



**Návod na použitie:** Bežecký pás Fassi 12.4 AC + Hrudný pás **kód:** 7967 **SK**

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Fassi**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia. Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

## Záruka

Kvalitné výrobky **Fassi** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

## Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Fassi** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: [servis@duvlan.com](mailto:servis@duvlan.com)

web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## Pokyny

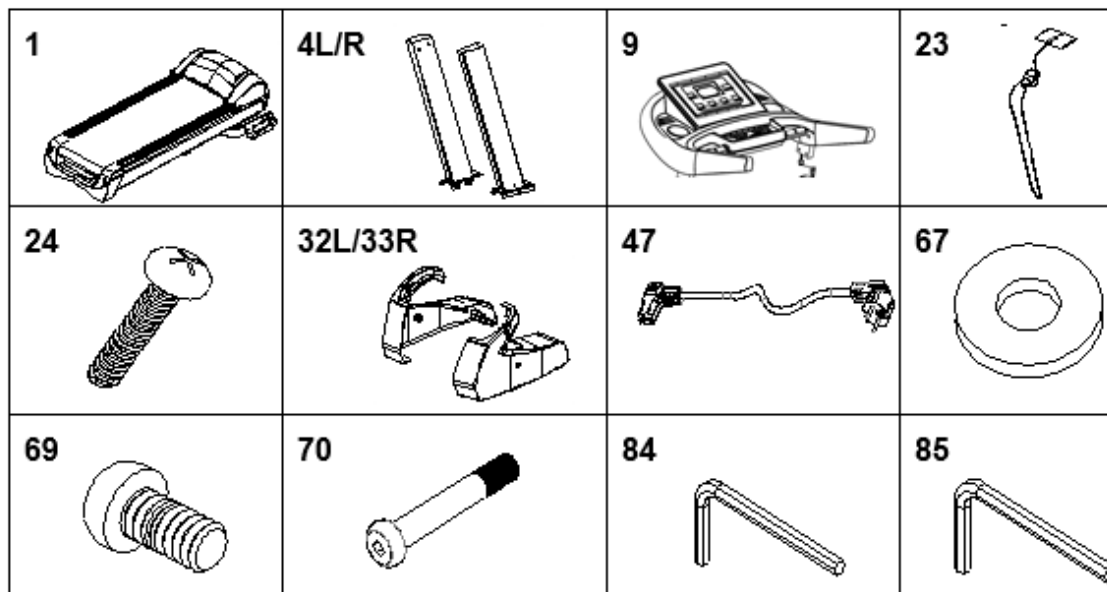
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **150 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody. Dbajte na to, aby sa do zariadenia nikdy nedostala kvapalina.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN 957-1/6HB). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Fassi (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Nepokúšajte sa zariadenie opravovať sami bez toho, aby ste sa predtým poradili s naším servisným strediskom.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 98 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 192 x 87 x 143 cm

## ZOZNAM DIELOV



Č.	Názov	Ozn.	Mn.	Č.	Názov	Ozn.	Mn.
1	HLAVNÝ RÁM		1	47	NAPÁJACÍ KÁBEL		
4L/R	PODPERA	L/R	2	67	PODLOŽKA	$\phi 11 * \phi 20 * t$ 2	10
9	POČÍTAČ		1	69	SKRUTKA	M10*20	6
23	BEZPEČNOST. KLÚČ		1	70	SKRUTKA	M10*55	4
24	SKRUTKA	M4*15	4	84	IMBUSOVÝ KLÚČ	S5	1
32L/33R	PREDNÝ KRYT	L/R	2	85	IMBUSOVÝ KLÚČ	S6	1

## NÁSTROJE NA OPRAVU

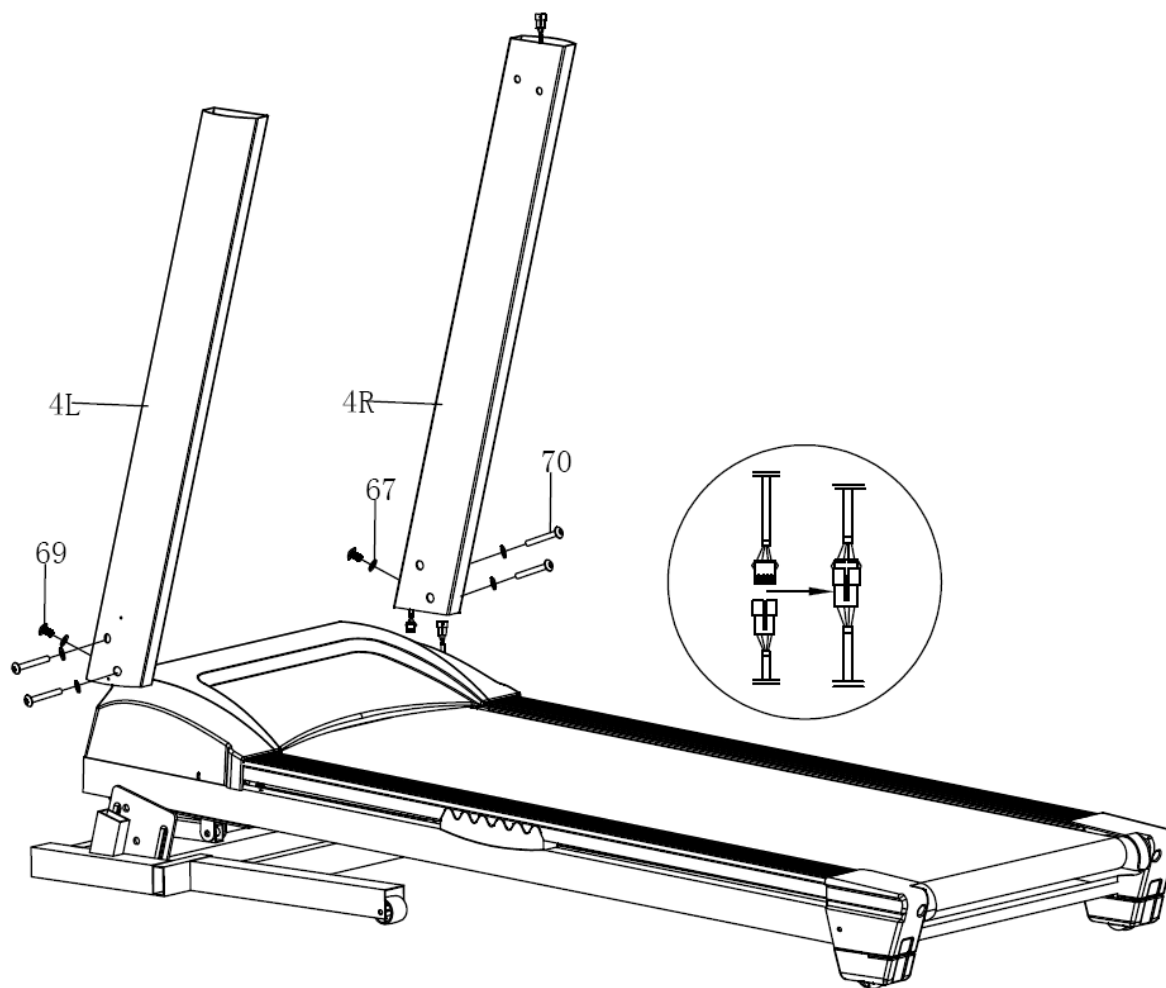
5# Imbusový kľúč 1ks

6# Imbusový kľúč 1ks

# MONTÁŽ

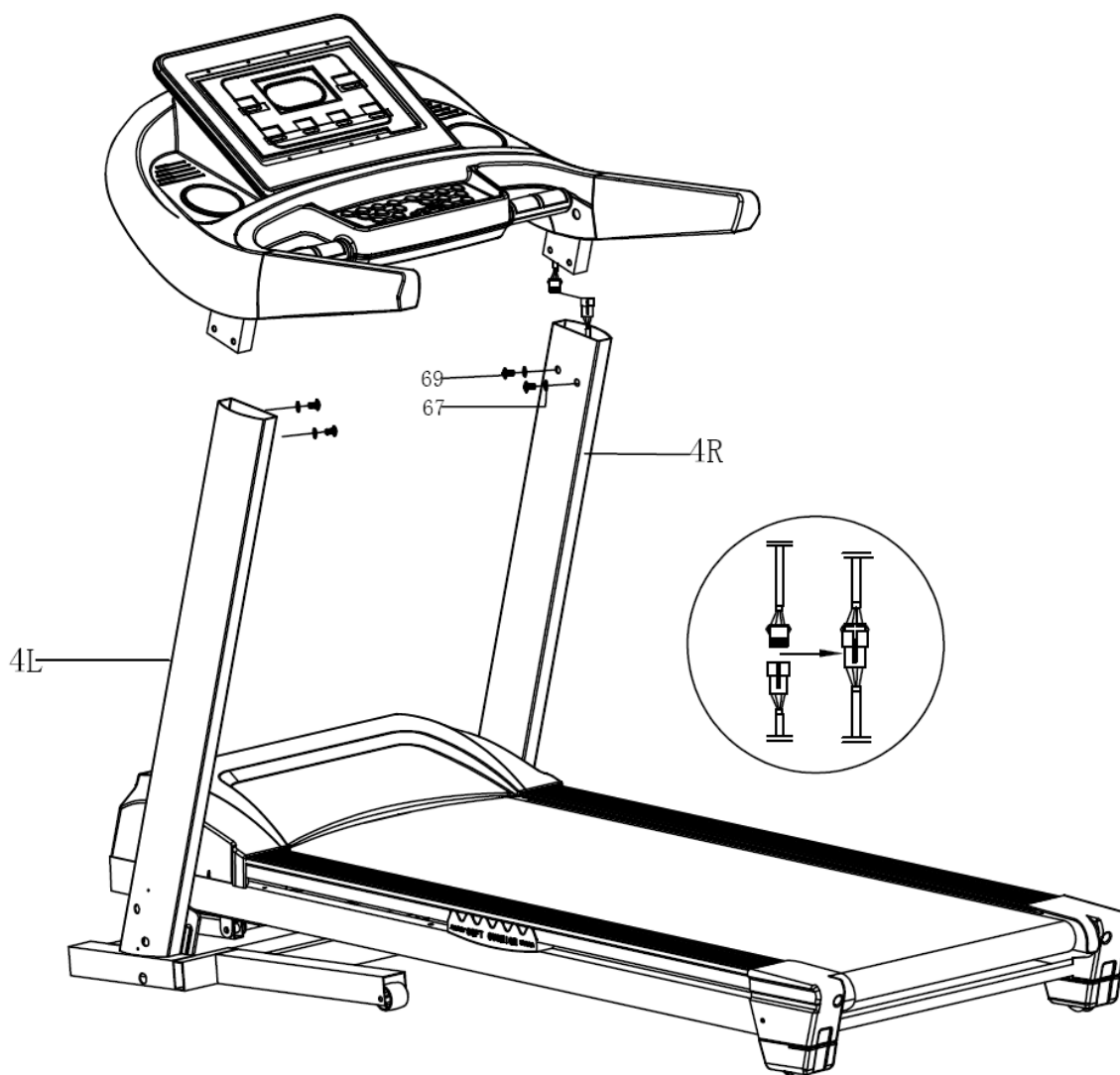
## KROK 1

Otvorte krabicu a položte HLAVNÝ RÁM (1) na podlahu. Pripojte spodný kábel (17) a stredný kábel počítača (44), zaistite PODPERY (4L/R) podľa smeru šípky k HLAVNÉMU RÁMU (1). Pomocou skrutky M10\*20 (69) , M10\*55 (70) , PODLOŽKY  $\phi 11 * \phi 20 * t 2.0$  (67) zaistite PODPERY (4L/R). ( nezaisťujte ich príliš pevne).



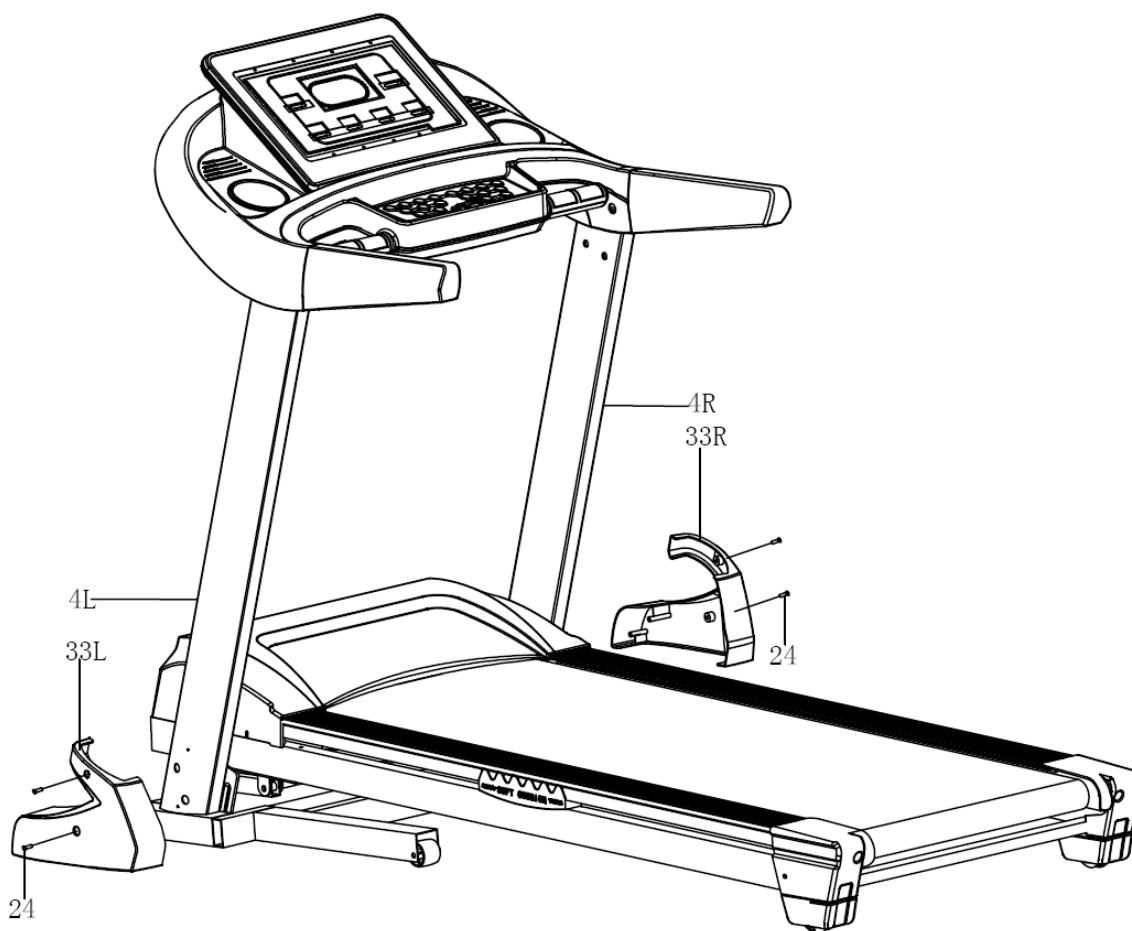
## KROK 2

Pripojte spodný kábel počítača a stredný kábel počítača (44). Pomocou skrutky M10\*20 (69) a podložky  $\phi 11 * \phi 20 * t 2.0$  (67) upevnite počítač (9) na stojan (4L/R). (Všetky skrutky pevne zaistite.)



### KROK 3

Pomocou skrutky M4\*15 (24) pevne zaistite predný kryt (32L/33R) na podpere (4L/R). Nasad'te bezpečnostný kľúč (23).

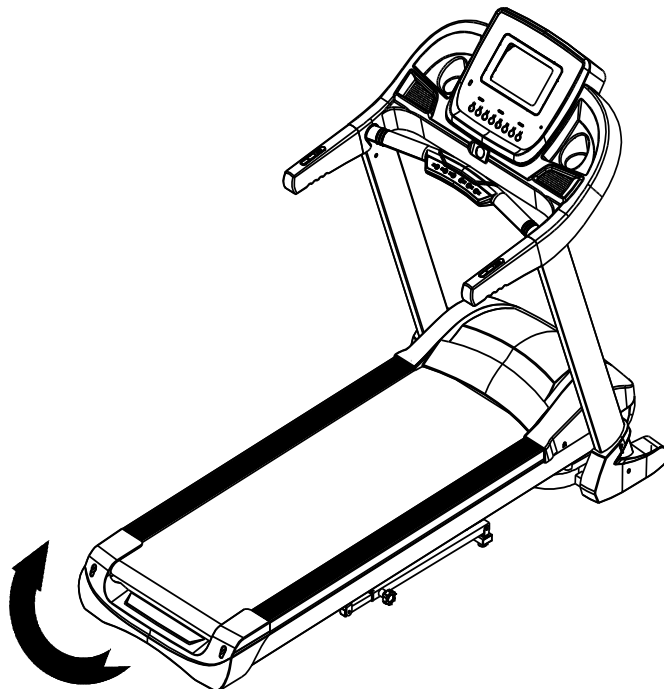


### POZOR

Uistite sa, že je montáž kompletná podľa vyššie uvedených požiadaviek a že ste utiahli všetky skrutky. Pred použitím bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod.

## SKLADANIE

Zdvihnite nášľapovú časť a ťahajte ju silou nahor, kým nebudete počuť „cvaknutie“, ktoré vydáva bezpečnostný kryt zaseknutý v pneumatickom valci.



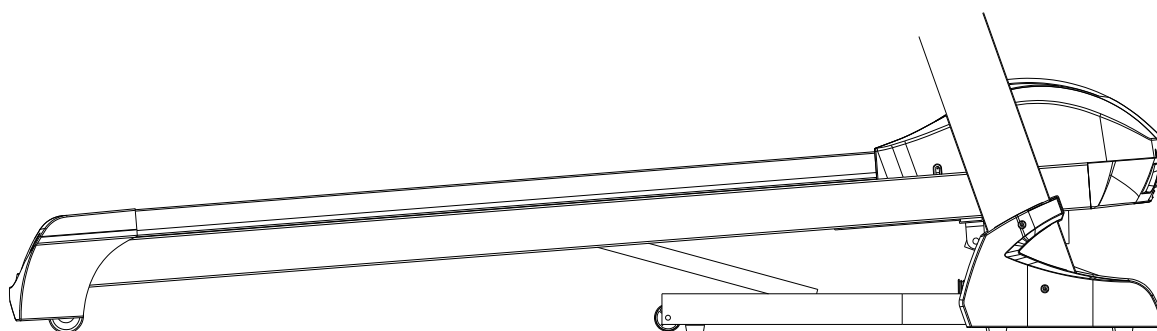
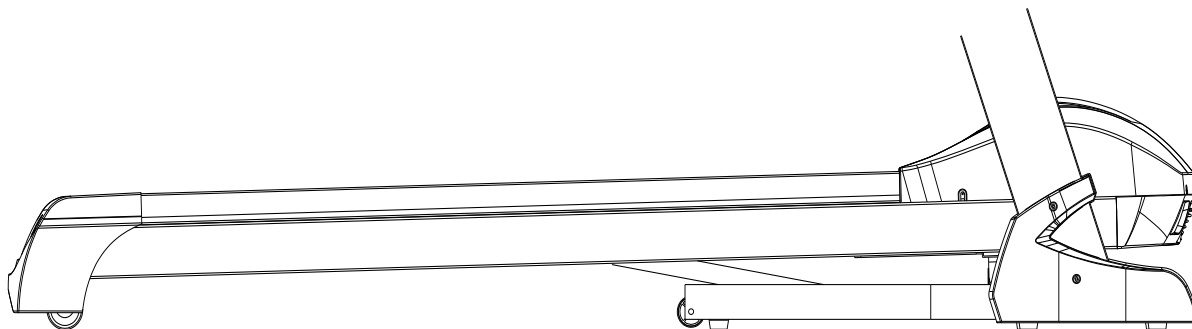
## SKLOPENIE

Nohou zľahka došliapnite na bezpečnostný zámok a stiahnite nášľapnú plochu nadol v smere šípky. Bežecká plocha sa potom jemne spustí smerom nadol.





## SKLON



**【INCLINE+/-】** je tlačidlo na zvyšovanie a znižovanie sklonu.

Na nastavenie sklonu pri behu na bežeckom páse je krokovanie 1 úroveň / čas

Stlačte tlačidlo dlhšie ako 2 sekundy, bude sa automaticky zvyšovať alebo znižovať.

K dispozícii je aj klávesová skratka 4, 8, 12.

Obr. I zobrazuje sklon „0“,

Obr. II zobrazuje sklon „20“.

## UZEMNENIE

Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak by došlo k poruche, uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok je vybavený káblom s uzemňovacím vodičom zariadenia a uzemňovacou zástrčkou. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

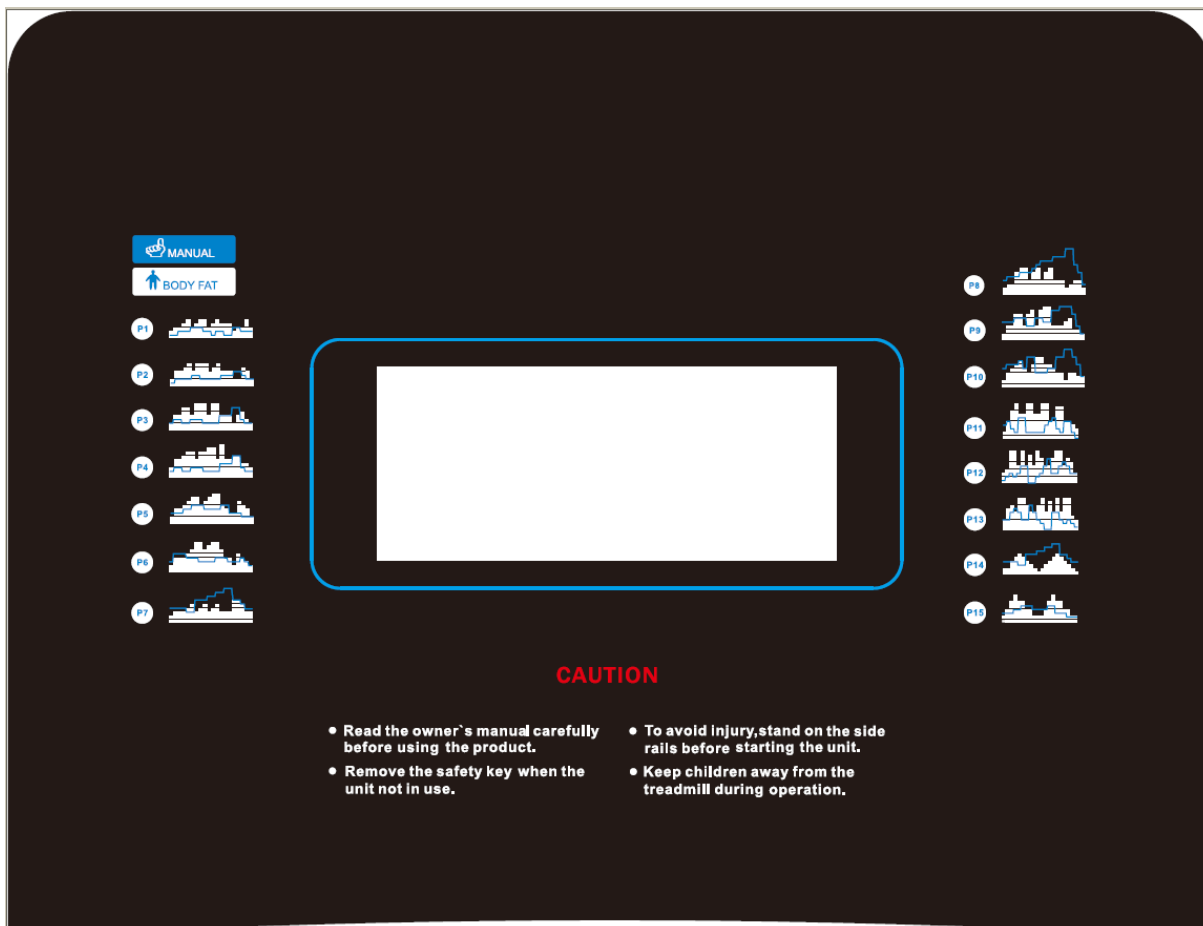
**NEBEZPEČENSTVO** - Nesprávne pripojenie vodiča uzemnenia zariadenia môže mať za následok riziko úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti, či je výrobok správne uzemnený, poraďte sa s kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným pracovníkom.

Zástrčku dodanú s výrobkom neupravujte - ak nebude pasovať do zásuvky, nechajte si nainštalovať vhodnú zásuvku kvalifikovaným elektrikárom.

Tento výrobok je určený na použitie v 220V obvode a má uzemnenú zástrčku. Uistite sa, že výrobok je pripojený k zásuvke s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka. S týmto výrobkom by sa nemal používať žiadny adaptér.

## FUNKCIA POČÍTAČA

### 1.DISPLEJ



## 2. FUNKCIE

- 2.1 "**SPEED**": zobrazenie aktuálnej rýchlosti, rozsah rýchlosti: 0,8-22,0 km/h, pri použití prednastavených programov zobrazuje "P01-P02---P25-HR1-HR2-HR3-FAT"
- 2.2 "**TIME**": zobrazenie času cvičenia, časovanie od 0:00 do 99:59.
- 2.3 "**DISTANCE**": zobrazenie vzdialenosti, počítanie od 0,00 do 99,9
- 2.4 "**CAL/PULSE**": pohybom spaľujete kalórie od 0 do 999, zobrazenie pulzu ruky od 50 do 200
- 2.5 "**INCLINE**": zobrazenie aktuálneho sklonu, rozsah úrovni 0-20.

## 3. KLÚČOVÉ FUNKCIE

- 3.1 "**START**": spustíte bežecký pás, "**STOP**" zastavíte bežecký pás.
  - 3.2 **SPEED "+"**: tlačidlo rýchlosti +, v prevádzkovom stave jeho stlačením sa zakaždým pridá 0.1 KM/H, stlačte ho na dlhší čas, rýchlosť sa bude neustále zvyšovať.
  - 3.3 **SPEED "-"**: tlačidlo rýchlosti, v prevádzkovom stave sa jeho stlačením rýchlosť zníži o 0.1 km/h, stlačte ho na dlhší čas, rýchlosť sa bude neustále znižovať.
  - 3.4 "**INC +**", zvýšte úroveň sklonu počas behu, dlhým stlačením sa bude úroveň sklonu neustále zvyšovať
  - 3.5 "**INC -**" znížte úroveň sklonu počas behu, dlhým stlačením sa bude úroveň sklonu neustále znižovať
  - 3.6 **MODE**: tlačidlo režimu v stave zastavenia. Vyberte čas odpočítavania, odpočítavanie vzdialenosti a odpočítavanie kalórií.
  - 3.7 **Bluetooth** reproduktor na prehrávanie hudby
  - 3.8 Rýchle tlačidlá nastavenia rýchlosti: RÝCHLE (12 KM), STREDNÉ (8 KM), POMALÉ (4 KM)
  - 3.9 Rýchle tlačidlá nastavenia sklonu: VYSOKÉ(12), STREDNÉ (8), NÍZKE (4)
  - 3.10 **PROG**: Pomocou tohto tlačidla vyberte programy. P01-P25 sú prednastavené programy **HR1-HR2-HR3** sú programy srdcového tepu
- FAT**: Otestujte telesný tuk

#### 4. Rýchly štart (manuálny režim)

- 4.1 Zapnite hlavný vypínač, magnetický bezpečnostný zámok je v správnej pozícii.
- 4.2 Stlačte tlačidlo štart "ŠTART", systém začne tri sekundy odpočítavať, zaznie zvukový signál, na displeji sa zobrazí odpočítavanie času -3 sekundy pri rýchlosti behu 1 km/hod.
- 4.3 Po štarte nastavte rýchlosť pomocou tlačidiel "SPEED +", "SPEED -". Potom môžete nastaviť sklon pomocou tlačidiel "INC + INC-".

#### 5 Počas pohybu

- 5.1 "SPEED -" zníži prevádzkovú rýchlosť bežeckého pásu.
- 5.2 "SPEED +" zvýši prevádzkovú rýchlosť bežeckého pásu.
- 5.3 Stlačte tlačidlo "Stop", bežecký pás sa zastaví.
- 5.4 Stlačením tlačidiel sklonu nastavíte úroveň sklonu bežeckého pásu
- 5.5 Uchopte oboma rukami rukoväť merania srdcového tepu na približne 5 sekúnd pre zmeranie tepu.

#### 6. Prednastavené programy

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
Č.	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

Č.	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

Č.	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6

12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	<b>P19</b>		<b>P20</b>		<b>P21</b>		<b>P22</b>		<b>P23</b>		<b>P24</b>	
Č.	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon	rýchlost'	sklon
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## HRC programy (Táto funkcia je len pre bežecký pás s funkciou HRC)

6.1 V stave zastavenia a pomocou tlačidla "PROG" vyberte "HR1 alebo HR2 alebo HR3.

A stlačte tlačidlo "START" pre spustenie pásu.

Program "HR1", maximálna rýchlosť je 8,0 km/h, vek 30 rokov/prednastavená tepová frekvencia je 150

Program "HR2", maximálna rýchlosť je 9,0 km/h, vek 30 rokov/prednastavená tepová frekvencia je 160

Program "HR3", maximálna rýchlosť je 10,0 km/h, vek 30 rokov/prednastavená tepová frekvencia je 170

6.2 Ak pomocou tlačidla Mode (Režim) zadáte nastavenie veku, v okne rýchlosti sa zobrazí 30 a používateľ môže pomocou tlačidla sklonu zmeniť vek podľa seba. Môže nastaviť vek od 15 do 80 rokov (Prosím, pozrite si podrobnosti o srdcovej frekvencii, ako je uvedené nižšie.

6.3 Po nastavení veku použijete tlačidlo Mode, systém odporučí cieľ srdcovej frekvencie a zobrazí ho v okne. Má informatívny charakter, môže nastaviť srdcovú frekvenciu podľa telesnej situácie, aby sa zvýšila srdcová frekvencia alebo znížila srdcová frekvencia. Môže nastaviť srdcovú frekvenciu v rozmedzí od 86 do 179.

6.4 Keď používateľ nastaví vek a srdcovú frekvenciu, stlačením tlačidla MODE vstúpite do nastavenia času, v časovom okne sa predvolene zobrazí 10:00. Používateľ môže použiť tlačidlo sklonu alebo rýchlosti na nastavenie času behu. Nastavenie času môže byť v rozmedzí 5-99 minút.

6.5 Stlačením tlačidla Mode vstúpite do stavu čakania alebo stlačením tlačidla Start spustíte bežecký pás.

6.6 Počas používania programu HRC môžete použiť tlačidlo sklonu alebo rýchlosti, ale systém bude stále upravovať rýchlosť alebo sklon, aby udržal váš cieľ srdcového tepu.

6.7 Spustíte program HRC, prvá 1 minúta je čas zahrievania, systém neupraví rýchlosť ani sklon. Po 1 minúte systém zakaždým upraví rýchlosť o 0,5 km/h, aby ste udržali nastavený cieľ. Keď zvýšite rýchlosť k maximálnej rýchlosti a stále ste nedosiahli svoj cieľ srdcového tepu, systém zvýši úroveň sklonu, aby zintenzívnil vaše cvičenie. Ak je srdcová frekvencia vyššia ako váš stanovený cieľ, systém zníži úroveň sklonu o 1 úroveň/10 sekúnd až na 0, ak je vaša srdcová frekvencia stále vyššia ako cieľ, znížime o 0,5 km/h každých 10 sekúnd.

Poznámka: Pre programy HRC musíte používať bezdrôtový hrudný pás.

HP1 pram				HP2 pram				HP3 pram			
Vek		Cieľová zóna (L-H)		Vek		Cieľová zóna (L-H)		Vek		Cieľová zóna (L-H)	
	Najnižší	Predvolený	Najvyšší		Najnižší	Predvolený	Najvyšší		Predvolený	Najvyšší	Najnižší
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180

18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163



51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

## 7. TELESNÝ TUK

- 7.1 Keď je bežecký pás v stave zastavenia, pomocou tlačidla "PROG" vyberte položku "FAT"
- 7.2 Nastavte parameter: F-1 Pohlavie, F-2 Vek, F-3 Výška, F-4 Hmotnosť, F-5 telesný tuk. Pomocou tlačidla rýchlosti môžete upraviť parameter od F-1 do F-4. Zmerajte ručný pulz 5-10 sekúnd, potom sa na displeji F-5 zobrazí váš telesný tuk.
- 7.3 Pri zadávaní telesného tuku sa najskôr zobrazí F-1. Číslo 01 znamená Muž a 02 je Žena. Použite tlačidlo rýchlosti ak chcete zmeniť voľbu.
- 7.4 Stlačením tlačidla režimu/Mode vstúpite do F-2 a pomocou tlačidla rýchlosti nastavte svoj vek medzi 10-99.
- 7.5 Stlačením tlačidla režimu/Mode vstúpite do F-3 a pomocou tlačidla rýchlosti upravte výšku.
- 7.6 Stlačením tlačidla režimu/Mode vstúpite do F-4 a pomocou tlačidla rýchlosti upravte svoju hmotnosť.
- 7.7 Stlačením tlačidla režimu/Mode sa zobrazí F-5. Zobrazí sa okno nastavenia ---, potom chyťte obidve rukoväte a po 8 sekundách sa zobrazí telesný tuk.
- 7.8 Podľa štandardu je prehľad telesného tuku uvedený nižšie:

F-1	Pohlavie	1-MUŽ	2-ŽENA
F-2	VEK	10-99	
F-3	VÝŠKA	100-200	
F-4	HMOTNOSŤ	20-150	
F-5	TUK	≤19	Štíhly
		=(20---24)	Normálny
		=(25---29)	Nadváha
		≥30	Obezita

## 8. Funkcia bezpečnostného kľúča

V akékoľvek situácii vytiahnite bezpečnostný kľúč, bežecký pás sa okamžite zastaví, aby chránil zdravie používateľa.

## 9. Režim úspory energie.

Ak ste stroj nepoužívali 10 minút, bežecký pás prejde do režimu úspory energie a stlačením ľubovoľného tlačidla ho môžete znovu spustiť.

## 10. Funkcia MP3

Na prehrávanie hudby môžete použiť smartfón prostredníctvom reproduktora pripojeného cez Bluetooth v bežecskom páse, hlasitosť reproduktora môžete nastaviť zo smartfónu.

## 11. Zastavenie stroja

V každej situácii môžete prerušiť napájanie a zastaviť stroj.

## 12. Riešenie problémov.

CHYBOVÝ KÓD	MOŽNÁ PRÍČINA	RIEŠENIE
E07	Bezpečnostný kľúč nie je v správnej polohe/Magnet nebol priťahovaný	Umiestnite bezpečnostný kľúč do správnej polohy/nastavte magnet do správnej polohy
E01	Displej neprijal signál	A. Znovu pripojte konektor B. Vymeňte kábel C. Vymeňte konzolu D. Vymeňte riadiacu dosku Možná príčina: A. Kábel nie je správne pripojený alebo má slabý kontakt B. Kábel je porušený C. Kábel je chybný D. Hnacie vedenie je chybné
E02	Pripojenie motora a riadiacej dosky	A. Znova zapojte motor alebo ho vymeňte B. Vymeňte riadiacu dosku C. Prestaňte stroj používať, požiadajte elektrikára o odstránenie poruchy Možná príčina: A. pripojenie kábla B. IGBT nefunkčné C. Vstupné napätie je príliš nízke
E03	Žiadny signál snímača rýchlosti	A. Pripojte kábel alebo vymeňte snímač B. Vymeňte riadiacu dosku Možná príčina: A. Nesprávne pripojený kábel alebo poškodenie snímača B. Vedenie snímača ovládača je nefunkčné

<b>E04</b>	Prepätie motora	<p>A. Preťaženie motora</p> <p>B. Snímač rýchlosti je pokazený</p> <p>C. Chybná riadiaca doska</p> <p>Možná príčina:</p> <p>A. Príliš veľká hmotnosť používateľa alebo mazanie stúpacej dosky</p> <p>B. Skontrolujte polohu snímača rýchlosti, mal by byť v správnej polohe</p> <p>C. Vymeňte riadiacu dosku</p>
<b>E05</b>	Skrat motora	<p>A. Nadmerné zaťaženie</p> <p>B. Prevodová časť je zaseknutá alebo zablokovaná</p> <p>C. Vnútorý skrat motora</p> <p>D. Pohon vyhorel</p> <p>Možná príčina:</p> <p>A. Nadmerné zaťaženie</p> <p>B. Prevodová časť je zaseknutá alebo zablokovaná</p> <p>C. Vnútorý skrat motora</p> <p>D. Pohon vyhorel</p>
<b>E06</b>	Napätie	<p>A. Príliš nízke napätie</p> <p>B. Spodná riadiaca doska</p> <p>Možná príčina:</p> <p>A. Skontrolujte, či nie je domáce napätie pod 200 V</p> <p>B. Skontrolujte pripojovacie káble alebo vymeňte riadiacu dosku</p>

### 13. Kalórie

Sklon na úrovni 0, beh 1km spotrebuje 70.3 kalórií.

$70.3 \times \text{rýchlosť (km/h)} \times \text{čas (hodina)} \times (1 + \text{úroveň sklonu}\%)$

## **PRÍPRAVA**

Ak máte okolo 35 rokov, alebo máte zdravotný problém a toto je prvýkrát, čo sa venujete fitness cvičeniu, pred použitím sa poraďte s lekárom alebo odborníkom. Pred cvičením sa postavte na bočnú stranu stroja, aby ste sa naučili ako sa ovláda spustenie, zastavenie a nastavenie rýchlosti. Potom sa postavte na plochu bežeckého pásu, uchopte zábradlie, začnite nízkou rýchlosťou 1,6 - 3,2 km/h. Po adaptácii môžete nastaviť rýchlosť na 3-5 km/h a pokračovať v cvičení asi 10 minút, potom zastavte.

## **CVIČENIE**

Postavte sa na bočnú stranu stroja, aby ste sa naučili ovládať napríklad rýchlosť a sklon, až potom môžete začať cvičiť. Na chôdzu 1 km konštantným krokom potrebujete asi 15-25 minút, zmerajte si ju v skutočnosti. A na chôdzu 1 km rýchlosťou 4,8 km/h potrebujete približne 12 minút. Ak to zvládnete ľahko niekoľkokrát, potom môžete nastaviť vysokú rýchlosť, sklon a pokračovať 30 minút a dobre si zacvičiť.

## **MOŽNOSTI CVIČENIA**

**KRÁTKY TRÉNING** - Najlepším spôsobom, ako ušetriť čas, je cvičiť 15-20 minút.

Zahrejte sa 2 minúty rýchlosťou 4,8 km/h a potom nastavte rýchlosť na 5,3 km/h - 5,8 km/h, pokračujte v cvičení týmito dvoma rýchlosťami. Potom pridávajte 0,3 km/h každé 2 minúty zvyšovania rýchlosti, až kým nebudete cítiť zrýchlené dýchanie, ale nie ťažké dýchanie.

Udržujte túto rýchlosť cvičenia. Ak sa cítite neprijemne, znížte rýchlosť o 0,3 km/h. Nakoniec nechajte 4 minúty na zníženej rýchlosti. Ak vám prišlo náročné cvičenie zvýšením rýchlosti, môžete zvoliť spôsob pomalého zvyšovania sklonu, aj to môže posilniť cvičenie.

**SPAĽOVANIE KALÓRIÍ** – Týmto spôsobom môžete skutočne rýchlo spaľovať kalórie.

Zahrejte sa 5 minút rýchlosťou 4 - 4,8 km/h, potom pridávajte 0,3 km/h každé 2 minúty. Môžete cvičiť 45 minút rýchlosťou, ktorá je pre vás pohodlná, ale aj výzvou. Môžete cvičiť 1 hodinu touto rýchlosťou a pridávať rýchlosť 0,3 km/h a vrátiť rýchlosť späť pri ďalšom programe. Na záver udržujte rýchlosť na 4 minúty, aby ste spomalili.

## **FREKVENCIA CVIČENIA**

Cieľom je cvičiť 3 - 5-krát týždenne, zakaždým cvičte 15 - 60 minút. Je lepšie urobiť si časový plán a nemeniť ho. Stupeň namáhavosti cvičenia môžete dosiahnuť nastavením rýchlosti a sklonu. Odporúčame vám nenastavovať sklon pri začatí cvičenia.

## **ZAHRIEVACIE CVIČENIE**

Pred cvičením sa prosím poraďte s odborníkom. Môže vám pomôcť s odporúčaním intenzity cvičenia, tempa a času na základe vášho veku a zdravotného stavu. Počas behu, ak pocítite stiahnutie hrudníka alebo bolesť na hrudníku, nepravidelný tep, dýchavičnosť, závraty alebo iné nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť! A pred ďalším cvičením sa poraďte s odborníkom. Ak ste už skúšali niekedy bežecký pás, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo rýchlosť behu.

Ak nemáte skúsenosti, alebo si nie ste istí najvhodnejšou rýchlosťou, môžete sa riadiť nasledujúcimi štandardmi:

Rýchlosť 1-3,0 km - slabá kondícia

Rýchlosť 3,0-4,5 km – málo pohybu alebo málo cvičiace osoby.

Rýchlosť 4,5-6,0 km – rýchla chôdza

Rýchlosť 6,0-7,5 km- vyššia rýchlosť chôdze

Rýchlosť 7,5-9,0 km - bežci.

Rýchlosť 9,0-12,0 km - stredne rýchly bežec.

Viac ako 12,0 km- vynikajúci bežec.

## **POZOR**

Je vhodné, aby si chodec zvolil rýchlosť nižšiu alebo rovnú 6,0 km/h.

Pre bežca je vhodné zvoliť rýchlosť vyššiu alebo rovnú 8,0 km/h.

Odporúčame vykonať nejaké zahrievacie cvičenie. Zahrievacie cvičenie, naťahovanie svalov robte približne 5 - 10 minút.

Odporúčame robiť aj strečingové cvičenie. Po behu si tieto strečingové cvičenia zopakujte ešte raz.

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



## ÚDRŽBA

### UPOZORNENIE

Pred začatím čistenia sa uistite, že je zástrčka zariadenia odpojená od elektrickej siete.

### ČISTENIE

Pravidelné čistenie/údržba zvyšuje životnosť vášho zariadenia.

Udržujte bežecský pás čistý pravidelným utieraním prachu. Nezabudnite vyčistiť odkrytú časť plochy na oboch stranách bežecského pásu a tiež bočné koľajnice. Tým sa znižuje hromadenie nečistôt pod bežeckým pásom. Uistite sa, že topánky sú čisté. Hornú časť pásu je možné čistiť vlhkou mydlovou handričkou. Dávajte pozor, aby sa tekutina nedostala do vnútra rámu motorizovaného bežiacieho pásu alebo zospodu pásu.

### UPOZORNENIE

Pred odstránením krytu motora vždy odpojte bežecský pás z elektrickej zásuvky. Aspoň raz za rok odstráňte kryt motora a vysajte nečistoty pod krytom motora.

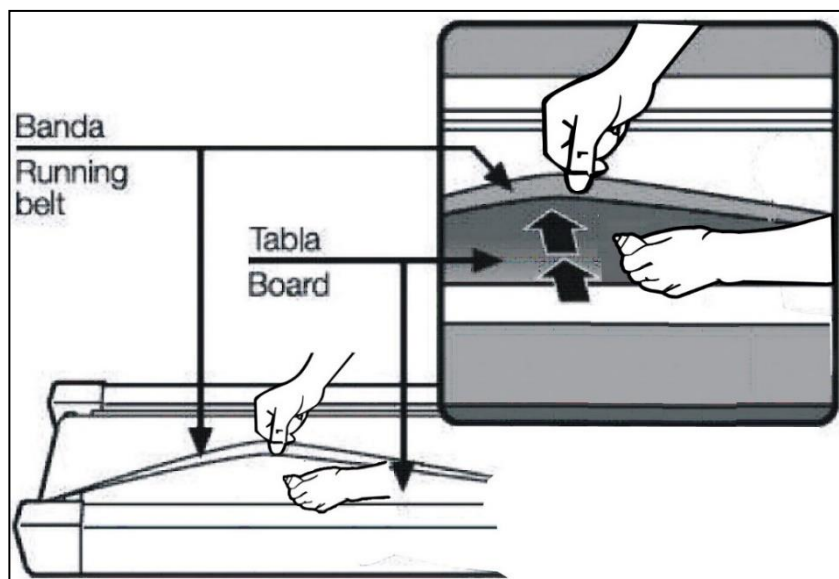
Bežecská podložka je vopred namazaná. Odporúčame pravidelne kontrolovať mazanie bežeckej podložky, aby sa zabezpečila optimálna prevádzka.

Odporúčame mazanie podložky podľa nasledujúceho harmonogramu

Občasný používateľ (menej ako 3 hodiny/týždeň) - ročne

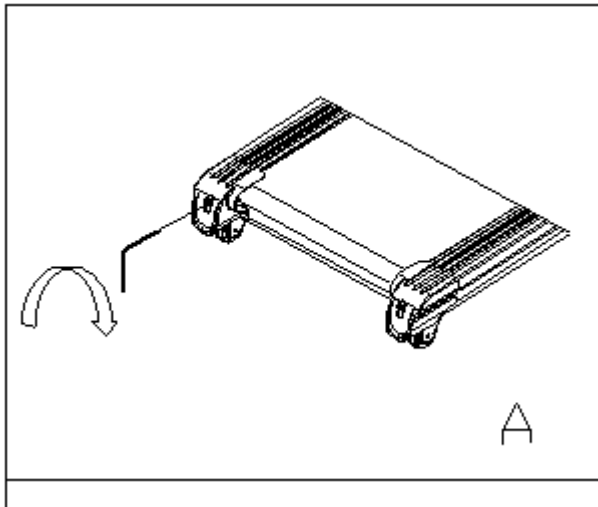
Bežný používateľ (3-5 hodín/týždeň) - každých šesť mesiacov

Častý používateľ (viac ako 5 hodín/týždeň) - každé tri mesiace



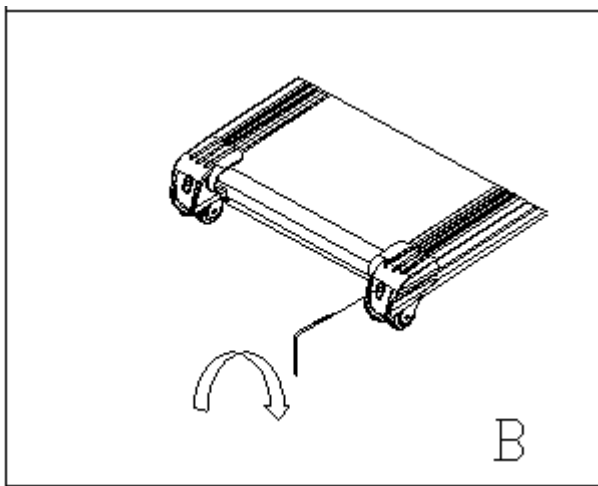


## NASTAVENIE PÁSU

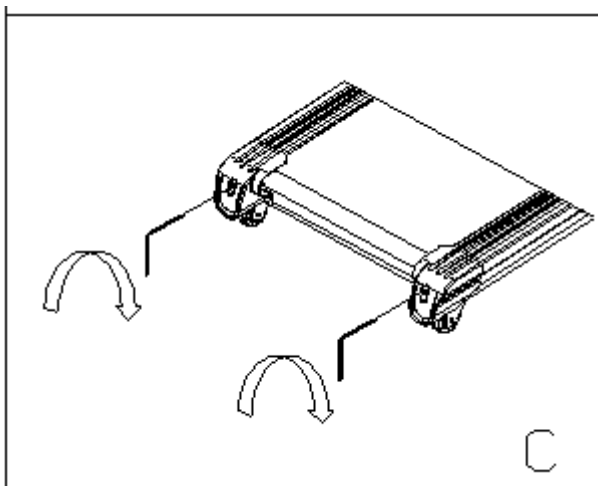


Bežecký pás umiestnite na rovný povrch. Spustite samotný bežecký pás a nechajte ho bežať rýchlosťou približne 6-8 km/h, sledujte stav odchýlky bežeckého pásu. Ak sa pás posunul doprava, odpojte bezpečnostnú poistku a vypnite napájanie a otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Potom zapnite pás a pripojte bezpečnostnú poistku, nechajte bežecký pás bežať a pozorujte stav odchýlky bežeckého pásu. Vyššie uvedené kroky opakujte, kým sa

bežecký pás neumiestni do stredu. Pozrite OBRÁZOK A.



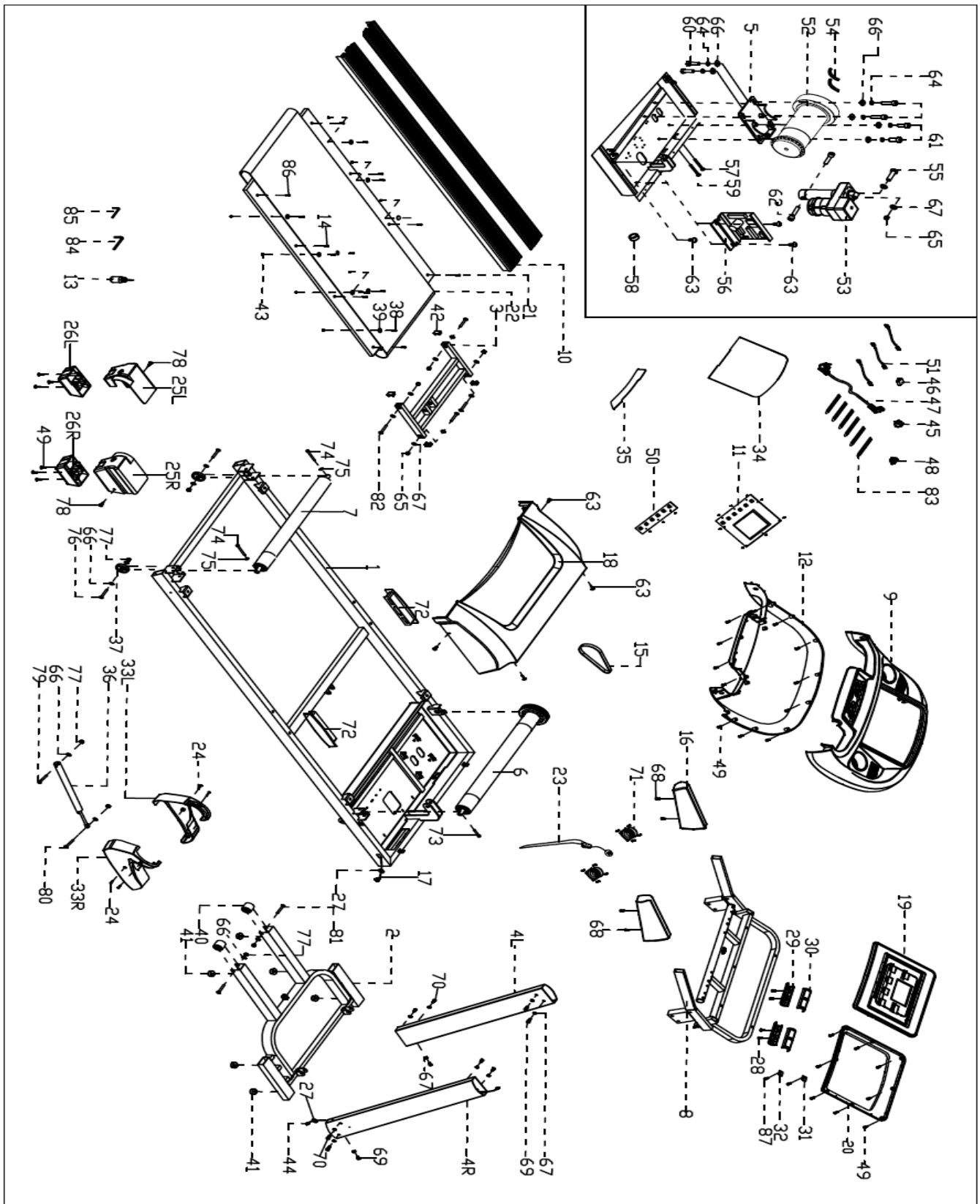
Keď sa pás bežiacieho pásu vychýli doľava, odpojte bezpečnostnú poistku, vypnite napájanie, potom ľavou nastavovacou skrutkou otáčajte v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky. Pripojte bezpečnostnú poistku, napájanie, aby sa bežecký pás rozbehol, pričom skontrolujte odchýlku na bežeckom pásu. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa pás nevycentruje. Pozrite OBRÁZOK B



Pás bežeckého pásu sa po vyššie uvedených krokoch alebo po určitom čase používania postupne uvoľní. Odpojte bezpečnostnú poistku, vypnite napájanie a pomocou dvoch nastavovacích skrutiek otáčaním v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky ho nastavte. Pripojte bezpečnostnú poistku, zapnite napájanie, aby sa pás rozbehol a potom sa postavte na pás, aby ste overili tesnosť. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa pás mierne nenapne. Pozrite

OBRÁZOK C.

# ROZLOŽENÝ NÁKRES



## ZOZNAM DIELOV

Č.	Názov	Množ.	Č.	Názov	Množ.
1	HLAVNÝ RÁM	1	45	VYPÍNAČ	1
2	ZÁKLADNÝ RÁM	1	46	OCHRANA PROTI PREŤAŽENIU	1
3	ŠIKMÝ DRŽIAK	1	47	NAPÁJACÍ KÁBEL	1
4L/R	PODPERA	2	48	ZÁSTRČKA	1
5	DRŽIAK MOTORA	1	49	SKRUTKA	39
6	PREDNÝ VALEC	1	50	TLAČIDLOVÁ LIŠTA	1
7	ZADNÝ VALEC	1	51	SAMOSTATNÝ KÁBEL	3
8	DRŽIAK POČÍTAČA	1	52	MOTOR	1
9	HORNÝ KRYT POČÍTAČA	1	53	SKLON MOTORA	1
10	BOČNÉ LIŠTY	2	54	PODLOŽKA MOTORA	2
11	DOSKA PLOŠNÝCH SPOJOV MERAČA	1	55	SKRUTKA	1
12	SPODNÝ KRYT POČÍTAČA	1	56	RIADIACA JEDNOTKA	1
13	SILIKONOVÝ OLEJ	1	57	SKRUTKA	1
14	SKRUTKA	4	58	MAGNETICKÝ KRÚŽOK	1
15	REMEŇ MOTORA	1	59	SKRUTKA	1
16	OCHRANA RUKOVATE	2	60	SKRUTKA	2
17	SPODNÝ KÁBEL POČÍTAČA	1	61	SKRUTKA	4
18	HORNÝ KRYT MOTORA	1	62	SKRUTKA	2
19	POČÍTAČOVÁ DOSKA	1	63	SKRUTKA	7
20	SPODNÝ KRYT POČÍTAČA	1	64	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA	6
21	BEŽECKÁ DOSKA	1	65	NYLONOVÁ MATICA	5
22	BEŽECKÝ PÁS	1	66	PLOCHÁ PODLOŽKA	14
23	BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ	1	67	PLOCHÁ PODLOŽKA	18
24	SKRUTKA	4	68	SKRUTKA	4
25	KONCOVÝ UZÁVER	2	69	SKRUTKA	10
26	KONCOVÝ KRYT	2	70	SKRUTKA	4
27	CHRÁNIČ KÁBLA	2	71	REPRODUKTOR	2

28	SKRUTKA	4	72	ODPRUŽENIE	2
29	SPODNÝ SNÍMAČ PULZU	2	73	SKRUTKA	1
30	HORNÝ SNÍMAČ PULZU	1	74	NYLONOVÁ MATICA	2
31	USB PORT	1	75	PLOCHÁ PODLOŽKA	2
32	MP3 PORT	1	76	SKRUTKA	2
33	KRYT ZVISLÉHO STĹPIKA	1	77	NYLONOVÁ MATICA	2
34	PREKRÝVACIA NÁLEPKA	1	78	SKRUTKA	2
35	NÁLEPKA TLAČIDLA	1	79	SKRUTKA	1
36	VALEC	1	80	SKRUTKA	1
37	NASTAVOVACIE KOLIESKA	2	81	SKRUTKA	2
38	SKRUTKA	8	82	SKRUTKA	4
39	PODLOŽKA	8	83	KÁBLOVÁ PÁSKA	6
40	POHYBLIVÉ KOLIESKO	2	84	IMBUSOVÝ KLÚČ	1
41	ROVINNÁ NOHA	4	85	IMBUSOVÝ KLÚČ	1
42	ZÁSTRČKA	2	86	SKRUTKA	4
43	MATICA	8	87	SKRUTKA	2
44	STREDNÝ KÁBEL POČÍTAČA	1			