



Uživatelský manuál – běžecký pás Sportago Gemini

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití 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 výrobku (pásu). Tento výrobek (pás) Vám pomůže správnou formou procvičit vaše svaly a zlepšit Vaši fyziku - a to vše v domácím prostředí, kde je Vám dobře.

Záruka

Výrobce tohoto pásu se zaručuje, že tento přístroj byl vyroben z vysoce kvalitních 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 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

Tento přístroj je určen pouze domácímu použití. Záruka se nevztahuje na komerční využití.

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 stroje 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 stroje.
- 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 (1 mm²), 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 nepohyblivých stranách 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. Požádejte kvalifikovaného elektrotechnika, aby Vám namontoval vhodnou zásuvku.
- Pozor, náhlé kolísání napětí může vážně poškodit Vás 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 zanikne záruka na trenažér.
- Prohlédněte trenažér před každým použitím, abyste měli jistotu, že každá část je správně fungující.
- 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 započatím 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.

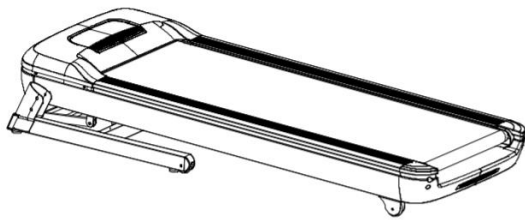
Rozbalení a montáž

Upozornění: Postupujte s extrémní obezřetností při montáži tohoto trenažéru. 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.

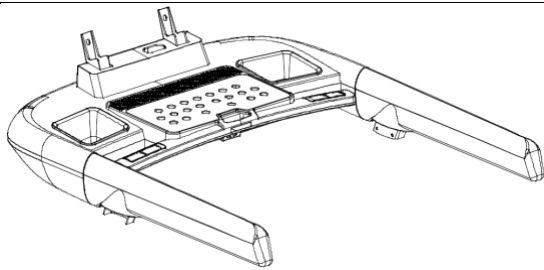
Obsah balení:



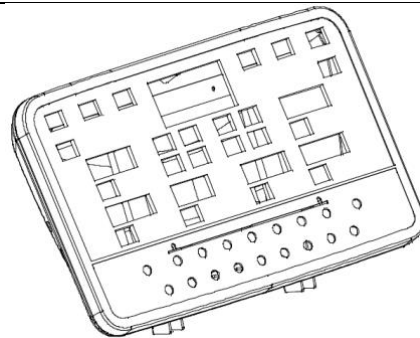
Obrázek 1: Hlavní rám



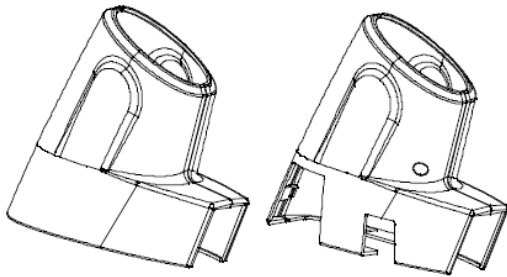
Obrázek 2: Nohy rámu (2ks)



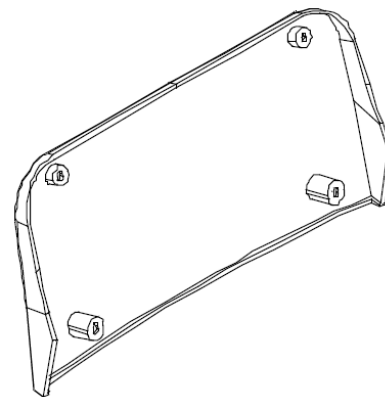
Obrázek 3: Ovládací konzole



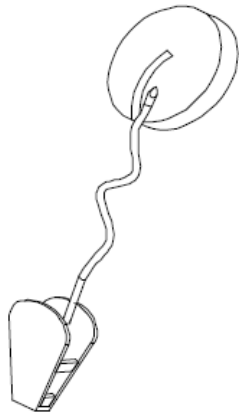
Obrázek 4: Displej



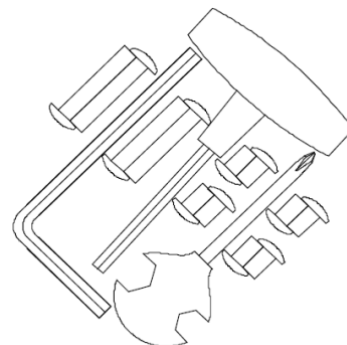
Obrázek 5: Dekorační kryt noh



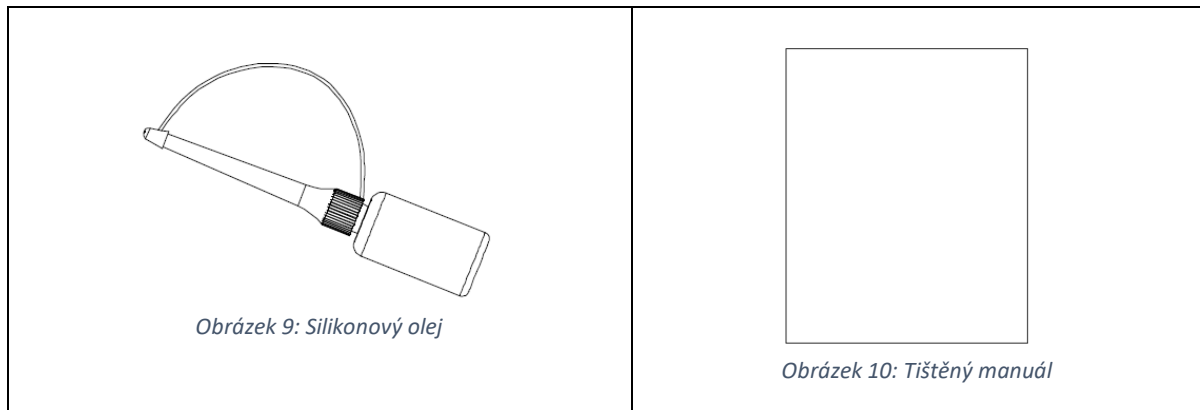
Obrázek 6: Dekorační kryt displeje



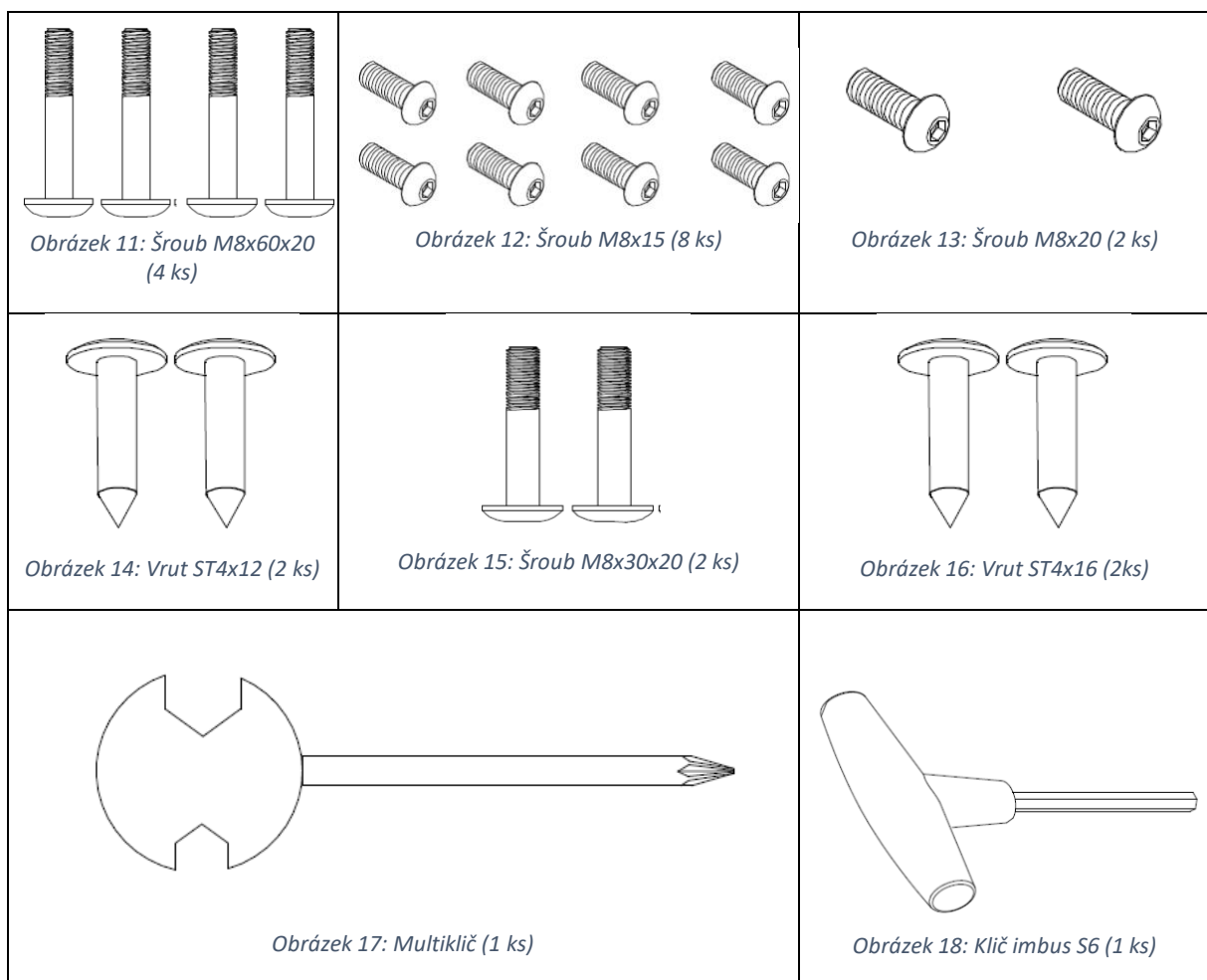
Obrázek 7: Bezpečnostní klíč



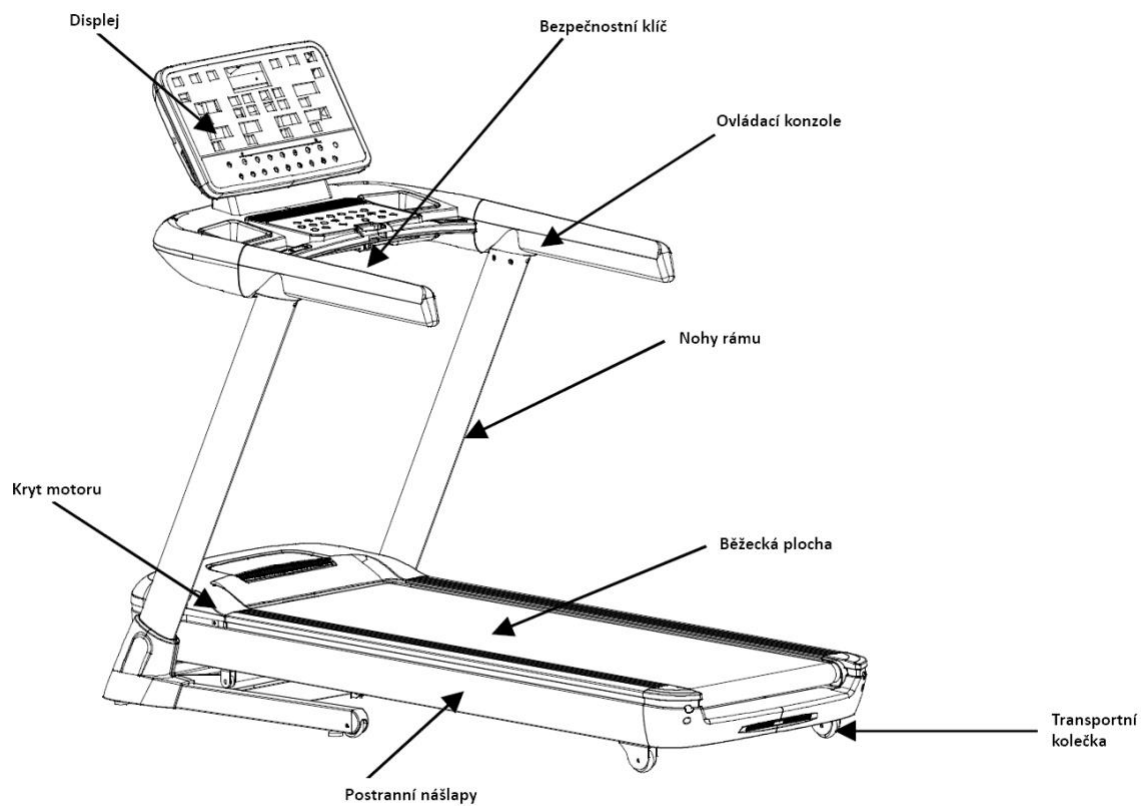
Obrázek 8: Sada nářadí a šroubů



Obsah sady nářadí a šroubů (Obrázek 8):

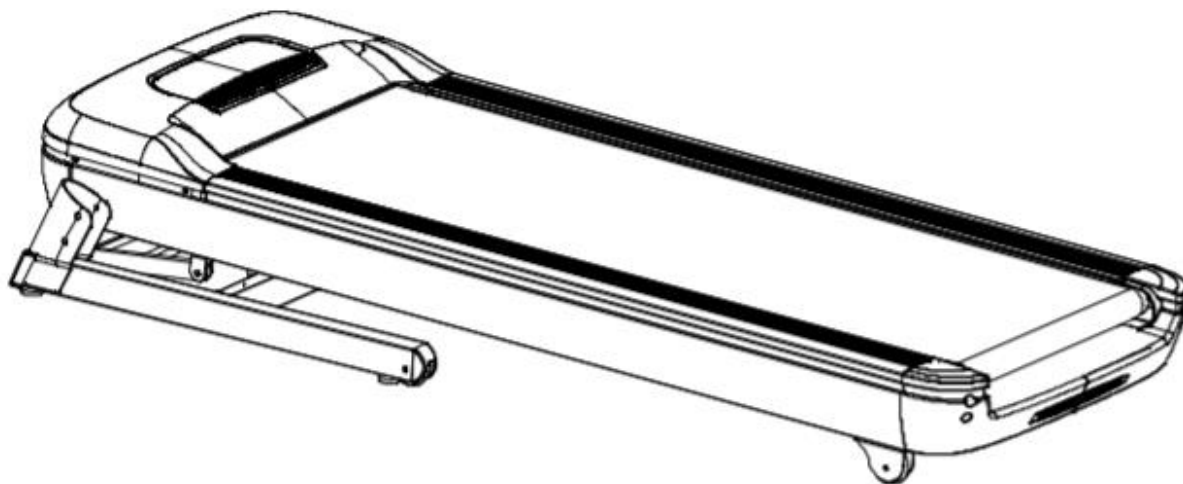


Popis trenažeru:

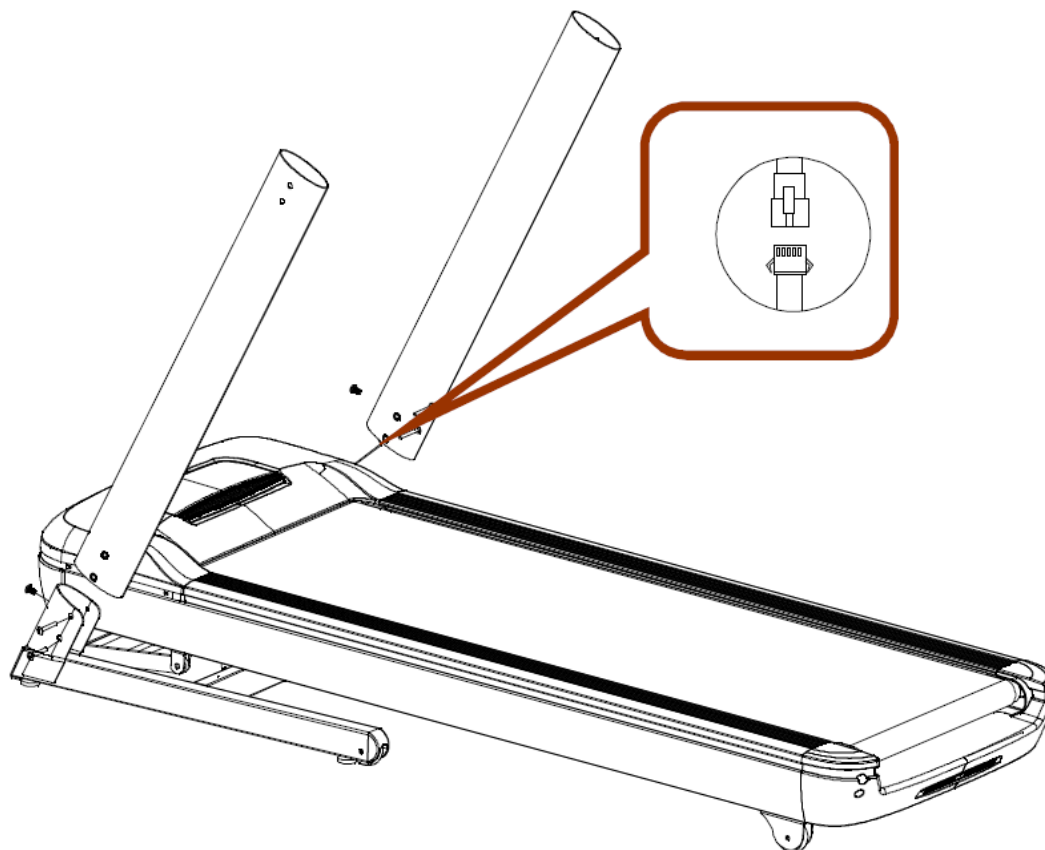


Montážní návod

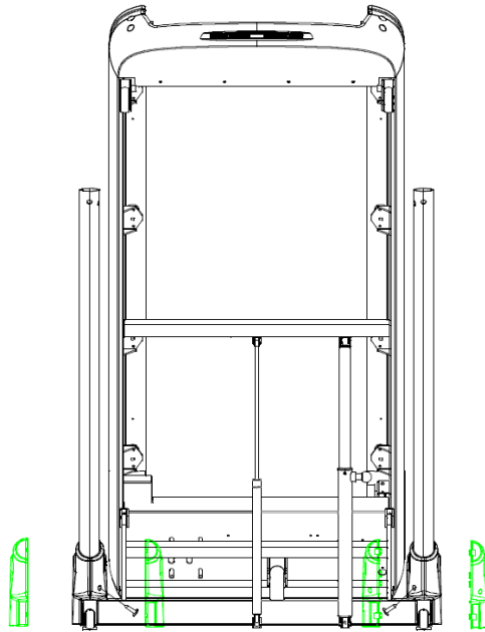
Krok 1: Vyjměte běžecký pás (resp. běžeckou plochu) z krabice a položte jej na rovnou podlahu.



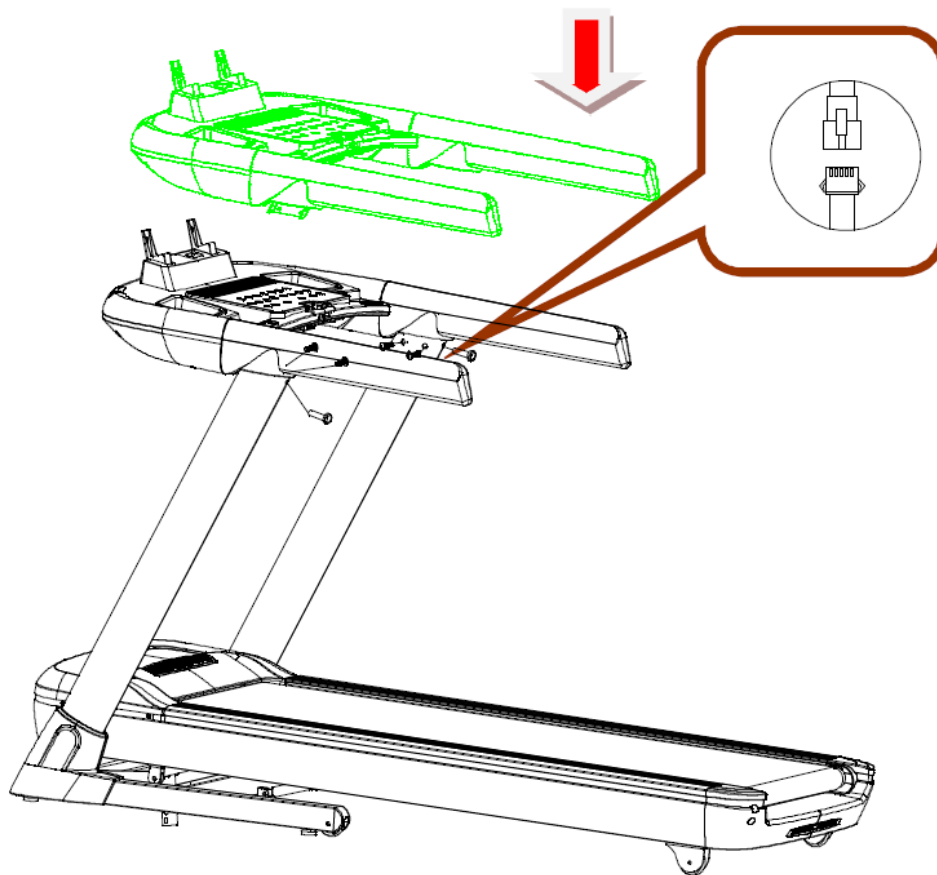
Krok 2: Pomocí komunikačního kabelu spojte spodní část trenažéru s pravým ramenem trenažéru. Zastrčte levé a pravé rameno do spodního rámu trenažéru a upevněte je pomocí 2 ks šroubů M8*60*20 a 1 ks šroubu M8*20.



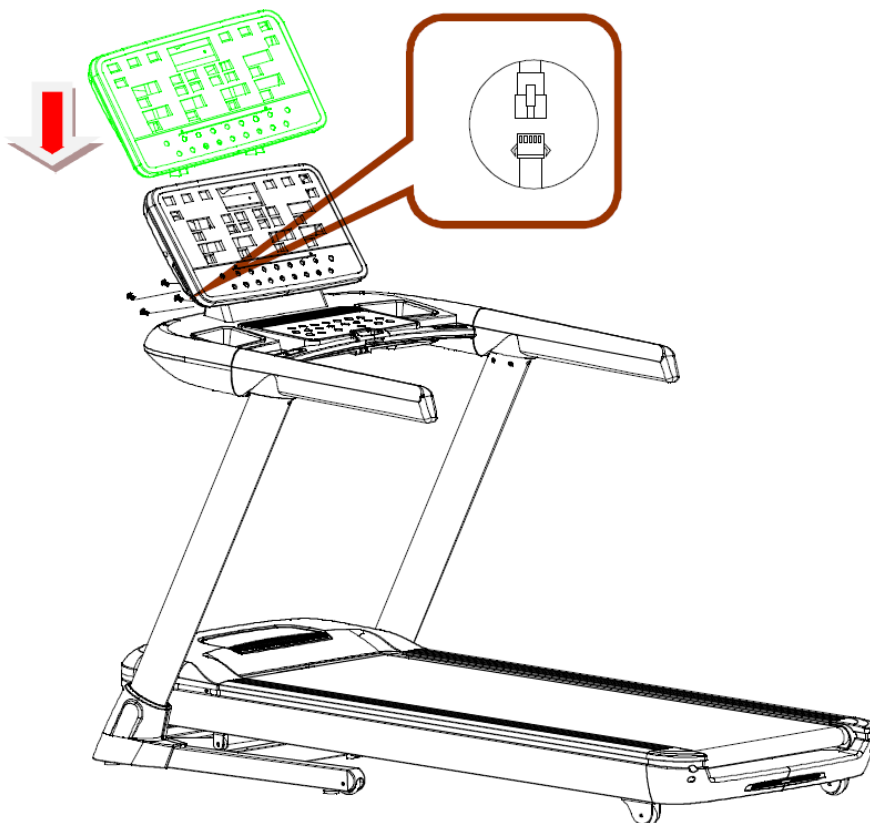
Krok 3: Zvedněte běžeckou plochu/spodní rám. Nasadte kryty spodního rámu na pravé a levé straně v místě, kde je spodní rám spojen s rameny trenážeru. (Pozn.: Před montáží krytů se ujistěte, že jsou pevně dotaženy šrouby spojující spodní rám s rameny trenážeru.)



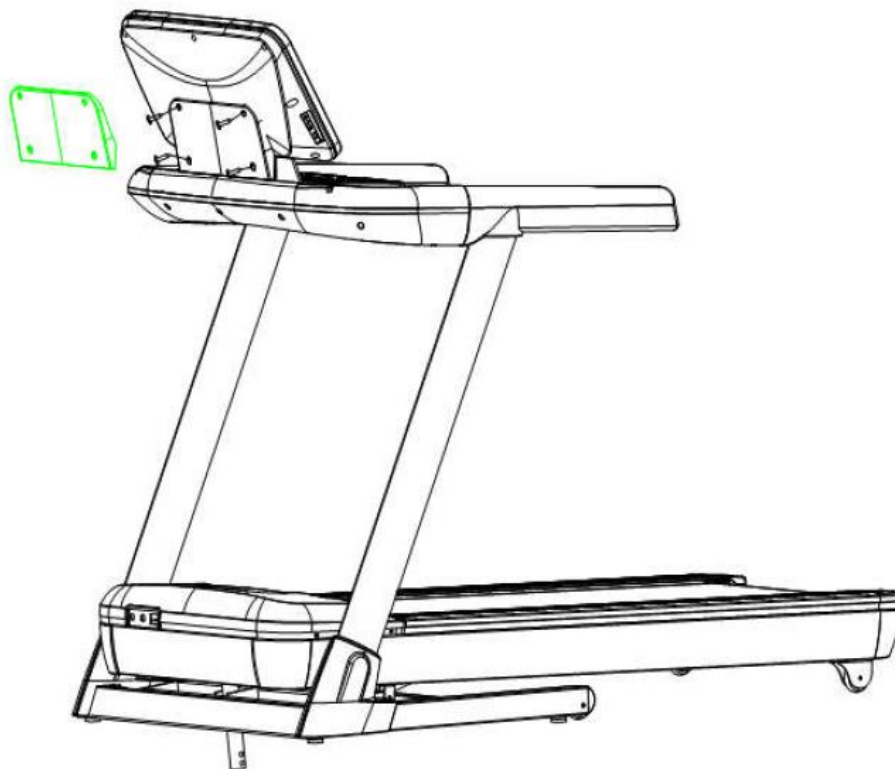
Krok 4: Položte konzoli na ramena, viz obr. (Pozn.: před položením konzole na ramena spojte komunikačním kabelem pravé rameno s pravým držadlem, aniž byste poškodili kabel) Použijte 2 ks šroubu M8*15 k připevnění vzpřímeného ramene a pak použijte 1 ks šroubu M8*30*20 k zajištění konzole. (Pozn.: Šroub M8*30*20 je určen pouze k nastavení usazení konzole a nemůže být dotažen příliš pevně, protože by mohlo dojít k poškození trubice.)



Krok 5: Umístěte displej na konzoli a spojte obě části dohromady pomocí 4 ks šroubu M8*15.



Krok 6: Umístěte zadní kryt na zadní konzoli a připevněte jej pomocí 4 ks šroubu M8*15.



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.
- Umísťte 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 neznamená to, že je něco špatně s Vaším pásem. Prach můžete bez problémů vyluxovat, ale pokud chcete tomuto předejít, umísťte pás na podložku.

Používejte vyhrazený obvod

Zásuvka určená pro zapojení trenažéru by měla mít vyhrazený obvod. Především je důležité, aby do stejného obvodu nebyly 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 trenážeru

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

Tento trenážer 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 trenážer 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 trenážer 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 trenážeru, 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.

Složení a přesunutí trenažéru

Složení trenažéru

Abyste nepoškodili trenažér, nastavte sklon na nulu ještě před složením. Následně vyjměte bezpečnostní klíč a odpojte z elektrické energie.

- 1) Pevně uchopte zadní část rámu v místě označeném šipkou.
Upozornění: Nezvedejte rám za plastovou nášlapnou plochu. Pokrčte kolena a záda držte rovná.
- 2) Nadzvedněte rám, dokud se skladovací západka nezamkne do skladovací plochy.
Upozornění: Zkontrolujte, zda je západka skutečně uzamčená.

Pro ochranu podlahy nebo koberce vložte pod trenažér podložku. Trenažér umístěte mimo sluneční světlo. Nenechávejte trenažér ve složené poloze při teplotách nad 30° C.

Přemístění trenažéru

Před přemístěním trenažéru trenažér složte.

Upozornění: Zkontrolujte, zda je skladovací západka uzamčená. Přemístění trenažéru vyžaduje pomoc druhé osoby.

Nakloňte rám k sobě do takové pozice, aby stál na transportních kolečkách. V této pozice je pak možné trenažér přemísťovat s dostatečnou opatrností.

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) Spusťte běžecký pás


Před během zkontrolujte, zda je běžecký pás stabilní, rozhodně nestůjte na pásu v době spuštění pásu, ale využijte boční lišty, 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 senzory na 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 tlačítka určené k volbě jednotlivých přednastavených programů. Po zvolení vhodného programu stačí zmáčknout tlačítka 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 tlačítka 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


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.

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.

Funkce ECO

Tlačítkem ECO aktivujete tuto funkci a běžecký pás zvýší náklon o 3 stupně, minimální náklon v tomto módu je 3. Opětovným stlačením tlačítka ECO dojde ke zrušení ECO funkce a náklon pásu se sníží o 3 stupně.

Tabulka přednastavených programu

PROG	SEG CLS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	11	3	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	11	3	3

Tabulka varovných hlášení a řešení

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"> 1) Vyměňte ovládací panel, nebo kabel. 2) Vyměňte základní desku. 3) Vyměňte ovládací konzoli.
	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"> 1) Zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč správně připojen. 2) Odpojte a znovu připojte bezpečnostní klíč. 3) Vyměňte ovládací konzoli.
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 ucítli 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

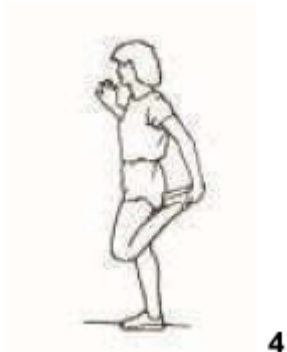
Cviky pro protažení horních končetin

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 zeď, 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

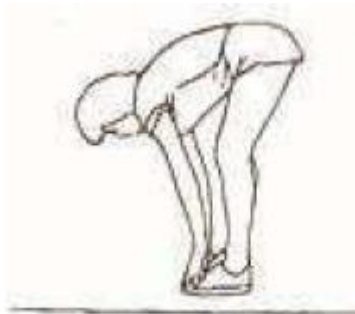
Posadte se na podlahu a umístěte svá chodidla tak, aby kolena tlačili od sebe. Snažte se svá chodidla co nejbliž svým tříslům. V této pozici pak kolena opatrně tlačte směrem dolů. Vydržte v pozici 30-40 sekund, pokud je to možné.



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

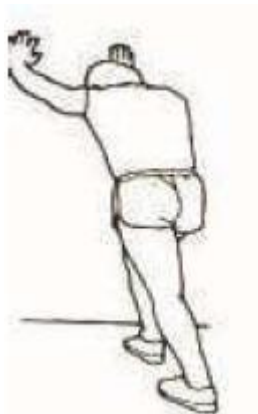
Sedněte si na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Ohněte vaši levou nohu a položte chodidlo na horní část pravého stehna. Nyní se snažte dosáhnout pravou dlaní na prsty pravého chodidla a vydržte v této pozici 30-40 sekund, pokud je to možné.



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 lýtky 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. Opatřebované části musí být vyměněny okamžitě.

Nastavení pásu (běžecké plochy)

V prvních týdnech užívání může být potřeba pás seřídít. 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.
- 4) Při napnutí pásu dávejte pozor, abyste pás neutáhli příliš. Jinak hrozí poškození pásu.



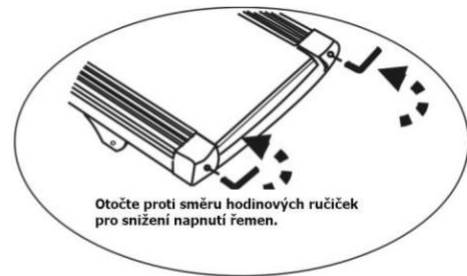
Pokud chcete zmenšit napnutí pásu, otočte oběma šrouby proti směru hodinových ručiček.

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 (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 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 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 mě silikon čas se dostat, kam je potřebné, než opět pás spustíte.

Čištění pásu

Pravidelné čištění pásu zajistí dlouhou životnost trenážéru.

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 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.

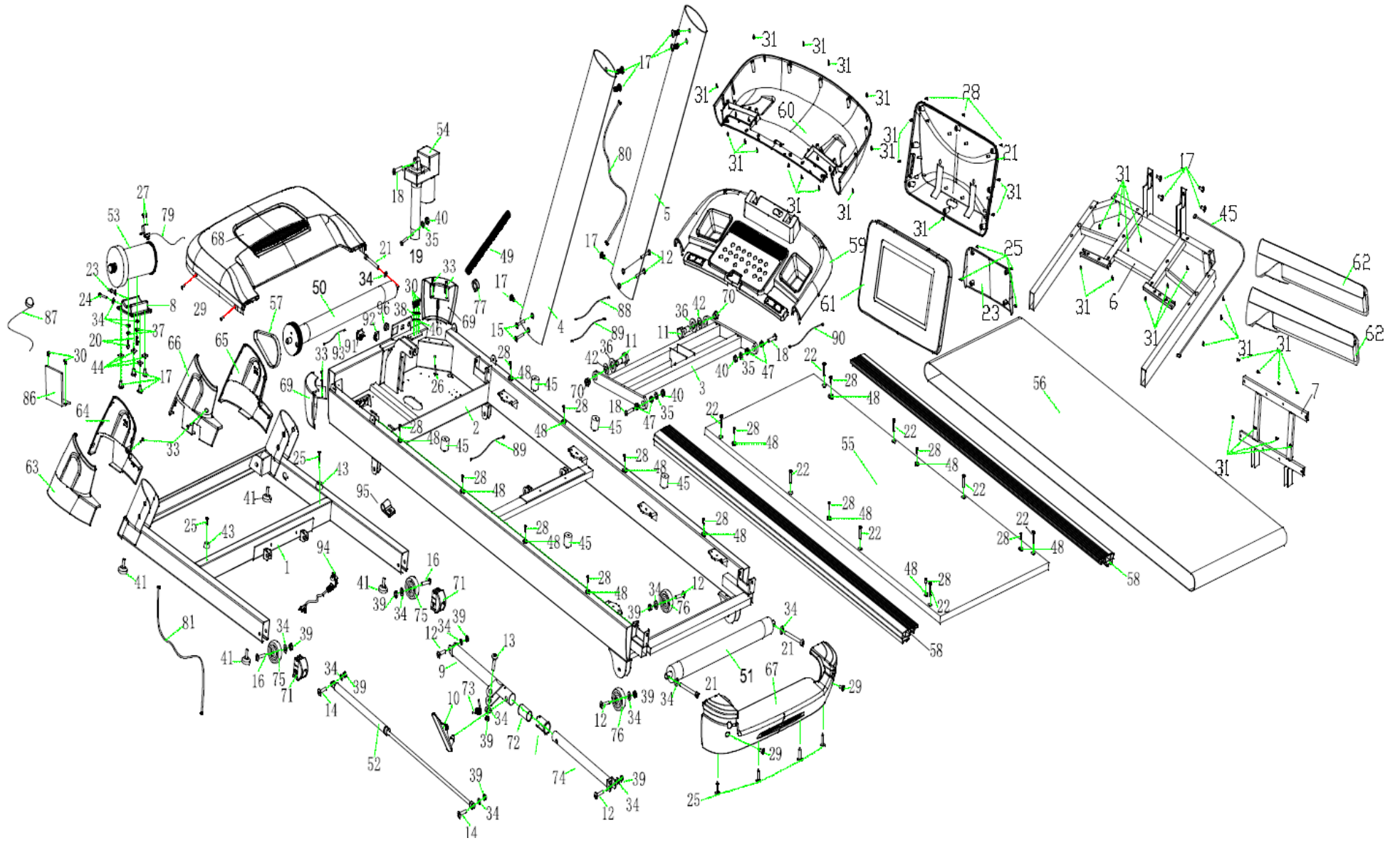
Týdně: Aby bylo čištění jednodušší, doporučujeme podložit pod trenažér rohožku (pro zachycení případných nečistot z bot) a tu pak jednou týdně vyluxovat.

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. Jakékoliv 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, obraťte se se svým lékařem.
- Toto fitness zařízení není vhodné pro profesionální či lékařské použití, také nesmí být používání pro terapeutické účely.
- Dlačkové 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 19: Rozšířený nákras

