



**Návod na použitie:** Bežecký pás Lotto Perform G400

**Návod k použití:** Bežecký pás Lotto Perform G400

**SK**

**CZ**

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Lotto**. Tento kvalitný výrobok je navrhnutý a testovaný pre domáce použitie podľa normy EN 957 - trieda HC. 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

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

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 **Lotto** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberného 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

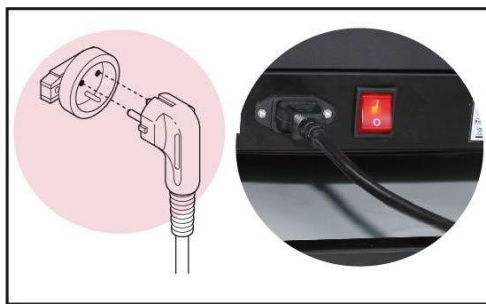
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu



## I. DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA



|                                                                                                           |         |        |                                                                                              |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <br>VÝŠKA<br>POUŽÍVATEĽA | MINIMUN | 140 cm | <br>NOSNOSŤ | 130 kg. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|



### POZOR:

BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ JE VYBAVENÝ MAGNETOM, KTORÝ MUSÍ BYŤ VLOŽENÝ DO DISPLEJA. NA KONCI BEZPEČNOSTNEJ ŠNÚRKY SA NACHÁDZA SPONA, KTORÚ JE POTREBNÉ PRIPEVNIŤ K ODEVU. BEŽECKÝ PÁS ZAČNE FUNGOVAŤ IBA Vtedy, keď je BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ VLOŽENÝ V DISPLEJ. **TOTO JE NEVYHNUTNÉ.**

**SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU SILIKÓNOVÝM OLEJOM ALEBO TEFLÓNOVÝM MAZIVOM JE VEĽMI DÔLEŽITÉ. TOTO MAZANIE SA MUSÍ VYKONÁVAŤ PRAVIDELNE V ZÁVISLOSTI OD INTENZITY POUŽÍVANIA, A TO AJ PRED PRVÝM POUŽITÍM.**

**POČAS ZÁRUČNEJ LEHOTY STE POVINNÍ USCHOVAŤ ORIGINÁLNY OBAL VRÁTANE OCHRANNÝCH PRVKOV, DOKLADU O KÚPE, NÁVODU A VŠETKÝCH KOMPONENTOV.**

Aby ste znížili riziko vážnych zranení, pred použitím bežeckého pásu si pozorne prečítajte všetky dôležité pokyny a upozornenia týkajúce sa jeho používania.

**Naša spoločnosť** nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb ani škody na majetku vzniknuté v dôsledku používania tohto výrobku.

**1** – Pred začatím akéhokoľvek tréningového programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov, osoby so zdravotnými problémami a tehotné ženy.

2 – Majiteľ je povinný zabezpečiť, aby boli všetci používatelia riadne oboznámení s bezpečnostnými upozorneniami.

3 – Zariadenie používajte v súlade s pokynmi uvedenými v návode na použitie.

**4 – Zariadenie uchovávajte v uzavretom priestore, chránenom pred prachom a vlhkosťou. Neskladujte ho v garáži, na krytom vonkajšom priestranstve ani v blízkosti vody. Vlhkosť, prach a voda môžu spôsobiť poruchu zariadenia a viesť k strate záruky.**

5 – Zariadenie umiestnite na rovný povrch. Ak je povrch nerovný, môže to ovplyvniť jeho správne fungovanie. Niektoré modely sú vybavené nastaviteľnými nožičkami alebo nastavovacími prvkami na zadnej strane nôh, ktoré umožňujú vyrovnanie zariadenia. Prečítajte si návod a overte si, či je nimi vaše zariadenie vybavené.

6 – Zariadenie musí byť umiestnené na dobre vetranom mieste. Nepoužívajte ho v priestoroch, kde sa používajú aerosólové spreje alebo kyslíkové zariadenia. Vzduch, ktorý dýchate, môže byť ovplyvnený a môže dôjsť k nehode.

7 – Deti mladšie ako 12 rokov a domáce zvieratá držte mimo dosahu zariadenia. Dodržiavajte bezpečnostnú vzdialenosť.

**8 – V návode si overte maximálnu hmotnosť používateľa, ktorú môže zariadenie bezpečne uniesť. Nadmerná hmotnosť môže viesť k poruche prevádzkového systému, na ktorú sa nebude vzťahovať záruka.**

9 – Používajte vhodné oblečenie a obuv. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie.

10 – Ak je vaše zariadenie napájané zo siete: uistite sa, že napájací kábel a zástrčka sú v dobrom stave. Zariadenie pripájajte iba k elektrickému okruhu s uzemnením. V opačnom prípade môže dôjsť k poškodeniu zariadenia alebo majetku, na ktoré sa nebude vzťahovať záruka. Napájací kábel musí byť vedený mimo horúcich povrchov.

11 – Ak je zariadenie napájané batériami: skontrolujte a uistite sa, že sú dostatočne nabité, aby displej fungoval správne.

12 – Ak je vaše zariadenie vybavené bezpečnostným kľúčom, pred použitím sa oboznámte s jeho správnym používaním. Bezpečnostný kľúč je vybavený magnetom, ktorý sa musí vložiť do displeja. Na konci bezpečnostnej šnúry sa nachádza spona, ktorú je potrebné pripevniť k oblečeniu. Bežeký pás začne fungovať iba vtedy, keď je bezpečnostný kľúč vložený do displeja.  
**TOTO JE NEVYHNUTNÉ.**

13 – Ak je vaše zariadenie napájané zo siete, nespúšťajte ho, keď stojíte na bežekom páse. Motor by bol zbytočne zaťažovaný. Správny postup je postaviť sa s nohami rozkročenými tak, aby každá noha bola po jednej strane bežekého pásu, a na pás nastúpiť až po jeho spustení.

14 – Ak je vaše zariadenie napájané zo siete, z bezpečnostných dôvodov si overte maximálnu rýchlosť, ktorú môže dosiahnuť. Odporúča sa rýchlosť zvyšovať postupne, aby ste predišli náhlym zmenám.

**15 – Ak je vaše zariadenie napájané zo siete, nikdy ho nenechávajte bez dozoru, keď je v prevádzke. Vyberte bezpečnostný kľúč, prepnite tlačidlo „ON“ do polohy „OFF“ a odpojte napájací kábel zo zásuvky.**

**16** – Ak je vaše zariadenie vybavené snímačom pulzu, majte na pamäti, že nejde o zdravotnícku pomôcku. Snímač slúži ako pomôcka pri tréningu a na sledovanie trendov srdcovej frekvencie. Presnosť merania srdcovej frekvencie môže ovplyvniť viacero faktorov, napríklad pohyb používateľa.

**17** – Zariadenie nezaberá veľa priestoru, pretože ho možno zložiť. Po zložení sa uistite, že je správne zaistené v uzamykacom mechanizme, či už je vybavené zámkom alebo hydraulickým mechanizmom. Nepokúšajte sa zariadenie premiestňovať ani zdvíhať, pokiaľ sa nepresvedčíte, že je bezpečne zaistené. Na poškodenia spôsobené premiestňovaním alebo zdvíhaním nedostatočne zaisteného zariadenia sa záruka nevzťahuje.

**18** – **Pravidelne kontrolujte a dotáhujte všetky skrutky, pretože v dôsledku vibrácií sa skrutky a matice môžu uvoľniť. Na poškodenia spôsobené nedostatočnou údržbou sa záruka nevzťahuje.**

**19** – **SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU SILIKÓNOVÝM OLEJOM ALEBO TEFLÓNOM JE VEĽMI DÔLEŽITÉ.** Mazanie je potrebné vykonávať pravidelne v závislosti od intenzity používania, a to aj pred prvým použitím.

Mazanie vykonávajte nasledovne: odpojte zariadenie od elektrickej siete (ak je napájané zo siete), jednou rukou nadvihnite bežecký pás na bočnej strane a naneste mazivo na bežeckú dosku. Tento postup zopakujte aj na druhej strane.

Následne pripojte zariadenie k elektrickej sieti (ak je napájané zo siete), prepnite tlačidlo „ON“ (červené tlačidlo) do správnej polohy (I), vložte bezpečnostný kľúč a nechajte bežecký pás niekoľko minút bežať bez zaťaženia. Tento postup pravidelne opakujte.

**20** – **Na vybratie zariadenia z obalu sú potrebné dve osoby. V opačnom prípade sa na poškodenia vzniknuté pri vybal'ovaní záruka nevzťahuje.**

**21** – Nedovoľte, aby do drážok alebo otvorov zariadenia spadli akékoľvek predmety.

**22** – Ak je zariadenie napájané napájacím káblom, pred čistením, po ukončení tréningu a pred vykonávaním akejkoľvek údržby vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

**23** – Toto zariadenie je určené na domáce použitie v interiéri. Nie je určené na komerčné použitie ani na používanie vo vonkajšom prostredí.

**24** – Pred tréningom aj po jeho skončení vykonávajte strečingové cvičenia, aby ste predišli zraneniam.

**25** – Pite vodu pred tréningom, počas tréningu aj po jeho skončení.

**26** – Ak počas tréningu začnete pociťovať bolesť alebo závraty: **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ.**

**27** – **POČAS ZÁRUČNEJ LEHOTY STE POVINNÍ USCHOVAŤ ORIGINÁLNY OBAL VRÁTANE OCHRANNÝCH PRVKOV, NÁVODU A VŠETKÝCH KOMPONENTOV.**

**28** – Príslušenstvo sa môže líšiť v závislosti od modelu zariadenia.

**29** – Tento elektronický výrobok sa za žiadnych okolností nesmie vyhadzovať do komunálneho odpadu. V záujme ochrany životného prostredia musí byť tento výrobok recyklovaný v súlade s platnými právnymi predpismi vašej krajiny.

Ďalšie informácie o správnom postupe získate na príslušnom obecnom alebo mestskom úrade.

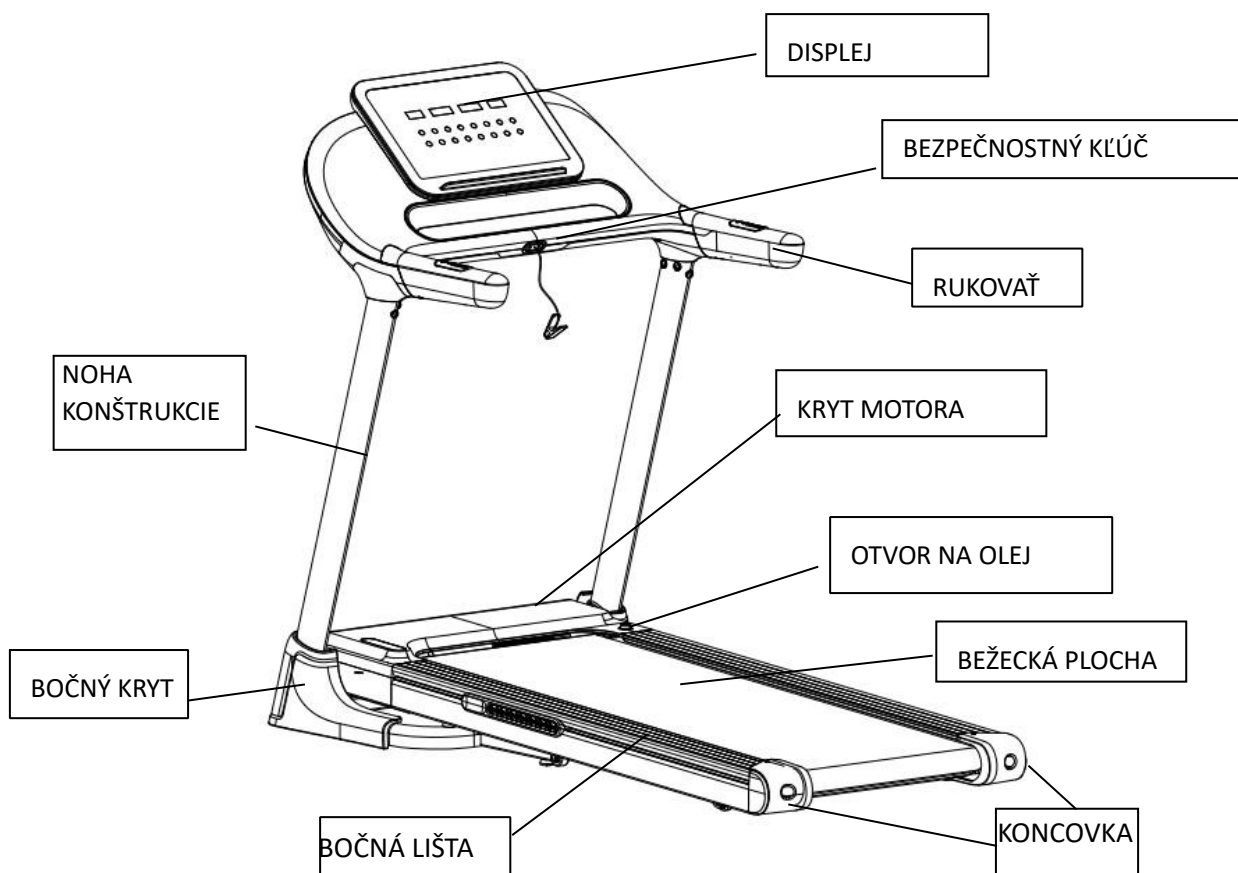
**30** – Ak potrebujete technickú pomoc alebo poradenstvo pri inštalácii jednotlivých súčastí, môžete nás kontaktovať.

**31** – Pri používaní zariadenia musí byť za zariadením zabezpečený voľný bezpečnostný priestor s dĺžkou najmenej **2 000 mm** a šírkou minimálne zodpovedajúcou šírke bežeckého pásu.

**PRE PRÍPAD UPLATNENIA TOHTO SERVISU SI MUSÍTE USCHOVAŤ DOKLAD O KÚPE.**

**TIETO POKYNY SI USCHOVAJTE PRE BUDÚCE POUŽITIE.**

## II. HLAVNÉ TECHNICKÉ VLASTNOSTI



|                                |                                                                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Vstup Napätie                  | 220 V ± 10 %                                                                        |
| Frekvencia                     | 50/60 Hz                                                                            |
| Bežecská plocha                | 1210 x 470 mm                                                                       |
| Funkcia                        | Čas , rýchlosť , vzdialenosť , kalórie, Bluetooth aplikácia, Bluetooth reproduktory |
| Rýchlosť - Rozsah              | 1,0 – 15 km/h                                                                       |
| Sklon                          | sklon 0-15                                                                          |
| Maximálna hmotnosť používateľa | 130 kg                                                                              |
| Výkon                          | 3,0 HP bezkartáčový motor                                                           |

### III. MONTÁŽ

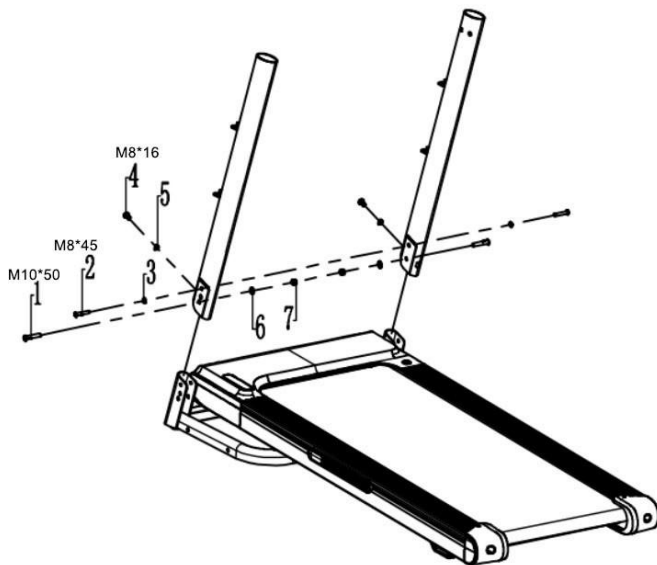


**UPOZORNENIE: MONTÁŽ VYŽADUJE DVE OSOBY**

| Hlavné časti | Názov               |          | Množstvo |                   |          |
|--------------|---------------------|----------|----------|-------------------|----------|
|              |                     |          | 1 sada   |                   |          |
|              | 2. Bočný kryt       |          | 1 pár    |                   |          |
| Číslo        | Kovania             | Množstvo | Nie.     | Kovania           | Množstvo |
| ①            | Skrutka M10x50      | 2        | ⑧        | Manuál            | 1        |
| ②            | Skrutka M8x16       | 6        | ⑨        | Bezpečnostný kľúč | 1        |
| ③            | plochá podložka     | 6        | ⑩        | Silikónový olej   | 1        |
| 4            | Skrutka M8x45       | 2        | o, 11    | 5 mm kľúč         | 1        |
| ⑤            | Krivá M8 podložka   | 2        | o, 12    | 6 mm kľúč         | 1        |
| ⑥            | M10 plochá podložka | 2        | ⑬        | Viacúčelový kľúč  | 1        |
| ⑦            | Matica M10          | 2        |          |                   |          |

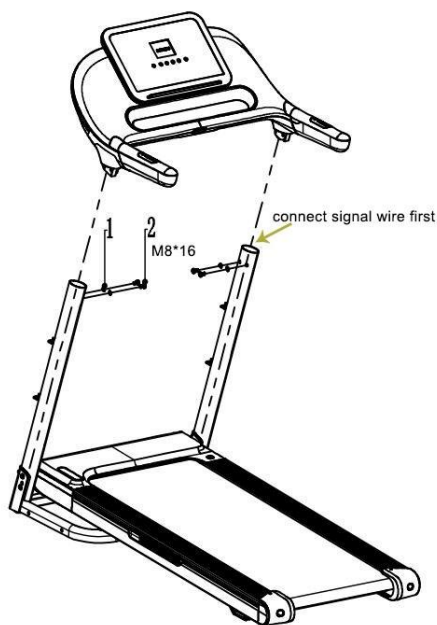
## KROK 1

1. Vyberte zariadenie z obalu za pomoci dvoch osôb a opatrne ho položte na rovný povrch. Ostatné montážne príslušenstvo položte vedľa zariadenia.
2. Vložte ľavý stojan do základného rámu a upevnite ho pomocou **1 ks skrutky M8 × 45**, **1 ks plochej podložky M8**, **1 ks skrutky M10 × 50**, **1 ks plochej podložky M10**, **1 ks matice M10**, **1 ks skrutky M8 × 16** a **1 ks zakrivenej podložky M8**. Následne všetky skrutky pevne dotiahnite.
3. Rovnakým spôsobom postupujte aj pri montáži pravého stojana.



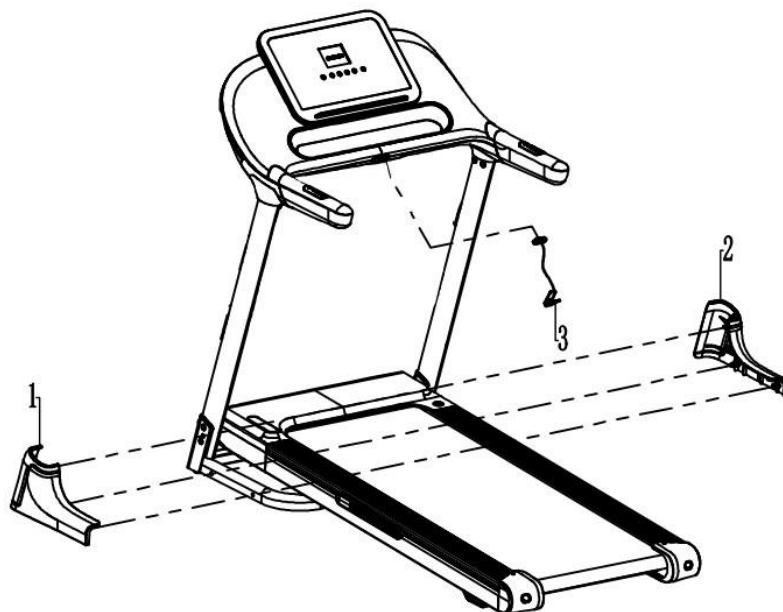
## KROK 2

Pripojte signálny kábel k pravému stojanu. Následne nasad'te konzolu na oba stojany. **Dbajte na to, aby ste nepoškodili ani nepretrhli signálny kábel.** Konzolu upevnite pomocou **4 ks skrutiek M8 × 16** a **plochých podložiek M8** a všetky skrutky pevne dotiahnite.



## KROK 3

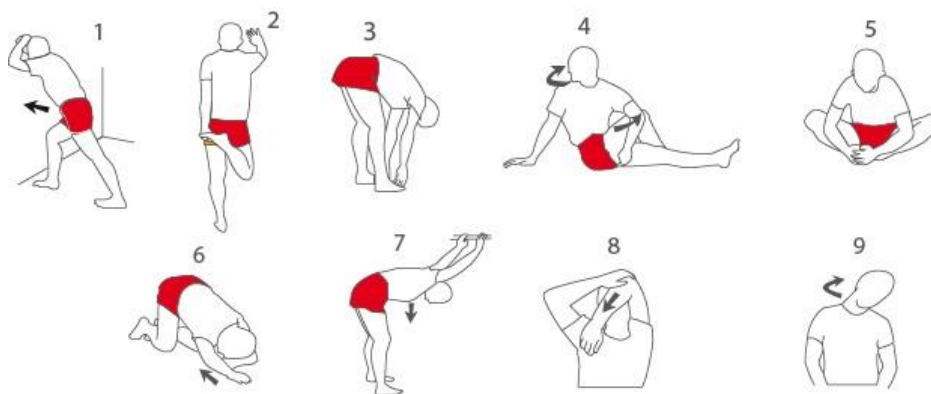
1. Umiestnite bočné kryty na základný rám podľa obrázka nižšie.
2. Vložte bezpečnostný kľúč do konzoly. Zariadenie je potom pripravené na používanie.



## IV. POKYNY K CVIČENIU

**UPOZORNENIE:** Pred začatím používania tohto zariadenia alebo akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami.

Ak je vaše zariadenie vybavené snímačom pulzu, majte na pamäti, že nejde o zdravotnícku pomôcku. Presnosť merania srdcovej frekvencie môže ovplyvniť viacero faktorov. Snímač pulzu slúži iba ako pomôcka pri cvičení a poskytuje orientačné informácie o srdcovej frekvencii.



## TRÉNINGOVÝ PROGRAM S ROZCVIČENÍM:

**ROZCVIČENIE:** Začnite strečingom a ľahkým aktivovaním svalov počas 5 až 10 minút.

Rozcvičenie zvýši telesnú teplotu, srdcovú frekvenciu a prietok krvi, čím pripraví telo na tréning.

• **HLAVNÁ ČASŤ TRÉNINGU:** Vykonávajte cvičenie počas 20 až 30 minút pri zodpovedajúcej srdcovej frekvencii. Počas prvých týždňov tréningového programu neudržiavajte zvýšenú srdcovú frekvenciu dlhšie ako 20 minút. Počas cvičenia dýchajte pravidelne a zhlboka (nikdy nezadržiavajte dych).

• **VYCHLADNUTIE:** Tréning ukončíte strečingovými cvičeniami v trvaní 5 až 10 minút. Strečing zvyšuje pružnosť svalov a pomáha predchádzať zraneniam po tréningu.

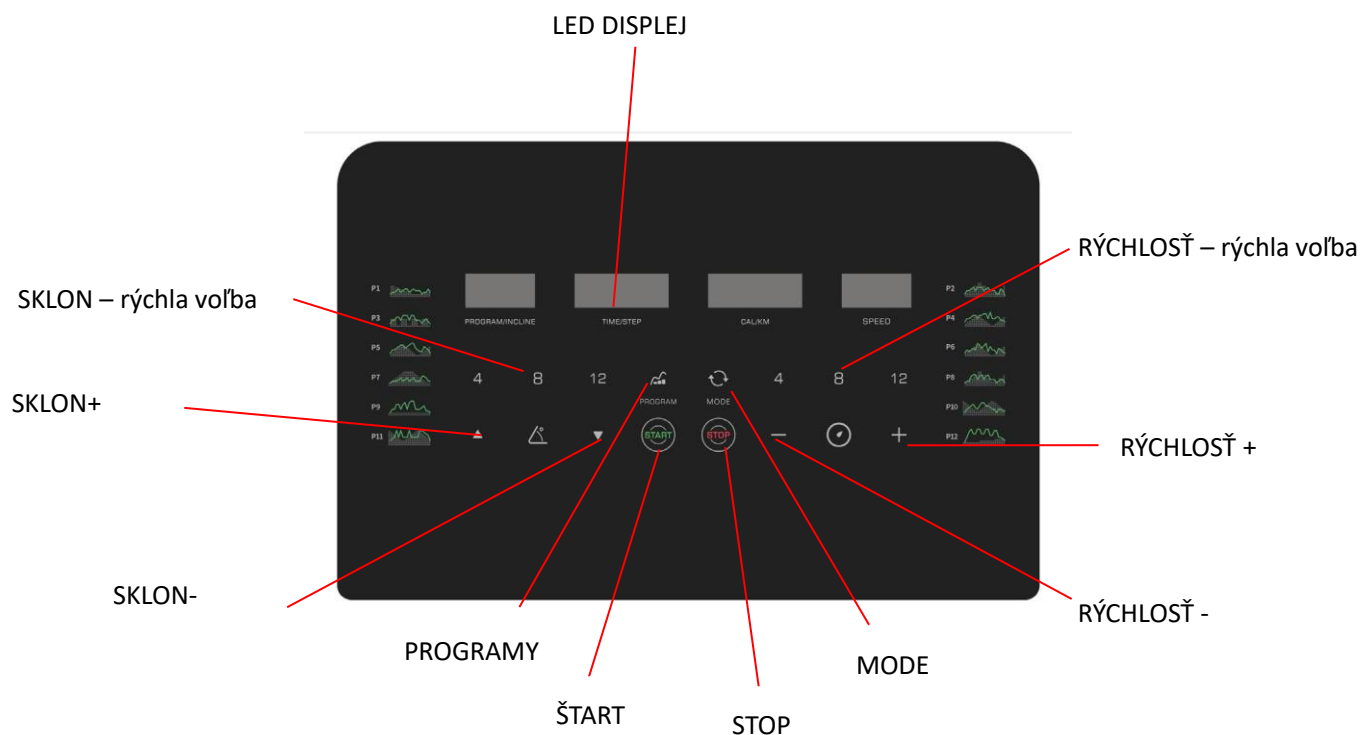
**FREKVENCIA TRÉNINGU:** Ak chcete zostať v dobrej kondícii alebo zlepšiť svoju fyzickú kondíciu, absolvujte tri tréningy týždenne s minimálne jedným dňom odpočinku medzi jednotlivými tréningami. Po niekoľkých mesiacoch pravidelného tréningu môžete postupne zvýšiť počet tréningov až na päť týždenne.

## V. OBSLUHA BEŽECKÉHO PÁSU

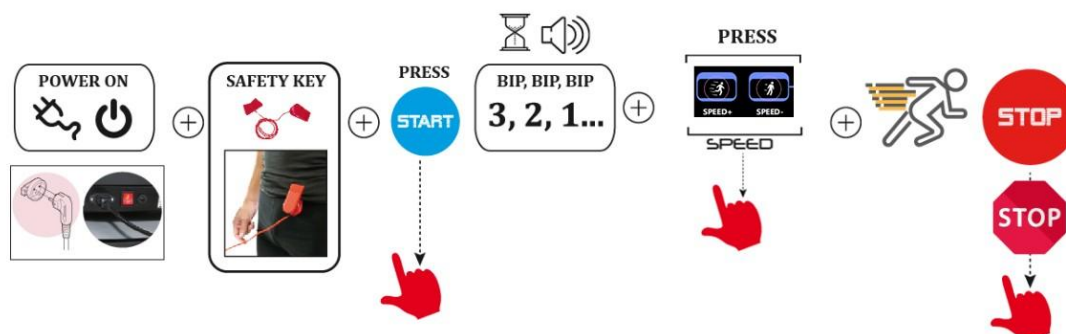
Ako zložiť a premiestniť bežecský pás



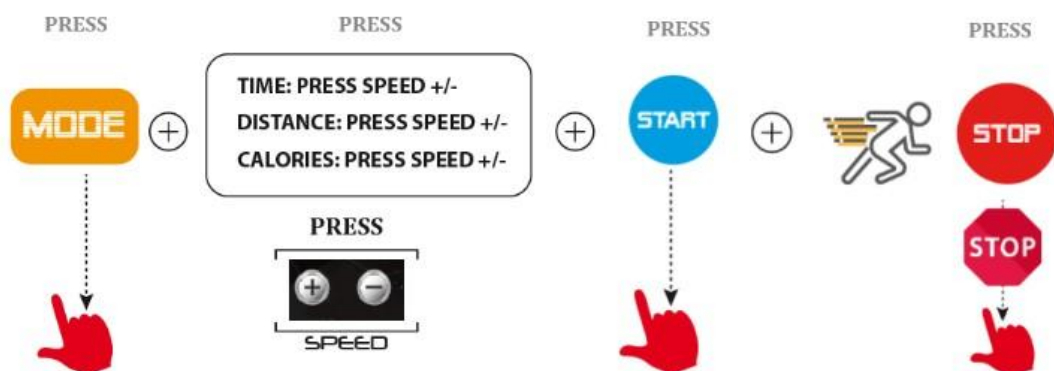
# POČÍTAČ



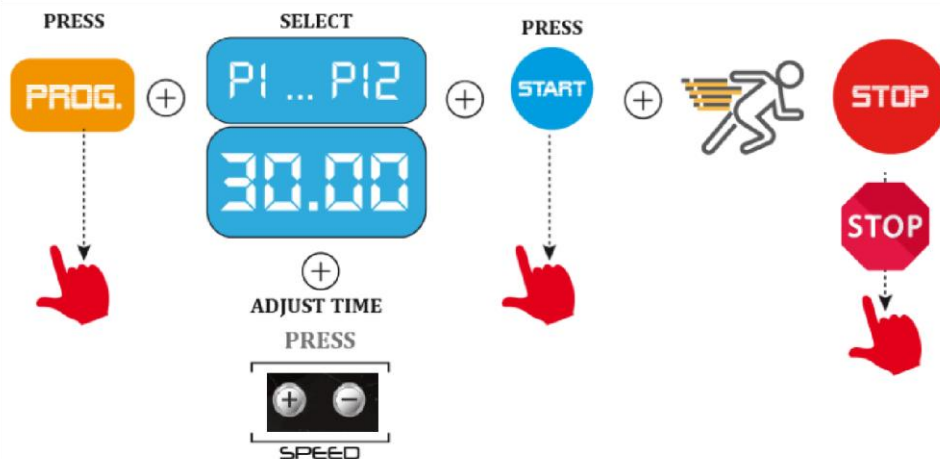
## MANUÁLNE



## REŽIM



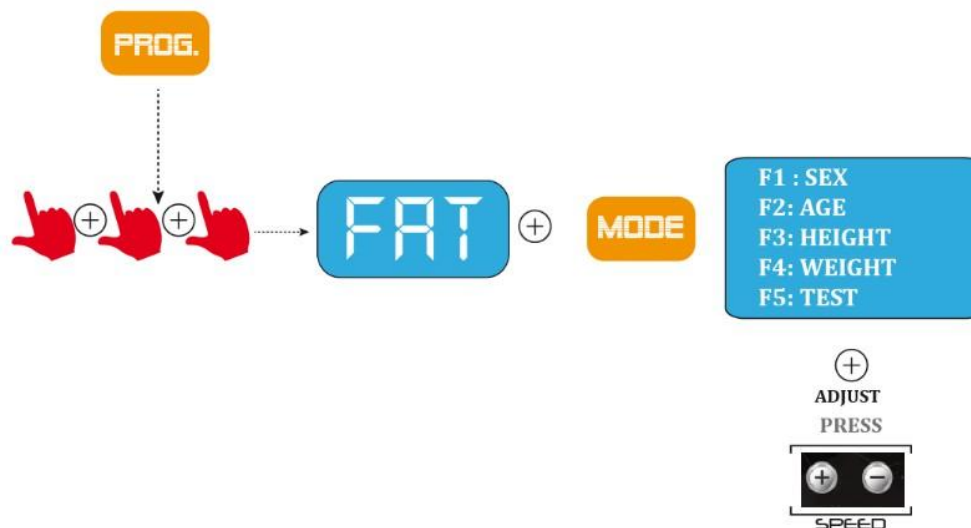
# PROGRAM



| TIME<br>SECTION<br>PROGRAM |          | SETTING TIME / 20= EACH SECTION OPERATION TIME |   |   |    |   |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------|----------|------------------------------------------------|---|---|----|---|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                            |          | 1                                              | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|                            |          |                                                |   |   |    |   |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| P01                        | SPEED    | 2                                              | 3 | 3 | 4  | 5 | 3 | 4  | 5  | 5 | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 3  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 7 | 7 | 6  | 6 | 5 | 5  | 4  | 4 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  |
| P02                        | SPEED    | 2                                              | 4 | 4 | 5  | 6 | 4 | 6  | 6  | 6 | 4  | 5  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 5  | 4  | 1  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 3 | 3 | 5  | 5 | 7 | 7  | 9  | 9 | 7  | 7  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  |
| P03                        | SPEED    | 2                                              | 4 | 4 | 6  | 6 | 4 | 7  | 7  | 7 | 4  | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 5 | 5 | 5  | 1 | 1 | 5  | 5  | 5 | 1  | 1  | 5  | 5  | 5  | 1  | 1  | 5  | 5  | 5  | 1  |
| P04                        | SPEED    | 3                                              | 5 | 5 | 6  | 7 | 7 | 5  | 7  | 7 | 8  | 8  | 5  | 9  | 5  | 5  | 6  | 6  | 4  | 4  | 3  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P05                        | SPEED    | 2                                              | 4 | 4 | 5  | 6 | 7 | 7  | 5  | 6 | 7  | 8  | 8  | 5  | 4  | 3  | 3  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P06                        | SPEED    | 2                                              | 4 | 3 | 4  | 5 | 4 | 8  | 7  | 5 | 7  | 8  | 3  | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 3  | 2  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P07                        | RÝCHLOSŤ | 2                                              | 3 | 3 | 3  | 4 | 5 | 3  | 4  | 5 | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 5  | 3  | 3  |
|                            | SKLON    | 2                                              | 3 | 4 | 5  | 6 | 7 | 8  | 9  | 9 | 9  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P08                        | RÝCHLOSŤ | 2                                              | 3 | 3 | 6  | 7 | 7 | 4  | 6  | 7 | 4  | 6  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  |
|                            | SKLON    | 0                                              | 3 | 3 | 5  | 5 | 7 | 7  | 9  | 9 | 7  | 7  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  |
| P09                        | RÝCHLOSŤ | 2                                              | 4 | 4 | 7  | 7 | 4 | 7  | 8  | 4 | 8  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 3  | 3  | 2  |
|                            | SKLON    | 0                                              | 2 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| P10                        | RÝCHLOSŤ | 2                                              | 4 | 5 | 6  | 7 | 5 | 4  | 6  | 8 | 8  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  |
|                            | SKLON    | 9                                              | 8 | 7 | 6  | 5 | 4 | 3  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |
| P11                        | RÝCHLOSŤ | 3                                              | 4 | 5 | 9  | 5 | 9 | 5  | 5  | 5 | 9  | 5  | 5  | 5  | 5  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 3  |
|                            | SKLON    | 9                                              | 8 | 7 | 6  | 5 | 4 | 3  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |
| P12                        | RÝCHLOSŤ | 2                                              | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7  | 10 | 10 | 6  | 6  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3  |
|                            | SKLON    | 2                                              | 2 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2  | 2  | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |



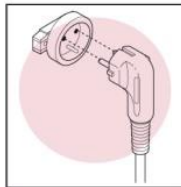
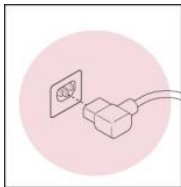
TEST TELESNEJ KONŠTITÚCIE



|    |          |            |                   |
|----|----------|------------|-------------------|
| 01 | Pohlavie | 01 M       | 02 F              |
| 02 | Vek      | 10-----99  |                   |
| 03 | Výška    | 100----240 |                   |
| 04 | Hmotnosť | 20-----160 |                   |
| 05 | TUK      | ≤19        | Podváha           |
|    | TUK      | =(20---25) | Normálna hmotnosť |
|    | TUK      | =(25---29) | Nadváha           |
|    | TUK      | ≥30        | Obezita           |



## VI . ÚDRŽBA



Tento produkt musí byť uzemnený. Ak je napájací kábel poškodený, musí byť nahradený za napájací kábel odporúčaný výrobcom.



**NEZMOTÁVAJTE NAPÁJACÍ KÁBEL**

### PRAVIDELNÁ ÚDRŽBA BEŽECKÉHO PÁSU

- **SKLADOVANIE:** Zariadenie uchovávajte na uzavretom mieste, chránenom pred prachom a vlhkosťou. Neskladujte ho v garáži, na krytom vonkajšom priestranstve ani v blízkosti vody. Vlhkosť, prach a voda môžu zariadenie poškodiť a ovplyvniť jeho správne fungovanie.
- **ELEKTRICKÝ KÁBEL:** Uistite sa, že napájací kábel a zástrčka sú v bezchybnom stave. Napájací kábel musí byť vedený mimo horúcich povrchov.
- **SKRUTKY A SPOJOVACIE KÁBLE:** Pravidelne kontrolujte a doťahujte skrutky, pretože v dôsledku vibrácií sa skrutky a matice môžu uvoľniť.
- **MAZANIE:** Správne mazanie bežeckého pásu silikónovým olejom alebo teflónovým mazivom je veľmi dôležité. Mazanie je potrebné vykonávať pravidelne v závislosti od intenzity používania, a to aj pred prvým použitím.

Postup mazania bežeckej dosky je nasledovný (pozri obrázok vyššie):

- a) Spustite bežecký pás pri maximálnej rýchlosti.
- b) Nalejte silikónový olej do otvoru na pravej strane krytu motora.



Po určitom čase používania je potrebné bežecký pás premazať špeciálnym silikónovým olejom určeným na mazanie bežeckých pásov.

**Návrh :**

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| < 3 hodiny / týždeň | 2 mesiace |
| 4– 7 hodín týždenne | 1 mesiac  |
| > 8 hodín týždenne  | 15 dní    |

Neaplikujte viac maziva, než je potrebné. Pamätajte: pravidelné a primerané mazanie predlžuje životnosť vášho bežeckého pásu.

## Jazda s nastaveným vyrovnaním a tesnosťou

Aby ste lepšie používali bežecký pás a zlepšili fungovanie jeho funkcií, je potrebné nastaviť bežiaci pás do najlepšej kondície.

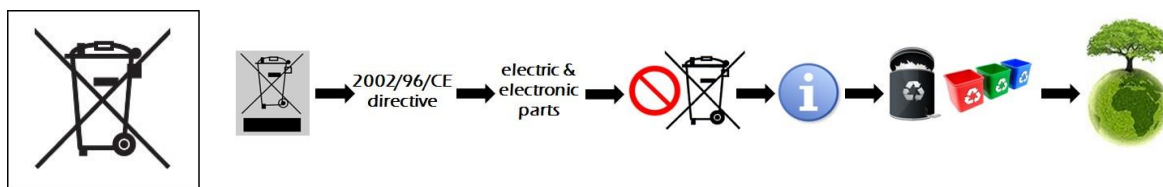
Vyrovnanie bežiaceho pásu

- Elektrický bežiaci pás položte na zem.
- Elektrický bežiaci pás nechajte bežať rýchlosťou asi 6-8 km / hod.
- Ak je bežiaci pás bližšie doľava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok vľavo)
- Ak je bežiaci pás bližšie doprava, otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom ľavú nastavovaciu skrutku otočte o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok vpravo)



- **ČISTENIE:** Nepoužívajte abrazívne prostriedky. Stačí použiť vlhkú handričku.
- **VYROVNÁVANIE:** Ak je zariadenie vybavené vyrovnávacími kolieskami, nastavte ich tak, aby ste predišli vibráciám a následným poruchám.
- **TIETO POKYNY NA ÚDRŽBU SI USCHOVAJTE PRE BUDÚCE POUŽITIE.**

## VII. INFORMÁCIE O RECYKLÁCII



Tento elektronický výrobok sa nesmie likvidovať spolu s komunálnym odpadom. V záujme ochrany životného prostredia sa musí tento výrobok po skončení životnosti recyklovať v súlade s právnymi predpismi.

## VII. BEŽNÉ CHYBY:

| CHYBOVÝ KÓD                      |     | DÔVOD                                                                             | AKO RIEŠIŤ                                                                          |
|----------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ŽIADNE ZOBRAZENIE                |     | A) Zariadenie nie je pripojené k elektrickej sieti.                               | Pripojte zariadenie k elektrickej sieti.                                            |
|                                  |     | B) Hlavný vypínač nie je zapnutý.                                                 | Zapnite hlavný vypínač.                                                             |
|                                  |     | C) Doska plošných spojov (PCB) nie je napájaná alebo je poškodená.                | Stlačte ochranu proti preťaženiu alebo vymeňte dosku plošných spojov (PCB) za novú. |
|                                  |     | D) Signálny kábel nie je pripojený.                                               | Znovu pripojte signálny kábel alebo ho vymeňte za nový.                             |
|                                  |     | E) Počítač/ovládacia konzola je poškodená.                                        | Vymeňte počítač/ovládaciu konzolu za novú.                                          |
|                                  |     | F) Podsvietenie displeja je poškodené.                                            | Skontrolujte kábel podsvietenia alebo ho vymeňte za nový.                           |
| NEZOBRAZUJÚ SA VŠETKY INFORMÁCIE |     | A) Integrovaný obvod (IC) ovládača displeja nie je správne zasunutý.              | Znovu vložte IC a prípadne ho znovu prispájkujte alebo vymeňte za nový.             |
|                                  |     | B) EMI tesnenie/tienenie sa posunulo a nie je správne upevnené.                   | Znovu namontujte displej.                                                           |
| CHOD NIE JE HLADKÝ               |     | A) Pohonný mechanizmus má zvýšený odpor.                                          | Nastavte pohonný mechanizmus alebo naneste malé množstvo silikónového oleja.        |
|                                  |     | B) Bežecový pás je príliš napnutý alebo príliš voľný.                             | Nastavte napnutie bežecového pásu.                                                  |
|                                  |     | C) Krútiaci moment dosky plošných spojov (PCB) je príliš veľký alebo príliš malý. | Nastavte krútiaci moment na správnu hodnotu.                                        |
|                                  | --- | A) Bezpečnostný kľúč nie je vložený.                                              | Vložte bezpečnostný kľúč.                                                           |
|                                  | E01 | Žiadny signál                                                                     | Znovu pripojte signál kábel.                                                        |
|                                  |     |                                                                                   | Vymeňte signálny kábel za nový.                                                     |
|                                  |     |                                                                                   | Vymeňte počítač za nový.                                                            |
|                                  |     |                                                                                   | Vymeňte dosku plošných spojov za novú.                                              |
|                                  | E02 | Ochrana proti nadprúdu                                                            | Vypnite zariadenie a znovu ho zapnite.                                              |
|                                  |     |                                                                                   | Skontrolujte, či motor nevydáva zápach. Ak áno, vymeňte ho.                         |
|                                  |     |                                                                                   | Skontrolujte, či doska plošných spojov (PCB) nevydáva zápach. Ak áno, vymeňte ju.   |

|  |     |                                              |                                                                                   |
|--|-----|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | E03 | Ochrana proti preťaženiu                     | Vypnite zariadenie a znovu ho zapnite.                                            |
|  |     |                                              | Nastavte polohu pohonného mechanizmu alebo pridajte mazivo.                       |
|  |     |                                              | Skontrolujte, či motor nevydáva zápach. Ak áno, vymeňte ho.                       |
|  |     |                                              | Skontrolujte, či doska plošných spojov (PCB) nevydáva zápach. Ak áno, vymeňte ju. |
|  | E04 | Ochrana proti náhlemu zvýšeniu prúdu         | Vypnite zariadenie a znovu ho zapnite.                                            |
|  |     |                                              | Vymeňte výkonový tranzistor na doske plošných spojov (PCB) za nový.               |
|  |     |                                              | Skontrolujte, či sa niektorá časť zariadenia nezasekla.                           |
|  | E05 | Ochrana proti skratu / ochrana proti výbuchu | Skontrolujte, či je vstupné napätie v normálnom rozsahu.                          |
|  |     |                                              | Skontrolujte, či doska plošných spojov (PCB) nevydáva zápach. Ak áno, vymeňte ju. |
|  |     |                                              | Skontrolujte, či je kábel motora správne pripojený.                               |
|  | E06 | Problém s káblom motora                      | Znovu pripojte kábel motora alebo ho vymeňte za nový.                             |
|  | E10 | Ochrana PCB proti prehriatiu                 | Vypnite zariadenie, chvíľu počkajte a potom ho znova zapnite.                     |
|  |     |                                              | Vymeňte dosku plošných spojov (PCB) za novú.                                      |
|  | E11 | Ochrana proti nízkemu napätiu                | Skontrolujte vstupné napätie.                                                     |
|  |     |                                              | Vymeňte dosku plošných spojov (PCB) za novú.                                      |
|  | E12 | Ochrana proti prepätiu                       | Skontrolujte vstupné napätie.                                                     |
|  |     |                                              | Vymeňte dosku plošných spojov (PCB) za novú.                                      |
|  | E14 | Chyba výpadku fázy motora                    | Znovu pripojte kábel motora alebo ho vymeňte za nový.                             |
|  |     |                                              | Vypnite zariadenie a znovu ho zapnite.                                            |
|  |     |                                              | Vymeňte motor za nový.                                                            |
|  |     |                                              | Vymeňte PCB za novú                                                               |
|  | E15 | Abnormálna rýchlosť                          | Vymeňte PCB za novú                                                               |

## Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Lotto**. Tento kvalitní výrobek je navržen a testován pro domácí použití dle normy EN 957 – třída HC. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám spoustu zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým.

## Záruka

Na chyby materiálu a zpracování poskytuje **Duvlan** záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná běžet datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

## Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje naleznete na faktuře.

## Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Lotto** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběrného odpadu (nebo místa k tomu určeného).

## Kontakt

Duvlan sro .

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## Pokyny

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **Duvlan** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu



## I. DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ



|                                                                                                                 |        |                                                                                              |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <br>MINIMUN<br>VÝŠKA UŽIVATELE | 140 cm | <br>NOSNOST | 130 kg. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|



### POZOR:

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ JE VYBAVEN MAGNETEM, KTERÝ MUSÍ BÝT VLOŽEN DO DISPLEJE. NA KONCI BEZPEČNOSTNÍ ŠNŮRKY SE NACHÁZÍ SPONA, KTEROU JE POTŘEBA PŘIPEVNIT K ODĚVU. BĚŽECKÝ PÁS ZAČNE FUNGOVAT POUZE, KDYŽ JE BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ VLOŽEN V DISPLEJI. **TOTO JE NEZBYTNÉ.**

SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU SILIKONOVÝM OLEJEM NEBO TEFLONOVÝM MAZIVEM JE VELMI DŮLEŽITÉ. TOTO MAZÁNÍ SE MUSÍ PROVÁDĚT PRAVIDELNĚ V ZÁVISLOSTI OD INTENZITY POUŽÍVÁNÍ, A TO I PŘED PRVNÍM POUŽITÍM.

BĚHEM ZÁRUČNÍ LHŮTY JSTE POVINNÍ USCHOVAT ORIGINÁLNÍ OBAL VČETNĚ OCHRANNÝCH PRVKŮ, DOKLADU O KUPĚ, NÁVODU A VŠECH KOMPONENTŮ.

Abyste snížili riziko vážných zranění, před použitím běžeckého pásu si pozorně přečtěte všechny důležité pokyny a upozornění týkající se jeho používání.

**Naše společnost** nenese žádnou zodpovědnost za zranění osob ani škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto výrobku.

**1** – Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte se svým lékařem. Je to obzvláště důležité pro osoby starší 35 let, osoby se zdravotními problémy a těhotné ženy.

2 – Majitel je povinen zajistit, aby byli všichni uživatelé řádně obeznámeni s bezpečnostními upozorněními.

3 – Zařízení používejte v souladu s pokyny uvedenými v návodu k použití.

**4 – Zařízení uchovávejte v uzavřeném prostoru, chráněném před prachem a vlhkostí. Neskladujte jej v garáži, na krytém venkovním prostranství ani v blízkosti vody. Vlhkost, prach a voda mohou způsobit poruchu zařízení a vést ke ztrátě záruky.**

5 – Zařízení umístěte na rovný povrch. Pokud je povrch nerovný, může to ovlivnit jeho správné fungování. Některé modely jsou vybaveny nastavitelnými nožičkami nebo seřizovacími prvky na zadní straně nohou, které umožňují vyrovnaní zařízení. Přečtěte si návod a ověřte si, zda je jimi vaše zařízení vybaveno.

6 – Zařízení musí být umístěno na dobře větraném místě. Nepoužívejte jej v prostorách, kde se používají aerosolové spreje nebo kyslíková zařízení. Vzduch, který dýcháte, může být ovlivněn a může dojít k nehodě.

7 – Děti mladší 12 let a domácí zvířata držte mimo dosah zařízení. Dodržujte bezpečnostní vzdálenost.

**8 – V návodu si ověřte maximální hmotnost uživatele, kterou může zařízení bezpečně unést. Nadměrná hmotnost může vést k poruše provozního systému, na kterou se nebude vztahovat záruka.**

9 – Používejte vhodné oblečení a obuv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit o zařízení.

10 – Pokud je vaše zařízení napájeno ze sítě: ujistěte se, že napájecí kabel a zástrčka jsou v dobrém stavu. Zařízení připojujte pouze k elektrickému okruhu s uzemněním. V opačném případě může dojít k poškození zařízení nebo majetku, na které se nebude vztahovat záruka. Napájecí kabel musí být veden mimo horké povrchy.

11 – Pokud je zařízení napájeno bateriemi: zkontrolujte a ujistěte se, že jsou dostatečně nabitě, aby displej fungoval správně.

12 – Je-li vaše zařízení vybaveno bezpečnostním klíčem, před použitím se seznamte s jeho správným používáním. Bezpečnostní klíč je vybaven magnetem, který se musí vložit do displeje. Na konci bezpečnostní šňůrky se nachází spona, kterou je třeba připevnit k oblečení. Běžecský pás začne fungovat pouze tehdy, když je bezpečnostní klíč vložen do displeje. **TOTO JE NEZBYTNÉ.**

13 – Pokud je vaše zařízení napájeno ze sítě, nespouštějte jej, když stojíte na běžecském pásu. Motor by byl zbytečně zatížen. Správný postup je postavit se s nohama rozkročenýma tak, aby každá noha byla po jedné straně běžeckého pásu, a na pás nastoupit až po jeho spuštění.

14 – Pokud je vaše zařízení napájeno ze sítě, z bezpečnostních důvodů si ověřte maximální rychlost, které může dosáhnout. Doporučuje se rychlost zvyšovat postupně, abyste předešli náhlým změnám.

**15 – Pokud je vaše zařízení napájeno ze sítě, nikdy jej nenechávejte bez dozoru, když je v provozu. Vyjměte bezpečnostní klíč, přepněte tlačítko „ON“ do polohy „OFF“ a odpojte napájecí kabel ze zásuvky.**

**16** – Je-li vaše zařízení vybaveno snímačem pulsu, mějte na paměti, že se nejedná o zdravotnickou pomůcku. Snímač slouží jako pomůcka při tréninku a pro sledování trendů srdeční frekvence. Přesnost měření srdeční frekvence může ovlivnit několik faktorů, například pohyb uživatele.

**17** – Zařízení nezabírá mnoho prostoru, protože jej lze složit. Po složení se ujistěte, že je správně zajištěno v uzamykacím mechanismu, ať už je vybaveno zámkem nebo hydraulickým mechanismem. Nepokoušejte se zařízení přemísťovat ani zvedat, pokud se nepřesvědčíte, že je bezpečně zajištěno. Na poškození způsobená přemísťováním nebo zvedáním nedostatečně zajištěného zařízení se záruka nevztahuje.

**18** – **Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny šrouby, protože v důsledku vibrací se šrouby a matice mohou uvolnit. Na poškození způsobená nedostatečnou údržbou se záruka nevztahuje.**

**19** – **SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU SILIKONOVÝM OLEJEM NEBO TEFLONEM JE VELMI DŮLEŽITÉ.** Mazání je třeba provádět pravidelně v závislosti na intenzitě používání, a to i před prvním použitím.

Mazání provádějte následovně: odpojte zařízení od elektrické sítě (je-li napájeno ze sítě), jednou rukou nadzvedněte běžecký pás na boční straně a naneste mazivo na běžeckou desku. Tento postup zopakujte i na druhé straně.

Následně připojte zařízení k elektrické síti (je-li napájeno ze sítě), přepněte tlačítko „ON“ (červené tlačítko) do správné polohy (I), vložte bezpečnostní klíč a nechte běžecký pás několik minut běžet bez zatížení. Tento postup pravidelně opakujte.

**20** – **K vyjmutí zařízení z obalu jsou zapotřebí dvě osoby. V opačném případě se na poškození vzniklá při vybalování záruka nevztahuje.**

**21** – Nedovolte, aby do drážek nebo otvorů zařízení spadly jakékoli předměty.

**22** – Pokud je zařízení napájeno napájecím kabelem, před čištěním, po ukončení tréninku a před prováděním jakékoli údržby vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

**23** – Toto zařízení je určeno pro domácí použití v interiéru. Není určeno ke komerčnímu použití ani k používání ve venkovním prostředí.

**24** – Před tréninkem i po jeho skončení provádějte strečinková cvičení, abyste předešli zraněním.

**25** – Pijte vodu před tréninkem, během tréninku i po jeho skončení.

**26** – Pokud během tréninku začnete pociťovat bolest nebo závratě: **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE CVIČIT.**

**27** – **BĚHEM ZÁRUČNÍ LHŮTY JSTE POVINNÍ USCHOVAT ORIGINÁLNÍ OBAL VČETNĚ OCHRANNÝCH PRVKŮ, NÁVODU A VŠECH KOMPONENTŮ.**

**28** – Příslušenství se může lišit v závislosti na modelu zařízení.

**29** – Tento elektronický výrobek nesmí být za žádných okolností vyhazován do komunálního odpadu. V zájmu ochrany životního prostředí musí být tento výrobek recyklován v souladu s platnými právními předpisy vaší země.

Další informace o správném postupu získáte na příslušném obecním nebo městském úřadě.

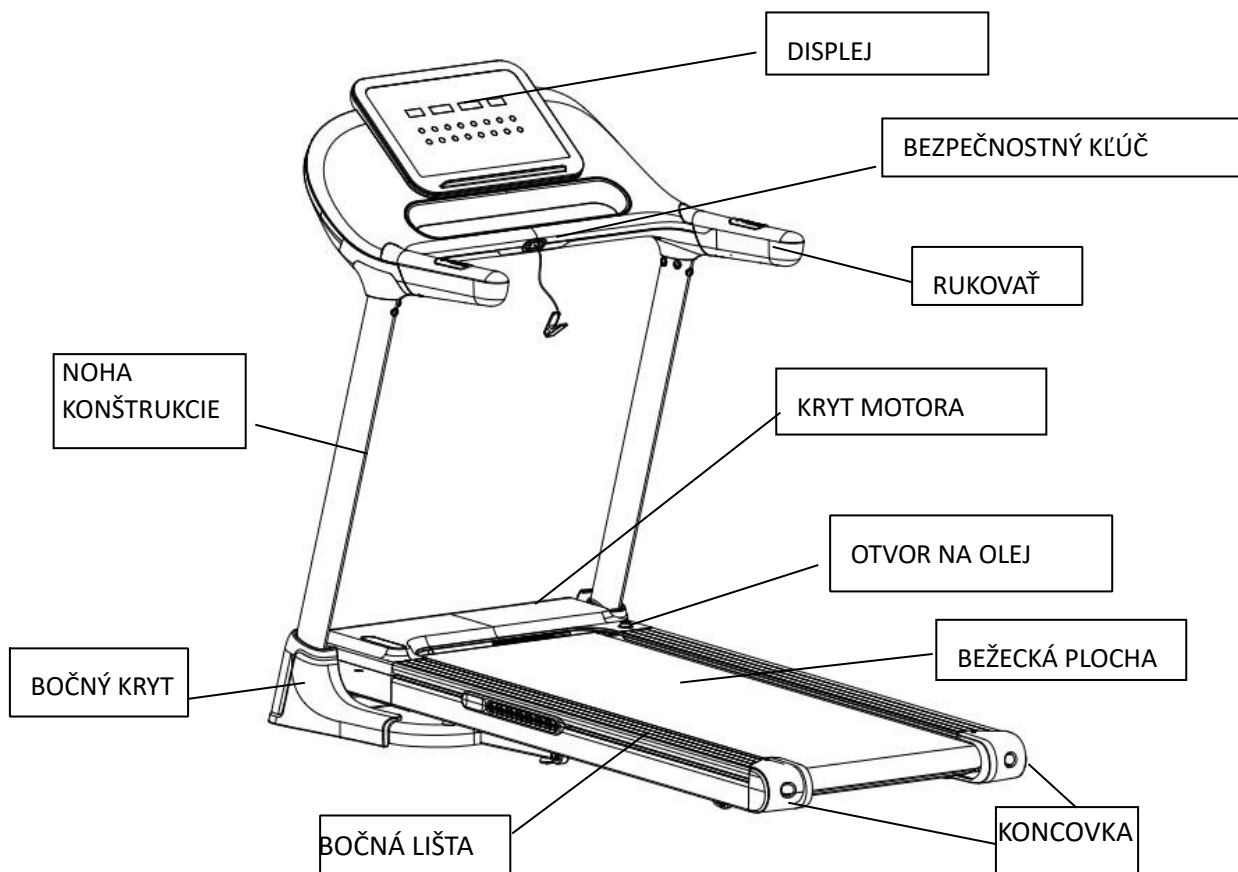
**30** – Pokud potřebujete technickou pomoc nebo poradenství při instalaci jednotlivých součástí, můžete nás kontaktovat.

**31** – Při používání zařízení musí být za zařízením zajištěn volný bezpečnostní prostor o délce nejméně **2 000 mm** a šířce minimálně odpovídající šířce běžeckého pásu.

**PRO PŘÍPAD UPLATNĚNÍ TOHOTO SERVISU SI MUSÍTE USCHOVAT DOKLAD O KUPĚ.**

**TYTO POKYNY SI USCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.**

## II. HLAVNÍ TECHNICKÉ VLASTNOSTI



|                              |                                                                                   |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Vstup Napětí                 | 220 V ± 10 %                                                                      |
| Frekvence                    | 50/60 Hz                                                                          |
| Běžecská plocha              | 1210 x 470 mm                                                                     |
| Funkce                       | Čas , rychlost , vzdálenost , kalorie, Bluetooth aplikace, Bluetooth reproduktory |
| Rychlost - Rozsah            | 1,0 – 15 km/h                                                                     |
| Sklon                        | sklon 0-15                                                                        |
| Maximální hmotnost uživatele | 130 kg                                                                            |
| Výkon                        | 3,0 HP bezkartáčový motor                                                         |

### III. MONTÁŽ

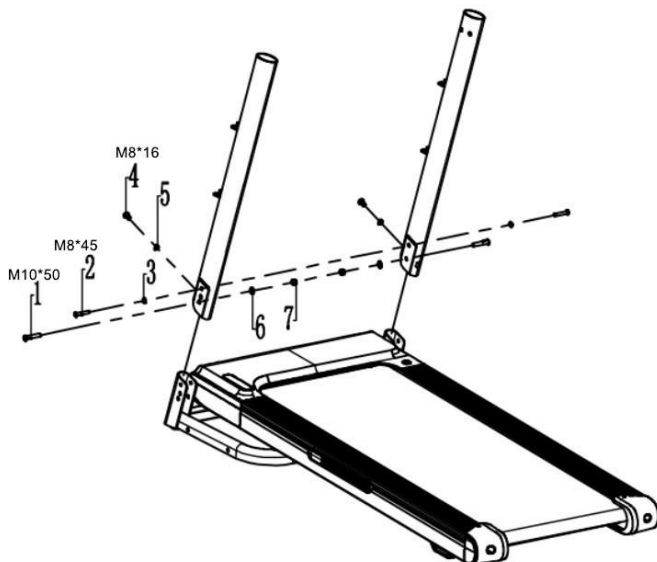


**UPOZORNĚNÍ: MONTÁŽ VYŽADUJE DVĚ OSOBY**

| Hlavní části | Název               |          | Množství |                   |          |
|--------------|---------------------|----------|----------|-------------------|----------|
|              |                     |          | 1 sada   |                   |          |
|              | 2. Boční kryt       |          | 1 pár    |                   |          |
| Číslo        | Kování              | Množství | Ne.      | Kování            | Množství |
| ①            | Šroub M10x50        | 2        | ⑧        | Manuál            | 1        |
| ②            | Šroub M8x16         | 6        | ⑨        | Bezpečnostní klíč | 1        |
| ③            | plochá podložka     | 6        | ⑩        | Silikonový olej   | 1        |
| 4            | Šroub M8x45         | 2        | o, 11    | 5 mm klíč         | 1        |
| ⑤            | Křivá M8 podložka   | 2        | o, 12    | 6 mm klíč         | 1        |
| ⑥            | M10 plochá podložka | 2        | ⑬        | Víceúčelový klíč  | 1        |
| ⑦            | Matice M10          | 2        |          |                   |          |

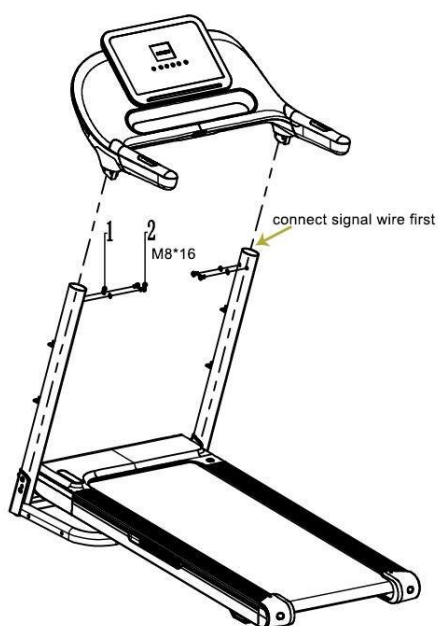
## KROK 1

1. Vyjměte zařízení z obalu za pomoci dvou osob a opatrně ho položte na rovný povrch. Ostatní montážní příslušenství položte vedle zařízení.
2. Vložte levý stojan do základního rámu a upevněte jej pomocí **1 ks šroubu M8 × 45**, **1 ks ploché podložky M8**, **1 ks šroubu M10 × 50**, **1 ks ploché podložky M10**, **1 ks matice M10**, **1 ks šroubu M8 × 16** a **1 ks zakřivené podložky M8**. Následně všechny šrouby pevně dotáhněte.
3. Stejným způsobem postupujte i při montáži pravého stojanu.



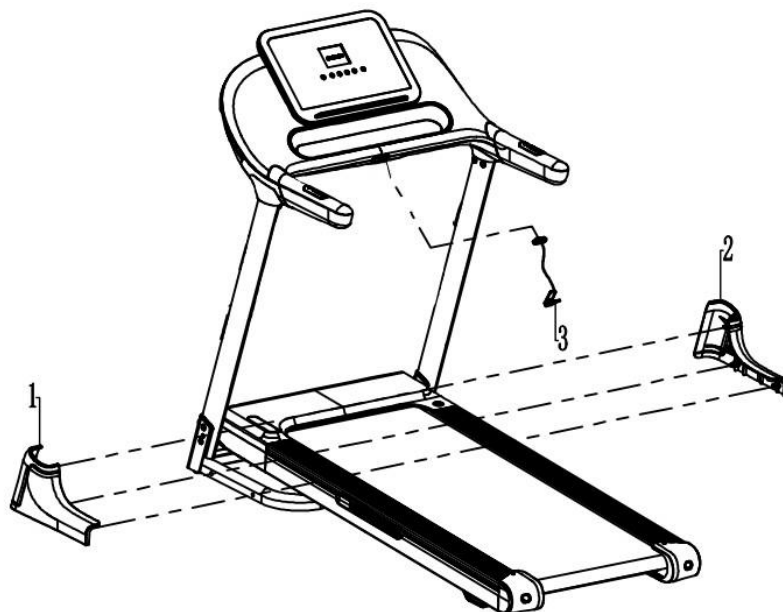
## KROK 2

Připojte signální kabel k pravému stojanu. Následně nasad'te konzolu na oba stojany. **Dbejte na to, abyste nepoškodili ani nepřetrhli signální kabel.** Konzolu upevněte pomocí **4 ks šroubů M8 × 16** a **plochých podložek M8** a všechny šrouby pevně dotáhněte.



## KROK 3

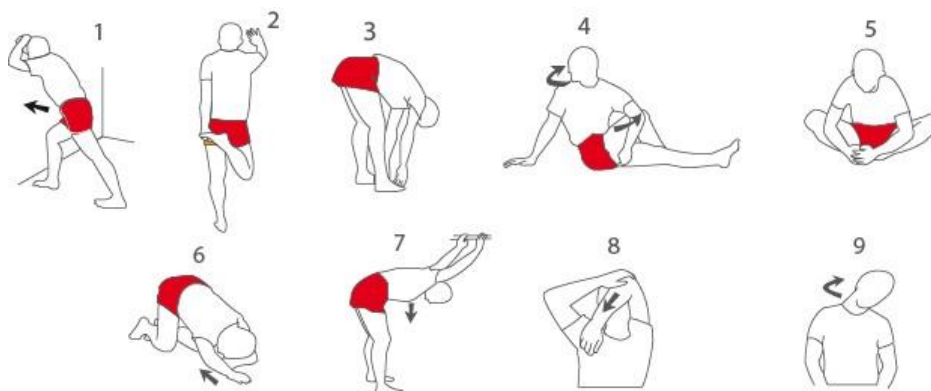
1. Umístěte boční kryty na základní rám podle obrázku níže.
2. Vložte bezpečnostní klíč do konzoly. Zařízení je pak připraveno k používání.



## IV. POKYNY KE CVIČENÍ

**UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením používání tohoto zařízení nebo jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Je to obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy.

Pokud je vaše zařízení vybaveno snímačem pulsu, mějte na paměti, že se nejedná o zdravotnickou pomůcku. Přesnost měření srdeční frekvence může ovlivnit několik faktorů. Snímač pulsu slouží pouze jako pomůcka při cvičení a poskytuje orientační informace o srdeční frekvenci.



## TRÉNINKOVÝ PROGRAM S ROZCVIČENÍM:

**ROZCVIČENÍ:** Začněte strečinkem a snadným aktivováním svalů po dobu 5 až 10 minut.

Rozcvičení zvýší tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a průtok krve, čímž připraví tělo na trénink.

- **HLAVNÍ ČÁST TRÉNINKU:** Provádějte cvičení po dobu 20 až 30 minut při odpovídající srdeční frekvenci. Během prvních týdnů tréninkového programu neudržujte zvýšenou srdeční frekvenci déle než 20 minut. Během cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka (nikdy nezadržujte dech).

- **VYCHLADNUTÍ:** Trénink ukončete strečinkovými cvičeními v trvání 5 až 10 minut. Strečink zvyšuje pružnost svalů a pomáhá předcházet zraněním po tréninku.

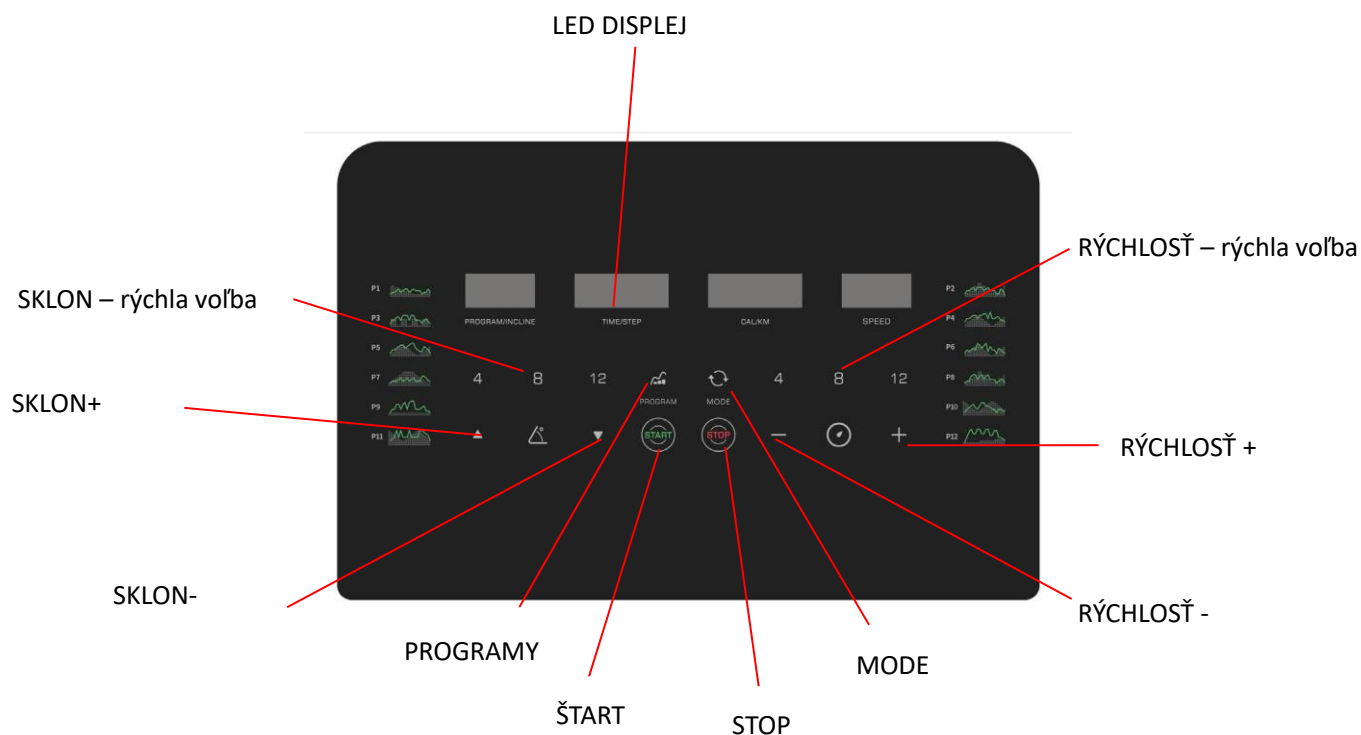
**FREKVENCE TRÉNINKU:** Chcete-li zůstat v dobré kondici nebo zlepšit svou fyzickou kondici, absolvujte tři tréninky týdně s minimálně jedním dnem odpočinku mezi jednotlivými tréninky. Po několika měsících pravidelného tréninku můžete postupně zvýšit počet tréninků až na pět týdně.

## V. OBSLUHA BĚŽECKÉHO PÁSU

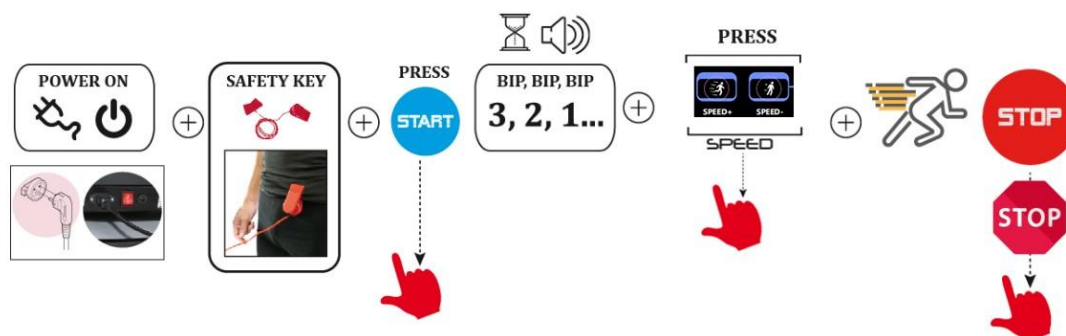
Ako zložiť a premiestniť bežecký pás



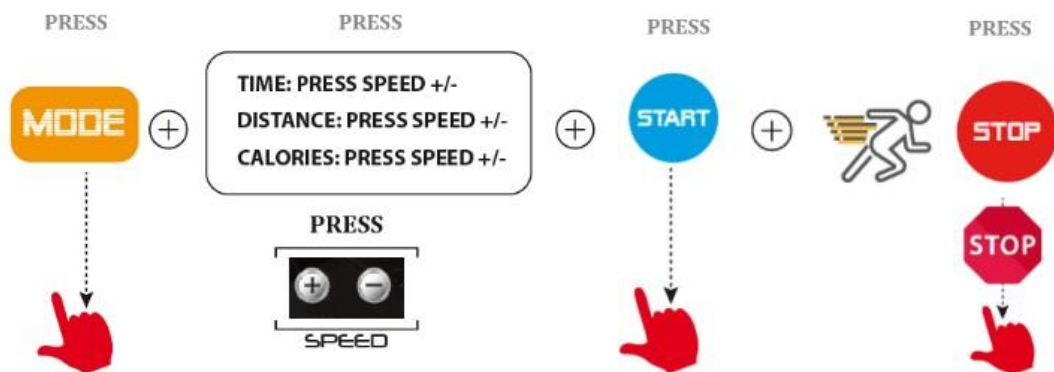
# POČÍTAČ



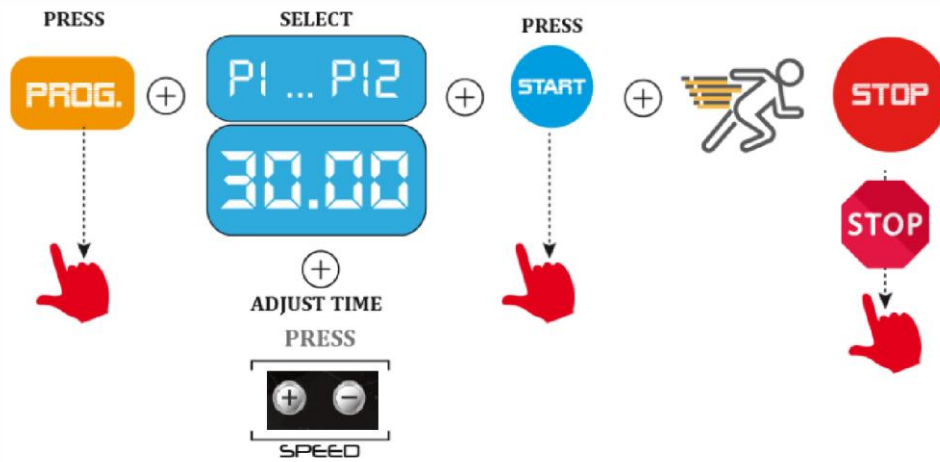
## MANUÁLNÍ



## REŽIM



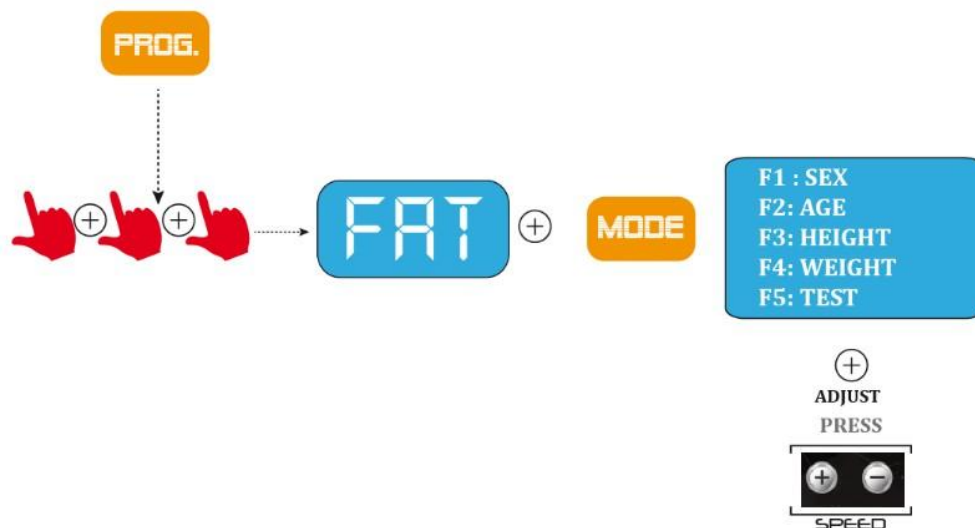
# PROGRAM



| TIME<br>SECTION<br>PROGRAM |          | SETTING TIME / 20= EACH SECTION OPERATION TIME |   |   |    |   |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------|----------|------------------------------------------------|---|---|----|---|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                            |          | 1                                              | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|                            |          |                                                |   |   |    |   |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| P01                        | SPEED    | 2                                              | 3 | 3 | 4  | 5 | 3 | 4  | 5  | 5 | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 3  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 7 | 7 | 6  | 6 | 5 | 5  | 4  | 4 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  |
| P02                        | SPEED    | 2                                              | 4 | 4 | 5  | 6 | 4 | 6  | 6  | 6 | 4  | 5  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 5  | 4  | 1  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 3 | 3 | 5  | 5 | 7 | 7  | 9  | 9 | 7  | 7  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  |
| P03                        | SPEED    | 2                                              | 4 | 4 | 6  | 6 | 4 | 7  | 7  | 7 | 4  | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 5 | 5 | 5  | 1 | 1 | 5  | 5  | 5 | 1  | 1  | 5  | 5  | 5  | 1  | 1  | 5  | 5  | 5  | 1  |
| P04                        | SPEED    | 3                                              | 5 | 5 | 6  | 7 | 7 | 5  | 7  | 7 | 8  | 8  | 5  | 9  | 5  | 5  | 6  | 6  | 4  | 4  | 3  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P05                        | SPEED    | 2                                              | 4 | 4 | 5  | 6 | 7 | 7  | 5  | 6 | 7  | 8  | 8  | 5  | 4  | 3  | 3  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P06                        | SPEED    | 2                                              | 4 | 3 | 4  | 5 | 4 | 8  | 7  | 5 | 7  | 8  | 3  | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 3  | 2  |
|                            | INCLINE  | 0                                              | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P07                        | RYCHLOST | 2                                              | 3 | 3 | 3  | 4 | 5 | 3  | 4  | 5 | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 5  | 3  | 3  |
|                            | SKLON    | 2                                              | 3 | 4 | 5  | 6 | 7 | 8  | 9  | 9 | 9  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P08                        | RYCHLOST | 2                                              | 3 | 3 | 6  | 7 | 7 | 4  | 6  | 7 | 4  | 6  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  |
|                            | SKLON    | 0                                              | 3 | 3 | 5  | 5 | 7 | 7  | 9  | 9 | 7  | 7  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  |
| P09                        | RYCHLOST | 2                                              | 4 | 4 | 7  | 7 | 4 | 7  | 8  | 4 | 8  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 3  | 3  | 2  |
|                            | SKLON    | 0                                              | 2 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2  | 2  | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| P10                        | RYCHLOST | 2                                              | 4 | 5 | 6  | 7 | 5 | 4  | 6  | 8 | 8  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  |
|                            | SKLON    | 9                                              | 8 | 7 | 6  | 5 | 4 | 3  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |
| P11                        | RYCHLOST | 3                                              | 4 | 5 | 9  | 5 | 9 | 5  | 5  | 5 | 9  | 5  | 5  | 5  | 5  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 3  |
|                            | SKLON    | 9                                              | 8 | 7 | 6  | 5 | 4 | 3  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |
| P12                        | RYCHLOST | 2                                              | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7  | 10 | 10 | 6  | 6  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3  |
|                            | SKLON    | 2                                              | 2 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2  | 2  | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |



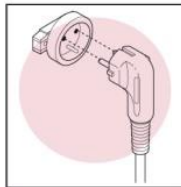
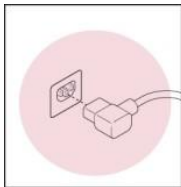
TEST TELESNEJ KONŠTITÚCIE



|    |          |            |                   |
|----|----------|------------|-------------------|
| 01 | Pohlaví  | 01 M       | 02 F              |
| 02 | Věk      | 10 -----99 |                   |
| 03 | Výška    | 100----240 |                   |
| 04 | Hmotnost | 20----160  |                   |
| 05 | TUK      | ≤19        | Podváha           |
|    | TUK      | =(20---25) | Normální hmotnost |
|    | TUK      | =(25---29) | Nadváha           |
|    | TUK      | ≥30        | Obezita           |



## VI. ÚDRŽBA



Tento produkt musí být uzemněn. Pokud je napájecí kabel poškozen, musí být nahrazen za napájecí kabel doporučený výrobcem.



**NESMOTÁVEJTE NAPÁJECÍ KABEL**

### PRAVIDELNÁ ÚDRŽBA BĚŽECKÉHO PÁSU

- **SKLADOVÁNÍ:** Zařízení uchovávejte na uzavřeném místě, chráněném před prachem a vlhkostí. Neskladujte jej v garáži, na krytém venkovním prostranství ani v blízkosti vody. Vlhkost, prach a voda mohou zařízení poškodit a ovlivnit jeho správné fungování.
- **ELEKTRICKÝ KABEL:** Ujistěte se, že napájecí kabel a zástrčka jsou v bezvadném stavu. Napájecí kabel musí být veden mimo horké povrchy.
- **ŠROUBY A SPOJOVACÍ KABELY:** Pravidelně kontrolujte a dotahujte šrouby, protože v důsledku vibrací se šrouby a matice mohou uvolnit.
- **MAZÁNÍ:** Správné mazání běžeckého pásu silikonovým olejem nebo teflonovým mazivem je velmi důležité. Mazání je třeba provádět pravidelně v závislosti na intenzitě používání, a to i před prvním použitím.

Postup mazání běžecké desky je následující (viz obrázek výše):

- a) Spusťte běžecký pás při maximální rychlosti.
- b) Nalijte silikonový olej do otvoru na pravé straně krytu motoru.



Po určité době používání je třeba běžecký pás promazat speciálním silikonovým olejem určeným k mazání běžeckých pásů.

**Návrh :**

|                    |          |
|--------------------|----------|
| < 3 hodiny / týden | 2 měsíce |
| 4– 7 hodin týdně   | 1 měsíc  |
| > 8 hodin týdně    | 15 dní   |

Neaplikujte více maziva, než je potřeba. Pamatujte: pravidelné a přiměřené mazání prodlužuje životnost vašeho běžeckého pásu.

## Jízda s nastaveným vyrovnaním a těsností

Abyste lépe používali běžecký pás a zlepšili fungování jeho funkcí, je třeba nastavit běžící pás do nejlepší kondice.

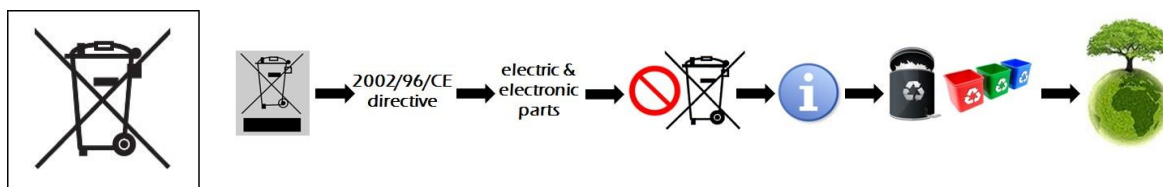
### Vyrovnaní běžícího pásu

- Elektrický běžící pás položte na zem.
- Elektrický běžící pás nechte běžet rychlostí asi 6-8 km/hod.
- Pokud je běžící pás blíže doleva, otočte levý stavěcí šroub o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček, potom otočte pravý stavěcí šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček. (Obrázek vlevo)
- Pokud je běžící pás blíže doprava, otočte pravý stavěcí šroub o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček, potom levý stavěcí šroub otočte o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček. (Obrázek vpravo)



- **ČIŠTĚNÍ:** Nepoužívejte abrazivní prostředky. Stačí použít vlhký hadřík.
- **VYROVNÁVÁNÍ:** Pokud je zařízení vybaveno vyrovnávacími kolečky, nastavte je tak, abyste předešli vibracím a následným poruchám.
- **TYTO POKYNY PRO ÚDRŽBU SI USCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.**

## VII. INFORMACE O RECYKLACI



Tento elektronický výrobek se nesmí likvidovat spolu s komunálním odpadem. V zájmu ochrany životního prostředí musí být tento výrobek po skončení životnosti recyklován v souladu s právními předpisy.

## VII. BĚŽNÉ CHYBY:

| CHYBOVÝ KÓD                      |     | DŮVOD                                                                         | JAK ŘEŠIT                                                                            |
|----------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ŽÁDNÉ ZOBRAZENÍ                  |     | A) Zařízení není připojeno k elektrické síti.                                 | Připojte zařízení k elektrické síti.                                                 |
|                                  |     | B) Hlavní vypínač není zapnutý.                                               | Zapněte hlavní vypínač.                                                              |
|                                  |     | C) Deska plošných spojů (PCB) není napájena nebo je poškozena.                | Stiskněte ochranu proti přetížení nebo vyměňte desku plošných spojů (PCB) za novou.  |
|                                  |     | D) Signální kabel není připojen.                                              | Znovu připojte signální kabel nebo jej vyměňte za nový.                              |
|                                  |     | E) Počítač/ovládací konzole je poškozena.                                     | Vyměňte počítač/ovládací konzoli za novou.                                           |
|                                  |     | F) Podsvícení displeje je poškozeno.                                          | Zkontrolujte kabel podsvícení nebo jej vyměňte za nový.                              |
| NEZOBRAZUJÍ SE VŠECHNY INFORMACE |     | A) Integrovaný obvod (IC) ovladače displeje není správně zasunut.             | Znovu vložte IC a případně jej znovu připájejte nebo vyměňte za nový.                |
|                                  |     | B) EMI těsnění/stínění se posunulo a není správně upevněno.                   | Znovu namontujte displej.                                                            |
| CHOD NENÍ HLADKÝ                 |     | A) Pohonný mechanismus má zvýšený odpor.                                      | Nastavte pohonný mechanismus nebo naneste malé množství silikonového oleje.          |
|                                  |     | B) Běžec pás je příliš napnutý nebo příliš volný.                             | Nastavte napnutí běžec pásu.                                                         |
|                                  |     | C) Točivý moment desky plošných spojů (PCB) je příliš velký nebo příliš malý. | Nastavte točivý moment na správnou hodnotu.                                          |
|                                  | --- | A) Bezpečnostní klíč není vložen.                                             | Vložte bezpečnostní klíč.                                                            |
|                                  | E01 | Žádný signál                                                                  | Znovu připojte signál kabel.                                                         |
|                                  |     |                                                                               | Vyměňte signální kabel za nový.                                                      |
|                                  |     |                                                                               | Vyměňte počítač za nový.                                                             |
|                                  |     |                                                                               | Vyměňte desku plošných spojů za novou.                                               |
|                                  | E02 | Ochrana proti nadproudu                                                       | Vypněte zařízení a znovu jej zapněte.                                                |
|                                  |     |                                                                               | Zkontrolujte, zda motor nevydává zápach. Pokud ano, vyměňte ho.                      |
|                                  |     |                                                                               | Zkontrolujte, zda deska plošných spojů (PCB) nevydává zápach. Pokud ano, vyměňte ji. |
|                                  | E03 | Ochrana proti přetížení                                                       | Vypněte zařízení a znovu jej zapněte.                                                |

|     |                                              |                              |                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                              |                              | Nastavte polohu pohonného mechanismu nebo přidejte mazivo.                           |
|     |                                              |                              | Zkontrolujte, zda motor nevydává zápach. Pokud ano, vyměňte ho.                      |
|     |                                              |                              | Zkontrolujte, zda deska plošných spojů (PCB) nevydává zápach. Pokud ano, vyměňte ji. |
|     |                                              |                              |                                                                                      |
| E04 | Ochrana proti náhlému zvýšení proudu         |                              | Vypněte zařízení a znovu jej zapněte.                                                |
|     |                                              |                              | Vyměňte výkonový tranzistor na desce plošných spojů (PCB) za nový.                   |
|     |                                              |                              | Zkontrolujte, zda se některá část zařízení nezasekla.                                |
|     |                                              |                              |                                                                                      |
|     |                                              |                              | Zkontrolujte, zda je vstupní napětí v normálním rozsahu.                             |
|     |                                              |                              | Zkontrolujte, zda deska plošných spojů (PCB) nevydává zápach. Pokud ano, vyměňte ji. |
| E05 | Ochrana proti zkratu / ochrana proti výbuchu |                              | Zkontrolujte, zda je kabel motoru správně připojen.                                  |
|     |                                              |                              |                                                                                      |
| E06 | Problém s kabelem motoru                     |                              | Znovu připojte kabel motoru nebo jej vyměňte za nový.                                |
|     | E10                                          | Ochrana PCB proti přehřátí   | Vypněte zařízení, chvíli počkejte a poté jej znovu zapněte.                          |
|     |                                              |                              | Vyměňte desku plošných spojů (PCB) za novou.                                         |
|     | E11                                          | Ochrana proti nízkému napětí | Zkontrolujte vstupní napětí.                                                         |
|     |                                              |                              | Vyměňte desku plošných spojů (PCB) za novou.                                         |
|     | E12                                          | Ochrana proti přepětí        | Zkontrolujte vstupní napětí.                                                         |
|     |                                              |                              | Vyměňte desku plošných spojů (PCB) za novou.                                         |
|     | E14                                          | Chyba výpadku fáze motoru    | Znovu připojte kabel motoru nebo jej vyměňte za nový.                                |
|     |                                              |                              | Vypněte zařízení a znovu jej zapněte.                                                |
|     |                                              |                              | Vyměňte motor za nový.                                                               |
|     |                                              |                              | Vyměňte PCB za novou                                                                 |
|     | E15                                          | Abnormální rychlost          | Vyměňte PCB za novou                                                                 |

