



DIADORA



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Diadora** . Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka. Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. 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 na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

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.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: 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. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Umiestnite bežecský pás na pevnom a rovnom povrchu.
2. Udržujte priestor za zariadením čistý.
3. Bežecský pás sa nezastaví okamžite, ak sa zachytí nejaký objekt na podložke alebo vo valčekoch, v tom prípade - vytiahnite bezpečnostný kľúč.
4. Pred použitím vždy skontrolujte bežecský pás.
5. Uistite sa, že všetky diely sú správne namontované a všetky skrutky a matice sú utiahnuté.
6. V žiadnom prípade nepoužívajte bežecský pás, pokiaľ je zariadenie rozmontované.
7. Zapojte napájací kábel do uzemneného obvodu. Žiadny iný spotrebič by nemal byť na rovnakom okruhu. Nespúšťajte napájací kábel pod bežeckým pásom. Nepoužívajte bežecský pás, ak má poškodený alebo odretý napájací kábel.
8. Udržujte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
9. Maximálne prípustné zaťaženie (telesná hmotnosť cvičiaceho) je **120 kg**.
10. Toto zariadenie je určené len pre domáce použitie. Trieda použitia a presnosti HB (norma STN EN 957-6). Toto zariadenie je určené pre použitie jednej osoby.
11. Noste vhodný odev na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia. Vždy noste športovú obuv. Nikdy nepoužívajte zariadenie naboso, v pančuchách alebo v sandáloch. Nenoste topánky s koženou podrážkou alebo vysoké podpätky.
12. Neposúvajte zariadenie zo strany na stranu.
13. Nepoužívajte zariadenie súvisle viac ako 2 hodiny.
14. Pri montáži a demontáži je potrebné byť opatrný.
15. Nestavajte žiadne tekutiny na akejkoľvek časti zariadenia.
16. Hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom, ak by boli časti elektrických komponentov, alebo motorového kábla namočené.
17. Nepoužívajte žiadne iné príslušenstvo, ktoré nie je výslovne odporúčané výrobcom, inak hrozí zranenie alebo to môže spôsobiť zlyhanie zariadenia.
18. Cvičenie v odporúčanej úrovni, nemá byť do vyčerpania.
19. Ak máte pocit bolesti alebo vaše telo nefunguje normálne, prestaňte s cvičením a poraďte sa s lekárom.
20. Vypnite zariadenie pri nastavovaní alebo práci v blízkosti zadného valca.
21. Majte jednu stranu magnetického bezpečnostného kľúča pripnutú na oblečení pri cvičení, aby sa zabránilo zraneniu.
22. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k zraneniu.
23. Toto zariadenie nie je vhodné pre liečebné účely.
24. Neotvárajte kryt zariadenia, aby sa zabránilo poškodeniu.
25. Uistite sa, že okolo zariadenia je voľný priestor minimálne 2 metre, pre bezpečnú prevádzku.
26. Toto zariadenie nie je hračka. Deti nesmú byť v blízkosti tohto zariadenia.
27. UPOZORNENIE: snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
28. Hmotnosť: 57 kg
29. Celkové rozmery: d155 x š72 x v135 cm

Spôsoby uzemnenia









Toto zariadenie musí byť uzemnené. Pri poruche správne uzemnenie znižuje riziko elektrického šoku. Elektrický kábel je vybavený uzemňovacím vodičom a musí byť pripojený do správne pripevnenej a uzemnenej zásuvky.

⚠ DANGER Elektrické vedenie musí spĺňať všetky miestne platné normy a požiadavky. Nesprávne zapojenie uzemňovacieho vodiča môže mať za následok zásah elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je zariadenie správne uzemnené, poraďte sa s elektrikárom. Nevymieňajte elektrický kábel zariadenia – ak sa nedá pripojiť do Vašej zásuvky, nechajte si odborníkom namontovať správny typ zásuvky.

Uistite sa, že je zariadenie pripojené do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako kábel. Nepoužívajte adaptér.

Zoznam dielov

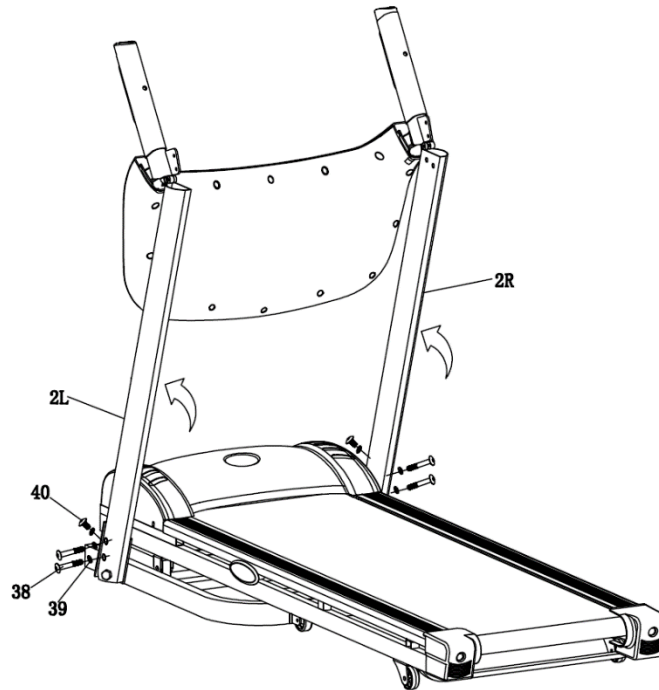
Otvorte krabicu a skontrolujte, či sa v nej nachádzajú všetky nižšie uvedené diely.

Zoznam kovových dielov			
P.Č. / Názov	KS	P.Č. / Názov	KS
40. Skrutka M8x15 mm 	6	49. Skrutka \varnothing 4x16mm 	6
38. Skrutka M8x45 mm 	4	64. Bezpečnostný kľúč 	1
71. Silikónové mazivo 	1	72. Imbusový kľúč 	1
39. Podložka M8 (\varnothing 15x \varnothing 8.4xT0.8) 	10	48. Skrutka \varnothing 3x10mm 	2

Montážny návod

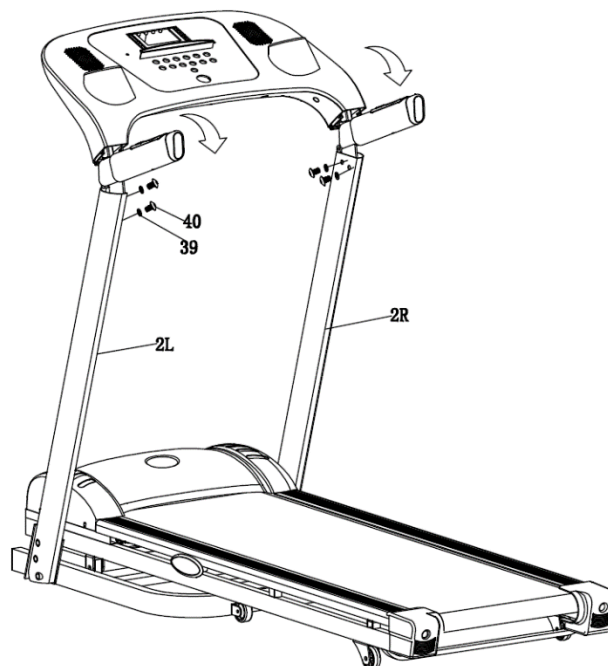
Krok 1

Zdvihnite zvislé podpery (2 L/R) s počítačom. Pomocou skrutky (38) a podložky zaistite obe podpery k plošine rámu (neuťahujte nadoraz, kým nie sú namontované všetky skrutky).



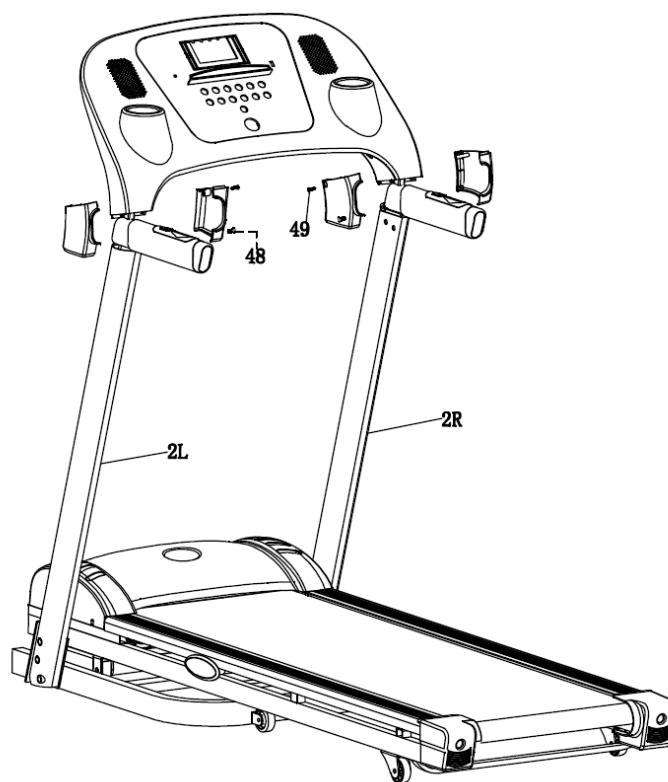
Krok 2

Otočením v smere hodinových ručičiek pripevnite počítač aj s rukoväťami k obom zvislým podperám. Pomocou skrutiek (40) a plochých podložiek (39) pripevnite počítač k podperám.



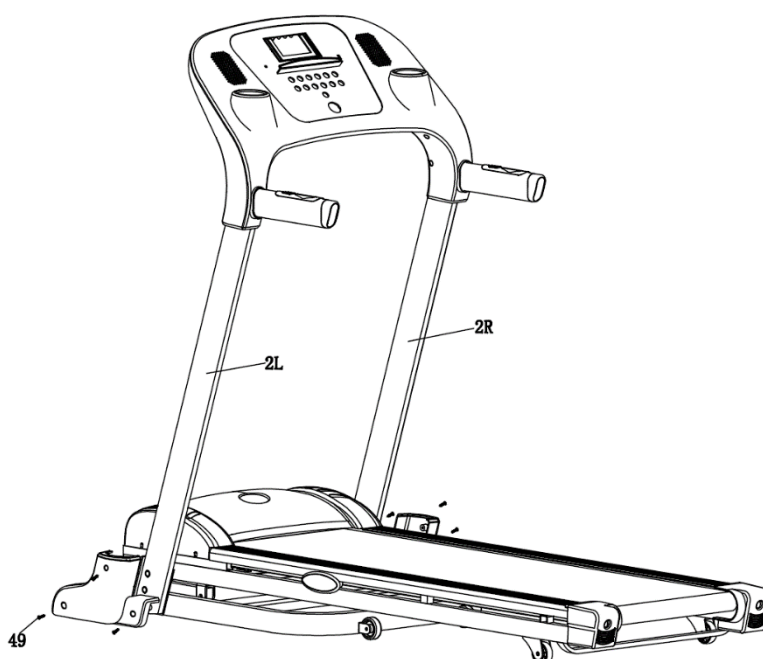
Krok 3

Pomocou dodaných skrutiek (48 a 49) pripevníte dekoratívne kryty (36L A/B a 37R A/B) k obom rukovätiam.



Krok 4

Pomocou dodaných skrutiek (49) pripevníte spodné dekoratívne kryty k obom stranám zvislých podper.



Počítač



Funkcie tlačidiel

- 1. START** Spustí zariadenie. Tlačidlo STOP bežecký pás zastaví.
- 2. P** Programové tlačidlo. Pri zastavenom páse slúži na výber jedného z programov (P1 – P12).
- 3. M** Režimové tlačidlo. V režime nastavení slúži na výber režimu časového odpočtu, odpočtu vzdialenosti a odpočtu spálených kalórií. Pri výbere režimu môžete pomocou tlačidiel SPEED+ a SPEED- nastaviť požadované hodnoty. Po dokončení nastavení stlačte START pre spustenie cvičenia.
- 4. SPEED +** Počas behu toto tlačidlo pridá rýchlosť o 0,1 km/h. Pre rýchlejšie pridanie rýchlosti tlačidlo podržte.
- 5. SPEED -** Počas behu toto tlačidlo uberie rýchlosť o 0,1 km/h. Pre rýchlejšie zníženie rýchlosti tlačidlo podržte.
- 6. INCLINE ▲** Počas behu zvýši úroveň stúpania.
- 7. INCLINE ▼** Počas behu zníži úroveň stúpania.
- 8. Speed 3, 6, 9** Prepnutie rýchlosti jedným tlačidlom
- 9. Incline 3, 6, 9** Prepnutie úrovne stúpania jedným tlačidlom

Programy

Obrazovka rýchlosti: v režime nastavení sa na displeji zobrazí výber programov P1 – P12, počas behu sa zobrazí rýchlosť v rozpätí 0,8 – 13 km/h.

Režim časového odpočtu: keď je pás vypnutý, stlačte tlačidlo MODE pre vstup do režimu nastavení. V okne času začne blikať prednastavená hodnota 30:00. Pomocou tlačidiel SPEED+/- nastavte požadovanú hodnotu času v rozpätí 5 – 99 minút. Stlačte tlačidlo START pre spustenie pásu. Keď nastavený čas dosiahne hodnotu 0:00, bežecký pás sa automaticky zastaví.

Režim odpočtu vzdialenosti: keď je pás vypnutý, stlačte 2x tlačidlo MODE pre vstup do režimu nastavení. V okne vzdialenosti začne blikať prednastavená hodnota 5.0 km. Pomocou tlačidiel SPEED+/- nastavte požadovanú hodnotu prejdenej vzdialenosti v rozpätí 0.5 – 99.0 km. Stlačte tlačidlo START pre spustenie pásu pri rýchlosti 0,8 km/h. Pre nastavenie rýchlosti počas behu použite tlačidlá SPEED+/- . Keď nastavená vzdialenosť dosiahne hodnotu 0.0, bežecký pás sa automaticky zastaví.

Režim odpočtu kalórií: keď je pás vypnutý, stlačte 3x tlačidlo MODE pre vstup do režimu nastavení. V okne kalórií začne blikať prednastavená hodnota 100 CAL. Pomocou tlačidiel SPEED+/- nastavte požadovanú hodnotu spálených kalórií v rozpätí 20 – 990 CAL. Stlačte tlačidlo START pre spustenie pásu pri rýchlosti 0,8 km/h. Pre nastavenie rýchlosti počas behu použite tlačidlá SPEED+/- . Keď nastavený počet kalórií dosiahne hodnotu 0, bežecký pás sa automaticky zastaví.

PUL: Testovanie srdcovej frekvencie pri uchopení meracích senzorov oboma rukami. Na displeji sa zobrazí výsledná hodnota v rozpätí 50 – 250 BPM (počet úderov za minútu).

Prednastavené programy: Na výber máte z 12 programov P1 – P12. Požadovaný program zvolíte stlačením príslušného tlačidla na počítači a následne začne blikať hodnota času. Prednastavená hodnota času je 30:00 minút, pomocou tlačidiel SPEED+/- nastavte požadovanú hodnotu v rozpätí 5 – 99 minút. Keď nastavený čas dosiahne hodnotu 0:00, bežecký pás sa automaticky zastaví. Použitím tlačidiel SPEED+/- počas behu môžete meniť hodnoty programu.

Zoznam programov											
Čas Program		Nastavený čas/ 10 = každý časový úsek									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	RÝCHLOSŤ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	STÚPANIE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P02	RÝCHLOSŤ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	STÚPANIE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P03	RÝCHLOSŤ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	STÚPANIE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1

P04	RÝCHLOSŤ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	STÚPANIE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P05	RÝCHLOSŤ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	STÚPANIE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P06	RÝCHLOSŤ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	STÚPANIE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P07	RÝCHLOSŤ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	STÚPANIE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P08	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	STÚPANIE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P09	RÝCHLOSŤ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	STÚPANIE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	STÚPANIE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	RÝCHLOSŤ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	STÚPANIE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	RÝCHLOSŤ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	STÚPANIE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Programy HRC (len pre bežecské pásy s touto funkciou)

1. Pri zastavenom páse stlačte tlačidlo PROG pre výber medzi programami HR1, HR2 alebo HR3. Stlačte START pre spustenie programu.
 HR1: maximálna rýchlosť je 8 km/h, vek 30r / prednastavená srdcová frekvencia 124
 HR2: maximálna rýchlosť je 9 km/h, vek 30r / prednastavená srdcová frekvencia 143
 HR3: maximálna rýchlosť je 10 km/h, vek 30r / prednastavená srdcová frekvencia 162
2. Použite tlačidlo MODE pre nastavenie veku. Na displeji sa zobrazí prednastavený vek 30r a pomocou tlačidiel stúpania môžete nastaviť Váš vek v rozpätí 15 – 80 rokov (detailné informácie o srdcovej frekvencii sa nachádzajú v tabuľke nižšie).
3. Po nastavení veku stlačte tlačidlo MODE, na displeji sa zobrazí odporúčaná hodnota srdcovej frekvencie. Užívateľ však môže túto hodnotu prispôbiť podľa svojej telesnej kondície v rozpätí 86 – 179.
4. Po nastavení veku a srdcovej frekvencie stlačte tlačidlo MODE pre nastavenie času. Zobrazí sa prednastavený čas 10:00. Pomocou tlačidiel rýchlosti alebo stúpania môžete prispôbiť čas cvičenia v rozpätí 5 – 99 minút.

5. Stlačte tlačidlo MODE pre vstup do režimu čakania alebo rovno stlačte tlačidlo START pre spustenie cvičenia.
6. Pri programe HRC môže užívateľ prispôbiť rýchlosť a úroveň stúpania, avšak systém bude napriek tomu upravovať tieto hodnoty, aby Vaša srdcová frekvencia bola čo najbližšie cieľovej hodnote.
7. Spustíte program HRC, prvá minúta je zahrievacia, systém nebude prispôbovať rýchlosť ani úroveň stúpania. Po prvej minúte systém prispôbí rýchlosť vždy o 0,5 km/h pre dosiahnutie cieľovej hodnoty. Ak ani pri maximálnej rýchlosti nedosiahnete cieľovú hodnotu srdcovej frekvencie, systém zvýši úroveň stúpania. Ak Vaša srdcová frekvencia prekročí cieľovú hodnotu, systém zníži stúpanie o 1 úroveň každých 10 sekúnd až po úroveň 0, ak je aj naďalej Vaša srdcová frekvencia vyššia, zníži sa každých 10 sekúnd rýchlosť o 0,5 km/h.

Poznámka: Pri programoch HRC je nutné použiť bezdrôtový hrudný pás.

HRC1 program				HRC2 program				HRC3program			
Vek	Cieľová zóna (N-V)			Vek	Cieľová zóna (N-V)			Vek	Cieľová zóna (N-V)		
	Najnižšia	Prednastavená	Najvyššia		Najnižšia	Prednastavená	Najvyššia		Najnižšia	Prednastavená	Najvyššia
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157

42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

Rýchly štart

1. Zapnite vypínač, magnetický bezpečnostný zámok umiestnený v paneli pod pozíciou bezpečnostného kľúča.
2. Stlačte START a systém spustí 3-sekundový odpočet, následne zaznie bzučiak a pás sa pohne pri rýchlosti 0,8 km/h.
3. Po spustení použijete tlačidlá SPEED + a SPEED – pre prispôsobenie rýchlosti bežeckého pásu.

Body Fat

1. Pri zastavenom páse stlačte tlačidlo PROGRAM a zvolte možnosť FAT. Následne stlačte tlačidlo MODE.
2. Nastavte parametre: F-1 Pohlavie, F-2 Vek, F-3 Výška, F-4 Váha, F-5 Telesný tuk. Pri parametroch F-1 – F-4 použijete tlačidlá rýchlosti pre nastavenie hodnoty a pri parametri F-5 podržte senzory v rukovätiach po dobu približne 2 - 3 sekundy a na displeji sa zobrazí hodnota Vášho telesného tuku.
3. Parameter F-1: 01 MUŽ, 02 ŽENA. Stlačte MODE.
4. Parameter F-2: Nastavte Váš vek v rozpätí 10-99 rokov. Stlačte MODE.
5. Parameter F-3: Nastavte Vašu výšku. Stlačte MODE.
6. Parameter F-4: Nastavte Vašu váhu. Stlačte MODE.
7. Parameter F-5: Použijete senzory v rukovätiach a po asi 8 sekundách sa zobrazí hodnota Vášho telesného tuku.
8. Tabuľka telesného tuku:

F-1	Pohlavie	1-MUŽ	2-ŽENA
F-2	Vek	10-99	
F-3	Výška	100-200	
F-4	Váha	20-150	
F-5	Tuk	≤19	Príliš chudý
		=(20---25)	Normál
		=(26---29)	Príliš tučný
		≥30	Obézny

Riešenie problémov

Er1: Panel obrazovky neprijíma žiadny signál

Er3: Prepätie

Er4: Nadprúd

Er5: Váhové preťaženie

Er6: Pripojenie motora

Er7: Ovládač neprijíma žiadny signál

SAFE: Bezpečnostná ochrana

Bezpečnostný kľúč

Pri akejkoľvek situácii vytiahnite bezpečnostný kľúč a bežecký pás ihneď zastaví.

Zastavenie pásu

Pre zastavenie pásu stlačte tlačidlo STOP.

Údržba

Správna údržba je veľmi dôležitá pre zabezpečenie bezchybného prevádzkového stavu bežeckého pásu. Nesprávna údržba môže spôsobiť škody alebo skrátiť jeho životnosť. *Dôležité upozornenie:* Na čistenie zariadenia nikdy nepoužívajte drsné materiály alebo rozpúšťadlá. Udržujte zariadenie mimo dosahu tekutín a priameho slnečného žiarenia. Skontrolujte a utiahnite všetky časti zariadenia. Opotrebované diely ihneď vymeňte.

ČISTENIE

Pravidelné čistenie predĺži životnosť vášho zariadenia.

1. Upozornenie: Pred akýmkoľvek čistením alebo údržbou, skontrolujte, či je zariadenie vypnuté a odpojené od elektrickej zásuvky, inak hrozí nebezpečenstvo úrazu spôsobené elektrickým prúdom.

2. Dôležité upozornenie: Na čistenie zariadenia nikdy nepoužívajte drsné materiály alebo rozpúšťadlá. Udržujte zariadenie mimo dosahu tekutín a priameho slnečného žiarenia.

3. Po každom tréningu: Utrite konzoly a povrch bežeckého pásu a odstráňte pot mäkkou handričkou navlhčenou vo vode.

4. Týždenne: Raz týždenne sa odporúča vákuové čistenie pod bežiacim pásom, pretože sa tam ukladá nečistota z topánok.

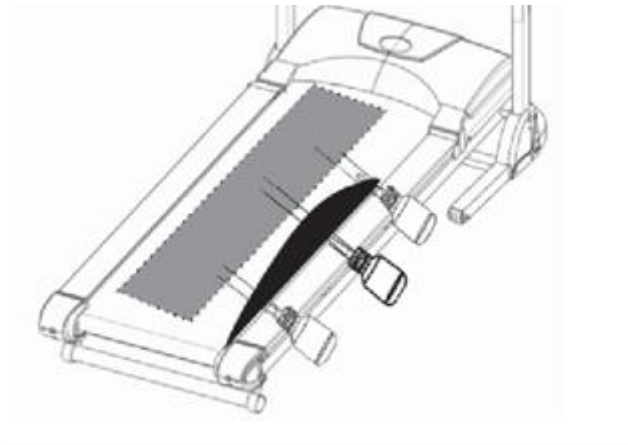
MAZANIE :

Bežecký pás je od výroby namazaný. Napriek tomu sa odporúča pravidelne kontrolovať mazanie bežeckého pásu, aby sa zabezpečila optimálna prevádzka pohyblivého pásu. Každé 3 mesiace prevádzky nadvihnite boky pásu a ohmatajte povrch, ak sa tam nachádzajú stopy silikónu, mazanie nie je nutné. Ak je povrch suchý postupujte podľa nasledujúcich pokynov.

Postup mazania:

1. Umiestnite pás tak, aby sa šev nachádzal uprostred dosky.
2. Vložte striekací ventil do hlavice na fľaši maziva.
3. Zdvihnite pás na jednej strane a podržte ventil spreja vo vzdialenosti predného konca pásu a dosky. Začnite pri prednej časti pásu smerujte k zadnej časti. Opakujte tento postup na druhej strane pásu. Každú stranu striekajte asi 4 sekundy.
4. Pred spustením stroja, počkajte 1 minútu, kým sa mazivo nerozpustí.

Upozornenie: používajte len mazivá na báze silikónu. Nepridávajte k mazaniu žiadny olej, inak sa pás poškodí. Nedávajte priveľa maziva. Nadbytočné mazivo je potrebné utrieť čistou handričkou.



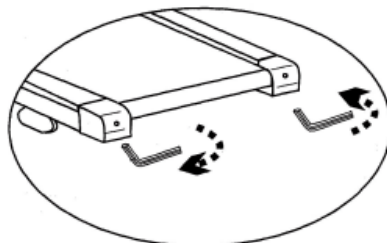
CENTROVANIE PÁSU:

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.

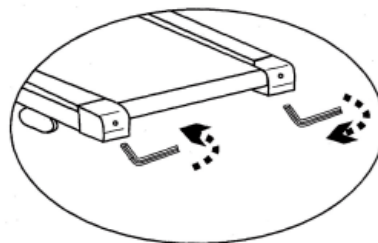
Nastavte rýchlosť na 6 km/h a pripravte si imbusový kľúč.

Všímajte si, či sa bežiaci pás vychyľuje smerom napravo alebo naľavo od dosky.

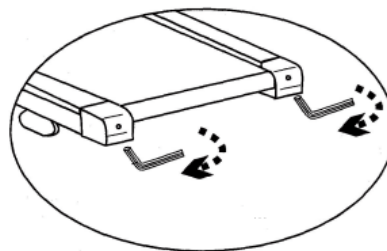
1. Ak sa vychyľuje na pravú stranu dosky, otočte pravú skrutku v smere hodinových ručičiek o $\frac{1}{4}$ otáčky a ľavú skrutku o $\frac{1}{4}$ otáčky v protismere hodinových ručičiek.



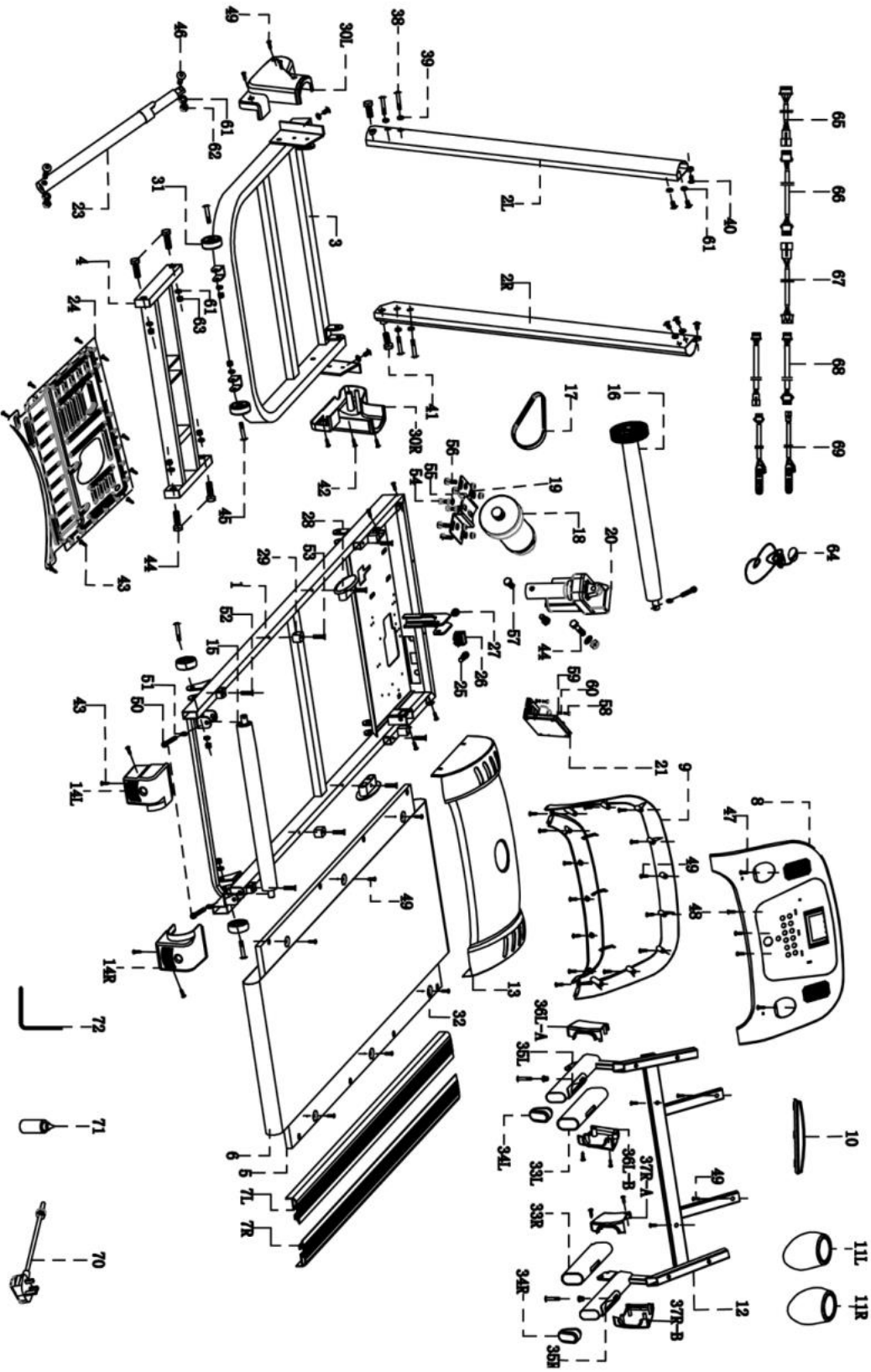
2. Ak sa vychyľuje na ľavú stranu dosky, otočte ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek o $\frac{1}{4}$ otáčky a pravú skrutku v protismere hodinových ručičiek o $\frac{1}{4}$ otáčky.



3. Postupom času sa bežiaci pás uvoľní. Pre jeho utiahnutie najskôr odpojte pás z el. siete, vytiahnite bezpečnostný kľúč a otočte obe, ľavú aj pravú skrutku o $\frac{1}{4}$ otáčky v smere hodinových ručičiek. Skontrolujte napnutie pásu. Týmto spôsobom pokračujte, kým pás nie je na správne napnutý. Uistite sa, že ste nastavili obe strany rovnako pre zabezpečenie rovnomerného zarovnania pásu.



Schematický výkres



Zoznam dielov

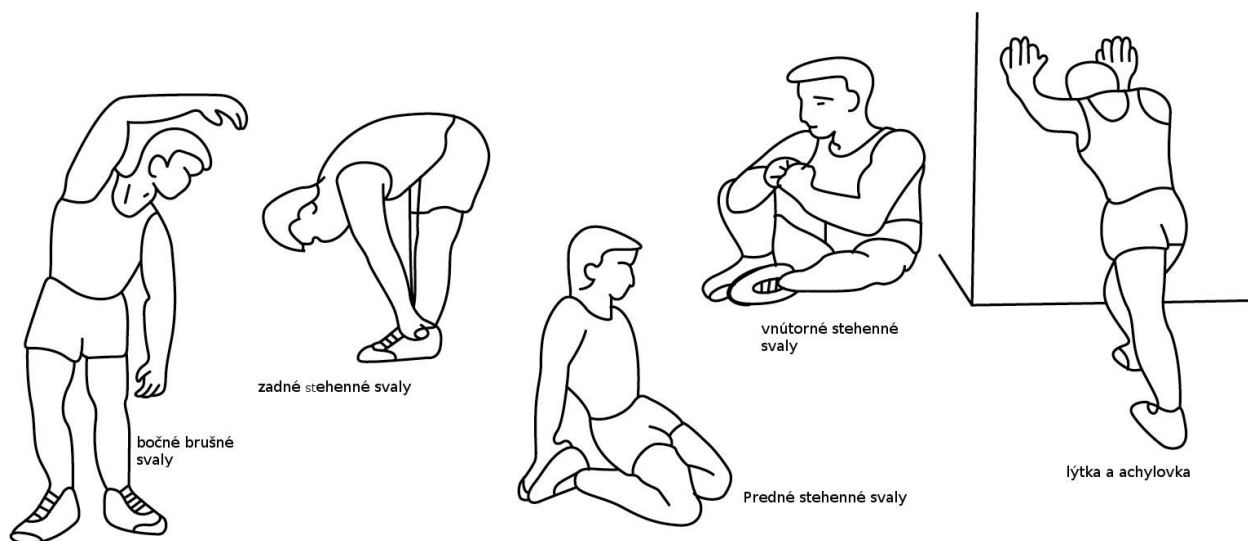
P. Č.	Názov	Popis	KS	P. Č.	Názov	Popis	KS
1	Hlavný rám		1	37	Kryt rukoväti R (A/B)		2
2	Zvislá podpera (L/R)		2	38	Skrutka	M8x45	5
3	Rám základne		1	39	Plochá podložka		29
4	Rám stúpania		1	40	Skrutka	M8x15	4
5	Bežecská plošina		1	41	Skrutka	M10x50	2
6	Bežecský pás		1	42	Skrutka	φ4*16	6
7	Bočná koľaj (L/R)		2	43	Skrutka	φ4*16	14
8	Vrchný kryt počítača		1	44	Skrutka	M10x45	5
9	Spodný kryt počítača		1	45	Skrutka	M8x40	4
10	Stojan na iPad		1	46	Skrutka	M8x35	1
11	Držiak na pohár (L/R)		2	47	Skrutka	φ4*10	2
12	Rám rukoväti		1	48	Skrutka	Φ3*10	5
13	Kryt motora		1	49	Skrutka		32
14	Koncová krytka (L/R)		2	50	Skrutka	M8x55	3
15	Zadný valec		1	51	Pružinová podložka		3
16	Predný valec		1	52	Skrutka	M6x25	4
17	Remeň motora		1	53	Skrutka	M6x45	4
18	Motor		1	54	Skrutka	M8x12	2
19	Základňa motora		1	55	Pružinová podložka		2
20	Motor stúpania		1	56	Skrutka	M8x20	4
21	Ovládací panel		1	57	Skrutka	M10x16	2
22	Xxxxx		0	58	Skrutka	M4x15	3
23	Plynová pružina		1	59	Plochá podložka		3
24	Spodný kryt		1	60	Pružinová podložka		3
25	Poistka		1	61	Plochá podložka		5
26	Vypínač		1	62	Matica	M8	10
27	Uzamknutie káblov		1	63	Matica	M10	5
28	Vankúš (veľký)		2	64	Bezpečnostný kľúč		1
29	Vankúš (malý)		2	65	Vrchný spojovací kábel		1
30	Spodný dekoratívny kryt		2	66	Stredný spojovací kábel		1
31	Transportné kolieska		4	67	Spodný spojovací kábel		1
32	Zaistenie bočných koľají		6	68	Kábel merača pulzu		1
33	Pena rukoväti		2	69	Kábel rýchlosti		1
34	Koncovka rukoväti		2	70	Zástrčka s káblom		1
35	Merač pulzu		2	71	Silikónové mazivo		1
36	Kryt rukoväti L (A/B)		2	72	Imbusový kľúč		1

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.

1. Zahrievacie cvičenie

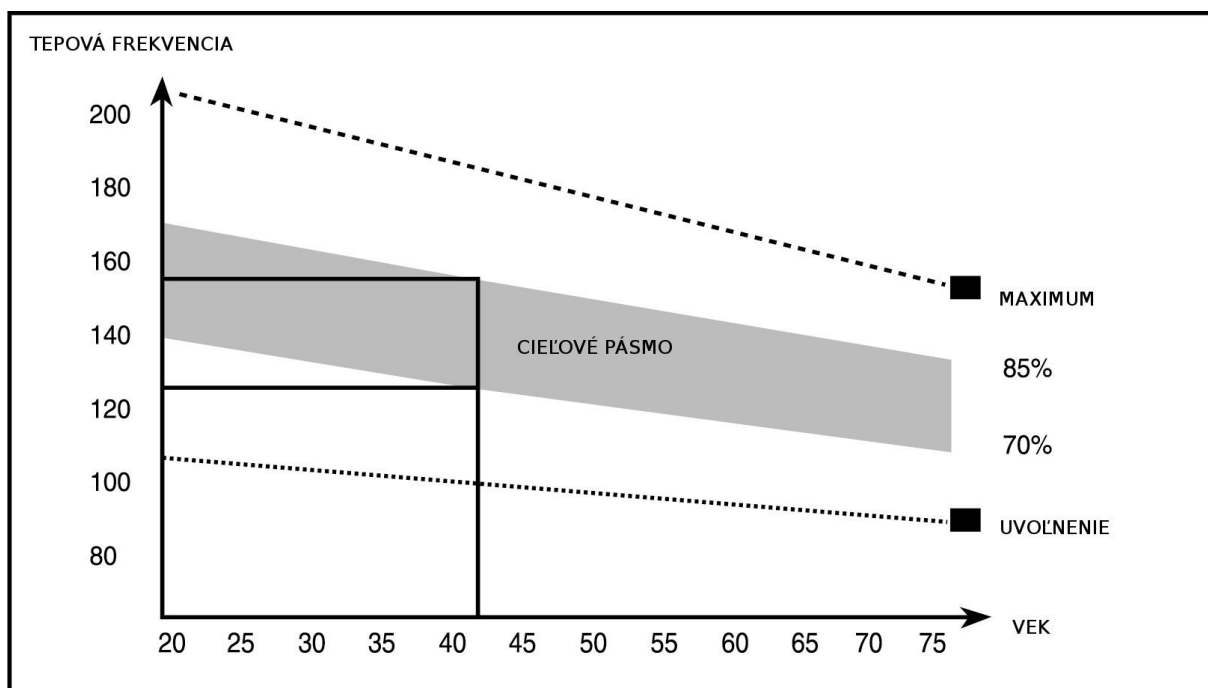
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalu je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

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 natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

