

FASSI

F 9.0



Návod k použití: Běžecký pás Fassi F 9.0

Kód: 8029 CZ

Vážení zákazníci,

Jsme rádi, že jste se rozhodli pro běžecský pás **Fassi**. Před montáží zařízení si pozorně přečtete návod k použití. Spotřebič používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití.

Váš tým **DUVLAN**

Záruka

Prodejce poskytuje na tento produkt záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, nevyhnutelnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávnou manipulací nebo nesprávným umístěním. V případě reklamace nás prosím kontaktujte. Záruční doba začíná běžet dnem prodeje (uschovejte si proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Abychom vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy s vaším zařízením, poznamenejte si prosím přesný název produktu.

Pokyny pro manipulaci se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **FASSI** je recyklovatelné. Prosíme vás, abyste po skončení jeho životnosti odevzdali své zařízení na sběrné místo odpadu (nebo na určené místo).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
E-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Instrukce

Tento návod k použití je určen pouze pro informaci zákazníků. **Společnost DUVLAN** nepřebírá žádnou odpovědnost za chyby způsobené překladem nebo technickými změnami produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím výrobku následující bezpečnostní pokyny. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Tento návod k obsluze uschovejte pro pozdější opravu, údržbu nebo objednání náhradních dílů.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je vyšší než 140 kg.
2. Zařízení je určeno pro trénink dospělých. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Umístěte zařízení na neklouzavý povrch. Pokud chcete chránit podlahu, umístěte pod zařízení ochrannou podložku.
4. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha o délce alespoň 0,6 m.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení na krytou verandu a do blízkosti vody.
6. Zařízení je určeno pro domácí použití. Třída použití a účinnosti HB (norma EN 957-1/6). Pro komerční použití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka, výrobce za zařízení neručí.
7. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
8. V případě zdravotních komplikací a omezení konzultujte svůj trénink se svým lékařem. Řekne vám, které školení je pro vás to pravé.
9. Nesprávný trénink a přeceňování vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
10. Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo potíže s dýcháním, okamžitě ukončete trénink a navštivte lékaře.
11. S tréninkem zahajujte až poté, co jste si jisti, že je zařízení správně složené a nastavené.
12. Při sestavování zařízení postupujte přesně podle pokynů.
13. Používejte pouze originální díly FASSI (viz seznam).
14. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
15. Nepoužívejte přístroj naboso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku si odložte všechny šperky. Upravte si vlasy správně, aby vám během cvičení nepřekážely.
16. Poškozené části mohou ohrozit vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.
17. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, abyste se ujistili, že jsou utažené.
18. Jakákoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena opatrně.
19. Udržujte ruce a nohy v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
20. Při zvedání nebo přemisťování zařízení buďte velmi opatrní, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné zvedací techniky nebo v případě potřeby požádejte o pomoc druhou osobu.
21. Hmotnost zařízení: 84 kg.
22. Celkové rozměry zařízení (d x š x v): 180 x 85 x 144 cm.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

1. Před montáží nebo provozem zařízení si pečlivě přečtěte celý návod.
2. Zařízení používejte pouze tak, jak je popsáno v pokynech.
3. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně utaženy.
4. Udržujte ruce mimo dosah pohyblivých částí.
5. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Nikdy nenechávejte děti samotné se spotřebičem.
6. Před tréninkem zkontrolujte, zda jsou všechny části zařízení správně sestaveny.
7. Zařízení může v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
8. Namontujte a provozujte zařízení na pevném a rovném povrchu. Vždy ponechte volný průchod kolem zařízení jeden metr.
9. Nepoužívejte zařízení v blízkosti vody nebo venku.
10. Zajistěte, aby **se do zařízení nikdy nedostala žádná kapalina**.
11. Udržujte ostré předměty v dostatečné vzdálenosti od zařízení.
12. Nikdy nepoužívejte spotřebič, pokud nefunguje správně.
13. Nepokoušejte se opravit zařízení sami, aniž byste nejprve poradili s naším servisním střediskem.
14. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití a nesmí být používáno v komerčním sektoru. Přístroj vyhovuje **normě EN 957-1/6 HB** a není vhodný pro terapeutické použití.

ZÁKAZNICKÝ SERVIS: V případě rozbití, poškození nebo chybějících dílů kontaktujte naše servisní středisko pro originální náhradní díly. Mezitím zařízení nepoužívejte.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO TRÉNINK

POZOR Před zahájením tréninku se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro uživatele se stávajícími zdravotními potížemi.

1. Před zahájením tréninku se dobře zahřejte.
2. Vložte bezpečnostní klíč, druhý konec připevněte k oblečení. Pokud potřebujete rychle zastavit motor, jednoduše zatáhněte za lanko bezpečnostního klíče tak, aby vycházelo z konzoly; Pás se okamžitě zastaví. Chcete-li pokračovat v tréninku, vložte bezpečnostní klíč zpět do konzole.
3. Pokud je kabel poškozený, kontaktujte naše servisní středisko.
4. Vyjměte bezpečnostní klíč a uložte jej na bezpečném místě, když zařízení nepoužíváte. Uchovávejte bezpečnostní klíč mimo dosah dětí.
5. Při cvičení vždy noste vhodné oblečení, které se nemůže zachytit do zařízení. Nepoužívejte zařízení naboso, vždy noste tenisky. Nenoste rozvázané boty, se zavěšenými tkaničkami nebo boty s koženou podrážkou.
6. Udržujte veškeré pověšené oblečení a ručníky mimo dosah běžeckého pásu. Pokud dojde k zaseknutí předmětu, okamžitě zařízení vypněte.
7. Při zahájení nebo ukončení tréninku buďte opatrní. Kdykoli je to možné, používejte rukojeti. Držte se rukojetí

a to i při provozu při velmi nízkých rychlostech. Nevystupujte z běžeckého pásu, pokud je v provozu.

8. Položte obě nohy na boční kryty, upevněte běžecký pás a pouze když běžecký pás běží pomalou, ale stálou rychlostí, šlápněte na běžecký pás nejprve jednou nohou a poté druhou.
9. Nepokoušejte se otáčet, když stojíte na běžeckém pásu a je v provozu. Vždy držte obličej a ruce směřující dopředu.
10. Nikdy zařízení nepoužívejte, když je na něm jiná osoba.
11. Na běžeckém pásu se nehoupejte ani neskákejte.
12. Pokud se objeví nevolnost, závratě, bolest nebo jiné neobvyklé fyzické příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc.
13. Osoby se zdravotním postižením mohou zařízení používat pouze v přítomnosti kvalifikovaného personálu nebo svého lékaře.
14. Děti by měly zařízení používat pouze v přítomnosti dospělé osoby.
15. V případě nevolnosti, bolesti na hrudi nebo jiných abnormálních příznaků okamžitě přestaňte trénovat a poradte se s lékařem.

