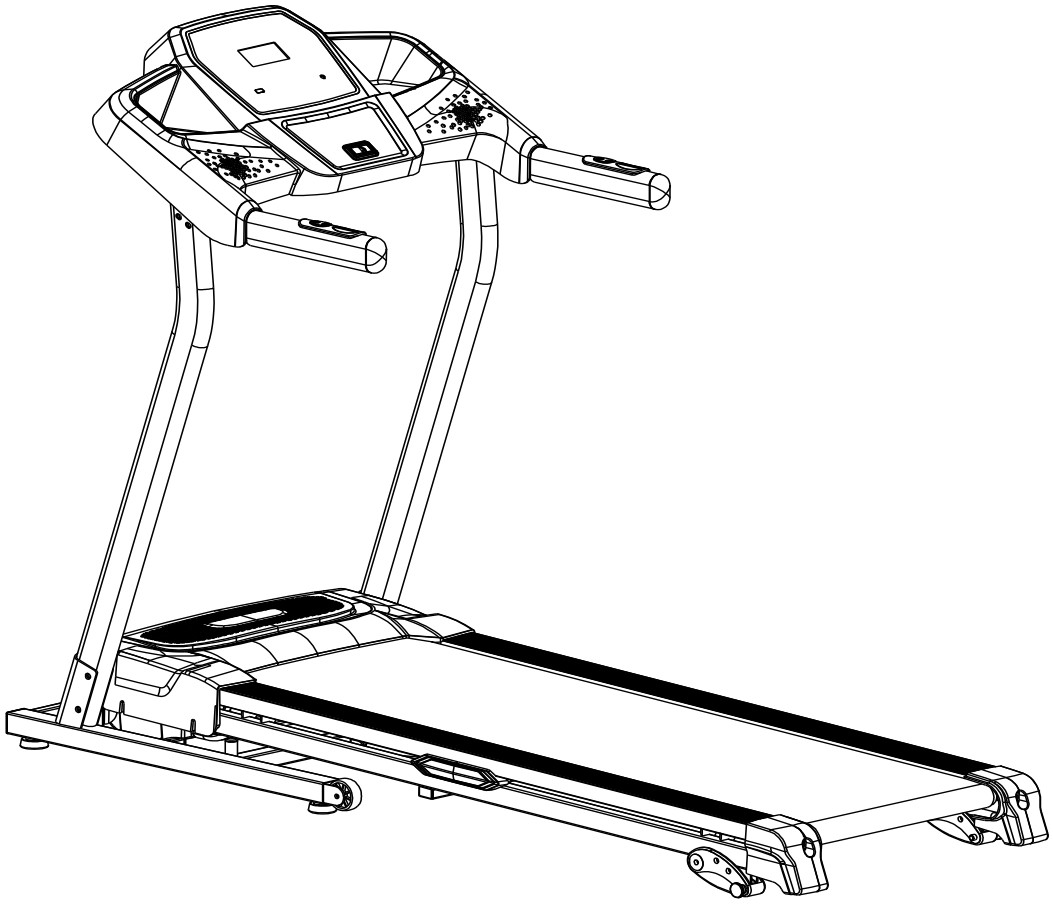
CZ

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

MOTOROVÝ BĚŽECKÝ PÁS

MASTER® F-11

MAS-F11



NÁVOD K POUŽITÍ

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

Je možné, že se v návodu objeví malé odchylky od skutečného stavu. Tyto změny nejsou na závadu, ale jsou výsledkem technického zlepšení výrobku.

Obsah

1 Důležitá bezpečnostní opatření
1.1 Důležité elektrické informace
1.2 Důležité provozní informace
2 Hlavní technické informace
3 Provozní pokyny
3.1 Tlačítka computeru
3.2 Začátek cvičení
3.3 Vlastní kontrola
3.4 Operace pro rychlý start
3.5 Funkce zdvihu
3.6 Tepová frekvence v rukojetích
3.7. Zobrazení kalorií
3.8 Složení a rozložení pásu
3.8.1 Složení pásu
3.8.2 Rozložení pásu
3.8.3 Přeprava
3.9 Programové nastavení
3.10 Výběr programu
4 Údržba
4.1 Hlavní čištění
4.2 Hlavní péče
4.3 Mazání pásu/desky/koleček
4.4 Jak zkontrolovat, že je běžecká plocha správně namazaná?
4.5 Seřízení pásu
4.6 Nastavení pásu do středu
5 Problémy
5.1 Signály upozornění
6 Cvičební instrukce
7 Seznam dílů a nákres stroje
8 Návod na složení

1. Důležitá bezpečnostní opatření

Varování: Abyste zamezili riziku vážného poranění, přečtěte si prosím před začátkem používání výrobku pokyny, instrukce a varování popsané v tomto manuálu. Neneseme žádnou zodpovědnost za škody na majetku či poranění utržená z důvodu nesprávného používání tohoto výrobku.

1. Před začátkem používání tohoto výrobku konzultujte cvičební plán se svým lékařem. Tímto pokynem by se měly řídit hlavně osoby nad 45 let či osoby, u kterých se v minulosti vyskytly zdravotní problémy.

2. Je ve vlastním zájmu majitele výrobku, aby se ujistil, že všechny osoby používající pás byly seznámeny s pokyny a varováními uvedenými v tomto manuálu.

3. Běžecký pás používejte pouze způsoben popsaným v tomto manuálu.

4. Běžecký pás umístěte na rovný povrch. Za pásem musí být minimálně 2,4 m volného prostoru. Po stranách pásu musí být minimálně 0,6 m na každé straně. Stroj neumisťujte na povrch, který by blokoval cirkulaci vzduchu. Abyste zabránili poškození podlah či koberců, umístěte pod běžecký pás ochrannou podložku.

5. Výrobek je určen pro použití ve vnitřních prostorách, zamezte přístupu vlhkosti a prachu. Pás neumisťujte do garáže, na zastřešenou verandu či do blízkosti vody.

6. Nepoužívejte stroj, pokud byly použity aerosolové spreje nebo pokud je v místnosti nedostatek kyslíku.

7. Zamezte přístup ke stroji dětem do 12 let a domácím mazlíčkům.

8. Běžecký pás by měl být používán pouze osobami vážícími 100 kg nebo méně.

9. Výrobek je určen pouze pro jednu osobu.

10. Používejte sportovní oděv. Nepoužívejte volný oděv, který by se ve stroji mohl zachytit. Doporučujeme atletický oděv s podporou. Používejte sportovní obuv, nikdy necvičte naboso či pouze v ponožkách nebo sandálech.

11. Výrobek zapojujte pouze do uzemněného elektrického oběhu. Do jednoho oběhu zapojujte vždy pouze jeden vysokonapěťový spotřebič. Ujistěte se, že je jistič na 10 A.

12. Používejte pouze prodlužovací kabel v maximální délce 2 m.

13. Nenechávejte kabel u horkých ploch.

14. Nepohybujte s pásem, pokud je stroj vypnutý. Necvičte na stroji, pokud je kabel či konektor poškozen, či pokud výrobek nefunguje správně.

15. Před použitím pásu si přečtěte pokyny o použití záchranné brzdy. Ujistěte se, že těmto pokynům rozumíte a že jste si použití záchranné brzdy vyzkoušeli.

16. Nikdy nezapínejte výrobek, pokud stojíte na páse. Při používání pásu se přidržujte postranních madel.

17. Běžecký pás může dosáhnout velmi vysoké rychlosti. Rychlost přidávejte a ubírejte postupně, abyste zamezili náhlým rychlostním skokům.

18. Zapnutý výrobek nenechávejte bez dozoru. Vždy odstraňte bezpečnostní klíč, vytáhněte napájecí kabel ze zásuvky a přepněte všechny kontrolky do OFF pozice.

19. Senzory tepové frekvence nejsou určeny pro lékařské účely. Různé faktory, včetně pohybu uživatelů mohou vést k nepřesnostem v měření tepové frekvence. Senzory tepové frekvence jsou určeny pouze pro určení vývoje tepové frekvence při cvičení.

20. Nezvedejte, nepokládejte a nepohybujte běžeckým pásem, dokud není výrobek správně sestaven. Před manipulací s výrobkem se ujistěte, že jste schopni manipulovat s břemenem o váze 20 kg.

21. Při ukládání a při manipulaci se ujistěte, že je konstrukce zajištěna bezpečnostní západkou, která výrobek zajistí v poloze pro skladování.

22. Nesnažte se změnit úhel pásu tím, že pod výrobek umístíte jiné předměty.

23. Přesvědčte se, že jsou veškeré části výrobku pevně utaženy.

24. Nevkládejte žádné předměty to otevřených částí stroje.

25. NEBEZPEČÍ: Napájecí kabel vypojujte vždy ihned po skončení používání stroje, před čištěním, prováděním údržby a nastavováním výrobku dle pokynů tohoto manuálu. Kryt motoru odstraňujte jen v případě, postupujete-li dle pokynů technika autorizovaného servisu. Jakákoliv další údržba než ta, která je popsána v tomto manuálu, by měla být vykonávána pouze technikem autorizovaného servisu.

26. Tento běžící pás slouží pouze k domácím účelům. Nepoužívejte ke komerčním účelům, pronájmu či provozu v institucích.

27. VAROVÁNÍ: Pokud je napájecí kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem, servisním technikem či podobně kvalifikovanou osobou z toho důvodu, aby se zamezilo nebezpečí úrazu. Tento výrobek není určen k použití osobami (a dětmi) se sníženou fyzickou výkonností a tělesně či mentálně postiženými osobami. Osoby bez znalostí a zkušeností s tímto strojem by měly být o jeho používání poučeny, či jej používat pouze pod dozorem osoby odpovědné za jejich bezpečnost. Děti by měly být pod dozorem, který zajistí, že si děti s výrobkem nebudou hrát.

28. Výrobek umístěte na rovný povrch a do uzemněné zásuvky s napětím odpovídajícím požadavku stroje. Výše napětí je uvedena na štítku na výrobku.

29. Provozní teplota od 5 do 40 stupňů. Pokud byl pás vystaven nízkým teplotám, ujistěte se, že se výrobek ohřál na pokojovou teplotu, než jej začnete používat. V opačném případě může dojít k poškození displeje computeru či jiných elektrických komponentů.

1.1 Důležité elektrické informace

Varování!
Pro tento výrobek nikdy nepoužívejte proudový chránič. Kabel napájení veďte mimo veškeré pohyblivé části stroje, včetně zvedacího mechanismu a transportních koleček.

Nikdy neodstraňujte žádný kryt bez předchozího vypnutí ze zásuvky el. napětí.

1.2 Důležité provozní informace

Změny v rychlosti či zdvihu neproběhnou okamžitě. Nastavte si vaši požadovanou rychlost na computeru. Computer bude měnit rychlost postupně.

Buďte opatrní, pokud při běhání na pásu provádíte i jiné činnosti, jako je např. sledování televize, čtení apod. Tyto aktivity mohou způsobit ztrátu rovnováhy či odklon chůze ze středu pásu, což může způsobit vážné zranění.

Abyste zamezili ztrátě rovnováhy, nikdy nenastupujte či nevystupujte z pásu, když je pás v pohybu. Běžecký pás začíná na velmi nízké rychlosti. Postavte se na zastavený pás a spusťte jej na nízkou rychlost

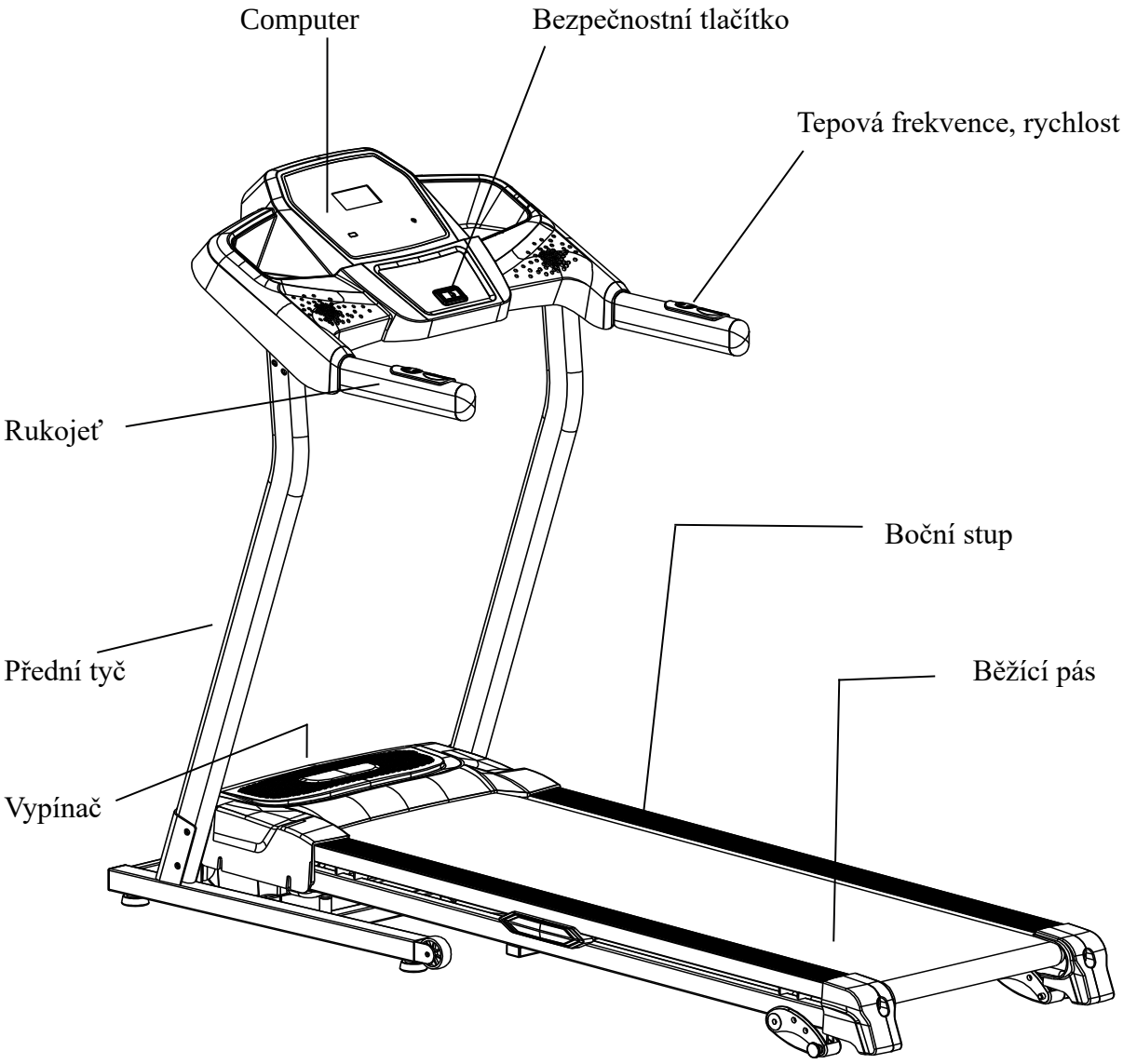
Na tlačítka computeru netlačte nadměrným tlakem. Výrobek je naprogramován tak, aby stačil i malý tlak.

2. Hlavní technické informace

Tento běžecký pás byl vytvořen k tomu, aby vám pomohl udržet si fyzickou kondici. Díky jeho unikátnímu, vkusnému a elegantnímu tvaru a skládací pružině zabere složený stroj málo místa.

Rychlost: 1.0-14 km/h
Maximální nosnost: 110 kg
Manuální nastavení sklonu: 3 úrovně

Programy: 15 přednastavených programů (P1-P15)



3. Provozní pokyny

3.1 Tlačítka computeru

STOP/START

MODE

Vymazání/
Nastavení

Bezpečnostní klíč

Rychlost +,-

Rychlotlačítka rychlosti
(2,4,6,8,10,12 km/hod)

(1) MODE
Přístroj je zapnutý. Zmáčknete tlačítko a vyberte si jeden z nastavených programů P1-P15. Zmáčknutím CLEAR/ SET (vymazání/nastavení) volbu programu opustíte.

(2) START/STOP
Přístroj je zapnutý. Zmáčknutím tlačítka se běžící pás rozjede. Zmáčknutím tlačítka během cvičení pás zastavíte a informace o běhu se uloží. Pro smazání záznamu stiskněte tlačítko CLEAR/SET.

(3) CLEAR/SET (vymazání/nastavení)
Přístroj je zapnutý. Toto tlačítko zmáčkněte, abyste zvolili funkci času, vzdálenosti či počítání kalorií. Zmáčknutím tohoto tlačítka můžete v průběhu cvičení naměřené hodnoty vymazat.

(4) SPEED + (rychlost +)
Zmáčknutím tlačítka při běhu zvýšíte rychlost.

(5) SPEED - (rychlost -)
Zmáčknutím tlačítka při běhu snížíte rychlost.

(6) QUICK SPEED (rychlá volba rychlosti)
Při běhu můžete zmáčknutím tlačítka zvolit rychlost 2,4,6,8,10,12.

(7) SPEED + na madle
Při běhu můžete zmáčknout toto tlačítko, abyste zvýšili rychlost o 0,5 km/hod. Podržením tlačítka dojde k postupnému zvyšování rychlosti.

(8) SPEED – na madle
Při běhu můžete zmáčknout toto tlačítko, abyste snížili rychlost o 0,5 km/hod. Podržením tlačítka dojde k postupnému snižování rychlosti.

Programové volby uživatele

Trénink s odpočítáváním: zapněte stroj, zmáčkněte CLEAR/SET. Vyberte si z volbu TIME trénink s odpočítáváním. Při dalším zmáčknutí tohoto tlačítka se dostanete k volbě DISTANCE trénink s odpočítáváním či CALORIE trénink s odpočítáváním. Opakovaným zmáčknutím tlačítka CLEAR/SET volbu ukončíte.

TIME trénink s odpočítáváním: zapněte stroj, zmáčkněte CLEAR/SET. Ikona TIME bude blikat a ukazovat čas 30:00. Opakovaným zmáčknutím SPEED + vyberte čas mezi 5-99 minut. Zmáčkněte START/STOP . Pás se rozjede rychlostí 1.0 km/hod. Rychlost nastavte opakovaným zmáčknutím tlačítka SPEED +. Pás se zastaví ve chvíli, kdy bude displej ukazovat 00:00.

DISTANCE trénink s odpočítáváním: zapněte stroj, dvakrát zmáčkněte tlačítko CLEAR/SET. Ikona DISTANCE bude blikat a ukazovat 1.0 km/hod. Opakovaným zmáčknutím SPEED + vyberte vzdálenost od 1.0 do 9.0 km. Zmáčkněte START/STOP a pás se rozjede rychlostí 1.0 km/hod. Rychlost nastavte opakovaným zmáčknutím tlačítka SPEED +. Pás se zastaví ve chvíli, kdy bude displej ukazovat 0.00.

CALORIE trénink s odpočítáváním: zapněte stroj, třikrát zmáčkněte CLEAR/SET. Ikona CALORIE bude blikat a ukazovat hodnotu 50 CAL. Opakovaným zmáčknutím SPEED + vyberte hodnotu od 10 do 999 CAL. Zmáčkněte START/STOP a pás se rozjede rychlostí 1.0 km/hod. Rychlost nastavte opakovaným zmáčknutím tlačítka SPEED +. Pás se zastaví ve chvíli, kdy bude displej ukazovat 0 kalorií.

3.2 Začátek cvičení

Stroj zapnete do zásuvky a zapnutím vypínače, který se nachází zepředu pásu pod motorem. Ujistěte se, že jste nainstalovali bezpečnostní klíč, bez kterého se stroj nezapne. Jakmile je pás zapnut, displej je připraven

k použití.

3.3 Vlastní kontrola

Před prvním použitím je nutné, abyste provedli kontrolu. Odstraňte bezpečnostní klíč, zmáčkněte tlačítko MODE, podržte jej a pak znovu vložte bezpečnostní klíč. Stroj se přepne do režimu sebekontroly. V tomto módu zmáčkněte dvakrát tlačítko START/STOP, které sebekontrolu spustí.
UPOZORNĚNÍ: Během sebekontroly nestůjte na páse.

3.4 Operace pro rychlý start

Zmáčkněte tlačítko START/STOP, kterým aktivujete pohyb pásu v rychlosti 1.0 km/hod. Rychlost upravte zmáčknutím tlačítka "+" nebo "-". Dále můžete k nastavení rychlosti použít tlačítka rychlé volby (2,4,6,8,10 a 12). K nastavení rychlosti můžete také použít tlačítka "+" a "-" umístěná na madlech.

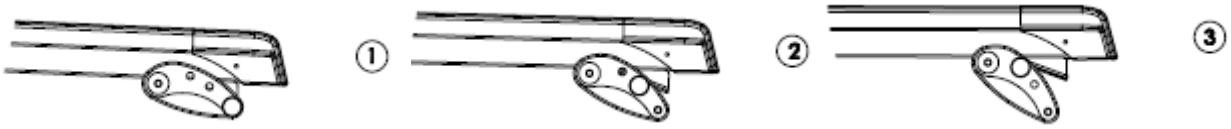
Abyste pás zpomalili, zmáčkněte a podržte tlačítko SPEED -. Dále můžete použít tlačítka rychlé volby (2,4,6,8,10 a 12).

Pokud při běhu zmáčknete tlačítko START/STOP, pás začne okamžitě postupně zpomalovat.

Pokud při běhu zmáčknete tlačítko CLEAR/SET, veškeré uložené hodnoty (čas, vzdálenost a kalorie) budou vymazány.

3.5 Funkce zdvihu

Při používání stroje můžete nastavit úhel sklonu.



3.6 Tepová frekvence v rukojetích

K měření aktuální tepové frekvence přidržte senzory umístěné na madlech. Naměřená hodnota se zobrazí na displeji computeru do 15 sekund. Upozornění: Ke změření tepové frekvence se musíte držet obou senzorů.

3.7 Zobrazení kalorií

Computer načítá kalorie spálené při cvičení. Upozornění: Tyto hodnoty nemohou být použity pro lékařské účely, slouží pouze pro orientaci a srovnání různých cvičení.

3.8 Složení a rozložení pásu

3.8.1 Složení pásu

Rukou zvedejte zadní část základního rámu, dokud neuslyšíte jemné kliknutí. To znamená, skládací systém byl uzamčen. Běžící pás nyní nemůže být rozložen.

3.8.2 Rozložení pásu

Běžící pás umístěte do volného prostoru. Rukou zvedněte zadní část základního rámu a zamáčkněte pero, abyste stroj rozložili. Odstupte do vzdálenosti větší než 1,5 metru a nechte stroj, aby se automaticky rozevřel.

3.8.3 Přeprava

Stroj opatrně zvedněte za koncové kryty zadní části pásu a přemístěte jej.

3.9 Programové nastavení

Každý přednastavený program má maximální úroveň rychlosti, která je zobrazena ve chvíli, kdy je zvoleno požadované cvičení. Rychlost požadovaného cvičení je zobrazena v okně rychlosti. Rychlost se v průběhu každého programu mění.

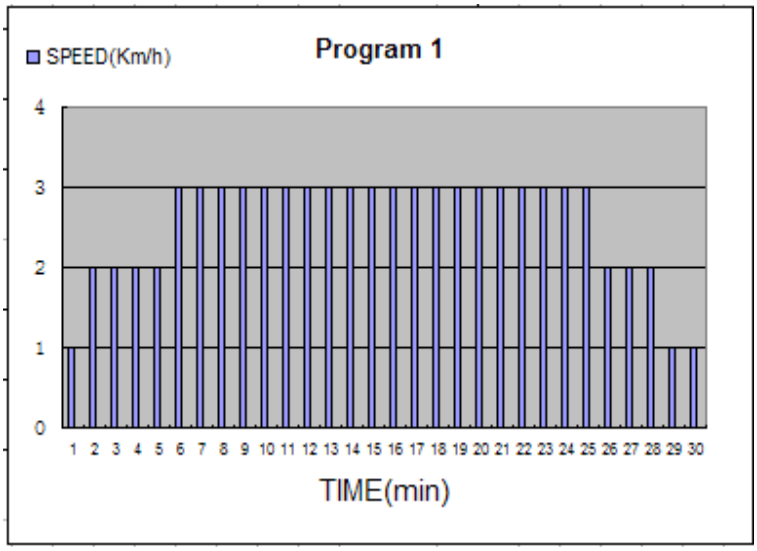
3.10 Výběr programu

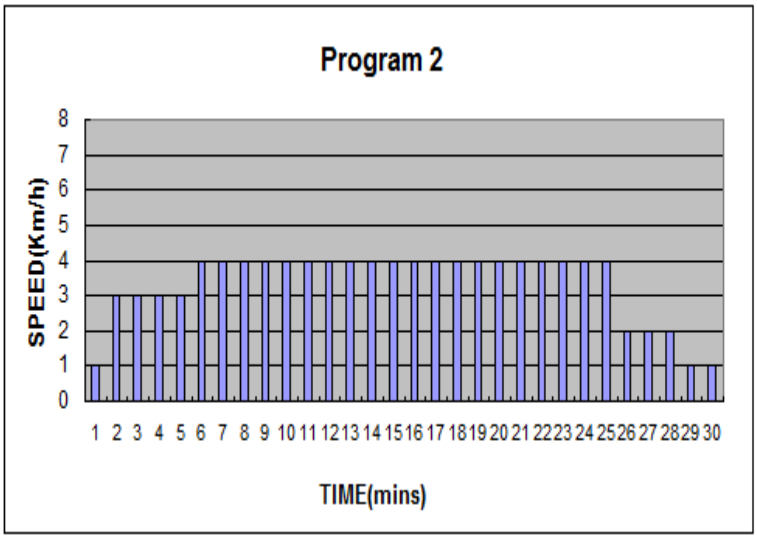
Po zapnutí běžeckého pásu zmáčkněte tlačítko MODE a vyberte si požadované cvičení. Cvičení s přednastavenými hodnotami zahájíte zmáčknutím START/STOP .

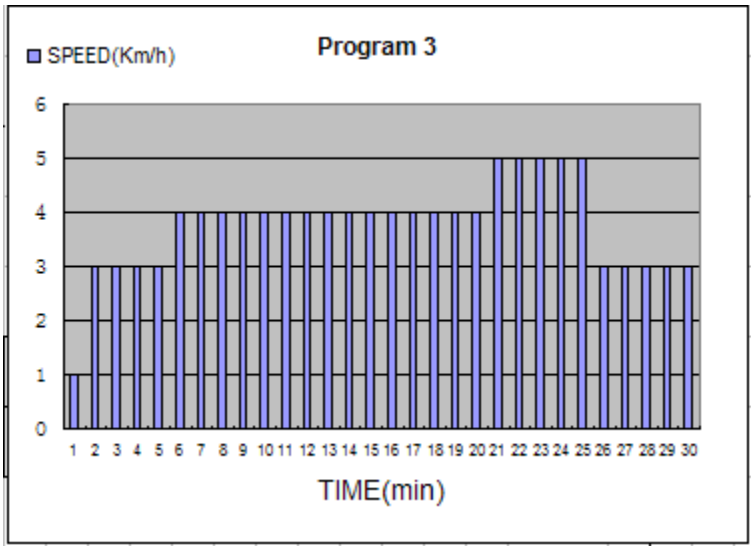
Okno rychlosti bude ukazovat přednastavenou rychlost zvoleného programu.

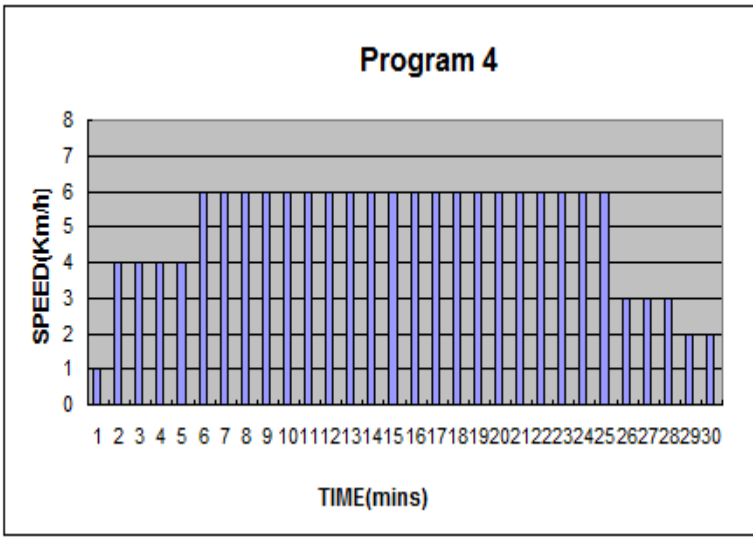
Po každé minutě cvičení můžete upravovat rychlost dle programu či manuálně. 3 sekundy před koncem programu se třikrát ozve hlášení a pás se zastaví.

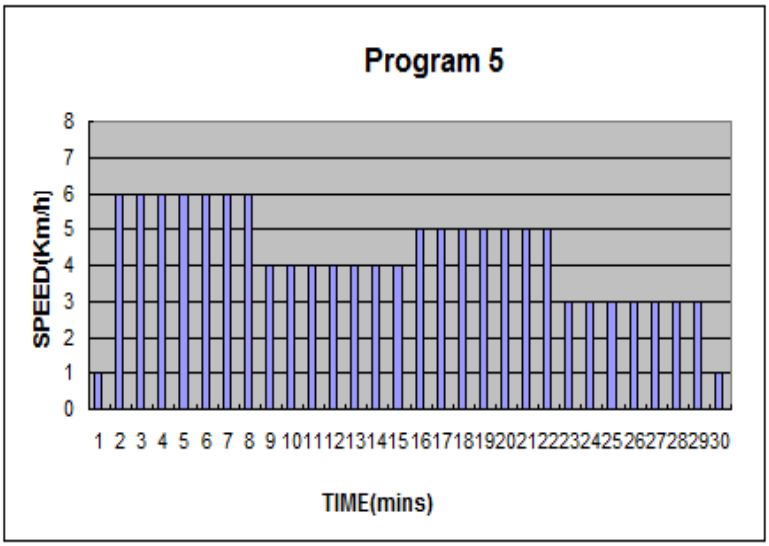
Programy computeru:

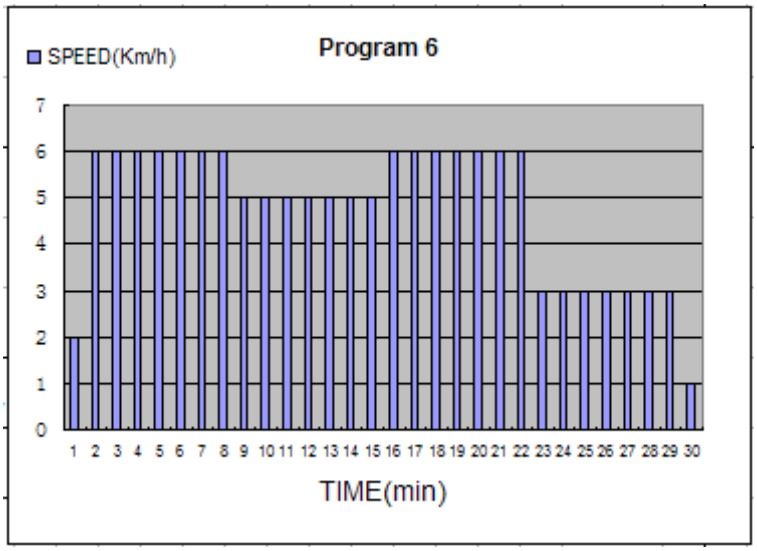


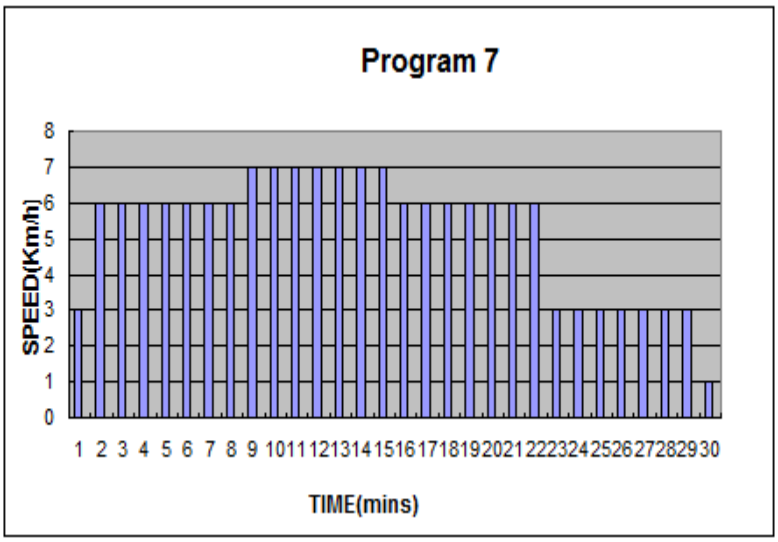


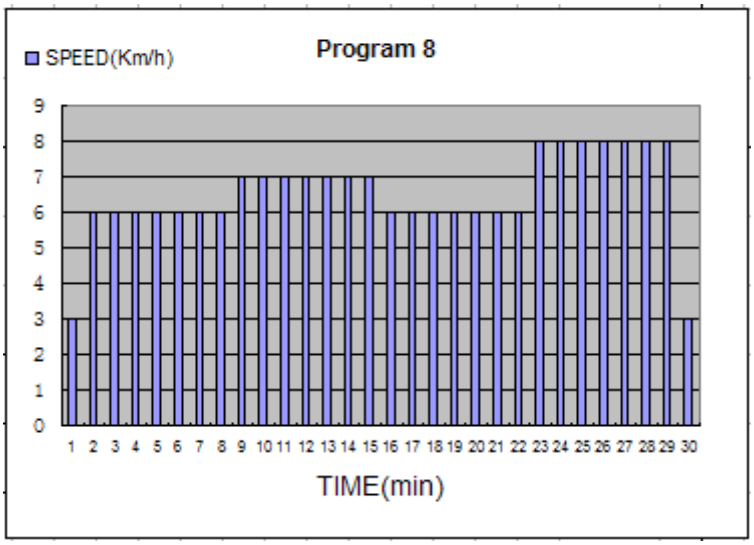


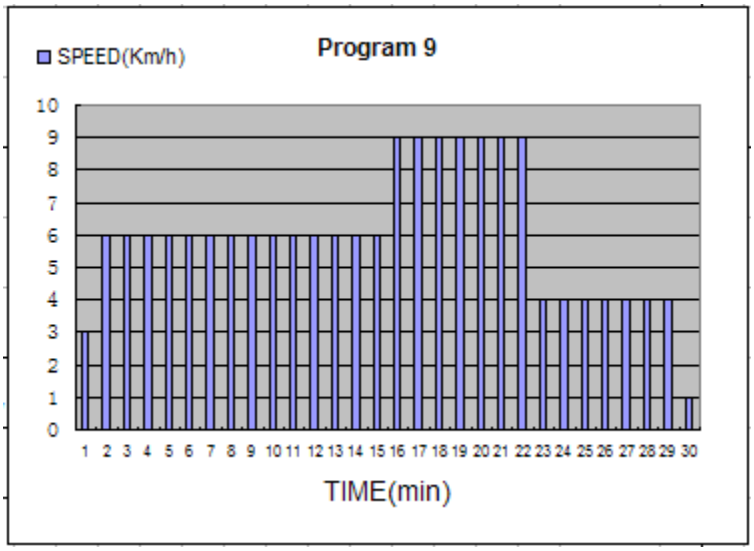


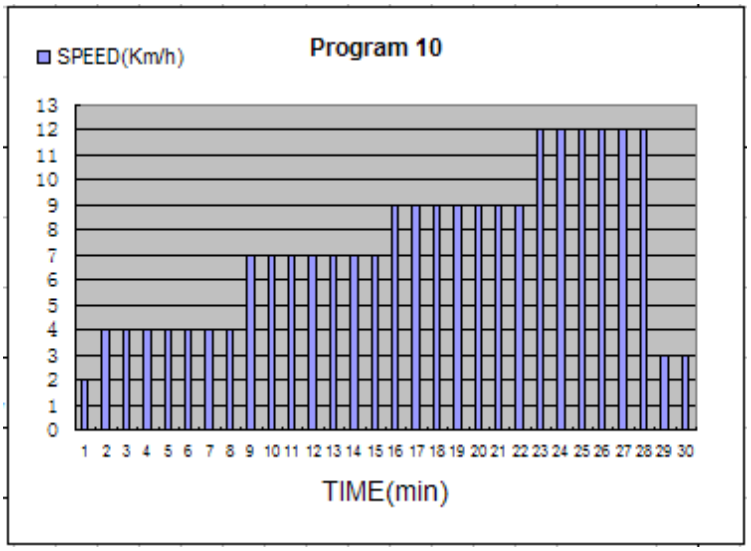


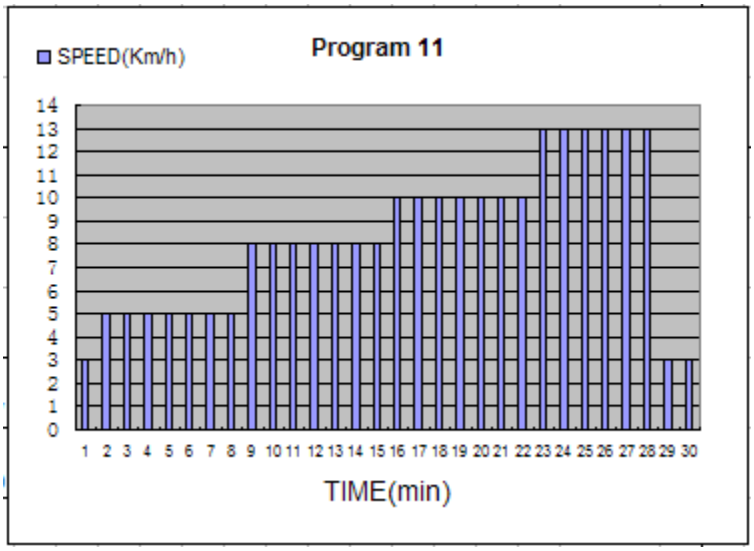


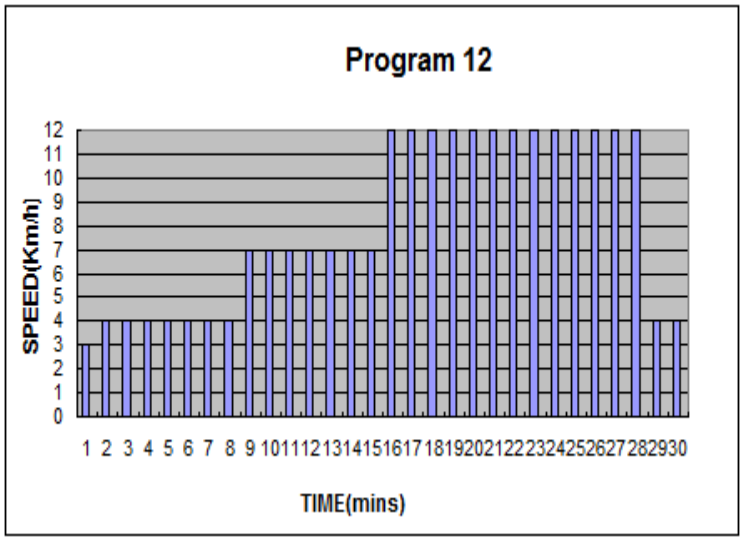

Program 7
SPEED(Km/h)
TIME(mins)

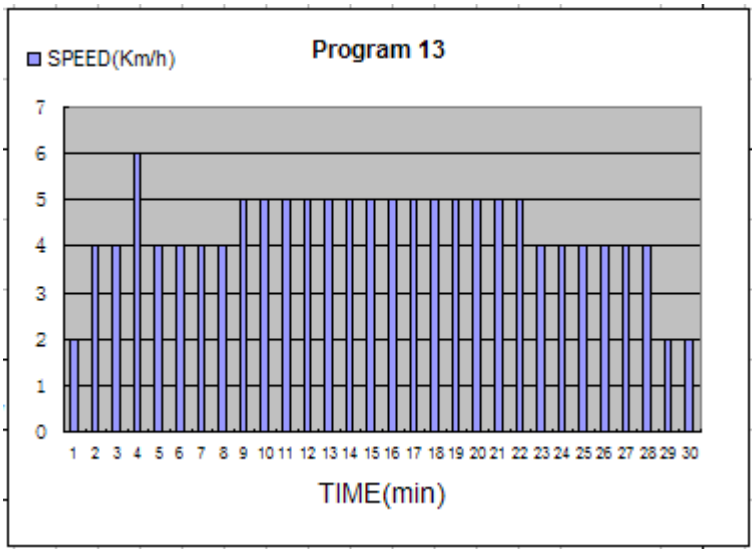

Program 8
SPEED(Km/h)
TIME(min)

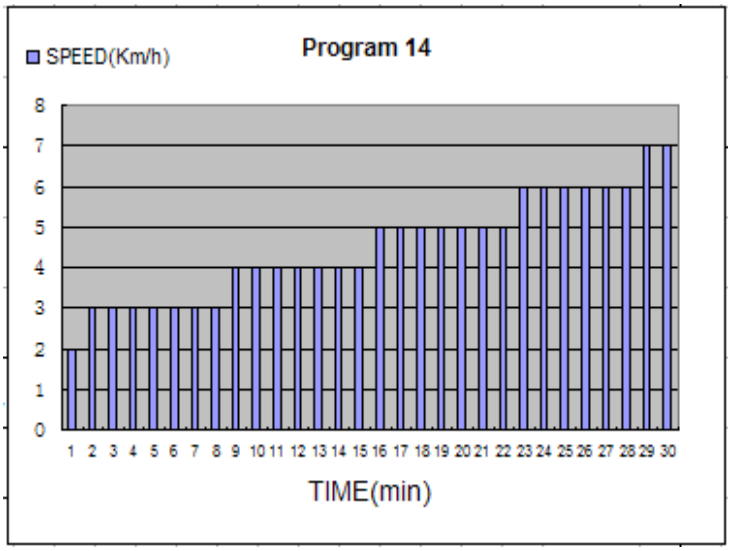

Program 9
SPEED(Km/h)
TIME(min)

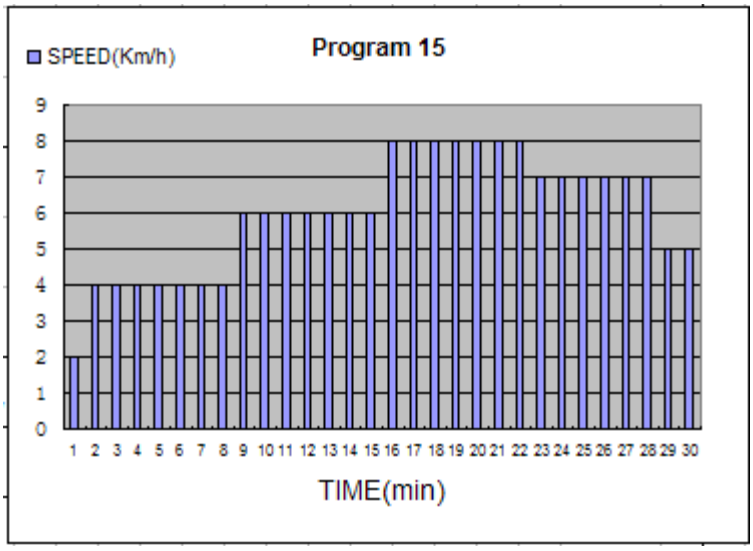

Program 10
SPEED(Km/h)
TIME(min)


Program 11
SPEED(Km/h)
TIME(min)


Program 12
SPEED(Km/h)
TIME(mins)







4. Údržba

Je třeba provádět údržbu/promazávání pro udržení pásu v provozuschopném stavu. Aby nebylo kompletní fungování stroje nijak omezeno, je třeba pás udržovat v čistotě.

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

VAROVÁNÍ: PŘED ÚDRŽBOU ODPOJTE PÁS ZE ZÁSUVKY.

VAROVÁNÍ: PŘED SKLÁDÁNÍM PÁS ZASTAVTE.

4.1 Hlavní čištění

Pomocí měkkého, vlhkého hadru utřete rohy pásu a plochu mezi rohy pásu a rámem. Vrchní část pásu můžete

omývat vodou s jemným mýdlem pomocí kartáče. Toto čištění provádějte jednou měsíčně. Nechte pás vyschnout před použitím.
Nejméně jednou měsíčně vysajte pod pásem pro zamezení vzniku nánosu prachu. Jednou ročně odstraňte kryt motoru a vysajte špínu na motoru.

4.2 Hlavní péče

Před použitím zkontrolujte všechny části.

Pokud jsou jakékoliv části poškozeny či opotřebeny, ihned je vyměňte.

Pokud si nejste něčím jisti, kontaktujte náš helpdesk.

Při čištění chraňte podlahy a koberce pod pásem! Tento výrobek obsahuje pohyblivé části, které byly naolejovány/namazány. Může tedy docházet k úniku tekutin.

4.3 Mazání pásu/desky/koleček

Podlaha může hrát hlavní roli ve funkci a životnosti vašeho pásu a to je také proč doporučujeme tuto část pravidelně mazat. Pás byste měli namazat přibližně po 40 hodinách provozu.

Doporučujeme mazat desku podle tohoto postupu:
- Občasné používání (méně než 3 hodiny týdně) – každých 6 měsíců
- Střední používání (3-5 hodin týdně) – každé 3 měsíce
- Časté používání (více než 5 hodin týdně) – každých 6-8 týdnů

Postup mazání:
- Použijte měkkou suchou hadru pro utření plochy mezi pásem a deskou
- Olej rovnoměrně rozetřete na vnitřní plochu pásu a desky. Ujistěte se, že je stroj vypnutý a napájecí kabel je vytáhnutý ze zásuvky.
- Pro udržení výkonu pravidelně mažte přední a zadní kolečka.

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

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

1. Odpojte pás ze zásuvky el. napětí
2. Složte pás do skladovací pozice
3. Sáhněte na zadní stranu běžecké plochy

Pokud je plocha hladká na dotek, není třeba ji mazat.
Pokud je plocha suchá na dotek, použijte silikonový olej pro namazání.

Doporučujeme použít silikonový olej ve spreji.

4.5 Seřízení pásu

Pro běžce je nastavení napnutí pásu velmi důležité z toho důvodu, aby byla zajištěna hladká a stabilní

běžecká plocha. Nastavení se musí provést z pravého a levého kolečka pomocí imbusového klíče, který je součástí balení. Nastavovací šroub je umístěn na konci nožních stupů, jak je ukázáno na obrázku níže:

Upozornění: Nastavení se provádí přes malý držák na krytkách

Dotáhněte zadní kolečko pouze takovým způsobem, abyste zabránili proklouznutí předního kolečka. Otočte oběma – pravým i levým šroubem ve směru hodinových ručiček a zkontrolujte správné napnutí pásu.
V případě, že je nutné, abyste upravili napnutí pásu, upravte také nastavení pásu. Nastavením pásu vyrovnáte případné změny napnutí pásu.

PÁS NEPŘETAHUJTE! Přetažení může způsobit poškození pásu a následné poškození ložisek.

4.6 Nastavení pásu do středu

Tento stroj je vyroben tak, aby byl běžecký pás v průběhu používání ve středu. Pro některé pásy je normální, že utíkají do strany, pokud pás běží bez běžce. Po několika minutách použití musí mít pás tendenci jít do středu. Pokud pás ubíhá do strany i po několika minutách, je nutné nastavení pásu upravit.

Postup nastavování:
- Nejdřív nastavte rychlost na nejnižší úroveň
- Poté zkontrolujte, do které strany pás ubíhá

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

5. Problémy

Tento pás je vyroben tak, aby nehrozilo nebezpečí úrazu el. proudem. Stroj se automaticky vypne, pokud by mělo dojít k jeho poškození (např. poškození motoru) či k poranění uživatele. Pokud pás nepracuje správně, jednoduše jej vypněte a počkejte 1 minutu, než jej opět zapnete. V případě, že pás ani pak nepracuje správně, uveďte pás do módu sebekontroly (viz kapitola 3.3 Vlastní kontrola) pro určení poruchy.

Před jakoukoliv opravou nezapomeňte pás vypojit ze zásuvky!
Nepoužívejte přídavné vodiče, může dojít ke snížení přívodu el. energie a k poškození.

5.1 Signály upozornění

E01 Žádná odezva ze senzoru rychlosti

- Zkontrolujte vzdálenost mezi senzorem rychlosti a magnetem navíjení. Vzdálenost upravte na 3 mm.
- Vyměňte senzor rychlosti

E02 Přetížení ochrany motoru

- Nechte stroj provést vlastní kontrolu
- Vyměňte ochranu motoru

E03 Ochrana proti zadření plochy běžeckého pásu

- Vyčistěte prach mezi deskou a pásem stroje, namazejte olejem
- Pás vyměňte v případě, že je příliš poškozený

E04 Obvod motoru neuzavřen

- Zkontrolujte kabely motoru, zda jsou všechny spojeny. V případě, že je některý z kabel odpojený, znovu jej zapojte
- V případě opotřebení uhlíkového kartáče vyměňte buď kartáč, nebo motor

E05 Poškození paměti EEPROM nebo problémy s připojením k paměti

- Vyměňte ovládací desku

E06 Chyba v komunikaci

- Zkontrolujte spojovací kabel mezi počítačem a ovládací deskou. V případě, že je kabel uvolněný nebo poškozený, jej znovu připojte či vyměňte
- Vyměňte motor zdvihu

E07 Zjištění chyby zdvihu v průběhu vlastní kontroly

- Zkontrolujte spojovací kabel mezi motorem zdvihu a kontrolní deskou. V případě, že je kabel uvolněný nebo poškozený, jej znovu připojte či vyměňte
- Vyměňte motor zdvihu

E08 Zjištění chyby rychlosti v průběhu vlastní kontroly

- Zkontrolujte vzdálenost mezi senzorem rychlosti a magnetem navíjení. Vzdálenost upravte na 3 mm.
- Vyměňte senzor rychlosti

E09 Ochrana před zkratem

- Vyměňte kontrolní desku

"-" bezpečnostní klíč není vložen

Vložte bezpečnostní klíč

V průběhu používání běžeckého pásu se v okně pro zdvih se objeví "Er"

- Zkontrolujte spojovací kabel mezi motorem zdvihu a kontrolní deskou. V případě, že je kabel uvolněný nebo poškozený, jej znovu připojte či vyměňte
- Vyměňte motor zdvihu

Bez proudu

- Zkontrolujte pojistky. (Jsou umístěny na kontrolní jednotce pod krytem motoru).
- Zkontrolujte zásuvku. (Zapněte do zásuvky něco jiného, abyste se ujistili, že zásuvka funguje správně).

Zkontrolujte napájecí kabel. (Tuto činnost musí provést elektrikář).

6. Cvičební instrukce

Upozornění: Před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy. Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Různé faktory, jako je např. pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při přenosu hodnot. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Fyzický pohyb je skvělý způsobem jak regulovat a udržovat tělesnou hmotnost, zlepšovat vaši výkonnost. Pomáhá zmírňovat dopady stárnutí a stresu. Základem úspěchu je, pokud pravidelný pohyb zařadíte do svého každodenního života a vykonáváte jej s chutí.

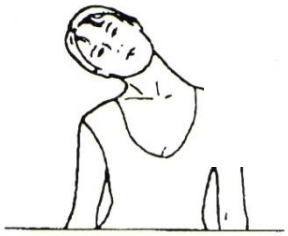
Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro každodenní aktivitu - nazývanou aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

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

Zahřívací / Strečinková cvičení

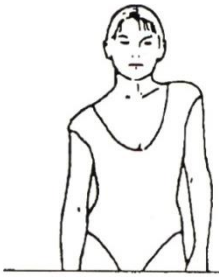
Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehřátí a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující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

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



PROTAŽENÍ KRKU

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



CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.

PROTAŽENÍ PAŽÍ

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

PROTAŽENÍ STEHNA

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

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

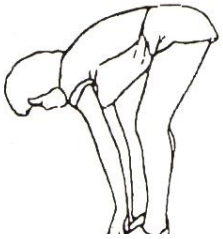
Posaďte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejblíže k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

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

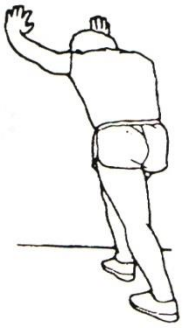
CVIČENÍ NA KOLENA – protažení zadní strany stehen

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



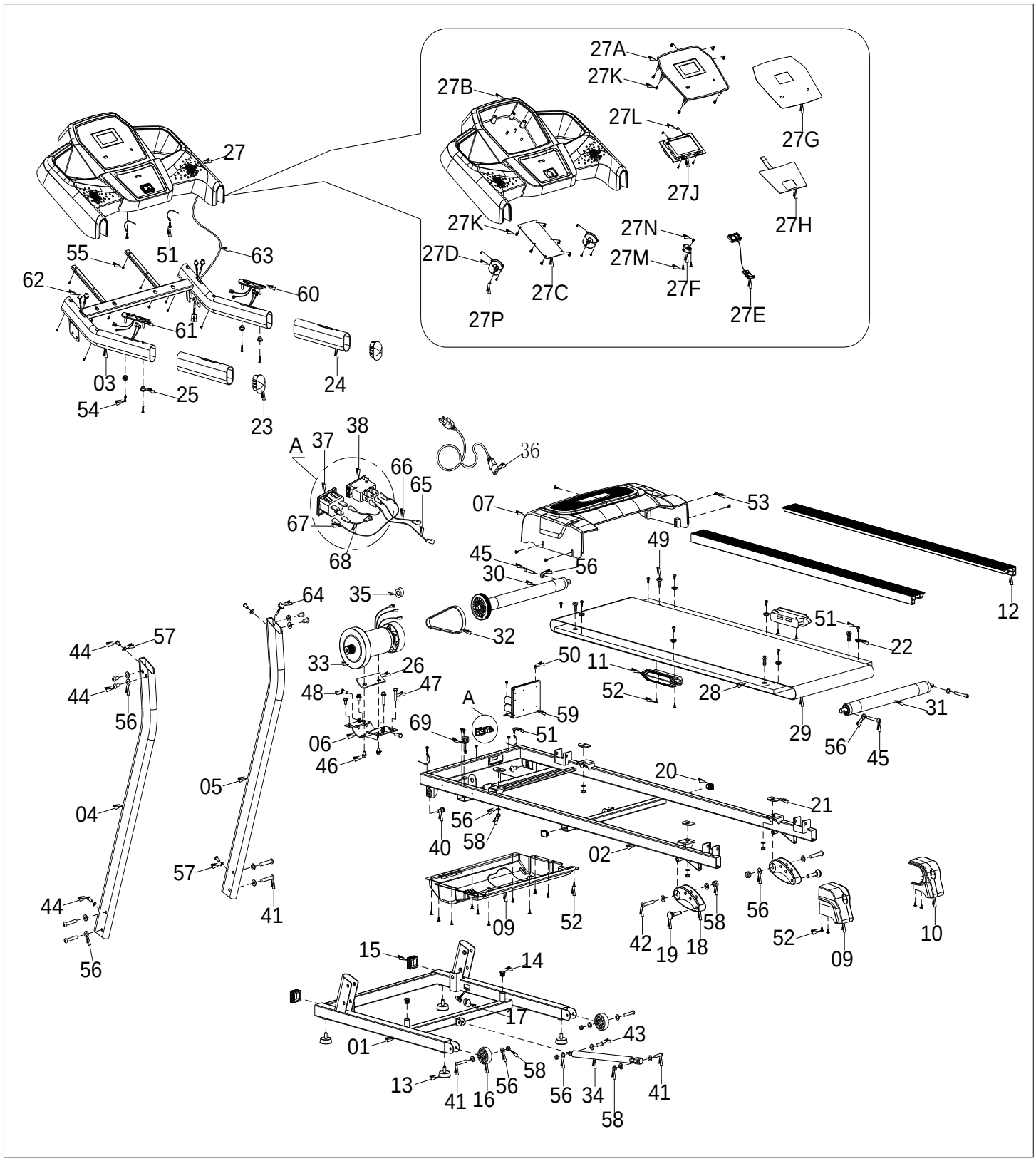
PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

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

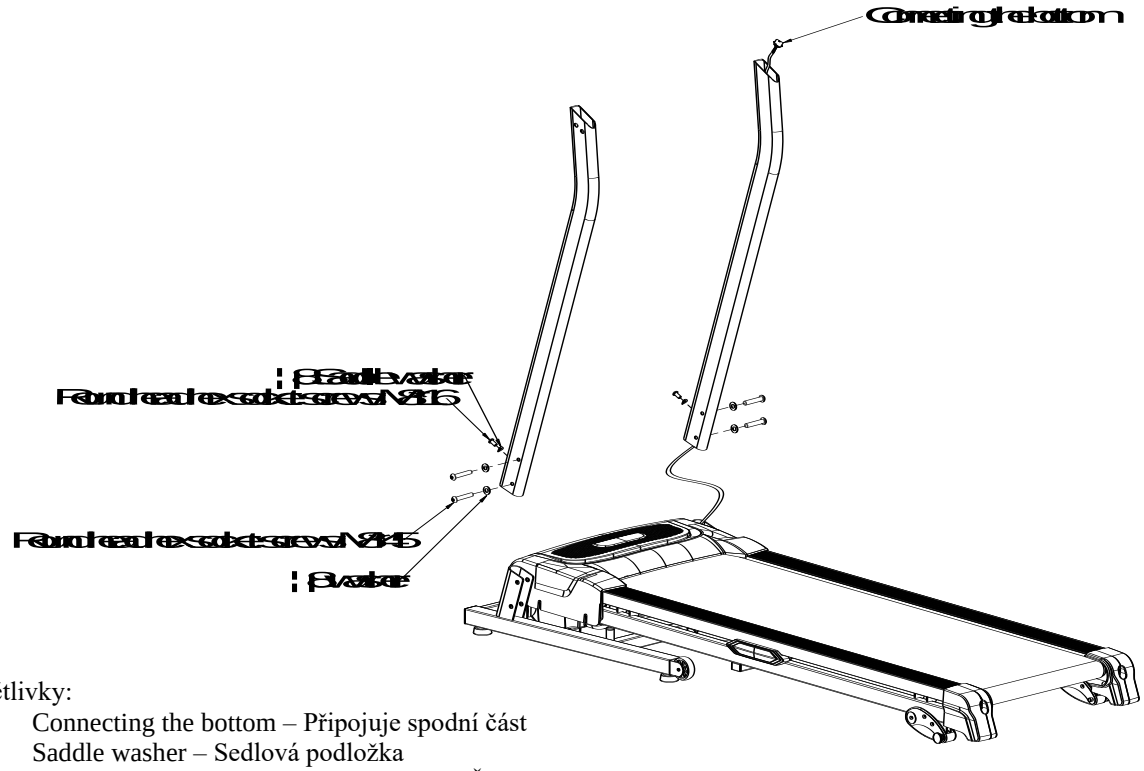


7. Seznam dílů a nákres stroje

Č.	Popis	Mn.		Č.	Popis	Mn.
01	Základní rám	1		28	Běžecká plocha	1
02	Hlavní rám	1		29	Běžecký pás	1
03	Držák konzole	1		30	Přední válec	1
04	Levý sloup	1		31	Zadní válec	1
05	Pravý sloup	1		32	Hnací řemen	1
06	Základní rám motoru	1		33	Motor	1
07	Horní kryt motoru	1		34	Vzduchová pružina	1
08	Spodní kryt motoru	1		35	Kroužek	1
09	Levá koncovka	1		36	Kabel napájení	1
10	Pravá koncovka	1		37	Zástrčka	
11	Měkká podložka	2		38	Spínač	1
12	Boční madlo	2		40	Šroub M10*28	2
13	Nastavitelná podložka	4		41	Šroub M8*45	7
14	Koncovka Φ19	2		42	Šroub M8*50	2
15	Koncovka 40*40	2		43	Šroub M8*35	1
16	Pohyblivé kolečko Φ60	2		44	Šroub M8*16	8
17	Gumový uzávěr	1		45	Šroub M8*60	3
18	Zadní nastavitelný set	2		46	Šroub M8*12	4
19	Nastavitelný čep Φ27*Φ10*60	2		47	Šroub M8*35, délka drážky 15 mm	2
20	Koncovka 30*20	2		48	Šestihranný šroub M8*30	2
21	Podložka běž. pásu	4		49	Šroub M8*30	4
22	Pevný plát Φ20*6.8	6		50	Šroub M4*8	4
23	Oválná koncovka 30*60	2		51	Šroub s křížovou drážkou ST4.2*13	12
24	Pěnová rukojeť	2		52	Křížový šroub s kulatou hlavičkou ST4.2*13	21
25	Plastová krytka šroubku	4		53	Křížový šroub s kulatou hlavičkou ST4.2*16	5
26	Podložka pro nárazník motoru	1		54	Křížový šroub ST4.2*50	4
27	Set computeru	1set		55	Šroub ST4.2*13	12
27A	Deska konzole	1		56	Φ8 Podložka třídy C	27
27B	Horní kryt konzole	1		57	Sedlová podložka Φ8	4
27C	Spodní kryt konzole	1		58	M8 nekovová šestihranná matice, typ 1	10
27D	Spodní kryt reproduktoru	2		59	Spodní kontrolní deska	1
27E	Bezpečnostní klíč	1		60	Tlačítko SPEED	1
27F	Kabel bez. klíče	1		61	Tlačítko START/STOP	1
27G	Panel tlačítek	1		62	Kabel tlačítek	2
27H	Tlačítko	1		63	Konzolový kabel	1
27J	Hlavní kontrolní panel	1		64	Základní kabel	1
27K	Šroub ST4.2*13	13		65	AC konektor – vstup (černý)	1
27L	Šroub ST3*8	4		66	AC konektor – výstup (červený)	1
27M	Šroub ST3*8	2		67	AC konektor – vstup (červený)	1
27N	Šroub ST3.5*13	1		68	Zemnící kabel (žlutozelený)	1
27P	Šroub ST3*14	6		69	Senzor rychlosti	1

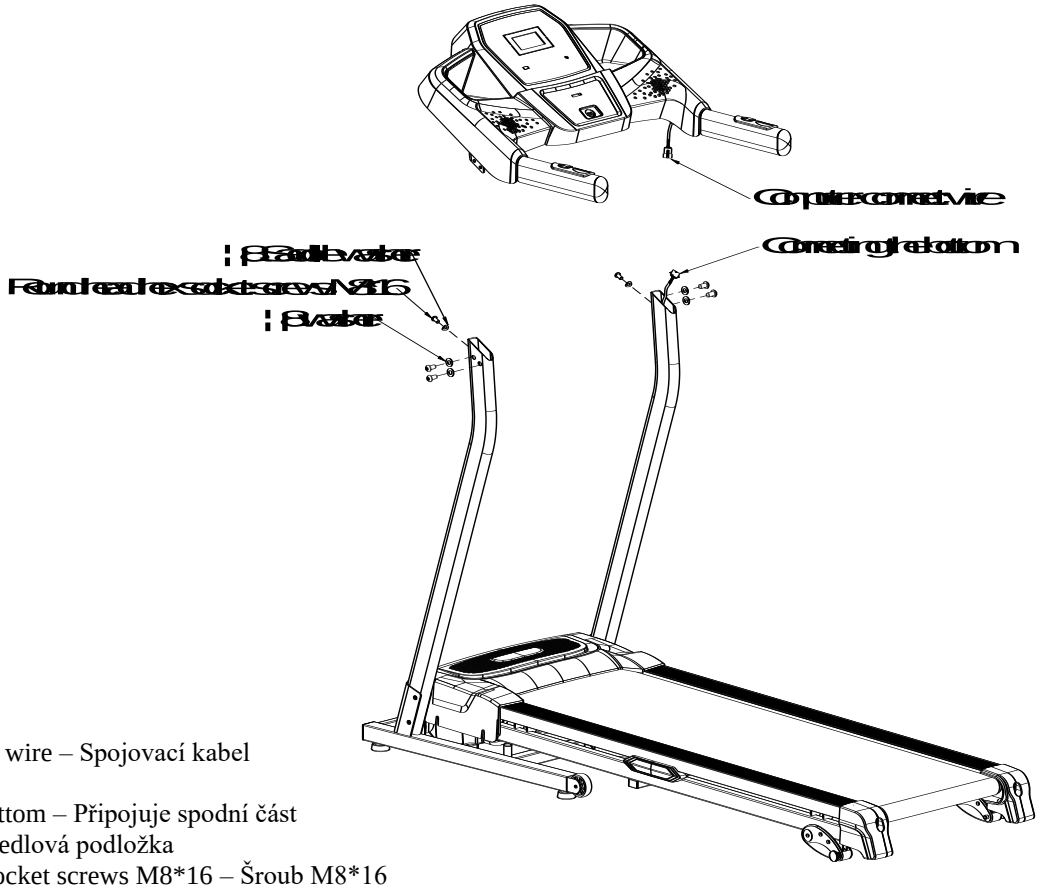

27A
27K
27B
27L
27G
27J
27H
27K
27N
27D
27M
27C
27F
27P
27E
27
51
63
55
62
60
61
03
25
24
54
23
A
37
38
36
66
65
67
68
07
53
49
45
56
30
12
64
35
32
51
22
44
57
33
26
50
11
44
48
47
52
28
56
A
59
31
69
51
29
56
45
06
46
20
05
21
04
56
58
40
02
57
41
09
52
58
56
44
42
19
18
52
09
10
56
15
14
17
43
01
58
13
41
16
56
56
34
41
58

8. Návod ke složení



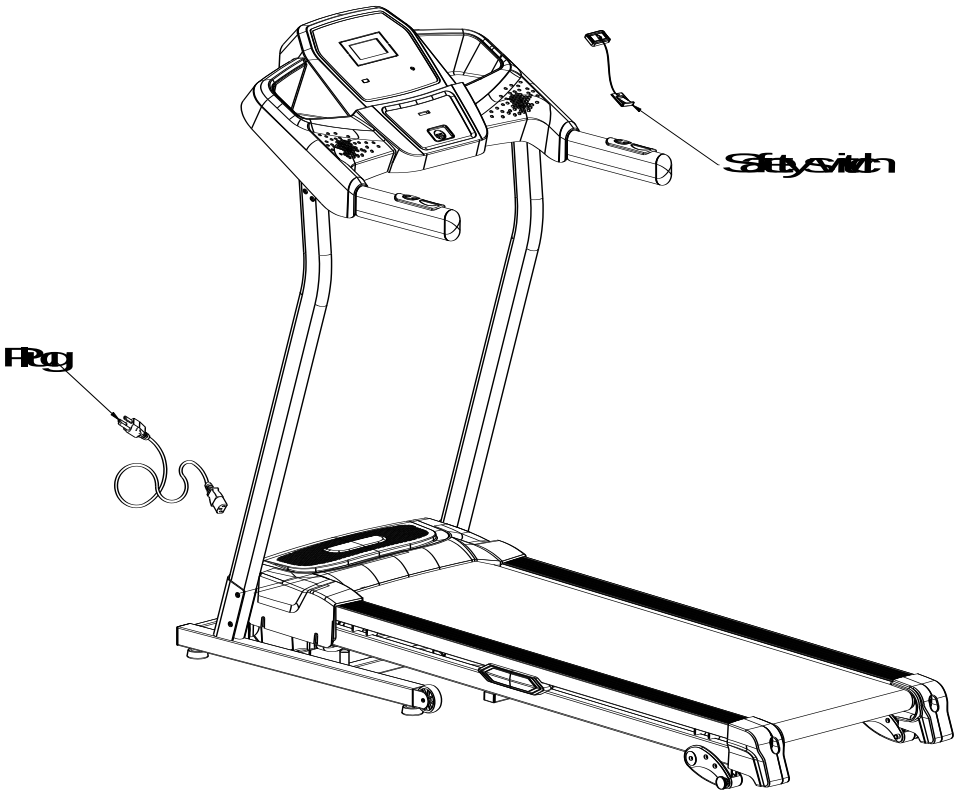
Vysvětlivky:

- Connecting the bottom – Připojuje spodní část
- Saddle washer – Sedlová podložka
- Round head hex socket screws M8*16 – Šroub M8*16
- Round head hex socket screws M8*45 – Šroub M8*45
- Washer - Podložka



Vysvětlivky:

- Computer connect wire – Spojovací kabel computeru
- Connecting the bottom – Připojuje spodní část
- Saddle washer – Sedlová podložka
- Round head hex socket screws M8*16 – Šroub M8*16



Vysvětlivky:

- Safety switch – Bezpečnostní spínač
- Plug – Kabel

Manuál byl důkladně zkontrolován. Za chyby v tisku se předem omlouváme.

Pokud se nákresy liší od skutečného stavu výrobku, považujte prosím stav zakoupeného výrobku za konečný a proto správný.

Upozornění: Je možné, že se v návodu objeví malé odchylky od skutečného stavu. Tyto změny nejsou na závadu, ale jsou způsobeny technickým vylepšení výrobku.

CZ

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s 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
servis@mastersport.cz

MASTER® SPORTS EQUIPMENT

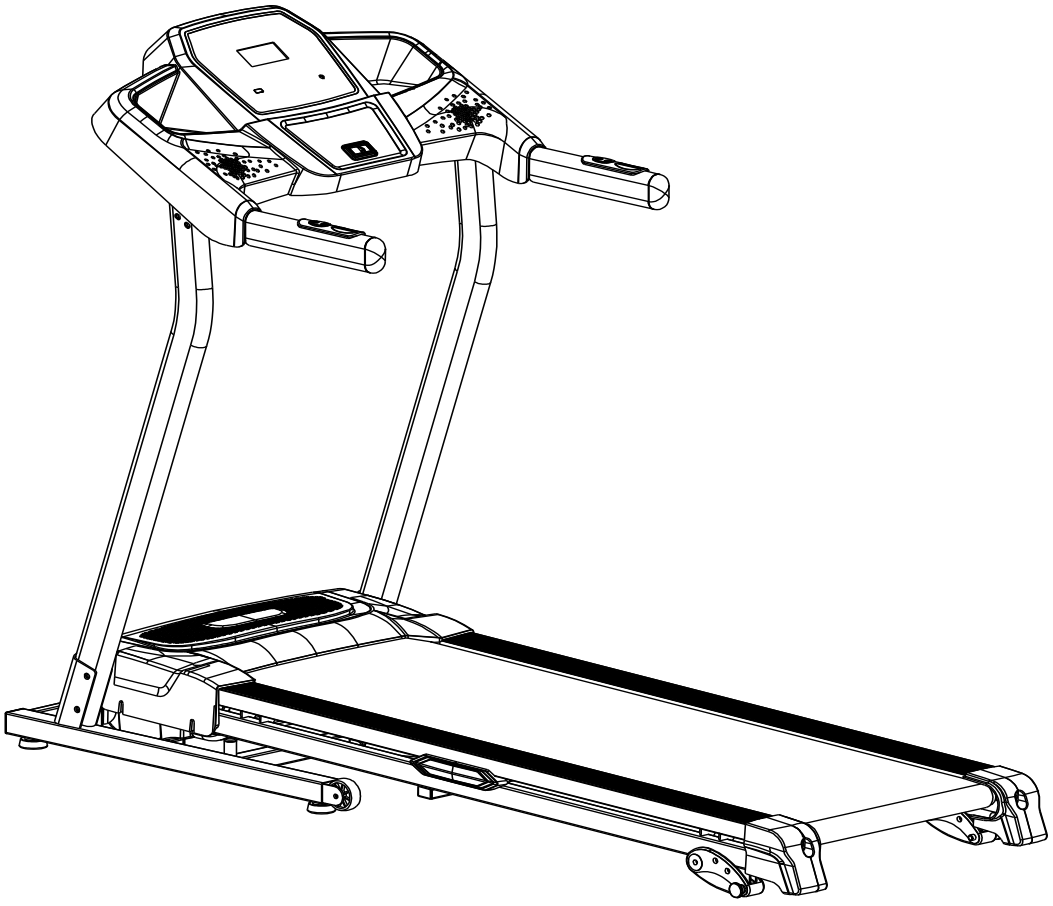
SK

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

MOTOROVÝ BEŽECKÝ PÁS

MASTER® F-11

MAS-F11



NÁVOD NA POUŽITIE

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

Je možné, že sa v návode objavia malé odchýlky od skutočného stavu. Tieto zmeny nie sú na závadu, ale sú výsledkom technického zlepšenia výrobku.
Obsah

Dôležité bezpečnostné opatrenia
1.1 Dôležité elektrické informácie
1.2 Dôležité prevádzkové informácie
- **Hlavné technické informácie**
- **Prevádzkové pokyny**

3.1 Tlačidlá computeru
3.2 Začiatok cvičenia
3.3 Vnútorné monitorovanie
3.4 Operácie pre rýchly štart
3.5 Funkcia zdvihu
3.6 Tepová frekvencia v rukovätiach
3.7 Zobrazenie kalórií
3.8 Zloženie a rozloženie pásu
3.8.1 Zloženie pásu
3.8.2 Rozloženie pásu
3.8.3 Preprava
3.9 Programové nastavenie
3.10 Výber programu
- **Údržba**

4.1 Hlavné čistenie
4.2 Hlavná starostlivosť
4.3 Mazanie pásu / dosky / koliesok
4.4 Ako skontrolovať, že je bežecká plocha správne namazaná?
4.5 Zoradenie pásu
4.6 Nastavenie pásu do stredu
- **Problémy**

5.1 Signály upozornenia
- **Cvičebné inštrukcie**
- **Zoznam dielov a nákres stroja**
- **Návod na zloženie**

1. Dôležité bezpečnostné opatrenia

Varovanie: Aby ste zamedzili riziku vážneho poranenia, prečítajte si prosím pred začiatkom používania výrobku pokyny, inštrukcie a varovania popísané v tomto manuáli. Nenesieme žiadnu zodpovednosť za škody na majetku či poranenia vzniknuté z dôvodu nesprávneho používania tohto výrobku.

1. Pred začiatkom používania tohto výrobku konzultujte cvičebný plán so svojím lekárom. Týmto pokynom by sa mali riadiť hlavne osoby nad 45 rokov či osoby, u ktorých sa v minulosti vyskytli zdravotné problémy.
2. Je vo vlastnom záujme majiteľa výrobku, aby sa ubezpečil, že všetky osoby používajúce pás boli oboznámené s pokynmi a varovaniami uvedenými v tomto manuáli.
3. Bežecký pás používajte len spôsobom popísaným v tomto manuáli.
4. Bežecký pás umiestnite na rovný povrch. Za pásom musí byť minimálne 2,4 m voľného priestoru. Po stranách pásu musí byť minimálne 0,6 m na každej strane. Stroj neumiestňujte na povrch, ktorý by blokoval cirkuláciu vzduchu. Aby ste zabránili poškodeniu podláh či kobercov, umiestnite pod bežecký pás ochrannú podložku.
5. Výrobok je určený pre použitie vo vnútorných priestoroch, zamedzte prístupu vlhkosti a prachu. Pás neumiestňujte do garáže, na zastrešenú verandu či do blízkosti vody.
6. Nepoužívajte stroj, ak boli použité aerosólové spreje alebo ak je v miestnosti nedostatok kyslíka.
7. Zabráňte prístup k stroju deťom do 12 rokov a domácim miláčikom.
8. Bežecký pás by mal byť používaný iba osobami vážiacimi 100 kg alebo menej.
9. Výrobok je určený len pre jednu osobu.
10. Používajte športový odev. Nepoužívajte voľný odev, ktorý by sa v stroji mohol zachytiť. Odporúčame atletický odev s podporou. Používajte športovú obuv, nikdy necvičte naboso alebo len v ponožkách alebo sandáloch.
11. Výrobok zapájajte iba do uzemneného elektrického obehu. Do jedného obehu zapájajte vždy iba jeden vysokonapäťový spotrebič. Uistite sa, že je istič na 10 A.
12. Používajte iba predlžovací kábel v maximálnej dĺžke 2 m.
13. Nenechávajte kábel pri horúcich plochách.
14. Nehýbte s pásom, ak je stroj vypnutý. Necvičte na stroji, ak je kábel či konektor poškodený, či ak výrobok nefunguje správne.
15. Pred použitím pásu si prečítajte pokyny o použití záchrannej brzdy. Uistite sa, že týmto pokynom rozumiete a že ste si použitie záchrannej brzdy vyskúšali.
16. Nikdy nezapínajte výrobok, ak stojíte na páse. Pri používaní pásu sa pridržiavajte postranných madiel.
17. Bežecký pás môže dosiahnuť veľmi vysokej rýchlosti. Rýchlosť pridávajte a uberajte postupne, aby ste zamedzili náhlym rýchlostným skokom.
18. Zapnutý výrobok nenechávajte bez dozoru. Vždy odstráňte bezpečnostný kľúč, vytiahnite napájací kábel zo zásuvky a prepnite všetky kontrolky do OFF pozície.
19. Senzory tepovej frekvencie nie sú určené na lekárske účely. Rôzne faktory, vrátane pohybu užívateľov môžu viesť k nepresnostiam v meraní tepovej frekvencie. Senzory tepovej frekvencie sú určené len pre určenie vývoja tepovej frekvencie pri cvičení.
20. Nedvíhajte, neklaďte a nepohybujte bežeckým pásom, kým nie je výrobok správne zostavený. Pred manipuláciou s výrobkom sa uistite, že ste schopní manipulovať s bremenom o váhe 20 kg.
21. Pri ukladaní a pri manipulácii sa uistite, že je konštrukcia zaistená bezpečnostnou západkou, ktorá výrobok zaistí v polohe pre skladovanie.
22. Nesnažte sa zmeniť uhol pásu tým, že pod výrobok umiestnite iné predmety.
23. Presvedčte sa, že sú všetky časti výrobku pevne utiahnuté.
24. Nevkladajte žiadne predmety do otvorených častí stroja.
25. NEBEZPEČENSTVO: Napájací kábel vypojte vždy ihneď po skončení používania stroja, pred čistením, vykonávaním údržby a nastavovaním výrobku podľa pokynov tohto manuálu. Kryt motora odstraňujte len v

prípade, ak postupujete podľa pokynov technika autorizovaného servisu. Akákoľvek ďalšia údržba než tá, ktorá je popísaná v tomto manuáli, by mala byť vykonávaná len technikom autorizovaného servisu.
26. Tento bežiaci pás slúži len k domácemu účelu. Nepoužívajte na komerčné účely, prenájmi či prevádzky v inštitúciách.
27. VAROVANIE: Ak je napájací kábel poškodený, musí byť nahradený výrobcom, servisným technikom či podobne kvalifikovanou osobou z toho dôvodu, aby sa zamedzilo nebezpečenstvo úrazu. Tento výrobok nie je určený na použitie osobami (a deťmi) so zníženou fyzickou výkonnosťou a telesne či mentálne postihnutými osobami. Osoby bez znalostí a skúseností s týmto strojom by mali byť o jeho používaní poučené, či ho používať len pod dozorom osoby zodpovednej za ich bezpečnosť. Deti by mali byť pod dozorom, ktorý zaistí, že si deti s výrobkom nebudú hrať.
28. Výrobok umiestnite na rovný povrch a do uzemnenej zásuvky s napätím zodpovedajúcim požiadavke stroja. Vyššie napätie je uvedené na štítku na výrobku.
29. Prevádzková teplota od 5 do 40 stupňov. Ak bol pás vystavený nízkym teplotám, uistite sa, že sa výrobok ohrial na izbovú teplotu, než ho začnete používať. V opačnom prípade môže dôjsť k poškodeniu displeja computeru či iných elektrických komponentov.

1.1 Dôležité elektrické informácie

Varovanie!
Pre tento výrobok nikdy nepoužívajte prúdový chránič. Kábel napájania veďte mimo všetky pohyblivé časti stroja, vrátane zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.

Nikdy neodstraňujte žiadny kryt bez predchádzajúceho vypnutia zo zásuvky el. napätia.

1.2 Dôležité prevádzkové informácie

Zmeny v rýchlosti či zdvihu neprebehnú okamžite. Nastavte si vašu požadovanú rýchlosť na computery. Computer bude meniť rýchlosť postupne.

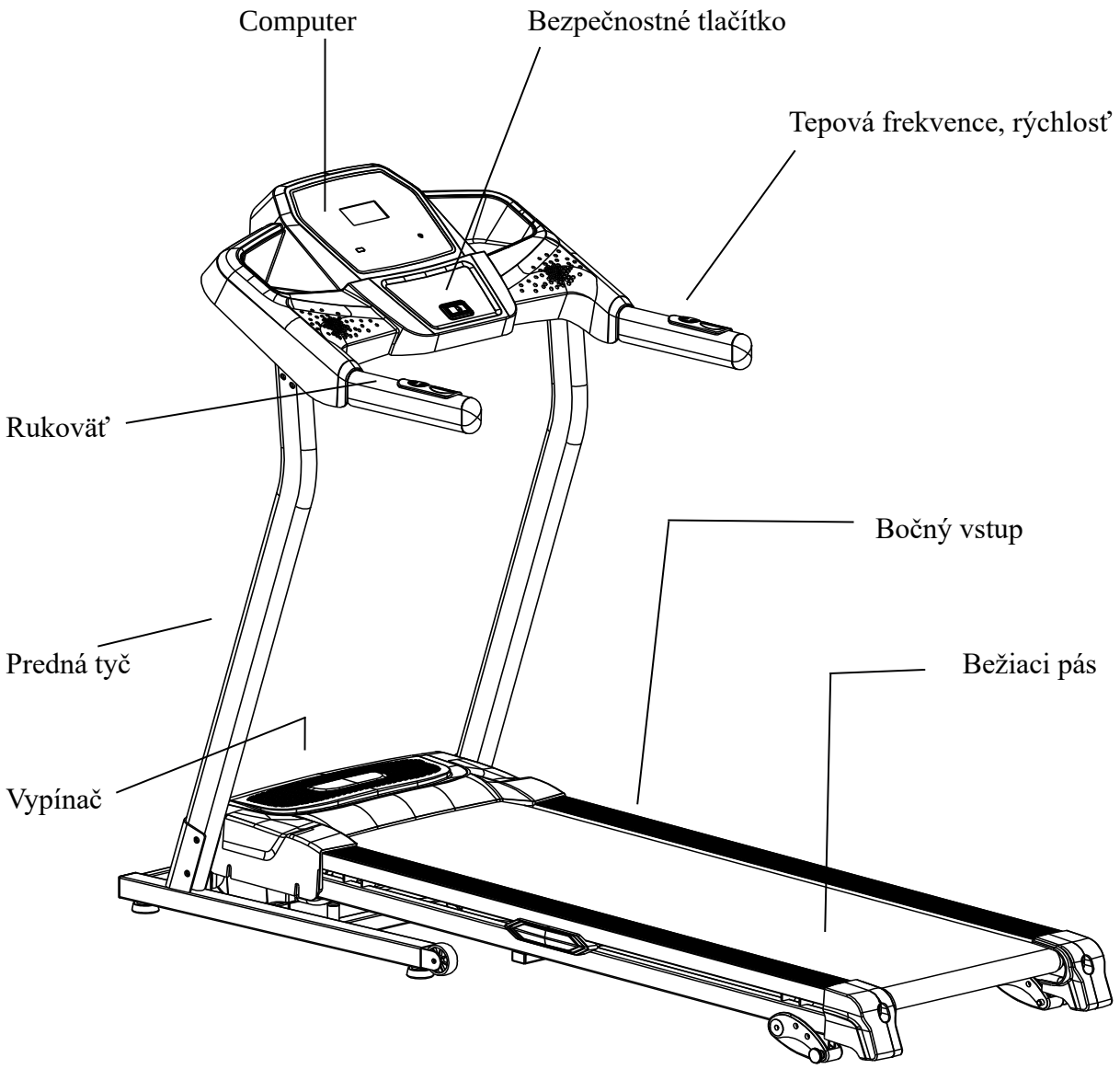
Buďte opatrní, pokiaľ pri behaní na páse robíte aj iné činnosti, ako je napr. sledovanie televízie, čítanie a pod. Tieto aktivity môžu spôsobiť stratu rovnováhy alebo odklon chôdze zo stredu pásu, čo môže spôsobiť vážne zranenie.

Aby ste zamedzili strate rovnováhy, nikdy nenastupujte či nevystupujte z pásu, keď je pás v pohybe. Bežecký pás začína na veľmi nízkej rýchlosti. Postavte sa na zastavený pás a spustite ho na nízku rýchlosť
Na tlačidlá computera netlačte nadmerným tlakom. Výrobok je naprogramovaný tak, aby stačil aj malý tlak.

2. Hlavné technické informácie

Tento bežecký pás bol vytvorený na to, aby vám pomohol udržať si fyzickú kondíciu. Vďaka jeho unikátnemu, vkusnému a elegantnému tvaru a skladacej pružine zaberie zložený stroj málo miesta.

Rýchlosť: 1.0-14 km / h
Maximálna nosnosť: 110 kg
Manuálne nastavenie sklonu: 3 úrovne
Programy: 15 prednastavených programov (P1-P15)


Computer
Bezpečnostné tlačítko
Tepová frekvence, rýchlosť
Rukoväť
Bočný vstup
Predná tyč
Bežiaci pás
Vypínač

3. Prevádzkové pokyny
3.1 Tlačidlá computeru

Štart/Stop

Rýchlosť +,-

Tlačidlá rýchlosti
Bezpečnostný kľúč

Vymazanie /
nastavenie

MODE

(1) MODE
Prístroj je zapnutý. Stlačíte tlačidlo a vyberte si jeden z nastavených programov P1-P15. Stlačením CLEAR / SET (vymazanie / nastavenie) voľbu programu opustíte.

(2) START / STOP
Prístroj je zapnutý. Stlačením tlačidla sa bežiaci pás rozbehne. Stlačením tlačidla počas cvičenia pás zastavíte a informácie o behu sa uložia. Pre zmazanie záznamu stlačte tlačidlo CLEAR / SET.

(3) CLEAR / SET (vymazanie / nastavenie)
Prístroj je zapnutý.Toto tlačidlo stlačte, aby ste zvolili funkciu času, vzdialenosti či počítanie kalórií.

Stlačením tohto tlačidla môžete v priebehu cvičenia namerané hodnoty vymazať.

- SPEED + (rýchlosť +)

Stlačením tlačidla pri behu zvýšite rýchlosť.

- SPEED - (rýchlosť -)

Stlačením tlačidla pri behu znížite rýchlosť.

- QUICK SPEED (rýchla voľba rýchlosti)

Pri behu môžete stlačením tlačidla zvoliť rýchlosť 2,4,6,8,10,12.

- SPEED + na madle

Pri behu môžete stlačiť toto tlačidlo, aby ste zvýšili rýchlosť o 0,5 km / hod. Podržaním tlačidla dôjde k postupnému zvyšovaniu rýchlosti.

- SPEED - na madle

Pri behu môžete stlačiť toto tlačidlo, aby ste znížili rýchlosť o 0,5 km / hod. Podržaním tlačidla dôjde k postupnému znižovaniu rýchlosti.

Programové voľby užívateľa

Tréning s odpočítavaním: zapnite stroj, stlačte CLEAR / SET. Vyberte si z voľbu TIME tréning s odpočítavaním. Pri ďalšom stlačení tohto tlačidla sa dostanete k voľbe DISTANCE tréning s odpočítavaním či CALORIE tréning s odpočítavaním. Opakovaným stlačením tlačidla CLEAR / SET voľbu ukončíte.

TIME tréning s odpočítavaním: zapnite stroj, stlačte CLEAR / SET. Ikona TIME bude blikať a ukazovať čas 30:00. Opakovaným stlačením SPEED + zvoľte čas medzi 5-99 minút. Stlačte START / STOP. Pás sa rozbehne rýchlosťou 1.0 km / hod. Rýchlosť nastavte opakovaným stlačením tlačidla SPEED +. Pás sa zastaví vo chvíli, keď bude displej ukazovať 00:00.

DISTANCE tréning s odpočítavaním: zapnite stroj, dvakrát stlačte tlačidlo CLEAR / SET. Ikona DISTANCE bude blikať a ukazovať 1.0 km / hod. Opakovaným stlačením SPEED + zvoľte vzdialenosť od 1.0 do 9.0 km. Stlačte START / STOP a pás sa rozbehne rýchlosťou 1.0 km / hod. Rýchlosť nastavte opakovaným stlačením tlačidla SPEED +. Pás sa zastaví vo chvíli, keď bude displej ukazovať 0.00.

CALORIE tréning s odpočítavaním: zapnite stroj, trikrát stlačte CLEAR / SET. Ikona CALORIE bude blikať a ukazovať hodnotu 50 CAL. Opakovaným stlačením SPEED + zvoľte hodnotu od 10 do 999 CAL. Stlačte START / STOP a pás sa rozbehne rýchlosťou 1.0 km / hod. Rýchlosť nastavte opakovaným stlačením tlačidla SPEED +. Pás sa zastaví vo chvíli, keď bude displej ukazovať 0 kalórií.

3.2 Začiatok cvičenia

Stroj zapnete do zásuvky a zapnutím vypínača, ktorý sa nachádza spredu pásu pod motorom. Uistite sa, že ste nainštalovali bezpečnostný kľúč, bez ktorého sa stroj nezapne. Akonáhle je pás zapnutý, displej je pripravený na použitie.

3.3 Vnútorné monitorovanie

Pred prvým použitím je nutné, aby ste vykonali kontrolu. Odstráňte bezpečnostný kľúč, stlačte tlačidlo MODE, podržte ho a potom znova vložte bezpečnostný kľúč. Stroj sa prepne do režimu sebakontroly. V tomto móde stlačte dvakrát tlačidlo START / STOP, ktoré sebakontrolu spustí.
UPOZORNENIE: Počas sebakontroly nestojte na páse.

3.4 Operácie pre rýchly štart

Stlačte tlačidlo START / STOP, ktorým aktivujete pohyb pásu v rýchlosti 1.0 km / hod. Rýchlosť upravte

stlačením tlačidla "+" alebo "-". Ďalej môžete na nastavenie rýchlosti použiť tlačidlá rýchlej voľby (2,4,6,8,10 a 12). K nastaveniu rýchlosti môžete tiež použiť tlačidlá "+" a "-" umiestnené na držadlách.

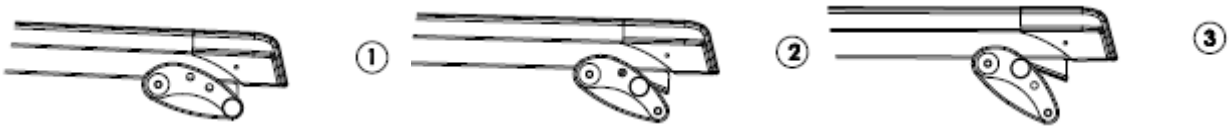
Aby ste pás spomalili, stlačte a podržte tlačidlo SPEED -. Ďalej môžete použiť tlačidlá rýchlej voľby (2,4,6,8,10 a 12).

Pokiaľ pri behu stlačíte tlačidlo START / STOP, pás začne okamžite postupne spomaľovať.

Pokiaľ pri behu stlačíte tlačidlo CLEAR / SET, všetky uložené hodnoty (čas, vzdialenosť a kalórie) budú vymazané.

3.5 Funkcia zdvihu

Pri používaní stroja môžete nastaviť uhol sklonu.



3.6 Tepová frekvencia v rukovätiach

Na meranie aktuálnej tepovej frekvencie pridržte senzory umiestnené na držadlách. Nameraná hodnota sa zobrazí na displeji computeru do 15 sekúnd. Upozornenie: Na zmeranie srdcovej frekvencie sa musíte držať oboch senzorov.

3.7 Zobrazenie kalórií

Computer načíta kalórie spálené pri cvičení. Upozornenie: Tieto hodnoty nemôžu byť použité pre lekárske účely, slúži len pre orientáciu a porovnanie rôznych cvičení.

3.8 Zloženie a rozloženie pásu
3.8.1 Zloženie pásu

Rukou dvíhajte zadnú časť základného rámu, až kým nebudete počuť jemné kliknutie. To znamená, skladací systém bol uzamknutý. Bežiaci pás teraz nemôže byť rozložený.

3.8.2 Rozloženie pásu
Bežiaci pás umiestnite do voľného priestoru. Rukou zdvihnite zadnú časť základného rámu a zatlačte pero, aby ste stroj rozložili. Odstúpte do vzdialenosti väčšej ako 1,5 metra a nechajte stroj, aby sa automaticky roztvoril.

3.8.3 Preprava
Stroj opatrne zdvihnite za koncové kryty zadnej časti pásu a premiestnite ho.

3.9 Programové nastavenie
Každý prednastavený program má maximálnu úroveň rýchlosti, ktorá je zobrazená vo chvíli, keď je zvolené požadované cvičenie. Rýchlosť požadovaného cvičenie je zobrazená v okne rýchlosti. Rýchlosť sa v

priebehu každého programu mení.

3.10 Výber programu
Po zapnutí bežeckého pásu stlačte tlačidlo MODE a vyberte si požadované cvičenie. Cvičenie s prednastavenými hodnotami zahájite stlačením START / STOP.

Okno rýchlosti bude ukazovať prednastavenú rýchlosť zvoleného programu.

Po každej minúte cvičenia môžete upravovať rýchlosť podľa programu alebo manuálne. 3 sekundy pred koncom programu sa trikrát ozve hlásenie a pás sa zastaví.

4. Údržba
Je potrebné vykonávať údržbu / premazávanie pre udržanie pásu v prevádzkyschopnom stave. Aby nebolo kompletné fungovanie stroja nijako obmedzené, treba pás udržiavať v čistote.

VAROVANIE: PODLAHA MÔŽE hrať hlavnú úlohu vo funkcii a ŽIVOTNOSTI VÁŠHO PÁSU A TO JE TIEŽ PREČO ODPORÚČAME PRAVIDELNE mazať TÚTO ČASŤ. AK SA NEBUDE PÁS mazať, môže dôjsť k poškodeniu PÁSU A NA TÚTO ZÁVADU NEMÔŽETE uplatniť reklamáciu.

VAROVANIE: PRED ÚDRŽBOU ODPOJTE PÁS ZO ZÁSUVKY.

VAROVANIE: Pred skladaním pás zastavte.

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

4.2 Hlavná starostlivosť
Pred použitím skontrolujte všetky časti.

Ak sú akékoľvek časti poškodené či opotrebované, ihneď ich vymeňte.
Ak si nie ste niečím istý, kontaktujte náš helpdesk.

Pri čistení chráňte podlahy a koberce pod pásom! Tento výrobok obsahuje pohyblivé časti, ktoré boli naolejované / namazané. Môže teda dochádzať k úniku tekutín.

4.3 Mazanie pásu / dosky / koliesok
Podlaha môže hrať hlavnú úlohu vo funkcii a životnosti vášho pásu a to je tiež prečo odporúčame túto časť pravidelne mazať. Pás by ste mali namazať približne po 40 hodinách prevádzky.
Odporúčame mazať dosku podľa tohto postupu:
Občasné používanie (menej ako 3 hodiny týždenne) - každých 6 mesiacov
Stredná používanie (3-5 hodín týždenne) - každé 3 mesiace
Časté používanie (viac ako 5 hodín týždenne) - každých 6-8 týždňov

Postup mazania:
Použite mäkkú suchú handru pre utretie plochy medzi pásom a doskou
Olej rovnomerne rozotrite na vnútornú plochu pásu a dosky. Uistite sa, že je stroj vypnutý a napájací kábel je

vytiahnutý zo zásuvky.
Pre udržanie výkonu pravidelne mažte predné a zadné kolieska.

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

4.4 Ako skontrolovať, že je bežecká plocha pásu správne namazaná?
1. Odpojte pás zo zásuvky el. napätia
2. Zložte pás do skladovacej pozície
3. Siahnite na zadnú stranu bežeckej plochy

Ak je plocha hladká na dotyk, nie je potrebné ju mazať.
Ak je plocha suchá na dotyk, použite silikónový olej pre namazanie.

Odporúčame použiť silikónový olej v spreji.

4.5 Zoradenie pásu
Pre bežca je nastavenie napnutia pásu veľmi dôležité z toho dôvodu, aby bola zaistená hladká a stabilný bežecká plocha. Nastavenie sa musí vykonať z pravého a ľavého kolieska pomocou imbusového kľúča, ktorý je súčasťou balenia. Nastavovacia skrutka je umiestnená na konci nožných stupov, ako je ukázané na obrázku nižšie:

Upozornenie: Nastavenie sa vykonáva cez malý držiak na krytoch

Dotiahnite zadné koliesko iba takým spôsobom, aby ste zabránili prekĺznutiu predného kolieska. Otočte oboma - pravou i ľavou skrutkou v smere hodinových ručičiek a skontrolujte správne napnutie pásu. V prípade, že je nutné, aby ste upravili napnutie pásu, upravte tiež nastavenie pásu. Nastavením pásu vyrovnáte prípadné zmeny napnutia pásu.

PÁS nepreťahujte! Pretiahnutie môže spôsobiť poškodenie pásu a následné poškodenie ložísk.

4.6 Nastavenie pásu do stredu
Tento stroj je vyrobený tak, aby bol bežecký pás v priebehu používania v strede. Pri niektorých pásoch je normálne, že utekajú do strany, ak pás beží bez bežca. Po niekoľkých minútach použitia musí mať pás tendenciu ísť do stredu. Pokiaľ pás ubieha do strany aj po niekoľkých minútach, je nutné nastavenie pásu upraviť.

Postup nastavovania:
Najprv nastaviť rýchlosť na najnižšiu úroveň
Potom skontrolujte, do ktorej strany pás ubieha

Pokiaľ pás ubieha doprava, dotiahnite pravú skrutku pomocou 6 mm imbusového kľúča, kým pás nebude v

centre. Pokiaľ pás ubieha doľava, dotiahnite ľavú skrutku a povoľte pravý, kým pás nie je v strede. Pokiaľ pás nastavujete imbusovým kľúčom, je dôležité, aby ste nastavovali v intervale polovice otočenia. Pretiahnutie pásu môže spôsobiť poškodenie.

5. Problémy

Tento pás je vyrobený tak, aby nehrozilo nebezpečenstvo úrazu el. prúdom. Stroj sa automaticky vypne, ak by malo dôjsť k jeho poškodeniu (napr. poškodenie motora) či k poraneniu používateľa. Pokiaľ pás nepracuje správne, jednoducho ho vypnite a počkajte 1 minútu, než ho opäť zapnete. V prípade, že pás ani potom nepracuje správne, uveďte pás do módu sebakontroly (pozri kapitolu 3.3 Vlastná kontrola) pre určenie poruchy.

Pred akoukoľvek opravou nezabudnite pás vypojiť zo zásuvky!
Nepoužívajte prídavné vodiče, môže dôjsť k zníženiu prívodu el. energie a k poškodeniu.

5.1 Signály upozornenia

E01 Žiadna odozva zo senzora rýchlosti

- Skontrolujte vzdialenosť medzi senzorom rýchlosti a magnetom navíjania.Vzdialenosť upravte na 3 mm.
- Vymeňte senzor rýchlosti

E02 Preťaženie ochrany motora

- Nechajte stroj vykonať vlastnú kontrolu
- Vymeňte ochranu motora

E03 Ochrana proti zadretiu plochy bežeckého pásu

- Vyčistite prach medzi doskou a pásom stroja, namažte olejom
- Pás vymeňte v prípade, že je príliš poškodený

E04 Obvod motora neuzatvorený

- Skontrolujte káble motora, či sú všetky spojené. V prípade, že je niektorý z káblou odpojený, znova ho zapojte
- V prípade opotrebenia uhlíkovej kefy vymeňte buď kefu, alebo motor

E05 Poškodenie EEPROM alebo problémy s pripojením k pamäti

- Vymeňte ovládaciu dosku

E06 Chyba v komunikácii

- Skontrolujte spojovací kábel medzi počítačom a ovládacou doskou. V prípade, že je kábel uvoľnený alebo poškodený, ho znovu pripojte alebo vymeňte
- Vymeňte motor zdvihu

E07 Zistenie chyby zdvihu v priebehu vlastnej kontroly

- Skontrolujte spojovací kábel medzi motorom zdvihu a kontrolnou doskou. V prípade, že je kábel uvoľnený alebo poškodený, ho znovu pripojte alebo vymeňte
- Vymeňte motor zdvihu

E08 Zistenie chyby rýchlosti v priebehu vlastnej kontroly

- Skontrolujte vzdialenosť medzi senzorom rýchlosti a magnetom navíjania. Vzdialenosť upravte na 3 mm.
- Vymeňte senzor rýchlosti

E09 Ochrana pred skratom

- Vymeňte kontrolnú dosku

"-" Bezpečnostný kľúč nie je vložený

Vložte bezpečnostný kľúč

V priebehu používania bežeckého pásu sa v okne pre zdvih objaví "Er"

- Skontrolujte spojovací kábel medzi motorom zdvihu a kontrolnou doskou. V prípade, že je kábel uvoľnený alebo poškodený, ho znovu pripojte alebo vymeňte
- Vymeňte motor zdvihu

Bez prúdu

- Skontrolujte poistky. (Sú umiestnené na kontrolnej jednotke pod krytom motora).
- Skontrolujte zásuvku. (Zapnite do zásuvky niečo iné, aby ste sa uistili, že zásuvka funguje správne).
- Skontrolujte napájací kábel. (Túto činnosť musí vykonať elektrikár).

6. Cvičebné inštrukcie

Upozornenie: Pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.
Hodnota tepovej frekvencie nie je určená na lekárske účely. Rôzne faktory, ako je napr. pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného používateľa v čase.

Fyzický pohyb je skvelý spôsobom ako regulovať a udržiavať telesnú hmotnosť, zlepšovať vašu výkonnosť. Pomáha zmierňovať dopady starnutia a stresu. Základom úspechu je, ak pravidelný pohyb zaradíte do svojho každodenného života a vykonávate ho s chuťou.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako je účinne kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcia vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre každodennú aktivitu - nazývanú aeróbnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

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

Zahrievacie / Strečingové cvičenie

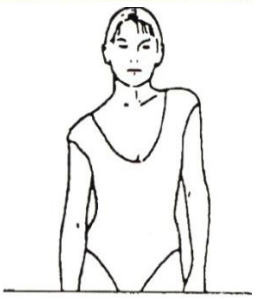
Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí upokojujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka upokojujúcim cvičením sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete opisy cvičenia pre rozohriatie a upokojenie. Majte, prosím, na pamäti nasledovné body:

Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú vykonávaná správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svaloch.

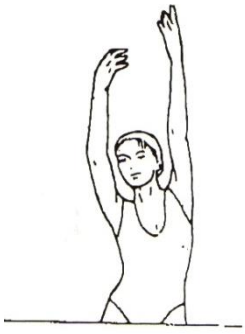
Rýchlosť nehrá žiadnu rolu behom naťahovacieho cvičenia. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PRETIAHNUTIE KRKU

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



CVIČENIE OBLASTI RAMIEN
Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



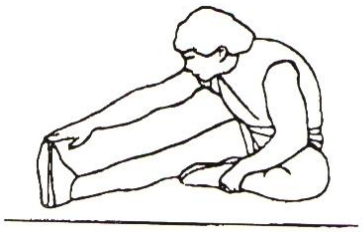
PRETIAHNUTIE PAŽÍ
Preťahuje ľavú a pravú pažu striedavo smerom nahor k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.

PRETIAHNUTIE STEHNA

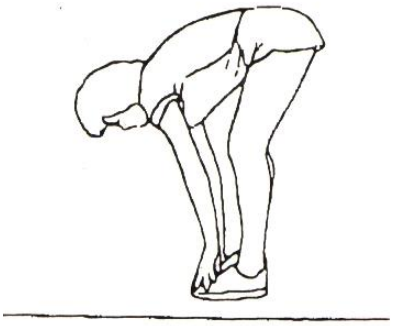
Oprite sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnite pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie sedacím svalom. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.

VNÚTORNÉ PRETIAHNUTIE STEHNA
Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k trieslam. Teraz opatrne tlačte kolena k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno

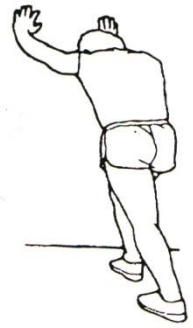
30-40 sekúnd.



DOTYK PRSTOV NA NOHE
Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie ak to len ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.



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



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

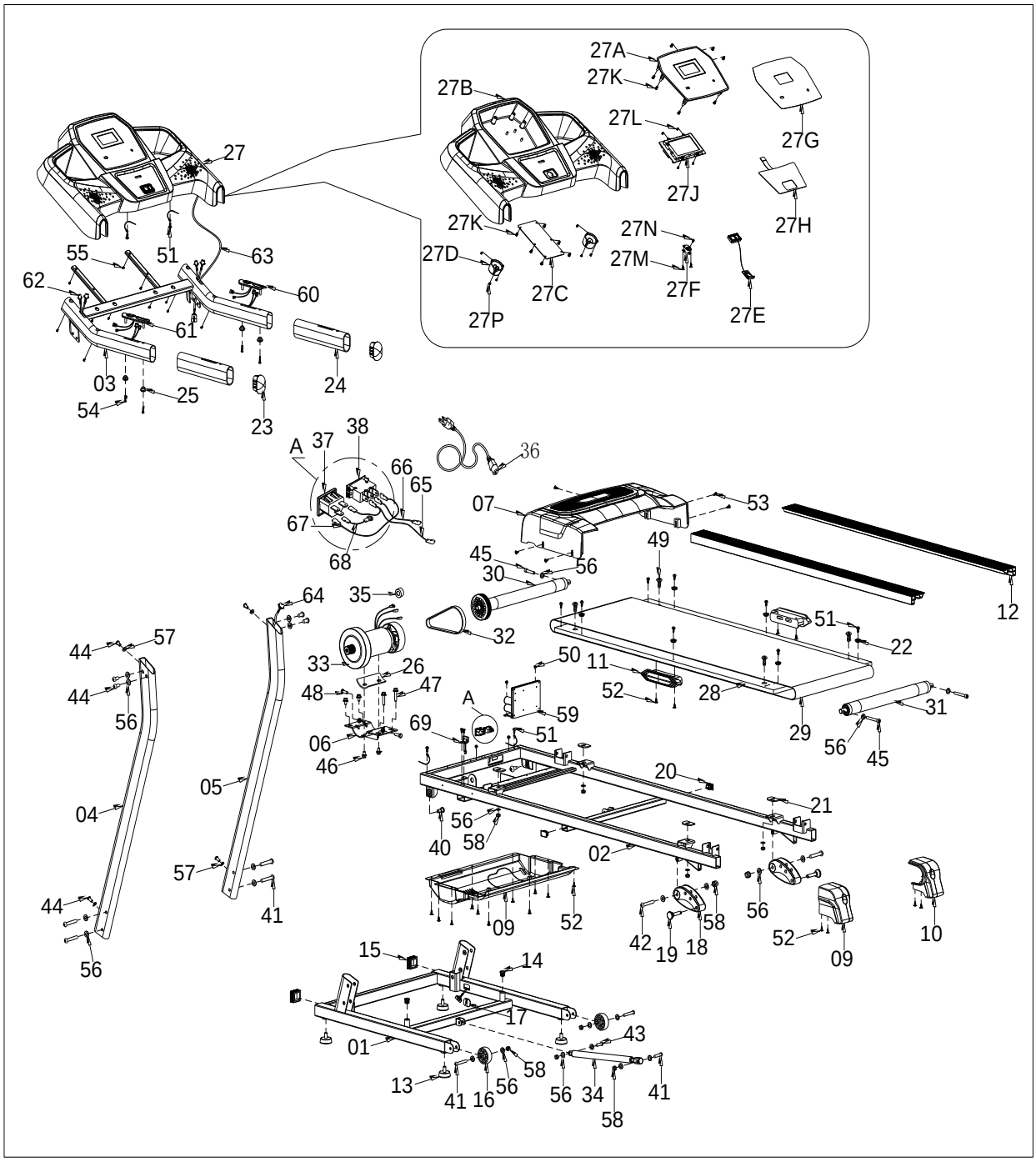
7. Zoznam dielov a nákres stroja

Č.	Popis	Mn.
01	Základný rám	1
02	Hlavný rám	1
03	Držiak konzoly	1
04	Ľavý stĺp	1
05	Pravý stĺp	1
06	Základný rám motora	1

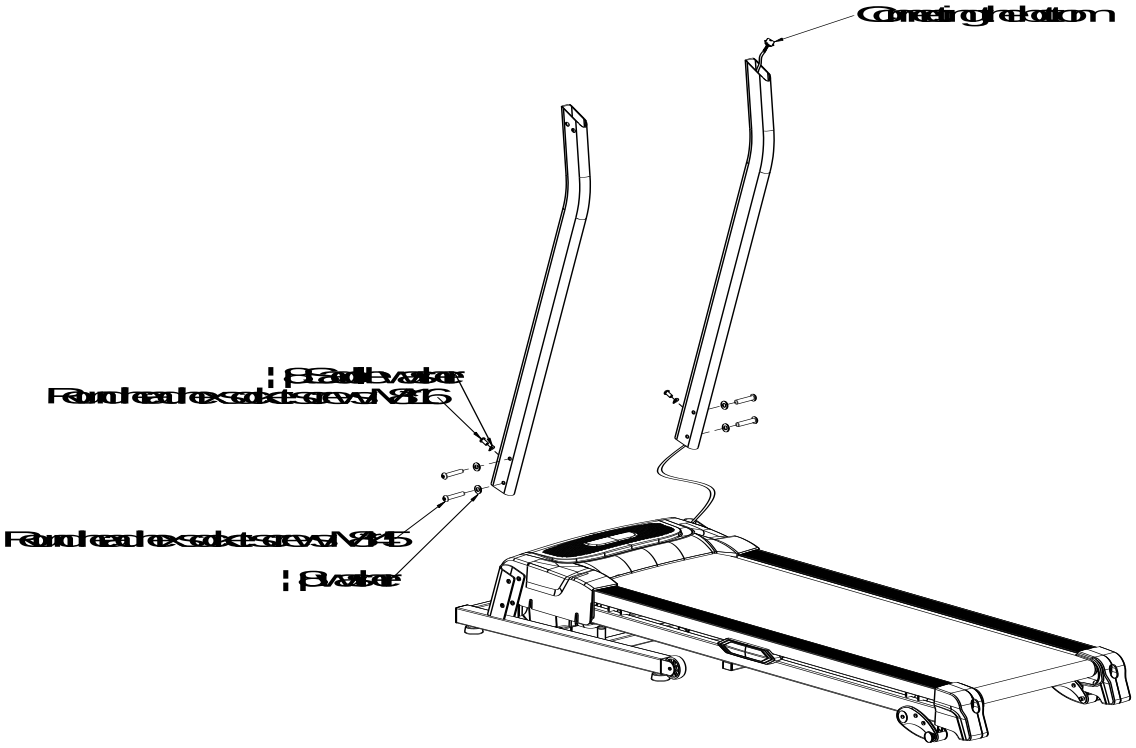
Č.	Popis	Mn.
28	Bežecká plocha	1
29	Bežecký pás	1
30	Predný valec	1
31	Zadný valec	1
32	Hnací remeň	1
33	Motor	1

07	Horný kryt motora	1
08	Spodný kryt motora	1
09	Ľavá koncovka	1
10	Pravá koncovka	1
11	Mäkká podložka	2
12	Bočné madlo	2
13	Nastaviteľná podložka	4
14	Koncovka Φ19	2
15	Koncovka 40*40	2
16	Pohyblivé koliečko Φ60	2
17	Gumový uzáver	1
18	Zadný nastaviteľný set	2
19	Nastaviteľný čap Φ27*Φ10*60	2
20	Koncovka 30*20	2
21	Podložka bež. pásu	4
22	Pevný plát Φ20*6.8	6
23	Oválna koncovka 30*60	2
24	Penová rukoväť	2
25	Plastová krytka skrutiek	4
26	Podložka pre nárazník motora	1
27	Set computeru	1set
27A	Doska konzoly	1
27B	Horný kryt konzoly	1
27C	Spodný kryt konzoly	1
27D	Spodný kryt reproduktora	2
27E	Bezpečnostný kľúč	1
27F	Kábel bez. kľúča	1
27G	Panel tlačítiek	1
27H	Tlačítko	1
27J	Hlavný kontrolný panel	1
27K	Skrutka ST4.2*13	13
27L	Skrutka ST3*8	4
27M	Skrutka ST3*8	2
27N	Skrutka ST3.5*13	1
27P	Skrutka ST3*14	6

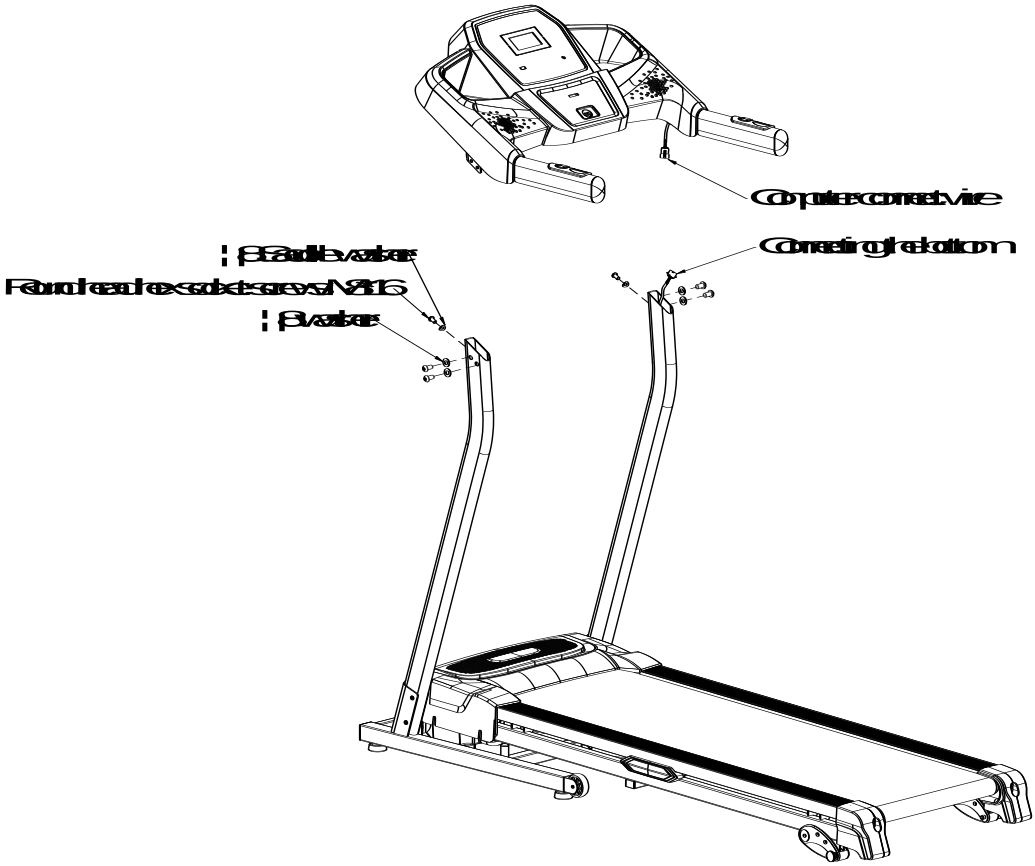
34	Vzduchová pružina	1
35	Krúžok	1
36	Kabel napájania	1
37	Zástrčka	
38	Spínač	1
40	Skrutka M10*28	2
41	Skrutka M8*45	7
42	Skrutka M8*50	2
43	Skrutka M8*35	1
44	Skrutka M8*16	8
45	Skrutka M8*60	3
46	Skrutka M8*12	4
47	Skrutka M8*35, dĺžka drážky 15 mm	2
48	Šesťhranná skrutka M8*30	2
49	Skrutka M8*30	4
50	Skrutka M4*8	4
51	Skrutka s krížovou drážkou ST4.2*13	12
52	Krížová skrutka s guľatou hlavičkou ST4.2*13	21
53	Krížová skrutka s guľatou hlavičkou ST4.2*16	5
54	Krížová skrutka ST4.2*50	4
55	Skrutka ST4.2*13	12
56	Φ8 Podložka triedy C	27
57	Sedlová podložka Φ8	4
58	M8 nekovová šesťhranná matica, typ 1	10
59	Spodná kontrolná doska	1
60	Tlačítko SPEED	1
61	Tlačítko START/STOP	1
62	Kábel tlačidiel	2
63	Konzolový kábel	1
64	Základný kábel	1
65	AC konektor – vstup (čierný)	1
66	AC konektor – výstup (červený)	1
67	AC konektor – vstup (červený)	1
68	Uzemňovací kábel (žltozelený)	1
69	Senzor rýchlosti	1


27A
27K
27B
27L
27G
27
27J
27H
27K
27N
27D
27M
27C
27F
27E
27P
55
51
63
62
60
61
03
25
24
54
23
A
37
38
36
66
65
07
53
67
68
45
56
49
30
12
64
35
51
22
57
44
32
33
26
50
11
44
47
48
52
28
A
59
31
56
69
51
29
56
45
06
46
20
05
21
04
56
58
40
02
57
41
56
44
09
52
58
42
19
18
52
09
10
56
15
14
17
43
01
58
13
41
16
56
56
34
41
58

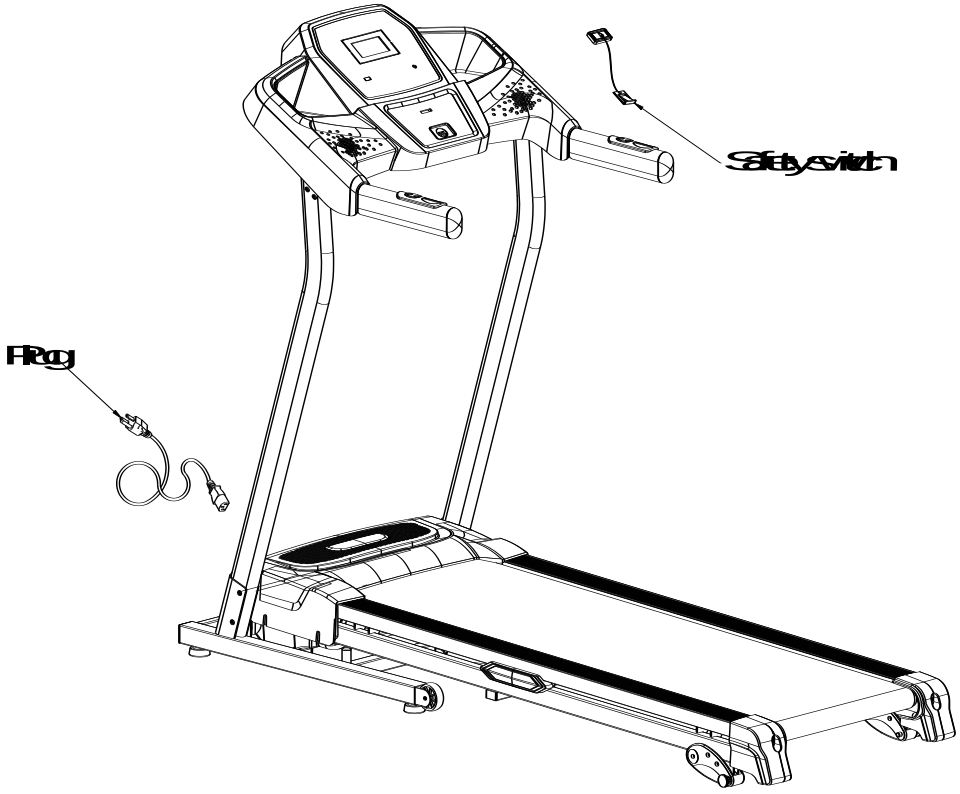
8. Návod na zloženie



Vysvetlivky:
Connecting the bottom - Pripája spodnú časť
Saddle washer - Sedlová podložka
Round head hex socket screws M8 * 16 - Skrutka M8 * 16
Round head hex socket screws M8 * 45 - Skrutka M8 * 45
Washer - Podložka



Vysvetlivky:
Computer connect wire - Spojovací kábel computeru
Connecting the bottom - Pripája spodnú časť
Saddle washer - Sedlová podložka
Round head hex socket screws M8 * 16 - Skrutka M8 * 16



Vysvetlivky:
Safety switch - Bezpečnostný spínač
Plug - Kábel

Manuál bol dôkladne skontrolovaný. Za chyby v tlači sa vopred ospravedlňujeme.

Ak sa nákresy líšia od skutočného stavu výrobku, považujte prosím stav zakúpeného výrobku za konečný a preto správny.

Upozornenie: Je možné, že sa v návode objavia malé odchýlky od skutočného stavu. Tieto zmeny nie sú na závadu, ale sú spôsobené technickým vylepšením výrobku.

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 vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľučkách a kľučiek 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 ložiská klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeru)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

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

Ochrana životného prostredia - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáha 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 na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o. .. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

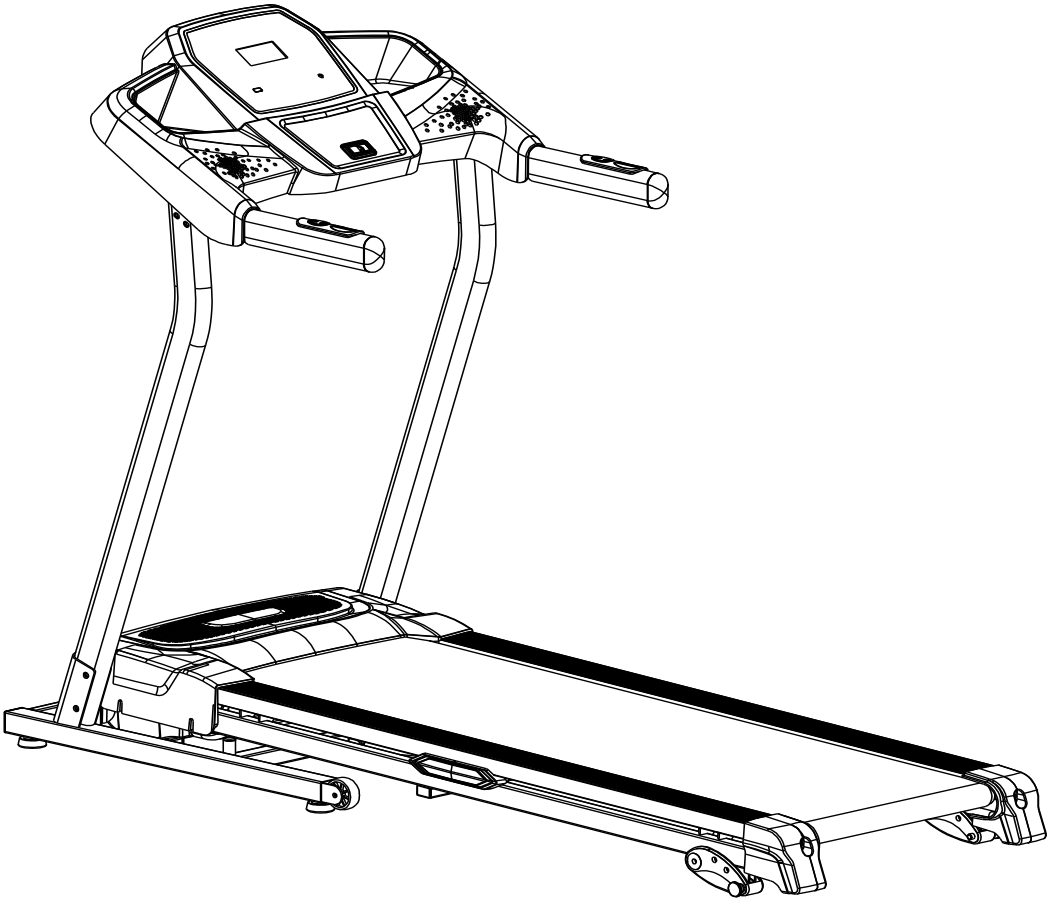
PL

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

BIEŻNIA ZMOTORYZOWANA

®MASTER F-11

MAS-F11



INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA

PL

Ten produkt ma wysoki pobór mocy, dlatego nie należy podłączać go do tego samego gniazdka, co inne urządzenia gospodarstwa domowego o wyższym poborze mocy, takie jak klimatyzatory itp. Upewnij się, że wyłącznik automatyczny jest ustawiony na 10 A. Używaj gniazdka tylko dla tego urządzenia!

W instrukcji mogą pojawić się niewielkie odchylenia od stanu faktycznego. Zmiany te nie są szkodliwe, lecz wynikają z technicznych ulepszeń produktu.

Spis treści

9 Ważne środki bezpieczeństwa
1.1 Ważne informacje elektryczne
1.2 Ważne informacje operacyjne
10 Główne informacje techniczne
11 Instrukcja obsługi
3.1 Przyciski komputera
3.2 Rozpoczęcie ćwiczenia
3.3 Samokontrola
3.4 Operacje szybkiego uruchamiania
3.5 Funkcja skoku
3.6 Tętno w uchwytach
3.7 Wyświetlanie kalorii
3.8 Skład i układ pasa
3.8.1 Skład taśmy
3.8.2 Układ taśmy
3.8.3 Transport
3.9 Ustawienia programu
3.10 Wybór programu
12 Konserwacja
4.1 Czyszczenie główne
4.2 Podstawowa opieka zdrowotna
4.3 Smarowanie paska/płyty/koła
4.4 Jak sprawdzić, czy powierzchnia bieżna jest odpowiednio nasmarowana?
4.5 Regulacja paska
4.6 Regulacja paska do środka
13 Problemy
5.1 Sygnały ostrzegawcze
14 Instrukcje dotyczące ćwiczeń
15 Lista części i rysunek maszyny
16 Instrukcje dotyczące składu

1. ważne środki ostrożności

OSTRZEŻENIE: Aby uniknąć ryzyka poważnych obrażeń, przed użyciem produktu należy zapoznać się z instrukcjami, wskazówkami i ostrzeżeniami opisanymi w niniejszej instrukcji. Nie ponosimy odpowiedzialności za uszkodzenia mienia lub obrażenia odniesione w wyniku niewłaściwego użytkowania tego produktu.

1. przed rozpoczęciem korzystania z tego produktu należy skonsultować plan ćwiczeń z lekarzem. Niniejsza instrukcja powinna być przestrzegana szczególnie przez osoby w wieku powyżej 45 lat lub osoby z problemami zdrowotnymi w wywiadzie.

2. W interesie właściciela produktu leży upewnienie się, że wszystkie osoby korzystające z pasa zapoznały się z instrukcjami i ostrzeżeniami zawartymi w niniejszej instrukcji.

3. Bieżni należy używać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.

4. Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Za bieżnią musi być co najmniej 2,4 m wolnej przestrzeni. Po każdej stronie pasa bieżni musi znajdować się co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni. Nie umieszczaj urządzenia na powierzchni, która blokuje cyrkulację powietrza. Aby zapobiec uszkodzeniu podłóg lub dywanów, pod bieżnią należy umieścić podkładkę ochronną.

5. Produkt jest przeznaczony do użytku w pomieszczeniach, należy unikać dostępu wilgoci i kurzu. Nie należy umieszczać paska w garażu, na zadaszonej werandzie lub w pobliżu wody.

6. Nie używaj urządzenia, jeśli użyto aerozoli lub jeśli w pomieszczeniu brakuje tlenu.

7. Dzieci poniżej 12 roku życia i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od urządzenia.

8. Bieżnia powinna być używana wyłącznie przez osoby o wadze nieprzekraczającej 100 kg.

9. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla jednej osoby.

10. Nosić odzież sportową. Nie należy nosić luźnej odzieży, która mogłaby zostać wciągnięta przez urządzenie. Zalecana jest odzież sportowa ze wsparciem. Nosić obuwie sportowe, nigdy nie ćwiczyć boso, tylko w skarpetkach lub sandałach.

11. Produkt należy podłączać wyłącznie do uziemionego obwodu elektrycznego. Do jednego obwodu należy zawsze podłączać tylko jedno urządzenie wysokonapięciowe. Należy upewnić się, że wyłącznik obwodu ma natężenie 10 A.

12. Używać wyłącznie przedłużacza o maksymalnej długości 2 m.

13. Nie pozostawiać kabla w pobliżu gorących powierzchni.

14. Nie przesuwać pasa, gdy urządzenie jest wyłączone. Nie należy ćwiczyć na urządzeniu, jeśli kabel lub złącze są uszkodzone lub jeśli produkt nie działa prawidłowo.

15 Przed użyciem pasa należy przeczytać instrukcje dotyczące korzystania z hamulca bezpieczeństwa. Upewnij się, że rozumiesz te instrukcje i wypróbowałeś hamulec bezpieczeństwa.

16. Nigdy nie włączać produktu stojąc na pasie. Podczas korzystania z pasa należy trzymać się uchwytów bocznych.

17. Bieżnia może osiągać bardzo wysokie prędkości. Dodawaj i odejmuj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych skoków prędkości.

18. Nie pozostawiać włączonego produktu bez nadzoru. Należy zawsze wyjmować klucz bezpieczeństwa, odłączać przewód zasilający od gniazdka ściennego i ustawiać wszystkie kontrolki w pozycji OFF.

19. Czujniki tętna nie są przeznaczone do celów medycznych. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą prowadzić do niedokładności pomiarów tętna. Czujniki tętna są przeznaczone wyłącznie do określania trendu tętna podczas ćwiczeń.

20. Nie należy podnosić, umieszczać ani przenosić bieżni, dopóki produkt nie zostanie prawidłowo zmontowany. Przed przystąpieniem do obsługi produktu należy upewnić się, że użytkownik jest w stanie udźwignąć obciążenie 20 kg.

21 Podczas przechowywania i przenoszenia należy upewnić się, że konstrukcja jest zabezpieczona zatrzaskiem blokującym produkt w pozycji do przechowywania.

22. Nie należy próbować zmieniać kąta nachylenia paska poprzez umieszczanie innych przedmiotów pod produktem.

23 Upewnij się, że wszystkie części produktu są dobrze dokręcone.

24. Nie wkładać żadnych przedmiotów do otwartych części urządzenia.

25. NIEBEZPIECZEŃSTWO: Zawsze odłączaj przewód zasilający natychmiast po użyciu urządzenia, przed czyszczeniem, konserwacją i regulacją produktu zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszym podręczniku. Pokrywę silnika należy zdejmować wyłącznie zgodnie z instrukcjami autoryzowanego technika serwisowego. Wszelkie czynności konserwacyjne inne niż opisane w niniejszej instrukcji powinny być wykonywane wyłącznie przez autoryzowanego technika serwisu.

26 Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Nie należy jej używać do celów komercyjnych, wynajmu lub użytku instytucjonalnego.

OSTRZEŻENIE: Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta, technika serwisowego lub podobnie wykwalifikowaną osobę, aby uniknąć ryzyka porażenia prądem. Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby (i dzieci) o ograniczonej sprawności fizycznej lub niepełnosprawne fizycznie lub umysłowo. Osoby nieposiadające wiedzy lub doświadczenia w obsłudze tego urządzenia powinny zostać poinstruowane w zakresie jego obsługi lub korzystać z niego wyłącznie pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo. Dzieci powinny być nadzorowane, aby nie bawiły się produktem.

28. Umieścić produkt na płaskiej powierzchni i w uziemionym gniazdku o napięciu odpowiednim do wymagań urządzenia. Wartość napięcia jest podana na etykiecie produktu.

29. temperatura pracy od 5 do 40 stopni. Jeśli pasek był wystawiony na działanie niskich temperatur, przed użyciem należy upewnić się, że produkt ogrzał się do temperatury pokojowej. Niezastosowanie się do tego

zalecenia może spowodować uszkodzenie wyświetlacza komputera lub innych podzespołów elektrycznych.

1.1 Ważne informacje elektryczne

Ostrzeżenie!
Nigdy nie należy używać zabezpieczenia prądowego dla tego produktu. Przewód zasilający należy poprowadzić z dala od wszystkich ruchomych części urządzenia, w tym mechanizmu podnoszącego i kółek transportowych.

Nigdy nie należy zdejmować pokrywy bez uprzedniego odłączenia urządzenia od gniazda zasilania.

1.2 Ważne informacje operacyjne

Zmiany prędkości lub skoku nie następują natychmiast. Ustaw żądaną prędkość na komputerze. Komputer będzie zmieniał prędkość stopniowo.

Należy zachować ostrożność podczas wykonywania innych czynności na bieżni, takich jak oglądanie telewizji, czytanie itp. Czynności te mogą spowodować utratę równowagi lub chodzenie niecentrycznie, co może spowodować poważne obrażenia.

Aby zapobiec utracie równowagi, nigdy nie wsiadaj ani nie zsiadaj z pasa, gdy jest on w ruchu. Bieżnia uruchamia się z bardzo niską prędkością. Stań na zatrzymanej bieżni i uruchom ją z niską prędkością.

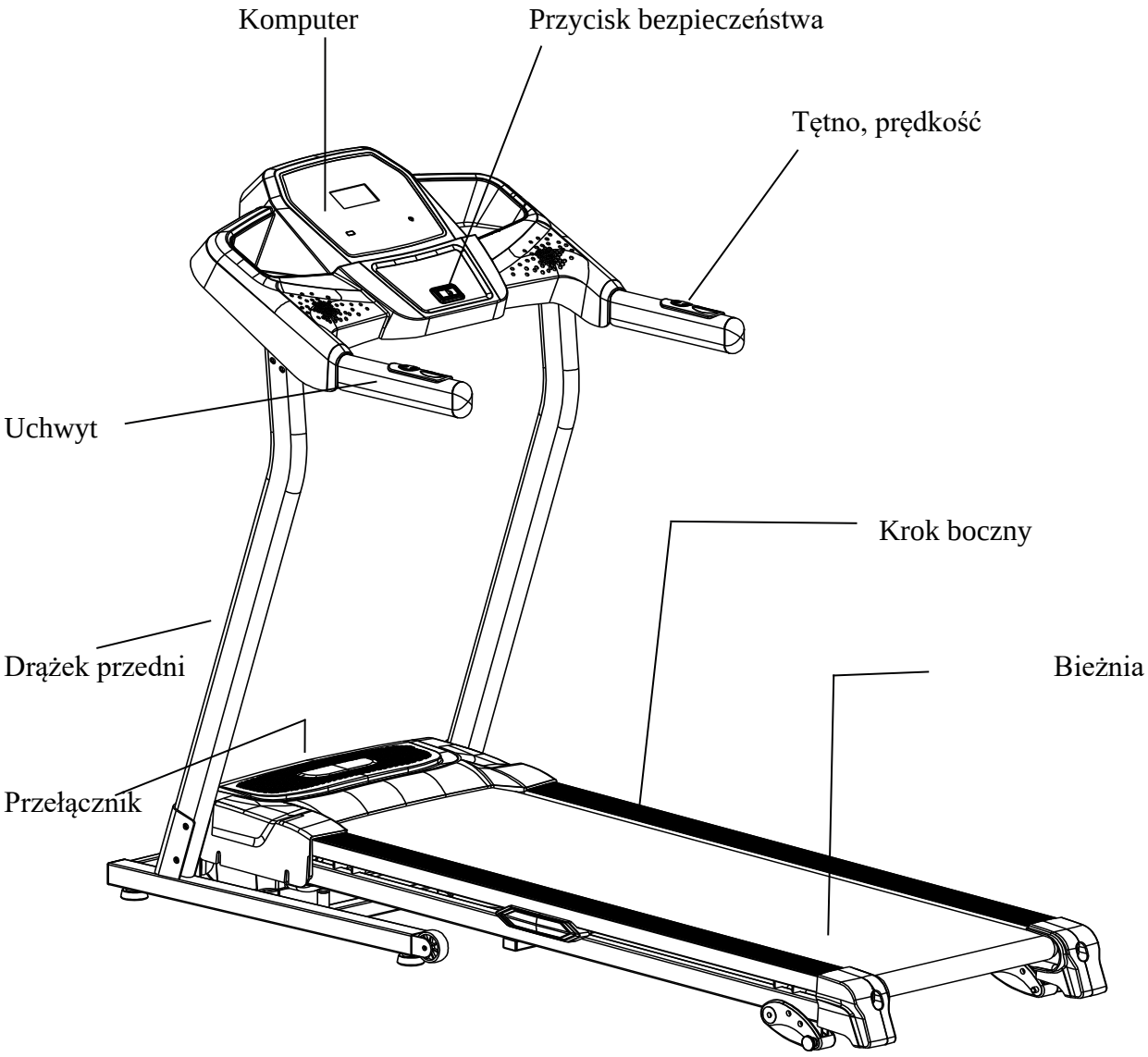
Nie należy wywierać nadmiernego nacisku na przyciski komputera. Produkt jest zaprogramowany w taki sposób, że wystarczy nawet niewielki nacisk.

2. Główne informacje techniczne

Ta bieżnia została stworzona, aby pomóc Ci utrzymać formę. Dzięki unikalnemu, gustownemu i eleganckiemu kształtowi oraz składanej sprężynie, złożona maszyna zajmuje niewiele miejsca.

Prędkość: 1,0-14 km/h
Maksymalny udźwig: 110 kg
Ręczna regulacja nachylenia: 3 poziomy

Programy: 15 zaprogramowanych programów (P1-P15)



3. Instrukcja obsługi

3.1 Przyciski komputera

STOP/START

TRYB

Usuwanie/
Ustawienia

Klucz bezpieczeństwa

Prędkość +,-

Przyciski prędkości
(2,4,6,8,10,12 km/h)

(9) TRYB
Urządzenie jest włączone. Naciśnij przycisk , aby wybrać jeden z ustawionych programów P1-P15. Naciśnij przycisk CLEAR/SET, aby wyjść z wyboru programu.

(10) START/STOP
Urządzenie jest włączone. Naciśnij przycisk , aby uruchomić bieżnię. Naciśnij przycisk podczas ćwiczenia, aby zatrzymać bieżnię, a informacje o biegu zostaną zapisane. Aby usunąć zapis, naciśnij przycisk CLEAR/SET.

(11) CLEAR/SET
Urządzenie jest włączone. Naciśnij ten przycisk, aby wybrać funkcję liczenia czasu, dystansu lub kalorii. Naciśnij ten przycisk, aby wyczyścić pomiary podczas ćwiczenia.

(12) SPEED + (prędkość +)
Naciśnij przycisk podczas biegu, aby zwiększyć prędkość.

(13) SPEED - (prędkość -)
Naciśnij przycisk podczas pracy, aby zmniejszyć prędkość.

(14) DUŻA PRĘDKOŚĆ
Podczas pracy można wybrać prędkość 2,4,6,8,10,12, naciskając przycisk.

(15) SPEED + na uchwycie
Podczas biegu można nacisnąć ten przycisk, aby zwiększyć prędkość o 0,5 km/h. Przytrzymanie przycisku spowoduje stopniowe zwiększanie prędkości.

(16) SPEED - na uchwycie
Podczas biegu można nacisnąć ten przycisk, aby zmniejszyć prędkość o 0,5 km/h. Przytrzymanie przycisku spowoduje stopniowe zmniejszanie prędkości.

Opcje programu użytkownika

Trening z odliczaniem: włącz urządzenie, naciśnij CLEAR/SET. Wybierz trening TIME z odliczaniem z opcji TIME. Kolejne naciśnięcie tego przycisku spowoduje przejście do opcji treningu DISTANCE (dystans) z odliczaniem lub treningu CALORIE (kalorie) z odliczaniem. Naciśnij kilkakrotnie przycisk CLEAR/SET, aby wyjść.

Trening TIME z odliczaniem: włącz urządzenie, naciśnij CLEAR/SET. Ikona TIME zacznie migać i wyświetli godzinę 30:00. Naciśnij kilkakrotnie SPEED+ , aby wybrać czas w zakresie 5-99 minut. Naciśnij START/STOP . Pas rozpocznie pracę z prędkością 1,0 km/h. Dostosuj prędkość, naciskając kilkakrotnie przycisk SPEED+ . Pas zatrzyma się, gdy na wyświetlaczu pojawi się 00:00.

Trening dystansowy z odliczaniem: włącz urządzenie, naciśnij dwukrotnie przycisk CLEAR/SET. Ikona DISTANCE zacznie migać i wyświetli 1,0 km/godz. Naciśnij kilkakrotnie SPEED +, aby wybrać dystans od 1,0 do 9,0 km. Naciśnij START/STOP, a pas rozpocznie pracę z prędkością 1,0 km/godz. Dostosuj prędkość, naciskając kilkakrotnie przycisk SPEED +. Pas zatrzyma się, gdy na wyświetlaczu pojawi się 0,00.

Trening CALORIE z odliczaniem: włączyć urządzenie, trzykrotnie nacisnąć CLEAR/SET. Ikona CALORIE zacznie migać i wyświetli 50 CAL. Naciśnij kilkakrotnie SPEED +, aby wybrać wartość od 10 do 999 CAL. Naciśnij START/STOP, a pas rozpocznie pracę z prędkością 1,0 km/h. Dostosuj prędkość, naciskając kilkakrotnie przycisk SPEED +. Pas zatrzyma się, gdy na wyświetlaczu pojawi się 0 kalorii.

3.2 Rozpoczęcie ćwiczenia

Aby włączyć urządzenie, należy podłączyć je do gniazdka elektrycznego i włączyć przełącznik znajdujący się z przodu pasa pod silnikiem. Należy pamiętać o zainstalowaniu klucza bezpieczeństwa, bez którego urządzenie nie włączy się. Po włączeniu pasa wyświetlacz jest gotowy do użycia.

3.3 Samokontrola

Przed pierwszym użyciem należy koniecznie przeprowadzić kontrolę. Wyjmij klucz bezpieczeństwa, naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE, a następnie ponownie włóż klucz bezpieczeństwa. Urządzenie przełączy się w tryb samokontroli. W tym trybie naciśnij dwukrotnie przycisk START/STOP, aby rozpocząć samokontrolę. OSTRZEŻENIE: Nie stawaj na pasku podczas samokontroli.

3.4 Operacje szybkiego uruchamiania

Naciśnij przycisk START/STOP, aby aktywować ruch pasa z prędkością 1,0 km/h. Dostosuj prędkość, naciskając przycisk "+" lub "-". Do regulacji prędkości można również użyć przycisków wyboru prędkości (2,4,6,8,10 i 12). Do regulacji prędkości można również użyć przycisków "+" i "-" znajdujących się na uchwytach.

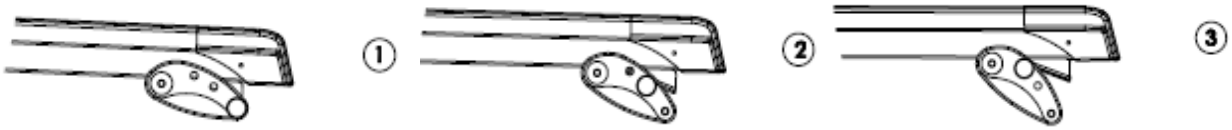
Aby zwolnić taśmę, naciśnij i przytrzymaj przycisk SPEED -. Można również użyć przycisków szybkiego wybierania (2,4,6,8,10 i 12).

Po naciśnięciu przycisku START/STOP podczas pracy taśma natychmiast zacznie stopniowo zwalniać.

Jeśli naciśniesz przycisk CLEAR/SET podczas biegu, wszystkie zapisane wartości (czas, dystans i kalorie) zostaną usunięte.

3.5 Funkcja skoku

Podczas korzystania z urządzenia można regulować kąt nachylenia.



3.6 Tętno w uchwytach

Przytrzymaj czujniki umieszczone na uchwytach, aby zmierzyć bieżące tętno. Zmierzona wartość zostanie wyświetlona na wyświetlaczu komputera w ciągu 15 sekund. Uwaga: Aby zmierzyć tętno, należy przytrzymać oba czujniki.

3.7 Wyświetlanie kalorii

Komputer odczytuje kalorie spalone podczas ćwiczeń. Uwaga: Wartości te nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych, służą jedynie jako odniesienie i porównanie różnych ćwiczeń.

3.8 Skład i układ pasa

3.8.1 Skład taśmy

Podnieś ręką tylną część ramy podstawy, aż usłyszysz ciche kliknięcie. Oznacza to, że system składania został zablokowany. Bieżni nie można teraz rozłożyć.

3.8.2 Układ taśmy

Umieść bieżnię w wolnej przestrzeni. Podnieś ręką tylną część ramy podstawy i ściśnij pióro, aby rozłożyć urządzenie. Cofnij się o ponad 1,5 metra i pozwól urządzeniu rozłożyć się automatycznie.

3.8.3 Transport

Ostrożnie podnieś urządzenie za zaślepki znajdujące się z tyłu taśmy i zmień jego położenie.

3.9 Ustawienia programu

Każdy zaprogramowany program ma maksymalny poziom prędkości, który jest wyświetlany po wybraniu żądanego ćwiczenia. Prędkość wybranego ćwiczenia jest wyświetlana w oknie prędkości. Prędkość zmienia się podczas każdego programu.

3.10 Wybór programu

Po włączeniu bieżni naciśnij przycisk MODE i wybierz żądane ćwiczenie. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie z ustawionymi wartościami.

Okno prędkości pokaże wstępnie ustawioną prędkość wybranego programu.

Po każdej minucie ćwiczeń można regulować prędkość zgodnie z programem lub ręcznie. 3 sekundy przed zakończeniem programu rozlegnie się trzykrotny sygnał dźwiękowy i pas zatrzyma się.

4. Konserwacja

Konserwacja/smarowanie jest wymagane w celu utrzymania pasa w stanie gotowości do pracy. Pasek musi być utrzymywany w czystości, aby nie zakłócać pełnego funkcjonowania maszyny.

OSTRZEŻENIE: PODŁOGA MOŻE ODGRYWAĆ WAŻNĄ ROLĘ W DZIAŁANIU I ŻYWOTNOŚCI PASKA, DLATEGO ZALECAMY REGULARNE SMAROWANIE TEJ CZĘŚCI. BRAK SMAROWANIA PASKA MOŻE SKUTKOWAĆ JEGO USZKODZENIEM, A UŻYTKOWNIK NIE MOŻE DOCHODZIĆ ROSZCZEŃ Z TEGO TYTUŁU.

OSTRZEŻENIE: PRZED SERWISOWANIEM NALEŻY ODŁĄCZYĆ PASEK OD GNIAZDA ZASILANIA.

OSTRZEŻENIE: ZATRZYMAJ TAŚMĘ PRZED ZŁOŻENIEM.

4.1 Czyszczenie główne

Za pomocą miękkiej, wilgotnej szmatki przetrzyj rogi paska i obszar między rogami paska a ramą. Górną część paska można umyć wodą z łagodnym mydłem za pomocą szczotki. Czyszczenie należy przeprowadzać raz w miesiącu. Pozostaw pasek do wyschnięcia przed użyciem.
Aby zapobiec gromadzeniu się kurzu, należy odkurzać pod paskiem co najmniej raz w miesiącu. Raz w roku

należy zdjąć pokrywę silnika i odkurzyć brud znajdujący się na silniku.

4.2 Podstawowa opieka zdrowotna

Sprawdź wszystkie części przed użyciem.

Jeśli jakiekolwiek części są uszkodzone lub zużyte, należy je natychmiast wymienić.

W razie jakichkolwiek wątpliwości prosimy o kontakt z naszym działem pomocy technicznej.

Podczas czyszczenia należy chronić podłogi i dywany znajdujące się poniżej taśmy! Ten produkt zawiera ruchome części, które zostały naoliwione/smarowane. W związku z tym może dojść do wycieku płynu.

4.3 Smarowanie paska/płyty/koła

Podłoga może odgrywać ważną rolę w działaniu i żywotności paska, dlatego zalecamy regularne smarowanie tego obszaru. Pasek należy smarować po około 40 godzinach pracy.

Zalecamy smarowanie płyty zgodnie z poniższą procedurą:
- Sporadyczne użytkowanie (mniej niż 3 godziny tygodniowo) - co 6 miesięcy
- Średnie użytkowanie (3-5 godzin tygodniowo) - co 3 miesiące
- Częste użytkowanie (ponad 5 godzin tygodniowo) - co 6-8 tygodni

Procedura smarowania:
- Użyć miękkiej, suchej szmatki do przetarcia obszaru między paskiem a płytką.
- Rozprowadź olej równomiernie na wewnętrznej powierzchni pasa i płyty. Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone, a przewód zasilający odłączony od gniazdka.
- Aby utrzymać wydajność, należy regularnie smarować przednie i tylne koła.

  O ile pasek, płyta i koła są utrzymywane w czystości, ponowne smarowanie może być konieczne po 1200 godzinach pracy.

4.4 Jak sprawdzić, czy powierzchnia bieżni jest odpowiednio nasmarowana?

1. odłączyć pasek od gniazda zasilania
2. złożyć pasek do pozycji przechowywania
3. dotknąć tylnej części powierzchni do biegania

Jeśli powierzchnia jest gładka w dotyku, nie ma potrzeby jej smarowania.
Jeśli powierzchnia jest sucha w dotyku, do smarowania należy użyć oleju silikonowego.

Zalecamy stosowanie oleju silikonowego w sprayu.

4.5 Regulacja paska

W przypadku biegaczy regulacja naprężenia paska jest bardzo ważna, aby zapewnić gładką i stabilną powierzchnię do biegania. Regulacji należy dokonać z prawego i lewego kółka za pomocą klucza imbusowego dołączonego do opakowania. Śruba regulacyjna znajduje się na końcu stopek, jak pokazano na poniższym rysunku:

Uwaga: Regulacja odbywa się za pomocą małego uchwytu na zaślepkach.

Dokręć tylne koło tylko na tyle, aby zapobiec ślizganiu się przedniego koła. Przekręć prawą i lewą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara i sprawdź, czy pasek jest prawidłowo napięty. Jeśli konieczna jest regulacja naprężenia paska, należy również wyregulować regulację paska. Wyreguluj pasek, aby skompensować wszelkie zmiany w jego napięciu.

NIE CIĄGNĄĆ ZA PASEK! Nadmierne naprężenie może spowodować uszkodzenie paska, a w konsekwencji uszkodzenie łożysk.

4.6 Regulacja paska do środka

To urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby bieżnia była wyśrodkowana podczas użytkowania. To normalne, że niektóre bieżnie uciekają na boki, jeśli bieżnia pracuje bez biegacza. Po kilku minutach użytkowania pas powinien zacząć przesuwać się do środka. Jeśli po kilku minutach pas nadal przesuwa się na boki, należy wyregulować ustawienia pasa.

Procedura konfiguracji:
- Najpierw ustaw najniższy poziom prędkości
- Następnie sprawdź, w którą stronę biegnie pasek

Jeśli pasek biegnie w prawo, dokręć prawą śrubę kluczem imbusowym 6 mm, aż pasek zostanie wyśrodkowany. Jeśli pasek biegnie w lewo, dokręć lewą śrubę i poluzuj prawą śrubę, aż pasek zostanie wyśrodkowany. W przypadku regulacji paska za pomocą klucza imbusowego ważne jest, aby dokonywać regulacji w odstępach co pół obrotu. Nadmierne naprężenie paska może spowodować jego uszkodzenie.

5. Problemy

Taśma jest wykonana w taki sposób, aby nie istniało ryzyko porażenia prądem elektrycznym. Urządzenie wyłączy się automatycznie, jeśli dojdzie do jego uszkodzenia (np. uszkodzenia silnika) lub obrażeń użytkownika. Jeśli pas nie działa prawidłowo, wystarczy go wyłączyć i odczekać 1 minutę przed ponownym włączeniem. Jeśli taśma nadal nie działa prawidłowo, należy przełączyć ją w tryb samokontroli (patrz rozdział 3.3 Samokontrola) w celu określenia usterki.

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac naprawczych należy odłączyć pasek od gniazdka!
Nie używaj dodatkowych przewodów, ponieważ może to spowodować zmniejszenie mocy zasilania i uszkodzenie urządzenia.

5.1 Sygnały ostrzegawcze

E01 Brak odpowiedzi z czujnika prędkości
- Sprawdź odległość między czujnikiem prędkości a magnesem uzwojenia. Ustaw odległość na 3 mm.
- Wymień czujnik prędkości

E02 Zabezpieczenie silnika przed przeciążeniem
- Niech urządzenie samo przeprowadzi kontrolę
- Wymień zabezpieczenie silnika

E03 Zabezpieczenie powierzchni bieżni przed zadławieniem
- Oczyścić z pyłu między płytą a taśmą maszyny, nasmarować olejem
- Wymień pasek, jeśli jest zbyt uszkodzony

E04 Obwód silnika nie jest zamknięty
- Sprawdź kable silnika, aby upewnić się, że wszystkie są podłączone. Jeśli którykolwiek z kabli jest odłączony, podłącz go ponownie
- Jeśli szczotka węglowa jest zużyta, należy wymienić szczotkę lub silnik

E05 Uszkodzenie EEPROM lub problemy z połączeniem pamięci
- Wymień płytę sterowania

E06 Błąd komunikacji
- Sprawdź kabel łączący komputer z płytą sterowania. Jeśli kabel jest luźny lub uszkodzony, podłącz go ponownie lub wymień
- Wymień silnik skoku

E07 Wykrywanie błędów udaru podczas samokontroli
- Sprawdź przewód łączący silnik skoku z płytką sterującą. Jeśli przewód jest luźny lub uszkodzony, podłącz go ponownie lub wymień
- Wymień silnik skoku

E08 Wykrycie błędu prędkości podczas samokontroli
- Sprawdź odległość między czujnikiem prędkości a magnesem uzwojenia. Ustaw odległość na 3 mm.
- Wymień czujnik prędkości

E09 Zabezpieczenie przed zwarciem
- Wymień płytę sterowania

"-" klucz bezpieczeństwa nie jest włożony
Wstaw klucz bezpieczeństwa

Podczas korzystania z bieżni w oknie skoku pojawi się komunikat "Er"
- Sprawdź przewód łączący silnik skoku z płytką sterującą. Jeśli przewód jest luźny lub uszkodzony, podłącz go ponownie lub wymień
- Wymień silnik skoku

Brak zasilania
- Sprawdź bezpieczniki (znajdują się na jednostce sterującej pod pokrywą silnika).
- Sprawdź gniazdo (podłącz coś innego do gniazda, aby upewnić się, że gniazdo działa prawidłowo).

Sprawdź przewód zasilający (musi to zrobić elektryk).

6. Instrukcje dotyczące ćwiczeń

Uwaga: Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 45 lat lub osób z istniejącymi schorzeniami. Wartość tętna nie jest przeznaczona do celów medycznych. Różne czynniki, takie jak ruch na pasku, mogą powodować błędy w przesyłaniu wartości. Wartość tętna służy do porównywania tętna jednego użytkownika w czasie.

Ruch fizyczny to świetny sposób na regulację i utrzymanie masy ciała, poprawiający wydajność. Pomaga zmniejszyć skutki starzenia się i stresu. Kluczem do sukcesu jest włączenie regularnych ćwiczeń do codziennego życia i wykonywanie ich z zapałem.

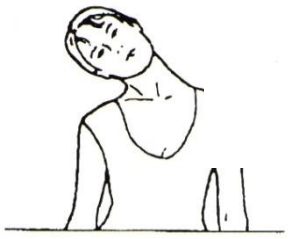
Wydolność serca i płuc oraz skuteczność dystrybucji tlenu przez krew do mięśni są ważnymi czynnikami wpływającymi na wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energii do codziennej aktywności - zwanej aktywnością aerobową. Gdy jesteś sprawny, Twoje serce nie musi pracować tak ciężko.

Jak widać, kondycja stopniowo poprawia się wraz z ćwiczeniami, a Ty czujesz się zdrowszy i szczęśliwszy.

Rozgrzewka / ćwiczenia rozciągające

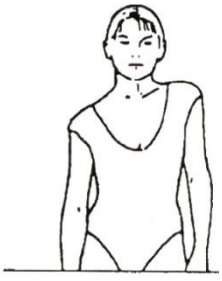
Skuteczne ćwiczenia zaczynają się od rozgrzewki, a kończą ćwiczeniami uspokajającymi. Ćwiczenia rozgrzewające przygotowują ciało na wymagania związane z kolejnymi ćwiczeniami. Ćwiczenia uspokajające pozwalają uniknąć problemów z mięśniami. Znajdziesz tu również opisy ćwiczeń rozgrzewających i uspokajających. Należy pamiętać o następujących kwestiach:

- Delikatnie rozgrzej każdą grupę mięśni, ćwiczenia potrwają od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane prawidłowo, jeśli czujesz przyjemne ciągnięcie w odpowiednich mięśniach.
- Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas ćwiczeń rozciągających. Należy unikać szybkich i gwałtownych ruchów.



ROZCIĄGANIE SZYI

Przechyl głowę w prawo, aż poczujesz ucisk w gardle. Powoli opuść głowę do klatki piersiowej półkolem, a następnie obróć głowę w lewo. Ponownie poczuj przyjemne ciągnięcie w szyi. Możesz powtórzyć to ćwiczenie kilka razy.



ĆWICZENIA OBSZARU RAMION

Unoś lewe i prawe ramię naprzemiennie lub oba ramiona jednocześnie.

SPACERUJĄC PO OKOLICY

Wyciąga lewą i prawą rękę na przemian w górę w kierunku sufitu. Poczuj nacisk na

prawą i lewą stronę. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.

ROZCIĄGANIE UD

Oprzyj się o ścianę jedną ręką, a następnie przyciągnij prawą lub lewą nogę do tyłu, jak najbliżej pośladków. Poczuj przyjemne pociągnięcie w przedniej części uda. Jeśli to możliwe, pozostań w tej pozycji przez 30 sekund i powtórz ćwiczenie dwa razy na każdą nogę.

WEWNĘTRZNY ODCINEK UDA

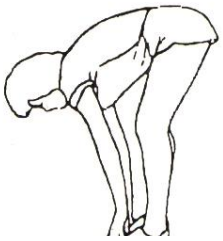
Usiądź na podłodze, kolana skierowane do ziemi. Przybliż stopy jak najbliżej pachwiny. Teraz delikatnie dociśnij kolana do ziemi. Pozostań w tej pozycji tak długo, jak to możliwe.
30-40 sekund.

TOE TOUCH

Powoli zegnij tułów do ziemi i spróbuj dotknąć dłońmi stóp. Zegnij się tak nisko, jak tylko możesz. Pozostań w tej pozycji przez 20-30 sekund, jeśli to możliwe.

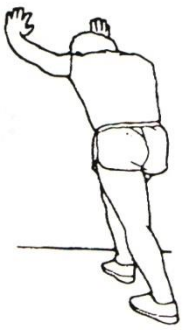
ĆWICZENIA NA KOLANA - rozciąganie tylnej części ud

Usiądź na podłodze i wyprostuj prawą nogę. Zegnij lewą nogę i umieść stopę na udzie prawej nogi. Teraz spróbuj dosięgnąć prawej stopy prawą ręką. Pozostań w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.



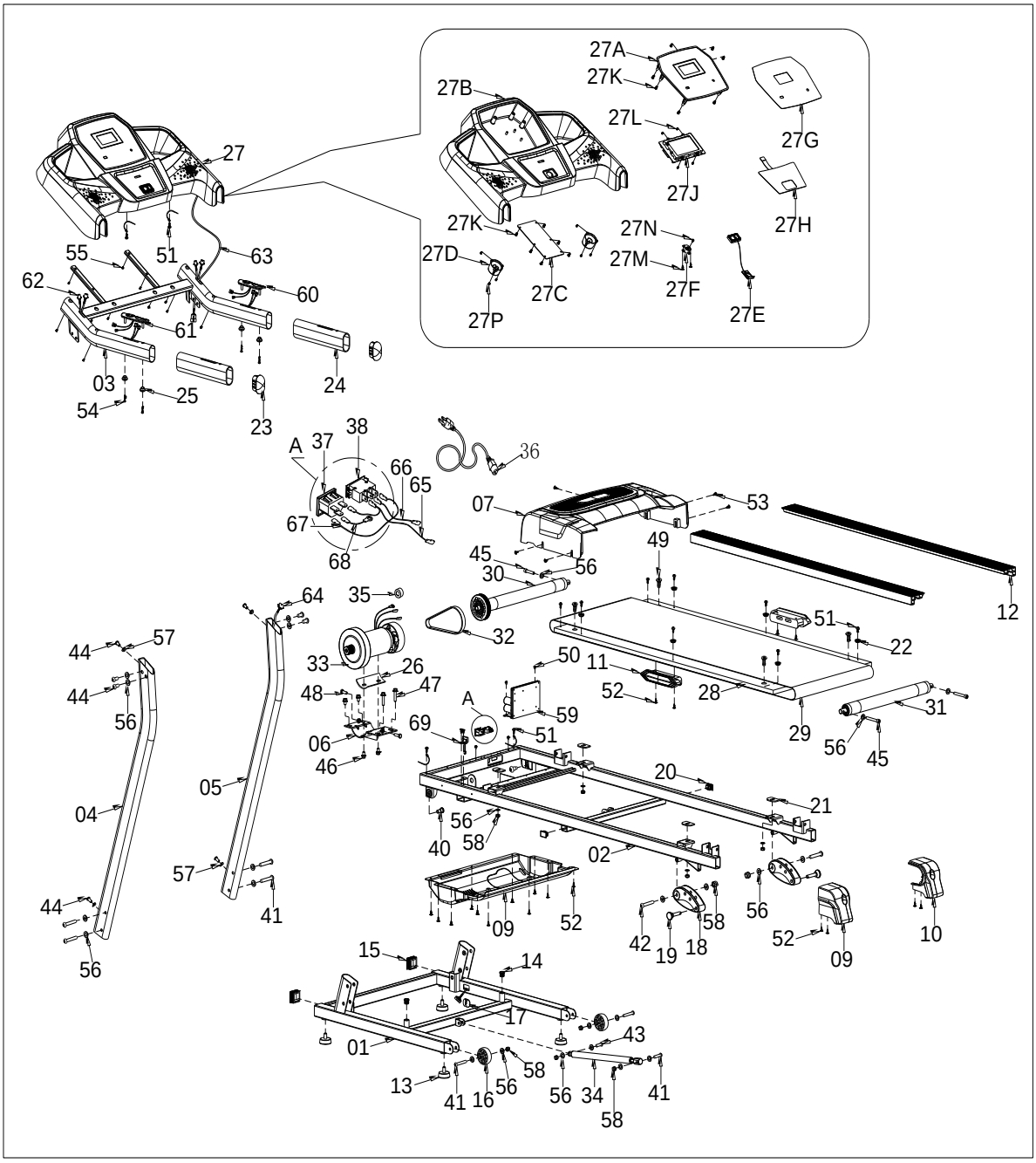
ROZCIĄGANIE ŁYDKI/PIĘTY PACHWINY

Oprzyj się obiema rękami o ścianę i oprzyj na niej cały ciężar ciała. Następnie wyciągnij lewą nogę do tyłu i naprzemiennie z prawą nogą. Rozciąga to tylną część nogi. Pozostań w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.

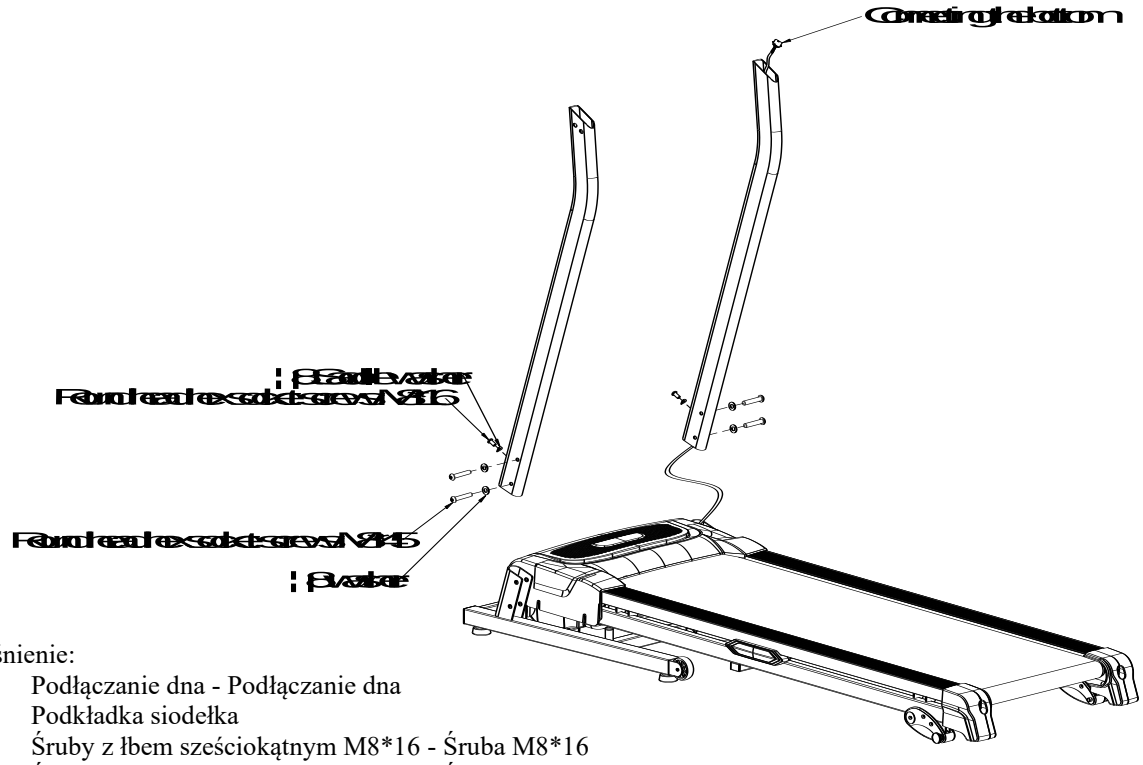


7 Lista części i rysunek maszyny

Č.	Opis	Mn.		Č.	Opis	Mn.
01	Ramka podstawowa	1		28	Obszar działania	1
02	Rama główna	1		29	Bieżnia	1
03	Uchwyt konsoli	1		30	Przednia rolka	1
04	Lewa kolumna	1		31	Tylna rolka	1
05	Prawa kolumna	1		32	Pasek napędowy	1
06	Podstawowa rama silnika	1		33	Silnik	1
07	Górna pokrywa silnika	1		34	Sprężyna powietrzna	1
08	Dolna pokrywa silnika	1		35	Pierścień	1
09	Lewa zaślepka	1		36	Kabel zasilający	1
10	Prawa zaślepka	1		37	Wtyczka	
11	Miękka podkładka	2		38	Przełącznik	1
12	Uchwyt boczny	2		40	Śruba M10*28	2
13	Regulowana podkładka	4		41	Śruba M8*45	7
14	Zaślepka Φ19	2		42	Śruba M8*50	2
15	Zaślepka 40*40	2		43	Śruba M8*35	1
16	Ruchome koło Φ60	2		44	Śruba M8*16	8
17	Gumowa nakładka	1		45	Śruba M8*60	3
18	Tlny zestaw regulowany	2		46	Śruba M8*12	4
19	Regulowany sworzeń Φ27 * Φ10 *	2		47	Śruba M8*35, długość szczeliny 15 mm	2
20	Zaślepka 30*20	2		48	Śruba sześciokątna M8*30	2
21	Podkładka na bieżnię	4		49	Śruba M8*30	4
22	Płyta stała Φ20 * 6,8	6		50	Śruba M4*8	4
23	Owalna zaślepka 30*60	2		51	Śruba z rowkiem krzyżowym ST4.2*13	12
24	Piankowy uchwyt	2		52	Śruba krzyżakowa z łbem okrągłym ST4.2*13	21
25	Plastikowa zakrętka	4		53	Śruba krzyżakowa z łbem okrągłym ST4.2*16	5
26	Podkładka zderzaka silnika	1		54	Śruba krzyżowa ST4.2*50	4
27	Zestaw komputerowy	1		55	Śruba ST4.2*13	12
27A	Płyta konsoli	1		56	Φ8 Podkładka klasy C	27
27B	Górna pokrywa konsoli	1		57	Podkładka siodełka Φ8	4
27C	Dolna pokrywa konsoli	1		58	Niemetalowa nakrętka sześciokątna M8, typ 1	10
27D	Dolna osłona głośnika	2		59	Dolny panel sterowania	1
27E	Klucz bezpieczeństwa	1		60	Przycisk SPEED	1
27F	Kabel bez klucza	1		61	Przycisk START/STOP	1
27G	Panel przycisków	1		62	Przyciski przewodów	2
27H	Przycisk	1		63	Kabel wspornikowy	1
27J	Główny panel sterowania	1		64	Kabel podstawowy	1
27K	Śruba ST4.2*13	13		65	Złącze AC - wejście (czarne)	1
27L	Śruba ST3*8	4		66	Złącze AC - wyjście (czerwone)	1
27M	Śruba ST3*8	2		67	Złącze AC - wejście (czerwone)	1
27N	Śruba ST3.5*13	1		68	Kabel uziemiający (żółto-zielony)	1
27P	Śruba ST3*14	6		69	Czujnik prędkości	1

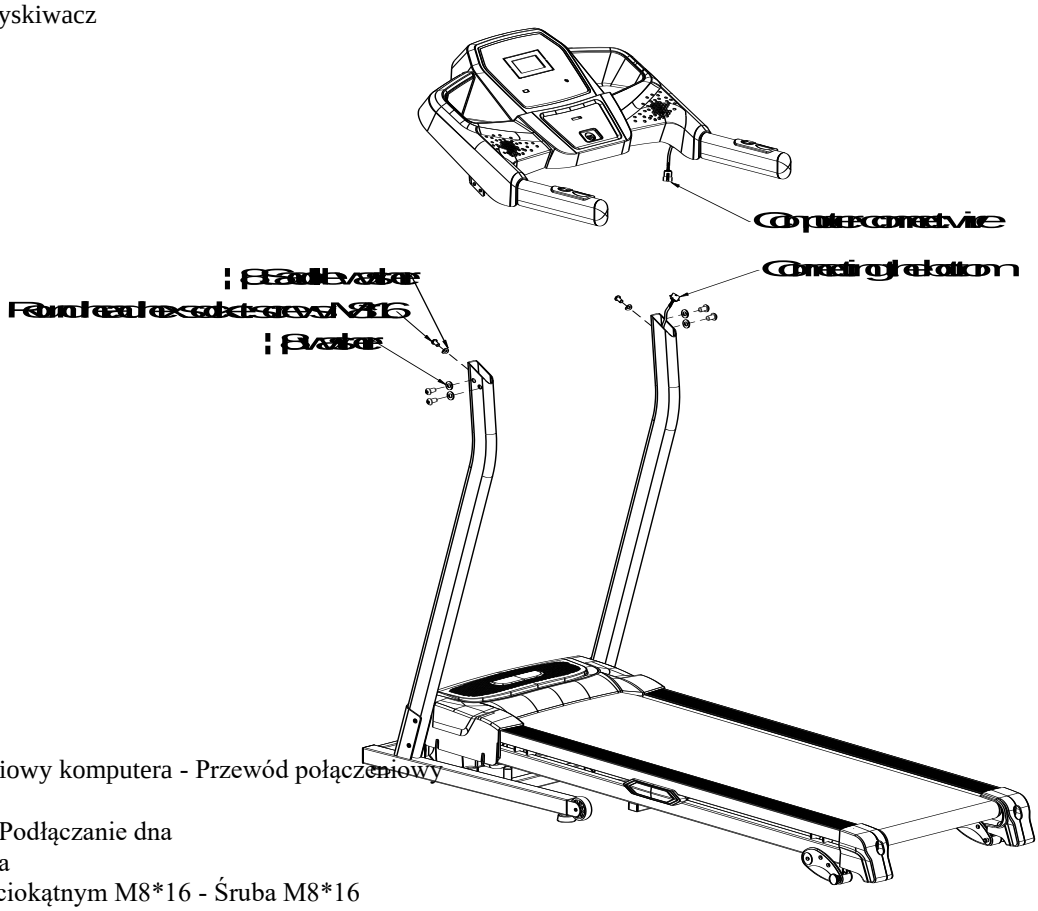

27A
27K
27B
27L
27G
27J
27H
27K
27N
27D
27M
27C
27F
27P
27E
27
55
51
63
62
60
61
03
25
24
54
23
A
37
38
36
66
65
07
53
67
68
45
56
49
30
12
64
35
32
51
22
44
57
33
26
50
11
44
48
47
52
28
56
A
59
31
69
51
29
06
56
45
46
20
05
21
04
56
58
40
02
57
41
44
09
52
42
19
18
58
56
52
09
10
56
15
14
17
43
01
58
13
41
16
56
56
34
41
58

8. Instrukcje dotyczące składu



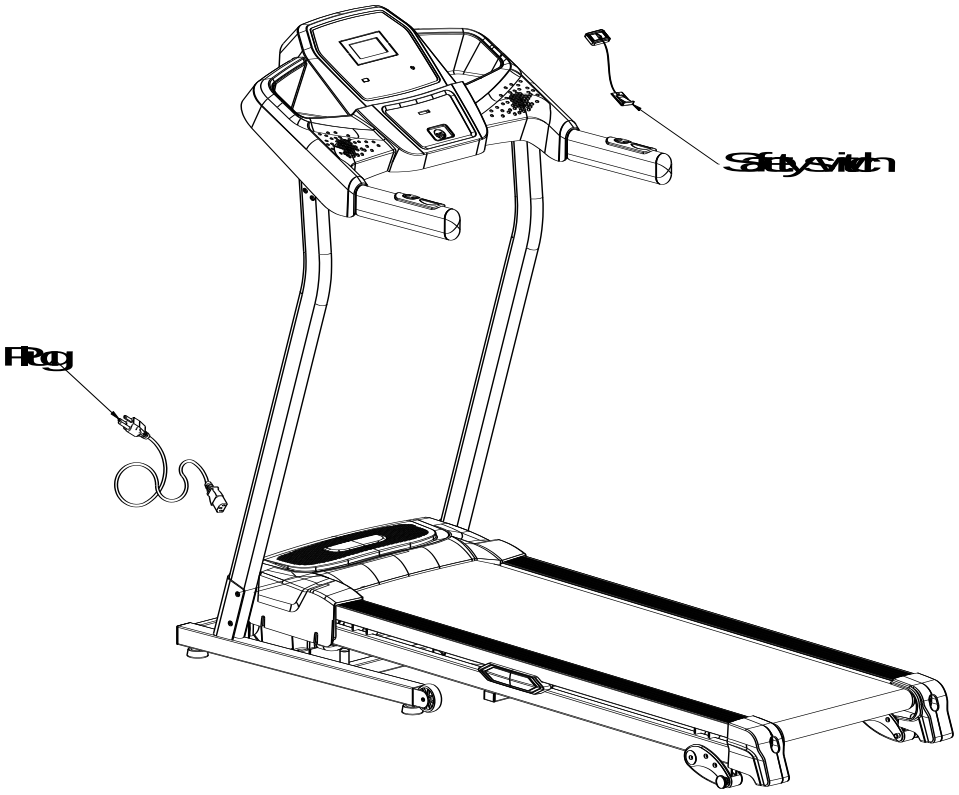
Wyjaśnienie:

- Podłączanie dna - Podłączanie dna
- Podkładka siodełka
- Śruby z łbem sześciokątnym M8*16 - Śruba M8*16
- Śruby z łbem sześciokątnym M8*45 - Śruba M8*45
- Spryskiwacz - Spryskiwacz



Wyjaśnienie:

- Przewód połączeniowy komputera - Przewód połączeniowy komputer
- Podłączanie dna - Podłączanie dna
- Podkładka siodełka
- Śruby z łbem sześciokątnym M8*16 - Śruba M8*16



Wyjaśnienie:

- Wyłącznik bezpieczeństwa - Wyłącznik bezpieczeństwa
- Wtyczka - kabel

Podręcznik został dokładnie sprawdzony. Z góry przepraszamy za wszelkie błędy w druku.

Jeśli rysunki różnią się od rzeczywistego stanu produktu, należy uznać stan zakupionego produktu za ostateczny, a zatem prawidłowy.

Uwaga: W instrukcji mogą pojawić się niewielkie odchylenia od stanu rzeczywistego. Zmiany te nie są szkodliwe, ale wynikają z technicznych ulepszeń produktu.

Sprzedawca udziela 2-letniej gwarancji na ten produkt pierwszemu właścicielowi.

Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z:

1. z winy użytkownika, tj. uszkodzenia produktu na skutek nieprawidłowego montażu, niewłaściwej renowacji, użytkowania niezgodnego z gwarancją, np. niedostatecznego wsunięcia sztycy podsiodłowej w ramę, niedostatecznego dokręcenia pedałów w korbach i korb do osi centralnej
2. niewłaściwa lub zaniedbana konserwacja
3. uszkodzenia mechaniczne
4. zużycie części podczas normalnego użytkowania (np. części gumowe i plastikowe, ruchome mechanizmy, takie jak łożyska paska klinowego, zużycie przycisków komputera).
5. nieuniknione zdarzenie i klęska żywiołowa
6. nieprofesjonalne interwencje
7. niewłaściwe obchodzenie się lub niewłaściwe umieszczenie, wystawienie na działanie niskich lub wysokich temperatur, wystawienie na działanie wody, nadmiernego ciśnienia i wstrząsów, celowa zmiana projektu, kształtu lub wymiarów.

Ostrzeżenie:

1. ćwiczenie, któremu towarzyszą efekty dźwiękowe i sporadyczne piszczenie, nie jest wadą uniemożliwiającą prawidłowe użytkowanie urządzenia i dlatego nie może być przedmiotem reklamacji. Zjawisko to można wyeliminować poprzez normalną konserwację.
2. żywotność łożysk, paska klinowego i innych ruchomych części może być krótsza niż okres gwarancji.
3. urządzenia muszą być profesjonalnie czyszczone i regulowane co najmniej raz na 12 miesięcy.
4. w okresie gwarancyjnym wszelkie wady produktu spowodowane wadą produkcyjną lub wadliwym materiałem produktu zostaną usunięte, tak aby produkt mógł być prawidłowo użytkowany
5. reklamacja musi być złożona na piśmie z dokładnym wskazaniem rodzaju towaru, opisem wady i potwierdzonym dowodem zakupu.

OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje dotyczące utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Nie należy wyrzucać urządzenia do odpadów domowych po zakończeniu okresu użytkowania lub gdy naprawa byłaby nieopłacalna. W celu prawidłowej utylizacji produktu należy oddać go do wyznaczonych punktów zbiórki, gdzie zostanie przyjęty bezpłatnie. Prawidłowa utylizacja pomoże chronić cenne zasoby naturalne i zapobiegać potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska i zdrowia ludzkiego, które mogą wynikać z niewłaściwej utylizacji odpadów. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lokalnymi władzami lub najbliższym punktem zbiórki. Za niewłaściwą utylizację tego typu odpadów mogą zostać nałożone grzywny zgodnie z przepisami krajowymi.

Prawa autorskie

MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji. Prawa autorskie zabraniają powielania części lub całości niniejszej instrukcji przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody firmy MASTER SPORT s.r.o. Firma MASTER SPORT s.r.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie informacji zawartych w niniejszej instrukcji.

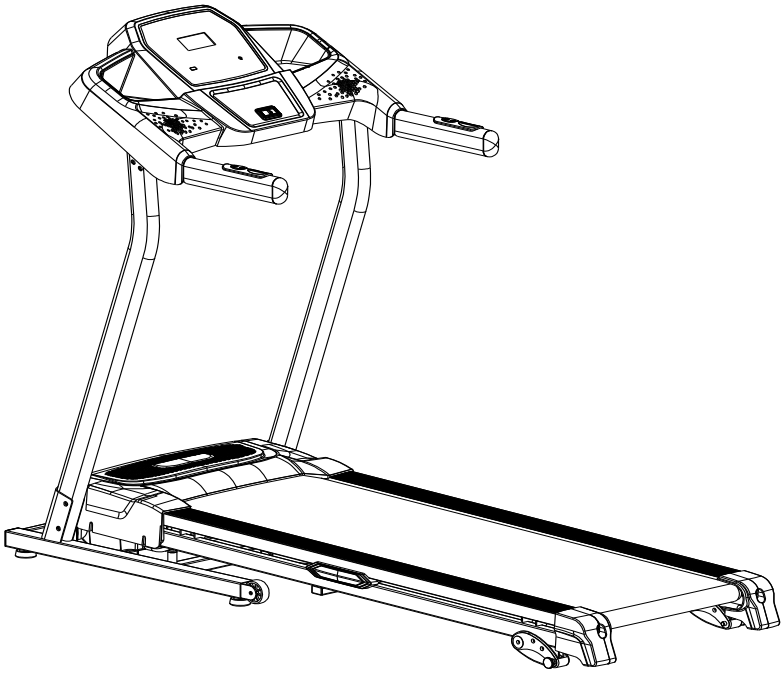
EN

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

MOTORIZED TREADMILL

MASTER® F-11

MAS-F11



USER´S MANUAL

This is HIGH-POWER item; please DO NOT USE THE SAME OUTLET WITH OTHER HIGH-POWER HOUSEHOLD APPLIANCE like air-conditioning etc.
Please choose an outlet exclusively for the machine and make sure the fuse is 10A.

Product may vary slightly from the item pictured due to model upgrades

EN

Contents

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 2
- **1.1 IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION** 4
- **1.2 IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS** 4

2.BRIEF DESCRIPTION 5
3. OPERATING INSTRUCTION 5
- **3.1 Keys for Meter Panel** 6
- **3.2 Getting Started** 8
- **3.3 Self-Checking** 8
- **3.4 Quick-Start Operation** 8
- **3.5 Incline Feature** 8
- **3.6 Pulse Grip Feature** 8
- **3.7 Calorie Display** 9
- **3.8 Folding and Unfolding Treadmill** 9
- **3.8.1 Folding** 9
- **3.8.2 Unfolding** 9
- **3.8.3 Transport** 9
- **3.9 Programmable Operations** 9
- **3.10 To Select a Program** 9

4. MAINTENANCE 9
- **4.1 General Cleaning** 10
- **4.2 General Care** 10
- **4.3 Belt/Deck/Roller Lubrication** 10
- **4.4 How to check the running mat for proper lubrication** 11
- **4.5 Belt Adjustment** 11
- **4.6 Belt Tracking Adjustment** 12

5. TROUBLE SHOOTING 12
- **5.1 Alarm signals** 12

6. EXERCISE GUIDE 14
7. PARTS LIST AND EXPLODED DIAGRAM 16
8. INSTALLATION GUIDE 8

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your treadmill before using your treadmill. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

1. Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 45 or persons with pre-existing health problems.

2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.

3. Use the treadmill only as described in this manual.

4. Place the treadmill on a level surface, with at least 8 ft. (2.4 m) of clearance behind it and 2 ft. (0.6 m) on each side. Do not place the treadmill on a surface that blocks any air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.

5. Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not put the treadmill in a garage or covered patio, or near water.

6. Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.

7. Keep children under age 12 and pets away from the treadmill at all times.

8. The treadmill should be used only by persons weighing (100 kg) or less.

9. Never allow more than one person on the treadmill at a time.

10. Wear appropriate exercise clothes while using the treadmill. Do not wear loose
clothes that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes; never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.

11. When connecting the power cord , plug the power cord into an earthed circuit.
No other appliance should be on the same circuit. A 10 amp fuse should be used.

12. If an extension cord is needed, use only a 3- conductor, 14-gauge (1 mm2) cord that is no longer than 6.5 ft. (2.0m)

13. Keep the power cord away from heated surfaces.

14. Never move the walking belt while the power is turned off. Do not operate the treadmill if the power cord or plug is damaged, or if the treadmill is not working properly.

15. Read, understand, and test the emergency stop procedure before using the treadmill .

16. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. Always hold the handrails while using the treadmill.

17. The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments to

avoid sudden jumps in speed.

18. Never leave the treadmill unattended while it is running. Always remove the key, unplug the power cord, and switch the reset/off circuit breaker to the off position when the treadmill is not in use.

19. The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including your movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

20. Do not attempt to raise, lower, or move the treadmill until it is properly assembled. You must be able to safely lift 45 lbs. (20 kg) to raise, lower, or move the treadmill.

21. When folding or moving the treadmill, make sure that the storage latch is holding the frame securely in the storage position.

22. Do not change the incline of the treadmill by placing objects under the treadmill.

23. Inspect and properly tighten all parts of the treadmill regularly.

24. Never drop or insert any object into any opening on the treadmill.

25. **DANGER:** Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning

the treadmill, and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.

26. This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, or institutional setting.

27. **WARNING:**

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer,its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledage, unless they have bee n given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. chi ldren should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

28. Install the treadmill on a flat level surface with a suitable volt/Hz which marked in the machine label, grounded outlet.

29. Allowed temperature: 5 to 40 degrees. If the treadmill has been exposed to cold temperatures,allow it to warm to room temperature before turning on the power.If you do not do this, you may damage the console displays or other electrical components.

1.1 IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING!

- NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.
- NEVER remove any cover without first disconnecting AC power.

1.2 IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

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

2.BRIEF DESCRIPTION

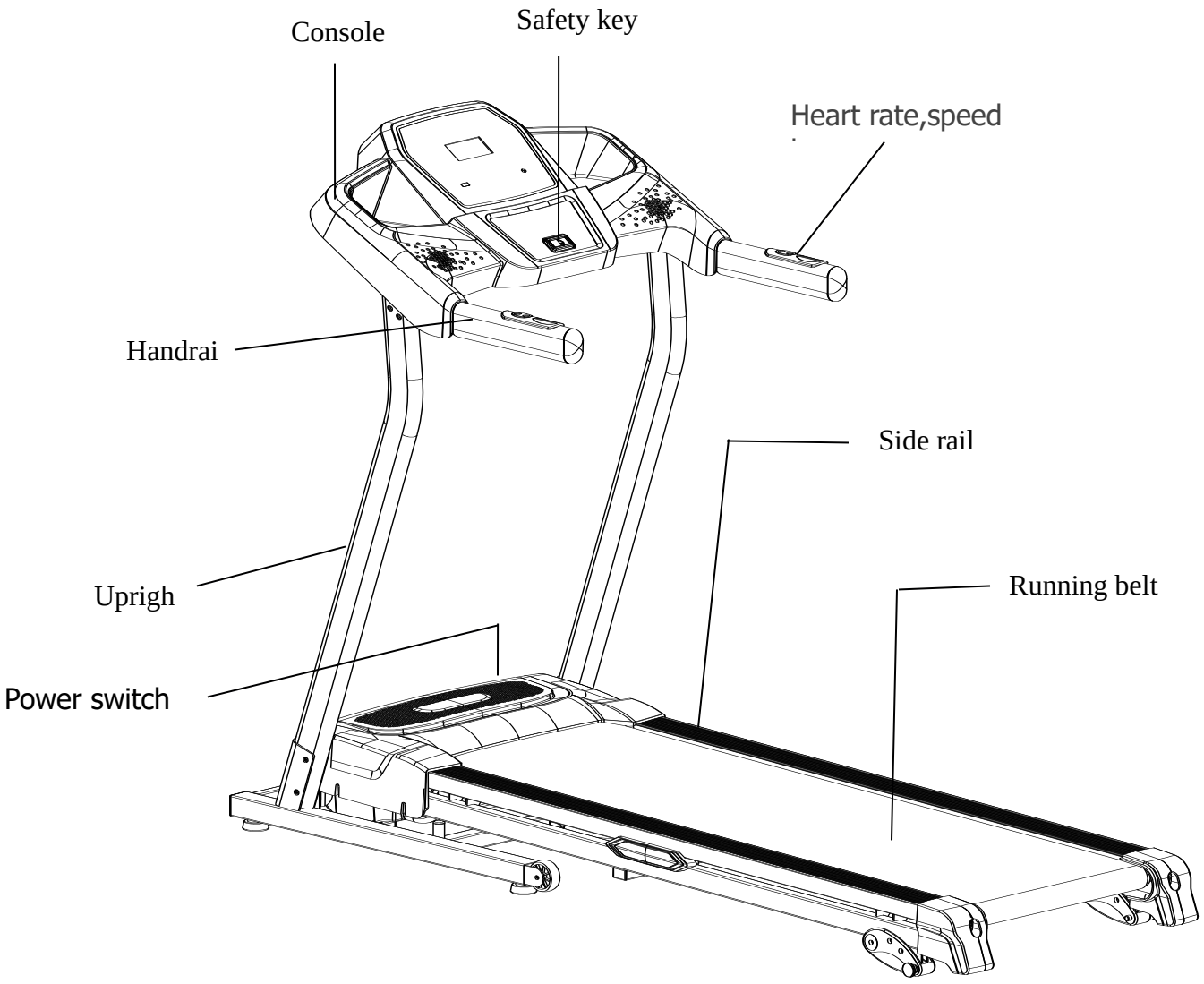
This motorized treadmill can help complete your goal of keeping fit. Together with the unique, elegant and dignified shape, it takes a little space when folded by gasoline spring.

Speed range: 1.0-14km/h

Maximum user´s weight: 110 kg

Manual incline: 3 levels

Programs: 15pcs pre-set programs (P1-P15)



3. OPERATING INSTRUCTION

3.1 Keys for Meter Panel

Start/Stop

Speed keys

Speed+,-

Clear/set

MODE

（1）MODE/PROGRAM

Power on the machine, press it to choose pre-set programs P1-P15. Press CLEAR/SET to exist.

（2）START/STOP

Power on the machine, press it to start running. When running,press it to stop and record the running. Press CLEAR/SET to clear up the record.

（3）CLEAR/SET

Power on the machine, press it to choose time,distance,calorie count-down training. When running, clear up time,distance and calorie.

（4）SPEED +

When running, press it to increase speed by 0.5km/h. Hold on it, speed is increased continuously.

（5）SPEED –

When running, press it to decrease speed by 0.5km/h.Hold on it, speed is deceased continuously.

（6）QUICK SPEED

Speed 2,4,6,8,10,12, when running, press it to choose speed.

（7）SPEED + in the handrail

When running, press it to increase speed by 0.5km/h. Hold on it, speed is increased continuously.

（8）SPEED – in the handrail

When running, press it to decrease speed by 0.5km/h.Hold on it, speed is deceased continuously.

User's Mode Operation

- Count-down training: power on the machine, press CLEAR/SET to enter TIME count-down training, press it again to enter DISTANCE count-down training, press it once more to enter CALORIE count-down training. Finally press CLEAR/SET to exit.

- TIME count-down training: power on the machine, press CLEAR/SET, TIME figure glittering, showing 30:00. Press SPEED+,- to choose the time between 5-99minutes. Press START/STOP to start at speed of 1.0km/h. Speed can be adjusted by pressing SPEED+,-. The machine stops when time shows 00:00.

- DISTANCE count-down training: power on the machine, press CLEAR/SET two times, distance figure glittering, showing 1.0km. Press SPEED+,- to choose the distance between 1.0-9.0km. Press START/STOP to start at speed of 1.0km/h.Speed can be adjusted by pressing SPEED+,-. The machine stops when distance shows 0.00.

- CALORIE count-down training: Power on the machine, press CLEAR/SET three times, calorie figure glittering, showing 50CAL. Press SPEED+,- to choose the calorie between 10-990CAL. Press START/STOP to start at speed of 1.0km/h.Speed can be adjusted by pressing SPEED+,-. The machine stops when calorie shows 0.

3.2 Getting Started

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

3.3 Self-Checking

When using for the first time, it is necessary to make the machine carry on

self-check:

17 Remove the safety key, press *MODE* and hold, then insert the safety key again, the machine enters into self-checking state. During this state, pressing *START/STOP* two times , the machine begins to self –check. It stops automatically after self-checking.

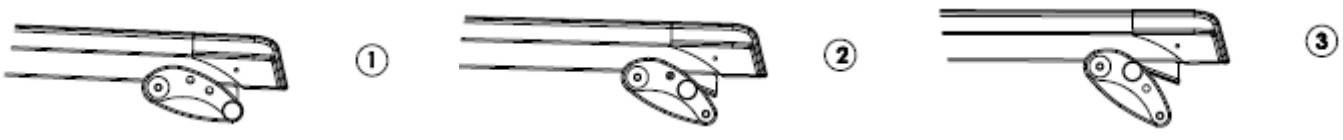
Note: Don't stand on the machine when self-checking.

3.4 Quick-Start Operation

- Press and release the *START/STOP* to begin belt movement, at 1.0 Km/h, then adjust to the desired speed using the '+' or '-'. You may also use the quick speed keys (2, 4,6,8,10 and 12) to adjust the speed. You can also use 'speed +' or 'speed -'to adjust the speed on handrail.
- To slow the treadmill down, press and hold the 'speed -' key to desired speed. You may also press the rapid speed adjust keys:2,4,6,8,10,12.
- In a state of running, single press *START/STOP*, the walking belt will gradually slow down.
- In the state of running, single press *CLEAR/SET* will reset time, distance, calorie.

3.5 Incline Feature

When use the treadmill,you can select the different incline according to your favor.



3.6 Pulse Grip Feature

Hold on both stainless steel pulse sensors in the handrails, the The Pulse (Heart Rate) console window will

display your current heart rate during the workout within 15 seconds . Note: You must use both stainless steel sensors to display your pulse.

3.7 Calorie Display

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

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

3.8 Folding and Unfolding Treadmill

3.8.1 Folding

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

3.8.2 Unfolding

Place the folded treadmill in a spacious area. Lift the back part of the frame board with your hand,then click the spring to unfold the machine. Please stand back for more than 1.5 meters and release it, then it will open automatically.

3.8.3 Transport

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

3.9 Programmable Operations

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

3.10 To Select a Program

(17) Power on the machine, press '*MODE'* to choose desired program, then press and release '*START/STOP'* to begin the program with default values.

(18) The speed window will now be showing the preset speed of the selected program.

(19) After every one minute speed can be altered automatically according to the programs, and can be altered manually. 3 Seconds before the ending of program a buzzer will sound three times, then the running belt will come to a stop.

4. MAINTENANCE

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

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

WARNING: UNPLUG POWER CORD BEFORE MAINTENANCE.

WARNING: STOP TREADMILL BEFORE FOLDING.

4.1 General Cleaning

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

4.2 General Care

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

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

4.3 Belt/Deck/Roller Lubrication

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

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

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

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

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

See below procedures for lubricating:

18 Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.

19 Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).

20 Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at there peak performance.

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

4.4 How to check the running mat for proper lubrication

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

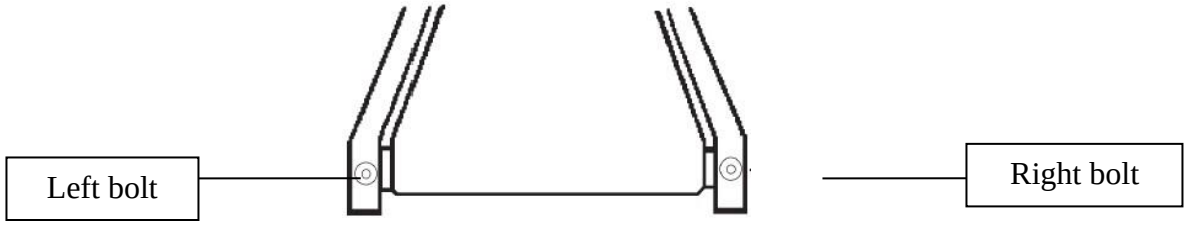
If the surface is slick when touched, then no further lubrication is needed.

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

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

4.5 Belt Adjustment

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



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

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

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

4.6 Belt Tracking Adjustment

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

▲ First set speed at lowest position.

▲ Second check the belt shifts to which side.

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

5. TROUBLE SHOOTING

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

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

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

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

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

5.1 Alarm signals

.E01 No feedback from speed sensor

1.Check the distance from speed sensor to the magnetic of roller,and adjust it within 3mm.

2. change speed sensor

E02 Over voltage protection of motor

1.Make the machine self-checking again

2..Change controller

E03 Over current protection

1.Clean the dust between running board and belt,then put some oil

2.If the running belt wear seriously,please change the running belt

E04 Motor open circuit

1.Check the check the connect wire of motor,if the connect wire loose,please connect it again.

2.The motor carbon brush wear, replace carbon brush or motor

E05 EEPROM damage or access problems change the controller board

E06 Communication error

1.Check the connect wire between computer and controller board,if it loose or broken,please connect it again or change it

2.change the nicline motor

E07 incline error when self-checking:

1.check the connect wire between incline motor and controller board if it get loose or broken,please connect it again or change it

2.Change the incline motor

E08 speed error when self-checkin

1.check the distance from speed sensor to the magnetic of roller and adjust it within 3mm

2.Change the speed sensor

E09 short-circuit protection change the controller board

“—”safety key not connected

insert the safety key

Er when treadmill at running state,the treadmill at running state,the incline window display “Er”it is incline VR error

1.check the connect wire between incline motor and controller board,if it get loose or broken, pls connect it again or change it

2.change the incline motor

No Power

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

6. EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult you physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.
The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

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

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

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

7. PARTS LIST AND EXPLODED DIAGRAM

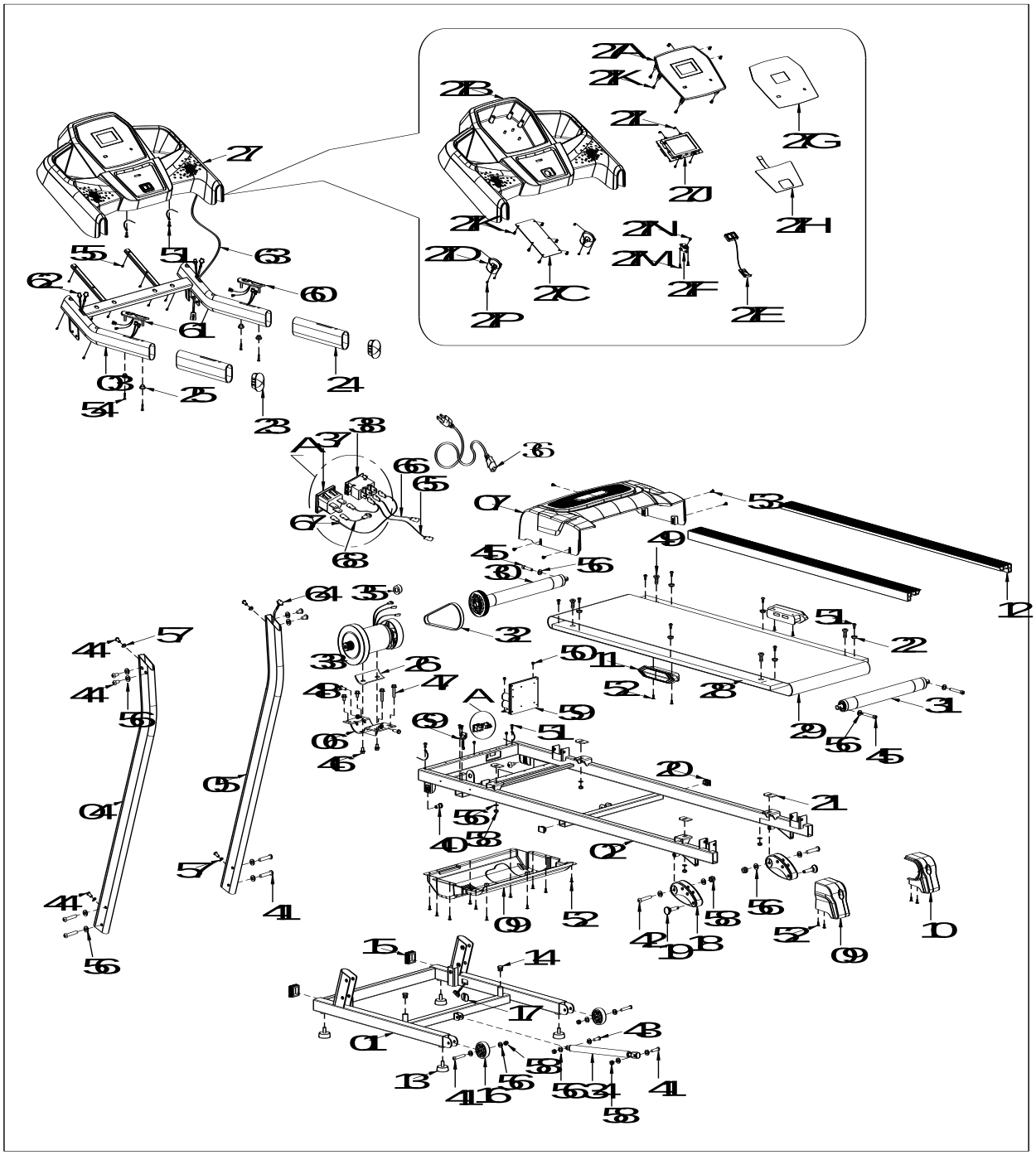
NO.	Description	Q'ty
01	Basic frame	1
02	Main frame	1
03	Console Bracket	1
04	Left upright	1
05	Right upright	1
06	Motor basic frame	1
07	Upper motor hood	1
08	Lower motor hood	1
09	Left end cap	1
10	Right end cap	1
11	Cushion	2
12	Side rail	2

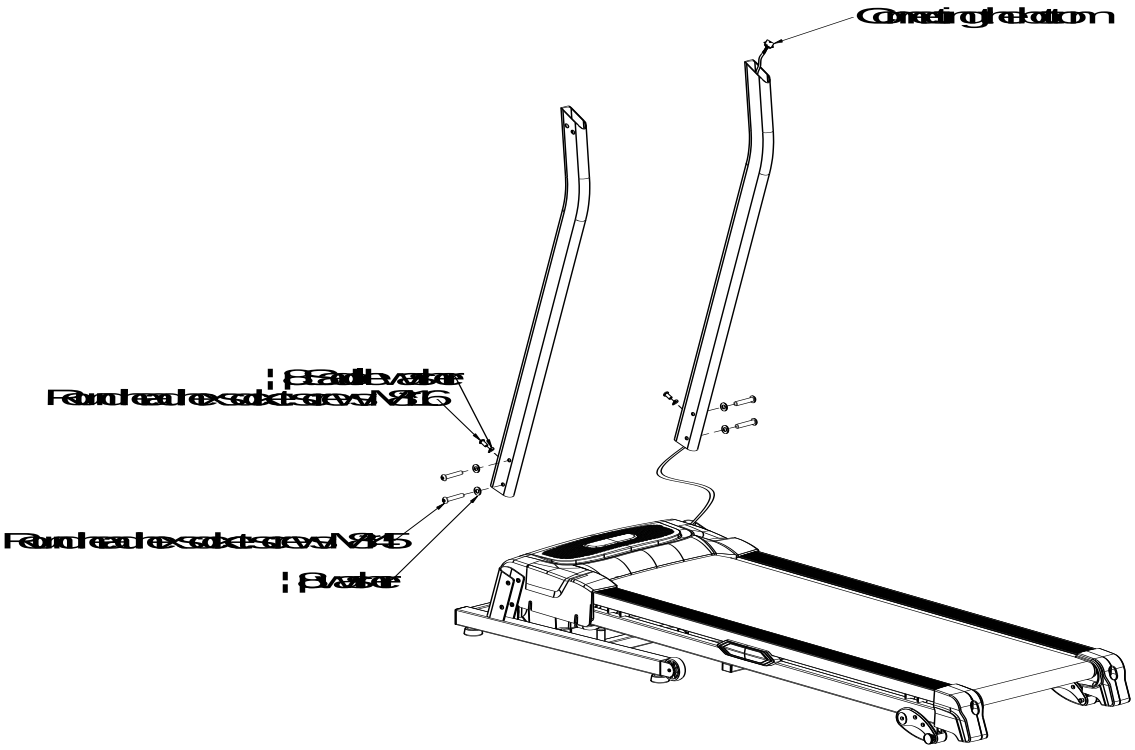
NO.	Description	Q'ty
28	Running deck	1
29	Running belt	1
30	Front roller	1
31	Rear roller	1
32	V-belt	1
33	Motor	1
34	Air spring	1
35	Magic ring	1
36	Power cord	1
37	Socket	
38	Switch	1
40	Bolt M10*28	2

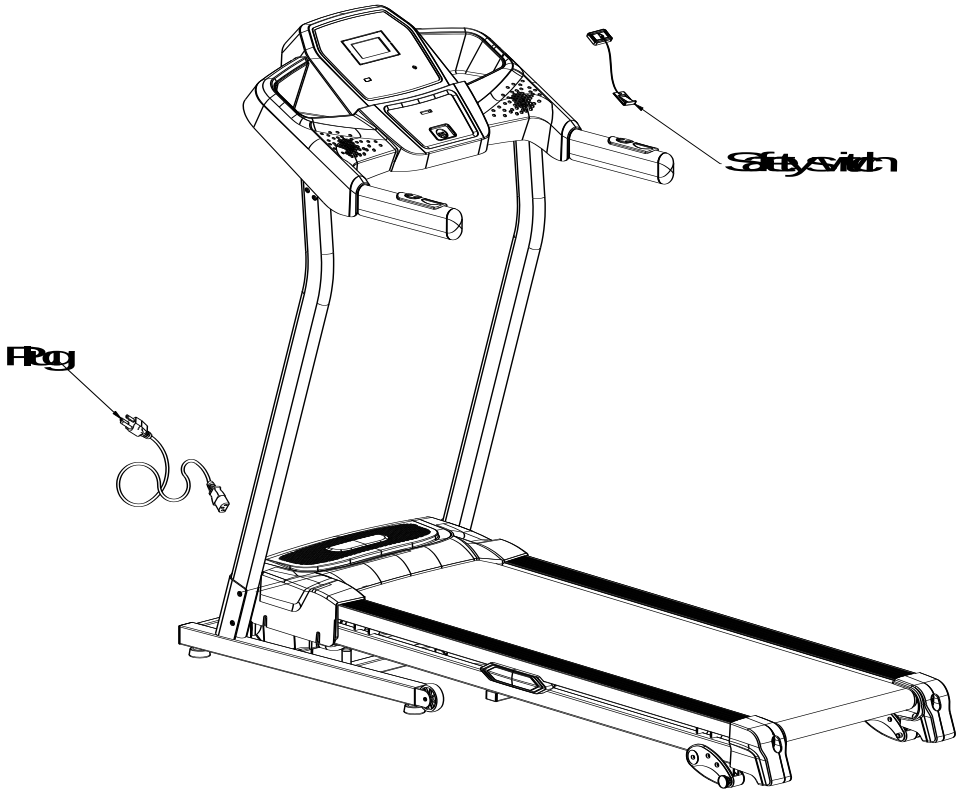
13	Adjustable cushion	4
14	End cap Φ19	2
15	End cap 40*40	2
16	Moving wheel Φ60	2
17	Rubber stopper	1
18	Back Adjust Sets	2
19	Adjust Pin Φ27*Φ10*60	2
20	End cap 30*20	2
21	Cushion for running deck	4
22	Fixed Plate Φ20*6.8	6
23	Oval end cap 30*60	2
24	Handle foam	2
25	Plastic screw socket	4
26	Motor Bumper Pad	1
27	Console set	1set
27A	Console board	1
27B	Upper console cover	1
27C	Lower console board	1
27D	lower cover of speaker	2
27E	Safety key	1
27F	Safety key basic	1
27G	Overlay	1
27H	button	1
27J	Main control board	1
27K	Screw ST4.2*13	13
27L	Screw ST3*8	4
27M	Screw ST3*8	2
27N	Screw ST3.5*13	1
27P	Screw ST3*14	6

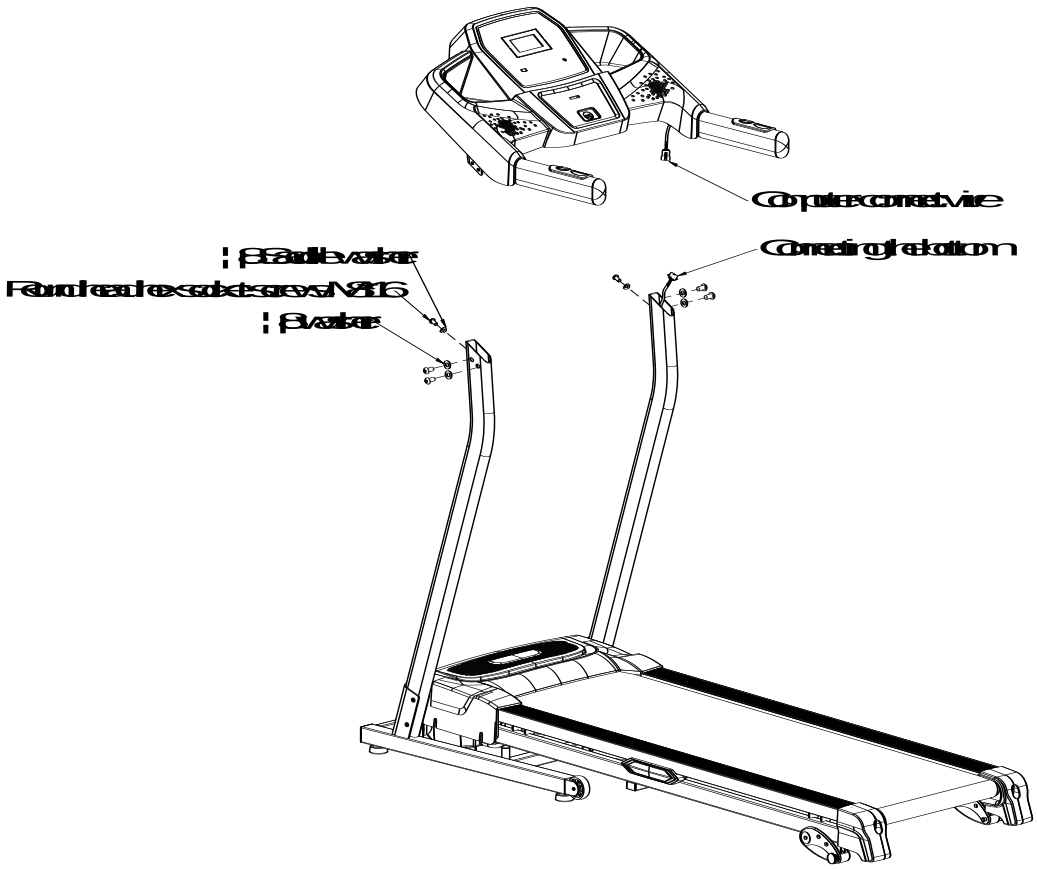
41	Bolt M8*45	7
42	Bolt M8*50	2
43	Bolt M8*35,full tooth	1
44	Bolt M8*16	8
45	Bolt M8*60	3
46	Bolt M8*12	4
47	Bolt M8*35,tooth 15	2
48	Hexagon bolt M8*30	2
49	Bolt M8*30	4
50	Screw M4*8	4
51	Cross pan head screw ST4.2*13	12
52	Cross Umbrella Head Screw ST4.2*13	21
53	Cross Umbrella Head Screw ST4.2*16	5
54	Cross pan head screw ST4.2*50	4
55	Screw ST4.2*13	12
56	Φ8 Flat washer class C	27
57	Saddle washer Φ8	4
58	M8 non-metallic insert hexagon lock nut,type 1	10
59	Lower control board	1
60	SPEED easy key	1
61	START/STOP easy key	1
62	Easy key cable	2
63	Console cable	1
64	Basic cable	1
65	AC input cable(black)	1
66	AC output cable(red)	1
67	AC input cable(red)	1
68	Ground cable(yellow-green)	1
69	Speed sensor	1

8. INSTALLATION GUIDE









We have checked the words carefully in the manual. If there is something wrong in printing, please kindly consider it. If the pictures are different from the product, please take the product as the final and correct one.

Please note**:** If there are changes in function and specification due to technical improvement, we will not keep you informed.

WARRANTY

for other countries

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

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.
Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

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

Enviromental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal. Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical. Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly. There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point. In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

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

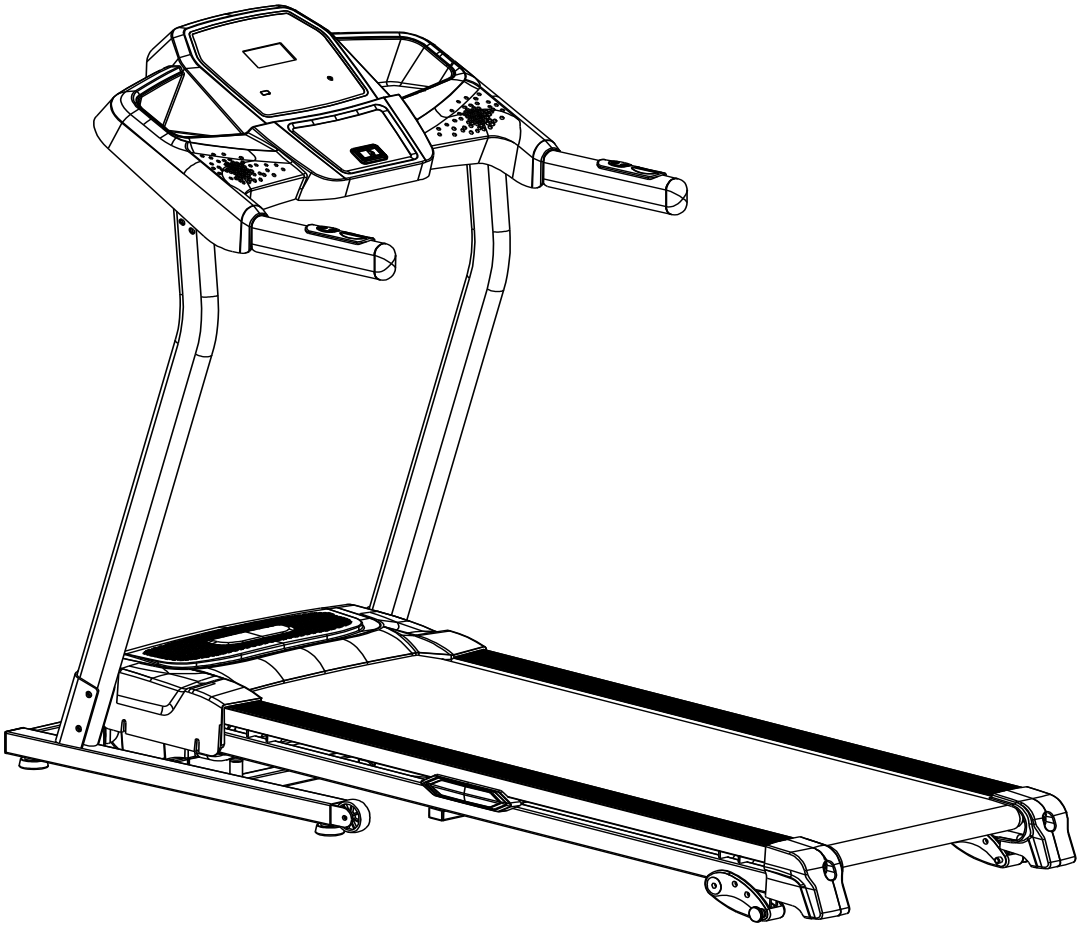
Address of local distributor:

DE

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

MASTER® F-11

MAS-F11



Benutzermanual

Dieses Produkt hat eine sehr hohe Abnahme des elektrischen Stroms. Stecken Sie das Gerät nicht in die gleiche Steckdose wie andere Haushaltgeräte mit einer höheren elektrischen Abnahme (z. B. die Klimaanlage usw.) ein. Versichern Sie sich, dass die Sicherung auf 10 A aufgestellt wird und verwenden Sie die Steckdose nur für dieses Gerät!

Hinweis: Es ist möglich, dass kleine Abweichungen vom aktuellen Stand sich in dem Manual befinden. Diese Änderungen kommen aus der technischen Verbesserung heraus. Das Gerät ist also nicht defekt.

Inhalt:

21 Wichtige Sicherheitshinweise
- **1.1 Wichtige elektrische Informationen**
- **1.2 Wichtige Betriebsinformationen**

22 Allgemeine technische Informationen

23 Betriebsanweisungen
- **3.1 Computertasten**
- **3.2 Anfang des Turnens**
- **3.3 Selbsttest**
- **3.4 Funktion des schnellen Starts**
- **3.5 Steigungfunktion**
- **3.6 Pulsfrequenz in den Handgriffe**
- **3.7. Darstellung der Kalorien**
- **3.8 Zusammenlegung und Entfaltung des Bandes**
- **3.8.1 Zusammenlegung**
- **3.8.2 Entfaltung**
- **3.8.3 Transport**
- **3.9 Programmeinstellung**
- **3.10 Auswahl des Programmes**

24 Instandhaltung
- **4.1 Hauptreinigung**
- **4.2 Hauptpflege**
- **4.3 Schmierung des Bandes/ des Brettes/ der Rädchen**
- **4.4 Wie kontrolliert man, dass die Lauffläche richtig geschmiert wurde?**
- **4.5 Einstellung des Bandes**
- **4.6 Justierung des Bandes in die Mitte der Lauffläche**

25 Probleme
- **5.1 Hinweissignale**

26 Trainingsanleitung

27 Liste der Teile und Explosionszeichnung

28 Montage

1. Wichtige Sicherheitshinweise

Warnung: Um die Entstehung einer Verletzung zu vermeiden, lesen Sie dieses Manual, die Anleitung, die Informationen und die Warnungen durch. Wir lehnen jede Verantwortung für Personen-, Sach- oder Folgeschäden ab.

1. Von dem ersten Turnen konsultieren Sie bitte Ihren Übungs- und Fitnessplan mit Ihrem Arzt. Der Hinweis ist sehr wichtig für Personen über 45 Jahre alt und für Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.

2. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, über Anweisungen und Risikos instruiert wurden.

3. Verwenden Sie das Laufband nur laut in diesem Manual beschriebenen Anweisungen.

4. Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen und festen Fußboden. Bei der Platzierung muss minimal 2,4 m Freiraum hinter und 0,6 m auf beiden Seiten des Bandes sein. Platzieren Sie es nicht auf eine Fläche, die die Luftzufuhr blockieren könnte. Um eine Bodenschädung zu vermeiden, platzieren Sie eine Unterlage unter das Laufband.

5. Lassen Sie das Gerät nie im Regen oder in der Feuchte. Dieses Gerät ist für keine Außenbenutzung bestimmt, es soll nicht in einer Garage oder auf einer Veranda mit Dach stehen. Halten Sie es von einem Schwimmbad fern.

6. Benutzen Sie das Gerät nicht, falls Aerosols-Sprays verwendet wurden oder falls es Mangel des Sauerstoffs in dem Raum gibt.

7. Lassen Sie Kinder unter 12 Jahre und Haustiere nie auf das Band oder in seiner Nähe.

8. Das Laufband wird nur für Personen mit Gewicht unter 100 Kg bestimmt.

9. Das Gerät wird nur für Benutzung von einer Person bestimmt.

10. Tragen Sie bitte entsprechende Sportkleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, die in den beweglichen Teilen des Gerätes geraten können. Athletische Sportbekleidung mit Support wird von uns empfohlen. Tragen Sie Laufschuhe. Turnen Sie nie im Sandalen, Socken oder mit bloßen Füßen.

11. Stecken Sie das Gerät nur in eine geerdete Steckdose ein. Sichern Sie sich, dass die Sicherung auf 10 A eingestellt wird und die Steckdose nur für das einzige Gerät verwendet wird.

12. Wenn Sie ein Verlängerungskabel verwenden, sichern Sie sich, dass Sie den Typ 3 (1mm2) nicht länger als 2 m verwenden.

13. Lassen Sie das Kabel nicht in der Nähe von heißen Flächen.

14. Bewegen Sie das Laufband nicht, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Kabel oder der Verbindungsstecker beschädigt sind.

15. Lesen Sie die Information über den Sicherheitsschlüssel durch. Sichern Sie sich, dass Sie einverstanden sind und haben Sie die Funktion des Sicherheitsschlüssels ausprobiert.

16. Schalten Sie das Gerät nicht ein, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Beim Turnen halten Sie die Griffstangen fest.

17. Das Laufband kann eine hohe Geschwindigkeit erreichen. Die Geschwindigkeit soll stufenweise erhöht und reduziert werden, um Geschwindigkeitssprünge zu vermeiden.

18. Das eingeschaltete Gerät lassen Sie nicht unbeobachtet. Entfernen Sie immer den Sicherheitsschlüssel, ziehen Sie das elektrische Kable aus der Steckdose aus und schalten Sie den Trennschalter in die Stellung OFF.

19. Die Sensoren der Pulsfrequenz werden nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschieden Faktoren, z. B. Die Bewegung der Benutzer, können Ungenauigkeiten in der Messung der Pulsfrequenz verursachen. Die Sensoren der Pulsfrequenz werden nur für Übungszwecke und für die Feststellung der Entwicklung der Pulsfrequenz beim Turnen bestimmt.

20. Prüfen Sie vor Aufbau, Platzierung oder Transport des Laufbandes, ob das Gerät richtig zusammengestellt wurde. Sichern Sie sich, dass Sie mit dem Gewicht von 20 Kg manipulieren können.

21. Prüfen Sie bei Lagerung und Transport, dass die Sicherheitsraste befestigt wurde. Die Sicherheitsraste sichert das Gerät in der Lagerungsposition.

22. Platzieren Sie keine Objekte unter das Laufband um die Steigung des Laufbandes zu ändern.

23. Prüfen Sie, ob alle Teile des Gerätes festgezogen sind.

24. Legen Sie keine Gegenstände in die offenen Teile.

25. WARNUNG: Stecken Sie das elektrische Kabel sofort nach der Verwendung des Gerätes, vor der Reinigung oder der Instandhaltung, bei der Einstellung des Gerätes laut Manual aus der Steckdose aus. Entfernen Sie die Deckelung des Motors nur nach der Anweisung des Technikers des autorisierten Service. Der Techniker soll alle andere Instandhaltung verrichten, die in diesem Manual nicht beschrieben wurde.

26. Das Gerät wird nur zum Hauszwecke bestimmt. Es soll nicht im Kommerzbereich, Institutionen verwendet werden. Das Gerät soll nicht vermietet werden.

27. WARNUNG: Falls das Kabel beschädigt wird, es muss sofort von dem Hersteller, Techniker des autorisierten Service oder von einer anderen qualifizierten Person ersetzt werden. So kann man Verletzungen vermeiden. Das Gerät soll nicht von Kindern und von Personen mit körperlicher, geistiger oder Sinnesbehinderung verwendet werden. Unerfahrene Personen können das Laufband nur unter Beobachtung einer erfahrenen Person verwenden. Kinder dürfen nicht mit dem Laufband spielen und müssen immer beobachtet werden.

28. Stellen Sie das Band auf einen ebenen und festen Fußboden, schließen Sie es in einer Steckdose mit entsprechender elektrischen Spannung. Die Information über die Spannung finden Sie auf der Etikette auf dem Gerät.

29. Die Betriebstemperatur: 5-40 C. Falls das Gerät eine sehr niedrige Temperatur ausgestellt wurde, lassen sie es vom Turnen erst auf die Zimmertemperatur aufwärmen. Andernfalls kann das Display des Computers und andere elektrische Komponente beschädigt werden.

1.1. Wichtige elektrische Informationen

Warnung! Verwenden Sie keinen Fehlerstromschutzschalter (GFCI) für dieses Gerät. Halten Sie das elektrische Kabel von den beweglichen Teilen des Bandes, von des Hebemechanismus und der Transporträdchen.

Entfernen Sie nie die Deckelung des Motors ohne das vorherige Ausschalten des Gerätes aus der Steckdose.

1.2 Wichtige Benutzerinformationen

Die Änderungen der Geschwindigkeit oder der Steigung können nicht sofort verlaufen. Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit auf dem Computer ein. Der Computer wird die Geschwindigkeit schrittweise ändern.

Seien Sie vorsichtig, falls Sie während des Laufs auf dem Band noch andere Tätigkeiten ausüben, z. B. Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zum Verlust des Gleichgewichts oder zum Abkehr des Laufes von der Mitte des Bandes führen. Diese können zur schweren Verletzung führen.

Um der Verlust der Gleichgewicht zu vermeiden, steigen Sie nie ein/aus, wenn das Gerät im Lauf ist. Das Laufband fängt auf eine niedrige Geschwindigkeit an. Es ermöglicht einen einfachen Einstieg auf das Band.

Drucken Sie die Computertasten mit keinem Überdruck. Ein kleiner Druck ist ausreichend.

2. Betriebsanweisungen

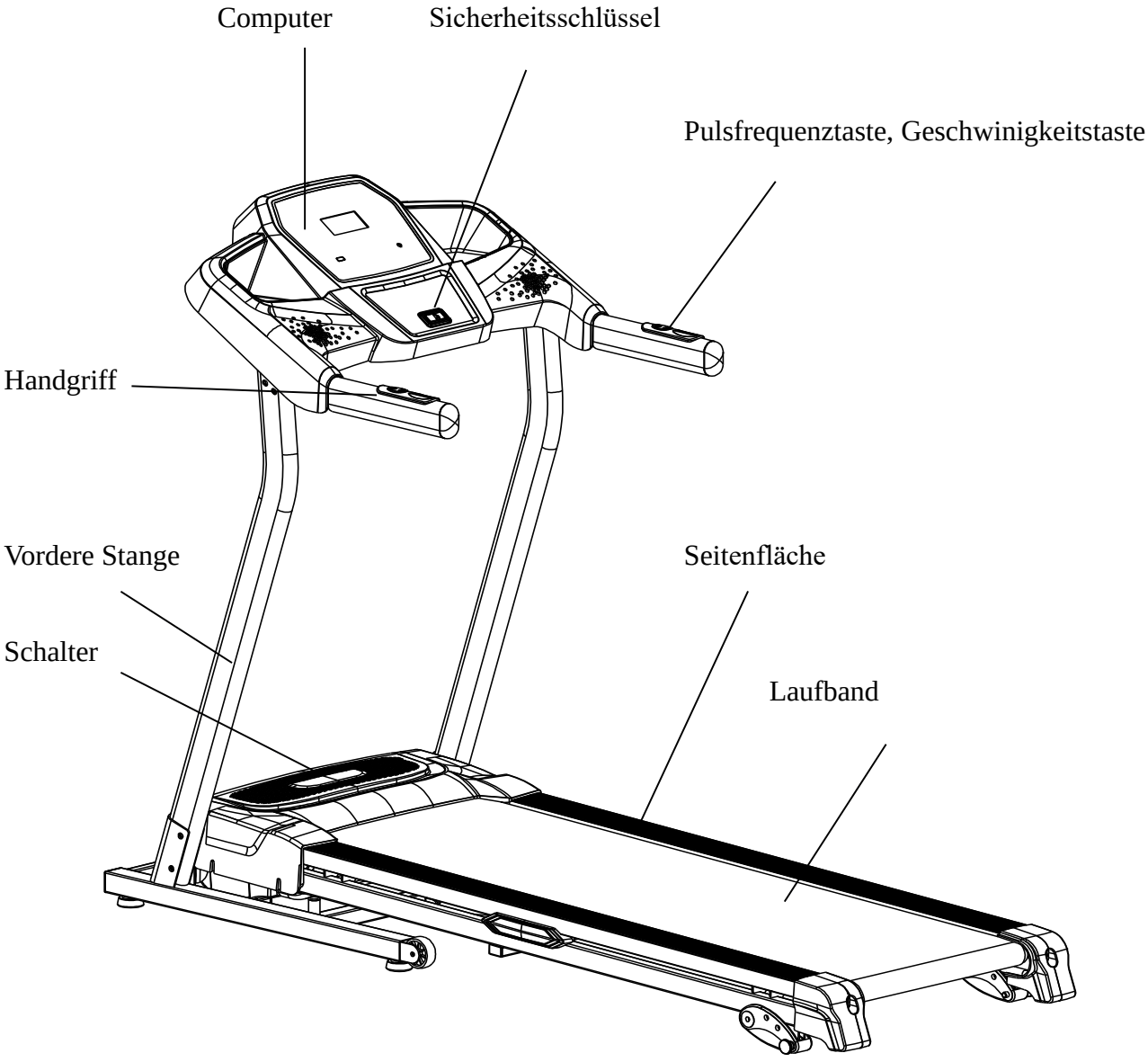
Das Laufband hilft Ihnen eine gute physische Körperkondition behalten. Seine einzigartige, elegante und schicke Form ermöglicht, dass das gefaltete Gerät, wenn mit der Feder festgemacht, kein extra Platz nimmt.

Geschwindigkeit: 1.0-14 Km/Std.

Maximaltragfähigkeit: 110 kg

Manuelle Einstellung der Steigung: 3 Stufen

Programme: 15 voreingestellte Programme (P1-P15)



3. Betriebsanweisungen

3.1 Computertasten

Start/Stop

Clear/Set

Mode

Geschwindigkeit +,-

Geschwindigkeitstasten

(1) MODE
Das Gerät wird eingeschaltet. Drucken Sie diesen Knopf um ein aus den voreingestellten Programme P1-P15 zu wählen. Um das Wahl zu verlassen, drucken Sie die Taste CLEAR/SET.

(2) START/STOP
Das Gerät wird eingeschaltet. Drucken Sie diesen Knopf um den Laufband zu starten. Wenn Sie diese Taste während des Laufes drucken, der Band wird gestoppt und die Laufinformation wird gespeichert. Um die gespeicherten Daten zu löschen, drucken Sie die Taste CLEAR/SET.

(3) CLEAR/SET
Das Gerät ist eingeschaltet. Mit dieser Taste können Sie eine von der folgenden Funktion wählen: Geschwindigkeit, Entfernung, Kaloriedarstellung. Drucken Sie den Knopf, um die gespeicherten Daten zu löschen.

(4) SPEED +
Mit der Taste erhöhen Sie die Geschwindigkeit des Bands.

(5) SPEED -
Mit der Taste reduzieren Sie die Geschwindigkeit des Bands.

(6) QUICK SPEED
Mit den Tasten 2,4,6,8,10,12 wählen Sie die Geschwindigkeit.

(7) SPEED + auf dem Handgriff
Mit dieser Taste können Sie während des Laufes die Geschwindigkeit um 0,5 Km/Std. erhöhen. Ein längerer Druck wird die Geschwindigkeit stufenweise erhöhen.

(8) SPEED – auf dem Handgriff
Mit dieser Taste können Sie während des Laufs Die Geschwindigkeit um 0,5 Km/Std. reduzieren. Ein längerer Druck wird die Geschwindigkeit stufenweise reduzieren.

Benutzereinstellung

Training mit einer Zeitkontrolle: schalten Sie das Gerät ein und drucken Sie die Taste CLEAR/SET. Sie können TIME Training mit der Zeitkontrolle auswählen. Mit weiterem Druck der Taste wählen Sie DISTANCE Training mit der Zeitkontrolle oder KALORIE Training mit der Zeitkontrolle. Um die Auswahl zu verlassen, drucken Sie wiederholt die Taste.

TIME Training mit der Zeitkontrolle:
Schalten Sie das Gerät ein und drucken Sie die Taste CLEAR/SET. Das Symbol TIME blinkt und zeigt die Zeit 30:00. Drucken Sie die Taste wiederholt um die Zeit von 5 bis 99 Minuten auszuwählen. Drucken Sie die Taste START/STOP. Das Band fängt auf der Geschwindigkeit 1.0 Km/Std. an. Um die gewünschte Geschwindigkeit zu wählen, drucken Sie die Taste SPEED +. Das Laufband stoppt, wenn das Display zeigt 00:00.

ENTFERNUNG Training mit der Zeitkontrolle:
Schalten Sie das Gerät ein und drucken Sie die Taste CLEAR/SET zweimal. Das Symbol DISTANCE (Entfernung) blinkt und zeigt 1.0 Km/Std. Um die gewünschte Entfernung zu wählen, drucken Sie wiederholt die Taste SPEED + und wählen Sie von 1.0 bis 9.0 Km. Das Band fängt auf der Geschwindigkeit 1.0 Km/Std. an. Um die gewünschte Geschwindigkeit zu wählen, drucken Sie die Taste SPEED +. Das Laufband stoppt, wenn das Display zeigt 00:00.

KALORIEN Training mit der Zeitkontrolle:
Schalten Sie das Gerät ein und drucken Sie die Taste CLEAR/SET dreimal. Das Symbol CALORIE (Kalorien) blinkt und zeigt den Wert von 50 CAL. Um die gewünschte Kalorienmenge zu wählen, drucken Sie wiederholt die Taste SPEED + und wählen Sie von 10 bis 999 CAL. Das Band fängt auf der Geschwindigkeit 1.0 Km/Std. an. Um die gewünschte Geschwindigkeit zu wählen, drucken Sie die Taste SPEED +. Das Laufband stoppt, wenn das Display zeigt 0 Kalorien.

3.2 Anfang des Turnens
Um das Gerät einzuschalten, stecken Sie das Kabel in die Steckdose ein. Danach schalten Sie den Schalter ein. Der Schalter befindet sich vorne des Bandes unter dem Motor. Sichern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel richtig installiert wurde. Andernfalls wird das Gerät nicht funktionieren. Sobald das Laufband eingeschaltet wird, können Sie das Display bedienen.

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

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

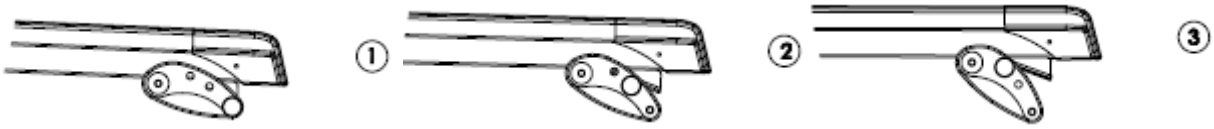
3.4 Funktion des schnellen Starts
Um das Laufband zu starten, drucken Sie die Taste START/STOP. Das Laufband fängt mit der Geschwindigkeit 1.0 Km/Std. Die Geschwindigkeit können Sie mit den Tasten + und – oder mit den Tasten des schnellen Starts (2, 4,6,8,10 und 12) ändern. Weiters können Sie für Änderung der Geschwindigkeit die Tasten auf den Handgriffen + und – verwenden.

Um die Geschwindigkeit des Bandes zu ändern, drucken Sie die Taste SPEED – oder die Tasten 2,4,6,8,10 und 12.

Drucken Sie die Taste START/STOP während des Laufs um die Geschwindigkeit stufenweise reduzieren.

Drucken Sie die Taste CLEAR/MODE während des Laufs um die gespeicherte Daten (Zeit, Entfernung, Kalorien) zu löschen.

3.5 Steigung
Sie können die Steigung des Bandes ändern.



3.6 Pulsfrequenz in den Handgriffen

Um die aktuelle Pulsfrequenz zu zeigen, halten Sie beide Hände auf dem Sensor. Die Sensoren befinden sich auf den Handgriffen. Der aktuelle Wert wird innerhalb 15 Sekunden angezeigt.

3.7. Darstellung der Kalorien

Der Computer zeigt der Zahl der verbrannten Kalorien während des Trainings.

Hinweis: Diese Werte können Sie nicht für medizinische Zwecke verwenden. Die Werte werden nur für eine Orientierung und den Vergleich des verschiedenen Turnens bestimmt.

3.8 Zusammenlegung und Entfaltung des Bandes

3.8.1 Zusammenlegung

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

3.8.2 Entfaltung

Stellen Sie das Laufband auf ein räumiges Platz. Heben Sie den Hinterteil und drucken Sie die Feder, um das Gerät zu entfalten. Treten Sie mindestens 1,5 M zurück und das Gerät entfällt sich automatisch.

3.8.3 Transport

Heben Sie das Band mit den Endkappen des Hinterteiles und verschieben Sie das Band.

3.9. Programmeinstellung

Jedes voreingestellte Programm hat eine maximale Höchstgeschwindigkeit. Wählen Sie ein Programm um die Höchstgeschwindigkeit im Geschwindigkeitsfenster auf dem Display zu zeigen. Die Geschwindigkeit ändert sich während des Turnens.

3.10 Programmauswahl

Schalten Sie das Gerät ein und drucken Sie die Taste MODE. Wählen Sie das gewünschte Programm. Das voreingestellte Programm fangen Sie mit der Taste START/STOP an.

Das Geschwindigkeitsfenster wird die Geschwindigkeit des Programms zeigen.

Nach jeder Minute des Turnens können Sie die Geschwindigkeit laut Programm oder manuell ändern. 3 Sekunden vor Ende des Turnens werden Sie mit einem Tön dreimal hingewiesen und das Band stoppt.

4.Wartung

Es ist nötig die Wartung/Schmierung regelmäßig durchzuführen, um das Gerät im betriebsfähigen Stand zu

halten. Es ist nötig das Band und die Unterlage sauber zu halten.
WARNUNG: DER FUßBODEN KANN DIE HAUPTROLLE IN DER FUNKTION UND DER NUTZUNGSDAUER DES BANDES SPIELEN. WIR EMPFEHLEN DIESEN TEIL REGELMÄßIG SCHMIERERN. NICHT SCHMIEREN DES BANDES KANN ZU BESCHÄDIGUNGEN FÜHREN. AUF DIESE BESCHÄDIGUNGEN KÖNNEN SIE DIE REKLAMATION NICHT GELTEND MACHEN.

HINWEIS: VOR DER INSTANDHALTUNG STECKEN SIE DAS BAND AUS DER STECKDOSE AUS.

STOPPEN SIE DAS BAND VOR DER ENTFALTUNG.

4.1 Hauptreinigung
Wischen Sie die Ecken und den Rahm des Bandes mit einem weichen, feuchten Putzlappen. Waschen Sie den Oberteil des Bandes mit einer Bürste mit Wasser mit feiner Seife ab. Diese Reinigung machen Sie einmal pro Monat. Lassen Sie das Band vor der Benutzung austrocken.

Saugen Sie Staub auf der Fläche unter dem Band mindestens einmal pro Monat ab. Einmal pro Jahr entfernen Sie die Deckelung des Motors und saugen Sie den Schmutz auf dem Motor ab.

4.2 Hauptpflege
Kontrollieren Sie vor der Benutzung alle Teile.
Beschädigte oder abgenützte Teile müssen sofort ersetzt werden.
Bei Fragen/ Unsicherheit kontaktieren Sie unsere Hotline.

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

4.3 Schmierung des Bandes/ des Brettes/ der Röllchen
Der Fußboden kann die Hauptrolle in der Funktion und der Nutzungsdauer des Bandes spielen. Wir empfehlen diesen Teil regelmäßig schmieren. Schmieren Sie das Band nach ungefähr 40 Stunden der Benutzung.

Bei Schmieren der Fläche empfehlen wir folgendes:
Zeitweilige Verwendung (weniger als 3 Stunde wöchentlich) – jede 6 Monate
Mittelverwendung (3-5 Stunden wöchentlich) – jede 3 Monate
Häufige Verwendung (mehr als 5 Stunden wöchentlich) – jede 6-8 Wochen

Schmierenvorgehensweise:
- Benutzen Sie einen weichen und trocken Putzlappen für die Fläche zwischen dem Band und dem Brett
- Schmieren Sie das Öl gleichmäßig auf die innere Fläche des Bandes und des Brettes.

- Schmieren Sie regelmäßig die vordere und hintere Rädchen für einen verlängerten Nutzungsdauer.

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

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

(1) Schalten Sie das Band aus der Steckdose aus
(2) Stellen Sie das Band in die Lagerungsposition ein
(3) Fassen Sie die hintere Fläche der Lauffläche an

Wenn die Fläche glatt wird, müssen Sie das Band nicht schmieren.
Wenn die Fläche trocken wird, schmieren Sie das Band mit einem Silikonöl.
Wir empfehlen das Silikonöl im Spray verwenden.

4.5 Einstellung des Bandes

Für den Läufer und den Jogger ist die Einstellung der Spannung des Bandes sehr wichtig. Die Lauffläche muss immer glatt und stabile sein. Die Einstellung müssen Sie aus dem rechten und linken Rädchen erfolgen. Verwenden Sie dafür den Imbusschlüssel, den Sie in der Verpackung finden. Die Einstellungsschrauben befinden sich am Ende der Fußfläche wie auf dem Bild gezeigt:

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

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

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

4.6 Einstellung des Bandes in der Mitte

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

Vorgehensweise für die Einstellung:

- Stellen Sie die Geschwindigkeit zuerst auf die niedrigste Stufe ein

- Kontrollieren Sie, wohin das Band läuft

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

5. Probleme

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

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

5.1. Signale des Hinweises

E01 Keine Reaktion der Geschwindigkeitssensor

- Kontrollieren Sie die Entfernung zwischen dem Sensor und dem Magnet. Setzen Sie die Entfernung auf 3 MM
- Wechseln Sie den Sensor

E02 Überlastung des Motors

- Lassen Sie den Selbsttest durchführen
- Wechseln Sie den Motorschutz

E03 Verklemmung des Laufbandes

- Entfernen Sie Staub zwischen dem Band und Brett , schmieren Sie die Fläche mit dem Silikonöl
- Das beschädigte Band muss gewechselt werden

E04 Schaltung des Motors nicht geschlossen

- Kontrollieren Sie die Kabeln, ob alle verbunden sind. Falls ein Kabel abgeschaltet wird, verbinden Sie die Kabel.
- Falls das Kohlebürste abgenutzt wird, wechseln Sie das Bürste oder das Motor

E05 Beschädigung der EEPROM Memory oder Probleme mit der Verbindung zur EEPROM Memory

- Wechseln Sie die Leiterplatte

E06 Kommunikationserror

- Kontrollieren Sie das Verbindungskabel zwischen Computer und Leiterplatte. Falls das Kabel nicht

verbunden oder beschädigt wird, verbinden oder wechseln Sie dieses
- Wechseln Sie die Steigungsmotor

E07 Während Selbsttests wurde der Steigungsfehler entdeckt
- Kontrollieren Sie das Verbindungskabel zwischen dem Steigungsmotor und der Leiterplatte. Falls das Kabel nicht verbunden oder beschädigt wird, verbinden oder wechseln Sie dieses
- Wechseln Sie die Steigungsmotor

E08 Während Selbsttests wurde der Geschwindigkeitsfehler entdeckt
- Kontrollieren Sie die Entfernung zwischen dem Sensor und dem Magnet. Setzen Sie die Entfernung auf 3 MM
- Wechseln Sie das Geschwindigkeitssensor

E09 Kurzschlussschutz
- Wechseln Sie die Leiterplatte

"-" Der Sicherheitsschlüssel wurde nicht eingesteckt
Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein.

Während der Benutzung kommt die Meldung "Er" im Steigungsfenster hoch
- Kontrollieren Sie das Verbindungskabel zwischen dem Steigungsmotor und Leiterplatte. Falls das Kabel nicht verbunden oder beschädigt wird, verbinden oder wechseln Sie dieses.
- Wechseln Sie das Steigungsmotor

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

6. Trainingsanleitung

Hinweis: Konsultieren Sie bitte vor dem Turnen Ihren Übungs- und Fitnessplan mit Ihrem Arzt. Dieses ist wichtig für Personen über 45 Jahre alt oder für Personen mit existierenden Gesundheitsprobleme.
Der Wert der Pulsfrequenz wird nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschieden Faktoren, z. B. Die Bewegung der Benutzer, können Ungenauigkeiten in der Messung der Pulsfrequenz verursachen. Der Wert der Pulsfrequenz wird nur für Übungszwecke und für die Feststellung der Entwicklung der Pulsfrequenz beim Turnen bestimmt.

Um Ihr Gewicht zu regulieren oder behalten, um Ihre Leistung zu verbessern, das Turnen ist zu empfohlen. Es hilft die Auswirkungen der Alterung und des Stresses zu reduzieren. Wir empfehlen, dass Sie im Ihren Alltag regelmäßig und mit Freude trainieren.

Die Fähigkeit Ihres Herzes und Ihrer Lunge und wie wirksam wird der Sauerstoff mit dem Blut in die Muskeln gebracht, das sind die wichtige Faktoren Ihrer Leistung. Die Funktion Ihrer Muskeln ist abhängig auf dem Sauerstoff, der die Energie für tägliche Aktivitäten geben. Die Aktivität heißt die Aerobaktivität. Wenn Sie fit sind, muss Ihr Herz nicht so schwer arbeiten.

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

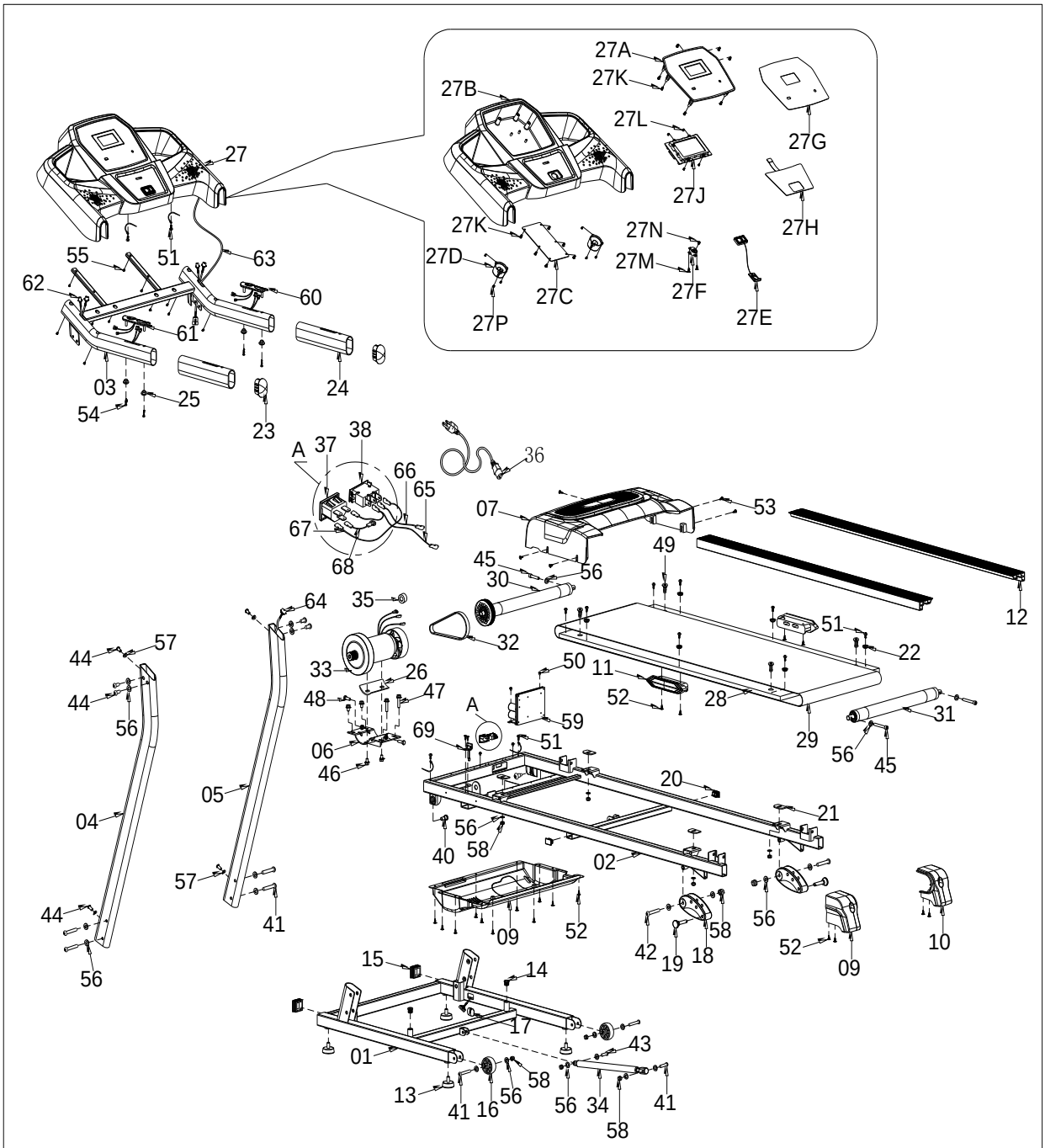
7. Liste der Teile und Explosionszeichnung

Nr.	Beschreibung	Mn.
01	Hauptteil	1
02	Grundteil	1
03	Konsolehalter	1
04	Linke Stange	1
05	Rechte Stange	1
06	Motorgrundrahm	1
07	Höhere Motordeckelung	1
08	Untere Motordeckelung	1
09	Linkes Endstück	1
10	Rechtes Endstück	1
11	Weiche Unterlegscheibe	2
12	Handgriff	2
13	Einstellbare Unterlegscheibe	4
14	Endstück Φ19	2
15	Endstück 40*40	2
16	Bewegbares Rädchen Φ60	2
17	Gummiverschluss	1
18	Hinteres einstellbare Set	2
19	Einstellbares Zapfen Φ27*Φ10*60	2
20	Endstück 30*20	2
21	Laufbandunterlage	4
22	Feste Platte Φ20*6.8	6
23	Ovalendstück 30*60	2
24	Schaumhandgriff	2
25	Kunstoffschraubedeckung	4
26	Motorstoßstangeunterlage	1
27	Computerset	1set
27A	Konsoleplatte	1
27B	Höhere Konsoledeckelung	1
27C	Untere Konsoledeckelung	1

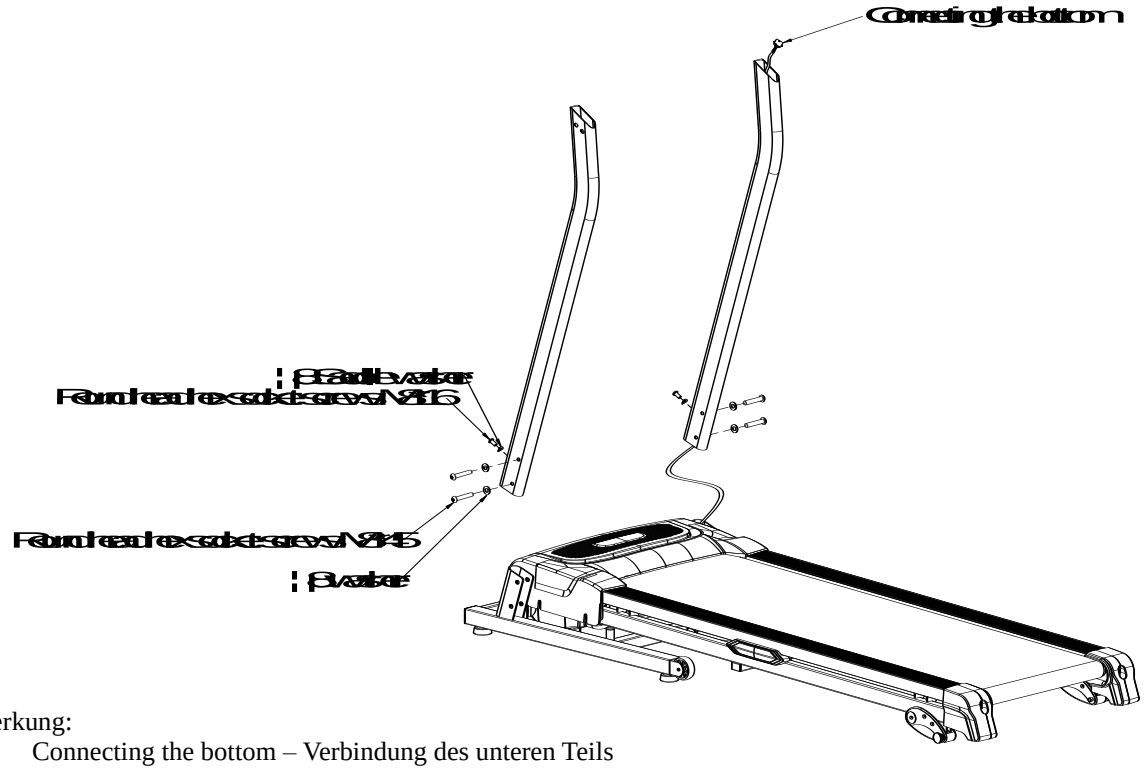
Nr.	Beschreibung	Mn.
28	Laufbrett	1
29	Laufband	1
30	Vordere Zylinder	1
31	Hintere Zylinder	1
32	Keilriemen	1
33	Motor	1
34	Luftfeder	1
35	Ringe	1
36	Leitungskabel	1
37	Stecker	
38	Schalter	1
40	Schraube M10*28	2
41	Schraube M8*45	7
42	Schraube M8*50	2
43	Schraube M8*35	1
44	Schraube M8*16	8
45	Schraube M8*60	3
46	Schraube M8*12	4
47	Schraube M8*35, Nutlänge 15 mm	2
48	Sechskantschraube M8*30	2
49	Schraube M8*30	4
50	Schraube M4*8	4
51	Senksschraube ST4.2*13	12
52	Senksschraube ST4.2*13	21
53	Senksschraube ST4.2*16	5
54	Kreuzlitzschraube ST4.2*50	4
55	Schraube ST4.2*13	12
56	Φ8 Unterlegscheibe Klasse C	27
57	Sattelscheibe Φ8	4
58	M8 Nichtmetallische	10

27D	Untere Lautsprecherdeckelung	2
27E	Sicherheitsschlüssel	1
27F	Sicherheitsschlüsselkabel	1
27G	Tastepanel	1
27H	Taste	1
27J	Hauptleiterplatte	1
27K	Schraube ST4.2*13	13
27L	Schraube ST3*8	4
27M	Schraube ST3*8	2
27N	Schraube ST3.5*13	1
27P	Schraube ST3*14	6

	Sechskanteinsatzmutter, Typ 1	
59	Untere Leiterplatte	1
60	SPEED Taste	1
61	START/STOP Taste	1
62	Tastekabel	2
63	Konsolekabel	1
64	Hauptkabel	1
65	AC Stecker – Input (schwarz)	1
66	AC Stecker – Output (rot)	1
67	AC Stecker – Input (rot)	1
68	Erdnungskabel (grün und gelb)	1
69	Geschwindigkeitssensor	1

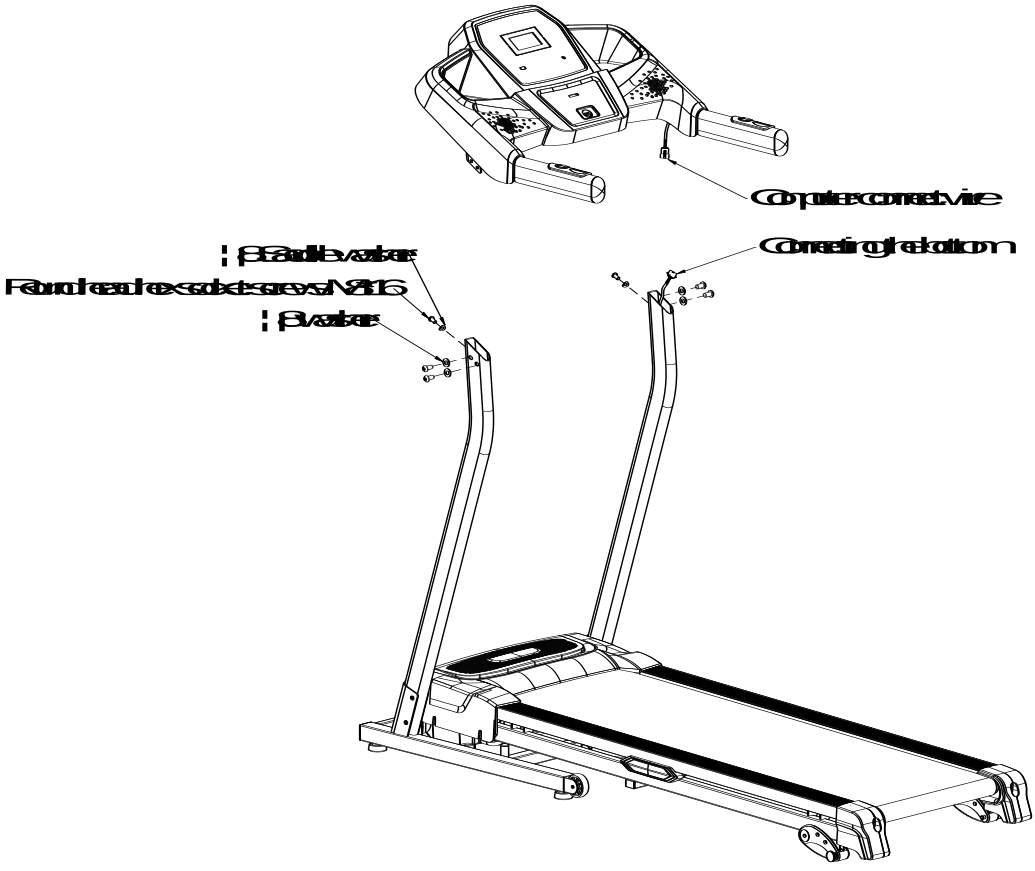


8. Montage



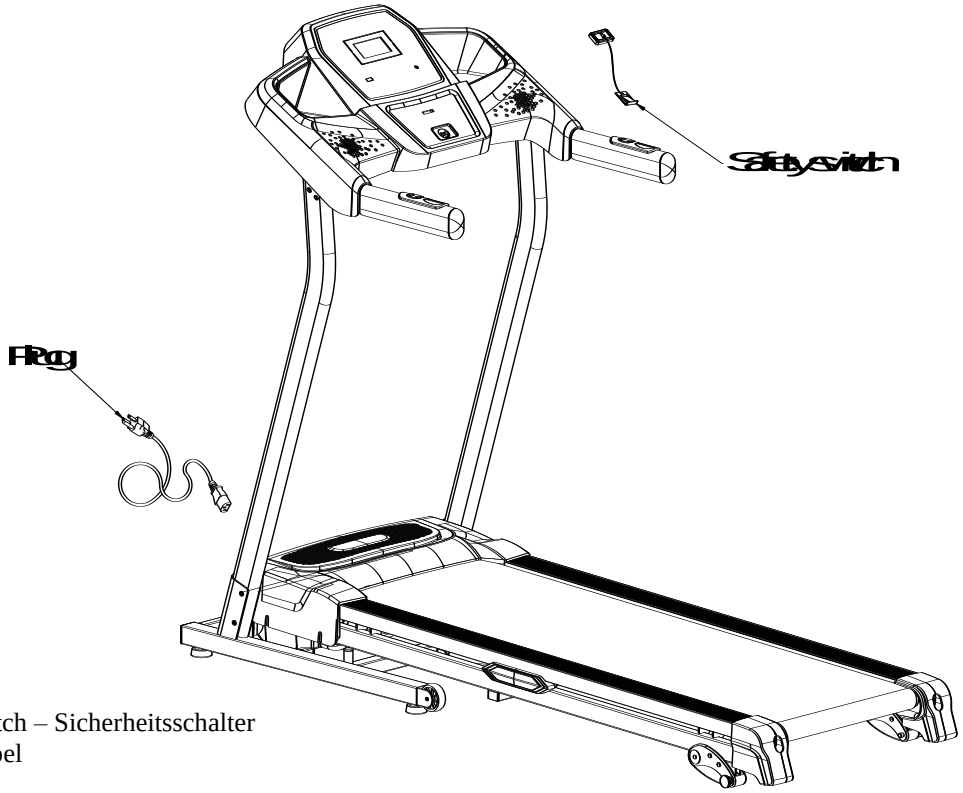
Anmerkung:

- Connecting the bottom – Verbindung des unteren Teils
- Saddle washer – Sattelscheibe
- Round head hex socket screws M8*16 – Schrauben M8*16
- Round head hex socket screws M8*45 – Schrauben M8*45
- Washer – Unterlegscheibe



Anmerkung:

- Computer connect wire – Computerverbindugskabel
- Connecting the bottom – Verbindung des unteren Teils
- Saddle washer – Sattelscheibe
- Round head hex socket screws M8*16 – Schrauben M8*16
- Washer - Unterlegscheibe



Anmerkung:

- Safety switch – Sicherheitsschalter
- Plug – Kabel

Das Manual wurde kontrolliert. Wir entschuldigen uns für die mögliche Druckfehler.

Falls die Bilder vom aktuellen Produkt abweichen, nehmen Sie bitte den Endstand des Produktes als korrekt.

Hinweis: Es ist möglich, dass kleine Abweichungen vom aktuellen Stand sich in dem Manual befinden. Diese Änderungen kommen aus der technischen Verbesserung heraus. Das Gerät ist also nicht defekt.

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis dem ersten Besitzer eine Garantie von 2 Jahren von dem Tag des Verkaufes.

Garantie gilt nicht auf:

- **eine Beschädigung, die vom Benutzer verschuldet wurde, z. B. aufgrund einer falschen Montage, unsachgemäßer Reparaturversuche oder Verwendung im Widerspruch mit den Garantiebedingungen (unzureichende Einfügung der Sattelstange in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale zur Kurbel oder der Kurbel zur Kurbelachse),**
- **unrichtige oder unregelmäßige Wartung,**
- **mechanische Beschädigung,**
- **Abnutzung der Teilen wegen Alltagseinsatz (Gummi- und Plastikteile, bewegliche Teile – Lager, Keilriemen oder Computertasten),**
- **unabwendbares Ereignis und Katastrophe,**
- **inkompetente Behandlung,**
- **ungeeignetes Umgehen oder ungeeignete Platzierung, Aussetzung zu einer niedrigen oder höheren Temperatur, Aussetzung zum Wasser, Druck, Prallen und Schläge,**
- **Design, Form oder Ausmaß wurden absichtlich geändert**

Hinweis:

- **Bei dem Training können Geräusche und Knacken in vereinzelten Fallen eintreten. Diese sind nicht als Beschädigung erkannt und sind aus der Garantie ausgeschlossen. Die Escheinung kann mit einer Standardwartung entfernt werden.**
- **Die Lebensdauer des Lagers, Keilriemen und anderer beweglichen Teilen kann kurzer als Garantiedauer sein.**
- **Es ist nötig, jede 12 Monate eine Wartung und Anpassung durchzuführen.**
- **Während der Garantieperiode werden alle Beschädigungen, die durch Herstellungs- oder Materialfehler aufgetreten sind, repariert.**
- **Eine Reklamation kann nur schriftlich mit einem genauen Beschreibung des Produktes, Defektes und einem bestätigten Einkaufsbeleg erfolgen.**

UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage.
Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in das Hausabfall weg. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird.
Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht
Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals. Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Verteilers:

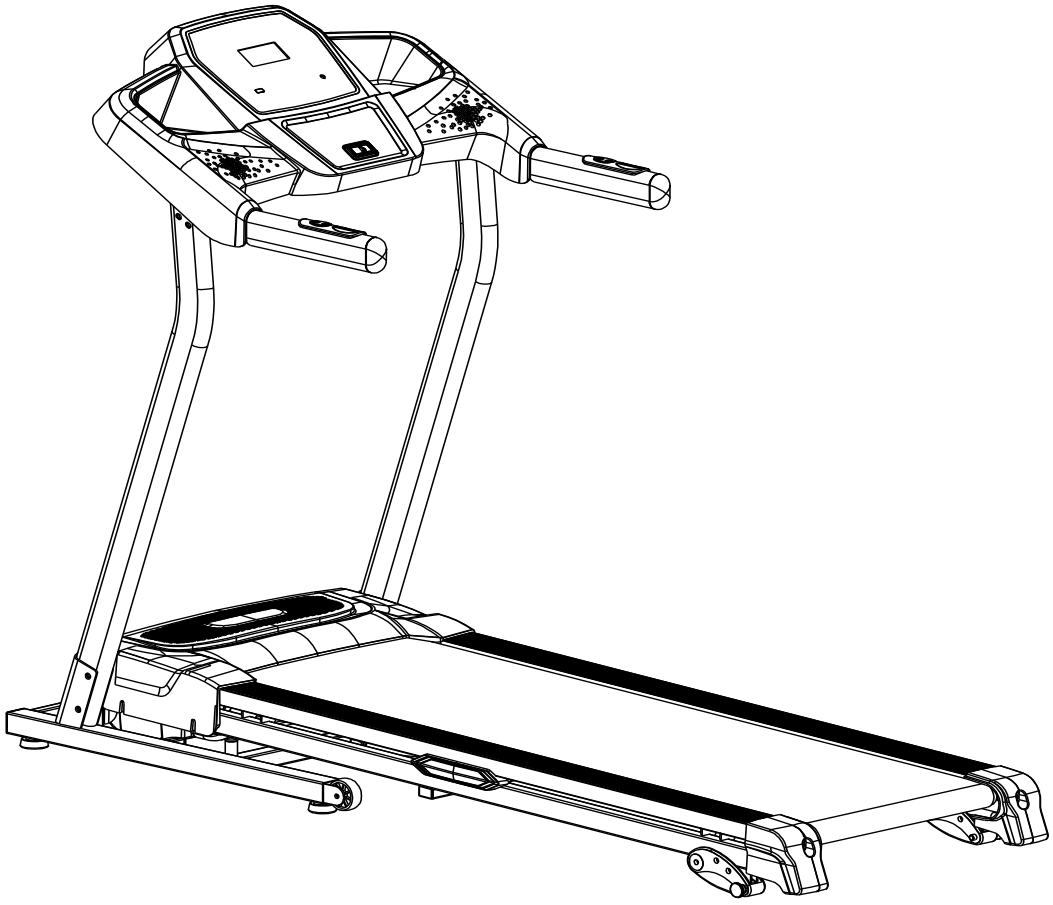
HU

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

MOTOROS FUTÓPAD

MASTER® F-11

MAS-F11



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Ez a termék nagy mennyiségű villamos energiát használ fel, ezért ne csatlakoztassa olyan fali aljzatba, amelybe más, nagyobb energiafelhasználást igénylő háztartási készülékeket is csatlakoztat, pl. légkondicionálót stb. Ellenőrizze, hogy a megszakító legalább **10 A-es**, és az aljzatot kizárólag ehhez a géphez használja!

Előfordulhat, hogy a használati útmutatóban leírtak kis mértékben eltérnek a valóságtól. Ezen változások nem jelentenek problémát, hiszen a termék műszaki fejlesztésének eredményei.

Tartalom

29 Fontos biztonsági figyelmeztetések
1.1 Fontos villamossági tájékoztatás
1.2 Működésre vonatkozó fontos tájékoztatás
30 Fő műszaki paraméterek
31 Működési utasítások
3.1 Számítógép gombjai
3.2 Edzés kezdete
3.3 Önellenőrzés
3.4 Műveletek a gyors indításhoz
3.5 Emelkedés funkció
3.6 Pulzusszám-érzékelők a markolatokban
3.7. Kalória megjelenítése
3.8 Futópad összecsukása és kinyitása
3.8.1 Futópad összecsukása
3.8.2 Futópad kinyitása
3.8.3 Szállítás
3.9 Programok beállítása
3.10 Programok kiválasztása
32 Karbantartás
4.1 Általános tisztítás
4.2 Általános karbantartás
4.3 Futószalag/alaplap/kerekek kenése
4.4 Hogyan ellenőrizzem, hogy a futófelület jól van-e lekenve?
4.5 Futószalag beállítása
4.6 Futószalag középre állítása
33 Lehetséges hibák
5.1 Figyelmeztető jelzések
34 Edzési útmutató
35 Alkatrészek jegyzéke, futópad vázlatrajza
36 Útmutató a futópad összecsukásához

1. Fontos biztonsági figyelmeztetések

Figyelem: Ha komoly sérülés kockázatát csökkenteni szeretné, a futópad használata előtt figyelmesen olvasson el minden fontos biztonsági figyelmeztetést, a jelen használati útmutató utasításait, illetve a figyelmeztetéseket! Nem vállalunk felelősséget a személyes sérülésekért, sem az anyagi károkért, melyek a termék nem megfelelő használat következtében keletkeznek!

1. Az első edzés előtt az egészségi állapotát illetően kérje ki orvosa tanácsát! Az orvosi konzultáció 45 évnél idősebb személyek, illetve egészségügyi problémákban szenvedő személyek esetén különösen fontos!

2. A futópad tulajdonosának biztosítania kell, hogy minden felhasználó megfelelően tájékozott legyen, ismerje a biztonságra vonatkozó utasításokat, illetve a futópad használatával jelen útmutatóban leírt kockázatokat.

3. A futópadot kizárólag a jelen útmutatóban leírt módon használja!

4. A futópadot helyezze egyenes, szilárd felületre. A futópad mögött biztosítson legalább 2,4 méter, mindkét oldalán pedig 0,6 méter szabad távolságot. A futópadot ne helyezze olyan felületre, amely akadályozhatná a levegő áramlását. A szőnyeg vagy padlózat védelme érdekében tegye a futópad alá egy erre alkalmas alátétet.

5. A futópadot beltéri helyiségben helyezze el, ne tegye ki magas páratatalmú levegő, illetve por hatásának. A futópadot ne helyezze garázsba, fedett teraszra vagy víz közelébe.

6. A futópadot ne használja olyan helyen, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy alacsony oxigén koncentrációval rendelkező helyiségekben.

7. A futópad közelébe ne engedjen 12 év alatti gyermekeket, sem házi kedvenceket!

8. A futópadot csak max. 100 kg testsúlyú személyek használhatják!

9. A futópadot egyszerre csak egy személy használhatja!

10. Viseljen megfelelő sportruházatot! Ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat a futópad egyes részeibe! Edzéshez viseljen megfelelő sportruházatot, használjon sportcipőt; a futószalagra ne lépjen mezítláb, harisnyában vagy szandálban!

11. A futópadot kizárólag földelt fali aljzatba szabad csatlakoztatni! Azonos áramkörhöz ne legyen csatlakoztatva más, nagy energiafelhasználást igénylő készülék! Alkalmazható megszakító: 10A.

12. A hosszabbító kábel hossza maximum 2 méter legyen!

13. A tápkábelt tartsa távol forró felületektől.

14. Soha ne mozgassa a futófelületet képező szalagot, amikor a futópad ki van kapcsolva! A futópadot ne használja, ha a tápkábel vagy a konnektor sérült, vagy a futópad nem működik megfelelően.

15. A futópad használata előtt olvassa el a vészfék használatára vonatkozó utasításokat! Bizonyosodjon meg arról, hogy ezen utasításokat megértette, és próbálja ki a vészfék használatát.

16. A futószalagot ne indítsa el, amikor a futófelületen áll! A futópad használata alatt mindig kapaszkodjon az oldalsó markolatba!

17. A futószalag nagy sebességen is működhet! A sebességet csak lassan növelje, illetve csökkentse, hogy megakadályozza a hirtelen lökéseket!

18. A bekapcsolt futópadot ne hagyja felügyelet nélkül! Minden edzés után vegye ki a biztonsági kulcsot, illetve a tápkábelt húzza ki a fali aljzatból. Minden kapcsolót kapcsolja át az OFF állásba.

19. A pulzusszám-érzékelő orvosi célokra nem alkalmas! Különböző tényezők, beleértve a felhasználó mozgását, a mért pulzusszám pontatlanságát idézhetik elő. A pulzusszám-érzékelők csak az edzés alatti pulzusszám alakulásának megfigyelésére szolgálnak.

20. Ne emelje fel, ne tegye le, illetve ne helyezze át a futópadot addig, míg nincs megfelelően összeszerelve. Ahhoz, hogy a futópadot mozgatni tudja, rendelkeznie kell 20 kg-os súly biztonságos mozgatásának képességével.

21. A futópad összecsukása vagy áthelyezése során ellenőrizze, hogy a biztosító csap olyan állásban van, amely megfelelően biztosítja a futópad tárolási pozícióját.

22. A futószalag lejtését ne módosítsa úgy, hogy a futópad alá tárgyakat helyez!

23. Ellenőrizze, hogy a futópad minden eleme megfelelően van-e meghúzva!

24. A futópad nyílásaiba tilos bedobni vagy behelyezni bármilyen idegen tárgyat!

25. FIGYELMEZTETÉS: minden edzés után, tisztítás, karbantartás előtt, illetve a futópad jelen útmutatóban leírt beállításának elvégzése előtt húzza ki a tápkábelt! A motor borítását soha ne vegye le, kivéve azt az esetet, amikor a szakszerviz munkatársa erre utasította! A jelen használati útmutatót meghaladó karbantartást kizárólag az eladó szakszervíze végezheti!

26. Ez a futópad kizárólag otthoni használatra van tervezve. Ez a futópad nem alkalmas üzleti célú alkalmazásra, sem bérbeadásra vagy közösségi intézményekben történő használatra.

27. FIGYELEM: Ha a tápkábel megsérül, azonnali cseréjét baleset megakadályozása céljából kizárólag a gyártó, szakszervíz munkatársa vagy hasonlóan szakképzett személy végezheti! Ezt a berendezést a csökkentett fizikai, érzékelési vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek (ideértve a gyerekeket is) nem használhatják! Azok a személyek, akiknek nincs tapasztalata a futópad használatával, kizárólag felelős személy felügyelete mellett használhatják a futópadot! Gyerekek jelenléte esetén biztosítani kell a felügyeletet, hogy ne játszanak a futópaddal!

28. A futópadot helyezze egyenes, szilárd felületre! A futópadot csatlakoztassa megfelelő teljesítményű, földelt fali aljzatba. Az energiaigényre és a tápellátásra vonatkozó információkat megtalálja a futópadon elhelyezett címkén.

29. Üzemi hőmérséklet: 5°C-40°C. Abban az esetben, ha a futópad ennél alacsonyabb hőmérséklet hatásainak volt kitéve, ellenőrizze, hogy a bekapcsolás előtt elérte-e a szobahőmérsékletet. Ellenkező esetben

a számítógép vagy más elektronikus alkatrészek károsodhatnak.

1.1 Fontos villamossági tájékoztatás

Figyelem!
Ehhez a futópadhoz tilos az áram-védőkapcsolóval ellátott aljzatot használni! A fő kábelt a futópad mozgó részeitől távol vezesse, ideértve az emelő mechanizmust és a transzport kerekeket is.

Soha ne vegyen le semmilyen borítást, takaróelemet anélkül, hogy előtte a futópadot nem áramtalanította a fali aljzatból való kihúzással!

1.2 Működésre vonatkozó fontos tájékoztatás

A sebesség változása nem történik meg azonnal. A számítógépen állítsa be a kívánt sebességet. A számítógép fokozatosan változtatja meg a sebességet.

Legyen óvatos, ha futás közben más tevékenységet is végez, pl. tévét néz, olvas stb. A futópad használatával egyidőben végzett más tevékenység az egyensúly elvesztéséhez, ennek következtében sérüléshez is vezethet!

Az egyensúly elvesztésének megelőzése céljából soha ne lépjen fel, illetve ne lépjen le a futószalagról akkor, amikor az mozgásban van! A futószalag mozgása nagyon alacsony sebességen kezdődik, ez által könnyebb a fellépés.

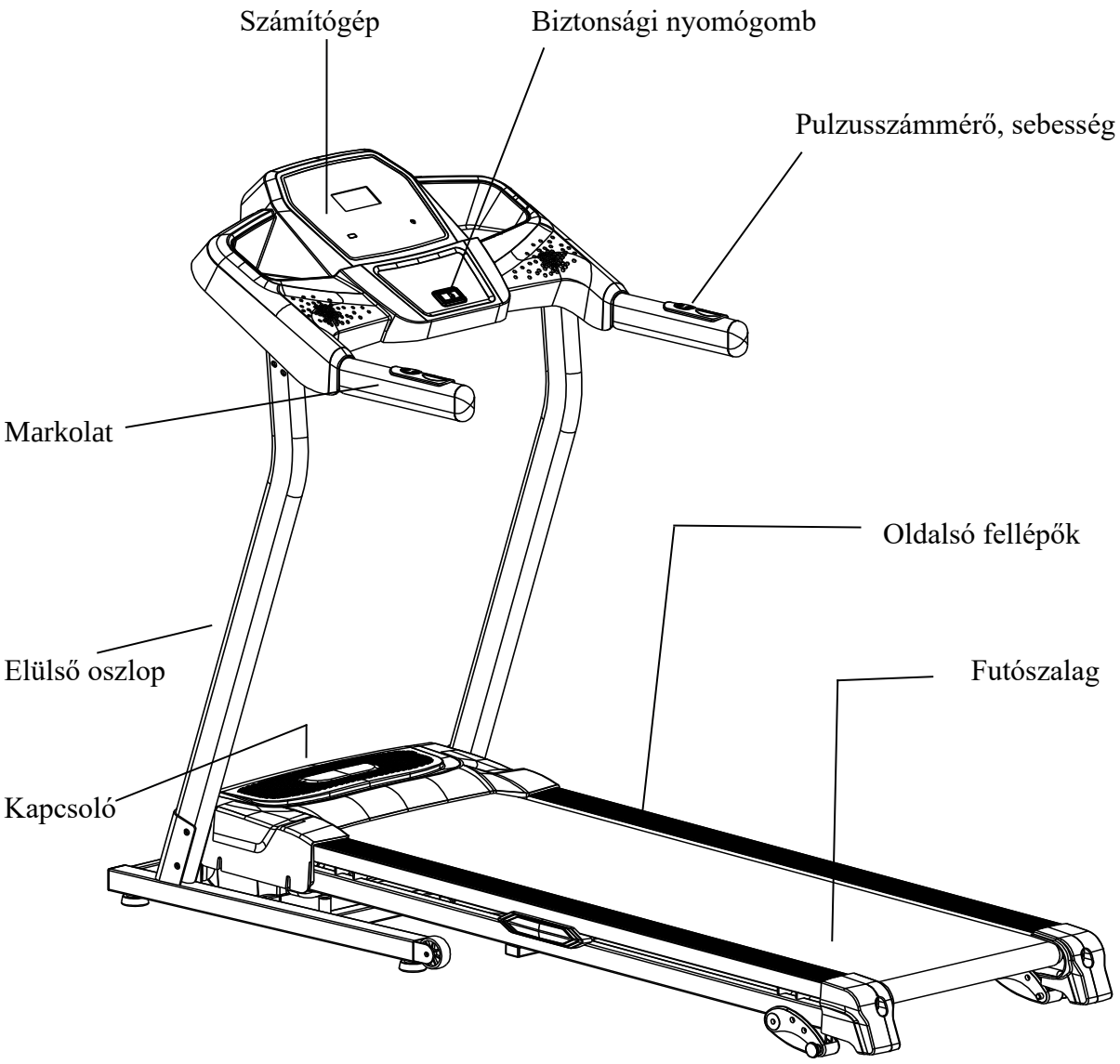
Ne gyakoroljon túlságosan nagy nyomást a számítógép gombjaira! A számítógép kezeléséhez elegendő mérsékelten megnyomni a gombokat.

2. Fő műszaki paraméterek

A futópad segítségével megőrizheti, javíthatja a fizikai erőnlétét. Az egyedülálló, ízléses és elegáns formájának, illetve az összecsukó rugójának köszönhetően az összecsukott futópad tárolása nem igényel nagy helyet.

Sebességtartomány: 1.0-14 km/óra
Maximális teherbírás: 110 kg
Lejtés manuális beállítása: 3 fokozat

Programok: 15 előre beállított program (P1-P15)



3. Működési utasítások

3.1 Számítógép nyomógombjai

STOP/START

MODE

Törlés/
Beállítások

Biztonsági kulcs

Sebesség +,-

Sebesség gyorsgombjai
(2,4,6,8,10,12 km/óra)

(20) MODE

A futópad be van kapcsolva. Nyomja meg a nyomógombot, és válasszon egy programot az előre beállított P1-P15 programok közül. A CLEAR/ SET (törlés/beállítás) nyomógomb megnyomásával kilép programválasztási funkcióból.

(21) START/STOP

A futópad be van kapcsolva. A nyomógomb megnyomásával a futópad elindul. Edzés közben nyomja meg a nyomógombot, a futópad megáll, és a futásra vonatkozó információk tárolódnak a számítógép memóriájában. Az adatok törléséhez nyomja meg a CLEAR/SET nyomógombot.

(22) CLEAR/SET (törlés/beállítás)
A futópad be van kapcsolva. Nyomja meg a nyomógombot az idő-, a távolság- vagy a kalóriamérés funkció megjelenítéséhez. Edzés közben a gomb megnyomásával a mért adatok bármikor kitörölhetők.

(23) SPEED + (sebesség +)
Gomb megnyomásával edzés közben növeli a sebességet.

(24) SPEED - (sebesség -)
Gomb megnyomásával edzés közben csökkenti a sebességet.

(25) QUICK SPEED (sebesség gyors választása)
Edzés közben a gomb megnyomásával kiválaszthatja a sebességet: 2,4,6,8,10,12.

(26) SPEED + markolaton
Edzés közben ezzel a nyomógombbal 5 km/óra sebességfokozattal növelheti a sebességet. A nyomógomb hosszantartó megnyomásával a sebesség fokozatosan növelhető.

(27) SPEED – markolaton
Edzés közben ezzel a nyomógombbal 5 km/óra sebességfokozattal csökkentheti a sebességet. A nyomógomb hosszantartó megnyomásával a sebesség fokozatosan csökkenthető.

Felhasználói programok

Edzés visszaszámlálással: kapcsolja be a futópadot, nyomja meg a CLEAR/SET nyomógombot. Válassza ki a TIME edzés funkciót visszaszámlálással. A gomb ismételt megnyomásával eléri az alábbi funkciókat: DISTANCE edzés visszaszámlálással, CALORIE edzés visszaszámlálással. A CLEAR/SET nyomógomb ismételt megnyomásával kilép ebből a menüpontból.

TIME edzés visszaszámlálással: kapcsolja be a futópadot, nyomja meg a CLEAR/SET nyomógombot. A TIME ikon villogni kezd, a megjelenített idő: 30:00. A SPEED + nyomógomb ismételt megnyomásával válassza ki az időt, beállítható időintervallum: 5-99 perc. Nyomja meg a START/STOP gombot. A futópad elindul, a kezdeti sebessége 1.0 km/óra. A SPEED + nyomógomb ismételt megnyomásával állítsa be a kívánt sebességet. A futópad leáll, amikor a képernyőn megjelenik a 00:00 érték.

DISTANCE edzés visszaszámlálással: kapcsolja be a futópadot, kétszer nyomja meg a CLEAR/SET nyomógombot. A DISTANCE ikon villogni kezd, a megjelenített sebesség: 1.0 km/óra. A SPEED + nyomógomb ismételt megnyomásával válassza ki a távolságot, beállítható távolság: 1.0-9.0 km. Nyomja meg a START/STOP nyomógombot, a futópad elindul, a kezdeti sebessége 1.0 km/óra. A SPEED + nyomógomb ismételt megnyomásával állítsa be a kívánt sebességet. A futópad leáll, amikor a képernyőn megjelenik a 0.00 érték.

CALORIE edzés visszaszámlálása: kapcsolja be a futópadot, háromszor nyomja meg a CLEAR/SET nyomógombot. A CALORIE ikon villogni kezd, a megjelenített érték: 50 CAL. A SPEED + nyomógomb ismételt megnyomásával válassza ki a beállítható értéket: 10-999 CAL. Nyomja meg a START/STOP nyomógombot, a futópad elindul, a kezdeti sebessége 1.0 km/óra. A SPEED + nyomógomb ismételt megnyomásával állítsa be a kívánt sebességet. A futópad leáll, amikor a képernyőn megjelenik a 0.00 kalória érték.

3.2 Edzés kezdete

A futópadot úgy kapcsolja be, hogy a tápkábelt csatlakoztatja a fali aljzatba, és megnyomja az elülső oldalon, a motor borítása alatt található kapcsolót. Ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcsot – amely nélkül a futópad nem indul el – helyesen helyezte be. A futópad bekapcsolása után bekapcsolódik a számítógép képernyője.

3.3 Önellenőrzés

A futópad első használata előtt szükséges elvégezni az ellenőrzést. Vegye ki a biztonsági kulcsot, nyomja meg a MODE nyomógombot, tartsa benyomva és helyezze vissza a biztonsági kulcsot. A futópad átáll az önellenőrzés üzemmódra. Ebben az üzemmódban nyomja meg kétszer a START/STOP nyomógombot, hogy elinduljon az önellenőrzés.
FIGYELEM: Az önellenőrzés alatt ne álljon a futópadon!

3.4 Műveletek a gyors indításhoz

Nyomja meg a START/STOP nyomógombot, mely aktiválja a futópad mozgását, a futópad kezdeti sebessége 1.0 km/óra. A "+" vagy "-" gombok megnyomásával módosíthatja a sebességet. A sebesség módosításához használhatja a gyorsválasztási gombokat is (2,4,6,8,10 és 12). A sebesség a markolatokon elhelyezett "+" és "-" gombokkal is módosítható.

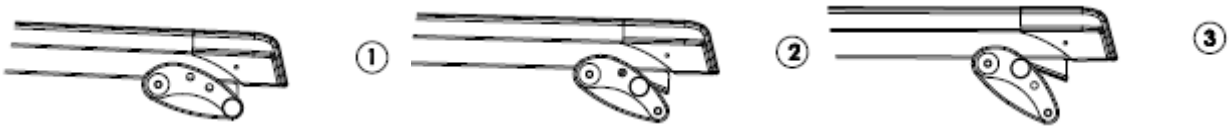
A futópad sebességének csökkentéséhez nyomja meg, és tartsa benyomva a SPEED - nyomógombot. Használhatja a gyorsválasztási gombokat is (2,4,6,8,10 és 12).

Ha edzés közben megnyomja a START/STOP nyomógombot, a futópad azonnal fokozatosan lassulni kezd.

Ha edzés közben megnyomja a CLEAR/SET nyomógombot, minden elmentett adat (idő, távolság és kalória) törlődik.

3.5 Emelkedés funkció

A futópad használata alatt tetszés szerint állítható a lejtés foka.



3.6 Pulzusszám-érzékelők a markolatokban

Az aktuális pulzusszám méréséhez mindkét kézzel fogja meg a markolatokon elhelyezett érzékelőket. A mért érték 15 másodpercen belül megjelenik a számítógép képernyőjén. Figyelem: A pulzusszám méréséhez mindkét érzékelőt kell megfogni!

3.7 Kalória megjelenítése

A számítógép leolvassa az edzés alatt elégetett kalóriákat. Figyelem: Ezek az értékek nem alkalmasak orvosi célú felhasználásra, csak tájékoztató jellegűek, a különböző edzések összehasonlítására szolgálnak.

3.8 Futópad összecsukása és kinyitása

3.8.1 Futópad összecsukása

Kézzel emelje fel az alapkeret hátsó részét, míg meg nem hall egy kattanást. Ez az jelenti, hogy az összecsukódó rendszer zárva van. A futópad most nem nyitható ki.

3.8.2 Futópad kinyitása

A futópadot helyezze az adott helyre. Kézzel emelje fel az alapkeret hátsó részét, és a futópad kinyitásához nyomja meg a rugót. Lépjen el legalább 1,5 méterre a futópadtól, a futópad automatikusan kinyílik.

3.8.3 Szállítás

Óvatosan fogja meg a futópad hátsó részét – végzáró elemeknél – és helyezze át a futópadot.

3.9 Programok beállítása

Minden előre beállított program maximális sebességfokozattal rendelkezik, amely az adott edzésprogram kiválasztása után képernyőn, a sebesség ablakában jelenik meg. Minden program során a sebesség változik.

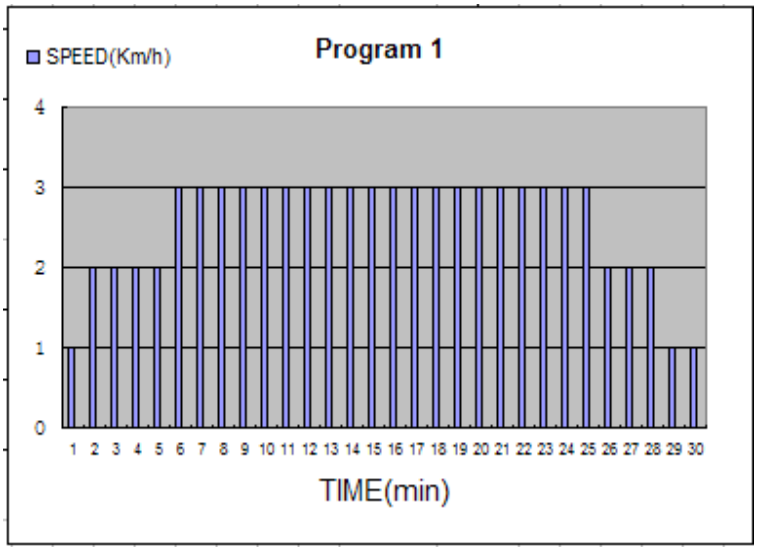
3.10 Programok kiválasztása

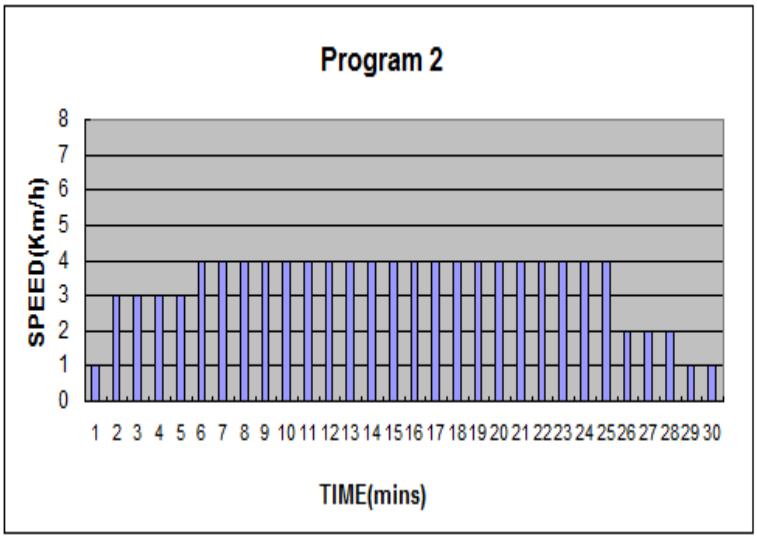
Kapcsolja be a futópadot, nyomja meg a MODE nyomógombot és válassza ki a kívánt edzésprogramot. Az előre beállított paraméterekkel rendelkező edzést elindítja a START/STOP nyomógomb megnyomásával.

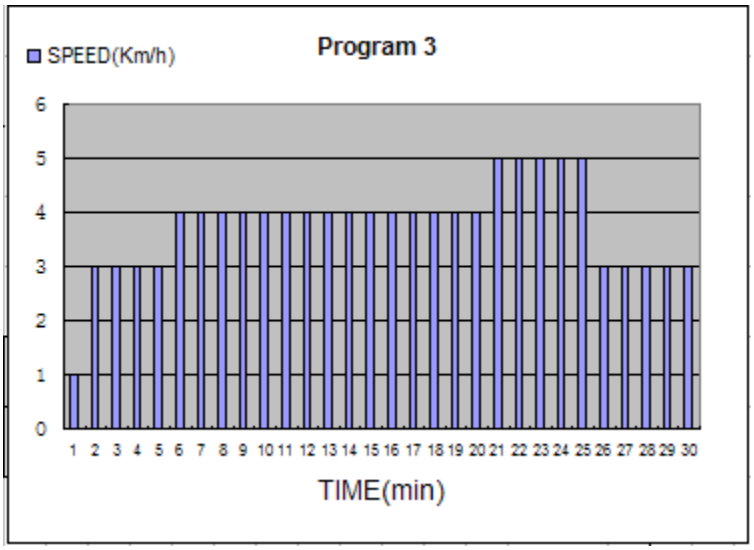
A sebesség ablakában a kiválasztott program előre beállított sebessége látható.

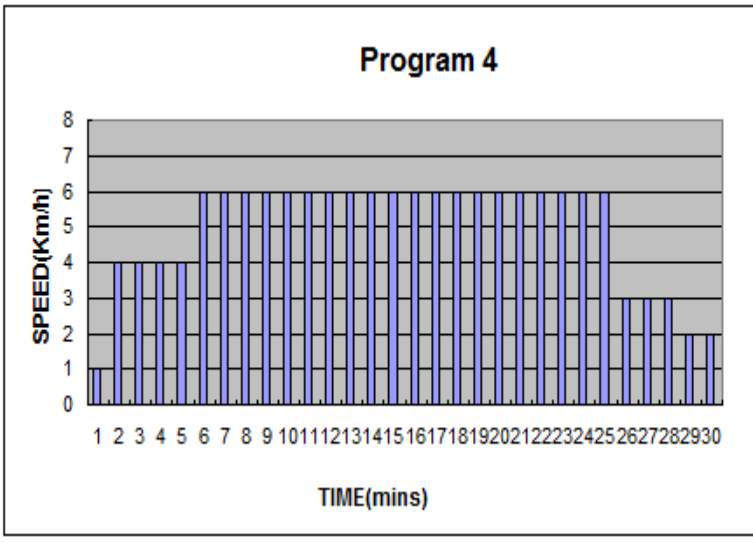
Edzés alatt percenként módosítható a sebesség, program szerint vagy manuálisan. A program befejezése előtt 3 másodperccel elhangzik háromszor egy hangjelzés, és a futószalag megáll.

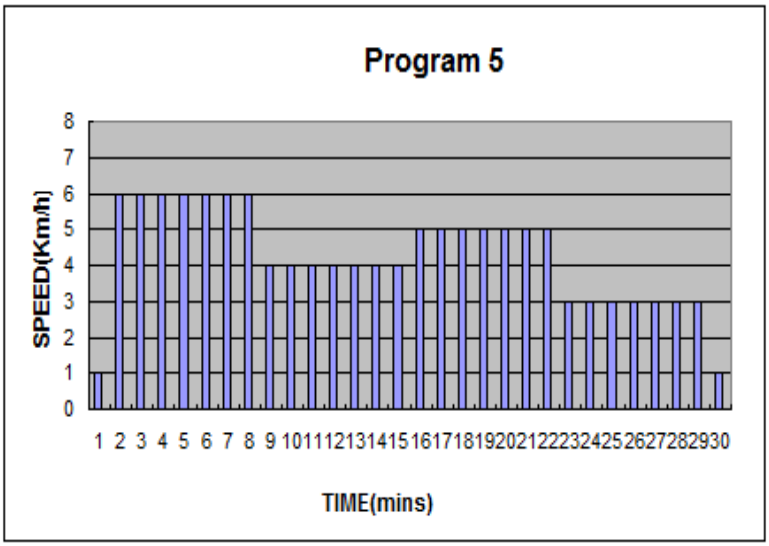
Számítógép programjai:

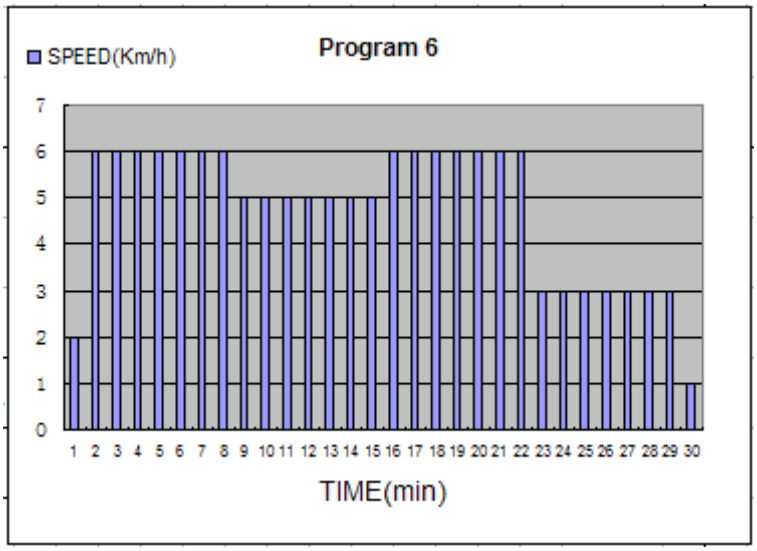


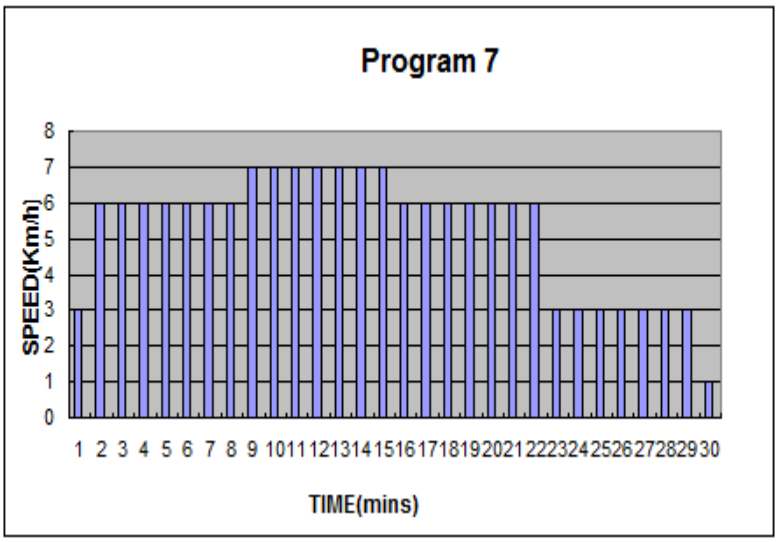


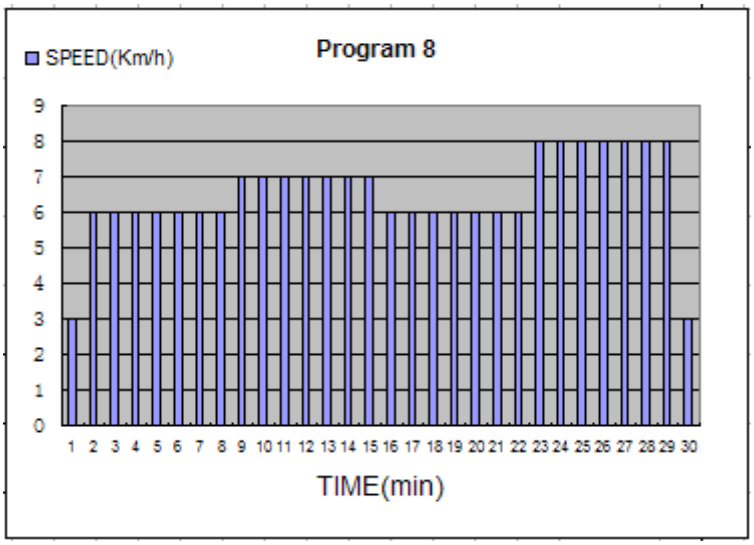


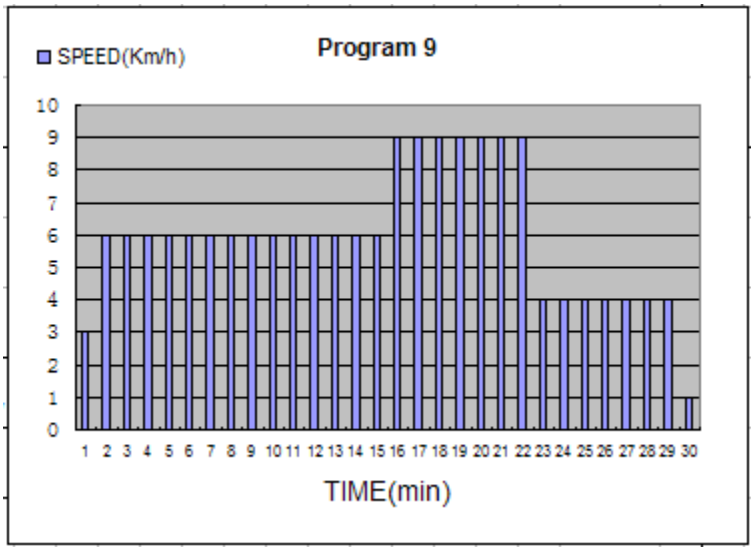


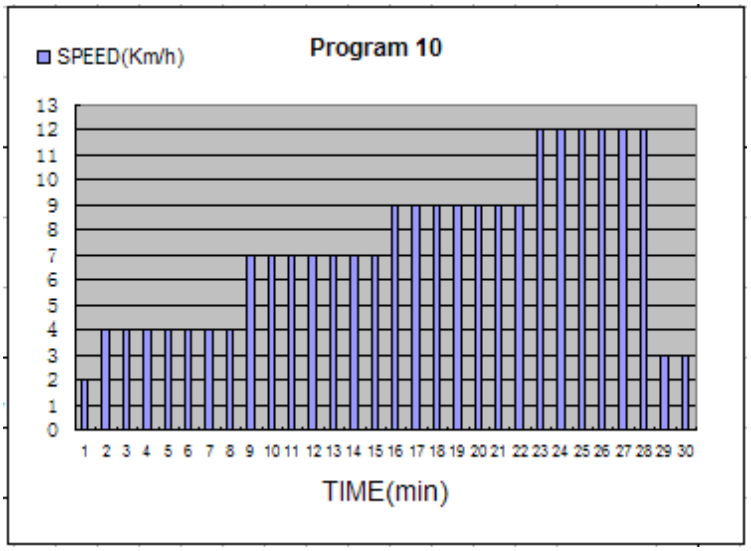


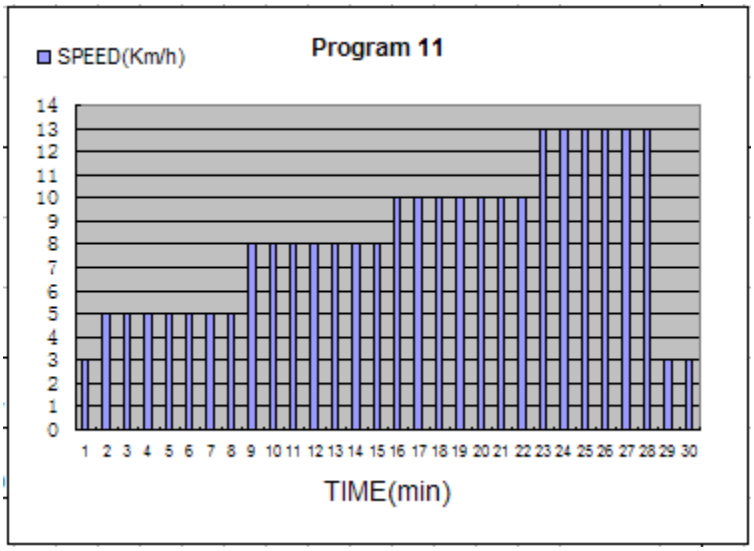


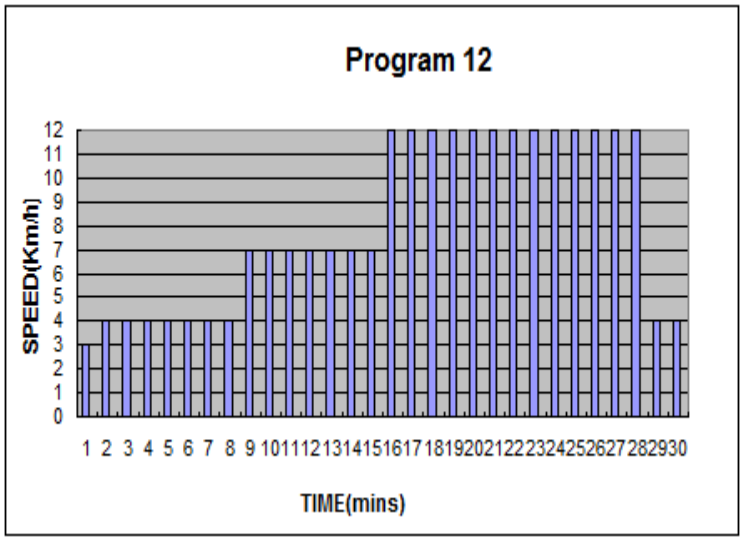

Program 7
SPEED(Km/h)
TIME(mins)

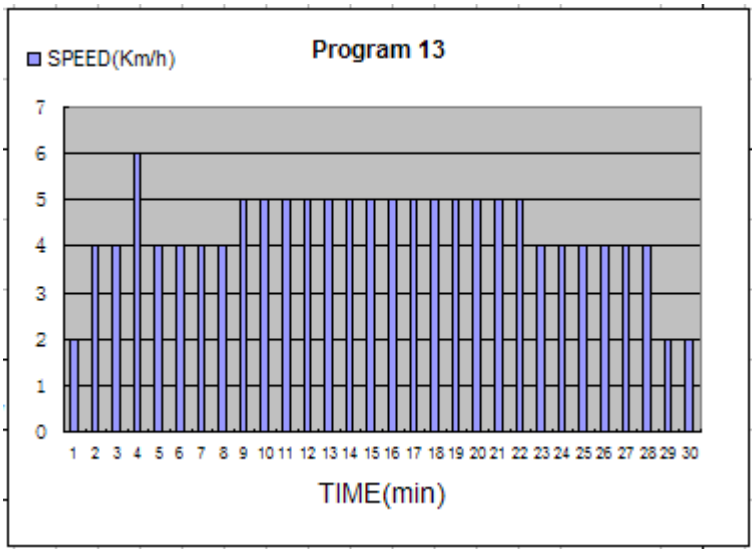

Program 8
SPEED(Km/h)
TIME(min)

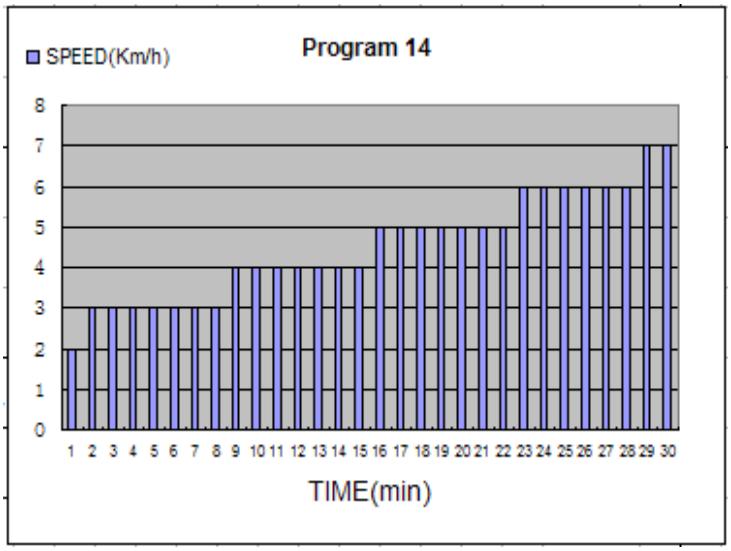

Program 9
SPEED(Km/h)
TIME(min)

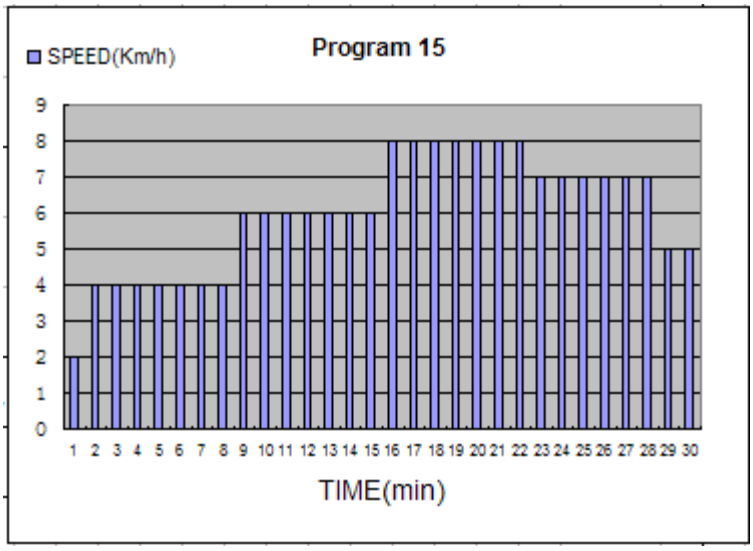

Program 10
SPEED(Km/h)
TIME(min)


Program 11
SPEED(Km/h)
TIME(min)


Program 12
SPEED(Km/h)
TIME(mins)







4. Karbantartás

A futópad működőképes állapotának megőrzése érdekében szükséges a rendszeres karbantartás/kenés. A problémamentes működés érdekében a futószalagot és az alaplapot is tisztán kell tartani!

FIGYELMEZTETÉS: A FUTÓSZALAG ALATTI LAP ÁLLAPOTA BEFOLYÁSOLJA A FUTÓPAD FUNKCIONALITÁSÁT ÉS AZ ÉLETTARTAMÁT. EZÉRT AJÁNLOTT EZT A RÉSZT RENDSZERESEN OLAJJAL KEZELNI. HA A LAP NINCS MEGFELELŐEN KEZELVE, A FUTÓSZALAG MEGHIBÁSODHAT! ILYEN MEGHIBÁSODÁS ESETÉN NEM ÉRVÉNYESÍTHETŐ A GARANCIA.

FIGYELMEZTETÉS: KARBANTARTÁS ELŐTT ÁRAMTALANÍTSA A GÉPET ÚGY, HOGY A TÁPKÁBEL CSATLAKOZÓJÁT KIHÚZZA A FALI ALJZATBÓL!

FIGYELMEZTETÉS: ÖSSZECSUKÁS ELŐTT A FUTÓPADOT TELJESEN ÁLLÍTSA LE!

4.1 Általános tisztítás

A futópad szögleteit, a szögletek és a keret közötti felületet törölje le puha, nedves törlőkendővel. A futószalag külső felületét enyhén szappanos vízzel és finom szálú kefével is tisztíthatja. A tisztítást havonta egyszer végezze. Használat előtt hagyja a futófelületet megszáradni!
Legalább havonta egy alkalommal porszívózza ki a futópad alatti területet, hogy megakadályozza a porréteg keletkezését. Évente egy alkalommal vegye le a motor borítását, és porszívóval távolítsa el a lerakódott szennyeződést.

4.2 Általános karbantartás

Használat előtt ellenőrizzen minden alkatrészt!

Bármilyen sérült, elhasználódott alkatrészt azonnal cseréljen ki!

Ha bármilyen kérdése van, lépjen kapcsolatba az ügyfélszolgálatunkkal.

Tisztítás során védje a futópad alatti padlózatot és szőnyegeket! A futópad néhány mozgó alkatrésze kenőolajjal/kenőanyaggal lett lekezelve, az olaj bármikor kifolyhat!

4.3 Futószalag/alaplap/kerekek kenése

A futószalag állapota jelentős mértékben befolyásolja a futópad funkcionalitását, élettartamét, ezért fontos a futószalag rendszeres kenése. A futópad kenőanyaggal történő kezelése körülbelül 40 óra üzemelés után ajánlott.

A futópad kenőanyaggal történő kezelésének javasolt időintervalluma:
- Ritka használat (kevesebb mint heti 3 óra) – 6 havonta
- Rendszeres használat (heti 3-5 óra) – 3 havonta
- Gyakori használat (több mint heti 5 óra) – 6-8 hetente

Kenés menete:
- A futószalag és a lap közötti felület tisztításához használjon puha, száraz törlőkendőt.
- Az olajat egyenletesen vigye fel a futószalag belső felületére és a lapra. Ellenőrizze, hogy a futópad ki van-e kapcsolva, a tápkábel ki van-e húzva a fali csatlakozó aljzatból.
- Rendszeresen kenje át az elülső és a hátsó kerekeket, hogy a futópad megőrizze a teljesítményét.

Ha a futószalagot, a lapot és a kerekeket is tisztán tartja, a következő kenés előreláthatóan 1200 üzemóra után szükséges.

4.4 Hogyan ellenőrizzem, hogy a futófelület jól van-e lekenve?

1. A futópadot áramtalanítsa, a tápkábelt húzza ki a fali aljzatból
2. A futópadot csukja össze a tárolási helyzetbe
3. Tapintással ellenőrizze a futófelület alsó részének állapotát.

Ha a felület tapintásra síkos, a kenés nem szükséges.

Ha a felület tapintásra száraz, használja a szilikon kenőolajat.

Javasoljuk a szilikonolajat tartalmazó spray használatát!

4.5 Futószalag beállítása

A futószalag feszessége azért fontos, hogy biztosítva legyen a futófelület sima, stabil állapota. A futószalag a jobb oldali, illetve a bal oldali hátsó kerekek segítségével állítható. A beállításhoz használja az imbuszkulcsot, amely a futópad tartozéka. Az állító csavarok a lábfellépők végén találhatók, lásd az alábbi ábrát:

Figyelem: A beállítást a takaróelemeken található kicsi konzolon keresztül kell elvégezni

A hátsó kereket csak az elülső oldali kerék csúszásának megelőzése céljából húzza meg. Mindkét csavart – jobb oldali és bal oldali – forgassa az óramutató járásával megegyező irányban, és ellenőrizze a futószalag megfelelő feszességét! Abban az esetben, ha a futószalag feszességét is szükséges állítani, állítsa be. A futószalag beállításával kiegyenlíthető a futószalag feszességének esetleges változása.

A FUTÓSZALAGOT NE FESZÍTSE TÚL! A túlfeszítés a futószalag károsodásához, illetve a csapágyak sérüléséhez vezethet!

4.6 Futószalag középre állítása

A futópad úgy lett tervezve, hogy használat alatt a futószalag középen legyen. Némelyik futópad esetében természetes jelenség, hogy az egyik oldalra húz a futószalag, ha a futószalag sportoló nélkül mozog. Néhány perc használat után a futószalagnak középre irányuló mozgást kell mutatnia. Ha működés közben a futószalag állandó jelleggel oldalra húz, szükséges a futószalag beállítását elvégezni.

A beállítás az alábbi lépésekben végezhető el:
- A sebességet először a legalacsonyabb fokozatra állítsa
- Ezután ellenőrizze, melyik oldalra húz a futószalag

Ha a futószalag jobbra húz, húzza meg a jobb oldali csavart, és a 6 mm-es imbuszkulcs segítségével lazítsa ki a bal oldali csavart úgy, hogy a futószalag középső pozícióban legyen, centrikusan. Ha a futószalag balra húz, húzza meg a bal oldali csavart, és a 6 mm-es imbuszkulcs segítségével lazítsa ki a jobb oldali csavart úgy, hogy a futószalag középső pozícióban legyen. Ha a beállításhoz imbuszkulcsot használ, fontos, hogy a beállítást fél fordulatos intervallumokban végezze. A futószalag túlfeszítése meghibásodáshoz vezethet!

5. Lehetséges hibák

A futópad úgy van tervezve, hogy ne álljon fenn az áramütés veszélye. A futópad automatikusan leáll, ha fennáll az áramütés, illetve a futópad megsérülésének veszélye (pl. a motor megsérülése). Ha a futópad nem működik megfelelően, kapcsolja ki, várjon 1 percet, és kapcsolja be újra.

Ha a futópad működése ekkor sem megfelelő, a hiba megállapításához kapcsolja be az önellenőrzési üzemmódot (lásd a 3.3. Önellenőrzés c. fejezetet).

Bármilyen javítás előtt ne feledje áramtalanítani a futópadot, a tápkábelt húzza ki a fali aljzatból!
Ne használjon hosszabbító kábeleket, mert csökkenthet a tápfeszültség, és a futópad megsérülhet!

5.1 Figyelmeztető jelzések

E01 A sebesség-érzékelő nem küld jelzést
- Ellenőrizze a sebesség-érzékelő és a mágnes közötti távolságot. A távolságot állítsa 3 mm-re.
- Cserélje ki a sebesség-érzékelőt.

E02 A motorvédelem túlterhelése
- Indítsa el az önellenőrzési üzemmódot.
- Cserélje ki a motorvédelmi egységet.

E03 A futószalag beszorulás elleni védelme
- Tisztítsa meg az alaplap és a futószalag közötti területet a portól, és kenje meg olajjal.
- Ha a futószalag túlságosan elhasználódott, cserélje ki.

E04 Motor áramkör hiba
- Ellenőrizze, hogy a motor kábelei csatlakoztatva vannak-e. Abban az esetben, ha valamelyik kábel nincs csatlakoztatva, a kábelt csatlakoztassa újra.
- Abban az esetben, ha elhasználódott a szénkefe, cserélje ki a szénkefét vagy a motort.

E05 EEPROM memória hiba, hiba a memóriához történő csatlakozás során
- Cserélje ki a vezérlőpanelt.

E06 Hiba kommunikáció során
- Ellenőrizze a számítógépet és a kezelőpanelt összekötő kábelt. Abban az esetben, ha a kábel nincs megfelelően csatlakoztatva vagy sérült, a kábelt csatlakoztassa újra vagy cserélje ki.
- Cserélje ki az emelő motort.

E07 Önellenőrzés során jelzett emelkedés hiba
- Ellenőrizze az emelő motort és az ellenőrző lapot összekötő kábelt. Abban az esetben, ha a kábel nincs megfelelően csatlakoztatva vagy sérült, a kábelt csatlakoztassa újra vagy cserélje ki.
- Cserélje ki az emelő motor.

E08 Önellenőrzés során jelzett sebesség hiba
- Ellenőrizze a sebesség-érzékelő és a mágnes közötti távolságot. A távolságot állítsa be a 3 mm-re.
- Cserélje ki a sebesség-érzékelőt.

E09 Rövidzárlat elleni védelem
- Cserélje ki az ellenőrzőlapot.

"-" A biztonsági kulcs nincs behelyezve
- Helyezze be a biztonsági kulcsot

A futószalag működése közben az emelkedés ablakában az "Er" hibaüzenet jelenik meg

- Ellenőrizze az emelő motor és az ellenőrző lap közötti kábelt. Abban az esetben, ha a kábel nincs megfelelően csatlakoztatva vagy sérült, a kábelt csatlakoztassa újra vagy cserélje ki.
- Cserélje ki az emelő motort.

Nincs tápfeszültség
- Ellenőrizze a biztosítékokat (ellenőrző egységen, a motor borítása alatt).
- Ellenőrizze a fali aljzatot (a fali aljzatba csatlakoztasson egy másik készüléket, hogy ellenőrizze az aljzat megfelelő működőképességét).
- Ellenőrizze a tápkábelt (ezt a műveletet kizárólag villanyszerelő végezheti)

6. Edzési útmutató

Figyelmeztetés: Edzés megkezdése előtt konzultáljon a kezelőorvosával! Ez fontos főleg 45 évnél idősebb személyek esetén, illetve olyan személyeknél, akiknél fennáll valamilyen egészségügyi probléma.
A pulzusszám-érzékelő nem orvosi eszköz! Különböző tényezők, mint a futószalag mozgása, befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusszám-érzékelő csak edzés során segédeszközként használható, a felhasználó pulzusszámának valós időben történő megfigyeléséhez.

A fizikai mozgás kiváló módszer a testsúly szabályozásához, illetve megőrzéséhez, a fizikai erőnlét javításához. A mozgás lassítja az öregedési folyamatot, mérsékli a stressz negatív hatásait. A siker titka a rendszeres, mindennapi és örömteli mozgás!

A szív és a tüdő kapacitása, illetve a vér által izmokba történő oxigén szállításának képessége fontos tényezők, melyek meghatározzák a teljesítményt. Az izmaink funkciója az oxigén függvénye, amely biztosítja a napi aktivitáshoz szükséges energiát – ez az ún. aerobikus aktivitás. Ha fittnek érzi magát, a szívének nem kell nagy erőfeszítésekkel dolgoznia.

Hamarosan látni fogja, hogy erőnléte az edzések hatására folyamatosan javul, és egyre egészségesebbnek, elégedettebbnek fogja magát érezni!

Bemelegítés / Streching gyakorlatok

A sikeres edzés mindenkor bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és lazító gyakorlatokkal végződik. A bemelegítés előkészíti szervezetét az edzésre. A lazító gyakorlatokkal megelőzhetők az izomproblémák. Az alábbiakban talál néhány bemelegítő és lazító gyakorlatot. Kérjük, hogy ne feledje az alábbiakat sem:

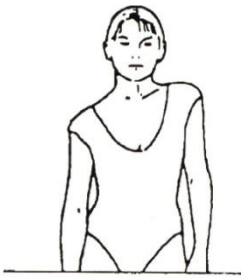
- Óvatosan melegítsen be minden izomcsoportot, a gyakorlatok 5-10 percet vesznek igénybe. Egy gyakorlat akkor megfelelő, ha az érintett izmokban kellemes feszülést érez.

- A bemelegítő gyakorlatoknál a gyorsaságának nincs jelentősége. Kerülje a hirtelen, gyors mozdulatokat!

NYAK ÉS FEJ NYÚJTÁSA
Döntse fejét jobbra, hogy érezze a nyaki izmok megfeszülését. A fejét lassan félkörívben hajtsa le a mellkas felé, ezután a fejét hajlítsa balra. Ismét kellemes megfeszülést fog érezni a nyaki izmokban. Néhányszor ismételje meg a gyakorlatot.

HU

VÁLLAK NYÚJTÁSA
Felváltva emelje fel a jobb és a bal vállát, vagy mindkét vállat egyszerre emelje fel.

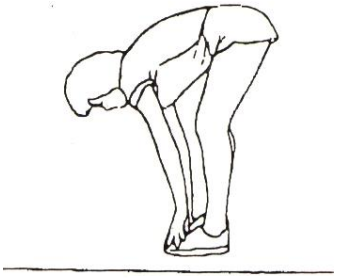


KAROK NYÚJTÁSA
Emelje fel felváltva bal és jobb karját a feje fölé.
A jobb és a bal oldalon is nyomást fog érezni. A gyakorlatot néhányszor ismételje meg

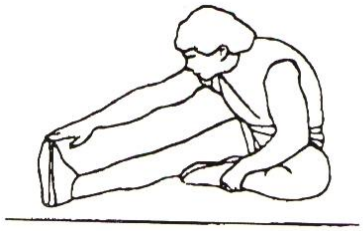
COMBIZOM NYÚJTÁSA
Miközben egyik kezével a falnak támaszkodik, nyúljon hátra és fogja meg bal vagy jobb lábát a másik kezével. Az első combizomban kellemes feszülést fog érezni. Maradjon ebben a pozícióban legalább 30 másodpercig, a gyakorlatot minden lábán ismételje kétszer.

BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA
Üljön le a padlóra úgy, hogy talpai összeérjenek, térddel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát a lágyék területe felé. Majd térdeit óvatosan nyomja le a padlóhoz.
Maradjon ebben a pozícióban legalább 30-40 másodpercig.

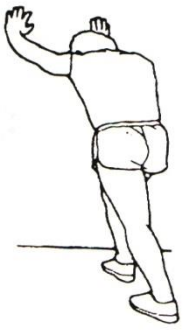
LÁBUJJAK MEGÉRINTÉSE
Lassan hajoljon előre a bokájához, és igyekezzen kezével megérinteni a lábujjait. Hajoljon minél lejjebb.
Maradjon ebben a pozícióban legalább 20-30 másodpercig.



TÉRDINAK NYÚJTÁSA – hátsó combizmok nyújtása
Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen.
Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz.
Maradjon ebben a pozícióban legalább 30-40 másodpercig.

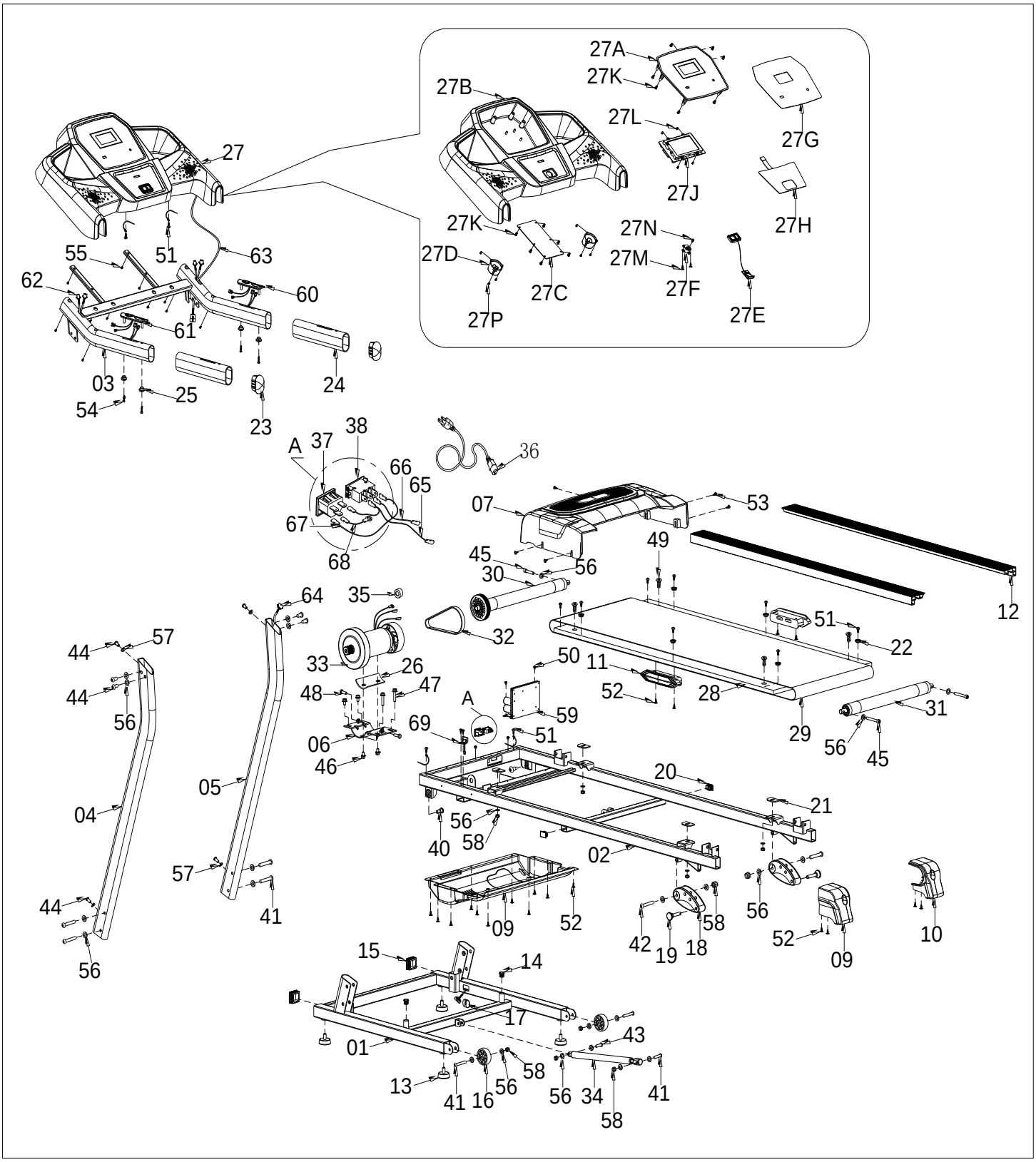


LÁBIKRA/ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA
Mindkét kezével támaszkodjon a falnak, és helyezze át a testsúlyát. A bal lábát nyújtsa ki hátra, váltakozva a jobb lábbal. Így kinyújtja a láb hátsó izmait.
Maradjon ebben a pozícióban legalább 30-40 másodpercig.

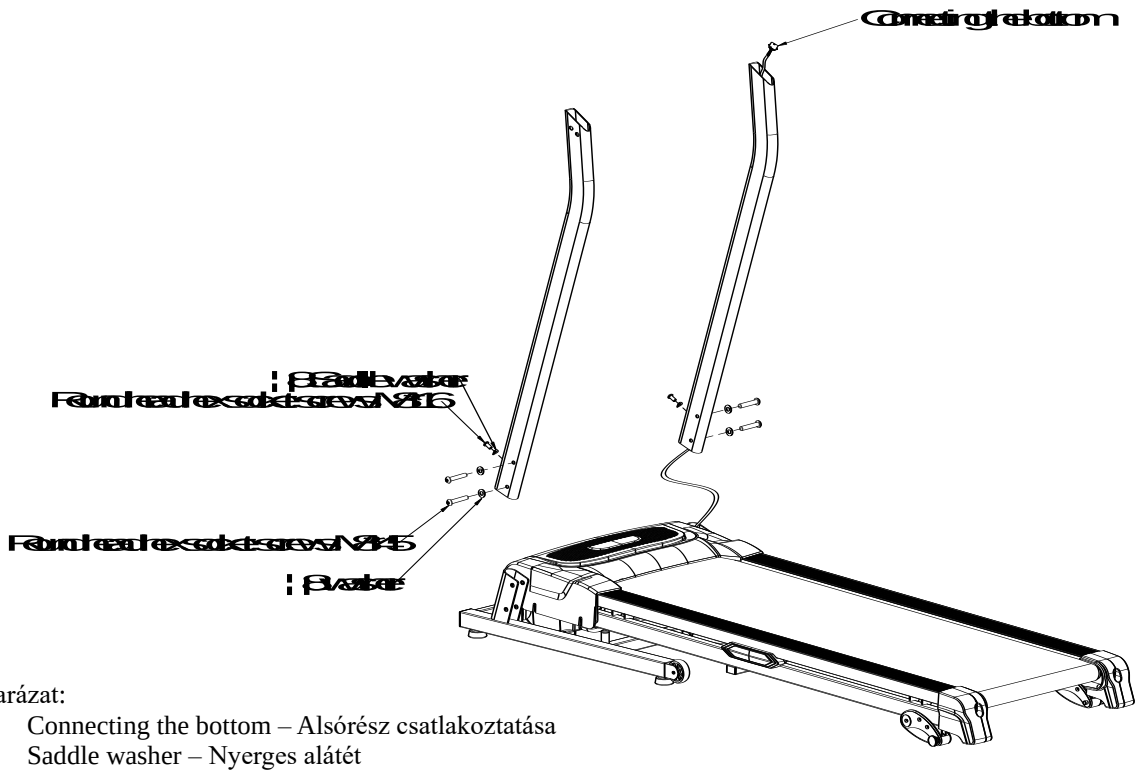


7. Alkatrészek jegyzéke és a futópad vázlatrajza

Sz.	Megnevezés	Db		Sz.	Megnevezés	Db
01	Alapkeret	1		28	Futófelület	1
02	Főkeret	1		29	Futószalag	1
03	Konzoltartó	1		30	Elülső henger	1
04	Bal oldali oszlop	1		31	Hátsó henger	1
05	Jobb oldali oszlop	1		32	Hajtószíj	1
06	Motor alapkerete	1		33	Motor	1
07	Motor felső borítása	1		34	Légrugó	1
08	Motor alsó borítása	1		35	Gyűrű	1
09	Bal oldali végzáróelem	1		36	Tápkábel	1
10	Jobb oldali végzáróelem	1		37	Dugó	
11	Puha alátét	2		38	Kapcsoló	1
12	Oldalsó markolat	2		40	M10*28 csavar	2
13	Állítható alátét	4		41	M8*45 csavar	7
14	Φ19 végzáróelem	2		42	M8*50 csavar	2
15	40*40 végzáróelem	2		43	M8*35 csavar	1
16	Φ60 mozgó kerék	2		44	M8*16 csavar	8
17	Gumis kupak	1		45	M8*60 csavar	3
18	Hátsó állítható szett	2		46	M8*12 csavar	4
19	Állítható csap Φ27*Φ10*60	2		47	M8*35 csavar, horony hossza 15 mm	2
20	30*20 végzáróelem	2		48	M8*30 hatszögletű csavar	2
21	Futószalag alátét	4		49	M8*30 csavar	4
22	Φ20*6.8 szilárd lap	6		50	M4*8 csavar	4
23	Ovális végzáróelem 30*60	2		51	ST4.2*13 csavar, kereszt horonnyal	12
24	Habszivacsos markolat	2		52	ST4.2*13 kerekfejű keresztcsavar	21
25	Csavar műanyag takaróeleme	4		53	ST4.2*16 kerekfejű keresztcsavar	5
26	Motor lökésgátló alátét	1		54	ST4.2*50 keresztcsavar	4
27	Számítógép szett	1 szett		55	ST4.2*13 csavar	12
27A	Konzollap	1		56	C-osztályú alátét Φ8	27
27B	Konzol felső borítása	1		57	Φ8 nyerges alátét	4
27C	Konzol alsó borítása	1		58	M8 hatszögletű csavaranya, nem fémes, típus: 1	10
27D	Hangszóró alsó borítása	2		59	Alsó ellenőrző lap	1
27E	Biztonsági kulcs	1		60	SPEED nyomógomb	1
27F	Kábel, kulcs nélkül	1		61	START/STOP nyomógomb	1
27G	Kezelőpanel	1		62	Nyomógombok kábele	2
27H	Nyomógomb	1		63	Konzol kábel	1
27J	Fő ellenőrző panel	1		64	Alapkábel	1
27K	ST4.2*13 csavar	13		65	AC konnektor – bemenet (fekete)	1
27L	ST3*8 csavar	4		66	AC konnektor – kimenet (piros)	1
27M	ST3*8 csavar	2		67	AC konnektor – bemenet (piros)	1
27N	ST3.5*13 csavar	1		68	Földelő kábel (sárga-zöld)	1
27P	ST3*14 csavar	6		69	Sebesség-érzékelő	1

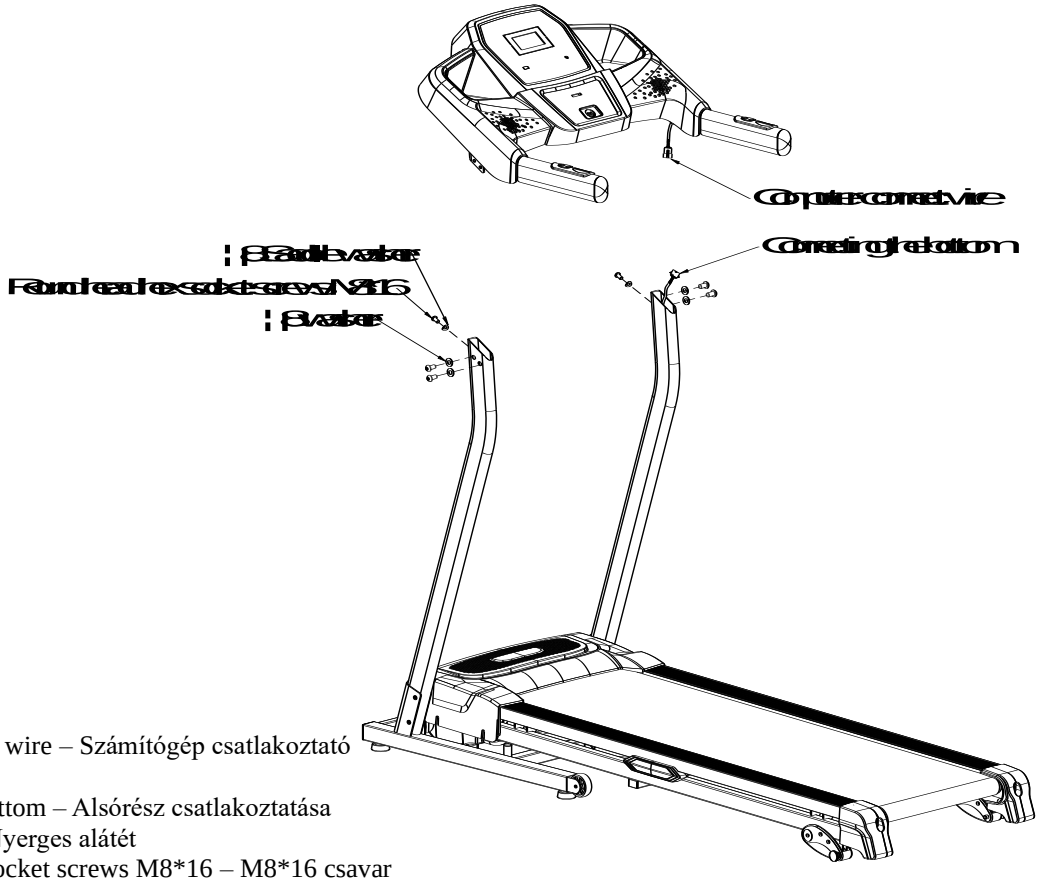

27A
27K
27B
27L
27G
27J
27H
27K
27N
27D
27M
27C
27F
27P
27E
27
51
63
55
62
60
61
03
25
24
54
23
A
37
38
36
66
65
67
68
07
53
49
45
56
30
12
64
35
32
51
22
44
57
33
26
50
11
44
48
47
52
28
56
A
59
31
69
51
29
06
56
45
46
20
05
21
04
56
58
40
02
57
41
09
52
56
58
42
19
18
52
09
10
44
56
15
14
17
43
01
58
13
41
16
56
56
34
41
58

8. Összeszerelési útmutató



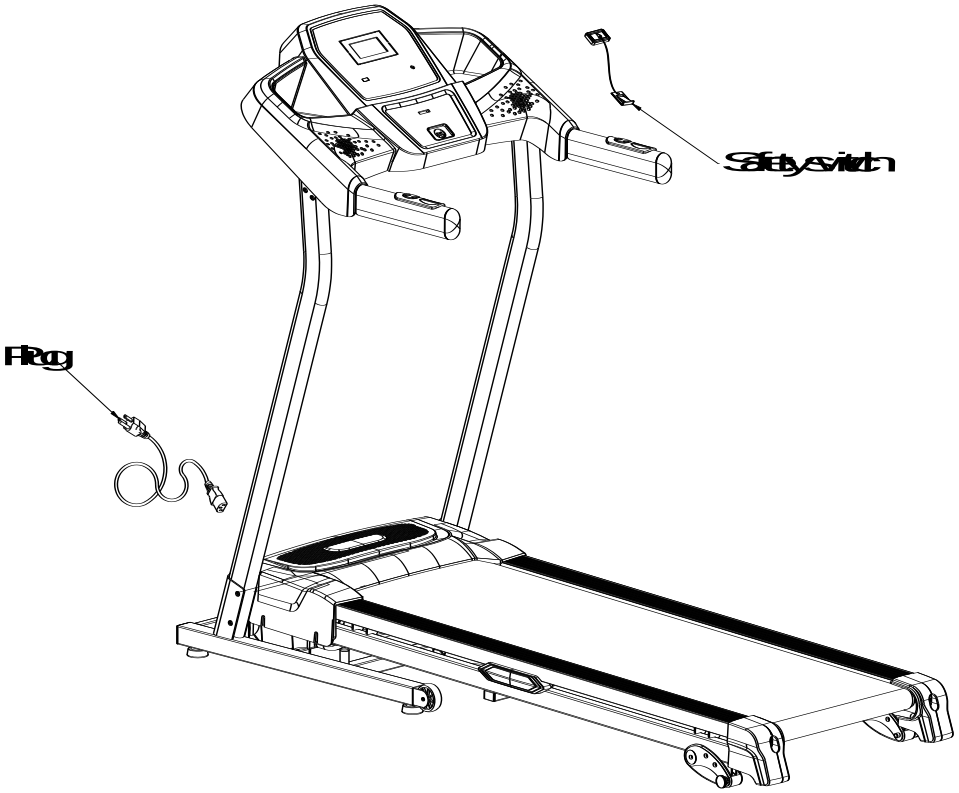
Magyarázat:

- Connecting the bottom – Alsórész csatlakoztatása
- Saddle washer – Nyerges alátét
- Round head hex socket screws M8*16 – M8*16 csavar
- Round head hex socket screws M8*45 – M8*45 csavar
- Washer - Alátét



Magyarázat:

- Computer connect wire – Számítógép csatlakoztató kábele
- Connecting the bottom – Alsórész csatlakoztatása
- Saddle washer – Nyerges alátét
- Round head hex socket screws M8*16 – M8*16 csavar



Magyarázat:

- Safety switch – Biztonsági kapcsoló
- Plug – Kábel

A használati útmutatót alaposan ellenőriztünk. Az esetleges nyomdai hibákért elnézést kérünk!

Ha a vázlatrajzok eltérnek a termék valódi kivitelétől, a megvásárolt termék állapotát tekintse véglegesnek, és megfelelőnek!

Figyelem: Előfordulhat, hogy a használati útmutatóban leírtak kis mértékben eltérnek a valóságtól. Ezen változások nem tekintendők hibás állapotnak, hanem a termék műszaki fejlesztésének eredményei.

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak alábbi jótállást nyújtja:
- 2 év jótállás keretre és annak részeire
- 2 év jótállás egyéb alkatrészekre

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 a 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, amelynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag úgy, hogy a termék rendes 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 lejárta 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 átveszik.
A helyes hulladékkezeléssel Ön hozzájárul az értékes természeti források megóvásához, 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® SPORTS EQUIPMENT

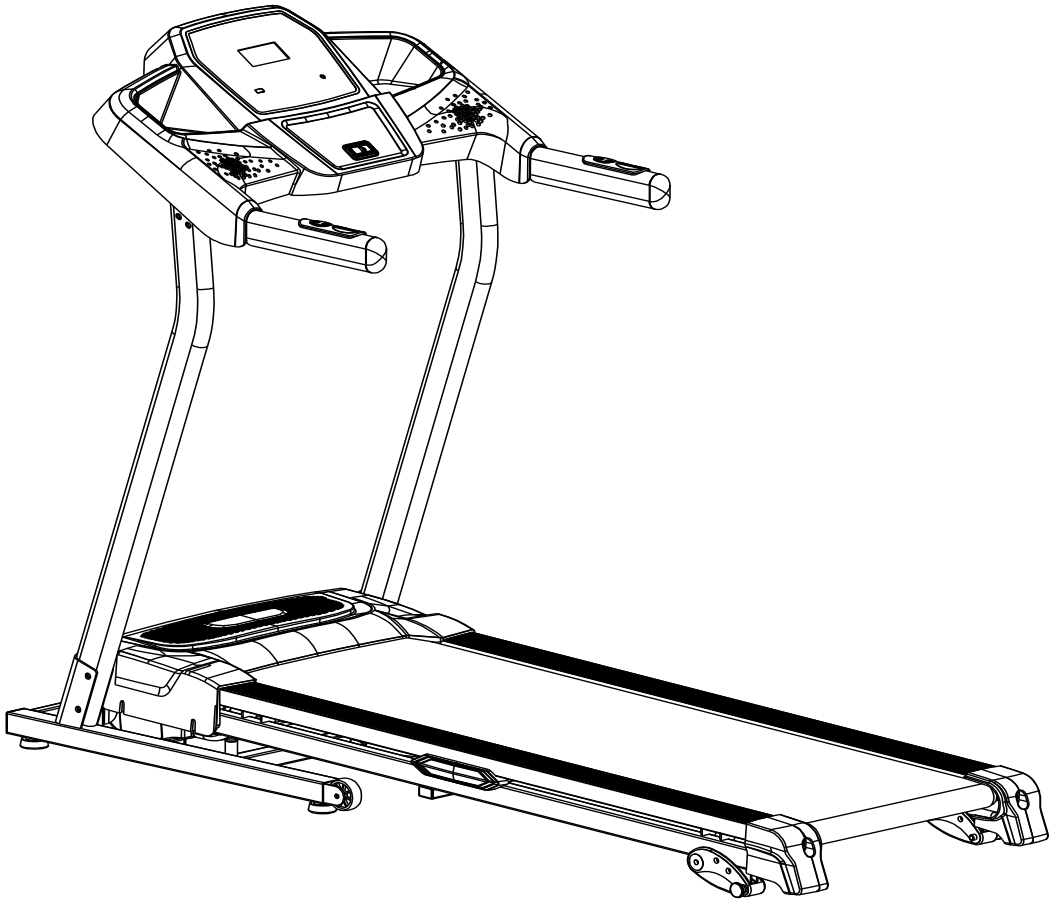
RO

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

BANDĂ DE ALERGARE MOTORIZATĂ

®MASTER F-11

MAS-F11



INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Acest produs are un consum mare de energie, așa că vă rugăm să nu îl conectați la aceeași priză cu alte aparate de uz casnic cu un consum mai mare de energie, cum ar fi aparate de aer condiționat etc. Asigurați-vă că întrerupătorul este setat la 10 A. Utilizați priza numai pentru acest aparat!

Este posibil ca în instrucțiuni să apară mici abateri de la situația reală. Aceste modificări nu sunt dăunătoare, ci sunt rezultatul îmbunătățirilor tehnice ale produsului.

Tabla de conținut

37 Măsuri importante de siguranță
1.1 Informații electrice importante
1.2 Informații operaționale importante
38 Informații tehnice principale
39 Instrucțiuni de utilizare
3.1 Butoane de calculator
3.2 Începerea exercițiului
3.3 Autoverificare
3.4 Operațiuni de pornire rapidă
3.5 Funcția cursei
3.6 Ritmul cardiac în mânere
3.7 Afișajul caloriilor
3.8 Compoziția și dispunerea centurii
3.8.1 Compoziția centurii
3.8.2 Dispunerea centurii
3.8.3 Transport
3.9 Setări program
3.10 Selectarea programului
40 Întreținere
4.1 Curățarea principală
4.2 Îngrijirea primară
4.3 Lubrifierea centurii/plăcii/roților
4.4 Cum se verifică dacă suprafața de rulare este lubrifiată corespunzător?
4.5 Reglarea centurii
4.6 Reglarea centurii la centru
41 Probleme
5.1 Semnale de avertizare
42 Instrucțiuni pentru exerciții
43 Lista de piese și desenul mașinii
44 Instrucțiuni pentru compoziție

1. Precauții importante de siguranță

AVERTISMENT: Pentru a evita riscul de vătămare gravă, vă rugăm să citiți instrucțiunile, indicațiile și avertismentele descrise în acest manual înainte de a utiliza produsul. Nu ne asumăm nicio responsabilitate pentru daune materiale sau vătămări suferite ca urmare a utilizării necorespunzătoare a acestui produs.

1. Consultați un plan de exerciții cu medicul dumneavoastră înainte de a începe să utilizați acest produs. Această instrucțiune trebuie respectată în special de persoanele cu vârsta peste 45 de ani sau de persoanele cu istoric de probleme de sănătate.

2. Este în interesul proprietarului produsului să se asigure că toate persoanele care utilizează centura sunt familiarizate cu instrucțiunile și avertismentele din acest manual.

3. Utilizați banda de alergare numai așa cum este descris în acest manual.

4. Așezați banda de alergare pe o suprafață plană. În spatele benzii de alergare trebuie să existe un spațiu liber de cel puțin 2,4 m. Trebuie să existe minimum 0,6 m pe fiecare parte a benzii. Nu așezați mașina pe o suprafață care blochează circulația aerului. Pentru a preveni deteriorarea podelelor sau a covoarelor, așezați un tampon de protecție sub banda de alergare.

5. Produsul este proiectat pentru utilizare în interior, evitați accesul umidității și prafului. Nu așezați cureaua într-un garaj, pe o verandă acoperită sau în apropierea apei.

6. Nu utilizați aparatul dacă au fost utilizate spray-uri cu aerosoli sau dacă există o lipsă de oxigen în încăpere.

7. Împiedicați accesul la aparat al copiilor sub 12 ani și al animalelor de companie.

8. Banda de alergare trebuie utilizată numai de persoane care cântăresc 100 kg sau mai puțin.

9. Produsul este destinat unei singure persoane.

10. Purtați îmbrăcăminte sport. Nu purtați haine largi care ar putea fi prinse în aparat. Se recomandă îmbrăcăminte sport cu suport. Purtați pantofi sport, nu faceți niciodată exerciții desculț sau doar în șosete sau sandale.

11. Conectați produsul numai la un circuit electric împământat. Conectați întotdeauna un singur aparat de înaltă tensiune pe circuit. Asigurați-vă că întrerupătorul de circuit este evaluat la 10 A.

12. Utilizați numai un cablu prelungitor cu o lungime maximă de 2 m.

13. Nu lăsați cablul în apropierea suprafețelor fierbinți.

14. Nu mișcați cureaua atunci când aparatul este oprit. 15. Nu faceți exerciții pe aparat dacă cablul sau conectorul este deteriorat sau dacă produsul nu funcționează corect.

15. Citiți instrucțiunile de utilizare a frânei de urgență înainte de a utiliza centura. Asigurați-vă că ați înțeles aceste instrucțiuni și că ați încercat să utilizați frâna de urgență.

16. Nu porniți niciodată produsul atunci când stați pe curea. Țineți-vă de mânerele laterale atunci când utilizați cureaua.

17. Banda de alergare poate atinge viteze foarte mari. Adăugați și scădeți viteza treptat pentru a evita salturile bruște de viteză.

18. Nu lăsați produsul nesupravegheat atunci când este pornit. Scoateți întotdeauna cheia de siguranță, deconectați cablul de alimentare de la priza de perete și comutați toate luminile indicatoare în poziția OFF.

19. Senzorii de ritm cardiac nu sunt destinați scopurilor medicale. Diverși factori, inclusiv mișcarea utilizatorului, pot duce la inexactități în măsurătorile ritmului cardiac. Senzorii de ritm cardiac sunt destinați doar determinării tendinței ritmului cardiac în timpul exercițiilor fizice.

20. Nu ridicați, plasați sau mutați banda de alergare până când produsul nu este asamblat corespunzător. Asigurați-vă că sunteți capabil să manipulați o sarcină de 20 kg înainte de a manipula produsul.

21. În timpul depozitării și manipulării, asigurați-vă că structura este fixată cu un zăvor de siguranță pentru a bloca produsul în poziție pentru depozitare.

22. Nu încercați să modificați unghiul curelei prin plasarea altor obiecte sub produs.

23. Asigurați-vă că toate piesele produsului sunt bine strânse.

24. Nu introduceți niciun obiect în părțile deschise ale mașinii.

25. PERICOL: Deconectați întotdeauna cablul de alimentare imediat după utilizarea mașinii, înainte de a curăța, de a efectua întreținerea și de a regla produsul în conformitate cu instrucțiunile din acest manual. Scoateți capacul motorului numai atunci când urmați instrucțiunile unui tehnician de service autorizat. Orice întreținere, alta decât cea descrisă în acest manual, trebuie efectuată numai de un tehnician de service autorizat.

26. Această bandă de alergare este destinată exclusiv utilizării casnice. Nu o utilizați în scopuri comerciale, de închiriere sau instituționale.

AVERTISMENT: Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit de producător, de un tehnician de service sau de o persoană cu calificare similară pentru a evita riscul de electrocutare. Acest produs nu este destinat utilizării de către persoane (și copii) cu capacități fizice reduse sau cu dizabilități fizice sau mentale. Persoanele fără cunoștințe sau experiență cu acest aparat trebuie să fie instruite cu privire la utilizarea acestuia sau să îl utilizeze numai sub supravegherea unei persoane responsabile de siguranța lor. Copiii trebuie supravegheați pentru a se asigura că nu se joacă cu produsul.

28. Așezați produsul pe o suprafață plană și într-o priză cu împământare cu o tensiune corespunzătoare cerințelor aparatului. Cantitatea de tensiune este indicată pe eticheta de pe produs.

29. Temperatura de funcționare de la 5 la 40 de grade. Dacă cureaua a fost expusă la temperaturi scăzute, asigurați-vă că produsul s-a încălzit până la temperatura camerei înainte de a-l utiliza. Dacă nu faceți acest lucru, puteți deteriora afișajul computerului sau alte componente electrice.

1.1 Informații electrice importante

Atenție!
Nu utilizați niciodată un protector de curent pentru acest produs. Rutați cablul de alimentare departe de toate părțile mobile ale mașinii, inclusiv de mecanismul de ridicare și de roțile de transport.

Nu îndepărtați niciodată niciun capac fără a-l deconecta mai întâi de la priză.

1.2 Informații operaționale importante

Modificările de viteză sau de cursă nu au loc imediat. Setați viteza dorită pe computer. Computerul va modifica viteza treptat.

Aveți grijă dacă efectuați alte activități în timp ce alergați pe banda de alergare, cum ar fi vizionarea TV, citirea etc. Aceste activități vă pot face să vă pierdeți echilibrul sau să mergeți descentrat, ceea ce poate provoca răni grave.

Pentru a preveni pierderea echilibrului, nu urcați sau coborâți niciodată de pe bandă atunci când aceasta este în mișcare. Banda de alergare pornește la o viteză foarte mică. Stați pe banda de alergare oprită și porniți-o la o viteză mică.

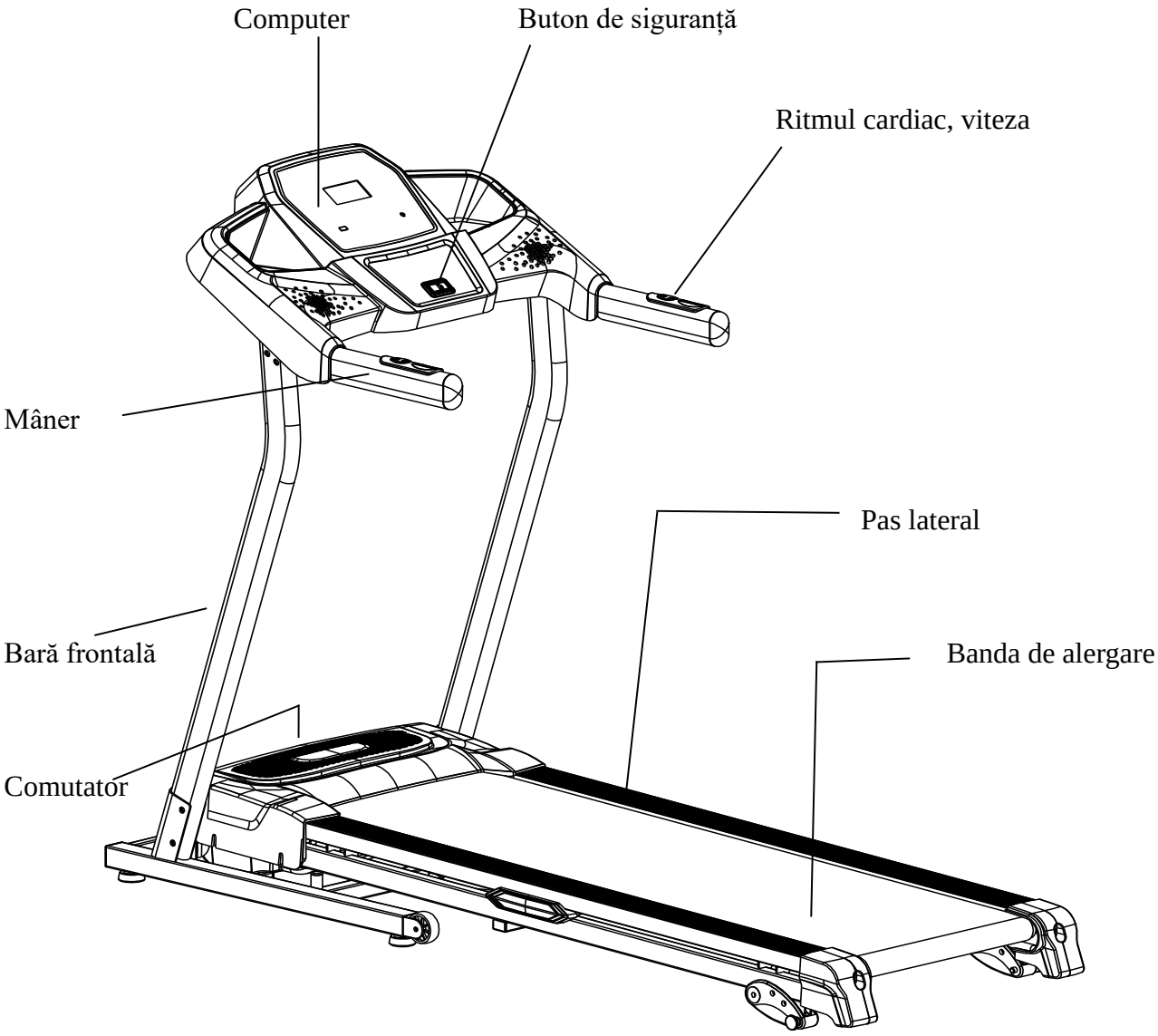
Nu aplicați o presiune excesivă pe butoanele computerului. Produsul este programat astfel încât este suficientă chiar și o mică presiune.

2. Principalele informații tehnice

Această bandă de alergare a fost creată pentru a vă ajuta să vă mențineți în formă. Datorită formei sale unice, gustoase și elegante și a arcului de pliere, aparatul pliat ocupă puțin spațiu.

Viteză: 1.0-14 km/h
Capacitate maximă de încărcare: 110 kg
Reglare manuală a înclinării: 3 niveluri

Programe: 15 programe presetate (P1-P15)



3. Instrucțiuni de utilizare

3.1 Butoane de calculator

STOP/START

MOD

Ștergere/
Setări

Cheie de securitate

Viteză +,-

Butoane de viteză
(2,4,6,8,10,12 km/h)

(28) MOD

Aparatul este pornit. Apăsați butonul pentru a selecta unul dintre programele setate P1-P15. Apăsați CLEAR/SET pentru a ieși din selectarea programului.

(29) START/STOP

Aparatul este pornit. Apăsați butonul pentru a porni banda de alergare. Apăsați butonul în timpul exercițiului pentru a opri banda de alergare, iar informațiile despre alergare sunt salvate. Pentru a șterge înregistrarea, apăsați butonul CLEAR/SET.

(30) CLEAR/SET
Aparatul este pornit. Apăsați acest buton pentru a selecta funcția de contorizare a timpului, distanței sau caloriilor. Apăsați acest buton pentru a șterge măsurătorile din timpul exercițiului.

(31) SPEED + (viteză +)
Apăsați butonul în timpul alergării pentru a crește viteza.

(32) SPEED - (viteză -)
Apăsați butonul în timpul rulării pentru a reduce viteza.

(33) VITEZĂ RAPIDĂ
Când rulați, puteți selecta viteza 2,4,6,8,10,12 prin apăsarea butonului.

(34) SPEED + pe mâner
Când alergați, puteți apăsa acest buton pentru a vă mări viteza cu 0,5 km/h. Menținerea butonului va crește treptat viteza.

(35) SPEED - pe mâner
Când alergați, puteți apăsa acest buton pentru a reduce viteza cu 0,5 km/h. Menținerea butonului va reduce treptat viteza.

Opțiuni program utilizator

Antrenament cu numărătoare inversă: porniți aparatul, apăsați CLEAR/SET. Selectați antrenamentul TIMP cu numărătoare inversă din opțiunea TIMP. Data viitoare când apăsați acest buton, veți fi dus la opțiunea de antrenament DISTANȚĂ cu numărătoare inversă sau antrenament CALORIE cu numărătoare inversă. Apăsați butonul CLEAR/SET în mod repetat pentru a ieși.

Antrenament TIME cu numărătoare inversă: porniți aparatul, apăsați CLEAR/SET. Pictograma TIME va clipi pentru a afișa ora 30:00. Apăsați SPEED+ în mod repetat pentru a selecta un timp între 5-99 minute. Apăsați START/STOP . Banda va porni la 1,0 km/h. Reglați viteza apăsând butonul SPEED + în mod repetat. Cureaua se va opri când afișajul va indica 00:00.

Antrenament DISTANȚĂ cu numărătoare inversă: porniți mașina, apăsați butonul CLEAR/SET de două ori. Pictograma DISTANȚĂ va clipi și va afișa 1,0 km/oră. Apăsați SPEED + în mod repetat pentru a selecta distanța de la 1,0 la 9,0 km. Apăsați START/STOP și cureaua va porni la 1,0 km/oră. Reglați viteza apăsând butonul SPEED + în mod repetat. Cureaua se va opri când afișajul va indica 0.00.

Antrenament CALORIE cu numărătoare inversă: porniți aparatul, apăsați CLEAR/SET de trei ori. Pictograma CALORIE va clipi și va afișa 50 CAL. Apăsați SPEED + în mod repetat pentru a selecta o valoare de la 10 la 999 CAL. Apăsați START/STOP și cureaua va porni la 1,0 km/h. Reglați viteza apăsând butonul SPEED + în mod repetat. Cureaua se va opri atunci când afișajul va indica 0 calorii.

3.2 Începerea exercițiului

Pentru a porni mașina, conectați-o la o priză electrică și porniți întrerupătorul situat pe partea din față a curelei, sub motor. Asigurați-vă că instalați cheia de siguranță, fără de care mașina nu va porni. Odată ce

cureaua este pornită, afișajul este gata de utilizare.

3.3 Autoverificare

Înainte de prima utilizare, este esențial să efectuați o verificare. Scoateți cheia de securitate, apăsați și mențineți apăsat butonul MODE, apoi reintroduceți cheia de securitate. Aparatul va comuta în modul de autoverificare. În acest mod, apăsați butonul START/STOP de două ori pentru a începe autoverificarea. AVERTISMENT: Nu stați pe curea în timpul autoverificării.

3.4 Operațiuni de pornire rapidă

Apăsați butonul START/STOP pentru a activa centura să se deplaseze cu 1,0 km/h. Reglați viteza prin apăsarea butonului "+" sau "-". De asemenea, puteți utiliza butoanele de selectare a vitezei (2,4,6,8,10 și 12) pentru a regla viteza. De asemenea, puteți utiliza butoanele "+" și "-" situate pe mânere pentru a regla viteza.

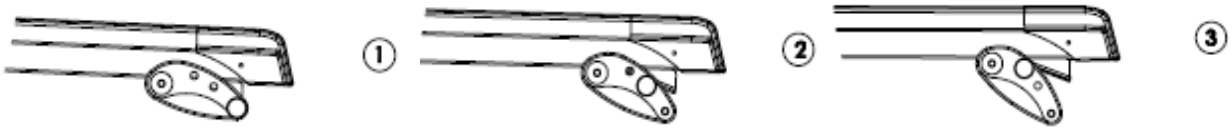
Pentru a încetini banda, apăsați și mențineți apăsat butonul SPEED -. De asemenea, puteți utiliza butoanele de apelare rapidă (2,4,6,8,10 și 12).

Dacă apăsați butonul START/STOP în timpul rulării, cureaua va începe imediat să încetinească treptat.

Dacă apăsați butonul CLEAR/SET în timpul alergării, toate valorile stocate (timp, distanță și calorii) vor fi șterse.

3.5 Funcția cursei

Atunci când utilizați mașina, puteți regla unghiul de înclinare.



3.6 Ritmul cardiac în mânere

Țineți senzorii situați pe mânere pentru a vă măsura ritmul cardiac actual. Valoarea măsurată va fi afișată pe ecranul computerului în termen de 15 secunde. Notă: Pentru a vă măsura ritmul cardiac, trebuie să țineți ambii senzori.

3.7 Afișajul caloriilor

Computerul citește caloriile arse în timpul exercițiului. Vă rugăm să rețineți: Aceste valori nu pot fi utilizate în scopuri medicale, ele sunt doar pentru referință și comparare a diferitelor exerciții.

3.8 Compoziția și dispunerea centurii

3.8.1 Compoziția centurii

Ridicați partea din spate a cadrului de bază cu mâna până când auziți un clic ușor. Acest lucru indică faptul că sistemul de pliere a fost blocat. Banda de alergare nu mai poate fi desfăcută.

3.8.2 Dispunerea centurii

Așezați banda de alergare într-un spațiu liber. Ridicați partea din spate a cadrului de bază cu mâna și strângeți stiloul pentru a desfășura aparatul. Dați-vă înapoi mai mult de 1,5 metri și lăsați mașina să se desfășoare automat.

3.8.3 Transport

Ridicați cu atenție mașina de capacele de capăt din partea din spate a curelei și repoziționați-o.

3.9 Setări program

Fiecare program presetat are un nivel maxim de viteză care este afișat atunci când este selectat exercițiul dorit. Viteza exercițiului dorit este afișată în fereastra de viteză. Viteza se modifică în timpul fiecărui program.

3.10 Selectarea programului

După pornirea benzii de alergare, apăsați butonul MODE și selectați exercițiul dorit. Apăsați START/STOP pentru a începe exercițiul cu valorile prestabilite.

Fereastra de viteză va afișa viteza prestabilită a programului selectat.

După fiecare minut de exercițiu, puteți regla viteza în funcție de program sau manual. Cu 3 secunde înainte de terminarea programului, un mesaj va suna de trei ori și cureaua se va opri.

4. Întreținere

Întreținerea/lubrifierea este necesară pentru a menține cureaua în stare de funcționare. Cureaua trebuie să fie menținută curată pentru a nu afecta funcționarea completă a mașinii.

AVERTIZARE: PODEAUA POATE JUCA UN ROL MAJOR ÎN FUNCȚIONAREA ȘI DURATA DE VIAȚĂ A CURELEI, MOTIV PENTRU CARE VĂ RECOMANDĂM SĂ LUBRIFIAȚI ACEASTĂ PIESĂ ÎN MOD REGULAT. NEELIBERAREA CURELEI POATE DUCE LA DETERIORAREA CURELEI ȘI NU PUTEȚI SOLICITA DESPĂGUBIRI PENTRU ACEASTĂ DEFECȚIUNE.

AVERTIZARE: DECONECTAȚI CUREAUA DE LA PRIZA DE CURENT ÎNAINTE DE ÎNTREȚINERE.

AVERTIZARE: OPRIȚI CUREAUA ÎNAINTE DE PLIERE.

4.1 Curățarea principală

Folosind o cârpă moale și umedă, ștergeți colțurile benzii și zona dintre colțurile benzii și cadru. Puteți spăla partea superioară a benzii cu apă și săpun blând, folosind o perie. Efectuați această curățare o dată pe lună. Lăsați cureaua să se usuce înainte de utilizare.
Aspirați sub curea cel puțin o dată pe lună pentru a preveni acumularea de praf. O dată pe an, scoateți capacul motorului și aspirați murdăria de pe motor.

4.2 Îngrijirea primară

Verificați toate piesele înainte de utilizare.

Dacă unele piese sunt deteriorate sau uzate, înlocuiți-le imediat.

Dacă nu sunteți sigur de ceva, vă rugăm să contactați serviciul nostru de asistență.

Protejați podelele și covoarele de sub bandă atunci când curățați! Acest produs conține piese mobile care au fost unse/lubrifiate. Prin urmare, pot apărea scurgeri de lichid.

4.3 Lubrifierea centurii/plăcii/roților

Podeaua poate juca un rol major în funcționarea și durata de viață a curelei, motiv pentru care vă recomandăm să lubrifiați această zonă în mod regulat. Ar trebui să lubrifiați cureaua după aproximativ 40 de ore de funcționare.

Vă recomandăm să lubrifiați placa în conformitate cu următoarea procedură:
- Utilizare ocazională (mai puțin de 3 ore pe săptămână) - la fiecare 6 luni
- Utilizare medie (3-5 ore pe săptămână) - la fiecare 3 luni
- Utilizare frecventă (mai mult de 5 ore pe săptămână) - la fiecare 6-8 săptămâni

Procedura de lubrifiere:
- Utilizați o cârpă moale și uscată pentru a șterge zona dintre curea și placă
- Întindeți uleiul uniform pe suprafața interioară a curelei și a plăcii. Asigurați-vă că mașina este oprită

și cablul de alimentare este deconectat de la priză.
- Pentru a menține performanțele, lubrifiați periodic roțile din față și din spate.

Atâta timp cât mențineți cureaua, placa și roțile curate, vă puteți aștepta să fie nevoie să lubrifiați din nou după 1200 de ore.

4.4 Cum să verificați dacă suprafața benzii de alergare este lubrifiată corespunzător?

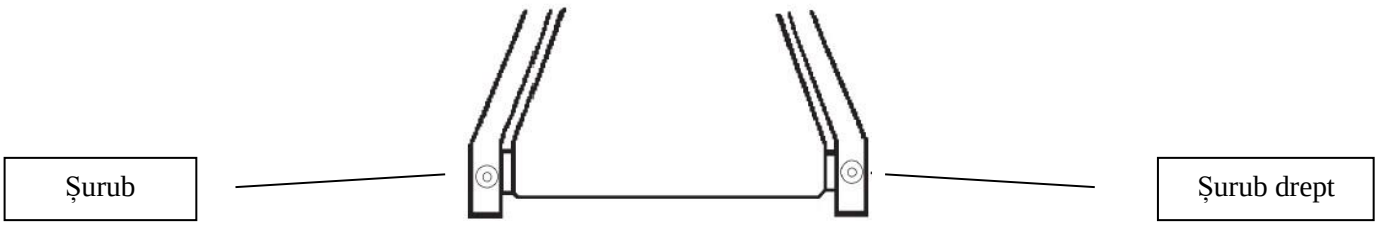
1. Deconectați cureaua de la priză
2. Rabatați cureaua în poziția de depozitare
3. Atingeți partea din spate a suprafeței de rulare

Dacă suprafața este netedă la atingere, nu este nevoie să o lubrifiați.
Dacă suprafața este uscată la atingere, utilizați ulei de silicon pentru lubrifiere.

<u>Vă recomandăm să folosiți spray cu ulei de silicon.</u>

4.5 Reglarea centurii

Pentru alergători, reglarea tensiunii centurii este foarte importantă pentru a asigura o suprafață de alergare netedă și stabilă. Reglarea trebuie făcută de pe roțile din dreapta și din stânga folosind cheia Allen inclusă în pachet. Șurubul de reglare este situat la capătul tălpilor, așa cum se arată în imaginea de mai jos:



Notă: Reglarea se face prin intermediul suportului mic de pe capace

Strângeți roata din spate doar suficient pentru a preveni alunecarea roții din față. Rotiți șuruburile din dreapta și din stânga în sensul acelor de ceasornic și verificați dacă cureaua are o tensiune corectă. Dacă este necesar să reglați tensiunea curelei, reglați și reglajul curelei. Reglați cureaua pentru a compensa orice modificare a tensiunii curelei.

<u>NU TRAGEȚI DE COREA!</u> Strângerea excesivă poate cauza deteriorarea curelei și deteriorarea ulterioară a rulmenților.

4.6 Reglarea centurii la centru

Acest aparat este fabricat pentru a menține banda de alergare centrată în timpul utilizării. Este normal ca unele benzi de alergare să se deplaseze în lateral dacă banda de alergare funcționează fără un alergător. După câteva minute de utilizare, cureaua ar trebui să aibă tendința de a merge spre centru. Dacă după câteva minute cureaua încă rulează lateral, setările curelei trebuie ajustate.

Procedura de configurare:
- Mai întâi setați viteza la cel mai scăzut nivel

- Apoi verificați în ce direcție merge cureaua

Dacă cureaua merge spre dreapta, strângeți șurubul din dreapta cu o cheie Allen de 6 mm până când cureaua este centrată. Dacă cureaua rulează spre stânga, strângeți șurubul din stânga și slăbiți șurubul din dreapta până când cureaua este centrată. Dacă reglați cureaua cu o cheie Allen, este important să reglați la intervale de jumătate de tură. Strângerea excesivă a curelei poate provoca deteriorări.

5. Probleme

Această curea este fabricată astfel încât să nu existe niciun risc de șoc electric. Mașina se va opri automat dacă apar deteriorări ale mașinii (de exemplu, deteriorarea motorului) sau vătămări ale utilizatorului. Dacă cureaua nu funcționează corect, opriți-o pur și simplu și așteptați 1 minut înainte de a o porni din nou. Dacă cureaua continuă să nu funcționeze corect, puneți cureaua în modul de autoverificare (a se vedea capitolul 3.3 Autoverificare) pentru a determina defecțiunea.

Asigurați-vă că deconectați cureaua de la priză înainte de orice lucrări de reparații!
Nu utilizați fire suplimentare, alimentarea cu energie poate fi redusă și pot apărea daune.

5.1 Semnale de avertizare

E01 Niciun răspuns de la senzorul de viteză
- Verificați distanța dintre senzorul de viteză și magnetul de înfășurare. Reglați distanța la 3 mm.
- Înlocuiți senzorul de viteză

E02 Suprasarcină de protecție a motorului
- Lăsați mașina să își facă propria verificare
- Înlocuiți protecția motorului

E03 Protecția împotriva sufocării la suprafața benzii de alergat
- Curățați praful dintre placă și cureaua mașinii, lubrifiați cu ulei
- Înlocuiți cureaua dacă este prea deteriorată

E04 Circuitul motorului nu este închis
- Verificați cablurile motorului pentru a vă asigura că sunt toate conectate. Dacă vreunul dintre cabluri este deconectat, reconectați-l
- Dacă peria de carbon este uzată, înlocuiți peria sau motorul

E05 EEPROM deteriorată sau probleme de conectare a memoriei
- Înlocuiți placa de control

E06 Eroare de comunicare
- Verificați cablul de conectare dintre computer și placa de control. Dacă cablul este slăbit sau deteriorat, reconectați-l sau înlocuiți-l
- Înlocuiți motorul cursei

E07 Detectarea erorilor de cursă în timpul autoinspecției
- Verificați cablul de conectare dintre motorul de cursă și placa de comandă. Dacă cablul este slăbit sau deteriorat, reconectați-l sau înlocuiți-l

- Înlocuiți motorul cursei

E08 Detectarea unei erori de viteză în timpul autoinspecției
- Verificați distanța dintre senzorul de viteză și magnetul de înfășurare. Reglați distanța la 3 mm.
- Înlocuiți senzorul de viteză

E09 Protecție la scurtcircuit
- Înlocuiți placa de control

"-" cheie de securitate neinserată
Introduceți cheia de securitate

În timp ce utilizați banda de alergare, "Er" va apărea în fereastra cursei
- Verificați cablul de conectare dintre motorul de cursă și placa de comandă. Dacă cablul este slăbit sau deteriorat, reconectați-l sau înlocuiți-l
- Înlocuiți motorul cursei

Fără putere
- Verificați siguranțele (amplasate pe unitatea de comandă sub capacul motorului).
- Verificați priza. (Conectați altceva în priză pentru a vă asigura că priza funcționează corect).

Verificați cablul de alimentare (acest lucru trebuie făcut de un electrician).

6. Instrucțiuni pentru exerciții

Vă rugăm să rețineți: Consultați medicul înainte de a începe orice exercițiu. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 45 de ani sau pentru cele cu afecțiuni medicale existente.
Valoarea ritmului cardiac nu este destinată scopurilor medicale. Diferiți factori, cum ar fi mișcarea pe curea, pot cauza erori în transmiterea valorilor. Valoarea ritmului cardiac este utilizată pentru a compara în timp ritmul cardiac al unui utilizator.

Mișcarea fizică este o modalitate excelentă de a regla și menține greutatea corporală, îmbunătățindu-vă performanța. Ea ajută la reducerea efectelor îmbătrânirii și ale stresului. Cheia succesului este dacă încorporați exercițiile fizice regulate în viața dumneavoastră de zi cu zi și le faceți cu plăcere.

Capacitatea inimii și a plămânilor și eficiența cu care oxigenul este distribuit prin sânge către mușchi sunt factori importanți ai performanței dumneavoastră. Funcția mușchilor depinde de oxigen pentru a furniza energia necesară activității zilnice - numită activitate aerobă. Atunci când sunteți în formă, inima dumneavoastră nu trebuie să muncească atât de mult.

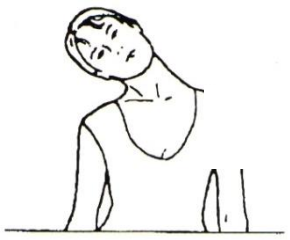
După cum puteți vedea, condiția dvs. fizică se îmbunătățește treptat cu ajutorul exercițiilor și vă simțiți mai sănătoși și mai fericiți.

Exerciții de încălzire / întindere

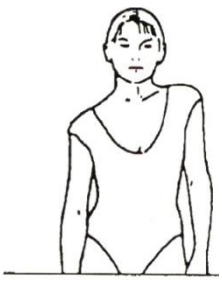
Exercițiile fizice reușite încep cu exerciții de încălzire și se încheie cu exerciții de calmare. Exercițiile de încălzire vă pregătesc corpul pentru cerințele exercițiilor care urmează. Cu exercițiile de calmare, veți evita problemele musculare. Veți găsi, de asemenea, descrieri ale exercițiilor pentru încălzire și calmare. Vă rugăm să țineți cont de următoarele puncte:

- Încălziți ușor fiecare grup muscular, exercițiile vor dura între 5 și 10 minute. Exercițiile sunt efectuate corect dacă simțiți o tracțiune plăcută în mușchii corespunzători.

- Viteza nu joacă niciun rol în timpul exercițiilor de întindere. Trebuie evitate mișcările rapide și sacadate.



ÎNTINDEREA GÂTULUI
Înclinați capul spre dreapta până când simțiți presiune în gât. Coborâți încet capul până la piept într-un semicerc și apoi rotiți capul spre stânga. Din nou, simțiți o tracțiune plăcută în gât. Individual, puteți repeta acest exercițiu de mai multe ori.



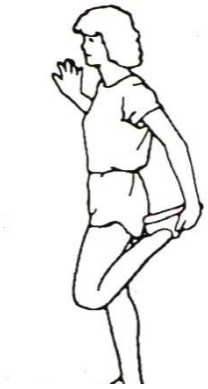
EXERCITAREA ZONEI UMĂRULUI
Ridicați umărul stâng și dreptul alternativ sau ambii umeri în același timp.

PLIMBARE PRIN MEDIUL RURAL

Întinde brațul drept și stâng alternativ în sus spre tavan. Simte presiunea pe partea dreaptă și stângă. Repetă acest exercițiu de mai multe ori.

ÎNTINDEREA COAPSELOR

Sprijiniți-vă de perete cu o mână, apoi trageți piciorul drept sau stâng înapoi cât mai aproape de fese. Simțiți o tracțiune plăcută în partea din față a coapsei. Rămâneți în această poziție timp de 30 de secunde, dacă este posibil, și repetați acest exercițiu de două ori pe fiecare picior.

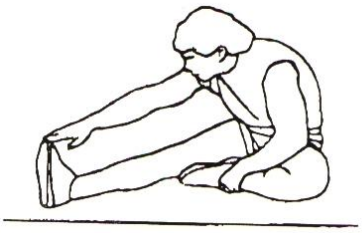


ÎNTINDERE INTERIOARĂ A COAPSEI

Așezați-vă pe podea, cu genunchii îndreptați spre sol. Aduceți picioarele cât mai aproape de inghinali. Acum împingeți ușor genunchii spre sol. Rămâneți în această poziție cât mai mult timp posibil.
30-40 de secunde.

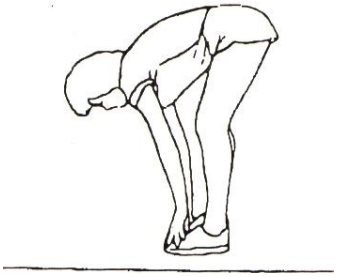
ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Îndoiți încet trunchiul spre sol și încercați să vă atingeți picioarele cu mâinile. Aplecați-vă cât de jos puteți. Rămâneți în această poziție timp de 20-30 de secunde, dacă este posibil.



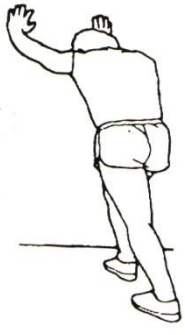
KNEE EXERCISE - întinderea părții din spate a coapselor

Așezați-vă pe podea și întindeți piciorul drept. Îndoiți piciorul stâng și puneți piciorul pe coapsa piciorului drept. Acum încercați să ajungeți la piciorul drept cu brațul drept. Rămâneți în această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.



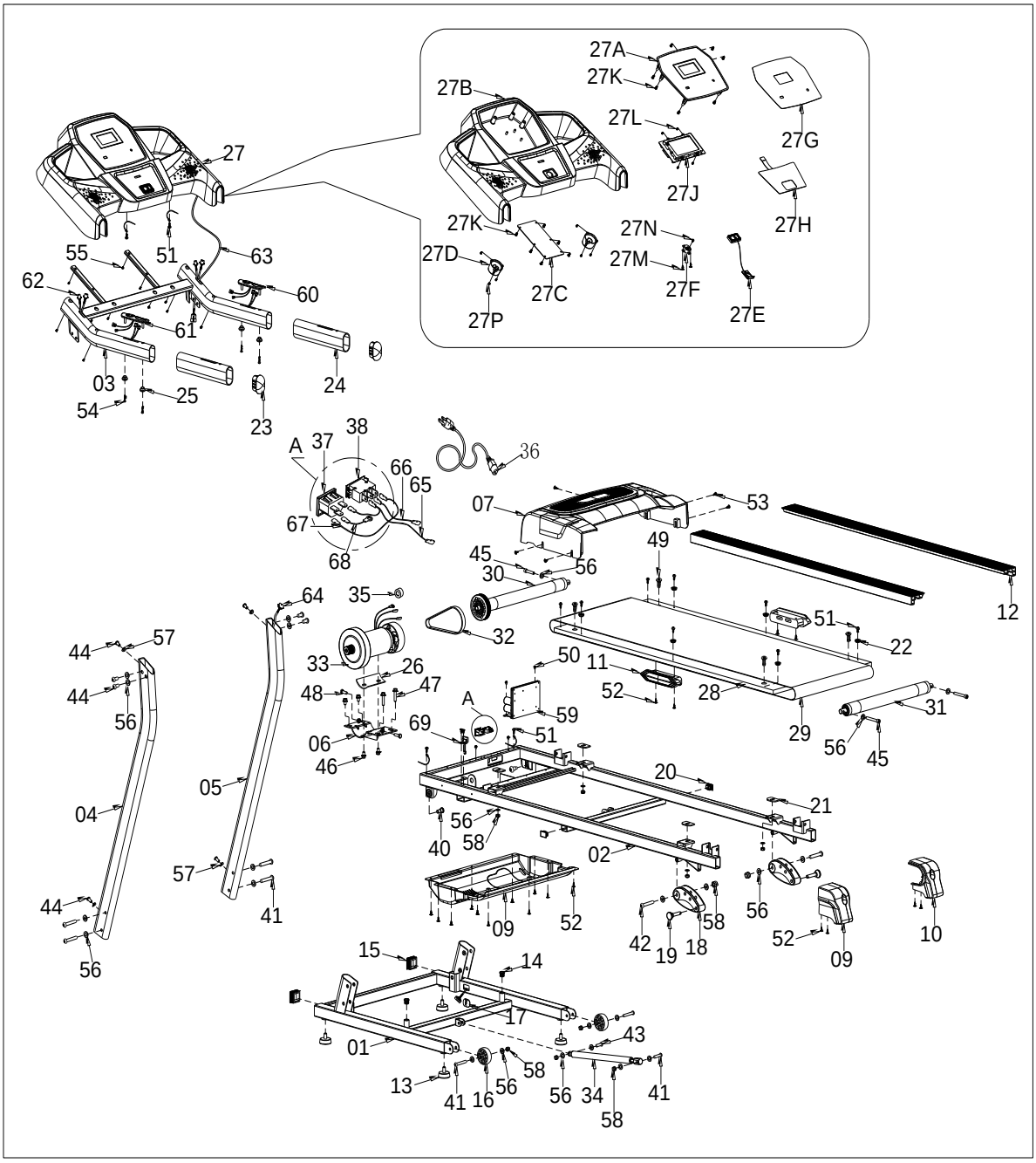
ÎNTINDERE A CĂLCÂIULUI VIȚELULUI/ACHILELOR

Sprijiniți-vă de perete cu ambele mâini și puneți toată greutatea corpului pe perete. Apoi întindeți piciorul stâng în spate și alternați-l cu piciorul drept. Acest lucru întinde partea din spate a piciorului. Rămâneți în această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.

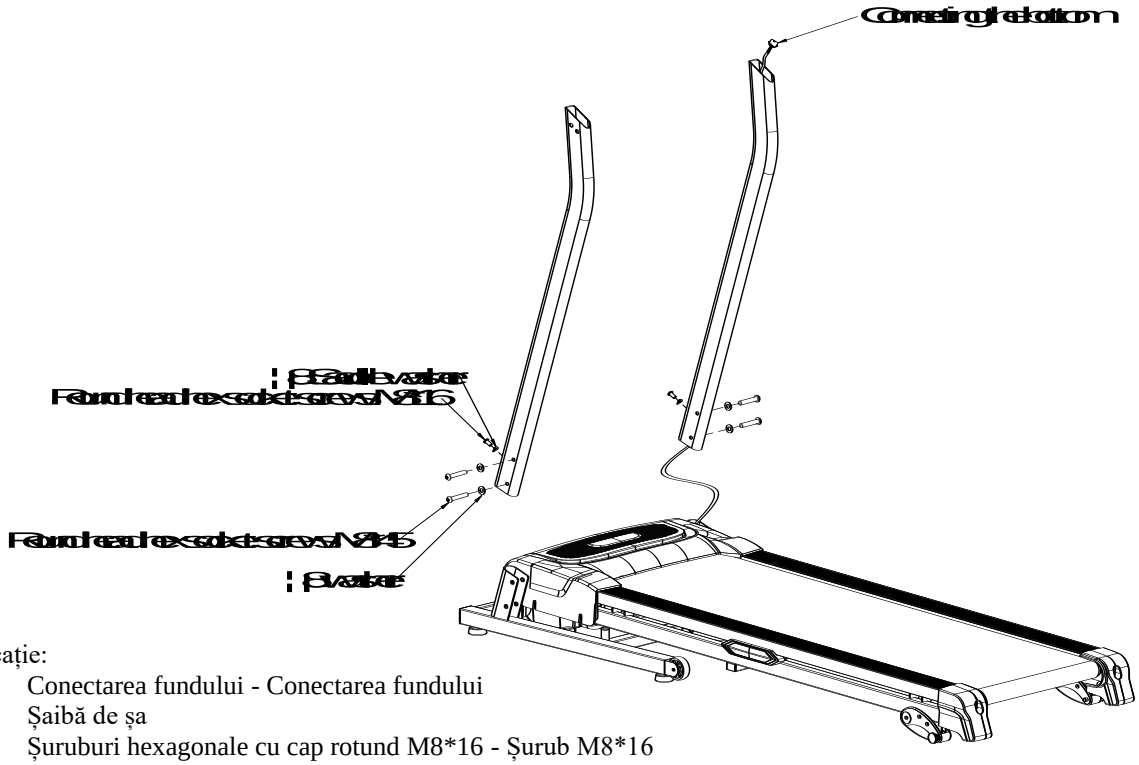


7. Lista de piese și desenul mașinii

Č.	Descriere	Mn.		Č.	Descriere	Mn.
01	Cadru de bază	1		28	Zona de rulare	1
02	Cadru principal	1		29	Banda de alergare	1
03	Suport pentru consolă	1		30	Rulou frontal	1
04	Coloana din stânga	1		31	Rolă spate	1
05	Coloana din dreapta	1		32	Curea de transmisie	1
06	Cadru motor de bază	1		33	Motor	1
07	Capacul superior al motorului	1		34	Arc pneumatic	1
08	Capacul inferior al motorului	1		35	Inel	1
09	Capac de capăt stânga	1		36	Cablu de alimentare	1
10	Capac de capăt drept	1		37	Plug	
11	Tampon moale	2		38	Comutator	1
12	Mâner lateral	2		40	Șurub M10*28	2
13	Tampon reglabil	4		41	Șurub M8*45	7
14	Capac de capăt Φ19	2		42	Șurub M8*50	2
15	Capac de capăt 40*40	2		43	Șurub M8*35	1
16	Roată mobilă Φ60	2		44	Șurub M8*16	8
17	Capac de cauciuc	1		45	Șurub M8*60	3
18	Set reglabil spate	2		46	Șurub M8*12	4
19	Pin reglabil Φ27*Φ10*60	2		47	Șurub M8*35, lungimea fantei 15 mm	2
20	Capac de capăt 30*20	2		48	Șurub hexagonal M8*30	2
21	Tampon pentru banda de alergat	4		49	Șurub M8*30	4
22	Placă fixă Φ20*6.8	6		50	Șurub M4*8	4
23	Capac de capăt oval 30*60	2		51	Șurub încrucișat ST4.2*13	12
24	Mâner din spumă	2		52	Șurub Phillips cu cap rotund ST4.2*13	21
25	Capac cu șurub din plastic	4		53	Șurub Phillips cu cap rotund ST4.2*16	5
26	Șaibă pentru bara de protecție a	1		54	Șurub transversal ST4.2*50	4
27	Set de calculatoare	1		55	Șurub ST4.2*13	12
27A	Placa consolei	1		56	Φ8 Mașină de spălat clasa C	27
27B	Capacul superior al consolei	1		57	Șaibă de șa Φ8	4
27C	Capacul inferior al consolei	1		58	Piuliță hexagonală nemetalică M8, tip 1	10
27D	Capac difuzor inferior	2		59	Panou de comandă inferior	1
27E	Cheie de securitate	1		60	Butonul SPEED	1
27F	Cablu fără. cheie	1		61	Butonul START/STOP	1
27G	Panou cu butoane	1		62	Butoane de cablu	2
27H	Buton	1		63	Cablu cantilever	1
27J	Panou de control principal	1		64	Cablu de bază	1
27K	Șurub ST4.2*13	13		65	Conector AC - intrare (negru)	1
27L	Șurub ST3*8	4		66	Conector AC - ieșire (roșu)	1
27M	Șurub ST3*8	2		67	Conector AC - intrare (roșu)	1
27N	Șurub ST3.5*13	1		68	Cablu de împământare (galben-verde)	1
27P	Șurub ST3*14	6		69	Senzor de viteză	1

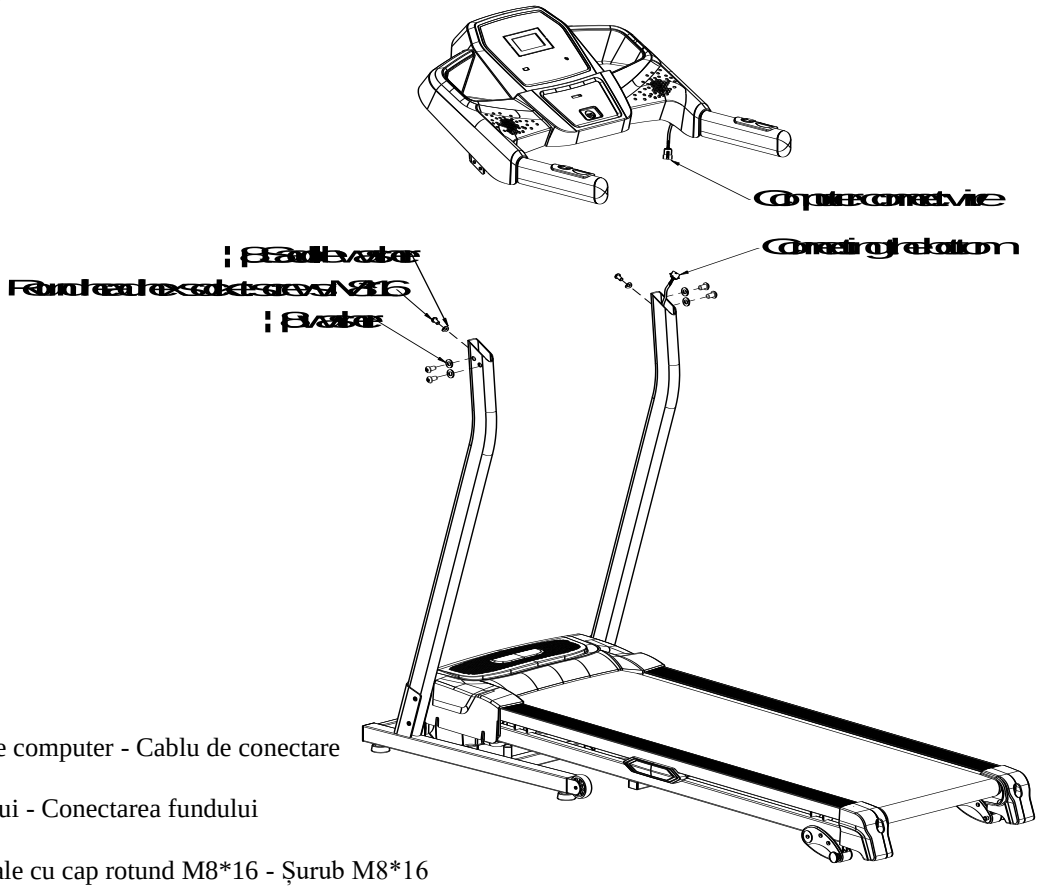

27A
27K
27B
27L
27G
27J
27H
27K
27N
27D
27M
27C
27F
27E
27P
27
55
51
63
62
60
61
03
25
24
54
23
A
37
38
36
66
65
07
53
67
68
49
45
56
30
12
64
35
51
22
44
57
32
33
26
50
11
44
48
47
52
28
31
56
A
59
29
56
45
06
69
51
46
20
05
21
04
56
58
40
02
57
41
44
09
52
42
19
18
58
56
52
09
10
56
15
14
17
43
01
58
13
41
16
56
56
34
41
58

8. Instrucțiuni pentru compoziție



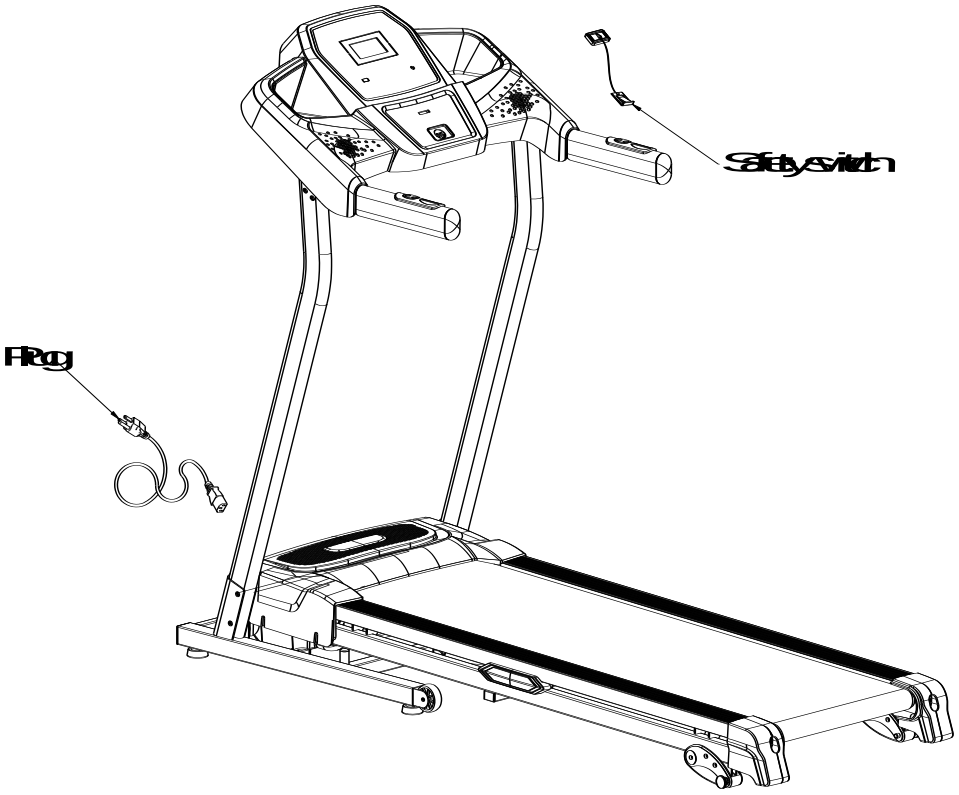
Explicație:

- Conectarea fundului - Conectarea fundului
- Șaibă de șa
- Șuruburi hexagonale cu cap rotund M8*16 - Șurub M8*16
- Șuruburi hexagonale cu cap rotund M8*45 - Șurub M8*45
- Spălător - Spălător



Explicație:

- Cablu de conectare computer - Cablu de conectare calculator
- Conectarea fundului - Conectarea fundului
- Șaibă de șa
- Șuruburi hexagonale cu cap rotund M8*16 - Șurub M8*16



Explicație:

- Întrerupător de siguranță - Întrerupător de siguranță
- Conector - Cablu

Manualul a fost verificat cu atenție. Ne cerem scuze în avans pentru eventualele erori de tipărire.

Dacă desenele diferă de starea reală a produsului, vă rugăm să considerați starea produsului achiziționat ca fiind finală și, prin urmare, corectă.

Vă rugăm să rețineți: Este posibil ca în instrucțiuni să apară mici abateri de la starea reală. Aceste modificări nu sunt dăunătoare, ci se datorează îmbunătățirii tehnice a produsului.

Vânzătorul oferă o garanție de 2 ani pentru acest produs la primul proprietar

Garanția nu acoperă defectele care rezultă din:

1. vina utilizatorului, adică deteriorarea produsului din cauza asamblării incorecte, a recondiționării necorespunzătoare, a utilizării neconforme cu garanția, de exemplu, introducerea insuficientă a tijei de șa în cadru, strângerea insuficientă a pedalelor în manivele și manivele la axul central
2. întreținere necorespunzătoare sau neglijată
3. daune mecanice
4. uzura pieselor în timpul utilizării normale (de exemplu, piese din cauciuc și plastic, mecanisme mobile, cum ar fi rulmenții cu curele trapezoidale, uzura butoanelor computerului)
5. eveniment inevitabil și dezastru natural
6. intervenții neprofesionale
7. manipularea necorespunzătoare sau amplasarea necorespunzătoare, expunerea la temperaturi scăzute sau ridicate, expunerea 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 să împiedice utilizarea corectă a mașinii și, prin urmare, nu poate face obiectul unei reclamații. Acest fenomen poate fi eliminat prin întreținerea normală.
2. durata de viață a rulmenților, curelei trapezoidale și a altor piese mobile poate fi mai scurtă decât perioada de garanție
3. mașinile trebuie să fie curățate și reglate 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 materiale defecte ale produsului vor fi corectate astfel încât produsul să poată fi utilizat în mod corespunzător
5. reclamația trebuie făcută în scris, cu indicarea precisă 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 în deșeurile menajere la sfârșitul duratei sale de viață utilă sau atunci când repararea nu ar fi rentabilă. Pentru a elimina produsul în mod corespunzător, duceți-l la punctele de colectare desemnate, unde va fi acceptat gratuit. Eliminarea corespunzătoare 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 detalii suplimentare, contactați autoritatea locală sau cel mai apropiat punct de colectare. Pot fi aplicate 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 ale acestui 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.

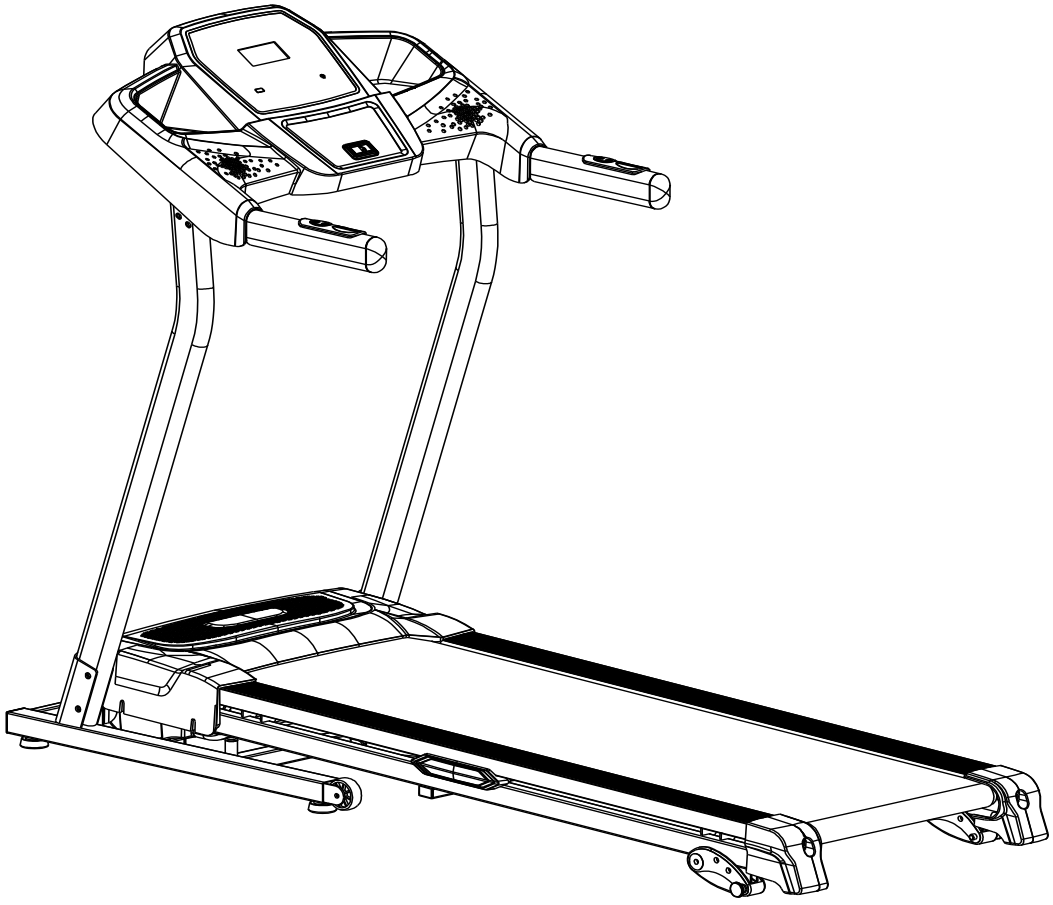
SI

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

MOTORIZIRANA TEKALNA STEZA

®MASTER F-11

MAS-F11



NAVODILA ZA UPORABO

Ta izdelek ima visoko porabo energije, zato ga ne priključite v isto vtičnico z drugimi gospodinjskimi aparati z višjo porabo energije, kot so klimatske naprave itd. Prepričajte se, da je odklopnik tokokroga nastavljen na 10 A. Vtičnico uporabljajte samo za ta stroj!

V navodilih se lahko pojavijo manjša odstopanja od dejanskega stanja. Te spremembe niso škodljive, temveč so posledica tehničnih izboljšav izdelka.

Kazalo vsebine

45 Pomembni varnostni ukrepi
1.1 Pomembne električne informacije
1.2 Pomembne operativne informacije
46 Glavni tehnični podatki
47 Navodila za uporabo
3.1 Računalniški gumbi
3.2 Začetek vaje
3.3 Samodejno preverjanje
3.4 Hitri zagon
3.5 Funkcija udarca
3.6 Srčni utrip v ročajih
3.7 Prikaz kalorij
3.8 Sestava in razporeditev pasu
3.8.1 Sestava jermena
3.8.2 Razporeditev pasu
3.8.3 Prevoz
3.9 Nastavitve programa
3.10 Izbira programa
48 Vzdrževanje
4.1 Glavno čiščenje
4.2 Primarno zdravstveno varstvo
4.3 Mazanje jermena/plošče/koles
4.4 Kako preveriti, ali je tekalna površina ustrezno namazana?
4.5 Nastavitev jermena
4.6 Nastavitev jermena na sredino
49 Težave
5.1 Opozorilni signali
50 Navodila za vadbo
51 Seznam delov in strojna risba
52 Navodila za sestavo

1. Pomembni varnostni ukrepi

OPOZORILO: Da bi se izognili nevarnosti resnih poškodb, pred uporabo izdelka preberite navodila, napotke in opozorila, opisana v tem priročniku. Ne prevzemamo nobene odgovornosti za materialno škodo ali poškodbe, nastale zaradi nepravilne uporabe tega izdelka.

1. Pred začetkom uporabe tega izdelka se z zdravnikom posvetujte o načrtu vadbe. Ta navodila morajo upoštevati zlasti osebe, starejše od 45 let, ali osebe z zdravstvenimi težavami v preteklosti.

2. V interesu lastnika izdelka je, da se prepriča, da so vse osebe, ki uporabljajo pas, seznanjene z navodili in opozorili v tem priročniku.

3. Tekaško stezo uporabljajte samo tako, kot je opisano v tem priročniku.

4. Tekaško stezo postavite na ravno površino. Za tekalno stezo mora biti vsaj 2,4 m prostega prostora. Na vsaki strani tekočega traku mora biti najmanj 0,6 m prostora. Tekaške naprave ne postavljajte na površino, ki onemogoča kroženje zraka. Da bi preprečili poškodbe tal ali preprog, pod tekalno stezo namestite zaščitno podlogo.

5. Izdelek je namenjen za uporabo v zaprtih prostorih, izogibajte se dostopu vlage in prahu. Traku ne postavljajte v garažo, na pokrito verando ali v bližino vode.

6. Naprave ne uporabljajte, če ste uporabili aerosolna razpršila ali če v prostoru primanjkuje kisika.

7. Preprečite dostop do stroja otrokom, mlajšim od 12 let, in hišnim ljubljenčkom.

8. Tekaško stezo lahko uporabljajo le osebe, ki tehtajo 100 kg ali manj.

9. Izdelek je namenjen samo eni osebi.

10. Nosite športna oblačila. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v stroj. Priporočljiva so športna oblačila z oporo. Nosite športne čevlje, nikoli ne vadite bosi ali samo v nogavicah ali sandalih.

11. Izdelek priključite le na ozemljeno električno omrežje. Vedno priključite samo eno visokonapetostno napravo na tokokrog. Prepričajte se, da je odklopnik tokokroga nazivno obremenjen z 10 A.

12. Uporabljajte samo podaljšek z največjo dolžino 2 m.

13. Kabla ne puščajte v bližini vročih površin.

14. Ko je stroj izklopljen, ne premikajte traku. Ne izvajajte vadbe na stroju, če je kabel ali priključek poškodovan ali če izdelek ne deluje pravilno.

15. Pred uporabo pasu preberite navodila za uporabo zavore v sili. Prepričajte se, da razumete ta navodila in da ste poskusili uporabiti zavoro v sili.

16. Nikoli ne vklapljajte izdelka, ko stojite na traku. Pri uporabi pasu se držite stranskih ročajev.

17. Tekalna steza lahko doseže zelo visoke hitrosti. Hitrost dodajajte in odvzemajte postopoma, da se izognete nenadnim skokom v hitrosti.

18. Vključenega izdelka ne puščajte brez nadzora. Vedno odstranite varnostni ključ, izvlecite napajalni kabel iz stenske vtičnice in preklopite vse indikatorske luči v položaj OFF.

19. Senzorji srčnega utripa niso namenjeni za medicinske namene. Različni dejavniki, vključno z gibanjem uporabnika, lahko povzročijo netočnosti pri meritvah srčnega utripa. Senzorji srčnega utripa so namenjeni le za določanje trenda srčnega utripa med vadbo.

20. Tekaške steze ne dvigujte, postavljajte ali premikajte, dokler izdelek ni pravilno sestavljen. Pred rokovanjem z izdelkom se prepričajte, da ste sposobni prenesti 20-kilogramsko breme.

21. Pri skladiščenju in rokovanju se prepričajte, da je konstrukcija zavarovana z varnostno ključavnico, ki izdelek zaklene v položaju za skladiščenje.

22. Ne poskušajte spremeniti kota pasu tako, da pod izdelek postavite druge predmete.

23. Prepričajte se, da so vsi deli izdelka dobro zategnjeni.

24. V odprte dele stroja ne vstavljajte nobenih predmetov.

25. NEVARNOST: Pred čiščenjem, vzdrževanjem in nastavljanjem izdelka v skladu z navodili v tem priročniku vedno odklopite napajalni kabel takoj po uporabi stroja. Pokrov motorja odstranite le, če upoštevate navodila pooblaščenega servisnega tehnika. Vsako vzdrževanje, ki ni opisano v tem priročniku, lahko izvaja le pooblaščeni serviser.

26. Ta tekalna steza je namenjena samo za domačo uporabo. Ne uporabljajte v komercialne namene, za najem ali institucionalno uporabo.

OPOZORILO: Če je napajalni kabel poškodovan, ga mora zamenjati proizvajalec, servisni tehnik ali podobno usposobljena oseba, da se izognete nevarnosti električnega udara. Ta izdelek ni namenjen za uporabo osebam (in otrokom) z zmanjšanimi fizičnimi sposobnostmi ali telesno ali duševno oviranostjo. Osebe, ki nimajo znanja ali izkušenj s tem strojem, je treba poučiti o njegovi uporabi ali ga uporabljati le pod nadzorom osebe, ki je odgovorna za njihovo varnost. Otroci morajo biti pod nadzorom, da se ne igrajo z izdelkom.

28. Izdelek postavite na ravno površino in v ozemljeno vtičnico z napetostjo, ki ustreza zahtevam stroja. Količina napetosti je navedena na nalepki na izdelku.

29. Delovna temperatura od 5 do 40 stopinj. Če je bil pas izpostavljen nizkim temperaturam, se pred uporabo prepričajte, da se je izdelek segrel na sobno temperaturo. V nasprotnem primeru lahko poškodujete računalniški zaslon ali druge električne komponente.

1.1 Pomembne električne informacije

Opozorilo!
Za ta izdelek nikoli ne uporabljajte tokovnega zaščitnika. Napajalni kabel napeljite stran od vseh gibljivih delov stroja, vključno z dvižnim mehanizmom in transportnimi kolesi.

Nikoli ne odstranite nobenega pokrova, ne da bi ga prej odklopili iz vtičnice.

1.2 Pomembne operativne informacije

Spremembe hitrosti ali potiska se ne zgodijo takoj. V računalniku nastavite želeno hitrost. Računalnik bo hitrost spreminjal postopoma.

Bodite previdni, če med tekom na tekaški stezi opravljate druge dejavnosti, na primer gledate televizijo, berete itd. Pri teh dejavnostih lahko izgubite ravnotežje ali hodite izven središča, kar lahko povzroči resne poškodbe.

Da bi preprečili izgubo ravnotežja, nikoli ne vstopajte na pas ali izstopajte z njega, ko je pas v gibanju. Tekalna steza se začenja z zelo nizko hitrostjo. Postavite se na ustavljeno tekalno stezo in jo zaženite pri nizki hitrosti.

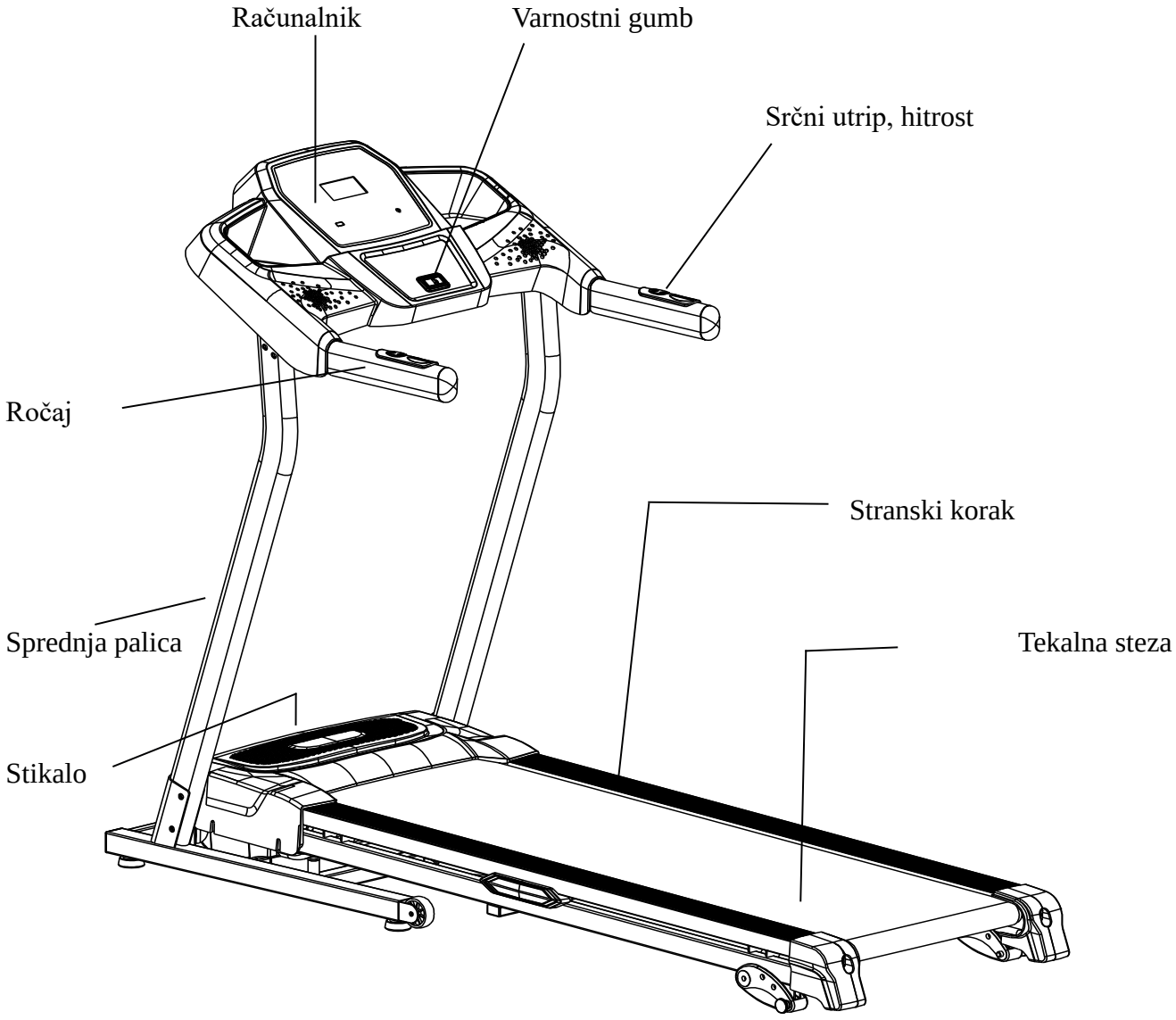
Ne pritiskajte pretirano na gumbe računalnika. Izdelek je programiran tako, da zadostuje že majhen pritisk.

2. Glavni tehnični podatki

Ta tekalna steza je bila ustvarjena, da vam pomaga ohranjati dobro telesno pripravljenost. Zaradi svoje edinstvene, okusne in elegantne oblike ter zložljive vzmeti zložena naprava zavzame malo prostora.

Hitrost: 1,0-14 km/h
Največja nosilnost: 110 kg
Ročna nastavitev nagiba: 3 stopnje

Programi: 15 prednastavljenih programov (P1-P15)



3. Navodila za uporabo

3.1 Računalniški gumbi

STOP/START

REŽIM

Izbris/
Nastavitve

Varnostni ključ

Hitrost +, -

Gumbi za hitrost
(2,4,6,8,10,12 km/h)

(36) REŽIM

Naprava je vklopljena. Pritisnite gumb in izberite enega od nastavljenih programov P1-P15. Pritisnite CLEAR/SET za izhod iz izbire programa.

(37) START/STOP

Naprava je vklopljena. Pritisnite gumb za zagon tekalne steze. Med vadbo pritisnite gumb, da zaustavite tekalno stezo, podatki o teku pa se shranijo. Če želite izbrisati posnetek, pritisnite gumb

CLEAR/SET.

(38) OČISTITI/NASTAVITI
Naprava je vklopljena. Pritisnite ta gumb, da izberete funkcijo štetja časa, razdalje ali kalorij. Pritisnite ta gumb, če želite izbrisati meritve med vadbo.

(39) SPEED + (hitrost +)
Če želite povečati hitrost, med tekom pritisnite gumb .

(40) SPEED - (hitrost -)
Če želite zmanjšati hitrost, med tekom pritisnite gumb .

(41) HITRA HITROST
Med tekom lahko s pritiskom na gumb izberete hitrost 2,4,6,8,10,12.

(42) SPEED + na ročaju
Ko tečete, lahko pritisnete ta gumb, da povečate hitrost za 0,5 km/h. Če držite gumb, se bo hitrost postopoma povečevala.

(43) SPEED - na ročaju
Ko tečete, lahko pritisnete ta gumb, da zmanjšate hitrost za 0,5 km/h. Če držite gumb, se bo hitrost postopoma zmanjševala.

Možnosti uporabniškega programa

Trening odštevanja: vklopite stroj, pritisnite CLEAR/SET. V možnosti TIME (Čas) izberite TIME training with countdown (Trening s časovnim odštevanjem). Ko naslednjič pritisnete ta gumb, boste preklopljeni na možnost DISTANCE training with countdown (Trening razdalje z odštevanjem) ali CALORIE training with countdown (Trening kalorij z odštevanjem). Za izhod večkrat pritisnite gumb CLEAR/SET.

Usposabljanje ČASA z odštevanjem: vklopite aparat, pritisnite CLEAR/SET. Ikona ČASA bo utripala in prikazala čas 30:00. Večkrat pritisnite SPEED+, da izberete čas med 5 in 99 minutami. Pritisnite START/STOP . Pas se bo začel vrteti s hitrostjo 1,0 km/h. Hitrost prilagodite tako, da večkrat pritisnete gumb SPEED+. Pas se bo ustavil, ko se na zaslonu prikaže 00:00.

Trening razdalje z odštevanjem: vklopite napravo, dvakrat pritisnite gumb CLEAR/SET. Ikona DISTANCE bo utripala in prikazovala 1,0 km/uro. Večkrat pritisnite SPEED +, da izberete razdaljo od 1,0 do 9,0 km. Pritisnite START/STOP in pas se bo začel vrteti s hitrostjo 1,0 km/uro. Hitrost prilagodite tako, da večkrat pritisnete gumb SPEED +. Pas se bo ustavil, ko bo na zaslonu prikazana vrednost 0,00.

Usposabljanje CALORIE z odštevanjem: vklopite stroj, trikrat pritisnite CLEAR/SET. Ikona CALORIE bo utripala in pokazala 50 CAL. Večkrat pritisnite SPEED +, da izberete vrednost od 10 do 999 CAL. Pritisnite START/STOP in pas se bo zagnal pri hitrosti 1,0 km/h. Hitrost prilagodite tako, da večkrat pritisnete gumb SPEED +. Pas se bo ustavil, ko bo na zaslonu prikazano 0 kalorij.

3.2 Začetek vaje

Če želite stroj vklopiti, ga priključite v električno vtičnico in vklopite stikalo, ki se nahaja na sprednji strani

pasu pod motorjem. Ne pozabite namestiti varnostnega ključa, brez katerega se stroj ne bo vklopil. Ko je pas vklopljen, je prikazovalnik pripravljen za uporabo.

3.3 Samodejno preverjanje

Pred prvo uporabo je treba opraviti pregled. Odstranite varnostni ključ, pritisnite in pridržite gumb MODE, nato pa ponovno vstavite varnostni ključ. Naprava bo preklopila v način samopreverjanja. V tem načinu dvakrat pritisnite gumb START/STOP, da se začne samopreverjanje.
OPOZORILO: Med samopreverjanjem ne stojte na pasu.

3.4 Hitri zagon

Pritisnite gumb START/STOP, da se pas začne premikati s hitrostjo 1,0 km/h. Hitrost prilagodite s pritiskom na gumb "+" ali "-". Za prilagajanje hitrosti lahko uporabite tudi gumbe za izbiro hitrosti (2,4,6,8,10 in 12). Za prilagajanje hitrosti lahko uporabite tudi gumba "+" in "-", ki se nahajata na ročajih.

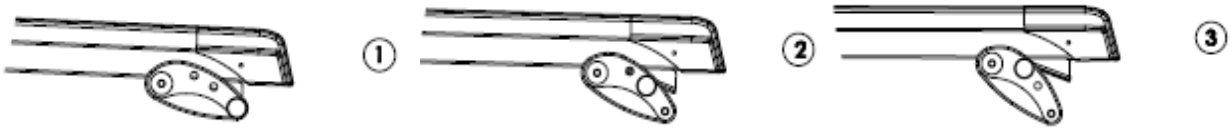
Za upočasnitev traku pritisnite in držite gumb SPEED -. Uporabite lahko tudi gumbe za izbiranje hitrosti (2,4,6,8,10 in 12).

Če med tekom pritisnete gumb START/STOP, se bo pas takoj začel postopoma upočasnjevati.

Če med tekom pritisnete gumb CLEAR/SET, se izbrišejo vse shranjene vrednosti (čas, razdalja in kalorije).

3.5 Funkcija udarca

Pri uporabi stroja lahko nastavite kot nagiba.



3.6 Srčni utrip v ročajih

Za merjenje trenutnega srčnega utripa držite senzorje na ročajih. Izmerjena vrednost se v 15 sekundah prikaže na zaslonu računalnika. Opomba: Če želite izmeriti srčni utrip, morate držati oba senzorja.

3.7 Prikaz kalorij

Računalnik odčitava kalorije, ki so bile porabljene med vadbo. Opomba: Teh vrednosti ni mogoče uporabljati v zdravstvene namene, temveč le za referenco in primerjavo različnih vadb.

3.8 Sestava in razporeditev pasu

3.8.1 Sestava jermena

Z roko dvignite zadnji del osnovnega okvirja, dokler ne zaslišite blagega klika. To pomeni, da je zložljivi sistem zaklenjen. Tekaške steze zdaj ni več mogoče zložiti.

3.8.2 Razporeditev pasu

Tekalno stezo postavite v prostem prostoru. Z roko dvignite zadnji del osnovnega okvirja in stisnite pisalo, da se naprava odvije. Umaknite se za več kot 1,5 metra in počakajte, da se naprava samodejno razvije.

3.8.3 Prevoz

Previdno dvignite stroj za končne pokrovčke na zadnji strani traku in ga ponovno namestite.

3.9 Nastavitve programa

Vsak prednastavljeni program ima najvišjo stopnjo hitrosti, ki se prikaže, ko izberete želeno vadbo. Hitrost želene vadbe je prikazana v oknu hitrosti. Hitrost se spreminja med vsakim programom.

3.10 Izbira programa

Po vklopu tekalne steze pritisnite gumb MODE in izberite želeno vadbo. Pritisnite START/STOP, da začnete vadbo z vnaprej nastavljenimi vrednostmi.

V oknu hitrosti je prikazana prednastavljena hitrost izbranega programa.

Po vsaki minuti vadbe lahko hitrost prilagodite v skladu s programom ali ročno. 3 sekunde pred koncem programa se trikrat oglasi sporočilo in trak se ustavi.

4. Vzdrževanje

Vzdrževanje/mazanje je potrebno, da jermen deluje brezhibno. Pas je treba vzdrževati čist, da ni moteno popolno delovanje stroja.

OPOZORILO: TLA LAHKO POMEMBNO VPLIVAJO NA DELOVANJE IN ŽIVLJENJSKO DOBO VAŠEGA JERMENA, ZATO PRIPOROČAMO, DA TA DEL REDNO MAŽETE. ČE JERMENA NE NAMAŽETE, LAHKO PRIDE DO POŠKODB JERMENA, ZARADI ČESAR NE MORETE UVELJAVLJATI REKLAMACIJE ZA TO NAPAKO.

OPOZORILO: PRED SERVISIRANJEM IZTAKNITE PAS IZ ELEKTRIČNE VTIČNICE.

OPOZORILO: PRED ZLAGANJEM USTAVITE JERMEN.

4.1 Glavno čiščenje

Z mehko in vlažno krpo obrišite vogale traku in območje med vogali traku in okvirjem. Zgornji del traku lahko operete z vodo in blagim milom s krtačo. To čiščenje opravite enkrat na mesec. Pred uporabo pustite, da se pas posuši.
Vsaj enkrat na mesec sesajte pod jermenom, da preprečite nabiranje prahu. Enkrat na leto odstranite pokrov motorja in sesajte umazanijo na motorju.

4.2 Primarno zdravstveno varstvo

Pred uporabo preverite vse dele.

Če je kateri koli del poškodovan ali obrabljen, ga takoj zamenjajte.

Če niste prepričani, se obrnite na našo službo za pomoč uporabnikom.

Pri čiščenju zaščitite tla in preproge pod pasom! Ta izdelek vsebuje gibljive dele, ki so naoljeni/namazani. Zato lahko pride do iztekanja tekočine.

4.3 Mazanje jermena/plošče/koles

Tla imajo lahko pomembno vlogo pri delovanju in življenjski dobi vašega jermena, zato vam priporočamo, da to področje redno mažete. Pas morate namazati po približno 40 urah delovanja.

Priporočamo, da ploščo namažete po naslednjem postopku:
- Občasna uporaba (manj kot 3 ure na teden) - vsakih 6 mesecev
- Srednja uporaba (3-5 ur na teden) - vsake 3 mesece
- Pogosta uporaba (več kot 5 ur na teden) - vsakih 6-8 tednov

Postopek mazanja:
- Z mehko in suho krpo obrišite območje med jermenom in ploščo.
- Olje enakomerno razporedite po notranji površini jermena in plošče. Prepričajte se, da je stroj izklopljen in da je napajalni kabel izvlečen iz vtičnice.
- Za ohranjanje zmogljivosti redno mažite sprednja in zadnja kolesa.

Če jermen, ploščo in kolesa vzdržujete čiste, lahko pričakujete, da jih boste morali ponovno namazati po 1200 urah.

4.4 Kako preveriti, ali je površina tekalne steze ustrezno namazana?

1. Odklopite jermen iz vtičnice
2. Zložite pas v položaj za shranjevanje
3. Dotaknite se hrbtne strani tekalne površine

Če je površina na otip gladka, je ni treba mazati.
Če je površina na otip suha, jo namažite s silikonskim oljem.

Priporočamo uporabo silikonskega oljnega spreja.

4.5 Nastavitev jermena

Za tekače je prilagajanje napetosti jermena zelo pomembno za zagotavljanje gladke in stabilne tekaške površine. Nastavitev je treba opraviti na desnem in levem kolescu s pomočjo imbusnega ključa, ki je priložen v paketu. Nastavitveni vijak se nahaja na koncu stopalk, kot je prikazano na spodnji sliki:

Opomba: Nastavitev se izvede z majhnim držalom na pokrovčkih.

Zadnje kolo zategnite le toliko, da preprečite zdrs prednjega kolesa. Zavrtite desni in levi vijak v smeri urinega kazalca in preverite, ali je jermen pravilno napet. Če je treba prilagoditi napetost jermena, prilagodite tudi nastavitev jermena. Nastavite jermen, da izravnate morebitne spremembe v napetosti jermena.

NE VLECI PASU! Pretirano zategovanje lahko povzroči poškodbe jermena in posledično poškodbe ležajev.

4.6 Nastavitev jermena na sredino

Ta naprava je izdelana tako, da je tekalna steza med uporabo v središču. Pri nekaterih tekalnih stezah je normalno, da tečejo vstran, če tekaška steza deluje brez tekača. Po nekaj minutah uporabe bi se moral tekoči trak nagibati k temu, da gre na sredino. Če pas po nekaj minutah še vedno teče vstran, je treba prilagoditi nastavitve traku.

Postopek nastavitve:
- Najprej nastavite hitrost na najnižjo raven
- Nato preverite, v katero smer teče jermen

Če jermen teče v desno, z imbusnim ključem 6 mm zategnite desni vijak, dokler se jermen ne izostri. Če jermen teče v levo, zategnite levi vijak in popustite desni vijak, dokler se jermen ne izostri. Če jermen nastavljate z imbus ključem, je pomembno, da ga nastavljate v intervalih po pol obrata. Pretirano zategovanje jermena lahko povzroči poškodbe.

5. Težave

Ta pas je izdelan tako, da ni nevarnosti električnega udara. Stroj se samodejno izklopi, če bi prišlo do poškodbe stroja (npr. poškodbe motorja) ali poškodbe uporabnika. Če pas ne deluje pravilno, ga preprosto izklopite in počakajte 1 minuto, preden ga ponovno vklopite. Če pas še vedno ne deluje pravilno, ga preklopite v način samopreverjanja (glejte poglavje 3.3 Samopreverjanje), da ugotovite napako.

Pred kakršnim koli popravilom odklopite jermen iz vtičnice!
Ne uporabljajte dodatnih žic, saj se lahko zmanjša napajanje in pride do poškodb.

5.1 Opozorilni signali

E01 Senzor hitrosti se ne odziva
- Preverite razdaljo med senzorjem hitrosti in magnetom navitja. Razdaljo nastavite na 3 mm.
- Zamenjajte senzor hitrosti

E02 Preobremenitev zaščite motorja
- Pustite napravo, da sama opravi preverjanje
- Zamenjajte zaščito motorja

E03 Zaščita površine tekalne steze pred zadušitvijo
- Očistite prah med ploščo in jermenom stroja, namažite z oljem
- Če je jermen preveč poškodovan, ga zamenjajte.

E04 Motorni tokokrog ni zaprt
- Preverite, ali so vsi kabli motorja povezani. Če je kateri od kablov odklopljen, ga ponovno povežite.
- Če je ogljikova krtača obrabljena, zamenjajte krtačo ali motor.

E05 Poškodba EEPROM ali težave s povezavo pomnilnika
- Zamenjajte nadzorno ploščo

E06 Komunikacijska napaka
- Preverite povezovalni kabel med računalnikom in nadzorno ploščo. Če je kabel zrahljan ali poškodovan, ga ponovno povežite ali zamenjajte.
- Zamenjajte gibalni motor

E07 Zaznavanje napak pri kapi med samopregledovanjem
- Preverite povezovalni kabel med motorjem in krmilno ploščo. Če je kabel zrahljan ali poškodovan, ga ponovno povežite ali zamenjajte.
- Zamenjajte gibalni motor

E08 Zaznavanje napake pri hitrosti med samopregledovanjem
- Preverite razdaljo med senzorjem hitrosti in magnetom navitja. Razdaljo nastavite na 3 mm.
- Zamenjajte senzor hitrosti

E09 Zaščita pred kratkim stikom
- Zamenjajte nadzorno ploščo

"-" varnostni ključ ni vstavljen
Vstavite varnostni ključ

Med uporabo tekaške steze se v oknu za gibanje prikaže "Er".
- Preverite povezovalni kabel med motorjem in krmilno ploščo. Če je kabel zrahljan ali poškodovan, ga ponovno povežite ali zamenjajte.
- Zamenjajte gibalni motor

Brez moči
- Preverite varovalke (nahajajo se na krmilni enoti pod pokrovom motorja).
- Preverite vtičnico. (V vtičnico priključite nekaj drugega, da se prepričate, da vtičnica deluje pravilno).

Preverite napajalni kabel (to mora opraviti električar).

6. Navodila za vaje

Opozorilo: Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 45 let, ali osebe z obstoječimi zdravstvenimi težavami.
Vrednost srčnega utripa ni namenjena za medicinske namene. Različni dejavniki, kot je gibanje na pasu, lahko povzročijo napake pri prenosu vrednosti. Vrednost srčnega utripa se uporablja za primerjavo srčnega utripa enega uporabnika skozi čas.

Telesno gibanje je odličen način za uravnavanje in ohranjanje telesne teže, kar izboljša vašo zmogljivost. Pomaga zmanjšati učinke staranja in stresa. Ključ do uspeha je, če redno telesno vadbo vključite v svoj vsakdan in jo izvajate z veseljem.

Sposobnost srca in pljuč ter učinkovita porazdelitev kisika po krvi do mišic so pomembni dejavniki vaše zmogljivosti. Delovanje vaših mišic je odvisno od kisika, ki zagotavlja energijo za vsakodnevno dejavnost, imenovano aerobna dejavnost. Ko ste fit, vašemu srcu ni treba delati tako močno.

Kot vidite, se z vadbo postopoma izboljšuje vaša telesna pripravljenost, počutite se bolj zdravi in srečni.

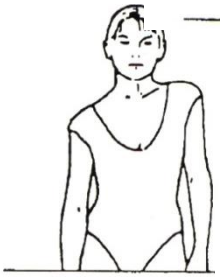
Ogrevanje / raztezne vaje

Uspešna vadba se začne z vajami za ogrevanje in konča z vajami za pomiritev. Vaje za ogrevanje pripravijo vaše telo na zahteve vadbe, ki sledijo. Z vajami za pomiritev se boste izognili težavam z mišicami. Našli boste tudi opise vaj za ogrevanje in umirjanje. Upoštevajte naslednje točke:

- Vsako mišično skupino nežno ogrejte, vaje bodo trajale od 5 do 10 minut. Vaje so pravilno izvedene, če v ustreznih mišicah začutite prijeten poteg.

- Hitrost pri razteznih vajah nima nobene vloge. Izogibajte se hitrim in sunkovitim gibom.

RAZTEZANJE VRATU
Nagnite glavo v desno, dokler ne začutite pritiska v grlu. Počasi spustite glavo do prsnega koša v polkrogu, nato pa glavo obrnite v levo. Spet začutite prijeten pritisk v vratu. Individualno lahko to vajo ponovite večkrat.



VADBA V PREDELU RAMEN
Dvignite levo in desno ramo izmenično ali obe rami hkrati.

SPREHOD PO PODEŽELJU
Levo in desno roko izmenično iztegne navzgor proti stropu. Začutite pritisk na desno in levo stran. To vajo večkrat ponovite.

RAZTEZANJE STEGEN

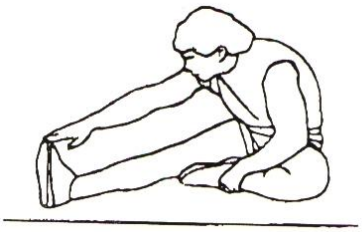
Z eno roko se naslonite na steno, nato pa desno ali levo nogo potegnite nazaj čim bližje zadnjici. Začutite prijeten poteg v sprednjem stegnu. V tem položaju ostanite 30 sekund, če je le mogoče, in vajo ponovite dvakrat na vsaki nogi.

RAZTEZANJE NOTRANJEGA STEGNA

Sedite na tla, kolena so obrnjena proti tlom. Stopala približajte čim bližje dimeljam. Kolena nežno potisnite proti tlom. V tem položaju ostanite čim dlje.
30-40 sekund.

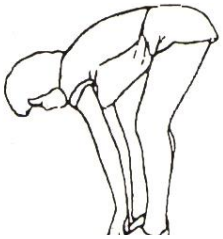
DOTIK PRSTA

Počasi upognite trup proti tlom in se poskusite z rokami dotakniti stopal. Upognite se čim nižje. V tem položaju ostanite 20-30 sekund, če je le mogoče.



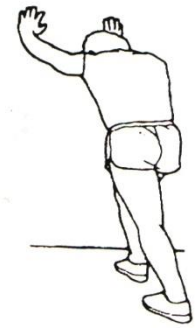
Vaja za kolena - raztezanje zadnje strani stegen

Sedite na tla in iztegnite desno nogo. Pokrčite levo nogo in postavite stopalo na stegno desne noge. Z desno roko poskusite doseči desno nogo. V tem položaju ostanite 30-40 sekund, če je le mogoče.



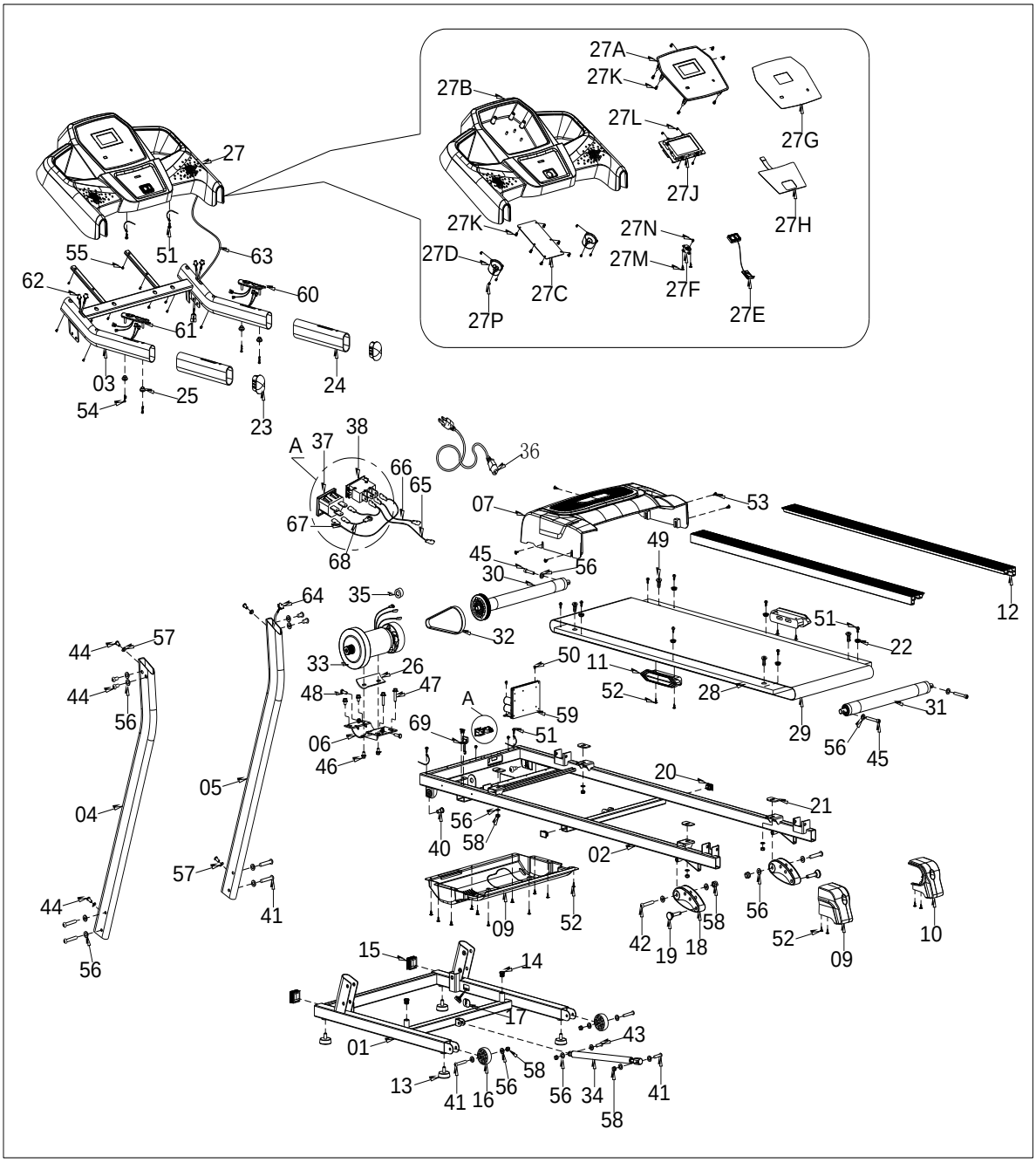
RAZTEZANJE PETE TELETA/ AHILOV

Z obema rokama se naslonite na steno in se z vso težo telesa oprite nanjo. Nato iztegnite levo nogo nazaj in jo zamenjajte z desno. S tem raztegnete zadnji del noge. V tem položaju ostanite 30-40 sekund, če je le mogoče.

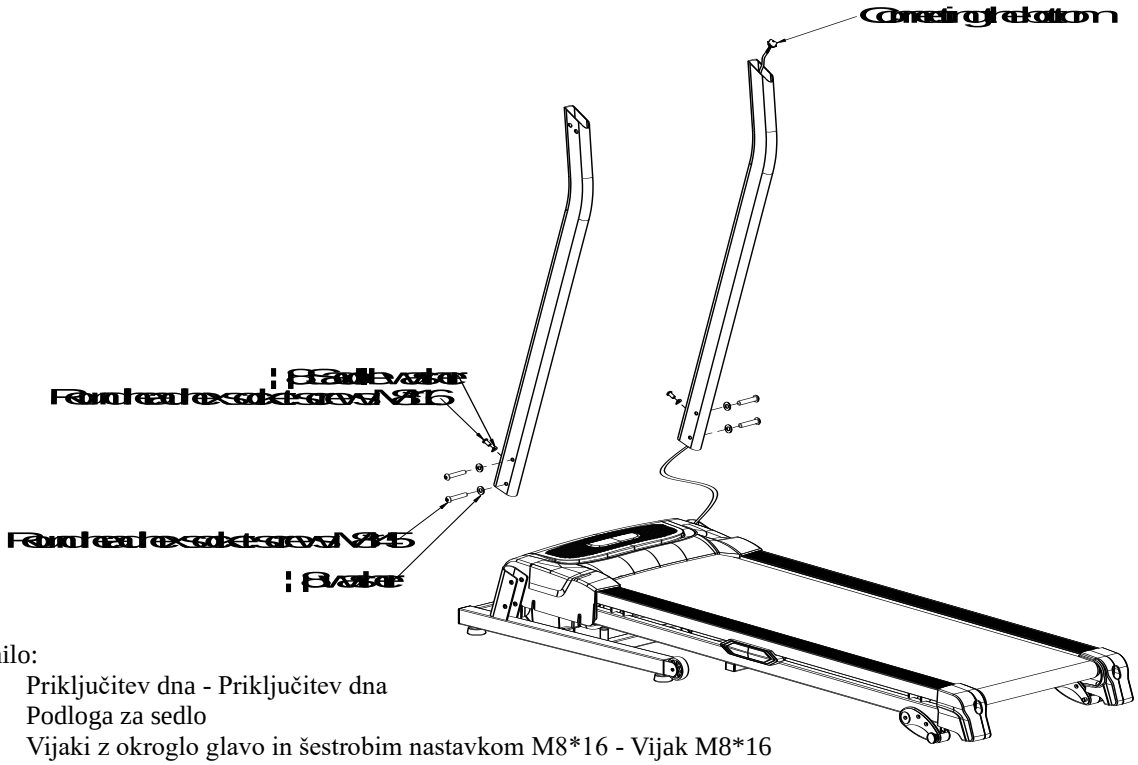


7. Seznam delov in strojna risba

Č.	Opis	Mn.		Č.	Opis	Mn.
01	Osnovni okvir	1		28	Območje teka	1
02	Glavni okvir	1		29	Tekalna steza	1
03	Nosilec konzole	1		30	Sprednji valjček	1
04	Levi stolpec	1		31	Zadnji valjček	1
05	Desni stolpec	1		32	Pogonski jermen	1
06	Osnovni okvir motorja	1		33	Motor	1
07	Zgornji pokrov motorja	1		34	Zračna vzmet	1
08	Spodnji pokrov motorja	1		35	Obroč	1
09	Levi končni pokrovček	1		36	Napajalni kabel	1
10	Desni končni pokrovček	1		37	Vtič	
11	Mehka blazinica	2		38	Stikalo	1
12	Stranski ročaj	2		40	Vijak M10*28	2
13	Nastavljiva podloga	4		41	Vijak M8*45	7
14	Končni pokrovček Φ19	2		42	Vijak M8*50	2
15	Končni pokrovček 40*40	2		43	Vijak M8*35	1
16	Premično kolo Φ60	2		44	Vijak M8*16	8
17	Gumijast pokrovček	1		45	Vijak M8*60	3
18	Zadnji nastavljiv komplet	2		46	Vijak M8*12	4
19	Nastavljiv zatič Φ27*Φ10*60	2		47	Vijak M8*35, dolžina reže 15 mm	2
20	Končni pokrovček 30*20	2		48	Šestkotni vijak M8*30	2
21	Podloga za tekalno stezo	4		49	Vijak M8*30	4
22	Fiksna plošča Φ20*6,8	6		50	Vijak M4*8	4
23	Ovalni končni pokrovček 30*60	2		51	Vijak s križno zarezo ST4.2*13	12
24	Penast ročaj	2		52	Križni vijak z okroglo glavo ST4.2*13	21
25	Plastični navojni pokrovček	4		53	Križni vijak z okroglo glavo ST4.2*16	5
26	Podloga za odbijač motorja	1		54	Križni vijak ST4.2*50	4
27	Računalniški komplet	1		55	Vijak ST4.2*13	12
27A	Konzolna plošča	1		56	Φ8 pralni stroj razreda C	27
27B	Zgornji pokrov konzole	1		57	Podloga za sedlo Φ8	4
27C	Spodnji pokrov konzole	1		58	Nekovinska šestkotna matica M8, tip 1	10
27D	Spodnji pokrov zvočnika	2		59	Spodnja nadzorna plošča	1
27E	Varnostni ključ	1		60	Gumb SPEED	1
27F	Kabel brez ključa	1		61	Gumb START/STOP	1
27G	Plošča z gumbi	1		62	Kabelski gumbi	2
27H	Gumb	1		63	Konzolni kabel	1
27J	Glavna nadzorna plošča	1		64	Osnovni kabel	1
27K	Vijak ST4.2*13	13		65	AC priključek - vhod (črn)	1
27L	Vijak ST3*8	4		66	AC priključek - izhod (rdeč)	1
27M	Vijak ST3*8	2		67	AC priključek - vhod (rdeč)	1
27N	Vijak ST3.5*13	1		68	Ozemljitveni kabel (rumeno-zelen)	1
27P	Vijak ST3*14	6		69	Senzor hitrosti	1

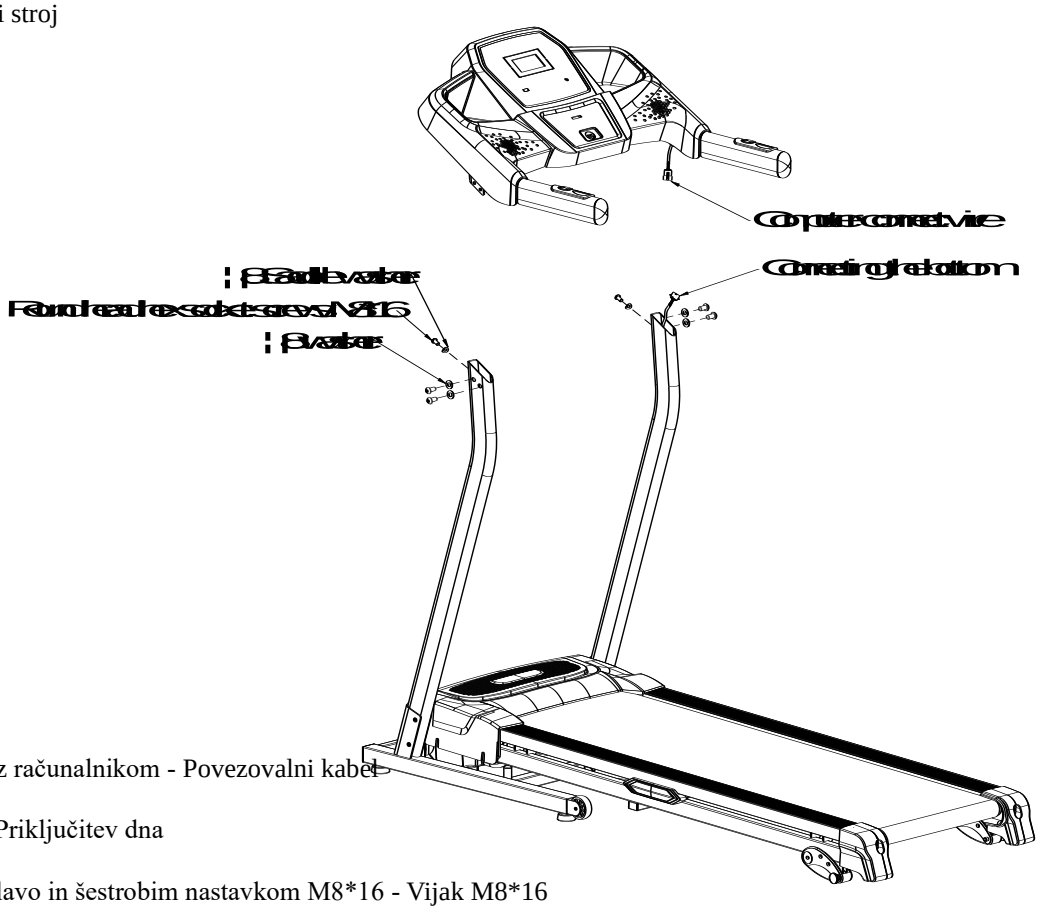

27A
27K
27B
27L
27G
27J
27H
27K
27N
27D
27M
27C
27F
27P
27E
27
55
51
63
62
60
61
03
25
24
54
23
A
37
38
36
66
65
07
53
67
68
49
45
56
30
12
64
35
32
51
22
44
57
33
26
50
11
44
48
47
52
28
56
A
59
31
69
51
29
06
56
45
46
20
05
21
04
56
58
40
02
57
41
09
52
56
58
52
10
44
42
19
18
09
15
14
56
17
43
01
58
13
41
16
56
56
34
41
58

8. Navodila za sestavo



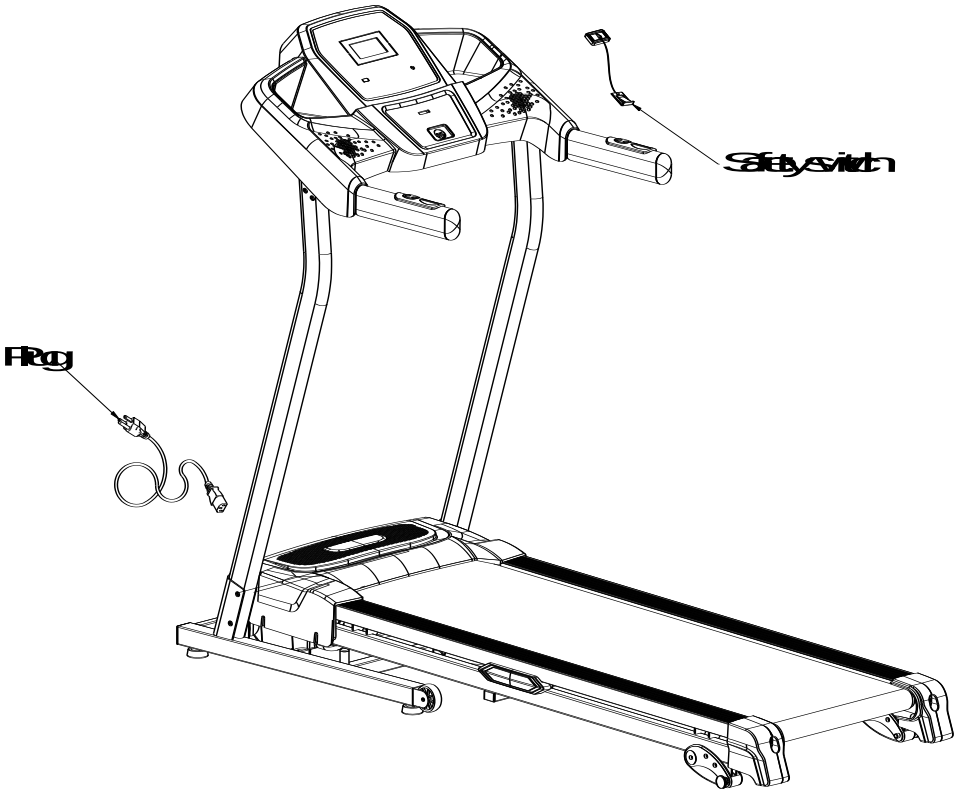
Pojasnilo:

- Priključitev dna - Priključitev dna
- Podloga za sedlo
- Vijaki z okroglo glavo in šestrobim nastavkom M8*16 - Vijak M8*16
- Vijaki z okroglo glavo in šestrobim nastavkom M8*45 - Vijak M8*45
- Pralni stroj - pralni stroj



Pojasnilo:

- Žica za povezavo z računalnikom - Povezovalni kabel računalnik
- Priključitev dna - Priključitev dna
- Podloga za sedlo
- Vijaki z okroglo glavo in šestrobim nastavkom M8*16 - Vijak M8*16



Pojasnilo:

- Varnostno stikalo - Varnostno stikalo
- Vtič - kabel

Priročnik je bil temeljito pregledan. Za morebitne tiskarske napake se vnaprej opravičujemo.

Če se risbe razlikujejo od dejanskega stanja izdelka, upoštevajte stanje kupljenega izdelka kot končno in zato pravilno.

Upoštevajte: V navodilih se lahko pojavijo majhna odstopanja od dejanskega stanja. Te spremembe niso škodljive, temveč so posledica tehničnih izboljšav izdelka.

Prodajalec zagotavlja 2-letno garancijo za ta izdelek prvemu lastniku

Garancija ne krije napak, ki nastanejo zaradi:

1. po krivdi uporabnika, tj. poškodbe izdelka zaradi nepravilne montaže, neustrezne obnove, uporabe, ki ni v skladu z garancijo, npr. nezadostno vstavljanje sedežne opore v okvir, nezadostno zategovanje pedal v ročicah in kretnicah na osrednjo os
2. neustrezno ali zanemarjeno vzdrževanje
3. mehanske poškodbe
4. obraba delov med običajno uporabo (npr. gumijasti in plastični deli, gibljivi mehanizmi, kot so ležaji z jermeni, obraba računalniških gumbov).
5. neizogiben dogodek in naravna nesreča
6. nestrokovni posegi
7. neustrezno ravnanje ali neustrezna namestitev, izpostavljenost nizkim ali visokim temperaturam, izpostavljenost vodi, previsokemu tlaku in udarcem, namerno spreminjanje oblike, oblike ali dimenzij

Opozorilo:

1. vadba, ki jo spremljajo zvočni učinki in občasno škripanje, ni napaka, ki bi preprečevala pravilno uporabo naprave, in zato ne more biti predmet pritožbe. Ta pojav je mogoče odpraviti z običajnim vzdrževanjem.
2. življenjska doba ležajev, jermenov in drugih gibljivih delov je lahko krajša od garancijskega roka
3. stroji morajo biti strokovno očiščeni in nastavljeni vsaj enkrat na 12 mesecev.
4. v garancijskem obdobju bodo vse napake izdelka, ki so posledica napake v proizvodnji ali pomanjkljivega materiala izdelka, odpravljene tako, da bo izdelek mogoče pravilno uporabljati
5. zahtevek je treba vložiti v pisni obliki z natančno navedbo vrste blaga, opisom napake in potrjenim dokazilom o nakupu.

VAROVANJE OKOLJA - informacije o odstranjevanju električne in elektronske opreme. Naprave ne odlagajte med gospodinjske odpadke, ko se izteče njena življenjska doba ali ko 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

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.

MASTER® SPORTS EQUIPMENT