

Běžecský pás Sportago Orion

Uživatelský manuál



Uschovejte si tuto příručku pro budoucí použití













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 trenažéru, zastavte stroj a okamžitě vypněte napájení a kontaktujte servisní středisko.



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.

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 elektriny 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.

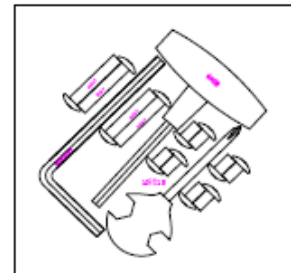
Seznam balení



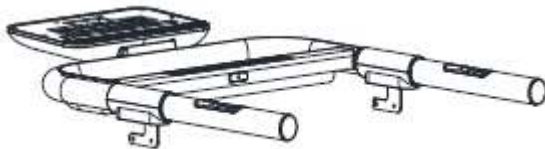
Tělo stroje



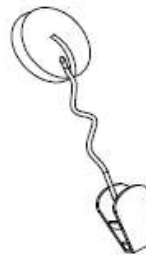
Stojny konzole



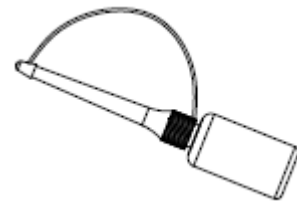
Instalační materiál



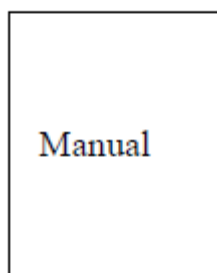
Konzole



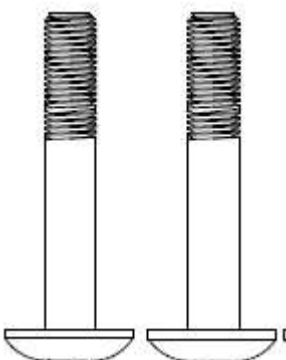

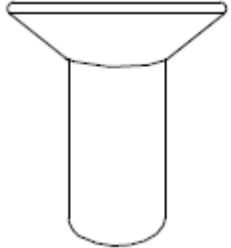

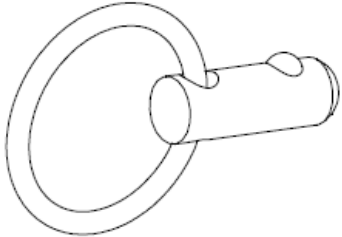
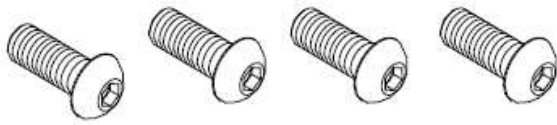
Bezpečnostní klíč



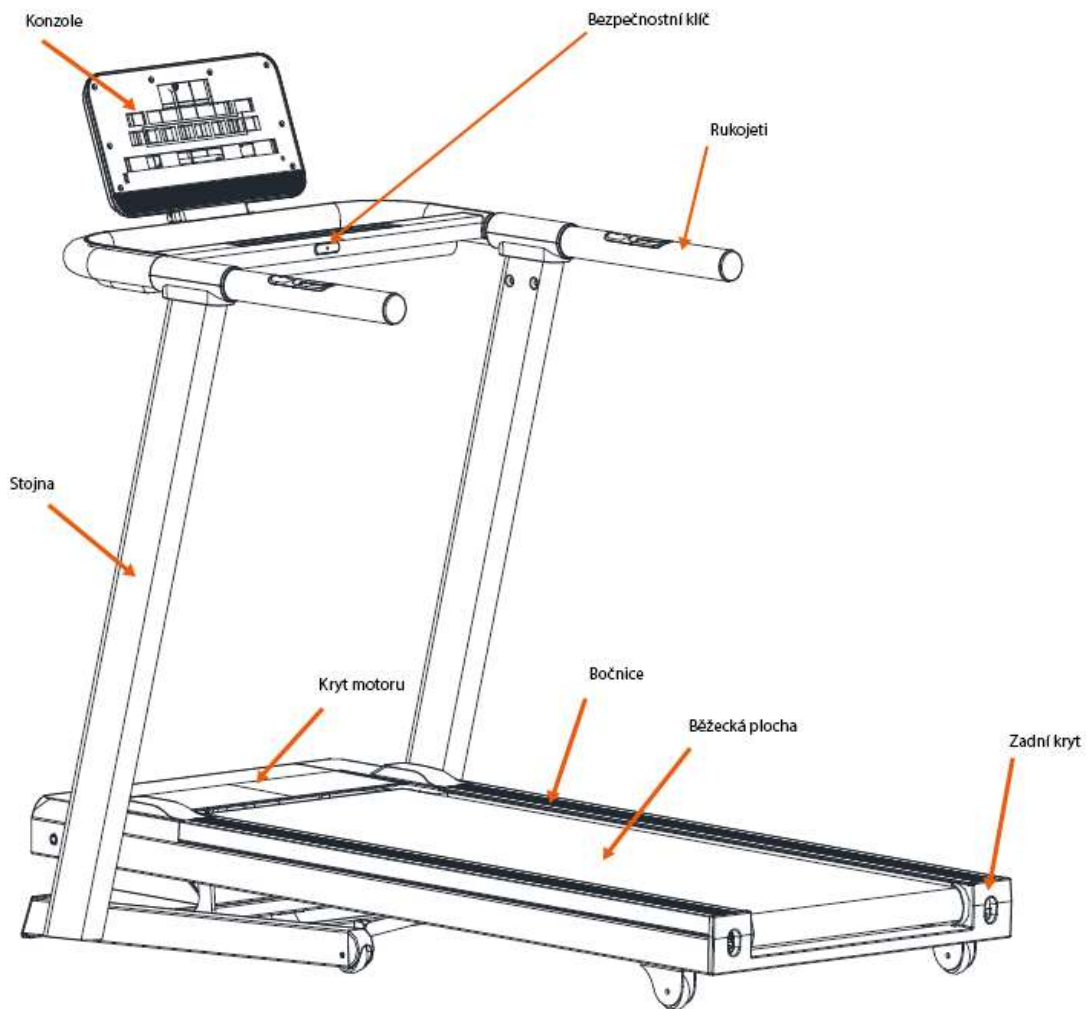
Silikonový olej



Seznam instalačního materiálu

 <p>A) 4x - Šroub s polovičním závitem M8*50*20</p>	 <p>B) 1x - L klíč velikosti 5</p>
 <p>C) 4x Šestihřanný šroub se zápusťnou hlavou</p>	 <p>D) 1x – L klíč velikosti 6</p>
 <p>E) 1x Aretační šroub</p>	 <p>F) 4x šestihřanný šroub M8*15</p>

Popis běžecího pásu



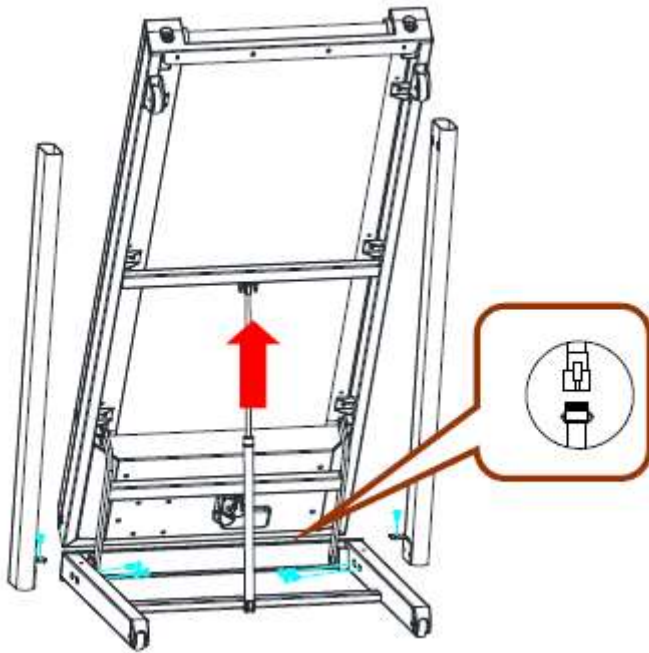
Technické informace

Maximální nosnost	140 kg
Maximální hmotnost uživatele	120 kg
Rozměr	1686x815x1389 mm
Běžecí plocha	1420x500 mm
Rychlost	1–18 km/h

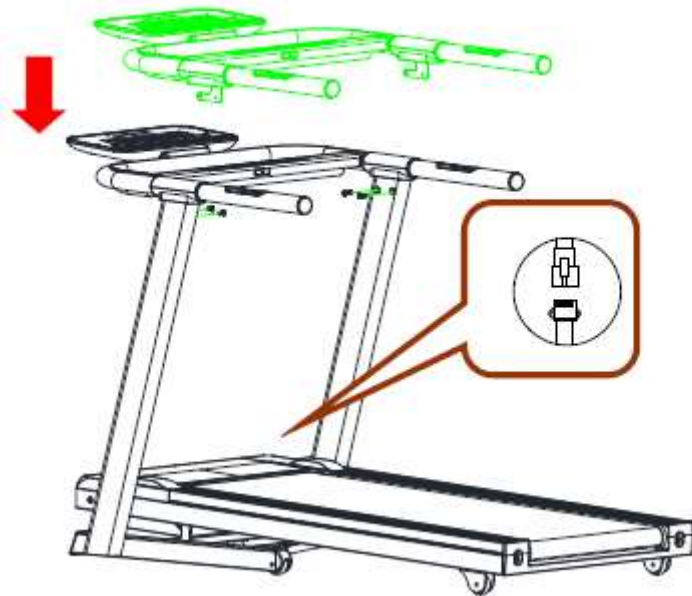
Montažní návod



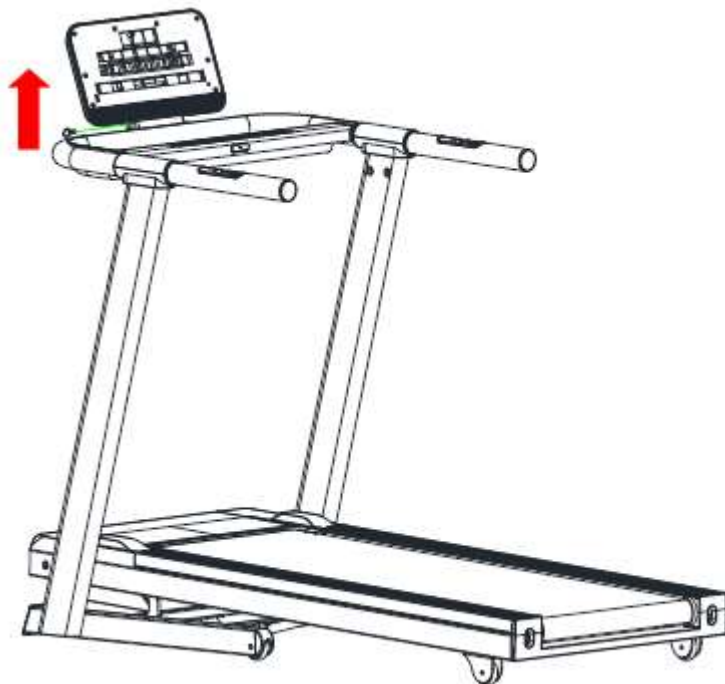
Krok 1: Vyměňte stroj z krabice a položte jej na rovnou podlahu (viz obrázek), odstraňte všechny obalový materiál.



Krok 2: Složte stroj a ujistěte se, že je tlumič sklápění pásu pevně upevněn. Vezměte svislé sloupky a pomocí šroubu F je zevnitř přišroubujte k rámu stroje. Poté sloupky zeshora zajistěte pomocí šroubu A. Během připevňování pravého sloupku připojte komunikační kabel !



Krok 3) Přizvedněte běžeckou plochu, nohou od sebe stlačte pojistku sklápění pásu a pás pomalu spusťte dolů. Vyměňte konzoli z balení a položte jí na stojny. Poté konzoli zajistěte šrouby C. Během umístování konzole propojte komunikační kabel.



Krok 4: Zvedněte konzoli a zaaretujte ji z levé strany pomocí aretačního šroubu.

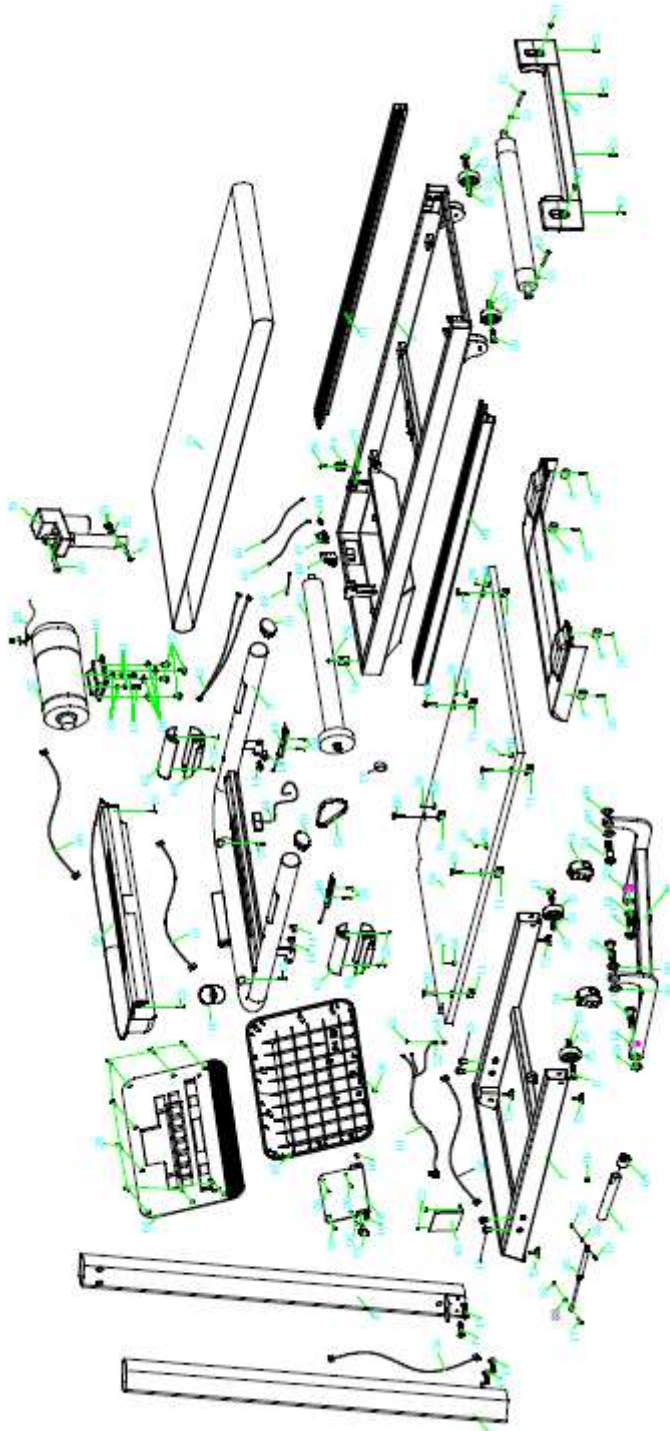


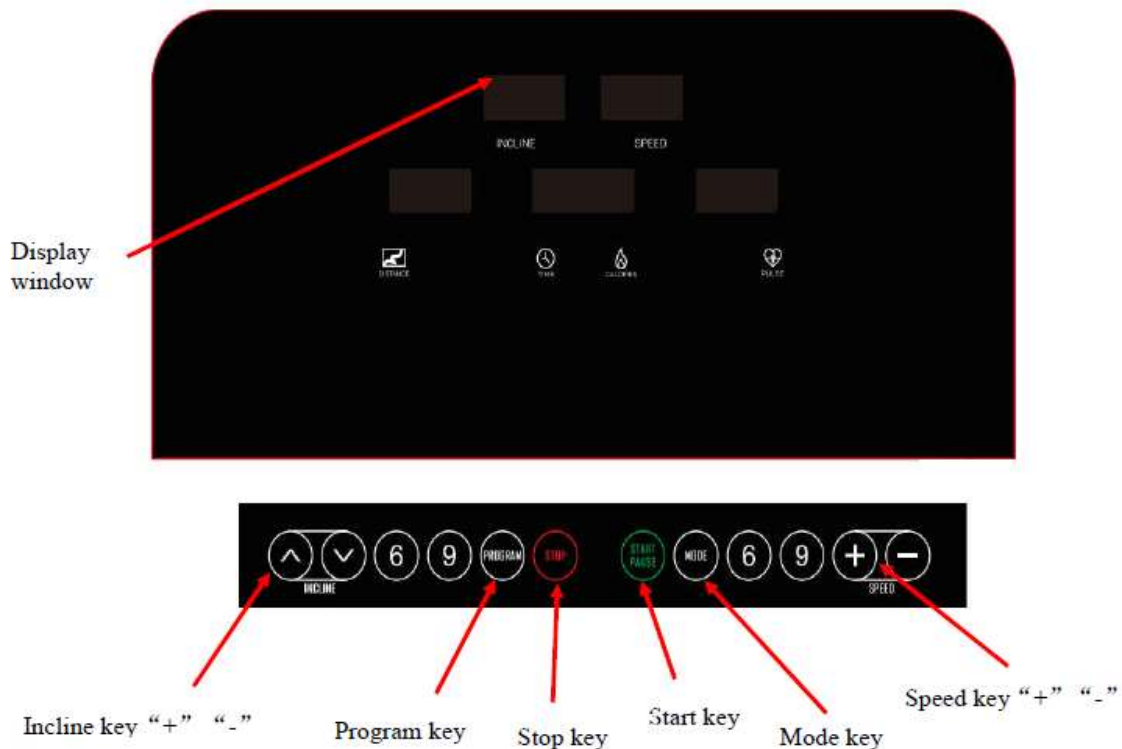
Krok 5 : Nakonec zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotaženy.

Krok 6 : 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.

Složení stroje je hotovo !

Technický výkres

[change picture](#)



Tady se špatně načetla data z pdf a chybí tam info... potřebujeme tam doplnit info o těch oknech na displeji nahoře.

Návod na obsluhu ovládacího panelu, funkce jednotlivých tlačítek:

1. „PROG“ tlačítko pro výběr programu, P1 – P36, U01, U02, U03, FAT
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 vytáhnutí dojde k zastavení pásu a ovládací konzole je rovněž zablokována, resp. její ovládání. Na displeji konzole dojde k zobrazení chyby E-07 se zvukovou signalizací.

Funkce BODY FAT (F01):




- Pokud je běžecký pás zastaven, stiskněte klávesu PROGRAM, dokud se na displeji neobjeví nápis F1.
- Dále pomocí tlačítek +/- nastavujte údaje dle rádce níže. Tlačítkem „MODE“ svou volbu potvrdíte a pokračujte dále.
 - F1 - Výběr pohlaví – 1 = muž, 2 = žena
 - F2 – Výběr věku v rozmezí 1-99 let
 - F3 – Výběr výšky v rozmezí 100-220cm
 - F4 – Výběr váhy v rozmezí 20-150kg
 - F5 – Finální krok výpočtu tuku. Na displeji se objeví „- - -“, přiložte ruce na měřící madla po dobu cca 8 vteřin. Poté Vám stroj zobrazí BMI.
 - Přibližná tabulka BMI

Pod 18,5	Podvýživa
18,5 – 29,99	Ideální váha
30-34,99	Obezita prvního stupně
35-39,99	Obezita druhého stupně
40 a více	Obezita třetího stupně

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 tepu/minutu než cílový, zvýší pás rychlost o 2 km/h.
 3. Pokud je změřený tep menší o 6-29 tepu/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 tepu / 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.

Tabulka přednastavených programu

Stage		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
program											
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	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
	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	11	11	11	11	11	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	12	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	11	7	7	10	10	6	6	6

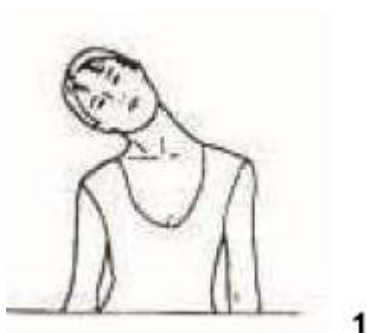
Cviky na rozcvičení a protahování

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

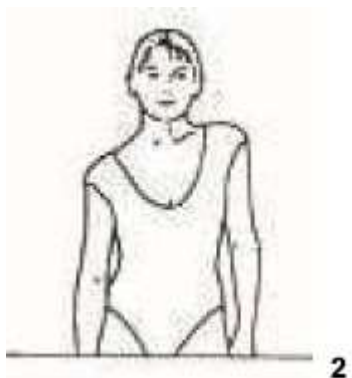
Nakloňte hlavu doprava do té pozice, abyste ucítili pnutí v krku. Pomalu spusťte hlavu dolů k hrudníku v polokruhovém pohybu a pohyb hlavy protáhněte doleva až do krajní pozice. Díky tomuto cviku protáhnete krk a budete se cítit příjemněji.

Toto cvičení může několikrát opakovat.



Cviky pro oblast ramen

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



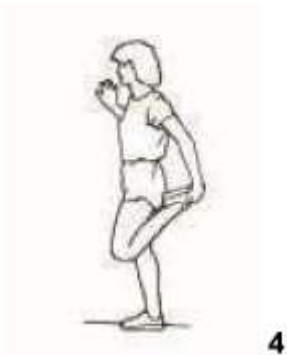
Cviky pro protažení horních končetin

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 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.



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.



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.



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.

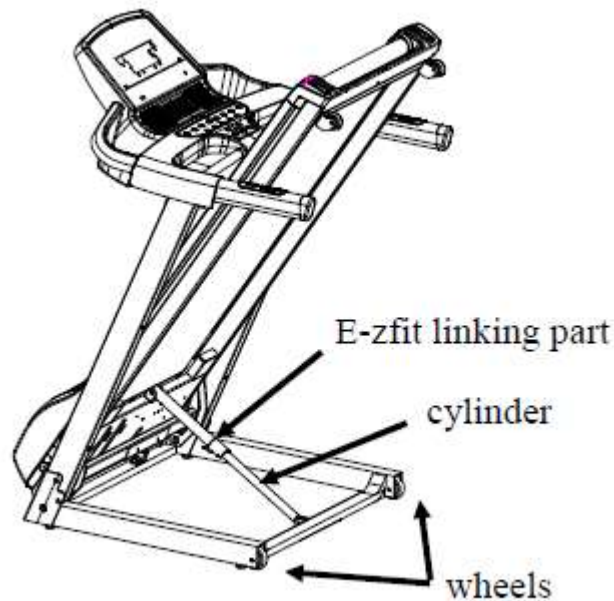


Použití instrukce

Skládání a manipulace

Skládání běžeckého pásu

1. Odpojte trenažér ze sítě.
2. Zkontrolujte, zda je sklon pásu v nejnižší poloze.
3. Zvedněte běžecký pás do svislé polohy, pomocný píst se automaticky zasekne v horní poloze.



Rozkládání plochy běžeckého pásu

1. Při spouštění běžecké plochy běžeckého pásu byste si měli vybrat jedno místo, odkud je asi 1m daleko síťová zásuvka a země je rovná bez jakýchkoli překážek.
2. Držte běžecký pás oběma rukama a šlápněte na spojovací část pomocného pístu.
3. nyní běžecký pás bude pomalu klesat k zemi a měli byste udržovat 1 metr od běžícího pásu, dokud se běžecká plocha úplně nespustí, jak je vidět na obrázku níže:

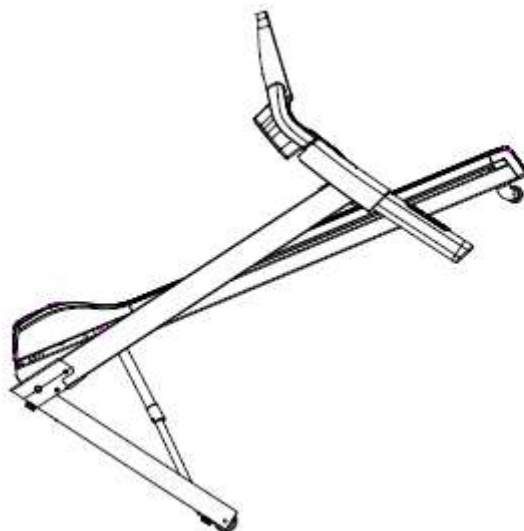


Manipulace/přesun

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 říditka. 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. Opatřebované 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 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 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. 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 trenážéru.

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, obraťte se 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.