

Uživatelský návod

Spiro PRO iRun

Běžecký trenážér



Budte zdraví, budte fit

Vážení zákazníci,

před začátkem používání tohoto stroje si pečlivě přečtěte následující instrukce.

Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot.

PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME

ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍŤE.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

1. Udržujte stroj mimo dosah dětí a zvířat. Nikdy nenechávejte děti samotné v místnosti, kde je tento stroj.
2. Tělesně nebo zdravotně postižené osoby by neměly používat stroj bez předchozí návštěvy lékaře.
3. Pokud během cvičení pocítíte slabost, bolest na hrudi, nevolnost nebo jiné neobvyklé příznaky, ihned přestaňte s cvičením a kontaktujte svého lékaře.
4. Před zahájením cvičení se ujistěte, že v okruhu 2 m kolem vás není žádná věc. Dbejte, aby stroj nepřišel do kontaktu s žádnými ostrými předměty.
5. Stroj umístěte na čistou, rovnou a pevnou podlahu, mimo dosah vody a vlhka. Popřípadě vložte pod stroj podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
6. Stroj nepoužívejte k jiným účelům, než je určeno. Používejte vždy jen součástky z originálního balení.
7. Stroj sestavte tak, jak je popsáno v návodu.
8. Před zahájením cvičení zkontrolujte, zda jsou všechny šroubky pevně dotažené.
9. Pravidelně kontrolujte stav stroje, zejména ty části, které jsou nejvíce namáhané, jako kola a dotekové plochy. Poškozené části musí být ihned vyměněny. Nepoužívejte stroj, dokud nebude opraven.
10. Na stroji může cvičit vždy pouze jeden člověk, nikdy ne více zároveň.
11. Stroj neomývejte agresivními přípravky. Pot a prach očistěte vždy pouze vlhkým hadříkem.
12. Na cvičení si vždy oblečte vhodné oblečení a obuv.
13. Před cvičením proveďte vždy strečink a protahovací cviky.

VAROVÁNÍ!

Pokud chcete začít cvičit na jakémkoli stroji, měli byste nejprve prokonzultovat svůj zdravotní stav s lékařem, zejména pokud je vám více než 35 let, nebo máte nějaké zdravotní problémy. Výrobce nenesе žádnou zodpovědnost za zranění nebo poškození majetku tímto strojem.

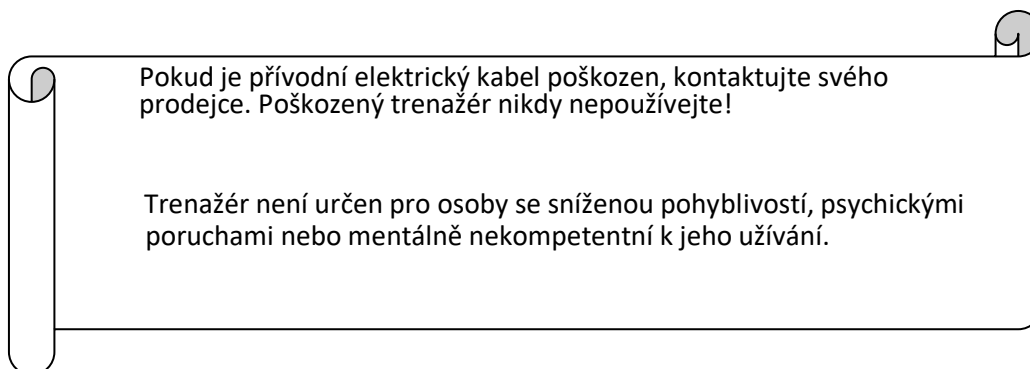
Bezpečnost elektrických zařízení

- Před použitím zkontrolujte voltáž svého přístroje a elektrické zásuvky, musí být shodné
- Nepoužívejte prodlužovací kabel ani rozdvojky
- Přívodní elektrický kabel nesmí být vystaven zvýšené teplotě, přijít do styku s oleji či ostrými předměty
- Nepoužívejte adaptéry
- Nepoužívejte zařízení, pokud je přívodní kabel poškozen, kontaktujte svého prodejce
- Kabel musí být plně odmotán, bez smyček
- Kabel nesmí být veden pod žádnými předměty ani uložen pod kobercem
- Kabel nesmí viset přes okraj stolu
- Kabel musí být veden místem, kde není možné o něj zakopnout či jinak se zachytit
- Nikdy nenechávejte zařízení bez dozoru, když je zapojeno do elektrické sítě
- Kabel ze zásuvky vytahujte pouze za jeho zakončení, nikdy netahejte kabel celý
- Vypojte zařízení z elektrické zásuvky pokud jej nepoužíváte, chcete přemístit či uskladnit

Upozornění: Pokud se voltáž zařízení a elektrické zásuvky liší a vy ji přesto použijete, může dojít k poškození stroje, na které se nevztahuje záruka. V případě rozdílné voltáže kontaktujte elektrikáře pro zkušební test.

Upozornění: Nikdy nepoužívejte adaptér elektrických zásuvek. Zajistěte, aby se přívodní kabel nezachytil do pohyblivých částí stroje.

Vždy se ujistěte že je běžecký pás správně napnut, než na něj vkročíte.



Montáž

Začněte tím, že stroj vybalíte. Montáž provádějte podle obrázků v originálním návodu. Postupujte v uvedeném pořadí. Před montáží zkontrolujte obsah balení. V případě, že schází některá součást, obraťte se na svého prodejce, uveďte číslo modelu, výrobní číslo a číslo scházejícího náhradního dílu. Seznam náhradních dílů naleznete na konci této příručky. Směry vlevo, vpravo, vpředu a vzadu jsou uváděny z pohledu uživatele. Montážní nástroje si uschovejte, protože je můžete časem potřebovat, např. pro seřízení stroje. Upozorňujeme, že pro montáž jsou zapotřebí dvě osoby.

Balení obsahuje sáček se silikátem kvůli pohlcování vlhkosti během skladování a přepravy. Po vybalení stroje sáček zlikvidujte. Kolem stroje ponechtejete minimálně 100 cm volného prostoru. Také doporučujeme, abyste vybalení stroje a jeho montáž prováděli na ochranné podložce, aby nedošlo k poškození podlahy.

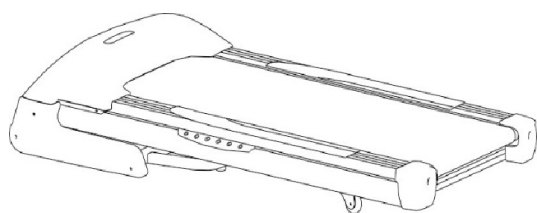
Odstranění obalů

Upozornění: Montáž provádějte pečlivě a opatrně, aby nedošlo k poškození vašeho zdraví ani trenážéru.

Poznámka: Postupujte krok po kroku dle montážního návodu.

Vybalte součástky a zkontrolujte je:

- Opatrně vytáhněte trenažér z krabice.
- Zkontrolujte, zda balení obsahuje všechny následující díly. Pokud některý díl chybí, kontaktujte svého prodejce.



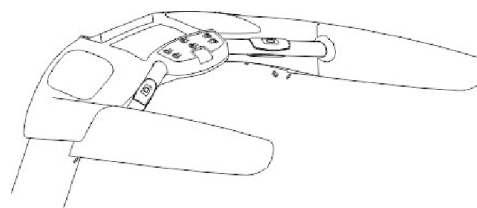
Běžecská deska



Balení součástek



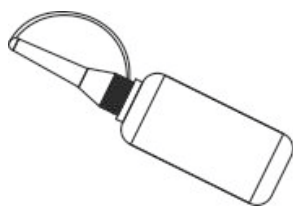
Počítač A



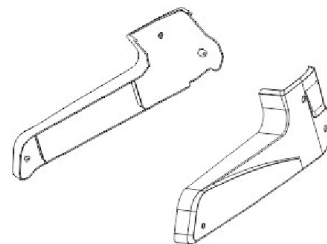
Počítač B



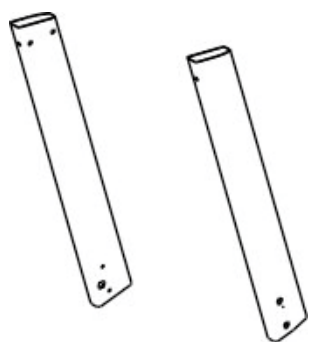
Bezpečnostní klíč



Lahvička se silikonem



Kryty základny



Stojany

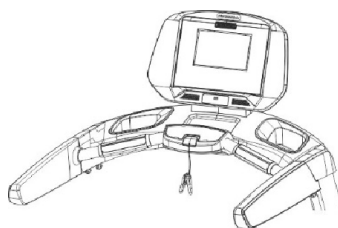


Manuál

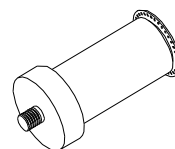
Hlavní díly



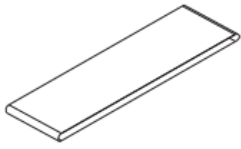
Kryt motoru



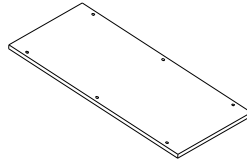
Monitor



Motor



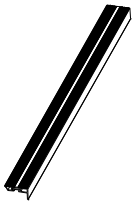
Běžecový pás



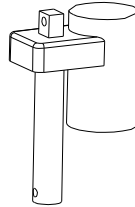
Běžecová deska



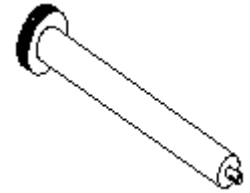
Řemen motoru



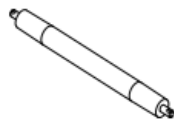
Boční kolejnice



Motor sklonu



Přední válec

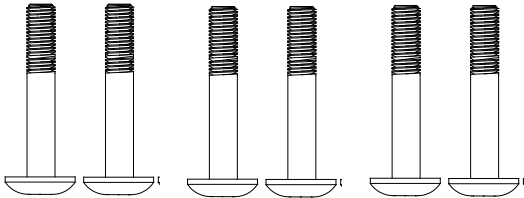


Zadní válec



Zadní kryt

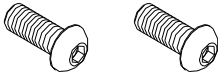
Balení součástek



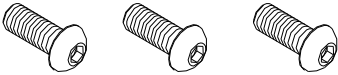
Allen šroub×6 (M10*45)



L šroub S6 1ks

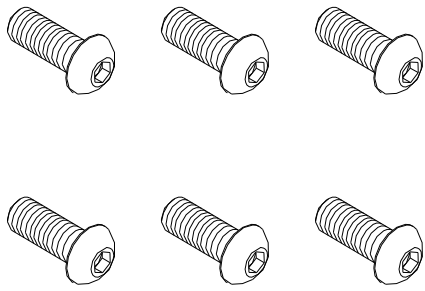


L šroub S5 1ks



Allen šroub×2 (M8*16)

Allen šroub×4 (M10*30)



Allen šroub×6 (M10*16)



ST4 šroub 2*13 6 ks

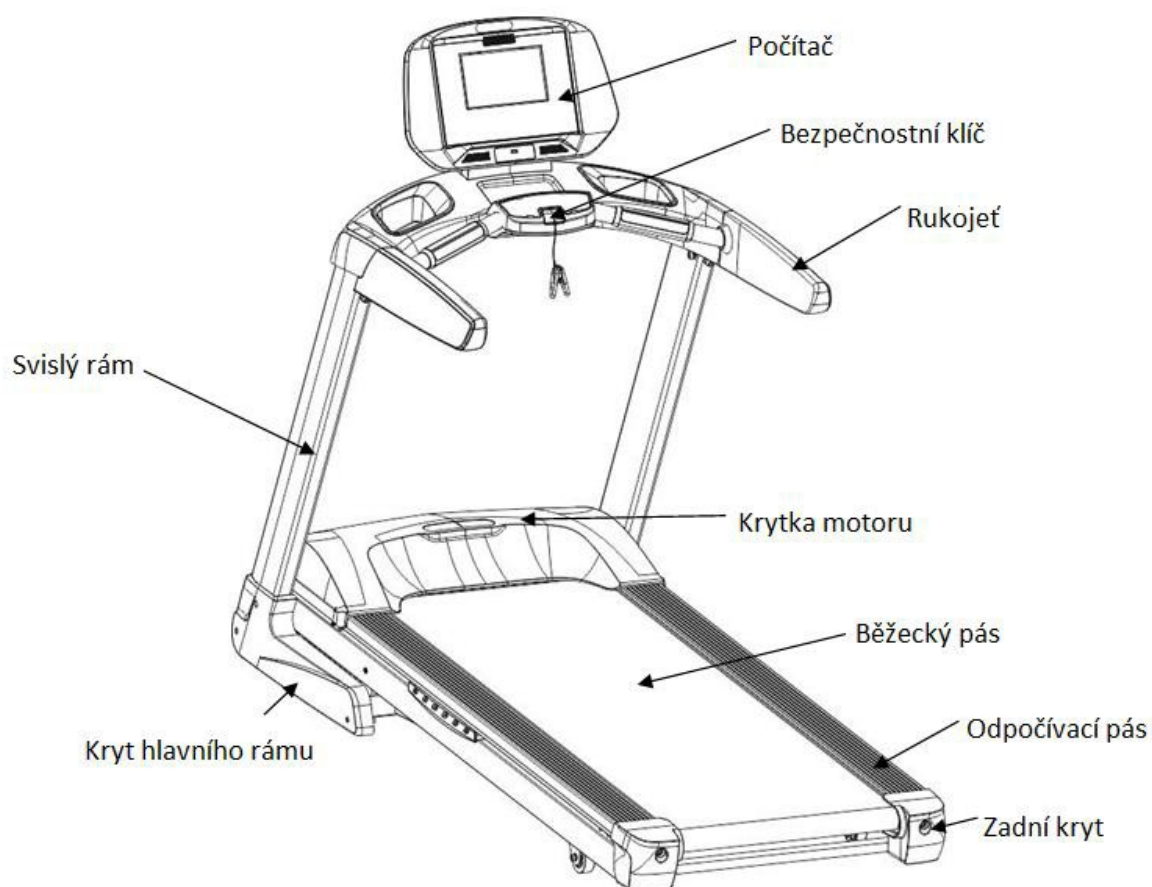


podložka \varnothing 10 14ks

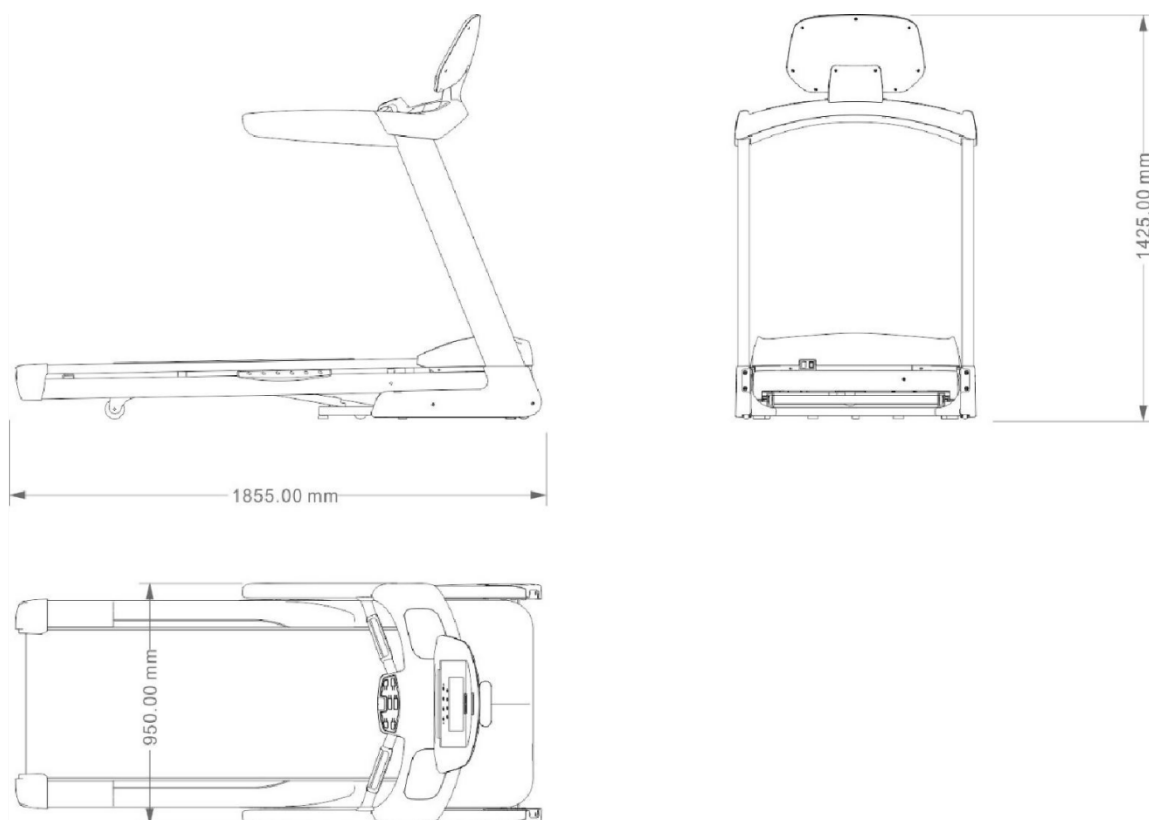


podložka \varnothing 8 2ks

Popis trenážeru



Technické údaje

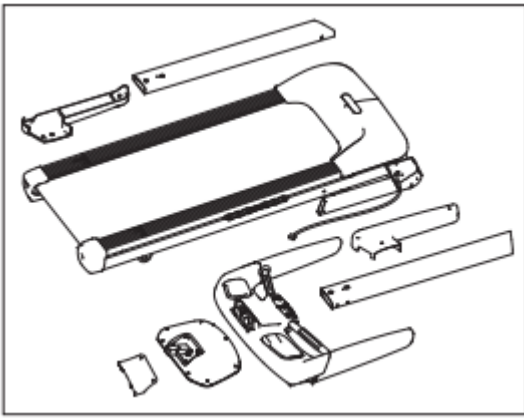


Rozměry	V balení: 1210*870*1470
	Rozloženo: 1855*950*1425
Běžecská plocha	1430*520
Rozmezí rychlosti	1.0 – 20.0km/h

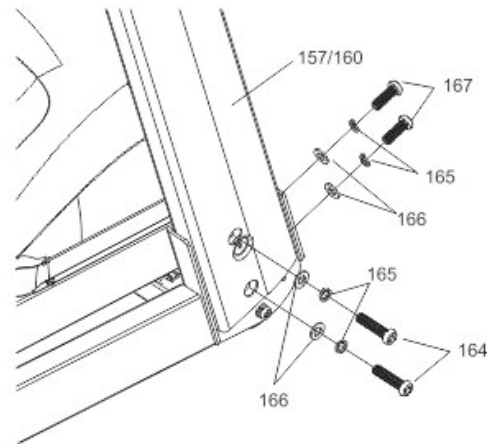
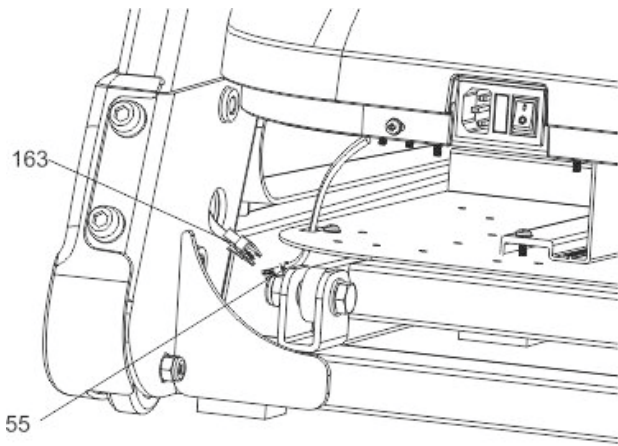
*Výrobce si vyhrazuje právo na změnu údajů bez předchozího upozornění

Montážní instrukce

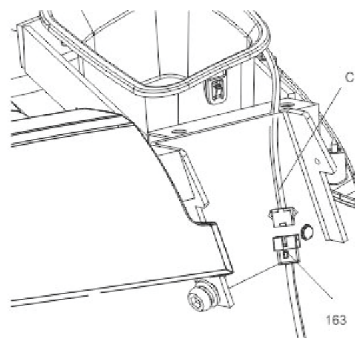
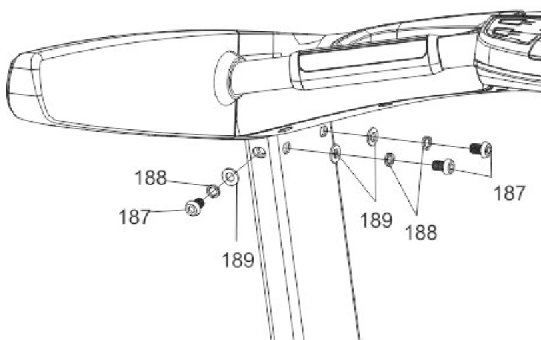
Krok 1: Vytáhněte všechny díly z krabice a rozložte na podlahu (na obrázku)



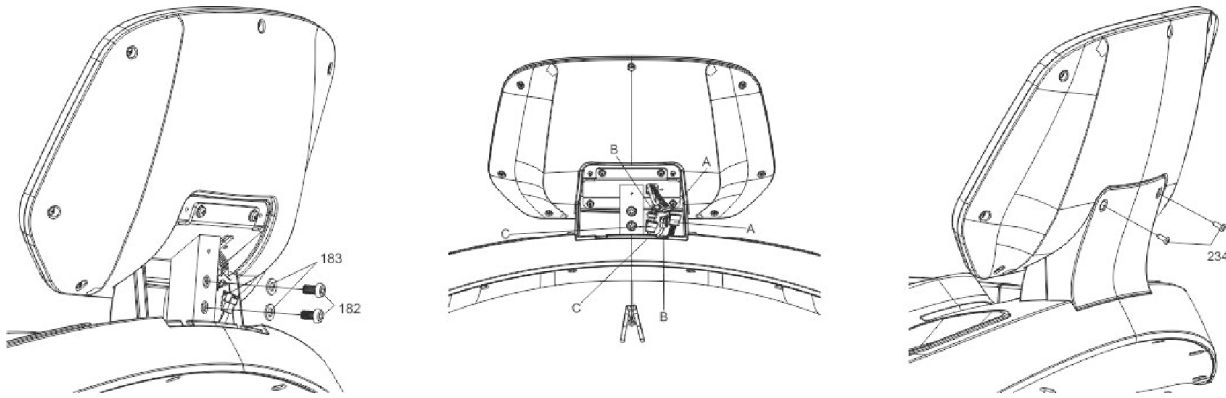
Krok 2: Připojte stojany k hlavnímu rámu na obou stranách pomocí šroubu M8*60*20 a Allen šroubu M8*15 (ještě neutahujte)



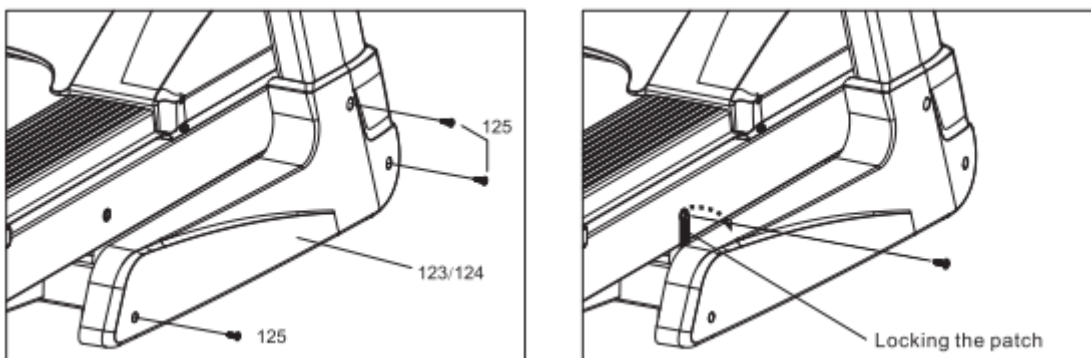
Krok 3: Dejte madla do horizontální polohy (dle směru číslic), poté připojte počítač B a stojan pomocí 4 ks Allen šroubů M8*15. (šrouby utáhněte).



Krok 4 : Nasadte počítač A na trenážer a spojte všechny kabely, použijte Allen šroub M6*25 k připevnění počítače.



Krok 5: Připojte kryty základny na obě strany trenážeru. Všimněte si dílů mezi kryty a tyčí základního rámu. Pomocí nářadí šrouby utáhněte.



Umístění trenážeru v domácnosti

Udržujte běžecký pás uvnitř, mimo vlhkost a prach. Nepoužívejte trenážer v garáži, na terase, venku nebo v blízkosti vody.

Nenechte děti a zvířata přiblížit se ke stroji.

Udržujte nejméně 2m x 2m bezpečnostní vzdálenost kolem trenážeru

Sestavte a používejte běžecký pás na hladkém, pevném povrchu.

Udržujte zástrčku a napájecí kabel mimo vyhřívaný povrch.

Nepoužívejte stroj tam, kde se používají aerosolové přípravky (aerosolové spreje) nebo tam, kde je nedostatek kyslíku.

Po použití trenážeru je možné, že pod ním naleznete lehký tmavý prach. Tohle se stává běžně a není důvod k obavám. Prach vysajte vysavačem. Doporučujeme pod trenážer použít ochrannou podložku.

Metody uzemnění

Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku.

Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

Varování

Ujistěte se, že trenážer stojí na rovné podlaze. Pokud by byl povrch nerovný, mohlo by dojít k poškození stroje a elektronických součástí.

Začínáme

Zapnutí trenážeru

Zapojte přívodní kabel do elektrické zásuvky s 10A. Přepněte vypínač na trenážeru do pozice "ON". Obrazovka se rozsvítí a ozve se pípnutí.

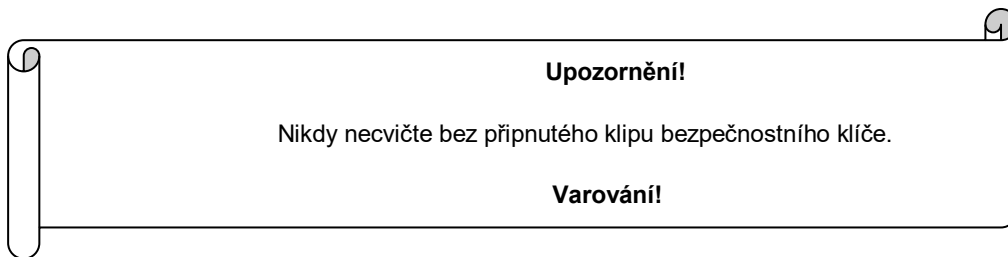
Bezpečnostní klíč a klip

Bezpečnostní klíč slouží jako pojistka pro případ pádu běžce na trenážeru. Při vytažení bezpečnostního klíče ze zdířky se pás okamžitě zastaví. Mějte však na paměti, že pokud k vytažení dojde při vysoké rychlosti, může okamžité zastavení způsobit zranění. Používejte jej tedy pouze v případech nebezpečí. Pro běžné zastavení trenážeru použijte červené tlačítko Stop. Trenážer není možné znovu spustit, dokud není klíč vložen zpět do zdířky. Při pádu bude klíč vytažen a dojde k zastavení trenážeru. Druhý konec bezpečnostního klíče je vybaven klipem, klip si připněte na oblečení před zahájením tréninku. Při pádu dojde k omažitému zastavení a minimalizaci zranění.

Nastupování a sestupování z trenážeru

Na trenážer nastupujte opatrně. Vždy se přidržíte madel. Nastupte a umístěte chodidla na pevné bočnice na krajích trenážeru. Nestůjte na pohyblivé ploše! Spustte trenážer na nejnižší rychlost a teprve poté na pohyblivý pás opatrně nastupte.

Stůjte vzpřímeně a dívejte se dopředu. Nikdy se při pohybu neotáčejte. Pás zastavte stiskem tlačítka STOP. Počkejte až se pás zcela zastaví a teprve poté z něj sestupte.

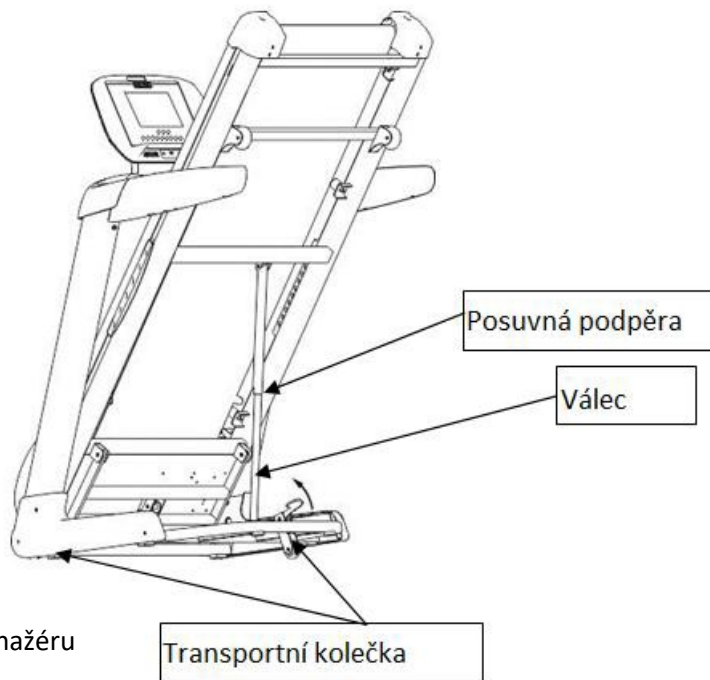


Skládání trenážeru

1. Ujistěte se, že je sklon nastaven na 0.
2. Odpojte trenážer z elektrické zásuvky.
3. Zvedejte stroj nahoru ve směru šipky, dokud neuslyšíte "cvaknutí", které se ozve z bezpečnostního krytu pneumatického válce.
4. Upozornění: Ujistěte se, že je válec opravdu pevně zacvaknut.

Rozkládání trenažéru

1. Položte jednu ruku na madla a druhou rukou zatlačte horní část stroje vpřed
2. Nohou zatlačte na středovou tyč a uvolněte uzamykací mechanismus.
3. Pomalu pokádejte plochu k zemi.



Složený a uzamknutý trenažér je možné přemísťovat pomocí transportních koleček.

Oběma rukama se pevně chytňte madel a tlačte trenažér opatrně před sebou.

Počítač

Tlačítka počítače



LCD obrazovka

Rychlostní zkratky

Zkratky sklonu

Rychlost + a -

tlačítka Start

Sklon + a -

Rychlost + a -

Tlačítka Stop

Tlačítka Stop

(I): Funkce počítače:

1.1: P0: Uživatelský program; P1-P12 přednastavené programy; U01-U03 uživatelské programy, HP1-HP2: programy kontroly srdečního pulsu

1.2: 8" LCD displej

1.3: Rozmezí rychlosti: 1.0-20.0KM/H

1.4: Rozmezí sklonu: 0~20%

1.5: Prevence přetížení, přehřátí, překročení voltáže a elektromagnetického ruchu

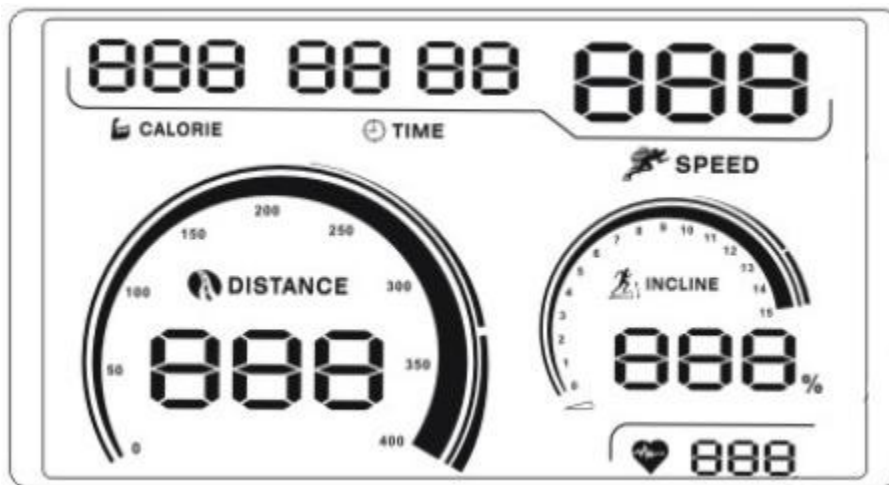
1.6: Automatická kontrola a výstražné zvukové signály

1.7:MP3 (Volitelné)

1.8: Bluetooth (Volitelné)

1.9: Větrák (Volitelné)

(II): LCD displej:



- 2.1: "DISTANCE" vzdálenost: Zobrazuje uběhnutou dráhu
- 2.2: "CALORIES" kalorie: Zobrazuje počet spálených kalorií
- 2.3: "TIME" čas: Zobrazuje čas tréninku.
- 2.4: "SPEED" rychlost: Zobrazuje rychlost pásu
- 2.5: "PULSE" puls: Zobrazuje puls uživatele
- 2.6: "INCLINE" sklon: Zobrazuje nastavení sklonu.

Numerické rozmezí oken:

TIME-čas : 0:00 – 99.59(MIN)

SPEED-rychlost: 1.0 – 20.0(KM/H)

INCLINE-sklon: 0 – 18%

DISTANCE-vzdálenost: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES-kalorie: 0.0 – 999 (C). Zobrazuje počet spálených kalorií.

(III) Popis tlačítek:

3.2: "**Training Prog**": Tlačítko pro výběr programů: Když je trenažér zastaven, stiskněte tlačítko **Training Prog** a vybírejte mezi programy "P→P1-P12→U01-U03→HP1-HP2". Přednastavená rychlost je 1.0KM/H, a nejvyšší možná 20KM/H.

3.3: "**START/PAUSE**" tlačítko: Pokud je trenažér vypnut, stiskněte **START** pro jeho spuštění. Při stisku "**START**" tlačítka během probíhajícího tréninku, trenažér se pozastaví.

3.4: "**STOP**" tlačítko: Během tréninku stiskněte tlačítko **STOP** a trenažér se zastaví. Pokud se na displeji zobrazí chybová hláška ERR stiskněte **STOP** pro vymazání hlášky. Pokud je potřeba trenažér zastavit okamžitě, stiskněte **STOP** dvakrát rychle po sobě.

3.5: "**Speed +**" tlačítko rychlosti: zvyšuje rychlost běžeckého pásu nebo přidává hodnoty při nastavení

3.6: "**Speed –**" tlačítko rychlosti: snižuje rychlost běžeckého pásu nebo odebírá hodnoty při nastavení

3.7: "**QUICK SPEED**" (*zrychlená volba napravo od displeje*) tlačítko zkratky rychlosti: Pokud chcete okamžitě změnit rychlost

běžeckého pásu během tréninku, stiskněte hodnotu rychlosti, na kterou ji chcete změnit.

3.8: "**Incline +**" sklon: Zvyšuje hodnotu sklonu běžecké plochy.

3.9: "**Incline –**" sklon: Snižuje hodnotu běžecké plochy

3.10: "**QUICK INCLINE**" (*zrychlená volba nalevo od displeje*) zkratky sklonu: Pokud chcete okamžitě změnit sklon běžecké

plochy během tréninku, stiskněte hodnotu sklonu, na který ji chcete změnit

(VI): Funkce bezpečnostního klíče:

Pokud je bezpečnostní klíč vytažen ze zdířky, displej okamžitě rozsvítí všechny ikony a ozve se alarm "DI-DI-DI". Pokud vložíte klíč zpět na místo, rozsvítí se displej na 2 vteřiny a spustí se manuální mód.

(V) Zahájení tréninku:

5.1: Připojte přívodní elektrický kabel do elektrické zásuvky 10A. Přepněte vypínač do pozice "ON". Obrazovka se rozsvítí a ozve se pípnutí.

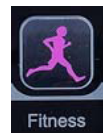
5.2: Vložte bezpečnostní klíč do zdířky a zapněte trenažér. LCD displej se rozsvítí a ozve se

a ozve se zvukový signál. Po té se tretražér spustí v programu PO normal mode.

Běhací pás nabízí hned několik variant tréninků, níže najdete stručný popis, každého z nich, na konzoli stačí stisknout ikonu programu a následně spustit program tlačítkem START.



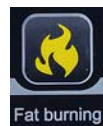
Program na přednastavené trati dlouhé 5 km, ostatní parametry je možné si ručně upravovat během tréninku na madle či na zrychlených volbách sklonu a rychlosti.



Přednastavený program, který sám řídí nastavení jednotlivých hodnot. Je zaměřený na zlepšení kondice.



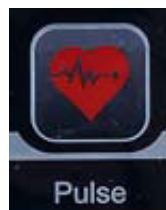
Program zaměřený na zvyšování fyzické kondice, který pracuje zejména se sklonem pásu a simuluje tak běh do kopce.



Přednastavený program, který v průběhu běhání mění nastavené hodnoty, proco nejvyšší efektivitu spalování kalorií.



Přednastavený program, který v průběhu běhání upravuje nastavené hodnoty, proco nejvyšší efektivitu při redukci váhy.



Nejefektivnějšího cvičení dosáhnete bezesporu pomocí HRC programu, který jednoduše spustíte stisknutím **tlačítka se srdcem** zobrazeného vlevo. Jedním stisknutím nastavíte program HP1, druhým stisknutím nastavíte program HP2, rozdíl v nich je v dosažení maximální rychlosti. Program HP2 umožňuje nastavení vyšší rychlosti nežli je tomu u programu HP1. Více k nastavení programu najdete níže:

Pro použití HRC programu je nutné využití hrudního pásu, který velmi často nebývá součástí dodávky a je nutné ho přikoupit.

Spárování s hrudním pásem probíhá automaticky, pokud by k němu nedocházelo stačí zmáčknout 2x tlačítko **STOP**, aby se pás dostal do základního nastavení a spárování začne opět probíhat samo automaticky. Poznáte to tak, že ikona srdce v levém horním rohu displeje začne blikat a po pár vteřinách by se měl na displeji v témže místě zobrazit váš aktuální pulz.

Po výběru programu **HP1** nebo **HP2** pomocí **tlačítka se srdcem**, se rozbliká hodnota vlevo dole, které představuje délku tréninku, mělo by být přednastaveno **30 minut**, což můžete změnit pomocí tlačítka **+/-** u rychlosti. Jakmile délku nastavíte, použijte tlačítko "**Training Prog**", díky kterému se dostanete k nastavení věku a horní hranice tepové frekvence.

Nastavení věku není pro trénink až tak podstatné, hodnota je zde uvedena proto, aby si uživatel spíše uvědomil, že horní hranice tepové frekvence je individuální a při nastavení hraje jednu z důležitých rolí právě věk cvičence.

Pro základní výpočet můžete použít základní vzorec a to odečíst od hodnoty níže právě Váš věk - tím zjistíte maximální hranici TF (tepová frekvence).

horní hranice TF muži = 220 - věk

horní hranice TF ženy = 230 - věk

Na displeji počítače na nás bliká přednastavený věk 30 let, který opět můžeme hravě upravit jako čas tréninku a to tlačítky +/- u rychlosti. Můžeme nastavit věk od 15 do 80 let.

Jakmile máme nastaveno můžeme potvrdit opět tlačítkem **Training Prog**, které nás zároveň přepne na další hodnotu, kterou je nastavení horní hranice tepové frekvence. Tu nastavíme opět úplně stejným způsobem jako čas a věk tlačítky +/- u rychlosti. Nyní už zbývá jen nastavený HRC program spustit, což uděláme tlačítkem **START**. Hodnotu horní hranice TF je možné nastavit v rozmezí 114 - 181.

Pozor: horní hranici tepu již nepotvrzujeme tlačítkem Training Prog, pokud ho použijeme dojde k vynulování hodnot a musíme znovu začít od nastavení času tréninku!

Při nastavení tepové frekvence je dále potřeba vzít v potaz i cíl našeho cvičení tak, aby při vašem tréninku bylo dosaženo co nejlepších výsledků.

Pro příklad jsou v tabulce běžně udávané hodnoty, jak si tepovou frekvenci nastavit v závislosti na tom, čeho chceme dosáhnout, resp. na co je náš trénink právě zaměřen.

ZÓNA	AKTIVITA	HRANICE TEPOVÉ FREKVENCE (POČÍTÁNO Z MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE KAŽDÉHO JEDINCE)*
1	POHYB PRO ZDRAVÍ	50% – 60%
2	REDUKCE HMOTNOSTI	60% - 70%
3	ROZVOJ KONDICE	70% - 80%
4	ZVYŠOVÁNÍ VÝKONOSTI	80%-90%
5	ZÁVODNÍ PÁSMO	90% - 100%

** Příklad: Pokud je má max. hranice tepové frekvence 180 a chci pracovat na redukci své hmotnosti, měl bych se při cvičení držet v pásmu č. 2, tzn. v hodnotách 108 – 126 tepů za minutu.*

Po stisknutí tlačítka **START** se HRC program spustí, první minutu poběží tzv. zahřívací kolo a ihned po něm začne pás přidávat zátěž (rychlost) po 0,5 km/h a to v závislosti na Vaší aktuální tepové frekvenci. Jednoduše tak, abyste se při tréninku drželi +/- na požadované hranici TF. Jakmile bude u HRC programu dosažena maximální rychlost, začne se zátěž nvyšovat pomocí nastavení sklonu pásu.

P01-P12 - přednastavené programy

Přednastavené tréninkové hodnoty, u kterých není třeba nic dalšího nastavovat, u některých můžete zvolit délku tréninku.

Veškeré programy spustíte tlačítkem **START** a zastavíte tlačítkem **STOP**, dvojitým stisknutím krátce po sobě počítač dostanete do výchozího nastavení.

Pro pauzu při tréninku stisknete znovu tlačítko **START** a pro opětovné puštění znovu tlačítko **START**.

Uživatelsky nastavené programy:

Tento běžecký treňažér je vybaven nejen 12-ti přednastavenými programy, ale také 3 uživatelskými programy, které lze libovolně upravit: U01, U02, U03.

A) Nastavení uživatelských programů:

V hlavním menu stiskněte "Training PROG", dokud nedojdete k výběru programů "U01 - U03", dlouhým stiskem "Training PROG" tlačítka po dobu 3 vteřin se dostanete do možností nastavení, okénko času zobrazuje "S - 20 S - 01...", rychlost a další relevantní údaje. Pro každý úsek můžete nastavit rychlost a sklon pomocí "+" a "-", zkratkami rychlosti. Nastavte všech 20 položek. Nastavení zůstane uloženo, dokud jej sami nevymažete.

B) Spuštění uživatelského programu:

I. V hlavním menu stiskněte "Training PROG" a vyberte jeden z programů (U01 - U03), nastavte čas tréninku a poté spusťte start.

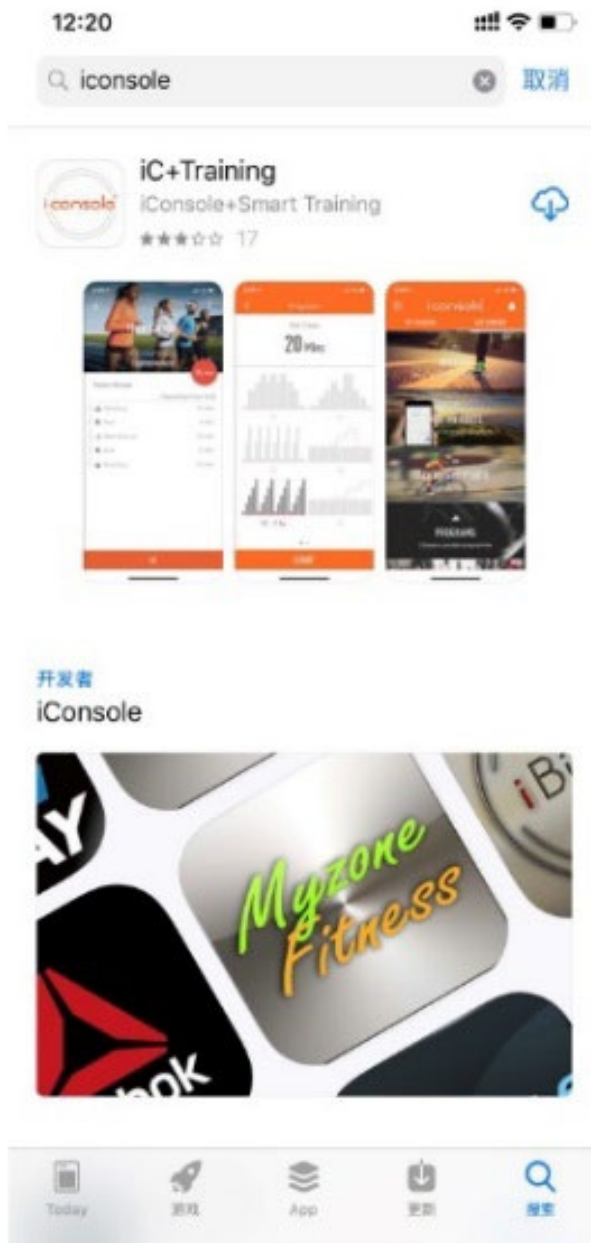
II. Pokud máte program uložen, můžete jej spustit okamžitě bez dalšího nastavování.

C) Instrukce k použití:

Každý program je rozdělen do 20 dílů, nastavte rychlost a sklon pro každý z nich. Poté spusťte trénink Start.

Jak používat aplikaci iConsole:

1. Krok Stáhněte aplikaci z App Store nebo Google Play



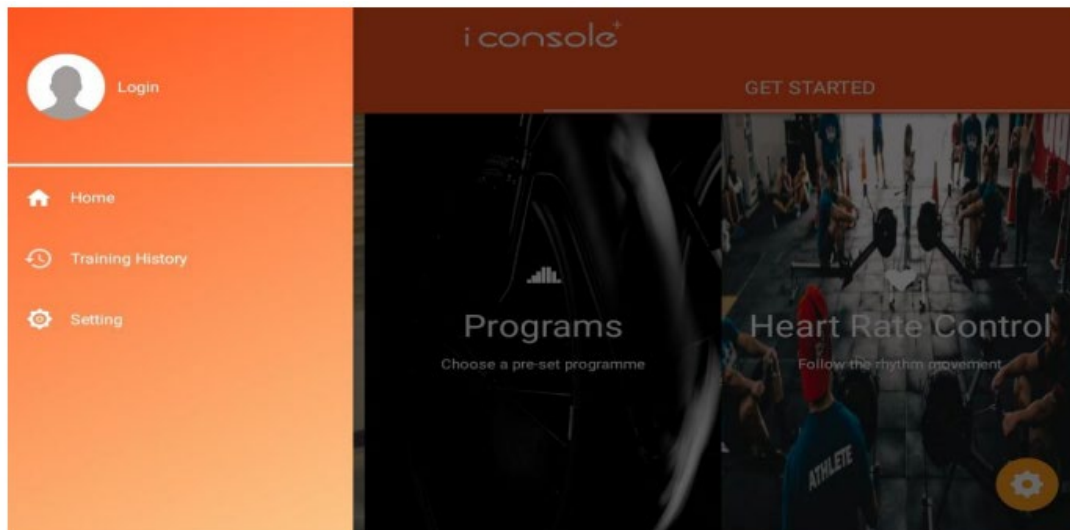
2. Použití aplikace

A. LOGO IN - Přihlášení: (viz. foto) Vyplňte osobní údaje a vytvořte si profil nebo se přihlaste přes (Email, Facebook, We Chat, GOOGLE)

B . HOME: Spustí hlavní menu

C.TRAINING HISTORY: Historie tréninků Záznamy o vašem cvičení

D. SETTING: Režim nastavení

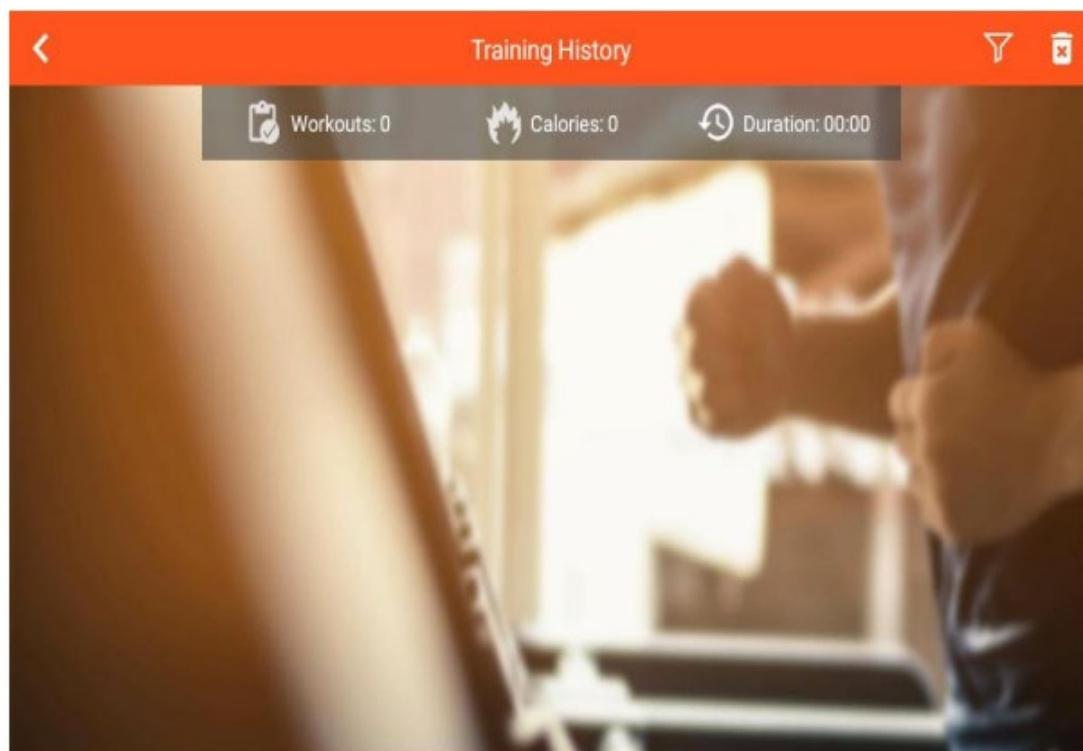


A. Klikněte na Log in - přihlášení (foto) a přihlaste se ke svému účtu přes Facebook /GOOGLE/ We Chat / nebo email

Zadejte své heslo.



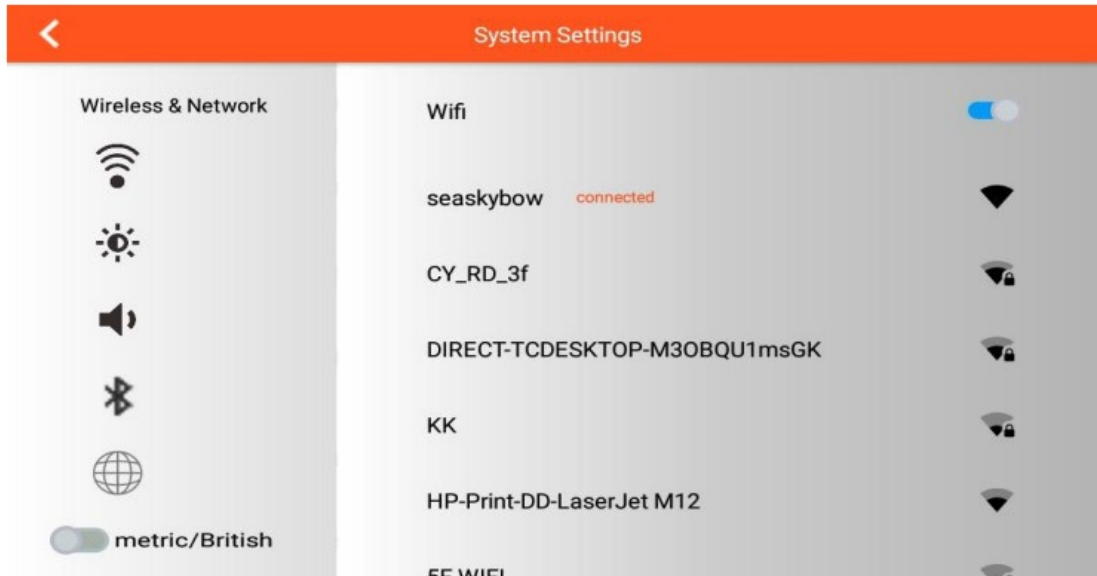
B. TRAINING HISTORY – Historie tréninků



C. SETTING - Nastavení:

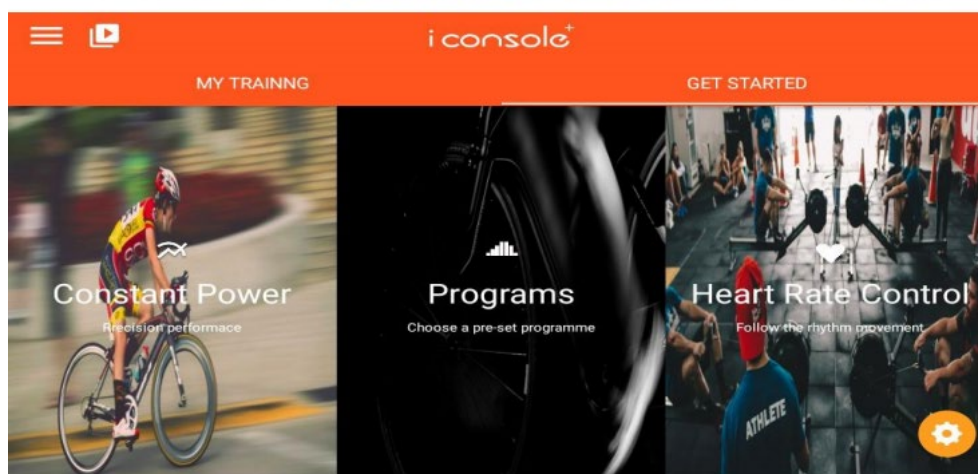
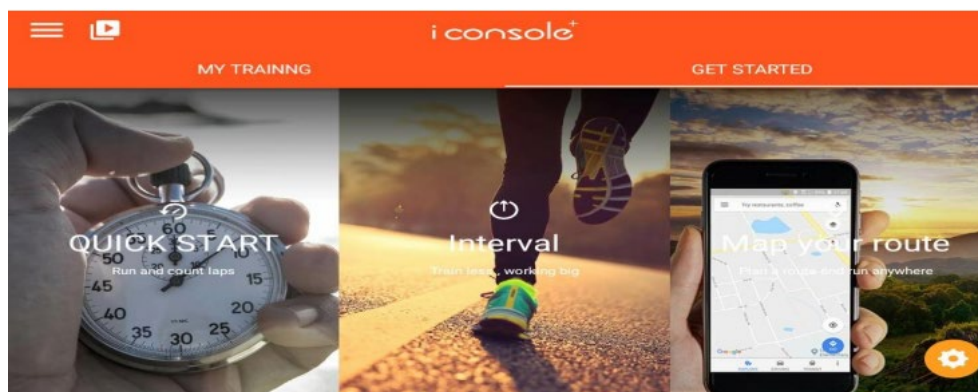


Vyberte SYSTEM SETTINGS – Otevřete menu nastavení (wifi, jas obrazovky, hlasitost, BlueTooth, jazyk, jednotky KM/ML)



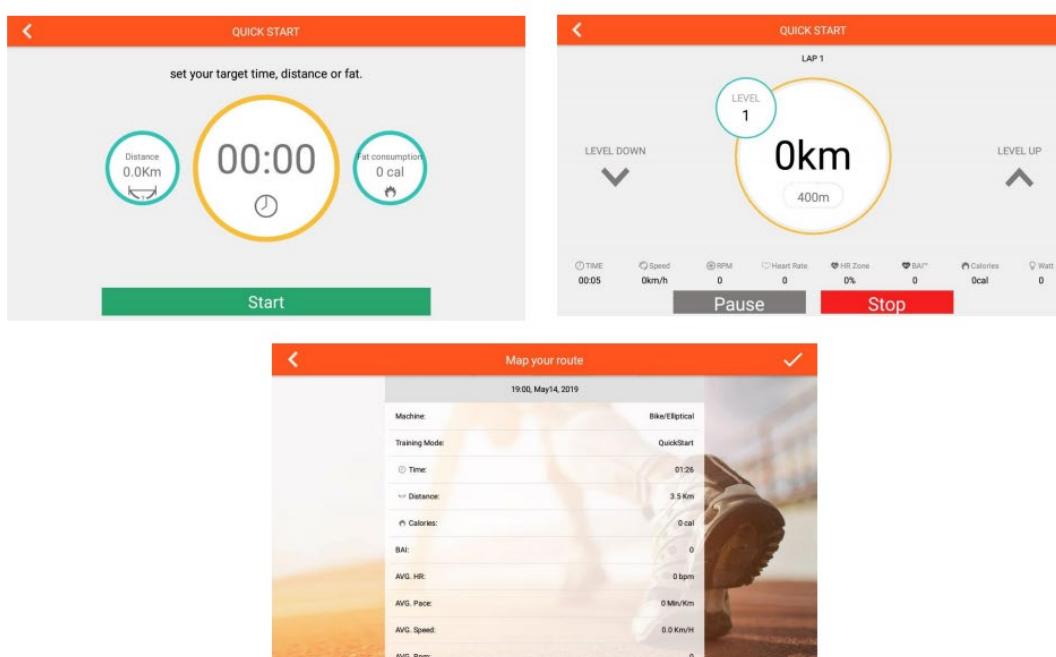
4. Funkce

Quick Start - Rychlý start/ Intervaly /Map Your Route – Vaše trasa na mapě /Constant Power – Zátěžový trénink/ Programy /Heart rate Control – Kontrola srdečního pulsu



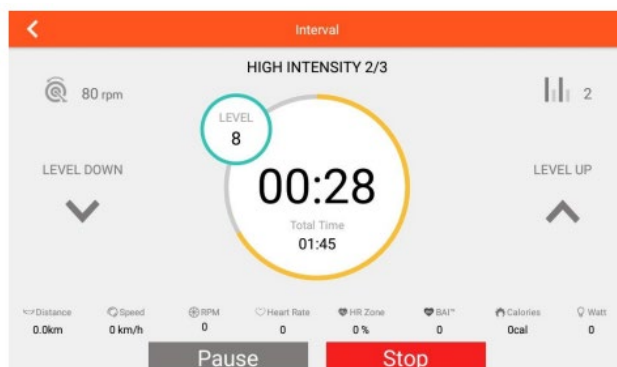
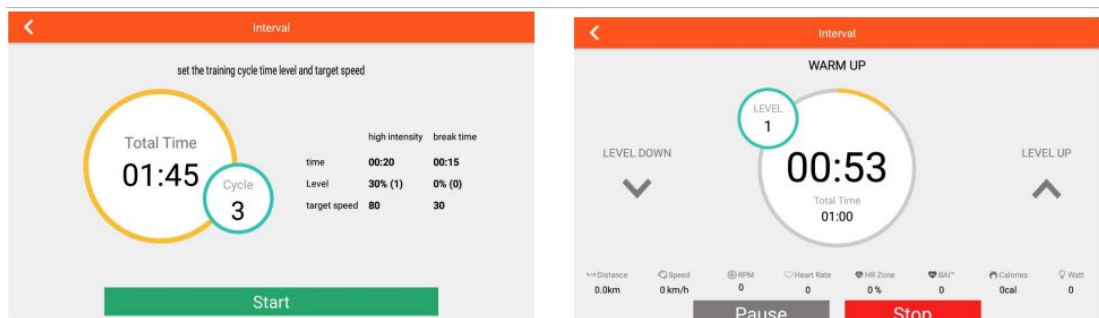
A. QUICK START – Režim rychlého startu:

1. Nastavte hodnoty tréninku (DIST/TIME/CAL – vzdálenost, čas, kalorie), Stiskněte “START” začnete cvičit a hodnoty se budou přičítat. .
2. Během tréninku můžete měnit úroveň nahoru a dolů LEVEL UP&DOWN, FAN – zapnout ventilátor, stiskněte “PAUSE” pro přerušení cvičení, stiskněte “STOP” pro ukončení cvičení.
3. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.





B. Režim intervalů:



- A. Nastavte následující hodnoty CYCLE - cykly /TIME - čas /LEVEL - úroveň /TARGET RPM – cílový počet otáček, poté stiskněte “START” pro zahájení cvičení.
- B. Nejdříve se zahřejte, rozcvičte a poté stiskněte INTERVAL.
- C. Během intervalu s velkou zátěží můžete úroveň upravit (na displeji se zobrazuje aktuální úroveň).
- Během pauzy můžete úroveň upravit (na displeji se zobrazuje aktuální úroveň).
- D. Stiskněte “ PAUSE” pro přerušení cvičení, stiskněte “STOP” pro ukončení cvičení.
- E. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.

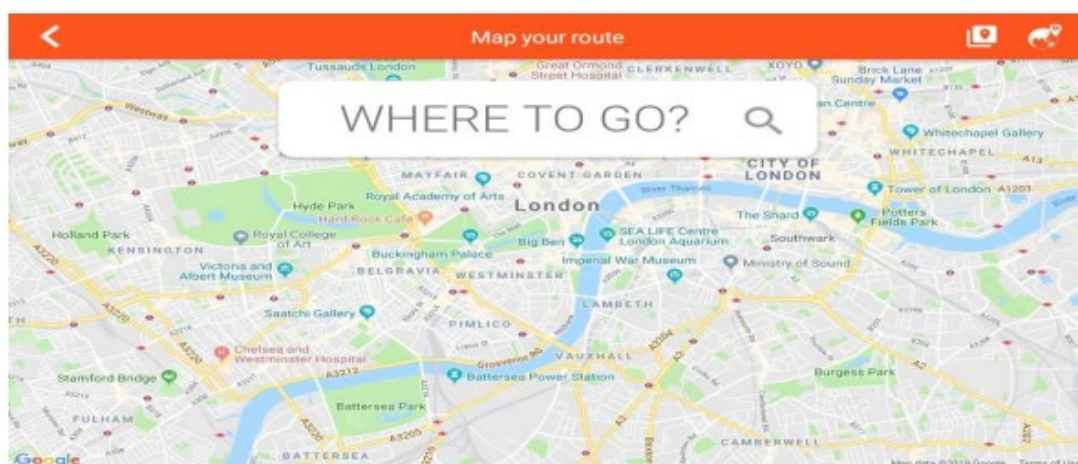





C.MAP YOUR ROUTE MODE – Vaše trasa na mapě:

1. Po spuštění tohoto režimu je nutné nastavit polohu, klikněte na “” a načte se potřebná stránka.

Klikněte na “” a vyberte mapu světa (GOOGLE MAPY) nebo mapu Číny.

Vyberte obrázek “” pro mapu Číny nebo obrázek “” pro zobrazení mapy světa.





2. Pro plánování trasy stiskněte jednou dlouze na místě startu trasy “  ”, dlouhým stiskem dvakrát zadejte cílovou polohu “  ” pokud stisknete některé místo třikrát, zadá se bod otočky “  ” (s maximální délkou)





Pro zahájení cvičení stiskněte GO.“  “ Otočenou šipku

zmáčkněte pro resetování nastavené mapy..

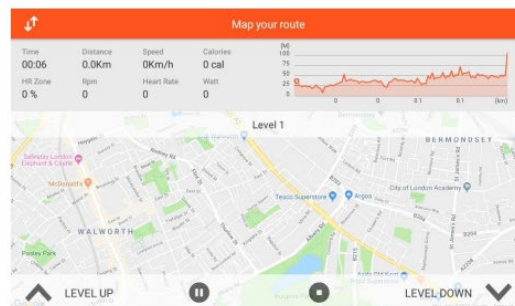
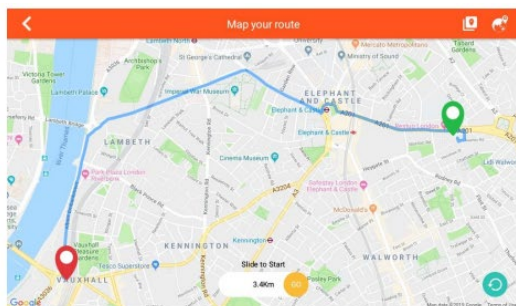
3. Stiskněte “  ” pro zobrazení nebo schování hodnot tréninku, stiskněte “  ” pro přepnutí mezi mapou, google mapou a satelitní mapou.

Můžete také nastavit LEVEL – úroveň /INCLINE – sklon /FAN – ventilátor.

LEVEL úroveň bude nastavena také v diagram sloupců.

4. Můžete měnit úroveň nahoru/dolů LEVEL UP/ DOWN, stiskněte “  ” pro přerušení cvičení, stiskněte “  ” pro ukončení cvičení.



5. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.



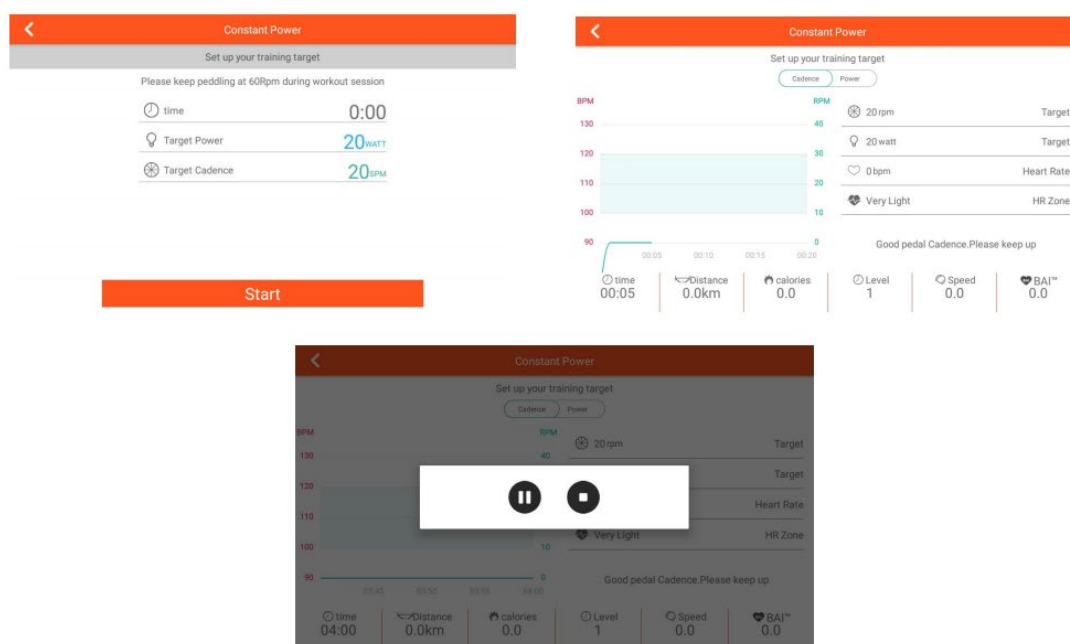
D. Constant Power – Zátěžový trénink:

1. Můžete nastavit TIME – čas /TARGET POWER – cílová zátěž /TARGET CADENCE – cílová kadence , poté stiskněte “START” pro zahájení cvičení.

2. LEVEL úroveň bude nastavena dle hodnot WATT zátěže.

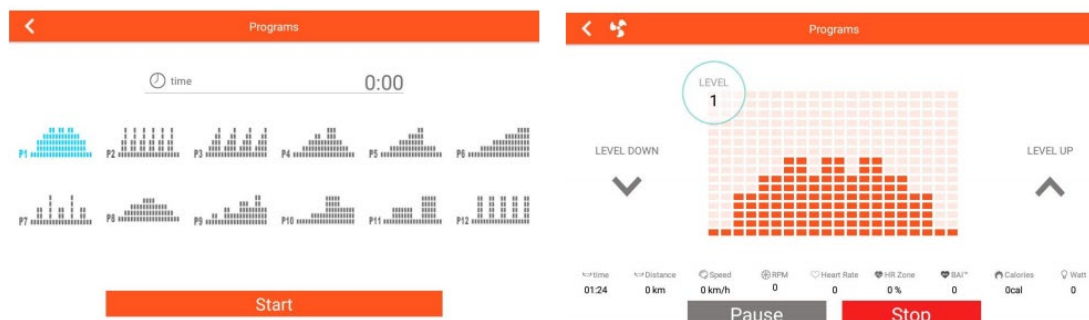
3. Stiskněte “  ” pro přerušení cvičení, stiskněte “  ” pro ukončení cvičení.

4. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.



E.PROGRAM - Programy:

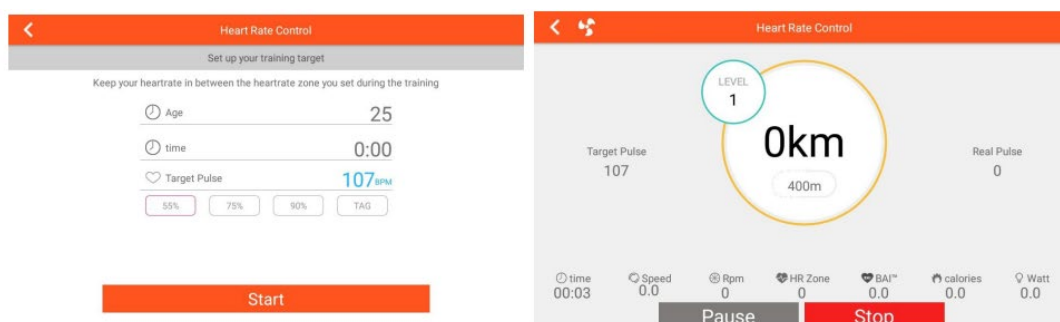
1. Nastavte TIME - čas a vyberte P1~P12 PROGRAMY, stiskněte “ START” pro zahájení cvičení.
2. Po zahájení cvičení můžete nastavit úroveň nahoru/dolů LEVEL UP&DOWN / FAN – spustit větrák, úroveň se však bude automaticky měnit dle nastavení daného programu.
3. Stiskněte “PAUSE” pro přerušování cvičení, stiskněte“ STOP” pro ukončení cvičení
4. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.



F. HEART RATE CONTROL – Režim kontroly srdečního pulsu:

1. Nastavte AGE - věk/ TIME - čas/ TARGET 55% 75% 90%- cílovou hodnotu pulsu, stiskněte “ START” pro zahájení tréninku.
2. LEVEL úroveň se bude měnit dle nastavené cílové hodnoty pulsu, pokud této hodnoty nebude dosaženo, úroveň se zvýší. Pokud bude hodnota pulsu vyšší než limit, úroveň se sníží automaticky.
3. Pokud nebude signál pulsu zaznamenán déle než 30s, bude režim ukončen.
4. Stiskněte “ PAUSE” pro přerušování cvičení, stiskněte “STOP” pro ukončení..

Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.



Poruchy a chyby

Pokud se na displeji zobrazí chybová hláška E1-E10, kontaktujte servisní centrum.

Fitness příprava

Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Před prvním cvičením si vyzkoušejte všechny funkce, stůjte vedle pásu a zkuste si pás spustit a zase zastavit. Teprve poté si stoupněte na bočnice pásu, držte se rukojetí a pusťte pás na pomalou rychlost mezi 1,6km/h - 3,2km/h, stůjte rovně, dívejte se vpřed. Až si budete na pásu jistí, můžete rychlost zvýšit na 3km/h - 5km/h. Poprvé zkoušejte pás maximálně 10 minut a poté přestaňte.

Cvičení

Stůjte na bočnicích a vyzkoušejte si funkce počítače, pás spustit a znovu zastavit. Nastavte si ze začátku nízkou rychlost a touto konstantní rychlostí cvičte 15-20 minut. Poté můžete rychlost mírně zvýšit a cvičte dalších 12 minut. Pokud se i poté cítíte dobře, můžete libovolně volit rychlost i sklon. Cvičte vždy jen tak, aby vám to bylo příjemné, nepřepínejte své síly.

Jak cvičit

Rychlovka-Pokud chcete cvičit rychle a efektivně, cvičte 15-20 minut. Zahřejte se 2 minuty při rychlosti 4,8 km/h a poté nastavte rychlost na 5,3 a 5,8 km/h. Postupně přidávejte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty. Rychlost zvyšujte pouze pokud je vám to příjemné a příliš se nezadýcháváte, jinak rychlost zase snižujte. Poslední 4 minuty zpomalte a vydýchávejte se.

Spalování kalorií

Zahřejte se 5 minut při rychlosti 4-4,8 km/h a poté přidávejte každé 2 minuty 0,3 km/h. Poté cvičte 45 minut při vámi vyhovující rychlosti.

Jak často cvičit

Nejvhodnější je cvičit 3-5x týdně po dobu 15-60 minut. Udělejte si vlastní cvičební plán a výzvu. Postupně si přidávejte rychlost a sklon.

Bezpečnost cvičení

Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Může vám pomoci se sestavením cvičebního plánu a také stanovit intenzitu cvičení. Pokud ucítíte bolest na hrudi či nepravidelné dýchání, nevolnost či omdlívání okamžitě se cvičením přestaňte. Dle rychlosti pásu se dělí typy běžců do následujících kategorií.

Rychlost 1-3.0 km	lidé se slabou fyzičkou.
Rychlost 3.0-4.5 km	nepravidelně cvičící lidé.
Rychlost 4.5-6.0 km	rychle-chodící lidé.
Rychlost 6.0-7.5 km	mírný běh
Rychlost 7.5-9.0 km	joggeři
Rychlost 9.0-12.0 km	pokročilí běžci
Více než 12.0 km	excelentní běžci

Upozornění

Pro chůzi je vhodné volit rychlost kolem 6km/h a pro běh 8km/h.

Zahřátí/protažení

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

Protažení krku

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

Cvičení pro oblast ramen

Zvedejte ramen jednotlivě nebo dohromady.

Protažení paží

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

Protažení nohou

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



Motýlek

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



Dotkněte se palců

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

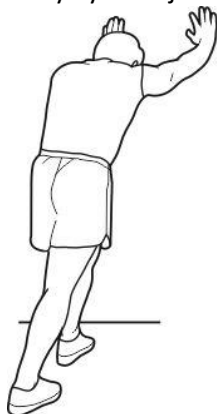


Posílení kolien

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

Protažení zadní strany

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



Kusovník

2	Welding mill	80	Cross head self-drilling screw ST4.2×16	154	Hexagan lock nutM8
26	Motor seat frame	81	Rear roller	155	Spring washerØ8×1.6
30	DC motor	82	Hex cylinder head screw M8×60	157	left column
31	Socket head boltsM8×16	83	Spring washer Ø8×1.6	160	right column
32	Socket head bolts M8×12	84	Left end cap	163	4 cores wire
33	Spring washerØ8×2.1	85	Right end cap	164	Allen flat round head screwM10×45
34	Spring washerØ8×1.6	88	Rear wheel	165	Spring washer Ø10×2.5
35	Inner socket head screws M8×90	89	Allen flat round head screw M8×45	166	Spring washer Ø10×2
36	Spring washerØ8×1.6	90	Hexagan lock nut M8	167	Allen flat round head screwM10×30
38	Motor cover	91	Spring washer Ø8×1.6	169	Monitor holder
39	Motor cover insert1	93	Frame holder	182	Allen flat round head screwM8×16
40	Motor cover insert2	120	Hexagan head bolt M10×65	183	Spring washerØ8×1.6
41	Motor cover insert3	121	Spring washer Ø10×2	187	Allen flat round head screwM10×20
46	Plug with switch	122	Hexagan lock nut M10	188	Spring washerØ10×2.5
49	adaptor	123	Left side cover	189	Spring washer Ø10×2
52	driver	124	Right side cover	210	Monitor front cover
55	4 cores wire	125	Cross head self-drilling ST4.2×16	211	Monitor display board (fans)
56	Incline motor	126	Front wheel	213	Square speaker
57	Socket head bolts M10×45	127	Allen flat round head screwM8×45	154	Hexagan lock nutM8
58	Spring washerØ10×2	128	Spring washer Ø8×2.1	215	Monitor back cover
59	Hexagan lock nut M10	129	Spring washer Ø8×1.6	219	Monitor fans
60	Running board	130	Hexagan lock nut M8	225	Monitor up cover
61	Running board anti shock part	131	Frame holder rubber pad	226	Monitor up pcb board
62	Left anti shock part	132	Cross head self-drilling screw ST4.2×16	228	Left cup
63	Right antishock part	133	Flat moving wheel holder	229	Right cup
65	Rubber part	134	Front wheel	231	Monitor down cover
66	Philips countersunk head screw M8×35	135	Horizontal pushing shaft	233	Monitor back cover
67	Philips countersunk head screwM8×35	136	Shaft with elastic ring - type B trunnion 8	239	Left arm
69	Front roller	137	Push the pedals solder	241	Right arm
70	Socket head bolt M8×60	140	Allen flat round head screw M10×55	243	Safety key
71	Spring washer Ø10×2	141	Horizontal pushing torsional spring	A	6 cores wire
72	Motor belt	142	Spring washerØ10×2	B	4 cores wire
73	Running belt	143	Hexagan lock nut M10	C	6 cores wire

74	Guiding hook	146	Adjust the floor mat		
77	Left side rail	151	cylinder (775×500-45KG)		
78	Right side rail	152	Allen flat round head screwM8×35		
79	Side rail buckle	153	Allen flat round head screwM8×50		

Péče a údržba

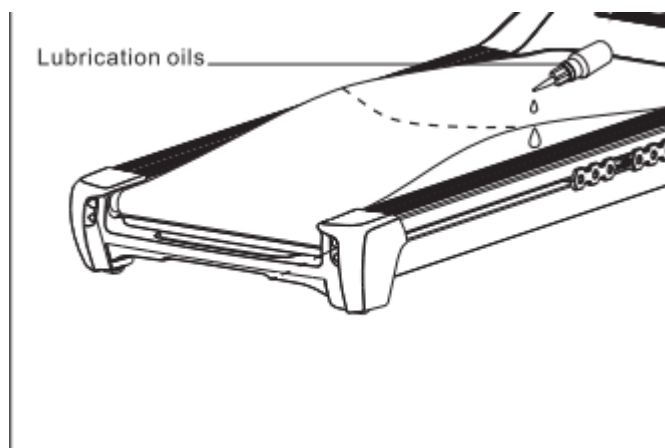
Promazání pásu

Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže. Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce. Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin. Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztírejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.

Výrobce přidává k trenážeru malou základní lahvičku mazacího lubrikantu určeného na dvě promazání.



Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenážeru. Domácím vysavačem tento prostor vysajte a zbavíme veškerých nečistot. **PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍŤE.**

Při nedodržení těchto 4 úkonů nemusí být uznána záruka servisním střediskem, následná oprava a vzniklé náklady pak mohou být uživateli účtovány i v záruční době.

Čištění

Pravidelné čištění pásu prodlouží jeho životnost.

Upozornění: Stroj musí být odpojen z elektrické sítě a vypnut, aby nedošlo k elektrickému šoku. Po každém tréninku otřete počítač a další povrchy čistým měkkým a suchým hadříkem, abyste odstranili zbytky potu.

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

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

Uskladnění

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

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

Nastavení pásu

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

Jak utáhnout pás

1. Použijte klíč na levý napěťový šroub. Otáčejte klíčem ve směru hodinových ručiček o ¼ otočky zadního válce, pás se tím upevní.
2. Opakujte krok č.1 i na pravé straně. Ujistěte se, že jste na obou stranách prováděli stejný počet otoček, aby zadní válec zůstal vyrovnaný.
3. Opakujte krok č.1 a č.2 tak dlouho, dokud pás nebude rovnoměrně utážen a nebude prokluzovat.
4. Dávejte pozor, abyste pás neutáhli příliš a nezpůsobili přebytečný tlak na ložiska předního a zadního válce. Poškozená ložiska válců poznáte podle nepříjemných zvuků, které se začnou ozývat. **PRO UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ PÁSU OTÁČEJTE ŠROUBY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK STEJNÝM POČTEM OTÁČEK.**

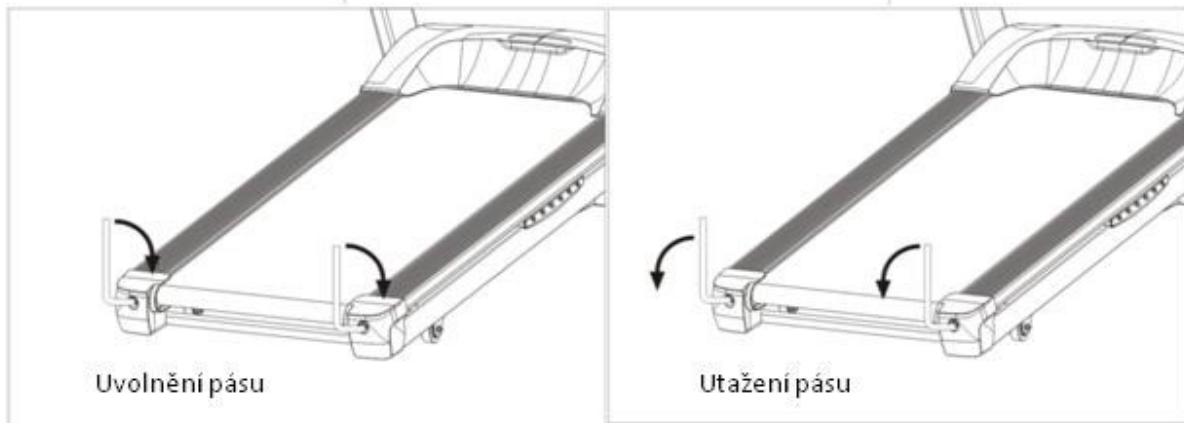
Vycentrování pásu

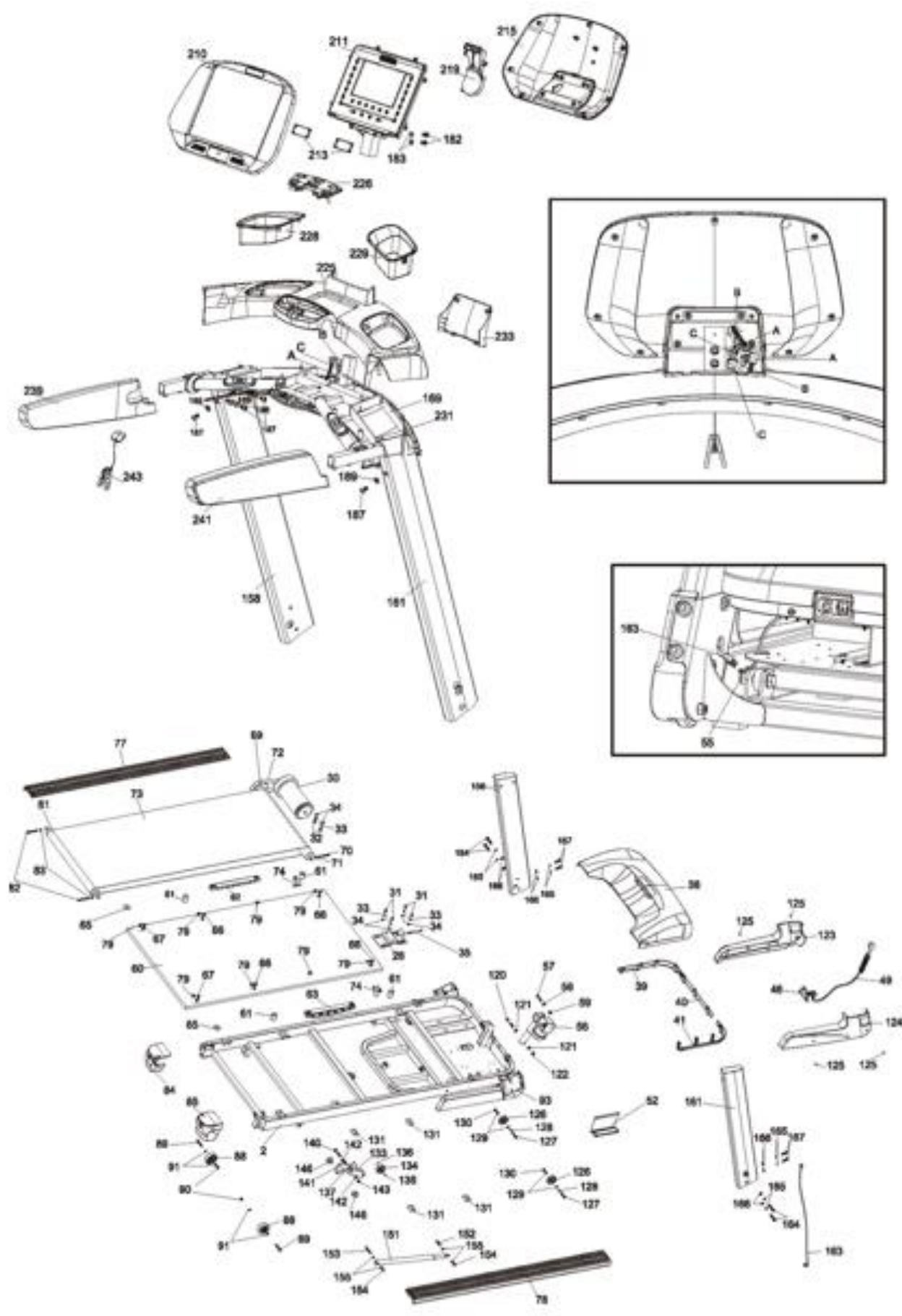
Při běhání na pásu se může stát, že jednou nohou dopadáte na pás silněji než druhou a tím může dojít k vychýlení pásu ze středové osy. Běžně se pás automaticky vycentruje sám, pokud se tak však nestane, je nutné jej vycentrovat manuálně.

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

Prohlédněte si pás, jestli je vychýlený na levou nebo na pravou stranu.

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





Záruka

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Výrobce:

Housefit Sports Co., Ltd.

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

www.housefit.co