



# MOTOROVÝ BĚŽECKÝ PÁS

## MASTER® F-35

MAS-F35-black



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL**



Tento výrobek má vysoký odběr el. proudu, nezapojujte jej proto do stejné zásuvky jako ostatní domácí spotřebiče s větším odběrem, jako je například klimatizace atd. Ujistěte se, že jistič je na 10 A a používejte zásuvku pouze pro tento stroj!

**Upozornění** – Přečtěte si celý návod před použitím pásu.

Pro prodloužení životnosti pásu je třeba provádět pravidelnou údržbu. Neprovádění pravidelné údržby může snížit záruku.

## 1. Důležité bezpečnostní upozornění

**Nebezpečí** – abyste zamezili možnosti vzniku el. šoku, vždy odpojte stroj ze zásuvky po cvičení, při čištění nebo při provádění údržby.

POUŽÍVEJTE POUZE DANÝ KABEL EL. NAPĚTÍ. NEPOUŽÍVEJTE NESPRÁVNÉ ADAPTÉRY NEBO JINAK UPRAVOVANÉ KABELY.

- Umístěte pás na rovnou a pevnou podlahu, zapojte do zásuvky s napětím 220-240 V (50/60Hz), s uzemněním.
- Nepokládejte pás na koberec s vysokým chlupem. Může dojít k poškození jak koberce tak stroje.
- Za strojem musí být volný minimálně 1 metr.
- Při použití dejte pás na rovnou a pevnou podlahu.
- Nikdy nenechávejte děti na nebo v blízkosti pásu.
- Ujistěte se, že když běžíte, máte zapnutý bezpečnostní klíč na oděvu. Je to pro vaši bezpečnost, pokud byste spadli nebo se dostali moc dozadu na pás. Při odepnutí bezp. Klíče pás zastaví.
- Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Nikdy necvičte na stroji, pokud má poškozený kabel či konektor.
- Nenechávejte kabel u horkých ploch.
- Nepoužívejte stroj, pokud byly použity aerosolové spreje nebo pokud je v místnosti nedostatek kyslíku. Jiskry z motoru mohou zapálit vysoce hořlavé produkty.
- Nikdy nekapejte nebo nevkládejte žádné předměty do otevřených částí.
- Pás je vhodný pouze pro domácí použití, není určen pro dlouhotrvající používání.

- Pro odpojení pásu – vypněte všechny kontrolky do OFF pozice, odstraňte bezpečnostní klíč a pak vytáhněte kabel ze zásuvky.
- Senzory tepové frekvence nejsou určeny pro lékařské účely. Různé faktory, včetně pohybu uživatelů mohou způsobit nepřesnosti v měření tepové frekvence. Senzory tepové frekvence jsou určeny pouze pro cvičební účely pro určení vývoje tepové frekvence při cvičení.
- Při nastupování a vystupování z pásu používejte boční stupy, je to pro vaši bezpečnost.
- Používejte sportovní obuv s pevnou patou. Doporučujeme používat běžeckou obuv. Boty s vysokým podpatkem, látkové boty, sandály či bosé nohy nejsou vhodné při použití pásu.
- Provozní teplota: 5 – 40 C.
- Po použití vytáhněte bezpečnostní klíč.

## 1.1 DŮLEŽITÉ ELEKTRICKÉ INFORMACE

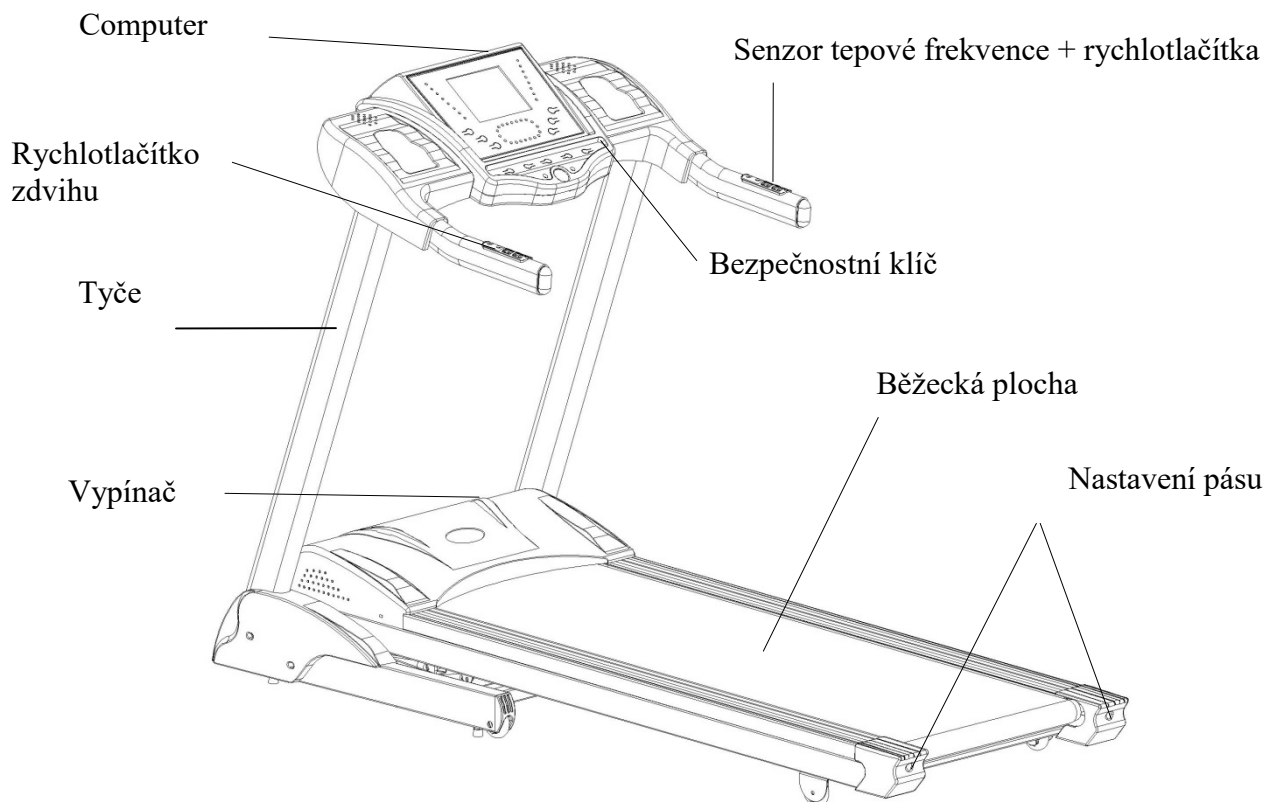
### POZOR!

- NIKDY nepoužívejte neuzemněnou zásuvku el. Napětí pro tento stroj. Dejte zástrčku pryč od pohyblivých částí pásu, včetně zvedacího mechanismu a transportních koleček.
- NIKDY neodstraňujte žádný kryt bez předchozího vypnutí ze zásuvky el. Napětí.
- NIKDY nevystavujte pás dešti či vlhku. Tento stroj není určen pro venkovní použití, nedávejte jej do blízkosti bazénu či jiného prostředí s vysokou vlhkostí.

## 1.2 DŮLEŽITÉ PROVOZNÍ INFORMACE

- Před použitím stroje si nejdříve přečtěte tento návod na použití.
- Změny v rychlosti či zdvihu nemůžou probíhat okamžitě. Nastavte si vaši požadovanou rychlost na computeru. Computer bude měnit rychlost postupně.
- Buďte opatrní, pokud při běhání na pásu provádíte i jiné činnosti, jako je např. sledování televise, čtení apod. Může to způsobit ztrátu rovnováhy a následné zranění.
- Abyste zamezili ztrátě rovnováhy NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, když je v pohybu. Pás začíná na velmi nízké rychlosti. To umožní jednoduchý nástup na pás.
- Vždy se držte rukojetí, když manipulujete s computerem.
- Tento stroj je dodáván s bezpečnostním klíčem. Vyjmutý bezpečnostní klíč ihned zastaví pás, automaticky se vypne. Pro návrat opět připevněte bezpečnostní klíč.
- Netlačte nadměrným tlakem na tlačítka na computeru. Stačí malý tlak.

**Rychlost pásu je od 1.0-22km/hod.**



## 2. HLAVNÍ TECHNICKÉ INFORMACE

Hlavní účel: cvičení, udržení kondice

Tento stroj je určen pouze pro domácí použití

Nepřetržitý čas běhu: < 2 hodiny

Jakmile je pás v provozu 1 měsíc nebo 40 hodin, doplňte prosím 20 ml silikonového oleje na desku pod pás.

Funkce: rychlost, čas, zdvih, vzdálenost, tepová frekvence, závodní okruh, kalorie

Displej: modře podsvícený

DC Motor: 3.5hp

Běžecká: 500\*1450mm

Provozní teplota: 5-40 °C

MP3 vstup, 2 reproduktory, držák láhve

Rychlost: 1 ~ 22 km/h

Automatický zdvih: 1 ~ 20%

Čas: 0:00-99:59 (minuty : sekundy);

Vzdálenost: 0.00~9.99km

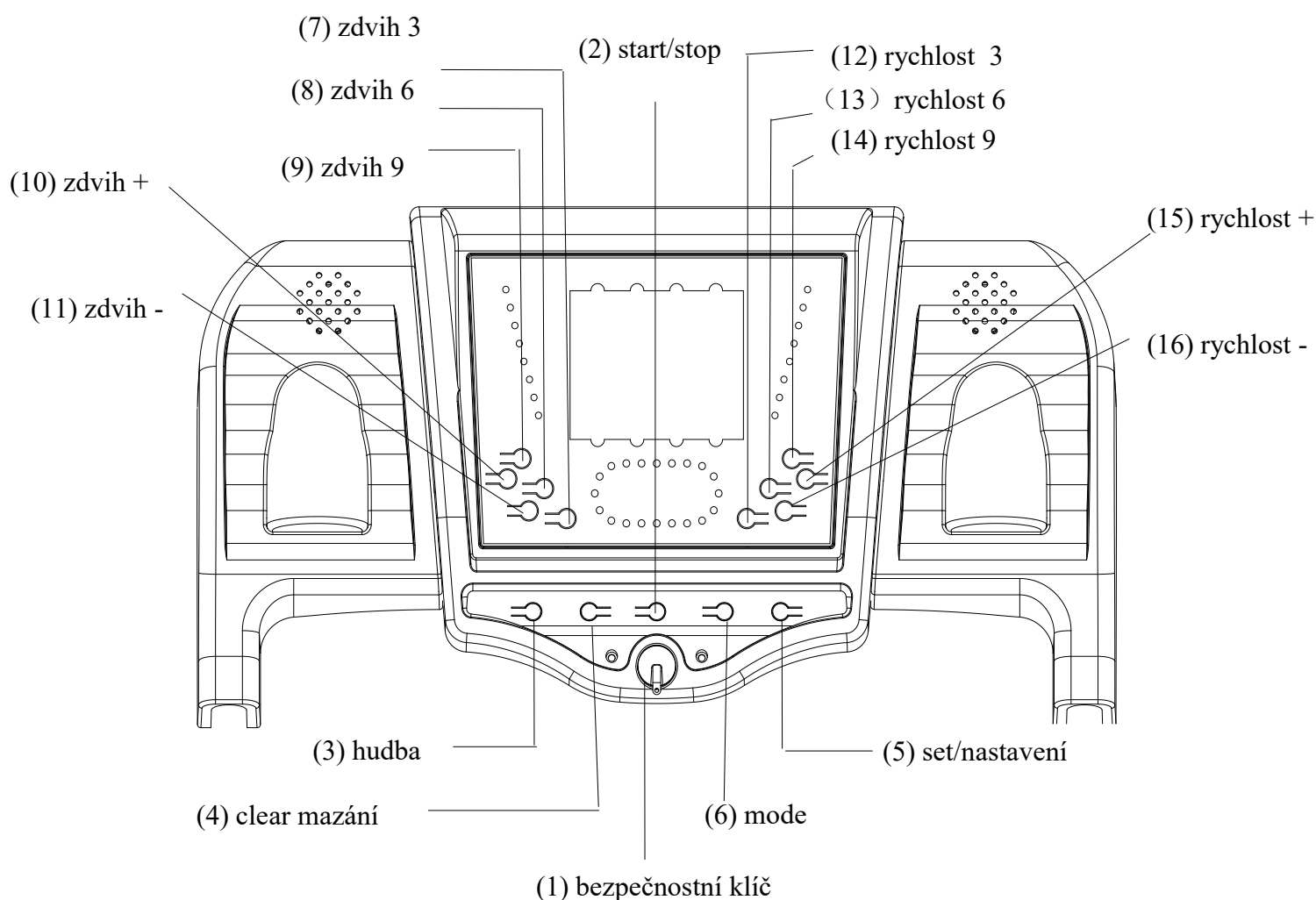
Kalorie: 0.00~999 kalorií

Rozměry (D\*Š\*V): 1935X850X1300 mm

Nosnost: 150 kg

## 3. Provozní pokyny

### 3.1 Tlačítka computeru



#### (1)“bezpečnostní klíč” tlačítko

V urgentních případech potáhněte za klíč, stroj se ihned zastaví.

**DŮLEŽITÉ:** pás nefunguje, pokud není bezpečnostní klíč na místě.

Před zapnutím pásu, připevněte magnetický klíč na panel displeje a klip si připevněte na oblečení – v oblasti pasu. Pokud je bezp. Klíč vytržen, automaticky se zastaví. Když pás nepoužíváte, bezpečnostní klíč vyjměte.

Skladujte bezp. Klíč na bezpečném místě – mimo dosah dětí.

#### (2)tlačítko “start/stop”

zmáčkněte toto tlačítko a pás se rozběhne rychlostí 1.0 km/hod.

#### (3)tlačítko “ music”

Zmáčkněte toto tlačítko pro aktivaci hudby, jakmile ho zmáčknete znovu, hudba se vypne.

**(4) tlačítko “clear”**

Zmáčknete tlačítko v přípravné fázi pro vymazání hodnot na nulu.

**(5) tlačítko “set”**

V přípravné fázi zmáčknete tlačítko pro nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií. Zmáčknete tlačítko “speed-up” a “speed-down” pro nastavení rychlosti.

**(6) tlačítko “mode”**

Zmáčknete tlačítko pro výběr modu.

**(7) tlačítko “incline 3”**

Zmáčknete pro 3% zdvih

**(8) tlačítko “incline 6”**

Zmáčknete pro změnu zdvihu na 6

**(9) tlačítko “incline 9”**

Zmáčknete pro změnu zdvihu na 9

**(10) tlačítko “incline up”**

Zmáčknete pro zvýšení zdvihu o 1%

**(11) tlačítko “incline down”**

Zmáčknete tlačítko pro snížení zdvihu o 1%

**(12) tlačítko „speed 3”**

Při běhu můžete využít rychlotlačítko speed 3 pro změnu rychlosti na 3 km/hod

**(13) tlačítko “speed 6”**

Pro změnu rychlosti na 6 km/hod

**(14) tlačítko “speed 9”**

Pro změnu rychlosti na 9 km/hod

**(15) tlačítko „speed up”**

Zmáčknete pro zvýšení rychlosti o 0.1km/hod

**(16) tlačítko “speed down”**

Zmáčknete pro snížení rychlosti o 0.1km/hod

### 3.2 Začátek cvičení

Stroj zapnete zapojením do zásuvky a zapnutím vypínače, který je umístěn zepředu pásu pod motorem. Ujistěte se, že jste si připli na oděv bezpečnostní klíč. Pokud klíč nebude připnutý, pás se nerozběhne. Jakmile je pás zapnut, všechny okna na displeji se na krátký čas rozsvítí.

### 3.3 Kalibrace rychlosti a zdvihu

Při prvním spuštění pásu je nutné, abyste provedli kalibraci rychlosti a zdvihu. Dále tuto kalibraci proveďte po každé výměně computeru, motoru a dalších součástí.

Vytáhněte bezpečnostní klíč, stiskněte tlačítko MODE a podržte jej. Poté znovu vložte bezpečnostní klíč a stroj se přepne do režimu kalibrace. V tomto režimu, stiskněte tlačítko START / STOP pro provedení kontroly. Výsledek kalibrace se ukládá do computeru.

### 3.4 Operace pro rychlý start

1. zmáčkněte tlačítko *START/STOP* pro obnovení displeje (pokud již není zapnutý). Upozornění: Připevněním bezpečnostního klíče computer také aktivujete.
2. Zmáčkněte tlačítko *START/STOP* pro začátek cvičení, pohyb začne na hodnotě rychlosti 1.0 km/hod, pak nastavte požadovanou rychlost pomocí tlačítek + nebo -. Můžete také změnit rychlost pomocí rychlotlačítek rychlosti (3, 6, 9 a 12). Můžete také nastavovat rychlost pomocí tlačítek na rukojetích.
3. Pro zpomalení pásu, zmáčkněte a držte tlačítko „-“. Můžete také použít rychlotlačítka rychlosti 3,6,9,12.
4. Při běhu zmáčknutím tlačítka *START/STOP*, bude pás postupně zpomalovat, pokud běžíte rychlostí vyšší než 3,6 km/hod, pokud pod 3,6 km/hod, pás zastaví ihned.
5. při běhu – pokud zmáčknete tlačítko *CLEAR* všechny hodnoty kromě rychlosti se vymažou na nulu a dostanete se do manuálního nastavení.
6. pro zastavení pásu opět zmáčkněte tlačítko *START/STOP*.

### 3.5 Funkce zdvihu

- Zdvih může být nastavován kdykoliv, když je pás v pohybu
- Hodnota zdvihu je od 1 do 20
- Pomocí tlačítek UP nebo DOWN dosáhnete požadované hodnoty. Můžete také použít rychlotlačítka 3,6,9, kterými také nastavujete % zdvihu.
- Můžete nastavit zdvih také tlačítka na rukojetích.
- Na displeji se zobrazí hodnota zdvihu v procentuálním vyjádření.
- Zdvih zůstane v pozici, ve které byl pás vypnut.

### 3.6 400 m okruh

400 m okruh je zobrazen na displeji. Blikající tečka ukazuje vaši pozici, ale pouze aby ukázala přibližnou rychlost. Jakmile uběhnete kolo, computer 3 x zapípá, kolo opět naběhne.

### 3.7 Tepová frekvence v rukojetích

Tepová frekvence je zobrazena na displeji v tepech za minutu při cvičení. Musíte se držet oběma rukama senzorů tepové frekvence. Hodnota se zobrazuje na vrchním displeji, pokud computer dostane signál z rukojetí.

### 3.8 Zobrazení kalorií

Computer načítá kalorie spálené při cvičení.

Upozornění: tyto hodnoty nemohou být použity pro lékařské účely, slouží pouze pro orientaci a srovnání různých cvičení.

### 3.9 Složení a rozložení pásu

#### 3.9.1 Složení

Nejdříve, zvedněte zadní část pásu rukama, dokud neuslyšíte lehký zvuk, který znamená, že skládací systém je zamknutý. Běžecská plocha nemůže být nyní otočena do opačného směru.

#### 3.9.2 Rozložení

Dejte pás na širokou plochu, kde chcete běhat. Za pásem musí zůstat volná plocha minimálně 1,5 m.

#### 3.9.3 Přeprava

Opatrně nahněte pás na zadní část s kolečky, uchopte obě dvě strany a posunujte pás.

### 3.10 Výběr programu

1. Ujistěte se, že pás je zastavený. Pokud ne, jednoduše zmáčkněte tlačítko '*clear/set*' pro restartování. Zmáčkněte tlačítko MODE pro výběr programu (P1, P2 ...P25), pak zmáčkněte tlačítko '*START/STOP*' pro začátek cvičení.
2. Okno rychlosti nyní bude ukazovat přednastavenou rychlost vybraného programu
3. Každý program bude trvat 10 minut. Po každé minutě programu se bude rychlost měnit automaticky, nebo jí také můžete změnit manuálně. 3 sekundy před koncem programu computer zapípá a pás se vypne.



### 3.11 Uživatelský program (pokud computer obsahuje)

Po vymazání hodnot, vyberte C1, C2 nebo C3 pomocí tlačítka MODE. Pak zmáčkněte tlačítko ‘clear/set’, okna pro čas a rychlost budou blikat. (Upozornění: Okno zdvihu bude ukazovat dočasně čas).

Zmáčkněte tlačítko MODE pro nastavená času s výchozí hodnotou 30 minut (čas se bude měnit každé 2 minuty). Pomocí tlačítek + a - nastavíte rychlost v každém časovém intervalu.

Zopakujte tyto dva kroky dokud nenastavíte všechny parametry.

Pak zmáčkněte tlačítko “START/STOP”, pás se rozběhne dle vytvořeného programu. (Upozornění: Program se navždy uloží do paměti pásu).

#### 1-5. walking and jogging programs

program	1. primary 1					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	2	3	2	1	STOP
program	2. primary 2					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	3	4	2	1	STOP
program	3. walking					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	3	4	5	3	STOP
program	4. jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	4	6	3	2	STOP
program	5. incline jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP

#### 6-10. long-distance runner

program	6. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	6	4	5	3	1	STOP
program	7. runner2 (AGE40-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	6	5	6	3	1	STOP
program	8. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	7	6	3	1	STOP
program	9. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	7	6	8	3	STOP
program	10. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	6	9	4	1	STOP

### 11-15. middle-distance runner

<b>program</b>	<b>11. runner1 (AGE45-50)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	2/0%	6/5%	4/5%	5/5%	3/5%	1/0%	STOP
<b>program</b>	<b>12. runner2 (AGE40-45)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	2/0%	6/6%	5/6%	6/6%	3/6%	1/0%	STOP
<b>program</b>	<b>13. runner3 (AGE35-40)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	3/0%	4/8%	7/8%	11/8%	3/8%	1/0%	STOP
<b>program</b>	<b>14. runner4 (AGE30-35)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	3/0%	4/9%	7/9%	12/9%	3/9%	1/0%	STOP
<b>program</b>	<b>15. runner5 (AGE25-30)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	3/0%	4/10%	7/10%	12/10%	3/10%	1/10%	STOP

### 16-20. short-distance runner

<b>program</b>	<b>16. runner1 (AGE18-25)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	4	4	7	9	12	3	STOP
<b>program</b>	<b>17. runner2 (AGE18-25)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	3	5	8	10	13	3	STOP
<b>program</b>	<b>18. runner3 (AGE18-25)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	2	5	9	10	14	4	STOP
<b>program</b>	<b>19. runner4 (AGE18-25)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	2/0%	4/3%	7/6%	9/10%	4/3%	4/0%	STOP
<b>program</b>	<b>20. runner5 (AGE18-25)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	3	4	7	12	12	4	STOP

### 21-25. landy exerciser

<b>program</b>	<b>21. runner1 (AGE55-60)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	2	4	5	5	4	2	STOP
<b>program</b>	<b>22. runner2 (AGE50-55)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	2	3	4	5	6	7	STOP
<b>program</b>	<b>23. runner3 (AGE45-50)</b>						
<b>čas</b>	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
<b>rychlost/sklon</b>	2	4	6	8	7	5	STOP
<b>program</b>	<b>24. runner4 (AGE35-45)</b>						

čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/9%	4/9%	6/9%	8/9%	5/9%	3/9%	STOP
program	25. runner5 (AGE20-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/10%	4/10%	6/10%	8/10%	6/10%	5/10%	STOP

## 4. Údržba

Je třeba provádět údržbu pro udržení pásu v provozu schopném stavu. Je nutné udržovat pás a podložku v čistotě.

**UPOZORNĚNÍ: PODLAHA MŮŽE HRÁT HLAVNÍ ROLI VE FUNKCI A ŽIVOTNOSTI VAŠEHO PÁSU A TO JE TAKÉ PROČ DOPORUČUJEME PRAVIDELNĚ MAZAT TUTO ČÁST. POKUD NEBUDE PÁS MAZAT, MŮŽE DOJÍT K POŠKOZENÍ PÁSU A NA TUTO ZÁVADU NEMŮŽETE UPLATNIT REKLAMACI.**

**UPOZORNĚNÍ: ODPOJTE PÁS ZE ZÁSUVKY EL. NAPĚTÍ PŘED ÚDRŽBOU**

**UPOZORNĚNÍ: ZASTAVTE PÁS PŘED SKLÁDÁNÍM**

### 4.1 Hlavní čištění

- Pomocí měkkého, vlhkého hadru utřete rohy pásu a plochu mezi rohy pásu a rámem. Vrchní část pásu můžete omývat vodou s jemným mýdlem pomocí kartáče. Toto čištění provádějte jednou měsíčně. Nechte pás vyschnout před použitím.
- Nejméně jednou měsíčně vysajte pod pásem pro zamezení vzniku nánosu prachu. Jednou ročně odstraňte kryt motoru a vysajte špínu na motoru.

### 4.2 Hlavní péče

- Zkontrolujte všechny části před použitím
- Pokud jsou jakékoliv části poškozeny, ihned je vyměňte.
- Nikdy nepoužívejte pás, pokud je jeho část poškozena. Ihned kontaktujte prodejce.

DÁVEJTE POZOR, ABYSTE CHRÁNILI KOBEREK A PODLAHU POD PÁSEM v případě vytečení. Tento produkt je stroj, který obsahuje pohyblivé části a ty musí být mazány – a také pak mohou vytéct.

### 4.3 Mazání pásu/desky/koleček

Měli byste pás namazat přibližně po 40 hodinách provozu. Doporučujeme mazat desku podle tohoto postupu:

Občasné používání (méně než 3 hodiny týdně) – každých 6 měsíců

Střední používání (3-5 hodin týdně) – každé 3 měsíce

Časté používání (více než 5 hodin týdně) – každých 6-8 týdnů.

Postup mazání:

- použijte měkkou, suchou hadru pro utření plochy mezi pásem a deskou.
- Roztáhněte olej na vnitřní plochu pásu a desky rovnoměrně (ujistěte se, že stroj je vypnutý a vytáhnutý ze zásuvky).
- Pravidelně namažte přední a zadní kolečka pro udržení ve výkonu.

