



MOTOROVÝ BĚŽECKÝ PÁS MASTER[®] F-14
MAS-F14



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



Tento výrobek má vysoký odběr el. proudu, nezapojte jej proto do stejné zásuvky jako ostatní domácí spotřebiče s větším odběrem, jako je například klimatizace atd. Ujistěte se, že jistič je na 10 A a používejte zásuvku pouze pro tento stroj!

Upozornění P e t e si celý návod p ed poufítím pásu.

Pro prodloužení životnosti pásu je třeba provádět pravidelnou údržbu. Neprovádění pravidelné údržby může snížit záruku.

1.D lefité bezpečnostní upozornění

Nebezpečí – abyste zamezili možnosti vzniku el. Šoku, vždy odpojte stroj ze zásuvky po cvičení, při čištění nebo při provádění údržby.

POUŽÍVEJTE POUZE DANÝ KABEL EL. NAPĚTÍ. NEPOUŽÍVEJTE NESPRÁVNÉ ADAPTÉRY NEBO JINAK UPRAVOVANÉ KABELY.

- Umístěte pás na rovnou a pevnou podlahu, zapojte do zásuvky s napětím 220-240 V (50/60Hz), s uzemněním.
- Nepokládejte pás na koberec s vysokým chlupem. Může dojít k poškození jak koberce tak stroje.
- Za strojem musí být volný minimálně 1 metr.
- Při použití dejte pás na rovnou a pevnou podlahu.
- Nikdy nenechávejte děti na nebo v blízkosti pásu.
- Ujistěte se, že když běžíte, máte zapnutý bezpečnostní klíč na oděvu. Je to pro vaši bezpečnost, pokud byste spadli nebo se dostali moc dozadu na pás. Při odepnutí bezp. Klíče pás zastaví.
- Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Nikdy necvičte na stroji, pokud má poškozený kabel či konektor.
- Nenechávejte kabel u horkých ploch.
- Nepoužívejte stroj, pokud byly použity aerosolové spreje nebo pokud je v místnosti nedostatek kyslíku. Jiskry z motoru mohou zapálit vysoce hořlavé produkty.
- Nikdy nekapejte nebo nevkládejte žádné předměty do otevřených částí.
- Pás je vhodný pouze pro domácí použití, není určen pro dlouhotrvající používání.

- Pro odpojení pásu – vypněte všechny kontrolky do OFF pozice, odstraňte bezpečnostní klíč a pak vytáhněte kabel ze zásuvky.
- Senzory tepové frekvence nejsou určeny pro lékařské účely. Různé faktory, včetně pohybu uživatelů mohou způsobit nepřesnosti v měření tepové frekvence. Senzory tepové frekvence jsou určeny pouze pro cvičební účely pro určení vývoje tepové frekvence při cvičení.
- Při nastupování a vystupování z pásu používejte boční stupy, je to pro vaši bezpečnost.
- Používejte sportovní obuv s pevnou patou. Doporučujeme používat běžeckou obuv. Boty s vysokým podpatkem, látkové boty, sandály či bosé nohy nejsou vhodné při použití pásu.
- Provozní teplota: 5 – 40 C.
- Po použití vytáhněte bezpečnostní klíč.

1.1 D LEFITÉ ELEKTRICKÉ INFORMACE

POZOR!

- NIKDY nepoužívejte neuzemněnou zásuvku el. Napětí pro tento stroj. Dejte zástrčku pryč od pohyblivých částí pásu, včetně zvedacího mechanismu a transportních koleček.
- NIKDY neodstraňujte žádný kryt bez předchozího vypnutí ze zásuvky el. Napětí.
- NIKDY nevystavujte pás dešti či vlhku. Tento stroj není určen pro venkovní použití, nedávejte jej do blízkosti bazénu či jiného prostředí s vysokou vlhkostí.

1.2 D LEFITÉ PROVOZNÍ INFORMACE

- Před použitím stroje si nejdříve přečtete tento návod na použití.
- Změny v rychlosti či zdvihu nemůžou probíhat okamžitě. Nastavte si vaši požadovanou rychlost na computeru. Computer bude měnit rychlost postupně.
- Buďte opatrní, pokud při běhání na pásu provádíte i jiné činnosti, jako je např. Sledování televise, čtení apod. Může to způsobit ztrátu rovnováhy a následné zranění.
- Abyste zamezili ztrátě rovnováhy NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, když je v pohybu. Pás začíná na velmi nízké rychlosti. To umožní jednoduchý nástup na pás.
- Vždy se držte rukojetí, když manipulujete s computerem.
- Tento stroj je dodáván s bezpečnostním klíčem. Vyjmutý bezpečnostní klíč ihned zastaví pás, automaticky se vypne. Pro návrat opět připevněte bezpečnostní klíč.
- Netlačte nadměrným tlakem na tlačítka na computeru. Stačí malý tlak.

Rychlost pásu je od 1.0-12km/hod.

2. HLAVNÍ TECHNICKÉ INFORMACE

Hlavní účel: cvičení, udržení kondice

Tento stroj je určen pouze pro domácí použití

Nepřetržitý čas běhu: < 2 hodiny, nesmí být méně než 1 hodina mezi dvěma běžeckými časy

Jakmile je pás v provozu 1 měsíc nebo 40 hodin, doplňte prosím 20 ml silikonového oleje na desku pod pás.

Funkce: rychlost, čas, vzdálenost, tepová frekvence, kalorie

Displej: LED

Příkon motoru: $\leq 1500\text{W}$

Motor: 2.0hp

Provozní teplota: 5-40 °C

Rychlost: 1 ~ 12km/h

Běžecká plocha: 400*1200mm

Hmotnost: 65 kg

Čas: 0:00-99:59 (minuty : sekundy)

Vzdálenost: 0.00~9.99 km

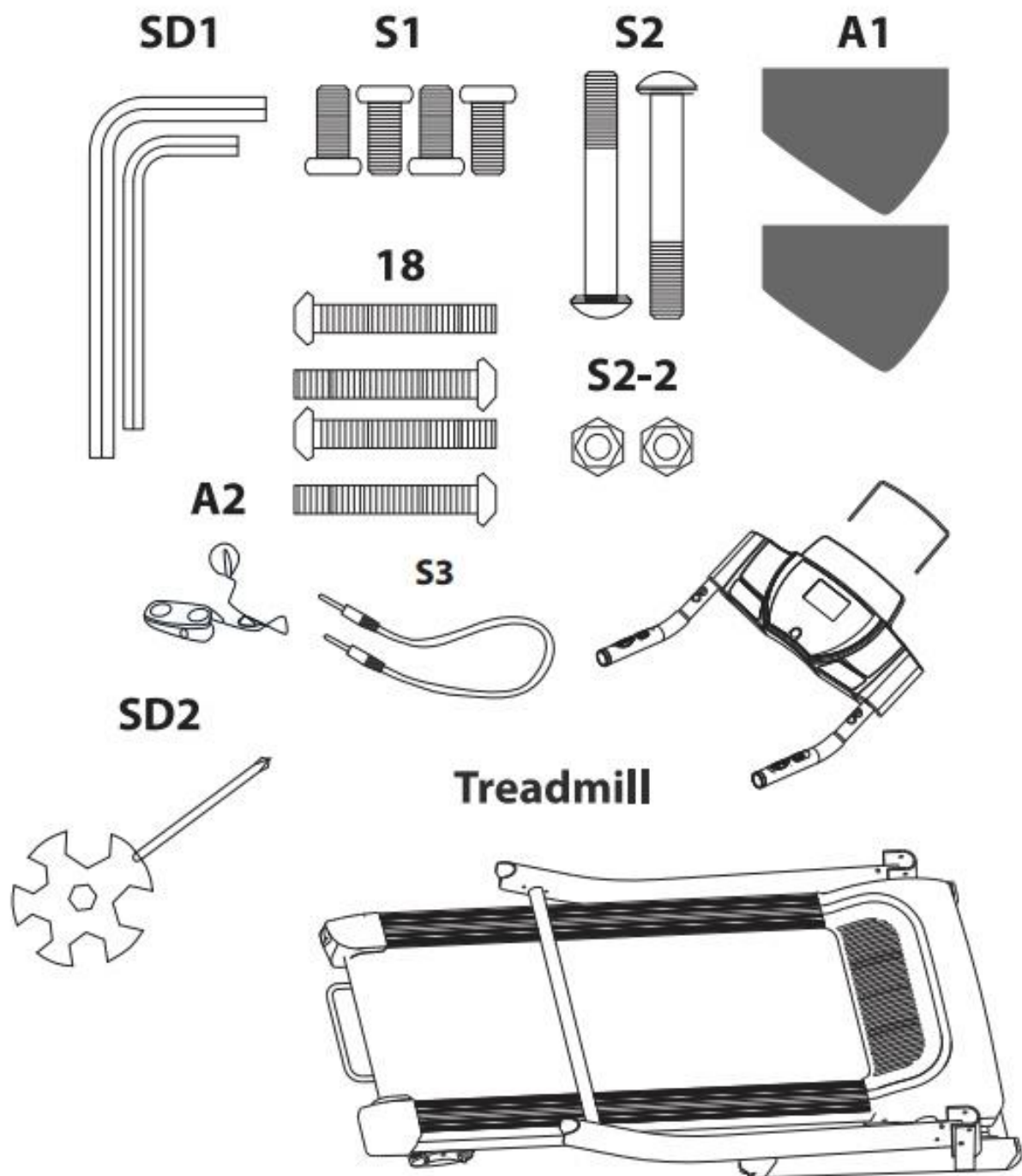
Kalorie: 0.00~999 kalorií

Rozměry: 1650*700*1350mm

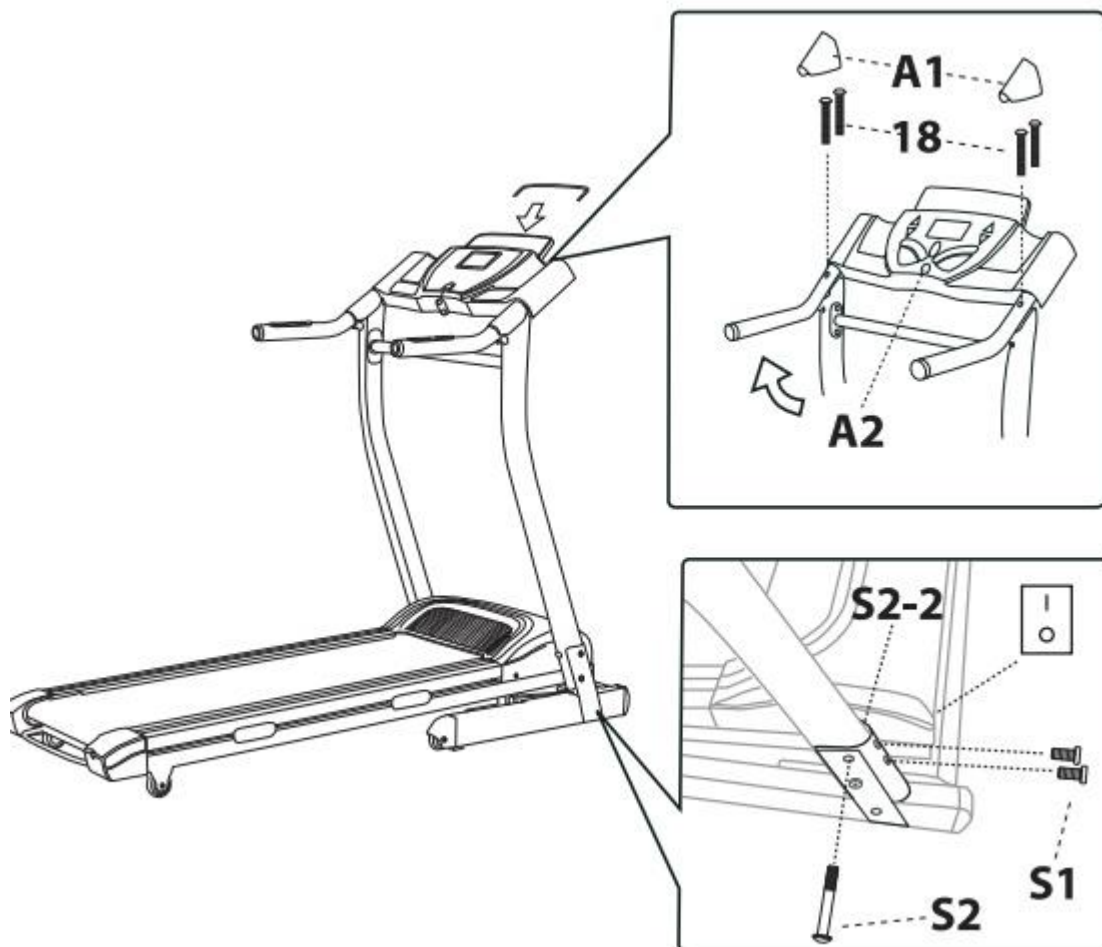
Nosnost: 110 kg



3. Obsah balení



4. Montáž



5. Slofení a rozlofení pásu

5.1 Slofení

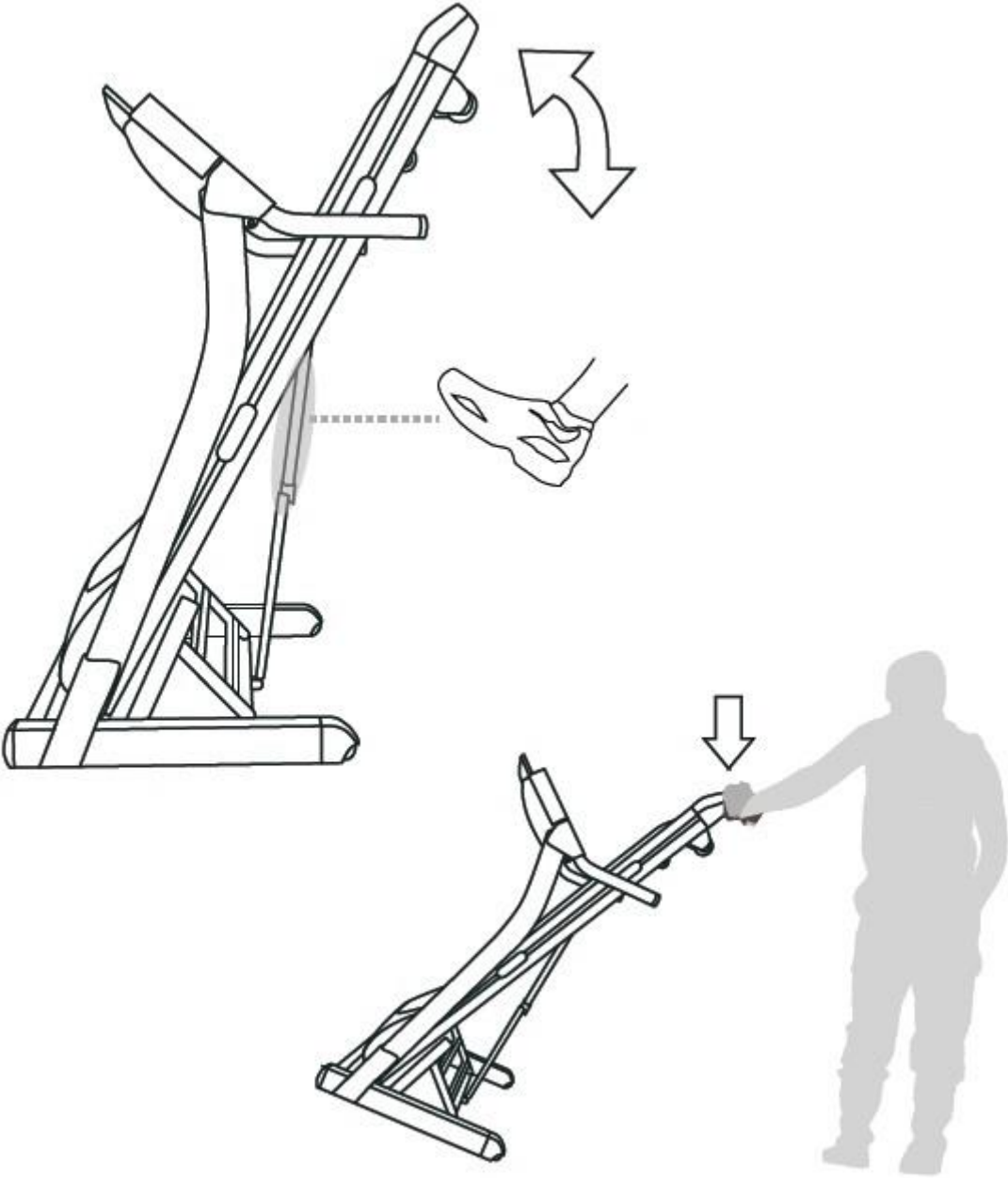
Nejdříve, zvedněte zadní část pásu rukama, dokud neuslyšíte lehký zvuk, který znamená, že skládací systém je zamknutý. Běžecská plocha nemůže být nyní otočena do opačného směru.

5.2 Rozlofení

Dejte pás na širokou plochu, kde chcete běžet. Nohou uvolněte zajišťovací západku a sklopte pás do pracovní polohy.

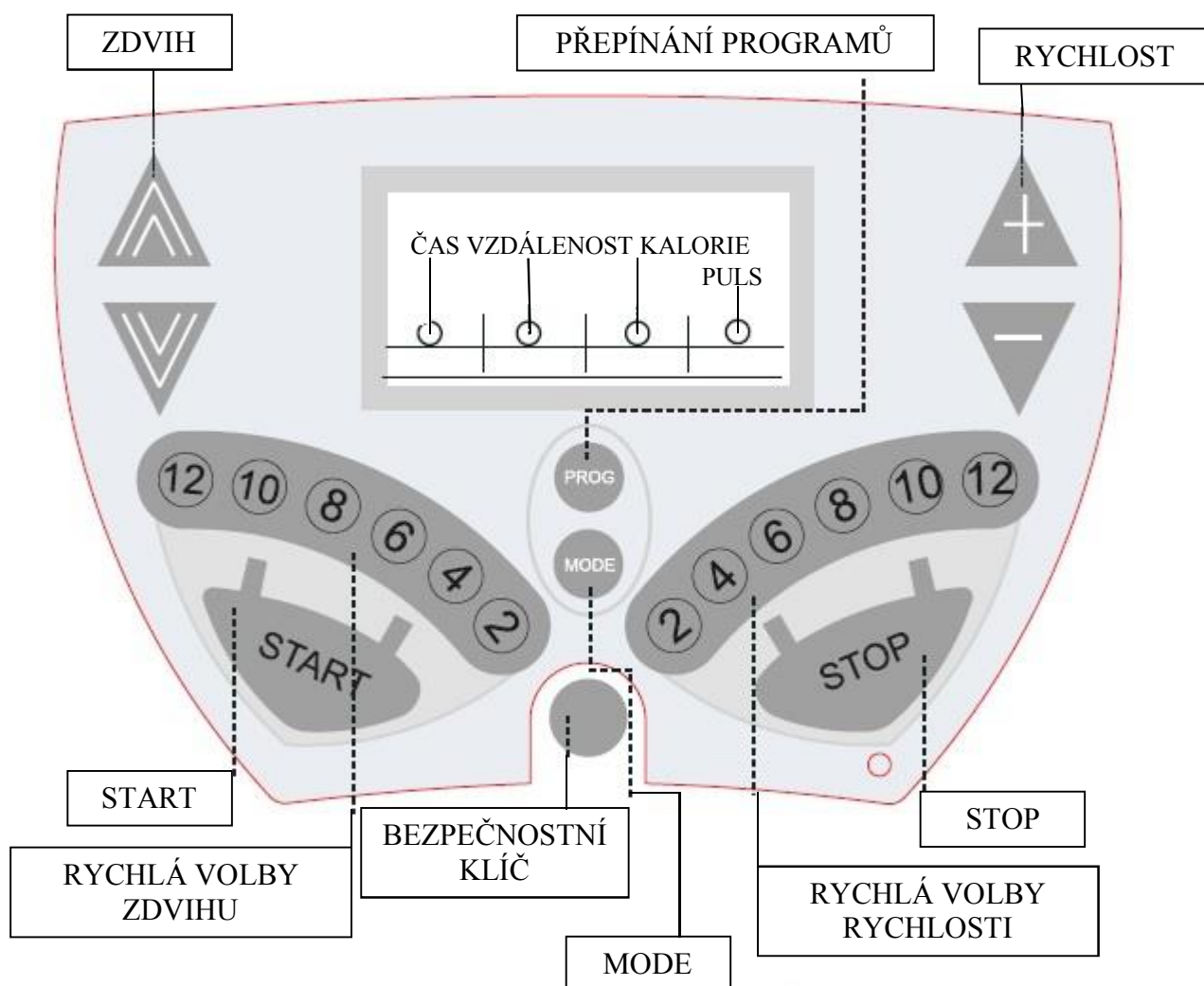
5.3 P eprava

Opatrně nahněte pás na zadní část s kolečky, uchopte obě dvě strany a pás přesuňte.



6. PROVOZNÍ POKYNY

6.1 TLAČÍTKA COMPUTERU



BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

V urgentních případech potáhněte za klíč, stroj se ihned zastaví.

Důležité: pás nefunguje, pokud není bezpečnostní klíč na místě.

Před zapnutím pásu, připevněte magnetický klíč na panel displeje a klip si připevněte na oblečení – v oblasti pasu. Pokud je bezpečnostní klíč vytržen, automaticky se zastaví. Když pás nepoužíváte, bezpečnostní klíč vyjměte.

Skladujte bezpečnostní klíč na bezpečném místě – mimo dosah dětí.

Tlačítko START a STOP

Zmáčknutím tlačítek START / STOP spouštíte nebo zastavujete cvičení.

Tlačítko MODE

Zmáčknutím tlačítka potvrzujete všechny volby a vstup do cvičebního módu.

Tlačítko UP

Slouží ke zvyšování hodnot zvolené funkce nebo k výběru programu.

Tlačítko DOWN

Slouží ke snižování hodnot zvolené funkce nebo k výběru programu.

Okno TIME (čas)

Zobrazuje hodnoty od 00:00 do 99:00 s krokem 1 minuta. Pokud není nastaven cílový čas, zobrazuje se celkový čas cvičení. Pokud je navolena délka cvičení, čas se postupě odpočítává.

Okno SPEED (rychlost)

Zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí od 1 – 12 km/h.

Okno DISTANCE (vzdálenost)

Podobně jako čas, lze nastavit i cílovou vzdálenost s postupným odpočítáváním již uběhnuté vzdálenosti. Při zadávání cílové vzdálenosti je krok 0,5 km. Pokud není cílová vzdálenost zadána, zobrazuje se celková uběhnutá vzdálenost s krokem 0,1 km.

Okno CALORIES (kalorie)

Podobně jako čas a vzdálenost, lze nastavit cílové množství spálených kalorií v hodnotách od 50 do 990 cal. po 5 kaloriích. Pokud není cílové množství kalorií zadáno, průběžně se zobrazuje aktuální množství spálených kalorií.

Okno PULSE (puls)

Computer zobrazuje hodnoty, pokud při cvičení držíte senzory tepu na madle pásu. Pokud je tep uživatele detekován, na displayi se objeví symbol blikajícího srdce.

6.2 Za átek cvi ení

Stroj zapnete zapojením do zásuvky a zapnutím vypínače, který je umístěn zepředu pásu pod motorem. Ujistěte se, že jste si připili na oděv bezpečnostní klíč. Pokud klíč nebude připnutý, pás se nerozběhne. Jakmile je pás zapnut, všechny okna na displeji se na krátký čas rozsvítí.

6.3 Operace pro rychlý start

1. zmáčkněte tlačítko *START/STOP* pro obnovení displeje (pokud již není zapnutý). Upozornění: Připevněním bezpečnostního klíče computer také aktivujete.
2. Zmáčkněte tlačítko *START/STOP* pro začátek cvičení, pohyb začne na hodnotě rychlosti 1.0 km/hod, pak nastavte požadovanou rychlost pomocí tlačítek + nebo -. Můžete také změnit rychlost pomocí rychlotlačítek rychlosti.
3. Pro zpomalení pásu, zmáčkněte a držte tlačítko „-“. Můžete také použít rychlotlačítka rychlosti.
4. Při běhu zmáčknutím tlačítka *START/STOP*, bude pás postupně zpomalovat, pokud běžíte rychlostí vyšší než 3,5 km/hod, pokud pod 3,5 km/hod, pás zastaví ihned.
5. pro zastavení pásu opět zmáčkněte tlačítko *START/STOP*.

6.4 Funkce zdvihu

- Zdvih může být nastavován kdykoliv, když je pás v pohybu
- Hodnota zdvihu je od 1 do 16
- Pomocí tlačítek UP nebo DOWN dosáhnete požadované hodnoty. Můžete také použít rychlotlačítka 3,6,9, kterými také nastavujete % zdvihu.
- Na displeji se zobrazí hodnota zdvihu v procentuálním vyjádření.
- Zdvih zůstane v pozici, ve které byl pás vypnut.

6.5 Tepová frekvence v rukojetích

Tepová frekvence je zobrazena na displeji v tepech za minutu při cvičení. Musíte se držet oběma rukama senzorů tepové frekvence. Hodnota se zobrazuje na vrchním displeji, pokud computer dostane signál z rukojetí.

6.6 Zobrazení kalorií

Computer načítá kalorie spálené při cvičení.

Upozornění: tyto hodnoty nemohou být použity pro lékařské účely, slouží pouze pro orientaci a srovnání různých cvičení.

6.7 Programové nastavení

Tento pás nabízí 12 přednastavených programů. Prvních 8 programů (P1 to P9) jsou pouze pro rychlost, 3 další (P10 až P12) jsou kombinované programy rychlosti a zdvihu. Buďte opatrní, pokud používáte tyto 3 programy, jsou určeny pro pokročilé běžce. Děti do 16 let by neměly tyto 3 programy používat.

Pro volbu programu, vstupte do menu PROGRAM, pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte z programů P1 až P12. Volbu programu potvrďte tlačítkem MODE. Pro spuštění programu zmáčkněte START. Každý přednastavený program má maximální úroveň rychlosti, která je zobrazena, když vyberete požadované cvičení. Rychlost, které postupně dosáhnete je zobrazena v okně rychlosti. Každý program má různé systémy změny rychlosti.

7. ÚDRŽBA

Je třeba provádět údržbu pro udržení pásu v provozu schopném stavu. Je nutné udržovat pás a podložku v čistotě.

UPOZORNĚNÍ: PODLAHA MŮŽE HRÁT HLAVNÍ ROLI VE FUNKCI A ŽIVOTNOSTI VAŠEHO PÁSU A TO JE TAKÉ PRO DOPORU UJEME PRAVIDELNĚ MAZAT TUTO ČÁST. POKUD SE NEBUDE PÁS MAZAT, MŮŽE DOJÍT K POŠKOZENÍ PÁSU A NA TUTO ZÁVADU NEMŮŽETE UPLATNIT REKLAMACI.

