

MOTOROVÝ BĚŽECKÝ PÁS MASTER[®] F-35



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 v tém odběrem, jako je například klimatizace atd. Ujistěte se, že jistič je na 10 A a používejte zásuvku pouze pro tento stroj!

Upozornění Přečtěte si celý návod před použitím 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 elektrického výboje, vždy odpojte stroj ze zásuvky po cvičení, přičemž nebo při provádění údržby.

POUÍVEJTE POUZE DANÝ KABEL EL. NAPĚTÍ. NEPOUÍVEJTE NESPRÁVNÉ ADAPTÉRY NEBO JINAK UPRAVOVANÉ KABELY.

- Umístete 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. Mějte dojit 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 budete létat, máte zapnutý bezpečnostní klíč na odvodu. Je to pro vaši bezpečnost, pokud byste spadli nebo se dostali moc dozadu na pás. Při odepnutí bezpečnostního 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 fládne p edm ty do otev ených ástí.
- Pás je vhodný pouze pro domácí pouflití, není ur en pro dlouhotrvající pouflívání.
- Pro odpojení pásu ó vypn te v-echny kontrolky do OFF pozice, odstra te bezpe nostní klí a pak vytáhn te kabel ze zásuvky.
- Senzory tepové frekvence nejsou ur eny pro léka ské ú ely. R zné faktory, v etn pohybu uflivatel m flou zp sobit nep esnosti v m ení tepové frekvence. Senzory tepové frekvence jsou ur eny pouze pro cvi ební ú ely pro ur ení vývoje tepové frekvence p i cvi ení.
- P i nastupování a vystupování z pásu pouflívejte bo ní stupy, je to pro va-i bezpe nost.
- Pouflívejte sportovní obuv s pevnou patou. Doporu ujeme pouflívat b fleckou obuv. Boty s vysokým podpatkem, látkové boty, sandály i bosé nohy nejsou vhodné p i pouflití pásu.
- Provozní teplota: 5 ó 40 C.
- Po pouflití vytáhn te bezpe nostní klí .

1.1 D LEFITÉ ELEKTRICKÉ INFORMACE

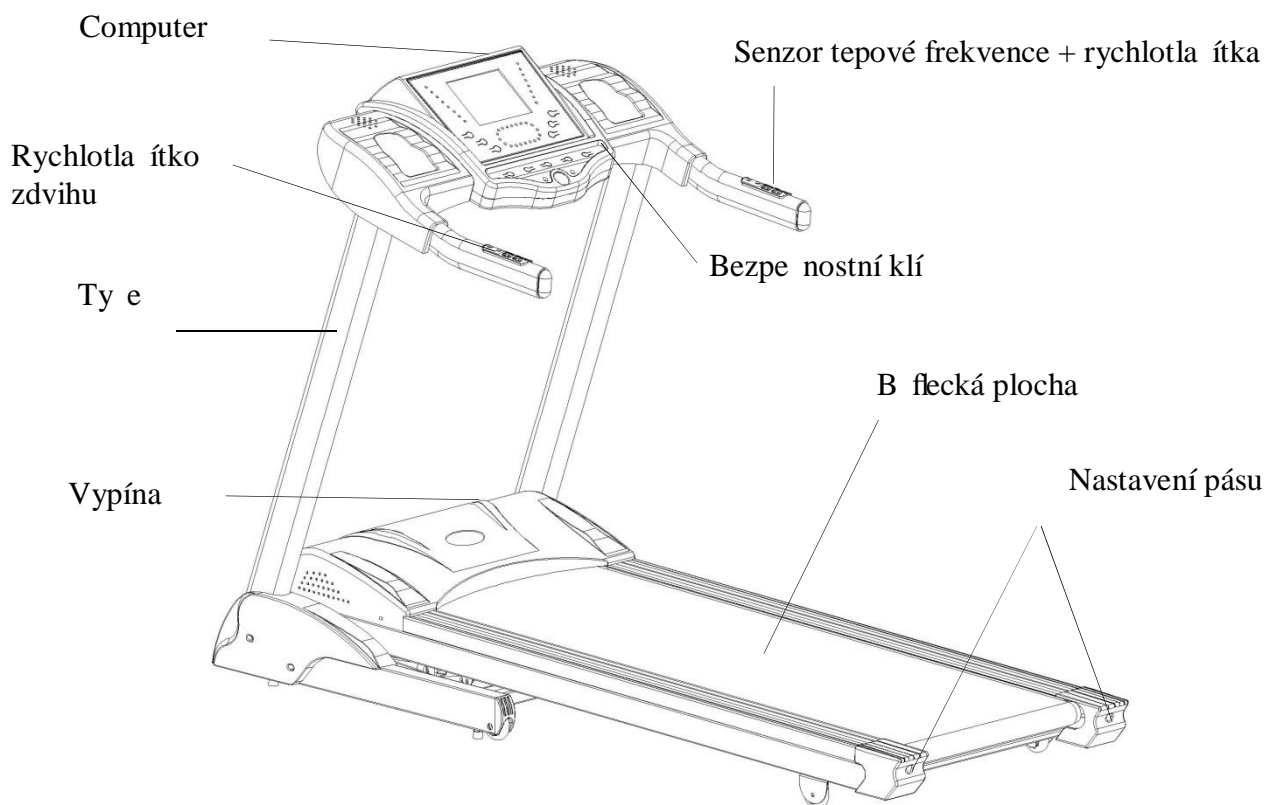
POZOR!

- NIKDY nepouflívejte neuzemn nou zásuvky el. Nap tí pro tento stroj. Dejte zástr ku pry od pohyblivých ástí pásu, v etn zvedacího mechanismu a transportních kole ek.
- NIKDY neodstra ujte fládný kryt bez p edchozího vypnutí ze zásuvky el. Nap tí.
- NIKDY nevystavujte pás de-ti i vlhku. Tento stroj není ur en pro venkovní pouflití, nedávejte jej do blízkosti bazénu i jiného prost edí s vysokou vlhkostí.

1.2 D LEFITÉ PROVOZNÍ INFORMACE

- P ed pouflitím stroje si nejd íve p e t te tento návod na pouflití.
- Zm ny v rychlosti i zdvihu nem flou probíhat okamflit . Nastavte si va-i pofladovanou rychlost na computeru. Computer bude m nit rychlost postupn .
- Bu te opatrní, pokud p i b hání na pásu provádíte i jiné innosti, jako je nap . Sledování televise, tení apod. M fle to zp sobit ztrátu rovnováhy a následné zran ní.
- Abyste zamezili ztrát rovnováhy NIKDY nenastupujte i nevystupujte z pásu, kdyfl je v pohybu. Pás za íná na velmi nízké rychlosti. To umoflní jednoduchý nástup na pás.
- Vfldy se drflte rukojetí, kdyfl manipulujete s computerem.
- Tento stroj je dodáván s bezpe nostním klí em. Vyjmutý bezpe nostní klí ihned zastaví pás, automaticky se vypne. Pro návrat op t p ipevn te bezpe nostní klí .
- Netla te nadm rným tlakem na tla ítko na computeru. Sta í malý tlak.

Rychlost pásu je od 1.0-22km/hod.



2. HLAVNÍ TECHNICKÉ INFORMACE

Hlavní ú el: cvičení, udržení kondice

Tento stroj je určen pouze pro domácí použití

Nepetrfitý as b hu: < 2 hodiny

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

Funkce: rychlost, as, zdvih, vzdálenost, tepová frekvence, závodní okruh, kalorie

Displej: mod e podsvícený

DC Motor: 3.5hp

B flecká: 500*1450mm

Provozní teplota: 5-40 °C

MP3 vstup,2 reproduktory, drflák láhve

Rychlost: 1 ~ 22 km/h

Automatický zdvih: 1 ~ 20%

as:0:00-99:59 (minuty : sekundy);

Vzdálenost: 0.00~9.99km

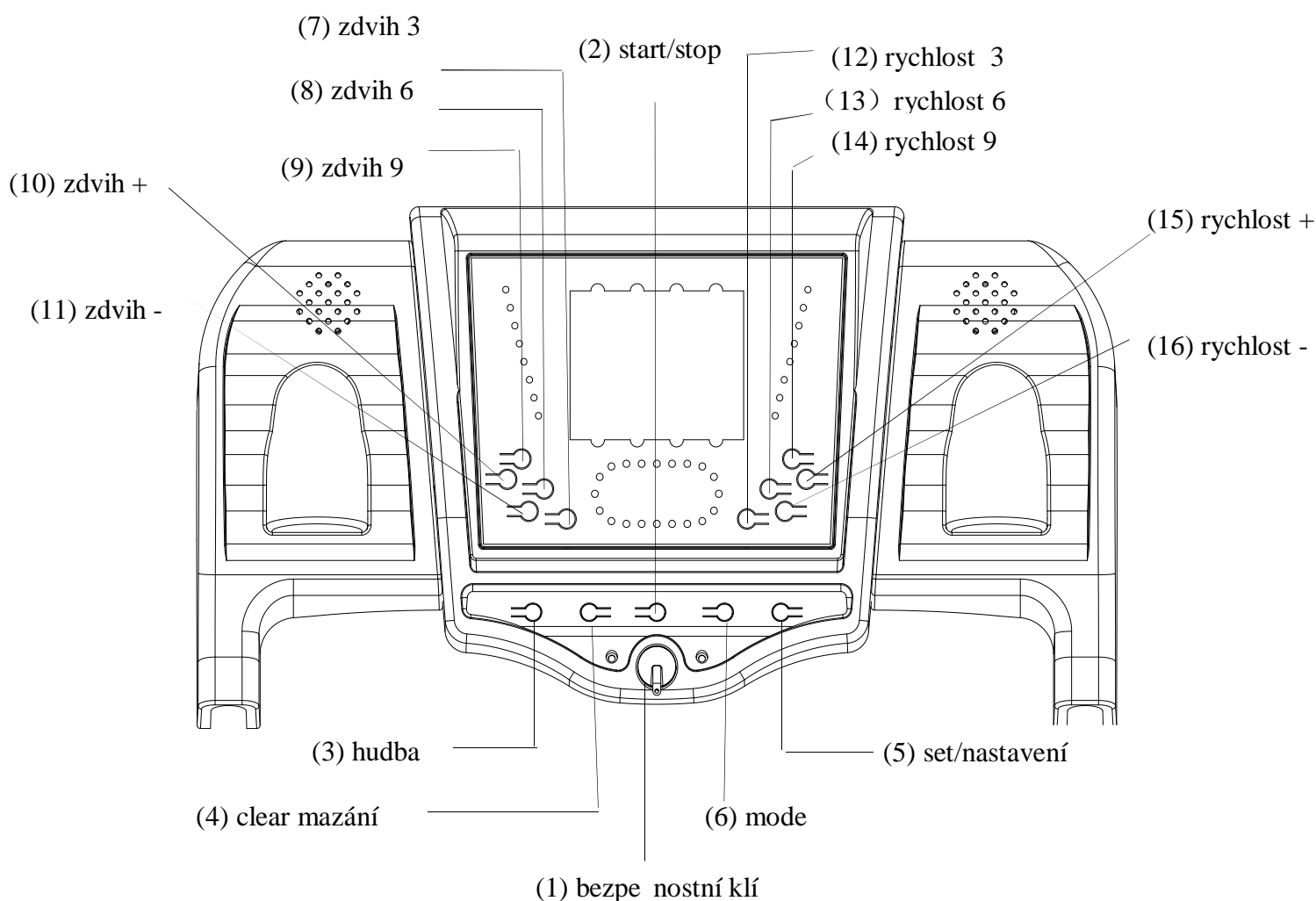
Kalorie: 0.00~999 kalorií

Rozm ry (D*^T*V): 1935X850X1300 mm

Nosnost: 150 kg

3. Provozní pokyny

3.1 Tlačítka computeru



(1) bezpečnostní klíč a tlačítko

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

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

Před zapnutím pásu, připevněte magnetický klíč na panel displeje a klikněte na obléčení v oblasti pásu. Pokud je bezpečnostní klíč vytržen, automaticky se zastaví. Když pás nepoužíváte, bezpečnostní klíč vyjměte. Skladujte bezpečnostní klíč na bezpečném místě mimo dosah dětí.

(2) tlačítko start/stop

Zmákněte toto tlačítko a pás se rozbehne rychlostí 1.0 km/hod.

(3) tlačítko music

Zmákněte toto tlačítko pro aktivaci hudby, jakmile ho zmáknete znovu, hudba se vypne.

(4)tla ítko õclearö

Zmá kn te tla ítko v p ípravné fázi pro vymazání hodnot na nulu.

(5)tla ítko õsetö

V p ípravné fázi zmá kn te tla ítko pro nastavení hodnot ásu, vzdálenosti, kalorií. Zmá kn te tla ítko õspeed-upö a õspeed-downö pro nastavení rychlosti.

(6)tla ítko õmodeö

Zmá kn te tla ítko pro výb r modu.

(7) tla ítko õincline 3ö

Zmá kn te pro 3% zdvih

(8)tla ítko õincline 6ö

Zmá kn te pro zm nu zdvihu na 6

(9)tla ítko õincline 9ö

Zmá kn te pro zm nu zdvihu na 9

(10)tla ítko õincline upö

Zmá kn te pro zvý-ení zdvihu o 1%

(11) tla ítko õincline downö

Zmá kn te tla ítko pro snížení zdvihu o 1%

(12) tla ítko õspeed 3ö

P i b hu m fete vyuffít rychlotla ítko speed 3 pro zm nu rychlosti na 3 km/hod

(13) tla ítko õspeed 6ö

Pro zm nu rychlosti na 6 km/hod

(14) tla ítko õspeed 9ö

Pro zm nu rychlosti na 9 km/hod

(15) tla ítko õspeed upö

Zmá kn te pro zvý-ení rychlosti o 0.1km/hod

(16) tla ítko õspeed downö

Zmá kn te pro snížení rychlosti o 0.1km/hod

3.2 Začátek cvičení

Stroj zapnete zapojením do zásuvky a zapnutím vypínače, který je umístěn zepředu pásu pod motorem. Ujistěte se, že jste si připínali na odvěsnou bezpečnostní klíček. Pokud klíček nebude připnutý, pás se nerozbehne. Jakmile je pás zapnut, v-echny okna na displeji se na krátký čas rozsvítí.

3.3 Osobní kontrola

Pokud používáte pás poprvé, je nutné, abyste provedli kontrolu:

- Odstráňte bezpečnostní klíček, zmákněte tlačítko *MODE* a podržte jej, pak vložte znovu bezpečnostní klíček, stroj se přepne do režimu sebekontroly. V tomto modu, zmákněte tlačítko *START/STOP* pro provedení kontroly.

3.4 Operace pro rychlý start

1. zmákněte tlačítko *START/STOP* pro obnovení displeje (pokud již není zapnutý). Upozornění: Připevněním bezpečnostního klíčku computer také aktivujete.
2. Zmákněte 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 rychlostních tlačítek rychlosti (3, 6, 9 a 12). Můžete také nastavovat rychlost pomocí tlačítek na rukojetích.
3. Pro zpomalení pásu, zmákněte a držte tlačítko *š-š*. Můžete také použít rychlostní tlačítka rychlosti 3,6,9,12.
4. Při brzdění zmáknutím tlačítka *START/STOP*, bude pás postupně zpomalovat, pokud budete řídit rychlostí vyšší než 3,6 km/hod, pokud pod 3,6 km/hod, pás zastaví ihned.
5. Při brzdění pokud zmákněte tlačítko *CLEAR* všechny hodnoty kromě rychlosti se vymažou na nulu a dostanete se do manuálního nastavení.
6. pro zastavení pásu opět zmákněte tlačítko *START/STOP*.

3.5 Funkce zdvihu

- Zdvih může být nastavován kdykoliv, když je pás v pohybu
- Hodnota zdvihu je od 1 do 20
- Pomocí tlačítek *UP* nebo *DOWN* dosáhnete požadované hodnoty. Můžete také použít rychlostní tlačítka 3,6,9, kterými také nastavujete % zdvihu.
- Můžete nastavit zdvih také tlačítky na rukojetích.
- Na displeji se zobrazí hodnota zdvihu v procentuálním vyjádření.
- Zdvih zastaví v pozici, ve které byl pás vypnut.

3.6 400 m okruh

400 m okruh je zobrazen na displeji. Blikající tečka ukazuje vaši pozici, ale pouze aby ukázala přibližnou rychlost. Jakmile ubíhnete kolo, computer 3 x zapípá, kolo opět nabíhne.

3.7 Tepová frekvence v rukojetích

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

3.8 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.

3.9 Složení a rozložení pásu

3.9.1 Složení

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

3.9.2 Rozložení

Dejte pás na širokou plochu, kde chcete běhat. Za pásem musí zůstat volná plocha minimálně 1,5 m.

3.9.3 Oprava

Opatrně nahnávejte pás na zadní část s kolečky, uchopte obě strany a posunujte pás.

3.10 Výběr programu

1. Ujistěte se, že pás je zastavený. Pokud ne, jednoduše zmákněte tlačítko `clear/set` pro restartování. Zmákněte tlačítko `MODE` pro výběr programu (P1, P2 ...P25), pak zmákněte tlačítko `START/STOP` pro začátek cvičení.
2. Okno rychlosti nyní bude ukazovat přednastavenou rychlost vybraného programu
3. Každý program bude trvat 10 minut. Po každé minutě programu se bude rychlost měnit automaticky, nebo jí také můžete změnit manuálně. 3 sekundy před koncem programu computer zapípá a pás se vypne.

1-5. walking and jogging programs

program	1. primary 1					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	2	3	2	1	STOP
program	2. primary 2					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	3	4	2	1	STOP
program	3. walking					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	3	4	5	3	STOP
program	4. jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	4	6	3	2	STOP
program	5. incline jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP

6-10. long-distance runner

program	6. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	6	4	5	3	1	STOP
program	7. runner2 (AGE40-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	6	5	6	3	1	STOP
program	8. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	7	6	3	1	STOP
program	9. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	7	6	8	3	STOP
program	10. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	6	9	4	1	STOP

11-15. middle-distance runner

program	11. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	6/5%	4/5%	5/5%	3/5%	1/0%	STOP
program	12. runner2 (AGE40-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	6/6%	5/6%	6/6%	3/6%	1/0%	STOP
program	13. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN

rychlost/sklon	3/0%	4/8%	7/8%	11/8%	3/8%	1/0%	STOP
program	14. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/9%	7/9%	12/9%	3/9%	1/0%	STOP
program	15. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/10%	7/10%	12/10%	3/10%	1/10%	STOP

16-20. short-distance runner

program	16. runner1 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	4	4	7	9	12	3	STOP
program	17. runner2 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	5	8	10	13	3	STOP
program	18. runner3 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	5	9	10	14	4	STOP
program	19. runner4 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	4/3%	7/6%	9/10%	4/3%	4/0%	STOP
program	20. runner5 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	4	7	12	12	4	STOP

21-25. landy exerciser

program	21. runner1 (AGE55-60)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	5	5	4	2	STOP
program	22. runner2 (AGE50-55)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	3	4	5	6	7	STOP
program	23. runner3 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	6	8	7	5	STOP
program	24. runner4 (AGE35-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/9%	4/9%	6/9%	8/9%	5/9%	3/9%	STOP
program	25. runner5 (AGE20-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/10%	4/10%	6/10%	8/10%	6/10%	5/10%	STOP

4. 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 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

4.1 Hlavní údržba

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

4.2 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 KOBEREČ 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.

4.3 Mazání pásu/desky/kolek

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

Obdobné pouflívání (méně než 3 hodiny týdně) o každých 6 měsících

Střední pouflívání (3-5 hodin týdně) o každé 3 měsíce

Intenzivní pouflívání (více než 5 hodin týdně) o každých 6-8 týdnů.

Postup mazání:

- Pouflíjte pomocí suchou hadru pro utěsnění plochy mezi pásem a deskou.
- Roztáhněte olej na vnitřní plochu pásu a desky rovnoměrně (ujistěte se, že stroj je vypnutý a vytáhnutý ze zásuvky).
- 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.

4.4 Jak zkontrolovat, zda bledá plocha je správně namazaná?

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

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

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

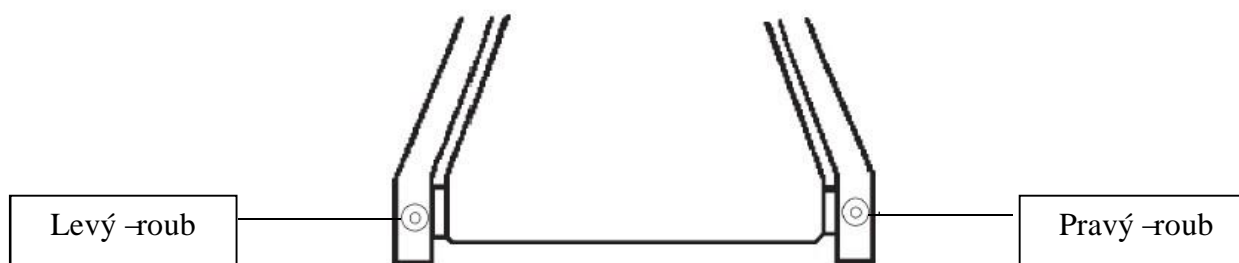
Doporučíme použít silikonový olej ve spreji.

4.5 Seřízení pásu

Nastavení napnutí pásu je velmi důležité pro bledé, aby byla zajištěna hladká, stabilní bledá 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 stupů jak je ukázáno na obrázku níže:



Upozornění: Nastavení se provádí přes malý drážek na krytkách.

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

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

5.6 Nastavení pásu do středu

Tento pás je vyroben tak, aby běhlecký pás byl ve středu. Je normální pro nějaké pásy, které utíkají do jedné strany, pokud pás běhí bez běhlice. Po několika minutách pouštění, pás musí mít tendenci jít do středu. Pokud běhlem pouštění, 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 –roub a uvolněte levý –roub pomocí 6 mm imbusového klíče, dokud nebude pás v centru. Pokud pás ubíhá doleva, dotáhněte levý –roub a povolte pravý –roub pomocí 6mm imbusového klíče, dokud není pás ve středu. Pokud pás nastavujete imbusovým klíčem, je důležité, abyste nastavovali v intervalu poloviny otáčení. Přetažení pásu může způsobit poškození.

5. Problémy

Tento pás je vyroben tak, aby neohrožilo nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Stroj se automaticky vypne, pokud by mohlo 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 podle viz bod 4.3 pro určení poruchy.

Před jakoukoliv opravou nezapomejte pás odpojit od zásuvky!

Nepoužívejte předávaná vodiče, může dojít k poškození.

5.1 Signály upozornění

E1: špatná odezva z kontrolní jednotky nebo senzoru rychlosti

1. zkontrolujte všechny kabely a ujistěte se, že konektory jsou zapojeny do mezi jednotkou motoru a displejem.
2. Zkontrolujte, zda senzor rychlosti a magnet jsou ve správném postavení a nejsou na magnetu špatně připevněny. (magnet je umístěn na předním kolečku v blízkosti čeremene motoru).
3. pokud se běhlecký 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 kabel

E3: Ochrana před zvýšením rychlosti (náhlé zvýšení rychlosti pásu).

1. Zkontrolujte senzor rychlosti a magnet, zda jsou ve správné pozici a na magnetu nejsou fládne překážky.
2. zkontrolujte spoje kabel 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.

Jakmile se zobrazí varovné signály, jednoduše zmákněte tlačítko "CLEAR" pro vymazání a zkuste to znovu.

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).

6. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: Před začátkem jakéhokoli 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 měření 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 vašeho výkonosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity, což nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

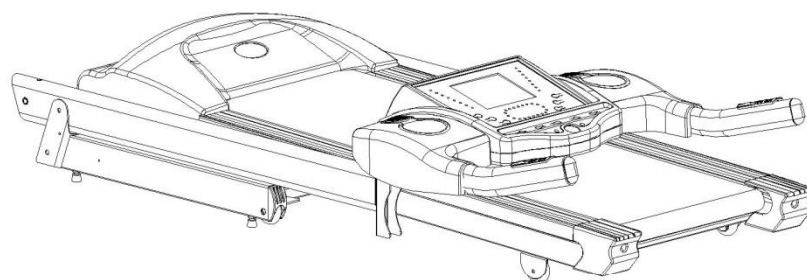
Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

7. SEZNAM DÍL

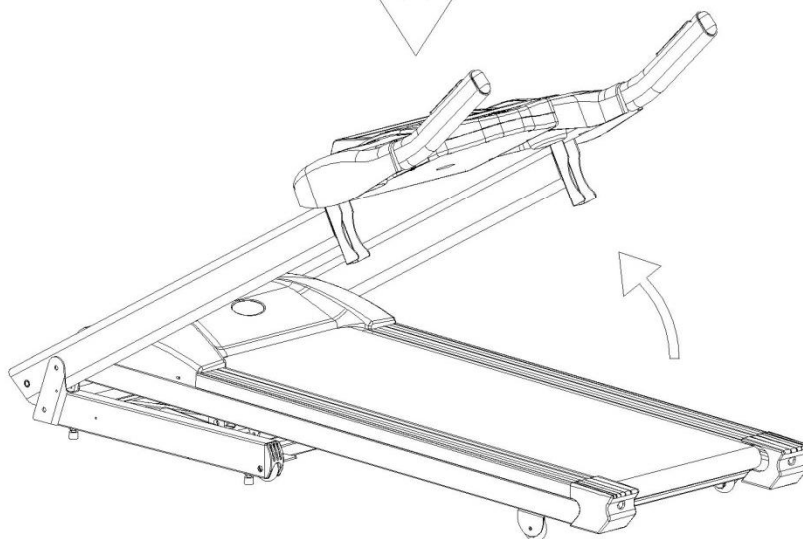
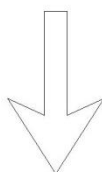
části			
.	popis	jednotka	množství
1	Bezpe nostní klí	Kus	1
2	™roub M8X16	Kus	2
3	™roub M10X120	Kus	2
4	™roub M10X60	Kus	2
5	™roub M5X10	Kus	4
6	Podlofka 10	Kus	4
7	Podlofka 8	Kus	2
8	Levý vrchní kryt	Kus	1
9	Pravý vrchní kryt	Kus	1
10	Podlofka 10	Kus	2
11	Klí 6mm	set	1
12	Klí 5mm	set	1
13	Klí 14X17	set	1
14	Mp3 kabel	Kus	1
15	Návod	Kus	1

8. Slofení stroje

Attached Diagram 1

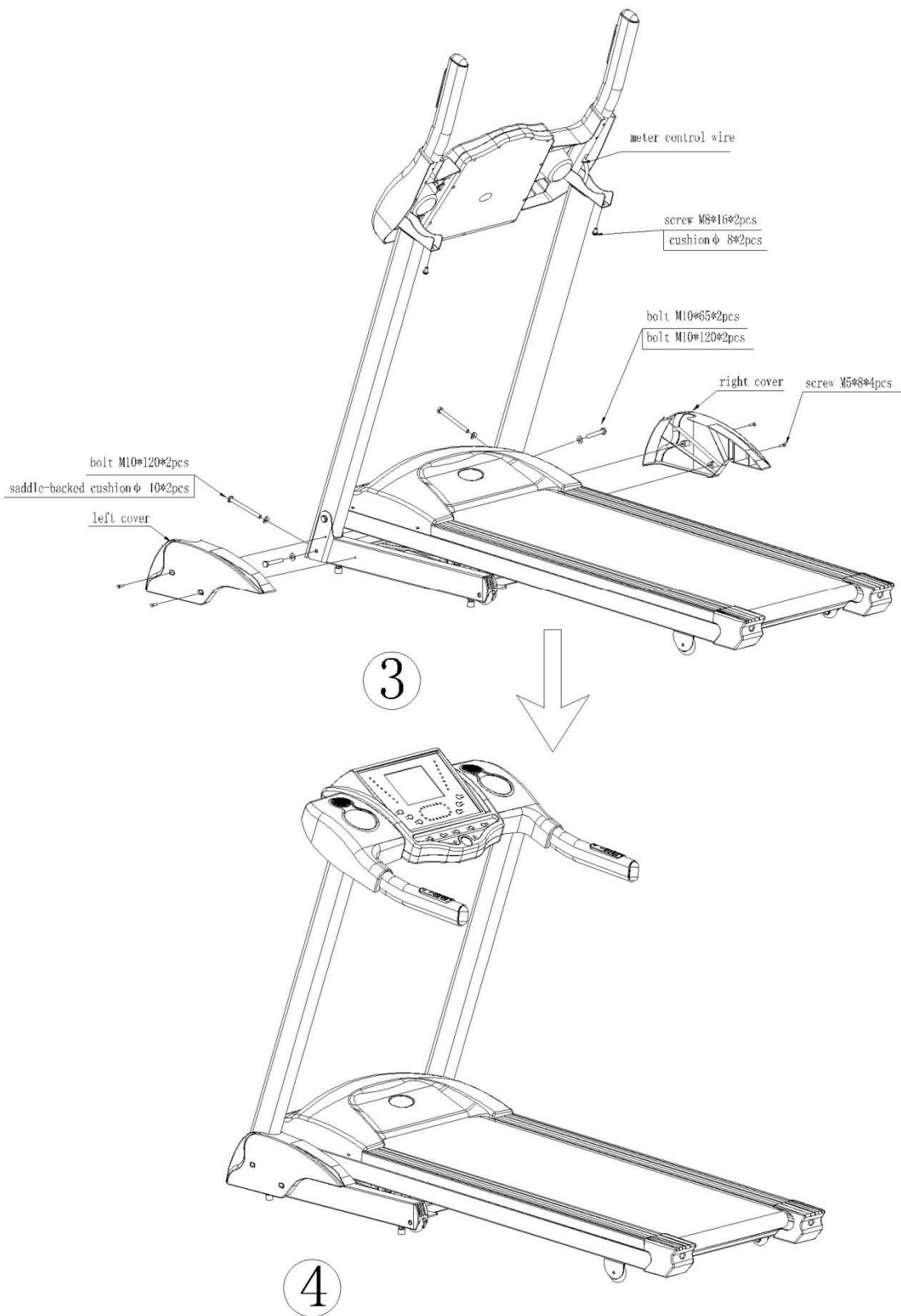


1



2

Attached Diagram 2



Zahívací / Streinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahívacími cvičeními a končí zklidujícími cvičeními. Zahívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozcvičení a zklidnění. Můžete, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozcvičte 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.

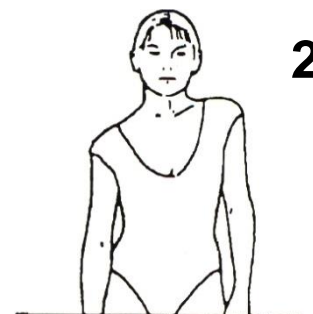
PROTAŽENÍ KRKU

Uklopte hlavu doprava a uctíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dol k hrudníku v polokruhu a poté vytopte hlavu doleva. Znovu uctíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



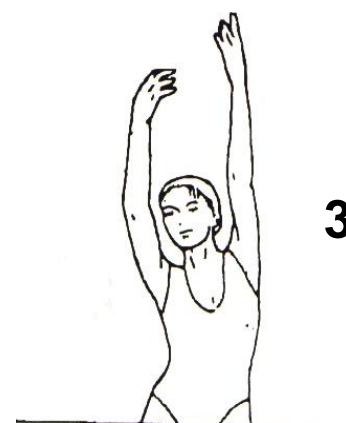
CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedněte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.



PROTAŽENÍ PAŮÍ

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



PROTAŽENÍ STEHNA

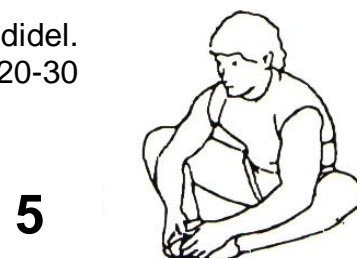
Opěte se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejdříve. Uctíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.

VNITŘÍ PROTÁHENÍ STEHNA

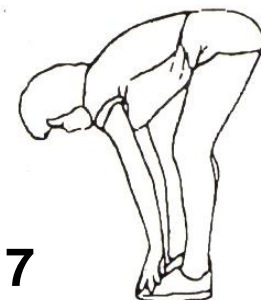
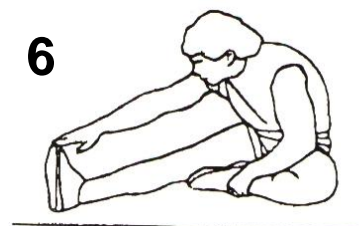
Posaďte se na zem, kolena směrujte k zemi. Pootáhněte chodidla co nejdále k tělu. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

**DOTEK PRSTŮ NA NOZE**

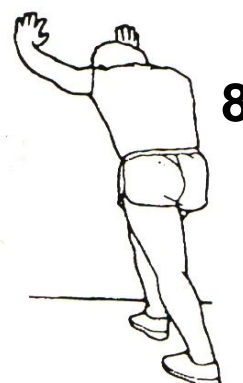
Pomaloučku ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejdále to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.

**CVIČENÍ NA KOLENA**

Posaďte 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.

**PROTÁHENÍ LÝTKY/ACHILLOVY PATY**

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



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. zaviněným užívatelem tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou reparací, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klikové osy
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínové emeny, opotřebení tlumičů na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, i nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúmyslným tlakem a nárazy, úmyslným poškozením designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a obecným vrzáním není závada bránící žádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínové emeny 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 v nich mohla být žádná uškrtnutá
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 sbíracích místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidační pomocí můžete 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 vyřádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sbíracího místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národním předpisem 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 toutéž 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 BEŽECKÝ PÁS

MASTER® F-35



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 spotrebi e s vä ťším odberom, ako je napríklad klimatizácia at .
Uistite sa ,že isti je na 10 A a pouŕívajte zásuvku iba pre tento stroj!

Upozornenie ó Pre ítajte si celý návod pred pouŕitím pásu.

Pre pred ŕenie ŕivotnosti pásu je treba vykonáva pravidelnú údrŕbu. Nevykonávanie pravidelnej údrŕby môŕe zníŕi záruku.

1. Dôleŕité bezpe tnostné upozornenie

Nebezpe ie ó aby ste zamedzili moŕnosti vzniku el. ŕoku, vŕdy odpojte stroj zo zásuvky po cvi ení, pri istení alebo pri vykonávaní údrŕby.

POUŕÍVAJTE IBA DANÝ KÁBEL EL. NAPÄTIA. NEPOUŕÍVAJTE 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. Môŕe dôjs k po-kodeniu ako koberca tak stroja.
- Za strojom musí by vo ný minimálne 1 meter.
- Pri pouŕití dajte pás na rovnú a pevnú podlahu.
- Nikdy nenechávajte deti na alebo v blízkosti pásu.
- Uistite sa, ŕe ke beŕíte, máte zapnutý bezpe nostný k ú na odevu. Je to pre va-u bezpe nos , pokia by ste spadli alebo sa dostali moc dozadu na pás. Pri odopnutí bezp. k ú a pás zastaví.
- Udrŕujte ruky v bezpe nej vzdialenosti od pohyblivých ástí.
- Nikdy necvi te na stroji, pokia má po-kodený kábel i konektor.
- Nenechávajte kábel pri horúcich plochách.
- Nepouŕívajte stroj, pokia boli pouŕité aerosólové spreje alebo pokia je v miestnosti nedostatok kyslíku. Iskry z motoru môŕu zapáli vysoko hor ávé produkty.
- Nikdy nekvapkajte alebo nevkładajte ŕiadne predmety do otvorených ástí.
- Pás je vhodný iba na domáce pouŕitie, nie je ur ený pre dlhotrvajúce pouŕívanie.

- Pre odpojenie pásu ó vypnite v-etky kontrolky do OFF pozície, odstrá te bezpe nostný k ú a potom vytiahnite kábel zo zásuvky.
 - Senzory tepovej frekvencie nie sú ur ené pre lekárske ú ely. Rôzne faktory, vrátane pohybu uffívate ov môflu spôsobi nepresnosti v meraní tepovej frekvencie. Senzory tepovej frekvencie sú ur ené iba pre cvičebné ú ely pre ur ené vývoje tepovej frekvencie pri cvičení.
 - Pri nastupovaní a vystupovaní z pásu pouffívajte bo né stupy, je to pre va-u bezpe nos .
 - Pouffívajte –portovú obuv s pevnou pätou. Doporu ujeme pouffívá be fleckú obuv. Topánky s vysokým podpätkom, látkové topánky, sandále i bosé nohy nie sú vhodné pri pouffívaní pásu.
 - Prevádzková teplota: 5 ó 40 °C.
- Po pouffítí vytiahnite bezpe nostný k ú .

1.1 DÔLEŤITÉ ELEKTRICKÉ INFORMÁCIE

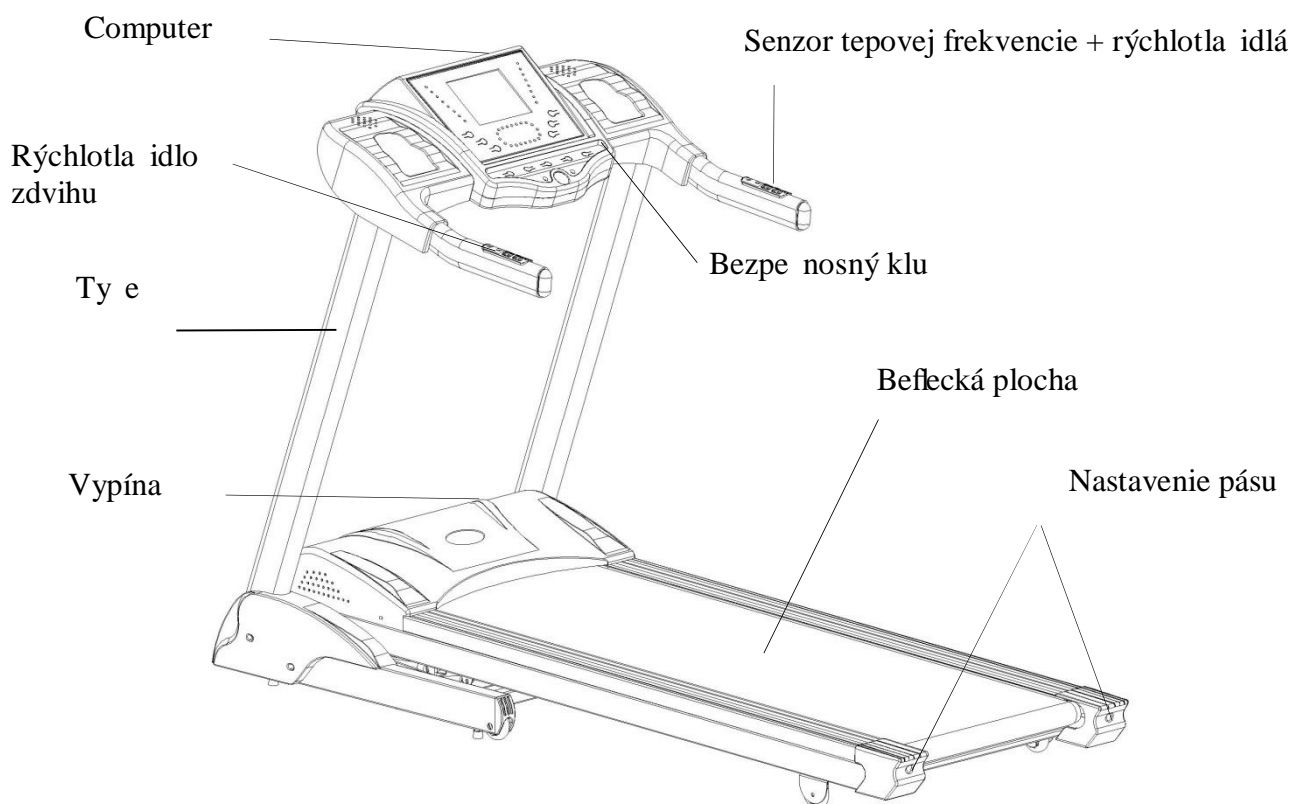
POZOR!

- NIKDY nepouffívajte neuzemnenú zásuvku el. napätia pre tento stroj. Dajte zástr ku pre od pohyblivých astí pásu, vrátane zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.
- NIKDY neodstra ujte fiadny kryt bez predchádzajúceho vypnutia zo zásuvky el. napätia.
- NIKDY nevystavujte pás daflu i vlhku. Tento stroj nie je ur ený pre vonkaj-ie pouffítie, nedávajte ho do blízkosti bazénu i iného prostredia s vysokou vlhkos ou.

1.2 DÔLEŤITÉ PREVÁDZKOVÉ INFORMÁCIE

- Pred pouffítím stroja si najskôr pre ítajte tento návod na pouffítie.
- Zmeny v rýchlosti i zdvihu nemôflu prebieha okamflite. Nastavte si va-u poŤadovanú rýchlos na computeri. Computer bude meni rýchlos postupne.
- Bu te opatrný, pokia pri behaní na páse robíte aj iné innosti, ako je napr. sledovanie televízie, ítanie apod. môfle to spôsobi stratu rovnováhy a následné zranenie.
- Aby ste zamedzili strate rovnováhy NIKDY nenastupujte i nevystupujte z pásu, keď je v pohybe. Pás za ína na ve mi nízkej rýchlosti. To umoflní jednoduchý nástup na pás.
- VŤdy sa drŤte rukovätí, keď manipulujete s computrom.
- Tento stroj je dodávaný s bezpe nostným k ú om. Vytiahnutý bezpe nostný k ú ihne zastaví pás, automaticky sa vypne. Pre návrat opä pripevnite bezpe nostný k ú .
- Netla te nadmerným tlakom na tla idlá na computri. Sta í malý tlak.

Rýchlos pásu je od 1.0-22km/hod.



2. HLAVNÉ TECHNICKÉ INFORMÁCIE

Hlavný účel: cvičenie, udržiavanie 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: modro podsvietený LCD

DC Motor: 3.5hp

Beflečná plocha: 500*1450mm

Prevádzková teplota: 5-40 °C

MP3 vstup, 2 reproduktory, drfiak f a-e

Rýchlos : 1 ~ 22 km/h

Automatický zdvih: 1 ~ 20%

as:0:00-99:59 (minuty : sekundy);

Vzdialenos : 0.00~9.99km

Kalorie: 0.00~999 kalórií

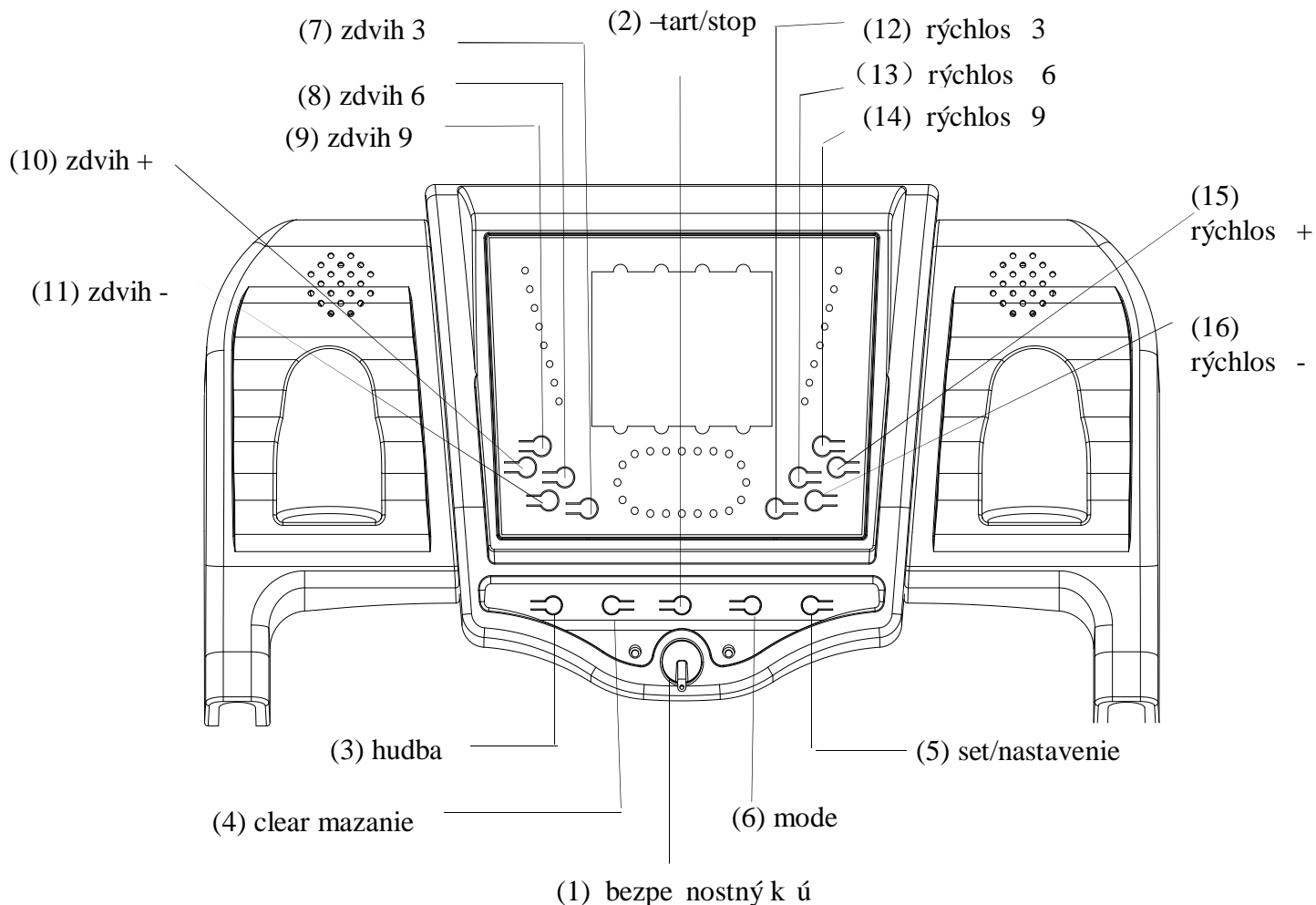
Rozmery (D*TM*V): 1935X850X1300 mm

Nosnos : 150 kg



3. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

3.1 Tlá idlá computera



(1) bezpečnostný kľúč a tlačidlo

V urgentných prípadoch potiahnite za kľúč, stroj sa ihne 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 bezpečnostný kľúč vytrhnutý, automaticky sa zastaví. Keď pás nepoužívate, bezpečnostný kľúč vytiahnite. Skladujte bezpečnostný kľúč na bezpečnom mieste mimo dosah detí.

(2) tlačidlo start/stop

Stlačením tohto tlačidla a pás sa rozbehne rýchlosťou 1.0 km/hod.

(3) tla idlo õ musicö

Stla te toto tla idlo pre aktiváciu hudby, ako náhle ho stla íte znovu, hudba sa vypne.

(4) tla idlo õclearö

Stla te tla idlo v prípravnej fáze pre vymazanie hodnôt na nulu.

(5) tla idlo õsetö

V prípravnej fáze stla te tla idlo pre nastavenie hodnôt času, vzdialenosti, kalórii. Stla te tla idlo õspeed-upö a õspeed-downö pre nastavenie rýchlosti.

(6) tla idlo õmodeö

Stla te tla idlo pre výber módu.

(7) tla idlo õincline 3ö

Stla te pre 3% zdvih

(8) tla idlo õincline 6ö

Stla te pre zmenu zdvihu na 6

(9) tla idlo õincline 9ö

Stla te pre zmenu zdvihu na 9

(10) tla idlo õincline upö

Stla te pre zvýšenie zdvihu o 1%

(11) tla idlo õincline downö

Stla te tla idlo pre zníženie zdvihu o 1%

(12) tla idlo õspeed 3ö

Pri behu môžete vyufíi rýchlo tla idlo speed 3 pre zmenu rýchlosti na 3 km/hod

(13) tla idlo õspeed 6ö

Pre zmenu rýchlosti na 6 km/hod

(14) tla idlo õspeed 9ö

Pre zmenu rýchlosti na 9 km/hod

(15) tlačidlo **speed up**

Stlačenie tlačidla pre zvýšenie rýchlosti o 0.1km/hod

(16) tlačidlo **speed down**

Stlačenie tlačidla pre zníženie rýchlosti o 0.1km/hod

3.2 Zariadenie cvičenia

Stroj zapnete zapojením do zásuvky a zapnutím vypínača, ktorý je umiestnený spredu pásu pod motorom. Uistite sa, či ste si priplli na odev bezpečnostný kúčik. Pokiaľ kúčik nebude pripnutý, pás sa nerozbehne. Ak náhle je pás zapnutý, vetyky okná na displeji sa na krátky čas rozsvietia.

3.3 Osobná kontrola

Pokiaľ používate pás prvýkrát, je nutné, aby ste urobili kontrolu:

- Odstráňte bezpečnostný kúčik, stlačte tlačidlo **MODE** a podržte ho, potom vložte znovu bezpečnostný kúčik, stroj sa prepne do režimu sebakontroly. V tomto móde, stlačte tlačidlo **START/STOP** pre prevedenie kontroly.

3.4 Operácie pre rýchly štart

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

3.5 Funkcie zdvihu

- Zdvih môže byť nastavovaný kedykoľvek, keď je pás v pohybe
- Hodnota zdvihu je od 1 do 20

- 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.

3.6 400 m okruh

400 m okruh je zobrazený na displeji. Blikajúca bodka ukazuje vašu pozíciu, ale iba aby ukázala približnú rýchlosť. Ako náhle ubehnete kolo, computer 3 x zapípa, kolo opäť nabehne.

3.7 Tepová frekvencia v rukovätiach

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 rukovätí.

3.8 Zobrazenie kalórií

Computer načíta kalórie spaľené pri cvičení.

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

3.9 Zloženie a rozloženie pásu

3.9.1 zloženie

Najskôr, zdvihnite zadnú časť pásu rukami, pokiaľ nezaujete aký zvuk, ktorý znamená, že skladací systém je zamknutý. Biele plocha nemôže byť teraz otočená do opačného smeru.

3.9.2 rozloženie

Dajte pás na širokú plochu, kde chcete behať. Za pásom musí byť voľná plocha minimálne 1,5 m.

3.9.3 Preprava

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

4.10 Výber programu

1. Uistite sa, že pás je zastavený. Pokiaľ nie, jednoducho stlačte tlačidlo `clear/set` pre reštartovanie. Stlačte tlačidlo MODE pre výber programu (P1, P2 ...P25), potom stlačte tlačidlo `START/STOP` pre začiatok cvičenia.

2. Okno rýchlosti teraz bude ukazovať prednastavenú rýchlosť vybraného programu
3. Každý program bude trvať 10 minút. Po každej minúte programu sa bude rýchlosť meniť automaticky, alebo ju môžete zmeniť manuálne. 3 sekundy pred koncom programu computer zapípa a pás sa vypne.

1-5. walking and jogging programs

program	1. primary 1					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1	2	3	2	1	STOP
program	2. primary 2					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1	3	4	2	1	STOP
program	3. walking					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1	3	4	5	3	STOP
program	4. jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1	4	6	3	2	STOP
program	5. incline jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP

6-10. long-distance runner

program	6. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	2	6	4	5	3	1	STOP
program	7. runner2 (AGE40-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	2	6	5	6	3	1	STOP
program	8. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	3	6	7	6	3	1	STOP
program	9. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	3	6	7	6	8	3	STOP
program	10. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	3	6	6	9	4	1	STOP

11-15. middle-distance runner

program	11. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rýchlosť/sklon	2/0%	6/5%	4/5%	5/5%	3/5%	1/0%	STOP
program	12. runner2 (AGE40-45)						

čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	6/6%	5/6%	6/6%	3/6%	1/0%	STOP
program	13. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/8%	7/8%	11/8%	3/8%	1/0%	STOP
program	14. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/9%	7/9%	12/9%	3/9%	1/0%	STOP
program	15. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/10%	7/10%	12/10%	3/10%	1/10%	STOP

16-20. short-distance runner

program	16. runner1 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	4	4	7	9	12	3	STOP
program	17. runner2 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	5	8	10	13	3	STOP
program	18. runner3 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	5	9	10	14	4	STOP
program	19. runner4 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	4/3%	7/6%	9/10%	4/3%	4/0%	STOP
program	20. runner5 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	4	7	12	12	4	STOP

21-25. landy exerciser

program	21. runner1 (AGE55-60)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	5	5	4	2	STOP
program	22. runner2 (AGE50-55)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	3	4	5	6	7	STOP
program	23. runner3 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	6	8	7	5	STOP
program	24. runner4 (AGE35-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/9%	4/9%	6/9%	8/9%	5/9%	3/9%	STOP
program	25. runner5 (AGE20-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/10%	4/10%	6/10%	8/10%	6/10%	5/10%	STOP

5. Údržba

Je treba vykonať údržbu pre udržiavanie pásu v prevádzke schopnom stave. Je nutné udržiavať pás a podlahu v istote.

UPOZORNENIE: PODLAHA MÔŽE HRAŤ HLAVNÚ ROLU VO FUNKCII A ŽIVOTNOSTI VÁŠHO PÁSU A TO JE TIEŽ PRE O DOPORU UJEME PRAVIDELNE MAZAŤ TÚTO PÁSU. POKIA NEBUDE PÁS MAZANÝ, MÔŽE DÔJSŤ K POŠKODENIU PÁSU A NA TÚTO ZÁVADU NEMÔŽETE UPLATNIŤ REKLÁMACIU.

UPOZORNENIE: ODPOJTE PÁS ZO ZÁSUVKY EL. NAPÄTIA PRED ÚDRŽBOU

UPOZORNENIE: ZASTAVTE PÁS PRED SKLADANÍM

5.1 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 istenie vykonávajte raz mesačne. Nechajte pás vyschnúť pred použitím.
- Najmenej raz mesačne vysajte pod pásom pre zamedzenie vzniku nánosov prachu. Raz ročne odstráňte kryt motora a vysajte prachu na motore.

5.2 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 KOBREK A PODLAHU POD PÁSOM v prípade vytečenia.

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

5.3 Mazanie pásu/dosky/koliesok

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

Obdobné používanie (menej ako 3 hodiny týždenne) o každých 6 mesiacov

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

Intenzívne používanie (viac ako 5 hodín týždenne) o každých 6-8 týždňov.

Postup mazania:

- použiť mäkkú, suchú handru pre utretie plochy medzi pásom a doskou.
- Roztiahnuť olej na vnútornú plochu pásu a dosky rovnomerne (uistite sa, že stroj je vypnutý a vytiahnutý zo zásuvky).
- Pravidelne namažte predné a zadné kolieska pre udržanie vo výkone.

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

5.4 Ako skontrolovať, či bežecská plocha je správne namazaná?

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

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

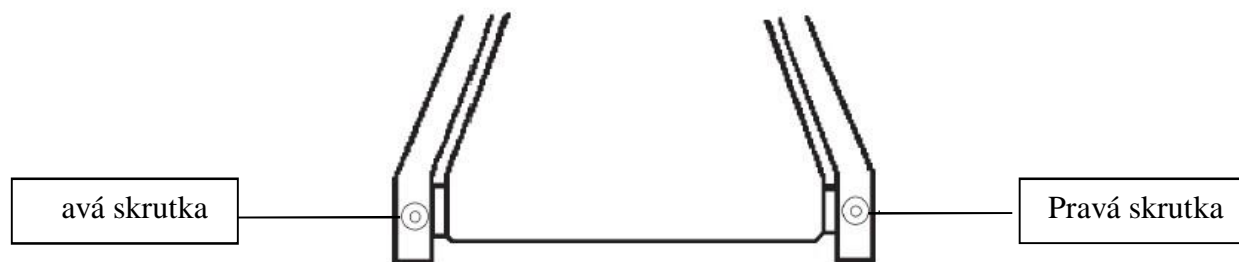
Pokiaľ je plocha suchá na dotyk, použijete silikónový olej pre namazanie

Doporučujeme použiť silikónový olej v spreji.

SK 5.5 Nastavenie pásu

Nastavenie napnutia pásu je veľmi dôležité pre bežec, aby bola zaistená hladká, stabilná bežecská 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 prek znutia na prednom koliesku. Oto te oboma ó pravou i avou skrutkou v smere hodinových ru íiek a skontrolujte správne napnutie pásu.

NEPRE AfíUJTE HO ó pre aflenie môfle spôsobi po-kodenie pásu a následné po-kodenie loflísk.

5.6 Nastavenie pásu do stredu

Tento pás je vyrobený tak, aby beflecký pás bol v strede. Je normálne pre niektoré pásy, fle utekajú do jednej strany, pokia pás beflí bez beflca. Po nieko ko minútach pouflitia, pás musí ma tendenciu ís do stredu. Pokia behom pouflitia, sa pás stále pohybuje do strany, je treba ho nastavi . Nasledujte tento postup:

Najskôr nastavte rýchlos na najnífl-íu úrove

Potom skontrolujte, do ktorej strany pás ubieha

Pokia pás ubieha doprava, dotiahnite pravú skrutku a uvo nite avú skrutku pomocou 6 mm imbusového k ú a, dokia nebude pás v centre. Pokia pás ubieha do ava, dotiahnite avú skrutku a povo te pravú skrutku pomocou 6mm imbusového k ú a, dokia nie je pás v strede. Pokia pás nastavujete imbusovým k ú om, je dôleflité, aby ste nastavovali v intervale polovice oto enia. Pre aflenie pásu môfle spôsobi po-kodenie.

6. Problémy

Tento pás je vyrobený tak, aby nehrozilo nebezpe íe úrazu el. prúdom. Stroj sa automaticky vypne, pokia by malo dôjs k po-kodeniu.

Pokia pás nepracuje správne, jednoducho ho vypnite a po kajte 1 minútu, potom ho znovu zapnite.

Pokia ani potom nepracuje správne, vykonajte kontrolu ó vi bod 4.3 pre ur enie poruchy.

Pred akouko vek opravou nezabudnite pás odpoji od zásuvky!

Nepouffívajte prídavné vodi e, môfle dôjs k po-kodeniu.

6.1 Signály upozornenia

E1: fladna odozva z kontrolnej jednotky alebo senzoru rýchlosti

1. Skontrolujte v-etky káble a uistite sa, fle konektory sú zapojené ó medzi jednotkou motora a displejom.

2. Skontrolujte, či i senzor rýchlosti a magnet sú v správnom postavení a nie sú na magnetoch žiadne prekážky. (magnet je umiestnený na prednom koliesku v blízkosti remeňa a motoru).
3. Pokiaľ sa reflexný 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 sú žiadne prekážky.
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.

Ako náhle sa zobrazia varovné signály, jednoducho stlačte tlačidlo "CLEAR" pre vymazanie a skúste to znovu.

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, či zásuvka funguje správne).
3. Skontrolujte kábel (túto prácu musí urobiť elektrikár).

7. Cvičebné inštrukcie

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 ňom.

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 čo nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

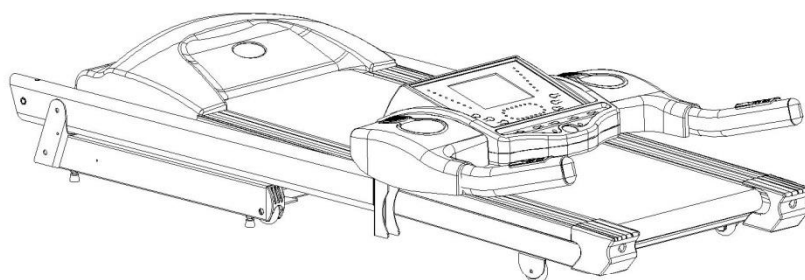
Ako môžete vidieť, vaše kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

8. Zoznam dielov

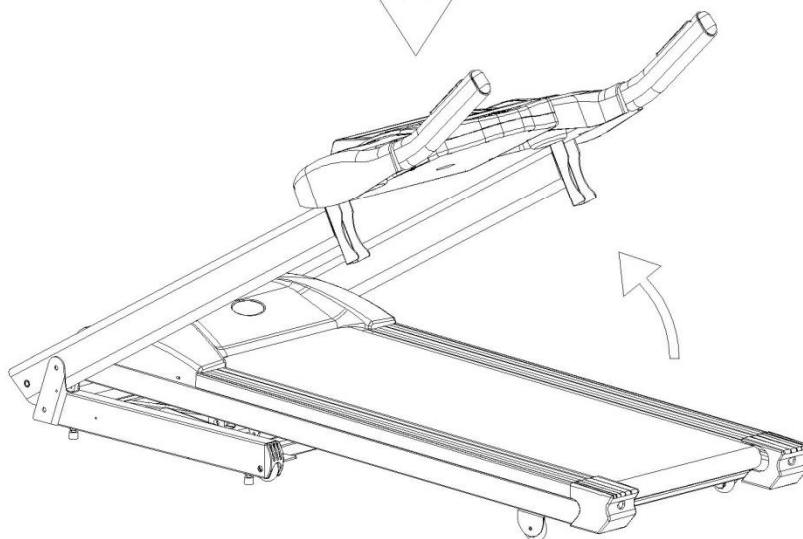
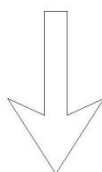
Čiastky			
№	popis	jednotka	množstvo
1	Bezpečnostný kľúč	Kus	1
2	Skrutka M8X16	Kus	2
3	Skrutka M10X120	Kus	2
4	Skrutka M10X60	Kus	2
5	Skrutka M5X10	Kus	4
6	Podložka 10	Kus	4
7	Podložka 8	Kus	2
8	Ľavý vrchný kryt	Kus	1
9	Pravý vrchný kryt	Kus	1
10	Podložka 10	Kus	2
11	Kľúč 6mm	set	1
12	Kľúč 5mm	set	1
13	Kľúč 14X17	set	1
14	Mp3 kábel	Kus	1
15	Návod	Kus	1

9. Zlofienie stroja

Attached Diagram 1

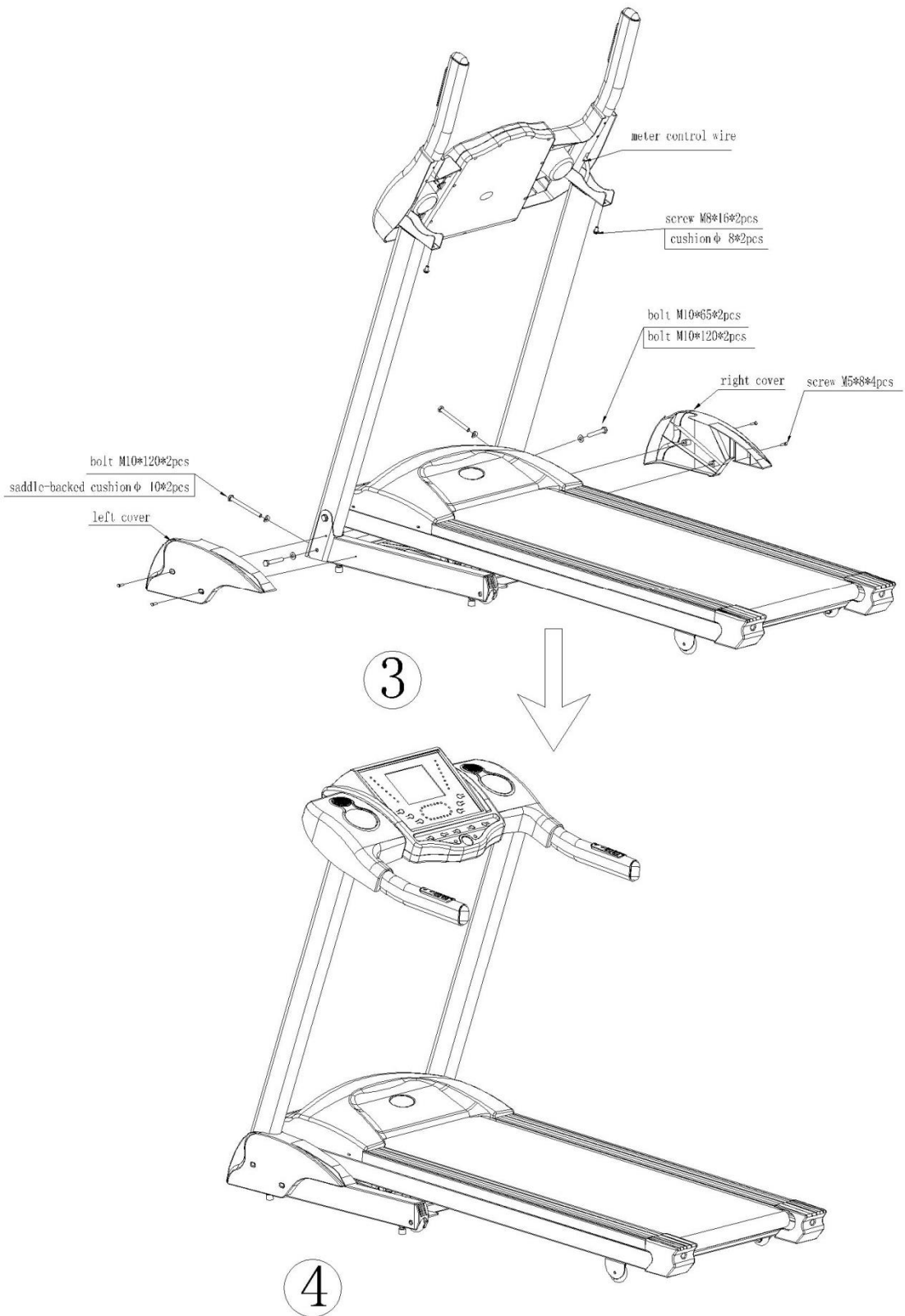


1



2

Attached Diagram 2



Zahrievacie / Stre ingové cvičenia

Úspešné cvičenie za iná zahrievacími cvičeniami a končí ukľudujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukľudujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. alej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukľudnenie. 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 nehrá žiadnu úlohu počas cvikov pre zahrievanie. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PRE ZAHRIEVANIE KRKU

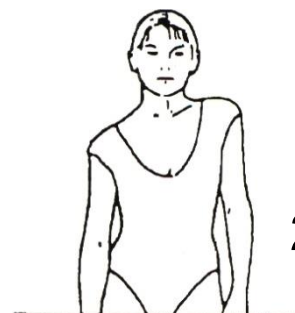
Ukľoťte hlavu doprava a odcítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytoťte hlavu doava. Znovu ucítite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.



1

CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

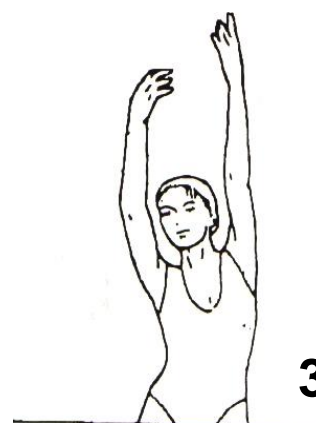
Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



2

PRE ZAHRIEVANIE PAŔÍ

Pre zahrievate ľavú a pravú paľu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.



3

PRE ZAHRIEVANIE 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.

VNÚTORNÉ PRE AHOVANIE STEHNA

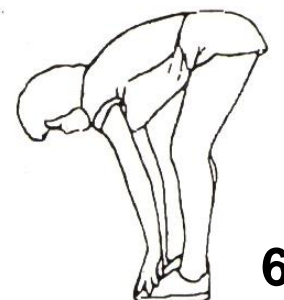
Posa te sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá o najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tla te kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokia možno 30-40 sekúnd.

**DOTYK PRSTOV NA NOHE**

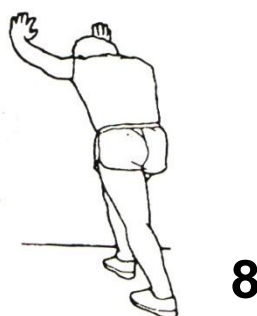
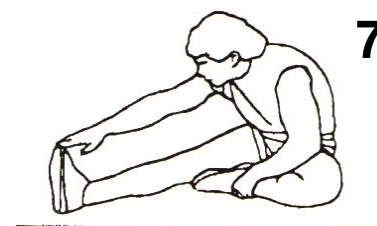
Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknú rukami svojich chodidiel. Ohnite sa o najviac, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokia možno 20-30 sekúnd.

**CVIENIA NA KOLENÁ**

Posa te sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou paou dosiahnu na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokia možno 30-40 sekúnd.

**PRE AHOVANIE LÝTKA/ACHILLOVEJ PÄTY**

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu vsetku váhu tela. Potom vysu te ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokia možno 30-40 sekúnd.



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. zavinutím užívateľa a 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 kľučkách a kľučkách 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 počítači)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, nesúladným 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 obzvlášť v zranení nie je závažná 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 súčastí pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyšetrenie 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, keď 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 vyžiadať 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 akýkoľvek vek 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-35



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



Produkt ten ma wysoki odbiór energii elektrycznej. Nie należy go wyciągać pod napięciem do tego samego gniazdka elektrycznego, w którym znajdują się inne urządzenia elektryczne, mające wysoki 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 bieżnika należy zapoznać się z instrukcją obsługi.

Aby wydłużyć żywotność bieżnika 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 pracy, odłączyć urządzenie od prądu elektrycznego.

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

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

- Nie można pozostawiać kabla w pobliżu gorących powierzchni.
- Nie można korzystać z urządzenia, jeżeli w jego pobliżu znajdują się łatwopalne spreje w aerozolu 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 się od sieci, 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, w tym ruch i uderzenia, mogą spowodować wystąpienie niecisłości podczas mierzenia pulsu. Sensory są wyłącznie dla określenia zmian pulsu podczas wykonywania ćwiczeń.
- Przy wchodzeniu i zschodzeniu 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 wpłynąć na ruchome elementy sprzętu. Należy nosić sportowe buty, polecamy buty do biegania. Sandały lub boso nogi nie są odpowiednie dla biegania na pasie.
- Temperatura osi gąsienic w czasie użytkowania: 50-40°C.
- Po zakończeniu ćwiczeń należy wyciągnąć klucz bezpieczeństwa.

1.1 INFORMACJE DOTYCZĄCE ELEKTRYCZNOŚCI

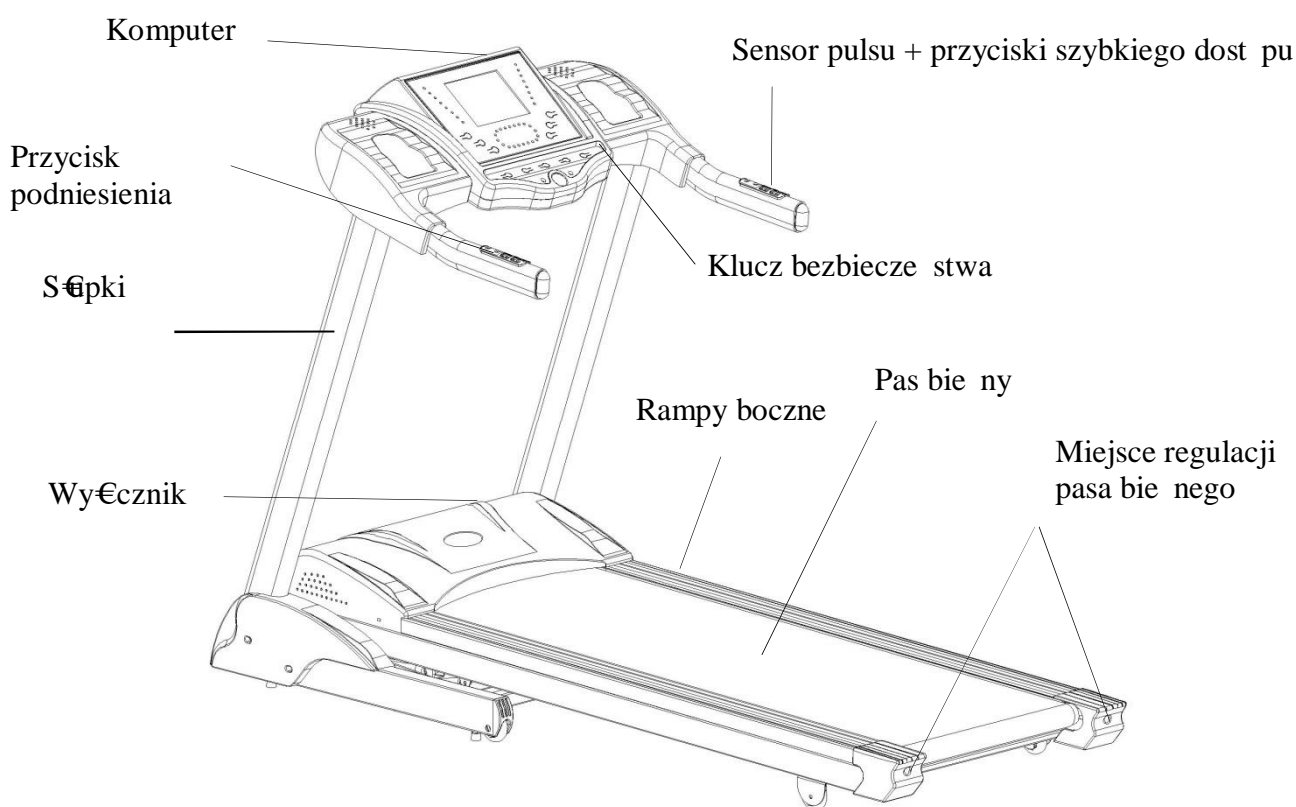
- NIE WOLNO korzystać z nieziemniennego gniazdka przy podłączaniu tego urządzenia. Wtyczka nie może znajdować się w zasięgu ruchomych części pasa, ostrzeżenie dotyczy również mechanizmu dwigającego i kółek transportowych.
- NIE WOLNO zdejmować obudowy z pokryw bez wcześniejszego odłączenia urządzenia z gniazdka.
- NIE WOLNO wystawiać urządzenia 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 DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

- 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 oczekiwane prędkości 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. Pasa zaczyna poruszać się bardzo powoli, wtedy najlepiej wejść na niego.
- Podczas manipulacji przy komputerze, należy zawsze trzymać się poręczy.
- Urządzenie to jest zawsze dostarczane z kluczem bezpieczeństwa. Wyjście klucza bezpieczeństwa natychmiast automatycznie zatrzymuje pas. Aby ponownie uruchomić pas należy ponownie przymocować klucz bezpieczeństwa.
- Klawisze na komputerze wystarczy naciskać lekko, nie wymaga to dużej siły.

Prędkość pasa wynosi od 1 - 22 km/h.



2. PODSTAWOWE DANE TECHNICZNE

Przeznaczenie: wiczenie, 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 godzin. Raz miesięcznie lub po upływie 40 godzin użytkowania, należy dopełnić 20 ml oleju silikonowego na deskę pod pasem bieżym.

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

Display: niebiesko podświetlony LCD

DC Motor: 3.5hp

Powierzchnia pasa: 500*1450mm

Temperatura osiągnięta w czasie użytkowania: 5-40 °C

MP3 wejście, 2 głośniki, uchwyt na bidon.

Prędkość: 1 ~ 22 km/h

Podniesienie automatyczne: 1 ~ 20%

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

Odległość: 0.00~9.99km

Kalorie: 0.00~999 kalorii/kalorii

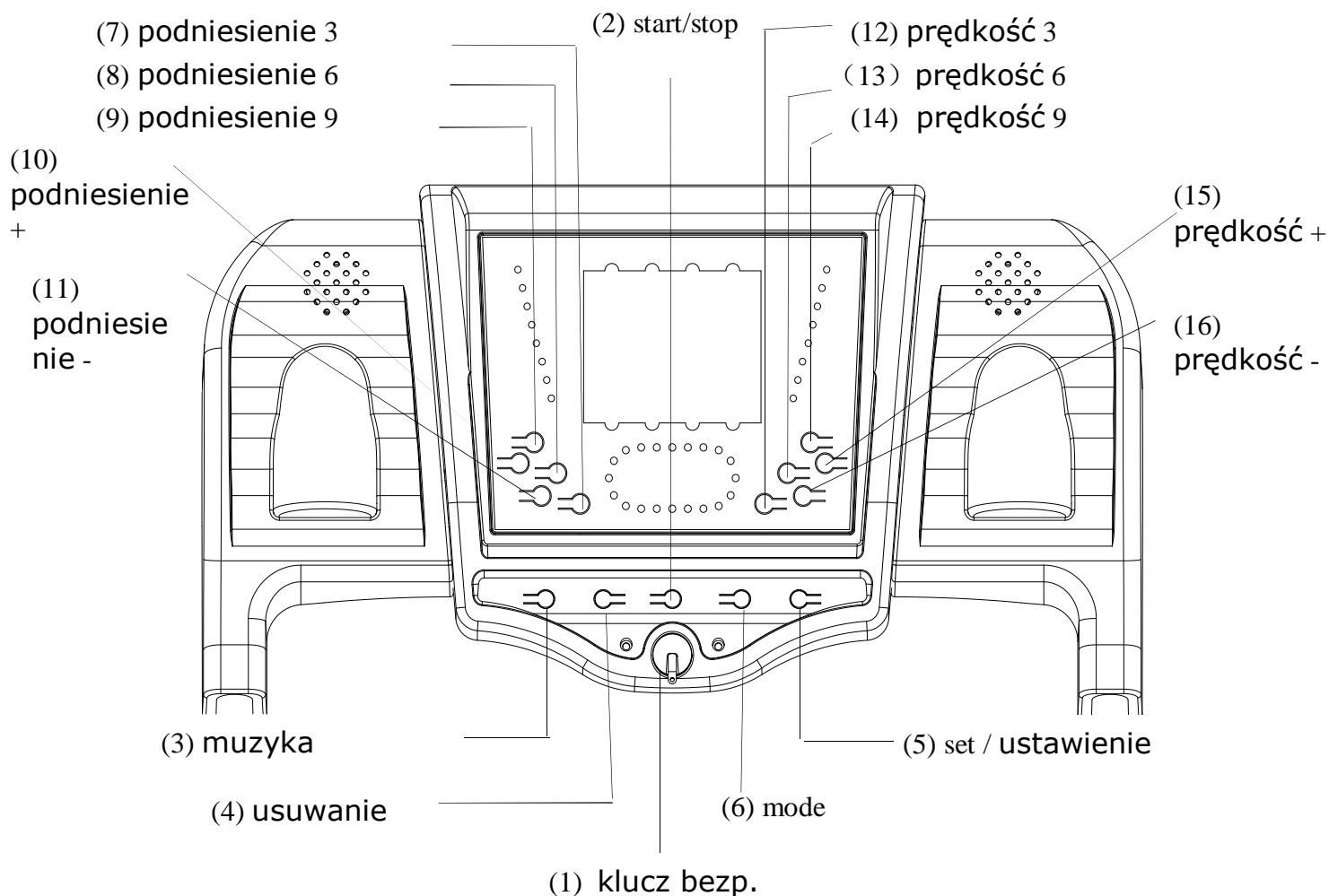
Rozmiary (długość*szerokość*wysokość): 1935X850X1300 mm

Nośność: 150 kg



3. INFORMACJE DOTYCZ CE OBS/ UGI

3.1 Przyciski komputera



(1) otklucz bezpiecze stwa

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

WAŻNE: jeżeli klucz bezpiecze stwa nie znajduje się na swoim miejscu, bieżnia nie działa.

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

(2) Przycisk *õstart/stopö*

wystarczy nacisnąć ten przycisk a pas ruszy z prędkości 1.0 km/h

(3) *õmusicö* przycisk

Po przytoczeniu tego przycisku włącza się muzyka. Po jego ponownym naciśnięciu muzyka wyłącza się.

(4) przycisk *õclearö*

Naciskając ten przycisk w fazie przygotowania dojdzie do anulowania wartości.

(5) przycisk *õsetö*

Naciskając ten przycisk w fazie przygotowania można ustawić wartość czasu, odległości, kalorii. Za pomocą przycisków *õspeed-upö* i *õspeed-downö* się ustala prędkość.

(6) przycisk *õmodeö***(7) przycisk *õincline 3ö***

Należy nacisnąć dla 3% podniesienia.

(8) przycisk *õincline 6ö*

Należy nacisnąć dla zmienienia podniesienia na 6

(9) przycisk *õincline 9ö*

Należy nacisnąć dla zmienienia podniesienia na 9

(10) przycisk *õincline upö*

Należy nacisnąć dla podwyższenia podniesienia o 1%

(11) przycisk *õincline downö*

Należy nacisnąć dla obniżenia podniesienia o 1%

(12) przycisk *õspeed 3ö*

Przycisk ten umożliwia podczas biegania podnieść prędkość na 3 km/h

(13) przycisk *õspeed 6ö*

Przycisk ten umożliwi podniesienie prędkości na 6 km/h

(14) przycisk **speed up**

Przycisk ten umożliwi podniesienie prędkości na 9 km/h

(15) przycisk **speed up**

Należy nacisnąć dla podwyższenia prędkości o 0.1km/h

(16) przycisk **speed down**

Należy nacisnąć dla obniżenia prędkości o 0.1km/h

3.2 Rozpoczęcie wycieczki

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

3.3 Bezpieczna kontrola

Jeśli bieżnia ma być użyta po raz pierwszy, należy przeprowadzić następującą kontrolę:

- Należy wyjąć klucz, nacisnąć przycisk **MODE** i przytrzymać go, następnie ponownie włożyć klucz bezpieczeństwa, urządzenie przełączy się na tryb samokontroli. W tym trybie należy nacisnąć przycisk **START/STOP** dla rozpoczęcia kontroli

3.4 Postępowanie przy trybie szybkiego startu

- Należy nacisnąć przycisk **START/STOP** w celu wznowienia display'a (o ile nie jest już aktywny).
Uwaga: poprzez zamknięcie klucza bezpieczeństwa komputer również aktywuje się
- Należy nacisnąć przycisk **START/STOP** w celu rozpoczęcia wycieczki, pas ruszy z prędkością 1.0 km/h, następnie za pomocą przycisków **+** lub **-** należy ustawić wymagane prędkości. Prędkości można zmieniać za pomocą przycisków szybkiego dostępu prędkości (3, 6, 9 i 12). Prędkości można ustawiać i za pomocą przycisków na poręczach.
- Aby zmniejszyć prędkość wystarczy nacisnąć i przytrzymać przycisk **š-š**. Można także skorzystać z przycisków szybkiego dostępu prędkości 3,6,9,12.
- Po naciśnięciu przycisku **START/STOP** bieżnia zacznie powoli zwalniać. Jeśli pas porusza się z prędkością mniejszą niż 3,6 km/h, powinna zatrzymać się natychmiast..

5. Je li 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.

3.5 funkcja podniesienia

- Podniesienie można ustawić w każdej chwili, jeśli pas porusza się.
- Wartość podniesienia wynosi od 1 do 20.
- Za pomocą przycisków UP lub DOWN ustawia się wymagane wartości. Można także skorzystać z przycisków szybkiego dostępu 3, 6, 9, za pomocą których ustawia się % podniesienia.
- Dalej można podniesienie ustawić także przyciskami na poręczach.
- Na display'u wyświetli się wartość podniesienia w procentach.
- Podniesienie zostanie w pozycji, w której została wyznaczona bieżąca.

3.6 400 m bieżnia

Bieżnia o długości 400m jest wyświetlona na display'u. Migająca kropka pokazuje Państwa pozycję, ale tylko dlatego by pokazać w przybliżeniu prędkość. Po ubieganiu jednego koła komputer 3 x zapisze, koło się ponownie pojawi.

3.7 Puls na poręczach

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

3.8 Wyświetlanie kalorii

Komputer liczy kalorie spalone podczas biegu.

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

3.9 Złoty i rozbiegnięcie

3.9.1 Złoty

Należy podnieść tylną część bieżni rękami, słyszalny cichy dźwięk, bieżnia oznacza system składający się z zamknięcia. Pas bieżni nie może być teraz odwrócony w przeciwnym kierunku.

3.9.2 Rozbiegnięcie

Należy polożyć biegnące w miejscu, w którym będzie wykorzystywana. Za biegnące musi być minimalnie 1,5 wolnej przestrzeni.

3.9.3 Przesuwanie biegnące

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

3.10 Wybór programu

- Należy upewnić się, czy pasy nie poruszają. Jeśli tak, wystarczy nacisnąć przycisk *clear/set* i zrestartować. Następnie nacisnąć przycisk MODE i wybrać program (P1, P2 ...P25), w celu rozpoczęcia biegnięcia należy nacisnąć przycisk *START/STOP*.
- Okienko przy bieżącym biegnięciu pokazuje prędkość programu ustawioną przez producenta.
- Każdy program ma długość 10 minut. Po każdej minucie programu prędkość będzie się automatycznie zmieniać, można ją również zmieniać samodzielnie. Na 3 sekundy przed końcem programu komputer wydzieli sygnał wyłączenia.

1-5. walking and jogging programs

program	1. primary 1					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	2	3	2	1	STOP
program	2. primary 2					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	3	4	2	1	STOP
program	3. walking					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	3	4	5	3	STOP
program	4. jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1	4	6	3	2	STOP
program	5. incline jogging					
čas	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP

6-10. long-distance runner

program	6. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	6	4	5	3	1	STOP
program	7. runner2 (AGE40-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	6	5	6	3	1	STOP

program	8. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	7	6	3	1	STOP
program	9. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	7	6	8	3	STOP
program	10. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	6	6	9	4	1	STOP

11-15. middle-distance runner

program	11. runner1 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	6/5%	4/5%	5/5%	3/5%	1/0%	STOP
program	12. runner2 (AGE40-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	6/6%	5/6%	6/6%	3/6%	1/0%	STOP
program	13. runner3 (AGE35-40)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/8%	7/8%	11/8%	3/8%	1/0%	STOP
program	14. runner4 (AGE30-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/9%	7/9%	12/9%	3/9%	1/0%	STOP
program	15. runner5 (AGE25-30)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3/0%	4/10%	7/10%	12/10%	3/10%	1/10%	STOP

16-20. short-distance runner

program	16. runner1 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	4	4	7	9	12	3	STOP
program	17. runner2 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	5	8	10	13	3	STOP
program	18. runner3 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	5	9	10	14	4	STOP
program	19. runner4 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/0%	4/3%	7/6%	9/10%	4/3%	4/0%	STOP
program	20. runner5 (AGE18-25)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	3	4	7	12	12	4	STOP

21-25. landy exerciser

program	21. runner1 (AGE55-60)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	5	5	4	2	STOP
program	22. runner2 (AGE50-55)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	3	4	5	6	7	STOP
program	23. runner3 (AGE45-50)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2	4	6	8	7	5	STOP
program	24. runner4 (AGE35-45)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/9%	4/9%	6/9%	8/9%	5/9%	3/9%	STOP
program	25. runner5 (AGE20-35)						
čas	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
rychlost/sklon	2/10%	4/10%	6/10%	8/10%	6/10%	5/10%	STOP

4. KONSERWACJA

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

WAŻNE: PODŁOGA MOŻE ODGRZYWAĆ 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 GNAZDKA PRZED KONSERWACJĄ

OSTRZEŻENIE: NALEŻY ZATRZYMAĆ PAS PRZED ZŁOŻENIEM

4.1 Podstawowe czyszczenie

- Za pomocą kielich wlgotnej szmatki należy wytrzeć rogi bieżni oraz powierzchnie pomiędzy rogami bieżni i ramieniem. Górna część bieżni można czyszczyć wodą z mydłem za pomocą szczoteczki. Takie

czyszczenie należy przeprowadzać raz na miesiąc. Po oczyszczeniu, przed podłączeniem bębna do gniazdka, należy upewnić się, że jest już sucha.

- Co najmniej raz w miesiącu należy usunąć kurz spod bębna, tak aby zaprzec jego gromadzeniu się. Raz w roku należy zdjąć pokrywkę motoru i usunąć z niego kurz.

4.2 Podstawowe czynności kontrolne

- Należy sprawdzić wszystkie części przed rozpoczęciem pracy.
- Jeżeli niektóre z części są uszkodzone, powinny zostać natychmiast wymienione.
- Nigdy nie wolno korzystać z bębna, jeżeli jest uszkodzona. Należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

UWAGA: NALEŻY CHRONIĆ DYWAN I PODŁOGĘ POD BĘBEN w przypadku wycieku. Ten produkt zawiera ruchome części, które trzeba smarować ołowianymi substancjami oleistymi.

4.3 Smarowanie bębna/deski/kółek

Bębna należy smarować mniej więcej po każdych 40 godzinach użytkowania. Polecamy smarować deskę według następujących instrukcji:

Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godziny tygodniowo) ów raz na 6 miesięcy

średnie użytkowanie (3-5 godzin tygodniowo) ów raz na 3 miesiące

Częste użytkowanie (więcej niż 5 godzin tygodniowo) ów raz na 6-8 tygodni.

Instrukcje smarowania:

- Należy mieć suchy szmatkę przetrzeć powierzchnię pomiędzy pasem i deską.
- Olej należy rozprowadzić równomiernie po wewnętrznej powierzchni pasu i deski (należy upewnić się, że urządzenie nie jest podłączone do gniazdka).
- Regularnie należy smarować przednie i tylne kółka tak, aby prawidłowo działały.

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

4.4 Jak sprawdzić, czy pas jest dobrze posmarowany?

1. Należy odłączyć bębna z gniazdka.

2. Złoty biegni do pozycji złączenia.
3. Rk należy sprawdzi powierzchnię pasa.

Je li powierzchnia jest w dotyku gładka, nie trzeba jej smarować .

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

Polecamy olej silikonowy w spreju.

4.5 Nastawienie pasa

Nastawienie napięcia pasa jest bardzo ważne dla biegacza, w ten sposób można zapewnić płynny i stabilny pas biegni. Nastawienie przeprowadza się ze strony prawego i lewego tylnego końca przy pomocy klucza imbusowego, który jest załączony do opakowania. Poręba nastawienia jest umiejscowiona na końcu ramp bocznych, co widoczne jest na obrazku poniżej:



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

Należy w ramach prewencji docignąć tylne koło, aby uniknąć przeslizgiwania się na przednim kole. Następnie należy przekręcić obie rury (prawą i lewą) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i sprawdzić, czy pas jest odpowiednio napięty .

NIE PRZECI GA PASA NADMIERNIE ó przecignięcie może spowodować uszkodzenie pasa a w następstwie uszkodzenie łożysk.

4.6 Nastawienia pasa na rodek

Bieżnia skonstruowana jest tak, aby pas biegni znajdował się w środku. Może w przypadku zdarzenia się, pas przesunie się na jedną ze stron, w sytuacji, kiedy porusza się pas bez biegacza. Po kilku minutach użytkowania pas musi wrócić na rodek. Je li w trakcie użytkowania pas nadal przesunie 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 przesuwają się.

