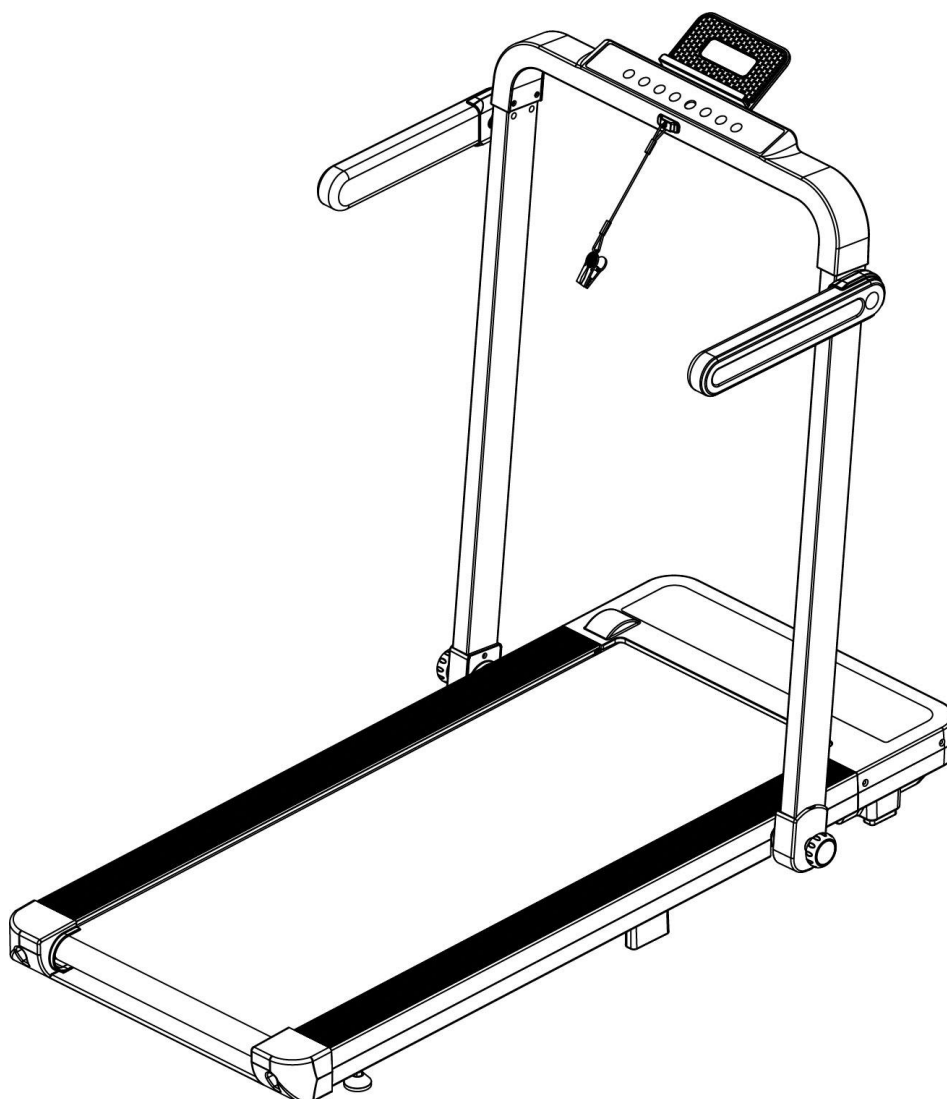




BĚŽECKÝ PÁS MASTER F10

MAS-F10

Návod na použití



Před použitím tohoto produktu si pečlivě přečtěte všechny pokyny. Uchovejte tento návod k obsluze pro budoucí použití.

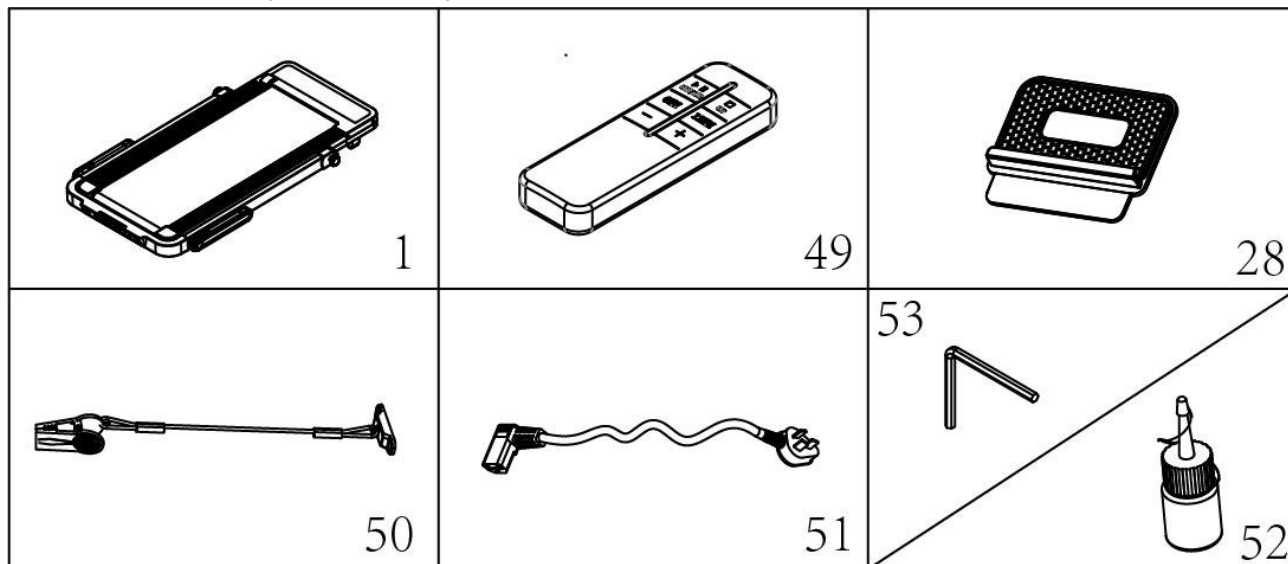
Bezpečnostní upozornění

Upozornění: Doporučujeme, abyste se před zahájením tréninku poradili se svým lékařem nebo zdravotním pracovníkem, zejména u osob do 35 let věku nebo osob souvisejících se zdravotními problémy. Neneseme žádnou odpovědnost za jakékoli potíže nebo zranění, pokud nebudete dodržovat naše pokyny. Běžecský pás by měl být pečlivě sestaven a zakryt krytem motoru, poté by měl být připojen k napájení.

POZOR!

1. Ujistěte se, že bezpečnostní klíč je připevněn k oděvu před použitím běžecského pásu.
2. Nevkládejte do žádné části zařízení žádné předměty, které by zařízení poškodily.
3. Umístěte běžecský pás na čistý rovný povrch. Neumísťujte běžecský pás na silný koberec, protože by to mohlo bránit správnému větrání. Neumísťujte běžecský pás do blízkosti vody nebo venku.
4. Běžecský pás nikdy nespouštějte, když stojíte na běžecském pásu. Po zapnutí napájení a nastavení regulátoru rychlosti může nastat pauza, než se běžecský pás začne pohybovat, vždy stůjte na stupačkách po stranách rámu, dokud se pás nepohne.
5. Při cvičení na běžecském pásu noste vhodné oblečení. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v běžecském pásu. Vždy noste běžecskou nebo aerobní obuv s gumovou podrážkou.
6. Při zahájení cvičení udržujte děti a domácí zvířata mimo běžecský pás.
7. Necvičte 40 minut po jídle.
8. Vybavení je vhodné pro dospělé, mladiství musí být při cvičení v doprovodu dospělých.
9. Musíte se držet rukojetí, dokud si nebudete jisti. Při prvním zahájení tréninku se budete s pásem seznamovat a postupně můžete zkoušet běh či chůzi bez držení.
10. Běžecský pás je zařízení pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití, aby nedošlo k poškození. Udržujte pás čistý a na rovné ploše. Je zakázáno používat pás pro jiné účely než cvičení.
11. V případě poškození si prosím zakupte náhradní napájecí kabel u prodejce nebo nás kontaktujte přímo.
12. Pokud běžecský pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo nedopatřením zvýší rychlost, běžecský pás se zastaví, pokud uvolníte bezpečnostní klíč z magnetu na computeru.
13. Nepoužívejte prodlužovací kabel, nepokládejte na kabel žádné těžké předměty a neumísťujte kabel do blízkosti zdroje tepla. Nedávejte do zásuvky více spotřebičů, i v případě kdy má více otvorů, mohlo by dojít k požáru nebo ke zranění osob elektrickým proudem.
14. Pokud zařízení nepoužíváte, vypněte napájení. Když je napájení přerušeno, netahejte za elektrické vedení, aby se kabel či konektor nepoškodil. Kabel zasuňte do zásuvky s bezpečnostním zemnicím obvodem. Musíte se obrátit přímo na odborníky, pokud by byla zásuvka či pás poškozen.
15. Tento běžecský pás je pouze pro domácí použití.
16. Bezpečnostní oblast za běžecským pásem: 1000*2000 mm

Po otevření krabice najdete v balení tyto části:

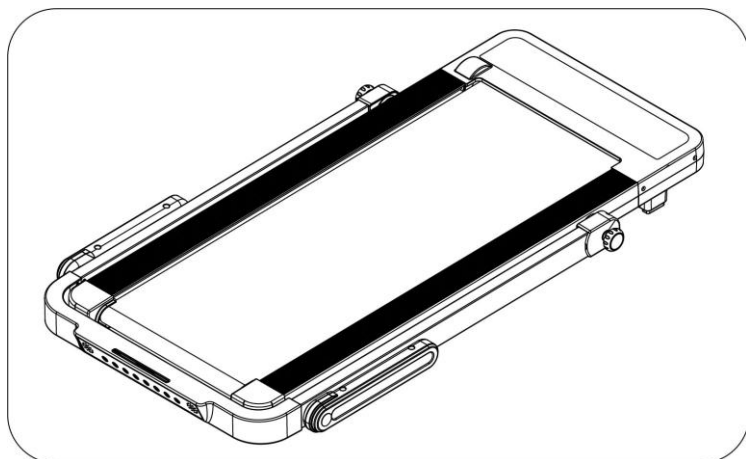


části:

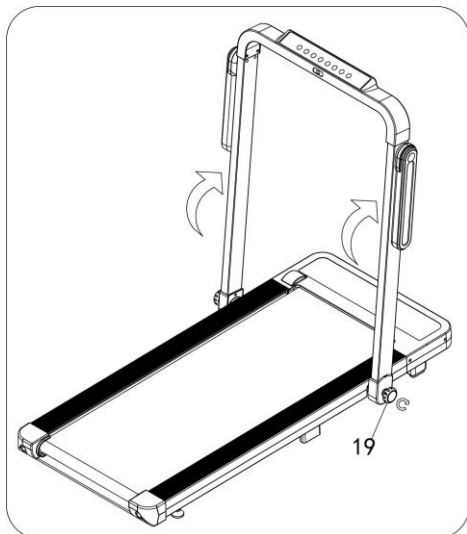
Č.	Popis	Specifikace	Mn.	Č.	Popis	Specifikace	Mn.
1	Hlavní rám		1	51	Napájecí kabel		1
49	Dálkový ovladač		1	53	Imbusový klíč č.6	6mm	1
28	Držák mobilního telefonu		1	52	Olej		1
50	Bezpečnostní klíč		1	80	AAA baterie		2

Upozornění: nezapojte pás do el. napětí během skládání!

KROK 1:



1. Otevřete karton, vyjměte výše uvedené náhradní díly, položte hlavní rám na rovnou zem.

KROK 2:

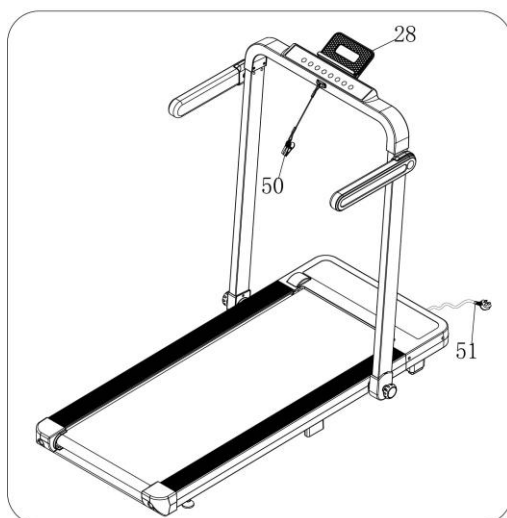
3. Povolte pevný šroub (19) proti směru hodinových ručiček na obou stranách na 3-5 otáček zatlačte kolík nahoru ve směru viz obrázek

4. Poté upevněte pevný šroub (19) ve směru hodinových ručiček na obou stranách, aby se boční tyče zafixovaly.

KROK 3:

Otočte levé a pravé madlo nahoru o 270 stupňů, jak je znázorněno na obrázku vlevo.

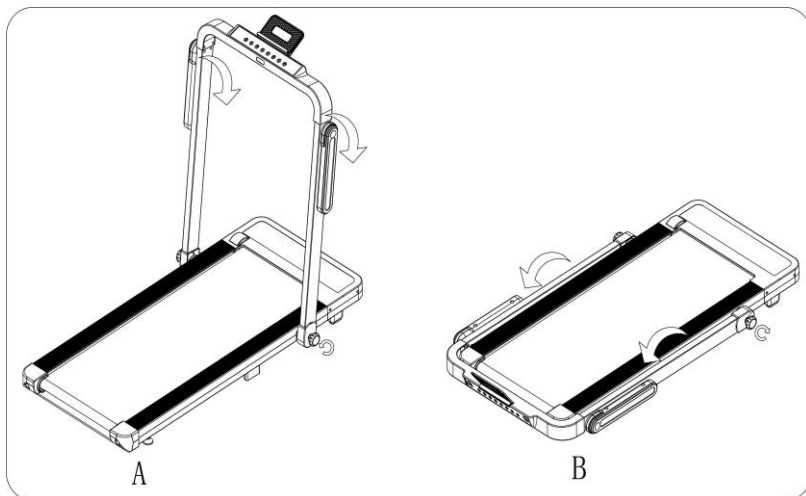
Poznámka: Po určité době používání, pokud jsou madla uvolněná, vyjměte zástrčku rukojeti (22) a pomocí 6# imbusového klíče (53) ji znovu pevně zajistěte;

KROK 4:

3. Vložte bezpečnostní klíč (50) na computere a také držák mobilního telefonu (28).

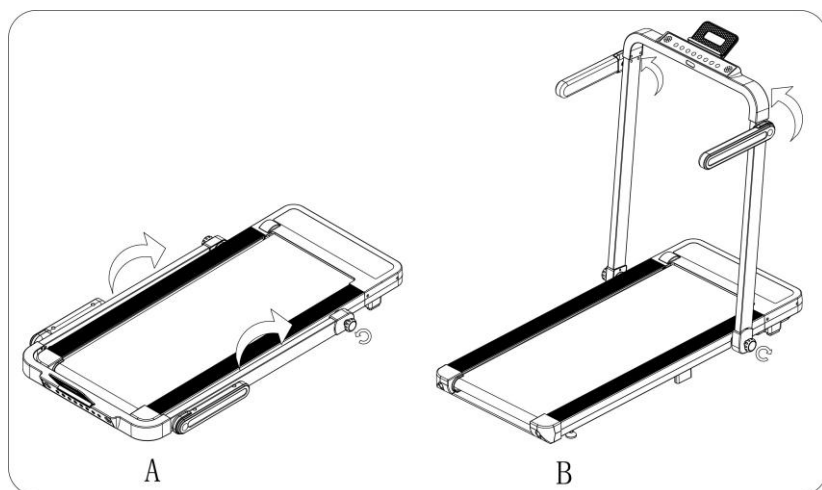
4. Zapojte napájecí kabel (51) do elektrické zásuvky.

TYPY CVIČENÍ



Režim chůze: pokud chcete běžecký pás přepnout do režimu chůze, musíte madla otočit rovnoběžně se svislou tyčí jako na obrázku A a povolit pevný šroub (19) proti směru hodinových ručiček na obou stranách na 3-5 otáček a poté odložit svislé trubky jako na obrázku B. Nakonec upevníte pevný šroub (19) ve směru hodinových ručiček na obou stranách, aby se sloupek zafixoval.

POZNÁMKA: Před přepnutím cvičebního režimu je nutné vypnout napájení.



Režim běhu: pokud chcete běžecký pás přepnout do režimu běhu, když je ve stavu na obrázku A, uvolněte pevné šrouby na obou stranách proti směru hodinových ručiček na 3-5 otáček a poté vytáhněte sloupky nahoru, dokud nebudou jako na obrázku B a upevníte pevný šroub (19) na obou stranách ve směru hodinových ručiček, aby se sloupek zafixoval. Nakonec otočte levé a pravé madlo nahoru o 270 stupňů, jak je znázorněno na obrázku vlevo

POZNÁMKA: Před přepnutím cvičebního režimu je nutné vypnout napájení.

Technické parametry:

Rozměr (mm)	1440*765*1270	Napájení	Viz štítek
Rozměr ve složeném stavu (mm)	1565*765*125	Maximální výkon	Viz štítek
Velikost běžecké plochy (mm)	420*1200mm	Rychlost	Režim běhu : 0.8-12KM/H Režim chůze: 0.8-6KM/H
Čistá hmotnost	cca 36Kg	Max. nosnost	100Kg
LED displej	Rychlost, čas, vzdálenost, calorie		

Uzemnění

Uzemnění

◆ Tento výrobek musí být uzemněn. Dojde-li k poruše stroje, uzemnění poskytne proudu nejmenší odpor, aby se snížilo nebezpečí úrazu elektrickým proudem.

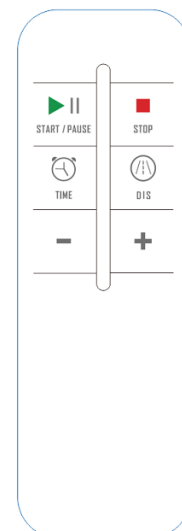
◆ Tento výrobek je nainstalován s uzemňovacím vodičem a napájením uzemňovací zástrčky. Zástrčka musí být zasunuta do zástrčky, která byla správně nainstalována a uzemněna podle místních zákonů nebo předpisů.

Nebezpečí!

◆ Pokud je zemnicí vodič zařízení připojen nesprávně, může to způsobit nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o správném uzemnění tohoto výrobku, nechte zástrčku zkontrolovat odborným elektrikářem.

◆ Pro tento stroj nemůžete použít adapter na jiný typ zástrčky.

Displej computeru:



Návod k obsluze počítače

Systém má ochranu proti přetížení, nadproudovou ochranu, ochranu proti výbuchu, ochranu proti elektromagnetickému rušení a další bezpečnostní ochranné funkce, jakož i samokontrolu systému, abnormální informační výzvu a další funkce.

Bezpečnostní návod k použití:

Zasuňte zástrčku napájecího kabelu do 8A elektrické zásuvky s bezpečnostním uzemněním, zapněte hlavní vypínač a obrazovka se zapne s pípnutím.

Umístěte bezpečnostní klíč do pozice na počítači a připněte kolíček k oblečení v horní části těla.

Elektronický řídicí systém je kdykoli pod bezpečnostním dohledem. Pokud je nalezen problém, pás se v případě nouze zastaví a na obrazovce se zobrazí informační výzva doprovázená varovným tónem.

1. Zobrazení funkcí a tlačítka computeru

1.1 Zobrazení funkcí



: zobrazuje rychlost



: zobrazuje čas cvičení



: zobrazuje vzdálenost



: zobrazuje kalorie

1.2 Tlačítka computeru :

START, STOP, SPEED+/- (rychlost), rychlost tlačítka rychlosti: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H.

1.3 Funkce tlačítek:

“START” button: Zmáčknete toto tlačítko pro zapnutí stroje.

“STOP” button: Zmáčknete toto tlačítko pro vypnutí stroje. Pás nezastaví najednou. Nejdříve zpomalí a pak pomalu zastaví.

“SPEED+”& “SPEED -” : Tlačítka rychlosti. Zmáčknete tlačítko pro nastavení rychlosti při běhu. Pokud tlačítko zmáčknete při zastavení, budete nastavovat údaje. Pokud podržíte tlačítko na více než 1 sekundu, bude se hodnota měnit rychleji.

Rychlotlačítka rychlosti :3KM/H,6KM/H,9KM/H,12KM/H: při běhu nastavíte danou rychlost

1.4 Funkce dálkového ovládání



START / PAUSE : Tlačítko Start/pauza



STOP : Tlačítko STOP



TIME : Tlačítko odpočtu času



DIS : Tlačítko odpočtu vzdálenosti



: Tlačítka rychlosti

2. Pokyny k zapnutí

2.1 Zmáčknete tlačítko START, na displeji se zobrazí 3-2-1 a uslyšíte zvuk pípnutí. Pás se rozběhne rychlostí 0,8 km/hod.

2.2 Pro zastavení pásu zmáčknete tlačítko STOP.

3. Hodnoty funkcí

	Počáteční	Nastavení poč. Hodnoty	Rozmezí nastavení	Zobrazení hodnot
PROGRAM ČAS (minuty: sekundy)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
RYCHLOST (KM/HOD)	0.0	0.8	0.8—12	0—12
VZDÁLENOST(KM)	0.0	1.0	0.8—99.9	0.0—99.9
KALORIE(KCAL)	0	50	10—999	0—999
ČAS(minuty: sekundy)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

4. Vypnutí:

Běžecský pás lze kdykoli vypnout vypnutím hlavního vypínače, běžecský pás to nepoškodí.

5. Popis funkce přepínání rychlosti cvičení

Když opěrná tyč dole, je pás v režimu chůze a maximální rychlost může dosáhnout pouze 6 km/hod. Když je opěrná tyč nahoře, je v režimu běhu a maximální rychlost může dosáhnout 12 km/hod. Pro přepnutí těchto dvou režimů je nutné

Cvičební instrukce

Zahřívací fáze:

Pokud je vám více než 35 let nebo nejste příliš zdraví, také cvičíte poprvé, poraďte se se svým lékařem nebo odborníkem.

Než začnete motorový běžecký pás používat, naučte se stroj ovládat, umět dobře startovat, zastavovat, nastavovat rychlost atd., v tuto chvíli na stroji nestůjte. Poté můžete stroj používat. Postavte se na obě strany na protiskluzovou podložku a uchopte rukojeti oběma rukama. Udržujte stroj na nízké rychlosti asi 2~3 km/h, poté otestujte pás jednou nohou, poté, co si zvyknete na rychlost, můžete na stroji běžet a můžete přidat rychlost mezi 3 a 4 km/h. Udržujte rychlost asi 10 minut, poté stroj zastavte.

Fáze cvičení:

Před použitím se naučte, jak upravit rychlost. Jděte asi 1 km stabilní rychlostí a zapište si čas, zabere vám to asi 15-25 minut. Pokud půjdete rychlostí 4 km/h, zabere vám to asi 12 minut na 1 km. Pokud se cítíte dobře při stabilní rychlosti, můžete přidat rychlost, po 30 minutách můžete dobře cvičit.

Intenzita cvičení:

Zahřejte se rychlostí 4 km/h na 2 minuty, poté přidejte rychlost na 5 km/h a pokračujte v chůzi na 2 minuty, poté přidejte na 5,5 km/h a jděte ještě 2 minuty. Poté přidejte 0,5 km/h každé 2 minuty, tak, abyste se cítili pohodlně

Spalování kalorií --- nejlepší účinný způsob

Zahřívejte se po dobu 5 minut rychlostí: 3-4 km/h, poté pomalu zvyšujte rychlost o 0,5 km/h/2 minuty, dokud nedosáhnete stabilní rychlosti, která je podle vás pohodlná po dobu 45 minut. Pro zlepšení intenzity pohybu může udržovat rychlost během 1 hodiny televizního programu, poté zvýšit rychlost o 0,5 km/h v každém intervalu reklamy, poté se vrátit na původní rychlost. Nejlepší efektivitu cvičení na spalování kalorií můžete poznat v době reklamy a následného zvyšování tepové frekvence. Nakonec byste měli zpomalit rychlost krok za krokem na 4 minuty.

Frekvence cvičení:

Doba cyklu: 3-5x/týden, 15-60min.

Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti běžeckého pásu. Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Profesionálové Vám pomohou sestavit vhodnou časovou tabulku cvičení podle Vašeho věku a zdravotního stavu, určit rychlost pohybu, intenzitu cvičení. Okamžitě přestaňte, pokud během cvičení pocítíte tlak na hrudi, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepohodlí. Měli byste se poradit se svým lékařem, jak dál pokračovat.

Můžete si vybrat normální rychlost chůze nebo rychlost joggingu, pokud vždy cvičíte na běžeckém pásu.

Pokud nemáte dostatek zkušeností, můžete postupovat podle pokynů:

Rychlost 1,0-3,0 km/h není dobrá kondice

Rychlost 3,0-4,0 km/h méně pohybu a tréninku

Rychlost 5,0-6,0KM/H normální chůze

Rychlost 7,0-8,0KM/H rychlá chůze

Rychlost 9,0-10,0KM/H Jogging

Rychlost 11-12,0 KM/H střední rychlost běhu

Pozor: Rychlost pohybu $\leq 5\text{KM/H}$, normální chůze;

Rychlost pohybu = 8,0 km/h, běžec.

Pokyny k zahřátí

Protahovací cvičení

Ať už je vaše rychlost běhu jakákoli, raději nejprve proveďte protahovací cvičení. Zahřáté svaly se snáze protahují, proto jděte 5 až 10 minut, abyste se zahřáli. Poté proveďte 5x protahovací cvičení podle následujících pokynů, 10 sekund nebo více pro každou nohu.

1. Protahování spodní části těla

Lehce povolte kolena a pomalu se ohýbejte dolů. Uvolněte záda a ramena, dotkněte se nohou a prstů co nejbližší rukou, vydržte 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte. Opakujte třikrát. (viz obrázek 1)

2. Protahování hamstringů

Sedněte si na zem, natáhněte jednu nohu rovně, druhou nohu ohněte dovnitř, spodní částí nohy k vnitřní straně stehna druhé napnuté nohy. Dotkněte se prstů co nejdále, nejlépe ž prstů nohy. V poloze vydržte 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte. Opakujte třikrát pro každou nohu. (viz obrázek 2)

3. Protahování achilové šlachy a lýtky

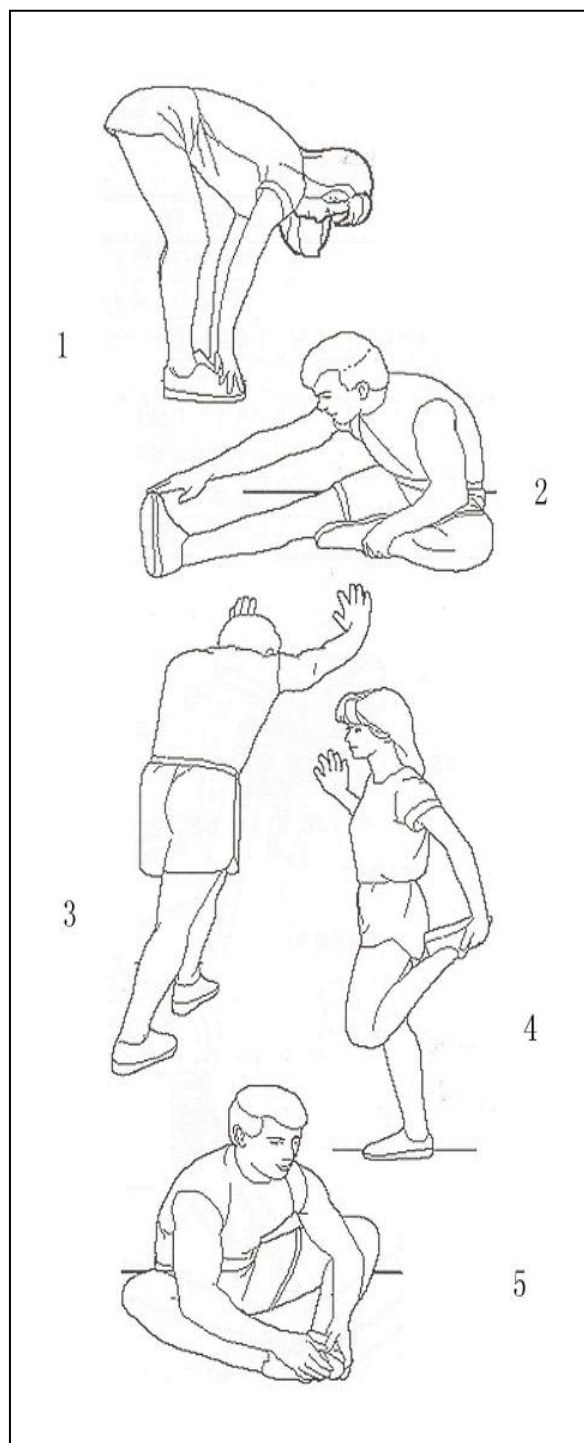
Postavte se čelem ke zdi, opřete se oběma rukama o zeď a jednu nohu dejte dozadu. Zadní nohu držte napnutou a její pata by se měla dotýkat země. Nakloňte se ke zdi, udržujte 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte. Opakujte třikrát pro každou nohu. (viz obrázek 3)

4. Protahování čtyřhlavého stehenního svalu

Opřete si pravou ruku o zeď nebo stůl a poté natáhněte levou ruku dozadu, držte levý kotník a táhněte jej nahoru k boku, dokud neucítíte napnutí předních svalů horní končetiny, držte asi 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte. Opakujte třikrát pro každou nohu. (viz obrázek 4)

5. Protahování vnitřní strany stehna a třísel

Posadte se na zem a spojte chodidla a kolena směrem ven. Držte nohy rukama a zatáhněte směrem k sobě, udržujte 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte. Opakujte třikrát. (Viz obrázek 5).



Seřízení běžeckého pásu

Varování: PŘED ČIŠTĚNÍM NEBO ÚDRŽBOU JEDNOTKY VŽDY ODPOJTE BĚŽECKÝ PÁS Z ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY.

Čištění: čištění jednotky výrazně prodlouží životnost pásu.

Udržujte běžecký pás pravidelně čistý. Nezapomeňte vyčistit odkrytou část na obou stranách běžeckého pásu a také boční tyče. Tím, že nosíte čisté běžecké boty, snižuje hromadění nečistot pod běžeckou plochou.

Varování: Před sejmutím krytu motoru vždy odpojte běžecký pás z elektrické zásuvky. Nejméně jednou ročně sejměte kryt motoru a vysajte prach a nečistoty pod krytem motoru.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO ŘEMENU A DESKY

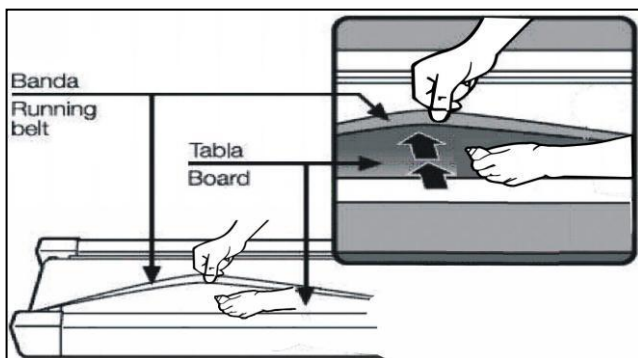
Tento běžecký pás je vybaven předmazaným systémem nenáročným na údržbu. Tření pásu a plošiny může hrát hlavní roli ve funkci a životnosti vašeho běžeckého pásu, a proto vyžaduje pravidelné mazání. Doporučujeme pravidelnou kontrolu desky. Pokud zjistíte poškození, musíte kontaktovat naše servisní oddělení.

Doporučujeme mazat plochu podle následujícího harmonogramu:

- Lehký uživatel (méně než 3 hodiny/týden) ročně
- Střední uživatel (3-5 hodin/týden) každých šest měsíců
- Těžký uživatel (více než 5 hodin/týden) každé tři měsíce

Doporučujeme zakoupit mazivo u našeho distributora nebo přímo u naší společnosti.

Upozornění: Jakákoli oprava vyžaduje profesionálního technika.



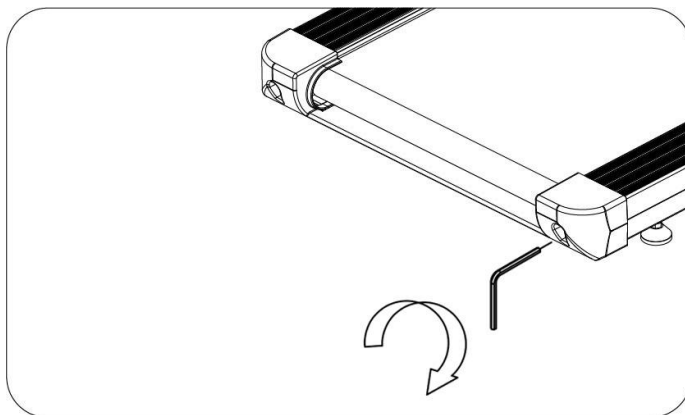
1. Doporučujeme, abyste po 1,5 hodině běhu odpojili napájení na 10 minut, aby to bylo dobré pro údržbu běžeckého pásu.
2. aby se zabránilo proklouznutí během provozu, pás nesmí být příliš volný. Abyste zabránili většímu oděru mezi válcem a pásem a udrželi dobrý chod stroje, pás nesmí být příliš napnutý. Můžete nastavit vzdálenost mezi deskou a pásem, pás musí být vzdálen od desky asi 50-75 mm na obou stranách. Je to nejideálnější vzdálenost, pás není příliš těsný ani volný.

Vycentrování běžecké plochy

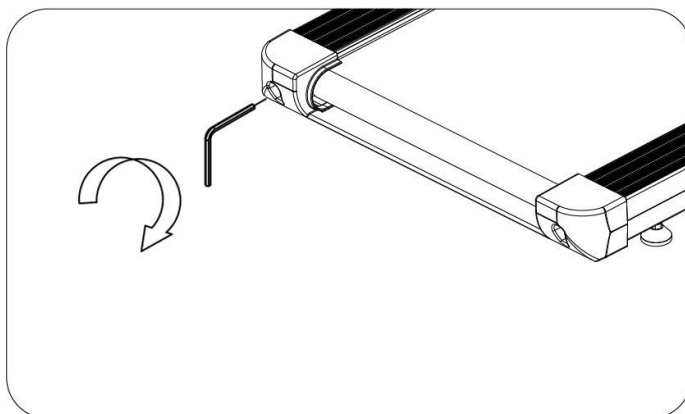
- Postavte běžecký pás na rovný povrch.

Běžte na běžeckém pásu rychlostí přibližně 5 km/hod a zkontrolujte stav běhu.

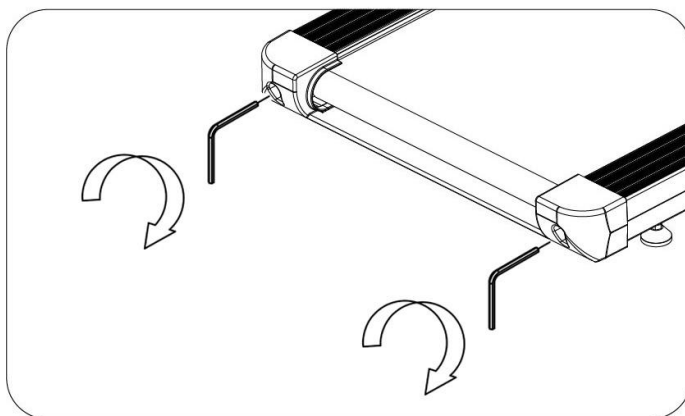
Pokud se pás posunul doprava, odpojte bezpečnostní klíč a stroj vypněte. Otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a poté začněte běžet. Seřizování provádějte, dokud se pás nevycentruje. OBRÁZEK A

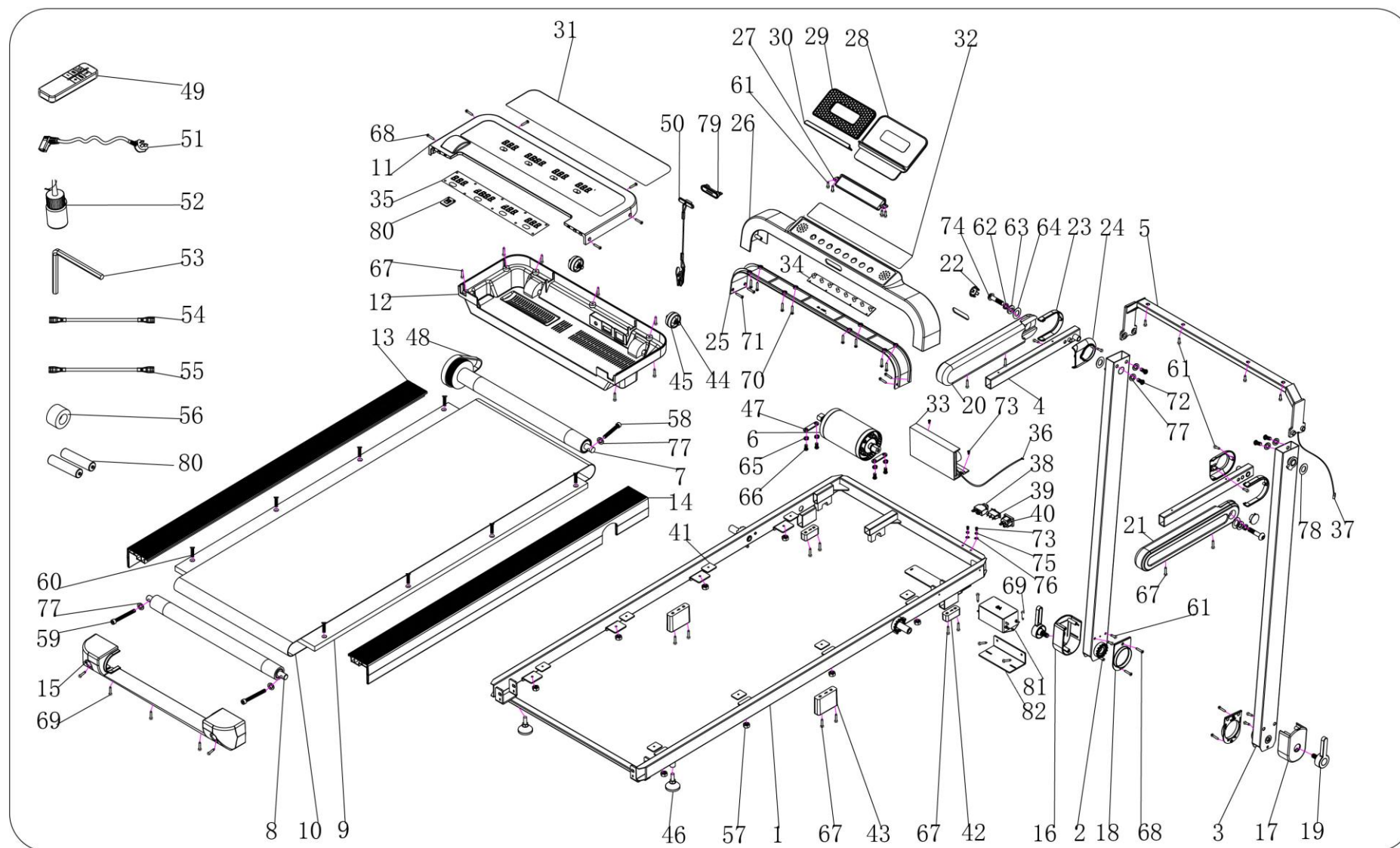


Pokud se pás posunul doleva, vytáhněte bezpečnostní klíč a stroj vypněte, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček, poté začněte běžet. Seřizování provádějte, dokud se pás nevycentruje. OBRÁZEK B



Včas upravte napnutí pásu, aby se po určité době provozu neuvolnil. Vytáhněte bezpečnostní klíč a pás vypněte. Otočte levý a pravý seřizovací šroub o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček, poté znovu zahajte jízdu. Zkontrolujte napnutí pásu, seřízení provádějte dokud nebude pás správně napnut. OBRÁZEK C





Seznam částí

Č.	Popis	Spec.	Mn.	Č.	Popis	Spec.	Mn.
1	Hlavní rám		1	41	Gumová krytka		8
2	Leva tyč		1	42	Krytka přední nohy		2
3	Pravá tyč		1	43	Krytka zadní nohy		2
4	Rám rukojeti		1	44	Točivá osa		2
5	Držák computeru		1	45	Pohyblivé kolo		2
6	Motor		1	46	Krytka nastavitelné nohy		2
7	Přední válec		1	47	Držák motoru		2
8	Zadní válec		1	48	Řemen motoru		1
9	Běžecská deska		1	49	Dálkový ovladač		1
10	Běžecská plocha		1	50	Bezpečnostní klíč		1
11	Vrchní kryt motoru		1	51	Napájecí kabel		1
12	Spodní kryt motoru		1	52	Olej		1
13	Leva kolejnice		1	53	6# imbusový klíč	6#	1
14	Pravá kolejnice		1	54	Modrý jednoduchý kabel		1
15	Zadní koncový kryt		1	55	Hnědý jednoduchý kabel		1
16	Vnější kryt levé tyče		1	56	Magnetický kroužek		1
17	Vnější kryt pravé tyče		1	57	Zamykací matice	M6	8
18	Vnitřní kryt tyče		2	58	Šroub	M8*45	1
19	Zajišťovací kolík		2	59	Šroub	M8*60	2
20	Levý pěnový grip		1	60	Šroub	M6*30	8
21	Pravý pěnový grip		1	61	Šroub	4.2*13	14
22	Koncovka rukojeti		1	62	Pérová podložka	10	2
23	Vnější kryt rukojeti		1	63	Pevná podložka		2
24	Vnitřní kryt rukojeti		1	64	Izolační nylonová krytka		2
25	Spodní kryt computeru		1	65	Pérová podložka	6	4
26	Vrchní kryt computeru		1	66	Šroub	M6*15	4
27	Rám držáku telefonu		1	67	Šroub	ST4.2*19	23
28	Mobile phone holder		1	68	Šroub	ST4.2*19	8
29	Krytka držáku telefonu		1	69	Šroub	ST4.2*15	5
30	IP pevný rám		1	70	Šroub	ST4.2*19	10
31	Akrylová nálepka		1	71	Šroub	ST4.2*28	4
32	Nálepka na klávesnici		1	72	Šroub	M8*15	4
33	Kontrolní panel		1	73	Šroub	M5*8	4
34	Kontrolní deska klávesnice		1	74	Šroub	M10*55	2
35	Kontrolní deska computeru		1	75	Pérová podložka	5	2
36	Spodní kabel computeru		1	76	Zamykací podložka	5	2
37	Vrchní kabel computeru		1	77	Zamykací podložka	8	7
38	Ochrana proti přetížení		1	78	Vlnitá podložka	φ15*φ28	2
39	Vypínač		1	79	Držák bezp. klíče		1
40	Zásuvka		1	80	AAA baterie		2
				81	Induktor a filtr		1
				82	CE štítek		1

E01 – Software je přetížen	Odpojte napájecí kabel a znovu jej zapojte, hlavním důvodem je přetížení
E02 – Hardware je přetížen	Odpojte napájecí kabel a znovu jej zapojte, hlavním důvodem je přetížení
E03 Přehřátí modulu IPM	Vypněte běžecký pás na 30 minut a poté jej normálně používejte, hlavním důvodem je přetížení
E04 – Ochrana pod napětím	Vstupní napětí napájecího zdroje je příliš nízké nebo je poškozena kontrolní deska. Zkontrolujte, zda je napětí napájecího zdroje normální. Pokud je napětí normální, vyměňte kontrolní desku.
E05 – Ochrana proti přepětí	Vstupní napájecí napětí je příliš vysoké nebo je poškozená řídicí deska, zkontrolujte, zda je napájecí napětí normální. Pokud je to normální, vyměňte řídicí desku.
E06 – Ochrana motoru mimo fázi	Zkontrolujte, zda je kabeláž motoru normální, pokud je normální, vyměňte kontrolní desku nebo motor.
E07—Ochrana proti zablokování motoru	Odpojte napájecí kabel a znovu jej zapojte a poté jej normálně používejte, hlavním důvodem je přetížení nebo zaseknutí motoru/válce. Zkontrolujte, zda jsou díly převodovky normální.
E08—Motor se nespustí	Zaseknutý motor/válec zkontrolujte, zda jsou části převodovky normální, vyměňte motor nebo kontrolní jednotku.
E09 – Nadproudová ochrana motoru	1. používání pásu po dlouhou dobu s velkou zátěží. Namažte pás 2. vyměňte motor
E10 – Ochrana proti přetížení	1. Běh po dlouhou dobu s vysokou zátěží, namažte pás 2. Vyměňte motor. 3. Vyměňte řídicí jednotku (v rámci MAXIMÁLNÍ DOSTUPNÉ HMOTNOSTI)
E12—Komunikační problém ovládání nahoru-dolů	1. Zkontrolujte, zda jsou horní a spodní řídicí komunikační kabely správně připojeny. 2. Zkontrolujte, zda je komunikační rozhraní horního ovladače v pořádku, nebo vyměňte horní ovladač (35). 3. Zkontrolujte, zda je komunikační rozhraní spodního ovladače normální, nebo vyměňte spodní ovladač (33).
E20-Komunikace s klávesnicí nefunguje	1. Zkontrolujte, zda je komunikační rozhraní klávesnice v pořádku, nebo komunikační desku (34) vyměňte

Poznámka: Je možné, že se barva a struktura pásu liší od obrázku v tomto návodu. Společnost si vyhrazuje právo na změnu a vylepšení produktu. Žádné další upozornění nebude poskytnuto.

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, opotřebením 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 národními 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

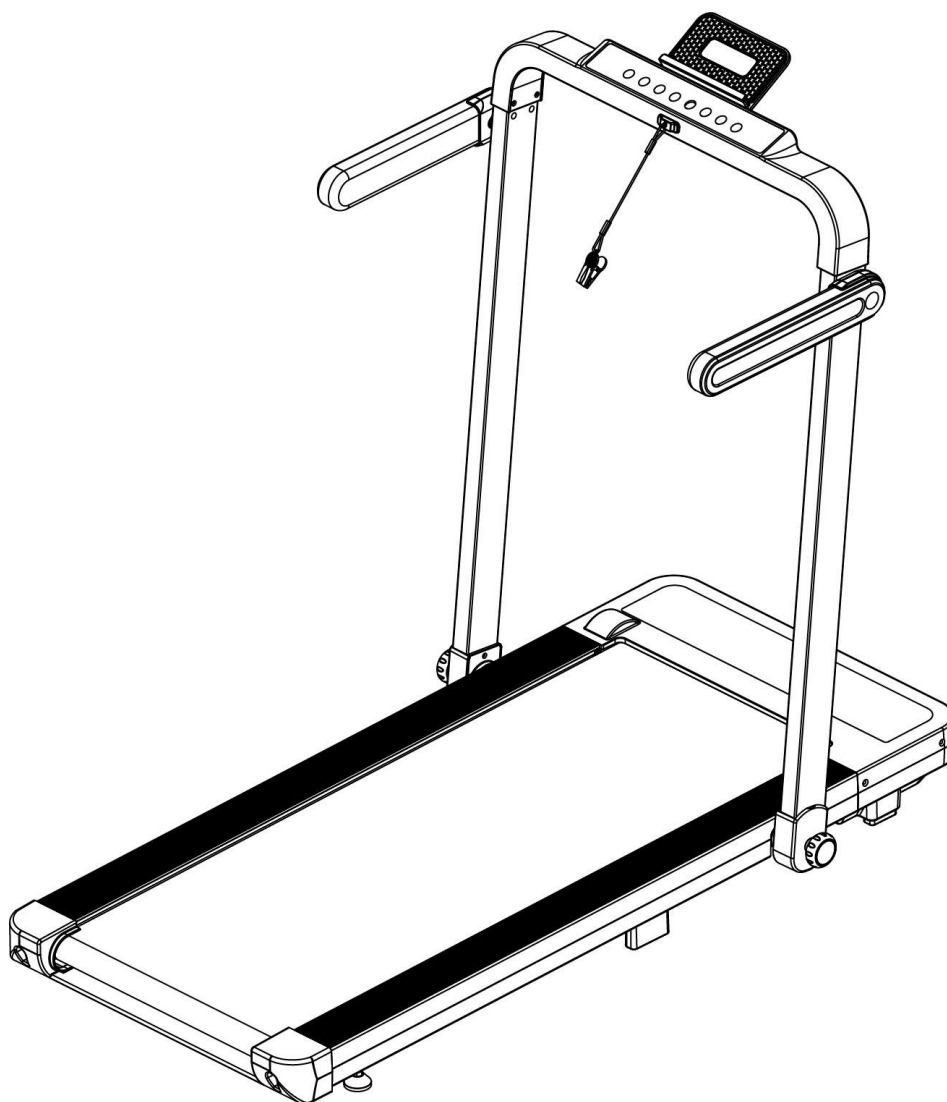
servis@mastersport.cz



BEŽECKÝ PÁS MASTER F10

MAS-F10

Návod na použiťie



Pred použitím tohto produktu si pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

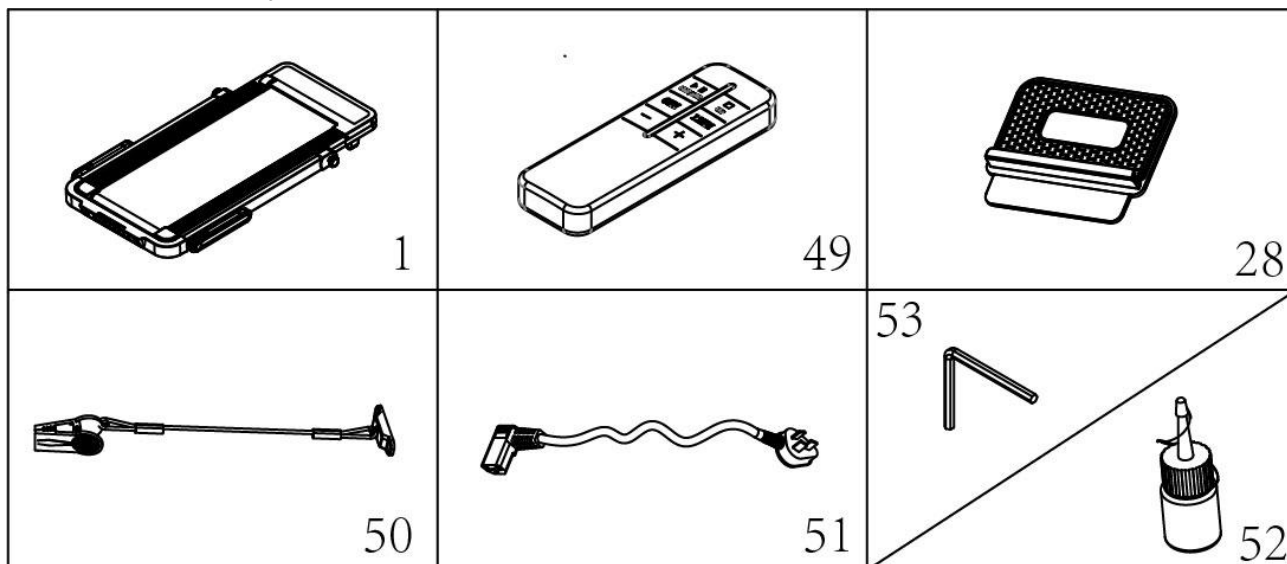
Bezpečnostné upozornenie

Upozornenie: Odporúčame, aby ste sa pred začatím tréningu poradili so svojim lekárom alebo zdravotným pracovníkom, najmä u osôb do 35 rokov veku alebo osôb súvisiacich so zdravotnými problémami. Nenesieme žiadnu zodpovednosť za akékoľvek problémy alebo zranenia, ak nebudete dodržiavať naše pokyny. Bežecský pás by mal byť starostlivo zostavený a zakrytý krytom motora, potom by mal byť pripojený k napájaniu.

POZOR!

1. Uistite sa, že bezpečnostný kľúč je pripevnený k odevu pred použitím bežecského pásu.
2. Nevkladajte do žiadnej časti zariadenia žiadne predmety, ktoré by zariadenie poškodili.
3. Umiestnite bežecský pás na čistý rovný povrch. Neumiestňujte bežecský pás na silný koberec, pretože by to mohlo brániť správne vetraniu. Neumiestňujte bežecský pás do blízkosti vody alebo vonku.
4. Bežecský pás nikdy nespúšťajte, keď stojíte na bežacom páse. Po zapnutí napájania a nastavení regulátora rýchlosti môže nastať pauza, než sa bežecský pás začne pohybovať, vždy stojte na stúpačkách po stranách rámu, kým sa pás nepohne.
5. Pri cvičení na bežacom páse noste vhodné oblečenie. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v bežacom páse. Vždy noste bežeciu alebo aeróbnu obuv s gumovou podrážkou.
6. Pri začatí cvičenia udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo bežecský pás.
7. Necvičte 40 minút po jedle.
8. Vybavenie je vhodné pre dospelých, mladiství musia byť pri cvičení v sprievode dospelých.
9. Musíte sa držať rukoväťou, kým si nebudete istí. Pri prvom zahájení tréningu sa budete s pásom zoznamovať a postupne môžete skúšať beh či chôdzu bez držania.
10. Bežecský pás je zariadenie na vnútorné použitie, nie na vonkajšie použitie, aby nedošlo k poškodeniu. Udržujte pás čistý a na rovnej ploche. Je zakázané používať pás na iné účely ako cvičenie.
11. v prípade poškodenia si prosím zakúpte náhradný napájací kábel u predajcu alebo nás kontaktujte priamo.
12. Ak bežecský pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo nedopatrením zvýši rýchlosť, bežecský pás sa zastaví, ak uvoľníte bezpečnostný kľúč z magnetu na počítači.
13. Nepoužívajte predlžovací kábel, nekladte na kábel žiadne ťažké predmety a neumiestňujte kábel do blízkosti zdroja tepla. Nedávajte do zásuvky viac spotrebičov, aj v prípade keď má viac otvorov, mohlo by dôjsť k požiaru alebo k zraneniu osôb elektrickým prúdom.
14. Ak zariadenie nepoužívate, vypnite napájanie. Keď je napájanie prerušené, neťahajte za elektrické vedenie, aby sa kábel či konektor nepoškodil. Kábel zasunúť do zásuvky s bezpečnostným zemniacim obvodom. Musíte sa obrátiť priamo na odborníkov, pokiaľ by bola zásuvka či pás poškodený.
15. Tento bežecský pás je iba pre domáce použitie.
16. Bezpečnostná oblasť za bežeckým pásom: 1000*2000 mm

Po otvorení krabice nájdete v balení tieto časti:

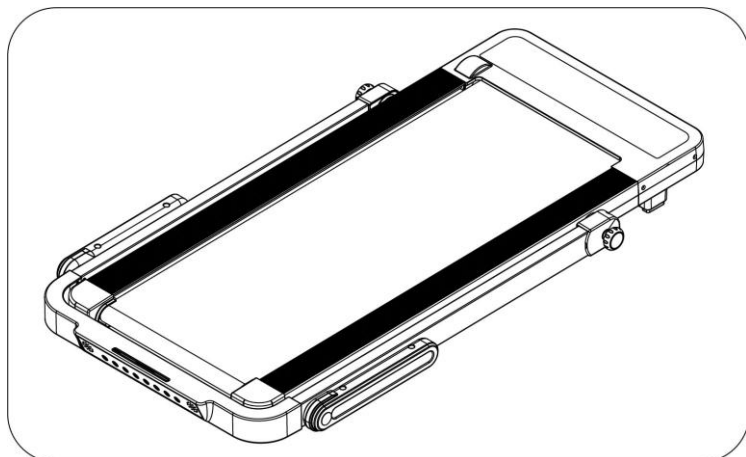


časti:

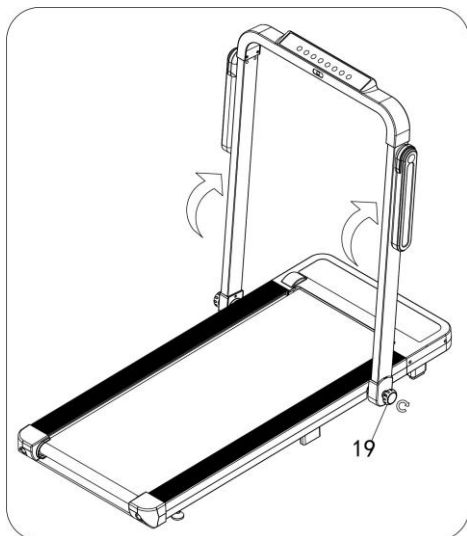
Č.	Popis	Spec.	Mn.	Č.	Popis	Spec.	Mn.
1	Hlavný rám		1	51	Napájací kábel		1
49	Diaľkový ovládač		1	53	Imbusový kľúč č.6	6mm	1
28	Držiak mobilného telefónu		1	52	Olej		1
50	Bezpečnostný kľúč		1	80	AAA batérie		2

Upozornenie: nezapájajte pás do el. napätie počas skladania!

KROK 1:



1. Otvorte kartón, vyberte vyššie uvedené náhradné diely, položte hlavný rám na rovnú zem.

KROK 2:

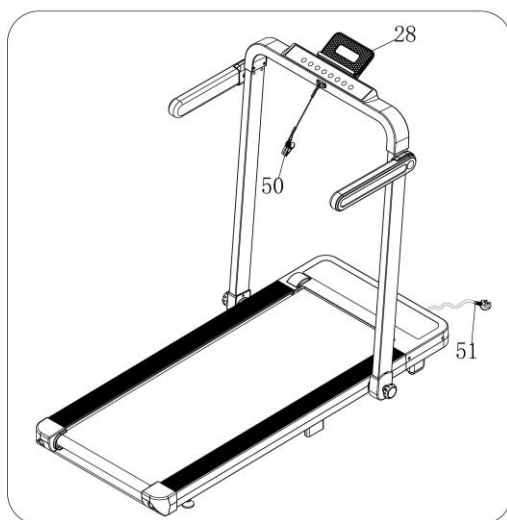
1. Povoľte pevnú skrutku (19) proti smeru hodinových ručičiek na oboch stranách na 3-5 otáčok zatlačte kolík hore v smere vid' obrázok

2. Potom upevnite pevnú skrutku (19) v smere hodinových ručičiek na oboch stranách, aby sa bočné tyče zafixovali.

KROK 3:

Otočte ľavé a pravé madlo hore o 270 stupňov, ako je znázornené na obrázku vľavo.

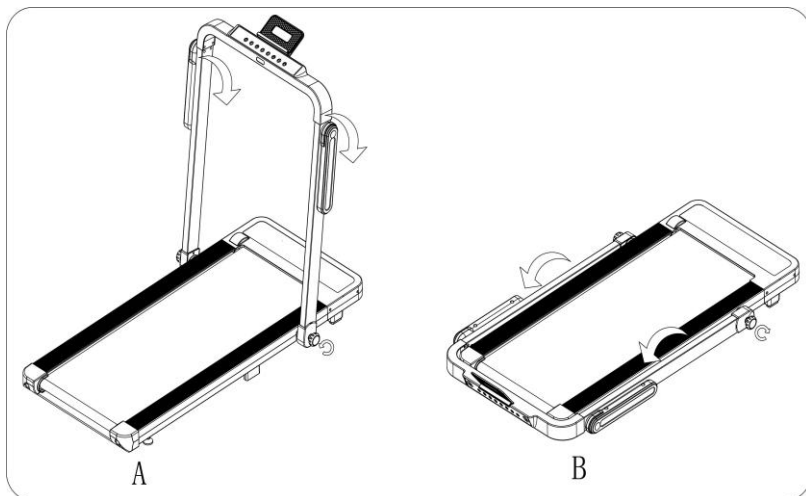
Poznámka: Po určitej dobe používania, pokiaľ sú madlá uvoľnené, vyberte zástrčku rukoväte (22) a pomocou 6# imbusového kľúča (53) ju znovu pevne zaistite;

KROK 4:

1. Vložte bezpečnostný kľúč (50) na computere a tiež držiak mobilného telefónu (28).

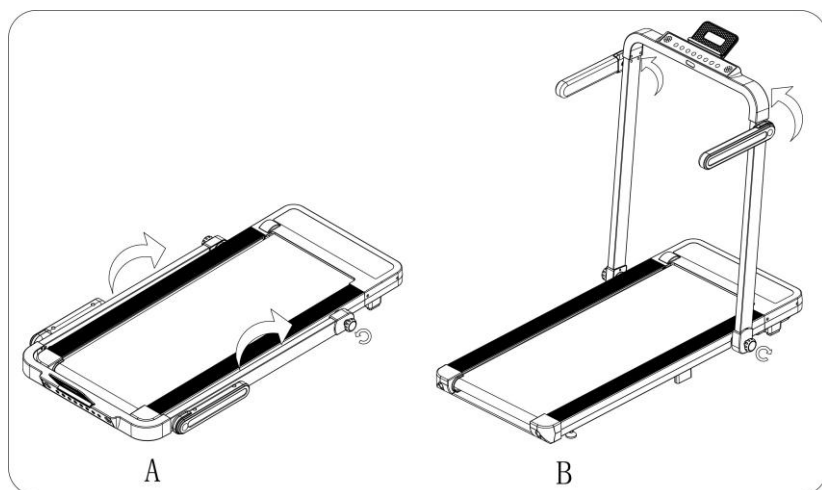
2. Zapojte napájací kábel (51) do elektrickej zásuvky.

Typy cvičení



Režim chôdze: pokiaľ chcete bežecský pás prepnúť do režimu chôdze, musíte madlá otočiť rovnobežne so zvislou tyčou ako na obrázku A a povoliť pevnú skrutku¹⁹⁾ proti smeru hodinových ručičiek na oboch stranách na 3-5 otáčok a potom odložiť zvislé rúrky ako na obrázku B. Nakoniec upevníte pevnú skrutku (19) v smere hodinových ručičiek na oboch stranách, aby sa stĺpik zafixoval.

POZNÁMKA: Pred prepnutím cvičebného režimu je nutné vypnúť napájanie.



Režim behu: ak chcete bežecský pás prepnúť do režimu behu, keď je v stave na obrázku A, uvoľníte pevné skrutky na oboch stranách proti smeru hodinových ručičiek na 3-5 otáčok a potom vytiahnete stĺpiky hore, kým nebudú ako na obrázku B a upevníte pevnú skrutku (19) na oboch stranách v smere hodinových ručičiek, aby sa stĺpik zafixoval. Nakoniec otočíte ľavé a pravé madlo hore o 270 stupňov, ako je znázornené na obrázku vľavo

POZNÁMKA: Pred prepnutím cvičebného režimu je nutné vypnúť napájanie.

Technické parametre:

Rozmer (mm)	1440*765*1270	Napájanie	Viz štítok
Rozmer v zloženom stave (mm)	1565*765*125	Maximálny výkon	Viz štítok
Veľkosť bežeckej plochy (mm)	420*1200mm	Rýchlosť	Režim behu: 0.8-12KM/H Režim chôdze: 0.8-6KM/H
Čistá hmotnosť	cca 36Kg	Max. nosnosť	100Kg
LED displej	Rýchlosť, čas, vzdialenosť, caloria		

Uzemnenie

Uzemnenie

◆ Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak dôjde k poruche stroja, uzemnenie poskytne prúdu najmenší odpor, aby sa znížilo nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom.

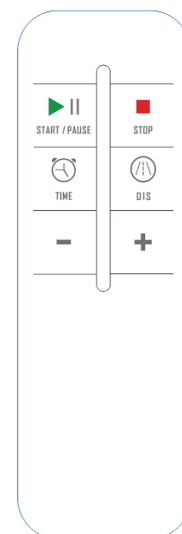
◆ Tento výrobok je nainštalovaný s uzemňovacím vodičom a napájaním uzemňovacej zástrčky. Zástrčka musí byť zasunutá do zástrčky, ktorá bola správne nainštalovaná a uzemnená podľa miestnych zákonov alebo predpisov.

Nebezpečenstvo!

◆ Ak je zemniaci vodič zariadenia pripojený nesprávne, môže to spôsobiť nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. Pokiaľ máte pochybnosti o správnom uzemnení tohto výrobku, nechajte zástrčku skontrolovať odborným elektrikárom.

◆ Pre tento stroj nemôžete použiť adaptér na iný typ zástrčky.

Displej computera:



Návod na obsluhu počítača

Systém má ochranu proti preťaženiu, nadprúdovú ochranu, ochranu proti výbuchu, ochranu proti elektromagnetickému rušeniu a ďalšie bezpečnostné ochranné funkcie, ako aj samokontrolu systému, abnormálnu informačnú výzvu a ďalšie funkcie.

Bezpečnostný návod na použitie:

Zasuňte zástrčku napájacieho kábla do 8A elektrickej zásuvky s bezpečnostným uzemnením, zapnite hlavný vypínač a obrazovka sa zapne s pípnutím.

Umiestnite bezpečnostný kľúč do pozície na počítači a pripnite kolíček k oblečeniu v dobrej časti tela.

Elektronický riadiaci systém je kedykoľvek pod bezpečnostným dohľadom. Ak je nájdený problém, pás sa v prípade núdze zastaví a na obrazovke sa zobrazí informačná výzva sprevádzaná varovným tónom.

Zobrazenie funkcií a tlačidla computeru

- Zobrazenie funkcií:



: zobrazuje rýchlosť



: zobrazuje čas cvičenia



: zobrazuje vzdálenosť



: zobrazuje kalórie

4.1 Tlačidlá computera :

ŠTART, STOP, SPEED+/- (rýchlosť), rýchlostlačidlá rýchlosti: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H.

1.3 Funkcia tlačidiel:

“START” button: Stlačte toto tlačidlo pre zapnutie stroja.

“STOP” button: Stlačte toto tlačidlo pre vypnutie stroja. Pás nezastaví naraz. Najskôr spomalí a potom pomaly zastaví.

“SPEED+” & “SPEED -” : Tlačidlá rýchlosti. Stlačte tlačidlo pre nastavenie rýchlosti pri behu. Pokiaľ tlačidlo stlačíte pri zastavení, budete nastavovať údaje. Ak podržíte tlačidlo na viac ako 1 sekundu, bude sa hodnota meniť rýchlejšie.

Rýchlostlačidlá rýchlosti :3KM/H,6KM/H,9KM/H,12KM/H: pri behu nastavíte danú rýchlosť

Funkcia diaľkového ovládania



START / PAUSE : Tlačidlo Štart/pauza



STOP : Tlačidlo STOP



TIME : Tlačítko odpočtu času



DIS : Tlačidlo odpočtu vzdialenosti



: Tlačidla rýchlosti

Pokyny na zapnutie

2.1 Stlačte tlačidlo ŠTART, na displeji sa zobrazí 3-2-1 a budete počuť zvuk pípnutia. Pás sa rozbehne rýchlosťou 0,8 km/hod.

2.2 Pre zastavenie pásu stlačte tlačidlo STOP.

Hodnoty funkcí

	Počiatkové	Nastavenie poč. Hodnoty	Rozmedzie nastavení	Zobrazenie hodnôt
PROGRAM ČAS	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
(minúty: sekundy)	0.0	0.8	0.8—12	0—12
RÝCHLOSŤ (KM/HOD)	0.0	1.0	0.8—99.9	0.0—99.9
VZDIALENOSŤ(KM)	0	50	10—999	0—999
KALÓRIA(KCAL)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

Vypnutie:

Bežecký pás je možné kedykoľvek vypnúť vypnutím hlavného vypínača, bežecký pás to nepoškodí.

Popis funkcie prepínania rýchlosti cvičenia

Keď oporná tyč dole, je pás v režime chôdze a maximálna rýchlosť môže dosiahnuť iba 6 km/hod. Keď je oporná tyč hore, je v režime behu a maximálna rýchlosť môže dosiahnuť 12 km/hod. Pre prepnutie týchto dvoch režimov je nutné vypnúť napájanie bežeckého pásu.

Cvičebné inštrukcie

Zahrievacia fáza:

Ak máte viac ako 35 rokov alebo nie ste príliš zdraví, tiež cvičíte prvýkrát, poraďte sa so svojim lekárom alebo odborníkom.

Než začnete motorový bežecký pás používať, naučte sa stroj ovládať, vedieť dobre štartovať, zastavovať, nastavovať rýchlosť atď., v tejto chvíli na stroji nestojte. Potom môžete stroj používať. Postavte sa na obe strany na protišmykovú podložku a uchopte rukoväť oboma rukami. Udržujte stroj na nízkej rýchlosti asi 2~3 km/h, potom otestujte pás jednou nohou, potom, čo si zvyknete na rýchlosť, môžete na stroji bežať a môžete pridať rýchlosť medzi 3 a 4 km/h. Udržujte rýchlosť asi 10 minút, potom stroj zastavte.

Fáza cvičenia:

Pred použitím sa naučte, ako upraviť rýchlosť. Choďte asi 1 km stabilnou rýchlosťou a zapíšte si čas, zaberie vám to asi 15-25 minút. Pokiaľ pôjdete rýchlosťou 4 km/h, zaberie vám to asi 12 minút na 1 km. Pokiaľ sa cítite dobre pri stabilnej rýchlosti, môžete pridať rýchlosť, po 30 minútach môžete dobre cvičiť.

Intenzita cvičenia:

Zahrejte sa rýchlosťou 4 km/h na 2 minúty, potom pridajte rýchlosť na 5 km/h a pokračujte v chôdzi na 2 minúty, potom pridajte na 5,5 km/h a choďte ešte 2 minúty. Potom pridajte 0,5 km/h každé 2 minúty tak, aby ste sa cítili pohodlne

Spaľovanie kalórií --- najlepší účinný spôsob

Zahrievajte sa po dobu 5 minút rýchlosťou: 3-4 km/h, potom pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h/2 minúty, kým nedosiahnete stabilnú rýchlosť, ktorá je podľa vás pohodlná po dobu 45 minút. Pre zlepšenie intenzity pohybu môže udržiavať rýchlosť počas 1 hodiny televízneho programu, potom zvýšiť rýchlosť o 0,5 km/h v každom intervale reklamy, potom sa vrátiť na pôvodnú rýchlosť. Najlepšiu efektivitu cvičenia na spaľovanie kalórií môžete spoznať v čase reklamy a následného zvyšovania tepovej frekvencie. Nakoniec by ste mali spomaliť rýchlosť krok za krokom na 4 minúty.

Frekvencia cvičenia:

Doba cyklu: 3-5x/týždeň, 15-60min.

Intenzitu behu môžete ovládať nastavením rýchlosti bežeckého pásu. Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Profesionáli Vám pomôžu zostaviť vhodnú časovú tabuľku cvičení podľa Vášho veku a zdravotného stavu, určiť rýchlosť pohybu, intenzitu cvičenia. Okamžite prestaňte, ak počas cvičenia pocítite tlak na hrudi, bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, ťažkosti s dýchaním, závraty alebo iné nepohodlie. Mali by ste sa poradiť so svojim lekárom, ako ďalej pokračovať.

Môžete si vybrať normálnu rýchlosť chôdze alebo rýchlosť joggingu, pokiaľ vždy cvičíte na bežeckom páse.

Pokiaľ nemáte dostatok skúseností, môžete postupovať podľa pokynov:

Rýchlosť 1,0-3,0 km/h nie je dobrá kondícia

Rýchlosť 3,0-4,0 km/h menej pohybu a tréningu

Rýchlosť 5,0-6,0KM/H normálna chôdza

Rýchlosť 7,0-8,0KM/H rýchla chôdza

Rýchlosť 9,0-10,0KM/H Jogging

Rýchlosť 11-12,0 KM/H stredná rýchlosť behu

Pozor: Rýchlosť pohybu ≤ 5 KM/H, normálna chôdza;

Rýchlosť pohybu = 8,0 km/h, bežec.

Pokyny na zahriatie

Naťahovacie cvičenia

Nech už je vaša rýchlosť behu akákoľvek, radšej najprv vykonajte naťahovacie cvičenia. Zahriate svaly sa ľahšie preťahujú, preto chodte 5 až 10 minút, aby ste sa zahriali. Potom vykonajte 5x naťahovacie cvičenia podľa nasledujúcich pokynov, 10 sekúnd alebo viac pre každú nohu.

1. Preťahovanie spodnej časti tela

Ľahko povoľte kolená a pomaly sa ohýbajte dole. Uvoľnite chrbát a ramená, dotknite sa nôh a prstov čo najbližšie rúk, vydržte 10 ~ 15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte trikrát. (pozri obrázok 1)

2. Pretiahnutie hamstringov

Sadnite si na zem, natiahnite jednu nohu rovno, druhú nohu ohnite dovnútra, spodnou časťou nohy k vnútornej strane stehna druhej napnutej nohy. Dotknite sa prstami čo najďalej, najlepšie ž prstov nohy. V polohe vydržte 10 ~ 15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte trikrát pre každú nohu. (pozri obrázok 2)

3. Pretiahnutie achilovej šľachy a lýtku

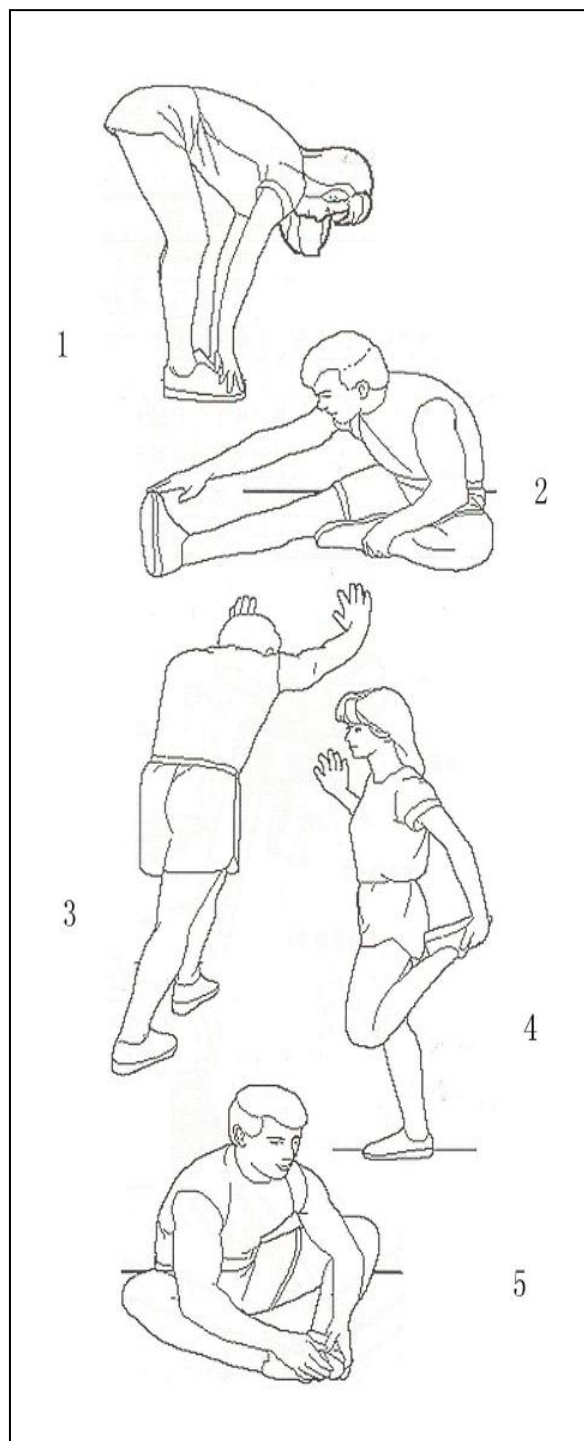
Postavte sa čelom k stene, oprite sa oboma rukami o stenu a jednu nohu dajte dozadu. Zadnú nohu držte napnutú a jej päta by sa mala dotýkať zeme. Nakloňte sa k stene, udržiajte 10 ~ 15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte trikrát pre každú nohu. (pozri obrázok 3)

4. Pretiahnutie štvorhlavého stehenného svalu

Oprite si pravú ruku o stenu alebo stôl a potom natiahnite ľavú ruku dozadu, držte ľavý členok a ťahajte ho hore k boku, kým nepocítite napnutie predných svalov hornej končatiny, držte asi 10 ~ 15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte trikrát pre každú nohu. (pozri obrázok 4)

5. Preťahovanie vnútornej strany stehna a slabín

Posaďte sa na zem a spojte chodidlá a kolená smerom von. Držte nohy rukami a zatiahnite smerom k sebe, udržiajte 10 ~ 15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte trikrát. (Pozri obrázok 5).



Nastavenie bežeckého pásu

Varovanie: PRED ČISTENÍM ALEBO ÚDRŽBOU JEDNOTKY VŽDY ODPOJTE BEŽECKÝ PÁS Z ELEKTRICKEJ ZÁSUVKY.

Čistenie: čistenie jednotky výrazne predĺži životnosť pásu.

Udržujte bežecký pás pravidelne čistý. Nezabudnite vyčistiť odkrytú časť na oboch stranách bežeckého pásu a tiež bočné tyče. Tým, že nosíte čisté bežecké topánky, znižuje hromadenie nečistôt pod bežecou plochou.

Varovanie: Pred sňatím krytu motora vždy odpojte bežecký pás z elektrickej zásuvky. Najmenej raz ročne odoberte kryt motora a vysajte prach a nečistoty pod krytom motora.

MAZANIE BEŽECKÉHO REMEŇA A DOSKY

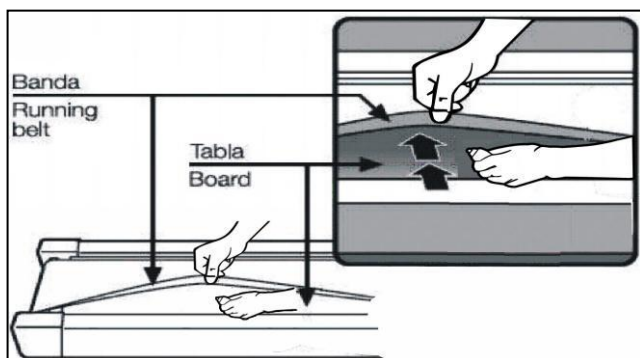
Tento bežecký pás je vybavený predmazaným systémom nenáročným na údržbu. Trenie pásu a plošiny môže hrať hlavnú úlohu vo funkcii a životnosti vášho bežeckého pásu, a preto si vyžaduje pravidelné mazanie. Odporúčame pravidelnú kontrolu dosky. Pokiaľ zistíte poškodenie, musíte kontaktovať naše servisné oddelenie.

Odporúčame mazať plochu podľa nasledujúceho harmonogramu:

- Ľahký užívateľ (menej ako 3 hodiny/týždeň) ročne
- Stredný užívateľ (3-5 hodín/týždeň) každých šesť mesiacov
- Ťažký užívateľ (viac ako 5 hodín/týždeň) každé tri mesiace

Odporúčame zakúpiť mazivo u nášho distribútora alebo priamo u našej spoločnosti.

Upozornenie: Akákoľvek oprava vyžaduje profesionálneho technika.



- Odporúčame, aby ste po 1,5 hodine behu odpojili napájanie na 10 minút, aby to bolo dobré na údržbu bežeckého pásu.
- aby sa zabránilo prekláznutiu počas prevádzky, pás nesmie byť príliš voľný. Aby ste zabránili väčšiemu oderu medzi valcom a pásom a udržali dobrý chod stroja, pás nesmie byť príliš napnutý. Môžete nastaviť vzdialenosť medzi doskou a pásom, pás musí byť vzdialený od dosky asi 50-75 mm na oboch stranách. Je to najideálnejšia vzdialenosť, pás nie je príliš tesný ani voľný.

Vycentrovanie bežeckej plochy

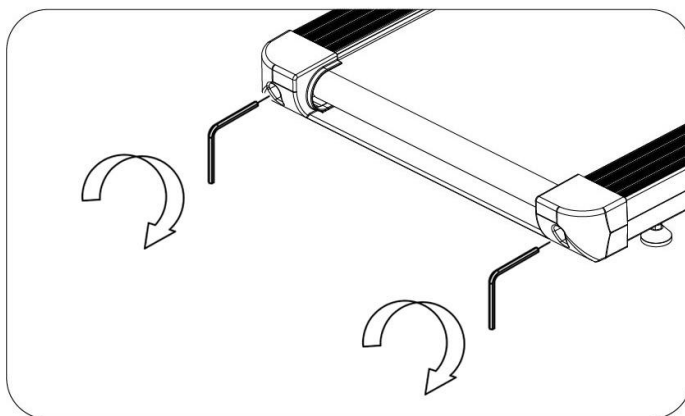
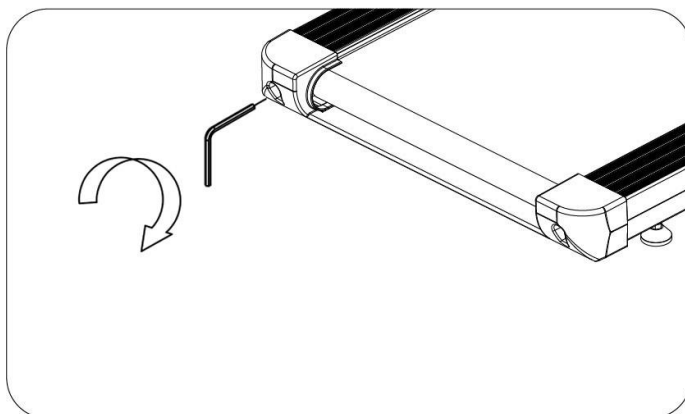
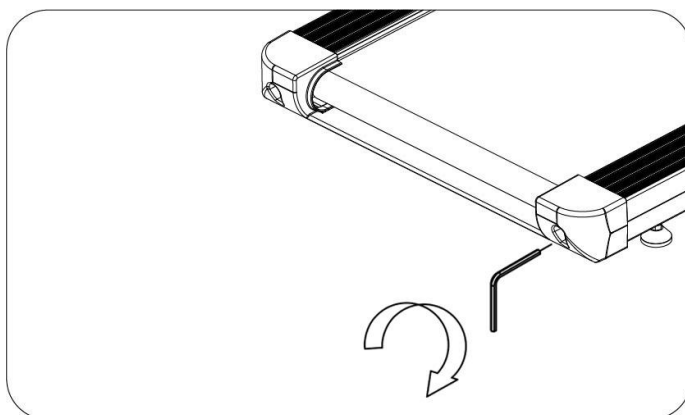
Postavte bežecský pás na rovný povrch.

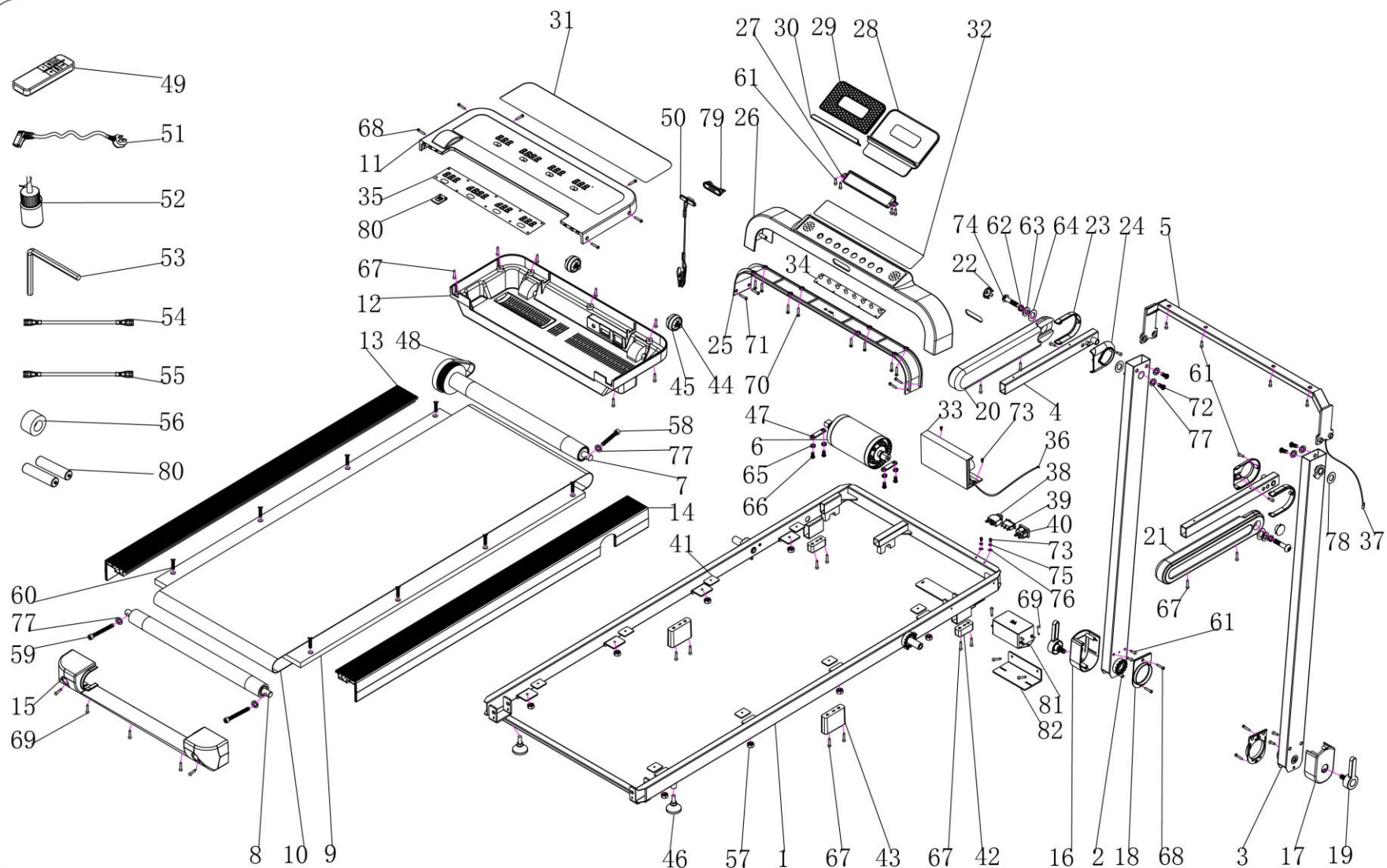
Chodte na bežecskom páse rýchlosťou približne 5 km/hod a skontrolujte stav behu.

Ak sa pás posunul doprava, odpojte bezpečnostný kľúč a stroj vypnite. Otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom začnite bežať. Nastavovanie vykonávajte, kým sa pás nevycentruje. OBRÁZOK A

Pokiaľ sa pás posunul doľava, vytiahnite bezpečnostný kľúč a stroj vypnite, otočte ľavou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom začnite bežať. Nastavovanie vykonávajte, kým sa pás nevycentruje. OBRÁZOK B

Včas upravte napnutie pásu, aby sa po určitej dobe prevádzky neuvoľnil. Vytiahnite bezpečnostný kľúč a pás vypnite. Otočte ľavú a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom znovu zahájte jazdu. Skontrolujte napnutie pásu, nastavenie vykonávajte pokiaľ nebude pás správne napnutý. OBRÁZOK C





Zoznam častí

č.	Popis	Spec.	Mn.	Č.	Popis	Spec.	Mn.
1	Hlavný rám		1	41	Gumová krytka		8
2	Ľavá tyč		1	42	Krytka prednej nohy		2
3	Pravá tyč		1	43	Krytka zadnej nohy		2
4	Rám rukoväte		1	44	Točivá os		2
5	Držiak počítača		1	45	Pohyblivé koleso		2
6	Motor		1	46	Krytka nastaviteľné nohy		2
7	Predný valec		1	47	Držiak motora		2
8	Zadný valec		1	48	Remeň motora		1
9	Bežecká doska		1	49	Dial'kový ovládač		1
10	Bežecká plocha		1	50	Bezpečnostný kľúč		1
11	Vrchný kryt motora		1	51	Napájací kábel		1
12	Spodný kryt motora		1	52	Olej		1
13	Ľavá koľajnica		1	53	6# imbusový kľúč	6#	1
14	Pravá koľajnica		1	54	Modrý jednoduchý kábel		1
15	Zadný koncový kryt		1	55	Hnedý jednoduchý kábel		1
16	Vonkajší kryt ľavej tyče		1	56	Magnetický krúžok		1
17	Vonkajší kryt pravej tyče		1	57	Zamykacie matice	M6	8
18	Vnútorň kryt tyče		2	58	Skrutka	M8*45	1
19	Zaist'ovací kolík		2	59	Skrutka	M8*60	2
20	Ľavý penový grip		1	60	Skrutka	M6*30	8
21	Pravý penový grip		1	61	Skrutka	4.2*13	14
22	Koncovka rukoväte		1	62	Perová podložka	10	2
23	Vonkajší kryt rukoväte		1	63	Pevná podložka		2
24	Vnútorň kryt rukoväte		1	64	Izolačná nylonová krytka		2
25	Spodný kryt počítača		1	65	Perová podložka	6	4
26	Vrchný kryt počítača		1	66	Skrutka	M6*15	4
27	Rám držiaka telefónu		1	67	Skrutka	ST4.2*19	23
28	Mobile phone holder		1	68	Skrutka	ST4.2*19	8
29	Krytka držiaka telefónu		1	69	Skrutka	ST4.2*15	5
30	IP pevný rám		1	70	Skrutka	ST4.2*19	10
31	Akrylová nálepka		1	71	Skrutka	ST4.2*28	4
32	Nálepka na klávesnici		1	72	Skrutka	M8*15	4
33	Kontrolný panel		1	73	Skrutka	M5*8	4
34	Kontrolná doska klávesnice		1	74	Skrutka	M10*55	2
35	Kontrolná doska počítača		1	75	Perová podložka	5	2
36	Spodný kábel počítača		1	76	Zamykacia podložka	5	2
37	Vrchný kábel počítača		1	77	Zamykacia podložka	8	7
38	Ochrana proti preťaženiu		1	78	Vlnitá podložka	φ15*φ28	2
39	Vypínač		1	79	Držiak bezp. kľúča		1
40	Zásuvka		1	80	AAA batérie		2
				81	Induktor a filter		1
				82	CE štítok		1

E01 – Softvér je preťažený	Odpojte napájací kábel a znovu ho zapojte, hlavným dôvodom je preťaženie
E02 – Hardvér je preťažený	Odpojte napájací kábel a znovu ho zapojte, hlavným dôvodom je preťaženie
E03 Prehriatie modulu IPM	Vypnite bežecský pás na 30 minút a potom ho normálne používajte, hlavným dôvodom je preťaženie.
E04 – Ochrana pod napätím	Vstupné napätie napájacieho zdroja je príliš nízke alebo je poškodená kontrolná doska. Skontrolujte, či je napätie napájacieho zdroja normálne. Ak je napätie normálne, vymeňte kontrolnú dosku.
E05 – Ochrana proti prepätiu	Vstupné napájacie napätie je príliš vysoké alebo je poškodená riadiaca doska, skontrolujte, či je napájacie napätie normálne. Ak je to normálne, vymeňte riadiacu dosku.
E06 – Ochrana motora mimo fázy	Skontrolujte, či je kabeláž motora normálna, ak je normálna, vymeňte kontrolnú dosku alebo motor.
E07—Ochrana proti zablokovaniu motora	Odpojte napájací kábel a znovu ho zapojte a potom ho normálne používajte, hlavným dôvodom je preťaženie alebo zaseknutie motora/valca. Skontrolujte, či sú diely prevodovky normálne.
E08—Motor sa nespustí	Zaseknutý motor/valec skontrolujte, či sú časti prevodovky normálne, vymeňte motor alebo kontrolnú jednotku.
E09 – Nadprúdová ochrana motora	1. používanie pásu po dlhú dobu s veľkou záťažou. Namažte pás 2. vymeňte motor
E10 – Ochrana proti preťaženiu	1. Beh po dlhú dobu s vysokou záťažou, namažte pás 2. Vymeňte motor. 3. Vymeňte riadiacu jednotku (v rámci MAXIMÁLNEJ DOSTUPNEJ HMOTNOSTI)
E12—Komunikačný problém ovládania hore-dole	1. Skontrolujte, či sú horné a spodné riadiace komunikačné káble správne pripojené. 2. Skontrolujte, či je komunikačné rozhranie horného ovládača v poriadku, alebo vymeňte horný ovládač (35). 3. Skontrolujte, či je komunikačné rozhranie spodného ovládača normálne, alebo vymeňte spodný ovládač (33).
E20-Komunikácia s klávesnicou nefunguje	1. Skontrolujte, či je komunikačné rozhranie klávesnice v poriadku, alebo komunikačnú dosku (34) vymeňte

Poznámka: Je možné, že sa farba a štruktúra pásu líšia od obrázku v tomto návode. Spoločnosť si vyhradzuje právo na zmenu a vylepšenie produktu. Žiadne ďalšie upozornenie nebude poskytnuté.

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 chyby a poruchy 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. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiska klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computery)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zachádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie sprevádzané zvukovými efektami a občasným vrzganím nie je závada brániaca riadnému užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia, ako je doba záruky.
3. na stroji je nutné spraviť odborné vyčistenie a nastavenie minimálne jedenkrát za 12 mesiacov.
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou vadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom chyby 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 domáceho 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

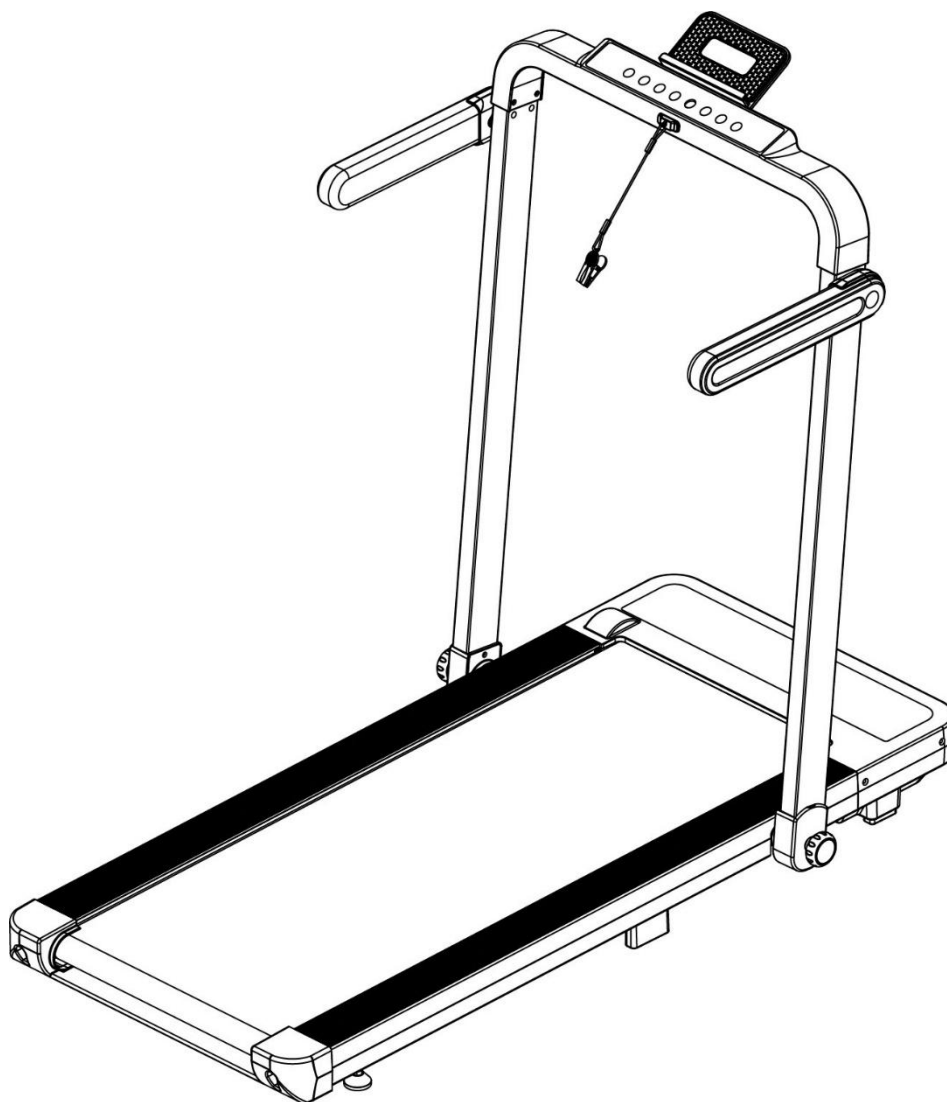
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu k použitiu. Autorské právo zakazuje reprodukciu časti tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií, obsiahnutých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



BIEŻNIA MASTER F10

MAS-F10

Instrukcje użytkowania



Przed rozpoczęciem korzystania z tego produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Instrukcję należy

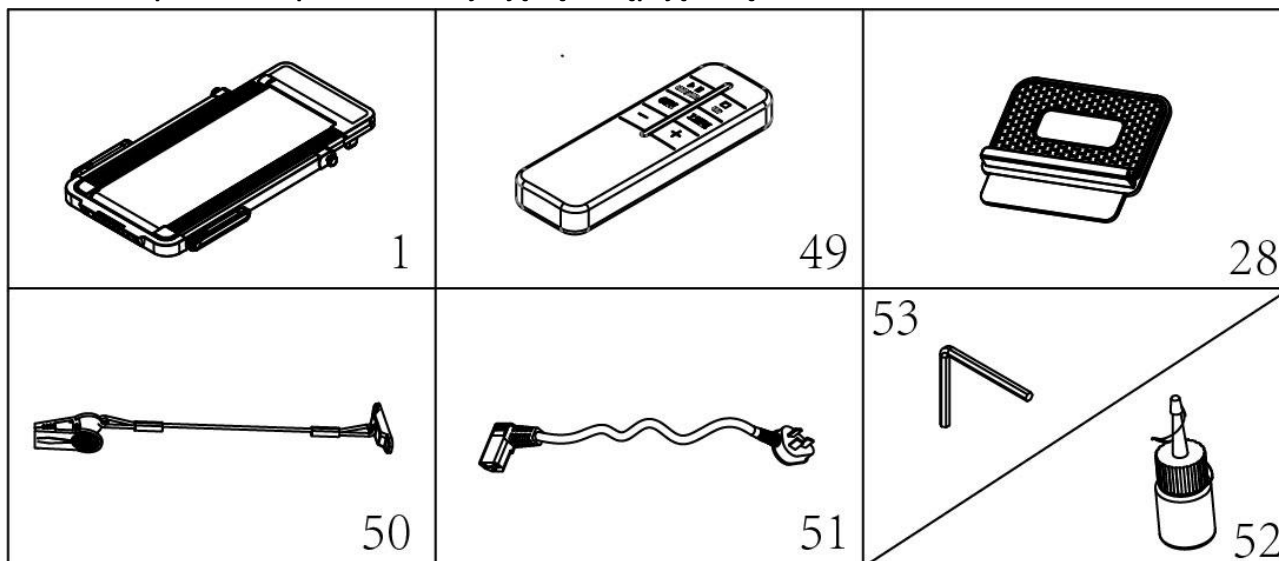
***Ostrzeżenie* dotyczące**

OSTRZEŻENIE: Zalecamy skonsultowanie się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia przed rozpoczęciem treningu, szczególnie w przypadku osób poniżej 35 roku życia lub osób z powiązanymi schorzeniami. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek niedogodności lub obrażenia w przypadku nieprzestrzegania naszych instrukcji. Bieżnię należy starannie zmontować i przykryć pokrywą silnika, a następnie podłączyć do zasilania.

UWAGA!

1. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy upewnić się, że klucz bezpieczeństwa jest przymocowany do ubrania.
2. Nie należy wkładać żadnych przedmiotów do jakiegokolwiek części urządzenia, które mogłyby je uszkodzić.
3. Bieżnię należy ustawić na czystej, płaskiej powierzchni. Nie należy umieszczać bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to uniemożliwić prawidłową wentylację. Nie należy umieszczać bieżni w pobliżu wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie opuszczaj bieżni stojąc na niej. Po włączeniu zasilania i wyregulowaniu regulatora prędkości może wystąpić przerwa, zanim bieżnia zacznie się poruszać, zawsze stój na bieżniach po bokach ramy, aż bieżnia się poruszy.
5. Podczas ćwiczeń na bieżni należy nosić odpowiednią odzież. Nie należy nosić długich, luźnych ubrań, które mogłyby zaplątać się w bieżnię. Zawsze noś buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
6. Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od bieżni po rozpoczęciu ćwiczeń.
7. Nie należy ćwiczyć 40 minut po jedzeniu.
8. Sprzęt jest przeznaczony dla osób dorosłych; osobom niepełnoletnim podczas ćwiczeń musi towarzyszyć osoba dorosła.
9. Należy trzymać się uchwytów do momentu uzyskania pewności. Po rozpoczęciu treningu zapoznasz się z pasem i stopniowo możesz spróbować biegać lub chodzić bez trzymania.
10. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytku w pomieszczeniach, a nie na zewnątrz, aby uniknąć uszkodzeń. Bieżnię należy utrzymywać w czystości i ustawiać na równej powierzchni. Zabrania się używania bieżni do celów innych niż ćwiczenia.
11. W przypadku uszkodzenia należy zakupić zamienny przewód zasilający u sprzedawcy lub skontaktować się z nami bezpośrednio.
12. Jeśli bieżnia nagle zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub przypadkowo zwiększy prędkość, bieżnia zatrzyma się po zwolnieniu klucza bezpieczeństwa z magnesu na komputerze.
13. Nie używaj przedłużacza, nie umieszczaj żadnych ciężkich przedmiotów na kablu i nie umieszczaj kabla w pobliżu źródła ciepła. Nie należy podłączać wielu urządzeń do gniazdka, nawet jeśli ma ono wiele otworów, ponieważ może to spowodować pożar lub porażenie prądem elektrycznym.
14. Wyłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. W przypadku przerwy w zasilaniu nie ciągnąć za przewód zasilający, aby uniknąć uszkodzenia kabla lub złącza. Podłącz kabel do gniazda z bezpiecznym obwodem uziemiającym. W przypadku uszkodzenia gniazda lub listwy należy skontaktować się bezpośrednio z profesjonalistami.
15. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.
16. Obszar bezpieczeństwa za bieżnią: 1000*2000 mm

Po otwarciu pudełka w opakowaniu znajdują się następujące części:

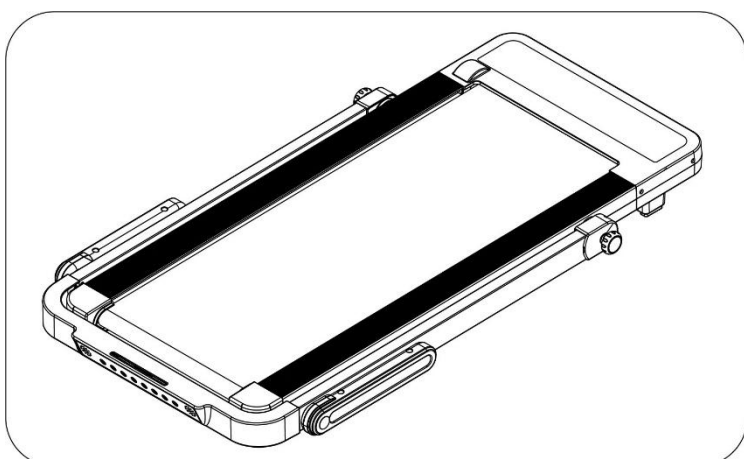


części:

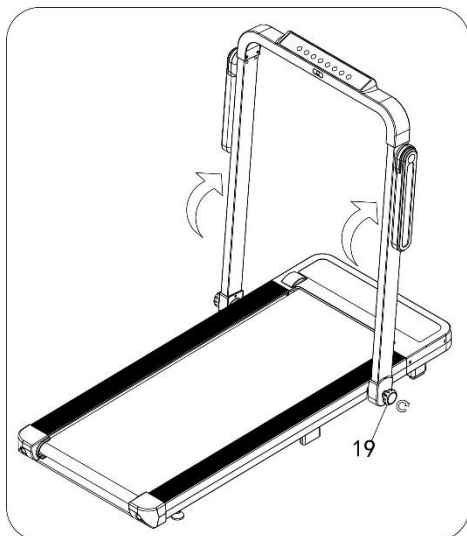
Č.	Opis	Specyfikacja	Mn.	Č.	Opis	Specyfikacja	Mn.
1	Rama główna		1	51	Kabel zasilający		1
49	Pilot zdalnego sterowania		1	53	Klucz imbusowy nr 6	6mm	1
28	Uchwyt na telefon komórkowy		1	52	Olej		1
50	Klucz bezpieczeństwa		1	80	Bateria AAA		2

Ostrzeżenie: nie podłączać pasa do zasilania podczas składania!

KROK 1:



1. Otwórz karton, wyjmij wymienione powyżej części zamienne, umieść ramę główną na równym podłożu.

KROK 2:

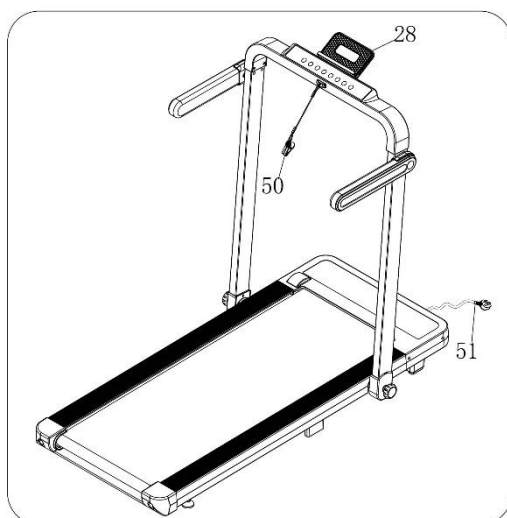
3. Poluzuj śrubę mocującą (19) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara po obu stronach na 3-5 obrotów, popchnij sworzeń w górę w kierunku pokazanym na rysunku

4. Następnie przykręć śrubę mocującą (19) zgodnie z ruchem wskazówek zegara po obu stronach, aby zamocować nretv boczne.

KROK 3:

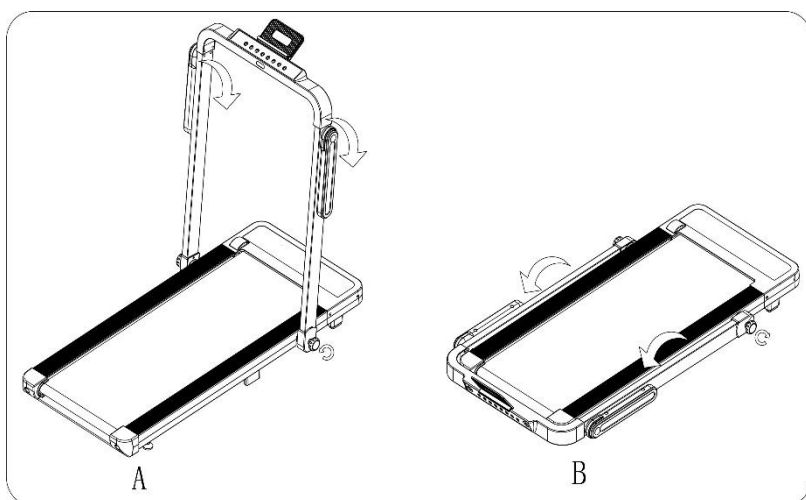
Obróć lewy i prawy uchwyt o 270 stopni, jak pokazano na rysunku po lewej stronie.

Uwaga: Po pewnym czasie użytkowania, jeśli uchwyty są luźne, zdejmij zatyczkę uchwyty (22) i użyj klucza imbusowego 6# (53), aby ponownie mocno je zamocować;

KROK 4:

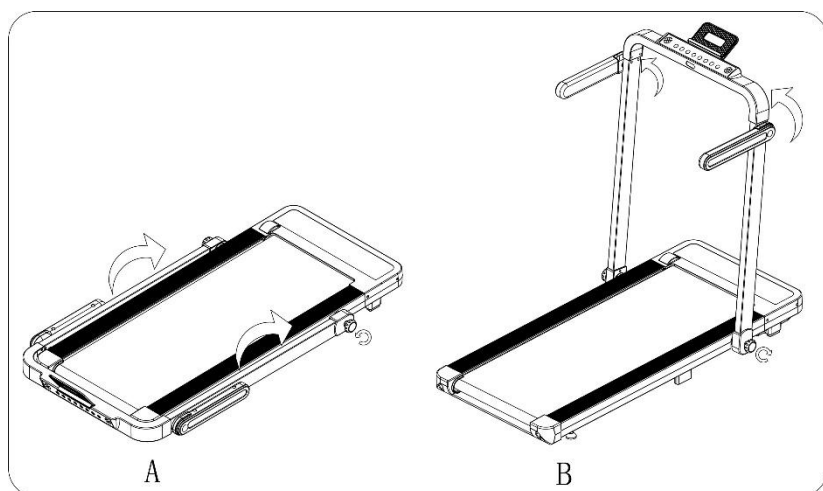
3. Włóż klucz bezpieczeństwa (50) do komputera, a także uchwyt na telefon komórkowy (28).

4. Podłącz przewód zasilający (51) do gniazdka elektrycznego.



Tryb chodzenia: aby przełączyć bieżnię w tryb chodzenia, należy obrócić uchwyty równolegle do pionowego drążka, jak pokazano na rysunku A i poluzować śrubę mocującą¹⁹ w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara po obu stronach na 3-5 obrotów, a następnie wyjąć pionowe rury, jak pokazano na rysunku B. Na koniec przykręcić stałą śrubę (19) zgodnie z ruchem wskazówek zegara po obu stronach, aby zamocować kolumnę.

UWAGA: Przed przełączeniem trybu ćwiczeń należy wyłączyć zasilanie.



Tryb pracy: aby przełączyć bieżnię w tryb pracy, gdy znajduje się ona w stanie pokazanym na ilustracji A, należy poluzować śruby mocujące po obu stronach w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara na 3-5 obrotów, a następnie pociągnąć słupki do góry, aż znajdą się w położeniu pokazanym na ilustracji B i zamocować śrubę mocującą (19) po obu stronach zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zamocować słupek. Na koniec należy obrócić lewą i prawą poręcz o 270 stopni, jak pokazano na rysunku po lewej stronie

UWAGA: Przed przełączeniem trybu ćwiczeń należy wyłączyć zasilanie.

Parametry techniczne:

Wymiary (mm)	1440*765*1270	Zasilanie	Patrz etykieta
Wymiar po złożeniu (mm)	1565*765*125	Maksymalna moc	Patrz etykieta
Rozmiar powierzchni roboczej (mm)	420*1200 mm	Prędkość	Tryb biegania: 0,8-12 km / h Tryb chodzenia: 0,8-6 km / h
Waga netto	ok. 36 kg	Maks. nośność	100 kg
Wyświetlacz LED	Prędkość, czas, dystans, kalorie		

Uziemienie

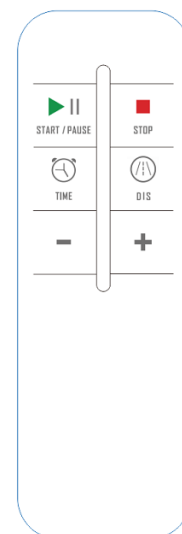
Uziemienie

- ◆ Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku wystąpienia usterki urządzenia, uziemienie zapewni najmniejszy opór dla prądu, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem.
- ◆ Ten produkt jest wyposażony w przewód uziemiający i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do gniazda, które zostało prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami.

Niebezpieczeństwo!

- ◆ Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia może spowodować porażenie prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia tego produktu należy zlecić sprawdzenie wtyczki profesjonalnemu elektrykowi.
- ◆ Nie można użyć adaptera do innego typu wtyczki dla tego urządzenia.

Wyświetlacz komputera:



Instrukcja obsługi komputera

System posiada zabezpieczenie przed przeciążeniem, zabezpieczenie nadprądowe, zabezpieczenie przeciwwybuchowe, zabezpieczenie przed zakłóceniami elektromagnetycznymi i inne funkcje zabezpieczające, a także funkcję samokontroli systemu, monit o nieprawidłowe informacje i inne funkcje.

Instrukcje bezpieczeństwa:

Podłącz wtyczkę przewodu zasilającego do gniazda zasilania 8 A z uziemieniem, włącz główny wyłącznik zasilania, a ekran włączy się z sygnałem dźwiękowym.

Umieść klucz bezpieczeństwa na komputerze i przypnij go do ubrania w pozycji przylegającej do ciała.

Elektroniczny system sterowania jest przez cały czas pod nadzorem bezpieczeństwa. W przypadku wykrycia problemu pas zatrzyma się awaryjnie, a na ekranie pojawi się komunikat informacyjny wraz z dźwiękiem ostrzegawczym.

5. Wyświetlanie funkcji i przycisków komputera

5.1 Wyświetlanie funkcji



Wyświetla prędkość



wyświetla czas ćwiczeń



wyświetla dystans



Wyświetlanie kalorii

5.2 Przyciski komputera :

START, STOP, SPEED+/- (prędkość), przyciski prędkości: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H.

1.3 Funkcje przycisków:

Przycisk "START": naciśnij ten przycisk, aby włączyć urządzenie.

Przycisk "STOP": Naciśnij ten przycisk, aby wyłączyć urządzenie. Taśma nie zatrzyma się od razu. Najpierw zwolni, a następnie powoli się zatrzyma.

"SPEED+"&"SPEED -" Przyciski prędkości. Naciśnij przycisk, aby dostosować prędkość podczas pracy. Naciśnięcie przycisku podczas zatrzymywania spowoduje ustawienie danych. Przytrzymanie przycisku przez ponad 1 sekundę spowoduje szybszą zmianę wartości.

Przyciski prędkości: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H: ustawianie prędkości podczas biegu.

1.4 Funkcja zdalnego sterowania



START / PAUSE

Przycisk start/pauza



STOP

Przycisk STOP



TIME

Przycisk odliczania czasu



DIS

Przycisk odliczania dystansu



Przyciski prędkości

6. Instrukcje dotyczące włączania

2.1 Naciśnij przycisk START, na wyświetlaczu pojawi się 3-2-1 i usłyszysz sygnał dźwiękowy. Pas zacznie pracować z prędkością 0,8 km/h.

2.2 Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać pas.

7. Wartości funkcji

	Początkowe	Ustawienie licznika. Wartości	Zakres ustawień	Wyświetlanie wartości
CZAS PROGRAMU (minuty: sekundy)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
PRĘDKOŚĆ (KM/HR)	0.0	0.8	0.8-12	0-12
ODLEGŁOŚĆ (KM)	0.0	1.0	0.8-99.9	0.0-99.9
KALORIE (KCAL)	0	50	10-999	0-999
CZAS (minuty: sekundy)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

8. Wyl:

Bieżnię można wyłączyć w dowolnym momencie poprzez wyłączenie głównego przełącznika, nie spowoduje to uszkodzenia bieżni.

5. Bieżnia nie wyłączy bieżni treningowej, ale nie wyłączy bieżni.

Gdy drążek podtrzymujący jest opuszczony, pas jest w trybie chodzenia, a maksymalna prędkość może osiągnąć tylko 6 km/h. Gdy drążek podtrzymujący jest podniesiony, pas działa w trybie biegu, a maksymalna prędkość może osiągnąć 12 km/h. Aby przełączać się między tymi dwoma trybami, należy wyłączyć zasilanie bieżni.

Instrukcje dotyczące

Faza rozgrzewki:

Jeśli masz więcej niż 35 lat lub nie jesteś zbyt zdrowy, a także ćwiczysz po raz pierwszy, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą.

Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni z napędem silnikowym należy zapoznać się z obsługą urządzenia, dowiedzieć się, jak je uruchomić, zatrzymać, dostosować prędkość itp. Następnie można korzystać z urządzenia. Stań po obu stronach na macie antypoślizgowej i chwyć uchwyty obiema rękami. Utrzymuj maszynę na niskiej prędkości około 2 ~ 3 km / h, a następnie przetestuj pas jedną stopą, po przyzwyczajeniu się do prędkości możesz biegać na maszynie i możesz zwiększyć prędkość między 3 a 4 km / h. Utrzymuj prędkość przez około 10 minut, a następnie zatrzymaj maszynę.

Faza ćwiczeń:

Przed użyciem należy nauczyć się regulować prędkość. Przejeżdż około 1 km ze stałą prędkością i zapisz czas, zajmie ci to około 15-25 minut. Jeśli jedziesz z prędkością 4 km/h, pokonanie 1 km zajmie Ci około 12 minut. Jeśli czujesz się dobrze przy stałej prędkości, możesz dodać prędkość, po 30 minutach możesz ćwiczyć dobrze.

Intensywność ćwiczeń:

Rozgrzej się z prędkością 4 km/h przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 5 km/h i kontynuuj marsz przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 5,5 km/h i idź przez kolejne 2 minuty. Następnie dodawaj 0,5 km/h co 2 minuty, aby czuć się komfortowo

Spalanie kalorii - najbardziej efektywny sposób

Rozgrzewaj się przez 5 minut z prędkością 3-4 km/h, a następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,5 km/h co 2 minuty, aż osiągniesz stałą prędkość, z którą czujesz się komfortowo przez 45 minut. Aby zwiększyć intensywność ruchu, można utrzymać prędkość przez 1 godzinę programu telewizyjnego, a następnie zwiększać prędkość o 0,5 km/h w każdej przerwie reklamowej, po czym powrócić do pierwotnej prędkości. Najlepszą skuteczność ćwiczeń spalających kalorie można zaobserwować podczas reklam i następującego po nich wzrostu tętna. Na koniec należy stopniowo zmniejszać prędkość przez 4 minuty.

Częstotliwość ćwiczeń:

Czas trwania cyklu: 3-5x/tydzień, 15-60min.

Intensywność biegu można kontrolować, regulując prędkość bieżni. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Specjaliści pomogą ustalić odpowiedni harmonogram ćwiczeń w zależności od wieku i stanu zdrowia, określić prędkość ruchu i intensywność ćwiczeń. W przypadku wystąpienia ucisku w klatce piersiowej, bólu w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, trudności w oddychaniu, zawrotów głowy lub innego dyskomfortu podczas ćwiczeń należy natychmiast przerwać trening. Należy skonsultować się z lekarzem w sprawie kontynuowania ćwiczeń.

Jeśli zawsze ćwiczysz na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub joggingu.

Jeśli nie masz wystarczającego doświadczenia, możesz postępować zgodnie z instrukcjami:

- Prędkość 1,0-3,0 km/h słaba kondycja
- Prędkość 3,0-4,0 km/h mniej ćwiczeń i treningów
- Prędkość 5,0-6,0 km/h normalny chód
- Prędkość 7,0-8,0 km/h szybki chód
- Prędkość 9,0-10,0 km/h Jogging

Prędkość 11-12,0 km/h Średnia prędkość joggingu

Uwaga: Prędkość ruchu ≤ 5 km/h, normalny chód;

Prędkość ruchu = 8,0 km/h, jogger.

Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od prędkości biegu, lepiej najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc na rozgrzewkę poświęć od 5 do 10 minut. Następnie wykonaj ćwiczenie rozciągające 5 razy zgodnie z poniższymi instrukcjami, po 10 sekund lub więcej na każdą nogę.

1. rozciąganie dolnej części ciała

Rozluźnij lekko kolana i powoli pochyl się. Rozluźnij plecy i ramiona, dotknij stóp i palców tak blisko dłoni, jak to możliwe, przytrzymaj przez 10 ~ 15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz trzy razy (patrz rysunek 1).

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź na podłodze, wyprostuj jedną nogę, zegnij drugą nogę do wewnątrz, opuść nogę do wewnętrznej strony uda drugiej rozciągniętej nogi. Dotknij palców tak daleko, jak to możliwe, najlepiej do palców stopy. Utrzymaj pozycję przez 10 ~ 15 sekund, a następnie zwolnij. Powtórz trzy razy dla każdej nogi. (patrz rysunek 2)

3. Rozciąganie ścięgna Achillesa i łydki

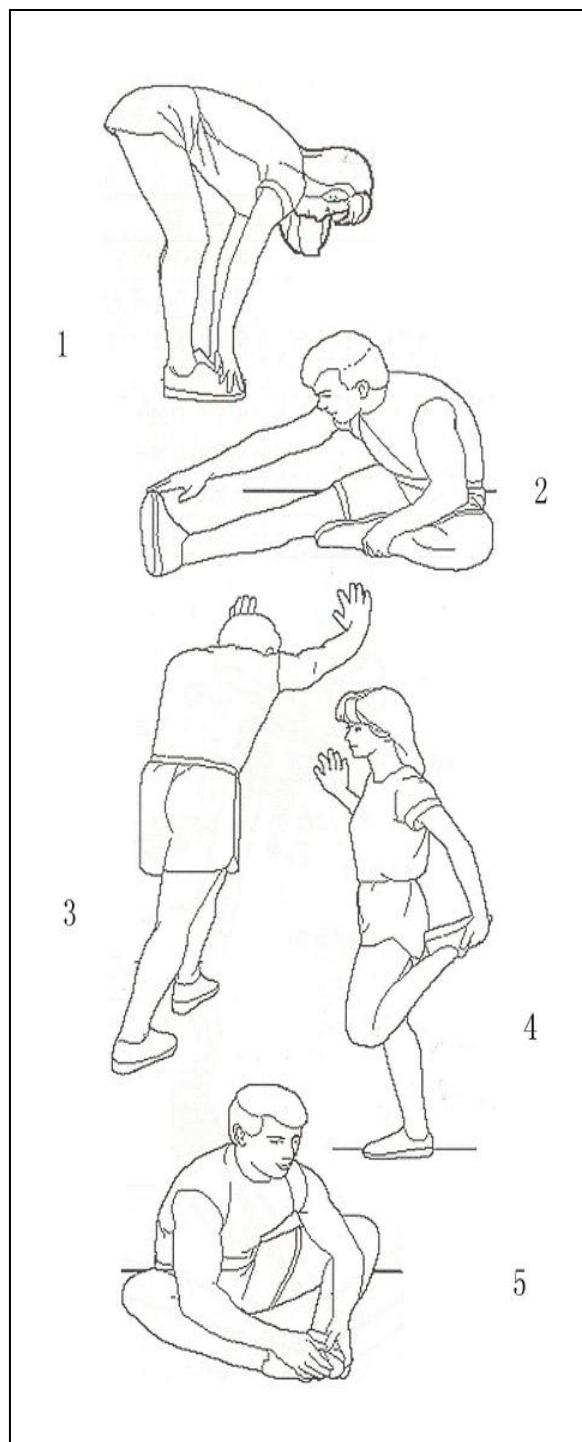
Stań przodem do ściany, oprzyj obie ręce na ścianie i cofnij jedną stopę. Tylna noga powinna być wyciągnięta, a pięta powinna dotykać podłoża. Pochyl się w kierunku ściany, przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie zwolnij. Powtórz trzy razy dla każdej nogi. (patrz rysunek 3)

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda

Oprzyj prawą rękę o ścianę lub stół, a następnie wyciągnij lewą rękę do tyłu, chwyć lewą kostkę i przyciągnij ją do siebie, aż poczujesz napięcie mięśni przedniej części nogi, przytrzymaj przez około 10 ~ 15 sekund, a następnie zwolnij. Powtórz trzy razy dla każdej nogi. (patrz rysunek 4)

5. Rozciąganie wewnętrznej strony uda i pachwiny

Usiądź na podłodze i połącz stopy i kolana skierowane na zewnątrz. Chwyć nogi dłońmi i przyciągnij do siebie, przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie puść. Powtórz trzy razy (patrz rysunek 5).



Regulacja bieżni

OSTRZEŻENIE: PRZED CZYSZCZENIEM LUB KONSERWACJĄ URZĄDZENIA NALEŻY ZAWSZE ODŁĄCZYĆ PAS BIEŻNY OD ZŁĄCZA ELEKTRYCZNEGO.

Czyszczenie: czyszczenie urządzenia znacznie wydłuży żywotność pasa.

Bieżnię należy regularnie czyścić. Pamiętaj, aby czyścić odsłonięte części po obu stronach bieżni, a także listwy boczne. Noszenie czystych butów do biegania ogranicza gromadzenie się brudu pod powierzchnią bieżni.

OSTRZEŻENIE: Przed zdjęciem pokrywy silnika należy zawsze odłączyć bieżnię od gniazdka elektrycznego. Przynajmniej raz w roku należy zdjąć pokrywę silnika i odkurzyć kurz i brud znajdujący się pod pokrywą silnika.

SMAROWANIE PASA BIEŻNI I PŁYTY

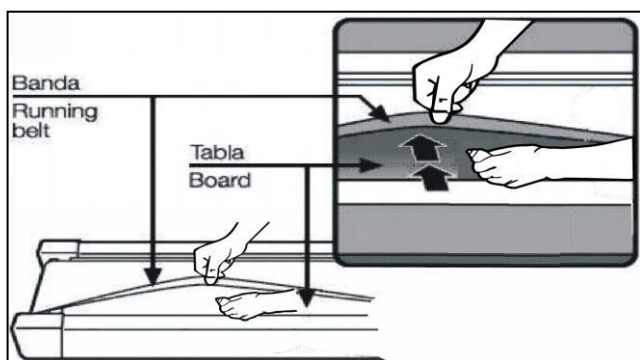
Bieżnia jest wyposażona w niewymagający konserwacji system wstępnego smarowania. Tarcie pasa i platformy może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga regularnego smarowania. Zaleca się regularną kontrolę płyty. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń należy skontaktować się z naszym działem serwisowym.

Zalecamy smarowanie powierzchni zgodnie z poniższym harmonogramem:

- Lekki użytkownik (mniej niż 3 godziny/tydzień) raz w roku
- Średni użytkownik (3-5 godzin/tydzień) co sześć miesięcy
- Ciężki użytkownik (ponad 5 godzin/tydzień) co trzy miesiące

Zalecamy zakup smaru od naszego dystrybutora lub bezpośrednio od naszej firmy.

Uwaga: Wszelkie naprawy wymagają profesjonalnego technika.



3. Zalecamy odłączenie zasilania na 10 minut po 1,5 godziny pracy bieżni w celu jej konserwacji.
4. Aby zapobiec ślizganiu się podczas pracy, bieżnia nie może być zbyt luźna. Aby zapobiec większemu ścieraniu się rolki i pasa bieżni oraz zapewnić prawidłowe działanie urządzenia, pas bieżni nie może być zbyt napięty. Odległość między płytą a pasem można regulować, pas musi znajdować się około 50-75 mm od płyty po obu stronach. Jest to najbardziej idealna odległość, w której pasek nie jest zbyt ciasny ani luźny.

Centrowanie powierzchni

- Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni.

Biegnij na bieżni z prędkością około 5 km/h i sprawdź stan bieżni.

Jeśli taśma przesunęła się w prawo, odłącz klucz bezpieczeństwa i wyłącz urządzenie.

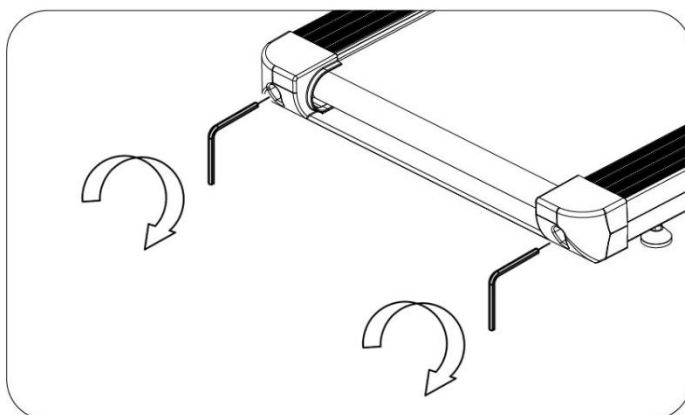
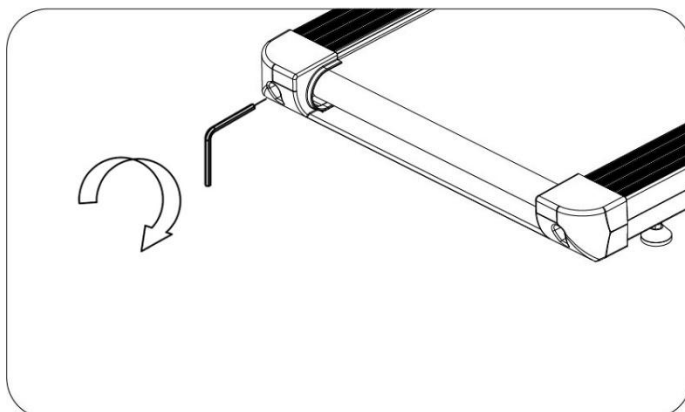
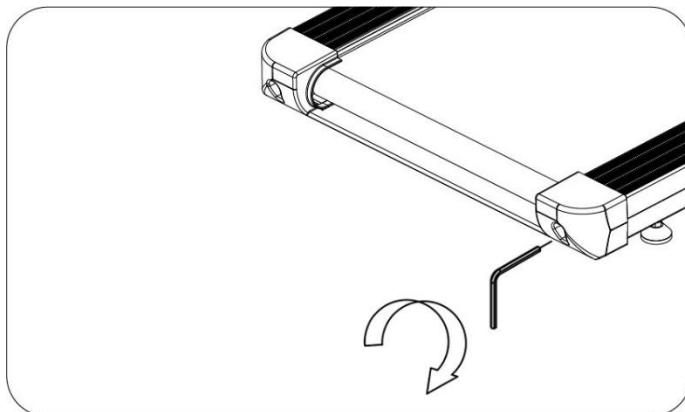
Obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom urządzenie.

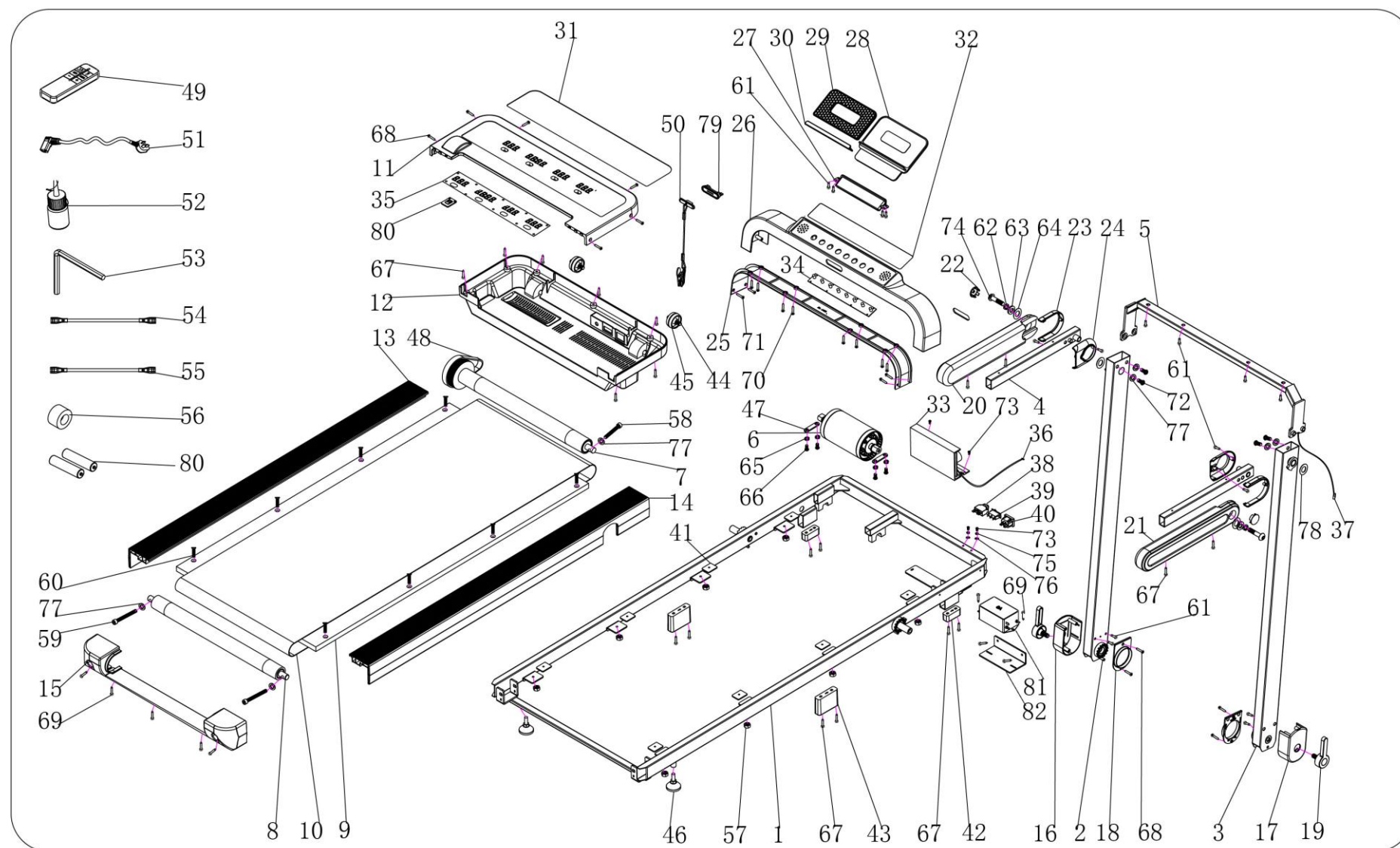
Kontynuuj regulację do momentu wyśrodkowania pasa. RYSUNEK A

Jeśli taśma przesunęła się w lewo, odłącz klucz bezpieczeństwa i wyłącz urządzenie, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo, a następnie rozpocznij pracę.

RYSUNEK B

Wyreguluj napięcie paska w odpowiednim czasie, aby nie poluzował się po pewnym czasie pracy. Wyjąć kluczyk bezpieczeństwa i wyłączyć pasek. Przekręć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie ponownie rozpocznij jazdę. RYSUNEK C





Lista części

PL

č.	Opis	Spec.	Mn.	Č.	Opis	Spec.	Mn.
1	Rama główna		1	41	Gumowa nakładka		8
2	Lewy pręt		1	42	Ostona przedniej nogi		2
3	Prawy drążek		1	43	Ostona tylnej nogi		2
4	Rama uchwytu		1	44	Oś obrotowa		2
5	Uchwyt komputera		1	45	Ruchome kółko		2
6	Silnik		1	46	Regul. nakładka na nogę		2
7	Rolka przednia		1	47	Wspornik silnika		2
8	Cylinder tylny		1	48	Pas silnika		1
9	Płyta jezdna		1	49	Pilot zdalnego sterowania		1
10	Powierzchnia do biegania		1	50	Klucz bezpieczeństwa		1
11	Górna pokrywa silnika		1	51	Kabel zasilający		1
12	Dolna pokrywa silnika		1	52	Olej		1
13	Lewa szyna		1	53	6# Klucz imbusowy	6#	1
14	Prawa szyna		1	54	Niebieski pojedynczy kabel		1
15	Tylna zaślepka		1	55	Pojedynczy kabel brązowy		1
16	Zewnętrzna ostona lewego drążka		1	56	Pierścień magnetyczny		1
17	Zewnętrzna ostona prawego drążka		1	57	Nakrętka blokująca	M6	8
18	Wewnętrzna ostona drążka		2	58	Śruba	M8*45	1
19	Sworzeń blokujący		2	59	Śruba	M8*60	2
20	Lewy uchwyt piankowy		1	60	Śruba	M6*30	8
21	Prawy uchwyt piankowy		1	61	Śruba	4.2*13	14
22	Zaślepka uchwytu		1	62	Podkładka z piór	10	2
23	Zewnętrzna ostona uchwytu		1	63	Podkładka stała		2
24	Wewnętrzna ostona uchwytu		1	64	Nylonowa nakładka izolacyjna		2
25	Dolna pokrywa komputera		1	65	Podkładka z piór	6	4
26	Pokrywa górna komputera		1	66	Śruba	M6*15	4
27	Ramka uchwytu telefonu		1	67	Śruba	ST4.2*19	23
28	Uchwyt na telefon komórkowy		1	68	Śruba	ST4.2*19	8
29	Pokrywa uchwytu telefonu		1	69	Śruba	ST4.2*15	5
30	Ramka stała IP		1	70	Śruba	ST4.2*19	10
31	Naklejka akrylowa		1	71	Śruba	ST4.2*28	4
32	Naklejka na klawiaturę		1	72	Śruba	M8*15	4
33	Panel sterowania		1	73	Śruba	M5*8	4
34	Płytki sterująca klawiatury		1	74	Śruba	M10*55	2
35	Płytki sterująca komputera		1	75	Podkładka pod pióro	5	2
36	Kabel dolny komputera		1	76	Podkładka blokująca	5	2
37	Kabel górny komputera		1	77	Podkładka blokująca	8	7
38	Zabezpieczenie przed przeciążeniem		1	78	Podkładka falista	φ15*φ28	2
39	Przełącznik		1	79	Uchwyt na klucze zabezpieczające		1
40	Gniazdo		1	80	Bateria AAA		2
				81	Cewka i filtr		1
				82	Etykieta CE		1

Problemy i rozwiązania

E01 - Oprogramowanie jest przeciążone	Odłącz przewód zasilający i podłącz go ponownie, główną przyczyną jest przeciążenie.
E02 - Sprzęt jest przeciążony	Odłącz kabel zasilający i podłącz go ponownie, główną przyczyną jest przeciążenie.
E03 IPM przegrzewa się	Wyłącz bieżnię na 30 minut, a następnie używaj jej normalnie, główną przyczyną jest przeciążenie.
E04 - Zabezpieczenie przed zbyt niskim napięciem	Napięcie wejściowe zasilacza jest zbyt niskie lub płyta sterująca jest uszkodzona. Sprawdź, czy napięcie zasilania jest prawidłowe. Jeśli napięcie jest normalne, wymień płytkę sterującą.
E05 - Zabezpieczenie przed przepięciem	Wejściowe napięcie zasilania jest zbyt wysokie lub płyta sterująca jest uszkodzona, sprawdź, czy napięcie zasilania jest normalne. Jeśli jest normalne, wymień płytkę sterującą.
E06 - Zabezpieczenie silnika przed brakiem fazy	Sprawdź, czy okablowanie silnika jest w normie, jeśli tak, wymień płytkę sterującą lub silnik.
E07 - Zabezpieczenie blokady silnika	Odłącz kabel zasilający i podłącz go ponownie, a następnie używaj go normalnie, główną przyczyną jest przeciążenie lub zablokowanie silnika/cylindra. Sprawdź, czy części skrzyni biegów są sprawne.
E08 - Silnik nie uruchamia się	Silnik/cylinder zablokowany Sprawdź, czy części przekładni są sprawne, wymień silnik lub jednostkę sterującą.
E09-Zabezpieczenie nadprądowe silnika	3. Używanie paska przez długi czas z dużym obciążeniem. Nasmarować pasek 4. Wymienić silnik
E10 - Zabezpieczenie przed przeciążeniem	4. Długotrwała praca z dużym obciążeniem, nasmarować pasek 5. Wymienić silnik. 6. Wymień jednostkę sterującą (w ramach MAKSYMALNEJ DOSTĘPNEJ WAGI)
E12 Problem z komunikacją sterowania góra-dół	4. Sprawdź, czy górny i dolny przewód komunikacyjny sterowania są prawidłowo podłączone. 5. Sprawdź, czy interfejs komunikacyjny górnego sterownika jest w porządku lub wymień górny sterownik (35). 6. Sprawdź, czy interfejs komunikacyjny dolnego kontrolera działa prawidłowo lub wymień dolny kontroler (33).
E20-Komunikacja z klawiaturą nie działa	2. Sprawdź, czy interfejs komunikacyjny klawiatury działa prawidłowo lub wymień kartę komunikacyjną (34).

Uwaga: Możliwe, że kolor i tekstura paska różnią się od przedstawionych na ilustracjach w niniejszej instrukcji.

Firma zastrzega sobie prawo do zmiany i ulepszenia produktu. Dalsze powiadomienia nie będą przekazywane.

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 2 lat od dnia sprzedaży

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.



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 karze grzywny.

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.

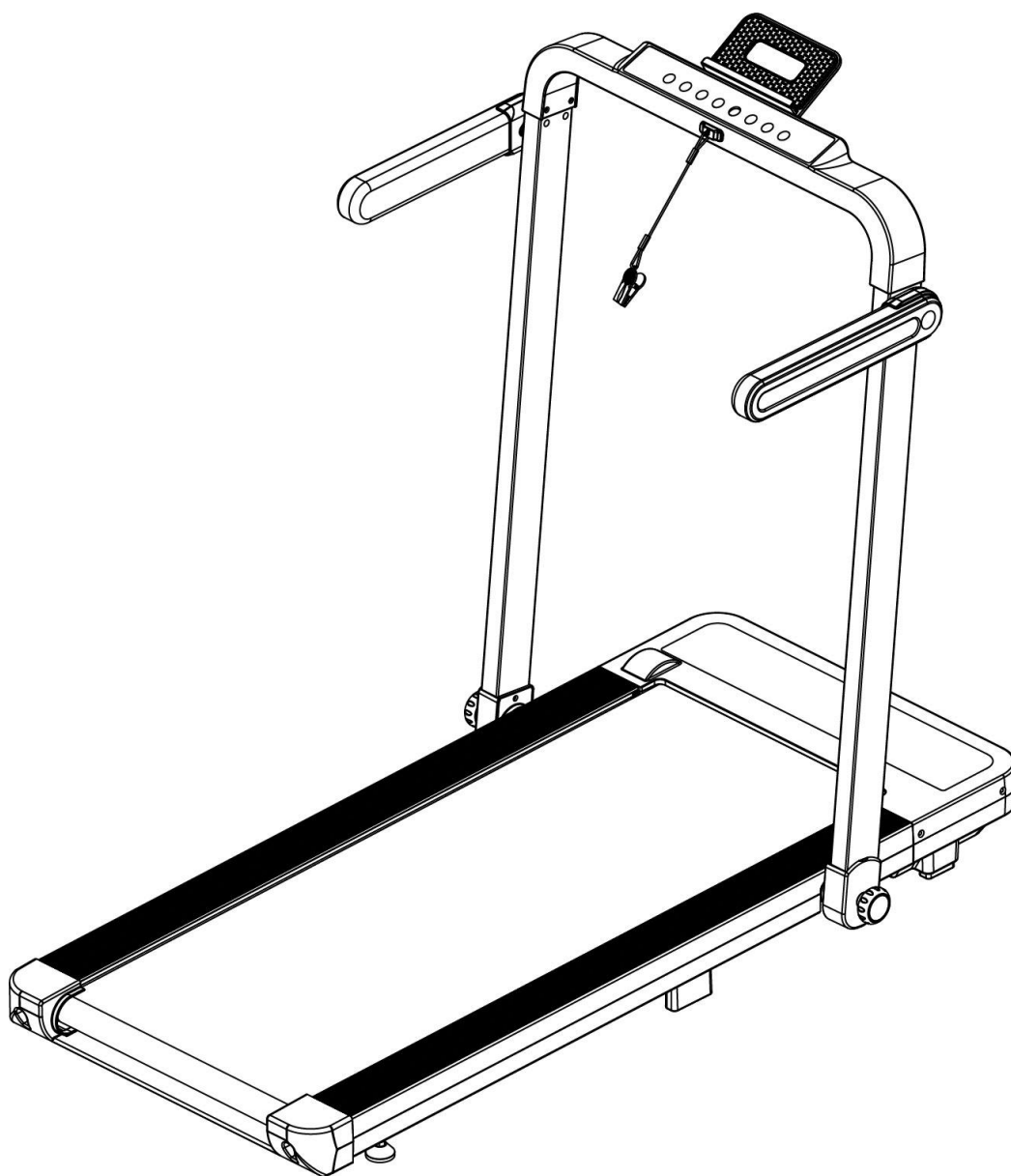




Motorized treadmill MASTER F10

MAS-F10

USER'S MANUAL



Read all instruction carefully before use
this product. Retain this owner's manual
for the future's reference.

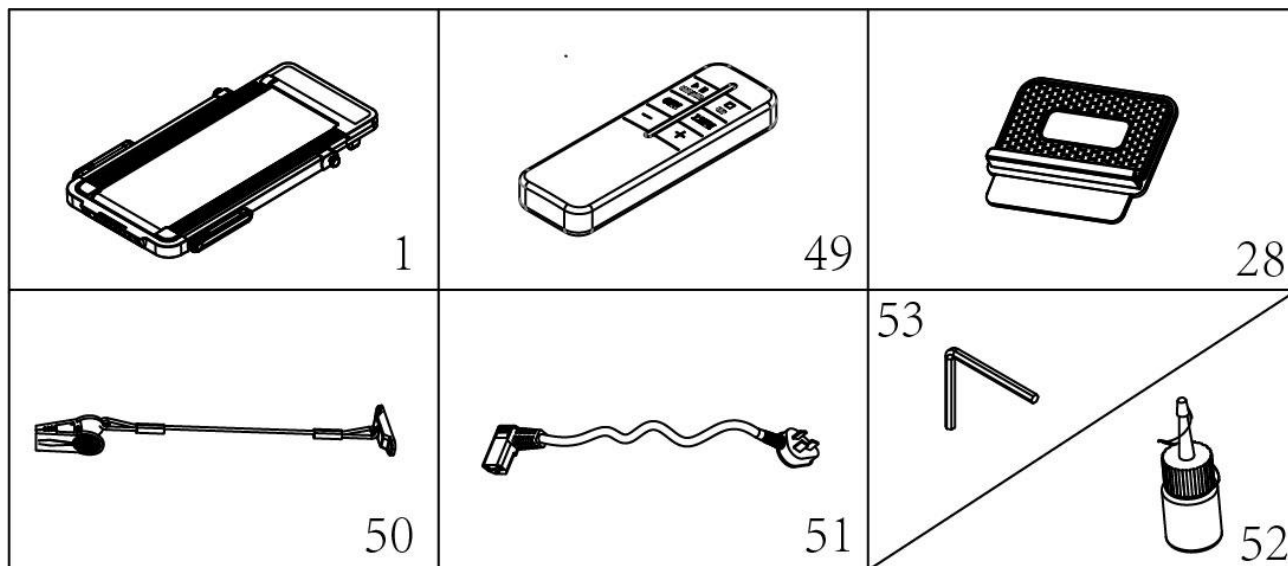
Warning: We suggest that you should consult with your physician or health professional before starting your workout, especially for the age up to 35 old or health problem related people. We take no responsible for any troubles or hurts if you don't following our specification. Treadmill should be carefully assembled and covered the motor shield, then connect to the power.

Attention :

1. Ensuring the safety clamps were attached to the clothing or belts before using the treadmill.
2. Please do not insert any items to any part of the equipment, which would damage the equipment.
3. Position the treadmill on a clear level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
4. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Keep the children and pets away from the treadmill while starting workout.
7. Don't exercise in 40-Mints after dinner.
8. The equipment is suitable for adults, Juveniles need be accompanied with adults while workout.
9. You must hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill when first start the workout.
10. Treadmill is indoor-using equipment, not outdoor-using for avoiding damage. Keep the store-place clean and flat, drying. Prohibiting other purpose of using, only for workout.
11. In case of damage, please purchase the power-line to the distributor or contact with us directly, for the power-line only equip to the treadmill.
12. If the treadmill suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
13. Do not connect the line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.
14. Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off , do not pull the power line to keep the wire in good condition. Insert the plug to the socket with the safety ground circuit, for the power-line is professional equipment .You must contact with the professional people directly while the line is damaged.
15. This Treadmill only for home-using.
16. Safety area behind the treadmill: 1000*2000MM

Assembly Instructions

When you open the carton, and you will find the below parts in the carton

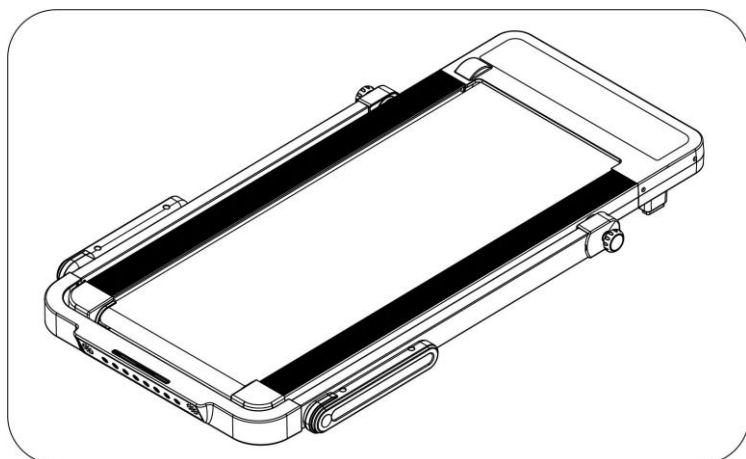


PART LIST:

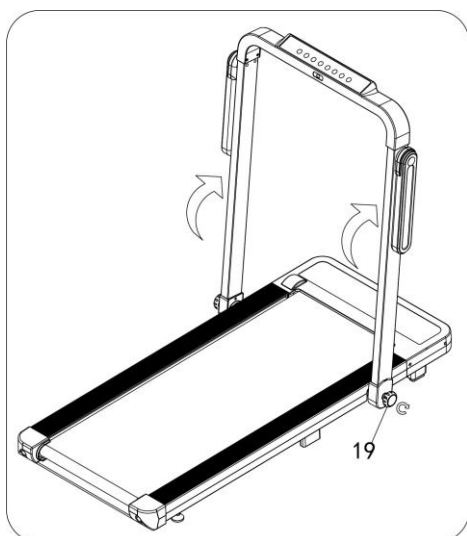
NO	DES.	Specification	Nos.	NO	DES.	Specification	Nos.
1	Main frame		1	51	Power wire		1
49	Remote control		1	53	6#Allen wrench	6mm	1
28	Mobile phone holder		1	52	Oil bottle		1
50	Safety key		1	80	AAA battery		2

Notice: Do not get through power before complete assembly

STEP 1:



1. Open the carton, take out the above spare parts, put the main frame on the level ground.

STEP 2:

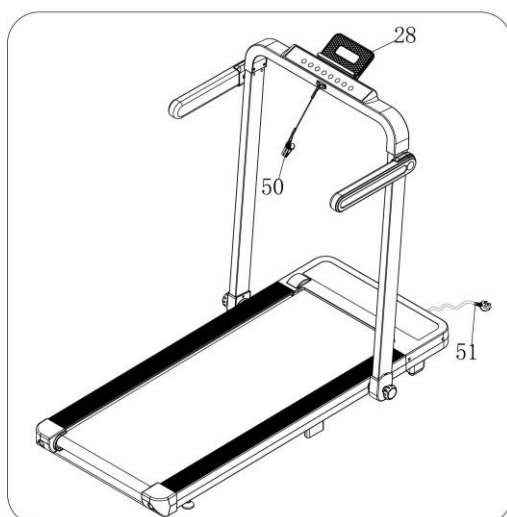
1. Loosen the Fixed pin (19) counterclockwise on both sides for 3-5 turns and push the upright upward in the direction shown on the left.

2. Then fasten the Fixed pin (19) clockwise on both sides to fix the upright.

STEP 3:

Rotate the left and right handrails upwards by 270 degrees as shown in the left picture

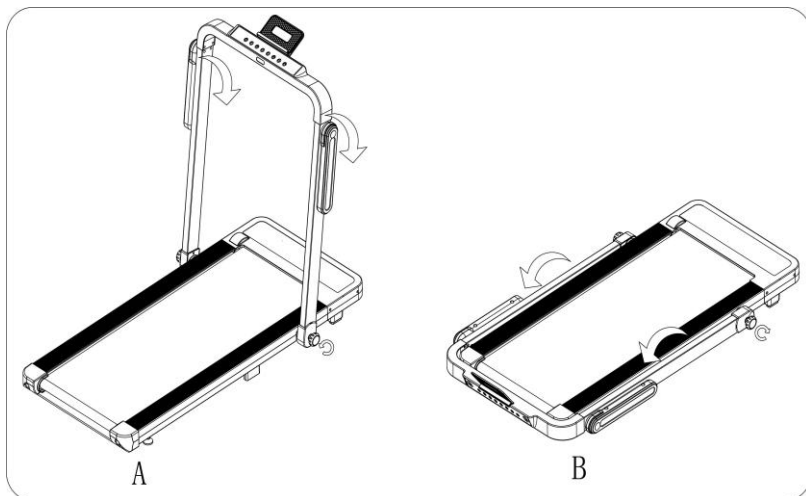
Note: After using for a time, if the handrails is loose, take out the Hand bar plug(22) and use 6#Allen wrench (53) to lock it tightly again;

STEP 4:

1. Put the Safety key (50) on the computer, and insert the Mobile phone holder (28) into the computer.

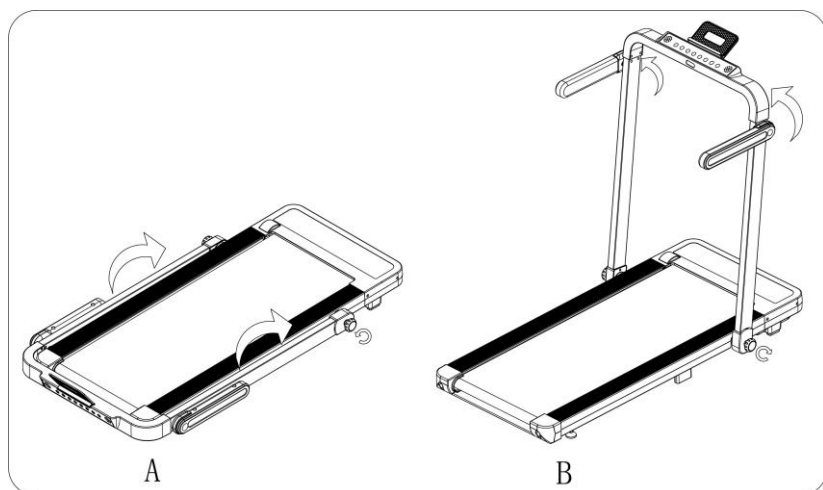
2. Plug the power wire(51) into the power socket of treadmill.

EXERCISE MODE



Walking mode: if you want to switch the treadmill to walking mode, you shall rotate the handrails parallel with the upright like the picture A and loosen the fixed pin (19) counterclockwise on both sides for 3-5 turns then put down the upright tubes until like the picture B. Finally, fasten the fixed pin (19) clockwise on both sides to fix the upright.

NOTE: the power must be cut off before switching exercise mode.



Running mode: if you want to switch the treadmill to running mode when it is in the state of the picture A, you shall loosen the fixed pins counterclockwise on both sides for 3-5 turns, then pull up the upright tubes until like the picture B and fasten the fixed pin (19) clockwise on both sides to fix the upright. Finally, rotate the left and right handrails upwards by 270 degrees as shown in the left picture

NOTE: the power must be cut off before switching exercise mode.

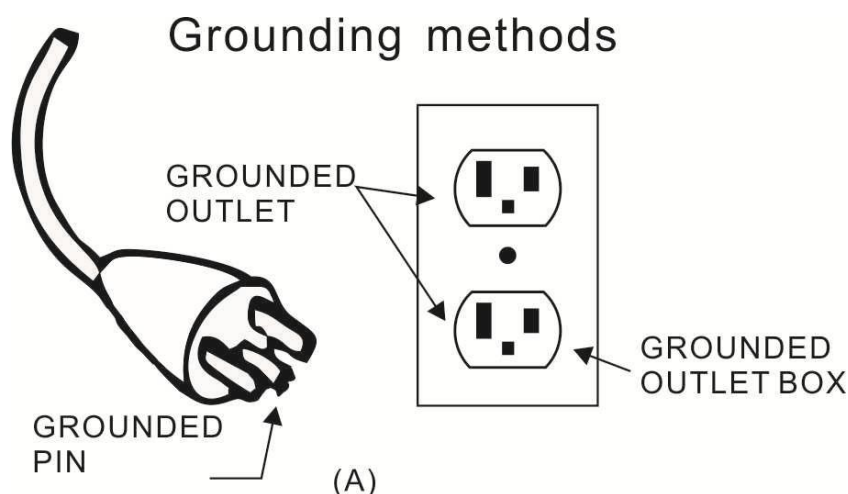
Technical Parameter

BUILT UP SIZE (mm)	1440*765*1270	POWER	As the rating label showing
FOLDABLE SIZE (mm)	1565*765*125	Maximum output power	As the rating label showing
RUNNING SURFACE SIZE (mm)	420*1200mm	SPEED RANGE	Running mode : 0.8-12KM/H Walking mode: 0.8-6KM/H
NET WEIGHT	About 36Kg	MAX AFFORDABLE WEIGHT	100Kg
LED WINDOW	Speed, Time, Distance, Calories		

Grounding Methods

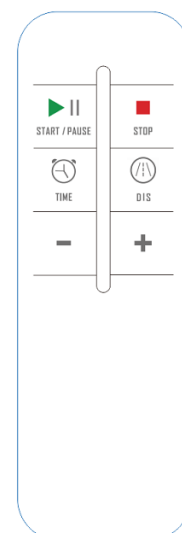
This product must be grounded. If it malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 220-240/100-120 volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.(The below picture is just for reference, the actual plug and jack is depends on import country)



Operation Guide

DISPLAY WINDOW:



Computer operation instructions

The system has overload, over-current protection, explosion-proof rush, anti-flying car, anti-electromagnetic interference and other safety protection functions, as well as the system self-inspection, abnormal information prompt and other functions.

The Safety Use Guide:

Insert the power cord plug into the 8A power socket with safety ground, turn on the power switch, and fully display the computer screen with a prompt sound, and then identify the safety key;

Place the safety key in the position on the computer, and clip the clothespin to the clothes on the chest;

The electronic control system is under safety monitoring at any time. As long as an anomaly is found, the running treadmill will stop in an emergency, and the screen will display the abnormal information prompt accompanied by the prompt tone.

9. Display windows and button function description

9.1 Display windows



: show running speed.



: show running time.



: show running distance.



: show calories

9.2 Button function : START, STOP, SPEED+/-, speed quick button:
3KM/H,6KM/H,9KM/H,12KM/H.

1.3 Button function description

“START” button: Press this button to start the machine.

“STOP” button: Press this button to stop the machine, the machine will slow the speed still stop.

“SPEED+”& “SPEED -” : Adjust the speed. Press the button to adjust the speed when running, and adjust the data when stop; When held for more than 1 second automatically increase or decrease continuously.

Speed quick button:3KM/H,6KM/H,9KM/H,12KM/H: In running state adjust the speed quickly.

1.4 Remote control function description



START / PAUSE : start/pause button



STOP : stop button



TIME : Time countdown mode button



DIS :Distance countdown mode button



: Speed plus or minus button

10. Starting instruction

2.1 Press the Start key, the time window displays: 3-2-1, and the buzzer will sound every time you subtract, and the treadmill will start only when it is reduced to 1; The treadmill starts at 0.8KM/h.

2.2 When the treadmill is running, press the stop button to stop the treadmill

11. RUNNING DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

	Initial	Set initial value	Set range	Show range
PROGRAM TIME (minute: second)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
SPEED(KM/H)	0.0	0.8	0.8—12	0—12
DISTANCE(KM)	0.0	1.0	0.8—99.9	0.0—99.9
CALORIES(KCAL)	0	50	10—999	0—999
MODE TIME (minute: second)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

12. Shut down:

The treadmill can be turned off at any time by turning off the power switch, it will not damaging the treadmill.

13. Exercise mode speed switching function description

When the upright tube is down, it is in walking mode and the maximum speed can only reach 6KM/H. When the upright tube is up, it is in running mode and the maximum speed can reach 12KM/H. When the two modes are switched, the power of the treadmill must be cut off.

Exercise Instructions

Warm up stage:

If you are over 35 years old, or not very healthy, also it's your first time exercise, please consult with your doctor or professional person.

Before you use the motorized treadmill, please learn how to control the machine, know well how to start, stop, adjust the speed and so on, don't stand on the machine at this time. After that, you can use the machine. Stand on anti-slip pad both sides and handle the handle bar with your both hands. Keep the machine at the low speed about 2~3km/h, then test the running machine by one foot, after get used to the speed, then you can run on the machine and you can add the speed between 3 and 4 km/h. Keep the speed about 10 minutes, then stop the machine.

Exercise stage:

Learn how to adjust the speed and incline before using. Walk about 1 km at stable velocity and write down the time, it will take you about 15-25 minutes. If walk at 4km/h, it will take you about 12 minutes in 1 km. If you feel comfortable at the stable velocity, you can add the speed and incline, after 30 minutes, you can have good exercise. At this stage, you can not add the speed or incline too much at one time, it can keep you feel comfortable.

Exercise intensity:

Warm up at the speed 4 km/h in 2 minutes, then add the speed to 5 km/h and keep walking in 2 minutes, then add to 5.5km/h and walk in 2 minutes. After that, add up 0.5 km/h in each 2 minutes, until rapid breath but not feel comfortable

Calorie burning---the best effective way

Warm-up for 5mints by the velocity:3-4KM/H, then slowly increase the speed by 0.5KM/H/2Mints ,until up to the stable speed which you feel is comfortable for 45Mints.For improving the intensity of movement, you can maintain the speed during 1H of TV program, then increase the speed by 0.5KM/H each Advertisement interval time, after that return to the original speed . You can acquaint the best efficiency of workout for calorie burning during the advertisement time and subsequent heart frequency increasing time. Finally , you should slow down the speed step by step for 4Mints.

Exercise frequency:

The cycle time: 3-5times/Week, 15-60mints/Times.Make up the schedule of workout scientific, not only for your

hobby.

You can control the running intensity through adjusting the velocity and incline of treadmill. We suggest that you don't set the incline at first; improve the incline is the effective way to strengthen the exercise's intensity.

Consult with your physician or health professional before starting your workout. The professional people can help you make up the suitable exercise time-chart according to your age and health condition, determine the velocity of movement, the intensity of exercise. Please stop at once, If you feel chest tightness, chest pain, irregular heart beat, breath difficulty, dizziness or other discomfort during exercise. You should consult with your physician or health professional as keep going.

You can choose the normal walking speed or the jogging speed ,if you always take workout with treadmill.

If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity ,you can follow the instruction :

Speed 1.0-3.0KM/H	not well physical
Speed 3.0-4.0KM/H	less movement and workout
Speed 5.0-6.0KM/H	normal walking
Speed 7.0-8.0KM/H	Fast walking
Speed 9.0-10.0KM/H	Jogging
Speed 11-12.0KM/H	intermediate speed walking

Attention: The velocity of movement $\leq 5\text{KM/H}$, **the normal walking**; The velocity of movement $= 8.0\text{KM/H}$,**the runner.**

WARM UP INSTRUCTION

Before exercise, it is better to do stretching exercises .

Warm muscles stretch more easily, spend the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

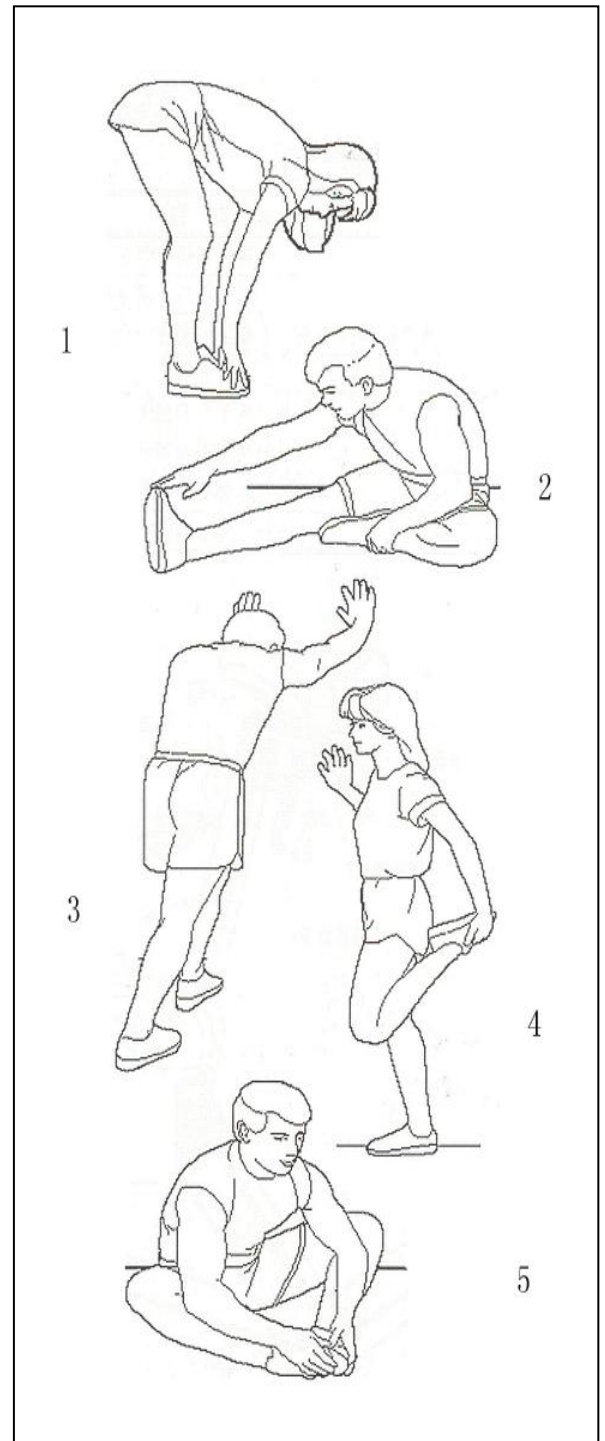
1. Down the stretch: knees slightly curved, the body bent forward slowly, so that the back and shoulders relaxed, hands try to touch your toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times to do (see Figure 1).

2. Hamstring stretch: sitting on the clean seat, put one leg straight. Inward close to the other leg to make it close to the inside leg straight. hand try to touch the toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 2).

3. Legs and feet tendon stretch: two on the Rotary wall or tree stand, one foot in the post. Keep legs straight and heel to tilt the direction of the wall or tree. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 3).

4 .Quadriceps stretch: the left hand wall or table to master balance, and then stretched his right hand back to seize the right foot to the buttocks with slowly pull until you feel the front thigh muscles tense. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg to do three times (see Figure 4).

5. Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch: Foot In contrast, the knee outward to sit down. The hands grasp the feet to the groin pull. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times(see Figure 5).



RUNNING BELT ADJUSTMENT

Warning: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

Clean: General cleaning the unit will greatly prolong the treadmill.

Keep treadmill clean regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails.

This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt by wearing the clean running shoes.

Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

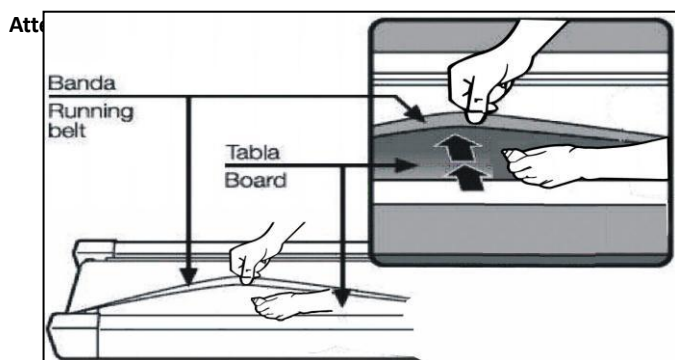
RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck. You need contact with our service center if you find the damage of the deck.

We recommend that lubricate the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months

We recommend that you buy the lubrication from our distributor or directly to our company.



1, We suggest that you should cut off the power for 10Mints after keep running 1.5Hours ,so that it's good for maintain the treadmill.

2,For avoiding the slipping during running , the belt not too loose; for avoiding the more abrasion between the roller and belt and maintain the machine's good running ,the belt not too tight. You can adjust the distance between plates and belt , the belt be away from the plates about 50-75mm on both sides ,if the best not too tight nor loose.

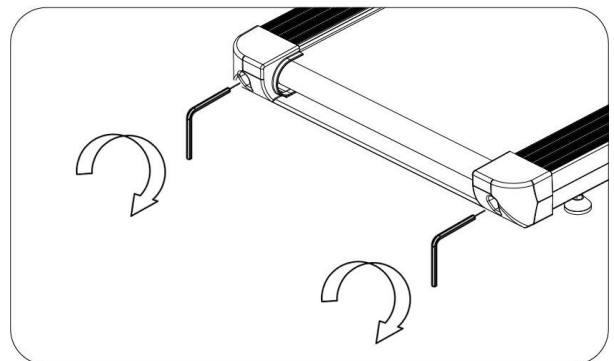
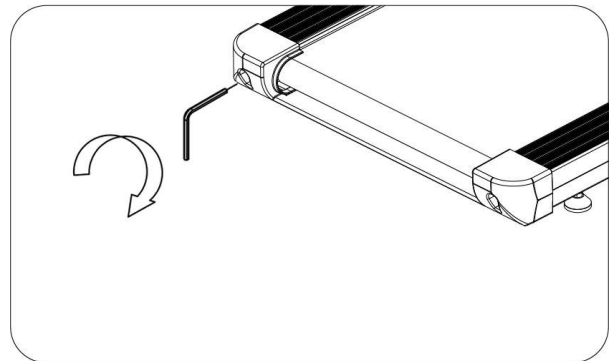
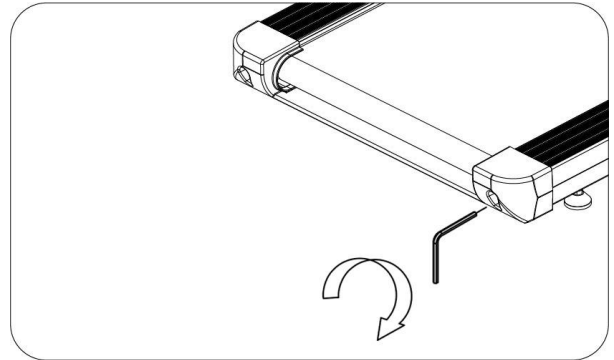
CENTER THE RUNNING BELT

●Place treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 3-4mph, checking the running condition.

If the belt has drifted to the right, Unplug the safety lock and power switch, turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. PIC A

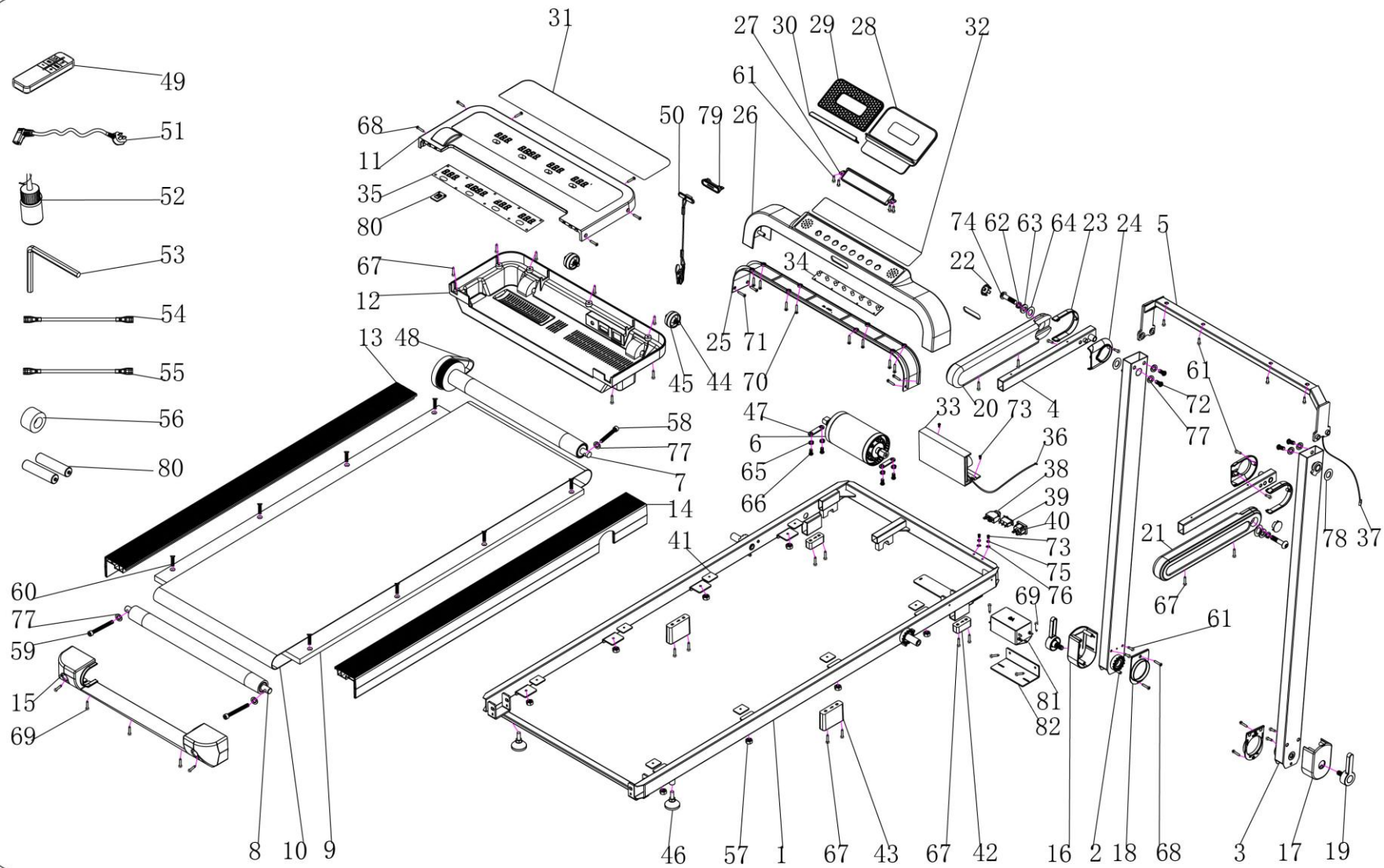
If the belt has drifted to the left, pull out of the safety lock and switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. PIC B

Timely adjust the tightness of the belt, for the looseness after a period of time running. Pull out of the safety lock and switch, turn the left and right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then re-start running, confirm the belt-tightness until the belt be right tightness. PIC C



Exploded Parts Diagram

EN



NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY	NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
1	Main Frame		1	41	Rubber pad		8
2	Left upright		1	42	Front foot pad		2
3	Right upright		1	43	Rear foot pad		2
4	Handrail frame		1	44	Rolling axis		2
5	Computer Bracket		1	45	Moving Wheel		2
6	Brushless motor		1	46	Adjustable foot pad		2
7	Front Roller		1	47	Motor fixing plate		2
8	Rear Roller		1	48	Motor belt		1
9	Running Board		1	49	Remote control		1
10	Running belt		1	50	Safety key		1
11	Motor up cover		1	51	Power wire		1
12	Motor bottom cover		1	52	Oil Bottle		1
13	Left side rail		1	53	6#Allen wrench	6#	1
14	Right side rail		1	54	Blue single Line		1
15	Back end cover		1	55	Brown single Line		1
16	Outer cover of left upright		1	56	Magnetic ring		1
17	Outer cover of right upright		1	57	Lock Nut	M6	8
18	Inner cover of upright		2	58	Bolt	M8*45	1
19	Fixed pin		2	59	Bolt	M8*60	2
20	Left foam grip		1	60	Bolt	M6*30	8
21	Right foam grip		1	61	Screw	4.2*13	14
22	Hand bar plug		1	62	Spring washer	10	2
23	Hand bar outside cover		1	63	Fixed washer		2
24	Hand bar inside cover		1	64	Isolation nylon pad		2
25	Computer bottom cover		1	65	Spring washer	6	4
26	Computer up cover		1	66	Bolt	M6*15	4
27	Mobile phone holder frame		1	67	Screw	ST4.2*19	23
28	Mobile phone holder		1	68	Screw	ST4.2*19	8
29	Mobile phone holder pad		1	69	Screw	ST4.2*15	5
30	IP fixed frame		1	70	Screw	ST4.2*19	10
31	Acrylic sticker		1	71	Screw	ST4.2*28	4
32	Keypad sticker		1	72	Bolt	M8*15	4
33	Control Circuit Board		1	73	Bolt	M5*8	4
34	Keypad PCB		1	74	Bolt	M10*55	2
35	Display PCB		1	75	Spring washer	5	2
36	Computer bottom wire		1	76	Lock washer	5	2
37	Computer up wire		1	77	Lock washer	8	7
38	Overload protector		1	78	Corrugated pad	φ15*φ28	2
39	Switch		1	79	Safety key seat		1
40	Power socket		1	80	AAA battery		2
				81	Inductor & filter		1
				82	CE Plate		1

E01—Software over current	Unplug the power wire and reinsert it, the main reason is overload
E02—Hardware over current	Unplug the power wire and reinsert it, the main reason is overload
E03—IPM module overheating	Turn off the treadmill for 30 minutes then use normally, the main reason is overload
E04—Under voltage protection	The input voltage of the power supply is too low or the control board is damaged. Check whether the voltage of the power supply is normal. If the voltage is normal, replace the control board.
E05—Over voltage protection	The power input voltage is too high or the control board is damaged, check whether the power supply voltage is normal. If normal, replace the control board.
E06—Motor out of phase protection	Check whether the motor wiring is normal, if normal, replace the control board or motor.
E07—Motor blocking protection	Unplug the power wire and reinsert it then use normally, the main reason is overload or motor/roller stuck. Check whether the transmission parts are normal.
E08—Motor won't start	Motor/roller stuck, check whether the transmission parts are normal, change the motor or control board.
E09—Motor over current protection	1. Running for a long time with high resistance, lubrication the treadmill. 2. Change motor
E10—Overload protection	1. Running for a long time with high resistance, lubrication the treadmill. 2. Change motor. 3. Change control board (Within the MAX AFFORDABLE WEIGHT)
E12—Communication problem of up-down control	1. Check whether the upper and lower control communication cables are correctly connected or replaced. 2. Check whether the communication interface of the upper controller is normal or change the upper controller (35). 3. Check whether the communication interface of the lower controller (33) is normal or change the lower controller.
E20—The key board communication is abnormal	Check whether the key board communication interface is normal or replace the communication board (34).

Note: if the color and structure of the picture in this manual are slightly different from the real one, please refer to the real one. The company reserves the right to improve the product. No further notice will be given.

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!

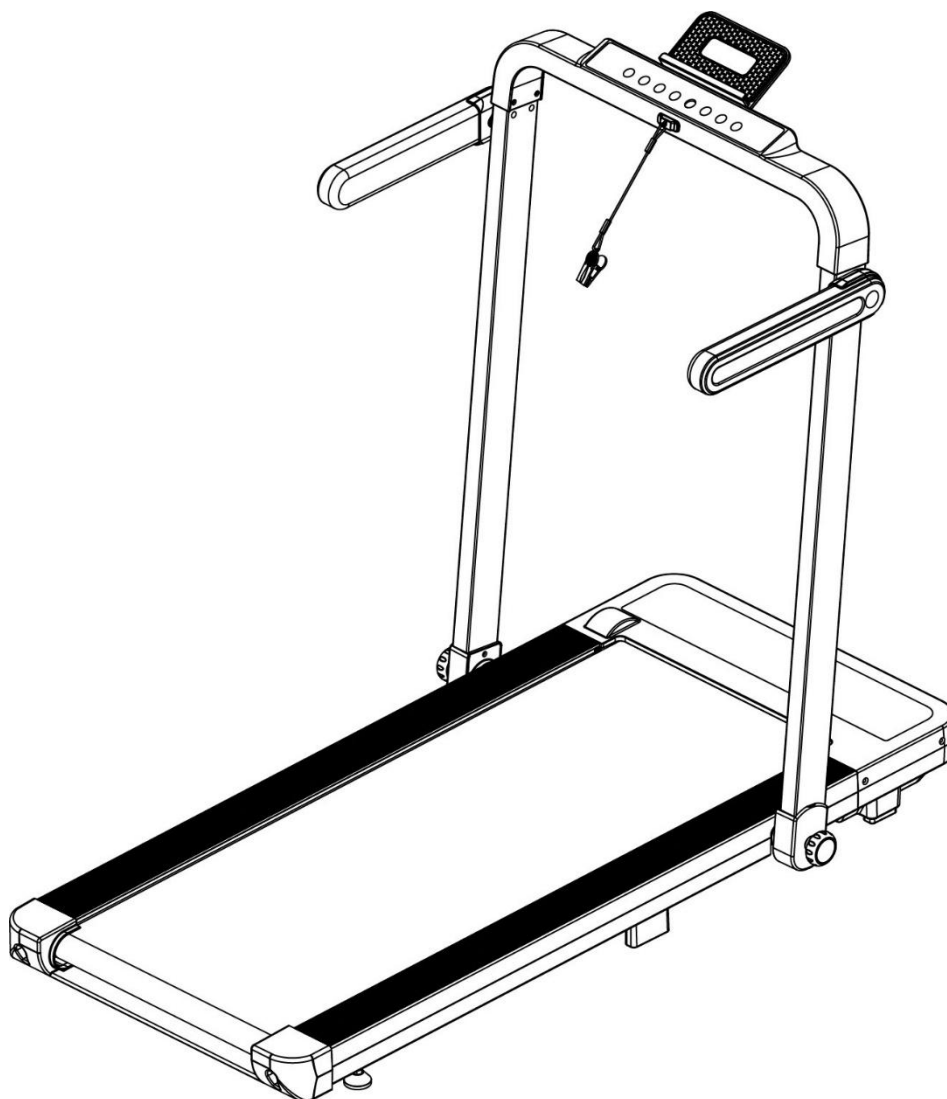
Address of the local distributor:



MASTER F10 LAUFMASCHINE

MAS-F10

Gebrauchsanweisung



Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren

Sicherheitswarnung

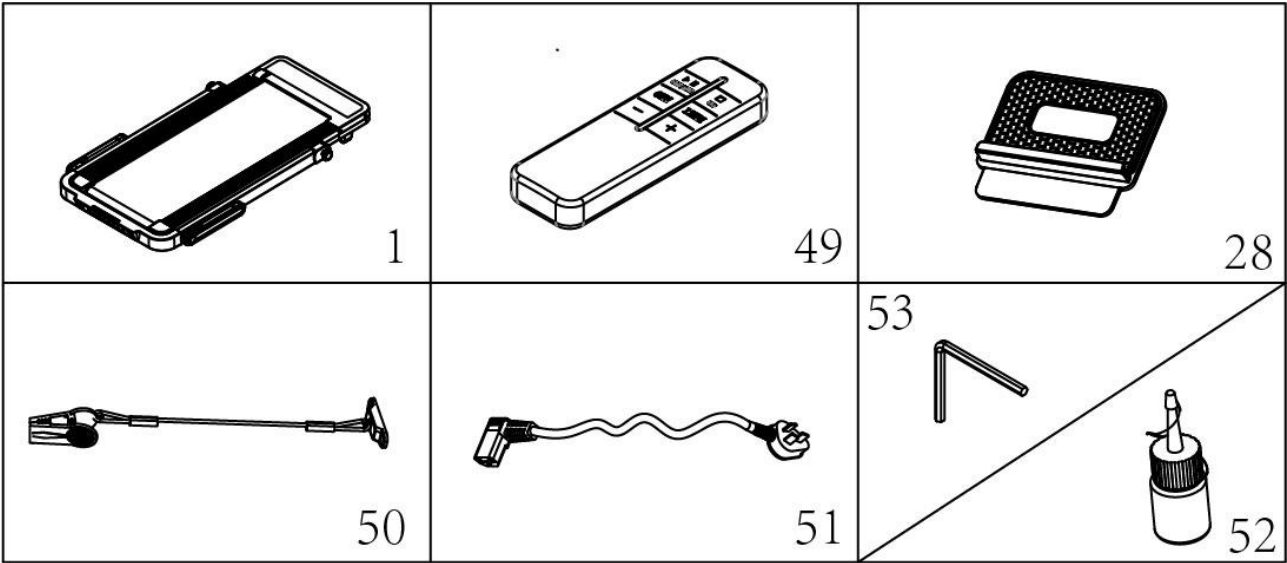
WARNUNG: Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere bei Personen unter 35 Jahren oder bei Personen mit entsprechenden Erkrankungen. Wir sind nicht verantwortlich für Unannehmlichkeiten oder Verletzungen, wenn Sie unsere Anweisungen nicht befolgen. Das Laufband sollte sorgfältig zusammengebaut und mit einer Motorabdeckung versehen werden, bevor es an die Stromversorgung angeschlossen wird.

VORSICHT!

1. vergewissern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt ist, bevor Sie das Laufband benutzen.
2. Stecken Sie keine Gegenstände in das Gerät, die das Gerät beschädigen könnten.
3. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies eine gute Belüftung verhindern kann. Stellen Sie das Laufband nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.
4. senken Sie das Laufband niemals ab, während Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten des Geräts und dem Einstellen des Geschwindigkeitsreglers kann es eine Pause geben, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt; stellen Sie sich immer auf die Laufflächen an den Seiten des Rahmens, bis sich das Laufband bewegt.
5. Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie auf dem Laufband trainieren. Tragen Sie keine lange, lose Kleidung, die sich im Laufband verfangen könnte. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit Gummisohlen.
6. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Laufband fern, wenn Sie mit dem Training beginnen.
7. Trainieren Sie nicht 40 Minuten nach dem Essen.
8. Das Gerät ist für Erwachsene geeignet; Minderjährige müssen beim Training von einem Erwachsenen begleitet werden.
9. Sie müssen sich an den Griffen festhalten, bis Sie sicher sind. Wenn Sie mit dem Training beginnen, werden Sie mit dem Gurt vertraut und können nach und nach versuchen, zu laufen oder zu gehen, ohne sich festzuhalten.
10. Das Laufband ist ein Gerät für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich geeignet, um Schäden zu vermeiden. Halten Sie das Laufband sauber und stellen Sie es auf eine ebene Fläche. Es ist verboten, das Laufband für andere Zwecke als zum Training zu verwenden.
11. Im Falle einer Beschädigung kaufen Sie bitte ein Ersatznetzkaabel bei Ihrem Händler oder kontaktieren Sie uns direkt.
12. wenn das Laufband aufgrund einer elektronischen Fehlfunktion plötzlich die Geschwindigkeit erhöht oder versehentlich die Geschwindigkeit erhöht, stoppt das Laufband, wenn Sie den Sicherheitsschlüssel vom Magneten am Computer lösen.
13. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel, stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Kabel und legen Sie das Kabel nicht in die Nähe einer Wärmequelle. Schließen Sie nicht mehrere Geräte an die Steckdose an, auch wenn diese mehrere Öffnungen hat, da dies zu Bränden oder Stromschlägen führen kann.
14. Schalten Sie das Gerät aus, wenn es nicht benutzt wird. Ziehen Sie bei einer Unterbrechung der Stromversorgung nicht an der Stromleitung, um eine Beschädigung des Kabels oder des Steckers zu vermeiden. Stecken Sie das Kabel in eine Steckdose mit einem Schutzerdungsschaltkreis. Wenden Sie sich direkt an einen Fachmann, wenn die Steckdose oder die Leiste beschädigt ist.
15. Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- 16) Sicherheitsbereich hinter dem Laufband: 1000*2000 mm

Beschaffenheit des *Laufbandes*

Wenn Sie den Karton öffnen, finden Sie die folgenden Teile in der Verpackung:

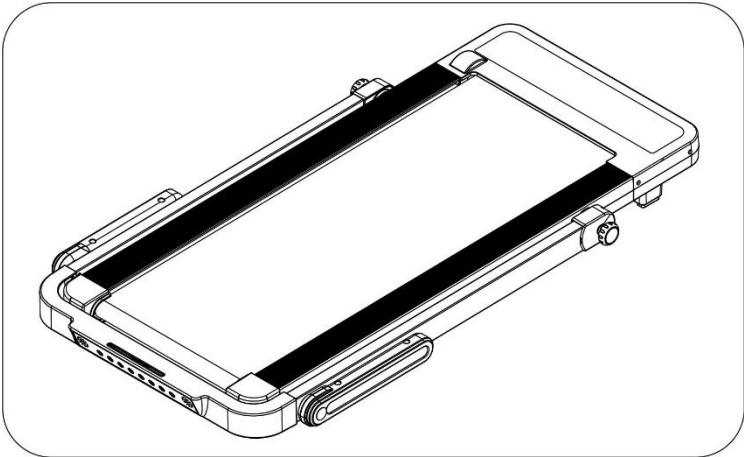


Teile: .

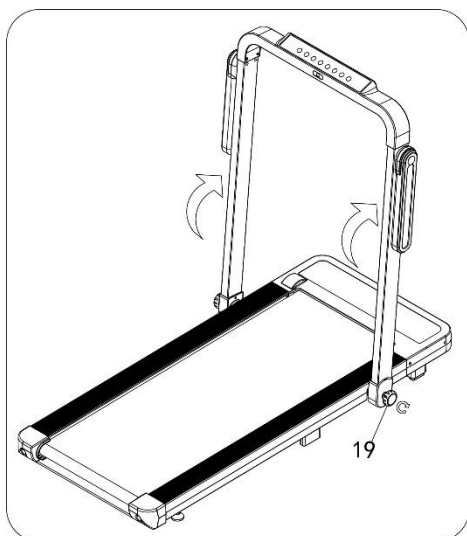
Č.	Beschreibung	Spezifikationen	Mn.	Č.	Beschreibung	Spezifikation	Mn.
1	Hauptrahmen		1	51	Stromkabel		1
49	Fernsteuerung		1	53	Inbusschlüssel Nr.6	6mm	1
28	Halterung für Mobiltelefon		1	52	Öl		1
50	Sicherheitsschlüssel		1	80	AAA Batterie		2

Warnung: Schließen Sie den Gurt während des Faltvorgangs nicht an das Stromnetz an!

SCHRITT 1:



1. öffnen Sie den Karton, entfernen Sie die oben aufgeführten Ersatzteile, stellen Sie den Hauptrahmen auf einen

SCHRITT 2:

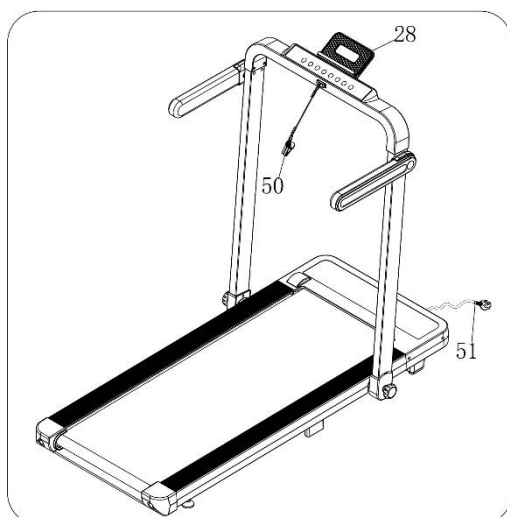
3. Lösen Sie die feste Schraube (19) gegen den Uhrzeigersinn auf beiden Seiten für 3-5 Umdrehungen, schieben Sie den Stift in die in der Abbildung gezeigte Richtung hoch

4. Ziehen Sie dann die feste Schraube (19) auf beiden Seiten im Uhrzeigersinn an, um die Seitenstangen zu befestigen.

SCHRITT 3:

Drehen Sie den linken und rechten Griff um 270 Grad nach oben, wie in der Abbildung links dargestellt.

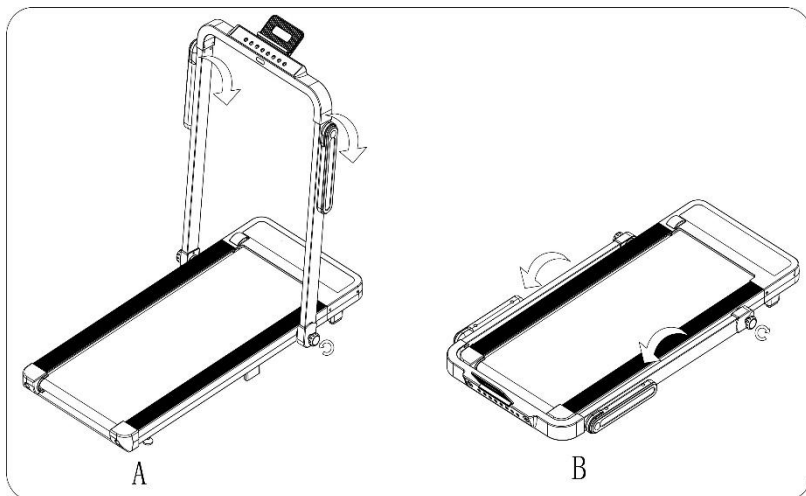
Hinweis: Wenn die Griffe nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs locker sind, entfernen Sie den Griffstopfen (22) und verwenden Sie den 6#

SCHRITT 4:

3. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (50) in den Computer und auch in die Handyhalterung (28).

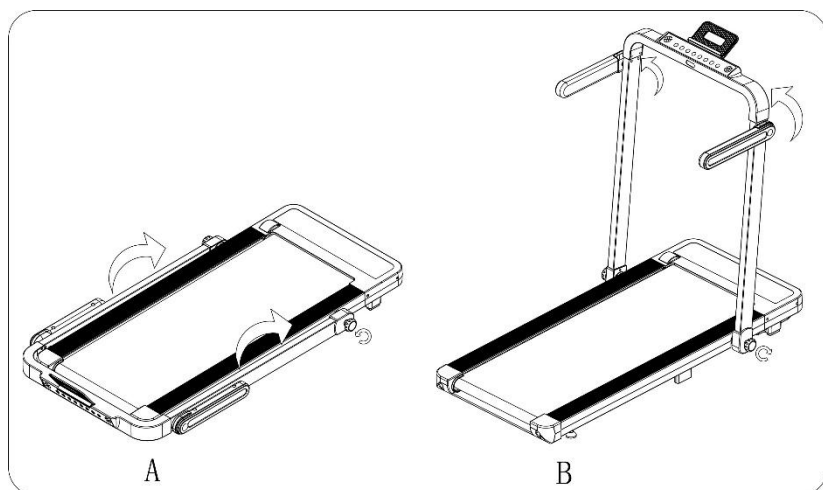
4. Stecken Sie das Netzkabel (51) in eine Steckdose.

AUSÜBUNGSTYPEN



Gehmodus: Um das Laufband in den Gehmodus zu schalten, müssen Sie die Griffe parallel zur vertikalen Stange drehen, wie in Abbildung A gezeigt, und die Feststellschraube (19) auf beiden Seiten 3-5 Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn lösen und dann die vertikalen Rohre entfernen, wie in Abbildung B gezeigt. Zum Schluss wird die feste Schraube (19) auf beiden Seiten im Uhrzeigersinn angezogen, um die Säule zu befestigen.

HINWEIS: Vor dem Umschalten



Laufmodus: Um das Laufband in den Laufmodus zu schalten, wenn es sich in dem in Abbildung A gezeigten Zustand befindet, lösen Sie die Feststellschrauben auf beiden Seiten gegen den Uhrzeigersinn für 3-5 Umdrehungen und ziehen Sie dann die Pfosten nach oben, bis sie wie in Abbildung B gezeigt sind und ziehen Sie die Feststellschraube (19) auf beiden Seiten im Uhrzeigersinn an, um den Pfosten zu fixieren. Drehen Sie schließlich den linken und rechten Handlauf um 270 Grad nach oben, wie in der Abbildung links dargestellt.

HINWEIS: Vor dem Umschalten des Trainingsmodus muss das Gerät ausgeschaltet werden.

Technische Parameter:

Abmessungen (mm)	1440*765*1270	Stromzufuhr	Siehe Etikett
Abmessungen in gefaltetem Zustand (mm)	1565*765*125	Maximale Leistung	Siehe Etikett
Größe der Lauffläche (mm)	420*1200mm	Geschwindigkeit	Laufmodus: 0.8-12KM/H Gehmodus: 0,8-6KM/H
Nettogewicht	ca. 36Kg	Max. Belastbarkeit	100Kg
LED-Anzeige	Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorien		

Erdung

Erdung

◆ Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle eines Maschinenfehlers bietet die Erdung dem Strom den geringsten Widerstand, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern.

◆ Dieses Produkt ist mit einem Erdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine Steckdose gesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und gemäß den örtlichen Vorschriften geerdet ist.

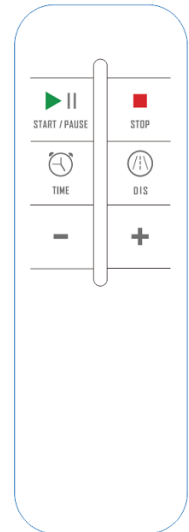
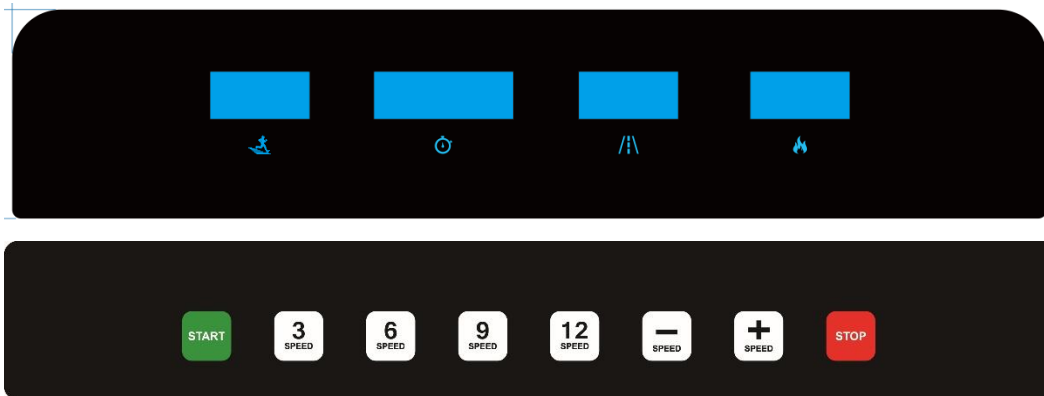
Gefahr!

◆ Wenn das Erdungskabel des Geräts falsch angeschlossen wird, besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenn Sie Zweifel an der ordnungsgemäßen Erdung des Geräts haben, lassen Sie den Stecker von einem professionellen Elektriker überprüfen.

◆ Sie können für dieses Gerät keinen Adapter für einen anderen Steckertyp verwenden.

Bedienung

Computeranzeige:



Bedienungsanleitung für den Computer

Das System verfügt über einen Überlastungsschutz, einen Überstromschutz, einen Explosionsschutz, einen Schutz vor elektromagnetischen Störungen und andere Sicherheitsfunktionen sowie über einen System-Selbsttest, eine Anzeige für anormale Informationen und andere Funktionen.

Sicherheitshinweise:

Stecken Sie den Stecker des Netzkabels in eine geerdete 8-A-Steckdose, schalten Sie den Hauptschalter ein, und der Bildschirm schaltet sich mit einem Signalton ein.

Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel am Computer an und befestigen Sie die Nadel an Ihrer Kleidung an der passenden Körperstelle.

Das elektronische Kontrollsystem steht jederzeit unter Sicherheitsaufsicht. Wenn ein Problem erkannt wird, hält der Gurt im Notfall an und auf dem Bildschirm erscheint eine Informationsaufforderung mit einem Warnton.

14. Anzeige der Computerfunktionen und Tasten

14.1 Anzeige der Funktionen



Geschwindigkeit: Anzeige der Geschwindigkeit



: Anzeige der Trainingszeit



: Anzeige der Entfernung



: Kalorienanzeige

14.2 Computer-Tasten :

START, STOP, SPEED+/- (Geschwindigkeit), Geschwindigkeitstasten : 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H.

1.3 Funktionen der Tasten:

"START"-Taste: Drücken Sie diese Taste, um das Gerät einzuschalten.

"STOP"-Taste: Diese Taste drücken, um die Maschine auszuschalten. Das Band wird nicht sofort angehalten. Es wird zuerst langsamer und hält dann langsam an.

"SPEED+" & "SPEED -" : Geschwindigkeitstasten. Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit während des Betriebs einzustellen. Wenn Sie die Taste beim Anhalten drücken, werden die Daten eingestellt. Wenn Sie die Taste länger als 1 Sekunde gedrückt halten, ändert sich der Wert schneller.

Geschwindigkeitstasten :3KM/H,6KM/H,9KM/H,12KM/H: Einstellung der Geschwindigkeit während des Laufens

1.4 Fernbedienungsfunktion



START / PAUSE Start/Pause-Taste



STOP STOP-Taste



TIME Zeit-Countdown-Taste



DIS : Taste für den Countdown der Entfernung



: Geschwindigkeitstasten

15. Anweisungen zum Einschalten

2.1 Drücken Sie die START-Taste, auf dem Display erscheint 3-2-1 und Sie hören einen Signalton. Das Band beginnt mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h zu laufen.

2.2 Drücken Sie die STOP-Taste, um das Band anzuhalten.

16. Funktionswerte

	Anfänglich	Einstellung der Zählung. Werte	Einstellbereich	Anzeige der Werte
PROGRAMMZEIT (Minuten: Sekunden)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
GESCHWINDIGKEIT (KM/HR)	0.0	0.8	0.8-12	0-12
ENTFERNUNG(KM)	0.0	1.0	0.8-99.9	0.0-99.9
KALORIEN(KCAL)	0	50	10-999	0-999
ZEIT(Minuten: Sekunden)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

17. Aus:

Das Laufband kann jederzeit durch Ausschalten des Hauptschalters ausgeschaltet werden, das Laufband wird dadurch nicht beschädigt.

Das Laufband schaltet das Trainingsgerät nicht aus, aber es schaltet auch nicht das Laufband aus.

Wenn der Stützbügel heruntergeklappt ist, befindet sich das Band im Gehmodus und die Höchstgeschwindigkeit kann nur 6 km/h erreichen. Wenn der Stützbügel hochgeklappt ist, befindet sich das Laufband im Laufmodus und die

Höchstgeschwindigkeit kann 12 km/h erreichen. Um zwischen diesen beiden Modi umzuschalten, muss das Laufband ausgeschaltet werden.

Aufwärmphase:

Wenn Sie über 35 Jahre alt oder nicht sehr gesund sind und zum ersten Mal trainieren, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Spezialisten.

Bevor Sie das motorisierte Laufband in Betrieb nehmen, sollten Sie sich mit der Bedienung des Geräts vertraut machen und wissen, wie man das Gerät startet, stoppt, die Geschwindigkeit einstellt usw., ohne dabei auf dem Gerät zu stehen. Dann können Sie das Gerät benutzen. Stellen Sie sich auf beiden Seiten auf eine rutschfeste Matte und halten Sie die Griffe mit beiden Händen fest. Halten Sie die Maschine bei einer niedrigen Geschwindigkeit von etwa 2~3 km/h, dann testen Sie den Riemen mit einem Fuß, nachdem Sie sich an die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie auf der Maschine laufen und die Geschwindigkeit zwischen 3 und 4 km/h erhöhen. Halten Sie die Geschwindigkeit für etwa 10 Minuten, dann stoppen Sie die Maschine.

Übungsphase:

Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie lernen, wie Sie die Geschwindigkeit einstellen. Gehen Sie etwa 1 km mit gleichmäßiger Geschwindigkeit und notieren Sie die Zeit, die Sie dafür benötigen (15-25 Minuten). Wenn Sie mit 4 km/h fahren, brauchen Sie für 1 km etwa 12 Minuten. Wenn Sie sich bei gleichmäßigem Tempo wohlfühlen, können Sie das Tempo erhöhen. Nach 30 Minuten können Sie gut trainieren.

Intensität der Übung:

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang mit 4 km/h auf, erhöhen Sie dann das Tempo auf 5 km/h und gehen Sie 2 Minuten lang weiter, dann erhöhen Sie auf 5,5 km/h und gehen Sie weitere 2 Minuten. Dann alle 2 Minuten um 0,5 km/h steigern, so dass Sie sich wohl fühlen.

Kalorienverbrennung --- die effizienteste Art

Wärmen Sie sich 5 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von 3-4 km/h auf und steigern Sie dann langsam die Geschwindigkeit um 0,5 km/h/2 Minuten, bis Sie eine gleichmäßige Geschwindigkeit erreichen, die Sie 45 Minuten lang als angenehm empfinden. Um die Intensität der Bewegung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit während einer Stunde TV-Programm beibehalten, dann die Geschwindigkeit in jeder Werbepause um 0,5 km/h erhöhen und dann zur ursprünglichen Geschwindigkeit zurückkehren. Die beste Wirkung der kalorienverbrennenden Übung zeigt sich während der Werbung und der anschließenden Erhöhung der Herzfrequenz. Zum Schluss sollten Sie Ihr Tempo 4 Minuten lang schrittweise verringern.

Häufigkeit der Übung:

Zykluszeit: 3-5x/Woche, 15-60min.

Sie können die Intensität des Laufs steuern, indem Sie die Geschwindigkeit des Laufbands anpassen. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Er wird Ihnen helfen, einen für Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand geeigneten Trainingsplan zu erstellen, die Bewegungsgeschwindigkeit und die Intensität des Trainings festzulegen. Hören Sie sofort auf, wenn Sie während des Trainings Druck auf der Brust, Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Unannehmlichkeiten verspüren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie Sie weitermachen sollen.

Wenn Sie immer auf einem Laufband trainieren, können Sie eine normale Gehgeschwindigkeit oder eine Jogginggeschwindigkeit wählen.

Wenn Sie nicht über genügend Erfahrung verfügen, können Sie die Anweisungen befolgen:

Geschwindigkeit 1,0-3,0 km/h keine gute Fitness

Geschwindigkeit 3,0-4,0 km/h weniger Bewegung und Training

Geschwindigkeit 5,0-6,0 km/h	normales Gehen
Geschwindigkeit 7,0-8,0 km/h	schnelles Gehen
Geschwindigkeit 9,0-10,0 km/h	Joggen
Geschwindigkeit 11-12,0 km/h	Mittlere Jogging-Geschwindigkeit
Hinweis: Bewegungsgeschwindigkeit ≤ 5 km/h, normales Gehen;	
Bewegungsgeschwindigkeit = 8,0 km/h, Jogger.	

Anweisungen zum Aufwärmen

Dehnungsübungen

Unabhängig von Ihrer Laufgeschwindigkeit sollten Sie zuerst eine Dehnungsübung machen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie sich 5 bis 10 Minuten lang aufwärmen. Führen Sie dann die Dehnungsübung 5 Mal nach den unten stehenden Anweisungen durch, 10 Sekunden oder länger für jedes Bein.

1. den Unterkörper dehnen

Lockern Sie Ihre Knie leicht und beugen Sie sich langsam nach unten. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, berühren Sie Ihre Füße und Zehen so nah wie möglich an Ihren Händen, halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 1).

2. Dehnen Sie die Kniesehnen

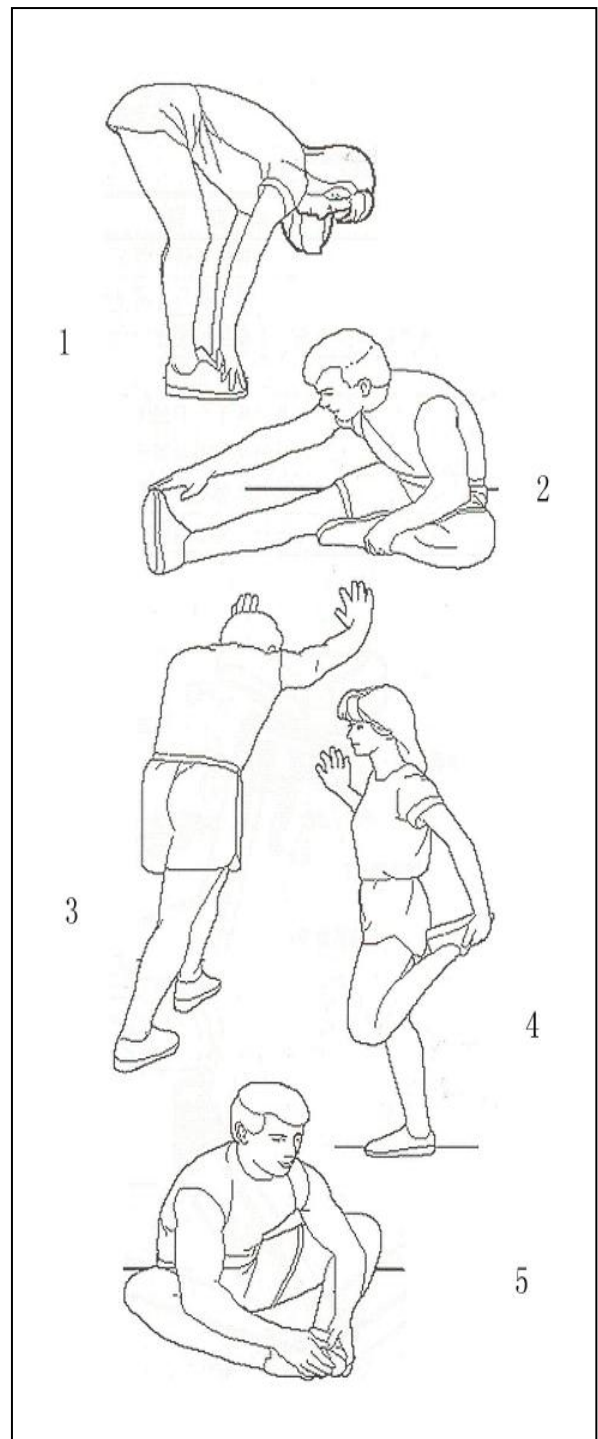
Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein gerade aus, beugen Sie das andere Bein nach innen, senken Sie das Bein bis zum Innenschenkel des anderen gestreckten Beins. Berühren Sie Ihre Zehen so weit wie möglich, vorzugsweise bis zu den Fußspitzen. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden und lassen Sie sie dann los. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein. (siehe Abbildung 2)

3. Dehnen Sie die Achillessehne und die Wade

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Wand, stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und stellen Sie einen Fuß nach hinten. Halten Sie das hintere Bein gestreckt, die Ferse sollte den Boden berühren. Lehnen Sie sich zur Wand hin, halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden und lassen Sie dann los. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein. (siehe Abbildung 3)

4. Dehnen Sie den Quadriceps femoris

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder



einem Tisch ab, greifen Sie dann mit der linken Hand nach hinten, halten Sie den linken Knöchel und ziehen Sie ihn zur Seite hoch, bis Sie die Spannung der vorderen Muskeln des Oberschenkels spüren, halten Sie ihn etwa 10-15 Sekunden und lassen Sie ihn dann los. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein. (siehe Abbildung 4)

5. Dehnung der inneren Oberschenkel- und Leistenmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und bringen Sie Ihre Füße und Knie mit Blick nach außen zusammen. Halten Sie die Beine mit den Händen und ziehen Sie sie zu sich heran. Halten Sie sie 10 bis 15 Sekunden lang und lassen Sie sie dann los. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 5).

Einstellen des Laufbandes

WARNUNG: VOR DER REINIGUNG ODER WARTUNG DES GERÄTES MUSS DAS LAUFBAND IMMER VOM ELEKTRISCHEN ANSCHLUSS GETRENNT WERDEN.

Reinigung: Die Reinigung des Geräts verlängert die Lebensdauer des Laufbands erheblich.

Halten Sie das Laufband regelmäßig sauber. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile auf beiden Seiten des Laufbandes sowie die Seitenstangen zu reinigen. Wenn Sie saubere Laufschuhe tragen, wird die Ansammlung von Schmutz unter der Lauffläche verringert.

WARNUNG: Ziehen Sie immer den Stecker des Laufbandes aus der Steckdose, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen. Entfernen Sie mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung und saugen Sie Staub und Schmutz unter der Motorabdeckung ab.

SCHMIEREN DES LAUFBANDES UND DER LAUFPLATTE

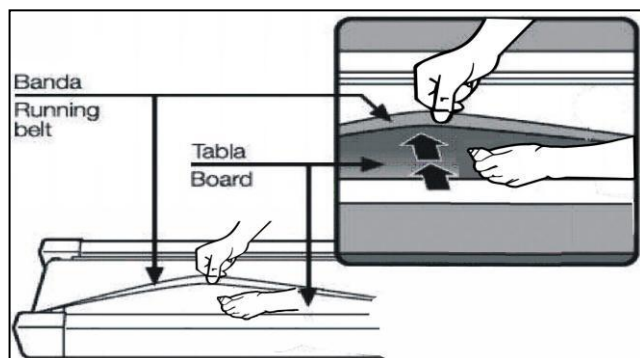
Dieses Laufband ist mit einem wartungsarmen, vorgeschmierten System ausgestattet. Die Reibung des Laufbandes und der Platte kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer Ihres Laufbandes spielen und muss daher regelmäßig geschmiert werden. Eine regelmäßige Inspektion der Platte wird empfohlen. Sollten Sie Schäden feststellen, wenden Sie sich bitte an unsere Serviceabteilung.

Wir empfehlen Ihnen, die Oberfläche nach folgendem Schema zu schmieren:

- Leichte Nutzung (weniger als 3 Stunden/Woche) jährlich
- Mittlere Nutzung (3-5 Stunden/Woche) alle sechs Monate
- Starke Nutzung (mehr als 5 Stunden/Woche) alle drei Monate

Wir empfehlen, das Schmiermittel bei unserem Händler oder direkt bei uns zu kaufen.

Bitte beachten Sie: Jede Reparatur erfordert einen professionellen Techniker.



5. Wir empfehlen Ihnen, das Laufband nach 1,5 Stunden Laufdauer für 10 Minuten vom Strom zu trennen,

um eine gute Wartung zu gewährleisten.

6. Um ein Verrutschen während des Betriebs zu verhindern, darf das Laufband nicht zu locker sein. Um einen stärkeren Abrieb zwischen der Rolle und dem Laufband zu verhindern und das Gerät gut laufen zu lassen, darf das Laufband nicht zu straff sein. Sie können den Abstand zwischen der Platte und dem Gürtel einstellen, der Gürtel muss auf beiden Seiten etwa 50-75 mm von der Platte entfernt sein. Dies ist der idealste Abstand, der Riemen ist weder zu fest noch zu locker.

Zentrieren der Lauffläche

● Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Laufen Sie auf dem Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 5 km/h und überprüfen Sie den Laufzustand.

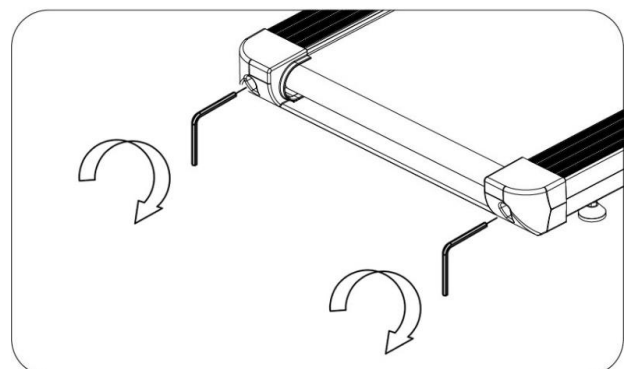
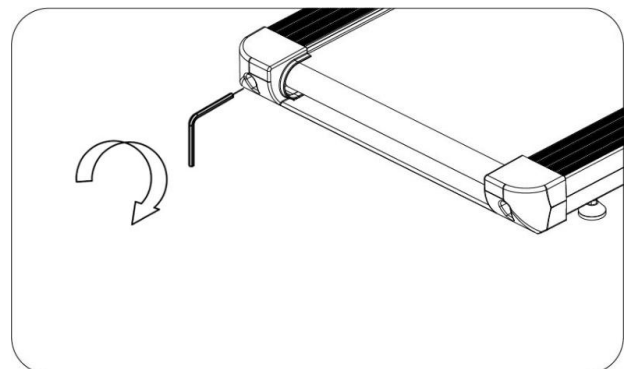
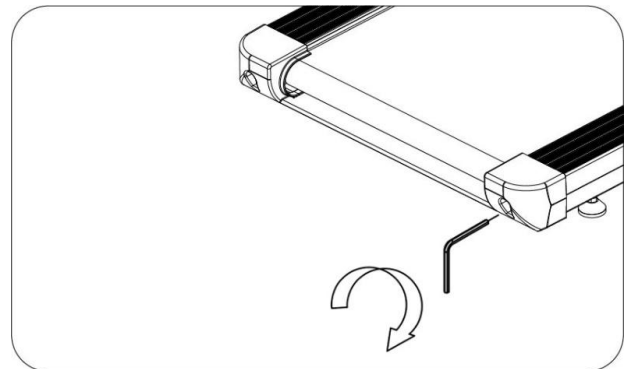
Wenn sich das Band nach rechts bewegt hat, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und schalten Sie die Maschine aus. Drehen Sie die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und lassen Sie die Maschine dann laufen. Fahren Sie mit der Einstellung fort, bis der Riemen zentriert ist.

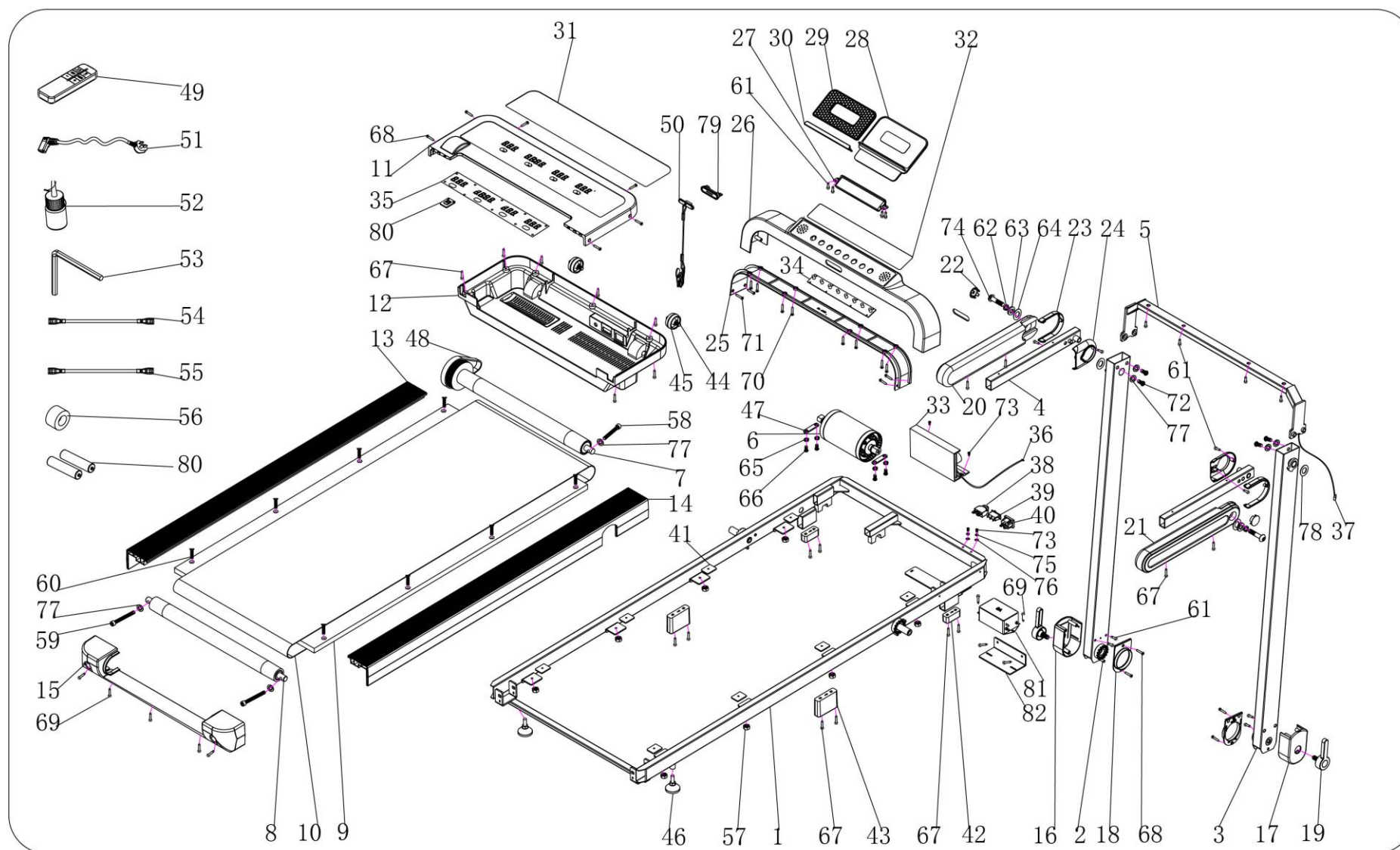
ABBILDUNG A

Wenn sich der Riemen nach links bewegt hat, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und schalten Sie die Maschine aus.

Drehen Sie die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und lassen Sie sie dann laufen. ABBILDUNG B

Stellen Sie die Riemenspannung rechtzeitig so ein, dass sie sich nach einer gewissen Betriebszeit nicht lockert. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und schalten Sie den Riemen aus. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann fahren Sie wieder los, prüfen Sie die Riemenspannung und stellen Sie sie ein, bis der Riemen richtig gespannt ist. ABBILDUNG C





Č.	Beschreibung	Spez.	Mn.	Č.	Beschreibung	Spez.	Mn.
1	Hauptrahmen		1	41	Gummikappe		8
2	Linke Stange		1	42	Vordere Beinabdeckung		2
3	Rechte Stange		1	43	Hintere Beinabdeckung		2
4	Rahmen des Griffs		1	44	Drehbare Achse		2
5	Computerhalterung		1	45	Bewegliches Rad		2
6	Motor		1	46	Verstellbare Beinkappe		2
7	Vordere Walze		1	47	Motorhalterung		2
8	Hinterer Zylinder		1	48	Motorriemen		1
9	Laufplatte		1	49	Fernsteuerung		1
10	Lauffläche		1	50	Sicherheitsschlüssel		1
11	Obere Motorabdeckung		1	51	Stromkabel		1
12	Untere Motorabdeckung		1	52	Öl		1
13	Linke Schiene		1	53	6# Inbusschlüssel	6#	1
14	Rechte Schiene		1	54	Blaues Einzelkabel		1
15	Hintere Endkappe		1	55	Braunes Einzelkabel		1
16	Äußere Abdeckung der linken Stange		1	56	Magnetischer Ring		1
17	Äußere Abdeckung der rechten Stange		1	57	Feststellmutter	M6	8
18	Innere Stangenabdeckung		2	58	Schraube	M8*45	1
19	Sicherungsstift		2	59	Schraube	M8*60	2
20	Linker Schaumstoffgriff		1	60	Schraube	M6*30	8
21	Schaumstoffgriff rechts		1	61	Schraube	4.2*13	14
22	Endkappe des Griffs		1	62	Federkissen	10	2
23	Äußere Griffabdeckung		1	63	Feste Unterlegscheibe		2
24	Abdeckung des Innengriffs		1	64	Isolierkappe aus Nylon		2
25	Untere Computerabdeckung		1	65	Federkissen	6	4
26	Obere Computerabdeckung		1	66	Schraube	M6*15	4
27	Rahmen der Telefonhalterung		1	67	Schraube	ST4.2*19	23
28	Halterung für Mobiltelefon		1	68	Schraube	ST4.2*19	8
29	Abdeckung der Telefonhalterung		1	69	Schraube	ST4.2*15	5
30	IP-Festrahmen		1	70	Schraube	ST4.2*19	10
31	Acrylglas-Aufkleber		1	71	Schraube	ST4.2*28	4
32	Aufkleber für das Tastenfeld		1	72	Schraube	M8*15	4
33	Bedienfeld		1	73	Schraube	M5*8	4
34	Steuerplatine für das Tastenfeld		1	74	Schraube	M10*55	2
35	Computer-Steuerplatine		1	75	Federkissen	5	2
36	Computer-Bodenkabel		1	76	Unterlegscheibe	5	2
37	Kabel des Computerteils		1	77	Unterlegscheibe	8	7
38	Überlastungsschutz		1	78	Gewellte Unterlegscheibe	φ15*φ28	2
39	Schalter		1	79	Sicherheitsschlüsselhalter		1
40	Steckdose		1	80	AAA-Batterie		2
				81	Induktor und Filter		1
				82	CE-Kennzeichnung		1

Probleme und Lösungen

E01 - Software ist überlastet	Ziehen Sie das Netzkabel ab und schließen Sie es wieder an, der Hauptgrund ist Überlastung
E02 - Hardware ist überlastet	Ziehen Sie das Netzkabel ab und schließen Sie es wieder an, die Hauptursache ist Überlastung
E03 IPM Überhitzung	Schalten Sie das Laufband für 30 Minuten aus und benutzen Sie es dann normal, die Hauptursache ist Überlastung
E04 - Unterspannungsschutz	Die Eingangsspannung des Netzteils ist zu niedrig oder die Steuerplatine ist beschädigt. Prüfen Sie, ob die Spannung des Netzteils normal ist. Wenn die Spannung normal ist, tauschen Sie die Steuerplatine aus.
E05 - Überspannungsschutz	Die Eingangsspannung der Stromversorgung ist zu hoch oder die Steuerplatine ist beschädigt, prüfen Sie, ob die Spannung der Stromversorgung normal ist. Wenn sie normal ist, tauschen Sie die Steuerplatine aus.
E06 - Phasenverschiebungsschutz des Motors	Prüfen Sie, ob die Motorverdrahtung normal ist; wenn sie normal ist, tauschen Sie die Steuerkarte oder den Motor aus.
E07 - Motorverriegelungsschutz	Ziehen Sie das Stromkabel ab, schließen Sie es wieder an und verwenden Sie es dann normal, der Hauptgrund ist Überlastung oder Motor-/Zylinderblockierung. Prüfen Sie, ob die Getriebeteile in Ordnung sind.
E08-Motor lässt sich nicht starten	Motor/Zylinder klemmt Prüfen Sie, ob die Getriebeteile in Ordnung sind, tauschen Sie den Motor oder die Steuereinheit aus.
E09-Motor Überstromschutz	5. Der Riemen wird über einen längeren Zeitraum mit schweren Lasten verwendet. Riemen schmieren 6. Motor auswechseln
E10 - Überlastungsschutz	7. Langer Betrieb mit schweren Lasten, Riemen schmieren 8. Motor auswechseln. 9. Steuereinheit austauschen (innerhalb des MAXIMALEN VERFÜGBAREN GEWICHTS)
E12 - Kommunikationsproblem der Auf-Ab-Steuerung	7. Überprüfen Sie, ob die Kommunikationskabel der oberen und unteren Steuerung richtig angeschlossen sind. 8. Prüfen Sie, ob die Kommunikationsschnittstelle der oberen Steuerung in Ordnung ist, oder tauschen Sie die obere Steuerung aus (35). 9. Prüfen Sie, ob die Kommunikationsschnittstelle der unteren Steuerung in Ordnung ist, oder tauschen Sie die untere Steuerung (33) aus.
E20-Tastaturkommunikation funktioniert nicht	3. Prüfen Sie, ob die Kommunikationsschnittstelle der Tastatur in Ordnung ist, oder tauschen Sie die Kommunikationsplatine aus (34).

Hinweis: Es ist möglich, dass Farbe und Beschaffenheit des Streifens von der Abbildung in diesem Handbuch abweichen. Das Unternehmen behält sich das Recht vor, das Produkt zu ändern und zu verbessern. Es wird keine weitere Mitteilung gemacht.

Der Verkäufer gewährt dem Erstbesitzer eine Garantie auf dieses Produkt

2 Jahre Garantie

Die Garantie deckt keine Defekte ab, die verursacht werden durch:

1. Verschulden des Benutzers, d.h. Beschädigung des Produkts durch unsachgemäße Montage, unsachgemäße Überholung, nicht garantiekonforme Verwendung, z.B. unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Festziehen der Pedale in den Kurbeln und Kurbeln zur Mittelachse
2. unsachgemäße oder vernachlässigte Wartung
3. mechanische Beschädigung
4. Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, bewegliche Mechanismen wie Keilriemenlager, Verschleiß von Computertasten)
5. Unvermeidbare Ereignisse und Naturkatastrophen
6. unsachgemäße Eingriffe
7. unsachgemäße Behandlung oder unsachgemäße Platzierung, Aussetzung an niedrige oder hohe Temperaturen, Aussetzung an Wasser, übermäßigen Druck und Stöße, absichtliche Änderung von Design, Form oder Abmessungen

Warnung:

1. Das von Geräuschen und gelegentlichem Quietschen begleitete Training stellt keinen Mangel dar, der die ordnungsgemäße Nutzung des Geräts verhindert, und kann daher nicht Gegenstand einer Reklamation sein. Dieses Phänomen kann durch normale Wartung behoben werden.
2. Die Lebensdauer der Lager, des Keilriemens und anderer beweglicher Teile kann kürzer sein als die Garantiezeit.
3. Die Maschine muss mindestens einmal alle 12 Monate professionell gereinigt und eingestellt werden.
4. Während der Garantiezeit wird jede Fehlfunktion des Produkts, die auf einen Fabrikations- oder Materialfehler zurückzuführen ist, behoben, so dass der Artikel ordnungsgemäß verwendet werden kann.
5. Die Reklamation muss schriftlich unter genauer Angabe des Warentyps, einer Beschreibung des Mangels und eines bestätigten Kaufbelegs erfolgen.

UMWELTSCHUTZ - Informationen zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten. Entsorgen Sie das Gerät nicht über den Hausmüll, wenn seine



Nutzungsdauer abgelaufen ist oder eine Reparatur unwirtschaftlich wäre. Um das Produkt ordnungsgemäß zu entsorgen, bringen Sie es zu den dafür vorgesehenen Sammelstellen, wo es kostenlos angenommen wird. Die ordnungsgemäße Entsorgung trägt zur Erhaltung wertvoller natürlicher Ressourcen

bei und hilft, mögliche negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden, die sich aus einer unsachgemäßen Abfallentsorgung ergeben könnten. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder der nächstgelegenen Sammelstelle. Für die unsachgemäße Entsorgung dieser Art von Abfällen können gemäß den nationalen Vorschriften Geldbußen verhängt werden.

Urheberrecht

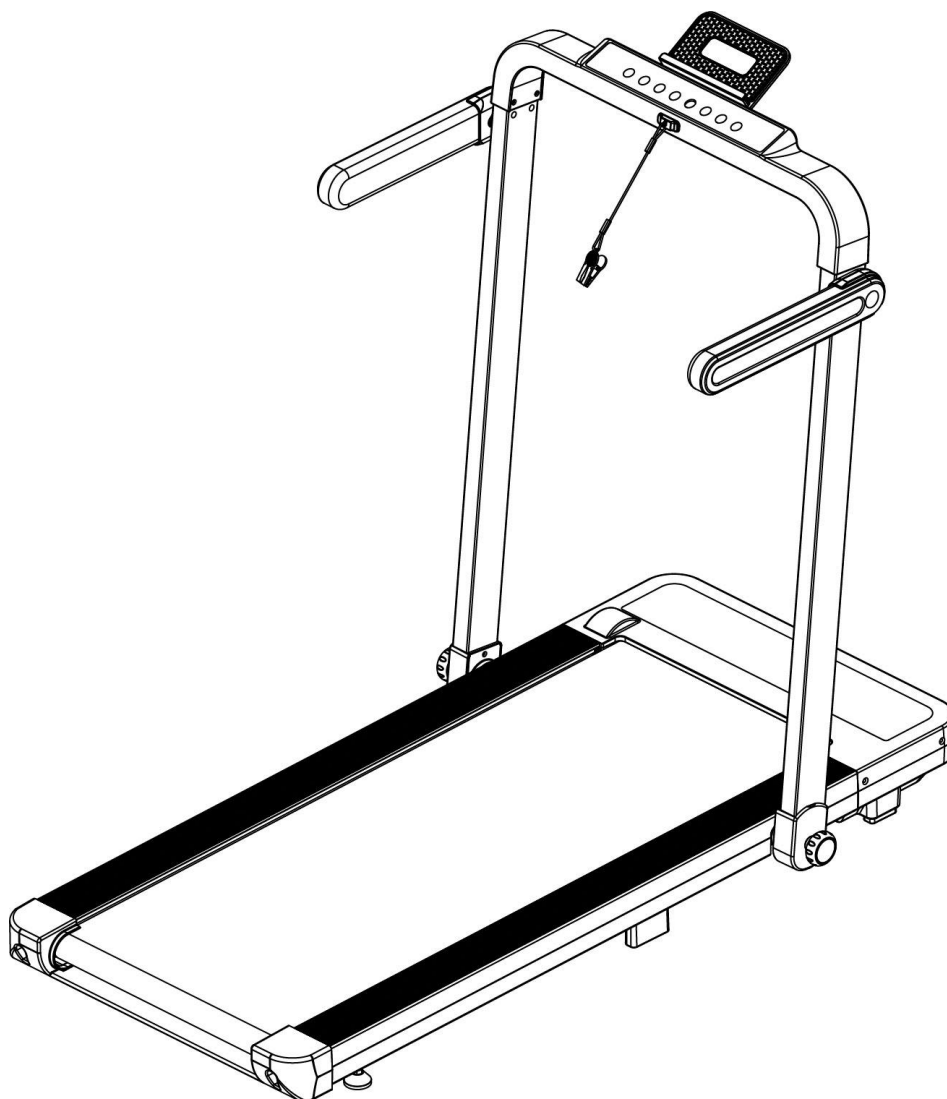
MASTER SPORT s.r.o. behält sich alle Urheberrechte am Inhalt dieses Handbuchs vor. Das Urheberrecht verbietet die Vervielfältigung von Teilen dieses Handbuchs oder des gesamten Handbuchs durch Dritte ohne die ausdrückliche Genehmigung von MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. übernimmt keine Haftung für Patente bei der Verwendung der in diesem Handbuch enthaltenen Informationen.



MASTER F10 FUTÓPAD

MAS-F10

Használati útmutató



Kérjük, figyelmesen olvassa el az összes utasítást a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kezelési útmutatót későbbi használatra.

Biztonsági figyelmeztetés

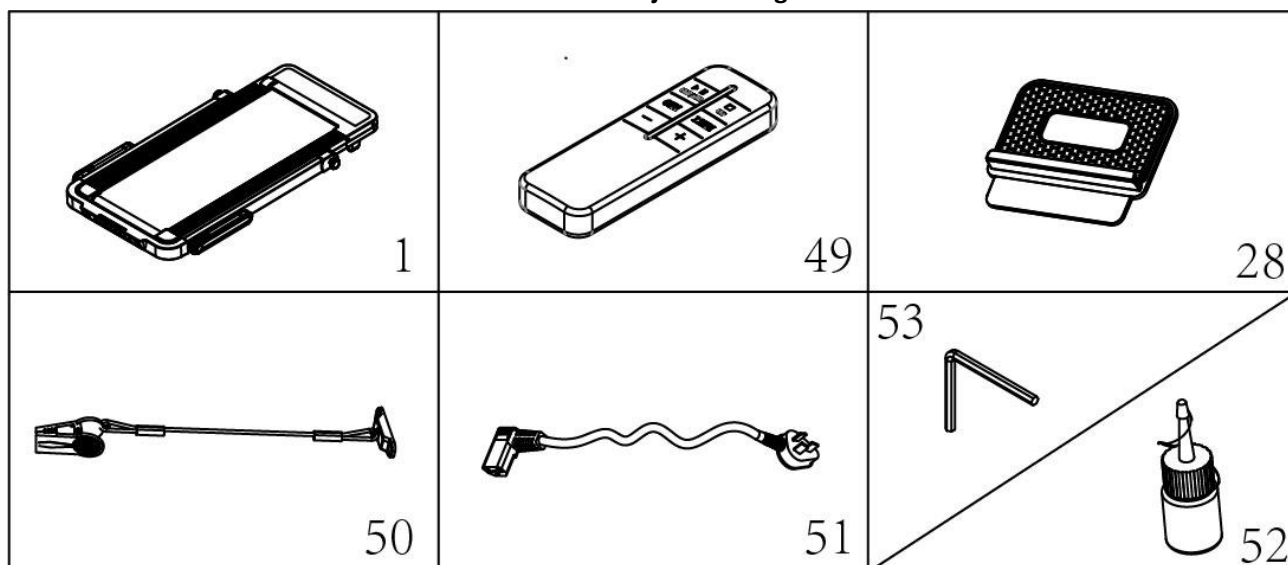
Figyelmeztetés: Javasoljuk, hogy az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szakemberével, különösen 35 év alattiak vagy kapcsolódó egészségügyi problémákkal küzdők esetében. Nem vállalunk felelősséget semmilyen kellemetlenségért vagy sérülésért, ha nem követi az utasításainkat. A futópadot gondosan össze kell szerelni, le kell fedni a motorburkolattal, majd csatlakoztatni kell a tápegységhez.

FIGYELEM!

