



Sperax XM-Q2F Skládací běžecký pás 2 v 1 Podložka pod stůl Uživatelská příručka



Příručka pro fitness zařízení
Model: XM-Q2F



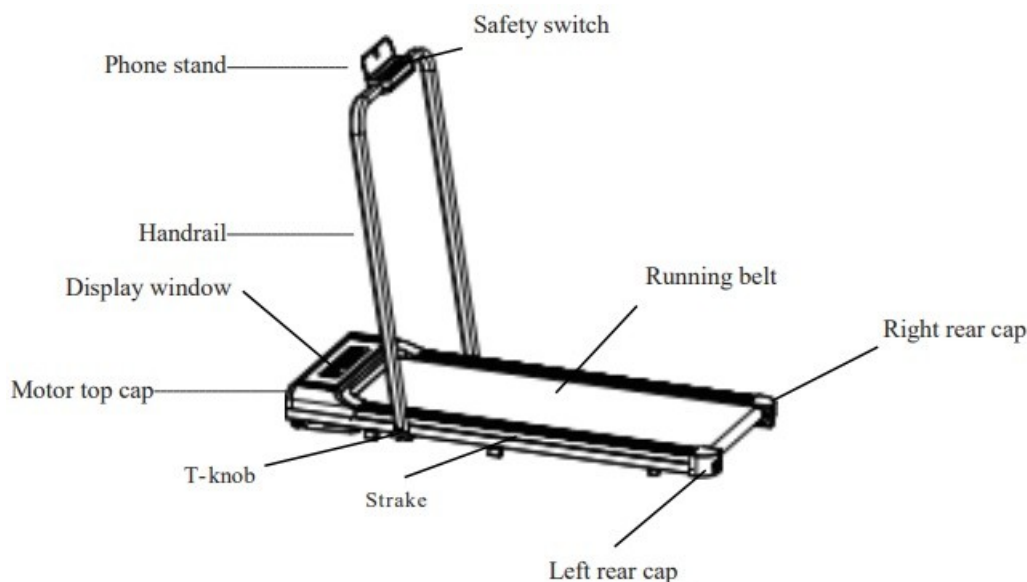
Obsah

- 1 O produktu
- 2 Bezpečnostní opatření a varování
- 3 Pokyny k instalaci
- 4 Sportovní návrhy a pokyny
- 5 Pokyny k výrobku
- 6 Údržba
- 7 Technické parametry
- 8 Dokumenty / zdroje
 - 8.1 Odkazy

O produktu

Názvy všech částí modelu jsou uvedeny takto

Upozornění



Poznámka:

Před montáží si pečlivě prostudujte návod k montáži. Pokud se přesto vyskytnou potíže s montáží, obraťte se na náš zákaznický servis.

Pokud výrobek selže v důsledku nesprávné lidské činnosti a násilné montáže, vrácení ani výměna nejsou akceptovány! Vraťte a vyměňte zboží spolu s hlavním zbožím a příslušenstvím v souladu s původním způsobem balení. V případě lidského faktoru musí chybějící díly (vnější krabice nebo náhradní díly) nahrazeny podle původní ceny.

V zájmu zajištění bezpečnosti je při chodu stroje přísně zakázáno libovolně pohybovat nebo posouvat jeho těleso, aby nedošlo k náhodnému skřípnutí prstů nebo těla. Za nesprávné použití neneseme odpovědnost.

Bezpečnostní prostor: 1000 mm * 1000 mm za zařízením, 500 mm na levé a pravé straně zařízení.

Balící seznam

Ne.	Položka	Jednotka	Množství
1	Hlavní tělo	nastavit	1
2	Silikonový olej v lahvích	láhev	1
3	imbusový klíč	nastavit	1
4	dálkové ovládání	nastavit	1
5	Návod k použití	kopírovat	1

Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod.

Uchovejte si tento návod k použití. Vzhled, barva nebo vzor povrchu výrobku závisí na aktuálních podmínkách.

Naše produkty jsou neustále aktualizovány a mohou se bez předchozího upozornění změnit.

Bezpečnostní opatření a varování

Poznámka: před použitím si pozorně přečtěte návod k obsluze a dbejte následujících bezpečnostních opatření.

- Tento stroj je vhodné umístit do vnitřních prostor, aby se zabránilo jeho napadení vlhkostí. Na stroj nesmí stříkat voda a nesmí na něj být umístěny žádné cizí předměty.
- Před cvičením si prosím oblékněte vhodné sportovní oblečení a tenisky. Jakýkoli pohyb nebo protahování naboso je přísně zakázáno.
- Zástrčka musí být spolehlivě uzemněna a zásuvka musí mít speciální obvod, aby se zabránilo sdílení s jinými elektrickými zařízeními.
- Děti by se ke stroji neměly přibližovat, aby nedošlo k nehodě.
- Je nutné zabránit dlouhodobému provozu při přetížení, jinak dojde k poškození motoru a regulátoru, urychlí se opotřebení a stárnutí ložisek, pojezdového řemene a pojezdové desky a je nutné provádět pravidelnou údržbu.
- Snižte prašnost v interiéru, udržujte určitou vlhkost a vyhněte se silné statické elektřině, jinak by mohla narušit normální provoz elektronického měřiče a regulátoru.
- Po použití vypněte napájení přístroje.
- Při používání výrobku dbejte na cirkulaci vzduchu v interiéru.
- Během pohybu upněte bezpečnostní klíčový kabel na oděv, abyste zajistili bezpečné vypnutí v případě nouze.
- Pokud se během používání cítíte nepříjemně nebo neobvykle, přestaňte cvičit a poradte se se svým lékařem.
- Po použití silikonového oleje musí být uložen na místě nepřístupném dětem, aby se předešlo vážným následkům způsobeným požitím.

Varování: V omezení nehod nebo zranění jiných osob dodržujte následující předpisy:

- Před použitím výrobku zkontrolujte, zda je oděv správně zapnutý nebo opotřebovaný a zestárlý, a provádějte pravidelnou údržbu.
- Nenoste oblečení, které se snadno zahákne za pračku. Napájecí
- kabel udržujte mimo dosah horkých předmětů.
- Udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od stroje.

- Nepoužívejte stroj venku.
- Před přemístěním stroje je nutné odpojit napájení.
- Neodborníci nesmí stroj bez povolení rozebírat, jinak by mohlo dojít k vážným následkům.
- Tento stroj se používá pouze v obvodech 20 A.
- Po spuštění stroje se na něm může pohybovat pouze jedna osoba.
- Pokud během cvičení pocítíte závratě, bolest na hrudi, nevolnost nebo dušnost, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.

Pozor! Pozor!

Pokud jste v péči lékaře nebo následujících pacientů, poraďte se před použitím s odborným lékařem.

1. Ti, kteří nyní trpí bolestmi v pase, nebo ti, kteří v minulosti utrpěli zranění nohou, pasu a krku. Necitlivost nohou, pasu, krku a rukou (chronická onemocnění, jako je hernie ploténky, spondylolistéza, výhřez krčního obratle atd.)
2. Osoby s deformační artritidou, revmatismem a dnou.
3. Abnormální osteoporóza.
4. Osoby s poruchami krevního oběhu (srdeční onemocnění, cévní poruchy, hypertenze atd.) .
5. Dysfunkce dýchacích orgánů
6. Implantovatelné medicínské elektronické přístroje využívající umělé regulátory srdeční frekvence.
7. Pacienti se zhoubnými nádory.
8. Osoby s trombózou nebo těžkým lipomem, poruchou krevního oběhu nebo různými kožními infekcemi a dalšími příznaky.
9. Osoby s poruchami vnímání poruchami vysokého periferního krevního oběhu, jako je cukrovka.
10. Lidé s kožním traumatem.
11. Osoby s vysokou horečkou (3 8 stupňů nebo vyšší) v důsledku nemoci apod.
12. Abnormální nebo zakřivené hřbetní kosti.
13. Těhotné nebo osoby, které mohou být těhotné nebo se nacházejí v období menstruace.
14. Ti, kteří se cítí abnormálně a potřebují odpočinek.
15. Ti, kteří jsou zjevně ve špatné fyzické kondici.
16. F nebo za účelem rehabilitace.
17. Kromě výše uvedených situací se lidé ve svém těle cítí abnormálně.

— - Může vést k nehodám nebo zhoršení zdravotního stavu.

◆ Pokud pocítíte bolest v pase, necitlivost nohou a chodidel, závratě, bušení srdce a jiné fyzické bolesti differentní obvyklých nebo abnormální pocity způsobené koordinací během cvičení, okamžitě přestaňte přípravek používat a se s lékařem.

děti používat tento výrobek a nenechávejte děti, aby si s tímto výrobkem hrály.

— - Nedodržení těchto pokynů může mít za následek zranění.

◆ Ujistěte se, že se v blízkosti výrobku(zadní, spodní a přední části výrobku) během používání nebo při ukládání a vyjímání výrobku nebo jeho posouvání nenachází žádné osoby ani domácí zvířata.

Zakázáno!

◆ Nepoužívejte jej, pokud je plášť prasklý, rozbitý nebo oddělený (vnitřní struktura uniká) , nebo pokud je oddělená svařovaná část. - V opačném případě může dojít k nehodám nebo zraněním.

- ◆ Během cvičení neskákejte nahoru ani dolů. - při pádu může dojít k poranění.
- ◆ Nepoužívejte a neuchovávejte jej na vlhkých místech, například venku a v blízkosti koupelen a míst, kde může kapat voda.
- ◆ Nepoužívejte ji ani ji neuchovávejte na místech s přímým slunečním zářením, na místech s vysokými teplotami, jako je okolí kamen, a na topných zařízeních, jako jsou elektrické topné koberce.
- - Ne může vést k úniku elektřiny a požáru.
- ◆ Nepoužívejte napájecí kabel nebo zástrčku, pokud jsou poškozené nebo je uvolněná zásuvka zásuvky, jinak může dojít k úrazu elektrickým proudem, zkratu a požáru.
- ◆ Napájecí kabel nepoškozujte, násilně neohýbejte ani nekroutěte. Současně na něj nepokládejte těžké předměty a nedržte vodič 1. - -Při nedodržení těchto pokynů hrozí požár nebo úraz elektrickým proudem.
- ◆ Nepoužívejte jej ve dvou nebo více lidech současně a dávejte pozor, aby se k němu během používání nepřiblížili lidé z vašeho okolí. - Jinak může dojít k nehodám nebo zraněním v důsledku pádu.
- ◆ Nepoužívejte ji, pokud nedokážete vyjádřit své vědomí nebo pokud ji nedokážete ovládat.
- -Může dojít k nehodám nebo zraněním. Vyhněte se kontaktu s vodou!
- hlavní tělo nebo provozní část vodou nebo nápojem.
- -může způsobit úraz elektrickým proudem a požár.

Zakázáno!

- ◆ Lidé, kteří normálně necvičí, by neměli náhle provozovat násilné sporty.
- ◆ Nepoužívejte jej po jídle nebo když jste unavení, právě cvičíte nebo když je váš fyzický stav abnormální. -
- Může způsobit poškození zdraví.
- ◆ Tento výrobek je vhodný pro rodinné použití, nikoliv pro školy, tělocvičny a další nespecifikovaná místa s velkým počtem osob. -Hrozí nebezpečí zranění.
- Nepoužívejte jej při jídle ani jiných činnostech.
- ◆ Nepoužívejte ho, když se cítíte po pití malátní.
- -Může způsobit nehodu nebo zranění.
- ◆ Nepoužívejte ji, pokud jsou v kapse kalhot tvrdé předměty. -Může způsobit nehodu nebo zranění.
- ◆ Nepoužívejte jej s mokřýma rukama!
- ◆ Nevysouvejte ani nezasouvejte zástrčku, když máte mokré ruce.
- Může způsobit úraz elektrickým proudem a zranění. Vytáhněte zástrčku ze zásuvky!
- ◆ Pokud přístroj nepoužíváte, vytáhněte zástrčku ze zásuvky.
- -Protože prach a vlhkost poškozují izolaci, což vede k požáru způsobenému únikem. Pokyny k uzemnění!
- ◆ Výrobek musí být uzemněn. V případě poruchy stroje uzemnění zajistí kanál s nejmenším odporem pro proud, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem.
- ◆ Výrobek je vybaven napájecím zdrojem s uzemňovacím vodičem zařízení a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zasunuta do příslušné zásuvky, která byla instalována a správně uzemněna v plném souladu s místními zákony a předpisy.

NEBEZPEČÍ!

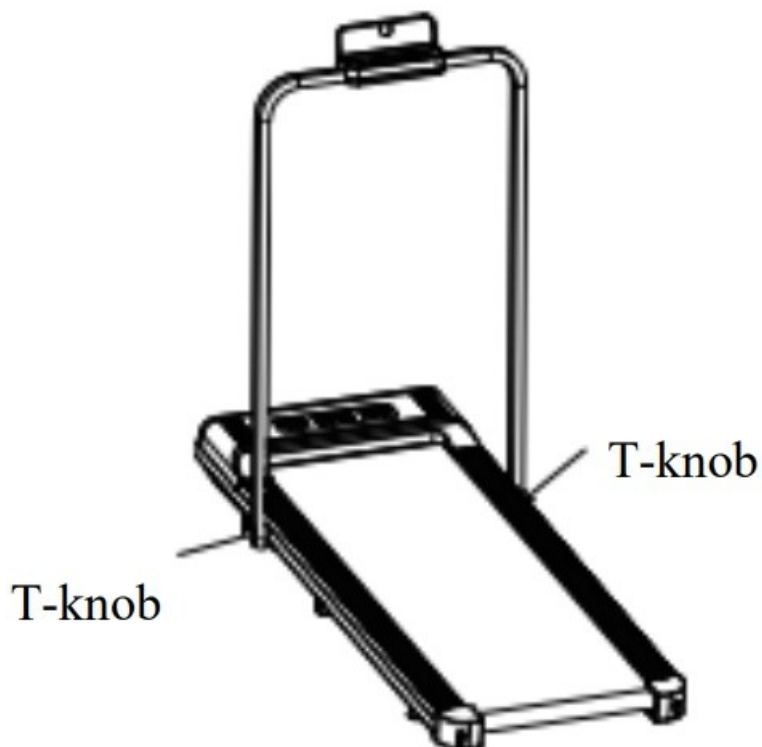
- ◆ pokud není uzemňovací vodič zařízení správně připojen, může dojít k úrazu elektrickým proudem. Máte-li jakékoli dotazy ohledně správného uzemnění výrobku, svěťte kontrolu odbornému elektrikáři. I když zástrčka připojená k výrobku neodpovídá zásuvce, nelze ji upravovat. Svěťte instalaci vhodné zásuvky odbornému elektrikáři.

Pokyny k instalaci

1. Otevřete balení, vyjměte z krabice montážní materiál a položte hlavní část na zem.



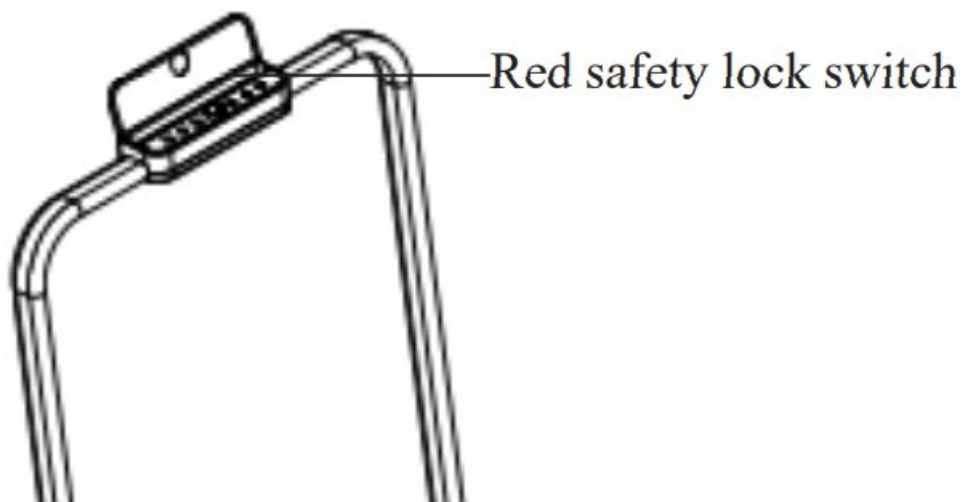
2. Utáhněte dva kruhové knoflíky, abyste opěrku zajistili.



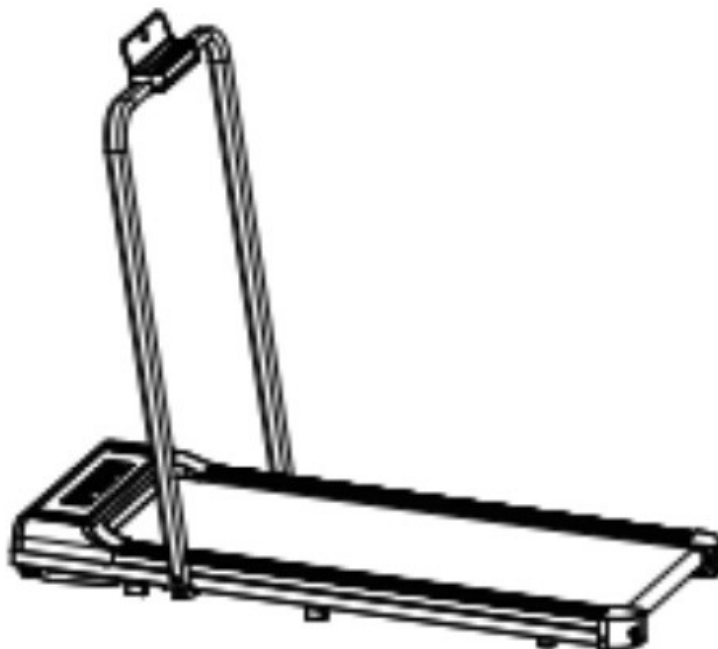
3. Nasadte červený bezpečnostní spínač, jinak dojde k chybě E7;

Při běhu na běžeckém pásu připevněte bezpečnostní klip k oděvu v blízkosti pasu;

V případě komplikací se stroj zastaví silným zatažením za bezpečnostní šňůrku.



4. Připojte napájecí zdroj a používejte jej. Pomocí dálkového ovladače nebo klíče stroj spustíte a nastavíte rychlost.



Sportovní návrhy a pokyny

Rozcvička

Před každým použitím stroje se 5 až 10 minut zahřívejte.

Dýchání

Během cvičení nezakrývejte dýchání. Dýchání a akce by měly být koordinované. Pokud je dýchání příliš rychlé, cvičení okamžitě přerušte.

Frekvence

Stejná část svalového cvičení by měla být 48 hodin odpočinku, to znamená, že každý druhý den trénovat stejnou část.

Zatížení

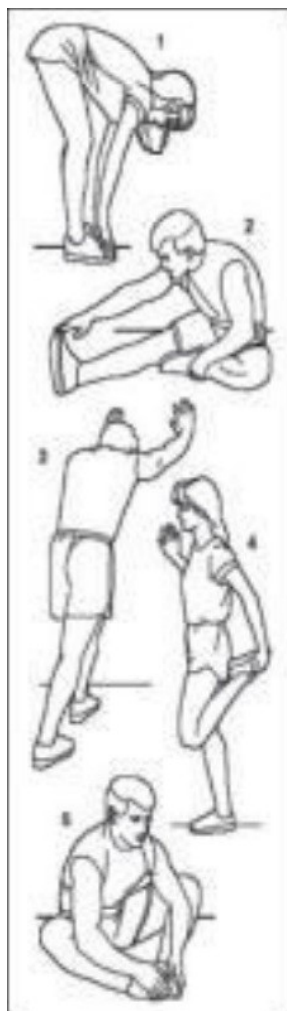
Tréninková zátěž se určuje podle stavu individuální fyzické přípravy a poté se trénink provádí podle principu postupného zatěžování. V počátečním tréninku je bolest svalů normálním jevem. Pokud trénink pokračuje, lze bolest odstranit.

Dieta

V zájmu ochrany trávicího systému lze cvičit hodinu po jídle. Po tréninku nejméně o půl hodiny později. Během cvičení pijte méně vody, zejména se vyvarujte pití velkého množství vody, abyste zvýšili srdce a ledvin.

Protahovací cvičení

Bez ohledu na to, jak rychle běžíte, je lepší se nejprve protáhnout. Zahřáté svaly se lépe protahují, protože se zahřejí za 10 minut. Poté se zastavte a proveďte pět následujících protahovacích cviků, každou nohu proveďte po 10 vteřinách nebo déle a na konci tréninku je zopakujte.



1. Protahování směrem dolů

Mírně pokrčte kolena, pomalu se skloňte, uvolněte záda a ramena a provedte měření rukama a dotkněte se prstů, vydržte 10 až 15 sekund, pak se uvolněte, opakujte 3krát (viz obrázek 1).

2. Protahování hamstringů

Posaďte se na čistý polštář a narovnejte jednu nohu. druhou nohu, držte ji blízko vnitřní strany natažené nohy a snažte se dotknout špiček rukama, vydržte 10 až 15 sekund, pak se uvolněte a opakujte 3krát na každé noze (viz obrázek 2).

3. Protahování lýtkových a patních šlach

Postavte se oběma rukama na stěnu nebo stůl, jednu nohu dejte za sebe. Zadní nohy držte vzpřímeně a paty na zemi, nakloňte se ke stěně nebo ke stolu, vydržte 10 až 15 sekund, pak se uvolněte, každou nohu opakujte třikrát (viz obrázek 3).

4. Protážení svalů hlavy

Držte rovnováhu pravou rukou na stěně nebo na stole, pak natáhněte levou ruku dozadu, uchopte levý kotník a pomalu ho vytahujte nahoru ke kyčli, dokud neucítíte, že je sval v přední části stehna velmi napjatý, vytahujte ho nahoru asi 10 - 15 sekund, pak uvolněte a opakujte 3krát pro každou nohu (viz obrázek 4).

5. Sartorius (sval uvnitř stehna) protážení

S chodidly proti sobě se posaďte s koleny směřujícími ven, uchopte chodidla oběma rukama a přitáhněte je k břišní rýze, podržte skráně po dobu 10 až 15 sekund, poté se uvolněte a opakujte 3krát. (viz obrázek 5)

Pokyny k výrobku

(I)Okno a klíče Popis:

Okno LED zobrazuje následující funkce:

A.Okno rychlosti: XM-Q2F zobrazuje rozsah rychlosti: 1,0 - 12,0 km/h

(II)Druhý profil

Funkce elektronických hodinek Dálkové ovládání

Použijte funkci zámku trezoru:

Umístěte feromagnetickou absorpční část bezpečnostního zámkového pásu do žluté oblasti, použijte náplast na skříňku a připněte ji k přední části oděvu. -Při okolnosti zapnutého napájení a bezpečnostního zámku na správném místě zastavte běžecký pás pomocí funkce náhlého zastavení.

(IV) Popis LED displeje

Obsah displeje na LED

diodě

-Zobrazení rychlosti

-Zobrazení kalorií

-Zobrazení času

Rychlost přepínání oken každých 5 sekund, kalorie, čas, displej.

(V) Popis funkce tlačítka dálkového

ovládání Funkční tlačítko dálkové

klávesnice

-Tlačítko Start/Stop

-rychlost+klíč

-Rychlý klíč

(VI) Funkce a návod k obsluze tlačítka dálkového ovládání

1. stiskněte tlačítko start/stop na vypínači běžeckého pásu a po zaznění zvukového signálu stiskněte tlačítko start/stop na dálkovém ovladači.
Chcete-li začít běhat, zastavte běžecký pás a stisknutím tlačítka start/stop na dálkovém ovladači běžecký pás zapněte.
2. Tlačítko Speed+: Chcete-li zrychlit běžecký pás při běhu, stiskněte tlačítko Speed+ na dálkovém ovladači pro zvýšení rychlosti.
3. Tlačítko rychlosti: když je běžecký pás v provozu, stisknutím tlačítka rychlosti - na dálkovém ovladači snížíte rychlost běžeckého pásu.

Údržba

1. Mazání

Po delší době používání běžeckého pásu je nutné přidat trochu oleje na běžecký pás, aby se zabránilo jeho klouzání. Doporučená doba mazání je:

Při používání stroje s ujetou vzdáleností nad 300 km doplňte olej.

Poznámka: nepřidávejte příliš velkou dávku.

2. Zkontrolujte, zda je nutné mazání

Uchopte pojezdový pás a co nejvíce se dotkněte zadní střední části pojezdového pásu. Pokud je na řemenu silikonový olej (nebo je na dotek trochu vlhký) , znamená to, že není potřeba mazat. Pokud máte při dotyku pocit, že je běžecký pás suchý a na ruce nemáte silikonový olej, je třeba pás namazat.

Změřte střední polohu pojezdového řemene (viz obrázek vpravo) a nastříkejte silikonový olej na vnitřní stranu pojezdového řemene. Poté běžecký pás rozjeďte rychlostí 1 km, abyste rovnoměrně rozetřeli silikonový olej, a běžecký pás zleva doprava rozsviňte. Přibližně po minutě se silikonový olej vstřebá do běžeckého pásu.

3. nastavení běžeckého pásu



Všechny běžecké pásy mají před opuštěním výrobního závodu seřízené napnutí běžeckého pásu ale po určité době používání bude běžecký pás stále volný. Konkrétní forma vyjádření je: běh při běžném používání s jevem prokluzování na doraz. Když k tomu dojde, seřídte běžecký pás seřízením levého a pravého b o l t u podle směru hodinových ručiček s půlkruhem jako jednotkou.

Poznámka: při seřizování pojezdového pásu není dovoleno nastavovat pojezdový pás příliš pevně, což musí být podmíněno běžným používáním pojezdového pásu bez prokluzování. Pokud je pojezdový řemen seřízen příliš pevně, urychlí se stárnutí pojezdového řemene, zvýší se zatížení motoru a zkrátí se životnost ložiska.

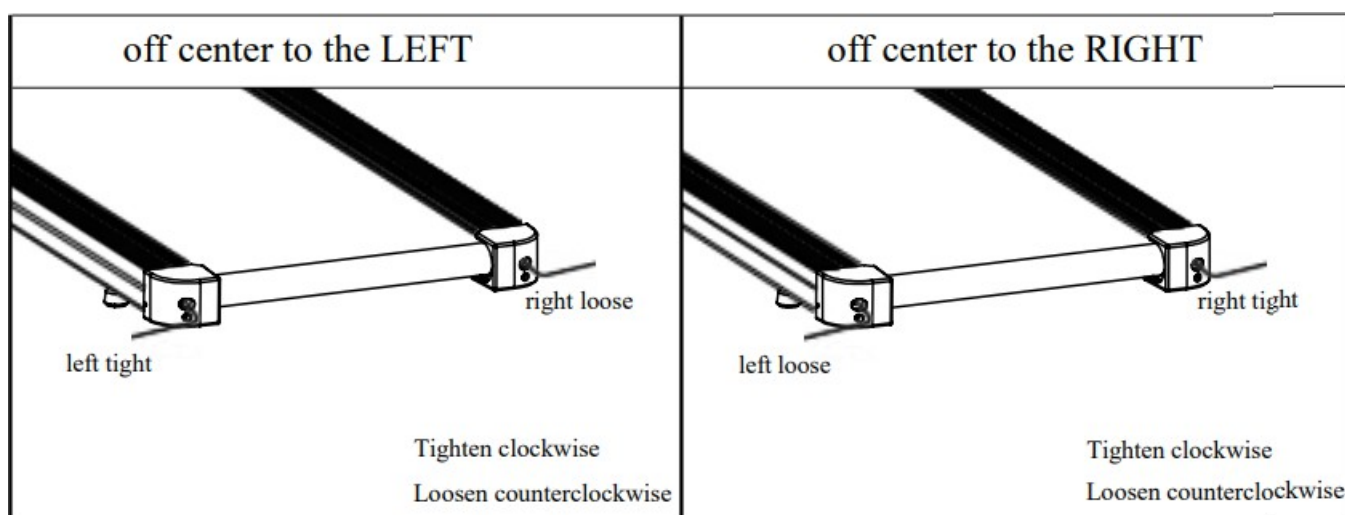
4. Nastavení odchylny pojezdového pásu

Všechny běžecké pásy mají před opuštěním továrny nastavenou odchylnu běžeckého pásu, ale po určité době používání může dojít k odchylce běžeckého pásu, která může být způsobena následujícími situacemi:

- (1) hlavní část není stabilně umístěna.
- (2) nohy uživatele nejsou při cvičení uprostřed běžeckého pásu.
- (3) nerovnoměrné působení síly na nohy uživatele.

Odchylna způsobená lidským faktorem se po několika minutách chodu bez zátěže automaticky vrátí do normálu.

U některých odchylkových jevů, které nelze automaticky obnovit, seřídte seřizovací šroub pásu. Konkrétní operace je následující



Chcete-li určit levou a pravou stranu, postavte se na zadní stranu běžeckého pásu a dívejte se na displej. Všechna nastavení pásu na zadním šroubu provádějte pomocí dodaného šestihřanného klíče.

Pokud je řemen off střed vlevo, otočte levým seřizovacím šroubem ootáčky ve směru hodinových ručiček nebo pravým seřizovacím šroubem ¼ otáčky.

proti směru hodinových ručiček, což posune běžící pás doprava.

Pokud je řemen off-centrován doprava, otočte levým seřizovacím šroubem otáčky proti směru hodinových ručiček nebo pravým seřizovacím šroubem.

¼ otáčky ve směru hodinových ručiček, čímž se pojezdový pás posune doleva.

Důležité:

1. Seřizovacím šroubem neotáčejte více než o ¼ otáčky. Přílišné utažení šroubu může běžecký pás poškodit.
2. Znovu zkontrolujte seřízení běžeckého pásu zopakováním kroků uvedených v části Běžecký pás: Kontrola seřízení běžeckého pásu.

Poznámka: Na odchylku běžícího pásu se nevztahuje záruka a uživatelé jej udržují a ošetřují především podle návodu. Odchylka vážně poškodí běžící řemen a sníží jeho životnost. Pokud k ní dojde, ji seřídte.

Technické parametry

Typy	XM-Q2F
Provozní napětí	~110V-50Hz
Maximální zatížení	140 KG
Rozměr obrysu	1255*57,5*1060 MM
Effective Running Area	1070*40MM
Špičkový výkon motoru	3.0HP
Trvalý výstupní výkon	1.0HP
Rychlost	0,6-6,2MPH
Funkce	Chůze/běh
Úroveň ochrany před úrazem elektrickým proudem	Úroveň I

Poznámka: produkty budou čas od času aktualizovány a zákazníci budou podléhat fyzickým produktům, které obdrží.

Běžné poruchy a jejich řešení

Porucha		Chybný úsudek	Řešení
Běžecský pás nefunguje		Odpojení	Zapojte napájecí kabel
		Přerušeni signálního vodiče nebo napájení	Zkontrolujte signální vodič
		Přepínač off	Zapnutí
Běžící pás se nepohybuje plynule		Nedostatečné mazání	Mazání silikonovým olejem
		Běžecský pás je příliš utažený	Nastavení intenzity běžecského pásu
Porucha	Chyba	Chybný úsudek	Řešení
E1	Chybné připojení	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozhraní horního a dolního hlavního spojovacího vedení je uvolněné; 2. Hlavní propojovací vedení horního a spodního ovládání je poškozené; 3. Monitor je poškozený; 4. Řídicí jednotka je poškozená; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posilte kabelové rozhraní; 2. Vyměňte hlavní propojovací kabel horního a dolního ovládání; 3. Vyměňte monitor; 4. Vyměňte řídicí jednotku;
E2	Poškozený motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vodič motoru není připojen nebo je uvolněný; 2. Motor je poškozený; 3. Řídicí jednotka je poškozená; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zesilte kabel motoru; 2. Vyměňte motor; 3. Vyměňte řídicí jednotku;
E5	Nadproudová ochrana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nadměrná zátěž; 2. Motor nebo válec je zaseknutý cizími předměty; 3. Váleček není dostatečně promazán a odpor se zvyšuje; 4. Motor je poškozen a odpor se zvyšuje; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Snižte zatížení a snažte se nepřekračovat jmenovité zatížení; 2. Odstraňte zaseknutý předmět; 3. Přidejte mazivo; 4. Vyměňte motor;
E6	Ochrana motoru proti přepětí	<ol style="list-style-type: none"> 1. Napájecí síť nebo voltáž uživatele je nestabilní a špičkový voltáž je příliš vysoká; 2. Hodnota průměru kola byla nastavena nesprávně; 3. Poškození ovladače; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Přidejte externí regulátor filtru; 2. Znovu nastavte průměr kola tak, aby jmenovité napětí motoru; 3. Vyměňte řídicí jednotku;
E7	Pád bezpečnostního zámku off	Bezpečnostní zámek padá off	Umístěte bezpečnostní zámek na žlutou plochu panelu.

