

CZ Běžecký pás MASTER F-13

MAS-F13



Návod k použití

 **Upozornění**

PŘED POUŽITÍM STROJE SI NEJDŘÍVE PŘEČTĚTE NÁVOD K POUŽITÍ.

1. Seznámení s pásem:



Technické parametry

Č.	Název	
1	Běžecská plocha	1230*430MM
2	Max. nosnost	120KG
3	Rozměr	1710x760x1260MM
4	Napětí/frekvence	AC220V (50~60Hz)
5	Výkon motoru	1.5HP
6	Rychlost	0.8-16.0KM/H
7	Funkce	běh/Audio/ tepová frekvence

Části stroje			
1	6 mm šestihř.šroub M8×20	6	Přípevnění tyčí, a computeru
2	6 mm šestihř. šroub M8*45	4	Přípevnění tyčí
3	6 mm šestihř. Šroub M8*40	4	Přípevnění U-tyčí
4	6 mm šestihř.šroub M8*65	2	
5	M8	8	
6	ST4*16	4	Přípevnění krytu tyčí
7	Multifunkční klíč	1	
8	5 mm/6mm šestihř. klíč	2	
9	Silikonový olej	1	
10	Bezpečnostní klíč	1	
11	MP3 kabel	1	

Č.	Popis	Mn.	poznámka
1	Kompletní stroj (rám, tyče, computer)	1pc	
2	Sáček s příslušenstvím	1pc	
3	Návod k použití	1pc	

2. Bezpečnostní upozornění a varování

Upozornění: Před použitím si prosím pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte následující bezpečnostní pokyny:

- ◆ Běžecský pás je vhodné umístit do místnosti, aby se zabránilo vlhkosti. Zamezte kontaktu s vodou či jinými materiály.
- ◆ noste vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Je zakázáno používat běžecský pás s bosými nohama a neprovádějte na stroji protahovací cviky – vždy mimo stroj.
- ◆ El. zástrčka musí být funkční a uzemněná. Nepoužívejte rozdvojovací kabel, aby nedocházelo ke sdílení jinými elektrickými zařízeními.
- ◆ udržujte děti v dostatečné vzdálenosti od stroje. Mohlo by dojít ke zranění.
- ◆ Vyvarujte se přetížení stroje po delší dobu, mohlo by dojít k poškození motoru a rychlejšímu stárnutí ložisek, pásu a desky. Pravidelně provádějte údržbu stroje.
- ◆ Udržujte v místnosti bezprašné prostředí a v případě silné statické elektřiny udržujte v místnosti určitou vlhkost. V opačném případě může dojít k špatnému fungování elektronických hodiněk a kontrolní jednotky.
- ◆ Po použití prosím vypněte stroj ze zásuvky el. napětí.
- ◆ Při cvičení připněte k oděvu bezpečnostní klíč. aby se stroj v případě nouze bezpečně vypnul.
- ◆ Pokud se při používání cítíte nepohodlně nebo cítíte něco neobvyklého, přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.
- ◆ Po použití silikonového oleje jej prosím uchovávejte na místě mimo dosah dětí, aby nedošlo k vážným následkům náhodného požití.



Varování: V zájmu snížení nehod nebo zranění jiných osob dodržujte následující pravidla:

- ◆ Před začátkem cvičení zkontrolujte, zda máte oblečení zapnuté.
- ◆ Pro cvičení nedoporučujeme moc volný oděv, mohlo by dojít k zachycení do pohyblivých částí.
- ◆ Nedávejte kabel el. napětí blízko horkých předmětů.
- ◆ Nenechávejte děti blízko běžecského pásu.

- ◆ Nepoužívejte běžecký pás ve venkovním prostředí.
- ◆ Před přesouváním stroje ho musíte nejdříve odpojit od el. napětí.
- ◆ Neoprávněná osoba nesmí stroj rozebírat, jinak by mohlo dojít k vážnému poškození či úrazu. Tuto činnost nechte na profesionálech.
- ◆ Pás zapojte do zásuvky el. napětí, která je chráněna jističem 20A.
- ◆ Stroj smí současně používat pouze jedna osoba.



Varování!

U osob, které jsou v před použitím stroje v lékařském ošetření nebo u následujících pacientů, prosím zkonzultujte cvičení na pásu se speciálními lékaři.

- (1) Lidé, kteří trpí bolestmi zad nebo kteří utrpěli zranění nohou, zad či krku. Lidé, kteří trpí poruchou citlivosti nohou, zad, krku a rukou (lidé, kteří mají vrozené nemoci, jako jsou posunutá ploténky, atd.)
- (2) Lidé, kteří mají artritidu, revmatismus, dnu.
- (3) Lidé s osteoporózou.
- (4) Lidé, kteří mají problémy s oběhovým systémem (srdeční choroby, dysfunkce cév, vysoký krevní tlak atd.)
- (5) Lidé, kteří mají potíže s dýcháním.
- (6) Lidé, kteří mají kardiostimulátor či jiné el. stimulatory
- (7) Lidé, kteří mají zhoubné nádory.
- (8) Lidé, kteří trpí poruchami krevního oběhu, nebo mají jakýkoliv druh kožních infekcí.
- (9) Lidé, kteří mají cukrovku.
- (10) Lidé, kteří mají poranění kůže.
- (11) Lidé, kteří mají vysokou horečku (nad 38 °C) způsobenou nemocí atd.
- (12) Lidé, kteří mají abnormality páteře.
- (13) Těhotné ženy.
- (15) Lidé, jejichž zdraví je zjevně špatné.
- (16) Lidé, kteří jsou ve zotavovací fázi po zranění či úrazu.
- (17) Kromě výše uvedených případů lidé, kteří mají zvláštní poruchy v těle.

U všech výše uvedených osob může dojít k potížím či zhoršení zdraví.

☒ Pokud během procesu cvičení pociťujete bolesti, jako jsou bolesti v břiše, necitlivost nohou, rukou závratě, srdeční arytmie, které se liší od obvyklých, okamžitě přestaňte stroj používat a poraďte se s lékařem.

☒ Nedovolte dětem používat tento výrobek a udržujte je mimo dosah. Může dojít ke zranění.

☒ Při manipulaci s pásem si prosím ověřte, zda jsou v jeho okolí lidé nebo domácí zvířata.



Zákazy!

◆ Nepoužívejte stroj v případě, že je poškozený. V opačném případě může dojít k nehodám nebo zraněním.

◆ Během cvičení na pás neskákejte ani neseskakujte dolů. Při pádu by mohlo dojít ke zranění.

◆ Nepoužívejte a neuchovávejte stroj na vlhkých místech venku nebo v blízkosti koupelny.

◆ Nepoužívejte a neuchovávejte stroj na přímém slunečním světle, na místech s vysokou teplotou, jako je v blízkosti kamen, krbů, topných těles.

◆ Nepoužívejte stroj, pokud je napájecí kabel nebo zástrčka poškozená nebo se základna zásuvky uvolní. Jinak by to mohlo způsobit požár nebo úraz elektrickým proudem.

◆ Stroj nemohou používat současně dva nebo více lidí. Během používání nedovolte, aby se ke stroji přiblížili lidé. Jinak by při pádu mohlo dojít k nehodě nebo zranění.

◆ Lidé, kteří nedokáží vyjádřit své vědomí nebo jej nemohou ovládat, nesmí stroj používat. Jinak by to mohlo způsobit nehodu nebo zranění.

Upozornění pro osoby, které nejsou zvyklé cvičit:

◆ Nepoužívejte stroj po jídle, při pocitu únavy,

◆ Tento výrobek je vhodný pro domácí použití a není vhodný pro místa jako jsou školy, tělocvičny atd.

◆ Nepoužívejte po požití alkoholu.

◆ Nevytahujte ani nezasunujte napájecí zástrčku mokrou rukou. Jinak by to mohlo způsobit úraz elektrickým proudem nebo zranění.

◆ Pokud stroj nepoužíváte, vytáhněte zástrčku ze zásuvky el. napětí. Prach a vlhkost mohou způsobit zkrat a následný požár.

Uzemnění

- ◆ Tento výrobek musí být uzemněn. Dojde-li k poruše stroje, uzemnění poskytne proudů nejmenší odpor, aby se snížilo nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
 - ◆ Tento výrobek je nainstalován s uzemňovacím vodičem a napájením uzemňovací zástrčky. Zástrčka musí být zasunuta do zástrčky, která byla správně nainstalována a uzemněna podle místních zákonů nebo předpisů.
- Nebezpečí!
- ◆ Pokud je zemnicí vodič zařízení připojen nesprávně, může to způsobit nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o správném uzemnění tohoto výrobku, nechte zástrčku zkontrolovat odborným elektrikářem.
 - ◆ Pro tento stroj nemůžete použít adapter na jiný typ zástrčky.

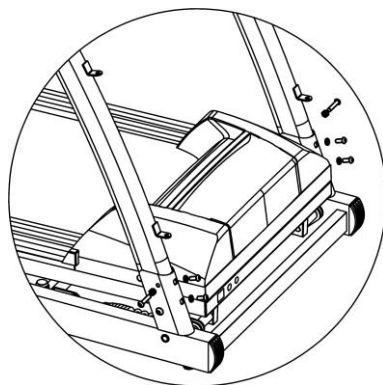
3. Složení stroje

Při instalaci nejprve jednoduše připevněte všechny šrouby a poté je všechny dotáhněte.

Krok 1

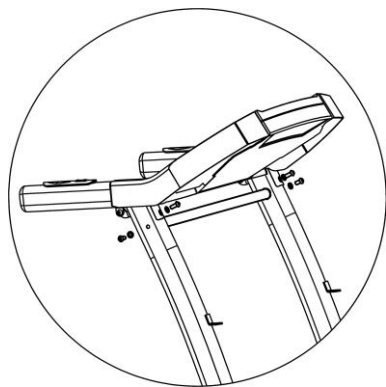
Svislé tyče:

1. Zvedněte tyče s computerem, použijte jeden šroub M8 * 45 na obou stranách tyče, přidejte podložky a utáhněte šrouby.
2. Utáhněte 2 svislé tyče pomocí 2 šroubů M8 * 20.



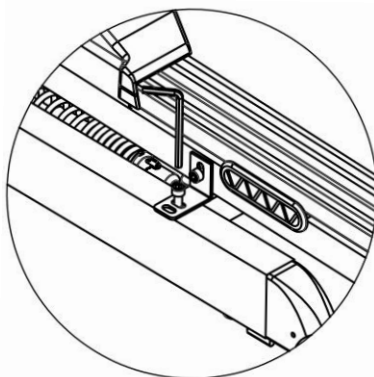
Krok 2

Dotáhněte rukojeti na obou stranách pomocí šroubu M8 * 20 protažením přes díru v rukojeti a spojte se svíslou tyčí.



Krok 3 (pouze pro 6stupňový absorbční systém)

Odstraňte šroub, pomocí imbusového
klíče odstraňte 2 šrouby na spodní straně



4. Cvičební instrukce

Zahřívací fáze

Před každým použitím stroje se rozcvičte po dobu 5 až 10 minut.

Dýchání

Při cvičení nezadržujte dech. Nadechněte se nosem, vydechněte ústy. Vdechování by mělo být koordinováno s vydechováním. Pokud dýcháte příliš rychle, měli byste okamžitě přestat cvičit.

Frekvence

Po cvičení stejných partií svalů by tato část měla mít 48 hodin odpočinku. To znamená, že můžete cvičit každý druhý den.

Zatížení

Rozhodněte se o objemu tréninku na základě vaší fyzické zdatnosti a nepřetěžujte se. V první fázi cvičení je bolest svalů normální a lze ji odstranit dalším cvičením.

Strava

K ochraně trávicího systému je třeba cvičit hodinu po jídle. Jídlo by se optimálně mělo jíst nejméně půl hodiny po cvičení. Při cvičení pijte méně vody, zejména se vyhýbejte pití, abyste nezvyšovali zátěž srdce a ledvin.

Protahovací cvičení

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

1. Protahování spodní části těla

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

2. Protážení hamstringů

Sedněte si na zem, natáhněte jednu nohu rovně, druhou nohu ohněte dovnitř, spodní část nohy k vnitřní straně stehna druhé napnuté nohy. Dotkněte se prsty co nejdále, nejlépe ž prstů nohy. V poloze vydržte 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte.

Opakujte třikrát pro každou nohu. (viz obrázek 2)

3. Protážení achilové šlachy a lýtky

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

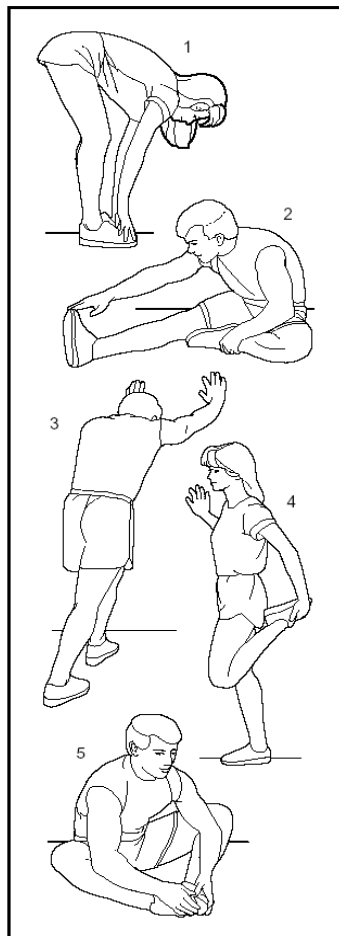
4. Protážení čtyřhlavého stehenního svalu

Opřete si pravou ruku o zeď nebo stůl a poté natáhněte levou ruku dozadu, držte levý kotník a táhněte jej nahoru k boku, dokud neucítíte napnutí předních svalů horní končetiny, držte asi 10 ~ 15 sekund a poté uvolněte.

Opakujte třikrát pro každou nohu. (viz obrázek 4)

5. Protahování vnitřní strany stehna a třísel

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



5. Computer



Přepněte hlavní vypínač, který je umístěn na přední části běžeckého trenažéru, do polohy ON.

Computer před spuštěním 1 sekundu pípne. Před zahájením tréninku se ujistěte, že bezpečnostní klíč je správně umístěn na computeru a bezpečnostní spona je připevněna k oděvu. Pokud bezpečnostní klíč není umístěn na konzole počítače, na obrazovce se zobrazí „-“.

POZNÁMKA: Při spuštění běžeckého trenažéru vždy stůjte na bočních kolejničích, nikdy trenažér nespouštějte, když stojíte na běžeckém pásu.

Rychlý start:

Stisknutím tlačítka START / STOP na ovládacím panelu zahájíte cvičení, obrazovka bude odpočítávat 3 sekundy před spuštěním běžeckého pásu. Běžecký pás se začne pohybovat s počáteční rychlostí 0,8 Km/hod.

Stiskněte jedno z RYCHLOTLAČÍTEK RYCHLOSTI (6/8/10/12) na COMPUTERU a na obrazovce SPEED se zobrazí rychlost, kterou jste stiskli, na 6, 8, 10 nebo 12 km/hod a rychlost jízdy se změní.

TIME (čas) zobrazí váš uplynulý čas tréninku v minutách a sekundách. Rozdělené okno DIS. (vzdálenost) zobrazí kumulativní vzdálenost ujetou během tréninku.

CAL. (kalorie) zobrazí celkové kalorie spálené během tréninku.

PUL (tepová frekvence) zobrazí vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu (BPM).

Chcete-li aktivovat, uchopte snímače tepové frekvence na rukojetím oběma rukama a tepová frekvence se zobrazí po 4-5 sekundách. Během tréninku stiskněte tlačítko START / STOP na ovládacím panelu, abyste běžecký pás kdykoli zastavili, nebo vytáhněte bezpečnostní klíč a běžecký pás zastavíte.

START / STOP: Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte nebo zastavíte běžecký pás.

SPEED + / SPEED -: Rychlost běžeckého trenažéru lze nastavit nahoru a dolů mezi 0,8 a 16 KMPH pomocí kláves SPEED + a SPEED -.

RYCHLOTLAČÍTKA RYCHLOSTI 6/8/10/12): Stiskněte jedno z tlačítek (6/8/10/12) na konzole počítače a na obrazovce se zobrazí rychlost, kterou jste stiskli, a rychlost jízdy se změní.

TIME (ČAS): Zobrazuje váš uplynulý čas tréninku v minutách a sekundách. Čas začíná počítat od 5:00 do 99:00 za přírůstek 1 s. Před tréninkem můžete také předem nastavit cílový čas v STOP MODE-H1.

DISTANCE (VZDÁLENOST): Zobrazuje kumulativní vzdálenost ujetou během tréninku.

Vzdálenost se začíná počítat od 0,5 do 99,9 km. Před tréninkem můžete také předem nastavit vzdálenost cíle v STOP MODE-H2.

CALORIES (calorie): Zobrazuje celkové spálené kalorie během tréninku. Kalorie začíná počítat od 10 do 999 kalorií. Před tréninkem můžete také přednastavit cílové kalorie v STOP MODE-H3.

PULSE (tepová frekvence): Zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu (BPM). Chcete-li aktivovat, uchopte snímače tepové frekvence na rukojetím oběma rukama a tepová frekvence se zobrazí po 4-5 sekundách. Poznámka: Toto je pouze pro informaci, není lékařsky přesné.

Přehrávání hudby AUX: Zařízení pro přehrávání hudby, jako jsou telefony, lze k běžeckému pásu připojit přes port AUX. Hlasitost lze zvyšovat a snižovat pomocí ovládacích prvků hlasitosti.

Přehrávání hudby z USB: Do slotu USB lze vložit jednotku USB flash obsahující hudební soubory MP3. Hudba se bude přehrávat automaticky z mechaniky a lze ji ovládat pomocí tlačítek „Last Song“ a „Next Song“. Hlasitost lze zvyšovat a snižovat pomocí ovládacích prvků hlasitosti.

SMART: Běžecký pás si bude pamatovat aktuální trajektorii s režimem SMART, jako je rychlost různých časových období. Data trajektorie se uloží, pokud je doba běhu delší než 10 minut, jinak budou zahozena.

Při příštím použití běžícího pásu se načte předchozí nastavení trajektorie při použití režimu SMART. Pokud se během používání ručně změní rychlost nebo sklon, vymaže se předchozí nastavení trajektorie a vytvoří se nové, pokud je doba provozu delší než 10 minut.

MODE (režimy)

H-1 TIME MODE: okno TIME začne blikat. Počáteční přednastavený cílový čas je 15:00 minut. Stisknutím tlačítka SPEED + / SPEED- na konzole počítače změňte nastavení. Přednastavený časový rozsah tréninkového programu je od 5:00 do 99:00 minut. Jakmile vyberete čas tréninku, stisknutím tlačítka START / STOP na konzole zahájíte cvičení, obrazovka bude odpočítávat 3 sekundy před spuštěním běžeckého pásu. Když přednastavený čas tréninkového programu klesne na 0, počítač vás upozorní pípnutím, běžecký pás se automaticky zastaví.

H-2 DISTANCE MODE: okno DISTANCE začne blikat. Počáteční přednastavená vzdálenost cíle je 1 km. Stisknutím tlačítka SPEED + / SPEED- na konzole počítače změňte nastavení. Přednastavený rozsah vzdáleností tréninkového programu je od 0,5 km do 99,9 km. Jakmile nastavíte vzdálenost tréninkového programu, stisknutím tlačítka START / STOP na počítači zahájíte cvičení, obrazovka bude odpočítávat 3 sekundy před tím, než se běžecký pás začne pohybovat. Když přednastavená vzdálenost tréninkového programu klesne na 0, počítač vás upozorní pípnutím, běžecký pás se automaticky zastaví.

H-3 CALORIE MODE: okno KALORIÍ začne blikat. Počáteční přednastavené cílové kalorie jsou 50. Stisknutím tlačítka SPEED + / SPEED- na konzole počítače změňte nastavení. Přednastavený rozsah kalorií tréninkového programu je od 10 do 999. Jakmile přednastavíte kalorie tréninkového programu, stisknutím tlačítka START / STOP na počítači zahájíte cvičení, obrazovka bude odpočítávat 3 sekundy před tím, než se běžecký pás začne hýbat. Když přednastavený program počítá kalorie do 0, počítač vás upozorní pípnutím, běžecký pás se automaticky zastaví.

PROGRAM:

Počítač nabízí 12 přednastavených programů, které mění rychlost a sklon tréninku po dobu 20 minut. Běžecký pás nesmí být spuštěn, aby bylo možné zvolit program. Stisknutím tlačítka SELECT na konzole počítače vyberte tréninkový program. Seznam programů naleznete v následující tabulce.

PROG	TIME	To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

6. Údržba

Mazání

Po určité době používání musí být běžecká plocha namazána speciálním methylsilikonovým olejem.

četnost mazání:

- Pokud je doba použití za týden kratší než 3 hodiny, měla by se promazávat jednou za pět měsíců.

- Pokud je doba používání týdně mezi 4–7 hodinami, měla by se promazávat jednou za dva měsíce.

- Pokud je doba používání týdně více než 7 hodin, měla by se promazávat jednou za měsíc.

Nedávejte příliš mnoho oleje. Neplatí, že čím více oleje, tím lépe. Pamatujte: správné mazání je důležitým faktorem pro prodloužení servisní doby běžeckého pásu.

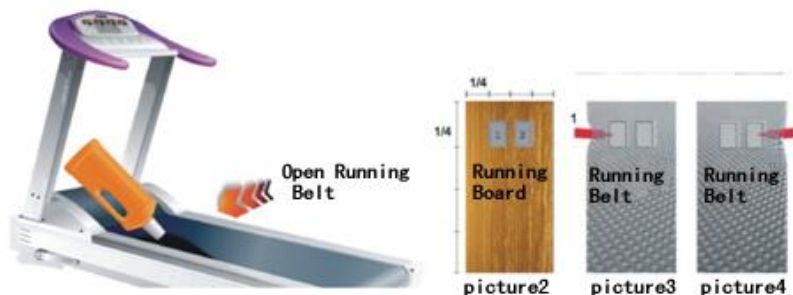
1. Metody mazání - A. Tradiční metoda

Chcete-li zjistit, zda je potřeba mazivo, stačí uchopit běžeckou plochu, zvednout ji v zadní části pásu uprostřed a šáhněte pod ní co nejdále. Pokud je plocha namazána (trochu jako by byla vlhká), znamená to, že není potřeba žádné mazivo; pokud je plocha suchá a uvnitř necítíte žádný olej, znamená to, že je potřeba mazivo.

A. Kroky pro namazání mazivem: (viz obrázek)

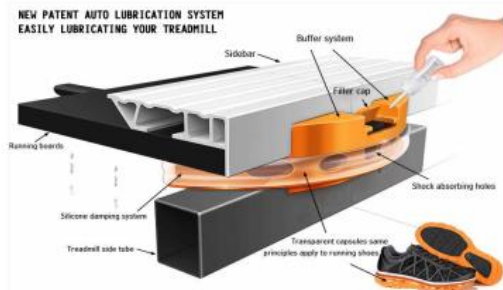
B. Zastavte otáčení běžeckého pásu a stroj sklopte.

C. Zvedněte pás na zadní straně rámu: dejte držák oleje co nejdříve do pohyblivého místa pásu, potřete vnitřní stranu pásu silikonovým olejem a potřete obě strany pásu. Poté spusťte pás na rychlost 1 km/hod, abyste rovnoměrně pokryli plochu olejem a několik minut chodte na pásu zleva doprava, aby se olej úplně rozprostřel.



B. Auto mazání

Přidejte olej do držáku, pak se bude mazat automaticky sám.



3. Nastavení běžecké plochy

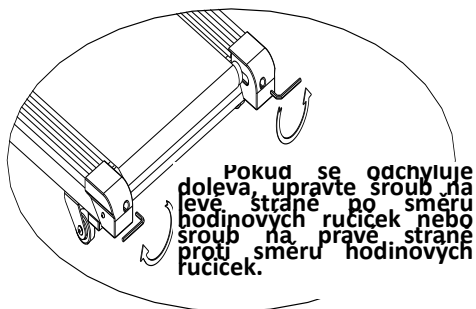
Pásky všech běžeckých trenažérů by měly být nastaveny z výroby. Avšak po určitém období používání může dojít k uvolnění. Například: když uživatelé běží, může dojít k pozastavení a skluzu. Pokud k tomu dojde, seřídte pás a šrouby synchronně z levé i pravé strany ve směru hodinových ručiček, vždy o jeden půlkruh. Pokud je pás příliš volný, může dojít při šlapání k uvolnění mezi páse a válcem. Ale pokud je příliš těsný, může dojít k přetížení motoru a poškození motoru, plochy či válce, atd.

4. Nastavení vychýlení běžeckého pásu

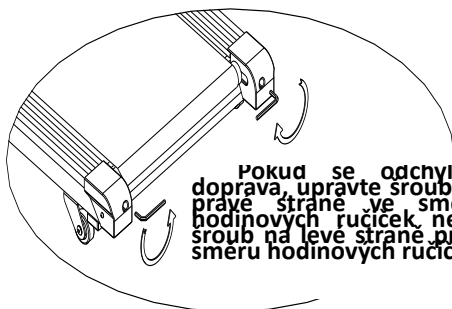
Pásky všech běžeckých pásů by měly být nastaveny z výroby, avšak po určitém období používání může dojít k vychýlení pásu, což je způsobeno následujícími důvody:

1. Hlavní motor není umístěn rovnoměrně.
2. Nohy uživatele nejsou ve středu běžeckého pásu.

Pokud je vychýlení pásu způsobeno nerovnoměrnou silou nohou uživatele, může to spravit několik minut otáčení naprázdno. Pokud se tak nestane, upravíte plochu pomocí 6mm šestihr. Imbusového klíče. Otáčejte vždy o čtvrtkruh. Vychýlení běžeckého pásu není zahrnuto v rozsahu záruky a je na uživateli, aby si pás vycentroval podle návodu k použití. Vychýlený pás může vážně poškodit výrobek a proto si dávejte na běžeckou plochu pozor a včas ji upravte.



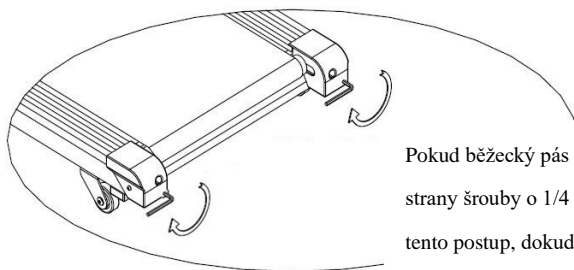
Pokud se odchyľuje doleva, upravte šroub na levé straně po směru hodinových ručiček nebo šroub na pravé straně proti směru hodinových ručiček.



Pokud se odchyľuje doprava, upravte šroub na pravé straně ve směru hodinových ručiček nebo šroub na levé straně proti směru hodinových ručiček.

VYROVNÁNÍ PÁSU: Po určité době používání se pás může vychýlit od středu. Pokud se pás posunul doleva, zapněte běžící pás a zvyšte rychlost na 5 km/hod. Pomocí 6mm klíče otočte fixační levý šroub ve směru hodinových ručiček nebo otočte fixační pravý šroub proti směru hodinových ručiček. Neutahujte pás příliš, abyste byli schopni na něm chodit. Tento postup opakujte, dokud není pás správně zarovnan.

UTAŽENÍ PÁSU: (pokud pás při chůzi klouže). Spusťte běžecý pás a zvyšte rychlost na 5 km/hod. Pomocí 6mm klíče otočte oba šrouby o 1/4 ve směru hodinových ručiček. Pokud je pás správně napnutý, musíte být schopni vytáhnout na každou stranu pásu 5 nebo 7 cm z plošiny. Buďte opatrní a udržte pás vyrovnán. Tento postup opakujte, dokud není pás správně utážen.

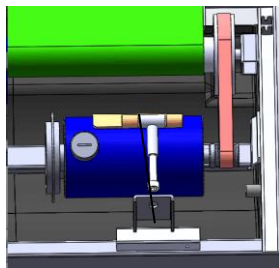


Pokud běžecý pás klouže, použijte 6 mm klíč, otočte obě strany šrouby o 1/4 ve směru hodinových ručiček. Opakujte tento postup, dokud není pás správně utážen.

5. UTAŽENÍ HNACÍHO ŘEMENE: Pokud se hnací řemen po určité

ě používání uvolní, musíte:

- (1) Otevřít kryt motoru.
- (2) Pomocí 6mm klíče otočit fixační šroub ve směru hodinových ručiček. Tento postup opakujte, dokud hnací řemen již nebude klouzat.



Čištění:

- Nepoužívejte abrazivní přípravky. Stačí vlhký hadřík.

- Co 6 měsíců doporučujeme odstranit prach z motoru

Upozornění:

1. Nejdříve odpojte pás od el. napětí,
2. Poté sundejte kryt motoru,
3. pomocí vysavače odstraňte všechen prach.

V případě nahromadění většího množství prachu u motoru může dojít ke zkratu a následnému požáru.

Po cvičení vždy odpojte pás ze zásuvky el. napětí!

Chybová hlášení a poruchy

Kód	Hlavní důvod	řešení
E01	Kabel od computeru do kontrolní jednotky nebyl správně zapojen.	<ol style="list-style-type: none">1 · Zkontrolujte zapojení kabelu mezi computerem a kontrolní jednotkou.2 · Ujistěte se, že konektor na kontrolní jednotce je dobře zasunut. Pokud ne, vložte znovu.3 · Abnormální napájení v kontrolní jednotce. Vyměňte prosím kontrolní jednotku.

E02	Vnitřní ochrana	<ul style="list-style-type: none"> 1 · Špatný kontakt obvodu motoru. Zkontrolujte konektor nebo vyměňte motoru. 2 · Poškození přívodního kabelu . vyměňte prosím přívodní kabel nebo kontrolní jednotku.
E05	Ochrana proti přetížení	<ul style="list-style-type: none"> 1 · Přetíženo. 2 · Běžecská deska má silný odpor – je třeba namazat. 3 · Poškození motoru. Vyměňte nový motor.
E06	Sebekontrola kontrolní jednotky	
E07	Není vložen bezp.klíč	Vložte bezpečnostní klíč nebo zkontrolujte kabel
E08	Poškození kontrolní jednotky	Vyměňte kontrolní jednotku

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

- záruku 5 let na rám a jeho části

- záruku 2 roky na ostatní díly

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby



životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního

odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

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

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B
722 00 Ostrava-Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz

SK Bežecký pás MASTER F-13

MAS-F13



Návod na použitie

 **Upozornenie**

PRED POUŽITÍM STROJA SI NAJSKÔR PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽITIE.

Zoznámenie s pásom:



Technické parametre

Č.	Názov	
1	Bežecká plocha	1230*430MM
2	Max. nosnosť	120KG
3	Rozmer	1710x760x1260MM
4	Napätie/frekvencie	AC220V (50~60Hz)
5	Výkon motoru	1.5HP
6	Rýchlosť	0.8-16.0KM/H
7	Funkcie	beh/Audio/ tepová frekvencia

Časti stroja			
1	6 mm šesťhr.skrutka M8×20	6	Pripevnenie tyčí, a computeru
2	6 mm šesťhr. skrutka M8*45	4	Pripevnenie tyčí
3	6 mm šesťhr. skrutka M8*40	4	Pripevnenie U-tyčí
4	6 mm šesťhr. skrutka M8*65	2	
5	M8	8	
6	ST4*16	4	Pripevnenie krytu tyčí
7	Multifunkčný kľúč	1	
8	5 mm/6mm šesťhr. kľúč	2	
9	Silikónový olej	1	
10	Bezpečnostný kľúč	1	
11	MP3 kábel	1	

Č.	Popis	Mn.	poznámka
1	Kompletný stroj (rám, tyče, computer)	1pc	
2	Sáčok s príslušenstvom	1pc	
3	Návod na použitie	1pc	

Bezpečnostné upozornenie a varovanie

Upozornenie: Pred použitím si prosím dôkladne prečítajte návod na použitie a dodržujte nasledujúce bezpečnostné pokyny:

- ◆ Bežecký pás je vhodné umiestniť do miestnosti, aby sa zabránilo vlhkosti. Zamedzte kontaktu s vodou alebo inými materiálmi.
- ◆ Noste vhodné športové oblečenie a športovú obuv. Je zakázané používať bežecký pás s bosými nohami a nerobte na stroji preťahovacie cviky – vždy mimo stroja.
- ◆ El. zástrčka musí byť funkčná a uzemnená. Nepoužívajte rozdvojovacie káble, aby nedochádzalo k zdieľaniu inými elektrickými zariadeniami.
- ◆ Udržiavajte deti v dostatočnej vzdialenosti od stroja. Mohlo by dôjsť k zraneniu.
- ◆ Vyvarujte sa preťaženiu stroja po dlhšiu dobu, mohlo by dôjsť k poškodeniu motoru a rýchlejšiemu stárnutiu ložísiak, pásu a dosky. Pravidelne robte údržbu stroja.
- ◆ Udržiavajte v miestnosti bezprašné prostredie a v prípade silnej statickej elektriny udržiavajte v miestnosti určitú vlhkosť. V opačnom prípade môže dôjsť k zlému fungovaniu elektronických hodínok a kontrolnej jednotky.
- ◆ Po použití prosím vypnite stroj zo zásuvky el. napätia.
- ◆ Pri cvičení pripnite k odevu bezpečnostný kľúč, aby sa stroj v prípade núdze bezpečne vypol.
- ◆ Pokiaľ sa pri používaní cítite nepohodlne alebo cítite niečo neobvyklého, prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
- ◆ Po použití silikónového oleja ho prosím uchovajte na mieste mimo dosah detí, aby nedošlo k vážnym následkom náhodného požitia.



Varovanie: V zájme zníženia nehôd alebo zranenia iných osôb dodržujte nasledujúce pravidla:

- ◆ Pred začiatkom cvičenia skontrolujte, či máte oblečenie zapnuté.
- ◆ Pre cvičenie nedoporučujeme moc voľný odev, mohlo by dôjsť k zachyteniu do pohyblivých častí.
- ◆ Nedávajte kábel el. napätia blízko horúcich predmetov.
- ◆ Nenechávajte deti blízko bežeckého pásu.

- ◆ Nepoužívajte bežeký pás vo vonkajšom prostredí.
- ◆ Pred presúvaním stroja ho musíte najskôr odpojiť od el. napätia.
- ◆ Neoprávnená osoba nesmie stroj rozoberať, inak by mohlo dôjsť k vážnému poškodeniu či úrazu. Túto činnosť nechajte na profesionáloch.
- ◆ Pás zapojte do zásuvky el. napätia, ktorá je chránená ističom 20A.
- ◆ Stroj smie súčasne používať iba jedna osoba.



Varovanie!

U osôb, ktoré sú v pred použitím stroja v lekárskom ošetroení alebo u následujúcich pacientov, prosím skonzultujte cvičenie na páse so špeciálnymi lekármi.

- (1) Ľudia, ktorí trpia bolesťami chrbta alebo ktorí utrpeli zranenie nôh, chrbtice a krku. Ľudia, ktorí trpia poruchou citlivosti nôh, chrbta, krku a rúk (ľudia, ktorí majú vrodené choroby, ako sú posunuté platne, atď.)
- (2) Ľudia, ktorí majú artritídu, revmatizmus, dnu.
- (3) Ľudia s osteoporózou.
- (4) Ľudia, ktorí majú problémy s obehovým systémom (srdcové choroby, dysfunkcia ciev, vysoký krvný tlak atď.)
- (5) Ľudia, ktorí majú problémy s dýchaním.
- (6) Ľudia, ktorí majú kardiostimulátor alebo iné el. stimulátory
- (7) Ľudia, ktorí majú zhubné nádory.
- (8) Ľudia, ktorí trpia poruchami krvného obehu alebo majú akýkoľvek druh kožných infekcií.
- (9) Ľudia, ktorí majú cukrovku.
- (10) Ľudia, ktorí majú poranenie kože.
- (11) Ľudia, ktorí majú vysokú horúčku (nad 38 °C) spôsobenú chorobami atď.
- (12) Ľudia, ktorí majú abnormality chrbtice.
- (13) Tehotné ženy.
- (15) Ľudia, ktorých zdravie je výrazne zlé.
- (16) Ľudia, ktorí sú v zotavovacej fáze po zranení či úraze.
- (17) Okrem vyššie uvedených prípadov ľudí, ktorí majú zvláštne poruchy v tele.

U všetkých vyššie uvedených osôb môže dôjsť k problémom alebo k zhoršeniu zdravia.

☒ Pokiaľ behom procesu cvičenia pociťujete bolesti, ako sú bolesti v bruchu, necitlivosť nôh, rúk závraty, srdcovú arytmiu, ktoré sa líšia od obvyklých, okamžite prestaňte stroj používať a poraďte sa s lekárom.

☒ Nedovoľte deťom používať tento výrobok a udržiujte ich mimo dosah. Môže dôjsť k zraneniu.

☒ Pri manipulácii s pásom si prosím preverte, či sú v jeho okolí ľudia alebo domáce zvieratá.



Zákazy!

- ◆ Nepoužívajte stroj v prípade, že je poškodený. V opačnom prípade môže dôjsť k nehodám alebo zraneniam.
- ◆ Behom cvičenia na páse neskáčte ani nezoskakujte dole. Pri páde by mohlo dôjsť k zraneniu.
- ◆ Nepoužívajte a neuchovávajte stroj na vlhkých miestach vonku alebo v blízkosti kúpeľne.
- ◆ Nepoužívajte a neuchovávajte stroj na priamom slnečnom svetle, na miestach s vysokou teplotou, ako je v blízkosti kameňov, krbov, topných telies.
- ◆ Nepoužívajte stroj, pokiaľ je napájací kábel alebo zástrčka poškodená alebo sa základňa zásuvky uvoľní. Inak by to mohlo spôsobiť požiar alebo úraz elektrickým prúdom.
- ◆ Stroj nemôžu používať súčasne dve alebo viac osôb. Behom používania nedovoľte, aby sa k stroju priblížili ľudia. Inak by pri páde mohlo dôjsť k nehode alebo zraneniu.
- ◆ Ľudia, ktorí nedokážu vyjadriť svoje vedomie alebo ho nemôžu ovládať, nesmú stroj používať. Inak by to mohlo spôsobiť nehodu alebo zranenie.

Upozornenie pre osoby, ktoré nie sú zvyknuté cvičiť:

- ◆ Nepoužívajte stroj po jedle, pri pocite únavy.
- ◆ Tento výrobok je vhodný pre domáce použitie a nie je vhodný pre miesta ako sú školy, telocvične atď.
- ◆ Nepoužívajte po požití alkoholu.
- ◆ Nevyťahujte ani nezasúvajte napájaciu zástrčku mokrou rukou. Inak by to mohlo spôsobiť úraz elektrickým prúdom alebo zranenie.
- ◆ Pokiaľ stroj nepoužívate, vytiahnite zástrčku zo zásuvky el. Napätia. Prach a vlhkosť môžu spôsobiť skrat a následný požiar.

Uzemnenie

- ◆ Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak dôjde k porušeniu stroja, uzemnenie poskytne prúdu najmenší odpor, aby sa znížilo riziko nebezpečia úrazu elektrickým prúdom.
 - ◆ Tento výrobok je nainštalovaný s uzemňovacím vodičom a napájaním uzemňovacej zástrčky. Zásuvka musí byť zasunutá do zástrčky, ktorá bola správne nainštalovaná a uzemnená podľa miestnych zákonov alebo predpisov.
- Nebezpečie!
- ◆ Pokiaľ je zemniaci vodič zariadenia pripojený nesprávne, môže to spôsobiť nebezpečie úrazu elektrickým prúdom. Pokiaľ máte pochybnosti o správnom uzemnení tohto výrobku, nechajte zástrčku skontrolovať odborným elektrikárom.
 - ◆ Pro tento stroj nemôžete použiť adaptér na iný typ zástrčky.

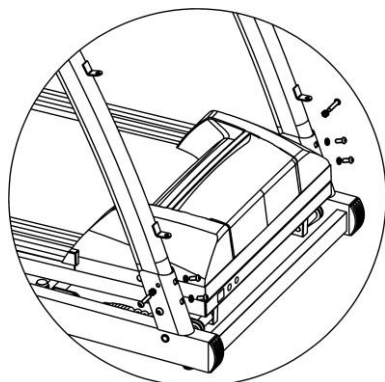
Zloženie stroja

Pri inštalácii najprv jednoducho pripevnite všetky skrutky a potom ich všetky dotiahnite.

Krok 1

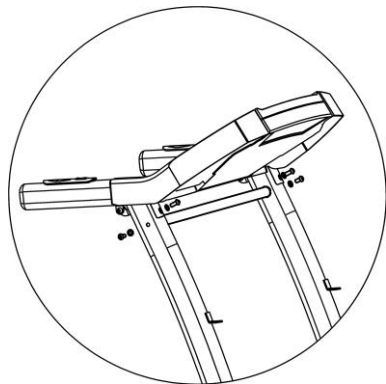
Zvislé tyče:

1. Zdvihnite tyče s computerom, použite jednu skrutku M8 * 45 na oboch stranách tyče, pridajte podložky a utiahnite skrutky.
2. Utiahnite 2 zvislé tyče pomocou 2 skrutiek M8 * 20.



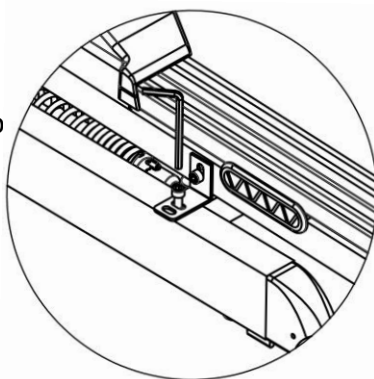
Krok 2

Dotiahnite rukoväťe na oboch stranách pomocou skrutky M8 * 20 pretiahnutím cez dieru v rukoväti a spojte so zvislou tyčou.



Krok 3 (len pre 6stupňový absorbný systém)

Odstráňte skrutku, pomocou imbusového kľúča odstráňte 2 skrutky na spodnej strane.



Cvičebné inštrukcie

Zahrievacia fáza

Pred každým použitím stroja sa rozcvičte po dobu 5 až 10 minút.

Dýchanie

Pri cvičení nezadržujte dych. Nadýchnite sa nosom, vydýchnite ústami. Vdychovanie by malo byť koordinované s vydychovaním. Pokiaľ dýchate príliš rýchlo, mali by ste okamžite prestať cvičiť.

Frekvencia

Po cvičení rovnakých partií svalov by táto časť mala mať 48 hodín odpočinku. To znamená, že môžete cvičiť každý druhý deň.

Zaťaž

Rozhodnite sa o objeme tréningu na základe vašej fyzickej zdatnosti a nepreťažujte sa. V prvej fáze cvičenia je bolesť svalov normálna a je možné ju odstrániť ďalším cvičením.

Strava

K ochrane tráviaceho systému je potrebné cvičiť hodinu po jedle. Jedlo by sa optimálne malo jesť najmenej pol hodiny po cvičení. Pri cvičení pite menej vody, najmä sa vyhýbajte pitiu, aby ste nezvyšovali záťaž srdca a ľadvín.

Preťahovacie cvičenie

Nech už je vaša rýchlosť behu akákoľvek, radšej najprv spravte preťahovacie cvičenia. Zahriate svaly sa lepšie preťahujú, preto cvičte 5 až 10 minút, aby ste sa zahriali. Potom robte 5x preťahovacie cvičenia podľa nasledujúcich pokynov, 10 sekúnd alebo viac pre každú nohu.

1. Preťahovanie spodnej časti tela

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

2. Pretiahnite hamstringov

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

3. Pretiahnutie achilovej šľachy a lýtko

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

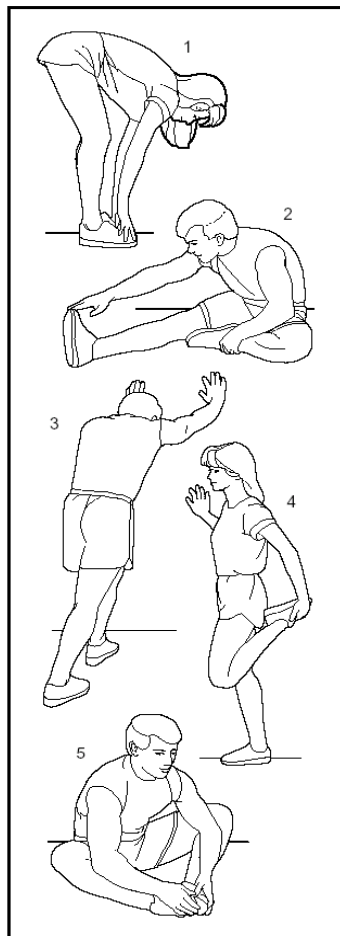
4. Pretiahnutie štvorhlavého stehenného svalu

Oprite si pravú ruku o stenu alebo stôl a potom natiahnite ľavú ruku dozadu, držte ľavý kotník a ťahajte ho nahor k boku, dokým neucítite napnutie predných svalov hornej končatiny, držte asi 10 ~ 15 sekúnd a potom uvoľnite.

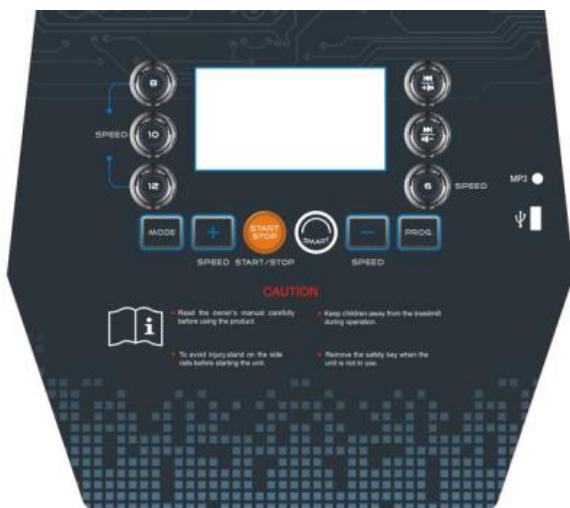
Opakujte trikrát pre každú nohu. (viz obrázok 4)

5. Preťahovanie vnútornej strany stehna a triesel

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



Computer



Prepnite hlavný vypínač, ktorý je umiestnený na prednej časti bežeckého trenažéra, do polohy ON. Computer pred spustením 1 sekundu pípne. Pred zahájením tréningu sa uistite, že bezpečnostný kľúč je správne umiestnený na computery a bezpečnostná spona je pripevnená k odevu. Pokiaľ bezpečnostný kľúč nie je umiestnený na konzole počítača, na obrazovke sa zobrazí „-“.

POZNÁMKA: Pri spustení bežeckého trenažéra vždy stojte na bočných koľajniciach, nikdy trenažér nespúšťajte, keď stojíte na bežecskom páse.

Rýchly štart:

Stlačením tlačidla START / STOP na ovládacom paneli zahájite cvičenie, obrazovka bude odpočítavať 3 sekundy pred spustením bežeckého pásu. Bežecský pás sa začne pohybovať s počiatočnou rýchlosťou 0,8 Km/hod.

Stlačte jedno z RÝCHLOTLAČDIEL RÝCHLOSTI (6/8/10/12) na COMPUTERY a na obrazovke SPEED sa zobrazí rýchlosť, ktorú ste stlačili, na 6, 8, 10 alebo 12 km/hod a rýchlosť jazdy sa

zmení.

TIME (čas) zobrazí váš uplynulý čas tréningu v minútach a sekundách. Rozdelené okno DIS.

(vzdialenosť) zobrazí kumulatívnu vzdialenosť prejdenú behom tréningu.

CAL. (kalórie) zobrazí celkové kalórie spálené behom tréningu.

PUL (tepová frekvencia) zobrazí vašu aktuálnu tepovú frekvenciu v tepoch za minútu (BPM). Ak chcete aktivovať, uchopte snímače tepovej frekvencie na rukovätiach oboma rukami a tepová frekvencia sa zobrazí po 4-5 sekundách. Behom tréningu stlačte tlačidlo START / STOP na ovládacom paneli, aby ste bežecský pás kedykoľvek zastavili, alebo vytiahnite bezpečnostný kľúč a bežecský pás zastavíte.

START / STOP: Stlačením tlačidla START / STOP spustíte alebo zastavíte bežecský pás.

SPEED + / SPEED -: Rýchlosť bežecského trenažéru je možné nastaviť nahor a dole medzi 0,8 a 16 KMPH pomocou kláves SPEED + a SPEED -.

RÝCHLOTLAČIDLA RÝCHLOSTI 6/8/10/12): Stlačte jedno z tlačidiel (6/8/10/12) na konzole počítača a na obrazovke sa zobrazí rýchlosť, ktorú ste stlačili a rýchlosť jazdy sa zmení.

TIME (ČAS): Zobrazuje váš uplynulý čas tréningu v minútach a sekundách. Čas začína počítať od 5:00 do 99:00 za prírastok 1 s. Pred tréningom môžete tiež predom nastaviť cieľový čas v STOP MODE-H1.

DISTANCE (VZDIALENOSŤ): Zobrazuje kumulatívnu vzdialenosť prejdenú behom tréningu. Vzdialenosť sa začína počítať od 0,5 do 99,9 km. Pred tréningom môžete tiež predom nastaviť vzdialenosť cieľa v STOP MODE-H2.

CALORIES (calórie): Zobrazuje celkové spálené kalórie behom tréningu. Kalórie začína počítať od 10 do 999 kalórii. Pred tréningom môžete tiež prednastaviť cieľové kalórie v STOP MODE-H3.

PULSE (tepová frekvencia): Zobrazuje vašu aktuálnu tepovú frekvenciu v tepoch za minútu (BPM). Ak chcete aktivovať, uchopte snímače tepovej frekvencie na rukovätiach oboma rukami a tepová frekvencia sa zobrazí po 4-5 sekundách. Poznámka: Toto je iba pre informáciu, nie je

lekársky presné.

Prehrávanie hudby AUX: Zariadenie na prehrávanie hudby, ako sú telefóny je možné k bežekému pásu pripojiť cez port AUX. Hlasitosť je možné zvyšovať a znižovať pomocou ovládacích prvkov hlasitosti.

Prehrávanie hudby z USB: Do slotu USB je možné vložiť jednotku USB flash obsahujúcu hudobné súbory MP3. Hudba sa bude prehrávať automaticky z mechaniky a je možné ju ovládať pomocou tlačidiel „Last Song“ a „Next Song“. Hlasitosť je možné zvyšovať a znižovať pomocou ovládacích prvkov hlasitosti.

SMART: Bežeký pás si bude pamätať aktuálnu trajektóriu s režimom SMART, ako je rýchlosť rôznych časových období. Dáta trajektória sa uložia, pokiaľ je doba behu dlhšia ako 10 minút, inak budú zahodené.

Pri budúcom použití bežekého pásu sa načíta predchádzajúce nastavenie trajektória pri použití režimu SMART. Pokiaľ sa behom používania ručne zmení rýchlosť alebo sklon, vymaže sa predchádzajúce nastavenie trajektória a vytvorí sa nové, pokiaľ je doba prevádzky dlhšia ako 10 minút.

MODE (režimy)

H-1 TIME MODE: okno TIME začne blikať. Počiatočný prednastavený cieľový čas je 15:00 minút. Stlačením tlačidla SPEED + / SPEED- na konzole počítača zmeňte nastavenie. Prednastavený časový rozsah tréningového programu je od 5:00 do 99:00 minút. Akonáhle vyberiete čas tréningu, stlačením tlačidla START / STOP na konzole zahájite cvičenie, obrazovka bude odpočítavať 3 sekundy pred spustením bežekého pásu. Keď prednastavený čas tréningového programu klesne na 0, počítač vás upozorní pípnutím, bežeký pás sa automaticky zastaví.

H-2 DISTANCE MODE: okno DISTANCE začne blikať. Počiatočná prednastavená vzdialenosť cieľa je 1 km. Stlačením tlačidla SPEED + / SPEED- na konzole počítača zmeňte nastavenie. Prednastavený rozsah vzdialenosti tréningového programu je od 0,5 km do 99,9 km. Akonáhle

nastavíte vzdialenosť tréningového programu, stlačením tlačidla START / STOP na počítači zahájite cvičenie, obrazovka bude odpočítavať 3 sekundy pred tým, než sa bežecký pás začne pohybovať. Keď prednastavená vzdialenosť tréningového programu klesne na 0, počítač vás upozorní pípnutím, bežecký pás sa automaticky zastaví.

H-3 CALORIE MODE: okno KALÓRII začne blikať. Počiatočne prednastavené cieľové kalórie sú 50.

Stlačením tlačidla SPEED + / SPEED- na konzole počítača zmeňte nastavenie. Prednastavený rozsah kalórii tréningového programu je od 10 do 999. Akonáhle prednastavíte kalórie tréningového programu, stlačením tlačidla START / STOP na počítači zahájite cvičenie, obrazovka bude odpočítavať 3 sekundy pred tým, ako sa bežecký pás začne hýbať. Keď prednastavený program počíta kalórie do 0, počítač vás upozorní pípnutím, bežecký pás sa automaticky zastaví.

PROGRAM:

Počítač ponúka 12 prednastavených programov, ktoré menia rýchlosť a sklon tréningu po dobu 20 minút. Bežecký pás nesmie byť spustený, aby bolo možné zvoliť program. Stlačením tlačidla SELECT na konzole počítača vyberte tréningový program. Zoznam programov nájdete v nasledujúcej tabuľke.

TIME PROG		To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Údržba

Mazanie

Po určitej dobe používania musí byť bežecká plocha namazaná špeciálnym metylsilikónovým olejom.

častosť mazania:

- Pokiaľ je doba použitia za týždeň kratšia ako 3 hodiny, mala by sa premazávať jedenkrát za päť mesiacov.

- Pokiaľ je doba používania týždenne medzi 4–7 hodinami, mala by sa premazávať jedenkrát za dva mesiace.

- Pokiaľ je doba používania týždenne viac ako 7 hodín, mala by sa premazávať jedenkrát za mesiac.

Nedávajte príliš mnoho oleja. Neplatí, že čím viac oleja, tým lepšie. Pamätajte: správne mazanie je dôležitým faktorom pre predĺženie servisnej doby bežeckého pásu.

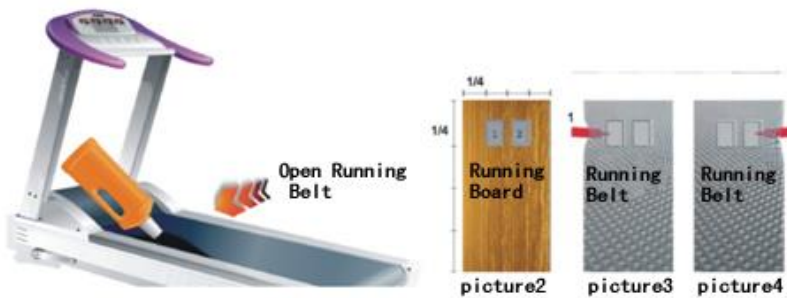
1. Metódy mazania - A. Tradičná metóda

Ak chcete zistiť, či je potrebné mazivo, stačí uchopiť bežeckú plochu, zdvihnúť ju v zadnej časti pásu uprostred a siahnuť pod ňou čo najďalej. Pokiaľ je plocha namazaná (trochu ako by bola vlhká), znamená to, že nie je potrebné žiadne mazivo; pokiaľ je plocha suchá a vo vnútri necítite žiadny olej, znamená to, že je potrebné mazivo.

A. Kroky pre namazanie mazivom: (viz obrázok)

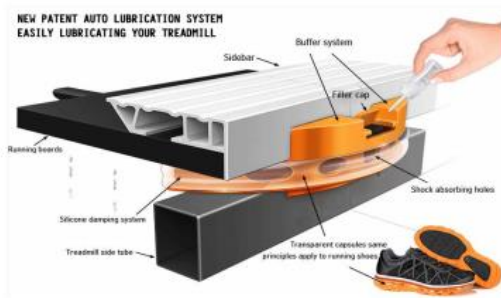
B. Zastavte otáčanie bežeckého pásu a stroj sklopte.

C. Zdvihnite pás na zadnej strane rámu: dajte držiak oleja čo najbližšie do pohyblivého miesta pásu, potrite vnútornú stranu pásu silikónovým olejom a potrite obe strany pásu. Potom spustíte pás na rýchlosť 1 km/hod, aby ste rovnomerne pokryli plochu olejom a niekoľko minút choďte na pás zľava doprava, aby sa olej úplne rozprestrel.



C. Auto mazanie

Pridajte olej do držiaka, potom sa bude mazať automaticky sám.



3. Nastavenie bežeckej plochy

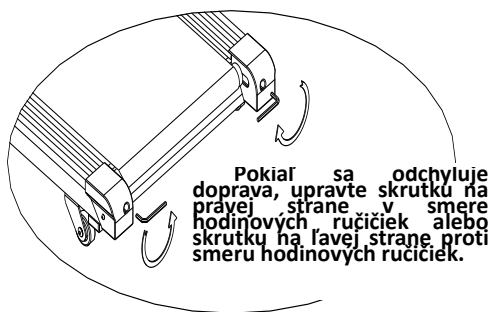
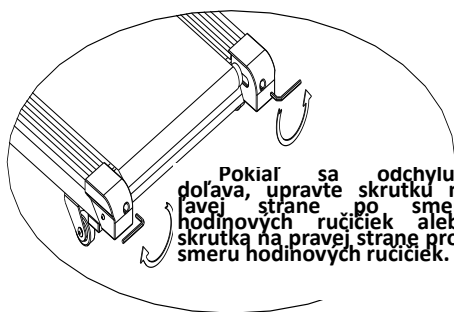
Pásy všetkých bežeckých trénažérov by mali byť nastavené z výroby. Avšak po určitom období používania môže dôjsť k uvoľneniu. Napríklad: keď užívateľ beží, môže dôjsť k pozastaveniu a sklzu. Pokiaľ k tomu dôjde, nastavte pás a skrutky synchronne z ľavej a pravej strany v smere hodinových ručičiek, vždy o jeden polkruh. Pokiaľ je pás príliš voľný, môže dôjsť pri šľapaní k uvoľneniu medzi pásom a valcom. Ale pokiaľ je príliš tesný, môže dôjsť k preťaženiu motoru a poškodeniu motoru, plochy či valca, atď.

4. Nastavenie vychýlenia bežeckého pásu

Pásy všetkých bežeckých pásov by mali byť nastavené z výroby, avšak po určitom období používania môže dôjsť k vychýleniu pásu, čo je spôsobené nasledujúcimi dôvodmi:

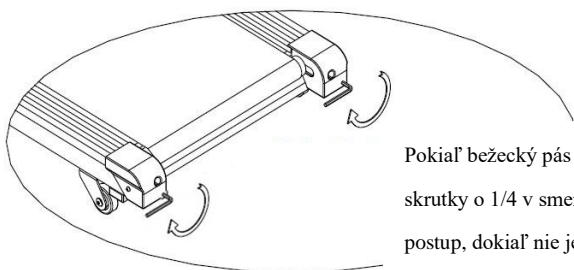
1. Hlavný motor nie je umiestnený rovnomerne.
2. Nohy užívateľa nie sú v strede bežeckého pásu.

Pokiaľ je vychýlenie pásu spôsobené nerovnomernou silou nôh užívateľa, môže to spraviť niekoľko minút otáčania naprázdno. Pokiaľ sa tak nestane, upravíte plochu pomocou 6mm šesťhr. imbusového kľúča. Otáčajte vždy o štvrtkrúh. Vychýlenie bežeckého pásu nie je zahrnuté v rozsahu záruky a je na užívateľovi, aby si pás vycentroval podľa návodu k použitiu. Vychýlený pás môže vážne poškodiť výrobok a preto si dávajte na bežeckú plochu pozor a včas ju upravte.



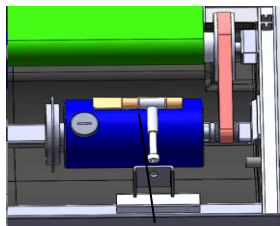
VYROVNANIE PÁSU: Po určitej dobe používania sa pás môže vychýliť od stredu. Pokiaľ sa pás posunul doľava, zapnite bežecký pás a zvýšte rýchlosť na 5 km/hod. Pomocou 6mm kľúča otočte fixačnú ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek alebo otočte fixačnú pravú skrutku proti smeru hodinových ručičiek. Neutahujte pás príliš, aby ste boli schopní na ňom chodiť. Tento postup opakujte, dokým nie je pás správne zarovnaný.

UTIAHNUTIE PÁSU: (pokiaľ pás pri chôdzi kľže). Spustte bežecký pás a zvýšte rýchlosť na 5 km/hod. Pomocou 6mm kľúča otočte obe skrutky o 1/4 v smere hodinových ručičiek. Pokiaľ je pás správne napnutý, musíte byť schopný vytriahnuť na každú stranu pásu 5 alebo 7 cm z plošiny. Buďte opatrný a udržiavajte pás vyrovnaný. Tento postup opakujte, dokým nie je pás správne utiahnutý.



Pokiaľ bežecký pás kĺže, použite 6 mm kľúč, otočte obe strany skrutky o 1/4 v smere hodinových ručičiek. Opakujte tento postup, dokiaľ nie je pás správne utiahnutý.

5. UTIAHNUTIE HNACIEHO REMEŇA: Pokiaľ sa hnací remeň po určitej



e používania uvoľní, musíte:

- (1) Otvoriť kryt motoru.
- (2) Pomocou 6mm kľúča otočiť fixačnú skrutku v smere hodinových ručičiek. Tento postup opakujte, dokým hnací remeň už nebude kĺzať.

Čistenie:

- Nepoužívajte abrazívne prípravky. Stačí vlhká handrička.
- Čo 6 mesiacov doporučujeme odstrániť prach z motora

Upozornenie:

1. Najskôr odpojte pás od el. napätia,
2. Potom zložte kryt motoru,
3. Pomocou vysávača odstráňte všetok prach.

V prípade nahromadenia väčšieho množstva prachu v motore môže dôjsť ku skratu a následnému požiaru.

Po cvičení vždy odpojte pás zo zásuvky el. napätia!

Chybové hlásenia a poruchy

Kód	Hlavný dôvod	Riešenie
-----	--------------	----------

E01	Kábel od computeru do kontrolnej jednotky nebol správne zapojený.	<ul style="list-style-type: none"> 1 · Skontrolujte zapojenie káblu medzi computerom a kontrolnou jednotkou. 2 · Uistite sa, že konektor na kontrolnej jednotke je dobre zasunutý. Pokiaľ nie, vložte znovu. 3 · Abnormálne napájanie v kontrolnej jednotke. Vymeňte prosím kontrolnú jednotku.
E02	Vnútoraná ochrana	<ul style="list-style-type: none"> 1 · Zlý kontakt obvodu motora. Skontrolujte konektor alebo vymeňte motoru. 2 · Poškodenie prírodného káblu. Vymeňte prosím prírodný kábel alebo kontrolnú jednotku.
E05	Ochrana proti preťaženiu	<ul style="list-style-type: none"> 1 · Preťaženie 2 · Bežecská doska má silný odpor – je treba namazať. 3 · Poškodenie motora. Vymeňte nový motor.
E06	Sebakontrola kontrolnej jednotky	
E07	Nie je vložený bezp.kľúč	Vložte bezpečnostný kľúč alebo skontrolujte kábel
E08	Poškodenie kontrolnej jednotky	Vymeňte kontrolnú jednotku

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému

majiteľovi nasledujúce záruky:

- záruku 5 rokov na rám a jeho časti

- záruku 2 roky na ostatné diely

Záruka sa nevzťahuje na chyby a poruchy vzniknuté:

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

Upozornenie:

1. cvičenie sprevádzané zvukovými efektami a občasným vrzganím nie je závada brániaca riadnému užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložisiek, klinového remeňa a ďalších pohyblivých časti môže byť kratšia, ako je doba záruky.
3. na stroji je nutné spraviť odborné vyčistenie a nastavenie minimálne jedenkrát za 12

mesiacov.

4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou vadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.

5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom chyby a potvrdeným dokladom o zakúpení.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby



životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhazujte do domáceho odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnu likvidáciu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii

potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

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



EN Treadmill MASTER F-13

MAS-F13



USER'S MANUAL



CAUTION

READ THIS MANUAL BEFORE USING YOUR EQUIPMENT

Contents

Product Brief Introduction.....

Security Considerations 、 Warnings.....

Installing Steps.....

Sport Suggestions and Guiding Principle.....

Product Instructions.....

Product Maintenance.....

ONE PRODUCT INTRODUCTION

Product Name: Motorized Treadmill



Technical Parameters

No.	Parameters Name	
1	Running Area	1230*430MM
2	Max Allowable weight	120KG
3	Expand Size	1710x760x1260MM
4	Voltage/Frequency	AC220V (50~60Hz)

5	Motor Peak Power	1.5HP	
6	Speed	0.8-16.0KM/H	
7	Function	Run /Audio/ /HR	
Parts number list			
1	6 mm Internal Hexagonal Screw M8×20	6	Upright fixed,computer fixed
2	6 mm Internal Hexagonal Screw M8*45	4	Upright fixed
3	6 mm Internal Hexagonal Screw M8*40	4	U tube fixed
4	6 mm Internal Hexagonal Screw M8*65	2	
5	M8	8	
6	ST4*16	4	Upright cover fixed
7	Multi-functional Screw Driver	1	
8	5 mm/6mm Internal Hexagonal Wrench	2	
9	Si-oil	1	
10	Safety key	1	
11	MP3 wire	1	

Package List			
No.	Name	Quantity	Remark
1	Compete (Base,Upright,Meters, upright cover)	1pc	
2	Accessories Bag	1pc	
3	Manual	1pc	

Two Security notice and warnings

Notice: Please carefully read the instruction book before using and notice the following safety matters.

- ◆ Treadmill is suitable to be placed in the room so as to avoid dampness. It can't be splashed by water and can't prevent any foreign materials.
- ◆ Before exercising, please wear suitable sports clothes and sports shoes. Prohibit running on the machine with naked feet and prohibit stretching the whole body on it.
- ◆ Power plug must be reliable and be grounded. Plug base should have special circuit so as to avoid being shared by other electrical equipments.
- ◆ Keep children far away from the machine in case of accidents.
- ◆ Avoid overload operation for a long time, otherwise, it will cause the damage of motor and controller and accelerate the wear and aging of bearing, running belt and running board. Do machine maintenance regularly.
- ◆ Reduce indoor dust and keep the certain humidity in the room in case of powerful static. Otherwise, it may disturb the normal work of the electronic watch and the controller.
- ◆ After using, please switch off the machine power.
- ◆ When exercising, please clip the security lock cable to the clothes, so the machine will safely shut down when emergency occurs.
- ◆ If you feel uncomfortable or something abnormal in the using process, please stop exercising and consult your doctor.
- ◆ After using silicone oil, please keep it in a place out of the reach of children to avoid serious result caused by accidental ingestion.



Warnings: In order to reduce accidents or injuries to others, please observe the following rules:

- ◆ Before using the machine, please check whether the clothes are buttoned up or zipped up.

- ◆ Don't wear clothes that easy to be hooked by treadmill.
- ◆ Don't make the power line close to the hot objects.
- ◆ Don't make children close to treadmill.
- ◆ Don't use the treadmill in the open air.
- ◆ The power must be cut off before moving the treadmill.
- ◆ Non-professionals are not allowed to disassemble the machine, otherwise, serious results may occur.
- ◆ This treadmill can only be used in the 20 amperes circuit.
- ◆ When the machine boots up, only one person is allowed to exercise on it.
- ◆ During the exercise, if you feel dizzy, chest pain, nausea or shortness of breath, please stop exercising immediately and consult your corresponding fitness trainer or doctor.



Warnings! Compulsion!

- ◆ For people who are undertaking medical treatment or the following patients, please discuss with special doctors before use.
 - (1) People who are suffering back pain or who suffered leg, waist, neck injuries. People who suffer leg, waist, neck and hand numbness (people who have inveterate diseases such as slipped disc, spine slipped disease, cervical protruding, etc.)
 - (2) People who have deformed arthritis, rheumatism, gout.
 - (3) People who have osteoporosis abnormality.
 - (4) People who have circulation system troubles(heart disease, dysfunction of blood vessel, high blood pressure, etc)
 - (5) People who have troubles in breathing organs.
 - (6) People who are using artificial pacemaker to implant medical electrical instruments into the body.
 - (7) People who have malignance.
 - (8) People who suffer disturbance of blood circulation like thrombosis or serious dynamic fatty tumor, acute still fatty tumor etc., or all kinds of

skin infections.

- (9) People who have perceived barriers caused by highly peripheral circulation obstacles that are caused by diabetes, etc.
- (10) People who have skin injuries.
- (11) People who have a high fever (less than 38°) caused by illness, etc.
- (12) People who have spine abnormalities or spine bending.
- (13) People who are in pregnancy or may be in pregnancy or who are in their period.
- (14) People who have abnormalities in the body and need rest.
- (15) People whose health is obviously poor.
- (16) People who aim to recover.
- (17) In addition to the above cases, people who have specially feel abnormalities in their body.

---May cause troubles or poor health

◆ During exercising process, if you feel pains, like waist pain, leg & foot numbness, dizziness, heartbeat that are different from that at ordinary times or abnormal adjusting feeling, please stop using immediately and consult your doctor.

◆ Don't let children use this product and keep them away for the product.

---- If fail to observe, there may be danger of injuries.

◆ When use, load or take out the product, or make it move, please confirm whether there are people or pets around (back, bottom, front of product)

Bans!

◆ Don't use when the shell cracks and falls apart (inner structure is exposed) or welding parts fall off.

---Otherwise, it may cause accidents or injuries.

◆ During exercising, don't jump up or down.

---Otherwise, injuries may be caused by falling down.

◆ Don't use and keep it in the damp places outdoor or near the bath room and

places that are wetted by water drops.

- ◆ Don't use or keep it in the direct sunlight, places of high temperature like around the stove, or on the heating instruments such as electric blanket.

---Otherwise, it may cause leakage of electricity or fire.

- ◆ Don't use it when the power line or power plug is damaged or the plug base loosens.

---Otherwise, it may cause fire or electric shock.

- ◆ It can't be simultaneously used by two people or more than two people. During use, notice that do not let people around get close to it.

---Otherwise, accidents or injuries may be caused by falling down.

- ◆ People who can't express their consciousness or can't operate it are not allowed to use.

---Otherwise, it may cause accidents or injuries.

Avoid touching water!

Main body or operation part can not be wetted with water or beverage.

---Otherwise, it may cause electric shock or fire.

Bans!

- ◆ People who do little exercise usually don't do intense sports suddenly.

- ◆ Don't use it after meal, when feeling tired, a short time after exercising, or the physical strength is abnormal.

---Otherwise, it may harm the health.

- ◆ This product is suitable for home use and not suitable for a few unspecified places such as schools, gyms, etc.

---Otherwise, it may have danger of injuries.

- ◆ Don't use when you are eating, or taking other activities.

- ◆ Don't use when feel heavy-headed after drinking alcohol.

---Otherwise, it may cause accidents or injuries.

- ◆ Don't use when needles, rubbish or water are attached to the power plug.

---Otherwise, it may cause electric shock, short circuit or fire.

Don't use with wet hands!

◆ Don't pull out or insert power plug with wet hand.

---Otherwise, it may cause electric shock or injuries.

Pull out power plug!

◆ when not use, pull out the plug from plug base.

---Otherwise, dust and dampness will make insulation degrade, and then leakage of electricity and fire will be caused.

Ground connection instrument!

◆ This product must be grounded. If the machine occurs malfunction, the ground will provide a path of least resistance for the current in order to reduce the danger of electric shock.

◆ This product is installed with equipment grounding conductor and power of ground plug. The plug must be inserted into the proper plug base that have been right installed and grounded according to the local laws or regulations.

Danger!

◆ If equipment grounding conductor is connected improperly, it may cause the danger of electric shock.. If you doubt whether the grounding of this product is right, please authorize professional electrician to check. Even if the attached plug with this product does not match with the plug base, it also can't be transformed, please authorize professional electrician to install right plug base.

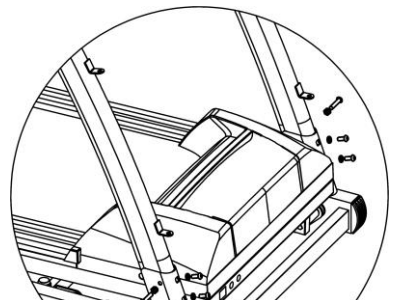
◆ Please make sure that the grounding plug of this product is connected to the plug base that has the same shape with it. This product can't use plug base adapter.

Three Installation steps

When installing, first simply fix all the screws, and then tighten up after the shelf has been installed.

Step1

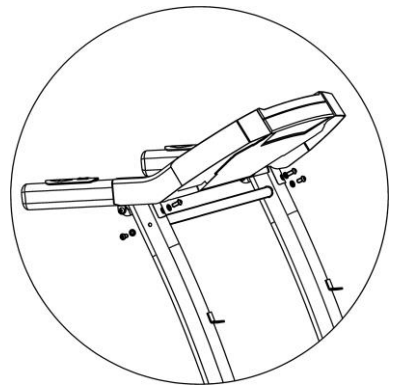
Upright:



1. Uplift part of the upright and electronic watch dial, use one M8*45 screw respectively on both sides of the treadmill to pass through the below connection hole, add the shims and tighten up the screws.
2. Tighten up the two uprights with two M8*20 Screws.

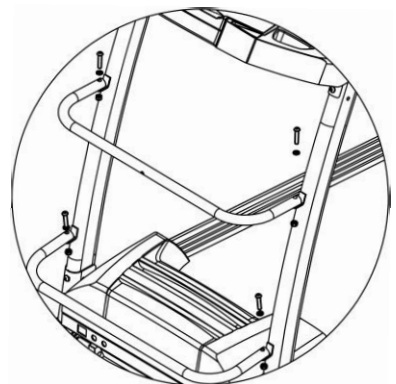
Step 2

Electronic watch and hand grip
Tighten up the hand grips on both sides with M8*20 screw separately by making them pass through handgrip hole and connected with The uprights.



Step 3 (only for multifunction)

up and down U-shaped tube
First place the rubber protection sleeve at each side of U-shaped tube, assembly 2 ends of U-shaped tube to iron plate of left and right stand column with M8*40 screws, lock with nuts(special attention,

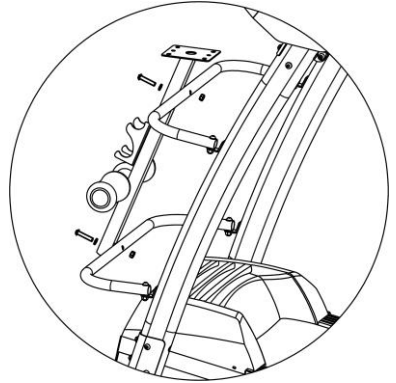


the middle screw hole of U-shaped tube point to the beveled up direction,U-tube should not trap the L iron.put on the above it's approved.down U-tube with foam , and upper without it) see on the right picture

Step 4(only for multifunction)

Functional frame

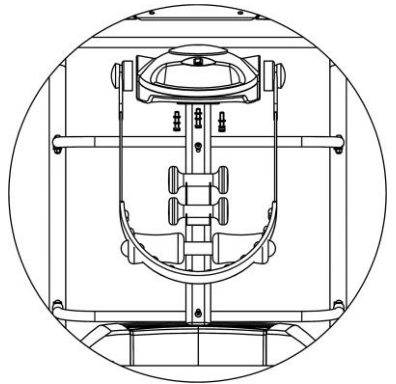
Use two M8*65 screws to fix the functional frame on the top and bottom U tube.



Step 5 (only for multifunction)

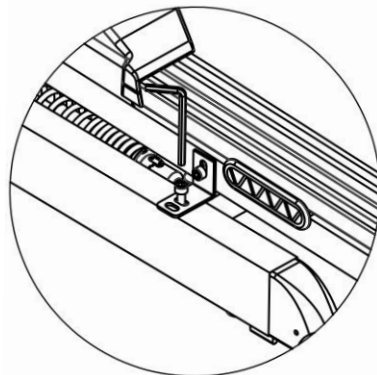
Massage

1. First, screw off the three M8*16 screws below the massage machine head, (include flat washers and spring washers), and then place the massage machine head on the functional frame, and tighten up with the above unloaded screws.



Step 6(only for six level shock Absorption system)

remove safety fixed button,use



allen wrench remove two bolts
on the button.

Four Exercise advices and Policy

Warm-up

Take warm-up exercise for 5 to 10 minutes before using this machine each time.

Breathing

When exercising, you can't hold your breath, usually inhale with nose when intending to release actions, and exhale with mouth. Inhaling should be coordinated with exhaling. If breathing too fast, you should stop exercising immediately.

Frequency

After the exercise of the same parts of the muscles, this part should have 48 hours' rest. That is to say, it only can be exercised every other day.

Load

Decide the training volume based on the training state of everyone's physical fitness, and then exercise according to the progressive overload principle. At the first exercising stage, muscles soreness is normal and can be eliminated by keep exercising.

Diet

To protect digestive system, exercise should be taken one hour after a meal. Eating should be done at least half an hour after exercising. When exercising, drink less water, and especially avoid drinking much so as not to increase the burden of heart and kidney.

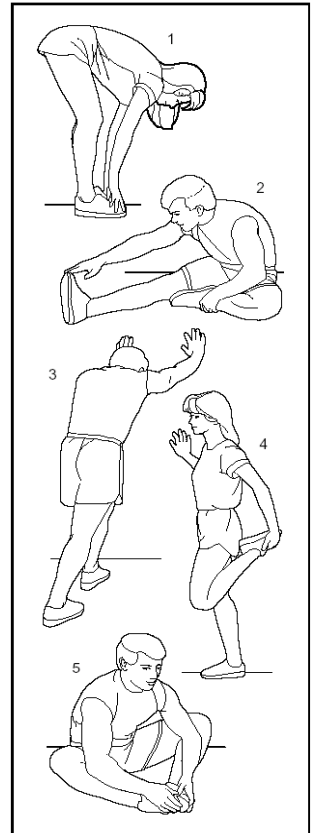
Stretching exercise

Whatever your running speed is, you'd better do stretching exercise first. Warn

1. Stretching downward

Slightly bend knees, and slowly bend the body

muscles are easier to stretch, so walk for 5 to 10 minutes to warm up. Next, stop to do stretching exercise for five times according to the following methods, 10 seconds or more for each leg, and do again after exercising.



4. Head muscles stretching

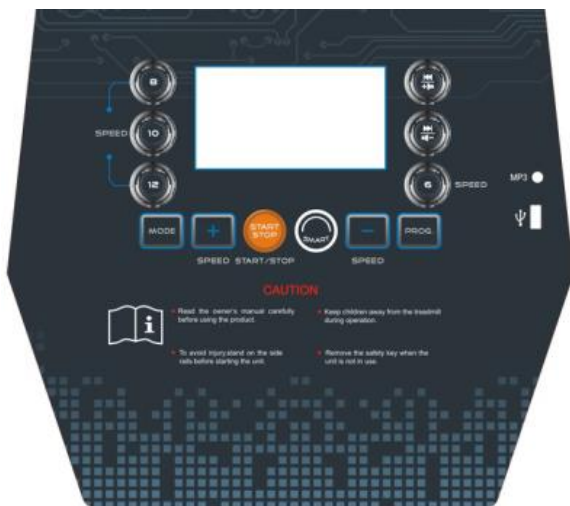
Put the right hand on the wall or desk, then stretch the left hand backward, hold the left ankle and pull it upward to the hip until you feel the front muscles of the upper leg is tense, pull for about 10~15 seconds and then relax. Repeat for three times for each leg. (see picture 4)

5. Sartorius (inner side muscles of leg) stretching

Sit down with leg bottom against each other and knees outward, hold feet with hands, pull toward to abdominal groove, keep for 10~15 seconds and then relax.

Repeat for three times.(see picture 5)

Five Product Instruction



Flip the Master Power Switch that is located at the front of the treadmill to the ON position. The computer console will beep for 1 second before starting. Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If the Safety Tether Key is not placed onto the Computer Console, the screen will display '—'.

NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

Quick start:

Press the START/STOP button on the control panel to start exercise, the screen will count down 3 seconds before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 0.8 KPH.

Press one of the INSTANT SPEED buttons (6 / 8 / 10 / 12) on the computer console and on the screen SPEED will display the speed that you have pressed to 6 KPH, 8 KPH, 10 KPH or 12 KPH respectively and the running speed will change.

TIME will display your elapsed workout time in minutes and seconds. The split window of DIS. (DISTANCE) will display the accumulative distance travelled during workout. CAL. (CALORIES) will display the total accumulated calories burned during workout. PUL (PULSE) will display your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors on both handlebars during exercise and the pulse will display after 4-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands. During training, press the START/STOP button on the control panel to stop the treadmill running at any time, or pull out the safety tether key to stop the treadmill.

START/STOP: Press the START/STOP button to start or stop the treadmill.

SPEED +/SPEED - : The speed of the treadmill can be adjusted up and down between 0.8 and 16 KMPH using the SPEED + and SPEED – keys.

INSTANT SPEED(6 / 8 / 10 / 12): Press one of the INSTANT SPEED buttons (6 / 8 / 10 / 12) on the computer console and the screen will display the speed that you have pressed and the running speed will change.

TIME: Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Time starts counting up from 5:00 to 99:00 per 1 second increment. You may also pre-set target time in STOP MODE-H1 before training.

DISTANCE: Displays the accumulative distance travelled during workout.

Distance starts counting up from 0.5 to 99.9 km. You may also pre-set target distance in STOP MODE-H2 before training.

CALORIES: Displays the total calories burned during your workout. Calorie starts counting up from 10 to 999 calories. You may also pre-set target calories in STOP MODE-H3 before training.

PULSE: Displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors during exercise and the pulse will display after 4-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands.

Note: This is just for reference, not medically accurate.

AUX Music Playback: Music playback devices such as phones can be connected to the treadmill via the AUX port. Volume can be increase and decreased using the volume controls.

USB Music Playback: A USB flash drive containing MP3 music files can be inserted into the USB slot. Music will play automatically from the drive and can be controlled using the “Last Song” and “Next Song” buttons. Volume can be increase and decreased using the volume controls.

SMART: The treadmill will remember the current trajectory with SMART mode, such as the speed of different time periods. Trajectory data will be saved if running time is more than 10 minutes, otherwise it will be discarded.

Next time the treadmill is use the previous trajectory settings will be loaded when using SMART mode. If the speed or incline is changed manually during use this will erase the previous trajectory settings and create a new one if the running time is more than 10 minutes.

MODE

H-1 Time mode: The split window of TIME begins blinking. The initial pre-set target time is 15:00 minutes. Press the SPEED+/SPEED- button on the computer console to change the setting. The pre-set training program time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you select training time, press the START/STOP button on the console to start exercise, the screen will countdown 3 seconds before the running belt starts moving. When the pre-set training program time counts down to 0, the computer will beep to alert you, the treadmill will stop automatically.

H-2 Distance mode: The split window of DISTANCE begins blinking. The initial pre-set target distance is 1km. Press the SPEED+/SPEED- button on the computer console to change the setting. The pre-set training program distance range is from 0.5km to 99.9km. Once you pre-set training program distance, press the START/STOP button on the computer to start exercise, the screen will countdown 3 seconds before the running belt starts moving. When the pre-set training program distance counts down to 0, the computer will beep to alert you, the treadmill will stop automatically.

H-3 Calories mode: The split window of CALORIES begins blinking. The initial pre-set target calories are 50. Press the SPEED+/SPEED- button on the computer console to change the setting. The pre-set training program calories range is from 10 to 999. Once you pre-set training program calories, press the START/STOP button on the computer

to start exercise, the screen will countdown 3 seconds before the running belt starts moving. When the pre-setting program calories counts down to 0, the computer will beep to alert you, the treadmill will stop automatically.

PROGRAM:

The computer offers 12 pre-set programs which vary the speed and incline of your workout over a 20 minute time period. The treadmill must not be running to select a program. Press the SELECT button on the computer console to select training program. Refer to the table below for list of programs.

TIME PROG	To set time / 20 time = running time of each period																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1 SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2 SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3 SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4 SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5 SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6 SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7 SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8 SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9 SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12 SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

SIX Product Maintenance

Lubricating

The running belt must be lubricated with specially configured methyl silicone oil after used for a period of time.

1. Advice:

When use time a week is less than 3 hours, it should be lubricated once in five

months.

When use time a week is between 4-7 hours, it should be lubricated once in two months.

When use time a week is more than 7 hours, it should be lubricated once in one month.

It can't be over-lubricated. It is not the more lubricant, the better. Remember: proper lubricating is the important factor to increase the treadmill's service time.

2. Lubricating methods

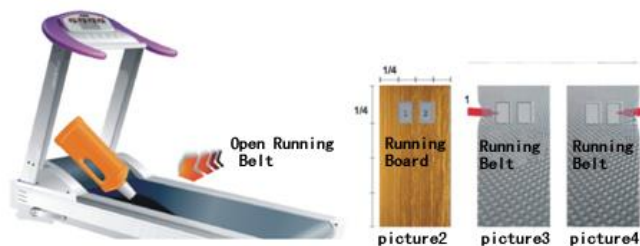
A. Traditional method

For the methods to examine whether it is needed lubricant, you only need catch up the running belt and touch the central part of the back of the belt with hand as nearly as possible. If the belt is with silicon resin (a bit sense of dampness) inside, this means no lubricant is needed; if the running board is dry and you feel no silicon resin inside, this means lubricant is needed.

A. Steps for coating the running board with lubricant: (see the picture)

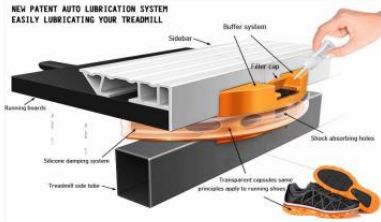
B. Stop the rotation of the running belt and fold the machine.

C. Pick up the belt of the back of the body frame: stretch the oil holder as nearly as possible into the moving place of the belt, coat the inner side of the belt with silicone oil and coat both sides of the belt with silicone resin, and then operate the treadmill at the speed of 1K M/H so as to evenly coat the silicone resin; and step on the belt from left to right for a few minutes, then the silicone resin will be completely absorbed by the belt.



D. Auto lubrication

Add oil to the silicon cushion hole, then it will lubricate treadmill by itself.



3. Running belt tension adjustment

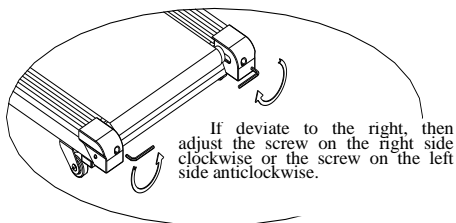
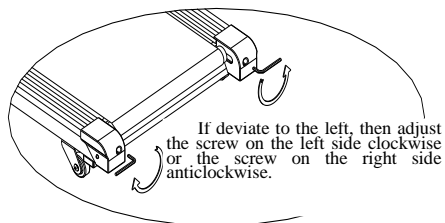
All treadmills' belts should be adjusted before leaving the factory and after the installation, however, after it is used for a period, looseness may occur. For example: when users are running, it may occur pause and slip, if which happens, adjust the belt and bolts synchronously from both the left and right side in a clockwise direction and with semicircle as the unit; if the running belt is too loose, it may occur slip between the belt and the roller when treading on the belt; but if too tight, it will be easy to increase the motor load and damage motor, running belt, roller, etc.

4. Running belt deviation adjustment

All treadmills' belts should be adjusted before leaving the factory and after the installation, however, after it is used for a period, it may occur belt deviation, which is caused by the following reasons:

1. The main engine is not placed evenly.
2. The user's feet are not on the center of running belt.

If the deviation phenomenon is caused by the uneven force of the user's feet, no-load rotation for a few minutes can make it normal. For deviation phenomenon that can't return to normal automatically, adjust step by step by using 6MM inner hexagon spanner with the machine and with quarter-circle as the unit. Running belt deviation is not covered in the warranty scope and is mainly maintained by users according to the instruction book. Deviation phenomenon will severely damage the running belt, so it should be found and corrected in time.



5. Driving belt adjustment

All the treadmills' driving belts are adjusted before leaving the factory, but after using for a period, it may still occur slip, which is mainly adjusted by users. Adjustment steps (see the picture):

1. Clockwise rotate adjustment screw with spanner.
2. Adjustment scope is subject to no slip when loading.

Notice: Periodically clean the impurities in the belt groove and the belt wheel groove.

6. Treatment method of running belt slip or pause

First open the front motor cover, then open the treadmill, hold the hand grip with both hands, step on the belt hard with your feet, watch it is the conveyor belt of the motor that pauses or the running belt that pauses. If running belt pauses, adjust the running belt, while if conveyor belt of the motor pauses, adjust the motor.

TROUBLE SHOOTING GUIDE

Fault Code	Main reason	Solution
------------	-------------	----------

E01	The wire from computer to bottom control board didn't connected well	<ul style="list-style-type: none"> 1 · Check the connection wire between computer and control board was well connected. 2 · Make sure the IC on the control board was well inserted. If not re-insert. 3 · Abnormal power supply in control board. Please change a new control board.
E02	Protect the exploding	<ul style="list-style-type: none"> 1 · Bad contact with motor open circuit. Please change a new motor or check the connector. 2 · Power tube was puncture. Please change a new Power tube or control board.
E05	Over current Protection	<ul style="list-style-type: none"> 1 · Overloaded. 2 · Running board with heavy resistance. Need to be oiled 3 · Damage in Motor. Change a new motor.
E06	Control board self-checking	
E07	Safety key off	Put on safety key,or check safety key connection wire
E08	EEPROM damage	Change the control board

WARRANTY for other countries

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

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

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

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



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

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

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

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

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

© COPYRIGHT

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

Reproduction prohibited!

Address of the local distributor:

HU Futópad MASTER F-13

MAS-F13



Használati útmutató

 **Figyelem!**

ELSŐ HASZNÁLAT ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL A JELEN

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ!

1. Futópad fő részei:



Műszaki paraméterek

Sz.	Megnevezés	
1	Futófelület	1230*430 MM
2	Max. teherbírás	120 KG
3	Méret	1710x760x1260MM
4	Feszültség/frekvencia	AC220V (50~60Hz)
5	Motor teljesítménye	1.5 HP
6	Sebesség	0.8-16.0 KM/ÓRA

7	Funkció	futás/audio/ pulzusszám	
A futópad alkatrészei			
1	6 mm-e hatszögletű csavar M8×20	6	Oszlopok rögzítése a computerhez
2	6 mm-es hatszögletű csavar M8*45	4	Oszlopok rögzítése
3	6 mm-es hatszögletű csavar M8*40	4	U-alakú rudak rögzítése
4	6 mm-es hatszögletű csavar M8*65	2	
5	M8	8	
6	ST4*16	4	A rudak burkolatának rögzítése
7	Multifunkciós kulcs	1	
8	5 mm/6 mm-es hatszögletű kulcs	2	
9	Szilikonolaj	1	
10	Biztonsági kulcs	1	
11	MP3 kábel	1	

Sz.	Megnevezés	Db	Megjegyzés
1	Komplett futópad (keret, oszlopok, computer)	1 db	
2	Tasak tartozékokkal	1 db	
3	Használati útmutató	1 db	

2. Fontos biztonsági figyelmeztetések

Figyelem: A futópad használata előtt kérjük, olvassa el a használati útmutatót, és tartsa be az alábbi biztonsági utasításokat:

- ◆ A futópadot kizárólag száraz beltéri helyiségben használja! A futópad nem kerülhet kontaktusba vízzel, sem más anyagokkal.
- ◆ Edzéshez viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt! A futópadot tilos mezítláb használni, a futópadon ne végezzen bemelegítő gyakorlatokat – bemelegítést futópadon kívül kell végezni!
- ◆ Az elektromos fali aljzatnak működőképesnek és földeltnek kell lennie! Ne használjon elosztó kábelt, a futópadot ne táplálja más elektromos berendezésekkel együtt egy tápforrásból!
- ◆ Ne engedje, hogy a futópad közelében gyerekek tartózkodjanak, fennáll a sérülés veszélye!
- ◆ Kerülje a futópad hosszabb ideig tartó túlterhelését! Fennáll a motor meghibásodásának veszélye, a csapágyak, a futófelület és más alkatrészek gyorsabban elhasználódnak. Rendszeresen végezze a futópad karbantartását!
- ◆ A futópad használatához biztosítson pormentes környezetet, erős statikus elektromosság esetén biztosítson bizonyos fokú páratartalmat! Ellenkező esetben nem biztosított az elektromos óra, illetve az ellenőrző egységek megfelelő működése.
- ◆ Edzés befejezése után a futópadot csatlakoztassa le a fali aljzatról!
- ◆ Edzés során legyen a ruházatára csatolva a biztonsági kulcs, hogy szükség esetén a futópad biztonságosan kikapcsolható legyen!
- ◆ Ha edzés során nem érzi jól magát vagy más kellemetlen tüneteket észlel, az edzést azonnal hagyja abba, és konzultáljon orvosával!
- ◆ Szilikonolajat távol a gyermekektől tárolja, hogy megelőzze az olaj esetleges elfogyasztása következtében keletkezett balesetet, sérülést!



Figyelmeztetés: A baleset vagy személyi sérülés elkerülésének érdekében tartsa be az alábbi szabályokat:

- ◆ Edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a ruházata rendben van-e.
- ◆ Edzéshez ne viseljen túlságosan bő ruhát, mert beakadhat a futópád mozgó részeibe!
- ◆ A tápkábelt ne helyezze forró tárgyak közelébe!
- ◆ Ne engedje, hogy a futópád közelében gyermekek tartózkodjanak!
- ◆ A futópádot ne használja kültéren!
- ◆ A futópád áthelyezése előtt a tápkábelt ki kell húzni a fali konnektorból!
- ◆ A futópádot ne szedje szét, fennáll a komoly sérülés, illetve a futópád károsodásának veszélye! A futópád javítását bízza szakemberekre!
- ◆ A futópádot csatlakoztassa a 20A-es kismegszakítóval védett fali konnektorba!
- ◆ A futópádot egyszerre kizárólag 1 személy használhatja!



Figyelmeztetés!

Azok a személyek, akik edzés előtt orvosi kezelés alatt állnak, illetve az alábbiakban felsorolt egészségügyi problémákban szenvedő személyek minden esetben kérjék ki szakorvos tanácsát!

- (1) Személyek, akik hátfájásban szenvednek, illetve akik láb-, hát- vagy nyaksérülést szenvedtek. A láb- hát- nyak és kézérzékenységben szenvedő személyek (olyan veleszületett betegségekkel rendelkező személyek, mint pl. a különböző porckorongbetegségek stb.)
- (2) Artritisszal, reumával, köszvénnel küszködő személyek.
- (3) Csontritkulásban szenvedő személyek.
- (4) Keringési rendszer nehézségeivel küszködő személyek (szívbetegségek, érbetegségek, magas vérnyomás stb.)
- (5) Légzési nehézségekkel küszködő személyek.
- (6) Személyek, akik pacemakerrel vagy más elektromos szabályozóval rendelkeznek.
- (7) Onkológiai páciensek.
- (8) A vérkeringés zavaraival küszködő személyek, bőrfertőzésben szenvedő személyek.
- (9) Diabéteszben szenvedő személyek.
- (10) Személyek, akik bőrsérülést szenvedtek.
- (11) Személyek, akiknél betegség következtében magas láz alakult ki (38 °C felett).
- (12) Gerincferdülésben szenvedő személyek.

(13) Terhes nők.

(15) Rossz egészségi állapotban lévő személyek.

(16) Személyek, akik személyi sérülés után lábadoznak.

(17) A fentiekben felsorolt eseteken kívül olyan személyek, akik más specifikus rendelleneségekkel rendelkeznek.

A fentiekben felsorolt személyek esetén problémák fordulhatnak elő, illetve az egészségi állapot romlása.

Ha edzés során fájdalmat érez – hasi fájdalom, érzéketlenek a lábak, kezek, továbbá szédülést, szívritmuszavart észlel, az edzést azonnal hagyja abba, és konzultáljon orvosával!

Ne engedje, hogy a futópádot gyermekek használják, a gyermekeket tartsa távol a futópádtól! Fennáll a sérülés veszélye!

A futópáddal történő manipuláció során ellenőrizze, hogy a futópápad közelében más személyek, háziállatok tartózkodnak-e!



Fontos figyelmeztetés!

- ◆ A futópádot ne használja, ha az sérült! Fennáll a baleset, illetve személyi sérülés veszélye!
 - ◆ Edzés során ne ugráljon fel, illetve le a futófelületről! Leesés során megsérülhet!
 - ◆ A futópádot ne használja, ne tárolja kültéren, nedves környezetben, sem fürdőszoba közelében!
 - ◆ A futópádot ne használja, ne tárolja közvetlen napsütésen, magas hőmérsékletű helyeken, mint pl. a kályha, kandalló, fűtőtest közelében!
 - ◆ A futópádot ne használja, ha tápkábel vagy a fali konnektor sérült, ha a konnektor kilazult! Fennáll a tüzeset, áramütés veszélye!
 - ◆ A futópádot egyszerre kizárólag 1 személy használhatja! Ne engedje, hogy edzés során más személyek is tartózkodjanak a futópápad közvetlen közelében! Fennáll a baleset, személyi sérülés veszélye!
 - ◆ A futópádot ne használják a csökkentett értelmi, érzékelési képességekkel rendelkező személyek! Fennáll a baleset, személyi sérülés veszélye!
- Figyelmeztetés azok számára, akik nem szoktak a rendszeres edzéshez:
- ◆ Ne eddzen étkezés után, fáradtság esetén!
 - ◆ A jelen futópápad otthoni használatra alkalmas, nem alkalmas az iskolákban, tornatermekben

stb. történő használatra!

- ◆ A futópado ne használja, ha előtte alkoholt fogyasztott!
- ◆ A tápkábelhez ne nyúljon vizes kézzel! Fennáll az áramütés, személyi sérülés veszélye!
- ◆ Ha a futópado nem használja, a tápkábelt húzza ki a fali konnektorból! A por és nedves környezet rövidzárlatot, tűzesetet okozhat!

Földelés

- ◆ A jelen terméket földelni szükséges! Ha a futópado meghibásodik, a földelés legkisebb ellenállást biztosít az áramnak, ez által csökken az áramütés veszélye.
- ◆ A jelen termék földelő vezetékkel rendelkezik, illetve földelt dugó segítségével történő táplálással. A dugót a megfelelően telepített és földelt konnektorba kell behelyezni, amely megfelel a helyi előírások követelményeinek.

Vigyázat!

- ◆ Ha földelő vezeték nincs megfelelően bekötve, fennáll az áramütés veszélye! Ha nem biztos abban, hogy a jelen termék földelése megfelelő-e, a dugót ellenőriztesse szakemberrel!
- ◆ A jelen termék nem használható más típusú dugó számára készült adapterrel!

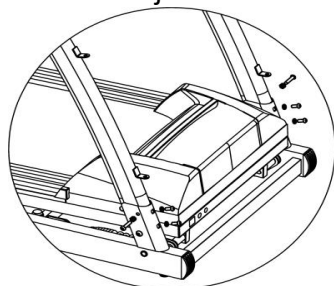
3. Futópado összeszerelése

A futópado összeszerelése során először minden csavart, csak lazán rögzítse, és csak utána húzza meg erősen!

1. lépés

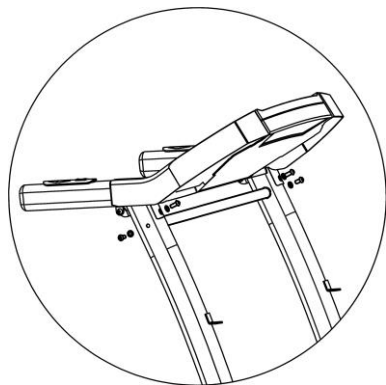
Függőleges oszlopok:

1. Emelje fel a számítógépet tartalmazó oszlopot, az oszlop mindkét oldalán használjon egy-egy M8*45 csavart és alátéteket, a csavarokat húzza meg!
2. Húzza meg a 2 db függőleges oszlopot, ehhez használja a 2 db M8*20 csavart!



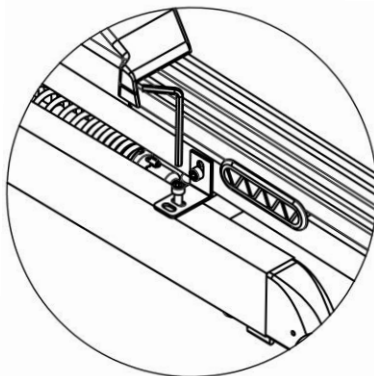
2. lépés

Mindkét oldalon húzza meg a markolatokat, használja az M8*20 csavart, melyet tolja át a markolatban található furaton, és rögzítse a függőleges oszlopot.



3. lépés (csak 6-fokos abszorpciós rendszer esetén)

Vegye ki a csavart, imbuszkulcs segítségével vegye ki az alsó részen található 2 db csavart.



4. Edzési útmutató

Bemelegítési fázis

Minden edzés előtt végezzen 5-10 percg bemelegítő gyakorlatokat!

Légzés

A gyakorlatok végzése során ne tartsa vissza a légzését! A belégzés orron át, a kilégzés szájon át történjen. A belégzést kordinálja a kilégzéssel! Ha a légzése túl gyors, az edzést azonnal hagyja abba!

Gyakoriság

Abban az esetben, ha azonos izmokat edz, következzen 48 órán át tartó szünet. Ez azt jelenti, hogy minden másnap edzhet.

Terhelés

Az edzés mennyiségét igazítsa a fizikai állapotához, ne terhelje túl magát! Az edzés első fázisában esetlegesen jelentkező fájdalom általános jelenség és további edzéssel megszűnik.

Étrend

Az emésztőrendszer védelme érdekében csak 1 órával étkezés után szabad edzeni! Edzés után javasolt legalább fél órát várni az étkezéssel! Edzés során kevesebb vizet igyon, kerülje a túl nagy folyadékbevitelt, mert az leterheli a szívet és a vesét.

Nyújtó gyakorlatok

Akármilyen sebességgel is fut a futópadon, edzés előtt minden esetben végezzen nyújtó gyakorlatokat! A bemelegített izmok könnyebben nyújthatók, ezért bemelegítésre ajánlatos 5-40 percet szánni! Utána 5-ször ismétlje meg a nyújtó gyakorlatokat, az alábbi utasítások szerint, legalább 10 vagy akár több másodpercig minden lábán.

1. Lábujjak megérintése

Lassan hajoljon előre a bokájához, és igyekezzen kezével megérinteni a lábujjait. Hajoljon minél lejjebb, lazítsa ki a hát- és vállizmokat, maradjon ebben a pozícióban legalább 10-15 másodpercig. A gyakorlatot ismételje meg háromszor (lásd az 1. ábrát).

2. Térdinak 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 10-15 másodpercig. A gyakorlatot minden lábán ismételje meg háromszor (lásd a 2. ábrát).

3. Vádli és Achilles-ín nyújtása

Mindkét kezével támaszkodjon a falnak, és helyezze át a testsúlyát. A bal lábát nyújtsa ki hátra, váltakozva a jobb lábbal, a sarka a talajon legyen. Így kinyújtja a láb hátsó izmait. Maradjon ebben a pozícióban legalább 10-15 másodpercig. A gyakorlatot minden lábán ismételje meg háromszor (lásd a 3. ábrát).

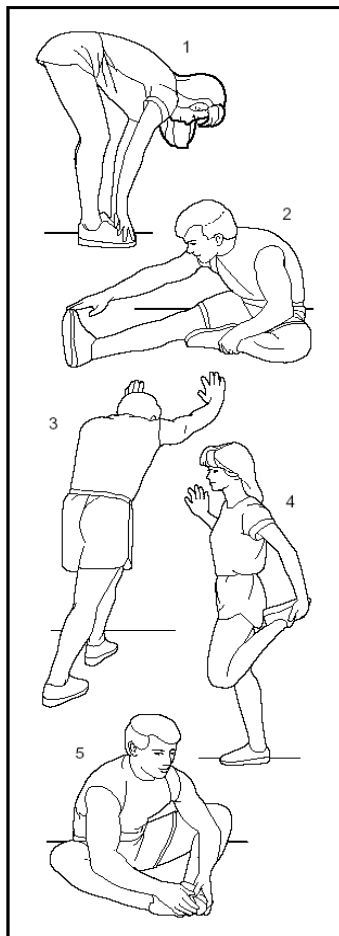
4. Combizmok nyújtása

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 10-15 másodpercig, a gyakorlatot minden lábán ismételje háromszor (lásd a 4. ábrát).

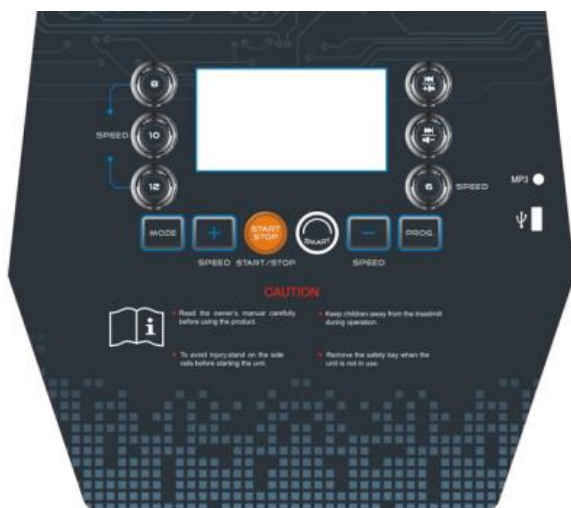
5. Belső combizom nyújtása

Üljön le a padlóra úgy, hogy talpai összeérjenek, térdel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát a lágyék területe felé. Majd térdeit óvatosan nyomja le a padlóhoz.

Maradjon ebben a pozícióban legalább 10-15 másodpercig. Ismételje meg háromszor (lásd az 5. ábrát).



5. Computer



A futópad elülső részén található fő kapcsolót kapcsolja be az ON pozícióba. Egy másodperccel a futópad elindulása előtt a computer sípoló jelzést ad ki. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs megfelelően van-e behelyezve a computerben, továbbá azt, hogy a biztonsági kapocs ruházatára van-e rögzítve. Ha a biztonsági kulcs nincs a computerben, a képernyőn az alábbi jel látható: „-“.

MEGJEGYZÉS: A futópad elindításánál mindenkor az oldalsó síneken álljon, a futópadot soha ne indítsa akkor, amikor a futófelületen áll!

Gyors kezdés:

A kezelőpanelen található START/STOP gomb megnyomásával elindítja az edzést, a futópad elindítása előtt a képernyőn 3 másodpercig visszaszámlálás látható. A futópad kezdeti sebessége 0,8 km/óra.

Nyomja meg a SEBESSÉG funkció egyik GYORSINDÍTÓ gombját (6/8/10/12), a COMPUTEREN és

a SPEED kijelzőjén megjelenik a kiválasztott sebesség: 6, 8, 10 vagy 12 km/óra, és a sebesség ennek megfelelően módosul.

A TIME (idő) funkció megjeleníti az edzésből eltelt időt percekben és másodpercekben.

A DIS funkció osztott ablakában (távolság) látható az edzés alatt megtett, összesített távolság.

A CAL (kalória) funkció megjeleníti az edzés alatt összesen elégetett kalóriamennyiséget.

A PUL (pulzusszám) funkció megjeleníti az aktuális pulzusszámát egy percre vetítve (BPM). Ha aktiválni szeretné ezt a funkciót, mindkét kezével fogja meg a pulzusszámérzékelőket, a pulzusszám 4-5 másodperc után jelenik meg. A futópád leállításához edzés alatt nyomja meg a START/STOP gombot a kezelőpanelen, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot, abban az esetben a futópád leáll.

START/STOP: A START/STOP gomb megnyomásával elindítja, illetve megállítja a futófelületet.

SPEED+/SPEED-: A futópád sebessége növelhető, illetve csökkenthető a 0,8 és 16 KM/ÓRA közötti értékben, a SPEED+ és a SPEED- nyomógombok segítségével.

SEBESSÉG GYORSINDÍTÓ GOMBjai (6/8/10/12): Nyomja meg az egyik gombot (6/8/10/12) a computeren, a kijelzőn megjelenik a kiválasztott sebesség, és a sebesség ennek megfelelően módosul.

TIME (IDŐ): Megjeleníti az edzés idejét percekben és másodpercekben. Az idő számlálása 5:00 értékről indul, egészen a 99:00 értékig, 1 másodperces növeléssel. Edzés előtt előre is beállíthatja az edzés idejét: STOP MODE-H1.

DISTANCE (TÁVOLSÁG): Megjeleníti az edzés alatt megtett távolságot.

A távolság mért értéke: 0,5 és 99,9 km között. Edzés előtt előre is beállíthatja az edzés távolságát: STOP MODE-H2.

CALORIES (KALÓRIA): Megjeleníti az edzés alatt elégetett kalóriamennyiséget. A kalóriaszámlálás a 10 és 999 kalória közötti értéken történik. Edzés előtt előre is beállíthatja az elégetni kívánt kalória mennyiségét: STOP MODE-H3.

PULSE (PULZUSSZÁM): Megjeleníti az aktuális pulzusszámát egy percre vetítve (BPM). Ha aktiválni szeretné ezt a funkciót, mindkét kezével fogja meg a pulzusszámérzékelőket, a pulzusszám 4-5 másodperc után jelenik meg. Megjegyzés: A mért érték csak tájékoztató jellegű, orvosi szempontból nem pontos!

AUX zenelejátszó: A zene lejátszására alkalmas berendezések, mint például mobiltelefon, az AUX port segítségével csatlakoztathatók a futópadhoz. A kívánt hangerő növelhető vagy csökkenthető a hangerő-szabályozókkal.

Zenelejátszás USB forrásból: Az USB aljzatba USB forrás helyezhető be, elmentett fájlokkal MP3 formátumban. A zene lejátszása automatikus, a „Last Song“ és a „Next Song“ gombokkal vezérelhető. A kívánt hangerő növelhető vagy csökkenthető a hangerő-szabályozókkal.

SMART: A futópad SMART üzemmódban megjegyzi az aktuális pályát, például a különböző időszakok sebességét. Az adatok csak abban az esetben tárolódnak el, ha az edzés ideje több, mint 10 perc, egyébként törlődnek.

A futópad következő használatakor, ha a SMART üzemmód aktív, beolvasásra kerül az előző pálya beállítása. Ha edzés során manuálisan módosítja a sebességet vagy a lejtés fokát, az előző pálya beállítása törlődik, és létrejön egy másik beállítás abban az esetben, ha az üzemi idő 10 percnél hosszabb.

MODE (üzemmódok)

H-1 TIME MODE: a TIME ablak villogni kezd. Az előre beállított kezdeti idő 15:00 perc. A COMPUTER SPEED+/SPEED- gombok segítségével a beállítás módosítható. Az előre beállított edzési idő 5:00 és 99:00 perc közötti. Ha kiválasztotta az edzés tervezett idejét, nyomja meg a START/STOP gombot, hogy elindítsa az edzést, a futópad elindítása előtt a képernyőn 3 másodpercig visszaszámlálás látható. Ha az előre beállított edzés ideje 0-ra csökken, a computer sípolással jelez, és a futópad automatikusan leáll.

H-2 DISTANCE MODE: a DISTANCE ablak villogni kezd. Az előre beállított kezdeti céltávolság 1

km. A SPEED+/SPEED- gombok megnyomásával a beállítás módosítható. A program előre beállított távolsága 0,5 km és 99,9 km közötti érték. Amint beállítja az edzésprogram távolságát, a START/STOP gomb megnyomásával elindul az edzés, a futópad elindítása előtt a képernyőn 3 másodpercig visszaszámlálás látható. Ha az előre beállított edzésprogram távolsága 0-ra csökken a computer sípolással jelez, és a futópad automatikusan leáll.

H-3 CALORIE MODE: a KALÓRIA ablak villogni kezd. Az előre beállított kezdeti kalóriamennyiség 50 kalória. A COMPUTER SPEED +/SPEED – gombok segítségével a beállítás módosítható. Edzésprogram előre beállított kalóriamennyisége: 10 és 999 érték közötti. Ha előre beállította az edzésprogram kalóriamennyiségét, nyomja meg a START/STOP gombot, hogy elindítsa az edzést, a futópad elindítása előtt a képernyőn 3 másodpercig visszaszámlálás látható. Ha az előre beállított edzésprogram kalóriamennyisége eléri a 0 értéket, a computer sípolással jelez, és a futópad automatikusan leáll.

PROGRAMOK:

A számítógép 12 előre beállított programmal rendelkezik, amelyek 20 percen át módosítják az edzés sebességét, illetve a futófelület lejtését. A kívánt program csak akkor állítható be, ha a futópad áll. Az edzésprogram kiválasztásához nyomja meg a SELECT gombot! A rendelkezésre álló programok jegyzékét lásd az alábbi táblázatban!

TIME PROG		To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

6. Karbantartás

Kenés

Bizonyos idő után a futófelületet speciális metil-szilikonos olajjal szükséges bekenni.

Kenés gyakorisága:

- Ha hetente kevesebb, mint 3 órán át használja a futópádot, a kenés 5 havonta egyszer ajánlott.
- Ha hetente 4–7 órát használja a futópádot, a kenés 2 havonta egyszer ajánlott.
- Ha hetente több mint 7 órát használja a futópádot, a kenés havonta egyszer ajánlott.

Kenéshez ne használjon túl sok olajat! Ebben az esetben nem érvényes az a szabály, hogy minél több, annál jobb! Ne feledje: a megfelelő kenés fontos szerepet játszik abban, hogy a futópád szerviz intervalluma hosszabb legyen.

1. Kenési módok:

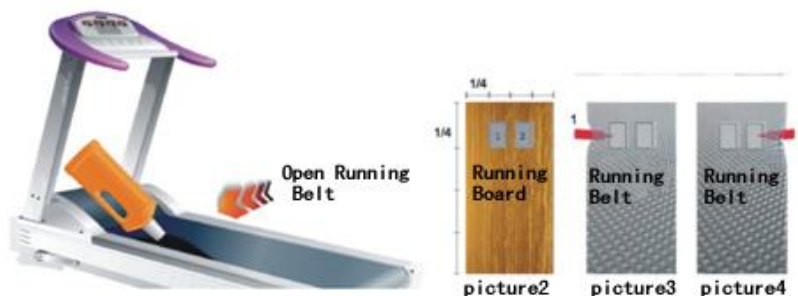
A. Klasszikus kenés

Ha ellenőrizni szeretné, hogy szükséges-e a futópád kenése, fogja meg a futófelületet, és középen emelje fel a hátsó részét, kezével nyúljon alá, amíg csak lehetséges. Ha a felület mérsékelten nedves, a kenőanyag felvitele nem szükséges; ha a felület száraz, szükséges a kenőanyag felvitele.

A. Kenőanyag felvitele: (lásd az ábrát)

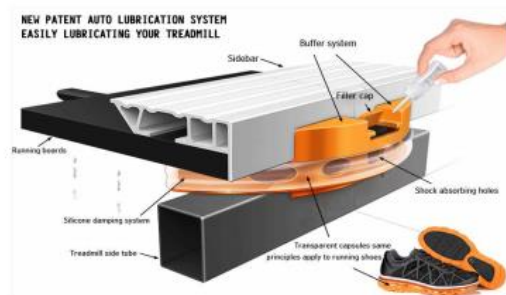
B. Állítsa meg a futófelület mozgását, csukja össze a futópadot.

C. A keret hátsó részén emelje fel a futófelületet: a kenőanyag tartóját helyezze minél közelebb a futófelület mozgó részéhez, a futófelület belső oldalát kenje be szilikonolajjal, mindkét oldalon. Utána indítsa el a futópadot 1 km/óra sebességen, hogy a szilikonolaj egyenletesen terüljön szét a felületen, és néhány percig járjon a futófelületen balról jobbra, hogy az olaj minden helyre odakerüljön.



B. Automatikus kenés

A tartóba tegyen olajat, most a kenés automatikusan fog megtörténni.



3. Futófelület beállítása

A futópad futófelülete gyártás során lett beállítva. Bizonyos idő után azonban a futószalag kilazulhat. Például: futópad használata során a futószalag megáll, illetve csúszik. Ilyen esetben állítsa be a futószalagot, a jobb oldali és a bal oldali csavarokat azonos módon forgassa meg az óramutató járásával megegyező irányban, mindenkor egy félkörrel. Ha a futószalag túl laza,

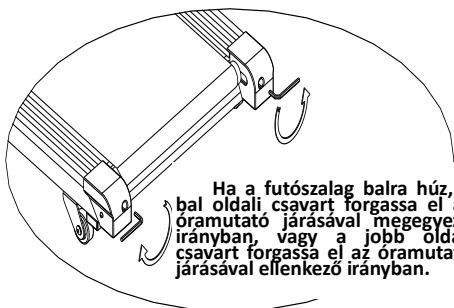
kilazulhat a henger is. Ha a futószalag túl feszes, előfordulhat a motor, a futószalag vagy henger túlterhelése, illetve sérülése.

4. Futószalag beállítása

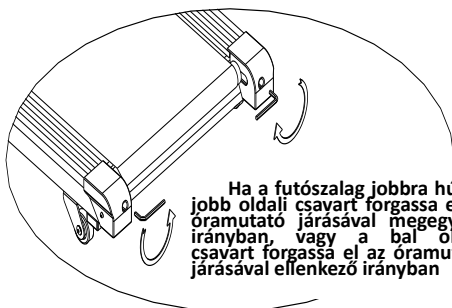
A futópad futószalagja gyártás során lett beállítva, azonban bizonyos idő után a futószalag elmozdulhat, az alábbiak következtében:

1. A fő motor nincs szabályosan elhelyezve.
2. A felhasználó nem a futószalag közepén fut.

Ha az elmozdulást a felhasználó lábai által okozott egyenetlen erő kifejtése idézte elő, a probléma könnyen orvosolható úgy, hogy a futópadot néhány percre el kell indítani üresen. Ha ez nem segít, a futószalag egy 6 mm-es imbuszkulcs segítségével állítható be. A kulcsot mindenkor 1/4-el forgassa el. A futószalag elmozdulására nem vonatkozik a jótállás, a felhasználó feladata a futószalag közepre állítása. Az elmozdult futószalag komoly meghibásodáshoz is vezethet, ezért kísérje figyelemmel, szükség esetén korrigálja a futószalag megfelelő pozícióját!



Ha a futószalag balra húz, a bal oldali csavart forgassa el az óramutató járásával megegyező irányban, vagy a jobb oldali csavart forgassa el az óramutató járásával ellenkező irányban.

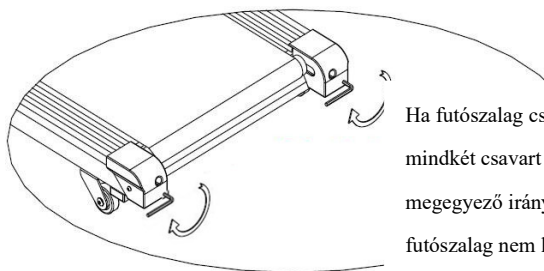


Ha a futószalag jobbra húz, a jobb oldali csavart forgassa el az óramutató járásával megegyező irányban, vagy a bal oldali csavart forgassa el az óramutató járásával ellenkező irányban.

FUTÓSZALAG KÖZÉPRE ÁLLÍTÁSA: Használat következtében a futószalag elmozdulhat a futópad közepétől. Ha a futószalag balra húz, indítsa el a futópadot, és a sebességet állítsa be az 5 km/óra értékre. Egy 6 mm-es kulcs segítségével fordítsa el a bal oldali rögzítő csavart az óramutató járásával megegyező irányban, vagy a jobb oldali rögzítő csavart forgassa el az óramutató járásával ellenkező irányban. A futószalagot ne feszítse túl! Az eljárást ismételje meg

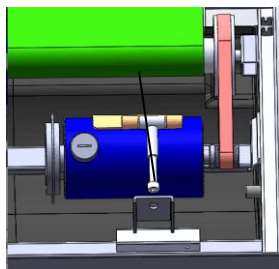
addig, míg a futószalag nem lesz kiegyenlítve.

FUTÓSZALAG KIFESZÍTÉSE: (ha a futószalag járás közben csúszik). Indítsa el a futópado, a sebességet állítsa be 5 km/óra értékre. Egy 6 mm-es kulcs segítségével mindkét csavart forgassa el egy 1/4-el az óramutató járásával megegyező irányban. A futószalag feszessége akkor megfelelő, ha mindkét oldalon a szalagot legalább 5-7 mm-re ki tudja húzni. Legyen óvatos, a futószalag mindenkor legyen megfelelően kifeszítve! Az eljárást ismételje meg addig, míg a futószalag nem lesz megfelelően feszes.



Ha futószalag csúszik, egy 6 mm-es kulcs segítségével mindkét csavart forgassa el 1/4-el az óramutató járásával megegyező irányban. Az eljárást ismételje meg addig, míg a futószalag nem lesz megfelelően feszes!

5. ÉKSZÍJ MEGHÚZÁSA: Ha azt tapasztalja, hogy az ékszíj kilazult, az alábbi lépések szükségesek:



- (1) Nyissa ki a motor fedelét.
- (2) Egy 6 mm-es kulcs segítségével forgassa el a rögzítő csavart az óramutató járásával megegyező irányban. Az eljárást ismételje meg addig, míg az ékszíj már nem csúszik.

Tisztítás:

- A tisztításhoz ne használjon súroló hatású tisztítószeret! Elegendő egy nedves törlőkendő.
- Félévenként egyszer javasolt a motor portalanítása.

Figyelmeztetés:

1. Áramtalanítsa le a futópado!
2. Vegye le a motor burkolatát.
3. Porszívó segítségével távolítsa el a port.

Abban az esetben, ha a motor körül nagyobb mennyiségű por ülepedik le, fennáll a rövidzárlat, illetve a tűzeset veszélye!

Edzés befejezése után a futópaddockot csatlakoztassa le a tápellátásról!

Hibaüzenetek, üzemzavarok

Kód	Hiba oka	Megoldás
E01	A computerkábel nincs megfelelően csatlakoztatva az ellenőrző egységbe.	<ol style="list-style-type: none">1 · Ellenőrizze a computer és az ellenőrző egység közötti kábelcsatlakoztatást!2 · Ellenőrizze, hogy az ellenőrző egység csatlakozója megfelelően van-e behelyezve! Ellenkező esetben csatlakoztassa újra!3 · Az ellenőrző egység táplálása nem megfelelő. Cserélje ki az ellenőrző egységet!
E02	Belső védelem	<ol style="list-style-type: none">1 · A motor áramköre rossz kontaktussal rendelkezik. Ellenőrizze a konnektort, esetleg cserélje ki a motort!2 · A tápkábel megsérült. Cserélje ki a tápkábelt vagy az ellenőrző egységet!
E05	Túlterhelés elleni védelem	<ol style="list-style-type: none">1 · Túlterhelt állapot.2 · A futófelület erős ellenállással rendelkezik – kenés szükséges!3 · A motor megsérült. Cserélje ki a motort!
E06	Ellenőrző egység automatikus ellenőrzése	
E07	A biztonsági kulcs nincs behelyezve	Helyezze be a biztonsági kulcsot, ellenőrizze a kábelt!

E08	Az ellenőrző egység megsérült	Cserélje ki az ellenőrző egységet!
-----	-------------------------------	------------------------------------

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 futópád 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

KÖRNYEZETVÉDELME - villamos és elektronikus berendezések megsemmisítésére vonatkozó tájékoztatás.



A termék élettartama lejárt 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 szervezettől 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.

SI Tekalna steza MASTER F-13

MAS-F13



Navodila za uporabo

 **Opaziti**

PRED UPORABO STROJA NAJPREJ PREBERITE NAVODILA ZA UPORABO.

Spoznavanje pasu:



Tehnični parametri

š.	Ime	
1	Tekalna površina	1230*430MM
2	maks. nosilnost	120KG
3	Dimenzija	1710x760x1260MM
4	Napetost/frekvenca	AC220V (50~60Hz)
5	Moč motorja	1.5HP
6	Hitrost	0.8-16.0KM/H
7	funkcija	tek/zvok/srčni utrip
Strojni deli		

1	6 mm šestrobi vijak M8×20	6	Pritrditev palic in računalnika
2	6 mm šesterokotnik. vijak M8*45	4	Pritrjevanje palic
3	6 mm šesterokotnik. M8*40 vijak	4	U-bar nastavek
4	6 mm šestrobi vijak M8*65	2	
5	M8	8	
6	ST4*16	4	Pritrditev pokrova palice
7	Večfunkcijski ključ	1	
8	5 mm/6 mm šestrobi. ključ	2	
9	Silikonsko olje	1	
10	Varnostni ključ	1	
11	MP3 kabel	1	

Š.	Ime	Znesek	Opomba
1	Celoten stroj (okvir, palice, računalnik)	1pc	
2	Torba z dodatki	1pc	
3	Navodila za uporabo	1pc	

Varnostna obvestila in opozorila

Opozorilo: Pred uporabo natančno preberite uporabniški priročnik in upoštevajte naslednja varnostna navodila:

- ◆ Tekalno stezo postavite v zaprt prostor, da preprečite vlago. Izogibajte se stiku z vodo ali drugimi materiali.
- ◆ nosite primerna športna oblačila in športne copate. Prepovedano je uporabljati tekalno stezo bosi in ne izvajati razteznihi vaj na napravi – vedno zunaj naprave.
- ◆ El. vtič mora biti delujoč in ozemljen. Ne uporabljajte razdelilnega kabla, da se izognete delitvi z drugimi električnimi napravami.

- ◆ Otroci naj bodo na zadostni razdalji od stroja. Lahko pride do poškodbe.
- ◆ Izogibajte se dolgotrajni preobremenitvi stroja, saj lahko poškoduje motor in pospeši staranje ležajev, jermena in plošče. Stroj redno vzdržujte.
- ◆ V prostoru vzdržujte okolje brez prahu, v primeru močne statične elektrike pa vzdržujte določeno vlažnost v prostoru. V nasprotnem primeru lahko pride do okvare elektronske ure in krmilne enote.
- ◆ Po uporabi izključite stroj iz električne vtičnice. Napetost.
- ◆ Med vadbo na svoja oblačila pritrdite varnostni ključ. za varno zaustavitev stroja v sili.
- ◆ Če se med uporabo počutite neprijetno ali čutite karkoli nenavadnega, prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- ◆ Po uporabi silikonskega olja ga hranite izven dosega otrok, da preprečite resne posledice nenamernega zaužitja.



Opozorilo: Za zmanjšanje nesreč ali poškodb drugih upoštevajte naslednja pravila:

- ◆ Pred začetkom vadbe preverite, ali ste oblečeni.
- ◆ Za vadbo ne priporočamo zelo ohlapnih oblačil, saj se lahko ujamejo v gibljive dele.
- ◆ Ne vstavljajte električnega kabla napetost v bližini vročih predmetov.
- ◆ Ne puščajte otrok v bližini tekalne steze.
- ◆ Tekalne steze ne uporabljajte na prostem.
- ◆ Pred premikanjem stroja ga morate najprej odklopiti iz električnega omrežja. Napetost.
- ◆ Nepooblaščen osebe ne smejo razstaviti stroja, sicer lahko pride do resne škode ali poškodb. Prepustite to dejavnost strokovnjakom.
- ◆ Pas vtaknite v električno vtičnico. napetosti, ki je zaščiten z odklopnikom 20A.
- ◆ Samo ena oseba lahko uporablja stroj hkrati.



Opozorilo!

Za ljudi, ki so pred uporabo stroja na zdravljenju, ali za naslednje paciente se o vadbi s pasom posvetujte s specializiranimi zdravniki.

(1) Ljudje, ki trpijo zaradi bolečin v hrbtu ali so utrpeli poškodbe noge, hrbta ali vratu. Ljudje,

ki trpijo zaradi motenj občutljivosti nog, hrbta, vratu in rok (ljudje s prirojenimi boleznimi, kot so premaknjeni diski itd.)

(2) Ljudje, ki imajo artritis, revmatizem, protin.

(3) Ljudje z osteoporozo.

(4) Ljudje, ki imajo težave s krvnim obtokom (bolezen srca, vaskularna disfunkcija, visok krvni tlak itd.)

(5) Ljudje, ki imajo težave z dihanjem.

(6) Ljudje, ki imajo srčni spodbujevalnik ali drugo elektronsko stimulatorji

(7) Ljudje z malignimi tumorji.

(8) Ljudje, ki trpijo zaradi motenj krvnega obtoka ali imajo kakršnekoli kožne okužbe.

(9) Ljudje s sladkorno boleznijo.

(10) Ljudje, ki imajo poškodbe kože.

(11) Ljudje, ki imajo visoko vročino (nad 38 °C) zaradi bolezni itd.

(12) Ljudje z nepravilnostmi hrbtenice.

(13) Nosečnice.

(15) Ljudje, katerih zdravje je očitno slabo.

(16) Ljudje, ki so v fazi okrevanja po poškodbi ali nesreči.

(17) Poleg zgoraj navedenih primerov ljudje, ki imajo posebne motnje v telesu.

Pri vseh zgoraj naštetih se lahko pojavijo težave ali poslabšanje zdravstvenega stanja.

☒ Če med vadbo občutite bolečino, kot so bolečine v trebuhu, otrplost v nogah, vrtoglavica v rokah, srčne aritmije, ki se razlikujejo od običajnih, takoj prenehajte uporabljati napravo in se posvetujte z zdravnikom.

☒ Ne dovolite otrokom uporabe tega izdelka in ga hranite izven njihovega dosega. Lahko pride do poškodbe.

☒ Pri rokovanju s pasom preverite, ali so okoli njega ljudje ali hišni ljubljenci.



Prepovedi!

◆ Ne uporabljajte stroja, če je poškodovan. V nasprotnem primeru lahko pride do nesreč ali poškodb.

◆ Med vajami s pasom ne skačite ali skačite navzdol. Padec lahko povzroči poškodbo.

- ◆ Stroja ne uporabljajte ali shranjujte na vlažnih mestih zunaj ali v bližini kopalnice.
- ◆ Stroja ne uporabljajte ali shranjujte na neposredni sončni svetlobi, na mestih z visoko temperaturo, kot so v bližini peči, kaminov, grelnikov.
- ◆ Ne uporabljajte stroja, če je napajalni kabel ali vtič poškodovan ali če je osnova vtičnice ohlapna. V nasprotnem primeru lahko pride do požara ali električnega udara.
- ◆ Stroja ne moreta uporabljati dve ali več oseb hkrati. Ne dovolite ljudem, da bi se približali stroju med uporabo. V nasprotnem primeru lahko pride do nesreče ali poškodbe, če padete.
- ◆ Osebe, ki ne morejo izraziti svoje zavesti ali je ne morejo nadzorovati, ne smejo uporabljati stroja. V nasprotnem primeru lahko povzroči nesrečo ali poškodbo.

Opozorilo za ljudi, ki niso vajeni vadbe:

- ◆ Stroja ne uporabljajte po jedi, ko ste utrujeni,
- ◆ Ta izdelek je primeren za domačo uporabo in ni primeren za prostore, kot so šole, telovadnice itd.
- ◆ Ne uporabljajte po pitju alkohola.
- ◆ Električnega vtiča ne izvlecite ali vstavljajte z mokrimi rokami. V nasprotnem primeru lahko pride do električnega udara ali poškodbe.
- ◆ Če stroja ne uporabljate, izvlecite vtič iz električne vtičnice. napetost Prah in vlaga lahko povzročita kratek stik in posledično požar.

Tla

- ◆ Ta izdelek mora biti ozemljen. Če pride do okvare stroja, bo ozemljitev zagotovila najmanjši upor proti toku, da se zmanjša nevarnost električnega udara.
 - ◆ Ta izdelek je nameščen z ozemljitveno žico in ozemljitvenim napajalnikom. Vtič morate vstaviti v vtičnico, ki je pravilno nameščena in ozemljena v skladu z lokalnimi zakoni ali predpisi.
- Nevarnost!**
- ◆ Če je ozemljitvena žica opreme priključena nepravilno, lahko povzroči nevarnost električnega udara. Če ste v dvomih glede pravilne ozemljitve tega izdelka, naj vtič pregleda usposobljen električar.
 - ◆ Za to napravo ne morete uporabiti adapterja za drugo vrsto vtiča.

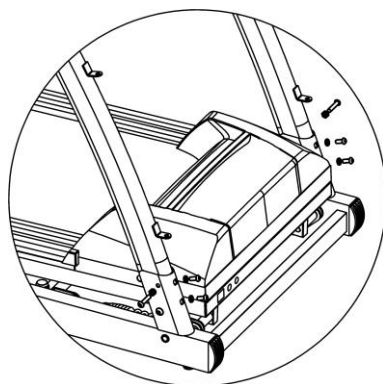
Sestava stroja

Pri namestitvi preprosto najprej pritrdite vse vijake in jih nato vse privijte.

Korak 1

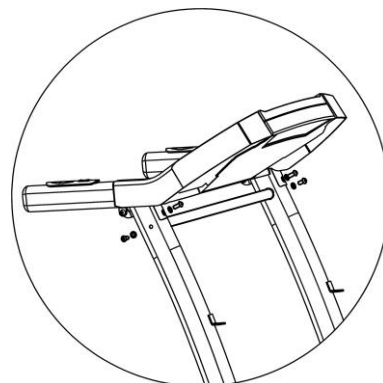
Navpične črte:

1. Dvignite palice z računalnikom, uporabite en vijak M8 * 45 na obeh straneh palice, dodajte podložke in privijte vijake.
2. Privijte 2 navpični palici z 2 vijakoma M8 * 20.



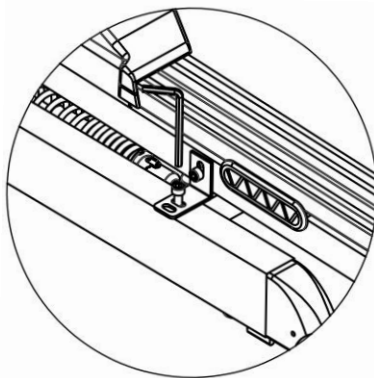
Korak 2

Privijte ročaje na obeh straneh z vijakom M8 * 20 skozi luknjo v ročaju in povežite z navpično palico.



Korak 3 (samo za 6-stop absorpcijski sistem)

Odstranite vijak z imbus ključem
S ključi odstranite 2 vijaka na dnu.



Navodila za vaje

Faza ogrevanja

Pred vsako uporabo stroja segrevajte 5 do 10 minut.

dihanje

Med vadbo ne zadržujte diha. Vdihnite skozi nos, izdihnite skozi usta. Vdih mora biti usklajen z izdihom. Če dihate prehitro, takoj prenehajte z vadbo.

Pogostost

Po vadbi istih mišičnih skupin naj ima ta del 48 ur počitka. To pomeni, da lahko telovadite vsak drugi dan.

obremenitev

Za količino treninga se odločite glede na svojo telesno pripravljenost in ne pretiravajte. V prvi fazi vadbe je bolečina v mišicah normalna in jo z nadaljnjo vadbo odpravimo.

Dieta

Vajo je treba opraviti eno uro po jedi, da zaščitite prebavni sistem. Idealno bi bilo, če bi hrano zaužili vsaj pol ure po vadbi. Med vadbo pijte manj vode, predvsem se izogibajte pitju, da ne povečate obremenitve srca in ledvic.

Raztezne vaje

Ne glede na to, kakšna je vaša hitrost teka, je bolje, da najprej naredite raztezne vaje. Ogrete mišice je lažje raztegniti, zato hodite 5 do 10 minut, da se ogrejete. Nato naredite 5 raztezni vaj, kot sledi, 10 sekund ali več za vsako nogo.

1. Raztezanje spodnjega dela telesa

Rahlo pokrčite kolena in se počasi upognite navzdol. Sprostite hrbet in ramena, dotaknite se stopal in prstov čim bližje rokam, zadržite 10–15 sekund, nato spustite. Ponovi trikrat.

(glej sliko 1)

2. Raztezanje stegenske mišice

Sedite na tla, eno nogo iztegnite naravnost, drugo nogo pokrčite navznoter, spodnji del noge do notranjega dela stegna druge iztegnjene noge. Čim dlje se dotaknite prstov na rokah, najboljše prstov na nogah. Zadržite položaj 10-15 sekund in nato spustite. Ponovite trikrat za vsako nogo. (glej sliko 2)

3. Raztezanje Ahilove tetive in meča

Stojte obrnjeni proti steni, obe roki se naslonite na steno in postavite eno nogo nazaj. Zadnjo nogo imejte naravnost in njena peta naj se dotika tal. Naslonite se na steno, držite 10-15 sekund, nato spustite. Ponovite trikrat za vsako nogo.

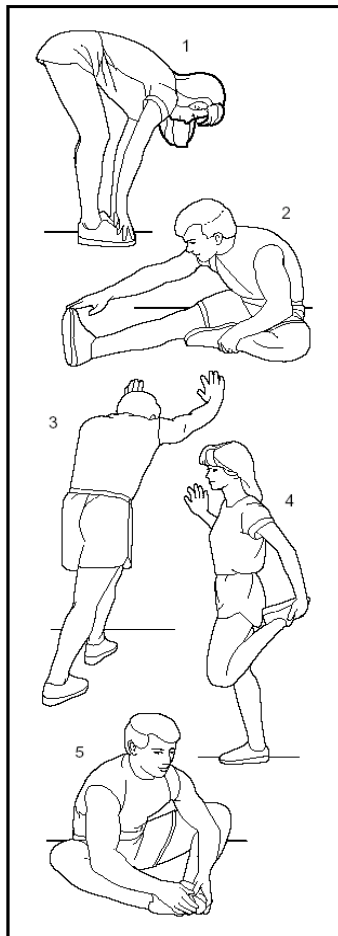
(glej sliko 3)

4. Raztezanje štiriglave stegenske mišice

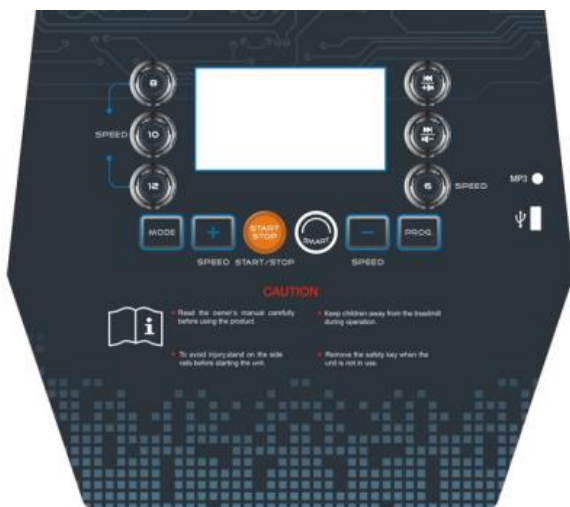
Desno roko naslonite na steno ali mizo, nato levo roko iztegnite nazaj, primite levi gleženj in ga povlecite navzgor, dokler ne začutite napetosti v sprednjih mišicah zgornjega uda, držite približno 10–15 sekund, nato spustite. Ponovite trikrat za vsako nogo. (glej sliko 4)

5. Raztezanje notranje strani stegen in dimelj

Sedite na tla in dvignite stopala in kolena skupaj navzven. Držite noge z rokami in jih povlecite proti sebi, držite 10–15 sekund in nato spustite. Ponovi trikrat. (Glej sliko 5).



Računalnik



Obrnite glavno stikalo, ki se nahaja na sprednji strani tekalne steze, v položaj ON. Računalnik zapiska 1 sekundo pred zagonom. Pred začetkom vadbe se prepričajte, da je varnostni ključ pravilno nameščen na računalniku in da je varnostna zaponka pritrjena na oblačila. Če varnostnega ključa ni na računalniški konzoli, bo na zaslonu prikazano "-".

OPOMBA: Ko zaženete tekalno stezo, vedno stojte na stranskih ograjah, nikoli ne zaženite tekalne steze, ko stojite na tekalni stezi.

Hiter začetek:

Za začetek vadbe pritisnite gumb START/STOP na nadzorni plošči, zaslon bo odšteval 3 sekunde, preden se tekalna steza zažene. Tekalna steza se bo začela premikati z začetno hitrostjo 0,8 km/h.

Pritisnite eno od TIPK HITROSTI (6/8/10/12) na RAČUNALNIKU in zaslon HITROSTI bo prikazal hitrost, ki ste jo pritisnili, kot 6, 8, 10 ali 12 km/h in hitrost vožnje se bo spremenila.

TIME bo prikazal pretečeni čas vadbe v minutah in sekundah. DIS deljeno okno. (razdalja) bo prikazala skupno razdaljo, prevoženo med vadbo.

KAL. (kalorije) prikaže skupno število porabljenih kalorij med vadbo.

PUL (srčni utrip) bo prikazal vaš trenutni srčni utrip v utripih na minuto (BPM). Za aktiviranje primite senzorje srčnega utripa na ročaju z obema rokama in srčni utrip se bo prikazal po 4-5 sekundah. Med vadbo pritisnite gumb START/STOP na nadzorni plošči, da kadar koli ustavite tekalno stezo, ali izvalcite varnostni ključ, da ustavite tekalno stezo.

START / STOP: Pritisnite gumb START / STOP, da zaženete ali zaustavite tekalno stezo.

SPEED + / SPEED -: Hitrost tekalne steze lahko nastavite navzgor in navzdol med 0,8 in 16 KMPH s tipkama SPEED + in SPEED -.

SPEED HOT BUTTONS 6/8/10/12: Pritisnite enega od gumbov (6/8/10/12) na računalniški konzoli in zaslona bo prikazal hitrost, ki ste jo pritisnili, in hitrost vožnje se bo spremenila.

ČAS: prikaže vaš pretečeni čas vadbe v minutah in sekundah. Čas se začne šteti od 5:00 do 99:00 v korakih po 1 s. Pred vadbo lahko tudi vnaprej nastavite ciljni čas v STOP MODE-H1.

RAZDALJA: prikaže skupno prevoženo razdaljo med vadbo.

Razdalja se začne šteti od 0,5 do 99,9 km. Ciljno razdaljo lahko prednastavite tudi v STOP MODE-H2 pred vadbo.

CALORIES (kalorije): prikaže skupno število porabljenih kalorij med vadbo. Kalorije se začnejo šteti od 10 do 999 kalorij. Ciljne kalorije lahko prednastavite tudi v STOP MODE-H3 pred vadbo.

Utrip: prikaže vaš trenutni utrip v utripih na minuto (BPM). Za aktiviranje primite senzorje srčnega utripa na ročaju z obema rokama in srčni utrip bo prikazan po 4-5 sekundah. Opomba:

To je samo informativno in ni medicinsko natančno.

Predvajanje glasbe AUX: Naprave za predvajanje glasbe, kot so telefoni, lahko povežete s tekalno stezo prek priključka AUX. Glasnost lahko povečate in zmanjšate s pomočjo gumbov za glasnost.

Predvajanje glasbe prek USB-ja: USB-pogon z glasbenimi datotekami MP3 lahko vstavite v režo USB. Glasba se bo samodejno predvajala iz pogona in jo je mogoče upravljati z gumboma "Last

Song" in "Next Song". Glasnost lahko povečate in zmanjšate s pomočjo gumbov za glasnost.

SMART: Tekalna steza si bo zapomnila trenutno pot z načinom SMART, kot je hitrost v različnih časovnih obdobjih. Podatki o trajektoriji bodo shranjeni, če bo čas delovanja daljši od 10 minut, sicer bodo zavrženi.

Ko boste naslednjič uporabili tekalno stezo, se bodo naložile prejšnje nastavitve trajektorije pri uporabi načina SMART. Če med uporabo ročno spremenite hitrost ali naklon, se prejšnja nastavitve trajektorije izbriše in ustvari nova, če je čas delovanja daljši od 10 minut.

NAČIN

H-1 ČASOVNI NAČIN: okno ČAS začne utripati. Začetni prednastavljeni ciljni čas je 15:00 minut.

Pritisnite gumb SPEED + / SPEED- na računalniški konzoli, da spremenite nastavitve.

Prednastavljeni časovni razpon vadbenega programa je od 5:00 do 99:00 minut. Ko izberete čas vadbe, pritisnite gumb START / STOP na konzoli, da začnete vadbo, zaslon bo odšteval 3 sekunde, preden se tekalna steza začne. Ko prednastavljeni čas vadbenega programa pade na 0, vas bo računalnik opozoril s piskom, tekalna steza se bo samodejno ustavila.

H-2 DISTANCE MODE: okno DISTANCE začne utripati. Začetna prednastavljena ciljna razdalja je

1 km. Pritisnite gumb SPEED + / SPEED- na računalniški konzoli, da spremenite nastavitve.

Prednastavljen obseg razdalje vadbenega programa je od 0,5 km do 99,9 km. Ko nastavite razdaljo vadbenega programa, pritisnite gumb START/STOP na računalniku, da začnete vadbo, zaslon bo odšteval 3 sekunde, preden se tekalna steza začne premikati. Ko prednastavljena razdalja vadbenega programa pade na 0, vas bo računalnik opozoril s piskom, tekalna steza se bo samodejno ustavila.

H-3 CALORIE MODE: okno CALORIE začne utripati. Začetna prednastavljena ciljna vrednost

kalorij je 50. Pritisnite gumb SPEED + / SPEED- na računalniški konzoli, da spremenite nastavitve.

Prednastavljeni obseg kalorij vadbenega programa je od 10 do 999. Ko prednastavite kalorije vadbenega programa, pritisnite gumb START / STOP na računalniku, da začnete vadbo, zaslon

bo odšteval 3 sekunde, preden se tekalna steza začne premikati. . Ko prednastavljeni program prešteje kalorije na 0, vas bo računalnik opozoril s piskom, tekalna steza pa se bo samodejno ustavila.

PROGRAM:

Računalnik ponuja 12 prednastavljenih programov, ki spreminjajo hitrost in naklon treninga za 20 minut. Za izbiro programa tekalna steza ne sme delovati. Pritisnite gumb IZBERI na računalniški konzoli, da izberete program vadbe. Seznam programov najdete v spodnji tabeli.

TIME PROG		To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Vzdrževanje

Mazanje

Po določenem času uporabe je treba tekalno površino namazati s posebnim metil silikonskim oljem.

pogostost mazanja:

- Če je čas uporabe na teden krajši od 3 ur, ga je treba namazati enkrat na pet mesecev.
- Če je čas uporabe na teden med 4-7 urami, ga je treba namazati enkrat na dva meseca.
- Če je čas tedenske uporabe več kot 7 ur, ga je treba namazati enkrat mesečno.

Ne dodajte preveč olja. Ne velja, da več ko je olja, tem bolje. Ne pozabite: pravilno mazanje je pomemben dejavnik pri podaljšanju življenjske dobe vaše tekalne steze.

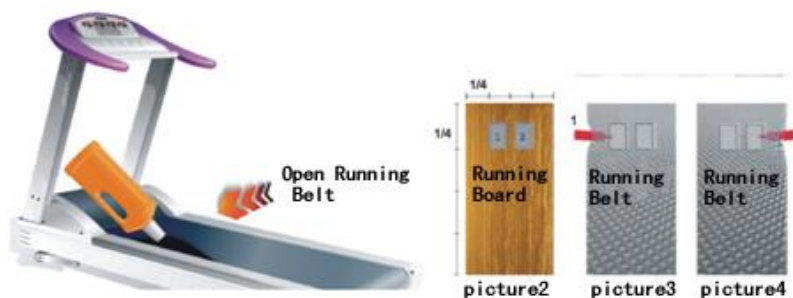
1. Metode mazanja - A. Tradicionalna metoda

Če želite ugotoviti, ali je potrebna mast, preprosto primite tekalno površino, jo dvignite na zadnji strani pasu na sredini in sezite pod njo, kolikor je mogoče. Če je površina namazana (malo kot mokra), pomeni, da mazivo ni potrebno; če je površina suha in v notranjosti ne čutite vonja po olju, je potrebno mazivo.

A. Koraki mazanja z mastjo: (glejte sliko)

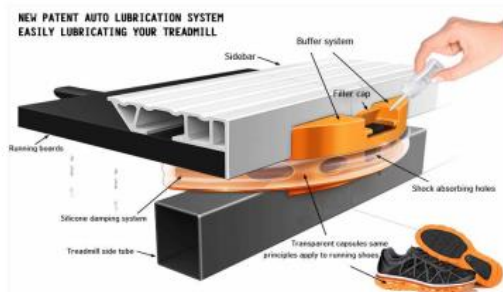
B. Ustavite vrtenje tekalne steze in spustite napravo.

C. Dvignite pas na zadnji strani okvirja: postavite držalo za olje čim bližje gibljivemu delu pasu, nanesite silikonsko olje na notranjo stran pasu in premažite obe strani pasu. Nato spustite trak do hitrosti 1 km/h, da enakomerno prekrijete območje z oljem, in hodite po traku od leve proti desni nekaj minut, da se olje popolnoma razporedi.



Samodejno mazanje

Dodajte olje v držalo, nato se bo samodejno namazalo.



3. Postavitev tekalne površine

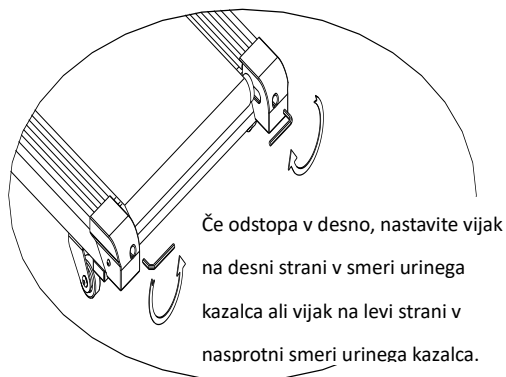
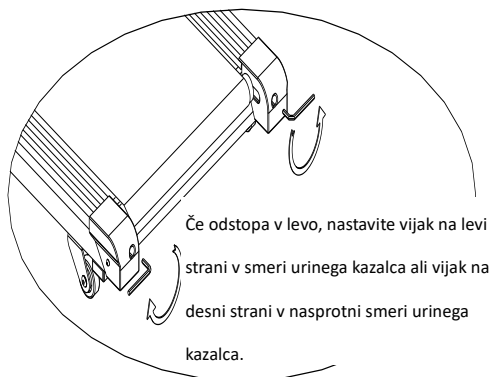
Vsi pasovi tekalne steze morajo biti tovarniško nastavljeni. Vendar lahko po določenem obdobju uporabe pride do zrahljanja. Na primer: ko uporabniki tečejo, lahko pride do premorov in zdrsov. Če se to zgodi, nastavite jermen in vijake sinhrono z leve in desne strani v smeri urinega kazalca, vsakič en polkrog. Če je jermen preohlapen, lahko pride med jermenom in cilindrom med poganjanjem. Če pa je pretesen, lahko preobremeni motor in poškoduje motor, površino ali valj itd.

4. Nastavitev upogiba tekalne steze

Pasove vseh tekalnih stez je treba nastaviti že v tovarni, vendar se lahko po določenem času uporabe pas nenamesti zaradi naslednjih razlogov:

1. Glavni motor ni nameščen enakomerno.
2. Stopala uporabnika niso na sredini tekalne steze.

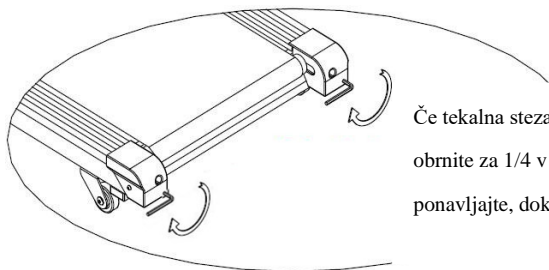
Če je upogib jermena posledica neenakomerne sile uporabnikovih nog, lahko nekaj minut prostega teka pomaga. Če se to ne zgodi, prilagodite površino s 6 mm šesterokotniki. Inbus ključ. Vedno obrnite za četrt kroga. Upogib tekalne steze ni zajet v garanciji in uporabnik mora tekalno stezo centrirati v skladu z navodili za uporabo. Zakrivljen pas lahko resno poškoduje izdelek, zato bodite pozorni na tekalno površino in jo pravočasno prilagodite.



RAVNATA PASOV: Po določenem obdobju uporabe lahko pas odstopa od sredine. Če se je trak

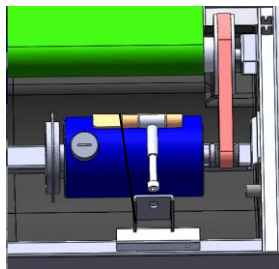
premaknil v levo, vklopite tekalno stezo in povečajte hitrost na 5 km/h. S 6 mm ključem obrnite levi pritrdilni vijak v smeri urinega kazalca ali obrnite desni pritrdilni vijak v nasprotni smeri urinega kazalca. Ne zategnite pasu preveč, da bi lahko hodili po njem. Ta postopek ponavljajte, dokler pas ni pravilno poravnan.

ZATEGANJE PASU: (če pas zdrsne pri hoji). Zaženite tekalno stezo in povečajte hitrost na 5 km/h. S 6 mm ključem zavrtite oba vijaka za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca. Če je pas pravilno napet, bi morali biti sposobni potegniti 5 ali 7 cm od ploščadi na vsaki strani pasu. Bodite previdni in držite pas naravnost. Ta postopek ponavljajte, dokler pas ni pravilno zategnjen.



Če tekalna steza drsi, uporabite 6 mm ključ, obe strani vijakov obrnite za 1/4 v smeri urinega kazalca. Ta postopek ponavljajte, dokler pas ni pravilno zategnjen.

ZATEGOVANJE POGONskega JERMENA: Če pogonski jermen po določenem



v času uporabe morate:

- (1) Odprite pokrov motorja.
- (2) S 6 mm ključem zavrtite pritrdilni vijak v smeri urinega kazalca. Ta postopek ponavljajte, dokler pogonski jermen ne bo vedno drsel.

Čiščenje:

- Ne uporabljajte abrazivnih izdelkov. Dovolj je vlažna krpa.

- Priporočamo, da vsakih 6 mesecev odstranite prah iz motorja

Opaziti:

1. Najprej odklopite jermen iz električne vtičnice. napetost,
2. Nato odstranite pokrov motorja,
3. uporabite sesalnik, da odstranite ves prah.

Če se v bližini motorja nabere velika količina prahu, lahko pride do kratkega stika in posledično do požara. Po vadbi vedno odklopite pas iz električne vtičnice!

Sporočila o napakah in okvarah

Koda	Glavni razlog	Za rešitev
E01	Kabel od računalnika do krmilne enote ni bil pravilno priključen.	<ol style="list-style-type: none">1 · Preverite kabelsko povezavo med računalnikom in krmilno enoto.2 · Prepričajte se, da je konektor na krmilni enoti pravilno vstavljen. Če ne, vstavite znova.3 · Nenormalno napajanje v krmilni enoti. Zamenjajte krmilno enoto.
E02	Notranja zaščita	<ol style="list-style-type: none">1 · Slab kontakt tokokroga motorja. Preverite konektor ali zamenjajte motor.2 · Poškodba napajalnega kabla. zamenjajte napajalni kabel ali krmilno enoto.
E05	Zaščita pred preobremenitvijo	<ol style="list-style-type: none">1 · Preobremenjeno.2 · Tekalna plošča ima močan upor - potrebno jo je namazati.3 · Poškodbe motorja. Zamenjajte nov motor.
E06	Samopreverjanje krmilne enote	
E07	Varnostni ključ ni bil vnesen	Vstavite varnostni ključ ali preverite kabel
E08	Poškodba krmilne enote	Zamenjajte krmilno enoto

Prodajalec daje 2 leti garancije za ta izdelek do prvega lastnika

Garancija ne pokriva okvar, ki so posledica:

1. po krivdi uporabnika, to je poškodba izdelka zaradi nepravilne montaže, nestrokovnega popravila, uporabe, ki ni v skladu z garancijskim listom, na primer premajhna vstavitvev sedežne opore v okvir, nezadostna zategnjenost pedal v gonilke in gonilke na centralno os
2. nepravilno ali zanemarljivo vzdrževanje
3. mehanske poškodbe
4. obraba delov med običajno uporabo (npr. gumijasti in plastični deli, gibljivi mehanizmi, kot so ležaji klinastega jermena, obraba računalniških gumbov)
5. neizogiben dogodek in naravna nesreča
6. nestrokovni posegi
7. nepravilno ravnanje ali neustrezna lokacija, vpliv nizke ali visoke temperature, vpliv vode, nesorazmeren pritisk in udarci, namerno spremenjena oblika, oblika ali dimenzije.

Opaziti:

1. vadba, ki jo spremljajo zvočni efekti in občasno škripanje, ni okvara, ki bi onemogočala pravilno uporabo stroja in zato ni predmet reklamacije. Ta pojav je mogoče odpraviti z rednim vzdrževanjem.
2. življenjska doba ležajev, klinastega jermena in drugih gibljivih delov je lahko krajša od garancijske dobe
3. stroji morajo biti strokovno očiščeni in nastavljeni vsaj enkrat na 12 mesecev
4. med garancijskim obdobjem bodo vse okvare izdelka, ki so posledica proizvodne napake ali okvarjenega materiala izdelka, odstranjene, tako da se izdelek lahko pravilno uporablja
5. reklamacije so praviloma pisne z natančnim opisom vrste blaga, opisom napake in potrjenim dokazilom o nakupu.



VARSTVO OKOLJA - informacije o odlaganju električne in elektronske opreme. Naprave ne odvrzite med gospodinjne odpadke po izteku življenjske dobe naprave ali ko bi bilo popravilo negospodarno. Za pravilno oddajo izdelka ga oddajte na za to določenih zbirnih mestih, kjer ga bodo sprejeli brezplačno. S pravilnim odlaganjem pomagata ohranjati dragocene naravne vire in pomagata preprečiti morebitne negativne vplive na okolje in zdravje ljudi, ki bi lahko nastali zaradi nepravilnega odlaganja odpadkov. Za več podrobnosti se obrnite na lokalne oblasti ali najbližje zbirno mesto. Nepravilno odlaganje te vrste odpadkov lahko povzroči globe v skladu z nacionalnimi predpisi.

Copyright - avtorske pravice - Podjetje MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega uporabniškega priročnika. Avtorska pravica prepoveduje reproduciranje delov tega priročnika ali celotnega s strani tretjih oseb brez izrecnega soglasja MASTER SPORT s.r.o.. Podjetje MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nobene odgovornosti za kakršen koli patent za uporabo informacij v tem uporabniškem priročniku.