

## Uživatelský návod HT-9854E SPIRO PRO

### Běžecský pás s motorem

#### Děkujeme

Děkujeme za zakoupení tohoto produktu. Běžecský pás je určený ke cvičení a posilování svalů. Pravidelným využíváním zlepšíte svou fyzickou kondici.

#### Upozornění

Výrobce tohoto stroje zaručuje vysokou kvalitu použitých materiálů. Aby mohla být zachována záruka, je důležité, aby byl stroj správně smontován, přepravován a využíván. V případě jakýchkoliv potíží či nefunkčnosti kontaktujte servisní centrum prodejce. Záruka se vztahuje na následující části: rám, kabely, elektronické zařízení, pěny, a kolečka. Záruka se nevztahuje na poškození vzniklá vnějšími vlivy, použití neoriginálních součástek, neodborné zacházení se strojem a nedodržování návodu k použití. Náhradní díly nejsou součástí balení.

Běžecský pás je určen pouze pro domácí využití, není určen pro profesionální prostředí.

Náhradní součástky si můžete objednat v servisním centru (kontakt naleznete na konci návodu), při objednávce je potřeba mít k dispozici:

1. Uživatelské instrukce
2. Přesný typ modelu (umístěno na obalu těchto instrukcí)
3. Popis příloh
4. Příložené číslo
5. Doklad o nákupu s datem prodeje

Neposílejte stroj sami do servisního centra bez předchozí domluvy, jinak náklady na dopravu hradíte sami.

#### Všeobecné bezpečnostní instrukce

Naši vývojáři strávili mnoho času vylepšováním designu a zajištěním maximální bezpečnosti při výrobě tohoto stroje, ale i přesto je důležité dodržovat určitá bezpečnostní opatření. Při jejich nedodržování, není výrobce odpovědný za vzniklé škody a nehody. Pečlivě si přečtěte následující instrukce před zahájením užití stroje.

1. Před zahájením cvičení na běžecském pásu konzultujte svůj zdravotní stav s praktickým lékařem. Poradí vám jak často cvičit a jakou zátěž můžete zvolit v závislosti na vaší kondici. Poradit se s lékařem je nutné především, pokud trpíte srdečními chorobami nebo jinými chronickými nemocemi.
2. Hendikepované osoby mohou stroj využívat pouze pod dohledem kvalifikované osoby.

3. Při využívání stroje si oblečte pohodlné sportovní nebo aerobní oblečení a sportovní obuv. Dbejte na to, aby oděv nebyl příliš volný, aby nedošlo k jeho zachycení do pohyblivých částí stroje.
4. Pokud se budete cítit unaveni, pocítíte nevolnost či zvracení, bolest kloubů nebo svalů, okamžitě cvičení ukončete. Sledujte také, jak vaše tělo reaguje na probíhající cvičení. Nevolnost může být způsobena přílišnou namáhavostí cvičení. V případě nevolnosti si lehněte na zem a odpočívejte, dokud se nebudete cítit lépe.
5. Ujistěte se, zda se v blízkosti stroje nepohybují děti, když cvičíte. Po ukončení cvičení stroj uložte na místo mimo dosah dětí a domácích mazlíčků.
6. Stroj je určen pouze pro jednu osobu během doby cvičení. Užití více osob najednou je zakázáno.
7. Po sestavení stroje dle montážních instrukcí, ujistěte se, zda jsou všechny šrouby řádně utaženy, matice a zarážky na správném místě a zajištěny. Používejte pouze originální součástky od výrobce.
8. Nikdy nepoužívejte stroj, pokud je nefunkční nebo poškozen.
9. Stroj umístěte pouze na tvrdý, pevný a čistý povrch. Neužívejte v blízkosti vody a dbejte, aby v blízkosti nebyly žádné ostré a špičaté předměty. Pokud je to potřeba, podložte stroj ochrannou podložkou (není součástí balení), aby nedošlo k poškození podlahy. Kolem stroje udržujte bezpečnostní vzdálenost minimálně 0,5m.
10. Nestrkejte prsty ani jiné části těla do blízkosti pohyblivých částí. Neumísťujte žádné materiály a předměty do otvorů stroje.
11. Užívejte stroj pouze k účelům, ke kterým je určen a tak, jak je popsáno v tomto manuálu. Používejte pouze doplňky schváleny výrobcem.
12. Pokud je poškozena elektrická zásuvka, musí být nahrazena výrobcem nebo servisním centrem jinak hazardujete se svou bezpečností.

#### Zvláštní bezpečnostní upozornění

- Elektrický proud:
- Pro umístění stroje vyhledejte míst v blízkosti elektrické zásuvky.
- Vždy zapojujte stroj pouze do uzemněné zásuvky, do které nejsou zapojena žádná další elektrická zařízení. Nepoužívejte prodlužky ani rozdvojky.
- Nesprávné uzemnění zásuvky může způsobit risk zásahu elektrickým proudem. Požádejte specializovaného elektrikáře, aby zkontroloval správné uzemnění vaší zásuvky. Neupravujte ani nijak nezasahujte do elektrického vybavení stroje.
- Náhlé výpadky proudu mohou způsobit poškození stroje. Změny počasí, vypínání a zapínání stroje může způsobit kolísání proudu a napětí. Doporučujeme využití bezpečností přepětové zásuvky (není součástí balení).
- Dbejte na to, aby přírodní elektrický kabel nepřišel do styku s kolečky stroje. Nenechávejte kabel pod strojem. Neužívejte stroj, pokud je poškozen.

- Při úklidu a údržbě vždy odpojte stroj z elektriky. Údržba musí být prováděna pouze specializovaným technikem, jinak může dojít k zániku záruky.
- Před každým užitím stroje jej zkontrolujte, zda je v pořádku a všechny části jsou na místě.
- Nepoužívejte stroj venku, v garáži ani pod plachtou. Nevystavujte vlhkosti, ani přímému slunečnímu svitu.
- Nikdy nenechávejte stroj bez dozoru.
- Vždy zkontrolujte správné napětí pásu před využitím stroje.

Pokud je přírodní elektrický kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem nebo servisním centrem, aby nedošlo k zásahu proudem.

Přístroj není určen pro děti, osoby se sníženou pohyblivostí, nemocemi nebo postižením pokud je přírodní elektrický kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem nebo servisním centrem, aby nedošlo k zásahu proudem.

Děti musí být pod dozorem dospělé osoby v blízkosti stroje.

## Montáž

- Před zahájením montáže si pečlivě přečtěte přiložené informace s montážními kroky. Prohlédněte si také montážní obrázky.
- Odstraňte veškerý balící materiál a rozložte si všechny součástky na volné prostranství. Získáte tak lepší přehled při montáži.
- Vezměte v úvahu možný vznik zranění během montáže a přesunu stroje.
- Zajistěte si bezpečné prostředí pro sestavování stroje a nenechávejte montážní nářadí bez dozoru. Obaly zlikvidujte takovým způsobem, aby nemohl vzniknout nebezpečí z nevhodného umístění. Děti by mohli vdechnout plastové části a fólie.
- Pořádně si prohlédněte veškeré nákresy a ilustrace určené k montáži.
- Stroj může být sestavován pouze dospělou osobou. Pokud je to nezbytné vyhledejte pomoc odborného technika.

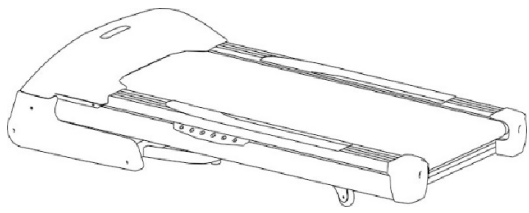
## Obaly a montáž

**POZOR:** Dbejte zvýšené opatrnosti při montáži stroje, může dojít ke zranění.

**POZNÁMKA:** Každý krok montážních instrukcí vám řekne, jak postupovat. Instrukce si řádně přečtěte a porozuměte.

Rozbalte a překontrolujte obsah krabice:

- Odstraňte krabici ze stroje
- Zkontrolujte přítomnost následujících částí, pokud některé chybí, kontaktujte servisní centrum.



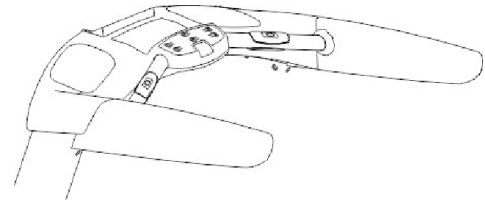
Základní konstrukce



Montážní balíček



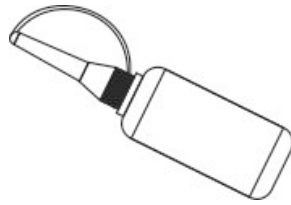
Počítač A



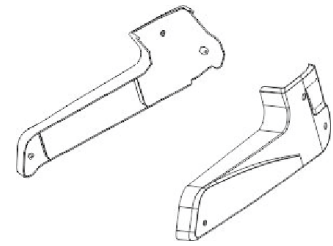
Počítač B



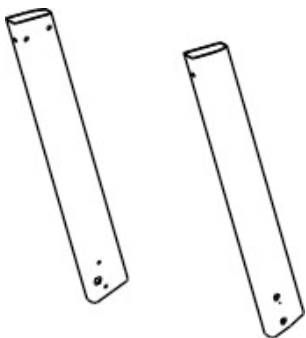
Bezpečnostní klíč



Lahvička se silikonem



Krytky hlavního rámu

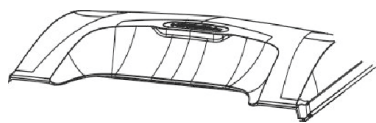


Svislý rám

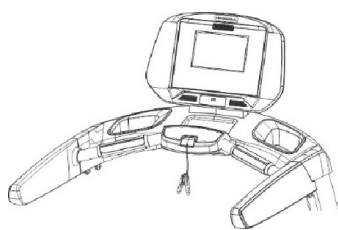


Návod

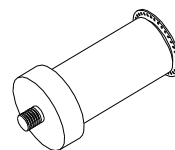
## Hlavní části



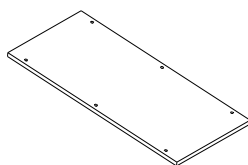
Kryt motoru



Počítač



Motor

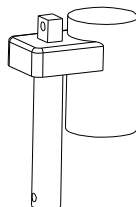
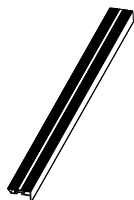


Běžecská deska

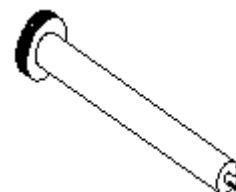


Pás motoru

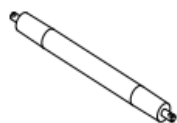
Běžecská pás



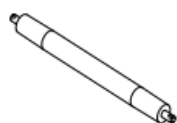
Motor sklonu



Přední válec



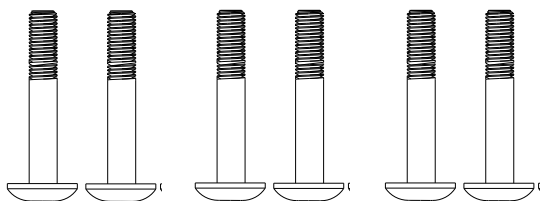
Boční ložisko



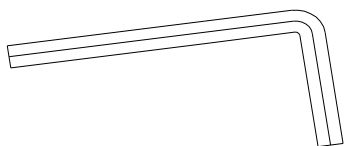
Zadní válec

Zadní kryt

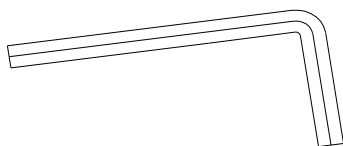
Montážní balíček



Allen šroub s polovičním závitem 6ks (M10\*45)



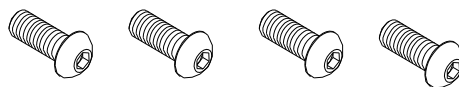
Klíč ve tvaru L 1ks S6



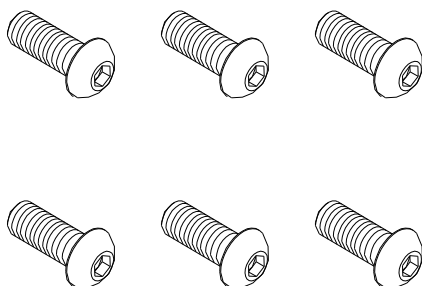
Klíč ve tvaru L 1ks S5



Allen šroub s celým závitem 2ks (M8\*16)



Allen šroub s celým závitem 4ks (M10\*30)



Allen šroub s celým závitem 6ks (M10\*16)



ST4 šroub 6ks (2\*13)

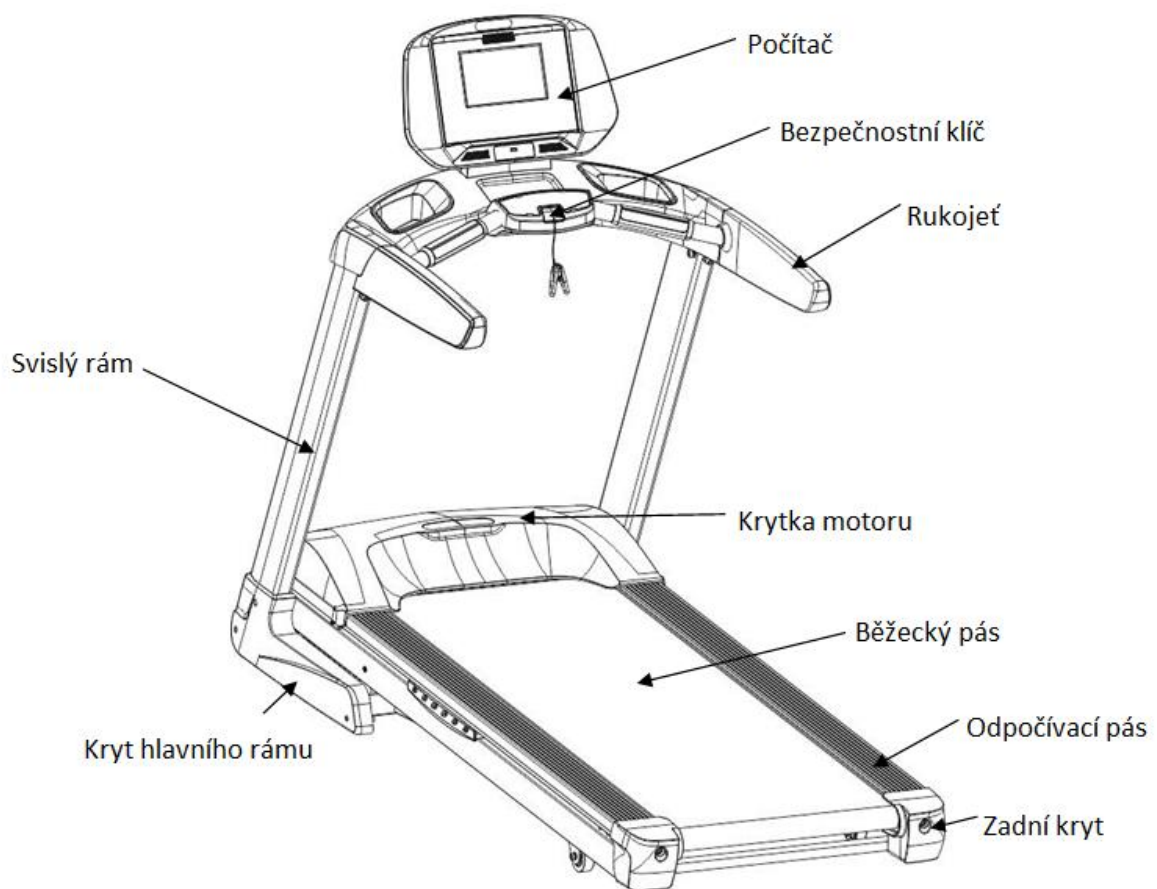


Podložka Ø10 14ks

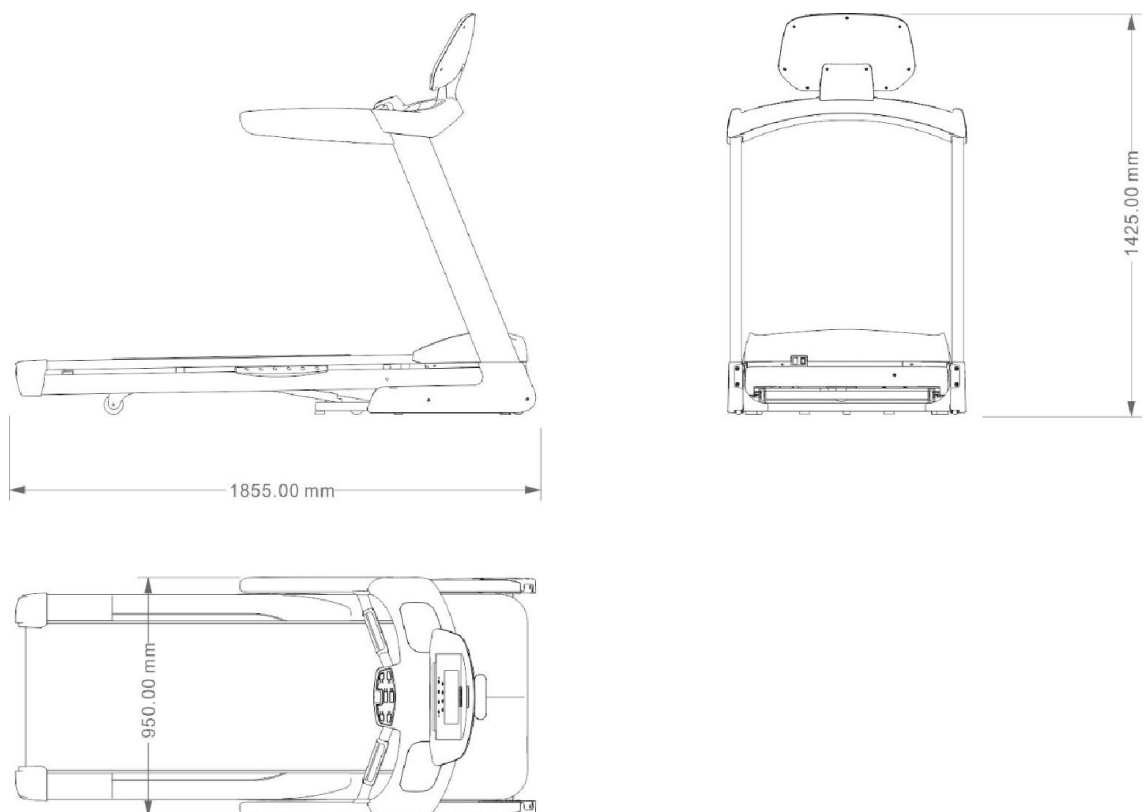


Podložka Ø8 2ks

### Popis stroje



### Technické informace



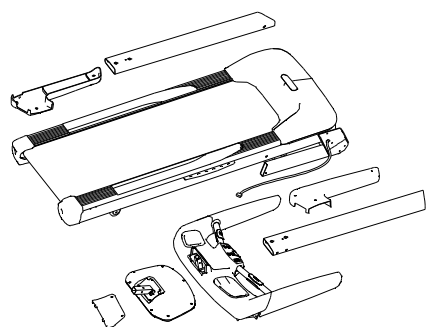
Rozměry v mm	složeno: 1210*870*1470
	rozloženo: 1855*950*1425
Efektivní běžecký prostor	1480*520
Rozmezí rychlosti	1.0 - 20.0km/h

Výrobce si vyhrazuje právo parametry kdykoliv pozměnit bez nutnosti oznámení.

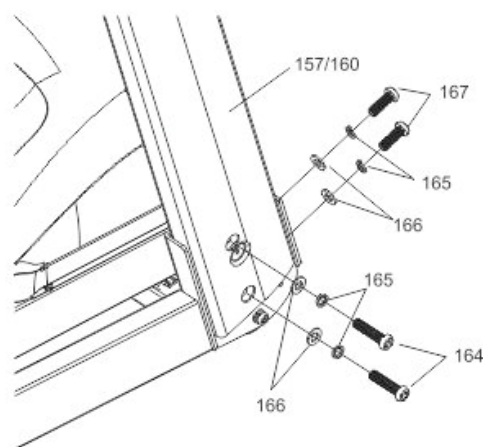
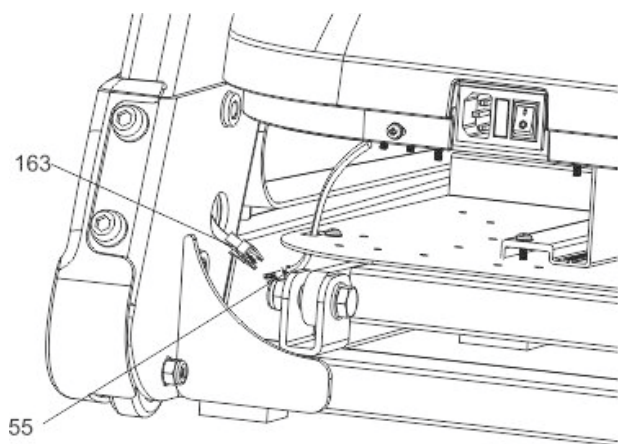
### Montážní instrukce

Krok 1: Vytáhněte stroj z krabice a položte na podlahu (tak jak je zobrazeno).

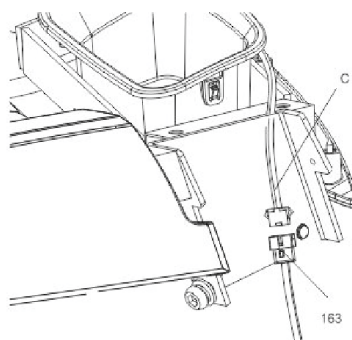
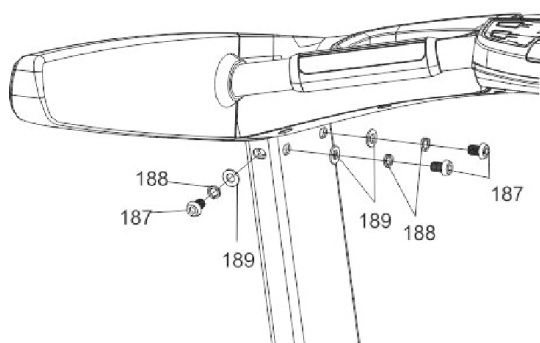




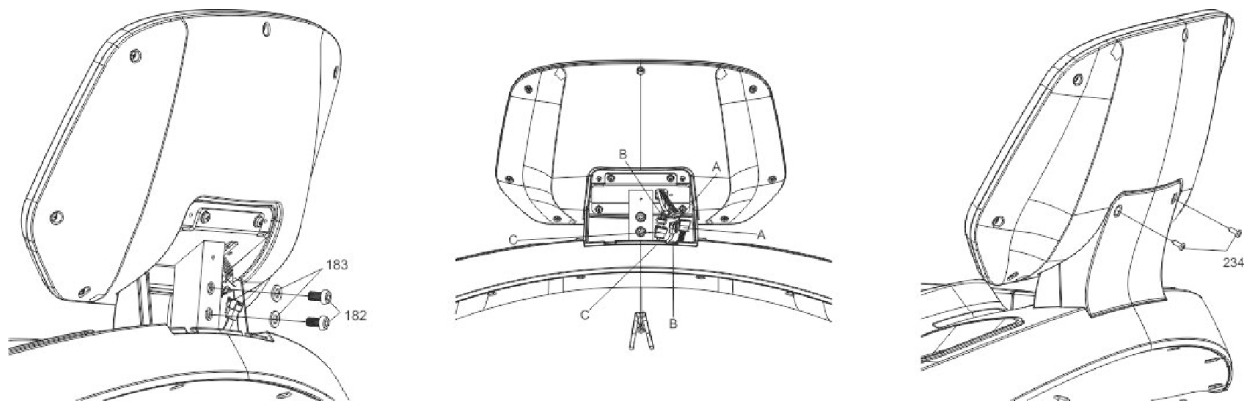
Krok 2: Vložte rámy do kroužků na obou stranách hlavního rámu a upevněte allen šrouby M8\*60\*20 a M8\*15 (bez zámků).



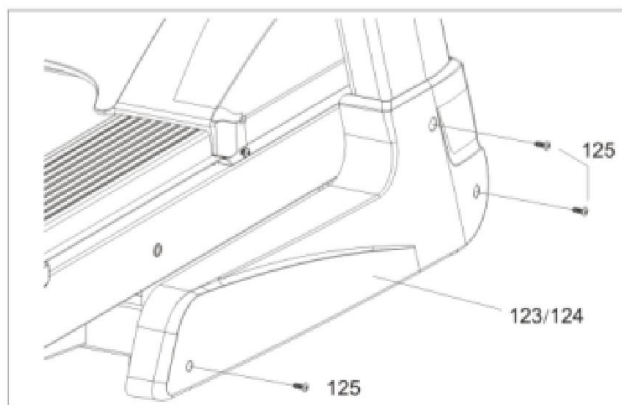
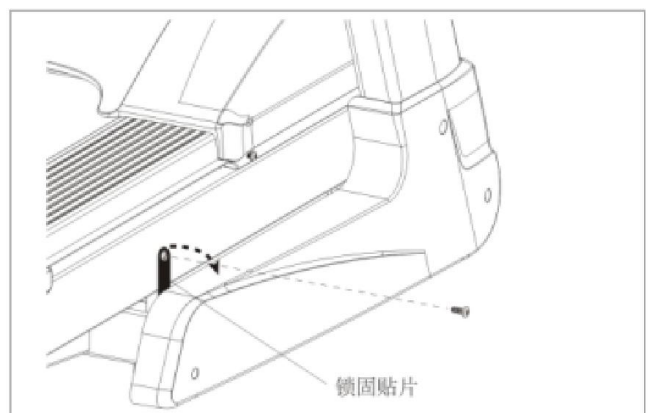
Krok 3: Dejte madla do horizontální polohy (tak jak je zobrazeno), poté připojte počítač B a připevněte 4 ks allen šrouby M8\*15 a utáhněte.



Krok 4: Vložte počítač A na konzoli a dobře připojte všechny kabely. Připevněte allen šrouby M6\*25.



Krok 5: Připevněte krytky hlavního rámu na boční strany stroje. Dávejte pozor na montáž mezi hlavním rámem a hlavní tyčí. Nakonec utáhněte šrouby.



#### Nastavení běžeckého pásu u vás doma

Aby se cvičení stalo příjemnou a zábavnou aktivitou, umístěte pás na výhodné místo. Tento pás je navržen tak, aby zabíral minimum místa na podlaze a správně proto zapadl do vašeho domova.

- Neumisťujte stroj venku.
- Neumisťujte stroj blízko vody a ve vlhkém prostředí.
- Ujistěte se, že přírodní elektrický kabel nepřekáží v pohybu po bytě.

- Pokud máte v místnosti koberec, ujistěte se, zda vlas koberce nesahá příliš blízko běžecké desce. Pokud si nejste jistí, použijte pod stroj bezpečnostní podložku.
- Umístěte stroj ve vzdálenosti minimálně 4 metry od nábytku.
- Zajistěte bezpečnostní vzdálenost 2mx1m za strojem pro snadné nastupování i vystupování v případě nouze.

Občas se může stát, že pod strojem na podlaze objevíte černý prach. Tohle se může běžné stát a neznamena to, že by byl stroj poškozen. Prach můžete jednoduše vysát vysavačem. Pokud si nepřejete tento prach na podlaze mít, podložte stroj bezpečnostní podložkou.

Použijte vhodný elektrický obvod

Při výběru elektrické zásuvky, kam bude přístroj připojen, vezměte v úvahu celý elektrický obvod. Neměly by v něm být žádné citlivé elektrické spotřebiče jako počítač nebo televize.

#### **Upozornění!**

Ujistěte se, že je stroj umístěn na rovném povrchu. Nerovný povrch by mohl způsobit poškození elektronického systému.

Před užitím stroje si pečlivě přečtěte přiložený manuál.

## **Začínáme**

### Zapnutí

Připojte elektrický kabel do elektrické zásuvky. Hlavní vypínač přepněte do pozice ON. Obrazovka se rozsvítí a ozve se pípnutí.

### Bezpečnostní klíč a klipsa

Bezpečnostní klíč funguje jako pojistka a v případě pádu okamžitě vypne běžecký pás. K vypnutí dojde okamžitě po vytáhnutí ze zdířky. Při vysoké rychlosti pásu to může být nepohodlné až nebezpečné. Používejte bezpečnostní klíč pouze v nouzových situacích. Pro pohodlné a bezpečné zastavení pásu využívejte tlačítko Stop.

Pokud je klíč vytažen, není možné pás znovu spustit, dokud není zpět ve správné pozici uprostřed konzole. Druhý konec bezpečnostního klíče přicvakněte na své oblečení a v případě pádu se klíč vytrhne ze zdířky a pás se zastaví, aby došlo pouze k minimálním zraněním. Pro vaše vlastní bezpečí nepoužívejte pás bez bezpečnostního klíče upevněného ke svému oblečení.

### Nastupování a sestupování z pásu

Na běžecký pás nastupujte a sestupujte vždy velmi opatrně a přidržujte se rukojetí. Při spuštění stroje nikdy nestůjte na ploše běžeckého pásu. Chodidly stůjte na bočních okrajích rámu. Po spuštění pásu pomalou rychlostí na něj můžete nastoupit.

Během pohybu na pásu udržujte tělo vzpřímené a dívejte se dopředu. Nikdy se na pásu neotáčejte. Pro ukončení cvičení stiskněte červené tlačítko stop. Počkejte, dokud se pás úplně nezastaví a poté můžete sestoupit.

**Upozornění!**

Nikdy nevyužívejte stroj bez připnutí bezpečnostního klíče!

**Pozor!** Na pás nenastupujte, pokud je rychlost vyšší než 3km/h.

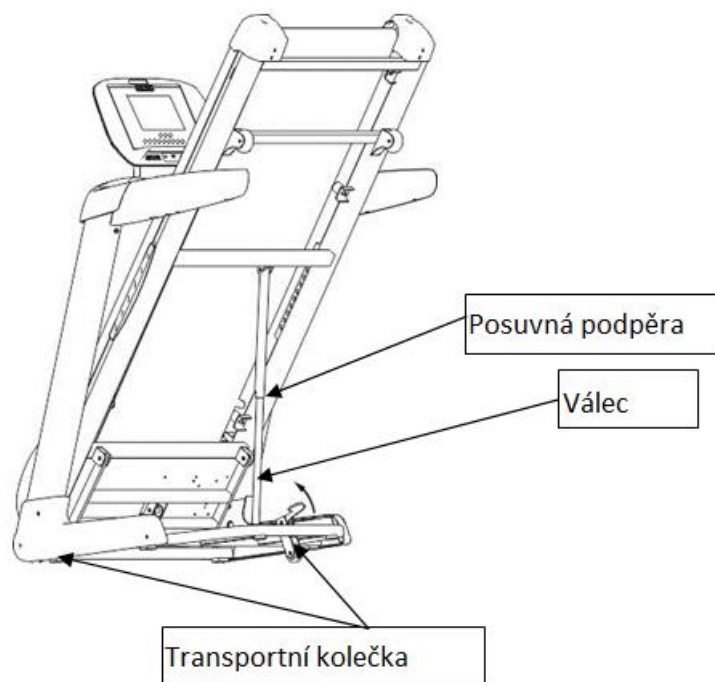
### Skládání běžeckého pásu

1. Uvedte stroj do základní pozice s nulovým sklonem.
2. Odpojte z elektrické sítě.
3. Zvedněte desku do kolmé polohy a zacvakněte do bezpečnostních zámků.
4. Upozornění: Ujistěte se, že je deska opravdu bezpečně upevněná v zámcích.

### Rozkládání běžeckého pásu

1. Umístěte jednu ruku na rukojeť a druhou tlačte vrchol desky směrem od sebe.
2. Tlačte jednou nohou na prostřední část válce, abyste odemkli zámky.
3. Pomalu desku spouštějte směrem k zemi a uvolněte ruce.

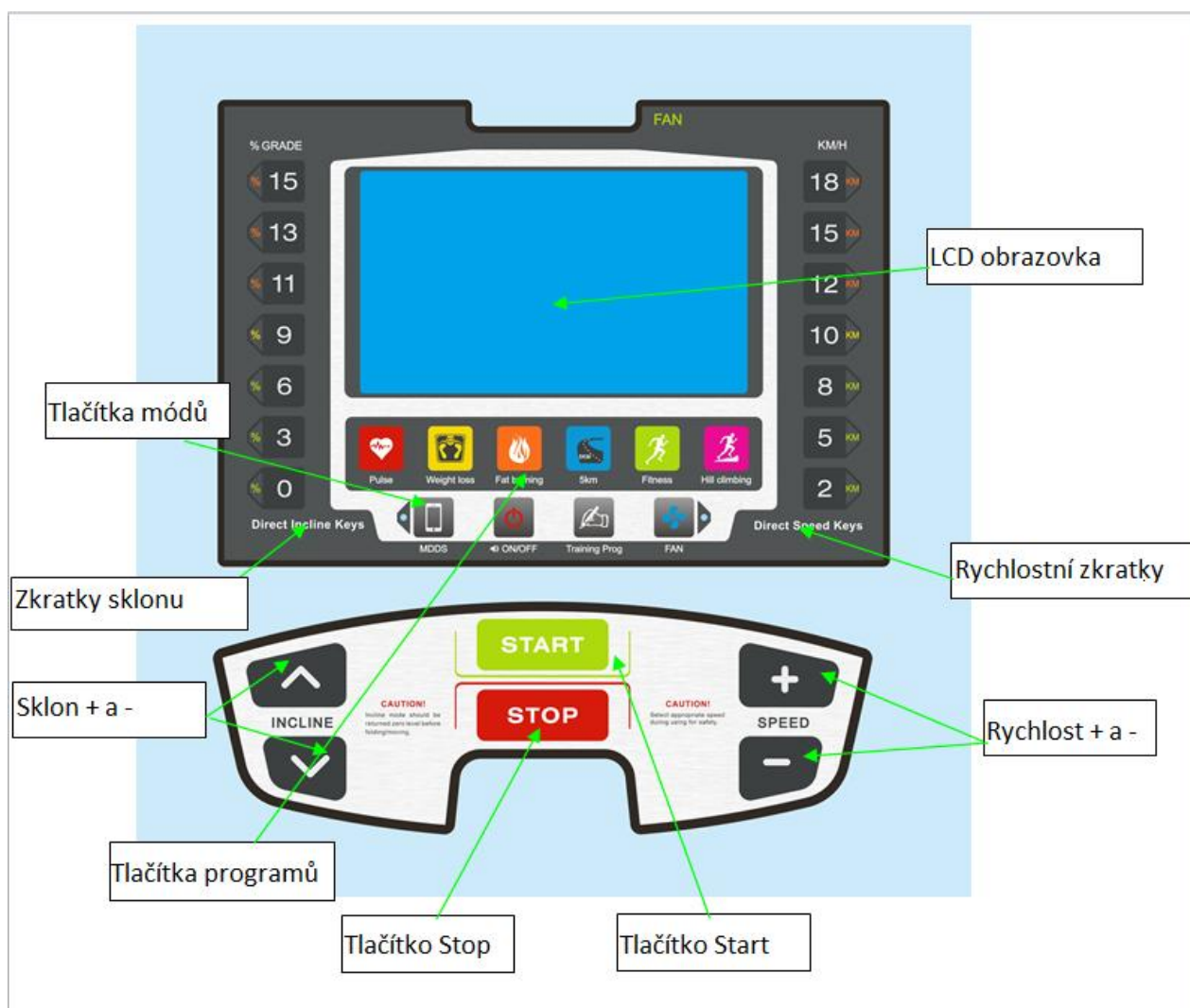
## Přesun běžeckého pásu



Pás můžete snadno přemísťovat po domě- Pás musí být ve složené poloze a

posunujete jej za pomoci koleček. Lehce držte stroj za rukojeť a tlačte jej před sebou.

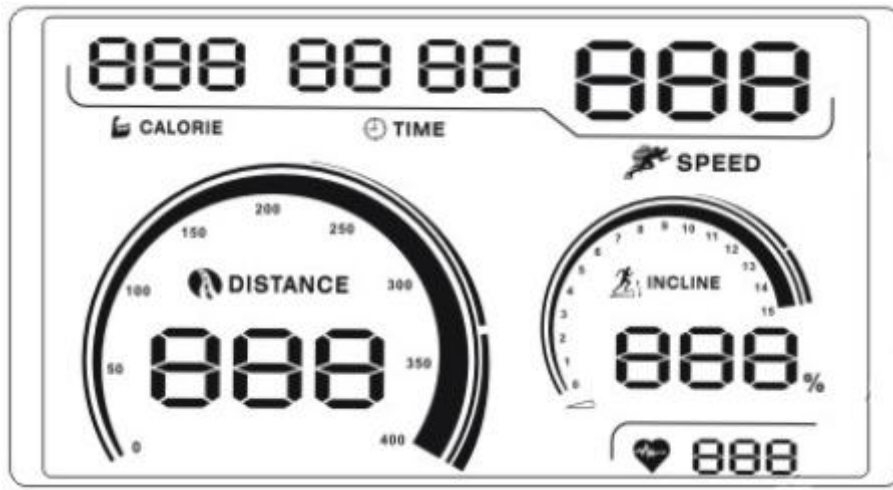
## **Počítač**



## (I): Funkce počítače

- 1.1. P0 uživatelský program, P1-P12 přednastavené programy, U01-U03 programy nastavené uživatelem, HP1-HP2: funkce kontroly srdečního tepu
- 1.2. LCD displej 8 palců
- 1.3. Rozmezí rychlosti 1.0-20.0 km/h
- 1.4. Rozmezí sklonu 0-20%
- 1.5. Prevence přetížení, velkou voltáž a elektromagnetické míšení
- 1.6. Automatická kontrola a upozorňovací zvukový systém
- 1.7. MP3 (volitelné)
- 1.8. Bluetooth (volitelné)
- 1.9. Větrání (volitelné)

(II): Okénka LCD displeje



2.1. „Distance-vzdálenost“, zobrazuje jednotky vzdálenosti

2.2. „Calories-kalorie“, zobrazuje jednotky kalorií

2.3. „Time-čas“, zobrazuje jednotky času

2.4. „Speed-rychlost“, zobrazuje jednotky rychlosti

2.5. „Pulse-puls“, zobrazuje jednotky pulsu

2.6. „Incline-sklon“, zobrazuje jednotky sklonu

Numerické rozmezí okének

Time-čas 0:00-99.59 min

Speed-rychlost 1.0-20.0 km/h

Incline-sklon 0-20%

Distance-vzdálenost 0.00-99.9 km

Calories-kalorie 0.0-999 C

(III) Popis tlačítek

3.1. „PROG“: tlačítko výběru programů: když je stroj zastaven, můžete manuálně přepínat mezi programy P1-P12, U1-U3, HP1-HP2. Přednastavená rychlost je 1.0 km/h, nejrychlejší 20 km/h.

3.2. „MODE“: tlačítko výběru módu: když je stroj zastaven, můžete manuálně přepínat mezi módy Odpočet času-odpočet kalorií-odpočet vzdálenosti-normální mód

Přednastavený čas u programů P1-P12 je 30 minut. Když máte aktivní program Fat, není možné nastavit mód Fat.

3.3. „START/PAUSE“: při prvním stisku tlačítka Start se aktivuje běžecký pás, při dalším stisku se program pozastaví.

3.4. „STOP“: stiskem tlačítka Stop se program vypne a pás pomalu zastaví. Když se na displeji zobrazí signál chyby ERR, stiskem tlačítka stop signál vypnete. Při dvojitém stisku tlačítka se pás zastaví velmi rychle.

3.5. „Speed +“ : stiskem tlačítka + přidáte rychlost, při programu Fat přidáváte parametry.

3.6. „Speed -“ : stiskem tlačítka - ubíráte rychlost, při programu Fat ubíráte parametry.

3.7. „QUICK SPEED“ stiskem tlačítka okamžitě nastavíte požadovanou rychlost 3,6,12,18 km/h.

3.8. „Incline +“ : stiskem tlačítka + zvýšíte sklon

3.9. „Incline -“ : stiskem tlačítka – snížíte sklon

3.10. „QUICK INCLINE“ stiskem tlačítka okamžitě nastavíte požadovaný sklon 6,9,12.

#### (VI) Funkce bezpečnostního klíče

Pokud je bezpečnostní klíč vytažen ze zdířky, na displeji se zobrazí všechny ikony a ozve se zapípán tí-tí-tí. Při vsunutí klíče zpět se na displeji rozsvítí všechny ikony po dobu 2 vteřin a zapne manuální program (ekvivalent vymazání dat).

#### (V) Pokyny ke spuštění

5.1. Zapojte kabel do elektrické zásuvky. Zapněte hlavní vypínač stroje na ON pozici. Displej se rozsvítí a ozve se pípnutí.

5.2. Vložte bezpečnostní klíč do zdířky. Displej se rozsvítí a ozve se pípnutí. Aktivuje se P0 normální mód.

5.3. Stiskněte tlačítko „PROG“ a vybírejte mezi programy P0-P12, U01, U02, U03, HP1-HP2.

a) „P0“ uživatelský program. Stiskněte „MODE“ a vyberte jeden ze 4 tréninkových módů. Můžete si nastavit rychlost i sklon. Přednastavená rychlost je 1.0 km/h a sklon 0%.

Tréninkový mód 1: Přičítání času, vzdálenosti, kalorií. Výběrové funkce jsou vypnuty.

Tréninkový mód 2: Odečítání času. Tlačítka + a – můžete nastavit požadovaný čas pro odečet v rozmezí 5-99 minut. Přednastaveno je 30 minut.



Tréninkový mód 3: Odečítání vzdálenosti. Tlačítka + a – můžete nastavit požadovanou vzdálenost pro odečet v rozmezí 1.0-99.0 kilometrů. Přednastaveno je 1.0.

Tréninkový mód 4: Odečítání kalorií. Tlačítka + a – můžete nastavit požadovaný počet kalorií pro odečet v rozmezí 20-990 cal. Přednastaveno je 50 cal.

b) „P1-P12“ přednastavené programy, pouze pro mód odečtu času. Tlačítka + a – můžete nastavit požadovaný čas pro odečet v rozmezí 5-99 minut. Přednastaveno je 30 minut. Potvrďte stiskem tlačítka MODE.

c) „Fat“ testování tělesného tuku, během měření musí být stroj zastaven.

5.4. Po nastavení tréninkového módu stiskněte tlačítko Start. Zobrazí se 5-ti vteřinový odpočet a ozve se 5 pípnutí. Po odpočtu se pás pomalu rozjede.

a) Při běhání stiskem tlačítek + a – můžete nastavit požadovanou rychlost.

b) Pro programy P1-P12 jsou rychlost a sklon rozděleny do 10 segmentů. Každý segment má stejnou délku. Rychlost se mění v každém segmentu. Před přechodem na další segment se ozvou tři pípnutí. Po ukončení 10.segmentu se motor vypne a ozve dlouhé pípnutí.

c) Když je pás v běhu a stisknete tlačítko Start, program se pozastaví a pás také, data zůstanou zachována. Když znovu stisknete Start, pás se znovu rozjede a data začnou přičítat.

5.5. Když je pás v běhu a stisknete tlačítko Stop, pás se pomalu zastaví a program uvede do základního nastavení.

5.6. Stiskem tlačítek + a – nebo rychlými zkratkami nastavíte požadovaný sklon.

5.7. Pokud je vytažen bezpečnostní klíč ze zdířky, na displeji se zobrazí všechny ikony a ozve pípnutí. Pás se okamžitě zastaví.

5.8. Automatická kontrola přístroje je neustále aktivní, v případě poruchy se pás okamžitě zastaví a zobrazí chybovou hlášku.

5.9. Když se zobrazí chybová hláška, stiskem tlačítka Stop ji necháte zmizet.

## 6. Uživatelsky nastavené programy

Běžecský pás má kromě 12-ti přednastavených programů také 3 uživatelské programy, které je možno nastavit individuálně, jsou označeny U01, U02 a U03.

### A) Nastavení uživatelských programů

V základním módu přepínáte mezi programy, až se zobrazí „U01-U03“, poté dlouhým stiskem po dobu 3 vteřin stiskněte tlačítko Select a vstoupíte do možností nastavení. Okénko času zobrazí „S-20 S-01...“, rychlost, odpovídající perioda zobrazí relevantní data. Poté nastavíte čas každé periody

tlačítka +a – a také rychlost. Podobně nastavte všech 20 period. Uložená data zůstanou v paměti počítače, dokud nebudou vymazána.

#### B) Spuštění uživatelských programů

I. Tlačítka přepínejte mezi programy a vyberte možnost „user-defined program (U01-U03), nastavte požadovaný čas a potvrďte tlačítkem Start.

#### C) Instrukce k uživatelsky nastaveným programům

Každý program je rozdělen do 20 period, po nastavení rychlosti, a času všech period můžete stisknout Start a pás se rozjede.

#### 7. Program kontroly srdečního tepu HRC

V základním módu vyberte funkci „heart rate speed Pulse“ a dále HP1 nebo HP2. Zadejte svůj věk a cílovou hranici srdečního tepu. Doporučené hodnoty naleznete v tabulce níže.

Věk	Srdeční tep			Věk	Srdeční tep			Věk	Srdeční tep		
	MIN	Nastaveno	MAX		MIN	Nastaveno	MAX		MIN	Nastaveno	MAX
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

1. Začíná sekce 0 na nejnižší rychlosti.
2. 1 minutu trvá zahřívací fáze, manuálně můžete nastavit rychlost a sklon.
3. Po zahřívací fázi je vypočítán aktuální srdeční tep a porovnán s cílovým srdečním tepem, dle výsledků se stane následující:
 

A: (cílový srdeční tep – uživatelův srdeční tep) menší než 0, rychlost se zvýší o 0,5 km/h a sklon je zvýšen o 1 úroveň

B: (cílový srdeční tep – uživatelův srdeční tep) větší než 0, rychlost se sníží o 0,5 km/h a sklon je snížen o 1 úroveň
4. Každých 10 vteřin provede počítač nové měření a podle výsledků upraví rychlost a sklon.
5. HP1 a HP2 mají nejvyšší možnou rychlost 10,0 a 12,0 km/h.
6. Rozmezí věku je 15-80 let, přednastaveno je 30 let.
7. Vhodný cílový srdeční tep v závislosti na věku naleznete v příložené tabulce.

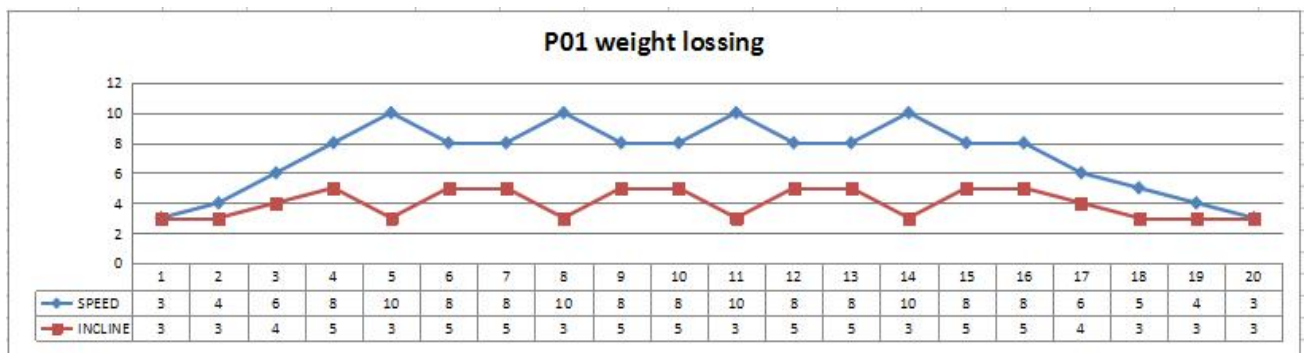
Poznámka: Pro využití programu kontroly srdečního tepu je nezbytné použít hrudní pás, který musí být umístěn na hrudníku a na holé pokožce.

## ERP funkce

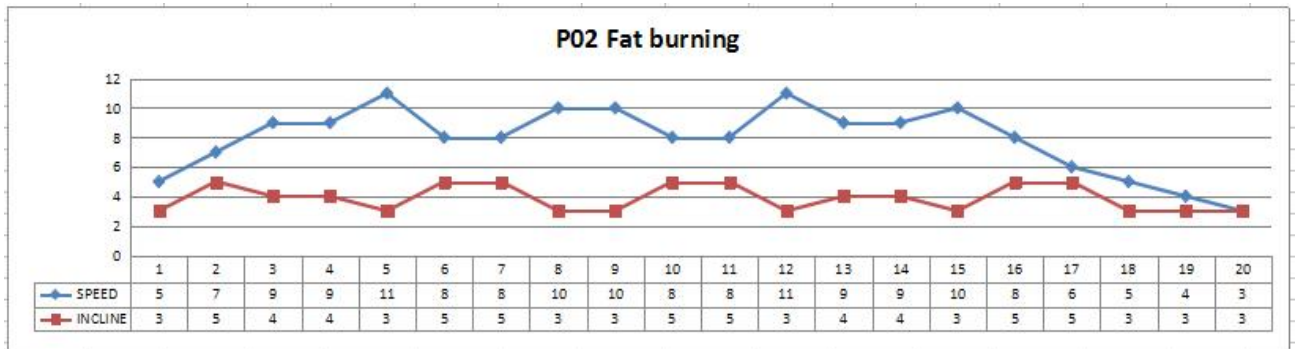
Pokud bude přístroj déle než 4 minuty a 30 vteřin bez činnosti, přejde automaticky do režimu spánku. Když je stroj „uspán“ stiskněte tlačítko MODE na déle než 3 vteřiny, na displeji se zobrazí 2222 a spánek je ukončen. Když budete chtít přístroj uspat cíleně, stiskněte znovu MODE na déle než 3 vteřiny, zobrazí se 1111 a stroj se uspí.

## Tabulka rychlostí programů

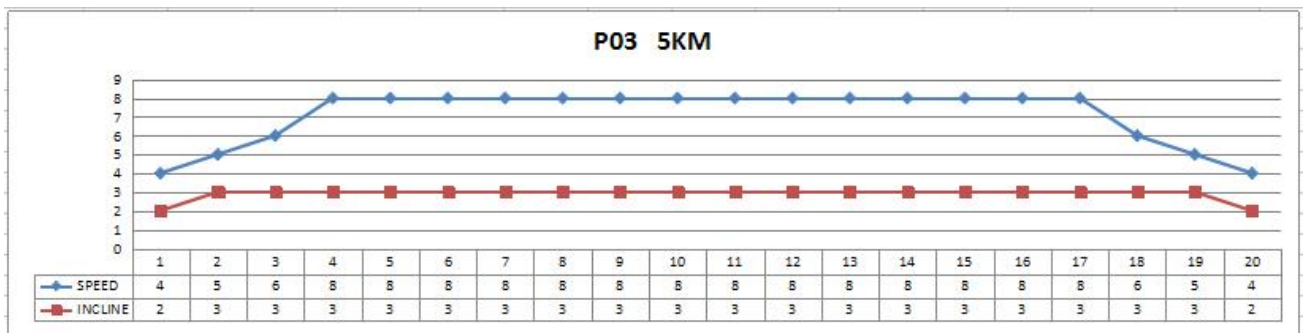
P01 Program hubnutí



### P02 Program spalování tuků



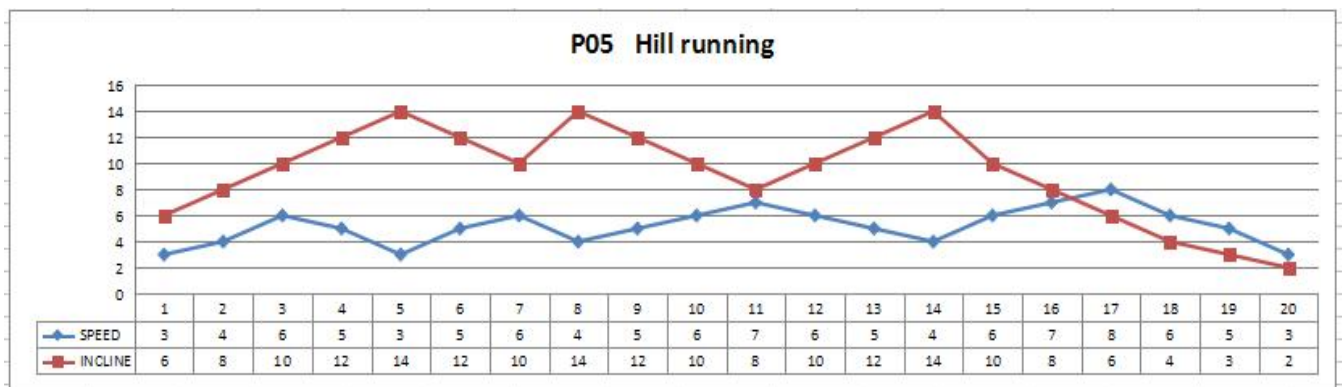
### P03 Program na kilometru



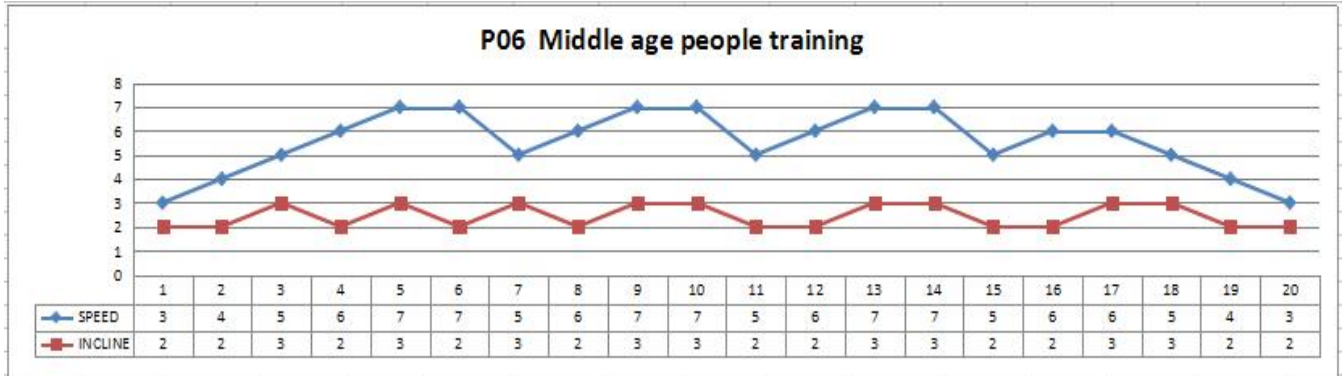
### P04 Program na zlepšení fyzické kondice



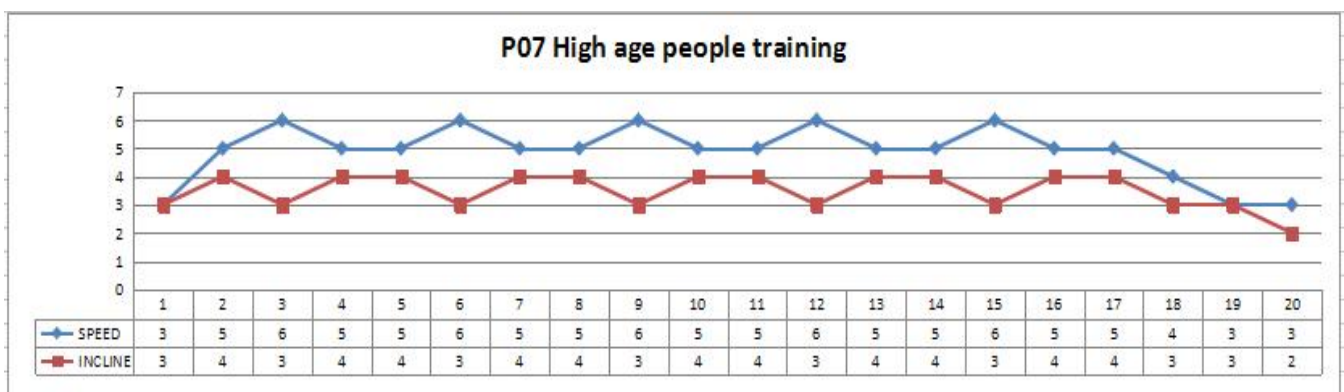
### P05 Program běh do kopců



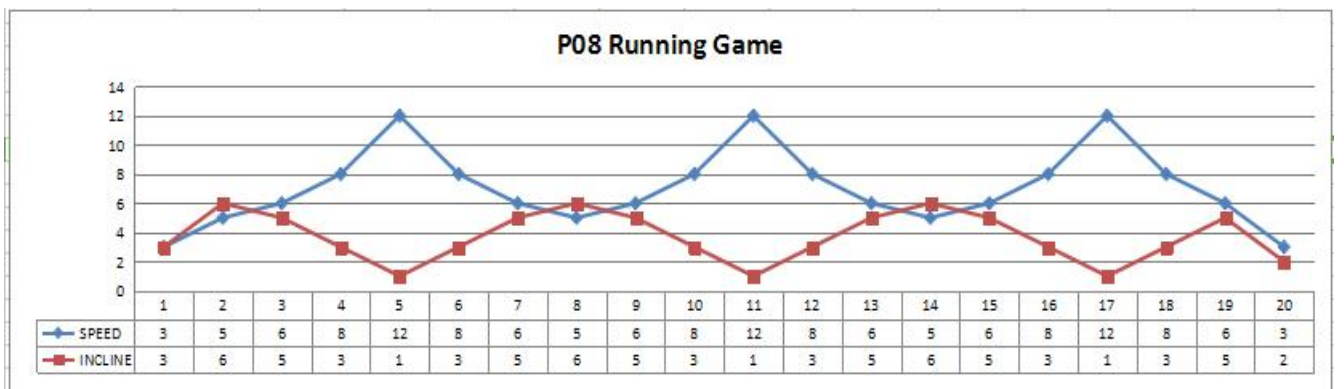
P06 Program tréninku lidí ve středním věku



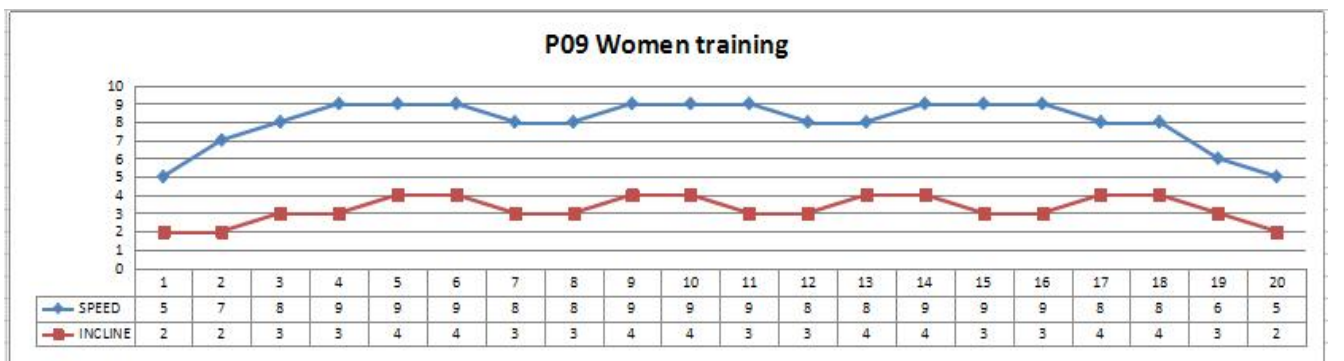
P07 Program tréninku lidí vyššího věku



P08 Program Útěková hra

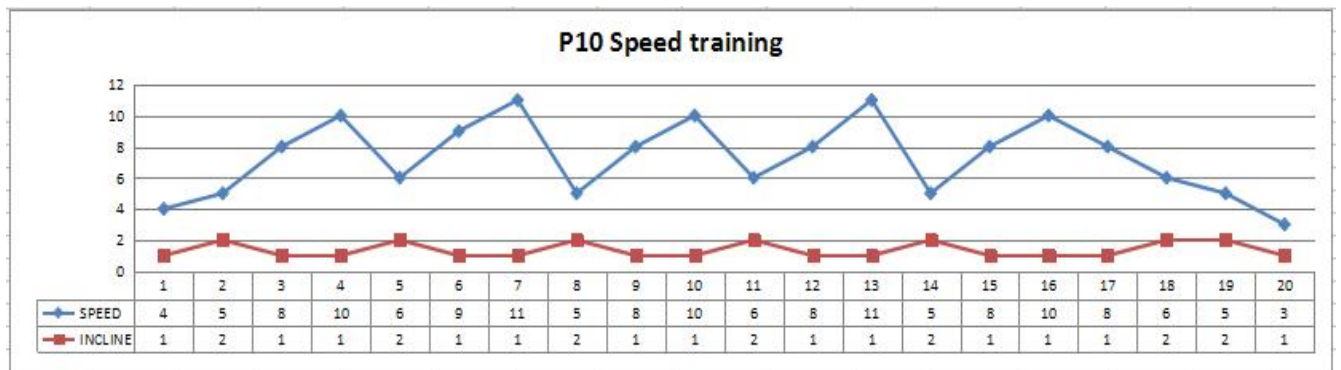


P09 Program trénink pro ženy

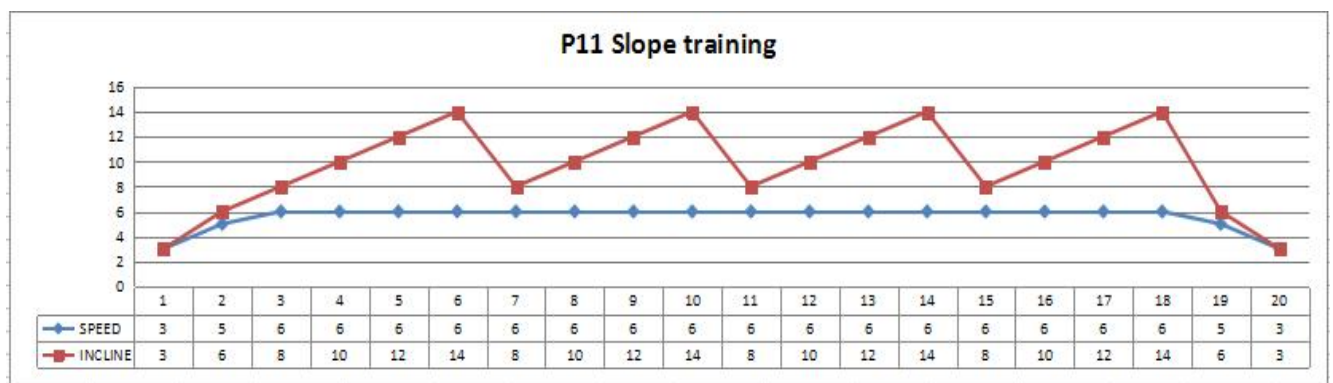




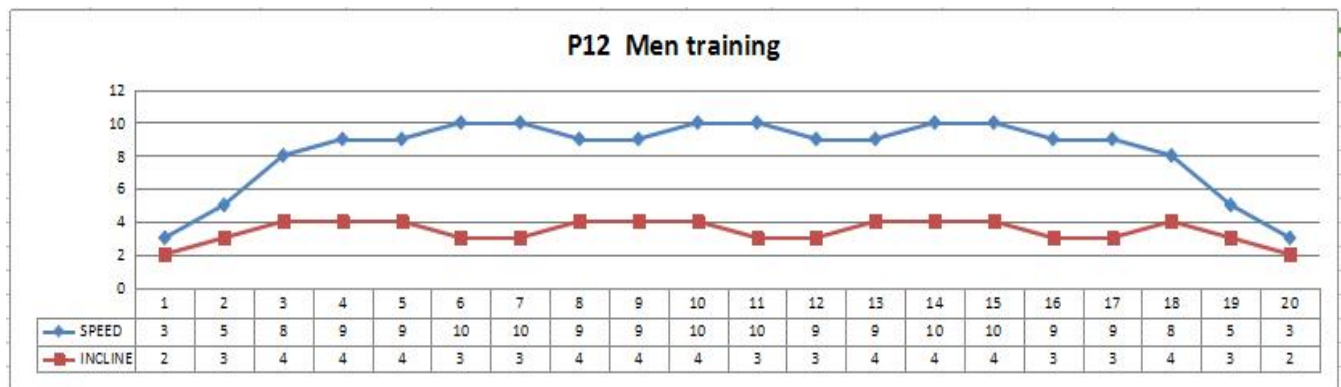
### P10 Program rychlostní trénink



### P11 Program trénink ve svazích



### P12 Program trénink pro muže



### Mechanické poruchy a řešení:

Problém	Možný důvod	Jak to napravit
Běžecský pás nefunguje	a. Nezapojen do elektrické sítě	Připojte do zásuvky
	b. Bezpečnostní klíč není vložen	Vložte bezpečnostní klíč do zdíčky

	c. Nedostatečný signál v oběhu	Zkontrolujte spojení kabelů
	d. Pás je vypnutý hlavním vypínačem	Zapněte hlavní vypínač
	e. Pojistka je rozbitá	Vyměňte pojistku
Pás neběží správně	a. Pás je špatně namazaný	Namažte pás
	b. Pás je příliš utažen	Nastavte utažení pásu
Pás klouže	a. Pás je příliš volný	Nastavte utažení pásu
	b. Motor pásu je příliš volný	Nastavte motor pásu

### Chybové hlášky a řešení:

Problém	Možný důvod	Jak to napravit
Nefunkční obrazovka	A Odpojeno od zdroje	Zkontrolujte kabely a zásuvku
	B Hlavní vypínač není v ON pozici	Přepněte hlavní vypínač do ON pozice
	C Porucha mechaniky počítače	Počítač restartujte nebo vyměňte mechaniku
	D Okruh digitálního signálu	Vyměňte kabel obvodu a znovu zapojte
	E Elektronické hodiny poškozeny	Vyměňte elektronické hodiny
	F (LCD) podsvícení nefunguje	Kontrola žárovek podsvícení, výměna žárovek
Obrazovka částečně nefunguje	A Porucha mechaniky displeje	Zkontrolujte mechaniku
	B (LCD) obrazovka není správně upevněna na hlavním rámu	Upevněte obrazovku LCD správným způsobem
	C Nefunkční napájení obrazovky	Potřeba opravy, zkontrolujte kabely
Běh není souvislý, pás podkluzuje	A Cítíte odpor pásu	Zkontrolujte pohyblivé části a promažte
	B Pás je příliš těsně utažený nebo uvolněný	Nastavte napětí pásu
	C Točivý moment je příliš velký nebo malý	Nastavte potenciometr
Digital display	A Vypadnutý bezpečnostní klíč	Vložte bezpečnostní klíč zpět do zdířky
	B Magnetron nepřijímá	Zkontrolujte správnou pozici magnetronu

E01 Výpadky signálu E13 – Elektronika nepřijímá signál	A Slabý nebo žádný digitální signál, slabý kontakt	Znovu zapojte kabely
	B Okruh kabelů je přerušen nebo nesprávně napojen	Vyměňte přenosové kabely
	C Elektronický signál má výpadky	Vyměňte elektronické hodiny
	D Výpadky mechaniky	Vyměňte mechaniku
E02 – porucha motoru	A Motor není správně připojen	Kabely znovu připojte nebo vyměňte motor
	B IGBT brzdy jsou poškozeny	Vyměňte mechaniku
	C Voltáž je příliš nízká	Přestaňte elektriku využívat
E04 –porucha mechaniky pro sklon	A Zvedací motor není správně připojen	Zkontrolujte kabely a znovu připojte
	B Porucha zvedacího motoru	Vyměňte zvedací motor
	C Porucha mechaniky	Vyměňte mechaniku
E05 – přetížení proudu	A Přetížení obvodu	Systémová ochrana, restartujte
	B Přenosová součástka zaseknutá	Vyměňte součástku
	C Vnitřní motor shořel	Vyměňte motor
	D mechanika shořela	Vyměňte mechaniku
E06 - porucha vnitřního motoru	A Kabely motoru nesprávně připojeny	Kabely znovu připojte
	B Okruh motoru není uzavřen	Vyměňte motor
	C Motor nečinný	Znovu nainstalujte
E10 – přepětová ochrana motoru	A Příliš velký otáčivý moment	Nastavte potenciometr
	B Vnitřní motor se přepálil	Vyměňte motor
	C Přenosová součástka zaseknutá	Vyměňte součástku nebo promažte

### Obecné fitness tipy



Se cvičením začínejte pozvolna, např. každý druhý den, poté můžete intenzitu zvyšovat. Začněte s krátkými časovými úseky, které postupně prodlužujte. Nepřeceňujte své síly. Dělejte také další doplňková cvičení jako běhaní, plavání, jízda na kole, tanec.

Vždy se před cvičením a alespoň 5 minut protahujte, abyste předešli možnému zranění.

Pravidelně si kontrolujte puls a můžete požádat o měření svého praktického lékaře a o navržení intenzity a častosti cvičení.

Sledujte, zda pravidelně a lehce dýcháte.

Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin. Denně byste měli vypít 2-3 litry vody v pokojové teplotě.

Na cvičení si oblékněte sportovní oděv a obuv. Nenoste příliš volné oblečení, aby se nemohlo zachytit do pohyblivých částí stroje.

### Zahřátí/protažení

Správné cvičení je zahájeno zahřívací fází a ukončeno fází zklidnění. Následují tipy cviků, které připraví vaše tělo na náročné posilování. Fáze zklidnění je důležitá pro uvolnění namáhaných svalů.

#### Protažení krku

Nahněte hlavu na stranu, tak abyste cítili mírný tah. Hlavou začněte dělat půlkruhy směrem k hrudníku. Cvičení můžete několikrát opakovat.

#### Cvičení pro oblast ramen

Zvedejte ramen jednotlivě nebo dohromady.

#### Protažení paží

Vytahujte střídavě paže směrem vzhůru. Cítíte tah na levé i pravé straně. Můžete opakovat několikrát.

#### Protažení nohou



Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 30 vteřin po dvou opakováních.

### Motýlek



Sedněte si na zem chodidla k sobě a kolena od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

### Dotkněte se palců

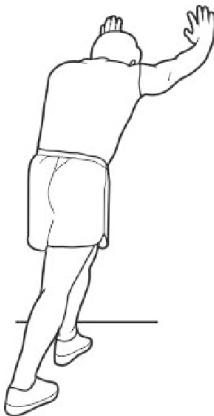


Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 20-30 vteřin.

### Posílení kolen

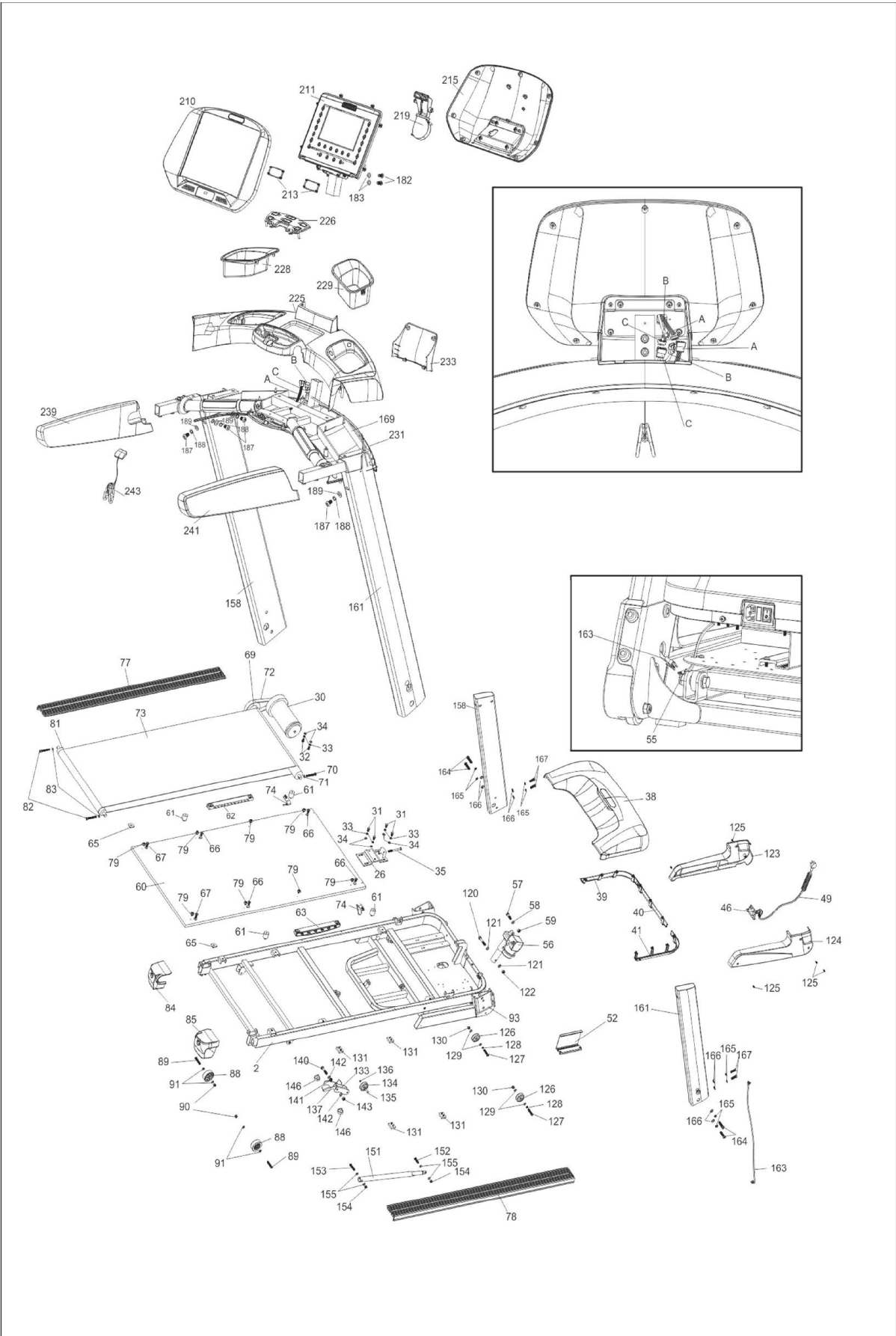
Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

### Protažení zadní strany



Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

**Nákres stroje**



## Kusovník

viz. originální návod

## Údržba běžeckého pásu

Správná údržba je velmi důležitá pro zajištění dobré kondice a funkčnosti stroje. Pokud její zásady nebudou dodržovány, zkrátí se životnost stroje. Všechny části musí být pravidelně kontrolovány a utahovány. Opotřebované součástky musí být okamžitě vyměněny.

### Nastavení pásu

Po několika týdnech užívání stroje bude možná nutné pás znovu nastavit. Všechny pásy jsou již z továrního nastavení vycentrovány na střed, při užívání však může dojít k jeho vychýlení, proto je důležité jej znovu srovnat.

### Nastavení napětí pásu

Pokud se vám zdá, že pás „podkluzuje“ či uhýbá pod chodidly, mohlo dojít k uvolnění napětí pásu a je potřeba jej znovu utáhnout.

### Jak utáhnout pás

1. Použijte 8mm klíč na levý napěťový šroub. Otáčejte klíčem ve směru hodinových ručiček o  $\frac{1}{4}$  otočky zadního válce, pás se tím upevní.
2. Opakujte krok č.1 i na pravé straně. Ujistěte se, že jste na obou stranách prováděli stejný počet otoček, aby zadní válec zůstal vyrovnaný.
3. Opakujte krok č.1 a č.2 tak dlouho, dokud pás nebude rovnoměrně utážen a nebude prokluzovat.
4. Dávejte pozor, abyste pás neutáhli příliš a nezpůsobili přebytný tlak na ložiska předního a zadního válce. Poškozená ložiska válců poznáte podle nepříjemných zvuků, které se začnou ozývat.

**PRO UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ PÁSU OTÁČEJTE ŠROUBY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK STEJNÝM POČTEM OTÁČEK.**

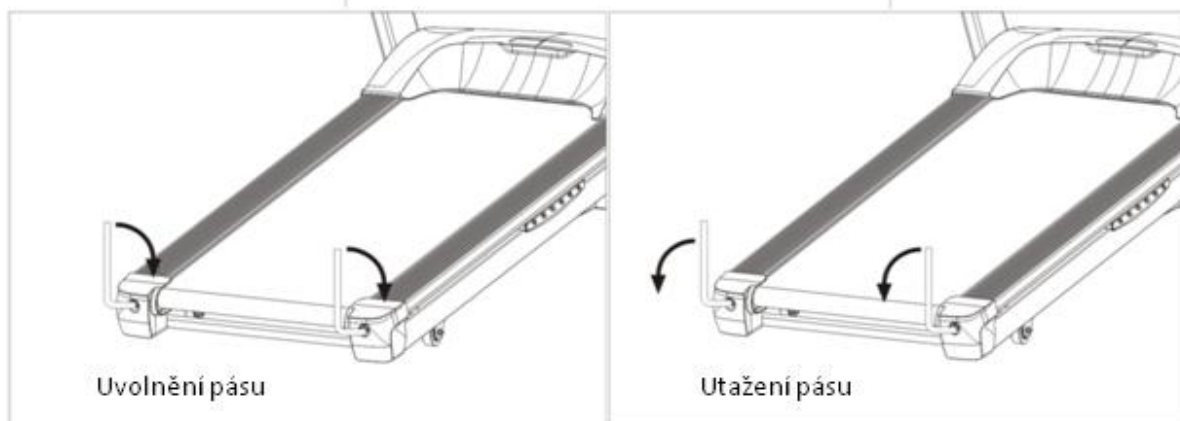
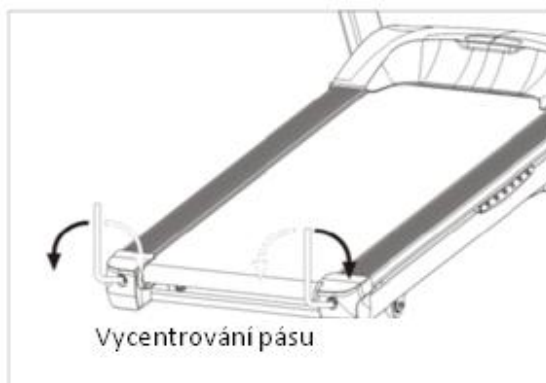
### Vycentrování pásu

Při běhání na pásu se může stát, že jednou nohou dopadáte na pás silněji než druhou a tím může dojít k vychýlení pásu ze středové osy. Běžně se pás automaticky vycentruje sám, pokud se tak však nestane, je nutné jej vycentrovat manuálně.

Spusťte pás na rychlost 6km/h a dbejte, aby na pásu nikdo neběžel.

1. Prohlédněte si pás, jestli je vychýlený na levou nebo na pravou stranu.
  - Pokud je vychýlen na levou stranu, použijte klíč a otáčejte levým šroubem pro nastavení ve směru hodinových ručiček o  $\frac{1}{4}$  otočky a pravým šroubem proti směru hodinových ručiček také o  $\frac{1}{4}$  otočky.

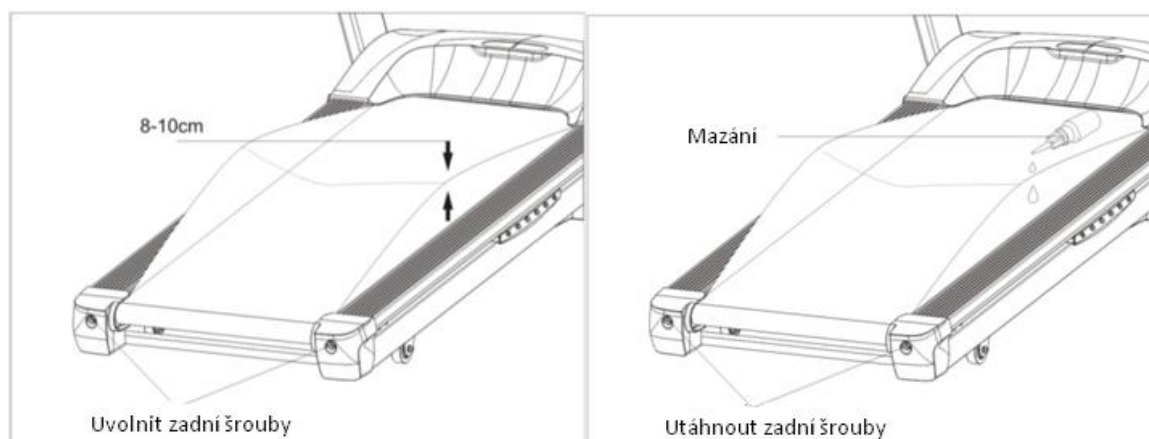
- Pokud je vychýlen na pravou stranu, použijte klíč a otáčejte pravým šroubem pro nastavení ve směru hodinových ručiček o ¼ otočky a levým šroubem proti směru hodinových ručiček také o ¼ otočky.
- Pokud ani poté není pás ve středu, opakujte výše uvedené kroky



### Promazání pásu

Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Během prvního roku užívání nebo počátečních 500 hodin provozu není potřeba pás mazat. Dále každé 3 měsíce vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového spreje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí.

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem.



- Pás musí být správně vycentrován
- Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce
- Nadzvedněte pás zhruba 8-10 cm a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Stejný proces proveďte i na druhé polovině pásu. Rozprašujte po dobu 4 vteřin.
- Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte.

## Čištění

Pravidelné čištění pásu prodlouží jeho životnost.

Upozornění: Stroj musí být odpojen z elektrické sítě a vypnut, aby nedošlo k elektrickému šoku.

Po každém tréninku otřete počítač a další povrchy čistým měkkým a suchým hadříkem, abyste odstranili zbytky potu.

Upozornění: Nepoužívejte žádná ředidla ani abrazivní produkty. Dbejte, aby nedošlo ke kontaktu počítače s vodou. Nevystavujte počítač přímému slunečnímu záření.

Doporučujeme používat pod běžecký stroj podložku, nejen že ochrání vaši podlahu, ale zároveň zachytí prach, který může při běhání odlétávat od obuvi. Jednou týdně podložku od prachu očistěte.

## Ukládání

Stroj skladujte na suchém a čistém místě. Ujistěte se, zda je stroj vypnut a vypojen z elektrické sítě.

## Důležité poznámky

- Stroj je vyroben dle nejvyšších bezpečnostních standardů a určen pro domácí užití. Jakékoliv jiné užití může stroj vážně poškodit a tím ohrozit také jeho bezpečnost.
- Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem a sestavte s ním také tréninkový program dle vašich fyzických možností.
- Pečlivě si přečtěte kapitolu Obecné fitness tipy, abyste své tělo nepřepínali, nedošlo ke zranění nebo namožení svalů. V případě nevolnosti či jiných potíží okamžitě kontaktujte svého lékaře. Nesprávné cvičení může ohrozit vaše zdraví.
- Tento posilovací stroj není určen ke komerčnímu ani lékařskému užití.

- Senzory srdečního pulsu jsou určeny pouze k informativním účelům, nemůžete je považovat za směrodatné z lékařského hlediska.

## **Záruka**

### **Na naše stroje poskytujeme záruku podle následujících podmínek:**

- 1) Podle následujících podmínek (čísla 2-5) odstraníme bezplatně škody nebo nedostatky na stroji, které prokazatelně spočívají ve výrobní vadě, pokud nám budou nahlášeny bezprostředně po zjištění a během 24 měsíců po dodání konečnému odběrateli.  
Záruka se nevztahuje na lehce rozbitné díly jako je např. sklo nebo umělá hmota. Záruční povinnosti nepodléhají: nepatrné odchylky od požadovaných vlastností, které jsou nepodstatné pro hodnotu a použitelnost stroje, škody způsobené chemickými nebo elektrochemickými vlivy, vodou a obecně škody způsobené vyšší mocí.
- 2) Plnění záruky probíhá tak, že vadné díly jsou dle naší volby bezplatně opraveny nebo nahrazeny bezvadnými díly. Náklady na materiál a práci neseme my. Není možné požadovat opravy na místě instalace. Je nutno předložit doklad o nákupu s datem nákupu a/nebo dodání. Vyměněné díly přecházejí do našeho vlastnictví.
- 3) Nárok na záruku zaniká, jestliže byly provedeny opravy nebo zásahy osobami, které k tomu od nás nemají oprávnění nebo jestliže byly naše stroje opatřeny doplňkovými díly nebo příslušenstvím, které není určeno pro naše stroje, dále když byl stroj poškozen nebo zničen vlivem vyšší moci nebo vlivy prostředí, v případě škod, které vznikly v důsledku neodborného zacházení – především nedodržováním návodu k provozu – nebo údržby nebo jestliže stroj vykazuje mechanické poškození jakéhokoli druhu. Zákaznický servis Vás může po telefonickém rozhovoru zmocnit k opravě případně výměně dílů, které Vám budou zaslány. V tomto případě samozřejmě nárok na záruku nezaniká.
- 4) Plnění záruky nezpůsobuje ani prodloužení záruční lhůty ani nezahajuje novou záruční lhůtu.
- 5) Další nebo jiné nároky, především na náhradu škod vzniklých mimo stroj, jsou – pokud není ručení nařízeno ze zákona – vyloučeny.
- 6) Naše záruční podmínky, které obsahují předpoklady a rozsah našich záručních plnění, se nedotýkají smluvních povinností ručení prodejce.
- 7) Opotřebitelné díly, které jsou v kusovníku jako takové označeny, nepodléhají záručním podmínkám.
- 8) Nárok na záruku zaniká při neodborném používání, především ve fitness studiích, rehabilitačních zařízeních a hotelech.

### **Výrobce:**

**Diamond House International Inc.**

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd., Xindian Dist, New Taipei City 231, Taiwan

[www.housefit.com](http://www.housefit.com)



**Dovozce:**

**FITNESS STORE s.r.o.**

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: [fitnystore@fitnystore.cz](mailto:fitnystore@fitnystore.cz)

[www.fitnystore.cz](http://www.fitnystore.cz)