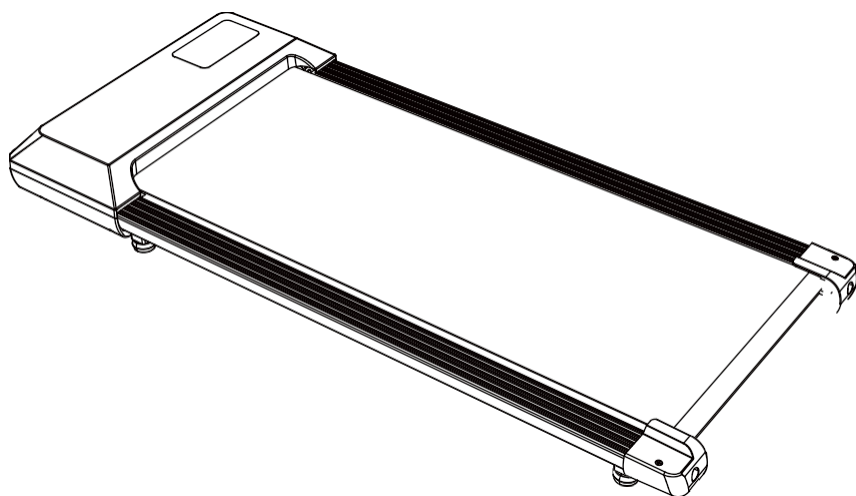


HOME TREADMILL

NÁVOD K POUŽITÍ



1. BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Elektrické požadavky.....	3
Důležité informace o napětí.....	3
Bezpečnostní opatření pro uživatele.....	3
Před použitím.....	3
Během používání.....	4
Dodržujte bezpečnostní opatření.....	4
Bezpečnostní opatření v zařízení.....	4
Výstražné nálepky.....	

2. MONTÁŽ

Příprava místa.....	6
Schéma.....	6
Výpis obsahu.....	7
Obsah krabice.....	7
Příslušenství.....	7
Sestava Q1 Mini/BA04.....	8
Přemístění stroje.....	8
Rovnováha na běžeckém pásu.....	8
Výkon běžeckého pásu.....	8

3. OPERACE

Konfigurace monitoru.....	9
Dálkové ovládání.....	10
Testování provozu běžeckého pásu.....	11
Aplikace PitPat.....	12
Připojení k wifi.....	13
Specifikace.....	14

4. CHYBY A ŘEŠENÍ

Řešení problémů.....	15
----------------------	----

5. ÚDRŽBA

Činnosti preventivní údržby.....	18
Treadmill lubrication.....	20
Jak zkontrolovat, zda není uvolněný pojezdový řemen.....	21
Tightening the running belt.....	21
Aligning the running belt.....	22

6. CVIČEBNÍ POSTUPY

Cvičební postupy.	23
------------------------	----

7. DALŠÍ INFORMACE

Odmítnutí odpovědnosti.	25
	25

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím tohoto běžeckého pásu věnujte pozornost následujícím pokynům.

ELEKTRICKÉ POŽADAVKY

Tento běžecký pás musí být uzemněn a zapojen do vhodné elektrické zásuvky, která je řádně instalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.

Tento běžecký pás je určen pro použití v uzemněném vyhrazeném obvodu. Ujistěte se, že je běžecký pás připojen k zásuvce se stejnou konfigurací jako zástrčka. Nepoužívejte adaptér uzemněné zástrčky k přizpůsobení napájecího kabelu neuzemněné zásuvce.

DŮLEŽITÉ INFORMACE O NAPĚTÍ

Před zapojením napájecího kabelu do elektrické zásuvky zkontrolujte, zda požadavky na napětí v daném místě odpovídají napětí obdrženého běžeckého pásu. Požadavky na napájení jednotky zahrnují uzemněný, vyhrazený obvod, dimenzovaný na jednu z následujících hodnot. Obvyklé napětí pro: Spojené království je 240 V, 50 Hz; Španělsko je 230 V, 50 Hz; Itálie je 230 V, 50 Hz; Německo je 230 V, 50 Hz; a Francie je 230 V, 50 Hz.

VAROVÁNÍ

- Nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- Připojte jednotku k uzemněné zásuvce.
- Nepoužívejte napěťový adaptér.
- Před čištěním nebo údržbou odpojte přístroj od sítě a nechte jej 10 minut stát.
- Po odpojení ze zásuvky může v jednotce zůstat elektrický náboj.
- Nepřibližujte vodu a kapaliny k elektrickým částem.
- Nepokoušejte se opravovat elektrické závady, pokud k nim nemáte kvalifikaci!

BEZPEČNOST UŽIVATELE BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

PŘED POUŽITÍM

- Při první montáži běžeckého pásu nezapomeňte před použitím zkontrolovat běžecký pás! Je to součást údržby a pokyny k jejímu provedení najdete v kapitole 6: TRÉNINK CVIČENÍ.
- Běžecký pás sestavte podle návodu k použití.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem.

- Přečtěte si pokyny.
- Přečtěte si varovné štítky.
- Přečtěte si postupy nouzového zastavení.
- Zkontrolujte jednotku. Pokud je poškozená, ji.
- Zkontrolujte, zda je každý šroub a vrut pevně dotažen.
- Při rozjiždění nebo zastavování běžeckého pásu položte chodidla na boční rámy.

PŘI POUŽÍVÁNÍ

- NEPOUŽÍVEJTE k protahování a NEPŘIPOJUJTE popruhy ani jiná zařízení.
- NEDOVOLUJTE dětem mladším 12 let, se pohybovaly na stroji nebo v jeho blízkosti.
- Pokud pocítíte mdloby, závratě nebo bolest, přestaňte cvičit.
- Rychlost měňte v malých krocích, abyste zajistili bezpečnost.
- Udržujte veškerý oděv a příslušenství mimo dosah pohyblivých částí.
- Než , počkejte, až se pás úplně zastaví.
- NESKÁČETE na pohybující se pás.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PŘI CVIČENÍ

- Používejte sportovní oblečení a sportovní obuv.
- Pravidelně kontrolujte boty, zda na nich není prach nebo tvrdé částice, které by mohly způsobit zbytečné poškození.
- NEPOUŽÍVEJTE .
- Tento model by se měl používat pouze doma. NEPOUŽÍVEJTE ke komerčním účelům.

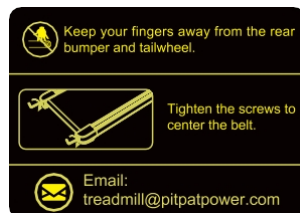
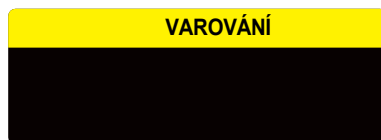
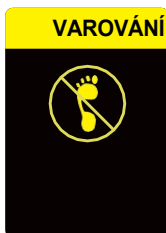
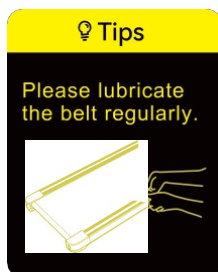
BEZPEČNOST ZAŘÍZENÍ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

- Běžecký pás připojujte pouze k řádně uzemněné zásuvce.
- Elektricky poháněné běžecké pásy NEPROVOZUJTE na vlhkých nebo mokrých místech.
- Při nastupování a vystupování z běžeckého pásu buďte opatrní.
- Pojezdový pás udržujte vždy čistý a suchý.
- Po každém použití počkejte, až se běžecký pás úplně zastaví. Poté jej vypněte a odpojte ze zásuvky.
- Před každým použitím , zda běžecký pás není opotřebovaný nebo uvolněný. NEPOUŽÍVEJTE, dokud opotřebované nebo poškozené součásti nevyměníte.
- Pravidelná údržba. Viz kapitola Preventivní údržba.
- Běžecký pás NEPOUŽÍVEJTE, pokud: (1) je poškozený napájecí kabel; (2) běžecký pás nefunguje správně nebo (3) běžecký pás spadl nebo se poškodil.
- Napájecí kabel NEUMÍSTĚJTE do blízkosti vyhřívaných povrchů nebo ostrých hran.
- NEPOUŽÍVEJTE běžecký pás venku.

- NEPOUŽÍVEJTE běžecký pás, na kterém běží 2 nebo více osob.
- Před použitím běžeckého pásu si kompletně přečtěte návod k použití.
- Zajistěte, aby všichni uživatelé nosili na zařízení vhodnou obuv.
- Běžecký pás nastavte a provozujte na rovném povrchu. NEProvozujte jej v malých omezených prostorech nebo na plyšovém koberci.
- Pokud je to možné, zajistěte na každé volný prostor 100 cm.
Ujistěte se, že je běžecký pás mimo dosah stěn, zařízení a jiných tvrdých povrchů.
- Nepoužívejte běžecký pás v blízkosti dýchacích přístrojů, aerosolů nebo sprejů způsobujících mlhu.
- Běžecký pás NELZE upravovat. Jakékoli úpravy vedou ke ztrátě záruky.
- Všechny údaje zobrazené na monitoru slouží pouze pro referenční účely.

VAROVNÉ NÁLEPKY

Výstražné nálepky označují potenciálně nebezpečnou situaci, která by mohla vést k usmrcení nebo vážnému zranění, pokud se jí nezabrání. Před použitím přístroje si pozorně přečtěte následující varovné a výstražné štítky.



VAROVÁNÍ

⚠ WARNING

Při používání běžeckého pásu udržujte malé děti a domácí zvířata v bezpečí. ~~Ne~~ **Ne** dovolte ani se dotýkat se jakýchkoli pohyblivých částí běžeckého pásu.

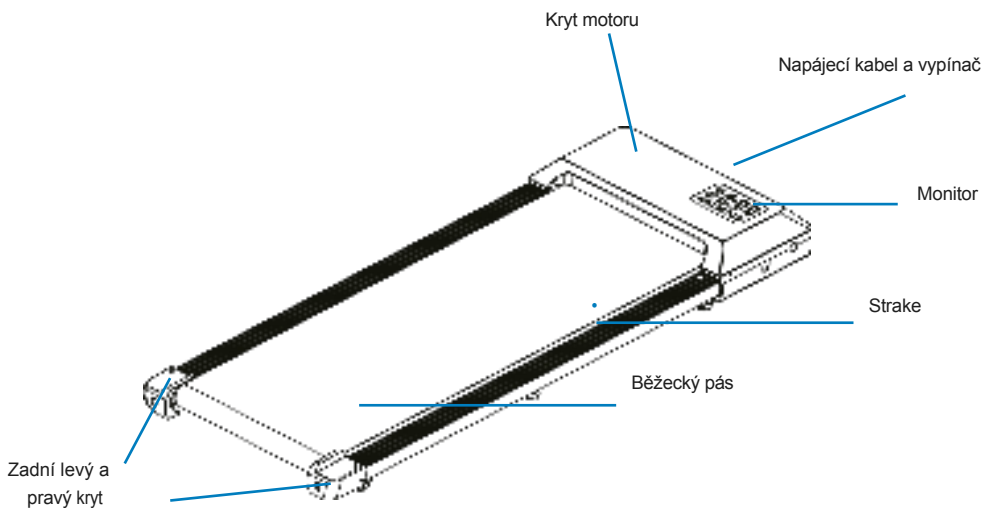
2 MONTÁŽ

PŘÍPRAVA STRÁNKY

Abyste našli ideální místo pro umístění tohoto běžeckého pásu se, že:

- Prostor je dobře osvětlený a dobře větraný.
- Povrch je rovný.
- Je zde dostatek prostoru pro přístup k jednotce a nouzové vyjmutí. Pokud je to možné, zachovejte volný prostor 100 cm kolem každé strany.
- Běžecký pás umístěte do prostředí s relativní vlhkostí vzduchu v rozmezí 30-50 %. Zajistěte, aby byla udržována stálá teplota. Nepoužívejte jej ve vlhkém nebo mokřém prostředí, protože to může mít vliv na integritu a výkonnost stroje.

DIAGRAM



@ VAROVÁNÍ: TĚŽKÁ TECHNIKA

- Doporučuje se, aby běžecký pás zvedaly, přemísťovaly a sestavovaly alespoň Mo osob.
- Používejte bezpečné metody zvedání.

Obsah krabice běžeckého pásu naleznete na obrázku (vlevo) a v seznamu obsahu (níže). V případě chybějících dílů naleznete kontaktní informace v kapitole Zákaznický servis.

HLAVNÍ BOX

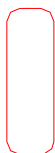


Základna
běžeckého pásu

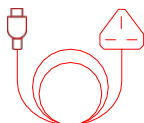


Manuál
ní

PŘÍSLUŠENSTVÍ



Dálkové ovládání



Napájecí
kabel



Láhev na
olej



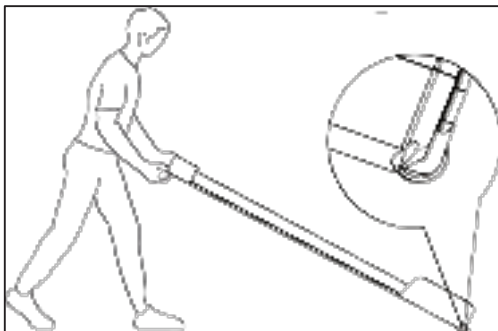
Allen Key



Šroubovák

Běžecský pás byl sestaven a otestován ve výrobním závodě, základna nevyžaduje žádnou montáž, nicméně pro účely údržby je k dispozici imbusový klíč. Níže jsou uvedeny kroky, které je třeba provést před prvním použitím.

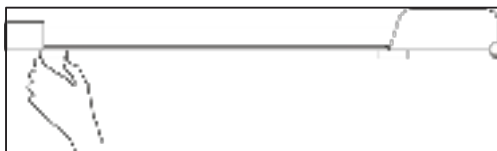
PŘEMÍSTĚNÍ STROJE



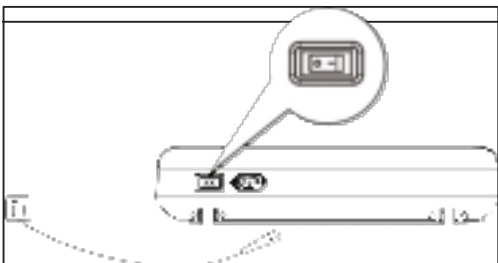
Začněte umístěním stroje na požadované místo na rovném povrchu. Tento stroj má vpředu transportní kolečka, pro bezpečné přemístění běžecského pásu postupujte podle obrázku vlevo.

BĚŽECKÝ PÁS BALANCE

Pokud nemůžete najít rovný povrch pro běžecský pás, jsou pod základnou gumové podložky, které můžete nastavit podle obrázku vpravo.



BĚŽECKÝ PÁS POWER

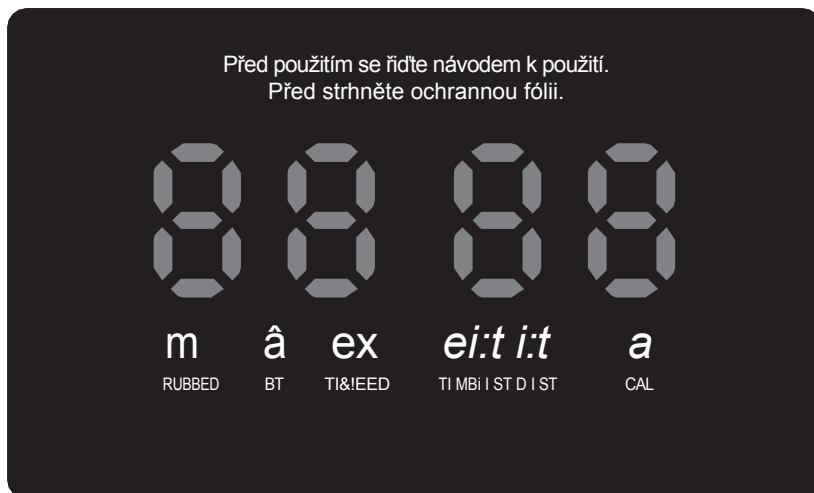


Zapojte napájecí kabel do základny podle obrázku vlevo. Nezapomeňte přepnout vypínač napájení do polohy zapnuto.

3 OPERACE

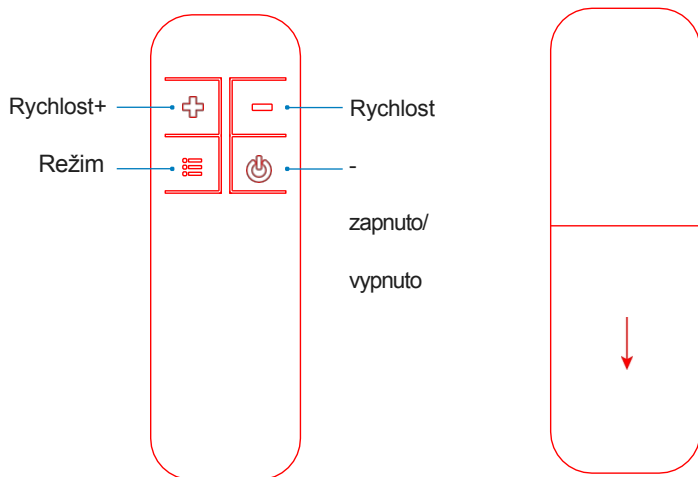
Před použitím běžeckého pásu si přečtěte všechny pokyny, varování a bezpečnostní postupy uvedené v kapitole Bezpečnost.

KONFIGURACE MONITORU



	WIFI	Ikona se rozsvítí, když je připojení wifi úspěšné.
	BLUETOOTH	Ikona se rozsvítí, když je připojení Bluetooth úspěšné.
	SPEED	Zobrazení aktuální rychlosti cvičení.
	ČAS	Zobrazení aktuální doby trvání cvičení.
	DISTANCE	Zobrazení aktuální ujeté vzdálenosti.
	KALORIE	Zobrazení aktuální spotřeby kalorií.

Rozsah zobrazení času	0:00 - 99:59
Vzdálenostní rozsah	0,00-99,99 km
Rozsah rychlosti	1,0-6,0 km/h
Rozsah zobrazení kalorií	0,0 - 9999 Kcal



V pohotovostním stavu stiskněte tlačítko "ON/OFF" a běžecký pás se rozjede rychlostí 1,0 km/h. Pomocí tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti nastavte požadované tempo.

Zatímco se pás pohybuje, stiskněte znovu tlačítko "ON/OFF", čímž stroj pomalu zastavíte.

"Mode" pro tlačítko volby režimu: při volbě různých režimů lze pomocí tlačítka pro zvýšení a snížení rychlosti nastavit příslušnou hodnotu odpočítávání, nastavit dokončení odpočítávání. stiskněte tlačítko "ON/OFF" pro spuštění běžeckého pásu; během běhu stiskněte tlačítko "Mode" pro pozastavení běžeckého pásu.

Chcete-li baterii vyměnit, odsuňte zadní část dálkového ovladače a zkontrolujte, zda je nová baterie bezpečně umístěna. Poté stiskněte tlačítko "ON/OFF", před spuštěním se na panelu zobrazí 3sekundová prodleva.

TESTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Pomocí následujících pokynů vyzkoušejte plnou rychlost běžeckého pásu a zkontrolujte, zda pás správně funguje.

Pokud běžecký pás , doporučujeme jej odpojit ze zásuvky nebo vypnout napájení.

1. Běžecký pás , aniž by u stroje někdo seděl. Ujistěte se, že napájecí kabel není přiskřípnutý pod přední částí běžeckého pásu.
2. Vypínač napájení najdete na konci běžeckého pásu. Přepněte jej do polohy zapnuto. Rozsvítí se displej.
3. Stiskněte tlačítko ON/OFF a běžecký pás se rozjede rychlostí 1,0 km/h. Zkontrolujte, zda monitor pracuje normálně.
4. Sledujte, zda pás běží správně; měl by být vystředěný uprostřed paluby. Pokud máte problémy s chodem pásu, přečtěte si část Seřízení běžícího pásu v kapitole Údržba.
5. Stisknutím tlačítek+ a - zkontrolujte, zda . Rozběhněte běžecký pás v plném rozsahu rychlostí. Nejprve stiskněte tlačítko+ , dokud běžecký pás nedosáhne nejvyšší rychlosti. Poté stiskněte tlačítko - , dokud se běžecký pás nevrátí na rychlost 1,0 km/h.
6. Stiskněte tlačítko ON/OFF a zkontrolujte, zda stroj přestal pracovat.

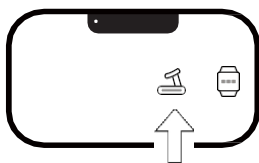
VAROVÁNÍ: NEBEZPEČÍ PÁDU

Při spuštění přístroje:

- Postavte se na boční rámy.
- Nestůjte na běžícím pásu.



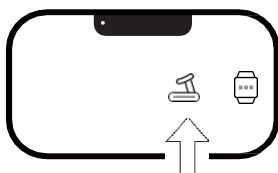
Systeemvereisten :IOS13
en hoger;Android 6.0 en
hoger.



Klikněte na registrace op de
knop in de rechterbovenhoek.



Obrázek výše označuje
"vyhledávání wifi".



Po úspěšném připojení se
na výše uvedeném
displeji zobrazí zelená
barva.

Stáhněte si aplikaci PitPat do svého zařízení prostřednictvím obchodu s aplikacemi nebo Google Play nebo naskenujte QR kód.

aplikaci a projděte pokyny pro uživatele, abyste se zaregistrovali nebo přihlásili ke svému účtu.

Připojení tréninkového zařízení zabezpečte podle následujících pokynů:

1. Aktivujte funkci Bluetooth v chytrém telefonu a ujistěte se, že je zapnutá služba určování polohy.

2. Přístup aplikaci PitPat a souhlas s požadovanými oprávněními.

3. Přejděte na domovskou obrazovku mobilního zařízení a klepněte na ikonu spuštěného stroje v pravém horním rohu. Tím se dostanete do rozhraní pro vyhledávání v programu. Telefon automaticky vyhledá okolní připojená zařízení, včetně běžecského pásu s identifikátorem začínajícím na "PitPat-T". Jakmile bude přístroj detekován, vyberte svůj běžecský pás a vytvořte úspěšné spojení. Jediné pípnutí běžecského pásu signalizuje dokončené spojení, které je doprovázeno rozjasněním ikony Bluetooth zobrazené na displeji jeho panelu.

Všimněte si, že během tohoto procesu připojení je nutné mít aktivní připojení k internetu v chytrém telefonu, abyste mohli plně ovládat běžecský pás prostřednictvím Bluetooth. Kompletní specifiky konfigurace sítě naleznete v popisu aplikace.



Připomínáme: Pokud běžecký pás není připojen k PitPatu, ikona Bluetooth na běžeckém pásu nebude aktivní. Naopak, pokud se běžecký pás úspěšně propojil s aplikací, symbol Bluetooth bude na stroji aktivní.

Po úspěšném připojení běžeckého pásu k mobilní aplikaci přesměrování na obrazovku konfigurace WiFi běžeckého pásu. Upozorňujeme, že náš model je kompatibilní výhradně s frekvenčním rozsahem 2,4 GHz (jak je uvedeno v aplikaci, zobrazí se pouze signály WiFi 2,4 GHz zjištěné na běžeckém pásu). Proto se ujistěte, že váš přístupový bod k internetu podporuje frekvence 2,4 GHz.

01. Určete síť, ke které se chcete připojit.

02. Zadejte požadované heslo WiFi podle pokynů na obrazovce. Po navázání funkčního internetového připojení se rozsvítí ikona Bluetooth umístěná na panelu displeje běžeckého pásu, což znamená, že se aplikace vrátila na primární domovskou stránku.

03. Poznámka: V případě, že připojení WiFi selže nebo je přerušeno, počkejte, dokud se signál WiFi nestabilizuje, a teprve poté běžecký pás restartujte, abyste se mohli znovu připojit k internetu.

SPECIFIKACE

Zobrazení	Displeje LCD: bluetooth a wifi připojení.
zábavních	Kompatibilní s PitPat
aplikací	1,0-6,0 km/h
Rychlost	220 240 V
Napětí	90 cm (délka) * 39 cm (výška)
Running Area	
Maximální hmotnost uživatele	136 kg
Obsazená oblast	113,8 cm (délka) " 51,4 cm (šířka) * 11,5 cm (výška)
Rozměry balení	122,5 cm (délka) * 57,0 cm (šířka) * 13,5 cm (výška)
Hrubá	22 kg
hmotnost	19 kg
Čistá	
hmotnost	

CHYBY A ŘEŠENÍ

Kód chyby	Popis	Řešení problému
SAFE	Safeřpínač zámku fallsety	
Er1	Porucha komunikace, elektronický panel nemůže přijímat signál	(1).Zkontrolujte, zda nejsou uvolněné, odpojené nebo poškozené komunikační kabely. t2).V případě potřeby zkontrolujte nebo vyměňte elektronický panel. (3).V případě zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku.
Er3	Přepětí	(1).Zkontrolujte, zda je napětí napájecího zdroje na normální úrovni 120 V AC. (2).Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku. (3).Zkontrolujte nebo vyměňte motor.
Er4	Nadměrný proud	(1).Zkontrolujte stav přetížení. (2).Zkontrolujte, zda se nezasekla nějaká mechanická pohyblivá část. (3).Zkontrolujte hladinu uvolňovacího prostředku. Nedostatek prostředku na uvolňování fólie může zvýšit tření mezi běžícím pásem a běžecké desky, což způsobuje nadměrný proud. (4).Zkontrolujte, zda není pojezdová deska silně opotřebovaná. (5).Zkontrolujte, zda není pojezdový pás silně opotřebovaný. (6).zkontrolujte, zda v motorovém vedení nedke zkratu. (7).Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku. (8).Zkontrolujte nebo vyměňte motor.

Kód chyby	Popis	Řešení problémů
Er5	Přetížení	(1).Zkontrolujte, zda nedošlo k přetížení. (2).Zkontrolujte, zda se nezasekla nějaká mechanická pohyblivá část. (3).Zkontrolujte hladinu uvolňovacího prostředku. Nedostatek prostředku na uvolňování fólie může zvýšit tření mezi běžícím pásem a běžecí desky, což způsobuje nadměrný proud. (4).Zkontrolujte, zda není pojezdová deska silně opotřebovaná. (5).Zkontrolujte, zda není pojezdový pás silně opotřebovaný. (6).zkontrolujte, zda v motorovém vedení nedke zkratu. (7).Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku. (8).Zkontrolujte nebo vyměňte motor.
Er6	Motor není připojen	(1).Zkontrolujte, zda nejsou uvolněná nebo odpojená vedení motoru. (2).Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku. (3).Posuďte, zda je nutné vyměnit řídicí jednotku.
Er7	Porucha komunikace, řídicí jednotka nemůže přijímat signály	(1).Zkontrolujte, zda nejsou uvolněné, odpojené nebo poškozené komunikační kabely. (2).Zkontrolujte nebo vyměňte elektronický panel. (3).Zkontrolujte nebo vyměňte řídicí jednotku.
Er13	Zkrat IGBT	(1). Zjistěte, zda běžecí pás není silně rušen vnějšími signály. (2). Zkontrolujte nebo případně vyměňte řídicí jednotku.
Er14	Zkrat zátěže	(1).Zkontrolujte, zda se na výstupu regulátoru nenachází cizí předmět, který způsobuje zkrat. (2).Zkontrolujte nebo vyměňte motor.

S/N	Takže blokový kód	Stará překážka	Diagnostika závad	Řešení
1	E02	Rozpojený obvod hlavního motoru	(1). Hlavní vedení motoru není připojeno nebo je uvolněné. (2). Rozpojený obvod hlavního motoru, poškozený. (3). Řídicí jednotka je otevřená a poškozená.	(1). Znovu upevněte hlavní připojovací vodič motoru. (2). Vyměňte motor. (3). Vyměňte řídicí jednotku.
2	E03	Motor přepětová ochrana	(1).Napětí v elektrické síti uživatele je nestabilní a špičkové napětí je velmi vysoké. (2). Chyba nastavení průměru kola. (3). Řídicí jednotka je poškozená.	(1). Je třeba zvýšit regulátor externího filtru. (2). Resetujte hodnotu průměru kola a snažte se nepřekročit jmenovité napětí motoru. (3). Vyměňte řídicí jednotku.
3	E05	Nadproudová ochrana	(1). Těžká zátěž. (2). V motoru nebo válečku uvízlo cizí těleso. (3). Válec není dostatečně promazán a odpor se zvyšuje. (4). Řídicí jednotka je poškozená. (5). Zvyšuje se odolnost proti poškození motoru.	(1).Snižte zatížení, se nepřekročit jmenovité zatížení. (2). Odstraňte uvízlá cizí tělesa. (3). Přidejte mazivo. (4). Vyměňte řídicí jednotku. (5). Vyměňte motor.
4	E06	Chyba komunikace	(1). Konektor hlavního kabelu horního a dolního ovladače je uvolněný. (2). Hlavní kabel horního a dolního ovladače je přerušen. (3). Elektronické hodinky jsou rozbité. (4).Řídicí jednotka je poškozená.	(1). Zpevněte kabelový port. (2). Vyměňte hlavní kabel horní a dolní řídicí jednotky. (3). Vyměňte elektronické hodinky. (4). Vyměňte řídicí jednotku.

5	EOC	Porucha výkonové trubice Ochrana proti výbuchu	(1). Porucha výkonového tranzistoru, poškození regulátoru.	(1). Vyměňte řídicí jednotku.
---	-----	---	---	-------------------------------

5 ÚDRŽBA

se musí provádět pravidelně. údržby může pomoci zajistit bezpečný a bezporuchový provoz všech zařízení.

Nejsme zodpovědní provádění pravidelných kontrol a údržby vašeho stroje. Jsme k dispozici pro zodpovězení jakýchkoli dotazů.

ČINNOSTI PREVENTIVNÍ ÚDRŽBY

Správná údržba pomáhá udržovat běžecký pás v nejlepším stavu, zatímco nesprávná údržba může vést k poškození nebo zkrácení životnosti běžeckého pásu.

01. Pravidelně čistěte a udržujte běžecký pás v bezvadném stavu a dbejte na to, aby všechny jeho součásti byly bezvadné.
02. Po každém použití běžeckého pásu použijte čistý ručník nebo hadřík, kterým otřete důležité oblasti, jako je konzola, a odstraňte pot a nečistoty. Dbejte na to, aby elektrické prvky nebo běžecký pás nepřišly do styku s vodou.
03. Snažte se běžecký pás umístit na čistém, suchém a nevhlkém místě. Před uskladněním se ujistěte, že je vypnutý a odpojený ze zásuvky.
04. Tento výrobek je vybaven kolečky pro snadnou přepravu a bezproblémové přemísťování. Před přemísťováním běžeckého pásu se ujistěte, že je odpojen od sítě a správně složen.
05. Neustále kontrolujte jednotlivé části běžeckého pásu a ujistěte se, že jsou bezpečně upevněny. Součásti vykazující známky poškození by měly být urychleně vyměněny.
06. Před zahájením cvičení běžecký pás vhodně nastaven, avšak při trvalém používání může docházet k různým stupňům protažení pásu. To může mít za následek opotřebení pásu v důsledku jeho vychýlení od středu a tření o boční válec a zadní kryt. Prokluzování řemene v průběhu času je běžné. Pokud běžecký pás při pohybu na běžeckém pásu prokluzuje nebo se zasekává, můžete pás upravit pro lepší výkon.

UPOZORNĚNÍ: Délku doby mezi nutnou údržbou ovlivňují faktory, jako je místo skladování a četnost používání stroje. Doporučuje se provádět tuto údržbu každých šest týdnů.

Přečtěte si všechny pokyny a varování uvedené v této kapitole i v kapitole Bezpečnost. Během údržby odpojte napájecí kabel.

V závislosti na místě, kde je běžecký pás umístěn, se může vyskytnout suchý vzduch, který způsobuje běžný výskyt statické elektřiny. Toho si můžete všimnout při chůzi po koberci a následném dotyku kovového předmětu. Na běžeckém pásu můžete zažít úraz elektrickým proudem v důsledku nahromadění statické elektřiny na vašem těle a na dráze výboje běžeckého pásu.

Pokud se vám taková situace přihodí, můžete zvýšit vlhkost vzduchu příjemnou úroveň pomocí zvlhčovače vzduchu.

Pravidelně kontrolujte, zda stroj není prorezavělý. Pokud se na šroubech začne objevovat rez, znamená to, že přístroj není umístěn ve správném prostředí a bude třeba jej přemístit do vhodnější místnosti. Jakákoli rez signalizuje, že ve vzduchu může být vlhkost, což by mohlo mít vliv na integritu a výkonnost stroje.

VAROVÁNÍ

1. Čištění a utírání prachu používejte pouze vodu. Nepoužívejte žádné čisticí prostředky, protože by mohly běžecký pás poškodit.
2. Dávejte pozor, aby se mezi okraj panelu displeje a konzoly nedostala nadměrná vlhkost, protože by to mohlo způsobit elektrické nebezpečí nebo poruchu elektroniky.
3. Přímé postřikání by mohlo způsobit poškození elektroniky a mohlo by vést ke ztrátě záruky.

VAROVÁNÍ

1. Používejte pouze určené náhradní díly.
2. Před čištěním nebo údržbou odpojte přístroj ze sítě a nechte jej 10 minut stát.
3. vodu a kapaliny k elektrickým částem.
4. Po odpojení ze zásuvky může v jednotce zůstat elektrický náboj.
5. dovolíte, aby stroj rezivěl, bude to mít vliv na záruku.

n UPOZORNĚNÍ: NEBEZPEČÍ VZNIKU ZÁŘÍZENÍ

Abyste předešli vážnému zranění nebo smrti:

- Opotřebené nebo poškozené součásti okamžitě vyměňte a nepoužívejte je, dokud nebude oprava dokončena.
- Pokud přístroj nepoužíváte nebo pokud provádíte pravidelnou údržbu, odpojte jej ze zásuvky.



01. Běžecký pás musí být promazán po půl roce nebo po kumulativním provozu 100 hodin. Přidávejte vždy 1/3 až 1/2 lahvičky
02. Zkontrolujte stav mazání. Při vypnutém běžeckém pásu zvedněte běžecký pás z jedné strany a sáhněte na plochu pod běžeckým pásem, a pokud lze mazací prostředek dotkl, není třeba přidávat další mazivo. Pokud však mazivo , doplňte . (Používejte pouze maziva na jiné než ropné bázi).
03. Při správném přidávání maziva postupujte podle výše uvedeného obrázku.
04. Po namazání běžte na běžeckém pásu rychlostí 5,0 km/h po dobu 10-20 sekund, aby se olej rozprostřel.

Po určité době uživatel pocítí při běhu pocit pauzy. Běžecský pás se může časem uvolnit a trochu roztáhnout, což způsobuje pocit klouzání, pokud není v případě upraven a utažen.

Pokud je řemen příliš napnutý, může dojít k poškození motoru a/nebo válce. Příliš volný nebo příliš utažený řemen může způsobit opotřebení řemene i desky.

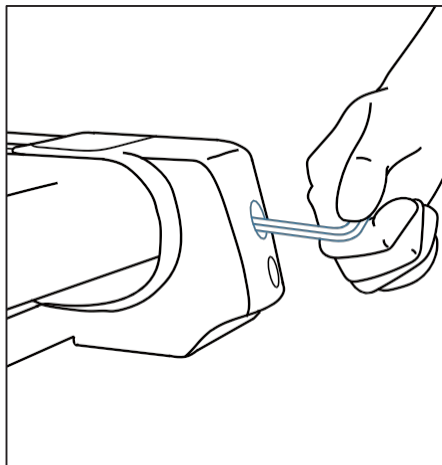
Příliš volný pás můžete zkontrolovat tak, že nastavíte rychlost na 1,0 km/h, pak se na stroji projdete a zkusíte zastavit běžící pás nohama, přičemž se budete držet řídicích a táhnout tělo v opačném směru. Pokud se pás zastaví, znamená to, že je volný a je třeba ho utáhnout.

UTAŽENÍ BĚŽÍCIHO PÁSU

1. Vypněte běžecský pás.
2. Otáčením dvou seřizovacích šroubů na konci řemene ve směru hodinových ručiček řemen mírně utáhněte na čtvrtinu.

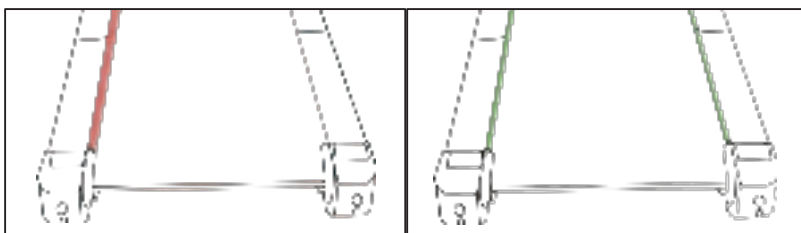
Aby byl řemen vyrovnaný, musíte otáčet každým šroubem na každé straně o stejnou hodnotu.

3. Vraťte se na běžecský pás a zkontrolujte pás (přečtěte si popis výše). Pokud je stále volný, znovu nastavte šrouby pásu o další čtvrtinu, dokud nedosáhnete požadovaného napnutí pásu.
4. Spustíte stroj samostatně na 1-2 minuty, abyste zjistili, zda pás zůstane vycentrovaný.



Obvykle by mezi rámy a běžícím pásem měla být mezera 5-6 mm na obou stranách. Pokud je tato mezera jiná, znamená to, že je pás excentrický. Musíte jej tedy uvést do správné polohy podle následujících kroků:

1. Zapněte napájení a nastavte rychlost na 2,0-4,0 km/h a pomalu nastavte šroub na konci běžeckého pásu pomocí imbusového klíče.
2. Pokud se pás sklání doleva, seřídte levý šroub ve směru hodinových ručiček nebo pravý šroub proti směru hodinových ručiček. Pokud se řemen sklání doprava, jej opačně.
3. Při seřizování řemene zkontrolujte, zda mezera rozdílu zmizela, pokud stále přetrvává, šroub znovu zašroubujte. Tento postup opakujte, dokud nebude běžící řemen uprostřed. Nemusí být dokonale vyrovnaný, ale ujistěte se, že po stranách o nic neškrábe ani nedrhne.
4. Nastavte rychlost na 6,0 km/h a zkontrolujte, zda je pojezdový pás stále ve stejné poloze. Jakmile to zkontrolujete, je běžecký pás připraven k použití.



Rozcvička

Před každým tréninkem se doporučuje 5-10 minut zahřívacího cvičení.

Dýchání

Během nezadržujte dech. Normálně, když jste připraveni obnovit pohyby, dýchejte nosem a vydechujte ústy. Dýchání by mělo být koordinováno s vašimi pohyby. Pokud zjistíte, že se vám nedaří popadnout dech, přestaňte cvičit, dokud se nezotavíte.

Frekvence

Svaly ve stejné oblasti by měly mít 48 hodin odpočinku, to znamená, že stejnou oblast lze trénovat následující den.

Zatížení

V závislosti na individuální fyzické kondici každého člověka se určí množství tréninku podle principu asymptotické zátěže. Bolestivost svalů je na začátku tréninku normální, pokud budete ve cvičení pokračovat, lze bolestivost eliminovat.

Uvolněte se

Po každém cvičení by mělo následovat pětiminutové obnovovací , zejména když jsou svaly nohou natažené a uvolněné, aby se zabránilo dlouhodobému srážení a zachovala se pružnost svalů.

Dieta

V zájmu ochrany trávicího systému se doporučuje netrénovat do 60 minut po jídle. Po tréninku se doporučuje najíst se do dvou hodin, abyste doplnili zásoby glykogenu v těle. Během cvičení dbejte na to, abyste nepili velké množství vody, abyste nezvyšovali zátěž srdce a ledvin.

Prohlášení o opatrnosti

Před zahájením tohoto nebo jiného cvičebního režimu je nutné se poradit se svým zdravotnickým pracovníkem. Zahřívací cvičení zlepšují krevní oběh, zajišťují svalům zvýšené okysličení, zvýšení tělesné teploty a přípravu na fyzickou námahu. Každý trénink by měl začínat pěti až desetiminutovým protažením a lehkým pohybovým zahřátím. Na přiložených obrázcích jsou představeny různé základní strečky.

Doporučuje se před zahájením tréninku provést zahřívací trénink. Pro komplexní zahřátí zopakujte každý strečink ve třech po sobě jdoucích sériích.



01. Protažení

dolů: Pokrčte mírně kolena a pomalu se protáhněte dolů, nechte záda a ramena uvolněná a pokuste se natáhnout ruce tak, abyste se dotkli špiček nohou. Vydržte 10-15 sekund a na několik si udělejte přestávku.



02. Protažení

hamstringů: Sedněte si, narovnejte jednu nohu a druhou nohu položte dovnitř směrem ke stehnu a přitiskněte na vnitřní stranu narovnané nohy. Mezitím se snažte rukou na stejné dotknout prstů napnuté nohy. Vydržte 10-15 vteřin a na několik vteřin si udělejte přestávku.



03. Protažení lýtky a Achillovy šlachy:

Obě ruce opřete o zed', zatímco stojíte s jednou nohou za druhou, zadní nohu držte rovně a oběma patami se opírejte o zed'.
na zemi a opíral se o zed'. Vydržte 10-15 sekund a pak se nadechněte.
přerušení na několik sekund.

04. Protažení

čtyřhlavého svalu stehenního: Udržujte tělo v klidu, levou rukou se přidržujte stěny a pravou rukou se natáhněte dozadu, abyste uchopili pravou patu a pomalu ji přitahujte k bokům, dokud neucítíte svalové napětí na přední straně stehenního.
stehno. Vydržte 10-15 vteřin a na několik vteřin si odpočiňte. Opakujte několikrát pro každou nohu.



05. Sartorius (sval vnitřní strany stehna)

Protažení: Sedněte si na podlahu, chodidla Mo držte proti sobě a kolena směřují do opačných směrů, uchopte chodidla rukama a přitáhněte je k tříslům. Vydržte 10-15 sekund a udělejte přestávku.
na několik sekund.



7 DALŠÍ INFORMACE

VYHLÁŠENÍ

- Před zahájením nebo účastí na některém z našich cvičebních návodů byste se měli poradit se svým lékařem, lékařem nebo jiným zdravotnickým pracovníkem. Je vaší odpovědností zhodnotit svůj zdravotní stav předtím, než se zúčastníte nebo začnete vykonávat jakoukoli fyzickou aktivitu, kterou můžete vidět spojenou s námi.
- Před změnou stravy nebo zahájením cvičebního programu vždy vyhledejte odbornou radu.
- Neneseme odpovědnost za případné úrazy nebo škody, ke kterým může dojít při montáži nebo používání tohoto běžeckého pásu.
- Uživatelé musí být opatrní při používání nejvyšších rychlostí tohoto běžeckého pásu.
- Přečtením tohoto dokumentu přebíráte plnou zodpovědnost za případné zranění nebo změny vaší tělesné kondice. Zříkáte se všech práv a zbavujete nás viny z jakýchkoli zranění nebo škod na majetku, ke kterým může dojít při dodržování našich rad.
- Tato příručka obsahuje konkrétní pokyny k montáži a údržbě běžeckého pásu. Nedodržení těchto pokynů může mít za následek ztrátu záruky.