UPOZORNĚNÍ: ODPOJTE PÁS ZE ZÁSUVKY EL. NAPĚTÍ PŘED ÚDRŽBOU

UPOZORNĚNÍ: ZASTAVTE PÁS PŘED SKLÁDÁNÍM

7.1 Hlavní údržba

- Pomocí měkkého, vlhkého hadru utřete rohy pásu a plochu mezi rohy pásu a rámem. Vrchní část pásu můžete omývat vodou s jemným mýdlem pomocí kartáče. Toto čištění provádějte jednou měsíčně. Nechte pás vyschnout před použitím.
- Nejméně jednou měsíčně vysajte pod pásem pro zamezení vzniku nánosu prachu. Jednou ročně odstraňte kryt motoru a vysajte špínu na motoru.

7.2 Hlavní péče

- Zkontrolujte všechny části před použitím
- Pokud jsou jakékoliv části poškozeny, ihned je vyměňte.
- Nikdy nepoužívejte pás, pokud je jeho část poškozena. Ihned kontaktujte prodejce.

DÁVEJTE POZOR, ABYSTE CHRÁNILI KOBEREC A PODLAHU POD PÁSEM v případě vytečení. Tento produkt je stroj, který obsahuje pohyblivé části a ty musí být mazány – a také pak mohou vytéct.

7.3 Mazání pásu/desky/koleček

Měli byste pás namazat přibližně po 40 hodinách provozu. Doporučujeme mazat desku podle tohoto postupu:

Občasné používání (méně než 3 hodiny týdně) – každých 6 měsíců

Střední používání (3-5 hodin týdně) – každé 3 měsíce

Časté používání (více než 5 hodin týdně) – každých 6-8 týdnů.

Postup mazání:

1. použijte měkkou, suchou hadru pro utření plochy mezi pásem a deskou.
2. Roztáhněte olej na vnitřní plochu pásu a desky rovnoměrně (ujistěte se, že stroj je vypnutý a vytáhnutý ze zásuvky).
3. Pravidelně namažte přední a zadní kolečka pro udržení ve výkonu.

Pokud pás, desku a kolečka udržujete v čistotě, můžete očekávat, že další mazání bude třeba provést po 1200 hodinách.

7.4 Jak zkontrolovat, zda je flecká plocha je správně namazaná?

1. Odpojte pás ze zásuvky el. Napětí.
2. Složte pás do skladovací pozice.
3. Sáhnete na zadní plochu běžecké plochy.

Pokud je plocha hladká, když se ji dotknete, pak ji není třeba mazat.

Pokud je plocha suchá na dotek, použijte silikonový olej pro namazání

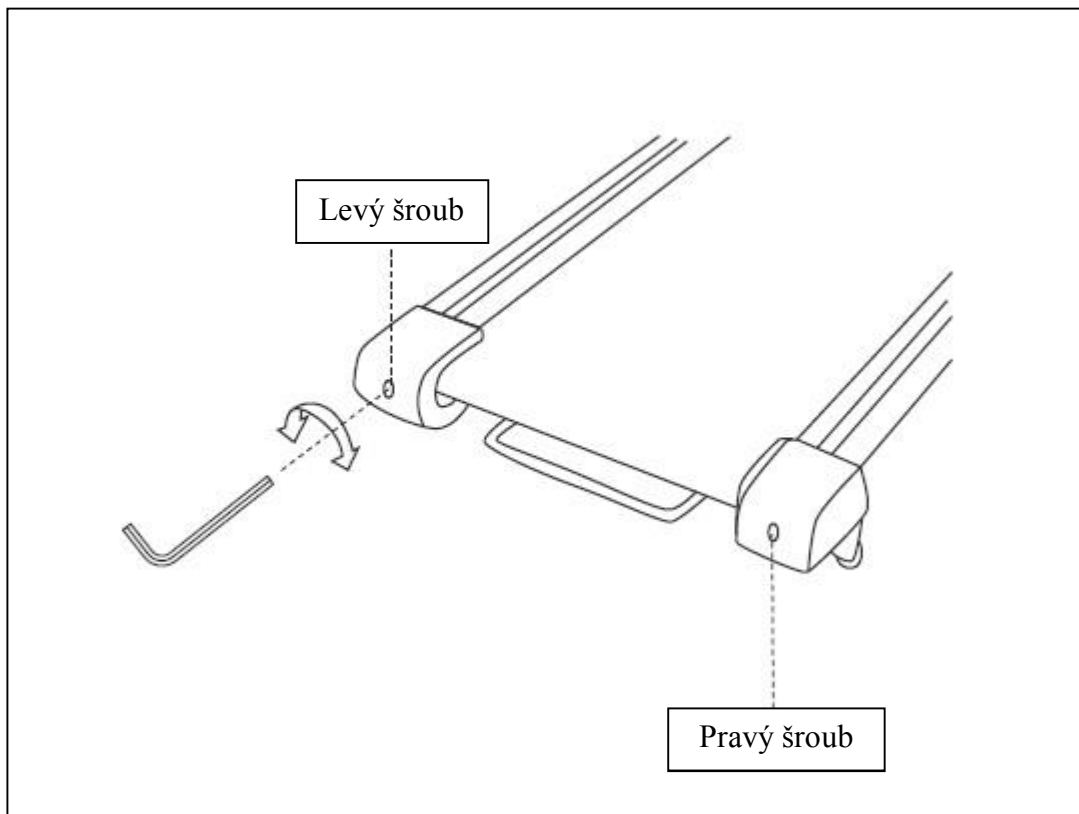
Doporuujeme použít silikonový olej ve spreji.

7.5 Seřízení pásu

Nastavení napnutí pásu je velmi důležité pro běžce, aby byla zajištěna hladká, stabilní běžecká plocha.

Nastavení se musí dělat z pravého a levého zadního kolečka, pomocí imbusového klíče, který je součástí balení.

Nastavovací šroub je umístěn na konci nožních stupňů jak je ukázáno na obrázku níže:



Upozornění: Nastavení se provádí přes malý drfák na krytkách.

Dotáhněte zadní kolečko pouze pro prevenci proklouznutí na předním kolečku. Otočte oběma – pravým i levým šroubem ve směru hodinových ručiček a zkontrolujte správné napnutí pásu.

NEPŘETAHUJTE JEJ – přetažení může způsobit poškození pásu a následné poškození ložisek.

7.6 Nastavení pásu do středu

Tento pás je vyroben tak, aby běžecký pás byl ve středu. Je normální pro nějaké pásy, že utíkají do jedné strany, pokud pás běží bez běžce. Po několika minutách použití, pás musí mít tendenci jít do středu. Pokud během použití, se pás stále pohybuje do strany, je třeba jej nastavit. Následujte tento postup:

- ▲ Nejdříve nastavte rychlost na nejnižší úroveň
- ▲ Pak zkontrolujte, do které strany pás ubíhá

Pokud pás ubíhá doprava, dotáhněte pravý šroub a uvolněte levý šroub pomocí 6 mm imbusového klíče, dokud nebude pás v centru. Pokud pás ubíhá doleva, dotáhněte levý šroub a povolte pravý šroub pomocí 6mm imbusového klíče, dokud není pás ve středu. Pokud pás nastavujete imbusovým klíčem, je důležité, abyste nastavovali v intervalu poloviny otočení. Přetažení pásu může způsobit poškození.

8. PROBLÉMY

Tento pás je vyroben tak, aby nehrozilo nebezpečí úrazu el. proudem. Stroj se automaticky vypne, pokud by mělo dojít k poškození. Pokud pás nepracuje správně, jednoduše jej vypněte a počkejte 1 minutu, pak jej zase zapněte. Pokud ani pak nepracuje správně, proveďte kontrolu – viz bod 4.3 pro určení poruchy.

Před jakoukoliv opravou nezapomejte pás odpojit od zásuvky!

Nepoužívejte předávkované vodiče, může dojít k poškození.

8.1 Signály upozornění

E1: žádná odezva z kontrolní jednotky nebo senzoru rychlosti

1. zkontrolujte všechny kabely a ujistěte se, že konektory jsou zapojeny – mezi jednotkou motoru a displejem.
2. Zkontrolujte, zda senzor rychlosti a magnet jsou ve správném postavení a nejsou na magnetu žádné překážky. (magnet je umístěn na předním kolečku v blízkosti řemene motoru).
3. pokud se běžecký pás pohybuje, pak zobrazení chyby E1 znamená výměnu senzoru rychlosti.
4. Pokud se pás nepohybuje, vyměňte kontrolní jednotku.

E2: problémy kontrolní jednotky

1. vyměňte kontrolní jednotku
2. Zkontrolujte spoje kabelů

E3: ochrana před zvýšením rychlosti (Náhlé zvýšení rychlosti pásu).

1. Zkontrolujte senzor rychlosti a magnet, zda jsou ve správné pozici a na magnetu nejsou žádné překážky.
2. Zkontrolujte spoje kabelů na kontrolní jednotce.
3. Vyměňte senzor rychlosti
4. Vyměňte kontrolní jednotku.

E4: porucha zdvihu

1. Vyměňte motor zdvihu.
2. Pokud problém přetrvává, vyměňte kontrolní jednotku.

Bez proudu

1. Zkontrolujte pojistky (jsou umístěny na kontrolní jednotce pod krytem motoru vedle vypínače).
2. Zkontrolujte zásuvku (zapněte do zásuvky jiný stroj, abyste se ujistili, že zásuvka funguje správně).
3. Zkontrolujte kabel (tuto činnost musí provést elektrikář).

9. CVI EBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Různé faktory, jako jsou pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při porovnání hodnot. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrátí a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehrávejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovacích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

PROTAŽENÍ KRKU

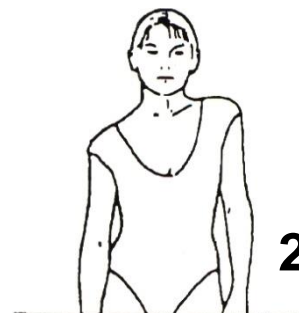
Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



1

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

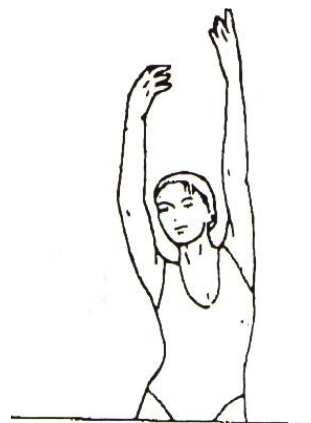
Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



2

PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



3

PROTAŽENÍ STEHNA

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbližší hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



4

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

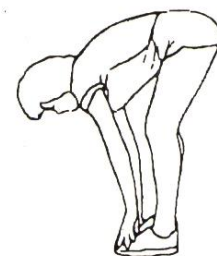
Pomalou ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



5

CVIČENÍ NA KOLENA

Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



6

PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.

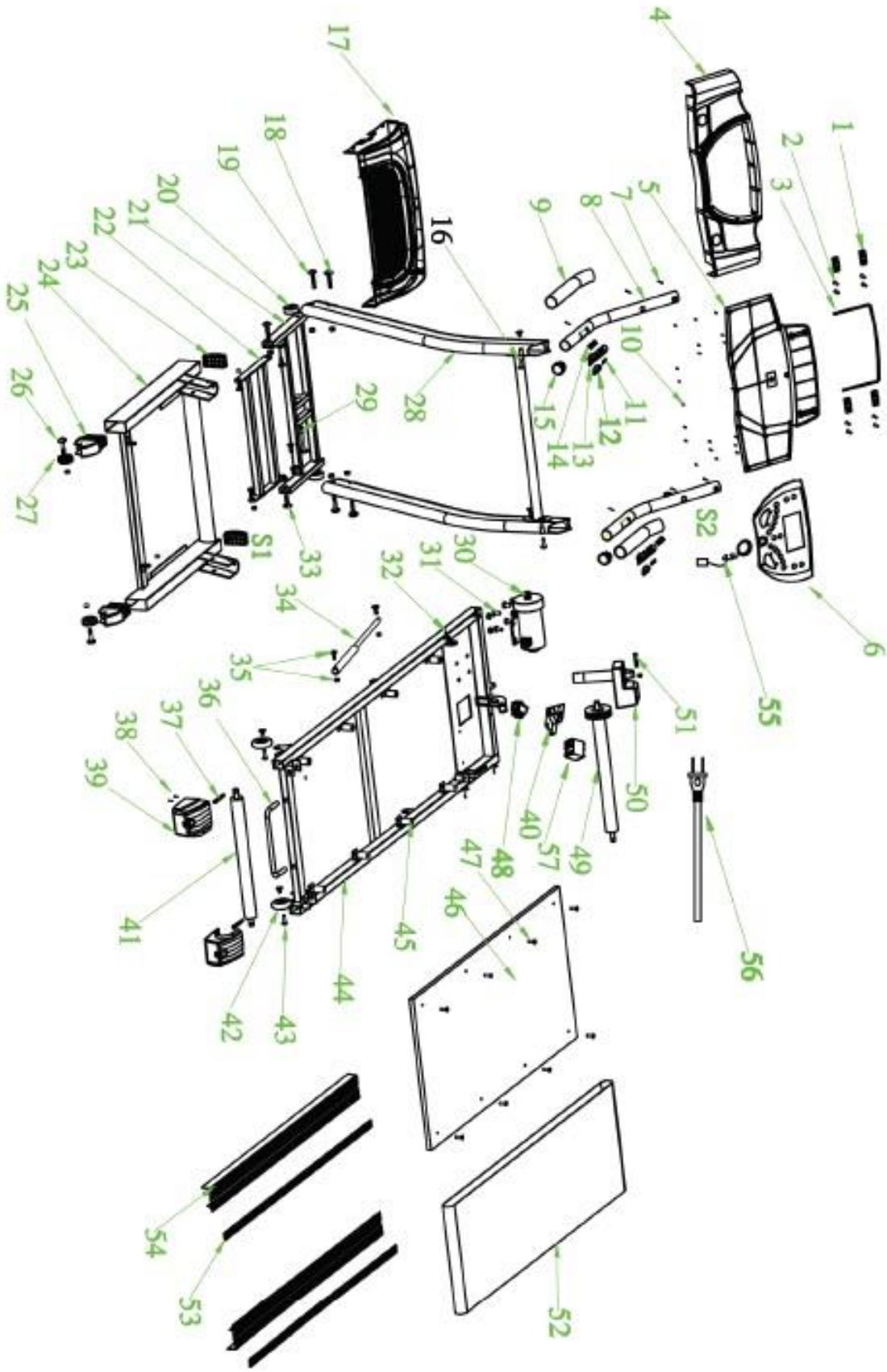


8



7

10. Celkový náčrt



11. Seznam částí

Seznam částí					
č.	popis	množství	č.	popis	množství
1	průchodka	4	31	M10 šroub a matice	4
2	šroub	8	32	šroub	5
3	krytka	1	33	M8 šroub a matice	2
4	uložení computeru	1	34	hydr. Válec	1
5	zadní krytka	1	35	M8 šroub a matice	4
6	držák computeru	1	36	krytka	1
7	šroub	4	37	M8 šroub	3
8	horní madlo	2	38	šroub	2
9	pěnový grip	2	39	krytka	2
10	šroub	2	40	IC destička	1
11	seřizovací knoflík	4	41	válec zadní	1
12	senzor pulsu	2	42	transportní kolečko	2
13	krytka madla	2	43	M6 šroub s průchodkou	2
14	kabel pulsu	2	44	rám pásu	1
15	krytka	2	45	vodící válec	8
16	šroub, průchodka	2	46	vodící deska	1
17	uložení motoru	1	47	hexa šroub	8
18	M8 šroub a matice	2	48	přepínací knoflík	1
19	M10 šroub a matice	2	49	válec přední	1
20	válec náklonu	2	50	motor zdvihu	1
21	rám náklonu 1	1	51	M8 šroub a matice	1
22	rám náklonu 2	1	52	pás	1
23	krytka	2	53	boční válec	2
24	rám	1	54	boční válec	2
25	krytka	2	55	bezpečn. klíč	1
26	M8 šroub a matice	1	56	kábl	1
27	transportní kolečko	2	57	síťový adaptér	1
28	přední rám	1	S1	M8 šroub	4
29	M10 šroub a matice	1	S2	M8 šroub	2
30	motor	1	S2-2	M8 matice	2
			S3	Audio kabel	1

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- **záruku 5 let na rám a jeho části**
- **záruku 2 roky na ostatní díly**

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebení tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava – Mariánské Hory

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz





MOTOROVÝ BEPEČKÝ PÁS MASTER[®] F-14



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



Tento výrobok má vysoký odber el. prúdu, nezapájajte ho preto do rovnakej zásuvky ako ostatné domáce spotrebiče s väčším odberom, ako je napríklad klimatizácia atď.
Uistite sa, že istič je na 10 A a používajte zásuvku iba pre tento stroj!

Upozornenie – Pre ítajte si celý návod pred pouffítím pásu.

Pre pred flenie ffivotnosti pásu je treba vykonáva pravidelnú údrffbu. Nevykonávanie pravidelnej údrffby môffe zníff záruku.

1. Dôleffité bezpe tnostné upozornenie

Nebezpe ie – aby ste zamedzili možnosti vzniku el. šoku, vždy odpojte stroj zo zásuvky po cvičení, pri čistení alebo pri vykonávaní údržby.

POUŽÍVAJTE IBA DANÝ KÁBEL EL. NAPÄTIA. NEPOUŽÍVAJTE NESPRÁVNE ADAPTÉRY ALEBO INAK UPRAVOVANÉ KÁBLE.

- Umiestnite pás na rovnú a pevnú podlahu, zapojte do zásuvky s napätím 220-240 V (50/60Hz), s uzemnením.
- Nepokladajte pás na koberec s vysokým chlpom. Môže dôjsť k poškodeniu ako koberca tak stroja.
- Za strojom musí byť voľný minimálne 1 meter.
- Pri použití dajte pás na rovnú a pevnú podlahu.
- Nikdy nenechávajte deti na alebo v blízkosti pásu.
- Uistite sa, že keď bežíte, máte zapnutý bezpečnostný kľúč na odeve. Je to pre vašu bezpečnosť, pokiaľ by ste spadli alebo sa dostali moc dozadu na pás. Pri odopnutí bezp. kľúča pás zastaví.
- Udržujte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- Nikdy necvičte na stroji, pokiaľ má poškodený kábel či konektor.
- Nenechávajte kábel pri horúcich plochách.
- Nepoužívajte stroj, pokiaľ boli použité aerosólové spreje alebo pokiaľ je v miestnosti nedostatok kyslíku. Iskry z motoru môžu zapáliť vysoko horľavé produkty.
- Nikdy nekvapkajte alebo nekladajte žiadne predmety do otvorených častí.
- Pás je vhodný iba na domáce použitie, nie je určený pre dlhotrvajúce používanie.
- Pre odpojenie pásu – vypnite všetky kontrolky do OFF pozície, odstráňte bezpečnostný kľúč a potom vytiahnite kábel zo zásuvky.

- Sensory tepovej frekvencie nie sú určené pre lekárske účely. Rôzne faktory, vrátane pohybu užívateľov môžu spôsobiť nepresnosti v meraní tepovej frekvencie. Sensory tepovej frekvencie sú určené iba pre cvičebné účely pre určené vývoje tepovej frekvencie pri cvičení.
- Pri nastupovaní a vystupovaní z pásu používajte bočné stupy, je to pre vašu bezpečnosť.
- Používajte športovú obuv s pevnou pätou. Doporučujeme používať bežeckú obuv. Topánky s vysokým podpätkom, látkové topánky, sandále či bosé nohy nie sú vhodné pri používaní pásu.
- Prevádzková teplota: 5 – 40 °C.

Po použití vytiahnite bezpečnostný kľúč.

1.1 DÔLEŽITÉ ELEKTRICKÉ INFORMÁCIE

POZOR!

- NIKDY nepoužívajte neuzemnenú zásuvku el. napätia pre tento stroj. Dajte zástrčku preč od pohyblivých častí pásu, vrátane zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.
- NIKDY neodstraňujte žiadny kryt bez predchádzajúceho vypnutia zo zásuvky el. napätia.
- NIKDY nevystavujte pás dažďu či vlhku. Tento stroj nie je určený pre vonkajšie použitie, nedávajte ho do blízkosti bazénu či iného prostredia s vysokou vlhkosťou.

1.2 DÔLEŽITÉ PREVÁDZKOVÉ INFORMÁCIE

- Pred použitím stroja si najskôr prečítajte tento návod na použitie.
- Zmeny v rýchlosti či zdvihu nemôžu prebiehať okamžite. Nastavte si vašu požadovanú rýchlosť na počítači. Computer bude meniť rýchlosť postupne.
- Buďte opatrný, pokiaľ pri behaní na páse robíte aj iné činnosti, ako je napr. sledovanie televízie, čítanie apod. môže to spôsobiť stratu rovnováhy a následné zranenie.
- Aby ste zamedzili strate rovnováhy NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, keď je v pohybe. Pás začína na veľmi nízkej rýchlosti. To umožní jednoduchý nástup na pás.
- Vždy sa držte rukovätí, keď manipulujete s počítačom.
- Tento stroj je dodávaný s bezpečnostným kľúčom. Vytiahnutý bezpečnostný kľúč ihneď zastaví pás, automaticky sa vypne. Pre návrat opäť pripevnite bezpečnostný kľúč.
- Netlačte nadmerným tlakom na tlačidlá na počítači. Stačí malý tlak.

Rýchlosť pásu je od 1.0-12km/hod.

2. Hlavné technické informácie

Hlavný účel: cvičenie, udržanie kondície

Tento stroj je určený iba pre domáce použitie

Nepretržitý čas behu: < 2 hodiny, nesmie byť menej ako 1 hodina medzi dvomi bežeckými časmi

Ako náhle je pás v chode 1 mesiac alebo 40 hodín, doplňte prosím 20 ml silikónového oleja na dosku pod pás.

Funkcie: rýchlosť, čas, vzdialenosť, tepová frekvencia, kalórie

Displej: LED

Príkion motoru: $\leq 1500\text{W}$

Motor: 2.0hp

Prevádzková teplota: 5-40 °C

Rýchlosť: 1 ~ 12km/h

Bežecská plocha: 400*1200mm

Hmotnosť: 65 kg

Čas: 0:00-99:59 (minúty : sekundy)

Vzdialenosť: 0.00~9.99 km

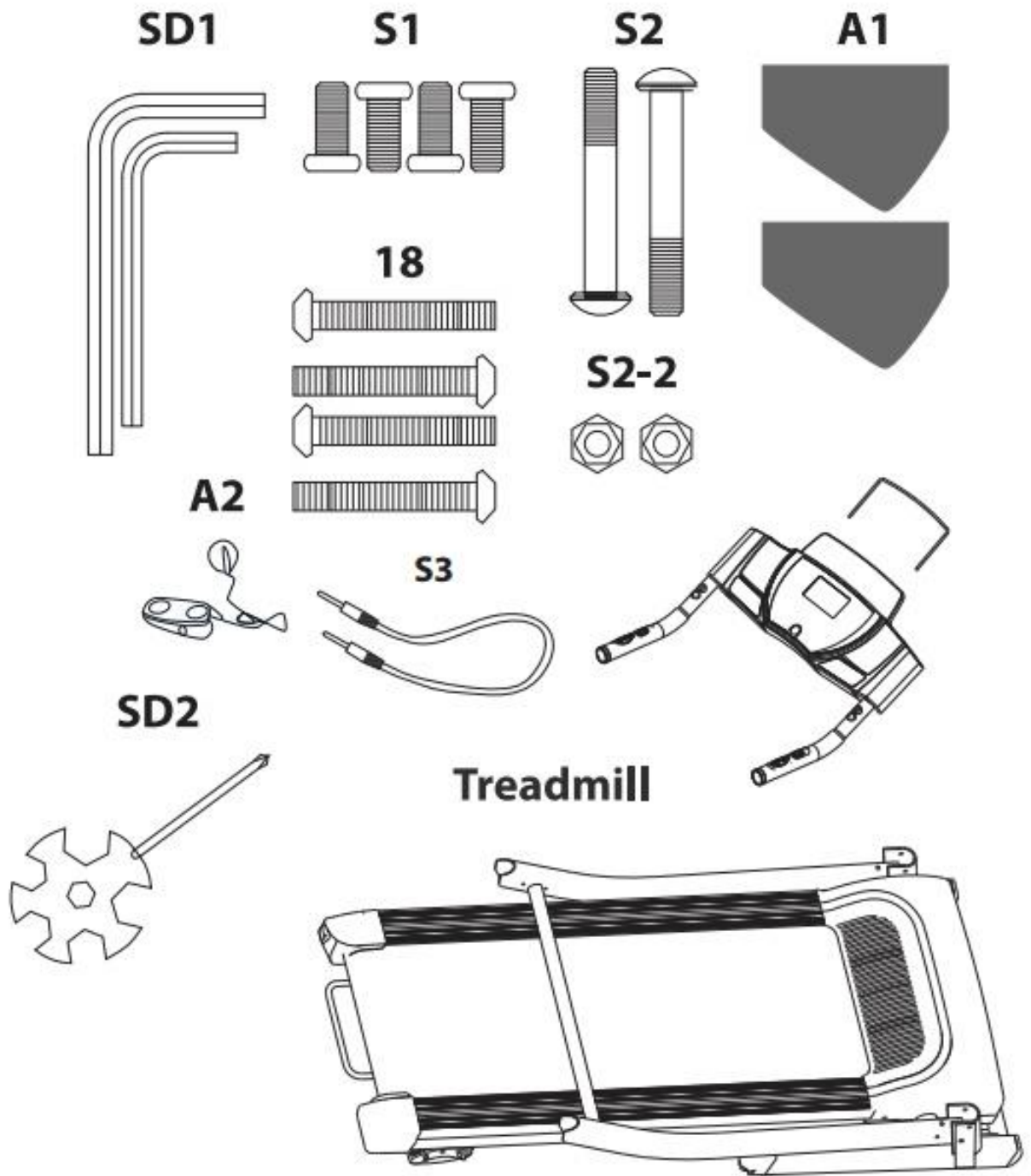
Kalórie: 0.00~999 kalórii

Rozmery: 1650*700*1350mm

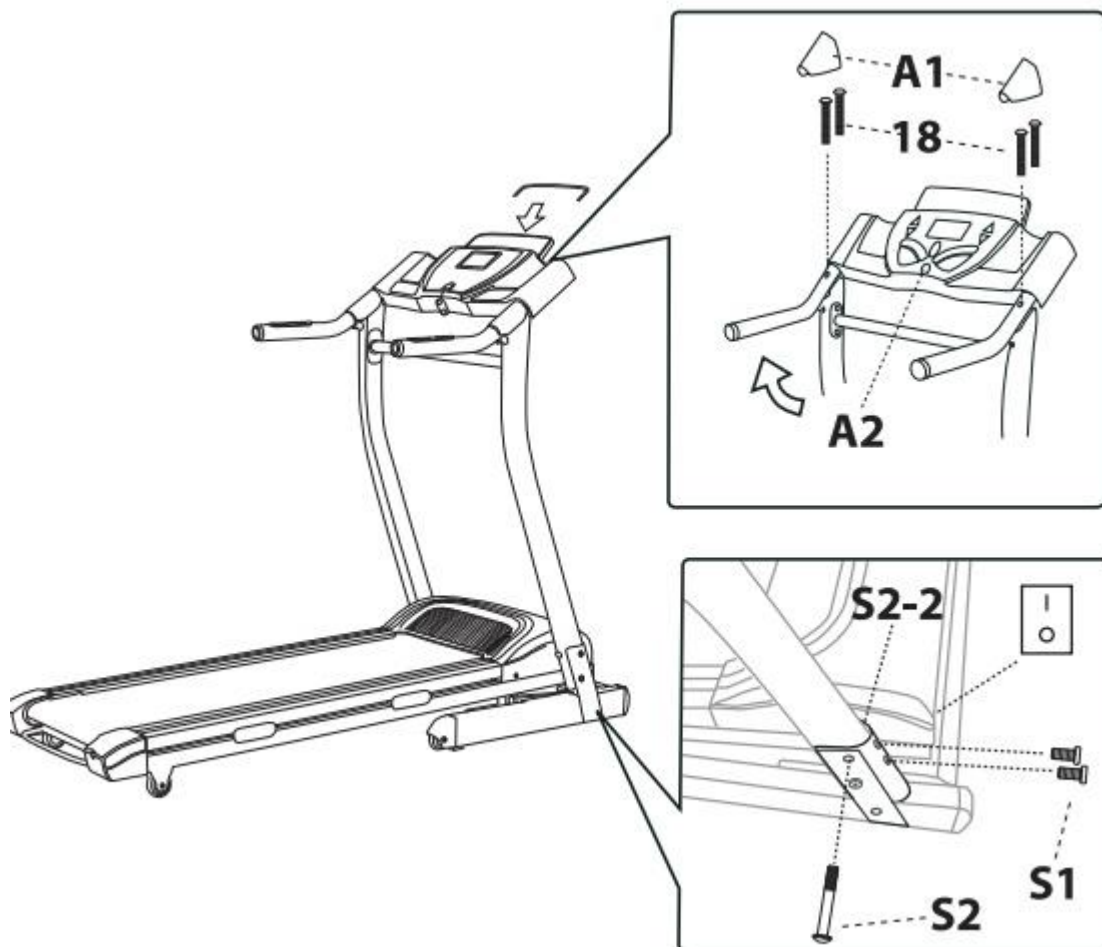
Nosnosť: 110 kg



3. Obsah balenia



4. Montáž



5. Zlofňenie a rozlofňenie pásu

5.1 Zlofňenie

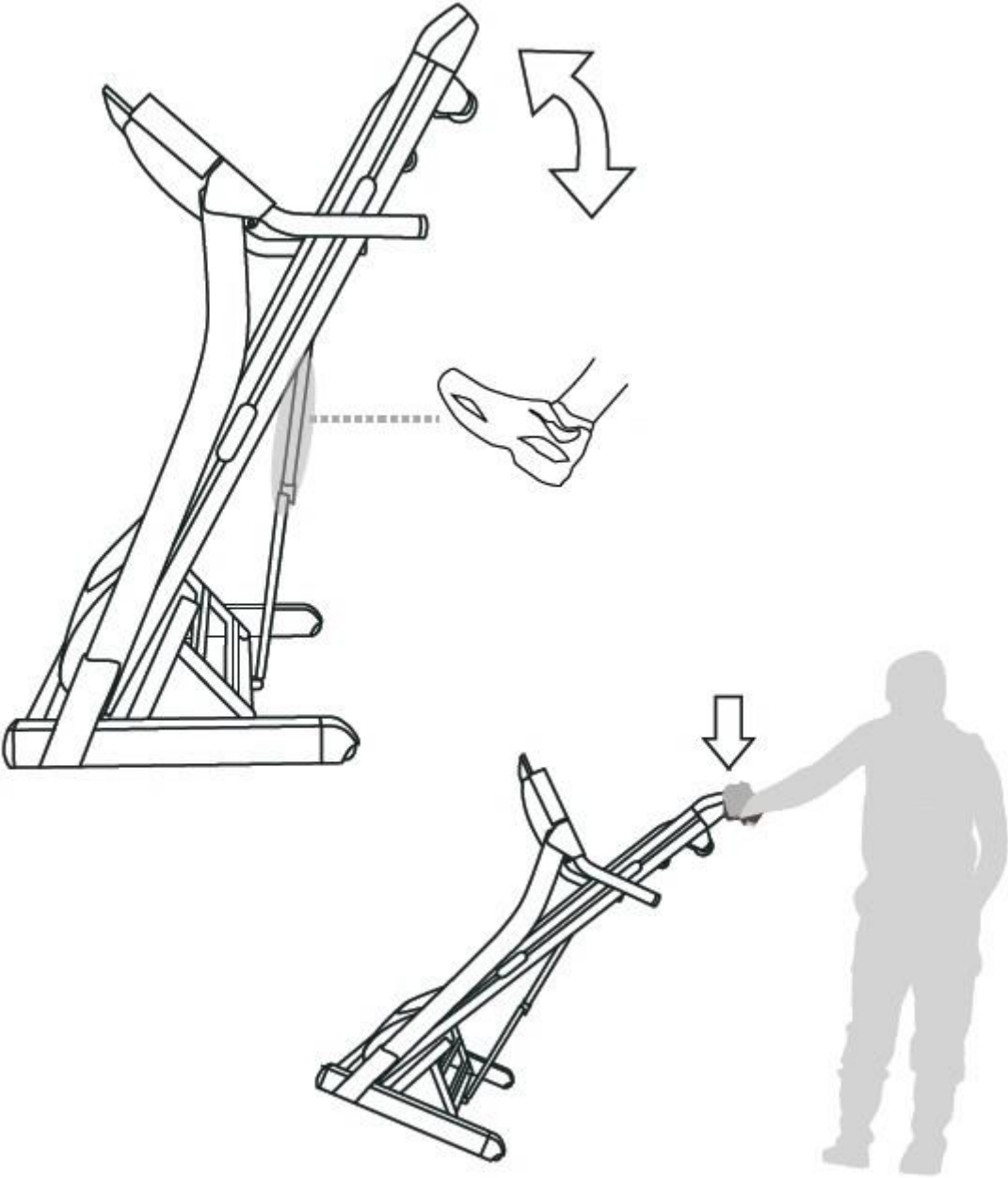
Najskôr, zdvihnite zadnú časť pásu rukami, pokiaľ nezačujete ľahký zvuk, ktorý znamená, že skladačý systém je zamknutý. Bežecká plocha nemôže byť teraz otočená do opačného smeru.

5.2 Rozlofňenie

Dajte pás na širokú plochu, kde chcete behať. Nohou uvoľnite zaistovacia západku a sklopte pás do pracovnej polohy.

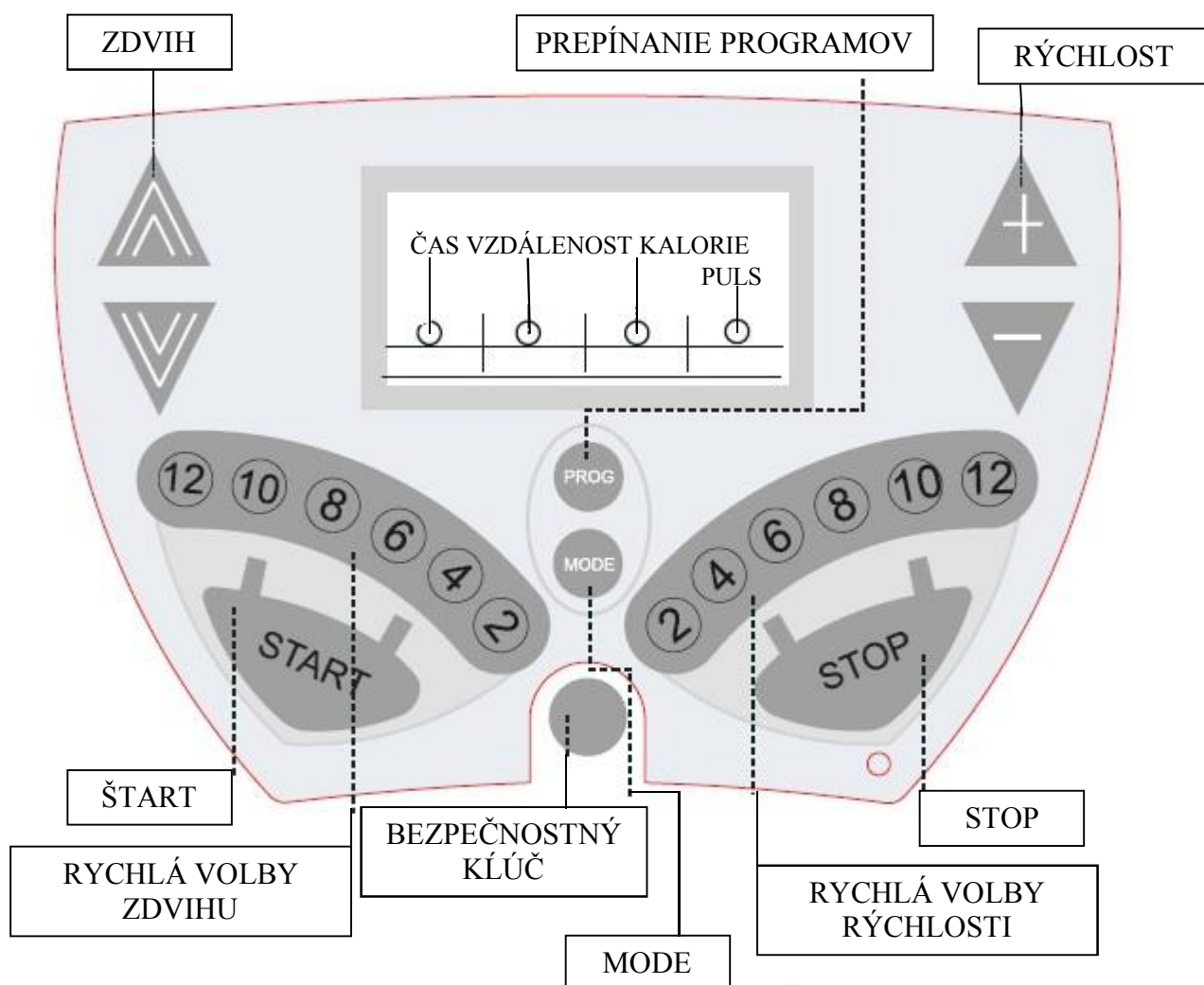
5.3 Preprava

Opatrne nahnite pás na zadnú časť s kolieskami, uchopte obidve strany a posunujte pás.



6. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

6.2 TLAČIDLÁ COMPUTRA



BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

V urgentných prípadoch potiahnite za kľúč, stroj sa ihneď zastaví.

DÔLEŽITÉ: pás nefunguje, pokiaľ nie je bezpečnostný kľúč na mieste.

Pred zapnutím pásu, pripevnite magnetický kľúč na panel displeja a klip si pripevnite na oblečenie – v oblasti pásu. Pokiaľ je bezp. kľúč vytrhnutý, automaticky sa zastaví. Keď pás nepoužívate, bezpečnostný kľúč vytiahnite. Skladujte bezp. kľúč na bezpečnom mieste – mimo dosah detí.

Tlačidlo START a STOP

Stlačte tlačidlo START / STOP pre rozbehnutie / zastavenie pásu.

Tlačidlo MODE

V prípravnej fáze stlačte toto tlačidlo pre výber programu.

Tlačidlo UP

Pri nastavovaní hodnôt bude pomocou tohto tlačidla hodnota zvýšená.

Tlačidlo DOWN

Pri nastavovaní hodnôt bude pomocou tohto tlačidla hodnota znížená.

Okno TIME (as)

Ukazuje ubehnutý čas od 00:00 do 99:00 s krokom 1 minúta.

Okno SPEED (rychlost)

Ukazuje aktuálnu rýchlosť v rozmedzí od 1 – 12 km/h.

Okno DISTANCE (vzdálenost)

Ukazuje ubehnutú vzdialenosť

Okno CALORIES (kalorie)

Ukazuje kalórie.

Okno PULSE (puls)

Ukazuje aktuálnu tepovú frekvenciu.

6.2 Začiatok cvičení

Stroj zapnete zapojením do zásuvky a zapnutím vypínača, ktorý je umiestnený spredu pásu pod motorom. Uistite sa, že ste si pripili na odev bezpečnostný kľúč. Pokiaľ kľúč nebude pripnutý, pás sa nerozbehne. Ako náhle je pás zapnutý, všetky okná na displeji sa na krátky čas rozsvietia.

6.3 Operace pro rychlý start

1. Stlačte tlačidlo START/STOP pre obnovenie displeja (pokiaľ už nie je zapnutý). Upozornenie: Pripevnením bezpečnostného kľúča computer tiež aktivujete.
2. Stlačte tlačidlo START/STOP pre začiatok cvičenia, pohyb začne na hodnote rýchlosti 1.0 km/hod, potom nastavte požadovanú rýchlosť pomocou tlačidiel + alebo -. Môžete tiež zmeniť rýchlosť pomocou rýchlotlačidiel rýchlosti (3, 6, 9 a 12). Môžete tiež nastavovať rýchlosť pomocou tlačidiel na rukovätiach.
3. Pre spomalenie pásu, stlačte a držte tlačidlo „-“, „-“. Môžete tiež použiť rýchlotlačidlá rýchlosti 3,6,9,12.
4. Pri behu stlačením tlačidla START/STOP, bude pás postupne spomaľovať, pokiaľ bežíte rýchlosťou vyššou ako 3,5 km/hod, pokiaľ pod 3,5 km/hod, pás zastaví ihneď.
5. Pri behu – pokiaľ stlačíte tlačidlo CLEAR všetky hodnoty okrem rýchlosti sa vymažú na nulu a dostanete sa do manuálneho nastavenia.
6. Pre zastavenie pásu opäť stlačte tlačidlo START/STOP.

6.4 Funkce zdvihu

- Zdvih môže byť nastavovaný kedykoľvek, keď je pás v pohybe
- Hodnota zdvihu je od 1 do 16
- Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN dosiahnete požadované hodnoty. Môžete tiež použiť rýchlotlačidlá 3,6,9, ktorými tiež nastavujete % zdvihu.
- Môžete nastaviť zdvih tiež tlačidlami na rukovätiach.
- Na displeji sa zobrazí hodnota zdvihu v percentuálnom vyjadrení.
- Zdvih zostane v pozícii, v ktorej bol pás vypnutý.

6.5 Tepová frekvence v rukojetích

Tepová frekvencia je zobrazená na displeji v tepoch za minútu pri cvičení. Musíte sa držať obidvoma rukami senzorov tepovej frekvencie. Hodnota sa zobrazuje na vrchnom displeji, pokiaľ computer dostane signál z rukoväti.

6.6 Zobrazení kalorií

Computer načíta kalórie spálené pri cvičení.

Upozornenie: tieto hodnoty nemôžu byť použité pre lekárske účely, slúžia iba pre orientáciu a porovnanie rôznych cvičení.

6.7 Programové nastavenie

Tento pás ponúka 12 prednastavených programov (P1,P2, P3.....P12). Prvých 8 programov (P1 to P8) je iba pre rýchlosť, 3 ďalšie (P9 až P12) sú kombinované programy rýchlosti a zdvihu. Buďte opatrný, pokiaľ používate tieto 3 programy, sú určené pre pokročilých bežcov. Deti do 16 rokov by nemali tieto 3 programy používať.

Každý prednastavený program má maximálnu úroveň rýchlosti, ktorá je zobrazená, keď vyberiete požadované cvičenie. Rýchlosť, ktorú postupne dosiahnete je zobrazená v okne rýchlosti. Každý program má rôzne systémy zmeny rýchlosti.

7. ÚDRŽBA

Je treba vykonávať údržbu pre udržanie pásu v prevádzke schopnom stave. Je nutné udržiavať pás a podložku v čistote.

UPOZORNENIE: PODLAHA MÔŽE HRAĽ Hlavnú rolu vo funkcii a životnosti vášho pásu a to je tiež pre o doporu ujem pravidelne maza túto as . POKIA NEBUDE PÁS MAZANÝ, MÔŽE DÔJS K POŠKODENIU PÁSU A NA TÚTO ZÁVADU NEMÔŽETE UPLATNI REKLÁMACIU.

UPOZORNENIE: ODPOJTE PÁS ZO ZÁSUVKY EL. NAPÄTIA PRED ÚDRŽBOU
UPOZORNENIE: ZASTAVTE PÁS PRED SKLADANÍM

7.1 Hlavné istenie

- Pomocou mäkkej, vlhkej handry utrite rohy pásu a plochu medzi rohmi pásu a rámom. Vrchnú časť pásu môžete omývať vodou s jemným mydlom pomocou kefy. Toto čistenie vykonávajte raz mesačne. Nechajte pás vyschnúť pred použitím.
- Najmenej raz mesačne vysajte pod pásom pre zamedzenie vzniku nánosu prachu. Raz ročne odstráňte kryt motora a vysajte špinu na motore.

7.2 Hlavná starostlivosť

- Skontrolujte všetky časti pred použitím
- Pokiaľ sú akékoľvek časti poškodené, ihneď ich vymeňte.
- Nikdy nepoužívajte pás, pokiaľ je jeho časť poškodená. Ihneď kontaktujte predajcu.

DÁVAJTE POZOR, ABY STE CHRÁNILI KOBEREC A PODLAHU POD PÁSOM v prípade vytečenia.

Tento produkt je stroj, ktorý obsahuje pohyblivé časti a tie musia byť mazané – a tiež potom môžu vytiecť.

7.3 Mazanie pásu/dosky/koliesok

Mali by ste pás namazať približne po 40 hodinách chodu. Doporučujeme mazať dosku podľa tohto postupu:

Občasné používanie (menej ako 3 hodiny týždenne) – každých 6 mesiacov

Stredné používanie (3-5 hodín týždenne) – každé 3 mesiace

Časté používanie (viac ako 5 hodín týždenne) – každých 6-8 týždňov.

Postup mazania:

1. použite mäkkú, suchú handru pre utrenie plochy medzi pásom a doskou.
2. Roztiahnite olej na vnútornú plochu pásu a dosky rovnomerne (uistite sa, že stroj je vypnutý a vytiahnutý zo zásuvky).
3. Pravidelne namažte predné a zadné kolieska pre udržanie vo výkone.

Pokiaľ pás, dosku a kolieska udržiavate v čistote, môžete očakávať, že ďalšie mazanie bude treba vykonať po 1200 hodinách.

7.4 Ako skontrolovať, či bežecká plocha je správne namazaná?

1. Odpojte pás zo zásuvky el. napätia.
2. Zložte pás do skladovacej pozície.
3. Siahnite na zadnú plochu bežeckej plochy.

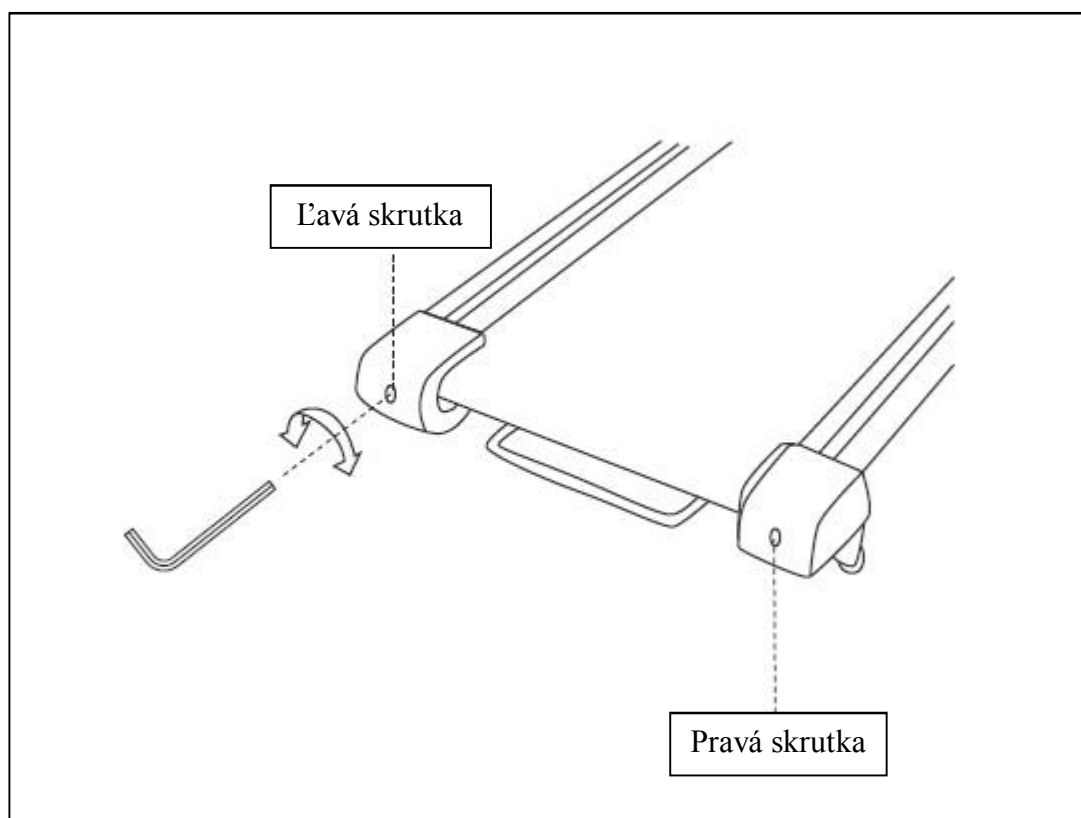
Pokiaľ je plocha hladká, keď sa jej dotknete, potom ju nie je treba mazať.

Pokiaľ je plocha suchá na dotyk, použite silikónový olej pre namazanie

Doporučujeme použiť silikónový olej v spreji.

7.5 Nastavenie pásu

Nastavenie napnutia pásu je veľmi dôležité pre bežca, aby bola zaistená hladká, stabilná bežecká plocha. Nastavenie sa musí robiť z pravého a ľavého zadného kolieska, pomocou imbusového kľúča, ktorý je súčasťou balenia. Nastavovacia skrutka je umiestnená na konci nožných stupov ako je ukázané na obrázku nižšie:



Upozornenie: Nastavenie sa vykonáva cez malý drfiak na krytkách.

Dotiahnite zadné koliesko iba pre prevenciu prekláznutia na prednom koliesku. Otočte oboma – pravou i ľavou skrutkou v smere hodinových ručičiek a skontrolujte správne napnutie pásu.

NEPREŤAŽUJTE HO – preťaženie môže spôsobiť poškodenie pásu a následné poškodenie ložísk.

7.6 Nastavenie pásu do stredu

Tento pás je vyrobený tak, aby bežecký pás bol v strede. Je normálne pre niektoré pásy, že utekajú do jednej strany, pokiaľ pás beží bez bežca. Po niekoľko minútach použitia, pás musí mať tendenciu ísť do stredu. Pokiaľ behom použitia, sa pás stále pohybuje do strany, je treba ho nastaviť. Nasledujte tento postup:

- ▲ Najskôr nastavte rýchlosť na najnižšiu úroveň
- ▲ Potom skontrolujte, do ktorej strany pás ubieha

Pokiaľ pás ubieha doprava, dotiahnite pravú skrutku a uvoľnite ľavú skrutku pomocou 6 mm imbusového kľúča, dokiaľ nebude pás v centre. Pokiaľ pás ubieha doľava, dotiahnite ľavú skrutku a povolte pravú skrutku pomocou 6mm imbusového kľúča, dokiaľ nie je pás v strede. Pokiaľ pás nastavujete imbusovým kľúčom, je dôležité, aby ste nastavovali v intervale polovice otočenia. Preťaženie pásu môže spôsobiť poškodenie.

8. PROBLÉMY

Tento pás je vyrobený tak, aby nehrozilo nebezpečie úrazu el. prúdom. Stroj sa automaticky vypne, pokiaľ by malo dôjsť k poškodeniu. Pokiaľ pás nepracuje správne, jednoducho ho vypnite a počkajte 1 minútu, potom ho znovu zapnite. Pokiaľ ani potom nepracuje správne, vykonajte kontrolu – vid' bod 4.3 pre určenie poruchy.

Pred akoukoľvek opravou nezabudnite pás odpojiť od zásuvky!

Nepoužívajte prídavné vodiče, môžu dôjsť k poškodeniu.

8.1 Signály upozornenia

E1: žiadna odozva z kontrolnej jednotky alebo senzoru rýchlosti

1. Skontrolujte všetky káble a uistite sa, že konektory sú zapojené – medzi jednotkou motora a displejom.
2. Skontrolujte, či senzor rýchlosti a magnet sú v správnom postavení a nie sú na magnetoch žiadne prekážky. (magnet je umiestnený na prednom koliesku v blízkosti remeňa motoru).
3. Pokiaľ sa bežecký pás pohybuje, potom zobrazenie chyby E1 znamená výmenu senzora rýchlosti.
4. Pokiaľ sa pás nepohybuje, vymeňte kontrolnú jednotku.

E2: problémy kontrolnej jednotky

1. Vymeňte kontrolnú jednotku
2. Skontrolujte spoje káblov

E3: ochrana pred zvýšením rýchlosti (náhle zvýšenie rýchlosti pásu).

1. Skontrolujte senzor rýchlosti a magnet, či sú v správnej pozícii a na magnetoch nie ma zabrudzenie.
2. Skontrolujte spoje káblov na kontrolnej jednotke.
3. Vymeňte senzor rýchlosti
4. Vymeňte kontrolnú jednotku.

E4: porucha zdvihu

1. Vymeňte motor zdvihu.
2. Pokiaľ problém pretrváva, vymeňte kontrolnú jednotku.

Bez prúdu

1. Skontrolujte poistky (sú umiestnené na kontrolnej jednotke pod krytom motora vedľa vypínača).
2. Skontrolujte zásuvku (zapnite do zásuvky iný stroj, aby ste sa uistili, že zásuvka funguje správne).
3. Skontrolujte kábel (túto činnosť musí urobiť elektrikár).

9. CVI EBNÉ INTRUKCIE

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa a v sebe.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

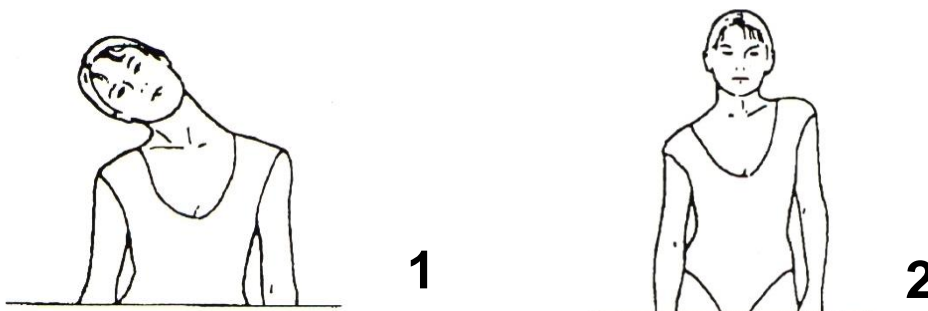
Zahrievacie / Stretné cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí upokojujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka upokojujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a upokojenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svaloch.
- Rýchlosť nehraje žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PRE ŤAHOVANIE KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.

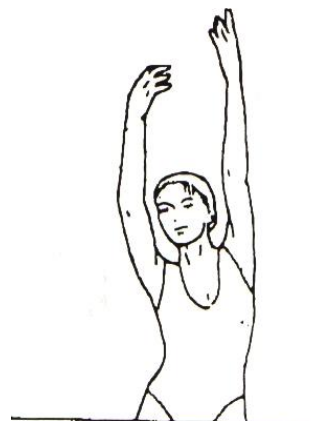


CVI ENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PRE AHOVANIE PAŔÍ

Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.



3

PRE AHOVANIE STEHNA

Oprite sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnite pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie k zadnej časti stehien. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.



4

VNÚTORNÉ PRE AHOVANIE STEHNA

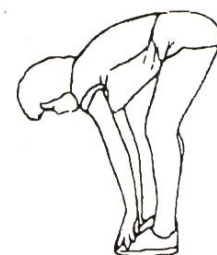
Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



5

DOTYK PRSTOV NA NOHE

Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.

**CVI ENIA NA KOLENÁ**

Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

**PRE AHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY**

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu všetku váhu tela. Potom vysuňte ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preťahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

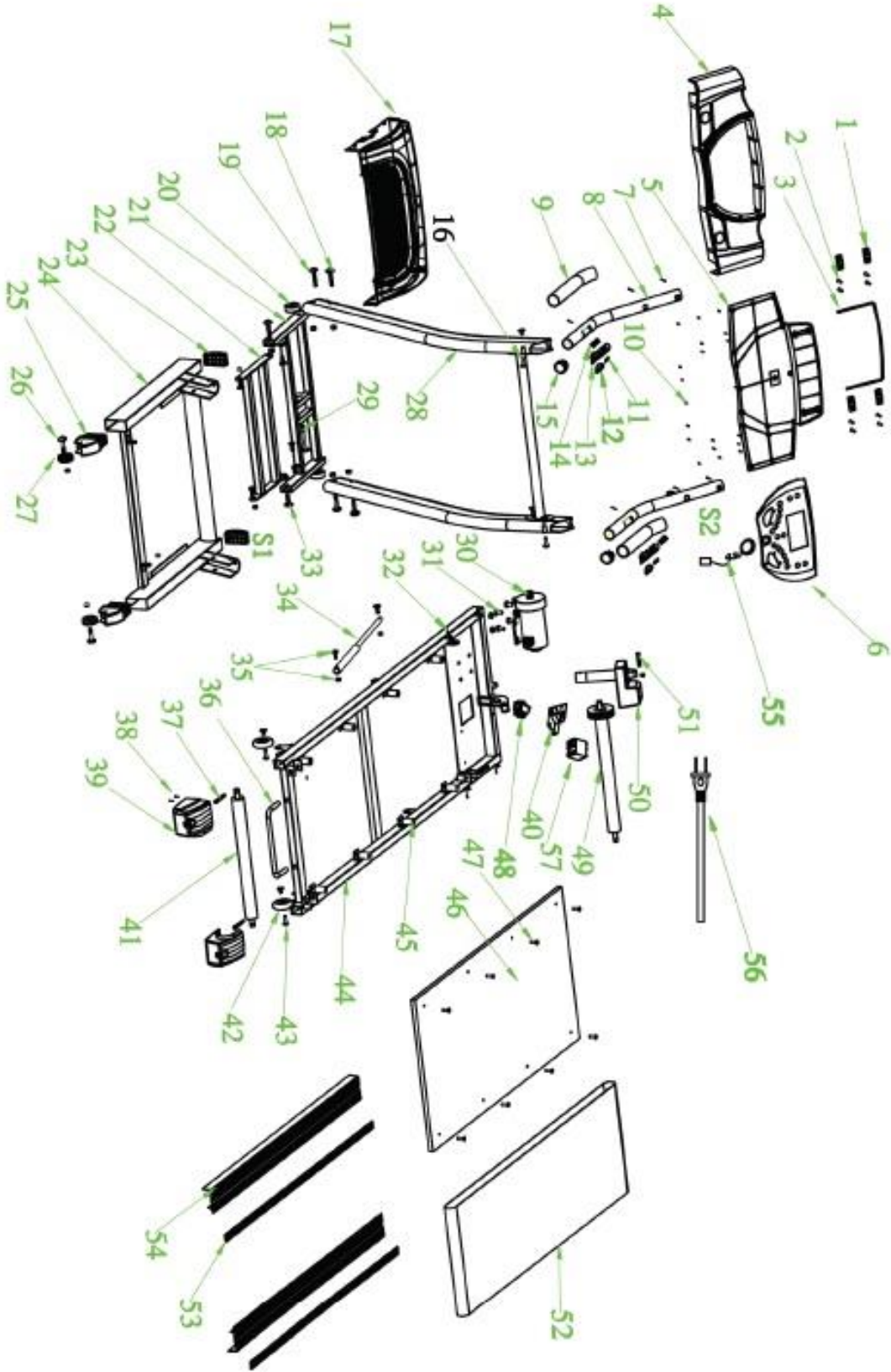


8



7

10. Celkový náčrt



11. Zoznam dielov

Zoznam dielov					
č.	popis	množstvo	č.	popis	množstvo
1	priechodka	4	31	M10 skrutka a matica	4
2	skrutka	8	32	skrutka	5
3	krytka	1	33	M8 skrutka a matica	2
4	uloženie computeru	1	34	hydr. Válec	1
5	zadná krytka	1	35	M8 skrutka a matica	4
6	držiak computeru	1	36	krytka	1
7	skrutka	4	37	M8 skrutka	3
8	horné madlo	2	38	skrutka	2
9	penový grip	2	39	krytka	2
10	skrutka	2	40	IC doštička	1
11	nastavovací gombík	4	41	valec zadný	1
12	senzor pulsu	2	42	transportné koliesko	2
13	krytka madla	2	43	M6 skrutka s priechodkou	2
14	kábel pulsu	2	44	rám pásu	1
15	krytka	2	45	vodiaci valec	8
16	skrutka, priechodka	2	46	vodiaca doska	1
17	uloženie motora	1	47	hexa skrutka	8
18	M8 skrutka a matica	2	48	prepínací gombík	1
19	M10 skrutka a matica	2	49	valec predný	1
20	válec náklonu	2	50	motor zdvihu	1
21	rám náklonu 1	1	51	M8 skrutka a matica	1
22	rám náklonu 2	1	52	pás	1
23	krytka	2	53	bočný valec	2
24	rám	1	54	bočný valec	2
25	krytka	2	55	bezpečn. Kľúč	1
26	M8 skrutka a matica	1	56	kábel	1
27	transportné koliesko	2	57	sieťový adaptér	1
28	predný rám	1	S1	M8 skrutka	4
29	M10 skrutka a matica	1	S2	M8 skrutka	2
30	motor	1	S2-2	M8 matice	2
			S3	Audio kábel	1

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteovi nasledujúce záruky:

- záruku 5 rokov na rám a jeho časti
- záruku 2 roky na ostatné diely

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným vrzganím nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyčistenie a zostavenie minimálne jedenkrát za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk





Bieżnia elektryczna MASTER[®] F-14

MAS-F14



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNĚJŠI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJŠI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



Produkt ten ma wysoki odbiór energii elektrycznej. Nie należy go więc podłączać do tego samego gniazdka elektrycznego, w którym znajdują się inne urządzenia elektryczne, mające wyższy odbiór energii, jak na przykład klimatyzacja itd. Należy również upewnić się, czy natężenie bezpiecznika elektrycznego wynosi 10 A. Z gniazdka należy korzystać tylko dla podłączenia tego urządzenia.

Ostrzeżenie Przed korzystaniem z bieżni należy zapoznać się z instrukcją obsługi.

Aby wydłużyć żywotność bieżni należy przeprowadzać regularnie konserwację. Zaniedbanie tego zalecenia może przyczynić się do skrócenia gwarancji.

1. Ważne ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo – aby zapobiec porażeniu prądem elektrycznym należy zawsze podczas czyszczenia, konserwacji i po zakończeniu ćwiczeń, odłączać urządzenie od prądu elektrycznego.

NALEŻY KORZYSTAĆ WYŁĄCZNIE Z KABLA, OTRZYMANEGO PRZY ZAKUPIE. NIE NALEŻY UŻYWAĆ NIEWŁAŚCIWYCH ADAPTERÓW LUB W INNY SPOSÓB ZMIENIONYCH KABLI.

- Należy umieścić bieżnię na pewnym i równym podłożu, podłączyć ją do gniazdka z uziemieniem i napięciem 220-240 V (50/60Hz).
- Nie należy stawiać bieżni na dywanie z długim włosiem. Może to doprowadzić do uszkodzenia dywanu oraz urządzenia.
- Za urządzeniem powinien być pozostawiony co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni.
- Bieżnia podczas ćwiczeń musi znajdować się na pewnym i równym podłożu.
- Nigdy nie należy zostawiać na bieżni lub obok niej dzieci bez opieki.
- Należy upewnić się, czy podczas biegania jest na odzieży zapięty klucz bezpieczeństwa. Jest to ważne ze względu na Państwa bezpieczeństwo, istnieje bowiem ryzyko nagłego upadku lub zbyt dużego przesunięcia się na pasie w tył. Przy odpięciu klucza bezpieczeństwa bieżnia zatrzyma się.
- Należy trzymać ręce w bezpiecznej odległości od ruchomych części bieżni.
- Nie można korzystać z urządzenia, jeżeli uszkodzony jest kabel lub konektor.
- Nie można pozostawiać kabla w pobliżu gorących powierzchni.

- Nie można korzystać z urządzenia, jeśli w jego pobliżu były używane spreje w areozolu lub jeżeli w pomieszczeniu brak wystarczającej ilości tlenu. Iskry z silnika mogą zapalić łatwopalne produkty
- Nie można doprowadzić do zamoczenia otwartych części urządzenia, nie należy również wkładać do nich żadnych przedmiotów.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie jest skonstruowane do nieprzerwanego użytkowania, jak ma to miejsce w przypadku fitness klubów.
- Aby odłączyć bieżnię, należy ustawić wszystkie wyłączniki w pozycji OFF, usunąć klucz bezpieczeństwa a następnie wyciągnąć kabel z gniazdka.
- Sensory pulsu nie są przeznaczone dla celów medycznych. Różne czynniki, włącznie z ruchem użytkowników, mogą spowodować wystąpienie nieścisłości podczas mierzenia pulsu. Sensory służą wyłącznie dla określenia zmian pulsu podczas wykonywania ćwiczeń.
- Przy wchodzeniu i zchodzeniu z pasa należy dla zachowania bezpieczeństwa korzystać z ramp bocznych.
- Zawsze powinno się zwracać uwagę na odpowiedni ubiór i obuwie podczas ćwiczeń. Ubranie powinno być pozbawione elementów luźno zwisających, które mogłyby wplątać się w ruchome elementy sprzętu. Należy nosić sportowe buty, polecamy buty do biegania. Sandały lub boso nogi nie są odpowiednie dla biegania na pasie.
- Temperatura osiągnięta w czasie użytkowania: 5 – 40 C.
- Po zakończeniu ćwiczeń należy wyciągnąć klucz bezpieczeństwa.

1.1 INFORMACJE DOTYCZ CE ELEKTRYCZNO CI

- NIE WOLNO korzystać z nieziemniennego gniazdka przy podłączaniu tego urządzenia. Wtyczka nie może znajdować się w zasięgu ruchomych części pasa, ostrzeżenie dotyczy również mechanizmu dźwigającego i kółek transportowych.
- NIE WOLNO zdejmować żadnej z pokryw bez wcześniejszego odłączenia urządzenia z gniazdka
- NIE WOLNO wystawiać bieżni na działanie deszczu i wilgoci. Urządzenie to nie jest przeznaczone do użytkowania na otwartej przestrzeni, nie można go umieszczać w pobliżu basenu lub innych źródeł wilgoci.

1.2 INFORMACJE DOTYCZ CE U YTKOWANIA

- Przed rozpoczęciem użytkowania należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi i montażu urządzenia.
- Zmiany prędkości oraz uniesienia pasa nie mogą być przeprowadzone natychmiast. Należy ustawić oczekiwaną prędkość na komputerze. Będzie on przeprowadzał zmiany stopniowo.

- Należy zachować szczególną ostrożność podczas biegania, zwłaszcza, jeżeli w tym samym czasie, wykonuje się jeszcze inne czynności, jak np. oglądanie telewizji, czytanie itd. W przeciwnym razie może dojść do utraty równowagi i kontuzji.
- Aby zapobiec utracie równowagi NIE WOLNO wchodzić i schodzić z poruszającego się pasa. Pas zaczyna poruszać się bardzo powoli, wtedy też najłatwiej na niego wejść.
- Podczas manipulacji przy komputerze, należy zawsze trzymać się poręczy.
- Urządzenie to jest zawsze dostarczane z kluczem bezpieczeństwa. Wyjęty klucz bezpieczeństwa natychmiast automatycznie zatrzymuje pas. Żeby ponownie uruchomić pas należy ponownie przymocować klucz bezpieczeństwa.
- Klawisze na komputerze wystarczy naciskać lekko, nie wymaga to dużej siły.

Prędkość pasa wynosi od 1 - 16 km/h.

2. PODSTAWOWE DANE TECHNICZNE

Przeznaczenie: ćwiczenie, podtrzymanie kondycji

Urządzenie to przeznaczone jest wyłącznie dla użytku domowego

Nieprzerwany czas biegu: < 2 godziny; przerwa pomiędzy dwoma czasami biegu nie powinna wynosić mniej niż 1 godzinę. Raz miesięcznie lub po upływie 40 godzin użytkowania, należy dopełnić 20 ml oleju silikonowego na deskę pod pasem bieżnym.

Dostępne funkcje: szybkość, czas, odległość, puls, kalorie

Display: LED

Motor: ≤1500W

Motor: 2.0hp

Temperatura osiągnięta w czasie użytkowania: 5-40 °C

Prędkość: 1 ~ 12km/h

Powierzchnia pasa: 400*1200mm

Hmotność: 65 kg

Czas: 0:00-99:59 (minuty : sekundy)

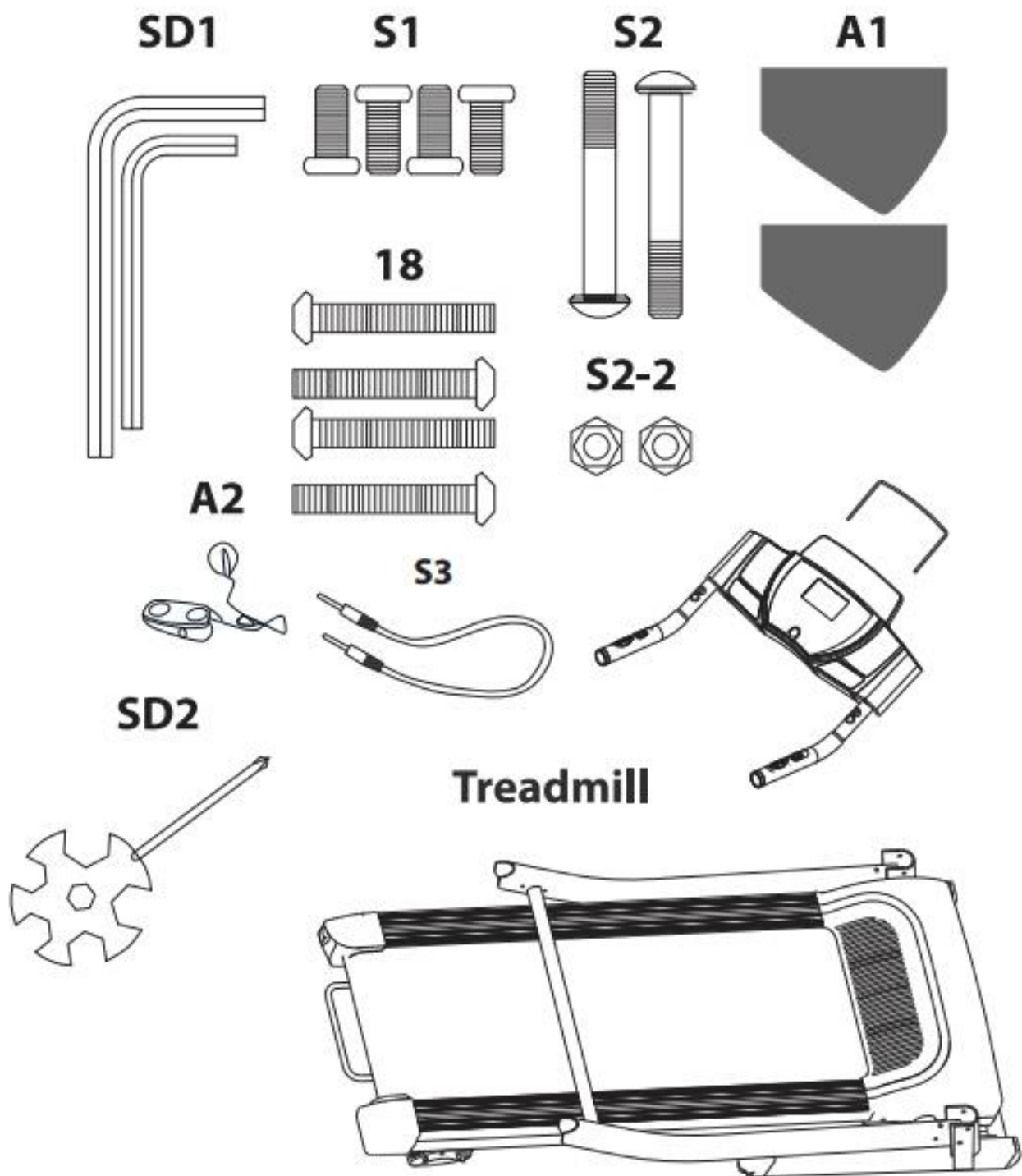
Odległość: 0.00~9.99 km

Kalorie: 0.00~999 kalorii

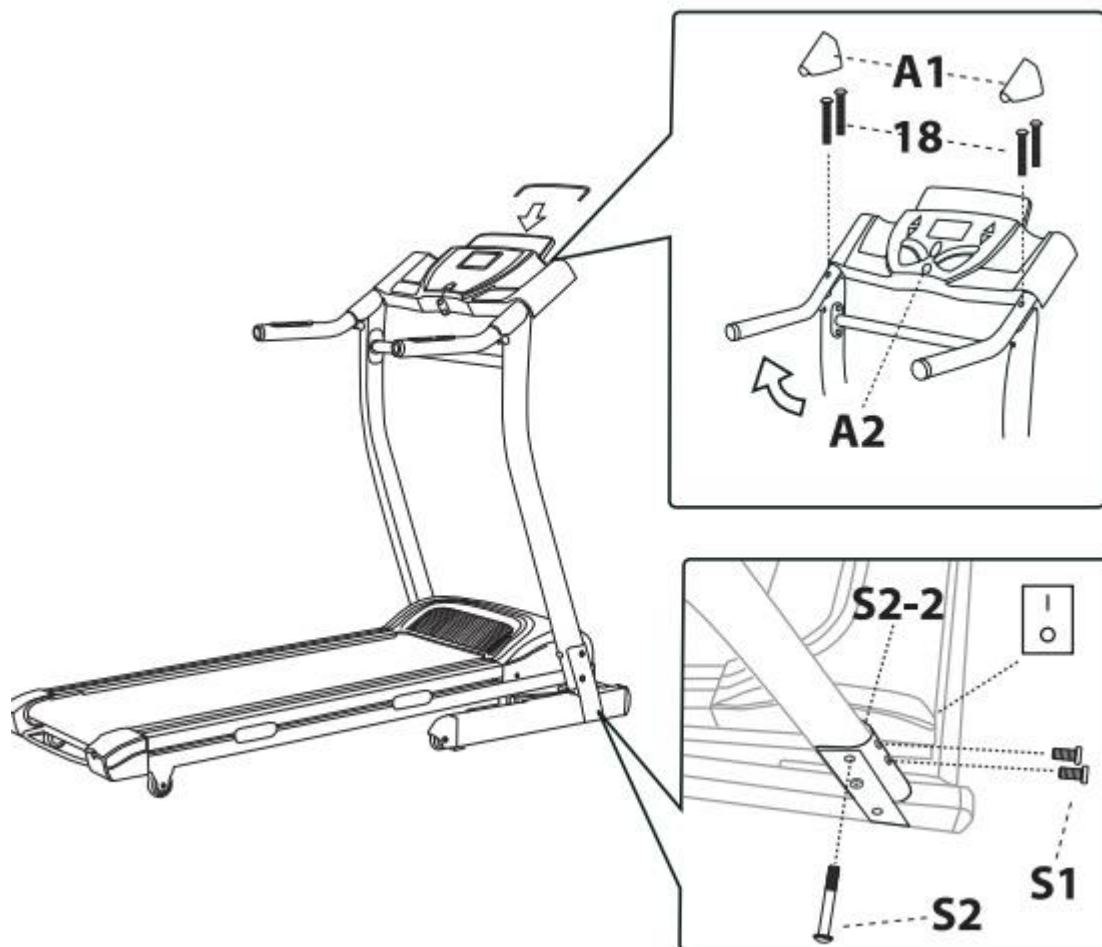
Rozmiary: 1650*700*1350mm

Nośność: 110 kg

3. Lista części



4. Zł~~o~~ enie



5. Zł~~o~~ enie i rozł~~o~~ enie bie ni

5.1 Zł~~o~~ enie

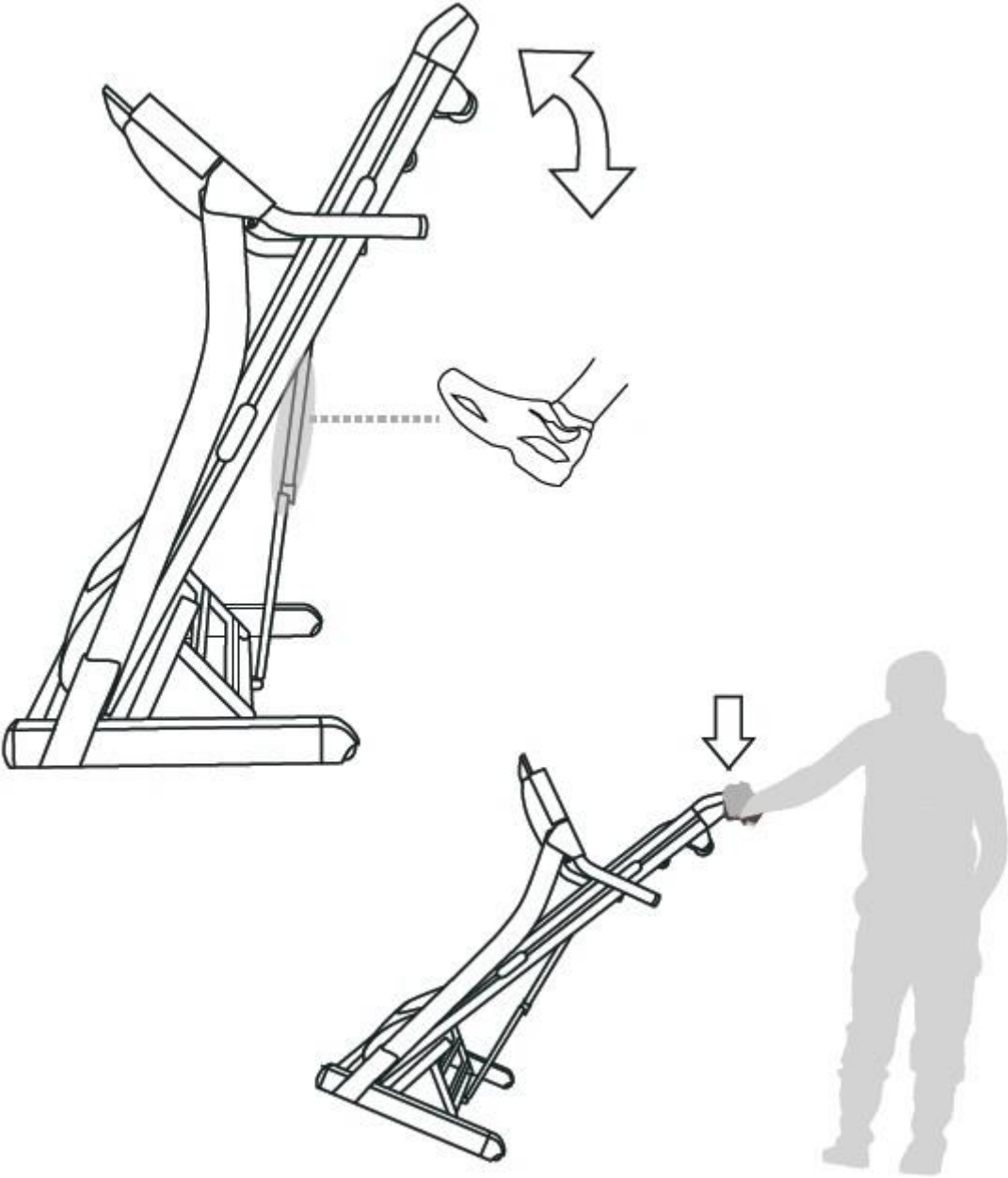
Należy podnieść tylną część bieżni rękami, słyszalny cichy dźwięk, będzie oznaczał, że system składający zamknął się. Pas bieżny nie może być teraz odwrócony w przeciwnym kierunku.

5.2 Rozł~~o~~ enie

Należy położyć bieżnię w miejscu, w którym będzie wykorzystywana.

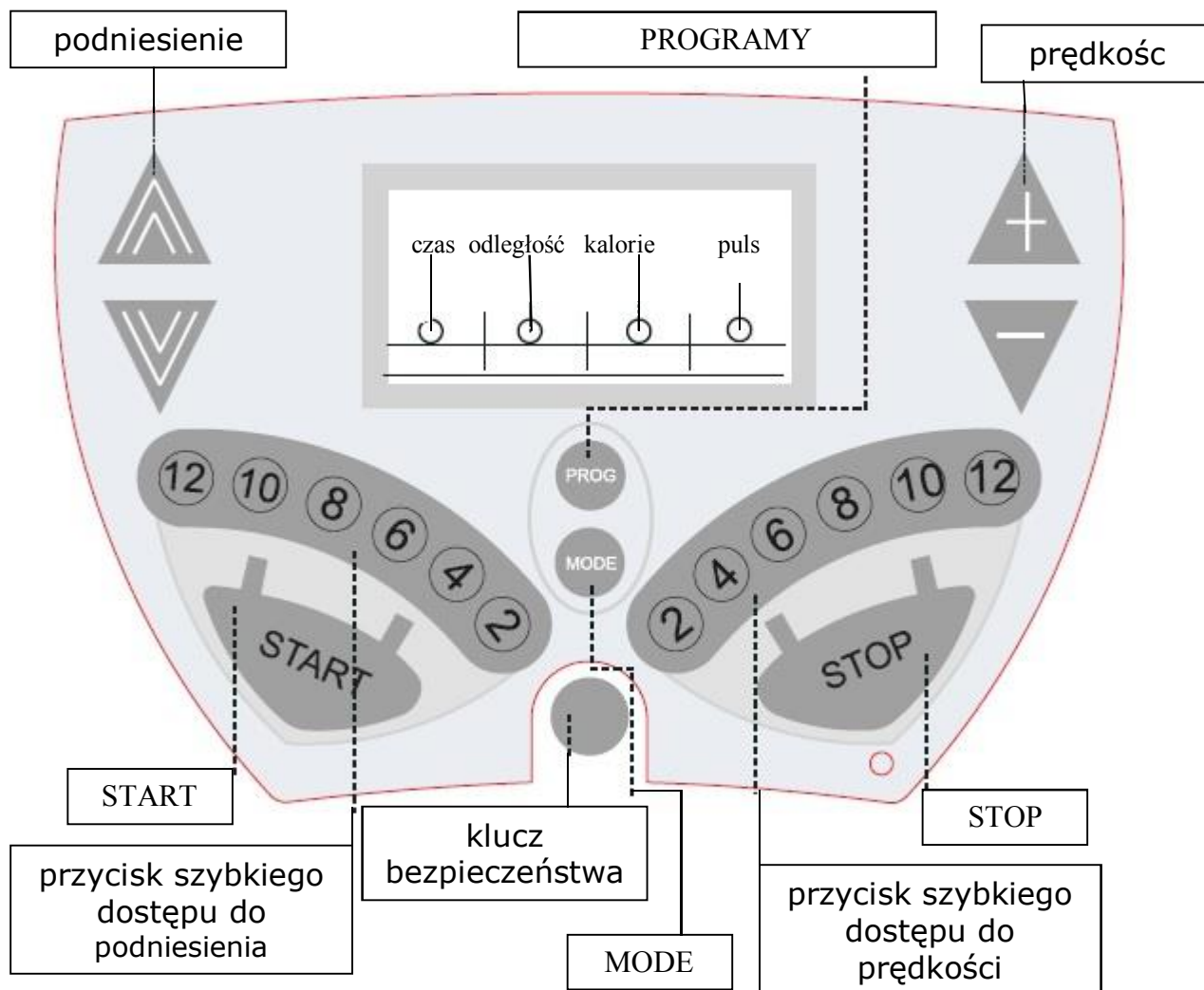
5.3 Przesuwanie bie ni

Należy powoli przechylić bieżnię na tylną stronę z kółkami, uchwycić za obie strony i przesunąć.



6. INFORMACJE DOTYCZ CE OBS/ UGI

6.3 PRZYCISKI KOMPUTERA



klucz bezpieczeństwa

W nagłych przypadkach należy pociągnąć za klucz, urządzenie natychmiast zatrzyma się.

WAŻNE: jeśli klucz bezpieczeństwa nie znajduje się na swoim miejscu, bieżnia nie działa.

Przed uruchomieniem bieżni należy przymocować klucz magnetyczny do panelu display'a a klips do ubrania – w pobliżu pasa. Jeśli klucz bezpieczeństwa odłączy się od panelu, bieżnia natychmiast zatrzyma się. Jeśli urządzenie nie jest używane, należy wyjąć klucz. Klucz bezpieczeństwa należy przechowywać bezpiecznym, nie dostępnym dla dzieci, miejscu.

Przycisk START a STOP

W fazie przygotowania wystarczy nacisnąć ten przycisk a pas ruszy z prędkością 1.0 km/h. Jeśli pas ruszy z prędkością wyższą niż 3, 5 km/h, powinien zacząć zwalniać a potem zatrzyma się. W trakcie procesu zatrzymania się nie będzie działał żaden inny przycisk. Jeśli pas porusza się z prędkością mniejszą nizeli 3,5 km/h, powinien zatrzymać się natychmiast.

Przycisk MODE

W fazie przygotowania naciskając ten przycisk można wybrać program.

Przycisk UP

Przy ustawianiu wartości będzie można za pomocą tego przycisku podnosić wartość.

Przycisk DOWN

Przy ustawianiu wartości będzie można za pomocą tego przycisku obniżać wartość.

Okienko TIME (czas)

Pokazuje czas biegnięcia od 00:00 -99:99

Okienko SPEED (prędkość)

Pokazuje aktualną prędkość od 1 – 12 km/h.

Okienko DISTANCE (odległość)

Pokazuje pokonaną odległość od 0 km-9.99km

Okienko CALORIES (kalorie).

Pokazuje kalorie od 0-999 kalorii

Okienko PULSE (puls)

Pokazuje aktualny puls

6.2 Rozpoczęcie ćwiczeń

Urządzenie należy podłączyć do gniazdka i włączyć włącznik, który znajduje się z przodu bieżni pod motorem. Klucz bezpieczeństwa koniecznie musi być zapięty przy odzieży. Jeśli klucz nie będzie zapięty, pas nie ruszy. Kiedy bieżnia włączy się, wszystkie okienka na display'u chwilowo się rozświecą.

6.3 Post powanie przy trybie szybkiego startu

1. Należy nacisnąć przycisk *START/STOP* w celu wznowienia display'a (o ile nie jest już aktywny).
Uwaga: poprzez zapięcie klucza bezpieczeństwa komputer również aktywuje się
2. Należy nacisnąć przycisk *START/STOP* w celu rozpoczęcia ćwiczeń, pas ruszy z prędkością 1.0 km/h, następnie za pomocą przycisków + lub - należy ustawić wymaganą prędkość. Prędkość można też zmienić za pomocą przycisków szybkiego dostępu prędkości (3, 6, 9 i 12). Prędkość można ustawiać i za pomocą przycisków na poręczach.
3. Aby zmniejszyć prędkość wystarczy nacisnąć i przytrzymać przycisk „-„. Można także skorzystać z przycisków szybkiego dostępu prędkości 3,6,9,12.
4. Po naciśnięciu przycisku *START/STOP* bieżnia zacznie pomału zwalniać. Jeśli pas porusza się z prędkością mniejszą niż 3,5 km/h, powinna zatrzymać się natychmiast..
5. Jeśli podczas biegania zostanie naciśnięty przycisk *CLEAR*, wszystkie wartości, oprócz prędkości, zostaną anulowane i zostaniecie Państwo przekierowani do menu manualnego.
6. W celu zatrzymania pasa należy ponownie nacisnąć przycisk *START/STOP*.

6.4 Funkcja podniesienia

- Podniesienie można mienić w każdej chwili, jeśli pas porusza się.
- Wartość podniesienia wynosi od 1 do 16.
- Za pomocą przycisków *UP* lub *DOWN* ustawia się wymaganą wartość. Można także skorzystać z przycisków szybkiego dostępu 3, 6, 9, za pomocą których ustawia się % podniesienia.
- Dalej można podniesienie ustawiać także przyciskami na poręczach.
- Na display'u wyświetli się wartość podniesienia w procentach.
- Podniesienie zostanie w pozycji, w której została wyłączona bieżnia.

6.5 Puls na poręczach

Puls jest podczas ćwiczeń wyświetlany na display'u w „uderzeniach za minutę”. Należy trzymać się sensorów pulsu dwoma rękami. Wartość się wyświetla w górnym display'u tylko wtedy, kiedy komputer otrzyma sygnał z poręczy.

6.6 Wyświetlanie kalorii

Komputer liczy kalorie spalone podczas ćwiczeń.

Ważne: te wartości nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych, służą tylko dla orientacji i dla porównania różnych ćwiczeń.

6.7 Programowe ustawienia

Bieżnia ma 12 programów ustawionych przez producenta (P1,P2, P3.....P12, patrz grafy niżej). Pierwszych 9 programów (P1 aż P9) zmienia tylko prędkość, następne 3 (P10 aż P12) są kombinacją prędkości i podniesienia. Te 3 programy są przeznaczone dla średnio zaawansowanych biegaczy, prosimy o ostrożność. Dzieci w wieku do 16 lat niepowinny korzystać z tych trzech programów.

Każdy ustawiony przez producenta program ma maksymalną wartość prędkości, która jest wyświetlona po wybraniu danego ćwiczenia. Aktualna prędkość jest wyświetlana w okienku prędkości. Każdy program ma różne sposoby zmiany prędkości.

7. KONSERWACJA

Konserwacja jest niezbędna by utrzymać bieżnię w stanie gotowym do użycia. Należy utrzymywać pas i podkładkę w czystości.

WAŻNE: PODKŁADKA MOŻE ODGRYWAĆ GŁÓWNY ROL PRZY UTRZYMANIU BIEŻNI W DOBRYM STANIE NA DŁUGI CZAS, DLATEGO ZALECAMY REGULARNE SMAROWANIE TEJ CZĘŚCI. JEŚLI PAS NIE BĘDZIE SMAROWANY MOŻE DOJĄĆ DO USZKODZENIA BIEŻNI, W TYM PRZYPADKU USTREKA NIE BĘDZIE PODLEGA REKLAMACJI.

**OSTRZEŻENIE: NALEŻY ODŁĄCZYĆ BIEŻNIĘ Z GNIAZDKA PRZED KONSERWACJĄ
OSTRZEŻENIE: NALEŻY ZATRZYMAĆ PAS PRZED ZŁOŻENIEM**

7.1 Podstawowe czyszczenie

- Za pomocą miękiej wlgotnej szmatki należy wytrzeć rogi bieżni oraz powierzchnie pomiędzy rogami bieżni i ramą. Górną część bieżni można oczyścić wodą z mydłem za pomocą szczoteczki. Takie czyszczenie należy przeprowadzać raz na miesiąc. Po oczyszczeniu, przed podłączeniem bieżni do gniazdka, należy upewnić się że jest już sucha.
- Co najmniej raz w miesiącu należy usunąć kurz spod bieżni, tak aby zaprzec jego gromadzeniu się. Raz w roku należy zdjąć pokrywkę motoru i usunąć z niego kurz.

7.2 Podstawowe czynności kontrolne

- Należy sprawdzić wszystkie części przed rozpoczęciem ćwiczeń
- Jeśli niektóre z części są uszkodzone, powinny zostać natychmiast wymienione.
- Nikdy nie wolno korzystać z bieżni, jeśli jest uszkodzona. Należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

UWAGA: NALEŻY CHRONIĆ DYWAN I PODŁOGĘ POD BIEŻNIĄ w przypadku wycieku. Ten produkt zawiera ruchome części, które trzeba smarować – mogą z nich wyciec substancje oleiste.

7.3 Smarowanie bieżni/deski/kółek

Bieżnię należy smarować mniej więcej po każdych 40 godzinach używania. Polecamy smarować deskę według następujących instrukcji:

Rzadkie używanie (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – raz na 6 miesięcy

Średnie używanie (3-5 godzin tygodniowo) – raz na 3 miesiące

Częste używanie (więcej niż 5 godzin tygodniowo) – raz na 6-8 tygodni.

Instrukcje smarowania:

1. Należy miękką i suchą szmatką przetrzeć powierzchnie pomiędzy pasem i deską.
2. Olej należy rozprowadzić równomiernie po wewnętrznej powierzchni pasu i deski (należy upewnić się, że urządzenie nie jest podłączone do gniazdka).
3. Regularnie należy smarować przednie i tylne kółka tak, aby prawidłowo działały.

Jeśli kółka, pas i deska są utrzymywane w czystości można spodziewać się, że następne smarowanie będzie potrzebne po 1200 godzinach.

7.4 Jak sprawdzić, czy pas jest dobrze posmarowany?

1. Należy odłączyć bieżnię z gniazdka.
2. Złożyć bieżnię do pozycji złożenia.
3. Ręką należy sprawdzić powierzchnię pasa.

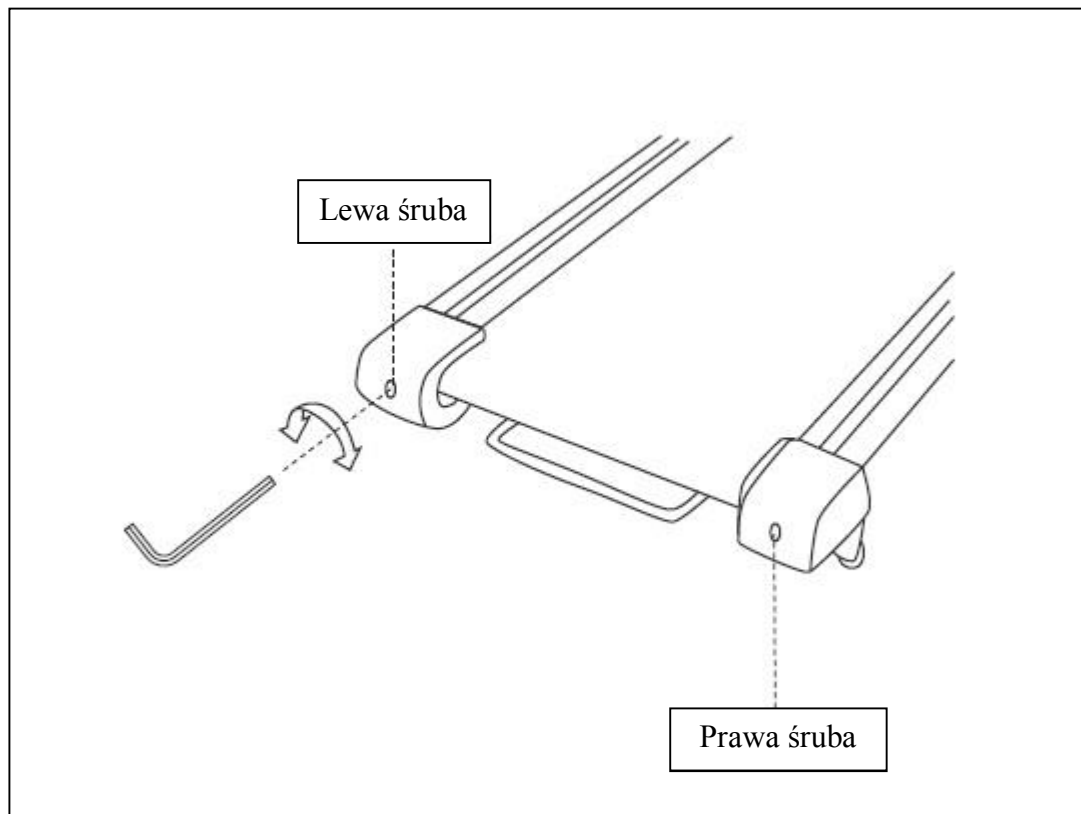
Jeśli powierzchnia jest w dotyku gładka, nie trzeba jej smarować.

Jeśli powierzchnia jest w dotyku sucha, należy użyć oleju silikonowego do naoliwienia.

Polecamy olej silikonowy w spreju.

7.5 Nastawienie pasa

Nastawienie naprężenia pasa jest bardzo ważne dla biegacza, w ten sposób można zapewnić płaski i stabilny pas bieżny. Nastawienie przeprowadza się ze strony prawego i lewego tylnego kółka przy pomocy klucza imbusowego, który jest załączony do opakowania. Śruba nastawienia jest umieszczona na końcu ramp bocznych, co widoczne jest na obrazku poniżej:



Uwaga: Nastawienie przeprowadza się za pomocą małego uchwytu na pokrywach.

Należy w ramach prewencji dociągnąć tylne kółko, aby uniknąć prześlizgiwania się na przednim kółku. Następnie należy przekręcić obie śruby (prawą i lewą) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i sprawdzić, czy pas jest odpowiednio naprężony.

NIE PRZECIĄGAĆ PASA NADMIERNIE – przeciągnięcie może spowodować uszkodzenie pasa a w następstwie uszkodzenie łożysk.

7.6 Nastawienia pasa na rodek

Bieżnia skonstruowana jest tak, aby pas bieżny znajdował się w środku. Może w przypadku zdarzyć się, że pas przesuwa się na jedną ze stron, w sytuacji, kiedy porusza się pas bez biegacza. Po kilku minutach używania pas musi wrócić na środek. Jeśli w trakcie użytkowania pas nadal przesuwa się na jedną ze stron, niezbędne będzie jego nastawienie. Należy trzymać się poniższych instrukcji:

- ▲ Należy ustawić prędkość na najniższą
- ▲ Następnie należy sprawdzić, w którą stronę pas przesuwa się.

Jeśli pas przesuwana się w prawo należy dociągnąć prawą śrubę i poluzować lewą za pomocą 6 mm klucza imbusowego, do chwili, kiedy pas nie znajdzie się na środku. Jeśli pas przesuwana się w lewo należy dociągnąć lewą śrubę i poluzować prawą śrubę za pomocą 6 mm klucza imbusowego, do momentu, kiedy pas nie znajdzie się na środku. Jeśli konieczne będzie nastawienie pasa za pomocą klucza imbusowego ważne jest, aby nastawienie przebiegało w interwale połowicznych obrotów. Przeciągnięcie pasa może spowodować uszkodzenie.

8. PROBLEMY

Bieżnia skonstruowana jest tak, aby nie stwarzała zagrożenia porażeniem prądu. Urządzenie automatycznie wyłączy się, jeśli zaistnieje zagrożenie uszkodzenia.

Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo należy ją wyłączyć, odczekać minutę i ponownie włączyć.

Jeśli urządzenie nadal nie działa prawidłowo należy przeprowadzić jego kontrolę – patrz punkt 4.3 - by ustalić źródło usterki.

Przed napraw należy wycofać się z gniazdka!
Nie wolno korzystać z innych kabli, może to prowadzić do uszkodzenia.

8.1 Dźwięki ostrzegawcze

E1: bez odpowiedzi ze strony panelu sterującego lub sensora prędkości

1. Należy sprawdzić wszystkie kable i upewnić się, czy konektory są podłączone – pomiędzy motorem a dysplejem
2. Należy sprawdzić, czy sensor prędkości i magnes są prawidłowo ustawione i nie ma na magnesie żadnych przeszkód. (Magnes jest umieszczony na przednim kółku w pobliżu rzemienia motoru.)
3. Jeśli pas bieżni porusza się, to pojawienie się błędu E1 oznacza, że trzeba wymienić sensor prędkości.
4. Jeśli pas nie porusza się, trzeba wymienić panel sterowania.

E2: problemy panelu sterowania

1. Należy wymienić panel sterowania
2. Należy sprawdzić podłączenie kabli.

E3: ochrona przed wzrostem prędkości (nagły wzrost prędkości pasu bieżni)

1. Należy sprawdzić czy sensor prędkości i magnes są w prawidłowej pozycji i czy na magnesie nie ma przeszkód.
2. Należy sprawdzić podłączenie kabli na panelu sterowania.
3. Należy wymienić sensor prędkości.
4. Należy wymienić panel sterowania.

E4: uszkodzenie podniesienia

1. Należy wymienić motor podniesienia.
2. Jeśli problem nie ustąpi, należy wymienić panel sterowania.

Bez prądu

1. Należy sprawdzić bezpieczniki elektryczne (są one umieszczone w panelu sterowania pod pokrywą motoru obok włącznika).
2. Należy sprawdzić gniazdko (należy podłączyć do gniazdko inne urządzenie i sprawdzić, czy gniazdko działa).
3. Należy sprawdzić kabel (tę kontrolę musi przeprowadzić elektryk).

9. INSTRUKCJE DO WICZE

UWAGA: przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy się skonsultować z lekarzem w kwestii stanu zdrowia. Jest to ważne przede wszystkim w przypadku osób starszych, powyżej 45 lat lub osób, które mają problemy zdrowotne.

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować niecisłe ci przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

Wydolność serca i płuc oraz to, w jaki sposób tlen dostarczany jest do mięśni, ma duży wpływ na Państwa wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energię dla codziennych czynności – nazywanych też tlenową aktywnością. Państwa serce nie pracuje tak ciężko, kiedy ciało jest fit.

Jak łatwo zaobserwować, kondycja w miarę wykonywania ćwiczeń polepsza się a Państwo czujecie się zdrowsi i bardziej zadowoleni.

Rozgrzewka / wiczenia stretchingowe

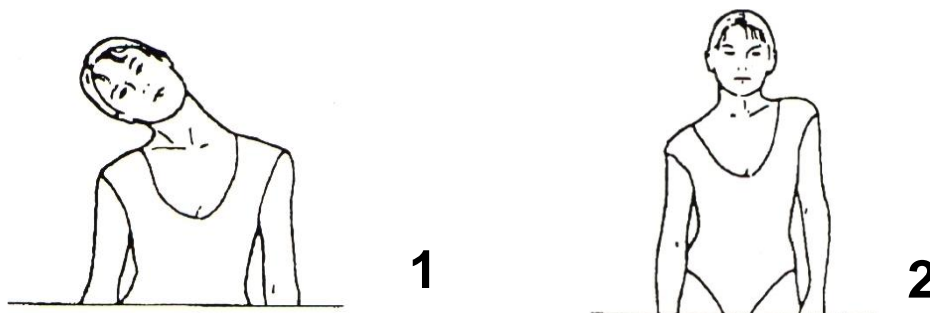
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających i stretchingu. Prosimy nie zapominać o następujących punktach:

- Zaleca się dokładnie rozćwiczyć każdą grupę mięśni, ćwiczenia będą trwały od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane poprawnie, jeśli odczuwa się przyjemne napięcie poszczególnych mięśni.

Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

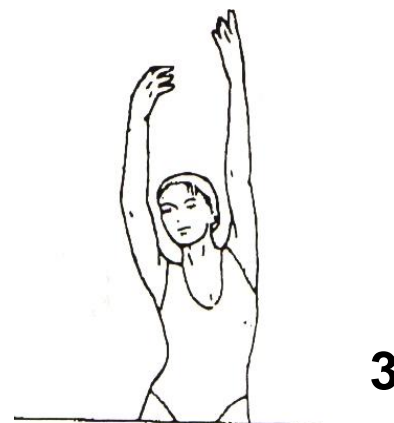
ROZCI GANIE SZYJI

Przekręć głowę w prawo aż do momentu, kiedy będzie odczuwalne napięcie w karku. Następnie ruchem kolistym przenieś ją na klatkę piersiową, następnie wychyl głowę w lewo. Ponownie pojawi się przyjemne napięcie w karku. W zależności od indywidualnych potrzeb, można to ćwiczenie wykonywać kilkakrotnie.



WICZENIE OKOLIC RAMION

Należy na przemian podnosić lewe i prawe ramię lubie oba ramiona jednocześnie.



ROZCI GANIE BARKU

Należy na przemian podnosić lewy i prawy bark do góry. Odczuwalne będzie napięcie na prawej i lewej stronie. To ćwiczenie należy kilka razy powtórzyć.



ROZCI GNI CIE UDA

Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliższej paśladka. Odczuwalne będzie przyjemne naciągnięcie z przodu uda. W tej pozycji należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30 sekund i powtórzyć ćwiczenia dwa razy na każdą nogę.

ROZCI GNI CIE WEWN TRZNEJ STRONY UDA

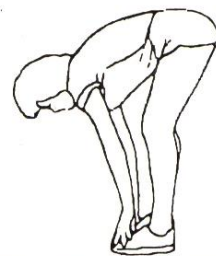
Należy usiąść na podłozie ze złączonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliżej do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



5

SKÚONY DO PODÚOGI

Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocząć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



6

WICZENIA ROZCI GAJ CE PO LADKI

Należy usiąść na podłozie i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.

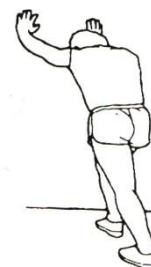
Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

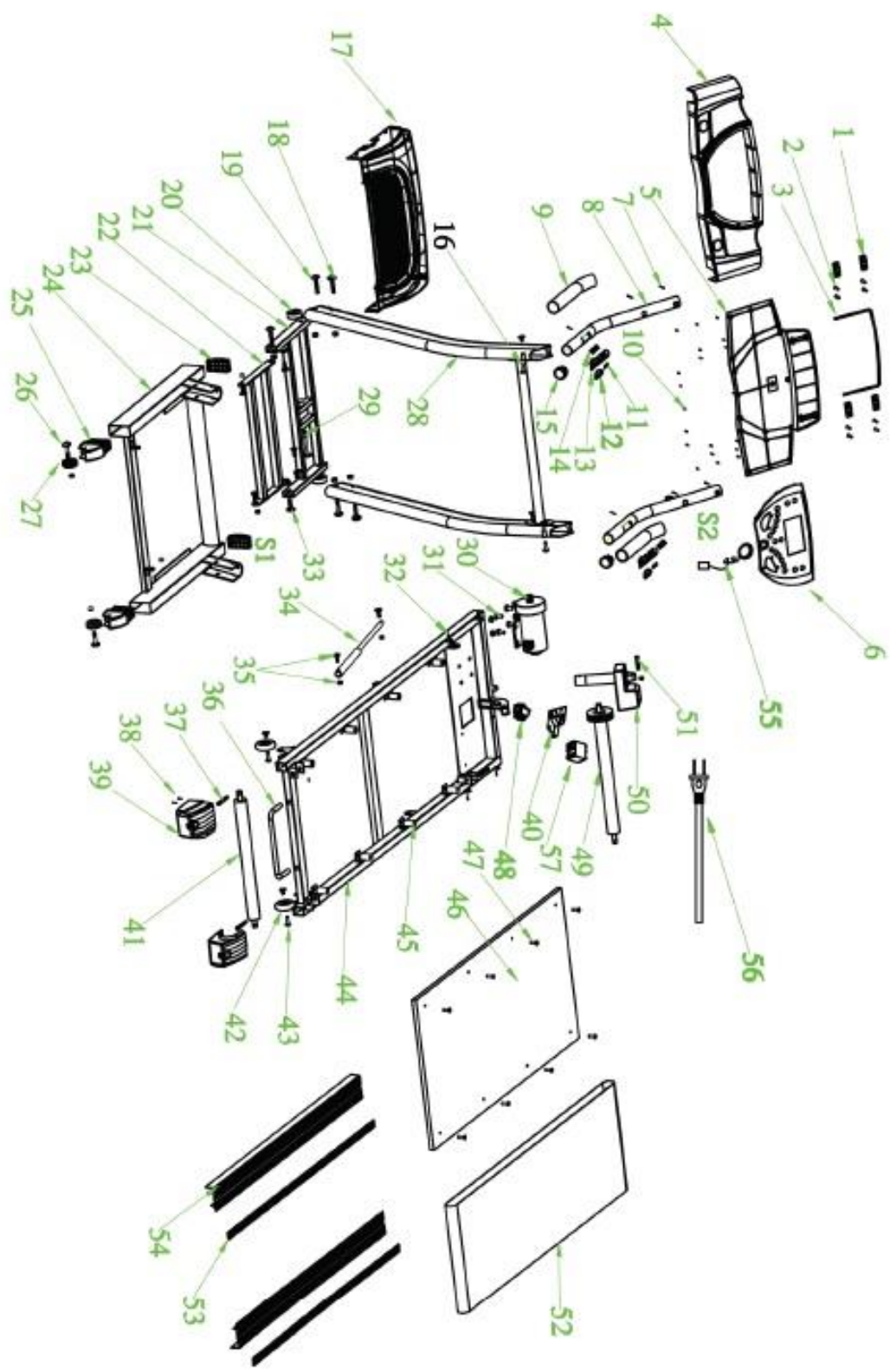
ROZCI GANIE ÚYDKI/ CI GNA ACHILLESA

Obydwie ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



8

Kompletny układ



11. Lista części

Lista części					
Nr.	element	qt.	Nr.	element	qt.
1	tuleja	4	31	M10 śruba i podkładka	4
2	śruba	8	32	śruba	5
3	osłona	1	33	M8 śruba i podkładka	2
4	mocowanie komputera	1	34	walek	1
5	tylnia osłona	1	35	M8 śruba i podkładka	4
6	mocowanie komputera	1	36	nakrętka	1
7	śruba	4	37	M8 śruba	3
8	górny uchwyt	2	38	śruba	2
9	piankowy uchwyt	2	39	nakrętka	2
10	śruba	2	40	jednostka sterująca	1
11	pokrętło regulacji	4	41	tylni walek	1
12	czujnik tętna	2	42	kółeczko transportowe	2
13	nakrętka uchwytu	2	43	M6 śruba z tuleją	2
14	kabel tętna	2	44	rama	1
15	nakrętka	2	45	walek	8
16	śruba, tuleja	2	46	płyta	1
17	mocowanie silnika	1	47	śruba	8
18	śruba z podkładką	2	48	przełącznik	1
19	śruba z podkładką	2	49	walek przedni	1
20	walek nachylenia	2	50	silnik nachylenia	1
21	rama	1	51	M8 śruba i podkładka	1
22	rama	1	52	pas	1
23	nakrętka	2	53	walek boczny	2
24	rama	1	54	walek boczny	2
25	nakrętka	2	55	klucz bezpieczeństwa	1
26	śruba z podkładką	1	56	kabel	1
27	kółeczko transportowe	2	57	adaptér	1
28	przednia rama	1	S1	M8 śruba	4
29	M10 śruba z podkładką	1	S2	M8 śruba	2
30	silnik	1	S2-2	M8 podkładka	2
			S3	Audio kábel	1

Sprzedaj cy udziela pierwszemu właścicielowi:

- gwarancji 5 lat na ram , konstrukcj i jej części**
- gwarancji 2 lat na pozostałe części**

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną np. Niewłaściwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczającym ściągnięciem pedałów w korbach i korb w osi środkowej;
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. Łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Uwaga:

1. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację.
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałych części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny.
3. Przy użytkowaniu sprzętu niezbędne jest dokładne wyczyszczenie przynajmniej raz na 12 miesięcy.
4. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwości materiału, użytego przy produkcji – tak, aby produkt nadawał się do codziennego użytku.
5. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



PL - OCHRONA RODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na

temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.

TRINET CORP sp. z o.o.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl





ELECTRIC TREADMILL

MASTER[®] F-14



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Important Safety Instructions



WARNING - Read all instructions before using this appliance.

DANGER - To reduce the risk of electric shock disconnect your treadmill from the electrical outlet prior to cleaning and/or service work.

WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, install the treadmill on a flat level surface with access to a 230-volt AC, 15-amp grounded outlet.

DO NOT USE AN EXTENSION CORD UNLESS IT IS 16AWG OR LARGER, WITH ONLY ONE OUTLET ON THE END. The treadmill should be the only appliance in the electrical circuit. DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPROPER ADAPTERS, OR IN ANY WAY MODIFY THE CORD SET. A serious shock or fire hazard may result along with computer malfunctions.

- Do not operate treadmill on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and treadmill may result.
- Do not block the rear of the treadmill. Provide a minimum of 1 meter clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Keep children away from the treadmill. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug. If the treadmill is not working properly, call your dealer.
- Keep the mains cord away from heated surfaces.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- To disconnect, turn all controls to the off position, remove tether cord, then remove the plug from the outlet.
- Do not attempt to use your treadmill for any purpose other than for the purpose it is intended.
- The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Use handrails provided; they are for your safety.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your treadmill. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.

Remove tether cord after use to prevent unauthorized treadmill operation.

SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

1.1 Important Electrical Information

WARNING!

NEVER use a RCD - Residual Current Device (U.S. ver.= GFCI) - wall outlet with this treadmill. As with any appliance with a large motor, the RCD/GFCI will trip often. Route the power mains cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

NEVER remove any cover without first disconnecting AC power. If voltage varies by ten percent (10%) or more, the performance of your treadmill may be affected. **Such conditions are not covered under your warranty.** If you suspect the voltage is low, contact your local power company or a licensed electrician for proper testing.

NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This product is **NOT** designed for use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees c, and humidity is 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).

Circuit breakers: Some circuit breakers used in homes are not rated for high inrush currents that can occur when a treadmill is first turned on or even during normal use. If your treadmill is tripping the circuit breaker (even though it is the proper current rating and the treadmill is the only appliance on the circuit) but the circuit breaker on the treadmill itself does not trip, you will need to replace the breaker with a high inrush type. This is not a warranty defect. This is a condition we as a manufacture have no ability to control. This part is available through most electrical supply stores.

This product must be grounded. If the treadmill's electrical system should malfunction or breakdown grounding provides a path of least resistance for electric current, reducing the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER - Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product if it will not fit the outlet; have a proper outlet installed by a qualified electrician.

1.2 Important Operation Instructions

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- **NEVER** use your treadmill during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage treadmill components.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt; which may result in serious injury.

- **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. The treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit. Always hold on to a handrail or hand bar while making control changes (incline, speed, etc.). Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

Speed of the treadmill is from 1.0 to 12km/hod.

2. Important Information

Display: LED

Motor power: $\leq 1500W$

Treadmill power: 2.0hp

Speed: 1 ~ 12km/h

Runway size: 400*1200mm

Weight: 65 kg

Time: 0:00-99:59 (minutes : seconds)

Distance: 0.00~9.99 km

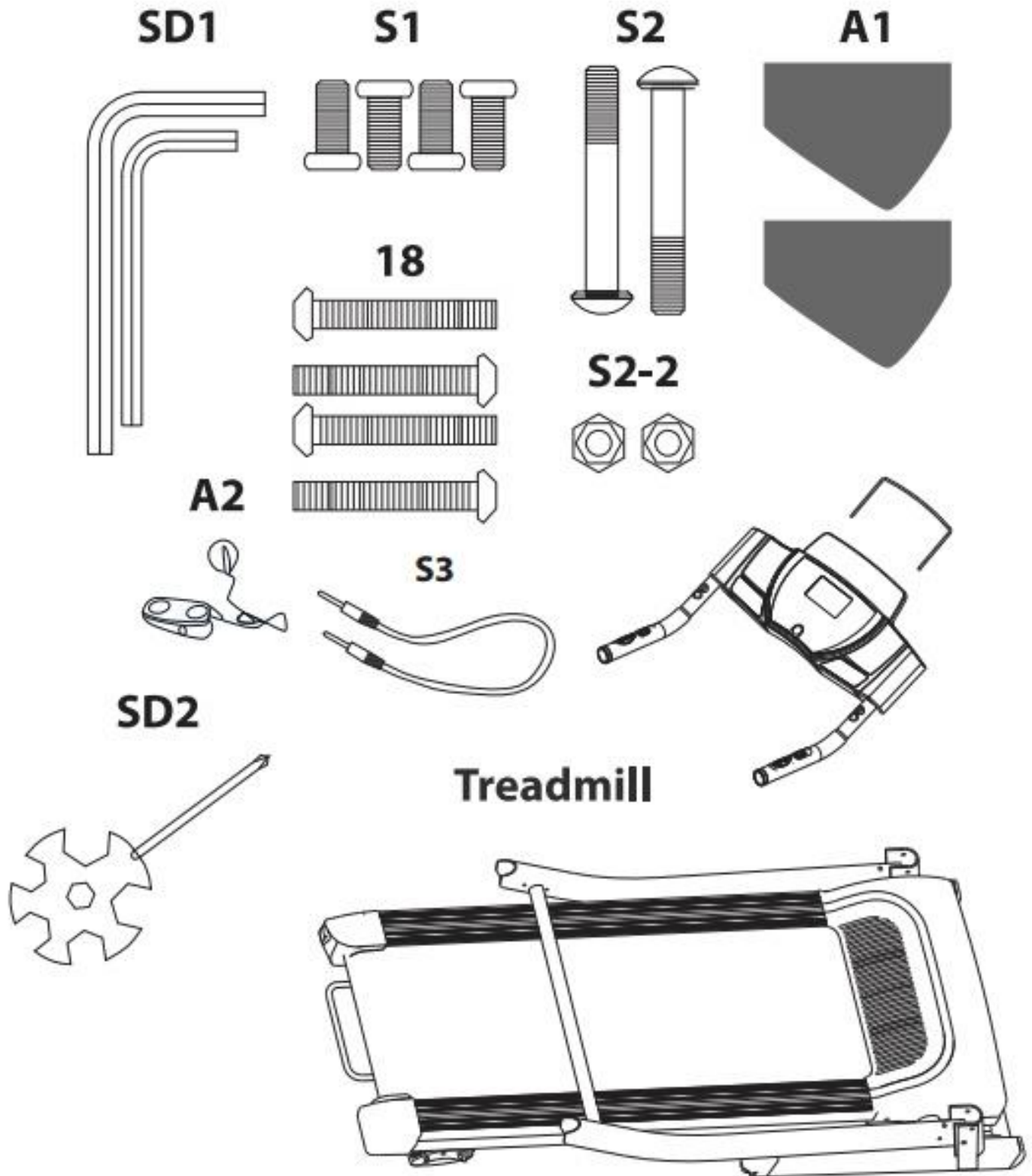
Calorie: 0.00~999 kalorii

Rozměry: 1650*700*1350mm

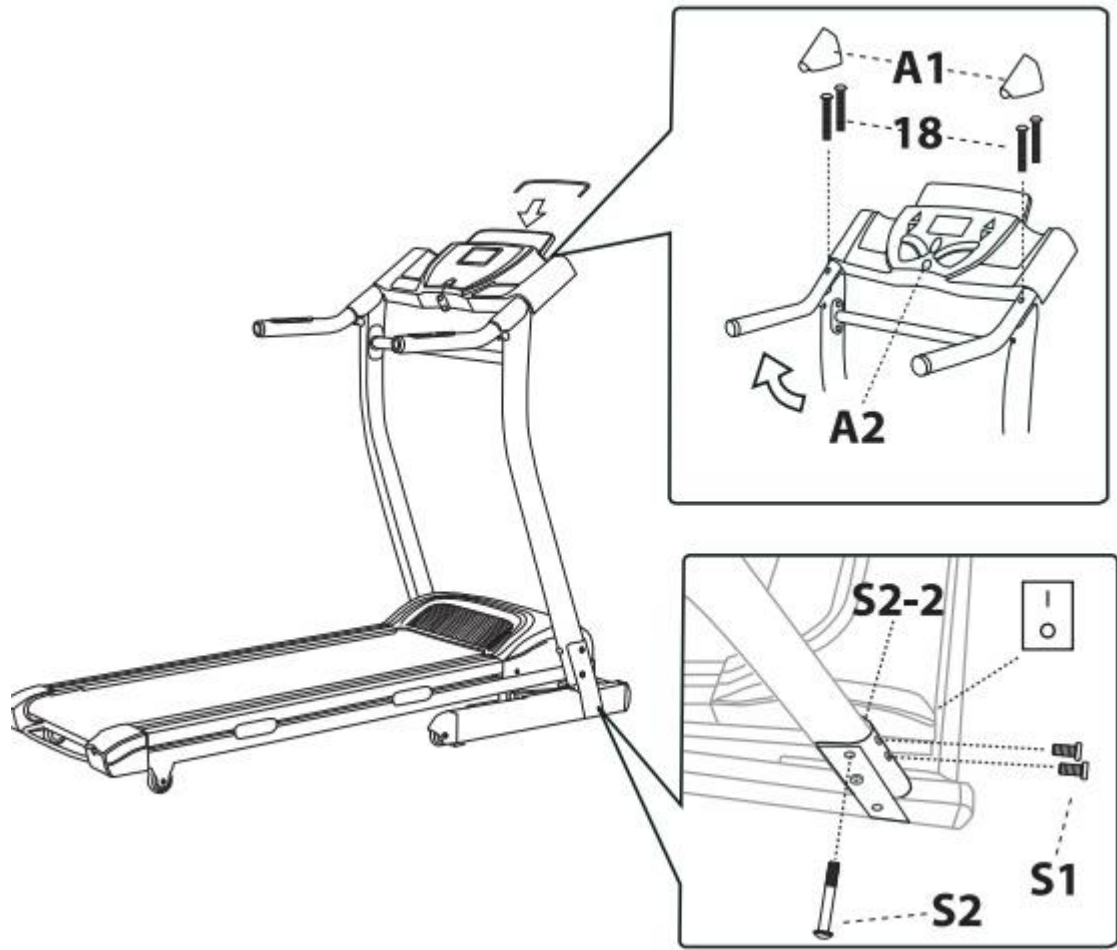
Max. body weight: 110 kg



3. Assembly Pack Check List

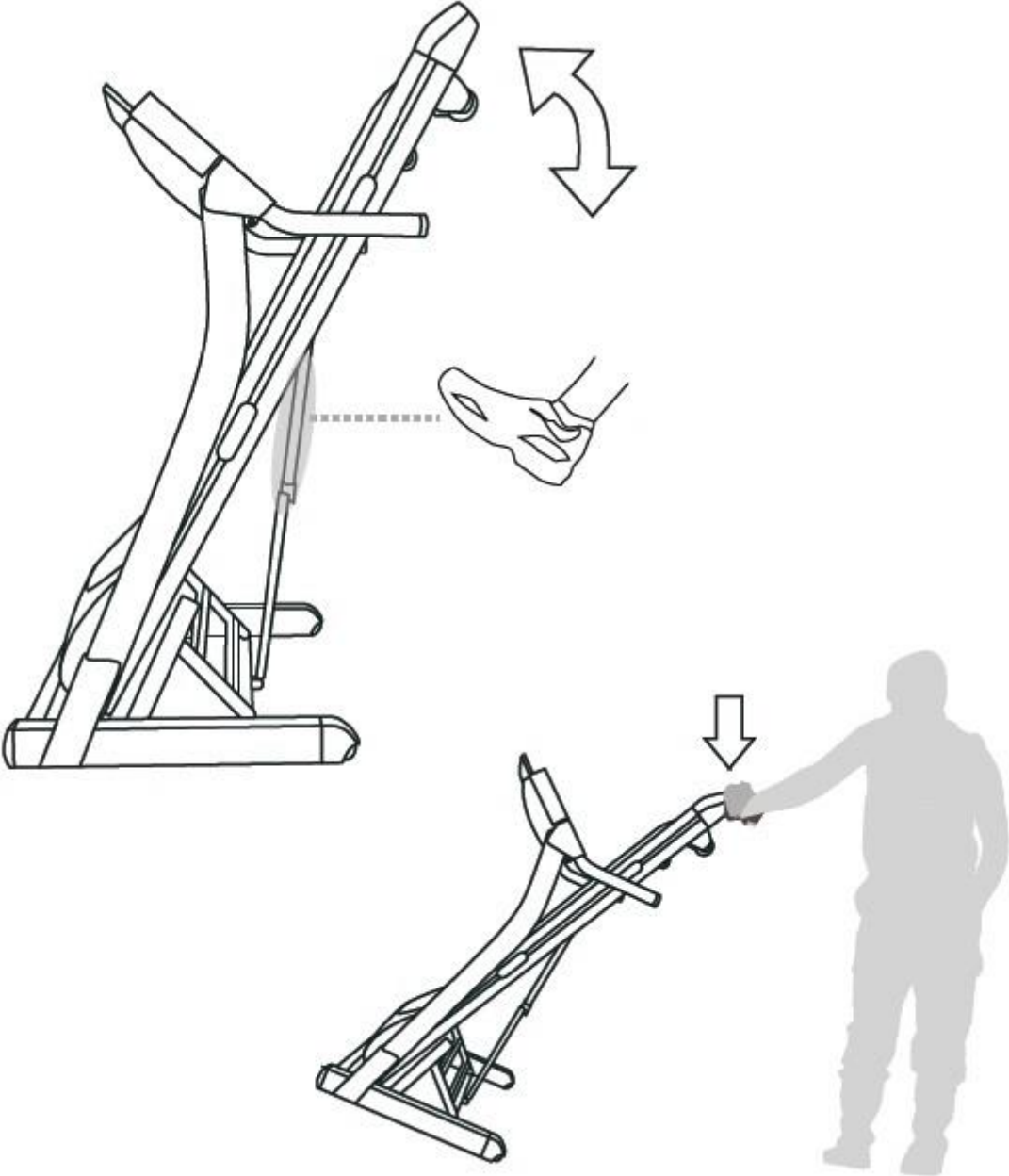


4. Assembly



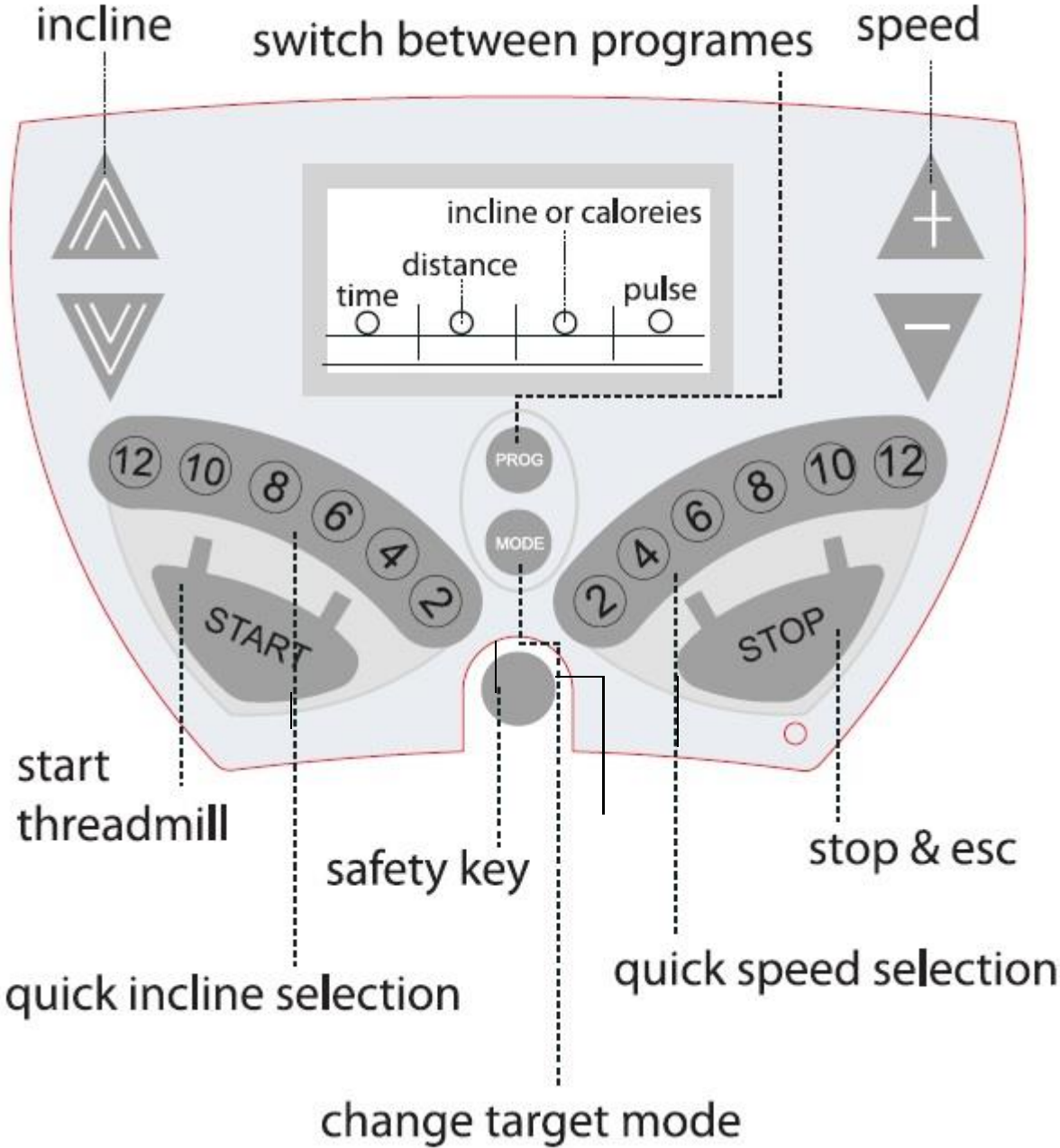
5. Moving and storage

Make sure unplug before moving the treadmill.



6. Start workout

6.1 Display



DISPLAY FUNCTION

- **TIME:** Count up - preset target, TIME will count up from 00:00 to maximum 99:00 with each increments is one minute. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset Value, Each preset Increment of decrement is one minutes between 30:00 to 99:00 minutes.
- **SPEED:** Display current training speed from 1.0 to maximum 12.00 km/hr
- **DISTANCE:** Count up - No preset target, Distance will count up from 0.00 to maximum 99.50KM with each increment 0.1 KM. Count down - If training with preset target, distance will count down from preset to 1.00, each preset increment or decrement is 0.5 KM between 0.00 to 99.50.
- **CALORIES:** Count up - No preset target, calories will count up from zero to maximum 995 with each 1 cal increment. Count down - If training with preset target, calories will count down from preset time to zero. Each preset increment or decrement is 5 cal from 50 to 990 cal.
- **PULSE:** The computer is with hand-on pulse, can detect pulse signal from handgrip while user holds the sensor tight.
- **HEART SYMBOL:** When monitor receive heart rate signal, the symbol will blinking.

FUNCTION BUTTONS

1. **MODE:** To confirm all setting and to enter in exercise mode.
2. **UP:** To select training mode and adjust function value up.
3. **DOWN:** To select training mode and adjust function value down.
4. **START/STOP:** To start or stop training

6.2 Power ON

Connect adaptor to the Treadmill, plug in and ensure the power is 220-240V. Check if the "Safety key" is put on right position of the console.

6.3 Quick training

- User can start the training by pressing the quick button of speed and incline.
- Speed from 2km/hr to 12km/hr, 6 quick buttons for choice.
- Power incline from 2% to 12%, also 6 quick button for choice.
- After select the speed and incline, press "START" may start to jog.
- Press "STOP" or pull out the "safety key" to stop the training.

6.4 Program mode

- This treadmill console has preset 12 programs for selection.
- Please consult each programs precession on the top of console for choice.
- After enter PROGRAM mode, press UP and DOWN to select profile from P1 to P12.
- By pressing MODE button to confirm and "START" it.

7. Maintenance

Cleaning:

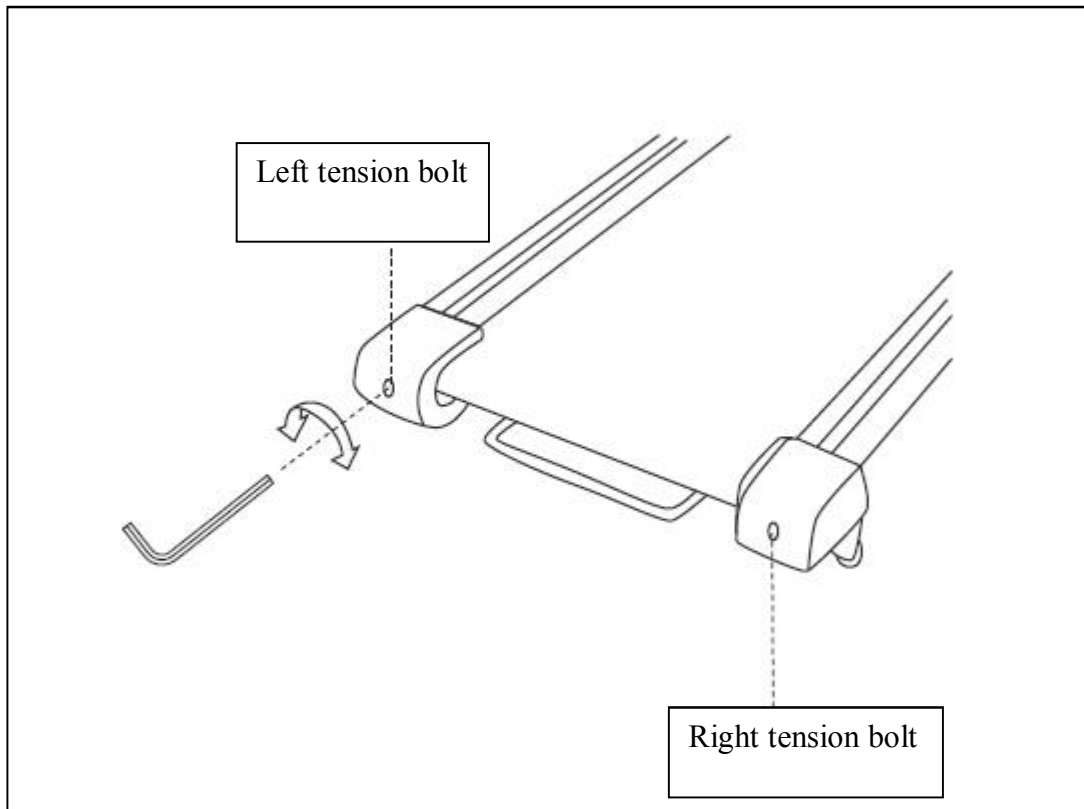
Dust will damage the belt faster, please clear the dust of running belt, running board exposed, and footstep of edge.

Lubrication:

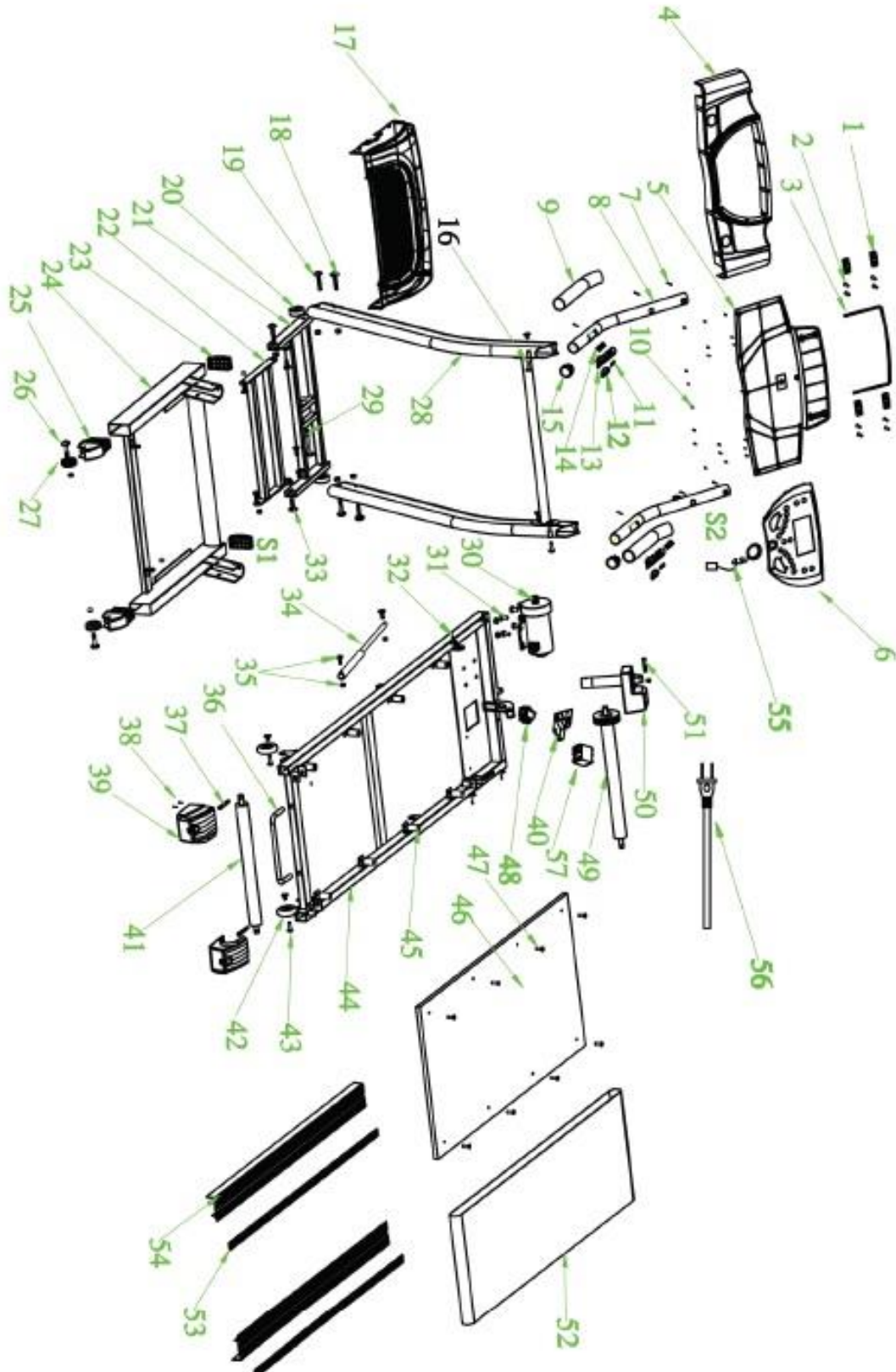
Lubrication after every 20 hours of using recommend.

Adjust the running belt:

Do this only if the belt is uneven after non-load rotation.



8. Exploded view



F-14 PART LIST					
NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	SCREW TAPE	4	31	M10 BOLT + NUT	4
2	BT4.0 SCREW	8	32	ST4.2 SELF-TAPPING SCREW	5
3	CAP FOR CONSOLE	1	33	M8 BOLT + NUT	2
4	HOUSING OF CONSOLE	1	34	AIR-HYDRAULIC	1
5	REAR CAP OF CONSOLE	1	35	M8 BOLT + NUT	4
6	CONSOLE PLATE	1	36	CAP FOR REAR FRAME	1
7	ST4 SCREW	4	37	M8 BOLT	3
8	UPPER HANDLEBAR	2	38	ST4.2 SELF-TAPPING SCREW	2
9	FOAM GRIP	2	39	FRAME END CAP	2
10	BT4 SCREW	20	40	IC BOARD	1
11	ADJUSTED BUTTON	4	41	ROLLER TUBE (REAR)	1
12	HAND-PULSE SENSOR	2	42	TRANSPORTATION WHEEL (REAR)	2
13	CAP FOR HANDLEBAR	2	43	M6 SCREW + BUSHING	2
14	HAND-PULSE CABLE	2	44	RUNNING FRAME	1
15	END CAP	2	45	CUSHION TUBE	8
16	M6 SCREW + BUSHING	2	46	RUNNING PLATE	1
17	MOTOR HOUSING (UPPER)	1	47	INNER HEXAGON SCREW	8
18	M8 BOLT + NUT	2	48	SWITCH BUTTON	1
19	M10 BOLT + NUT	2	49	ROLLER TUBE (FRONT)	1
20	ROLLOR OF INCLINE	2	50	MOTOR FOR POWER INCLINE	1
21	INCLINE FRAME 1	1	51	M8 BOLT + NUT	1
22	INCLINE FRAME 2	1	52	RUNNING BELT	1
23	END CAP FOR MAIN FRAME (FRONT)	2	53	SIDE FRAME TUBE	2
24	MAIN FRAME	1	54	SIDE FRAME TUBE	2
25	REAR CAP OF MAIN FRAME	2	55	SAFETY KEY	1
26	M8 BOLT + NUT	2	56	CABLE	1
27	TRANSPORTATION WHEEL (FRONT)	2	57	ADAPTOR	1
28	HANDLEBAR POST	1	S1	M8 SCREW	4
29	M10 BOLT + NUT	1	S2	M8 SCREW LONG	2
30	MOTOR	1	S2-2	M8 SCREW NUTS	2
			S3	Audio cable	1

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use. Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:



MOTORLAUFBAND

MASTER[®] F-14



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



Dieses Produkt hat eine hohe Stromaufnahme, schließen Sie es deswegen nicht an die selbe Steckdose wie andere Haushaltsgeräte mit einer höheren Aufnahme an, wie z. B. die Klimaanlage usw. Stellen Sie sicher, dass die Sicherung auf 10 A ist und benutzen Sie die Steckdose nur für das einzige Gerät.

Hinweis ó Lesen Sie die ganze Anleitung vor der Benutzung des Bandes.

Um die Lebensdauer des Bandes zu verlängern, ist es nötig, eine regelmäßige Instandhaltung durchzuführen. Wenn Sie diese nicht machen, können Sie die Garantie erniedrigen.

1. Wichtige Sicherheitshinweise

Gefahr – um die Entstehung des elektrischen Schocks zu verhindern, ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose immer nach der Übung, bei der Reinigung oder der Instandhaltung.

Benutzen Sie nur das anliegende Netzkabel. Benutzen Sie keine falschen Adapter oder anders bearbeitete Kabel.

- Stellen Sie das Band auf einen ebenen und festen Fußboden, schließen Sie es an eine Steckdose mit der elektrischen Spannung 220-240 V (50/60Hz) an, mit der Erdung.
- Stellen Sie das Band nicht auf einen Teppich mit dem hohen Haar. Es kann zur Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Geräts führen.
- Hinter dem Gerät muss es einen Freiraum mindestens von 1 Meter geben.
- Bei der Benutzung geben Sie das Band auf einen ebenen und festen Fußboden.
- Lassen Sie Kinder nie auf dem Band oder in seiner Nähe.
- Versichern Sie sich, dass Sie bei dem Lauf den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt haben. Es ist für Ihre Sicherheit, falls Sie niederfallen oder auf einem zu hinteren Teil des Bandes geraten würden. Bei dem Abschnallen des Schlüssels hält das Band an.
- Halten Sie Ihre Hände in der sicheren Entfernung von beweglichen Teilen.
- Turnen Sie nie an dem Gerät, wenn es ein beschädigtes Kabel oder einen Verbindungsstecker hat.
- Lassen Sie das Kabel nicht in der Nähe von heißen Flächen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, falls Aerosols-Sprays verwendet wurden oder falls es Mangel an Sauerstoff in dem Raum gibt. Funken aus dem Motor können hochbrennbare Produkte in Brand setzen.
- Tropfen oder legen Sie keine Gegenstände in die offenen Teile nieder.

- Das Band ist nur für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert, es ist nicht für Dauerverwendung bestimmt.
- Für die Ausschaltung des Bandes- machen Sie alle Kontrollleuchte in die OFF Position aus, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und ziehen Sie dann das Kabel aus der Steckdose.
- Die Sensoren der Pulsfrequenz sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung der Benutzer, können Ungenauigkeiten in der Messung der Pulsfrequenz verursachen. Die Sensoren der Pulsfrequenz sind nur für Übungszwecke bestimmt, für die Feststellung der Entwicklung der Pulsfrequenz beim Turnen.
- Beim Einsteigen und Aussteigen aus dem Band benutzen Sie die Seitenflächen. Es ist für Ihre Sicherheit.
- Benutzen Sie Sportschuhe mit einer festen Ferse. Wir empfehlen, Laufschuhe zu benutzen. Schuhe mit einem hohen Absatz, Stoffschuhe, Sandalen oder bloße Füße sind bei der Verwendung des Bandes nicht geeignet.
- Die Betriebstemperatur: 5 – 40 C.
- Nach der Verwendung ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus.

1.1 WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATIONEN

ACHTUNG!

- Benutzen Sie NIE eine ungeerdete Steckdose für dieses Gerät. Halten Sie den Netzstecker von den beweglichen Teilen des Bandes fern, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträdchen.
- Entfernen Sie NIE die Kappe ohne das vorherige Ausschalten aus der Steckdose.
- Lassen sie das Gerät NIE im Regen oder in der Feuchte. Dieses Gerät ist für keine Außenbenutzung bestimmt, halten Sie es von einem Schwimmbad oder von anderen Umgebungen mit einem hohen Feuchtigkeitsgrad fern.

1.2 WICHTIGE BETRIEBSINFORMATIONEN

- Lesen Sie vor der Benutzung des Geräts diese Gebrauchsanleitung.
- Die Veränderungen in der Geschwindigkeit oder dem Hub können nicht sofort verlaufen. Stellen Sie Ihre erwünschte Geschwindigkeit auf dem Computer ein. Der Computer wird die Geschwindigkeit schrittweise verändern.
- Seien Sie vorsichtig, falls Sie während des Laufs auf dem Band noch andere Tätigkeiten ausüben, wie z. B. Fernsehen, Lesen o. Ä. Das kann den Gleichgewichtsverlust und folgende Verletzung verursachen.

- Um den Gleichgewichtsverlust zu verhindern, steigen Sie NIE ein oder aus, wenn sich das Band bewegt. Das Band beginnt mit einer sehr langsamen Geschwindigkeit. Es ermöglicht einen einfachen Einstieg auf das Band.
- Halten Sie sich immer an den Handgriffen fest, wenn Sie mit dem Computer manipulieren.
- Dieses Gerät wird mit einem Sicherheitsschlüssel geliefert. Der herausgenommene Sicherheitsschlüssel stoppt sofort das Band, es schaltet sich automatisch aus. Für die Rückkehr befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder.
- Drücken Sie die Tasten auf dem Computer mit keinem Überdruck, ein kleiner Druck ist reichlich.

Die Geschwindigkeit des Bandes ist von 1.0-12km/Stunde.

2. TECHNISCHE HAUPTINFORMATIONEN

Der Hauptzweck: Training, Konditionsbehalten.

Das Band ist nur für die Nutzung im privaten Bereich geeignet.

Die ununterbrochene Dauer des Laufs: < 2 Stunden, es darf weniger als 1 Stunde zwischen zwei Laufzeiten sein.

Nachdem das Band 1 Monat oder 40 Stunden in Betrieb ist, füllen Sie, bitte, 20 ml Silikon-Öl auf das Brett unter dem Band nach.

Funktionen: Geschwindigkeit, Dauer, Entfernung, Pulsfrequenz, Kalorien.

Display: LED

Motorleistung: ≤1500W

Motor: 2.0hp

Betriebstemperatur: 5-40 °C

Geschwindigkeit: 1 ~ 12km/St.

Lauffläche: 400*1200mm

Gewicht: 65 kg

Dauer: 0:00-99:59 (Minuten : Sekunden)

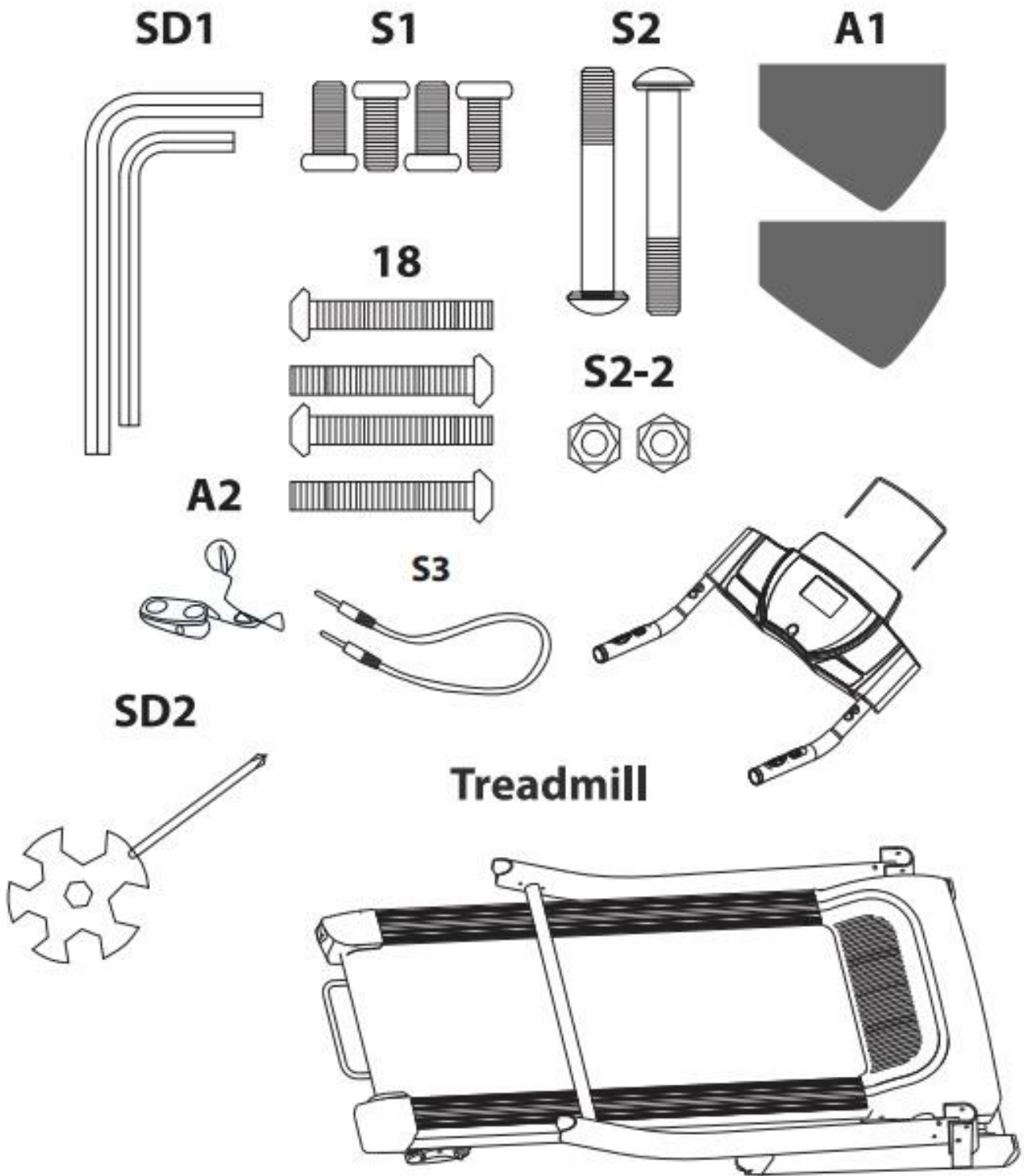
Entfernung: 0.00~9.99 km

Kalorien: 0.00~999 Kalorien

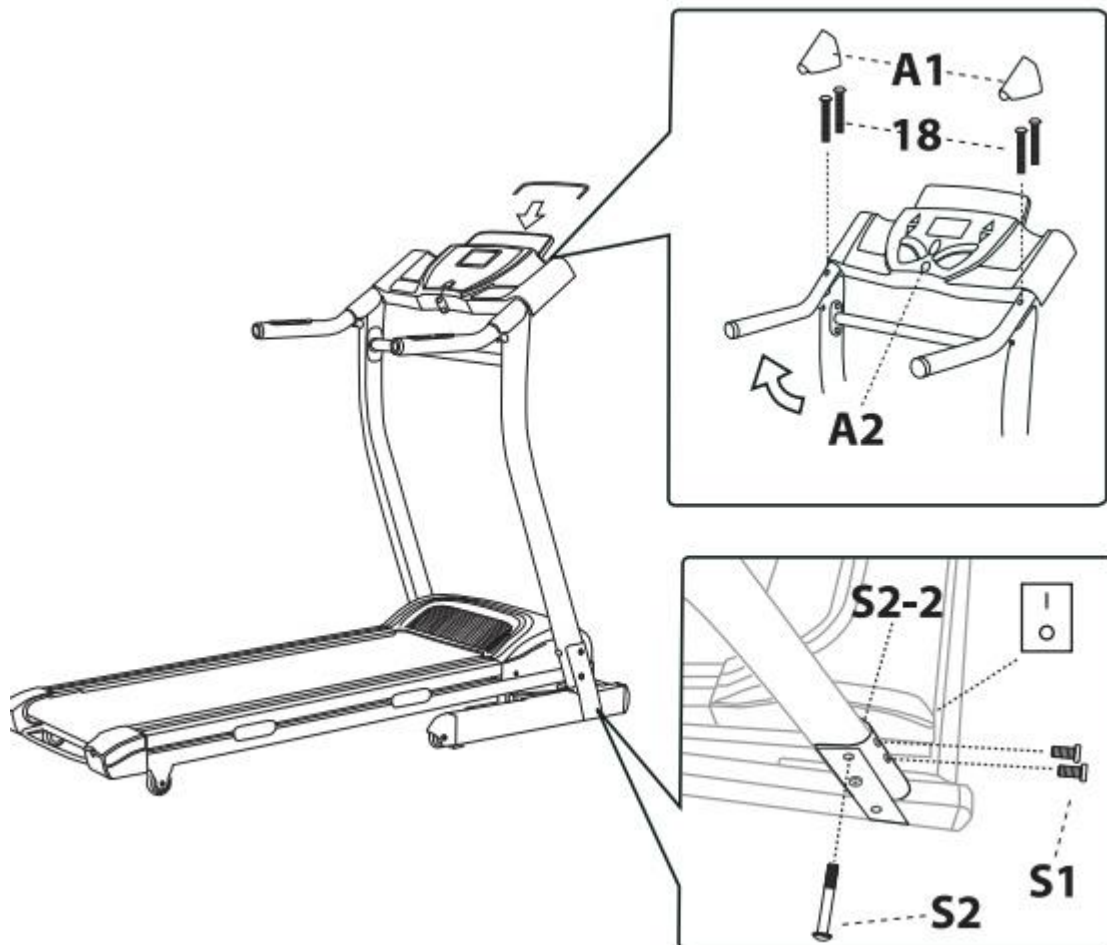
Ausmaß: 1650*700*1350mm

Tragfähigkeit: 110 kg

3. Inhalt der Packung



4. Montage



5. Aufbau und Platzierung des Bandes

5.1 Aufbau

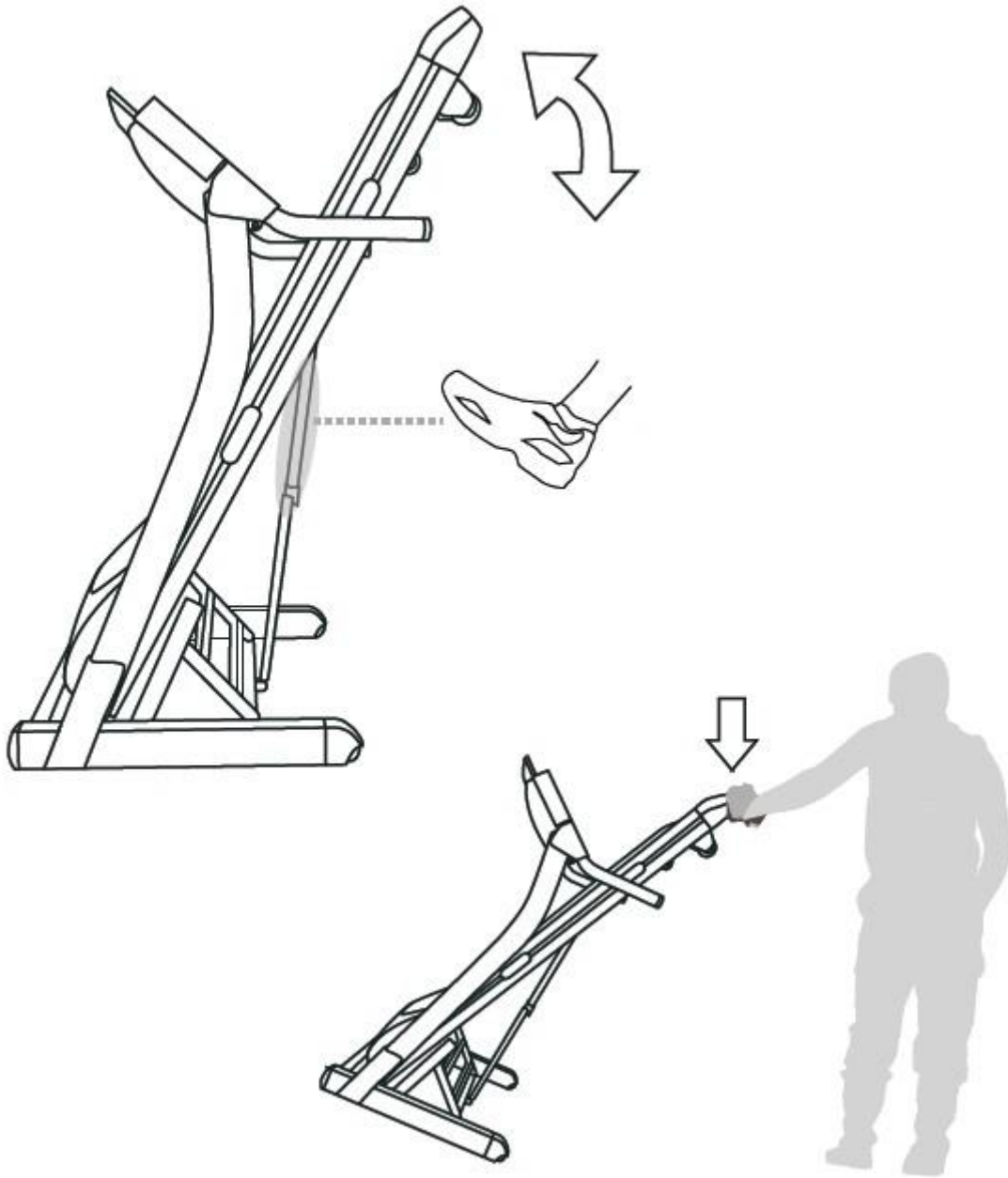
Heben Sie zuerst den hinteren Teil des Bandes, bis Sie einen leichten Klang hören, der bedeutet, dass das Klappsystem geschlossen ist. Die Lauffläche kann jetzt nicht in die andere Richtung gedreht werden.

5.2 Platzierung

Geben Sie das Band auf eine breite Fläche, wo Sie laufen wollen. Mit einem Bein lockern Sie die Sicherungsraste und klappen Sie das Band in die Arbeitsfläche um.

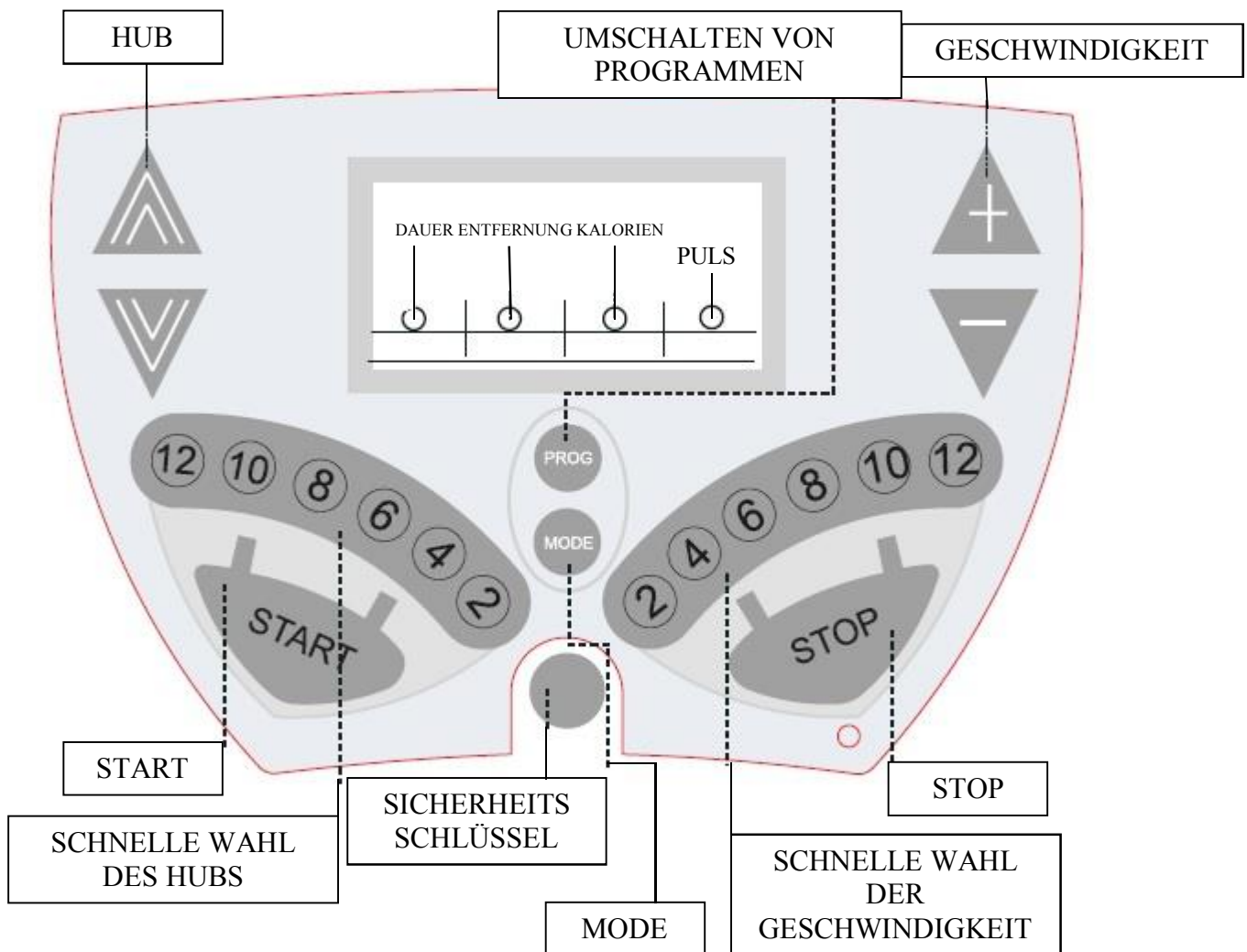
5.3 Transport

Neigen Sie das Band vorsichtig auf den hinteren Teil mit den Rädchen, greifen Sie beide Seiten und verschieben Sie das Band.



6. BETRIEBSHINWEISE

6.4 TASTEN DES COMPUTERS



SICHERHEITSSCHLÜSSEL

In dringenden Fällen ziehen Sie den Schlüssel heraus, das Gerät hält sofort an.

WICHTIG: Das Band funktioniert nicht, falls der Sicherheitsschlüssel nicht an der richtigen Stelle ist.

Vor der Einschaltung des Bandes befestigen Sie den Magnetschlüssel auf das Display und den Clip an Ihre Kleidung – im Bereich der Taille. Falls der Sicherheitsschlüssel herausgezogen wird, hält das Gerät automatisch an. Wenn Sie das Gerät nicht benutzen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus.

Bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel auf einem sicheren Platz auf – außer Reichweite von Kindern.

Taste START und STOP

Mit einem Druck auf die Taste START / STOP wird das Training gestartet oder gestoppt.

Taste MODE

Mit einem Druck auf die MODE-Taste bestätigen Sie alle Wahlmöglichkeiten und den Eingang in Übungs-Mode.

Taste UP

Die Taste UP dient zur Erhöhung der Werte der ausgewählten Funktion oder zur Auswahl des Programms.

Taste DOWN

Die Taste DOWN dient zur Senkung der Werte der ausgewählten Funktion oder zur Auswahl des Programms.

Fenster TIME (Zeit)

Zeigt Werte von 00:00 bis 99:00 mit dem Schritt 1 Minute. Falls keine Ziel-Zeit eingestellt wurde, wird die Gesamtzeit der Übung angezeigt. Falls die Übungsdauer eingestellt wurde, rechnet sich die Zeit schrittweise ab.

Fenster SPEED (Geschwindigkeit)

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit im Intervall von 1 – 12 km/St. an.

Fenster DISTANCE (Distanz)

Ähnlich wie die Zeit, kann auch die Zieldistanz mit der fortschreitenden Abrechnung der bereits gelaufenen Distanz eingestellt werden. Bei der Angabe der Zieldistanz ist der Schritt 0,5 km. Falls die Zieldistanz nicht angegeben wird, wird die gesamte gelaufene Distanz mit dem Schritt 0,1 km gezeigt.

Fenster CALORIES (Kalorien)

Ähnlich wie die Zeit und Distanz kann auch die Zielanzahl der verbrannten Kalorien in den Werten von 50 bis 990 cal. je 5 Kalorien eingestellt werden. Falls die Zielanzahl der verbrannten Kalorien nicht angegeben wird, wird die aktuelle Anzahl der verbrannten Kalorien durchlaufend angezeigt.

Fenster PULSE (Puls)

Der Computer zeigt die Werten, falls Sie die Pulssensoren bei der Übung auf dem Bandhandgriff halten. Falls der Puls des Benutzers erkannt wird, erscheint auf dem Display das Symbol des blinkenden Herzens.

6.2 Beginn der Übung

Das Gerät machen Sie durch das Anschließen an die Steckdose und die Anschaltung des Netzsteckers an, der von vorne auf dem Band unter dem Motor gelegt wird. Versichern Sie sich, dass Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihre Kleidung befestigt haben. Falls der Schlüssel nicht befestigt ist, läuft das Band nicht los. Sobald das Band angeschaltet ist, leuchten sich alle Fenster auf dem Display für eine kurze Zeit auf.

6.3 Die Operation für einen schnellen Start

6. Drücken Sie die Taste *START/STOP* für die Erneuerung des Displays (falls es nicht schon angeschaltet ist). Hinweis: Mit der Befestigung des Sicherheitsschlüssels aktivieren Sie auch den Computer.
7. Drücken Sie die Taste *START/STOP* für den Beginn der Übung, die Bewegung beginnt auf dem Wert der Geschwindigkeit 1.0 km/St., stellen Sie dann die gewünschte Geschwindigkeit mithilfe von den Tasten + oder – ein. Sie können die Geschwindigkeit mithilfe von den Schnelltasten für die Geschwindigkeit ändern.
8. Drücken Sie die Taste „-“, und halten Sie sie für die Verzögerung des Bandes. Sie können auch die Schnelltasten für die Geschwindigkeit benutzen.
9. Falls Sie während des Laufes die Tasten *START/STOP* drücken, wird das Band schrittweise verzögern, falls Sie mit der Geschwindigkeit höher als 3,5 km/St. laufen. Falls die Geschwindigkeit niedriger als 3,5 km/St. ist, hält das Band sofort an.
10. Drücken Sie wieder die Taste *START/STOP* für das Anhalten des Bandes.

6.4 Die Funktion des Hubs

- Der Hub kann immer dann eingestellt werden, wenn sich das Band bewegt.
- Der Wert des Hubs ist von 1 bis 16.
- Mithilfe der Tasten UP oder DOWN erreichen Sie den gewünschten Wert. Sie können auch die Schnelltasten 3, 6, 9 benutzen, mit denen das % des Hubs eingestellt wird.
- Auf dem Display wird der Wert des Hubs im prozentuellen Ausdruck angezeigt.
- Der Hub bleibt in der Position, in der das Band ausgeschaltet wurde.

6.5 Die Pulsfrequenz in den Handgriffen

Die Pulsfrequenz wird auf dem Display in Pulsen pro Minute während der Übung angezeigt. Sie müssen sich mit beiden Händen an den Sensoren der Pulsfrequenz halten. Der Wert zeigt sich auf dem oberen Display an, falls der Computer ein Signal von den Handgriffen bekommt.

6.6 Die Darstellung der Kalorien

Der Computer liest die Kalorien ein, die bei der Übung verbrannt wurden.

Hinweis: Diese Werte können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden, sie dienen nur für die Orientierung und den Vergleich von verschiedenen Übungen.

6.7 Die Programmeinstellung

Dieses Laufband bietet 12 voreingestellten Programme an. Die ersten 8 Programme (P1 bis P9) sind nur für die Geschwindigkeit, die nächsten 3 (P10 bis P12) sind kombinierte Programme der Geschwindigkeit und des Hubs. Seien Sie vorsichtig, falls Sie diese 3 Programme verwenden- sie sind nur für fortgeschrittene Läufer bestimmt. Kinder bis 16 sollten diese 3 Programme nicht benutzen.

Für die Programmwahl treten Sie in das Menu PROGRAMM ein, mithilfe der Tasten UP und DOWN wählen Sie aus den Programmen P1 bis P12. Die Wahl des Programms bestätigen Sie mit der MODE-Taste. Für das Starten des Programms drücken Sie START. Jedes voreingestellte Programm hat eine maximale Ebene der Geschwindigkeit, die angezeigt wird, wenn Sie die gewünschte Übung auswählen. Die Geschwindigkeit, die Sie schrittweise erreichen, wird im Fenster für die Geschwindigkeit angezeigt. Jedes Programm hat unterschiedliche Systeme der Geschwindigkeitsänderung.

7. INSTANDHALTUNG

Die Instandhaltung ist nötig, um das Band in einem betriebstätigen Zustand zu halten. Es ist nötig, das Band und die Unterlage sauber zu halten.

HINWEIS: DAS BODEN KANN EINE WICHTIGE ROLLE IN DER FUNKTIONIERUNG UND DER LEBENSDAUER IHRES BANDES SPIELEN, UND DESWEGEN EMPFEHLEN WIR, DIESEN TEIL REGELMÄSSIG ZU SCHMIEREN. FALLS DAS BAND NICHT GESCHMIERT WIRD, KANN ES ZUR BESCHÄDIGUNG DES BANDES KOMMEN UND AN DIESEN MANGEL KÖNNEN SIE KEINE REKLAMATION ANWENDEN.

**HINWEIS: ZIEHEN SIE DAS BAND VOR DER INSTANDHALTUNG AUS DER STECKDOSE.
HINWEIS: SCHALTEN SIE DAS BAND VOR DEM ABBAU AUS.**

7.1 Hauptreinigung

- Mithilfe von einem weichen, feuchten Lappen wischen Sie die Ecken des Bandes und die Fläche zwischen den Ecken des Bandes und dem Rahmen. Den oberen Teil des Bandes können Sie mit dem Wasser mit einer zarten Seife waschen, mithilfe von einer Bürste. Führen Sie diese Reinigung einmal pro Monat durch. Vor der Benutzung lassen Sie das Band austrocknen.
- Mindestens einmal pro Monat benutzen Sie den Staubsauger, um die Entstehung des Ansatzes des Staubs unter dem Band zu verhindern. Einmal pro Jahr entfernen Sie die Motorhaube und saugen Sie den Dreck auf dem Motor aus.

7.2 Hauptpflege

- Kontrollieren Sie vor der Benutzung alle Teile.
- Falls ein Teil beschädigt ist, tauschen Sie ihn aus.
- Benutzen Sie das Band nie, falls sein Teil beschädigt ist. Kontaktieren Sie sofort den Verkäufer.

ACHTEN SIE DARAUF, DASS DER TEPPICH UND DAS BODEN UNTER DEM BAND IM FALLE DES HERAUSFLIESSENS GESCHÜTZT WERDEN. Dieses Produkt ist ein Gerät, das bewegliche Teile enthält und die müssen geschmiert werden – und sie können auch herausfließen.

7.3 Schmierung des Bandes/des Brettes/der Rädchen

Das Band sollte ungefähr nach 40 Stunden in Betrieb geschmiert werden. Wir empfehlen das Brett nach dem folgenden Verfahren zu schmieren:

Gelegentliche Benutzung (weniger als 3 Stunden wöchentlich)– jede 6 Monate

Mittlere Benutzung (3-5 Stunden wöchentlich) – jede 3 Monate

Häufige Benutzung (mehr als 5 Stunden wöchentlich) – jede 6-8 Wochen.

Auftragen des Schmierstoffes:

4. Verwenden Sie einen weichen, trockenen Lappen für das Wischen der Fläche zwischen dem Band und dem Brett.
5. Breiten Sie das Öl gleichmäßig auf die Innenfläche des Bandes und des Brettes aus (Versichern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet und aus der Steckdose ausgezogen ist).
6. Schmieren Sie regelmäßig die vorderen und hinteren Rädchen für das Behalten der Leistung.

Wenn Sie das Band, das Brett und die Rädchen sauber halten, können Sie erwarten, dass die nächste Schmierung nach 1200 Stunden durchgeführt werden soll.

7.4 Wie kontrolliert man, dass die Lauffläche richtig geschmiert ist?

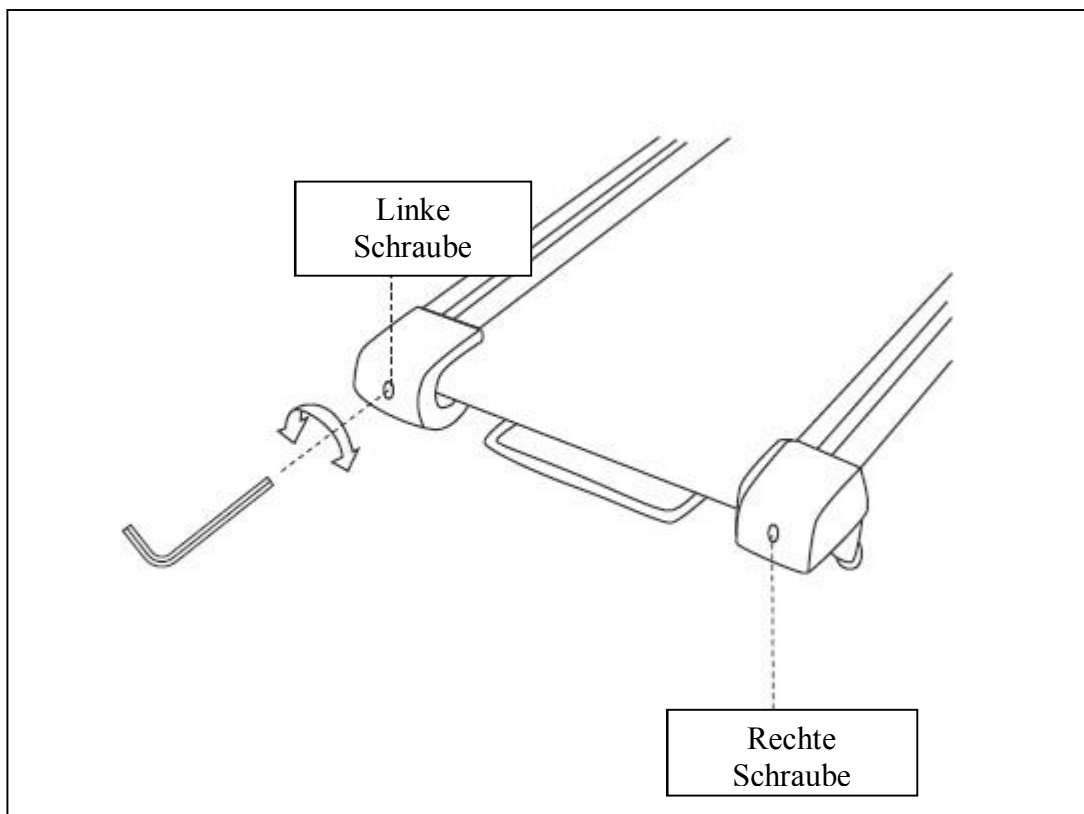
1. Ziehen Sie das Band aus der Steckdose.
2. Legen Sie das Band in die Lagerposition zusammen.
3. Fassen Sie die hintere Fläche der Lauffläche an.

Falls die Fläche bei der Berührung glatt ist, muss sie nicht geölt werden. Falls sie trocken ist, benutzen Sie das Silikon-Öl für die Schmierung.

Wir empfehlen das Silikon-Öl im Spray zu benutzen.

7.5 Einstellung des Bandes

Die Einstellung der Bandspannung ist sehr wichtig für Läufer, damit eine glatte, stabile Lauffläche gesichert wäre. Die Einstellung muss aus dem rechten und linken hinteren Rädchen erfolgen, und zwar mithilfe von dem Inbusschlüssel, der in der Packung zu finden ist. Die Einstellschraube befindet sich am Ende der Füßenfläche, wie es auf dem Bild gezeigt wird:



Hinweis: Die Einstellung wird durch einen kleinen Halter auf den Kappen durchgeführt.

Ziehen Sie das hintere Rädchen nur für die Vorsorge des Durchflutschens auf dem vorderen Rädchen fest. Drehen Sie beide – die rechte und die linke – Schraube im Uhrzeigersinn und kontrollieren Sie die richtige Bandspannung.

ZIEHEN SIE DAS BAND NICHT ÜBER! – die Überziehung kann die Beschädigung des Bandes und folgende Beschädigung der Kugellager verursachen.

7.6 Justierung des Bandes in die Mitte

Dieses Band ist so angefertigt, damit das Laufband in mittiger Position auf der Laufläche wäre. Für manche Bänder ist es üblich, dass sie zur Seite wandern, falls das Band ohne einen Läufer läuft. Nach ein paar Minuten der Benutzung muss das Band die Tendenz haben, in die Mitte zu gehen. Falls sich das Band während der Benutzung immer zur Seite bewegt, ist es nötig, es zu justieren. Es folgt dieses Verfahren:

▲ Erstens stellen Sie die Geschwindigkeit auf das niedrigste Niveau ein.

▲ Danach kontrollieren Sie, zur welchen Seite das Band läuft.

Falls das Band nach rechts läuft, ziehen Sie die rechte Schraube fest und lockern Sie die linke Schraube mithilfe eines 6 mm Inbusschlüssels, bis sich das Band im Zentrum befindet. Falls das Band nach links läuft, ziehen Sie die linke Schraube fest und lockern Sie die rechte Schraube mithilfe eines 6 mm Inbusschlüssels, bis sich das Band im Zentrum befindet. Wenn Sie das Band mit einem Inbusschlüssel justieren, ist es wichtig, dass Sie es im Intervall von der Hälfte der Drehung einstellen. Die Überziehung des Bandes kann eine Beschädigung verursachen.

8. PROBLEME

Dieses Band ist so angefertigt, dass es keine Gefahr eines Unfalls mit dem elektrischen Strom drohen würde. Das Gerät schaltet sich automatisch aus, falls es zur Beschädigung kommen sollte. Falls das Band nicht richtig arbeitet, schalten Sie es aus und warten Sie 1 Minute, danach schalten Sie es wieder ein. Falls es auch

Vergessen Sie nicht, vor einer jeder Reparatur das Band aus der Steckdose zu ziehen! Benutzen Sie keine Zusatzleiter, es kann zur Beschädigung kommen.

danach nicht richtig arbeitet, führen Sie die Kontrolle durch – siehe Punkt 4.3 für die Feststellung einer Panne.

8.1 Hinweissignale

E1: keine Reaktion aus der Kontrolleinheit oder des Geschwindigkeitssensors

5. Kontrollieren Sie alle Kabel und versichern Sie sich, dass die Konnektoren angeschlossen sind – zwischen dem Motor und dem Display.
6. Kontrollieren Sie, ob der Geschwindigkeitssensor und der Magnet in der richtigen Position sind und auf dem Magnet befinden sich keine Hindernisse. (Der Magnet befindet sich auf dem vorderen Rädchen in der Nähe von dem Motorriemen).

7. Falls sich das Laufband bewegt, bedeutet das Erscheinen des Fehlers E1 den Austausch des Geschwindigkeitssensors.
8. Falls sich das Band nicht bewegt, tauschen Sie die Kontrolleinheit aus.

E2: Probleme der Kontrolleinheit

3. Tauschen sie die Kontrolleinheit aus.
4. Kontrollieren Sie die Kabelverbindungen.

E3: Schutz vor Erhöhung der Geschwindigkeit (eine plötzliche Erhöhung der Geschwindigkeit des Bandes).

5. Kontrollieren Sie den Geschwindigkeitssensor und den Magnet, ob sie in der richtigen Position sind und auf dem Magnet keine Hindernisse sind.
6. Kontrollieren Sie die Kabelverbindungen auf der Kontrolleinheit.
7. Tauschen Sie den Geschwindigkeitssensor aus.
8. Tauschen sie die Kontrolleinheit aus.

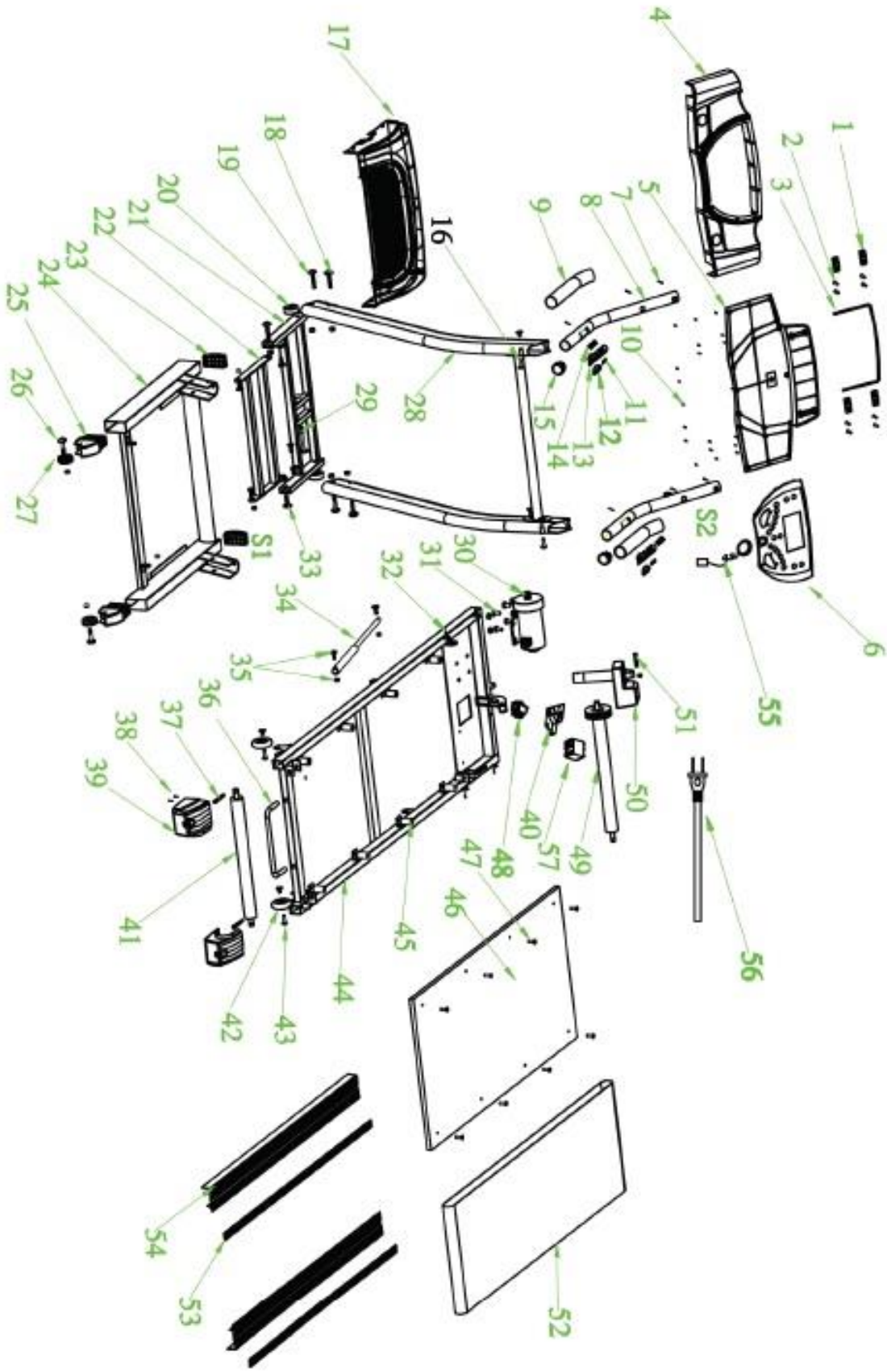
E4: Störung des Hubs

3. Tauschen Sie den Motor des Hubs aus.
4. Falls das Problem überdauert, tauschen Sie die Kontrolleinheit aus.

Ohne Strom

1. Kontrollieren Sie die Sicherung (sie befinden sich auf der Kontrolleinheit unter der Motorhaube neben dem Schalter).
2. Kontrollieren Sie die Steckdose (Schließen Sie an die Steckdose ein anderes Gerät an, um sich zu versichern, dass die Steckdose richtig funktioniert).
3. Kontrollieren Sie das Kabel (diese Tätigkeit muss von einem Elektriker durchgeführt werden).

10. Gesamtaufritt



11. Teileliste

Teilliste					
Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Verschraubung	4	31	M10 Schraube und Sicherheitsmutter	4
2	Schraube	8	32	Schraube	5
3	Kappe	1	33	M8 Schraube und Sicherheitsmutter	2
4	Lagerung des Computers	1	34	Hydraulikzylinder	1
5	Endkappe	1	35	M8 Schraube und Sicherheitsmutter	4
6	Computerhalterung	1	36	Kappe	1
7	Schraube	4	37	M8 Schraube	3
8	Oberhandgriff	2	38	Schraube	2
9	Schaumstoffgriff	2	39	Kappe	2
10	Schraube	2	40	IC Plättchen	1
11	Einstellungstaste	4	41	Hinterzylinder	1
12	Pulssensor	2	42	Transporträdchen	2
13	Handgriffkappe	2	43	M6 Schraube mit Verschraubung	2
14	Pulskabel	2	44	Bandrahmen	1
15	Kappe	2	45	Leitungszyylinder	8
16	Schraube, Verschraubung	2	46	Leitungsbrett	1
17	Lagerung des Motors	1	47	Hex Schraube	8
18	M8 Schraube und Sicherheitsmutter	2	48	Umschalttaste	1
19	M10 Schraube und Sicherheitsmutter	2	49	Vorderzylinder	1
20	Kippzylinder	2	50	Motor des Hubs	1
21	Kipprahmen 1	1	51	M8 Schraube und Sicherheitsmutter	1
22	Kipprahmen 2	1	52	Band	1
23	Kappe	2	53	Seitenzylinder	2
24	Rahmen	1	54	Seitenzylinder	2
25	Kappe	2	55	Sicherheitsschlüssel	1
26	M8 Schraube und Sicherheitsmutter	1	56	Kabel	1
27	Transporträdchen	2	57	Netzadapter	1
28	Vorderrahmen	1	S1	M8 Schraube	4
29	M10 Schraube und Sicherheitsmutter	1	S2	M8 Schraube	2
30	Motor	1	S2-2	M8 Sicherheitsmutter	2
			S3	Audiokabel	1

12. TURNINSTRUKTIONEN

HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihre Gesundheitszustand mit Ihrer Arzt. Dieses ist wichtig haupt für Personen älter 45 Jahre oder für Personen mit existierende gesundheitliche Probleme.

Der Wert der Pulsfrequenz bestimmt nicht für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, als die Bewegung nach dem Band sind, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. Der Wert der Pulsfrequenz dient für den Vergleich der Pulsfrequenz den Benutzer in der Zeit.

Die Fähigkeit Ihres Herz und Ihre Lunge und wie wirksam ist der Sauerstoff mit dem Blut in die Muskeln in Fluss bringen, die sind wichtige Faktoren Ihrer Leistung. Die Funktion Ihre Muskeln ist abhängig auf dem Sauerstoff, der die Energie für tägliche Aktivitäten geben – Aerobaktivität genannt. Wenn Sie fit sind, Ihres Herz muss nicht so schwer arbeiten.

Ihre Kondition verbessert das Turnen und Sie fühlen sich gesund und zufrieden.

Wärm/ Stretchingturnen

Erfolgreiches Turnen fangen Wärmturnen an und enden beruhigendem Turnen. Das Wärmturnen bereiten Ihrer Körper auf folgende Ansprüche bei dem Turnen vor. Dank beruhigende Turnen weichen Sie den Muskelprobleme aus. Weiter finden Sie hier die Beschreibungen das Wärmturnen und beruhigende Turnen. Denken Sie auf diese Punkte:

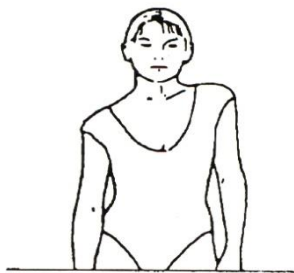
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.

11. Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.



STRECKUNG DEN HALS

Verneigen Sie sich den Kopf nach rechts bis fühlen Sie im Hals den Druck. Langsam geben Sie den Kopf zum Brustkorb im Halbkreis und dann drehen Sie den Kopf nach links. Wieder fühlen Sie angenehme Tat im Hals. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN

Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben Sie beide Schultern auf einmal auch.



STRECKUNG DER ARME

Ziehen Sie rechter und linker Arm wechselnd in die Richtung hochnehmen. Fühlen Sie den Druck auf der rechte und linke Seite. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



STRECKUNG DES SCHENKEL

Stützen Sie sich mit dem Arm an die Wand, dann ziehen Sie rechtes und linkes Bein nach hinten in der Nähe des Hintern. Fühlen Sie angenehme Tat im vorderen Schenkel. Halten Sie in diesen Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beide Beine wieder.

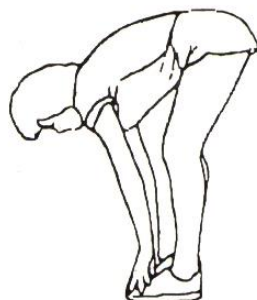
INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL

Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN

Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und bemühen Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in diesen Position etwa 20-30 Sekunden aus.

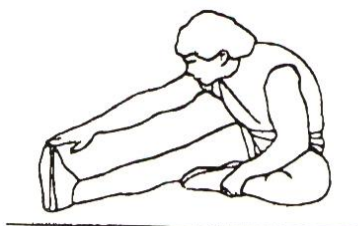
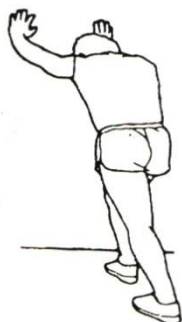


TURNEN AUF DEN KNIE

Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körper über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie sie mit linkes Bein. Mit diesen Turnen ziehen Sie hinterer Teil des Bein. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei üblich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausmaße.

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kurzer sein als Garantiefriest ist.
3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausführen.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen das Erzeugnis beseitigen, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzen sein.
5. Die Reklamation führt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument über Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unökonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für den Zweck richtige Liquidation Erzeugnis geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos annehmen.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschlich Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichen Amt oder von Sammelplätze. Bei schlechten Liquidation diese Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler: