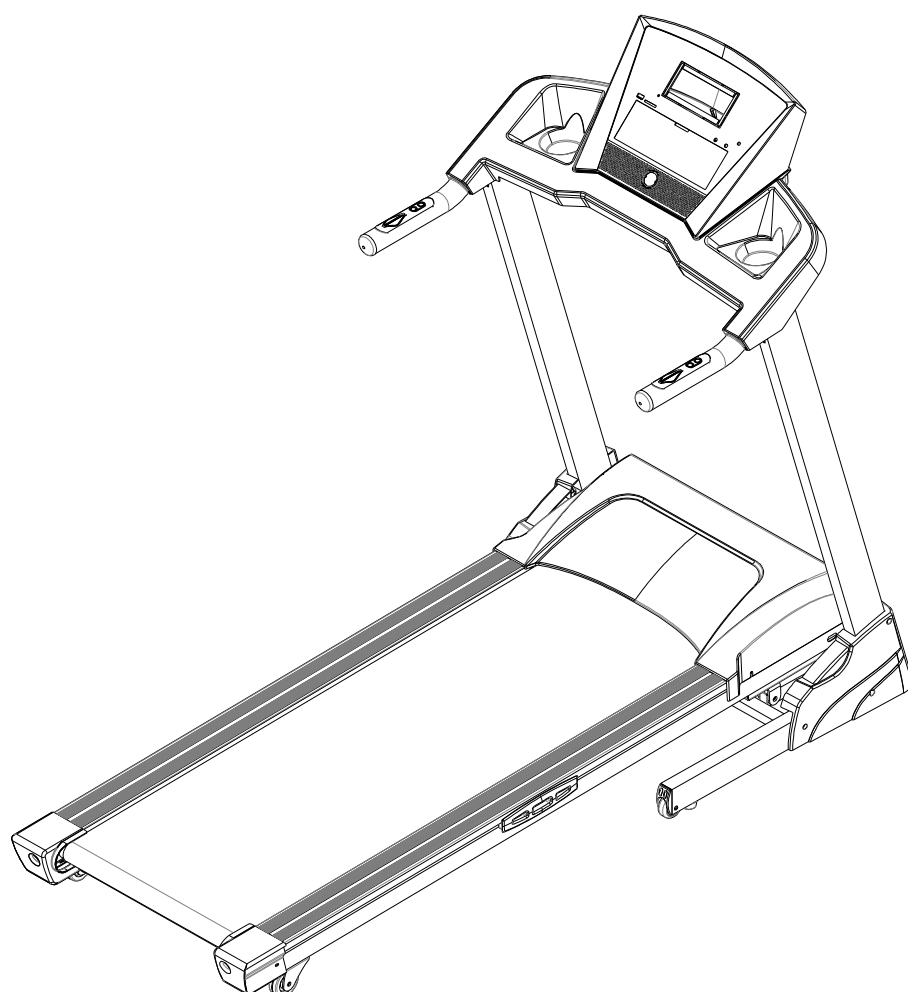


Návod - Běžecký trenážer Housefit

---

# SPIRO 20 MOTORIZED TREADMILL



HOUSEFIT

---

Bud'te zdraví, bud'te fit

# OBSAH

Obsah-----	1
Důležité bezpečnostní pokyny-----	2
Návod k sestavení-----	3-5
Návod ke sklopení a rozložení-----	6
Návod k nastavení sklonu-----	7
Metody uzemění-----	8
Návod k obsluze-----	9-12
Začínáme-----	13
Bezpečnostní cvičení-----	14
Zahřívací cvičení-----	15
Seřízení pásu motoru-----	16
Pokyny pro údržbu-----	17
Nastavení pásu-----	18
Rozložený nákres-----	19
Seznam součástí-----	20-21
Chybové kódy a jejich význam-----	22

# DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

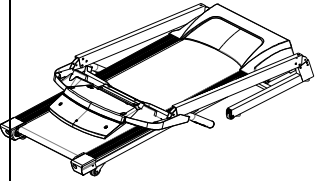

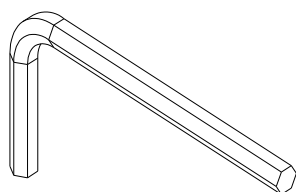

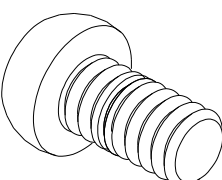
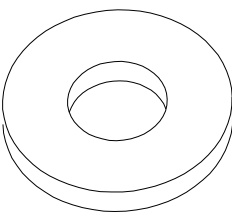
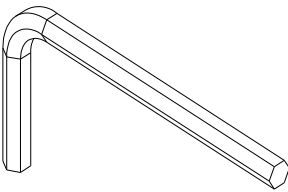
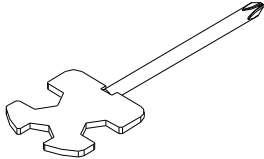
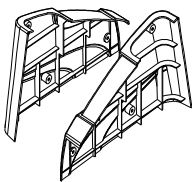
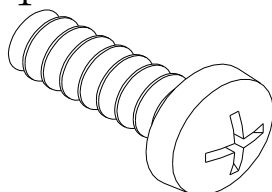
**UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu konzultujte toto se svým lékařem. Týká se především osob starších 35 let a osob, které mají jakékoliv zdravotní potíže. Neneseme žádnou odpovědnost za případné potíže nebo bolest v důsledku výše uvedeného. Nikdy nezapínejte dokud nedokončíte montáž běžeckého pásu a neuzavřete ochranný kryt motoru.

## **POZOR !**

1. Nepřipojete nic do žádných částí tohoto zařízení, může dojít k poškození.
2. Při používání tohoto zařízení mějte vždy lanko s bezpečnostním klíčem připevněné na svém oděvu nebo pásu. V případě, že by běžecký pás náhle zvýšil rychlost v důsledku selhání elektroniky nebo se rychlost zvýšila nechtěně, pás se zastaví okamžitě po tom, co se bezpečnostní klíč tahem odpojí od konzoly.
3. Pokud cvičíte na běžeckém pásu poprvé, musíte se držet madel tak dlouho, dokud se nebudete na běžícím pásu cítit bezpečně.
4. Běžecký trenážér nikdy nezapínejte, když stojíte na běžícím pásu, vždy stůjte na bočních nášlapech, dokud se pás pohybuje.
5. Nenoste dlouhý a volný oděv, který by se mohl zachytit do běžeckého trenážéru. Vždy mějte obuté běžecké boty nebo boty na aerobní cvičení s gumovou podrážkou.
6. Běžecký trenážér je určen pouze pro dospělé osoby, děti jej mohou používat pouze pod dozorem dospělé osoby.
7. Malé děti a domácí mazlíčky držte během cvičení v bezpečné vzdálenosti od trenážéru.
8. Běžecký trenážér umístěte na rovný hladký povrch. Neumísťujte běžecký trenážér na silný koberec, protože by to mohlo narušit správnou ventilaci.
9. Pokud není běžecký trenážér používán, napájecí kabel by měl být odpojen a bezpečnostní klíč odstraněn. Vezměte na vědomí, že napájecí kabel k motorovému běžeckému trenážéru je speciálně vyrobené zařízení a v případě, že je rozbité, kontaktujte rychle dodavatele. Napájecí kabel je speciální a pokud je kabel poškozen kontaktujte dodavatele nebo kontaktujte naši firmu..
10. Necvičte dříve jak 40 minut po jídle.
11. Prosím vypněte hudbu při testování tepové frekvence prostřednictvím bezdrátového hrudního pásu.

# NÁVOD K SESTAVENÍ

Jakmile otevřete krabici, najdete níže uvedené díly.

1 	34 	39 	41 
52 	65 	68 	69 
70 	74 		

## Seznam součástí

Č.	Popis	Poznámka	Ks	Č.	Popis	Poznámka	Ks
1	Hlavní rám		1	65	Plochá podložka	$\phi 9 * \phi 16 * t1.6$	14
34	Kabel		1	68	Klíč	S5	1
39	Klíč	S6	1	69	Šroubovák		1
41	Bezpečnostní klíč		1	70	Přední kryt	symetrický	2
52	Šroub s půlkulatou hlavou	M8*15	12	74	Šroub s křížovou hlavou	M4*15	6

## Nářadí

5# Klíč 1 ks

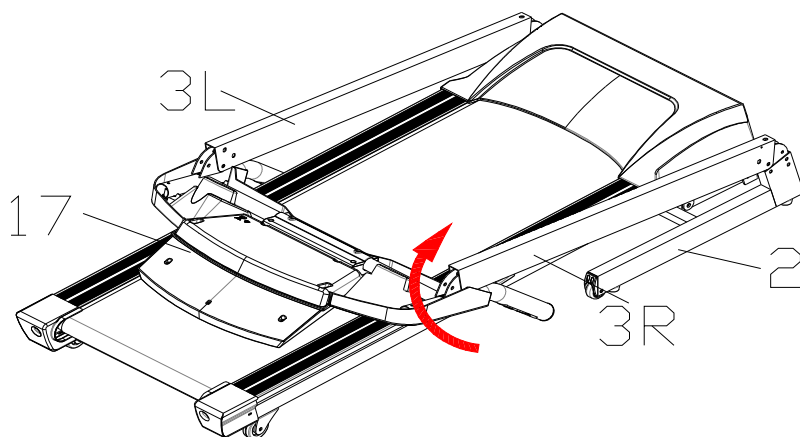
6# Klíč 1 ks

Šroubovák 1 ks

## MONTÁŽNÍ KROKY:

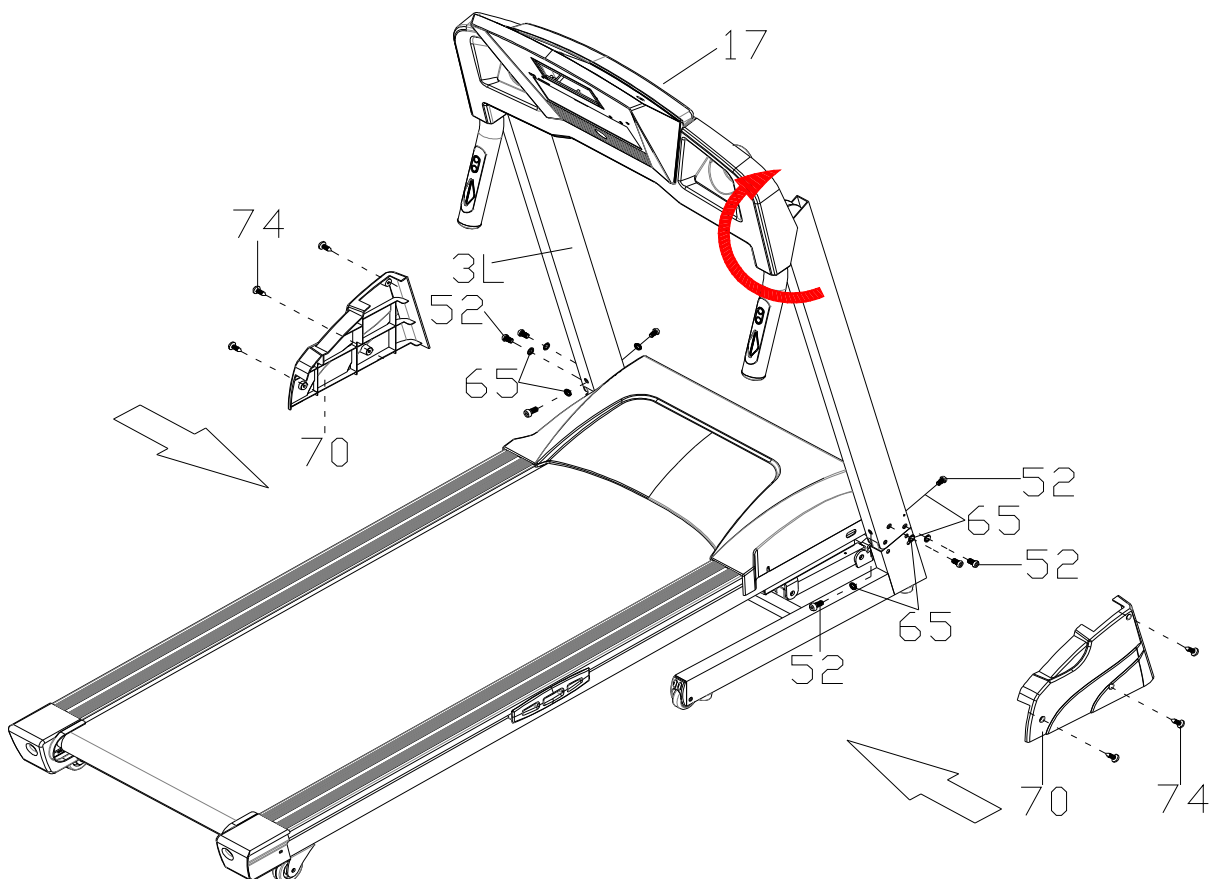
### KROK 1:

Otevřete karton a oběma rukama uchopte konzolu (17) a zvedněte části (3L) a (3R) ve směru šipky do vzpřímené polohy dokud nebudou otvory pro šrouby srovnány.



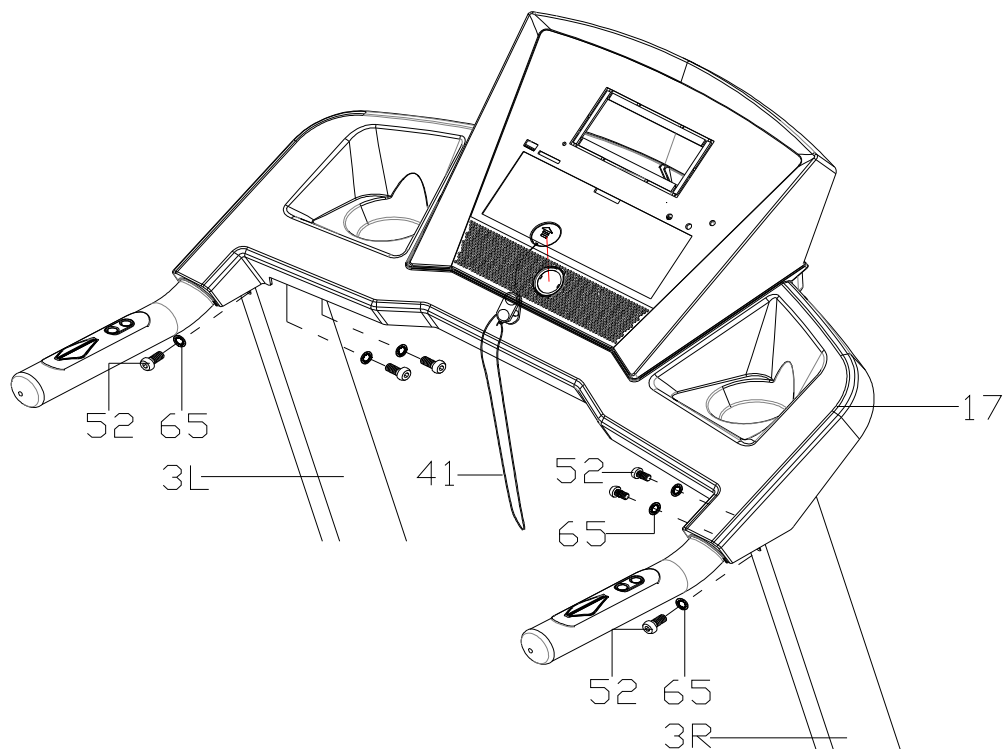
### KROK 2:

Použijte šroub s půlkulatou hlavou (52)  $\phi 9 * \phi 16 * t 1.6$  plochou podložku (65) pro upevnění částí (3L)(3R) na základní rám (2). Otočte konzolu (17) a srovnejte k částem (3L)(3R). Poté použijte šroub (74) a připevněte přední kryt (70) na základní rám (2) a části (3L)(3R).



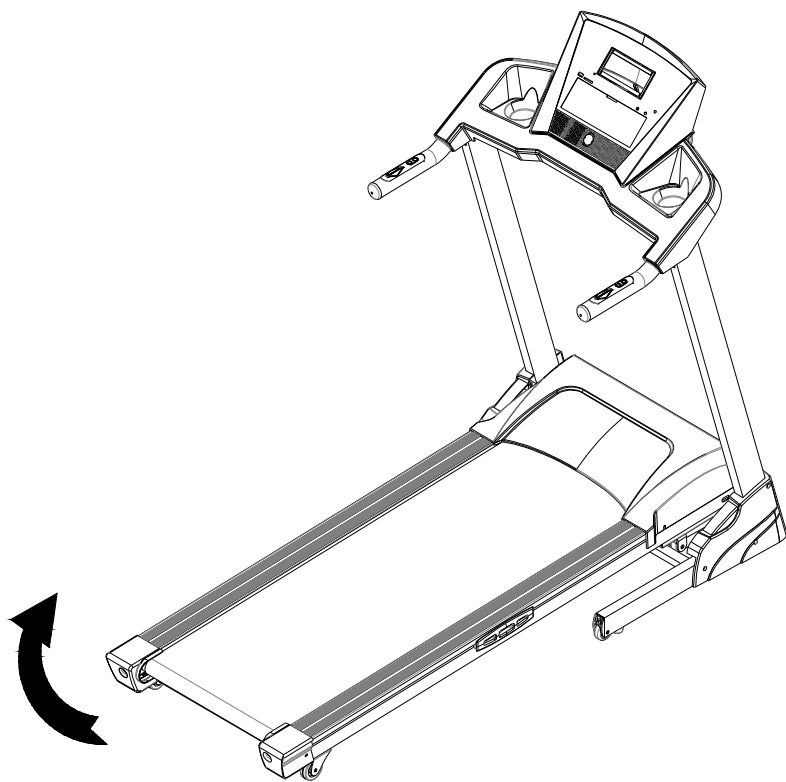
### STEP 3:

Pomocí šroubu s půlkulatou hlavou M8\*15 (52),  $\phi 9 \times \phi 16^* t1.6$  a ploché podložky (65) připevněte konzolu (17) k částem (3L)(3R). Pak umístěte bezpečností klíč (41) do konzoly (17).



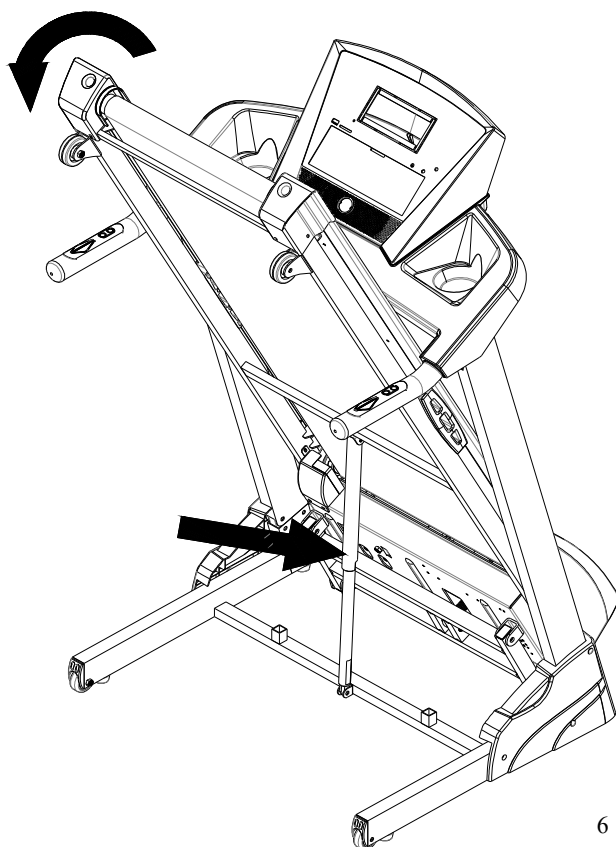
**POZOR !** Ujistěte se, že je vše správně sestaveno a všechny šrouby jsou řádně utaženy. Provedte následující operace, jakmile se přesvědčíte, že je vše v pořádku. Před použitím běžeckého trenážeru si pozorně přečtěte instrukce.

## POKYNY KE SKLOPENÍ



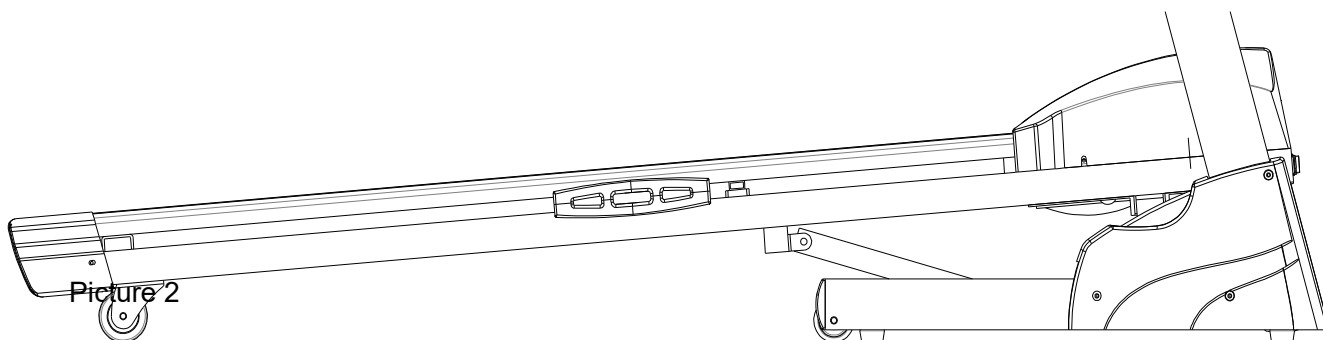
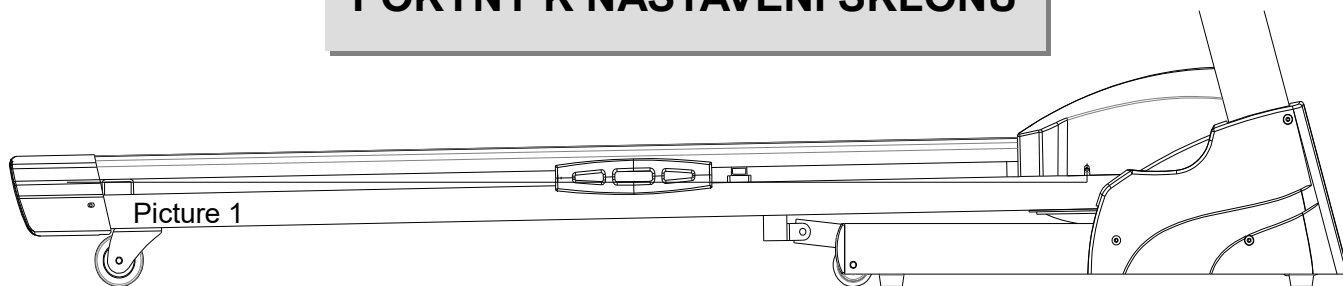
Zvedejte stroj nahoru ve směru šipky, dokud neuslyšíte “cvaknutí” , které se ozve z bezpečnostního krytu pneumatického válce.

## POKYNY K ROZLOŽENÍ



Nohou lehce ťukněte do bezpečnostní objímky a současně spouštějte stroj ve směru šipky. Poté se stroj spustí plynule dolů.

## POKYNY K NASTAVENÍ SKLONU



### POKYNY K NASTAVENÍ SKLONU

【INCLINE+】【INCLINE-】 and 【+】【-】 Na levém zábradlí je umístěno tlačítko pro nastavení sklonu. Chcete-li nastavit sklon na běžeckém pásu, který běží, krokování je úroveň 1/čas.

Stisknete tlačítko a přidržte déle jak 2 sekundy, sklon se nastaví automaticky.

Lze také nastavit pomocí klávesové zkratky **2, 4, 6, 8, 10**.

Obrázek 1 ukazuje sklon "0", obrázek 2 ukazuje sklon "12".

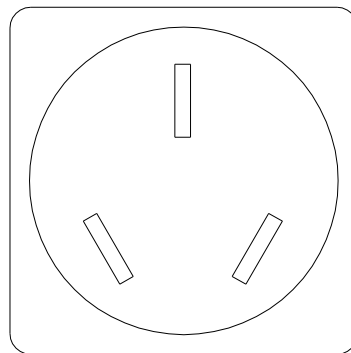
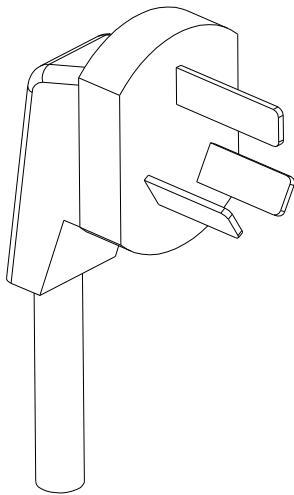


## METODY PRO UZEMĚNÍ

Tento výrobek musí být uzeměn. Při špatné funkci nebo poruše vede uzemění elektrický proud cestou nejmenšího odporu, snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je dodáván s kabelem, který je vybaven zemnicím vodičem a zemnicím kolíkem. Zástrčka musí být připojena do odpovídající zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu s veškerými místními zákony a nařízeními.

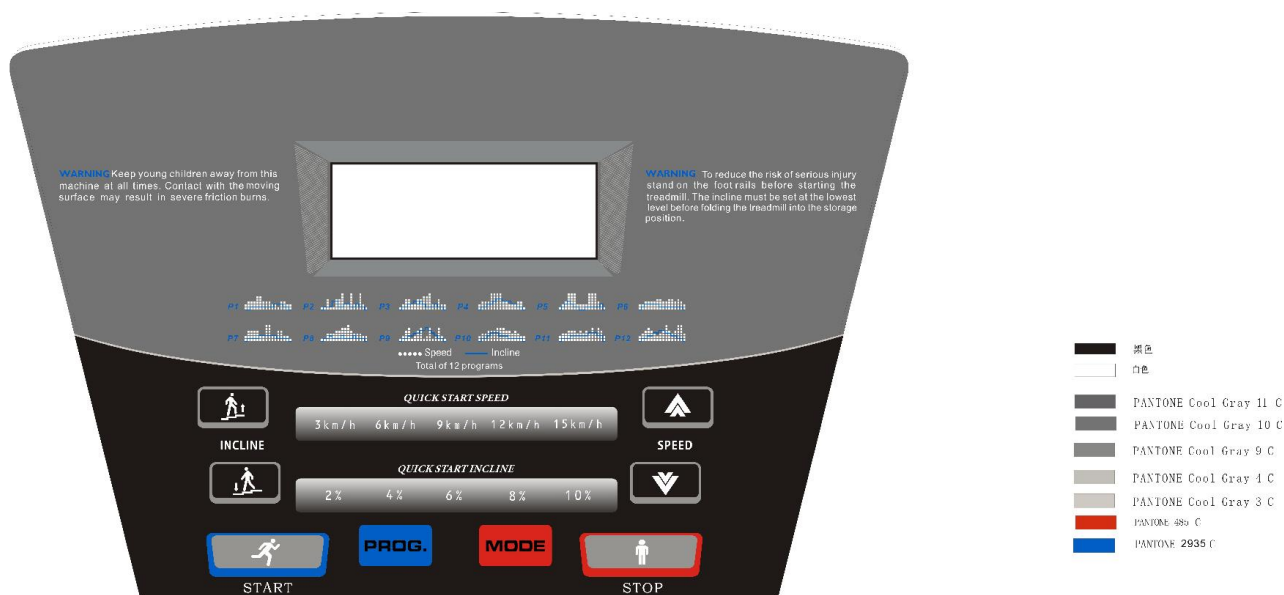
**NEBEZPEČÍ!** Nesprávné zapojení uzemňovacího vodiče může vest k riziku úrazu elektrickým proudem. Zkontrolujte, zda je výrobek řádně uzemněn. Neupravujte zástrčku dodávanou s výrobkem, pokud se nehodí do zásuvky, musí správnou zásuvku nainstalovat kvalifikovaný elektřikář.

Tento výrobek je určen pro použití 230V a má konektor uzemnění, viz. následující nákres. Zkontrolujte, že je výrobek připojen k výstupu, který má stejnou konfiguraci jako zástrčka. S tímto výrobkem by neměl být používán žádný adaptér.



# NÁVOD K OBSLUZE

## DISPLEJ S OKÝNKY



## LCD



## LCD FUNKCE OKÝNEK

### 1. "SPEED" WINDOW (RYCHLOST):

1.1 Zobrazuje aktuální rychlost "SPEED", v rozmezí 1-16KM/H.

1.2 Zobrazuje program v případě, že opakovaně stisknete tlačítko "PROG", včetně HP1, P01-P12, U1-U3,

FAT

### 2. "DISTANCE" WINDOW (VZDÁLENOST):

Zobrazuje uběhnutou vzdálenost. V režimu odpočítávání okénko bliká a vyzývá k nastavení vzdálenosti.

### 3. "PULSE/INCLINE" WINDOW (PULS / SKLON):

3.1. Zobrazuje hodnotu srdečního tepu. Hodnota srdečního tepu se v tomto okně zobrazuje, pokud držíte oba snímače tepové frekvence v madlech a rozsvítí se symbol srdíčka. Hodnota tepové frekvence je 50-200 tepů/minuta. Tato data jsou pouze informativní a nelze je brát jako data lékařská.

**3.2.** Zobrazuje hodnotu sklonu. Rozsah sklonu: 0-12%

#### **4. "TIME " WINDOW (ČAS):**

Zobrazuje uplynulý čas, nebo čas odpočítává k 0 pokud si ho nastavíte.

#### **5."CALORIES" WINDOW (KALORIE):**

Zobrazuje hodnotu spotřebovaných kalorií, nebo calorie odpočítává k 0 pokud si je nastavíte.

### **FUNKČNÍ TLAČÍTKA**

#### **1. "PROGRAM" tlačítko:**

Po zapnutí pásu hlavním vypínačem v předu dole na rámu, opakovaným stisknutím tlačítka PROG můžete vybrat programy "HP1", "P01-P12", uživatelské režimy "U1-U3" a test tělesného tuku "FAT". Manuální režim spustíte stisknutím tlačítka START – je to výchozí program a výchozí rychlost je 1,0 km/hod, nejvyšší rychlost je 16,0 km/hod.

#### **2. "MODE" tlačítko:**

Pokud běžecký pás není v chodu, stiskněte toto tlačítko pro výběr režimů odpočítávání: času, vzdálenosti, a kalorií, stiskněte SPEED +/- tlačítka pro nastavení hodnoty pro odpočítávání, potom stiskněte tlačítko START pro spuštění běžského pásu.

#### **3. "INCLINE + -" tlačítko:**

Tlačítkem lze nastavit sklon jakmile je běžecký pás zapnut hlavním vypínačem dole vředu na rámu, jednotlivý krok je po 1%, rozsah je 1%-12%.

#### **4. "SPEED + -" tlačítko:**

Tlačítkem lze nastavit rychlost jakmile je běžecký pás zapnut hlavním vypínačem dole na rámu, jednotlivý krok je 0.1 km/h, rozsah je

#### **5. "START" tlačítko:**

Stiskněte toto tlačítko pro spuštění běžského pásu. Po třech sekundách běžecký pás začne na nejnižší rychlosti 1km/hod.

#### **6. "STOP" tlačítko:**

Stiskněte toto tlačítko pro zastavení běžského pásu.

#### **7. "INCLINE SHORTCUT" tlačítko:**

Uprostřed computeru jsou tlačítka rychlé volby sklonu 2 4 6 8 10 %, stisknutím nastavujete hodnotu sklonu.

#### **8. "SPEED SHORTCUT" tlačítko:**

Uprostřed computer jsou tlačítka rychlé volby rychlosti 3 6 9 12 15km/h, stisknutím nastavujete rychlost, když běžecký pás běží.

#### **9. "LEFT HANDRAIL+ / -" tlačítko na levém madle: nastavuje sklon**

#### **10. "RIGHT HANDRAIL+ / -" tlačítko na pravém madle": nastavuje rychlost**

## HLAVNÍ FUNKCE

Zapněte, všechna okýnka se rozsvítí na 2 sekundy, poté přejdou do pohotovostního režimu.

Okýnko "TIME" zobrazí číslo verze softwaru.

### 1. QUICK START (MANUAL MODE) – rychlý start (manuální režim)

Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko "START". Po 3 sekundách se dá běžecký pás do pohybu na nejnižší rychlosti. Klikněte na tlačítko "SPEED + -" pro nastavení rychlosti. Běžecký pás zastavíte stisknutím tlačítka "STOP" nebo vyjmutím bezpečnostního klíče.

### 2. COUNTDOWN MODE – režim odpočítávání

Stiskněte tlačítko "MODE", vyberte: time - odpočet času, distance - odpočet vzdálenosti, calories - odpočet kalorií. Okýnka zobrazí výchozí hodnotu. Klikněte na tlačítko "SPEED + -", nastavte potřebnou hodnotu. Stiskněte "START", po 3 sekundách se běžecký pás začne pohybovat nejnižší rychlostí. Pro odpočítávání lze nastavit vždy pouze jednu možnost z třech výše uvedených. Pokud Vám nevyhovuje momentální rychlost či sklon je možné to v průběhu cvičení měnit - klikněte na "SPEED + -", "3 6 9 12 15" nebo na tlačítko "RIGHT HANDRAIL +" na pravém madle, nastavte požadovanou rychlost. Klikněte na tlačítko "INCLINE + -", "2 4 6 8 10" nebo tlačítko "LEFT HANDRAIL +-" na levém madle. Po ukončení odpočítávání se běžecký pás pomalu zastaví. Pro zastavení běžeckého pásu můžete také stisknout tlačítko "STOP" nebo vyjmout bezpečnostní klíč.

### 3. VESTAVENÉ PROGRAMY

K dispozici je celkem 12 vestavených programů, srdeční program HP1 a FAT program. Pokud je běžecký pás zapnutý hlavním vypínačem, stiskněte tlačítko PROG., okýnko "SPEED" ukáže postupně HP1, U1-U3, "P1-P12", FAT. Vyberte požadovaný program P1-12, okýnko "TIME" zobrazuje výchozí čas 30:00 minut a bliká. Stiskněte tlačítko "SPEED + -" a nastavte potřebný čas. Stiskněte tlačítko "START" a spustíte program. Vestavený program má celkem 16 částí a čas každé části je čas /16. Vždy když vstoupíte do další části, tak zazní signal (pípnutí). Rychlost a sklon je měněn automaticky podle nastavení výrobcem, pokud Vám to nevyhovuje, obojí, rychlost i sklon můžete upravit kdykoliv během programu pomocí tlačítka "Speed +, -", nebo "Incline +-". Jakmile se posunete do další části, rychlost v této části se upraví. Jakmile dokončíte všechny části, ozve se 10x za sebou pípnutí a na displeji se zobrazí "End". V tomto okamžiku můžete stisknout tlačítko "STOP", běžecký trenážér přejde do pohotovostního režimu.

### PULS A PROGRAM HP1

Měření pulsu je možné dvojím způsobem, buď držením se oběma rukama stříbrných senzorů na bočních madlech. Jakmile běžecký trenážér běží, přidržte ruce na snímačích pulsu cca 5 sekund, na displeji se zobrazí informace o pulsu – grafické zobrazení srdce. Chcete-li získat přesné informace o tepové frekvenci, je lepší měřit puls pomocí srdečního pásu, který lze jako doplněk zakoupit u Vašeho prodejce. Takto získané údaje jsou pouze informativní a nelze je považovat za data lékařská.

Program HP1 Vám umožňuje cvičení při kterém dosáhnete nastavené tepové frekvence pokud se budete držet hand puls madel nebo použijete srdeční pás. Po zmáčknutí tlačítka PROG se objeví HP1 a zároveň bliká hodnota Vašeho věku AGE – nastavte svůj věk tlačítkem "Speed + -". Následně zmáčkněte tlačítko MODE a můžete opět tlačítkem "Speed + -" nastavit hodnotu pulsu, který chcete dosáhnout. Zmáčkněte tlačítko START a program je zahájen. Výrobce stanovil pro tento program čas 22:00. Pás Vám bude postupně přidávat rychlost tak, aby jste dosáhli nastaveného pulsu. Zjistěte si u odborníka nebo svého lékaře, jaká je Vaše ideální tepová frekvence at už

pro pouhé udržování zdraví nebo pro spalování kalorií. Základní výpočet pro stanovení si správné tepové frekvence při cvičení je  $220 - \text{věk} = 100\%$  Vaší tepové frekvence.

**ZAČÁTEČNÍK**- 50-60% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodný pro začátečníky, rekonvalescenty či osoby, které necvičí po dlouhou dobu. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut

**POKROČILÝ**- 60-70% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodný pro osoby, které si chtějí zvýšit svoji kondici a či jako doplněk pro cvičení ve fitness posilovně. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30-ti minut.

**EXPERT**- 70-80% z maximální hodnoty srdeční frekvence- vhodné pro osoby, které disponují velkou fyzickou zdatností a pravidelně již cvičí.

### **ÚSPORNÝ REŽIM**

Pokud není běžecský trenážér používán déle než 10 minut, přejde do úsporného režimu a zhasne displej. Stisknutím libovolného tlačítka běhátko opět aktivujete.

### **SAFETY LOCK FUNCTION - FUNKCE BEZPĚČNOSTÍ ZÁMEK**

Okýnko na displeji ukazuje "---" v případě, že je odstraněn bezpečnostní klíč, pás se zastaví. Ozve se rychlé pípání alarmu. Vložením bezpečnostního klíče se program vrátí do výchozího nastavení.

### **BODY TESTER (FAT) měření tělesného tuku**

Stiskněte tlačítko PROGRAM a vyberte FAT tester, okýnko zobrazuje **FAT**. Stiskněte **MODE** a vyberte tlačítkem SPEED F-1 SEX: 01-male = muž, 02-female = žena, potvrďte MODE, pak F-2 věk: výchozí 25, pak F-3 výška: výchozí 170, pak F-4 váha: výchozí 70, po zmáčknutí opět MODE se objeví F-5 FAT TESTER, uchopte snímače pulsu, asi po 5 vteřinách okýnko zobrazí index měření tuku Vašeho těla. Index porovnává poměr mezi výškou a váhou.

Pro běžnou populaci platí tyto hodnoty: ( $\leq 18$ ) podváha, (18—23) normální váha, (23—28) nadváha, ( $\geq 29$ ) obezita.

## ZOBRAZOVANÉ PARAMETRY A ROZSAH NASTAVENÍ

	Výchozí hodnota	Výchozí nastavená hodnota	Rozsah nastavení	Rozsah zobrazení
TIME(min: s) = ČAS	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
SPEED(km/h) = RYCHLOST	-----	-----	-----	1KMH—16KMH
DISTANCE(km) =VZDÁLENOST	1.0KM	-----	0.5KM—99.9KM	0.00KM—99.9KM
INCLINE = SKLON	-----	-----	-----	0%---12%
CALORIES = KALORIE	50Kcl	-----	10Kcl—999Kcl	0Kcl—999Kcl

### UŽIVATELSKÉ PROGRAMY (U1-U3)

Můžete si sami nastavit program, který Vám vyhovuje a který se skládá ze 16-ti volitelných kroků.

Stiskněte tlačítko PROG, dokud se nezobrazí (U1, U2, U3). Vyberte jeden z nich. Stiskněte tlačítko MODE pro nastavení času (Time), rozsah je 5:00 – 99:00 min. Znovu stiskněte tlačítko MODE a použijte SPEED +/- nebo INCLINE +/-", vyberte požadovanou rychlost a sklon, stiskněte opět tlačítko MODE a vaše volba bude nastavena. V tuto chvíli začne blikat další část, při nastavování postupujte stejně jako v předchozím případě a pokračujte, dokud nebude nastaveno všech 16 částí. Nyní jsou všechny části nastaveny, uloženy a připraveny ke spuštění tlačítkem START.

Po spuštění uživatelského programu bude displej postupně zobrazovat Vámi nastavené hodnoty.

PROGRAMY 1-12 - graf cvičení

Time		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Pro															
P1	SP	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	INC	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	SP	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INC	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	SP	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	INC	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	SP	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	INC	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	SP	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	INC	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	SP	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	INC	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	SP	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INC	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	SP	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	INC	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	SP	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P11	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	SP	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0

# ZAČÍNÁME

## PŘÍPRAVA

Je-li Vám více jak 35 let, máte zdravotní problémy nebo jste úplný začátečník, poradte se nejdříve se svým lékařem. Než začnete cvičit, seznámte se s trenážérem. Naučte se, jak se spouští, zastavuje a jak se nastavuje rychlost. Poté se postavte na plastové nášlapy, chytněte se řídítek a spusťte rychlost 1,6 – 3,2 km/h (nízkou rychlost), postavte se rovně, dívejte se dopředu a opatrně položte jednu nohu na běžící pás. Začněte chůzí, jakmile si zvyknete, můžete zvýšit rychlost na 3 – 5 km/h a cvičte cca 10 minut. Pak zastavte.

## CVIČENÍ

Naučte se nejdříve jak nastavit rychlost a sklon, jakmile toto budete vědět, můžete začít. Na 1 km chůze konstantní rychlostí potřebujete cca 15-25 min. Při rychlosti 4,8 km/h ujdete vzdálenost 1 km za cca 12 minut. V případě, že jste schopni tuto vzdálenost ujít několikrát za sebou v daném čase, můžete nastavit vyšší rychlost a sklon a cvičit 30 minut. Nezapomeňte, že pomalá chůze prospívá vašemu zdraví.

## ČETNOST CVIČENÍ

**SHORTCUT**—Nelepší způsob jak efektivně cvičit, je pravidelná chůze či běh 15 – 20 minut.

Zahřívání 2 minuty rychlostí 4,8 km/h a poté upravit rychlost na 5,3 km/h a 5,8 km/h. Pokračovat ve cvičení při dodržování těchto rychlostí. Následně zvyšujte rychlost o 0,3 km/h za 2 minuty tak dlouho, dokud se Vám nezrychlí dech, ale nesmíte dýchat těžce. Udržujte rychlost cvičení. Pokud se cítíte nepříjemně, upravte rychlost o 0,3 km/h směrem dolů. Udržujte rychlost po dobu 4 minut. Pokud máte pocit, že je cvičení obtížné, upravte sklon.

## SPALOVÁNÍ KALORIÍ

Zahřívání 5 minut, rychlostí 4 – 4,8 km/h, pak zvyšujte rychlost o 0,3 km/h po 2 minutách. Pokračujte cca 45 min. stejnou rychlostí a to tak dlouho, dokud se budete cítit pohodlně. Můžete cvičit 1 hodinu při nastavené rychlosti a postupně přidávat o 0,3 km/h a vrátit se zpět, když nastavená rychlost přejde do další části, takže v této době bude teplo dostatečně spotřebovááno. Na závěr cvičte 4 minuty ke snížení rychlosti.

## PRAVIDELNOST CVIČENÍ

Cílem je 3 – 5 x týdně 15 – 60 minut. Je lepší mít stanovený časový plán a nespolehat se na to, jestli se mi chce nebo nechce cvičit. Intenzitu cvičení můžete regulovat nastavením rychlosti a sklonu. Doporučujeme nenastavovat sklon na začátku cvičení.

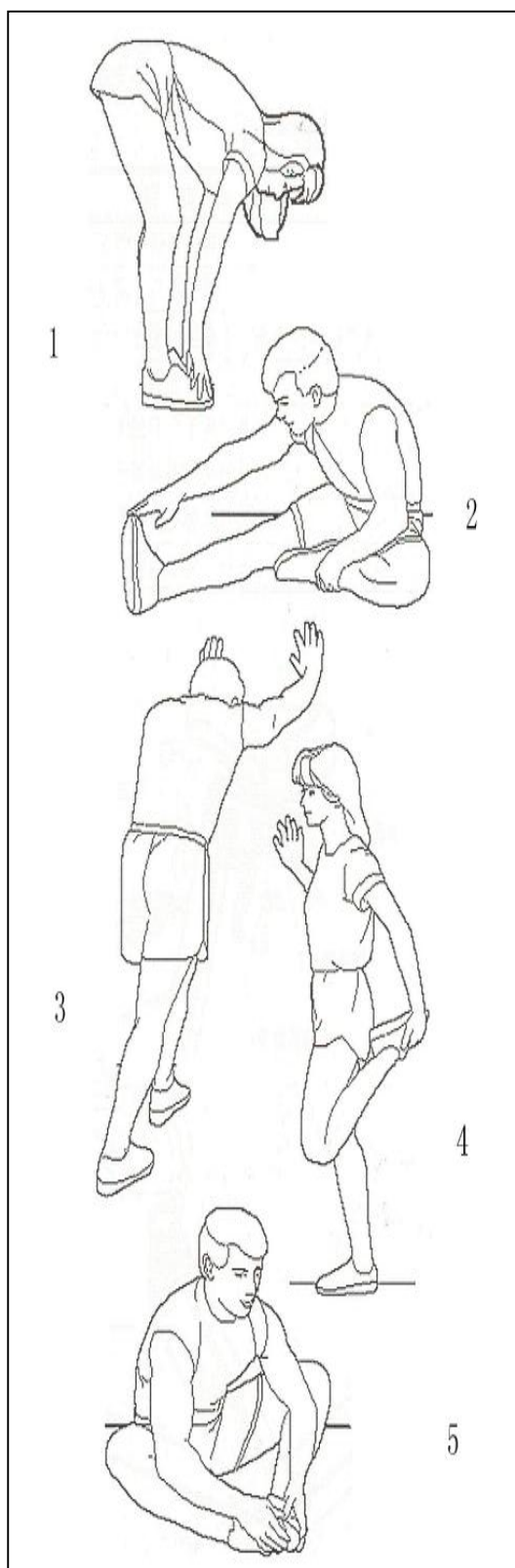


# ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ

Před zahájením cvičení se poraďte s odborníkem. Pomůže Vám stanovit délku, intenzitu a rychlost cvičení v souladu s Vaším věkem a zdravotním stavem. V případě, že během cvičení pocítíte tíhu nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, závratě nebo jiné zdravotní potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Poradte se s lékařem nebo odborníkem než budete pokračovat. Používáte-li běžecký pás často, můžete si vybrat mezi normální rychlostí chůze nebo jog rychlostí. V případě, že nemáte žádné zkušenosti nebo si nejste jisti jakou rychlost zvolit, pomůže Vám tabulka, viz. níže.

Rychlost 1-3.0 km	slabí lidé
Rychlost 3.0-4.5 km	lidé se sedavým zaměstnáním nebo ti, kteří necvičí často
Rychlost 4.5-6.0 km	svižně chodící lidé
Rychlost 6.0-7.5 km	rychle chodící lidé
Rychlost 7.5-9.0 km	běžci pro zdraví
Rychlost 9.0-12.0 km	středně zdatní běžci
Vyšší než 12.0 km	vynikající běžci

**POZOR!** Pro chodce je vhodné zvolit rychlost 6 km/h nebo menší.  
Pro běžce je vhodné zvolit rychlost 8 km/h nebo vyšší.



Před tím než začnete cvičit na trenažéru, je dobré zahřát svaly. Provádějte lehká zahřívací a protahovací cvičení po dobu 5 – 10 minut. Následně pokračujte ve stretching, viz. obrázek vlevo. Každý cvik opakujte 5x a každou nohu protahujte vždy po dobu nejméně 10 sekund. Stretching provádějte ještě jednou a to vždy, jakmile dokončíte cvičení na běžeckém trenažéru.

**Obrázek 1.** Předkloňte se, nohy mějte u sebe, kolena napnutá, prsty se snažte dotknout špiček nohou. Držte pozici po dobu 10-15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3x (viz. obrázek 1).

**Obrázek 2.** Posadte se na podložku, jednu nohu natáhněte, druhou pokrčte. Pokuste se prsty dotknout špičky nohy. Držte pozici 10-15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3x. Vyměňte nohy a celý cvik opakujte (viz. obrázek 2).

**Obrázek 3.** Postavte se a oběma rukama se opřete o stěnu, jedna noha protažená dozadu, pata na zemi. Držte pozici 10-15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3x. Vyměňte nohy a celý cvik opakujte (viz. obrázek 3).

**Obrázek 4.** Opřete se pravou rukou o zeď. Patu pravé nohy přitáhněte pomalu směrem k hýždím, dokud nebudete cítit napětí v přední části stehna. Držte pozici 10-15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3x. Vyměňte nohy a celý cvik opakujte (viz. obrázek 4).

**Obrázek 5.** Posadte se na podložku, nohy pokrčte, kolena směrem ven, chodidla spojená. Pomalu přitahujte chodidla směrem k rozkroku, pak uvolněte. Držte pozici 10-15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3x. (viz. obrázek 5).

# POKYNY PRO NASTAVENÍ ŘEMENE MOTORU

Pokud během cvičení na běžeckém trenažéru pocítíte, že se pás občas zastavuje, znamená to, že běžící pás nebo řemen motoru je volný a je nutné je upravit.

**Krok 1:** Otevřete kryt motoru, pak nechejte běžecký trenažér běžet na nejnižší rychlosti.

**Krok 2:** Postavte se na běžící pás a pohybujte se spolu s ním. Pověste se na madla a snažte se co nejvíce zatlačit nohama na běžící pás.

**Krok 3:** V případě, že se pás nezastaví, když na něj zatlačíte, běžící pás ani řemen motoru není uvolněný a je v pořádku. Pokud se běžící pás zastaví, ale přední válec se nezastaví, pak je nutné běžící pás upravit (viz. nastavení pásu). Pokud se zastaví jak běžící pás, tak přední válec, je povolený řemen motoru a je nutné jej upravit následovně:

**Krok 1:** Vypněte běžecký pás ze sítě. Otevřete kryt motoru.

**Krok 2:** Odšroubujte 4 šrouby motoru a upravte závitovou tyč pomocí imbusového klíče 6#. V případě, že jste schopni rukou řemen otočit o 120° nebo více, pak je řemen motoru povolený a měl by být utažen. Pokud jste schopni řemen otočit o 60°, pak je řemen v pořádku a není nutné jej upravovat.

**Krok 3:** Zašroubujte zpět 4 šrouby motoru k základnímu rámu a zavřete kryt motoru.

# ÚDRŽBA

**UPOZORNĚNÍ:** Ujistěte se prosím, že běžecký trenažér je vypnutý ze sítě (vytažená zástrčka napájecího kabelu ze zásuvky) před čištěním nebo údržbou běžeckého trenažéru.

**ČIŠTĚNÍ:** Pravidelné čištění celé jednotky výrazně prodlouží životnost běžeckého trenažéru. Udržujte běžecký trenažér čistý a pravidelně z něj odstraňujte prach. Zvýšenou pozornost věnujte odkrytým částem na obou stranách běžícího pásu a bočním lištám. Pravidelným čištěním zabráníte usazování nečistot pod běžícím pásem. Vždy běhejte v botách s čistými podrážkami. Horní část běžícího pásu otírejte vlhkým hadříkem namočeným v mýdlové vodě. Dávejte pozor, aby se tekutina nedostala dovnitř motorové části nebo pod běžící pás.

**UPOZORNĚNÍ:** Před otevřením krytu motoru se vždy ujistěte, že je napájecí kabel běžeckého trenažéru odpojen z elektrické zásuvky. Nejméně 1x ročně odstraňte kryt motoru a prostor pod ním vyluxujte. Běžící pás tohoto běžeckého trenažéru je dodáván již předmazaný, tím jsou sníženy nároky na údržbu. Přesto běžící pás vyžaduje pravidelné mazání. Tření mezi běžícím pásem a běžící deskou může výrazně ovlivnit funkci a životnost běžícího pásu. Doporučujeme pravidelnou kontrolu běžící desky a mazání dle následujícího harmonogramu.

Lehký uživatel (méně než 3 hodiny týdně)

1x ročně

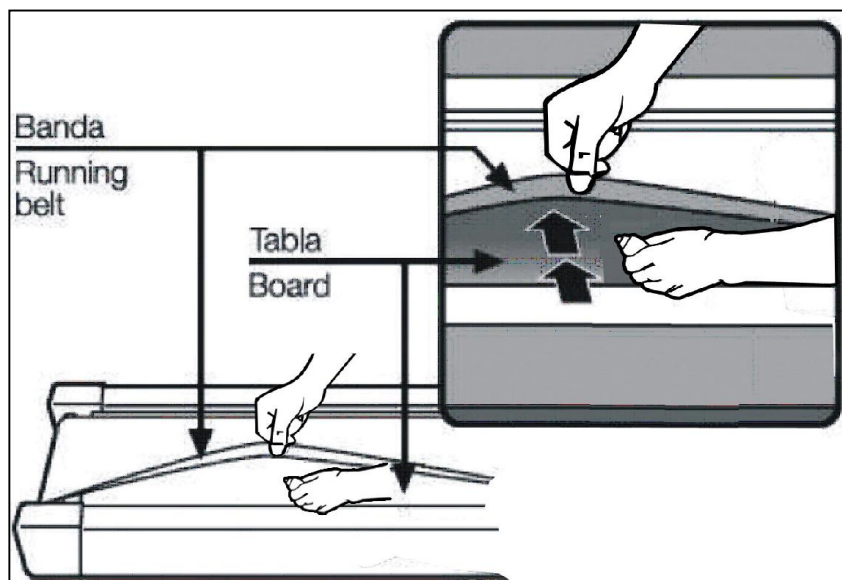
Střední uživatel (3-5 hodin týdně)

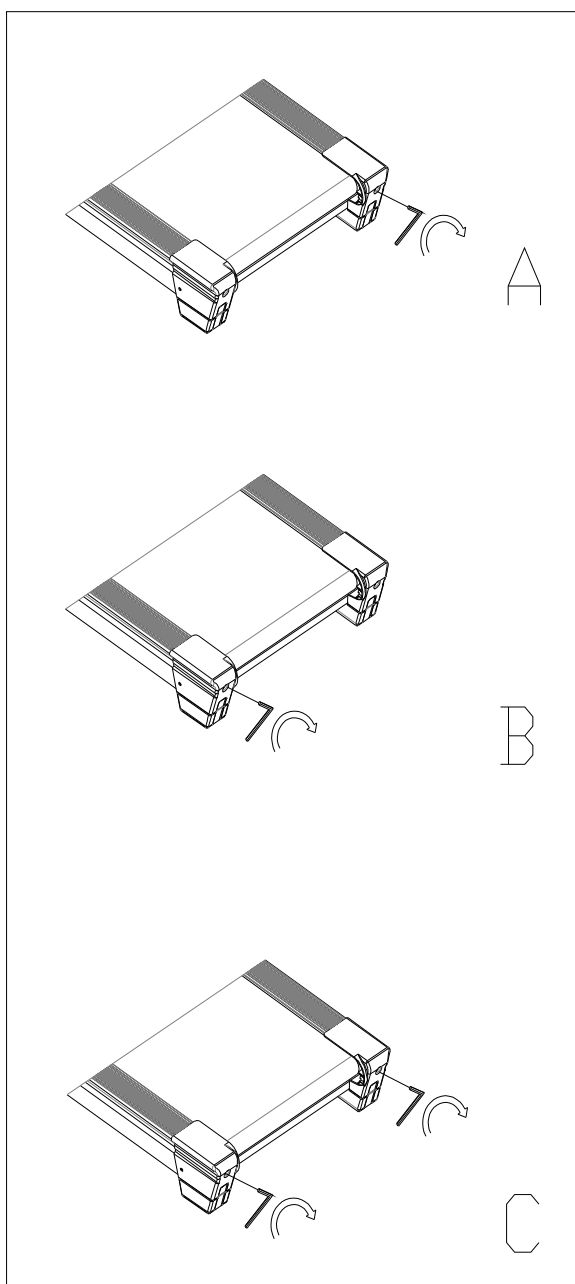
1x za půl roku

Silný uživatel (více jak 5 hodin týdně)

1x za 3 měsíce

Speciální mazací olej doporučujeme zakoupit u lokálního dodavatele nebo kontaktujte přímo naši firmu.





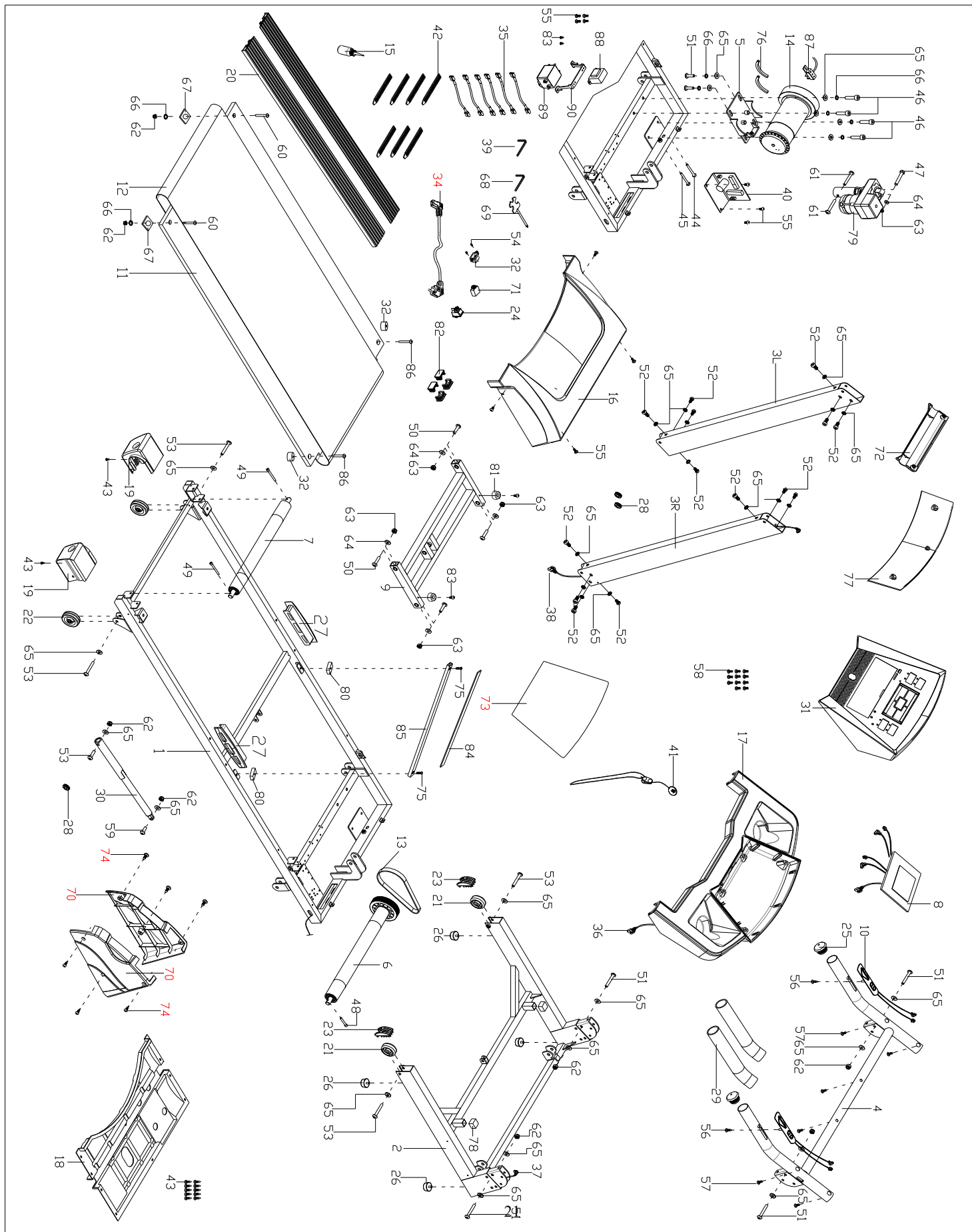
Běžecký trenážér umístěte na rovný povrch. Nastavte rychlost přibližně na 6–8 km/hod, sledujte běžící pás.

V případě, že běžící pás vybočuje doprava, odpojte bezpečnostní klíč a vypínač. Otočte pravým seřizovacím šroubem o  $\frac{1}{4}$  otáčky ve směru hodinových ručiček, vložte bezpečnostní klíč a zapněte běžecký trenážér. Sledujte pohyb běžícího pásu. Opakujte výše uvedené kroky dokud nebude běžící pás umístěn ve středu – viz. **obrázek A.**

V případě, že běžící pás vybočuje doleva, odpojte bezpečnostní klíč a vypínač. Otočte levým seřizovacím šroubem o  $\frac{1}{4}$  otáčky ve směru hodinových ručiček, vložte bezpečnostní klíč a zapněte běžecký trenážér. Sledujte pohyb běžícího pásu. Opakujte výše uvedené kroky dokud nebude běžící pás umístěn ve středu – viz. **obrázek B.**

Po provedení výše uvedených kroků nebo po určité době používání, by měl běžící pás zůstat v klidu. Odpojte bezpečnostní klíč a vypínač. Oba seřizovací šrouby otočte o  $\frac{1}{4}$  otáčky, vložte bezpečnostní klíč a zapněte běžecký trenážér, pak se postavte na běžící pás a ujistěte, že je správně nastavený. Opakujte výše uvedené kroky dokud nebude pás správně nastavený, viz. **obrázek C.**

# ROZLOŽENÝ NÁKRES



# SEZNAM SOUČÁSTÍ

číslo	popis	poznámka	ks	číslo	popis	poznámka	ks
1	Hlavní rám		1	24	Vypínač	250V/15A RED	1
2	Základna		1	25	Zástrčka řídiček	φ38 t1.5	2
3L\R	Sloupek		2	26	Plochá podložka	φ35*15* (M6*10)	4
4L\R	Rám řídiček		1	27	Modrý "polštář"	200*42*40	2
5	Držák motoru		1	28	Ochranný kroužek vodiče konektoru	φ12*φ18*φ24*9	2
6	Přední váleček		1	29	Pěnový návlek	φ37*φ44*270	2
7	Zadní váleček		1	30	Válec	F=30kg	1
8	Čip computeru		1	31	Deska computeru		1
9	Držák sklonu		1	32	Podložka	φ30*φ6.5*18	2
10	Snímač pulsu	700mm	2	33	Kryt		1
11	Běžící deska		1	34	Zástrčka	13A/250V	1
12	Běžící pás		1	35	Drátek	10A 150mm	6
13	Řemen motoru	190-J7	1	36	Horní kabel computeru	700mm	1
14	DC motor		1	37	Spodní drát computeru	650mm	1
15	Silikonový olej		1	38	Střední drát computeru	1100mm	1
16	Horní kryt motoru		1	39	Klíč	S6	1
17	Horní kryt computeru		1	40	Jistič		1
18	Spodní kryt motoru		1	41	Bezpečnostní klíč	1100mm	1
19	L/P záslepka	SYMETRY	2	42	Kabelové svazky	ST-100mm	7
20	Nášlapy		2	43	Šroub	ST4*15	14
21	Transportní kolečka	φ8.2*φ 51.5*20	2	44	Šroub	M8*55	1
22	Adjustační kolečko	φ9*φ62*23. 5	2	45	Šroub	M8*40	1
23	Zástrčka transportního kolečka	30*60	2	46	Šroub	M8*20	4

číslo	popis	poznámka	ks	číslo	popis	poznámka	ks
47	Šroub	M10*45	4	71	Chránič přepětí		1
48	Šroub	M6*45	1	72	Spodní kryt computeru		1
49	Šroub	M6*60	2	73	Ochranná folie computeru		1
50	Šroub	M10*40	4	74	Šroub	M4*15	6
51	Šroub	M8*45	6	75	Šroub	M6*15	2
52	Šroub	M8*15	12	76	Tlumič motoru		2
53	Šroub	M8*40	5	77	Zadní kryt computeru		1
54	Šroub	ST4*15	2	78	Zástrčka		2
55	Šroub	M5*8	8	79	Motor sklonu		1
56	Šroub	ST4*25	2	80	Malá podložka		2
57	Šroub	ST4*25	6	81	Podložka		2
58	Šroub	ST4*15	11	82	Vnitřní trubka		1
59	Šroub	M8*25	1	83	Šroub	ST4.2*15	14
60	Šroub	M8*30	2	84	EVA podložka	t3.0*20*5 65	1
61	Šroub	M10*30	2	85	Zpevňující trubice běžící desky		1
62	Pojistná matice	M8	8	86	Šroub	M6*45	2
63	Pojistná matice	M10	5	87	Snímač		1
64	Plochá podložka	φ11*φ20*t2.0	5	88	Reaktor		1
65	Plochá podložka	φ9*φ16*t1.6	20	89	Filter		1
66	Pružinová podložka	φ8.1*φ12.3*t 2.1	8	90	Konzola		1
67	Podložka	T1.5*35*35	2				
68	Klíč	S5	1				
69	Šroubovák		1				
70	Přední kryt	SYMMETRY	2				



# CHYBOVÉ KÓDY A JEJICH VÝZNAM

Chybový kód	Popis chyby	Odstranění chyby
E01	Abnormální komunikace: Komunikace mezi počítačem a řídicí jednotkou po spuštění.	Zastavte treňažér. Treňažér nelze spustit, počítač ukazuje chybový kód "E01", ozve se 3x zazvonění. Možné příčiny: abnormální komunikace mezi počítačem a řídicí jednotkou po spuštění. Zkontrolujte všechny spoje mezi počítačem a řídicí jednotkou a ujistěte se, že všechna spojení jsou v pořádku. Zkontrolujte všechny kabely, zda nejsou poškozené.
E02	Ochrana proti explozi: Neobvyklý stav napájení nebo napětí, kdy by mohlo dojít k poškození obvodu motorového pohonu.	Spuštění a zastavení chybového stavu. Počítač bude 9x za sebou bzučet a zobrazí se kód "E02" na obrazovce. Jděte do pohotovostního režimu a znovu spusťte treňažér. Možná příčina: není dostatečné napájení nebo napětí nebo je vadný regulátor. Ujistěte se, že všechny dráty jsou správně připojeny.
E03	Žádné spojení bezdrátové sensorové.	Zastaví a přejde do poruchového stavu. Počítač zobrazí chybový kód "E03". Po 10 sekundách se přepne do pohotovostního režimu a můžete restartovat. Možné příčiny: nelze přijmout zpětnou vazbu snímače otáček motoru déle než 3 sekundy. Zkontrolujte zástrčku snímače motoru, spojovací dráty a regulátor.
E05	Přepětiová ochrana	Zastaví a přejde do poruchového stavu. Počítač zobrazí chybový kód "E05". Po 10 sekundách se přepne do pohotovostního režimu a můžete restartovat. Možné příčiny: příliš mnoho elektřiny, systém se sám chrání nebo jsou některé části blokovány a brání DC motoru dále pracovat. Nastavte stroj a restartujte. Dále zkontrolujte DC motor a regulátor jestli není cítit spáleninou. Pokud je cítit, vyměňte motor nebo regulátor. Dále se ujistěte, že napájení a napětí je v souladu s normou.
E06	Chybný regulátor	Počítač ukazuje chybový kód "E06". Možné příčiny: části regulátoru nejsou správně propojeny. Okamžitě jej vyměňte.
E08	EPROM (chyba paměti)	Počítač ukazuje chybový kód "E08". Možné příčiny: části regulátoru nejsou správně propojeny. Okamžitě jej vyměňte.

## VÝROBCE:

WIN GAILY CO., LTD.

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd.

Xindian Dist, New Taipei City 231

Taiwan

Tel.: +886 2 29180989

Fax: +886 2 29180669

## DOVOZCE:

Fitness Store s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521

[info@fitnestore.cz](mailto:info@fitnestore.cz), [www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)