

ULTRARUN

Běžecký pás UltraRun 3100 Uživatelský manuál



Uschovejte si tuto příručku pro budoucí použití

ULTRARUN

Přečtěte si a postupujte podle pokynů v této uživatelské příručce

Děkujeme, že jste si zakoupili tento produkt. Produkt vám pomůže udržovat se v kondici a být zdravější velmi snadným způsobem.

Uživatelská příručka

1. Při připojení napájecího kabelu zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu. Na stejném obvodu nesmí být žádný jiný spotřebič
2. Před použitím zajistěte, aby byl běžecký pás stabilně ustaven.
3. Před cvičením zkontrolujte, zda je běžecký pás plně funkční.
4. Před spuštěním běžeckého pásu stůjte na postranních lištách.
5. Přichyťte si k oblečení bezpečnostní klíč, předejdete tak nouzové situaci, protože pás se vypne, pokud dojde k vytažení klíče z konzole běžeckého pásu.
6. Stisknutím tlačítka „start“ spustíte běžecký pás.
7. Před prvním „ostrým“ nastoupením na pás si nejdříve vyzkoušejte lehce položit levou nohou na pás a vyzkoušet rychlost pohybu pásu. Až si zvyknete na rychlost pohybu běžeckého pásu, můžete na něj nastoupit oběma nohama.
8. Běžecký pás je POUZE PRO JEDNU OSOBU. Přetěžování není povoleno.
9. Rychlost běžeckého pásu si můžete nastavit dle Vaší potřeby.
10. Po běhu můžete běžecký pás zastavit vytažením bezpečnostního klíče nebo stisknutím tlačítka „stop“.
11. Nezapomeňte po ukončení cvičení vypnout napájení a vytáhnout zástrčku.











Bezpečnostní opatření

- ✎ Umístěte běžecký pás uvnitř, aby se zabránilo negativním působení okolního prostředí.
- ✎ Stroj není určen pro používání venku. Chraňte jej před prachem a vlhkem, Neskladujte jej v garáži ani na terase.
- ✎ Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách +5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.
- ✎ Při používání fitness zařízení noste pohodlné oblečení a pokud možno sportovní obuv.
- ✎ Děti udržujte mimo dosah běžeckého pásu, aby nedošlo k nehodě.
- ✎ Nepřetěžujte stroj, aby nedošlo k poškození motoru, ovládací konzole, válce a gumového pásu. Dodržujte základní údržbu běžeckého pásu, abyste prodloužili jeho životnost.
- ✎ Udržujte v místnosti méně prachu a stabilní úroveň vlhkosti, abyste zabránili poškození ovládací konzole.
- ✎ Běžecký pás pro domácnost využívejte v provozu maximálně 2 hodiny.
- ✎ Při provozu udržujte dobrou cirkulaci vzduchu.
- ✎ Prostor za pásem by měl být během cvičení pro bezpečný výstup a nástup dostatečně veliký, alespoň 200x100cm
- ✎ Pokud při běhu pocítíte nějaké potíže, přestaňte běhat a situaci raději konzultujte se svým lékařem.
- ✎ Pokud stroj vydává zvláštní zvuky, popř. zaznamenáte jiné nestandardní chování trenážeru, zastavte stroj a okamžitě vypněte napájení a kontaktujte servisní středisko.

ULTRARUN



Nebezpečí

Chcete-li eliminovat riziko při běhání na trenažéru, podívejte se na následující doporučení:

-  Nenoste oblečení, které se může snadno o něco zachytit.
-  Síťový kabel udržujte mimo dosah horkých předmětů.
-  Držte děti z dosahu běžeckého pásu.
-  Nepoužívejte běžecký pás venku.
-  Před přemístěním běžeckého pásu ho odpojte z elektrické sítě.
-  Neotevírejte kryt motoru a nesnažte se o „domácí“ opravu, ta je určena školeným profesionálům.
-  Tento stroj lze používat v elektrickém obvodu s jištěním 10A.
-  Zajistěte, aby fitness zařízení používala v době cvičení vždy pouze jedna osoba.
-  Měření HRC má pouze informativní charakter, nemusí být tak přesné jako zdravotnické prostředky.
-  Přestaňte okamžitě cvičit, pokud se nebudete cítit dobře nebo pocítíte bolest kloubů nebo svalů. Dbejte zejména na to, jak vaše tělo reaguje na cvičení program. Závratě jsou známkou toho, že cvičíte příliš intenzivně, nad své možnosti. V případě prvních příznaků závratě si lehněte na zem, dokud se nebudete cítit lépe.

Varování!

Zakázáno!

-  Uživatelé, kteří si prošli nějakou léčbou, by měli používat běžecký pás až po konzultaci či spíše schválení od svého lékaře.
 1. Osoba se bolestmi zad nebo s dlouhodobými bolestmi nohou, pasu či krku. Obecně osoby s ortopedickým problémy, převážně v oblasti zad a páteře. Tyto osoby by měly pás používat až po schválení odborným lékařem.
 2. Pacient s deformační artritidou, revmatismem nebo dnou.
 3. Pacient s osteoporózou.
 4. Pacient se špatným oběhovým systémem, jako jsou srdeční choroby, cévní poruchy a vaskulární hypertenze.
 5. Pacient s respirační poruchou.
 6. Pacient s problémem umělého srdečního rytmu.
 7. Pacient s maligními nádory.
 8. Pacient s trombózou.
 9. Pacient s percepční poruchou způsobenou diabetem.
 10. Osoba s poraněním kůže.
 11. Pacient s vysokou horečkou nad 38 °C.
 12. Osoba s ohnutou zadní kostí.
 13. Těhotná žena nebo žena v menstruačním období.
 14. Osoba je zjevně ve špatném stavu.
 15. Osoba za účelem rehabilitace.
 16. Osoba s neobvyklými fyzickými vlastnostmi.
-  Přestaňte okamžitě cvičit, pokud se cítíte špatně, což se projevuje bolestí kloubů nebo svalů, závratí, otupělostí a abnormálním srdečním rytmem a co nejdříve se poraďte s lékařem.

ULTRARUN

Zakázáno!

- ⚡ přestaňte tento produkt používat, pokud je prasklý kryt motoru nebo došlo k prasknutí svařovaných částí.
- ⚡ Nesnažte se na pás skákat (platí i pro nastoupení i vystoupení z pásu). Můžete spadnout a způsobit si zranění.
- ⚡ Nepoužívejte ani rezervujte běžecký pás venku nebo v blízkosti koupelny, je velmi důležité, aby pás nebyl vystaven působení vody.
- ⚡ Nepoužívejte ani neukládejte běžící pás v oblasti vystavené přímému slunečnímu záření a vyhýbejte se místům s vysokou teplotou. Mohlo by dojít ke zkratu elektřiny a vzniku požáru.
- ⚡ Nepoužívejte trenažér, pokud je poškozeno elektrické vedení nebo zástrčka nebo je zásuvka uvolněná. Můžete si způsobit úraz elektrickým proudem, zkrat nebo požár.
- ⚡ Napájecí kabel nepoškozujte ani neotáčejte, ani na něj nedávejte těžké věci. Může to způsobit požár nebo úraz elektrickým proudem.
- ⚡ Trenažér je určen pouze pro jednu osobu. Při cvičení potřebuje cvičenec dostatečný prostor, aby nedošlo ke zranění při vystupování z pásu.
- ⚡ Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití.
- ⚡ Nepoužívejte produkt, když jíte jídlo nebo děláte jiné činnosti.
- ⚡ Nevytahujte ani nevkládejte zástrčku mokřýma rukama. Může to způsobit úraz elektrickým proudem nebo zranění.
- ⚡ Nezapomeňte vytáhnout zástrčku, pokud ji nepoužíváte. Prach a vlhkost mohou poškodit izolaci a následně způsobit elektrický únik a požár.
- ⚡ Při údržbě vytáhněte zástrčku. Může způsobit úraz elektrickým proudem a zranění.
- ⚡ Vytáhněte zástrčku, když dojde k náhlému výpadku napájení. Při obnovení napájení může způsobit nehodu a zranění.
- ⚡ Při vytahování zástrčky byste měli držet zástrčku, nikoli drát. Může způsobit zkrat, úraz elektrickým proudem a požár.
- ⚡ Produkt musí být uzemněn. Pokud je produkt poškozen, snižuje se tím nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- ⚡ Výrobek je vybaven elektrickým drátem pro zemnicí vodič a zemnicí zástrčku. Zástrčka musí být zasunuta do zásuvky, která odpovídá místním předpisům.

Nebezpečí!



- ⚡ Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče může způsobit úraz elektrickým proudem
- ⚡ Pokud jde o zemnicí spojení, požádejte odborníka o elektrotechniku

Vybalení a montáž

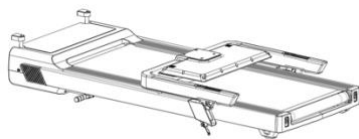
VAROVÁNÍ: Při montáži běžeckého pásu postupujte velmi opatrně. Pokud tak neučiníte, mohlo by dojít ke zranění.

Před montáží běžícího pásu si důkladně přečtěte všechny pokyny.

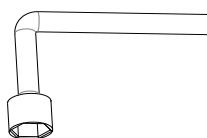
ROZBALTE A ZKONTROLUJTE OBSAH KRABICE:

-  Zvedněte a vyjměte krabici, která obklopuje běžecký pás.
-  Zkontrolujte, zda jsou přítomny následující položky. Pokud některá z částí chybí, kontaktujte prodejce.

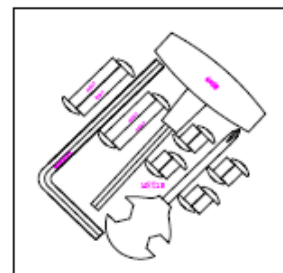
Seznam balení



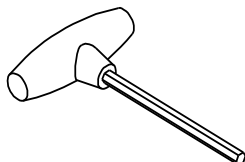
Tělo stroje



Klíč ve tvaru L



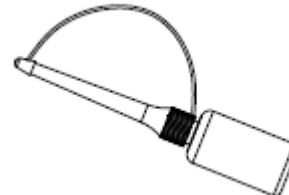
Instalační materiál



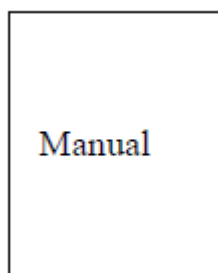
Klíč ve tvaru T



Bezpečnostní klíč

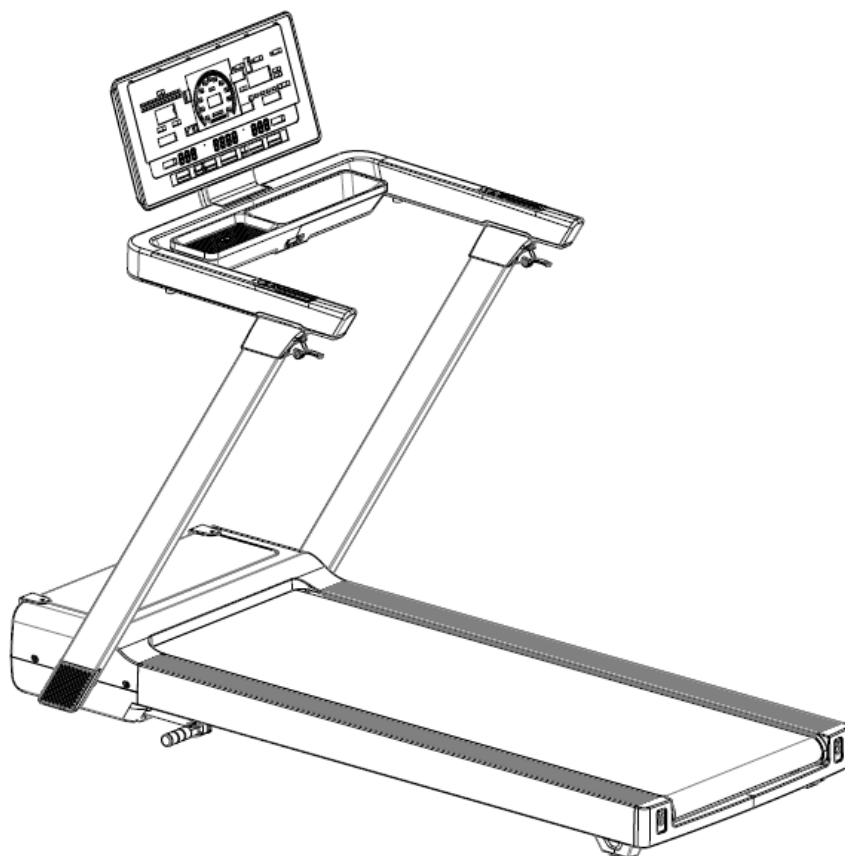


Silikonový olej



ULTRARUN

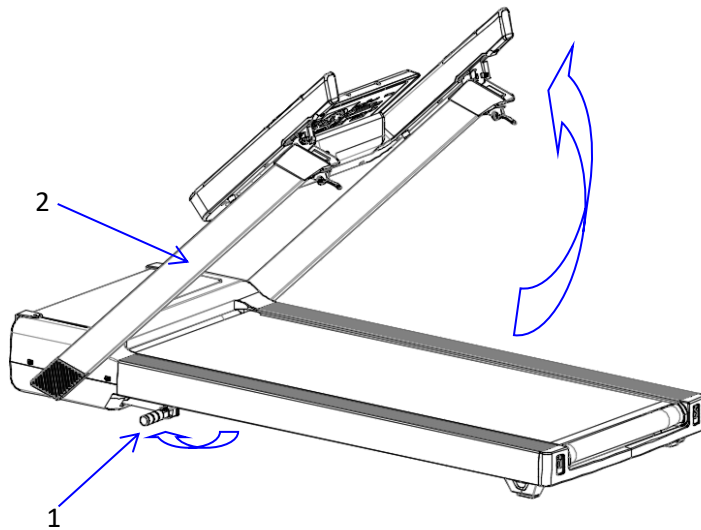
Popis běžeckého pásu



Technické informace

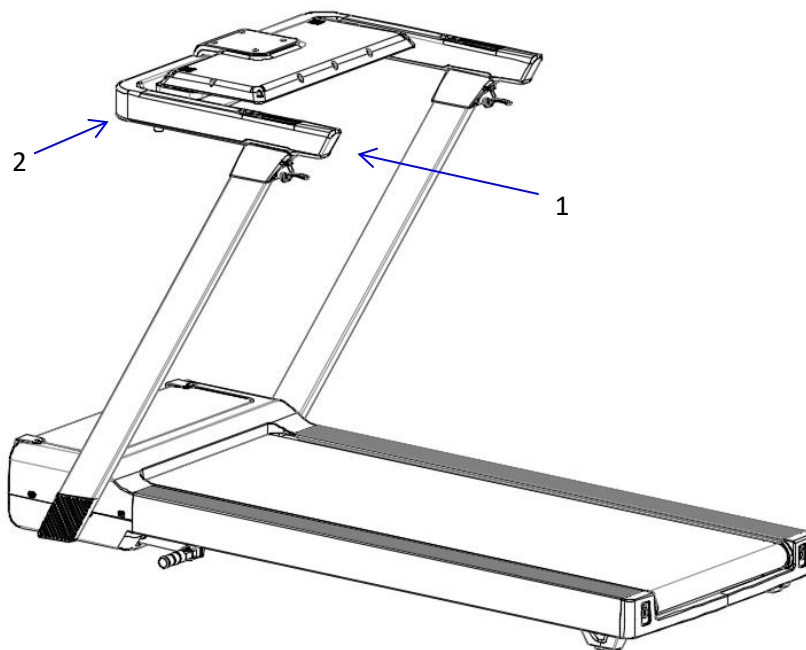
Maximální nosnost	120 kg
Maximální hmotnost uživatele	120 kg
Rozměr	Složený: 1700x790x270 mm Rozložený: 1700x790x1280 mm
Běžecká plocha	1400x500 mm
Rychlost	1–18 km/h

Instrukce k rozkládání a manipulaci



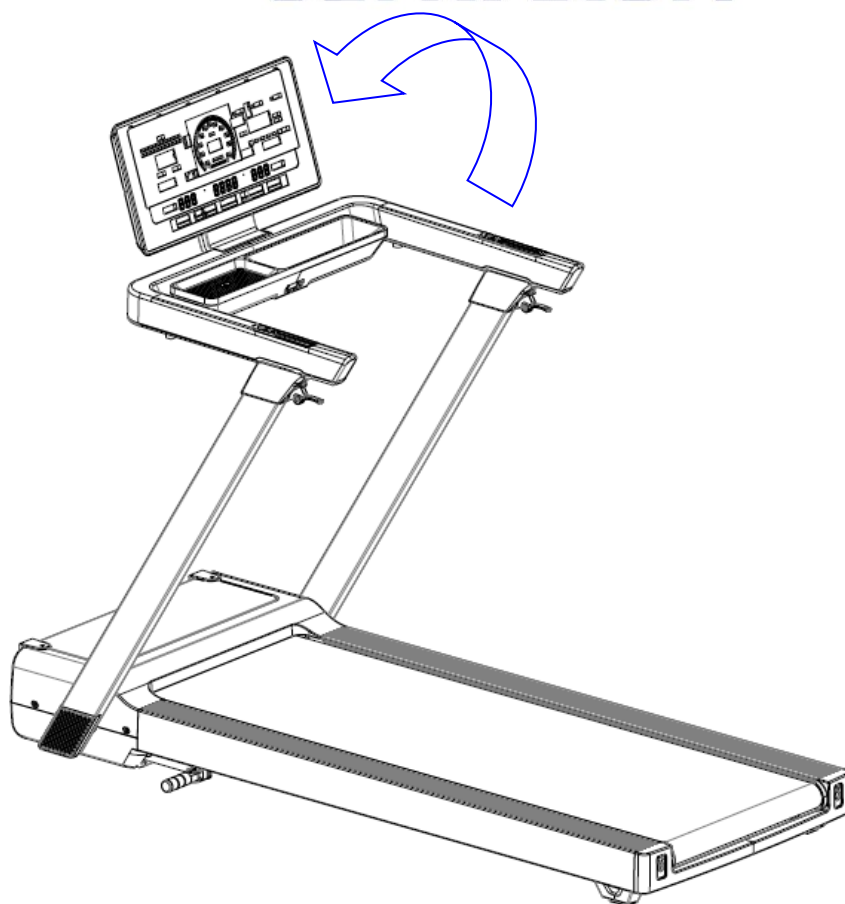
Krok 1: Vyjměte stroj z krabice a položte jej na rovnou podlahu (viz obrázek), odstraňte všechny obalový materiál. Zmáčknutím páky zámku (1) směrem dolů uvolněte sklapovací mechanismus a zvedněte stojny (2) do provozní polohy dokud neuslyšíte zaklapnutí.

Pozor! – nezvedejte ani nemanipulujte se strojem za stojny, může dojít k poškození sklapovacího mechanismu.



Krok 2: Po zajištění stojen uchopte konzoli stroje a současným tlačáním bodu 1 směrem dolů, a zvedáním v bodě 2 směrem nahoru rozložte rám konzole.

ULTRARUN

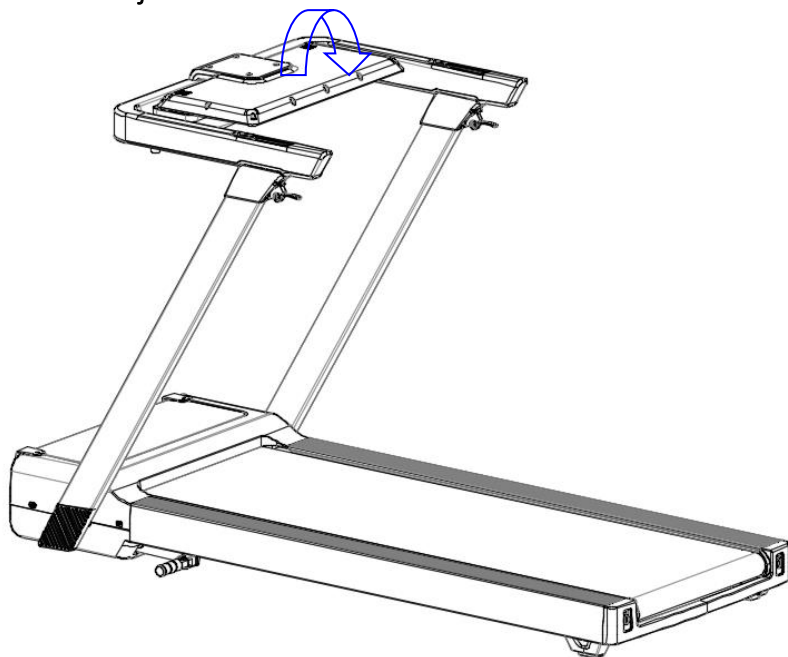


Krok 3: Zvedněte konzoli stroje.

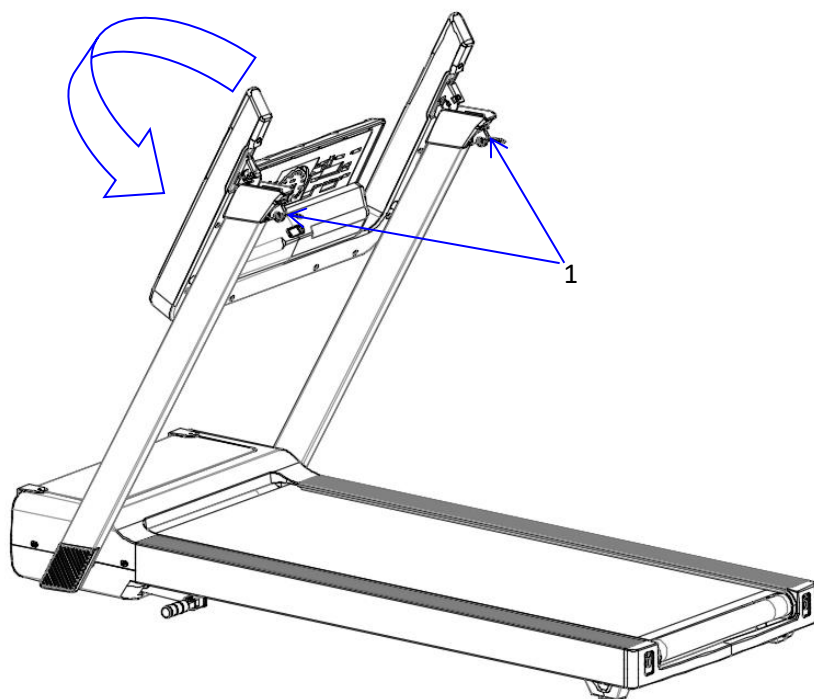
Krok 4 : Stroj pomocí otočných noh vyrovnejte aby byl v rovině a zároveň se všechny nohy dotýkaly země. Pokud nebude stroj řádně usazen, hrozí jeho nevratné poškození.

ULTRARUN

Rozložení stroje

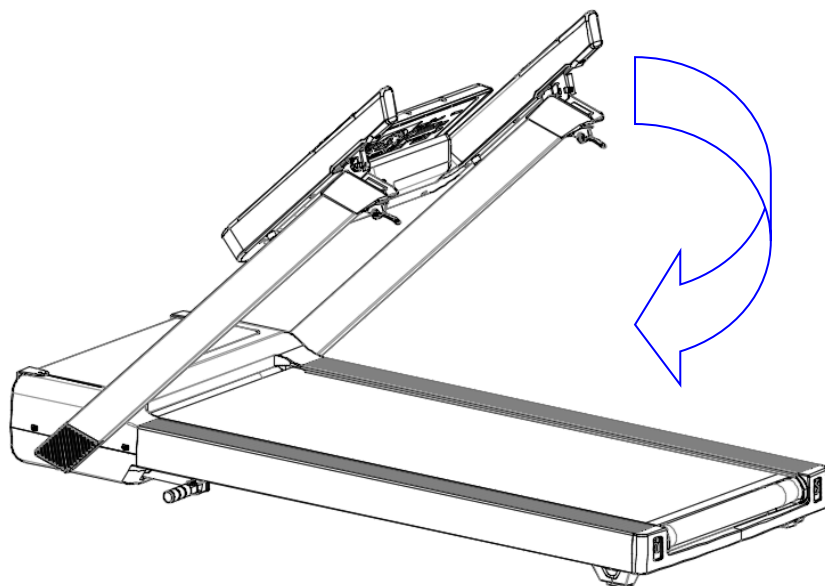


Krok 1: Složte konzoli směrem dolů

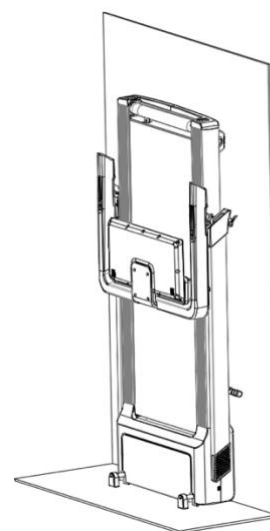
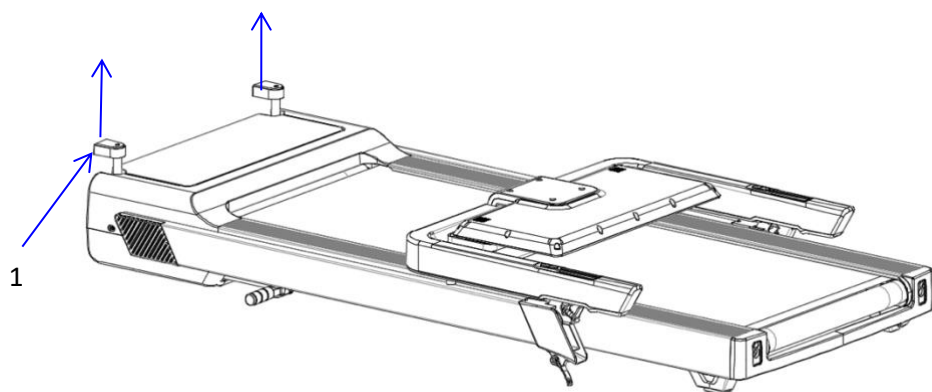


Krok 2: Zmáčkněte tlačítka sklopení (1), dojde k uvolnění zámku rámu konzole. Následně konzoli složte ke stojnám.

ULTRARUN

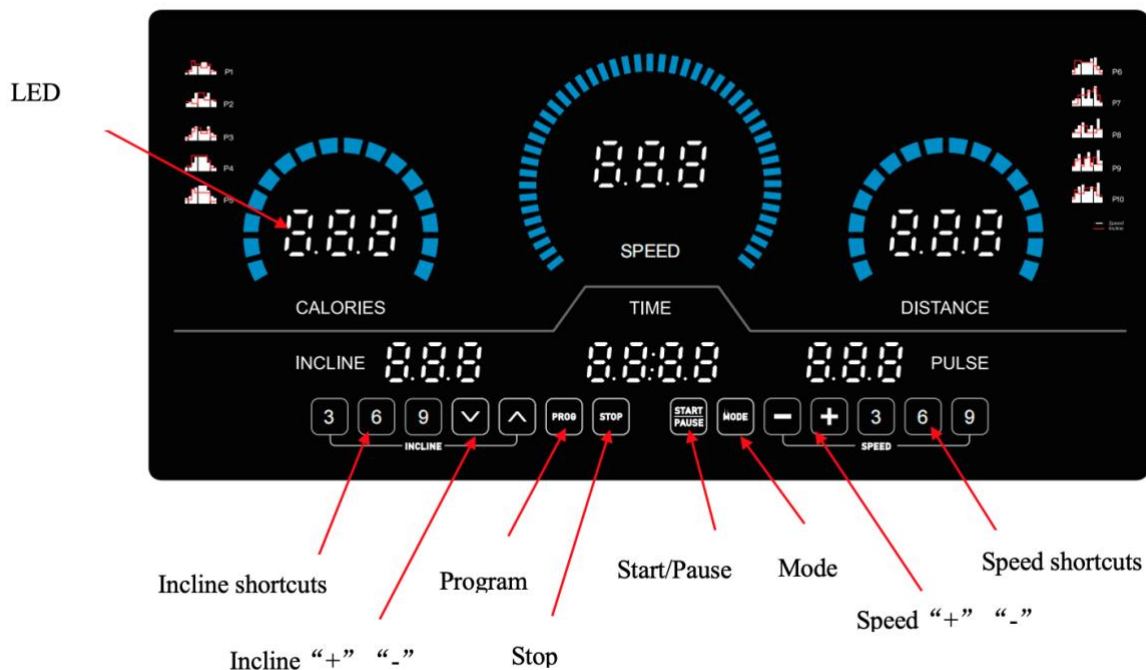


Krok 3: Opatrně složte stojny.



Krok 4: Skládání do vertikální polohy – Jakmile je stroj složen, vysuňte gumové nožky v přední části stroje. Následně stroj postavte. Stroj uskladněte tak, že spodní část stroje bude směřovat ke zdi.

ULTRARUN



Návod na obsluhu ovládacího panelu, funkce jednotlivých tlačítek:

1. „PROG“ tlačítko pro výběr programu, P1 – P36, P0, BMI
2. „MODE“ tlačítko slouží pro výběr následujících módů: manuální mód, mód pro spalování kalorií, mód pro časový odpočet, mód odpočtu zbývajících km trati
3. „START / STOP“ tlačítko pro spuštění a zastavení běžeckého pásu
4. „+“ tlačítko pro nastavení rychlostí pásu, ale rovněž pro ovládaní jednotlivých programů
5. „-“ tlačítko pro nastavení rychlostí pásu, ale rovněž pro ovládaní jednotlivých programů
6. “▲” klávesa pro zvýšení sklonu pásu
7. “▼” klávesa pro snížení sklonu pásu

Nastavení změny km/míle:

- Připojením bezpečnostního klíče a stlačením kláves „prog“ a „mode“ současně dojde ke změně jednotky kilometr na jednotku míle (a naopak)

Popis bezpečnostního klíče:

Bezpečnostní klíč je určen k nouzovému vypnutí běžeckého pásu např. při pádu cvičence. Při jeho vytažení dojde k zastavení pásu a ovládací konzole je rovněž zablokována, resp. její ovládaní. Na displeji konzole dojde k zobrazení chyby E-07 se zvukovou signalizací.

ULTRARUN

Tabulka přednastavených programu

Pro	Seg Class	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0

ULTRARUN

	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

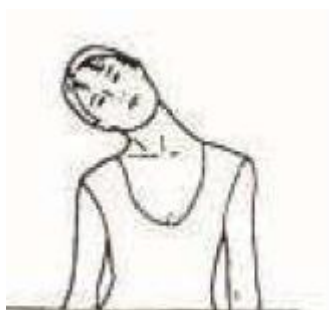
Cviky na rozcvičení a protahování

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.



1

Cviky pro oblast ramen

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



2

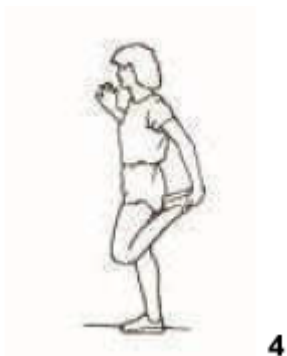
Cviky pro protažení horních končetin

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 hýždí. 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.



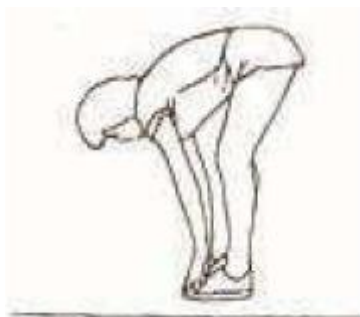
Cvičení pro protažení vnitřní části stehen

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.



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

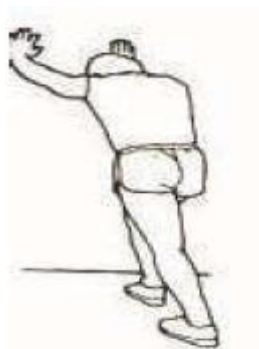
Sedněte si na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Ohněte vaši levou nohu a položte chodidlo na horní část pravého stehna. Nyní se snažte dosáhnout pravou dlaní na prsty pravého chodidla a vydržte v této pozici 30-40 sekund, pokud je to možné.



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

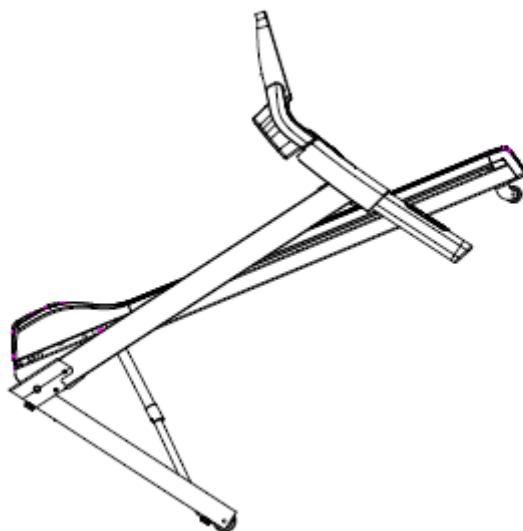
Použití instrukce

Manipulace/přesun

Nejprve se musíte ujistit, že jsou splněny následující podmínky, než začnete s přesunem

1. napájení je vypnuto
2. zástrčka byla vytažena ze zásuvky
3. běžecký pás byl složen

Pak můžete jednou rukou chytit konec běžícího pásu a současně uchopit řídítka. Pás nakloňte 40 až 50 °, aby se běžecký pás pohyboval pomalu, jak ukazuje obrázek.



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.

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 (imbusového) otočte šroubem (na obou stranách základny) ve směru hodinových ručiček pro napnutí pásu.
3. Tento krok opakujte, dokud pás neprokluzuje. 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 výchylnka 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.

ULTRARUN

- a. Jestliže je pás vychýlen na levou stranu, otočte levý centrovací šroub (imbus) o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček a pravý centrovací šroub (imbus) o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček.
 - b. Jestliže je pás vychýlen na pravou stranu, otočte pravý centrovací šroub (imbus) o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček a levý centrovací šroub (imbus) o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček.
3. Toto opakujte, dokud není pás vycentrován.
 4. Jakmile bude pás vycentrován, zvyšte 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 50 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. Použijte pouze silikonové spreje bez oleje!

Nanášení maziva na pás:

- Nastavte pás tak, aby šev pásu byl uprostřed základny.
- Vložte stříkací ventil do rozprašovací hlavičky 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 trenážéru.

ULTRARUN

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

Po každém tréninku: Otřete konzoli a další potřebné povrchové částí 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. Jakékoli jiné užívání je nepřijatelné a možná i nebezpečné. Nemůžeme být odpovědní za škody vzniklé při nevhodném užívání zařízení.
- Před používáním trenažéru nejdříve zkontrolujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
- Před používáním trenažéru nejdříve zkontrolujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Doporučení či diagnóza 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.