Jeśli pas przesuwają się w prawo należy dociągnąć prawą rubrę i poluzować lewą za pomocą 6 mm klucza imbusowego, do chwili, kiedy pas nie znajdzie się na środku. Jeśli pas przesuwają się w lewo należy dociągnąć lewą rubrę i poluzować prawą rubrę 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 poświadczeniowych obrotów. Przeciwnie nastawienie pasa może spowodować uszkodzenie.

5. PROBLEMY

Bieżnia skonstruowana jest tak, aby nie stwarzać zagrożenia porażeniem prądem. Urządzenie automatycznie wyłącza się, jeśli zaistnieje zagrożenie uszkodzenia.

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

Jeśli urządzenie nadal nie działa prawidłowo należy przeprowadzić jego kontrolę (patrz punkt 4.3 - aby ustalić rodzaj usterki).

Przed naprawą należy wyłączyć bieżnię z gniazdka!

Nie wolno korzystać z innych kabli, może to prowadzić do uszkodzenia.

5.1 Dźwięki ostrzegawcze

E1: bez odpowiedzi ze strony panelu sterującego lub sensora prędkości

1. Należy sprawdzić wszystkie kable i upewnić się, czy konektory są podłączone do pomiaru motorem a nie dyskiem.
2. Należy sprawdzić, czy sensor prędkości i magnes są prawidłowo ustawione i nie ma na magnesie żadnych przeszkód. (Magnes jest umieszczony na przednim końcu w pobliżu rzemienia motoru.)
3. Jeśli pas bieżni porusza się, to pojawienie się błędów 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 pr dko ci (nagły wzrost pr dko ci pasu bie nego)

1. Należy sprawdzić czy sensor pr dko ci 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 pr dko ci.
4. Należy wymienić panel sterowania.

E4: uszkodzenie podniesienia

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

W przypadku pojawienia się sygnałów ostrzegawczych należy w celu anulowania nacisnąć przycisk „CLEAR” po czym spróbować ponownie.

Bez prądu

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

6. INSTRUKCJE DO WICZE

UWAGA: przed rozpoczęciem jakichkolwiek wicze 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 niecisłość 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 energii dla codziennych czynności nazywanych też tlenową aktywnością. Państwa serce nie pracuje tak ciężko, kiedy ciało jest fit.

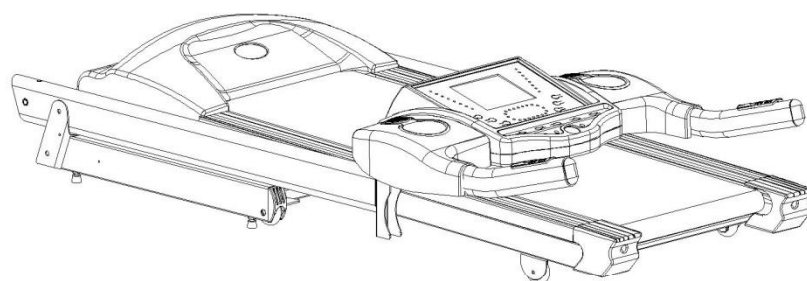
Jak często zaobserwowa, kondycja w miar wykonywania wicze polepsza si a Pa stwo czujecie si zdrowsi i bardziej zadowoleni.

7. LISTA CZĘŚCI

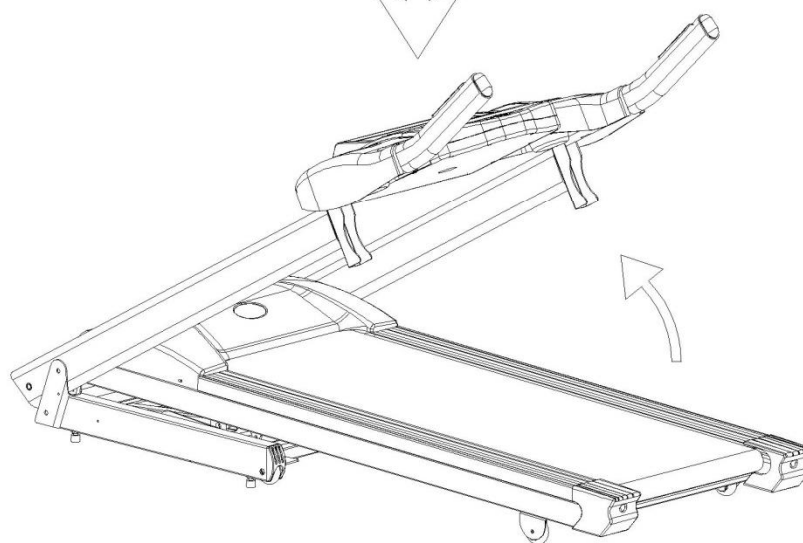
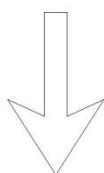
CZĘŚCI			
nr.	opis	jedn.	ilosc.
1	Klucz bezpieczeństwa	szt.	1
2	rubka M8X16	szt.	2
3	rubka M10X120	szt.	2
4	rubka M10X60	szt.	2
5	rubka M5X10	szt.	4
6	Podkładka 10	szt.	4
7	Podkładka 8	szt.	2
8	Lewa górna pokrywa	szt.	1
9	Prawa górna pokrywa	szt.	1
10	Podkładka 10	szt.	2
11	Klucz 6mm	set	1
12	Klucz 5mm	set	1
13	Klucz 14X17	set	1
14	MP3 kabel	szt.	1
15	Isntrukcja obsługi	szt.	1

8. Z/ O ENIE BIE NI

Attached Diagram 1

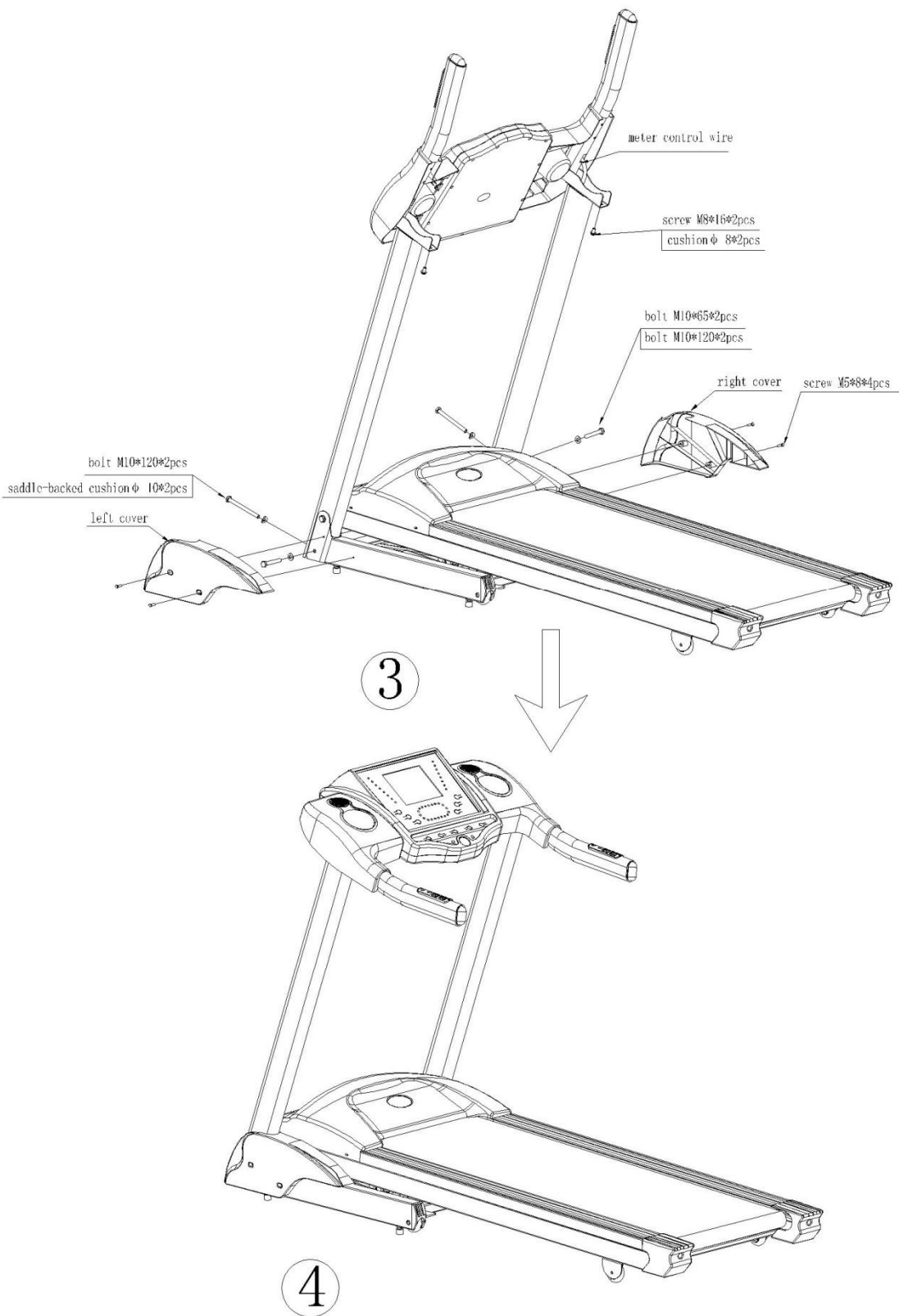


1



2

Attached Diagram 2



Rozgrzewka / wiczenia stretchingowe

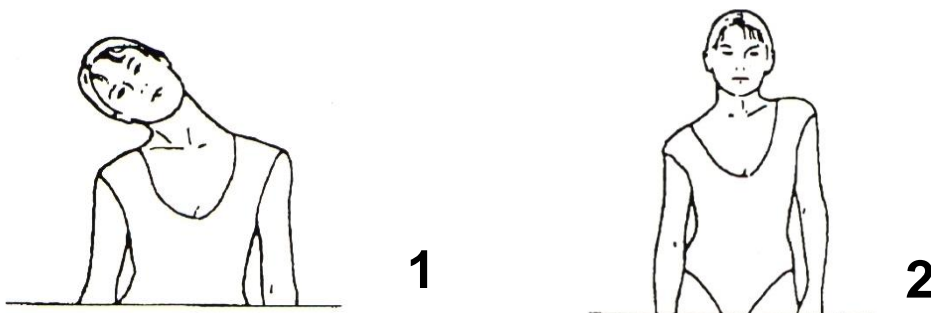
Poprawne wiczenie zaczyna się rozgrzewk a ko czy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawi się przy wiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni (szakwasy+). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających i stretchingu. Prosimy nie zapominać o następujących punktach:

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

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

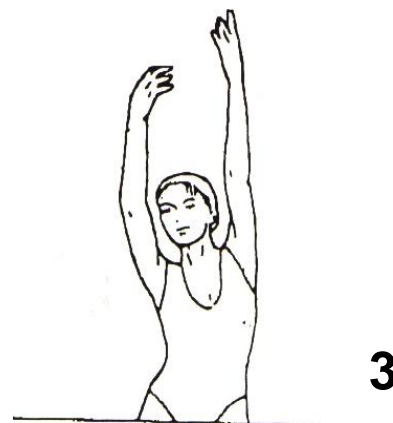
ROZCIĄGANIE SZYJI

Przekręć głowę w prawo a następnie do momentu, kiedy będzie odczuwalne napięcie w karku. Następnie ruchem kołowym 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 ramiona lubie oba ramiona jednocześnie.



ROZCIĄGANIE 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.



ROZCIĄGANIE CIĘŻY UD

Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliższą do ładki. Odczuwalne będzie przyjemne napięcie 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

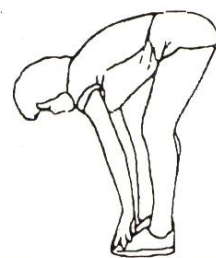
Naley usi na podjrze ze zychonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewn trz. Stopy i kolana naley dociska jak najbliej do podjogi i wytrzyma w tej pozycji, o ile jest to mo liwe, 30-40 sekund. Poleca si powtórzy to wiczenie trzy razy.



5

SKÚONY DO PODÚOGI

Naley stan ze zychonymi stopami i kolanami, powoli schyla si najniej jak jest to mo liwe, próbuj c dotkn palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzyma , o ile jest to mo liwe, 20-30 sekund, a nast pnie odpoczñ . Poleca si powtórzy to wiczenie trzy razy.



6

WICZENIA ROZCI GAJ CE PO LADKI

Naley usi na podjrdze i wyci gn przed siebie jedn nog , drug zgi (tak aby stopa opierała si o wewn trzn cz uda wyprostowanej nogi). Teraz naley pochyli si i dotkn dñni palców wyprostowanej nogi, naley wytrzyma w tej pozycji przez, o ile jest to mo liwe, 30-40 sekund.

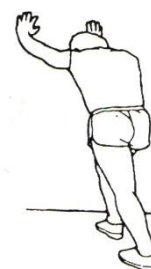
Poleca si powtórzy to wiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

ROZCI GANIE ÚYDKI/ CI GNA ACHILLESA

Obydwie r ce naley oprze o cian i przenie na ni caý ci ar ciaýa. Potem posun lew nog do tyju i zmienia j z praw . W pozycji tej naley wytrzyma , o ile jest to mo liwe, 30-40 sekund.



8



Sprzedaj cy udziela pierwszemu wci cicielowi: - gwarancji 5 lat na ram , konstrukcj i jej cz ci - gwarancji 2 lat na pozostale cz ci

Gwarancja nie dotyczy uszkodze powstaych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez u ytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidowym montau, niepoprawnej naprawy wykonywanej we wsnym zakresie, u ytkowaniu niezgodnym z kart gwarancyjn np. Niewciwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczaj cym ci gni cciem pedaow w korbach i korb w osi rodkowej;
2. Niepoprawn lub zaniedbywan konserwacj ;
3. Uszkodze mechanicznych;
4. Zu ycia cz ci powstatego przy codziennym u ytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe cz ci, mechanizmy ruchome jak np. / o yska, pas klinowy, zu ycie przycisków na komputerze);
5. Nieszcz liwych wypadków i kl sk ywioowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia si , lub niewciwego umieszczenia, wpowu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaowania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, ksztatu lub rozmiaru.

Uwaga:

1. Powstaj ce podczas wicze d wi ki i powtarzaj ce si niekiedy zgrzyty nie stanowi przeszkody podczas regularnego u ywania urz dzenia, nie s przedmiotem reklamacji. Efekt ten mo na usun poprzez regularn konserwacj .
2. Czas ywotno ci oysk, pasa klinowego i pozostacz cz ci ruchomych mo e by krótszy ni eli okres gwarancyjny.
3. Przy u ytkowaniu sprz tu niezb dne jest dokadne wyczyszczenie przynajmniej raz na 12 miesi cy.
4. W okresie gwarancji zostan usuni te wszelkie uszkodzenia produktu, b d ce wadami produkcji lub wynikaj ce z wadliwo ci materiau, u ytego przy produkcji ó tak, aby produkt nadawałsi do codziennego u ytku.
5. Reklamacje s przyjmowane w formie pisemnej z dokadnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



PL - OCHRONA RODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprz tu elektrycznego i elektronicznego.

Po upowie ywotno ci sprz tu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urz dzenie nie powinno by wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu wciwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprz t powinien zosta dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zu ytego sprz tu elektrycznego i elektronicznego, sprz t powinien zosta przyj ty bez ponoszenia dodatkowych opat. Prawidowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpowa negatywnie na rodowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachowa cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Wi cej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbli szej placówce urz dowej.

Niewciwa utylizacja, skadowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do tre ci niniejszej instrukcji obsugi. Prawo autorskie zabrania kopiowania tre ci instrukcji w cz ci lub te w ca ci przez osoby trzecie bez wyra nej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsugi nie ponosi odpowiedzialno ci 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-35



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING - Read all instructions before using this treadmill.

It is important your treadmill receives regular maintenance to prolong its useful life. Failing to regularly maintain your treadmill may void your warranty.

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

DO NOT USE AN EXTENSION CORD: DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPORPER ADAPTERS OR IN ANY WAY MODIFY THE CORD SET.

- Install the treadmill on a flat level surface with access to a 220-240 volt (50/60Hz), grounded outlet.
- 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 metre clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Place your unit on a solid, level surface when in use.
- Never allow children on or near the treadmill.
- When running, make sure the plastic clip is fastened on your clothing. It is for your safety, should you fall or move too far back on the treadmill.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug.
- Keep the 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 flammable environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- The treadmill is intended for in-home use only and not suitable for long time running.
- To disconnect, turn all controls to the off position, remove the safety key, and then remove the plug from the outlet.
- 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.
 - Allowed temperature: 5 to 40 degrees.
- Remove the safety key after use to prevent unauthorized treadmill operation.

1.1 IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING!

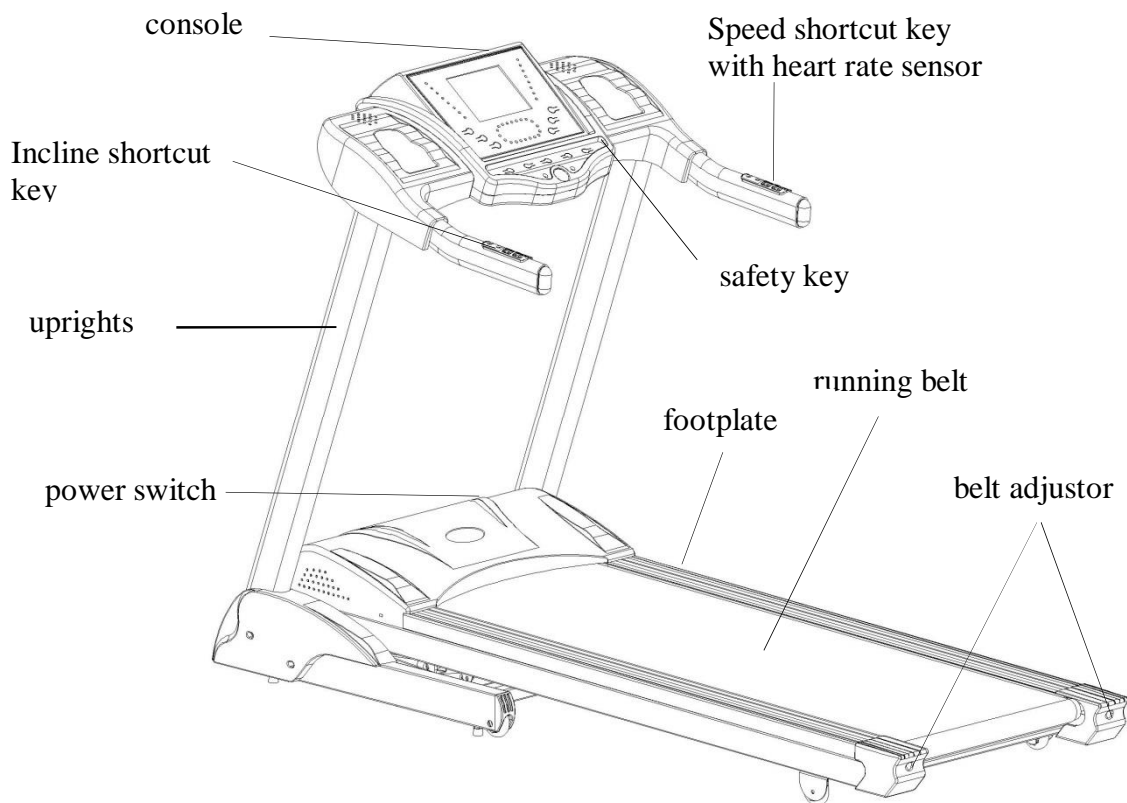
- NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.
- NEVER remove any cover without first disconnecting AC power.
- NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This treadmill is not designed for use outdoors, near a pool, or in any other high humidity environment.

1.2 IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

1. Be sure to read the entire manual before operating your machine.
2. 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.
3. 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 centre of the belt; which may result in serious injury.
4. In order to prevent losing balance and suffering unexpected injury, **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. This unit starts with a very low speed. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate this machine.
5. Always hold on to handrail while making control changes.
6. A safety key is provided with this machine. Remove the safety key will stop the walking belt immediately; the treadmill will shut off automatically. Insert the safety key will reset the display.
7. Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure.

2.BRIEF DESCRIPTION

This motorized treadmill can help achieve your goal of staying fit. Together with the unique, elegant and dignified shape, it takes a little space when folded by gasoline spring and the large Meter Panel provides easy readability of the parameters. Its speed range is 1.0-22km/h.



3. MAIN TECHNICAL FEATURES

Main use: exercise, keeping fit, endurance

This treadmill is only for home use

Constant running time: < 2 hours

Once the machine runs for one month or 40 hours, please add 20ml silicone oil on the deck

Parameters: speed, time, incline, distance, heart rate, racetrack and calorie

Display: LCD blue screen

DC motor: 3.5HP (Continuous)

Running belt size: 500*3025mm

Temperature for running: 5- 40 degrees

Incline display range: 0 ~ 20 levels

Speed range: 1.0 ~ 22.0km/h

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

Distance display range: 0.00~99.9km

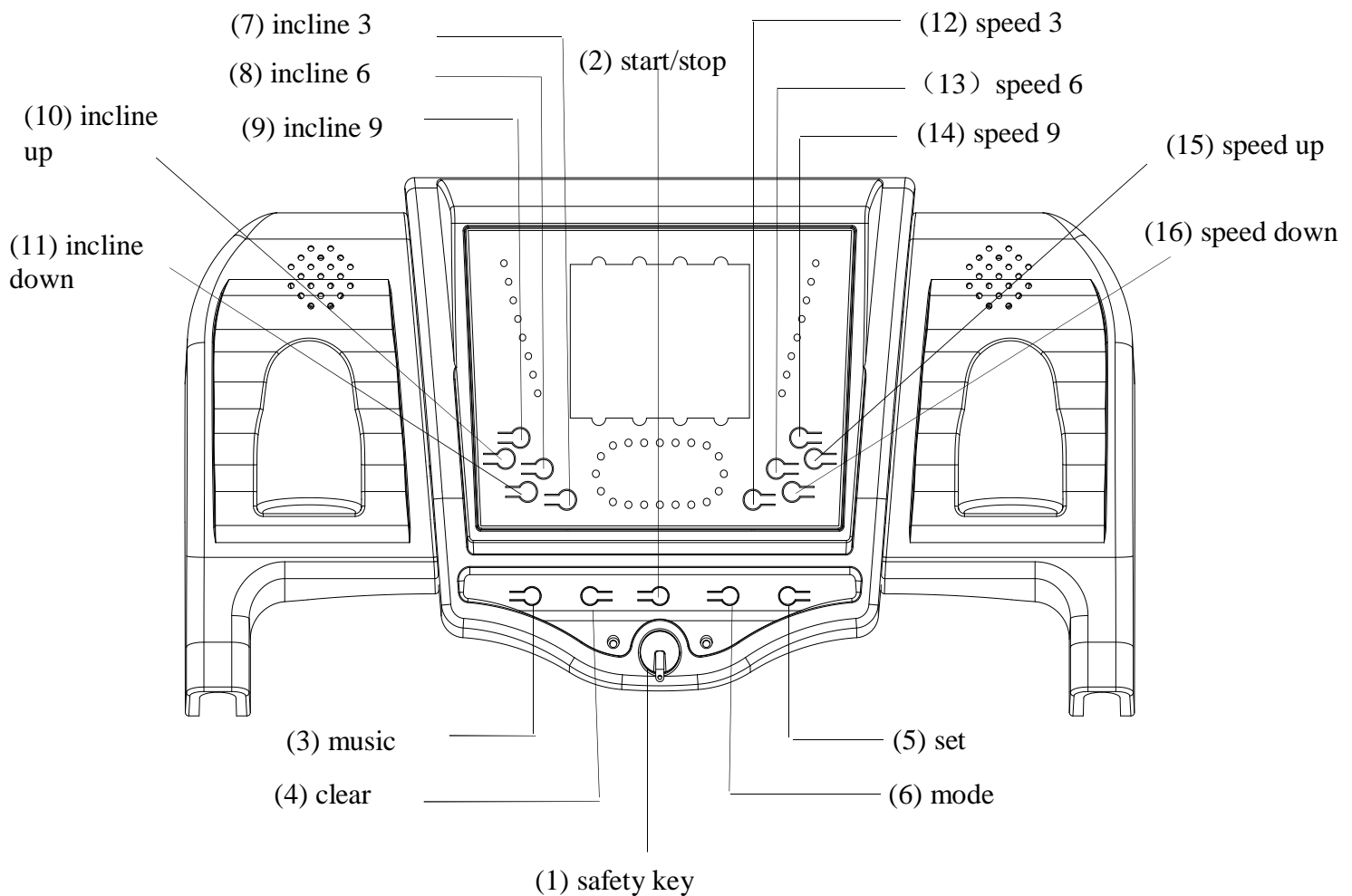
Calorie display range: 0 - 9999 calorie

Machine size (L*W*H): 1935X850X1300(mm)

It has MP3 player, two music speakers

4. OPERATION INSTRUCTIONS

4.1 Console keys



(1) safety key button

Under emergent condition, pull safety key, treadmill will stop immediately

IMPORTANT: The treadmill will not operate if the safety key is not in place.

Before starting the treadmill, attach the magnetic key to the display panel, and then attach the clip on the other end to your clothing (above the waist). If the safety key is removed whilst you are operation the treadmill, the machine will turn itself off. When the treadmill is not in use, you should remove the safety key.

Store the safety key in a safe place **OUT OF REACH OF CHILDREN**.

(2) start/stop button

When the machine is ready for use, press it to run under 1km/h, while press it again, machine stops.

(3) Music button

Press this button, play music; while press it again, music stops.

(4) Clear button

In the state of initialization or operation, press it, all the figures are cleared to zero.

(5) Set button

In the state of initialization, press it, time, distance, calorie can be set. Press speed-up and speed-down, speed is set.

(6) Mode button

Press it, three modes can be chosen.

(7) Incline 3 button

Press it, incline turns to 3

(8) Incline 6 button

Press it, incline turns to 6

(9) Incline 9 button

Press it, incline turns to 9

(10) Incline up button

Press it, incline increases by 1% per time

(11) Incline down button

Press it, incline decreases by 1% per time

(12) Speed 3 button

While running, press it, speed turns to be 3km/h

(13) Speed 6 button

While running, press it, speed turns to be 6km/h

(14) Speed 9 button

While running, press it, speed turns to be 9km/h

(15) Speed up button

Press it, speed increases by 0.1km/h per time

(16) Speed down button

Press it, speed decreases by 0.1km/h per time

4.2 Getting Started

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor shield. Ensure that the **safety key** is installed, as the treadmill will not power on without it. When the power is turned on, all the lights on the display will light for a short time.

4.3 Self-Checking

When using for the first time, it is necessary to make the machine carry on self-check:

- Remove the safety key, press *MODE* and hold, then insert the safety key again, the machine enters into self-checking state. During this state, pressing *START/STOP* can terminate the self-checking.

4.4 Quick-Start Operation

Press and release the *START/STOP* to wake display up (if not already on). Note: Installing the safety key will also wake up the console.

Press and release the *START/STOP* to begin belt movement, at 1.0 Km/hr, then adjust to the desired speed using the \div or \div You may also use the rapid speed keys (3, 6 and 9) to adjust the speed. The speed range is from 1.0km/h to 22.0km/h. You can also use \div or \div to adjust the speed on handrail.

To slow the treadmill down, press and hold the \div key to desired speed. You may also press the rapid speed adjust keys: 3, 6, 9.

In a state of running, single press *START/STOP*, the walking belt will gradually slow down if the speed is above 3.6km/h, if under 3.6km/h, then it will stop immediately.

In the state of running, single press *CLEAR* will reset all number except the speed. Then enter into manual mode.

To stop the tread-belt press and release the *START/STOP*.

4.5 Incline Feature

1. Incline may be adjusted anytime after belt movement.
2. The incline range is from 0 to 20.
3. Press the \uparrow or \downarrow to achieve desired level of effort. Four Quick access key of 3, 6 and 9 are also available to adjust the incline percent.
4. You can also adjust the incline percent by using the \div or \times on handrail.
5. The display will indicate incline percent as adjustments are made.
6. Incline will remain in its position when display is turned off.

4.6 400 Metre Track

The 400 Meters Track will be displayed on the simulation running track. The flashing dot indicates your progress, but only to show an approximate speed of effort. Once the 400 meter is complete, the buzzer will sound three times, this feature will begin again.

4.7 Pulse Grip Feature

The Pulse (Heart Rate) console window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both stainless steel sensors to display your pulse. Pulse value displays anytime the upper display is receiving a Grip Pulse signal.

4.8 Calorie Display

Displays the cumulative calories burned at any given time during your workout.

Note: This is only a rough guide used for comparison of different exercise sessions, which cannot be used for medical purposes.

4.9 Folding and Unfolding Treadmill:

4.9.1 Folding

First, lift the back part of the frame board with your hand till you hear a light sound, which means the folding system has been locked. Running board cannot be turned to the opposite direction now.

4.9.2 Unfolding

Place the folded treadmill in a spacious area. Then pull down the footplate till it is unlocked. Please stand back for more than 1.5 meters and release it, then it will open automatically.

4.9.3 Transport

Carefully lift the treadmill at the rear roller area, grasping the two side end caps, and roll the treadmill away.

4.10 Programmable Operations

This treadmill offers 25 preset programs (P1,P2,P3 í P15, see attachment). 5

Each preset program has a maximum speed level that is displayed when a desired workout is chosen. The speed that the particular program will achieve will be displayed in the Speed window. Each program has various speed changes throughout.

4.11 To Select a Program:

1. Make sure the machine is in the stop position, single press \rightarrow clear \emptyset to enter into resetting state. Press \rightarrow MODE \emptyset to choose desired program (P1,P2, í ..P25), then press and release \rightarrow START/STOP \emptyset to begin the program with default values.
2. The speed window will now be showing the preset speed of the selected program.
3. Each program will continue 30 minutes. After every one minute program and speed can be altered manually or automatically. 3 Seconds before the ending of program a buzzer will sound three times, then the running belt will come to a stop.

5. MAINTENANCE

Reasonable cleaning/lubricating should be made to extend the life time of this unit. Performance is maximized when the belt and mat are kept as clean as possible.

WARNING: THE MAT/DECK FRICTION MAY PLAY A MAJOR ROLE IN THE FUNCTION AND LIFE OF YOUR TREADMILL AND THAT IS WHY WE RECOMMEND YOU CONSTANTLY LUBRICATE THIS FRICTION POINT TO PROLONG THE USEFUL LIFE OF YOUR TREADMILL. FAILING TO DO THIS MAY VOID YOUR WARRANTY.

WARNING: UNPLUG POWER CORD BEFORE MAINTENANCE.

WARNING: STOP TREADMILL BEFORE FOLDING.

5.1 General Cleaning

- Use a soft, damp cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. This task should be done once a month. Allow to dry before using.

- On a monthly basis, vacuum underneath your treadmill to prevent dust build up. Once a year, you should remove the black motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.

5.2 General Care

1. Check parts for wear before use.
2. Always replace the mat if worn and any other defective parts.
3. If in doubt do not use the treadmill and contact our helpline.

TAKE CARE TO PROTECT CARPETS AND FLOOR in case of leakages. This product is a machine that contains moving parts which have been greased / lubricated and could leak.

5.3 Belt/Deck/Roller Lubrication

The mat/deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill and that is why we recommend you constantly lubricate this friction point to prolong the useful life of your treadmill.

You should apply the lubrication after approximately the first 40 hours of operation. We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

Light use (less than 3 hours per week) every 6 months

Medium use (3-5 hours a week) every 3 months

Heavy use (more than 5 hours per week) every 6-8 weeks.

See below procedures for lubricating:

- Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.
- Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).
- Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at there peak performance.

If the treadmill belt/deck/roller is kept reasonably clean it is possible to expect over 1200 hours before additional re-lubing is necessary.

5.4 How to check the running mat for proper lubrication

1. Disconnect the main power supply.
2. Fold the treadmill up into the storage position.
3. Feel the back surface of the running mat.

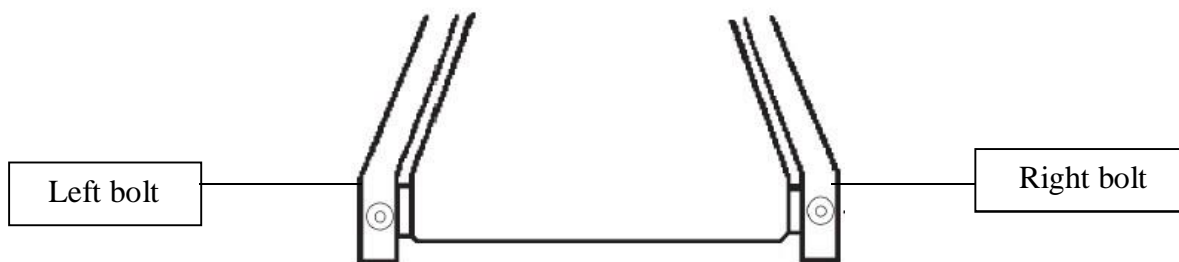
If the surface is slick when touched, then no further lubrication is needed.

If the surface is dry to the touch, apply a suitable silicone lubricant.

We recommend you use a silicone based spray to lubricate your Lifespan Treadmill. This Can be purchased from your local sports Retailer or a local hardware store.

5.5 Belt Adjustment

Belt Tension Adjustment-It is very important for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the right and left rear roller in order to adjust tension with the Hexagonal Wrench provided in the parts package. The adjustment bolt is located at the end of the rails as noted in diagram below:



Note: Adjustment is thru the small hold on the end caps.

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn both the right and left bolt clockwise reasonably and inspect for proper tension. When an adjustment is made to the belt tension, you must also make a tracking adjustment to compensate for the change in belt tension.

DO NOT OVERTIGHTEN - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

5.6 Belt Tracking Adjustment

This treadmill is designed to keep the belt reasonably centred while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the belt should have a tendency to centre itself. If during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

The procedures are as below:

First set speed at lowest position.

Second check the belt shifts to which side.

If the belt shifts to right, tighten the right bolt and loosen the left bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered itself; If belt shifts to left, tighten the left bolt and loosen the right bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered. When adjusting the belt using the 6 mm Hexagonal Wrenches, it is important to adjust the belt in half turn increments. Over adjusting the belt can cause damage to the mat.

6. TROUBLE SHOOTING

This treadmill is designed in a way that in the event of an electrical fault, the machine will turn off automatically to prevent any injuries to the user and to prevent damage to the machine (i.e. motor).

When the treadmill behaves erratically, simply reset the treadmill by turning the power switch off, waiting for 1 minute then turning the power button back on.

If, after you have reset the treadmill, it is still not running correctly, please run the self-checking analyse (please refer to **4.3 Self-Checking**) to distinguish what type of error problem the machine is encountering.

Before attempting any work on the treadmill, ensure that the power is off and the plug is removed from the power point.

Do not use extension leads as it may lead to power decrease and failure.

6.1 Alarm signals

E1: No feedback from controller or speed sensor

- Check the condition of cables and ensure that all plugs are connected between the motor controller and display.
- Check that the speed sensor and magnet are in correct alignment and that there are no obstructions on the magnet. (The magnet can be found on the front roller near the motor belt).
- If the running belt moves then displays the E1 error replace the speed sensor.
- If the running belt does not move replace the controller.

E2: Controller problem

- Replace the controller
- Check the wire connection

E3: Over speed protection. (Sudden increase of running belt speed).

1. Check the speed sensor and magnet are in correct alignment and that there are no obstructions on the magnet.
2. Check wire connections on the controller.
3. Replace the speed sensor.
4. Replace the controller.

E4: Incline fault

1. Replace incline motor.
2. If problem remains replace controller.

When alarm signals are displayed, single press "CLEAR" to reset the displays and try again.

No Power

1. Check fuses (They are located on the controller under the motor cover next to the on/off switch.
2. Check power outlet (Plug something else into the power outlet to ensure that the power outlet is working correctly).
3. Check Power Cable (You may need to take it to an electrician).

7. EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult you physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.

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 an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

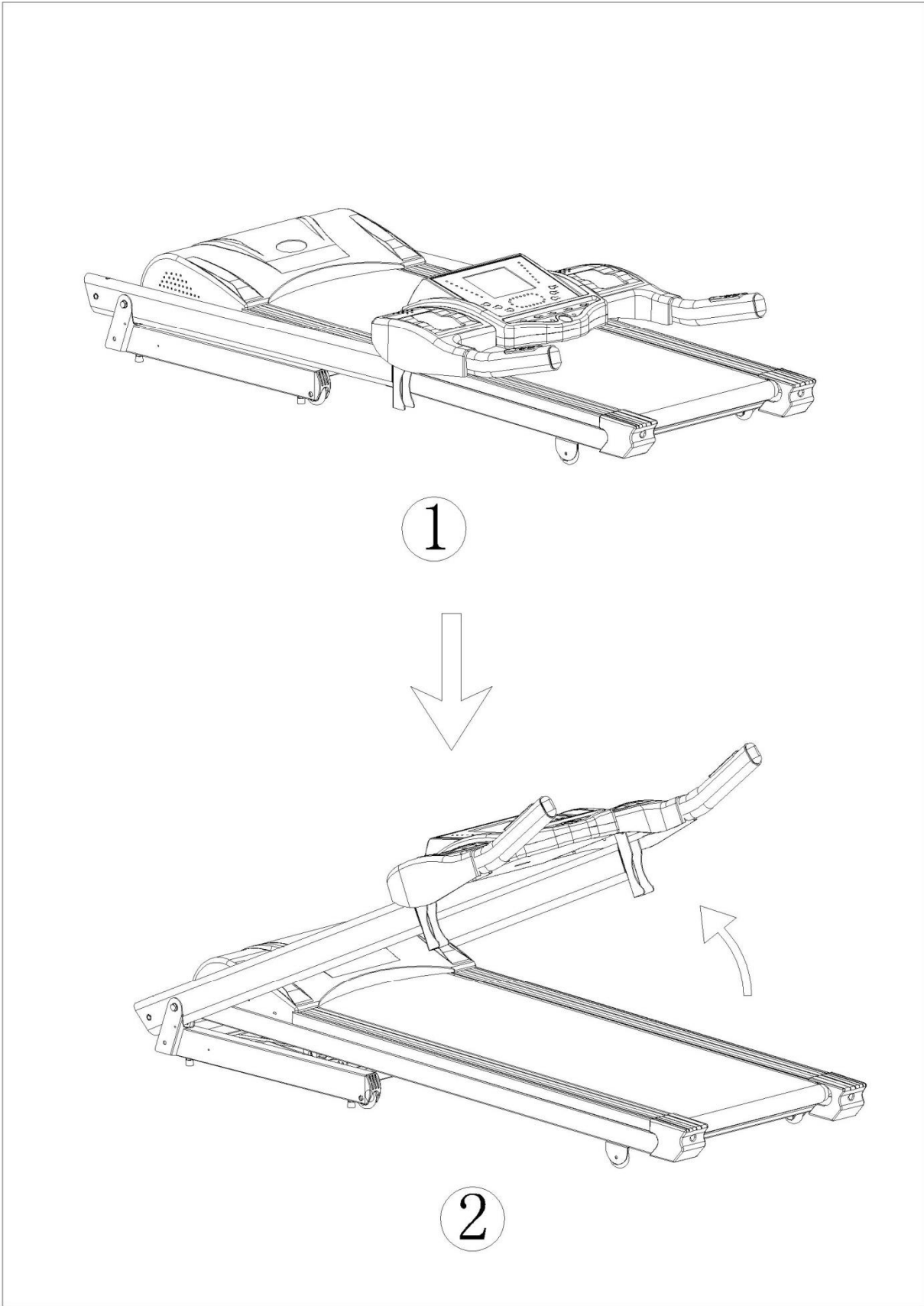
The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart.

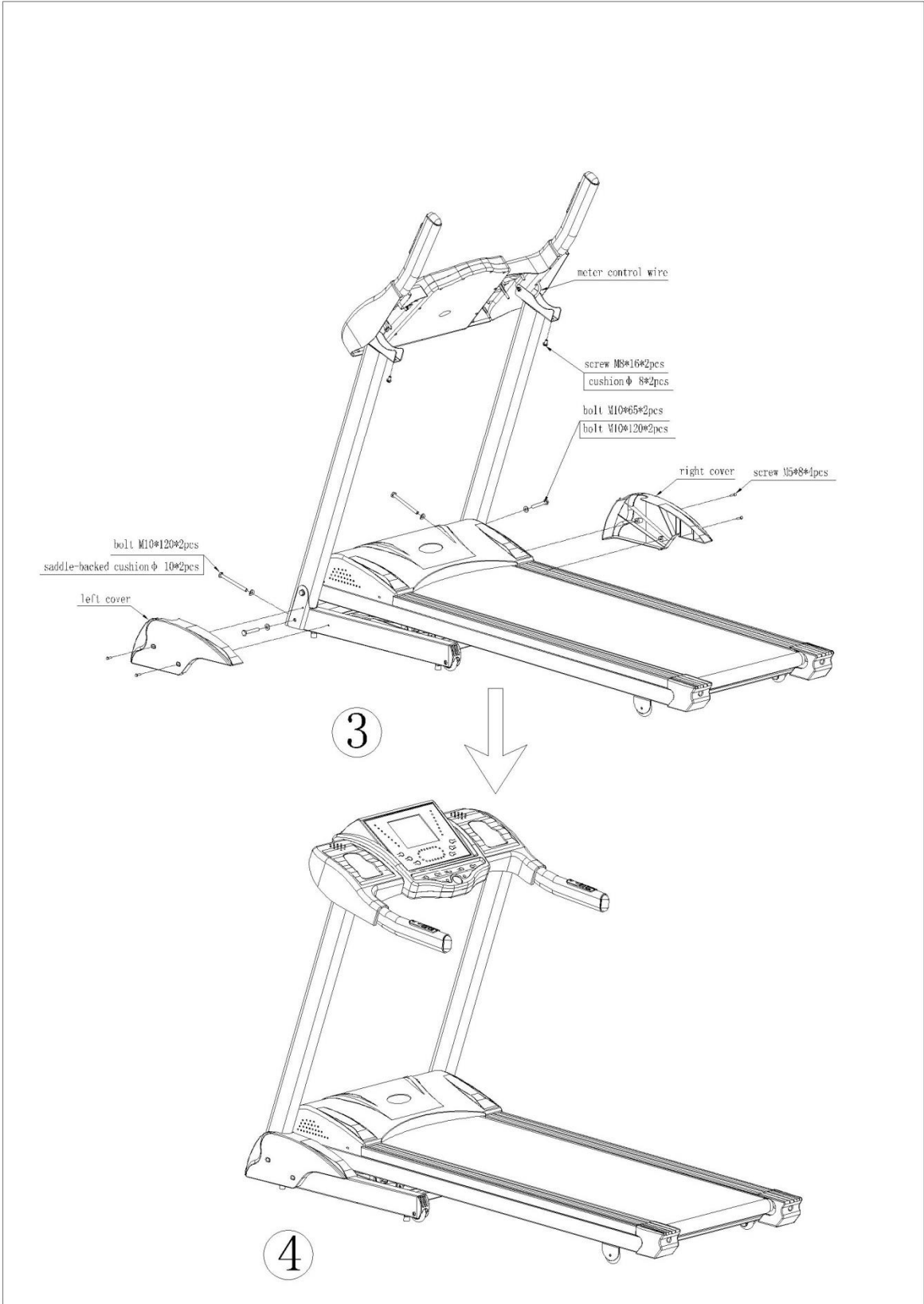
So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

8. SPARE PARTS LIST

Packing List			
Item no.	Description	Unit	Quantity
1	Safety Key	piece	1
2	Screw M8X16	piece	2
3	Screw M10X120	piece	2
4	Screw M10X60	piece	2
5	Screw M5X10	piece	4
6	Washer 10	piece	4
7	Washer 8	piece	2
8	Left upright Cover	piece	1
9	Right upright Cover	piece	1
10	Saddle washer 10	piece	2
11	6mm wrench	set	1
12	5mm wrench	set	1
13	wrench 14X17	set	1
14	Mp3 wire	piece	1
15	Manual	piece	1

9. INSTALLATION GUIDE





We have checked the words carefully in the manual. If there is something wrong in printing, please kindly consider it. If the pictures are different from the product, please take the product as the final and correct one. Please note: If there are changes in function and specification due to technical improvement, we will not keep you informed.

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 lokal distributor:



MOTORLAUFBAND MASTER® F-35



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



Dieses Produkt hat hoch die Abnahme des elektrischen Stromes, deshalb schließen Sie nicht das in die gleiche Steckdose wie andere Haushaltsgeräten mit höher elektrischer Abnahme an, als ist zum Beispiel die Klimaanlage usw. Versichern Sie, dass die Sicherung auf 10 A ist und benutzen Sie die Steckdose nur für die Maschine!

Hinweis ó Lesen Sie ganze Anleitung vor der Benutzung das Band.

Für die Verlängerung der Lebensdauer des Bandes ist nötig regelmäßige Instandhaltung machen.

Wenn Sie nicht regelmäßige Instandhaltung machen, können Sie die Garantie erniedrigen.

1. Wichtige Sicherheitshinweise

Die Gefahr ó dass Sie der Möglichkeit der Entstehung des Elektrischschock verhindern, schalten Sie immer die Maschine aus der Steckdose nach dem Turnen und auch bei reinigen oder bei der Instandhaltung ab.

BENUTZEN SIE NUR BESTIMMT KABEL ELEKTRISCHE SPANNUNG. BENUTZEN SI NICHT FALSCHEN ADAPTEREN ODER SONST BEARBEITETE KABEL.

- Stellen Sie das Laufband auf den ebenen und festen Fußboden, schließen Sie die Maschine in die Steckdose mit der Spannung 220-240 V (50/60Hz) und mit der Erdung an.
- Stellen Sie nicht das Band auf den Teppich mit hohem Haar. Können Sie so den Teppich und auch die Maschine beschädigen.
- Hinter der Maschine muß frei mindestens 1 Meter sein.
- Gegen Sie das Band bei benutzen auf den ebenen und festen Fußboden.
- Lassen Sie niemals die Kinder auf oder in der Nähe des Bandes.
- Versichern Sie sich, dass Sie laufen, haben Sie zugeknöpft den Sicherheitsschlüssel auf der Kleidung. Das ist für Ihre Sicherheit, wenn Sie aus dem Band fallen sind oder zu hinten waren. Wenn der Sicherheitsschlüssel das Band stoppen schnallt ab.
- Haben sie die Hände in der sichere Entfernung von beweglichen Teilen.
- Turnen Sie niemals auf der Maschine, wenn die beschädigtes Kabel oder beschädigten Verbindungsstecker hat.

- Lassen Sie nicht das Kabel bei hei ßen Flächen.
- Benutzen Sie nicht die Maschine, wenn Sie im Zimmer das Aerosolspray benutzen haben oder ist nicht im Zimmer der Mangel des Sauerstoffes. Die Funken aus dem Motor können hohe brennbare Produkten anbrennen.
- Niemals tropfen Sie oder einlegen Sie die Sachen in geöffnete Teile der Maschine hin.
- Das Band ist passend nur für die Hausbenutzung, das ist nicht bestimmt für die Dauerbenutzung.
- Für schaltet das Band ab ó schalten Sie alle Kontrolllampe in die Position OFF aus, beseitigen Sie den Sicherheitsschl üssel und dann ziehen Sie das Kabel aus der Steckdose aus.
- Die Sensoren der Pulsfrequenz sind nicht bestimmt für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, einschlie ßlich die Bewegung der Benutzer können die Ungenauigkeiten in der Messung die Pulsfrequenz verursachen. Die Sensoren der Pulsfrequenz sind bestimmt nur für die Turnzwecke und für die Bestimmung der Entwicklung die Pulsfrequenz bei dem Turnen.
- Benutzen Sie Seitenflächen bei steigen ein und bei steigen aus aus dem Band, sind Sie für Ihre Sicherheit.
- Benutzen Sie die Sportschuhe mit der festen Ferse. Wir empfehlen die Laufschuhe benutzen. Die Schuhe mit dem hohen Absatz, die Stoffschuhe, die Sandale oder barfuß Beine sind nicht geeignet bei der Benutzung das Band.
- Die Betriebstemperatur: 5 ó 40 C.
- Nach dem Benutzung ziehen Sie die Sicherheitsschl üssel aus.

1.1 WICHTIGE INFORMATIONEN ÜBER DIE ELEKTRIZITÄT

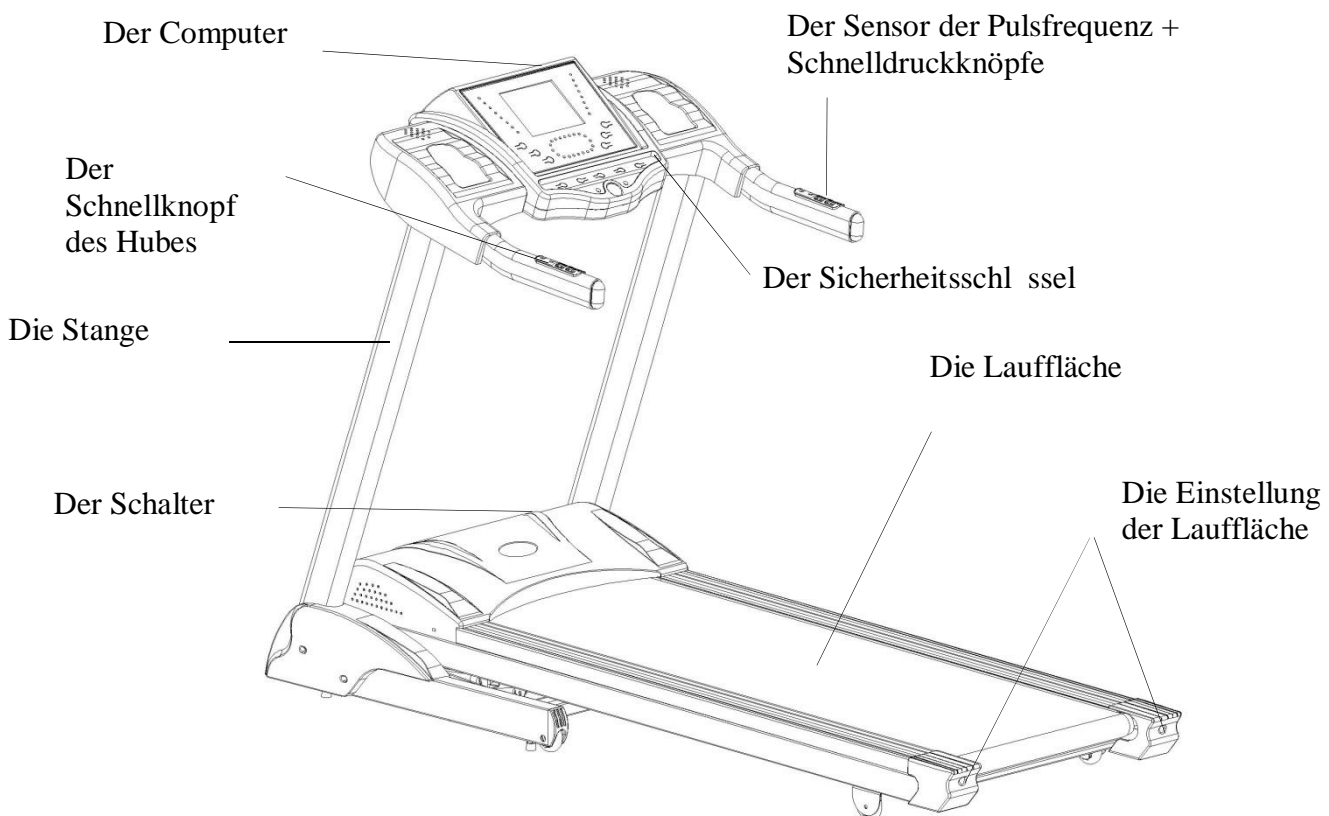
ACHTUNG!

- NIEMALS benutzen sie ungeerdete Steckdose elektrische Spannung für diese Maschine. Geben Sie den Stecker von beweglichen Teile den Band weg, einschlie ßlich den Hebemechanismus und die Transportrolle.
- NIEMALS geben Sie die Deckung ohne aus der Steckdose elektrische Spannung ausmachen weg.
- NIEMALS setzen Sie das Band dem Regen oder der Feuchtigkeit aus. Diese Maschine ist nicht bestimmt für die Außenbenutzung, geben Sie nicht das Band in die Nähe des Schwimmbecken oder des Milieu mit hohen Feuchtigkeit.

1.2 WICHTIGE BETRIEBSINFORMATIONEN

- Vor der Benutzung der Maschine lesen Sie zuerst diese Anleitung.
- Die Veränderungen in der Geschwindigkeit oder im Hub können nicht sofort verlaufen. Stellen Sie forderne Geschwindigkeit auf dem Computer ein. Der Computer wird die Geschwindigkeit allmählich ändern.
- Geben Sie die Achtung, wenn Sie auf dem Band und auch andere Tätigkeiten machen laufen, zum Beispiel fernsehen, lesen und so weiter. Die Unaufmerksamkeit kann den Verlust des Gleichgewicht und die Verletzung verursachen.
- NIEMALS steigen Sie ein oder steigen Sie aus aus dem Band, wenn das in der Bewegung ist. Das Band fängt auf sehr niedrige Geschwindigkeit an. Deshalb können Sie einfach auf dem Band einsteigen.
- Immer halten Sie der Handgriffen, wenn Sie mit dem Computer manipulieren.
- Diese Maschine wird mit dem Sicherheitsschlüssel geliefert. Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel nehmen aus, das Band hält sofort an, das Band macht automatisch aus. Für die Rückkehr befestigen Sie wieder den Sicherheitsschlüssel.
- Drücken Sie nicht übermäßigem Druck auf die Druckknöpfe auf dem Computer. Es genügt klein Druck.

Die Geschwindigkeit des Bandes ist von 1.0-22km/hod.



2. HAUPT TECHNISCHE INFORMATIONEN

Hauptzweck: Das Turnen, Das Halten die Kondition

Diese Maschine ist bestimmt nur für die Haushaltbenutzung.

Ununterbrochen Laufzeit: < 2 Stunden, darf es nicht weniger als 1 Stunde zwischen zweiten Laufzeiten sein.

Wenn das Band im Betrieb 1 Monat oder 40 Stunden ist, füllen Sie bitte 20 ml das Silikonöl auf die Platte unter das Band nach.

Funktion: die Geschwindigkeit, die Zeit, die Entfernung, die Pulsfrequenz, die Kalorie

Display: blau unteranleuchten LCD

Motor: 3.5hp

Betriebtemperatur: 5-40 °C

Geschwindigkeit: 1 ~ 22km/h

Lauffläche: 500*1450mm

Automatisch Hub: 1 ~ 20%

MP3 Eingang, 2 Lautsprecher, Halter der Flasche

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

Entfernung: 0.00~9.99 km

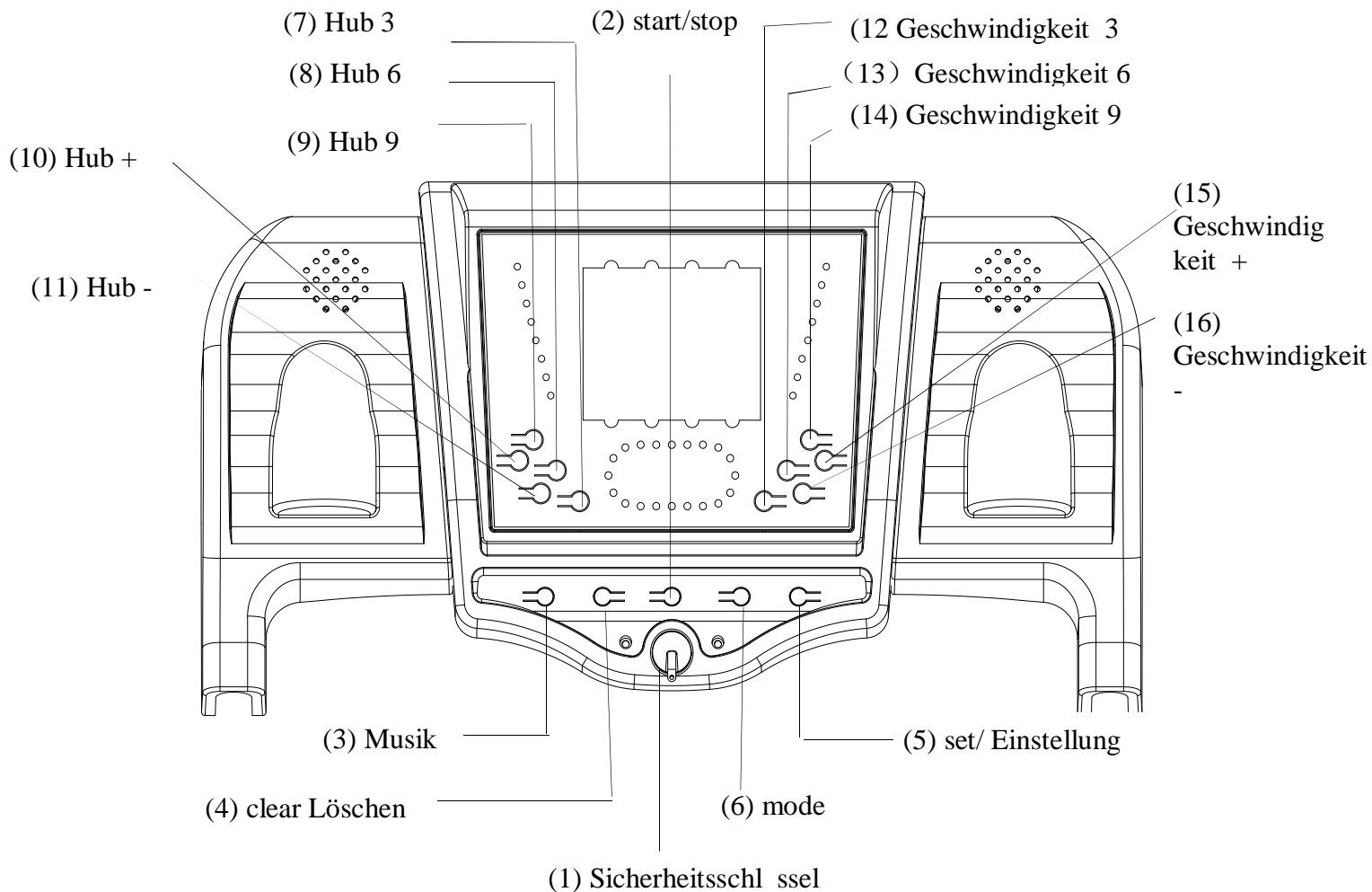
Kalorie: 0.00~999 Kalorien

Ausmaße: 1935*850*1300mm

Tragkraft: 110 kg

3. BETRIEBSANWEISUNGEN

3.1 COMPUTERDRUCKKNÖPFE



(1) safety key ó Sicherheitsschlüssel

Im Notfall ziehen Sie den Schlüssel, die Maschine stoppt sofort.

WICHTIG: Das Band funktioniert nicht, wenn der Sicherheitsschlüssel auf die Stelle nicht ist.

Vor dem schalten des Bandes ein, befestigen Sie den magnetischen Schlüssel auf dem Display und Clip befestigen Sie auf die Kleidung ó im Bereich der Taille. Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel nehmen aus, das Band hält sofort an, das Band macht automatisch aus. Nach dem Benutzung ziehen Sie die Sicherheitsschlüssel aus. Lassen Sie den Sicherheitsschlüssel auf der Sicherheitsstelle ó außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

(2) Druckknopf $\text{\textcircled{S}}$ start/stopp

In der Vorbereitungsphase drücken Sie diesen Druckknopf und das Band läuft der Geschwindigkeit 1.0 km/Stunde. Wenn das Band der Geschwindigkeit höher als 3,5 km/Stunde läuft, wird er verlangsamen und dann stoppt. In diesem stoppendem Prozess funktioniert nicht anderer Druckknopf. Wenn das Band läuft der Geschwindigkeit niedriger als 3,5 km/Stunde, das Band stoppt gleich.

(3) Druckknopf $\text{\textcircled{M}}$ music

Drücken Sie den Druckknopf für die Aktivierung die Musik, wenn Sie noch einmal Druckknopf drücken, Musik schaltet aus.

(4) Druckknopf $\text{\textcircled{C}}$ clear/set

Drücken Sie den Druckknopf CLEAR/SET und alle Werte löschen auf die Null außer die Geschwindigkeit.

(5) Druckknopf $\text{\textcircled{T}}$ set

In der Vorbereitungsphase drücken Sie den Druckknopf für die Einstellung den Wert der Zeit, der Entfernung, Kalorien. Drücken Sie den Druckknopf $\text{\textcircled{S}}$ speed-up und $\text{\textcircled{D}}$ speed-down für die Einstellung der Geschwindigkeit.

(6) Druckknopf $\text{\textcircled{M}}$ mode

Drücken Sie den Druckknopf für die Auswahl Mode.

(7) Druckknopf $\text{\textcircled{3}}$ incline 3

Drücken Sie für 3% Hub.

(8) Druckknopf $\text{\textcircled{6}}$ incline 6

Drücken Sie für die Änderung des Hubes auf 6.

(9) Druckknopf $\text{\textcircled{9}}$ incline 9

Drücken Sie für die Änderung des Hubes auf 9.

(10) Druckknopf $\text{\textcircled{U}}$ incline up

Drücken Sie für die Erhöhung des Hubes um 1%.

(11) Druckknopf \downarrow incline down

Drücken Sie für die Minderung des Hubes um 0,1%.

(12) Druckknopf \rightarrow speed 3

Bei dem Lauf können Sie Schnelldruckknopf speed 3 für die Änderung auf 3 km/Stunde benutzen.

(13) Druckknopf \rightarrow speed 6

Für die Änderung der Geschwindigkeit auf 6 km/Stunde.

(14) Druckknopf \rightarrow speed 9

Für die Änderung der Geschwindigkeit auf 9 km/Stunde.

(15) Druckknopf \rightarrow speed up

Drücken Sie für die Erhöhung der Geschwindigkeit um 0,1km/Stunde.

(16) Druckknopf \rightarrow speed down

Drücken Sie für die Minderung der Geschwindigkeit um 0,1km/Stunde.

3.2 Der Anfang des Turnen

Die Maschine schalten Sie mit der Schaltung in der Steckdose ein und schalten Sie den Schalter ein. Der Schalter ist von vorne dem Band unter dem Motor platziert. Versichern Sie sich, dass Sie auf die Kleidung den Sicherheitsschlüssel stecken an. Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel nicht anstecken wird, das Band läuft nicht. Wenn das Band einschalten ist, alle Fenster auf dem Display erleuchten sich auf die kurze Zeit.

3.3 Persönlich Kontrolle

Wenn Sie das Band das erste Mal benutzen, es ist nötig, dass Sie die Kontrolle machen:

Beseitigen Sie den Sicherheitsschlüssel, drücken Sie den Druckknopf MODE und halten Sie den Druckknopf, dann fügen Sie wieder den Sicherheitsschlüssel ein, die Maschine schaltet im Regime die Selbstkontrolle um. Dann drücken Sie den Druckknopf START/STOPP für die Ausführung die Kontrolle.

3.4 Operation für schneller Start

- Drücken Sie den Druckknopf START/STOPP für die Erneuerung des Display (wenn das Display schon nicht schaltet ein). Hinweis: Der Computer aktivieren Sie auch, wenn Sie den Sicherheitsschlüssel befestigen.
- Drücken Sie den Druckknopf START/STOPP für den Anfang des Turnen, die Bewegung fängt auf dem Wert der Geschwindigkeit 1.0 km/Stunde an, dann stellen Sie die Geschwindigkeit mit den Druckknöpfe + oder -. Können Sie auch die Geschwindigkeit mit den Schnelldruckknöpfe der Geschwindigkeit (3, 6, 9 a 12) ändern. Können Sie auch die Geschwindigkeit mit den Druckknöpfe auf den Handgriffe stellen.
- Für die Verlangsamung des Band drücken und halten Sie den Druckknopf \checkmark . Können Sie auch die Schnelldruckknöpfe der Geschwindigkeit 3,6,9,12 benutzen.
- Bei dem Lauf drücken Sie den Druckknopf START/STOPP und das Band wird allmählich verlangsamen, wenn Sie der Geschwindigkeit höher als 3,6 km/Stunde laufen, wenn die Geschwindigkeit unter 3,6 km/Stunde ist, das Band stoppt gleich.
- Bei dem Lauf \circ wenn Sie den Druckknopf CLEAR alle Werte außer der Geschwindigkeit auf die Null löschen drücken und können Sie das Band manuell stellen.
- Für den Halt des Band drücken Sie wieder den Druckknopf START/STOP.

3.5 Funktion des Hubes

- Der Hub können Sie immer stellen, wenn das Band in der Bewegung ist.
- Der Wert des Hubes ist von 1 bis 20.
- Mit den Druckknöpfe UP oder DOWN erlangen Sie den erforderne Wert. Können Sie auch die Schnelldruckknöpfe der Geschwindigkeit 3,6,9, benutzen. Mit diesen Druckknöpfe stellen Sie auch % des Hubes.
- Können Sie auch den Hub mit den Druckknöpfe auf den Handgriffe stellen.
- Auf dem Display sehen Sie den Wert des Hubes im %.
- Der Hub bleibt in der Position, in der das Band ausgemacht wird.

3.6 400 m Kreis

400 m Kreis ist auf dem Display abbilden. Blinkender Punkt zeigt Ihre Position, aber nur für zeigt ungefähre Geschwindigkeit. Wenn Sie den Kreis laufen, Computer 3x piepst und Sie können weiteren Kreis laufen.

3.7 Pulsfrequenz in den Handgriffe

Die Pulsfrequenz ist auf dem Display in den Pulse pro Minute bei dem Turnen anzeigen. Müssen Sie mit beiden Hände der Sensoren der Pulsfrequenz halten. Der Wert zeigt auf dem obere Display an, wenn der Computer das Signal aus den Handgriffe bekommt.

3.8 Kaloriedarstellung

Der Computer zählt die verbrannte Kalorien bei dem Turnen.

Hinweis: Diese Werte können Sie nicht für ärztliche Zwecke benutzen. Die Werte benutzen Sie nur für die Orientierung und für den Vergleich das verschiedene Turnen.

3.9 Zusammenlegung und Zerlegung des Bandes

3.9.1 Zusammenlegung

Zuerst heben Sie den Hinterteil des Bandes mit Hände auf, dann hören Sie leichten Ton, das bedeutet, dass Zusammenlegungssystem zuschließen ist. Die Lauffläche kann nicht jetzt in die umgekehrte Richtung wenden.

3.9.2 Zerlegung

Geben Sie das Band auf die breite Fläche, wo Sie laufen möchten. Hinter dem Band muss frei Fläche mindestens 1,5 m bleiben.

3.9.3 Transport

Vorsichtig neigen Sie das Band auf die Hinterteil mit Rollen, greifen Sie beide zweite Seite und verschieben Sie das Band.

3.10 Auswahl des Programmes

- Versichern Sie, dass das Band stoppen ist. Wenn das Band stoppt nicht, drücken Sie den Druckknopf clear/set für wieder anlaufen. Drücken Sie den Druckknopf **MODE** für die Auswahl des Programmes, dann drücken Sie den Druckknopf START/STOPP für den Anfang der Turnen.
- Das Fenster der Geschwindigkeit zeigt jetzt voreinstellene Geschwindigkeit ausgewähltes Programm.
- Jedes Programm dauert 10 Minuten. Nach jeder Minute des Programmes wird die Geschwindigkeit automatisch ändern oder können Sie sie auch manuell ändern. 3 Sekunden vor dem Ende des Programmes der Computer pfeift und das Band macht aus.

1-5. walking and jogging programs

Programm	1. primary 1					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1	2	3	2	1	STOP
Programm	2. primary 2					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1	3	4	2	1	STOP
Programm	3. walking					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1	3	4	5	3	STOP

Programm	4. jogging					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1	4	6	3	2	STOP
Programm	5. incline jogging					
Zeit	1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP

6-10. long-distance runner

Programm	6. runner1 (AGE45-50)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	6	4	5	3	1	STOP
Programm	7. runner2 (AGE40-45)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	6	5	6	3	1	STOP
Programm	8. runner3 (AGE35-40)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	6	7	6	3	1	STOP
Programm	9. runner4 (AGE30-35)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	6	7	6	8	3	STOP
Programm	10. runner5 (AGE25-30)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	6	6	9	4	1	STOP

11-15. middle-distance runner

Programm	11. runner1 (AGE45-50)						
Zeit	1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/0%	6/5%	4/5%	5/5%	3/5%	1/0%	STOP
Programm	12. runner2 (AGE40-45)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/0%	6/6%	5/6%	6/6%	3/6%	1/0%	STOP
Programm	13. runner3 (AGE35-40)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3/0%	4/8%	7/8%	11/8%	3/8%	1/0%	STOP
Programm	14. runner4 (AGE30-35)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3/0%	4/9%	7/9%	12/9%	3/9%	1/0%	STOP
Programm	15. runner5 (AGE25-30)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3/0%	4/10%	7/10%	12/10%	3/10%	1/10%	STOP

16-20. short-distance runner

Programm	16. runner1 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	4	4	7	9	12	3	STOP
Programm	17. runner2 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	5	8	10	13	3	STOP
Programm	18. runner3 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	5	9	10	14	4	STOP
Programm	19. runner4 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/0%	4/3%	7/6%	9/10%	4/3%	4/0%	STOP
Programm	20. runner5 (AGE18-25)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	3	4	7	12	12	4	STOP

21-25. landy exerciser

Programm	21. runner1 (AGE55-60)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	4	5	5	4	2	STOP
Programm	22. runner2 (AGE50-55)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	3	4	5	6	7	STOP
Programm	23. runner3 (AGE45-50)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2	4	6	8	7	5	STOP
Programm	24. runner4 (AGE35-45)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/9%	4/9%	6/9%	8/9%	5/9%	3/9%	STOP
Programm	25. runner5 (AGE20-35)						
Zeit	1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MIN
Geschwindigkeit/Neigung	2/10%	4/10%	6/10%	8/10%	6/10%	5/10%	STOP

4. INSTANDHALTUNG

Es ist nötig die Instandhaltung für das Halten des Bandes im betriebsfähigen Zustand ausführen. Es ist nötig das Band und die Unterlage in der Reinheit erhalten.

HINWEIS: FU-BODEN KANN HAUPTROLLE IN DER FUNKTION UND IN DER LEBENSDAUER IHRES BANDES SPIELEN UND ES IST AUCH DER GRUND WARUM WIR EMPFEHLEN REGELMÄßIG DIESEN TEIL SCHMIEREN. WENN SIE DAS BAND NICHT SCHMIEREN, ES KANN ZU DER BESCHÄDIGUNG GESCHEHEN UND AUF DEN MANGEL KÖNNEN SIE NICHT DIE REKLAMATION GELTEND MACHEN.

HINWEIS: SCHALTEN SIE DAS BAND AUS DER STECKDOSE VOR DER INSTANDHALTUNG AB.

HINWEIS: STOPPEN SIE DAS BAND VOR BESTEHEN.

4.1 Hauptreinigung

- Mit dem weichen, feuchten Putzlappen wischen Sie die Ecken des Bandes und die Fläche zwischen den Ecken und den Rahmen ab. Oberteil des Bandes können Sie mit dem Wasser mit feiner Seife mit der Bürste abwaschen. Diese Reinigung machen Sie einmal monatlich. Lassen Sie das Band vor der Benutzung austrocknen.
- Wenig einmal monatlich saugen unter dem Band vor der Entstehung des Staubes aus. Einmal jährlich beseitigen Sie die Deckung des Motors und saugen Sie den Schmutz auf dem Motor aus.

4.2 Hauptpflege

- Kontrollieren Sie alle Teile vor der Benutzung.
- Wenn die Teile beschädigt sind, wechseln Sie diese Teile gleich aus.
- Niemals benutzen Sie das Band, wenn ein Teil beschädigt ist. Gleich kontaktieren Sie den Verkäufer.

GEBEN SIE DIE ACHTUNG, DASS SIE DEN TEPPICH UND DIE FU-BODEN UNTER DEM BAND IM FALL DER AUSLAUFUNG SCHÜTZEN. Das Produkt ist die Maschine, die bewegliche Teile enthält und die müssen Sie schmieren und auch dann können auslaufen.

4.3 Schmierung des Bandes/der Platte/der Rädchen

Schmieren Sie das Band ungefähr nach 40 Stunden des Betriebes. Wir empfehlen die Platte nach dem Verfahren schmieren:

Zeitweilige Benutzung (wenig als 3 Stunde wöchentlich) ó jede 6 Monate

Mittelbenutzung (3-5 Stunde wöchentlich) ó jede 3 Monate

Häufige Benutzung (mehr als 5 Stunde wöchentlich) ó jede 6-8 Wochen.

Schmierverfahren:

- Benutzen Sie weichen, trocken Putzlappen für die Fläche zwischen das Band und die Platte abwischen.
- Schmieren Sie das Öl auf Innere Fläche des Bandes und die Platte gleichmäßig (versichern Sie, dass die Maschine ausgeschaltet ist und ist aus der Steckdose ausgeschaltet).
- Regelmäßig schmieren Sie vordere und hintere Rädchen für das Halten der Leistung.

Wenn Sie das Band, die Platte und die Rädchen in der Reinheit halten, weitere Schmierung machen Sie nach 1200 Stunden.

4.4 Wie kontrollieren Sie, dass die Lauffläche richtig schmieren ist?

1. Schalten Sie das Band aus der Steckdose ab.
2. Stellen Sie das Band in die Lagerposition zusammen.
3. Fassen Sie auf hintere Fläche der Lauffläche an.

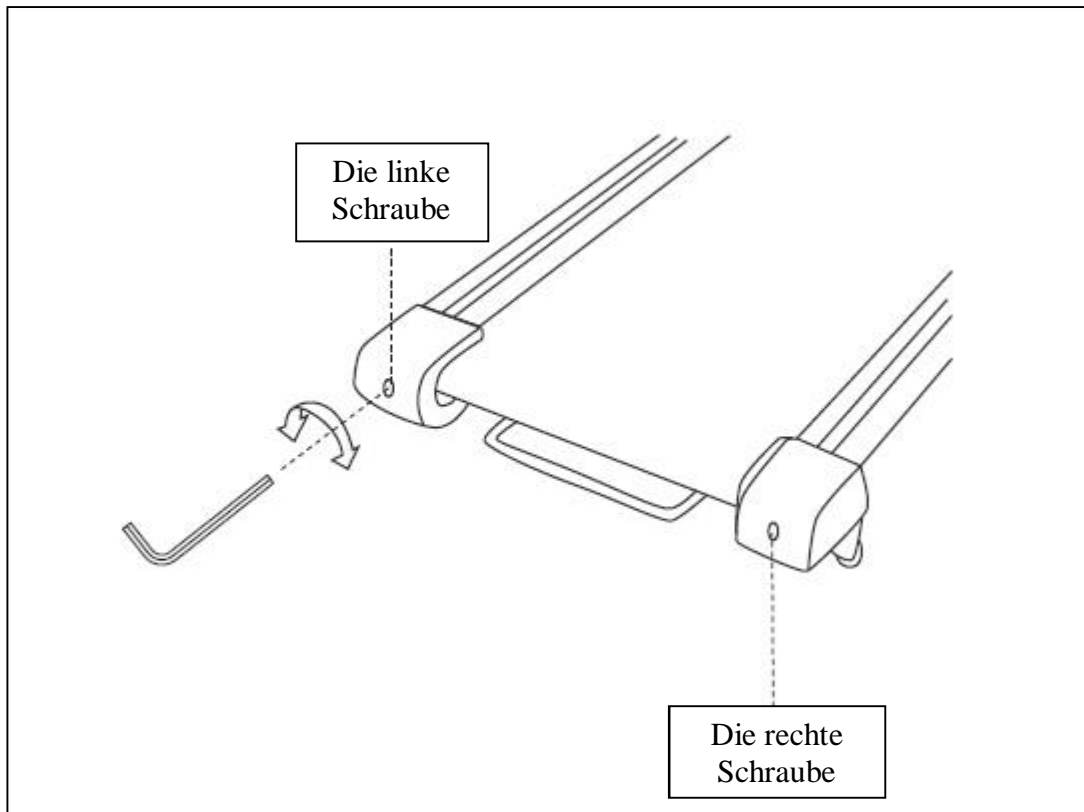
Wenn die Fläche glatt ist, dann müssen Sie nicht die schmieren.

Wenn die Fläche trocken ist, benutzen Sie Silikonöl für die Schmierung.

Wir empfehlen Silikonöl im Spray benutzen.

4.5 Einstellung des Bandes

Die Einstellung der Spannung des Bandes ist sehr wichtig für Läufer, so versichern Sie glatte, stabile Lauffläche. Die Einstellung müssen Sie aus dem rechten und linken hinteren Rädchen machen, mit dem Inbusschlüssel, der Schlüssel ist in der Verpackung. Die einstellunge Schraube ist am Ende der Fußfläche platzieren und ist es auf dem Bild unten zeigen:



Hinweis: Die Einstellung machen Sie mit dem kleinen Halter auf die Deckungen.

Ziehen Sie hinteres Rädchen nur für die Prävention der Durchschlüpfungen auf dem vorderen Rädchen an. Drehen Sie beiden die rechte und linke Schraube in der Händchenständerichtung und kontrollieren Sie richtige Spannung des Bandes.

ZIEHEN SIE NICHT DAS BAND ÜBER DIE ÜBERZIEHUNG. Die Überziehung kann die Beschädigung des Bandes und die Beschädigung der Lager verursachen.

4.6 Einstellung des Bandes in der Mitte

Dieses Band ist so hergestellt, dass das Laufband in der Mitte gewesen wird. Es ist normal für Bänder, dass die in die Seite laufen, wenn das Band ohne Läufer läuft. Nach einigen Minuten benutzen, das Band muss die Tendenz in die Mitte haben laufen. Wenn während der Benutzung bewegt das Band immer in die Seite, es ist nötig das Band einstellen:

▲ Zuerst stellen Sie die Geschwindigkeit auf niedriges Niveau ein

▲ Dann kontrollieren Sie, wohin das Band läuft.

Wenn das Band nach rechts läuft, ziehen Sie rechte Schraube und lösen Sie linke Schraube mit dem 6 mm Inbusschlüssel, bis das Band in der Mitte ist. Wenn das Band nach links läuft, ziehen Sie linke Schraube und lösen Sie rechte Schraube mit dem 6 mm Inbusschlüssel, bis das Band in der Mitte ist. Wenn Sie das Band mit dem Inbusschlüssel einstellen, es ist wichtig, dass Sie im Intervall der Hälfte der Umdrehung einstellen. Die Überziehung des Bandes kann die Beschädigung verursachen.

5. PROBLEME

Dieses Band ist so hergestellt, dass die Gefahr des Unfalles mit elektrischem Strom nicht stattfindet. Die Maschine macht automatisch aus, wenn zu der Beschädigung des Bandes sich nähert.

Wenn das Band richtig nicht läuft, einfach das macht aus und warten Sie 1 Minute, dann machen Sie das Band zu. Wenn das Band dann auch richtig nicht läuft, machen Sie die Kontrolle über den Punkt 4.3 für die Bestimmung die Störung.

**Vor der Reparatur vergessen Sie nicht das Band aus der Steckdose abschalten!
Benutzen Sie nicht weitere Leiter, es kann zu der Beschädigung geschehen.**

5.1 Signale des Hinweises

E1: Keine Reaktion aus der Kontrollheit oder Geschwindigkeitsensor

1. Kontrollieren Sie alle Kabel und versichern Sie, dass die Verbindungssteckere angeschlossen sind über zwischen Motorheit und Display.
2. Kontrollieren Sie, dass den Geschwindigkeitsensor und den Magnet in der richtigen Stellung sind und auf dem Magnet sind keine Hindernisse (Der Magnet ist auf vorderem Rädchen in der Nähe des Motorriemens platzieren).
3. Wenn das Band läuft, dann bedeutet die Abbildung den Fehler E1, es ist nötig den Geschwindigkeit wechseln.
4. Wenn das Band läuft nicht, wechseln Sie die Kontrollheit.

E2: Probleme der Kontrollheit

1. Wechseln Sie die Kontrollheit.
2. Kontrollieren Sie Kabelverbindungen.

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

1. Kontrollieren Sie den Geschwindigkeitsensor und den Magnet, dass in der richtigen Stellung sind und auf dem Magnet sind keine Hindernisse.
2. Kontrollieren Sie Kabelverbindungen auf die Kontrollheit.
3. Wechseln Sie den Geschwindigkeitsensor.

4. Wechseln Sie die Kontrollheit.

E4: Störung des Hubes

1. Wechseln Sie den Motor des Hubes.
2. Wenn das Problem dauert, wechseln Sie die Kontrollheit.

Ohne den Strom

1. Kontrollieren Sie die Sicherungen (die sind auf die Kontrollheit unter die Motordeckung neben den Schalter platziert).
2. Kontrollieren Sie die Steckdose (schalten Sie in die Steckdose andere Maschine, versichern Sie, dass die Steckdose richtig funktioniert).
3. Kontrollieren Sie das Kabel (diese Tätigkeit muss der Elektriker machen).

6. 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 ó 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.

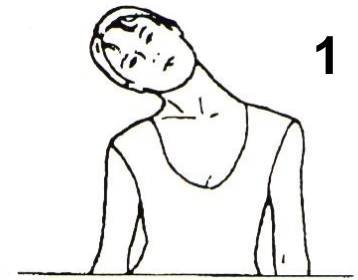
Wärm/ Stretchingturnen

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:

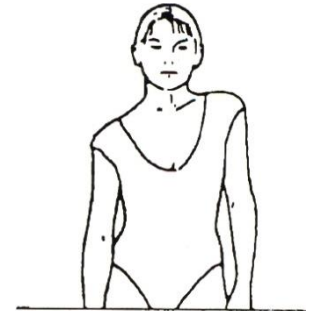
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

STRECKUNG DEN HALS

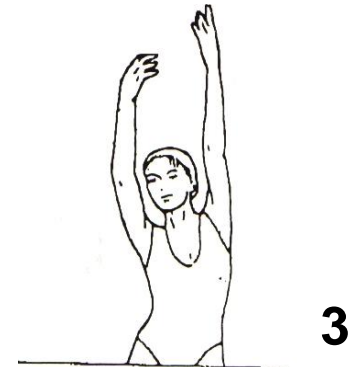
Verneigen Sie sich den Kopf nach rechts bis fühlen Sie im Hals den Druck. Langsam geben Sie den Kopf zum Brustkorb im Halbkreis und dann drehen Sie den Kopf nach links. Wieder fühlen Sie angenehme Tat im Hals. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.

**TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN**

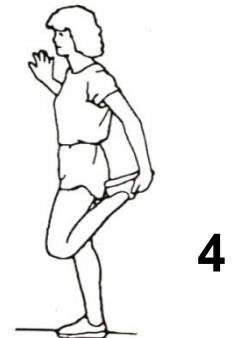
Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben Sie beide Schultern auf einmal auch.

**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.



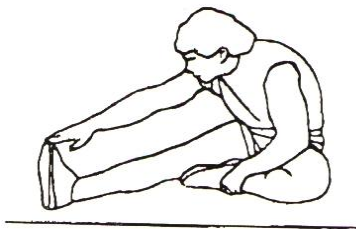
TURNEN AUF DEN KNIE

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 dieser Position etwa 30-40 Sekunden aus.

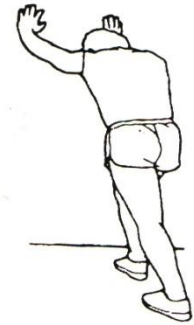


STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körpers über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie es mit linkem Bein. Mit diesen Turnen ziehen Sie hinteren Teil des Beins. Halten Sie in dieser Position etwa 30-40 Sekunden aus.



8



6

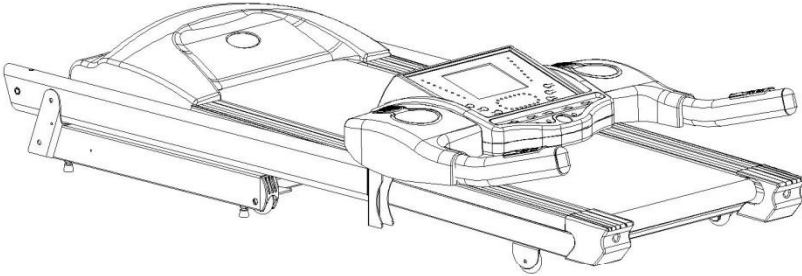
7

7. Liste der Ersatzteile

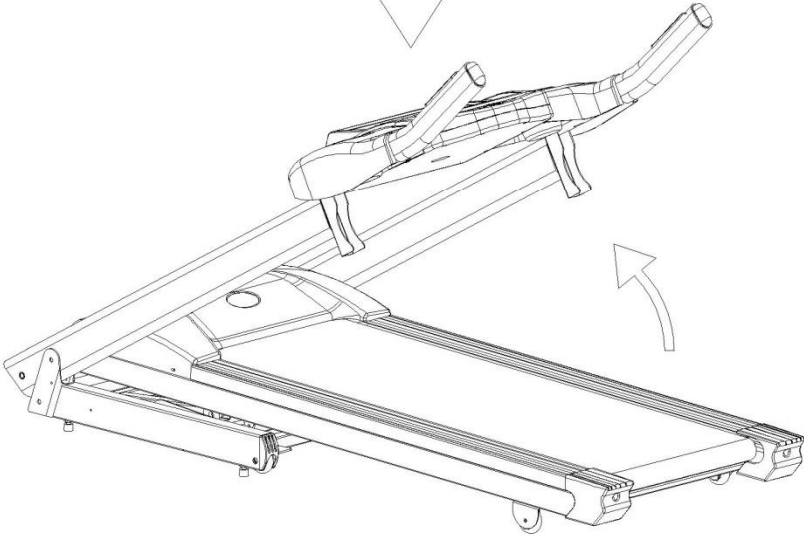
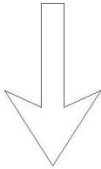
Teile			
.	Beschreibung	Einheit	Menge
1	Sicherheitsschl sel	St ck	1
2	Schraube M8X16	St ck	2
3	Schraube M10X120	St ck	2
4	Schraube M10X60	St ck	2
5	Schraube M5X10	St ck	4
6	Unterlage 10	St ck	4
7	Unterlage 8	St ck	2
8	Linke Hintere Deckung	St ck	1
9	Rechte Hintere Deckung	St ck	1
10	Unterlage 10	St ck	2
11	Schl sel 6mm	Set	1
12	Schl sel 5mm	Set	1
13	Schl sel 14X17	Set	1
14	Mp3 Kabel	St ck	1
15	Anleitung	St ck	1

8. Zusammensetzung der Maschine

Attached Diagram 1

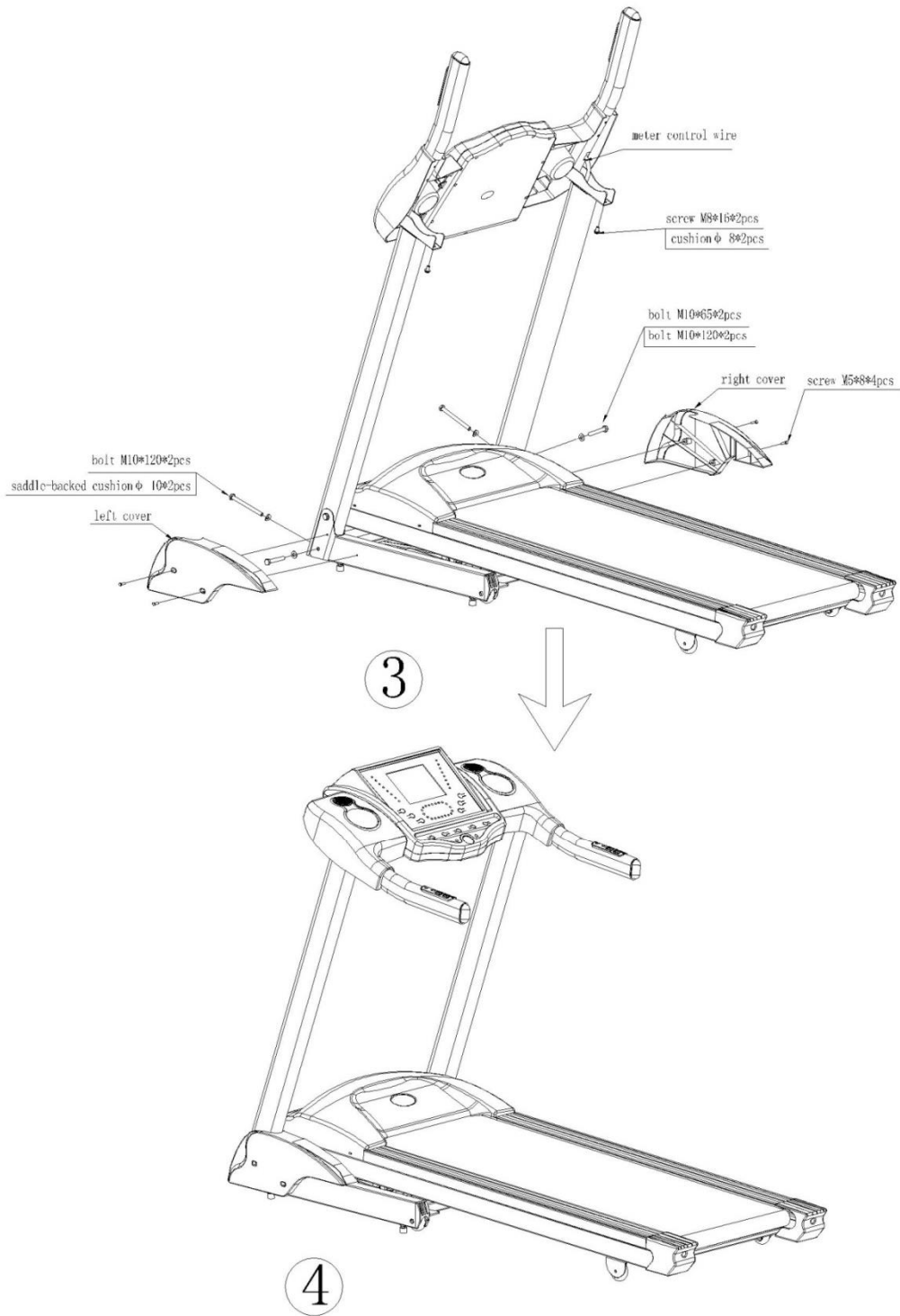


1



2

Attached Diagram 2



Garantie

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 üblicher 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:

