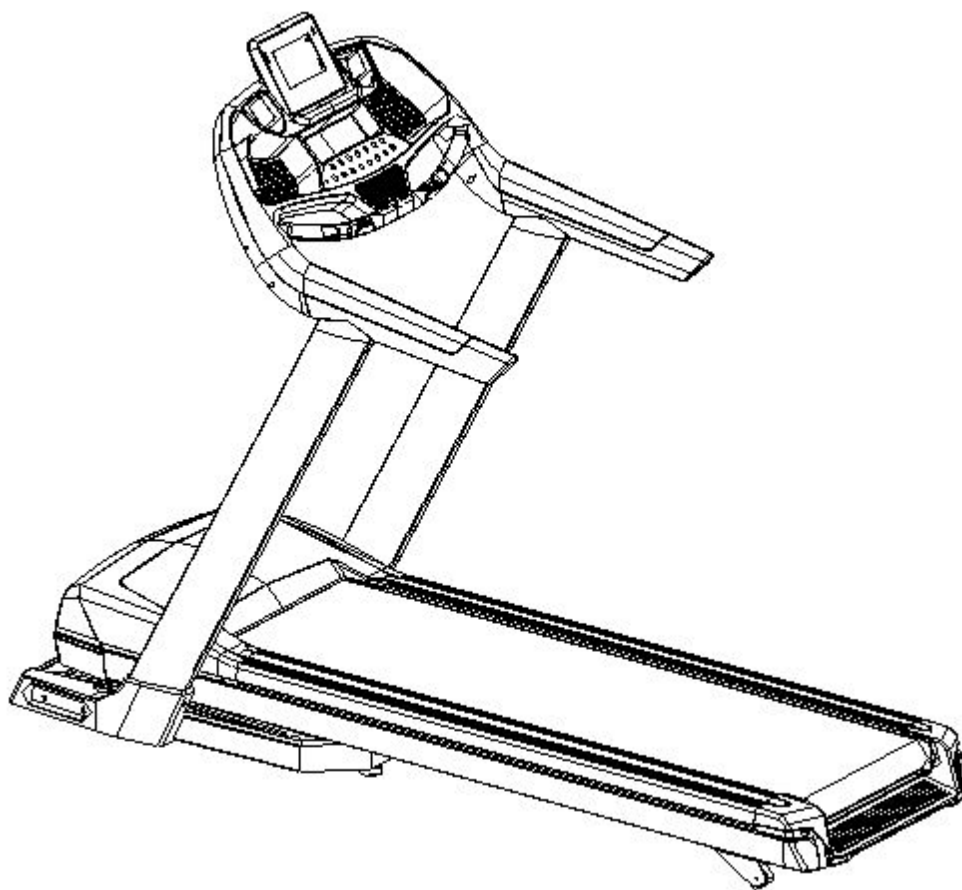




DIADORA



Návod na použitie: Bežecký pás Diadora Excess 12.5

Vážené zákazníčky, vážený zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Diadora**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie a je testovaný podľa európskej normy EN 957-6. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Záruka

Kvalitné výrobky **Diadora** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí. Toto zariadenie zodpovedá európskej norme EN 957.

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Diadora** záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie kontaktujte predajcu.

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

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na štítku na spodnej časti výrobku.

Názov modelu:

Sériové číslo:

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Diadora** 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.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

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

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Prosíme vás o podrobné prečítanie návodu na používanie pred montážou a pred prvým použitím. 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.

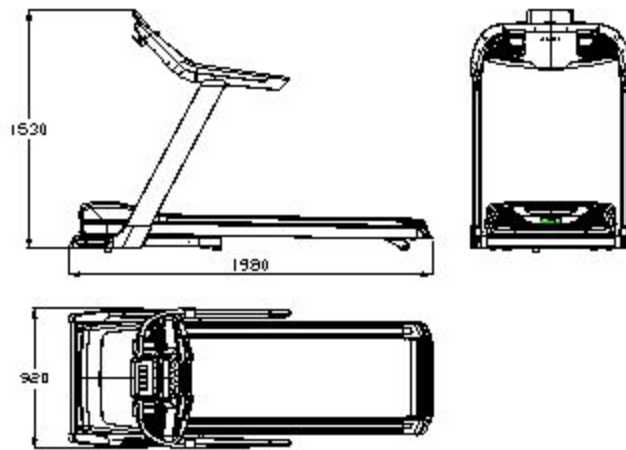
- **Oblasť používania:** Toto zariadenie je konštruované a testované pre domáce používanie osobám do telesnej hmotnosti max. 140 kg.
- **Zariadenie-popis:** Toto zariadenie zodpovedá európskym normám STN EN 957-6 HB a nie je určené pre terapeutický tréning.
- **Zariadenie-popis:** Tento bežiaci pás vyhovuje požiadavkám na hlučnosť.
- **Zariadenie-popis:** Hranica hlučnosti bežiaceho pásu leží pod hladinou 70db.
- **Údržba:** Každý mesiac, alebo každých ubehnutých 100 kilometroch nastriekajte silikónovým sprejom plochu medzi bežiacim pásom a bežeckou plochou. Tým zachováte plynulý chod zariadenia.
- **Produkt-údržba:** V prípade, že budete počuť nezvyčajné zvuky, brúsenie alebo klepanie ponechajte lokalizáciu a opravu na mechanika. Nepoužívajte poškodené zariadenie pred jeho opravou a preskúšaním.
- **Zariadenie-popis:** Rýchlosť bežiaceho pásu sa nastavuje počítačom (displejom).

- **Bezpečnosť používania-bezpečnostný vypínač:** Účel bezpečnostného vypínača spočíva v zamedzení nežiadúceho používania. Bežiaci pás môže byť uzamknutý aj pri jeho uskladnení a to vytiahnutím bezpečnostného kľúča z displeja a jeho bezpečným uschovaním.
- **Bezpečnosť používania: Núdzové vystúpenie:** V prípade núdzovej situácie, pri bolesti, nevoľnosti zastavte bežiaci pás takto: 1. Chyťte sa pevne rúčok na stranách 2. Postavte sa na pevné časti na stranách 3. Vytiahnite bezpečnostný kľúč z displeja.
- **Bezpečnosť používania: Núdzový stop-mechanizmus:** K núdzovému zastaveniu slúži bezpečnostný kľúč. V núdzovej situácii vytiahnite bezpečnostný kľúč z displeja a bežiaci pás sa zastaví.
- **Oblasť používania:** Bežiaci pás nesmie byť používaný osobou, ktorej telesná váha presahuje povolenú hmotnosť.
- **Oblasť používania:** Zariadenie je koncipované pre používanie dospelých. Dbajte na to aby zariadenie používali deti len pod dohľadom dospelých.
- **Miesto používania:** Upozornite prítomné osoby na nebezpečenstvo úrazu, najmä pred pohyblivými časťami.
- **Miesto používania:** Zabezpečte dostatočne veľký priestor okolo bežiaceho pásu. (0,6m).
- **Miesto používania:** Postavte zariadenie na rovný a nekĺzavý povrch.
- **Miesto používania:** Zabezpečte aby do vnútra zariadenia a jeho elektrickej časti nevnikla žiadna tekutina. To platí aj pre telesný pot.
- **Miesto používania:** Používajte zariadenie len vo vnútri a chráňte ho pre vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie v garáži, zastrešenej verande a v blízkosti vody.
- **Miesto používania:** Zariadenie je koncipované pre domáce používanie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa naň nevzťahuje záruka a výrobca za zariadenie neručí.
- **Používateľ-zdravie:** Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- **Prístroj zodpovedá súčasným bezpečnostným normám.** Prístroj je vhodný len pre domáce použitie. Akékoľvek iné použitie je neprípustné a možno aj nebezpečné.

- Nemôžeme niest' zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nevhodným použitím.
- Tento fitness prístroj nie je vhodný pre profesionálne alebo lekárske použitie, ani na terapeutické účely.
- Snímač pulzu nie je lekárske zariadenie. Je určený pre informačné účely a je navrhnutý tak, aby poskytoval informácie o priemernom pulze a jeho výsledky nemôžu byť brané ako odborné merania.
- Používateľ-zdravie: Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže viesť k poškodeniu Vášho zdravia.
- Používateľ-zdravie: Pokiaľ v priebehu tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi, alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- Užívateľ-zdravie: S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Zariadenie-príprava: Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Zariadenie-príprava: Používajte vhodné náradie a nechajte si pomôcť druhou osobou.
- Zariadenie-príprava: Používajte len originálne súčiastky Diadora (pozrite zoznam).
- Zariadenie-príprava: Utiahnite pevne všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Zariadenie-príprava: Doporučujeme Vám pod zariadenie použiť penovú podložku, tým zabránite poškodeniu.
- Návod na použitie: Pre bezpečný a efektívny tréning dodržujte pokyny návodu.
- Návod na použitie: Nepoužívajte zariadenie na boso, alebo s voľnou obuvou.
- Návod na použitie: Dbajte počas montáže/demontáže na správnu pozíciu a upevnenie pohyblivých častí.
- Bezpečné používanie: Počkajte kým bežiaci pás zastane a až potom z neho vystúpte.
- Bezpečné používanie: Dbajte na to, aby sa Vaša ruka, noha, časti Vášho odevu, alebo iné predmety nedostali počas chodu medzi bežiaci pás a kryt zariadenia. V prípade, že sa tak stane okamžite odpojte zariadenie od elektrickej siete.
- Bezpečné používanie: Pred začatím tréningu si upevnite šnúрку od bezpečnostného kľúča na Váš odev. Pre Vašu bezpečnosť je bežiaci pás vybavený núdzovým stop-mechanizmom. Pokiaľ bol bežiaci pás zastavený vytiahnutím bezpečnostného kľúča, musíte kľúč znovu zasunúť a zariadenie znovu spustiť. Nedoporučuje sa: Nechať používať zariadenie deťom bez dozoru dospelých, vytiahnite bezpečnostný kľúč a uschovajte ho mimo dosahu detí V núdzovej situácii a pevne chyťte rúčkou obidvoma rukami, postavte sa na pevnú časť zariadenia na stranách a vytiahnite bezpečnostný kľúč z displeja.
- Zariadenie-elektrický prúd-bezpečnosť: Zariadenie potrebuje sieťové napätie 220V, 50Hz. Zariadenie môžeme pripojiť len na elektrickú zástrčku s ochranným kolíkom a s 10A istením. Pred použitím skontrolujte či je zariadenie správne pripojené k elektrickej sieti.
- Údržba zariadenia: Pravidelne každé 1-2 mesiace skontrolujte celé zariadenie, najmä skrutky, matice. To platí najmä pre držadlá.
- Údržba zariadenia: Neodbornými zásahmi a opravami (demontáž originálnych dielov, montáž nevhodných dielov atď.) môže vzniknúť nebezpečenstvo pre užívateľa.
- Údržba zariadenia: Poškodené diely ohrozujú Vašu bezpečnosť a skracujú životnosť zariadenia. Preto čo najskôr poškodený diel vymeňte a zariadenie až do opravy prestaňte používať.

- Údržba zariadenia: Používajte len originálne diely Diadora.
- Údržba zariadenia: Nikdy nevykonávajte žiadne zásahy do Vašej elektrickej siete a vždy to ponechajte na kvalifikovaného pracovníka.
- Údržba zariadenia: Pri opravách, údržbe, čistení vždy odpojte zariadenie od elektrickej siete.
- Bezpečnostná vzdialenosť od pása: 2 m
- UPOZORNENIE: snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Hmotnosť: 118 kg
- Celkové rozmery (d x š x v): 198 x 92 x 150 cm

Obsah balenia



Imbusové skrutky M8×15(12KS), Philips skrutky ST4*16(6KS)



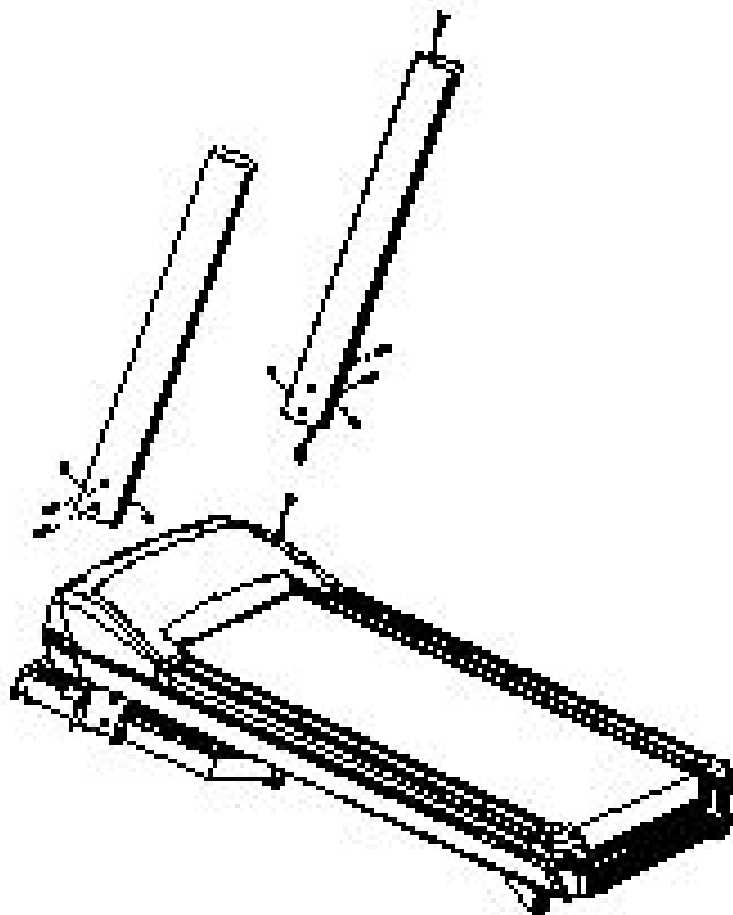
Křížový klíč (1PC), Klíč v tvare T (1PC), skrutky M8*45(4PCS)

Postup pri montáži

Vyberte všetky diely z kartónu a položte ich na zem. Skontrolujte si diely so zoznamom dielov a uistite sa, že nijaký diel v kartóne nechýba. Pri montáži je nutné 1 alebo 2 dospelé osoby.

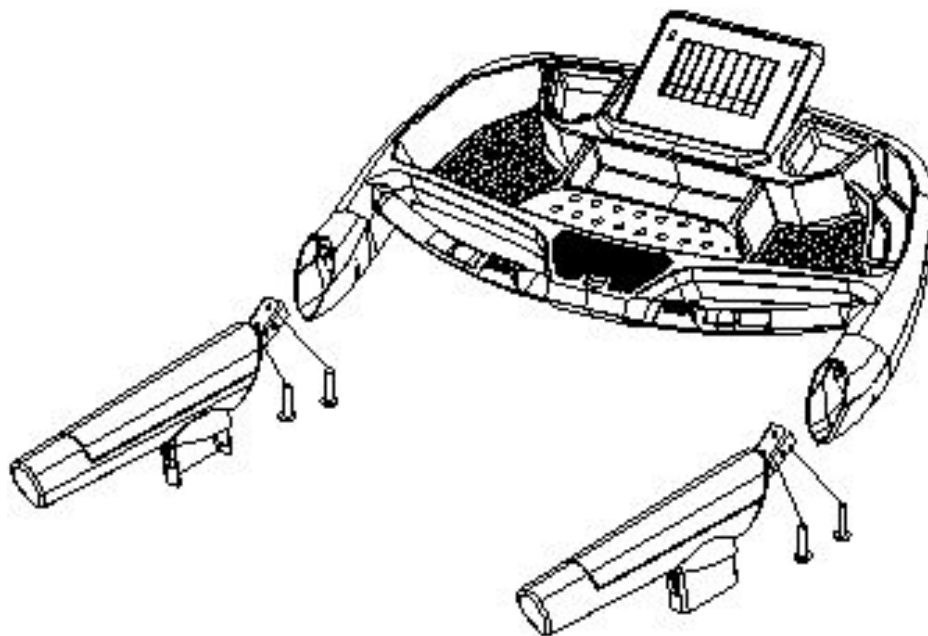
Krok 1

Pripojte kábel v podpere s káblom na základnom ráme, upevnite ich pomocou 4ks imbusových skrutiek M8 * 40 a 4 ks skrutiek M8 * 15.



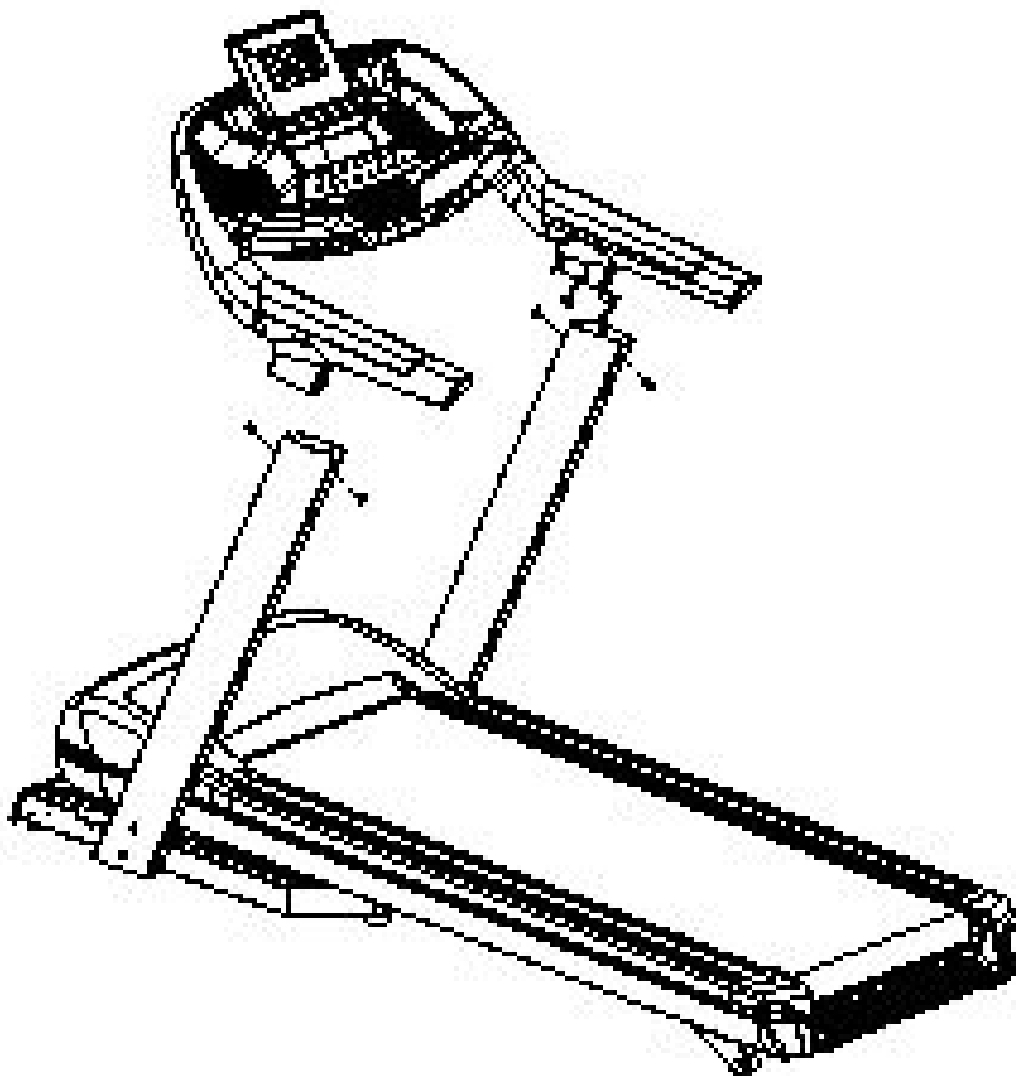
Krok 2

Pripojte na pravej strane riadidiel kábel s káblom konzoly. Použite 2 ks skrutiek M8 * 30 na zostavenie rámu konzoly a riadidla. Ten istý postup opakujte aj na ľavej strane.



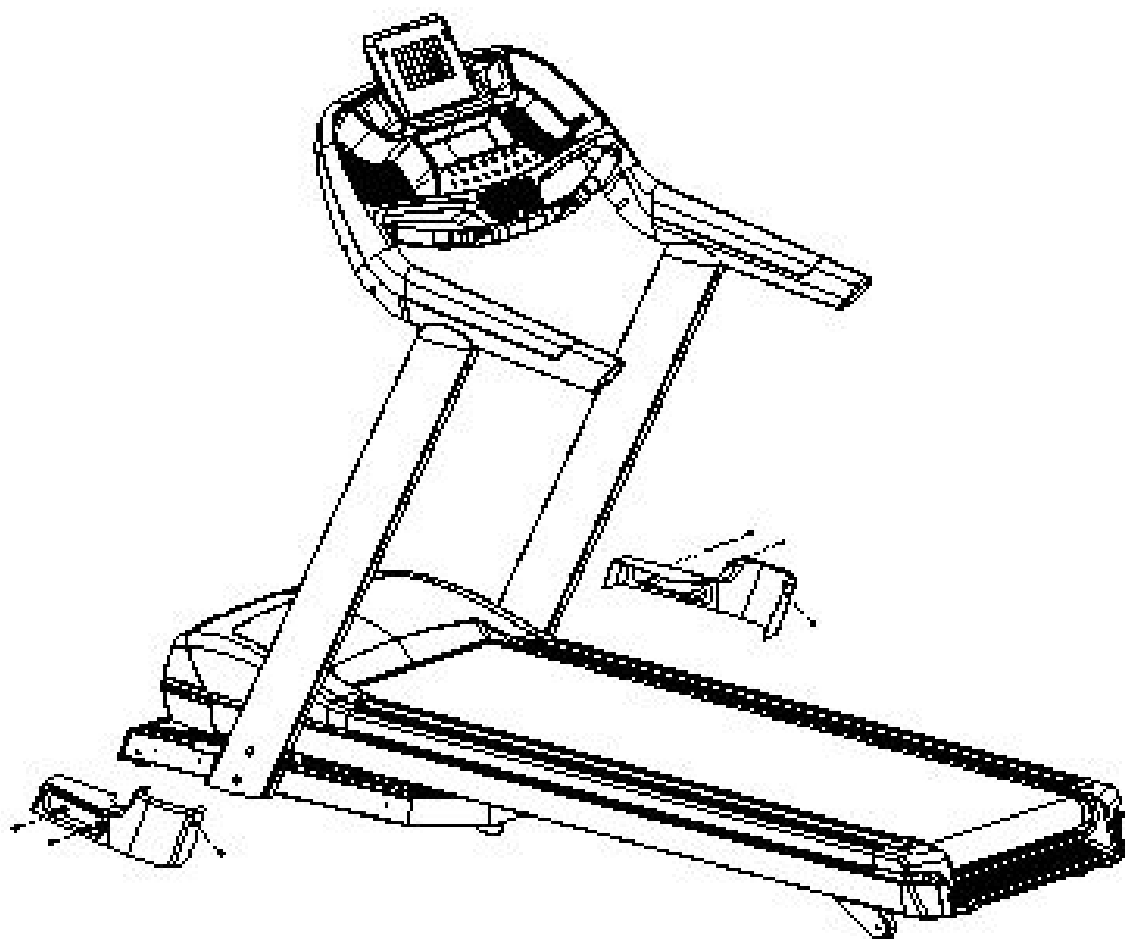
Krok 3

Pripojte na pravej podpere kábel s káblom konzoly, potom namontujte rám konzoly na pravú podporu, ako je to znázornené na obrázku a zaistite ju pomocou 4 ks imbusových skrutiek.



Krok 4

Použite kryt na pravú podporu pomocou 6 ks Philips skrutiek. Nakoniec sa uistite, či sú skrutky pevne utiahnuté.



Návod na skladanie

Sklopenie bežeckého pásu:

Vráťte sklon bežeckej plochy do (0) polohy.

Pre sklopením odpojte kábel bežeckého pásu od zásuvky.

Zdvihnite bežecú plochu do rovnobežnej polohy s podperami a polohu zabezpečte s valcom.

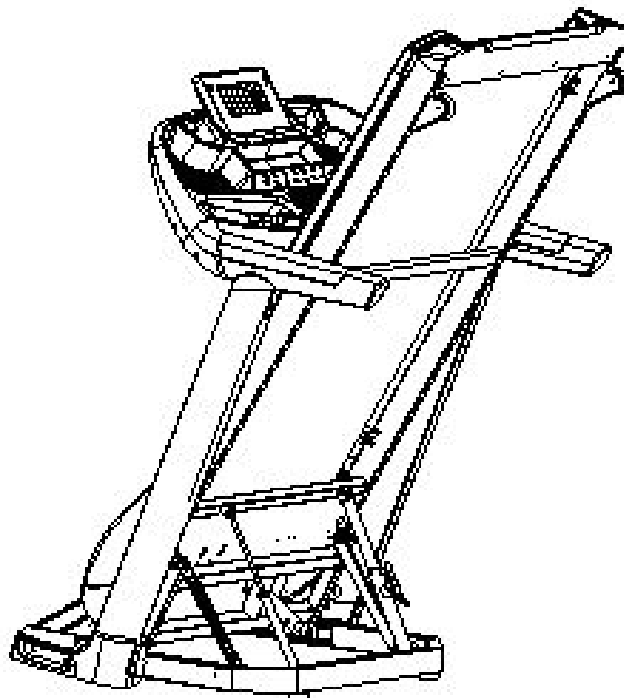
UPOZORNENIE: Skontrolujte, či ste zabezpečovací valec správne zapojili.

Rozloženie:

Položte jednu ruku na riadidlá a jednou nohou zatlačte do strednej časti valca k odpojeniu poistného mechanizmu. Nechajte bežecú plochu pomaly klesať.

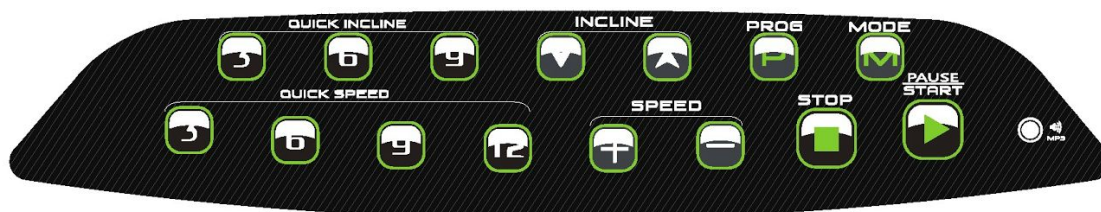
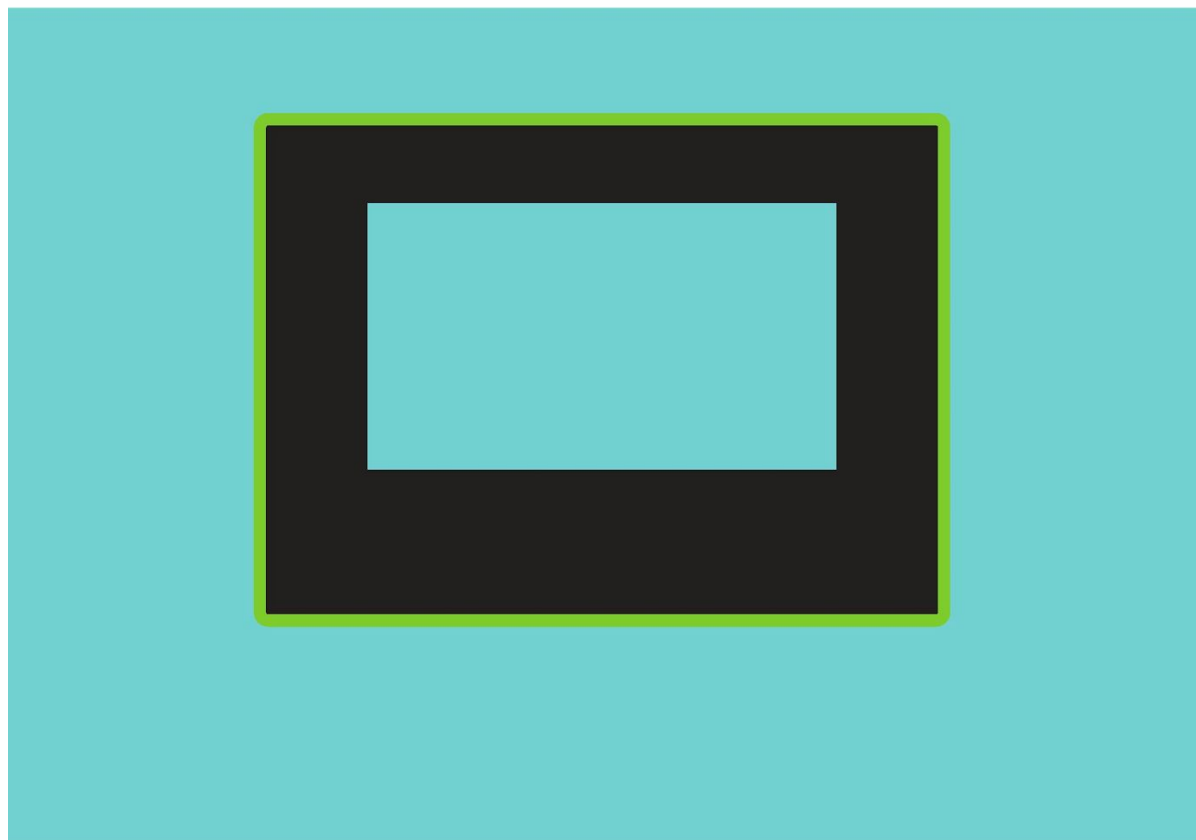
Premiestňovanie bežeckého pásu:

Bežecú pás je možné premiestňovať po dome bezpečne v zloženej pozícii pomocou transportných koliesok. Pevne držte riadidlá oboma rukami, nahnite bežecú pás smerom k sebe (sklon 30-40°) a potom pomocou transportných koliesok pás pomaly ťahajte alebo tlačte.



POČÍTAČ

5630CA



COLOR:  Pantone446C  PANTONE 375 C
 Black

(I): Funkcie počítača:

1.1: P0: manuálny program; P1-P36 predvolby automatického programu; 3 užívateľské programy, funkcia telesného tuku, HRC

1.2: Zobrazenie 7"LCD displeja a 15 klávesov

1.3: Prevodná funkcia

1.4: Funkcia telesného tuku

- 1.5: Funkcia MP3 prehavača(voliteľne)
- 1.6: Rozsah rýchlosti: 1,0 - 20,0 km / h, 0,6 ~ 12,5 míľ / H
- 1.7: Rozsah sklonu: 0-15%
- 1.8: Zabránenie preťaženiu
- 1.9: Skontrolovanie a výstražný zvuk funkcie
- 1.10: HRC (voliteľný)



(II): LCD:

- 2.1: "DISTANCE": Zobrazenie číselnej hodnoty vzdialenosti.
- 2.2: "CALORIES": Zobrazenie číselnej hodnoty kalórií.
- 2.3: "TIME" : Zobrazenie číselnej hodnoty času.
- 2.4: "PULSE": Zobrazenie číselnej hodnoty pulzu.
- 2.5: "SPEED": Zobrazenie číselnej hodnoty rýchlosti.
- 2.6: "INCLINE": Zobrazenie číselnej hodnoty sklonu.

(II): Prevodná funkcia

- 3.1: Vytiahnite bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo "PROGRAM" a tlačidlo "MODE" v rovnakom čase, "SPEED" , zobrazí sa "M" znamená zmenu kilometrov na míle.
- 3.2: Vytiahnite bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo "PROGRAM" a tlačidlo "MODE" v rovnakom čase, "SPEEDt" zobrazí sa "KM" znamená zmenu míľ do kilometrov.

(IV): Dotykové tlačidlá:

- 4.1: "PROG": Ak je bežecký pás zastavený, vyberte program P0-P36, U01-U03, tuk, HRC
- 4.2: "MODE": Môžete zvoliť odpočítavanie času → vzdialenosti → kalórií → normálny režim.
- 4.3: "START" : Ak je bežecký pás zastavený, stlačte tlačidlo START pre zapnutie na bežeckom páse. Stlačte tlačidlo "START" pri behu, ak chcete zastaviť.
- 4.4: "STOP" zastavte bežecký pás stlačením tlačidla STOP. Keď sa na LCD displeji zobrazí ERR massage, stlačte klávesu STOP na zmazanie. Pri spustení bežeckého pásu stlačte tlačidlo "STOP" dvakrát, bežecký trenážer sa okamžite zastaví.
- 4.5: "+" : pri spustení zvyšujete rýchlosť. Zvýšte parameter testovania telesného tuku.
- 4.6: "-": pri spustení znížite rýchlosť. Znížte parameter testovanie telesného tuku.
- 4.8: "QUICK SPEED": pri behu si môžete nastaviť rýchlosť priamo stlačením tlačidiel 3,6,9,12.
- 4.9: "  " : Znížite sklon stlačením tohto tlačidla.
- 4.10: "  " : Zvýšite sklon stlačením tohto tlačidla.
- 4.11: "QUICK INCLINE : Zvýšte sklon stlačením rýchleho stúpania pomocou tlačidiel 3,6,9

(V): Funkcie bezpečnostného kľúča:

Vytiahnutím bezpečnostného kľúča, sa na displeji zobrazí chyba E-- a zaznie varovný signál, posledný zvuk 0,5 sekúnd každé 2 sekundy, pás sa zastaví. Po vložení bezpečnostného kľúča, počítač sa zobrazí na 2 sekundy, a všetky dáta budú vymazané.

(VI) Funkcie MP3 prehrávača:

Táto funkcia je pre voľbu.

(VII) užívateľský program

K dispozícii sú tri užívateľské programy: USER: U01-U03. V užívateľskom programe si môže používateľ nastaviť vlastný športový program, stlačte tlačidlo "PROG" pre"U01-U03", potom stlačte tlačidlo "MODE" tlačidlá pre nastavenie alebo stlačením tlačidla "Strat" ho uvediete

do pohybu. Stlačte tlačidlo "MODE" môžete nastaviť vlastný program (10 sekcií rýchlostí a sklonu). Po nastavení, môže užívateľ stlačiť "START" pre začatie. Exkluzívny program pre užívateľov bude uložený. Užívateľ môže stlačiť "PROG" pre U01-U03 priamo.

(VIII) Bezpečnostné pokyny

8.1: Vložte napájací kábel do elektrickej zásuvky s 10A. Prepnite do polohy "ON".

8.2: Vložte bezpečnostný kľúč na správnu pozíciu, a potom zapnite napájanie, LCD sa zasvieti, taktiež aj zvuk, bežecský pás vstúpi do P0 normálneho režimu.

8.3: Stlačte tlačidlo "PROG" pre programy P0-P36, U1-U3, FAT

a) "P0" Užívateľský program. Stlačením tlačidla "MODE" si vyberiete 4 tréningové programy. Užívateľ si môže zvoliť rýchlosť a sklon. Východiskové nastavenie pre rýchlosť je 1,0 km / h. Východisková hodnota pre sklon je 0%.

Tréningový režim 1: POČÍTANIE: Čas, rýchlosť, vzdialenosť a kalórie

Tréningový režim 2: ODPOČÍTAVANIE ČASU - okno času bude zobrazovať hodnotu času, stlačením „+“ alebo „-“ nastavíte čas, rozsah času je 5 - 99, štandardný čas je 30:00.

Tréningový režim 3: ODPOČÍTAVANIE VZDIALENOSTI - okno vzdialenosti bude zobrazovať hodnotu vzdialenosti, stlačením „+“ alebo „-“ nastavíte hodnotu vzdialenosti, rozsah vzdialenosti je 1,0 - 99,0 km, štandardná vzdialenosť je 1,0 km.

Tréningový režim 4: ODPOČÍTAVANIE KALÓRIÍ - okno kalórií bude zobrazovať hodnotu kalórií, stlačením „+“ alebo „-“ nastavíte kalórie, rozsah kalórie je 20 - 990 CAL, štandardná hodnota je 50 CAL.

b) P1-P36 je nastavený program, je len použité odpočítavanie času, časové okno zobrazí nastavenú položku, stlačením tlačidla „+“ alebo „-“ pre nastavenie čísel, stlačte tlačidlo "MODE", vráťte sa do štandardných položiek: rozsah 5-99 min, čas je 30:00.



8.4: Stlačte tlačidlo START, zobrazí sa rýchlosť 5 → 4 → 3 → 2 → 1, 5 s 5 tónmi, potom bežecský pás bude zvyšovať rýchlosť na to, čo je zobrazené.

a) Pri spustení, stlačte tlačidlo "+" "-" a "quick speed" pre zobrazenie rýchlosti.

b) V prípade P1-P36 máte rýchlosť rozdelenú do 10 segmentov. Každý segment má rovnaký čas. Pri spustení na ďalší segment zaznie signál 3x vopred. Po dokončení 10 segmentov, motor sa zastaví s dlhým signálovým zvukom.

c) Stlačte tlačidlo "START" pri behu, následne budete mať pauzu. Stlačte tlačidlo "START" znovu, bežecský pás sa spustí.

8.5: Stlačte tlačidlo "STOP" pri behu a bežecský pás pôjde pomaly do zastavenia. Všetko sa vráti do východiskového stavu.

8.6: Stlačte "   " tlačidlo alebo "QUICK INCLINE KEY" pre nastavenie sklonu.

8.7: V akomkoľvek režime, ak displej zobrazuje: Er-7, bežecský pás sa zastaví.

8.8: Bežecský pás sa zastaví, akonáhle nie je niečo v poriadku. Okno zobrazí ERR správu a signál.

8.9: Keď chcete odstrániť okno zobrazujúce ERR správy stlačte "STOP", ERR správa bude odstránená.

9) Funkcia telesného tuku

Keď zastavíte bežecský pás, stlačte tlačidlo „PROG“ pre výber „FAT“ a vstúpenia do funkcie telesného tuku. Vľavo okno „DIS/CAL“ zobrazuje nastavené parametre, stlačením tlačidla „MODE“ zvolíte poradové číslo položiek.

A. F1, Pohlavie 1 (muž) alebo 2 (žena), ak okno zobrazí 1, vybrali ste si muž, originál je nastavené muž.

B. F2. Vek, rozsah je 1-99 rokov, nastavené je 25 rokov.

C. F3, Výška, rozsah je 100-220 cm, nastavené je 170cm.

D. F4, Váha, rozsah je 20-150 kg, nastavené je 70kg.

E. F5, Položte ruky na snímač tepovej frekvencie na rukoväti a nechajte položené 8 sekúnd, okno kalórii zobrazí vaše BMI. BMI len pre referenciu. Podľa ázijskej normy, menej než 18 príliš chudý, medzi 18-23 ideálna telesná hmotnosť, v rozmedzí 23 až 28 nadváha, vyššia ako 29 je obezita.

(IX) HRC (voliteľný)

a) Stlačte tlačidlo "PROG" a vyberte funkciu, HRC.

b) V okne DIS zobrazuje "25" rokov bežne, stlačte tlačidlo "SPEED +/-" a môžete nastaviť vek používateľa, v rozmedzí od 13 do 80.

c) Stlačte tlačidlo "MODE" , okno DIS ukáže THR, tá je vypočítaná na základe veku, ktorý ste nastavili.

d) Stlačte tlačidlo "MODE" znova, okno TIME ukáže "30:00" minút s blikaním, stlačte tlačidlo "SPEED +/-" a nastavte si čas, v rozmedzí od 5 do 99 minút.

e) Stlačte tlačidlo "START", bežecký pás začne pracovať, časové okno zobrazí odpočítavanie.

Stlačte tlačidlo "STOP", alebo keď sa objaví "0", bežecký tréner sa zastaví.

Diagram

SEG. PROG CLS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3

P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3

P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

Centrovanie bežeckého pásu:

Počas vášho behu, môžete tlačiť jednou nohou viac ako druhou. Odchyľovanie závisí na sile a tlaku pomeru námahy jednej nohy oproti druhej. Toto vychyľovanie môže spôsobiť, že sa pás dostane mimo stred. Vychyľovanie je normálny jav a bežiaci pás sa znovu vycentruje, keď užívateľ z neho zostúpi. Ak aj napriek tomu zostane bežiaci pás mimo stred, bude potrebné aby ste ho vycentrovali manuálne.

Zapínajte bežiaci pás tak, aby sa v tom čase na ňom nikto nenachádzal, stlačte rýchle (QUICK) tlačidlo pokiaľ rýchlosť nedosiahne úroveň 6k/hod.

1. Všímajte si či je bežiaci pás smerom napravo alebo naľavo dosky.

Ak je na ľavej strane dosky, použijete kľúč, otočte ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek o ¼ otáčky.

Ak je na pravej strane dosky, otočte pravú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek 1/4.

Ak aj napriek tomu nie je pás stále v strede, zopakujte vyššie uvedené kroky až do jeho vycentrovania.

2. Potom ako je pás v strede, zvýšte rýchlosť na 16km/hod a presvedčte sa, že bežiaci pás pracuje pravidelne a vyrovnané. Zopakujte vyššie uvedené kroky ak je to potrebné.

Ak je vyššie uvedený proces centrovania pásu neúspešný, budete zrejme potrebovať zvýšiť napnutie pásu.

Mazanie:

Bežecký pás je od výroby namazaný. Napriek tomu sa odporúča skontrolovať mazanie bežeckého pásu pravidelne, s cieľom zabezpečiť optimálnu prevádzku pohyblivého pásu. Zvyčajne nie je nutné mazať bežecký pás v prvom roku, alebo prvých 500 hodín prevádzky.

Ak je to možné, každé 3 mesiace prevádzky nadvihnite boky pásu a ohmatajte povrchu pásu, ak sa tam nachádzajú stopy silikónu, mazanie nie je nutné. V prípade suchého povrchu vid' nasledujúce pokyny. Používajte iba bez olejový silikónový sprej.

Postup mazania:

1. Umiestnite pás tak, aby šev sa nachádza uprostred dosky.
2. Vložte striekací ventil do hlavici na fľaši mazivá.
3. Zdvihnite pás na jednej strane a podržte ventil spreja vo vzdialenosti predného konca pásu a dosky. Začnite u prednej časti pásu smerujte so striekacím ventilom k zadnej časti. Opakujte tento postup na druhej strane pásu. Každú stranu striekajte asi 4 sekundy.
4. Počkajte 1 minútu kým sa silikón nerozpustí, pred spustením stroja.

Čistenie:

Pravidelné čistenie bežeckého pásu zaručuje dlhú životnosť.

Upozornenie: Bežecký pás musí byť vypnutý, pozícia vypínača OFF (0), aby sa zabránilo úrazu elektrickým prúdom. Napájací kábel musí byť vytiahnutý zo zásuvky, pred začatím čistenia alebo údržby.

Po každom tréningu:

Utrite konzolu a ostatné povrchy s čistou mäkkou vlhkou handričkou a odstráňte zvyšky potu.

Skontrolujte sieťový kábel, ak je poškodený, kontaktujte zákaznícky servis.

Ubezpečte sa, že sieťový kábel nie je pod bežeckým pásom alebo niekde inde, kde sa môže pricviknúť alebo prerzať.

Upozornenie: Nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá, môžu zničiť zariadenie. Nevystavujte počítač priamemu slnečnému žiareniu.

Týždenne: Vytrite alebo vysajte prach alebo iné predmety, ktoré sa môžu nahromadiť pod bežeckým pásom. Aby bolo čistenie jednoduchšie odporúča sa používať podložku pod bežecký pás.

Dôležité poznámky:

Zariadenie zodpovedá súčasným bezpečnostným normám. Zariadenie je vhodné len pre domáce použitie. Akékoľvek iné použitie je neprípustné a možno aj nebezpečné. Nemôžeme niešť zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nesprávnym použitím. Prosím, pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, poradí vám aký druh cvičenie je pre vás správny. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie by mohlo byť škodlivé pre vaše zdravie.

Starostlivo si prečítajte nasledovné všeobecné fitness tipy a výkon inštrukcií. Ak máte bolesti, dýchavičnosť, necítite sa dobre alebo máte iné fyzické problémy, ukončíte svoj tréning a vyhľadajte svojho lekára.

Toto zariadenie nie je vhodné pre profesionálne alebo lekárske účely, ani nesmie byť použité na terapeutické účely.

Snímač pulzu nie je zdravotnícky prostriedok. Je určený a navrhnutý pre vaše informačné účely o priemernej tepovej frekvencii.

Senzor pulzu nie je lekárske zariadenie, je určené iba pre vaše informovanie a je navrhnuté tak, aby vám poskytlo informácie o vašom srdcovom pulze, neudáva lekárske rady respektíve nie je navrhnuté tak, aby vždy správne zmeralo váš pulz nakoľko toto ovplyvňuje niekoľko faktorov ako je okolité prostredie a ľudské faktory fyzickej kondície.

Návod na cvičenie

Používaním Vášho bežeckého pásu sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocítovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocítovať 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 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 pocítovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podprite 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 pocítovať 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.



Vnútorňá 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 vašou pravou rukou. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát a Achillovú šľachu

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



Zoznam dielov

	Názov	Ks
1	Základný rám	1
2	Platforma	1
3	Rám sklonu	1
4	Pripojenie rámu (ľavé koleso)	1
5	Pripojenie rámu (pravé koleso)	1
6	Vonkajšie spájajúce diely	1
7	Vnútorne spájajúce diely	1
8	Rám pedálu	1
9	Pravá podpera	1
10	Ľavá podpera	1
11	Rám konzoly	1
12	Zaist'ovacia doska	1
13	Konektor riadidiel (pravý)	1
14	Konektor riadidiel (ľavý)	1
15	Základný rám motora	1
16	Rám riadidiel	1
17	Plochá podložka $\Phi 8$	17
18	Plochá podložka $\Phi 10$	5
19	Samosvorná matica M8	11
20	Samosvorná matica M10	3
21	Skrutka M8*40	1
22	Skrutka M8*45	1
23	Skrutka M8*30	2
24	Skrutka M8*35	2

25	Skrutka M8*45	4	
26	Skrutka M8*75	3	
27	Imbusová skrutka M10*35*20	1	
28	Imbusová skrutka M10*60*20	1	
29	Imbusová skrutka M8*40*20	5	
30	Imbusová skrutka M8*30*20	6	
31	Imbusová skrutka M8*35*20	2	
32	Imbusová skrutka M10*50*20	2	
33	Imbusová skrutka M8*15	16	
34	Imbusová skrutka M10*20	2	
35	Imbusová skrutka M6*30*Φ16	6	
36	Philips skrutka M5*10	2	
37	Philips skrutka M5*15	4	
38	Philips skrutka M4*10	10	
39	Philips samosvorná skrutka ST4*16	25	
40	Philips samosvorná skrutka ST4*12	13	
41	Philips samosvorná skrutka ST4*15	8	
42	Philips samosvorná skrutka T4*20	4	
43	Philips samosvorná skrutka ST3*10	2	
44	Podložka Φ5	1	
45	Philips samosvorná skrutka ST4*15	25	
46	Spojovací kábel (červený)L-300mm	1	
47	Set	2	
48	Počítač	1	
49	Kábel L-150mm	1	
50	Predný valec	1	

51	Zadný valec	1	
52	Cylinder	2	
53	Plochá podložka $\Phi 22.6 \times \Phi 12.8 \times t 2.0$	2	
54	Penová rukoväť	2	
55	Magnetický krúžok	2	
56	Podložka	1	
57	Kábel L=800mm	1	
58	Kábel L=1200mm	1	
59	Kábel L=1000mm	1	
60	Kábel ručného snímača pulzu L=1000mm	2	
61	Obojstranná lepiaca páska	3	
62	Regulátor (ERP)	1	
63	Spojovací kábel (červený)L=500mm	1	
64	Spojovací kábel (čierny)L=500mm	1	
65	Senzor rýchlosti	1	
66	Prípojka	1	
67	Držiak poistky (s káblom)	1	
68	Káblový privod	1	
69	Motor	1	
70	Sklon motora	1	
71	Napájací kábel	1	
72	Bežecká plocha	1	
73	Bežecký pás	1	
74	Krytka motora	1	
75	Predná krytka motora	1	
76	Príslušenstvo krytky motora (ľavé)	1	

77	Príslušenstvo krytky motora (pravé)	1	
78	Zadná krytka	1	
79	Príslušenstvo pre zadnú krytku (ľavé)	1	
80	Príslušenstvo pre zadnú krytku (pravé)	1	
81	Bočná lišta	2	
82	Bočný kryt (pravý)	1	
83	Bočný kryt (ľavý)	1	
84	Posuvník	2	
85	Bočná lišta posuvníka	6	
86	Gul'atá podložka $\Phi 35 \times t 1.2$	1	
87	Gul'atá podložka $\varphi 32 \times 55$	1	
88	Pás motora	1	
89	Štvorcová podložka	4	
90	Podložka	6	
91	Kužel'ová podložka	2	
92	Koleso	6	
93	Chránič kábla	1	
94	Káblová svorka	2	
95	Filter (voliteľný)	1	
96	Indukčnosť (voľiteľná)	1	

48-1	Konzola	1
48-1-1	Konzola (dolná časť)	1
48-2	Displej	1
48-2-1	Displej (dolná časť)	1
48-2-2	Otočný držiak	1
48-3	PCB Konzola	1
48-3-1	Displej (horná časť)	1
48-3-2	Panel	1
48-3-3	PCB doska	1
48-3-4	Konzola (horná časť)	1
48-3-5	Klávesnica	2
48-3-6	Tlačidlá rýchlosti	1
48-3-7	Tlačidlá sklonu	1
48-3-8	IPAD	1
48-3-9	Ručný snímač	4
48-3-10	Tlačidlá PCB	1
48-3-11	Hlavné prekrytie	1
48-3-12	Bezpečnostný štítok	1
48-3-13	Bezpečnostný náprstok	1
48-3-14	Bezpečnostné prekrytie (žlté)	1
48-3-15	PCB bezpečnostný kľúč	1
48-3-16	MP3 konektor	1
48-4	Bezpečnostný spínač	1
48-5	MP3 spojovací kábel	1

Schematický pohľad