ELEKTRICKÁ BEZPEČNOST

Toto zařízení je určeno pro napětí 220V \pm 5%. Nepoužívejte prodlužovací kabely, připojte napájecí kabel přímo do elektrické zásuvky.

Důležité: Neupravujte napájecí kabel dodaný s běžeckým pásem. Pokud jej nemůžete zapojit, použijte vhodnou zásuvku instalovanou kvalifikovaným technikem.

Přepětí: Toto zařízení je vybaveno přepětovou ochranou. V případě přepětí se jednotka automaticky vypne. Pokud se jednotka vypne, otočte hlavní vypínač do polohy "vypnuto" a poté jej znovu zapněte.

POKYNY K LIKVIDACI










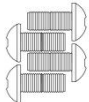
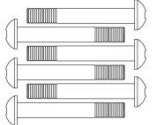
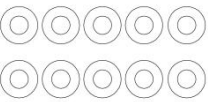

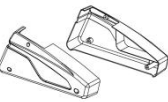

Obalové materiály jsou recyklovatelné. Obal zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí.



Nevyhazujte elektrická zařízení do domovního odpadu. Podle evropské směrnice 2011/65/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních a její transpozici do vnitrostátního práva je třeba správně zlikvidovat:

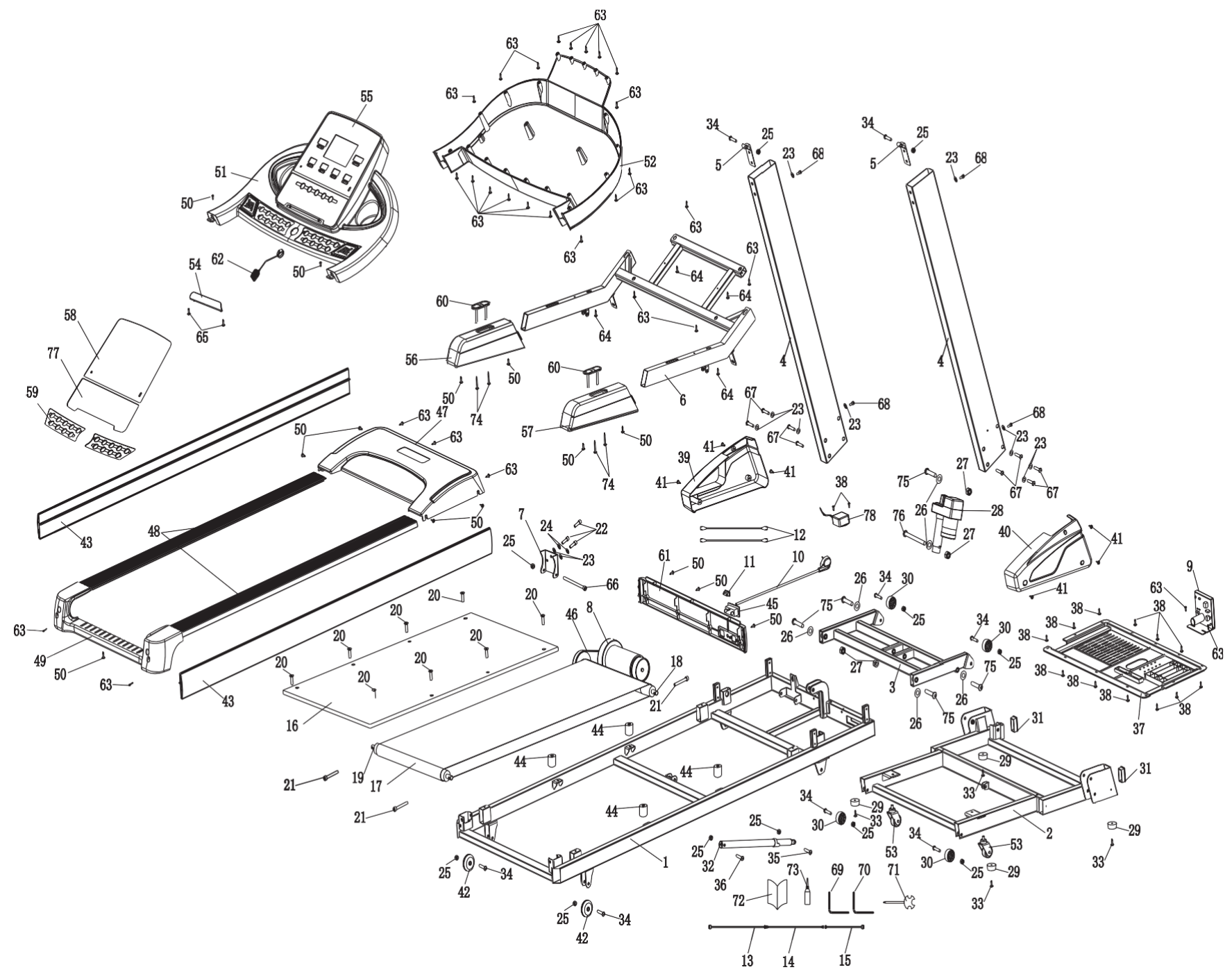
Použitá elektrická zařízení musí být shromažďována odděleně a recyklována způsobem šetrným k životnímu prostředí. Pokud produkty obsahují baterie nebo dobíjecí baterie, které nejsou trvale nainstalovány, musí být před likvidací vyjmuty a zlikvidovány odděleně jako baterie.

SEZNAM DÍLŮ

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13					

Část#	Popis	Poznámky	Množství
1	Sestavení stroje		1 sada
2	Bezpečnostní klíč		1 ks
3	Silikonový olej	Balení 20 ml	1 ks
4	Manuál		1 ks
5	Imbusový klíč	S5	1 ks
6	Imbusový klíč	S6	1 ks
7	Klíč se šroubovákem	S13/S14/S15	1 ks
8	Šroub se šestihrannou hlavou	M8*15	4 ks
9	Šroub se šestihrannou hlavou	M8 * 50	6 ks
10	Plochá podložka	D8	10 ks
11	Samovrtný šroub s křížovou hlavou	M5 * 12	6 ks
12	Levý a pravý boční kryt		1 sada
13	Napájecí kabel		1 ks

ROZLOŽENÝ NÁHLED



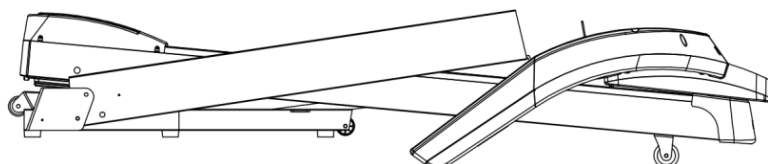
SEZNAM DÍLŮ

#	POPIS	KS	#	POPIS	KS
1	Montáž základního rámu	1	40	Pravý boční kryt	1
2	Základní rám	1	41	Samovrtný šroub s křížovou hlavou	6
3	Šikmý rám	1	42	Zadní kolo	2
4	Levá a pravá svislá podpěra	2	43	Levý a pravý boční panel	2
5	Levá a pravá přípojovací podpěra	2	44	Tlumicí podložka běžeckého pásu	4
6	Rám držáku	1	45	Držák napájecího kabelu	1
7	Rám motoru	1	46	Pás 190J6	1
8	Stejnoseměrný motor	1	47	Horní kryt motoru	1
9	Spodní ovladač	1	48	Levý a pravý boční panel	2
10	Napájecí kabel	1	49	Integrovaný zadní kryt	1
11	Vypínač	1	50	Samovrtný šroub s křížovou hlavou	14
12	Spojovací kabel	2	51	Kryt horního držáku	1
13	Signální kabel nahoře	1	52	Velký kryt spodního držáku	1
14	Střední signálový kabel	1	53	Univerzální kolečko	2
15	Spodní signálový kabel	1	54	Držák iPadu	1
16	Běžecká deska	1	55	Kryt jádra držáku	1
17	Běžecký pás	1	56	Levá rukojeť z PU pěny	1
18	Přední válec	1	57	Pravá rukojeť z PU pěny	1
19	Zadní válec	1	58	Nálepka konzoly	1
20	Šestihranný šroub se zápustnou hlavou	8	59	Nálepka na klávesnici	1
21	Šestihranný šroub M8 * 60	3	60	Puls na řídicích	2
22	Šestihranný šroub M8 * 25	3	61	Přední kryt	1
23	Plochá podložka D8	12	62	Bezpečnostní klíč	1
24	Pružná podložka D8	2	63	Šroub pro řezání závitů s křížovou hlavou ST4.2*16	29
25	M8 nylonová matice	11	64	ST4.2 * 25 Šroub se závitovou hlavou s křížovou hlavou	4
26	Plochá podložka D10	6	65	ST3.5 * 13 Šroub s křížovou hlavou se závitěm	2
27	Nylonová matice M10	4	66	Šroub se šestihrannou hlavou M8 * 110	1
28	Šikmý motor 1 * 18HP	1	67	M8 * 50 Šroub se šestihrannou hlavou	8
29	Základní gumová podložka	4	68	Šroub se šestihrannou hlavou M8 * 15	4
30	Základní transportní kolečko D45	4	69	Imbusový klíč S5	1
31	Čtvercová koncová krytka 25 * 50	2	70	Imbusový klíč S6	1
32	Válec	1	71	Klíč se šroubovákem S13 S14 S15	1
33	Samovrtný šroub s křížovou hlavou	4	72	Manuál	1
34	Šroub se šestihrannou hlavou M8 * 35	8	73	Silikonový olej	1
35	Šroub se šestihrannou hlavou M8 * 25	1	74	Závitový šroub s křížovou hlavou ST4.2*30	4
36	Šroub se šestihrannou hlavou M8 * 45	1	75	Šroub se šestihrannou hlavou M10 * 40	5
37	Spodní kryt motoru	1	76	Šroub se šestihrannou hlavou M10 * 110	1
38	Samovrtný šroub s křížovou hlavou	14	77	Nálepka na středové konzole	1
39	Levý boční kryt	1	78	Filtr	1

MONTÁŽNÍ NÁVOD

KROK 1

Otevřete krabici a vyjměte všechny výše uvedené části.



Umístěte běžecký pás do volného prostoru a odstraňte veškerý obalový materiál.

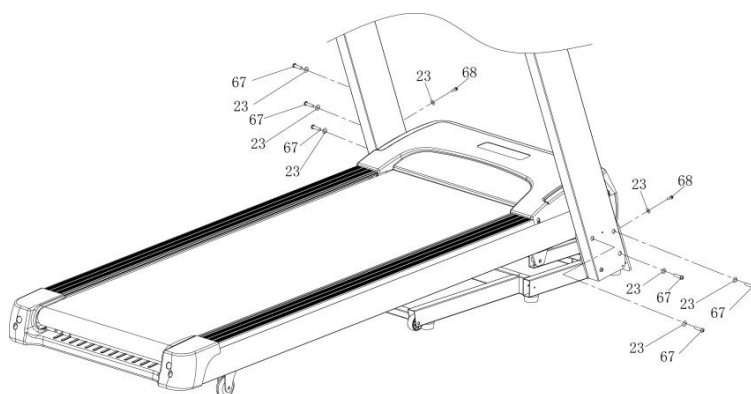
Identifikujte díly použité při montáži na obrázcích vlevo.

Nevyhazujte obal, dokud není montáž dokončena.

VAROVÁNÍ:

Při montáži nepoškozujte kabely.

KROK 2



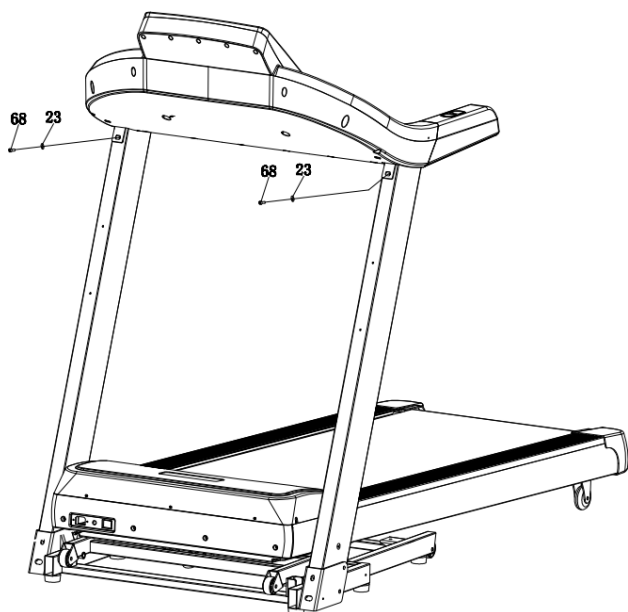
Zvedněte levou svislou podpěru a pravou svislou podpěru, jak je znázorněno na obrázku vlevo.

K utažení svislých podpěr na základním rámu použijte šrouby se šestihrannou hlavou (67) a ploché podložky (23), šrouby se šestihrannou hlavou (68) a ploché podložky (23).

VAROVÁNÍ:

Při montáži nepoškozujte kabely.

KROK 3

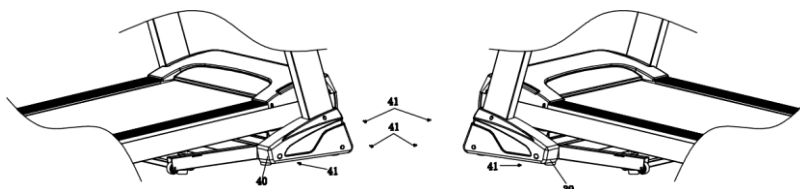


Pomocí šroubů se šestihrannou hlavou (68) a plochých podložek (23) utáhněte držák na levou a pravou podpěru.

VAROVÁNÍ:

Při montáži nepoškozujte kabely.

KROK 4

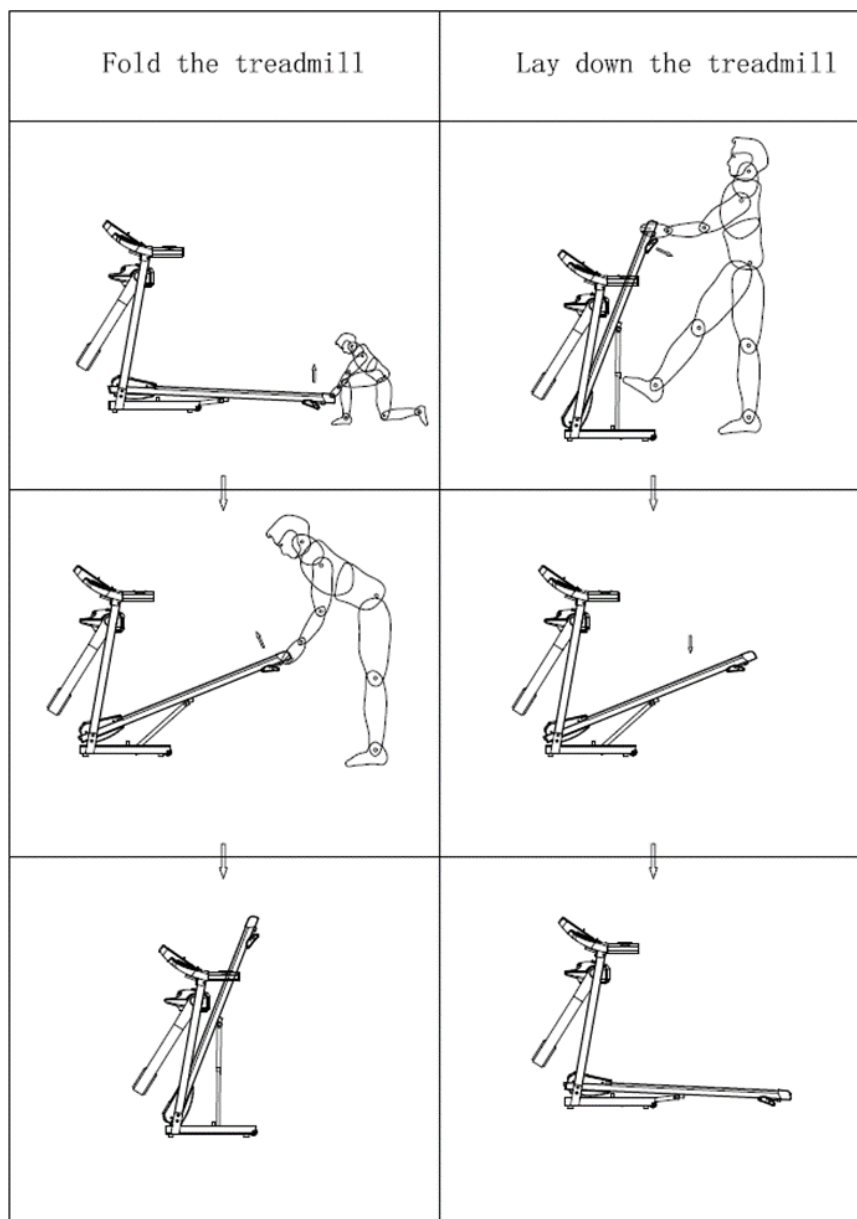


Pomocí samovrtných šroubů s křížovou hlavou (41) utáhněte levý boční kryt (39) a pravý boční kryt (40) na levé a pravé podepření.

VAROVÁNÍ:

Při montáži nepoškozujte kabely.

Pokyny pro skládání běžeckého pásu



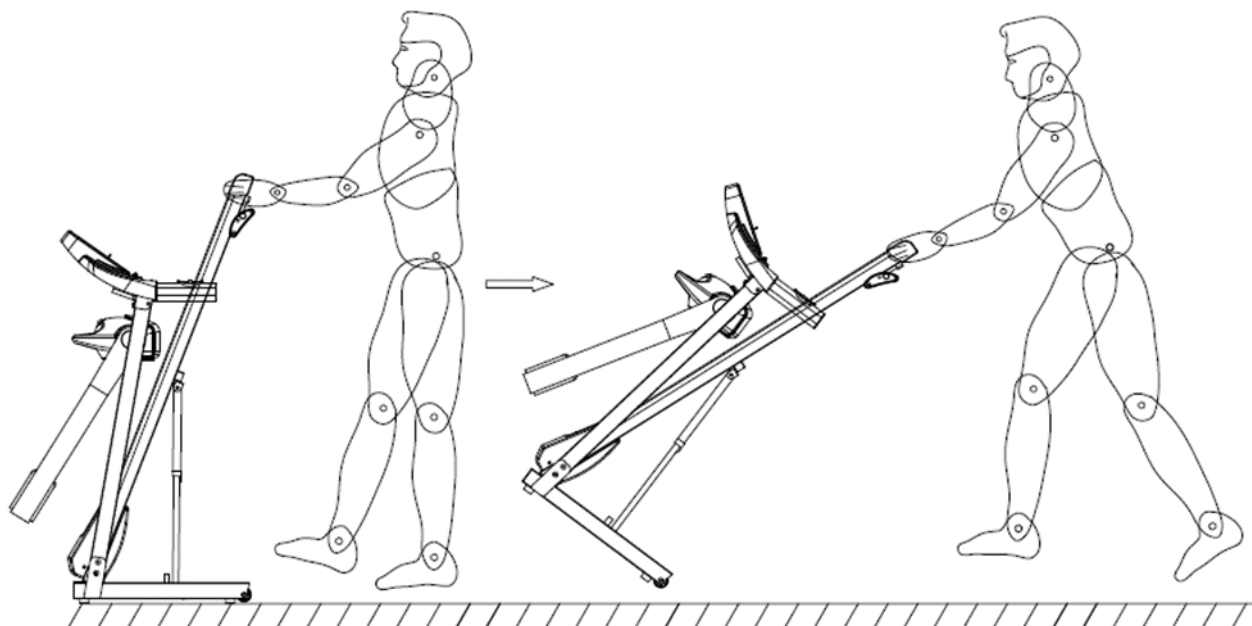
Skládání běžeckého pásu

Rozkládání běžeckého pásu

SMĚR POHYBU BĚŽECKÉHO PÁSU

Jednou nohou zatlačte na základní rám běžeckého pásu, jak je znázorněno na obrázku níže.

Uchopte zadní stranu hlavního rámu a zatlačte jej dolů. Zatlačte na běžecký pás a pohybujte jím pomocí kol znázorněných na obrázku níže.



VAROVÁNÍ! :

- 1. NEZAPOJUJTE NAPÁJECÍ KABEL, DOKUD NENÍ DOKONČENA KONEČNÁ MONTÁŽ.**
- Nepokoušejte se běžecký pás sestavit, dokud si nepřečtete návod k montáži. Nedodržení montážního postupu může mít za následek poškození běžeckého pásu.
- 3. Vzhledem k tíži běžeckého pásu se při manipulaci s ním ujistěte, že dodržíte příslušná opatření.**
- Udržujte děti vždy mimo dosah běžeckého pásu.

NÁVOD K POUŽITÍ



DISPLEJ KONZOLE, VLASTNOSTI A FUNKCE:

- SPEED (rychlost):** Zobrazuje aktuální rychlost. Rozsah zobrazení rychlosti: 1,0 ~ 20,0 (km/h).
- TIME (čas):** Zobrazuje celkový čas tréninku. Rozsah zobrazení času: 0:00 ~ 99:59.
- INCLINE (sklon):** Zobrazuje aktuální sklon. Rozsah zobrazení sklonu: 0~20 (%).
- CALORIES (kalorie):** Zobrazuje celkové kalorie za cvičení. Rozsah zobrazení kalorií: 0 ~ 999 (kcal).
- DISTANCE (vzdálenost):** Zobrazuje vzdálenost. Rozsah zobrazení vzdálenosti: 0,00 ~ 99,9 (km).
- PULSE (puls):** Zobrazuje váš aktuální srdeční tep. Rozsah zobrazení pulzu: 50 ~ 199 (bpm).
- RUNWAY (dráha):** Zobrazuje 400 metrů dlouhou kruhovou dráhu.

Vezměte prosím na vědomí, že běžecký pás lze provozovat pouze se zapnutým napájením a vloženým bezpečnostním klíčem.

TLAČÍTKA:

1. START

Stiskněte tlačítko START a běžecký pás se po odpočítávání 3 sekund spustí na nejnižší rychlost nebo na výchozí rychlost programu.

2. STOP

Stisknutím tlačítka STOP běžecký pás zastavíte. Po úplném zastavení motoru jsou všechna data vymazána a zařízení se vrátí do pohotovostního režimu.

3. PROG

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROG pro výběr programů mezi manuálním režimem, P01~P20, U1-U5, HP1-HP3, FAT.



4. **MODE**

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MODE a vyberte následující režim: manuální režim, režim odpočítávání času, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií.
- Ve stavu testu tělesného tuku stiskněte tlačítko MODE pro nastavení následujících parametrů: pohlaví, věk, výška, hmotnost.



5. **INCLINE 2, 4, 6, 8, 10**

Stiskněte klávesová zkratka pro sklon na požadovaný odpovídající sklon.

6. **INCLINE** nebo

- Při běhu stiskněte tlačítko  nebo  pro zvýšení nebo snížení sklonu.
- Ve stavu nastavení parametru je stiskněte pro nastavení hodnoty nastaveného parametru.

7. **SPEED** nebo

- Při běhu stiskněte tlačítko  nebo  pro zvýšení nebo snížení rychlosti.
- Ve stavu nastavení parametru je stiskněte pro nastavení hodnoty nastaveného parametru.

8. **SPEED 3, 6, 9, 12, 15**

Stiskněte tlačítka zkratk rychlosti na požadovanou odpovídající rychlost.





UPOZORNĚNÍ: Při správném stisknutí libovolného tlačítka zazní výstražný tón.

Když úprava parametru překročí limit, ozve se dlouhý tón.

Pokud je tlačítko stisknuto nesprávně, nezazní žádný varovný tón.

REŽIM PROVOZU:





A. MANUÁLNÍ REŽIM:





V pohotovostním stavu stiskněte tlačítko "START" do manuálního režimu. Běžecský pás se spustí od nejnižší rychlosti. Stisknutím  tlačítka nebo  zvýšíte/snížíte rychlost. Stisknutím  tlačítka nebo  zvýšíte/snížíte sklon.

B. REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ:

V pohotovostním stavu stiskněte tlačítko "MODE" a postupně vyberte následující režim odpočítávání:

REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ ČASU, REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ VZDÁLENOSTI, REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ KALORIÍ.

V příslušném okně se zobrazí blikající výchozí hodnota. Stisknutím  tlačítka nebo  /  nebo  nastavte hodnotu času/vzdálenosti/kalorií podle potřeby. Čas lze nastavit od 5:00 do 99:00. Vzdálenost lze nastavit od 0,5 do 99,9.

Kalorie lze nastavit od 10 do 990. Stisknutím tlačítka "START" spustíte režim odpočítávání. Běžecský pás začíná se od nejnižší rychlosti, stisknutím  nebo  můžete zvýšit/snížit rychlost podle potřeby a také můžete stisknout  nebo  zvýšit/snížit sklon podle potřeby. Když se spustí odpočítávání klesne z nastavené hodnoty na nulu, běžecský pás se postupně sám zastaví. Pokud jde o úplné zastavení, přejde do pohotovostního stavu. Pro zastavení běhu můžete také stisknout tlačítko "STOP".





VAROVÁNÍ:

- Doporučujeme, abyste na začátku tréninku udržovali nízkou rychlost a drželi se rukojeti, dokud se s běžecským pásem neseznámíte.
- Kabel bezpečnostního klíče vždy připevněte k oděvu.
- Stisknutím tlačítka STOP nebo vytažením bezpečnostního klíče se běžecský pás okamžitě zastaví.

PROGRAM P01 ~ P20:

V pohotovostním režimu stisknete tlačítko "PROG." pro výběr automatického programu (od P01 do P20).

V okně TIME se objeví blikající výchozí čas. Tisk  nebo  /  nebo  k předvolbě času podle potřeby. V každém programu je 20 intervalů, doba běhu v každém intervalu je 1/20

přednastavený čas. Stisknete tlačítko "START", běžecský pás se po 3 sekundách odpočítávání rozběhne rychlostí prvního intervalu pro přednastavený program. Při běhu můžete podle potřeby stisknout  nebo  /  nebo  zvýšit/snížit stoupání/rychlost. Když se program přesune do dalšího intervalu, rychlost a sklon se bude automaticky měnit v dalším intervalu podle hodnot nastavených v přednastaveném programu.

Po uplynutí všech intervalů se běžecský pás postupně sám zastaví. Pokud dojde k úplnému zastavení, přejde do pohotovostního režimu. Během běhu můžete běh také zastavit stisknutím tlačítka "STOP".





PROG.		INTERVAL																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	RYCHLOST	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	SKLON	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	RYCHLOST	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	SKLON	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	RYCHLOST	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	SKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	RYCHLOST	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	SKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	RYCHLOST	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	RYCHLOST	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	SKLON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	RYCHLOST	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P8	RYCHLOST	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	SKLON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	RYCHLOST	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SKLON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	RYCHLOST	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	SKLON	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	RYCHLOST	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	SKLON	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	RYCHLOST	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	SKLON	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	RYCHLOST	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	SKLON	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	RYCHLOST	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	RYCHLOST	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	RYCHLOST	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	SKLON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	RYCHLOST	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	SKLON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	RYCHLOST	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	RYCHLOST	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	SKLON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	RYCHLOST	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

UPOZORNĚNÍ: Když se režimy nebo programy blíží ke konci, bliká příslušné okno a zobrazí se 15 výzev, po kterých jsou všechna data vymazána na nulu a přejdou do pohotovostního stavu.

TEST SRDEČNÍHO TĚPU:

Se zasunutým bezpečnostním klíčem a zapnutým vypínačem se postavte na boční nášlapy, poté uchopte rukama kovové kontakty a po dobu 30 sekund s nimi nehýbejte. Jakmile je detekován signál srdeční frekvence, začne blikat "♥" a hodnota se zobrazí na displeji. (Tyto údaje slouží pouze pro referenční účely, nejedná se o oficiální lékařské údaje.)





TEST TĚLESNÉHO TUKU:

V pohotovostním stavu nepřetržitě stiskněte tlačítko "PROG." pro vstup do nastavení testu tělesného tuku. V okně se zobrazí funkce parametru. V příslušném okně se zobrazí nastavená hodnota parametru. Tisk tlačítka   /  nebo  pro úpravu hodnoty parametru. Stisknutím tlačítka "MODE" vyberte možnost Další nastavení parametrů: -1- (pohlaví), -2- (věk), -3- (výška), -4- (váha). Po nastavení položky testu tělesného tuku na "-5-" se v oknech zobrazí "---". Zároveň držte pulzní rukojeti oběma rukama po dobu asi 5 sekund, uvidíte index tělesného tuku.

NASTAVENÍ PARAMETRŮ	ZAČÁTEK	NASTAVIT ROZSAH	POZNÁMKA
-1- (pohlaví)	0 (muž)	0 - 1	0 samec / 1 samice
-2- (věk)	25 (věk)	10—99 (roky)	-
-3- (výška)	170 (cm)	100 - 240 (cm)	-
-4- (hmotnost)	70 (kg)	20—160 (kg)	-
-5- (tuk)	---	-	-

FAT je údaj, který ukazuje vztah mezi výškou a váhou člověka, ale neodráží tělesné proporce. FAT je vhodný pro muže i ženy, spolu s dalšími zdravotními ukazateli se používá k úpravě hmotnosti podle jednotlivce. Ideální FAT je mezi 19 a 26. Pokud je nižší než 19, znamená to, že je osoba příliš hubená. Pokud je mezi 27 a 30, znamená to nadváhu, a pokud je to více než 30, je to považováno za obezitu. Referenční hodnoty jsou uvedeny níže. (Údaje mají pouze referenční charakter, neslouží jako lékařské údaje.)

UŽIVATELSKY DEFINOVANÝ PROGRAM





Pokračujte ve stisknutí tlačítka PROGRAM. vyberte program U, nastavte požadovaný čas a poté stiskněte tlačítko START. Všechny funkce jsou stejné jako v přednastaveném programu. Pokud nejste spokojeni s přednastavenými daty v továrním programu U, vyberte odpovídající program U, stisknutím tlačítka MODE přejděte do nastavení editace dat vestavěného programu U stisknutím tlačítka  nebo  /  nebo  upravit rychlost nebo





sklon. Po nastavení sekce stiskněte tlačítko MODE pro vstup do dalšího nastavení sekce. Jakmile jsou všechny sekce nastaveny, stiskněte tlačítko MODE pro uložení uživatelských dat až do dalšího resetu.





U PROGRAM	VÝCHOZÍ RYCHLOST	VÝCHOZÍ SKLON
U1	1 (km)	0
U2	2 (km)	0
U3	3 (km)	0
U4	4 (km)	0
U5	5 (km)	0

HRC PROGRAM (program kontroly srdečního tepu)

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROG. nepřetržitě vyberte HP1/HP2/HP3, výchozí věk je 30 let a má výchozí srdeční frekvenci. Pokud cílový věk nevyhovuje, stiskněte tlačítko MODE, časové okno

zobrazuje výchozí věk "AG 30" a bliká, stiskněte  a  /  nebo  upravte věk, pulz zobrazuje výchozí srdeční tep odpovídající věku. Pokud výchozí cílová tepová frekvence nevyhovuje, stiskněte tlačítko

MODE znovu, v pulzním okně se zobrazí výchozí srdeční frekvence, stiskněte  nebo  /  nebo  upravte srdeční frekvenci a poté stiskněte tlačítko MODE. Po nastavení stiskněte tlačítko START, aby se běžecký pás začal pohybovat.

V HP1/HP2/HP3 můžete stisknutím tlačítka  nebo  /  nebo  pro nastavení sklonu nebo rychlosti, ale systém bude stále automaticky upravovat sklon a rychlost tak, aby se vaše tepová frekvence blížila cílová tepová frekvence.

Poznámka: Pokud přímo stisknete tlačítko START v HP1/HP2/HP3 bez jakéhokoli nastavení, systém uživatelům automaticky doporučí parametr ovládní srdečního tepu:

HP1: výchozí cílová srdeční frekvence je 150krát/min (výchozí věk 30) s rychlostí nastavenou uživatelem.

HP2: výchozí věk je 30 let s výchozí cílovou tepovou frekvencí 160krát/min. A v tomto programu je maximální automatická rychlost jízdy 9,0 km/h.

HP3: výchozí věk je 30 let s výchozí cílovou srdeční frekvencí 170krát/min. A v tomto programu je maximální automatická rychlost jízdy 10,0 km/h.

První 1 minuta po zahájení cvičení je ve stavu zahřátí, systém nebude automaticky upravovat rychlost a sklon, které lze nastavit pouze ručně. Po 1 minutě systém na základě aktuální hodnoty srdečního tepu provede následující:

A. Když je skutečná tepová frekvence cvičence < cílová tepová frekvence:

- 1) HP1 automaticky přidává 0,5 km/čas každých 10 sekund, dokud rychlost nedosáhne maximální hodnoty určené HP2 (sklon řízený uživatelem).
- 2) HP2 automaticky přidává 1 každých 10 sekund, dokud sklon nedosáhne maximální hodnoty (rychlost je řízena uživatelem).
- 3) HP3 v každém intervalu automaticky zrychluje o 0,5 km/h. Když dosáhne maximální rychlosti stanovené programem HP3 a stále se nepřiblíží cílové tepové frekvenci, systém automaticky zvýší sklon o 1 interval, aby zvýšil zátěž a přiblížil tepovou frekvenci k cílové hodnotě.

B. Když je skutečná srdeční frekvence cvičence > cílové tepové frekvence:

- 1) HP1 se automaticky snižuje o 1 každých 10 sekund, dokud sklon nedosáhne minimální hodnoty (uživatelsky kontrolovatelná rychlost).
- 2) HP2 se automaticky snižuje o 0,5 km/čas každých 10 sekund, dokud rychlost nedosáhne minimální hodnoty stanovené HP2 (sklon řízený uživatelem).
- 3) HP3 v každém intervalu automaticky zpomalí o 0,5 km/h. Když dosáhne minimální rychlosti stanovené programem HP3 a stále se nepřiblíží cílové tepové frekvenci, systém automaticky sníží sklon o 1 interval, aby snížil námahu a přiblížil tepovou frekvenci k cílové hodnotě.

Pokud je po vstupu do programu řízení srdeční frekvence srdeční frekvence 0 po dobu delší než 1 minuta, je srdeční frekvence považována za ztracenou a rychlost a sklon se okamžitě sníží na minimum.

Vzorec pro výpočet cílové srdeční frekvence: cílová srdeční frekvence = $(220 - \text{věk}) * \text{intenzita } \%$. Program "HP1" má 75% výkon a maximální provozní rychlost 8,0 km/h; Program "HP2" má 85% výkon a maximální provozní rychlost 9,0 km/h; Program "HP3" má 100% výkon a maximální provozní rychlost 10,0 km/h. Pokud nejste spokojeni s vypočítanou cílovou tepovou frekvencí, můžete ručně upravit rozsah nastavení 100-210.

Poznámka: Program pro regulaci tepové frekvence musí k detekci tepové frekvence používat bezdrátový hrudní pás. Bezdrátový hrudní popruh musí těsně přiléhat k hrudi a pokožce.

ECO REŽIM:

Pokud v pohotovostním režimu nedojde k žádné aktivitě po dobu 10 minut, běžecký pás přejde do režimu ECO a na displeji se nezobrazí žádná zobrazená hodnota. Stisknutím libovolného tlačítka se zařízení vrátí do pohotovostního režimu.

FUNKCE A VLASTNOSTI BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE:

Bezpečnostní klíč je navržen jako mechanismus nouzového zastavení. Proto je velmi důležité, aby byl kabel bezpečnostního klíče při používání běžeckého pásu vždy připojen k vašemu oblečení. Jakmile je klíč vyjmut ze senzoru, běžecký pás se okamžitě zastaví, zazní varovný tón a na displeji se zobrazí "---". Běžecký pás se zastaví. Znovu vložte bezpečnostní klíč pro spuštění pásu, všechny parametry se budou počítat od nuly.

BLUETOOTH HUDBA:

Vyhledejte název Bluetooth "FS-xxxxxx-A

" na svém mobilním telefonu. Po úspěšném párování se zvuk mobilního telefonu přehrává přes reproduktor běžeckého pásu.

Uživatelská příručka aplikace



FITSHOW

Workout Indoor



KINOMAP

Ride Run Row Indoor



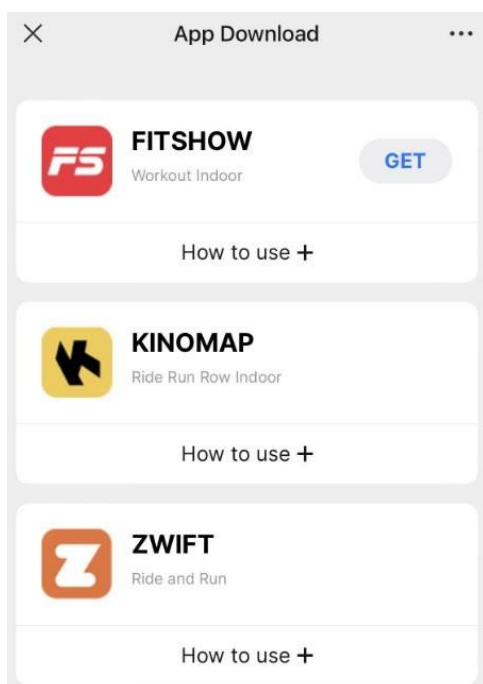
ZWIFT

Ride and Run

Naskenujte následující QR kód a přejděte na stránku stahování aplikace.



Před stažením nejprve klikněte na sekci "Jak používat" a pozorně si ji přečtěte.



ÚDRŽBA / SERVIS

Pravidelné čištění/údržba zvyšuje životnost vašeho zařízení. Pravidelně kontrolujte běžecký pás a v případě potřeby utáhněte uvolněné části. Opotřebované díly okamžitě vyměňte.

ČIŠTĚNÍ

Upozornění: Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, ujistěte se, že je zástrčka spotřebiče před zahájením čištění vytažená.

Důležité: K čištění běžeckého pásu nepoužívejte abrazivní prostředky ani rozpouštědla. Abyste předešli poškození počítače, chraňte jej před tekutinami a nikdy jej nevystavujte přímému slunečnímu záření.

Po každém tréninku: Otřete konzoli počítače a další povrchy běžeckého pásu čistým, vlhkým, měkkým hadříkem, abyste odstranili tréninkový pot.

Týdně: Prach a nečistoty z okolního prostředí se dostanou pod běžecký pás. Proto každý týden vysávejte kolem a pod běžeckým pásem.

Pololetní: Běžící motor nasává prach do motorového prostoru a může ucpat motor. Přibližně každých 6 měsíců otevřete kapotu motoru a pečlivě vysajte motorový prostor a motor.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Běžecká plocha je předem namazána. Doporučujeme pravidelně kontrolovat mazání běžecké plochy, aby byla zajištěna její optimální funkce.

Kontrolujte mazání běžeckého pásu každých 30-40 dní: Chcete-li to provést, zvedněte boky běžeckého pásu a prsty nahmatejte povrch běžeckého pásu. Pokud cítíte stopy silikonu, mazání není nutné.

Když je povrch suchý, postupujte při mazání následovně:

1. Naneste silikonový olej pod běžeckou podložku tak, že ji zvednete o několik centimetrů; Opakujte postup na druhé straně.
2. Zapněte zařízení bez lezení a nechte běžecký pás běžet minimální rychlostí po dobu 5 minut.



Používejte pouze silikonový olej, který neobsahuje ropné složky.

PROTAŽENÍ BĚŽECKÉ PODLOŽKY

Pokud běžecký pás klouže nebo máte pocit, že se při každém kroku kýváte, je třeba zvýšit napětí.

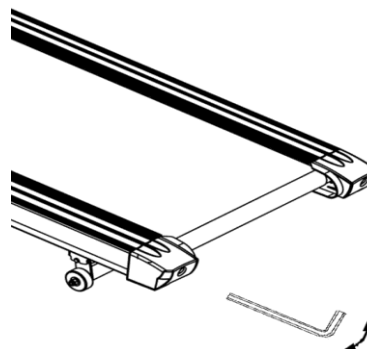
Otočte levý zadní šroub o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček.

Opakujte krok 1 pro pravou stranu. Ujistěte se, že jste udělali stejný počet otáček, aby byl válec zarovnan s rámem.

Opakujte kroky 1 a 2, dokud nebude běžecká plocha dostatečně napnutá, aby neklouzala.

Dávejte pozor, abyste běžeckou plochu nepřehnali, protože by to mohlo způsobit nadměrný tlak na kuličková ložiska.

Chcete-li snížit napětí na běžecké podložce, otočte oba šrouby proti směru hodinových ručiček a tolikrát, kolikrát to bude možné.



CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉ PODLOŽKY

Síly, které vznikají při běhu, mohou způsobit mírné posunutí běžecké plochy. Tento posun je normální a pás se sám upraví, pokud na něm nikdo nestojí. Pokud přetrvává, je nutný ruční zásah.

Spusťte běžecký pás, aniž by na něm někdo běžel, a zvýšte rychlost až na cca 6 km/h.

1. Zkontrolujte, zda pás směřuje doprava nebo doleva.

Pokud se běžecká podložka pohybuje doleva, otočte levý zadní šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Pokud se běžecká podložka pohybuje doprava, otočte pravý zadní šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.

Pokud pás stále není vystředěn, opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude problém vyřešen.

2. Jakmile je pás vystředěn, zvýšte rychlost a zkontrolujte, zda pás běží správně ve středu desky.

Rozcvička

Cviky na krk

Nakloňte hlavu na pravou stranu, abyste cítili napětí v krku. Pomalu nakloňte hlavu k hrudníku v půlkruhu a poté hlavu otočte vlevo. Pocítíte příjemné napětí v krku. Toto cvičení můžete to střídavě opakovat několikrát.



Cviky na oblast ramen

Zvedněte střídavě levou a pravou paži nebo oběma pažemi současně.



Cviky na paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Pocítíte napětí na levé a pravé straně. Toto cvičení opakujte několikrát.

Cviky na horní část

Podepřete se tím, že se rukou opřete o zed' a pak se natáhněte směrem k sobě a zvedněte pravou nebo levou nohu co nejvíce dozadu je to možné. V přední části stehna ucítíte příjemné napětí. Zůstaňte v této poloze po dobu 30 sekund a pokud je to možné, opakujte toto cvičení 2 krát pro každou nohu.



Vnitřní strana stehna

Posaďte se na podlahu s nohama směřujícími ven. Potlačte své nohy co nejbližší k rozkroku. Nyní zatlačte kolena směrem k dolů. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 30-40 sekund.



Dotyk prstem

Nakloňte trup dolů a snažte se dotknout palci, dokud to nedokážete bude možné. Pokud je to možné, zůstaňte v této poloze 20-30 sekund.



Cviky na kolena

Posaďte se na podlahu a natáhněte si pravou nohu. Posuňte svou levou nohu a položte nohu na pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout svého skutečného chodidla s pravým ramenem. Zůstaňte v této poloze po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



Cviky na záda/Achillovu šlachu

Položte obě ruce na zed', abyste získali oporu pro své tělo. Pohněte levou nohou záda a zkuste si ji dát na záda, střídavě ji s pravou nohou. Tento protahovací cvik protahuje záda i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud je to možné, po dobu 30-40 sekund.

