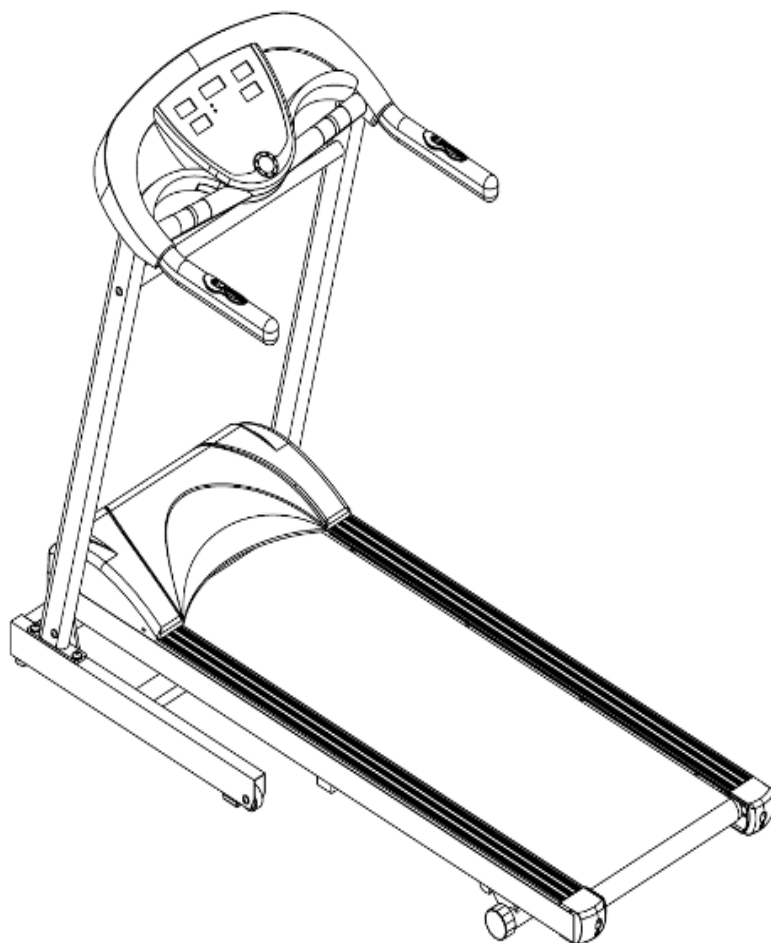




DUVLAN



Návod na použitie: Bežecký pás DUVLAN Othenio – kód: 4990

Návod k použití: Běžecký pás DUVLAN Othenio – kód: 4990

Instrukcja obsługi: Bieżnia DUVLAN Othenio – kod: 4990

Használati útmutató: Futópád DUVLAN Othenio – kód: 4990

SK

CZ

PL

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 bežecký pás na pevnom a rovnom povrchu.
2. Bežecký pás sa musí zastaviť pred tým, ako sa zloží.
3. Bežecký 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 bežecký 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. Zložený bežecký pás sa nesmie zapínať.
7. Zapojte napájací kábel do uzemneného obvodu. Žiadny iný spotrebič by nemal byť na rovnakom okruhu. Neodkladajte napájací kábel pod bežecký pás. 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 **100 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). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
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. Nepokladajte žiadne tekutiny na akékoľvek 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. Cvičte v odporúčanej úrovni, nie 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: 58 kg.

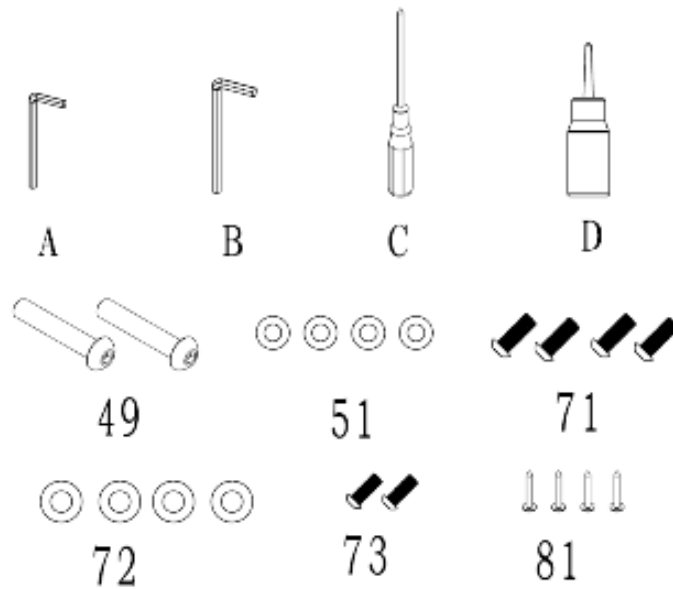
29. Celkové rozmery (d x š x v): 142 x 65 x 122 cm.

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
49	M8 x 40 mm imbusová skrutka	2
51	Ø8 podložka	4
71	M10 x 20 mm imbusová skrutka	4
72	Ø10 podložka	4
73	M8 x 25 mm imbusová skrutka	2
81	ST4,2 x 38 skrutka	4
A	5 mm imbusový kľúč	1
B	6 mm imbusový kľúč	1
C	Skrutkovač	1
D	Mazivo	1

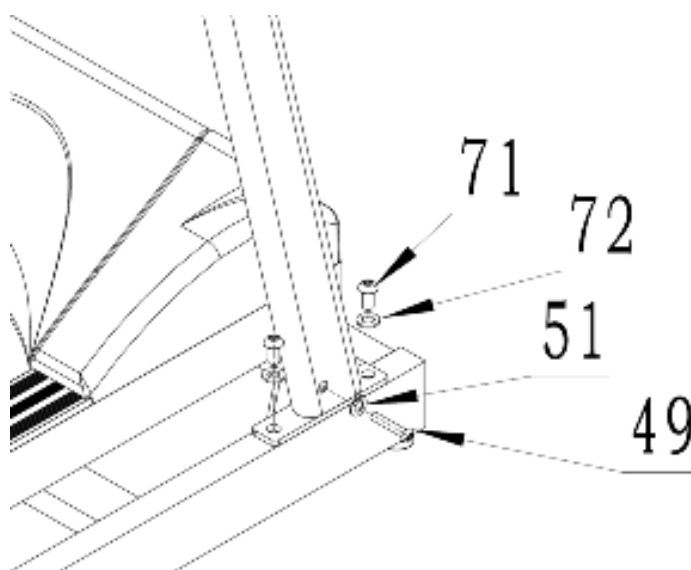


Postup pri montáži

Krok 1

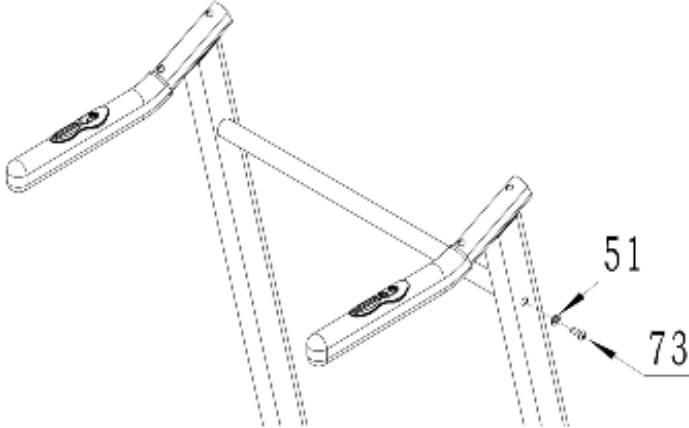
Najprv pripojte stĺpik kontrolných káblov na základový rám.

Utiahnite stĺpiky na základovom ráme pomocou podložky Ø8 51, M8 x 40 mm, imbusovej skrutky 49, Ø10 podložky 72 a M10 x 20 m a imbusovej skrutky 71.



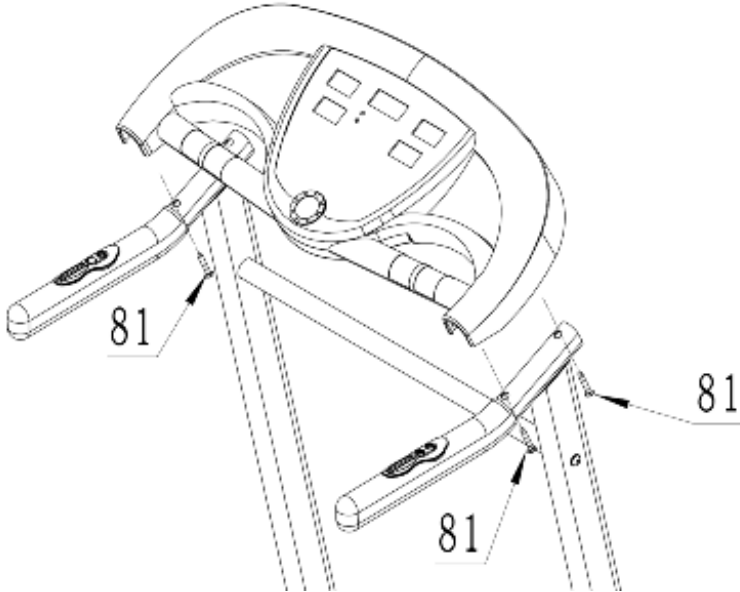
Krok 2

Upevnite križovú výstuhu na stĺpiky pomocou Ø8 podložky 51 a M8 x 25 mm imbusovej skrutky 73.



Krok 3

Namontujte počítač na stĺpiky pomocou ST4,2 x 38 skrutky 81.

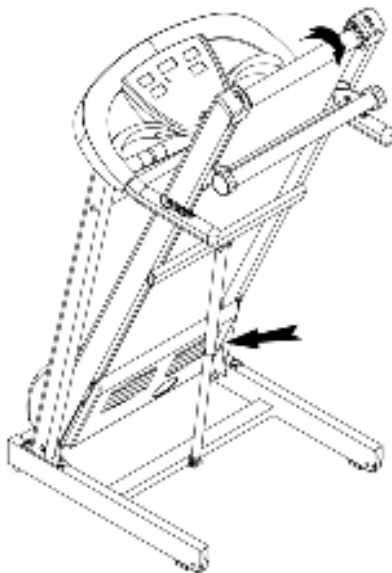


Krok 4

Skladanie

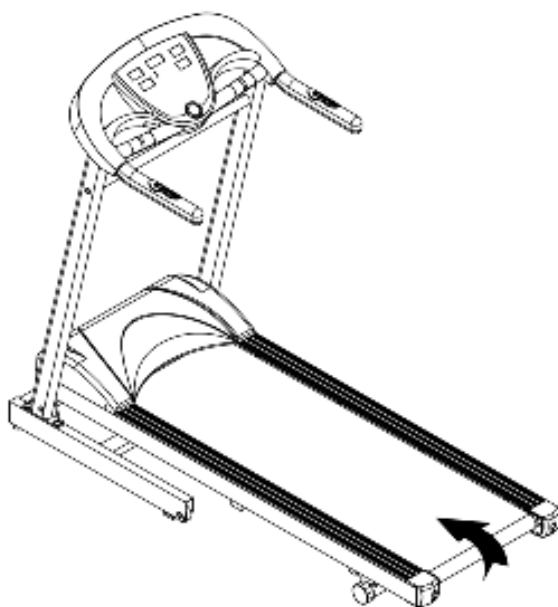
Pre zloženie zariadenia:

1. zarazte klapku (ako ukazuje šípka na ľavom hornom rohu)
2. držte horné koncové kryty (ako je znázornené šípkou na ľavom hornom rohu) a zatahnite zariadenie pomaly smerom k zemi.

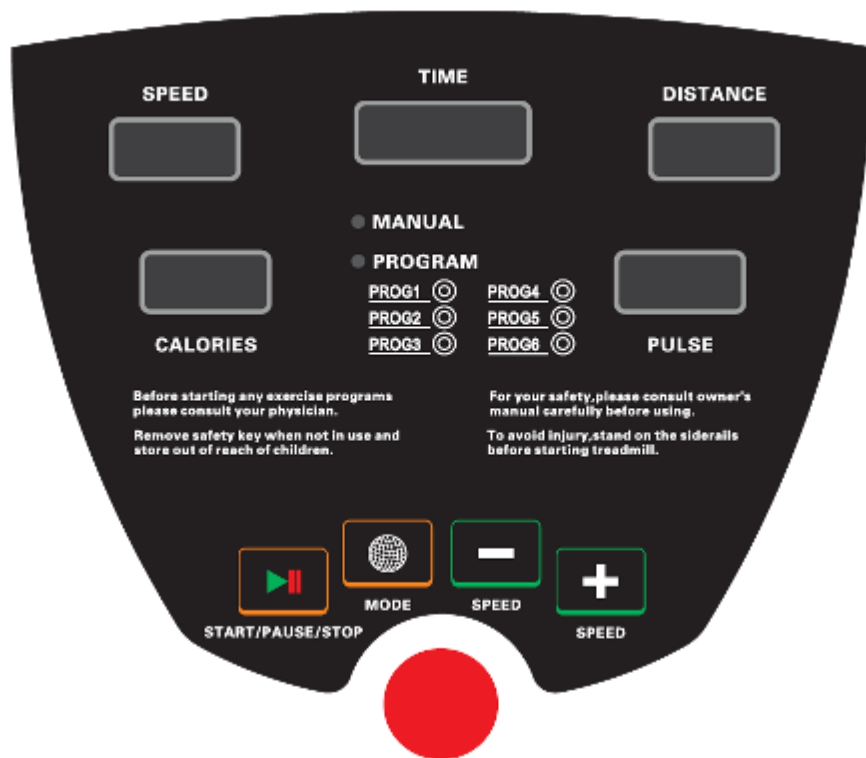


Rozloženie zariadenia:

Držte spodné koncové kryty a zdvihnite zariadenie.



Počítač



Prevádzka

Vložte bezpečnostný kľúč do zariadenia, (ak nie je bezpečnostný kľúč správne zapojený na displeji sa zobrazí 「 ---- 」).

Ako začať ?

Požadované napätie je 220-240 VAC.

Dajte bezpečnostný kľúč do počítacia a všetko v okne sa zobrazí s pípnutím.

Každé pole bude ukazovať počiatkové dáta "0" a nebude blikať.

Toto je teraz normálny režim.

Prevádzkové pokyny

Režim NORMAL

Stlačte tlačidlo "START", motor sa spustí po odpočítaní 3 sekúnd. Počiatočná rýchlosť je 1,0 km/h.

Režim: Odpočítavanie času

Po štarte, stlačte tlačidlo "MODE", LED - dióda zasvieti a časové okno začne blikať.

Stlačte tlačidlo "SPEED + / SPEED -" pre nastavenie hodnoty.

Stlačte tlačidlo "START", motor sa spustí po odpočítaní 3 sekúnd. Počiatočná rýchlosť je 1,0 km/h.

Po skončení odpočítavania sa rýchlosť pomaly zastaví s piatimi zvukovým signálmi (1x/s). (Počas tejto doby sa hodnoty sa nemenia).

Režim CAL odpočítavanie

Po štarte , stlačte tlačidlo "MODE" , LED - dióda zasvieti a CAL okno začne blikať.

Stlačte tlačidlo "SPEED + / SPEED -" pre nastavenie hodnoty.

Stlačte tlačidlo "START", motor sa spustí po odpočítaní 3 sekúnd. Počiatočná rýchlosť je 1,0 km/h.

Po skončení odpočítavania sa rýchlosť pomaly zastaví s piatimi zvukovým signálmi (1x/s). (Počas tejto doby sa hodnoty sa nemenia).

Režim DST odpočítavanie

Po štarte , stlačte tlačidlo "MODE" , LED - dióda zasvieti a DIST okno začne blikať.

Stlačte tlačidlo "SPEED + / SPEED -" pre nastavenie hodnoty.

Stlačte tlačidlo "START", motor sa spustí po 3 sekundách. Počiatočná rýchlosť je 1,0 km/h.

Po skončení odpočítavania sa rýchlosť pomaly zastaví s piatimi zvukovým signálmi (1x/s). (Počas tejto doby sa hodnoty sa nemenia).

Režim PROGRAM

Po štarte , stlačte tlačidlo "MODE", LED dióda zasvieti, v okne CAL sa zobrazí nastavenie P1 - P6. Časové okno začne blikať.

Stlačte tlačidlo "SPEED + / SPEED -" pre nastavenie hodnoty.

Stlačte tlačidlo "START", bežecský pás sa spustí podľa nastavenej rýchlosti PROGRAMU.

Po skončení odpočítavania sa rýchlosť pomaly zastaví s piatimi zvukovým signálmi (1x/s). (Počas tejto doby sa hodnoty nemenia).

NÁVOD KLÚČ**MODE**

V zastavenom stave - stlačte tlačidlo "MODE", "MODE" tlačidlo bude fungovať (v režime PAUSE, tlačidlá nefungujú.)

Zobrazí sa: Normal - odpočítavanie času - CAL odpočítavanie - DST odpočítavanie - PROG1 - PROG2 - PROG3 - PROG4 - PROG5 – PROG6.

Stlačte tlačidlo "MODE", všetky nastavené hodnoty sa vymažú a v okne nastavení sa zobrazia počiatočné hodnoty.

SPEED +

V spustenom stave - stlačte toto tlačidlo a rýchlosť sa zvýši o 0,1 km/h za každým stlačením. Ak tlačidlo podržíte, hodnota rýchlosti rýchlo vzrastie.

V zastavenom stave – sa nastavovaná hodnota v blikajúcom okne zvýši. Ak tlačidlo podržíte, nastavovaná hodnota rýchlo vzrastie.

SPEED –

V spustenom stave - stlačte toto tlačidlo a rýchlosť sa zníži o 0,1 km/h za každým stlačením. Ak tlačidlo podržíte, hodnota rýchlosti rýchlo klesne.

V zastavenom stave - sa nastavovaná hodnota v blikajúcom okne zníži. Ak tlačidlo podržíte, nastavovaná hodnota rýchlo klesne.

START / STOP

Stlačením tlačidla na krátku dobu, sa bežecský pás pozastaví alebo znova spustí. Držaním tlačidla po dobu 2 sekúnd, rýchlosť pomaly klesne až na 0 km/h.

DISPLAY INŠTRUKCIE

PULSE: Zobrazenie pulzov. Pokiaľ sa pulz nenačíta, zobrazí sa "P".

SPEED: V zastavenom stave sa zobrazí "0,0", v spustenom stave sa zobrazia aktuálne nastavené hodnoty. V pozastavenom stave sa zobrazí "PUS".

Vzdialenosť: Zobrazenie hodnoty vzdialenosti.

CAL: Zobrazenie hodnoty kalórii.

TIME: Zobrazenie hodnoty času.

ĎALŠIE POKYNY

Po dokončení odpočítavania času, CAL odpočítavanie, odpočítavanie DST, PROG1, PROG2, PROG3, PROG4, PROG5, PROG6, všetko vráti do normálneho režimu.

PROG1-PROG6: Čas Počiatková hodnota je 20:00. Rozsah nastavenia času je 8:00-99:00.

Každý segment je 01:00.

Po štarte, sa čas odpočítavania bude počítat' od nastavenej hodnoty.

Vytiahnutie bezpečnostného kľúča a jeho opätovné vloženie, vráti nastavenia do pôvodného stavu (Všetky nastavené hodnoty sa zmažú).

Rozsah zobrazenia

	Počiatková hodnota	Počiatková hodnota odpočítavania	Rozsah hodnoty odpočítavania	Rozsah zobrazenia
Čas (mm:ss)	0:00	20:00	8:00~99:00 každá časť 1:00	0:00~99:59
Rozsah (km/h)	0,0	N/A	N/A	1,0~12,0
Vzdialenosť (km)	0,0	1,0	0,5~99,9 každá časť 0,1km	0,0~99,9
Pulz (bpm)	P	N/A	N/A	40~199
Kalórie	0	50	20~990 každá časť 10	0~999

Tabuľka programov

	P1	P2	P3	P4	P5	P6
S1	1	2	3	6	1	5
S2	1	3	5	6	2	5
S3	2	4	7	8	3	5
S4	2	5	9	8	4	10
S5	3	6	7	10	5	10
S6	3	7	5	10	6	10
S7	4	8	3	8	7	5
S8	4	9	5	8	8	5
S9	5	10	7	6	9	10
S10	5	10	9	6	10	10
S11	5	10	9	6	10	10
S12	5	10	7	6	9	10
S13	4	9	5	8	8	5
S14	4	8	3	8	7	5
S15	3	7	5	10	6	10
S16	3	6	7	10	5	10
S17	2	5	9	8	4	10
S18	2	4	7	8	3	5
S19	1	3	5	6	2	5
S20	1	2	3	6	1	5

Chybové hlásenia

Chyba	Popis	Kontrola	Ďalšie návrhy
Er1	Spojenie medzi panelom a riadiacou jednotkou	Skontrolujte, či je kábel medzi panelom a riadiacou jednotkou spojený, alebo nie	Skontrolujte spojovací kábel
			Skontrolujte zariadenie
			Skontrolujte panel
			Skontrolujte adaptér
Er2	Chyba na motore / MOS zlyhal	Skontrolujte, či je kábel do motora pripojený	Skontrolujte zariadenie
			Skontrolujte motora
Er3	Chyba na senzore rýchlosti / nefunkčný bežecký pás	Skontrolujte, či nie je bežecký pás zaseknutý alebo niečím zastavený	Skontrolujte kábel rýchlostného senzora
		Skontrolujte, či je rýchlostný senzor pripojený	Skontrolujte zariadenie
		Skontrolujte či je senzor alebo foto disk umiestnený správne	
Er4	Spojenie s prenosom (RELAY)		Skontrolujte zariadenie

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, inak hrozí nebezpečenstvo úrazu spôsobené elektrickým prúdom.
2. Dôležité upozornenie: Na čistenie zariadenia nikdy nepoužívajte drsné materiály alebo rozpúšťadlá. Udržujte zariadenie mimo dosahu tekutín a priameho slnečného žiarenia.
3. Po každom tréningu: Utrite konzoly a povrch bežeckého pásu a odstráňte pot mäkkou handričkou navlhčenou vo vode.
4. Týždenne: Raz týždenne sa odporúča vákuové čistenie pod bežiacim pásom, pretože sa tam ukladá nečistota z topánok.

Nastavenie pásu:

Nastavenie pásu a napätie plní dve funkcie: Nastavenie pre ťah a centrovanie. Je dôležité skontrolovať, či je bežiaci pás správne nastavený, pretože preprava, 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. Bežecový 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 bežecový 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 bežecový pás vycentrovaný. Po dokončení tohto postupu, môže byť potrebné nastaviť napnutie bežecového pásu, najmä keď pocítite pošmyknutie pri chôdzi na páse. Pozri nižšie v 3. bode

2. Bežecový pás posunul doprava:

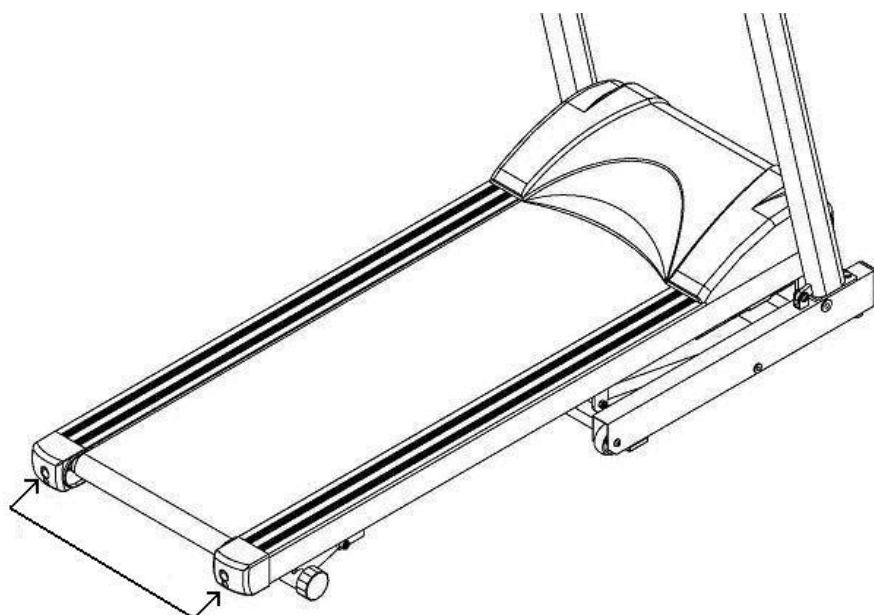
Najprv odpojte napájací kábel od prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča otočte pravý zadný valec o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecový pás na 2,5 mp/h. Mali by ste vidieť, že pohybom sa pás posúva späť, teda smerom k stredu.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

3. Bežecový 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 bežecový trenážer na 2,5 mp/h. Chôdzou po páse, by ste mali zistiť, či pás stále prešmykuje, ak áno, opakujte vyššie uvedený postup, kým bežecový pás nebude fungovať správne.

VAROVANIE!

Nenapínajte príliš! Môže to spôsobiť predčasné zlyhanie valčekového ložiska!



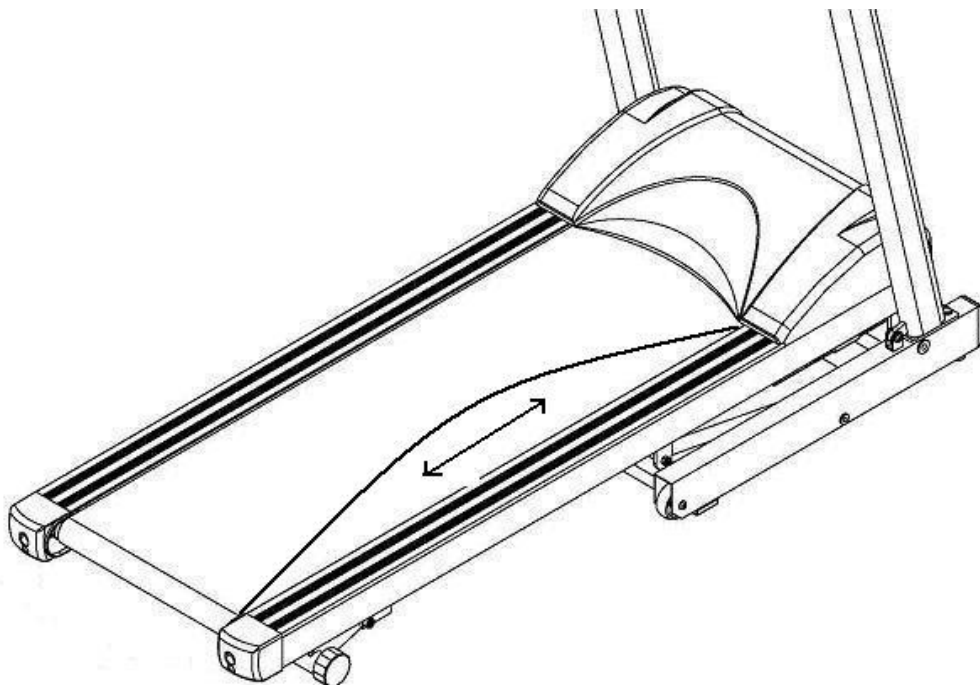
Pravá a ľavá imbusová skrutka sú umiestnené na zadnej časti zariadenia.

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 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.



Vnútna 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.



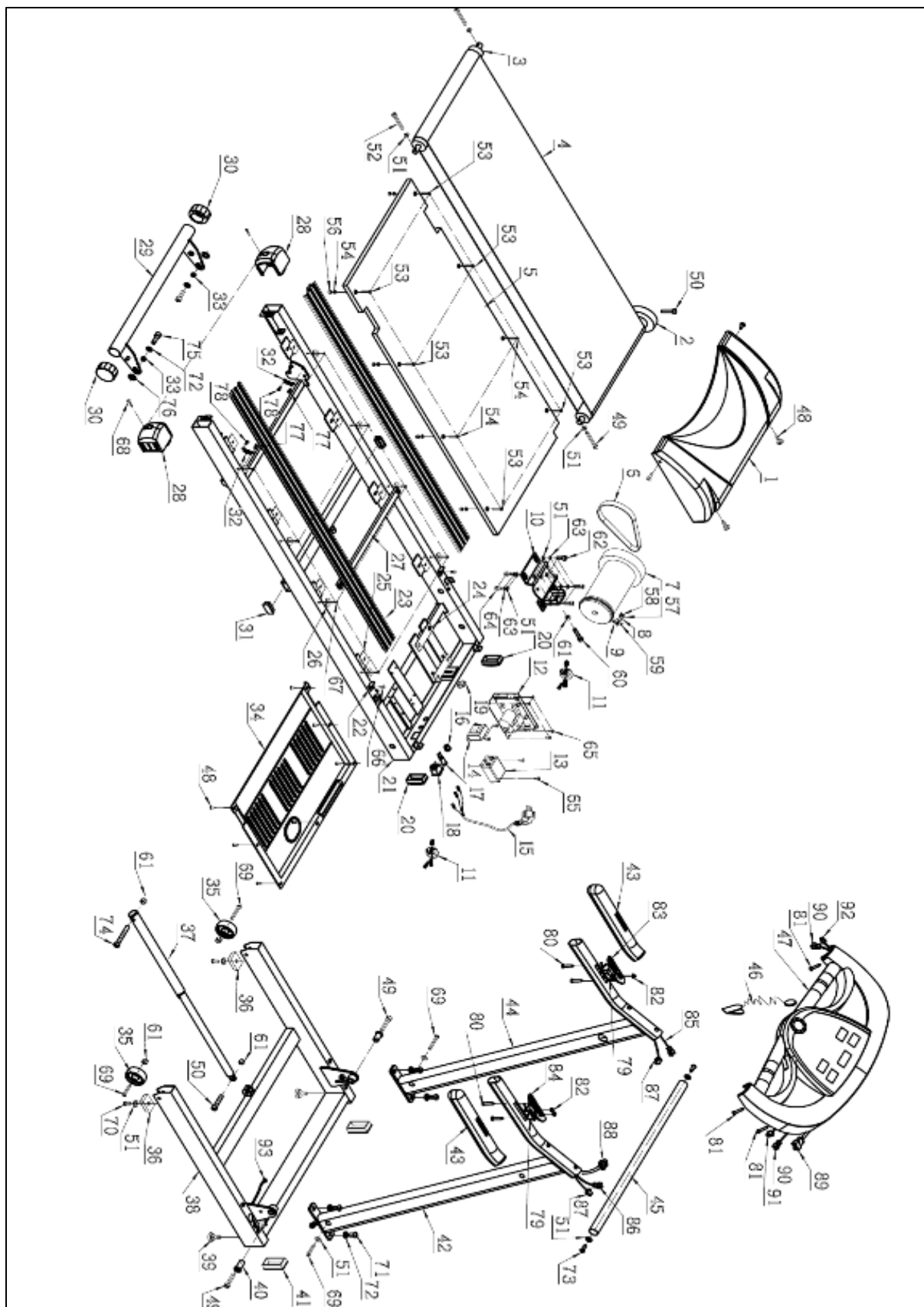
Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
1	Kryt motora	1
2	Predný valec so zotrvačnikom	1
3	Zadný valec	1
4	Bežecký pás	1
5	Bežecká plošina	1
6	Motorový pás	1
7	Motor	1
8	Rám senzoru rýchlosti	1
9	Senzor rýchlosti	1
10	Motorový rám	1
11	Magnetický krúžok	2
12	Kontrolná doska motora	1
13	Filter	1
14	Transformátor	1
15	Napájací kábel	1
16	Podložka napájacieho káblu	1
17	Skupina poistiek	1
18	Napäťový kľúč	1
19	Nastaviteľná zásuvka motora	1
20	Obdĺžniková zásuvková tyč	2
21	Bežecká platforma	1
22	Bočnica koľajnice	2
23	Koľajnica	2
24	Gumová podložka motora	2
25	Gumová podložka bežeckého pásu	8
26	Podložka koľajnice	8
27	Podporná tyč bežeckého pásu	1
28	Koncovka	2
29	Ručný sklon	1
30	Nastaviteľná zásuvka	2
31	Obdĺžniková zásuvková tyč	2
32	Ťažná pružina	2
33	Objímka manuálneho sklonu	2
34	Spodný kryt motora	1
35	Posuvné kolesá základového rámu	2

36	Gumová podložka	2
37	Tlmič	1
38	Základový rám	1
39	Úrovňový rám	2
40	Pripojovací pás na bežeckú platformu	2
41	Obdĺžniková zásuvková tyč	2
42	Pravý stĺpik	1
43	Pena	2
44	Ľavý stĺpik	1
45	Krížová výstuha	1
46	Bezpečnostný kľúč	1
47	Počítač	1
48	ST 4,8 x 16 skrutka	11
49	M8 x 50 mm imbusová skrutka	3
50	M8 x 30 mm imbusová skrutka	2
51	Ø8 podložka	15
52	M8 x 85 mm imbusová skrutka	2
53	M6 x 30 skrutka	6
54	M6 x 40 skrutka	2
55	Ø6 podložka	8
56	M6 nylonová matica	8
57	5/32 skrutka	2
58	5/32 protišmyková podložka	2
59	ST 2,9 x 8 skrutka	2
60	M8 x 35 mm imbusová skrutka	1
61	M8 nylonová matica	4
62	M8 x 20 mm imbusová skrutka	4
63	Ø8 pružná podložka	6
64	M8 x 12 matica	2
65	ST 4,2 x 10 skrutka	8
66	ST 4,2 x 15 skrutka	2
67	ST 4,2 x 15 skrutka	8
68	ST 4,2 x 20 skrutka	2
69	M8 x 40 mm imbusová skrutka	4
70	M8 x 20 mm imbusová skrutka	2
71	M10 x 20 mm imbusová skrutka	4
72	Ø10 podložka	4
73	M8 x 25 mm imbusová skrutka	2
74	M8 x 45 mm imbusová skrutka	1
75	M10 x 30 mm imbusová skrutka	2

76	Ø13 plastová podložka	2
77	M4 x 16 skrutka	2
78	M4 x 12 skrutka	2
79	ST 2,0 x 6 skrutka	4
80	ST 4,2 x 45 skrutka	4
81	ST 4,2 x 38 skrutka	4
82	Gombík	3
83	Start/stop skratka na rukoväti	1
84	Speed+/- skratka na rukoväti	1
85	Start/stop kontrolný kábel	1
86	Speed+/- kontrolný kábel	1
87	Kábel merača pulzu	2
88	Kontrolný kábel stĺpika	1
89	Kontrolný kábel počítača	1
90	Kábel pulzu na počítači	2
91	Rýchlostný kábel na počítači	1
92	Start/stop kábel na počítači	1
93	Kontrolný kábel základového rámu	1

Schematický 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. Běžecký pás se musí zastavit před tím, než se složí.
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 všechny šrouby a matice jsou utaženy.
6. V žádném případě nepoužívejte běžící pás, pokud je zařízení rozmontované. Složený běžecký pás se nesmí zapínat.
7. Zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu. Žádný jiný spotřebič by neměl být na stejném okruhu. Neodkládejte napájecí kabel pod běžecký pás. Nepoužívejte běžící pás, pokud má poškozený nebo odřený napájecí kabel.
8. Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
9. Vezměte prosím na vědomí, že pro tohle zařízení existuje hmotnostní omezení. Pokud je Vaše váha více než **100 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). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
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. Nepokládejte 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 doporučeno výrobcem, jinak hrozí zranění nebo to může způsobit selhání zařízení.
18. Cvičte v doporučené úrovni, ne 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: 58 kg.

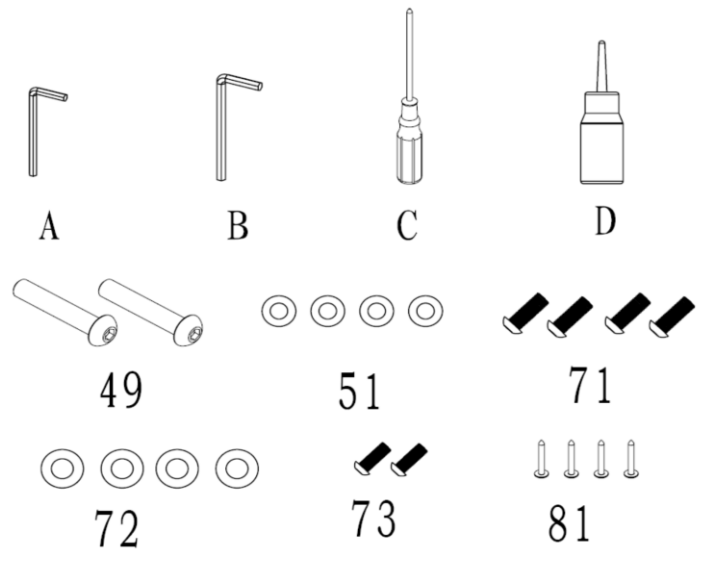
29. Celkové rozměry (d x š x v): 142 x 65 x 122 cm.

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. Tato 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 levou šroubem.

Nářadí a spojovací materiál

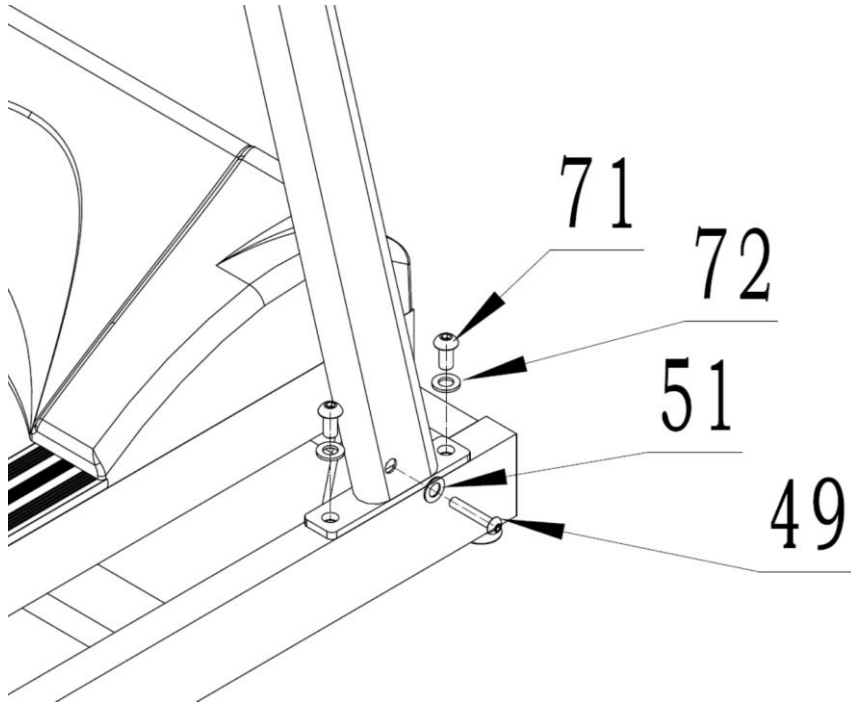
Pro vaše pohodlí jsme identifikovali nářadí a spojovací materiál, které jsou potřebné pro montáž běžeckého pásu. Tato tabulka vám pomůže identifikovat položky, které budou potřebné pro montáž zařízení.

P.Č.	Název	KS
49	M8 x 40 mm imbusový šroub	2
51	Ø8 podložka	4
71	M10 x 20 mm imbusový šroub	4
72	Ø10 podložka	4
73	M8 x 25 mm imbusový šroub	2
81	ST4,2 x 38 šroub	4
A	5 mm imbusový klíč	1
B	6 mm imbusový klíč	1
C	Šroubovák	1
D	Mazivo	1



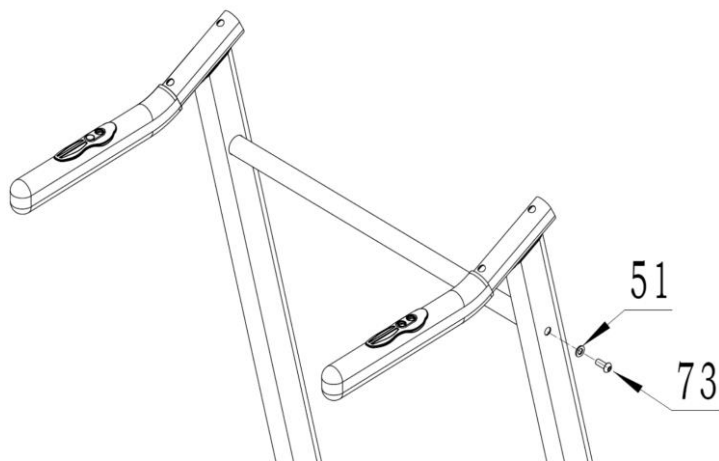
Postup při montáži

Nejprve připojte sloupek kontrolních kabelů na základový rám. Utáhněte sloupky na základovém rámu pomocí podložky Ø8 51, M8 x 40 mm, imbusového šroubu 49, Ø10 podložky 72 a M10 x 20 mm a imbusovým šroubem 71.

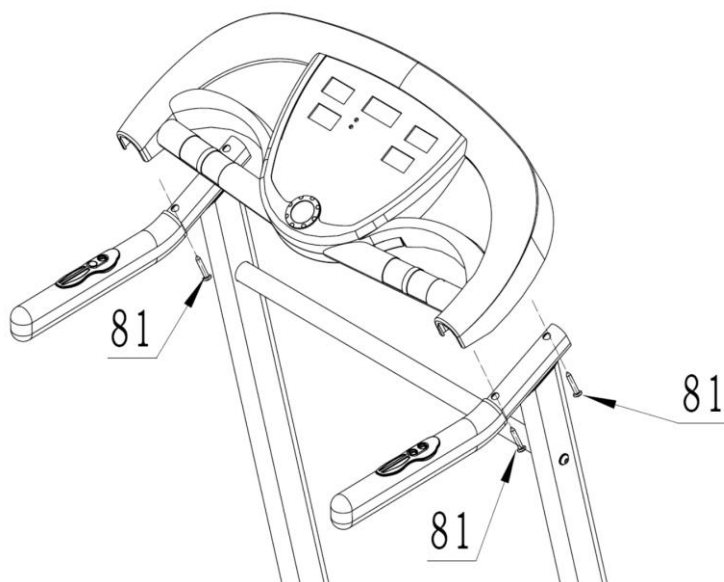


Krok 2

Upevněte křížovou výztuha na sloupky pomocí Ø 8 podložky 51 a M8 x 25 mm imbusového šroubu 73.

**Krok 3**

Namontujte počítač na sloupky pomocí ST4,2 x 38 šroubu 81.

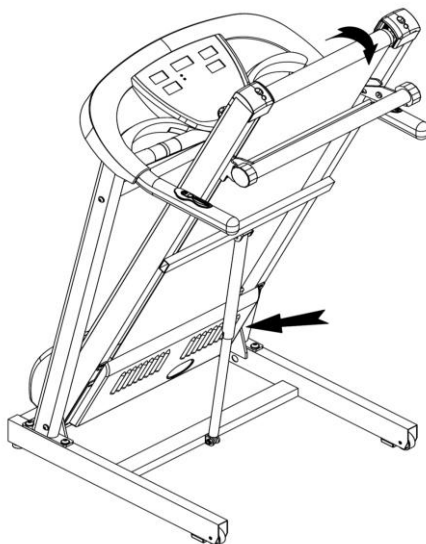


Krok 4

Skládání

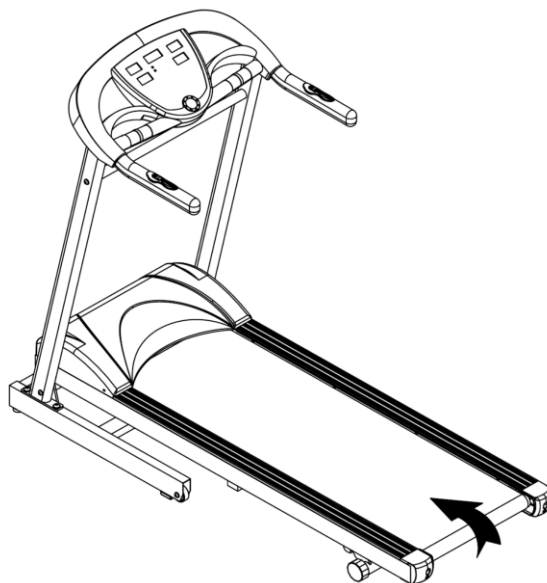
Pro složení zařízení:

1. zarazte klapku (jak ukazuje šipka na levém horním rohu).
2. držte horní koncové kryty (jak je znázorněno šipkou na levém horním rohu) a zatáhněte zařízení pomalu směrem k zemi.

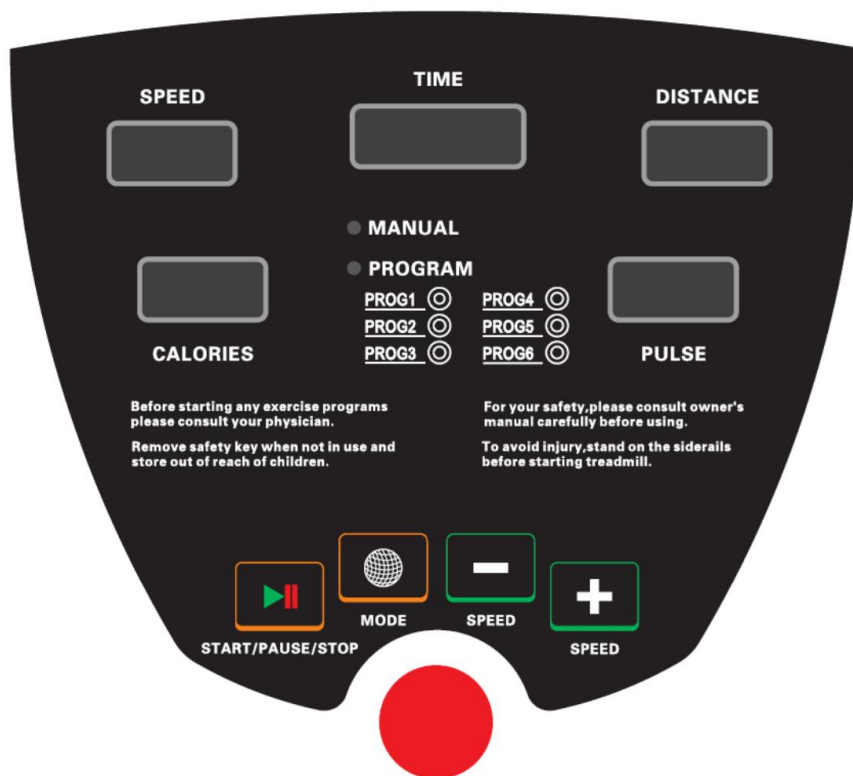


Rozložení zařízení:

Držte spodní koncové kryty zvedněte zařízení.



Počítač



Provoz

Vložte bezpečnostní klíč do zařízení, (pokud je pojistní klíč správně zapojen na displeji se zobrazí 「 ---- 」).

Jak začít?

Požadované napětí je 220-240 VAC.

Dejte bezpečnostní klíč do počítače a vše v okně se zobrazí s pípnutím.

Každé pole bude ukazovat počáteční data "0", a nebude blikat.

Toto je nyní normální režim.

Provozní pokyny

Režim NORMAL

Stiskněte tlačítko "START ", motor se spustí po odečtení 3 sekund. Počáteční rychlost je 1,0 km/h.

Režim: Odpočítávání času

Po startu, stiskněte tlačítko " MODE ", LED – dioda zasvítí a časové okno začne blikat.

Stiskněte tlačítko "SPEED + / SPEED -" pro nastavení hodnoty.

Stiskněte tlačítko "START ", motor se spustí po odečtení 3 sekund. Počáteční rychlost je 1,0 km/h.

Po skončení odpočítávání se rychlost pomalu zastaví s pěti zvukovým signály (1x/s). (Během této doby se hodnoty nemění).

Režim CAL odpočítávání

Po startu, stiskněte tlačítko "MODE", LED – dioda zasvítí a CAL okno začne blikat.

Stiskněte tlačítko "SPEED + / SPEED -" pro nastavení hodnoty.

Stiskněte tlačítko "START", motor se spustí po odečtení 3 sekund. Počáteční rychlost je 1,0 km/h.

Po skončení odpočítávání se rychlost pomalu zastaví s pěti zvukovým signály (1x/s). (Během této doby se hodnoty se nemění).

Režimy DST odpočítávání

Po startu, stiskněte tlačítko "MODE", LED – dioda zasvítí a DIST okno začne blikat.

Stiskněte tlačítko "SPEED + / SPEED -" pro nastavení hodnoty.

Stiskněte tlačítko "START", motor se spustí po odečtení 3 sekund. Počáteční rychlost je 1,0 km/h.

Po skončení odpočítávání se rychlost pomalu zastaví s pěti zvukovým signály (1x/s). (Během této doby se hodnoty se nemění).

Režim PROGRAM

Po startu, stiskněte tlačítko "MODE", LED dioda zasvítí, v okně CAL se zobrazí nastavení P1 – P6. Časová okno začne blikat.

Stiskněte tlačítko "SPEED + / SPEED -" pro nastavení hodnoty.

Stiskněte tlačítko "START", běžecký pás se spustí podle nastavené rychlosti PROGRAMU.

Po skončení odpočítávání se rychlost pomalu zastaví s pěti zvukovým signály (1x/s). (Během této doby hodnoty se nemění).

NÁVOD KLÍČ**MODE**

V zastaveném stavu stiskněte tlačítko "MODE", "MODE" tlačítko bude fungovat (v režimu PAUSE, tlačítka nefungují.)

Zobrazí se: Normal – odpočítávání času – CAL odpočítávání – DST odpočítávání – PROG1 – PROG2 – PROG3 – PROG4 – PROG5 – PROG6.

Stiskněte tlačítko "MODE", všechny nastavené hodnoty se vymažou a v okně nastavení se zobrazí počáteční hodnoty.

SPEED +

V spuštěném stavu, stiskněte toto tlačítko a rychlost se zvýší o 0,1 km/h za každým stiskem. Pokud tlačítko podržíte, hodnota rychlosti rychle vzroste.

V zastaveném stavu se nastavovaná hodnota v blikajícím okně zvýší. Pokud tlačítko podržíte, nastavovaná hodnota rychle vzroste.

SPEED –

V spuštěném stavu, stiskněte toto tlačítko a rychlost se sníží o 0,1 km/h za každým stiskem. Pokud tlačítko podržíte, hodnota rychlosti rychle klesne.

V zastaveném stavu se nastavovaná hodnota v blikajícím okně sníží. Pokud tlačítko podržíte, nastavovaná hodnota rychle klesne.

START / STOP

Stisknutím na krátkou dobu, se běžecký pás pozastaví nebo znovu spustí. Držením tlačítka po dobu 2 sekund, rychlost pomalu klesne až na 0 km/h.

DISPLAY INSTRUKCE

PULSE: Zobrazení pulzů. Pokud se puls nenačte, zobrazí se "P".

SPEED: V zastaveném stavu se zobrazí "0,0", ve spuštěném stavu se zobrazí aktuálně nastavené hodnoty. V pozastaveném stavu se zobrazí "PUS ".

Vzdálenost: Zobrazení hodnoty vzdálenosti.

CAL: Zobrazení hodnoty kalorií.

TIME: Zobrazení hodnoty času.

DALŠÍ POKYNY

Po dokončení odpočítávání času, CAL odpočítávání, odpočítávání DST, PROG1, PROG2, PROG3, PROG4, PROG5, PROG6, vše vrátí do normálního režimu.

PROG1 – PROG6: Čas Počáteční hodnota je 20:00. Rozsah nastavení času je 8:00 – 99:00. Každý segment je 01:00.

Po startu se čas odpočítávání bude počítat od nastavené hodnoty.

Vytažení bezpečnostního klíče a jeho opětovné vložení, vrátí nastavení do původního stavu (Všechny nastavené hodnoty se smažou).

Rozsah zobrazení

	Počáteční hodnota	Počáteční hodnota odpočítávání	Rozsah hodnoty odpočítávání	Rozsah zobrazení
Čas (mm:ss)	0:00	20:00	8:00~99:00 každá část 1:00	0:00~99:59
Rozsah (km/h)	0,0	N/A	N/A	1,0~12,0
Vzdálenost (km)	0,0	1,0	0,5~99,9 každá část 0,1km	0,0~99,9
Pulz (bpm)	P	N/A	N/A	40~199
Kalorie	0	50	20~990 každá část 10	0~999

Tabulka programů

	P1	P2	P3	P4	P5	P6
S1	1	2	3	6	1	5
S2	1	3	5	6	2	5
S3	2	4	7	8	3	5
S4	2	5	9	8	4	10
S5	3	6	7	10	5	10
S6	3	7	5	10	6	10
S7	4	8	3	8	7	5
S8	4	9	5	8	8	5
S9	5	10	7	6	9	10
S10	5	10	9	6	10	10
S11	5	10	9	6	10	10
S12	5	10	7	6	9	10
S13	4	9	5	8	8	5
S14	4	8	3	8	7	5
S15	3	7	5	10	6	10
S16	3	6	7	10	5	10
S17	2	5	9	8	4	10
S18	2	4	7	8	3	5
S19	1	3	5	6	2	5
S20	1	2	3	6	1	5

Chybová hlášení

Chyba	Popis	Kontrola	Další návrhy
Er1	Spojení mezi panelem a řídicí jednotkou	Zkontrolujte, zda je kabel mezi panelem a řídicí jednotkou spojen, nebo ne	Zkontrolujte spojovací kabel
			Zkontrolujte zařízení
			Zkontrolujte panel
			Zkontrolujte adaptér
Er2	Chyba na motoru/MOS selhal	Zkontrolujte, zda je kabel do motoru připojen	Zkontrolujte zařízení
			Zkontrolujte motoru
Er3	Chyba na senzoru rychlosti / Nefunkční běžecký pás	Zkontrolujte, zda není běžecký pás zaseknutý nebo něčím zastaven	Zkontrolujte kabel rychlostního senzoru
		Zkontrolujte, zda je rychlostní senzor připojen	Zkontrolujte zařízení
		Zkontrolujte, zda je senzor nebo foto disk umístěn správně	
Er4	Spojení s přenosem (RELAY)		Zkontrolujte zařízení

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: Nikdy nepoužívejte drsné materiály nebo rozpouštědla k čištění zařízení. Udržujte zařízení mimo dosah tekutin a přímého slunečního záření.
2. Zkontrolujte a utáhněte všechny části zařízení. Opotřebované 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: Nikdy nepoužívejte drsné materiály nebo rozpouštědla k čištění zařízení. Udržujte zařízení mimo dosah tekutin a přímého slunečního záření.
3. Po každém tréninku: Otřete konzoly a povrch běžeckého pásu 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 přeprava, nerovné podlahy nebo jiné nepředvídatelné důvody mohou vést k tomu, že se pás posune mimo střed a v důsledku tření pásu o plastovou postranici nebo koncovky může pás poškodit. Chcete-li upravit pás do správné polohy, postupujte následujícím způsobem podle níže uvedených pokynů:

1. Běžecský pás se posunul doleva:

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

2. Běžecský pás posunul doprava:

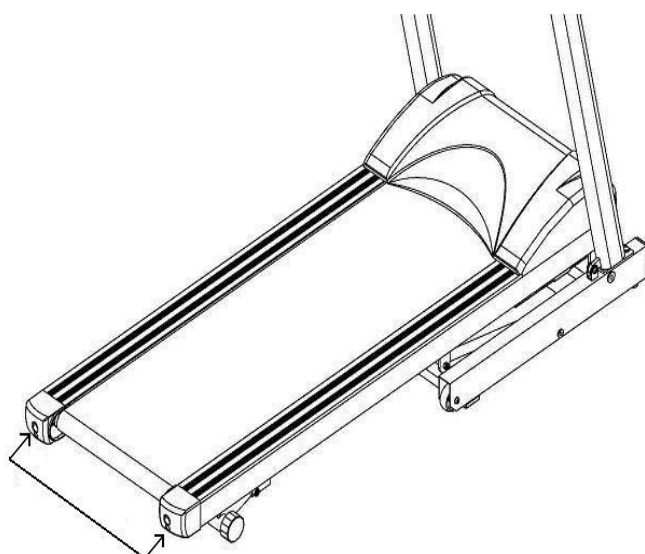
Nejprve odpojte napájecí kabel od přepět'ové ochrany. Pomocí šestihřanného klíče otočte pravý zadní válec o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zapojte napájecí kabel zpět do přepět'ové ochrany a spusťte běžecský pás na 2,5 mp/h. Měli byste vidět, že pohybem se pás posouvá zpět, tedy směrem ke středu.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

3. Běžecský pás prokluzuje:

Nejprve odpojte napájecí kabel od přepět'ové ochrany. Pomocí šestihřanného 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 běžecský trenážér na 2,5 mp/h. Chůzí po pásu, byste měli zjistit, zda pás stále prokluzuje, pokud ano, opakujte výše uvedený postup, dokud běžecský pás nebude fungovat správně.

VAROVÁNÍ!

Nenapínejte příliš! Může to způsobit předčasné selhání válečkového ložiska!



Pravý a levý imbusový šroub jsou umístěny na zadní straně zařízení.

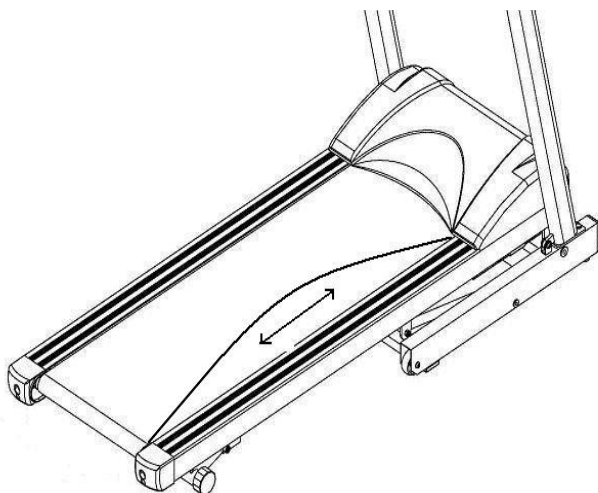
MAZÁNÍ:

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 běžecský pás je přetížen, pojistka se vypne a napětí se přeruší. Po vyměnění pojistky je možné začít s cvičením znovu.

Rozcvička

Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pocítovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v polokruhu a poté otočte hlavu doleva. Budete pocítovat 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 pocítovat 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 pocítovat 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 směřovala 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, střidejte 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.



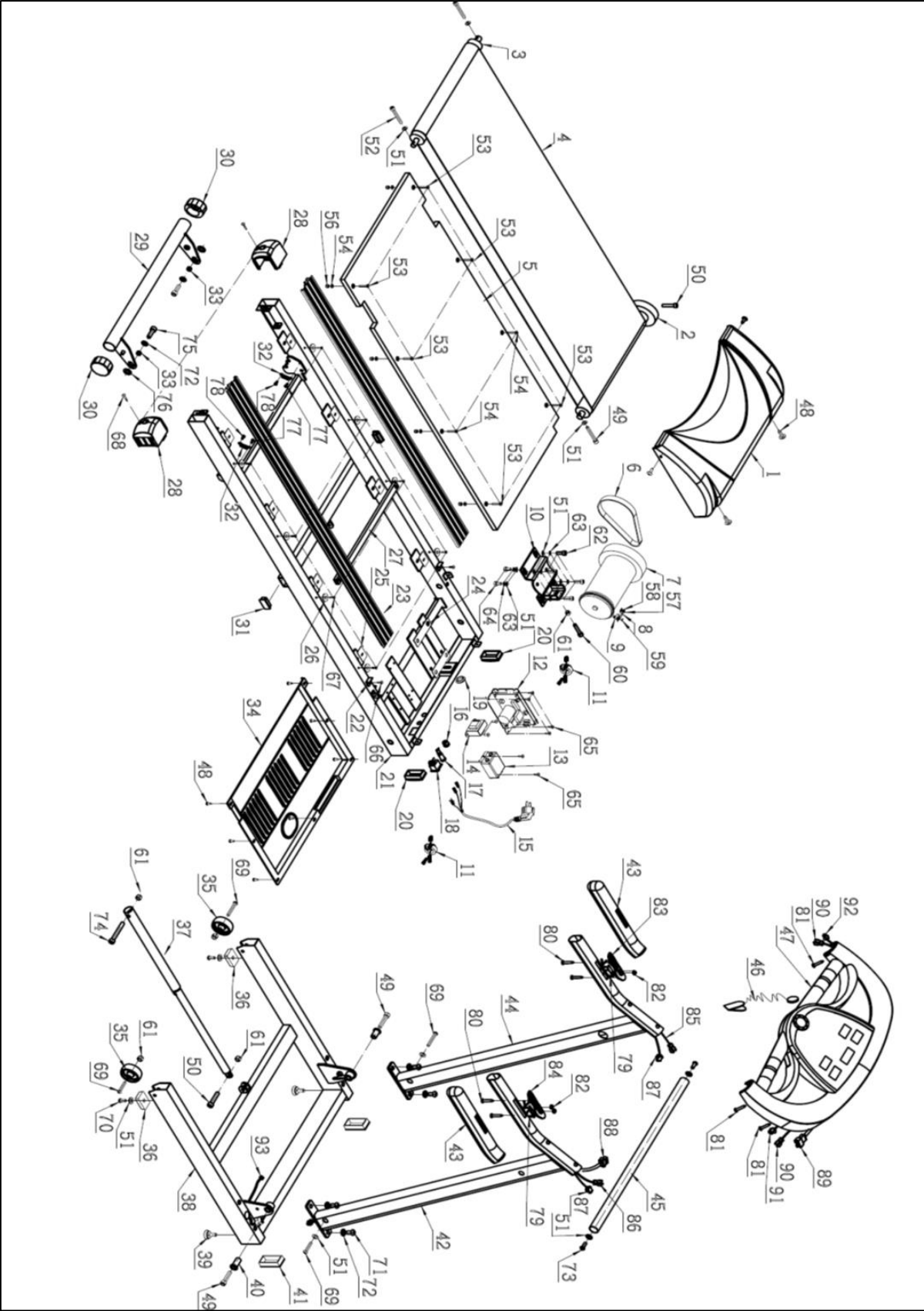
Seznam dílů

P.Č.	Název	KS
1	Kryt motoru	1
2	Přední válec se setrvačником	1
3	Zadní válec	1
4	Běžecský pás	1
5	Běžecská plošina	1
6	Motorový pás	1
7	Motor	1
8	Rám senzoru rychlosti	1
9	Senzor rychlosti	1
10	Motorový rám	1
11	Magnetický kroužek	2
12	Kontrolní deska motoru	1
13	Filtr	1
14	Transformátor	1
15	Napájecí kabel	1
16	Podložka napájecího kabelu	1
17	Skupina pojistek	1
18	Napěťový klíč	1
19	Nastavitelná zásuvka motoru	1
20	Obdélníková zásuvková tyč	2
21	Běžecská platforma	1
22	Bočnice kolejnice	2
23	Kolejnice	2
24	Gumová podložka motoru	2
25	Gumová podloha běžecského pásu	8
26	Podložka kolejnice	8
27	Podporní tyč běžecského pásu	1
28	Koncovka	2
29	Ruční sklon	1
30	Nastavitelná zásuvka	2
31	Obdélníková zásuvková tyč	2
32	Tažná pružina	2
33	Objímka manuálního sklonu	2
34	Spodní kryt motoru	1
35	Posuvní kola základového rámu	2
36	Gumová podložka	2
37	Tlumič	1

38	Základový rám	1
39	Úrovňový rám	2
40	Připojovací pás na běžeckou platformu	2
41	Obdélníková zásuvková tyč	2
42	Pravý sloupek	1
43	Pěna	2
44	Levý sloupek	1
45	Křížová výztuha	1
46	Bezpečnostní klíč	1
47	Počítač	1
48	ST4,8 x 16 šroub	11
49	M8 x 50 mm imbusový šroub	3
50	M8 x 30 mm imbusový šroub	2
51	Ø8 podložka	15
52	M8 x 85 mm imbusový šroub	2
53	M6 x 30 šroub	6
54	M6 x 40 šroub	2
55	Ø6 podložka	8
56	M6 Nylonová matice	8
57	5/32 šroub	2
58	5/32 protiskluzová podložka	2
59	ST2,9 x 8 šroub	2
60	M8 x 35 mm imbusový šroub	1
61	M8 nylonová matice	4
62	M8 x 20 mm imbusový šroub	4
63	Ø8 pružní podložka	6
64	M8 x 12 matice	2
65	ST4,2 x 10 šroub	8
66	ST4,2 x 15 šroub	2
67	ST4,2 x 15 šroub	8
68	ST4,2 x 20 šroub	2
69	M8 x 40 mm imbusový šroub	4
70	M8 x 20 mm imbusový šroub	2
71	M10 x 20 mm imbusový šroub	4
72	Ø10 podložka	4
73	M8 x 25 mm imbusový šroub	2
74	M8 x 45 mm imbusový šroub	1
75	M10 x 30 mm imbusový šroub	2
76	Ø13 plastová podložka	2
77	M4 x 16 šroub	2

78	M4 x 12 šroub	2
79	ST2,0 x 6 šroub	4
80	ST4,2 x 45 šroub	4
81	ST4,2 x 38 šroub	4
82	Knoflík	3
83	Start/stop zkratka na rukojeti	1
84	Speed+/- zkratka na rukojeti	1
85	Start/stop kontrolní kabel	1
86	Speed+/- kontrolní kabel	1
87	Kabel měřiče pulzu	2
88	Kontrolní kabel sloupku	1
89	Kontrolní kabel	1
90	Kabel pulzu na počítači	2
91	Rychlostní kabel na počítači	1
92	Start/stop kabel na počítači	1
93	Kontrolní kabel základového rámu	1

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. 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 lub zranienia 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.

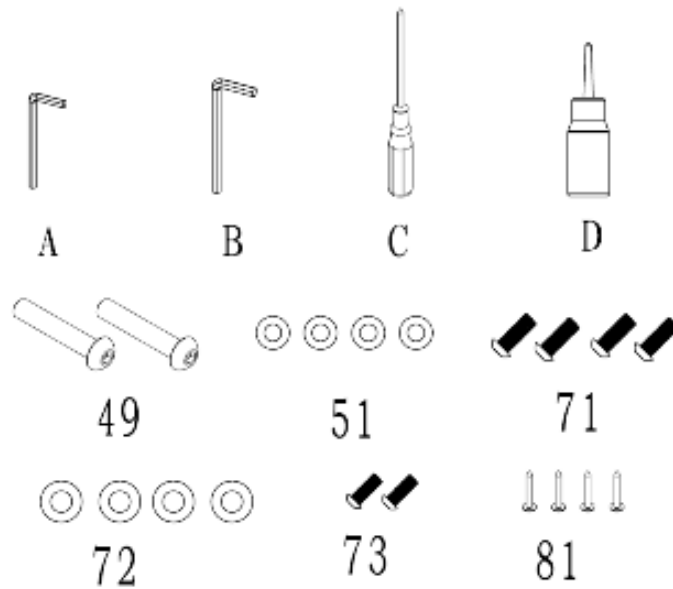
1. Proszę umieścić bieżnię na twardej i równej powierzchni.
2. Bieżnia musi być zatrzymana zanim zostanie złożona.
3. Bieżnia nie przestanie pracować w trybie natychmiastowym, jeśli jakiś obiekt zostanie złapany przez matę lub rolki napędzające. W takim przypadku należy wyjąć kluczyk bezpieczeństwa
4. 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 wolną włączać.
7. Proszę podłączyć przewód zasilający do uziemionego gniazdka. Żadne inne urządzenie nie powinno być podłączone do tego samego obwodu elektrycznego. Nie należy umieszczać kabla zasilającego pod bieżnią. Nie wolno używać bieżni, jeśli ma uszkodzony lub przetarty 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 **100 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 to przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. Klasa użytkowania i dokładności HC (norma EN 957-6 STN). Gwarancja nie obejmuje komercyjnego wykorzystania urządzenia a producent nie ręczy za wady powstałe w taki skutek.
11. Proszę stosować odpowiednią odzież do ćwiczeń. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez pracujące urządzenie. Zawsze proszę używać obuwie sportowe. Nigdy nie należy korzystać z urządzenia boso, w sandałach lub w skarpetkach. Nie należy nosić w czasie ćwiczeń butów z podeszwami skórzanymi lub na wysokich obcasach. Proszę upiąć długie włosy.
12. Nie należy przesuwając 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 jest 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: 58 kg.
29. Rozmiary całkowite (długość x szerokość x wysokość): 142 x 65 x 122 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 zbyt 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 Państwu zidentyfikować elementy, które będą potrzebne do montażu urządzenia.

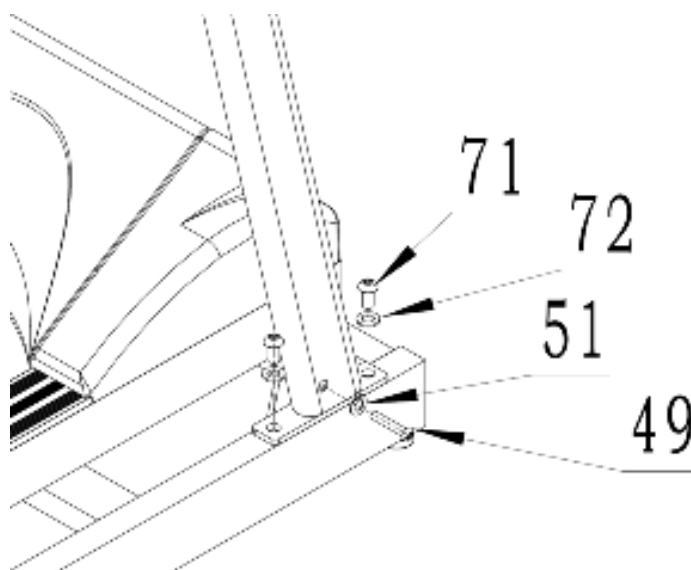
L. p.	Nazwa	Szt.
49	M8 x 40 mm śruba imbusowa	2
51	Ø8 podkładka	4
71	M10 x 20 mm śruba imbusowa	4
72	Ø10 podkładka	4
73	M8 x 25 mm śruba imbusowa	2
81	ST4,2 x 38 śruba	4
A	5 mm klucz imbusowy	1
B	6 mm klucz imbusowy	1
C	Śrubokręt	1
D	Olej	1



Sposób postępowania przy montażu

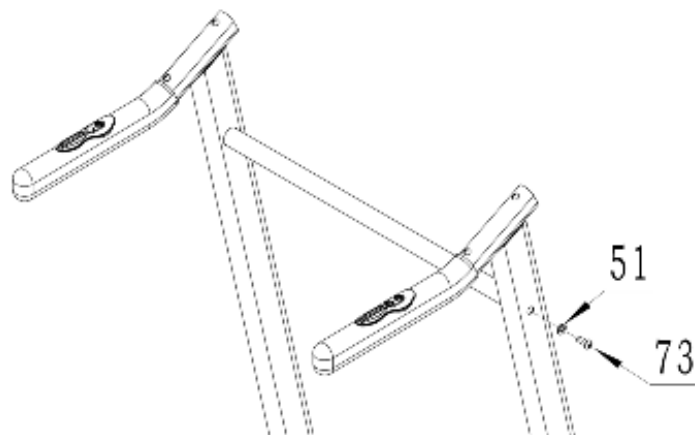
Krok 1

Najpierw proszę połączyć słupek kabli kontrolnych do ramy podstawy.
Proszę dokręcić słupki do ramy głównej za pomocą podkładki $\text{Ø}8$ 51, M8 x 40 mm, śruby imbusowej 49, $\text{Ø}10$ podkładki 72 i M10 x 20 mm oraz śruby imbusowej 71.



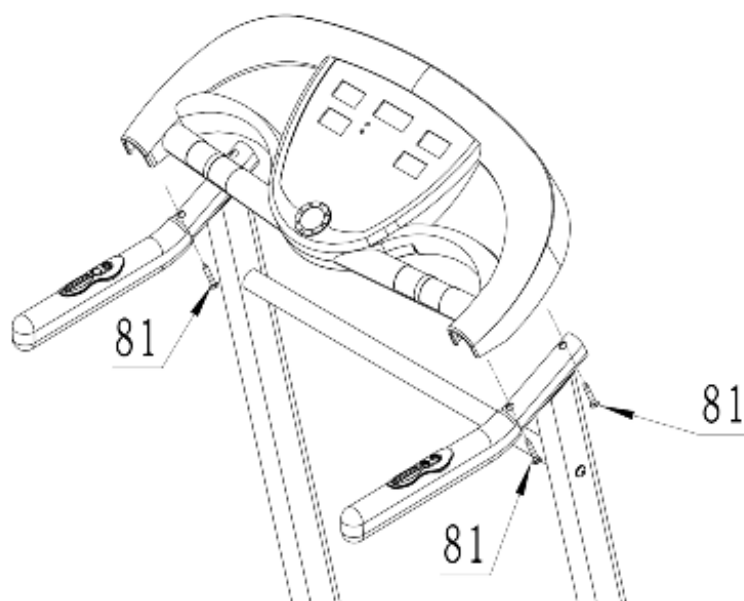
Krok 2

Proszę przymocować klamrę krzyżową na słupki za pomocą Ø8 podkładki 51 i M8 x 25 mm śruby imbusowej 73.



Krok 3

Proszę zamontować komputer na słupki za pomocą ST4,2 x 38 śruby 81.

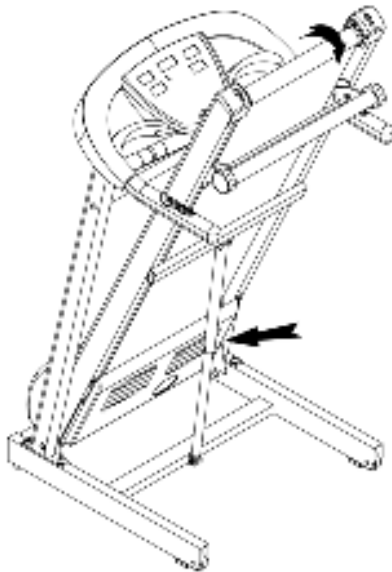


Krok 4

Składanie

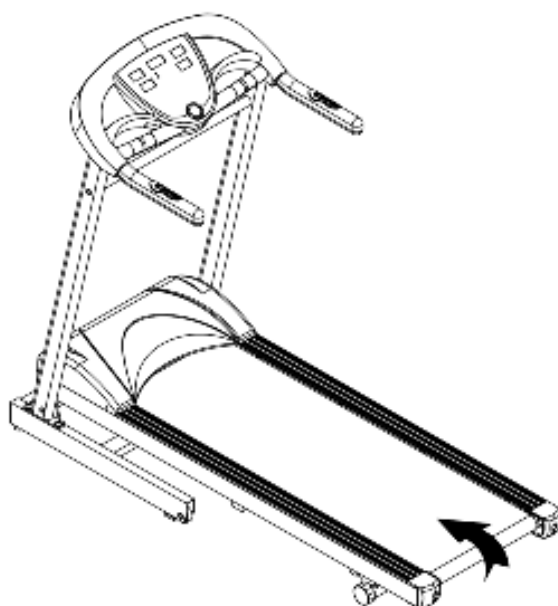
Aby złożyć urządzenie:

1. Proszę przełożyć klapę (jak wskazano strzałką na lewym górnym rogu).
2. Proszę trzymać górne zaślepki (jak pokazano za pomocą strzałki w lewym górnym rogu) i powoli ciągnąć urządzenie w kierunku podłogi.

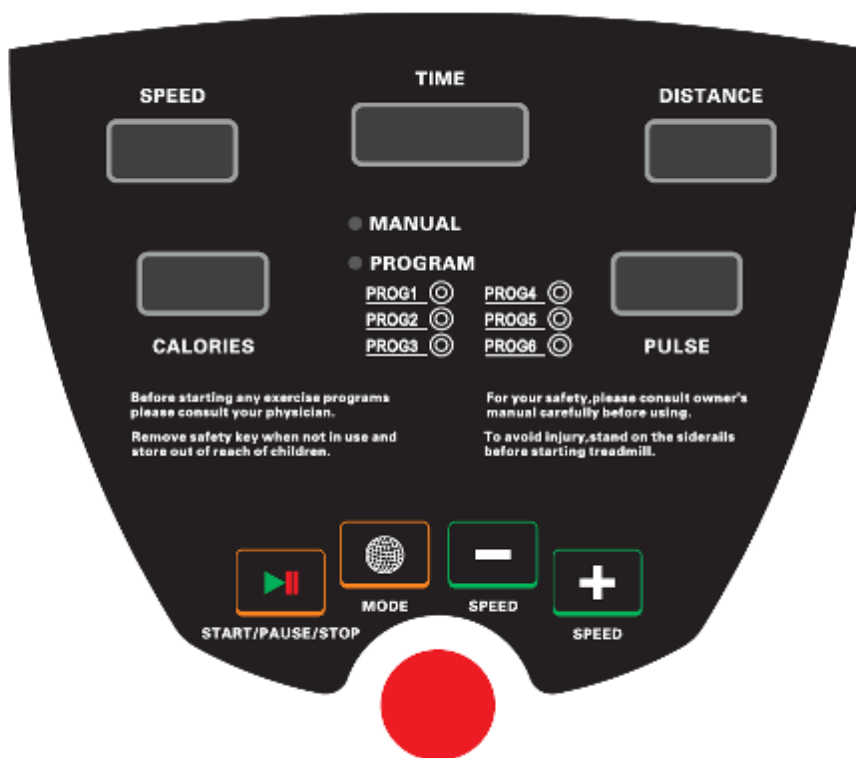


Aby rozłożyć urządzenie:

Proszę trzymać dolne, końcowe zaślepki a następnie podnieść urządzenie.



Komputer



Uruchomienie

Proszę włożyć klucz zabezpieczający do urządzenia (jeżeli klucz zabezpieczający nie jest właściwie podłączony to na wyświetlaczu wyświetli się 「 ---- 」).

Jak rozpocząć?

Wymagane napięcie 220-240 VAT.

Proszę umieścić klucz bezpieczeństwa w komputerze a następnie wszystko w oknie pojawi się wraz z sygnałem dźwiękowym.

Każde pole pokaże wstępne dane "0" i nie będzie migać.

To jest teraz praca w trybie normalnym.

Wskazówki dla użytkownika

TRYB NORMAL

Proszę nacisnąć przycisk "START", monitor uruchomi się po upływie 3 sekund. Prędkość początkowa wynosi 1,0 km/h.

Tryb odliczania czasu

Po starcie proszę nacisnąć przycisk "MODE", dioda LED się zaświeci a wyświetlacz czasu zacznie migać.

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / SPEED -" aby ustawić wartość.

Następnie proszę nacisnąć "START", monitor uruchomi się po upływie 3 sekund. Prędkość początkowa wynosi 1,0 km/h.

Po zakończeniu odliczania prędkość powoli zacznie się zmniejszać aż do zatrzymania po pięciu sygnałach dźwiękowych (1x/s). (Podczas tego okresu wartości się nie zmieniają).

Tryb CAL odliczanie

Po starcie proszę nacisnąć przycisk "MODE", dioda LED się zaświeci a okno CAL zacznie migać.

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / SPEED -" aby ustawić wartość.

Naciśnij przycisk "START", silnik uruchamia się po odliczeniu trzech sekund. Prędkość początkowa wynosi 1,0 km/h.

Po zakończeniu odliczania prędkość powoli zacznie się zmniejszać aż do zatrzymania po pięciu sygnałach dźwiękowych (1x/s). (Podczas tego okresu wartości się nie zmieniają).

Tryb DST odliczanie

Po starcie proszę nacisnąć przycisk "MODE", dioda LED się zaświeci a okno DIST zacznie migać.

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / SPEED -" aby ustawić wartość.

Naciśnij przycisk "START", silnik uruchamia się po odliczeniu trzech sekund. Prędkość początkowa wynosi 1,0 km/h.

Po zakończeniu odliczania prędkość powoli zacznie się zmniejszać aż do zatrzymania po pięciu sygnałach dźwiękowych (1x/s). (Podczas tego okresu wartości się nie zmieniają).

Tryb PROGRAM

Po starcie proszę nacisnąć przycisk "MODE", dioda LED się zaświeci, w oknie CAL wyświetli się ustawienie P1 - P6. Wyświetlacz czasu zacznie migać.

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / SPEED -" aby ustawić wartość.

Proszę nacisnąć przycisk "START", bieżnia następnie uruchomi się według nastawionej prędkości PROGRAMU.

Po zakończeniu odliczania prędkość powoli zacznie się zmniejszać aż do zatrzymania po pięciu sygnałach dźwiękowych (1x/s). (Podczas tego okresu wartości się nie zmieniają).

INSTRUKCJA OBSŁUGI**MODE**

W stanie zatrzymania – proszę nacisnąć przycisk "MODE", przycisk "MODE" będzie aktywny (w trybie PAUSE przyciski nie działają)

Wyświetli się: Normal – odliczanie czasu - CAL odliczanie - DST odliczanie - PROG1 - PROG2 - PROG3 - PROG4 - PROG5 – PROG6.

Proszę nacisnąć przycisk "MODE", wszystkie ustawione wartości zostaną usunięte a na wyświetlaczu zostaną wyświetlone początkowe wartości.

SPEED +

Przy włączonym urządzeniu – proszę nacisnąć ten guzik a prędkość zwiększy się o 0,1 km/h za każdym naciśnięciem. Jeśli przytrzymają Państwo przycisk stale wciśnięty, wartość prędkości szybko wzrośnie.

W stanie zatrzymania – ustawiana wartość na migającym wyświetlaczu się zwiększy. Jeśli przytrzymają Państwo przycisk stale wciśnięty, wartość prędkości szybko wzrośnie.

SPEED –

Przy włączonym urządzeniu – proszę nacisnąć ten guzik a prędkość zmniejszy się o 0,1 km/h za każdym naciśnięciem. Jeśli przytrzymają Państwo przycisk stale wciśnięty, wartość prędkości szybko się zmniejszy.

W stanie zatrzymania – ustawiana wartość na migającym wyświetlaczu się zmniejszy. Jeśli przytrzymają Państwo przycisk stale wciśnięty, wartość prędkości szybko się zmniejszy.

START / STOP

Wcisnąc guziki przez krótki czas bieżnia się zatrzyma albo na nowo uruchomi. Przytrzymując przycisk przez okred 2 sekunf, prędkość będzie powoli spadać aż do 0 km/h.

INSTRUKCJE WYŚWIETLACZA

PULSE: Wyświetlenie pomiaru pulsu. Dopóki puls nie zostanie zmierzony, wyświetli się "P".

SPEED: W trybie zatrzymania wyświetli się "0,0", w trybie uruchomienia wyświetlą się aktualnie ustawione wartości. W trybie uśpienia wyświetli się "PUS".

Vzdialenost': Wyświetlenie wartości odległości.

CAL: Wyświetlenie wartości kalorii.

TIME: Wyświetlenie wartości czasu.

DALSZE WSKAZÓWKI

Po zakończeniu odliczania czasu, odliczanie CAL, odliczanie DST, PROG1, PROG2, PROG3, PROG4, PROG5, PROG6, wszystko powróci do trybu normalnego.

PROG1-PROG6: Początkowa wartość czasu wynosi 20:00. Zakres ustawienia czasu mieści się w przedziale 8:00-99:00.

Każdy segment wynosi 01:00.

Po starcie, odliczony czas będzie się odliczał od ustawionej wartości.

Wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa a następnie jego ponowne włożeniu, spowoduje powrót ustawień do stanu poprzedniego (Wszystkie nastawione wartości zostaną wymazane).

Zakres wyświetlenia

	Wartość początkowa	Wartość początkowa odliczania	Zakres wartości odliczania	Zakres wyświetlania
Czas (mm:ss)	0:00	20:00	8:00~99:00 każda część 1:00	0:00~99:59
Zakres (km / h)	0,0	N/A	N/A	1,0~12,0
Odległość (km)	0,0	1,0	0,5~99,9 każda część 0,1km	0,0~99,9
Puls (bpm)	P	N/A	N/A	40~199
Kalorie	0	50	20~990 każda część 10	0~999

Tabela programów

	P1	P2	P3	P4	P5	P6
S1	1	2	3	6	1	5
S2	1	3	5	6	2	5
S3	2	4	7	8	3	5
S4	2	5	9	8	4	10
S5	3	6	7	10	5	10
S6	3	7	5	10	6	10
S7	4	8	3	8	7	5
S8	4	9	5	8	8	5
S9	5	10	7	6	9	10
S10	5	10	9	6	10	10
S11	5	10	9	6	10	10
S12	5	10	7	6	9	10
S13	4	9	5	8	8	5
S14	4	8	3	8	7	5
S15	3	7	5	10	6	10
S16	3	6	7	10	5	10
S17	2	5	9	8	4	10
S18	2	4	7	8	3	5
S19	1	3	5	6	2	5
S20	1	2	3	6	1	5

Komunikaty o błędach

Błąd	Opis	Czynności kontrolne	Dalsze propozycje
Er1	Połączenie między panelem i urządzeniem sterującym	Proszę skontrolować, czy kabel pomiędzy panelem a urządzeniem sterującym jest podłączony albo nie	Proszę skontrolować kabel łączący
			Proszę skontrolować urządzenie
			Proszę skontrolować panel
			Proszę skontrolować adapter
Er2	Błąd silnika / MOS zawiódł	Proszę skontrolować, czy kabel jest podłączony do silnika	Proszę skontrolować urządzenie
			Proszę skontrolować silnik
Er3	Błąd czujnika prędkości / nie działająca bieźnia	Proszę skontrolować, czy bieźnia nie jest zakleszczona albo czymś zastawiona	Proszę skontrolować kabel czujnika prędkości
		Proszę upewnić się, czy czujnik prędkości jest podłączony	Proszę skontrolować urządzenie
		Proszę skontrolować czy czujnik albo monitor jest prawidłowo zamontowany	
Er4	Połączenie z przekazywaniem danych (RELAY)		Proszę skontrolować urządzenie

KONSERWACJA

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

1. Ważna informacja: Do czyszczenia, nie należy stosować środków ściernych lub rozpuszczalników. Proszę 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 bieźni oraz z powierzchni taśmy.
4. Co tydzień: Raz w tygodniu zaleca się, aby odkurzyć powierzchnię bezpośrednio pod bieźnią, 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.

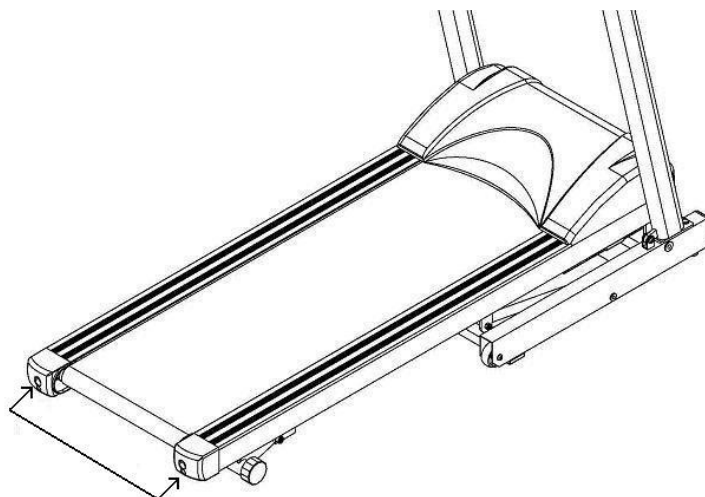
3. Pas bieżni się ślizga:

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.



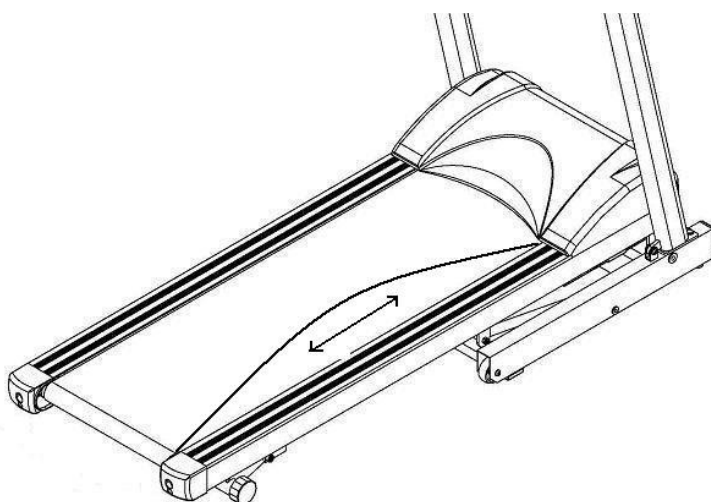
SMAROWANIE:

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 zaczekać 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.



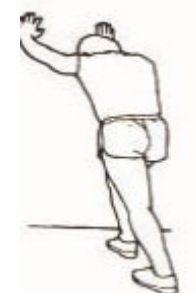
Ćwiczenia kolan

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.



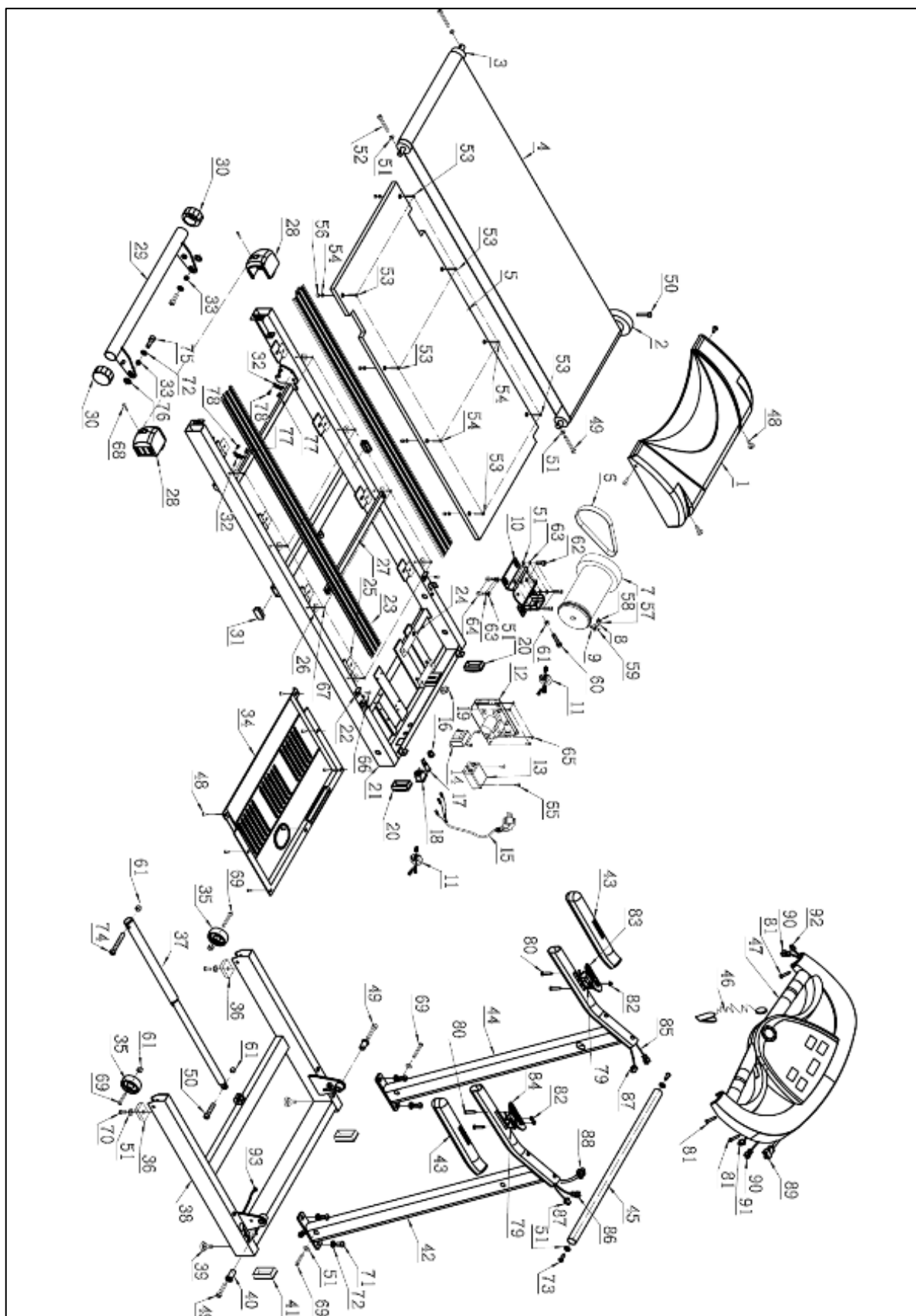
Wykaz części

L. p.	Nazwa	Szt.
1	Pokrywa silnika	1
2	Walec przedni z cylindrami	1
3	Walec tylni	1
4	Taśma bieźni	1
5	Platforma bieźni	1
6	Pas silnikowy	1
7	Silnik	1
8	Rama czujnika prędkości	1
9	Czujnik prędkości	1
10	Rama silnika	1
11	Pierścień magnetyczny	2
12	Sterownik kontrolny silnika	1
13	Filter	1
14	Transformator	1
15	Kabel zasilający	1
16	Podkładka kabla zasilającego	1
17	Zestaw bezpieczników	1
18	Klucz napięciowy	1
19	Regulowane gniazdo silnika	1
20	Prostokątna tyczka gniazdka	2
21	Platforma bieźni	1
22	Szyna boczna	2
23	Szyna	2
24	Podkładka gumowa silnika	2
25	Podkładka gumowa bieźni	8
26	Podkładka szyny	8
27	Tyczka wspierająca bieźni	1
28	Końcówka	2
29	Nachylnia ręczna	1
30	Gniazdko regulowane	2
31	Prostokątna tyczka gniazdka	2
32	Sprężyna naciągająca	2
33	Kołnierz nachylni ręceży	2
34	Dolna pokrywa silnika	1
35	Przesuwne koła ramy podstawy	2

36	Gumowa podkładka	2
37	Tłumik	1
38	Rama podstawy	1
39	Rama pozioma	2
40	Taśma łącząca na platformę bieżni	2
41	Prostokątna tyczka gniazdka	2
42	Prawy słupek	1
43	Piana	2
44	Lewy słupek	1
45	Klamra krzyżowa	1
46	Klucz zabezpieczający	1
47	Komputer	1
48	ST 4,8 x 16 śruba	11
49	M8 x 50 mm śruba imbusowa	3
50	M8 x 30 mm śruba imbusowa	2
51	Ø8 podkładka	15
52	M8 x 85 mm śruba imbusowa	2
53	M6 x 30 śruba	6
54	M6 x 40 śruba	2
55	Ø6 podkładka	8
56	M6 nakrętka nylonowa	8
57	5/32 śruba	2
58	5/32 podkładka przeciwpoślizgowa	2
59	ST 2,9 x 8 śruba	2
60	M8 x 35 mm śruba imbusowa	1
61	M8 nakrętka nylonowa	4
62	M8 x 20 mm śruba imbusowa	4
63	Ø8 pusta podkładka	6
64	M8 x 12 nakrętka	2
65	ST 4,2 x 10 śruba	8
66	ST 4,2 x 15 śruba	2
67	ST 4,2 x 15 śruba	8
68	ST 4,2 x 20 śruba	2
69	M8 x 40 mm śruba imbusowa	4
70	M8 x 20 mm śruba imbusowa	2
71	M10 x 20 mm śruba imbusowa	4
72	Ø10 podkładka	4
73	M8 x 25 mm śruba imbusowa	2
74	M8 x 45 mm śruba imbusowa	1
75	M10 x 30 mm śruba imbusowa	2

76	Ø13 podkładka plastikowa	2
77	M4 x 16 śruba	2
78	M4 x 12 śruba	2
79	ST 2,0 x 6 śruba	4
80	ST 4,2 x 45 śruba	4
81	ST 4,2 x 38 śruba	4
82	Guzik	3
83	Start/stop skrót na rękojeści	1
84	Speed+/- skrót na rękojeści	1
85	Start/stop kabel kontrolny	1
86	Speed+/- kabel kontrolny	1
87	Kabel pomiaru pulsu	2
88	Kabel kontrolny słupka	1
89	Kabel kontrolny komputera	1
90	Kabel pulsu na komputerze	2
91	Kabel prędkości na komputerze	1
92	Kabel start/stop na komputerze	1
93	Kabel kontrolny ramy podstawy	1

Rysunek schematyczny



Tisztelt vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Minőségi termékünk létrehozása és tesztelése az otthoni edzésben az EN 957 norma alapján valósult meg. A berendezés összeszerelése 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 újra hasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejártá 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.

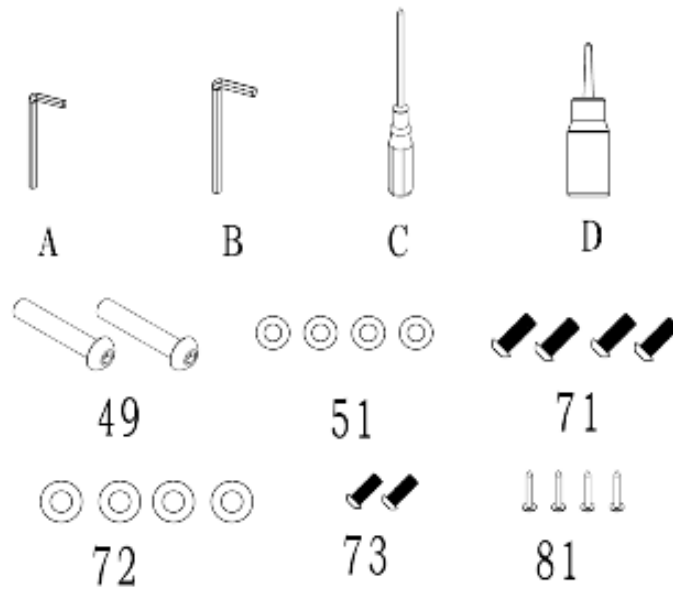
1. A futópadot helyezze szilárd és egyenes talajra.
2. A futópadot meg állítsa meg, mielőtt összerakná.
3. A futópad nem áll meg azonnal, ha beakadna valamilyen tárgy az alátétben, vagy a görgőkben, abban az esetben húzza ki a biztonsági kulcsot.
4. Használat előtt mindig ellenőrizze le a futópadot.
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 horzsolt.
8. A kezeit tartsa biztonságos távolságban a mozgó részekről.
9. Kérem, vegye figyelembe, hogy berendezés használata súlyhatárral korlátozott. Ha az Ön súlya több, mint **100 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.
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: 58 kg.
29. Méretek (h x sz x m): 142 x 65 x 122 cm.
30. Központosítás: Abban az esetben, ha a futó felület jobb oldalra húz, egyszerűen fogja kezébe az imbusz kulcsot (6mm) és a jobb csavart hajtsa az óramutató járásával megegyező irányban addig, míg a futó felület nem lesz központosva. 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, ismétlje meg a fentebb említett műveletet, csak most a bal csavarral.

Szerszámok és összekötő eszközök

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
49	M8 x 40 mm imbusz csavar	2
51	Ø8 alátét	4
71	M10 x 20 mm imbusz csavar	4
72	Ø10 alátét	4
73	M8 x 25 mm imbusz csavar	2
81	ST4,2 x 38 csavar	4
A	5 mm imbusz kulcs	1
B	6 mm imbusz kulcs	1
C	Csavarhúzó	1
D	Kenőanyag	1

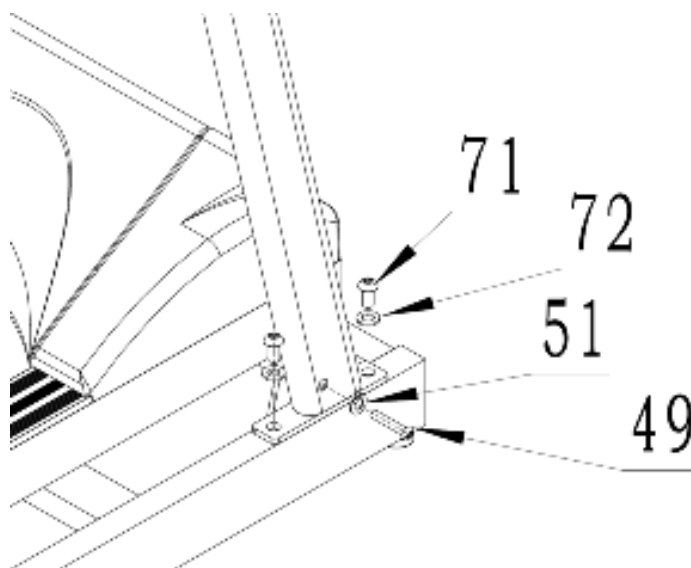


Az összeszerelés menete

1. lépés

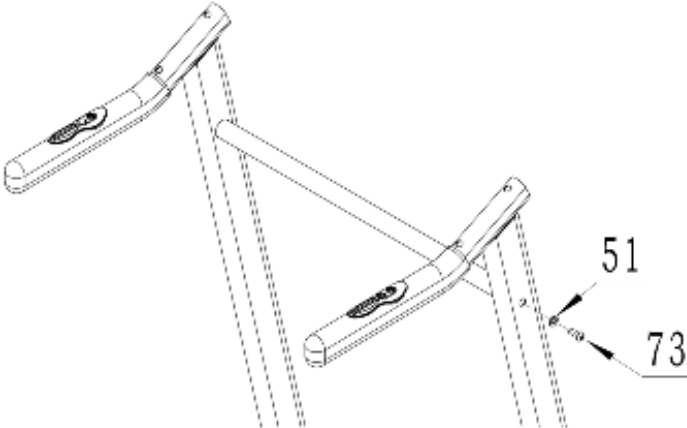
Először rögzítse a vezérlőkábel oszlopát a fő vázhoz.

Húzza be az oszlopokat a fő vázon alátét Ø8 51, M8 x 40 mm, imbusz csavar 49, Ø10 alátét 72 és M10 x 20 m és imbusz csavar 71 segítségével.



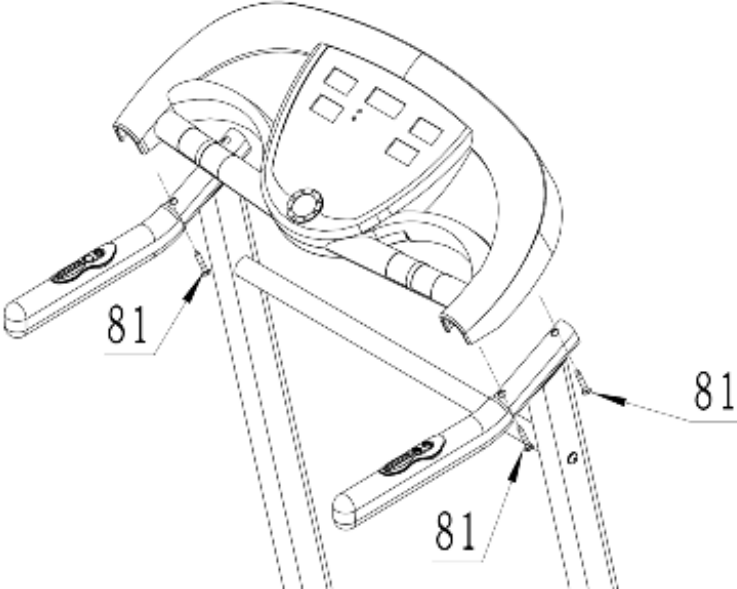
2. lépés

Rögzítse a kereszt merevítőt az oszlopokra Ø8 alátét 51 és M8 x 25 mm imbusz csavar 73 segítségével.



3. lépés

Szerelje fel a számítógépet az oszlopokra ST4,2 x 38 csavarok segítségével 81.

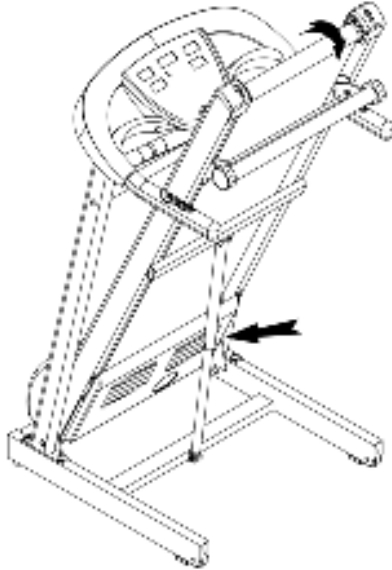


4. lépés

Összehajtás

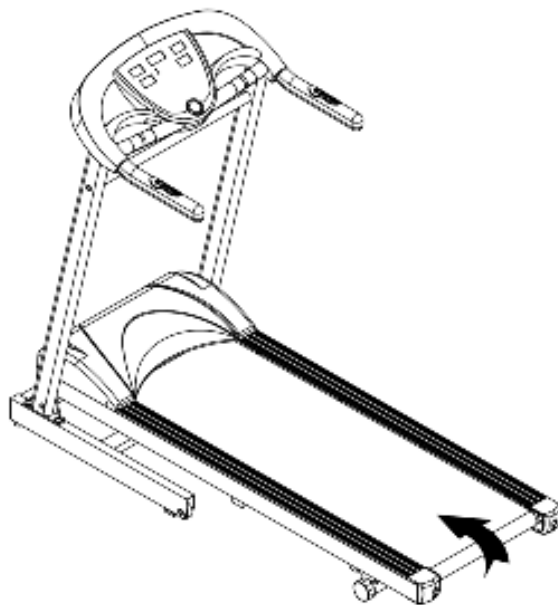
A berendezés összehajtásához:

1. hajtsa a szelepet (ahogy a nyíl jelzi a bal felső sarokban)
2. tartsa a felső zárósapkákat (ahogy ez szemléltetve van a nyíllal a bal felső sarokban) és húzza a berendezést lassan a talaj felé.

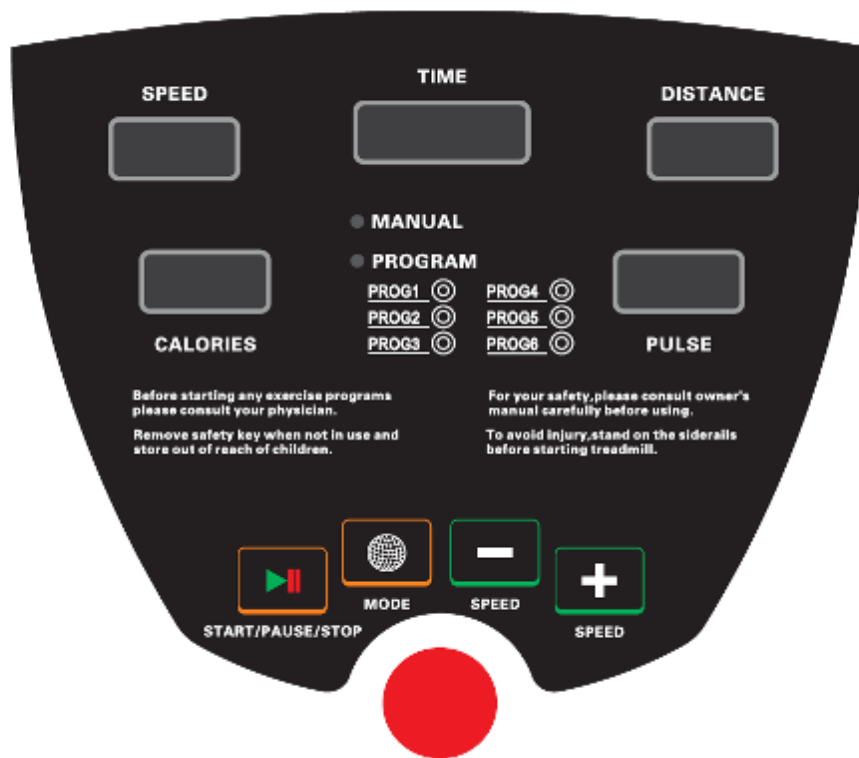


A berendezés szétszedése:

Tartsa az alsó végsapkákat és emelje meg a berendezést.



Számítógép



Üzemelés

Helyezze a biztonsági kulcsot a készülékbe, (ha a biztonsági kulcs nincs megfelelően csatlakoztatva a kijelzőn megjelenik a 「 ---- 」 jel).

Hogyan kezdjük el?

A szükséges feszültség 220-240 VAC.

Helyezze a biztonsági kulcsot a számítógépbe és minden az ablakban megjelenik hangjelzéssel. Minden mező kezdeti adatokat mutat majd "0" és nem fog villogni.

Ez most a normál üzemmód.

Üzemeltetési utasítások

NORMAL üzemmód

Nyomja meg a "START" gombot, a motor beindul 3 másodperc visszaszámlálása után. A kezdeti sebesség 1,0 km/h.

Visszaszámlálási mód

A start után nyomja meg a "MODE" gombot, a LED – dióda világítani kezd és az időablak el kezd villogni.

Nyomja meg a "SPEED + / SPEED –" gombot az érték beállításához.

Nyomja meg a "START" gombot, a motor beindul 3 másodperc visszaszámlálása után. A kezdeti sebesség 1,0 km/h.

A visszaszámlálás letelte után a sebesség lassan megáll öt hangjelzést követően (1x/s). (Ezalatt az idő alatt az értékek nem változnak).

CAL visszazámlálási mód

A start után nyomja meg a "MODE " gombot, a LED – dióda világítani kezd, a CAL ablak pedig villogni.

Nyomja meg a "SPEED + / SPEED – " gombot az érték beállításához.

Nyomja meg a "START" gombot, a motor beindul 3 másodperc visszazámlálása után. A kezdeti sebesség 1,0 km/h.

A visszazámlálás letelte után a sebesség lassan megáll öt hangjelzést követően (1x/s). (Ezalatt az idő alatt az értékek nem változnak).

DST visszazámlálási mód

A start után nyomja meg a "MODE " gombot, a LED – dióda világítani kezd, a DIST ablak pedig villogni.

Nyomja meg a "SPEED + / SPEED – " gombot az érték beállításához.

Nyomja meg a "START " gombot, a motor beindul 3 másodperc visszazámlálása után. A kezdeti sebesség 1,0 km/h.

A visszazámlálás letelte után a sebesség lassan megáll öt hangjelzést követően (1x/s). (Ezalatt az idő alatt az értékek nem változnak).

PROGRAM üzemmód

A start után nyomja meg a "MODE " gombot, a LED – dióda világítani kezd, a CAL ablakban megjelenik a P1 – P6 beállítás. Az idő ablak villogni kezd.

Nyomja meg a "SPEED + / SPEED – " gombot az érték beállításához.

Nyomja meg a "START " gombot, a futópad beindul a PROGRAM beállított sebessége alapján.

A visszazámlálás letelte után a sebesség lassan megáll öt hangjelzést követően (1x/s). (Ezalatt az idő alatt az értékek nem változnak).

MŰKÖDTETŐ KULCS

MODE

Álló helyzetben - nyomja meg a "MODE" gombot, a „MODE gomb működni fog (PAUSE üzemmódban a gombok nem működnek)

Megjelenítődik: Normal – idő visszazámlálás - CAL visszazámlálás - DST visszazámlálás - PROG1 - PROG2 - PROG3 - PROG4 - PROG5 – PROG6.

Nyomja meg a "MODE " gombot, minden beállított érték törlődni fog és az ablakban megjelennek a kezdeti értékek.

SPEED +

Elindított állapotban - nyomja meg ezt a gombot és a sebesség megnövekszik 0,1 km/h – val minden egyes gombnyomással. Ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség értéke gyorsan fog növekedni.

Álló helyzetben – a beállított érték a villogó ablakban növekedni fog. Ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség értéke gyorsan fog növekedni.

SPEED –

Elindított állapotban – nyomja meg ezt a gombot és a sebesség csökkenni fog 0,1 km/h – val minden egyes gombnyomással. Ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség értéke gyorsan fog csökkenni.

Álló helyzetben – a beállított érték a villogó ablakban csökkenni fog.

START / STOP

A gomb rövid ideig való megnyomásával a futópád megáll, vagy újból elindul. Ha a gombot több, mint 2 másodpercig nyomja, a sebesség lassan csökkeni fog, míg el nem éri a 0 km/h - át.

KIJELZŐ UTASÍTÁSOK

PULSE: Megjeleníti a pulzust. Ha a pulzus nem töltődik be, akkor a "P" jel jelenítődik meg.

SPEED: Megállított állapotban "0,0" jelenítődik meg, elindított állapotban pedig az aktuális beállított értékek jelennek meg. Megszakított állapotban pedig a "PUS" jelenik meg.

Távolság: A távolság értéket jeleníti meg.

CAL: A kalória értékét jeleníti meg.

TIME: Az idő értéket jeleníti meg.

TOVÁBBI UTASÍTÁSOK

Az idő visszaszámlálása, CAL visszaszámlálása, DST visszaszámlálása, PROG1, PROG2, PROG3, PROG4, PROG5, PROG6 után minden visszaáll a normál üzemmódba.

PROG1-PROG6: Idő A kezdeti érték 20:00. Az idő beállításának terjedelme 8:00-99:00.

Mindegyik szegmens 01:00.

A start után az idő a beállított értéktől fog visszaszámlálódni.

A biztonsági kulcs kihúzásával és újra behelyezésével a beállítások az eredeti állapotba állnak vissza (Minden beállított érték törlődik).

A megjelenítés terjedelme

	Kezdeti érték	A visszaszámlálás kezdeti értéke	A visszaszámlálás értékének terjedelme	A megjelenítés terjedelme
Idő (mm:ss)	0:00	20:00	8:00~99:00 mindegyik rész 1:00	0:00~99:59
Sebesség (km / h)	0,0	N/A	N/A	1,0~12,0
Távolság (km)	0,0	1,0	0,5~99,9 mindegyik rész 0,1km	0,0~99,9
Pulzusszám (bpm)	P	N/A	N/A	40~199
Kalória	0	50	20~990 mindegyik rész 10	0~999

Program táblázat

	P1	P2	P3	P4	P5	P6
S1	1	2	3	6	1	5
S2	1	3	5	6	2	5
S3	2	4	7	8	3	5
S4	2	5	9	8	4	10
S5	3	6	7	10	5	10
S6	3	7	5	10	6	10
S7	4	8	3	8	7	5
S8	4	9	5	8	8	5
S9	5	10	7	6	9	10
S10	5	10	9	6	10	10
S11	5	10	9	6	10	10
S12	5	10	7	6	9	10
S13	4	9	5	8	8	5
S14	4	8	3	8	7	5
S15	3	7	5	10	6	10
S16	3	6	7	10	5	10
S17	2	5	9	8	4	10
S18	2	4	7	8	3	5
S19	1	3	5	6	2	5
S20	1	2	3	6	1	5

Hiba üzenetek

Hiba	Leírás	Ellenőrzés	További javaslatok
Er1	Kapcsolat a panel és összekötő egység közt	Ellenőrizze, hogy a kábel, a panel és összekötő egység közt csatlakozik-e, vagy sem	Ellenőrizze a csatlakoztató kábelt
			Ellenőrizze a berendezést
			Ellenőrizze a panelt
			Ellenőrizze az adaptert
Er2	Hiba a motorral / MOS nem működik	Ellenőrizze, hogy a kábel csatlakoztatva van-e a motorral	Ellenőrizze a berendezést
			Ellenőrizze a motort
Er3	Hiba a sebesség érzékelőn / nem működő futópad	Ellenőrizze, hogy a futópad nincs-e elakadva, vagy valamivel megállítva	Ellenőrizze a fordulatszám érzékelő kábelét
		Ellenőrizze, hogy a fordulatszám érzékelő csatlakoztatva van-e	Ellenőrizze a berendezést
		Ellenőrizze, hogy az érzékelő, vagy a foto lemez megfelelően van-e elhelyezve	
Er4	Kapcsolat az átvittel (RELAY)		Ellenőrizze a berendezést

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 alkamazzon 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 hálózatból, másképpen áramütés veszélye fenyeget.
2. Fontos figyelmeztetés: A tisztításhoz soha ne alkamazzon semmilyen durva tisztítószer, vagy hígítót. Tartsa a berendezést mindenféle folyadéktól és közvetlen napfénytől távol.
3. Minden edzés után: Törölje le a konzolt és a futópad felületét, távolítsa el a verejtéket vízben nedvesített puha ronggyal.
4. Hetente: Egyszer hetente ajánlott a vákumos tisztítás a futópad alatt, mert oda rakódik le a piszok a cipőről.

A futópad beállítása:

A szalag és feszültség beállítása két feladatot lát el: a feszültség beállítása és központosítás. Fontos leellenőriznie, hogy a futópad 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 záróspákhhoz 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 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:

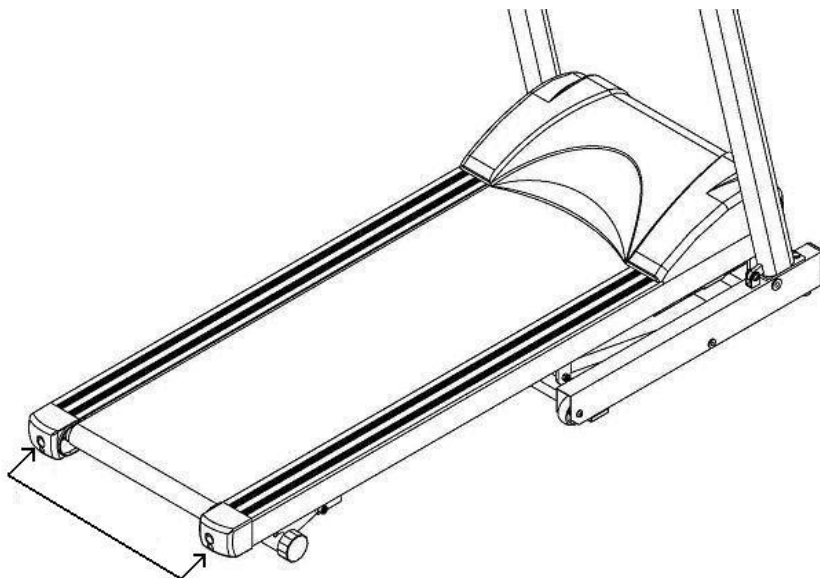
Elsőként húzza ki a tápkábelt a túlfeszültség védőből. Egy imbusz kulcs segítségével fordítsa jobb hátsó hengert 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányban. Csatlakoztassa a tápkábelt vissza a túlfeszültség védőbe és kapcsolja be a futópadot 2,5 mp/h-ra. Látnia kellene, hogy a mozgással 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.

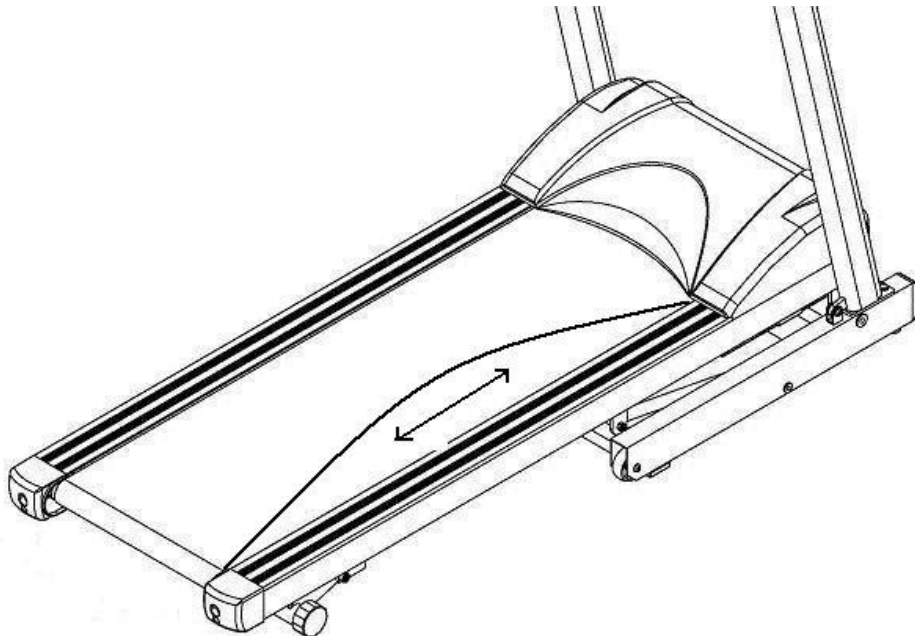
KENÉS:

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 szilikonnyomokat, 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 le a fejét a jobb oldalra úgy, hogy feszítést érezzen a nyakán. Döntse le 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

Emelje meg 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

Támassza meg magát a 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 talajra. A lábait helyezze úgy, hogy a térdei kifelé nézzenek. Nyomja a lábát olyan közel a lágyékához, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdét lefele irányban. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



A hüvelykujj megérintése

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



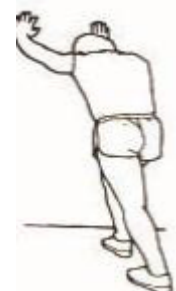
A térd gyakorlata

Üljön le a talajra, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajtsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Most 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, cserélgesse ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.



Alkatrészlista

SSZ	Megnevezés	DB
1	Motor borítás	1
2	Első henger lendkerékkel	1
3	Hátsó henger	1
4	Futószalag	1
5	Futó felület	1
6	Motor szalag	1
7	Motor	1
8	Sebesség érzékelő keret	1
9	Sebesség érzékelő	1
10	Motor váz	1
11	Mágneses gyűrű	2
12	Motor vezérlő lemez	1
13	Szűrő	1
14	Transzformátor	1
15	Tápkábel	1
16	Tápkábel alátét	1
17	Biztosíték csoport	1
18	Feszültség kulcs	1
19	Állítható motor csatlakozó	1
20	Négyszögletes fiókos rúd	2
21	Futó platform	1
22	Sínek oldalfala	2
23	Sín	2
24	Gumi motor alátét	2
25	Gumi futópad alátét	8
26	Sín alátét	8
27	Futópad tartórúd	1
28	Végsapka	2
29	Kézi lejtő	1
30	Állítható foglalat	2
31	Négyszögletes fiókos rúd	2
32	Húzórugó	2
33	Manuális lejtő foglalat	2
34	Alsó motorburkolat	1
35	Fő váz tolható kerekei	2

36	Gumi alátét	2
37	Csillapító	1
38	Fő váz	1
39	Szint keret	2
40	Csatlakozó szalag a futó platformhoz	2
41	Négyszögletes fiókos rúd	2
42	Jobb oszlop	1
43	Hab	2
44	Bal oszlop	1
45	Kereszt merevítő	1
46	Biztonsági kulcs	1
47	Számítógép	1
48	ST 4,8 x 16 csavar	11
49	M8 x 50 mm imbusz csavar	3
50	M8 x 30 mm imbusz csavar	2
51	Ø8 alátét	15
52	M8 x 85 mm imbusz csavar	2
53	M6 x 30 csavar	6
54	M6 x 40 csavar	2
55	Ø6 alátét	8
56	M6 nylon anyacsavar	8
57	5/32 csavar	2
58	5/32 csúszásgátló szőnyeg	2
59	ST 2,9 x 8 csavar	2
60	M8 x 35 mm imbusz csavar	1
61	M8 nylon anyacsavar	4
62	M8 x 20 mm imbusz csavar	4
63	Ø8 rugós alátét	6
64	M8 x 12 anyacsavar	2
65	ST 4,2 x 10 csavar	8
66	ST 4,2 x 15 csavar	2
67	ST 4,2 x 15 csavar	8
68	ST 4,2 x 20 csavar	2
69	M8 x 40 mm imbusz csavar	4
70	M8 x 20 mm imbusz csavar	2
71	M10 x 20 mm imbusz csavar	4
72	Ø10 alátét	4
73	M8 x 25 mm imbusz csavar	2
74	M8 x 45 mm imbusz csavar	1
75	M10 x 30 mm imbusz csavar	2

76	Ø13 műanyag alátét	2
77	M4 x 16 csavar	2
78	M4 x 12 csavar	2
79	ST 2,0 x 6 csavar	4
80	ST 4,2 x 45 csavar	4
81	ST 4,2 x 38 csavar	4
82	Gomb	3
83	Start/stop rövidítés a fogantyún	1
84	Speed+/- rövidítés a fogantyún	1
85	Start/stop vezérlőkábel	1
86	Speed+/- vezérlőkábel	1
87	Pulzusmérő kábele	2
88	Oszlop vezérlő kábele	1
89	Számítógép vezérlőkábele	1
90	Pulzus kábel a számítógépen	2
91	Sebesség kábel a számítógépen	1
92	Start/stop kábel a számítógépen	1
93	A fő váz vezérlőkábele	1

Sematikus ábra

