



# TM 5000S



**Návod na použitie:** Bežecký pás Christopeit TM 5000S s dotykovým displejom **kód:7912 SK**

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre chodiaci pás **Christopeit**. Pred poskladaním chodiaceho pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Chodiaci pás používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

## Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

## Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším chodiacim pásom, poznačte si presný názov výrobku.

## Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Christopeit** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.  
K Zornici 1990/23  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: [servis@duvlan.com](mailto:servis@duvlan.com)  
web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)


## Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Stroj zostavte presne podľa návodu na inštaláciu a používajte len priložené špecifické časti stroja uvedené v zozname dielov. Pred montážou skontrolujte kompletnosť dodávky a kompletnosť kartónu podľa montážnych krokov v návode na inštaláciu a obsluhu. V prípade opravy požiadajte o radu svojho predajcu.
2. Pred prvým použitím stroja a v pravidelných intervaloch (každé 1-2 mesiace) skontrolujte pevné osadenie všetkých skrutiek, matíc a iných spojov, aby ste sa uistili, že je bezpečný pás v bezpečnom stave.
3. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **150 kg**.
4. Nikdy nezabudnite, že športové stroje nie sú hračky. Preto ich musia používať len v súlade s ich účelom a primerane informované a poučené osoby.
5. Osoby ako deti, invalidi a zdravotne postihnuté osoby by mali stroj používať len v prítomnosti inej osoby, ktorá im môže poskytnúť pomoc a radu. Prijmite vhodné opatrenia na zabezpečenie toho, aby deti nikdy nepoužívali stroj bez dozoru.
6. Postavte zariadenie na neklzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
7. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
8. Na čistenie stroja nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a na montáž stroja a prípadné opravy používajte len dodané náradie alebo vhodné vlastné náradie. Kvapky potu odstráňte zo stroja ihneď po skončení tréningu.
9. **VAROVANIE!** Systémy dohľadu nad srdcovou frekvenciou môžu byť nepresné. Nadmerný tréning môže viesť k vážnemu poškodeniu zdravia alebo k smrti. Pred začatím plánovaného tréningového programu sa poraďte s lekárom. Ten môže definovať maximálnu námahu (pulz, watty, trvanie tréningu atď.), ktorej sa môžete vystaviť, a môže vám poskytnúť presné informácie o správnom držaní tela počas tréningu, cieľoch tréningu a vašej strave. Nikdy netrénujte po konzumácii veľkého množstva jedla.
10. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
11. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
12. Ak nie je v návode na obsluhu uvedené inak, stroj smie používať na cvičenie vždy len jedna osoba. Čas cvičenia by nemal presiahnuť 90 min./deň.
13. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
14. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
15. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
16. Používajte len originálne diely Christopheit (pozri zoznam).
17. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.

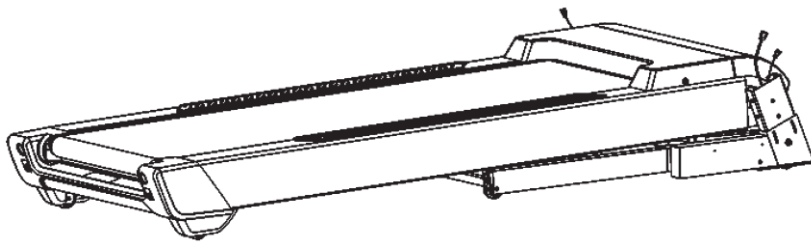
18. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
19. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
20. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
21. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
22. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
23.  Po skončení životnosti sa tento výrobok nesmie vyhodit' do bežného domového odpadu, ale musí sa odovzdať na zberné miesto na recykláciu elektrických a elektronických súčiastok.
24. V záujme ochrany životného prostredia nevyhadzujte obalové materiály, použité batérie ani časti stroja ako domový odpad. Odložte ich do príslušných zberných nádob alebo ich prineste na vhodné zberné miesto.
25. Hmotnosť zariadenia: 106 kg.
26. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 125 x 88 x 154 cm.

## Návod na montáž

Všetky části položte na zem a skontrolujte ich, aby sedeli na základe montážnych krokov. Niektoré skrutky sú už namontované pre jednoduchšiu montáž. Doba montáže je cca 40 min.

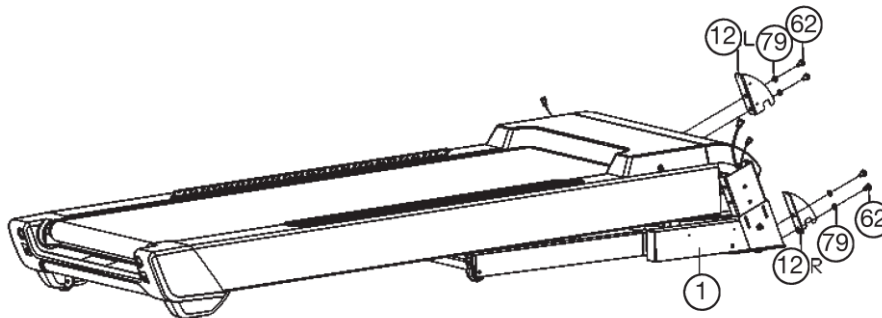
### Krok 1:

1. Odstráňte malé časti a voľný obalový materiál z krabice a potom s pomocou druhej osoby vyberte vopred zmontovaný rám obalu. Položte ruky pod hlavný rám (1) a dávajte pozor, aby nedošlo k jeho stlačeniu. Káblové pásy ešte neodstrihujte!



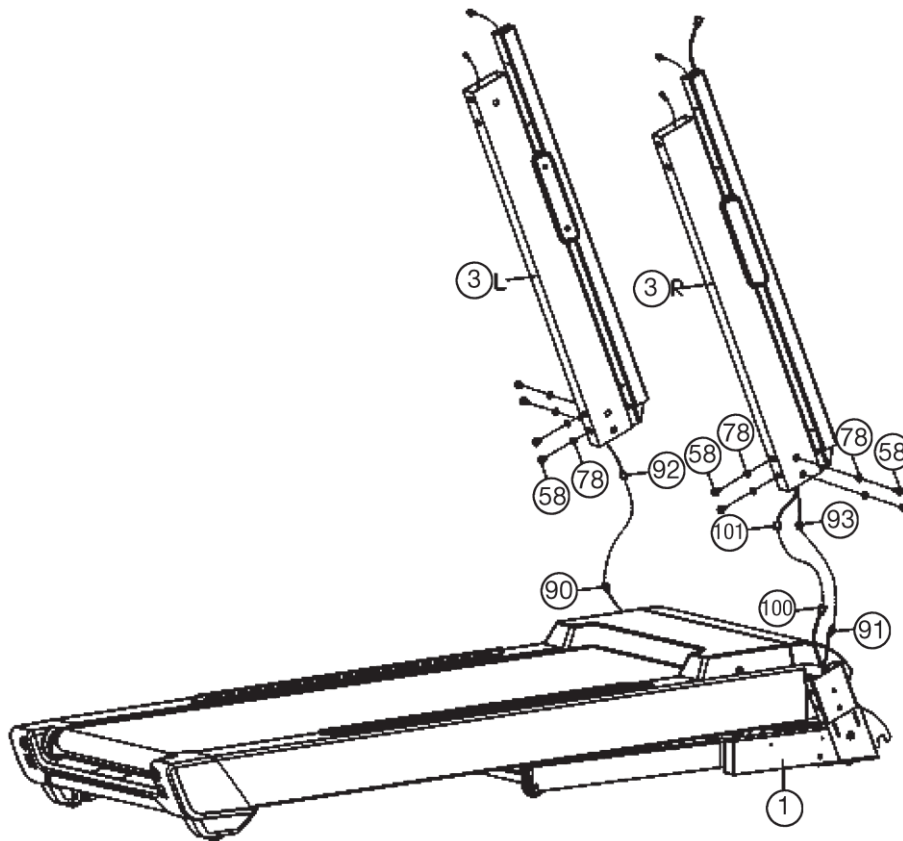
### Krok 2:

1. Teraz prestrihnite káblové pásy a už nehýbte s bežeckým pásmom kvôli montáži. Umiestnite pravý a ľavý kovový kryt (12L+R) na prednú stranu hlavného rámu a utiahnite ich skrutkami M8x15 (62) a podložkami 8//16 (79).



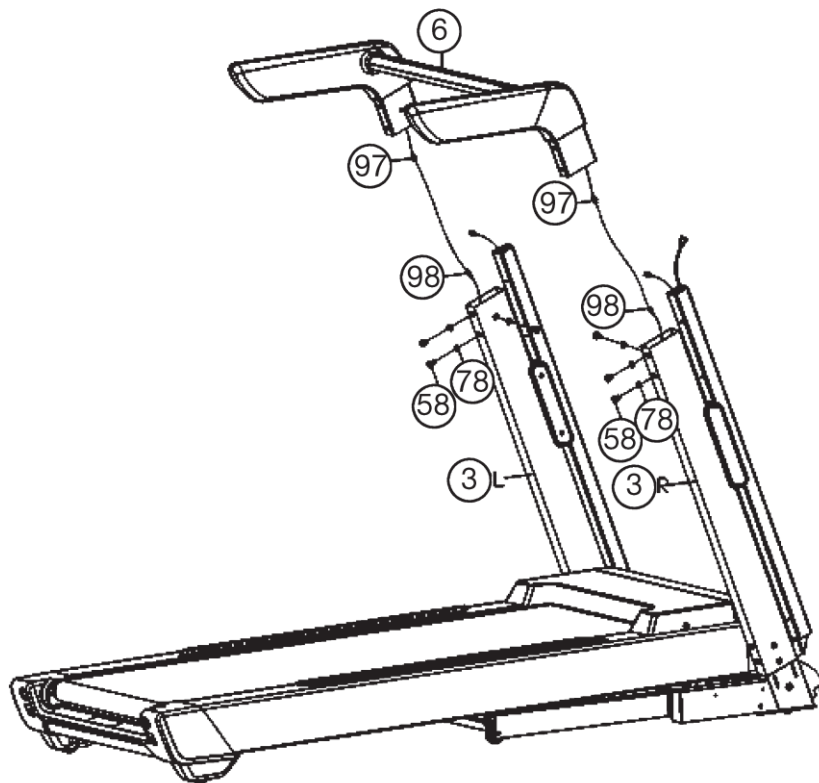
### Krok 3:

1. Pravú nosnú rúrku (3R) so zasunutými pripojovacími káblami (93+101) zaveďte na pravú stranu hlavného rámu (1) a pripojte pomocou vhodných zástrčiek káblov (91+100) vyčnievajúcich z hlavného rámu (1).
2. Vložte pravú nosnú rúrku (3R) do hlavného rámu (1) (bez stláčania kábla) a pevne priskrutkujte skrutkami M10x15 (58) a podložkami 10//20 (78).
3. Ľavú nosnú rúrku (3L) so zasunutým pripojovacím káblom (92) zaveďte na ľavú stranu hlavného rámu (1) a pripojte ju vhodnou zástrčkou káblov (90) vyčnievajúcich z hlavného rámu (1).
4. Vložte ľavú nosnú rúrku (3L) do hlavného rámu (1) (bez stláčania kábla) a pevne priskrutkujte skrutkami M10x15 (58) a podložkami 10//20 (78).



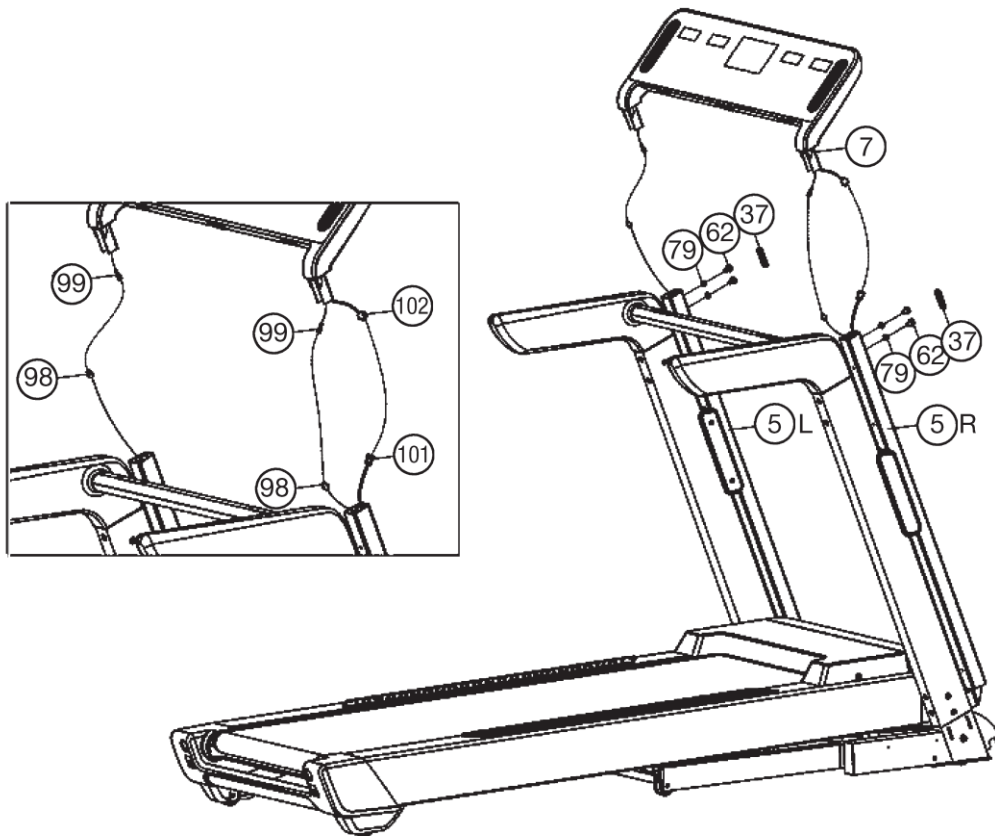
**Krok 4:**

1. Umiestnite rukoväť (6) s pomocou druhej osoby na ľavú a pravú nosnú rúrku (3L+R) a spojte zástrčky pulzného kábla (97) s pulzným spojovacím káblom 1 (98).
2. Rukoväť (6) vložte do nosnej rúrky (3L+R) (bez stláčania kábla) a pevne priskrutkujte skrutkami M10x15 (58) a podložkami 10//20 (78).



### Krok 5:

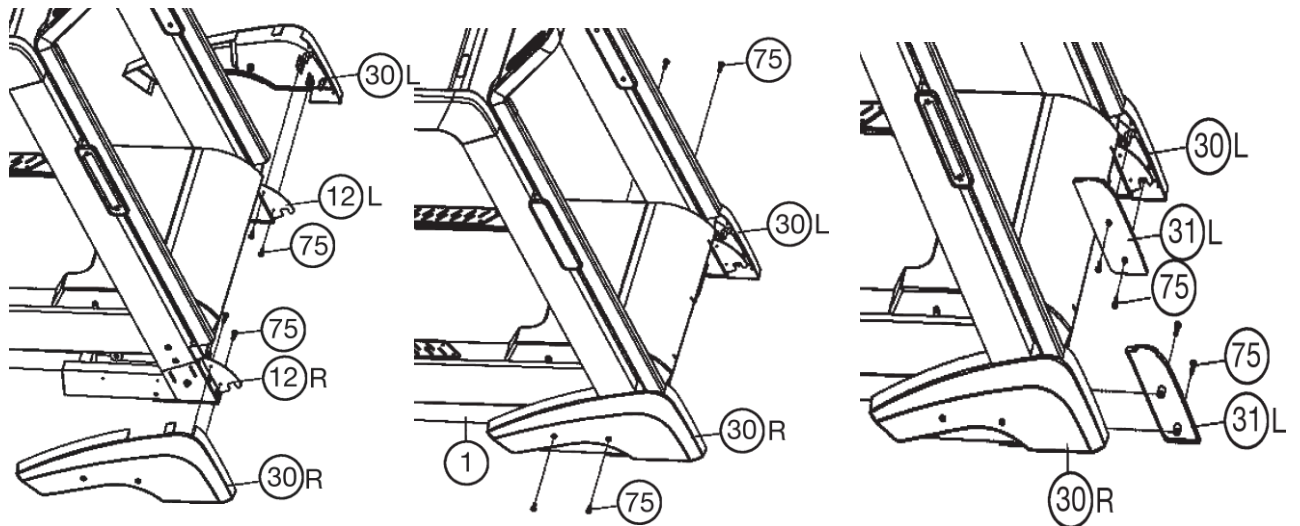
1. Umiestnite počítač (7) s pomocou druhej osoby k ľavej a pravej nosnej rúrke (3L+R) a spojte zástrčky impulzného kábla 2 (99) s impulzným prepájacím káblom 1 (98). Počítačový kábel (102) pripojte s káblom na pripojenie počítača (101).
2. Vložte počítač (7) do držiaka počítača (5L+R) (bez stláčania kábla) a pevne priskrutkujte skrutkami M8x15 (62) a podložkami 8//16 (79).
3. Vložte gumenú zátku (37) do držiaka počítača (5L+R).





**Krok 6:**

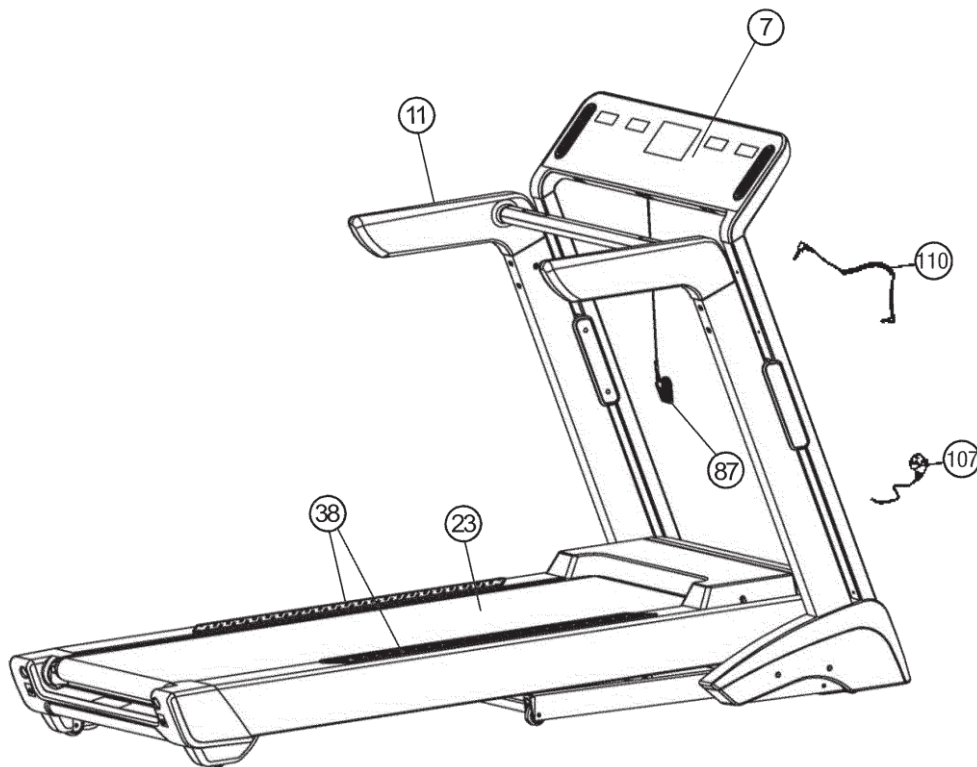
1. Umiestnite ľavý a pravý kryt (30L+R) do správnej polohy k ľavej a pravej nosnej rúrke (3L+R) a pripevnite ich pomocou skrutiek 4x16 (75).
2. Nasad'te ľavý a pravý kryt spodného rámu (31L+R) do správnej polohy ku kovovému krytu (12L+R) a pripevnite ich pomocou skrutiek 4x16 (75).



### Krok 7:

1. Skontrolujte správnu inštaláciu a funkčnosť všetkých skrutkových a zástrčkových spojov.
2. Ak je všetko v poriadku, pripojte napájací kábel (107) so sieťovým napájaním (220-240 V~50-60 Hz) a zapnite hlavný vypínač pod predným rámom.
3. Dajte bezpečnostný kľúč (87) na počítači do polohy "zapnuté". Bezpečnostný kľúč (87) si dajte na oblečenie a postavte sa na protišmykové podložky na bočnej lište (38). Posuňte rukou na počítači tak, aby sa zapol do režimu Štart. Stlačte tlačidlo Start-Button (Štart) a po odpočítaní 3 sekúnd sa bežecký pás začne pohybovať. Pri pomalej rýchlosti začnite cvičenie (23) a sledujte rýchlosť. Zoznámte sa so strojom pri nastavení nízkej rýchlosti.
4. Cvičte v strede bežeckej plochy (23), držte sa pevne za rukoväť (11) a nestúpajte na bočné lišty (38). Pri cvičení sa pozerajte iba na displej. V núdzovom prípade vykročte z bežeckej plochy pásu do strany a držte sa rukoväti (11).
5. Ak chcete použiť napríklad externý prehrávač hudby, pripojte ho pomocou kábla (110) k počítaču.

*Poznámka:* Návod si uchovajte na bezpečnom mieste. Môže byť potrebný pri opravách alebo neskorších objednávkach náhradných dielov.



## Skladanie/rozkladanie a preprava bežeckého pásu

### 1. Rozloženie na cvičenie:

Položte ruky na znázornené miesto „A“ a stlačením bezpečnostného tlačidla (15) bežecký pás odblokujete. Nechajte bežecký pás klesať, kým sa úplne nerozloží.

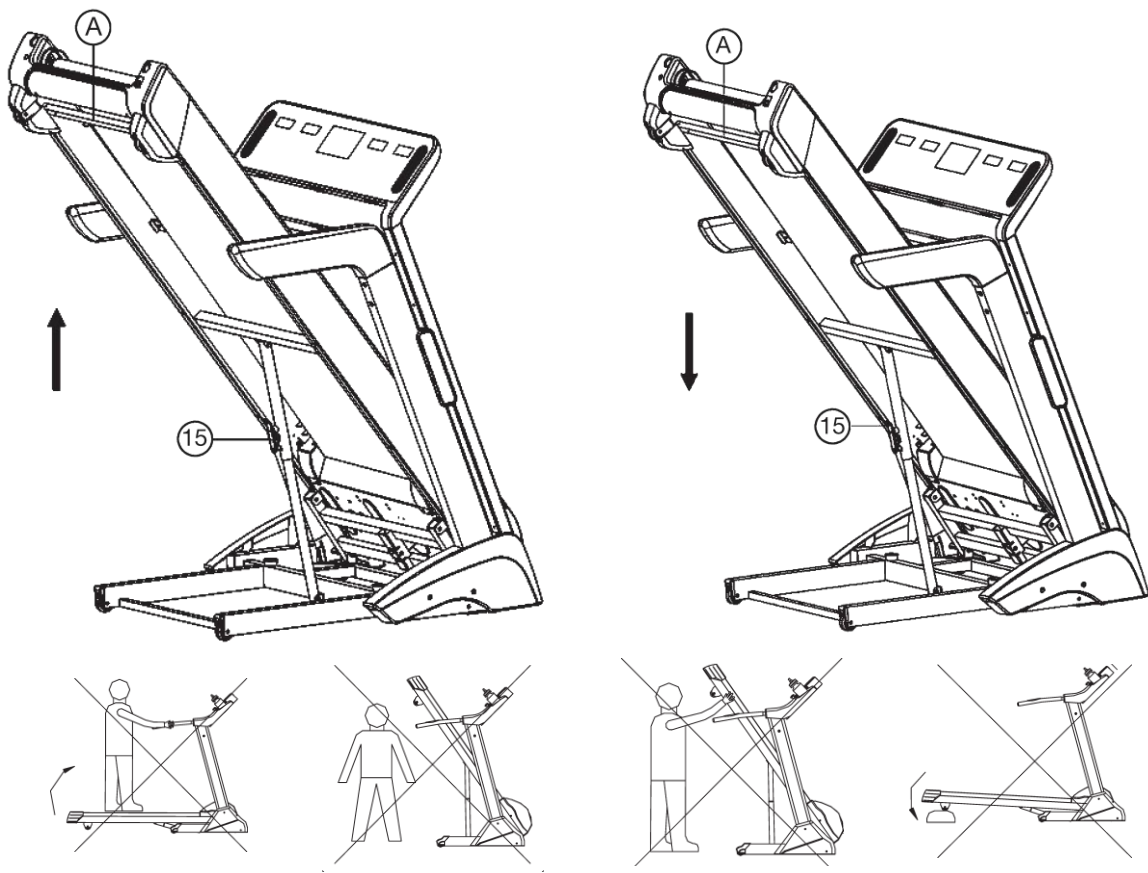
### 2. Zloženie pre úsporu miesta a presuňte:

Zdvihnite bežecký pás do polohy „A“ a zatlačte ho do zvislej polohy, kým sa zaistovací gombík (15) nezablokuje.

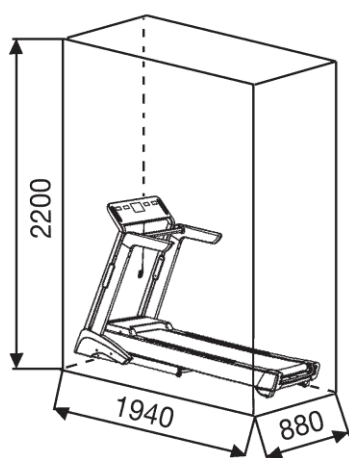
Po úplnom rozložení sa predné transportné valčeky automaticky aktivujú, takže môžete bežecký pás ľahko presunúť na iné miesto.

### POZOR:

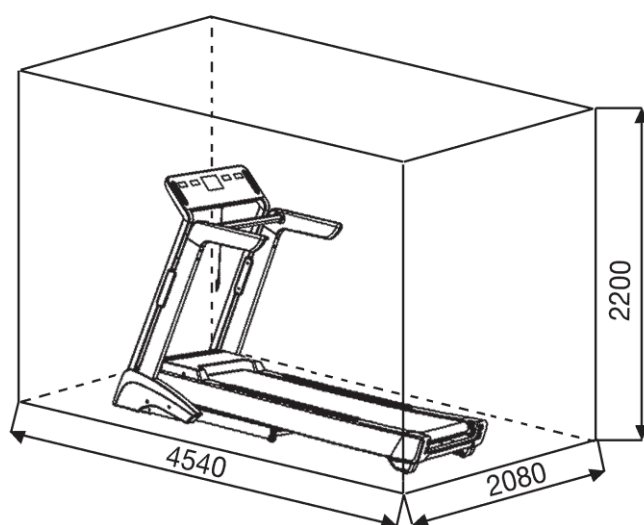
Pred zložením bežecký pás vypnite a počkajte, kým sa bežecká plocha úplne nezastaví. Neštartujte bežecký pás v zloženej polohe!



Tréningová plocha v mm  
(pre domáce cvičenie)



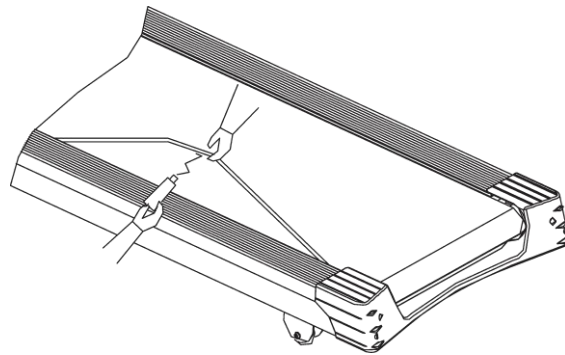
Voľná plocha v mm  
(Tréningová a bezpečnostná plocha  
(obeh 600 mm a na zadnú stranu 2000 mm))



## Údržba a nastavovanie

### 1. Mazanie bežeckého pásu:

Aby ste stroj udržali v čo najlepšom stave, pridajte trochu silikónového oleja medzi pás a dosku po 50 hodinách alebo 1 až 2 mesiacoch používania. Chodiaci pás však môže sklznúť, ak ho namažete príliš veľa. Ak chcete pás namazať, potiahnite chodiaci pás nahor a vstreknite silikónový olej do medzery medzi pásom a doskou.



### 2. Nastavenie bežeckého pásu:

Ak je bežecký pás vypnutý, musíte ho nastaviť do normálnej polohy podľa nasledujúcich krokov.

- a) Nastavte rýchlosť na 3-5 km.
- b) Pomocou imbusového kľúča (114) nastavte napínaciu skrutku remeňa na koncovom kryte rámu.
- c) Ak chcete pás posunúť doľava, otočte pravú napínaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.
- d) Ak chcete pás posunúť doprava, otočte ľavú napínaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.
- e) Ak ste už vykonali vyššie uvedené kroky a stále nie je v dobrom rozsahu, potom by už bežecký pás mal byť poškodený, obráťte sa na predajcu so žiadosťou o výmenu.

*Poznámka:* Uistite sa, že bežecká plocha je čo najviac vycentrovaná. Keď sa posunie príliš ďaleko od stredu (asi 10 mm), mala by byť znovu nastavená do stredu.

### 3. Bežecký pás preklzáva:

1. Uistite sa, že bežecký pás nie je príliš voľný.
2. Uistite sa, že remeň motora nie je príliš voľný.

### 4. Displej nesvieti:

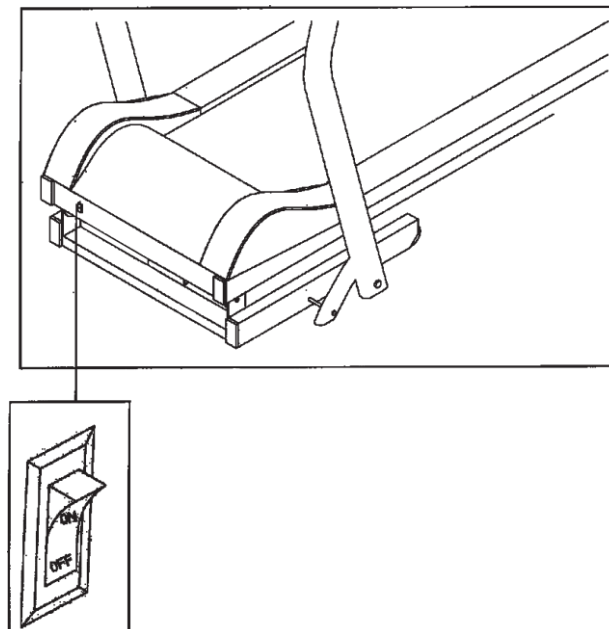
1. Skontrolujte, či je zástrčka správne pripojená.
2. Skontrolujte, či je bezpečnostný kľúč na počítači na svojom mieste.
3. Skontrolujte, či je kábel v pravom stĺpiku správne pripojený.

*Upozornenie!* Pred kontrolou akéhokoľvek káblu alebo elektrík. dielu sa prosím presvedčte, že napájanie bolo vypnuté.

### 5. Abnormálny hluk zo stroja

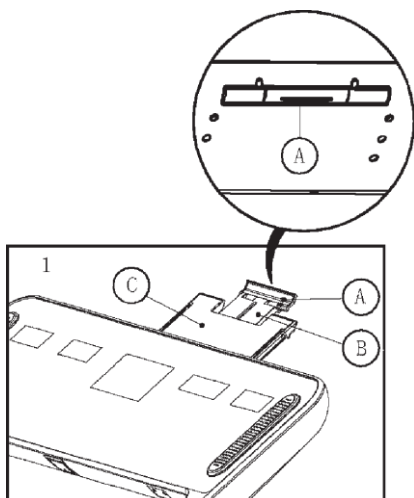
1. Skontrolujte, či nie je uvoľnená nejaká skrutka stroja.
2. Skontrolujte, či je vypnutý remeň motora.
3. Skontrolujte, či je bežecký pás vypnutý.

*Poznámka:* Ak ste skontrolovali všetky vyššie uvedené veci, ale problém stále pretrváva, kontaktujte svojho predajcu.



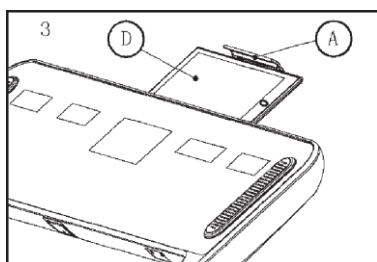
## Použitie držiaka:

Č. dielu	Opis	Množstvo
A	Úchytka držiaka	1
B	Výsuvný držiak	1
C	Podporný držiak	1
D	PAD/Telefón	1



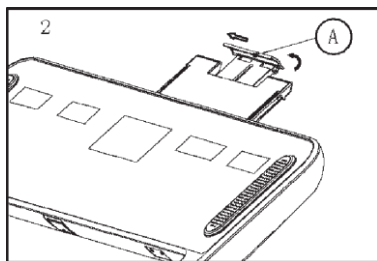
### Krok 1:

Chyťte úchytka držiaka A, vytiahnite výsuvný držiak B a podporný držiak C von z počítača. (pozícia úchytka držiaka je znázornená na obrázku 4).



### Krok 2:

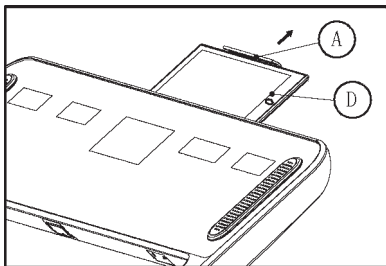
Otočte úchytka držiaka A v smere šípky na obrázku 2, potom ju zatlačte doľava.



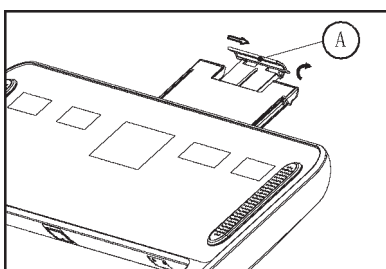
### Krok 3:

Nasaďte PAD/telefón na výsuvný držiak B a podporný držiak C, pripevnite ho úchytka držiaka A.

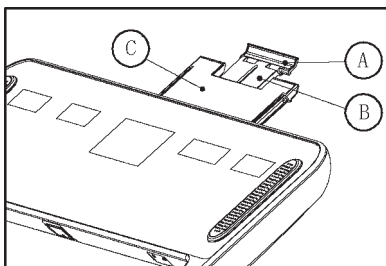
### Zasunutie držiaka:



Vytiahnite úchytku držiaka A v smere šípky na obrázku, vyberte PAD/telefón.



Zatlačte úchytku držiaka A doprava, potom ju otočte v smere šípky na obrázku.



Držte úchytku držiaka A, nechajte výsuvný držiak B a podporný držiak C, aby sa zasunuli späť do počítača.







# NÁVOD NA OBSLUHU TM 5000S



## 1. Okienka na displeji


### 1.1

-   Zobrazí aktuálnu úroveň sklonu alebo hodnotu kalórií
-  Indikátor: okno zobrazuje aktuálnu úroveň sklonu;
-  Indikátor: okno zobrazuje aktuálnu hodnotu kalórií, 5-sekundový prepínač.





### 1.2

-  Zobrazí celkový čas chodu.

### 1.3

-  Zobrazí celkovú prejdenu vzdialenosť.


### 1.4

-   Zobrazí aktuálnu rýchlosť behu alebo hodnotu srdcového tepu
-  Indikátor: okno zobrazuje aktuálnu hodnotu rýchlosti;
-  Indikátor: okno zobrazuje aktuálnu hodnotu srdcovej frekvencie (hodnota len pre referenciu, NIE pre medicínske účely). Po zistení signálu srdcovej frekvencie sa prioritne zobrazí hodnota srdcovej frekvencie.

### 1.5

7“ TFT: Okno multimediálneho displeja pre ďalšie špecifické funkcie s odkazom na nasledujúce podrobnosti. (Poznámka: Obrazovka TFT NEZAHŔŇUJE WIFI prístup na internet a funkcie dotykového ovládania.)

### 1.6


-  Indikátor: Označuje aktuálny stav prevádzky bežiaceho pásu

Pohotovostný režim, logo svieti na bielo, znamená, že bežecký pás sa môže používať;  
Bežiaci režim, logo svieti na červeno, znamená, že bežecký pás sa používa, čakajte.

Displej počítača sa vypne po 10 minútach bez akejkoľvek akcie. Hudba na pozadí pokračuje. Ak chcete aktivovať displej, dotknite sa ľubovoľnej oblasti klávesnice.


## 2. Funkcie tlačidiel



### 2.1 Spustené funkcie tlačidiel:



 **START:** V stave vypnutia stlačte tlačidlo ŠTART, obrazovka TFT zobrazí výzvu na 3 sekundy odpočítavania spolu so zvukom „Di-Di-Di“ a potom sa bežiaci pás spustí pri najnižšej rýchlosti 1,0 km/h.





 **STOP:** V prevádzkovom stave stlačte tlačidlo STOP, bežecký pás sa pomaly zastaví.





 **PROGRAM:** V stave vypnutia je automatické poradie programu P1-P24-U1-U3-HP1-HP

 **MODE:** V stave vypnutia vyberte režim pohybu.


  **INCLINE +/-:** Nastavenie sklonu pomocou behu;  
Upravte hodnotu pomocou nastavenia parametrov.


  **SPEED +/-:** Upravte rýchlosť pomocou behu;  
Upravte hodnotu pomocou nastavenia parametrov.


    **Quick-Incline:** Nastavte úroveň sklonu jedným stlačením funkcie Beh alebo vyberte úroveň sklonu počas užívateľského programu.

   **Quick Speed:** Nastavte rýchlosť jedným stlačením funkcie Beh alebo zvolte  rýchlosť počas užívateľského programu.

### 2.2 Tlačidlá funkcií médií:


 Zníženie hlasitosti;

 Zvýšenie hlasitosti;

 **PLAY/PAUSE:** Prehrať alebo pozastaviť hudbu/video na pozadí;

 **PREV:** Prehrať predchádzajúcu skladbu;

### 2.3 TFT funkčné tlačidlá

 **Home:** Späť na hlavné rozhranie;

 **Switch:** Rozhranie prepínania funkcií pre hudbu a video.

### 3. USB/MP3/funkcie slúchadiel

 **USB**: USB zásuvka na čítanie zvuku a videa z USB flash disku;

 **MP3**: Vstupné audio rozhranie;

 **Rozhranie** zvukového výstupu (slúchadlá).

#### **Kinomap APP**

Produkt je možné použiť s aplikáciou Kinomap. Umožňuje zábavný a interaktívny tréning so zariadeniami Android alebo IOS a ukladanie tréningových dát. Naskenujte susediaci QR kód pomocou smartfónu/tabletu alebo použite funkciu vyhľadávania v obchode Playstore (Android) alebo APP Store (IOS) na stiahnutie aplikácie Kinomap. Zaregistrujte sa a postupujte podľa pokynov v APP. Aktivujte Bluetooth na smartfóne alebo tablete a vyberte správcu zariadení cez ponuku v APP a potom vyberte Kategória „Bežecký pás“. Potom si zvolíte svoje typové označenie cez logo výrobcu „Christopeit Sport“ pre pripojenie športového vybavenia. V závislosti od športového vybavenia APP zaznamenáva rôzne funkcie cez Bluetooth alebo sa vymieňajú údaje.

Upozornenie: Aplikácia Kinomap APP ponúka bezplatnú skúšobnú verziu na 14 dní. Potom budú účtované poplatky, ktoré sú uvedené na domovskej stránke Kinomap. Ďalšie informácie nájdete na: <https://www.kinomap.com/en/>

### 3. Spustenie bežeckého pásu

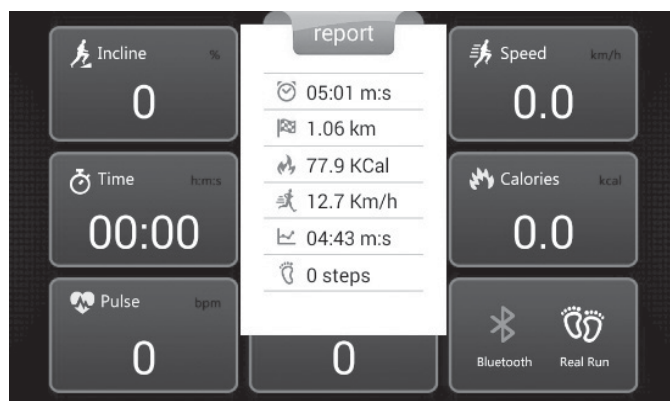
Zapnite hlavný vypínač, pripevnite bezpečnostný kľúč do pozície bezpečného zámku pod panelom. Po spustení sa na obrazovke zobrazí hlavné rozhranie.



Stlačte bežecký pás sa rozbehne pri najnižšej rýchlosti a sklone, rýchlosť je možné upraviť, pridať rýchlosť, znížiť rýchlosť. Na zvýšenie sklonu bežeckého pásu sa používa a na zníženie .

Incline	Sklon: zobrazenie hodnoty sklonu
Pulse	Pulz: zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie používateľov; držte indukčné riadidlá Heartbeat alebo voliteľne noste pulzný pás s frekvenciou 5,0-5,5 kHz, okno zobrazí pulz po 5 sekundách, rozsah zobrazenia: 50-200 krát/min (hodnota len pre referenciu, NIE na lekárske účely) .
Time	Čas: zobrazenie času cvičenia
Distance	Vzdialenosť: zobrazenie kilometrov
Calories	Kalórie: zobrazenie hodnoty kalórií spotrebovaných cvičením
Speed	Rýchlosť: zobrazenie hodnoty rýchlosti
	Reálny beh: používateľ musí bežať na bežeckom páse a systém bude zaznamenávať prejdené kilometre
	Bluetooth: použite Bluetooth pripojenie mobilnej športovej APP (voliteľné)
Step Amount	Počet krokov: zobrazenie prejdených krokov používateľa
Pace	Tempo: zobrazenie aktuálnej hodnoty rýchlosti behu

Stlačte tlačidlo na zastavenie bežiacieho pásu. Pokračujte v cvičení stlačením . Stlačením systém dokáže vypočítať športové úspechy a potom prejsť do pohotovostného režimu.



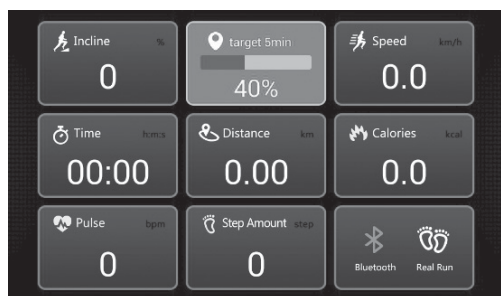
## Manuálne programy

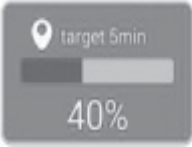



V pohotovostnom režime stlačte priamo tlačidlo do manuálneho režimu. Bežecký pás sa rozbehne pri najnižšej rýchlosti a sklone a ostatné okná počítajú od 0. Stlačte a tlačidlá na zmenu sklonu a rýchlosti. Keď ukončíte alebo pozastavíte beh, systém automaticky vypočíta výkon.

## Prevádzka režimu počítadla:

Stlačte tlačidlo režimu vstúpite do režimu odpočítavania a pokračujte v stláčaní tlačidla, aby ste zvolili režim odpočítavania cyklu pre dokončenie kalórií a manuálne režimy. Vyberte jeden z troch režimov počítania a stlačte tlačidlo štart, bežecký pás sa spustí po „3, 2, 1, GO“. Rýchlosť a sklon je možné nastaviť stlačením a počas prevádzky.

Ak si chcete počas behu dať pauzu, stlačte tlačidlo spomaliť a dať pauzu. Ak chcete pokračovať v behu stlačte a bežecký pás bude pokračovať v činnosti pri najnižšej rýchlosti a sklone. Ak chcete cvičenie zastaviť stlačte v stave pauzy a systém automaticky vypočíta výkon cvičenia a potom prejde do pohotovostného stavu.







	<p><b>Cieľové okno:</b>  Pri vstupe do režimu počítania sa manuálne režim prepne do cieľového okna a cieľová hodnota sa zobrazí vedľa cieľa.  Napríklad čas odpočítavania je 5 minút. Ukazovateľ zobrazuje percento pohybu dokončeného na 40 %.</p>
 <p>čas</p>	<p>◆ <b>Načasovanie vopred:</b>  Zobrazte čas chodu, rozsah zobrazenia je od 0:00 do 18:00 h, keď načasovanie dosiahne maximum, vynulujte načasovanie dopredu, bežiaci pás sa nezastaví.</p> <p>◆ <b>Režim odpočítavania:</b>  Stlačte tlačidlo „M“ pre zobrazenie okna „Čas“, aby sa zobrazilo „15:00“ a keď bliká, znamená to vstup do režimu počítadla času.  ▲ Rozsah nastavenia času je: 5:00 -- 99,00 minút;  ▲ Predvolený čas nastavenia bežiaceho pásu sa zníži z 15:00 na nulu.</p>
 <p>vzdialenosť</p>	<p>◆ <b>Nastavenie času vopred:</b> zobrazenie ubehnutej vzdialenosti, rozsah zobrazenia je od 0,00 do 99,9 km. Keď počet dosiahne maximum, vymažte nulu a počítajte znova. Bežecký pás sa nezastaví.</p> <p>◆ <b>Režim počítania vzdialenosti:</b>  Opakovane stláčajte tlačidlo „M“, keď sa v okne „Vzdialenosť“ zobrazí „1.00“ a bliká, znamená to vstup do režimu počítadla vzdialenosti.  ▲ Rozsah nastavenia vzdialenosti je: 0,5 – 99,9 km;  ▲ Predvolená hodnota bežiaceho pásu sa zníži z 1,00 km na nulu.</p>
 <p>kalórie</p>	<p>◆ <b>Nastavenie času vopred:</b> zobrazia sa spálené kalórie v rozsahu od 0 do 999 kcal. Keď počet dosiahne maximum, vymažte nulu a počítajte znova. Bežecký pás sa nezastaví.</p> <p>◆ <b>Režim počítania kalórií:</b>  Opakovane stláčajte tlačidlo „M“, a keď sa v okne „Kalórie“ zobrazí „50.0“ a bliká, znamená to, že ste vstúpili do režimu počítadla kalórií.  ▲ Rozsah nastavenia vzdialenosti: 10,0 – 999,0 kalórií;</p>

▲ Predvolená hodnota bežiaceho pásu je znížená z 50,0 Kcal na nulu.

## Súťažný režim

Stlačením tlačidla „M“ prejdete do súťažného režimu. Systém má zabudovaných šesť pohybových vzdialeností, a to „3,0 km, 5,0 km, 10,0 km, 15,0 km, 21,1 km a 42,19 km“. Čas súťaže v grafe sa líši v závislosti od modelu, je len orientačný.



	<b>C pre systém</b>		Zobrazuje percento kilometrov pre aktuálny systém
	<b>U pre užívateľa</b>		Zobrazuje percento kilometrov pre aktuálny systém

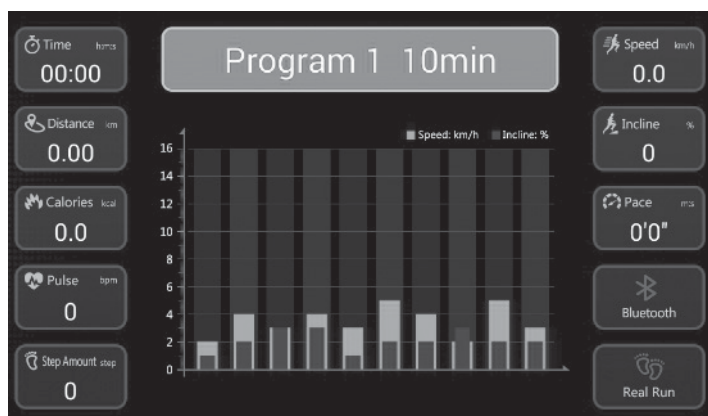
Stlačením tlačidla „M“ vyberte požadovaný počet kilometrov a priamym stlačením tlačidla „GO“ spustíte bežecý pás; alebo stlačte tlačidlo „▲▼“ alebo „+ -“ pre nastavenie trvania súťažného režimu a potom stlačte tlačidlo „▶“, bežecý pás sa spustí po „3, 2, 1, GO“.

V systéme je zabudovaný počet najjazdených kilometrov a trvanie súťaže: Keď skončíte alebo pozastavíte beh, systém automaticky vypočíta výkon.



## Cvičebné programy

Stlačte tlačidlo **P** do programovacieho režimu. Pokračujte stláčaním tohto tlačidla a vyberte „Program1-24, U1-U2-U3, HP1-2, FAT“ a celkovo 30 rôznych vstavaných programov; P1-P24 je 24 vstavaných programov, U1-U3 je používateľský program, HP1-2 je program na kontrolu srdcovej frekvencie a FAT je funkcia detekcie postavy.



Stlačte **P** programové tlačidlo zobrazenie rozhrania „Program 1-24“ Schematický diagram programovej lišty. Po výbere vášho obľúbeného programu stlačte tlačidlo **▶**, pre spustenie vstavaného programu stlačte tlačidlo **▲▼**, pre zvýšenie alebo zníženie sklonu aktuálneho segmentu stlačte tlačidlo **+ -**, alebo pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti aktuálneho segmentu.

Po spustení programu sa bežec plynule spomalí a prestane bežať. Systém automaticky vypočíta skóre tohto cvičenia a zobrazí sa rozhranie príslušného prepisu. Každý program rozdeľuje čas pohybu na 10 rovnakých častí a každý časový úsek má zodpovedajúcu rýchlosť a sklon.

	<p><b>Titulná lišta:</b></p> <p>Ľavá strana zobrazuje názov programu, pravá strana celkový čas behu. Prednastavený čas systému je 10 minút (nastaviteľný rozsah je 5-99 minút);</p> <p>Stlačením tlačidla <b>▲▼</b> alebo <b>+ -</b> zvýšite alebo znížite čas cvičenia.</p>
	<p><b>Schematický diagram programovej lišty:</b></p> <p>vstavaných 24 programov: Program 1—24, tri užívateľské programy. Každý vstavaný program je rozdelený na 10 segmentov, každý segment času pohybu sa rovná nastavenému časovému deleniu 10;</p>
	<p><b>Svetlomodrý blok:</b> predstavuje hodnotu rýchlosti a rozsah nastavenia je 0,1 km/čas. Keď je tlačidlo <b>+ -</b> stlačené a podržané dlhšie ako 0,5 sekundy, automaticky sa bude postupne zvyšovať alebo znižovať.</p>
	<p><b>Tmavomodrý blok:</b> predstavuje hodnotu sklonu a rozsah nastavenia je 1 segment/čas. Keď je tlačidlo <b>▲▼</b> nepretržite stlačené a podržané dlhšie ako 0,5 sekundy, automaticky sa bude postupne zvyšovať alebo znižovať.</p>



## Cvičebné programy

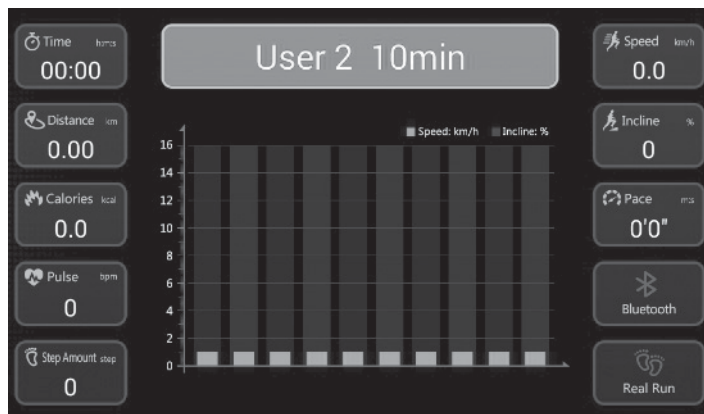
Segment		Nastavte časový rozdiel 10, ktorý sa rovná prevádzkovému času každého segmentu									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Program →											
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Segment Program →		Nastavte časový rozdiel 10, ktorý sa rovná prevádzkovému času každého segmentu									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

## Užívateľské programy

V systéme sú 3 užívateľské programy, ktoré umožňujú používateľom nastaviť vlastné nastavenia podľa ich osobných podmienok;

Používateľsky definované programy sú: Používateľ 1, Používateľ 2, Používateľ 3. Stlačíte tlačidlo **P** nepretržite, kým sa v titulnom riadku v hornej časti rozhrania nezobrazí Používateľ 1 (Používateľ 1);



Na pravej strane názvu programu sa zobrazuje prednastavený čas 10:00, stlačením tlačidla **▲▼** alebo **⊕⊖** môžete zmeniť požadovaný čas pohybu;



Stlačením tlačidla **M** nastavíte parametre pre prvý časový interval. **⊕⊖** tlačidlami môžete nastaviť rýchlosť, **▲▼** tlačidlami nastavíte sklon. Po dokončení nastavenia prvého časového intervalu stlačením tlačidla **M** vstúpite do nastavenia druhého časového intervalu až do dokončenia nastavenia desiateho časového intervalu. Stlačte tlačidlo **M** na nastavenie času chodu; Po dokončení všetkých nastavení sa údaje uložia natrvalo, kým ich nabudúce nevynulujete. Tieto údaje sa nestratia v dôsledku výpadku napájania.




### Programy na kontrolu srdcového tepu (HP1-HP2)



Kontrola srdcovej frekvencie slúži na sledovanie srdcovej frekvencie na kontrolu činnosti bežiaceho pásu, aby sa dosiahol najlepší účinok cvičenia. V pohotovostnom režime nepretržite stlačíte tlačidlo **P**, kým sa na rozhraní nezobrazí „HP1“, „HP2“;

Stlačením tlačidla **M** zadajte nastavenie veku. Predvolený vek je 30 rokov. používatelia môžu vybrať vhodný vek stlačením tlačidla **▲▼** alebo **⊕⊖**;

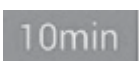

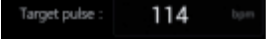

Po výbere vhodného veku používateľa stlačte tlačidlo **M**. Systém automaticky odporučí vhodnú cieľovú hodnotu srdcového tepu, ktorá sa zobrazí v rozhraní podľa výberu vhodného veku používateľa, aby sa na ňu používateľ mohol odvolať; Používatelia môžu tiež vybrať požadovanú cieľovú hodnotu srdcového tepu stlačením tlačidla **▲▼** alebo **⊕⊖** podľa vlastného uváženia. Po výbere veku a cieľovej hodnoty srdcového tepu stlačením tlačidla **M** vstúpte do nastavenia maximálnej rýchlosti nastavenia, rozsah je 3,0 km/hod- maximálna

rýchlosť elektronického stola; stlačením tlačidla  alebo  vyberte požadovanú maximálnu rýchlosť;

Po tom, ako používateľ zvolí maximálnu rýchlosť, stlačením tlačidla "M" vstúpte do nastavenia TIME (Čas). Na displeji "TIME" sa zobrazí prednastavený čas 10:00 a stlačte tlačidlo  alebo , aby ste nastavili čas behu. Po nastavení týchto troch parametrov stlačte tlačidlo , čím spustíte bežecký pás;

V stave spusteného programu HRC, keď používateľ stlačí tlačidlo  alebo  na nastavenie rýchlosti a sklonu, systém automaticky nastaví rýchlosť a sklon tak, aby sa srdcový tep používateľa priblížil cieľovej hodnote srdcového tepu.

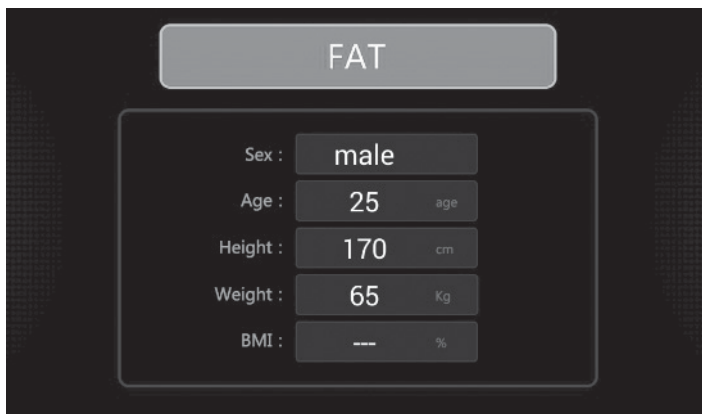


	<b>Čas cvičenia:</b> nastavte čas cvičenia a nastavte rozsah od 05:00 do 99:00 minút	
	Vek: <b>nastavte vek</b> a upravte rozsah od 15 do 80 rokov	
	<b>Cieľová srdcová frekvencia:</b> nastavte cieľovú srdcovú frekvenciu a nastavte rozsah 84-133-krát/min	
	<b>Maximálna rýchlosť nastavenia:</b>	Maximálna rýchlosť programu srdcovej frekvencie je 3,0 km/hod- maximálna rýchlosť elektronického merača (predvolená hodnota 10,0)

Prvá minúta je stav zahrievania, systém nebude automaticky upravovať rýchlosť a sklon a môže sa nastaviť iba manuálne. Po 1 minúte, každých 10 sekúnd, systém podľa vašej aktuálnej hodnoty srdcovej frekvencie 0,5 km/h automaticky nastaví každé zrýchlenie frekvencie. Keď „rýchlosť srdcovej frekvencie“ nastavíte na najvyššiu rýchlosť, ak sa tento čas nepribližuje k cieľovej hodnote srdcovej frekvencie, frekvencia systému sa automaticky zvýši na 1 periódu/čas, aby sa zvýšil sklon a zlepšil sa spôsob cvičenia pre používateľov. Kým srdcový tep nedosiahne cieľovú hodnotu, sklon a rýchlosť zostanú v aktuálnom stave nezmenené. Ak srdcová frekvencia prekročí cieľovú srdcovú frekvenciu, hodnotu srdcového tepu, sklon a rýchlosť zostanú v aktuálnom stave nezmenené. Ak srdcová frekvencia prekročí cieľovú srdcovú frekvenciu, systém automaticky zníži sklon s frekvenciou 1 segment/čas každých 10 sekúnd. Ak je sklon 0, systém automaticky zníži rýchlosť s frekvenciou 0,5 km/h zakaždým, kým rýchlosť jazdy nebude najnižšia rýchlosť stroja. Ak tepová frekvencia nie je dlhšia ako 30 sekúnd a hodnota sklonu nie je 0, sklon automaticky zníži frekvenciu o 1 segment, rýchlosť o 0,5 km/h, frekvenciu o 1 krát každých 10 sekúnd a opakujte tento krok až do najnižšej rýchlosti.

## BMI Fyzický test


Stlačením tlačidla "P" vstúpte do funkcie zisťovania indexu telesnej hmotnosti (FAT). Systém najprv nastaví pohlavie, stlačením tlačidla "+-" zmeňte gender. Po nastavení stlačte tlačidlo "M" a na pravej strane AGE sa zobrazí "25" ako blikanie, čo znamená vstup do nastavenia parametra Age (Vek) a stlačením tlačidla "+-" upravte hodnotu veku. (Rozsah nastavenia: 10-99 rokov); Stlačte tlačidlo "M" a na pravej strane parametra HEIGHT (výška) sa zobrazí "170" ako blikanie; indikuje vstup do nastavenia výšky, stlačením tlačidla "+-" upravte hodnotu výšky. (Rozsah nastavenia: 100-200 cm); Stlačte tlačidlo "M" a na pravej strane WEIGHT (váha) sa zobrazí "65" ako blikanie, čo znamená, že zadajte nastavenie hmotnosti, stlačením tlačidla "+-" nastavte hodnotu hmotnosti (rozsah nastavenia: 20-150 kg); Po ich postupnom nastavení znova stlačte tlačidlo, "M" na pravej strane BMI sa zobrazí blikanie, čo znamená funkciu telesného tuku v teste. V tomto okamihu položte ruky na opierku ramena senzorovej dosky testovacieho srdca a do 8 sekúnd sa zobrazí hodnota telesného tuku testovanej osoby.




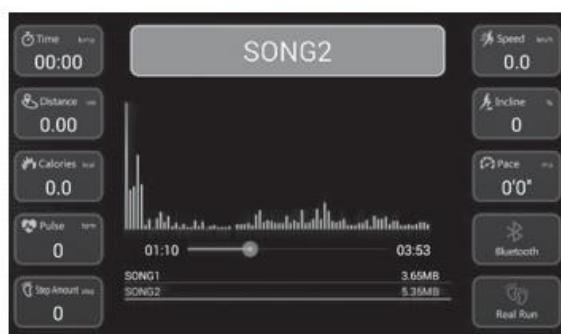
F-1	Sex	male	female
F-2	Age (vek)	10 — 99 rokov	
F-3	Height (výška)	100 — 200cm	
F-4	Weight (váha)	20 — 150kg	
F-5	BMI	≤19	podváha
		=(20—25)	normálna váha
		=(26—29)	nadváha
		≥30	obezita


Index telesnej hmotnosti (FAT) je miera vzťahu medzi výškou a hmotnosťou osoby, nie telesnými proporciami. TUKY sú vhodné pre každého muža či ženu a spolu s ďalšími zdravotnými ukazovateľmi poskytujú ľuďom základ na úpravu hmotnosti. Ideálny FAT by mal byť medzi 20 a 25, ak menej ako 19 znamená príliš chudý, ak 26 a 29 znamená nadváhu a ak viac ako 30 znamená obezitu, (údaje sú len orientačné, nie lekárske).

## Hudba/video

Stlačením tlačidla  prepnete režim zvuku. Podpora prehrávania hudby vo formátoch mp3, ape a iných formátoch a iných bežných súborov vo formáte videa; Počas cvičenia by sa mala vyberať hudba s jasným rytmom, pokiaľ je to možné, a najlepšie je prispôbiť sa rytmu behu. Hudba s veľkou náhlou zmenou rytmu môže mať ľahko nepriaznivé účinky na rytmus behu.

Stlačením tlačidla  prepnete režim videa; Podpora prehrávania mp4, mov a iných bežných súborov vo formáte videa; Prosím, nepozerajte video pri behu, môžete sa ľahko rozptýliť a vznikne tak nebezpečenstvo úrazu.

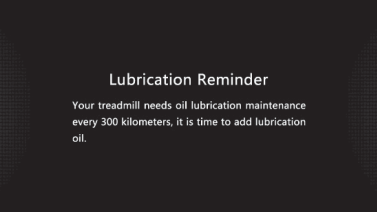


Song1 3.65MB	Zelené písmo predstavuje názov a veľkosť prehrávanej skladby Biele písmo predstavuje názov skladby, ktorú chcete vybrať, a veľkosť skladby.
01:10 03:53	Momentálne sa prehráva priebeh skladby. Momentálne sa prehráva celková dĺžka skladby.
	Aktuálny priebeh prehrávania.






Ak používate USB zásuvku, zobrazí sa poznámka.

## Návod na obsluhu


<p>Ak ubehnute 300 km, na displeji sa zobrazí upozornenie a pripomienka, aby ste namazali zadnú stranu jazdnej plochy. Túto informáciu môžete zrušiť stlačením tlačidla Stop na 3 sekundy.</p>	
--	--

## Spúšťanie spínača:

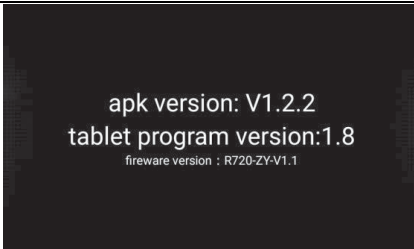
Zapnite tlačidlo , ak chcete začať na behať na bežiacom páse, systém bude počítat kilometre a bežecké kroky.

