



A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation

SPIRIT FITNESS



NÁVOD K POUŽITÍ

Prostudujte, prosím, podrobně tuto příručku, než začnete používat váš nový běžecký pás.

OBSAH

Důležité bezpečnostní zásady	3
Důležité zásady týkající se připojení k elektřině	4
Zásady uzemnění přístroje	4
Zásady používání přístroje	5
Jak sestavit zařízení	6
Přesouvání a skládání přístroje	11
Vlastnosti	12
Ovládání konzole	13
Programovatelné možnosti	16
Používání měření tepové frekvence	21
Celková údržba	23
Schématický pohled na zařízení / Seznam součástek	28

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ ZÁSADY

VAROVÁNÍ - Před používáním tohoto výrobku přečtěte si návod k použití.

NEBEZPEČÍ - Doporučujeme odpojit běžecký pás od přívodu elektrické energie při čištění nebo údržbě. Vyhněte se tak nebezpečí úrazu elektrickým proudem.

VAROVÁNÍ - Umístěte běžecký pás na rovný povrch s přístupem k uzemněné zásuvce s 230 volty s odporem 10 ampér, v níž bude připojen pouze běžecký pás. Díky tomu se vyhněte nebezpečí popálenin, ohně, elektrických šoků nebo jiného druhu zranění.

NEDOPORUČUJEME POUŽÍVAT PRODLUŽOVACÍ ŠŤŮRU JINOU NEŽ STANDARDIZOVANOU A V NÍŽ BUDE PŘIPOJEN POUZE BĚŽÍCÍ PÁS.

Běžící pás by měl být jediným spotřebičem připojeným v dané zásuvce.

NEPOKOUŠEJTE SE PŘIPOJIT ZAŘÍZENÍ K ZÁSUVCE POMOCÍ NEVHODNÝCH ADAPTÉRŮ NEBO JAKOKOLI JINAK DO VEDENÍ ZASAHOVAT. Důsledkem může být riziko požáru nebo úrazu elektrickým proudem spolu s poškozením počítače. Více viz. Důležité zásady připojení k elektřině.

- Neumísťujte běžící pás na hlubokém, vyšlapaném nebo vysokém koberci. Může dojít k poškození koberce i zařízení.
- Neblokujte zadní část běžeckého pásu. Je třeba, aby za koncem běžeckého pásu byl volný prostor alespoň 1 metr.
- Zařízení není vhodné pro používání dětí. Běžecký pás má ostré hrany a jiné nebezpečné body a může dojít ke zranění.
- Nedotýkejte se rukama žádných pohyblivých částí.
- Nikdy nezapínejte běžecký pás, pokud jsou přívodní šňůra nebo zásuvka poškozeny. Pokud běžecký pás nefunguje, jak má, kontaktujte svého prodejce.
- Přívodní šňůra se nesmí dotýkat horkých předmětů.
- Nepoužívejte zařízení v místnostech, kde jsou používány aerosolové produkty nebo je podáván kyslík. Jiskry z motoru mohou způsobit vznícení plynu.
- Nevkládejte žádné předměty do otvorů v přístroji.
- Nepoužívejte venku.
- Pokud přestanete přístroj používat, přepněte veškerá tlačítka do polohy OFF a odpojte přívodní šňůru ze zásuvky.
- Nepoužívejte běžící pás k jinému účelu, než k tomu, ke kterému je určen.
- Senzory tepu nejsou zdravotnická zařízení. Jejich účelem je informovat uživatele o přibližné frekvenci srdečního tepu. Použití hrudního senzoru zajišťuje přesnější analýzu tepové frekvence. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivňovat údaje o tepu. Senzory tepu jsou cvičebními pomůckami, které nabízejí přibližné informace o srdečním tepu.
- Používejte zábradlí. Je pro vaši bezpečnost.
- Používejte správnou obuv. Vysoké podpadky, lodičky, sandály nebo bosá noha nejsou pro Běžecký pás vhodné. Doporučujeme kvalitní běžeckou obuv, která vám pomůže eliminovat únavu nohou.

ULOŽTE TYTO POKYNY - BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM!

DŮLEŽITÉ ZÁSADY TÝKAJÍCÍ SE PŘIPOJENÍ K ELEKTRINĚ

VAROVÁNÍ

NIKDY nikdy nepoužívejte běžecý pás ve spojení se zásuvkou s pojistkou (GFCI). Stejně jako u jakékoli jiného zařízení s větším motorem, bude docházet k častému vypnutí pojistky. Přívodní šňůru vedte tak, aby nebyla v kontaktu s pohyblivými částmi včetně zvedacího mechanismu a transportních koleček.

NIKDY neodkrývejte žádný kryt bez toho, abyste předem přístroj neodpojili od elektřiny. Pokud dojde ke kolísání proudu (10%) nebo více, může být výkon pásu ovlivněn. Takové kolísání není kryto záručními podmínkami. Pokud máte za to, že napětí bude nízké, je třeba kontaktovat vašeho dodavatele elektřiny nebo pozvat elektrikáře, který rozvod proměří.

NIKDY nevystavujte běžecý pás dešti nebo vlhkosti. Toto zařízení **NENÍ** určeno pro venkovní použití, v blízkosti bazénu nebo lázní nebo v jiném prostředí s vysokou vlhkostí. Zařízení je funkční v rozmezí 4 až 50 stupňů Celsia a při maximální vlhkosti 95% nekondenzující (tzn. netvoří se kapky na povrchu zařízení).

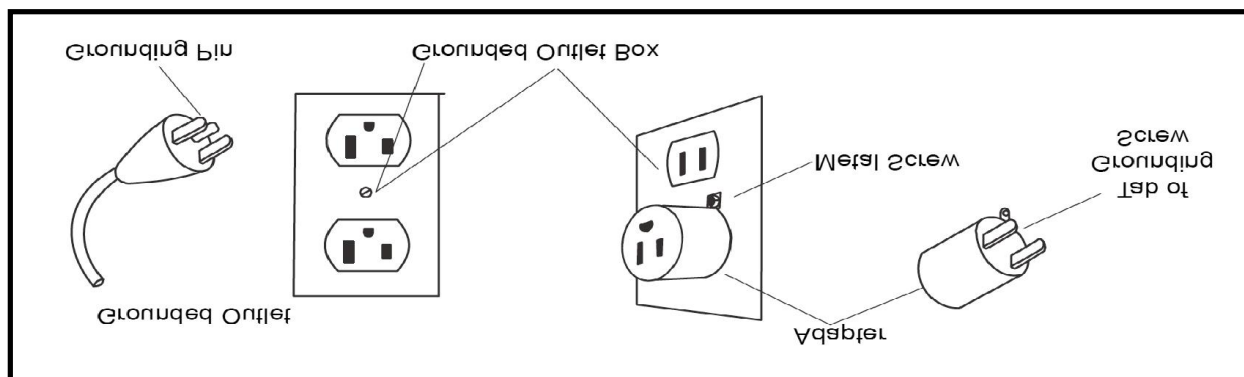
Pojistky a jističe: Některé jističe používané v domácnostech nejsou schopné reagovat na náhlý vysoký příkon, který v rozvodu elektrického proudu nastane při zapnutí pásu nebo i při jeho používání. Pokud běžecý pás vypíná opakovaně jistič (i kdyby se jednalo o jistič splňující požadavky na hodnoty elektrického proudu), ale pojistka na pásu se nevypíná, bude třeba zajistit výměnu domácího jističe za vyšší kapacitu. Nejedná se o závadu pokrytou podmínkami záruky. Tatu podmínku užívání zařízení nemůže výrobce ovlivnit. Jistič s vyšší hodnotou je možné zakoupit v obchodě s elektrikářskými potřebami. Například v katalogu Grainger se jedná o součástku 1D237 nebo lze zakoupit online na www.squared.com součástka # QO120HM.

ZÁSADY UZEMNĚNÍ PŘÍSTROJE

Toto zařízení musí být uzemněno. Pokud dojde k závadě na běžecém pásu, uzemnění umožňuje elektrickému proudu odejít a eliminuje riziko úrazu elektrickým proudem. Toto zařízení obsahuje přívodní šňůru, která obsahuje uzemňovací připojení. Je třeba šňůru zapojit do odpovídající zásuvky, která je správně zapojena v souladu s místními předpisy.

NEBEZPEČÍ - Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Nechte zařízení zkontrolovat kvalifikovaným elektrikářem, pokud si nejste jisti, že je správně uzemněn. Pokud přívodní šňůra neodpovídá tvaru zásuvky, nechte zásuvku vyměnit a šňůru neupravujte.

Toto zařízení využívá elektrický proud 230V a využívá uzemňovací přívodní šňůru dle obrázku níže. K připojení je možné použít také adaptér dle obrázku níže. Takový adaptér používejte pouze do té doby, než kvalifikovaný elektrikář zapojí správnou uzemňovací zásuvku (viz. níže). Pokud používáte adaptér, je třeba ho připevnit šroubem.



ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ PŘÍSTROJE

- **NIKDY** nepoužívejte běžecský pás bez toho, že přesně víte, jak je nastaven počítač, pokud jste nastavení změnili.
- Je třeba vzít na vědomí, že změny v rychlosti a náklonu nemají okamžitý efekt. Nastavte obtížnost běhu na displeji počítače a uvolněte nastavovací klíč. Počítač postupně změní nastavení dle vašich požadavků.
- **NIKDY** nepoužívejte běžecský pás během bouřky. Může dojít k velké fluktuaci proudu v elektrickém rozvodu, který může poškodit zařízení. Během bouřky odpojte zařízení ze sítě.
- Buďte velmi opatrní při vykonávání jiných aktivit při běhu nebo chůzi, jako je sledování televize nebo čtení. Takové rozptýlení pozornosti může vést ke ztrátě rovnováhy a výsledkem může být vážné zranění.
- Nemačkejte ovládací tlačítka počítače s příliš velikou silou. Jsou nastaveny tak, aby reagovali i na jemný tlak prstu.

BEZPEČNOSTNÍ ZAJIŠŤOVACÍ ŠŤŮRA

Se zařízením je dodávána bezpečnostní zajišťovací šňůra. Jedná se o jednoduché magnetické zařízení, které by mělo být vždy používáno. Jejím cílem je vaše bezpečí ve chvíli, kdy můžete upadnout nebo se dostat příliš daleko na pásu.

Jak zařízení použít

1. Umístěte magnet na jeho místo na kovové části ovládacího počítače. Běžící pás nelze spustit a používat, pokud není zařízení umístěno. Jakmile šňůru odpojíte, dojde k zastavení pásu.
2. Připevněte plastický klip pevně na vaše oblečení, tak aby dobře drželo. Pozn.: Magnet je dostatečně silný, aby minimalizoval možnost náhodného nechtěné zastavení. Klip je třeba připevnit pevně, tak aby nedošlo k jeho upadnutí. Dobře se seznamte s jeho funkcí i omezeními. Běžící pás se zastaví během jednoho nebo dvou kroků, jakmile dojde k odpojení magnetu z konzole. Zařízení znovu spustíte pomocí tlačítka Stop/Pause.

JAK SESTAVIT ZAŘÍZENÍ

!!POZOR: DŮLEŽITÉ POKYNY TÝKAJÍCÍ SE VYBALENÍ.

PŘEČTĚTE TYTO POKYNY, NEŽ SE PUSTÍTE DO VYBALOVÁNÍ PÁSU!!

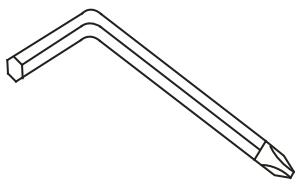
Může dojít k vážnému zranění, pokud nebude skládací běžecký pás vybalen správně. Pomocí suchého zipu je zajištěno, aby se základna běžeckého pásu nerozložila omylem během dopravy. Pokud není suchý zip zajištěn, může dojít k náhlému rozložení zařízení a dojít ke zranění osoby, která stojí poblíž.

Aby nedošlo ke zranění osob, během odstraňování suchého zipu, je nutné, aby byl běžecký pás umístěn na ploché ploše a orientován směrem, kterým budete běžecký pás používat. Nezapínejte běžecký pás, když leží na boku a vy odstraňujete bezpečnostní suchý zip. Tím by mohlo dojít k náhlému rozložení složeného zařízení. Pokud bude zakončení suchého zipu pod běžeckým pásem, sáhněte pod něj, ale nesnažte se běžecký pás naklánět..

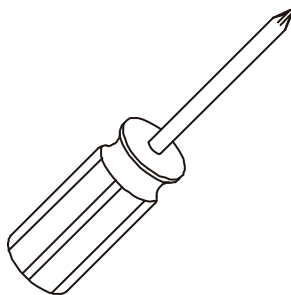
Přeřízněte upevňovací pásy pomocí nože na kartóny a vysuňte karton zpod přístroje a uvolněte svorky (pokud jsou použité). Přetáhněte kartón přes přístroj a objeví se jednotlivá balení. Balení by mělo být pět, z nichž jedna část obsahuje nářadí a ostatní s čísly 1-4 obsahují části běžícího pásu. Postup sestavování odpovídá obrázkům níže s čísly 1-4. Tato čísla odpovídají jednotlivým balením. Doporučujeme rozbalit a sestavit vždy jen jedno balení, aby se předešlo možnému smíchání částí.

Poté vyjměte z obalu běžecký pás a položte jej na rovnou plochu.

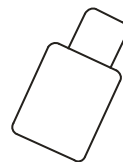
POTŘEBNÉ NÁSTROJE



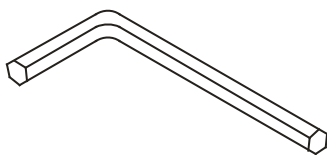
#96. Kombinovaná klíčka a šroubovák Philips



#122. Šroubovák Philips



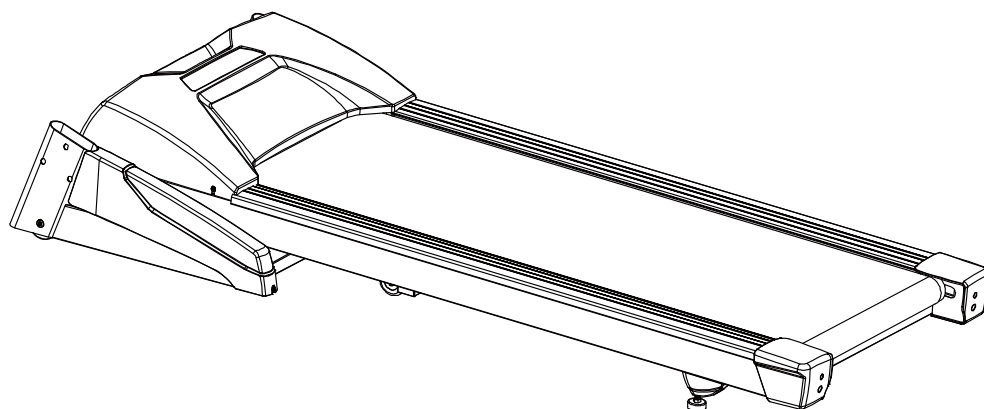
#58. Lubrikant na pás



#97. M6 klíčka



#33. Bezpečnostní klíč



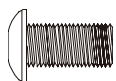
1 SESTAVENÍ VERTIKÁLNÍ TRUBICE

1. Vezměte levou a pravou vertikální trubici (součástky **5 & 4**) umístěte vertikální kryty (**99 & 100** pravý) na trubice (ujistěte se, že jsou správně orientovány). Připojte střední kabel k ovládání počítače (**38**), který vychází se spodku pravé trubice spolu se spodním kabelem k ovládání počítače (**39**). Vložte levou a pravou (**5 a 4**) vertikální trubici do levé a pravé svislé trubice (díry jsou na venkovních stranách trubic). Buďte opatrní, abyste neskřípli některý z kabelů, když budete umisťovat trubice.

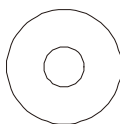
POZNÁMKA: V této fázi doporučujeme všechny šrouby utáhnout pouze částečně. Celý proces sestavení přístroje se tím zjednoduší.

2. Připevněte trubice pomocí třech šroubů (**93**) z každé strany a dvěma šrouby (**93**) a dvěma plochými podložkami (**94**) vepředu. Částečně utáhněte použitím kombinované kličky a šroubovákem Ohillips (**96**).

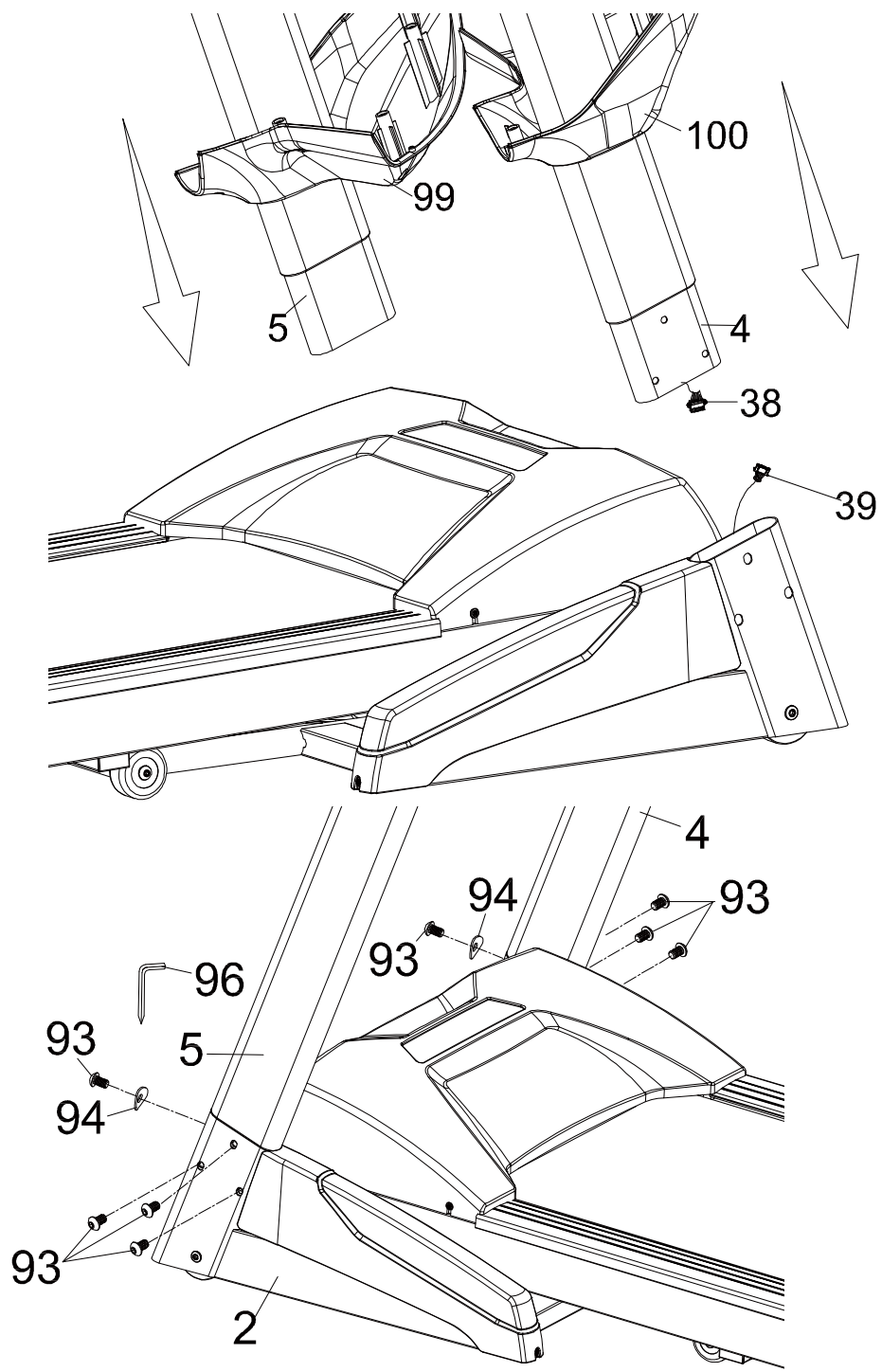
ČÁSTI

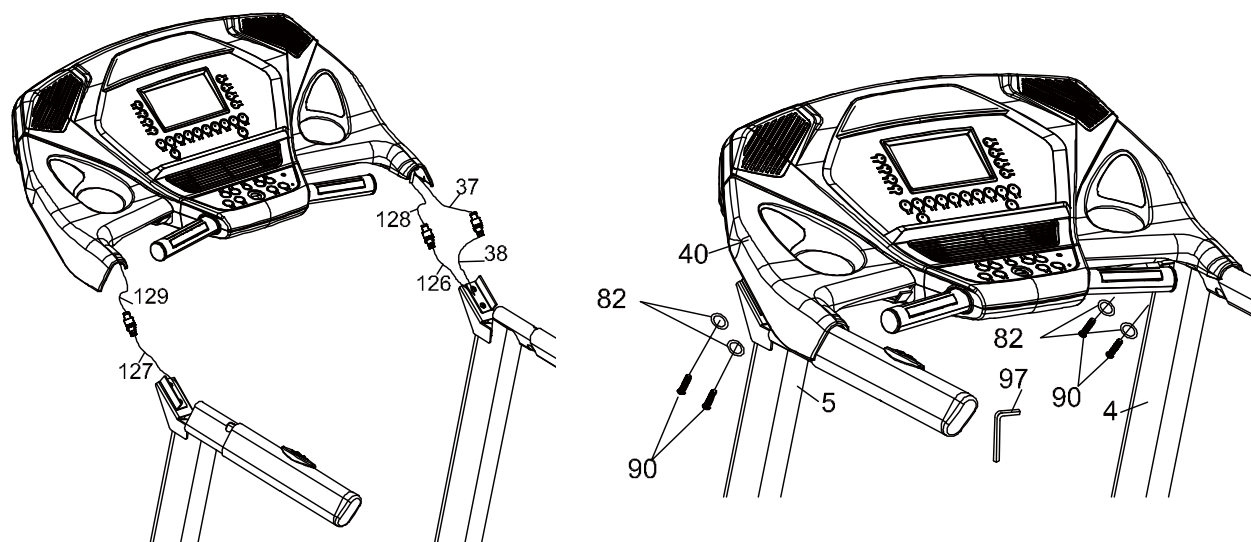


#93. 5/16" x 15mm
Šrouby 8 kusů



#94. 5/16" x 19 x 1.5T
Ploché podložky (2 kusy)

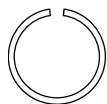




2 SESTAVENÍ KONZOLE

1. Připojte kabel k přepínači rychlosti pásu (128) ke kabelu rychlosti pásu (horní) (126). Připojte kabel k přepínači náklonu (129) ke kabelu náklonu (horní) (127). Připojte počítačový kabel (prostřední) (37) a počítačový kabel (horní) (38).
2. Vložte díl konzole (40) mezi levou a pravou trubici (4) a (5) a upevněte pomocí čtyř šroubů (90) čtyř kroužků (82) a pomocí klíče M6 (97). Nyní se vraťte k polo utaženým osmi šroubům (93) z kroku 1, které upevňují trubice (4 & 5) a dotáhněte je k hlavnímu rámu.

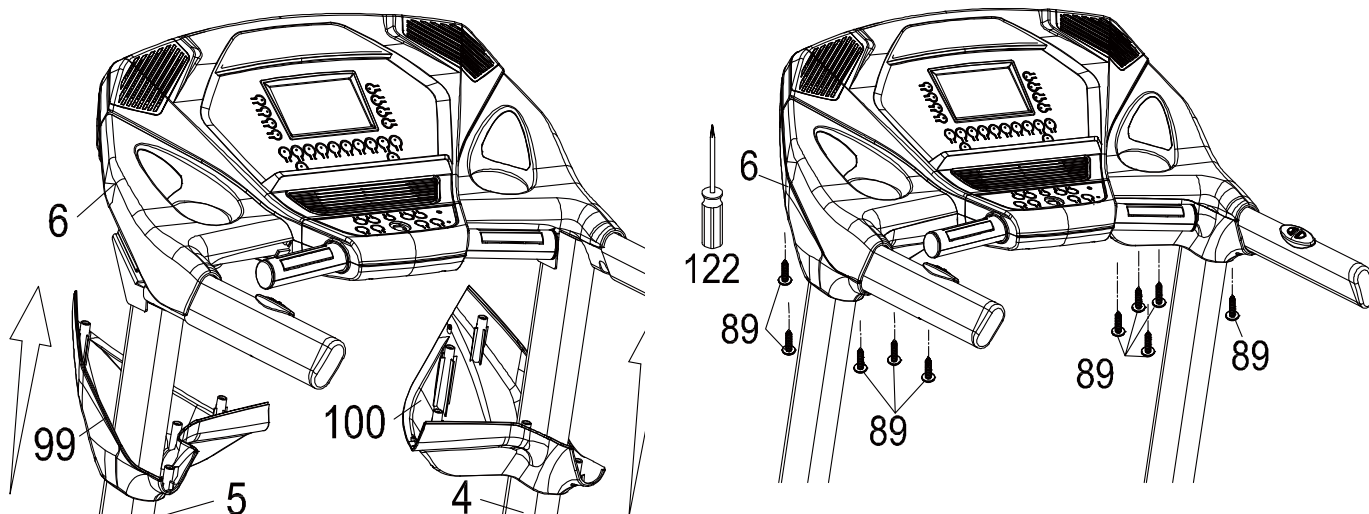
SOUČÁSTKY



#82. 3/8"x2.0T
Kroužky (4 kusy)



#90. 3/8" x 1-3/4"
Šrouby (4 kusy)



3 SESTAVENÍ PLASTOVÝCH ČÁSTÍ

1. Připevněte spodní část držáku na lahev (pravý -100) a (levý -99) na levou a pravou vertikální trubici (4) a (5) a držák konzole (6) pomocí deseti kovových vrtů (89) pomocí šroubováku Philips (122).

SOUČÁSTKY



#89. 3.5 x 12mm
kovové vrtů (10 kusů)

POKYNY K SKLÁDÁNÍ PŘÍSTROJE

Nepřemisťujte zařízení, pokud není složené a zajištěné. Buďte si jisti, že přívodní šňůra je v bezpečí, čímž eliminujete možnou škodu. Pomocí obou zábradlí přesuňte pás do kýžené pozice.

■ JAK SLOŽIT BĚŽECKÝ PÁS

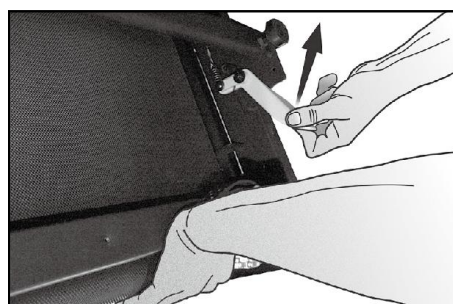
Běžecský pás musí být v minimálním náklonu. Zdvihněte běžecskou plošinu, dokud nebude zajištěna pomocí teleskopické tyče uprostřed zadní strany přístroje.



■ JAK ROZLOŽIT BĚŽECKÝ PÁS

Zatlačte jemně vpřed na běžecský pás jednou rukou. Stlačte zajišťovací páčku dolů a postupně sklopte běžící pás na podlahu. Pás se spustí samovolně v okamžiku, kdy dosáhne přibližně výšky pasu.

*U zadního otáčení uvolněte zajišťovací systém.



PŘEPRAVA

Běžecský pás je vybaven čtyřmi kolečky, která se vysunou, jakmile dojde ke složení zařízení. Díky těmto kolečkům je poté velmi snadné pás kamkoli přesunout.

VLASTNOSTI

TLAČÍTKA RYCHLÉ VOLBY RYCHLOSTI & SKLONU

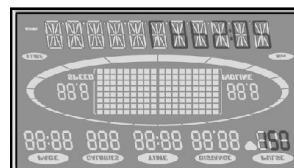
Je možné nastavit rychlost a sklon snadno pomocí tlačítek rychlé volby na konzoli. Stiskněte jednoduše tlačítko Speed (Rychlost) nebo Incline (Sklon) a poté stiskněte číslice 1 nebo 2 a běžecký pás zareaguje na vaši volbu. To šetří váš čas, protože nemusíte zdlouhavě měnit nastavení zařízení. Nejvyšší hodnota, kterou můžete nastavit je pro rychlost 9,9 mph (16 km/h) a sklon 9,5%.



- Příklady: Stiskněte tlačítko rychlé volby sklonu, potom 1, 0 = Úroveň sklonu 1.0
- Stiskněte tlačítko rychlé volby sklonu, potom 3, 5 = Úroveň sklonu 3.5
- Stiskněte tlačítko rychlé volby rychlosti, potom 8, 0 = 8.0 mph nebo km/h
- Stiskněte tlačítko rychlé volby rychlosti, potom 0, 8 = 0.8 mph nebo km/h

KONZOLE

Displej znázorní tempo, kalorie, čas (buď od začátku cvičení nebo odpočítávání), uběhnutou vzdálenost, tep, rychlost, sklon, název programu, Počet dokončených kol a čas segmentu. Nabízí též profil Rychlosti a Sklonu v grafu, který ukazuje, jak obtížný úsek jste již uběhli a jak těžký vás čeká.



RYCHLÝ ZAČÁTEK/ MANUÁLNÍ OVLÁDÁNÍ

KROK 1: Stiskněte a následně pusťte tlačítko **Start**, čímž aktivujete displej (pokud již není aktivní).

Poznámka: Připnutí zajišťovací šňůry také aktivuje displej.

KROK 2: Stiskněte a následně pusťte tlačítko **Start**, čímž se dá běžící pás do pohybu rychlostí 1 km/h. Rychlost poté můžete upravovat pomocí tlačítek + / - nebo tlačítka Rychle/Pomalou (Fast/Slow) (umístěných na konzoli nebo na zábradlí). Můžete také použít tlačítka rychlé volby rychlosti a kýženou rychlost nastavíte pomocí tlačítek 0 až 9.

KROK 3: Pohyb pásu je možné zpomalit tlačítkem V (na konzoli nebo zábradlí). Držte ho stisknuté, dokud se pás nepohybuje rychlostí, kterou chcete. Můžete také použít tlačítka rychlé volby rychlosti a kýženou rychlost nastavíte pomocí tlačítek 0 až 9.

KROK 4: Správný náklon nastavíte pomocí stisknutí a podržení tlačítka Náklon (Incline) a tlačítek + / - nebo Nahoru/Dolů (Up/Down) ; Můžete také použít tlačítka rychlé volby náklonu a kýžený náklon nastavíte pomocí tlačítek 0 až 9.

KROK 5: Běžecský pás zastavíte stiskem a následným uvolněním tlačítka **Stop**.

MOŽNOST POZASTAVIT/ZASTAVIT/RESET (PAUSE/STOP/RESET)

KROK 1: Jakmile je běžecský pás v pohybu, můžete využít funkci Pozastavit (Pause), pomocí jediného stisku červeného tlačítka **Stop**. Pás začne postupně zpomalovat, až úplně zastaví. Sklon se vrátí do vodorovné polohy (0%). Údaje pro Čas (Time), Vzdálenost (Distance) a Spálené kalorie (Calorie) zůstanou na displeji . Po 5ti minutách nečinnosti se displej resetuje a vrátí k původním hodnotám.

KROK 2: Ve cvičení můžete pokračovat opakovaným stiskem tlačítka **Start**. Rychlost a Sklon se vrátí do svého předchozího nastavení.

- Pozastavení se provede, jakmile stisknete tlačítko **Stop** jednou. Pokud ho stisknete podruhé, program se ukončí a objeví se shrnující údaje za celé cvičení. Pokud stisknete **Stop** potřetí, konzole se vrátí do neaktivního režimu (spuštění). Celou konzoli můžete resetovat podržením tlačítka **Stop** po dobu delší než 3 vteřiny.

SCHOPNOST SKLONU

- Sklon je možné upravovat kdykoli při pohybu pásu.
- Stiskněte a podržte tlačítka +/- nebo Nahoru/Dolů (Up/Down) (na konzoli nebo zábradlí) dokud nedojde k vámi zamýšlenému sklonu. Rychlejší změny nastavení sklonu pásu je možné docílit pomocí tlačítek rychlé volby sklonu a volby 0 až 9 na levé straně konzole.
- Displej vás bude informovat o nastavení sklonu v procentech, přičemž změny jsou dělány v krocích po 0,5 %.
- Sklon se vždy vrátí do nulové polohy, pokud nedojde k vypnutí hlavního vypínače nebo bezpečnostního klíče v době, kdy je zařízení nakloněno.

CENTRÁLNÍ DISPLEJ (Manuální ovládání)

Osmnáct sloupců (vysokých 8 čtverců) označuje každý segment zatížení. Čtverce naznačují pouze přibližnou úroveň zatížení (rychlost/náklon). Údaje tedy nejsou exaktní a naznačují pouze přibližnou úroveň zátěže ve vztahu k obtížnosti cvičení. V Manuálním ovládání bude okno Rychlost/Sklon (Speed/Incline) znázorňovat profil a jeho změny během cvičení. Profil Rychlosti a sklonu bude v jedné chvíli znázorňovat polovinu programu (9 sloupců). Oba se budou posouvat odprava doleva. Kolečka na oválu budou postupovat proti směru hodinových ručiček.

400M TRATĚ

Na displeji bude znázorněna 400m trať, tedy jeden atletický ovál. Blikající část naznačuje, kde se právě na oválu nacházíte. Jakmile 400m okruh dokončíte, začne okruh nový. Displej vám také nabízí celkový počet uběhnutých koleček pro informaci o celkové délce běhu.

SENZOR SRDEČNÍHO TEPU

Část displeje vás bude informovat o okamžité srdeční frekvenci za jednu minutu během cvičení. Pokud chcete znát svůj tep, je třeba abyste se drželi nerezových senzorů na přední straně a zároveň měli k hrudi připevněn tepový senzor. Hodnota srdečního tepu se objeví kdykoli, kdy do přístroje přichází signál ze senzorů. Není třeba využívat tuto funkci, pokud používáte programy Srdeční tep.

Poznámka: Je třeba pročíst si kapitolu Důležitá bezpečnostní upozornění, než začnete používat senzor Srdečního tepu.

SPÁLENÉ KALORIE

Tato část displeje vás informuje o množství spálených kalorií během cvičení.

Poznámka: Jedná se pouze o obecný údaj pro různá cvičení, který nelze používat pro zdravotní účely.

REPRODUKTORY

Konzole disponuje vestavěnými reproduktory. K zařízení je možné připojit vnější audiopřehrávač (CD, MP3, počítač atd.) do jack konektoru na pravé straně konzole. Konzole nedisponuje ovládáním hlasitosti, proto musí hlasitost upravena na audiopřehrávači.

ODPOJENÍ TLAČÍTEK UMÍSTĚNÝCH NA ZÁBRADLÍ

Napravo od tlačítka Stop je ovládání tlačítek umístěných na zábradlí. Vedle je kontrolka, která se rozsvítí, jakmile jsou tlačítka odpojena. To vám umožňuje využívat celou délku zábradlí bez obav, že by došlo k nechtěné úpravě rychlosti nebo sklonu.

JAK VYPNOUT BĚŽECKÝ PÁS

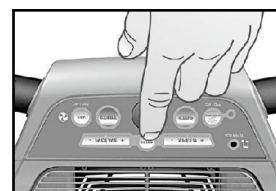
1. Displej se automaticky odpojí (uspí) po třiceti minutách nečinnosti (bez dotyku jakéhokoli tlačítka). Běžecský pás v režimu spaní odebírá velmi omezené množství proudu (přibližně jako televize ve stand-by režimu).
2. Odpojte zajišťovací šňůru
3. Vypněte hlavní vypínač umístěný na přední části běžecského pásu pod krytem motoru.

PROGRAMOVATELNÉ VLASTNOSTI

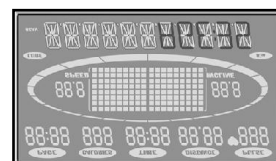
Váš běžecký pás disponuje sedmi přednastavenými programy a jedním manuálním programem. Každý přednastavený program má maximální rychlost sklon, které se objeví na displeji, jakmile je program zvolen. Maximální rychlost a sklon, kterých program dosáhne, budou zobrazeny v Prostředním okně pro zprávy.

JAK ZVOLIT PROGRAM

KROK 1: Stiskněte tlačítko **Programu**, pak stiskněte tlačítko **enter** a vyberte program. Displej vám nabídne možnost program upravit a nebo tlačítkem **Start** program zahájíte s přednastavenými hodnotami.



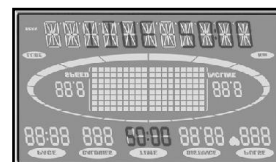
KROK 2: Pokud jste stiskli **Enter**, objeví se na displeji pole s hodnotou. Nejprve váš **Věk** (Age) (přednastavené je 35). Hodnota vašeho věku ovlivní programy na Srdeční frekvenci. Hodnotu můžete upravovat pomocí kláves **+** a **-** a potvrdit klávesou **Enter**. Váš věk určuje nejvyšší doporučenou tepovou frekvenci. Funkce Srdeční frekvence je založena na procentu vaší maximální tepové frekvence, je nutné, abyste vložili váš skutečný věk. Jinak totiž tyto funkce nebudou fungovat korektně.



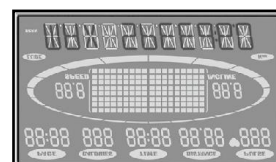
KROK 3: Na displeji se objeví další blikající hodnota, a sice **Tělesná váha (Body Weight)** (Přednastavená hodnota je 70kg). Tělesná váha ovlivňuje počítání kalorií. Hodnotu můžete upravovat pomocí kláves **+** a **-** a potvrdit klávesou **Enter**.



*Poznámka ohledně části displeje **Spálené kalorie (Calorie)**: Žádný posilovací přístroj vám nenabídne exaktní hodnotu spálených kalorií, protože tuto hodnotu ovlivňuje u každé osoby mnoho různých faktorů. I když má někdo stejnou tělesnou váhu, věk i výšku, jeho spalování kalorií může být absolutně odlišné. Smyslem této hodnoty je tedy pouze monitorovat vaše zlepšení od jednoho cvičení k dalšímu.*



KROK 4: Na displeji se objeví další blikající hodnota, a sice **Čas (Time)** (přednastavená hodnota je 30 minut). Hodnotu můžete upravovat pomocí kláves **+** a **-** a potvrdit klávesou **Enter**.. *(Poznámka:*



*Pokud stisknete tlačítko **Start**, kdykoli během programování, dojde ke spuštění programu).*

KROK 5: Na displeji se objeví další blikající hodnota, a sice přednastavená maximální rychlost pro daný program (5 km/h). Hodnotu můžete upravovat pomocí kláves **+** a **-** a potvrdit klávesou **Enter**. Každý program prochází během svého trvání změnami rychlosti. Tato hodnota označuje maximální možnou rychlost.

KROK 6: Na Prostřední obrazovce bude blikat přednastavený maximální sklon pro vybraný program (6%). Hodnotu můžete upravovat pomocí kláves **+** a **-** a potvrdit klávesou **Enter**.

Zařízení je naprogramováno a pomocí tlačítka **Start** můžete spustit cvičení. Pokud byste se chtěli vrátit o jeden krok zpět, použijte tlačítko **Stop**.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

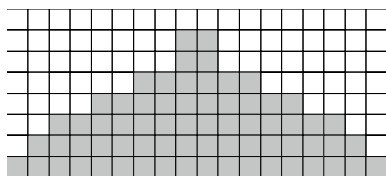
Běžecký pás disponuje pěti různými programy, které byly navrženy pro různá cvičení. Tyto hotové programy vám pomohou dosáhnout různých cílů při vašem cvičení.

Kopec

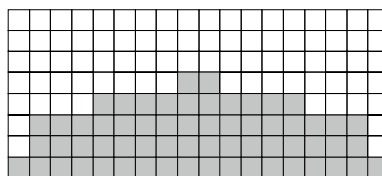
Zátěž: Tento program má pyramidální strukturu, která vás vede od postupné zátěže přibližně 10% maxima (tuto úroveň si zvolíte před spuštěním programu) až k maximální zátěži, která trvá přibližně 10% celkového času cvičení, aby nakonec došlo k postupnému snížení zátěže na počátečních 10%.

Sklon: Sklon běžeckého pásu se mění postupně. Maximální elevace je dosaženo uprostřed cvičení a trvá cca 10% celkového času.

SKLON



RYCHLOST

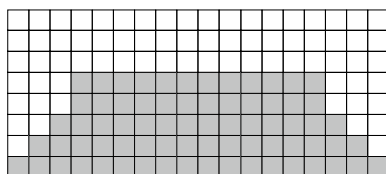


Spalování tuku

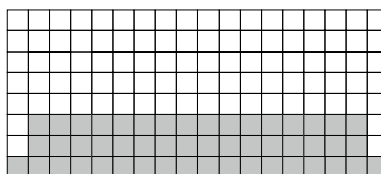
Zátěž: Tento program vede k rychlému dosažení maximální rychlosti (přednastavené nebo uživatelsky upravené), která trvá po 2/3 doby cvičení. Tento program posiluje schopnost udržet výkon po delší časový úsek.

Sklon: Sklon běžeckého pásu se velmi rychle dostane na nejvyšší úroveň (přednastavenou nebo upravenou uživatelem) a takto setrvává po 90% času cvičení.

SKLON



RYCHLOST

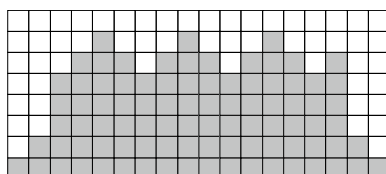


Kardio

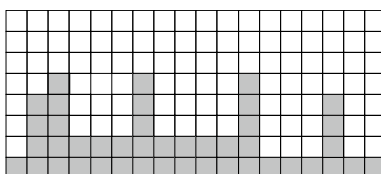
Zátěž: Tento program nabízí rychlý postup na téměř maximální úroveň rychlosti (přednastavenou nebo upravenou uživatelem). Má mírné fluktuace nahoru a dolů, aby byla zvyšována a snižována tepová frekvence, předtím než dojde k rychlému uklidnění. Program pomáhá srdeční činnosti, zlepšuje průtok krve a kapacitu plic.

Sklon: Sklon je při tomto programu středně náročný. Během cvičení ovšem dochází k několika náhlým změnám. Segmenty 4, 9 a 14 představují maximální sklon.

SKLON



RYCHLOST

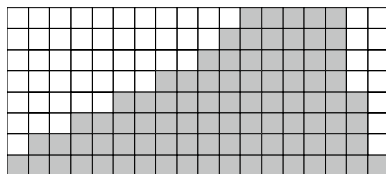


Síla

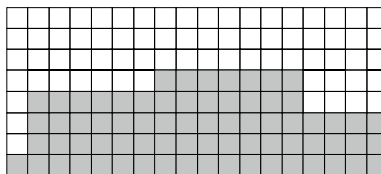
Zátěž: Tento program nabízí postupné zvyšování rychlosti až na 100% maximální zátěže, která trvá po 25% času cvičení. Tento typ běhu pomáhá budovat svalovou hmotu a vytrvalost v dolní polovině těla a hýžděových svalech. Vše je ukončeno rychlým zklidněním.

Sklon: Plošina se rychle zdvihne do mírného náklonu, který je udržován po většinu doby cvičení.

SKLON



RYCHLOST

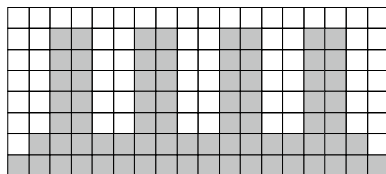


Interval

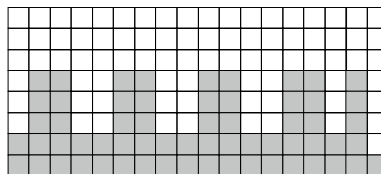
Zátěž: Tento program nabízí periody vysoké intenzity zátěže, které střídají odpočinkové pasáže. Tento program využívá a rozvíjí vaše rychlá svalová vlákna, která tělo využívá při krátké intenzivní zátěži. Krátkodobá intenzivní zátěž povede ke kyslíkovému dluhu a vysoké tepové frekvenci. Proto následuje pasáž, kdy se tělo může znovu zklidnit. Váš kardiovaskulární systém se tím učí efektivněji pracovat s kyslíkem.

Sklon: Tento program povede k vysokému sklonu podobně jako program Rychlost, ale v jiných segmentech (sloupcích). To znamená, že všechny svaly vašich dolních končetin budou podobně aktivované během celého cvičení. Sklon se mění od 25 do 65% maximální elevace.

SKLON



RYCHLOST



PROGRAMY SRDEČNÍ FREKVENCE

Staré heslo "bez práce nejsou koláče" je dnes již překonáno, protože výhody cvičení můžete získat v pohodlí svého domova. Z velké části za to vděčíme použití monitorů tepové frekvence. Pokud monitor tepu správně používáme, většina lidí zjistí, že jejich úroveň cvičení byla buď příliš vysoká nebo naopak nedostatečná. Díky monitoru srdeční frekvence nyní můžeme cvičit tak, že náš tep je v ideální frekvenci, která je prospěšná pro naše tělo.

Předtím, než určíte, jaká je tepové rozmezí, které je prospěšné pro váš organismus, je třeba určit vaši maximální srdeční frekvenci. Tu určíme na základě následujícího vzorce: 220 mínus váš věk. Nyní víte, jaká je maximální tepová frekvence (MTF) pro člověka vašeho věku. Efektivní tepové rozmezí pro různá cvičení jsou nyní určena procenty maximální tepové frekvence. Tréninková zóna je 50% až 90% maximální tepové frekvence. 60% je frekvence, kdy dochází ke spalování tuků a 80% posiluje váš kardiovaskulární systém. Rozmezí od 60 do 80% je tedy pro váš organismus nejprospěšnější.

Pro jedince, jehož věk je 40 let, je možné vypočítat jeho tepové rozmezí takto:

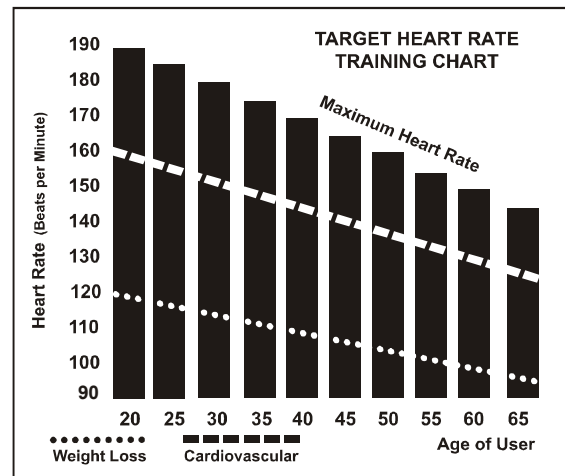
$220 - 40 = 180$ (maximální srdeční frekvence)
 $180 \times .6 = 108$ tepů za minutu
(60% z maxima)
 $180 \times .8 = 144$ tepů za minutu
(80% z maxima)

Pro čtyřicátníka je tedy tréninková zóna mezi 108 a 144 tepy za minutu.

Pokud jste hodnotu svého věku zadali již při programování celého zařízení, bude MTF vypočítána automaticky. Váš věk je využíván právě pro programy srdeční frekvence. Poté, co je vypočítána vaše MTF, je možné rozhodnout se, jakých cílů chcete dosáhnout.

Dva nejpopulárnější důvody a cíle cvičení jsou kardiovaskulární zdraví (trénink srdce a plic) a kontrola váhy. Černé sloupce na grafu výše zastupují MTF pro člověka odpovídajícího věku (pod každým sloupcem). Tréninkovou tepovou frekvenci pro zdraví kardiovaskulárního systému nebo kontrolu váhy reprezentuje diagonální přeškrtnutí sloupců. Definice obou cílů je v dolním levém rohu grafu. Pokud se zaměřujete na zlepšení kardiovaskulární kondice nebo chcete hubnout, musíte dosáhnout 80%, respektive 60% vaší maximální srdeční frekvence a sice v tréninkovém plánu schváleném vaším lékařem. Doporučujeme konzultovat lékaře předtím, než se vážně pustíte do cvičení.

Je samozřejmě možné využívat monitor tepové frekvence i mimo programy srdeční frekvence. Tuto funkci můžete využívat během manuálního používání běžeckého pásu nebo jakéhokoli z devíti programů. Programy srdeční frekvence automaticky kontrolují sklon pásu..



ÚROVEŇ POCIŤOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Srdeční frekvence je důležitá, ale stejně důležité je naslouchat vlastnímu tělu. Úroveň toho, jak tvrdě byste měli cvičit ovlivňuje více faktorů. Úroveň stresu, fyzická kondice, emocionální zdraví, teplota, vlhkost, denní doba, doba, která uběhla od posledního jídla a obsah jídla, přispívají k intenzitě, kterou byste měli své tělo zatížit při cvičení. Pokud budete svému tělu naslouchat, ono vám toto vše sdělí.

Úroveň pociťovaného zatížení, zvaná též Borgova stupnice, byla vynalezena švédským lékařem G. A. V. Borgem. Tato škála nabízí výčet intenzity cvičení od 6 do 20 podle subjektivního pocitu jedince a vnímání zátěže.

Stupnice je následující:

Úroveň pociťovaného zatížení:

- 6 minimální
- 7 velmi, velmi lehká
- 8 velmi, velmi lehká+
- 9 velmi lehká
- 10 velmi lehká +
- 11 celkem lehká
- 12 pohodlná
- 13 celkem obtížná
- 14 celkem obtížná +
- 15 obtížná
- 16 obtížná +
- 17 velmi obtížná
- 18 velmi obtížná +
- 19 velmi, velmi obtížná
- 20 maximální

Pokud přidáte ke každé úrovni nulu, získáte přibližnou tepovou frekvenci při dané zátěži. Například, úroveň 12 tedy přibližně odpovídá tepu 120 úderů za minutu. Úroveň pociťovaného zatížení velmi závisí na faktorech, které jsme zmínili výše. To je největší výhodou tohoto tréninku. Pokud je vaše tělo trénované a odpočaté, budete se cítit silní a cvičení budete zvládat snáz. Pokud jste v takové kondici, můžete cvičit tvrději a pociťovaná zátěž bude menší. Pokud máte pocit únavy a malátnosti, vaše tělo potřebuje odpočinek. To se také projeví v úrovni pociťované zátěže a musíte upravit zátěž cvičení.

POUŽÍVÁNÍ MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE (VOLITELNÉ)

Jak připevnit bezdrátový hrudní senzor tepové frekvence:

1. Připojte senzor k elastickému pásu, pomocí zacvakávacích částí.
2. Dotáhněte pás co nejtěsněji, ale ne tak, aby vás škrtil.
3. Umístěte senzor tak, aby logo bylo uprostřed vaší hrudní kosti směrem od těla (někteří lidé musí senzor umístit trochu vlevo od středu). Připojte konec elastického pásu tak, že zapojíte kulatý konec a pomocí zacvakávacích částí upevněte senzor a pás na váš hrudník.
4. Umístěte senzor přímo na hrudní svaly.
5. Pot je nejlepším vodičem pro měření elektrických signálů odpovídajících tepové frekvenci. Namočte na počátku cvičení stačí elektrody navlhčit obyčejnou vodou (2 oválné části na zadní straně pásu a obě strany senzoru). Zároveň doporučujeme, abyste senzor na své tělo připevnili několik minut předtím, než začnete cvičit. Někteří jedinci, kvůli jinému chemickému složení, mohou mít problémy získat jasný signál hned od počátku. Po zahřátí obvykle tento problém ustupuje. Jak jsme již poznamenali, oblečení, které máte na sobě přes senzor, nijak neovlivňuje jeho funkci.
6. Cvičení se musí odehrávat v dosahu mezi senzorem a přijímačem, pokud chcete jasný a pevný signál. Vzdálenost se může lišit, ale obecně platí, že je třeba stát dostatečně blízko konzole, aby údaje byly spolehlivé a přesné. Umístění senzoru přímo na kůži zajišťuje jeho správnou funkčnost. Pokud si přejete, je možné senzor umístit i na tričko. Potom je ovšem nutné namočit ty části oblečení, na kterých bude senzor spočívat.



Poznámka: Senzor je automaticky aktivován, jakmile detekuje aktivitu lidského srdce. Automaticky se poté deaktivuje, jakmile žádnou aktivitu nedetekuje. Byť je senzor vodě odolný, může vlhkost způsobit přijímání nepřesného signálu. Po použití doporučujeme senzor důkladně vysušit, čímž dojde k prodloužení životnosti baterie (Odhadujeme, že baterie by měla vydržet 2500 hodin). Náhradní baterie je typ Panasonic CR2032.

NESPOLEHLIVÁ FUNKČNOST

Pozor! Nepoužívejte běžecký pás s programy srdeční frekvence, pokud senzor nevykazuje pravidelný a spolehlivý signál. Vysoké, nepravidlené a zmatené údaje na displeji znamenají problém.

Jaké faktory mohou rušit signál tepové frekvence:

1. Běžecký pás není dobře uzemněn. Kvalitní uzemnění je podmínkou!
2. Mikrovlnné trouby, TV, malé spotřebiče atd.
3. Flourescenční osvětlení.
4. Domácí bezpečnostní systém.
5. Bezdrátový plot pro psa.
6. Někteří lidé mohou mít problém se snímáním signálu z jejich pokožky. Pokud takový problém máte, pokuste se nasadit senzor vzhůru nohama. Normálně by mělo logo být pravou stranou vzhůru.
7. Anténa, která přijímá vaši tepovou frekvenci, je velmi citlivá. Pokud je nějaký výrazný vnější zdroj hluku, pokuste se celé zařízení otočit o 90 stupňů.
8. Další jedinec používá senzor ve vzdálenosti jednoho metru od vás.

Pokud se vám přesto nepodaří problém odstranit, kontaktujte svého výrobce.

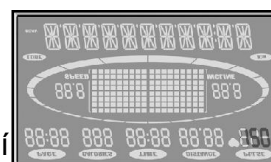
POUŽÍVÁNÍ PROGRAMU SRDEČNÍ FREKVENCE

Poznámka: K používání těchto programů je nutné použít senzor tepové frekvence.

Oba programy jsou v zásadě totožné, s tím rozdílem, že **HR1** pracuje do úrovně 60% vaší maximální tepové frekvence a **HR2** do úrovně 80%. Mimo to jsou oba programy nastaveny stejně. HR program spustíte, pokud budete postupovat podle instrukcí níže. Druhou možností je zvolit **HR1** nebo **HR2** jako program, stisknout **Enter** a poté postupovat podle instrukcí na displeji.

Poté, co nastavíte cílovou tepovou frekvenci, program se vás bude snažit udržet v rozmezí 3-5 úderů za minutu od této hodnoty. Následujte pokyny na displeji, které se budou snažit udržet zamýšlenou srdeční frekvenci.

1. Stiskněte **HR 1** (60% maximální tepové frekvence je přednastavené) nebo **HR 2** (kdy je nastaveno 80%) a potvrďte klávesou **Enter**.
2. **Konzole** vás vyzve, abyste zadali **Věk** (Age). Vložte věk pomocí kláves rychlosti + a - a potvrďte Enterem, čímž postoupíte k další obrazovce.
3. Nyní vložte svou **Váhu** (Weight). Vložte váhu pomocí kláves rychlosti + a - a potvrďte klávesou **Enter**, čímž postoupíte k další obrazovce .
4. Nyní vložte **Čas** (Time) pomocí kláves rychlosti + a - a potvrďte klávesou **Enter**, čímž postoupíte k další obrazovce.
5. Nyní vložte cílovou srdeční frekvenci (Heart Rate Target). Tuto frekvenci se budete snažit udržet během cvičení. Úroveň nastavte pomocí kláves rychlosti + a - a potvrďte **Enterem**, čímž postoupíte k další obrazovce *Poznámka: Srdeční frekvence je vyjádřena v procentech podle údaje, který jste zadali v kroku 1. Pokud tuto hodnotu změňte, změňte procenta z hodnoty zadané v bodě 1.*
6. Nyní jste ukončili nastavení a můžete spustit cvičení pomocí klávesy **Start**. Pokud se chcete vrátit a změnit předchozí nastavení, stačí použít klávesu **Stop**.
POZNÁMKA: Při editaci nastavení můžete kdykoli stisknout Stop a vrátit se o obrazovku zpět.
7. Pokud chcete zvýšit nebo snížit zatížení kdykoli během programu, stačí stisknout tlačítka **Rychlosti + a -** nebo **Fast/Slow** (rychle/pomalou) na konzoli nebo pravém zábradlí. Takto během cvičení můžete upravit cílovou srdeční frekvenci.
8. Během používání programů **HR 1** nebo **HR 2** můžete procházet daty na displeji pomocí klávesy **Enter**.
9. Jakmile program skončí, stiskněte tlačítko **Start** a spustíte stejný program znovu. Pomocí tlačítka **Stop** program ukončíte.



CELKOVÁ ÚDRŽBA

PÁS/PLOCHA

Váš běžecký pás používá velmi výkonou plochu s nízkým třením. Výkon je maximalizován, pokud je plocha co nejčistší. Používejte měkký, vlhký hadřík nebo papírovou utěrku. Otřete kraje pásu a oblast mezi okraji pásu a rámem. Snažte se dosáhnout co nejhlouběji pod okraj pásu. Takové čištění by mělo být prováděno jednou měsíčně, díky čemuž prodloužíte životnost pásu. Středně silné mýdlo a voda spolu s nylonovým kartáčem jsou ideálním nástrojem pro povrch pásu. Vše nechte před použitím vyschnout.

PÁS/PLOCHA

Toto se může stát při násilném vniknutí nebo než se pás stabilizuje. Někdy dochází k tomu, že se černý prach z pásu objeví na podlaze za zařízením. Je to normální.

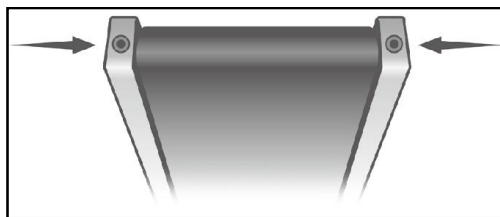
CELKOVÉ ČIŠTĚNÍ

Špína, prach a zvířecí chlupy mohou zablokovat vzduchové vstupy a hromadit se na běžícím pásu. Doporučujeme každý měsíc luxovat pod vaším běžeckým pásem, čímž zabráníte přílišnému usazování nečistot, které mohou být nasáty do přístroje a poškodit motor. Jednou ročně odstraňte černý kryt motoru a vysajte špínu, která se na něm usadila. **PŘEDTÍM, NEŽ KRYT UDSTRANÍTE ODPOJTE PÁS ZE ZÁSUVKY.**

ÚPRAVY PÁSU

Jak upravit napětí běžeckého pásu - Napětí pásu je něco, čeho si většina uživatelů ani nevšimne. Nicméně pro pravidlené běžce je důležité, aby povrch byl hladký a pevný. Úpravy mohou být provedeny na zadním kolečku pomocí 6mm klíče, který je dodáván se zařízením. Napínací šrouby jsou umístěny na konci zábradlí viz. obrázek níže.

Utáhněte zadní kolečko tak, aby nedocházelo k prokluzu na předním kolečku. Pootočte šrouby vždy o 1/4 a poté se projdete po pásu, abyste vyzkoušeli, zda je napětí dostatečné a pás neprokluzuje. Je třeba, aby byly oba šrouby utažené stejně, protože jinak by pás mohl začít sjíždět k jedné straně.



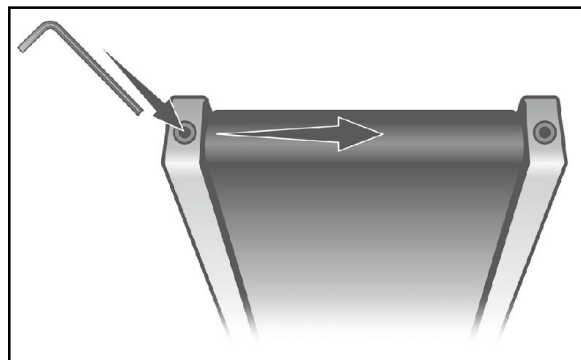
NEUTAHUJTE PŘÍLIŠ – Přílišné utažení pásu může znamenat jeho poškození a předčasnou ztrátu nosnosti. Pokud pás utáhnete dostatečně a on přesto prokluzuje, může být problém v poháněcím pásu, umístěném pod krytem motoru, který spojuje motor s předním kolečkem. Pokud je tento pás uvolněný, zařízení se chová stejně jako by byl uvolněný hlavní běžecký pás. Utažení poháněcího pásu by měl provést vyškolený technik.

ÚPRAVY BĚHU PÁSU

Běžecský pás je vyroben tak, aby zůstal uprostřed, když je používán. Je normální, že některé pásy tíhnou při používání k jedné straně v závislosti na běhu uživatele a tom, pokud více tlačí na jednu nohu. Pokud nicméně dochází k výraznému sklouzávání pásu k jedné straně, je nutné provést úpravy.

NASTAVENÍ BĚHU PÁSU

6mm klička je dodávána s přístrojem a můžete ji použít na úpravu nastavení pásu. Nastavení měňte na levém šroubu. Nastavte pás na rychlost 5 km/h. Dávejte pozor na to, že malá úprava může mít dalekosáhlý dosah, byť není na první pohled patrná. Pokud je pás **příliš nalevo**, otočte šroubem o 1/4 doprava (podle směru hodinových ručiček a několik minut počkejte, než si pás sedne.



Pokračujte dál s úpravami o 1/4, než se pás stabilizuje uprostřed běžecské plochy. Pokud je pás **příliš nalevo**, otočte šroubem proti směru hodinových ručiček. Pás může vyžadovat pravidelné úpravy v závislosti na způsobu, jakým je používán. Různí uživatelé mají různý vliv na zařízení. Může být potřeba znovu pás upravit. Jakmile začne být pás pravidelně používán, úpravy budou méně časté. Správné nastavení průběhu pásu je zodpovědností každého uživatele.

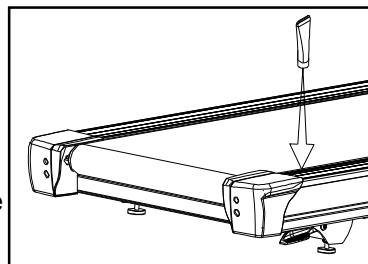
POZOR:

POŠKOZENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO BĚHU NEBO NAPĚTÍ PÁSU NENÍ KRYTO PODMÍNKAMI ZÁRUKY.

MAZÁNÍ PÁSU A BĚŽECKÉ PLOCHY

Nikdy nepoužívejte jiný lubrikant než schválený. Váš běžecký pás je dodáván s jednou tubou lubrikantu a další mohou být objednány od vašeho prodejce. Existují i jiné lubrikanty, ale doporučujeme pouze Lube-N-Walk.

Součástí sady je i aplikační tyčinka, díky které je proces mazání jednodušší. Sadu lze objednat přímo od Lube-N-Walk na adrese <http://jadfitness.com/>. Správný lubrikant musí být na bázi silikonu, nikdy ne parafínový vosk.



Běžecký pás musí být správným způsobem mazán v určených intervalech, díky čemuž je zajištěna dlouhá životnost zařízení. Pokud lubrikant vyschne, tření mezi pásem a běžeckou plochou se zvýší a motor je nepřiměřeně zatížen, spolu s poháněcím řemenem a elektronickým ovládním zařízení. Může tedy dojít k poškození drahých komponentů. Nedostatek mazání v daných intervalech může znamenat ztrátu záruky. Pás i plocha jsou dodávány namazané a další lubrikace by měla být prováděna každých 180 hodin používání. Konzole obsahuje připomínku, která vás bude informovat po 180 hodinách, že je třeba pás namazat.

Lubrikant aplikujte na běžeckou plochu pod pásem. Pokud dosáhnete přibližně 15 centimetrů od kraje, použijte následující metodu: Odpojte přístroj ze sítě. Uprostřed běžecké plochy nadzdvihněte pás a sáhněte pod něj s tubou s lubrikantem. Vymáčkněte většinu z tuby na plochu. Opakujte proces i na druhé straně. Zapojte zpět do elektřiny a procházejte se po pásu pomalým tempem asi pět minut.

Pokud není možné provést výše popsany postup, bude nutné běžecký pás uvolnit. Pomocí 6mm klíčky, která je součástí dodávky, povolte dva zadní nastavovací šrouby, tak aby se vám podařilo vstrčit ruku pod pás (5 až 10 otočení). Dávejte pozor, abyste oba šrouby povolili stejně a pamatujte si, kolik otočení jste udělali, protože po dokončení mazání musíte pás uvést do původního stavu.

Jakmile je pás uvolněn, vytřete plochu čistým hadříkem a vyčistěte jakoukoli nečistotu. Aplikujte celou tubu lubrikantu na plochu asi 45 cm od krytu motoru. Vymáčkněte celý obsah tuby přes plochu (paralelně s krytem motoru) v přibližné šířce 30 cm jako vymáčkáte zubní pastu na kartáček. Pás s lubrikantem by měl být přibližně stejně daleko od kraje na obou stranách. Cílem je namazet místo, kam nejvíce šlapete. To je asi 45 cm od krytu motoru, ale můžete si předtím vyzkoušet, kam přibližně došlapujete. Pokud nejčastěji na pásu běháte, může být místo, kam došlapujete, jiné než když chodíte. Jakmile je lubrikant aplikován, utáhněte znovu šrouby stejně, jak byly předtím. Zapněte běžecký pás na rychlost cca 5 km/h, bez toho, abyste po něm chodili ho nechte běžet minutu nebo dvě. Je třeba ujistit se, že pás zůstává dobře vycentrován. Pokud pás tíhne k jedné straně, držte se návodu na jeho úpravu. Nyní je pás namazaný a je třeba po něm pouze jít (ne běžet), alespoň 5 minut, aby se lubrikant rovnoměrně rozšířil. Pokud si koupíte Lube-N-Walk, návod na jeho aplikaci je uveden na tubě.

SERVISNÍ SEZNAM - MOŽNÉ PORUCHY

Předtím, než se obrátíte na svého prodejce s žádostí o pomoc, projděte si, prosím, následující seznam. Možná vám pomůže ušetřit čas i peníze. Jedná se o výčet běžných problémů, které nemusí pokrývat záruční podmínky

PROBLÉM	ŘEŠENÍ PŘÍČINA
Displej se nerozsvítí	<ol style="list-style-type: none">1. Zabezpečovací šňůra není na místě.2. Pojistka na přední straně je vyhozena. Zatlačte pojistku dovnitř, až zacvakne.3. Je odpojena přívodní šňůra. Zatlačte přívodní šňůru pevně do zásuvky.4. Může být vyhozený domovní jistič.5. Běžecský pás je poškozen, kontaktujte svého prodejce.
Běžecský pás není dobře vycentrován. Pás prokluzuje při chůzi nebo při běhu.	Uživatel může při chůzi tlačit více na jednu stranu nebo jednu nohu. Pokud se jedná o přirozený styl chůze nebo běhu, vycentrujte pás trochu do strany opačné. Viz. Celková údržba a zde část Napětí běžecského pásu Pokud je to nutné, proveďte potřebné úpravy nastavení pásu.
Motor se nerozběhne po stisknutí tlačítka Start.	<ol style="list-style-type: none">1. Pokud se pás pohybuje, ale po chvíli zastaví a na displeji se objeví "LS", proveďte kalibraci.2. Pokud stisknete Start a pás se nerozběhne, je třeba kontaktovat servis.
Běžecský pás dosáhne maximální rychlosti 12 km/h, byť displej ukazuje mnohem vyšší rychlost.	To naznačuje, že motor potřebuje více energie, aby mohl fungovat. Do zařízení přichází příliš malé napětí. Nepoužívejte prodlužovací šňůry. Pokud je prodloužení nutné, použijte co nejkratší a nejkvalitnější šňůru. Pokud je nízké napětí v celém domě, je třeba kontaktovat elektrikáře. Je vyžadováno 230V.
Běžecský pás se náhle a rychle zastaví, jakmile je odpojena zajišťovací šňůra.	Vysoké tření pásu o plochu. Viz kapitola Celková údržba a část o mazání.
Běžecský pás vyhazuje pojistky v domě.	Vysoké tření pásu o plochu. Viz kapitola Celková údržba .
Počítač se samovolně vypíná, když se dotknu konzole (je zima) při běhu nebo chůzi.	Běžecský pás není pravděpodobně uzemněn a statická elektřina vyhazuje počítač. Konzultujte kapitolu o uzemnění.
Domácí jistič se neustále vypíná, byť pojistka na pásu zůstává OK.	Je třeba vyměnit domovní jistič za jistič s vyšší kapacitou.

PROCEDURA KALIBRACE

1. Odstraňte bezpečnostní klíč.
2. Stiskněte a podržte tlačítka **Start** a **Rychlost (Fast) +** a vraťte bezpečnostní klíč na místo. Stále držte **Start** i **Rychlost (Fast) +**, dokud se na displeji neobjeví "Tovární nastavení" (Factory Settings) a poté stiskněte **Enter**.
3. Nyní můžete nastavit, aby displej informace znázorňoval v metrickém nebo americkém systému (míle nebo kilometry). Zvolte možnost, kterou chcete pomocí tlačítek nahoru a dolů a potvrďte pomocí **Enter**.
4. Ujistěte se, že poloměr kola je 2,30 a stiskněte **Enter**.
5. Upravte minimální rychlost (pokud je to třeba) na 0,5 km/h a stiskněte **Enter**.
6. Upravte maximální rychlost (pokud je to třeba) na 16 km/h a stiskněte **Enter**.
7. Upravte maximální sklon (pokud je to třeba) na 10 a stiskněte **Enter**.
8. Návrat sklonu - Zapnuto (Díky této vlastnosti se pás dostane zpět do nulového náklonu po stisku **Stop**. Při prodeji v EU, toto musí být vypnuto na základě požadavků norem EU).
9. Stiskněte **Start** a spustíte kalibraci. Proces je automatický, rychlost se spustí bez varování, takže nestůjte na pásu.

ÚPRAVA RYCHLOSTNÍHO SENZORU

Pokud proces kalibrace neproběhne korektně, je třeba prověřit nastavení rychlostního senzoru.

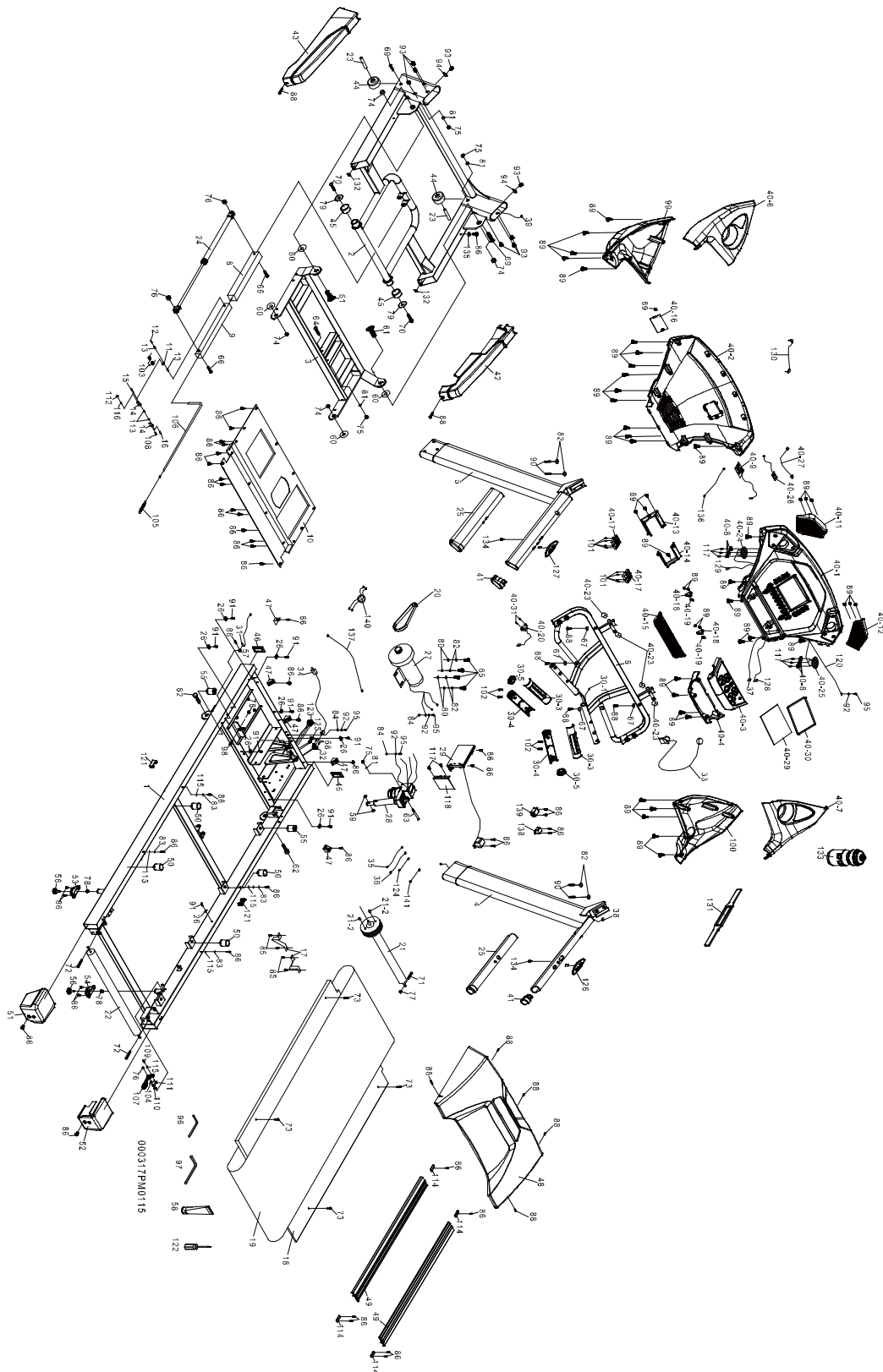
1. Odstraňte kryt motoru pomocí uvolnění čtyř šroubů, které ho drží (není třeba je vyšroubovat úplně).
2. Rychlostní senzor je umístěn na levé straně rámu, přímo před kladkou pásu (kladka má na sobě pás, který vede do motoru). Rychlostní senzor je malý, černý a má k sobě připojený drátek.
3. Ujistěte se, že senzor je co nejbližší kladce, bez toho, abyste se ho dotýkali. Na přední straně kladky je magnet. Senzor k němu musí přiléhat. Senzor je připevněn šroubkem, který musí být povoleno, než upravíte pozici senzoru. Znovu utáhněte šroub, jakmile dokončíte práci.



MENU ÚDRŽBY

1. Stiskněte a podržte najednou klávesy **Start**, **Stop** a **Enter**, dokud se na displeji nezobrazí "Menu údržby" ("Engineering mode" nebo "Maintenance menu" v závislosti na typu.) a potvrďte klávesou **Enter**.
2. Procházejte skrze menu pomocí kláves + a - . Klávesa **Stop** vás vrátí do předchozího menu. Možnosti **Menu** jsou:
 - A. **Test klíče (Key Test)** - Vyzkouší, zda všechny klíče fungují korektně.
 - B. **Displej (Display)** - Vyzkouší, zda všechny segmenty LCD displeje fungují korektně.
 - C. **Funkce**
 - I. **Režim spánku (Sleep Mode)** - Vypíná režim spánku, takže konzole zůstane vždy aktivní, pokud není celé zařízení vypnuto.
 - II. **Pozastavit (Pause Mode)** - Jakmile je konzole pozastavena během programu, pokud zapnete tuto možnost, bude pauza tvrdě nekonečně dlouhá, nejen přednastavených 5 minut.
 - III. **Odometr** - Resetuje odometr.
 - IV. **Anglické (English)** - Zde můžete nastavit pomocí klávesy **Enter** přepnout metrický systém.
 - V. **Test Motoru (Motor Test)** - Tato možnost je pouze pro odborný servisní zásah při poruše motoru.
 - VI. **Píp (Beep)** - Konzole nebude používat reproduktory pro pípání.
 - D. **Bezpečnost (Security)** - umožňuje vypnout klávesnici, takže běžecský pás není možné používat. Nastavení lze změnit **Enterem** (též známé jako dětský zámek)
 - E. **Tovární nastavení (Factory Settings)** - Určeno pouze pro použití výrobcem.

SCHÉMATICKÝ POHLED NA ZAŘÍZENÍ



SEZNAM SOUČÁSTEK

Dwg #	Popis součástky	Množ.
1	Hlavní rám	1
2	Základna rámu	1
3	Podpěra sklonu	1
4	Pravá vertikální trubice	1
5	Levá vertikální trubice	1
6	Držák konzole	1
8	Vnější klouzavka	1
9	Vnitřní klouzavka	1
10	Spodní kryt motoru	1
11	Článek	1
12	Osa článku	1
13	Průchodka osy	2
14	Upevňovací svorka	2
15	Koncovka	1
16	Průchodka uzávěru	1
17	Vodítko pásu	2
18	Běžecská plocha	1
19	Běžecský pás	1
20	Poháněcí pás	1
21	Přední kolečko, kladka	1
21~2	Magnet	2
22	Zadní kolečko	1
23	Rukáv pro přední kolečko základny rámu	2
24	Válec	1
25	PVC držadlo	2
26	Drátový podklad	8
27	Motor	1
28	Motor sklonu	1
29	Kontrolka motoru	1
30	Senzor pulzu	2
30~1	800m/m_ smotaný drát pro senzor pulzu	1
30~3	Horní kryt senzoru pulzu	2
30~4	Dolní kryt senzoru pulzu	2
30~5	Koncovka senzoru pulzu	2
31	1200m/m_ kabel senzoru	1
32	Zásuvka přívodu	1
33	bezpečnostní klíč	1
34	Přívodní šňůra	1
35	200m/m × 764 × 764_ spojovací drát (bílý)	1
36	2000m/m × 764 × 764_ spojovací drát (černý)	1
37	800m/m_ počítačový kabel (horní)	1
38	1300m/m_ počítačový kabel (střední)	1
39	1150m/m_ počítačový kabel (dolní)	1

40	Konzole	1
Dwg #	Popis součástky	Množ.
40~1	Vrchní kryt konzole	1
40~2	Dolní kryt konzole	1
40~3	Přední kryt konzole (horní)	1
40~4	Přední kryt konzole (dolní)	1
40~6	Levý držák lahve s pitím (Dolní)	1
40~7	Pravý držák lahve s pitím (Horní)	1
40~8	Kotva mřížky reproduktoru	6
40~9	Přijímač HR	1
40~11	Kryt reproduktoru konzole (L)	1
40~12	Kryt reproduktoru konzole (P)	1
40~13	Průduch (L)	1
40~14	Průduch (P)	1
40~15	Deflektor mřížky grilu	1
40~16	Kryt baterie	1
40~17	Větrák	1
40~18	Mřížka větráku	2
40~19	Kotva	2
40~20	500mm	1
40~23	koncovka šroubu	4
40~24	250m/m_ kabel reproduktoru	1
40~25	700m/m_ kabel reproduktoru	1
40~26	500m/m_ Kabel zesilovače	1
40~27	400m/m_ Kabel zesilovače	1
40~29	Průhledná LCD	1
40~30	Vodě odolná guma	1
40~31	3 × 10m/m_ šroub kovového krytu	2
41	Koncovka držadla	2
42	Kryt základny rámu (P)	1
43	Kryt základny rámu (L)	1
44	Přední kolečko základny rámu	2
45	Zadní kolečko základny rámu	2
46	Koncovka pro čtvercové konce	2
47	Kotva krytu motoru	5
48	Vrchní kryt motoru	1
49	Paty zábradlí	2
50	Polštář	4
51	Zadní nastavení základny (L)	1
52	Zadní nastavení základny (P)	1
53	Koncovka pro podložku nastavitelné nohy (L)	1
54	Koncovka pro podložku nastavitelné nohy (P)	1
55	Polštář	2
56	Zadní horní/dolní nastavitelná noha	2
57	Stojan pro senzor	1
58	mazadlo	1
59	Ø10 × Ø24 × 3T_ nylonová podložka (A)	2

60	Ø50 × Ø13 × 3T_ nylonová podložka (A)	4
61	1/2" × 1-1/4" _ šroub podvozku	2
Dwg #	Popis součástky	Množ.
62	1/2" × 1" _ šestihřanný šroub	2
63	3/8" × 4" _ šestihřanný šroub	1
64	3/8" × 92m/m _ šestihřanný šroub	1
65	3/8" × 1" _ šestihřanný šroub	4
66	5/16" × 2-3/4" _ šroub	2
67	Ø1/4" × 19 × 1.5T_ plochá podložka	4
68	3 × 10m/m _ kovový šroub	2
69	3/8" × 2" _ plochý šroub	2
70	5/16" × 1" _ šroub	2
71	M8 × 60m/m _ šestihřanný šroub	1
72	M8 × 80m/m _ zapuštěný šroub	2
73	M8 × 35m/m _ plochý bezpečnostní šroub	4
74	1/2" × 8T_ Nyloc matka	4
75	3/8" × 7T_ Nyloc matka	4
76	5/16" × 6T_ Nyloc matka	3
77	M8 × 8T_ Nyloc matka	1
78	3/8" × 7T_ matka	3
79	Ø35 × 5/16" × 1.5T_ plochá podložka	2
80	Ø25 × Ø10 × 2.0T_ plochá podložka	4
81	Ø19 × Ø 10 × 1.5T_ plochá podložka	4
82	3/8" × 2T_ dělená podložka	8
83	Ø6.5 × 25 × 1T_ konkávní podložka	4
84	M5_ hvězdicová podložka	3
85	4 × 12m/m _ kovový šroub	4
86	5 × 16m/m _ vrut	45
88	5 × 16m/m _ vrut	11
89	3.5 × 12m/m _ kovový šroub	45
90	3/8" × 1-3/4" _ šroub	4
91	3.5 × 16m/m _ vrut	8
92	M5_ dělená podložka	4
93	5/16" × 15m/m _ šroub	8
94	Ø5/16" × 19 × 1.5T_ zakřivená podložka	2
95	M5 × 10m/m _ Phillips šroub	4
96	Kombinovaná šestihřanná klička se šroubovákem	1
97	M6(66×86)_L klička	1
98	3/8" × 2" _ šestihřanný šroub	1
99	Levý držák lahve na pití (Dolní)	1
100	Pravý držák lahve na pití (Dolní)	1
101	3.5 × 32m/m _ kovový šroub	8
102	3 × 12m/m _ vrut	4
103	Dvojitá pružina	1
104	Napínací pružina	1
105	Ocelový kabel napínací pružiny	1
106	Ocelový kabel	1

107	Uvolňující páčka	1
108	M3 × 10m/m_ Phillips šroub	1
109	M5 × 20m/m_ Phillips šroub	1
Dwg #	Popis součástky	Množ.
110	5/16" × 2" _ šestihranný šroub	1
111	M5_Nyloc matka	1
112	M3_ matka	1
113	Ø5 × Ø10 × 1.0T_ plochá podložka	2
114	Ø6.5×25×50×1.5T×2.5H_ konkávní podložka	4
115	Ø5 × Ø13 × 1.0T_ plochá podložka	5
116	M3_ dělená podložka	1
117	3 × 10m/m_ kovový šroub	8
118	Zadní část ovladače	1
120	400m/m_ Uzemňovací kabel konzole	1
121	20 × 40m/m_ Čtvercová koncovka	2
122	Phillips šroubovák	1
123	Vypínač	1
124	100mm × 764 × 764_ spojovací drát (černý)	1
125	Pojistka	1
126	330m/m_ kabel přepínače úpravy rychlosti	1
127	330m/m_ kabel přepínače úpravy sklonu	1
128	800m/m_ Kabel rychlosti (Horní)	1
129	800m/m_ Kabel sklonu (Horní)	1
130	400m/m_ Audio kabel	1
131	Hrudní pás	1
132	M5_ rychlostní maticová svorka	2
133	Láhev s pitím	1
134	4 × 50m/m_ kovový šroub	2
135	Svorka drátu	1
136	300m/m_ Uzemňovací drát	1
137	1000m/m_ Uzemňovací drát	1
138	Sytič	1
139	filtrvat	1
140	600m/m_ Motorový kabel	1
141	spojovací drát (bílý)	1