

Návod na použitie: Bežecký pás DUVLAN Addis – kód: 4991

SK

Návod k použití: Běžecký pás DUVLAN Addis – kód: 4991

CZ

Instrukcja obsługi: Bieżnia DUVLAN Addis – kod: 4991

PL

Használati útmutató: Futópád DUVLAN Addis – kód: 4991

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. 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 **Duvlan** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

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

Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

1. 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 bežiaci 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 bežiaci pás, ak má poškodený alebo odretý napájací kábel.
8. Udržujte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
9. Vezmite prosím na vedomie, že pre toto zariadenie existuje hmotnostné obmedzenie. Ak je Vaša váha **viac ako 120 kg**, nedoporučuje sa používať tento produkt. Ak hmotnosťou používateľ presahuje limit, ktorý je uvedený, môže dôjsť k zraneniu.
10. Toto zariadenie je určené len pre domáce použitie. Trieda použitia a presnosti HC (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. Uviažte si dlhé vlasy.
12. Neposúvajte zariadenie zo strany na stranu.
13. Nepoužívajte zariadenie súvisle viac ako hodinu.
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 Vaším lekárom.
20. Vypnite zariadenie pri nastavovaní alebo pri práci v blízkosti zadného valca.
21. Majte jednu stranu magnetického bezpečného 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 terapeutické 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 bez dozoru nesmú byť v blízkosti tohto zariadenia počas používania a aj keď je zariadenie bez dozoru.
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: 78 kg.

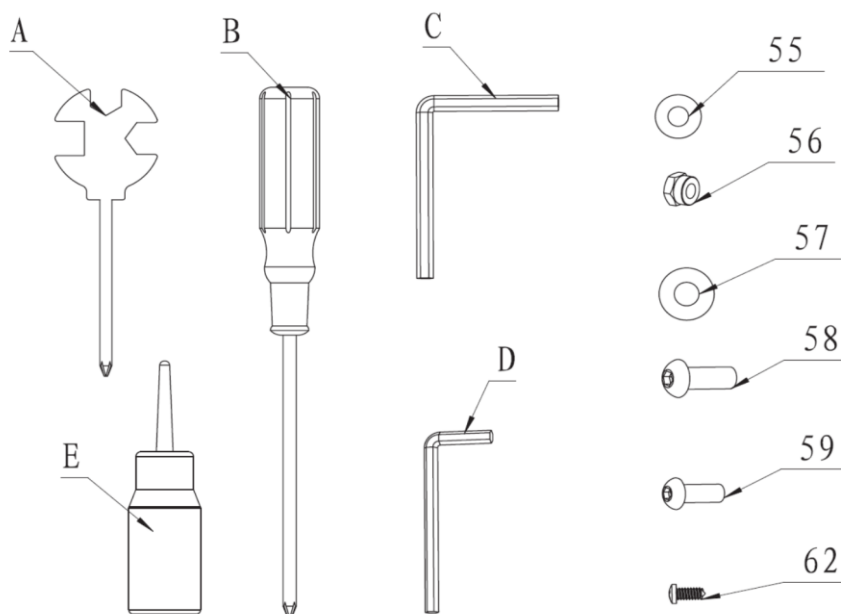
29. Celkové rozmery (d x š x v): 176 x 72 x 134 cm.

30. Centrovanie: V prípade, že sa bežiaca plocha posúva do pravej strany, vezmite imbusový kľúč 6 mm a otočte pravou skrutkou v smere hodinových ručičiek, kým nebude pás vycentrovaný. Ak ste pás posunuli až príliš do pravej strany, otočte kľúčom proti smeru hodinových ručičiek. Táto činnosť sa vykonáva pri zapnutom bežiacom páse pri rýchlosti 4 km/h. V prípade, že sa bežiaca plocha posúva do ľavej strany, opakujte vyššie uvedený postup, avšak tentokrát s ľavou skrutkou.

Náradie a spojovací materiál

Pre vaše pohodlie sme identifikovali náradie a spojovací materiál, ktoré sú potrebné pre montáž bežeckého pásu. Táto tabuľka vám pomôže identifikovať položky, ktoré budú potrebné pre montáž zariadenia.

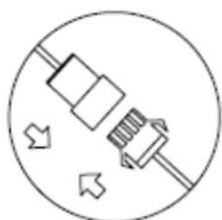
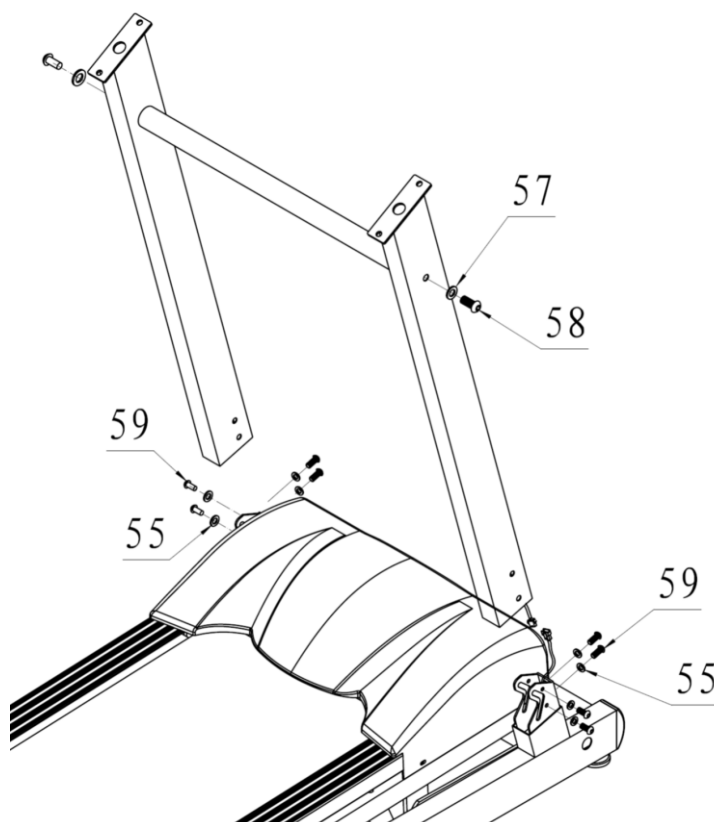
P.Č.	Názov	KS
55	Ø8 podložka	12
56	M8 nylonová matica	4
57	Ø10 podložka	2
58	M10 x 20 mm imbusová skrutka	2
59	M8 x 20mm imbusová skrutka	8
62	ST4,2 x 15 skrutka	4
A	Multifunkčný kľúč	1
B	Skrutkovač	1
C	5 mm imbusový kľúč	1
D	6 mm imbusový kľúč	1
E	Mazivo	1



Postup pri montáži

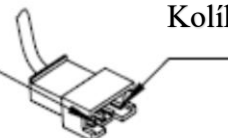
Krok 1

1. Najprv sa uistite, či sú vodiče pripojené.
2. Pripevnite stĺpik ku základovému rámu s $\varnothing 8$ podložkou (55) a M8 x 20 mm a s imbusovou skrutkou (59).
3. Pripevnite krížovú výstuhu na stĺpiky s $\varnothing 10$ podložkou (57) a M10 x 20 mm s imbusovou skrutkou (58)



Uistite sa, či sú kolíky rovné

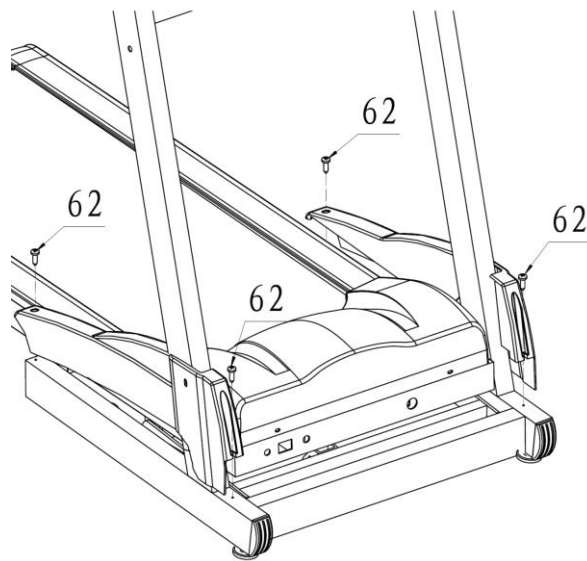
Kolík



POZOR: Buďte opatrný pri spojení dvoch káblov. Kolíky vo vnútri konektora, musia byť rovné, inak to spôsobí problémy.

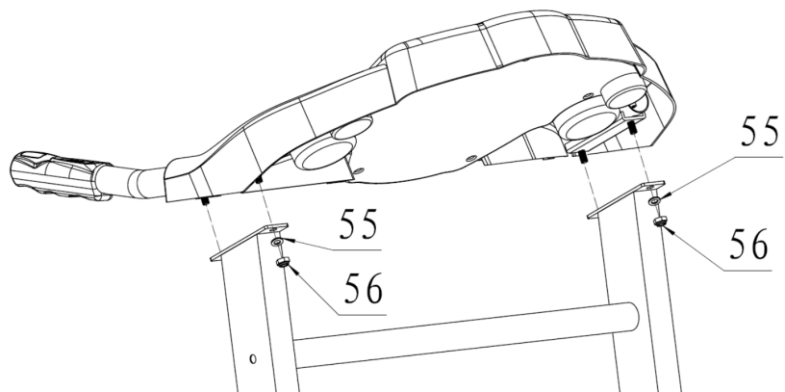
Krok 2

Privevnite ochranný kryt zvislých stĺpikov na rám so ST4,2 x 15 skrutkou (62).



Krok 3

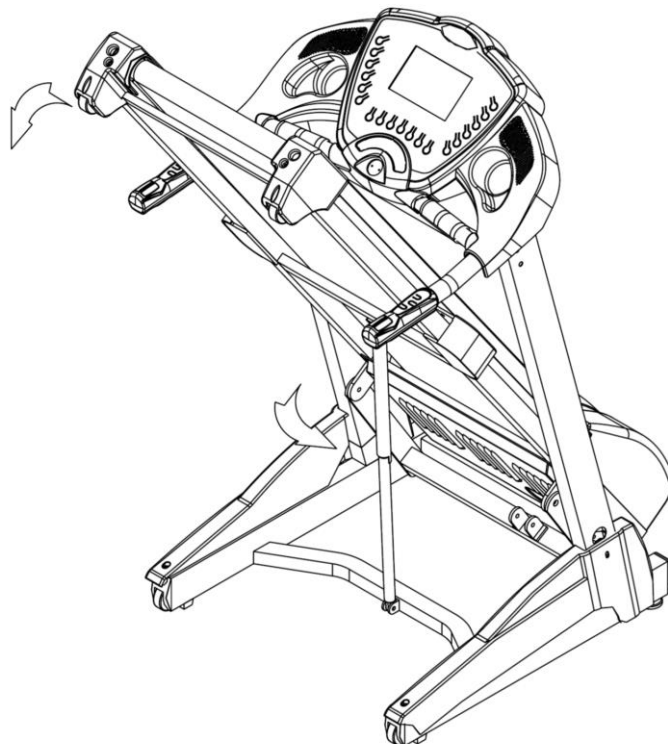
Privevnite počítač na stĺpiky s Ø8 podložkou (55) a s M8 maticou z materiálu Nylon (56).



Krok 4

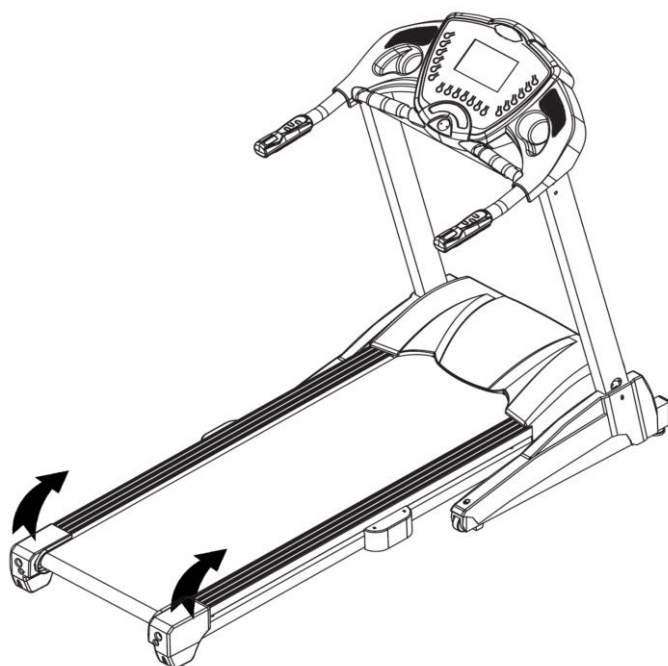
Skladanie

1. Zarazte klapku (ako ukazuje šípka na ľavej strane).
2. Držte horné koncové kryty a tlačte zariadenie pomaly k zemi.

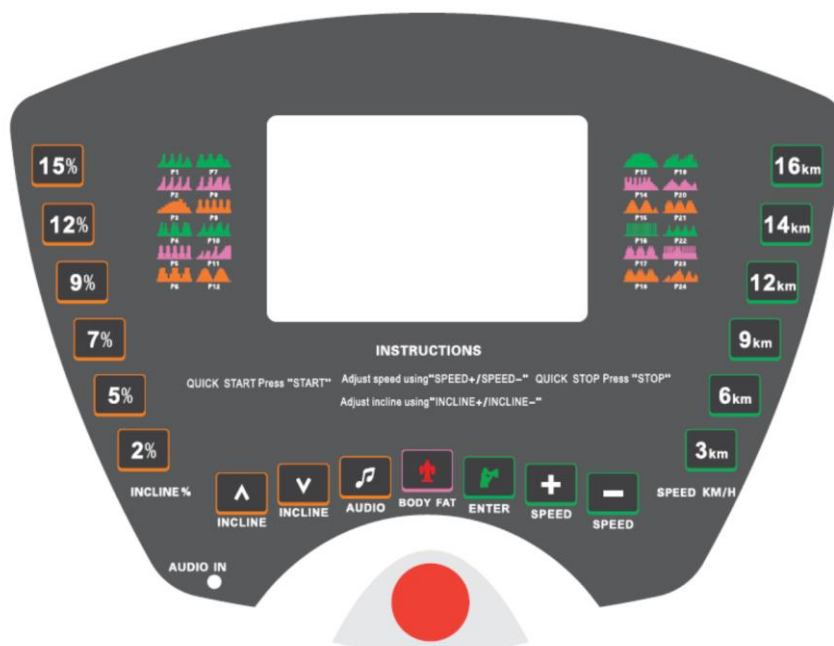


Rozloženie zariadenia:

Držte spodné koncové kryty (šípky ukazujúce na ľavej a pravej strane) a zdvihnite zariadenie.



Počítač



Prevádzka

Výkon: Požadovaný výkon je 220~240 VAC.

Po zapnutí začne bežecký pás blikať a ozve sa zvukový signál. Počítač prejde do režimu čakania. Rýchlosť a sklon je 0.

Režim čakania:

Zobrazí sa Program 1~Program 28.

Pre vstup do režimu nastavenia, stlačte ľubovoľné tlačidlo (okrem "START / STOP").

Režim nastavenia:

Stlačte tlačidlo "SPEED + / -" zvolíte manuál a program 1 ~ 28. A potom stlačte tlačidlo "ENTER" a nastavte hodnotu. Stlačte tlačidlo "MODE" a zobrazí sa celková prejdená vzdialenosť, celkový počet kalórií a celkový čas. Stlačením tlačidla "START" sa spustí bežecký pás. Stlačením "ENTER" sa nastaví celková vzdialenosť, celkové množstvo spálených kalórií a celkový čas. Stlačením tlačidla "INCLINE2" alebo "SPEED3" sa hodnoty vymažú.

MANUÁL

Rýchlosť je 1,0. Stlačením tlačidla "START", začnete s cvičením.

Počiatočná rýchlosť je 1,0 a zobrazuje sa ako SPEED 1,0. Sklon je 0.

Časové okno zasvieti. Používateľ môže nastaviť cieľový čas. Predvolená hodnota je 20 minút. Stlačením tlačidla "SPEED + / -" nastavíte požadovanú hodnotu. Maximálna hodnota je 99 minút. Minimálna hodnota je 5 minút.

Stlačte tlačidlo "MODE" pre nastavenie vzdialenosti. Počiatočná hodnota je 5,0. Stlačením tlačidla "SPEED + / -" nastavíte požadovanú hodnotu. Minimálna hodnota je 1,0. Maximálna hodnota je 99,0.

Stlačte tlačidlo "MODE" pre nastavenie kalórií, tlačidlom "SPEED + / -" nastavíte požadovanú hodnotu. Maximálna hodnota je 1000 cal. Minimálna hodnota je 5 cal. Každým stlačením sa hodnota zvýši alebo zníži + / - o 5 kalórií.

PROGRAM

Stlačte tlačidlo "ENTER" pre voľbu režimu. Stlačte tlačidlo "SPEED + / -" pre nastavenie času. Maximálna hodnota je 99 minút. Minimálna hodnota je 5 minút.

Existuje 24 druhov prednastavených režimov. Cvičenie na bežeckom páse sa bude meniť v závislosti od nastavení.

Stlačte tlačidlo "SPEED + / -" pre zmenu nastavenia čas. Nastavený čas sa rovnomerne rozdelí na 30 častí.

POUŽÍVATEĽ (USER)

Program 25 ~ 28 je program nastavený používateľom.

Stlačte tlačidlo "ENTER" pre vstup režimu, ktorý si používateľ vyberie. Potom sa vyberie čas cvičenia. Prednastavený čas je 20 minút. Stlačte tlačidlo "MODE" pre nastavenie úseku. K dispozícii je 30 úsekov. Stlačením tlačidla "SPEED + / -" sa nastaví rýchlosť a tlačidlom "INCLINE + / -" sa nastaví sklon. Počas nastavenia, tlačidlom "START" začnete cvičenie a uloženie výsledku. Tlačidlom "STOP" uložíte nastavený výsledok a opustíte režim.

TELESNÝ TUK (BODY FAT)

Stlačením tlačidla "BODY FAT" sa testuje telesný tuk. Pomocou "SPEED + / SPEED -" sa nastaví výška, hmotnosť, vek a pohlavie, potom stlačte tlačidlo "ENTER" pre potvrdenie. Keď okno zobrazí "Hand pulse", položte ruky na riadidlá na testovanie pulzu. Stlačením klávesy "STOP" ukončíte tento režim a vrátite sa do režimu čakania.

V režime prevádzky:

MANUÁL

Stlačte tlačidlo "SPEED + / -" pre nastavenie rýchlosti. Stlačte tlačidlo "INCLINE + / -," pre zmenu sklonu.

Môžete použiť klávesovú skratku na zmenu rýchlosti a sklon.

CIEĽ (TARGET)

Používateľ si môže vybrať cieľový čas, vzdialenosť a kalórie.

Napríklad: Okno cieľového času zobrazí hodnotu odpočítania, ale okno času zobrazí akumulovanú hodnotu. Kalória a vzdialenosť sú zobrazené rovnako ako čas.

PROGRAM

Zmenu rýchlosti a sklonu možno nastaviť v prevádzkovom stave alebo pomocou klávesovej skratky.

STOP: Stlačením klávesy "STOP", sa bežecký pás zastaví a vráti do stavu čakania.

BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ

Slúži ako poistka. Kým je zasunutý v bežeckom páse, tak pás beží, akonáhle sa vyberie, bežecký pás sa okamžite zastaví.

ON / OFF: tlačidlá.

PULSE: Položením rúk na riadidlá odmeria pulz.

Rozsah zobrazenia

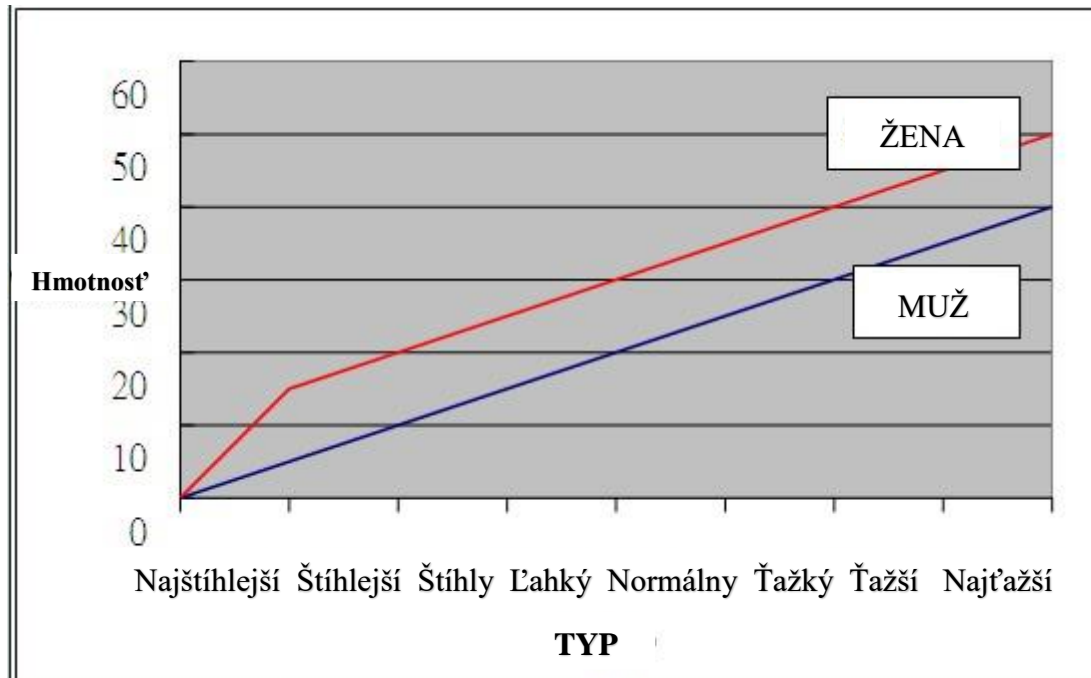
	Počítačová hodnota	Nastavenie počítačovej hodnoty	Rozsah nastavenia	Rozsah zobrazenia
Čas (mm:ss)	0:00	20:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Rýchlosť (km/h)	0,0	N/A	N/A	1,0~16,0 km/h
Vzdialenosť (km)	0,00	N/A	N/A	0,0~999,9
Pulz (bpm)	HP	N/A	N/A	40~240
Kalórie	0	N/A	N/A	0~999,9
Sklon (%)	N/A	N/A	N/A	0~15
Vek	N/A	N/A	N/A	10~99

Chybové hlásenia

Chyba	Špecifikácia	Riešenie
Er1	Chýba spojenie medzi panelom a riadiacou jednotkou	Skontrolujte kábel medzi panelom a riadiacou jednotkou
Er2	Chyba na motore /MOS	Skontrolujte kábel k motoru
Er3	Chyba na rýchlostnom senzore/ nefunkčný bežecský pás	Skontrolujte, či je bežecský pás nie je uzamknutý Skontrolujte, či je rýchlostný senzor pripojený Skontrolujte umiestnenie senzora alebo foto disku
Er4	Spojenie s prenosom (RELAY)	Premiestnite riadiacu jednotku
Er5	Preťaženie	Skontrolujte zaťaženie

Tabuľka telesného tuku

	Štíhly			Normálny			Ťažký	
Muž	0,0~4,9	5,0~9,9	10,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0+
Žena	0,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0~39,9	40,0~44,9	45,0+



ÚDRŽBA

Správna údržba je veľmi dôležitá pre zabezpečenie bezchybného prevádzkového stavu bežeckého pásu. Nesprávna údržba môže spôsobiť škody alebo skrátiť jeho životnosť.

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

Nastavenie pásu :

Nastavenie pásu a napätia, plní dve funkcie: nastavenie pre ťah a centrovanie. Je dôležité skontrolovať, či je bežiaci pás správne nastavený, pretože doprava, nerovné podlahy alebo iné nepredvídateľné dôvody môžu viesť k tomu, že sa pás posunie mimo stred a v dôsledku trenia pásu o plastovú bočnicu alebo koncovky sa môže pás poškodiť. Ak chcete upraviť pás do správnej polohy, postupujte nasledujúcim spôsobom podľa nižšie uvedených pokynov:

1. Bežecký pás sa posunul doľava:

Najprv odpojte napájací kábel od prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča, otočte ľavý zadný valec o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecký pás na 2,5 mp/h. Mali by ste vidieť, že pohybom sa pás posúva späť, teda smerom do stredu. Opakujte vyššie uvedený postup, kým nie je bežecký pás vycentrovaný. Po dokončení tohto postupu, môže byť potrebné nastaviť napnutie bežeckého pásu, najmä keď pocítite pošmyknutie pri chôdzi na páse. Pozri nižšie v 3. bode.

2. Bežecký pás sa posunul doprava:

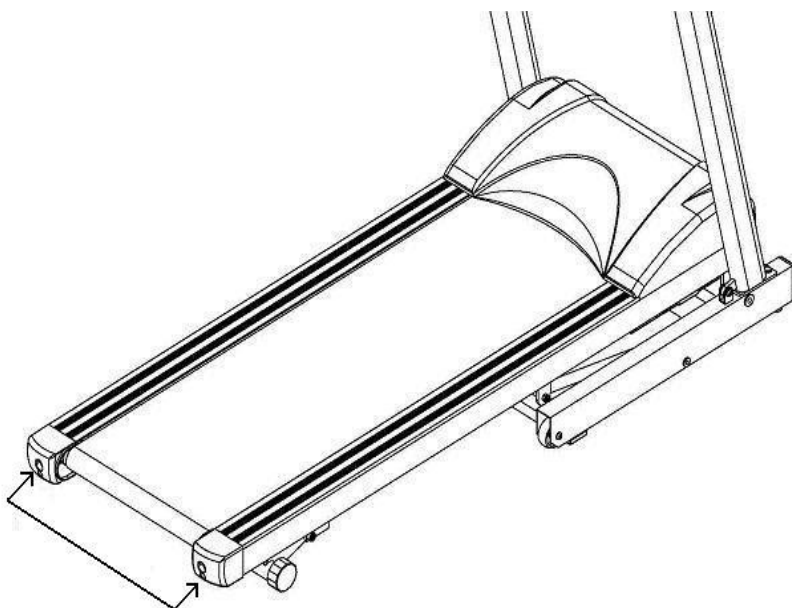
Najprv odpojte napájací kábel od prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča, otočte pravý zadný valec o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecký pás na 2,5 mp/h. Mali by ste vidieť, že pohybom sa pás posúva späť, teda smerom k stredu. Opakujte vyššie uvedený postup, kým nie je bežecký pás vycentrovaný. Po dokončení tohto postupu, môže byť potrebné nastaviť napnutie bežeckého pásu, najmä keď pocítite pošmyknutie pri chôdzi na páse. Pozri nižšie v 3. bode.

3. Bežecký pás prešmykuje:

Najprv odpojte napájací kábel od prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča otočte ľavý a pravý zadný valec o rovnakú vzdialenosť zvyčajne 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecký trenážer na 2,5 mp/h. Chôdzou po páse, by ste mali zistiť, či pás stále prešmykuje, ak áno, opakujte vyššie uvedený postup, kým sa bežecký pás nebude fungovať správne.

VAROVANIE!

Nenapínajte príliš! Môže to spôsobiť predčasné zlyhanie valčekového ložiska!



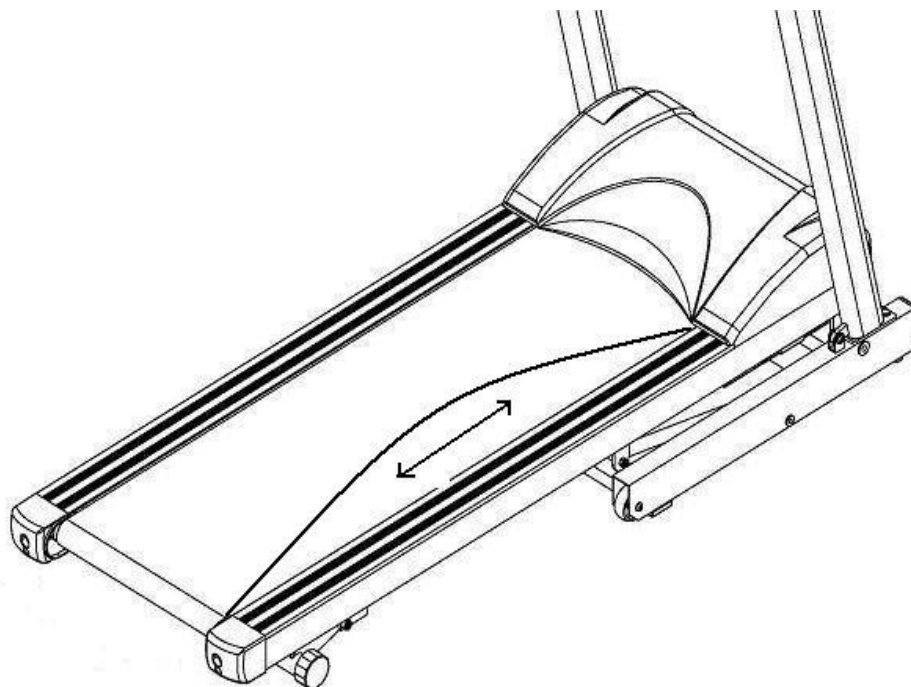
Pravá a ľavá imbusová skrutka, sú umiestnené na zadnej časti zariadenia.

MAZANIE:

Bežecský pás je od výroby namazaný. Napriek tomu sa odporúča pravidelne kontrolovať mazanie bežecského 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. Použite Lube 'N Walk alebo prostriedok na neropnej báze ako napr. "Napa", 8300.

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.



POZNÁMKA: Ak je bežecský pás je preťažený, poistka sa vypne a napätie sa preruší. Po výmene poistky je možné znovu začať s cvičením.

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.



Vnútná 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 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.



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
1	Rám počítača	1
2	Ľavý stĺpik	1
3	Pravý stĺpik	1
4	Krížová výstuha	1
5	Základový rám	1
6	Sklonený rám	1
7	Bežecká podložka	1
8	Hlavý kryt počítača	1
9	Spodný kryt počítača	1
10	Bezpečnostný kľúč	1
11	Horný kryt skratky na rukoväte	2
12	Dolný kryt skratky na rukoväte	2
13	Horný kryt merača pulzu	2
14	Dolný kryt merača pulzu	2
15	Ochranný kryt ľavého stĺpika	1
16	Ochranný kryt pravého stĺpika	1
17	Obdĺžniková zásuvka	2
18	Úrovňový rám	2
19	Tlmič	1
20	Rám pohyblivých kolies	2
21	Pohyblivé kolesá	2
22	Gumená podložka na základovom ráme	2
23	Spodný kryt motora	1
24	Koľajnice	2
25	Pravá koncová krytka	1
26	Ľavá koncová krytka	1
27	Kryt ľavých vodiacich kolies	1
28	Kryt pravých vodiacich kolies	1
29	Podporné koleso bežeckej podložky	2
30	Podporný vankúš bežeckej podložky	4
31	Pevná doska tlmiacej pružiny	2
32	Priesvitný kryt pružiny	2
33	Tlmiaca pružina	4
34	Podložka koľajnic	8
35	Bežecká podložka	1
36	Bežecký pás	1
37	Predný valec so zotrvačnikom	1

38	Zadný valec	1
39	Kryt motora	1
40	Motorový pás	1
41	Motor	1
42	Rám senzoru rýchlosti	1
43	Senzor rýchlosti	1
44	Motorová základňa	1
45	Šikmý motor	1
46	Transformátor	1
47	Kontrolná doska motora	1
48	Napäťový kábel	1
49	Podložka kábla	1
50	Poistky	1
51	Silový kľúč	1
52	ST4,2 x 20 skrutka	8
53	ST2,9 x 10 skrutka	6
54	ST4,2 x 15 skrutka	10
55	Ø8 podložka	21
56	M8 nylonová matica	10
57	Ø10 podložka	6
58	M10 x 20 mm imbusová skrutka	6
59	M8 x 20 mm imbusová skrutka	10
60	Pripojovací plášť bežeckej podložky	2
61	M8 x 60 mm imbusová skrutka	2
62	ST4,8 x 15 skrutka	8
63	M8 x 30 mm imbusová skrutka	1
64	M8 x 45 mm imbusová skrutka	1
65	M8 x 50 mm imbusová skrutka	2
66	ST4,8 x 15 skrutka	11
67	M8 x 25 matica	2
68	Pripojovacia objímka	2
69	M8 x 85 mm imbusová skrutka	2
70	M8 x 40 mm imbusová skrutka	2
71	M8 x 65 mm imbusová skrutka	4
72	ST4,2 x 15 skrutka	4
73	M8 x 25 mm imbusová skrutka	6
74	M8 x 50 mm imbusová skrutka	1
75	M5 x 10 skrutka	2
76	Ø5 pružná podložka	2
77	ST2,9 x 8 skrutka	2

78	M8 x 20 mm imbusová skrutka	4
79	Ø8 pružná podložka	6
80	M8 x 12 matica	2
81	M10 x 50 mm imbusová skrutka	1
82	Ø10 plastová podložka	2
83	M10 nylonová matica	2
84	M10 x 60 mm imbusová skrutka	1
85	M8 x 70 mm imbusová skrutka	1
86	ST4,2 x 10 skrutka	4
87	Panel zariadenia	1
88	Kontrolný kábel stĺpiku	1
89	Kontrolný kábel základového rámu	1
90	Filter	1
91	Magnetický krúžok	2

PROGRAM

RÝCHLOSŤ

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0
SEG2	2.0	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	1.0
SEG3	3.0	3.0	3.0	7.0	11.0	11.0	7.0	3.0	11.0	3.0
SEG4	4.0	5.0	3.0	11.0	12.0	12.0	11.0	7.0	12.0	3.0
SEG5	7.0	7.0	5.0	12.0	11.0	12.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG6	11.0	11.0	5.0	3.0	5.0	12.0	11.0	12.0	5.0	7.0
SEG7	12.0	12.0	5.0	7.0	1.0	12.0	7.0	1.0	3.0	11.0
SEG8	3.0	1.0	7.0	11.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	7.0
SEG9	3.0	3.0	7.0	7.0	11.0	7.0	3.0	3.0	11.0	3.0
SEG10	3.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0
SEG11	5.0	5.0	9.0	1.0	11.0	3.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG12	7.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	7.0
SEG13	11.0	11.0	9.0	7.0	1.0	7.0	12.0	12.0	3.0	9.0
SEG14	12.0	12.0	10.0	11.0	5.0	12.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG15	7.0	1.0	10.0	12.0	11.0	12.0	7.0	3.0	11.0	7.0
SEG16	3.0	3.0	10.0	5.0	12.0	12.0	7.0	5.0	12.0	3.0
SEG17	3.0	3.0	10.0	9.0	11.0	12.0	5.0	7.0	11.0	5.0
SEG18	5.0	5.0	10.0	11.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG19	7.0	7.0	10.0	7.0	1.0	7.0	9.0	11.0	3.0	9.0
SEG20	11.0	11.0	12.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG21	12.0	12.0	12.0	1.0	11.0	3.0	11.0	12.0	11.0	11.0
SEG22	1.0	1.0	12.0	3.0	12.0	3.0	11.0	11.0	12.0	12.0
SEG23	3.0	3.0	9.0	7.0	11.0	7.0	9.0	3.0	11.0	7.0
SEG24	3.0	3.0	9.0	11.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
SEG25	5.0	5.0	9.0	12.0	1.0	12.0	3.0	7.0	3.0	5.0
SEG26	7.0	7.0	5.0	7.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG27	9.0	11.0	5.0	11.0	11.0	12.0	7.0	11.0	11.0	9.0
SEG28	7.0	12.0	5.0	11.0	12.0	12.0	5.0	12.0	12.0	11.0
SEG29	5.0	1.5	3.0	7.0	11.0	7.0	3.0	5.0	11.0	3.0
SEG30	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	3.0
SEG3	3.0	5.0	5.0	11.0	3.0	1.0	7.0	7.0	5.0	3.0
SEG4	3.0	7.0	5.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	7.0	5.0
SEG5	5.0	9.0	7.0	7.0	7.0	1.0	11.0	11.0	5.0	5.0
SEG6	7.0	11.0	7.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG7	1.0	11.0	9.0	11.0	11.0	1.0	11.0	11.0	9.0	7.0
SEG8	3.0	12.0	9.0	5.0	11.0	11.0	9.0	9.0	7.0	9.0
SEG9	5.0	11.0	11.0	5.0	11.0	1.0	7.0	7.0	9.0	9.0
SEG10	7.0	11.0	11.0	11.0	9.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0
SEG11	7.0	9.0	11.0	11.0	7.0	1.0	3.0	5.0	9.0	7.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG13	1.0	5.0	12.0	5.0	3.0	1.0	9.0	9.0	11.0	5.0
SEG14	3.0	3.0	12.0	11.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0	3.0
SEG15	5.0	1.0	12.0	11.0	3.0	1.0	9.0	9.0	5.0	3.0
SEG16	7.0	3.0	12.0	5.0	5.0	11.0	11.0	11.0	7.0	5.0
SEG17	11.0	5.0	12.0	7.0	7.0	1.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG18	11.0	7.0	12.0	11.0	9.0	11.0	7.0	7.0	5.0	7.0
SEG19	3.0	9.0	11.0	11.0	11.0	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0
SEG20	3.0	11.0	11.0	7.0	11.0	11.0	3.0	5.0	9.0	9.0
SEG21	5.0	11.0	11.0	9.0	11.0	1.0	7.0	7.0	7.0	7.0
SEG22	5.0	12.0	11.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	9.0	7.0
SEG23	7.0	11.0	9.0	11.0	7.0	1.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG24	7.0	11.0	9.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	9.0	5.0
SEG25	9.0	9.0	7.0	7.0	3.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0
SEG26	11.0	7.0	7.0	5.0	1.0	11.0	9.0	9.0	11.0	3.0
SEG27	11.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0	7.0	7.0	3.0	5.0
SEG28	11.0	3.0	5.0	3.0	5.0	11.0	3.0	5.0	5.0	7.0
SEG29	12.0	1.0	3.0	3.0	3.0	1.0	3.0	5.0	7.0	5.0
SEG30	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	1.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG3	7.0	1.0	5.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG4	9.0	3.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG5	11.0	5.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG6	9.0	9.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG7	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG8	9.0	3.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG9	7.0	3.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG10	3.0	3.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG11	5.0	5.0	7.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG13	9.0	9.0	11.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG14	11.0	7.0	9.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG15	9.0	5.0	11.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG16	11.0	3.0	7.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG17	9.0	3.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG18	7.0	5.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG19	5.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG20	3.0	9.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG21	7.0	7.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG22	9.0	5.0	11.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG23	11.0	3.0	5.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG24	9.0	3.0	11.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG25	11.0	5.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG26	9.0	7.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG27	7.0	9.0	5.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG28	5.0	7.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG29	3.0	5.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG30	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0

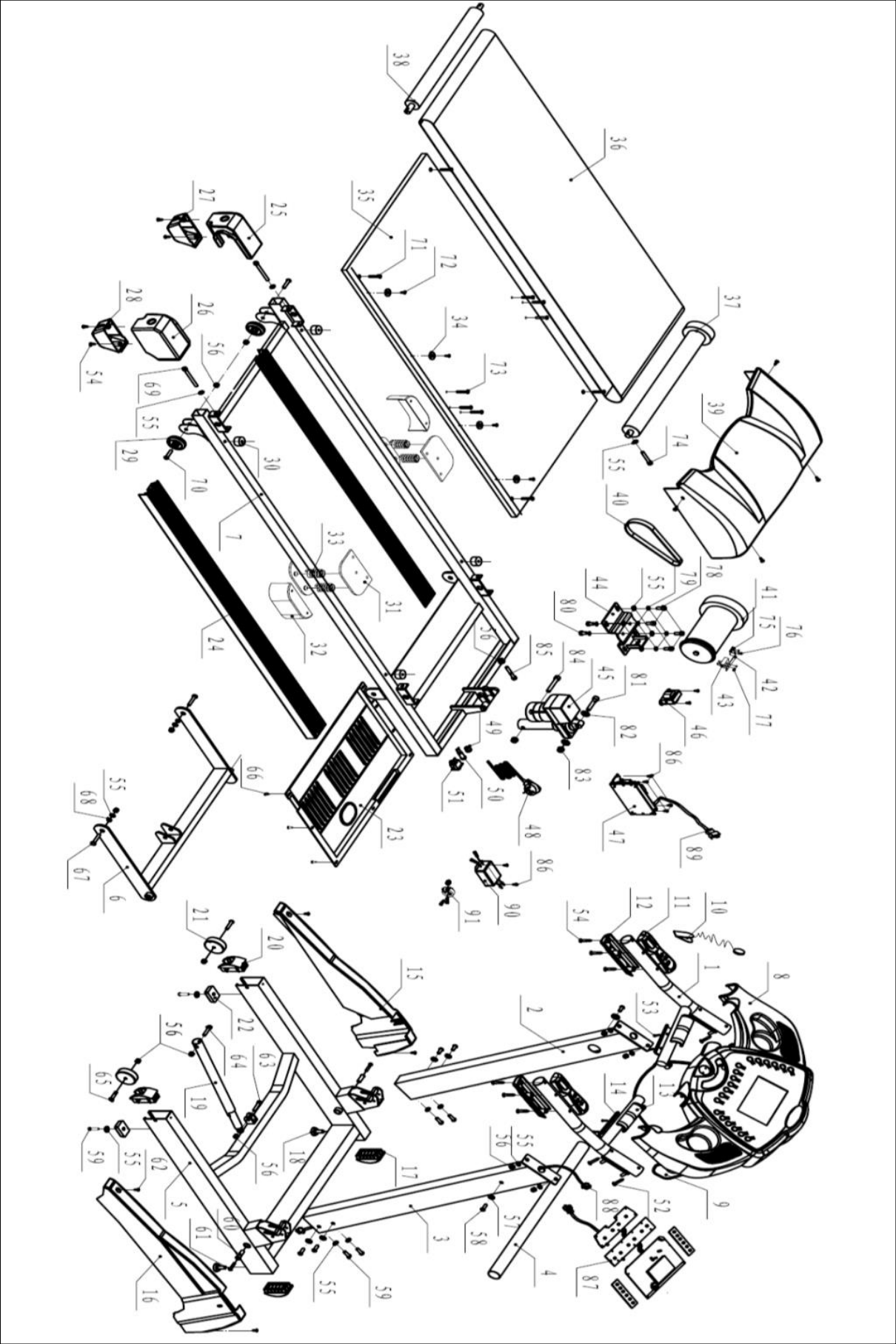
Sklon

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
SEG2	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3
SEG3	2	1	2	4	5	2	4	1	3	4
SEG4	2	1	2	6	6	3	6	1	0	2
SEG5	2	2	3	8	1	4	8	2	1	3
SEG6	2	2	3	10	4	5	10	2	2	4
SEG7	2	2	3	8	5	6	8	2	3	2
SEG8	2	3	4	6	6	7	6	3	4	3
SEG9	2	3	4	4	1	6	4	3	2	4
SEG10	2	3	4	2	4	5	2	3	0	2
SEG11	2	4	5	0	5	4	0	4	0	1
SEG12	2	4	5	2	6	3	2	4	1	3
SEG13	2	4	5	4	1	2	4	4	3	4
SEG14	2	5	6	6	4	1	6	5	4	2
SEG15	2	5	6	8	5	2	8	5	2	3
SEG16	2	5	6	10	6	3	10	5	4	4
SEG17	2	6	7	8	1	4	8	6	5	2
SEG18	2	6	7	6	4	5	6	6	3	3
SEG19	2	6	7	4	5	6	4	6	3	4
SEG20	2	7	8	2	6	7	2	7	1	2
SEG21	2	7	8	0	1	6	0	7	1	1
SEG22	2	7	8	2	4	5	2	7	3	3
SEG23	2	4	5	4	5	4	4	4	6	4
SEG24	2	4	5	6	6	3	6	4	7	2
SEG25	2	4	5	8	1	2	8	4	8	3
SEG26	2	2	3	10	4	1	10	2	8	4
SEG27	2	2	3	8	5	2	8	2	7	2
SEG28	2	2	3	6	6	3	6	2	6	3
SEG29	1	1	2	4	1	2	4	1	3	4
SEG30	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
SEG2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
SEG3	3	2	3	5	4	3	4	3	3	2
SEG4	1	2	1	5	2	0	2	1	1	2
SEG5	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3
SEG6	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3
SEG7	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
SEG8	1	4	1	5	3	4	3	1	1	4
SEG9	1	4	1	5	4	2	4	1	1	4
SEG10	3	4	3	5	2	0	2	3	3	4
SEG11	3	5	3	2	1	0	1	3	3	5
SEG12	1	5	1	2	3	1	3	1	1	5
SEG13	1	5	1	2	4	3	4	1	1	5
SEG14	3	6	3	2	2	4	2	3	3	6
SEG15	3	6	3	5	3	2	3	3	3	6
SEG16	1	6	1	5	4	4	4	5	1	6
SEG17	1	7	1	5	2	5	2	5	1	7
SEG18	3	7	3	5	3	3	3	5	3	7
SEG19	3	7	3	2	4	3	4	2	3	7
SEG20	1	8	1	2	2	1	2	2	1	8
SEG21	1	8	1	2	1	1	1	2	1	8
SEG22	3	8	3	5	3	3	3	5	3	8
SEG23	3	5	3	5	4	6	4	5	3	5
SEG24	1	5	1	5	2	7	2	5	1	5
SEG25	1	5	1	2	3	8	3	2	1	5
SEG26	3	3	3	2	4	8	4	2	3	3
SEG27	3	3	3	5	2	7	2	5	3	3
SEG28	1	3	1	5	3	6	3	5	1	3
SEG29	1	2	1	2	4	3	4	2	1	2
SEG30	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1	1	1	0	0	0	0	0
SEG2	3	2	3	2	0	0	0	0
SEG3	3	5	4	3	0	0	0	0
SEG4	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG5	1	2	3	1	0	0	0	0
SEG6	3	2	4	2	0	0	0	0
SEG7	3	2	2	3	0	0	0	0
SEG8	1	5	3	4	0	0	0	0
SEG9	1	5	4	2	0	0	0	0
SEG10	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG11	3	2	1	0	0	0	0	0
SEG12	1	2	3	1	0	0	0	0
SEG13	1	2	4	3	0	0	0	0
SEG14	3	5	2	4	0	0	0	0
SEG15	3	5	3	2	0	0	0	0
SEG16	1	5	4	4	0	0	0	0
SEG17	1	2	2	5	0	0	0	0
SEG18	3	2	3	3	0	0	0	0
SEG19	3	2	4	3	0	0	0	0
SEG20	1	5	2	1	0	0	0	0
SEG21	1	5	1	1	0	0	0	0
SEG22	3	5	3	3	0	0	0	0
SEG23	3	2	4	6	0	0	0	0
SEG24	1	2	2	7	0	0	0	0
SEG25	1	2	3	8	0	0	0	0
SEG26	3	5	4	8	0	0	0	0
SEG27	3	5	2	7	0	0	0	0
SEG28	1	5	3	6	0	0	0	0
SEG29	1	2	4	3	0	0	0	0
SEG30	1	2	2	1	0	0	0	0

SCHÉMATICKÝ VÝKRES



Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní výrobek je navržen a testován pro domácí použití. Před sestavením zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým.

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5 – letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2 – letá záruka.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, neodvratnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním.

V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná dnem 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 najdete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilní 5 / 897
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.

Důležité bezpečnostní upozornění

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Ušchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

1. Umístěte běžecký pás na pevném a rovném povrchu
2. Udržujte prostor za zařízením čistý.
3. Běžecký pás se nezastaví okamžitě, pokud se zachytí nějaký objekt na podložce nebo ve válečcích, v tom případě vytáhněte bezpečnostní klíč.
4. Před použitím vždy zkontrolujte běžecký pás.
5. Ujistěte se, že všechny díly jsou správně namontovány a šrouby a matice jsou utaženy.
6. V žádném případě nepoužívejte běžící pás, pokud je zařízení rozmontované.
7. Zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu. Žádný jiný spotřebič by měl být na stejném okruhu. Nespouštějte napájecí kabel pod běžeckým pásem. Nepoužívejte běžící pás, pokud má poškozený nebo odřený napájecí kabel.
8. Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
9. Veźměte prosím na vědomí, že pro tohle zařízení existuje hmotnostní omezení. Pokud je Vaše váha **více než 120 kg**, nedoporučuje se používat tenhle produkt. Jestliže hmotností uživatel přesahuje limit, může dojít ke zranění.
10. Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Třída použití a přesnosti HC (norma STN EN 957-6). Toto zařízení je určeno pro použití jedné osoby.
11. Noste vhodný oděv na cvičení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do zařízení. Vždy noste sportovní obuv. Nikdy nepoužívejte zařízení naboso, v punčochách nebo v sandálech. Nenoste boty s koženou podrážkou nebo vysoké podpatky. Zavažte si dlouhé vlasy.
12. Neposouvejte zařízení ze strany na stranu.
13. Nepoužívejte zařízení souvisle více než hodinu.
14. Při montáži a demontáži je třeba být opatrný.
15. Nestavte žádné tekutiny na jakékoliv části zařízení.
16. Hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem, pokud by byly části elektrických komponentů, nebo motorového kabelu namočené.
17. Nepoužívejte žádné jiné příslušenství, které není výslovně doporučené výrobcem, jinak hrozí zranění nebo to může způsobit selhání zařízení.
18. Cvičení v doporučené úrovni, nemá být do vyčerpání.
19. Pokud máte pocit bolesti nebo vaše tělo nefunguje normálně, přestaňte s cvičením a poraďte se se svým lékařem.
20. Vypněte zařízení při nastavování nebo práce v blízkosti zadního válce.
21. Mějte jednu stranu magnetického bezpečného klíče připnutí na oblečení při cvičení, aby se zabránilo zranění.
22. Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést k zranění.
23. Toto zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
24. Neotvírejte kryt přístroje, aby se zabránilo poškození.
25. Ujistěte se, že kolem zařízení je volný prostor minimálně 2 metry pro bezpečný provoz.
26. Toto zařízení není hračka. Děti bez dozoru nesmí být v blízkosti tohoto zařízení během používání, a i když je zařízení bez dozoru.
27. UPOZORNĚNÍ: snímače tepové frekvence mohou být nepřesné. Přílišné zatížení organismu může vést k vážnému zranění nebo k smrti. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.

28. Hmotnost: 78 kg.

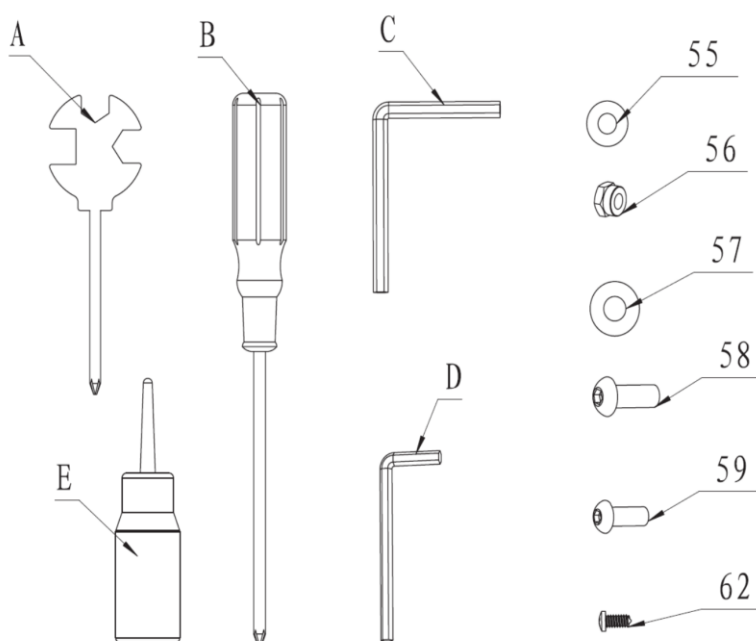
29. Celkové rozměry (d x š x v): 176 x 72 x 134 cm.

30. Centrování: V případě, že se běžící plocha posouvá do pravé strany, jednoduše vezměte imbusový klíč 6 mm a otočte pravou šroubem ve směru hodinových ručiček, dokud nebude pás vycentrován. Pokud jste pás posunuli až příliš do pravé strany, otočte klíčem proti směru hodinových ručiček. Táto činnost se provádí při zapnutém běžícím pásu při rychlosti 4 km/h. V případě, že se běžící plocha posouvá do levé strany, opakujte výše uvedený postup, avšak tentokrát s levým šroubem.

Nářadí a spojovací materiál

Pro vaše pohodlí jsme identifikovali nářadí a spojovací materiál, které jsou potřebné pro montáž běžecského pásu. Tato tabulka vám pomůže identifikovat položky, které budou potřebné pro montáž zařízení.

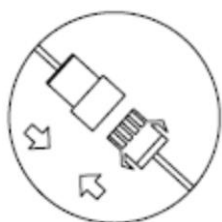
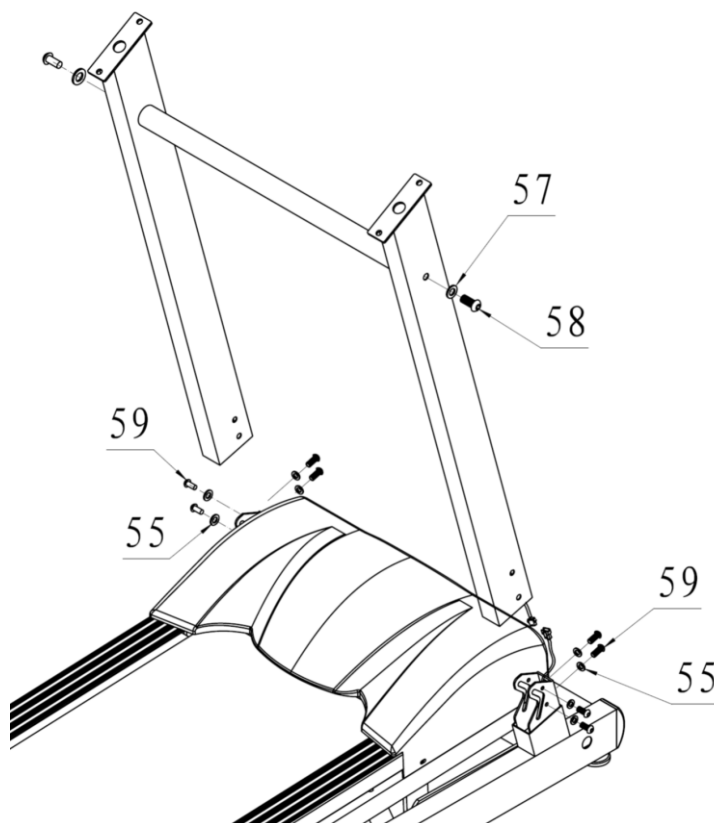
P.Č.	Název	KS
55	Ø8 podložka	12
56	M8 nylonová matice	4
57	Ø10 podložka	2
58	M10 x 20 mm imbusový šroub	2
59	M8 x 20 mm imbusový šroub	8
62	ST4.2 x 15 šroub	4
A	Multifunkční klíč	1
B	Šroubovák	1
C	5 mm imbusový klíč	1
D	6 mm imbusový klíč	1
E	Mazivo	1



Postup při montáži

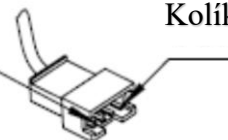
Krok 1

1. Nejprve se ujistěte, zda jsou vodiče připojeny.
2. Připevněte sloupek ke základovému rámu s Ø 8 podložkou (55) a M8 x 20 mm a s imbusovým šroubem (59).
3. Připevněte křížovou výztuhu na sloupky s Ø10 podložkou (57) a M10 x 20 mm s imbusovým šroubem (58).



Ujistěte se, zda jsou kolíky rovné

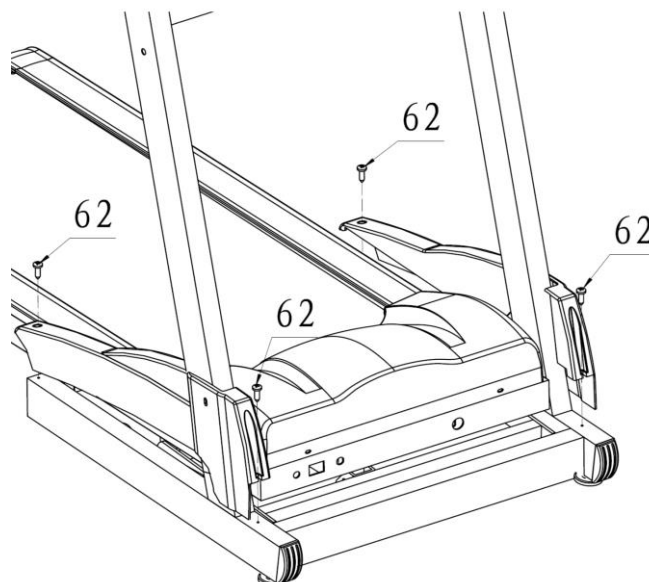
Kolíček



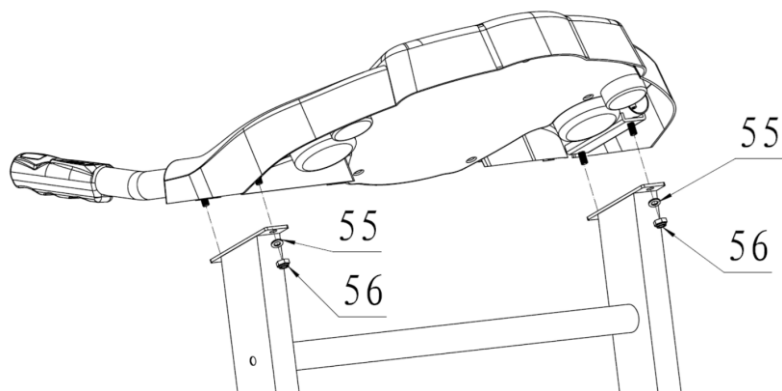
POZOR: Buďte opatrní při spojení dvou kabelů. Kolíčky uvnitř konektoru musí být rovné, jinak to způsobí problémy.

Krok 2

Připevněte ochranný kryt svislých sloupků na rám se ST4,2 x 15 šroubem (62).

**Krok 3**

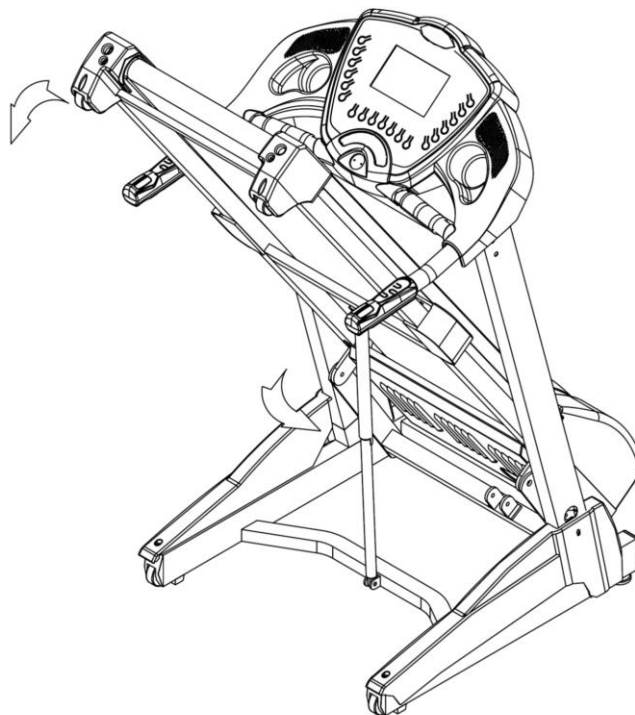
Připevněte počítač na sloupky s Ø8 podložkou (55) a M8 maticí z materiálu Nylon (56).



Krok 4

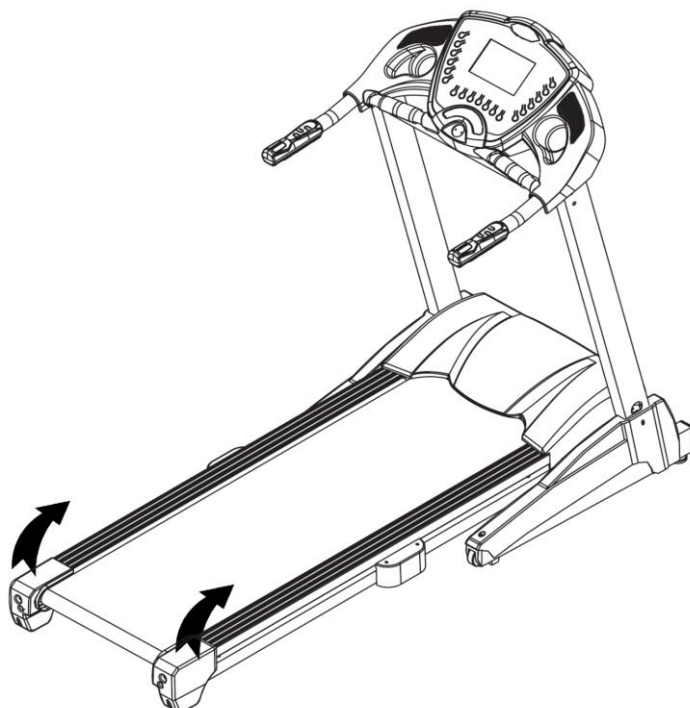
Skládání

1. Zarazte klapku (Jak ukazuje šipka na levé straně).
2. Držte horní koncové kryty a tlačte zařízení pomalu k zemi.

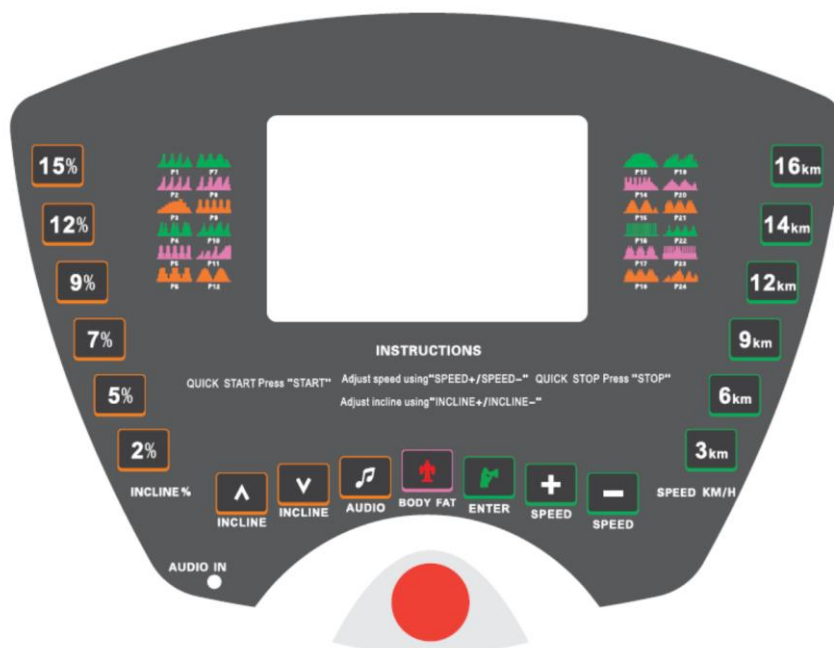


Rozložení zařízení:

Držte spodní koncové kryty (šipky ukazující na levé a pravé straně) a zvedněte zařízení.



Počítač



Provoz

Výkon: Požadovaný výkon je 220 ~ 240VAC.

Po zapnutí začne běžecký pás blikat a ozve se zvukový signál. Počítač přejde do režimu čekání. Rychlost a sklon je 0.

Režim čekání:

Zobrazí se Program 1 ~ Program 28.

Pro vstup do režimu nastavení, stiskněte libovolné tlačítko (kromě "START / STOP").

Režim nastavení:

Stiskněte tlačítko "SPEED + / -" zvolte manuál a program 1 ~ 28. A poté stiskněte tlačítko "ENTER" a nastavte hodnotu. Stiskněte tlačítko "MODE" a zobrazí se celková ujetou vzdálenost, celkový počet kalorií a celkový čas. Stisknutím tlačítka "START" se spustí běžecký pás. Stisknutím tlačítka "ENTER" se nastaví celková vzdálenost, celkové množství spálených kalorií a celkový čas. Stisknutím tlačítka "INCLINE2" nebo "SPEED3" se hodnoty vymažou.

MANUAL

Rychlost je 1,0. Stisknutím tlačítka "Start", začnete s cvičením.

Počáteční rychlost je 1,0 a zobrazuje se jako SPEED 1,0. Sklon je 0.

Časové okno zasvítlí. Uživatel může nastavit cílový čas. Výchozí hodnota je 20 minut. Stisknutím tlačítka "SPEED + / -" nastavíte požadovanou hodnotu. Maximální hodnota je 99 minut. Minimální hodnota je 5 minut.

Stiskněte tlačítko "MODE" pro nastavení vzdálenosti. Počáteční hodnota je 5,0. Stisknutím tlačítka "SPEED + / -" nastavíte požadovanou hodnotu. Minimální hodnota je 1,0. Maximální hodnota je 99,0.

Stiskněte tlačítko "MODE" pro nastavení kalorií, tlačítkem "SPEED +/-" nastavíte požadovanou hodnotu. Maximální hodnota je 1000 cal. Minimální je hodnota 5 cal. Každým stiskem se hodnota zvýší nebo sníží + / -5 kalorií.

PROGRAM

Stiskněte tlačítko "ENTER" pro volbu režimu. Stiskněte tlačítko "SPEED + / -" pro nastavení času. Maximální hodnota je 99 minut. Minimální hodnota je 5 minut.

Existuje 24 druhů přednastavených režimů. Cvičení na běžeckém pásu se bude měnit v závislosti na nastavení.

Stiskněte tlačítko "SPEED + / -" pro změnu nastavení čas. Nastavený čas se rovnoměrně rozdělí na 30 částí.

UŽÍVATEL (USER)

Program 25 ~ 28 je program nastavený uživateli.

Stiskněte tlačítko "ENTER" pro vstup režimu, který si uživatel vybere. Pak si vybere čas cvičení. Přednastavený čas je 20 minut. Stiskněte tlačítko "MODE" pro nastavení úseku. K dispozici je 30 úseků. Stisknutím tlačítka "SPEED + / -" se nastaví rychlost a tlačítkem "INCLINE + / -" se nastaví sklon. Během nastavení, tlačítkem "START" začnete cvičení a uložení výsledku. Tlačítkem "STOP" uložíte nastavený výsledek a opustíte režim.

TĚLESNÝ TUK (BODY FAT)

Stisknutím tlačítka "BODY FAT" se testuje tělesný tuk. Pomocí "SPEED + / SPEED -" se nastaví výška, hmotnost, věk a pohlaví, poté stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení. Když okno zobrazí "Hand pulse", položte ruce na říditka na testování pulsu. Stiskem klávesy "STOP" pro ukončení tohoto režimu a vrátí se do režimu čekání.

V režimu provozu:

MANUAL

Stiskněte tlačítko "SPEED + / -" pro nastavení rychlosti. Stiskněte tlačítko "INCLINE + / -" pro změnu sklonu.

Můžete použít klávesovou zkratku pro změnu rychlosti a sklonu.

CÍL (TARGET)

Uživatel si může vybrat cílový čas, vzdálenost a kalorie.

Například: okno cílového času zobrazí hodnotu odečtu, ale okno času zobrazí souhrnnou hodnotu. Kalorie a vzdálenost jsou zobrazeny stejně jako čas.

PROGRAM

Změnu rychlosti a sklonu lze nastavit v provozním stavu nebo pomocí klávesové zkratky.

STOP: Stiskem klávesy "STOP", se běžecký pás zastaví a vrátí do stavu čekání.

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Slouží jako pojistka. Zatímco je zasunutý v běžeckém pásu, tak pás běží, jakmile se vybere, běžecký pás se okamžitě zastaví.

ON / OFF: tlačítka.

PULSE: Položením rukou na říditka změří pulz.

Rozsah zobrazení

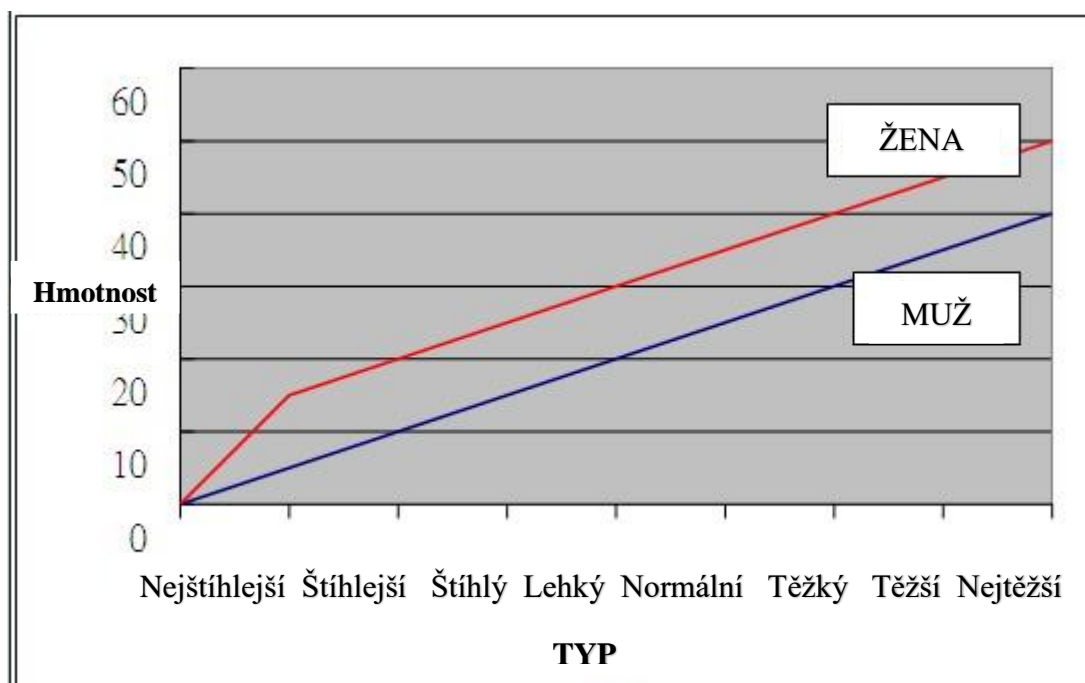
	Počáteční hodnota	Nastavení počáteční hodnoty	Rozsah nastavení	Rozsah zobrazení
Čas (mm:ss)	0:00	20:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Rychlost (km/h)	0,0	N/A	N/A	1,0~16,0 km/h
Vzdálenost (km)	0,00	N/A	N/A	0,0~999,9
Puls (bpm)	HP	N/A	N/A	40~240
Kalorie	0	N/A	N/A	0~999,9
Sklon (%)	N/A	N/A	N/A	0~15
Věk	N/A	N/A	N/A	10~99

Chybové hlášení

Chyba	Specifikace	Řešení
Er1	Chybí spojení mezi panelem a řídicí jednotkou	Zkontrolujete kabel mezi panelem a řídicí jednotkou
Er2	Chyba na motoru /MOS	Zkontrolujte kabel k motoru
Er3	Chyba na rychlostním senzoru / nefunkční běžecký pás	Zkontrolujte, zda běžecký pás není uzamčen Zkontrolujte, zda je rychlostní senzor připojen Zkontrolujte umístění senzoru nebo foto disku
Er4	Spojení s přenosem (RELAY)	Přemístěte řídicí jednotku
Er5	Přetížení	Zkontrolujte zatížení

Tabulka tělesného tuku

	Štíhlý			Normální			Těžký	
Muž	0,0~4,9	5,0~9,9	10,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0+
Žena	0,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0~39,9	40,0~44,9	45,0+



ÚDRŽBA

Správná údržba je velmi důležitá pro zajištění bezchybného provozního stavu běžeckého pásu. Nesprávná údržba může způsobit škody nebo zkrátit jeho životnost.

1. Důležité upozornění: K čištění zařízení nikdy nepoužívejte drsné materiály nebo rozpouštědla. Udržujte zařízení mimo dosah tekutin a přímého slunečního záření.
2. Zkontrolujte a utáhněte všechny části zařízení. Opatřované díly ihned vyměňte.

ČIŠTĚNÍ:

Pravidelné čištění prodlouží životnost vašeho zařízení.

1. Upozornění: Před jakýmkoli čištěním nebo údržbou, zkontrolujte, zda je zařízení vypnuto a odpojeno od elektrické zásuvky, jinak hrozí nebezpečí úrazu způsobené elektrickým proudem.
2. Důležité upozornění: K čištění zařízení nikdy nepoužívejte drsné materiály nebo rozpouštědla. Udržujte zařízení mimo dosah tekutin a přímého slunečního záření.
3. Po každém tréninku: Otřete konzoly a povrch běžeckého pásu a odstraňte pot měkkým hadříkem navlhčeným ve vodě.
4. Týdně: Jednou týdně se doporučuje vakuové čištění pod běžícím pásem, protože se tam ukládá nečistota z bot.

Nastavení pásu:

Nastavení pásu a napětí plní dvě funkce: Nastavení pro tah a centrování. Je důležité zkontrolovat, zda je běžící pás správně nastaven, protože doprava, nerovné podlahy nebo jiné nepředvídatelné důvody mohou vést k tomu, že se pás posune mimo střed a v důsledku tření pásu o plastovou bočnici nebo koncovky se může pás poškodit. Chcete-li upravit pás do správné polohy, postupujte následujícím způsobem podle níže uvedených pokynů:

1. Běžecký pás se posunul doleva:

Nejprve odpojte napájecí kabel od přepět'ové ochrany. Pomocí šestihranného klíče, otočte levý zadní válec o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zapojte napájecí kabel zpět do přepět'ové ochrany a spusťte běžecký pás na 2,5 m /h. Měli byste vidět, že pohybem se pás posouvá zpět, tedy směrem do středu. Opakujte výše uvedený postup, dokud není běžecký pás vycentrován. Po dokončení tohoto postupu, může být nutné nastavit napnutí běžeckého pásu, zvláště když pocítíte uklouznutí při chůzi na pásu. Viz níže ve 3. bodě.

2. Běžecký pás posunul doprava:

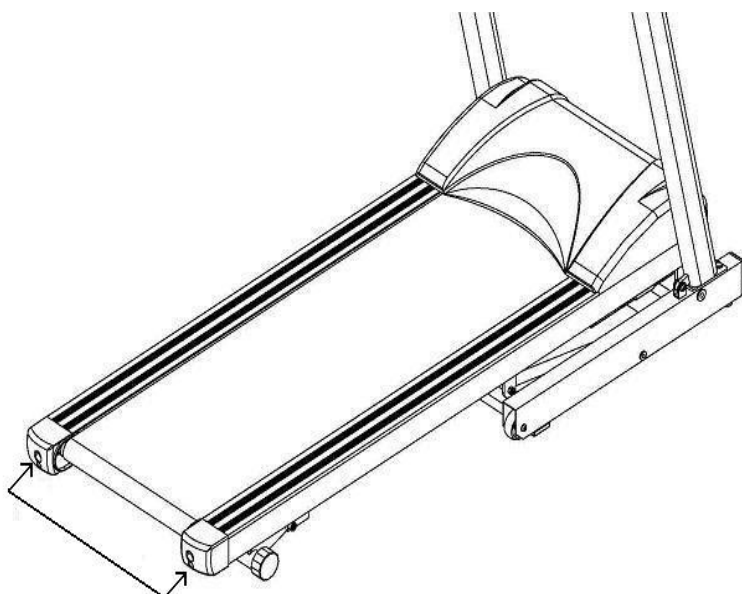
Nejprve odpojte napájecí kabel od přepět'ové ochrany. Pomocí šestihranného klíče, otočte pravý zadní válec o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zapojte napájecí kabel zpět do přepět'ové ochrany a spusťte běžecký pás na 2,5 mp/h. Měli byste vidět, že pohybem se pás posouvá zpět, tedy směrem ke středu. Opakujte výše uvedený postup, dokud není běžecký pás vycentrován. Po dokončení tohoto postupu, může být nutné nastavit napnutí běžeckého pásu, zvláště když pocítíte uklouznutí při chůzi na pásu. Viz níže ve 3. bodě.

3. Běžecký pás prokluzuje:

Nejprve odpojte napájecí kabel od přepět'ové ochrany. Pomocí šestihranného klíče otočte levý a pravý zadní válec o stejnou vzdálenost obvykle 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zapojte napájecí kabel zpět do přepět'ové ochrany a spusťte běžecký trenážér na 2,5 mp/h. Chůzí po pásu byste měli zjistit, zda pás stále prokluzuje, pokud ano, opakujte výše uvedený postup, dokud se běžecký pás nebude fungovat správně.

VAROVÁNÍ!

Nenapínejte příliš! Může to způsobit předčasné selhání válečkového ložiska!



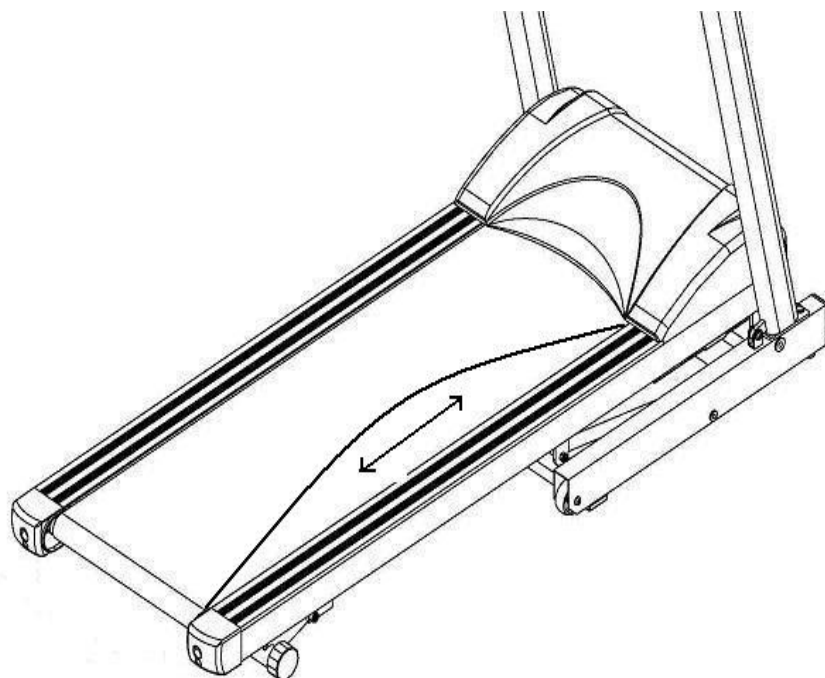
Pravý a levý imbusový šroub, jsou umístěny na zadní části zařízení.

MAZÁNÍ:

Běžecský pás je od výroby namazaný. Přesto se doporučuje pravidelně kontrolovat mazání běžecského pásu, aby byla zajištěna optimální provoz pohyblivého pásu. Každé 3 měsíce provozu nadzvedněte boky pásu a ohmatejte povrch, pokud se tam nacházejí stopy silikonu, mazání není nutné. Pokud je povrch suchý postupujte podle následujících pokynů. Použijte Lube 'N Walk nebo prostředek na neropných bázi jako např. "Napa", 8300.

Postup mazání:

1. Umístěte pás tak, aby se šev nacházel uprostřed desky.
2. Vložte stříkací ventil do hlavice na láhvi maziva.
3. Zvedněte pás na jedné straně a podržte ventil spreje ve vzdálenosti předního konce pásu a desky. Začněte u přední části pásu směrujte k zadní části. Opakujte tento postup na druhé straně pásu. Každou stranu stříkejte asi 4 sekundy.
4. Před spuštěním stroje, počkejte 1 minutu, dokud se mazivo nerozpustí.



POZNÁMKA: Pokud je běžecský pás přetížen, pojistka se vypne a napětí se přeruší. Po výměně pojistky je možné znovu začít s cvičením.

Rozcvička

Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pocívali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v polokruhu a poté otočte hlavu doleva. Budete pocívat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedávejte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k stropu. Budete pocívat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o zeď, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jak je to možné. Budete pocívat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud je to možné opakujte toto cvičení 2 – krát pro každou nohu.



Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. Zatlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dolů. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.



Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců, dokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.



Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vaše pravé chodidlo s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.



Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

Položte obě ruce na stěnu pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídějte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jak záda, tak i nohy. Zůstaňte v této pozici, pokud možno po dobu 30–40 sekund.



Seznam dílů

P.Č.	Název	KS
1	Rám počítače	1
2	Levý sloupek	1
3	Pravý sloupek	1
4	Křížová výztuha	1
5	Základový rám	1
6	Skloněný rám	1
7	Běžecská položka	1
8	Hlavní kryt počítače	1
9	Spodní kryt počítače	1
10	Bezpečnostní klíč	1
11	Horní kryt zkratky na rukojeti	2
12	Dolní kryt zkratky na rukojeti	2
13	Horní kryt měřiče pulsu	2
14	Dolní kryt měřiče pulsu	2
15	Ochranní kryt levého sloupku	1
16	Ochranní kryt pravého sloupku	1
17	Obdélníková zásuvka	2
18	Úrovňovací rám	2
19	Tlumič	1
20	Rám pohyblivých kol	2
21	Pohyblivé kola	2
22	Gumová podložka na základovém rámu	2
23	Spodní kryt motoru	1
24	Koleje	2
25	Pravá koncová krytka	1
26	Levá koncová krytka	1
27	Kryt levých vodících kol	1
28	Kryt pravých vodících kol	1
29	Podporní kolo běžecské podložky	2
30	Podporní polštář běžecské podložky	4
31	Pevní deska tlumící pružiny	2
32	Průsvitný kryt pružiny	2
33	Tlumící pružina	4
34	Podložka kolejí	8
35	Běžecská podložka	1
36	Běžecský pás	1
37	Přední válec se setrvačником	1

38	Zadní válec	1
39	Kryt motoru	1
40	Motorový pás	1
41	Motor	1
42	Rám sensoru rychlosti	1
43	Sensor rychlosti	1
44	Motorová základna	1
45	Šikmý motor	1
46	Transformátor	1
47	Kontrolní deska motoru	1
48	Napěťový kabel	1
49	Podložka kabelu	1
50	Pojistky	1
51	Silový klíč	1
52	ST4,2 x 20 šroub	8
53	ST2,9 x 10 šroub	6
54	ST4,2 x 15 šroub	10
55	Ø8 podložka	21
56	M8 nylonová matice	10
57	Ø10 podložka	6
58	M10 x 20 mm imbusový šroub	6
59	M8 x 20 mm imbusový šroub	10
60	Připojovací plášť běžecké podložky	2
61	M8 x 60 mm imbusový šroub	2
62	ST4,8 x 15 šroub	8
63	M8 x 30 mm imbusový šroub	1
64	M8 x 45 mm imbusový šroub	1
65	M8 x 50 mm imbusový šroub	2
66	ST4,8 x 15 šroub	11
67	M8 x 25 matice	2
68	Připojovací objímka	2
69	M8 x 85 mm imbusový šroub	2
70	M8 x 40 mm imbusový šroub	2
71	M8 x 65 mm imbusový šroub	4
72	ST4,2 x 15 šroub	4
73	M8 x 25 mm imbusový šroub	6
74	M8 x 50 mm imbusový šroub	1
75	M5 x 10 šroub	2
76	Ø5 pružná podložka	2
77	ST2,9 x 8 šroub	2

78	M8 x 20 mm imbusový šroub	4
79	Ø8 pružní podložka	6
80	M8 x 12 matice	2
81	M10 x 50 mm imbusový šroub	1
82	Ø10 plastová podložka	2
83	M10 nylonová matice	2
84	M10 x 60 mm imbusový šroub	1
85	M8 x 70 mm imbusový šroub	1
86	ST4,2 x 10 šroub	4
87	Panel zařízení	1
88	Kontrolní kabel sloupku	1
89	Kontrolní kabel základového rámu	1
90	Filtr	1
91	Magnetický kroužek	2

PROGRAM

RYCHLOST

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0
SEG2	2.0	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	1.0
SEG3	3.0	3.0	3.0	7.0	11.0	11.0	7.0	3.0	11.0	3.0
SEG4	4.0	5.0	3.0	11.0	12.0	12.0	11.0	7.0	12.0	3.0
SEG5	7.0	7.0	5.0	12.0	11.0	12.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG6	11.0	11.0	5.0	3.0	5.0	12.0	11.0	12.0	5.0	7.0
SEG7	12.0	12.0	5.0	7.0	1.0	12.0	7.0	1.0	3.0	11.0
SEG8	3.0	1.0	7.0	11.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	7.0
SEG9	3.0	3.0	7.0	7.0	11.0	7.0	3.0	3.0	11.0	3.0
SEG10	3.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0
SEG11	5.0	5.0	9.0	1.0	11.0	3.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG12	7.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	7.0
SEG13	11.0	11.0	9.0	7.0	1.0	7.0	12.0	12.0	3.0	9.0
SEG14	12.0	12.0	10.0	11.0	5.0	12.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG15	7.0	1.0	10.0	12.0	11.0	12.0	7.0	3.0	11.0	7.0
SEG16	3.0	3.0	10.0	5.0	12.0	12.0	7.0	5.0	12.0	3.0
SEG17	3.0	3.0	10.0	9.0	11.0	12.0	5.0	7.0	11.0	5.0
SEG18	5.0	5.0	10.0	11.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG19	7.0	7.0	10.0	7.0	1.0	7.0	9.0	11.0	3.0	9.0
SEG20	11.0	11.0	12.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG21	12.0	12.0	12.0	1.0	11.0	3.0	11.0	12.0	11.0	11.0
SEG22	1.0	1.0	12.0	3.0	12.0	3.0	11.0	11.0	12.0	12.0
SEG23	3.0	3.0	9.0	7.0	11.0	7.0	9.0	3.0	11.0	7.0
SEG24	3.0	3.0	9.0	11.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
SEG25	5.0	5.0	9.0	12.0	1.0	12.0	3.0	7.0	3.0	5.0
SEG26	7.0	7.0	5.0	7.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG27	9.0	11.0	5.0	11.0	11.0	12.0	7.0	11.0	11.0	9.0
SEG28	7.0	12.0	5.0	11.0	12.0	12.0	5.0	12.0	12.0	11.0
SEG29	5.0	1.5	3.0	7.0	11.0	7.0	3.0	5.0	11.0	3.0
SEG30	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	3.0
SEG3	3.0	5.0	5.0	11.0	3.0	1.0	7.0	7.0	5.0	3.0
SEG4	3.0	7.0	5.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	7.0	5.0
SEG5	5.0	9.0	7.0	7.0	7.0	1.0	11.0	11.0	5.0	5.0
SEG6	7.0	11.0	7.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG7	1.0	11.0	9.0	11.0	11.0	1.0	11.0	11.0	9.0	7.0
SEG8	3.0	12.0	9.0	5.0	11.0	11.0	9.0	9.0	7.0	9.0
SEG9	5.0	11.0	11.0	5.0	11.0	1.0	7.0	7.0	9.0	9.0
SEG10	7.0	11.0	11.0	11.0	9.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0
SEG11	7.0	9.0	11.0	11.0	7.0	1.0	3.0	5.0	9.0	7.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG13	1.0	5.0	12.0	5.0	3.0	1.0	9.0	9.0	11.0	5.0
SEG14	3.0	3.0	12.0	11.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0	3.0
SEG15	5.0	1.0	12.0	11.0	3.0	1.0	9.0	9.0	5.0	3.0
SEG16	7.0	3.0	12.0	5.0	5.0	11.0	11.0	11.0	7.0	5.0
SEG17	11.0	5.0	12.0	7.0	7.0	1.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG18	11.0	7.0	12.0	11.0	9.0	11.0	7.0	7.0	5.0	7.0
SEG19	3.0	9.0	11.0	11.0	11.0	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0
SEG20	3.0	11.0	11.0	7.0	11.0	11.0	3.0	5.0	9.0	9.0
SEG21	5.0	11.0	11.0	9.0	11.0	1.0	7.0	7.0	7.0	7.0
SEG22	5.0	12.0	11.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	9.0	7.0
SEG23	7.0	11.0	9.0	11.0	7.0	1.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG24	7.0	11.0	9.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	9.0	5.0
SEG25	9.0	9.0	7.0	7.0	3.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0
SEG26	11.0	7.0	7.0	5.0	1.0	11.0	9.0	9.0	11.0	3.0
SEG27	11.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0	7.0	7.0	3.0	5.0
SEG28	11.0	3.0	5.0	3.0	5.0	11.0	3.0	5.0	5.0	7.0
SEG29	12.0	1.0	3.0	3.0	3.0	1.0	3.0	5.0	7.0	5.0
SEG30	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	1.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG3	7.0	1.0	5.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG4	9.0	3.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG5	11.0	5.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG6	9.0	9.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG7	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG8	9.0	3.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG9	7.0	3.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG10	3.0	3.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG11	5.0	5.0	7.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG13	9.0	9.0	11.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG14	11.0	7.0	9.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG15	9.0	5.0	11.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG16	11.0	3.0	7.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG17	9.0	3.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG18	7.0	5.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG19	5.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG20	3.0	9.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG21	7.0	7.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG22	9.0	5.0	11.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG23	11.0	3.0	5.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG24	9.0	3.0	11.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG25	11.0	5.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG26	9.0	7.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG27	7.0	9.0	5.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG28	5.0	7.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG29	3.0	5.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG30	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0

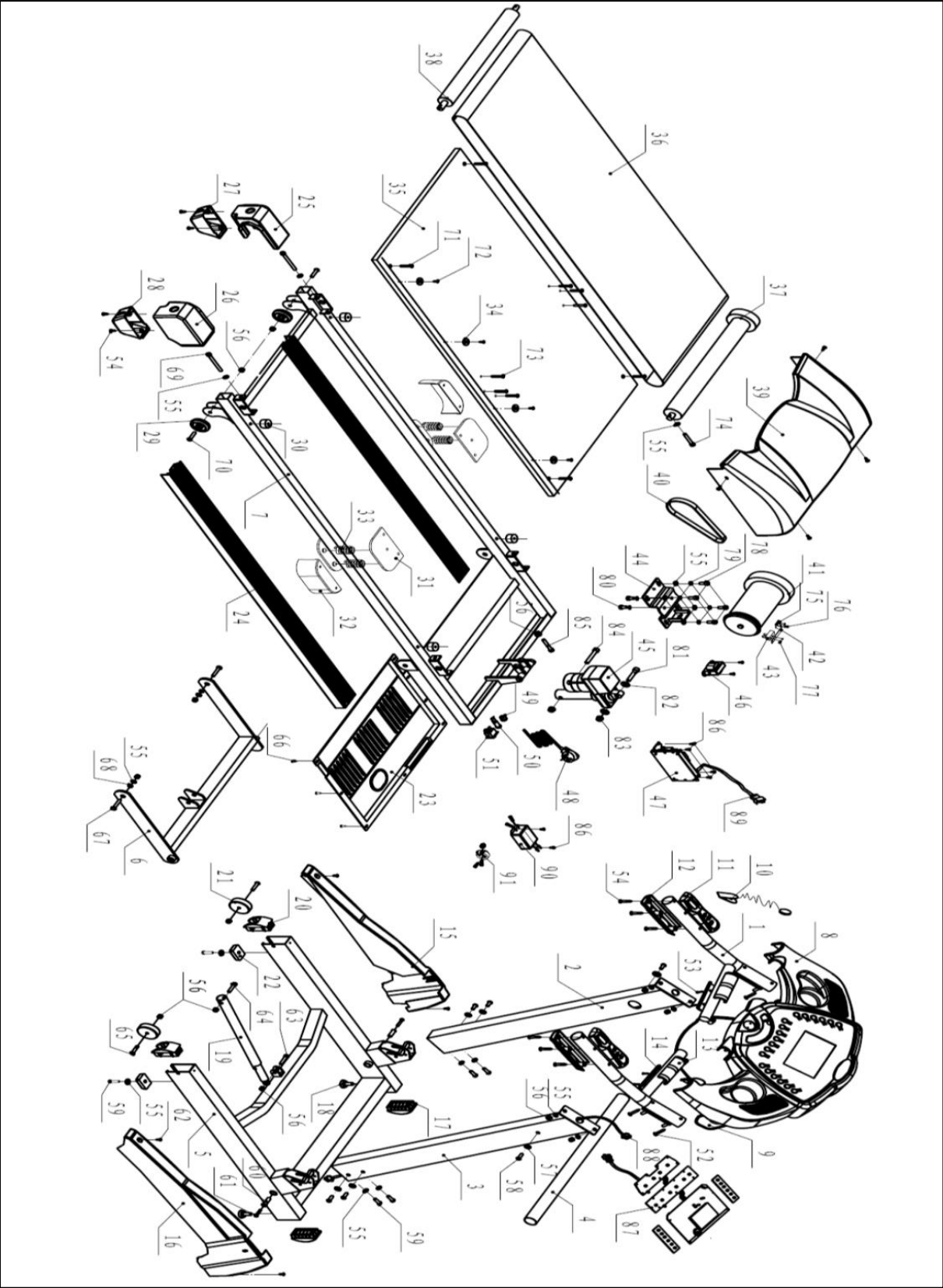
Sklon

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
SEG2	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3
SEG3	2	1	2	4	5	2	4	1	3	4
SEG4	2	1	2	6	6	3	6	1	0	2
SEG5	2	2	3	8	1	4	8	2	1	3
SEG6	2	2	3	10	4	5	10	2	2	4
SEG7	2	2	3	8	5	6	8	2	3	2
SEG8	2	3	4	6	6	7	6	3	4	3
SEG9	2	3	4	4	1	6	4	3	2	4
SEG10	2	3	4	2	4	5	2	3	0	2
SEG11	2	4	5	0	5	4	0	4	0	1
SEG12	2	4	5	2	6	3	2	4	1	3
SEG13	2	4	5	4	1	2	4	4	3	4
SEG14	2	5	6	6	4	1	6	5	4	2
SEG15	2	5	6	8	5	2	8	5	2	3
SEG16	2	5	6	10	6	3	10	5	4	4
SEG17	2	6	7	8	1	4	8	6	5	2
SEG18	2	6	7	6	4	5	6	6	3	3
SEG19	2	6	7	4	5	6	4	6	3	4
SEG20	2	7	8	2	6	7	2	7	1	2
SEG21	2	7	8	0	1	6	0	7	1	1
SEG22	2	7	8	2	4	5	2	7	3	3
SEG23	2	4	5	4	5	4	4	4	6	4
SEG24	2	4	5	6	6	3	6	4	7	2
SEG25	2	4	5	8	1	2	8	4	8	3
SEG26	2	2	3	10	4	1	10	2	8	4
SEG27	2	2	3	8	5	2	8	2	7	2
SEG28	2	2	3	6	6	3	6	2	6	3
SEG29	1	1	2	4	1	2	4	1	3	4
SEG30	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
SEG2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
SEG3	3	2	3	5	4	3	4	3	3	2
SEG4	1	2	1	5	2	0	2	1	1	2
SEG5	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3
SEG6	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3
SEG7	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
SEG8	1	4	1	5	3	4	3	1	1	4
SEG9	1	4	1	5	4	2	4	1	1	4
SEG10	3	4	3	5	2	0	2	3	3	4
SEG11	3	5	3	2	1	0	1	3	3	5
SEG12	1	5	1	2	3	1	3	1	1	5
SEG13	1	5	1	2	4	3	4	1	1	5
SEG14	3	6	3	2	2	4	2	3	3	6
SEG15	3	6	3	5	3	2	3	3	3	6
SEG16	1	6	1	5	4	4	4	5	1	6
SEG17	1	7	1	5	2	5	2	5	1	7
SEG18	3	7	3	5	3	3	3	5	3	7
SEG19	3	7	3	2	4	3	4	2	3	7
SEG20	1	8	1	2	2	1	2	2	1	8
SEG21	1	8	1	2	1	1	1	2	1	8
SEG22	3	8	3	5	3	3	3	5	3	8
SEG23	3	5	3	5	4	6	4	5	3	5
SEG24	1	5	1	5	2	7	2	5	1	5
SEG25	1	5	1	2	3	8	3	2	1	5
SEG26	3	3	3	2	4	8	4	2	3	3
SEG27	3	3	3	5	2	7	2	5	3	3
SEG28	1	3	1	5	3	6	3	5	1	3
SEG29	1	2	1	2	4	3	4	2	1	2
SEG30	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1	1	1	0	0	0	0	0
SEG2	3	2	3	2	0	0	0	0
SEG3	3	5	4	3	0	0	0	0
SEG4	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG5	1	2	3	1	0	0	0	0
SEG6	3	2	4	2	0	0	0	0
SEG7	3	2	2	3	0	0	0	0
SEG8	1	5	3	4	0	0	0	0
SEG9	1	5	4	2	0	0	0	0
SEG10	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG11	3	2	1	0	0	0	0	0
SEG12	1	2	3	1	0	0	0	0
SEG13	1	2	4	3	0	0	0	0
SEG14	3	5	2	4	0	0	0	0
SEG15	3	5	3	2	0	0	0	0
SEG16	1	5	4	4	0	0	0	0
SEG17	1	2	2	5	0	0	0	0
SEG18	3	2	3	3	0	0	0	0
SEG19	3	2	4	3	0	0	0	0
SEG20	1	5	2	1	0	0	0	0
SEG21	1	5	1	1	0	0	0	0
SEG22	3	5	3	3	0	0	0	0
SEG23	3	2	4	6	0	0	0	0
SEG24	1	2	2	7	0	0	0	0
SEG25	1	2	3	8	0	0	0	0
SEG26	3	5	4	8	0	0	0	0
SEG27	3	5	2	7	0	0	0	0
SEG28	1	5	3	6	0	0	0	0
SEG29	1	2	4	3	0	0	0	0
SEG30	1	2	2	1	0	0	0	0

SCHEMATICKÝ VÝKRES



Szanowni Klienci, szanowne Klientki

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo do zakupu urządzenia marki **Duvlan**. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do treningu fitness w środowisku domowym. Przed złożeniem urządzenia, przeczytajcie Państwo uważnie instrukcję obsługi Urządzenie proszę używać wyłącznie w taki sposób, w jaki zostało to opisane w niniejszej instrukcji obsługi. Należy zachować tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy Państwu wiele zabawy oraz sukcesów podczas Państwa treningu.

Państwa zespół Duvlan.

Gwarancja

Sprzedający oferuje na ten produkt przedłużoną 5-letnią gwarancję na ramę. Na wszystkie pozostałe części zarówno elektroniczne jak i mechaniczne obowiązuje 2-letnia gwarancja. Gwarancja nie obejmuje części zużytych lub uszkodzonych w wyniku niewłaściwego obchodzenia się z urządzeniem. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. (Dlatego też należy zachować dowód zakupu).

Serwis obsługi klienta

Abyśmy mogli Państwu w jak najlepszy sposób udzielić pomocy w przypadku problemów z zakupionym urządzeniem prosimy o podanie dokładnej nazwy produktu oraz numer zamówienia. Te informacje znajdą Państwo na fakturze.

Wskazówki co do postępowania z urządzeniem po jego zużyciu

Urządzenie **Duvlan** podlega recyklingowi. Prosimy Państwa o to, aby Państwa urządzenie po zużyciu oddać do punktu zbiórki odpadów (albo do miejsca do tego właściwego).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
Słowacja
e-mail: servis@duvlan.com
strona internetowa: www.duvlan.com

Wskazówki

Ta instrukcja jest tylko informacją dla klientów. **Duvlan** nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez błędne tłumaczenie albo zmianą techniczną produktu.

Ważne ostrzeżenie w zakresie bezpieczeństwa

Prosimy Państwo, w celu zmniejszenia ryzyka poważnego urazu o uważne przeczytanie poniższych wskazówek bezpieczeństwa przed pierwszym użyciem produktu. Dowiedzą się Państwo ważnych informacji dotyczących bezpieczeństwa, prawidłowego użytkowania i konserwacji urządzenia. Należy zachować tę instrukcję na wypadek późniejszych napraw, konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

1. Proszę umieścić bieżnię na twardej i równej powierzchni.
2. Powierzchnię bezpośrednio za urządzeniem proszę utrzymywać w czystości.
3. Bieżnia nie przestanie pracować w trybie natychmiastowym, jeśli obiekt zostanie złapany przez matę lub rolki napędzające. W takim przypadku należy wyjąć kluczyk bezpieczeństwa.
4. Przed użyciem urządzenia należy dokonać jego kontroli.
5. Proszę się upewnić, że wszystkie części są prawidłowo zamontowane i wszystkie śruby oraz nakrętki są dokręcone.
6. W żadnym przypadku nie wolno używać bieżni, jeśli urządzenie jest zdemontowane. Złożonej bieżni nie wolno włączać.
7. Proszę podłączyć przewód zasilający do uziemionego gniazdka. Żadne inne urządzenie nie powinno być podłączone do tego obwodu elektrycznego. Nie należy umieszczać kabla zasilającego pod bieżnią. Nie wolno używać bieżni, jeśli ma uszkodzony kabel zasilający.
8. Proszę trzymać ręce z dala od ruchomych części.
9. Należy pamiętać, że dla tego urządzenia, jest ustalony limit wagi. Jeśli Państwa waga wynosi **ponad 120 kg**, to nie zaleca się korzystania z tego urządzenia. Jeśli użytkownik przekrocza limit wagowy, który został ustalony i używa tą bieżnię to może dojść do powstania obrażeń.
10. Urządzenie jest wyłącznie do użytku domowego. Klasa użytkowania i dokładności HC (norma STN 957-6). Urządzenie jest do użytkowania wyłącznie przez jedną osobę.
11. Proszę stosować odpowiednią odzież do ćwiczeń. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez pracujące urządzenie. Zawsze używać obuwie sportowe. Nigdy nie należy korzystać z urządzenia boso, w sandałach lub w skarpetkach. Nie należy nosić butów z podeszwami skórzanymi lub na wysokich obcasach. Proszę upiąć długie włosy.
12. Nie należy przesuwac urządzenia z boku na bok.
13. Proszę nie używać urządzenia nieprzerwanie dłużej niż godzinę.
14. Podczas montażu i demontażu proszę zachować ostrożność.
15. Nie należy umieszczać żadnych płynów na jakiegokolwiek części urządzenia.
16. Istnieje ryzyko porażenia prądem, jeśli jakiegokolwiek komponenty elektryczne urządzenia albo kabla zasilającego były namoczone.
17. Proszę nie używać żadnych innych akcesoriów, które nie są wyraźnie zalecane przez producenta, gdyż może to spowodować zranienie lub uszkodzenie urządzenia.
18. Proszę ćwiczyć zgodnie ze swoimi możliwościami, nie do wyczerpania.
19. Jeśli czują Państwo ból lub organizm nie funkcjonuje normalnie, proszę przerwać wykonywanie ćwiczeń i skonsultować się ze swoim lekarzem.
20. Należy wyłączyć urządzenie podczas konfigurowania lub podczas pracy w pobliżu tylnego wałka.
21. Aby zapobiec zranieniu należy mieć podczas ćwiczeń jedną stronę magnetycznego klucza bezpieczeństwa przypiętą do ubrania.
22. Niewłaściwy lub nadmierny trening może prowadzić do powstania urazu.
23. Urządzenie to nie nadaje się do celów terapeutycznych.
24. Nie otwierać urządzenia, aby uniknąć uszkodzenia.
25. Proszę upewnić się, że wokół urządzenia są co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni w celu bezpiecznej eksploatacji.

26. Produkt ten nie jest zabawką. Dzieci bez nadzoru nie powinny przebywać w pobliżu urządzenia w czasie jego używania oraz w czasie spoczynku.

27. UWAGA: Czujniki pomiaru tętna mogą być niedokładne. Nadmierne obciążenie organizmu może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czują Państwo ból, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

28 Waga: 78 kg.

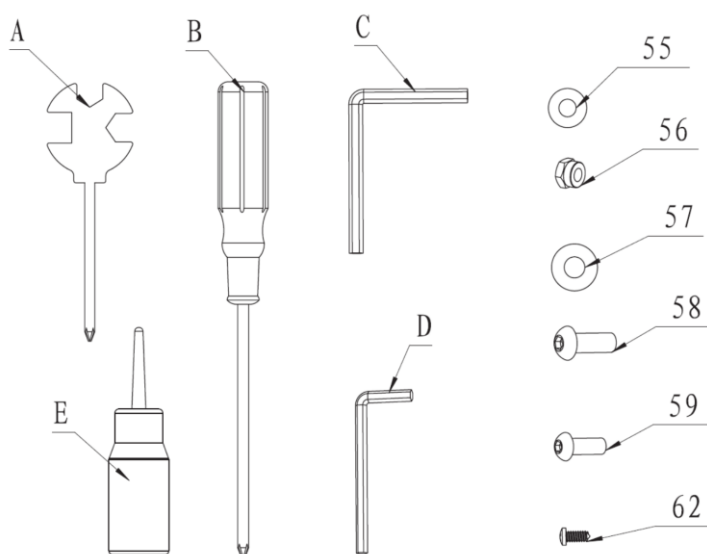
29. Rozmiary całkowite (długość x szerokość x wysokość): 176 x 72 x 134 cm.

30. Centrowanie: w przypadku gdy pas bieżni przesuwa się w prawo, proszę wziąć klucz imbusowy 6 mm i dokręcić śrubę w prawo, zgodnie ze wskazówkami zegara, aż do momentu kiedy pas bieżni będzie wyśrodkowany. Jeśli pasek został przesunięty zbytnio w prawo, proszę przekręcić klucz imbusowy w przeciwnym kierunku. Ta czynność powinna być wykonywana w czasie, gdy na bieżni jest ustawiona prędkość 4 km/h. W przypadku, gdy pas bieżni przesuwa się w lewo, należy powtórzyć powyższą procedurę, ale tym razem dokręcając lewą śrubę.

Narzędzia i części do montażu

Dla Państwa wygody przygotowaliśmy listę narzędzi i części potrzebnych do montaż bieżni. Ta poniższa tabela pomoże zidentyfikować elementy, które będą potrzebne do montażu urządzenia.

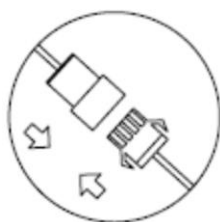
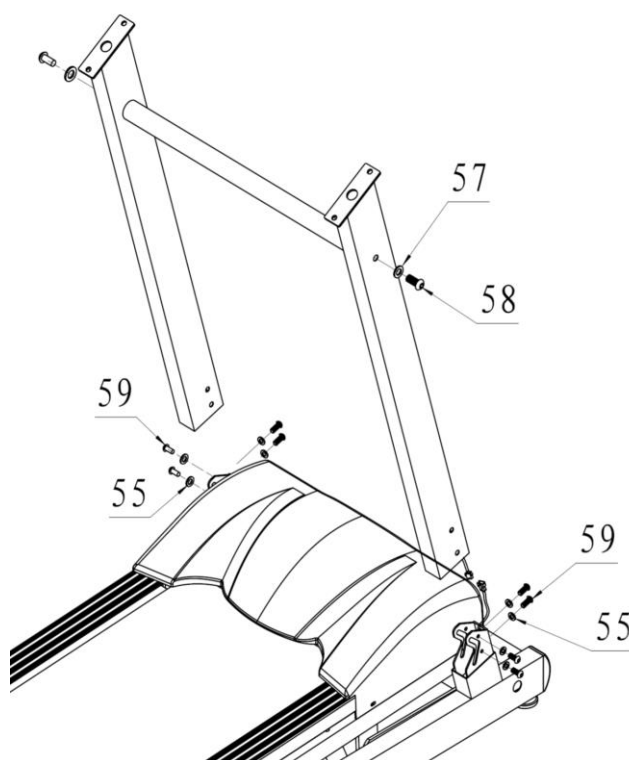
L. p.	Nazwa	Szt.
55	Ø8 podkładka	12
56	M8 nakrętka nylonowa	4
57	Ø10 podkładka	2
58	M10 x 20 mm śruba imbusowa	2
59	M8 x 20mm śruba imbusowa	8
62	ST4,2 x 15 śruba	4
A	Klucz wielofunkcyjny	1
B	Śrubokręt	1
C	5 mm klucz imbusowy	1
D	6 mm klucz imbusowy	1
E	Smar	1



Sposób postępowania przy montażu

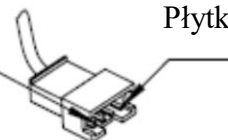
Krok 1

1. Na początku proszę upewnić się, czy kable są podłączone.
2. Proszę przymocować słupek do ramy podstawowej za pomocą podkładki $\varnothing 8$ (55) i M8 x 20 mm oraz śruby imbusowej (59).
3. Proszę przymocować kłamek krzyżową na słupki za pomocą podkładki $\varnothing 10$ (57) i M10 x 20 mm z śrugą imbusową (58).



Proszę upewnić się, czy płytki są równe

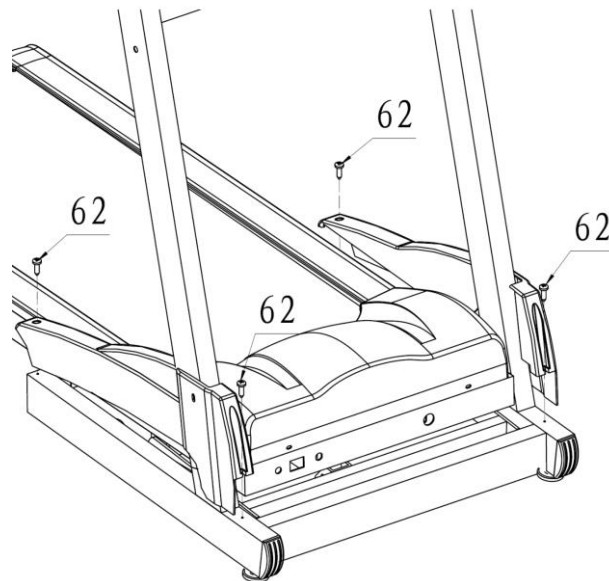
Płytki



UWAGA: Proszę zachować ostrożność przy łączeniu dwóch kabli. Płytki, które znajdują się wewnątrz konektora muszą być równe, w innym przypadku może to spowodować problemy.

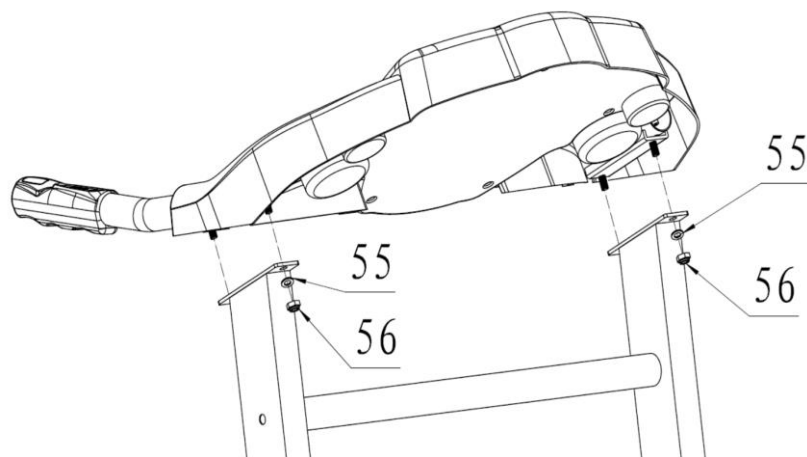
Krok 2

Proszę założyć osłony ochronne na pionowe słupki ramy przy użyciu śruby ST4,2 x 15 (62).



Krok 3

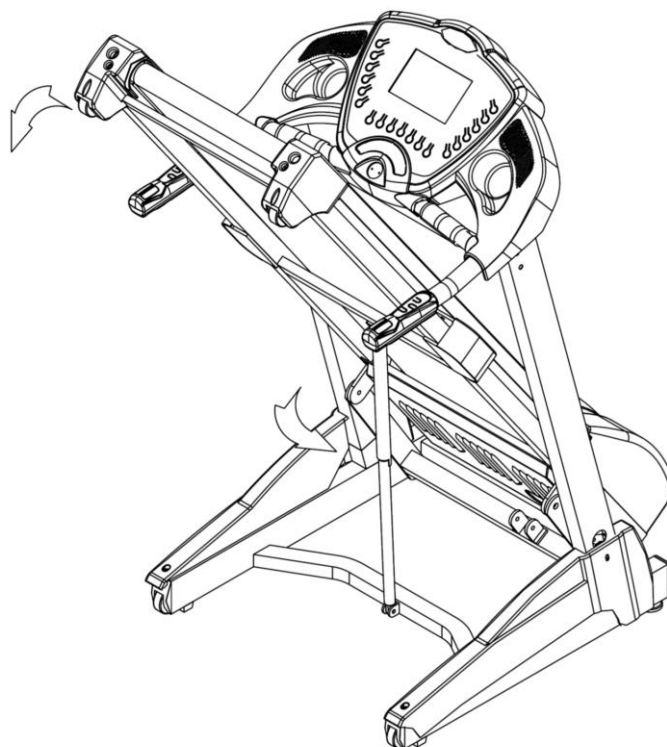
Proszę przymocować komputer na słupkach przy użyciu podkładki Ø8 (55) i nakrętką M8 z materiału nylonowego (56).



Krok 4

Rozłożenie urządzenia

1. Odemknąć klapkę (tak jak pokazuje strzałka po lewej stronie).
2. Proszę trzymać górne końcówki urządzenia a następnie powoli przesunąć w kierunku podłogi.

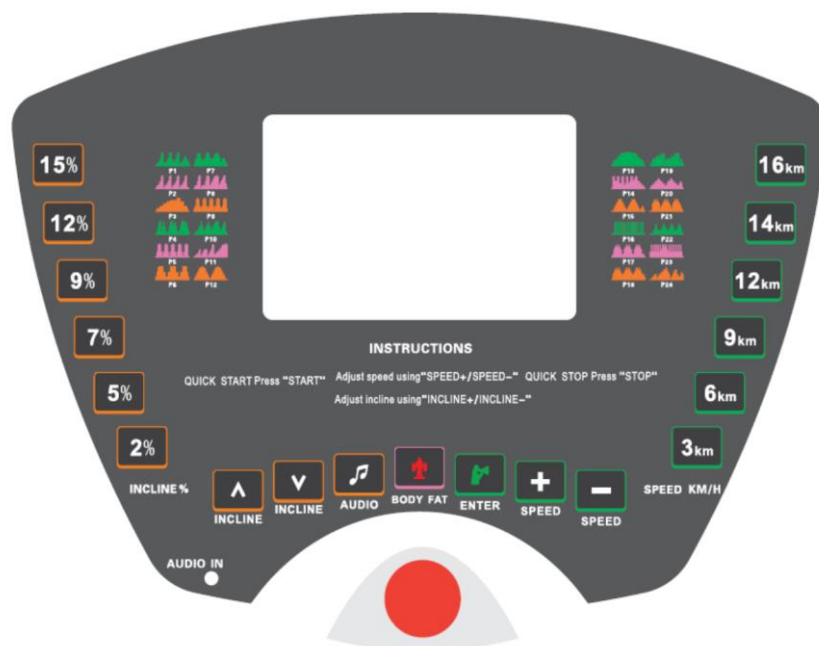


Złożenie urządzenia:

Proszę trzymać dolne końcówki urządzenia (zgodnie ze strzałkami na lewej i prawej stronie) następnie proszę podnieść urządzenie.



Komputer



Użytkowanie

Moc: Wymagane napięcie 220-240 VAT.

Po uruchomieniu urządzenia komputer bieżni zacznie migać i zabrzmi sygnał dźwiękowy. Komputer przejdzie do trybu oczekiwania. Prędkość i nachylenie będzie wynosić 0.

Tryb czekania:

Wyświetli się Program 1 ~ Program 28.

Aby uruchomić tryb ustawiania proszę nacisnąć dowolny przycisk (z wyjątkiem "START / STOP").

Tryb ustawienia:

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED +/-" i następnie wybrać program 1 ~ 28. Później nacisnąć przycisk "ENTER" i ustawić wartość. Proszę nacisnąć przycisk "MODE" a następnie wyświetli się całkowita pokonana odległość, całkowita ilość kalorii i całkowity czas. Przeciśnięciem przycisku "START" uruchomią się bieżnię. Wciśnięciem przycisku "ENTER" ustawi się całkowita odległość, całkowita ilość spalonych kalorii oraz czas całkowity. Przeciśnięciem przycisku "INCLINE2" albo "SPEED3" usuną Państwo zapisane wartości.

OBSŁUGA

Prędkość wynosi 1,0. Przeciśnięciem przycisku "START" rozpoczną się ćwiczenie. Początkowa prędkość wynosi 1,0 i wyświetli się jako SPEED 1,0. Nachylenie wynosi 0. Zaświeci się okno czasu. Użytkownik może ustawić sobie cel czasowy. Automatycznie wybrana wartość 20 minut. Wciśnięciem przycisku "SPEED +/-" ustawią się żadaną wartość. Maksymalna wartość wynosi 99 minut. Minimalna wartość wynosi 5 minut.

Proszę nacisnąć przycisk "MODE" aby ustawić odległość. Wartość początkowa wynosi 5,0. Wciśnięciem przycisku "SPEED +/-" ustawią się żadaną wartość. Minimalna wartość wynosi 1,0. Maksymalna wartość wynosi 99,0.

Proszę nacisnąć przycisk "MODE" aby ustawić kalorie, przyciskiem "SPEED +/-" ustawią się żadaną wartość. Maksymalna wartość wynosi 1000 cal. Minimalna wartość wynosi 5 cal. Każde wciśnięcie przycisku spowoduje zwiększenie lub zmniejszenie wartości +/- o 5 kalorii.

PROGRAM

Proszę nacisnąć przycisk "ENTER" aby wybrać właściwy tryb. Proszę nacisnąć przycisk "SPEED +/-" aby ustawić czas. Maksymalna wartość wynosi 99 minut. Minimalna wartość wynosi 5 minut. Istnieją 24 rodzaje trybów do ustawienia. Ćwiczenie na bieżni będzie ulegało zmianie w zależności od ustawień. Proszę nacisnąć przycisk "SPEED +/-" aby zmienić ustawienia czasu. Ustawiony czas rozdzieli się równomiernie na 30 części.

UŻYTKOWNIK (USER)

Program 25 ~ 28 jest programem ustawianym przez użytkownika.

Proszę nacisnąć przycisk "ENTER" aby otworzyć tryb, który użytkownik sobie wybierze. Następnie dochodzi do wyboru czasu ćwiczenia. Automatycznie ustawiony czas wynosi 20 minut. Proszę nacisnąć przycisk "MODE" aby ustawić regulację. Do dyspozycji jest 30 regulacji. Przeciśnięciem przycisku "SPEED + / -" ustawią się prędkość a przyciskiem "INCLINE + / -" ustawią się nachylenie. Podczas ustawiania, przyciskiem "START" rozpoczną się ćwiczenie oraz zapiszą ustawione wartości. Za pomocą przycisku "STOP" zapiszą się wybrane wartości na następnie opuszczą ten tryb.

TŁUSZCZ CIAŁA (BODY FAT)

Przeciśnięciem przycisku "BODY FAT" testowany jest poziom tłuszczu. Za pomocą przycisku "SPEED + / SPEED -" ustawią Państwo wysokość, masę ciała, wiek oraz płeć, następnie proszę nacisnąć przycisk "ENTER" aby zatwierdzić wprowadzone wartości. Jeśli wyświetlacz wyświetli "Hand pulse" proszę położyć ręce na uchwyty do testowania pulsu. Przeciśnięciem przycisku "STOP" zamkną się ten tryb; urządzenie powróci do trybu czekania.

W trybie użytkowania:

OBSŁUGA

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / -" aby ustawić prędkość. Proszę nacisnąć przycisk "INCLINE + / -," aby zmienić nachylenie.

Mogą Państwo użyć skrótu klawiszowego na zmianę prędkości oraz nachylenia.

CEL (TARGET)

Użytkownik może sobie wybrać cel czasi, odległość oraz kalorie.

Na przykład: Okno celu czasu wyświetli wartość odliczania, ale okno czasu wyświetli skumulowaną wartość. Kalorie i odległość wyświetlane są równocześnie jako czas.

PROGRAM

Zmianę prędkości i nachylenia można ustawić w stanie użytkowania albo za pomocą skrótu klawiszowego.

STOP: Wciśnięciem przycisku "STOP" bieżnia się zatrzyma i powróci do trybu czekania.

KLUCZ ZABEZPIECZAJĄCY

Służy Państwu jako bezpiecznik. Dopóki jest włożony doputy taśma bieżni jest uruchomiona. W przypadku wyciągnięcia bieżni natychmiast się zatrzyma.

ON / OFF: przyciski

PULSE: Kiedy położą Państwo ręce na uchwyty, urządzenie zmierzy puls.

Zakres wyświetlania

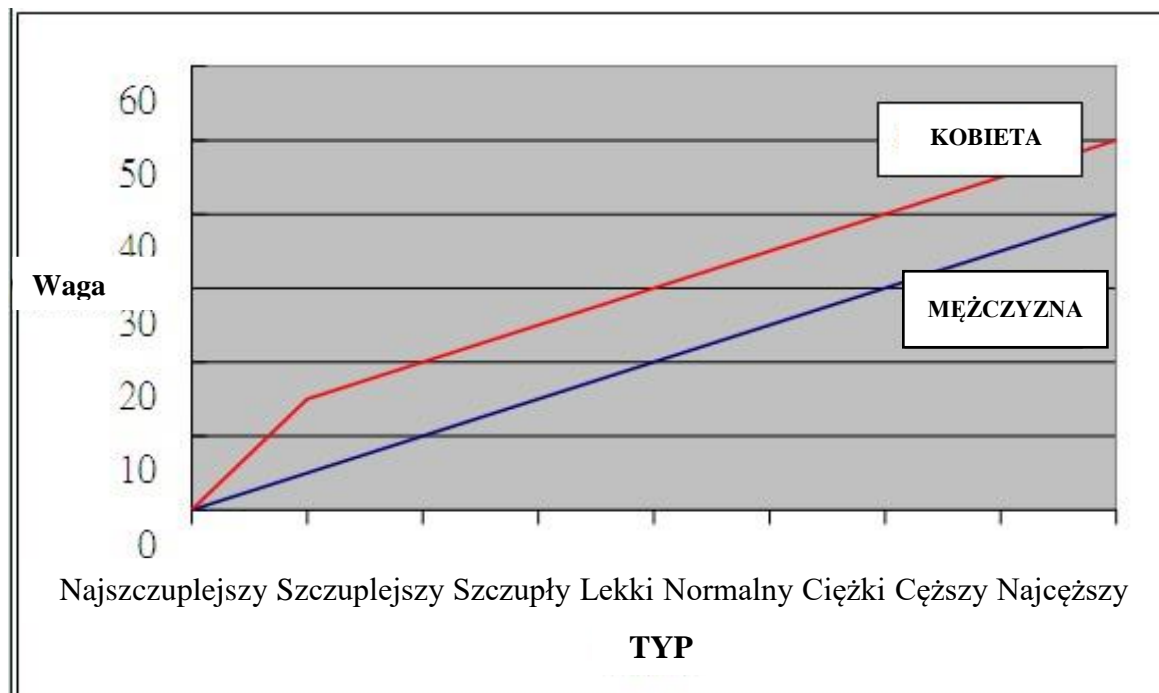
	Wartość początkowa	Ustawienie wartości początkowej	Zakres ustawienia	Zakres wyświetlania
Czas (mm:ss)	0:00	20:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Prędkość (km/h)	0,0	N/A	N/A	1,0~16,0 km/h
Odległość (km)	0,00	N/A	N/A	0,0~999,9
Puls (bpm)	HP	N/A	N/A	40~240
Kalorie	0	N/A	N/A	0~999,9
Nachylenie (%)	N/A	N/A	N/A	0~15
Wiek	N/A	N/A	N/A	10~99

Komunikaty o błędach

Błąd	Specyfikacja	Sposób rozwiązania problemu
Er1	Błąd połączenia pomiędzy panelem a jednostką sterującą	Proszę skontrolować kabel pomiędzy panelem a jednostką sterującą
Er2	Błąd silnika /MOS	Proszę skontrolować kabel prowadzący do silnika
Er3	Błąd na czujniku prędkości / niefunkcjonująca bieźnia	Proszę skontrolować, czy bieźnia nie jest zamknięta; Proszę skontrolować czy czujnik prędkości jest podłączony; Proszę skontrolować umieszczenie czujnika albo fotokomórki
Er4	Połączenie z przekazywaniem danych (RELAY)	Proszę przemieścić jednostkę sterującą
Er5	Przeciążenie	Proszę skontrolować obciążenie

Tabela tłuszczu ciała

	Szczupły			Normalny			Ciężki	
Mężczyzna	0,0~4,9	5,0~9,9	10,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0+
Kobieta	0,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0~39,9	40,0~44,9	45,0+



KONSERWACJA

Właściwa konserwacja jest niezbędna do zapewnienia bezawaryjnego stanu pracy bieżni. Niewłaściwa konserwacja może spowodować uszkodzenie urządzenia lub skrócić jego żywotność.

1. Ważna informacja: Do czyszczenia, nie należy stosować środków ściernych lub rozpuszczalników. Trzymać urządzenie z dala od płynów i bezpośredniego światła słonecznego.
2. Należy sprawdzić i dokręcić wszystkie części urządzenia. Zużyte części natychmiast wymienić.

CZYSZCZENIE:

Regularne czyszczenie przedłuża żywotność urządzenia.

1. Ostrzeżenie: Przed jakimkolwiek czyszczeniem lub konserwacją proszę upewnić się, że urządzenie jest wyłączone i odłączone od gniazdka elektrycznego, w przeciwnym razie istnieje ryzyko zranienia na skutek porażenia prądem.
2. Uwaga: Do czyszczenia urządzenia nie wolno używać materiałów ściernych ani rozpuszczalników. Trzymaj urządzenie z dala od płynów i bezpośredniego światła słonecznego.
3. Po każdym treningu: proszę wytrzeć miękką ściereczką zwilżoną wodą i usunąć pot z wszystkich części bieżni oraz z powierzchni taśmy.
4. Co tydzień: Raz w tygodniu zaleca się, aby odkurzyć powierzchnię bezpośrednio pod bieżnią, ponieważ osadza się tam brud z obuwia.

Ustawienie taśmy bieżni :

Regulacja taśmy bieżni spełnia dwie funkcje: korektę naprężenia i centrowania. Ważne jest, aby sprawdzić, czy bieżnia jest ustawiona prawidłowo, ponieważ transport, nierówna podłoga lub inne nieprzewidziane przyczyny mogą doprowadzić do tego, że taśma przesunie się poza centrum a ostre brzegi i końce z tworzywa sztucznego, w wyniku tarcia mogą uszkodzić taśmę bieżni. Aby wyregulować taśmę do właściwej pozycji, proszę wykonać następujące czynności zgodnie z poniższymi instrukcjami:

1. Taśma bieżni przesunęła się zbyt w lewo:

Po pierwsze należy odłączyć przewód zasilający od listwy napięciowej. Używając sześcioramiennego klucza imbusowego proszę przekręcić lewy tylni wałek o 1/4 obrotu w prawo. Następnie proszę z powrotem podłączyć przewód zasilający do listwy i uruchomić bieżnię z prędkością 2,5 mp/h. Powinniście Państwo zaobserwować przesuwanie się taśmy bieżni do tyłu, czyli w kierunku środka. Należy powtórzyć powyższą procedurę dopóki pas nie jest dobrze wyśrodkowany. Po zakończeniu tego procesu, może być konieczne, aby dostosować napięcie pasa bieżni, zwłaszcza gdy czujesz poślizg podczas ćwiczenia na bieżni. Proszę spojrzeć poniżej na pkt 3.

2. Taśma bieżni przesunęła się zbyt w prawo:

Po pierwsze należy odłączyć przewód zasilający od listwy napięciowej. Używając sześcioramiennego klucza imbusowego proszę przekręcić prawy tylni wałek o 1/4 obrotu w prawo. Następnie proszę z powrotem podłączyć przewód zasilający do listwy i uruchomić bieżnię z prędkością 2,5 mp/h. Powinniście Państwo zaobserwować przesuwanie się taśmy bieżni do tyłu, czyli w kierunku środka. Należy powtórzyć powyższą procedurę dopóki pas nie jest dobrze wyśrodkowany. Po zakończeniu tego procesu, może być konieczne, aby dostosować napięcie pasa bieżni, zwłaszcza gdy czujesz poślizg podczas ćwiczenia na bieżni. Proszę spojrzeć poniżej na pkt 3.

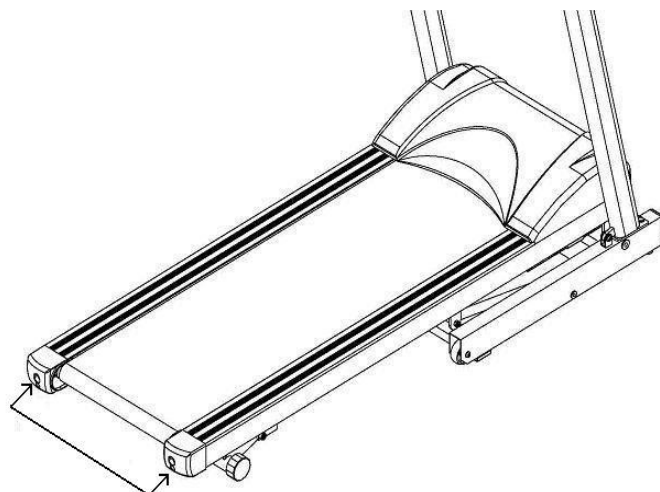
3. Pas bieżni się ślizga:

Po pierwsze, należy odłączyć przewód zasilający od listwy napięciowej. Używając sześcioramiennego klucza imbusowego proszę przekręcić lewy i prawy tylni wałek o równą odległość, zwykle o 1/4 obrotu w kierunku wskazówek zegara. Następnie proszę podłączyć przewód zasilający z powrotem do listwy i uruchomić bieżnię z prędkością 2,5 mp/h. Następnie chodzeniem po taśmie bieżni powinni Państwo zauważyć, czy taśma stale się ślizga. Jeśli tak to proszę powtórzyć ponownie powyższą czynność do czasu dopóki bieżnia nie będzie działała prawidłowo.

OSTRZEŻENIE !

Proszę nie napinać taśmy zbyt mocno! Może to spowodować przedwczesne uszkodzenie łożyska rolkowego!

Prawa i lewa śruba imbusowa umieszczone są w tylnej części urządzenia.



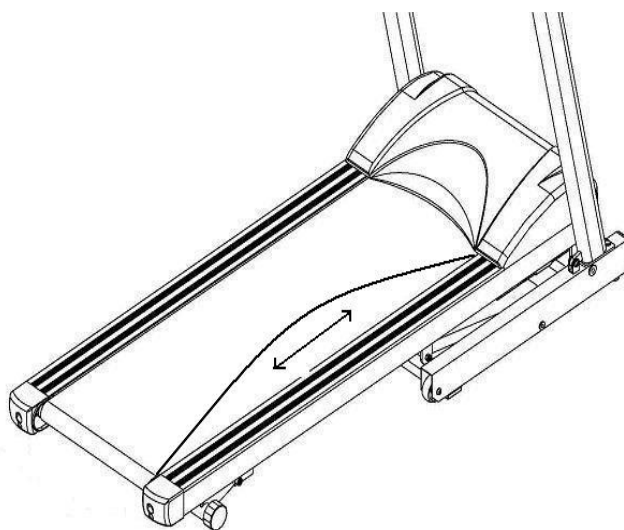
SMAROWANIE:

Bieżnia jest od wyprodukowania fabrycznie nasmarowana. Niemniej jednak zaleca się Państwu regularnie sprawdzać nasmarowanie bieżni, aby zapewnić optymalne działanie taśmy bieżni. Co 3 miesiące proszę podnieść boki pasa i dotykem skontrolować powierzchnię, jeśli są ślady silikonu, smarowanie nie jest konieczne. Jeśli powierzchnia jest sucha, proszę postępować według instrukcji zawartej poniżej.

Używać należy produktu Lube ' N Walk albo środków nie opartych na bazie nafty jak np. "Napa" 8300.

Sposób smarowania:

1. Proszę umieścić pas tak, aby szew był położony na przeciwko płytki.
2. Proszę włożyć zawór spryskiwacza do głowicy butelki smaru.
3. Proszę podnieść taśmę z jednej strony i utrzymywać zawór rozpylania w odległości od przedniego końca taśmy i płytki. Proszę zacząć od przodu a następnie proszę kierować się do tylnej części. Następnie proszę powtórzyć tę procedurę z drugiej strony taśmy. Na każdej stronie proszę rozpylać smar przez około 4 sekundy.
4. Przed uruchomieniem urządzenia proszę poczekać 1 minutę aby smar się rozpuścił.



UWAGA: Jeżeli bieżnia jest przeciążona, bezpiecznik się wyłączy a napięcie zostanie przerwane. Po wymianie bezpiecznika mogą Państwo znowu rozpocząć ćwiczenia.

Ćwiczenia rozgrzewające

Ćwiczenia karku

Przechylić głowę na prawą stronę tak, że czujesz napięcie w szyi. Powoli przechylać głowę w kierunku klatki piersiowej w półkoło, a następnie obrócić głowę w lewo. Poczujesz komfortowe napięcie w szyi. To ćwiczenie można powtarzać kilka razy na przemian.



Ćwiczenia na ramiona

Proszę podnosić swoje lewe i prawe ramię na przemian lub oba ramiona na raz.



Ćwiczenia na pachy

Proszę naciągniętą, wyprostowaną lewą i prawą rękę przekreślać w kierunku sufitu. Będą Państwo odczuwać uczucie naprężenia na lewej i prawej stronie. To ćwiczenie można powtarzać kilka razy.



Ćwiczenia górnej części tułowia

Proszę podeprzeć się tak, aby się Państwo jedną ręką opierali o ścianę, a następnie rozciągać za sobą prawą lub lewą nogę w kierunku pośladków tak bardzo jak to możliwe. Poczują Państwo komfortowe napięcie w przedniej części uda. Proszę pozostać w tej pozycji przez 30 sekund, a jeśli to możliwe, proszę powtórzyć ćwiczenie 2 razy na każdą nogę.



Wewnętrzna część ud

Proszę usiąść na podłodze z nogami ułożonymi w taki sposób, aby Państwa kolana ukierunkowane były na zewnątrz. Proszę docisnąć nogi do siebie tak blisko, jak tylko jest to możliwe. Teraz proszę dociskać kolana w kierunku na dół. Proszę pozostać w tej pozycji przez 30 – 40 sekund jeśli jest to możliwe.



Dotyk na palce

Proszę skłonić Państwa tułów w kierunku podłogi, proszę postarać się dotknąć Państwa palców w nogach do momentu kiedy będzie to możliwe. Jeśli się da to proszę pozostać w tej pozycji przez ok. 20 – 30 sekund.



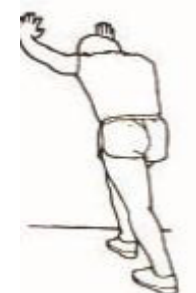
Ćwiczenia kolan

Proszę usiąść sobie na podłodze z wyprostowaną prawą nogą. Państwa lewą nogę wraz z stopą proszę położyć na Państwa prawym udzie. Teraz proszę starać się dosięgnąć prawą ręką Państwa prawą stopę. Proszę pozostać w tej pozycji przez ok. 30 – 40 sekund jeśli jest to możliwe.



Ćwiczenia na plecy / ścięgna Achillesa

Proszę położyć obie ręce na ścianie, tak aby uzyskać oparcie dla swojego ciała. Proszę przesunąć lewą stopę do tyłu i spróbować przyłożyć ją do tylnej partii, na przemian z Państwa prawą nogą. To ćwiczenia rozciągające rozciąga zarówno plecy jak i nogi. Proszę pozostać w tej pozycji, jeśli to możliwe przez ok. 30 - 40 sekund.



Wykaz części

L. p.	Nazwa	Szt.
1	Rama komputera	1
2	Słupek lewy	1
3	Słupek prawy	1
4	Rama krzyżowa	1
5	Rama podstawowa	1
6	Rama pochylna	1
7	Podkładka pod bieżnię	1
8	Główna obudowa komputera	1
9	Spodnia obudowa komputera	1
10	Klucz bezpieczeństwa	1
11	Górna obudowa uchwytu na rękę	2
12	Dolna obudowa uchwytu na rękę	2
13	Górna obudowa przyrządu do pomiaru pulsu	2
14	Dolna obudowa przyrządu do pomiaru pulsu	2
15	Obudowa ochronna słupka lewego	1
16	Obudowa ochronna słupka prawego	1
17	Gniazdko prostokątne	2
18	Rama pozioma	2
19	Tłumik	1
20	Rama ruchomych kół	2
21	Koła ruchome	2
22	Podkładka gumowa na ramę podstawową	2
23	Dolna obudowa silnika	1
24	Szyny	2
25	Zaślepka końcowa prawa	1
26	Zaślepka końcowa lewa	1
27	Pokrywa lewych kół prowadzących	1
28	Pokrywa prawych kół prowadzących	1
29	Koło wspierające podkładki bieżni	2
30	Poduszka wspierająca bieżni	4
31	Płytki stała sprężyny tłumiącej	2
32	Przezroczysta pokrywa sprężyny	2
33	Sprężyna tłumiąca	4
34	Podkładka szyn	8
35	Podkładka bieżni	1
36	Taśma bieżni	1
37	Walec przedni z cylindrem	1

38	Walec tylni	1
39	Pokrywa silnika	1
40	Pas silnika	1
41	Silnik	1
42	Rama czujnika prędkości	1
43	Czujnik prędkości	1
44	Podstawa silnika	1
45	Silnik skośny	1
46	Transformator	1
47	Płytki kontrolna silnika	1
48	Kabel przewodzący	1
49	Podkładka kabla	1
50	Bezpieczniki	1
51	Klucz prosty	1
52	Śruba ST4,2 x 20	8
53	Śruba ST2,9 x 10	6
54	Śruba ST4,2 x 15	10
55	Podkładka Ø8	21
56	Nakrętka nylonowa M8	10
57	Podkładka Ø10	6
58	Śruba imbusowa M10 x 20 mm	6
59	Śruba imbusowa M8 x 20 mm	10
60	Pripojovací plášť bežeckej podložky	2
61	Śruba imbusowa M8 x 60 mm	2
62	Śruba ST4,8 x 15	8
63	Śruba imbusowa M8 x 30 mm	1
64	Śruba imbusowa M8 x 45 mm	1
65	Śruba imbusowa M8 x 50 mm	2
66	Śruba ST4,8 x 15	11
67	Nakrętka M8 x 25	2
68	Podstawa montażowa	2
69	Śruba imbusowa M8 x 85 mm	2
70	Śruba imbusowa M8 x 40 mm	2
71	Śruba imbusowa M8 x 65 mm	4
72	Śruba ST4,2 x 15	4
73	Śruba imbusowa M8 x 25 mm	6
74	Śruba imbusowa M8 x 50 mm	1
75	Śruba M5 x 10	2
76	Podkładka próżniowa Ø5	2
77	Śruba ST2,9 x 8	2

78	Śruba imbusowa M8 x 20 mm	4
79	Podkładka próżniowa Ø8	6
80	Nakrętka M8 x 12	2
81	Śruba imbusowa M10 x 50 mm	1
82	Plastikowa podkładka Ø10	2
83	Nakrętka nylonowa M10	2
84	Śruba imbusowa M10 x 60 mm	1
85	Śruba imbusowa M8 x 70	1
86	Śruba ST4,2 x 10	4
87	Panel urządzenia	1
88	Kabel kontrolny słupka	1
89	Kabel kontrolny ramy podstawowej	1
90	Filter	1
91	Krażek magnetyczny	2

PROGRAM

PRĘDKOŚĆ

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0
SEG2	2.0	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	1.0
SEG3	3.0	3.0	3.0	7.0	11.0	11.0	7.0	3.0	11.0	3.0
SEG4	4.0	5.0	3.0	11.0	12.0	12.0	11.0	7.0	12.0	3.0
SEG5	7.0	7.0	5.0	12.0	11.0	12.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG6	11.0	11.0	5.0	3.0	5.0	12.0	11.0	12.0	5.0	7.0
SEG7	12.0	12.0	5.0	7.0	1.0	12.0	7.0	1.0	3.0	11.0
SEG8	3.0	1.0	7.0	11.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	7.0
SEG9	3.0	3.0	7.0	7.0	11.0	7.0	3.0	3.0	11.0	3.0
SEG10	3.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0
SEG11	5.0	5.0	9.0	1.0	11.0	3.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG12	7.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	7.0
SEG13	11.0	11.0	9.0	7.0	1.0	7.0	12.0	12.0	3.0	9.0
SEG14	12.0	12.0	10.0	11.0	5.0	12.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG15	7.0	1.0	10.0	12.0	11.0	12.0	7.0	3.0	11.0	7.0
SEG16	3.0	3.0	10.0	5.0	12.0	12.0	7.0	5.0	12.0	3.0
SEG17	3.0	3.0	10.0	9.0	11.0	12.0	5.0	7.0	11.0	5.0
SEG18	5.0	5.0	10.0	11.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG19	7.0	7.0	10.0	7.0	1.0	7.0	9.0	11.0	3.0	9.0
SEG20	11.0	11.0	12.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG21	12.0	12.0	12.0	1.0	11.0	3.0	11.0	12.0	11.0	11.0
SEG22	1.0	1.0	12.0	3.0	12.0	3.0	11.0	11.0	12.0	12.0
SEG23	3.0	3.0	9.0	7.0	11.0	7.0	9.0	3.0	11.0	7.0
SEG24	3.0	3.0	9.0	11.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
SEG25	5.0	5.0	9.0	12.0	1.0	12.0	3.0	7.0	3.0	5.0
SEG26	7.0	7.0	5.0	7.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG27	9.0	11.0	5.0	11.0	11.0	12.0	7.0	11.0	11.0	9.0
SEG28	7.0	12.0	5.0	11.0	12.0	12.0	5.0	12.0	12.0	11.0
SEG29	5.0	1.5	3.0	7.0	11.0	7.0	3.0	5.0	11.0	3.0
SEG30	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	3.0
SEG3	3.0	5.0	5.0	11.0	3.0	1.0	7.0	7.0	5.0	3.0
SEG4	3.0	7.0	5.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	7.0	5.0
SEG5	5.0	9.0	7.0	7.0	7.0	1.0	11.0	11.0	5.0	5.0
SEG6	7.0	11.0	7.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG7	1.0	11.0	9.0	11.0	11.0	1.0	11.0	11.0	9.0	7.0
SEG8	3.0	12.0	9.0	5.0	11.0	11.0	9.0	9.0	7.0	9.0
SEG9	5.0	11.0	11.0	5.0	11.0	1.0	7.0	7.0	9.0	9.0
SEG10	7.0	11.0	11.0	11.0	9.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0
SEG11	7.0	9.0	11.0	11.0	7.0	1.0	3.0	5.0	9.0	7.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG13	1.0	5.0	12.0	5.0	3.0	1.0	9.0	9.0	11.0	5.0
SEG14	3.0	3.0	12.0	11.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0	3.0
SEG15	5.0	1.0	12.0	11.0	3.0	1.0	9.0	9.0	5.0	3.0
SEG16	7.0	3.0	12.0	5.0	5.0	11.0	11.0	11.0	7.0	5.0
SEG17	11.0	5.0	12.0	7.0	7.0	1.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG18	11.0	7.0	12.0	11.0	9.0	11.0	7.0	7.0	5.0	7.0
SEG19	3.0	9.0	11.0	11.0	11.0	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0
SEG20	3.0	11.0	11.0	7.0	11.0	11.0	3.0	5.0	9.0	9.0
SEG21	5.0	11.0	11.0	9.0	11.0	1.0	7.0	7.0	7.0	7.0
SEG22	5.0	12.0	11.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	9.0	7.0
SEG23	7.0	11.0	9.0	11.0	7.0	1.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG24	7.0	11.0	9.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	9.0	5.0
SEG25	9.0	9.0	7.0	7.0	3.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0
SEG26	11.0	7.0	7.0	5.0	1.0	11.0	9.0	9.0	11.0	3.0
SEG27	11.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0	7.0	7.0	3.0	5.0
SEG28	11.0	3.0	5.0	3.0	5.0	11.0	3.0	5.0	5.0	7.0
SEG29	12.0	1.0	3.0	3.0	3.0	1.0	3.0	5.0	7.0	5.0
SEG30	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	1.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG3	7.0	1.0	5.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG4	9.0	3.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG5	11.0	5.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG6	9.0	9.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG7	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG8	9.0	3.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG9	7.0	3.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG10	3.0	3.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG11	5.0	5.0	7.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG13	9.0	9.0	11.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG14	11.0	7.0	9.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG15	9.0	5.0	11.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG16	11.0	3.0	7.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG17	9.0	3.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG18	7.0	5.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG19	5.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG20	3.0	9.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG21	7.0	7.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG22	9.0	5.0	11.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG23	11.0	3.0	5.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG24	9.0	3.0	11.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG25	11.0	5.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG26	9.0	7.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG27	7.0	9.0	5.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG28	5.0	7.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG29	3.0	5.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG30	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0

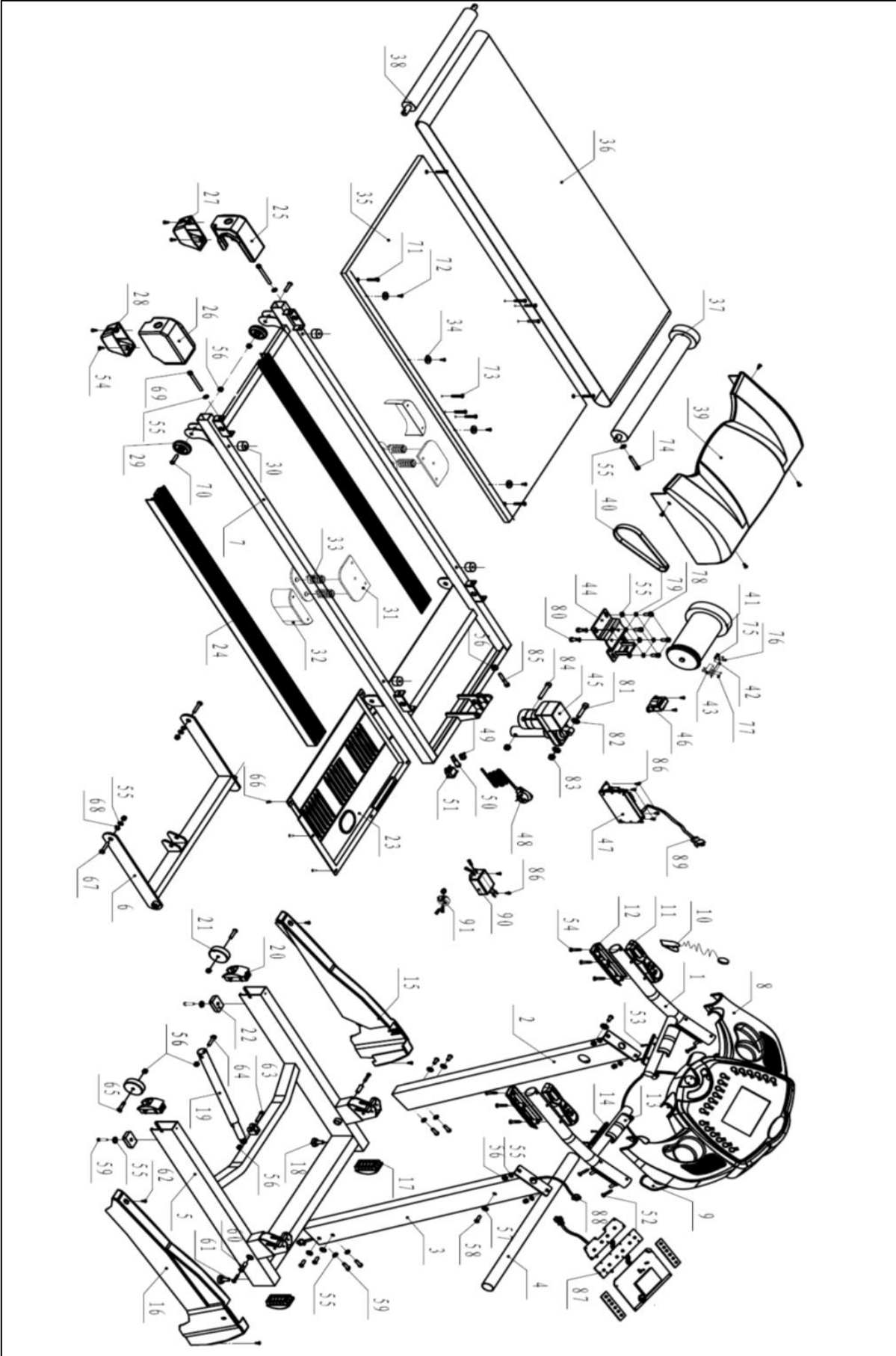
Nachylenie

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
SEG2	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3
SEG3	2	1	2	4	5	2	4	1	3	4
SEG4	2	1	2	6	6	3	6	1	0	2
SEG5	2	2	3	8	1	4	8	2	1	3
SEG6	2	2	3	10	4	5	10	2	2	4
SEG7	2	2	3	8	5	6	8	2	3	2
SEG8	2	3	4	6	6	7	6	3	4	3
SEG9	2	3	4	4	1	6	4	3	2	4
SEG10	2	3	4	2	4	5	2	3	0	2
SEG11	2	4	5	0	5	4	0	4	0	1
SEG12	2	4	5	2	6	3	2	4	1	3
SEG13	2	4	5	4	1	2	4	4	3	4
SEG14	2	5	6	6	4	1	6	5	4	2
SEG15	2	5	6	8	5	2	8	5	2	3
SEG16	2	5	6	10	6	3	10	5	4	4
SEG17	2	6	7	8	1	4	8	6	5	2
SEG18	2	6	7	6	4	5	6	6	3	3
SEG19	2	6	7	4	5	6	4	6	3	4
SEG20	2	7	8	2	6	7	2	7	1	2
SEG21	2	7	8	0	1	6	0	7	1	1
SEG22	2	7	8	2	4	5	2	7	3	3
SEG23	2	4	5	4	5	4	4	4	6	4
SEG24	2	4	5	6	6	3	6	4	7	2
SEG25	2	4	5	8	1	2	8	4	8	3
SEG26	2	2	3	10	4	1	10	2	8	4
SEG27	2	2	3	8	5	2	8	2	7	2
SEG28	2	2	3	6	6	3	6	2	6	3
SEG29	1	1	2	4	1	2	4	1	3	4
SEG30	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
SEG2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
SEG3	3	2	3	5	4	3	4	3	3	2
SEG4	1	2	1	5	2	0	2	1	1	2
SEG5	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3
SEG6	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3
SEG7	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
SEG8	1	4	1	5	3	4	3	1	1	4
SEG9	1	4	1	5	4	2	4	1	1	4
SEG10	3	4	3	5	2	0	2	3	3	4
SEG11	3	5	3	2	1	0	1	3	3	5
SEG12	1	5	1	2	3	1	3	1	1	5
SEG13	1	5	1	2	4	3	4	1	1	5
SEG14	3	6	3	2	2	4	2	3	3	6
SEG15	3	6	3	5	3	2	3	3	3	6
SEG16	1	6	1	5	4	4	4	5	1	6
SEG17	1	7	1	5	2	5	2	5	1	7
SEG18	3	7	3	5	3	3	3	5	3	7
SEG19	3	7	3	2	4	3	4	2	3	7
SEG20	1	8	1	2	2	1	2	2	1	8
SEG21	1	8	1	2	1	1	1	2	1	8
SEG22	3	8	3	5	3	3	3	5	3	8
SEG23	3	5	3	5	4	6	4	5	3	5
SEG24	1	5	1	5	2	7	2	5	1	5
SEG25	1	5	1	2	3	8	3	2	1	5
SEG26	3	3	3	2	4	8	4	2	3	3
SEG27	3	3	3	5	2	7	2	5	3	3
SEG28	1	3	1	5	3	6	3	5	1	3
SEG29	1	2	1	2	4	3	4	2	1	2
SEG30	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1	1	1	0	0	0	0	0
SEG2	3	2	3	2	0	0	0	0
SEG3	3	5	4	3	0	0	0	0
SEG4	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG5	1	2	3	1	0	0	0	0
SEG6	3	2	4	2	0	0	0	0
SEG7	3	2	2	3	0	0	0	0
SEG8	1	5	3	4	0	0	0	0
SEG9	1	5	4	2	0	0	0	0
SEG10	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG11	3	2	1	0	0	0	0	0
SEG12	1	2	3	1	0	0	0	0
SEG13	1	2	4	3	0	0	0	0
SEG14	3	5	2	4	0	0	0	0
SEG15	3	5	3	2	0	0	0	0
SEG16	1	5	4	4	0	0	0	0
SEG17	1	2	2	5	0	0	0	0
SEG18	3	2	3	3	0	0	0	0
SEG19	3	2	4	3	0	0	0	0
SEG20	1	5	2	1	0	0	0	0
SEG21	1	5	1	1	0	0	0	0
SEG22	3	5	3	3	0	0	0	0
SEG23	3	2	4	6	0	0	0	0
SEG24	1	2	2	7	0	0	0	0
SEG25	1	2	3	8	0	0	0	0
SEG26	3	5	4	8	0	0	0	0
SEG27	3	5	2	7	0	0	0	0
SEG28	1	5	3	6	0	0	0	0
SEG29	1	2	4	3	0	0	0	0
SEG30	1	2	2	1	0	0	0	0

RYSUNEK SCHEMATYCZNY



Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Termékünk azért hoztuk létre, hogy minden sportolónak segítsünk az otthoni edzésben. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni termékünk a használatában.

A Duvlan csoport

Kereskedelmi jótállás

A kereskedő erre a termék vázára meghosszabbított, 5 éves garanciát vállal. Az összes többi mechanikus és elektronikus alkatrészre pedig 2 éves garancia érvényes. A jótállás az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra nem vonatkozik. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállás a vásárlás napjától számítva telik, ezért kérjük, őrizze meg a számlát.

Ügyfélszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és a rendelési számot, hogy a lehető leghasznosabb segítséget tudjuk nyújtani Önnek az esetleges problémák felmerülésekor a berendezéssel kapcsolatban. Ezeket az adatokat a számlán találja.

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **Duvlan** termék újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
weboldal: www.duvlan.com

Útmutató

Ez a kézikönyv csak ajánlásként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági figyelmeztetések

Használat előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat, hogy csökkentse a sérülések kockázatát. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges később felmerülő javításhoz, karbantartáshoz és alkatrészrendeléshez.

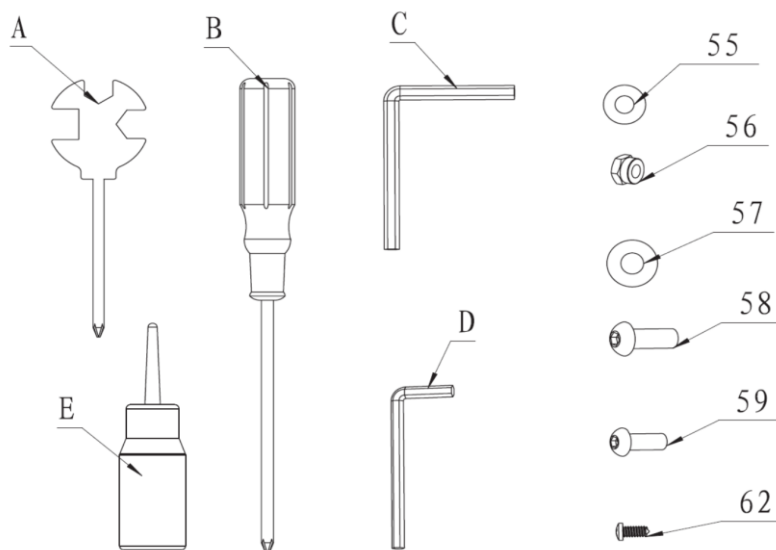
1. A futópadot helyezze szilárd és egyenes talajra.
2. Tartsa a berendezés helyét tisztán.
3. A futópad nem áll meg azonnal, ha beakadna valamilyen tárgy az alátétben, vagy a görgőkben, abban az esetben húzza ki a biztonsági kulcsot.
4. Használat előtt mindig ellenőrizze le a futópadot.
5. Győződjön meg róla, hogy minden alkatrész helyes össze van szerelve, illetve minden csavar és anyacsavar szilárdan be van húzva.
6. Semmilyen körülmények közt se használja a futópadot, ha az szét van szerelve. Szétszerelt futópadot nem szabad bekapcsolni.
7. Csatlakoztassa a tápkábelt földelt áramkörhöz. Semmilyen egyéb fogyasztónak nem szabadna ugyanazon az áramkörös lennie. Ne rakja a tápkábelt a futópad alá. Ne használja a futópadot, ha a tápkábel sérült, vagy horzsol.
8. A kezeit tartsa biztonságos távolságban a mozgó részekről.
9. Kérem, vegye figyelembe, hogy berendezés használata súlyhatárral korlátozott. Ha az Ön súlya több, **mint 120 kg**, nem ajánljuk a berendezés használatát. A súllyal a felhasználó túllépi a felállított határt, sérüléshez vezethet.
10. A berendezés csak beltéri használatra alkalmas. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN 957-6). Kereskedelmi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
11. Viseljen megfelelő öltözetet az edzéshez. Ne viseljen laza ruházatot, ami beleakadhatna a berendezésbe. Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a berendezést mezítláb, harisnyában, vagy szandálban. Ne viseljen bőrtalpú cipőt, vagy magassarkú cipőt. Ha hosszú a haja, fogja össze.
12. Ne mozgassa a berendezést egyik oldalról a másikra.
13. Ne használja összefüggően a berendezést több, mint egy órán keresztül.
14. Minden összeszerelésnél és szétszerelésnél legyen óvatos.
15. Ne öntsön folyadékot a berendezés egy részére sem.
16. Áramütés veszélye fenyeget, ha valamelyik elektromos alkatrész, vagy motorkábel átázott.
17. Ne használjon semmi egyéb tartozékot, amiket a gyártó nem ajánl, másképp sérülésveszély fenyeget, vagy a berendezés károsodásához vezethet.
18. Eddzen a javasolt szinten, ne a kimerülésig.
19. Ha fájdalmat érez, vagy a teste nem normálisan működik, álljon le az edzéssel, majd konzultáljon az orvosával.
20. Kapcsolja ki a berendezést a beállítása során vagy a hátsó hengeren való munkálatok során.
21. Tartsa a mágneses biztonsági kulcs egyik felét a ruházatára kapcsolva az edzés során, annak érdekében, hogy megelőzze a sérüléseket.
22. Helytelen vagy túlzott edzés sérüléshez vezethet.
23. A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
24. Ne nyissa fel a berendezés burkolatát, hogy megelőzze a károsodást.
25. Győződjön meg róla, hogy a berendezés körül megfelelő üres tér van, minimálisan 2 méter a biztonságos működéshez.
26. A berendezés nem játék. A gyerekek felügyelet nélkül nem tartózkodhatnak a berendezés körül használat közben, vagy amikor a berendezés felügyelet nélkül van.

27. FIGYELMZTETÉS: a pulzusmérő érzékelője végezhet nem pontos méréseket. A szervezet túlzott megerőltetése sérüléshez vezethet, akár halálhoz is. Ha fájdalmat érez, azonnal fejezze be az edzést.
28. A berendezés súlya: 78 kg.
29. Méretek (h x sz x m): 176 x 72 x 134 cm.
30. Központosítás: Abban az esetben, ha a futó felület jobb oldalra húz, egyszerűen fogja kezébe az imbuszkulcsot (6mm) és a jobb csavart hajtsa az óramutató járásával megegyező irányban addig, míg a futó felület nem lesz középpontozva. Abban az esetben, ha túlságosan a jobb oldalra tolta el, fordítsa a kulccsal az óramutató járásával ellentétes irányban. Ez a művelet bekapcsolt futópaddal hajtandó végre, 4 km/h sebesség mellett. Abban az esetben, ha a futó felület túlságosan a bal oldalra húz, ismételje meg a fentebb említett műveletet, csak most a bal csavarral.

Szerszámok és összekötő elemek

Az Ön kényelme érdekében azonosítottuk a szerszámokat és összekötő eszközöket, amik szükségesek a futópád összeállításához. Ez a táblázat segít Önnek azonosítani a tételeket, amikre szüksége lesz a berendezés összeszereléséhez.

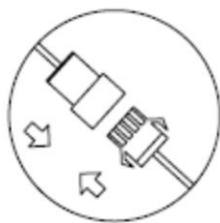
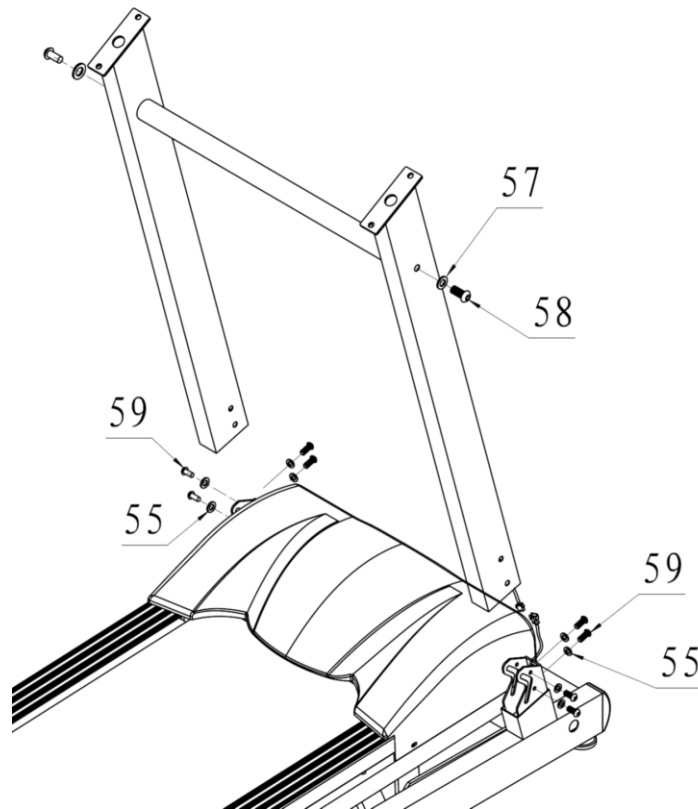
SSZ.	Megnevezés	DB
55	Ø8 alátét	12
56	M8 nylon anyacsavar	4
57	Ø10 alátét	2
58	M10 x 20 mm imbusz csavar	2
59	M8 x 20mm imbusz csavar	8
62	ST4,2 x 15 csavar	4
A	Multifunkcionális kulcs	1
B	Csavarhúzó	1
C	5 mm imbusz kulcs	1
D	6 mm imbusz kulcs	1
E	Kenőanyag	1



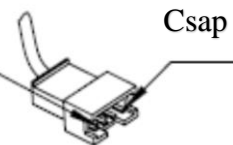
Az összeszerelés menete

1. lépés

1. Először győződjön meg róla, hogy a vezetékek csatlakoztatva vannak.
2. Rögzítse az oszlopokat az alapterezhez Ø 8 alátéttel (55) és M8 x 20 mm imbusz csavarral (59).
3. Rögzítse a keresztmerevítőt az oszlopokra Ø10 alátéttel (57) és M10 x 20 mm imbusz csavarral (58).



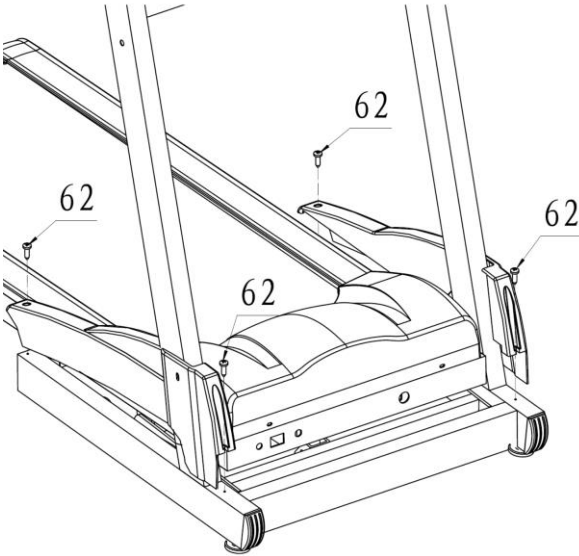
Győződjön meg róla, hogy a csapok egyenesek



FIGYELEM: Legyen óvatos, amikor összeköti a két kábelt. A csapoknak a csatlakozó belsejében egyenesnek kell lenniük, különben problémát okozhatnak.

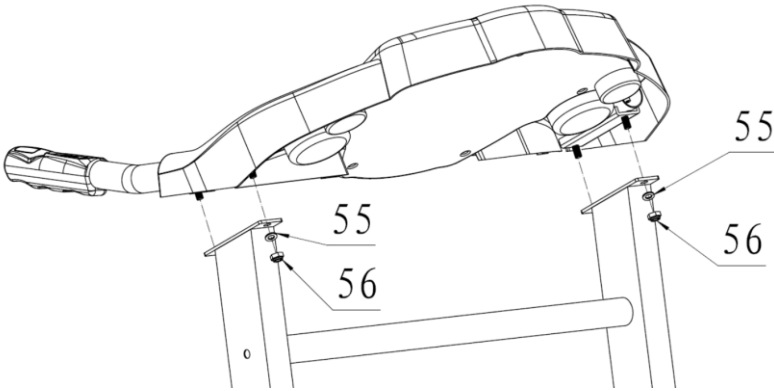
2. lépés

Rögzítse a függőleges oszlopok védőburkolatát a keretre ST4,2 x 15 csavarral (62).



3. lépés

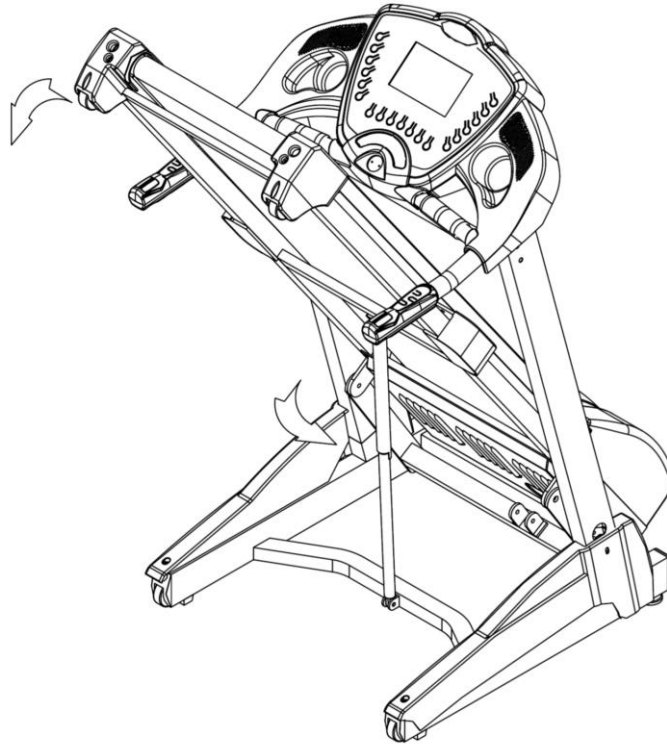
Rögzítse a számítógépet az oszlopokra Ø8 alátéttel (55) és M8 Nylon anyagú anyacsavarral (56).



4. lépés

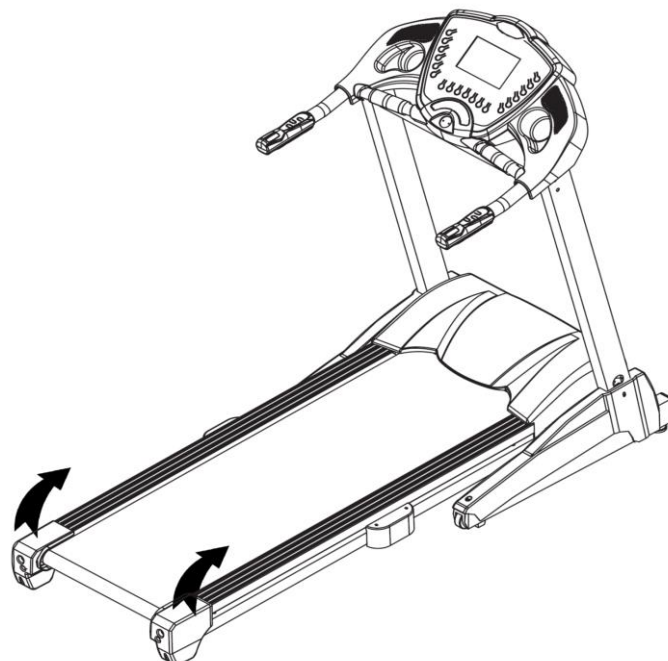
Összecsukás

1. Hajtsa a szelepet (ahogy a nyíl jelzi a bal oldalon).
2. Tartsa a felső zárósapkákat és nyomja a berendezést a talaj irányában.

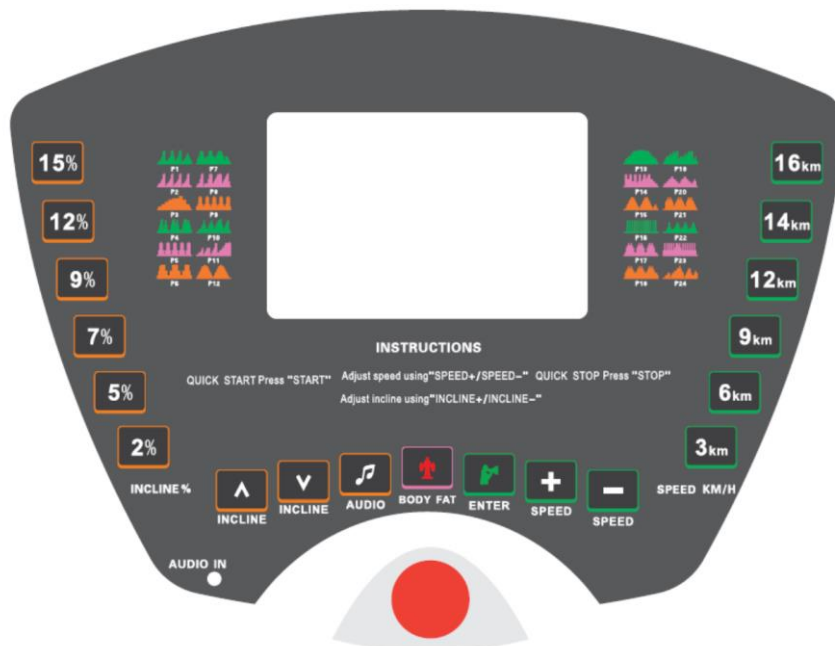


A berendezés széthajtása:

Tartsa az alsó zárósapkákat (mutató nyilak a jobb és bal oldalon) és emelje meg a berendezést.



Számítógép



Üzemelés

Teljesítmény: A szükséges teljesítmény 220~240 VAC.

A bekapcsolást követően a futópad villogni kezd és hangjelzést ad ki. A számítógép átáll várakozó üzemmódba. A sebesség és dőlésszög 0.

Várakozó üzemmód:

Megjeleníti a Program 1~Program 28.

Ahhoz, hogy belépjen a beállítási módba, nyomja meg bármelyik tetszőleges gombot (kivéve a "START / STOP").

Beállítási üzemmód:

Nyomja meg a "SPEED + / -" gombot válassza ki a manuált programot 1 ~ 28. Ezután nyomja meg az "ENTER" gombot és állítsa be az értéket. Nyomja meg a "MODE" gombot és megjelenik a teljes megtett távolság, teljes kalória és teljes idő. A "START" gomb megnyomásával elindul a futópad. Az "ENTER" megnyomásával beállíthatja a teljes távolságot, az összes elégetett kalória mennyiséget és a teljes időt. Az "INCLINE2" vagy "SPEED3" gomb megnyomásával az értékek törlődnek.

MANUÁL

A sebesség 1,0. A "START" gomb megnyomásával kezdheti a gyakorlatot.

A kezdeti sebesség 1,0 és megjelenítődik, mint SPEED 1,0. A dőlésszög 0.

Az időablak felvilágít. A felhasználó beállíthatja a cél időt. Az alapértelmezett érték 20 perc. A "SPEED + / -" gomb megnyomásával beállíthatja a kívánt értéket. A maximális érték 99 perc. A minimális érték 5 perc.

Nyomja meg a "MODE" gombot a távolság beállításához. A kezdeti érték 5,0. A "SPEED + / -" gomb megnyomásával beállíthatja a kívánt értéket. A minimális érték 1,0. A maximális érték 99,0.

Nyomja meg a "MODE" gombot a kalória beállításához, a "SPEED + / -" gombbal beállíthatja a kívánt értéket. A maximális érték 1000 cal. A minimális érték 5 cal. Minden gombnyomás növeli vagy csökkenti + / - az értéket 5 kalóriával.

PROGRAM

Nyomja meg az "ENTER" gombot az üzemmód kiválasztásához. Nyomja meg a "SPEED +/-" gombot az idő beállításához. A maximális érték 99 perc. A minimális érték 5 perc.

24 féle előre beállított mód létezik. A gyakorlat a futópadon a beállításoktól függően fog változni.

Nyomja meg a "SPEED +/-" gombot az idő beállításának megváltoztatásához. A beállított idő egyenlően feloszlik 30 részre.

FELHASZNÁLÓ (USER)

Program 25 ~ 28 a felhasználó által beállított program.

Nyomja meg az "ENTER" gombot a módba való belépéshez, amelyet a felhasználó választ ki. Ezután az edzésidőt választja ki. Az alapértelmezett idő 20 perc. Nyomja meg a "MODE" gombot a szakasz beállításához. 30 szakasz áll rendelkezésre. A "SPEED + / -" gomb megnyomásával beállíthatja a sebességet, az "INCLINE + / -" gombbal pedig a dőlésszöget. A beállítás során a "START" gombbal megkezdí a gyakorlatot és menti az eredményt. A „STOP” gomb megnyomásával elmenti a beállított eredményt és elhagyja az üzemmódot.

TESTZSÍR (BODY FAT)

A "BODY FAT" gomb megnyomásával letesztelheti a testzsírt. A "SPEED + / SPEED -" segítségével beállíthatja a magasságot, testsúlyt, életkort és nemet, majd nyomja meg az "ENTER" gombot a megerősítéshez. Amikor a képernyőn megjelenik a "Hand pulse", tegye a kezét a kapaszkodókra a pulzusszám leméréséhez. A "STOP" gomb megnyomásával befejezi ezt az üzemmódot és visszatér a várakozó üzemmódba.

Üzemelési mód:

MANUÁL

Nyomja meg a "SPEED + / -" gombot a sebesség beállítása érdekében. Nyomja meg a "INCLINE + / -" gombot a dőlésszög megváltoztatásához.

Használhatja a gyorsbillentyűt a sebesség és dőlésszög megváltoztatásához.

CÉL (TARGET)

A felhasználó választhat cél időt, távolságot és kalóriát.

Például: A cél időablak megjeleníti a visszaszámlálás értékét, de az időablak pedig a felhalmozott időt. A kalória és távolság úgy van megjelenítve, mint az idő.

PROGRAM

A sebességet és dőlésszöget megváltoztathatja az üzemkész állapotban vagy a gyorsbillentyű segítségével.

STOP: A "STOP" gomb megnyomásával a futópád megáll és visszaáll várakozási üzemmódba.

BIZTONSÁGI KULCS

Biztosítékként szolgál. Míg be van szúrva a futópádba, a szalag fut, amint kiveszi a futópád azonnal megáll.

ON / OFF: gombok.

PULSE: A kezei ráfektetésével a kapaszkodóra leméri a pulzust.

A megjelenítés terjedelme

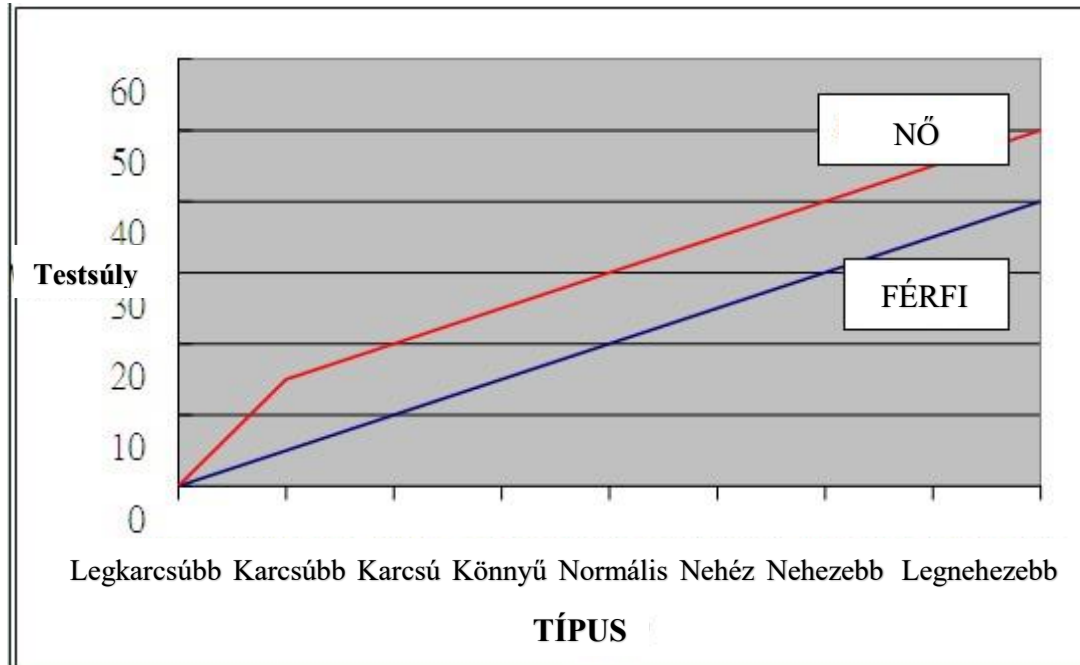
	Kezdeti érték	A kezdeti érték beállítása	A beállítás terjedelme	A megjelenítés terjedelme
Idő (mm:ss)	0:00	20:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Sebesség (km/h)	0,0	N/A	N/A	1,0~16,0 km/h
Távolság (km)	0,00	N/A	N/A	0,0~999,9
Pulzus (bpm)	HP	N/A	N/A	40~240
Kalória	0	N/A	N/A	0~999,9
Dőlésszög (%)	N/A	N/A	N/A	0~15
Életkor	N/A	N/A	N/A	10~99

Hibaüzenetek

Hiba	Leírás	Megoldás
Er1	Hiányzik a csatlakozás a panel és vezérlőegység közt	Ellenőrizze a kábelt a panel és vezérlőegység közt
Er2	Motorhiba /MOS	Ellenőrizze a motorkábelt
Er3	Hiba a sebességérzékelőn / nem működő futópad	Ellenőrizze, hogy a futópad nincs-e lezárva Ellenőrizze, hogy a sebességérzékelő csatlakoztatva van-e Ellenőrizze az érzékelő vagy foto lemez elhelyezését
Er4	Kapcsolat az átvittel (RELAY)	Helyezze át a vezérlőegységet
Er5	Túlterhelt	Ellenőrizze a terhelést

Testzsír táblázat

	Karcosú			Normális			Nehéz	
Férfi	0,0~4,9	5,0~9,9	10,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0+
Nő	0,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0~39,9	40,0~44,9	45,0+



KARBANTARTÁS

A helyes karbantartás nagyon fontos a berendezés hibátlan működése érdekében. A helytelen karbantartás károkat okozhat, vagy csökkentheti a berendezés élettartamát.

1. Fontos figyelmeztetés: A tisztításhoz soha ne alkalmazzon semmilyen durva tisztítószer, vagy hígítót. Tartsa a berendezést mindenféle folyadéktól és közvetlen napfénytől távol.
2. Ellenőrizze és húzza be a berendezés minden részét. Az elhasznált alkatrészeket azonnal cserélje le.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a berendezés élettartamát.

1. Figyelmeztetés: Mindenféle tisztítás vagy karbantartás előtt ellenőrizze, hogy a berendezés ki van kapcsolva és a vezeték ki van húzva a hálózathoz, másképpen áramütés veszélye fenyeget.
2. Fontos figyelmeztetés: A tisztításhoz soha ne alkalmazzon semmilyen durva tisztítószer, vagy hígítót. Tartsa a berendezést mindenféle folyadéktól és közvetlen napfénytől távol.
3. Minden edzés után: Törölje le a konzolt és a futópád felületét, távolítsa el a verejtéket vízben nedvesített puha ronggyal.
4. Hetente: Egyszer hetente ajánlott a vákuumos tisztítás a futópád alatt, mert oda rakódik le a piszok a cipőről.

A futópád beállítása:

A szalag és feszültség beállítása két feladatot lát el: a feszültség beállítása és központosítás. Fontos leellenőriznie, hogy a futópád megfelelően be van-e állítva, ugyanis a szállítás, egyenetlen padló, vagy egyéb előre nem látható okok oda vezethetnek, hogy a szalag kikerül középről és a szalag a műanyag oldalhoz vagy zárósapkákhoz súrlódása következtében károsodhat. Ha be szeretné állítani a szalagot a megfelelő helyzetbe, a következőképpen járjon el az alábbi utasításokat követve:

1. A futószalag balra húz:

Elsőként húzza ki a tápkábelt a túlfeszültség védőből. Egy imbusz kulcs segítségével fordítsa a bal hátsó hengert 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányban. Csatlakoztassa a tápkábelt vissza a túlfeszültség védőbe és kapcsolja be a futópadot 2,5 mp/h-ra. Látnia kellene, hogy a mozgással a szalag visszakerül, vagyis középirányba mozog. Ismétlje meg a fenti eljárást addig, míg a futópad nincs központosítva. A folyamat befejezése után, lehet, hogy be kell állítania a futópad feszültségét, főleg, ha gyaloglás közben csúszást érez a szalagon. Lásd az alábbi 3. pontot.

2. A futószalag jobbra húz:

Elsőként húzza ki a tápkábelt a túlfeszültség védőből. Egy imbusz kulcs segítségével fordítsa a jobb hátsó hengert 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányban. Csatlakoztassa a tápkábelt vissza a túlfeszültség védőbe és kapcsolja be a futópadot 2,5 mp/h-ra. Látnia kellene, hogy a mozgással a szalag visszakerül, vagyis középirányba mozog. Ismétlje meg a fenti eljárást addig, míg a futópad nincs központosítva. A folyamat befejezése után, lehet, hogy be kell állítania a futópad feszültségét, főleg, ha gyaloglás közben csúszást érez a szalagon. Lásd az alábbi 3. pontot.

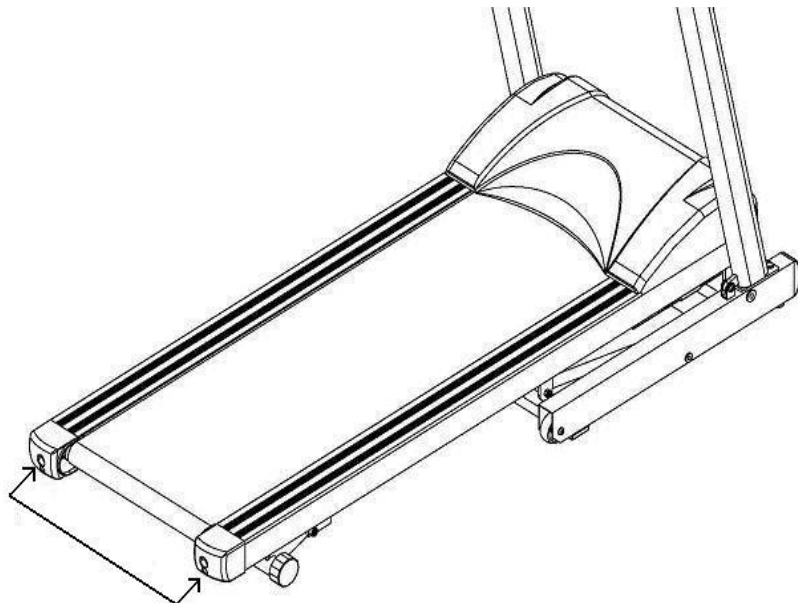
3. A futószalag csúszkál:

Elsőként húzza ki a tápkábelt a túlfeszültség védőből. Egy imbusz kulcs segítségével fordítsa a bal és jobb hátsó hengert egyforma távolságban, általában 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányban. Csatlakoztassa a tápkábelt vissza a túlfeszültség védőbe, majd kapcsolja be a futópadot 2,5 mp/h-ra. Gyaloglással a futópadon meg kéne győződnie róla, hogy a szalag továbbra is csúszkál-e, ismétlje meg a fenti folyamatot, míg a futószalag nem fog megfelelően működni.

FIGYELMEZTETÉS!

Ne feszítse túl! Ez idő előtti meghibásodást okozhat a gördülőcsapágyon!

A jobb és bal imbusz csavar a berendezés hátoldalán található.

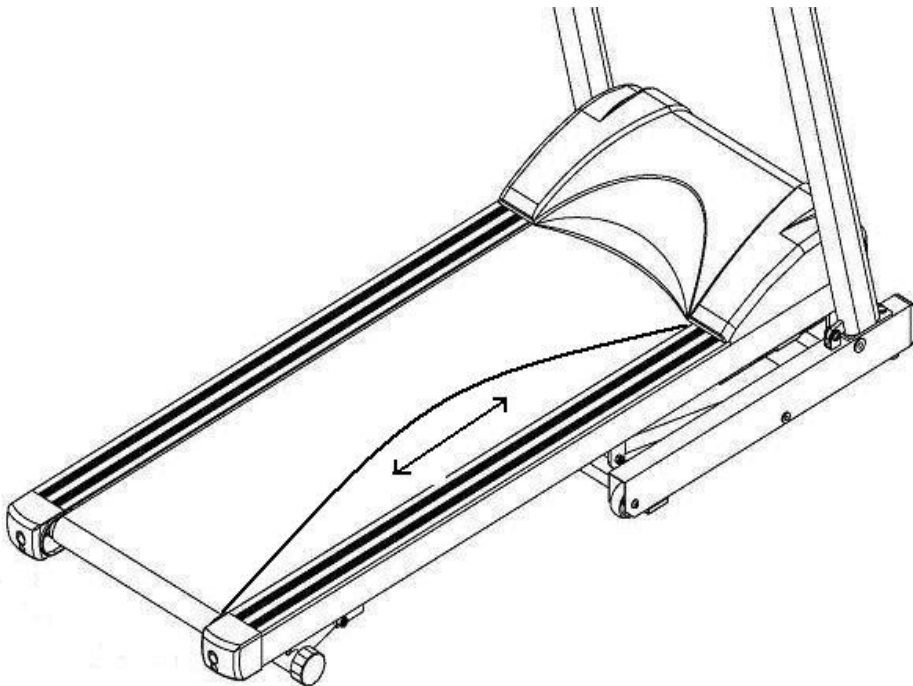


KENÉS:

A futópadot a gyártás során megkenik. Ennek ellenére ajánlott, hogy rendszeresen ellenőrizzük a futópad kenését, hogy a mozgó alkatrészek optimális működése be legyen biztosítva. Minden 3. hónapban emelje meg a szalag oldalsó részét és tapogassa meg a felületet, ha talál szilikon nyomokat, a kenés nem szükséges. Ha a felület száraz, járjon el az alábbi utasítások alapján. Használja a Lube ' N Walk –ot, vagy nem kőolaj alapú eszközt, például "Napa ", 8300.

A kenőanyag felvitele:

1. A szalagot helyezze úgy, hogy az összekötés a lap közepén legyen.
2. Helyezze a permetszelepet a kenőanyag palackjának fejére.
3. Emelje meg a szalagot az egyik oldalon, majd tartsa a permetszelepet a szalag és lemez elülső végének távolságában. Kezdje a szalag első részénél, haladjon a hátsó rész irányában. Ismételje meg ezt a folyamatot a szalag másik oldalán is. Minden oldalt körülbelül 4 másodpercig fújjon.
4. A gép indítása előtt várjon 1 percet, míg a kenőanyag feloldódik.



MEGJEGYZÉS: Ha a futópad túl van terhelve, a biztosíték kikapcsol a feszültség megszakad. A biztosíték cseréje után újra kezdheti az edzést.

Bemelegítés

Gyakorlat a nyak számára

Döntse a fejét a jobb oldalra úgy, hogy feszítést érezzen a nyaki inaknál. Döntse a fejét a mellkas irányában, félkörben, majd döntse a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni a nyakában. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



Gyakorlat a vállaknak

Húzza fel a jobb és bal vállát felváltva, majd emelje meg mindkét vállát egyszerre.



Gyakorlat a karnak

Emelje fel felváltva a jobb és bal karját a mennyezet felé. Kellemes feszítést fog érezni a jobb és bal oldalán. Ismétlje meg a gyakorlatot párszor.



Gyakorlat a test felső részének

Támaszkodjon egyik kezével a falhoz, nyúljon maga mögé és emelje meg a bal vagy jobb lábat a hátsó része felé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszítést fog érezni a comb első részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, s ha lehetséges ismétlje meg a gyakorlatot legalább kétszer mindkét lábával.



A comb belső része

Üljön le. A lábait helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Nyomja a lábát olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdét lefele irányban. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



A hüvelykujj megérintése

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehet, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



A térd gyakorlata

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlatok a hát és az Achilles-ín számára

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy biztos támaszt találjon a teste. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, cseréltesse ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít a hátizmok és a lábizmok nyújtásában egyaránt. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.



Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Számítógép keret	1
2	Bal oszlop	1
3	Jobb oszlop	1
4	Kereszt merevítő	1
5	Alapkeret	1
6	Ferde keret	1
7	Futó alátét	1
8	Számítógép főburkolat	1
9	Számítógép alsó burkolata	1
10	Biztonsági kulcs	1
11	Kapaszkodón lévő rövidítés felső burkolata	2
12	Kapaszkodón lévő rövidítés alsó burkolata	2
13	Pulzusmérő felső burkolata	2
14	Pulzusmérő alsó burkolata	2
15	Bal oszlop védőburkolata	1
16	Jobb oszlop védőburkolata	1
17	Téglalap alakú foglalat	2
18	Szintes keret	2
19	Tompító	1
20	Mozgó kerekek kerete	2
21	Mozgó kerekek	2
22	Gumi alátét az alapkereten	2
23	Alsó motorburkolat	1
24	Sínek	2
25	Jobb zárósapka	1
26	Bal zárósapka	1
27	Bal vezetőkerekek burkolata	1
28	Jobb vezetőkerekek burkolata	1
29	Futó alátét támasztókereke	2
30	Futó alátét támasztó párnája	4
31	Csillapító rugó stabil lemeze	2
32	Rugó átlátszó burkolata	2
33	Csillapító rugó	4
34	Sínek alátéte	8
35	Futó alátét	1
36	Futó szalag	1
37	Első henger lendkerékkel	1

38	Hátsó henger	1
39	Motor burkolat	1
40	Motor szalag	1
41	Motor	1
42	Sebességérzékelő kerete	1
43	Sebességérzékelő	1
44	Motortartó	1
45	Ferde motor	1
46	Transzformátor	1
47	Motor vezérlő lemeze	1
48	Tápkábel	1
49	Kábel alátét	1
50	Biztosítékok	1
51	Erőkulcs	1
52	ST4,2 x 20 csavar	8
53	ST2,9 x 10 csavar	6
54	ST4,2 x 15 csavar	10
55	Ø8 alátét	21
56	M8 nylon anyacsavar	10
57	Ø10 alátét	6
58	M10 x 20 mm imbusz csavar	6
59	M8 x 20 mm imbusz csavar	10
60	Futó alátét összekötő burkolata	2
61	M8 x 60 mm imbusz csavar	2
62	ST4,8 x 15 csavar	8
63	M8 x 30 mm imbusz csavar	1
64	M8 x 45 mm imbusz csavar	1
65	M8 x 50 mm imbusz csavar	2
66	ST4,8 x 15 csavar	11
67	M8 x 25 anyacsavar	2
68	Összekötő foglalat	2
69	M8 x 85 mm imbusz csavar	2
70	M8 x 40 mm imbusz csavar	2
71	M8 x 65 mm imbusz csavar	4
72	ST4,2 x 15 csavar	4
73	M8 x 25 mm imbusz csavar	6
74	M8 x 50 mm imbusz csavar	1
75	M5 x 10 csavar	2
76	Ø5 rugós alátét	2
77	ST2,9 x 8 csavar	2

78	M8 x 20 mm imbusz csavar	4
79	Ø8 rugós alátét	6
80	M8 x 12 anyacsavar	2
81	M10 x 50 mm imbusz csavar	1
82	Ø10 műanyag alátét	2
83	M10 nylon anyacsavar	2
84	M10 x 60 mm imbusz csavar	1
85	M8 x 70 mm imbusz csavar	1
86	ST4,2 x 10 csavar	4
87	Berendezés panelje	1
88	Oszlop vezérlő kábele	1
89	Alapkeret vezérlő kábele	1
90	Szűrő	1
91	Mágnes gyűrű	2

PROGRAM

SEBESSÉG

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0
SEG2	2.0	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	1.0
SEG3	3.0	3.0	3.0	7.0	11.0	11.0	7.0	3.0	11.0	3.0
SEG4	4.0	5.0	3.0	11.0	12.0	12.0	11.0	7.0	12.0	3.0
SEG5	7.0	7.0	5.0	12.0	11.0	12.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG6	11.0	11.0	5.0	3.0	5.0	12.0	11.0	12.0	5.0	7.0
SEG7	12.0	12.0	5.0	7.0	1.0	12.0	7.0	1.0	3.0	11.0
SEG8	3.0	1.0	7.0	11.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	7.0
SEG9	3.0	3.0	7.0	7.0	11.0	7.0	3.0	3.0	11.0	3.0
SEG10	3.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0
SEG11	5.0	5.0	9.0	1.0	11.0	3.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG12	7.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	7.0
SEG13	11.0	11.0	9.0	7.0	1.0	7.0	12.0	12.0	3.0	9.0
SEG14	12.0	12.0	10.0	11.0	5.0	12.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG15	7.0	1.0	10.0	12.0	11.0	12.0	7.0	3.0	11.0	7.0
SEG16	3.0	3.0	10.0	5.0	12.0	12.0	7.0	5.0	12.0	3.0
SEG17	3.0	3.0	10.0	9.0	11.0	12.0	5.0	7.0	11.0	5.0
SEG18	5.0	5.0	10.0	11.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG19	7.0	7.0	10.0	7.0	1.0	7.0	9.0	11.0	3.0	9.0
SEG20	11.0	11.0	12.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG21	12.0	12.0	12.0	1.0	11.0	3.0	11.0	12.0	11.0	11.0
SEG22	1.0	1.0	12.0	3.0	12.0	3.0	11.0	11.0	12.0	12.0
SEG23	3.0	3.0	9.0	7.0	11.0	7.0	9.0	3.0	11.0	7.0
SEG24	3.0	3.0	9.0	11.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
SEG25	5.0	5.0	9.0	12.0	1.0	12.0	3.0	7.0	3.0	5.0
SEG26	7.0	7.0	5.0	7.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG27	9.0	11.0	5.0	11.0	11.0	12.0	7.0	11.0	11.0	9.0
SEG28	7.0	12.0	5.0	11.0	12.0	12.0	5.0	12.0	12.0	11.0
SEG29	5.0	1.5	3.0	7.0	11.0	7.0	3.0	5.0	11.0	3.0
SEG30	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	3.0
SEG3	3.0	5.0	5.0	11.0	3.0	1.0	7.0	7.0	5.0	3.0
SEG4	3.0	7.0	5.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	7.0	5.0
SEG5	5.0	9.0	7.0	7.0	7.0	1.0	11.0	11.0	5.0	5.0
SEG6	7.0	11.0	7.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG7	1.0	11.0	9.0	11.0	11.0	1.0	11.0	11.0	9.0	7.0
SEG8	3.0	12.0	9.0	5.0	11.0	11.0	9.0	9.0	7.0	9.0
SEG9	5.0	11.0	11.0	5.0	11.0	1.0	7.0	7.0	9.0	9.0
SEG10	7.0	11.0	11.0	11.0	9.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0
SEG11	7.0	9.0	11.0	11.0	7.0	1.0	3.0	5.0	9.0	7.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG13	1.0	5.0	12.0	5.0	3.0	1.0	9.0	9.0	11.0	5.0
SEG14	3.0	3.0	12.0	11.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0	3.0
SEG15	5.0	1.0	12.0	11.0	3.0	1.0	9.0	9.0	5.0	3.0
SEG16	7.0	3.0	12.0	5.0	5.0	11.0	11.0	11.0	7.0	5.0
SEG17	11.0	5.0	12.0	7.0	7.0	1.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG18	11.0	7.0	12.0	11.0	9.0	11.0	7.0	7.0	5.0	7.0
SEG19	3.0	9.0	11.0	11.0	11.0	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0
SEG20	3.0	11.0	11.0	7.0	11.0	11.0	3.0	5.0	9.0	9.0
SEG21	5.0	11.0	11.0	9.0	11.0	1.0	7.0	7.0	7.0	7.0
SEG22	5.0	12.0	11.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	9.0	7.0
SEG23	7.0	11.0	9.0	11.0	7.0	1.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG24	7.0	11.0	9.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	9.0	5.0
SEG25	9.0	9.0	7.0	7.0	3.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0
SEG26	11.0	7.0	7.0	5.0	1.0	11.0	9.0	9.0	11.0	3.0
SEG27	11.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0	7.0	7.0	3.0	5.0
SEG28	11.0	3.0	5.0	3.0	5.0	11.0	3.0	5.0	5.0	7.0
SEG29	12.0	1.0	3.0	3.0	3.0	1.0	3.0	5.0	7.0	5.0
SEG30	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	1.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG3	7.0	1.0	5.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG4	9.0	3.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG5	11.0	5.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG6	9.0	9.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG7	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG8	9.0	3.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG9	7.0	3.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG10	3.0	3.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG11	5.0	5.0	7.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG13	9.0	9.0	11.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG14	11.0	7.0	9.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG15	9.0	5.0	11.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG16	11.0	3.0	7.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG17	9.0	3.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG18	7.0	5.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG19	5.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG20	3.0	9.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG21	7.0	7.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG22	9.0	5.0	11.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG23	11.0	3.0	5.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG24	9.0	3.0	11.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG25	11.0	5.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG26	9.0	7.0	11.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG27	7.0	9.0	5.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG28	5.0	7.0	11.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG29	3.0	5.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG30	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0

Dólésszög

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
SEG2	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3
SEG3	2	1	2	4	5	2	4	1	3	4
SEG4	2	1	2	6	6	3	6	1	0	2
SEG5	2	2	3	8	1	4	8	2	1	3
SEG6	2	2	3	10	4	5	10	2	2	4
SEG7	2	2	3	8	5	6	8	2	3	2
SEG8	2	3	4	6	6	7	6	3	4	3
SEG9	2	3	4	4	1	6	4	3	2	4
SEG10	2	3	4	2	4	5	2	3	0	2
SEG11	2	4	5	0	5	4	0	4	0	1
SEG12	2	4	5	2	6	3	2	4	1	3
SEG13	2	4	5	4	1	2	4	4	3	4
SEG14	2	5	6	6	4	1	6	5	4	2
SEG15	2	5	6	8	5	2	8	5	2	3
SEG16	2	5	6	10	6	3	10	5	4	4
SEG17	2	6	7	8	1	4	8	6	5	2
SEG18	2	6	7	6	4	5	6	6	3	3
SEG19	2	6	7	4	5	6	4	6	3	4
SEG20	2	7	8	2	6	7	2	7	1	2
SEG21	2	7	8	0	1	6	0	7	1	1
SEG22	2	7	8	2	4	5	2	7	3	3
SEG23	2	4	5	4	5	4	4	4	6	4
SEG24	2	4	5	6	6	3	6	4	7	2
SEG25	2	4	5	8	1	2	8	4	8	3
SEG26	2	2	3	10	4	1	10	2	8	4
SEG27	2	2	3	8	5	2	8	2	7	2
SEG28	2	2	3	6	6	3	6	2	6	3
SEG29	1	1	2	4	1	2	4	1	3	4
SEG30	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
SEG2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
SEG3	3	2	3	5	4	3	4	3	3	2
SEG4	1	2	1	5	2	0	2	1	1	2
SEG5	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3
SEG6	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3
SEG7	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
SEG8	1	4	1	5	3	4	3	1	1	4
SEG9	1	4	1	5	4	2	4	1	1	4
SEG10	3	4	3	5	2	0	2	3	3	4
SEG11	3	5	3	2	1	0	1	3	3	5
SEG12	1	5	1	2	3	1	3	1	1	5
SEG13	1	5	1	2	4	3	4	1	1	5
SEG14	3	6	3	2	2	4	2	3	3	6
SEG15	3	6	3	5	3	2	3	3	3	6
SEG16	1	6	1	5	4	4	4	5	1	6
SEG17	1	7	1	5	2	5	2	5	1	7
SEG18	3	7	3	5	3	3	3	5	3	7
SEG19	3	7	3	2	4	3	4	2	3	7
SEG20	1	8	1	2	2	1	2	2	1	8
SEG21	1	8	1	2	1	1	1	2	1	8
SEG22	3	8	3	5	3	3	3	5	3	8
SEG23	3	5	3	5	4	6	4	5	3	5
SEG24	1	5	1	5	2	7	2	5	1	5
SEG25	1	5	1	2	3	8	3	2	1	5
SEG26	3	3	3	2	4	8	4	2	3	3
SEG27	3	3	3	5	2	7	2	5	3	3
SEG28	1	3	1	5	3	6	3	5	1	3
SEG29	1	2	1	2	4	3	4	2	1	2
SEG30	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1	1	1	0	0	0	0	0
SEG2	3	2	3	2	0	0	0	0
SEG3	3	5	4	3	0	0	0	0
SEG4	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG5	1	2	3	1	0	0	0	0
SEG6	3	2	4	2	0	0	0	0
SEG7	3	2	2	3	0	0	0	0
SEG8	1	5	3	4	0	0	0	0
SEG9	1	5	4	2	0	0	0	0
SEG10	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG11	3	2	1	0	0	0	0	0
SEG12	1	2	3	1	0	0	0	0
SEG13	1	2	4	3	0	0	0	0
SEG14	3	5	2	4	0	0	0	0
SEG15	3	5	3	2	0	0	0	0
SEG16	1	5	4	4	0	0	0	0
SEG17	1	2	2	5	0	0	0	0
SEG18	3	2	3	3	0	0	0	0
SEG19	3	2	4	3	0	0	0	0
SEG20	1	5	2	1	0	0	0	0
SEG21	1	5	1	1	0	0	0	0
SEG22	3	5	3	3	0	0	0	0
SEG23	3	2	4	6	0	0	0	0
SEG24	1	2	2	7	0	0	0	0
SEG25	1	2	3	8	0	0	0	0
SEG26	3	5	4	8	0	0	0	0
SEG27	3	5	2	7	0	0	0	0
SEG28	1	5	3	6	0	0	0	0
SEG29	1	2	4	3	0	0	0	0
SEG30	1	2	2	1	0	0	0	0

SEMATIKUS ÁBRA