<p>V pohotovostnom stave: stlačte kombinácia tlačidlo</p> <p></p> <p> /  otvorte/zatvorte spustený program</p>	
---	--

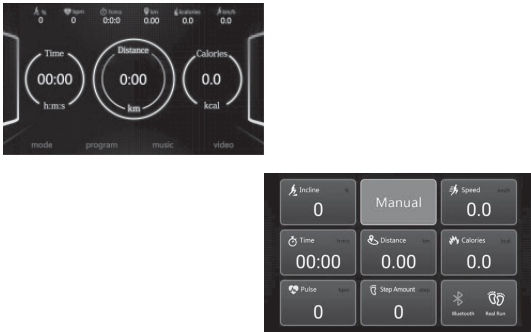
Zadajte rozhranie, ako je znázornené na obrázku vpravo;

<p>V pohotovostnom režime stlačte</p> <p>„-“ „-“ „-“ „+“ „-“ „-“ „-“</p> <p>+ + + + - Potom stlačte □</p>	
---	--

Zadajte rozhranie, ako je znázornené na obrázku vpravo;

<p>V pohotovostnom režime stlačte</p> <p>„-“ „+“ „+“ „-“ „-“ „+“ „+“</p> <p>„-“, then, press „□“</p>	
--	---

Prepnúť rozhranie používateľského rozhrania

<p>V pohotovostnom režime stlačte</p> <p>+ - + + - - + + + □ / ▲</p>	
--	--



## Jednoduché metódy riešenia problémov na bežeckom páse

Poznámka: Ak sa pri používaní bežeckého pásu vyskytne nejaká abnormalita, rozhranie bude mať zodpovedajúce tipy na hlásenie chýb a riešenia, (v závislosti od modelu sa niektoré abnormality nemusia vyskytnúť).

<p>E01 Porucha komunikácie, elektronický merač s vodičom;</p>	<p>E02 Ochrana pred zablokovaním;</p>
	
<p>E03 Žiadny rýchlostný signál;</p>	<p>E04 Porucha v sklone;</p>
	
<p>E05 Nadprúdová ochrana;</p>	<p>E06 Prerušený obvod motora;</p>
	
<p>E08 Chyba skladovania;</p>	<p>E09 Skladanie stroja;</p>
	

## Pokyny k tréningu

Pri určovaní množstva tréningového úsilia potrebného na dosiahnutie hmatateľných fyzických a zdravotných výhod musíte zvážiť nasledujúce faktory:

### 1. Intenzita

Úroveň fyzickej námahy v tréningu musí presahovať úroveň normálnej námahy bez dosiahnutia bodu dýchavičnosti a/alebo vyčerpania. Vhodným vodítkom pre efektívny tréning je pulzová frekvencia. Počas tréningu by sa mala zvýšiť do oblasti medzi 70% až 85% maximálnej pulzovej frekvencie (pozri tabuľku a vzorec na určenie a výpočet). Počas prvých týždňov by mala pulzová frekvencia zostať na dolnom konci tejto oblasti, približne na úrovni 70 % maximálnej pulzovej frekvencie. V priebehu nasledujúcich týždňov a mesiacov by sa mala pulzová frekvencia pomaly zvyšovať na hornú hranicu 85 % maximálnej pulzovej frekvencie. Čím lepšia je fyzická kondícia osoby, ktorá cvičí, tým viac by sa mala zvýšiť úroveň tréningu, aby zostala v oblasti medzi 70% až 85% maximálnej pulzovej frekvencie. Malo by sa to dosiahnuť predĺžením času na tréning a/alebo zvýšením úrovne obtiažnosti. Ak sa tepová frekvencia nezobrazuje na displeji počítača alebo ak si z bezpečnostných dôvodov chcete skontrolovať tepovú frekvenciu, ktorá sa mohla zobrazit' nesprávne v dôsledku chyby pri používaní a pod., môžete urobiť nasledovné:

- a. Meranie tepovej frekvencie konvenčným spôsobom (nahmatanie tepu napríklad na zápästí a počítanie počtu úderov za minútu).
- b. Meranie tepovej frekvencie pomocou vhodného špecializovaného prístroja (dostupného u predajcov špecializujúcich sa na zdravotnícke zariadenia).

### 2. Frekvencia

Väčšina odborníkov odporúča kombináciu zdravej výživy, ktorá musí byť stanovená na základe vášho tréningového cieľa a fyzického tréningu trikrát týždenne. Bežný dospelý človek musí trénovať dvakrát týždenne, aby si udržal súčasnú úroveň kondície. Na zlepšenie kondície a redukciu hmotnosti sú potrebné aspoň tri tréningy týždenne. Samozrejme, ideálna frekvencia tréningov je päť sedení týždenne.

### 3. Plánovanie tréningu

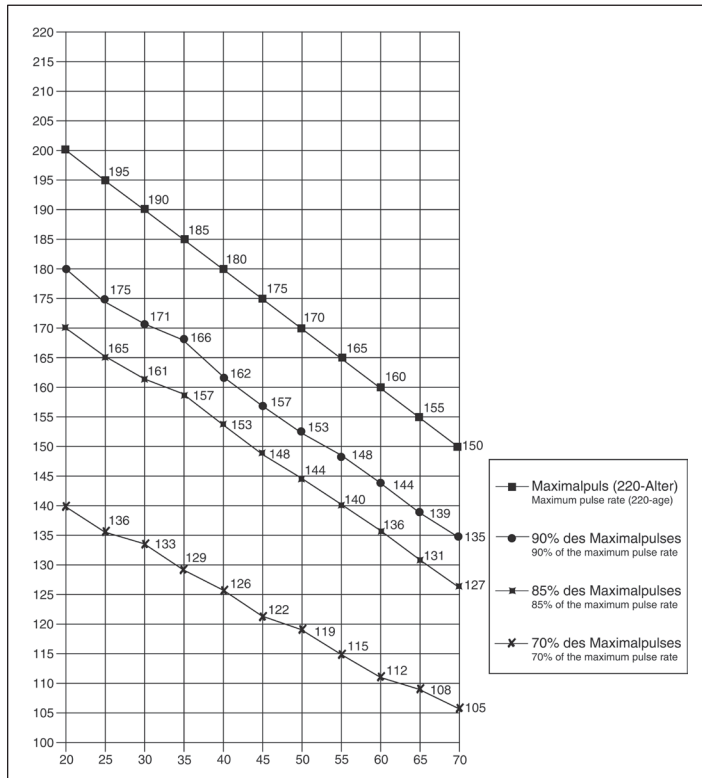
Každý tréning by mal pozostávať z troch fáz: zahrievacia fáza, tréningová fáza a fáza ochladzovania. Telesná teplota a príjem kyslíka by sa mali vo fáze zahrievania pomaly zvyšovať. Dá sa to urobiť gymnastickými cvičeniami, ktoré trvajú päť až desať minút. Potom by mal začať samotný tréning (tréningová fáza). Tréningová námaha by mala byť prvých pár minút relatívne nízka a potom by sa mala v priebehu 15 až 30 minút zvyšovať tak, aby pulzová frekvencia dosahovala oblasť medzi 70 % až 85 % maximálnej pulzovej frekvencie.

Aby sa podporil krvný obeh po tréningovej fáze a aby sa predišlo neskorším bolestiam alebo natiahnutým svalom, je potrebné po tréningovej fáze nasledovať fázou ochladzovania. To by malo pozostávať z naťahovacích cvičení a/alebo ľahké gymnastické cvičenia po dobu piatich až desiatich minút.

Ďalšie informácie k téme zahrievacie cvičenia, strečingové cvičenia alebo všeobecné gymnastické cvičenia nájdete v našej sekcii na stiahnutie na [www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

#### 4. Motivácia

Kľúčom k úspešnému programu je pravidelný tréning. Na každý deň tréningu by ste si mali stanoviť pevný čas a miesto a psychicky sa na tréning pripraviť. Cvičte len vtedy, keď máte na to náladu a vždy majte svoj cieľ pred očami. Vďaka nepretržitému tréningu budete môcť vidieť, ako deň čo deň napredujete a krok po kroku sa blížite k svojmu osobnému tréningovému cieľu.



#### Počítanie maximálne srdcovej frekvencie

Maximálna srdcová frekvencia =  $220 - \text{vek}$

90% maximálne srdcovej frekvencie =  $(220 - \text{vek}) \times 0,9$

85% maximálne srdcovej frekvencie =  $(220 - \text{vek}) \times 0,85$

70% maximálne srdcovej frekvencie =  $(220 - \text{vek}) \times 0,7$

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



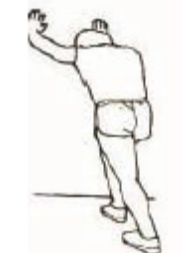
### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



## Zoznam dielov

- Motor s výkonom 2,25 HP (1,7 kW), maximálny výkon motora 4 HP (3 kW)
- Rýchlosť od 1 km/h do 22 km/h (nastaviteľná v krokoch po 0,1 km/h)
- 3 samostatné programy (bod 5)
- 6 súťažných programov (bod 4)
- 24 nainštalovaných programov s rôznou rýchlosťou (bod 3)
- 2 cieľové programy HRC (riadené impulzom) (bod 6)
- BMI kalkulačka (bod 7)
- Rýchle tlačidlá rýchlosti pre 3 km/h, 6 km/h a 9 km/h
- Sklon výkonu 0-15Level, elektronicky nastaviteľný
- Tlačidlá rýchleho sklonu pre 3, 6 a 9 úrovne sklonu
- Rýchlosť a sklon nastaviteľný na rukoväti
- Ručné meranie pulzu
- Bežecká plocha absorbujúca vibrácie (Cushion System)
- Bezpečnostný kľúč pre núdzové zastavenie
- Skladný pre úsporu miesta
- Modrý podsvietený LCD displej zobrazuje: čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, sklon a pulz
- Počítač so 7“-TFT displejom a výkonnými reproduktormi.
- Veľké zobrazenie: času, vzdialenosti, rýchlosti a sklonu, pulzu a približný počet kalórií za 5 sekúnd. (Zobrazené informácie sa môžu zobrazit' alebo skryť.)
- Zábavné tlačidlá pre video / hudbu / výber trasy / výber programu / zadávanie osobných údajov (zabezpečené pomocou funkcie prihlásenia)
- Pripojenie pre MP 3 prehrávač a slúchadlá, USB port napríklad pre vlastné videá
- Bluetooth pripojenie pre Fitshow APP
- Výsuvný držiak na tablet / smartfón
- Prijímač pre bezdrôtový pulzný pás

- Automatické rozkladanie (Soft-Drop-System) pre bezpečné a ľahké spustenie behúňa
- 4 transportné valčeky pre ľahký a pohodlný presun na miesto
- Zaťaženie max. 150 kg (telesná hmotnosť)
- Plocha na behanie cca. D 141 x Š 51 cm
- Elektrické údaje: 220-240V/50-60Hz /1 700 Watt
- Hmotnosť produktu: 106 kg
- Požiadavky na priestor: D 194 x H 88 x V 136 cm
- Požiadavky na priestor v zloženom stave: D 125 x H 88 x V 154 cm

Tento bežecký pás je vytvorený len pre súkromné domáce športové aktivity a nie je nám povolený v komerčnej alebo profesionálnej oblasti.

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Č. ilustrácie	ET číslo
1	Spodný rám		1	2	33-1840-01-SW
2	Hlavný rám		1	1	33-1840-02-SW
3L	Ľavá nosná rúrka		1	1	33-1840-03-SW
3R	Pravá nosná rúrka		1	1	33-1840-04-SW
4	Spojovacia kovová doštička 2		2	5	33-1840-05-SW
5L	Držiak počítača ľavý		1	3L	33-1840-06-SW
5R	Držiak počítača pravý		1	3R	33-1840-07-SW
6	Predná lakt'ová opierka		1	11	33-1840-08-SW
7	Rám počítača		1	5	33-1840-09-SW
8	Šikmý rám		1	1+2	33-1352-09-SW
9	Nosná rúrka		1	2	33-1840-11-SW
10	Držiak prepravného kolieska		2	1	36-1352-35-BT
11L	Lakt'ová opierka ľavá		1	3L	33-1840-10-SW
11R	Lakt'ová opierka pravá		1	3R	33-1840-12-SW
12L	Ľavý kovový kryt		1	1	33-1840-13-SW
12R	Pravý kovový kryt		1	1	33-1840-14-SW
13	Predný valec		1	2	33-1352-06-SI
14	Zadný valec		1	2	33-1352-05-SI
15	Valec		1	1+2	33-1352-08-SW
16L	Protišmyková guma ľavá		1	25L	36-1840-08-BT
16R	Protišmyková guma pravá		1	25R	36-1840-09-BT
17	Sieť reproduktorov		2	36	36-1840-47-BT
18	Podpera prepravného kolieska		2	19	36-1840-12-BT
19	Os v tvare D		2	1	36-1352-38-BT
20	Os transportného kolesa		2	66+67	36-1352-37-BT
21	Rozperka		2	19	36-1352-39-BT
22	Prepínanie bočného kroku		8	75	36-1352-13-BT
23	Bežecká plocha		1	13+14	36-1352-11-BT
24	Kryt motora		1	2	36-1840-01-BT
25L	Ľavé obruby		1	2	36-1840-06-BT
25R	Pravé obruby		1	2	36-1840-07-BT
26L	Ľavý kryt kolesa		1	2	36-1840-13-BT
26R	Pravý kryt kolesa		1	2	36-1840-14-BT
27	Koncový kryt		1	2	36-1840-02-BT
28L	Ľavý bočný kryt motora		1	2	36-1840-15-BT
28R	Pravý bočný kryt motora		1	2	36-1840-16-BT

P.Č.	Názov	Rozmer (mm)	KS	Č. ilustrácie	ET číslo
29L	Ľavá penová rukoväť		1	11L	36-1840-17-BT
29R	Pravá penová rukoväť		1	11R	36-1840-18-BT
30L	Ľavý kryt 1		1	1	36-1840-04-BT
30R	Pravý kryt 1		1	1	36-1840-05-BT
31L	Kryt spodného rámu ľavý		1	1	36-1840-19-BT
31R	Kryt spodného rámu pravý		1	1	36-1840-20-BT
32L	LED kryt ľavý		1	33L	36-1840-21-BT
32R	LED kryt pravý		1	33R	36-1840-22-BT
33L	LED zadný kryt ľavý		1	32L	36-1840-23-BT
33R	LED zadný kryt pravý		1	32R	36-1840-24-BT
34	Horný kryt prednej lakt'ovej opierky		1	6+35	36-1840-25-BT
35	Spodný kryt prednej lakt'ovej opierky		1	6+34	36-1840-26-BT
36	Kryt reproduktora		2	39	36-1840-27-BT
37	Zástrčka zadnej zvislej rúrky		2	5	36-1840-28-BT
38L	Protišmyková podložka ľavá		1	16L	33-1840-15-SI
38R	Protišmyková podložka pravá		1	16R	33-1840-16-SI
39	Počítač		1	5+7	36-1840-53-BT
40	Spodný kryt počítača		1	39	36-1840-11-BT
41	Držiak na tablet		1	39	36-1840-29-BT
42	Bežecká doska		1	2	36-1352-12-BT
43	Zadný pohyblivý valec		2	1	36-1352-23-BT
44	Zástrčka pohyblivého kolesa		2	1	36-1352-24-BT
45	Podložka na nohy		4	1	36-1352-25-BT
46	Ochranná zátka		2	2	36-1352-44-BT
47	Nárazník bežeckej dosky		2	2+42	36-1352-18-BT
48	Pracka napájacieho kábla		1	2	36-1241-19-BT
49	Zadný valec		2	2	36-1352-16-BT
50	Štvorcová krytka		2	8	36-1352-27-BT
51	Obdĺžniková krytka		2	1	36-1840-30-BT
52	Remeň		1	16+103	36-1352-14-BT
53	Predný pohyblivý valec		2	69	36-1352-34-BT
54	Plastová objímka		4	2+42	36-1840-31-BT
55	Šesťhranná skrutka	M10x55	1	1+104	39-9976
56	Šesťhranná skrutka	M10x50	2	2+8	39-9976
57	Šesťhranná skrutka	M10x40	1	2+104	39-10131



<b>P.Č.</b>	<b>Názov</b>	<b>Rozmer ( mm)</b>	<b>KS</b>	<b>Č. ilustrácie</b>	<b>ET číslo</b>
58	Šesťhranná skrutka	M10x15	14	1,3+11	39-10086
59	Šesťhranná skrutka	M8x50	2	10	39-9811
60	Vnútorná šesťhranná skrutka	M8x45	1	15	39-9914-SW
61	Vnútorná šesťhranná skrutka	M8x40	5	15,43+49	39-10000
62	Vnútorná šesťhranná skrutka	M8x15	26	3,5,6+12	39-10095
63	Šesťhranná skrutka	M8x75	1	103	39-10157
64	Šesťhranná skrutka	M8x55	1	103	39-10056
65	Vnútorná šesťhranná zapustená skrutka	M8x16	16	38	36-1840-32-BT
66	Skrutka s hlavicou	M8x18	4	2+103	39-9823-CR
67	Skrutka s hlavicou	M6x45	1	2+13	39-9976
68	Skrutka s hlavicou	M6x55	2	2+14	39-10141
69	Skrutka s hlavicou	M6x10	2	2+9	39-9920
70	Vnútorná šesťhranná zapustená skrutka	M6x30	4	2+42	39-10306
71	Vnútorná šesťhranná zapustená skrutka	M6x25	2	2+42	39-9970-SW
72	Křížová skrutka	M5x16	6	2+27	39-10165
73	Křížová skrutka	M5x8	5	2+24	39-9903-SW
74	Křížová skrutka	M4x8	6	95,108	39-10188
75	Skrutka s křížovým závitom	4x16	56	22,26,28-35,40	39-10187
76	Skrutka s křížovým závitom	4x8	12	109+113	39-10188
77	Skrutka s křížovým závitom	4x12	12	25,36+95	39-10187
78	Podložka	10//20	18	55-58	39-9989-CR
79	Podložka	8//16	30	59	39-9962-CR
80	Podložka	6//12	3	67+68	39-10013-CR
81	Podložka	8//13	10	66	39-9962
82	Skrutka s hlavicou	M8x15	2	103	39-10247
83	Pružná podložka	pre M8	6	66	39-9864-VC
84	Nylonová matica	M10	4	55-57	39-10032
85	Nylonová matica	M8	10	19,59+61	39-9818
86	Nylonová matica	M6	8	47,69+70	39-9891-CR
87	Bezpečnostný kľúč		4	20	36-1352-40-BT
88	Skrutka s křížovou hlavou	M6x15	4	45	39-9911
89	Induktor		1	2	36-1840-54-BT
90	Kábel na pripojenie ľavého podsvietenia		1	92+108	36-1840-55-BT

<b>P.Č.</b>	<b>Názov</b>	<b>Rozmer ( mm)</b>	<b>KS</b>	<b>Č. ilustrácie</b>	<b>ET číslo</b>
91	Kábel na pripojenie pravého podsvietenia		1	93+108	36-1840-56-BT
92	Ľavý kábel podsvietenia		1	32L+90	36-1840-57-BT
93	Pravý kábel podsvietenia		1	32L+91	36-1840-58-BT
94	Zástrčka		4	75	36-1840-37-BT
95L	Ľavý bočný kryt motora		1	2	36-1840-38-BT
95R	Pravý bočný kryt motora		1	2	36-1840-39-BT
96	Sieťový filter		1	108	36-1840-59-BT
97	Impulzný kábel		2	98	36-1840-60-BT
98	Impulzný prepojovací kábel 1		2	97+99	36-1840-61-BT
99	Impulzný prepojovací kábel 2		2	39+88	36-1840-62-BT
100	Kábel na pripojenie počítača 2		1	101+108	36-1840-63-BT
101	Kábel na pripojenie počítača 1		1	100+102	36-1840-64-BT
102	Počítačový kábel		1	39+101	36-1840-65-BT
103	Motor jednosmerného prúdu		1	2	33-1840-57-SI
104	Motor so šikmým sklonom		1	1+2	33-1352-10-SI
105	Hlavný vypínač		1	2	36-1352-21-BT
106	Ochrana proti preťaženiu		1	2	36-1352-20-BT
107	Napájací kábel		1	105	36-1352-22-BT
108	Riadiaca jednotka		1	2	36-1840-66-BT
109	Reproduktor		2	39	36-1352-46-BT
110	Zvukový kábel		1	39	36-1142-30-BT
111	Modul USB/Bluetooth		1	39	36-1840-48-BT
112	Konektor MP3/ slúchadiel		1	39	36-1352-47-BT
113	Doska so zosilňovačom		1	39	36-1840-50-BT
114	Súprava nástrojov		1		36-1840-51-BT
115	Návod na montáž a cvičenie		1		36-1840-67-BT