Pokud pás, desku a kolečka udržujete v čistotě, můžete očekávat, že další mazání bude třeba provést po 1200 hodinách.

### 4.4 Jak zkontrolovat, že běžecká plocha je správně namazaná?

1. Odpojte pás ze zásuvky el. Napětí.
2. Složte pás do skladovací pozice.
3. Sáhnete na zadní plochu běžecké plochy.

Pokud je plocha hladká, když se ji dotknete, pak ji není třeba mazat.

Pokud je plocha suchá na dotek, použijte silikonový olej pro namazání

**Doporučujeme použít silikonový olej ve spreji.**

### 4.5 Seřízení pásu

Nastavení napnutí pásu je velmi důležité pro běžce, aby byla zajištěna hladká, stabilní běžecká plocha.

Nastavení se musí dělat z pravého a levého zadního kolečka, pomocí imbusového klíče, který je součástí balení.

Nastavovací šroub je umístěn na konci nožních stupů jak je ukázáno na obrázku níže:



**Upozornění: Nastavení se provádí přes malý držák na krytkách.**

Dotáhněte zadní kolečko pouze pro prevenci proklouznutí na předním kolečku. Otočte oběma – pravým i levým šroubem ve směru hodinových ručiček a zkontrolujte správné napnutí pásu.

NEPŘETAHUJTE JEJ – přetažení může způsobit poškození pásu a následné poškození ložisek.

## 4.6 Nastavení pásu do středu

Tento pás je vyroben tak, aby běžecký pás byl ve středu. Je normální pro nějaké pásy, že utíkají do jedné strany, pokud pás běží bez běžce. Po několika minutách použití, pás musí mít tendenci jít do středu. Pokud během použití, se pás stále pohybuje do strany, je třeba jej nastavit. Následujte tento postup:

▲ Nejdříve nastavte rychlost na nejnižší úroveň

▲ Pak zkontrolujte, do které strany pás ubíhá

Pokud pás ubíhá doprava, dotáhněte pravý šroub a uvolněte levý šroub pomocí 6 mm imbusového klíče, dokud nebude pás v centru. Pokud pás ubíhá doleva, dotáhněte levý šroub a povolte pravý šroub pomocí 6mm imbusového klíče, dokud není pás ve středu. Pokud pás nastavujete imbusovým klíčem, je důležité, abyste nastavovali v intervalu poloviny otočení. Přetažení pásu může způsobit poškození.

## 5. Problémy

Tento pás je vyroben tak, aby nehrozilo nebezpečí úrazu el. proudem. Stroj se automaticky vypne, pokud by mělo dojít k poškození.

Pokud pás nepracuje správně, jednoduše jej vypněte a počkejte 1 minutu, pak jej zase zapněte.

Pokud ani pak nepracuje správně, proveďte kontrolu – viz bod 4.3 pro určení poruchy.

**Před jakoukoliv opravou nezapomeňte pás odpojit od zásuvky!**

**Nepoužívejte přídavné vodiče, může dojít k poškození.**

### 5.1 Signály upozornění

#### **E1: žádná odezva z kontrolní jednotky nebo senzoru rychlosti**

1. zkontrolujte všechny kabely a ujistěte se, že konektory jsou zapojeny – mezi jednotkou motoru a displejem.
2. Zkontrolujte, zda senzor rychlosti a magnet jsou ve správném postavení a nejsou na magnetu žádné překážky. (magnet je umístěn na předním kolečku v blízkosti řemene motoru).
3. pokud se běžecký pás pohybuje, pak zobrazení chyby E1 znamená výměnu senzoru rychlosti.
4. Pokud se pás nepohybuje, vyměňte kontrolní jednotku.

#### **E2: problémy kontrolní jednotky**

1. vyměňte kontrolní jednotku
2. Zkontrolujte spoje kabelů

#### **E3: Ochrana před zvýšením rychlosti (náhlé zvýšení rychlosti pásu).**

1. Zkontrolujte senzor rychlosti a magnet, zda jsou ve správné pozici a na magnetu nejsou žádné překážky.
2. zkontrolujte spoje kabelů na kontrolní jednotce.

3. Vyměňte senzor rychlosti
4. Vyměňte kontrolní jednotku.

#### **E4: Porucha zdvihu**

1. Vyměňte motor zdvihu.
2. Pokud problém přetrvává, vyměňte kontrolní jednotku.

**Jakmile se zobrazí varovné signály, jednoduše zmáčkněte tlačítko 'CLEAR' pro vymazání a zkuste to znovu.**

#### **Bez proudu**

1. Zkontrolujte pojistky ( jsou umístěny na kontrolní jednotce pod krytem motoru vedle vypínače).
2. Zkontrolujte zásuvku ( zapněte do zásuvky jiný stroj, abyste se ujistili, že zásuvka funguje správně).
3. Zkontrolujte kabel (tuto činnost musí provést elektrikář).

## **6. CVIČEBNÍ INSTRUKCE**

**UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.**

**Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Různé faktory, jako jsou pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při přenosu hodnot. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.**

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

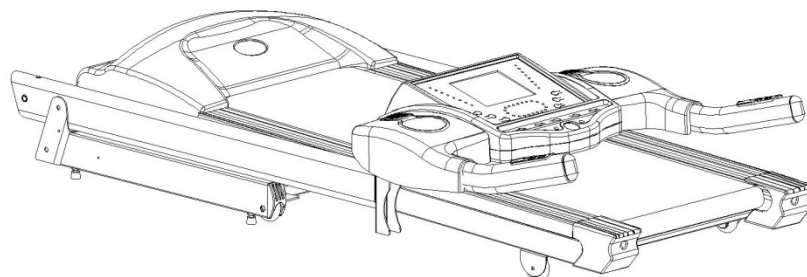
Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

## 7. SEZNAM DÍLŮ

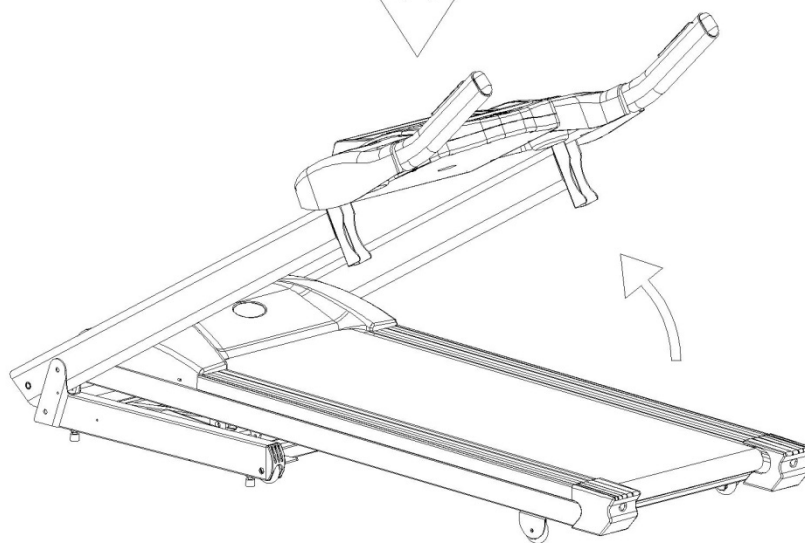
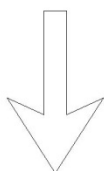
Části			
č.	popis	jednotka	množství
1	Bezpečnostní klíč	Kus	1
2	Šroub M8X16	Kus	2
3	Šroub M10X120	Kus	2
4	Šroub M10X60	Kus	2
5	Šroub M5X10	Kus	4
6	Podložka $\varnothing 10$	Kus	4
7	Podložka $\varnothing 8$	Kus	2
8	Levý vrchní kryt	Kus	1
9	Pravý vrchní kryt	Kus	1
10	Podložka $\varnothing 10$	Kus	2
11	Klíč 6mm	set	1
12	Klíč 5mm	set	1
13	Klíč 14X17	set	1
14	Mp3 kabel	Kus	1
15	Návod	Kus	1

## 8. Složení stroje

Attached Diagram 1



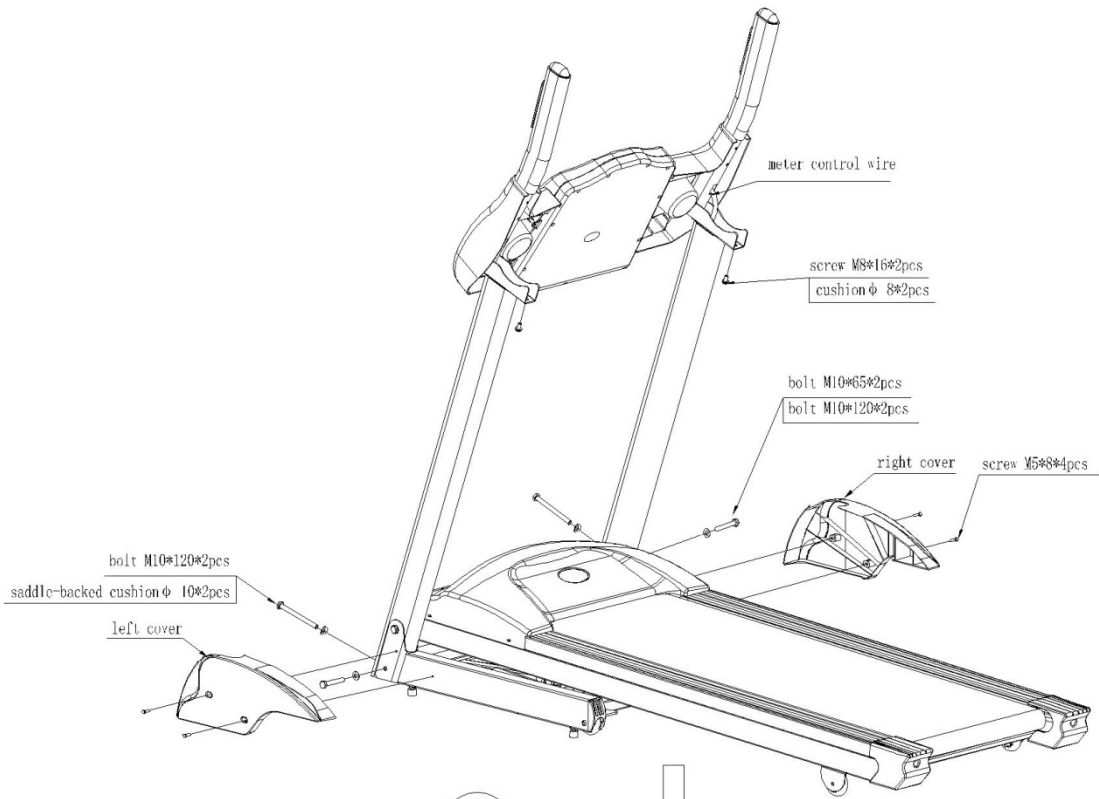
1



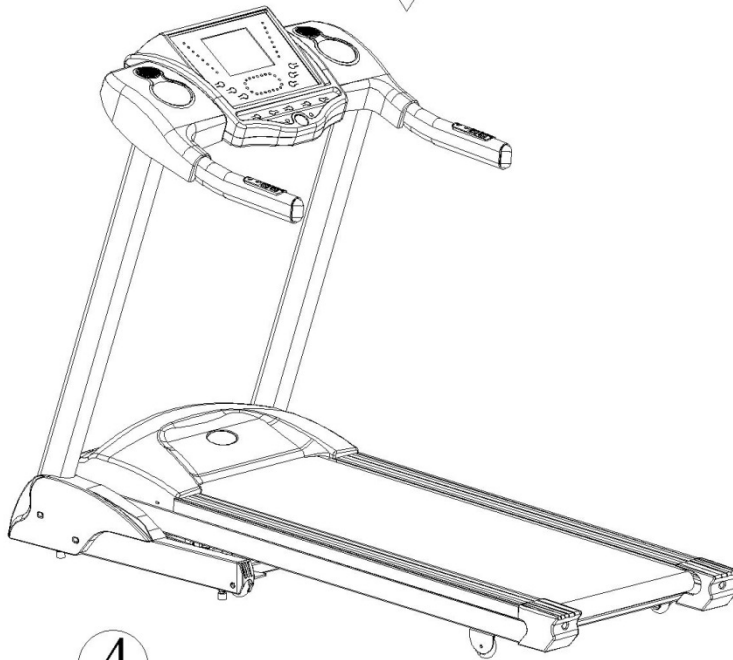
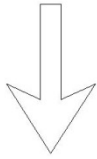
2



Attached Diagram 2



3



4

## Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrátí a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

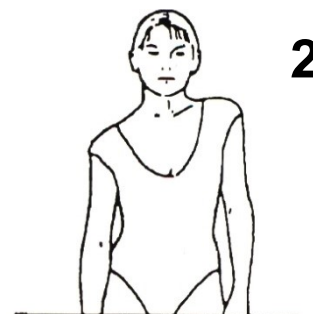
### **PROTAŽENÍ KRKU**

Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



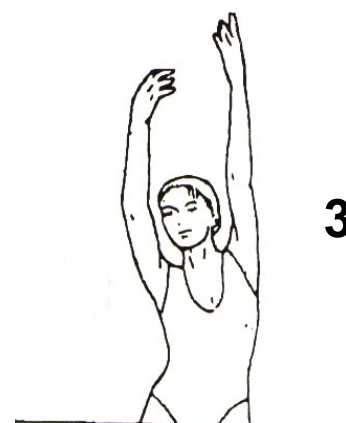
### **CVIČENÍ OBLASTI RAMEN**

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.



### **PROTAŽENÍ PAŽÍ**

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



### **PROTAŽENÍ STEHNA**

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbliže hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.

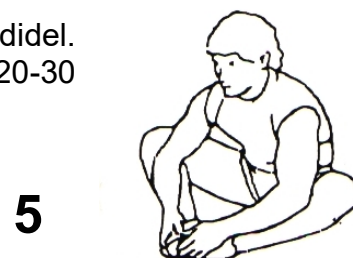
### VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



### DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalou ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



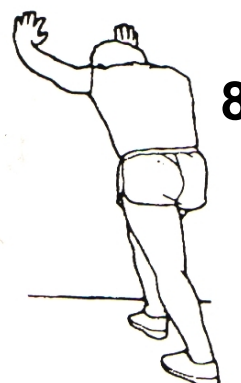
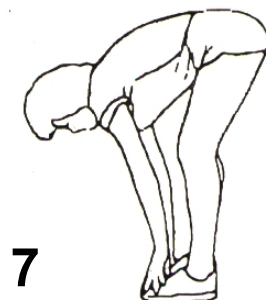
### CVIČENÍ NA KOLENA

Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



### PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.



## Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- záruku 5 let na rám a jeho části
- záruku 2 roky na ostatní díly

### Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebení tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

### Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



### OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na

životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

### Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.



**MASTER SPORT s.r.o.**  
 Provozní 5560/1B  
 722 00 Ostrava-Třebovice  
 Czech Republic  
[servis@mastersport.cz](mailto:servis@mastersport.cz)



MOTORO  
VÝ BEŽECKÝ PÁS

**MASTER® F-35**

MAS-F35-black



# UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



Tento výrobok má vysoký odber el. prúdu, nezapájajte ho preto do rovnakej zásuvky ako ostatné domáce spotrebiče s väčším odberom, ako je napríklad klimatizácia atď.  
Uistite sa, že istič je na 10 A a používajte zásuvku iba pre tento stroj!

**Upozornenie** – Prečítajte si celý návod pred použitím pásu.

Pre predĺženie životnosti pásu je treba vykonávať pravidelnú údržbu. Nevykonávanie pravidelnej údržby môže znížiť záruku.

## 1. Dôležité bezpečnostné upozornenie

**Nebezpečie** – aby ste zamedzili možnosti vzniku el. šoku, vždy odpojte stroj zo zásuvky po cvičení, pri čistení alebo pri vykonávaní údržby.

POUŽÍVAJTE IBA DANÝ KÁBEL EL. NAPÄTIA. NEPOUŽÍVAJTE NESPRÁVNE ADAPTÉRY ALEBO INAK UPRAVOVANÉ KÁBLE.

- Umiestnite pás na rovnú a pevnú podlahu, zapojte do zásuvky s napätím 220-240 V (50/60Hz), s uzemnením.
- Nepokladajte pás na koberec s vysokým chlpm. Môže dôjsť k poškodeniu ako koberca tak stroja.
- Za strojom musí byť voľný minimálne 1 meter.
- Pri použití dajte pás na rovnú a pevnú podlahu.
- Nikdy nenechávajte deti na alebo v blízkosti pásu.
- Uistite sa, že keď bežíte, máte zapnutý bezpečnostný kľúč na odev. Je to pre vašu bezpečnosť, pokiaľ by ste spadli alebo sa dostali moc dozadu na pás. Pri odopnutí bezp. kľúča pás zastaví.
- Udržujte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- Nikdy necvičte na stroji, pokiaľ má poškodený kábel či konektor.
- Nenechávajte kábel pri horúcich plochách.
- Nepoužívajte stroj, pokiaľ boli použité aerosólové spreje alebo pokiaľ je v miestnosti nedostatok kyslíku. Iskry z motoru môžu zapáliť vysoko horľavé produkty.
- Nikdy nekvapkajte alebo nekladajte žiadne predmety do otvorených častí.
- Pás je vhodný iba na domáce použitie, nie je určený pre dlhotrvajúce používanie.

- Pre odpojenie pásu – vypnite všetky kontrolky do OFF pozície, odstráňte bezpečnostný kľúč a potom vytiahnite kábel zo zásuvky.
- Senzory tepovej frekvencie nie sú určené pre lekárske účely. Rôzne faktory, vrátane pohybu užívateľov môžu spôsobiť nepresnosti v meraní tepovej frekvencie. Senzory tepovej frekvencie sú určené iba pre cvičebné účely pre určené vývoje tepovej frekvencie pri cvičení.
- Pri nastupovaní a vystupovaní z pásu používajte bočné stupy, je to pre vašu bezpečnosť.
- Používajte športovú obuv s pevnou pätou. Doporučujeme používať bežeckú obuv. Topánky s vysokým podpätkom, látkové topánky, sandále či bosé nohy nie sú vhodné pri používaní pásu.
- Prevádzková teplota: 5 – 40 °C.  
Po použití vytiahnite bezpečnostný kľúč.

## 1.1 DÔLEŽITÉ ELEKTRICKÉ INFORMÁCIE

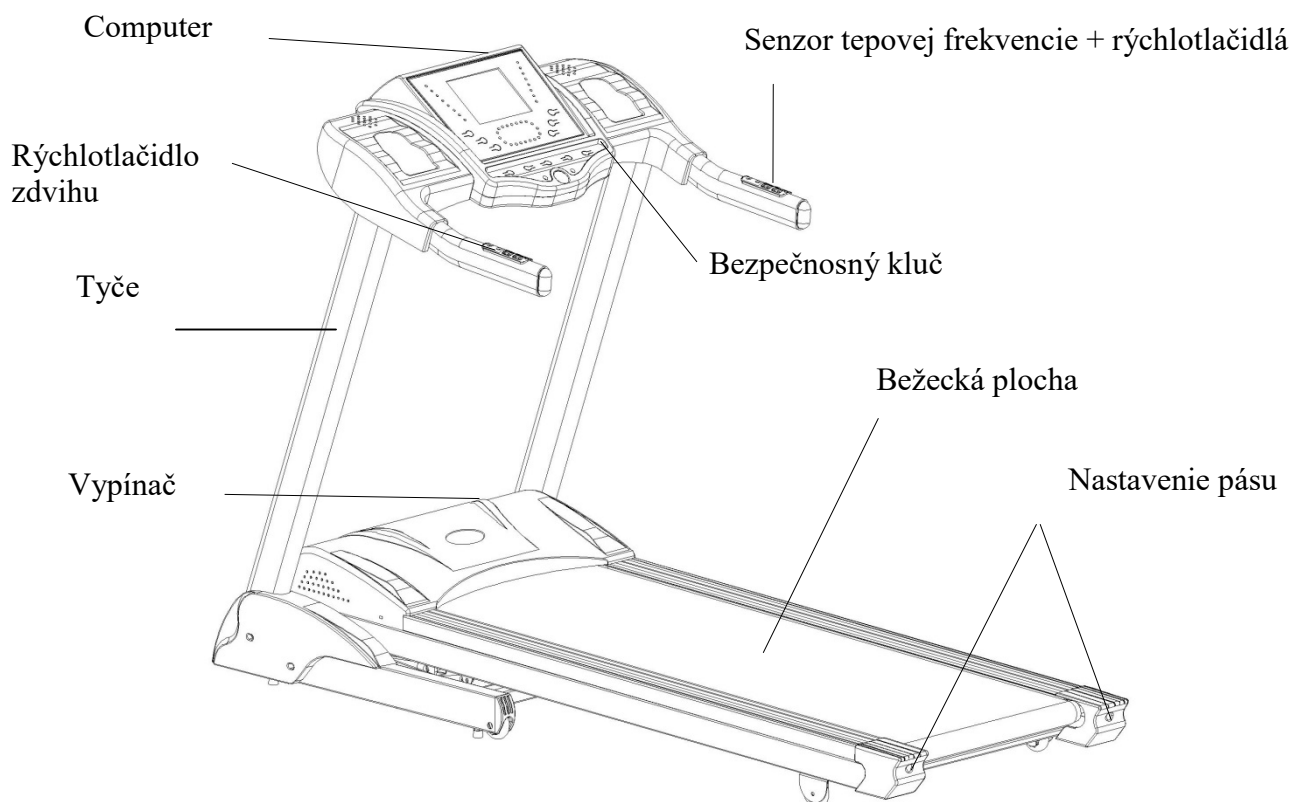
### POZOR!

- NIKDY nepoužívajte neuzemnenú zásuvku el. napätia pre tento stroj. Dajte zástrčku preč od pohyblivých častí pásu, vrátane zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.
- NIKDY neodstraňujte žiadny kryt bez predchádzajúceho vypnutia zo zásuvky el. napätia.
- NIKDY nevystavujte pás dažďu či vlhku. Tento stroj nie je určený pre vonkajšie použitie, nedávajte ho do blízkosti bazénu či iného prostredia s vysokou vlhkosťou.

## 1.2 DÔLEŽITÉ PREVÁDZKOVÉ INFORMÁCIE

- Pred použitím stroja si najskôr prečítajte tento návod na použitie.
- Zmeny v rýchlosti či zdvihu nemôžu prebiehať okamžite. Nastavte si vašu požadovanú rýchlosť na počítači. Počítač bude meniť rýchlosť postupne.
- Buďte opatrný, pokiaľ pri behaní na páse robíte aj iné činnosti, ako je napr. sledovanie televízie, čítanie apod. môže to spôsobiť stratu rovnováhy a následné zranenie.
- Aby ste zamedzili strate rovnováhy NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, keď je v pohybe. Pás začína na veľmi nízkej rýchlosti. To umožní jednoduchý nástup na pás.
- Vždy sa držte rukovätí, keď manipulujete s počítačom.
- Tento stroj je dodávaný s bezpečnostným kľúčom. Vytiahnutý bezpečnostný kľúč ihneď zastaví pás, automaticky sa vypne. Pre návrat opäť pripevnite bezpečnostný kľúč.
- Netlačte nadmerným tlakom na tlačidlá na počítači. Stačí malý tlak.

**Rýchlosť pásu je od 1.0-22km/hod.**



## 2. HLAVNÉ TECHNICKÉ INFORMÁCIE

Hlavný účel: cvičenie, udržanie kondície

Tento stroj je určený iba pre domáce použitie

Nepretržitý čas behu: < 2 hodiny, nesmie byť menej ako 1 hodina medzi dvomi bežeckými časmi

Ako náhle je pás v chode 1 mesiac alebo 40 hodín, doplňte prosím 20 ml silikónového oleja na dosku pod pás.

Funkcie: rýchlosť, čas, vzdialenosť, tepová frekvencia, kalórie

Displej: modro podsvietený LCD

DC Motor: 3.5hp

Bežecká plocha: 500\*1450mm

Prevádzková teplota: 5-40 °C

MP3 vstup, 2 reproduktory, držiak fľaše

Rýchlosť: 1 ~ 22 km/h

Automatický zdvih: 1 ~ 20%

Čas: 0:00-99:59 (minuty : sekundy);

Vzdialenosť: 0.00~9.99km

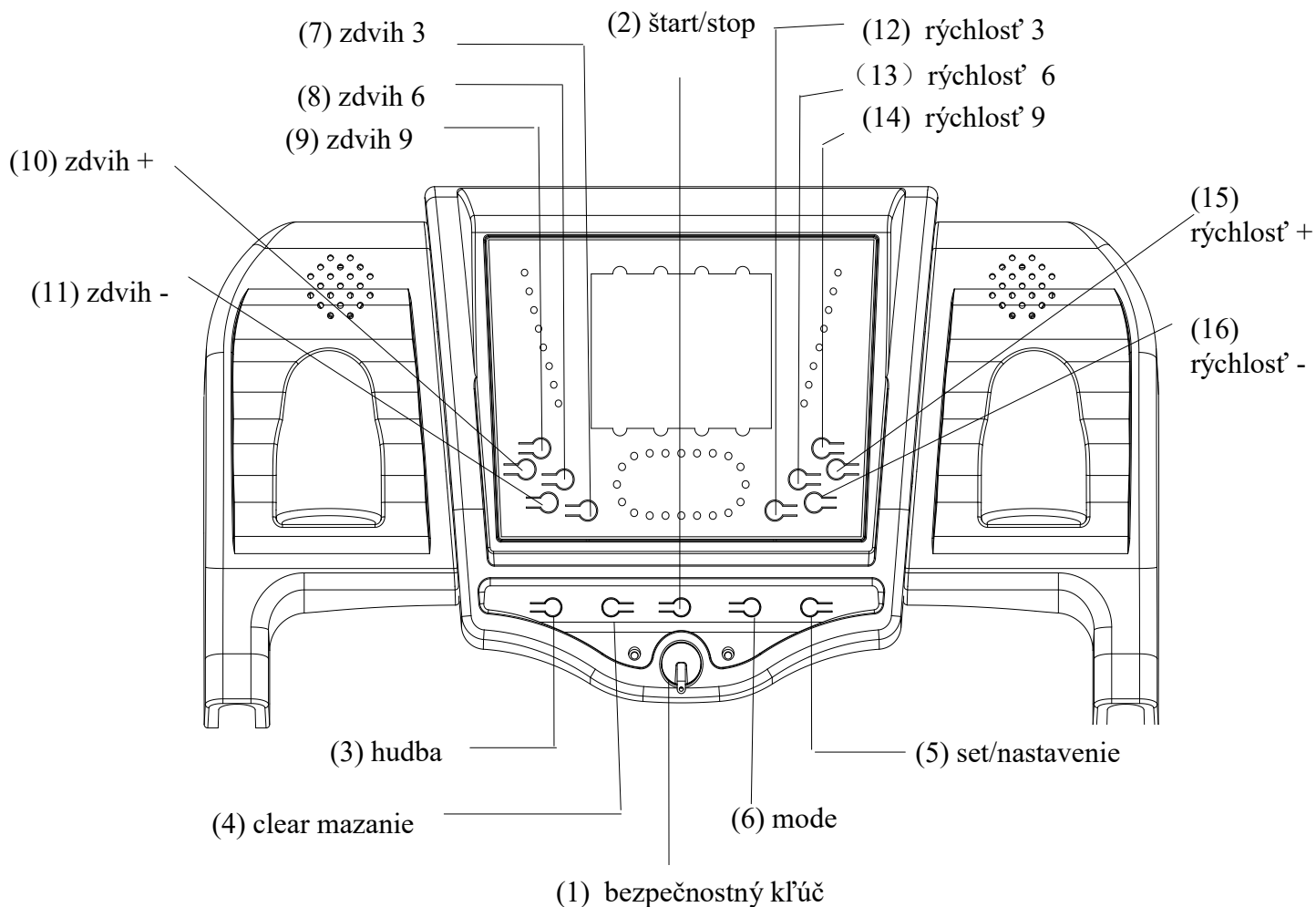
Kalórie: 0.00~999 kalórií

Rozmery (D\*Š\*V): 1935X850X1300 mm, nosnosť: 150 kg



## 3. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

### 3.1 Tlačidlá computera



#### (1) “bezpečnostný kľúč” tlačidlo

V urgentných prípadoch potiahnite za kľúč, stroj sa ihneď zastaví.

**DÔLEŽITÉ:** pás nefunguje, pokiaľ nie je bezpečnostný kľúč na mieste.

Pred zapnutím pásu, pripevnite magnetický kľúč na panel displeja a klip si pripevnite na oblečenie – v oblasti pásu. Pokiaľ je bezp. kľúč vytrhnutý, automaticky sa zastaví. Keď pás nepoužívate, bezpečnostný kľúč vytiahnite. Skladujte bezp. kľúč na bezpečnom mieste – mimo dosah detí.

#### (2) tlačidlo “start/stop”

stlačte toto tlačidlo a pás sa rozbehne rýchlosťou 1.0 km/hod.

#### (3) tlačidlo “music”

Stlačte toto tlačidlo pre aktiváciu hudby, ako náhle ho stlačíte znovu, hudba sa vypne.

**(4) tlačidlo “clear”**

Stlačte tlačidlo v prípravnej fáze pre vymazanie hodnôt na nulu.

**(5) tlačidlo “set”**

V prípravnej fáze stlačte tlačidlo pre nastavenie hodnôt času, vzdialenosti, kalórii. Stlačte tlačidlo “speed-up” a “speed-down” pre nastavenie rýchlosti.

**(6) tlačidlo “mode”**

Stlačte tlačidlo pre výber módu.

**(7) tlačidlo “incline 3”**

Stlačte pre 3% zdvih

**(8) tlačidlo “incline 6”**

Stlačte pre zmenu zdvihu na 6

**(9) tlačidlo “incline 9”**

Stlačte pre zmenu zdvihu na 9

**(10) tlačidlo “incline up”**

Stlačte pre zvýšenie zdvihu o 1%

**(11) tlačidlo “incline down”**

Stlačte tlačidlo pre zníženie zdvihu o 1%

**(12) tlačidlo „speed 3”**

Pri behu môžete využiť rýchlo tlačidlo speed 3 pre zmenu rýchlosti na 3 km/hod

**(13) tlačidlo “speed 6”**

Pre zmenu rýchlosti na 6 km/hod

**(14) tlačidlo “speed 9”**

Pre zmenu rýchlosti na 9 km/hod

**(15) tlačidlo „speed up”**

Stlačte pre zvýšenie rýchlosti o 0.1km/hod

### (16) tlačidlo “speed down”

Stlačte pre zníženie rýchlosti o 0.1km/hod

## 3.2 Začiatok cvičenia

Stroj zapnete zapojením do zásuvky a zapnutím vypínača, ktorý je umiestnený spredu pásu pod motorom. Uistite sa, že ste si pripli na odev bezpečnostný kľúč. Pokiaľ kľúč nebude pripnutý, pás sa nerozbehne. Ako náhle je pás zapnutý, všetky okná na displeji sa na krátky čas rozsvietia.

## 3.3 Kalibrácia rýchlosti a zdvihu

Pri prvom spustení pásu je nutné, aby ste vykonali kalibráciu rýchlosti a zdvihu. Ďalej túto kalibráciu vykonajte po každej výmene computeru, motora a iných súčiastok.

Vytiahnite bezpečnostný kľúč, stlačte tlačidlo MODE a podržte ho. Potom znovu vložte bezpečnostný kľúč a stroj sa prepne do režimu kalibrácie. V tomto režime, stlačte tlačidlo START / STOP pre vykonanie kontroly. Výsledok kalibrácie sa ukladá do computeru.

## 3.4 Operácie pre rýchly štart

1. Stlačte tlačidlo *START/STOP* pre obnovenie displeja (pokiaľ už nie je zapnutý). Upozornenie: Pripevnením bezpečnostného kľúča computer tiež aktivujete.
2. Stlačte tlačidlo *START/STOP* pre začiatok cvičenia, pohyb začne na hodnote rýchlosti 1.0 km/hod, potom nastavte požadovanú rýchlosť pomocou tlačidiel + alebo -. Môžete tiež zmeniť rýchlosť pomocou rýchlotlačidiel rýchlosti (3, 6, 9 a 12). Môžete tiež nastavovať rýchlosť pomocou tlačidiel na rukovätiach.
3. Pre spomalenie pásu, stlačte a držte tlačidlo „-„. Môžete tiež použiť rýchlotlačidlá rýchlosti 3,6,9,12.
4. Pri behu stlačením tlačidla *START/STOP*, bude pás postupne spomaľovať, pokiaľ bežíte rýchlosťou vyššou ako 3,6 km/hod, pokiaľ pod 3,6 km/hod, pás zastaví ihneď.
5. Pri behu – pokiaľ stlačíte tlačidlo *CLEAR* všetky hodnoty okrem rýchlosti sa vymažú na nulu a dostanete sa do manuálneho nastavenia.
6. Pre zastavenie pásu opäť stlačte tlačidlo *START/STOP*.

## 3.5 Funkcie zdvihu

- Zdvih môže byť nastavovaný kedykoľvek, keď je pás v pohybe
- Hodnota zdvihu je od 1 do 20
- Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN dosiahnete požadované hodnoty. Môžete tiež použiť rýchlotlačidlá 3,6,9, ktorými tiež nastavujete % zdvihu.
- Môžete nastaviť zdvih tiež tlačidlami na rukovätiach.
- Na displeji sa zobrazí hodnota zdvihu v percentuálnom vyjadrení.
- Zdvih zostane v pozícii, v ktorej bol pás vypnutý.

### 3.6 400 m okruh

400 m okruh je zobrazený na displeji. Blikajúca bodka ukazuje vašu pozíciu, ale iba aby ukázala približnú rýchlosť. Ako náhle ubehnete kolo, computer 3 x zapípa, kolo opäť nabehne.

### 3.7 Tepová frekvencia v rukovätiach

Tepová frekvencia je zobrazená na displeji v tepoch za minútu pri cvičení. Musíte sa držať obidvoma rukami senzorov tepovej frekvencie. Hodnota sa zobrazuje na vrchnom displeji, pokiaľ computer dostane signál z rukovätí.

### 3.8 Zobrazenie kalórií

Computer načíta kalórie spálené pri cvičení.

Upozornenie: tieto hodnoty nemôžu byť použité pre lekárske účely, slúžia iba pre orientáciu a porovnanie rôznych cvičení.

### 3.9 Zloženie a rozloženie pásu

#### 3.9.1 zloženie

Najskôr, zdvihnite zadnú časť pásu rukami, pokiaľ nezačujete ľahký zvuk, ktorý znamená, že skladací systém je zamknutý. Bežecká plocha nemôže byť teraz otočená do opačného smeru.

#### 3.9.2 rozloženie

Dajte pás na širokú plochu, kde chcete behať. Za pásom musí byť voľná plocha minimálne 1,5 m.

#### 3.9.3 Preprava

Opatrne nahnite pás na zadnú časť s kolieskami, uchopte obidve strany a posúvajte pás.

### 4.10 Výber programu

1. Uistite sa, že pás je zastavený. Pokiaľ nie, jednoducho stlačte tlačidlo '*clear/set*' pre reštartovanie. Stlačte tlačidlo MODE pre výber programu (P1, P2 ...P25), potom stlačte tlačidlo '*START/STOP*' pre začiatok cvičenia.
2. Okno rýchlosti teraz bude ukazovať prednastavenú rýchlosť vybraného programu
3. Každý program bude trvať 10 minút. Po každej minúte programu sa bude rýchlosť meniť automaticky, alebo ju tiež môžete zmeniť manuálne. 3 sekundy pred koncom programu computer zapípa a pás sa vypne.

### 4.11 Užívateľský program (ak computer obsahuje)

Po vymazaní hodnôt, vyberte C1, C2 alebo C3 pomocou tlačidla MODE. Potom stlačte tlačidlo '*clear/set*', okna pre čas a rýchlosť budú blikať. (Upozornenie: Okno zdvihu bude ukazovať dočasne čas).

Stlačte tlačidlo MODE pre nastavenie času s východnou hodnotou 30 minút (čas sa bude meniť každé 2 minúty)

Pomocou tlačidiel + a - nastavíte rýchlosť v každom časovom intervale.

Zopakujte tieto dva kroky pokiaľ nenastavíte všetky parametre.

Potom stlačte tlačidlo “START/STOP”, pás sa rozbehne podľa vytvoreného programu. (Upozornenie: Program sa navždy uloží do pamäti pásu).

#### 1-5. walking and jogging programs

program	1. primary 1					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1	2	3	2	1	STOP
program	2. primary 2					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1	3	4	2	1	STOP
program	3. walking					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1	3	4	5	3	STOP
program	4. jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1	4	6	3	2	STOP
program	5. incline jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP

#### 6-10. long-distance runner

program	6. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	2	6	4	5	3	1	STOP
program	7. runner2 (AGE40-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	2	6	5	6	3	1	STOP
program	8. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	3	6	7	6	3	1	STOP
program	9. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	3	6	7	6	8	3	STOP
program	10. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	3	6	6	9	4	1	STOP

#### 11-15. middle-distance runner

program	11. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN

rychlost/sklon	2/0%	6/5%	4/5%	5/5%	3/5%	1/0%	STOP
program	<b>12. runner2 (AGE40-45)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	6/6%	5/6%	6/6%	3/6%	1/0%	STOP
program	<b>13. runner3 (AGE35-40)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/8%	7/8%	11/8%	3/8%	1/0%	STOP
program	<b>14. runner4 (AGE30-35)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/9%	7/9%	12/9%	3/9%	1/0%	STOP
program	<b>15. runner5 (AGE25-30)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/10%	7/10%	12/10%	3/10%	1/10%	STOP

## 16-20. short-distance runner

program	<b>16. runner1 (AGE18-25)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	4	4	7	9	12	3	STOP
program	<b>17. runner2 (AGE18-25)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	5	8	10	13	3	STOP
program	<b>18. runner3 (AGE18-25)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	5	9	10	14	4	STOP
program	<b>19. runner4 (AGE18-25)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	4/3%	7/6%	9/10%	4/3%	4/0%	STOP
program	<b>20. runner5 (AGE18-25)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	4	7	12	12	4	STOP

## 21-25. landy exerciser

program	<b>21. runner1 (AGE55-60)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	5	5	4	2	STOP
program	<b>22. runner2 (AGE50-55)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	3	4	5	6	7	STOP
program	<b>23. runner3 (AGE45-50)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	6	8	7	5	STOP
program	<b>24. runner4 (AGE35-45)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/9%	4/9%	6/9%	8/9%	5/9%	3/9%	STOP
program	<b>25. runner5 (AGE20-35)</b>						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/10%	4/10%	6/10%	8/10%	6/10%	5/10%	STOP

## 5. Údržba

Je treba vykonávať údržbu pre udržanie pásu v prevádzke schopnom stave. Je nutné udržiavať pás a podložku v čistote.

**UPOZORNENIE: PODLAHA MÔŽE HRAŤ HLAVNÚ ROLU VO FUNKCII A ŽIVOTNOSTI VÁŠHO PÁSU A TO JE TIEŽ PREČO DOPORUČUJEME PRAVIDELNE MAZAŤ TÚTO ČASŤ. POKIAĽ NEBUDE PÁS MAZANÝ, MÔŽE DÔJSŤ K POŠKODENIU PÁSU A NA TÚTO ZÁVADU NEMÔŽETE UPLATNIŤ REKLÁMACIU.**

**UPOZORNENIE: ODPOJTE PÁS ZO ZÁSUVKY EL. NAPÄTIA PRED ÚDRŽBOU**

**UPOZORNENIE: ZASTAVTE PÁS PRED SKLADANÍM**

### 5.1 Hlavné čistenie

- Pomocou mäkkej, vlhkej handry utrite rohy pásu a plochu medzi rohmi pásu a rámom. Vrchnú časť pásu môžete omývať vodou s jemným mydlom pomocou kefy. Toto čistenie vykonávajte raz mesačne. Nechajte pás vyschnúť pred použitím.
- Najmenej raz mesačne vysajte pod pásom pre zamedzenie vzniku nánosu prachu. Raz ročne odstráňte kryt motora a vysajte špinu na motore.

### 5.2 Hlavná starostlivosť

- Skontrolujte všetky časti pred použitím
- Pokiaľ sú akékoľvek časti poškodené, ihneď ich vymeňte.
- Nikdy nepoužívajte pás, pokiaľ je jeho časť poškodená. Ihneď kontaktujte predajcu.

DÁVAJTE POZOR, ABY STE CHRÁNILI KOBEREC A PODLAHU POD PÁSOM v prípade vytečenia.

Tento produkt je stroj, ktorý obsahuje pohyblivé časti a tie musia byť mazané – a tiež potom môžu vytečť.

### 5.3 Mazanie pásu/dosky/koliesok

Mali by ste pás namazať približne po 40 hodinách chodu. Doporučujeme mazať dosku podľa tohto postupu: Občasné používanie (menej ako 3 hodiny týždenne) – každých 6 mesiacov

Stredné používanie (3-5 hodín týždenne) – každé 3 mesiace

Časté používanie (viac ako 5 hodín týždenne) – každých 6-8 týždňov.

Postup mazania:

- použite mäkkú, suchú handru pre utrenie plochy medzi pásom a doskou.
- Roztiahnite olej na vnútornú plochu pásu a dosky rovnomerne (uistite sa, že stroj je vypnutý a vytiahnutý zo zásuvky).
- Pravidelne namažte predné a zadné kolieska pre udržanie vo výkone.

Pokiaľ pás, dosku a kolieska udržujete v čistote, môžete očakávať, že ďalšie mazanie bude treba vykonať po 1200 hodinách.

#### 5.4 Ako skontrolovať, že bežecká plocha je správne namazaná?

1. Odpojte pás zo zásuvky el. napätia.
2. Zložte pás do skladovacej pozície.
3. Siahnite na zadnú plochu bežeckej plochy.

Pokiaľ je plocha hladká, keď sa jej dotknete, potom ju nie je treba mazať.

Pokiaľ je plocha suchá na dotyk, použite silikónový olej pre namazanie

**Doporučujeme použiť silikónový olej v spreji.**

#### SK 5.5 Nastavenie pásu

Nastavenie napnutia pásu je veľmi dôležité pre bežca, aby bola zaistená hladká, stabilná bežecká plocha.

Nastavenie sa musí robiť z pravého a ľavého zadného kolieska, pomocou imbusového kľúča, ktorý je súčasťou balenia. Nastavovacia skrutka je umiestnená na konci nožných stupov ako je ukázané na obrázku nižšie:



**Upozornenie: Nastavenie sa vykonáva cez malý držiak na krytkách.**

Dotiahnite zadné koliesko iba pre prevenciu preklížnutia na prednom koliesku. Otočte oboma – pravou i ľavou skrutkou v smere hodinových ručičiek a skontrolujte správne napnutie pásu.

**NEPREŤAŽUJTE HO** – preťaženie môže spôsobiť poškodenie pásu a následné poškodenie ložísk.



## 5.6 Nastavenie pásu do stredu

Tento pás je vyrobený tak, aby bežecký pás bol v strede. Je normálne pre niektoré pásy, že utekajú do jednej strany, pokiaľ pás beží bez bežca. Po niekoľko minútach použitia, pás musí mať tendenciu ísť do stredu. Pokiaľ behom použitia, sa pás stále pohybuje do strany, je treba ho nastaviť. Nasledujte tento postup:

- ▲ Najskôr nastavte rýchlosť na najnižšiu úroveň
- ▲ Potom skontrolujte, do ktorej strany pás ubieha

Pokiaľ pás ubieha doprava, dotiahnite pravú skrutku a uvoľnite ľavú skrutku pomocou 6 mm imbusového kľúča, dokiaľ nebude pás v centre. Pokiaľ pás ubieha doľava, dotiahnite ľavú skrutku a povolte pravú skrutku pomocou 6mm imbusového kľúča, dokiaľ nie je pás v strede. Pokiaľ pás nastavujete imbusovým kľúčom, je dôležité, aby ste nastavovali v intervale polovice otočenia. Preťaženie pásu môže spôsobiť poškodenie.

## 6. Problémy

Tento pás je vyrobený tak, aby nehrozilo nebezpečie úrazu el. prúdom. Stroj sa automaticky vypne, pokiaľ by malo dôjsť k poškodeniu.

Pokiaľ pás nepracuje správne, jednoducho ho vypnite a počkajte 1 minútu, potom ho znovu zapnite.

Pokiaľ ani potom nepracuje správne, vykonajte kontrolu – vid' bod 4.3 pre určenie poruchy.

**Pred akoukoľvek opravou nezabudnite pás odpojiť od zásuvky!**  
**Nepoužívajte prídavné vodiče, môže dôjsť k poškodeniu.**

### 6.1 Signály upozornenia

#### E1: žiadna odozva z kontrolnej jednotky alebo senzoru rýchlosti

1. Skontrolujte všetky káble a uistite sa, že konektory sú zapojené – medzi jednotkou motora a displejom.
2. Skontrolujte, či senzor rýchlosti a magnet sú v správnom postavení a nie sú na magnete žiadne prekážky. (magnet je umiestnený na prednom koliesku v blízkosti remeňa motoru).
3. Pokiaľ sa bežecký pás pohybuje, potom zobrazenie chyby E1 znamená výmenu senzore rýchlosti.
4. Pokiaľ sa pás nepohybuje, vymeňte kontrolnú jednotku.

#### E2: problémy kontrolnej jednotky

1. vymeňte kontrolnú jednotku
2. Skontrolujte spoje káblov

**E3: ochrana pred zvýšením rýchlosti (Náhle zvýšenie rýchlosti pásu).**

1. Skontrolujte senzor rýchlosti a magnet, či sú v správnej pozícii a na magnetech nie sú žiadne prekážky.
2. Skontrolujte spoje káblov na kontrolnej jednotke.
3. Vymeňte senzor rýchlosti
4. Vymeňte kontrolnú jednotku.

**E4: porucha zdvihu**

1. Vymeňte motor zdvihu.
2. Pokiaľ problém pretrváva, vymeňte kontrolnú jednotku.

**Ako náhle sa zobrazia varovné signály, jednoducho stlačte tlačidlo 'CLEAR' pre vymazanie a skúste to znovu.**

**Bez prúdu**

1. Skontrolujte poistky ( sú umiestnené na kontrolnej jednotke pod krytom motora vedľa vypínača).
2. Skontrolujte zásuvku ( zapnite do zásuvky iný stroj, aby ste sa uistili, že zásuvka funguje správne).
3. Skontrolujte kábel (túto činnosť musí urobiť elektrikár).

## 7. Cvičebné inštrukcie

**UPOZORNENIE:** pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

**Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa v čase.**

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

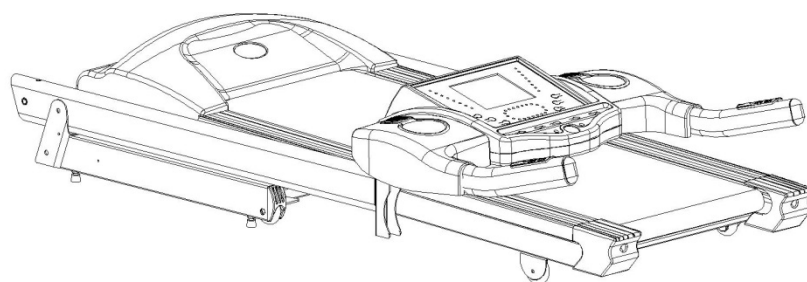
Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

## 8. Zoznam dielov

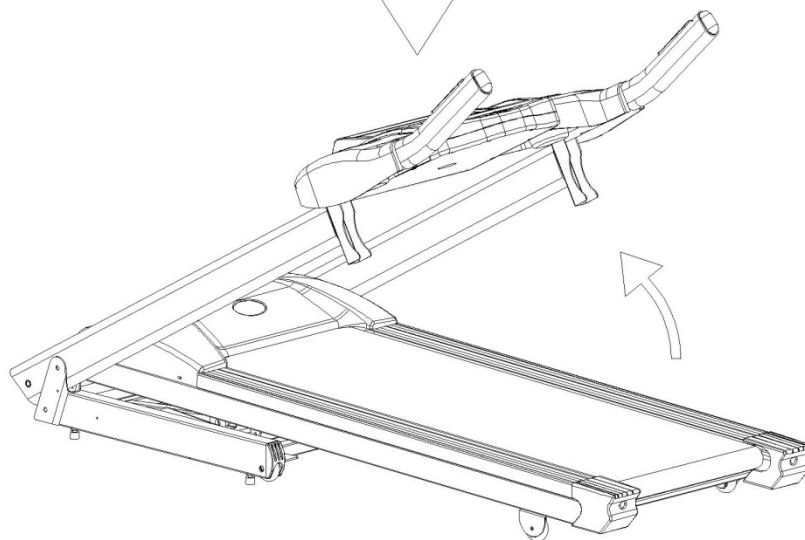
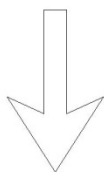
Části			
č.	popis	jednotka	množstvo
1	Bezpečnostný kľúč	Kus	1
2	Skrutka M8X16	Kus	2
3	Skrutka M10X120	Kus	2
4	Skrutka M10X60	Kus	2
5	Skrutka M5X10	Kus	4
6	Podložka $\varphi 10$	Kus	4
7	Podložka $\varphi 8$	Kus	2
8	Ľavý vrchný kryt	Kus	1
9	Pravý vrchný kryt	Kus	1
10	Podložka $\varphi 10$	Kus	2
11	Kľúč 6mm	set	1
12	Kľúč 5mm	set	1
13	Kľúč 14X17	set	1
14	Mp3 kábel	Kus	1
15	Návod	Kus	1

## 9. Zloženie stroja

Attached Diagram 1

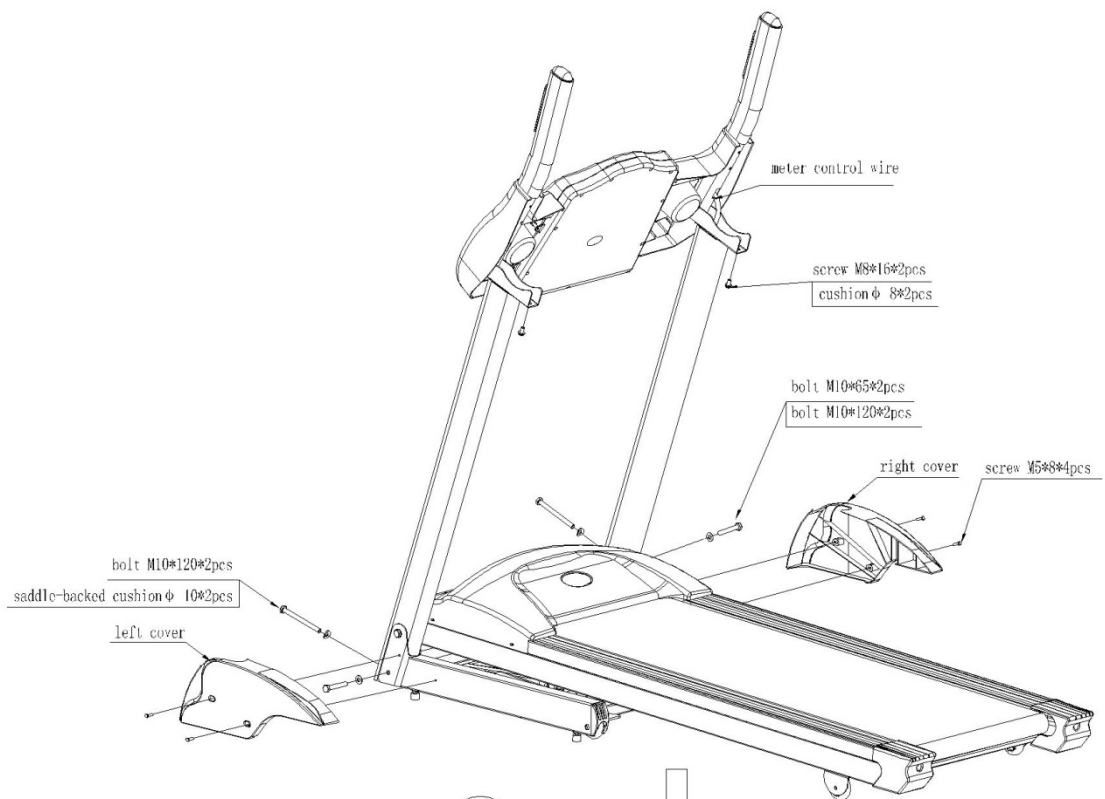


1

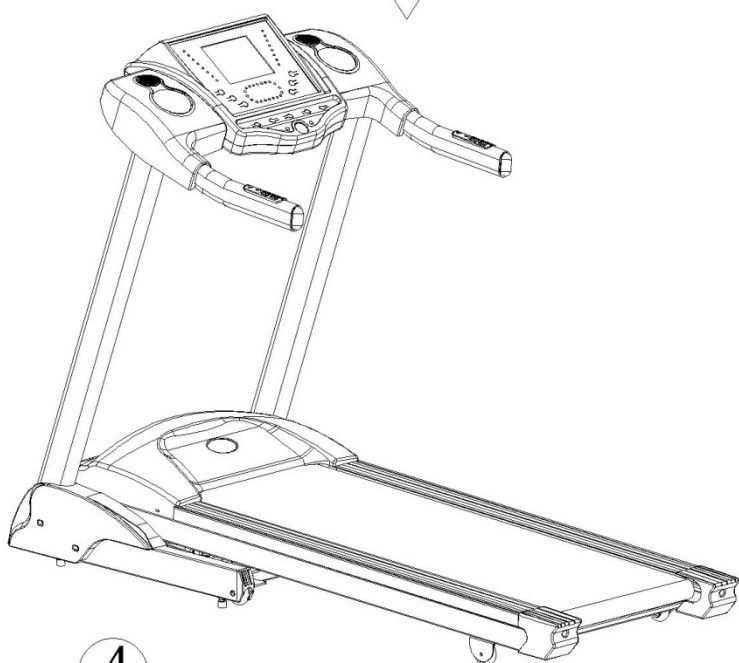
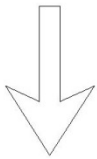


2

Attached Diagram 2



3



4

## Zahrievacie / Strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukladňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukladňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukladnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

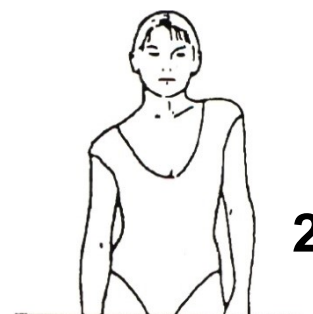
### **PREŤAHOVANIE KRKU**

Ukloňte hlavu doprava až ucítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.



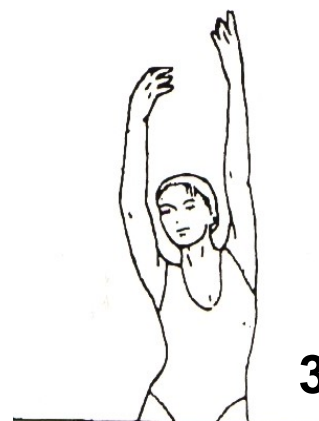
### **CVIČENIE OBLASTI RAMIEN**

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



### **PREŤAHOVANIE PAŽÍ**

Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.



### **PREŤAHOVANIE STEHNA**

Oprite sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnite pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie k zadnej časti stehien. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.

**VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA**

Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



4

**DOTYK PRSTOV NA NOHE**

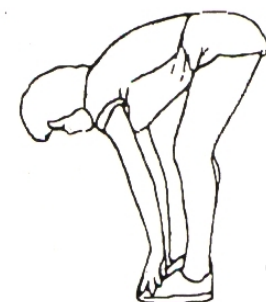
Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.



5

**CVIČENIA NA KOLENÁ**

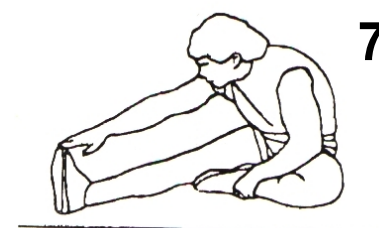
Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



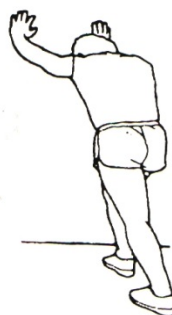
6

**PREŤAHOVANIE LÝTKA/ACHILLOVEJ PÄTY**

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu všetku váhu tela. Potom vysuňte ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preťahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



7



8

**Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:**  
**- záruku 5 rokov na rám a jeho časti**  
**- záruku 2 roky na ostatné diely**

**Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:**

1. zavinením užívateľa t.j. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

**Upozornenie:**

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným výzganím nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyčistenie a zostavenie minimálne jedenkrát za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



**OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

**Copyright - autorské práva**

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.





Bieżnia elektryczna

**MASTER® F-35**

MAS-F35-black



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**



Produkt ten ma wysoki odbiór energii elektrycznej. Nie należy go więc podłączać do tego samego gniazdka elektrycznego, w którym znajdują się inne urządzenia elektryczne, mające wyższy odbiór energii, jak na przykład klimatyzacja itd. Należy również upewnić się, czy natężenie bezpiecznika elektrycznego wynosi 10 A. Z gniazdka należy korzystać tylko dla podłączania tego urządzenia.

**Ostrzeżenie** – Przed korzystaniem z bieżni należy zapoznać się z instrukcją obsługi.

Aby wydłużyć żywotność bieżni należy przeprowadzać regularnie konserwację. Zaniedbanie tego zalecenia może przyczynić się do skrócenia gwarancji.

## 1. Ważne ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

**Niebezpieczeństwo** – aby zapobiec porażeniu prądem elektrycznym należy zawsze podczas czyszczenia, konserwacji i po zakończeniu ćwiczeń, odłączać urządzenie od prądu elektrycznego.

NALEŻY KORZYSTAĆ WYŁĄCZNIE Z KABLA, OTRZYMANEGO PRZY ZAKUPIE. NIE NALEŻY UŻYWAĆ NIEWŁAŚCIWYCH ADAPTERÓW LUB W INNY SPOSÓB ZMIENIONYCH KABLI.

- Należy umieścić bieżnię na pewnym i równym podłożu, podłączyć ją do gniazdka z uziemieniem i napięciem 220-240 V (50/60Hz).
- Nie należy stawiać bieżni na dywanie z długim włosiem. Może to doprowadzić do uszkodzenia dywanu oraz urządzenia.
- Za urządzeniem powinien być pozostawiony co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni.
- Bieżnia podczas ćwiczeń musi znajdować się na pewnym i równym podłożu.
- Nigdy nie należy zostawiać na bieżni lub obok niej dzieci bez opieki.
- Należy upewnić się, czy podczas biegania jest na odzieży zapięty klucz bezpieczeństwa. Jest to ważne ze względu na Państwa bezpieczeństwo, istnieje bowiem ryzyko nagłego upadku lub zbyt dużego przesunięcia się na pasie w tył. Przy odpięciu klucza bezpieczeństwa bieżnia zatrzyma się.
- Należy trzymać ręce w bezpiecznej odległości od ruchomych części bieżni.
- Nie można korzystać z urządzenia, jeżeli uszkodzony jest kabel lub konektor.
- Nie można pozostawiać kabla w pobliżu gorących powierzchni.
- Nie można korzystać z urządzenia, jeśli w jego pobliżu były używane spreje w areozolu lub jeżeli w pomieszczeniu brak wystarczającej ilości tlenu. Iskry z silnika mogą zapalić łatwopalne produkty

- Nie można doprowadzić do zamoczenia otwartych części urządzenia, nie należy również wkładać do nich żadnych przedmiotów.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie jest skonstruowane do nieprzerwanego użytkowania, jak ma to miejsce w przypadku fitness klubów.
- Aby odłączyć bieżnię, należy ustawić wszystkie wyłączniki w pozycji OFF, usunąć klucz bezpieczeństwa a następnie wyciągnąć kabel z gniazdka.
- Sensory pulsu nie są przeznaczone dla celów medycznych. Różne czynniki, włącznie z ruchem użytkowników, mogą spowodować wystąpienie nieścisłości podczas mierzenia pulsu. Sensory służą wyłącznie dla określenia zmian pulsu podczas wykonywania ćwiczeń.
- Przy wchodzeniu i zchodzeniu z pasa należy dla zachowania bezpieczeństwa korzystać z ramp bocznych.
- Zawsze powinno się zwracać uwagę na odpowiedni ubiór i obuwie podczas ćwiczeń. Ubranie powinno być pozbawione elementów luźno zwisających, które mogłyby wplątać się w ruchome elementy sprzętu. Należy nosić sportowe buty, polecamy buty do biegania. Sandały lub boso nogi nie są odpowiednie dla biegania na pasie.
- Temperatura osiągnięta w czasie użytkowania: 5 – 40 C.
- Po zakończeniu ćwiczeń należy wyciągnąć klucz bezpieczeństwa.

## 1.1 INFORMACJE DOTYCZĄCE ELEKTRYCZNOŚCI

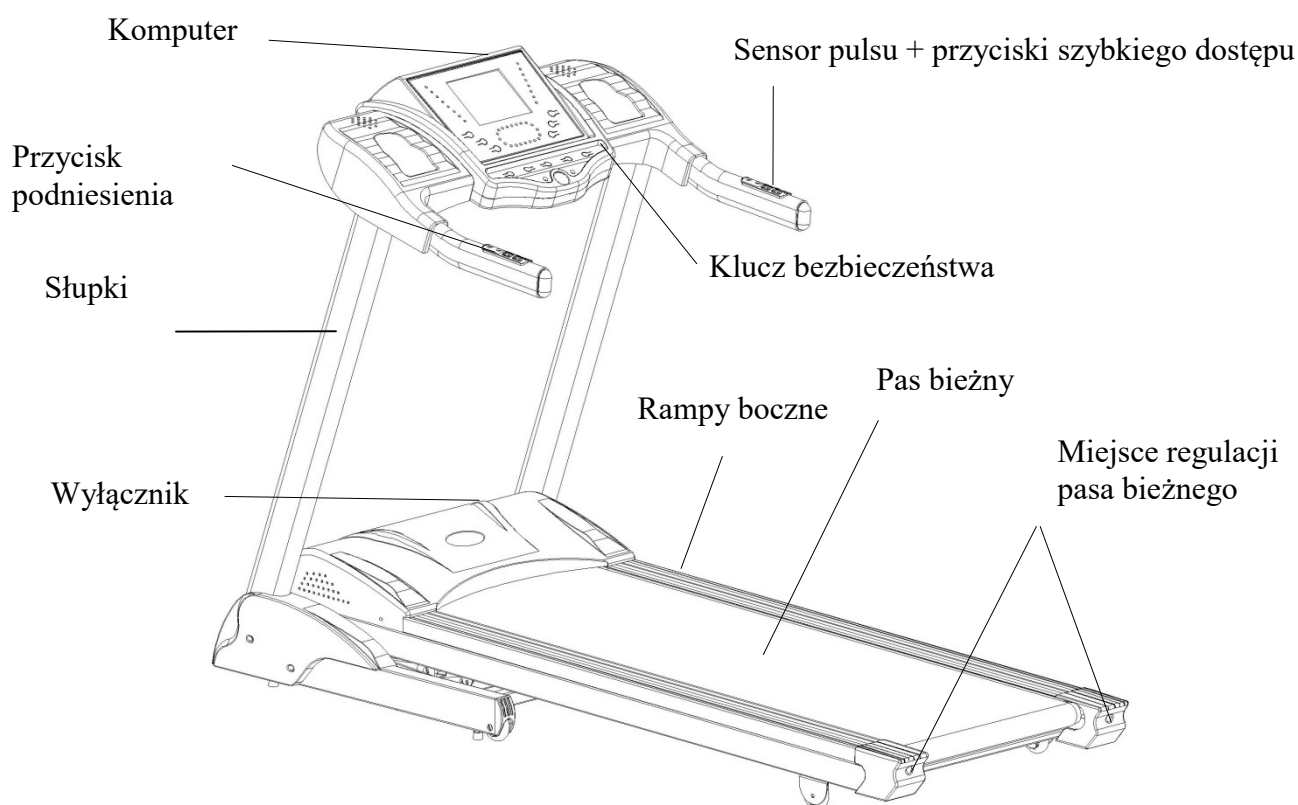
- NIE WOLNO korzystać z nieziemniennego gniazdka przy podłączaniu tego urządzenia. Wtyczka nie może znajdować się w zasięgu ruchomych części pasa, ostrzeżenie dotyczy również mechanizmu dźwigającego i kółek transportowych.
- NIE WOLNO zdejmować żadnej z pokryw bez wcześniejszego odłączenia urządzenia z gniazdka
- NIE WOLNO wystawiać bieżni na działanie deszczu i wilgoci. Urządzenie to nie jest przeznaczone do używania na otwartej przestrzeni, nie można go umieszczać w pobliżu basenu lub innych źródeł wilgoci.

## 1.2 INFORMACJE DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

- Przed rozpoczęciem użytkowania należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi i montażu urządzenia.
- Zmiany prędkości oraz uniesienia pasa nie mogą być przeprowadzone natychmiast. Należy ustawić oczekiwaną prędkość na komputerze. Będzie on przeprowadzał zmiany stopniowo.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas biegania, zwłaszcza, jeżeli w tym samym czasie, wykonuje się jeszcze inne czynności, jak np. oglądanie telewizji, czytanie itd. W przeciwnym razie może dojść do utraty równowagi i kontuzji.
- Aby zapobiec utracie równowagi NIE WOLNO wchodzić i schodzić z poruszającego się pasa. Pas zaczyna poruszać się bardzo powoli, wtedy też najłatwiej na niego wejść.

- Podczas manipulacji przy komputerze, należy zawsze trzymać się poręczy.
- Urządzenie to jest zawsze dostarczane z kluczem bezpieczeństwa. Wyjęty klucz bezpieczeństwa natychmiast automatycznie zatrzymuje pas. Żeby ponownie uruchomić pas należy ponownie przymocować klucz bezpieczeństwa.
- Klawisze na komputerze wystarczy naciskać lekko, nie wymaga to dużej siły.

**Prędkość pasa wynosi od 1 - 22 km/h.**



## 2. PODSTAWOWE DANE TECHNICZNE

Przeznaczenie: ćwiczenie, podtrzymanie kondycji

Urządzenie to przeznaczone jest wyłącznie dla użytku domowego

Nieprzerwany czas biegu: < 2 godziny; przerwa pomiędzy dwoma czasami biegu nie powinna wynosić mniej niż 1 godzinę. Raz miesięcznie lub po upływie 40 godzin użytkowania, należy dopełnić 20 ml oleju silikonowego na deskę pod pasem bieżnym.

Dostępne funkcje: szybkość, czas, odległość, puls, kalorie

Display: niebiesko podświetlony LCD

DC Motor: 3.5hp

Powierzchnia pasa: 500\*1450mm

Temperatura osiągnięta w czasie użytkowania: 5-40 °C

MP3 wejście, 2 głośniki, uchwyt na bidon.

Prędkość: 1 ~ 22 km/h

Podniesienie automatyczne: 1 ~ 20%

Czas :0:00-99:59 (minuty : sekundy);

Odległość : 0.00~9.99km

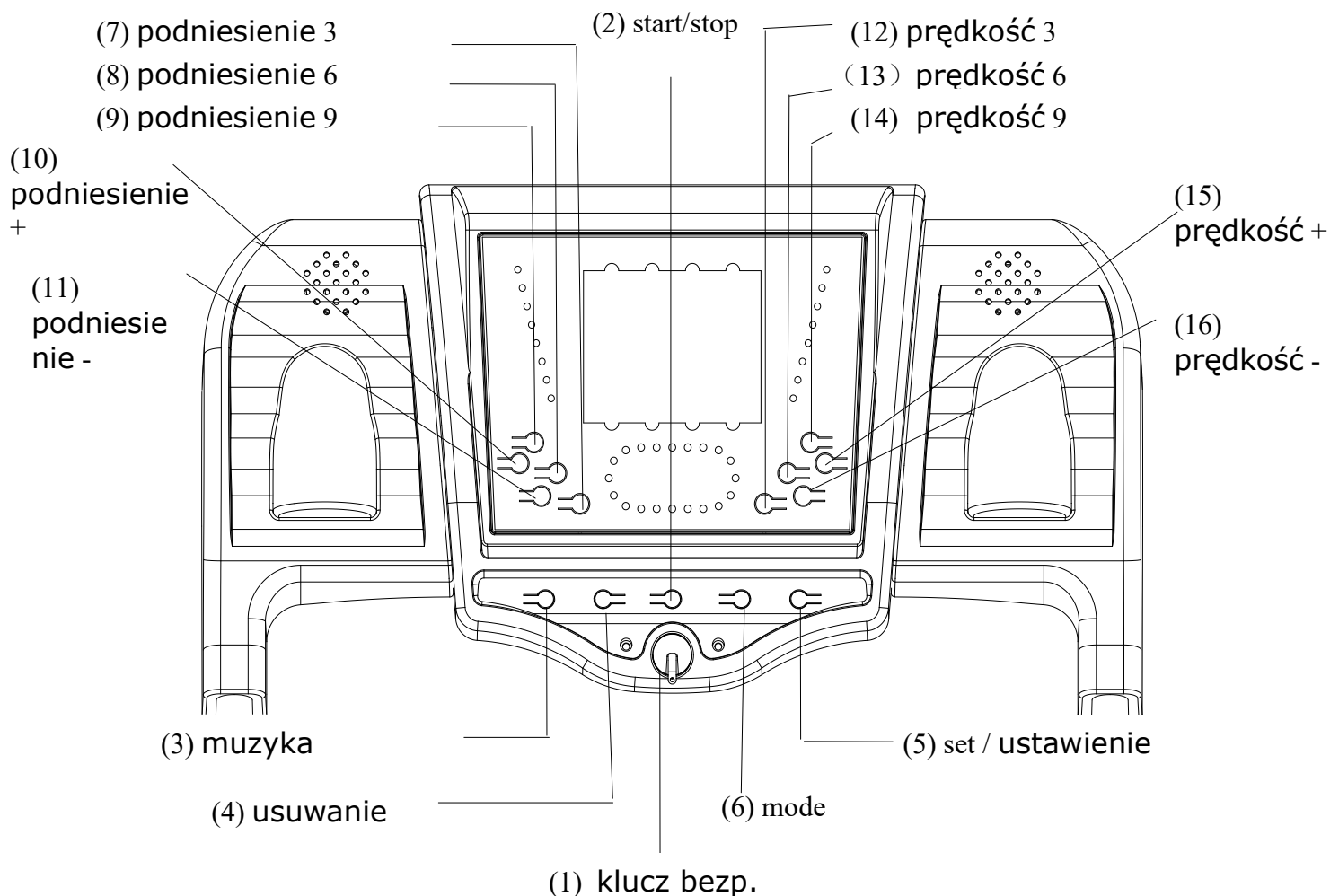
Kalorie: 0.00~999 kalorii/kalorii

Rozmiary (dł\*szer\*wys):: 1935X850X1300 mm

Nośność: 150 kg

## 3. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

### 3.1 Przyciski komputera



**(1) “klucz bezpieczeństwa”**

W nagłych przypadkach należy pociągnąć za klucz, urządzenie natychmiast zatrzyma się.

WAŻNE: jeśli klucz bezpieczeństwa nie znajduje się na swoim miejscu, bieżnia nie działa.

Przed uruchomieniem bieżni należy przymocować klucz magnetyczny do panelu display'a a klips do ubrania – w pobliżu pasa. Jeśli klucz bezpieczeństwa odłączy się od panelu, bieżnia natychmiast zatrzyma się. Jeśli urządzenie nie jest używane, należy wyjąć klucz. Klucz bezpieczeństwa należy przechowywać bezpiecznym, nie dostępnym dla dzieci, miejscu.

**(2) Przycisk “start/stop”**

wystarczy nacisnąć ten przycisk a pas ruszy z prędkością 1.0 km/h

**(3) “ music” przycisk**

Po przyciśnięciu tego przycisku włączy się muzyka. Po jego ponownym naciśnięciu muzyka wyłączy się.

**(4) przycisk “clear”**

Naciskając ten przycisk w fazie przygotowania dojdzie do anulowania wartości.

**(5) przycisk “set”**

Naciskając ten przycisk w fazie przygotowania można ustawić wartości czasu, odległości, kalorii. Za pomocą przycisków “speed-up” i “speed-down” się ustala prędkość.

**(6) przycisk “mode”****(7) przycisk “incline 3”**

Należy nacisnąć dla 3% podniesienia.

**(8) przycisk “incline 6”**

Należy nacisnąć dla zmienienia podniesienia na 6

**(9) przycisk “incline 9”**

Należy nacisnąć dla zmienienia podniesienia na 9

**(10) przycisk “incline up”**

Należy nacisnąć dla podwyższenia podniesienia o 1%

**(11) przycisk “incline down”**

Należy nacisnąć dla obniżenia podniesienia o 1%

**(12) przycisk „speed 3”**

Przycisk ten umożliwia podczas biegania podnieść prędkość na 3 km/h

**(13) przycisk “speed 6”**

Przycisk ten umożliwia podczas biegania podnieść prędkość na 6 km/h

**(14) przycisk “speed 9”**

Przycisk ten umożliwia podczas biegania podnieść prędkość na 9 km/h

**(15) przycisk „speed up”**

Należy nacisnąć dla podwyższenia prędkości o 0.1km/h

**(16) przycisk “speed down”**

Należy nacisnąć dla obniżenia prędkości o 0.1km/h

**3.2 Rozpoczęcie ćwiczeń**

Urządzenie należy podłączyć do gniazdka i włączyć włącznik, który znajduje się z przodu bieżni pod motorem. Klucz bezpieczeństwa koniecznie musi być zapięty przy odzieży. Jeśli klucz nie będzie zapięty, pas nie ruszy. Kiedy bieżnia włączy się, wszystkie okienka na display'u chwilowo się rozświecą.

**3.3 Bezpośrednia kontrola**

Jeśli bieżnia ma być użyta po raz pierwszy, należy przeprowadzić następującą kontrolę:

- Należy wyjąć klucz, nacisnąć przycisk MODE i przytrzymać go, następnie ponownie włożyć klucz bezpieczeństwa, urządzenie przełączy się na tryb samokontroli. W tym trybie należy nacisnąć przycisk START/STOP dla rozpoczęcia kontroli

**3.4 Postępowanie przy trybie szybkiego startu**

1. Należy nacisnąć przycisk *START/STOP* w celu wznowienia display'a (o ile nie jest już aktywny).  
Uwaga: poprzez zapięcie klucza bezpieczeństwa komputer również aktywuje się
2. Należy nacisnąć przycisk *START/STOP* w celu rozpoczęcia ćwiczeń, pas ruszy z prędkością 1.0 km/h, następnie za pomocą przycisków + lub - należy ustawić wymaganą prędkość. Prędkość można też zmienić za pomocą przycisków szybkiego dostępu prędkości (3, 6, 9 i 12). Prędkość można ustawiać i za pomocą przycisków na poręczach.

3. Aby zmniejszyć prędkość wystarczy nacisnąć i przytrzymać przycisk „-„. Można także skorzystać z przycisków szybkiego dostępu prędkości 3,6,9,12.
4. Po naciśnięciu przycisku START/STOP bieżnia zacznie pomału zwalniać. Jeśli pas porusza się z prędkością mniejszą niżeli 3,6 km/h, powinna zatrzymać się natychmiast..
5. Jeśli podczas biegania zostanie naciśnięty przycisk CLEAR, wszystkie wartości, oprócz prędkości, zostaną anulowane i zostaniecie Państwo przekierowani do menu manualnego.
6. W celu zatrzymania pasa należy ponownie nacisnąć przycisk START/STOP.

### 3.5 funkcja podniesienia

- Podniesienie można mienić w każdej chwili, jeśli pas porusza się.
- Wartość podniesienia wynosi od 1 do 20.
- Za pomocą przycisków UP lub DOWN ustawia się wymaganą wartość. Można także skorzystać z przycisków szybkiego dostępu 3, 6, 9, za pomocą których ustawia się % podniesienia.
- Dalej można podniesienie ustawiać także przyciskami na poręczach.
- Na display'u wyświetli się wartość podniesienia w procentach.
- Podniesienie zostanie w pozycji, w której została wyłączona bieżnia.

### 3.6 400 m bieżnia

Bieżnia o długości 400m jest wyświetlona na display'u. Migająca kropka pokazuje Państwa pozycje, ale tylko dlatego by pokazała w przybliżeniu prędkość. Po ubiegnięciu jednego koła komputer 3 x zapiszczy, koło się ponownie pojawi.

### 3.7 Puls na poręczach

Puls jest podczas ćwiczeń wyświetlany na display'u w „uderzeniach za minutę”. Należy trzymać się sensorów pulsu dwoma rękami. Wartość się wyświetla w górnym display'u tylko wtedy, kiedy komputer otrzyma sygnał z poręczy.

### 3.8 Wyświetlanie kalorii

Komputer liczy kalorie spalone podczas ćwiczeń.

Ważne: te wartości nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych, służą tylko dla orientacji i dla porównania różnych ćwiczeń.

### 3.9 Złożenie i rozłożenie bieżni

#### 3.9.1 Złożenie

Należy podnieść tylną część bieżni rękami, słyszalny cichy dźwięk, będzie oznaczał, że system składający zamknął się. Pas bieżni nie może być teraz odwrócony w przeciwnym kierunku.



### 3.9.2 Rozłożenie

Należy położyć bieżnię w miejscu, w którym będzie wykorzystywana. Za bieżnią musi być minimalnie 1,5 wolnej przestrzeni.

### 3.9.3 Przesuwanie bieżni

Należy powoli przechylić bieżnię na tylną stronę z kółkami, uchwycić za obie strony i przesunąć.

### 3.10 Wybór programu

- Należy upewnić się, czy pas się nie porusza. Jeśli tak, wystarczy nasycnąć przycisk ‘clear/set’ i zrestartować. Następnie naciskając przycisk MODE należy wybrać program (P1, P2 ...P25), w celu rozpoczęcia bieganina należy nacisnąć przycisk ‘START/STOP’.
- Okienko prędkości będzie pokazywało prędkość programu ustawioną przez producenta.
- Każdy program ma długość 10 minut. Po każdej minucie programu prędkość będzie się automatycznie zmieniać, można ją również mienić samodzielnie. Na 3 sekundy przed końcem programu komputerwy dziek i bieżnia wyłączą się.

### 3.11 Program użytkownika (jeśli mają)

Zeby anulować wartości należy wybrać C1, C2 lub C3 za pomocą przycisku MODE. Następnie należy nacisnąć przycisk ‘clear/set’, okienka czasu i prędkości będą migać. (Uwaga: Okienko podniesienia będzie chwilowo pokazywało czas). Należy nacisnąć przycisk MODE dla ustawienia czasu z początkującą wartością 30 minut (czas będzie się zmieniał co 2 minuty)

Za pomocą przycisków + i – można ustawić prędkość w każdym interwale.

Należy powtarzać te dwa kroki dopóki nie będą ustawione wszystkie parametry.

Dla rozpoczęcia ćwiczeń wystarczy następnie nacisnąć przycisk “START/STOP”, pas ruszy według zdefiniowanego programu (Uwaga: Program na zawsze zapisze się w pamięci bieżni).

#### 1-5. walking and jogging programs

program	1. primary 1					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	2	3	2	1	STOP
program	2. primary 2					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	3	4	2	1	STOP
program	3. walking					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	3	4	5	3	STOP
program	4. jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	4	6	3	2	STOP

	5. incline jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP

## 6-10. long-distance runner

program	6. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	6	4	5	3	1	STOP
program	7. runner2 (AGE40-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	6	5	6	3	1	STOP
program	8. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	7	6	3	1	STOP
program	9. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	7	6	8	3	STOP
program	10. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	6	9	4	1	STOP

## 11-15. middle-distance runner

program	11. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	6/5%	4/5%	5/5%	3/5%	1/0%	STOP
program	12. runner2 (AGE40-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	6/6%	5/6%	6/6%	3/6%	1/0%	STOP
program	13. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/8%	7/8%	11/8%	3/8%	1/0%	STOP
program	14. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/9%	7/9%	12/9%	3/9%	1/0%	STOP
program	15. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/10%	7/10%	12/10%	3/10%	1/10%	STOP

## 16-20. short-distance runner

program	16. runner1 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	4	4	7	9	12	3	STOP
program	17. runner2 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN

rychlost/sklon	3	5	8	10	13	3	STOP
program	18. runner3 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	5	9	10	14	4	STOP
program	19. runner4 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	4/3%	7/6%	9/10%	4/3%	4/0%	STOP
program	20. runner5 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	4	7	12	12	4	STOP

#### 21-25. landy exerciser

program	21. runner1 (AGE55-60)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	5	5	4	2	STOP
program	22. runner2 (AGE50-55)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	3	4	5	6	7	STOP
program	23. runner3 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	6	8	7	5	STOP
program	24. runner4 (AGE35-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/9%	4/9%	6/9%	8/9%	5/9%	3/9%	STOP
program	25. runner5 (AGE20-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/10%	4/10%	6/10%	8/10%	6/10%	5/10%	STOP

## 4. KONSERWACJA

Konserwacja jest niezbędna by utrzymać bieżnię w stanie gotowym do użycia. Należy utrzymywać pas i podkładkę w czystości.

**WAŻNE: PODŁOGA MOŻE ODGRYWAĆ GŁÓWNĄ ROLEŻ PRZY UTRZYMANIU BIEŻNI W DOBRYM STANIE NA DŁUGI CZAS, DLATEGO ZALECAMY REGULARNE SMAROWANIE TEJ CZĘŚCI. JEŚLI PAS NIE BĘDZIE SMAROWANY MOŻE DOJŚĆ DO USZKODZENIA BIEŻNI, W TYM PRZYPADKU USTREKA NIE BĘDZIE PODLEGAĆ REKLAMACJI.**

**OSTRZEŻENIE: NALEŻY ODŁĄCZYĆ BIEŻNIĘ Z GNIAZDKA PRZED KONSERWACJĄ**

**OSTRZEŻENIE: NALEŻY ZATRZYMAĆ PAS PRZED ZŁOŻENIEM**

## 4.1 Podstawowe czyszczenie

- Za pomocą miękiej wlgotnej szmatki należy wytrzeć rogi bieżni oraz powierzchnie pomiędzy rogami bieżni i ramą. Górną część bieżni można czyszczyć wodą z mydłem za pomocą szczoteczki. Takie czyszczenie należy przeprowadzać raz na miesiąc. Po oczyszczeniu, przed podłączeniem bieżni do gniazdka, należy upewnić się że jest już sucha.
- Co najmniej raz w miesiącu należy usunąć kurz spod bieżni, tak aby zaprzec jego gromadzeniu się. Raz w roku należy zdjąć pokrychwę motoru i usunąć z niego kurz.

## 4.2 Podstawowe czynności kontrolne

- Należy sprawdzić wszystkie części przed rozpoczęciem ćwiczeń
- Jeśli niektóre z części są uszkodzone, powinny zostać natychmiast wymienione.
- Nikdy nie wolno korzystać z bieżni, jeśli jest uszkodzona. Należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

UWAGA: NALEŻY CHRONIĆ DYWAN I PODŁOGĘ POD BIEŻNIĄ w przypadku wycieku. Ten produkt zawiera ruchome części, które trzeba smarować – mogą z nich wyciec substancje oleiste.

## 4.3 Smarowanie bieżni/deski/kółek

Bieżnię należy smarować mniej więcej po każdych 40 godzinach używania. Polecamy smarować deskę według następujących instrukcji:

Rzadkie używanie (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – raz na 6 miesięcy

Średnie używanie (3-5 godzin tygodniowo) – raz na 3 miesiące

Częste używanie (więcej niż 5 godzin tygodniowo) – raz na 6-8 tygodni.

Instrukcje smarowania:

- Należy mięką i suchą szmatką przetrzeć powierzchnie pomiędzy pasem i deską.
- Olej należy rozprowadzić równomiernie po wewnętrznej powierzchni pasu i deski (należy upewnić się, że urządzenie nie jest podłączone do gniazdka).
- Regularnie należy smarować przednie i tylne kółka tak, aby prawidłowo działały.

Jeśli kółka, pas i deska są utrzymywane w czystości można spodziewać się, że następne smarowanie będzie potrzebne po 1200 godzinach.

## 4.4 Jak sprawdzić, czy pas jest dobrze posmarowany?

1. Należy odłączyć bieżnię z gniazdka.
2. Złożyć bieżnię do pozycji złożenia.

3. Ręką należy sprawdzić powierzchnię pasa.

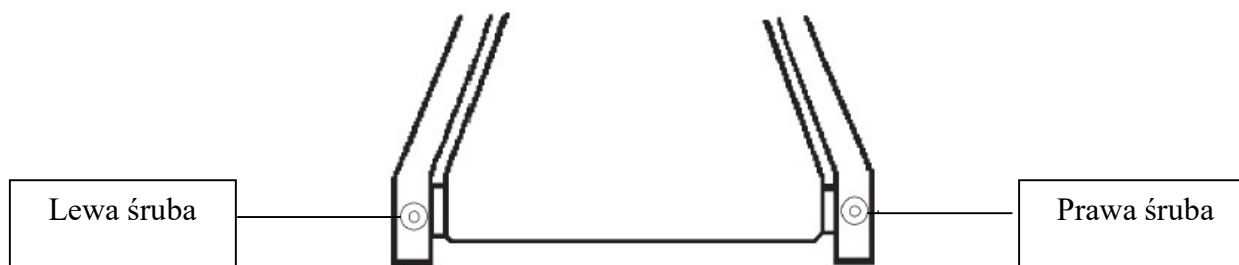
Jeśli powierzchnia jest w dotyku gładka, nie trzeba jej smarować.

Jeśli powierzchnia jest w dotyku sucha, należy użyć oleju silikonowego do naoliwienia.

**Polecamy olej silikonowy w spreju.**

## 4.5 Nastawienie pasa

Nastawienie naprężenia pasa jest bardzo ważne dla biegacza, w ten sposób można zapewnić płaski i stabilny pas bieżny. Nastawienie przeprowadza się ze strony prawego i lewego tylnego kółka przy pomocy klucza imbusowego, który jest załączony do opakowania. Śruba nastawienia jest umieszczona na końcu ramp bocznych, co widoczne jest na obrazku poniżej:



**Uwaga: Nastawienie przeprowadza się za pomocą małego uchwyty na pokrywach.**

Należy w ramach prewencji dociągnąć tylne kółko, aby uniknąć prześlizgiwania się na przednim kółku. Następnie należy przekręcić obie śruby (prawą i lewą) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i sprawdzić, czy pas jest odpowiednio naprężony.

**NIE PRZECIĄGAĆ PASA NADMIERNIE** – przeciągnięcie może spowodować uszkodzenie pasa a w następstwie uszkodzenie łożysk.

## 4.6 Nastawienia pasa na środek

Bieżnia skonstruowana jest tak, aby pas bieżny znajdował się w środku. Może w przypadku zdarzyć się, że pas przesuwają się na jedną ze stron, w sytuacji, kiedy porusza się pas bez biegacza. Po kilku minutach używania pas musi wrócić na środek. Jeśli w trakcie użytkowania pas nadal przesuwają się na jedną ze stron, niezbędne będzie jego nastawienie. Należy trzymać się poniższych instrukcji:

- ▲ Należy ustawić prędkość na najniższą
- ▲ Następnie należy sprawdzić, w którą stronę pas przesuwają się.

Jeśli pas przesuwana się w prawo należy dociągnąć prawą śrubę i poluzować lewą za pomocą 6 mm klucza imbusowego, do chwili, kiedy pas nie znajdzie się na środku. Jeśli pas przesuwana się w lewo należy dociągnąć lewą śrubę i poluzować prawą śrubę za pomocą 6 mm klucza imbusowego, do momentu, kiedy pas nie znajdzie się na środku. Jeśli konieczne będzie nastawienie pasa za pomocą klucza imbusowego ważne jest, aby nastawienie przebiegało w interwale połowicznych obrotów. Przeciągnięcie pasa może spowodować uszkodzenie.

## 5. PROBLEMY

Bieżnia skonstruowana jest tak, aby nie stwarzała zagrożenia porażeniem prądu. Urządzenie automatycznie wyłączy się, jeśli zaistnieje zagrożenie uszkodzenia.

Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo należy ją wyłączyć, odczekać minutę i ponownie włączyć.

Jeśli urządzenie nadal nie działa prawidłowo należy przeprowadzić jego kontrolę – patrz punkt 4.3 - by ustalić źródło usterki.

**Przed naprawą należy wyłączyć bieżnię z gniazdka!**

**Nie wolno korzystać z innych kabli, może to prowadzić do uszkodzenia.**

### 5.1 Dźwięki ostrzegawcze

#### **E1: bez odpowiedzi ze strony panelu sterującego lub sensora prędkości**

1. Należy sprawdzić wszystkie kable i upewnić się, czy konektory są podłączone – pomiędzy motorem a display'em
2. Należy sprawdzić, czy sensor prędkości i magnes są prawidłowo ustawione i nie ma na magnesie żadnych przeszkód. (Magnes jest umieszczony na przednim kółku w pobliżu rzemienia motoru.)
3. Jeśli pas bieżny porusza się, to pojawienie się błędu E1 oznacza, że trzeba wymienić sensor prędkości.
4. Jeśli pas nie porusza się, trzeba wymienić panel sterowania.

#### **E2: problemy panelu sterowania**

1. Należy wymienić panel sterowania
2. Należy sprawdzić podłączenie kabli.

#### **E3: ochrona przed wzrostem prędkości (nagły wzrost prędkości pasu bieżnego)**

1. Należy sprawdzić czy sensor prędkości i magnes są w prawidłowej pozycji i czy na magnesie nie ma przeszkód.

2. Należy sprawdzić podłączenie kabli na panelu sterowania.
3. Należy wymienić sensor prędkości.
4. Należy wymienić panel sterowania.

#### **E4: uszkodzenie podniesienia**

1. Należy wymienić motor podniesienia.
2. Jeśli problem nie ustąpi, należy wymienić panel sterowania.

**W przypadku pojawienia się sygnałów ostrzegawczych należy w celu anulowania nacisnąć przycisk ‘CLEAR’, po czym spróbować ponownie.**

#### **Bez prądu**

1. Należy sprawdzić bezpieczniki elektryczne (są one umieszczone w panelu sterowania pod pokrywą motoru obok włącznika).
2. Należy sprawdzić gniazdko (należy podłączyć do gniazdko inne urządzenie i sprawdzić, czy gniazdko działa).
3. Należy sprawdzić kabel (tę kontrolę musi przeprowadzić elektryk).

## **6. INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ**

**UWAGA: przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy się skonsultować z lekarzem w kwestii stanu zdrowia. Jest to ważne przede wszystkim w przypadku osób starszych, powyżej 45 lat lub osób, które mają problemy zdrowotne.**

**Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować nieścisłości przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.**

Wydolność serca i płuc oraz to, w jaki sposób tlen dostarczany jest do mięśni, ma duży wpływ na Państwa wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energię dla codziennych czynności – nazywanych też tlenową aktywnością. Państwa serce nie pracuje tak ciężko, kiedy ciało jest fit.

Jak łatwo zaobserwować, kondycja w miarę wykonywania ćwiczeń polepsza się a Państwo czujecie się zdrowsi i bardziej zadowoleni.

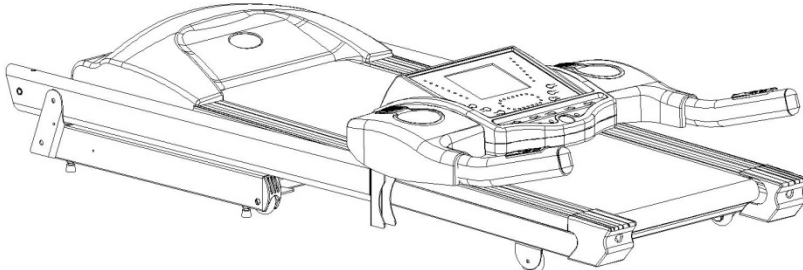
## 7. LISTA CZĘŚCI

CZĘŚCI			
nr.	opis	jedn.	ilosc.
1	Klucz bezpieczeństwa	szt.	1
2	Śruba M8X16	szt.	2
3	Śruba M10X120	szt.	2
4	Śruba M10X60	szt.	2
5	Śruba M5X10	szt.	4
6	Podkładka $\phi 10$	szt.	4
7	Podkładka $\phi 8$	szt.	2
8	Lewa górna pokrywa	szt.	1
9	Prawa górna pokrywa	szt.	1
10	Podkładka $\phi 10$	szt.	2
11	Klucz 6mm	set	1
12	Klucz 5mm	set	1
13	Klucz 14X17	set	1
14	MP3 kabel	szt.	1
15	Isntrukcja obsługi	szt.	1

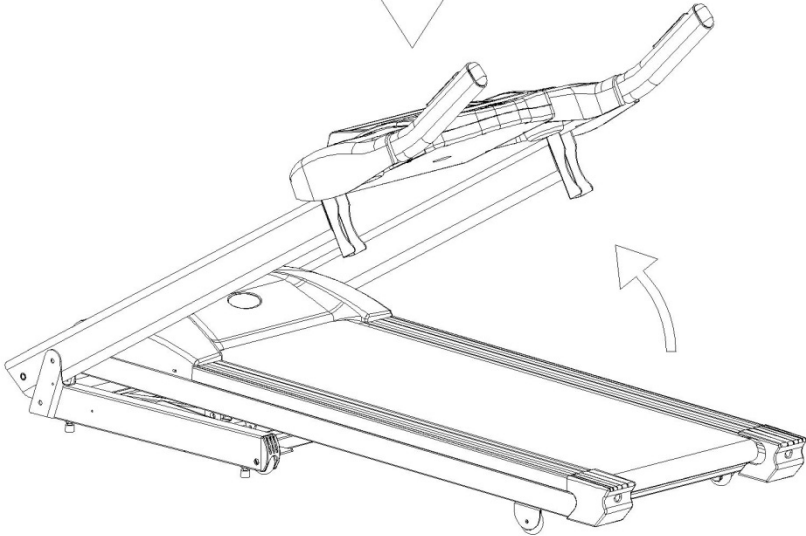
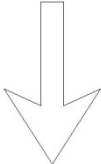


# 8. ZŁOŻENIE BIEŻNI

Attached Diagram 1

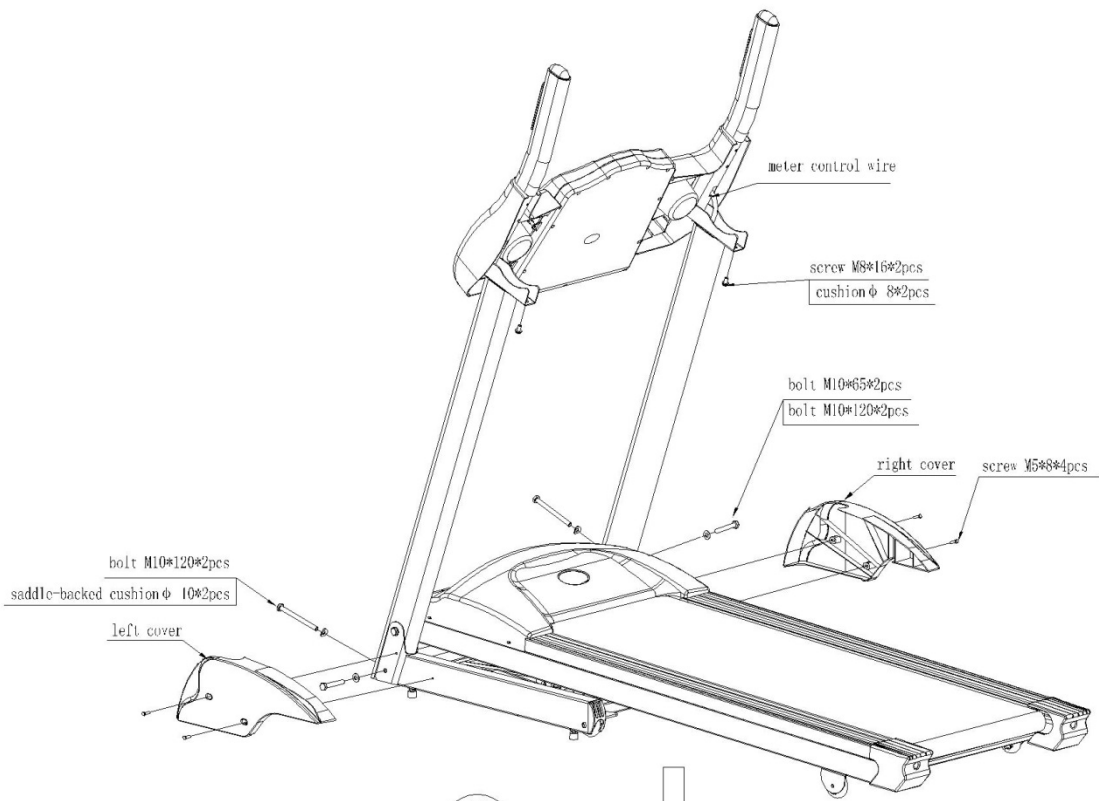


1

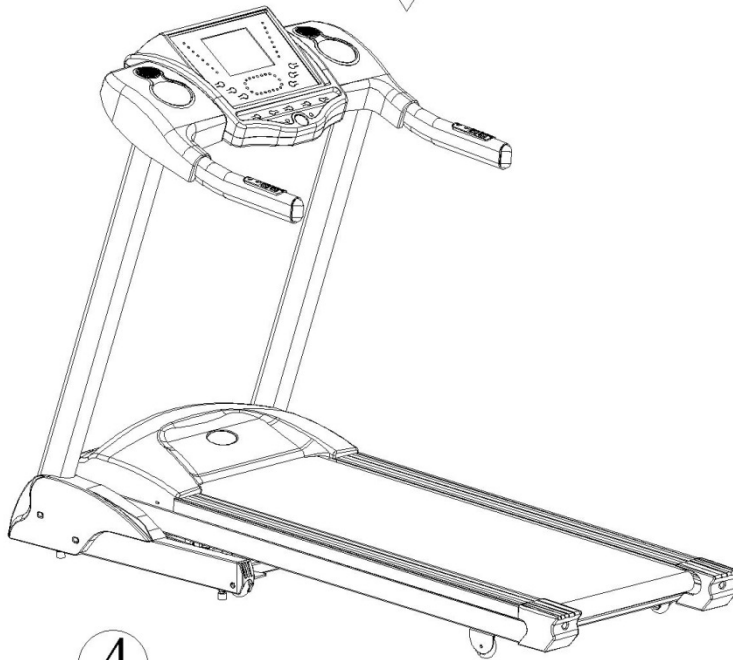
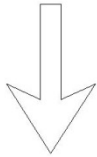


2

Attached Diagram 2



3



4

## Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

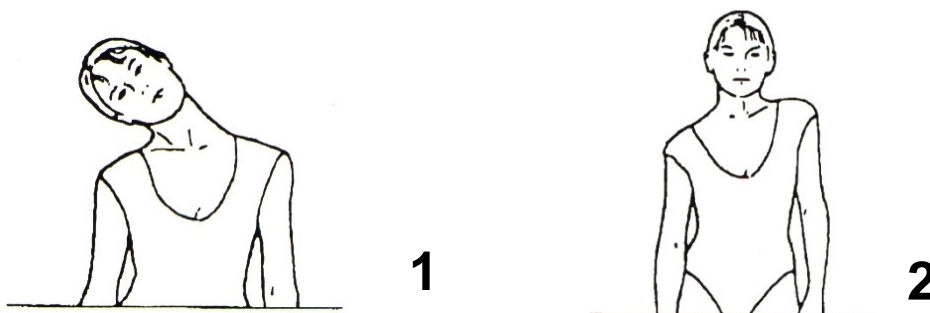
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających i stretchingu. Prosimy nie zapominać o następujących punktach:

- Zaleca się dokładnie rozćwiczyć każdą grupę mięśni, ćwiczenia będą trwały od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane poprawnie, jeśli odczuwa się przyjemne napięcie poszczególnych mięśni.

Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

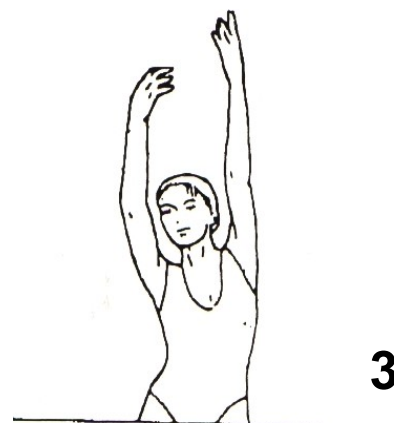
### ROZCIĄGANIE SZYJI

Przekręć głowę w prawo aż do momentu, kiedy będzie odczuwalne napięcie w karku. Następnie ruchem kolistym przenieś ją na klatkę piersiową, następnie wychyl głowę w lewo. Ponownie pojawi się przyjemne napięcie w karku. W zależności od indywidualnych potrzeb, można to ćwiczenie wykonywać kilkakrotnie.



### ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

Należy na przemian podnosić lewe i prawe ramię lubie oba ramiona jednocześnie.



### ROZCIĄGANIE BARKU

Należy na przemian podnosić lewy i prawy bark do góry. Odczuwalne będzie napięcie na prawej i lewej stronie. To ćwiczenie należy kilka razy powtórzyć.



### ROZCIĄgniĘCIE UDA

Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliższej paśladka. Odczuwalne będzie przyjemne naciągnięcie z przodu uda. W tej pozycji należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30 sekund i powtórzyć ćwiczenia dwa razy na każdą nogę.



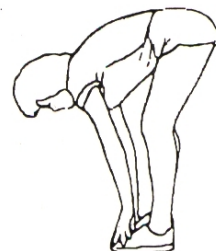
### ROZCIĄgniĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

Należy usiąść na podłozie ze złączonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliżej do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.

5

### SKŁONY DO PODŁOGI

Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocząć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



6

### ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

Należy usiąść na podłozie i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.

Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

### ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Obydwie ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



8

## **Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi:** **- gwarancji 5 lat na ramę, konstrukcję i jej części** **- gwarancji 2 lat na pozostałe części**

### **Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:**

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną np. Niewłaściwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczającym ściągnięciem pedałów w korbach i korb w osi środkowej;
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. Łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

### **Uwaga:**

1. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację.
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałych części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny.
3. Przy użytkowaniu sprzętu niezbędne jest dokładne wyczyszczenie przynajmniej raz na 12 miesięcy.
4. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwości materiału, użytego przy produkcji – tak, aby produkt nadawał się do codziennego użytku.
5. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



### **PL - OCHRONA ŚRODOWISKA** - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej.

Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karrze grzywny.

### **PL - Copyright - prawo autorskie**

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.



ELECTRIC TREADMILL

**MASTER® F-35**

MAS-F35-black



**OWNER'S MANUAL**

# 1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

**WARNING** - Read all instructions before using this treadmill.

It is important your treadmill receives regular maintenance to prolong its useful life. Failing to regularly maintain your treadmill may void your warranty.

**Danger**—To reduce the risk of electric shock disconnect your treadmill from the electrical outlet prior to cleaning and/or service work.

DO NOT USE AN EXTENSION CORD: DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPORPER ADAPTERS OR IN ANY WAY MODIFY THE CORD SET.

- Install the treadmill on a flat level surface with access to a 220-240 volt (50/60Hz), grounded outlet.
- Do not operate treadmill on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and treadmill may result.
- Do not block the rear of the treadmill. Provide a minimum of 1 metre clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Place your unit on a solid, level surface when in use.
- Never allow children on or near the treadmill.
- When running, make sure the plastic clip is fastened on your clothing. It is for your safety, should you fall or move too far back on the treadmill.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly flammable environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- The treadmill is intended for in-home use only and not suitable for long time running.
- To disconnect, turn all controls to the off position, remove the safety key, and then remove the plug from the outlet.
- The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Use handrails provided; they are for your safety.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your treadmill. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.
- Allowed temperature: 5 to 40 degrees.

Remove the safety key after use to prevent unauthorized treadmill operation.

## 1.1 IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

### WARNING!

- NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.
- NEVER remove any cover without first disconnecting AC power.
- NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This treadmill is not designed for use outdoors, near a pool, or in any other high humidity environment.

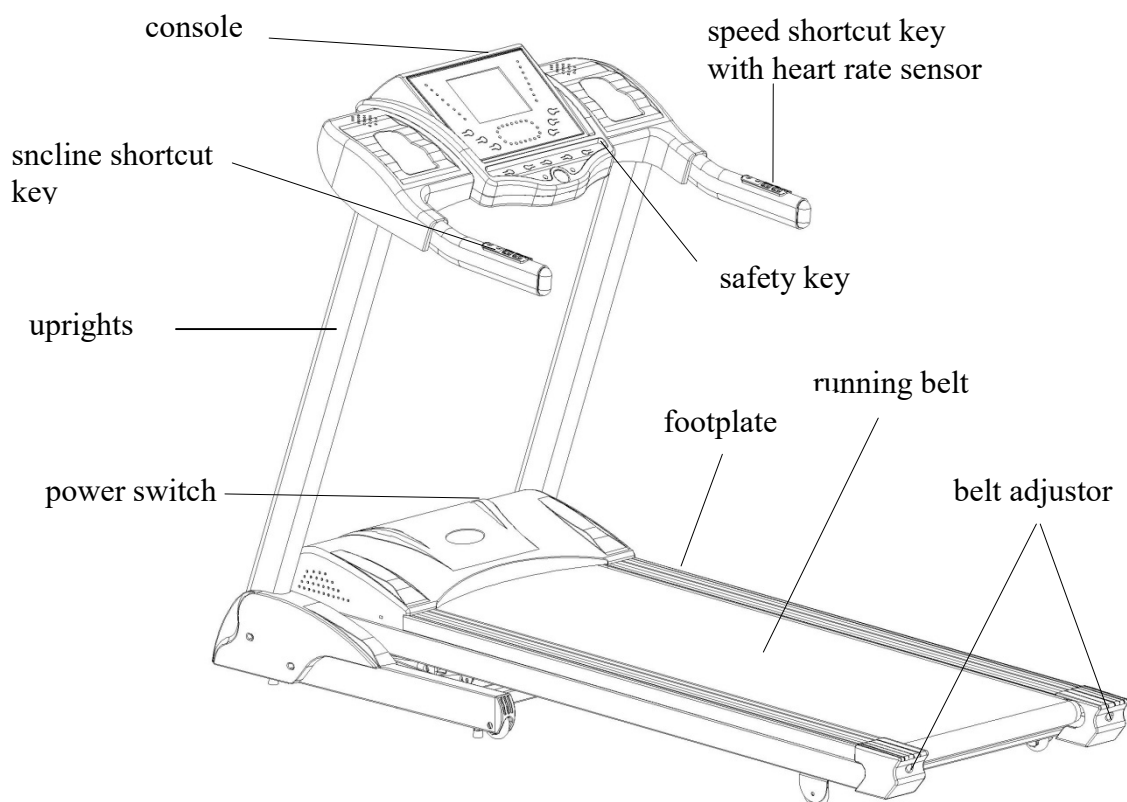
## 1.2 IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

1. Be sure to read the entire manual before operating your machine.
2. Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
3. Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the centre of the belt; which may result in serious injury.
4. In order to prevent losing balance and suffering unexpected injury, **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. This unit starts with a very low speed. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate this machine.
5. Always hold on to handrail while making control changes.
6. A safety key is provided with this machine. Remove the safety key will stop the walking belt immediately; the treadmill will shut off automatically. Insert the safety key will reset the display.
7. Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure.

## 2.BRIEF DESCRIPTION

This motorized treadmill can help achieve your goal of staying fit. Together with the unique, elegant and dignified shape, it takes a little space when folded by gasoline spring and the large Meter Panel provides easy readability of the parameters. Its speed range is 1.0-22km/h.





### 3. MAIN TECHNICAL FEATURES

Main use: exercise, keeping fit, endurance

This treadmill is only for home use

Constant running time: < 2 hours

Once the machine runs for one month or 40 hours, please add 20ml silicone oil on the deck

Parameters: speed, time, incline, distance, heart rate, racetrack and calorie

Display: LCD blue screen

DC motor: 3.5HP (Continuous)

Running belt size: 500\*3025mm

Temperature for running: 5- 40 degrees

Incline display range: 0 ~ 20 levels

Speed range: 1.0 ~ 22.0km/h

Time display range: 0:00 - 99:59(minutes : seconds)

Distance display range: 0.00~99.9km

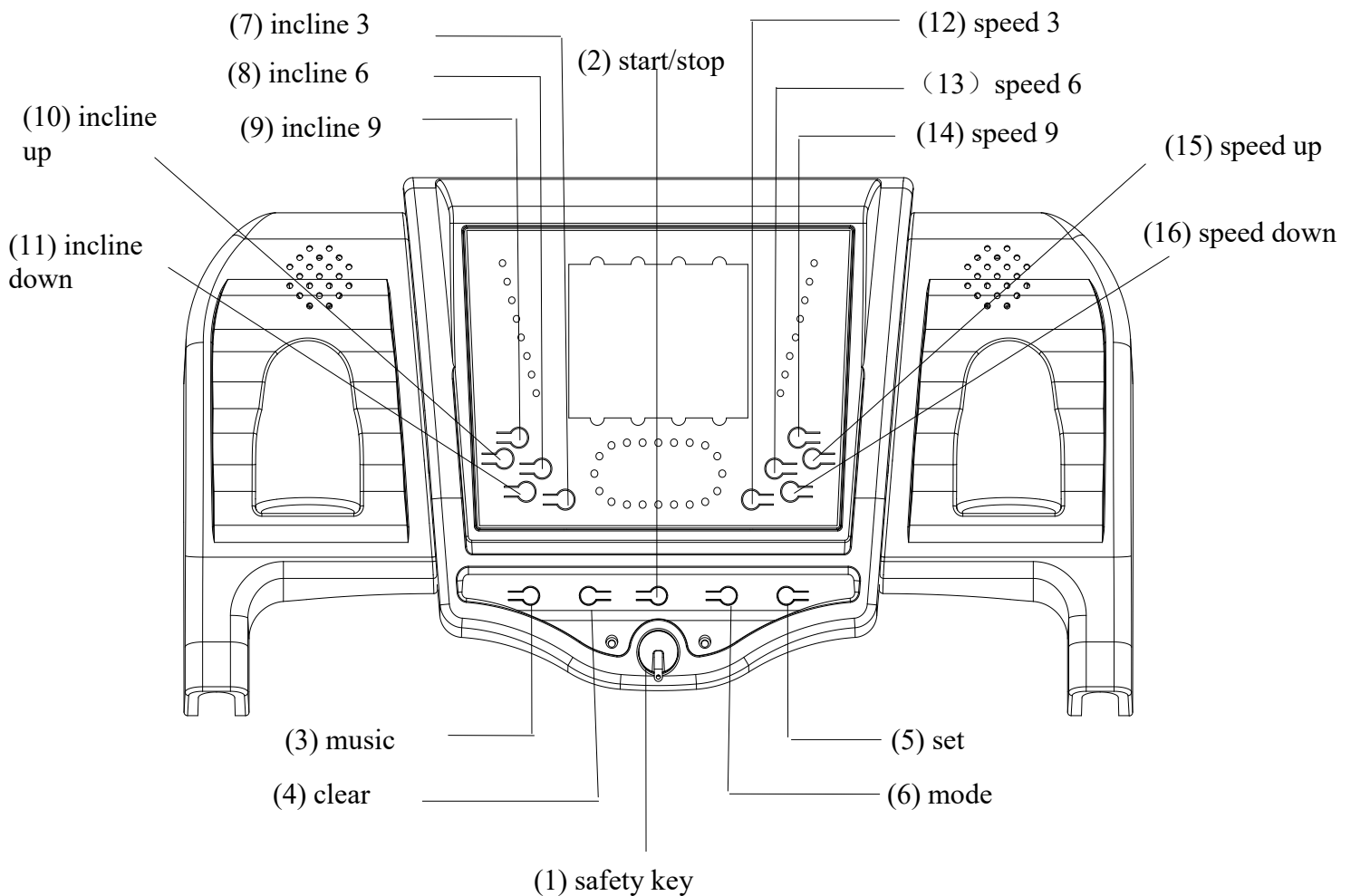
Calorie display range: 0 - 9999 calorie

Machine size (L\*W\*H): 1935X850X1300(mm)

It has MP3 player, two music speakers

## 4. OPERATION INSTRUCTIONS

### 4.1 Console keys



#### (1)“safety key” button

Under emergent condition, pull “safety key”, treadmill will stop immediately

**IMPORTANT:** The treadmill will not operate if the safety key is not in place.

Before starting the treadmill, attach the magnetic key to the display panel, and then attach the clip on the other end to your clothing (above the waist). If the safety key is removed whilst you are operation the treadmill, the machine will turn itself off. When the treadmill is not in use, you should remove the safety key.

Store the safety key in a safe place **OUT OF REACH OF CHILDREN**.

#### (2)“start/stop” button

When the machine is ready for use , press it to run under 1km/h, while press it again, machine stops.

#### (3)“ music” button

Press this button, play music; while press it again, music stops.

**(4)“clear” button**

In the state of initialization or operation, press it, all the figures are cleared to zero.

**(5)“set” button**

In the state of initialization, press it, time, distance, calorie can be set. Press “speed-up” and “speed-down”, speed is set.

**(6)“mode” button**

Press it, three modes can be chosen.

**(7)“incline 3”button**

Press it, incline turns to 3

**(8) “incline 6”button**

Press it, incline turns to 6

**(9) “incline 9”button**

Press it, incline turns to 9

**(10) “incline up” button**

Press it, incline increases by 1% per time

**(11) “incline down” button**

Press it, incline decreases by 1% per time

**(12)“speed 3”button**

While running, press it, speed turns to be 3km/h

**(13)“speed 6” button**

While running, press it, speed turns to be 6km/h

**(14)“speed 9” button**

While running, press it, speed turns to be 9km/h

**(15)“speed up” button**

Press it, speed increases by 0.1km/h per time

## (16)“speed down” button

Press it, speed decreases by 0.1km/h per time

## 4.2 Getting Started

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor shield. Ensure that the **safety key** is installed, as the treadmill will not power on without it. When the power is turned on, all the lights on the display will light for a short time.

## 4.3 Self-Checking

When using for the first time, it is necessary to make the machine carry on self-check:

- Remove the safety key, press *MODE* and hold, then insert the safety key again, the machine enters into self-checking state. During this state, pressing *START/STOP* can terminate the self-checking.

## 4.4 Quick-Start Operation

- Press and release the *START/STOP* to wake display up (if not already on). Note: Installing the safety key will also wake up the console.
- Press and release the *START/STOP* to begin belt movement, at 1.0 Km/hr, then adjust to the desired speed using the ‘+’ or ‘-’. You may also use the rapid speed keys (3, 6 and 9) to adjust the speed. The speed range is from 1.0km/h to 22.0km/h. You can also use ‘+’ or ‘-’ to adjust the speed on handrail.
- To slow the treadmill down, press and hold the ‘-’ key to desired speed. You may also press the rapid speed adjust keys: 3, 6, 9.
- In a state of running, single press *START/STOP*, the walking belt will gradually slow down if the speed is above 3.6km/h, if under 3.6km/h, then it will stop immediately.
- In the state of running, single press *CLEAR* will reset all number except the speed. Then enter into manual mode.
- To stop the tread-belt press and release the *START/STOP*.

## 4.5 Incline Feature

1. Incline may be adjusted anytime after belt movement.
2. The incline range is from 0 to 20.
3. Press the ‘up’ or ‘down’ to achieve desired level of effort. Four Quick access key of 3, 6 and 9 are also available to adjust the incline percent.
4. You can also adjust the incline percent by using the ‘+’ or ‘-’ on handrail.

5. The display will indicate incline percent as adjustments are made.
6. Incline will remain in its position when display is turned off.

## **4.6 400 Metre Track**

The 400 Meters Track will be displayed on the simulation running track. The flashing dot indicates your progress, but only to show an approximate speed of effort. Once the 400 meter is complete, the buzzer will sound three times, this feature will begin again.

## **4.7 Pulse Grip Feature**

The Pulse (Heart Rate) console window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both stainless steel sensors to display your pulse. Pulse value displays anytime the upper display is receiving a Grip Pulse signal.

## **4.8 Calorie Display**

Displays the cumulative calories burned at any given time during your workout.

Note: This is only a rough guide used for comparison of different exercise sessions, which cannot be used for medical purposes.

## **4.9 Folding and Unfolding Treadmill:**

### **4.9.1 Folding**

First, lift the back part of the frame board with your hand till you hear a light sound, which means the folding system has been locked. Running board can't be turned to the opposite direction now.

### **4.9.2 Unfolding**

Place the folded treadmill in a spacious area. Then pull down the footplate till it is unlocked. Please stand back for more than 1.5 meters and release it, then it will open automatically.

### **4.9.3 Transport**

Carefully lift the treadmill at the rear roller area, grasping the two side end caps, and roll the treadmill away.

## **4.10 Programmable Operations**

This treadmill offers 25 present programs (P1,P2,P3.....P15, see attachment). 5

Each preset program has a maximum speed level that is displayed when a desired workout is chosen. The speed that the particular program will achieve will be displayed in the Speed window. Each program has various speed changes throughout.

#### 4.11 To Select a Program:

1. Make sure the machine is in the stop position, single press 'clear' to enter into resetting state. Press 'MODE' to choose desired program (P1,P2, .....P25), then press and release 'START/STOP' to begin the program with default values.
2. The speed window will now be showing the preset speed of the selected program.
3. Each program will continue 30 minutes. After every one minute program and speed can be altered manually or automatically. 3 Seconds before the ending of program a buzzer will sound three times, then the running belt will come to a stop.

#### 4.12 User Program (if computer have)

In the resetting state, select C1, C2 and C3 by pressing the 'mode' key once. Then press 'clear', the display for 'time' and 'speed' will be flashing at the same time.

Press 'mode' to adjust the time with default value of 30 minutes (the time will vary every two minutes).

Press "+" or "-" to adjust speed contrary to the selected time period.

Repeat the above two processes until all the parameters have been programmed.

Press and release the "START/STOP" key, the running belt will then start to run according to the workout created. (NOTE: THIS PROGRAM WILL BE SAVED TO THE TREADMILL MEMORY FOREVER).

#### 1-5. walking and jogging programs

Program	1. primary 1					
Time	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	1	2	3	2	1	STOP
Program	2. primary 2					
Time	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	1	3	4	2	1	STOP
Program	3. walking					
Time	1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MIN
Speed/incline	1	3	4	5	3	STOP
Program	4. jogging					
Time	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	1	4	6	3	2	STOP
Program	5. incline jogging					
Time	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP

#### 6-10. long-distance runner

Program	6. runner1 (AGE45-50)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	2	6	4	5	3	1	STOP

Program	7. runner2 (AGE40-45)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	2	6	5	6	3	1	STOP
Program	8. runner3 (AGE35-40)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	3	6	7	6	3	1	STOP
Program	9. runner4 (AGE30-35)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	3	6	7	6	8	3	STOP
Program	10. runner5 (AGE25-30)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	3	6	6	9	4	1	STOP

## 11-15. middle-distance runner

Program	11. runner1 (AGE45-50)						
Time	1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	2/0%	6/5%	4/5%	5/5%	3/5%	1/0%	STOP
Program	12. runner2 (AGE40-45)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	2/0%	6/6%	5/6%	6/6%	3/6%	1/0%	STOP
Program	13. runner3 (AGE35-40)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	3/0%	4/8%	7/8%	11/8%	3/8%	1/0%	STOP
Program	14. runner4 (AGE30-35)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	3/0%	4/9%	7/9%	12/9%	3/9%	1/0%	STOP
Program	15. runner5 (AGE25-30)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Speed/incline	3/0%	4/10%	7/10%	12/10%	3/10%	1/10%	STOP

## 16-20. short-distance runner

Program	16. runner1 (AGE18-25)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	4	4	7	9	12	3	STOP
Program	17. runner2 (AGE18-25)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	3	5	8	10	13	3	STOP
Program	18. runner3 (AGE18-25)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	2	5	9	10	14	4	STOP
Program	19. runner4 (AGE18-25)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	2/0%	4/3%	7/6%	9/10%	4/3%	4/0%	STOP
Program	20. runner5 (AGE18-25)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN

Speed/incline	3	4	7	12	12	4	STOP
---------------	---	---	---	----	----	---	------

### 21-25. landy exerciser

Program	21. runner1 (AGE55-60)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	2	4	5	5	4	2	STOP
Program	22. runner2 (AGE50-55)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	2	3	4	5	6	7	STOP
Program	23. runner3 (AGE45-50)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	2	4	6	8	7	5	STOP
Program	24. runner4 (AGE35-45)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	2/9%	4/9%	6/9%	8/9%	5/9%	3/9%	STOP
Program	25. runner5 (AGE20-35)						
Time	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Speed/incline	2/10%	4/10%	6/10%	8/10%	6/10%	5/10%	STOP

## 5. MAINTENANCE

Reasonable cleaning/lubricating should be made to extend the life time of this unit. Performance is maximized when the belt and mat are kept as clean as possible.

**WARNING: THE MAT/DECK FRICTION MAY PLAY A MAJOR ROLE IN THE FUNCTION AND LIFE OF YOUR TREADMILL AND THAT IS WHY WE RECOMMEND YOU CONSTANTLY LUBRICATE THIS FRICTION POINT TO PROLONG THE USEFUL LIFE OF YOUR TREADMILL. FAILING TO DO THIS MAY VOID YOUR WARRANTY.**

**WARNING: UNPLUG POWER CORD BEFORE MAINTENANCE.**

**WARNING: STOP TREADMILL BEFORE FOLDING.**

### 5.1 General Cleaning

- Use a soft, damp cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. This task should be done once a month. Allow to dry before using.
- On a monthly basis, vacuum underneath your treadmill to prevent dust build up. Once a year, you should remove the black motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.



## 5.2 General Care

1. Check parts for wear before use.
2. Always replace the mat if worn and any other defective parts.
3. If in doubt do not use the treadmill and contact our helpline.

TAKE CARE TO PROTECT CARPETS AND FLOOR in case of leakages. This product is a machine that contains moving parts which have been greased / lubricated and could leak.

## 5.3 Belt/Deck/Roller Lubrication

The mat/deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill and that is why we recommend you constantly lubricate this friction point to prolong the useful life of your treadmill.

You should apply the lubrication after approximately the first 40 hours of operation. We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

Light use (less than 3 hours per week) every 6 months

Medium use (3-5 hours a week) every 3 months

Heavy use (more than 5 hours per week) every 6-8 weeks.

See below procedures for lubricating:

- Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.
- Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).
- Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at their peak performance.

If the treadmill belt/deck/roller is kept reasonably clean it is possible to expect over 1200 hours before additional re-lubing is necessary.

## 5.4 How to check the running mat for proper lubrication

1. Disconnect the main power supply.
2. Fold the treadmill up into the storage position.
3. Feel the back surface of the running mat.

If the surface is slick when touched, then no further lubrication is needed.

If the surface is dry to the touch, apply a suitable silicone lubricant.

**We recommend you use a silicone based spray to lubricate your Lifespan Treadmill. This Can be purchased from your local sports Retailer or a local hardware store.**

## 5.5 Belt Adjustment

Belt Tension Adjustment-It is very important for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the right and left rear roller in order to adjust tension with the Hexagonal Wrench provided in the parts package. The adjustment bolt is located at the end of the rails as noted in diagram below:



**Note: Adjustment is thru the small hold on the end caps.**

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn both the right and left bolt clockwise reasonably and inspect for proper tension. When an adjustment is made to the belt tension, you must also make a tracking adjustment to compensate for the change in belt tension.

**DO NOT OVERTIGHTEN** - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

## 5.6 Belt Tracking Adjustment

This treadmill is designed to keep the belt reasonably centred while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the belt should have a tendency to centre itself. If during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary. The procedures are as below:

- ▲ First set speed at lowest position.
- ▲ Second check the belt shifts to which side.

If the belt shifts to right, tighten the right bolt and loosen the left bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered itself; If belt shifts to left, tighten the left bolt and loosen the right bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered. When adjusting the belt using the 6 mm Hexagonal Wrenches, it is important to adjust the belt in half turn increments. Over adjusting the belt can cause damage to the mat.

## 6. TROUBLE SHOOTING

This treadmill is designed in a way that in the event of an electrical fault, the machine will turn off automatically to prevent any injuries to the user and to prevent damage to the machine (i.e. motor).

When the treadmill behaves erratically, simply reset the treadmill by turning the power switch off, waiting for 1 minute then turning the power button back on.

If, after you have reset the treadmill, it is still not running correctly, please run the self-checking analyse (please refer to **4.3 Self-Checking**) to distinguish what type of error problem the machine is encountering.

**Before attempting any work on the treadmill, ensure that the power is off and the plug is removed from the power point.**

**Do not use extension leads as it may lead to power decrease and failure.**

## 6.1 Alarm signals

### **E1: No feedback from controller or speed sensor**

- Check the condition of cables and ensure that all plugs are connected between the motor controller and display.
- Check that the speed sensor and magnet are in correct alignment and that there are no obstructions on the magnet. (The magnet can be found on the front roller near the motor belt).
- If the running belt moves then displays the E1 error replace the speed sensor.
- If the running belt does not move replace the controller.

### **E2: Controller problem**

- Replace the controller
- Check the wire connection

### **E3: Over speed protection. (Sudden increase of running belt speed).**

1. Check the speed sensor and magnet are in correct alignment and that there are no obstructions on the magnet.
2. Check wire connections on the controller.
3. Replace the speed sensor.
4. Replace the controller.

### **E4: Incline fault**

1. Replace incline motor.
2. If problem remains replace controller.

**When alarm signals are displayed, single press 'CLEAR' to reset the displays and try again.**

### **No Power**

1. Check fuses (They are located on the controller under the motor cover next to the on/off switch).
2. Check power outlet (Plug something else into the power outlet to ensure that the power outlet is working correctly).
3. Check Power Cable (You may need to take it to an electrician).

## **7. EXERCISE GUIDE**

**PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult you physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.**

**The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.**

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

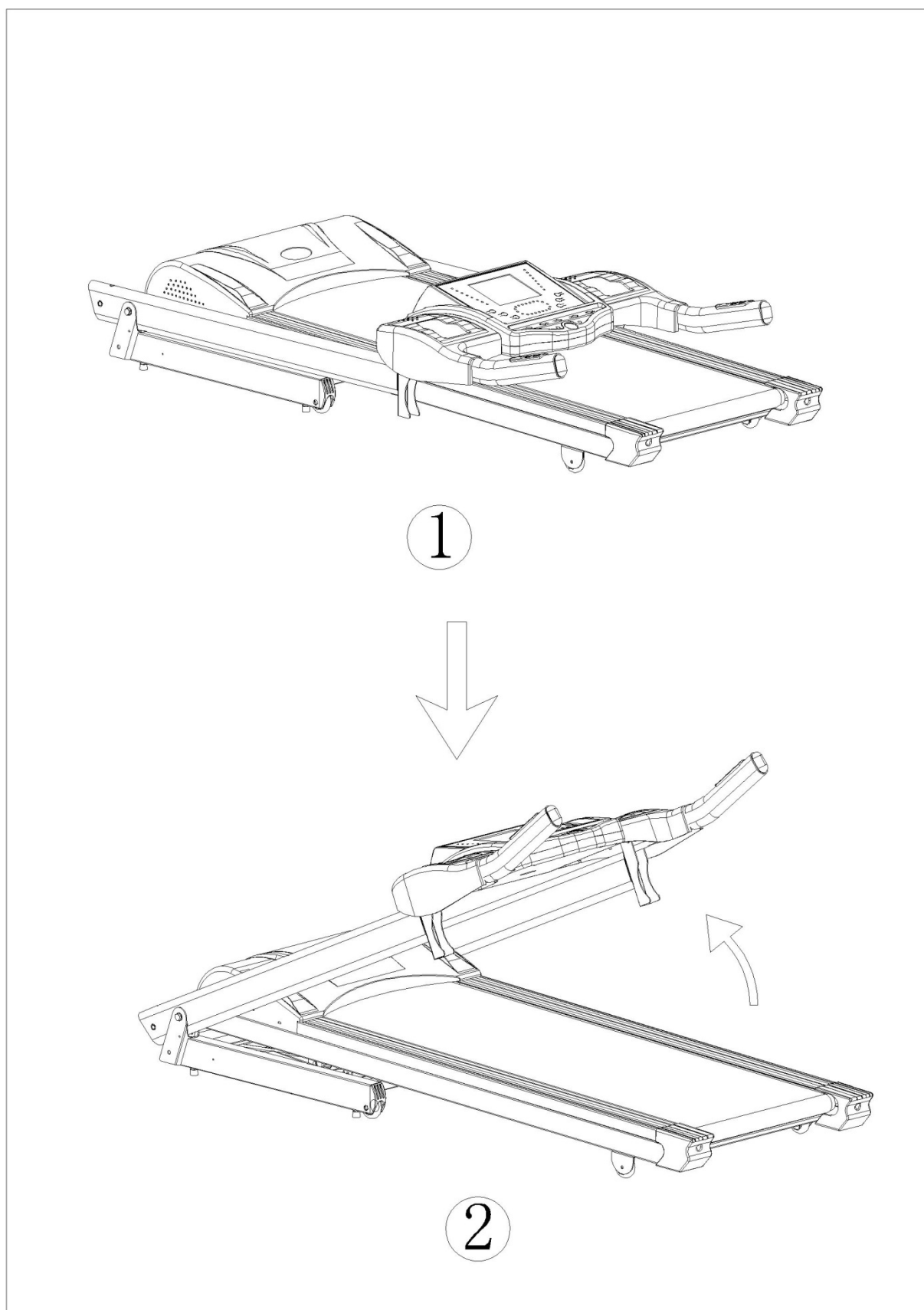
The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart.

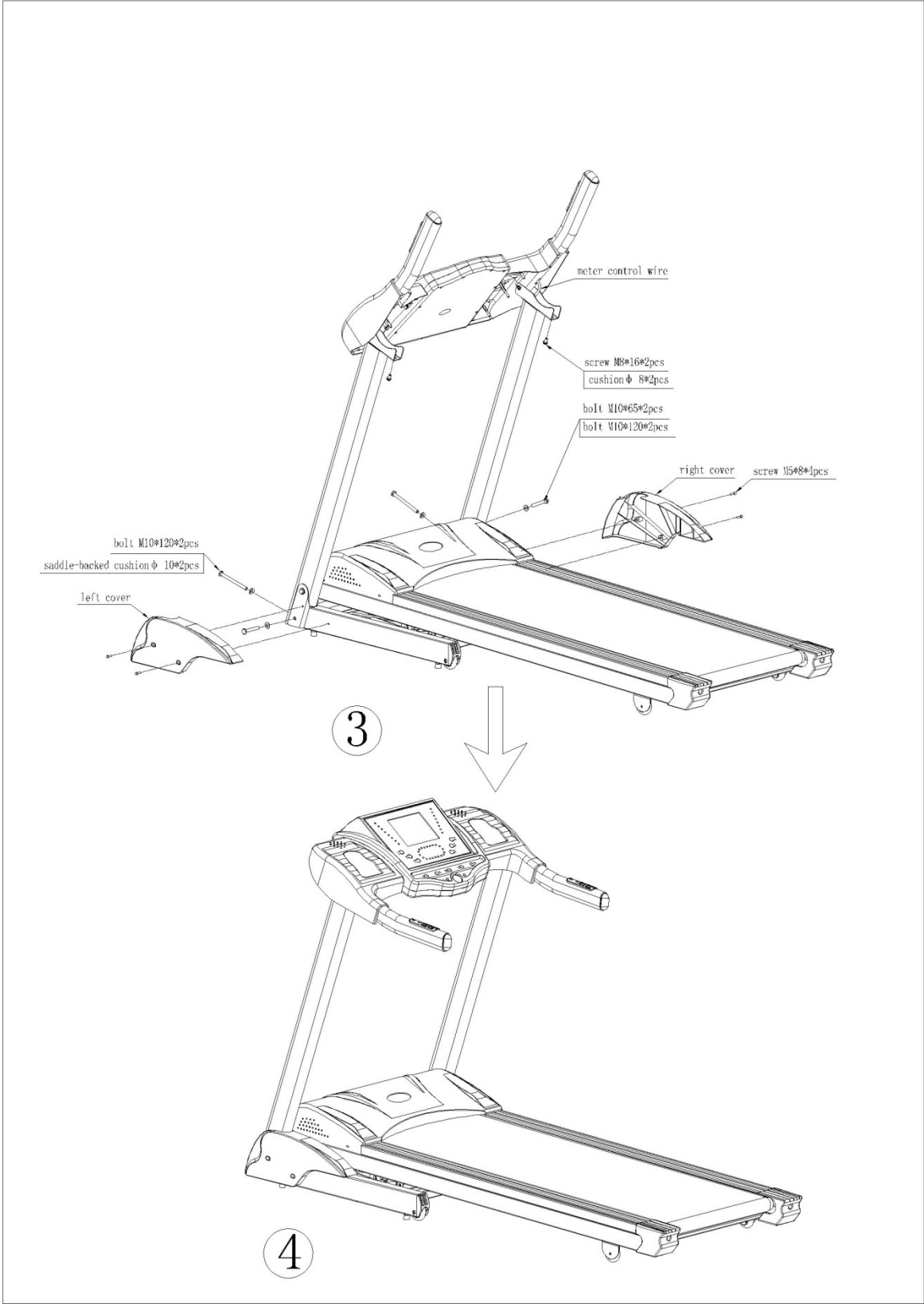
So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

## 8. SPARE PARTS LIST

<b>Packing List</b>			
<b>Item no.</b>	<b>Description</b>	<b>Unit</b>	<b>Quantity</b>
1	Safety Key	piece	1
2	Screw M8X16	piece	2
3	Screw M10X120	piece	2
4	Screw M10X60	piece	2
5	Screw M5X10	piece	4
6	Washer $\phi$ 10	piece	4
7	Washer $\phi$ 8	piece	2
8	Left upright Cover	piece	1
9	Right upright Cover	piece	1
10	Saddle washer $\phi$ 10	piece	2
11	6mm wrench	set	1
12	5mm wrench	set	1
13	wrench 14X17	set	1
14	Mp3 wire	piece	1
15	Manual	piece	1

## 9. INSTALLATION GUIDE





We have checked the words carefully in the manual. If there is something wrong in printing, please kindly consider it. If the pictures are different from the product, please take the product as the final and correct one. Please note: If there are changes in function and specification due to technical improvement, we will not keep you informed.

# WARRANTY

## for other countries

**The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.**

**This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.**

**Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.**

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use. Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

### © COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

**Address of local distributor:**







MOTORLAUFBAND

**MASTER® F-35**

MAS-F35-black



**BENUTZERMANUAL**



Dieses Produkt hat eine hohe Stromaufnahme, schließen Sie es deswegen nicht an die selbe Steckdose wie andere Haushaltsgeräte mit einer höheren Aufnahme an, wie z. B. die Klimaanlage usw. Stellen Sie sicher, dass die Sicherung auf 10 A ist und benutzen Sie die Steckdose nur für das einzige Gerät.

### **Hinweis – Lesen Sie die ganze Anleitung vor der Benutzung des Bandes.**

**Um die Lebensdauer des Bandes zu verlängern, ist es nötig, eine regelmäßige Instandhaltung durchzuführen. Wenn Sie diese nicht machen, können Sie die Garantie erniedrigen.**

## **1. Wichtige Sicherheitshinweise**

**Gefahr** – um die Entstehung des elektrischen Schocks zu verhindern, ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose immer nach dem Training, bei der Reinigung oder der Wartung.

**Benutzen Sie nur das anliegende Netzkabel. Benutzen Sie keine ungeeigneten Adapters oder modifizierten Kabel.**

- Stellen Sie das Band auf einen ebenen und festen Fußboden, stecken Sie es in einer geerdeten Steckdose mit der elektrischen Spannung 220-240 V (50/60Hz) ein.
- Stellen Sie das Band auf keinen Langhaarteppich. Es kann zur Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Geräts führen.
- Bei der Platzierung muss Freiraum von minimal 1 Meter zwischen dem Hinterteil und anderem Objekt sein.
- Bei der Benutzung stellen Sie das Band auf einen ebenen und festen Fußboden.
- Lassen Sie Kinder nie auf dem Band oder in seiner Nähe.
- Versichern Sie sich, dass Sie bei dem Lauf den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt haben. Es ist für Ihre Sicherheit, falls Sie niederfallen oder auf einem zu hinteren Teil des Bandes geraten würden. Bei dem Abschnallen des Schlüssels hält das Band an.
- Halten Sie Ihre Hände in der sicheren Entfernung von beweglichen Teilen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Kabel oder der Verbindungsstecker beschädigt ist.
- Lassen Sie das Kabel nicht in der Nähe von heißen Flächen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, falls Aerosols-Sprays verwendet wurden oder falls es Mangel an Sauerstoff in dem Raum gibt. Die Motorfunken können in einer gashaltigen Umgebung entzünden.

- Tropfen oder legen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Gerätes.
- Das Band ist nur für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert, es ist nicht für Dauerverwendung bestimmt.
- Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF, bevor Sie den Stecker ziehen.
- Die Herzfrequenzmessung ist keine medizinische Funktion. Viele Faktoren können Ihre Herzfrequenz beeinflussen, wie z. B. Ihre Bewegung auf dem Laufband. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.
- Beim Einsteigen und Aussteigen aus dem Band benutzen Sie die Seitenflächen. Es ist für Ihre Sicherheit.
- Tragen Sie Sportschuhe mit einer festen Ferse. Wir empfehlen Laufschuhe zu benutzen. Schuhe mit einem hohen Absatz, Stoffschuhe, Sandalen oder bloße Füße sind bei der Verwendung des Bandes nicht geeignet.
- Die Betriebstemperatur: 5 – 40°C.
- Nach der Verwendung ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus.

## 1.1 WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATIONEN

### ACHTUNG!

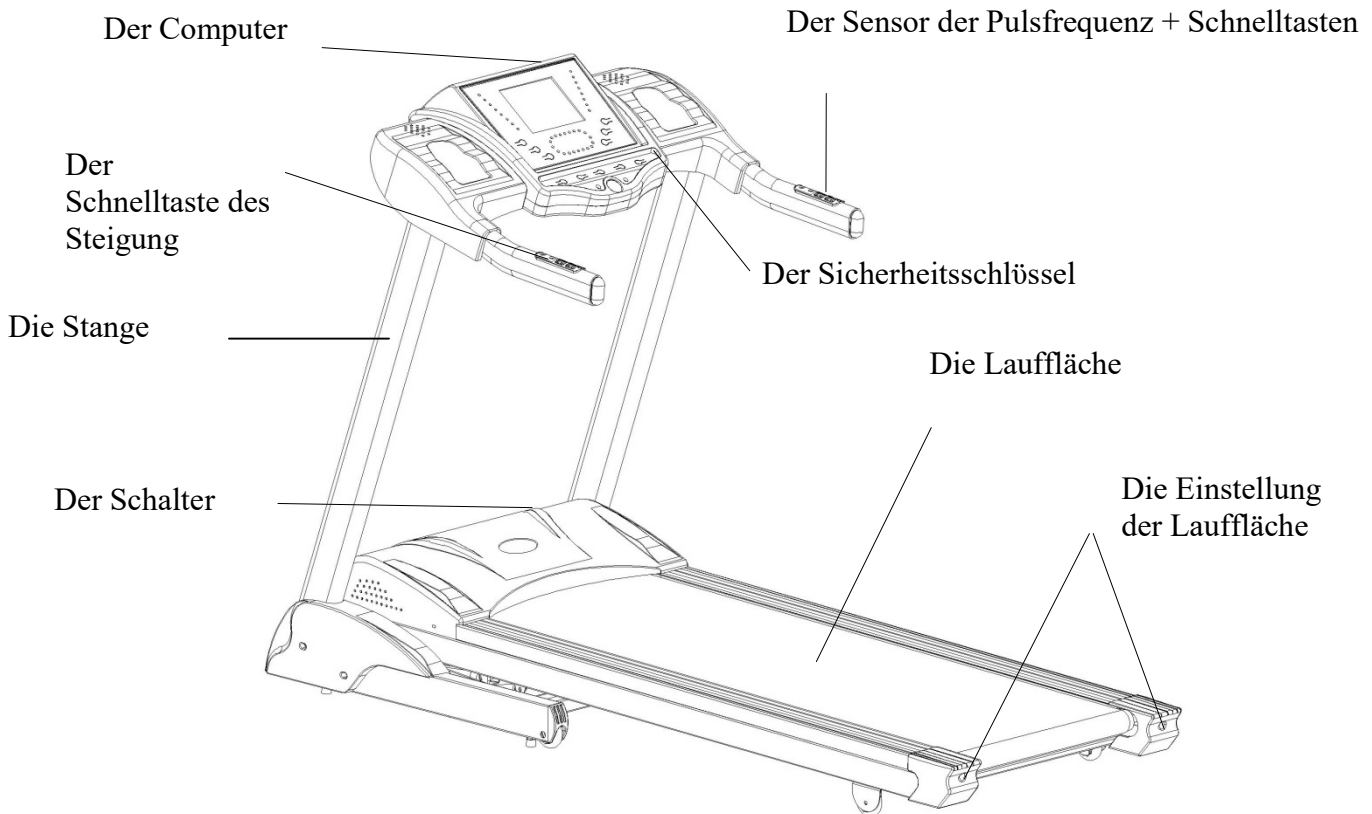
- Benutzen Sie NIE eine ungeerdete Steckdose für dieses Gerät. Halten Sie den Netzstecker von den beweglichen Teilen des Bandes fern, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträdchen.
- Entfernen Sie NIE die Kappe ohne das vorherige Ausschalten aus der Steckdose.
- Lassen sie das Gerät NIE im Regen oder in der Feuchte. Dieses Gerät ist für keine Außenbenutzung bestimmt, halten Sie es von einem Schwimmbad oder von anderen Umgebungen mit einem hohen Feuchtigkeitsgrad fern.

## 1.2 WICHTIGE BETRIEBSINFORMATIONEN

- Lesen Sie vor der Benutzung des Geräts diese Bedienungsanleitung.
- Die Veränderungen in der Geschwindigkeit oder der Steigung können nicht sofort verlaufen. Stellen Sie Ihre erwünschte Geschwindigkeit auf dem Computer ein. Der Computer wird die Geschwindigkeit schrittweise verändern.
- Seien Sie vorsichtig, falls Sie während des Laufs auf dem Band noch andere Tätigkeiten ausüben, wie z. B. Fernsehen, Lesen o. Ä. Das kann den Gleichgewichtsverlust und folgende Verletzung verursachen.
- Um den Gleichgewichtsverlust zu verhindern, steigen Sie NIE ein oder aus, wenn sich das Band bewegt. Das Band beginnt mit einer sehr langsamen Geschwindigkeit. Es ermöglicht einen einfachen Einstieg auf das Band.
- Halten Sie sich immer an den Handgriffen fest, wenn Sie mit dem Computer manipulieren.

- Diese Maschine wird mit dem Sicherheitsschlüssel geliefert. Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel entfernen, das Band hält sofort an und schaltet sich automatisch aus. Für die Rückkehr stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein.
- Drücken Sie die Computertasten mit keinem Überdruck. Ein kleiner Druck ist ausreichend.

**Die Geschwindigkeit des Bandes ist von 1.0-22km/hod.**



## 2. TECHNISCHE INFORMATIONEN

Hauptzweck: das Training, das Behalten der Kondition

Das Band ist nur für die Nutzung im privaten Bereich geeignet.

Die ununterbrochene Dauer des Laufs: < 2 Stunden, es darf weniger als 1 Stunde zwischen zwei Laufzeiten sein.

Nachdem das Band 1 Monat oder 40 Stunden in Betrieb ist, schmieren Sie bitte das Brett unter dem Band mit 20 ml Silikon-Öl.

Funktion: die Geschwindigkeit, die Zeit, die Entfernung, die Pulsfrequenz, die Kalorie

Displej: LCD mit blauer Hintergrundbeleuchtung

Motor: 3.5hp

Betriebtemperatur: 5-40 °C

Geschwindigkeit: 1 ~ 22km/h

Lauffläche: 500\*1450mm

Automatisch Steigung: 1 ~ 20%

MP3 Eingang, 2 Lautsprecher, Halter der Flasche

Zeit: 0:00-99:59 (Minuten : Sekunden)

Entfernung: 0.00~9.99 km

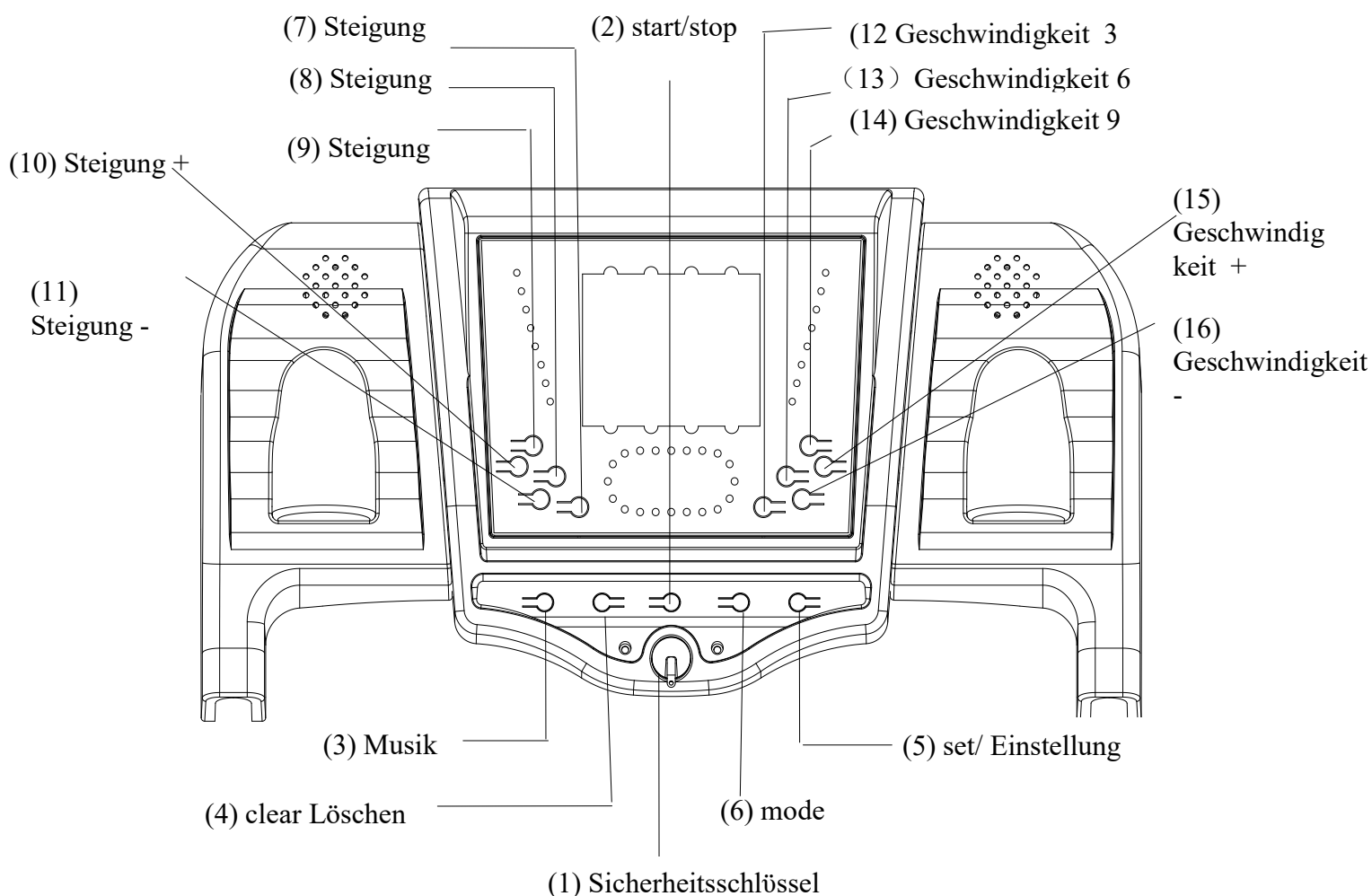
Kalorie: 0.00~999 Kalorien

Ausmaße: 1935\*850\*1300mm

Tragkraft: 110 kg

## 3. BETRIEBSANWEISUNGEN

### 3.1 COMPUTERDRUCKKNÖPFE



### 1) “safety key” – Sicherheitsschlüssel

Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel, das Gerät stoppt sofort.

**WICHTIG: Das Band funktioniert nicht, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt ist.**

1. Fügen Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole ein. Das Laufband fängt ohne den Sicherheitsschlüssel nicht.

2. Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung.

Nach der Benützung ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus. Lassen Sie den Sicherheitsschlüssel auf der Sicherheitsstelle und von Kindern fern.

### (2) Taste “start/stopp”

Das Gerät wird eingeschaltet. Drücken Sie diesen Knopf um den Laufband zu starten. Wenn Sie diese Taste während des Laufes drücken, der Band wird gestoppt. Wenn die Geschwindigkeit des Bandes höher als 3,5 km/Stunde erreicht, wird sich die Geschwindigkeit schrittweise verlangsamen. Mit einer niedriger Geschwindigkeit stoppt das Band sofort.

### (3) Taste “music”

Drücken Sie die Taste für die Aktivierung der Musik. Mit dem zweiten Druck der Taste schaltet sich die Musik aus.

### (4) Taste “clear/set”

Drücken Sie die Taste CLEAR/SET um alle Werte zu löschen.

### (5) Taste “set”

Schalten Sie das Gerät ein und wählen Sie die Zeit, die Entfernung, die Kalorie für die Abrechnung. Mit den Tasten speed + und – können Sie die Geschwindigkeit ändern.

### (6) Taste “mode”

Drücken Sie die Taste für den Auswahl-Modus.

### (7) Taste “incline 3”

Drücken Sie für 3% Steigung.

### (8) Taste “incline 6”

Steigung wird auf 6% geändert.

**(9) Taste “incline 9”**

Steigung wird auf 9% geändert.

**(10) Taste “incline up”**

Erhöht die Steigung um 1%.

**(11) Taste “incline down”**

Verringert die Steigung um 1%.

**(12) Taste „speed 3”**

Bei dem Lauf können Sie die Taste speed 3 für die Änderung auf 3 km/Stunde benutzen.

**(13) Taste “speed 6”**

Änderung der Geschwindigkeit auf 6 km/Stunde.

**(14) Taste “speed 9”**

Änderung der Geschwindigkeit auf 9 km/Stunde.

**(15) Taste „speed up”**

Erhöht die Geschwindigkeit um 0.1km/Stunde.

**(16) DruckTaste “speed down”**

Verringert die Geschwindigkeit um 0.1km/Stunde.

### **3.2 Der Anfang des Trainings**

Stecken Sie das Stromkabel in die Steckdose ein um das Laufband einzuschalten. Schalten Sie den Schalter ein. Der Schalter befindet sich unter der Motordeckelung auf dem vorderen Teil des Laufbands. Sichern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde, da das Laufband kann ohne den Schlüssel nicht gestartet werden kann.

Wenn das Band einschaltet wird, leuchten sich alle Fenster auf dem Display erleuchten für kurze Zeit auf.

### **3.3 Selbsttest**

Vor dem ersten Training soll das Laufband eine Selbstkontrolle durchführen. Um das Check zu durchführen, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und drücken Sie die Taste MODE. Halten Sie die Taste und fügen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein. Das Gerät tritt den Modus Selbsttest ein. Drücken Sie die Taste START/STOP, die Kontrolle wird durchgeführt.

Hinweis: Stehen Sie bitte nicht während der Kontrolle auf dem Laufband.

### 3.4 Operation für den schnellen Start

- Drücken Sie die Taste START/STOP für die Erneuerung des Display (wenn das Display noch nicht eingeschaltet ist). Hinweis: Der Computer aktivieren Sie auch, wenn Sie den Sicherheitsschlüssel auf Ihre Kleidung befestigen.
- Drücken Sie die Drucktaste START/STOP, die Bewegung fängt mit der Geschwindigkeit 1.0 km/Stunde an. Ändern Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten + oder -. Die Geschwindigkeit kann auch mit den Schnellrasten (3, 6, 9 a 12) oder mit den Tasten auf Handgriffen geändert werden.
- Für die Verringerung der Geschwindigkeit drücken und halten Sie die Taste „-,“. Die Geschwindigkeit kann auch mit den Schnellrasten 3,6,9,12 geändert werden.
- Bei dem Lauf drücken Sie die Taste START/STOP und das Band wird schrittweise verlangsamt, wenn Sie die Geschwindigkeit höher als 3,6 km/Stunde laufen. Wenn die Geschwindigkeit unter 3,6 km/Stunde ist, stoppt das Band sofort.
- Wenn Sie die Taste CLEAR bei dem Lauf drücken, alle Werte außer der Geschwindigkeit werden gelöscht und können von Ihnen manuell eingestellt werden.
- Wenn Sie das Band stoppen wollen, drücken Sie die Taste START/STOP.

### 3.5 Funktion der Steigung

- Die Steigung können Sie immer einstellen, wenn das Band in Bewegung ist.
- Die Steigung hat 20 Stufen.
- Mit den Tasten UP, DOWN oder Schnellrasten 3,6,9 können Sie die Steigung ändern.
- Sie können die Steigung mit den Drucktasten auf den Handgriffe stellen.
- Auf dem Display sehen Sie den Wert der Steigung in %.
- Das Band bleibt in der Steigung, in der das Band ausgeschaltet wurde.

### 3.6 400 m Kreis

400 m Kreis wird auf dem Display gezeigt. Der blinkende Punkt zeichnet Ihre Position mit einer ungefähren Geschwindigkeit. Wenn Sie die 400 Meter durchlaufen, werden Sie mit einem Ton dreimal hingewiesen und können Sie weiteren Kreis laufen.

### 3.7 Pulsfrequenz in den Handgriffe

Verwenden Sie beiden Handpulssensoren um Ihre Herzfrequenz zu messen. Der Wert wird während 15 Sekunden angezeigt, wenn die Pulssensoren das Signal senden.



Hinweis: Halten Sie die Sensoren mit beiden Händen.

### **3.8 Kaloriedarstellung**

Der Computer zählt die verbrannte Kalorien bei dem Training.

Hinweis: Die Herzfrequenzmessung ist keine medizinische Funktion. Viele Faktoren können Ihre Herzfrequenz beeinflussen, wie z. B. Ihre Bewegung auf dem Laufband. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe

### **3.9 Zusammenlegung und Platzierung des Bandes**

#### **3.9.1 Zusammenlegung**

Heben Sie den Hinterteil des Bandes mit Händen auf. Wenn Sie einen Klick hören, bedeutet das, dass das Zusammenlegungssystem geschlossen wird. Die Lauffläche kann jetzt nicht in die umgekehrte Richtung wendet werden.

#### **3.9.2 Zerlegung**

Platzieren Sie das Band auf eine breite Fläche, wo Sie laufen wollen. Mit einem Bein lockern Sie die Sicherungsraste und klappen Sie das Band in die Arbeitsposition um.

Hinter dem Band muss freie Fläche mindestens 1,5 m bleiben.

#### **3.9.3 Transport**

Heben Sie den Hinterteil mit Rädchen und verschieben Sie das Band.

### **3.10 Auswahl des Programmes**

- Schalten Sie das Gerät ein, drücken Sie MODE für die Auswahl des Programmes, dann drücken Sie die Taste ON/OFF für den Anfang des Programmes mit Standardwerte.
- Das Geschwindigkeitsfenster wird die Geschwindigkeit des Programms zeigen.

Jedes Programm dauert 10 Minuten. Nach jeder Minute des Programms wird die Geschwindigkeit automatisch geändert werden oder Sie können die Geschwindigkeit manuell ändern. 3 Sekunden vor Ende des Trainings werden Sie mit einem Tön dreimal hingewiesen und das Band stoppt

### **3.11 Benutzerprogramm (falls inbegriffen)**

Für die Löschen die Werke, wählen Sie C1, C2 nebo C3 mit dem Druckknopf MODE aus. Dann drücken Sie den Druckknopf 'clear/set', Fenster für Zeit und Geschwindigkeit werden blinken. (Hinweis: Fenster des Hubes wird einstweilig die Zeit zeigen).

Drücken Sie den Druckknopf MODE für die Einstellung der Zeit mit dem Ausgangswerk 30 Minuten (Zeit wird jede zweite Minuten ändern).

Mit den Druckknöpfe + und - stellen Sie die Geschwindigkeit in jedes Zeitintervall.

Wiederholen Sie diese zweite Schritte und so stellen Sie alle Parameter.

Dann drücken Sie den Druckknopf“START/STOPP”, das Band läuft nach ausgewähltes Programm (Hinweis: das Programm legt im Bandspeicher ein).

### 1-5. walking and jogging programs

Programm	1. primary 1					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1	2	3	2	1	STOP
Programm	2. primary 2					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1	3	4	2	1	STOP
Programm	3. walking					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1	3	4	5	3	STOP
Programm	4. jogging					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1	4	6	3	2	STOP
Programm	5. incline jogging					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP

### 6-10. long-distance runner

Programm	6. runner1 (AGE45-50)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	6	4	5	3	1	STOP
Programm	7. runner2 (AGE40-45)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	6	5	6	3	1	STOP
Programm	8. runner3 (AGE35-40)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	6	7	6	3	1	STOP
Programm	9. runner4 (AGE30-35)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	6	7	6	8	3	STOP
Programm	10. runner5 (AGE25-30)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	6	6	9	4	1	STOP

### 11-15. middle-distance runner

Programm	11. runner1 (AGE45-50)						
Zeit	1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/0%	6/5%	4/5%	5/5%	3/5%	1/0%	STOP
Programm	12. runner2 (AGE40-45)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/0%	6/6%	5/6%	6/6%	3/6%	1/0%	STOP

Programm	13. runner3 (AGE35-40)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3/0%	4/8%	7/8%	11/8%	3/8%	1/0%	STOP
Programm	14. runner4 (AGE30-35)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3/0%	4/9%	7/9%	12/9%	3/9%	1/0%	STOP
Programm	15. runner5 (AGE25-30)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3/0%	4/10%	7/10%	12/10%	3/10%	1/10%	STOP

## 16-20. short-distance runner

Programm	16. runner1 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	4	4	7	9	12	3	STOP
Programm	17. runner2 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	5	8	10	13	3	STOP
Programm	18. runner3 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	5	9	10	14	4	STOP
Programm	19. runner4 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/0%	4/3%	7/6%	9/10%	4/3%	4/0%	STOP
Programm	20. runner5 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	4	7	12	12	4	STOP

## 21-25. landy exerciser

Programm	21. runner1 (AGE55-60)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	4	5	5	4	2	STOP
Programm	22. runner2 (AGE50-55)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	3	4	5	6	7	STOP
Programm	23. runner3 (AGE45-50)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	4	6	8	7	5	STOP
Programm	24. runner4 (AGE35-45)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/9%	4/9%	6/9%	8/9%	5/9%	3/9%	STOP
Programm	25. runner5 (AGE20-35)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/10%	4/10%	6/10%	8/10%	6/10%	5/10%	STOP

## 4. WARTUNG

Es ist nötig die Instandhaltung/Schmierung regelmäßig durchzuführen, um das Gerät im betriebsfähigen Stand zu halten. Es ist nötig das Band und die Unterlage sauber zu halten.

**HINWEIS: DIE LAUFMATTE KANN HAUPTROLLE IN DER FUNKTION UND IN DER LEBENSDAUER IHRES BANDES. WIR EMPFEHLEN DIESEN TEIL REGELMÄßIG SCHMIEREN. NICHT SCHMIEREN DES BANDES KANN ZU BESCHÄDIGUNGEN FÜHREN. AUF DIESE BESCHÄDIGUNGEN KÖNNEN SIE DIE REKLAMATION NICHT GELTEND MACHEN.**

**HINWEIS: ZIEHEN SIE DAS BAND VOR DER INSTANDHALTUNG AUS DER STECKDOSE.  
HINWEIS: STOPPEN SIE DAS BAND VOR ENTFALTUNG.**

### 4.1 Hauptreinigung

- Wischen Sie die Ecken und den Rahm des Bandes mit einem weichen, feuchten Putzlappen. Waschen Sie den Oberteil des Bandes mit einer Bürste mit Wasser mit feiner Seife ab. Diese Reinigung machen Sie einmal pro Monat. Lassen Sie das Band vor der Benutzung austrocknen.
- Saugen Sie Staub auf der Fläche unter dem Band mindestens einmal pro Monat ab. Einmal pro Jahr entfernen Sie die Deckelung des Motors und saugen Sie den Schmutz auf dem Motor ab.

### 4.2 Hauptpflege

- Kontrollieren Sie alle Teile vor der Benutzung.
- Beschädigte Teile müssen sofort ersetzt werden.
- Verwenden Sie das Gerät nie, wenn es beschädigt ist Kontaktieren Sie sofort den Verkäufer.

SICHERN SIE SICH, DASS DER TEPPICH UND DER FUßBODEN UNTER DEM BAND GESCHÜTZT WERDEN! Die bewegliche Teile des Gerätes wurden eingeschmiert/ingeölt. Die Flüssigkeiten können ausfließen.

### 4.3 Schmierung des Bandes/der Platte/der Rädchen

Die Laufmatte kann die Hauptrolle in der Funktion und der Nutzungsdauer des Bandes spielen. Wir empfehlen diesen Teil regelmäßig schmieren. Schmieren Sie das Band nach ungefähr 40 Stunden der Benutzung.

Bei Schmieren der Fläche empfehlen wir folgendes:

Zeitweilige Verwendung (weniger als 3 Stunde wöchentlich) – jede 6 Monate

Mittelverwendung (3-5 Stunden wöchentlich) – jede 3 Monate

Häufige Verwendung (mehr als 5 Stunden wöchentlich) – jede 6-8 Wochen

Schmierenvorgehensweise:

1. Benutzen Sie einen weichen und trockenen Putzlappen für die Fläche zwischen dem Band und dem Brett
2. Schmieren Sie das Öl gleichmäßig auf die innere Fläche des Bandes und des Brettes.
3. Schmieren Sie regelmäßig die vordere und hintere Rädchen für einen verlängerten Nutzungsdauer.

Wenn Sie das Band, den Brett und die Rädchen sauber halten, nächste Schmierung muss erst nach 1.200 Stunden erfolgen

#### **4.4 Wie kontrolliert man, dass die Lauffläche richtig geschmiert wurde?**

1. Ziehen Sie das Band aus der Steckdose.
2. Stellen Sie das Band in die Lagerungsposition ein.
3. Fassen Sie die hintere Fläche der Lauffläche an.

Wenn die Fläche glatt wird, müssen Sie das Band nicht schmieren.

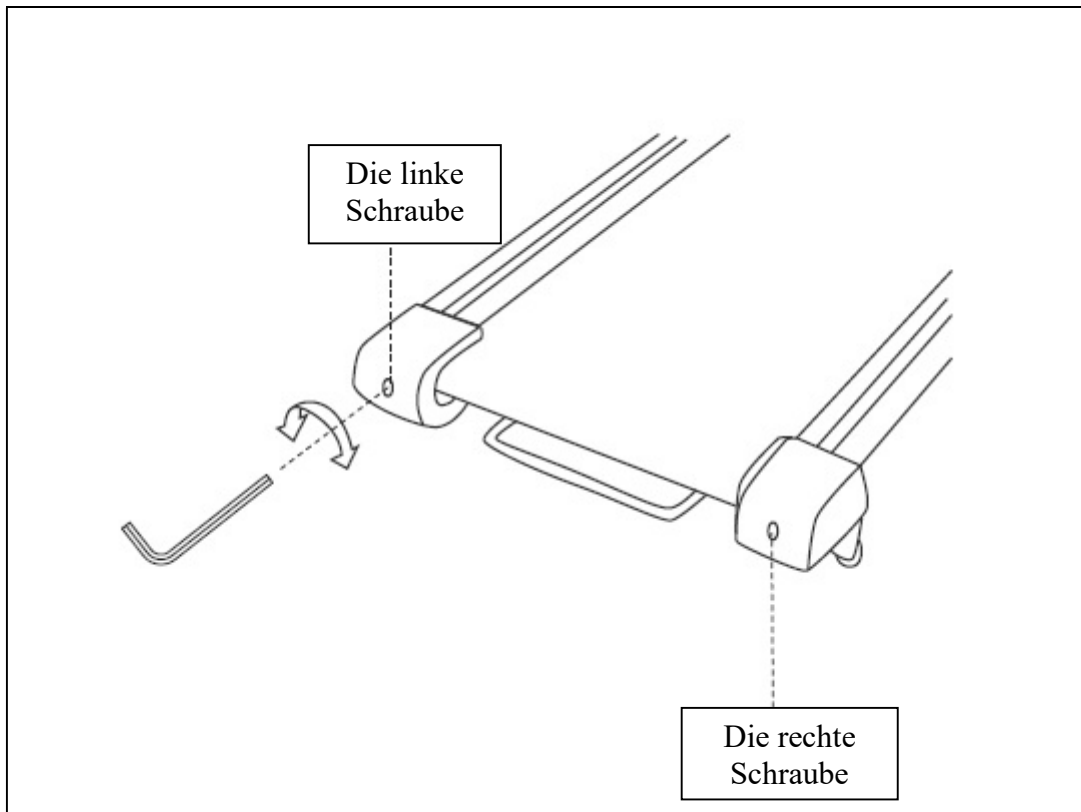
Wenn die Fläche trocken wird, schmieren Sie das Band mit einem Silikonöl.

**Wir empfehlen das Silikonöl im Spray verwenden.**

#### **4.5 Einstellung des Bandes**

Für den Läufer und den Jogger ist die Einstellung der Spannung des Bandes sehr wichtig. Die Lauffläche muss immer glatt und stabil sein. Die Einstellung müssen Sie aus dem rechten und linken Rädchen erfolgen.

Verwenden Sie dafür den Inbusschlüssel, den Sie in der Verpackung finden. Die Einstellungsschrauben befinden sich am Ende der Fußfläche wie auf dem Bild gezeigt:



**Hinweis: Die Einstellung machen Sie mit dem kleinen Halter der Deckungen.**

Ziehen Sie das hintere Rädchen nur so weit um die Durchschlüpfung der vorderen Rädchen zu vermeiden. Drehen Sie beiden, rechte und linke, Schrauben in die Händchenstundenrichtung und kontrollieren Sie die Spannung des Bandes. Nach der Einstellung des Bandes, stellen Sie das Band in die Mitte ein. Die Einstellung des Bandes in die Mitte reduziert die mögliche Änderung der Spannung des Bandes.

ZIEHEN SIE DAS BAND NICHT ÜBER! Die Überziehung kann eine Beschädigung des Bandes und Beschädigung der Lager verursachen.

#### 4.6 Einstellung des Bandes in der Mitte

Das Gerät ist so hergestellt, dass das Laufband sich in der Mitte des Bandes befindet. Ändere Bänder können in die Seite laufen, wenn das Band ohne Läufer läuft. Das Band soll sich nach ein paar Minuten wieder in die Mitte zurückgehen. Falls das Band trotzdem in die Seite läuft, die Einstellung des Bandes muss korrigiert werden.

Vorgehensweise für die Einstellung:

1. Stellen Sie die Geschwindigkeit zuerst auf die niedrigste Stufe ein
2. Kontrollieren Sie, wohin das Band läuft

Wenn das Band nach rechts läuft, ziehen Sie mit dem 6 mm Imbusschlüssel die rechte Schraube an und lockern Sie die linke Schraube. Wenn das Band nach links läuft, ziehen Sie mit dem Imbusschlüssel die linke Schraube an und lockern Sie die rechte Schraube. Es ist wichtig, dass Sie im Intervall der Hälfte der Umdrehung einziehen. Die Überziehung des Bandes kann die Beschädigung verursachen.

## 5. PROBLEME

Dieses Laufband ist so hergestellt, dass die Gefahr des Unfalles mit dem elektrischen Strom nicht zustößt. Das Gerät schaltet sich automatisch aus, um die Beschädigung (z. B. des Motors) oder die Verletzung des Benutzers zu vermeiden. Falls das Gerät nicht richtig funktioniert, lassen Sie den Selbsttest durchzuführen (siehe 3.3 Selbsttest). Die Art der Störung wird erkannt.

**Vergessen Sie nicht vor der Reparatur das Band aus der Steckdose auszustecken!  
Verwenden Sie keinen weiteren elektrischen Leiter um die Beschädigung zu vermeiden.**

### 5.1 Signale des Hinweises

#### **E1: Keine Reaktion aus der Kontrollheit oder Geschwindigkeitssensor**

1. Kontrollieren Sie alle Kabel und versichern Sie sich, dass die Konnektoren zwischen Motor und Display angeschlossen sind.
2. Kontrollieren Sie, ob der Geschwindigkeitssensor und der Magnet in der richtigen Position sind, und sichern Sie sich, dass auf dem Magnet sich keine Hindernisse befinden. (Der Magnet befindet sich auf dem vorderen Rädchen in der Nähe von dem Motorriemen).
3. Falls sich das Laufband bewegt, bedeutet das Erscheinen des Fehlers E1 den Austausch des Geschwindigkeitssensors.
4. Falls sich das Band nicht bewegt, tauschen Sie die Kontrolleinheit aus.

#### **E2: Probleme der Kontrolleinheit**

1. Wechseln Sie die Kontrolleinheit.
2. Kontrollieren Sie alle Kabelverbindungen.

#### **E3: Schutz vor der Erhöhung der Geschwindigkeit (Plötzliche Erhöhung der Geschwindigkeit des Bandes).**

1. Kontrollieren Sie den Geschwindigkeitssensor und den Magnet, dass in der richtigen Stellung sind und auf dem Magnet sind keine Hindernisse.
2. Kontrollieren Sie Kabelverbindungen auf die Kontrollheit.
3. Wechseln Sie den Geschwindigkeitssensor.
4. Wechseln Sie die Kontrollheit.

#### **E4: Störung der Steigung**

1. Wechseln Sie den Motor der Steigung.
2. Wenn das Problem dauert über, wechseln Sie die Kontrollheit.

### Kein Strom

1. Kontrollieren Sie die Sicherung. (Die Sicherung befindet sich auf der Kontrollwerk unter der Deckelung des Motors)
2. Kontrollieren Sie die Steckdose. (Stecken Sie in die Steckdose ein anderes Gerät, um zu prüfen, dass die Steckdose richtig funktioniert)
3. Kontrollieren Sie das Ladekabel. (Dieses muss von einem Elektroinstallateur durchgeführt werden)

## 6. TURNINSTRUKTIONEN

**HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihre Gesundheitszustand mit Ihrer Arzt. Dieses ist wichtig haupt für Personen älter 45 Jahre oder für Personen mit existiere gesundheite Probleme.**

**Der Wert der Pulsfrequenz bestimmt nicht für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, als die Bewegung nach dem Band sind, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. Der Wert der Pulsfrequenz dient für den Vergleich der Pulsfrequenz den Benutzer in der Zeit.**

Die Fähigkeit Ihres Herz und Ihre Lunge und wie wirksam ist der Sauerstoff mit dem Blut in die Muskeln in Fluss bringen, die sind wichtige Faktoren Ihrer Leistung. Die Funktion Ihre Muskeln ist abhängig auf dem Sauerstoff, der die Energie für tägliche Aktivitäten geben – Aerobaktivität genannt. Wenn Sie fit sind, Ihres Herz muss nicht so schwer arbeiten.

Ihre Kondition verbessert das Turnen und Sie fühlen sich gesund und zufrieden.

### Wärm/ Stretchingturnen

Erfolgreiches Turnen fangen Wärmturnen an und enden beruhigendem Turnen. Das Wärmturnen bereiten Ihrer Körper auf folgende Ansprüche bei dem Turnen vor. Dank beruhigende Turnen weichen Sie den Muskelnprobleme aus. Weiter finden Sie hier die Beschreibungen das Wärmturnen und beruhigende Turnen. Denken Sie auf diese Punkte:

- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

#### **STRECKUNG DEN HALS**

Verneigen Sie sich den Kopf nach rechts bis fühlen Sie im Hals den Druck. Langsam geben Sie den Kopf zum Brustkorb im Halbkreis und dann drehen Sie den Kopf nach links. Wieder fühlen Sie angenehme Tat im Hals. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.





**TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN**

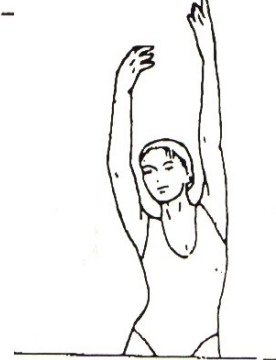
Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben beide Schultern auf einmal auch.



2

**STRECKUNG DER ARME**

Ziehen Sie rechter und linker Arm wechselnd in die Richtung hochnehmen. Fühlen Sie den Druck auf der rechte und linke Seite. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



3

**STRECKUNG DES SCHENKEL**

Stützen Sie sich mit dem Arm an die Wand, dann ziehen Sie rechtes und linkes Bein nach hinten in der Nähe des Hintern. Fühlen Sie angenehme Tat im vorderen Schenkel. Halten Sie in diesen Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beide Beine wieder.



4

**INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL**

Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

**BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN**

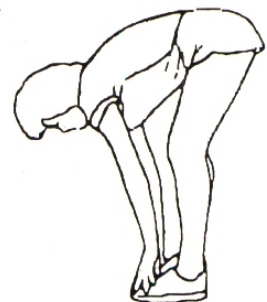
Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und bemühen Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in diesen Position etwa 20-30 Sekunden aus.



5

**TURNEN AUF DEN KNIE**

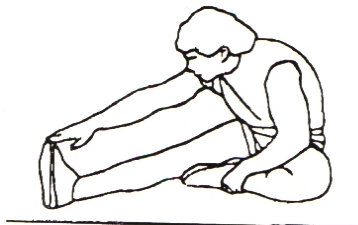
Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



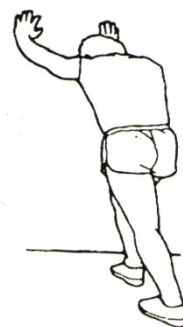
6

**STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE**

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körper über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie sie mit linkes Bein. Mit diesen Turnen ziehen Sie hinterer Teil des Bein. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



8



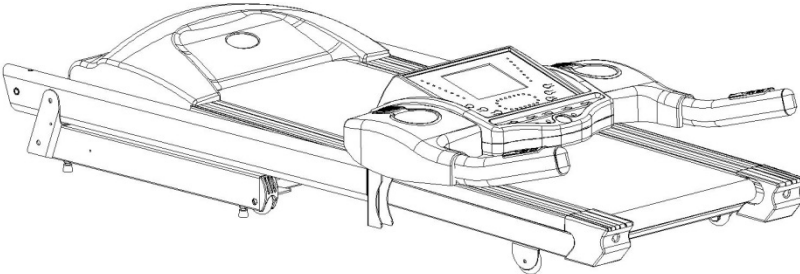
7

**7. Liste der Ersatzteile**

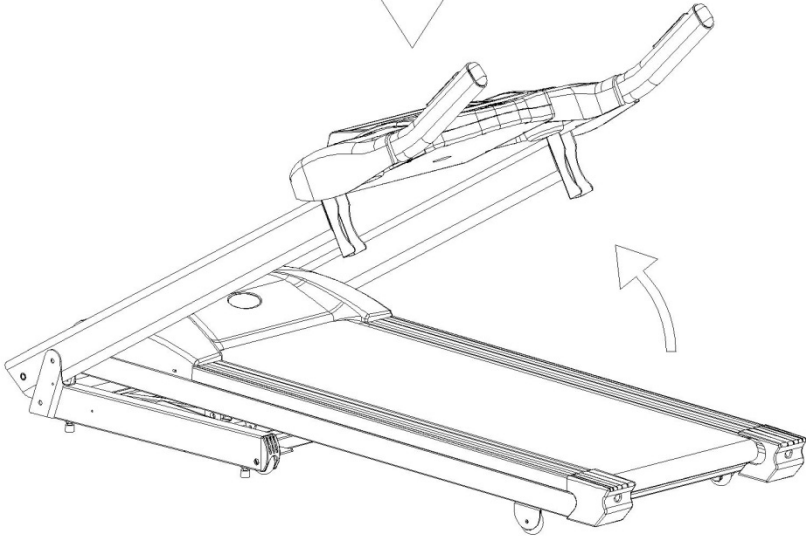
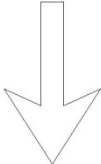
Teile			
č.	Beschreibung	Einheit	Menge
1	Sicherheitsschlüssel	Stück	1
2	Schraube M8X16	Stück	2
3	Schraube M10X120	Stück	2
4	Schraube M10X60	Stück	2
5	Schraube M5X10	Stück	4
6	Unterlage $\phi$ 10	Stück	4
7	Unterlage $\phi$ 8	Stück	2
8	Linke Hintere Deckung	Stück	1
9	Rechte Hintere Deckung	Stück	1
10	Unterlage $\phi$ 10	Stück	2
11	Schlüssel 6mm	Set	1
12	Schlüssel 5mm	Set	1
13	Schlüssel 14X17	Set	1
14	Mp3 Kabel	Stück	1
15	Anleitung	Stück	1

# 8. Zusammensetzung der Maschine

Attached Diagram 1

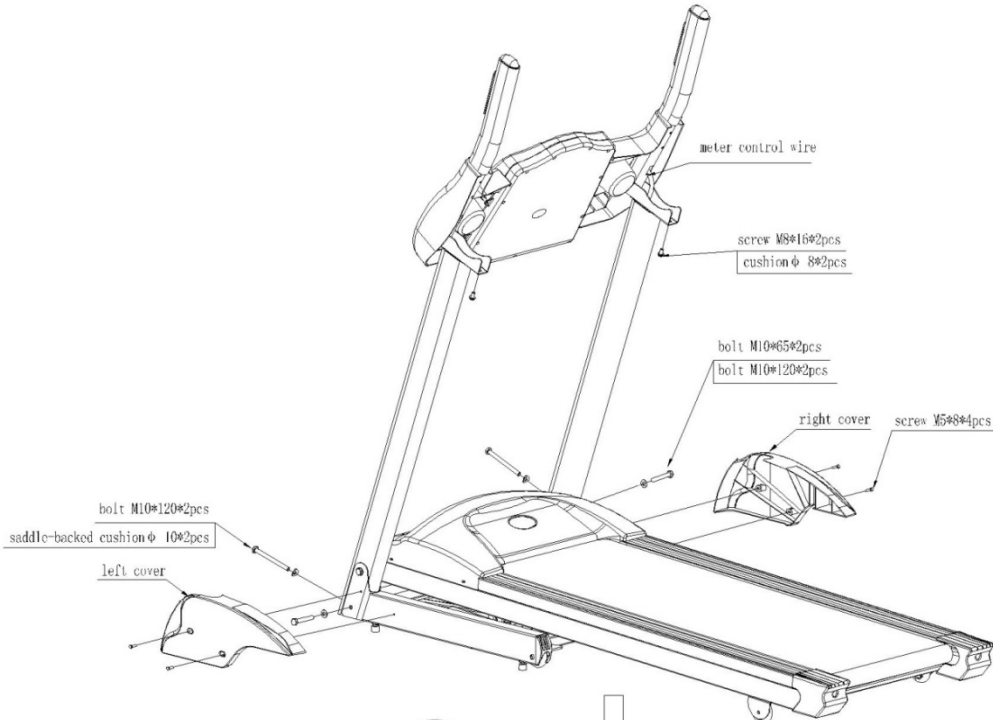


1

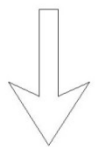


2

Attached Diagram 2



3



4

## Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

### Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei üblich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder höhe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausmaße.

### Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kurzer sein als Garantiefriest ist.
3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausführen.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen das Erzeugnis beseitigen, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzen sein.
5. Die Reklamation führt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument über Kauf aus.



### UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unökonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für den Zweck richtige Liquidation Erzeugnis geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos annehmen.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschlich Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichen Amt oder von Sammelplätze. Bei schlechten Liquidation diese Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

### Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

### Die Adresse des lokalen Vertilers:

