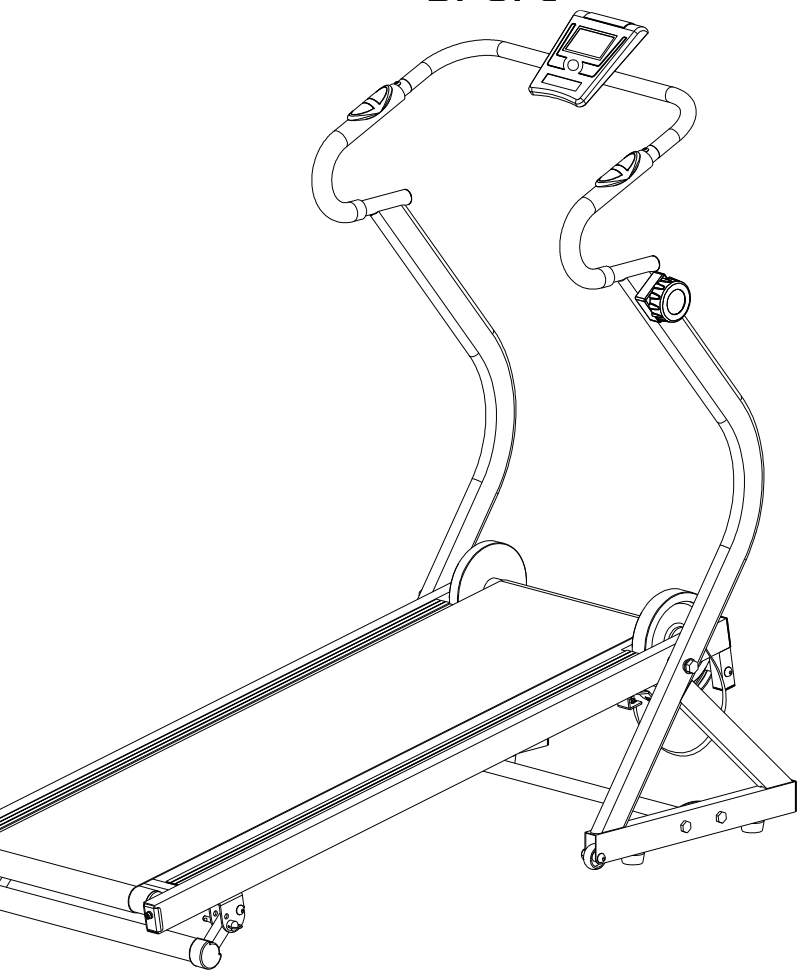


ITEM NO.: 1271



Uživatelský manuál

DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto produktu si pečlivě přečtěte všechny pokyny a uchovejte je.

Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od této fotografie a mohou se změnit bez předchozího upozornění.

OBSAH

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	2
SCHÉMATICKÝ POHLED	3
SEZNAM DÍLŮ	4
SEZNAM SOUČÁSTEK	5
NÁSTROJE	5
MONTÁŽNÍ NÁVOD	6
OBSLUHA POČÍTAČE	10
SLOŽENÍ	12
MANIPULACE S PÁSEM	13
ÚPRAVY	14
ÚDRŽBA	17
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	17
ROZEHRÁTÍ A KONEC TRÉNINKU	18

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

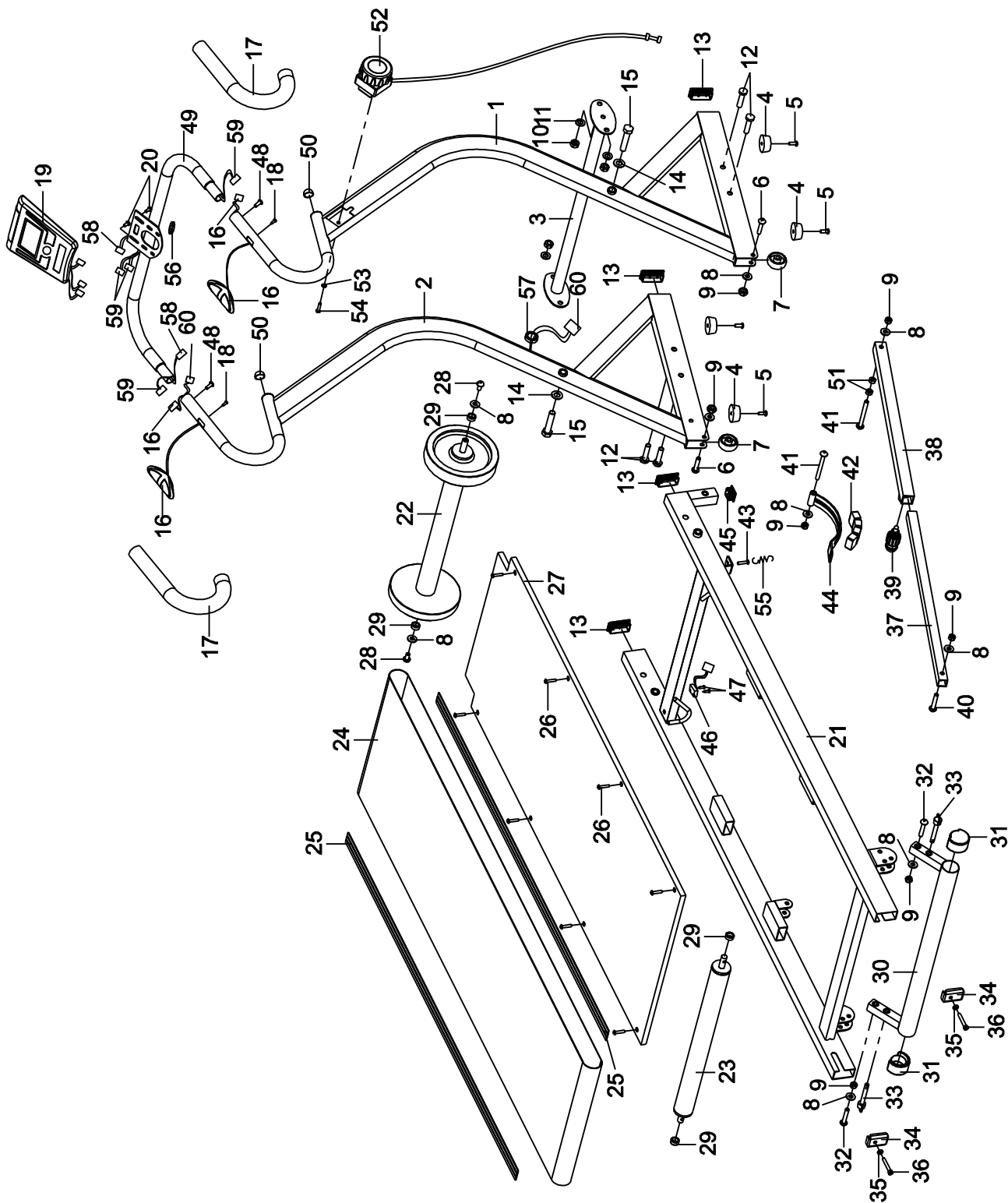
Při používání tohoto magnetického běžeckého trenažéru je třeba vždy dodržovat základní opatření, včetně následujících bezpečnostních pokynů. Před použitím tohoto magnetického běžeckého pásu si přečtěte všechny pokyny.

1. Před cvičením zkontrolujte každou část vybavení. Pokud je nějaká vadná součást, okamžitě ji vyměňte; udržujte zařízení mimo provoz až do opravy.
2. Před cvičením se ujistěte, že jsou všechny díly, šrouby a matice dobře smontovány a zajištěny.
3. Nikdy nevkládejte žádné předměty do žádného otvoru.
4. Nikdy nepoužívejte tento magnetický běžecký pás, pokud nefunguje správně. Pokud spotřebič spadl, poškodil se nebo byl vystaven vodě, vraťte jej do servisního střediska k prohlídce a opravě.
5. Nepokoušejte se o žádnou údržbu nebo seřízení, kromě těch, které jsou popsány v tomto návodu. Pokud se vyskytnou nějaké problémy, přestaňte jej používat a poraďte se s místním prodejcem.
6. Při používání magnetického běžeckého pásu noste pohodlné a vhodné oblečení, nepoužívejte pás naboso, v ponožkách nebo sandálech, vždy mějte sportovní obuv.
7. Nikdy nenoste volné oblečení, protože by mohlo hrozit nebezpečí zachycení v magnetickém běžeckém pásu.
8. Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
9. Nepoužívejte magnetický běžecký pás venku. Tento magnetický běžecký pás je určen pouze pro domácí použití.
10. Pouze jedna osoba by měla používat magnetický běžecký pás během chodu.
11. Udržujte magnetický běžecký pás na pevném, rovném povrchu s minimální bezpečnostní vzdáleností 2000 mm x 1000 mm kolem jednotky. Ujistěte se, že oblast kolem magnetického běžeckého trenažéru zůstává během používání volná a má dostatečnou rezervu.
12. Držte říditka rukama, když začínáte nebo ukončujete cvičení a zvyšujete nebo snižujete rychlost.
13. Pokud pociťujete bolesti na hrudi, nevolnost, závratě nebo dušnost, měli byste okamžitě přestat cvičit a než budete pokračovat, poraďte se se svým lékařem.
14. Maximální nosnost tohoto produktu je 110 kg.

VÁROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny.

POZOR: Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtete všechny pokyny. Uchovejte tento návod k obsluze pro budoucí použití.

SCHÉMATICKÝ POHLED

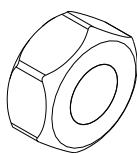


SEZNAM DÍLŮ

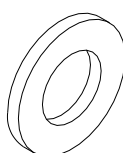
Čísł.	Popis	Počet	Čísł.	Popis	Počet
001	Pravý nosný rám řídítek 513x40x1180	1	031	Koncovka rámu pro nastavení sklonu Ø25x27	2
002	Levý nosný rám řídítek 513x40x1180	1	032	Šroub M8x38	2
003	Připojovací podpůrný rám 103x535x54	1	033	Pojistný kolík	2
004	Gumová podložka Ø33xØ38x16	4	034	Deska seřizovacího šroubu zadního válce	2
005	Šroub M6x16	4	035	Podložka (šroubová) Ø6	2
006	Šroub M8x35	2	036	Seřizovací šroub zadního válce M6x55	2
007	Kolečko Ø50xØ8x20	2	037	Bezpečnostní trubice A	1
008	Podložka (šroubová) Ø8	9	038	Bezpečnostní trubice B	1
009	Nylonová matice M8	7	039	Pružinový knoflík	1
010	Nylonová matice M10	4	040	Šroub M8x42	1
011	Podložka (šroubová) Ø10	4	041	Šroub M8x75	2
012	Šroub M10x40	4	042	Magnet	4
013	Koncový uzávěr (25x50)	4	043	Šestihranný šroub M5x25	1
014	Podložka (šroubová) Ø12	2	044	Držák magnetu	1
015	Šroub M12x65	2	045	Čtvercová koncovka (25x25)	1
016	Ruční snímač tepu s drátem	2	046	Senzor s drátem 100mm	1
017	Pěnová rukojeť Ø28xØ23x280	2	047	Šroubek ST2.9x9.5	2
018	Šroubek M4x15mm.	2	048	Šroub M6x12	2
019	Počítač XLG-605	1	049	Řídítka	1
020	Šroub M5x10	2	050	Koncovka řídítek Ø25	2
021	Hlavní rám	1	051	Matice M8	2
022	Přední válec Ø160xØ42x445	1	052	Knoflík pro ovládání napětí L=1080mm	1
023	Zadní válec Ø42x443	1	053	Zakřivená podložka pro knoflík ovládající napětí Ø5	1
024	Běžecský pás 360x2532x1.3	1	054	Šroub na knoflík ovládající napětí M5x25	1
025	Boční kolejnice 30x1056x2	2	055	Pružina	1
026	Šroub M5x25	8	056	Drátěná zástrčka Ø25xØ13x4	1
027	Běžecská deska 1114x458x12	1	057	Drátěná zástrčka Ø12	1

028	Šroub M8x15	2	058	Kabel snímače I (L=450mm)	1
029	Přední válcová objímka	4	059	Kabel snímače II (L=450mm)	2
030	Rám pro nastavení sklonu 511x24x124	1	060	Kabel snímače III (L=1000mm)	1

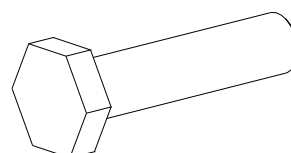
SEZNAM SOUČÁSTEK



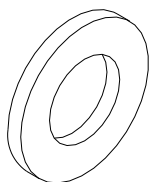
(10) Nylonová matice M10
4 KS



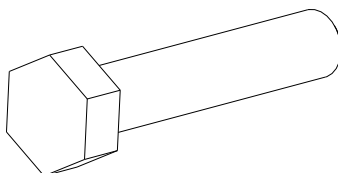
(11) Podložka Ø10
4 KS



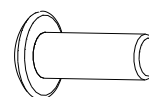
(12) Šroub M10x40
4 KS



(14) Podložka Ø12
2 KS

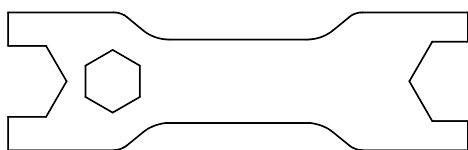


(15) Šroub M12x65
2 KS



(48) Šroub
M6x12

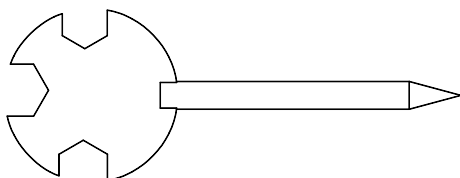
NÁSTROJE



IMBUS klíč S13, S17, S19
2 KS

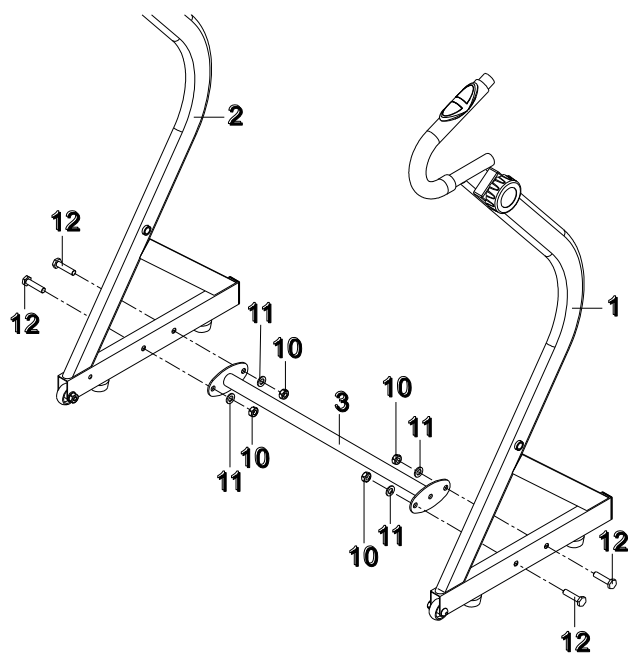


IMBUS #5
1 KS

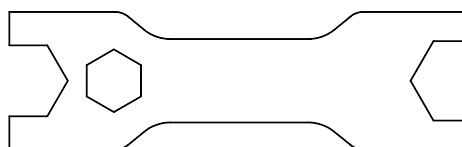


IMBUS klíč se šroubovákem
1 KS

MONTÁŽNÍ NÁVOD



Nástroje:

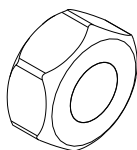


2 Imbus klíče (S13, S17, S19)

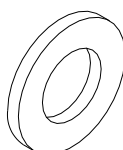
Krok 1

Přípevněte spojovací nosný rám (3) na pravý/levý nosný rám řídítek (1, 2) pomocí čtyř nylonových matic M10 (10), čtyř podložek Ø10 (11) a čtyř šroubů M10x40 (12). Utáhněte šrouby dvěma dodanými multifunkčními imbus nástroji.

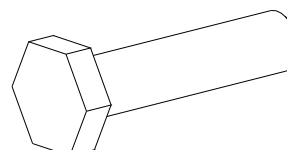
Součástky:



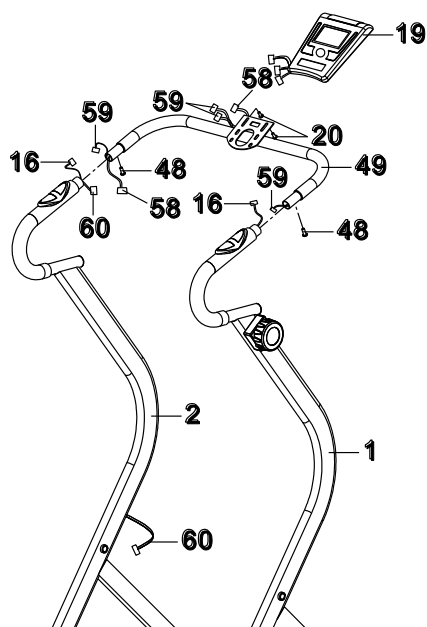
(10) Nylonová matice M10
4 KS



(11) Podložka Ø10
4 KS



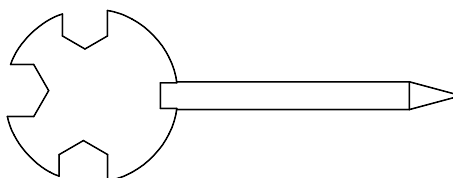
(12) Šroub M10x40
4 KS



Nástroj:



Imbus klíč #5



Imbus klíč se šroubovákem

Krok 2

Připojte vodič ručního snímače pulsu (16) z nosného rámu pravých řídítek (1) ke kabelu snímače II (59) z řídítek (49).

Připojte vodič ručního snímače tepu (16) a kabel snímače III (60) z nosného rámu levého řídítka (2) ke kabelu snímače II (59) a kabelu snímače I (58) z řídítek (49).

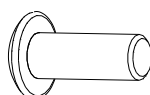
Připevněte řídítka (49) k podpěrným rámcům pravého/levého řídítka (1, 2) pomocí dvou šroubů M6x12 (48). Utáhněte šrouby pomocí dodaného imbusového klíče.

Demontujte dva šrouby M5x10 (20) z počítače (19). Odstraňte šrouby pomocí dodaného nástroje imbus klíče s křížovým šroubovákem.

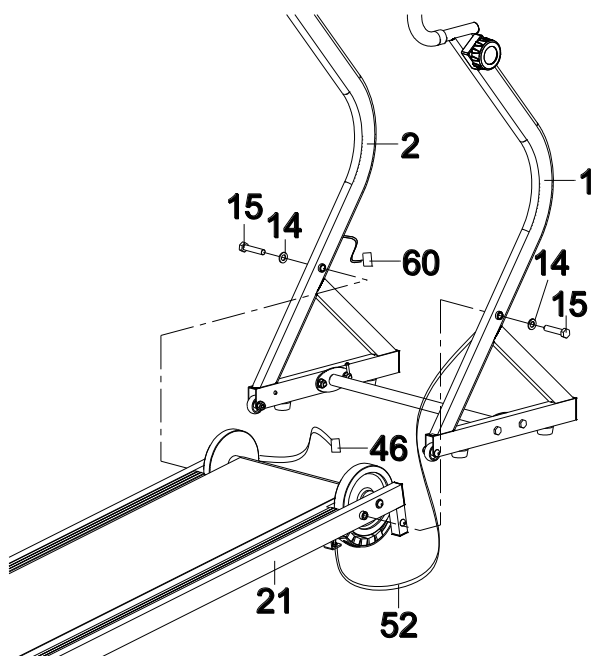
Připojte kabel senzoru I (58) a kabel senzoru II (59) z řídítek (49) k vodičům, které vycházejí z počítače (19).

Připevněte počítač (19) k desce řídítek (49) pomocí dvou šroubů M5x10 (20), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby pomocí nástroje imbus klíče s křížovým šroubovákem.

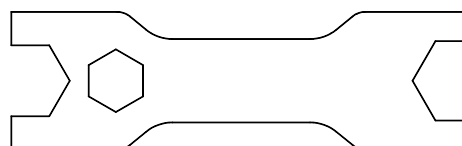
Součástky:



(48) Šroub
M6x12



Nástroj:



2 imbus klíče (S13, S17, S19)

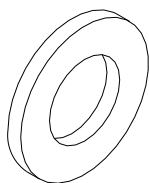
Krok 3

Připevněte hlavní rám (21) na pravý/levý podpěrný rám řídítek (1, 2) pomocí dvou podložek Ø12 (14) a dvou šroubů M12x65 (15). Utáhněte šrouby dvěma dodanými multifunkčními imbus klíči.

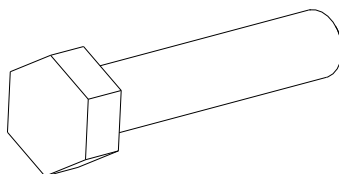
Připojte vodič senzoru (46) z hlavního rámu (21) ke kabelu senzoru III (60) z nosného rámu levého řídítko (2).

POZNÁMKA: Při montáži běžeckého trenažéru se doporučuje vždy používat pomoc druhé osoby.

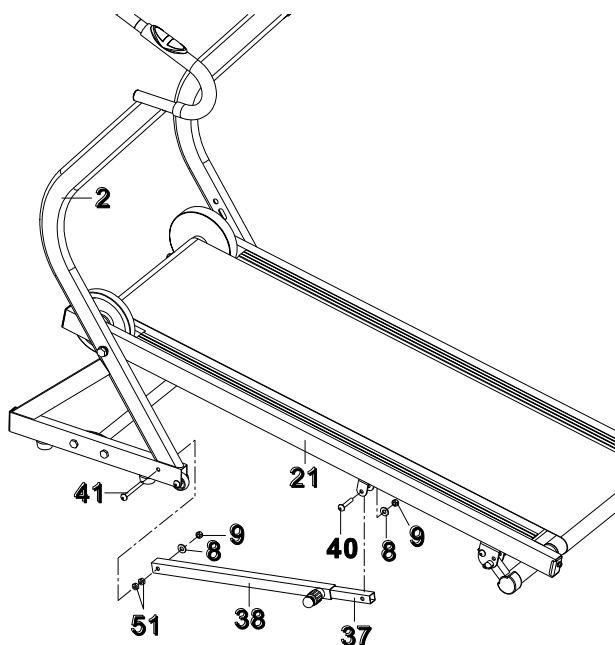
Součástky:



(14) Podložka Ø12
2 KS



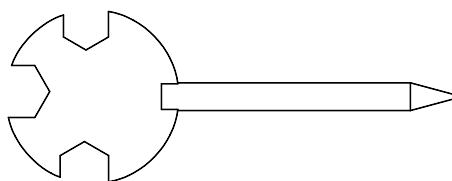
(15) Šroub M12x65
2 KS



Nástroj:



Imbus klíč #5



Multi imbus klíč se šroubovákem

Krok 4

Odstraňte jednu podložku Ø8 (8), jednu nylonovou matici M8 (9), jeden šroub M8x75 (41) a dvě matice M8 (51) z bezpečnostní trubky B (38). Odstraňte šroub a nylonovou matici pomocí dodaného imbusového klíče a multifunkčního imbus klíče s křížovým šroubovákem. Vyjměte jednu podložku Ø8 (8), jednu nylonovou matici M8 (9) a jeden šroub M8x42 (40) z bezpečnostní trubky A (37). Odstraňte šroub a nylonovou matici pomocí dodaného imbusového klíče a multifunkčního imbus klíče s křížovým šroubovákem.

Připevněte bezpečnostní trubku B (38) na levý nosný rám řídítek (2) pomocí jedné podložky Ø8 (8), jedné nylonové matice M8 (9), jednoho šroubu M8x75 (41) a dvou matic M8 (51), které byly odstraněny. Utáhněte šroub a nylonovou matici pomocí imbusového klíče a multifunkčního imbus klíče s křížovým šroubovákem.

Připevněte bezpečnostní trubku A (37) k hlavnímu rámu (21) pomocí jedné podložky Ø8 (8), jedné nylonové matice M8 (9) a jednoho šroubu M8x42 (40), které byly odstraněny. Utáhněte šroub a nylonovou matici pomocí imbusového klíče a multifunkčního imbus klíče s křížovým šroubovákem.

OBSLUHA POČÍTAČE

POUŽÍVÁNÍ POČÍTAČE

Počítač lze aktivovat stisknutím libovolné klávesy na počítači nebo spuštěním. Pokud necháte zařízení nečinné po dobu 4-5 minut, napájení se automaticky vypne.



KLÍČOVÉ FUNKCE:

MODE: Stisknutím tlačítka MODE vyberte jednotlivé funkce počítače.

Stisknutím a podržením tlačítka MODE po dobu 3 sekund vynulujete všechny hodnoty dat kromě hodnot TOTAL (ODOMETR).

SET: Stiskněte tlačítko SET pro nastavení datových hodnot TMR (Timer- Časovač), DST (Distance - Vzdálenost), popřípadě CAL (Calories - Kalorie) pro přednastavení cíle

RESET: Stiskněte tlačítko RESET pro resetování datových hodnot TIME, DISTANCE, CALORIES (Čas, Vzdálenost, Kalorie)

RESET: Stisknutím tlačítka RESET resetujete hodnoty dat TMR,DST a CAL (Časovač, Vzdálenost a Kalorie)

FUNKCE POČÍTAČE:

SCAN: Stiskněte tlačítko MODE, dokud se na obrazovce nezobrazí SCAN, počítač se automaticky spustí a skenuje funkce TMR, SPD, DST, TOTAL a CAL (Časovač, Rychlost, Vzdálenost, Total a Kalorie).

TMR (TIMER - Časovač): Zobrazuje uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách. Před tréninkem můžete také předem nastavit cílový čas v režimu STOP. Chcete-li nastavit TIMER, stiskněte tlačítko MODE, dokud se na obrazovce nezobrazí TMR. Stiskněte tlačítko SET pro změnu času, při každém stisknutí tlačítka SET by se měl čas změnit o 1 minutu. Stisknutím tlačítka RESET vymažete cílový čas na nulu. Přednastavený cílový časový rozsah je od 0:00 do 99:00 minut. Jakmile předem nastavíte cílový čas a poté začnete cvičit, čas se začne odpočítávat od předem nastaveného cílového času na 0:00 za 1 sekundu zpět. Když se předem nastavený cílový čas odpočítá do 0:00, čas se začne okamžitě odpočítávat a počítač začne pípat, aby vám to připomněl.

SPD (SPEED - Rychlost): Zobrazuje momentální rychlost tréninku (rychlost běhu)

DST (DISTANCE - Vzdálenost): Zobrazuje kumulativní vzdálenost uběhnutou během cvičení. Před tréninkem můžete také přednastavit cílovou vzdálenost v režimu STOP. Pro nastavení DISTANCE stiskněte tlačítko MODE, dokud se na obrazovce nezobrazí DST. Stiskněte tlačítko SET pro nastavení vzdálenosti. Stisknutím tlačítka RESET vymažete cílovou vzdálenost na nulu. Přednastavený rozsah cílové vzdálenosti je od 0,00 do 99,90 km. Jakmile předem nastavíte cílovou vzdálenost a poté začnete cvičit, vzdálenost se začne odpočítávat od předem nastavené cílové vzdálenosti na 0,00. Když je předem stanovený cíl vzdálenosti dosažen a odpočítán na 0,00, vzdálenost se začne okamžitě počítat a počítač začne pípat, aby vám to připomněl.

TOTAL (ODOMETR - Měřič uběhnuté vzdálenosti): Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost. Hodnoty TOTAL dat nelze vynulovat stisknutím a podržením tlačítka MODE po dobu 3 sekund. Pokud vyjmete baterie z počítače, hodnoty TOTAL dat se vynulují.

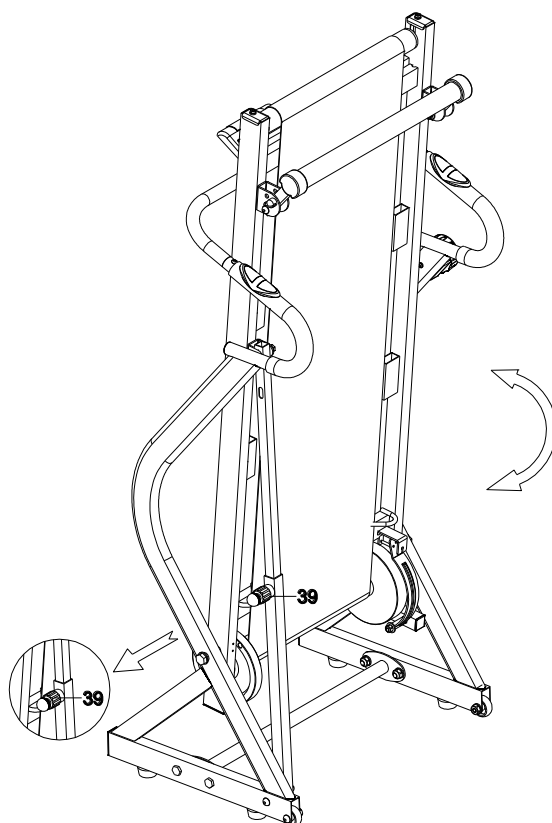
CAL (CALORIES - Kalorie): Zobrazuje přibližné množství kalorií spálených během cvičení. Před tréninkem můžete také přednastavit cílové kalorie v režimu STOP. Pro nastavení CALORIES stiskněte tlačítko MODE, dokud se na obrazovce nezobrazí CAL. Stisknutím tlačítka SET nastavíte kalorie. Stisknutím tlačítka RESET vymažete cílové kalorie na nulu. Přednastavený cílový rozsah kalorií je od 0,0 do 999,0 kalorií. Jakmile si předem nastavíte cílové kalorie a poté začnete cvičit, kalorie se začnou odpočítávat od přednastavených cílových kalorií na 0,0. Když se předem nastavené cílové kalorie odpočítají na 0,0, kalorie se začnou okamžitě počítat a počítač začne pípat, aby vám to připomněl. (Tyto údaje jsou hrubým vodítkem pro srovnání různých cvičebních relací a neměly by se používat při léčbě).

PULSE: Zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci poté, co během cvičení uchopíte oběma rukama snímače tepu na řídítkách. Chcete-li zajistit přesnější měření tepu, vždy držte snímače tepu na řídítkách dvěma rukama, nikoliv pouze jednou rukou.

INSTALACE BATERIÍ:

1. Odstraňte kryt baterie na zadní straně počítače.
2. Vložte dvě baterie velikosti AA do bateriového pouzdra.
3. Ujistěte se, že baterie jsou správně umístěny a pružiny baterií jsou ve správném kontaktu s bateriemi.
4. Nasaďte zpět kryt baterie.
5. Pokud je displej nečitelný nebo se objeví pouze částečný segment, vyjměte baterie a počkejte 15 sekund, než je znovu nainstalujete.

SLOŽENÍ



ZVEDNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Uchopte zadní konec hlavního rámu jednou rukou a poté zatáhněte za pružinový knoflík (39) pro zvednutí hlavního rámu nahoru, dokud pružinový knoflík (39) „nevyskočí“ dolů do zajištěné polohy. Před pohybem běžeckého trenažéru zkontrolujte, zda je pružinový knoflík (39) „vysunutý“ do zajištěné polohy. Jednotku lze opatrně naklonit na kolečka pro snadné přemísťování a skladování.

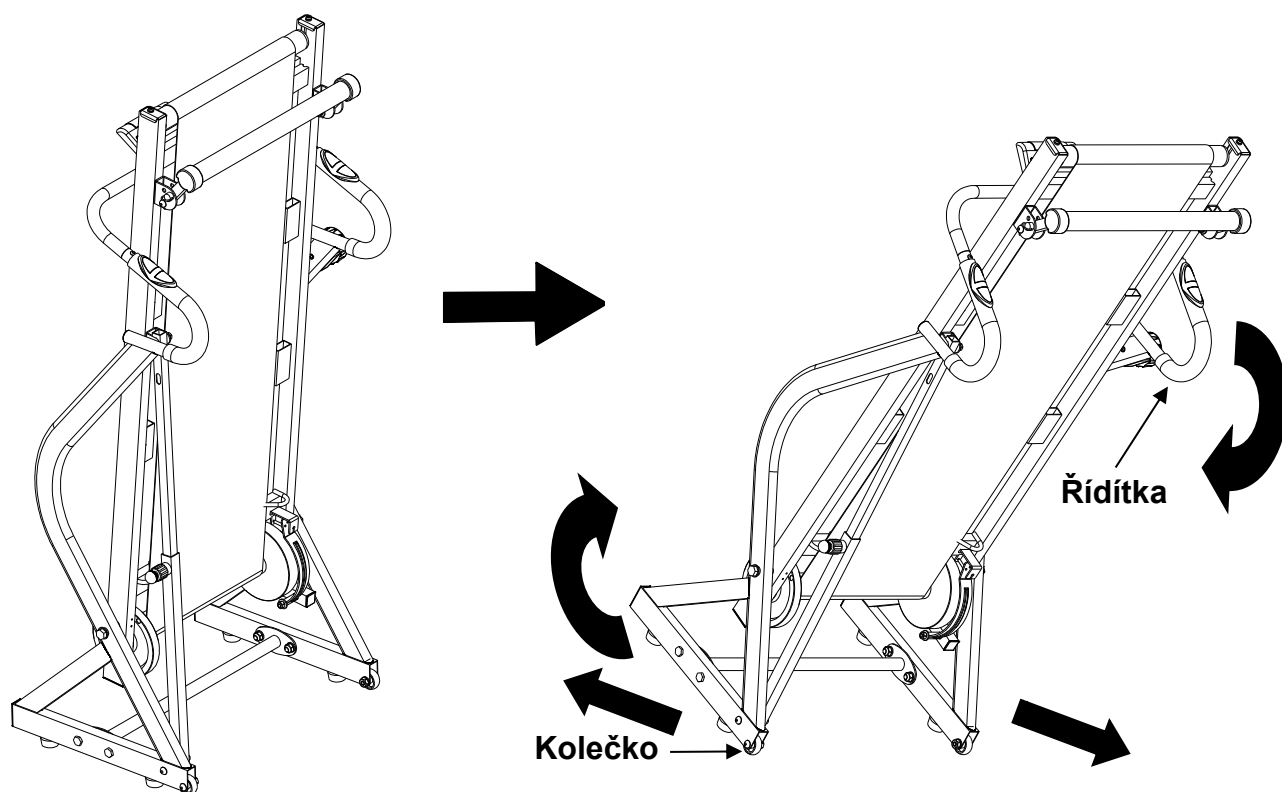
ULOŽENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Položte jednu ruku na zadní konec hlavního rámu a druhou rukou zatáhněte za pružinový knoflík (39), poté spusťte hlavní rám dolů ze zadní části běžeckého trenažéru, dokud pružinový knoflík (39) „nevyskočí“ do uzamčené polohy.

POZOR: Pokud nezajistíte hlavní rám pomocí pružinového knoflíku, může dojít k náhodnému pádu běžeckého pásu a zranění.

VAROVÁNÍ: Při odkládání běžeckého pásu nestůjte pod deskou. Abyste předešli zranění, ujistěte se, že se při zvedání nebo skládání hlavního rámu pevně držíte. Nesundávejte pružinový knoflík, pokud pevně nedržíte a neovládáte základnu běžeckého trenažéru. Při uvolnění pružinového knoflíku může rychle a nebezpečně spadnout na zem. Při skládání, rozkládání nebo během provozu vždy udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od stroje.

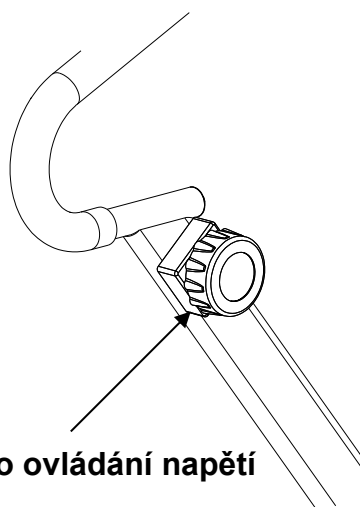
MANIPULACE S PÁSEM



Jednotku lze opatrně naklonit na kolečka pro snadné přemísťování a skladování. S běžeckým trenažérem ve složené zajištěné poloze pevně uchopte obě řídítka oběma rukama. Poté běžecký pás opatrně nakloňte zpět, dokud se nebude volně pohybovat po kolečkách.

POZOR: Nepokoušejte se pohybovat běžeckým pásem, když je v rozložené poloze.

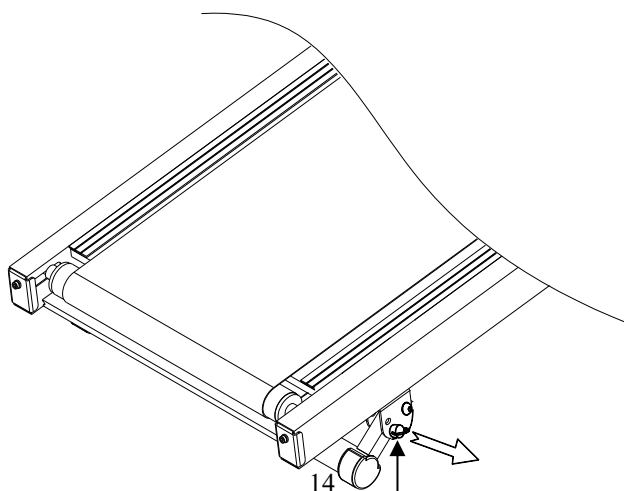
ÚPRAVY



Knoflík pro ovládání napětí

Nastavení ovládacího knoflíku napětí

Chcete-li zvýšit napětí, otočte knoflíkem ovládání napětí ve směru hodinových ručiček.
Chcete-li napětí snížit, otočte knoflíkem ovládání napětí proti směru hodinových ručiček.



Pojistný kolík

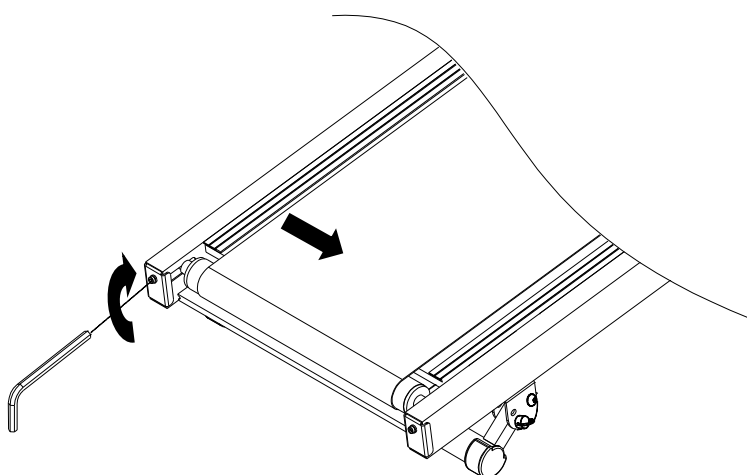
Nastavení rámu nastavující sklon

Položte jednu ruku na zadní konec hlavního rámu. Zvedněte zadní konec hlavního rámu nahoru a poté odstraňte zajišťovací kolíky z hlavního rámu a rámu pro nastavení sklonu. Nastavte rám pro nastavení sklonu do požadované polohy a vložte pojistné kolíky do otvorů na hlavním rámu a rámu pro nastavení sklonu, které byly odstraněny.

Nastavení běžeckého pásu

Běžecký pás je zpočátku nastaven a seřízen ve výrobě. Může se však uvolnit během přepravy a/nebo během používání. Doporučuje se, aby uživatel běžel na středu běžeckého pásu. Po delším používání se pás začne natahovat. Doporučuje se, aby uživatel vždy chodil nebo běhal po centrální oblasti. Tím zabráníte posunutí pásu ze středu.

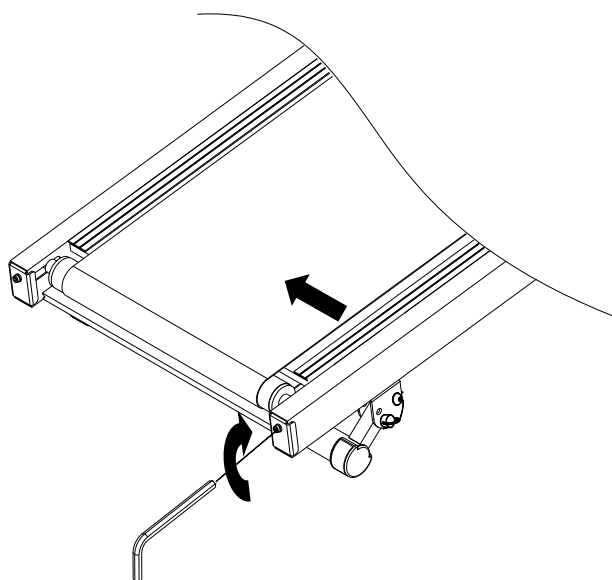
Pokud se běžecký pás začne posouvat doleva, může se uživatel postavit na hlavní rám a držet říditka oběma rukama. Poté použijte pravou nohu k běhu po pravé straně běžeckého pásu. Měli byste vidět, jak se běžecký pás začíná sám opravovat pohybem zpět ke středu. Pokud se však běžecký pás stále posouvá doleva, použijte dodaný imbusový klíč a otočte levý seřizovací šroub zadního válečku o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček. Poté zkuste znovu běžet na středu běžeckého pásu. Pokud se běžecký pás stále posouvá doleva, otočte levý seřizovací šroub zadního válečku o další 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Poté zkuste znovu běžet na středu běžeckého pásu. Měli byste vidět, jak se pás začíná sám opravovat pohybem zpět ke středu. Tento postup opakujte, dokud nebude běžecký pás vycentrován.



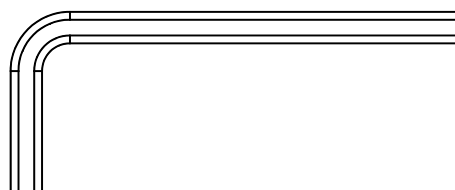
Nástroj:



Pokud se běžecký pás začne posouvat doprava, uživatel se může postavit na hlavní rám a držet řídítka oběma rukama. Pak použijte levou nohu k běhu na levé straně pásu. Měli byste vidět, jak se běžecký pás začíná sám opravovat pohybem zpět ke středu. Pokud se však běžecký pás stále posouvá doprava, použijte dodaný imbusový klíč a otočte seřizovací šroub pravého zadního válečku o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček. Poté zkuste znovu běžet na středu běžeckého pásu. Pokud se běžecký pás stále přesouvá na doprava, otočte pravým seřizovacím šroubem zadního válečku o další 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Poté zkuste znovu běžet na středu běžeckého pásu. Měli byste vidět, jak se pás začíná sám opravovat pohybem zpět ke středu. Tento postup opakujte, dokud nebude běžecký pás vycentrován.

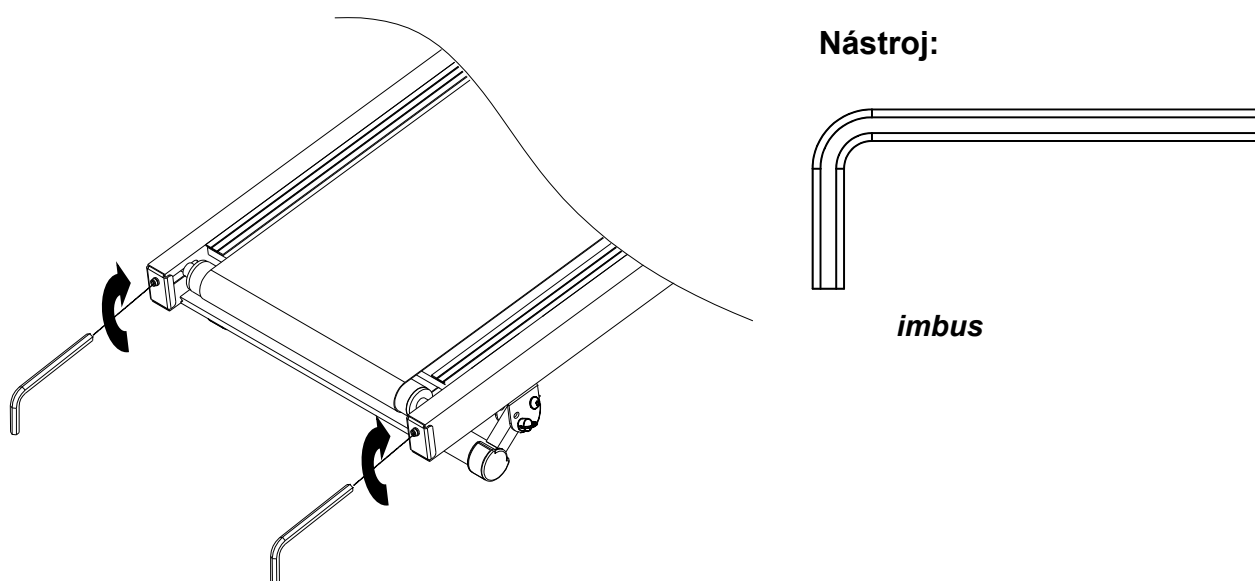


Nástroj:



Imbus #5

Pokud běžecký pás během používání prokluzuje, použijte dodaný imbusový klíč a otočte levý i pravý seřizovací šroub zadního válečku o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Nyní byste měli běžet na běžícím pásu, abyste zjistili, zda pás stále klouže. Opakujte výše uvedený postup, dokud běžecký pás neprokluzuje.



ÚDRŽBA

ČIŠTĚNÍ

Magnetický běžecký pás lze čistit měkkým čistým vlhkým hadříkem. Na plastové díly nepoužívejte abrazivní prostředky ani rozpouštědla. Po každém použití setřete pot z běžeckého pásu. Dávejte pozor, aby se na panel displeje počítače nedostala nadměrná vlhkost, protože by to mohlo způsobit úraz elektrickým proudem nebo selhání elektroniky. Udržujte magnetický běžecký pás, zejména konzoli počítače, mimo přímé sluneční světlo abyste zabránili poškození obrazovky. Každý týden prosím kontrolujte správné utažení všech montážních šroubů, matic a šroubů na stroji.

SKLADOVÁNÍ

Magnetický běžecký pás skladujte v čistém a suchém prostředí mimo dosah dětí.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM: Běžecký pás na trenažéru prokluzuje nebo není vycentrován na zadním válci.

ŘEŠENÍ: Viz část „Nastavení běžeckého pásu“ na straně 15.

PROBLÉM: Displej konzole počítače nic neukazuje.

ŘEŠENÍ: Vyjměte konzoli počítače a ověřte, zda jsou kabely, které vycházejí z konzole počítače, správně připojeny ke kabelům, které vycházejí z řídítek.

ŘEŠENÍ: Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěny a zda jsou pružiny baterií ve správném kontaktu s bateriemi.

ŘEŠENÍ: Baterie v počítači jsou vybité. Vyměňte je za nové a nabitě.

PROBLÉM: Nezobrazuje se žádná tepová frekvence nebo je čtení tepové frekvence nepravidelné/nekonzistentní.

ŘEŠENÍ: Ujistěte se, že připojení vodičů pro ruční snímače pulsu jsou bezpečné.

ŘEŠENÍ: Chcete-li zajistit přesnější snímání tepu, vždy se při pokusu o měření tepové frekvence držte snímače rukojetí řídítek oběma rukama, nikoliv pouze jednou rukou.

ŘEŠENÍ: Ruční snímače tepu neuchopte příliš pevně. Snažte se udržovat mírný tlak a přitom se ale stále držet.

PROBLÉM: Běžecký pás při používání vydává skřípavý zvuk.

ŘEŠENÍ: Šrouby mohou být na běžeckém pásu uvolněné. Zkontrolujte prosím všechny šrouby a dotáhněte všechny uvolněné šrouby.

Pokud výše uvedená část odstraňování problémů problém nevyřeší, přestaňte magnetický běžecký pás používat.

V PŘÍPADĚ NEVYŘEŠENÍ PROBLÉMU KONTAKTUJTE MÍSTNÍHO PRODEJCE

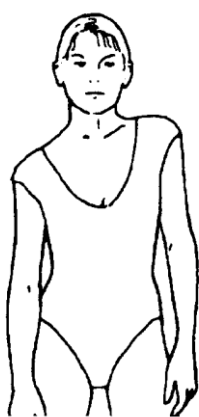
ROZEHŘÁTÍ A PŘÍPRAVA NA TRÉNINK

WARM-UP (Rozehřátí) je důležitou součástí každého tréninku. Účelem rozehtátí je připravit tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Před aerobním cvičením se dvě až pět minut zahřívejte. Každý trénink by měl začínat rozehtáním, abyste své tělo připravili na namáhavější cvičení, zvýšíte tak krevního oběh a tepovou frekvenci a dodáte více kyslíku do svalů.

KONEC TRÉNINKU Na konci tréninku, opakujte tato cvičení, abyste snížili bolestivost unavených svalů. Účelem ochlazení těla po tréninku je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého cvičení. Správné ochlazení pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje, aby se krev vrátila do srdce.

POHYBY HLAVOU

Otočte hlavu doprava, měli byste cítit natahování a menší tlak na levé straně krku. Potom otočte hlavu dozadu, natáhněte bradu ke stropu a nechte ústa otevřená. Poté otočte hlavu doleva a následně položte hlavu na hrudník.



ZDVIHY RAMEN

Zvedněte pravé rameno k uchu. Poté zvedněte levé rameno nahoru, zatímco snižujete pravé rameno.



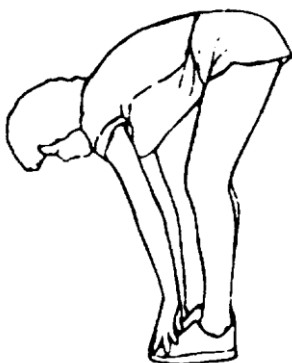


PROTAHOVÁNÍ ČTYŘHLAVÝCH SVALŮ (KVADRICEPSŮ)

Jednou rukou se opřete o zeď pro udržení rovnováhy, natáhněte se za sebe a vytáhněte pravou nohu nahoru. Přiblížte patu co nejbližší k hýždím. Vydržte 15 vteřin a opakujte s levou nohou.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH STEHEN

Posadte se s chodidly u sebe a kolena směřujícími ven. Přitáhněte nohy co nejbližší k tříslům. Jemně zatlačte kolena směrem k podlaze. Podržte 15 vteřin.



PROTAHOVÁNÍ HAMSTRINGŮ

Prodlužte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o pravé vnitřní stehno. Natáhněte se směrem k palci u nohy, jak daleko je to možné. Podržte 15 vteřin. Uvolněte se a opakujte s levou nohou.