1. A futópad használata előtt győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs fel van helyezve a ruházatára.
2. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék egyetlen részébe sem, amely károsíthatja a készüléket.
3. Helyezze a futópadot tiszta, sima felületre. Ne helyezze a futópadot vastag szőnyegre, mert ez akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a futópadot víz közelébe vagy szabadba.
4. Soha ne indítsa el a futópadot a futópadon állva. A tápfeszültség bekapcsolása és a sebességszabályozó beállítása után előfordulhat, hogy a futópad mozgásának megkezdése előtt szünet következik, mindig álljon a láb oldalain lévő lábtartókra, amíg az öv el nem indul.
5. Viseljen megfelelő ruházatot, amikor futópadon edz. Ne viseljen hosszú, bő ruhát, amely beakadhat a futópadba. Mindig viseljen gumitalpú futó- vagy aerob cipőt.
6. Edzés megkezdésekor tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a futópadtól.
7. Evés után 40 perccel ne sportoljon.
8. A felszerelés felnőttek számára alkalmas, kiskorúakat felnőtt kíséretében kell gyakorolni.
9. Addig kell kapaszkodnia a fogantyúba, amíg nem biztos. Amikor először elkezdi az edzést, megismeri az övet, és fokozatosan kipróbálhatja a futást vagy a gyaloglást anélkül, hogy megfogná.
10. A futópad beltéri használatra szolgál, kültéri használatra nem, a sérülések elkerülése érdekében. Tartsa az övet tisztán és sima felületen. Tilos az övet edzésen kívül más célra használni.
11. Kérjük, vásároljon csere tápkábelt a kereskedőjétől, vagy lépjen kapcsolatba velünk közvetlenül.
12. Ha a futópad elektromos meghibásodás miatt hirtelen megnöveli a sebességet, vagy véletlenül megnöveli a sebességet, a futópad leáll, ha kiengedi a biztonsági kulcsot a számítógép mágneséből.
13. Ne használjon hosszabbítót, ne helyezzen nehéz tárgyakat a kábelre, és ne helyezze a kábelt hőforrás közelébe. Ne helyezzen több készüléket az aljzatba, még akkor sem, ha több lyukas is van, mert ez tüzet vagy áramütést okozhat.
14. Kapcsolja ki a készüléket, ha nem használja. Ha az áramellátás megszakad, ne a tápkábelt húzza, nehogy megsérüljön a kábel vagy a csatlakozó. Dugja be a kábelt egy biztonsági földelő áramkörrel ellátott aljzatba. Ha az aljzat vagy a szíj megsérül, közvetlenül a szakértőhöz kell fordulnia.
15. Ez a futópad csak otthoni használatra készült.
16. Biztonsági terület a futószalag mögött: 1000*2000 mm

Öv összetétele

A doboz felbontása után a következő alkatrészeket találja a csomagolásban:

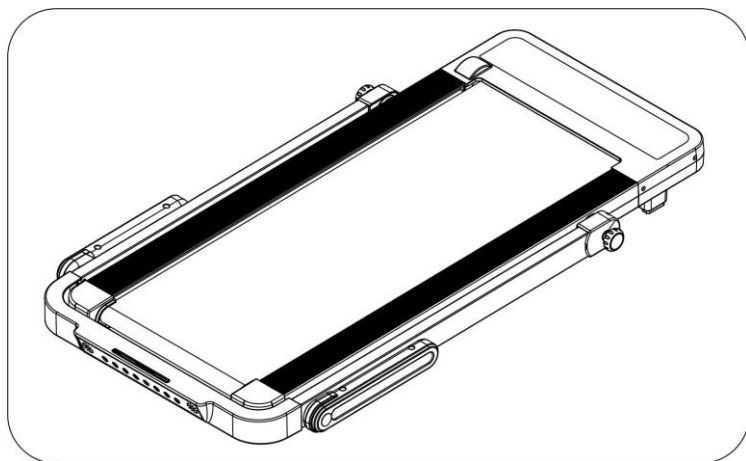


alkatrészek:

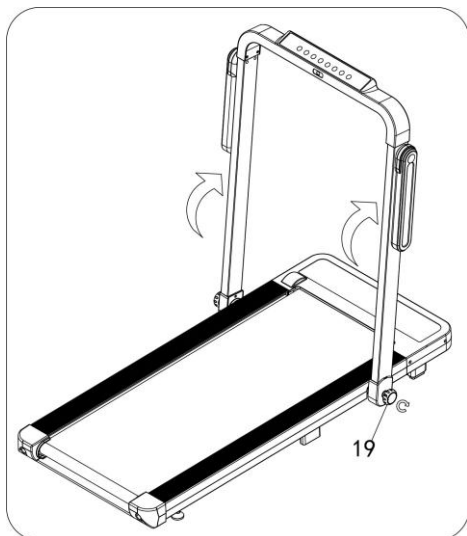
z.	Leírás	Műszaki adatok	Cs.	z.	Leírás	Műszaki adatok	Cs.
1	Fő keret		1	51	Tápkábel		1
49	Távirányító		1	53	6-os imbuszkulcs	6mm	1
28	Mobiltelefon tartó		1	52	Olaj		1
50	Biztonsági kulcs		1	80	AAA elem		2

Figyelmeztetés: ne csatlakoztassa az övet az elektromos aljzatba. feszültség összezsukás közben!

1. Lépés:



1. Nyissa ki a kartondobozt, vegye ki a fenti alkatrészeket, helyezze a fő keretet a sík talajra.

2 LÉPÉS:

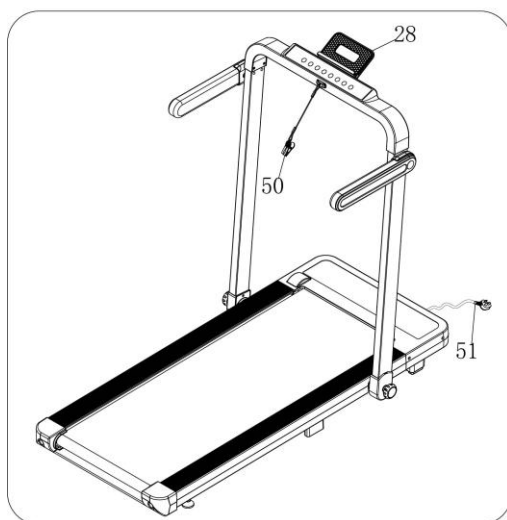
Lazítsa meg a rögzített csavart (19) az óramutató járásával ellentétes irányba mindkét oldalon 3-5 fordulattal, nyomja felfelé a csapot a képen látható irányba

Ezután rögzítse a rögzített csavart (19) az óramutató járásával megegyező irányba mindkét oldalon az oldalsó rudak rögzítéséhez.

3 LÉPÉS:

Forgassa el a bal és a jobb oldali fogantyút 270 fokkal felfelé, ahogy a bal oldali képen látható.

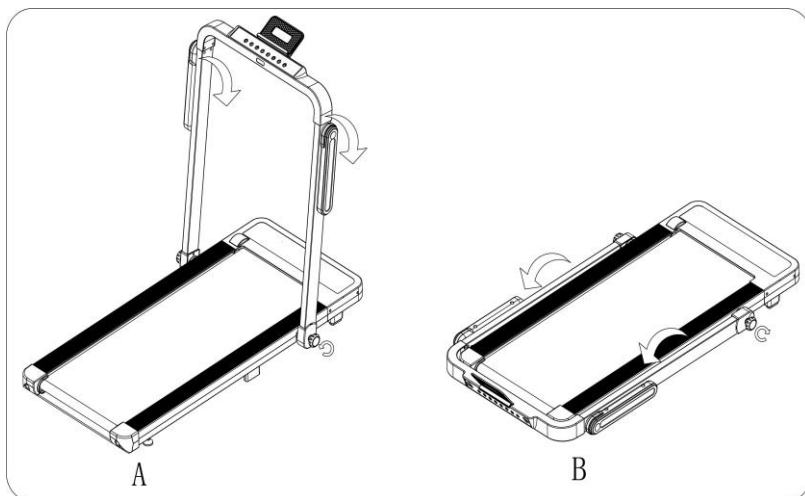
Megjegyzés: Ha a fogantyúk bizonyos ideig meglazultak, távolítsa el a fogantyúdugót (22), és a 6# imbuszkulccsal (53) húzza meg erősen;

4 LÉPÉS:

Helyezze be a biztonsági kulcsot (50) a számítógépbe, valamint a mobiltelefon-tartót (28).

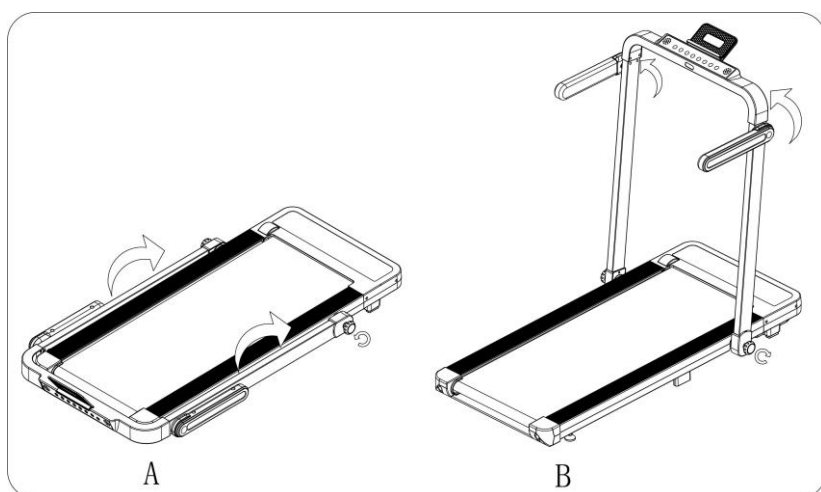
Dugja be a tápkábelt (51) az elektromos aljzatba.

A GYAKORLATOK TÍPUSAI



Gyalogos üzemmód: ha a futópadoat gyalogos üzemmódba szeretné kapcsolni, akkor a fogantyúkat a függőleges rúddal párhuzamosan kell elforgatni az A képen látható módon, és a rögzített csavart (19) mindkét oldalon az óramutató járásával ellentétes irányban 3-5 fordulattal meg kell lazítani, majd le kell tenni A függőleges csöveket a B képen látható módon. Végül húzza meg a rögzített csavart (19) az óramutató járásával megegyező irányba mindkét oldalon, hogy rögzítse az oszlopot.

MEGJEGYZÉS: Az edzési mód átkapcsolása előtt ki kell kapcsolni az áramellátást.



Futó mód: ha a futópadoat futó üzemmódba szeretné kapcsolni, amikor az A képen látható, lazítsa meg mindkét oldalon a rögzített csavarokat az óramutató járásával ellentétes irányban 3-5 fordulattal, majd húzza felfelé a rudakat, amíg a képen látható állapotba nem kerülnek. B, és rögzítse a rögzített csavarokat (19) mindkét oldalon az óramutató járásával megegyező irányban az oszlop rögzítéséhez. Végül forgassa el a bal és a jobb fogantyút 270 fokkal felfelé, ahogy a bal oldali képen látható

MEGJEGYZÉS: Az edzési mód átkapcsolása előtt ki kell kapcsolni az áramellátást.

Technikai paraméterek:

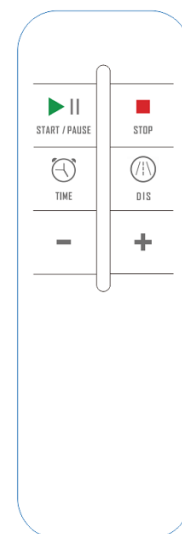
Méret (mm)	1440*765*1270	Tápegység	Lásd a címkét
Méreték összezsukva (mm)	1565*765*125	Maximális teljesítmény	Lásd a címkét
Futófelület mérete (mm)	420*1200mm	Sebesség	Futási mód: 0,8-12KM/H
Nettó tömeg	36Kg	Max. terhelhetőség	Gyalogos üzemmód: 0,8-6KM/H
LED kijelző	Sebesség, idő, távolság, kalória		

Talaj

Talaj

- ◆ Ezt a terméket földelni kell. Ha géphiba lép fel, a földelés biztosítja a legkisebb ellenállást az árammal szemben, hogy csökkentse az áramütés kockázatát.
- ◆ Ez a termék földelővezetékekkel és földelőcsatlakozóval van felszerelve. A dugót a helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően megfelelően felszerelt és földelt aljzatba kell bedugni. Veszély!
- ◆ Ha a berendezés földelővezetéke nem megfelelően van csatlakoztatva, az áramütés veszélyét okozhatja. Ha kétségei vannak a termék megfelelő földelésével kapcsolatban, ellenőriztesse a csatlakozódugót egy szakképzett villanszerelővel.
- ◆ Ehhez a készülékhez nem használhat adaptert más típusú csatlakozóhoz.

Számítógép kijelző:



Számítógép kezelési útmutató

A rendszer rendelkezik túlterhelés elleni védelemmel, túláramvédelemmel, robbanásvédelemmel, elektromágneses interferencia elleni védelemmel és egyéb biztonsági védelmi funkciókkal, valamint rendszer önellenőrzéssel, abnormális információk promócióval és egyéb funkciókkal.

Biztonsági utasítások a használatához:

Dugja be a tápkábel csatlakozóját egy biztonsági földeléssel ellátott 8A-es elektromos aljzatba, kapcsolja be a főkapcsolót, és a képernyő sípólással bekapcsol.

Helyezze a biztonsági kulcsot a számítógép nyílásába, és rögzítse a tűt a ruházathoz a test megfelelő részén.

Az elektronikus vezérlőrendszer folyamatosan biztonsági felügyelet alatt áll. Ha problémát talál, az öv vészhelyzetben leáll, és a képernyőn figyelmeztető hangjelzés kíséretében egy információs üzenet jelenik meg. Zöbrení funkció a tlačítka compteru

Kijelző jellemzői



: mutatja a sebességet



: mutatja az edzésidőt



: mutatja a távolságot



: kalóriát jelenít meg

Számítógép gombjai:

START, STOP, SPEED+/- (sebesség), gyorssebesség gombok: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H.

Gomb funkciók:

„START” gomb: Nyomja meg ezt a gombot a gép bekapcsolásához.

„STOP” gomb: Nyomja meg ezt a gombot a gép leállításához. Az öv nem áll le hirtelen. Először lelassul, majd lassan leáll.

„SPEED+” & „SPEED -”: Sebesség gombok. Nyomja meg a gombot a sebesség beállításához futás közben. Ha leállított állapotban nyomja meg a gombot, beállítja az adatokat. Ha több mint 1 másodpercig lenyomva tartja a gombot, az érték gyorsabban változik.

Gyors sebesség gombok: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H: a megadott sebesség beállítása futás közben

Távírányító funkció



START / PAUSE : Start/szünet gomb



STOP : STOP gomb



TIME : Visszaszámláló gomb



DIS : Távolság visszaszámláló gomb



: Sebesség gombok

Utasításokat a bekapcsoláshoz

- Nyomja meg a START gombot, a kijelzőn 3-2-1 jelenik meg, és sípoló hangot fog hallani. Az öv 0,8 km/h sebességgel indul.
- Az öv leállításához nyomja meg a STOP gombot.

Funkcióértékek

	A kezdeti	Az Értékek számának beállítása	Beállítások tartomány	Értékek megjelenítése
PROGRAMIDŐ	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
(perc: másodperc)	0.0	0.8	0.8—12	0—12
SEBESSÉG (KM/ÓRA)	0.0	1.0	0.8—99.9	0.0—99.9
TÁVOLSÁG (KM)	0	50	10—999	0—999
KALÓRIA (KCAL)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

Leállítás:

A futópad a főkapcsoló kikapcsolásával bármikor kikapcsolható, nem károsítja a futópadot.

Az edzési sebességváltó funkció leírása

Amikor a támasztórúd lefelé van, az öv séta üzemmódban van, és a maximális sebesség csak a 6 km/h-t érheti el. Ha a tartórúd fel van emelve, akkor futási módban van, és a maximális sebesség elérheti a 12 km/h-t. A két üzemmód

Gyakorlati utasítások

Bemelegítési fázis:

Ha elmúlt 35 éves vagy nem túl egészséges, szintén először edzel, forduljon orvosához vagy szakorvosához. Mielőtt elkezdené használni a motoros futópadot, tanulja meg a gép kezelését, ismerje meg az indítást, leállítást, a sebesség beállítását stb., ilyenkor ne álljon a gépre. Ezután használhatja a gépet. Álljon a csúszásmentes szőnyeg mindkét oldalára, és fogja meg a fogantyúkat két kézzel. Tartsa a gépet alacsony, kb 2-3 km/h sebességen, majd egy lábbal tesztelje a szíjat, miután megszokta a sebességet, futhat a gépen és 3 és 4 km/h között növelheti a sebességet. Tartsa a sebességet körülbelül 10 percig, majd állítsa le a gépet.

Gyakorlati fázis:

Tanulja meg a sebesség beállítását használat előtt. Sétáljon körülbelül 1 km-t egyenletes sebességgel, és jegyezze fel az időt, ez körülbelül 15-25 percet vesz igénybe. Ha 4 km/h sebességgel gyalogol, körülbelül 12 percet vesz igénybe 1 km megtétele. Ha stabil tempónál jól érzed magad, akkor add hozzá a sebességet, 30 perc után már jól tudsz edzeni.

Az edzés intenzitása:

Melegíts be 4 km/h sebességgel 2 percig, majd növelj a sebességet 5 km/h-ra és folytasd a gyaloglást 2 percig, majd növelj 5,5 km/h-ra és járj még 2 percig. Ezután 2 percenként adjon hozzá 0,5 km/h-t, amíg jól érzi magát

Kalóriaégetés --- a legjobb hatékony módszer

Melegítsen 5 percig: 3-4 km/h sebességgel, majd lassan növelje a sebességet 0,5 km/h/2 perccel, amíg el nem éri azt az egyenletes sebességet, amelyet 45 percig kényelmesnek érez. A mozgás intenzitásának javítása érdekében 1 órán keresztül képes fenntartani a sebességet, majd minden reklámintervallumban 0,5 km/h-val növelni, majd visszatérni az eredeti sebességre. A reklámozás során láthatja a gyakorlatok legjobb hatékonyságát a kalóriák elégetésére, majd a pulzusszám növelésére. Végül 4 percig lépésről lépésre le kell lassítania a sebességet.

A gyakorlatok gyakorisága:

Ciklusidő: 3-5 alkalom/hét, 15-60 perc.

A futópad sebességének beállításával szabályozhatja a futás intenzitását. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Szakemberek segítenek Önnek életkorának és egészségi állapotának megfelelő edzési órarend összeállításában, a mozgás sebességének, intenzitásának meghatározásában. Azonnal hagyja abba, ha mellkasi szorítást, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést vagy egyéb kellemetlen érzést tapasztal edzés közben. Konzultálnia kell orvosával, hogyan tovább.

Választhat normál gyaloglási sebességet vagy kocogási sebességet, ha mindig a futópadon gyakorol.

Ha nincs elég tapasztalata, kövesse az utasításokat:

1,0-3,0 km/h sebesség nem jó erőnlét

Sebesség 3,0-4,0 km/h kevesebb mozgás és edzés

Sebesség 5,0-6,0 KM/H normál gyaloglás

Sebesség 7,0-8,0 KM/H gyors gyaloglás

Sebesség 9,0-10,0 KM/H Jogging

Sebesség 11-12,0 KM/H átlagos futási sebesség

Figyelem: Mozgási sebesség ≤ 5 KM/H, normál séta;

Mozgási sebesség = 8,0 km/h, futó.

Bemelegítési utasítások

Nyújtó gyakorlatok

Bármilyen legyen is a futási sebessége, jobb, ha először nyújtó gyakorlatokat végez. A bemelegítő izmok könnyebben nyújthatók, ezért sétáljon 5-10 percet a bemelegítéshez. Ezután végezzen 5 nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint, 10 másodperc vagy több minden lábra.

1. Alsótest nyújtás

Enyhén hajlítsa be a térdét, és lassan hajoljon le. Lazítsa el a hátát és a vállát, érintse meg a lábát és a lábujjait a lehető legközelebb a kezéhez, tartsa 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg háromszor. (lásd 1. ábra)

2. Hamstring nyújtás

Üljön le a padlóra, nyújtsa ki az egyik lábát egyenesen, a másik lábát hajlítsa befelé, a lábszár alját a másik kifizetett láb belső combjához. Érintse meg az ujjait, amennyire csak lehetséges, lehetőleg a lábujjait. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg háromszor minden lábra. (lásd 2. ábra)

3. Az Achilles-ín és a vádli nyújtása

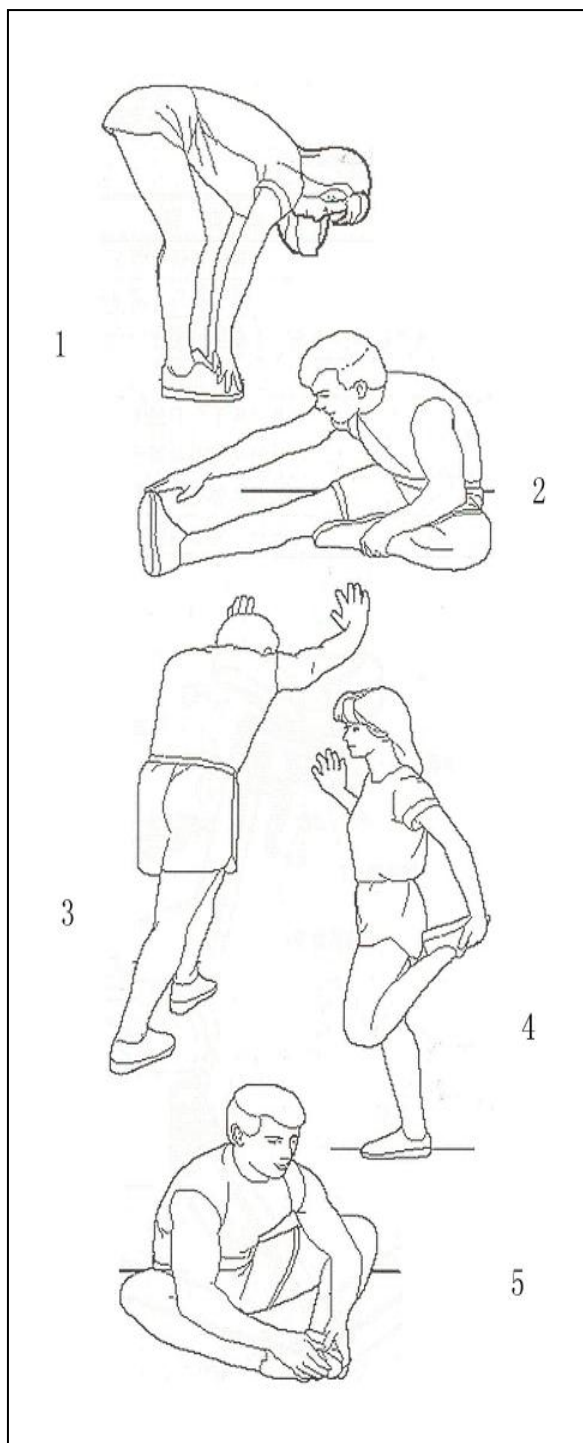
Álljon a fal felé fordulva, mindkét kezével dőljön a falnak, és tegye hátra az egyik lábát. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, és a sarkának érintenie kell a talajt. Dőljön a falnak, tartsa 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg háromszor minden lábra. (lásd 3. ábra)

4. A négyfejű izom nyújtása

Jobb kezével támaszkodjon a falnak vagy az asztalnak, majd nyúlja hátra bal kezét, tartsa meg a bal bokáját és húzza fel az oldalára, amíg meg nem érzi a felső végtag elülső izmainak feszültségét, tartsa kb. 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg háromszor minden lábra. (lásd 4. ábra)

5. Belső comb és lágyék nyújtás

Üljön a padlóra, és húzza össze a lábát és a térdét kifelé. Fogja meg a lábát a kezével, és húzza maga felé, tartsa 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg háromszor. (Lásd 5. ábra).



Futópad beállítása

Figyelmeztetés: TISZTÍTÁS VAGY KARBANTARTÁS ELŐTT MINDIG HÚZZA KI A FUTÓPADOT AZ ELEKTROMOS ALJZATBÓL.

Tisztítás: az egység tisztítása nagymértékben meghosszabbítja az öv élettartamát.

Rendszeresen tartsa tisztán a futópadot. Ne felejtse el megtisztítani a futópad mindkét oldalán lévő szabad részét, valamint az oldalsó rudakat. Tiszta futócipő viselésével csökkenti a futófelület alatti szennyeződés felhalmozódását.

Figyelmeztetés: A motorburkolat eltávolítása előtt mindig húzza ki a futópadot az elektromos aljzatból. Évente legalább egyszer távolítsa el a motorburkolatot, és porszívózza fel a port és a szennyeződést a motorburkolat alatt.

FUTÓSZÍJ ÉS LEMEZ KENÉSE

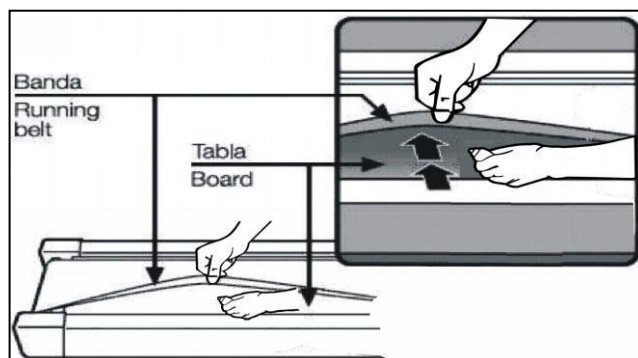
Ez a futópad előolajozott, kevés karbantartást igénylő rendszerrel van felszerelve. Az öv és a platform közötti súrlódás nagy szerepet játszik a futópad működésében és élettartamában, ezért rendszeres kenést igényel. Javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a táblát. Ha sérülést észlel, forduljon szervizünkhöz.

Javasoljuk a felület áttörlését az alábbi ütemezés szerint:

- Kevés felhasználó (kevesebb, mint 3 óra/hét) évente
- Közepes felhasználó (3-5 óra/hét) félévente
- Erős felhasználó (több mint 5 óra/hét) háromhavonta

Javasoljuk, hogy a kenőanyagot forgalmazónktól vagy közvetlenül cégünktől vásárolja meg.

Figyelmeztetés: Minden javításhoz szakemberre van szükség.

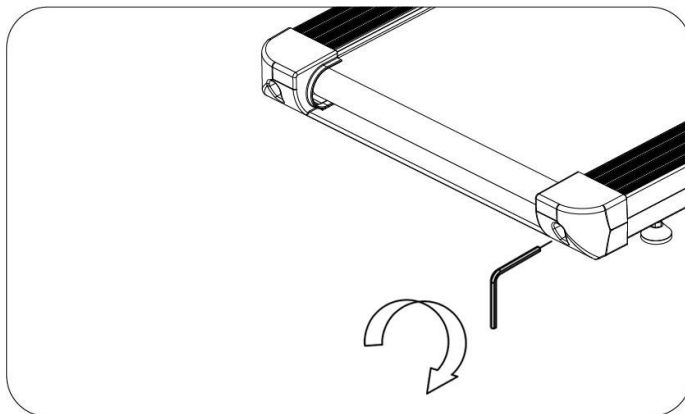


- Javasoljuk, hogy 1,5 órás futás után 10 percre áramtalanítsa, hogy az jó legyen a futópad karbantartásához.
- a működés közbeni elcsúszás elkerülése érdekében az öv nem lehet túl laza. A henger és a szíj közötti nagyobb kopás elkerülése és a gép megfelelő működése érdekében a szíj nem lehet túl szoros. A lemez és az öv közötti távolság állítható, az övnek mindkét oldalon kb. 50-75mm távolságra kell lennie a lemeztől. Ez a legideálisabb távolság, az öv nem túl szoros vagy túl laza.

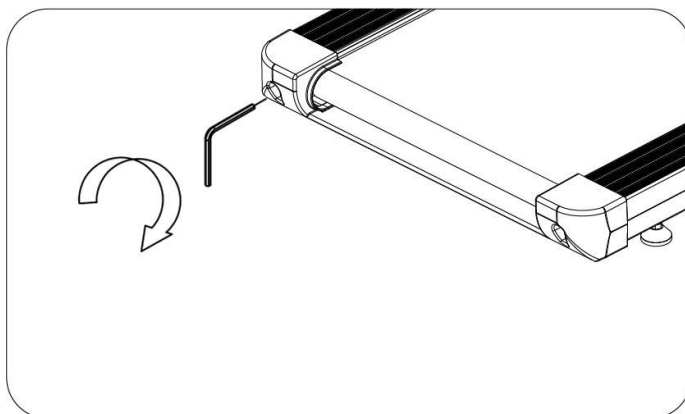
A futófelület központosítása

● Helyezze a futópadot sima felületre. Fuss a futópadon körülbelül 5 km/h sebességgel, és ellenőrizze a futás állapotát.

Ha a szíj jobbra mozdult, húzza ki a biztonsági kulcsot, és kapcsolja ki a gépet. Forgassa el a jobb oldali beállítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd kezdje el futni. Állítsa be addig, amíg az öv középre nem kerül. A ÁBRA

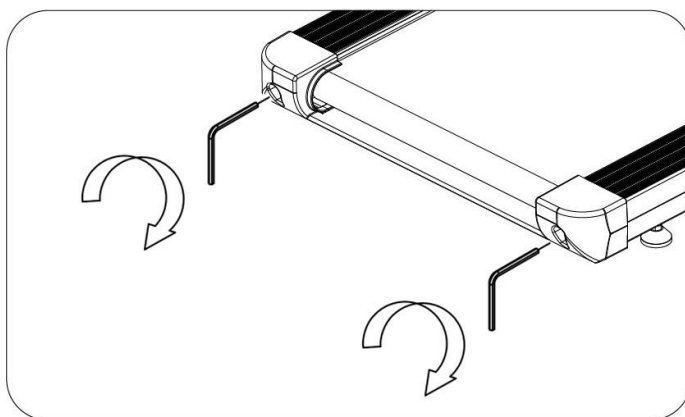


Ha a szíj balra mozdult, húzza ki a biztonsági kulcsot és kapcsolja ki a gépet, forgassa el a bal állítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyezően, majd kezdjen el futni.

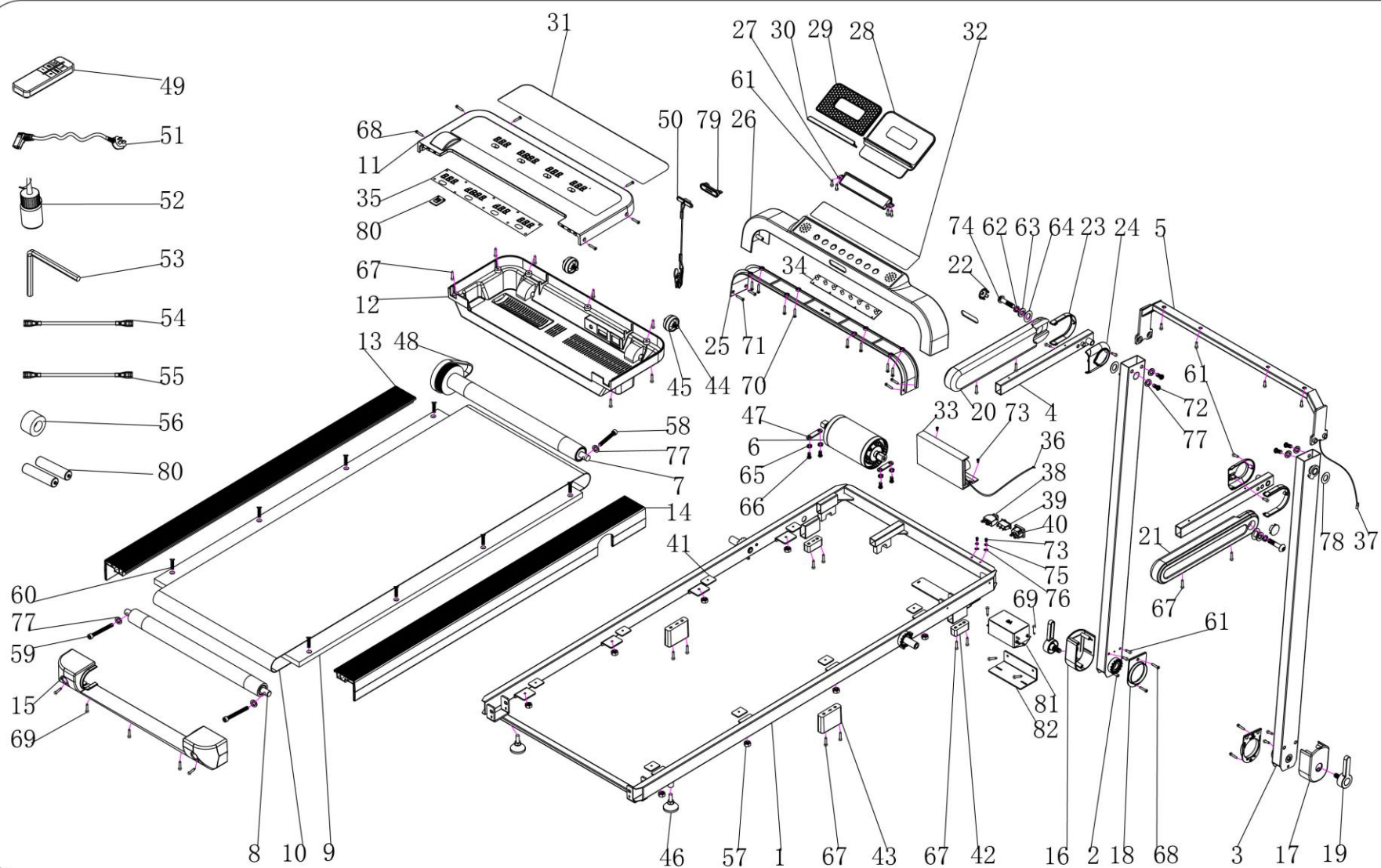


Állítsa be, amíg a szíj középre nem kerül. B. ÁBRA

Időben állítsa be a szíj feszességét, hogy bizonyos működési idő után ne lazuljon meg. Távolítsa el a biztonsági kulcsot és kapcsolja ki az övet. Forgassa el a bal és jobb állítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd kezdje el újra a hajtást. Ellenőrizze a szíj feszességét, állítsa be, amíg a szíj megfelelően megfeszül.



C. ÁBRA



Alkatrész lista

Z.	Leírás	Sz.	Z.	Leírás	Sz.
1	Fő keret	1	41	Gumi sapka	8
2	Bal pálca	1	42	Első lábszárvédő	2
3	Jobb pólus	1	43	Hátsó lábvédő	2
4	Fogantyúkeret	1	44	Forgó tengely	2
5	Számítógép tartó	1	45	Mozgó kerék	2
6	Motor	1	46	Állítható lábvédő	2
7	Első henger	1	47	Hajtómű felerősítés	2
8	Hátsó henger	1	48	Motorszíj	1
9	Járópalló	1	49	Távírányító	1
10	Futófelület	1	50	Biztonsági kulcs	1
11	Motor felső burkolat	1	51	Tápkábel	1
12	Motor alsó burkolat	1	52	Olaj	1
13	Bal oldali sín	1	53	6# imbuszkulcs	6#
14	Jobb sín	1	54	Kék egykábel	1
15	Hátsó burkolat	1	55	Barna egykábel	1
16	Bal oldali rúd külső burkolat	1	56	Mágneses gyűrű	1
17	Jobb oldali rúd külső burkolat	1	57	Záróanya	M6
18	Belső rúdburkolat	2	58	Csavar	M8*45
19	Zárócsap	2	59	Csavar	M8*60
20	Bal oldali hab markolat	1	60	Csavar	M6*30
21	Valódi habszivacs markolat	1	61	Csavar	4.2*13
22	Fogantyú vége	1	62	Tollpárna	10
23	Külső fogantyúburkolat	1	63	Tömör szőnyeg	2
24	Belső fogantyúburkolat	1	64	Szigetelő nylon sapka	2
25	A számítógép alsó borítója	1	65	Tollpárna	6
26	Számítógép felső borítója	1	66	Csavar	M6*15
27	Telefontartó keret	1	67	Csavar	ST4.2*19
28	Mobiltelefon tartó	1	68	Csavar	ST4.2*19
29	Telefontartó fedele	1	69	Csavar	ST4.2*15
30	IP fix keret	1	70	Csavar	ST4.2*19
31	Akril matrica	1	71	Csavar	ST4.2*28
32	Billentyűzet matrica	1	72	Csavar	M8*15
33	Kezelőpanel	1	73	Csavar	M5*8
34	Billentyűzet vezérlőpanel	1	74	Csavar	M10*55
35	Számítógépes vezérlőtábla	1	75	Tollpárna	5
36	Alsó számítógépkábel	1	76	Zárópárna	5
37	Felső számítógép kábel	1	77	Zárópárna	8
38	Töltés elleni védelem	1	78	Hullámos szőnyeg	φ15*φ28
39	Kapcsoló	1	79	Biztonsági kulcstartó	1
40	Foglalat	1	80	AAA elem	2
			81	Induktor és szűrő	1
			82	CE-címke	1

E01 – A szoftver túlterhelt	Húzza ki a tápkábelt, majd csatlakoztassa újra, ennek fő oka a túlterhelés
E02 – A hardver túlterhelt	Húzza ki a tápkábelt, majd csatlakoztassa újra, ennek fő oka a túlterhelés
E03 IPM modul túlmelegedés	Kapcsolja ki a futópaddat 30 percre, majd használja a szokásos módon, ennek fő oka a túlterhelés
E04 – Feszültség alatti védelem	A tápegység bemeneti feszültsége túl alacsony, vagy a vezérlőkártya sérült. Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség normális-e. Ha a feszültség normális, cserélje ki a vezérlőkártyát.
E05 – Túlfeszültség elleni védelem	A bemeneti tápfeszültség túl magas, vagy a vezérlőkártya sérült, ellenőrizze, hogy a tápfeszültség normális-e. Ha normális, cserélje ki a vezérlőkártyát.
E06 – A motorvédelem fázistalan	Ellenőrizze, hogy a motor huzalozása normális-e, ha normális, cserélje ki a vezérlőkártyát vagy a motort.
E07 – Motorleállás elleni védelem	Húzza ki a tápkábelt, majd csatlakoztassa újra, majd használja a szokásos módon, ennek fő oka a túlterhelés vagy a motor/henger elakadása. Ellenőrizze, hogy a sebességváltó alkatrészei normálisak-e.
E08 – A motor nem indul be	Az elakadt motor/henger ellenőrizze a sebességváltó alkatrészeit, cserélje ki a motort vagy a vezérlőegységet.
E09 – Motor túláramvédelem	7. 1. az öv hosszú távú használata nagy terhelés mellett. Kenje meg a szíjat
E10 - Túlterhelés elleni védelem	10.2. cserélje ki a motort
E12 – Fel-le vezérlés kommunikációs probléma	10. 1. Ha hosszú ideig fut nagy terhelés mellett, kenje meg a szíjat
E20-A billentyűzettel való kommunikáció nem működik	4. 2. Cserélje ki a motort.

Megjegyzés: Az öv színe és textúrája eltérhet a kézikönyvben láthatótól. A cég fenntartja a jogot a termék változtatására és javítására. További értesítés nem történik.

Az eladó erre a termékre 2 év garanciát vállal az első tulajdonosnak

A jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra:

1. felhasználó hibájából keletkezett sérülések, azaz a termék meghibásodása a helytelen összeszerelés, szakszerűtlen javítás, a nem rendeltetésszerű használat, mely ellentétes a garancia levélben leírtakkal
2. nem megfelelő vagy elmaradt karbantartás
3. mechanikai sérülések
4. természetes kopás mindennapos használat következtében (pl. gumi és műanyag alkatrészek, olyan mozgó mechanizmusok, mint a csapágyak, az ékszíj, a számítógépen található gombok kopása)
5. elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófák
6. szakszerűtlen beavatkozások
7. nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy túl magas hőmérséklet, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek

Figyelmeztetés:

1. A hangokkal, esetleg nyikorgással kísért edzés nem jelent olyan hibát, amely akadályozná futópad használatát, ezért nem reklamáció tárgya. Ezen jelenség rendszeres karbantartással megszüntethető.
2. A csapágyak, az ékszíj és egyéb mozgó alkatrészek élettartama a jótállási időnél rövidebb lehet.
3. Legalább 12 havonta egyszer szükséges a szakszerű tisztítás és beállítás elvégzése.
4. A jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, melynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag, úgy hogy a termék rendeltetésszerű használatra alkalmas legyen.
5. A reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum bemutatásával.



KÖRNYEZETVÉDELEM - villamos és elektronikus berendezések megsemmisítésére vonatkozó tájékoztatás.

A termék élettartama lejártá után vagy olyan esetben, amikor a termék javítása nem lenne gazdaságos, a terméket meg kell semmisíteni. A terméket tilos háztartási hulladékkal együtt kezelni! A terméket adja le az erre a célra kijelölt hulladékgyűjtő helyen, ahol ingyenesen átvesszik.

A helyes hulladékkezeléssel Ön hozzájárul az értékes természeti források megővéséhez, csökkenti a környezetre és az egészségre gyakorolt káros hatásokat, melyek ellenkező esetben a nem megfelelő hulladékkezelés következményei. További tájékoztatást kérje a helyileg illetékes szervektől vagy a legközelebbi hulladékkezelőtől. Az ilyen típusú hulladék nem megfelelő hulladékkezelése nemzeti jogszabályoknak megfelelően büntetést vonhat maga után.

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül.

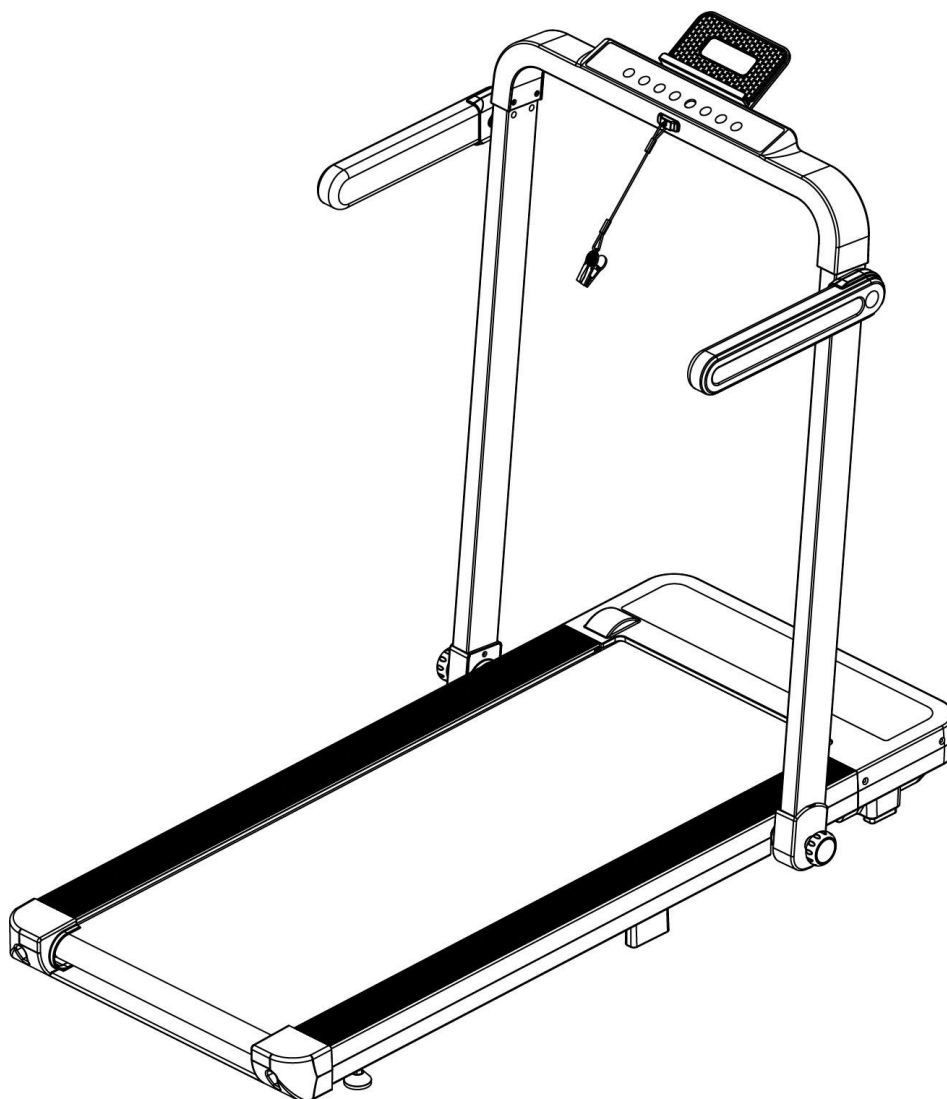
A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.



MASTER F10 MĂȘĂ DE ALERGARE

MAS-F10

Instrucțiuni de folosire



Vă rugăm să citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare pentru referințe viitoare.

Notă de siguranță

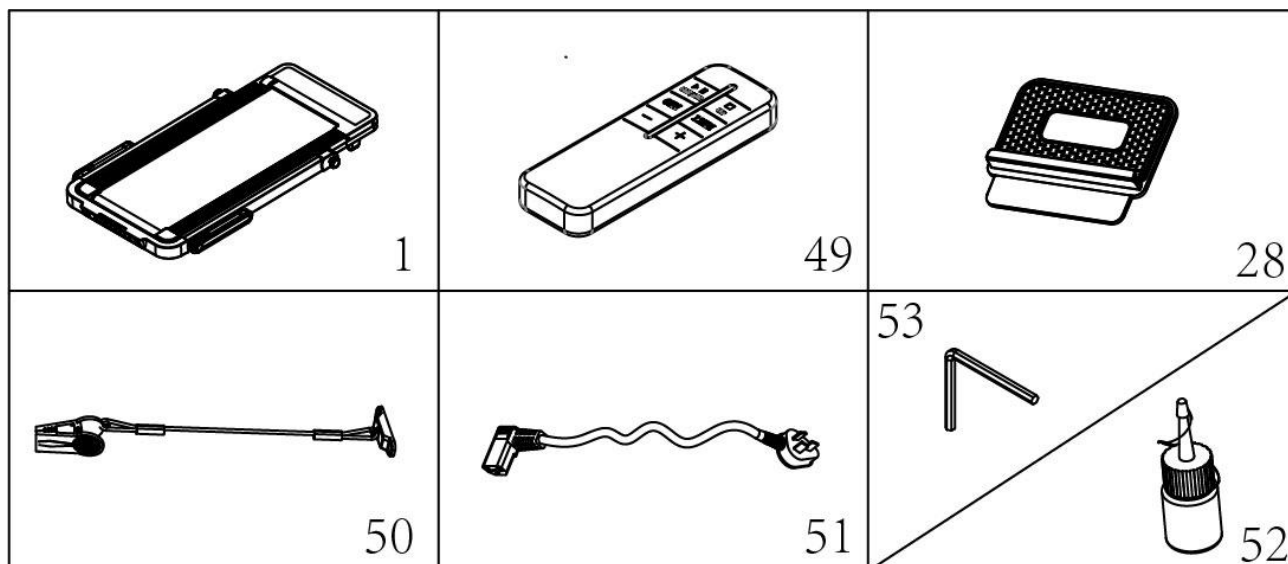
Avertisment: Vă recomandăm să vă consultați medicul sau profesionistul din domeniul sănătății înainte de a începe antrenamentul, în special pentru persoanele sub 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate asociate. Nu suntem responsabili pentru niciun inconvenient sau vătămare dacă nu urmați instrucțiunile noastre. Banda de alergare trebuie asamblată cu grijă și acoperită cu capacul motorului, apoi conectată la sursa de alimentare.

ATENȚIE!

1. Asigurați-vă că cheia de siguranță este atașată la îmbrăcăminte înainte de a utiliza banda de alergare.
2. Nu introduceți niciun obiect în nicio parte a dispozitivului care ar putea deteriora dispozitivul.
3. Așezați banda de alergare pe o suprafață curată și plană. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros, deoarece acest lucru poate împiedica ventilația corespunzătoare. Nu așezați banda de alergare lângă apă sau în aer liber.
4. Nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați pe banda de alergare. După pornirea alimentării și reglarea regulatorului de viteză, poate exista o pauză înainte ca banda de alergare să înceapă să se miște, stați întotdeauna pe suporturile pentru picioare de pe părțile laterale ale cadrului până când cureaua începe să se miște.
5. Purtați îmbrăcăminte adecvată când faceți exerciții pe o bandă de alergare. Nu purtați haine lungi și largi, care ar putea fi prinse în banda de alergare. Purtați întotdeauna pantofi pentru alergare sau aerobic cu tălpi de cauciuc.
6. Țineți copiii și animalele de companie departe de banda de alergare când începeți exercițiul.
7. Nu face mișcare la 40 de minute după masă.
8. Echipamentul este potrivit pentru adulți, minorii trebuie să fie însoțiți de adulți în timpul exercițiilor fizice.
9. Trebuie să te ții de mâner până ești sigur. Când începi prima oară antrenamentul, vei face cunoștință cu centura și treptat poți încerca să alergi sau să mergi fără să o ții.
10. Banda de alergare este pentru utilizare în interior, nu pentru utilizare în exterior, pentru a evita deteriorarea. Păstrați cureaua curată și pe o suprafață plană. Este interzisă folosirea centurii în alte scopuri decât exercițiile fizice.
11. Vă rugăm să cumpărați un cablu de alimentare de schimb de la distribuitorul dumneavoastră sau să ne contactați direct.
12. Dacă banda de alergare crește brusc viteza din cauza unei defecțiuni electronice sau crește din neatenție viteza, banda de alergare se va opri dacă eliberați cheia de siguranță de la magnetul de pe computer.
13. Nu utilizați un prelungitor, nu așezați obiecte grele pe cablu și nu așezați cablul lângă o sursă de căldură. Nu introduceți mai multe aparate în priză, chiar dacă are mai multe orificii, deoarece acest lucru ar putea provoca incendiu sau șoc electric.
14. Opriți alimentarea când dispozitivul nu este în uz. Când alimentarea este întreruptă, nu trageți de cablul de alimentare pentru a evita deteriorarea cablului sau conectorului. Introduceți cablul într-o priză cu un circuit de împământare de siguranță. Trebuie să contactați direct experții dacă priza sau cureaua este deteriorată.
15. Această bandă de alergare este doar pentru uz casnic.
16. Zona de siguranță în spatele centurii de alergare: 1000*2000 mm

Compoziția curelei

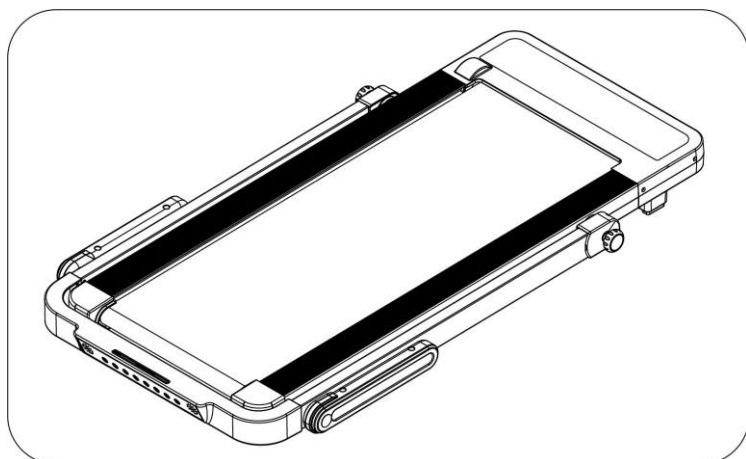
După deschiderea cutiei, veți găsi următoarele piese în pachet:



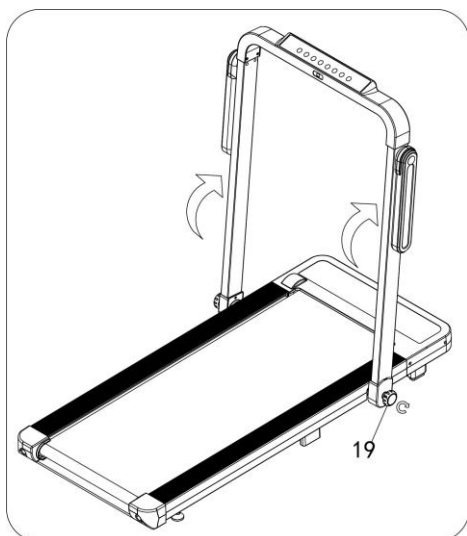
Nr.	Desriere	Spec.	Cant.	Nr.	Desriere	Spec.	Cant.
1	Cadru principal		1	51	Cablu de alimentare		1
49	Telecomandă		1	53	Cheie hexagonală nr. 6	6mm	1
28	Suport pentru telefon mobil		1	52	Ulei		1
50	Cheie de securitate		1	80	Baterie AAA		2

Atenție: nu conectați curea la priza electrică. tensiune în timpul plierii!

pasul 1:



1. Deschideți cutia, scoateți piesele de schimb de mai sus, puneți cadrul principal pe un teren plat.

Pasul 2:

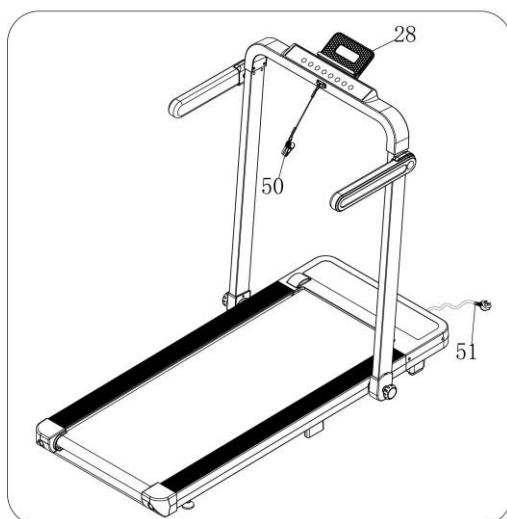
1. Slăbiți șurubul fix (19) în sens invers acelor de ceasornic pe ambele părți pentru 3-5 ture, împingeți știftul în sus în direcția indicată în imagine

2. Apoi strângeți șurubul fix (19) în sensul acelor de ceasornic pe ambele părți pentru a fixa barele laterale.

Pasul 3:

Rotiți mânerele din stânga și din dreapta cu 270 de grade, așa cum se arată în imaginea din stânga.

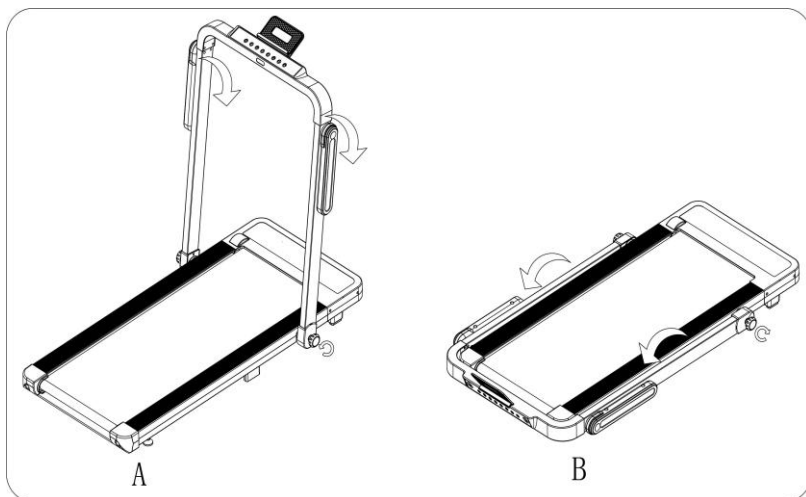
Notă: După o anumită perioadă de utilizare, dacă mânerele sunt slăbite, scoateți dopul mânerului (22) și folosiți cheia hexagonală 6# (53) pentru a o strânge ferm;

Pasul 4:

3. Introduceți cheia de securitate (50) în computer, precum și suportul pentru telefonul mobil (28).

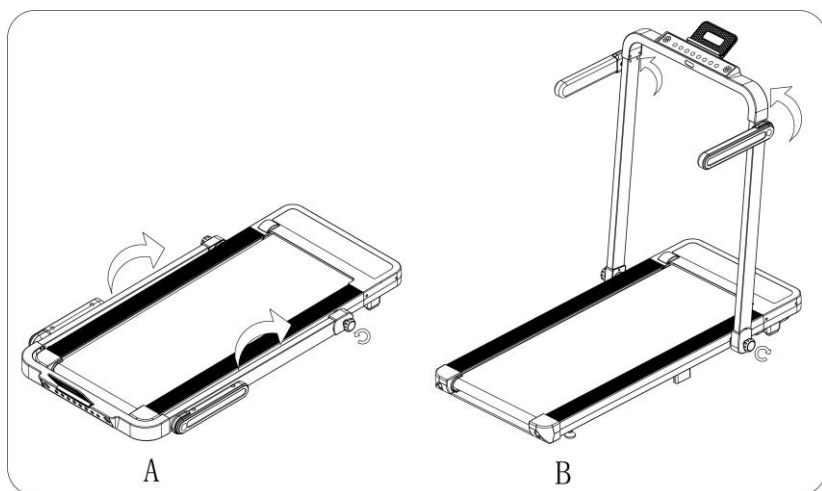
4. Conectați cablul de alimentare (51) la o priză electrică.

TIPURI DE EXERCIȚII



Mod de mers: dacă doriți să comutați banda de alergare în modul de mers, trebuie să rotiți mânerele paralel cu bara verticală, așa cum se arată în imaginea A și slăbiți șurubul fix 19) în sens invers acelor de ceasornic pe ambele părți pentru 3-5 ture, apoi lăsați jos tuburile verticale, așa cum se arată în imaginea B. În cele din urmă, strângeți șurubul fix (19) în sensul acelor de ceasornic pe ambele părți pentru a fixa stâlpul.

NOTĂ: Alimentarea trebuie oprită înainte de a comuta modul de exercițiu.



Modul de alergare: dacă doriți să comutați banda de alergare în modul de alergare când se află în starea din imaginea A, slăbiți șuruburile fixe de pe ambele părți în sens invers acelor de ceasornic pentru 3-5 rotiri, apoi trageți stâlpii în sus până când sunt ca în imaginea B. , și fixați șuruburile fixe (19) pe ambele părți în sensul acelor de ceasornic pentru a fixa stâlpul. În cele din urmă, rotiți mânerele din stânga și din dreapta cu 270 de grade, așa cum se arată în imaginea din stânga

NOTĂ: Alimentarea trebuie oprită înainte de a comuta modul de exercițiu.

Parametri tehnici:

Dimensiune (mm)	1440*765*1270	Napájení	Vezi eticheta
Dimensiune la pliat (mm)	1565*765*125	Maximální výkon	Vezi eticheta
Dimensiunea suprafeței de rulare (mm)	420*1200mm	Rychlost	Mod de alergare: 0,8-12 km/h
Greutate netă	cca 36Kg	Max. nosnost	100Kg
Afișaj LED	Viteză, timp, distanță, calorii		

Sol

Sol

◆ Acest produs trebuie să fie împământat. Dacă apare o defecțiune a mașinii, împământarea va oferi cea mai mică rezistență la curent pentru a reduce riscul de șoc electric.

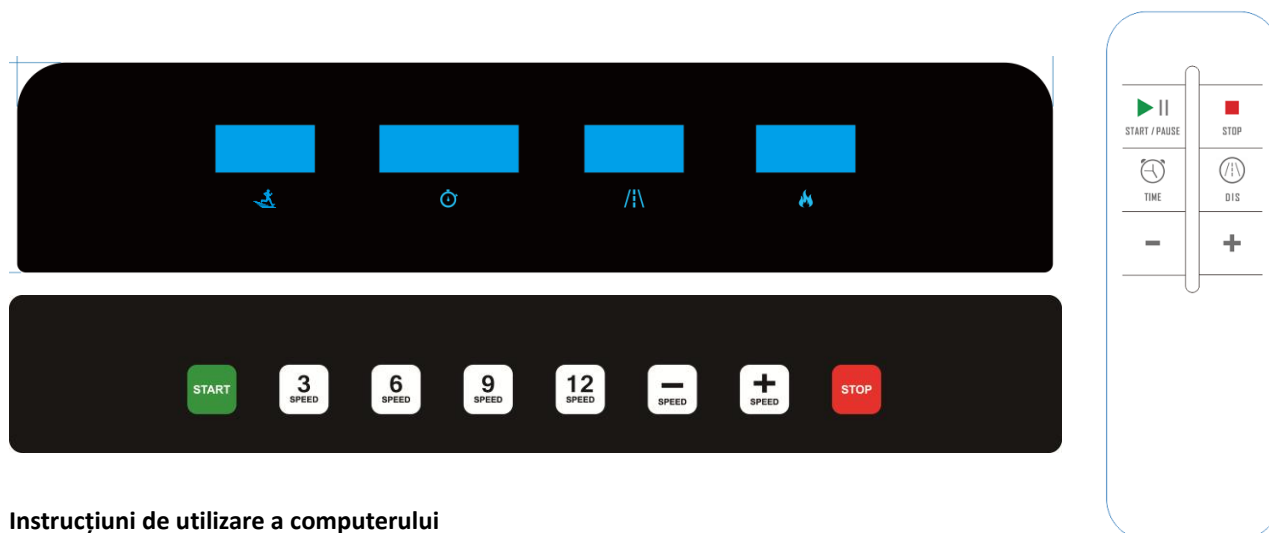
◆ Acest produs este instalat cu un fir de împământare și o sursă de alimentare cu priză. Ștecherul trebuie introdus într-o priză care a fost instalată și împământată corespunzător în conformitate cu legile sau reglementările locale.

Pericol!

◆ Dacă firul de împământare al echipamentului este conectat incorect, poate provoca un risc de electrocutare. Dacă aveți îndoieli cu privire la împământarea corectă a acestui produs, solicitați verificarea ștecherului de către un electrician calificat.

◆ Nu puteți utiliza un adaptor pentru un alt tip de priză pentru această mașină.

Display computer:



Instrucțiuni de utilizare a computerului

Sistemul are protecție la suprasarcină, protecție la supracurent, protecție la explozie, protecție la interferențe electromagnetice și alte funcții de protecție de siguranță, precum și auto-verificare a sistemului, prompt de informații anormale și alte funcții.

Instrucțiuni de siguranță pentru utilizare:

Introduceți ștecherul cablului de alimentare într-o priză electrică de 8A cu împământare de siguranță, porniți întrerupătorul principal și ecranul se va aprinde cu un bip.

Puneți cheia de securitate în slotul de pe computer și atașați știftul la îmbrăcăminte într-o parte adecvată a corpului. Sistemul de control electronic este sub supraveghere de securitate în orice moment. Dacă se găsește o problemă, centura se va opri în caz de urgență și pe ecran va apărea o solicitare de informații însoțită de un ton de avertizare.

Afișarea funcțiilor și butoanelor contor

Afișarea funcțiilor



: arată viteza



: arată timpul de exercițiu



: arată distanța



: afișează caloriile

9.1 Butoanele computerului:

START, STOP, SPEED+/- (viteză), butoane de viteză rapidă: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H.

1.3 Funcțiile butoanelor:

Butonul „START”: Apăsați acest buton pentru a porni mașina.

Buton „STOP”: Apăsați acest buton pentru a opri mașina. Cureaua nu se oprește brusc. Mai întâi încetinește și apoi se oprește încet.

„SPEED+” și „SPEED -”: butoane de viteză. Apăsați butonul pentru a seta viteza în timpul rulării. Dacă apăsați butonul în timp ce este oprit, veți seta datele. Dacă țineți apăsat butonul mai mult de 1 secundă, valoarea se va schimba mai repede.

Butoane de viteză rapidă: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H: setați viteza dată în timpul alergării

Funcții de control de la distanță



START / PAUSE : Butonul de pornire/pauză



STOP : butonul STOP



TIME : Butonul de numărătoare inversă



DIS : Butonul de numărătoare inversă a distanței



: Butoane de viteză

Instrucțiuni pentru pornirea acestuia

- Apăsați butonul START, afișajul va afișa 3-2-1 și veți auzi un bip. Centura pornește cu o viteză de 0,8 km/h.
- Pentru a opri centura, apăsați butonul STOP.

Valorile funcției

	Inițială	Setarea numărului de Valori	Interval de setări	Afișează valori
TIMPUL PROGRAMULUI	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
(minute: secunde)	0.0	0.8	0.8—12	0—12
VITEZA (KM/ORA)	0.0	1.0	0.8—99.9	0.0—99.9
DISTANTA(KM)	0	50	10—999	0—999
CALORII (KCAL)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

Închide:

Banda de alergare poate fi oprită în orice moment prin oprirea comutatorului principal, nu va deteriora banda de alergare.

Descrierea funcției de comutare a vitezei exercițiului

Când bara de sprijin este coborâtă, centura este în modul de mers și viteza maximă poate atinge doar 6 km/h. Când

bara de sprijin este sus, este în modul de funcționare și viteza maximă poate atinge 12 km/h. Pentru a comuta între aceste două moduri, este necesar să opriți alimentarea benzii de alergare.

Instrucțiuni de exercițiu

Faza de încălzire:

Dacă ai peste 35 de ani sau nu prea sănătos, faci și mișcare pentru prima dată, consultă-ți medicul sau specialistul.

Înainte de a începe să utilizați banda de alergare motorizată, aflați cum să operați mașina, să știți cum să porniți, să opriți, să reglați viteza, etc. Ei bine, nu stați pe mașină în acest moment. Apoi puteți folosi mașina. Stați de ambele părți ale covorașului antiderapant și prindeți mânerurile cu ambele mâini. Țineți mașina la o viteză mică de aproximativ 2~3 km/h, apoi testați cureaua cu un picior, după ce vă obișnuiți cu viteza, puteți alerga pe utilaj și puteți adăuga viteză între 3 și 4 km/h. Mențineți viteza timp de aproximativ 10 minute, apoi opriți mașina.

Faza de exercițiu:

Aflați cum să reglați viteza înainte de utilizare. Mergeți aproximativ 1 km cu viteză constantă și notați timpul, vă va dura aproximativ 15-25 de minute. Dacă mergeți cu o viteză de 4 km/h, îți va lua aproximativ 12 minute pentru a parcurge 1 km. Dacă te simți bine la o viteză stabilă, poți adăuga viteză, după 30 de minute te poți antrena bine.

Intensitatea exercițiului:

Încălziți-vă la 4 km/h timp de 2 minute, apoi creșteți viteza la 5 km/h și continuați mersul timp de 2 minute, apoi creșteți la 5,5 km/h și mergeți încă 2 minute. Apoi adăugați 0,5 km/h la fiecare 2 minute până vă simțiți confortabil

Arde calorii --- cel mai eficient mod

Încălzește-te timp de 5 minute la o viteză de: 3-4 km/h, apoi mărește încet viteza cu 0,5 km/h/2 minute până când atinge o viteză constantă pe care o simți confortabil timp de 45 de minute. Pentru a îmbunătăți intensitatea mișcării, poate menține viteza timp de 1 oră de program TV, apoi crește viteza cu 0,5 km/h în fiecare interval comercial, apoi revine la viteza inițială. Puteți vedea cea mai bună eficacitate a exercițiilor pentru arderea caloriilor în timpul reclamei și, ulterior, pentru creșterea ritmului cardiac. În cele din urmă, ar trebui să încetinești viteza pas cu pas timp de 4 minute.

Frecvența exercițiilor:

Durata ciclului: 3-5 ori/saptamana, 15-60 min.

Puteți controla intensitatea alergării ajustând viteza benzii de alergare. Consultați-vă medicul înainte de a începe exercițiile fizice. Profesioniștii vă vor ajuta să întocmiți un orar de exerciții adecvat în funcție de vârstă și starea dumneavoastră de sănătate, să determinați viteza de mișcare, intensitatea exercițiului. Opriți-vă imediat dacă aveți constrângere în piept, dureri în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau alte disconfort în timpul exercițiilor fizice. Ar trebui să vă consultați medicul despre cum să procedați.

Puteți alege viteza normală de mers pe jos sau viteza de jogging dacă faceți întotdeauna exerciții pe banda de alergare.

Dacă nu aveți suficientă experiență, puteți urma instrucțiunile:

O viteză de 1,0-3,0 km/h nu este o formă bună

Viteză 3,0-4,0 km/h mai puțină mișcare și antrenament

Viteza 5,0-6,0 km/h mers normal

Viteza 7,0-8,0 km/h mers rapid

Viteza 9,0-10,0 km/h Jogging

Viteza 11-12,0 km/h viteza medie de rulare

Atentie: Viteza de miscare $\leq 5\text{KM/H}$, mers normal;

Viteza de deplasare = 8,0 km/h, alergător.

Instrucțiuni de încălzire

Exerciții de întindere

Oricare ar fi viteza ta de alergare, este mai bine să faci mai întâi exerciții de întindere. Încălzirea mușchilor este mai ușor de întins, așa că mergeți timp de 5 până la 10 minute pentru a vă încălzi. Apoi faceți 5 exerciții de întindere după cum urmează, 10 secunde sau mai mult pentru fiecare picior.

1. Întinderea inferioară a corpului

Îndoți ușor genunchii și aplecați-vă încet. Relaxați-vă spatele și umerii, atingeți-vă picioarele și degetele cât mai aproape de mâini, țineți apăsat timp de 10-15 secunde, apoi eliberați. Repetați de trei ori. (vezi figura 1)

2. Întindere ischio-jambierului

Așezați-vă pe podea, întindeți un picior drept, îndoți celălalt picior spre interior, partea de jos a piciorului până la interiorul coapsei celuilalt picior întins. Atingeți-vă degetele cât mai mult posibil, de preferință degetele de la picioare. Țineți poziția timp de 10 ~ 15 secunde și apoi eliberați. Repetați de trei ori pentru fiecare picior. (vezi Figura 2)

3. Întinderea tendonului lui Ahile și a gambei

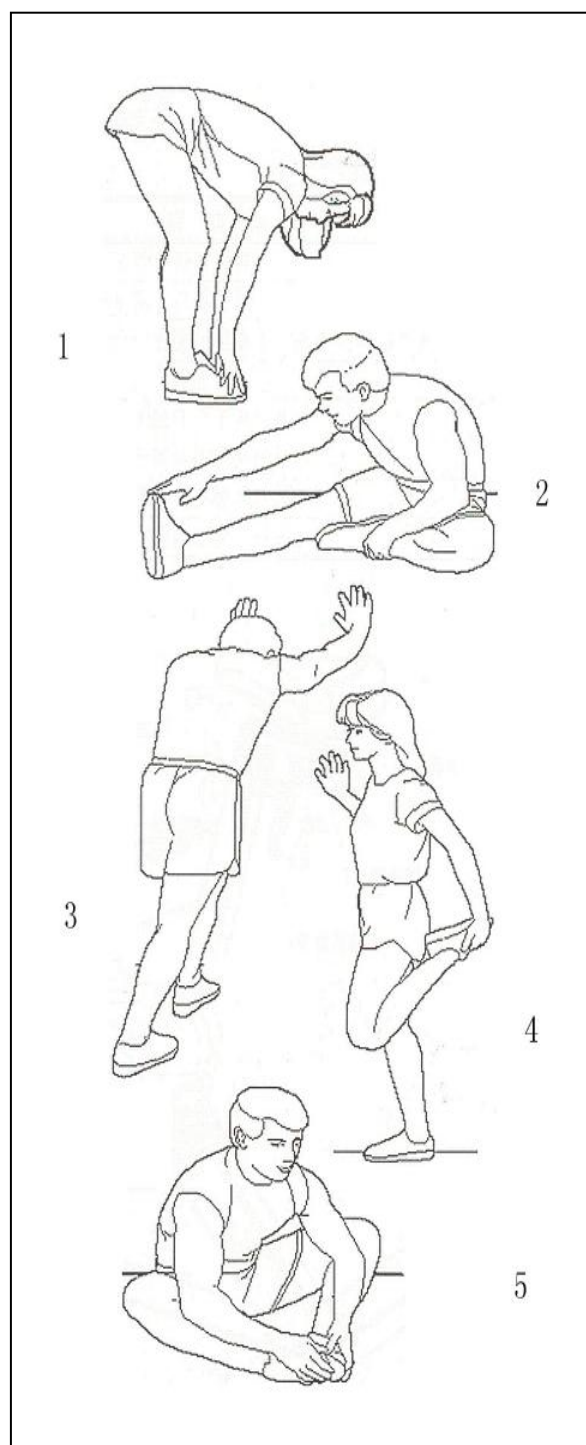
Stați cu fața unui perete, sprijiniți-vă ambele mâini de perete și puneți un picior pe spate. Țineți piciorul din spate drept și călcâiul trebuie să atingă solul. Rezemați-vă de perete, țineți apăsat timp de 10 ~ 15 secunde, apoi eliberați. Repetați de trei ori pentru fiecare picior. (vezi Figura 3)

4. Întinderea mușchilor cvadriceps

Aplecă-ți mâna dreaptă de perete sau de masă, apoi întinde-ți mâna stângă înapoi, ține-ți glezna stângă și trage-o în sus până când simți tensiunea în mușchii din față ai membrului superior, ține-l timp de aproximativ 10-15 secunde, apoi eliberează. Repetați de trei ori pentru fiecare picior. (vezi Figura 4)

5. Întinderea interioară a coapsei și a inghinală

Așezați-vă pe podea și aduceți picioarele și genunchii împreună spre exterior. Țineți picioarele cu mâinile și trageți spre dvs., țineți apăsat timp de 10 ~ 15



secunde și apoi eliberați. Repetați de trei ori. (A se vedea figura 5).

Reglarea benzii de alergare

Avertisment: DECONECTAȚI ÎNTOTDEAUNA BANDA DE ALIMENTARE DE LA PRIZA ELECTRICĂ ÎNAINTE DE CURĂȚARE SAU ÎNTREȚINERE.

Curățare: curățarea unității va prelungi foarte mult durata de viață a curelei.

Păstrați banda de alergare curată în mod regulat. Nu uitați să curățați partea expusă de pe ambele părți ale benzii de alergare, precum și barele laterale. Purtând pantofi de alergare curați, reduce acumularea de murdărie sub suprafața de alergare.

Avertisment: Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priza electrică înainte de a scoate capacul motorului. Cel puțin o dată pe an, îndepărtați capacul motorului și aspirați praful și murdăria de sub capacul motorului.

LUBRIFICARE CUREA DE FUNCȚIE ȘI PLACĂ

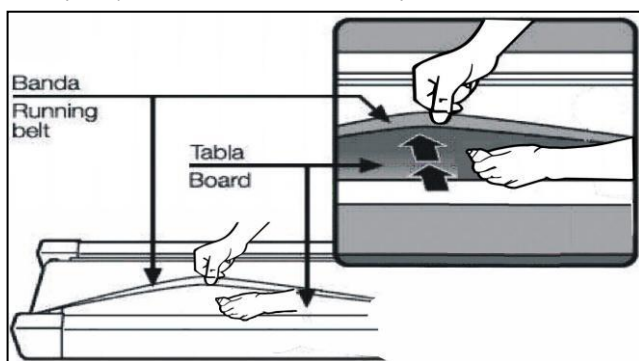
Această bandă de alergare este echipată cu un sistem pre-lubrifiat, cu întreținere redusă. Frecarea curelei la platformă poate juca un rol major în funcționarea și durata de viață a benzii de alergare, așa că necesită o lubrifiere regulată. Vă recomandăm să verificați tabla în mod regulat. Dacă descoperiți daune, trebuie să contactați departamentul nostru de service.

Vă recomandăm să ștergeți suprafața conform următorului program:

- Utilizator ușor (mai puțin de 3 ore/saptamana) pe an
- Utilizator mediu (3-5 ore/saptamana) la fiecare sase luni
- Utilizator intens (mai mult de 5 ore/săptămână) la fiecare trei luni

Vă recomandăm să cumpărați lubrifiantul de la distribuitorul nostru sau direct de la compania noastră.

Atenție: Orice reparație necesită un tehnician profesionist..



- Vă recomandăm să deconectați alimentarea timp de 10 minute după rularea timp de 1,5 ore, astfel încât să fie bun pentru întreținerea benzii de alergare.

- pentru a preveni alunecarea în timpul funcționării, cureaua nu trebuie să fie prea slăbită. Pentru a preveni mai multă abraziune între rolă și bandă și pentru a menține mașina să funcționeze bine, cureaua nu trebuie să fie prea strânsă. Puteți regla distanța dintre placă și centură, centura trebuie să fie la aproximativ 50-75 mm distanță de placă pe ambele părți. Este cea mai ideală distanță, centura nu este prea strânsă sau prea slăbită.

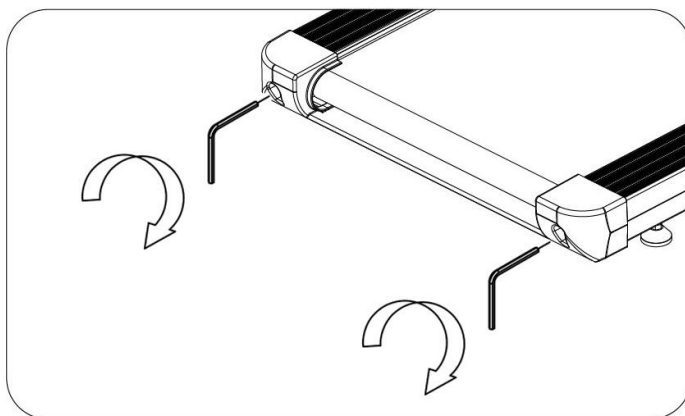
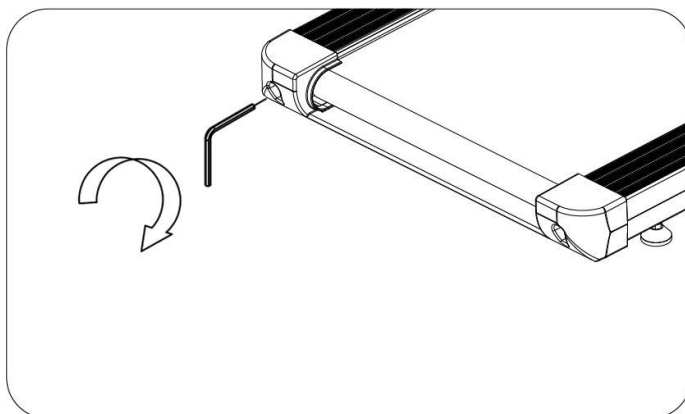
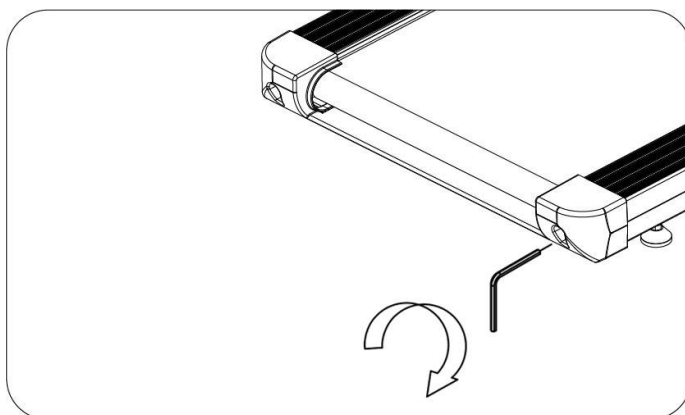
Centrarea suprafeței de rulare

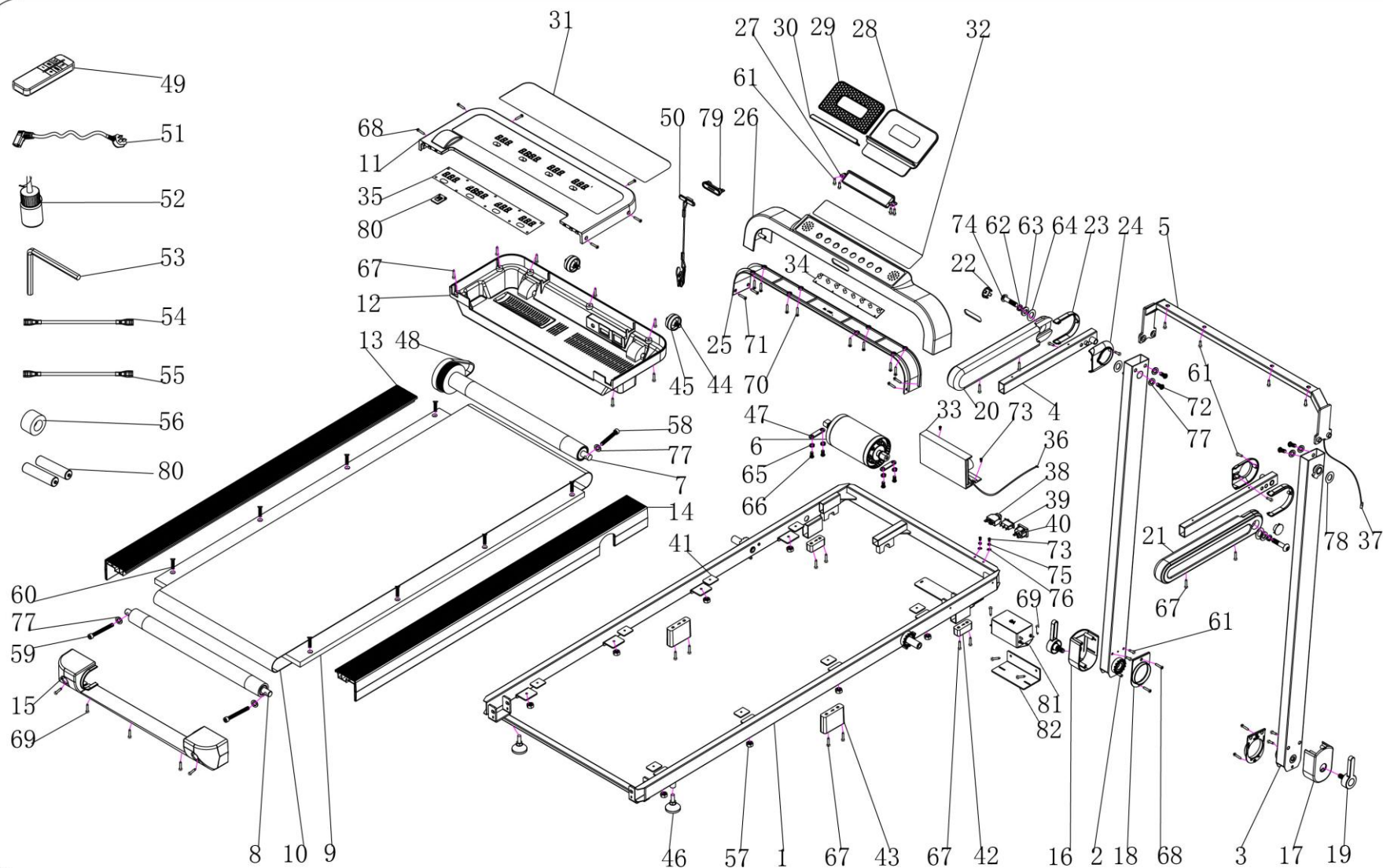
● Așezați banda de alergare pe o suprafață plană. Alergați pe banda de alergare cu o viteză de aproximativ 5 km/h și verificați starea de rulare.

Dacă centura s-a deplasat spre dreapta, deconectați cheia de siguranță și opriți mașina. Rotiți șurubul de reglare din dreapta cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi începeți să rulați. Reglați până când cureaua este centrată. FIGURA A

Dacă centura s-a deplasat spre stânga, trageți cheia de siguranță și opriți mașina, rotiți șurubul de reglare din stânga cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi începeți să rulați, reglați până când centura este centrată. FIGURA B

Reglați tensiunea curelei în timp, astfel încât să nu se slăbească după o anumită perioadă de funcționare. Scoateți cheia de siguranță și opriți centura. Rotiți șuruburile de reglare din stânga și din dreapta cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi porniți din nou, verificați tensiunea curelei, reglați până când cureaua este tensionată corespunzător. FIGURA C





Lista de componente

RO

Nu.	Des.	Spec.	Can.	Nu.	Des.	Spec.	Can.
1	Cadru principal		1	41	Capac de cauciuc		8
2	Stick din stanga		1	42	Capac picior din față		2
3	Stâlp drept		1	43	Capac pentru picioare din spate		2
4	Cadru mâner		1	44	Axa de rotație		2
5	Suport computer		1	45	O roată în mișcare		2
6	Motor		1	46	Capac pentru picioare reglabil		2
7	Cilindru fata		1	47	Suport motor		2
8	Cilindru spate		1	48	Cureaua motorului		1
9	Tabla de rulare		1	49	Telecomandă		1
10	Suprafata de rulare		1	50	Cheie de securitate		1
11	Capacul superior al motorului		1	51	Cablu de alimentare		1
12	Capacul inferior al motorului		1	52	Ulei		1
13	Sina din stanga		1	53	6 # cheie Allen	6#	1
14	Sina dreapta		1	54	Cablu unic albastru		1
15	Capacul din spate		1	55	Cablu unic maro		1
16	Capacul exterior al barei din stânga		1	56	Inel magnetic		1
17	Capacul exterior al barei din dreapta		1	57	Piuliță de blocare	M6	8
18	Capac interior tijei		2	58	Șurub	M8*45	1
19	Pin de blocare		2	59	Șurub	M8*60	2
20	Mâner din spumă stânga		1	60	Șurub	M6*30	8
21	Prindere cu spumă reală		1	61	Șurub	4.2*13	14
22	Capătul mânerului		1	62	Pad cu pene	10	2
23	Capac mâner exterior		1	63	Covoraș solid		2
24	Capac mâner interior		1	64	Capac izolator din nailon		2
25	Capacul de jos al computerului		1	65	Pad cu pene	6	4
26	Capac superior computerului		1	66	Șurub	M6*15	4
27	Cadru suport telefon		1	67	Șurub	ST4.2*19	23
28	Suport pentru telefon mobil		1	68	Șurub	ST4.2*19	8
29	Husa suport telefon		1	69	Șurub	ST4.2*15	5
30	cadru fix IP		1	70	Șurub	ST4.2*19	10
31	Autocolant acrilic		1	71	Șurub	ST4.2*28	4
32	Autocolant pentru tastatură		1	72	Șurub	M8*15	4
33	Panou de control		1	73	Șurub	M5*8	4
34	Placa de control al tastaturii		1	74	Șurub	M10*55	2
35	Placa de control al computerului		1	75	Pad cu pene	5	2
36	Jos cablul computerului		1	76	Pad de blocare	5	2
37	Cablu de sus pentru computer		1	77	Pad de blocare	8	7
38	Protecție la suprasarcina		1	78	Covoraș ondulat	φ15*φ28	2
39	Intrerupator		1	79	Scaun cu cheie de siguranță		1
40	Priză		1	80	Baterie AAA		2
				81	Inductor și filtru		1
				82	Placă CE		1

E01 – Software-ul este supraîncărcat	Deconectați cablul de alimentare și conectați-l din nou, motivul principal este supraîncărcarea
E02 – Hardware-ul este supraîncărcat	Deconectați cablul de alimentare și conectați-l din nou, motivul principal este supraîncărcarea
E03 Supraîncălzire modul IPM	Opriti banda de alergare timp de 30 de minute și apoi folosiți-o în mod normal, motivul principal este supraîncărcarea
E04 – Protecție sub tensiune	Tensiunea de intrare a sursei de alimentare este prea mică sau placa de control este deteriorată. Verificați dacă tensiunea de alimentare este normală. Dacă tensiunea este normală, înlocuiți placa de control.
E05 – Protecție la supratensiune	Tensiunea de alimentare de intrare este prea mare sau placa de control este deteriorată, verificați dacă tensiunea de alimentare este normală. Dacă este normal, înlocuiți placa de control.
E06 – Protecția motorului defazat	Verificați dacă cablajul motorului este normal, dacă este normal, înlocuiți placa de control sau motorul.
E07—Protecție la blocarea motorului	Deconectați cablul de alimentare și conectați-l din nou și apoi utilizați-l în mod normal, motivul principal este suprasarcina sau blocarea motorului/cilindrului. Verificați dacă piesele transmisiei sunt normale.
E08—Motorul nu pornește	Blocarea motorului/cilindrului verificați piesele transmisiei sunt normale, înlocuiți motorul sau unitatea de control.
E09 – Protecție la supracurent motor	- folosirea centurii pentru o perioadă lungă de timp cu o sarcină mare. Lubrifiați cureaua - înlocuiți motorul
E10 – Protecție la suprasarcină	Rulând pentru o lungă perioadă de timp cu sarcină grea, lubrifiați cureaua Înlocuiți motorul. Înlocuiți unitatea de comandă (în limita GREUTĂȚII MAXIME DISPONIBILE)
E12—Problemă de comunicare de control sus-jos	Verificați dacă cablurile de comunicație de control superior și inferior sunt conectate corect. Verificați dacă interfața de comunicare superioară a controlerului este OK sau înlocuiți controlerul superior (35). Verificați dacă interfața de comunicare a controlerului inferior este normală sau înlocuiți controlerul inferior (33).
E20-Comunicația cu tastatura nu funcționează	Verificați dacă interfața de comunicare a tastaturii este OK sau înlocuiți placa de comunicare (34).

Notă: Culoarea și textura curelei pot diferi de imaginea din acest manual. Compania își rezervă dreptul de a schimba și îmbunătăți produsul. Nu se va mai da nicio notificare.

Vânzătorul garantează acest produs primului proprietar timp de 24 de luni de la data vânzării:

Garanția nu acoperă defectele care rezultă din:

1. vina utilizatorului, adică deteriorarea produsului din cauza asamblării incorecte, recondiționării necorespunzătoare, utilizării neconforme cu garanția, de exemplu, introducerea insuficientă a tijei de șa în cadru, strângerea insuficientă a pedalelor în manivele și a pedalierelor față de axul central
2. întreținere necorespunzătoare sau neglijată
3. deteriorări mecanice
4. uzura pieselor în timpul utilizării normale (de exemplu, piese din cauciuc și plastic, mecanisme în mișcare, cum ar fi rulmenții curelelor trapezoidale, uzura butoanelor computerului)
5. eveniment inevitabil și dezastru natural
6. intervenții neprofesionale
7. manipulare sau amplasare necorespunzătoare, expunere la temperaturi scăzute sau ridicate, expunere la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor

Avertisment:

1. exercițiul însoțit de efecte sonore și scârțâitul ocazional nu reprezintă un defect care împiedică utilizarea corectă a aparatului și, prin urmare, nu poate face obiectul unei reclamații. Acest fenomen poate fi eliminat prin întreținere normală.
2. durata de viață a rulmenților, a curelei trapezoidale și a altor piese mobile poate fi mai scurtă decât perioada de garanție
3. mașinile trebuie să fie curățate și reglate în mod profesional cel puțin o dată la 12 luni
4. în timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de un material defectuos al produsului vor fi corectate, astfel încât articolul să poată fi utilizat în mod corespunzător
5. reclamația trebuie să fie făcută în scris, cu indicarea exactă a tipului de bunuri, o descriere a defectului și o dovadă confirmată a achiziției



PROTECȚIA MEDIULUI - informații privind eliminarea echipamentelor electrice și electronice. Nu aruncați aparatul la gunoiul menajer la sfârșitul duratei de viață utilă sau atunci când reparația nu ar fi rentabilă. Pentru a elimina produsul în mod corespunzător, duceți-l la punctele de colectare desemnate, unde va fi acceptat gratuit. Eliminarea corectă va contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea potențialelor efecte negative asupra mediului și sănătății umane care ar putea rezulta din eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor. Pentru mai multe detalii, contactați autoritatea locală sau cel mai apropiat punct de colectare. Se pot aplica amenzi pentru eliminarea necorespunzătoare a acestui tip de deșeuri, în conformitate cu reglementările naționale.

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți din acest manual sau în întregime de către o terță parte fără permisiunea expresă a MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual.

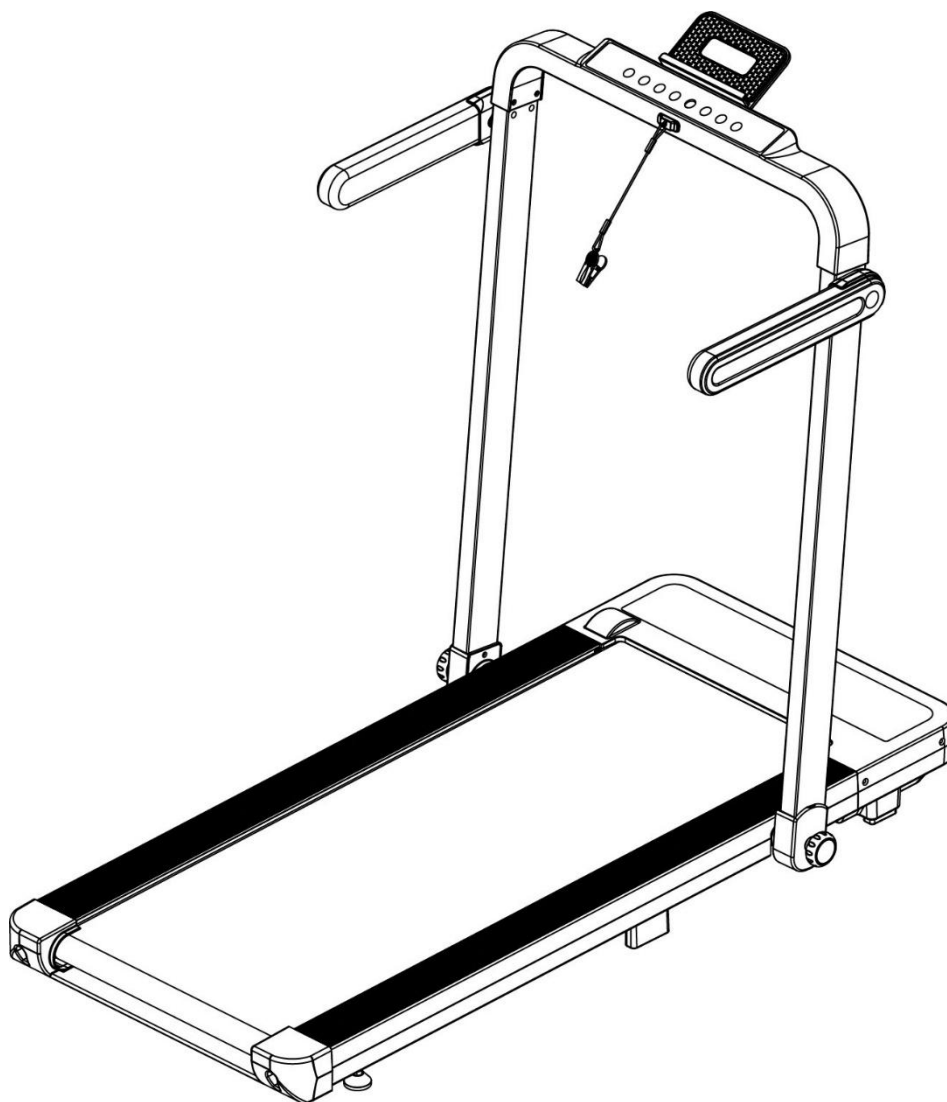




TEKALNA STEZA MASTER F10

MAS-F10

Navodila za uporabo



Pred uporabo tega izdelka natančno preberite vsa navodila. Ta navodila shranite za poznejše sklicevanje.

Varnostno opozorilo

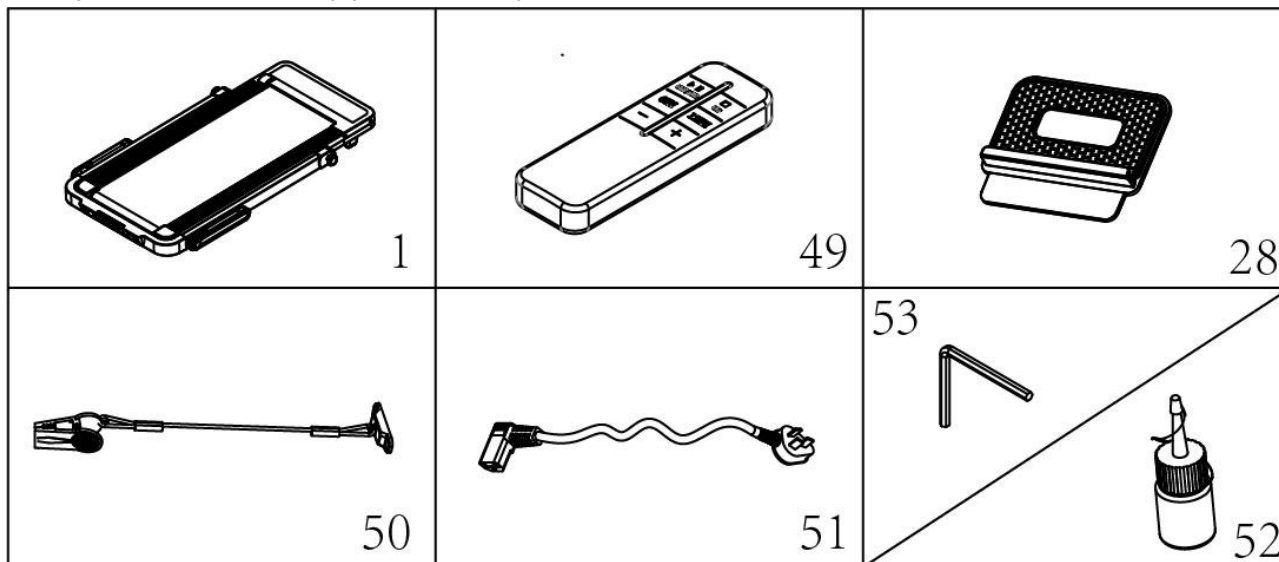
OPOZORILO: Priporočamo, da se pred začetkom vadbe posvetujete z zdravnikom ali zdravstvenim delavcem, zlasti za osebe, mlajše od 35 let, ali osebe s sorodnimi zdravstvenimi težavami. Ne odgovarjamo za morebitne nevšečnosti ali poškodbe, če ne upoštevate naših navodil. Tekalno stezo je treba skrbno sestaviti in pokriti s pokrovom motorja, nato pa jo priključiti na elektriko.

POZOR!

1. Pred uporabo tekalne steze se prepričajte, da je varnostni ključ pritrjen na vaše oblačilo.
2. V noben del opreme ne vstavljajte nobenih predmetov, ki bi lahko poškodovali opremo.
3. Tekaško stezo postavite na čisto in ravno površino. Tekaške steze ne postavljajte na debelo preprogo, saj to lahko prepreči ustrezno prezračevanje. Tekaške steze ne postavljajte v bližino vode ali na prosto.
4. Nikoli ne spuščajte tekalne steze, medtem ko stojite na tekalni stezi.
5. Po vklopu napajanja in nastavitvi regulatorja hitrosti lahko pride do premora, preden se tekalna steza začne premikati, zato vedno stojte na stopnicah na straneh okvirja, dokler se tekalna steza ne premakne.
5. Med vadbo na tekalni stezi nosite primerna oblačila. Ne nosite dolgih in ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v tekalno stezo. Vedno nosite tekaške ali aerobne čevlje z gumijastimi podplati.
6. Ko začnete izvajati vadbo, poskrbite, da otroci in hišni ljubljenci ne pridejo na tekalno stezo.
7. Ne vadite 40 minut po jedi.
8. Oprema je primerna za odrasle; mladoletne osebe morajo biti pri vadbi v spremstvu odrasle osebe.
9. Za ročaje se morate držati, dokler se ne prepričate. Ob prvem začetku vadbe se boste seznanili s pasom in postopoma boste lahko poskusili teči ali hoditi, ne da bi se držali.
10. Tekalna steza je naprava za uporabo v zaprtih prostorih, ne za uporabo na prostem, da bi se izognili poškodbam. Tekaško stezo vzdržujte čisto in na ravni površini. Tekaško stezo je prepovedano uporabljati za druge namene, razen za vadbo.
11. V primeru poškodb kupite nadomestni napajalni kabel pri prodajalcu ali se obrnite neposredno na nas.
12. Če tekalna steza nenadoma poveča hitrost zaradi elektronske napake ali nenamerno poveča hitrost, se bo tekalna steza ustavila, če sprostite varnostni ključ z magneta na računalniku.
13. Ne uporabljajte podaljška, na kabel ne postavljajte težkih predmetov in kabla ne postavljajte v bližino vira toplote. V vtičnico ne vstavljajte več naprav, tudi če ima več odprtih, saj lahko to povzroči požar ali električni udar oseb.
14. Ko vtičnice ne uporabljate, izklopite napajanje. Ko je napajanje prekinjeno, ne potegnite za napajalni kabel, da ne poškodujete kabla ali priključka. Kabel vstavite v vtičnico z varnostnim ozemljitvenim tokokrogom. V primeru poškodbe vtičnice ali traku se morate neposredno obrniti na strokovnjake.
15. Ta tekalna steza je namenjena samo za domačo uporabo.
16. Varnostni prostor za tekalno stezo: 1000*2000 mm

Sestava traku

Ko odprete škatlo, boste v njej našli naslednje dele:

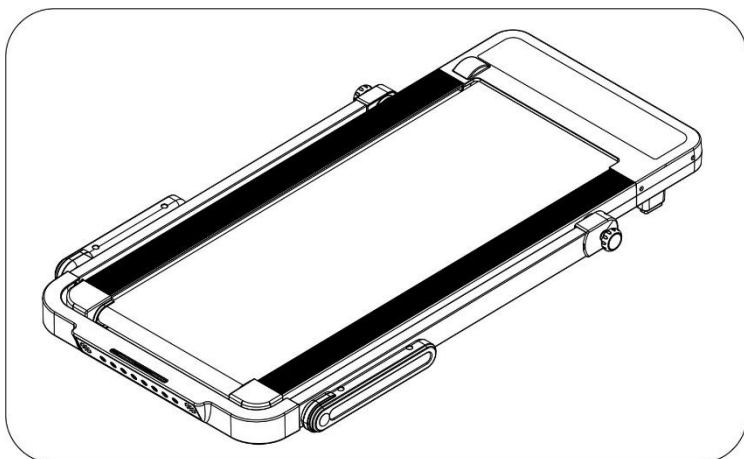


dele: - del: - trak, ki ga je treba namestiti na voziček.

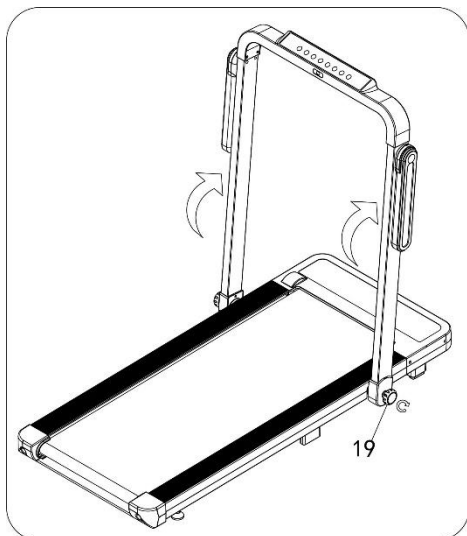
Č.	Opis	Specifikacije	Mn.	Č.	Opis	Specifikacija	Mn.
1	Glavni okvir		1	51	Napajalni kabel		1
49	Daljinski upravljalnik		1	53	Allenov ključ št. 6	6 mm	1
28	Držalo za mobilni telefon		1	52	Olje		1
50	Varnostni ključ		1	80	Baterija AAA		2

Opozorilo: med zlaganjem traku ne priključite na električno omrežje!

KORAK 1:



1. Odprite škatlo, odstranite zgoraj navedene rezervne dele in postavite glavni okvir na ravno podlago.

KORAK 2:

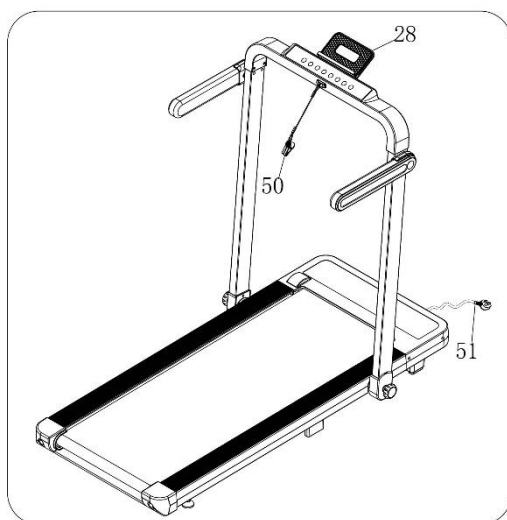
3. Na obeh straneh popustite fiksni vijak (19) v nasprotni smeri urinega kazalca za 3-5 obratov, potisnite zatič navzgor v smeri, prikazani na sliki.

4. Nato pritrdite fiksni vijak (19) v smeri urinega kazalca na obeh straneh, da pritrdite stranske palice.

KORAK 3:

Levi in desni ročaj obrnite za 270 stopinj navzgor, kot je prikazano na sliki na levi strani.

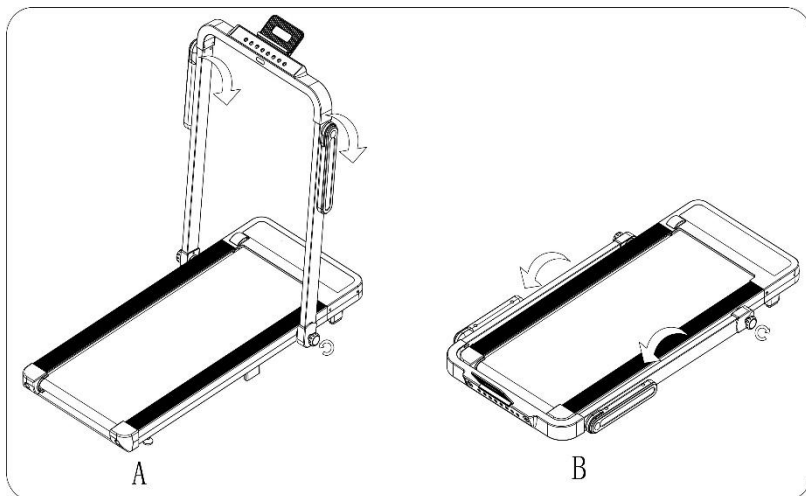
Opomba: Če so ročaji po določenem času uporabe ohlapni, odstranite čep ročaja (22) in ga z imbusnim ključem 6# (53) ponovno trdno pritrdite;

KORAK 4:

3. Vstavite varnostni ključ (50) na računalnik in tudi držalo za mobilni telefon (28).

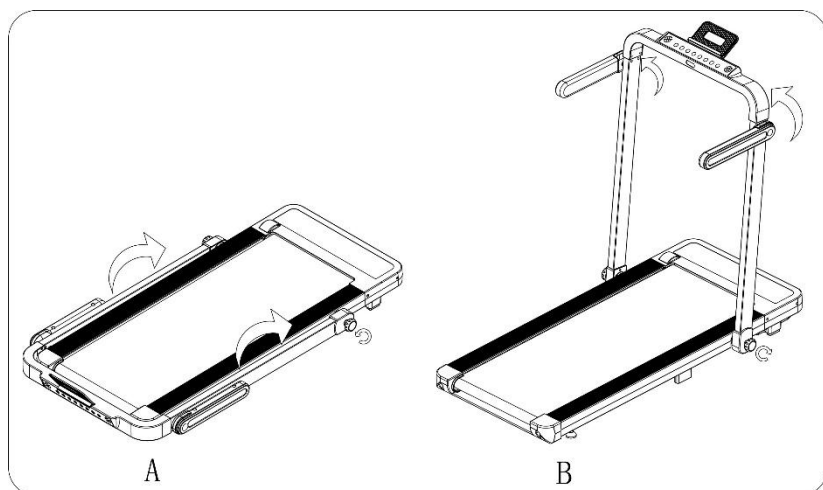
4. Napajalni kabel (51) priključite v električno vtičnico.

TIPI IZVAJANJA



Način hoje: če želite preklopiti tekalno stezo na način hoje, morate ročaje obrniti vzporedno z navpično palico, kot je prikazano na sliki A, in popustiti fiksni vijak (19) v nasprotni smeri urnega kazalca na obeh straneh za 3-5 obratov, nato pa odstraniti navpične cevi, kot je prikazano na sliki B. Na koncu pritrdite fiksni vijak (19) v smeri urnega kazalca na obeh straneh, da pritrdite steber.

OPOMBA: Pred preklopom načina vadbe je treba izklopiti napajanje.



Način delovanja: če želite preklopiti tekalno stezo v način delovanja, ko je v stanju, prikazanem na sliki A, sprostite pritrdilne vijake na obeh straneh v nasprotni smeri urnega kazalca za 3-5 obratov, nato potegnite stebričke navzgor, dokler niso takšni, kot je prikazano na sliki B, in pritrdite pritrdilni vijak (19) na obeh straneh v smeri urnega kazalca, da pritrdite stebriček. Na koncu obrnite levo in desno ograjo za 270 stopinj navzgor, kot je prikazano na sliki na levi strani.

OPOMBA: Pred preklopom načina vadbe je treba izklopiti napajanje.

Tehnični parametri:

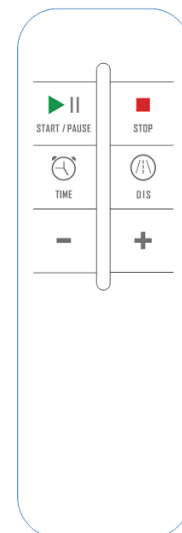
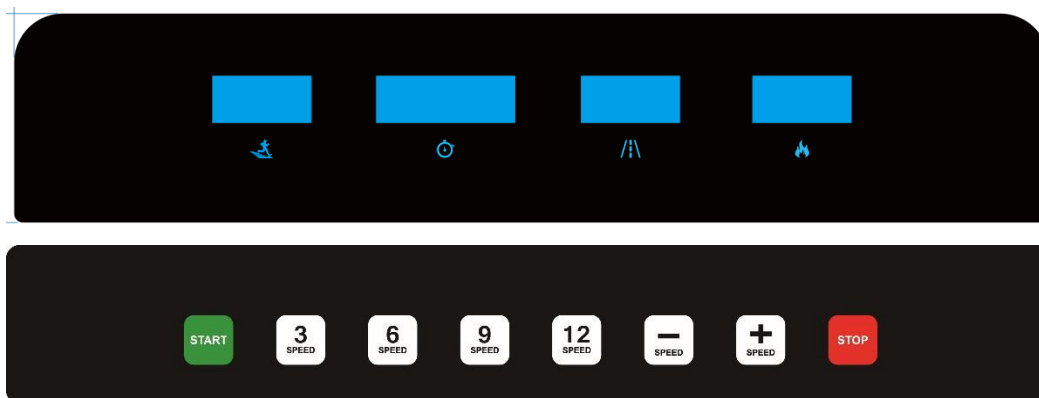
Dimenzije (mm)	1440*765*1270	Napajanje	Glejte etiketo
Velikost v zloženem stanju (mm)	1565*765*125	Največja moč	Glej etiketo
Velikost tekalne površine (mm)	420*1200 mm	Hitrost	Način delovanja: 0,8-12KM/H Način hoje: 0,8-6KM/H
Neto teža	približno 36 kg	Največja nosilnost	100 kg
Prikaz LED	Hitrost, čas, razdalja, kalorije		

Ozemljitev

Ozemljitev

- ◆ Ta izdelek mora biti ozemljen. Če pride do okvare stroja, bo ozemljitev zagotavljala najmanjši upor toku in tako zmanjšala nevarnost električnega udara.
 - ◆ Ta izdelek je nameščen z ozemljitvenim vodnikom in vtičem za ozemljitev napajanja. Vtič je treba vstaviti v vtič, ki je pravilno nameščen in ozemljen v skladu z lokalnimi pravili ali predpisi.
- Nevarnost!
- ◆ Če je ozemljitveni vodnik opreme nepravilno priključen, lahko to povzroči nevarnost električnega udara. Če dvomite o pravilni ozemljitvi tega izdelka, naj vtič preveri strokovni električar.
 - ◆ Za to napravo ne morete uporabiti adapterja za drugo vrsto vtiča.

Računalniški zaslon:



Navodila za uporabo računalnika

Sistem ima zaščito pred preobremenitvijo, nadtokovno zaščito, zaščito pred eksplozijo, zaščito pred elektromagnetnimi motnjami in druge varnostne zaščitne funkcije, pa tudi samopreverjanje sistema, poziv za neobičajne informacije in druge funkcije.

Varnostna navodila:

Vstavite vtič napajalnega kabla v 8A vtičnico z varnostno ozemljitvijo, vklopite glavno stikalo za napajanje in zaslon se bo vklopil z zvočnim signalom.

Varnostni ključ namestite na mesto na računalniku in ga pripnite na oblačila v položaju, primernem za telo.

Elektronski nadzorni sistem je ves čas pod varnostnim nadzorom. Če je zaznana težava, se pas v sili ustavi, na zaslonu pa se prikaže informacijski poziv, ki ga spremlja opozorilni ton.

18. Prikaz funkcij in gumbov računalnika

18.1 Prikaz funkcij



: prikazuje hitrost



: prikazuje čas vadbe



: prikazuje razdaljo



: prikaz kalorij

18.2 Računalniški gumbi :

START, STOP, SPEED+/- (hitrost), gumbi za hitrost : 3KM/H,6KM/H,9KM/H,12KM/H.

1.3 Funkcije gumbov:

Gumb "START": pritisnite ta gumb za vklop stroja.

Gumb "STOP": pritisnite ta gumb za izklop stroja. Trak se ne bo takoj ustavil. Najprej se bo upočasnil in nato počasi ustavil.

"HITROST+"&"HITROST -" : Gumba za hitrost. Pritisnite gumb, da med delovanjem prilagodite hitrost. Če med ustavljanjem pritisnete gumb, boste nastavili podatke. Če držite gumb pritisnjen več kot 1 sekundo, se bo vrednost spreminjala hitreje.

Gumbi za hitrost :3KM/H,6KM/H,9KM/H,12KM/H: nastavite hitrost med tekom

1.4 Funkcija daljinskega upravljalnika



START / PAUSE : Gumb za zagon/pauzo



STOP : Gumb STOP



TIME : Gumb za odštevanje časa



DIS : Gumb za odštevanje razdalje



: Gumbi za hitrost

19. Navodila za vklop

2.1 Pritisnite gumb START, na zaslonu se prikaže 3-2-1 in zaslišite zvočni signal. Pas bo začel teči s hitrostjo 0,8 km/h.

2.2 Če želite ustaviti delovanje pasu, pritisnite gumb STOP.

20. Vrednosti funkcij

	Začetna vrednost	Nastavitev štetja. Vrednosti	Območje nastavitve	Prikaz vrednosti
PROGRAMSKI ČAS (minute: sekunde)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
HITROST (KM/HR)	0.0	0.8	0.8-12	0-12
RAZSTAVA (KM)	0.0	1.0	0.8-99.9	0.0-99.9
KALORIJE (KCAL)	0	50	10-999	0-999
ČAS (minute: sekunde)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

21. Izklopljeno:

To ne bo poškodovalo tekalne steze, saj jo lahko kadar koli izklopite z izklopom glavnega stikala.

5. Tekška steza ne bo izklopila vadbene steze, ne bo pa izklopila tekočega traku.

Ko je podporna palica spuščena, je trak v načinu hoje in največja hitrost lahko doseže le 6 km/h. Ko je podporna palica dvignjena, je trak v načinu vožnje in največja hitrost lahko doseže 12 km/h. Če želite preklopiti med tema dvema načinoma, je treba izklopiti napajanje tekaške steze.

Navodila za ogrevanje

Faza ogrevanja:

Če ste starejši od 35 let ali niste zelo zdravi, prav tako pa vadite prvič, se posvetujte z zdravnikom ali specialistom. Preden začnete uporabljati motorizirano tekalno stezo, se naučite, kako upravljati napravo, dobro poznajte zagon, ustavljanje, nastavljanje hitrosti itd. v tem času ne stojte na napravi. Nato lahko stroj uporabljate. Postavite se na obe strani na nedrsečo podlogo in z obema rokama primite ročaje. Na stroju vzdržujte nizko hitrost, približno 2 ~ 3 km/h, nato z eno nogo preizkusite jermen, ko se navadite na hitrost, lahko tečete na stroju in povečate hitrost med 3 in 4 km/h. Hitrost vzdržujte približno 10 minut, nato stroj ustavite.

Faza vadbe:

Pred uporabo se naučite, kako prilagoditi hitrost. Z enakomerno hitrostjo prehodite približno 1 km in si zapišite čas, potrebovali boste približno 15-25 minut. Če greste s hitrostjo 4 km/h, boste za 1 km potrebovali približno 12 minut. Če se pri enakomerni hitrosti počutite dobro, lahko dodajate hitrost, po 30 minutah lahko dobro vadite.

Intenzivnost vadbe:

Ogrevajte se 2 minuti pri hitrosti 4 km/h, nato povečajte hitrost na 5 km/h in hodite 2 minuti, nato hitrost povečajte na 5,5 km/h in hodite še 2 minuti. Nato vsaki 2 minuti dodajte 0,5 km/h, da se boste počutili udobno.

Izgorevanje kalorij --- na najbolj učinkovit način

5 minut se ogrevajte s hitrostjo: 3-4 km/h, nato počasi povečujte hitrost za 0,5 km/h/2 minuti, dokler ne dosežete enakomerne hitrosti, ki vam je udobna, 45 minut. Če želite izboljšati intenzivnost gibanja, lahko ohranite hitrost med 1 uro televizijskega programa, nato povečajte hitrost za 0,5 km/h v vsakem reklamnem intervalu, nato pa se vrnite na prvotno hitrost. Najboljšo učinkovitost vadbe za izgorevanje kalorij lahko opazite med reklamnim intervalom in posledičnim povečanjem srčnega utripa. Na koncu morate hitrost postopoma zmanjševati 4 minute.

Pogostost vadbe:

Čas cikla: 3-5x/teden, 15-60 min.

Intenzivnost teka lahko uravnavate tako, da prilagodite hitrost tekaške steze. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. Strokovnjaki vam bodo pomagali sestaviti ustrezno časovnico vadbe glede na vašo starost in zdravstveno stanje, določiti hitrost gibanja, intenzivnost vadbe. Če med vadbo občutite pritisk v prsih, bolečino v prsih, neredno bitje srca, težave z dihanjem, omotico ali druge neprijetnosti, takoj prenehajte z vadbo. O tem, kako nadaljevati z vadbo, se posvetujte z zdravnikom.

Če vedno vadite na tekalni stezi, lahko izberete normalno hitrost hoje ali hitrost teka.

Če nimate dovolj izkušenj, lahko sledite navodilom:

Hitrost 1,0-3,0 km/h nimate dobre telesne pripravljenosti

Hitrost 3,0-4,0 km/h manj vadbe in treninga

Hitrost 5,0-6,0 km/h normalna hoja

Hitrost 7,0-8,0 km/h hitra hoja

Hitrost 9,0-10,0 km/h Jogging

Hitrost 11-12,0 KM/H Srednja hitrost teka

Opomba: Hitrost gibanja $\leq 5 \text{ KM/H}$, normalna hoja;

Hitrost gibanja = 8,0 km/h, tekač.

Navodila za vadbo

Vaje za raztezanje

Ne glede na hitrost teka je bolje, da najprej opravite raztezne vaje. Ogrete mišice se lažje raztezajo, zato se ogrevajte od 5 do 10 minut. Nato 5-krat izvedite raztezno vajo po spodnjih navodilih, po 10 sekund ali več za vsako nogo.

1. Raztezanje spodnjega dela telesa

Nekoliko sprostite kolena in se počasi sklonite navzdol. Sprostite hrbet in ramena, dotaknite se stopal in prstov na nogah čim bližje rokam, vztrajajte 10 ~ 15 sekund, nato pa se sprostite. Ponovite trikrat. (Glej sliko 1)

2. Raztegnite stegenske mišice

Sedite na tla, eno nogo iztegnite naravnost, drugo nogo upognite navznoter, nogo spustite do notranjega stegna druge iztegnjene noge. Dotaknite se prstov na nogah, kolikor je mogoče, po možnosti do prstov stopala. V položaju vztrajajte 10 ~ 15 sekund in ga nato sprostite. Ponovite trikrat za vsako nogo. (glejte sliko 2)

3. Raztegnite ahilovo tetivo in tele

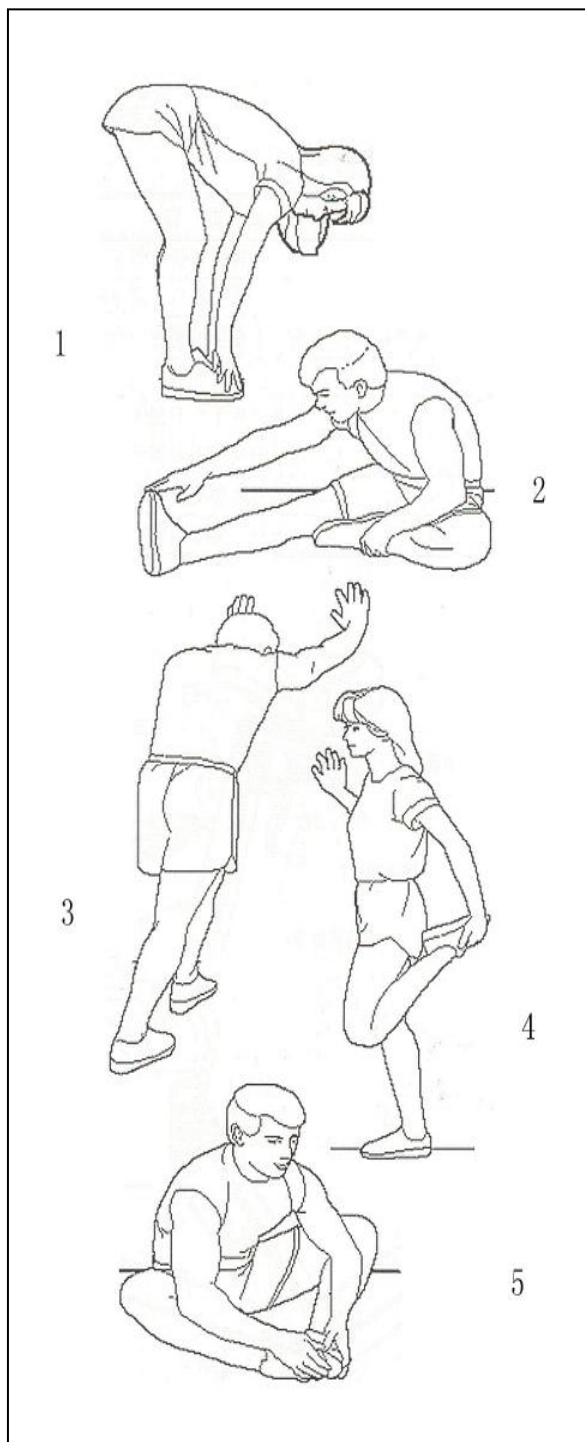
Postavite se nasproti stene, obe roki naslonite na steno in eno nogo postavite nazaj. Zadnja noga naj bo iztegnjena, peta pa naj se dotika tal. Nagnite se proti steni, vztrajajte 10 ~ 15 sekund in nato popustite. Ponovite trikrat za vsako nogo. (glejte sliko 3)

4. Raztegnite četverokotno mišico stegenske mišice

Desno roko naslonite na steno ali mizo, nato levo roko iztegnite nazaj, primite levi gleženj in ga povlecite k sebi, dokler ne začutite napetosti sprednjih mišic zgornjega dela noge, zadržite približno 10~15 sekund, nato sprostite. Ponovite trikrat za vsako nogo. (glejte sliko 4)

5. Raztezanje notranje strani stegna in dimelj

Usedite se na tla ter združite stopala in kolena, obrnjena navzven. Z rokami primite noge in jih potegnite proti sebi, držite 10 ~ 15 sekund in nato sprostite. Ponovite trikrat (glejte sliko 5).



Prilagajanje tekalne steze

OPOZORILO: PRED ČIŠČENJEM ALI VZDRŽEVANJEM ENOTE VEDNO ODKLOPITE TEKOČI TRAK OD ELEKTRIČNEGA PRIKLJUČKA.

Čiščenje: čiščenje enote bo močno podaljšalo življenjsko dobo tekočega traku.

Tekaško stezo redno vzdržujte v čistem stanju. Prepričajte se, da ste očistili izpostavljene dele na obeh straneh tekalne steze ter stranske palice. Z nošenjem čistih tekaških copat se zmanjša nabiranje umazanije pod tekaško površino.

OPOZORILO: Preden odstranite pokrov motorja, tekočo stezo vedno izključite iz električne vtičnice. Vsaj enkrat na leto odstranite pokrov motorja in sesajte prah in umazanijo pod pokrovom motorja.

MAZANJE JERMENA IN PLOŠČE TEKALNE STEZE

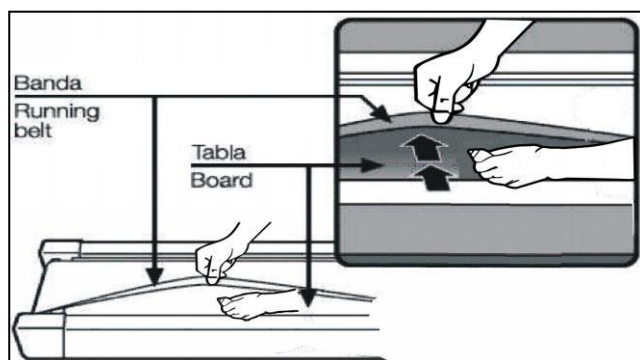
Ta tekalna steza je opremljena s sistemom za predhodno mazanje, ki ne zahteva veliko vzdrževanja. Trenje jermena in plošče lahko igra pomembno vlogo pri delovanju in življenjski dobi vaše tekalne steze, zato jo je treba redno mazati. Priporočljivo je redno pregledovanje plošče. Če odkrijete kakršno koli poškodbo, se morate obrniti na naš servisni oddelek.

Priporočamo, da površino namažete v skladu z naslednjim časovnim razporedom:

- Lahki uporabniki (manj kot 3 ure/teden) letno
- Srednji uporabnik (3-5 ur/teden) vsakih šest mesecev
- težki uporabnik (več kot 5 ur na teden) vsake tri mesece

Priporočamo, da mazivo kupite pri našem distributerju ali neposredno v našem podjetju.

Upošteвайте: Za vsako popravilo je potreben strokovni tehnik.



7. Priporočamo, da po 1,5 uri teka za 10 minut izklopite napajanje, da bo dobro za vzdrževanje tekalne steze.
8. Da bi preprečili zdrs med delovanjem, tekalna steza ne sme biti preveč ohlapna. Da bi preprečili večjo obrabo med valjčkom in jermenom ter zagotovili dobro delovanje naprave, jermen ne sme biti preveč zategnjen. Razdaljo med ploščo in jermenom lahko prilagodite, jermen mora biti od plošče na obeh straneh oddaljen približno 50-75 mm. To je najbolj idealna razdalja, saj jermen ni pretesen ali ohlapen.

Osredinjenje tekalne površine

- Tekaško stezo postavite na ravno površino.

Tekite po tekalni stezi s hitrostjo približno 5 km/h in preverite stanje teka.

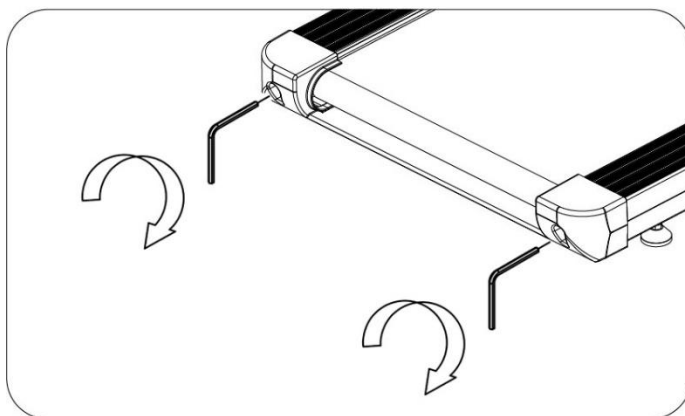
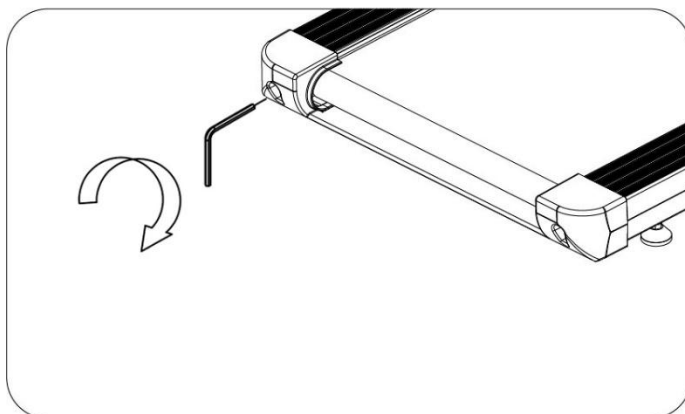
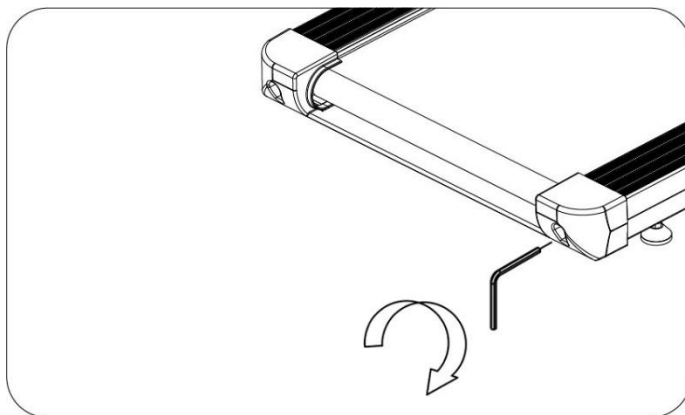
Če se je jermen premaknil v desno, odklopite varnostni ključ in izklopite stroj. Zavrtite desni nastavitveni vijak za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca in nato začnite z delom. Z nastavljanjem nadaljujte, dokler se jermen ne postavi v sredino. SLIKA A

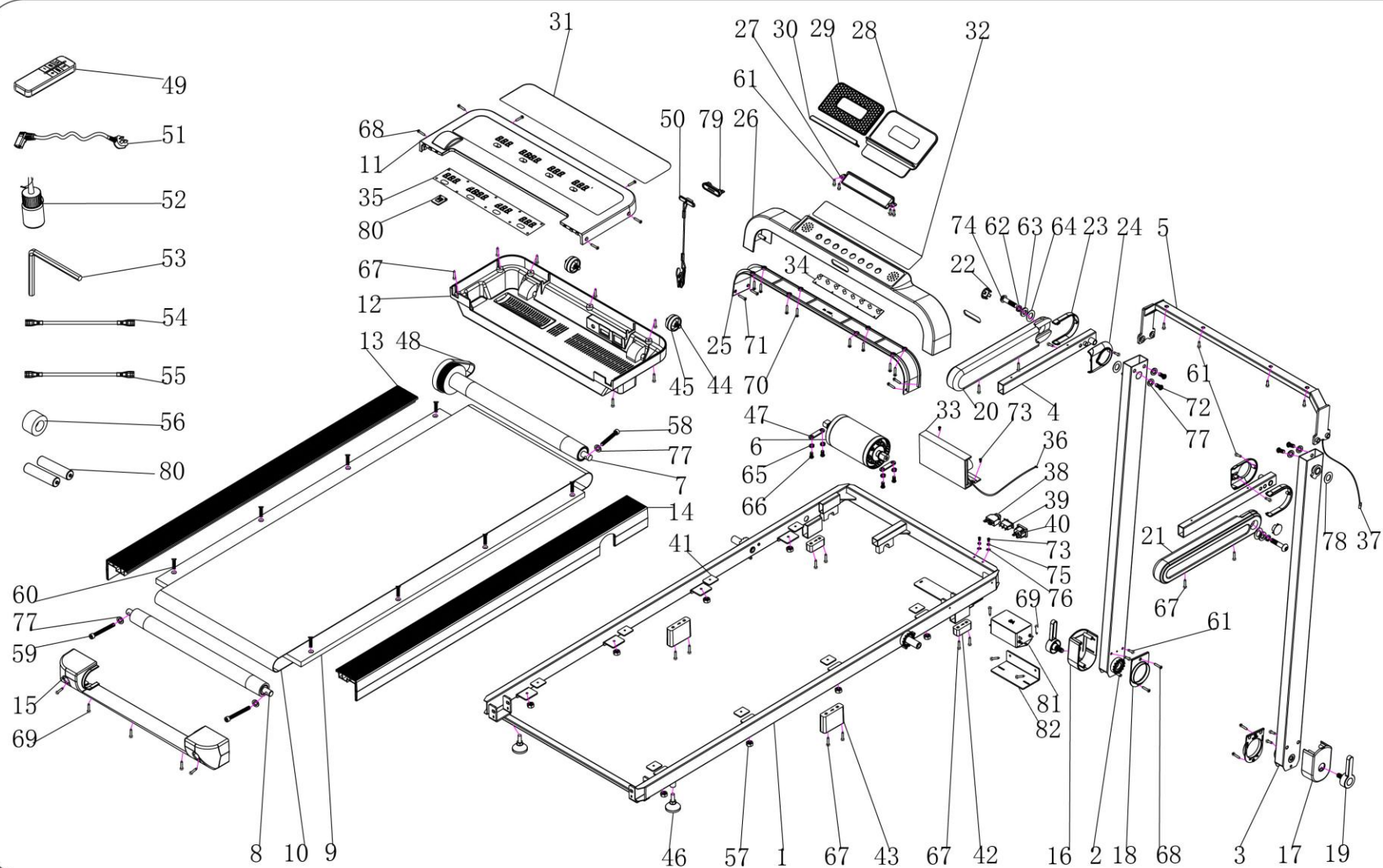
Če se je jermen premaknil v levo, odstranite varnostni ključ in izklopite stroj, obrnite levi nastavitveni vijak za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca, nato začnite teči. Nadaljujte z nastavljanjem, dokler se jermen ne izostri.

SLIKA B

Pravočasno prilagodite napetost jermena, da se po določenem času delovanja ne razrahlja. Odstranite varnostni ključ in izklopite jermen. Obrnite levi in desni nastavitveni vijak za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca, nato ponovno začnite voziti. Preverite napetost jermena, nastavite, dokler jermen ni pravilno napet.

SLIKA C





Seznam delov

č.	Opis	Spec.	Mn.	Č.	Opis	Spec.	Mn.
1	Glavni okvir		1	41	Gumijasti pokrovček		8
2	Leva palica		1	42	Pokrov sprednje noge		2
3	Desna palica		1	43	Pokrov zadnje noge		2
4	Okvir ročaja		1	44	Os vrtenja		2
5	Nosilec računalnika		1	45	Premično kolesce		2
6	Motor		1	46	Nastavljiv pokrovček noge		2
7	Sprednji valjček		1	47	Nosilec motorja		2
8	Zadnji valj		1	48	Motorni jermen		1
9	Tekalna plošča		1	49	Daljinski upravljalnik		1
10	Tekalna površina		1	50	Varnostni ključ		1
11	Zgornji pokrov motorja		1	51	Napajalni kabel		1
12	Spodnji pokrov motorja		1	52	Olje		1
13	Leva tirnica		1	53	6# Štirikotni ključ	6#	1
14	Desna tirnica		1	54	Modri enojni kabel		1
15	Zadnji končni pokrovček		1	55	Rjav enojni kabel		1
16	Zunanji pokrov leve palice		1	56	Magnetni obroč		1
17	Zunanji pokrov desne palice		1	57	Blokirna matica	M6	8
18	Pokrov notranje palice		2	58	Vijak	M8*45	1
19	Blokirni zatič		2	59	Vijak	M8*60	2
20	Levo držalo iz pene		1	60	Vijak	M6*30	8
21	Desni ročaj iz pene		1	61	Vijak	4.2*13	14
22	Končni pokrovček ročaja		1	62	Blazinica za perje	10	2
23	Zunanji pokrov ročaja		1	63	Pritrjena podložka		2
24	Notranji pokrov ročaja		1	64	Izolacijski najlonski pokrovček		2
25	Spodnji pokrov računalnika		1	65	Podloga za perje	6	4
26	Zgornji pokrov računalnika		1	66	Vijak	M6*15	4
27	Okvir držala telefona		1	67	Vijak	ST4.2*19	23
28	Držalo za mobilni telefon		1	68	Vijak	ST4.2*19	8
29	Pokrov držala telefona		1	69	Vijak	ST4.2*15	5
30	IP fiksni okvir		1	70	Vijak	ST4.2*19	10
31	Akrilna nalepka		1	71	Vijak	ST4.2*28	4
32	Nalepka za tipkovnico		1	72	Vijak	M8*15	4
33	Nadzorna plošča		1	73	Vijak	M5*8	4
34	Nadzorna plošča tipkovnice		1	74	Vijak	M10*55	2
35	Računalniška nadzorna plošča		1	75	Podloga za perje	5	2
36	Spodnji kabel računalnika		1	76	Blokirna podložka	5	2
37	Kabel za zgornji del računalnika		1	77	Blokirna podložka	8	7
38	Zaščita pred preobremenitvijo		1	78	Valovita podložka	φ15*φ28	2
39	Stikalo		1	79	Varnostni sedež ključa		1
40	Vtičnica		1	80	Baterija AAA		2
				81	Induktor in filter		1
				82	CE ploščica		1

Težave in rešitve

E01 - Programska oprema je preobremenjena	Odklopite napajalni kabel in ga ponovno priključite, glavni razlog je preobremenitev
E02 - Strojna oprema je preobremenjena	Odklopite napajalni kabel in ga ponovno priključite, glavni razlog je preobremenitev
E03 IPM se pregreva	Za 30 minut izklopite tekalno stezo in jo nato normalno uporabljajte, glavni razlog je preobremenitev
E04 - prenizka napetostna zaščita	Vhodna napetost napajalnika je prenizka ali pa je krmilna plošča poškodovana. Preverite, ali je napetost napajalnika normalna. Če je napetost normalna, zamenjajte krmilno ploščo.
E05 - prenapetostna zaščita	Vhodna napetost napajalnika je previsoka ali je krmilna plošča poškodovana, preverite, ali je napetost napajalnika normalna. Če je normalna, zamenjajte krmilno ploščo.
E06 - Zaščita motorja zunaj faze	Preverite, ali je ožičenje motorja normalno, če je normalno, zamenjajte krmilno ploščo ali motor.
E07 - zaščita pred blokado motorja	Odklopite napajalni kabel in ga ponovno priključite ter ga nato normalno uporabljajte, glavni razlog je preobremenitev ali zagozditev motorja/valjnika. Preverite, ali so deli menjalnika normalni.
E08-Motor se ne zažene	Motor/valjnik se je zataknil Preverite, ali so deli menjalnika normalni, zamenjajte motor ali krmilno enoto.
E09-Motorska nadtokovna zaščita	8. Dalj časa uporabljate jermen z veliko obremenitvijo. Smažite jermen 9. Zamenjajte motor
E10 - Zaščita pred preobremenitvijo	11.Dolgotrajno obratovanje s težkimi obremenitvami, namažite jermen 12.Zamenjajte motor. 13.Zamenjajte krmilno enoto (v okviru največje dovoljene teže)
E12 Težava s komunikacijo pri krmiljenju navzgor in navzdol	11. Preverite, ali sta zgornji in spodnji krmilni komunikacijski kabel pravilno povezana. 12. Preverite, ali je komunikacijski vmesnik zgornjega krmilnika v redu, ali pa zamenjajte zgornji krmilnik (35). 13. Preverite, ali je komunikacijski vmesnik spodnjega krmilnika v redu, ali pa zamenjajte spodnji krmilnik (33).
E20-Komunikacija s tipkovnico ne deluje	5. Preverite, ali je komunikacijski vmesnik tipkovnice normalen, ali zamenjajte komunikacijsko ploščo (34).

Opomba: Možno je, da se barva in tekstura traku razlikujeta od ilustracije v tem priročniku. Podjetje si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelka. O tem ne bo podano nobeno dodatno obvestilo.

Prodajalec daje prvemu lastniku garancijo za ta izdelek

2 leti garancije

Garancija ne krije napak, ki so nastale zaradi:

1. po krivdi uporabnika, tj. poškodbe izdelka zaradi nepravilne montaže, nepravilnega prenavljanja, uporabe, ki ni v skladu z garancijo, npr. nezadostno vstavljanje sedežne opore v okvir, nezadostno zategovanje pedal v ročicah in ročic na sredinsko os
2. nepravilno ali zanemarljivo vzdrževanje
3. mehanske poškodbe
4. obraba delov med običajno uporabo (npr. gumijasti in plastični deli, gibljivi mehanizmi, kot so ležaji klinastih jermenov, obraba računalniških gumbov)
5. neizogibni dogodki in naravne nesreče
6. nestrokovni posegi
7. napačno ravnanje ali nepravilna namestitvev, izpostavljenost nizkim ali visokim temperaturam, izpostavljenost vodi, prekomernemu pritisku in udarcem, namerno spreminjanje zasnove, oblike ali dimenzij

Opozorilo:

1. vadba, ki jo spremljajo zvočni učinki in občasno škripanje, ni napaka, ki bi preprečevala pravilno uporabo stroja, in zato ne more biti predmet reklamacije. Ta pojav je mogoče odpraviti z običajnim vzdrževanjem.
2. življenjska doba ležajev, jermena in drugih gibljivih delov je lahko krajša od garancijskega obdobja
3. stroj je treba strokovno očistiti in nastaviti vsaj enkrat na 12 mesecev
4. med garancijskim obdobjem bodo odpravljene vse napake v delovanju izdelka, ki so posledica proizvodne napake ali pomanjkljivega materiala izdelka, tako da bo izdelek mogoče pravilno uporabljati
5. zahtevek je treba vložiti v pisni obliki, pri čemer je treba navesti natančno vrsto blaga, opis napake in potrjeno dokazilo o nakupu

VAROVANJE OKOLJA - informacije o odstranjevanju električne in elektronske opreme. Naprave ne odlagajte med gospodinjske odpadke po izteku njene življenjske dobe



ali če bi bilo popravilo neekonomično. Da bi izdelek pravilno odstranili, ga odnesite na določena zbirna mesta, kjer ga bodo sprejeli brezplačno. Pravilno odlaganje bo pomagalo ohraniti dragocene naravne vire in preprečiti morebitne negativne vplive na okolje in zdravje ljudi, ki bi lahko nastali zaradi nepravilnega odlaganja odpadkov. Za dodatne informacije se obrnite na lokalno oblast ali najbližjo zbirno točko. Za nepravilno odstranjevanje te vrste odpadkov se lahko v skladu z nacionalnimi predpisi naložijo globe.

Avtorske pravice

Družba MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega priročnika. Avtorske pravice prepovedujejo razmnoževanje delov tega priročnika ali celotnega priročnika s strani tretje osebe brez izrecnega dovoljenja družbe MASTER SPORT s.r.o. Družba MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nikakršne patentne odgovornosti za uporabo informacij iz tega priročnika.