





# Uživatelský manuál – běžecký pás Sportago Phenix

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením používání trenažéru!

Prosím, uložte příručku na bezpečné místo, budete tak mít i v budoucnu po ruce informace k používání a údržbě svého stroje.

## Děkujeme vám

Děkujeme za koupi tohoto trenažéru. Trenažér Vám pomůže správnou formou procvičit vaše svaly a zlepšit Vaši fyzickou kondici – a to vše v domácím prostředí, kde se cítíte nejlépe.

## Záruka

Výrobce tohoto pásu se zaručuje, že tento přístroj byl vyroben z vysoce kvalitního materiálů a komponentů. Předpokladem pro implicitní záruku je správné nastavení v souladu s instrukcemi uvedenými v tomto manuálu. Nevhodné užití nebo nesprávná přeprava mohou vést k neplatnosti záruky.

Záruční doba trvá 2 roky a počíná datem koupě výrobku. Jestliže je Vámi zakoupený běžecký pás vadný, kontaktujte prosím naše servisní pracoviště během platnosti záruční doby. Záruka se vztahuje na následující komponenty trenažéru: rám, elektrické komponenty, plasty, kolečka. Prodloužená 5letá omezená záruka se vztahuje na rám stroje. Dokladem o záruce je faktura k zakoupenému trenažéru.

Záruka se nevztahuje:

- 1) škody způsobené vnější silou
- 2) opravou/zásahem neautorizovaným servisem
- 3) nesprávné zacházení s trenažérem
- 4) nedodržování pokynů v souladu s uživatelským manuálem

## Bezpečnostní pokyny

### Upozornění

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtete pozorně tuto příručku.

Prosím, uložte příručku na bezpečné místo, budete tak mít i v budoucnu po ruce informace k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

- 1) Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
- 2) Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, konzultuje se svým lékařem svůj aktuální zdravotní stav a nechte se vyšetřit. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou.
- 3) Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi. Rovněž není určen pro osoby, které nejsou seznámeny s užíváním stroje. Pro Vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
- 4) Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
- 5) Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
- 6) Trenažér není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase nebo v blízkosti vody.
- 7) Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 1,5 m volného prostoru kolem všech stran trenažéru.
- 8) Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na boso, v sandálech nebo v pantoflích.
- 9) Trenažér nesmí používat děti do 13 let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
- 10) Trenažér smí používat vždy pouze jeden uživatel.
- 11) Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 160 kg.
- 12) Nepoužívejte trenažér v prostředí, kde jsou aerosolové výrobky a kde je používán kyslík.
- 13) Při připojení napájecího kabelu zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu. Na stejném obvodu nesmí být žádný jiný spotřebič. Při výměně pojistky v adaptéru napájecího kabelu vložte pojistku BS1362, 13 ampérů schválenou ASTA do pojistek.
- 14) Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm<sup>2</sup>, který není delší než 1,5 m.
- 15) Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch.
- 16) Nikdy nepohybujte pásem, pokud je trenažér vypnutý. Nepoužívejte trenažér, pokud je poškozený napájecí kabel nebo zástrčka, případně trenažér nefunguje dobře.
- 17) Přečtete si a vyzkoušejte rychlé vypnutí v případě nouze. Vždy noste klip.
- 18) Vždy stůjte na bočních lištách pásu, když chcete začít nebo skončit používání trenažéru. Vždy se držte madel.
- 19) Mějte ruce, vlasy a oblečení v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí trenažéru.

## Zvláštní bezpečnostní opatření

### Zdroj energie – zásuvka:

- Při umístění zvolte vhodné místo v dosahu elektrické zásuvky.
- Nesprávné uzemnění spotřebiče může vést k úrazu elektrickým proudem. Požádejte kvalifikovaného elektrotechnika, aby zkontroloval zásuvku, jestliže nevíte, zda je spotřebič vhodně uzemněn. Neupravujte konektor dodávaný se zařízením, jestliže není kompatibilní s Vaší zásuvkou. Pořádejte kvalifikovaného elektrotechnika, aby Vám namontoval vhodnou zásuvku.
- Pozor, náhlé kolísání napětí může vážně poškodit Váš běžecký pás. Změny počasí nebo zapínání a vypínání dalších spotřebičů může také způsobit napěťové špičky, přepětí nebo rušení napětí. Použitím přepětového ochranného zařízení pak dokážete eliminovat nebezpečí poškození trenažéru.
- Držte napájecí kabel dál od pohyblivých součástí (hnací válec pásu). Nenechávejte napájecí kabel pod pohybujícím se gumovým pásem. Nepoužívejte trenažér s poškozeným nebo opotřebeným napájecím kabelem.
- Odpojte zařízení z elektrického proudu před jeho čištěním či údržbou. Údržba by měla být prováděna pouze kvalifikovanými servisními technikami, pokud není jinak uvedeno výrobcem. Při nedodržení těchto instrukcí nebude moci být uplatněna záruka na trenažér.
- Prohlédněte trenažér před každým použitím, abyste měli jistotu, že každá část správně funguje.
- Trenažér není určen k venkovnímu použití, k použití v garáži nebo pod zastřešenou terasou. Nevystavujte trenažér vysokému vlhku nebo přímému slunečnímu světlu.
- Nikdy nenechávejte spuštěný pás bez dozoru.

## **Montáž**

- Před započítím montáže trenažéru si pečlivě přečtěte popis jednotlivých kroků montáže. Také doporučujeme, abyste při montáži měli před sebou montážní výkres.
- Rozbalením všech součástí a jejich rozložením na volný povrch získáte dostatečný přehled a zjednodušíte si tak montáž.
- Prosím, uvědomte si, že při montáži vždy hrozí riziko zranění, proto prosím postupujte s obezřetností.
- Zařízení musí být pečlivě složeno dospělou osobou. Jestli to bude nutné, požádejte o pomoc technicky zdatnější osobu.

## **Rozbalení a montáž**

Upozornění: Při montáži tohoto trenažéru postupujte s extrémní obezřetností. Nerespektování tohoto pokynu by mohl vést ke zranění.

Poznámka: Každý krok montáže je v návodu podrobně rozepsán, urychlí a usnadní Vám montáž. Před samotnou montáží trenažéru si tak tento návod důkladně přečtěte.

Rozbalte balení trenažéru a zkontrolujte si obsah balení. V případě chybějících součástí kontaktujte prodejce svého trenažéru.

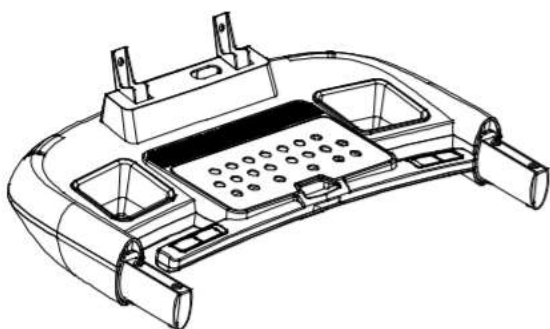
Obsah balení:



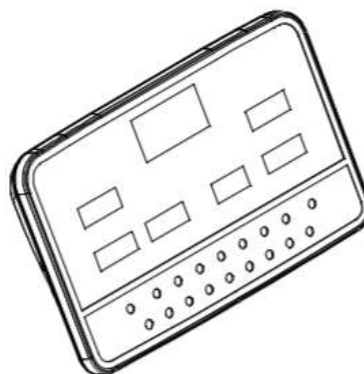
Obrázek 1: Hlavní rám



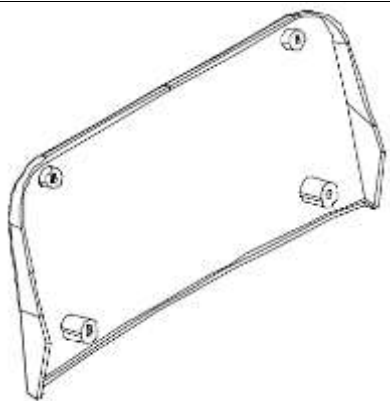
Obrázek 2: Nohy rámu (2ks)



Obrázek 3: Ovládací konzole



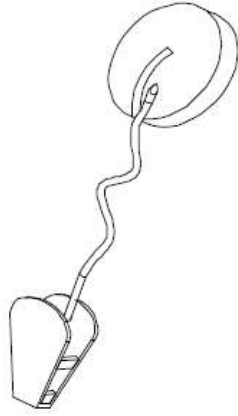
Obrázek 4: Displej



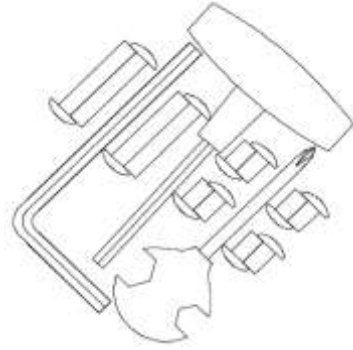
Obrázek 5: Dekorační kryt displeje



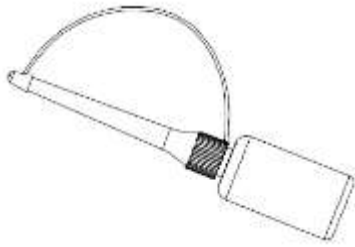
Obrázek 7: Tištěný manuál



Obrázek 8: Bezpečnostní klíč

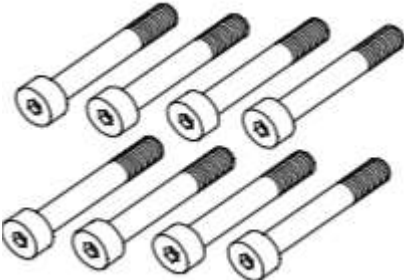
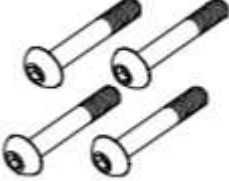


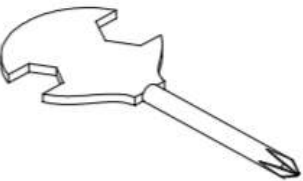
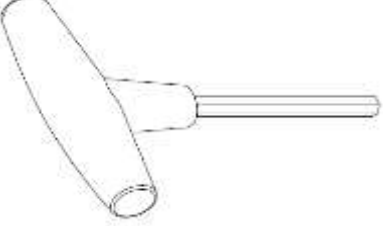
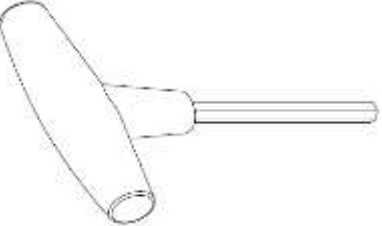


Obrázek 9: Sada nářadí a šroubů



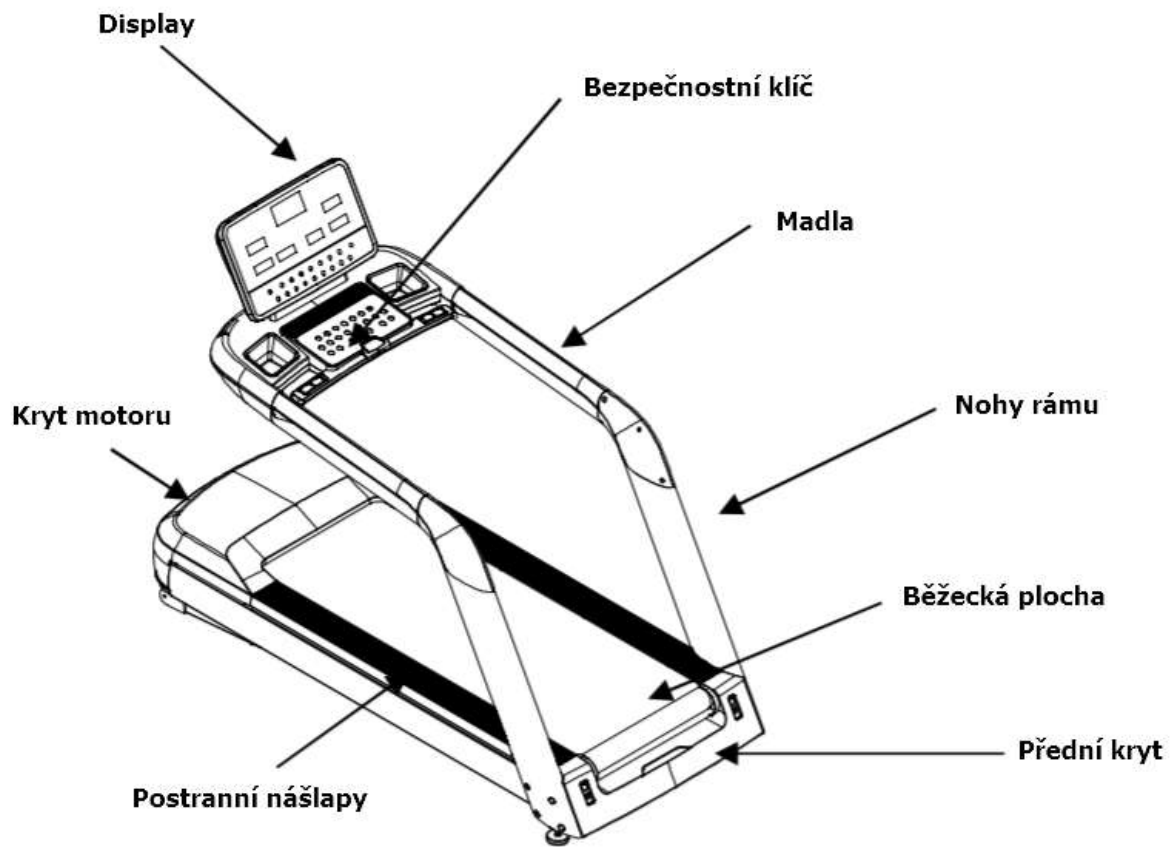
Obrázek 10: Silikonový olej

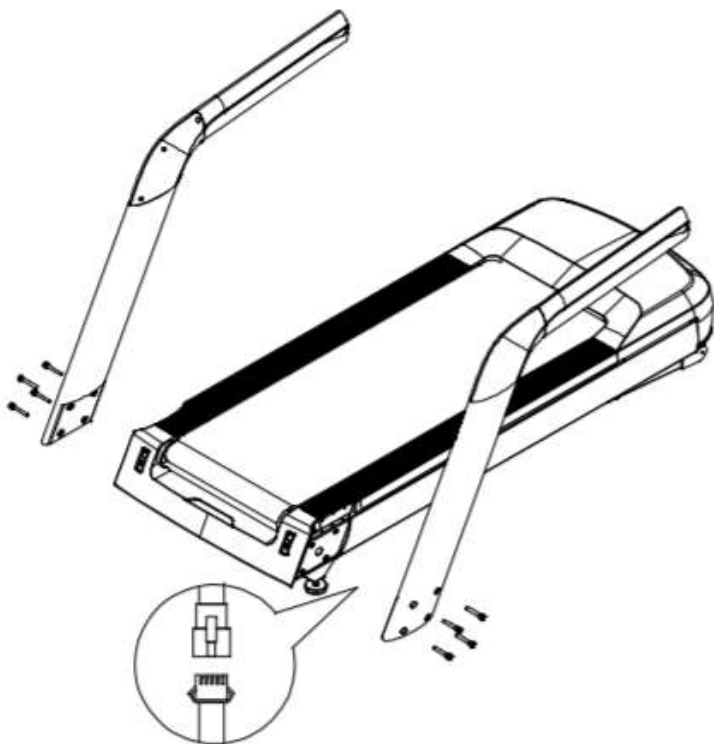
Obsah sady náradí a šroubů (Obrázek 9):

 <p>Obrázek 6: Šroub M10x50 (8 ks)</p>	 <p>Obrázek 7: Šroub M8x75 (4 ks)</p>	 <p>Obrázek 8: Šroub M8x20 (4 ks)</p>
 <p>Obrázek 9: Vrut ST4x12 (4 ks)</p>	 <p>Obrázek 10: Multiklič (1 ks)</p>	 <p>Obrázek 11: Klič imbus S6 (1 ks)</p>
 <p>Obrázek 12: Klič imbus S8 (1 ks)</p>		

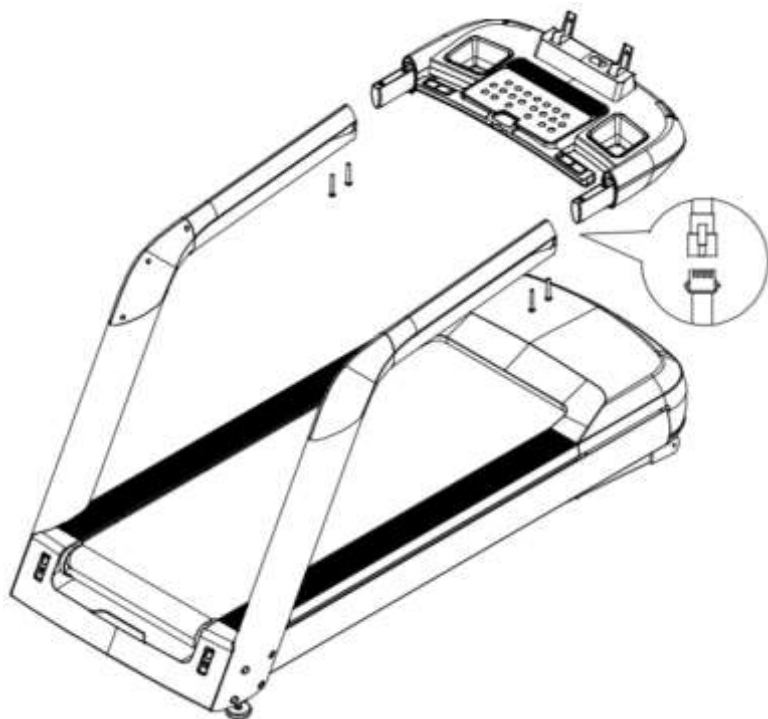


Popis trenažeru:



**Montážní návod**

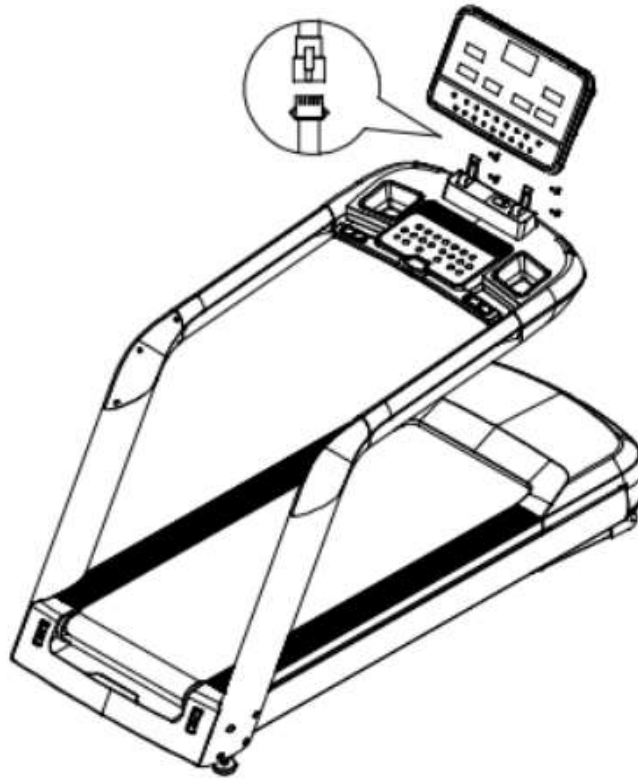
**Krok 1:** Vyměňte běžecký pás (resp. běžeckou plochu) z krabice a položte jej na rovnou podlahu. Pomocí komunikačního kabelu spojte spodní část trenažéru s pravým ramenem trenažéru. Zastrčte obě ramena do spodního rámu trenažéru a upevněte je pomocí 4 ks šroubů M10\*60.



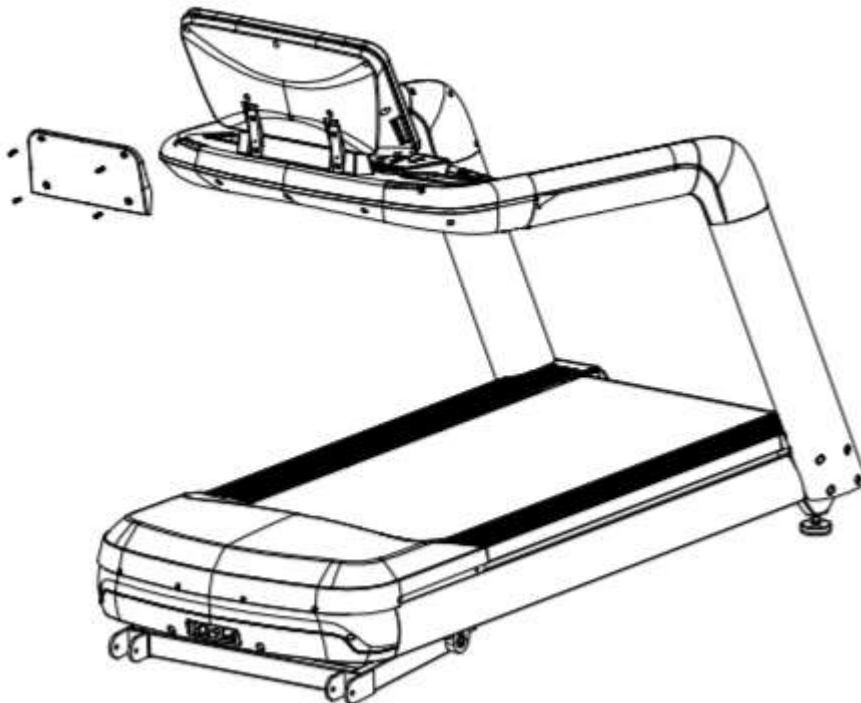


**Krok 2:** Spojte komunikační kabel vycházející z konzole s pravým ramenem trenažéru, následně zasuňte konzoli do ramen trenažéru (viz obrázek), upevněte je pomocí 8 ks šroubů M8\*75.

**Krok 3:** Zasuňte rám displeje do čtvercového rámu konzole (dle obrázku níže), poté upevněte pomocí 4 ks šroubů M8\*20, připojte komunikační kabel.



**Krok 4:** Připevněte kryt na zadní část displeje pomocí 4 ks šroubů ST4\*14.





Poslední krok: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně uchyceny. Ujistěte se, že je trenažér stabilně sestavený a připravený tak k provozu.

## Nastavení běžeckého pásu

### Umístění ve Vašem domově

Aby pro Vás cvičení na běžeckém pásu bylo vyhledávanou denní aktivitou, měl by být běžecký pás umístěn v pohodlném a příjemném zázemí. Trenažér je navržen, aby zabral málo prostoru a aby zapadl do Vašeho domova.

- Neumísťujte trenažér venku.
- Neumísťujte trenažér v blízkosti vody nebo v prostředí s vysokou hustotou vody.
- Ujistěte se, že napájecí kabel nevede přes průchozí/frekventované místo v pokoji, kde by mohlo dojít k jeho poškození.
- Jestliže bude běžecký pás umístěn v pokoji na koberci, zkontrolujte, zda je mezi kobercem a pohyblivým pásem dostatečná mezera (aby nedošlo k tomu, že se koberec dostane do mechanismu pásu). Pokud si nejste jisti, že je mezera dostatečná, je nejlepší umístit pás na tvrdou podložku k tomu určenou.
- Umístěte trenažér nejméně 1,2 m od zdi nebo nábytku.
- Ponechte za trenažérem volnou plochu 2x1 m, abyste mohli pohodlně nastupovat a vystupovat z pásu bez toho, abyste se dostali do pasti v nouzové situaci.

(Občas) po dlouhodobějším používání pásu můžete pod pásem najít jemný černý prach. Je to normální opotřebení a neznamena to, že je na pásu nějaká vada. Prach můžete bez problémů vyluxovat, ale pokud chcete tomuto předejít, umístěte pás na podložku.

### Používejte vyhrazený obvod

Zásuvka určená pro zapojení trenažéru by měla mít vyhrazený obvod. Především je důležité, aby do stejného obvodu nebyla zapojena citlivá zařízení jako TV nebo počítač.

### Upozornění!

Ujistěte se, že je pás umístěn na rovném podkladu. Jestliže je základna pásu umístěna na nerovném povrchu, může to způsobit předčasné poškození elektronického systému. Přečtete si tento manuál před samotným používáním trenažéru.

## Úvodní část – začínáme s pásem

### Zapnutí trenažéru

- 1) Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.
- 2) Zapojte napájecí kabel do elektrické zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněná podle všech norem a předpisů.

Tento trenažér musí být uzemněný. Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytne cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud a tím se sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento trenažér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

Důležité: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

Pozor: Nesprávné zapojení vodiče na uzemnění zařízení může zvýšit riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, že je zařízení správně uzemněné, konzultujte stav s elektrikářem. Zástrčku neopravujte, nemodifikujte, ani v případě, že nepasuje. Nechte si ji vyměnit odborníkem.

### Bezpečnostní klíč a klip

Bezpečnostního klíče je schopen okamžitě odstříhnout trenažér od elektrického proudu v případě, že na pás spadnete. Proto je navržen tak, aby pás v tomto případě okamžitě zastavil. Ve vysokých rychlostech však může být nepříjemné a trochu nebezpečné, pokud pás okamžitě zastaví. Použijte bezpečnostní klíč jen v případě maximální nouze. Pokud budete chtít pás zastavit rychle a přitom bezpečně a pohodlně, použijte červené stop tlačítko.

Váš běžecký pás nebude možné spustit, pokud není bezpečnostní klíč správně zasunut do držáku na klíč uprostřed konzole. Na bezpečnostní klíč je napojen klip, který si před během připevníte na oblečení. V případě, že na pásu spadnete, dojde díky klipu k vytažení bezpečnostního klíče z konzole a k okamžitému zastavení běžeckého pásu, aby došlo k minimalizaci zranění. S ohledem na bezpečnost nikdy nepoužívejte běžecký pás bez zajištění klipem na oblečení. Ověřte si zatažením správné uchycení klipu na Vašem oblečení, aby nedošlo k jeho uvolnění.

### Nastoupení a vystoupení z běžeckého pásu

Při nástupu na běžecký pás postupujte s opatrností. Zkuste využít obě ramena jak při nástupu, tak při výstupu. Zatímco se budete chystat spustit běžecký pás, nestůjte na běžecké ploše, postavte se na boční lišty. Až se běžecký pás rozjede konstantní pomalou rychlostí, můžete na běžeckou plochu nastoupit.

Během cvičení stůjte vždy směrem dopředu, týká se to i držení hlavy. Nikdy se nepokoušejte na běžecké ploše otáčet, pokud je pás spuštěný. Když dokončíte cvičení na trenažéru, zastavíte pás stlačením červeného stop tlačítka. Počkejte, dokud pás úplně nezastaví, až poté opusťte běžeckou plochu.

Varování: Nikdy nepoužívejte běžecký pás bez zajištění bezpečnostním klipem na oblečení!

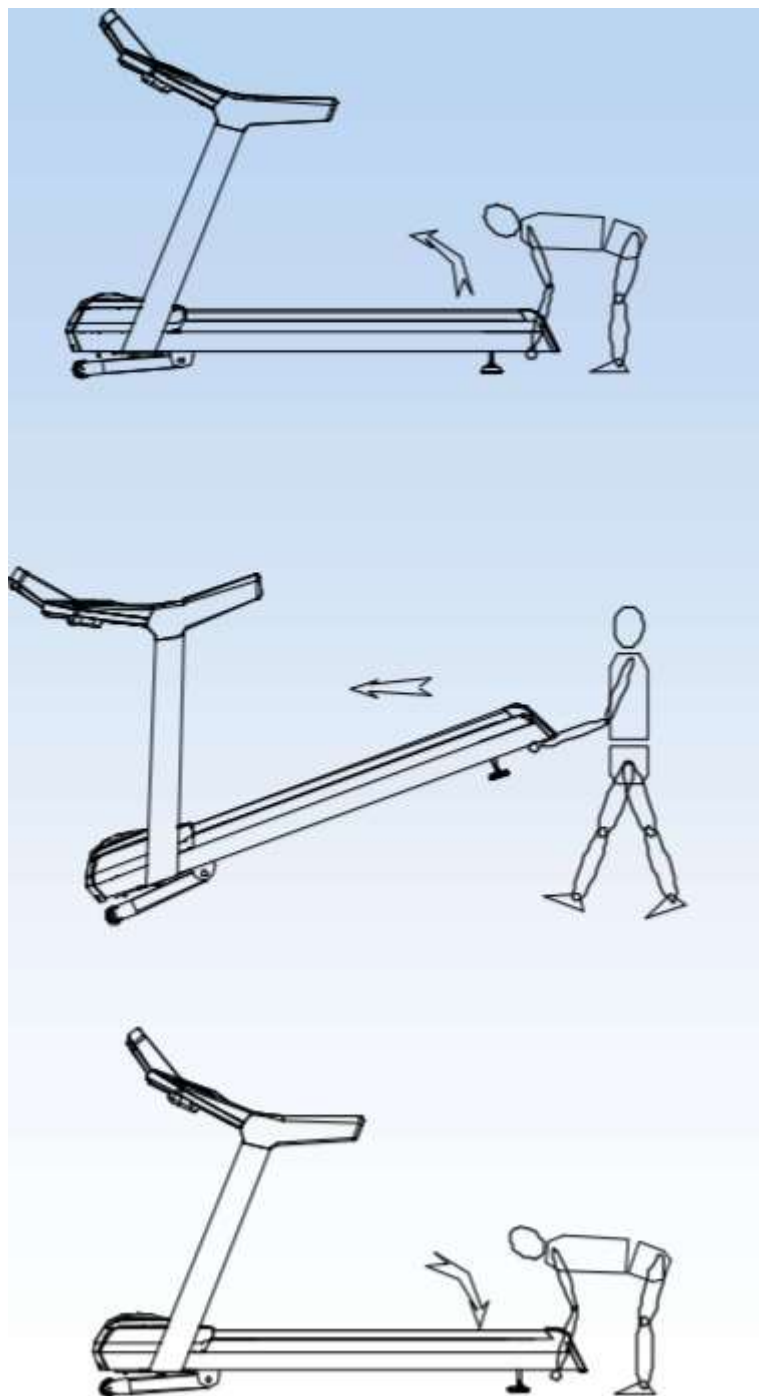
Upozornění: Nastupujte na běžeckou plochu, pokud rychlost pásu není vyšší než 3 km/h.

## Přesunutí trenažéru

Ujistěte se, že jsou splněny následující body před přemístěním trenažéru:

1. Vraťte sklon běžecké plochy do roviny, tedy do polohy 0°.
2. Odpojte od zdroje elektrické energie.
3. Odpojte napájecí kabel ze zástrčky.

Pevně uchopte a zvedněte zadní část běžecké plochy/základny (viz obrázek 13), pohybujte trenažérem dopředu nebo dozadu pomalým pohybem až do požadovaného místa, poté běžeckou plochu/základnu spusťte opatrně zpět na zem.



Obrázek 13



## Uzemnění běžeckého pásu

Tento trenažér musí být uzemněný. Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytne cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud a tím se sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento trenažér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

## Instrukce pro použití běžeckého trenažéru – Zapnutí trenažéru

Důležité: Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, přesuňte ho do místnosti s vyšší teplotou a následně ho zapněte. V opačném případě můžete poškodit počítač trenažéru nebo jiné elektrické součásti.

Zapojte síťový kabel do zásuvky. Následně najděte spínač na trenažéru v blízkosti napájení. Přepněte snímač do polohy ON.

Postavte se na nášlapné plochy. Připojený klip a klíč připojte na kraj vašeho oblečení, následně připojte klíč do počítače (konzole). Počítač se poté rozsvítí.

Důležité: V případě nebezpečí může být klíč vyndán a trenažér se zastaví. Vyzkoušejte funkci klipu opatrným ustoupením směrem dozadu. V případě, že by k vytažení klíče nedošlo, upravte pozici klipu.

## Nastavení počítače

- 1) Vložte klíč do počítače.
- 2) Zapněte trenažér, trenažér začne běžet s běžeckou plochou v nejnižší poloze. Zkontrolujte, zda trenažér je trenažér v pořádku, tzn., zda chod pásu není spojen s nestandardními zvuky apod.

- 3) Spustíte běžecký pás

Před během zkontrolujte, zda je běžecký pás stabilní, rozhodně nestůjte na pásu v době spouštění pásu, ale využijte boční lišty a madla. Pás spustíte tlačítkem START, zpoždění spuštění pásu je ještě 5 s, poté se pás rozjede rychlostí 1 km/h. Opětovným stisknutím tlačítka START dojde k zastavení pásu. Pro zvýšení a snížení rychlosti stiskněte tlačítko rychlosti nahoru (+) či dolů (-) nebo jedno z tlačítek rychlé volby. Po každém stisknutí tlačítka se zvýší nebo sníží rychlost o 0,1 km/h. Po stisknutí tlačítek rychlé volby se pás začne pohybovat, až se nastaví do konečné nastavené hodnoty.

Jakmile se pás rozjede konstantní rychlostí, můžete nastoupit na běžeckou plochu, přitom se však držte obou madel. Pro pomalé zastavení pásu stiskněte STOP.

- 4) Změna sklonu

Chcete-li změnit sklon běžeckého pásu, stiskněte tlačítka pro zvýšení nebo snížení sklonu



nebo jedno z tlačítek rychlé volby



Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, běžecký trenažér se postupně přizpůsobí zvolenému nastavení sklonu.

- 5) Další možnosti nastavení



MODE je přepínač mezi jednotlivými módy pásu: manuální mód -> mód pro spalování kalorií -> mód pro odpočet -> mód positive timing



PROGRAM select je tlačítko pro výběr přednastavených programů P0-P36, uživatelských programů U01-U03, FAT.

6) Zhodnocení výkonu na displeji:

Při chůzi/běhu se na displeji zobrazí následující:

- rychlost
- uplynulý čas
- vzdálenost
- předpokládaný počet kalorií
- srdeční tep
- sklon

7) Měření srdečního tepu

Měřit srdeční tep je možné dlaňovými snímači na madlech trenažéru.

8) Funkce měření počtu kroků

Jakmile je běžecký pás v chodu, je trenažér schopen indikovat zatížení běžecké plochy díky změnám v zatížení motoru. Díky následné kalkulaci je tak schopen zobrazit počet kroků uběhnutých během cvičení a ty zobrazuje na displeji.

9) Funkce automatického vypnutí trenažéru

Pokud je běžecký pás v chodu, běžecká plocha však není zatížena více než 5 minut, trenažér aktivuje automatické vypnutí pásu, aby předešel případným rizikům zranění. Tato funkce je také výhodná z pohledu úspory energie.

10) Instrukce pro nastavení MP3

Pro přehrávání hudebních nebo zvukových knih ze svého zařízení při cvičení, připojte 3,5 mm kabel (není součástí objednávky) do konektoru na konzoli a do konektoru na vašem MP3 přehrávači (CD či jiném přehrávači zvuku). Ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

Následně stiskněte tlačítko na vašem zařízení a pusťte hudbu. Hlasitost můžete ovládat na vašem zařízení nebo na konzoli trenažéru.

## **Další nastavení trenažéru**

### **Manuální mód:**

- k dispozici jsou 3 nastavení tohoto módu, které umožňují nastavení času, vzdálenosti a kalorií.

- pomocí MODE tlačítka a následně tlačítek + a - můžete nastavit rozmezí hodnot pro výše uvedené veličiny, např. pro vzdálenost se nastavíte vzdálenost v rozmezí 1-99 km, kterou plánujete uběhnout, pás pak pracuje pro danou vymezenou hodnotu a po jejím dosažení dojde k zastavení pásu. Stejně to funguje pro nastavení odpočtu času a kalorií.

### **Nastavení jednotlivých programů**

P1-P36 je tlačítko určené k volbě jednotlivých přednastavených programů. Po zvolení vhodného programu stačí zmáčknout tlačítko START a dojde ke spuštění daného programu.

### Program pro měření BMI (index tělesné hmotnosti)



Pokud je pás zastaven, je možné využít tuto funkci. Pomocí tlačítka PROG zvolte program FAT, následně zmáčkněte tlačítko MODE, abyste mohli nastavit parametry pro výpočet BMI:

- a) pomocí F1 vyberete pohlaví: mužské (MALE), ženské (FEMALE)
- b) pomocí F2 vyberete věk, rozmezí 1-99
- c) pomocí F3 vyberete výšku, rozmezí 100-220 cm
- d) pomocí F4 vyberete váhu, rozmezí 20-150 kg
- e) F5 pak zobrazuje hodnotu BMI; položte obě ruce na madla, počkejte 8 sekund a na obrazovce se zobrazí hodnota BMI




### Přepínání metrického systému (km vs. míle)

Pokud vytáhnete bezpečnostní klíč z konzole a stisknete současně tlačítka PROGRAM a MODE, dojde k přepnutí jednotek z kilometru na míle a naopak.

### MP3 funkce:

-  V konzoli je zabudován stereo přehrávač, přes 3.5 mm jack můžete připojit mp3 zařízení a přehrávat si tak své skladby během cvičení.
-  USB port slouží k nabíjení připojených zařízení

### HRC funkce

-  Tato funkce je rozdělena do 3 skupin.
  1. HRC1 omezuje rychlost běhu do 9 km/h.
  2. HRC2 omezuje rychlost běhu do 11 km/h.
  3. HRC3 omezuje rychlost běhu do 13 km/h.
-  K nastavení použijte tyto klávesy:
  1. Stiskněte klávesu PROGRAM pro zobrazení funkce HRC (HRC1, HRC2, HRC3)
  2. Pomocí klávesy MODE přepínáte mezi jednotlivými parametry
  3. Pomocí kláves nastavení rychlosti nastavíte hodnotu pro jednotlivé parametry.
    1. Nastavení věku v rozsahu 15-80 let
    2. Nastavení cílového tepu (THR): vypočítá se ze vzorce  $((220 - \text{věk}) * 0.6)$
    3. Nastavení délky cvičení, standardně je nastaveno 30 minut.
-  Program HRC poté upravuje pouze rychlost pásu. Sklon si můžete nastavovat manuálně.
  1. Hrudní pás vyhodnocuje tep každých 30 vteřin.
  2. Pokud je změřený tep menší o více než 30 tepů/minutu než cílový, zvýší pás rychlost o 2 km/h.
  3. Pokud je změřený tep menší o 6-29 tepů/minutu než cílový, zvýší pás rychlost o 1 km/h.
  4. Pokud je změřený tep vyšší o více než 30 tepů/ minutu než cílový, sníží pás rychlost o 2 km/h.
  5. Pokud je změřený tep vyšší o více než 6-26 tepů/ minutu než cílový, sníží pás rychlost o 1 km/h.
  6. Pokud je tep v rozsahu +/- 0 – 5 tepů / minuta , pás neprovede žádnou změnu.



7. Pokud se stroji dvakrát po sobě během 30 vteřin nepovede změřit tep, upozorní na toto zapípáním. Poté pokud se během dalšího měření nepovede zjistit tep, stroj sníží svou rychlost na 1km/h. poté se po 20 vteřinách zastaví.

#### **Bluetooth funkce**

1. Pomocí aplikace Kinomap (pro iOS, Android) připojíte běžecký pás ke svému mobilu či tabletu a můžete tak využít rozšířené možnosti, které Vám aplikace nabídne. Více naleznete v manuálu k aplikacím.



Problém	Možné příčiny	Řešení
Běžecský pás přestal pracovat	Není připojen napájecí kabel	Připojte napájecí kabel a zapněte pás.
	Nesprávně připojený bezpečnostní klíč	Zkontrolujte bezpečnostní klíč, zda je správně připojen.
	Transformátor nefunguje, nebo je poškozený	Připojte znovu transformátor, v případě poškození ho vyměňte.
	Poškozený obvod	Zkontrolujte vstupní a výstupní kabely.
Běžecský pás náhle zastavil	Byl vyjmut bezpečnostní klíč	Připojte znovu bezpečnostní klíč.
	Běžecský pás je poškozený	Požádejte o opravu.
Tlačítka nefungují	Tlačítko je poškozené, nebo nefunkční	Vyměňte nefunkční tlačítko
	Všechny tlačítka jsou nefunkční, nebo poškozené	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Vyměňte ovládací panel, nebo kabel</li> <li>2) Vyměňte základní desku</li> <li>3) Vyměňte ovládací konzoli</li> </ol>
Nezobrazuje se puls	Kabel do motoru a řídicí jednotky není správně připojen	Zkontrolujte připojení řídicí jednotky a motoru.
Nefunkční displej	Kabel do displeje není připojen, nebo je poškozen	Připojte kabel z displeje, nebo jej vyměňte.
	Řídicí obvod displeje je poškozený	Vyměňte celou konzoli displeje
E7	Konzole nemůže detekovat bezpečnostní klíč	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč správně připojen</li> <li>2) Odpojte a znovu připojte bezpečnostní klíč</li> <li>3) Vyměňte ovládací konzoli</li> </ol>
E01	Ochrana proti přetížení invertoru	
E02	Nefunkční ochrana proti přehřátí	
E03	Ochrana invertoru proti přehřátí	
E04	Ochrana proti přepětí	
E05	Ochrana proti podpětí	
E06	Zkrat invertoru	
E08	Ochrana proti přepětí	
E10	Nízké napětí displeje	
E11	Nouzové vypnutí displeje	
E12	Ochrana proti přetížení motoru	

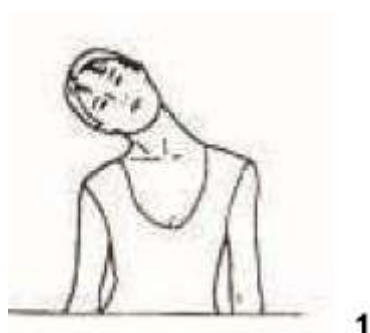
## Cviky na rozcvičení a protahování

Každé cvičení začíná rozcvičením pro dobré zahřátí svalů a končí strečinkem a relaxací. Zahřívací cviky připravují tělo/svaly na zátěž, která je spojená s během na pásu. Zatímco relaxační a strečinková fáze zajistí, abyste se vyhnuli případným svalovým problémům. V následujícím textu naleznete cviky, které umožní jak zahřívací fázi před cvičením, tak fázi následující po běhu.

### Cviky na krk

Nakloňte hlavu doprava do té pozice, abyste ucítili pnutí v krku. Pomalu spusťte hlavu dolů k hrudníku v polokruhovém pohybu a pohyb hlavy protáhněte doleva až do krajní pozice. Díky tomuto cviku protáhnete krk a budete se cítit příjemněji.

Toto cvičení může několikrát opakovat.



### Cviky pro oblast ramen

Zvedněte střídavě levé a pravé rameno, případně zvedněte obě ramena současně a točivým pohybem dokončete jedno opakování. Cvik opakujte několikrát.



### Cviky pro protažení horních končetin

Protahujte levou a pravou ruku střídavě směrem vzhůru, až pocítíte pnutí v levé a pravé straně těla. Opakujte cvičení několikrát.



#### Cvičení pro protažení stehen

Pomozte si tím, že si jednu dlaň opřete o zed', poté si druhou rukou přitáhněte chodidlo co nejbliž k zadní části těla. Následně byste měli ucítit příjemné pnutí v předním stehenním svalu. Vydržte v této pozici alespoň 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát pro každou nohu.



4

#### Cvičení pro protažení vnitřní části stehen

Posaďte se na podlahu a umístěte svá chodidla tak, aby kolena tlačili od sebe. Snažte se svá chodidla co nejbliž svým tříslům. V této pozici pak kolena opatrně tlačte směrem dolů. Vydržte v pozici 30-40 sekund, pokud je to možné.



5

#### Dotknutí prstů u nohou

Předkloňte se pomalu dopředu a snažte se prsty dotknout vašich chodidel. Snažte se předklonit co nejdál a vydržte v této pozici 20-30 sekund.



6

#### Cviky na kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Ohněte vaši levou nohu a položte chodidlo na horní část pravého stehna. Nyní se snažte dosáhnout pravou dlaní na prsty pravého chodidla a vydržte v této pozici 30-40 sekund, pokud je to možné.

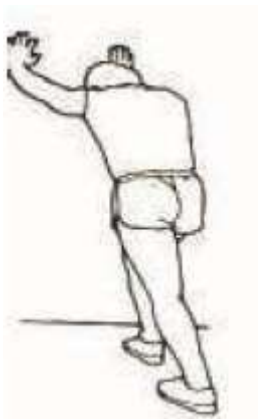




7

#### Cviky na protažení achilovky

Zapřete se oběma dlaněmi o zeď, poté posuňte levou nohu více dozadu, aby došlo k jejímu protažení, pravou nechte pokrčenou vpředu. Tímto způsobem dojde k protažení lýtka a achilovky. Vydržte v této pozici 30-40 sekund.



8

## Údržba běžeckého pásu

Správná údržba je velmi důležitá pro zajištění bezchybného chodu a provozní stavu běžeckého pásu. Nesprávná údržba může zapříčinit poškození pásu nebo zkrátit životnost produktu.

Všechny díly běžeckého pásu musí být zkontrolovány a dotaženy pravidelně. Opatřované části musí být vyměněny okamžitě.

### Nastavení pásu (běžecké plochy)

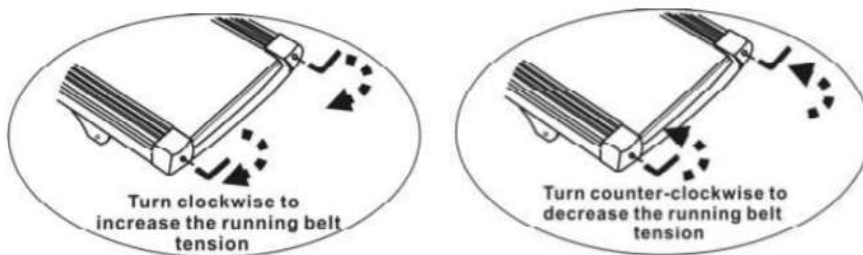
V prvních týdnech užívání může být potřeba pás seřídit. Všechny běžecké pásy jsou z výroby správně nastaveny, ale během cvičení může dojít k tomu, že pás se dostane mimo ideální vycentrovanou pozici.

### Nastavení napnutí pásu

Jestliže se vám zdá, že pás během cvičení lehce prokluzuje, je vhodné pás více napnout.

Postup:

- 1) Na obou stranách základny pásu je šroub, kterým můžete upravit napnutí pásu (viz obrázek).
- 2) Pomocí 8mm klíče otočte šroubem (na obou stranách základny) 90 stupňů ve směru hodinových ručiček pro napnutí pásu.
- 3) Tento krok opakujte, dokud pás neprokluzuje.
- 4) Při napnutí pásu dávejte pozor, abyste pás neutáhli příliš. Jinak hrozí poškození pásu.



Pokud chcete zmenšit napnutí pásu, otočte oběma šrouby proti směru hodinových ručiček.

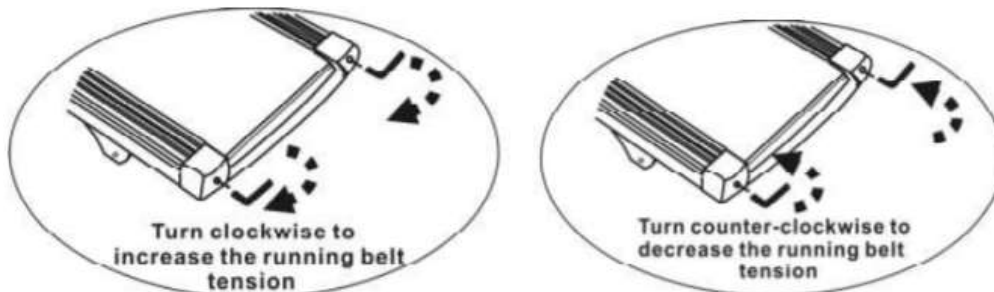
### Centrování běžeckého pásu

Při běhání na pásu se může stát, že budete jednou nohou našlapovat silněji než druhou, což může zapříčinit vyosení pásu. Tato výchylka je normální a běžecký pás se sám navrátí do centrální polohy při zapnutí běžeckého pásu bez zatížení. Pokud však je pás nepřetržitě mimo osu, budete muset pás vycentrovat manuálně následujícím způsobem.

- 1) Zapněte běžecký pás bez zatížení a počkejte, dokud pás nedosáhne rychlosti 6 km/h.
- 2) Pozorujte, zda je běžecký pás vychýlen na levou či pravou stranu.
  - a. Jestliže je pás vychýlen na levou stranu, otočte levý centrovací šroub o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček a pravý centrovací šroub o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček.
  - b. Jestliže je pás vychýlen na pravou stranu, otočte pravý centrovací šroub o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček a levý centrovací šroub o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček.

- 3) Toto opakujte, dokud není pás vycentrován.
- 4) Jakmile bude pás vycentrován, zvýšte rychlost pásu na 16 km/h a zkontrolujte si, zda již pás běží lehce. Pokud ne, opakujte znova výše uvedené kroky.

Jestliže výše uvedený postup nevede k úspěšnému vyřešení vycentrování pásu, bude vhodné pás více napnout.



### Mazání

Běžecský pás je z výroby promazán. Nicméně je doporučeno pravidelně kontrolovat promazání běžecského pásu, abyste zajistili jeho optimální provoz. Zpravidla však není nutné mazat pás v prvním roce provozu či v prvních 500 hodinách užívání.

Poté každé 3 měsíce provozu oddělte boční lišty běžecského pásu a důkladně zkontrolujte povrch samotného pásu. Pokud najdete stopy po silikonovém spreji, promazání není nutné.

Pokud však bude povrch pásu suchý, postupujte podle následujících instrukcí. Používejte pouze silikonové spreje bez oleje!

### Nanášení maziva na pás:

- Nastavte pás tak, aby šev pásu byl uprostřed základny.
- Vložte stříkací ventil do rozprašovací hlavice mazacího spreje.
- Nadzvedněte samotný pás na jedné straně a ze vzdálenosti cca 20-30 cm stříkejte mazivo na desku pod pásem od přední strany pásu k zadní straně, stejně postupujte i na druhé straně pásu, každou stranu takto stříkejte po dobu 4 sekund.
- Počkejte poté 1 minutu, aby měl silikon čas se dostat, kam je potřebné, než opět pás spustíte.

### Čištění pásu:

Pravidelné čištění pásu zajistí dlouhou životnost trenažéru.

Upozornění: Běžecský pás musí být vypnutý a napájecí kabel nesmí být v elektrické zásuvce, jinak hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Pamatujte na to před započítím čištění pásu.

Po každém tréninku: Otřete konzoli a další potřebné povrchové části trenažéru čistou, měkkou a vlhkou textilií, abyste odstranili zbytky potu.

Pozor: nepoužívejte na čištění abraziva či rozpouštědla. Abyste se vyhnuli poškození konzole a jeho počítače, držte od něj stranou jakékoli tekutiny. Nevystavujte počítač přímému slunečnímu světlu.

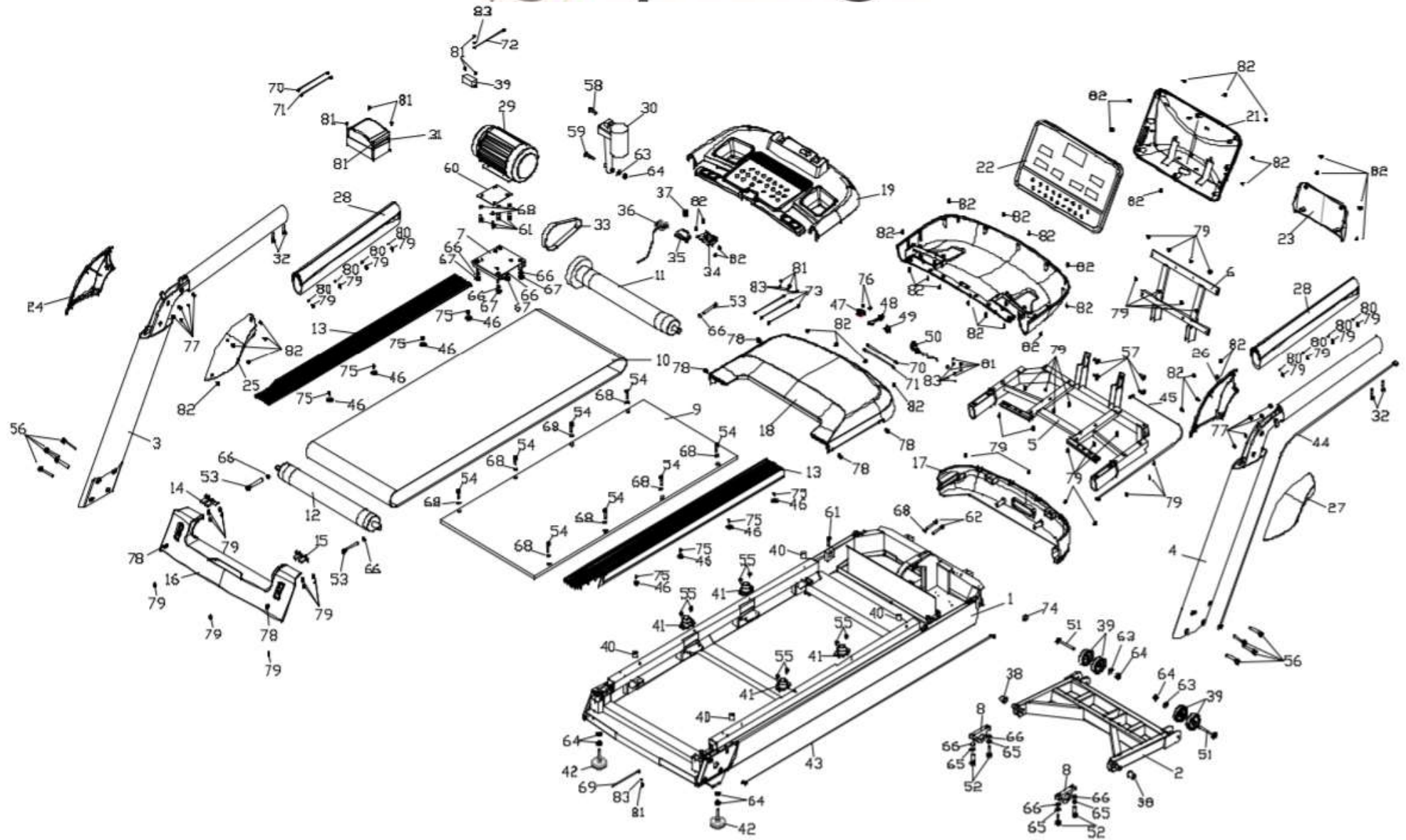
Týdně: Aby bylo čištění jednodušší, doporučujeme podložit pod trenažér rohožku (pro zachycení případných nečistot z bot) a tu pak jednou týdně vyluxovat.

## Uložení

Skladujte trenažér v čisté a suché místnosti. Ujistěte se, že je před uskladněním vypnuté hlavní vypínací tlačítko a že není pás připojen k elektrické síti.

## Důležité poznámky:

- Zařízení odpovídá současným bezpečnostním standardům. Zařízení je vhodné pro domácí užívání. Jakékoliv jiné užívání je nepřipustné a možná i nebezpečné. Nemůžeme být odpovědni za škody vzniklé při nevhodném užívání zařízení.
- Před používáním trenažéru nejdříve zkonzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Doporučení či diagnóze od lékaře by měla být základem pro stanovení struktury cvičebního programu. Nesprávný či nadměrný trénink může být naopak škodlivý pro daného jedince.
- Pečlivě si projděte a navrhnete jednotlivá cvičení. Jestliže však ucítíte bolest, dušnost, nebude se cítit dobře nebo budete mít jiné fyzické potíže, okamžitě ukončete cvičení. Pokud budou potíže přetrvávat, proberte je se svým lékařem.
- Toto fitness zařízení není vhodné pro profesionální či lékařské použití, také nesmí být používání pro terapeutické účely.
- Dlačňové snímače pulsu nemůžou být považovány za lékařský přístroj. Jsou určeny pouze k informativnímu účelu pro uživatele pásu a hodnota pulsu tak není kalibrována a lékařsky směrodatná.





*Obrázek 14: Rozšířený nákras*

