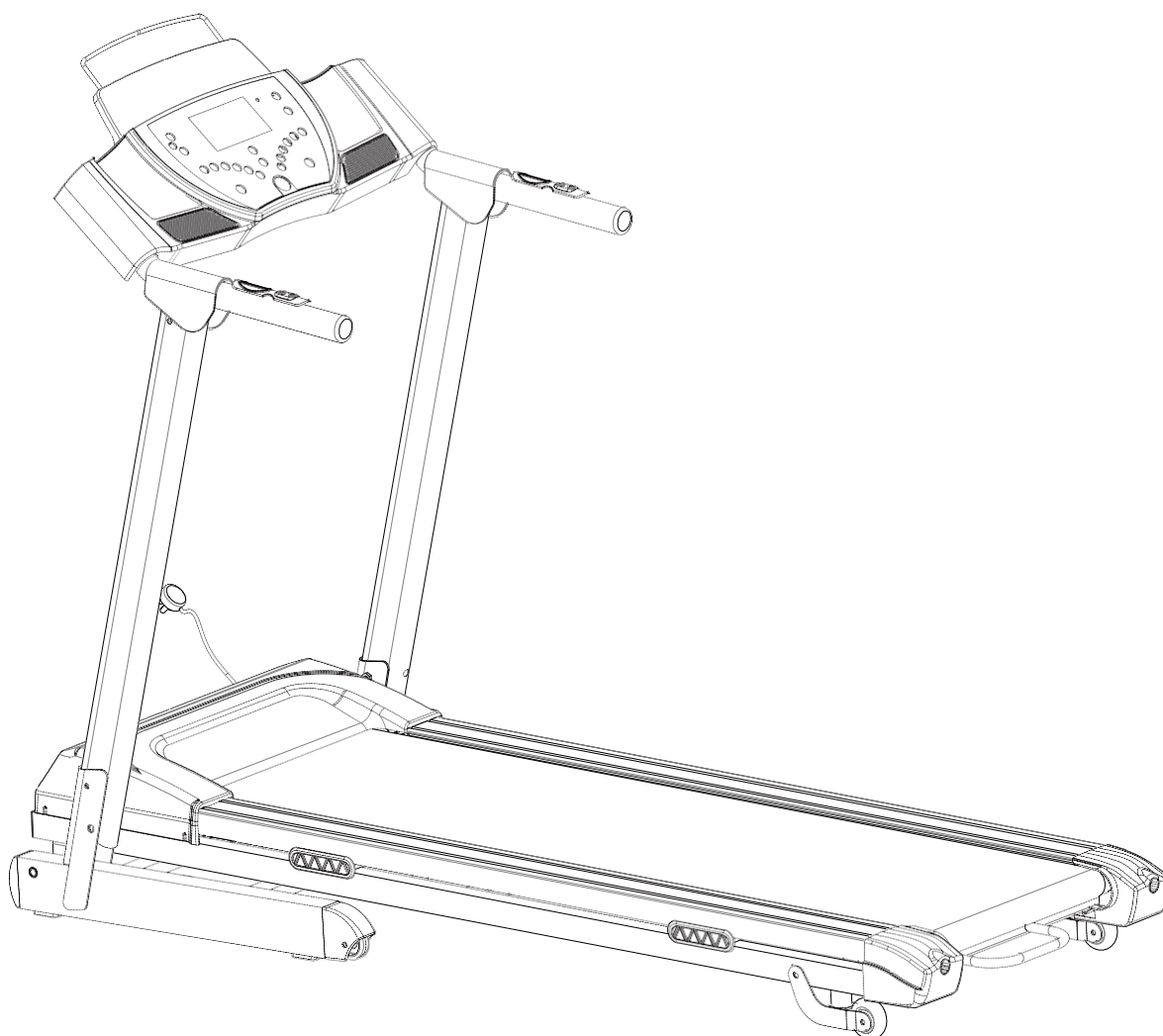




Motorový běžecký pás MASTER F-14 MAS-F14



Upozornění:

Před použitím pásu si důkladně prostudujte tento uživatelský manuál. Manuál uschovejte pro případ budoucí potřeby.

Bezpečnostní upozornění

Manuál uschovejte pro případ budoucí potřeby

1. Před sestavením výrobku si důkladně prostudujte uživatelský manuál. Seznámení s pokyny k sestavení a používání je nutné, pokud chcete běžecský pás používat správně a efektivně.
2. Při sestavování výrobku postupujte podle pokynů uvedených v tomto návodu.
3. Osoby starší 45 let a osoby s existujícími zdravotními problémy by měly před zahájením tréninku konzultovat svůj tréninkový plán s lékařem. Použití stroje konzultujte s lékařem také v případě, že jste necvičili 12 a více měsíců.
4. V případě, že během tréninku se u vás objeví symptomy jako bolest hlavy, bolest na prsou, nepravidelný srdeční tep, zadýchávání, nevolnost a pocity na omdlení či ostrá bolest ve svalech či kloubech, trénink okamžitě přerušete a svůj zdravotní stav konzultujte s lékařem.
5. Dětem a domácím mazlíčkům zamezte přístup k běžeckému pásu. Tento výrobek je určen pouze pro dospělé. Maximální nosnost je 110 kg.
6. Běžecský pás umístěte na rovnou, hladkou plochu. Ujistěte se, že je okolo stroje minimálně 0,5 metrů volného prostoru.
7. Před každým použitím zkontrolujte dotažení všech šroubů a matic.
8. Běžecský pás neumísťujte do místností s vysokou vlhkostí, do venkovních prostor, do blízkosti vnitřních bazénů/saun či garáží.
9. Důrazně doporučujeme cvičit ve vhodném sportovním oděvu a obuvi.
10. Běžecský pás není určen ke zdravotním účelům.

Pokyny k použití

Před každým použitím se ujistěte, že máte bezpečnostní klíč upevněný na oděvu. Snížíte tak riziko úrazu v případě, že během tréninku zakopnete nebo uklouznete. Zatáhnutím za lanko bezpečnostního klíče se chod běžeckého pásu okamžitě přeruší. V tréninku můžete pokračovat, pokud bezpečnostní klíč opět vložíte do computeru pásu.

Při chůzi nebo běhu na pásu se dívejte vždy vpřed, nehleďte si na nohy. Rychlost zvyšujte a snižujte postupně, snížíte tak riziko pádu či úrazu.

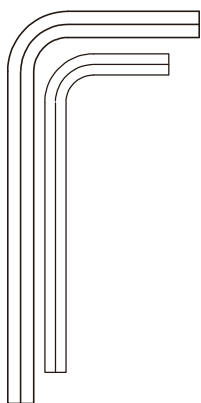
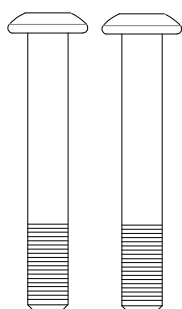
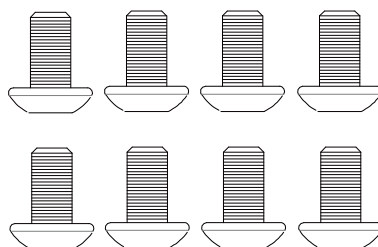
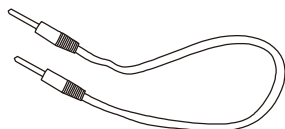
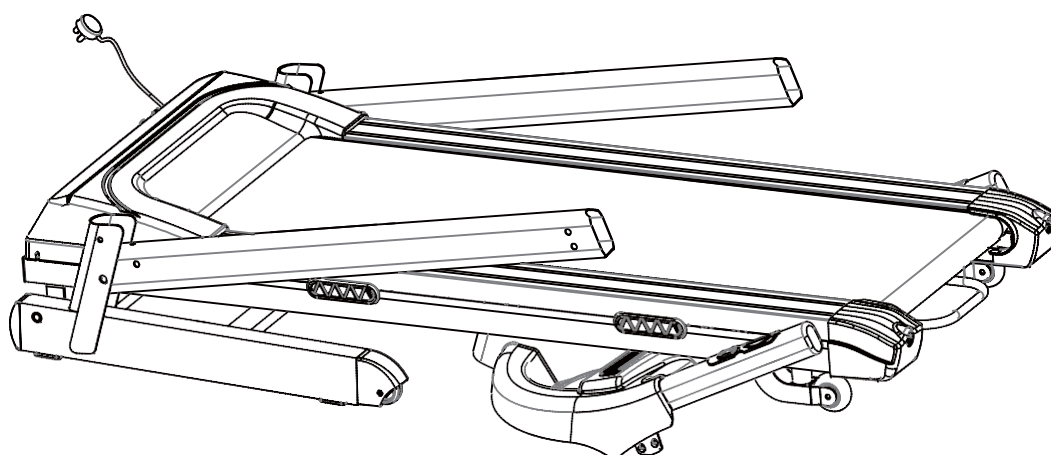
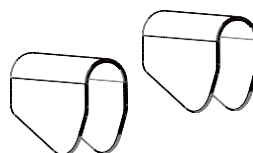
K přerušení chodu pásu použijte nouzové tlačítko nebo bezpečnostní klíč.

Napájecí kabel zapojte až po kompletním složení stroje. Ujistěte se, že je kryt motoru bezpečně na místě. Stroj používejte s kvalitním jističem.

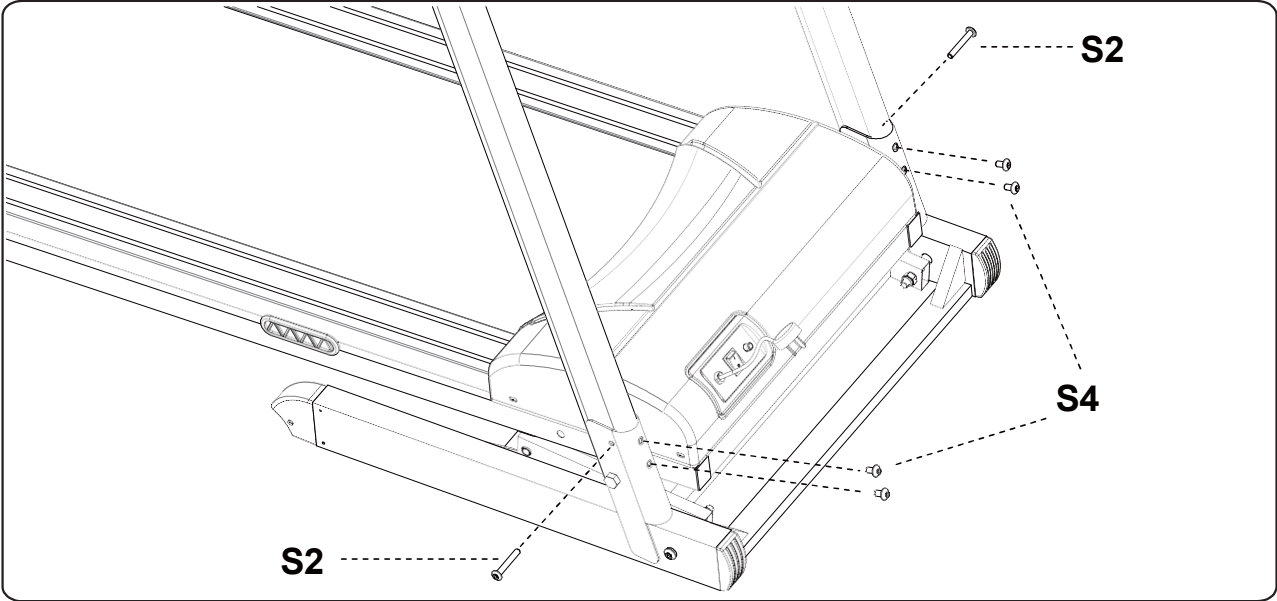
1. Stroj umístěte na rovný a čistý povrch a do blízkosti zásuvky elektrické energie. Doporučujeme pod stroj umístit podložku pod fitness stroje z důvodu ochrany podlah.
2. Z důvodu snížení rizika úrazu nespouštějte běžecký pás, pokud stojíte na běžecké ploše pásu. Chodidla umístěte na bočnice a spusťte pás. Postavte se na běžeckou plochu a navyšujte postupně rychlost.
3. Na stroji cvičte ve vhodném oděvu a obuvi. Dlouhý nebo příliš volný oděv není ke cvičení na běžeckém pásu vhodný z důvodu možného zachycení v pohyblivých částech stroje.
4. U každého tréninku využívejte bezpečnostní klíč.
5. Kryt motoru nikdy neodstraňujte, pokud je pás v provozu. Jakákoliv oprava by měla být prováděna specializovaným technikem. Před sejmutím krytu motoru, běžecký pás vypojte ze zásuvky elektrické energie.
6. Malým dětem zamezte z bezpečnostních důvodů přístup k běžeckému pásu, pokud je v provozu.

Montáž

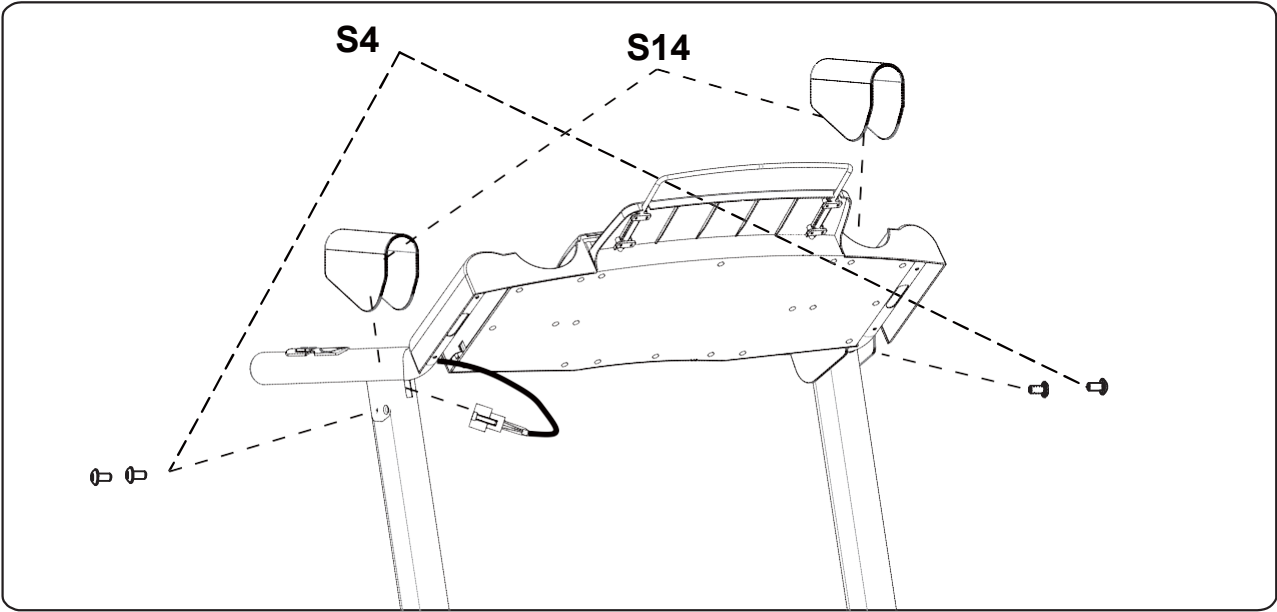
Montáž výrobku provádějte ve dvou lidech. Všechny díly vyjměte z balení a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalový materiál nevyhazujte, dokud výrobek nebude kompletně sestavený. Zkontrolujte, zdali je balení kompletní podle seznamu dílů uvedeného v tomto manuálu.

S1**S2****S4****S7****S8****S14**

Krok 1



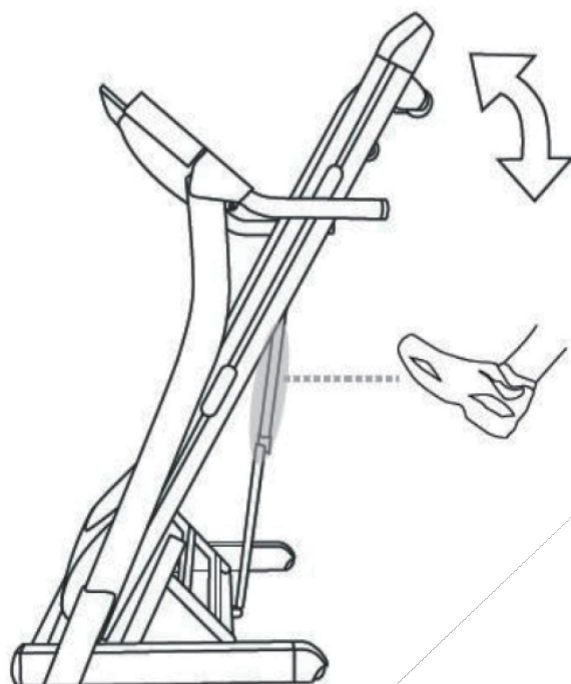
Krok 2



Složení a rozložení pásu

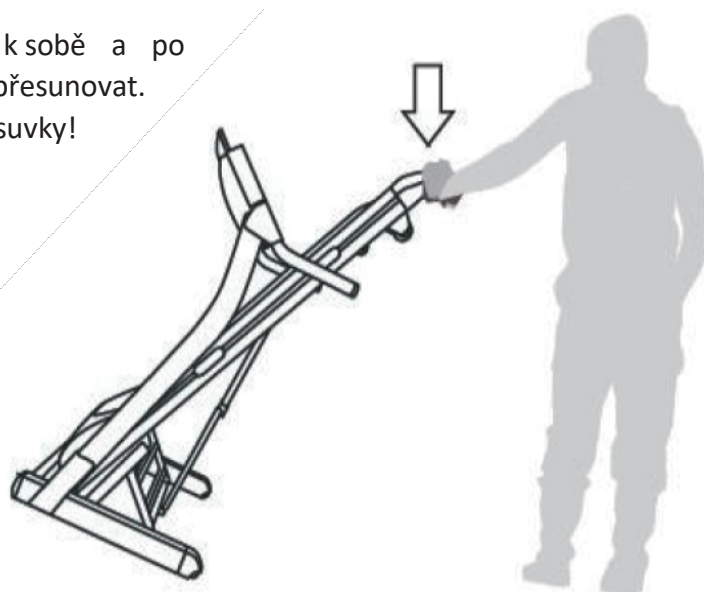
Složení pásu

- A.) Běžecský pás vypněte a napájecí kabel vypojte ze zásuvky.
- B.) Zvedejte běžecskou plochu směrem ke computeru, dokud neuslyšíte cvaknutí, které signalizuje aktivaci skládacího systému.
- C.) Abyste pás rozložili, zatlačte na skládací systém a uvolněte zajišťovací západku. Pás sklopte.

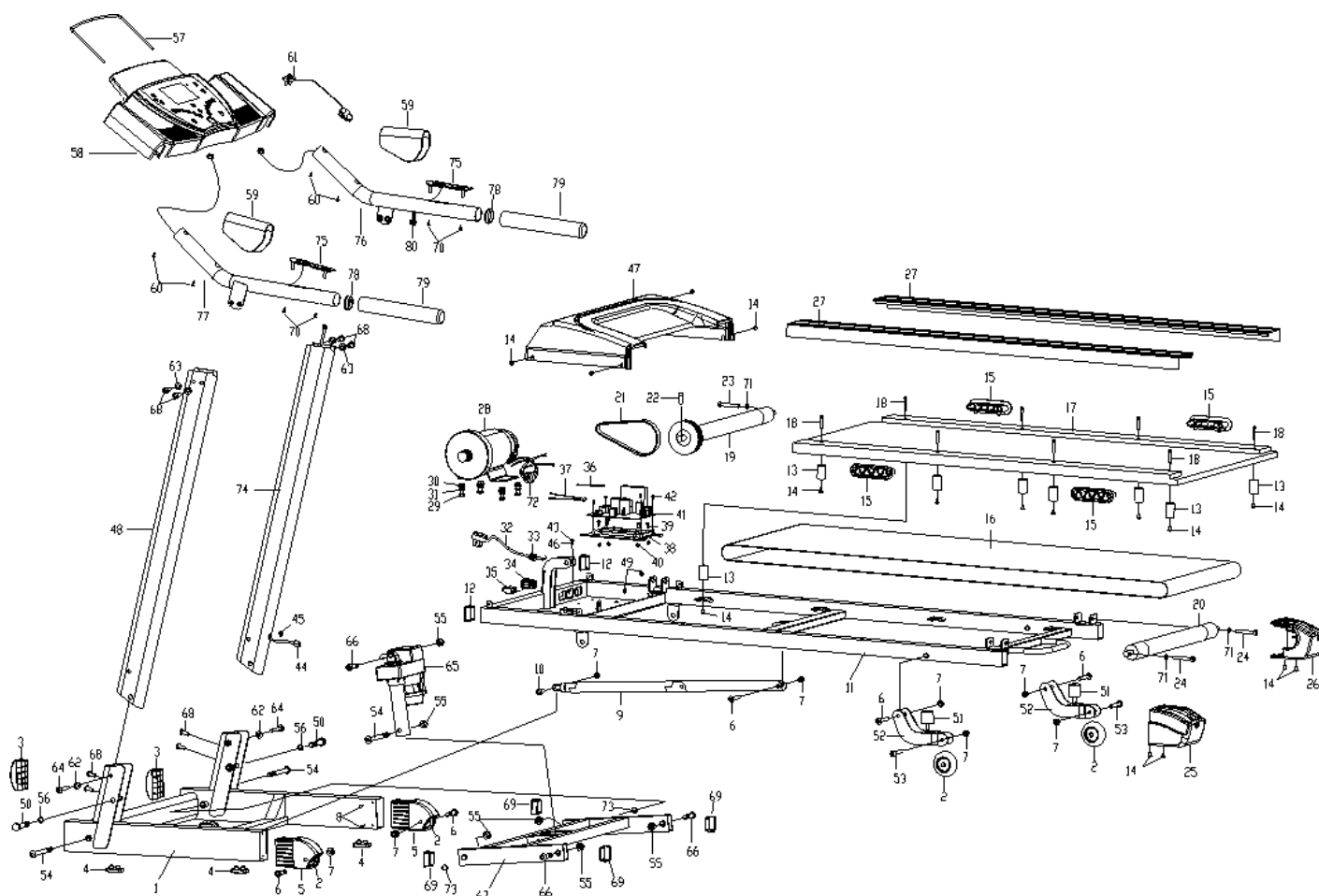


Přemístění pásu

Složený pás naklopte směrem k sobě a po kolečkách s ním můžete volně přesunovat. Ujistěte se, že jste pás vypoili ze zásuvky!



Detailní nákres

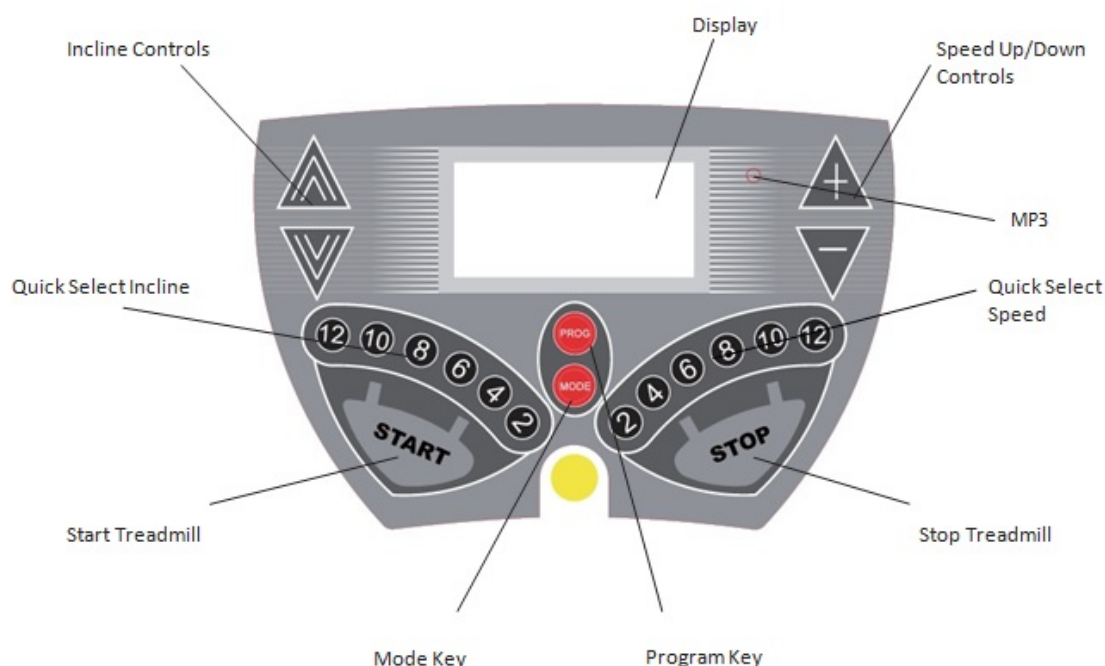


Seznam dílů

Č.	NÁZEV	MN.	Č.	NÁZEV	MN.
1	Hlavní rám	1	41	IC-deska napájení	1
2	Transportní kolečko	4	42	Šroub ST3*10	23
3	Přední kryt hlavního rámu	2	43	Šroub M4*8	1
4	Koncovka	4	44	Propojovací kabel 1500mm	1
5	Plastové transportní kolečko	2	45	Lano $\phi 12$	2
6	Krytka šroubu	5	46	Pružinové těsnění $\phi 4$	1
7	Matice M8	8	47	Horní kryt motoru	1
8	Šroub ST3*12	4	48	Levý sloup	1
9	Hydraulický válec	1	49	Lano $\phi 14$	2
10	Šroub M8*30	1	50	Šroub M12*60	2
11	Rám běžecké plochy	1	51	Gumová podložka $\phi 30 \times 33 \times M8$	2
12	Koncovka	2	52	Kovový kryt transportního kolečka	2
13	Gumová podložka	8	53	Šroub M8*40	2
14	Šroub M5*10	16	54	Šroub M10*105	3
15	Gumová deska	4	55	Matice M10	6
16	Běžecký pás 2540*420*T1.6mm	1	56	Pružinové těsnění $\phi 12$	2
17	Běžecká deska 1120*576*15mm	1	57	Držák	1
18	Šroub M5*25	8	58	Konzole	1
19	Přední válec	1	59	Kryt model	2

20	Zadní válec	1	60	Šroub ST4*20	4
21	Pás motoru 5P/192J	1	61	Bezpečnostní klíč	1
22	Šroub M8*20	1	62	Pružinové těsnění $\varnothing 8$	2
23	Šroub M8*45	1	63	Plochá podložka $\varnothing 8*16*1.5$	2
24	Šroub M8*55	2	64	Šroub M8*55	2
25	Koncovka - L	1	65	Motor zdvihu	1
26	Koncovka - R	1	66	Šroub M10*40	3
27	Bočnice 1110*80mm	2	67	Držák motoru zdvihu	1
28	Motor	1	68	Šroub M8*16	8
29	Šroub M8*20	4	69	Čtvercová koncovka	4
30	Matice M8	4	70	Šroub ST4*30	4
31	Pružinové těsnění $\varnothing 8$	4	71	Plochá podložka $\varnothing 8*16*1.5$	3
32	Napájecí kabel 2000mm	1	72	Magnetický kroužek T25*15*10	1
33	Uzávěr	1	73	Plastová podložka pod motor	2
34	Spínač	1	74	Pravý sloup	1
35	Pojistka	1	75	Senzor tepové frekvence	2
36	Kabel 100mm	1	76	Madlo - R	1
37	Kabel 180mm	1	77	Madlo - L	1
38	Deska napájení	1	78	Koncovka madla	2
39	Šroub M4*12	4	79	Pěnový grip	2
40	Matice M4	4	80	Kabel 600mm	1

Ovládání computeru



Vysvětlivky:

Incline Controls: Zdvih

Quick Select Incline: Rychlá volba zdvihu

Start Treadmill: Zapnutí běžeckého pásu

Mode Key: Uložení nastavených hodnot programu

Program Key: Výběr programu

Stop Treadmill: Vypnutí běžeckého pásu

Quick Select Speed: Rychlá volba rychlosti

Speed Up/Down Controls: Rychlost

Funkce computeru

TIME (čas)	Bez nastavení času – TIME bude počítat od 00:00 do max. 99:00. Nastavení času – Spustí se odpočet od nastavené hodnoty. Odpočet lze nastavit mezi 5:00 a 99:00 minutami.
SPEED (rychlost)	Zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí od 1.0 do 12.0 km/h.
DISTANCE (vzdálenost)	Bez nastavení vzdálenosti – vzdálenost se bude počítat od 0.00 do maxima 99.5km, interval 0.1 km. Nastavení cílové vzdálenosti – spustí se odpočet od přednastavené hodnoty. Interval je 0,5 km v rozmezí od 0.5 do 99.5 km.
CALORIES (kalorie)	Bez nastavení kalorií – Kalorie se budou počítat od nuly do maxima 995 Cal, interval je 1 cal. Nastavení cílové hodnoty kalorií – spustí se odpočet od nastavené hodnoty. Interval je 5 cal, v rozmezí od 10 to 995 cal.
PULSE (tepová frekvence)	Uchopte senzory tepové frekvence oběma rukama pevně a na displeji se zobrazí symbol srdce. Poté se zobrazí hodnota tepové frekvence v tepech/min. Pokud by se hodnota nezobrazila, doporučujeme navlhčit dlaně.

Tlačítka

1. MODE: Tlačítko slouží k uložení nastavených hodnot a ke spuštění programu.
2. Speed +: Tlačítkem upravíte hodnotu zvoleného programu.
3. Speed -: Tlačítkem upravíte hodnotu zvoleného programu.
4. START/STOP: Spuštění/přerušování tréninku.

Zapnutí pásu:

Napájecí kabel zapojte do zásuvky elektrické energie a ujistěte se, že je bezpečnostní klíč správně vložený.

Tlačítka rychlé volby:

Hodnoty můžete upravovat v průběhu tréninku pomocí tlačítek rychlé volby. Upravit můžete rychlost a zdvih. Na computer se nachází 6 tlačítek v rozmezí 2km/h to 12km/h a 2% to 12 .

Abyste mohli využít rychlou volbu, stiskněte tlačítko START a zahájíte tak trénink. V případě, že chcete trénink náhle přerušit, zatáhněte za bezpečnostní klíč nebo stiskněte tlačítko STOP.

Programy

Běžecský pás disponuje 12 přednastavenými programy, viz tabulka níže.

Stiskněte tlačítko PROGRAM, zvolte jeden z programů P1 TO P12. Stiskněte tlačítko START.

P1		WARM- UP	P7		TIME GOAL
P2		RANDOM	P8		DISTANCE GOAL
P3		5K RUN	P9		CALORIES GOAL
P4		COMPETITION	P10		MOUNTAIN CLIMB
P5		WEIGHT - LOSS	P11		BEACH SPORT
P6		HILL	P12		CROSS COUNTRY RACE

CVIČEBNÍ INSTRUKCE

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

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

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

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

Zahřívací / Strečinková cvičení

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

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



PROTAŽENÍ KRKU

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

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.

PROTAŽENÍ PAŽÍ

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

PROTAŽENÍ STEHNA

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

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

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

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

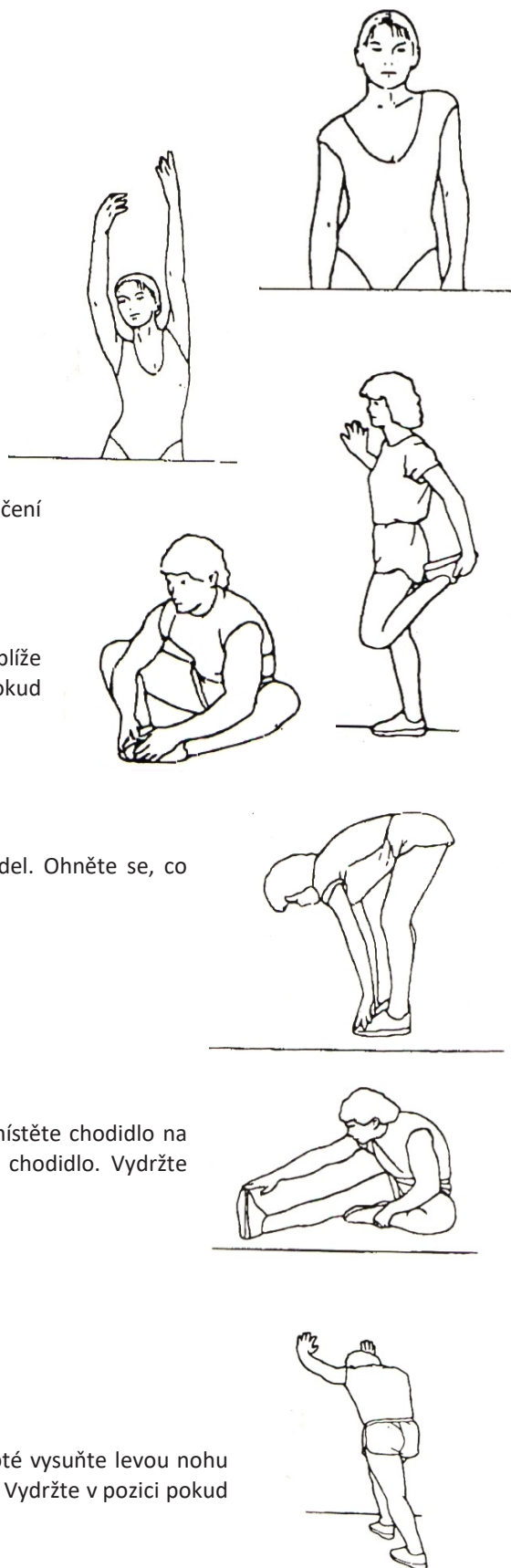
Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se, co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.

CVIČENÍ NA KOLENA

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

PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

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



Údržba

Upozornění:

Před prováděním údržby se ujistěte, že je pás vypnutý a napájecí kabel je vypojený ze zásuvky elektrické energie.

Alespoň jednou ročně sejměte kryt motoru a vysajte usazený prach a nečistoty, které se mohly nashromáždit na motoru.

Čištění:

Provádění pravidelné údržby může prodloužit životnost výrobku.

Pravidelně odstraňujte prach z odkrytých částí stroje, bočnic a pásu. Na pás nevstupujte ve znečištěné obuvi, zabráníte tak kumulaci nečistot pod pásem a na spodní části běžecké plochy. Vrchní stranu pásu čistěte měkkým vlhkým hadříkem. Elektrické části stroje a spodní strana pásu nesmí přijít do kontaktu s vodou.

Stav desky běžeckého pásu a stav pásu přímo ovlivňují životnost vašeho stroje a vyžadují pravidelné promazávání. Pravidelně kontrolujte stav desky běžeckého pásu.

Frekvenci promazávání upravte dle následujících pokynů:

- Občasné používání (méně než 3 hodin týdně): ročně
- Střední používání (3-5 hodin týdně): každých 6 měsíců
- Časté používání (více než 5 hodin týdně): každé 3 měsíce

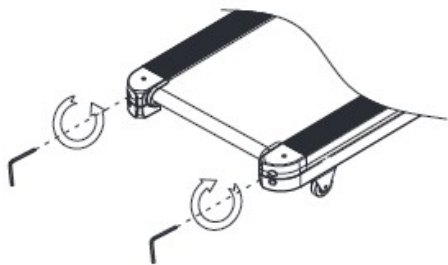
Olej k promazání vašeho běžeckého pásu zakoupíte ve specializovaném fitness obchodě, popř. se obraťte na servisního technika.

1. Abyste prodloužili životnost výrobku, doporučujeme stroj vypnout na 10 minut po každých dvou hodinách v provozu.
2. Během používání běžeckého pásu může dojít k povolení pásu, které můžete odstranit seřízením pásu. Ujistěte se, že nedošlo k přetažení pásu, které by mělo za následek nadměrné opotřebení motoru a válců. Optimální vzdálenost napnutí pásu je ve výšce 50-75 mm od střední části desky běžeckého pásu.

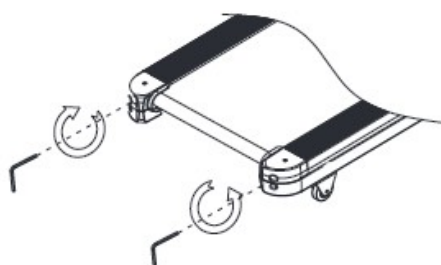
Seřízení pásu:

- Stroj umístěte na rovnou plochu.
- Pás zapněte a nastavte rychlost na 6-8km/h.
- Pokud pás ubíhá doprava, dotáhněte pravý šroub po směru hodinových ručiček o ½ otočení a levý šroub proti směru hodinových ručiček o ½ otočení, viz obrázek C.
- Pokud pás ubíhá doleva, dotáhněte levý šroub po směru hodinových ručiček o ½

otočení a pravý šroub proti směru hodinových ručiček o ½ otočení, viz obrázek D.



PICTURE C



PICTURE D

- Po seřízení nastavte rychlost pásu na 4 km/h a nechte ho spuštěný na 15 sekund. Pokud nutné, pozici pásu na desce upravte tak, aby se pás nacházel ve středu.

Poznámka: Pokud je pás utažený příliš, stroj může začít vydávat neobvyklé zvuky. Přetažení pásu může vést k poškození stroje.

Skladování:

Stroj skladujte na suchém místě. Na běžecký pás nepokládejte jiné předměty.

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

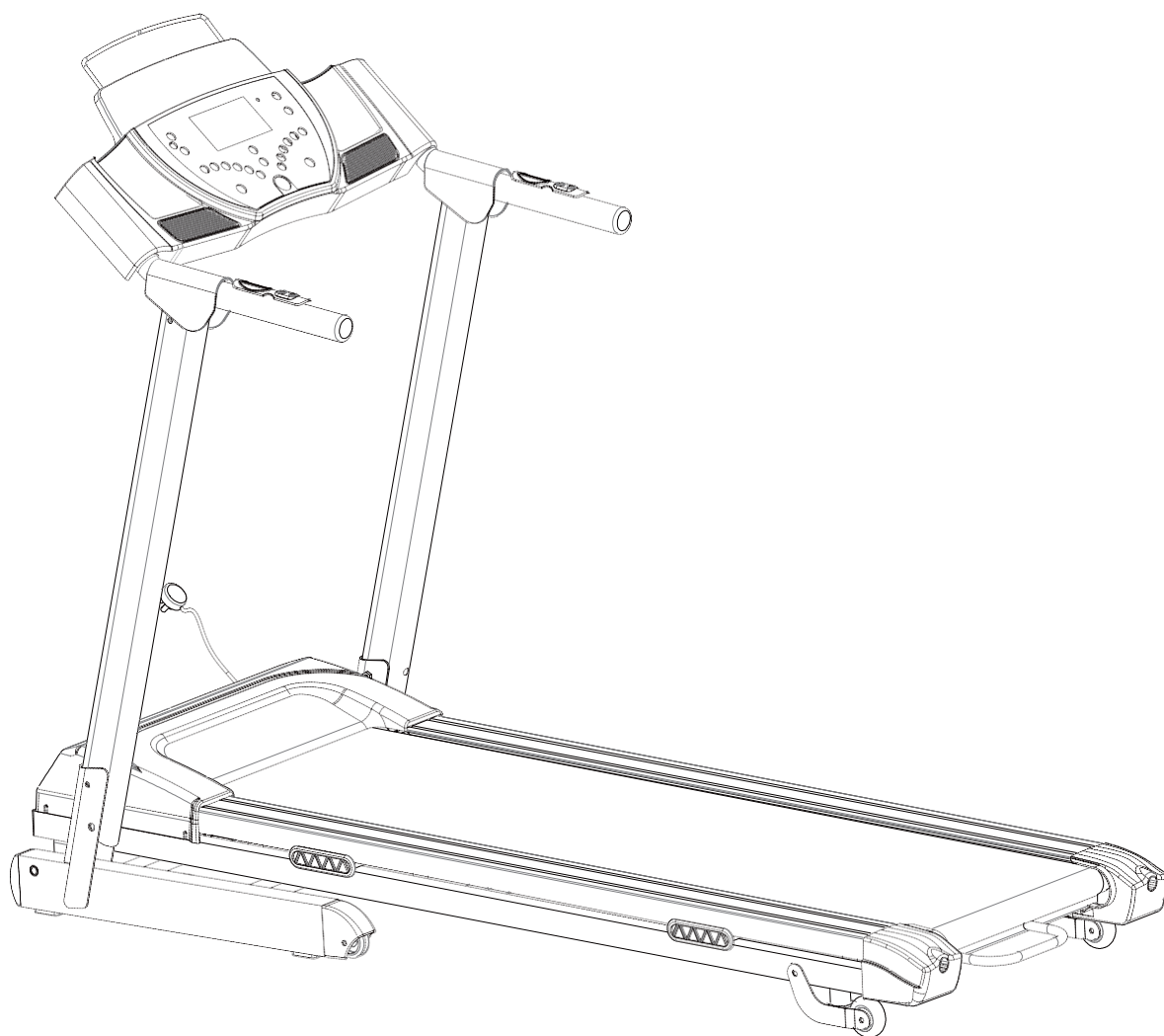
722 00 Ostrava-Třebovice

Czech Republic

servis@mastersport.cz



Motorový bežecký pás MASTER F-14 MAS-F14



Upozornenie:

Pred použitím pásu si dôkladne preštudujte tento manuál. Manuál uschovajte pre prípad budúcej potreby

Bezpečnostné upozornenie

Manuál uschovajte pre prípad budúcej potreby

1. Pred zostavením výrobku si dôkladne preštudujte návod. Zoznámenie s pokynmi na zostavenie a používanie je nutné, ak chcete bežecký pás používať správne a efektívne.
2. Pri zostavovaní výrobku postupujte podľa pokynov uvedených v tomto návode.
3. Osoby staršie 45 rokov a osoby s existujúcimi zdravotnými problémami by mali pred začatím tréningu konzultovať svoj tréningový plán s lekárom. Použitie stroja konzultujte s lekárom aj v prípade, že ste necvičili 12 a viac mesiacov.
4. V prípade, že počas tréningu sa u vás objavia symptómy ako bolesť hlavy, bolesť na prsiach, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, nevoľnosť a pocity na odpadnutie či ostrá bolesť vo svaloch či kĺboch, tréning okamžite prerušte a svoj zdravotný stav konzultujte s lekárom.
5. Deťom a domácim maznáčikom zamedzte prístup k bežeckému pásu. Tento výrobok je určený len pre dospelých. Maximálna nosnosť je 110 kg.
6. Bežecký pás umiestnite na rovnú, hladkú plochu. Uistite sa, že je okolo stroja minimálne 0,5 metrov voľného priestoru.
7. Pred každým použitím skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc.
8. Bežecký pás neumiestňujte do miestností s vysokou vlhkosťou, do vonkajších priestorov, do blízkosti vnútorných bazénov/sáun či garáží.
9. Dôrazne odporúčame cvičiť vo vhodnom športovom odeve a obuvi.
10. Bežecký pás nie je určený pre lekárske účely.

Pokyny k použitiu

Pred každým použitím sa uistite, že máte bezpečnostný kľúč upevnený na odeve. Znížite tak riziko úrazu v prípade, že počas tréningu zakopnete alebo sa pošmyknete. Zatiahnutím za lanko bezpečnostného kľúča sa chod bežeckého pásu okamžite preruší. V tréningu môžete pokračovať, ak bezpečnostný kľúč opäť vložíte do computeru pásu.

Pri chôdzi alebo behu na páse sa pozerajte vždy vpred, nepozerať si na nohy. Rýchlosť zvyšujte a znižujte postupne, znížite tak riziko pádu či úrazu.

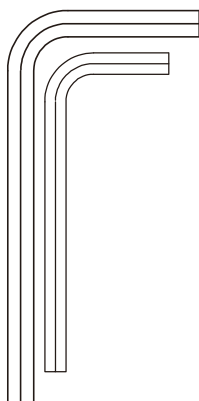
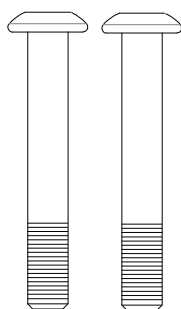
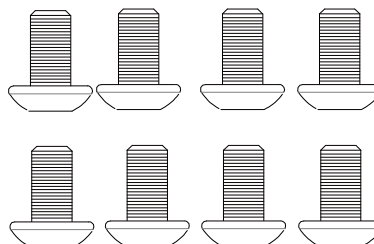
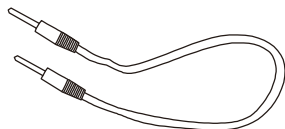
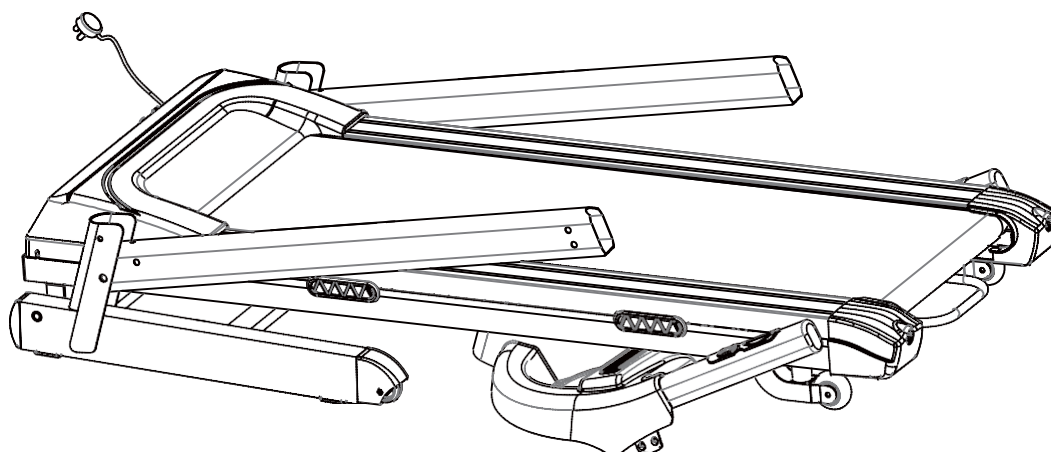
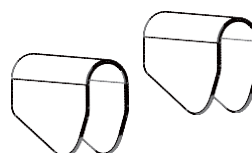
K prerušeniu chodu pásu použite núdzové tlačidlo alebo bezpečnostný kľúč.

Napájací kábel zapojte až po kompletnom zložení stroja. Uistite sa, že je kryt motora bezpečne na mieste. Stroj používajte s kvalitným ističom.

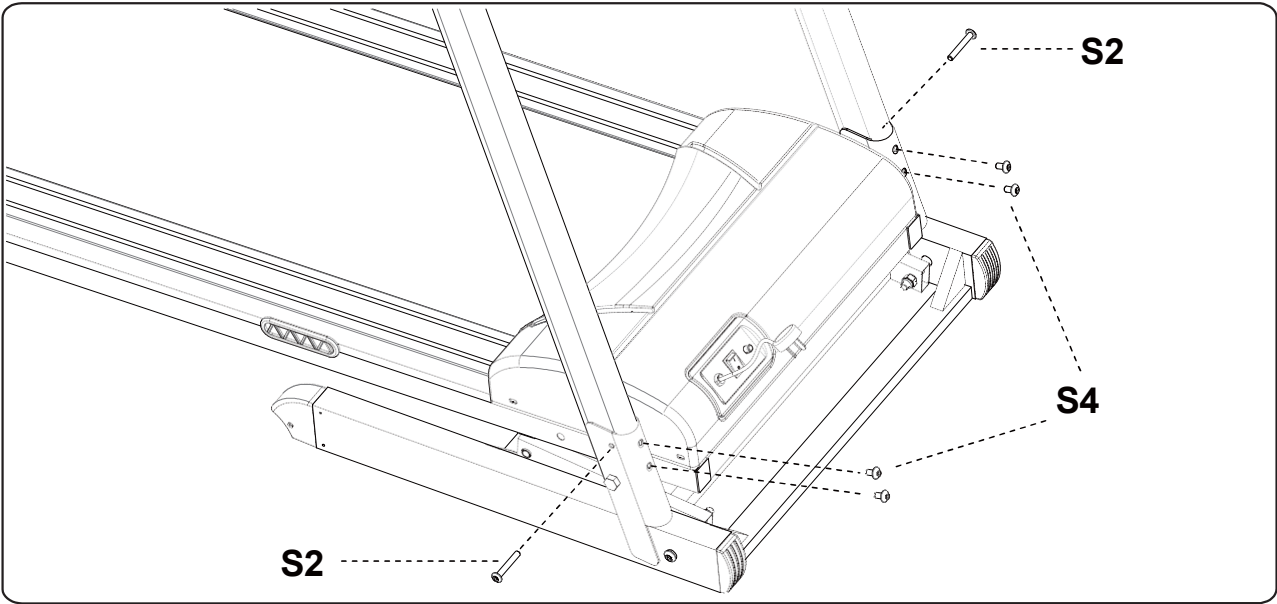
1. Stroj umiestnite na rovný a čistý povrch a do blízkosti zásuvky elektrickej energie. Odporúčame pod stroj umiestniť podložku pod fitness stroje z dôvodu ochrany podláh.
2. Z dôvodu zníženia rizika úrazu nespúšťajte bežecký pás, ak stojíte na bežeckej ploche pásu. Chodidlá umiestnite na bočnice a spustite pás. Postavte sa na bežeckú plochu a navyšujte postupne rýchlosť.
3. Na stroji cvičte vo vhodnom odeve a obuvi. Dlhý alebo príliš voľný odev nie je k cvičeniu na bežeckom páse vhodný z dôvodu možného zachytenia v pohyblivých častiach stroja.
4. Pri každom tréningu využívajte bezpečnostný kľúč.
5. Kryt motora nikdy neodstraňujte, keď je pás v prevádzke. Akákoľvek oprava by mala byť vykonávaná špecializovaným technikom. Pred odobratím krytu motora, bežecký pás odpojte zo zásuvky elektrickej energie.
6. Malým deťom zamedzte z bezpečnostných dôvodov prístup k bežeckému pásu, pokiaľ je v prevádzke.

Montáž

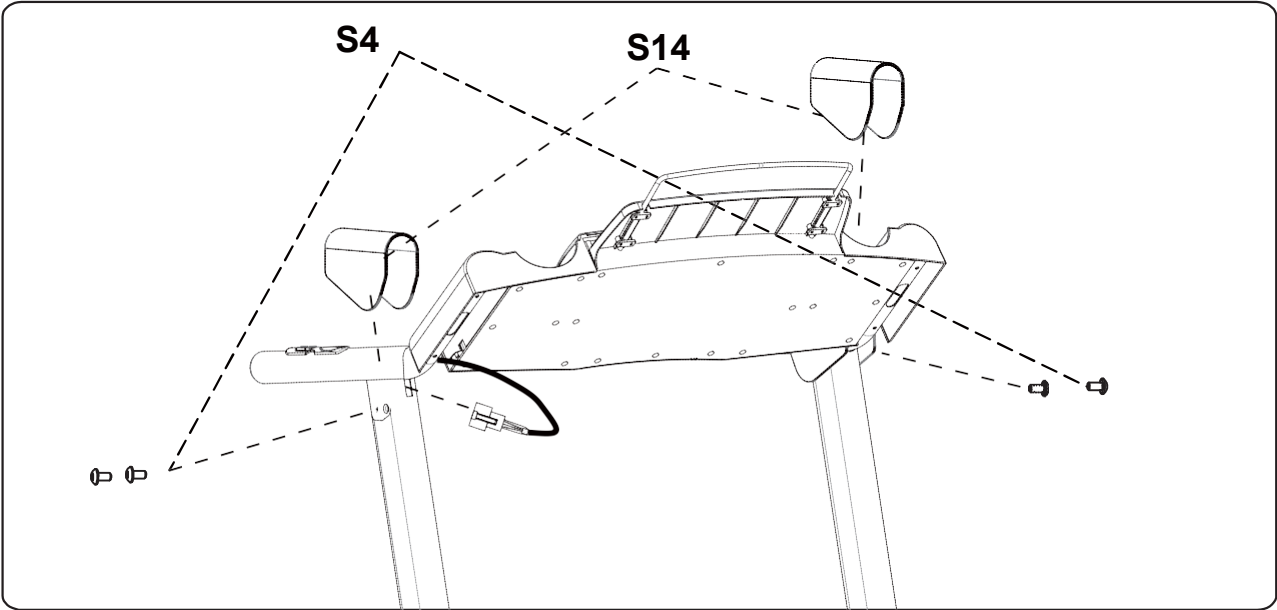
Montáž výrobku vykonávajte minimálne dvaja. Všetky diely vyberte z balenia a odstráňte všetok obalový materiál. Obalový materiál nevyhadzujte, kým výrobok nebude kompletne zostavený. Skontrolujte, či je balenie kompletne podľa zoznamu dielov uvedeného v tomto manuáli.

S1**S2****S4****S7****S8****S14**

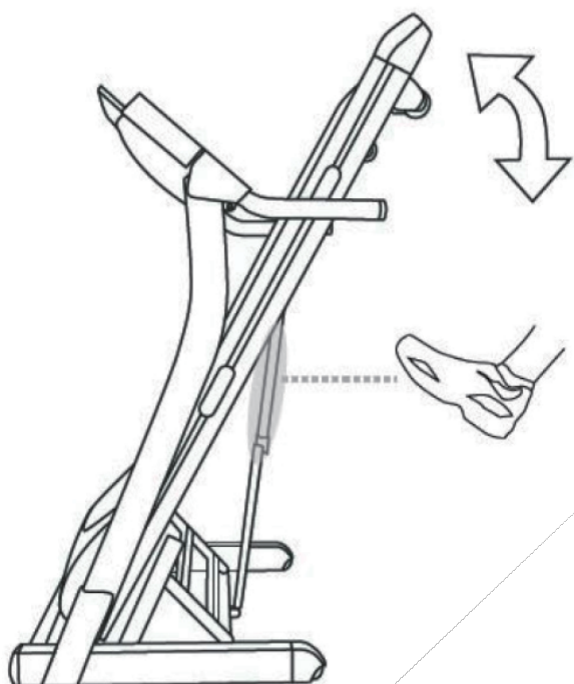
KROK 1



KROK 2



Zloženie a rozloženie pásu

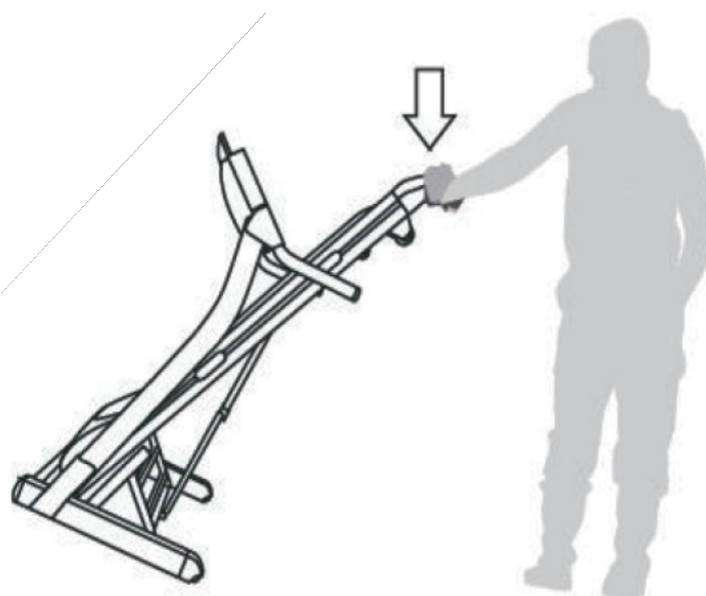


Zloženie pásu

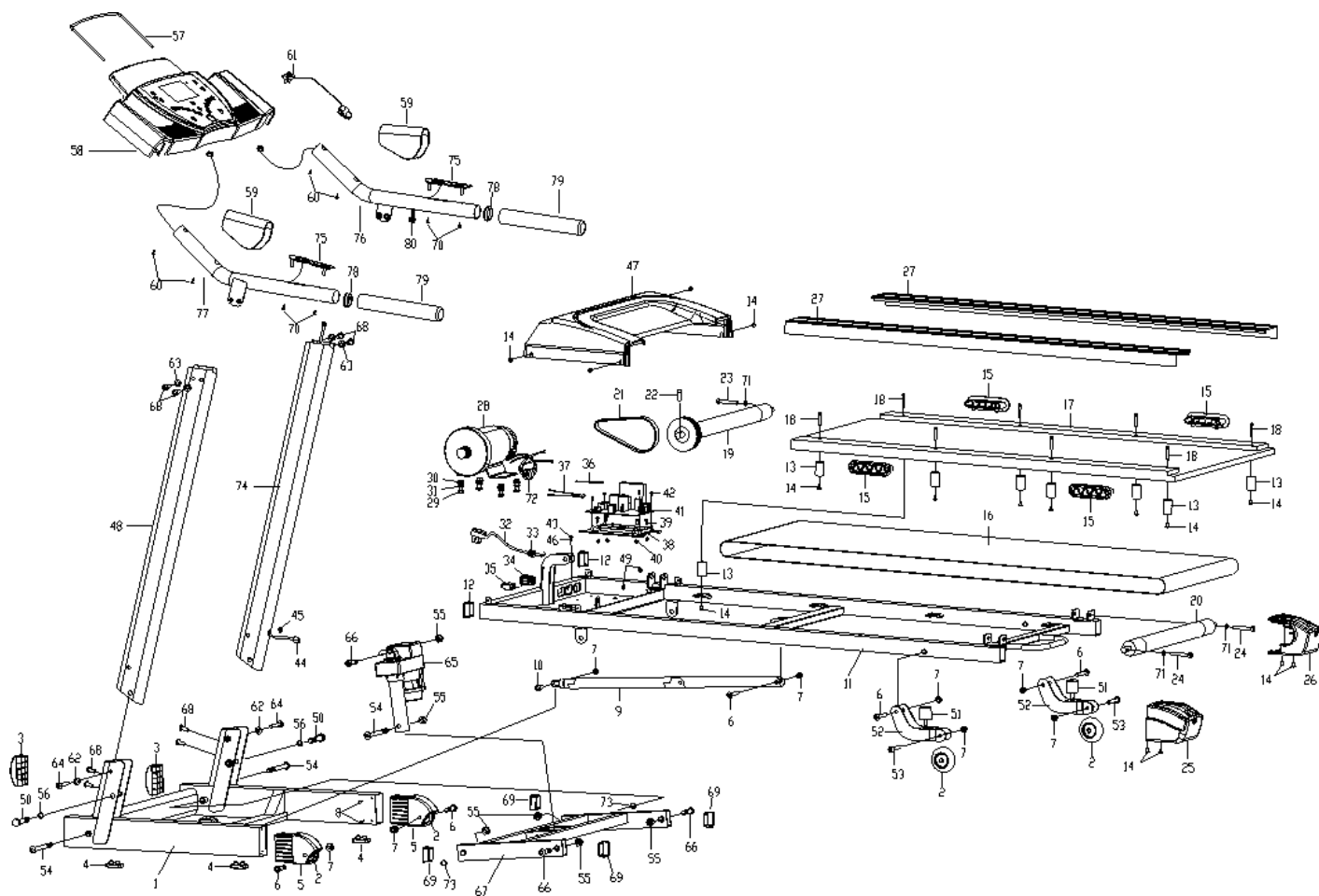
- A.) Bežecský pás vypnite a napájací kábel odpojte zo zásuvky.
- B.) Zdvíhajte bežecú plochu smerom ku computeru, kým nebudete počuť cvaknutie, ktoré signalizuje aktiváciu skladacieho systému.
- C.) Aby ste pás rozložili, zatlačte na skladací systém a uvoľnite zaistovaciu západku. Pás sklopte.

Premiestnenie pásu

Zložený pás nakloňte smerom k sebe a po kolieskach s ním môžete voľne presúvať. Uistite sa, že ste pás vypoili zo zásuvky!



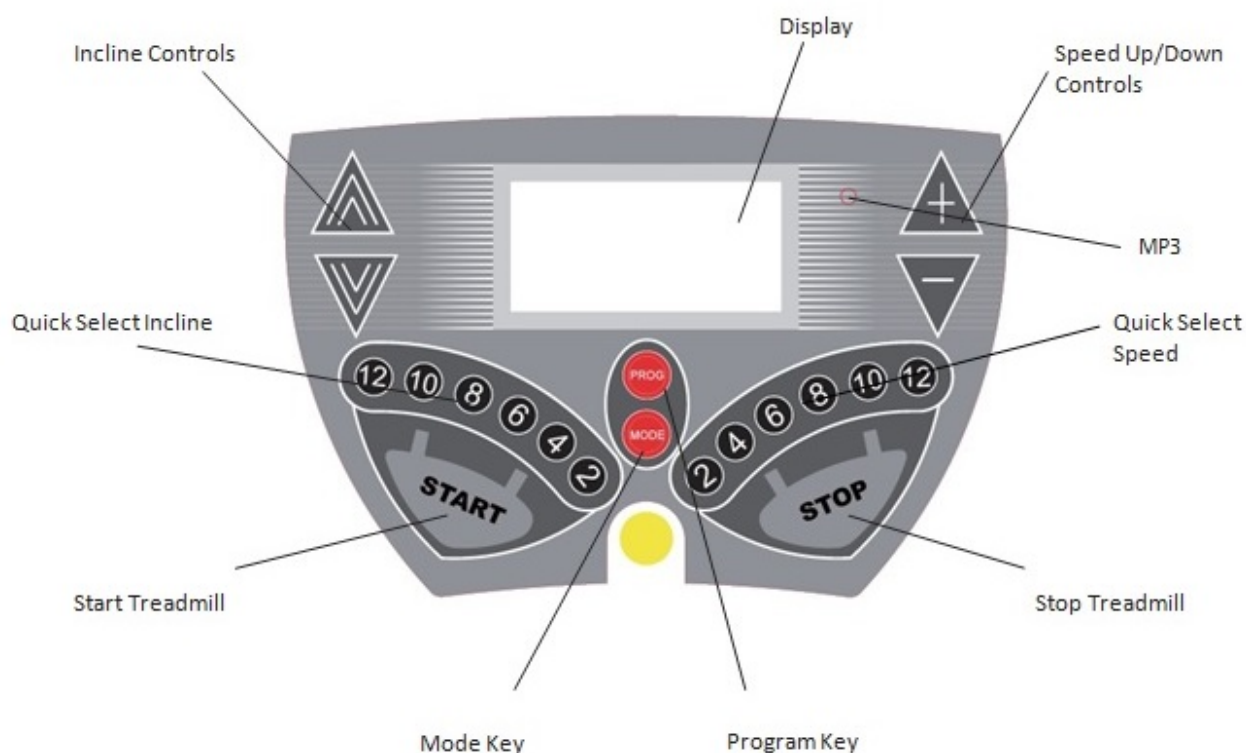
Detailný nákres



Zoznam dielov

Č.	NÁZOV	MN.	Č.	NÁZOV	MN.
1	Hlavný rám	1	41	IC-doska napájania	1
2	Transportné koliesko	4	42	Skrutka ST3*10	23
3	Predný kryt hlavného rámu	2	43	Skrutka M4*8	1
4	Koncovka	4	44	Prepojovací kábel1500mm	1
5	Plastové transportné koliesko	2	45	Lano $\varnothing 12$	2
6	Krytka skrutky	5	46	Pružinové tesnenie $\varnothing 4$	1
7	Matica M8	8	47	Horný kryt motora	1
8	Skrutka ST3*12	4	48	Ľavý stĺp	1
9	Hydraulický valec	1	49	Lano $\varnothing 14$	2
10	Skrutka M8*30	1	50	Skrutka M12*60	2
11	Rám bežeckej plochy	1	51	Gumová podložka $\varnothing 30*33*M8$	2
12	Koncovka	2	52	Kovový kryt transportného kolieska	2
13	Gumová podložka	8	53	Skrutka M8*40	2
14	Skrutka M5*10	16	54	Skrutka M10*105	3
15	Gumová doska	4	55	Matica M10	6
16	Bežecský pás 2540*420*T1.6mm	1	56	Pružinové tesnenie $\varnothing 12$	2
17	Bežecská doska 1120*576*15mm	1	57	Držiak	1
18	Skrutka M5*25	8	58	Konzola	1
19	Predný valec	1	59	Kryt madiel	2
20	Zadný valec	1	60	Skrutka ST4*20	4
21	Pás motora 5P/192J	1	61	Bezpečnostný kľúč	1
22	Skrutka M8*20	1	62	Pružinové tesnenie $\varnothing 8$	2
23	Skrutka M8*45	1	63	Plochá podložka $\varnothing 8*16*1.5$	2
24	Skrutka M8*55	2	64	Skrutka M8*55	2
25	Koncovka - L	1	65	Motor zdvihu	1
26	Koncovka - R	1	66	Skrutka M10*40	3
27	Bočnica 1110*80mm	2	67	Držiak motora zdvihu	1
28	Motor	1	68	Skrutka M8*16	8
29	SkrutkaM8*20	4	69	Štvorcová koncovka	4
30	Matica M8	4	70	Skrutka ST4*30	4
31	Pružinové tesnenie $\varnothing 8$	4	71	Plochá podložka $\varnothing 8*16*1.5$	3
32	Napájací kábel 2000mm	1	72	Magnetický krúžok T25*15*10	1
33	Uzáver	1	73	Plastová podložka pod motor	2
34	Spínač	1	74	Pravý stĺp	1
35	Poistka	1	75	Senzor tepovej frekvencie	2
36	Kábel 100mm	1	76	Madlo - R	1
37	Kábel 180mm	1	77	Madlo - L	1
38	Doska napájania	1	78	Koncovka madla	2
39	Skrutka M4*12	4	79	Penový grip	2
40	Matica M4	4	80	Kábel 600mm	1

Ovládanie computeru



Vysvetlivky:

Incline Controls: Zdvih

Quick Select Incline: Rychlá volba zdvihu

Start Treadmill: Zapnutie bežeckého pásu

Mode Key: Uloženie nastavených hodnôt programu

Program Key: Výber programu

Stop Treadmill: Vypnutie bežeckého pásu

Quick Select Speed: Rýchla voľba rýchlosti

Speed Up/Down Controls: Rýchlosť

Funkcie computeru

TIME (čas)	Bez nastavenia času - TIME bude počítat' od 00:00 do max. 99:00. Nastavenie času - Spustí sa odpočet od nastavenej hodnoty. Odpočet možno nastaviť medzi 5:00 a 99:00 minútami.
SPEED (rýchlosť)	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v rozmedzí od 1.0 do 12.0 km/h.
DISTANCE (vzdialenosť)	Žiadna nastavená cieľová vzdialenosť - DISTANCE bude počítat' od 0.00 do maximálne 99.5 km s každým prírastkom 0.1 KM. Použitie nastavenej cieľovej vzdialenosti - DISTANCE odpočíta od prednastavenej hodnoty. Každý prednastavený prírastok je 0.5 KM medzi 0.5 až 99.5.

CALORIES	Žiadne nastavené cieľové kalórie - CALORIES sa budú počítať od nuly do maximálne 995 s každým prírastkom 1 kal. Použitie nastavených cieľových kalórií - CALORIES bude odpočítavať z prednastavenej hodnoty. Každý predvolený prírastok
PULSE	Držte snímač ruky pevne a konzola rozpozná váš impulzný signál. Keď monitor načíta signál tepu srdca, SYMBOL HEART sa roztiahne na konzole.

Tlačidlá

1. MODE: Tlačidlo slúži na uloženie nastavených hodnôt a na spustenie programu.
2. Speed +: Tlačidlom upravíte hodnotu zvoleného programu.
3. Speed -: Tlačidlom upravíte hodnotu zvoleného programu.
4. START/STOP: Spustenie/prerušenie tréningu.

Zapnutie pásu:

Napájací kábel zapojte do zásuvky elektrickej energie a uistite sa, že je bezpečnostný kľúč správne vložený.

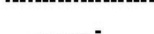
Tlačidlá rýchlej voľby:

Hodnoty môžete upravovať v priebehu tréningu pomocou tlačidiel rýchlej voľby. Upraviť môžete rýchlosť a zdvih. Na computeri sa nachádza 6 tlačidiel v rozmedzí 2km/h to 12km/h a 2% to 12.

Aby ste mohli využiť rýchlu voľbu, stlačte tlačidlo START a zahájite tak tréning. V prípade, že chcete tréning náhle prerušiť, zatiahnite za bezpečnostný kľúč alebo stlačte tlačidlo STOP.

Programy

Bežecký pás disponuje 12 prednastavenými programami, vid' tabuľka nižšie. Stlačte tlačidlo PROGRAM, vyberte jeden z programov P1 TO P12. Stlačte tlačidlo START.

P1		WARM- UP	P7		TIME GOAL
P2		RANDOM	P8		DISTANCE GOAL
P3		5K RUN	P9		CALORIES GOAL
P4		COMPETITION	P10		MOUNTAIN CLIMB
P5		WEIGHT - LOSS	P11		BEACH SPORT
P6		HILL	P12		CROSS COUNTRY RACE

CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

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

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

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

Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravšie a spokojnejšie.

Zahrievacie/Strečingové cvičenie

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

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

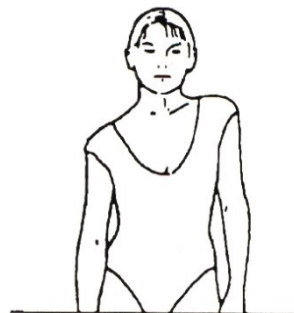
PRETIAHNUTIE KRKU

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



CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



PRETIAHNUTIE PAŽÍ

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



PRETIAHNUTIE STEHNA

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



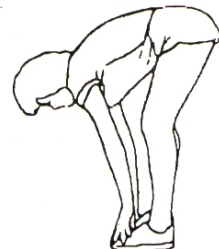
VNÚTORNÉ PRETIAHNUTIE STEHNA

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



DOTYK PRSTOV NA NOHE

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



CVIČENIE NA KOLENÁ

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



PRETIAHNUTIE LÝTKA/ACHILLOVEJ PÄTY

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



Údržba

Upozornenie:

Pred údržbou sa uistite, že je pás vypnutý a napájací kábel je vypojený zo zásuvky elektrickej energie.

Aspoň raz ročne odstráňte kryt motora a vysajte usadený prach a nečistoty, ktoré sa mohli nazhromaždiť na motore.

Čistenie:

Vykonávanie pravidelnej údržby môže predĺžiť životnosť výrobku.

Pravidelne odstraňujte prach z odkrytých častí stroja, bočníc a pásu. Na pás nevstupujte v znečistenej obuvi, zabránite tak kumulácii nečistôt pod pásom a na spodnej časti bežeckej plochy. Vrchnú stranu pásu čistite mäkkou vlhkou handričkou. Elektrické časti stroja a spodná strana pásu nesmie prísť do kontaktu s vodou.

Stav dosky bežeckého pásu a stav pásu priamo ovplyvňujú životnosť vášho stroja a vyžadujú pravidelné premazávanie. Pravidelne kontrolujte stav dosky bežeckého pásu.

Frekvenciu premazávania upravte podľa nasledujúcich pokynov:

- Občasné používanie (menej ako 3 hodín týždenne): ročne
- Stredné používanie (3-5 hodín týždenne): každých 6 mesiacov
- Časté používanie (viac ako 5 hodín týždenne): každé 3 mesiace

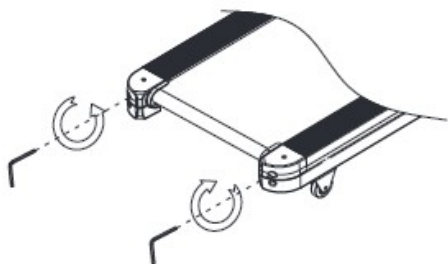
Olej k premazaniu vášho bežeckého pásu zakúpite v špecializovanom fitness obchode, popr. sa obráťte na servisného technika.

1. Aby ste predĺžili životnosť výrobku, odporúčame stroj vypnúť na 10 minút po každých dvoch hodinách v prevádzke.
2. Počas používania bežeckého pásu môže dôjsť k povoleniu pásu, ktoré môžete odstrániť nastavením pásu. Uistite sa, že nedošlo k pretiahnutiu pásu, ktoré by malo za následok nadmerné opotrebovanie motora a valcov. Optimálna vzdialenosť napnutia pásu je vo výške 50-75 mm od strednej časti dosky bežeckého pásu.

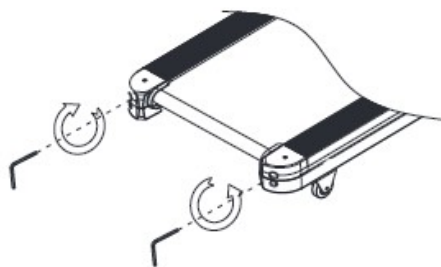
Nastavenie pásu:

- Stroj umiestnite na rovnú plochu.
- Pás zapnite a nastavte rýchlosť na 6-8km / h.
- Pokiaľ pás ubieha doprava, dotiahnite pravú skrutku v smere hodinových ručičiek o ½ otočenie a ľavú skrutku proti smeru hodinových ručičiek o ½ otočenie, viď obrázok C.

- Pokiaľ pás ubieha doľava, dotiahnite ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek o $\frac{1}{2}$ otočenie a pravý skrutku proti smeru hodinových ručičiek o $\frac{1}{2}$ otočenie, viď obrázok D.



PICTURE C



PICTURE D

- Po nastavení nastavte rýchlosť pásu na 4 km/h a nechajte ho spustený na 15 sekúnd. Ak nutné, pozíciu pásu na doske upravte tak, aby sa pás nachádzal v stredu.

Poznámka: Ak je pás utiahnutý príliš, stroj môže začať vydávať nezvyčajné zvuky. Pretiahnutie pásu môže viesť k poškodeniu stroja.

Skladovanie:

Stroj skladujte na suchom mieste. Na bežecský pás nekladte iné predmety.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

- **záruku 5 rokov** na rám a jeho časti
- **záruku 2 roky** na ostatné diely

Záruka se nevztahuje na chyby vzniknuté:

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

Upozornenie:

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



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadať od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

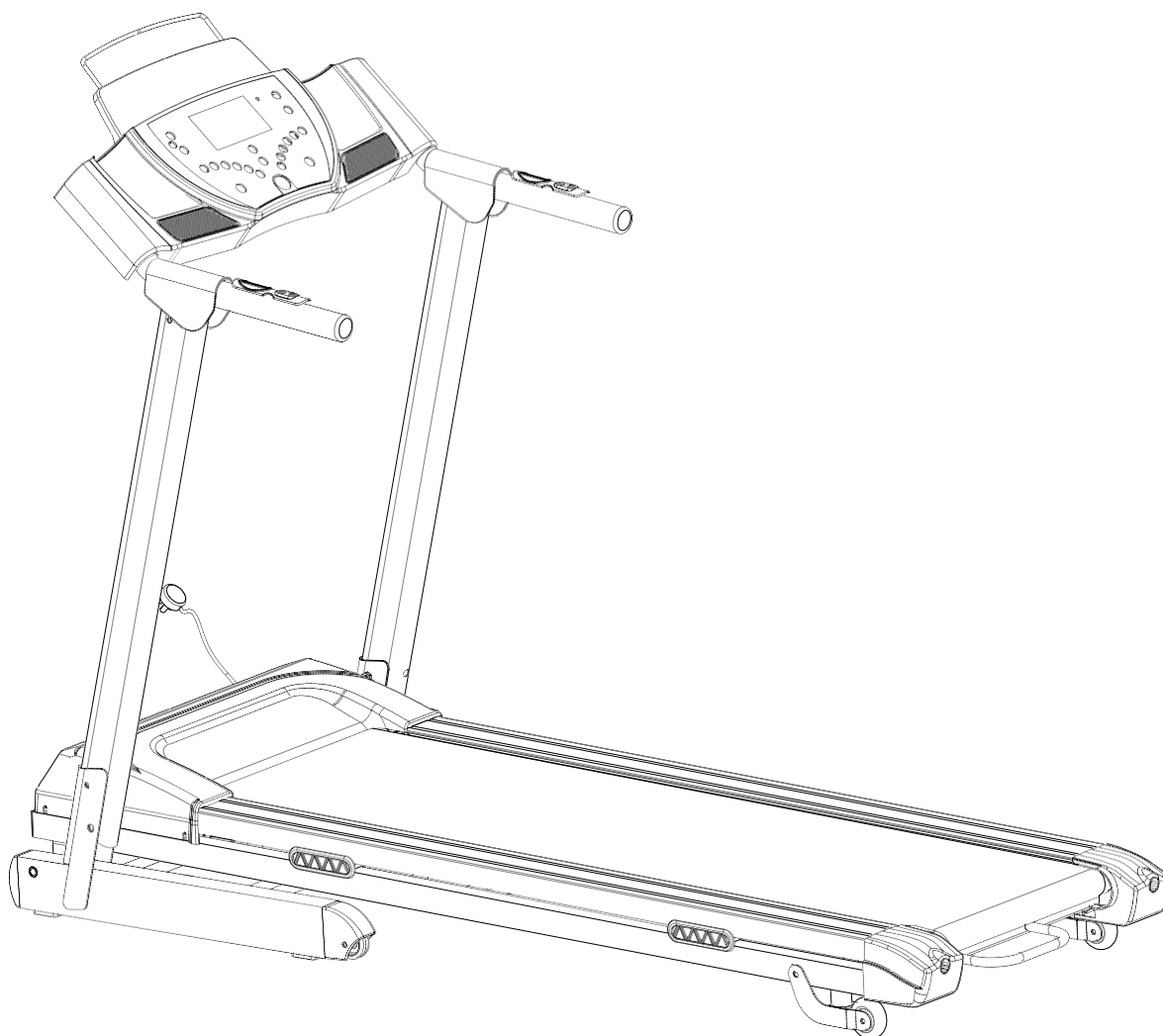
Copyright - autorská práva

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





Motorized Treadmill MASTER F-14 MAS-F14



Note:

Before installation and operation, please read this operation manual carefully and save this manual for future reference.

Safety Precautions

Please keep this manual for future reference.

1. Before commencing assembly and use of your new Treadmill, carefully read the instruction manual to understand the information provided. The correct installation, maintenance and use of your Treadmill is important to ensure you get the safest and most effective fitness workout.
2. Please ensure the equipment has been assembled according to the assembly manual.
3. If you are over 45 years old, have health or medical problems and/or this is your first time exercising in over 12 months, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.
4. Should you experience any of the following symptoms including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea or any sharp muscle or joint pain, immediately stop training and consult your Doctor or Medical Professional.
5. Ensure that young children and pets are kept away from the equipment to prevent injury, the equipment is for adult use only. Max. user's weight is 110 kgs.
6. The equipment should be placed on a hard, flat surface and at least 0.5 meters away from any obstacles.
7. Before using the equipment, please check all nuts and bolts of the Treadmill are tightened securely.
8. Do not place the treadmill in rooms or areas that are exposed to high levels of moisture i.e. outside, near heated indoor pools/spas, non-insulated garages or rooms.
9. It is strongly recommended you wear appropriate clothing and footwear when using your Treadmill for your own personal comfort.
10. The equipment is not suitable for use as a medical device.

Directions for Use

In order to avoid an accident, please ensure you have the treadmill safety key securely attached to your clothing. In the event, that you accidentally trip or slip whilst walking or running on the treadmill, removing the safety key from the console will ensure the power is paused to the motor bringing the belt to a stop. Re-attach the safety key to commence your workout.

When exercising on the treadmill concentrate on looking straight ahead and not at your feet, to avoid any risk of tripping or falling. Increase the speed gradually allowing yourself to adapt to the speed setting before making any further speed adjustments.

To pause or stop your treadmill use the emergency stop button or safety key when necessary.

Once you have completed installation of the treadmill and the motor cover is securely on, you may plug in the power cord. It is recommended you use a good quality surge protector device.

1. Position the treadmill on a clean and level surface, close to a dedicated wall socket power point. A rubber floor mat is recommended to assist with maintenance and

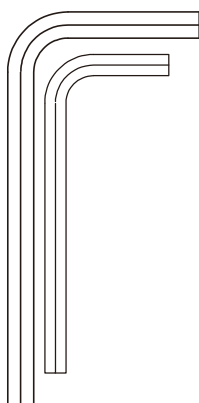
protection of your floor.

2. For your safety, never start the treadmill while you are standing on the running belt. Place your feet on either side of the running belt side rails and press the start button. Increase the speed gradually to the desired speed level before standing on the belt surface.
3. Wear appropriate clothing and footwear when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could become caught in any of the moving parts of the treadmill.
4. Always wear the safety key attachment.
5. The motor cover should never be removed while in use. A qualified electrical technician must be in attendance should any maintenance work need to be carried out. Always unplug the power cord should the cover ever need to be removed for maintenance reasons.
6. Young children should be kept away from the treadmill whilst it is in use to avoid injury and safety concerns.

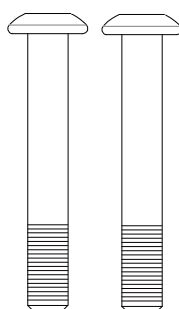
Assembly Instructions

We recommend 2 people assist in assembling this unit. Place all parts of the Treadmill in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual. When you open the carton, you will find the following parts.

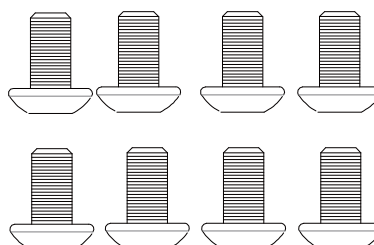
S1



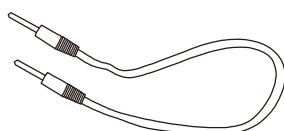
S2



S4



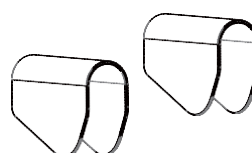
S7

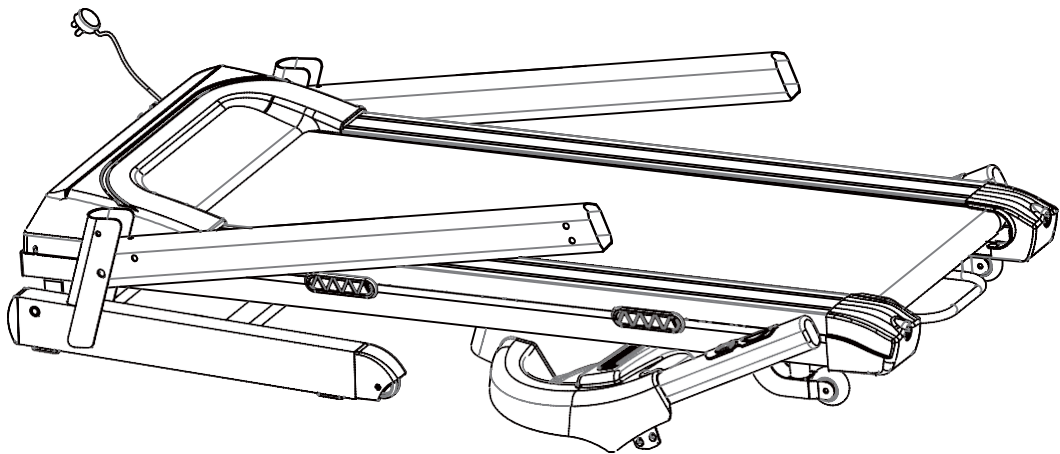


S8

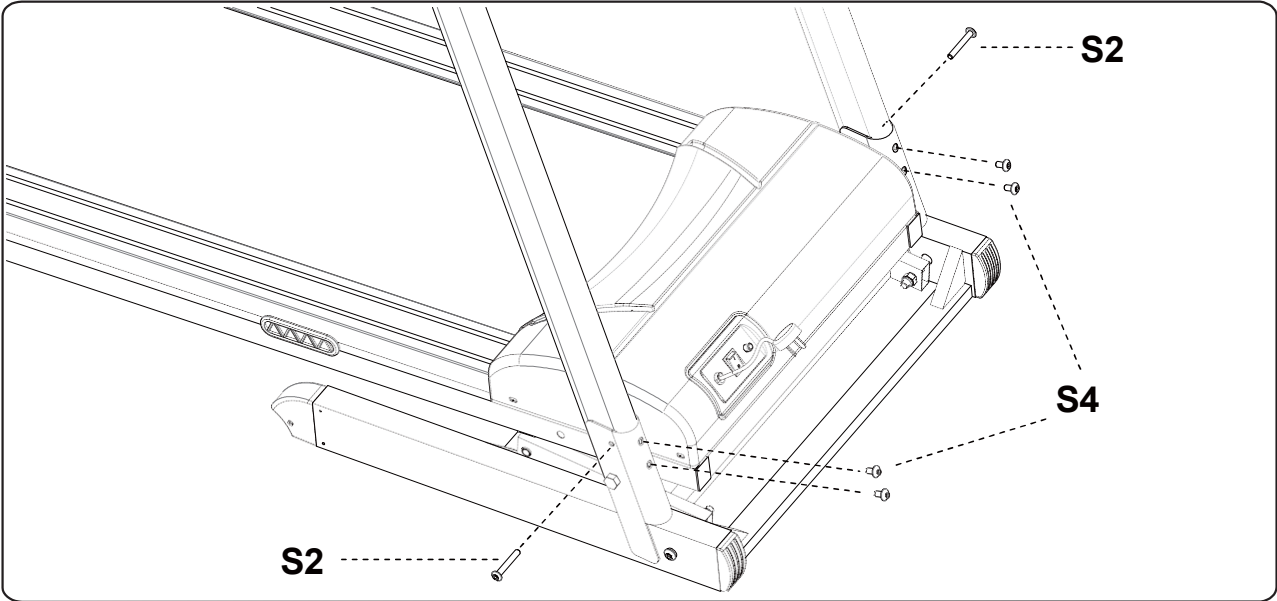


S14

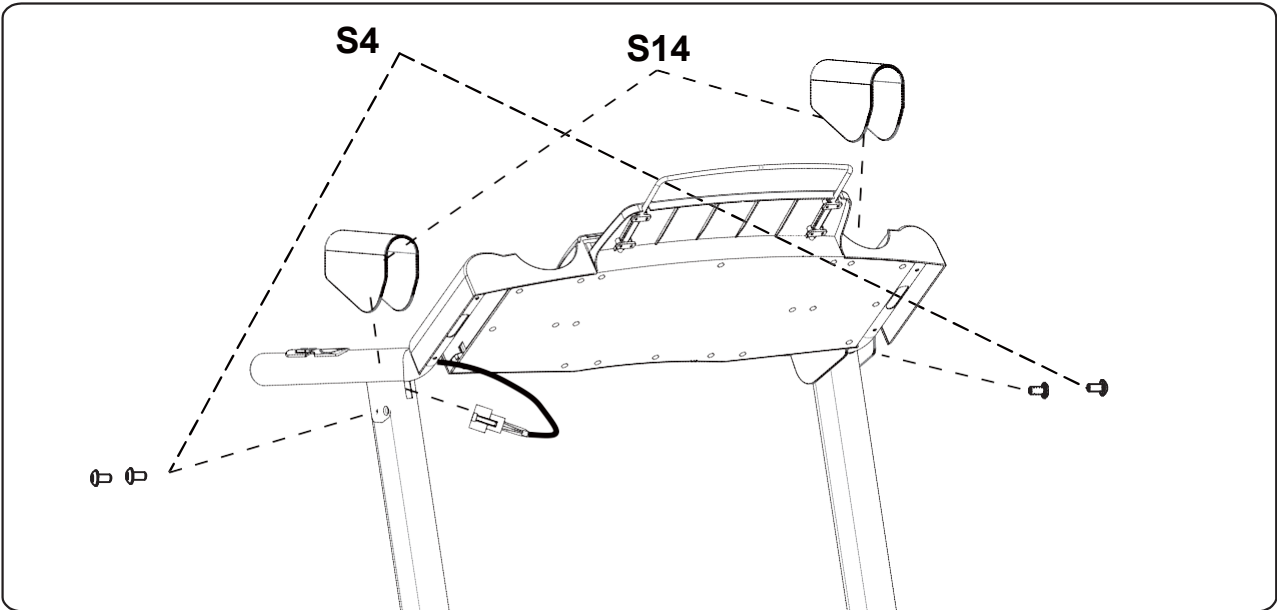




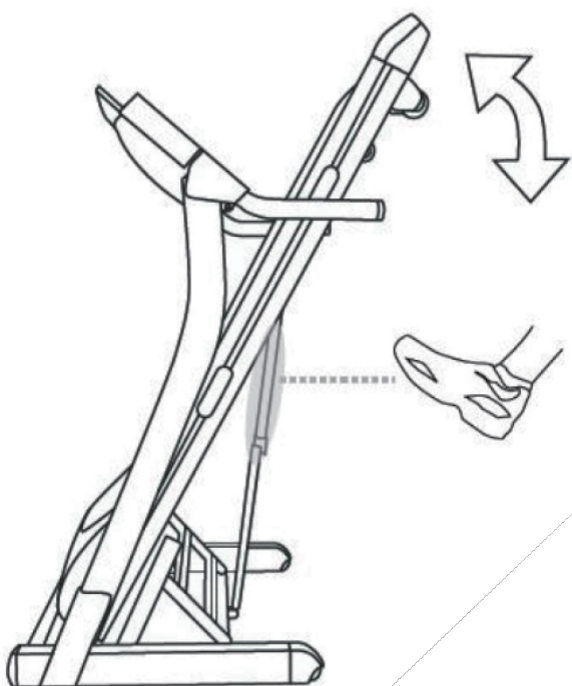
Step 1



Step 2



Moving & Storage Instructions



Folding away your Treadmill

A.) Turn off the treadmill, switch off at the main power switch and pull out the plug.

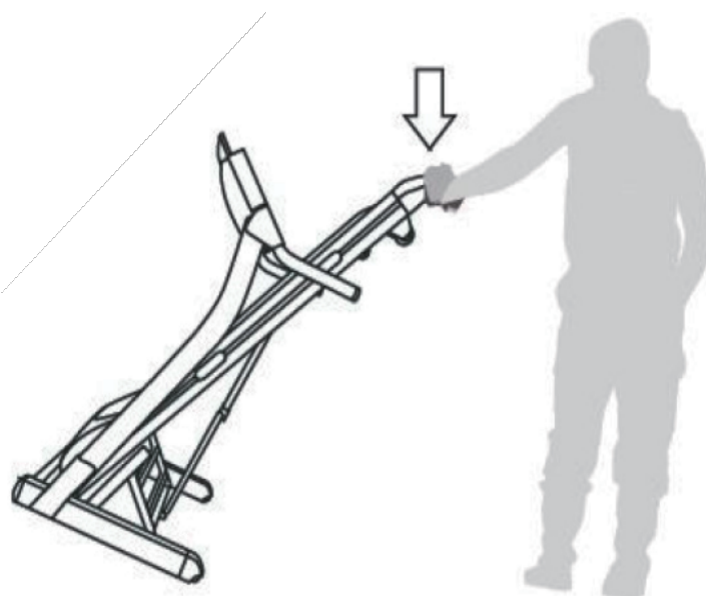
B.) Lift the treadmill deck up towards the main console. You should feel the treadmill gas spring system engage.

C.) To lower the treadmill deck, press the gas spring system in with your foot to disengage the lock. The treadmill deck can now be lowered to the ground.

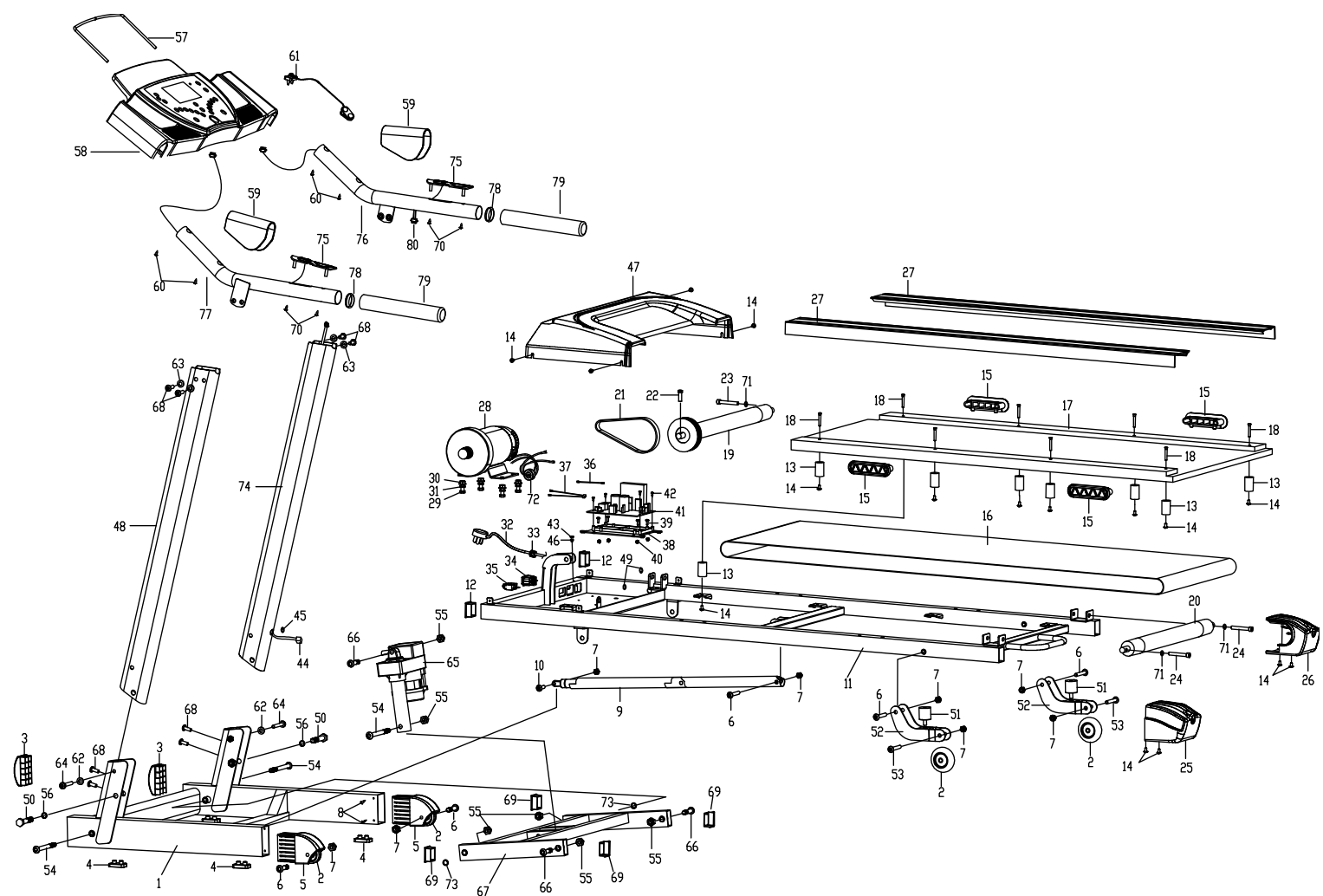
Moving your Treadmill

The treadmill can then be moved by tilting the treadmill deck towards you onto its transportation wheels.

(Please ensure the power cord cable has been disconnected from the treadmill before attempting to move it).



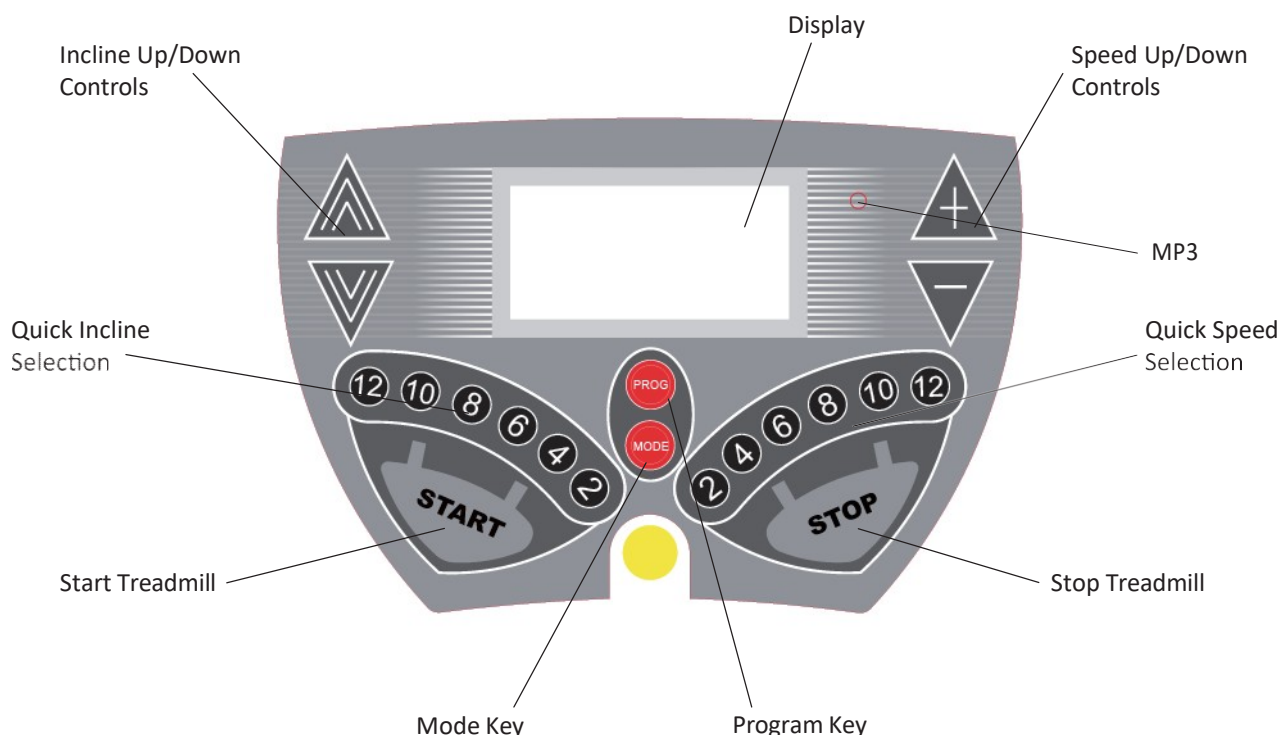
Exploded view



Part List

NO.	SPECIFICATION	Q'ty	NO.	SPECIFICATION	Q'ty
1	Base Frame	1	41	Power IC Board	1
2	Transprot Wheel	4	42	Screw ST3*10	23
3	Base Frame Cover - Front	2	43	Screw M4*8	1
4	Foot Pad	4	44	Inner Wire 1500mm	1
5	Transprot Wheel Case - Plastic	2	45	Coil φ12	2
6	Hexagon Socket Cap Screw	5	46	Spring Gasket φ4	1
7	Locknut M8	8	47	Motor Cover - Upper	1
8	Screw ST3*12	4	48	Handlebar Post - L	1
9	Hydraulic Cylinder	1	49	Coil φ14	2
10	Hexagon Socket Cap Screw M8*30	1	50	Outer Hexagon Bolt M12*60	2
11	Treadmill Frame	1	51	Cushion Rubberφ30*33*M8	2
12	End Cap for Treadmill Base	2	52	Transprot Wheel Case - Metal	2
13	Cushion Rubber	8	53	Hexagon Socket Cap Screw M8*40	2
14	Screw M5*10	16	54	Hexagon Socket Cap Screw M10*105	3
15	Rubber Pad	4	55	Locknut M10	6
16	Running Belt 2540*420*T1.6mm	1	56	Spring Gasketφ12	2
17	Running Board 1120*576*15mm	1	57	U Holder	1
18	Screw M5*25	8	58	Console - Upper	1
19	Front Roller	1	59	Handlebar Cover	2
20	Rear Roller	1	60	Screw ST4*20	4
21	Motor Belt 5P/192J	1	61	Safety Key	1
22	Hexagon Socket Cap Screw M8*20	1	62	Spring Gasketφ8	2
23	Hexagon Socket Cap Screw M8*45	1	63	Flat Gasketφ8*16*1.5	2
24	Hexagon Socket Cap Screw M8*55	2	64	Hexagon Socket Cap Screw M8*55	2
25	End Cap - L	1	65	Incline Motor	1
26	End Cap - R	1	66	Hexagon Socket Cap Screw M10*40	3
27	Side Rail 1110*80mm	2	67	Incline Motor Holder	1
28	Motor	1	68	Hexagon Socket Cap Screw M8*16	8
29	Outer Hexagon Bolt M8*20	4	69	End Square Cap	4
30	Flange Nut M8	4	70	Screw ST4*30	4
31	Spring Gasket φ8	4	71	Flat Gasketφ8*16*1.5	3
32	Power Cable 2000mm	1	72	Magnetic Ring T25*15*10	1
33	Fastening	1	73	Plactic Pad for Motor	2
34	Switch Box	1	74	Handlebar Post - R	1
35	Overload Protector	1	75	Heart Rate Setting	2
36	Inner Wire 100mm	1	76	Handlebar - R	1
37	Inner Wire 180mm	1	77	Handlebar - L	1
38	Power Board Plate	1	78	End Cap for Handlebar	2
39	Screw M4*12	4	79	Foams	2
40	Locknut M4	4	80	Inner Wire 600mm	1

Operation Instructions



Display Functions

TIME	No Set Target Time - TIME will count up from 00:00 to maximum 99:00 with each increments is one minute. Using Set Target Time - TIME will count down from Preset Value . Each preset Increment is one minute between 5:00 to 99:00 minutes.
SPEED	Display current training speed from 1.0 to a maximum of 12.0 km/h.
DISTANCE	No Set Target Distance - DISTANCE will count up from 0.00 to a maximum of 99.5km with each increment 0.1 KM. Using Set Target Distance - DISTANCE will count down from preset Value. Each preset increment is 0.5 KM between 0.5 to 99.5.
CALORIES	No Set Target Calories - CALORIES will count up from zero to maximum 995 with each increment 1 cal. Using Set Target Calories - CALORIES will count down from preset value. Each preset increment is 5 cal from 10 to 995 cal.
PULSE	Hold the hand sensor tight and the console will detect your pulse signal. When monitor is reading your heart tare signal, the HEART SYMBOL will flash on the console.

Function Buttons

1. MODE: To confirm all settings and to enter exercise modes.
2. Speed +: To select training mode and adjust the function value up.
3. Speed -: To select training mode and adjust the function value down.
4. START/STOP: To start or stop your workout.

POWER ON:

Plug the main power cord in a grounded wall outlet, please make sure the power matched. Ensure the 'Safety Key' is in the correct position and inserted properly in the console.

QUICK WORKOUT:

User can start a workout by pressing the 'Quick Select' button for either speed or incline.

There are 6 'Quick Select' buttons for both Speed and Incline – 2km/h to 12km/h for speed options and 2% to 12% for Incline options.

You can use Quick Workout (the speed and incline) during your workout, press 'START' to beginning your workout.

If you need to stop the treadmill during your workout, press 'STOP' or pull out the Safety Key.

PROGRAM MODE

This treadmill console has 12 Preset Workout Programs to choose from (see below for breakdown of each Program). When in PROGRAM mode, use PROGRAM button to select your chosen workout – P1 TO P12. Press START button to confirm and start your workout.

P1		WARM-UP	P7		TIME GOAL
P2		RANDOM	P8		DISTANCE GOAL
P3		5K RUN	P9		CALORIES GOAL
P4		COMPETITION	P10		MOUNTAIN CLIMB
P5		WEIGHT - LOSS	P11		BEACH SPORT
P6		HILL	P12		CROSS COUNTRY RACE

Getting Started

PREPARE:

If you are over 45 years old, have health or medical problems, or this is your first time exercising, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.

Before using your treadmill, become familiar with the console operation buttons by reading the operation manual carefully. To start, place both feet either side of the running belt surface on the plastic side rails and press the 'Start' button, making sure you have attached the treadmill safety key to your clothing. Never attempt to start the treadmill whilst standing stationary on the running belt surface. Once the running belt is in motion, use the +/- speed adjustment buttons to increase the speed before stepping onto the running belt. After adapting to the walking speed, you can now adjust the speed to the desired pace you wish to exercise it.

EXERCISE FREQUENCY:

Depending on your fitness level, start your workout program with a gradual warm-up for at least 5-10 minutes before increasing the speed or elevation on your treadmill. Maintaining frequency and durations of your workouts each week is an important first step in your workout program. Aim to complete 3 x 20-30 minute workouts per week, increasing the intensity of the workouts as your fitness level allows.

As your fitness level improves, you can either: increase the frequency and/or duration of your workouts, or adjust the speed levels to increase your workout intensity each session. Consult a professional trainer for further information on training programs and/or goal specific workouts on your treadmill.

Should you feel any discomfort, dizziness, nausea, tightening of the chest stop your workout immediately and seek medical attention.

AMOUNT OF EXERCISE:

SHORTCUT----The best way to save time is to exercise for 15-20 minutes.

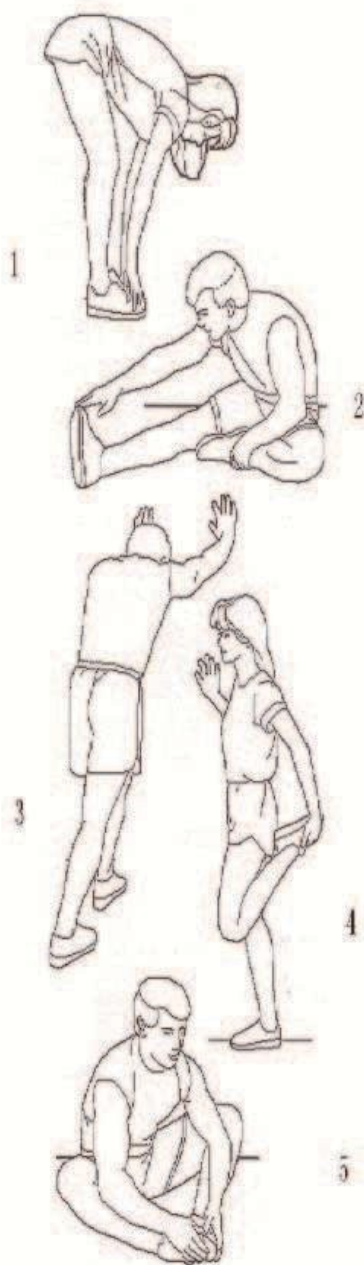
Warm up for 2 minutes at 4.8 km/h, gradually add 0.3 km/h to your speed per 2mins, until you feel your breath quickening but without having difficulty breathing. Keep this speed, if it feels uncomfortable; please reduce by 0.3 km/h. Use the last 4 minutes to reduce speed as a warm down. If you feel it is hard to increase speed, then you can add more intensity to your workout.

CLOTHING:

Please wear comfortable clothing and footwear suitable for exercise.

Warm-Up Exercise

Warm up exercise is important in preparing the muscles for activity whilst minimizing the risk of injury. You may choose to warm up with a light/brisk walking pace for 5-10 minutes before stopping and performing some simple stretches. (As shown in the pictures below)



1. Hamstring Stretches (Standing) - Keep your knees slightly bent and slowly lean forward, back and shoulders relaxed, reaching towards your toes. You should feel the tension and slight discomfort in your hamstring muscles. Hold for 15 - 20 seconds. Repeat 2-3 times.

2. Hamstring Stretches (Seated) - Sitting on the floor preferably on a mat, put one leg straight, the other inward and close to the inside of the straight leg. Lean forward from the hips, reaching towards your toes. Hold for 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 2).

3. Calf Stretches - Standing with two hands on the wall or tree, one leg behind. Keeping your legs straight and the heel on the ground, lean forward towards the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 3).

4. Quadriceps Stretches - Keeping your balance with your left hand holding onto a wall or stationery fixture, grasp your right foot with your right hand and stretch your right heel toward your buttocks slowly, until you feel the stretch in the front of your thigh. Hold for 10 - 15 seconds, and relax. Repeat 3 times for each leg (See picture 4).

5. Sartorius (Inner Muscles of the Thigh) Muscle Stretches- Sitting down with the soles of your feet or shoes together and your knees positioned outward. Pull your feet towards your groin until you can feel the stretch. Hold for 10 -15 seconds, and relax. Repeat 3 times (See picture 5).

Maintenance Instructions

WARNING:

Before cleaning or carrying out any maintenance on your treadmill, ensure the power is turned off and the power cord removed from the plug socket.

At least once a year, the motor cover on your treadmill should be removed and any dust or debris vacuumed up to maintain the smooth operation of the motor and drive system.

CLEANING:

General cleaning the unit will greatly prolong the treadmills working life.

Keep the treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed parts of the deck surface on both side of the walking belt and also the side rails. Make sure the soles of your shoes are clean, this will reduce the accumulation of foreign matter under the running belt.. The top of the belt can be cleaned with a slightly damp cloth. Be careful to keep liquid away from the electrical components and underneath the running belt.

The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable

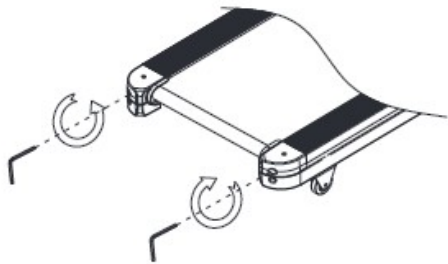
- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months

Treadmill lubricating oil can be purchased from your nearest Fitness store or our Service Department.

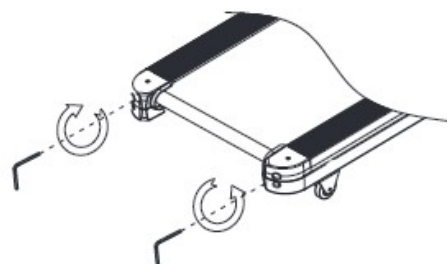
3. In order to maintain and prolong the working life of your treadmill, we suggest you power off the treadmill for 10 minutes after every 2 hours of running use.
4. A loose running belt may slip when you are running and may require a small adjustment; if the running belt is over tightened it can affect the performance of the motor and add extra wear to the rollers. For ideal tension, the running belt can be lifted 50-75mm from the central part of the running deck.

BELT ADJUSTMENT:

- Place treadmill on a level surface.
- Run the treadmill at 6-8km/h.
- If the belt has drifted to the right, turn the right bolt clockwise a 1/2 turn and turn the left bolt anticlockwise a 1/2 turn (Picture C).
- If the belt has drifted to the left, turn the right bolt anticlockwise a 1/2 turn and turn the left bolt clockwise a 1/2 turn (Picture D).



PICTURE C



PICTURE D

- Test for at least 15 seconds at 4km/h (check and adjust a further quarter or half turn until the belt is centred).

NOTE: The running belt should not be tightened too hard as this can cause noise and damage the machine.

STORAGE:

Remember to store the treadmill in a dry place and not to pile things on top of it.

WARRANTY

for other countries

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

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

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

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal. Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

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

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

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

© COPYRIGHT

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

Reproduction prohibited!

Address of local distributor: