



# **SPIRIT** FITNESS

*A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation*

## **Běžecký pás SPIRIT FITNESS XT285** **Návod k obsluze**



## **Běžecký pás XT285**

Před použitím tretražeru si pozorně přečtete celý návod k obsluze.

# OBSAH

Důležité bezpečnostní pokyny	2
Pokyny k zapojení do elektřiny	3
Důležité provozní pokyny	4
Montážní návod	5
Pokyny na složení/přepravu	10
Funkce	11
Provoz konzole	12
Programovatelné funkce	15
Použití vysílače tepové frekvence	20
Obecná údržba	22
Servisní rozkres/seznam dílů	27

**XT285/SPT0064\_Ver. A**

# Důležité bezpečnostní pokyny

**VAROVÁNÍ** - Před použitím trenažéru si přečtěte všechny pokyny.

**NEBEZPEČÍ** - Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, odpojte před čištěním a/ nebo servisními pracemi běžecský pás z elektrické zásuvky.

**VAROVÁNÍ** - Abyste snížili riziko popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob, nainstalujte běžecský pás na rovný povrch s přístupem uzemněné zásuvce (230 V, 10 A).

**NEPOUŽÍVEJTE PRODLUŽOVACÍ ŠŇŮRU, POKUD NEJDE O ŠŇŮRU 14AWG NEBO LEPŠÍ, KTERÁ MÁ NA KONCI POUZE JEDEN VÝVOD.**

**Běžecský pás by měl být jediným spotřebičem v okruhu, do kterého je zapojen.**

**NEVYPÍNEJTE UZEMNĚNOU ZÁSTRČKU POUŽITÍM NESPRÁVNÝCH ADAPTÉRŮ ANI NEUPRAVUJTE ŠŇŮRY. Spolu se selháním počítače může dojít k vážnému úrazu elektrickým proudem nebo hrozí nebezpečí požáru. Viz Pokyny pro uzemnění, strana 3.**

- Neumísťujte běžecský pás na chlupatý koberec. Mohlo by dojít k poškození koberce i běžecského pásu.
- Neblokujte zadní část běžecského pásu. Zajistěte alespoň 3 1/2 stopy volného prostoru mezi zadní částí trenažéru a jakýmkoli pevným předmětem.
- Udržujte děti mimo dosah běžecského pásu.
  
- Držte ruce mimo všechny pohyblivé části.
- Nikdy běžecský pás nepoužívejte, pokud má poškozený kabel nebo zástrčku. Pokud běžecský pás nefunguje správně, kontaktujte prodejce.
- Udržujte kabel mimo horké povrchy.
- Trenažér nepoužívejte v prostorách, kde se používají aerosolové spreje, aby se jiskry z motoru nevznítily.
- Nikdy neupouštějte ani nevkládejte žádné předměty do otvorů.
- Trenažér nepoužívejte venku.
- Pro odpojení otočte všechny ovládací prvky do polohy vypnuto a poté vytáhněte zástrčku ze zásuvky. Nepokoušejte se běžecský pás používat k jinému účelu, než k jakému je určen.
- Ruční snímače tepové frekvence nejsou lékařských zařízení. Jejich účelem je poskytnout vám přibližné měření ve vztahu k vaší cílové tepové frekvenci. Přesnost měření srdeční frekvence mohou ovlivnit různé faktory, včetně pohybu uživatele.
  
- Používejte přiložená madla; jsou pro vaši bezpečnost.
- Noste správnou obuv. Vysoké podpatky, společenské boty, sandály nebo bosé nohy nejsou vhodné. K zamezení únavy nohou se doporučuje kvalitní sportovní obuv.

**USCHOVEJTE TYTO POKYNY – MYSLETE NA BEZPEČNOST!**

# Pokyny k zapojení do elektřiny

## VAROVÁNÍ!

Nikdy u tohoto trenažéru nepoužívejte nástěnnou GFCI zásuvku. Stejně jako u jiných spotřebičů s výkonným motorem se bude GFCI často vypínat. Napájecí kabel ved'te mimo jakoukoli pohyblivou část trenažéru, včetně zvedacího mechanismu a přepravních koleček.

Nikdy neodstraňujte žádný kryt bez předchozího odpojení napájení. Pokud se napětí liší o deset procent nebo více, může to ovlivnit výkon běžecského pásu. Na takové podmínky se nevztahuje záruka. Máte-li podezření, že je napětí nízké, kontaktujte místní energetickou společnost nebo licencovaného elektrikáře, aby provedl řádné testování.

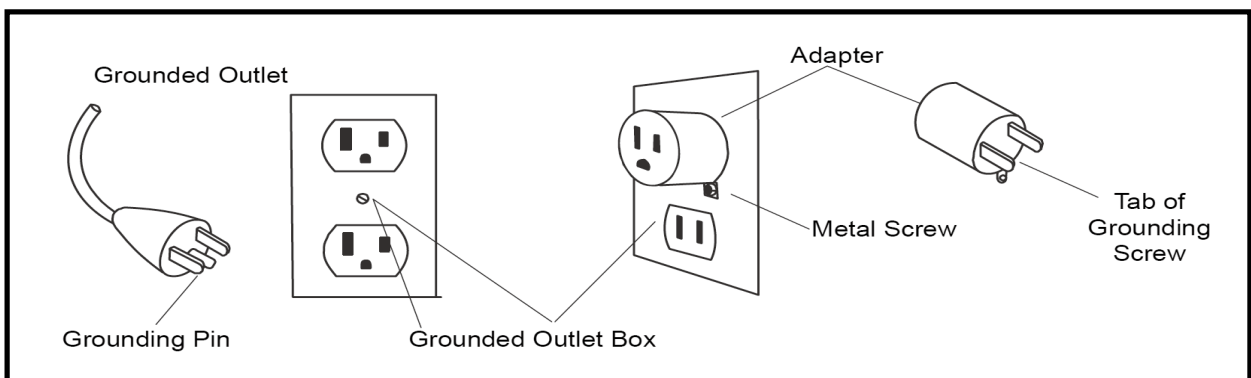
Nikdy běžecský pás nevystavujte dešti nebo vlhkosti. Trenažér není určen pro použití venku, v blízkosti bazénu nebo lázní nebo v jiném prostředí s vysokou vlhkostí. Bezpečný rozsah provozních teplot je 40 až 120 stupňů Fahrenheita nebo 5 až 48 stupňů Celsia.

## POKYNY PRO UZEMNĚNÍ

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud dojde k poruše nebo poruše běžecského pásu, uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Produkt je vybaven kabelem se zástrčkou pro uzemnění zařízení. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízenými.

**NEBEZPEČÍ** - Nesprávné uzemnění může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Nepravujte zástrčku dodanou s výrobkem, pokud se nehodí do zásuvky; nechte si od kvalifikovaného elektrikáře nainstalovat správnou zásuvku.

Trenažér je určen k použití na okruhu o 230 V se zemnicí zástrčkou, která vypadá jako zástrčka na obrázku níže. Pokud není k dispozici řádně uzemněná zásuvka, lze k připojení této zástrčky do 2pólové zásuvky, jak je znázorněno níže, použít dočasný adaptér, který vypadá jako adaptér na obrázku níže. Dočasný adaptér by měl být používán pouze do doby, než může kvalifikovaný elektrikář nainstalovat řádně uzemněnou zásuvku (zobrazenou níže). Zeleně zbarvené pevné ucho nebo podobně, vyčnívající z adaptéru, musí být připojeno k trvalému uzemnění, jako je například řádně uzemněný kryt zásuvky. Kdykoli je adaptér použit, musí být zajištěn kovovým šroubem.





# Důležité provozní pokyny

- NIKDY běžecký pás nepoužívejte bez přečtení informací v návodu.
- Mějte na paměti, že změny rychlosti a sklonu nenastanou ihned. Nastavte požadovanou úroveň na konzole počítače a uvolněte nastavovací klíč. Počítač bude postupně plnit zadání.
- **NIKDY** nepoužívejte běžecký pás během elektrické bouře. Ve vaší domácnosti může dojít k přepětí, které by mohlo tretražér poškodit. Během elektrické bouře preventivně odpojte běžecký pás ze zásuvky.
- Buďte opatrní při jiných činnostech při chůzi na běžeckém pásu, jako je sledování televize, čtení atd. Nepozornost může způsobit ztrátu rovnováhy a můžete se vážně zranit.
- Na ovládací tlačítka konzoly příliš netlačte. Jsou nastavena tak, aby správně fungovala i na lehký dotyk.

## BEZPEČNOSTNÍ ŠŤŮRA

- S touto jednotkou je dodávána bezpečnostní magnetická šňůra, která by měla být používána za všech okolností. Pokud upadnete nebo se posunete příliš dozadu na pásu, zatažením za bezpečnostní šňůru zastavíte pohyb pásu. Použití:
  1. Umístěte magnet na kulatou kovovou část ovládací hlavy konzoly. Bez toho se běžecký pás nespustí a nebude fungovat. Odstranění magnetu také chrání běžecký pás před neoprávněným použitím.
  2. Připevněte plastovou sponu na oděv.  
Poznámka: Magnet má dostatečně silný výkon, aby minimalizoval náhodné, neočekávané zastavení.  
Běžecký pás se zastaví, v závislosti na rychlosti, s jedno až dvoustupňovou setrvačností, kdykoli je magnet stažen z konzoly. V normálním provozu používejte spínač Stop/Pauza.

# Montážní návod

**!!POZOR: DŮLEŽITÉ POKYNY K VYBALENÍ. PROSÍM, PŘEČTĚTE SI JE PŘED ROZBALENÍM SLOŽENÉHO BĚŽECKÉHO PÁSU!!**

Pokud složený trenážér řádně nevybalíte, může dojít k vážnému zranění.

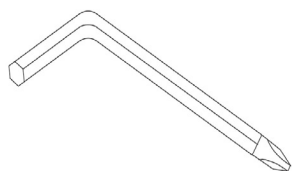
Kolem základny běžeckého pásu je nainstalovaný popruh na suchý zip, který zabraňuje náhodnému rozložení trenážéru během přepravy. Pokud není tento popruh řádně odstraněn, trenážér se může nečekaně otevřít a způsobit zranění.

Aby byla zajištěna vaše osobní bezpečnost při odstraňování přepravního popruhu, ujistěte se, že je běžecký pás umístěn na zemi tak, jako kdybyste běžecký pás používali. Při odstraňování přepravního popruhu běžecký pás neotáčejte na bok. To by mohlo způsobit otevření skládacího mechanismu trenážéru. Pokud se konec pásu na suchý zip (který musíte chytit) náhodou nacházel pod krytem běžeckého pásu, sáhněte pod kryt, abyste jej uchopili, ale nenaklánějte pás, abyste získali přístup ke konci pásu.

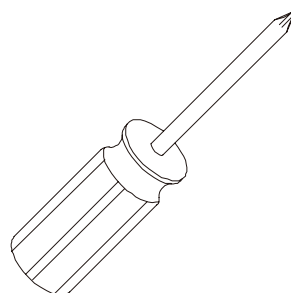
Upevňovací pásy odřízněte nožem na krabici. oddělte krabici od krabice pod ní vypáčením za svorky (pokud jsou k dispozici) a najděte hardware. Hardwarový balíček je rozdělen do pěti sekcí; jedna sekce obsahující nástroje a čtyři sekce jsou označeny kroky 1-4, které obsahují hardware potřebný pro montáž každého kroku. Níže uvedené montážní kroky jsou očíslovány jedna až čtyři a odpovídají hardwaru v očíslovaných částech hardwarového balíčku. Odeberte pouze hardware pro krok, který právě sestavujete, abyste předešli možným záměnám.

Poté běžecký pás vyndejte z kartonu a položte jej na rovnou plochu.

## MONTÁŽNÍ NÁŘADÍ



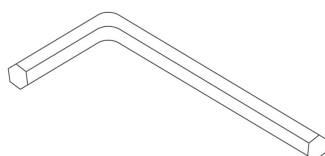
#96. Kombinace imbusového klíče M5 a křížového šroubováku



#122. Šroubovák s hlavou Phillips



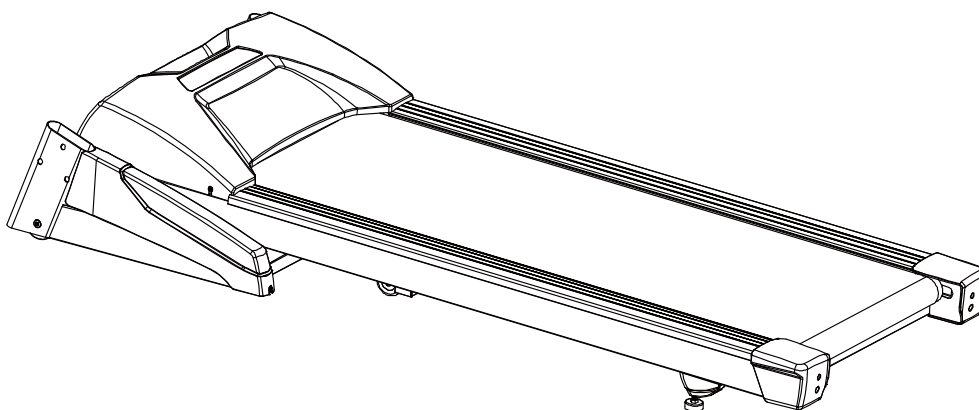
#58. Mazivo na palubu/řemen



#97. Imbusový klíč M6



#33. Bezpečnostní klíč



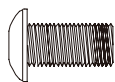
# 1 MONTÁŽ SVISLÝCH TRUBEK

1. Vezměte levou a pravou svislou trubku (díly 4 a 5) a posuňte kryty (99 a 100 ) na trubky (dbejte na správnou orientaci krytu). Propojte střední kabel konzoly (38), který vystupuje ze spodní části pravé svislé trubky, se spodním kabelem konzoly (39). Vložte levou a pravou (5 a 4) trubku do levé a pravé přijímací trubky (otvory jsou na vnější straně trubek). Dávejte pozor, abyste při instalaci stojanu neskřípli kabel.

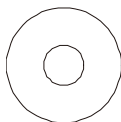
*POZNÁMKA: V tomto kroku utáhněte všechny šrouby pouze částečně pro snadnější montáž konzoly.*

2. Připevněte trubky třemi šrouby (93) z každé strany a dvěma šrouby (93) a dvěma podložkami (94) zepředu. Částečně utáhněte pomocí kombinovaného imbusového klíče M5 a šroubováku Phillips (96).

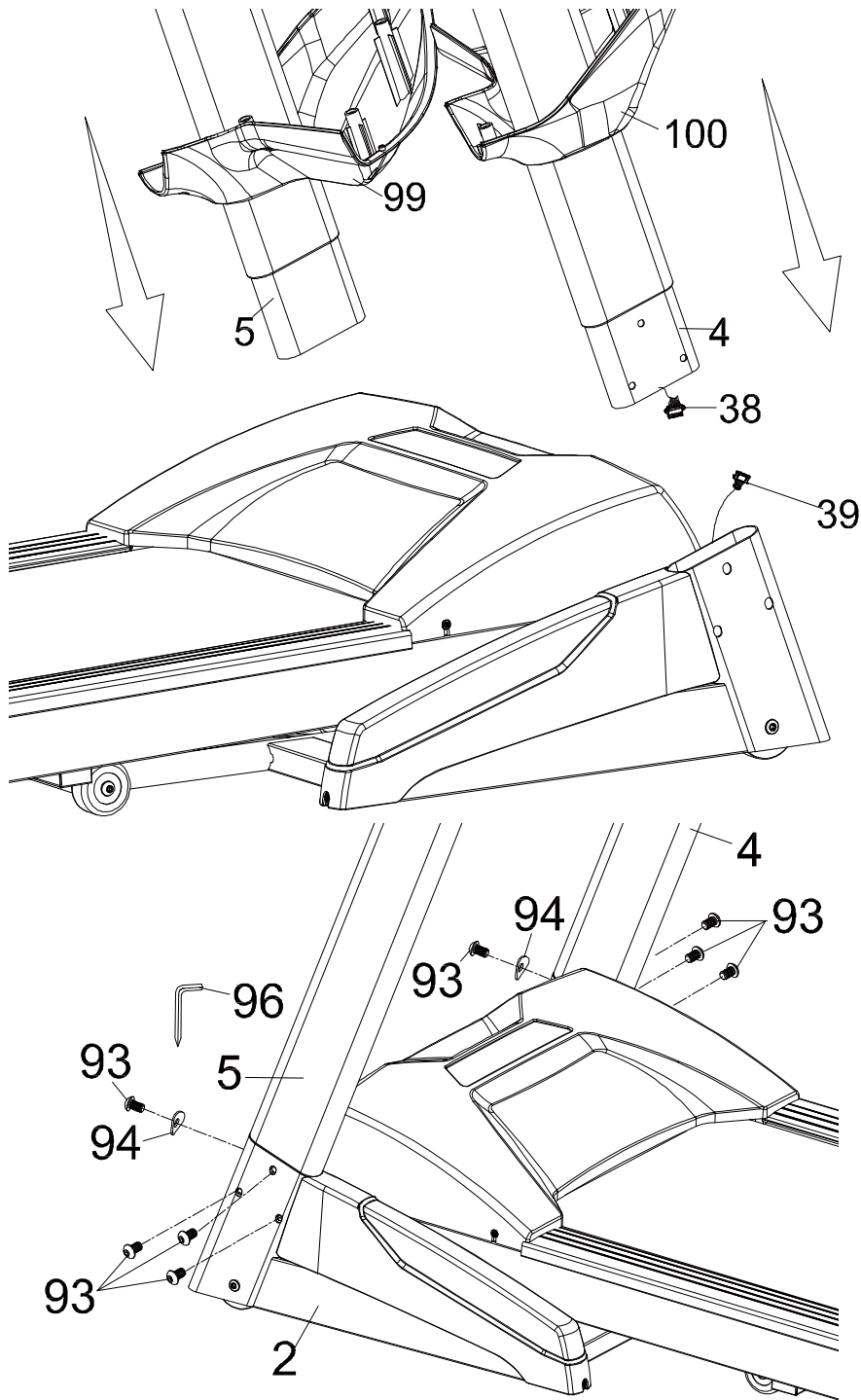
## HARDWARE

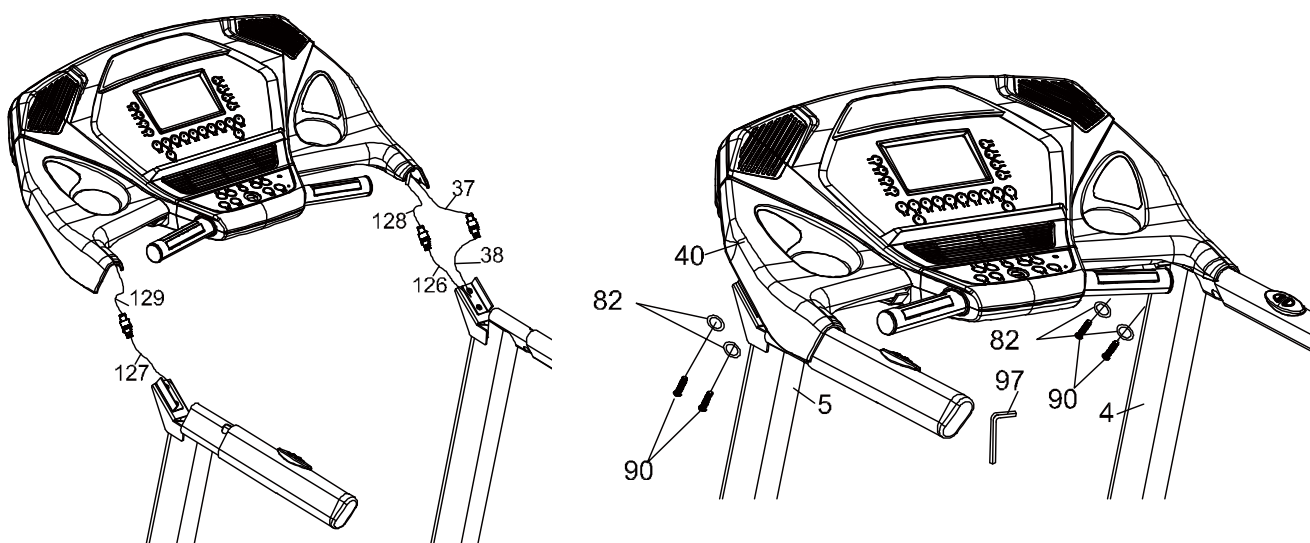


**#93.** 5/16" x 15mm  
Šroub se  
zápustnou hlavou  
(8 ks)



**#94.** 5/16" x 19 x 1.5T  
Podložka (2 ks)

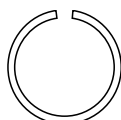




## 2 MONTÁŽ KONZOLY

1. Připojte kabel spínače nastavení rychlosti (126) ke kabelu rychlosti (hornímu) (128).
2. Připojte kabel spínače nastavení sklonu (127) ke kabelu sklonu (hornímu) (129). Připojte počítačový kabel (střední) (38) k počítačovému kabelu (hornímu) (37).
3. Vložte konzoly (40) do pravého a levého sloupku (4) a (5) a zajistěte ji čtyřmi šrouby s válcovou hlavou (90) a čtyřmi podložkami (82) pomocí imbusového klíče M6 (97). Nyní pevně utáhněte všech osm šroubů (93) vložených v 1. kroku, které spojují svislé trubky (4 a 5) s hlavním rámem.

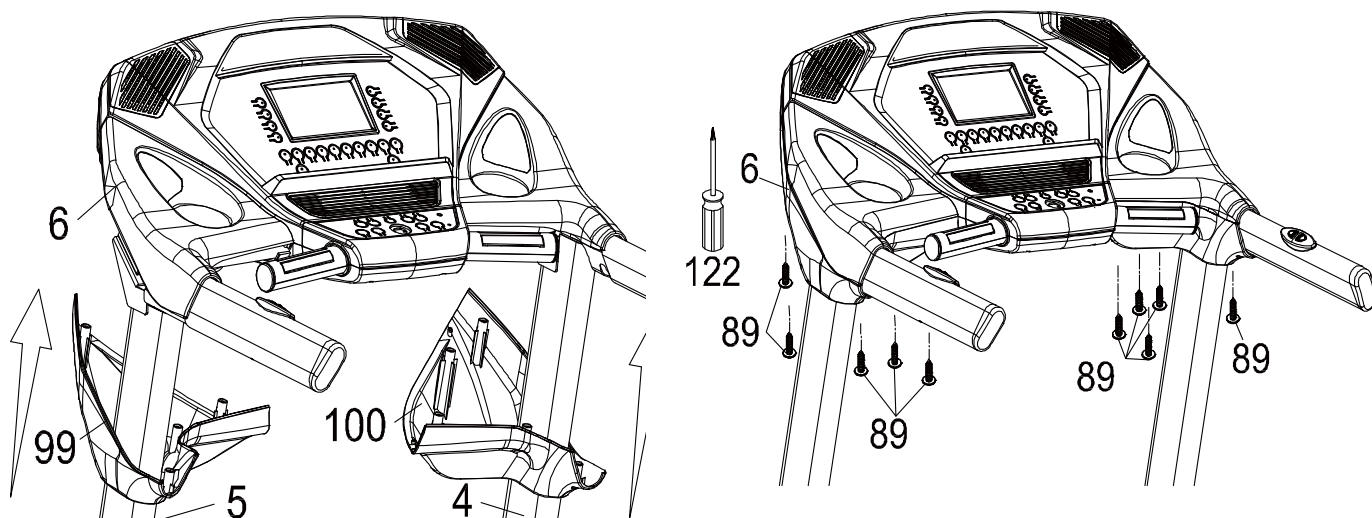
### HARDWARE



#82. 3/8" x 2.0T  
Podložka (4 ks)



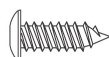
#90. 3/8" x 1-3/4"  
Šroub se zápusťnou  
hlavou (4 ks)



# 3 MONTÁŽ PLASTOVÝCH DÍLŮ

1. Připevněte spodní polovinu držáku láhve (pravý - 100) a (levý - 99) k pravému a levému sloupku (4) a (5) a držáku konzoly (6) pomocí deseti šroubů do plechu (89) pomocí šroubováku Phillips (122).

## HARDWARE



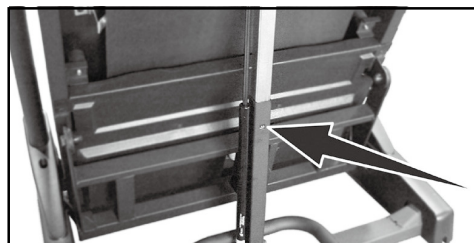
#89. 3.5 x 12mm  
Šrouby do plechu (10 ks)

# POKYNY NA SLOŽENÍ

Nepokoušejte se s trenažérem pohybovat, pokud není ve složené a zajištěné poloze. Ujistěte se, že je zajištěn napájecí kabel, abyste předešli možnému poškození. K umístění trenažéru do požadované polohy použijte obě madla.

## ■ SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

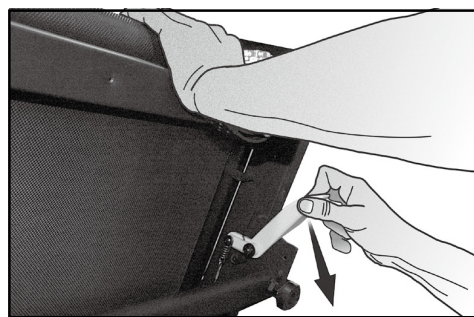
Ujistěte se, že je běžecký pás na minimálním sklonu. Zvedněte běžeckou plochu, dokud nebude zajištěna sestavou uzamykatelné teleskopické trubky ve středu zadní části základny.



## ■ ROZLOŽENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Jednou rukou vyvíjejte mírný tlak dopředu\* na běžeckou plochu trenažéru. Zatáhněte za odjišťovací páku a pomalu spusťte běžeckou plochu na podlahu. Plocha se spustí bez pomoci, když dosáhne výšky zhruba pasu.

\*V oblasti zadního válce pro uvolnění tlaku na uzamykací systém.



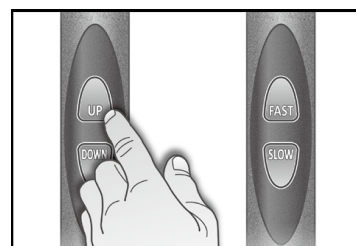
# PŘEPRAVA

Běžecký pás je vybaven čtyřmi transportními kolečky, která jsou funkční, je-li běžecký pás složený.

# FUNKCE

## NASTAVENÍ NA MADLECH

Běžecský pás umožňuje měnit rychlost a sklon na bočních madlech. Můžete je také vypnout, pokud se těchto částí často držíte, stisknutím tlačítka pro vypnutí na pravé straně spodní části konzoly.



## TLAČÍTKA QUICK SPEED A INCLINE

Pomocí rychlých kláves na konzole můžete rychle nastavit rychlost a sklon. Stačí stisknout buď rychlost (speed) nebo sklon (incline), poté vybrat číslice 1 nebo 2 a běžecský pás se automaticky přizpůsobí této hodnotě. Ušetříte čas, protože nemusíte stisknout a držet tlačítko, dokud nedosáhnete požadované hodnoty. Maximální hodnota, kterou můžete zadat pro rychlost, je 18 km/h a sklon 12 %.



Příklady: Stiskněte tlačítko Quick incline, poté 1, 0 = úroveň sklonu 1,0

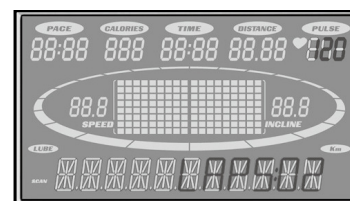
Stiskněte tlačítko Quick incline a poté 3, 5 = úroveň sklonu 3,5

Stiskněte tlačítko Quick Speed a poté 8, 0 = 8,0 mph nebo kmph

Stiskněte tlačítko Quick Speed a poté 0, 8 = 0,8 mph nebo km/h

## KONZOLA

Na konzole se zobrazí tempo, spálené kalorie, čas (uplynulý nebo odpočítávaný), ujetá vzdálenost, pulz, rychlost, sklon, název programu, počet dokončených kol a čas segmentu. K dispozici je také graf rychlosti a sklonu, který vám znázorní jak jste trénovali a jak náročné budou nadcházející segmenty.





# PROVOZ KONZOLE

SEZNÁMENÍ S OVLÁDACÍM PANELEM

## KONZOLA



## ZAČÍNÁME

Běžecký pás zapněte zapojením do vhodné elektrické zásuvky a poté zapněte hlavní vypínač umístěný v přední části trenažéru pod krytem motoru. Ujistěte se, že je nainstalován bezpečnostní klíč, protože bez něj se běžecký pás nezapne.

Po zapnutí napájení se na krátkou dobu rozsvítí všechny kontrolky na displeji. Poté se v oknech Čas a Vzdálenost na krátkou dobu zobrazí stav počítadla kilometrů. V okně Čas se zobrazí, kolik hodin byl běžecký pás používán, a v okně Vzdálenost se zobrazí, kolik mil (nebo kilometrů, pokud je běžecký pás nastaven na metrické údaje) běžecký pás ušel. Poté zpráva v centru zpráv zobrazí aktuální verzi softwaru. Běžecký pás poté přejde do klidového režimu, který je výchozím provozním bodem.

## RYCHLÝ START/RUČNÍ PROVOZ

KROK 1: Stisknutím a uvolněním tlačítka Start aktivujete displej (pokud již není zapnutý).

Poznámka: Instalace klíče pro připojení také aktivujete konzolu.

KROK 2: Stiskněte a uvolněte tlačítka Start pro zahájení pohybu pásu rychlostí 1 km/h, poté nastavte požadovanou rychlost pomocí tlačítek + / - nebo Fast/Slow (konzole nebo madlo).

Můžete také použít tlačítka rychlé rychlosti a poté 0 až 9 pro nastavení rychlosti.

KROK 3: Pro zpomalení pásu stiskněte a podržte tlačítka na konzole nebo madlo) na požadovanou rychlost. Můžete také stisknout klávesy rychlého nastavení rychlosti, 0 až 9.

KROK 4: Chcete-li upravit úroveň sklonu, stiskněte a podržte tlačítka sklonu +/- nebo nahoru/dolů; můžete také upravit požadovaný sklon stisknutím tlačítka rychlého sklonu a poté 0 až 9.

KROK 5: Pro zastavení běžícího pásu stiskněte a uvolněte tlačítka Stop.

## FUNKCE PAUSE/STOP/RESET

KROK 1: Když běžecký pás běží, lze funkci pauzy využít jedním stisknutím červeného tlačítka Stop. Tím se pás pomalu zpomalí a postupně zastaví. Sklon se zastaví v aktuální poloze.

Hodnoty času, vzdálenosti a kalorií zůstanou zachovány, když je jednotka v režimu pauzy. Po 5 minutách se displej resetuje a vrátí se na úvodní obrazovku.

KROK 2: Chcete-li pokračovat ve cvičení, v režimu pauzy stiskněte tlačítka Start. Rychlost a sklon se vrátí na předchozí nastavení.

- Po jednom stisknutí tlačítka Stop nastane pauza. Pokud stisknete tlačítka Stop podruhé, program skončí a zobrazí se souhrn tréninku. Pokud stisknete tlačítka Stop potřetí, konzola se vrátí na obrazovku klidového režimu (spuštění). Pokud tlačítka Stop podržíte stisknuté déle než 3 sekundy, konzola se resetuje.

## FUNKCE SKLONU

- Sklon lze upravit kdykoli i při pohybu pásu.
- Stiskněte a podržte tlačítka +/- nebo Up/Down (na konzole nebo madlo), abyste dosáhli požadované úrovně zátěže. Můžete také zvolit rychlejší zvýšení/snížení výběrem klávesy Quick Incline a poté 0 až 9 na levé straně konzoly.
- Při provádění úprav se na displeji zobrazí procento sklonu v krocích po 0,5.
- Sklon se vrátí na nulu, pokud nevypnete hlavní vypínač nebo bezpečnostní klíč při vyšším nastavení sklonu.

## ZOBRAZENÍ BODOVÉ MATICE (Manuální provoz)

Osmnáct sloupců rámečků (8 vysokých) označuje každý segment tréninku. Pole ukazují pouze přibližnou úroveň (rychlost/sklon) námahy. Nemusí nutně ukazovat konkrétní hodnotu – pouze přibližné procento pro srovnání úrovně intenzity. V manuálním provozu se v okně Speed/incline bodová matice vytvoří profilový „obrázek“ podle měnících se hodnot během tréninku.

Profily rychlosti a sklonu zobrazí polovinu programu najednou (9 sloupců).

## TRAŤ 1/4 MÍLE (0,4 KM)

Kolem okna bodové matice se zobrazí trasa 1/4 míle nebo 0,4 km (jedno kolo). Blikající segment ukazuje, jak postupujete. Po dokončení 1/4 míle (metrické - 0,4 km) se tato funkce znovu spustí. V okně zpráv je počítadlo kol pro sledování vaší vzdálenosti.

## FUNKCE TEPOVÉ FREKVENCE

V okně Pulse (Heart Rate) se během tréninku zobrazí vaše aktuální srdeční frekvence. Pro zobrazení tepu musíte použít oba nerezové senzory na přední příčce nebo hrudní pás pro snímání tepové frekvence. Hodnota pulzu se zobrazí vždy, když horní displej přijímá signál pulzu. Funkci Grip Pulse nemůžete používat v programech srdeční frekvence.

## ZOBRAZENÍ KALORIÍ

Zobrazuje veškeré spálené kalorie kdykoliv během vašeho tréninku.

Poznámka: Jde pouze o přibližný návod používaný pro srovnání různých cvičebních relací, které nelze použít pro lékařské účely.

## REPRODUKTORY

Konzole má vestavěné reproduktory. Do konektoru na pravé straně konzoly můžete zapojit zdroj zvuku (CD přehrávač, MP3, počítač atd.). Na konzoli není žádné ovládání hlasitosti. Hlasitost musí být ovládána na zdroji zvuku.

## TLAČÍTKA NA MADLECH BLOKUJÍCÍ SPÍNAČ

Vpravo od tlačítka Stop je spínač ovládání madla a vedle něj kontrolka. Pokud kontrolka svítí, spínače madla jsou deaktivovány. To vám umožní používat celou délku madel bez obav z aktivace ovládání rychlosti nebo sklonu.

## VYPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

1. Obrazovka se automaticky vypne (přejde do režimu spánku) po 30 minutách (bez stisknutí tlačítek). Běžecský pás odebírá v režimu spánku velmi málo proudu (asi jako vypnutý televizor).
2. Odstraňte přípojovací kabel.
3. Vypněte hlavní vypínač na přední straně běžecského pásu pod krytem motoru.

# PROGRAMOVATELNÉ FUNKCE

Běžecký pás nabízí sedm přednastavených programů z výroby a jeden manuální program. Každý přednastavený program má maximální rychlost a úroveň sklonu, která se zobrazí při výběru požadovaného tréninku. Maximální rychlost a sklon, kterých konkrétní program dosáhne, se zobrazí v centru zpráv.

## VOLBA PŘEDNASTAVENÉHO PROGRAMU

**KROK 1:** Stiskněte požadované tlačítko Program. Stiskněte Enter pro výběr programu. Displej vás vyzve k programování nebo můžete stisknout Start a spustit program s výchozími hodnotami.

**KROK 2:** Pokud jste stiskli Enter, v centru zpráv bude blikat hodnota označující váš věk (výchozí je 35). Zadání správného věku ovlivní programy srdeční frekvence. Pomocí kláves + nebo - upravte a poté stiskněte Enter. Váš věk určuje vaši doporučenou maximální tepovou frekvenci. Funkce srdeční frekvence je založena na procentech vaší maximální srdeční frekvence, pro správnou funkci této funkce je důležité zadat správný věk.

**KROK 3:** V centru zpráv bude nyní blikat hodnota označující vaši tělesnou hmotnost (výchozí je 68 kg). Zadání správné tělesné hmotnosti ovlivní počet kalorií. K nastavení použijte klávesy + nebo - a poté stiskněte Enter.

**Poznámka k zobrazení kalorií:** Žádný posilovací trenažér vám nemůže poskytnout zobrazení přesného počtu kalorií. Zobrazení kalorií je pouze orientační pro sledování zlepšení při každém dalším tréninku.

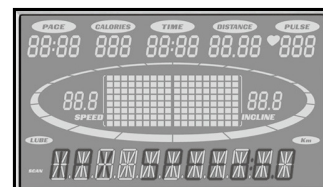
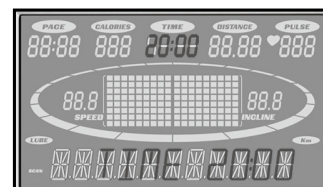
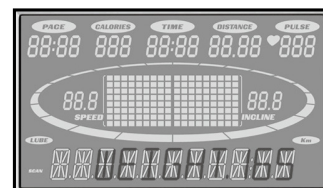
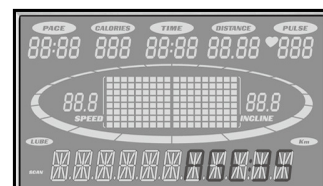
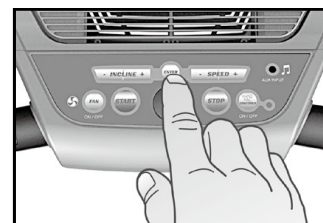
**KROK 4:** Centrum zpráv bude blikat s hodnotou indikující čas (výchozí hodnota je 30 minut). Můžete použít tlačítka + nebo - pro nastavení času. Po úpravě nebo pro přijetí výchozího nastavení stiskněte Enter. (Poznámka: Program můžete spustit kdykoli během programování stisknutím tlačítka start).

**KROK 5:** Centrum zpráv bude blikat přednastavenou nejvyšší rychlostí zvoleného programu (3 mph nebo 5 km/h). K nastavení použijte klávesy Speed + nebo - a poté stiskněte Enter.

Každý program disponuje různými změnami rychlosti. To vám umožní omezit nejvyšší rychlost, které může program dosáhnout.

**KROK 6:** V Centru zpráv bude blikat přednastavený maximální sklon zvoleného programu (6,0 %). K nastavení použijte klávesy Incline + nebo - a poté stiskněte Enter.

Nyní jste dokončili programování dat a můžete stisknout Start pro zahájení tréninku nebo Stop pro návrat o jednu úroveň zpět a změnit nastavená data.



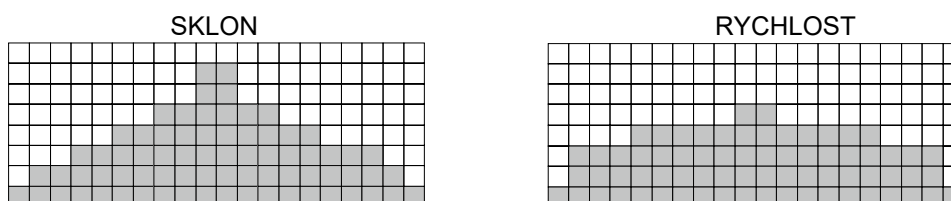
# PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Běžecký pás má pět různých programů navržených pro různé tréninky. Jde o přednastavené profily různých úrovní s různými cíli.

## Hill (Chůze do kopce)

Odpor: Tento program je dle grafů trojúhelníkového nebo pyramidového typu. Odpor postupně narůstá přibližně od 10 % maximálního úsilí (úroveň, kterou jste zvolili před zahájením tohoto programu) až do maximálního úsilí, které trvá 10 % celkového času tréninku, poté odpor postupně klesá zpět na přibližně 10 % maximálního úsilí.

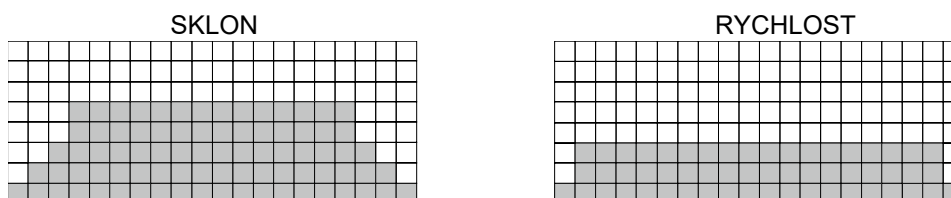
Sklon: Naklonění běžecské plochy je pozvolnější. Maximální sklon je uprostřed tréninku a trvá 10 % délky trvání.



## Far Burn (Spalování tuků)

Odpor: Program rychle postupuje až k maximální rychlosti (výchozí nebo uživatelská úroveň), která je udržována po 2/3 tréninku.

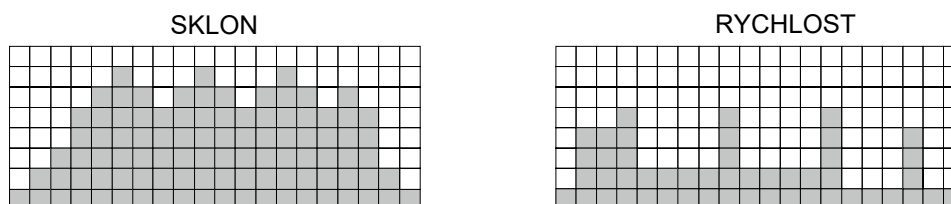
Sklon: Naklonění běžecské plochy je rychlé a trvale postupuje až k maximální hodnotě (výchozí nebo uživatelská úroveň) po dobu 90 % trvání tréninku.



## Cardio

Odpor: Program rychle postupuje až k úrovni blízké maximální rychlosti (výchozí nebo uživatelská úroveň). Má mírné výkyvy nahoru a dolů kvůli tréninku srdeční frekvence V srdci se zvýší se průtok krve a zvýší se také kapacita plic.

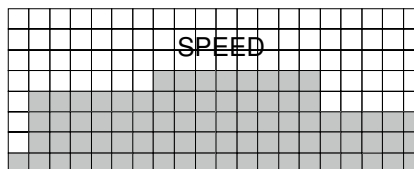
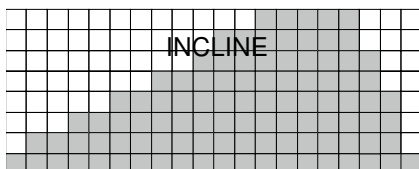
Sklon: Nadmořská výška v tomto programu je mírná. V různých bodech tréninku je několik výškových vrcholů. Segmenty 4, 9 a 14 představují maximální nadmořskou výšku programu.



## Strength

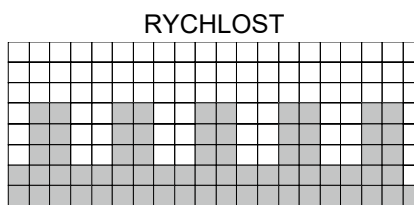
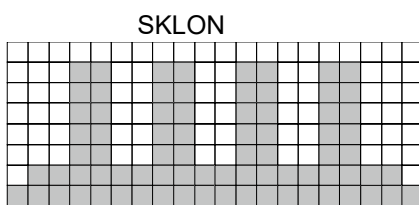
Odpor: Tento program postupně zvyšuje rychlost až do 100 % maximálního úsilí, které trvá 25 % délky tréninku. Díky tomu si vytvoříte svalovou vytrvalost v dolní části těla a hýžďových svalech. Následuje krátké ochlazení.

Sklon: Následuje rychlé stoupání do mírného, trvalého převýšení, které trvá většinu délky tréninku.



## Interval

Odpor: Program vás provede vysokými úrovněmi intenzity, po nichž následují intervaly pro zotavení s nízkou intenzitou námahy.



# PROGRAMY TEPOVÉ FREKVENCE

Staré heslo „žádná bolest, žádný zisk“ je mýtus, který byl překonán. Velká část úspěchu je podpořena používáním monitorů tepové frekvence. Při správném používání monitoru tepové frekvence mnoho lidí zjistí, že jejich obvyklá volba intenzity cvičení byla buď příliš vysoká, nebo příliš nízká.

Chcete-li určit optimum, ve kterém chcete trénovat, musíte nejprve zjistit vaši maximální srdeční frekvenci pomocí následujícího vzorce: 220 minus váš věk. Tím získáte maximální tepovou frekvenci (MHR). Chcete-li určit efektivní rozsah srdeční frekvence pro konkrétní cíle, jednoduše vypočítáte procento svého MHR. Tréninková zóna tepové frekvence je 50 % až 90 % vaší maximální tepové frekvence. 60 % vaší MHR je zóna, která spaluje tuky, zatímco 80 % je pro posílení kardiovaskulárního systému. Rozmezí 60 % až 80 % je zóna, ve které je třeba zůstat pro maximální užitek.

Pro člověka ve věku 40 let, se cílová tepová frekvence počítá:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximální tepová frekvence)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ tepů za minutu}$$

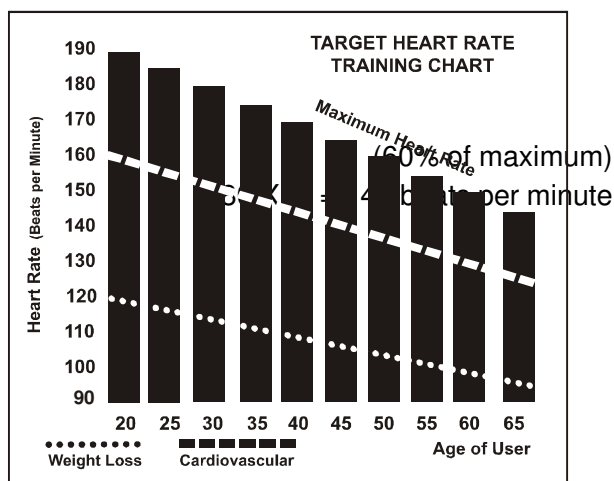
(80 % maxima)

Pro 40letého člověka by tréninková zóna byla

108 až 144 tepů za minutu.

Pokud během programování zadáte svůj věk, konzole provede tento výpočet automaticky. Po výpočtu MHR se můžete rozhodnout, jakého cíle byste chtěli dosáhnout.

Dva nejoblíbenější cíle cvičení jsou kardiovaskulární trénink a redukce hmotnosti. Černé sloupce v grafu výše představují MHR pro osobu, jejíž věk je uveden ve spodní části každého sloupce. Tréninková tepová frekvence, buď pro kardiovaskulární trénink, nebo pro redukci hmotnosti, je reprezentována dvěma různými čarami, které diagonálně protínají graf. Definice cíle čar je v levém dolním rohu grafu. Pokud je vaším cílem kardiovaskulární kondice nebo pokud je to úbytek hmotnosti, můžete toho dosáhnout tréninkem na 80 % nebo 60 % vaší MHR. Před jakýmkoli cvičebním programem se poraďte se svým lékařem o jeho vhodnosti pro Vás.



## MÍRA POCÍTOVANÉ NÁMAHY

Tepová frekvence je důležitá, ale naslouchání svému tělu má také mnoho výhod. Existuje více proměnných souvisejících s tím, jak intenzivně byste měli cvičit, než jen srdeční frekvence. Úroveň vašeho stresu, fyzické zdraví, emocionální zdraví, teplota, vlhkost, denní doba, strava, to vše ovlivňuje k intenzitu, při které byste měli cvičit. Pokud nasloucháte svému tělu, řekne vám vše potřebné.

Míra vnímané námahy (RPE), známá také jako Borgova stupnice, byla vyvinuta švédským fyziologem G.A.V. Borgem. Tato stupnice hodnotí intenzitu cvičení od 6 do 20 v závislosti na tom, jak se cítíte nebo jak vnímáte námahu.

Stupnice je následující:

- 6 Minimální
- 7 Velmi, velmi lehká
- 8 Velmi, velmi lehká +
- 9 Velmi lehká
- 10 Velmi lehký +
- 11 Poměrně lehká
- 12 Pohodlná
- 13 Poněkud těžká
- 14 Poněkud těžká +
- 15 Těžká
- 16 Těžká +
- 17 Velmi těžká
- 18 Velmi těžká +
- 19 Velmi, velmi těžká
- 20 Maximální

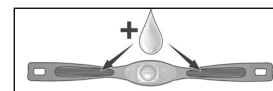
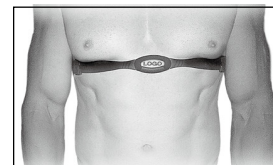
Pro každé hodnocení můžete získat přibližnou úroveň srdečního tepu jednoduchým přidáním nuly ke každému hodnocení. Například hodnocení 12 bude mít přibližnou tepovou frekvenci 120 tepů za minutu. Vaše RPE se bude lišit v závislosti na faktorech uvedených výše. To je hlavní výhoda tohoto hodnocení.



# POUŽITÍ VYSÍLAČE TEPOVÉ FREKVENCE (Volitelné)

Jak nosit bezdrátový vysílač hrudního pásu:

1. Připevněte vysílač k elastickému popruhu pomocí zajišťovacích částí.
2. Nastavte popruh co nejpevněji
3. Umístěte vysílač tak, aby bylo logo uprostřed trupu směrem od hrudníku (někteří lidé musí umístit vysílač mírně vlevo od středu). Připevněte konec elastického pásu vložení kulatého konce a pomocí zajišťovacích částí zajistěte vysílač a popruh kolem hrudi.
4. Umístěte vysílač přímo pod prsní svaly.
5. Pot je nejlepším vodičem pro měření minutových elektrických signálů srdečního tepu. K předběžnému navlhčení elektrod však lze použít i obyčejnou vodu (2 žebrované oválné plochy na zadní straně pásu a na obou stranách vysílače). Také je doporučeno nosit popruh vysílače několik minut před cvičením. Někteří uživatelé mohou mít problém s dosažením stabilního signálu kvůli chemismu těla. Po „zahřátí“ se tento problém zmírní. Nošení oblečení přes vysílač/popruh neovlivňuje výkon.
6. Trénujte v dosahu, abyste dosáhli silného stabilního signálu. Délka dosahu se může lišit, zůstaňte dostatečně blízko konzole, abyste získali spolehlivé údaje. Ideální je nošení vysílače přímo na holé kůži. Pokud chcete, můžete vysílač nosit přes košili. Pak je vhodné navlhčit oblasti košile, na kterých budou spočívat elektrody.



Poznámka: Vysílač se automaticky aktivuje, když detekuje aktivitu ze srdce uživatele. Také se automaticky deaktivuje, když neobdrží žádnou aktivitu. Přestože je vysílač odolný vůči vodě, vlhkost může mít za následek vytváření falešných signálů, proto byste měli provést opatření k úplnému vysušení vysílače po použití, abyste prodloužili životnost baterie (odhadovaná životnost baterie vysílače je 2500 hodin). Náhradní baterie je Panasonic CR2032.

## KOLÍSAVÉ ÚDAJE

Pozor! Nepoužívejte běžecký pás pro programy srdeční frekvence, pokud není tepová frekvence stabilní. Pokud se zobrazují vysoká nebo náhodná čísla, naznačují problém.

Rušivé oblasti, které mohou způsobit nepravidelnou srdeční frekvenci:

1. Běžecký pás není správně uzemněn - správné uzemnění je nutností!
2. Mikrovlnné trouby, televizory, malé spotřebiče atd.
3. Zářivky.
4. Některé systémy zabezpečení domácnosti.
5. Obvodový plot pro domácího mazlíčka.
6. Někteří lidé mají problémy s vysílačem zachycujícím signál z jejich kůže. Pokud máte problémy, zkuste nosit vysílač obráceně.
7. Anténa, která snímá váš srdeční tep, je velmi citlivá. Pokud existuje vnější zdroj hluku, otočení celého stroje o 90 stupňů může rušení rozladit.
8. Další osoba s vysílačem do 3' od konzoly vašeho stroje.

Pokud problémy nadále přetrvávají, kontaktujte svého prodejce.

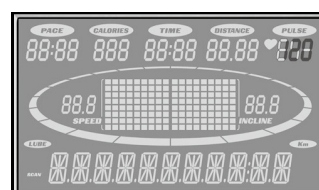
# PROVOZ PROGRAMU TEPOVÉ FREKVENCE

Poznámka: Pro tyto programy musíte nosit vysílač tepové frekvence

Oba programy fungují stejně, rozdíl je pouze v tom, že HR1 je nastaven na 60 % a HR2 je nastaven na 80 % maximální tepové frekvence. Oba jsou naprogramovány stejným způsobem. Chcete-li spustit program HR, postupujte podle pokynů níže nebo jednoduše vyberte program HR1 nebo HR2, poté stiskněte tlačítko Enter a postupujte podle pokynů v Centru zpráv.

Po výběru cílové tepové frekvence se váš program pokusí udržet na 3 - 5 tepech za minutu této hodnoty. Chcete-li zachovat vybranou hodnotu srdečního tepu, postupujte podle pokynů v Centru zpráv.

1. Stiskněte tlačítko HR 1 (60 % výchozí maximální tepové frekvence) nebo HR 2 (80 % z výchozí maximální tepové frekvence) a poté stiskněte klávesu Enter.
2. Centrum zpráv vás požádá o zadání věku. Můžete zadat váš věk pomocí tlačítek Speed + nebo - a poté stiskněte Enter pro přijetí nové hodnoty a pokračujte k další obrazovce.
3. Nyní budete požádáni o zadání své hmotnosti. Hodnotu hmotnosti můžete upravit pomocí tlačítek Speed + nebo - a poté pokračujte stisknutím klávesy Enter.
4. Další hodnotou je čas. Čas můžete upravit pomocí tlačítek Speed + nebo - a stisknout Enter.
5. Nyní budete požádáni o úpravu cílového srdečního tepu - úroveň srdeční frekvence, kterou se budete snažit během programu udržet. Upravte úroveň pomocí kláves Speed + nebo - a poté stiskněte Enter. Poznámka: Srdeční frekvence, která se objeví, je založena na %, které jste přijali v kroku 1. Pokud toto číslo změníte, zvýší se nebo sníží % z kroku 1. Nyní jste dokončili úpravy nastavení a můžete začít cvičit stisknutím tlačítka Start key. Můžete se také vrátit a upravit nastavení stisknutím tlačítka Stop. POZNÁMKA: Kdykoli během úpravy dat se můžete stisknutím tlačítka Stop vrátit o jednu obrazovku zpět.
6. Pokud chcete zvýšit nebo snížit zátěž kdykoli během programu, stiskněte tlačítko Speed + nebo - nebo Fast/Slow na konzole nebo na pravém řídicím panelu. To vám umožní kdykoli během programu změnit cílovou tepovou frekvenci.
7. Během programů HR 1 nebo HR 2 budete moci procházet daty v Centru zpráv stisknutím klávesy Enter.
8. Když program skončí, můžete stisknout Start a spustit stejný program znovu nebo Stop pro ukončení programu.



# OBEČNÁ ÚDRŽBA

## PÁS/BĚŽECKÁ PLOCHA

Běžecský pás disponuje velmi účinnou běžecskou plochou s nízkým třením. Výkon je maximalizován, když je plocha udržována co nejčistší. Použijte měkký, vlhký hadřík nebo papírový ručník, otřete okraj pásu a oblast mezi okrajem pásu a rámem. Také sáhněte co nejdále pod pás. Tuto údržbu provádějte jednou za měsíc, abyste prodloužili životnost pásu a běžecské plochy. Jemný roztok mýdla a vody spolu s nylonovým kartáčem vyčistí horní část pásu s texturou. Před použitím nechte zaschnout.

## PÁS/BĚŽECKÁ PLOCHA

Někdy se na podlaze za běžecským pásem objeví černý prach z pásu, jde o normální jev.

## GENERÁLNÍ ÚKLID

Nečistoty, prach a zvířecí chlupy mohou ucpávat přívody vzduchu a hromadit se na běžecském pásu. Vysávejte pod trenážerem každý měsíc, abyste zabránili nadměrnému usazování nečistot, které se mohou nasát a dostat se do vnitřních částí pod krytem motoru. Jednou ročně byste měli sejmut černý kryt motoru a vysát nahromaděné nečistoty. **VŽDY ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.**

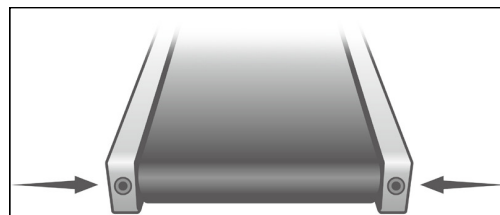
## ÚPRAVY PÁSU

Nastavení napnutí pásu - napnutí pásu není pro většinu uživatelů složité. Nastavení musí být provedeno ze zadního válce pomocí 6mm imbusového klíče, který je součástí balení. Seřizovací šrouby jsou umístěny na konci kolejnic, jak je znázorněno na obrázku níže.

Zadní válec utáhněte jen natolik, abyste zabránili prokluzování na předním válci. Otočte šrouby pro nastavení napětí každý o 1/4 otáčky a zkontrolujte správné napětí chůzí po pásu a ujistěte se, že neklouže.

Pokud je pás napnutý, musíte se ujistit, že šrouby na obou stranách otáčíte rovnoměrně, jinak by se pás mohl začít pohybovat nerovnoměrně.

**POZOR NA PŘÍLIŠNÉ UTAŽENÍ** – to by způsobilo poškození řemene a předčasné selhání ložisek. Pokud řemen hodně utáhnete a stále klouže, problém může být ve skutečnosti s hnacím řemenem umístěným pod krytem motoru. Utahování řemenu motoru by měl provádět vyškolený servisní technik.



## SEŘÍZENÍ PÁSU

Běžecský pás je navržen tak, aby zůstal při používání přiměřeně vycentrován. Je normální, že se některé pásy při používání pohybují na jedné straně v závislosti na chůzi uživatele a na tom, zda upřednostňují jednu nohu. Pokud se však během používání pás stále pohybuje směrem k jedné straně, jsou nutné úpravy.

### SLEDOVÁNÍ NASTAVENÍ PÁSU

Použijte 6 mm imbusový klíč.

Proveďte úpravy na šroubu na levé straně.

Nastavte rychlost pásu na 5 km/h.

Uvědomte si, že i malá

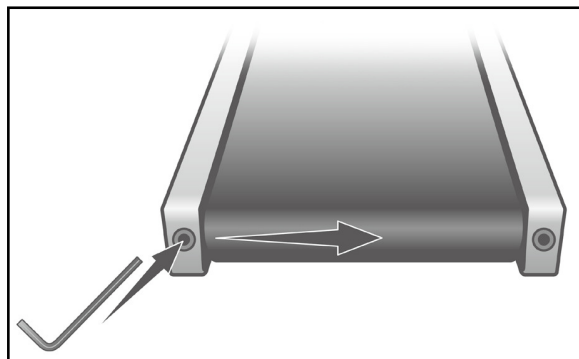
úprava může způsobit výrazný rozdíl, který nemusí být ihned patrný.

Pokud je pás příliš blízko na

levou stranu, poté otočte šroubem pouze o 1/4 otáčky

doprava (ve směru hodinových ručiček) a

počkejte několik minut, než se pás sám seřídí. Pokračujte v 1/4 otáčkách, dokud se pás nestabilizuje ve středu běžecské plochy. Pokud je pás příliš blízko pravé straně, otočte šroubem proti směru hodinových ručiček. Pás může vyžadovat pravidelné seřizování v závislosti na použití a charakteristikách chůze/běhu.



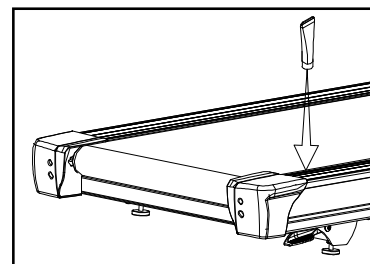
### **POZOR:**

**NA POŠKOZENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU VZNIKLÉ NESPRÁVNOU MANIPULACÍ PŘI NAPNUTÍ SE NEVZTAHUJE ZÁRUKA.**

## MAZÁNÍ PÁSU/BĚŽECKÉ PLOCHY

Nepoužívejte jiné než schválené mazivo. Běžecský pás je dodáván s jednou tubou maziva a lze objednat další tuby přímo od vašeho autorizovaného prodejce. Existují komerčně dostupné mazací sady, ale jediná aktuálně schválená je Lube-N-Walk.

Tyto sady jsou dodávány s aplikační hůlkou, která umožňuje jednodušší aplikaci. Sady lze zakoupit přímo od společnosti Boyles Fitness 02 4636 6680 sales@boylesfitness.com.au nebo prodejce kde jste zakoupili běžecský pás. Správná sada by měla být na silikonové bázi.



Udržujte běžecský pás řádně promazaný a promazávejte jej v doporučených intervalech. Tím mu zajistíte delší životnost. Pokud mazivo vyschne, tření mezi řemenem a plošinou se zvýší a způsobí nepřiměřené namáhání hnacího motoru, hnacího řemenu a elektronické řídicí desky motoru, což by mohlo vést ke katastrofálnímu selhání těchto součástí. Nepromazávání skeletu v pravidelných intervalech může vést ke ztrátě záruky. Řemen a plošina jsou předem namazány a následné mazání by se mělo provádět každých 180 hodin používání. Konzola má vestavěný indikátor, který se rozsvítí každých 180 hodin používání a připomene nutnost mazání.

Použijte Lubricant k promazání plošiny pod pásem. Pokud dosáhnete pod pás přibližně 6" na každé straně, použijte následující postup: Odpojte elektrický kabel. Uprostřed běžecské plochy zvedněte pás a sáhněte pod hadici s mazivem. Nastříkejte většinu maziva na povrch plochy. Postup opakujte na opačné straně. Zapojte elektrický kabel zpět do zásuvky a pět minut chodte po pásu mírnou rychlostí.

Pokud výše uvedený postup nelze provést, bude nutné běžecský pás uvolnit. Pomocí dodaného 6mm imbusového klíče povolte dva seřizovací šrouby zadního válce natolik, abyste dostali ruku pod pás (5–10 otáček). Ujistěte se, že povolujete oba šrouby stejným počtem otáček a také si pamatujte počet otáček, protože po dokončení budete muset šrouby utáhnout zpět do bodu, ve kterém byly předtím.

Jakmile se pás uvolní, otřete plochu čistým hadříkem, který nepouští vlákna, abyste odstranili veškeré nečistoty. Naneste celou tubu maziva na povrch plošiny asi 45 cm od krytu motoru. Po nanesení maziva utáhněte šrouby zadního válce stejným počtem otáček, jako když jste je povolovali. Běžte na běžecském pásu rychlostí asi 5 km/h cca 1-2 minuty, abyste se ujistili, že pás zůstane uprostřed plošiny. Pokud pás táhne na jednu stranu, postupujte podle pokynů pro seřízení pásu. Jakmile je běžecská plocha namazaná, měli byste na běžecském pásu okamžitě chodit, ne běhat, po dobu alespoň 5 minut, aby bylo zajištěno rovnoměrné rozložení maziva. Pokud si koupíte silikonovou bázi Lube-N-Walk, postupujte podle dodaných instrukcí.

# SERVISNÍ KONTROLNÍ SEZNAM - PRŮVODCE DIAGNOSTIKOU

Než se obrátíte na svého prodejce o pomoc, přečtěte si následující informace. Může vám to ušetřit čas i náklady. Tento seznam obsahuje běžné problémy, na které se nemusí vztahovat záruka na běžecký pás.

<b>PROBLÉM</b>	<b>ŘEŠENÍ / PŘÍČINA</b>
<b>Displej nesvítí</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kabel není na svém místě.</li><li>2. Vypnul se jistič. Zatlačte jistič dovnitř, dokud se nezajistí.</li><li>3. Zástrčka je odpojena. Ujistěte se, že je zástrčka pevně zasunuta do zásuvky.</li><li>4. Může dojít k vypnutí domovního jističe.</li><li>5. Vada běžeckého pásu. Kontaktujte prodejce.</li></ol>
<b>Běžecký pás nezůstává vycentrován</b>	Uživatel může při chůzi více zatěžovat levou nebo pravou nohu. Pokud je pro Vás taková chůze přirozená, sledujte pás mírně mimo střed na stranu protilehlou pohybu pásu. Viz část Obecná údržba o Napnutí běžeckého pásu. Podle potřeby upravte.
<b>Motor po stisknutí tlačítka start nereaguje</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pokud se pás pohne, ale po krátké době se zastaví a na displeji se zobrazí „LS“, spusťte kalibraci.</li><li>2. Pokud stisknete start a pás se nepohne, na displeji se zobrazí LS, kontaktujte servis.</li></ol>
Běžecký pás dosáhne rychlosti pouze cca 12 km/h, ale na displeji zobrazuje vyšší rychlost	Motor by měl dostávat více energie, aby mohl správně fungovat. Jde o nízké střídavé napětí na běžeckém pásu. Nepoužívejte prodlužovací kabel, není-li to nutné (v případě použití pouze na nezbytnou dobu). Nízké napětí v domácnosti, kontaktujte elektrikáře nebo svého prodejce.
<b>Běžecký pás se rychle/náhle zastaví, když zatáhnete za lanko</b>	Vysoké tření pásu/běžecké plochy. Viz část Obecná údržba.
<b>Běžecký pás se vypne na 15 ampér. obvodu</b>	<b>Vysoké tření pásu/běžecké plochy. Viz Obecná údržba.</b>
<b>Počítač se vypne, když se při chůzi/běhu dotknete konzole (za chladného dne).</b>	Běžecký pás nemusí být uzemněn. Statická elektřina „vyhazuje“ počítač. Viz Pokyny pro uzemnění.
Vypne se domovní jistič, ale ne jistič běžeckého pásu	Potřeba vyměnit domovní jistič za jistič typu „Vysoký náběhový proud“.

## POSTUP KALIBRACE

1. Vyjměte bezpečnostní klíč
2. Stiskněte a podržte tlačítka Start a Fast + a vyměňte bezpečnostní klíč.  
Nadále držte klávesy Start a Fast, dokud se v okně nezobrazí „Factory settings“, poté stiskněte klávesu Enter.
3. Nyní budete moci nastavit displej tak, aby zobrazoval metrické nebo anglické nastavení (míle/kilometry). Chcete-li to provést, stisknutím klávesy nahoru nebo dolů zobrazte požadovanou položku a stiskněte klávesu Enter.
4. Ujistěte se, že průměr kola je 2,30 a stiskněte Enter
5. Upravte minimální rychlost (v případě potřeby) na 0,5 mph/1,0 km/h a poté stiskněte Enter
6. Upravte maximální rychlost (v případě potřeby) na 10,0 mph / 16 km/h a poté stiskněte Enter
7. Upravte maximální nadmořskou výšku (je-li potřeba) na 10 a poté stiskněte Enter
8. Návrat sklonu – Zapnuto (Umožňuje, aby se sklon vrátil na nulu po stisknutí tlačítka Stop. Pro prodej v Evropě normy EU vyžadují, aby tato funkce byla vypnuta)
9. Stiskněte Start pro zahájení kalibrace. Proces je automatický; rychlost se spustí bez varování, proto na pásu nestůjte.

## NASTAVENÍ SNÍMAČE RYCHLOSTI

Pokud kalibrace neprojde, možná budete muset zkontrolovat vyrovnaní snímače rychlosti.

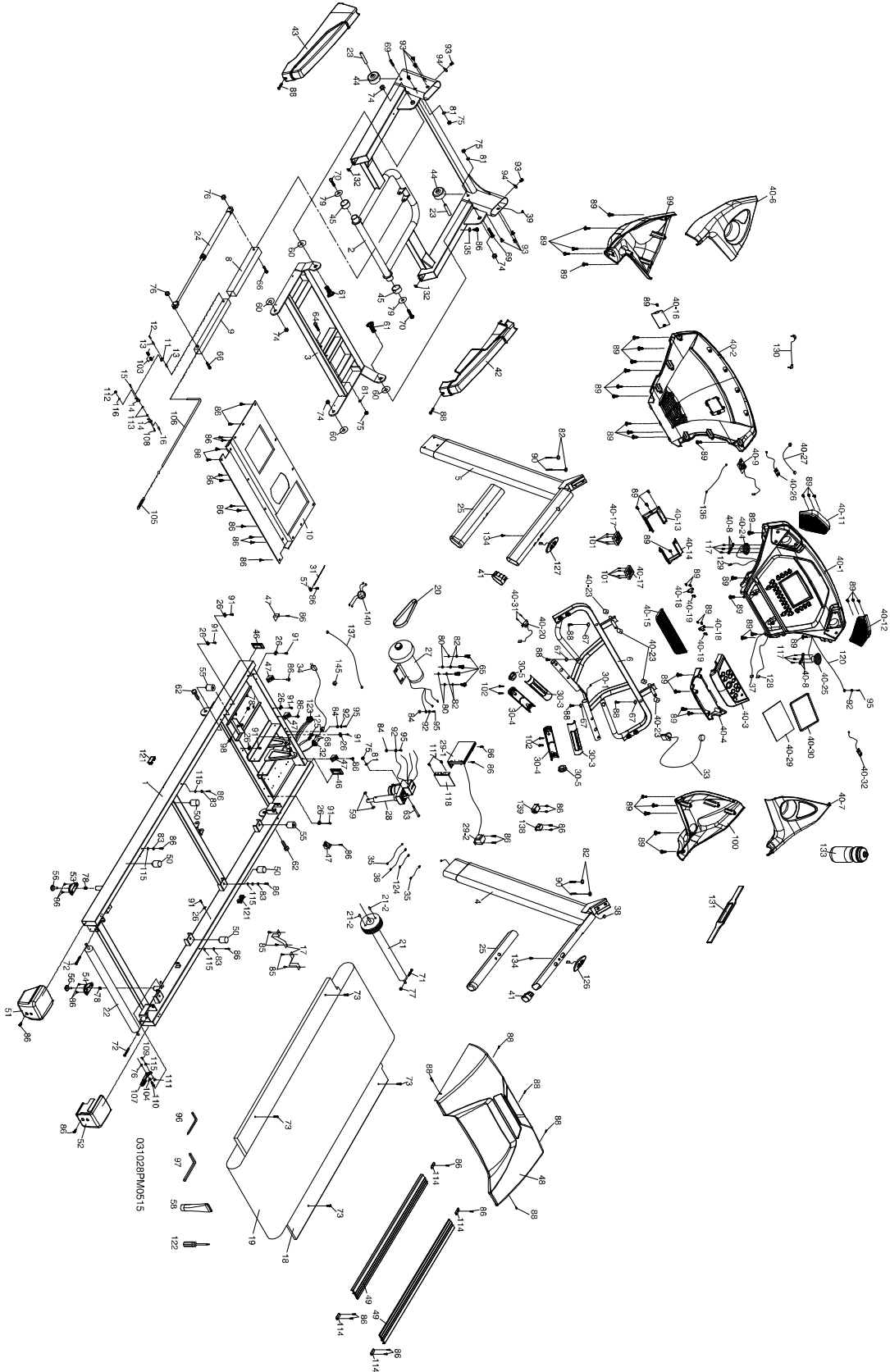
1. Odstraňte kryt motoru uvolněním 4 šroubů (nemusíte je odstraňovat úplně).
2. Snímač rychlosti je umístěn na levé straně rámu, hned vedle přední kladky (kladka bude mít kolem sebe pás, který vede také k motoru). Snímač rychlosti je malý, černý s připojeným kabelem.
3. Ujistěte se, že je snímač co nejbližší kladce, aniž byste se jí dotkli. Na čele kladky uvidíte magnet; ujistěte se, že je snímač zarovnan s magnetem. Senzor je přišroubován, povolte šroub pro nastavení senzoru.  
Po dokončení šroub znovu utáhněte.



## MENU ÚDRŽBY

1. Stiskněte a podržte současně klávesy Start, Stop a Enter, dokud se na displeji nezobrazí „Engineering mode“ (v závislosti na verzi může být uvedeno menu údržby). Stiskněte klávesu Enter.
2. Nyní můžete procházet menu pomocí tlačítek + a -. Pomocí tlačítka Stop se vrátíte do předchozí nabídky. Možnosti nabídky jsou:
  - A. Key Test – Testuje, že každý klíč funguje správně
  - B. Displej - Otestujte, zda všechny segmenty LCD displeje správně svítí
  - C. Funkce
    - I. Režim spánku - Umožňuje vypnout režim spánku. Konzole zůstane zapnutá po celou dobu, dokud nevympnete napájení.
    - II. Režim pauzy – Když je konzole během programu pozastavena, umožní vám to ponechat konzoli pozastavenou na neurčito místo 5 minut.
    - III. Počítadlo kilometrů – Umožňuje vynulovat počítadlo kilometrů
    - IV. English - Po stisknutí klávesy Enter můžete změnit nastavení dat na metrická.
    - V. Test motoru - Pouze pro servisní personál při odstraňování problémů s motorem.
    - VI. Pípnutí – Umožňuje deaktivovat reproduktor, aby se neozývalo pípání.
  - D. Zabezpečení - Umožňuje zamknout klávesnici, aby nebylo možné běžecký pás používat. Stisknutím klávesy Enter změňte nastavení (nazývané také jako dětská pojistka).
  - E. Tovární nastavení – Pouze pro tovární použití.

# SERVISNÍ ROZKRES





# SEZNAM DÍLŮ

Dwg #	Part description	Qty
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
8	Outer Slide	1
9	Seat Slider	1
10	Motor Bottom Cover	1
11	Link	1
12	Link Shaft	1
13	Shaft Bushing	2
14	Fastening Bracket	2
15	Clevis Pin	1
16	Fastening Bushing	1
17	Belt Guide	2
18	Running Deck	1
19	Running Belt	1
20	Drive Belt	1
21	Front Roller W/Pulley	1
21~2	Magnet	2
22	Rear Roller	1
23	Wheel Sleeve	2
24	Cylinder	1
25	PVC Handgrip	2
26	Wire Tie Mount	8
27	Drive Motor	1
28	Incline Motor	1
29~1	Motor Controller	1
29~2	Adaptor	1
30~1	800m/m_Handpulse Wire	1
30~3	Handpulse Sensor (w/o wire)	2
30~4	Handpulse Bottom Cover	2
30~5	Handpulse End Cap	2
31	Sensor W/Cable	1
32	Power Socket	1
33	Safety Key	1
34	Power Cord	1
35	200m/m_Connecting Wire (White)	2
36	200m/m_Connecting Wire (Black)	1
37	800m/m_Computer Cable (Upper)	1
38	1300m/m_Computer Cable(Middle)	1
39	1150m/m_Computer Cable(Lower)	1
40	Console Assembly	1

<b>Dwg #</b>	<b>Part description</b>	<b>Qty</b>
40~1	Console Top Cover	1
40~2	Console Bottom Cover	1
40~3	Front Console Cover (Top)	1
40~4	Front Console Cover (Bottom)	1
40~6	Left Drink Bottle Holder (Upper)	1
40~7	Right Drink Bottle Holder (Upper)	1
40~8	Speaker Grill Anchor	6
40~9	500m/m_W/Receiver, HR	1
40~11	Speaker Cover ( L )	1
40~12	Speaker Cover ( R )	1
40~13	Wind Duct (L)	1
40~14	Wind Duct (R)	1
40~15	Deflector Fan Grill	1
40~16	Battery Cover	1
40~17	Fan Assembly	1
40~18	Fan Fixing Plate	2
40~19	Fan Grill Anchor	2
40~20	Safety Switch Module W/ Cable	1
40~23	13m/m_Bolt Cap	4
40~24	250m/m_Speaker W/Cable	1
40~25	700m/m_Speaker W/Cable	1
40~26	Amplifier Controller	1
40~27	400m/m_Amplifier Cable	1
40~29	LCD Transparent Piece	1
40~30	Water-resist Rubber	1
40~31	Ø3 × 10L_Sheet Metal Screw	2
40~32	500m/m_Earphone socket with cable and securing	1
41	Handgrip End Cap	2
42	Frame Base Cover (R)	1
43	Frame Base Cover (L)	1
44	Transportation Wheel(A)	2
45	Transportation Wheel(B)	2
46	□30 × 80m/m_Square End Cap	2
47	Motor Cover Anchor(D)	5
48	Motor Top Cover	1
49	Foot Rail	2
50	Cushion	4
51	Rear Adjustment Seat (L)	1
52	Rear Adjustment Seat (R)	1
53	Adjustment Foot Pad Cap (L)	1
54	Adjustment Foot Pad Cap (R)	1
55	Cushion	2
56	Adjustment Foot	2
57		1
58	Lubricant	1
59	Nylon Washer (A)	2
60	Nylon Washer (B)	4

<b>Dwg #</b>	<b>Part description</b>	<b>Qty</b>
61	1/2" x UNC12 x 1-1/4" _Carriage Bolt	2
62	1/2" x UNC12 x 1" _Hex Head Bolt	2
63	3/8" x UNC16 x 4" _Hex Head Bolt	1
64	3/8" x UNC16 x 92L _Hex Head Bolt	1
65	3/8" x UNC16 x 1" _Hex Head Bolt	4
66	5/16" x UNC18 x 2-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
67	Ø6.5 x Ø19 x 1.5T _Flat Washer	4
68	Ø3 x 10L _Sheet Metal Screw	2
69	3/8" x UNC16 x 2" _Flat Head Socket Bolt	2
70	5/16" x UNC18 x 1" _Button Head Socket Bolt	2
71	M8 x P1.25 x 60L _Hex Head Bolt	1
72	M8 x P1.25 x 80L _Socket Head Cap Bolt	2
73	M8 x P1.25 x 35L _Flat Head Countersink Bolt	4
74	1/2" x UNC12 x 8.0T _Nyloc Nut	4
75	3/8" x UNC16 x 7.0T _Nyloc Nut	4
76	5/16" x UNC18 x 6.0T _Nyloc Nut	3
77	M8 x P1.25 x 7.0T _Nyloc Nut	1
78	3/8" x UNC16 x 7.0T _Nut	3
79	Ø8 x Ø35 x 1.5T _Flat Washer	2
80	Ø10 x Ø25 x 2.0T _Flat Washer	4
81	Ø10 x Ø19 x 1.5T _Flat Washer	4
82	Ø10 x 2.0T _Split Washer	8
83	Ø25 x Ø20 x Ø16 x Ø5 x 4.5H x 1.1T _Concave	4
84	M5 _Star Washer	3
85	Ø4 x 12L _Sheet Metal Screw	4
86	Ø5 x 16L _Tapping Screw	45
88	Ø5 x 16L _Tapping Screw	11
89	Ø3.5 x 12L _Sheet Metal Screw	45
90	3/8" x UNC16 x 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
91	Ø3.5 x 16L _Tapping Screw	8
92	Ø5 x 1.5T _Split Washer	4
93	5/16" x UNC18 x 15L _Button Head Socket Bolt	8
94	Ø8 x Ø19 x 1.5T _Curved Washer	2
95	M5 x P0.8 x 10L _Phillips Head Screw	4
96	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw	1
97	M6 ( 66 x 86 ) _L Allen Wrench	1
98	3/8" x UNC16 x 2" _Hex Head Bolt	1
99	Left Drink Bottle Holder (Lower)	1
100	Right Drink Bottle Holder (Lower)	1
101	Ø3.5 x 32L _Sheet Metal Screw	8
102	Ø3 x 12L _Tapping Screw	4
103	Dual Torsion-Spring	1
104	ChenChin Torsion-Spring	1
105	Steel Cable Tension Spring	1
106	Steel Cable	1
107	Release Lever	1
108	M3 x P0.5 x 10L _Phillips Head Screw	1

<b>Dwg #</b>	<b>Part description</b>	<b>Qty</b>
109	M5 × P0.8 × 20L_Phillips Head Screw	1
110	5/16" × UNC18 × 2" Hex Head Bolt	1
111	M5 × P0.8 × 5.0T_Nyloc Nut	1
112	M3 × P0.5 × 2.5T_Nut	1
113	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Flat Washer	2
114	Concave Washer	4
115	Ø5 × Ø13 × 1.0T_Flat Washer	5
116	Ø3 × 1.0T_Split Washer	1
117	Ø3 × 10L_Sheet Metal Screw	8
118	Controller Back Plate	1
120	400m/m_Console Ground Wire	1
121	20 × 40m/m_Square End Cap	2
122	Phillips Head Screw Driver	1
123	On/Off Switch	1
124	100m/m × 764 × 764_Connecting Wire (Black)	1
125	Breaker	1
126	330m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1
127	330m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
128	Speed Cable (Upper)	1
129	Incline Cable (Upper)	1
130	400m/m_Audio Cable	1
131	Chest Strap	1
132	Speed Nut Clip	2
133	Drink Bottle	1
134	Ø4 × 50L_Sheet Metal Screw	2
135	Wire Clamp	1
136	300m/m_Ground Wire	1
137	1000m/m_Ground Wire	1
138	Choke	1
139	Filter	1
140	600m/m_Connecting Cable Of Motor	1
145	Ferrite Core	1