



# BĚŽECKÝ PÁS MASTER FC100



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

**UPOZORNĚNÍ:** přečtěte si všechny informace před použitím stroje

**NEBEZPEČÍ:** pro snížení rizika zasažení el.proudem odpojte stroj ze zásuvky před čištěním a/nebo při servisních úkonech.

## **Důležité bezpečnostní informace:**

**UPOZORNĚNÍ:** pro zamezení možnosti vzplanutí, ohně, el. šoku či zranění osob, umístěte stroj na rovnou podlahu s připojením k 230V AC zásuvce s 10A uzemněním.

**POUŽÍVEJTE PRODLUŽOVAČKU S 16A ČI VÍCE, POUZE S JEDNÍM VÝVODEM NA KONCI.**

Tento stroj musí být v jednom elektrickém obvodu sám. Nepoužívejte žádné adaptéry a neupravujte zástrčku. Mohlo by to způsobit skutečný šok či oheň a tím poškodit el. součásti a computer.

Před začátkem cvičení si prosím důkladně přečtěte následující informace. Uchovejte návod pro případné pozdější potřeby opravy či náhradních dílů.

- 1) Tento stroj je určen pro lehce komerční a komerční využití a je testována pro maximální nosnost 150 kg.
- 2) Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- 3) Používejte pouze originální díly.
- 4) Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- 5) Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- 6) Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- 7) Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- 8) Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- 9) Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- 10) Nepoužívejte při čištění agresivní čistící přípravky.
- 11) Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- 12) U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- 13) Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- 14) Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- 15) Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- 16) Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.

- Nepoužívejte stroj na plyšových kobercích s vysokým chlupem. Mohlo by dojít k poškození jak stroje, tak koberce.
- za pásem musí být volný prostor minimálně 1 metr.
- Držte děti mimo dosah stroje, jsou zde místa, kde by mohly strčit prsty a způsobit tak vážné zranění.
- Mějte ruce mimo dosah pohyblivých částí.
- Nikdy nepoužívejte stroj, pokud má poškozený kabel či zástrčku. Pokud stroj nefunguje správně, kontaktujte prodejce.
- Udržujte kabel mimo horkých předmětů.
- Nepoužívejte stroj v místech, kde se používají aerosolové spreje nebo kde je omezen přísun kyslíku. Jiskry z motoru mohou podpálit vysoce hořlavé prostředí.
- Nikdy nepouštějte či nevkládejte žádné předměty do volných otvorů.

- Nepoužívejte stroj venku.
- pro odpojení, vypněte všechny kontrolky do pozice OFF, odstraňte bezpečnostní klíč a pak odpojte kabel ze zásuvky.
- Nepoužívejte tento stroj pro jiný účel než je dáno.
- Senzory tepové frekvence nejsou určeny pro lékařské účely. Různé faktory, včetně pohybu běžce může způsobit nepřesnosti v měření tepové frekvence. Senzory jsou určeny pouze pro účely cvičení, hlavně pro určení vývoje vaší kondice.
- Používejte při nástupu a výstupu boční stupy, jsou tam pro vaši bezpečnost.
- noste správnou obuv. Boty na vysokém podpatku, sandály či holé nohy nejsou vhodné pro běhání na pásu. Doporučujeme používat kvalitní běžeckou obuv.

**Vyjměte bezpečnostní klíč po cvičení, aby nemohly neoprávněné osoby používat pás.  
UCHOVEJTE TYTO INFORMACE!**

## ***Důležité informace - elektřina***

### ***Upozornění!***

**NIKDY** nepoužívejte RCD - Residual Current Device (americká verze = GFCI) – zásuvku ve zdi s tímto pásem. Tak jako ostatní přístroje s velkým motorem, RCD/GFCI se budou často hýbat. Ved'te proto hlavní kabel dál od pohyblivých částí stroje, včetně zdvihacího mechanismu a transportních koleček.

**NIKDY** neodstraňujte žádný kryt bez předchozího vypnutí ze zásuvky el. Napětí. Pokud napětí kolísá o 10 % nebo více, může to ovlivnit pás. **Tyto záležitosti nejsou součástí záruky.** Pokud zjistíte, že napětí je nízké, kontaktujte vašeho dodavatele el. Proudů pro otestování.

**NIKDY** nevystavujte pás dešti či vlhku. Tento stroj **NENÍ** určen pro venkovní použití, do blízkosti bazénu či vířivek nebo do jiného vlhkého prostředí. Maximální provozní teplota je 40 stupňů celsia, vlhkost 95%, stroj není voděodolný.

**Elektrický jistič:** některé jističe, které jsou používány ve vaší domácnosti nejsou určeny pro tak vysoký přísun proudu a může to způsobit, že vyhození při prvním použití nebo i při běžném používání. Pokud pás vyhazuje pojistky ( i když máte správný přísun proudu a pás je jediný přístroj v elektrickém obvodu), budete potřebovat vyměnit jistič za vyšší typ. Toto není záruční chyba. Je to podmínka, kterou výrobce nemůže ovlivnit. Toto závisí na zřizovateli elektrifikace ve vašem domě.

## ***Informace o uzemnění***

**Tento stroj musí být uzemněn.** Tento stroj je vybaven kabelem s uzemněním. Musí být zapojen do příslušné zástrčky, která je správně nastavena a uzemněna v rámci lokálních kódů a pravidel.

**NEBEZPEČÍ – nesprávné spojení uzemňovacího vodiče může způsobit riziko el. Šoku.** Pokud si nejste jisti, zda je stroj správně uzemněn, nechte stroj zkontrolovat kvalifikovaným elektrikářem či servisním technikem. Neupravujte kabel, pokud nesedí do zástrčky. Toto může provádět pouze kvalifikovaný elektrikář.

## Důležité provozní informace

- **NIKDY** nepoužívejte pás bez kompletního přečtení a úplného pochopení ovládání computeru.
- Nastudujte informace o změnách rychlosti a sklonu. Jak můžete tyto funkce rychle měnit. Nastavte si rychlost, která vám vyhovuje a uvolněte nastavovací klíč. Computer bude plnit vaše pokyny postupně.
- **NIKDY** nepoužívejte stroj při bouřce. Blesk by mohl poškodit elektrické části stroje.
- Budte opatrní, pokud při běhání či chůzi vykonáváte ještě další činnosti jako jsou sledování televize či čtení apod. Tyto činnosti mohou zapříčinit ztrátu rovnováhy nebo vybočení ze středu pásu a tím vážné zranění.
- **NIKDY** nenastupujte či nevystupujte z pásu, pokud je v pohybu. Pás se rozbíhá při velice nízké rychlosti a není tak nutné rozkročovat se nad pás. Jednoduše se postavte na pás během nízkého zrychlení. Toto je správný postup pro nastupování.  
Vždy se držte rukojetí při obsluze computeru (zdvih, rychlost, atd.). Nepoužívejte nepřiměřený tlak na tlačítka. Pracují správně i při lehkém tlaku. Pokud tlačítka zmáčknete více, neznamená to, že stroj bude pracovat rychleji či pomaleji. Pokud cítíte, že tlačítka nefungují správně při běžném tlaku, kontaktujte prodejce.

## Bezpečnostní klíč

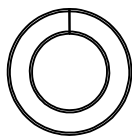
Součástí balení je i bezpečnostní klíč - Je to jednoduchý magnet, který můžete používat kdykoliv. Je zde pro vaši bezpečnost, pokud spadnete nebo se budete pohybovat příliš rychle dozadu. Odstranění klíče způsobí rychlé zastavení pásu.

### Použití:

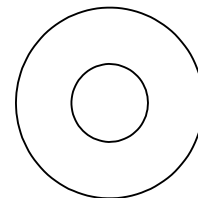
1. Umístěte klíč na computer. Pás se nenastartuje, pokud není klíč zapojen.
2. Připevněte si plastový klip na vaše oblečení v oblasti pasu. Upozornění: Klip musíte připevnit pořádně, aby se při běhu sám nevytrhl. Pás zastaví vždy, když je klíč vytržen. Pro normální zastavení použijte červené tlačítko STOP/PAUSE.

## Balení šroubů

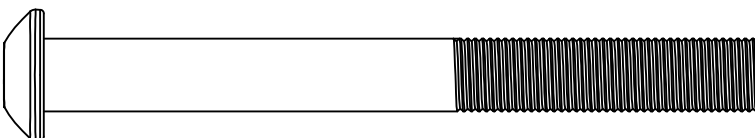
### KROK 1



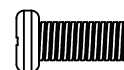
#58 - 3/8"  
pérová podložka (6 ks)



#59 - 3/8"  
plochá podložka (6 ks)

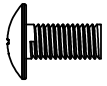


#104 - 3/8" x 3-3/4"  
šroub (6 ks)

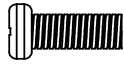


#73 - M5 x 12mm  
samořezný šroub (4 ks)

**KROK2**



#110 - M5 x 10mm  
strojový šroub (2 ks)



#73 - M5 x 12mm  
šroub  
(1 ks)

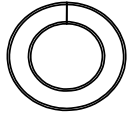


#125. M5  
podložka(1 ks)

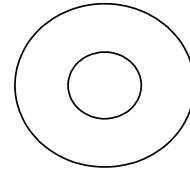


#112 - M5 x 30mm  
strojový šroub (2 ks)

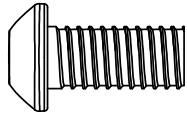
**KROK3**



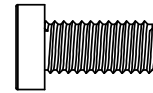
#58 - 3/8"  
pérová podložka (6 ks)



#59 - 3/8"  
plochá podložka (6ks)



#105 – 3/8" x 3/4"  
šroub (6 ks)

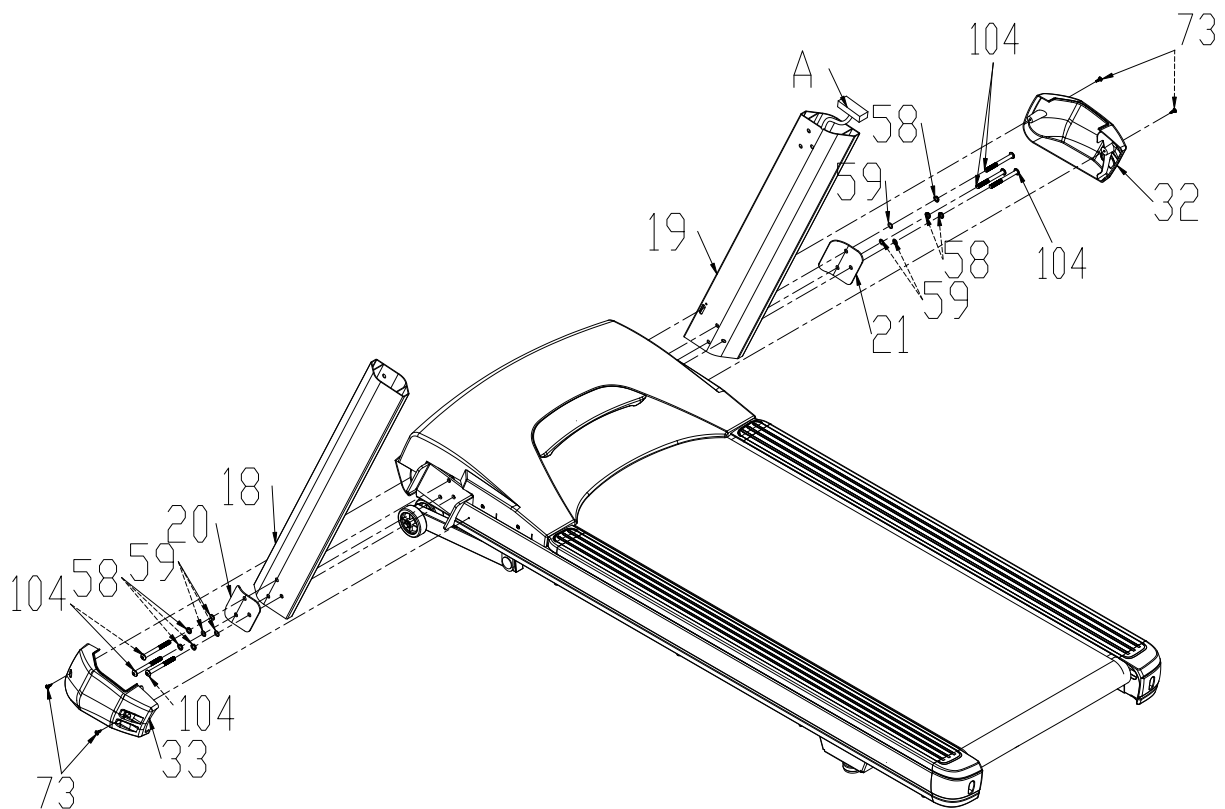


#108 – M8 x 12mm  
šroub (6 ks)

# Složení stroje

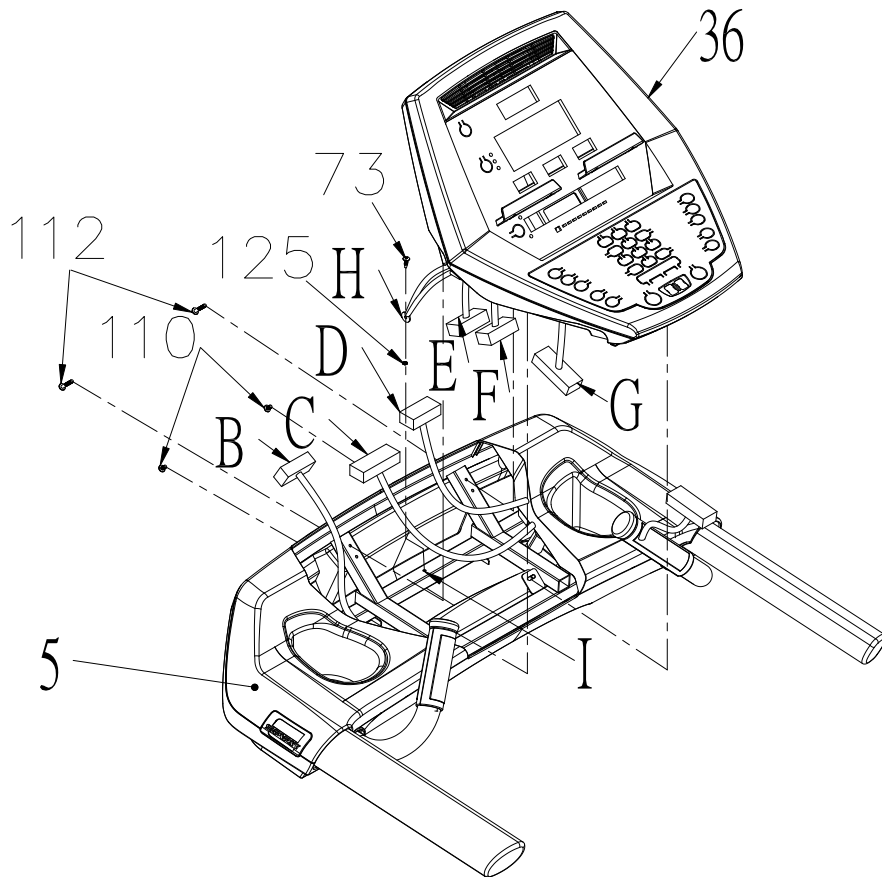
## KROK 1 : přední tyče

- pravá boční tyč (19) již obsahuje kabel computeru (A)(87). Zvedněte tyč od běžecké plochy a připevněte ji k hlavnímu rámu. Musíte lehce potáhnout kabel computeru, aby seděl v tyči, tak aby se necvaknul mezi tyč a hlavní rám. Použijte jeden šroub 3/8" x 3-3/4" (104), 3/8" dělenou podložku (58) a plochou podložku 3/8" (59) přes vrchní díru do přichycovací podložky (21) a odpovídající vrchní díře v tyči a přišroubujte ji k hlavnímu rámu. Nyní připevněte další dva šrouby (104) a podložky (58 & 59) a dotáhněte všechny tři pořádně.
- Připevněte levé rameno (18) ve stejném postupu.
- Nasuňte spodní boční krytky (32 & 33) pomocí 4 šroubů M5 x 12mm (73).



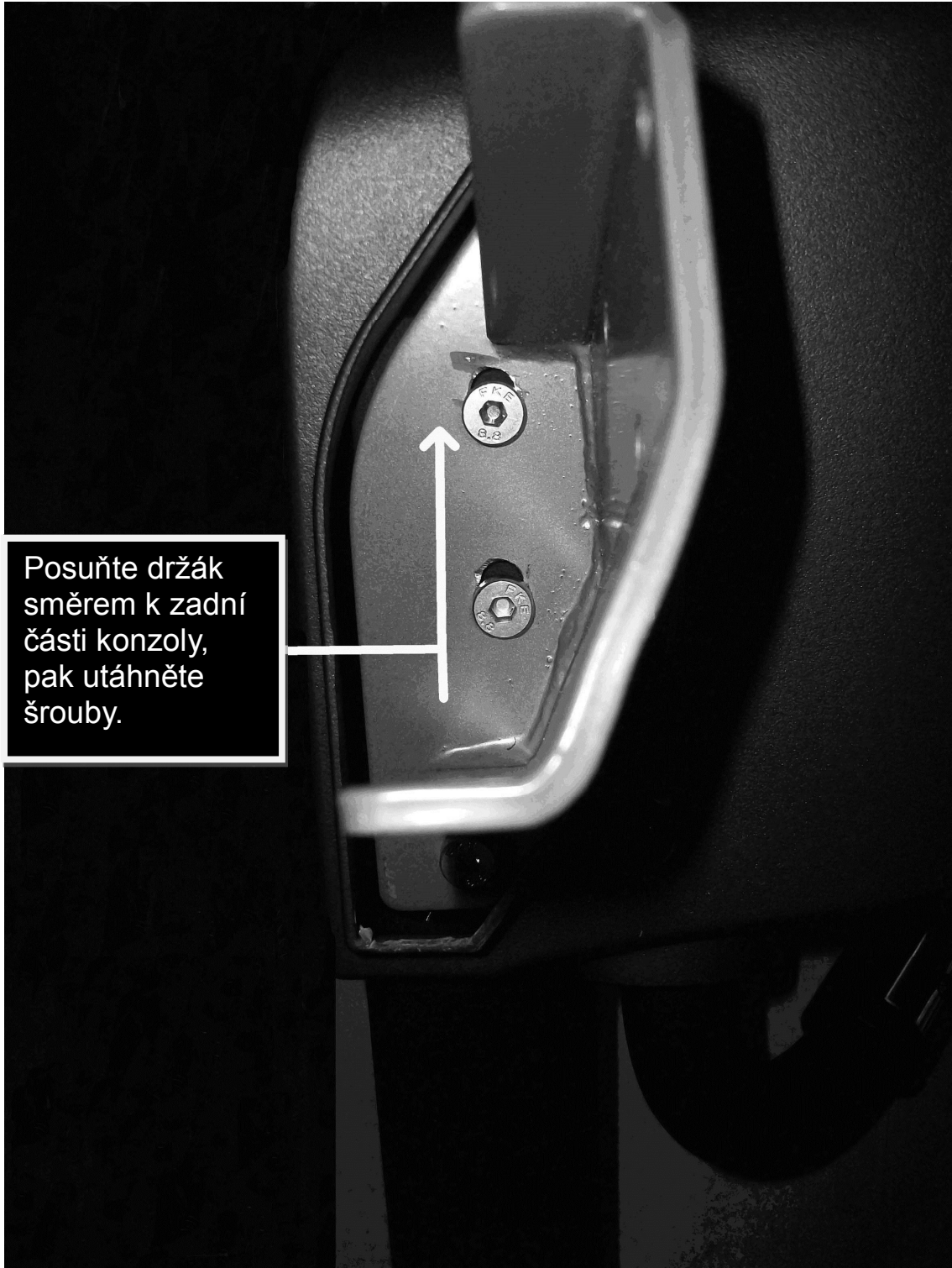
## KROK 2: Připevnění computeru

- spojte kabely computeru (G(86) & C(120)), kabely tepové frekvence (D(122) & F(88), pravý a B(28) & E(88), levý) a připevněte uzemňovací kabel (H)(121) do dírky (I) v ocelovém rámu pomocí šroubu M5 x 12 mm (73) a podložky M5 (125) .
- Připevněte computer (36) k rámu rukojetí (5) pomocí 2 šroubů M5 x 30mm (112) a 2 šroubů M5 x 10mm (110).

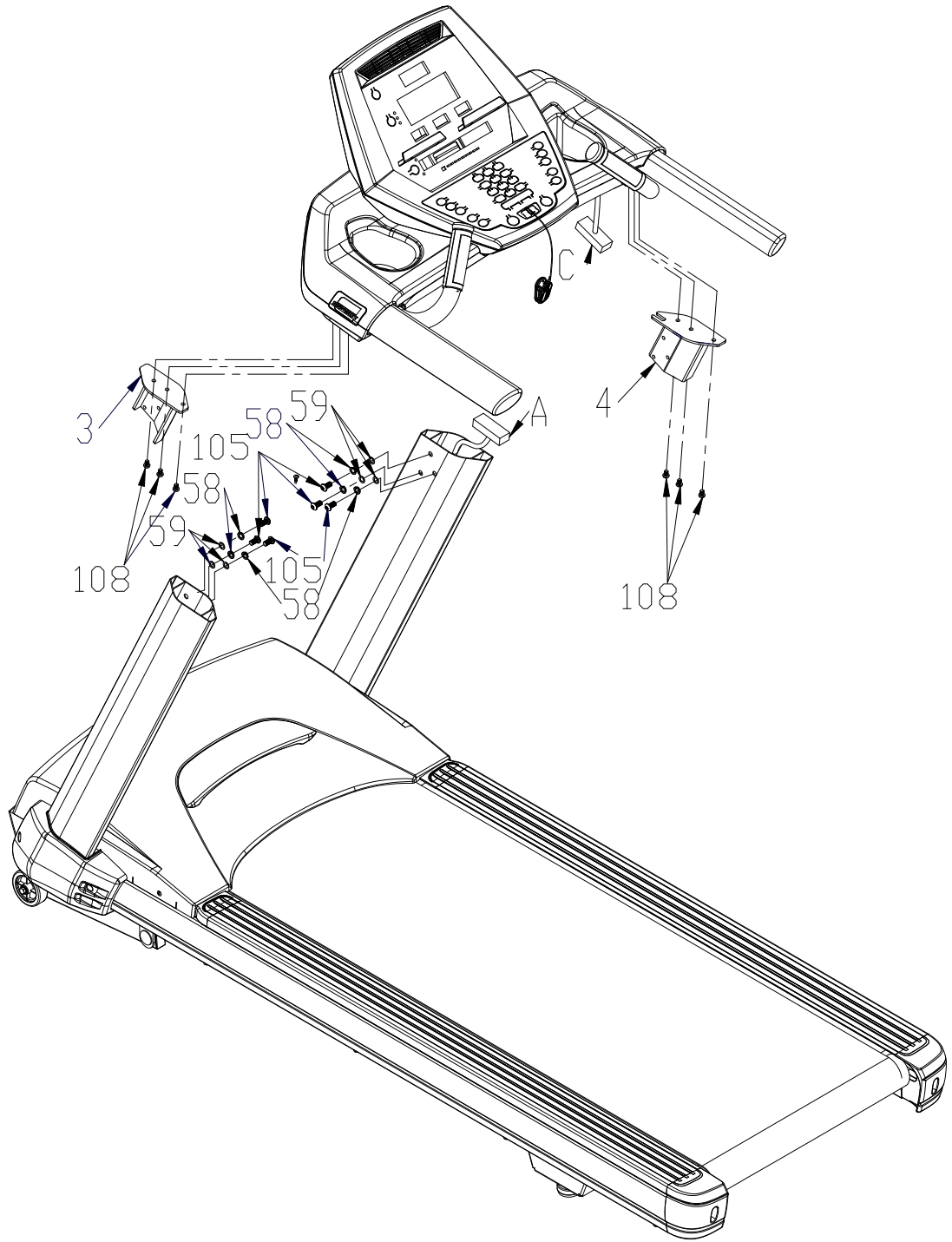


## DŮLEŽITÉ INFORMACE KE SKLÁDÁNÍ

když připevňujete spojovací podpěry (3&4), ujistěte se prosím, že jste zasunuli podpěry k zadní části computeru před dotažením šroubů.







## Seznamte se s kontrolním panelem

### ■ Computer



### Začátek cvičení:

Pás zapnete zapojení kabelu do příslušné zásuvky el. Napětí, pak zapnete vypínač, který je umístěn na přední straně pod krytem motoru. Ujistěte se, že máte připojen bezpečnostní klíč. Bez něj pás nezapnete.

Jakmile stroj zapnete, rozsvítí se na krátkou dobu všechny světla na displeji. Pak okna času – TIME a vzdálenosti DISTANCE zobrazí na krátký čas celkovou hodnotu těchto funkcí. TIME ukáže celkovou dobu hodin, kdy byl pás v provozu a DISTANCE – kolik kilometrů již pás ujel (nebo míl – pro nastavení na anglické míry následujte kapitolu údržby o změně nastavení). Zobrazí se zpráva o softwarové verzi. Computer se pak dostane do klidového režimu, který je základním bodem pro provoz.

## Quick-Start (rychlý start):

- Zmáčkněte a uvolněte jakékoliv tlačítko pro vzbuzení displeje, pokud není připraven.
- Zmáčkněte a uvolněte tlačítko **Start** pro **začátek pohybu pásu** rychlostí 0.8 km/hod, pak nastavte požadovanou rychlost pomocí tlačítek **Fast / Slow**. Pro nastavení rychlosti můžete také použít rychlotlačítka pro nastavení od 3 do 9 pro nastavení specifické rychlosti.
- Pro zpomalení pásu zmáčkněte a držte tlačítko **Slow** (na computeru nebo rukojeti) až do požadované rychlosti. Můžete také zmáčknout rychlotlačítko .
- Pro zastavení pásu zmáčkněte tlačítko **Stop**.

## VLASTNOSTI PÁSU:

### Pause/Stop/Reset:

- Když pás běží, můžete udělat pauzu zmáčknutím červeného tlačítka STOP. Pomalu sníží rychlost a zastaví. Čas, vzdálenost a kalorie se udrží v paměti v pauze. Po 5 minutách se displej vymaže a vrátí se na startovací obrazovku.
- Pro obnovení cvičení zmáčkněte tlačítko START.
- Zmáčknutím tlačítka STOP dvakrát ukončíte program a zobrazí se souhrnné informace. Pokud tlačítko STOP zmáčkněte potřetí, computer se vrátí do klidového režimu.
- Pokud tlačítko STOP podržíte na více než 3 sekundy, computer se vymaže.
- Pokud nastavíte data, jako je věk, čas v programu, zmáčknutím tlačítka STOP se vrátíte o jeden krok v nastavení při každém zmáčknutí.

### Zdvih:

- Zdvih můžete nastavovat kdykoliv po nastartování pásu.
- Pomocí tlačítek **Adjust ▲ ▼** vyberete požadovaný stupeň zdvihu. Můžete také použít rychlotlačítka pro zdvih na levé straně computeru (incline).
- Computer zobrazuje číslo zdvihu jako procentuální vyjádření (stejně stupně jako jsou uváděny na silnicích).

## Zobrazení bodové matice:

Deset řádků bodů zobrazuje každou úroveň cvičení v manuálním modu. Body ukazují pouze přibližné zatížení (Rychlost/zdvih). Nezobrazují přesné hodnoty, pouze přibližné procento pro srovnání úrovní zatížení. V manuálním programu matice zobrazuje profil obrázku jako hodnoty, které se mění při cvičení. Je zde 24 sloupců, které zobrazují čas. 24 sloupců je děleno do 1/24 celkového času programu. Když se čas načítá od nuly (jako v rychlém startu), každý sloupec představuje 1 minutu.

Dále jsou zde 3 LED displeje: TRACK (kolo), SPEED (rychlost) a INCLINE (zdvih) spolu s tlačítky. Když svítí LED displej s kolem – v bodové matici se zobrazí kolo, když svítí rychlost, bodová matice zobrazuje rychlost a když svítí zdvih, bodová matice zobrazuje profil zdvihu. Můžete změnit profil bodové matice zmáčknutím tlačítka DISPLAY. Když přejedete všechny 3 profily, dostanete se do modu SCAN a bude se automaticky přepínat po 4 sekundách zobrazení všech 3 funkcí. Jakmile zmáčknete tlačítko Display ještě jednou, vrátíte se do zobrazení profilu kola.

**0.4 km běžecké kolo(okruh):**

0.4km kolo (1/4 mile) bude zobrazeno okolo bodové matice. Blikající tečka zobrazuje váš postup. Ve středu kola je počítadlo kol.

**Tepová frekvence:**

Okno tepové frekvence zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu při cvičení. Musíte se držet senzorů tepové frekvence oběma rukama. Hodnoty jsou zobrazovány kdykoliv, když computer zobrazí signál ze senzorů. Můžete také použít bezdrátový hrudní pás pro měření. Tento stroj je kompatibilní s hrudním pásem POLAR.

**Sloupcový graf tepové frekvence:**

Zobrazuje tepovou frekvenci v procentuálním vyjádření maximální TF. Pokud vložíte věk při programování, computer vypočte vaši maximální tepovou frekvenci a pak zobrazí graf v aktuálním vyjádření přijatých informací.

**Okno zpráv:**

Zobrazuje zprávy, které vám pomohou obsluhovat proces programování. Během programu jsou zde zobrazeny vaše cvičební data.

**Vypnutí pásu:**

Computer se automaticky vypne (usne) po 30 minutách neaktivity. Toto se nazývá spací mód. V tomto modu vypne pás skoro vše, kromě minimálního proudu dodávaného pro zmáčknutí tlačítek a bezpečnostní klíč tak, aby se mohl zase aktivovat. Odběr proudu v tomto modu je opravdu minimální – něco jako když máte vypnutou televizi.

Ovšem můžete také odstranit bezpečnostní klíč nebo zmáčknout vypínač na pásu.

Tento pás nabízí 5 přednastavených programů, uživatelský program, 2 programy dle TF, Fitness test a manuální program.

## Výběr a začátek přednastaveného programu:

- vyberte program a pak zmáčkněte tlačítko ENTER pro začátek programu s vašimi osobními daty, nebo pouze zmáčkněte tlačítko START pro začátek programu ve standardním nastavení.
- Po výběru programu a zmáčknutím ENTER pro vložení osobních dat, bude blikat hodnota času – 20 minut. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavíte požadovanou dobu cvičení. Po nastavení zmáčkněte ENTER (Upozornění: můžete zmáčknout START kdykoliv během programování pro začátek cvičení se změnou, kterou jste udělali v tomto bodu).
- Na displeji zdvihu bude blikat hodnota věku (AGE). Vložte správný věk, který je důležitý pro zobrazení grafu TF a programy dle TF. Pomocí tlačítek UP/DOWN ho nastavíte a zmáčkněte ENTER.
- V okně vzdálenosti bude nyní blikat hmotnost – Bodyweight. Vložte vaši hmotnost pro určování kalorií – Kcal. Nastavíte pomocí tlačítek UP/DOWN a pak zmáčkněte ENTER.
- V okně rychlosti bude nyní blikat přednastavení vrchní hranice rychlosti vybraného programu. Pomocí tlačítek UP/DOWN ji nastavíte a pak zmáčkněte ENTER. Každý program má různé změny rychlosti, tady je vám umožněno nastavit horní hranici rychlosti cvičení.
- Nyní zmáčkněte START pro začátek cvičení.
- Máte 3 minuty na zahřátí. Můžete zmáčknout tlačítko START pro zrušení a jít přímo cvičit. Během zahřívací fáze se budou na displeji odpočítávat 3 minuty.

## PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY, RYCHLOST A NASTAVENÍ SKLONU

Přednastavený program, rychlost a sklon hladiny jsou uvedeny v níže uvedené tabulce. Čísla rychlosti uvedená v tabulce ukazují procento maximální rychlosti programu. Například, první nastavení rychlosti pro P1 (Program 1, HILL) ukazuje číslo 20. To znamená, že tento segment programu bude mít rychlost, která je 20% z maximální rychlosti pro program (uživatel nastaví maximální rychlost v postupu výše). Pokud uživatel nastaví maximální rychlost na 10 mil za hodinu, pak první segment bude 2 mph. Můžete si všimnout, že část 12 ukazuje 100, což znamená, bude rychlost nastavena na 100% na 10 mil za hodinu nebo jednoduše 10 mph.

Prog	SEG	Zahřívání	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	zchlazení				
P1	rychlost	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	80	70	60	60	50	40	30	20		
	sklon	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	rychlost	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20	
	sklon	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	rychlost	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20	
	sklon	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	rychlost	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	sklon	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

**P1= Hill ; P2=Fatburn; P3=Cardio; P4=Interval**

## Uživatelský program:

- vyberte uživatelský program – CUSTOM a pak zmáčkněte ENTER. Bodová matice bude svítit jako jednoduchý řádek bodů ve spod (dokud tam není uložen nějaký program).
- Hodiny budou blikat. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou dobu cvičení a zmáčkněte ENTER. Enter musíte zmáčknout, i když nenastavujete čas.
- Na displeji zdvihu bude blikat hodnota věku (AGE). Vložte správný věk, který je důležitý pro zobrazení grafu TF a programy dle TF. Pomocí tlačítek UP/DOWN ho nastavíte a zmáčkněte ENTER.
- V okně vzdálenosti bude nyní blikat hmotnost – Bodyweight. Vložte vaši hmotnost pro určování kalorií – Kcal. Nastavíte pomocí tlačítek UP/DOWN a pak zmáčkněte ENTER.
- Nyní bude blikat první sloupec, který se bude nastavovat. Pomocí tlačítek **Fast / Slow** nastavte rychlost v prvním segmentu a zmáčkněte ENTER. Nyní bude blikat druhý sloupec. Hodnota z předcházejícího sloupce se bude převádět do dalšího segmentu. Zopakujte tento postup u všech sloupců.
- První sloupec bude znovu blikat. Nyní budete nastavovat zdvih. Zopakujte stejný proces jako při nastavování rychlosti.
- Zmáčkněte START pro začátek cvičení a také bude váš nastavený program uložen do paměti.

## 5K Run:

tento program automaticky nastavuje vzdálenost na 5 km jako váš cíl. Kolový displej bude ukazovat jednu smyčku, která odpovídá 5 kilometrům a vzdálenost se ukáže na začátku jako 5kl. Jakmile program začne, vzdálenost se bude odpočítávat, jakmile dosáhne nuly, program skončí.

\*Pokud není computer nastaven na metrické hodnoty, ukazuje rychlost v M/hod. Km nastavíte viz kapitola údržbové menu.

## Fitness Test:

Fitness test je založen na Gerkinově protokolu, které je také znám jako protokol hasičů je to test pod maximální hodnoty Vo2 (množství kyslíku). Test bude zvyšovat rychlost a sklon dokud nedosáhnete 85% vaši max. TF. Čas je rozložen tak, abyste dosáhli 85%, jak je ukázáno v tabulce.

Stupeň	Čas	rychlost	zdvih	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8

7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

### Před testem:

- Ujistěte se, že jste zdraví, zkontrolujte váš zdravotní stav před cvičením, především pokud je vám více než 35 let nebo jste osoby se zdravotními problémy.
- Proveďte zahřívací a protahovací cvičení
- neberte kofein před testem
- **držte senzory tepové frekvence pevně.**

### Programování Fitness testu:

1. zmáčkněte tlačítko Fit-test a pak ENTER.
2. V okně se zobrazí zpráva, abyste zadali váš věk – AGE. Nastavíte váš věk, který je ukázán v okně zdvihu pomocí tlačítek UP nebo DOWN a zmáčkněte ENTER pro potvrzení.
3. Nyní vložíte Hmotnost- WEIGHT. Nastavíte ji pomocí tlačítek UP/DOWN, hodnota se ukazuje v okně vzdálenosti a pak zmáčkněte tlačítko ENTER.
4. Nyní zmáčkněte START pro začátek testu.

### Během testu:

- Computer musí obdržet stabilní signál tepové frekvence pro začátek testu. Můžete použít senzory TF nebo hrudní pás.
- Test začne po 3 minutách zahřívací fáze na rychlosti 4.8 km/hod(3 m/hod).
- Hodnoty, které se ukazují během testu:
  - **Time – čas** zobrazuje celkový čas
  - **Incline - zdvih** v procentuálním vyjádření
  - **Distance- vzdálenost** v mílích nebo km, záleží na nastavených parametrech.
  - **Speed- rychlost** v m/hod nebo km/hod, záleží na nastavených parametrech.
  - **Target Heart Rate** - cílová TF a **Actual Heart Rate** - aktuální TF se ukazují v okně zpráv.

### Po testu:

- Proveďte uvolňovací cvičení po dobu od 1 do 3 minut.
- Zkontrolujte výsledek, protože po několika minutách se computer automaticky přepne do startovacího modu.

**Co znamenají výsledky:****VO2max pro muže a ženy s vysokou kondicí**

	věk 18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikající	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobrá	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
nadprůměrná	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
průměrná	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
podprůměrná	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
slabá	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Velmi slabá	<30	<30	<26	<25	<22	<20

**VO2max pro ženy a muže s velmi nízkou kondicí**

	věk 18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikající	56	52	45	40	37	32
dobrá	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
nadprůměrná	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
průměrná	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
podprůměrná	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
slabá	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Velmi slabá	<28	<26	<22	<20	<18	<17

**Cílová tepová frekvence**

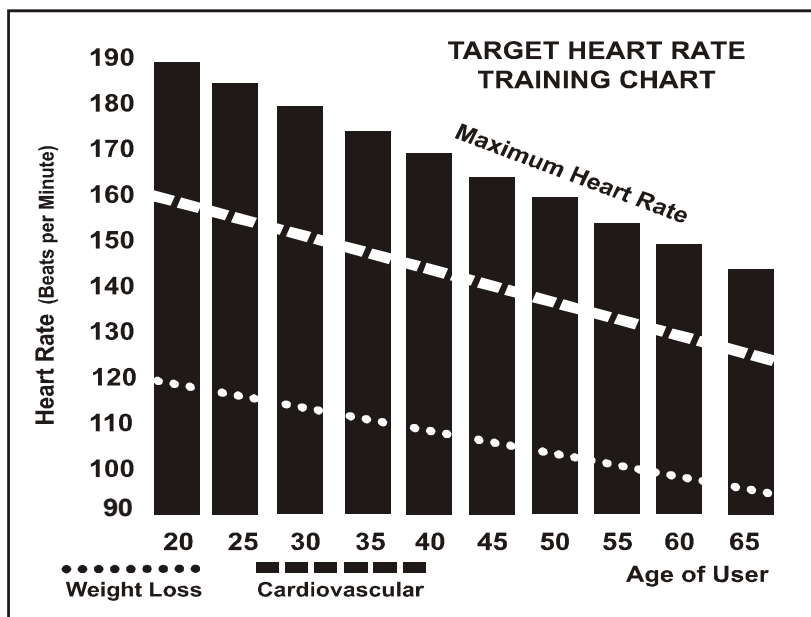
Staré moto - "žádná bolest, žádný úspěch" je již mýtem a dnes už víme, že při cvičení se člověk může cítit dobře. Důležité je se orientovat podle tepové frekvence – používat nástroje pro měření TF. Lidé potom zjistí, že jejich tepová frekvence se pohybovala moc vysoko nebo naopak příliš nízko a cvičení tak bylo neúčinné.



Pro určení výsledků, kterých byste měli dosáhnout, musíte nejdříve určit vaši maximální tepovou frekvenci, která je nejvyšší, které můžete dosáhnout. Existuje jednoduché pravidlo pro určení:

$220 - \text{váš věk} = \text{Maximální tepová frekvence (maxTF)}$

(pokud vložíte váš věk při programování computer, computer bude automaticky počítat s touto hodnotou).



Maximální TF je užívání pro programy dle tepové frekvence a také pro určení grafu tepové frekvence. Po vypočtení vaši maximální TF, se můžete rozhodnout, kterého cíle chcete dosáhnout.

Dva nejpopulárnější důvody nebo cíle cvičení jsou kondice srdečně-cévního systému (cvičení na srdce a plíce) a kontrola hmotnosti. Černé sloupce na grafu znázorňují maximální TF pro osoby v jednotlivém věku.

Trénink TF, jak pro srdečně-cévní kondici či úbytek hmotnosti, jsou reprezentováni 2 různými křivkami v grafu. Pokud je vaším cílem kondice srdečně-cévního systému nebo úbytek hmotnosti, vaše maximální TF by se měla pohybovat na 80% nebo 60% max TF. Konzultujte tuto hranici se svým lékařem.

U všech strojů, které mají monitory tepové frekvence můžete kontrolovat svou tepovou frekvenci, i když nejste ve speciálním programu. Tato funkce může být použita v kterémkoliv programu. Program dle tepové frekvence automaticky upravuje zdvih dle TF.

## **UPOZORNĚNÍ!**

*Cílová hodnota použita v programech HR-1 a HR-2 je určena pouze pro normální, zdravé osoby. Nepřeceňujte své síly! Nemusíte být schopni dosáhnout vašeho cíle. Pokud jste na rozpacích, zkuste vložit vyšší věk a tím se sníží cílová hodnota.*

## Použití hrudního pásu

Jak používat hrudní pás:

- zacvakněte vysílač do elastického pásu.
- Nastavte elastický pás těsně, jak to bude pro vás ještě pohodné.
- Vysílač bude s logem uprostřed vaši hrudi čelem ven, některé osoby si musí dát vysílač lehce doleva. Připevněte konec elastického pásu do kruhového konci a zacvakněte ho, dotáhněte elastický pásek, aby vysílač pevně držel.
- Pozice vysílače je hned pod hrudním svalem.
- Pot je nejlepší vodič pro měření. Pokud se hodnota tepové frekvence nezobrazuje, navlhčete lehce elektrody (2 černé čtverce na zadní straně vysílače). Doporučuje se také navlhčit elektrody několik minut před cvičením. Některé osoby, díky chemickému složení těla, mají větší problém získat silný, stabilní signál. Po zahřívací fázi tyto problémy ustanou. Nošení oblečení přes hrudní pás neovlivní vysílání.
- Musíte být v blízkosti přijímače – nesmí být větší vzdálenost mezi vysílačem a přijímačem abyste dosáhli silného stabilního signálu. Vzdálenost se může trochu lišit, ale vždy se udržujte v blízkosti computeru pro dobré snímání. Nošení vysílače přímo na kůži zajišťuje správnou funkci. Pokud si budete přát, můžete nosit vysílač přes tričko, navlhčete plochu trička, kde budou elektrody.

### Upozornění:

**necvičte na stroji s kontrolou tepové frekvence, dokud nemáte stabilní stálý příjem signálu.**

**Vysoká, náhodná čísla předesílají, že je nějaký problém.**

**Co může rušit signál a způsobit zmatené hodnoty:**

- mikrovlnná trouba, televize, malé spotřebiče, atd.
- Fosforentní světla
- některé domácí bezpečnostní systémy
- ohradník pro domácí zvířata
- někteří lidé mají problémy dostat signál do vysílače z jejich kůže. Pokud s tím máte problém, zkuste nosit vysílač vzhůru nohama. Normální je logo orientováno nahoru.
- Anténa, která vysílá signál tepové frekvence je velmi citlivá. Pokud jsou nějaké silné zvuky zvenku, otočte celý stroj o 90 stupňů pro odhlučnění.
- Pokud problémy se signálem přetrvávají, kontaktujte prodejce.

### UPOZORNĚNÍ!

**NEPOUŽÍVEJTE PROGRAM DLE TEPOVÉ FREKVENCE, POKUD SE VAŠE TF NEZOBRAZUJE SPRÁVNĚ NA DISPLEJI!**

## Kontrola tepové frekvence

### Jak pracují programy dle TF:

Kontrola tepové frekvence (HRC) používá systém zdvihu pro nastavení tepové frekvence. Zvýšení a snížení zdvihu ovlivní TF mnohem více než samotné změny rychlosti. Programy HRC automaticky postupně mění zdvih, abyste dosáhli cílové TF.

### Auto-pilot TF

Tato unikátní funkce nechává na uživateli, aby okamžitě vložil mód HRC kdykoliv, když zmáčkne tlačítko. Program HR2 tlačítko také funguje jako tlačítko Auto-pilot. Během jakéhokoliv programu může uživatel zmáčkne toto tlačítko pro spuštění programu HRC. Vaše aktuální tepové frekvence (ve chvíli, kdy zmáčknete tlačítko) se bude automaticky udržovat v programu Auto-pilot. Můžete zmáčkne tlačítko UP/DOWN zdvihu pro změnu cílové TF, když jste v modu Auto-pilot.

### Výběr programu dle TF:

Máte možnost si vybrat v nastavovacím modu mezi programem kontroly hmotnosti (HR-1) nebo kardio-vaskulárním programem (HR-2). Program kontroly hmotnosti udržuje vaši TF na hodnotě 70% maxTF. Kardio-vaskulární program udržuje TF na hodnotě 90% MaxTF. MaxTF se určuje dle vzorce:  $MaxTF = 220 - Věk$ . Vaše nastavení TF se automaticky počítá při vložení věku.

## Programování programů dle TF

**Computer musí obdržet silnou stabilní hodnotu TF, jinak program nemůže začít.**

- Zmáčknete tlačítko HR1 nebo HR2.
- Okno tepové frekvence bude blikat a ukáže standardní TF pro tento program. Můžete ji nastavit a zmáčkne ENTER pokud chcete, nebo pouze zmáčkne ENTER pro potvrzení hodnoty.
- Kalorie budou nyní blikat a ukazovat hmotnost. Nastavte ji a zmáčkne ENTER nebo pouze zmáčkne ENTER pro potvrzení dané hodnoty.
- V okně TF bude nyní blikat věk. Nastavte ho a zmáčkne ENTER nebo pouze zmáčkne ENTER pro potvrzení dané hodnoty. Nastavením věku změníte cílovou TF.
- Nyní bude blikat okno času. Nastavte čas a zmáčkne ENTER.
- Zmáčkne START pro začátek programu.

Během programu můžete zvyšovat či snižovat cílovou TF pomocí tlačítek zdvihu – UP nebo DOWN.

### Auto-Pilot:

Tlačítko HR2 nabízí také další účel, Auto-pilota. Tuto funkci používáte, když jste v jakémkoliv programu a automaticky se rozsvítí HRC, když zmáčkne tlačítko Auto-pilot (HR2).

### Když používáte funkci Auto-Pilot:

Když už jste začali program a dosáhli jste určité TF a rádi byste v ní zůstali, zmáčkne tlačítko Auto-pilot a na computeru se zapne HRC a bude se vás snažit udržet v této tepové frekvenci.

## Hlavní údržba

**Pás** – na vašem pásu je použit vysoce efektivní povrch s nízkou přilnavostí. Tato vlastnost je maximalizována, pokud udržujete povrch čistý, jak je to jen možné. Používejte měkký, vlhký hadr nebo papírovou utěrku pro utření okrajů pásu a plochy mezi okrajem pásu a rámem. Také dosáhněte co nejdále přímo pod okraj pásu. Toto provádějte jednou do měsíce pro prodloužení

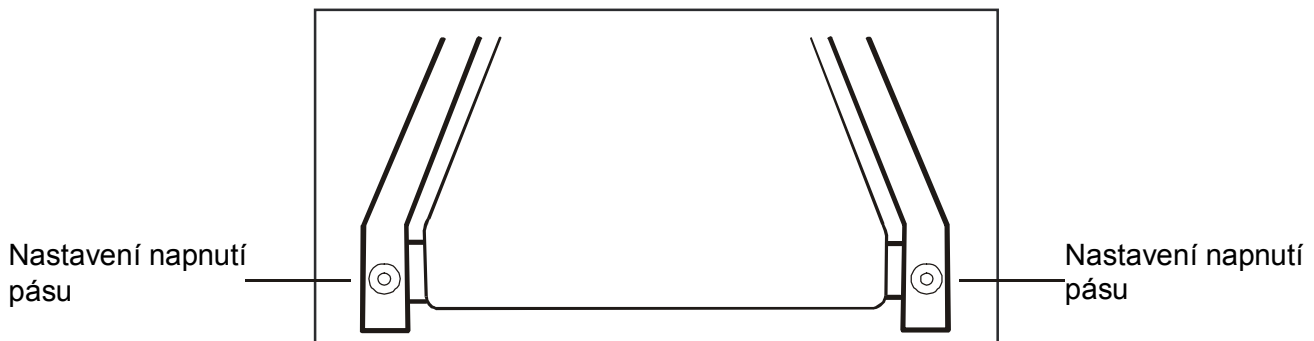
životnosti pásu. Používejte pouze vodu, ne žádné čisticí prostředky či abraziva. Vrchní část dekorativního pásu omyjte mýdlovou vodou pomocí nylonového kartáčku. **Před použitím pás vždy vysušte!**

**Prach na pásu** – toto je způsobeno při normálním cvičení. Setřete nadbytek prachu vlhkou hadrou.

**Pravidelné čištění** – špína, prach a chlupy domácích mazlíčků mohou zablokovat přístup vzduchu na běžeckou plochu. Měsíčně: vysajte pod pásem. Jednou ročně: odstraňte černý kryt motoru a vysajte prach, který zde může být nahromaděn. **PŘED TOUTO ČINNOSTÍ NEZAPOMEŇTE VYPNOUT PÁS ZE ZÁSUVKY EL. NAPĚTÍ!**

## NASTAVENÍ PÁSU:

**Nastavení napnutí pásu** – nastavení se provádí zadním kolečkem. Nastavovací šrouby jsou umístěny na konci bočních stupů v koncové krytce – jak je znázorněno na obrázku níže.



**Upozornění:** Nastavení se provádí přes malou díрку v krytce.

Dotáhněte šroub zadních koleček pouze pokud dochází k prokluznutí na předním kolečku. Otočte oběma šrouby pro nastavení napnutí pásu o  $\frac{1}{4}$  a zkuste správné napnutí vyzkoušením procházení se na pásu v nízké rychlosti, ujistěte se, že pás neklouže. Pokračujte v dotahování pásu až pás nebude prokluzovat.

- **Pokud cítíte, že pás je příliš napnutý, ale stále prokluzuje, problém může způsobovat řemen motoru, který je pod předním krytem.**

**NEPŘETAHUJTE** – přetažení může způsobit poškození pásu a předčasné poškození ložisek.

## Nastavení pásu:

Provoz pásu je závislý na rámu, který běží na přiměřeně rovné podlaze. Pokud rám není v rovině, přední a zadní kolečko nemohou běžet souběžně a je nutno nastavení pásu.

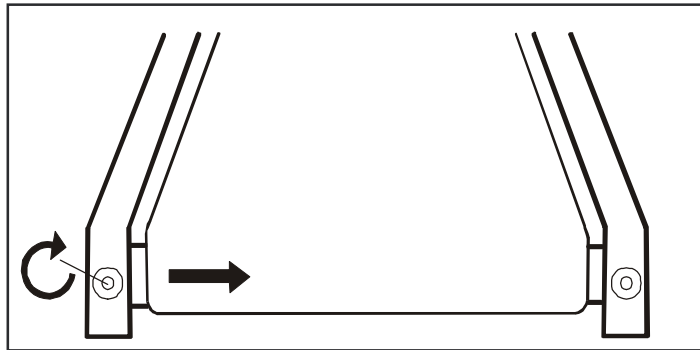
Pás je vyroben tak, aby udržel nastavení pásu ve středu při použití. Je ale normální, že některý pás se přibližuje blíž jedné straně. Po několika minutách použití, pás bude mít tendenci se vycentrovat. Pokud se při použití pás stále přibližuje k jedné straně, je nutné ho seřídit.

## SEŘÍZENÍ PÁSU:

V balení je přiložen 10 mm imbusový klíč pro nastavení zadního kolečka. Provádějte seřízení pouze na **levé straně**. Nastavte rychlost přibližně na 3-5 km/hod.

Pamatujte na to, že i malé seřízení může způsobit obrovský rozdíl!

Otočte šroubem ve směru hodinových ručiček pro posun pásu doprava.  
Otočte šroubem pouze o  $\frac{1}{4}$  a počkejte několik minut, aby se pás nastavil.  
Pokračujte v otočení o  $\frac{1}{4}$  dokud pás nebude vystředěn.



Pás může požadovat pravidelné seřizování závislé na použití a charakteristice chůze/běhání. Někteří uživatelé neběhají pravidelně – používají více jednu či druhou nohu. Kontrolujte proto pás a pokud bude nutné, proveďte nastředění pásu.

## UPOZORNĚNÍ:

**POŠKOZENÍ BĚŽECKÉ PLOCHY ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM NASTAVENÍM NENÍ POKRYTO V ZÁRUCE.**

Před kontaktováním prodejce při poruše pásu si nejdříve přečtěte následující informace. Můžete oběma ušetřit čas i peníze. Tento seznam obsahuje běžné problémy, které nejsou součástí záruky.

<b>Problém</b>	<b>řešení/příčina</b>
<b>Displej se nerozsvítí</b>	1) bezpečnostní klíč není na místě. 2) pojistka v přední mřížce je vyskočená. Zatlačte ji, dokud nezacvakne. 3) Kabel je odpojen. Ujistěte se, že je pořádně zastrčen do zásuvky el napětí 230V AC. 4) pojistka je zničena. 5) porucha pásu – kontaktujte prodejce.
<b>Pás nezůstává ve středu běžecké plochy</b>	Uživatel dává více síly na levou nebo pravou nohu. Pokud je chůze či běh normální, lehce vycentrujte pás – viz kapitola výše.
<b>Pás se při běhání cuká</b>	Podívejte se do kapitoly o údržbě pásu. Řemen pásu může být uvolněn.
<b>Motor nenastartuje po zmáčknutí START</b>	1) pokud se pás rozběhne, ale po chvíli se zastaví a na displeji se ukáže „LS“, běží kalibrace (viz informace níže). 2) Pokud zmáčknete start a pás se vůbec nerozběhne a na displeji se zobrazí „LS“, kontaktujte prodejce či servis.
<b>Pás dosáhne rychlosti pouze přibližně 10 km/hod, ale ukazuje vyšší hodnoty na displeji.</b>	Toto znamená, že motor by měl obdržet el.napětí pro provoz, to je ale nízké. Nepoužívejte prodlužování kabel. Pokud je prodlužovačka nutná, tak použijte co nejkratší a pro zatížení minimálně 16A . Pokud máte v domě nízkou hodnotu el. napětí, kontaktujte elektrikáře. Je třeba minimálně 220 V AC, 50/60 Hz.
<b>Jakmile vytáhnete bezpečnostní klíč, pás rychle/ náhle zastaví.</b>	Vysoké tření pásu/plochy.
<b>Pás vyhazuje 10 A jistič</b>	Vysoké tření pásu/plochy.
<b>Computer se vypne, když se dotknete displeje (v chladných dnech) při běhání</b>	Pás asi není uzemněn. Statická elektřina vypne computer. Informace o uzemnění jsou uvedeny v kapitole „informace o uzemnění“
<b>Pás vyhazuje pojistky v domě, ale pojistka v pásu je v pořádku.</b> Je třeba vyměnit jistič v domě – viz kapitola „důležité el. informace“	

## Proces kalibrace:

- 1) Odstraňte bezpečnostní klíč.
- 2) Zmáčkněte a držte tlačítko START a FAST (zrychlení) pomocí jedné ruky a přiložte bezpečnostní klíč druhou rukou. Pokračujte v držení tlačítek dokud se na displeji neobjeví "Factory settings", pak zmáčkněte ENTER.
- 3) Nyní můžete nastavit computer v metrickém (km) či Britském nastavení (míle) pomocí tlačítek UP nebo DOWN a zmáčkněte ENTER.
- 4) Ujistěte se, že průměr kola je na staven na 2,98 a zmáčkněte ENTER.
- 5) Nastavte minimální rychlost (pokud potřebujete) do 0,8 km/hod a pak zmáčkněte ENTER.
- 6) Nastavte maximální rychlost (pokud potřebujete) do 20 km/hod a zmáčkněte ENTER.
- 7) Nastavte maximální zdvih (pokud potřebujete) do 15 a zmáčkněte ENTER.
- 8) Zmáčkněte START pro začátek kalibrace. Proces je automatický, rychlost bude začínat bez upozornění, nestůjte proto na pásu !

## Nastavení senzoru rychlosti:

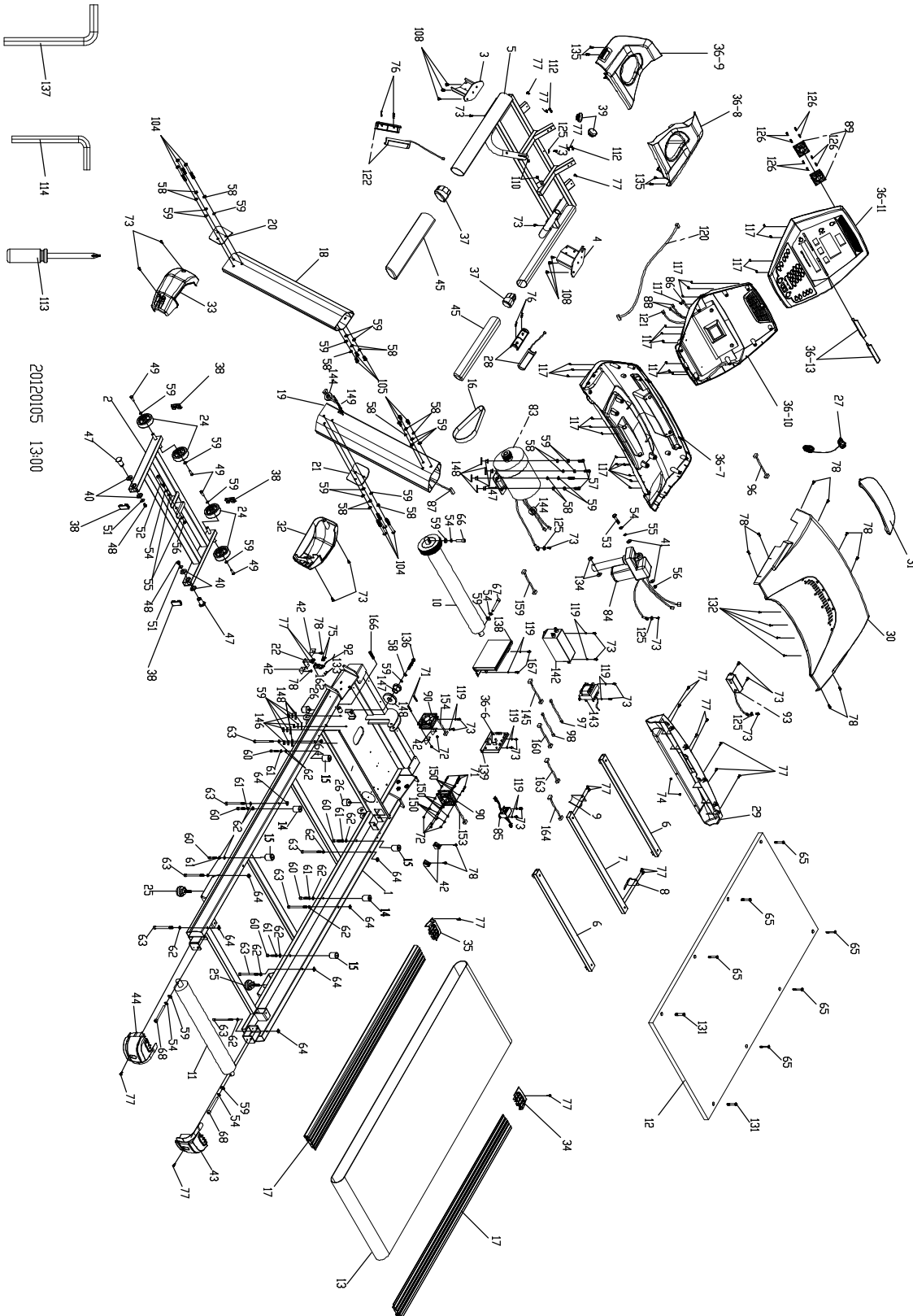
Pokud vám kalibrace nevyhovuje, budete možná potřebovat seřídit senzor rychlosti.

1. Odstraňte kryt motoru
2. Senzor rychlosti je umístěn na levé straně rámu, vpravo vedle kladky předního kolečka (Kladka bude mít řemen okolo, kudy jde k motoru). Senzor rychlosti je malý, černý s připojeným kabelem.
3. ujistěte se, že senzor je co nejvíce u kladky a nedotýká se ji. Uvidíte magnet na přední straně kladky, ujistěte se, že senzor je vyrovnaný s magnetem. Je zde šroub, který ho drží na místě a potřebuje uvolnit, abyste mohli seřídit senzor. Po dokončení šroub opět dotáhněte.

## Údržbové menu:

- 1) Zmáčkněte a držte najednou tlačítka START, STOP a ENTER dokud se na displeji nezobrazí "Engineering mode" (Může tam být taky maintenance menu, záleží na verzi). Zmáčkněte ENTER.
- 2) Nyní můžete procházet menu pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Tlačítkem STOP se vrátíte do předchozí volby. Na výběr je:
  - 1) **Key Test** – Zmáčkněte všechny tlačítka pro ověření správné funkce.
  - 2) **Display test** – rozsvítí všechny LED světla.
  - 3) **Funkce:**
    - i. **Sleep** - Zapne spací mód nebo vypne, když ho vypne, displej bude vždycky zapnutý.
    - ii. **Pause** – Zapne mód pauzy nebo ho vypne. Když ho zapne, přestávka bude trvat 5 minut.
    - iii. **Maintenance** – vymaže informace o mazání a celkové hodnoty.
    - iv. **Units** – nastaví metrické či Britské číslování
    - v. **Grade Return (GS Mode)** – vrátí zdvih do nejnižší pozice, když zmáčknete PAUSE.
    - vi. **Beep** – Zapne nebo vypne reproduktory (zvuky).
  - 4) **Security** – nastaví dětskou pojistku. Zamkne klávesnici, dokud nezadáte kombinaci tlačítek. **Kombinace = Start & Ester**. Podržte tlačítka dokud se klávesnice neodemkne.

# SOUČÁSTI STROJE



20120105 13:00



**SEZNAM SOUČÁSTÍ**

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám	1
2	Podpěra zdvihu	1
3	Levá boční tyč	1
4	Pravá boční tyč	1
5	Tyč computeru	1
6	Křížová vzpěra A	2
7	Křížová vzpěra B	1
8	Pravý vodič řemene	1
9	Levý vodič řemene	1
10	Přední kolečko s kladkou	1
11	Zadní kolečko	1
12	Běžecská plocha	1
13	Pás	1
14	Podložka A	2
15	Podložka B	4
16	Řemen motoru	1
17	1380m/m hliníkové boční stupy	2
18	Hliníková tyč levá	1
19	Hliníková tyč pravá	1
20	Levá podpěra	1
21	Pravá podpěra	1
22	Senzor podpěry	1
24	Transportní kolečko	4
25	Vyrovnávací plocha	2
26	Gumová stopka zdvihu	2
27	Bezpečnostní klíč	1
28	Senzor tepové frekvence s kabelem (B)(levý)	1
29	Přední kryt	1
30	Kryt motoru	1
31	Kryt motoru	1
32	Pravá krytka motorové základny	1
33	Levá krytka motorové základny	1
34	Pravá krytka bočního stupu	1
35	Levá krytka bočního stupu	1
36	Computer	1
36-6	Kontrolní jednotka motoru	1
36-7	Kryt spodní části computeru	1
36-8	Pravý držák láhve	1
36-9	Levý držák láhve	1
36-10	Zadní prostor computeru	1
36-11	Přední prostor computeru	1
36-13	Držák na knihu	2
37	Oválná krytka	2
38	□25 × 50m/m krytka	4

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
39	Kulatá krytka	2
40	Vymezovač zdvihu	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylonová podložka	2
42	Přípevnění krytu motoru	6
43	Pravá krytka zadního kolečka	1
44	Levá krytka zadního kolečka	1
45	Pěnový grip	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_seřizovací šroub	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_šroub	2
49	3/8"-16 × 25L_šroub	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_plochá podložka	2
52	M10 × 65L_šroub	1
53	M10 × 50L_šroub	1
54	Ø10 × 1.5T_dělená podložka	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_plochá podložka	3
56	M10_Nylonová matice	2
57	3/8"-16 × 1-1/2"_šroub	4
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_dělená podložka	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_plochá podložka	29
60	M8 × 1.25 × 40L_šroub	6
61	Ø8 × 1.5T_dělená podložka	6
62	Ø8 × 16 × 1T_plochá podložka	14
63	M8 × 1.25 × 110L_šroub	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_čtvercová matice	8
65	M8 × 1.25 × 55L_šroub	6
66	M10 × 1.5 × 40L_šroub	1
67	M10 × 1.5 × 80L_šroub	1
68	M10 × 1.5 × 100L_šroub	2
71	M3 × 50L_šroub	6
72	M3_nylonová matice	6
73	M5 × 12L_šroub	22
74	M5_nylonová matice	2
75	3.5 × 12L_šroub	2
76	M3 × 20L_šroub	4
77	M5 × 12L_šroub	21
78	M5 × 15L_šroub	12
83	Motor	1
84	Motor zdvihu	1
85	Sestupovací transformátor	1
86	Kabel computeru(G) (vrchní)_400m/m	1
87	Kabel computeru(A) (spodní) 1700m/m	1
88	Kabel tepové frekvence(E&F) (vrchní)_500m/m	1
89	Ventilátor computeru	1
90	Ventilátor motoru	2
92	Hallův senzor s kabelem1300m/m	1
93	A.C. vstup	1
96	Síťový kabel	1

<b>Č.</b>	<b>POPIS</b>	<b>MNOŽSTVÍ</b>
97	450m/m_spojovací kabel, bílý	1
98	450m/m_spojovací kabel, černý	1
104	3/8"-16 × 3-3/4" šroub	6
105	3/8"-16 × 3/4" šroub	6
108	M8 × 1.25 × 12L šroub	6
110	M5 × 10L šroub	2
112	M5 × 30L šroub	2
113	Klíč	1
114	8m/m_L imbusový klíč	1
117	M3.5 × 12L šroub	26
119	M5 podložka	12
120	Kabel computeru(C) (střední) 600m/m	1
121	Uzemňovací kabel(H) 470m/m	1
122	Senzor tepové frekvence s kabelem(D) (pravý)	1
125	M5 podložka	4
131	M8 × 1.25 × 35L šroub	2
132	3.5 × 8L šroub	4
133	3.5 × 12L šroub	2
134	Ø10 × Ø24 × 3T nylonová podložka	2
135	M3 × 15L šroub	4
136	3/8"-16 × 2" šroub	1
137	3/8" L imbusový klíč	1
138	A.C. měnič motoru	1
139	L kryt kontrolní jednotky	1
142	Filtr	1
143	filtr	1
144	O kroužek pro magnet	2
145	6P kabel computeru	1
146	3/8" × 7T nylonová matice	4
147	Izolační objímka	5
148	Nylonová podložka	9
149	Koncová páska	1
150	Izolační těsnění	12
153	Motor ventilátoru Připojovací kabel (černý) 1	1
154	Motor ventilátoru Připojovací kabel (bílý) 1	1
159	300m/m_spojovací kabel (bílý) 1	1
160	300m/m_spojovací kabel (černý) 1	1
162	Sensor 1	1
163	Motor ventilátoru Připojovací kabel (bílý) 1	1
164	Motor ventilátoru Připojovací kabel (černý) 1	1
166	3/8"-16 × 2" šroub	1
167	M5 x 20L šroub	2

## Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

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

### Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

### Upozornění:

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



### OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na

životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

### Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo

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

MASTER SPORT s.r.o.  
1. máje 69/14  
709 00 Ostrava – Mariánské Hory  
Czech Republic  
reklamace@nejlevnejsisport.cz  
www.nejlevnejsisport.cz





# BEŽECKÝ PÁS MASTER FC100



## UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

Ďakujeme, že ste kúpili náš výrobok. Napriek tomu, že venujeme všetko úsilie, aby sme zaistili najlepšiu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady či prehliadnuté nedostatky. Ak zistíte chybu alebo chýbajúce súčiastku, neváhajte a kontaktujte nás.

## **Dôležité bezpečnostné informácie:**

**UPOZORNENIE:** prečítajte si všetky informácie pred použitím stroja

**NEBEZPEČENSTVO:** pre zníženie rizika zasiahnutia el.prúd odpojte stroj zo zásuvky pred čistením a / alebo pri servisných úkonoch.

**UPOZORNENIE:** pre zamedzenie možnosti vzplanutia, ohňa, el. šoku či zraneniu osôb, umiestnite stroj na rovnú podlahu s pripojením k 230V AC zásuvke s 10A uzemnením.

**POUŽÍVAJTE PREDLŽOVAČKY S 16A ALEBO VIAC, LEN S JEDNÝM VÝVODOM NA KONCI.** Tento stroj musí byť v jednom elektrickom obvode sám. Nepoužívajte žiadne adaptéry a neupravujte zástrčku. Mohlo by to spôsobiť skutočný šok či oheň a tým poškodiť el. súčasti a computer.

- 1) Tento stroj je určený pre komerčné využitie a je testovaný pre maximálnu nosnosť 150 kg.
- 2) Dôkladne dodržiavajte postup pri skladaní stroja.
- 3) Používajte len originálne diely.
- 4) Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- 5) Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc ďalšie osoby.
- 6) Umiestnite stroj na rovnú nekĺzavú podlahu. Kvôli novej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- 7) Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- 8) Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- 9) Na opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- 10) Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiace prípravky.
- 11) Uistite sa, že začínate cvičiť iba po správnom zložení a kontrole stroja.
- 12) Pri všetkých nastaviteľných časti dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- 13) Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospeléj osoby.
- 14) Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia.
- 15) Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- 16) Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.

- Nepoužívajte stroj na plyšových kobercoch s vysokým vlasom. Mohlo by dôjsť k poškodeniu ako stroje, tak koberca.
- za pásom musí byť voľný priestor minimálne 1 meter.
- Držte deti mimo dosahu stroja, sú tu miesta, kde by mohli strčiť prsty a spôsobiť tak vážne zranenie.
- Majte ruky mimo dosahu pohyblivých častí.
- Nikdy nepoužívajte stroj, ak má poškodený kábel alebo zástrčku. Ak stroj nefunguje správne, kontaktujte predajcu.
- Udržujte kábel mimo horúcich predmetov.
- Nepoužívajte stroj v miestach, kde sa používajú aerosólové spreje alebo kde je obmedzený prísun kyslíka. Iskry z motora môžu podpáliť vysoko horľavé prostredie.
- Nikdy nepúšťajte či nekladajte žiadne predmety do voľných otvorov.
- Nepoužívajte stroj vonku.
- pre odpojenie, vypnite všetky kontrolky do pozície OFF, odstráňte bezpečnostný kľúč a potom odpojte kábel zo zásuvky.
- Nepoužívajte tento stroj pre iný účel ako je dané.
- senzory tepovej frekvencie nie sú určené pre lekárske účely. Rôzne faktory, vrátane pohybu bežca môže spôsobiť nepresnosti v meraní tepovej frekvencie. Senzory sú určené len pre účely cvičenia, hlavne pre určenie vývoja vašej kondície.
- Používajte pri nástupe a výstupe bočné stupy, sú tam pre vašu bezpečnosť.
- Noste správnu obuv. Topánky na vysokom podpätku, sandále či holé nohy nie sú vhodné pre behanie na páse. Odporúčame používať kvalitné bežeckú obuv.

Vyberte bezpečnostný kľúč po cvičení, aby nemohli neoprávnené osoby používať pás. **DODRŽUJTE TIETO INFORMÁCIE!**

## ***Dôležité informácie - električka***

### **Upozornenie!**

**NIKDY** nepoužívajte RCD - Residual Current Device (americká verzia = GFCI) - zásuvku v stene s týmto pásom. Tak ako ostatné prístroje s veľkým motorom, RCD / GFCI sa budú často hýbať. Vedzte preto hlavný kábel ďalej od pohyblivých častí stroja, vrátane zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.

**NIKDY** neodstraňujte žiadny kryt bez predchádzajúceho vypnutia zo zásuvky el. napätia. Ak napätie kolíše o 10% alebo viac, môže to ovplyvniť pás. **Tieto záležitosti nie sú súčasťou záruky.** Ak zistíte, že napätie je nízke, kontaktujte vášho dodávateľa el. prúdu pre otestovanie.

**NIKDY** nevystavujte pás dažďu či vlhku. Tento stroj **NIE JE** určený pre vonkajšie použitie, do blízkosti bazénu či víriviek alebo do iného vlhkého prostredia. Maximálna prevádzková teplota je 40 stupňov celzia, vlhkosť 95%, stroj nie je vodeodolný.

**Elektrický istič:** niektoré ističe, ktoré sú používané vo vašej domácnosti nie sú určené pre tak vysoký prísun prúdu a môže to spôsobiť, že vyhodenie pri prvom použití alebo aj pri bežnom používaní. Ak pás vyhadzuje poistky (aj keď máte správny prísun prúdu a pás je jediný prístroj v elektrickom obvode), budete potrebovať vymeniť istič za vyšší typ. Toto nie je záručná chyba. Je to podmienka, ktorú výrobca nemôže ovplyvniť. Toto závisí na zriaďovateľovi elektrifikácie vo vašom dome.

**Tento stroj musí byť uzemnený.** Tento stroj je vybavený káblom s uzemnením. Musí byť zapojený do príslušnej zástrčky, ktorá je správne nastavená a uzemnená v rámci lokálnych kódov a pravidiel.

**NEBEZPEČENSTVO - nesprávne spojenie uzemňovacieho vodiča môže spôsobiť riziko el. šoku. Ak si nie ste istí, či je stroj správne uzemnený, nechajte stroj skontrolovať kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným technikom. Neupravujte kábel, ak nesedí do zástrčky. Toto môže vykonávať len kvalifikovaný elektrikár.**

## Dôležité prevádzkové informácie

- **NIKDY** nepoužívajte pás bez kompletného prečítania a úplného pochopenia ovládania computeru.
- Naštudujte informácie o zmenách rýchlosti a sklonu. Ako môžete tieto funkcie rýchlo meniť. Nastavte si rýchlosť, ktorá vám vyhovuje a uvoľnite nastavovací kľúč. Computer bude plniť vaše pokyny postupne.
- **NIKDY** nepoužívajte stroj pri búrke. Blesk by mohol poškodiť elektrické časti stroja.
- Buďte opatrní, ak pri behaní či chôdzi vykonávate ešte ďalšie činnosti ako sú sledovanie televízie či čítanie a pod. Tieto činnosti môžu zapríčiniť stratu rovnováhy alebo vybočenie zo stredu pásu a tým vážne zranenie.
- **NIKDY** nenastupujte či nevystupujte z pásu, ak je v pohybe. Pás sa rozbieha pri veľmi nízkej rýchlosti a nie je tak nutné rozkročovať sa nad pás. Jednoducho sa postavte na pás počas nízkeho zrýchlenie. Toto je správny postup pre nastupovanie. Vždy sa držte rukoväťou pri obsluhu computeru (zdvih, rýchlosť, atď.) Nepoužívajte neprimeraný tlak na tlačidlá. Pracujú správne aj pri ľahkom tlaku. Ak tlačidlá stlačíte viac, neznamená to, že stroj bude pracovať rýchlejšie či pomalšie. Ak cítite, že tlačidlá nefungujú správne pri normálnom tlaku, kontaktujte predajcu.

## Bezpečnostný kľúč

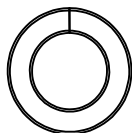
Súčasťou balenia je aj bezpečnostný kľúč - Je to jednoduchý magnet, ktorý môžete používať kedykoľvek. Je tu pre vašu bezpečnosť, ak spadnete alebo sa budete pohybovať príliš rýchlo dozadu. Odstránenie kľúče spôsobí rýchle zastavenie pásu.

### Použitie:

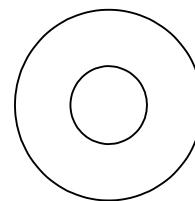
1. Umiestnite kľúč na computer. Pás sa nenašartuje, pokiaľ nie je kľúč zapojený.
2. Pripevnite si plastový klip na vaše oblečenie v oblasti pásu. Upozornenie: Klip musíte pripevniť poriadne, aby sa pri behu sám nevytrhol. Pás zastaví vždy, keď je kľúč vytrhnutý. Pre normálne zastavenie použite červené tlačidlo STOP / PAUSE



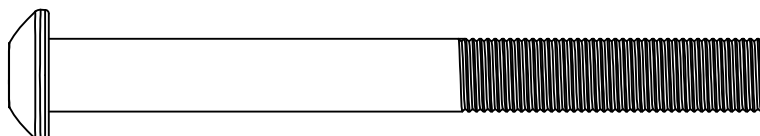
## KROK 1



#58 - 3/8"  
pérová podložka (6 ks)



#59 - 3/8"  
plochá podložka (6 ks)



#104 – 3/8" x 3-3/4"  
skrutka (6 ks)



#73 – M5 x 12mm  
samorezná skrutka (4 ks)

## KROK2



#110 - M5 x 10mm  
strojová skrutka (2 ks)



#73 - M5 x 12mm  
skrutka  
(1 ks)

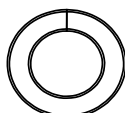


#125. M5  
podložka(1 ks)

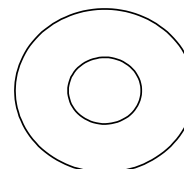


#112 - M5 x 30mm  
strojová skrutka (2 ks)

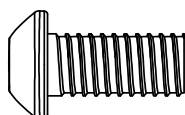
## KROK3



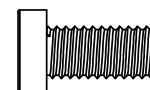
#58 - 3/8"  
pérová podložka (6 ks)



#59 - 3/8"  
plochá podložka (6ks)



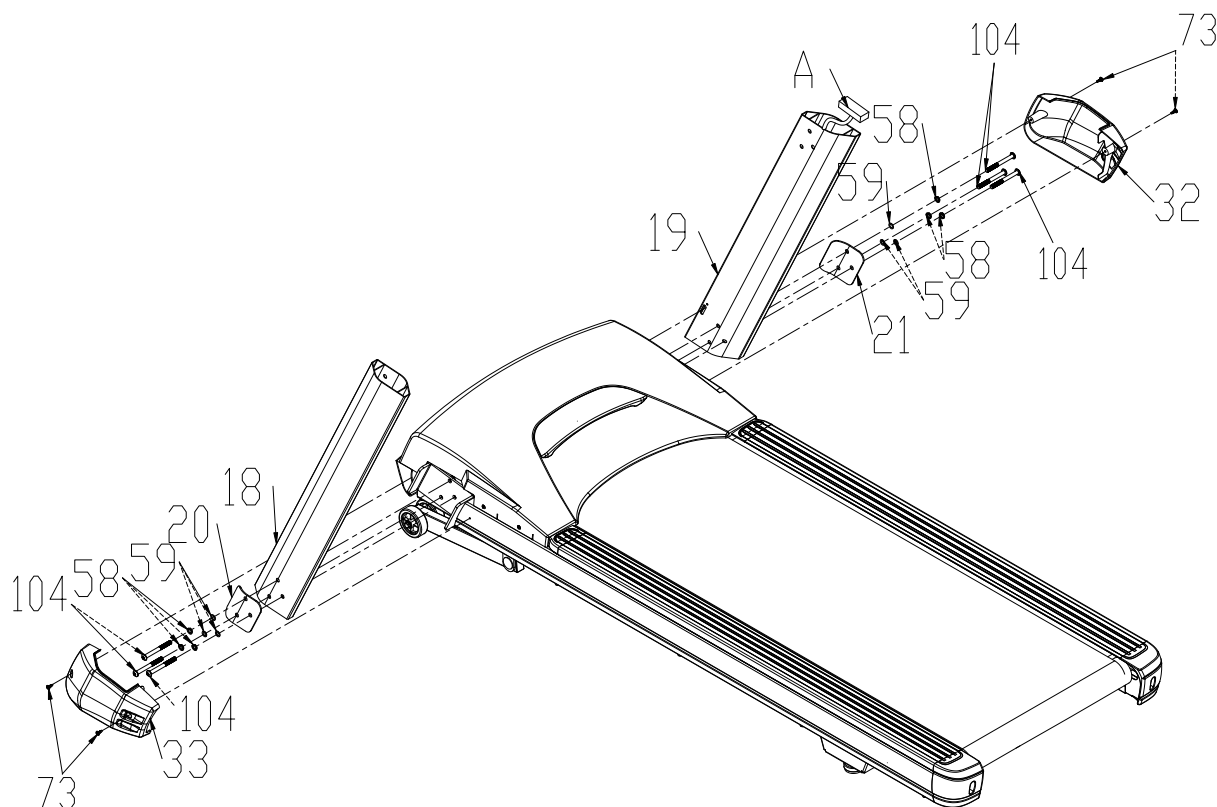
#105 – 3/8" x 3/4"  
skrutka (6 ks)



#108 – M8 x 12mm  
skrutka (6 ks)

## KROK 1: Predné tyče

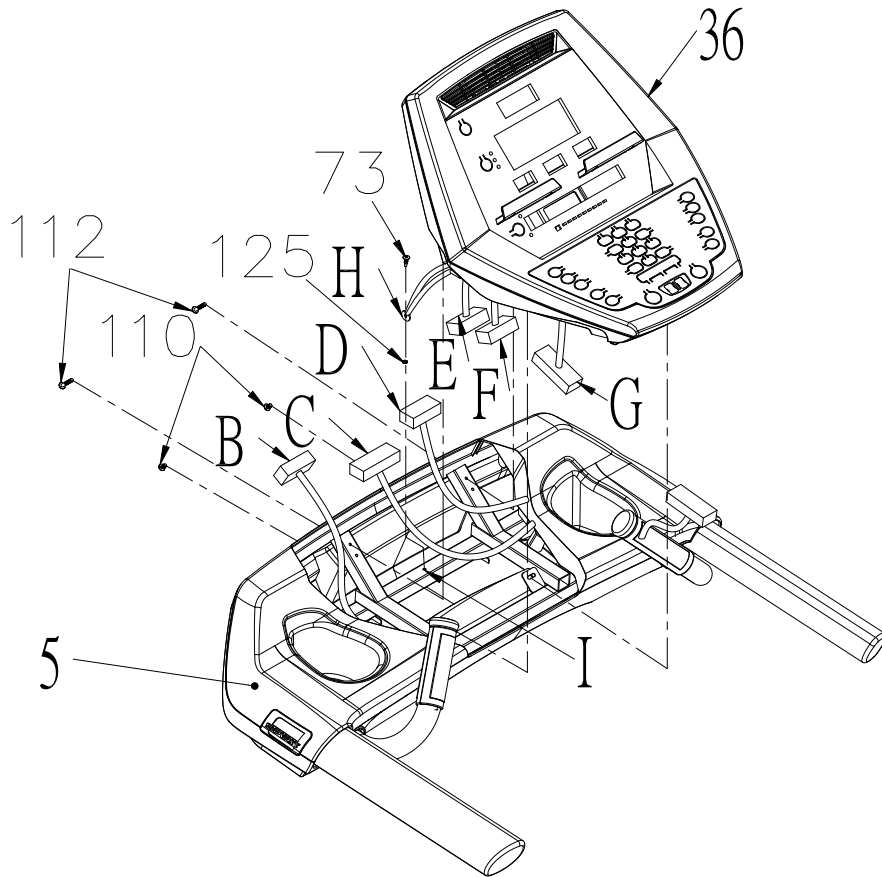
- . Pravá bočná tyč (19) už obsahuje kábel computeru (A) (87). Zdvihnite tyč od bežeckej plochy a pripevnite ju k hlavnému rámu. Musíte ľahko potiahnuť kábel computeru, aby sedel v tyči, tak aby sa necvaknul medzi tyč a hlavný rám. Použite jednu skrutka 3/8 "x 3-3/4" (104), 3/8 "delenú podložku (58) a plochú podložku 3/8" (59) cez vrchnú dieru do prichycovaciej podložky (21) a zodpovedajúcej vrchnej diery v tyči a priskrutkujte ju k hlavnému rámu. Teraz pripevnite ďalšie dve skrutky (104) a podložky (58 & 59) a dotiahnite všetky tri poriadne.
- . Pripevnite ľavé rameno (18) v rovnakom postupe.
- . Nasuňte spodné bočné krytky (32 & 33) pomocou 4 skrutiek M5 x 12mm (73).



## KROK 2: Pripevnenie computeru

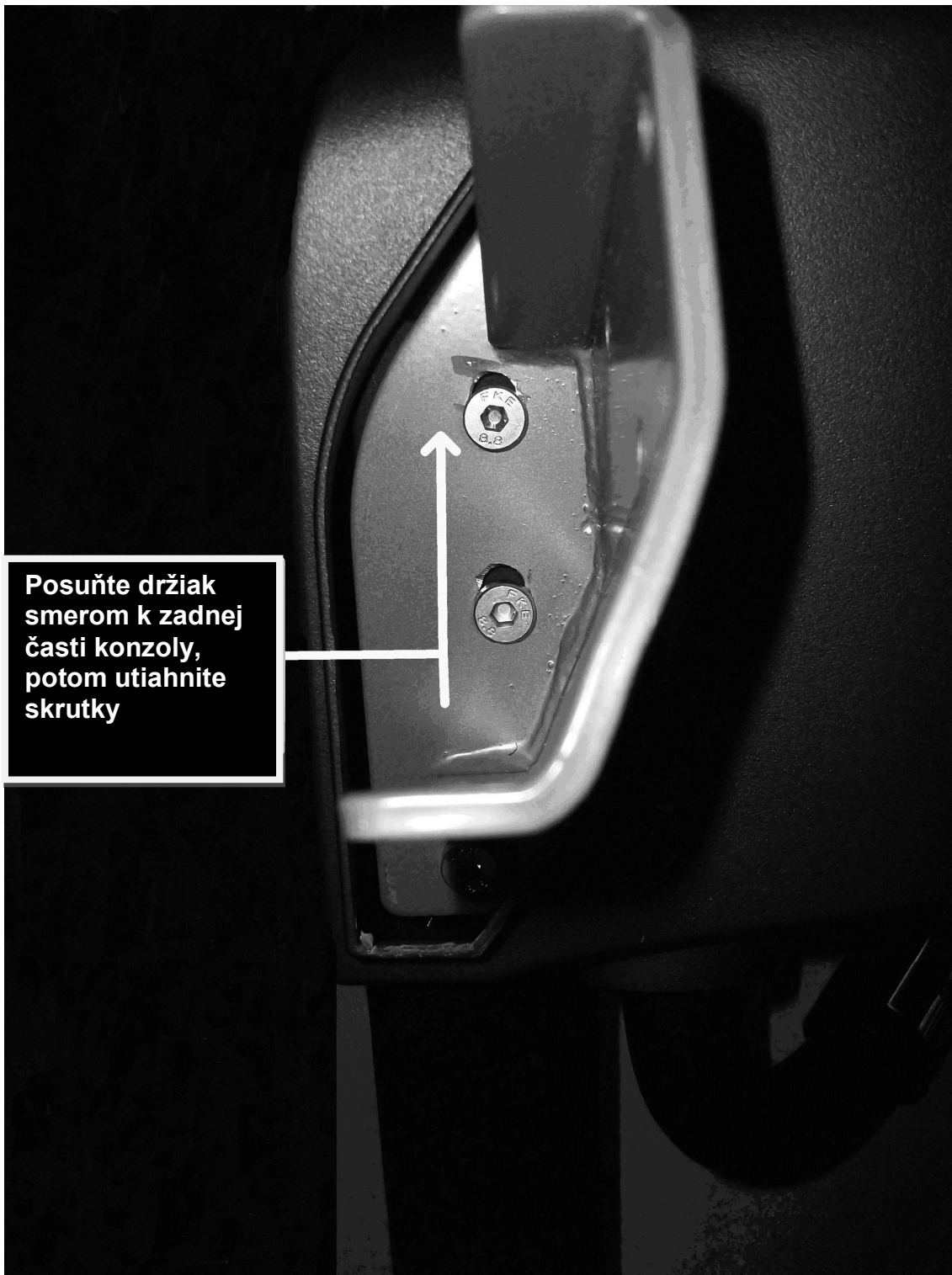
. spojte káble computeru (G (86) & C (120)), káble tepovej frekvencie (D (122) & F (88), pravý a B (28) & E (88), ľavý) a pripevnite uzemňovací kábel (H) (121) do dierky (I) v oceľovom ráme pomocou skrutky M5 x 12 mm (73) a podložky M5 (125).

Pripevnite computer (36) k rámu rukoväťou (5) pomocou 2 skrutiek M5 x 30mm (112) a 2 skrutiek



**DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE K SKLADANIU**

keď pripevňujete spojovacie podpery (3 a 4), uistite sa prosím, že ste zasunuli podpery k zadnej časti computeru pred dotiahnutím skrutiek.

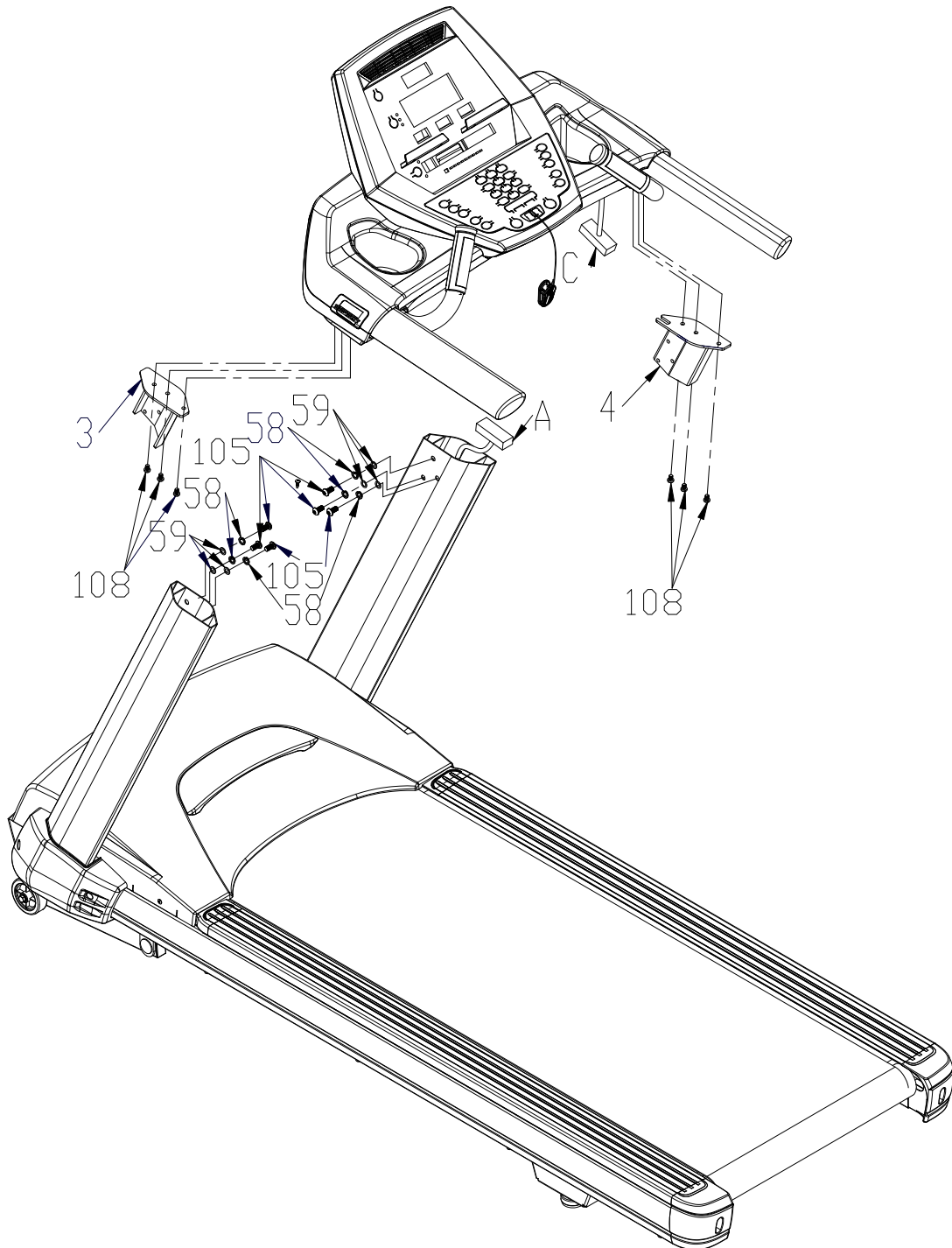


**KROK 3: Montáž computeru k bočným tyčiam**

Pripevnite 2 podpery (3 ľavá, 4 pravá) ku computeru pomocou 6 skrutiek M8 x 12mm (108).

. Spojte kábel computeru (C) (120) so spojovacím káblom (A) (87) z bočnej tyče.

. Pripevnite computer na vrchnú časť tyče pomocou 6 skrutiek 3/8 "x 3/4" (105), 3/8 "delenej podložky (58) a plochej podložky 3/8" (59). Buďte opatrní, aby ste nepoškriabali kábel computeru.



Zoznámte sa s kontrolným panelom

## ■ Computer



### Začiatok cvičenia:

Pás zapnete zapojením kábla do príslušnej zásuvky el. napätia, potom zapnete vypínač, ktorý je umiestnený na prednej strane pod krytom motora. Uistite sa, že máte pripojený bezpečnostný kľúč. Bez neho pás nezapnete.

Akonáhle stroj zapnete, rozsvietia sa na krátku dobu všetky svetla na displeji. Potom okna času - TIME a vzdialenosti DISTANCE zobrazia na krátky čas celkovú hodnotu týchto funkcií. TIME ukáže celkovú dobu hodín, kedy bol pás v prevádzke a DISTANCE - koľko kilometrov už pás ušiel (alebo míľ - pre nastavenie na anglické miery nasledujte kapitolu údržby o zmene nastavenia). Zobrazí sa správa o softvérovej verzii. Computer sa potom dostane do režimu spánku, ktorý je základným bodom pre prevádzku.

**Quick-Start (rýchly štart):**

- Stlačte a uvoľnite akékoľvek tlačidlo pre vzбудenie displeja, pokiaľ nie je pripravený.
- Stlačte a uvoľnite tlačidlo **Štart** pre **začiatok pohybu pásu** rýchlosťou 0.8 km / hod, potom nastavte požadovanú rýchlosť pomocou tlačidiel Fast / Slow. Pre nastavenie rýchlosti môžete tiež použiť rychlotlačidlá pre nastavenie od 3 do 9 pre nastavenie špecifickej rýchlosti.
- Pre spomalenie pásu stlačte a držte tlačidlo **Slow** (na computeru alebo rukoväť) až do požadovanej rýchlosti. Môžete tiež stlačiť rychlotlačidlá.
- Pre zastavenie pásu stlačte tlačidlo **Stop**.

**VLASTNOSTI PÁSU:****PAUSE/STOP/RESET:**

- Keď pás beží, môžete urobiť pauzu stlačením červeného tlačidla STOP. Pomaly zníži rýchlosť a zastaví. Čas, vzdialenosť a kalórie sa udržia v pamäti v pauze. Po 5 minútach sa displej vymaže a vráti sa na štartovaciu obrazovku.
- Pre obnovenie cvičenia stlačte tlačidlo START.
- Stlačením tlačidla STOP dvakrát ukončíte program a zobrazia sa súhrnné informácie. Ak tlačidlo STOP stlačíte tretíkrát, computer sa vráti do režimu spánku.
- Ak tlačidlo STOP podržíte na viac ako 3 sekundy, computer sa vymaže.
- Ak nastavíte dáta, ako je vek, čas v programe, stlačením tlačidla STOP sa vrátite o jeden krok v nastavení pri každom stlačení.

**Zdvih:**

- Zdvih môžete nastavovať kedykoľvek po naštartovaní pásu.
- Pomocou tlačidiel Adjust ▲ ▼ vyberiete požadovaný stupeň zdvihu. Môžete tiež použiť rychlotlačidlá pre zdvih na ¼avej strane computeru (Incline).
- Computer zobrazuje číslo zdvihu, ako percentuálne vyjadrenie (rovnaké stupne ako sú uvádzané na cestách).

**Zobrazenie bodovej matice:**

Desať riadkov bodov zobrazuje každú úroveň cvičenia v manuálnom móde. Body ukazujú len približné zaťaženie (Rýchlosť / zdvih). Nezobrazujú presné hodnoty, iba približné percento pre porovnanie úrovni zaťaženia. V manuálnom programe matica zobrazuje profil obrázka ako hodnoty, ktoré sa menia pri cvičení. Je tu 24 stĺpcov, ktoré zobrazujú čas. 24 stĺpcov je delené do 1/24 celkového času programu. Keď sa čas načíta od nuly (ako v rýchlom štarte), každý stĺpec predstavuje 1 minútu.

Ďalej sú tu 3 LED displeja: TRACK (kolo), SPEED (rýchlosť) a STÚPANIE (zdvih) spolu s tlačidlami. Keď svieti LED displej s okolo - v bodovej matici sa zobrazí kolo, keď svieti rýchlosť, bodová matica zobrazuje rýchlosť a keď svieti zdvih, bodová matica zobrazuje profil zdvihu. Môžete zmeniť profil bodovej matice stlačením tlačidla DISPLAY. Keď prejdete všetky 3 profily, dostanete sa do módu SCAN a bude sa automaticky prepínať po 4 sekundách zobrazenie všetkých 3 funkcií. Akonáhle stlačíte tlačidlo Display ešte raz, vrátite sa do zobrazenia profilu kola.

**0.4 km bežecské kolo(okruh):**

0.4km koleso (1/4 mile) bude zobrazené okolo bodovej matice. Blikajúca bodka zobrazuje váš postup. V strede bicykla je počítadlo kôl.

**Tepová frekvencia:**

Okno tepovej frekvencie zobrazuje vašu aktuálnu tepovú frekvenciu v tepoch za minútu pri cvičení. Musíte sa držať senzorov tepovej frekvencie oboma rukami. Hodnoty sú zobrazované kedykoľvek, keď computer zobrazí signál zo senzorov. Môžete tiež použiť bezdrôtový hrudný pás pre meranie. Tento stroj je kompatibilný s hrudným pásom POLAR.

**Sípcový graf tepovej frekvencie:**

Zobrazuje tepovú frekvenciu v percentuálnom vyjadrení maximálnej SF. Ak vložíte vek pri programovaní, computer vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu a potom zobrazí graf v aktuálnom vyjadrení prijatých informácií.

**Okno správ:**

Zobrazuje správy, ktoré vám pomôžu obsluhovať proces programovania. Počas programu sú tu zobrazené vaše cvičebné dáta.

**Vypnutie pásu:**

Computer sa automaticky vypne (zaspí) po 30 minútach nečinnosti. Toto sa nazýva spací mod. V tomto móde vypne pás skoro všetko, okrem minimálneho prúdu dodávaného pre stlačenie tlačidiel a bezpečnostný kľúč tak, aby sa mohol zase aktivovať. Odber prúdu v tomto móde je naozaj minimálny – niečo, ako keď máte vypnutú televíziu.

Avšak môžete tiež odstrániť bezpečnostný kľúč alebo stlačiť vypínač na páse.

## ***Programování computeru***

Tento pás ponúka 5 prednastavených programov, užívateľský program, 2 programy podľa TF, Fitness test a manuálny program.

**Výber a začiatok prednastaveného programu:**

vyberte program a potom stlačte tlačidlo ENTER pre začiatok programu s vašimi osobnými údajmi, alebo len stlačte tlačidlo START na začiatok programu v štandardnom nastavení. Po výbere programu a stlačením ENTER pre vloženie osobných dát, bude blikať hodnota času - 20 minút. Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavíte požadovanú dobu cvičenia. Po nastavení stlačte ENTER (Upozornenie: môžete stlačiť START kedykoľvek počas programovania pre začiatok cvičenia so zmenou, ktorú ste urobili v tomto bode).

Na displeji zdvihu bude blikať hodnota veku (AGE). Vložte správny vek, ktorý je dôležitý pre zobrazenie grafu TF a programy podľa TF. Pomocou tlačidiel UP / DOWN ho nastavíte a stlačte ENTER.

V okne vzdialenosti bude teraz blikať hmotnosť - Bodyweight. Vložte vašu hmotnosť pre určovanie kalórií - Kcal. Nastavíte pomocou tlačidiel UP / DOWN a potom stlačte ENTER.

V okne rýchlosti bude teraz blikať prednastavenia vrchná hranica rýchlosti vybraného programu. Pomocou tlačidiel UP / DOWN ju nastavíte a potom stlačte ENTER. Každý program má rôzne zmeny rýchlosti, tu je vám umožnené nastaviť hornú hranicu rýchlosti cvičenia.

Teraz stlačte START pre začiatok cvičenia.

Máte 3 minúty na zahriatie. Môžete stlačiť tlačidlo START pre zrušenie a ísť priamo cvičiť. Počas zahrievacej fázy sa budú na displeji odpočítavať 3 minúty.



## PREDNASTAVENÉ PROGRAMY, RÝCHLOSŤ A NASTAVENIE SKLONU

Prednastavený program, rýchlosť a sklon hladiny sú uvedené v nižšie uvedenej tabuľke. Čísla rýchlosti uvedené v tabuľke ukazujú percento maximálnej rýchlosti programu. Napríklad, prvé nastavenie rýchlosti pre P1 (Program 1, HILL) ukazuje číslo 20. To znamená, že tento segment programu bude mať rýchlosť, ktorá je 20% z maximálnej rýchlosti pre program (používateľ nastaví maximálnu rýchlosť v postupe vyššie). Ak používateľ nastaví maximálnu rýchlosť na 10 míľ za hodinu, potom prvý segment bude 2 mph. Môžete si všimnúť, že časť 12 ukazuje 100, čo znamená, bude rýchlosť nastavená na 100% na 10 míľ za hodinu alebo jednoducho 10 mph.

Prog	SEG	Zahrievanie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	zchlazení				
P1	rychlost	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20		
	sklon	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0	
P2	rychlost	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20		
	sklon	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	rychlost	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20	
	sklon	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	rychlost	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	sklon	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

**P1= Hill ; P2=Fatburn; P3=Cardio; P4=Interval**

### Užívateľský program:

- vyberte užívateľský program - CUSTOM a potom stlačte ENTER. Bodová matica bude svietil ako jednoduchý riadok bodov vo spod (kým tam nie je uložený nejaký program).
- Hodiny budú blikať. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadovanú dobu cvičenia a stlačte ENTER. Enter musíte stlačiť, aj keď nenastavujete čas.
- Na displeji zdvihu bude blikať hodnota veku (AGE). Vložte správny vek, ktorý je dôležitý pre zobrazenie grafu TF a programy podľa TF. Pomocou tlačidiel UP / DOWN ho nastavíte a stlačte ENTER.
- V okne vzdialenosti bude teraz blikať hmotnosť - Bodyweight. Vložte vašu hmotnosť pre určovanie kalórií - Kcal. Nastavíte pomocou tlačidiel UP / DOWN a potom stlačte ENTER.
- Teraz bude blikať prvý stĺpec, ktorý sa bude nastavovať. Pomocou tlačidiel Fast / Slow nastavte rýchlosť v prvom segmente a stlačte ENTER. Teraz bude blikať druhý stĺpec. Hodnota z predchádzajúceho stĺpca sa bude prevádzať do ďalšieho segmentu. Zopakujte tento postup u všetkých stĺpcov.
- Prvý stĺpec bude znovu blikať. Teraz budete nastavovať zdvih. Zopakujte rovnaký proces ako pri nastavovaní rýchlosti.
- Stlačte START pre začiatok cvičenia a tiež bude váš nastavený program uložený do pamäte.

### SK 5. K Run:

tento program automaticky nastavuje vzdialenosť na 5 km ako váš cieľ. Kolesový displej bude ukazovať jednu slučku, ktorá zodpovedá 5 kilometrom a vzdialenosť sa zobrazí na začiatku ako 5kl. Akonáhle program začne, vzdialenosť sa bude odpočítavať, akonáhle dosiahne nulu, program skončí.

\* Ak nie je computer nastavený na metrické hodnoty, ukazuje rýchlosť v M / hod. Km nastavíte pozri kapitolu údržbové menu.

### Fitness Test:

Fitness test je založený na Gerkinovom protokole, ktorý je tiež známy ako protokol hasičov je to test pod maximálne hodnoty VO<sub>2</sub> (množstvo kyslíka). Test bude zvyšovať rýchlosť a sklon kým nedosiahnete 85% vašu max TF. Čas je rozložený tak, aby ste dosiahli 85%, ako je ukázané v tabuľke.

**Fitness Test:**

Stupeň	Čas	rychlost	zdvih	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

**Pred testom:**

Uistite sa, že ste zdraví, skontrolujte váš zdravotný stav pred cvičením, najmä ak je vám viac ako 35 rokov alebo ste osoby so zdravotnými problémami.

Vykonajte zahrievacie a naťahovacie cvičenia

Neberte kofeín pred testom

**Držte senzory tepovej frekvencie pevne.**

**Programovanie Fitness testu:**

1. Stlačte tlačidlo Fit-test a potom ENTER.

2. V okne sa zobrazí správa, aby ste zadali váš vek - AGE. Nastavíte váš vek, ktorý je ukázaný v okne zdvihu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a stlačte ENTER pre potvrdenie.

3. Teraz vložíte Hmotnosť-WEIGHT. Nastavíte ju pomocou tlačidiel UP / DOWN, hodnota sa ukazuje v okne vzdialenosti a potom stlačte tlačidlo ENTER.

4. Teraz stlačte START pre začiatok testu.

**Počas testu:**

1. Computer musí dosta stabilný signál tepovej frekvencie pre začiatok testu. Môžete použiť senzory TF alebo hrudný pás.
2. Test začne po 3 minútach zahrievacia fáza na rýchlosti 4.8 km / hod (3 m / hod).
3. Hodnoty, ktoré sa ukazujú počas testu:
  - **Time** - čas zobrazuje celkový čas
  - **Incline** - zdvih v percentuálnom vyjadrení
  - **Distance-vzdialenosť** v míľach alebo km, záleží na nastavených parametroch.
  - **Speed-rýchlosť** vm / hod alebo km / hod, záleží na nastavených parametroch.
  - **Target Heart Rate** - cieľová TF a **Actual Heart Rate** - aktuálne TF sa ukazujú v okne správ.

**Po teste:**

1. Vykonať uvoľňovacie cvičenie po dobu od 1 do 3 minút
2. Skontrolujte výsledok, pretože po niekoľkých minútach sa computer automaticky prepne do štartovacieho modu

**Čo znamenajú výsledky  
VO2 max pre mužov a ženy s vysokou kondíciou**

	18-25 věk	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Vynikajúci	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Dobrá	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Nadpriemerná	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Priemerná	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Podpriemerná	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Slabá	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Veľmi slabá	<30	<30	<26	<25	<22	<20

**VO2 max pre ženy a mužov s veľmi nízkou kondíciou**

	18-25 věk	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Vynikajúci	56	52	45	40	37	32
Dobrá	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Nadpriemerná	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Priemerná	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
podprůměrná/ podpriemerná	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
slabá/slabá	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Veľmi slabá/veľmi slabá	<28	<26	<22	<20	<18	<17

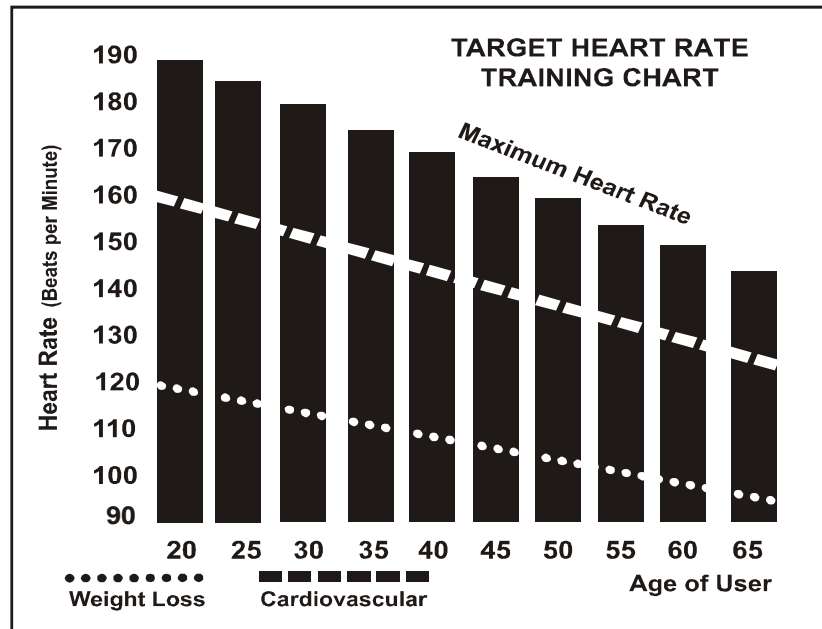
Staré motto - "žiadna bolesť, žiadny úspech" je už mýtom a dnes už vieme, že pri cvičení sa človek môže cítiť dobre. Dôležité je sa orientovať podľa tepovej frekvencie - používať nástroje pre meranie TF. Ľudia potom zistia, že ich tepová frekvencia sa pohybovala moc vysoko alebo naopak príliš nízko a cvičenie tak bolo neúčinné.

Pre určenie výsledkov, ktoré by ste mali dosiahnuť, musíte najskôr určiť vašu maximálnu tepovú frekvenciu, ktorá je najvyššia, ktoré môžete dosiahnuť. Existuje jednoduché pravidlo pre určenie:

220 - váš vek = Maximálna tepová frekvencia (maxTF) (ak vložíte váš vek pri programovaní computer, computer bude automaticky počítať s touto hodnotou).

Maximálnej SF je užívanie pre programy podľa tepovej frekvencie a tiež pre určenie grafe tepovej frekvencie. Po vypočítaní vašu maximálnu SF, môžete rozhodnúť, ktorého cieľ chcete dosiahnuť.

Dva najpopulárnejšie dôvody alebo ciele cvičenia sú kondície srdcovo-cievneho systému (cvičenie na srdce a pľúca) a kontrola hmotnosti. Čierne stĺpce na grafe znázorňujú maximálnej SF pre osoby v jednotlivom veku.



sa

Tréning TF, ako pre srdcovo-cievne kondíciu či úbytok hmotnosti, sú reprezentovaní 2 rôznymi krivkami v grafe. Ak je vaším cieľom kondície srdcovo-cievneho systému alebo úbytok hmotnosti, vaše maximálnej SF by sa mala pohybovať na 80% alebo 60% max TF. Konzultujte túto hranicu so svojim lekárom.

U všetkých strojov, ktoré majú monitory tepovej frekvencie môžete kontrolovať svoju tepovú frekvenciu, aj keď nie ste v špeciálnom programe. Táto funkcia môže byť použitá v ktoromkoľvek programe. Program podľa tepovej frekvencie automaticky upravuje zdvih podľa SF.

## **UPOZORNENIE!**

*Cielová hodnota použitá v programoch HR-1 a HR-2 je určená len pre normálne, zdravé osoby. Nepreceňujte svoje sily! Nemusíte byť schopní dosiahnuť vášho cieľa. Ak ste na rozpakoch, skúste vložiť vyšší vek a tým sa zníži cieľová hodnota.*

## Použitie hrudného pásu

Ako používať hrudný pás:

- Zacvaknite vysielateľ do elastického pásu.
- Nastavte elastický pás tesne, ako to bude pre vás pohodlné.
- Vysielateľ bude s logom uprostred vašou hrudou čelom von, niektoré osoby si musia dať vysielateľ ľahko doľava. Pripevnite koniec elastického pásu do kruhového konca a zacvaknite ho, dotiahnite elastický opasok, aby vysielateľ pevne držal.
- Pozícia vysielateľa je hneď pod hrudným svalom.
- Pot je najlepší vodič pre meranie. Ak sa hodnota tepovej frekvencie nezobrazuje, navlhčite ľahko elektródy (2 čierne štvorca na zadnej strane vysielateľa). Odporúča sa tiež navlhčiť elektródy niekoľko minút pred cvičením. Niektoré osoby, vďaka chemickému zloženiu tela, majú väčší problém získať silný, stabilný signál. Po zahrievacej fáze tieto problémy ustanú. Nosenie oblečenia cez hrudný pás neovplyvní vysielanie.
- Musíte byť v blízkosti prijímača - nesmie byť väčšia vzdialenosť medzi vysielateľom a prijímačom aby ste dosiahli silného stabilného signálu. Vzdialenosť sa môže trochu líšiť, ale vždy sa udržiavajte v blízkosti počítača pre dobré snímania. Nosenie vysielateľa priamo na kožu zaisťuje správnu funkciu. Pokiaľ si budete priať, môžete nosiť vysielateľ cez tričko, navlhčite plochu trička, kde budú elektródy.

**Upozornenie:**

**nevičte na stroji s kontrolou tepovej frekvencie kým nemáte stabilný stály príjem signálu. Vysoké, náhodné čísla predostielajú, že je nejaký problém.**

**Čo môže rušiť signál a spôsobiť zmätené hodnoty:**

- Mikrovlnná rúra, televízia, malé spotrebiče, atď
- Fosforentní svetla
- Niektoré domáce bezpečnostné systémy
- Ohradník pre domáce zvieratá
- Niektorí ľudia majú problémy dostať signál do vysielateľa z ich kože. Ak s tým máte problém, skúste nosiť vysielateľ hore nohami. Normálne je logo orientované hore.
- Anténa, ktorá vysielala signál tepovej frekvencie je veľmi citlivá. Pokiaľ sú nejaké silné zvuky zvonku, otočte celý stroj o 90 stupňov pre odhlučenie.
- Ak problémy so signálom pretrvávajú, kontaktujte predajcu.

**UPOZORNENIE! NEPOUŽÍVAJTE PROGRAM PODLA TEPOVEJ FREKVENCIE, AK SA VAŠE TF NEZOBRAZUJE SPRÁVNE NA DISPLEJI!**

## Kontrola tepovej frekvencie

**Ako pracujú programy podľa TF:**

Kontrola tepovej frekvencie (HRC) používa systém zdvihu pre nastavenie tepovej frekvencie. Zvýšenie a zníženie zdvihu ovplyvní TF omnoho viac než samotné zmeny rýchlosti. Programy HRC automaticky postupne mení zdvih, aby ste dosiahli cieľové TF.

**Auto-pilot TF**

Táto unikátna funkcia necháva na užívateľovi, aby okamžite vložil mod HRC kedykoľvek, keď stlačí tlačidlo. Program HR2 tlačidlo tiež funguje ako tlačidlo Auto-pilot. Počas akéhokoľvek programu môže užívateľ stlačiť toto tlačidlo pre spustenie programu HRC. Vaša aktuálna tepová frekvencia (vo chvíli, keď stlačíte tlačidlo) sa bude automaticky udržiavať v programe Auto-pilot. Môžete stlačiť tlačidlá UP / DOWN zdvihu pre zmenu cieľovej TF, keď ste v móde Auto-pilot.

**Výber programu podľa TF:**

Máte možnosť si vybrať v nastavovacom móde medzi programom kontroly hmotnosti (HR-1) alebo kardio-vaskulárnym programom (HR-2). Program kontroly hmotnosti udržiava vašu TF na hodnote 70% maxTF. Kardio-vaskulárne program udržiava TF na hodnote 90% MaxTF. MaxTF sa určuje podľa vzorca: MaxTF = 220-Vek. Vaše nastavenia TF sa automaticky počíta pri vložení veku.

## Computer musí obdržať silnú stabilnú hodnotu TF, inak program nemôže začať.

- Stlačte tlačidlo HR1 alebo HR2.
- Okno tepovej frekvencie bude blikať a ukáže štandardné TF pre tento program.
- Môžete ju nastaviť a stlačiť ENTER ak chcete, alebo len stlačte ENTER pre potvrdenie hodnoty.
- Kalórie budú teraz blikať a ukazovať hmotnosť. Nastavte ju a stlačte ENTER alebo len stlačte ENTER pre potvrdenie danej hodnoty.
- V okne TF bude teraz blikať vek. Nastavte ho a stlačte ENTER alebo len stlačte ENTER pre potvrdenie danej hodnoty. Nastavením veku zmeníte cieľovú TF.
- Teraz bude blikať okno času. Nastavte čas a stlačte ENTER.
- Stlačte START pre začiatok programu.

Počas programu môžete zvyšovať alebo znižovať cieľovú TF pomocou tlačidiel zdvihu - UP alebo DOWN.

### Auto-Pilot:

Tlačidlo HR2 ponúka aj ďalší účel, Auto-pilota. Túto funkciu používate, keď ste v akomkoľvek programe a automaticky sa rozsvieti HRC, keď stlačíte tlačidlo Auto-pilot (HR2).

### Keď používate funkciu Auto-Pilot:

Keď už ste začali program a dosiahli ste určité TF a radi by ste v nej zostali, stlačte tlačidlo Auto-pilot a na computeru sa zapne HRC a bude sa vás snažiť udržať v tejto tepovej frekvencii.

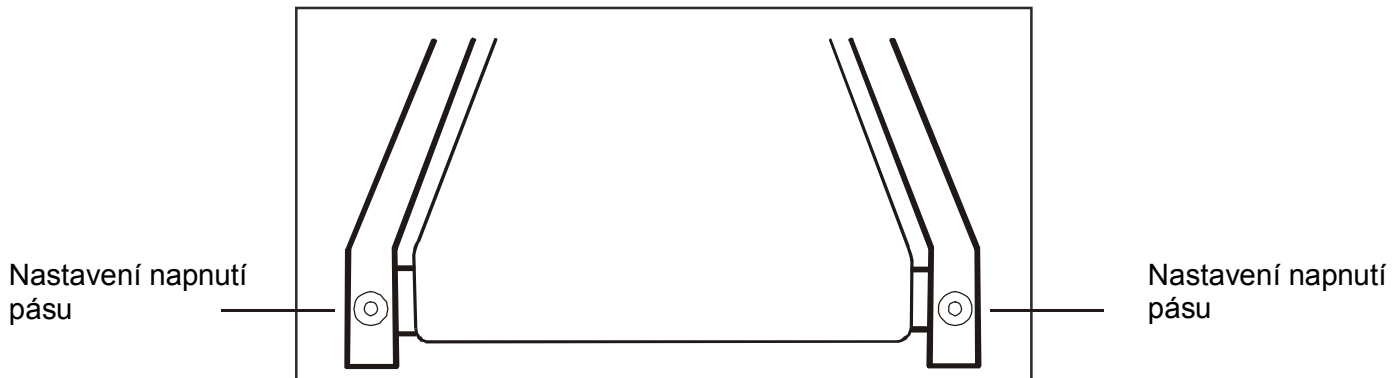
**Pás** – na vašom páse je použitý vysoko efektívny povrch s nízkou priľnavosťou. Táto vlastnosť je maximalizovaná, pokiaľ udržiavate povrch čistý, ako je to len možné. Používajte mäkkú, vlhkú handru alebo papierovú utierku pre utretie okrajov pásu a plochy medzi okrajom pásu a rámom. Tiež dosiahnite čo najďalej priamo pod okraj pásu. Toto robte raz do mesiaca pre predĺženie životnosti pásu. Používajte len vodu, nie žiadne čistiace prostriedky alebo abrazíva. Vrchnú časť dekoratívneho pásu umyte mydlovou vodou pomocou nylonovej kefy. **Pred použitím pás vždy vysušte!**

**Prach na pase** - toto je spôsobené pri normálnom cvičení. Zotrite nadbytok prachu vlhkou handrou.

**Pravidelné čistenie** - špina, prach a chlpy domácich maznáčikov môžu zablokovať prístup vzduchu na bežeckú plochu. Mesačne: vysajte pod pásom. Raz ročne: odstráňte čierny kryt motora a vysajte prach, ktorý tu môže byť nahromadený. **PRED TOUTO ČINNOSŤOU NEZABUDNITE VYPNÚŤ PÁS ZO ZÁSUVKY EL. NAPÄTIA!**

**NASTAVENIE PÁSU:**

**Nastavenie napnutia pásu** – nastavenie sa vykonáva zadným kolieskom. Nastavovacie skrutky sú umiestnené na konci bočných stupov v koncovej krytke - ako je znázornené na obrázku nižšie.



Upozornenie: Nastavenie sa vykonáva cez malú dierku v krytke.

Dotiahnite skrutku zadných koliesok iba ak dochádza k preklznutiu na prednom koliesku. Otočte obidve skrutky pre nastavenie napnutia pásu o  $\frac{1}{4}$  a skúste správne napnutie vyskúšaním prechádzania sa na pásu v nízkej rýchlosti, uistite sa, že pás nešmýka. Pokračujte v dotahovaní pásu až pás nebude preklzávať.

- **Ak cítite, že pás je príliš napnutý, ale stále prešmykuje, problém môže spôsobovať remeň motora, ktorý je pod predným krytom.**

**NEPREŤAHUJTE** – pretiahnutie môže spôsobiť poškodenie pásu a predčasné poškodenie ložísk.

**Nastavenie pásu:**

Prevádzka pásu je závislá na ráme, ktorý beží na primerane rovnej podlahe. Pokiaľ rám nie je v rovine, predné a zadné koliesko nemôže bežať paralelne a je nutné nastavenie pásu.

Pás je vyrobený tak, aby udržal nastavenie pásu v stredu pri použití. Je ale normálne, že niektorý pás sa približuje bližšie jednej strane. Po niekoľkých minútach použitia, pás bude mať tendenciu sa vycentrovať. Ak sa pri použití pás stále približuje k jednej strane, je nutné ho nastaviť.

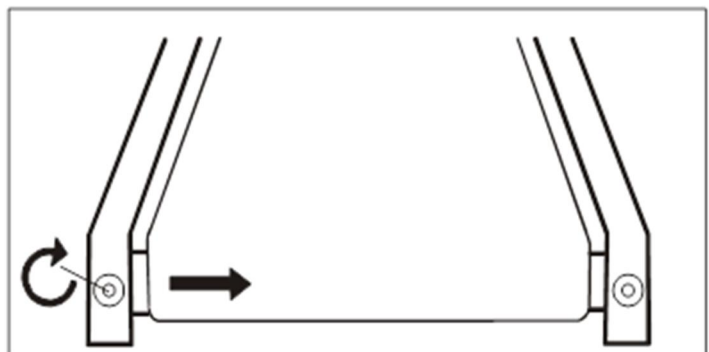
**NASTAVENIE PÁSU:**

V balení je priložený 10 mm imbusový kľúč pre nastavenie zadného kolieska. Vykonávajte nastavenie iba na **ľavej** strane. Nastavte rýchlosť približne na 3-5 km / hod.

Pamätajte na to, že aj malé nastavenie môže spôsobiť obrovský rozdiel!

Otočte skrutkou v smere hodinových ručičiek pre posun pásu doprava. Otočte skrutkou len o  $\frac{1}{4}$  a počkajte niekoľko minút, aby sa pás nastavil. Pokračujte v otočení o  $\frac{1}{4}$  kým pás nebude vystredený.

Pás môže požadovať pravidelné nastavovanie závisiace na použití a charakteristiké chôdze / behanie. Niektorí používatelia nebehávajú pravidelne - používajú viac jednu či druhú nohu. Kontrolujte preto pás a ak bude potrebné, vykonajte nastavenie pásu.

**UPOZORNENIE:**

**POŠKODENIE BEŽECKEJ PLOCHY SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM NASTAVENÍM NIE JE ZAHRNUTÉ V ZÁRUKU**



## Poruchy pásu

Pred kontaktovaním predajcu pri poruche pásu si najskôr prečítajte nasledujúce informácie. Môžete obom ušetriť čas aj peniaze. Tento zoznam obsahuje bežné problémy, ktoré nie sú súčasťou záruky.

### Problém

Displej sa nerozsvieti	Riešenie/Príčina
	1) bezpečnostný kľúč nie je na mieste. 2) poistka v prednej mriežke je vyskočená. Zatláčajte ju, pokiaľ nezacvakne. 3) Kábel je odpojený. Uistite sa, že je poriadne zastrčený do zásuvky el. napätie 230V AC. 4) poistka je zničená.  5) porucha pásu – kontaktujte predajcu.
Pás nezostáva v strede bežeckej plochy	Užívateľ dáva viac sily na ľavú alebo pravú nohu. Pokiaľ je chôdza či beh normálna, ľahko vycentrujte pás – viď. kapitola vyššie.
Pás pri behaní skáče	Pozrite sa do kapitoly o údržbe pásu. Remeň pásu môže byť uvoľnený.
Motor nenašartuje po stlačení START	1) pokiaľ sa pás rozbehne, ale po chvíli sa zastaví a na displeji sa ukáže „LS“, beží kalibrácia (viď. informácie nižšie). 2) Pokiaľ stlačíte start a pás sa vôbec nerozbehne a na displeji sa zobrazí „LS“, kontaktujte predajcu, či servis.
Pás dosiahne rýchlosť len približne 10 km/hod, ale ukazuje vyššie hodnoty na displeji.	Toto znamená, že motor by mal obdržať el. napätie pre prevádzku, to je ale nízke. Nepoužívajte predlžovací kábel. Pokiaľ je predlžovačka nutná, tak použite čo najkratší a pre zaťaženie minimálne 16A. Pokiaľ máte v dome nízku hodnotu el. napätia, kontaktujte elektrikára. Je treba minimálne 220 V AC, 50/60 Hz.
Akonáhle vytiahnete bezpečnostný kľúč, pás rýchlo náhle zastaví.	Vysoké trenie pásu/plochy.
Pás vyhadzuje 10 A istič	Vysoké trenie pásu/plochy.
Computer sa vypne, keď sa dotknete displeja (v chladných dňoch) pri behaní	Pás asi nie je uzemnený. Statická elektrina vypne computer. Informácie o uzemnení sú uvedené v kapitole „informácie o uzemnení“

**Pás vyhadzuje poistky v dome, ale poistka v páse je v poriadku.**

Je treba vymeniť istič v dome – viď. kapitola „dôležité el. informácie“

**Proces kalibrácie:**

- 1) Odstráňte bezpečnostný kľúč.
- 2) Stlačte a držte tlačidlo START a FAST (zrýchlenie) pomocou jednej ruky a priložte bezpečnostný kľúč druhou rukou. Pokračujte v držaní tlačidiel kým sa na displeji neobjaví "Factory settings", potom stlačte ENTER.
- 3) Teraz môžete nastaviť computer v metrickom (km) či Britskom nastavení (míle) pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a stlačte ENTER.
- 4) Uistite sa, že priemer kolesa je nastavený na 2,98 a stlačte ENTER.
- 5) Nastavte minimálnu rýchlosť (ak potrebujete) do 0,8 km / hod a potom stlačte ENTER.
- 6) Nastavte maximálnu rýchlosť (ak potrebujete) do 20 km / hod a stlačte ENTER.
- 7) Nastavte maximálny zdvih (ak potrebujete) do 15 a stlačte ENTER.
- 8) Stlačte START pre začiatok kalibrácie. Proces je automatický, rýchlosť bude začínat' bez upozornenia, nestojte preto na páse!

**Nastavenie senzoru rýchlosti:**

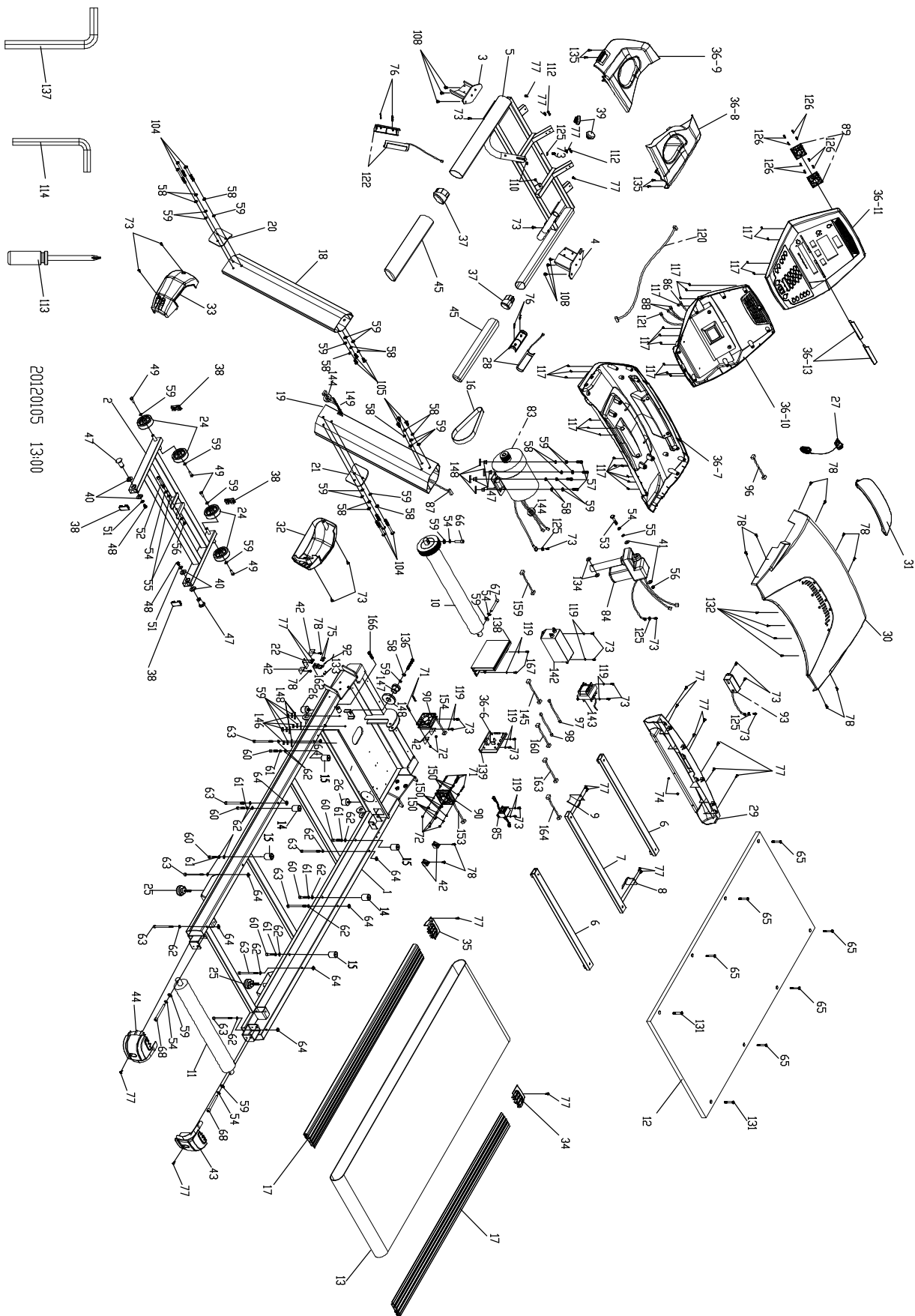
Ak vám kalibrácia nevyhovuje, budete možno potrebovať nastaviť senzor rýchlosti.

1. Odstráňte kryt motora
2. Senzor rýchlosti je umiestnený na ľavej strane rámu, vpravo vedľa kladky predného kolieska (Kladka bude mať remeň okolo, kadiaľ ide k motoru). Senzor rýchlosti je malý, čierny s pripojeným káblom.
3. Uistite sa, že senzor je čo najviac u kladky a nedotýka sa jej. Uvidíte magnet na prednej strane kladky, uistite sa, že senzor je vyrovnaný s magnetom. Je tu skrutku, ktorá ho drží na mieste a potrebuje uvoľniť, aby ste mohli nastaviť senzor. Po dokončení skrutku opäť dotiahnite.

**Údržbové menu:**

- 1) Stlačte a držte naraz tlačidlá START, STOP a ENTER kým sa na displeji nezobrazí "Engineering mode" (môže tam byť aj maintenance menu, záleží od verzie). Stlačte ENTER.
- 2) Teraz môžete prechádzať menu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Tlačidlom STOP sa vrátite do predchádzajúcej voľby. Na výber je:
  - 1) **Key Test** - Stlačte všetky tlačidlá pre overenie správnej funkcie.
  - 2) **Display test** - Rozsvietia všetky LED svetlá.
  - 3) **Funkcia:**
    - i. **Sleep** - Zapne spací mod alebo vypne, keď ho vypne, displej bude vždy zapnutý.
    - ii. **Pause** - Zapne mod pauzy alebo ho vypne. Keď ho zapne, prestávka bude trvať 5 minút.
    - iii. **Maintenance** - Vymaže informácie o mazaní a celkové hodnoty.
    - iv. **Units** - Nastaví metrické alebo Britské číslovanie
    - v. **Grade Return (GS Mode)** - Vráti zdvih do najnižšej pozície, keď stlačíte PAUSE.
    - vi. **Beep** - Zapne alebo vypne reproduktory (zvuky).
- 4) **Security** - Nastaví detskú poistku. Zamkne klávesnicu, kým nezadáte kombináciu tlačidiel.  
**Kombinácia = Start & Ester.** Podržte tlačidlá kým sa klávesnica neodomkne.

# Súčasti stroja



20120105 13:00

Č.	POPIS	MNOŽSTVO
1	Hlavný rám	1
2	Podpera zdvihu	1
3	Ľavá bočná tyč	1
4	Pravá bočná tyč	1
5	Tyč computeru	1
6	Krížová vzpera A	2
7	Krížová vzpera B	1
8	Pravý vodič remeňa	1
9	Ľavý vodič remeňa	1
10	Predné koliesko s kladkou	1
11	Zadné koliesko	1
12	Bežecská plocha	1
13	Pás	1
14	Podložka A	2
15	Podložka B	4
16	Remeň motora	1
17	1380m/m hliníkové bočné stupy	2
18	Hliníková tyč ľavá	1
19	Hliníková tyč pravá	1
20	Ľavá podpera	1
21	Pravá podpera	1
22	Senzor podpery	1
24	Transportné koliesko	4
25	Vyrovnávací plocha	2
26	Gumová stopka zdvihu	2
27	Bezpečnostný kľúč	1
28	Senzor tepovej frekvencie s káblom (B)(ľavý)	1
29	Predný kryt	1
30	Kryt motora	1
31	Kryt motora	1
32	Pravá krytka motorovej základne	1
33	Ľavá krytka motorovej základne	1
34	Pravá krytka bočného stupu	1
35	Ľavá krytka bočného stupu	1
36	Computer	1
36-6	Kontrolná jednotka motoru	1
36-7	Kryt spodnej časti computeru	1
36-8	Pravý držiak fľaše	1
36-9	Ľavý držiak fľaše	1
36-10	Zadný priestor computeru	1
36-11	Predný priestor computeru	1
36-13	Držiak na knihu	2
37	Oválna kryka	2
38	25 × 50m/m_krytka	4

Č.	POPIS	MNOŽSTVO
39	Gulatá krytka	2
40	Vymedzovač zdvihu	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_ Nylonová podložka	2
42	Pripevnenie krytu motoru	6
43	Pravá krytka zadného kolieska	1
44	Ľavá krytka zadného kolieska	1
45	Penový grip	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_ nastavovacia skrutka	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_ skrutka	2
49	3/8"-16 × 25L_ skrutka	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_ plochá podložka	2
52	M10 × 65L_ skrutka	1
53	M10 × 50L_ skrutka	1
54	Ø10 × 1.5T_ delená podložka	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_ plochá podložka	3
56	M10_ Nylonová matica	2
57	3/8"-16 × 1-1/2" _skrutka	4
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_ delená podložka	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_ plochá podložka	29
60	M8 × 1.25 × 40L_ skrutka	6
61	Ø8 × 1.5T_ delená podložka	6
62	Ø8 × 16 × 1T_ plochá podložka	14
63	M8 × 1.25 × 110L_ skrutka	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_ štvorcová matica	8
65	M8 × 1.25 × 55L_ skrutka	6
66	M10 × 1.5 × 40L_ skrutka	1
67	M10 × 1.5 × 80L_ skrutka	1
68	M10 × 1.5 × 100L_ skrutka	2
71	M3 × 50L_ skrutka	6
72	M3_ nylonové matice	6
73	M5 × 12L_ skrutka	22
74	M5_ nylonové matice	2
75	3.5 × 12L_ skrutka	2
76	M3 × 20L_ skrutka	4
77	M5 × 12L_ skrutka	21
78	M5 × 15L_ skrutka	12
83	Motor	1
84	Motor zdvihu	1
85	Zostupovací transformátor	1
86	Kábel computeru(G) (vrchný)_ 400m/m	1
87	Kábel computeru(A) (spodný) 1700m/m	1
88	Kábel tepovej frekvencie(E&F) (vrchný)_ 500m/m	1
89	Ventilátor computeru	1
90	Ventilátor motoru	2
92	Hallo sensor s káblami 1300m/m	1
93	A.C. vstup	1

Č.	POPIS	MNOŽSTVO
96	Sieťový kábel	1
97	450m/m_spojovací kábel, biely	1
98	450m/m_spojovací kábel, čierny	1
104	3/8"-16 × 3-3/4" _skrutka	6
105	3/8"-16 × 3/4" _skrutka	6
108	M8 × 1.25 × 12L _skrutka	6
110	M5 × 10L _skrutka	2
112	M5 × 30L _skrutka	2
113	Kľúč	1
114	8m/m_L _imbusový kľúč	1
117	M3.5 × 12L _skrutka	26
119	M5 podložka	12
120	Kábel computeru(C) (stredný) _600m/m	1
121	Uzemňovací kábel(H) _ 470m/m	1
122	Senzor tepovej frekvencie s káblom(D) (pravý)	1
125	M5 _podložka	4
131	M8 × 1.25 × 35L _skrutka	2
132	3.5 × 8L _skrutka	4
133	3.5 × 12L _skrutka	2
134	Ø10 × Ø24 × 3T _nylonová podložka	2
135	M3 × 15L _skrutka	4
136	3/8"-16 × 2" _skrutka	1
137	3/8" L _imbusový kľúč	1
138	A.C. menič motora	1
139	L kryt kontrolnej jednotky	1
142	Filter	1
143	filter	1
144	O krúžok pre magnet	2
145	6P kábel computeru	1
146	3/8" × 7T _nylonová matica	4
147	Izolačná objemka	5
148	Nylonová podložka	9
149	Koncová páska	1
150	Izolačné tesnenie	12
153	Motor ventilátora Pripojovací kábel (čierny) 1	1
154	Motor ventilátora Pripojovací kábel (biely) 1	1
159	300m/m _Connecting Wire (biela) 1	1
160	300m/m _Connecting Wire (čierna) 1	1
162	Rack Sensor 1	1
163	Motor ventilátora Pripojovací kábel (biely) 1	1
164	Motor ventilátora Pripojovací kábel (čierny) 1	1
166	3/8"-16 × 2" skrutka	1
167	M5 × 20L _skrutka	2

**Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:**  
**- záruku 5 rokov na rám a jeho časti**  
**- záruku 2 roky na ostatné diely**

**Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:**

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

**Upozornenie:**

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



**OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

**Copyright - autorské práva**

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

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





## Bieżnia elektryczna MASTER FC100



### INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNIEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**



Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejś z części).

## **Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa:**

**UWAGA:** Przeczytaj wszystkie informacje przed użyciem urządzenia

**NIEBEZPIECZENSTWO:** Aby zmniejszyć ryzyko porażenia z energii elektrycznej, odłącz urządzenie z gniazdka przed czyszczeniem i / lub operacji serwisowych.

**OSTRZEŻENIE:** Aby zmniejszyć możliwość wystąpienia ogniska pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała osób, umieszczać urządzenia na płaskiej powierzchni, podłączenia do gniazdka 230 V z 15A bezpiecznikiem.

Kabel USE z 16A lub więcej, tylko jedno wyjście na końcu. Urządzenie musi być w jednym obwodzie. Nie używać przejściówek ani modyfikować wtyczki. Może to spowodować prawdziwy wstrząs lub uszkodzeniem przez ogień i podzespołów komputerowych.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy uważnie przeczytać następujące informacje. Zachować instrukcję do naprawy, przyszłych potrzeb lub części zamiennych.

- 1) To urządzenie jest przeznaczone do użytku profesjonalnego i jest testowany na maksymalną ładowność 150 kg.
- 2) Uważnie obserwować proces falcerki.
- 3) Należy stosować tylko oryginalne części.
- 4) Przed montażem należy sprawdzić, czy opakowanie zawiera wszystkie części z listą części.
- 5) Wykorzystanie odpowiednich narzędzi do komponowania i, w razie potrzeby, zasięgnąć porady od innych osób.
- 6) Umieścić urządzenie na płaskiej powierzchni antypoślizgowej. Ze względu na możliwość korozji nie należy używać urządzenia w wilgotnym otoczeniu.
- 7) Sprawdź, czy przed, a następnie okresowo w 1-2 miesiące wszystkie połączenia, czy są one bardzo mocno dokręcone i są ok.
- 8) Wymienić uszkodzone części natychmiast.
- 9) W celu usterki, należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- 10) Nie używaj ostrych detergentów.
- 11) W odniesieniu do wszystkich części wymienne, aby upewnić się, że maksymalne dostosowanie limit.
- 12) Maszyna ta przeznaczona jest dla dorosłych. Upewnij się, że dzieci nie ćwiczą na bieżni, chyba że są nadzorowane przez dorosłych.
- 13) Upewnij się o potencjalnych zagrożeniach związanych z ćwiczeniem, takich jak ruchome części podczas ćwiczeń.
- 14) Uwaga: Niewłaściwe lub nadmierny trening może spowodować obrażenia.
- 15) Należy przestrzegać wytycznych dobrej praktyki w instrukcji szkolenia.

- Nie należy stosować urządzenia na pluszowych dywanach z wysokich włosów. Mogłoby to spowodować uszkodzenie zarówno maszyny i dywan.
- Bieżnia musi mieć przestrzeń otwartą co najmniej 1 metr wokół siebie.
- Trzymaj dzieci z dala od komputera, są miejsca, gdzie mogą pchać palce i spowodować poważne obrażenia.

- Trzymaj ręce z dala od ruchomych części.
- Nie wolno używać urządzenia z uszkodzonym przewodem lub wtyczką. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Trzymaj przewód z dala od gorących przedmiotów.
- Nie należy stosować urządzenia w miejscach, gdzie używa się aerozoli lub gdzie tlenu jest ograniczony. Iskry z silnika mogą spowodować zapalenie się łatwopalnych substancji.
- Nie rzucaj i nie wkładaj przedmiotów do otwartych otworów.
- Nie należy używać maszyny na zewnątrz.
- Aby się rozłączyć, wyłącz wszystkie kontrole, wyjmij klucz bezpieczeństwa i odłącz kabel.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż jest to podane.
- czujniki tętna są używane w celach medycznych. Różne czynniki, w tym ruch biegacze mogą powodować niedokładności pomiaru tętna. Czujniki przeznaczone są wyłącznie do celów, szczególnie dla określenia rozwoju swojej kondycji.
- Nosić odpowiednie obuwie. Wysokie obcasy, sandały lub boso stopy nie nadają się do jazdy na taśmy. Zalecamy stosowanie wysokiej jakości buty do biegania.

## Ważne Informacje elektryczne

### Uwaga!

**NIGDY** nie używaj RCD - urządzenie różnicowoprądowe (wersja US = GFCI) - wtyczki w ścianie z tym zespołem. Podobnie jak inne urządzenia z dużymi silnikami, RCD / GFCI często poruszają. Należy zatem główny przewód trzymać z dala od części ruchomych.

**NIGDY** nie usuwaj żadnych pokryw bez wyłączenia napięcia z gniazdka. Jeżeli napięcie waha się o 10% lub więcej, może mieć wpływ na zespół. Kwestie te nie są objęte gwarancją. Jeśli okaże się, że napięcie jest niskie, skontaktuj się z dostawcą energii.

**NIGDY** nie wystawiaj bieżni na deszcz lub wilgoć. To nie jest sprzęt przeznaczony do stosowania na zewnątrz lub w pobliżu basenu i jacuzzi lub w innych środowiskach mokrych. Maksymalna temperatura pracy wynosi 40 stopni Celsjusza, wilgotność 95%, urządzenie nie jest wodoodporne.

**Informacje** : niektóre wyłączniki, które są używane w gospodarstwie domowym nie są przystosowane do tak wysokich przepływ prądu i może spowodować wybite od pierwszego użycia lub nawet w trakcie normalnego użytkowania. Jeśli zespół ma bezpieczniki (nawet jeśli masz odpowiedniego zasilacza i bieżnia jest jedynym urządzeniem w obwodzie), trzeba będzie wymienić bezpiecznik dla wyższego typu. To nie jest wina gwarancji. Jest to warunek producenta. To zależy od wykonawców instalacji w domu.

## Informacje o uziemieniu

**Urządzenie musi być uziemione.** Maszyna ta jest wyposażona w kabel uziemienia. Musi być podłączony do gniazdka, które jest poprawnie podłączone.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO - nieprawidłowego podłączenia przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia. Jeśli nie jesteś pewien czy urządzenie jest prawidłowo uziemione, trzeba sprawdzić uziemienie instalacji. Nie wolno modyfikować kabla, jeśli wtyczka nie pasuje. To może być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanego elektryka.**

## Ważne informacje

- **Nie** należy używać pasa bez dokładnego przeczytania i w pełni zrozumienia kontrolowania komputera.
- **Ważne informacje** na temat zmian w prędkości i nachylenia. Jak te funkcje zmieniają się szybko. Ustawianie prędkości, które zadowolą i zwolnij przycisk regulacji. Komputer będzie stopniowo przeprowadzał działanie.
- *Nigdy* nie używaj urządzenia podczas burzy. Pioruny mogą spowodować uszkodzenie elektryczne części maszyn.
- Należy zachować ostrożność podczas biegu lub spaceru, robic więcej działań, takich jak oglądanie telewizji lub czytania, itp. Działania te mogą spowodować utratę równowagi lub odchylenie od środkowego pasa i poważnych obrażeń.
- **Nie** wznoszenia lub niewbiegania na bieżnię, gdy jest w ruchu. Bieżnia nabiera tempa w bardzo niskich obrotach, co eliminuje konieczność wylączenia pasa. Po prostu stań na taśmie podczas małej prędkości. To jest właściwe procedury wejścia na urządzenie. Zawsze trzymaj za uchwyty od komputera (skok, prędkość, itp.). Nie stosować zbyt dużego nacisku na przyciski, działa prawidłowo nawet przy delikatnym nacisku. Jeśli naciśniesz przycisk mocniej, to nie znaczy, że urządzenie będzie działać szybciej lub wolniej. Jeśli uważasz, że przyciski nie działają prawidłowo pod normalnym naciskiem, skontaktuj się ze sprzedawcą.

## Klucz bezpieczeństwa

W zestawie znajduje się klucz bezpieczeństwa - Jest to jednobiegunowy magnes, który może być używany w każdej chwili. Zawsze dla Waszego bezpieczeństwa, ćwicząc nie spadniecie. Odpięcie klucza powoduje natychmiastowe zatrzymanie pasa.

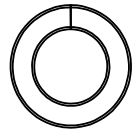
### Zastosowanie:

1. Umieść klucz na komputerze. Bieżnia nie uruchomi się, kiedy klucz nie jest zapięty
2. Zapnij plastikowy klips do ubrania w okolicy pasa.

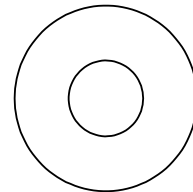
Uwaga: Klips musi być poprawnie porządnie zapięty, tak aby sam się nie odpiął. Pas zatrzyma się, gdy przycisk zostanie naciśnięty. Podczas normalnego użytkowania należy korzystać z czerwonego przycisku STOP / PAUSE.

# Packing

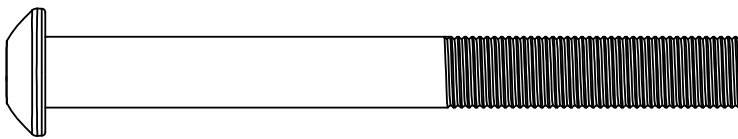
## KROK 1



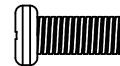
#58 - 3/8"  
podkladka (6 ks)



#59 - 3/8"  
płaska podkladka (6 ks)

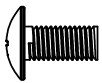


#104 – 3/8" x 3-3/4"  
sruba (6 ks)



#73 – M5 x 12mm  
sruba (4 ks)

## KROK2



#110 - M5 x 10mm  
strojový šroub (2 ks)



#73 - M5 x 12mm  
sruba  
(1 ks)

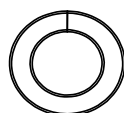


#125. M5  
podkladka(1 ks)

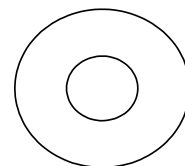


#112 - M5 x 30mm  
Sruba (2 ks)

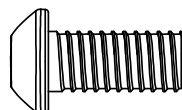
## KROK3



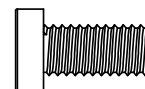
#58 - 3/8"  
podkladka (6 ks)



#59 - 3/8"  
podkladka (6ks)



#105 – 3/8" x 3/4"  
sruba (6 ks)

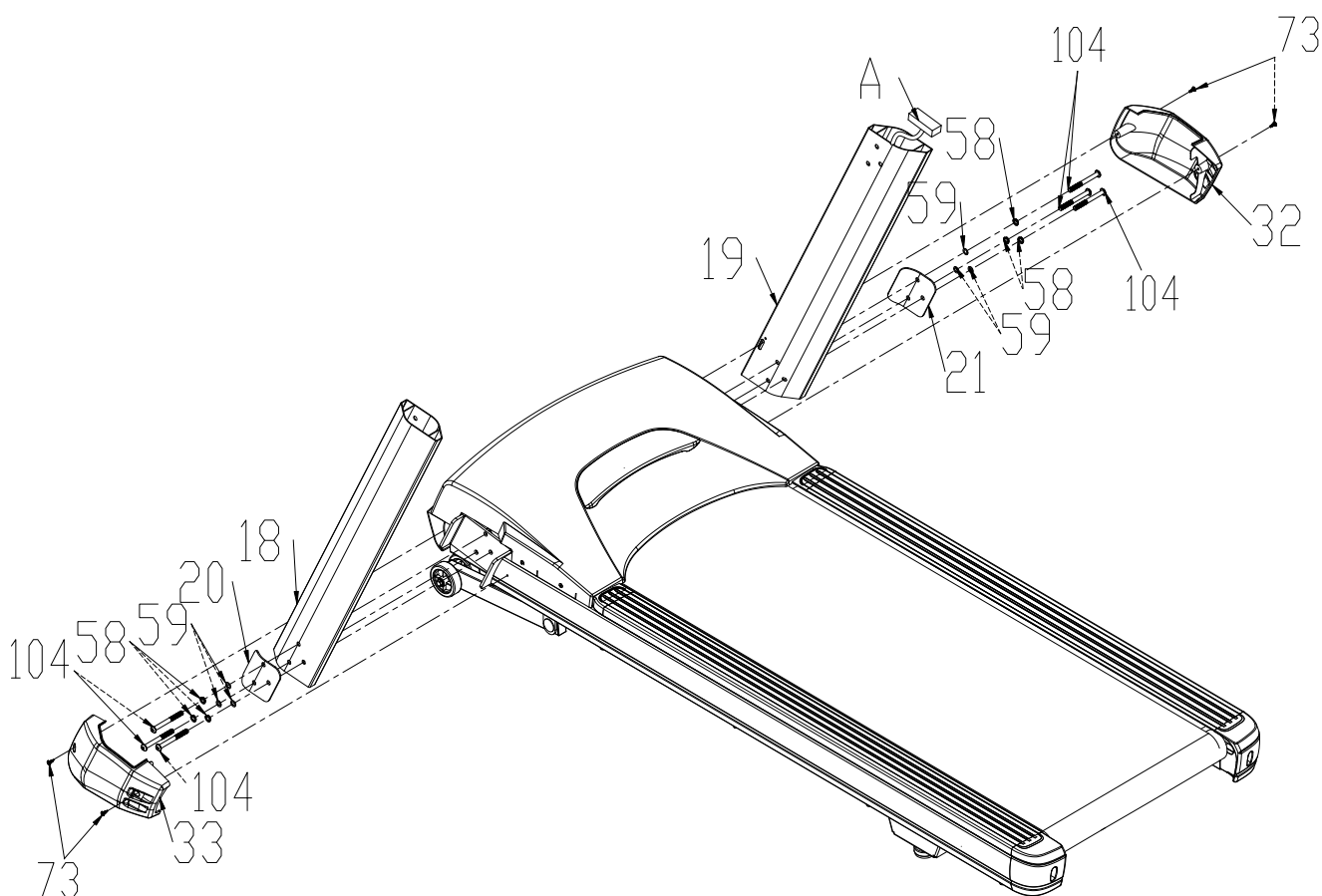


#108 – M8 x 12mm  
sruba (6 ks)

## Montaż urządzenia

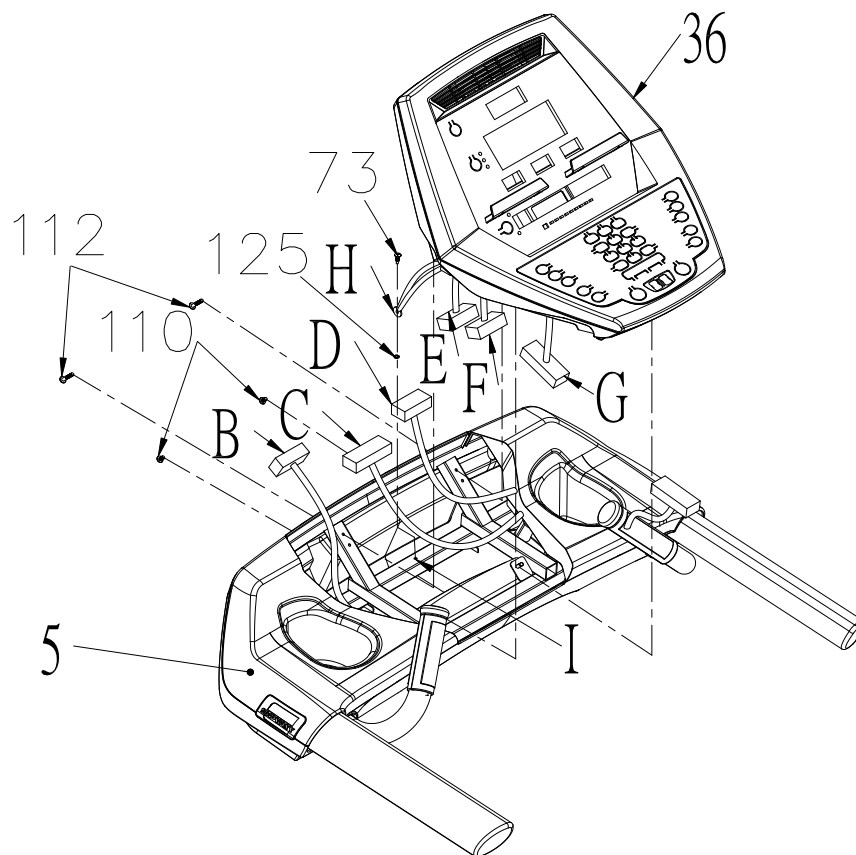
### KROK 1: przednie wsporniki

- prawy boczny wspornik (19) jest wyposażony w kabel komputera (A) (87). Zamocuj wsporniki na podstawie i przymocuj do ramy głównej. Uwaga! na kabel komputera aby znajdował się we wsporniku, tak aby nie został zgnieciony do ramy głównej. Użyj jednej śruby 3/8" x 3-3/4" (104), 3/8" plastikowej podkładki (58) i podkładki 3/8" (59). Zgodnie z wywierconymi otworami przykręć poszczególne elementy do ramy głównej. Następnie połącz 2 śruby (104) podkładki (58&59) i porządnie dokręć wszystko.
- przymocuj lewy wspornik według tej samej procedury
- Nałóż dolne boczne osłonki (32&33) za pomocą 4 śrub M5 x 12mm (73).



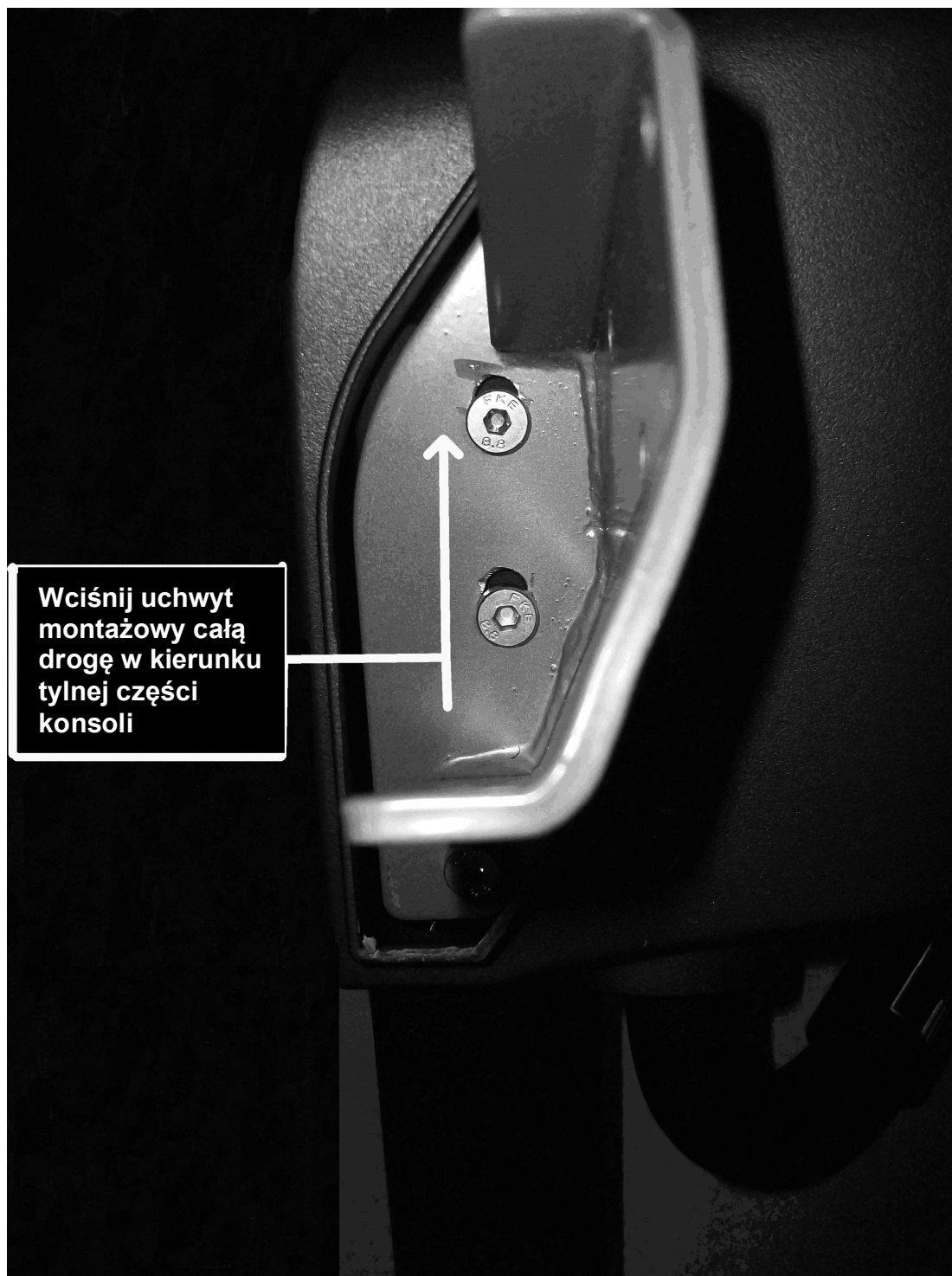
## KROK 2: Przymocowanie komputera

- podłącz kable komputera (G(86) & C(120)), czujniki pomiaru tętna (D (122) & F (88), prawy i B (28) i B(28) & E(88), lewy) oraz podłącz przewód uziemienia (H) (121) w otworze (I) w stalowej ramie za pomocą śrub M5 x 12 mm (73) i podkładek M5 (125).
- Przymocuj komputer (36) do ramy uchwytów (5), za pomocą 2 śrub M5 x 30mm (112) i 2 śrub M5 x 10mm (110)



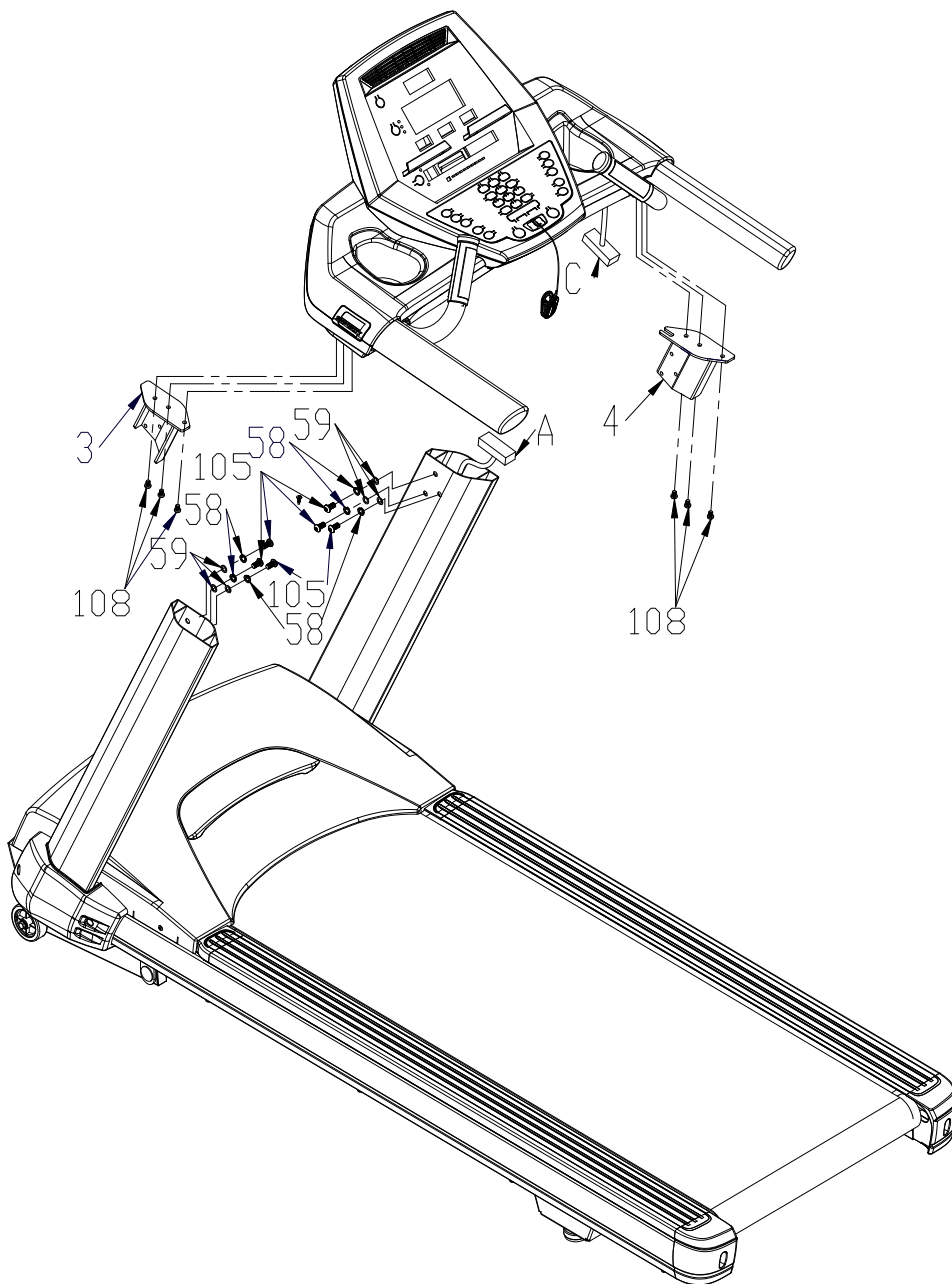
## WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE MONTAŻU

podczas montowania wsporników (3,4), upewnij się proszę, czy cała część przymocowana jest do tylnej części komputera



### . KROK 3: Montaż komputera na bocznych wspornikach.

- Przymocuj 2 wsporniki (3 lewa, 4 prawa) do komputera za pomocą 6 śrub M8 x 12





## ■ Komputer



### **Początek ćwiczeń:**

Kabel bieżni podłącz do gniazdka elektrycznego, następnie włączyć przełącznik, który znajduje się z przodu, obok silnika. Upewnij się, że klucz bezpieczeństwa znajduje się we właściwym miejscu. Bez klucza bieżnia nie uruchomi się.

Po włączeniu bieżni w krótkim czasie rozświetlą się wszystkie światła na wyświetlaczu. Okno czasu- Time, odległość – DISTANCE, pokazuje całkowitą wartość tej funkcji. TIME wyświetla całkowitą ilość godzin używania sprzętu, DISTANCE- ilość kilometrów, która została pokonana. Wyświetli się także wiadomość o wersji oprogramowania. Komputery, następnie przechodzi w tryb uśpienia, aby można było wybrać odpowiednie dla siebie parametry treningu.

## Szybki Start (Quick Start):

- Naciśnij i zwolnij dowolny przycisk, wyświetlacz się zapali.
- Naciśnij i zwolnij przycisk Start, aby rozpocząć pracę bieżni z prędkością 0,8 km / h, a następnie ustaw żądaną prędkość za pomocą przycisków Fast / Slow. Aby ustawić prędkość można również użyć przycisków prędkości od 3 do 9 które umożliwiają bezpośrednia określenie prędkości.
- Aby zmniejszyć prędkość naciśnij i przytrzymaj przycisk Slow (na komputerze lub uchwycie) ustaw do pożądaney prędkości. Można również zmniejszyć prędkość bezpośrednio za pomocą przycisku prędkości.
- Aby zatrzymać bieżnię naciśnij przycisk Stop.

## WŁAŚCIWOŚCI BIEŻNI

### Pause / Stop / Reset:

- Kiedy bieżnia jest uruchomiona, można zrobić pauzę naciskając czerwony przycisk STOP. Powoli zmniejszy się prędkość i następnie bieżnia zatrzyma się. Czas, dystans, spalone kalorie zostają w pamięci komputera. Po 5 minutach wszystkie informacje zostają wymazane.
- Aby przywrócić pracę bieżni naciśnij przycisk START.
- Naciśnięcie przycisku STOP dwa razy, zamyka program i wyświetla informacje podsumowujące. Jeśli naciśniesz przycisk STOP po raz trzeci, komputer wraca do trybu uśpienia.
- Jeśli przytrzymasz przycisk STOP przez ponad 3 sekundy, komputer skasuje wszystkie informacje.
- Jeśli ustawisz datę, wiek, czas programu, to poprzez naciśnięcie przycisku STOP, cofniesz się w konfiguracji o krok do tyłu.

### Nachylenie:

- Nachylenie może być ustawiane w dowolnym czasie po rozpoczęciu pracy bieżni.
- Za pomocą przycisków Adjust ▲ ▼ wybierz żądany poziom kąta nachylenia. Możesz także skorzystać z przycisku szybkiego wyboru po lewej stronie komputera (incline).
- Komputer wyświetla liczbę wartość nachylenia w procentach.

### 0,4 km licznik okrążeń

Migająca doda obrazuje postęp treningu.

W środku znajduje się licznik okrążeń

### Pomiar rytmu serca

Okno pomiaru pracy serca wyświetla aktualny pomiar rytmu serca, na minutę ćwiczeń. Aby pomiar był prowadzony musisz trzymać uchwyty w obu rękach. Wartości są wyświetlane, gdy komputer otrzymuje sygnał z czujników znajdujących się w uchwytach. Można również korzystać z bezprzewodowego pasa piersiowego do pomiaru. Sprzęt ten przystosowany jest do podłączania pasa POLAR.

**Kolumnowy wykres rytmu serca:**

wyświetla w procentach pomiar rytmu serca. Jeśli wpiszesz wiek podczas programowania, komputer obliczy tętno maksymalne oraz wyświetli oraz zobrazuje to graficznie za pomocą wykresu.

**Okno wiadomości:**

Wyświetla komunikaty, które pomogą w korzystaniu z procesu programowania. W trakcie trwania programu, wyświetla dane z treningu.

**Wyłączenie bieżni:**

Komputer wyłącza się automatycznie (usypia) po 30 minutach bezczynności. Jest to tak zwany tryb uśpienia. W trybie tym, wszystkie czynności są wyłączone, sprzęt pobiera minimum energii elektrycznej. Aby przywrócić tryb pracy naciśnij dowolny przycisk lub zapnij klucz bezpieczeństwa, tak aby bieżnię można było ponownie aktywować. Pobór prądu w tym trybie jest minimalny - coś podobnego jak wyłączony TV.

Można też usunąć klucz bezpieczeństwa lub wyłączyć główny przycisk zasilania.

# Programowanie komputera

Model bieżni wyposażony jest w 5 gotowych programów, program użytkownika, 2 programy dla Rytmu serca, Fitness test, a także program manualny

## Wybór oraz uruchomienie gotowego programu:

- wybierz program i naciśnij klawisz ENTER aby uruchomić program z osobistymi danymi lub po prostu naciśnij przycisk START rozpocznij program z domyślnymi danymi
- Po wyborze programu i naciśnięciu klawisza ENTER, wprowadź swoje dane osobowe, wartość czasu będzie migać – 20 minut. Za pomocą przycisków UP/DOWN ustaw pożądaną czas ćwiczeń. Po wprowadzeniu wszystkich danych naciśnij ENTER.
- (uwaga: można nacisnąć przycisk START w każdej chwili na etapie programowania, trening rozpocznie się z danymi wprowadzonymi do danego momentu).
- Na wyświetlaczu będzie migać wartość wieku (AGE). Wpisz odpowiedni wiek, który jest ważny, aby wyświetlić wykres Rytmu serca i programów dla rytmu serca. Za pomocą przycisków UP / DOWN, dostosuj swój wiek i naciśnij klawisz ENTER.
- W oknie odległości będzie migać waga - Bodyweight. Wprowadź swoją wagę w celu ustalenia kalorii – Kcal. Ustaw wagę za pomocą przycisków UP / DOWN a następnie naciśnij klawisz ENTER.
- W oknie prędkości będzie migać górny limit prędkości z wybranego programu. Za pomocą przycisków UP / DOWN dostosuj prędkość do swoich potrzeb, a następnie naciśnij klawisz ENTER. Każdego programu ma różne zmiany prędkości, tutaj możesz ustawić maksymalną górną granicę prędkości.
- Teraz naciśnij START aby rozpocząć trening.
- Masz 3 minuty na rozgrzewkę. Możesz nacisnąć przycisk START, aby anulować i przejść bezpośrednio do treningu. Podczas rozgrzewki, na wyświetlaczu pojawi się odliczanie 3 minut

## Program użytkownika:

- wybierz program użytkownika – CUSTOM i potwierdź poprzez naciśnięcie ENTER. Matryca punktowa będzie świecić jako pojedynczy punkt na dolnej linii (chyba, że program został już zapisany)
- Zegar będzie migał. Za pomocą przycisków UP i DOWN ustaw pożądaną czas ćwiczenia i naciśnij ENTER. Musisz nacisnąć ENTER, nawet gdy nie ustawiasz czasu.
- Na wyświetlaczu będzie migać wartość wieku (AGE). Wpisz swój wiek, który jest ważny dla pomiaru rytmu serca i programów dla rytmu serca. Za pomocą przycisków UP/DOWN ustaw wiek i potwierdź naciskając ENTER.
- W oknie pomiaru odległości będzie migać waga- Bodyweight. Wprowadź swoją wagę w celu ustalenia liczby kalorii – Kcal. Ustaw za pomocą przycisków Up/DOWN i potwierdź naciskając ENTER.
- Następnie będzie migać pierwsza kolumna, którą należy ustawić. Za pomocą przycisków Fast/Slow ustaw prędkość w pierwszym segmencie i naciśnij ENTER. Następnie będzie migać druga kolumna. Wartość z pierwszego segmentu zostanie przeniesiona do kolejnych segmentów. Proces ten powtórz we wszystkich kolumnach.
- Pierwsza kolumna znowu będzie migać. Teraz będziesz ustawiać kąt nachylenia. Powtórz proces, jak przy ustawianiu prędkości.
- Naciśnij START aby rozpocząć trening, a skonfigurowany program zachować w pamięci.

## 5kRun:

Ten program automatycznie dostosowuje odległość 5 km jako Twój cel. Wyświetlacz zobrazuje dystans, odległość od początku wyświetlana będzie wynosić 5km. Gdy program rozpocznie się, odległość będzie odliczana, gdy osiągnie wartość zero, program się kończy.

## Fitness Test:

Fitness test jest oparty na Gerkinově protokole, który także jest znany jako protokół próby ognia jest to test pod maksymalną wartość VO2 (tlen). TEST zwiększa prędkość i nachylenie, póki nie osiągnie 85% max Twojego prawidłowego Rytmu serca. Czas jest rozłożony, aby osiągnąć 85%, jak pokazano w tabeli.

stopień	czas	prędkość	nachylenie	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

**Przed rozpoczęciem testu:**

- Upewnij się, że jesteś zdrowy, skontroluj swój stan zdrowia przed rozpoczęciem ćwiczeń, zwłaszcza jeśli masz ponad 35 lat lub jesteś osobą z problemami zdrowotnymi.
- Wykonaj rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające
- Przed testem nie należy przyjmować kofeiny
- **Trzymaj czujniki tętna w uchwytach**

**Programowanie Fitness testu:**

1. wybierz przycisk Fit-test i naciśnij ENTER
2. w oknie pojawi się komunikat, abyś podał swój wiek – AGE. Ustaw swój wiek, który pokazany będzie w oknie nachylenia za pomocą przycisków UP/DOWN i naciśnij ENTER aby potwierdzić.
3. Następnie wprowadź wagę – WEIGHT. Wprowadź wartość za pomocą przycisków UP/DOWN, która ukaze się w oknie odległości, następnie potwierdź naciskając ENTER.
4. Naciśnij START aby rozpocząć test.

**Podczas testu:**

- Komputer musi otrzymać stabilny sygnał rytmu serca na początku testu. Możesz użyć czujników rytmu serca lub pasa.
- Test rozpocznie się po 3 minutach rozgrzewki, prędkość 4,8 km/h (3m/h).
- Wartości, które wyświetlane są podczas testu:
  - Time- czas, wyświetla czas całkowity
  - Incline – nachylenie wyświetlane w ujęciu procentowym
  - Distance – odległość w milach lub kilometrach, w zależności od parametrów
  - Speed- prędkość w m/h lub km/g, w zależności od parametrów
  - Target heart Rate- celowa TF oraz Actual Heart Rate – aktualny pomiar rytmu serca wyświetla się w oknie wiadomości

**Po teście:**

- Wykonaj ćwiczenia rozluźniające od 1 do 3 minut.
- Sprawdź wynik, po kilku minutach, komputer automatycznie przełącza się w tryb startowego menu.

## Co oznaczają wyniki:

	18-25 věk	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikající	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobrá	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
nadprůměrná	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
průměrná	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
podprůměrná	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
slabá	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Velmi slabá	<30	<30	<26	<25	<22	<20

### V02 max dla kobiet i mužů z bardzo niską kondycją

	18-25 věk	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikající	56	52	45	40	37	32
dobrá	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
nadprůměrná	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
průměrná	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
podprůměrná	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
slabá	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Velmi slabá	<28	<26	<22	<20	<18	<17

## Kontrola rytmu serca

Stare motto - "żadnego wysiłku, żadnego sukcesu" jeste mitem, ponieważ wiemy, że w trakcie ćwiczeń człowiek może czuć się dobrze. Ważne jest aby mieć orientację dotyczącą rytmu serca - korzystać z narzędzi do pomiaru poszczególnych wartości. Ludzie mogą wtedy kontrolować rytm swojego serca, czy wartość jest za wysoka, czy jest za niska, albo czy ćwiczenie przyniosło efekt.

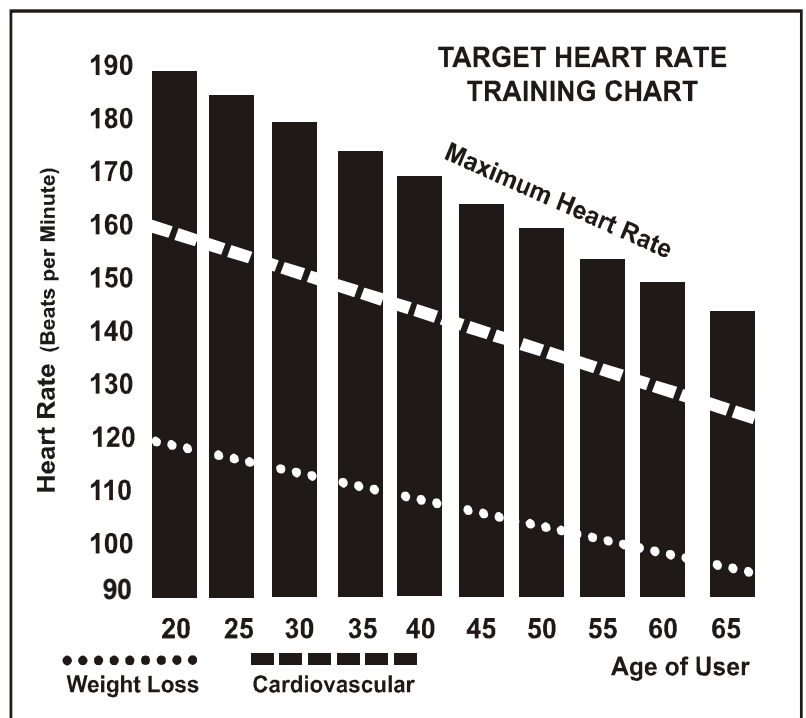
Aby sprawdzić wyniki, które zostały osiągnięte, należy najpierw określić tętno maksymalne, która wartość jest najwyższą jaką możesz osiągnąć. Istnieje prosta zasada, aby określić:

220 – twój wiek – Tętno maksymalne (maxTF)

(jeśli wpisałeś swój wiek przy programowaniu komputera, komputer automatycznie obliczy wartość)

Maksymalne TF jest używane w programach dla rytmu serca, jak również na wykresie rytmu serca w celu określenia częstości akcji serca. Po obliczeniu maksymalnej HR, możesz zdecydować, jaki cel chcesz osiągnąć.

Dwa najpopularniejsze cele to kondycja oraz większa wydolność serca i płuc, dodatkowo także kontrola wagi. Czarne kolumny na wykresie obrazują maksymalne TF dla osoby w danym wieku.



Trening według rytmu serca dla układu krążenia i utraty masy ciała wyświetlany jest za pomocą 2 krzywych na wykresie. Jeśli Twoim celem jest poprawa wydolności serca i płuc lub utrata masy ciała, Twój maksymalny rytm serca powinien znajdować się na granicy 80% lub 60% max TF. Z lekarzem skonsultuj Twoją granicę.

Wszystkie urządzenia, które mają funkcję monitorowania pracy serca, posiadają także specjalne programy.

Funkcja ta może być użyta w jakimkolwiek programie. Program dla rytmu serca automatycznie dostosowuje parametry do rytmu serca.

### UWAGA:

Kontrola rytmu serca używana w programach HR-1 i HR-2 jest przeznaczona dla zdrowej osoby. Nie przeceniaj swoich sił, możesz nie być w stanie osiągnąć swojego celu. Jeżeli jesteś niezadowolony ze swojego wyniku, spróbuj wpisać większy wiek, ograniczysz tym samym cel.



## Użycie pasa piersiowego

Jak korzystać z pasa piersiowego:

- przystawka nadajnika do gumką.
- Regulacja gumki wg. Uznania tak aby była dla Ciebie wygodna.
- Nadajnik z logiem na środku klatki piersiowej, niektóre osoby muszą postawić nadajnik lekko w lewo. Dołącz do końca nadajnika elastyczny koniec i docisnąć elastyczny pasek do ciała.
- Nadajnik znajduje się tuż poniżej mięśnie klatki piersiowej.
- Pot jest najlepszym przewodnikiem do pomiaru. Jeśli nie możesz zobaczyć wartość serca, lekko zwilż elektrody (2 czarne kwadraty z tyłu nadajnika). Zaleca się również, aby zwilżyć elektrody na kilka minut przed wysiłkiem. Niektórzy ludzie, ze względu na skład chemiczny ciała, mają większe trudności, aby uzyskać mocny, stabilny sygnał. Po fazie nagrzewania, ten problem ustanie. Noszenie ubrania na szelki nie ma wpływu na nadawanie.
- Musisz być w pobliżu odbiornika - nie może być większa odległość między nadajnikiem i odbiornikiem do osiągnięcia silnego stabilnego sygnału. Zasięg może się nieco różnić, ale zawsze blisko komputera ma dobry sygnał. Noszenie nadajnika bezpośrednio na skórę gwarantuje prawidłowe funkcjonowanie.

### Uwaga:

**Nie wykonuj ćwiczeń na urządzeniu z kontrolą rytmu serca, dopóki nie uzyskasz stabilnego, stałego odbioru sygnału. Wysokie, losowe liczby mogą świadczyć o usterce, bądź problemie.**

### Co może zakłócać sygnał i spowodować błąd wartości:

- kuchenka mikrofalowa, telewizor, drobny sprzęt itd.
- niektóre systemy alarmowe
- ogrodzenie dla zwierząt domowych
- Niektórzy ludzie mają problemy z uzyskaniem sygnału do nadajnika z ich skóry. Jeśli jest to twój problem, spróbuj nosić nadajnik do góry nogami. Logo umieszczone na górze.
- Antena, która przesyła sygnał rytmu serca jest bardzo wrażliwa. Jeśli występują jakiegokolwiek dźwięki zewnętrzne, odwróć urządzenie o 90 stopni w celu zmniejszenia hałasu.
- Jeśli problemy z sygnałem nie ustąpią, skontaktuj się ze sprzedawcą.

### UWAGA!

**NIE UŻYWAJ PROGRAMU DLA RYTMU SERCA, JEŚLI WYŚWIETLACZ NIE POKAZUJE POPRAWNIE WARTOŚCI TEGO MODUŁU**

## Kontrola rytmu serca

### Jak działają programy dla rytmu serca:

Kontrola rytmu serca (HRC) używa systemu ustawienia skoku serca. Wzrosy i spadek skoku wpływa na TF, bardziej niż rzeczywiste zmiany prędkości. Programy HRC automatycznie stopniowo zmieniają skok, aby osiągnąć celowe TF.

### Auto-pilot TF

Ta unikalna funkcja pozwala użytkownikowi do natychmiastowego ustawienia trybu HRC, w dowolnym momencie po naciśnięciu klawisza. Program HR2 przycisk funkcjonuje jako auto-pilot. Podczas każdego programu użytkownik może nacisnąć ten przycisk, aby uruchomić program HRC. Pomiar twojego rytmu serca ( w chwili naciśnięcia przycisku) automatycznie prowadzi Auto-pilot. Można nacisnąć przycisk UP/ DOWN aby zmienić cel TF, jeśli jesteś w trybie auto-pilota

### Wybór programu dla rytmu serca:

Masz możliwość wybrać w trybie ustawień program kontroli wagi (HR-1) lub układu sercowo-naczyniowego (HR-2). Program kontroli wagi utrzymuje poziom twojego tętna na wysokości 70% max TF, natomiast program sercowo-naczyniowy utrzymuje poziom na wysokości 90% maxTF. Tętno maksymalne obliczamy następująco według wzoru:  $MAX\ TF = 220 - \text{wiek}$ . Twoje Tf zostanie automatycznie obliczone po wpisaniu wieku.

## Ustawienia programu dla TF

**Komputer musi otrzymywać stabilny, silny sygnał TF, w przeciwnym razie program nie może rozpocząć pracy.**

- Naciśnij przycisk HR 1 lub HR2
- Okno rytmu serca będzie migać, następnie ukaże się standardowa wartość TF program. Możesz ją ustawić i nacisnąć ENTER, jeśli chcesz rozpocząć, lub po prostu naciśnij ENTER aby potwierdzić wartości.
- Kalorie będą migać, sygnalizując wagę. Wpisz wartość i naciśnij klawisz ENTER lub naciśnij ENTER, aby potwierdzić domyślne wartości.
- W oknie TF będzie migać wiek. Wprowadź wiek i naciśnij ENTER lub naciśnij ENTER, aby potwierdzić domyślne wartości. Wprowadzenie wieku zmieni celową TF.
- Teraz będzie migać okno czasu. Wprowadź czas i potwierdź naciskając ENTER.
- Naciśnij START aby uruchomić program.

W trakcie trwania programu można zwiększyć lub zmniejszyć celową TF za pomocą klawiszy UP/ DOWN.

### Auto-Pilot:

Przycisk HR2 oferuje także inną możliwość, Auto-pilota.

Z funkcji tej można korzystać, gdy jesteś w dowolnym programie i automatycznie włączy się HRC, po naciśnięciu przycisku AUTO-pilot

### Korzystanie z funkcji Auto-pilot:

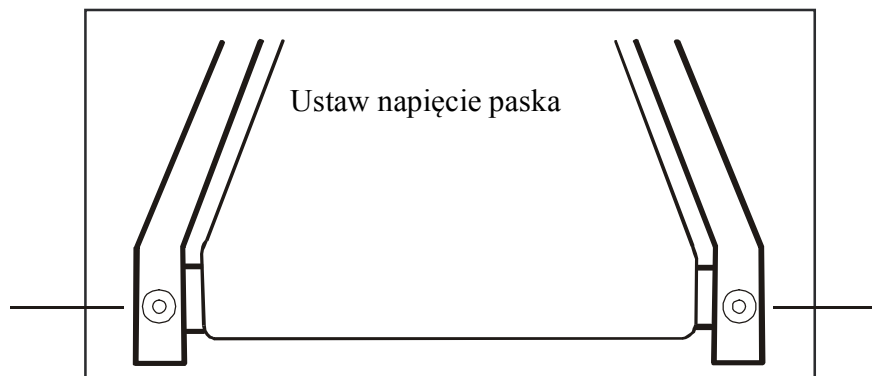
Po uruchomieniu programu, gdy TF osiągnął już pewien poziom

Po uruchomieniu programu i masz osiągnął pewien TF i chciałbym ją utrzymać, naciśnij auto-pilota i komputer włącza się HRC i będzie starać się utrzymać rytmu serca.

taśmy - zespół wysoko wydajnych, powierzchnia o małej przyczepności. Pas będzie miał większą żywotność kiedy będziemy dbać o utrzymanie czystości. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki lub papierowy ręcznik do wytarcia krawędzi taśmy i obszaru pomiędzy krawędzią pasa i ramki. Możesz również wytrzeć tuż poniżej krawędzi paska. Wykonaj to raz w miesiącu w celu przedłużenia życia pasa. Używaj tylko wody, a nie środków czyszczących ani materiałów ściernych. W górnej części listwy dekoracyjne umyć wodą z mydłem za pomocą nylonowej szczotki. Przed użyciem pas musi być zawsze suchy!

Kurz na pasie - jest to spowodowane przez normalne ćwiczenia. Zetrzeć nadmiar kurzu wilgotną ściereczką.

Regularne czyszczenie - brud, kurz i sierść zwierząt domowych może blokować dostęp powietrza do powierzchni tocznej. Miesięcznie: przetrzeć pod pasem. Raz w roku: usunąć czarne pokrywy silnika i odkurzyć pył, które mogą być ułożone na górze. PRZED NIE zapomnij wyłączyć gniazdka elektrycznego. Napięcia!



Nastavení napnutí pásu  
napnutí pásu

Nastavení

Uwaga: Instalator odbywa się przez mały otwór w pokrywie

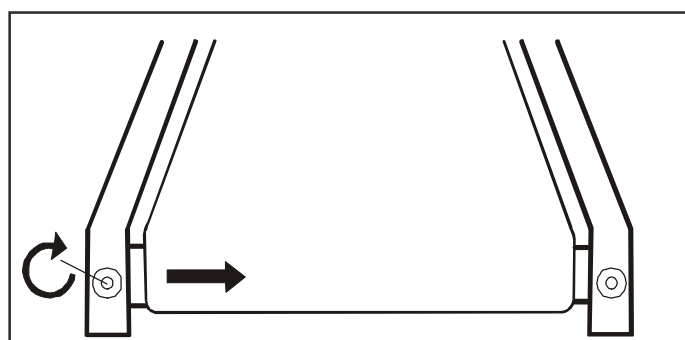
## Nastawienie pasa

Nastawienie pasa jest bardzo ważne, w ten sposób można zapewnić długi czas użytkowania pas. Nastawienie przeprowadza się ze strony prawej i lewej tylnej części bieżni przy pomocy klucza imbusowego, który jest załączony w zestawie. Śruba nastawienia jest umieszczona na końcu ramp bocznych, co widoczne jest na obrazku poniżej:

## REGULACJA PASA:

Opakowanie jest wraz z 10 mm kluczem imbusowy do regulacji kół tylnych. Dokonaj modyfikacji tylko po lewej stronie. Ustaw prędkość do około 3-5 km / godz.

Pamiętaj, że nawet niewielkie zmian mogą stanowić ogromną różnicę!



Obrócić śrubę, aby przesunąć pasek po prawej stronie. Obrócić śrubę tylko ¼ obrotu i poczekać kilka minut, aby ustawić pas. Kontynuuj, aby wyśrodkować pas.

Taśma musi być koniecznie sprawdzana okresowo, korekty w zależności od zastosowania i właściwości chodzenia / biegania należy niezwłocznie korygować.

**UWAGA:**

**OBSZARY** szkód spowodowanych przez niewłaściwą **REGULACJĘ**( nadużycie) nie jest określone w warunkach gwarancji.

# Zaburzenia pasa

Przed skontaktowaniem się z dealerem w sprawie błędu pasa proszę o przeczytanie poniższych informacji. Możesz zaoszczędzić czas i pieniądze. Ta lista zawiera typowe problemy, które nie są objęte gwarancją.

<b>problem</b>	<b>przyczyny</b>
<b>Wyświetlacz świeci</b>	1) Klucz bezpieczeństwa nie jest na miejscu. 2) Wylącznik nie zaskoczył. Naciśnij to aż zaskoczy.  4) Bezpiecznik jest zniszczony 5) uszkodzenia bieżni - skontaktuj się ze sprzedającym.
<b>Pas nie znajduje się na środku, zsuwa się</b> <b>Pás se při běhání cuká</b>	Użytkownik z większą siłą trenuje prawą lub lewą Przeczytaj informacje o konserwacji pasa. Pas może być poluzowany.
<b>Silnik nie startuje po naciśnięciu START</b>	1) jeśli pas ruszy ale po chwili się zatrzyma, a na wyświetlaczu pojawi się „LS”, problem wiąże się z kalibracją. 2) Jeśli po naciśnięciu start pas w ogóle się nie uruchamia a na wyświetlaczu pojawi się „LS”, skontaktuj się ze sprzedawcą.
<b>Pas osiąga prędkość tylko o 10 kilometrów na godzinę</b> ale pokazuje wyższe wartości na wyświetlaczu.	Oznacza to, że silnik powinien otrzymywać wyższe napięcie, niż w rzeczywistości otrzymuje. Nie używaj przedłużacza. Jeśli przedłużacz jest konieczny użyj jak najkrótszego, z obciążeniem co najmniej 16 A  Jeśli masz w domu niskie napięcie elektryczne, skontaktuj się z elektrownią. Minimalnie potrzebne jest 200V AC, 50 Hz.
<b>Po zdjęciu klucza bezpieczeństwa bieżnia natychmiast wyłącza się.</b>	Normalny objaw
<b>Pas wyrzuca 15 A bezpiecznik</b>  <b>Komputer się wyłącza przy dotknięciu wyświetlacza.</b> (podczas chłodnych dni) przy bieganiu	Za mocno naciągnięta powierzchnia pasa bieżni.  Bieżnia prawdopodobnie nie ma uziemienia.
<b>Elektryczność statyczna</b>  <b>powoduje wyłączenie komputera.</b>	Informacje o uziemieniu znajdziesz w dziale „informacje o uziemieniu“
<b>Bieżnia powoduje wybite bezpiecznika w domu, ale bezpiecznik w bieżni jest w porządku.</b>	Należy w domu wymienić bezpiecznik– zobacz kapitola ważne informacje dotyczące napięcia elektrycznego.

## Proces kalibracji:

- 1) Wyjmij klucz bezpieczeństwa.
- 2) Naciśnij i przytrzymaj klawisz START i FAST (szybciej) z jednej strony i dołącz z drugiej strony klucz zabezpieczeń. Przytrzymaj przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się napis "Ustawienia fabryczne", a następnie naciśnij klawisz ENTER.
- 3) Teraz możesz ustawić komputer w metryce (km) lub brytyjskie ustawienie (mile), naciskając przycisk UP lub DOWN i naciśnij klawisz ENTER.
- 4) Upewnij się, że średnica koła jest ustawiony na 2.98 i wciśnij ENTER
- 5) Ustaw minimalną prędkość (w razie potrzeby) do 0,8 km / h, a następnie naciśnij klawisz ENTER.
- 6) Ustaw maksymalną prędkością (jeśli potrzebne) do 20 km / h, naciśnij klawisz Enter.
- 7) Ustaw maksymalny skok (jeśli potrzeba) do 15 i naciśnij klawisz ENTER.
- 8) Naciśnij START, aby rozpocząć kalibrację. proces jest zautomatyzowany, prędkość rozpocznie się bez ostrzeżenia, więc nie stać na bieżni!

## Ustawienia czujnika prędkości:

Jeśli poziom prędkości nie odpowiada tobie, może być konieczne dostosowanie czujnika prędkości.

1. Zdejmij osłonę silnika
2. Czujnik prędkości umieszczony jest na ramie z lewej strony.
3. Upewnij się, że czujnik jest, oraz nie dotyka koła. Pojawi się magnes z przodu koła, upewnij się, że czujnik jest zgodny z magnesem. Ma śrubę, która trzyma go na miejscu, trzeba ją odkręcić i wtedy można dostosować czujnik. Po zakończeniu ponownie dokręcić śrubę.

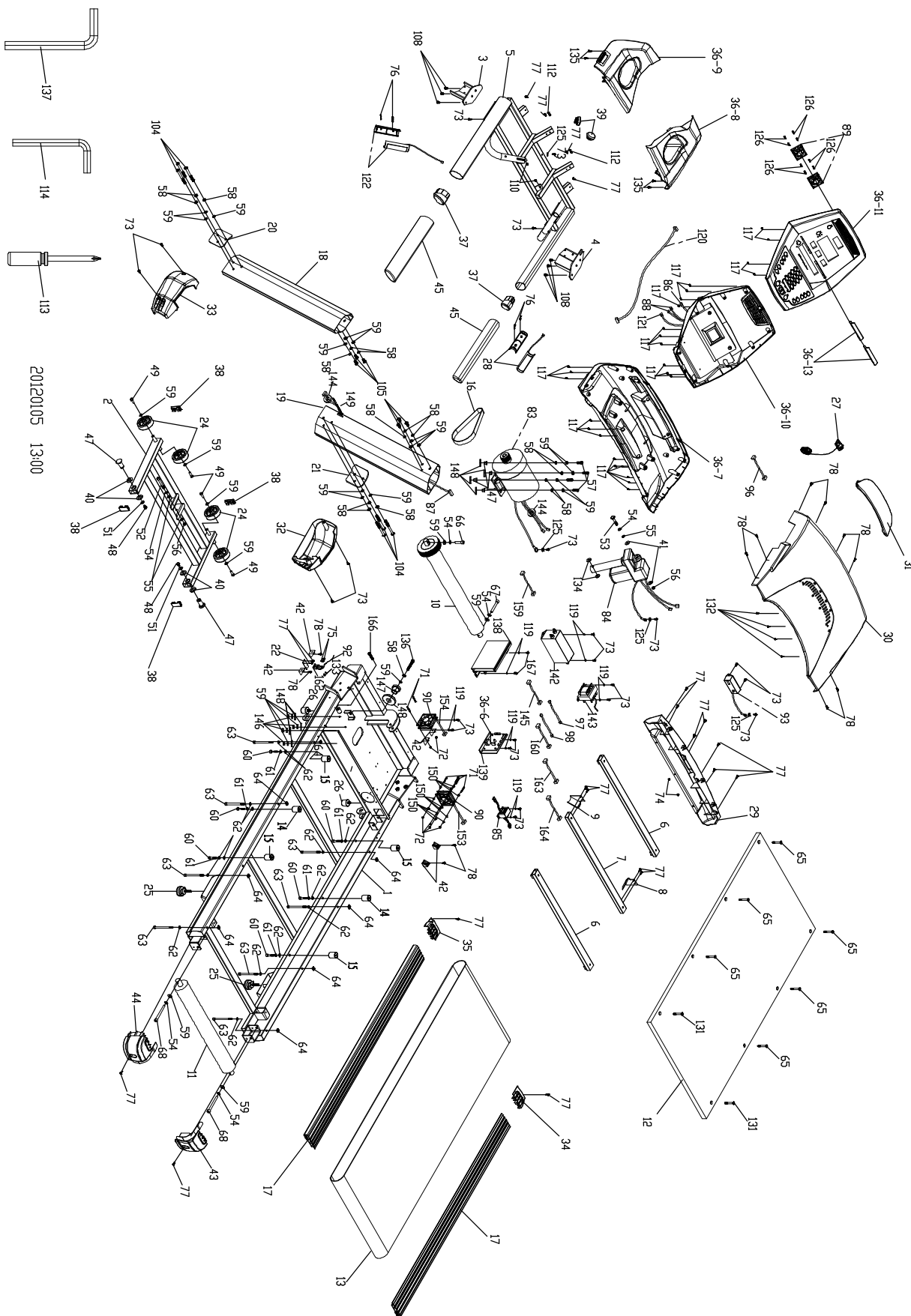
## Obsługa menu:

1) Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie START, STOP i ENTER do momentu pojawienia się "Engineering Mode "(Pojawić się może informacja o konieczności konserwacji, w zależności od wersji). Naciśnij ENTER.

2) Teraz możesz poruszać się po menu, naciskając UP lub DOWN. Naciśnij przycisk STOP, aby powrócić do poprzednich wyborów. Wybór jest:

- 1) Key Test -sprawdza wszystkie przyciski czy są funkcjonalne.
- 2) Display Test - test wszystkich funkcji wyświetlacza
- 3) Funkcje:
  - i.Sleep - Włącz lub wyłącz tryb uśpienia po wyłączeniu wyświetlacz jest zawsze włączony.
  - ii.Pause – Moduł pauzy. umożliwia zrobienie przerwy na 5 minut
  - iii.Maintenance - usuwa informacje dotyczące wartości ogólnych.
  - iv.Units – ustawienie angielskiego lub numerycznego wyświetlacza
  - Powrót v.Grade (GS Mode) - powrót dźwigu do najniższej pozycji po naciśnięciu przycisku PAUSE.
  - vi.Beep - Włącz lub wyłącz głośniki (dźwięk).
- 4) Bezpieczeństwo - ustawić blokadę deski rozdzielczej. blokada klawiszy dla niepowołanych osób. Blokuje klawiaturę do wpisywania kombinacji klawiszy. Połączenie = start & Esther. Przytrzymaj przycisk, aż klawiatura się odblokuje.

# CZĘŚCI URZĄDZENIA



20120105 13:00

<b>NR.</b>	<b>OPIS</b>	<b>LICZBA</b>
1	Rama	1
2	Wsporniki	1
3	Lewy boczny słupek	1
4	Prawy boczny słupek	1
5	Wspornik komputera	1
6	Krzyżowa akolumna A	2
7	Krzyżowa kolumna B	1
8	Prawy przewód ramienia	1
9	Lewy przewód ramienia	1
10	Przednie kółeczko	1
11	Kółeczko	1
12	Pas bieżni	1
13	Pás / pas	1
14	Podkładka A	2
15	Podkładka B	4
16	Ramię silnika	1
17	Stupy / 1380 m/m aluminiowe boczne stopki	2
18	Aluminiowy lewy wspornik	1
19	Aluminiowy prawy wspornik	1
20	Lewa podpora	1
21	Prawa podpora	1
22	Czujnik podpory	1
24	Kółeczko transportowe	4
25	Vypowierzchnia wyrównująca	2
26	Gumowa stopka nachylenia	2
27	Klucz bezpieczeństwa	1
28	Czujnik pomiaru tętna z kablem	1
29	Przednia osłona	1
30	Oslona silnika	1
31	Oslona silnika	1
32	Prawa osłona podstawy silnika	1
33	Lewa osłona podstawy silnika	1
34	Prawa boczna osłonka	1
35	Lewa boczna osłonka	1
36	Komputer	1
36-6	Jednostka sterująca silnika	1
36-7	Oslona dolnej części komputera	1
36-8	Prawy uchwyt na bidon	1
36-9	Lewy uchwyt na bidon	1
36-10	Tyulnia część komputera	1
36-11	Przednia część komputera	1
36-13	Uchwyt na książkę	2
37	Owalna nakrętka	2
38	Oslona	4



NR.	OPIS	LICZBA
39	Okrągła nakrętka	2
40	Ogranicznik nachylenia	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylonová podložka	2
42	Mocowanie osłony silnika	6
43	Prawa osłona tylnego kółeczka	1
44	Lewa osłona tylnego kółeczka	1
45	Piankowy uchwyt	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_ruba regulacyjna	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_śruba	2
49	3/8"-16 × 25L_śruba	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_Płaska podkładka	2
52	M10 × 65L_śruba	1
53	M10 × 50L_śruba	1
54	Ø10 × 1.5T_podkładka	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_płaska podkładka	3
56	M10_Nylonowa nakrętka	2
57	3/8"-16 × 1-1/2"_śruba	4
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_podkładka	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_płaska podkładka	29
60	M8 × 1.25 × 40L_śruba	6
61	Ø8 × 1.5T_podkładka	6
62	Ø8 × 16 × 1T_podkładka	14
63	M8 × 1.25 × 110L_śruba	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_nakrętka	8
65	M8 × 1.25 × 55L_śruba	6
66	M10 × 1.5 × 40L_śruba	1
67	M10 × 1.5 × 80L_śruba	1
68	M10 × 1.5 × 100L_śruba	2
71	M3 × 50L_śruba	6
72	M3_nylonowa podkładka	6
73	M5 × 12L_śruba	22
74	M5_nylonowa podkładka	2
75	3.5 × 12L_śruba	2
76	M3 × 20L_śruba	4
77	M5 × 12L_śruba	21
78	M5 × 15L_śruba	12
83	Silnik	1
84	Silnik nachylenia	1
85	Transformator	1
86	Kabel komputera (G)_400m/m	1
87	Kabel komputera(A)_1700m/m	1
88	Kabelpomiaru tętna (E&F)_500m/m	1
89	Wentylator komputera	1
90	Wentylator silnika	2
92	Hallův senzor s kabelem1300m/m	1
93	A.C. WEJŚCIE	1
96	Kabel sieciowy	1

NR.	OPIS	LICZBA
97	450m/m_ kabel łączący biały	1
98	450m/m_ kabel łączący czarny	1
105	3/8"-16 × 3/4"_ śruba	6
108	M8 × 1.25 × 12L_ śruba	6
110	M5 × 10L_ śruba	2
112	M5 × 30L_ śruba	2
113	Klucz	1
114	8m/m_ L_ imbusowy klucz	1
117	M3.5 × 12L_ śruba	26
119	M5 podkładka	12
120	Kabel komputera (C) (střední) _600m/m	1
121	Kabel z uziemieniem (H) _ 470m/m	1
122	Czujnik pomiaru tętna serca z (D) (pravý) kablem	1
125	M5_ podkładka	4
131	M8 × 1.25 × 35L_ śruba	2
132	3.5 × 8L_ śruba	4
133	3.5 × 12L_ śruba	2
134	Ø10 × Ø24 × 3T_ nylonoa podkładka	2
135	M3 × 15L_ śruba	4
136	3/8"-16 × 2"_ śruba	1
137	3/8" L_ imbusowy klucz	1
138	A.C. silnik napędowy	1
139	L obudowa jednostki	1
142	Filtr	1
143	Filtr	1
144	Magnes pierścieniowy	2
145	6P kabel komputera	1
146	3/8" × 7T_ nylonowa podkładka	4
147	Obejma izolacyjna	5
148	Nylonowa podkładka	9
149	Końcówka paska	1
150	Uszczelka izolacyjna	12
153	Silnik wentylatora	1
154	Silnik wentylatora	1
159	300m/m_ Silnik wentylatora (biały)	1
160	300m/m_ Silnik wentylatora (czarny)	1
162	Czujnik	1
163	Silnik wentylatora	1
164	Silnik wentylatora	1
166	3/8"-16 × 2"_ śruba	1
167	M5 × 20L_ śruba	2

## Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi:

- gwarancji 5 lat na ramę, konstrukcję i jej części
- gwarancji 2 lat na pozostałe części

### Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

### Uwaga:

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



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

### PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.

TRINET CORP sp. z o.o.  
Wilkowicka 2  
44-180 Toszek, Poland  
[info@najtanszysport.pl](mailto:info@najtanszysport.pl)  
[www.najtanszysport.pl](http://www.najtanszysport.pl)





# ELECTRIC TREADMILL MASTER FC100



## OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

## ***Important Safety Instructions***

**WARNING** - Read all instructions before using this appliance.

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

**WARNING** - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, install

the treadmill on a flat level surface with access to a 230-volt AC, 15-amp grounded outlet.

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

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

**Remove tether cord after use to prevent unauthorized treadmill operation.**

**SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!**

## ***Important Electrical Information***

### **WARNING!**

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

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

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

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

## ***Grounding Instructions***

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

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

## ***Important Operation Instructions***

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- **NEVER** use your treadmill during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage treadmill components.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt; which may result in serious injury.
- **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. The treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit.  
Always hold on to a handrail or hand bar while making control changes (incline, speed, etc.).  
Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

## ***Safety Tether Cord***

A safety tether cord is provided with this unit. It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt.

Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement.

### **To Use:**

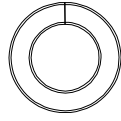
1. Place the magnet into position on the console control head. Your treadmill will not start and operate without this.

2. Fasten the plastic clip onto your clothing securely to assure good holding power.

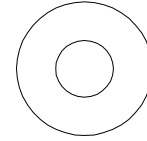
**Note:** The magnet has strong enough power to minimize accidental, unexpected stopping. The clip should be attached securely to make certain it does not come off. Be familiar with its function and limitations. The treadmill will stop, depending on speed, with a one to two step coast anytime the magnet is pulled off the console. Use the red Stop / Pause switch in normal operation.

# Assembly Pack Check List

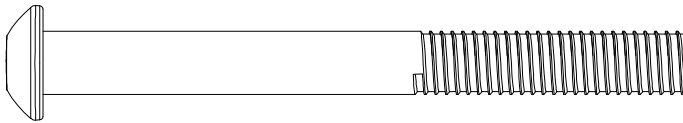
## Step1



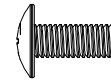
#58 - 3/8"  
Split Washer (6 pcs)



#59 - 3/8"  
Flat Washer (6 pcs)



#104 – 3/8" x 3-3/4"  
Button Head Socket Bolt (6 pcs)

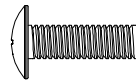


#73 – M5 x 12mm  
Self Tapping Screw (4 pcs)

## Step2



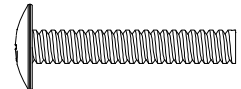
#110 - M5 x 10mm  
Machine Screw (2 pcs)



#73 - M5 x 12mm  
Sheet Metal Screw  
(1 pcs)

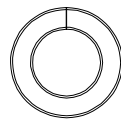


#125. M5  
Star Washer (1 pc)

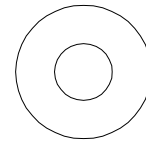


#112 - M5 x 30mm  
Machine Screw (2 pcs)

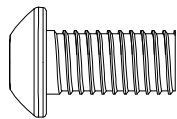
## Step3



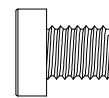
#58 - 3/8"  
Split Washer (6 pcs)



#59 - 3/8"  
Flat Washer (6 pcs)



#105 – 3/8" x 3/4"  
Button Head Socket Bolt (6 pcs)



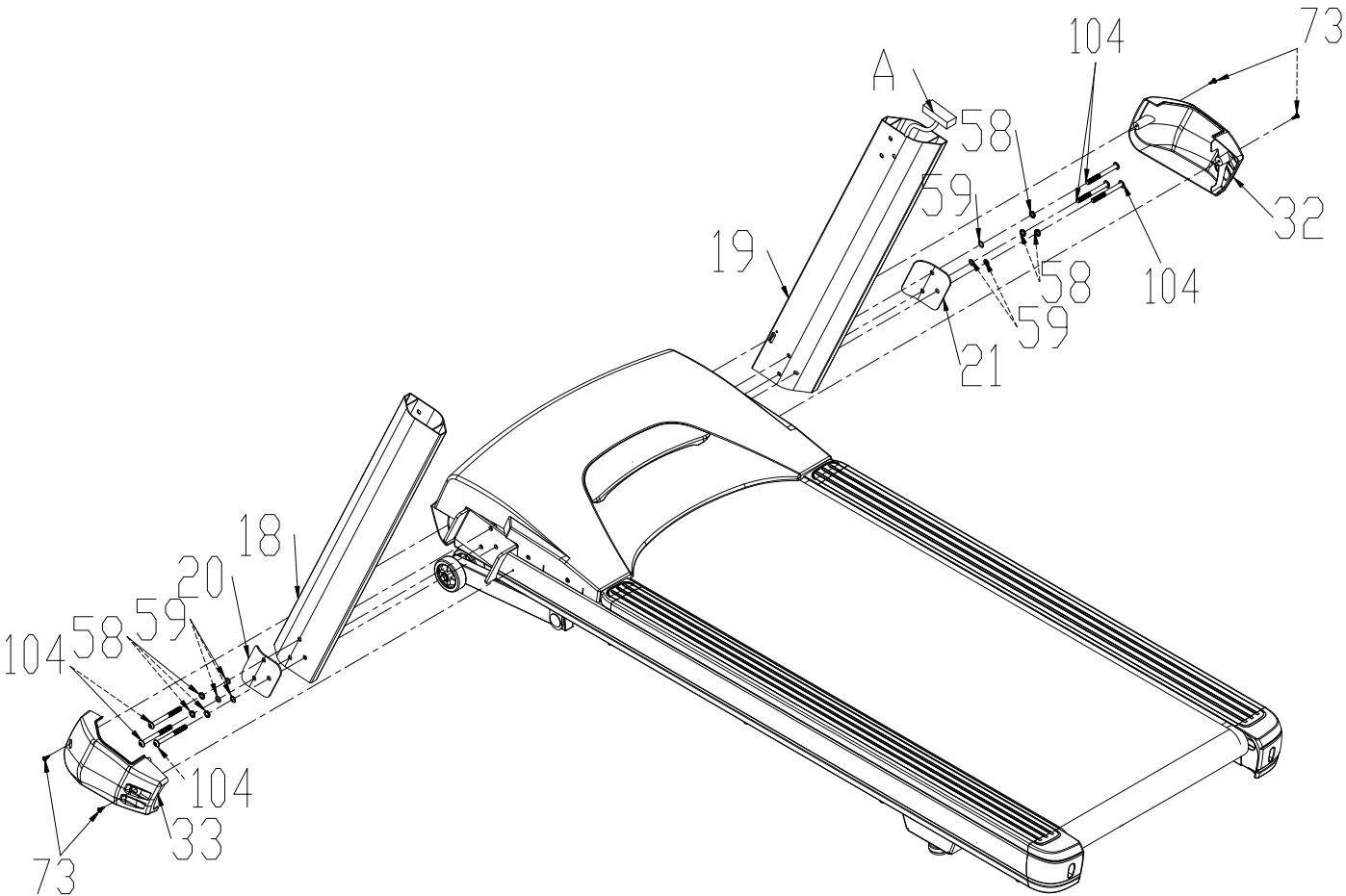
#108 – M8 x 12mm  
Socket Cap Bolt (6 pcs)



# Assembly Instructions

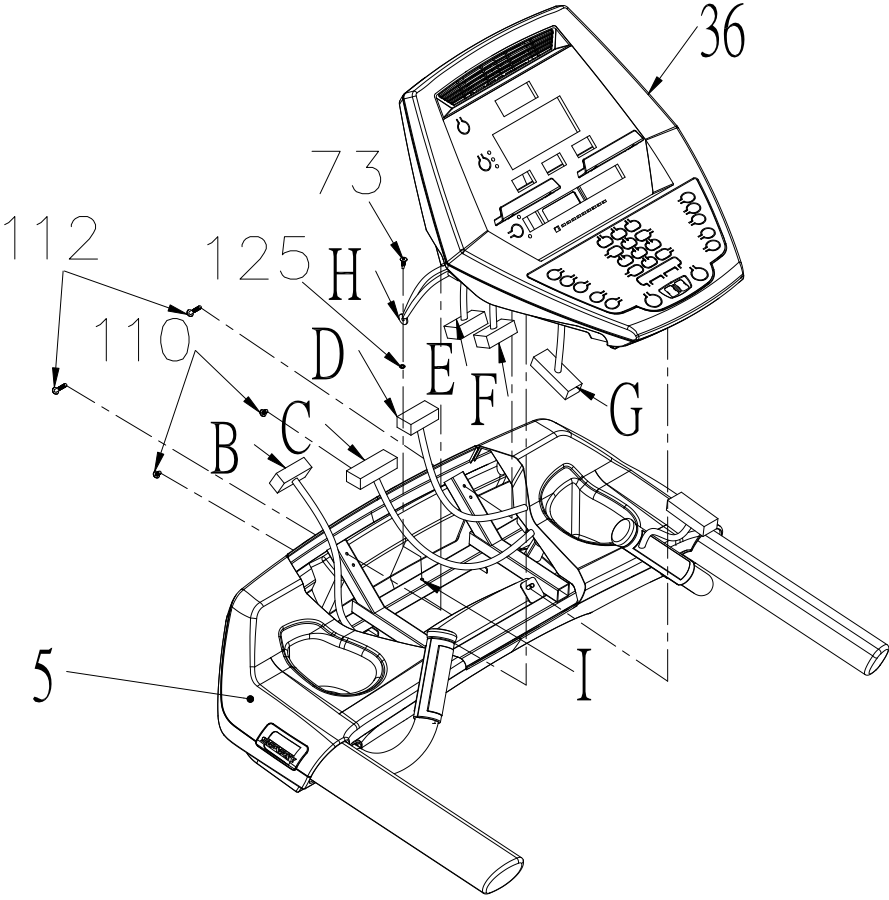
## Step 1: Upright Tubes

- The right side upright tube (19) has the computer cable (A)(87) pre-installed. Lift the tube off the walking surface and attach it to the base frame. You need to gently pull on the computer cable as you line up the upright tube, taking the slack out, so the cable does not get pinched between the tube and the base frame. Assemble one 3/8" x 3-3/4" bolt (104), 3/8" split washer (58) and 3/8" flat washer (59) through the top hole in the retaining plate (21), and corresponding top hole in the upright tube, and screw into the base frame. Now install the other two bolts (104) and washers (58 & 59) and tighten all three securely.
- Install the left upright (18) in the same manner.
- Install the lower side caps (32 & 33) with four M5 x 12mm screws (73).



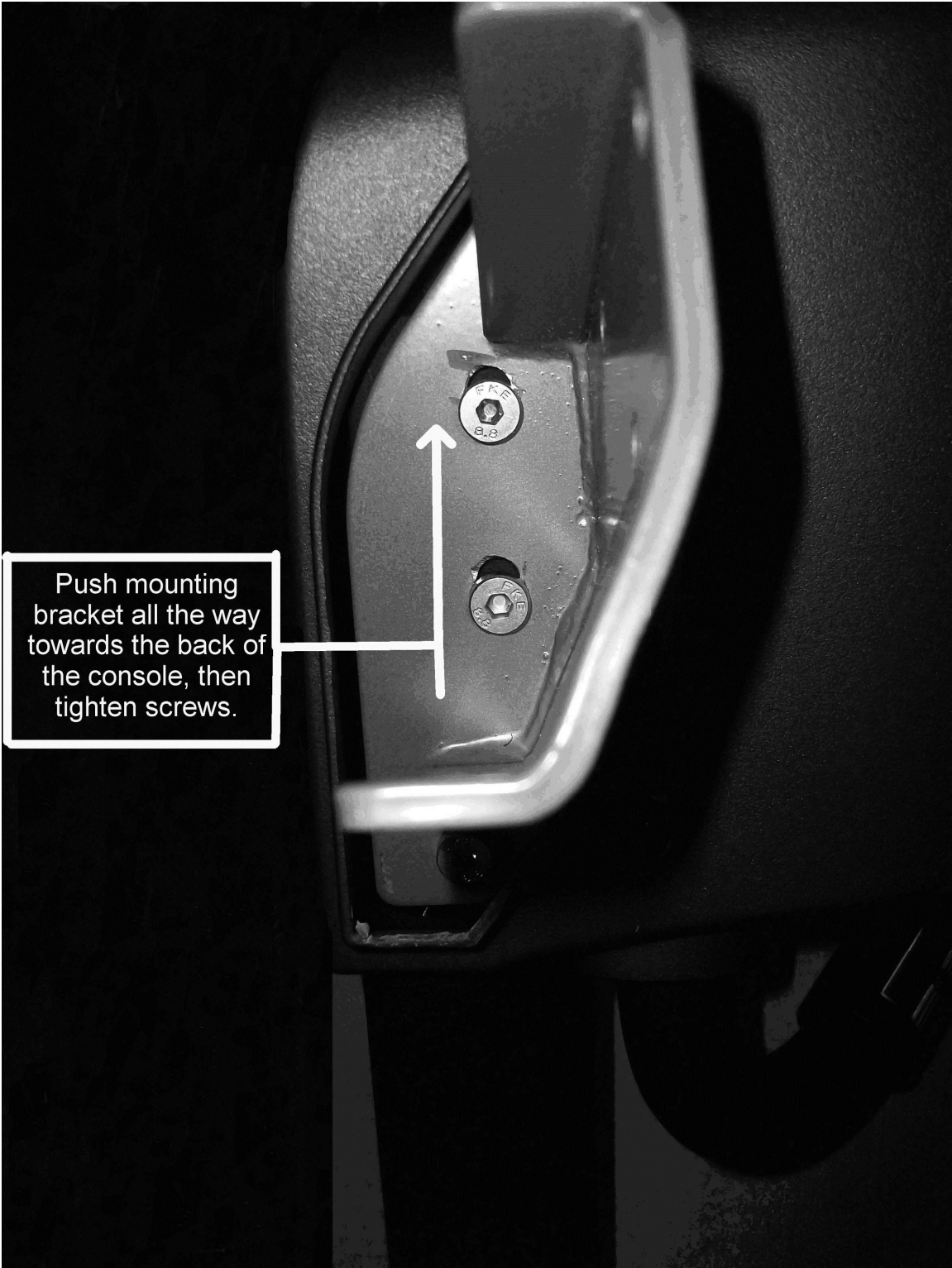
### Step 2: Console Assembly

- Connect together the mating computer cables (G(86) & C(120)), hand pulse cables (D(122) & F(88), right and B(28) & E(88), Left) and attach the ground cable (H)(121) to the hole (I) in the steel frame with a M5 x 12 mm screw (73) and a M5 star washer (125) .
- Mount the console (36) to the handle bar frame (5) with two M5 x 30mm screws (112) and two M5 x 10mm screws (110).



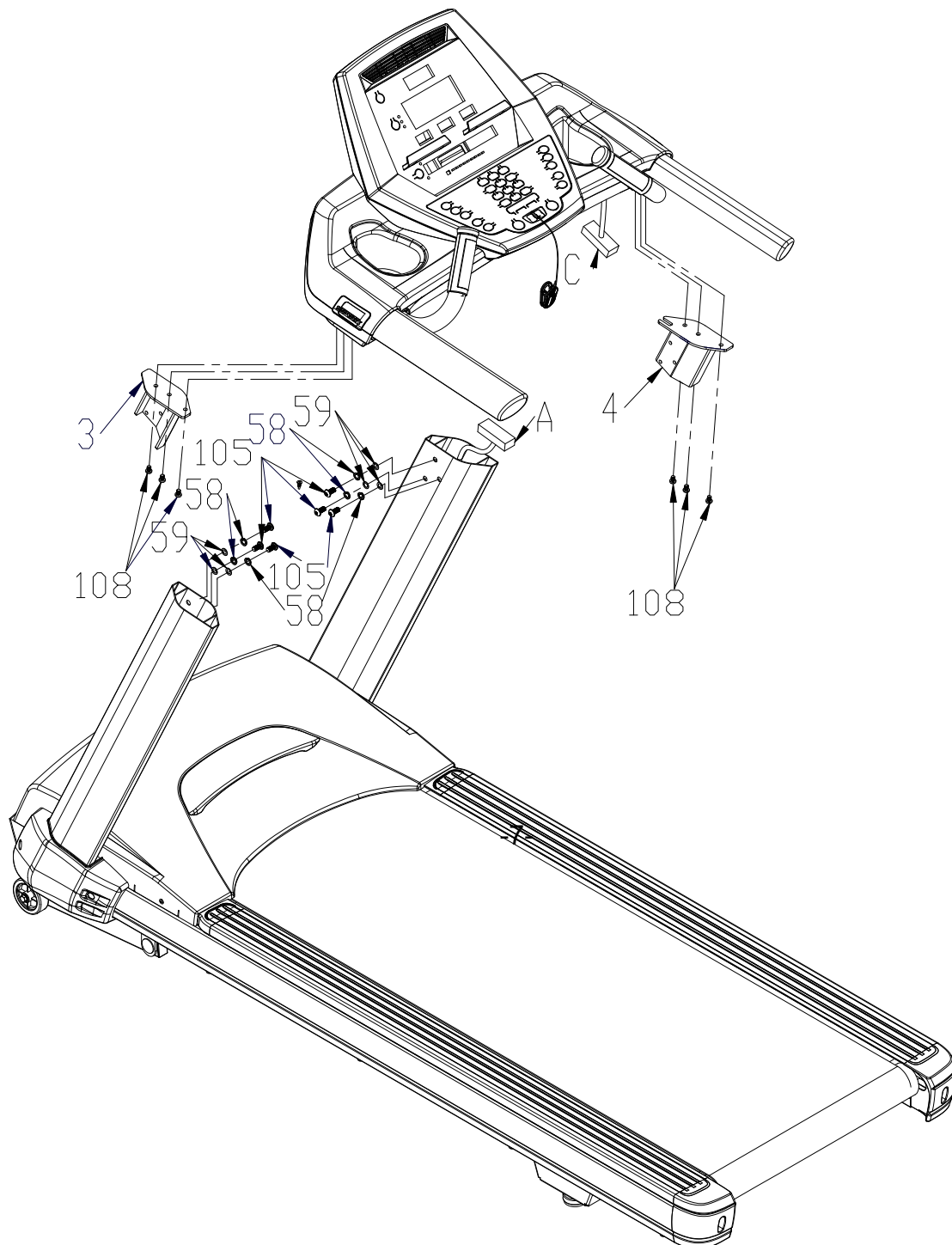
# IMPORTANT ASSEMBLY INSTRUCTION

When assembling the console mounting interface brackets (Items 3&4) please be sure to slide the brackets all the way towards the back of the console before tightening the bolts.



### Step 3: Console Assembly to Upright Tubes

- Attach the two interface mounts (3 left & 4 right) to the console assembly frame with six M8 x 12mm screws (108).



# Operation of Your Treadmill

## Getting familiar with the control panel

### ■ Console



### 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 hood. 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. Then the **Time** and **Distance** windows will display Odometer readings for a short time. The **Time** window will show how many hours the treadmill has been in use and the **Distance** window will show how many Kilometers (or Miles if the treadmill is set to english readings; see maintenance for changing settings) the treadmill has gone. A message will be displayed showing the current software version. The treadmill will then enter idle mode, which is the starting point for operation.

## Quick-Start Operation:

- Press and release any key to wake display up if not already on.
- Press and release the **Start** key to **begin belt movement** at 0.8 kph, then adjust to the desired speed using the **Fast / Slow** keys. You may also use the rapid speed keys 3 through 9 to set to a specific speed directly.
- To slow tread-belt press and hold the **Slow** key (console or hand rail) to the desired speed. You may also press the rapid speed adjust keys, 3 through 9.
- To stop the tread-belt press and release red **Stop** key.

## TREADMILL FEATURES:

### Pause/Stop/Reset:

- When the treadmill is running the pause feature may be utilized by pressing the red **Stop** key once. This will slowly decelerate the tread-belt to a stop. The Time, Distance and Calorie readings will hold while the unit is in the pause mode. After 5 minutes the display will reset and return to the start up screen.
- To resume your exercise when in Pause mode, press the **Start** key.
- Pressing the **Stop** key twice will end the program and a workout summary will be displayed. If the **Stop** button is pressed a third time, the console will return to the idle mode (start up) screen.
- If the **Stop** button is held down for more than 3 seconds the console will reset.
- When you are setting data, such as age and time, for a program pressing the stop key will allow you to go back one step for each key press.

### Incline:

- Incline may be adjusted anytime after the belt starts moving.
- Press and hold the **Adjust ▲ ▼** keys to achieve desired level of effort. You may also choose a more rapid increase / decrease by selecting a quick key, 2 through 6, on left hand side of console (incline).
- The display will indicate incline numbers as percent of grade (the same as grade of a road) as adjustments are made.

### Dot Matrix Center Display:

Ten rows of dots indicate each level of a workout in manual mode. The dots are only to show an approximate level (speed/incline) of effort. They do not necessarily indicate a specific value - only an approximate percent to compare levels of intensity. In Manual Operation the Speed / Incline dot matrix window will build a profile "picture" as values are changed during a workout. There are twenty-four columns, indicating time. The 24 columns are divided into 1/24<sup>th</sup> of the total time of the program. When the time is counting up from zero (as in quick start) each column represents 1 minute.

Next to the Dot Matrix window are three LED lights labeled: Track, Speed and Incline, along with a display button. When the Track LED is lit the dot matrix displays the Track

profile, when the Speed LED is lit the Dot matrix displays the Speed profile and when the Incline LED is lit the Dot Matrix displays the Incline profile. You may change the Dot Matrix profile view by pressing the Display button. After scrolling through the three profiles the Dot matrix will automatically scroll through the three displays showing each one for four seconds. The LED associated with each profile will blink while that view is displayed. One more press of the Display button will return you to the Track profile.

### **0.4 km Track:**

The 0.4km track (1/4 mile) will be displayed around the dot matrix window. The flashing dot indicates your progress. In the center of the track there is a lap counter for reference.

### **Heart Rate Feature:**

The Pulse (Heart Rate) window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both left and right stainless steel sensors to pick up your pulse. Pulse values are displayed anytime the computer is receiving a Grip Pulse signal. You may use the Grip Pulse feature while in Heart Rate Control. The TREADMILL will also pick up wireless heart rate transmitters that are Polar compatible, including coded transmissions.

### **Heart Rate Bar Graph:**

Displays a graphical representation of your heart rate as a percentage of your maximum heart rate. When you enter your age during programming, the console will calculate your maximum heart rate then light up the graph to show the percent of maximum heart rate you are currently achieving.

### **Message Window Display:**

Displays messages that help guide you through the programming process. During a program the message window displays your workout data.

### **To Turn Treadmill Off:**

The display will automatically turn off (go to sleep) after 30 minutes of inactivity. This function is called sleep mode. In sleep mode, the treadmill will power down most everything except for a minimum of circuitry for detecting key presses and the safety key so it will start up again if these are activated. There is only a tiny amount of current used in sleep mode (about the same as your TV when it is turned off) and it is perfectly fine to leave the main power switch on in sleep mode.

Of course you may also remove the safety key or turn off the main power switch to power down the treadmill.

The New TREADMILL offers five preset programs, a Custom facility defined program, two heart rate control programs, a Gerkin protocol based Fitness Test and one Manual program.

## To Select and Start a Preset Program:

- Select a program then press the enter key to begin customizing the program with your personal data, or just press the start key to begin the program with the default settings.
- After selecting a program and pressing enter to set your personal data, the **Time** window will blink with the default value of 20 minutes. You may use any of the up/down keys to adjust the time. After adjusting the time, press enter. (Note: You may press start at any time during the programming to begin with only settings you have modified at that point).
- The **Incline** window will now be blinking a value indicating your **Age**. Entering the correct Age will affect the Heart rate bar graph accuracy and also needed for the HR programs. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.
- The **Distance** window will now be blinking a value indicating your **Bodyweight**. Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.
- The **Speed** window will now be blinking, showing the preset top speed of the selected program. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program will attain during your workout.
- Now press the Start key to begin your workout.
- There will be a 3 minute warm-up to begin. You can press the start button to bypass this and go straight to the workout. During the warm-up the clock will count down from 3 minutes.

## Custom Program:

- Select the Custom program then press **Enter**. Note that the dot matrix display portion will light a single row of dots at the bottom (Unless there is a previously saved program).
- The clock (Time) window will be flashing. Use the up and down adjustment keys to set the program for the desired time. Press the **ENTER** key. This is a must to continue even if the time is not adjusted.
- The **Incline** window will now be blinking a value indicating your **Age**. Entering the correct Age will affect the Heart rate bar graph accuracy. Use the Up/Down keys to adjust and then press enter.
- The **Distance** window will now be blinking a value indicating your **Bodyweight**. Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.
- The first speed setting column (segment) will now be blinking. Using the **Fast / Slow** keys, adjust the speed to your desired effort level for the first segment then press enter. The second column will now be blinking. Note that the previous segment value has been carried over to the new segment. Repeat the above process until all segments have been programmed.
- The first column will be blinking again. The console is now ready for the incline settings. Repeat the same process used to set the speed values for programming the segments for incline.



- Press the **Start** button to begin the workout and also save the program to memory.

## 5K Run:

This program automatically sets a 5k (5 kilometer) distance as your goal. The track display will show one loop that is the equivalent of 5 kilometers and the Distance window will also show 5k to start. When the program begins the Distance will count down; once it reaches zero the program ends.

\*Please note that the Speed readout is in MPH if the console is not set to Metric readings.

## Fitness Test:

The fitness test is based on the Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, and is a submax Vo<sub>2</sub> (volume of oxygen) test. The test will increase speed and elevation alternately until you reach 85% of your Max heart rate. The time it takes for you to reach 85% determines the test score as shown in the chart below.

Stage	Time	Speed	Grade	VO <sub>2</sub> Max
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

**Before the test:**

- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.
- If using the hand pulse sensors hold the hand grips gently, do not tense up.

**Fitness test programming:**

1. Press the Fit-test button and press enter.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may adjust the age setting, shown in the Incline window, using the Up and Down keys then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the weight setting, shown in the Distance window, using the Up and Down keys then press enter to continue.
4. Now press Start to begin the test.

**During the test:**

- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use the hand pulse sensors or wear a heart rate chest strap transmitter.
- The test will start with a 3 minute warm-up at 4.8kph (3mph) before the actual test begins.
- The data shown during the test is:
  - a. **Time** indicates total elapsed time
  - b. **Incline** in percent grade
  - c. **Distance** in Miles or Kilometers depending on preset parameter.
  - d. **Speed** in MPH or KPH depending on preset parameter.
  - e. **Target** Heart Rate and **Actual** Heart Rate are shown in the message window.

**After the test:**

- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

**What your score means:**

**VO2max Chart for males and very fit females**

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

**VO2max Chart for females and de-conditioned males**

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

## Target Heart Rate

• The old motto, “no pain, no gain”, is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their choice of exercise intensity is either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

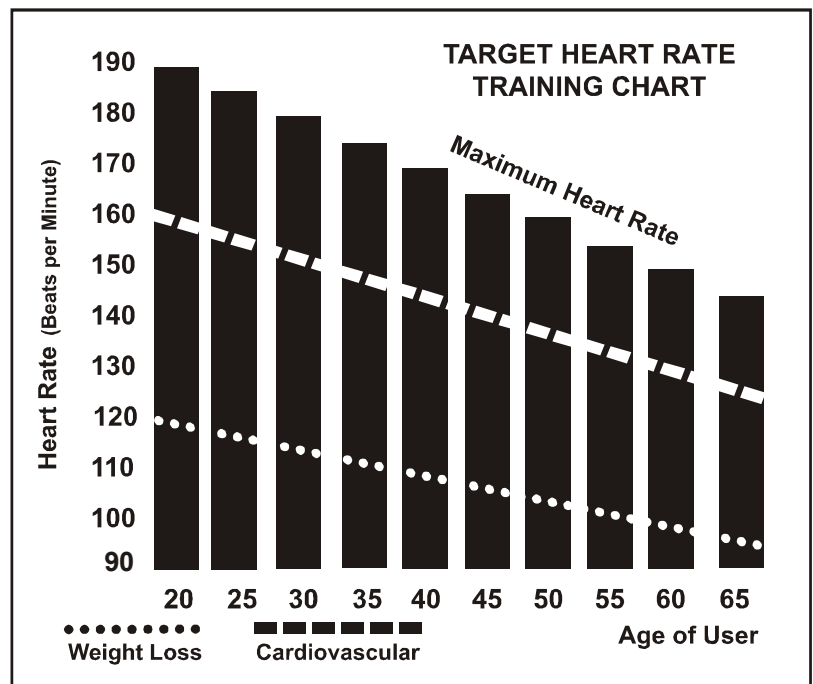
• To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate, which is the highest your heart rate should go to. This can be accomplished by using the following formula:

$220 - \text{User's Age} = \text{Maximum Heart Rate}$

(If you enter your age during programming of the console the console will perform this calculation automatically).

This is used for the HR control programs and also for the Heart rate bar graph. After calculating your Maximum Heart Rate, you can decide

upon which goal you would like to pursue. The two most popular goals of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the Maximum Heart Rate for a person whose age is listed at the bottom of each column. The heart rate training zone for either cardiovascular fitness or weight loss is represented by two different lines, which cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your Maximum Heart Rate on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program. With all Heart Rate Control treadmills, you may use the heart rate monitor feature without using the Heart Rate Control program. This function can be used during any of the different programs. The Heart Rate Control program automatically controls incline.



### CAUTION!

*The target value used in HR-1 and HR-2 programs is a suggestion only for normal, healthy individuals. Do not exceed your limits! You may not be able to obtain your chosen target. If in question, enter a higher age value that will set a lower target goal.*

## ***Using a Heart Rate Transmitter***

How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your body facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 black square areas on the reverse side of the belt and either side of transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

### **Erratic Operation:**

**Caution! Do not use this treadmill for Heart Rate Control unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.**

#### **Areas to look for on interference:**

- (1) Treadmill not properly grounded - **A must!**
- (2) Microwave ovens, TV's, small appliances, etc.
- (3) Fluorescent lights.
- (4) Some household security systems.
- (5) Perimeter fence for a pet.
- (6) The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
- (7) If you continue to experience problems contact your dealer.

### **WARNING!**

**DO NOT USE THE HEART RATE CONTROL PROGRAM IF YOUR HEART RATE IS NOT REGISTERING PROPERLY ON THE TREADMILL'S DISPLAY!**

## Heart Rate Control

### How the Heart Rate Control Program Works:

Heart Rate Control (HRC) uses your treadmill's incline system to adjust your heart rate. Increases and decreases in elevation affect heart rate much more efficiently than changes in speed alone. The HRC program automatically changes elevation gradually to achieve the programmed target heart rate.

### Heart rate Auto-Pilot feature

This unique feature allows the user to instantly enter the Heart Rate Control mode at any time with the press of a button. The HR2 program button also doubles as the Auto-Pilot button. During any program the user may press the Auto-Pilot button to enter the HRC program. Your current heart rate (the heart rate you are at when you press Auto-Pilot) will be maintained automatically by the Auto-Pilot program. You may press the elevation/incline up or down buttons to change your target heart rate while in the Auto-Pilot mode.

### Selecting a Heart Rate Control Program:

You have the option, during the setup mode, to choose either the Weight Control (HR-1) program or the Cardiovascular (HR-2) program. The Weight Control program will maintain your heart rate at 70% of your Maximum Heart Rate. The Cardiovascular program will maintain your heart rate at 90% of your Maximum Heart Rate. Your Maximum Heart Rate is based upon a formula that subtracts your age from a constant of 220. Your HR setting is automatically calculated during the setup mode when you enter your age.

## Heart Rate Control programming

**You must receive a strong / steady value in heart rate window or the program will not start.**

- Press HR1 or HR2 button.
- The Pulse window will be blinking, showing the default HR for this program. You may adjust it and press enter if you want or just press enter to accept the default value.
- The Calorie will now be blinking showing bodyweight. Adjust and press enter or press enter to accept default.
- The Pulse window will now be blinking showing age. Adjust and press enter or press enter to accept default. Adjusting Age will change the Target HR value.
- The Time window will now be blinking. Adjust the time and press enter.
- Press Start to begin program.

During the program you may increase or decrease the target heart rate by pressing the incline up or down buttons.

### Auto-Pilot:

The HR2 button also serves another purpose, Auto-Pilot. This feature is used when you are in any program and will automatically switch to Heart Rate Control when the Auto-Pilot key (HR2 key) is pressed.

**When to use Auto-Pilot:** If you have started a program already and you reach a Heart Rate you would like to stay at, just press the Auto-Pilot key and the console will switch to heart rate control and keep you at your present heart rate.

## General Maintenance

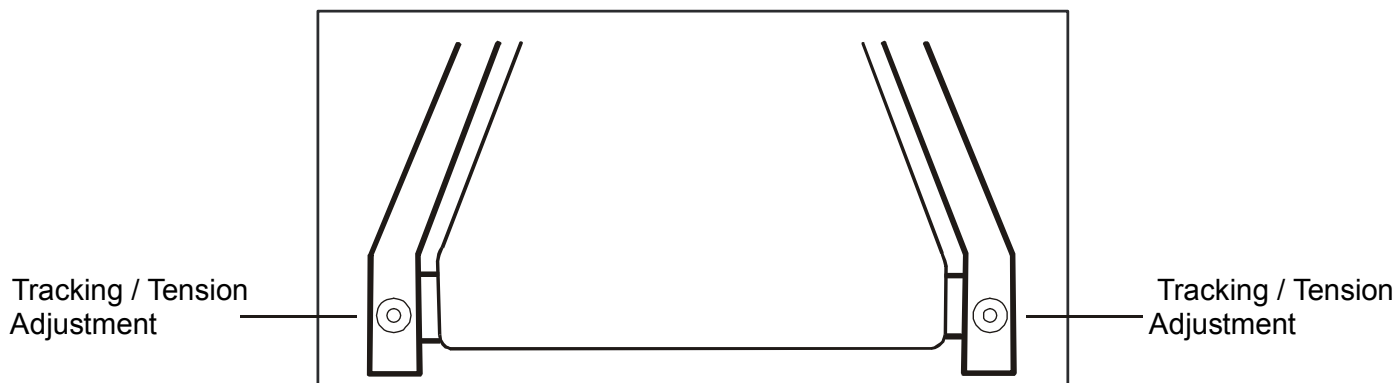
**Belt and Bed** - Your treadmill uses a very high-efficient low-friction bed. Performance is maximized when the bed is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth or paper towel to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once a month to extend belt and bed life. Use water only - no cleaners or abrasives. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. **Allow the belt to dry before using.**

**Belt Dust** - This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Wiping excess off with a damp cloth will minimize buildup.

**General Cleaning** - Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. On a monthly basis: vacuum underneath your treadmill to prevent buildup. Once a year, you should remove the black motor hood and vacuum out dirt that may accumulate. **UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.**

### BELT ADJUSTMENTS:

**Tread-belt Tension Adjustment** - Adjustment must be made from the rear roller. The adjustment bolts are located at the end of the step rails in the end caps, as noted in diagram below.



**Note:** Adjustment is through small hole in the end cap.

Tighten the rear roller bolts only enough to prevent slippage at the front roller. Turn both tread-belt tension adjustment bolts in increments of 1/4 turn each and inspect for proper tension by walking on the belt at a low speed, making sure the belt does not slip. Keep tensioning the bolts until the belt stops slipping.

- **If you feel the belt is tight enough, but it still slips, the problem may be a loose Motor drive belt under the front cover.**

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

## TREADBELT TRACKING ADJUSTMENT:

The performance of your treadmill is dependent on the frame running on a reasonably level surface. If the frame is not level, the front and back roller cannot run parallel, and constant belt adjustment may be necessary.

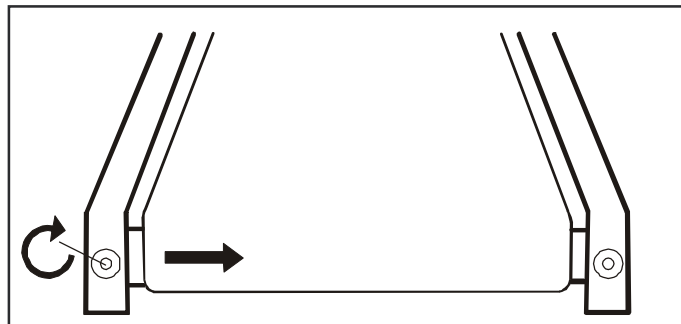
The treadmill is designed to keep the tread-belt reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the tread-belt should have a tendency to center itself. If, during use, the belt continues to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

## TO SET TREADBELT TRACKING:

A 10 mm Allen wrench is provided to adjust the rear roller. Make tracking adjustments from the **left** side only. Set belt speed at approximately 3 to 5 kph.

Remember, a small adjustment can make a dramatic difference!

Turn the bolt clockwise to move the belt to the right. Turn the bolt only a 1/4 turn and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 rotation turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.



The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users will affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments will become less of a maintenance concern as the belt is used. Proper belt tracking is an owner responsibility common with all treadmills.

## ATTENTION:

**DAMAGE TO THE RUNNING BELT RESULTING FROM IMPROPER TRACKING / TENSION ADJUSTMENTS IS NOT COVERED UNDER THE WARRANTY.**



# Service Checklist - Diagnosis Guide

Before contacting your dealer for aid, please review the following information. It may save you both time and expense. This list includes common problems that may not be covered under the treadmill's warranty.

PROBLEM	SOLUTION/CAUSE
Display does not light	1) Tether cord not in position. 2) Circuit breaker on front grill tripped. Push circuit breaker in until it locks. 3) Plug is disconnected. Make sure plug is firmly pushed into 230 VAC wall outlet. 4) Breaker panel circuit breaker may be tripped. 5) Treadmill defect. Contact your dealer.
Tread-belt does not stay centered	The user may be walking while favoring or putting more weight on either the left or right foot. If this walking pattern is natural, track the belt slightly off-center to the side opposite from the belt movement.
Treadmill belt hesitates when walked/run on	See General Maintenance section on Tread-belt Tension. Motor drive belt may be loose.
Motor is not responsive after pressing start	1) If the belt moves, but stops after a short time and the display shows "LS", run calibration (See procedure on next page). 2) If you press start and the belt <b>never</b> moves, then the display shows LS, contact service.
Treadmill will only achieve approximately 10 kph but shows higher speed on display	This indicates motor should be receiving power to operate. Low AC voltage to treadmill. Do not use an extension cord. If an extension cord is required it should be as short as possible and heavy duty 16 gauge minimum. Low household voltage. Contact an electrician or your dealer. A minimum of 220 volt AC current, 50hz is required.
Tread-belt stops quickly/suddenly when tether cord is pulled	High belt/deck friction.
Treadmill trips on board 15 amp circuit	High belt/deck friction.
Computer shuts off when console is touched (on a cold day) while walking/running	Treadmill may not be grounded. Static electricity is "crashing" the computer. Refer to Grounding Instructions on page 4.
House circuit breaker trips, but not the treadmill circuit breaker.	Need to replace the house breaker with a "High inrush current" type breaker (see page 4 for details)

## Calibration procedure:

- 1) Remove the safety key
- 2) Press and hold down the Start and Fast (speed up) buttons with one hand and replace the safety key with the other. Continue to hold the Start and Fast key until the window displays "Factory settings", then press the enter key.
- 3) You will now be able to set the display to show Metric or English settings. To do this, press the up or down key to show which you want, then press enter.
- 4) Make sure the wheel size diameter is 2.98 then press enter
- 5) Adjust the minimum speed (if needed) to 0.8kph and then press enter
- 6) Adjust the maximum speed (if needed) to 20.0kph and then press enter
- 7) Adjust the maximum elevation (if needed) to 15 and then press enter
- 8) Press start to begin calibration. The process is automatic; the speed will start up without warning, so do not stand on the belt.

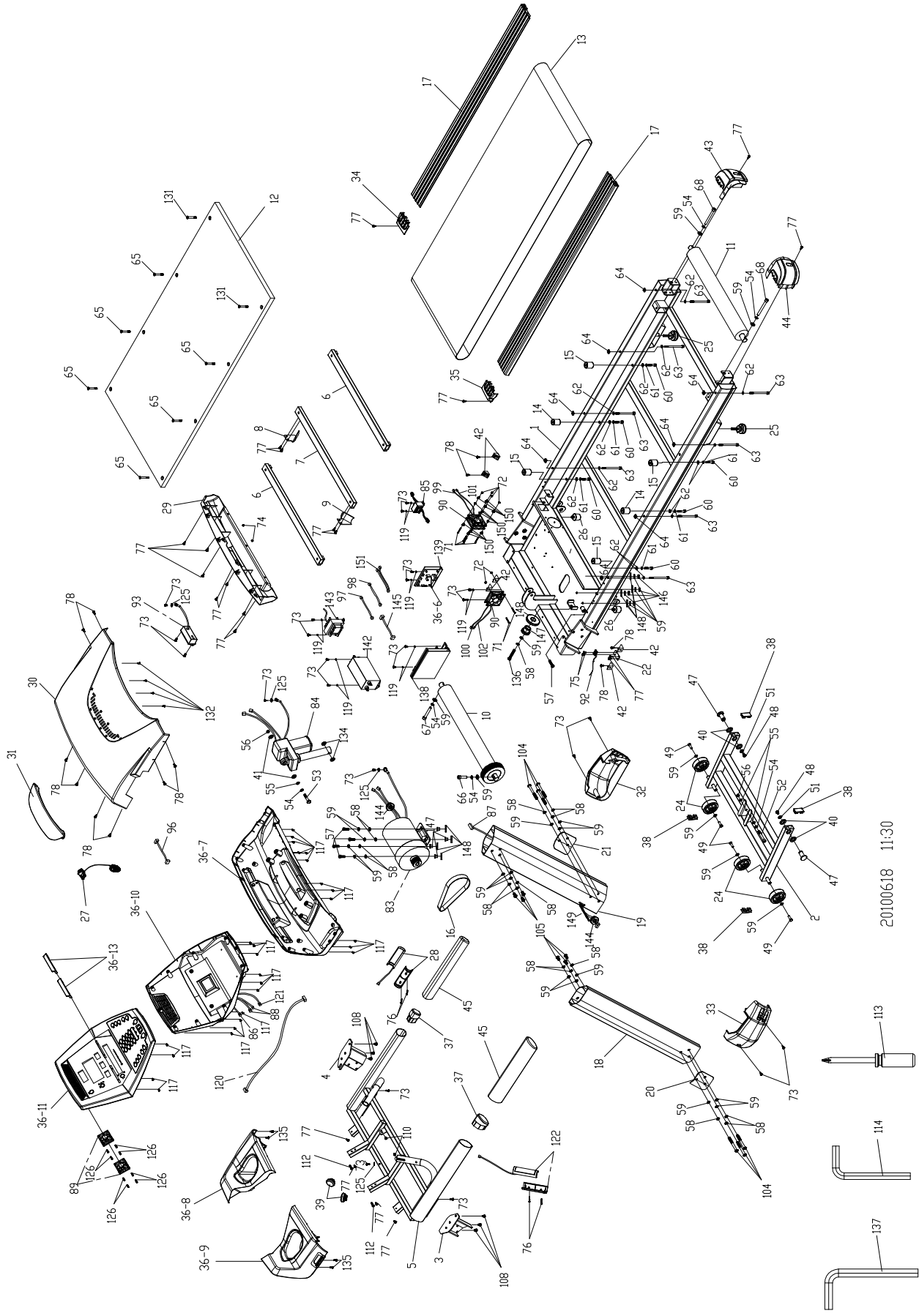
## Adjusting the speed sensor:

If the calibration does not pass you may need to check the speed sensor alignment.

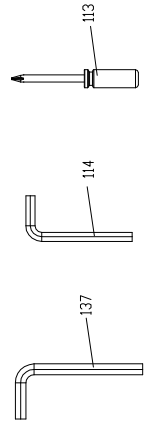
- 1) Remove the motor cover hood.
- 2) The speed sensor is located on the left side of the frame, right next to the front roller pulley (the pulley will have a belt around it that also goes to the motor). The speed sensor is small and black with a wire connected to it.
- 3) Make sure the sensor is as close as possible to the pulley without touching it. You will see a magnet on the face of the pulley; make sure the sensor is aligned with the magnet. There is a screw that holds the sensor in place that needs to be loosened to adjust the sensor. Re-tighten the screw when finished.

## Maintenance menu:

- 1) Press and hold the Start, Stop and Enter key at the same time, until the display shows "Engineering mode" (it may say maintenance menu, depending on version). Press the Enter key.
- 2) You can now scroll through the menu using the up and down keys. Use the Stop key to return to previous menu selection. The menu selections are:
  - 1) **Key Test** – Press each key to verify it is functioning correctly
  - 2) **Display test** - Lights all LED lights
  - 3) **Functions**
    - i. **Sleep** - Turns sleep mode on or off. When off, display is always lit.
    - ii. **Pause** - Turns pause mode on or off. When on, Pause lasts 5 minutes.
    - iii. **Maintenance** - Reset lube message and odometer readings
    - iv. **Units** - Set display to English or Metric readings
    - v. **Grade Return (GS Mode)** - Returns the elevation to lowest setting when pause is pressed
    - vi. **Beep** – Turns the speaker (beep sound) on or off.
  - 4) **Security** – Sets the Child Lock function. This function locks out the keypad until a pre-determined key sequence is pressed. **Key sequence = Start & Enter** held down together until unlocked.



20100618 11:30



# PARTS LIST

Part Number	Part Description	Qty per unit
1	Main Frame	1
2	Incline Bracket	1
3	Interface Mounting Bracket, Left	1
4	Interface Mounting Bracket, Right	1
5	Console Support	1
6	Deck Cross Brace A	2
7	Deck Cross Brace B	1
8	Belt Guide Right	1
9	Belt Guide Left	1
10	Front Roller Assembly W/Pulley	1
11	Rear Roller Assembly	1
12	Running Deck	1
13	Running Belt	1
14	CushionA	2
15	CushionB	4
16	Motor Drive Belt	1
17	1380m/m_Aluminum Step Rail	2
18	Aluminum Upright (left)	1
19	Aluminum Upright (right)	1
20	Upright Retaining Plate (left)	1
21	Upright retaining Plate (right)	1
22	Hall Sensor Mounting Bracket	1
24	Transportation Wheel	4
25	Leveling Glide	2
26	Rubber Stop, Incline	2
27	Safety Key	1
28	Handpulse Sensor Assembly w/cable (B)(left)	1
29	Front Cover	1
30	Motor Top Cover	1
31	Motor Cover I.D. Plate	1
32	Motor Base Cap (R)	1
33	Motor Base Cap (L)	1
34	Step Rail Cap (R)	1
35	Step Rail Cap (L)	1
36	Console	1
36-6	PWM Motor Controller	1
36-7	Console Bottom Cover	1
36-8	Console AccessoryTray, Right	1
36-9	Console AccessoryTray, Left	1
36-10	Console Case, Back	1
36-11	Console Case, Front	1
36-13	Book Rack	2
37	Oval Eye Tube Endcap	2
38	□25 × 50m/m_End Cap	4

Part Number	Part Description	Qty per unit
39	Round End Cap	2
40	Incline Carriage Spacer	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylon Washer	2
42	Motor Cover Anchor	6
43	Rear Roller End Cap, Right	1
44	Rear Roller End Cap, Left	1
45	Handgrip Foam	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_Carriage Bolt	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_Hex Head Bolt	2
49	3/8"-16 × 25L_Hex Head Bolt	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_Flat Washer	2
52	M10 × 65L_Hex Head Bolt	1
53	M10 × 50L_Hex Head Bolt	1
54	Ø10 × 1.5T_Split Washer	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	3
56	M10_Nyloc Nut	2
57	3/8"-16 × 1-1/2"_Socket Head Cap Bolt	5
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_Split Washer	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_Flat Washer	29
60	M8 × 1.25 × 40L_Socket Head Cap Bolt	6
61	Ø8 × 1.5T_Split Washer	6
62	Ø8 × 16 × 1T_Flat Washer	14
63	M8 × 1.25 × 110L_Socket Head Cap Bolt	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_Square shape cap nut	8
65	M8 × 1.25 × 55L_Flat Head Countersink Bolt	6
66	M10 × 1.5 × 40L_Socket Head Cap Bolt	1
67	M10 × 1.5 × 80L_Socket Head Cap Bolt	1
68	M10 × 1.5 × 100L_Socket Head Cap Bolt	2
71	M3 × 35L_Phillips Head Screw	6
72	M3_Nyloc Nut	6
73	M5 × 12L_Phillips Head Screw	24
74	M5_Nyloc Nut	2
75	3.5 × 12L_Tapping Screw	2
76	M3 × 20L_Self Tapping Screw	4
77	M5 × 12L_Tapping Screw	21
78	M5 × 12L_Tapping Screw	12
83	Motor Assembly	1
84	Incline Motor	1
85	Step Down Transformer	1
86	Computer Cable(G) (Upper) 400m/m	1
87	Computer Cable(A) (Lower) 2000m/m	1
88	Handpulse Wires(E&F) (Upper) (Top) 500m/m	1
89	Console Fan	1
90	Motor Compartment Fan	2
92	Hall Sensor w/1300m/m Wire	1
93	A.C. Input Module	1
96	Power Line Cord	1

Part Number	Part Description	Qty per unit
97	450m/m_Connecting Wire, White	1
98	450m/m_Connecting Wire, Black	1
99	250m/m_Motor Compartment Fan wire, White	1
100	250m/m_Motor Compartment Fan Wire, Black	1
101	150m/m_Motor Compartment Fan Wire, Black	1
102	150m/m_Motor Compartment Fan Wire, White	1
104	3/8"-16 × 3-3/4" Button Head Socket Bolt	6
105	3/8"-16 × 3/4" Button Head Socket Bolt	6
108	M8 × 1.25 × 12L_Socket Head Cap Bolt	6
110	M5 × 10L_Phillips Head Screw	2
112	M5 × 30L_Phillips Head Screw	2
113	Phillips Head Screw Driver	1
114	8m/m_L Allen Wrench	1
115	M2.3 × 8L_Sheet Metal Screw	46
116	M3.5 × 8L_Sheet Metal Screw	6
117	M3.5 × 12L_Sheet Metal Screw	26
119	M5 Split Washer	12
120	Computer Cable(C) (Middle) _600m/m	1
121	Ground Wire(H) _470m/m	1
122	Handpulse Sensor Assembly /W cable(D) (Right)	1
125	M5_Star Washer	4
126	M3.5 × 30L_Phillips Head Screw	8
131	M8 × 1.25 × 35L_Flat Head Countersink Bolt	2
132	3.5 × 8L_Tapping Screw	4
133	3.5 × 12L_Sheet Metal Screw	40
134	Ø10 × Ø24 × 3T_Nylon Washer	2
135	M3 × 15L_Sheet Metal Screw	4
136	3/8"-16 × 2" Hex Head Bolt	1
137	3/8" L Allen Wrench	1
138	A.C. Inverter, Motor	1
139	L type sheet metal for control board	1
142	Filter	1
143	Choke	1
144	O ring for eliminate magnet	2
145	6P Computer Cable	1
146	3/8" × 7T_Nyloc Nut	4
147	Isolation Bushing	5
148	Nylon Washer	9
149	Ending Tape	1
150	Isolation Pad	12
151	Jumper wire	1

# WARRANTY

for other countries

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

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

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

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



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

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

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

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

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

## © COPYRIGHT

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

Reproduction prohibited!

**Notes:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Address of local distributor:





# LAUFBAND MASTER FC100



## BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

Wir bedanken uns, dass Sie sich unser Produkt gekauft haben. Obwohl wir viel Kraft für

Qualitätssicherung jedes unseres Produkts aufwenden, können vereinzelt einzelne Fehler oder übersehene Mängel erscheinen. Im Falle vom Erscheinen jedes Mangels auf dem Gerät oder eines fehlenden Teils kontaktieren Sie uns.

**HINWEIS:** Lesen Sie alle Informationen vor dem Gebrauch des Geräts.

**GEFAHR:** Um das Stromschlag-Risiko zu senken, ziehen Sie vor der Reinigung und/oder bei der Wartung das Gerät aus der Steckdose.

## **Wichtige Sicherheitshinweise:**

**HINWEIS:** Um die Möglichkeit einer Entflammung, eines Feuers, eines elektrischen Schocks oder einer Verletzung von Personen zu verhindern, stellen Sie das Gerät auf einen flachen Fußboden mit dem Anschluss zur 230V AC Steckdose mit der Erdung 10A.

**BENUTZEN SIE EINE VERLÄNGERUNGSSCHNUR MIT 16A ODER MEHR, NUR MIT EINEM AUSGANG AM ENDE. DIESES GERÄT MUSS IN EINEM STROMKREIS ALLEIN SEIN.** Benutzen Sie keine Adapter und ändern Sie den Stecker nicht. Es könnte einen wirklichen Schock oder ein Feuer verursachen, und damit elektrische Teile und den Computer beschädigen.

Lesen Sie bitte vor dem Beginn des Turnens aufmerksam die folgenden Informationen. Behalten Sie die Anleitung für eventuelle spätere Bedürfnisse einer Reparatur oder Ersatzteile.

- 17) Dieses Gerät ist für leichten kommerziellen und kommerziellen Gebrauch bestimmt und wurde für die maximale Tragfähigkeit von 150 kg getestet.
- 18) Befolgen Sie gründlich die Anweisungen bei dem Aufbau des Geräts.
- 19) Benutzen Sie nur Originalteile.
- 20) Kontrollieren Sie vor dem Aufbau mithilfe von der Teileliste, ob die Packung alle Teile beinhaltet.
- 21) Benutzen Sie für den Aufbau nur ein geeignetes Werkzeug und wenn es nötig ist, bitten Sie andere Personen um Hilfe.
- 22) Stellen Sie das Gerät auf einen flachen und rutschfesten Boden. Wegen einer möglichen Korrosion empfehlen wir nicht, das Gerät in einer feuchten Umgebung zu benutzen.
- 23) Kontrollieren Sie regelmäßig jede 1-2 Monate alle Verbindungen, ob sie festgezogen und in Ordnung sind.
- 24) Ersetzen Sie sofort beschädigte Teile, benutzen Sie das Gerät nicht, bis es nicht repariert ist.
- 25) Für die Reparatur benutzen Sie nur Originalersatzteile. Kontaktieren Sie den Lieferant.
- 26) Benutzen Sie bei der Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel.
- 27) Versichern Sie sich, dass Sie mit dem Turnen erst nach einem richtigen Aufbau und einer Kontrolle des Geräts beginnen.
- 28) Achten Sie bei allen einstellbaren Teilen auf die Einhaltung der maximalen Grenze bei der Einstellung.
- 29) Dieses Gerät ist für erwachsene Personen bestimmt. Versichern Sie sich, dass Kinder auf dem Gerät nur unter der Aufsicht einer erwachsenen Person turnen.
- 30) Versichern Sie sich, dass Sie sich der möglichen Risiken bei dem Turnen bewusst sind, wie z. B. bewegliche Teile während des Turnens.
- 31) Hinweis: ein falsches oder übermäßiges Turnen kann eine Schädigung der Gesundheit verursachen.
- 32) Halten sie bitte die Anweisungen für das richtige Turnen in den Trainingsinstruktionen ein.

- Benutzen Sie das Gerät nicht auf Plüschteppichen mit langen Haaren. Es könnte zur Beschädigung sowohl des Geräts, als auch des Teppichs kommen.
- Hinter dem Laufband muss es einen Freiraum mindestens von 1 Meter geben.
- Halten Sie Kinder in einer sicheren Entfernung vom Gerät. Es gibt Stellen, wo Kinder ihre Finger stecken und damit eine schwere Verletzung verursachen

könnten.

- Halten Sie Hände außer Reichweite von beweglichen Teilen.
- Benutzen Sie das Gerät nie, falls es ein defektes Kabel oder einen defekten Stecker hat. Falls das Gerät nicht richtig funktioniert, kontaktieren Sie den Verkäufer.
- Halten Sie das Kabel außer Reichweite von heißen Gegenständen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht da, wo man Aerosol-Sprays verwendet oder wo die Sauerstoffzufuhr eingeschränkt ist. Funken aus dem Motor können die hochentzündliche Umgebung anzünden.
- Lassen und legen Sie keine Gegenstände in die freien Löcher.
- Benutzen Sie das Gerät nicht draußen.
- Für die Ausschaltung, machen Sie alle Kontrollleuchten in die Position OFF, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und dann ziehen Sie das Kabel aus der Steckdose.
- Benutzen Sie dieses Gerät nur für den gegebenen Zweck.
- Die Sensoren der Pulsfrequenz sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Läufers, können Ungenauigkeiten in der Messung der Pulsfrequenz verursachen. Die Sensoren sind nur für Turnen-Zwecke bestimmt, vor allem für die Feststellung der Entwicklung Ihrer Kondition.
- Benutzen Sie bei dem Einstieg und dem Ausstieg die Seitenflächen, sie sind da für Ihre Sicherheit.
- Tragen Sie richtige Schuhe. Hohe Absätze, Sandalen oder nackte Füßen sind für das Turnen auf dem Band nicht geeignet. Wir empfehlen, hochwertige Laufschuhe zu verwenden.

**Entnehmen Sie den Sicherheitsschlüssel nach dem Turnen, so dass keine unberechtigten Personen das Laufband benutzen können. BEHALTEN SIE DIESE INFORMATIONEN!**

## ***Wichtige Informationen - Elektrizität***

### ***Hinweis!***

Benutzen Sie **NIE** eine RCD - Residual Current Device (amerikanische Version = GFCI) – Steckdose in der Wand mit diesem Laufband. So wie auch andere Geräte mit einem großen Motor werden sich das RCD/GFCI oft bewegen. Führen Sie deswegen das Hauptkabel weiter von beweglichen Teilen des Geräts, einschließlich des Hubmechanismus und der Transporträder.

Entfernen Sie **keine** Haube ohne eine vorige Ausziehung aus der Steckdose. Falls die Spannung um 10 % oder mehr schwankt, kann es das Band beeinflussen. **Diese Angelegenheiten sind kein Teil der Garantie.** Falls Sie feststellen, dass die Spannung niedrig ist, kontaktieren Sie Ihren Stromlieferant für das Durchtesten.

Setzen Sie das Band **NIE** dem Regen oder der Feuchte aus. Dieses Gerät ist **nicht** für Außengebrauch bestimmt, es kann nicht in der Nähe von einem Schwimmbad, einem Sprudelbad oder in einer feuchten Umgebung verwendet werden. Die maximale Betriebstemperatur ist 40 Grad, Feuchtigkeit 95%, das Gerät ist nicht wasserdicht.

**Leitungsschutzschalter:** manche Leitungsschutzschalter, die in Ihrem Haushalt verwendet

werden, sind für eine so hohe Stromzufuhr nicht bestimmt und es kann bei dem ersten Gebrauch oder dem Routinegebrauch das Durchbrennen verursachen. Falls das Band Sicherungen durchbrennt (auch wenn Sie die richtige Stromzufuhr haben und das Band das einzige Gerät im elektrischen Stromkreis ist), müssen Sie den Leitungsschutzschalter durch einen höheren Typ auswechseln. Es handelt sich um keinen Garantiefehler. Es ist eine Bedingung, die der Hersteller nicht beeinflussen kann. Es hängt von dem Stromlieferant in Ihrem Haus ab.

## Informationen über die Erdung

**Dieses Gerät muss geerdet sein.** Dieses Gerät ist mit einem Kabel mit der Erdung ausgestattet. Es muss an die entsprechende Steckdose angeschlossen werden, die richtig eingestellt und geerdet ist, im Rahmen der lokalen Codes und Regeln.

**GEFAHR – eine falsche Verbindung des Erdungsleiters kann das Risiko des elektrischen Schocks verursachen. Falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät richtig geerdet ist, lassen Sie das Gerät von einem qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker kontrollieren. Regulieren Sie das Kabel nicht, wenn es nicht in die Steckdose passt. Das kann nur ein qualifizierter Elektriker machen.**

## Wichtige Betriebsinformationen

- Benutzen Sie das Band **NIE**, ohne alle Informationen komplett durchgelesen und die Computerbedienung ganz verstanden zu haben.
- Lernen Sie alle Informationen über Geschwindigkeits- und Neigungsänderungen (wie sie diese Funktionen schnell wechseln können). Stellen Sie die Geschwindigkeit ein, die Ihnen passt, und lösen Sie den Einstellschlüssel. Der Computer wird Ihre Anweisungen schrittweise erfüllen.
- Benutzen Sie das Gerät **NIE** bei einem Gewitter. Der Blitz könnte elektrische Teile des Geräts beschädigen.
- Seien Sie vorsichtig, falls Sie beim Laufen oder Gehen noch andere Tätigkeiten durchführen, wie z. B. Fernsehen oder Lesen. Diese Tätigkeiten können Verlust des Gleichgewichts oder Schwenkung von der Mitte des Bandes und damit eine schwere Verletzung verursachen.
- Steigen Sie **NIE** ein oder aus, falls sich das Band bewegt. Das Band läuft sehr langsam an und darum ist es nicht nötig, über das Band zu grätschen. Stellen Sie sich einfach während der niedrigen Geschwindigkeit auf das Band. So sieht das richtige Einsteigen aus. Halten Sie sich immer an den Handgriffen bei der Computerbedienung (Hub, Geschwindigkeit usw.) fest an. Benutzen Sie keinen übermäßigen Druck auf die Tasten. Sie arbeiten auch bei einem leichten Druck richtig. Falls Sie die Tasten mehr drücken, bedeutet es nicht, dass das Gerät schneller oder langsamer arbeiten wird. Falls Sie fühlen, dass die Tasten bei dem normalen Druck nicht richtig funktionieren, kontaktieren Sie den Verkäufer.

## Sicherheitsschlüssel

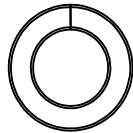
Mitgeliefert wird auch ein Sicherheitsschlüssel - es ist ein einfaches Magnet, das Sie jederzeit benutzen können. Er ist hier für Ihre Sicherheit, falls Sie umfallen oder sich zu schnell nach hinten bewegen werden. Entfernung des Schlüssels verursacht ein schnelles Anhalten des Bandes.

### Benutzung:

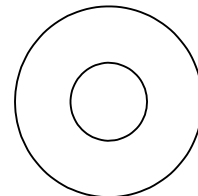
3. Platzieren Sie den Schlüssel auf den Computer. Das Band startet sich nicht, falls der Schlüssel nicht eingesteckt ist.
4. Befestigen Sie den Plastikclip auf Ihre Kleidung im Bereich der Taille.  
Hinweis: Den Clip müssen Sie richtig befestigen, so dass er während des Laufens nicht gelöst wird. Das Band hält immer an, wenn der Schlüssel gelöst wird. Für ein normales Anhalten benutzen Sie die rote Taste STOP/PAUSE.

## Packung mit Schrauben

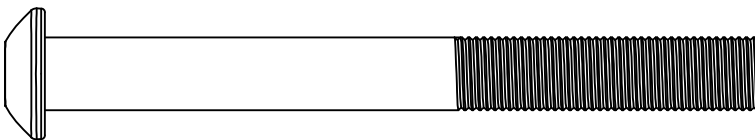
### SCHRITT 1



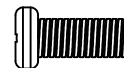
#58 - 3/8"  
Federscheibe (6 Stk.)



#59 - 3/8"  
Flache Unterlegscheibe  
(6 Stk.)

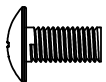


#104 - 3/8" x 3-3/4"  
Schraube (6 Stk.)



#73 - M5 x 12mm  
Schneidschraube (4 Stk.)

### SCHRITT 2



#110 - M5 x 10mm  
Maschinenschraube  
(2 Stk.)



#73 - M5 x 12mm  
Schraube  
(1 Stk.)

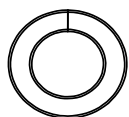


#125. M5  
Scheibe (1 Stk.)

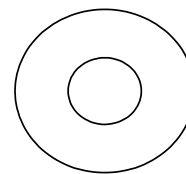


#112 - M5 x 30mm  
Maschinenschraube (2  
Stk.)

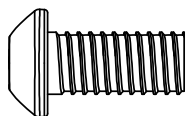
### SCHRITT 3



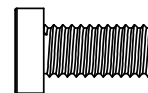
#58 - 3/8"  
Federscheibe (6 Stk.)



#59 - 3/8"  
Flache Unterlegscheibe (6 Stk.)



#105 – 3/8" x 3/4"  
Schraube (6 Stk.)



#108 – M8 x 12mm  
Schraube (6 Stk.)

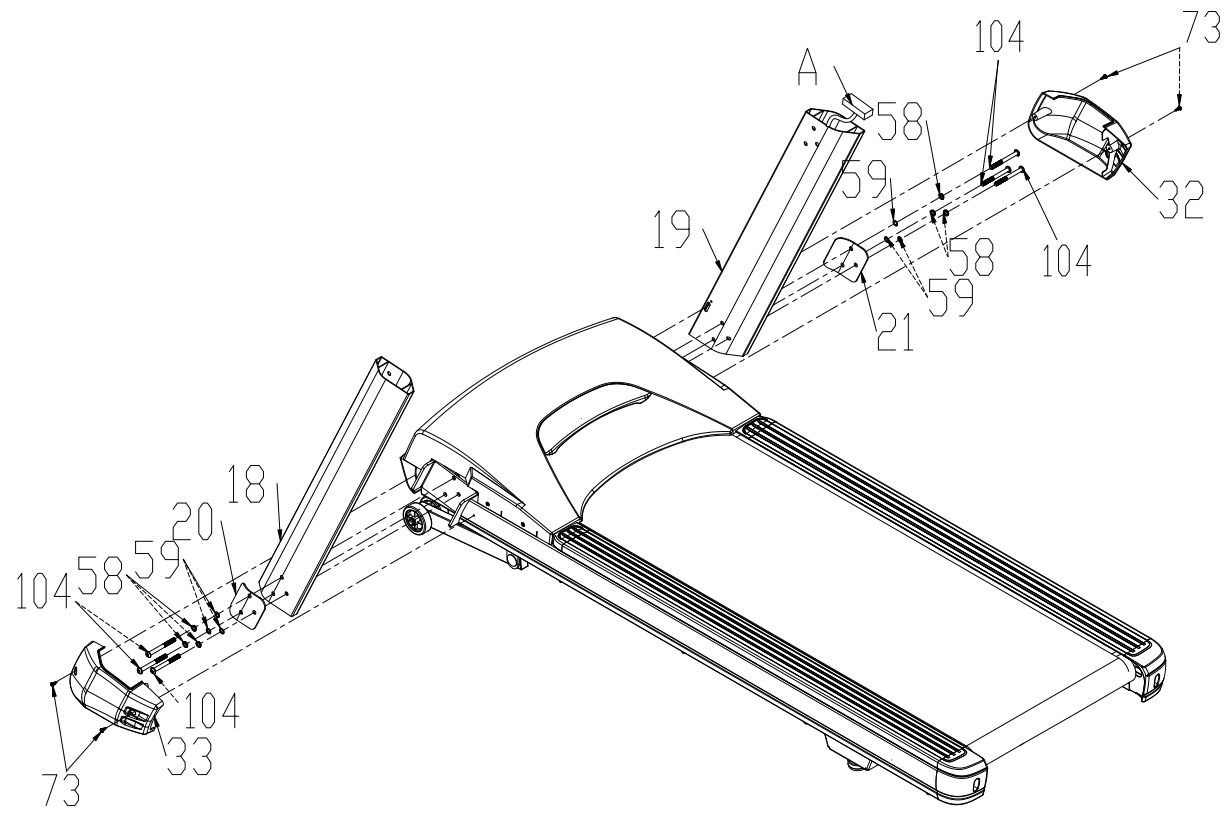
## Aufbau des Geräts

### SCHRITT 1 : vordere Stangen

- Die rechte Seitenstange (19) beinhaltet schon ein Computerkabel (A)(87). Heben Sie die Stange von der Lauffläche und befestigen Sie sie am Hauptrahmen. Sie müssen das Computerkabel leicht ziehen, so dass es in der Stange so passt, dass es nicht zwischen die Stange und den Hauptrahmen klemmt. Benutzen Sie die Schraube 3/8" x 3-3/4" (104), 3/8", die geteilte Unterlegscheibe (58) und die flache Unterlegscheibe 3/8" (59) über das obere Loch in die Stütze (21) und das entsprechende obere Loch in der Stange und schrauben Sie es am Hauptrahmen

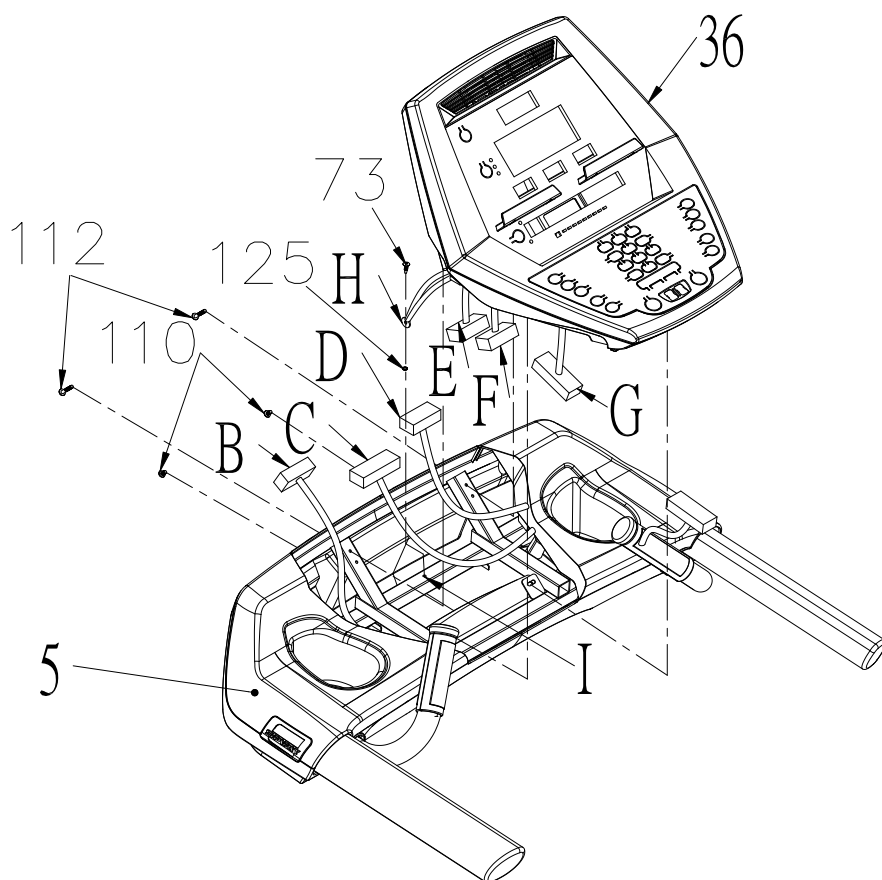
zu. Jetzt befestigen Sie weitere zwei Schrauben (104) und Unterlegscheiben (58 & 59) und ziehen Sie alle drei fest.

- Wiederholen Sie das Verfahren auch für die linke Seitenstange (18).
- Setzen Sie die unteren Seitenkappen (32 & 33) mithilfe von 4 schrauben M5 x 12mm (73) auf.



## SCHRITT 2: Befestigung des Computers

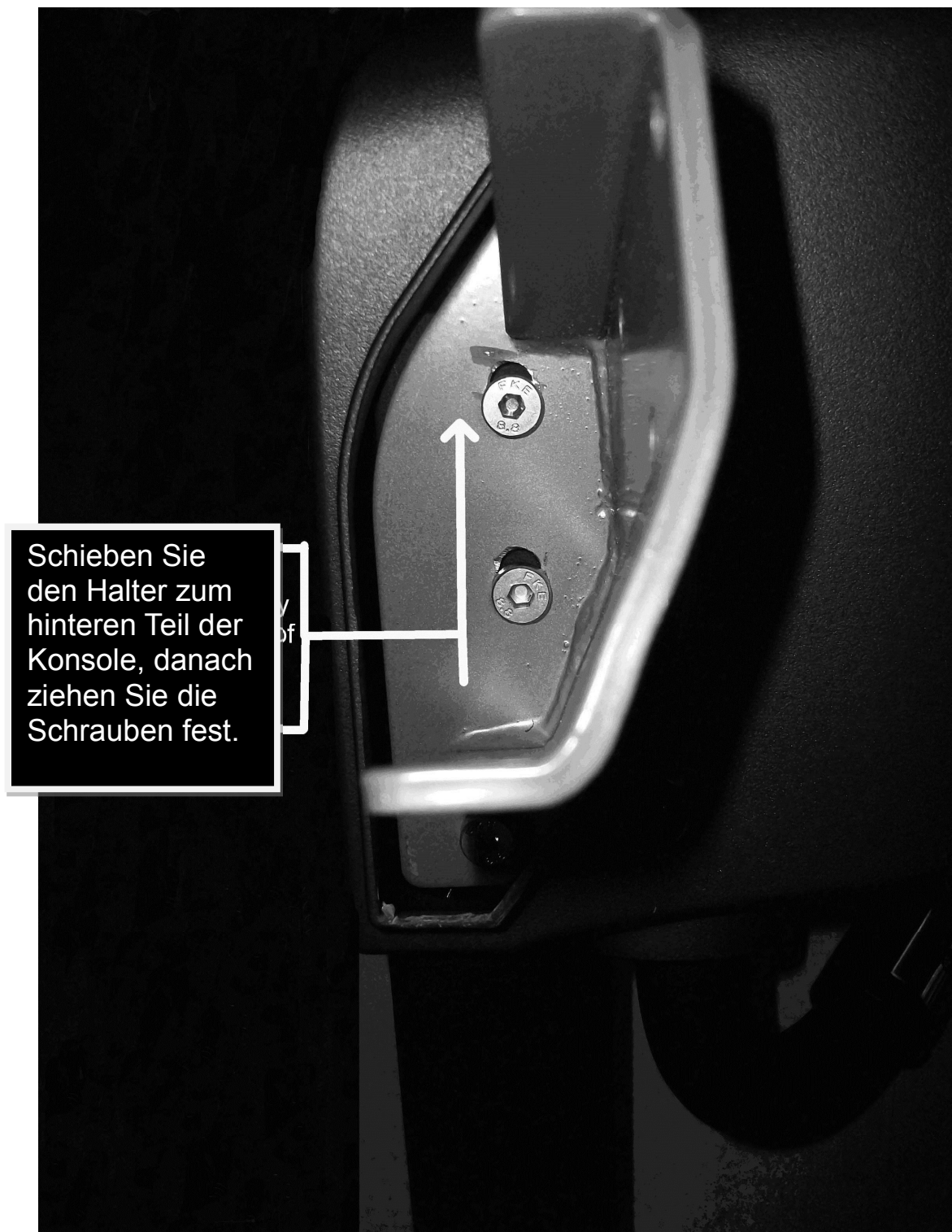
- Verbinden Sie die Computerkabel (G(86) & C(120)), die Kabel der Pulsfrequenz (D(122) & F(88), rechtes und B(28) & E(88), linkes) und befestigen Sie das Erdungskabel (H)(121) in das Loch (I) im Stahlrahmen mithilfe von den Schrauben M5 x 12 mm (73) und der Unterlegscheibe M5 (125).
- Befestigen Sie den Computer (36) am Handgriffrahmen (5) mithilfe von 2 Schrauben M5 x 30mm (112) und 2 Schrauben M5 x 10mm (110).





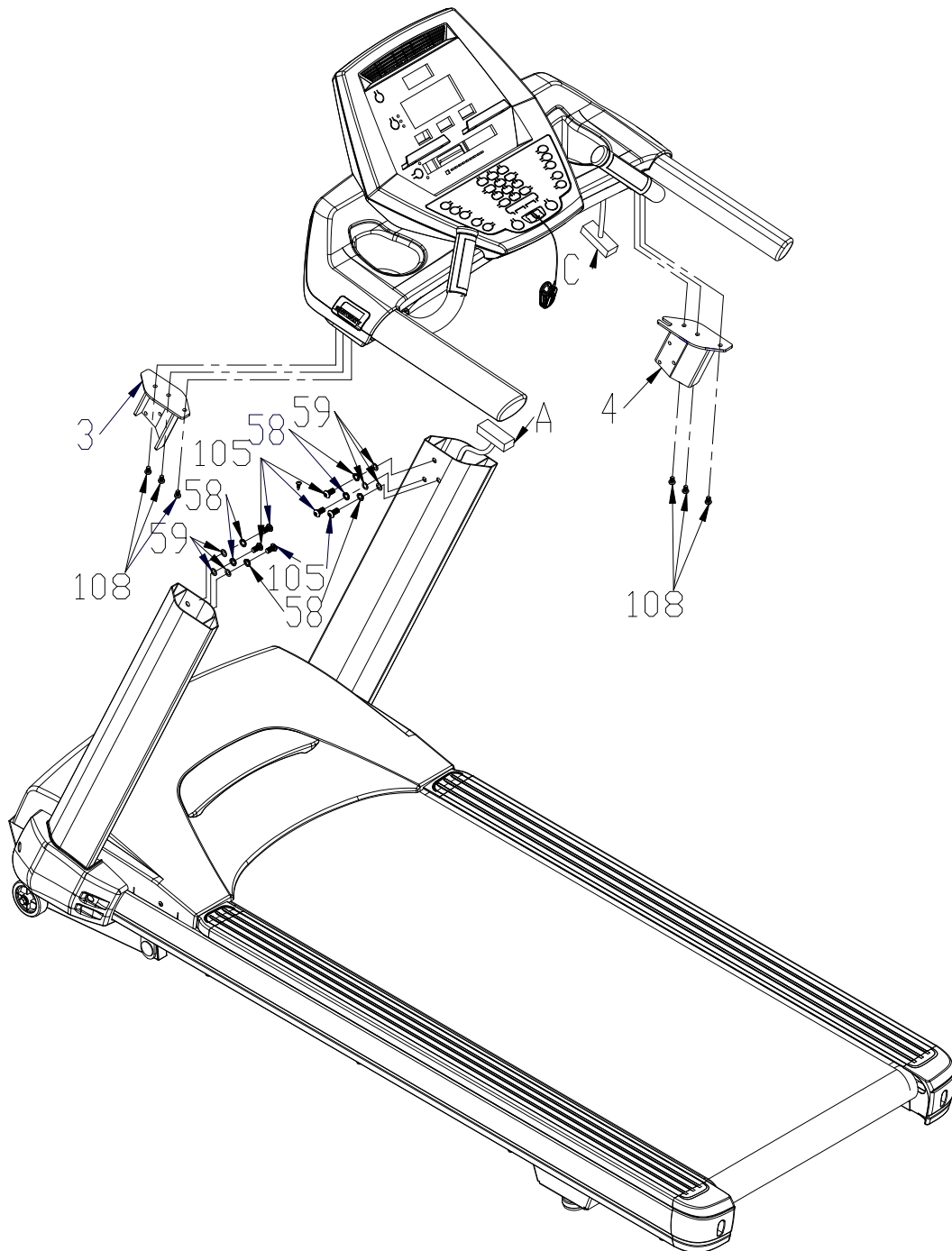
## WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM AUFBAU

Wenn Sie die Seitenstangen (3&4) befestigen, versichern Sie sich bitte, dass Sie die Stangen zum hinteren Teil des Computers vor dem Festziehen der Schrauben eingeschoben haben.



### SCHRITT 3: Montage des Computers zu den Seitenstangen

- Befestigen Sie 2 Stützen (3 linke, 4 rechte) am Computer mithilfe von 6 Schrauben M8 x 12mm(108).



# Bedienung des Laufbandes

Machen Sie sich mit dem Schalttafel vertraut.

## ■ Computer



### Beginn des Turnens:

Das Laufband schalten Sie ein, indem Sie das Kabel an die entsprechende Steckdose anschließen und den Schalter, der sich auf der vorderen Seite unter der Motorhaube befindet, anmachen. Versichern Sie sich, dass Sie den Sicherheitsschlüssel angeschlossen haben. Das Laufband kann ohne den Schlüssel nicht eingeschaltet werden.

Sobald Sie das Gerät einschalten, erleuchten sich alle Lichter auf dem Display für eine kurze Zeit. Danach zeigt das Fenster der Zeit – TIME und das Fenster der Geschwindigkeit - DISTANCE für eine kurze Zeit den gesamten Wert dieser Funktionen an. TIME zeigt die gesamte Dauer an, in der das Laufband in Betrieb war, und DISTANCE – wie viel Kilometer ist das Laufband bereits gefahren (oder Meilen – für die Einstellung des englischen Maßes lesen Sie bitte das Kapitel Änderung der Einstellungen). Es zeigt

sich die Nachricht über eine Softwareversion an. Der Computer gerät dann im Ruheregime, das der Basispunkt für den Betrieb ist.

### Quick-Start (schneller Start):

- Drücken und lassen Sie eine Taste los, um das Display aufzuwecken, falls es nicht bereit ist.
- Drücken und lassen Sie die Taste **Start** los, um **das Band in Bewegung zu setzen**, mit der Geschwindigkeit 0.8 km/St., dann stellen Sie die verlangte Geschwindigkeit mithilfe von Tasten **Fast / Slow** ein. Um die Geschwindigkeit einzustellen, können Sie auch die Schnell Tasten für die Einstellung von 3 bis 9 benutzen.
- Um das Laufband zu verlangsamen, drücken und halten Sie die Taste **Slow** (auf dem Computer oder dem Handgriff) bis in die verlangte Geschwindigkeit. Sie können auch die Schnell Taste drücken.
- Um das Laufband zu stoppen, drücken Sie die Taste **Stop**.

### EIGENSCHAFTEN DES LAUFBANDES:

#### Pause/Stop/Reset:

- Wenn das Band läuft, können Sie eine Pause durch das Drücken der roten Taste STOP machen. Das Band senkt langsam die Geschwindigkeit und hält an. Die Zeit, die Entfernung und die Kalorien erhalten sich im Speicher in der Pause. Nach 5 Minuten löscht sich das Display und kommt zum Startdisplay zurück.
- Um das Turnen zu erneuern, drücken Sie die Taste START.
- Wenn Sie die Taste STOP zweimal drücken, beenden Sie das Programm und es zeigen sich die Gesamtinformationen an. Falls Sie die Taste STOP dreimal drücken, kommt der Computer in das Ruheregime zurück.
- Wenn Sie die Taste STOP für mehr als 3 Sekunden halten, löscht sich der Computer.
- Wenn Sie Daten wie Alter oder Zeit in diesem Programm einstellen, kommen Sie durch jedes Drücken der Taste STOP immer um einen Schritt in der Einstellung zurück.

#### Hub:

- Den Hub können Sie jederzeit nach dem Start des Bandes einstellen.
- Mithilfe von Tasten **Adjust ▲ ▼** wählen Sie den verlangten Grad des Hubs aus. Sie können auch die Schnell Tasten für Hub auf der linken Seite des Computers benutzen (incline).
- Der Computer zeigt die Nummer des Hubs als prozentueller Ausdruck an (gleiche Grade, die auf den Straßen angeführt werden).

### Die Darstellung der Punktmatrix:

Zehn Zeilen von Punkten zeigt jedes Turnniveau im manuellen Modus an. Die Punkte zeigen nur eine ungefähre Belastung an (Geschwindigkeit/Hub). Sie zeigen keine genauen Werte an, nur das ungefähre Prozent für den Vergleich von den Belastungsniveaus. Im

manuellen Programm zeigt die Matrix das Bildprofil als Werte an, die sich bei dem Turnen ändern. Es gibt da 24 Spalten, die die Zeit anzeigen. 24 Spalten sind in 1/24 der Gesamtzeit des Programms geteilt. Wenn sich die Zeit von Null zählt (wie im schnellen Start), stellt jede Spalte eine Minute dar.

Weiter gibt es hier 3 LED Displays: TRACK (Strecke), SPEED (Geschwindigkeit) a INCLINE (Hub) zusammen mit Tasten. Wenn das LED Display mit der Strecke leuchtet– in der Punktmatrix zeigt sich die Strecke an, wenn die Geschwindigkeit leuchtet, die Punktmatrix zeigt die Geschwindigkeit an und wenn der Hub leuchtet, zeigt die Punktmatrix das Hubprofil an. Sie können das Profil der Punktmatrix ändern, wenn Sie die Taste DISPLAY drücken. Wenn Sie über alle 3 Profile gehen, kommen Sie zum Modus SCAN und es wird sich automatisch nach 4 Sekunden der Darstellung von allen 3 Funktionen umschalten. Wenn Sie die Taste Display nochmal drücken, kommen Sie zum Streckenprofil zurück.

### **0.4 km Laufrunde:**

0.4km Runde (1/4 Meilen) zeigt sich um die Punktmatrix an. Der blinkende Punkt zeigt Ihr Fortkommen an. In der Mitte ist der Rundenzähler.

### **Pulsfrequenz:**

Das Fenster der Pulsfrequenz zeigt Ihre aktuelle Pulsfrequenz in Pulsschlägen per Minute bei dem Turnen an. Sie müssen sich mit den beiden Händen an den Sensoren der Pulsfrequenz halten. Die Werte werden immer dann gezeigt, wenn der Computer ein Signal aus den Sensoren zeigt. Sie können auch einen drahtlosen Brustgurt für die Messung benutzen. Dieses Gerät ist mit dem Brustgurt POLAR kompatibel.

### **Das Säulendiagramm der Pulsfrequenz:**

Es zeigt die Pulsfrequenz in der prozentuellen Darstellung der maximalen PF (Pulsfrequenz). Wenn Sie das Alter bei der Programmierung angeben, berechnet der Computer Ihre maximale Pulsfrequenz und dann zeigt er das Diagramm im aktuellen Ausdruck der empfangenen Informationen.

### **Fenster der Nachrichten:**

Es zeigt die Nachrichten, die Ihnen helfen, den Programmierungsprozess zu bedienen. Während des Programms werden hier Ihre Turndaten angezeigt.

### **Das Ausschalten des Laufbandes:**

Der Computer schaltet sich nach 30 Minuten ohne Aktivität automatisch aus (schläft ein). Es handelt sich um einen Schlafmodus. In diesem Modus schaltet das Band fast alles aus, außer dem Minimalstrom, der zum Drücken der Tasten und für den Sicherheitsschlüssel dient, so dass er sich wieder aktivieren kann. Der Stromverbrauch in diesem Mode ist wirklich minimal- so wie mit einem ausgeschalteten Fernseher.

Sie können aber auch den Sicherheitsschlüssel entfernen oder den Schalter auf dem Band drücken.

# Programmierung des Computers

Dieses Laufband bietet 5 voreingestellte Programme an, ein Anwenderprogramm, 2 Programme laut der PF, einen Fitness-Test und ein manuelles Programm.

## Auswahl und Beginn des voreingestellten Programms:

- Wählen Sie ein Programm aus und dann drücken Sie die Taste ENTER für den Beginn des Programms mit Ihren persönlichen Daten, oder drücken Sie nur die Taste START für den Beginn des Programms in der Standardeinstellung.
- Nach der Auswahl des Programms und durch das Drücken der Taste ENTER für die Angabe der persönlichen Daten, wird der Wert der Zeit blinken – 20 Minuten. Mithilfe von Tasten UP/DOWN stellen Sie die verlangte Dauer des Turnens ein. Nach der Einstellung drücken Sie die Taste ENTER (Hinweis: Sie können START immer während der Programmierung drücken, um das Turnen mit der Änderung zu beginnen, die Sie in diesem Punkt gemacht haben).
- Auf dem Display des Hubs wird der Wert des Alters blinken (AGE). Geben Sie das richtige Alter an, das wichtig für die Darstellung des Diagramms der PF und die Programme der PF ist. Sie stellen das Alter mithilfe von Tasten UP/DOWN und ENTER ein.
- Im Fenster der Entfernung wird jetzt das Gewicht blinken – Bodyweight. Geben Sie Ihr Gewicht an, um Kalorien festzustellen- Kcal. Sie stellen das Gewicht mithilfe von Tasten UP/DOWN und ENTER ein.
- Im Fenster der Geschwindigkeit wird jetzt die Voreinstellung der oberen Grenze der Geschwindigkeit des ausgewählten Programms blinken. Sie stellen die Geschwindigkeit mithilfe von Tasten UP/DOWN und ENTER ein. Jedes Programm hat verschiedene Geschwindigkeitsänderungen, hier ist es möglich, die obere Grenze der Turngeschwindigkeit einzustellen.
- Jetzt drücken Sie die Taste START für den Beginn des Turnens.
- Sie haben 3 Minuten für das Aufwärmen. Sie können die Taste START für die Aufhebung drücken und direkt mit dem Turnen beginnen. Während der Aufwärmungsphase werden sich auf dem Display 3 Minuten abzählen.

## VOREINGESTELLTE PROGRAMME, GESCHWINDIGKEIT UND EINSTELLUNG DES HUBS.

Das voreingestellte Programm, die Geschwindigkeit und die Neigung des Niveaus sind in der Tabelle unten angeführt. Die Nummern der Geschwindigkeit, die in der Tabelle angeführt sind, zeigen das Prozent der maximalen Geschwindigkeit des Programms. Zum Beispiel, die erste Einstellung der Geschwindigkeit für P1 (Programm 1, HILL) zeigt die Nummer 20. Das bedeutet, dass dieses Programmsegment eine Geschwindigkeit haben wird, die 20% aus der maximalen Geschwindigkeit für das Programm ist (der Benutzer stellt die maximale Geschwindigkeit nach dem oben angeführten Verfahren ein). Falls der Benutzer die maximale Geschwindigkeit auf 10 Meilen per Stunde einstellt, dann wird das erste Segment 2 mph sein. Sie können bemerken, dass der Teil 12 einhundert zeigt, was bedeutet, dass die Geschwindigkeit auf 100% aus 10 Meilen per Stunde oder einfach 10 mph eingestellt sein wird.

Prog.	SEG	Aufwärmen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Abkühlen				
P1	Geschwind.	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Neigung	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Geschwind.	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20	
	Neigung	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Geschwind.	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20

	Neigung	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Geschwind.	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Neigung	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

**P1= Hill ; P2=Fatburn; P3=Cardio; P4=Interval**

**Anwenderprogramm:**

- Wählen Sie ein Anwenderprogramm aus – CUSTOM und dann drücken Sie ENTER. Die Punktmatrix wird als eine einfache Punktreihe unten leuchten (bis da kein Programm gespeichert ist).
- Die Uhr wird blinken. Mithilfe von Tasten UP oder DOWN stellen Sie die verlangte Dauer der Turnens ein und drücken Sie ENTER. Sie müssen Enter auch dann drücken, wenn Sie keine Zeit einstellen.
- Auf dem Display des Hubs wird der Wert des Alters blinken (AGE). Geben Sie das richtige Alter an, das wichtig für die Darstellung des Diagramms der PF und Programme laut der PF ist. Mithilfe von Tasten UP/DOWN stellen Sie es ein und Sie drücken ENTER.
- Im Fenster der Entfernung wird jetzt das Gewicht blinken– Bodyweight. Geben Sie Ihr Gewicht für die Feststellung der Kalorien an– Kcal. Mithilfe von Tasten UP/DOWN stellen Sie es ein und Sie drücken ENTER.
- Jetzt wird die erste Spalte blinken, die einzustellen ist. Mithilfe von Tasten **Fast / Slow** stellen Sie die Geschwindigkeit im ersten Segment ein und dann drücken Sie ENTER. Jetzt blinkt die zweite Spalte. Der Wert aus der vorherigen Spalte wird in das nächste Segment übergeführt. Wiederholen Sie dieses Verfahren bei allen Spalten.
- Die erste Spalte wird wieder blinken. Jetzt stellen Sie den Hub ein. Wiederholen Sie den gleichen Prozess wie bei der Einstellung der Geschwindigkeit.
- Drücken Sie START für Beginn des Turnens und Ihr Programm wird gespeichert.

**5K Run:**

Dieses Programm stellt automatisch eine Entfernung von 5 km als Ihr Ziel ein. Das Runddisplay wird eine Schleife zeigen, die den 5 km entspricht, und die Entfernung zeigt sich am Anfang als 5kl. Sobald das Programm beginnt, wird sich die Entfernung abrechnen. Sobald es die Null erreicht, endet das Programm.

\*Falls der Computer auf metrische Werte nicht eingestellt ist, zeigt er die Geschwindigkeit in M/St. Einstellung von Km- siehe das Kapitel „Wartung“.

**Fitness Test:**

Der Fitness Test beruht auf dem Gerkin-Protokoll, das auch als Feuerwehrprotokoll bekannt ist. Es ist ein Test unter die maximale Werte Vo2 (Sauerstoffmenge). Der Test wird die Geschwindigkeit und die Neigung erhöhen, bis Sie 85% Ihrer maximalen PF erreichen. Die Zeit ist so verteilt, dass Sie 85% erreichen, wie es in der Tabelle gezeigt ist.

Grad	Zeit	Geschw.	Hub	VO2 Max
1	0 bis 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55

3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

### Vor dem Test:

- Versichern Sie sich, dass Sie gesund sind, kontrollieren Sie vor dem Turnen Ihren Gesundheitszustand, vor allem wenn Sie älter als 35 sind oder Gesundheitsprobleme haben.
- Führen Sie Aufwärmungs- und Dehnungsübungen durch.
- Nehmen Sie kein Koffein ein.
- **Halten Sie fest die Sensoren der Pulsfrequenz.**

### Programmierung des Fitness Tests:

5. Drücken Sie die Taste Fit-test und dann ENTER.
6. Im Fenster zeigt sich die Nachricht an, damit Sie Ihr Alter angeben – AGE. Sie stellen Ihr Alter ein, das im Fenster des Hubs gezeigt wird, mithilfe von Tasten UP oder DOWN und drücken Sie ENTER für Bestätigung.
7. Jetzt geben Sie das Gewicht an- WEIGHT. Sie stellen es mithilfe von Tasten UP/DOWN ein, der Wert zeigt sich im Fenster der Entfernung. Dann drücken Sie die Taste ENTER.
8. Jetzt drücken Sie START für den Beginn des Tests.

### Während des Tests:

- Der Computer muss ein stabiles Signal der Pulsfrequenz bekommen, um den Test zu starten. Sie können die Sensoren der PF oder den Brustgurt benutzen.
- Der Test beginnt nach 3 Minuten der Aufwärmungsphase mit der Geschwindigkeit 4.8 km/St. (3 m/St).
- Werte, die während des Tests gezeigt werden:



- **Time – Zeit** zeigt die gesamte Zeit an.
- **Incline - Hub** im prozentuellen Ausdruck.
- **Distance- Entfernung** in Meilen oder km, es hängt von den eingestellten Parametern ab.
- **Speed- Geschwindigkeit** in m/St. oder km/St., es hängt von den eingestellten Parametern ab.
- **Target Heart Rate** - Zielpulsfrequenz und **Actual Heart Rate** - aktuelle PF werden im Fenster der Nachrichten angezeigt.

**Nach dem Test:**

- Führen Sie Entspannungsübungen für 1 bis 3 Minuten durch.
- Kontrollieren Sie das Ergebnis, weil sich der Computer nach ein paar Minuten automatisch auf den Startmodus umschaltet.

**Was bedeuten die Ergebnisse:**

**VO2max für Männer und Frauen mit einer hohen Kondition:**

	Alter 18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
hervorragend	>60	>56	>51	>45	>41	>37
gut	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
überdurchschnittlich	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
durchschnittlich	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28

unterdurchschnittlich	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
schwach	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
sehr schwach	<30	<30	<26	<25	<22	<20

**VO2max für Frauen und Männer mit einer sehr niedrigen Kondition**

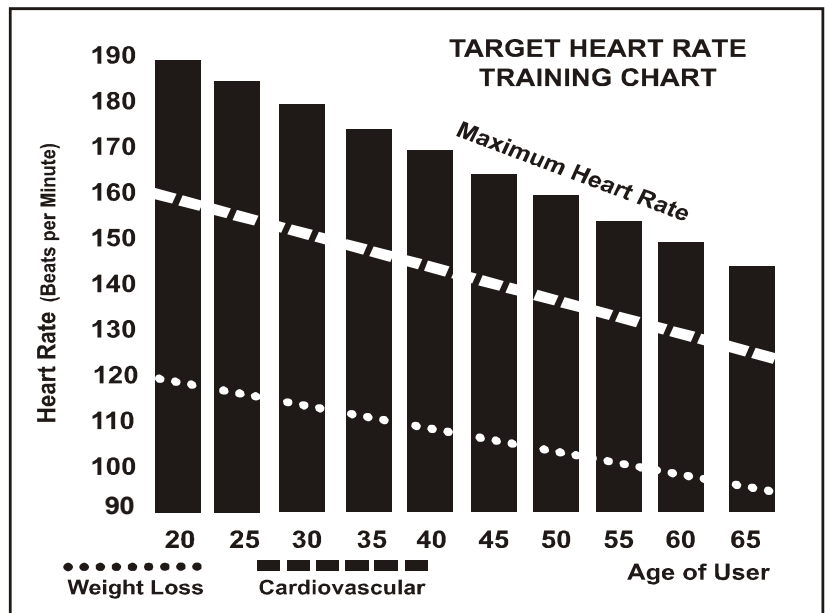
	Alter 18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
hervorragend	56	52	45	40	37	32
gut	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
überdurchschnittlich	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
durchschnittlich	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
unterdurchschnittlich	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
schwach	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
sehr schwach	<28	<26	<22	<20	<18	<17

# Zielpulsfrequenz

Das alte Moto - "kein Schmerz, kein Erfolg" ist nur noch ein Mythos und wir wissen schon, dass man sich bei dem Turnen wohl fühlen kann. Es ist wichtig, sich nach der Pulsfrequenz zu orientieren– Geräte für die Messung der PF zu benutzen. Man stellt dann fest, dass sein Pulsfrequenz sich zu hoch oder zu niedrig bewegt hat und das Turnen wirkungslos war.

Um die Ergebnisse zu bestimmen, die Sie erreichen sollten, müssen Sie zuerst Ihre maximale Pulsfrequenz bestimmen, die die höchste ist, die Sie erreichen können. Es existiert eine einfache Regel für die Bestimmung:

$220 - \text{Ihr Alter} = \text{maximale}$



## Pulsfrequenz (maxPF)

(Falls Sie Ihr Alter bei der Programmierung des Computers angeben, wird der Computer automatisch mit diesem Wert rechnen.)

Die maximale Pulsfrequenz wird für Programme laut der Pulsfrequenz und auch für Bestimmung des Diagramms der PF benutzt. Nach der Berechnung Ihrer maximalen PF können Sie sich entscheiden, welches Ziel Sie erreichen wollen.

Zwei beliebtesten Ziele des Turnens sind die Kondition des kardiovaskulären Systems (Turnen für Herz und Lungen) und die Gewichtskontrolle. Die schwarzen Spalten im Diagramm stellen die maximale PF für Personen im einzelnen Alter dar.

Das Training der PF, sowohl für die kardiovaskuläre Kondition, als auch für die Gewichtsabnahme, ist durch 2 verschiedene Linien im Diagramm repräsentiert. Wenn Ihr Ziel die Kondition des kardiovaskulären Systems oder die Gewichtsabnahme ist, sollte sich Ihre maximale PF auf 80% oder 60% max. der PF bewegen. Konsultieren Sie diese Grenze mit Ihrem Arzt.

Bei allen Geräten, die Monitore der Pulsfrequenz haben, können Sie Ihre Pulsfrequenz kontrollieren, auch wenn Sie sich nicht in einem speziellen Programm befinden. Diese Funktion kann in jedem Programm verwendet werden. Das Programm laut der Pulsfrequenz reguliert automatisch den Hub nach der PF.

### **HINWEIS!**

*Der Zielwert, der in den Programmen HR-1 und HR-2 benutzt wird, ist nur für normale, gesunde Personen bestimmt. Überschätzen Sie Ihre Kräfte nicht! Sie müssen nicht fähig sein, Ihr Ziel zu erreichen. Falls Sie in Verlegenheit sind, versuchen Sie, ein höheres Alter anzugeben. Dadurch senkt sich der Zielwert.*

# Gebrauch des Brustgurtes

Wie man den Brustgurt verwendet:

- Klappen Sie den Sender in das elastische Band zu.
- Stellen Sie das elastische Band eng ein, wie es für Sie noch bequem ist.
- Der Sender wird mit dem Logo in der Mitte Ihrer Brust nach außen sein, manche Personen müssen den Sender leicht nach links geben. Befestigen Sie das Ende des elastischen Bandes am Rundenden und klappen Sie es zu, ziehen Sie das elastische Band fest, damit der Sender fest hält.
- Die Position des Senders ist gleich unter dem Brustmuskel.
- Der Schweiß ist der beste Leiter für die Messung. Falls sich der Wert der Pulsfrequenz nicht anzeigt, befeuchten Sie leicht die Elektroden (2 schwarze Quadrate auf der hinteren Seite des Senders). Es wird auch empfohlen, die Elektroden ein paar Minuten vor dem Turnen zu befeuchten. Manche Personen (wegen der chemischen Zusammensetzung vom Körper) haben ein größeres Problem, ein starkes stabiles Signal zu gewinnen. Nach der Aufwärmungsphase hören diese Probleme auf. Sie können Kleider über den Brustgurt tragen, es beeinflusst die Sendung nicht.
- Sie müssen in der Nähe vom Empfänger sein – es darf nicht eine größere Entfernung zwischen dem Sender und dem Empfänger sein, damit Sie ein starkes stabiles Signal erreichen. Die Entfernung kann sich ein bisschen unterscheiden, aber immer wird sie in der Nähe vom Computer behaltet, um eine gute Aufnahme zu erreichen. Das Tragen des Senders direkt auf der Haut sichert die richtige Funktion. Wenn Sie sich wünschen, können Sie den Sender über ein T-Shirt tragen. Befeuchten Sie die Fläche des T-Shirts, wo die Elektroden sein werden.

## Hinweis:

**Turnen Sie am Gerät mit der Kontrolle der Pulsfrequenz nicht, bevor Sie eine stabile ständige Signalaufnahme haben. Hohe, zufällige Ziffern schicken voraus, dass es ein Problem gibt.**

**Was das Signal stören kann und wirre Werte verursachen kann:**

- Mikrowelle, Fernseher, kleine Haushaltsgeräte usw.
- phosphoreszierende Lichter
- manche Haussicherheitssysteme
- Zaun für Haustiere
- Manche Leute haben das Problem, das Signal von Ihrer Haut in den Sender zu bekommen. Wenn Sie ein Problem damit haben, versuchen Sie den Sender kopfüber zu tragen. Die normale Position ist- das Logo nach oben.
- Die Antenne, die das Signal der Pulsfrequenz sendet, ist sehr empfindlich. Falls es einige starke Geräusche vom außen gibt, drehen Sie das ganze Gerät um 90 Grad um, für die Schalldämmung.
- Falls Probleme mit dem Signal überdauern, kontaktieren Sie den Verkäufer.

## HINWEIS!

**BENUTZEN SIE DAS PROGRAMM LAUT DER PULSFREQUENZ NICHT, FALLS SICH IHRE PULSFREQUENZ NICHT RICHTIG AUF DEM DISPLAY ANZEIGT!**

# Kontrolle der Pulsfrequenz

**Wie die Programme laut der PF arbeiten:**

Die Kontrolle der Pulsfrequenz (HRC) verwendet das System des Hubs für die Einstellung der Pulsfrequenz. Die Erhöhung und die Senkung des Hubs beeinflusst die PF viel mehr als Geschwindigkeitsänderungen selbst. Die Programme HRC ändern automatisch schrittweise den Hub, damit Sie die Zielpulsfrequenz erreichen.

**Autopilot der PF**

Diese unikale Funktion überlässt dem Benutzer die Möglichkeit, sofort den Modus HRC immer anzugeben, wenn er die Taste drückt. Das Programm HR2 funktioniert auch wie die Taste Autopilot. Während jedes Programms kann der Benutzer diese Taste drücken, um das Programm HRC zu starten. Ihre aktuelle Pulsfrequenz (im Moment, wenn Sie die Taste drücken) wird sich automatisch im Programm Autopilot halten. Sie können die Tasten UP/DOWN drücken, um die Zielpulsfrequenz zu ändern, wenn Sie sich im Modus Autopilot befinden.

**Auswahl des Programms laut der PF:**

Sie haben die Möglichkeit, sich im Einstellung-Modus zwischen dem Programm der Gewichtkontrolle (HR-1) und dem kardiovaskulären Programm (HR-2) auszuwählen. Das Programm der Gewichtkontrolle hält Ihre PF auf dem Wert 70% der max. PF. Das kardiovaskuläre Programm hält die PF auf dem Wert 90% der max. PF. Die max. PF bestimmt man nach der Formel: Max. PF= 220-Alter. Ihre Einstellung der PF rechnet sich automatisch bei der Angabe des Alters.

## **Programmierung der Programme laut der PF**

**Der Computer muss einen starken stabilen Wert der PF erhalten, sonst kann das Programm nicht beginnen.**

- Drücken Sie die Taste HR1 oder HR2.
- Das Fenster der Pulsfrequenz wird blinken und zeigt die Standard-PF für dieses Programm. Sie können sie einstellen und ENTER drücken, falls Sie wollen, oder drücken Sie nur ENTER, um den Wert zu bestätigen.
- Die Kalorien werden jetzt blinken und das Gewicht zeigen. Stellen Sie das Gewicht ein und drücken Sie ENTER oder drücken Sie nur ENTER, um den gegebenen Wert zu bestätigen.
- Im Fenster der PF wird jetzt das Alter blinken. Stellen Sie das Alter ein und drücken Sie ENTER oder drücken Sie nur ENTER, um die gegebenen Werte zu bestätigen. Durch die Einstellung des Alters ändern Sie die Zielpulsfrequenz.
- Jetzt wird das Fenster der Zeit blinken. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie ENTER.
- Drücken Sie START für Beginn des Programms.

Während des Programms können Sie die Ziel-PF mithilfe von Tasten des Hubs -UP oder DOWN- erhöhen oder senken.

**Autopilot:**

Die Taste HR2 bietet auch eine weitere Funktion an- Autopilot. Diese Funktion benutzen Sie, wenn Sie in jedem Programm sind, und automatisch erleuchtet sich HRC, wenn Sie die Taste Auto-pilot (HR2) drücken.

**Wenn Sie die Funktion Autopilot verwenden:**

Wenn Sie das Programm bereits begonnen haben, eine bestimmte Pulsfrequenz erreicht haben und bei dieser PF bleiben möchten, drücken Sie die Taste Auto-pilot und auf dem Computer schaltet sich HRC an und wird sich bemühen, Sie in dieser Pulsfrequenz zu halten.

## Hauptwartung

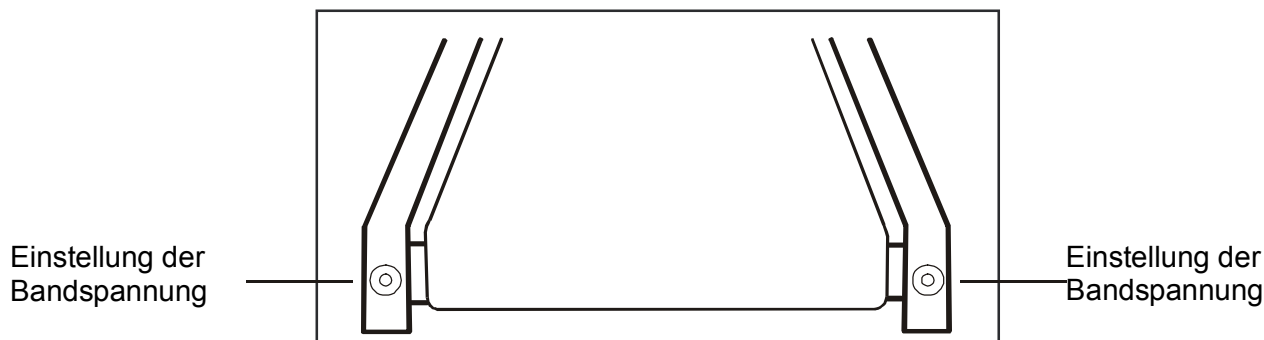
**Band** – auf Ihrem Laufband ist eine hochwirksame Oberfläche mit einer niedrigen Adhäsion benutzt. Diese Eigenschaft wird maximiert, falls Sie die Oberfläche sauber halten, wie es nur möglich ist. Benutzen Sie einen feuchten Lappen oder ein Papiertuch, um die Bandränder und die Flächen zwischen dem Bandesrand und dem Rahmen zu wischen. Reichen Sie auch möglichst weit direkt unter den Bandesrand. Dies führen Sie einmal im Monat durch, um die Nutzungsdauer des Bandes zu verlängern. Benutzen Sie nur das Wasser, keine Reinigungsmittel oder Schleifmittel. Den oberen Teil des dekorativen Bandes waschen Sie mit dem Seifenwasser mithilfe von einer Nylonbürste. **Trocknen Sie das Band immer vor dem Gebrauch!**

**Staub auf dem Band** – dies wird bei einem normalen Turnen verursacht. Wischen Sie den Staub mit einem feuchten Lappen ab.

**Regelmäßige Reinigung** – Schmutz, Staub und Haare von Haustieren können den Luftzugang auf die Lauffläche blockieren. Monatlich: saugen Sie unter dem Laufband. Einmal pro Jahr: beseitigen Sie die schwarze Motorhaube und saugen Sie den Staub, der hier angehäuft werden kann. **VERGESSEN SIE NICHT, VOR DIESER TÄTIGKEIT DAS LAUFBAND AUS DER STECKDOSE ZU ZIEHEN!**

### EINSTELLUNG DES BANDES:

**Einstellung der Bandspannung** – die Einstellung wird durch das hintere Rad ausgeführt. Die Einstellschrauben befinden sich am Ende der Seitentritte in der Endkappe – wie es unten auf dem Bild gezeigt wird.



**Hinweis:** Die Einstellung wird durch das kleine Loch in der Kappe ausgeführt.

Ziehen Sie die Schraube der hinteren Räder fest, nur falls es zum Rutschen auf dem vorderen Rad kommt. Drehen Sie die beiden Schrauben, um die Bandspannung um  $\frac{1}{4}$  einzustellen und versuchen Sie die richtige Spannung, indem Sie sich auf dem Band bei einer niedrigen Geschwindigkeit bewegen. Versichern Sie sich, dass das Band nicht glatt ist. Führen Sie das Festziehen des Bandes weiter, bis das Band nicht weiter rutschen wird.

- **Wenn Sie fühlen, dass das Band zu viel gespannt ist, aber es rutscht immer, das Problem kann der Motorriemen verursachen, der sich unter der vorderen Kappe befindet.**

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

### Einstellung des Bandes:

Der Lauf des Bandes ist vom Rahmen abhängig, der auf einem angemessen flachen Fußboden läuft. Falls der Rahmen nicht in der Ebene ist, können das vordere und das hintere Rad nicht parallel laufen und die Einstellung des Bandes ist nötig.

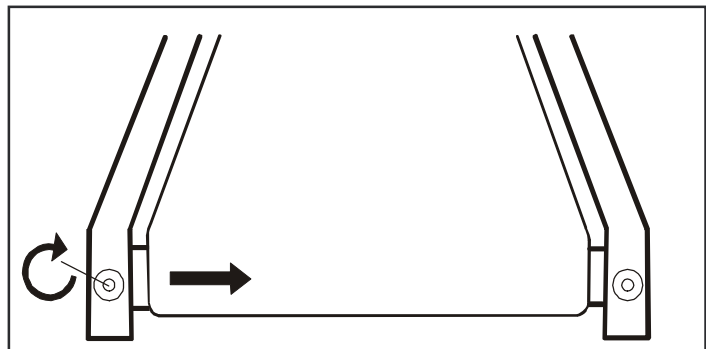
Das Laufband wurde so hergestellt, dass es beim Gebrauch die Einstellung des Bandes in der Mitte halten kann. Es ist aber normal, dass sich das Band zu einer Seite nähern kann. Nach ein paar Minuten des Gebrauchs wird das Band die Tendenz haben, sich zu zentrieren. Falls sich das Band beim Gebrauch immer zu einer Seite nähert, ist es nötig, das Band zu justieren.

### JUSTIERUNG DES BANDES:

Die Packung enthält einen 10 mm Inbusschlüssel für die Einstellung des hinteren Rads. Führen Sie die Justierung nur auf der **linken** Seite durch. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf ca. 3-5 km/St. ein.

Denken Sie daran, dass auch eine kleine Justierung einen großen Unterschied verursachen kann!

Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um das Band nach rechts zu schieben. Drehen Sie die Schraube nur um  $\frac{1}{4}$  und warten Sie ein paar Minuten, damit sich das Band einstellen kann. Drehen Sie weiter um  $\frac{1}{4}$ , bis das Band zentriert wird.



Das Band kann eine regelmäßige Justierung fordern, die vom Gebrauch und von der Lauf-/Gangart abhängig ist. Manche Benutzer laufen nicht regelmäßig – sie benutzen mehr das eine oder andere Bein. Deswegen kontrollieren Sie das Band und wenn es nötig ist, führen Sie die Justierung des Bandes durch.

### HINWEIS:

**EINE BESCHÄDIGUNG DER LAUFFLÄCHE, DIE DURCH EINE FALSCH E JUSTIERUNG VERURSACHT WURDE, IST DURCH DIE GARANTIE NICHT ABGEDECKT.**

## ***Bandesstörungen***

Vor dem Kontaktieren des Verkäufers bei einer Bandstörung lesen Sie zuerst folgende Informationen. Sie können Zeit und Geld sparen. Diese Liste beinhaltet gewöhnliche Probleme, die durch die Garantie nicht abgedeckt sind.

### Problem

### Lösung/Ursache

**Das Display beginnt nicht zu leuchten.**

- 1) Der Sicherheitsschlüssel ist nicht auf seiner Stelle.
- 2) Die Sicherung im vorderen Gitter ist herausgesprungen. Drücken Sie sie zu, bis sie nicht zugeschnappt ist.
- 3) Das Kabel ist nicht angeschlossen. Versichern Sie sich, dass es genug in der Steckdose mit der Spannung 230V AC gesteckt ist.
- 4) Die Sicherung ist kaputt.
- 5) Badesstörung – kontaktieren Sie den Verkäufer.

**Das Band bleibt nicht in der Mitte der Lauffläche.**

Der Benutzer gibt mehr Kraft auf das linke oder rechte Bein. Falls das Gehen oder das Laufen normal ist, zentrieren Sie leicht das Band– siehe das Kapitel oben.

**Das Band zuckt beim Laufen.**

Schauen Sie in das Kapitel über die Wartung des Bandes. Der Badesrahmen kann gelöst werden.

**Der Motor startet nach dem Drücken von START nicht.**

- 1) Falls das Band anläuft, aber nach einer Weile hält er an und auf dem Display zeigt sich „LS“, verläuft die Kalibrierung (siehe Informationen unten).
- 2) Falls Sie START drücken und das Band läuft sich gar nicht an und auf dem Display zeigt sich „LS“, kontaktieren Sie den Verkäufer oder das Service.

**Das Band erreicht die Geschwindigkeit nur ca. 10 km/St. aber auf dem Display zeigen sich höhere Werte.**

Dies bedeutet, dass der Motor die elektrische Spannung für Betrieb erhalten sollte, sie ist aber niedrig. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel. Falls eine Verlängerungsschnur nötig ist, benutzen Sie die kürzeste und die für die minimale Belastung 16A .

Falls Sie im Haus einen niedrigen Wert der elektrischen Spannung haben, kontaktieren Sie einen Elektriker. Es ist notwendig, eine minimale Spannung 220 V AC, 50/60 Hz zu haben.

**Sobald Sie den Sicherheitsschlüssel herausziehen, hält das Band schnell/plötzlich an.**

Hohe Reibung des Bandes/der Fläche.

**Das Band brennt die 10 A Sicherung durch.**

Hohe Reibung des Bandes/der Fläche.

**Der Computer schaltet sich aus, wenn Sie das Display beim Laufen anfassen (an kalten Tagen).**

Das Band ist wahrscheinlich nicht geerdet, Die statische Elektrizität schaltet den Computer aus. Die Informationen über die Erdung sind im Kapitel „Informationen über die Erdung“ angeführt.

**Das Band brennt die Sicherungen im Haus durch, aber die Sicherung im Band ist in Ordnung.**

Es ist nötig, die Sicherung im Haus auszutauschen- siehe das Kapitel „Wichtige elektrische Informationen“.



## Der Kalibrierungsprozess:

- 9) Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
- 10) Drücken und halten Sie die Taste START und FAST (Beschleunigung) mithilfe von einer Hand und fügen Sie den Sicherheitsschlüssel mit der anderen Hand bei. Halten Sie weiter die Tasten, bis auf dem Display "Factory settings" erscheint, danach drücken Sie ENTER.
- 11) Jetzt können Sie den Computer in der metrischen (km) oder britischen (Meilen) Einstellung mithilfe von Tasten UP oder DOWN einstellen. Danach drücken Sie ENTER.
- 12) Versichern Sie sich, dass der Durchmesser des Rades auf 2,98 eingestellt ist und drücken Sie ENTER.
- 13) Stellen Sie die minimale Geschwindigkeit ein (falls nötig) bis 0,8 km/St. ein und dann drücken Sie ENTER.
- 14) Stellen Sie die maximale Geschwindigkeit ein (falls nötig) bis 20 km/St. ein und drücken Sie ENTER.
- 15) Stellen Sie den maximalen Hub (falls nötig) bis 15 ein und drücken Sie ENTER.
- 16) Drücken Sie START für den Beginn der Kalibrierung. Der Prozess ist automatisch, die Geschwindigkeit wird ohne Warnung beginnen, deswegen stehen Sie nicht auf dem Band!

## Einstellung des Geschwindigkeitssensors:

Falls Ihnen die Kalibrierung nicht passt, werden Sie vielleicht brauchen, den Geschwindigkeitssensor einzustellen.

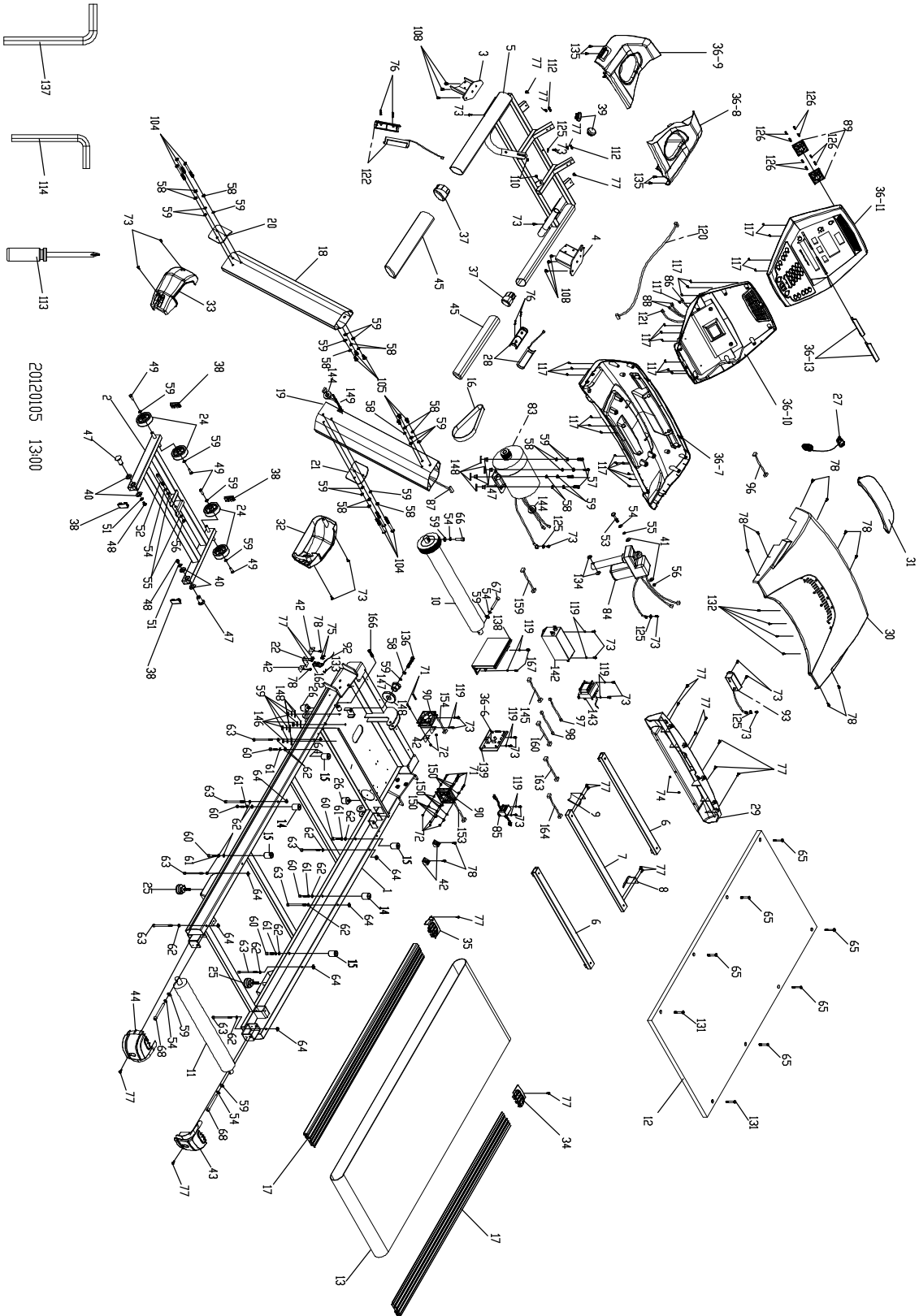
1. Entfernen Sie die Motorhaube.
2. Der Geschwindigkeitssensor befindet sich auf der linken Seite des Rahmens, rechts neben der Rolle des vorderen Rads (die Rolle wird den Riemen herum haben, wo sie zum Motor geht). Der Geschwindigkeitssensor ist klein, schwarz, mit einem angeschlossenen Kabel.
3. Versichern Sie sich, dass der Sensor möglichst nah zu der Rolle ist und berührt sie nicht. Sie werden das Magnet auf der vorderen Seite der Rolle sehen, versichern Sie sich, dass der Sensor ausgeglichen mit dem Magnet ist. Es gibt hier die Schraube, die ihn an der Stelle hält und muss gelockert werden, so dass Sie den Sensor einstellen könnten. Nach der Beendigung ziehen Sie die Schraube wieder fest.

## Wartungsmenü:

- 3) Drücken Sie und halten Sie auf einmal die Tasten START, STOP und ENTER, bis sich auf dem Display "Engineering mode" anzeigt (Es kann da auch „maintenance menu“ sein, es hängt von der Version ab). Drücken Sie ENTER.
- 4) Jetzt können Sie das Menü mithilfe von Tasten UP oder DOWN durchgehen. Mit der Taste STOP gehen Sie zur vorigen Auswahl zurück. Die Auswahl ist:
  - 1) **Key Test** – Drücken Sie alle Tasten, um die richtige Funktion zu überprüfen.
  - 2) **Display test** – macht alle LED Lichter an.
  - 3) **Funkce:**
    - i. **Sleep** - schaltet den Schlafmodus ein oder aus. Wenn sie den Schlafmodus ausschaltet, wird das Display immer an sein.
    - ii. **Pause** – schaltet den Pausenmodus ein oder aus. Wenn sie den Pausenmodus einschaltet, wird die Pause 5 Minuten dauern.
    - iii. **Maintenance** – löscht die Informationen über das Löschen und die gesamten Werte.
    - iv. **Units** – stellt die metrische oder britische Nummerierung ein.
    - v. **Grade Return (GS Mode)** – gibt den Hub in die niedrigste Position zurück, wenn Sie PAUSE drücken.
    - vi. **Beep** – schaltet die Lautsprecher ein oder aus (Tone).

- 4) **Security** – stellt die Kindersicherung ein. Diese Funktion sperrt die Tastatur, bis Sie die Tastenkombination nicht eingeben. **Die Kombination = Start & Ester**. Halten Sie die Tasten, bis sich die Tastatur nicht entsperrt.

# TEILE DES GERÄTS



20120105 13:00

**TEILELISTE**

<b>NR.</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>	<b>ANZAHL</b>
1	Hauptrahmen	1
2	Hubstütze	1
3	Linke Seitenstange	1
4	Rechte Seitenstange	1
5	Computerstange	1
6	Querstrebe A	2
7	Querstrebe B	1
8	Rechter Riemenleiter	1
9	Linker Riemenleiter	1
10	Vorderes Rad mit Rolle	1
11	Hinteres Rad	1
12	Lauffläche	1
13	Band	1
14	Unterlegscheibe A	2
15	Unterlegscheibe B	4
16	Motorriemen	1
17	1380m/m Aluseitentritte	2
18	Linke Alustange	1
19	Rechte Alustange	1
20	Linke Stütze	1
21	Rechte Stütze	1
22	Stütze-Sensor	1
24	Transportrad	4
25	Ausgleichbereich	2
26	Gummihubstiel	2
27	Sicherheitsschlüssel	1
28	Sensor der Pulsfrequenz mit dem Kabel (B) (linker)	1
29	Vordere Kappe	1
30	Motorhaube	1
31	Motorhaube	1
32	Rechte Kappe der Motorbasis	1
33	Linke Kappe der Motorbasis	1
34	Rechte Kappe des Seitentritts	1
35	Linke Kappe des Seitentritts	1
36	Computer	1
36-6	Kontrolleinheit des Monitors	1
36-7	Kappe des unteren Computerteils	1
36-8	Rechter Flaschenhalter	1
36-9	Linker Flaschenhalter	1
36-10	Hinterer Computerbereich	1
36-11	Vorderer Computerbereich	1
36-13	Buchhalter	2
37	Ovale Kappe	2
38	□25 × 50m/m Kappe	4

NR.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
39	Runde Kappe	2
40	Hubbegrenzer	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylonunterlage	2
42	Befestigung der Motorhaube	6
43	Rechte Kappe des hinteren Rads	1
44	Linke Kappe des hinteren Rads	1
45	Schaumgriff	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_Einstellschraube	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_Schraube	2
49	3/8"-16 × 25L_Schraube	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_flache Unterlegscheibe	2
52	M10 × 65L_Schraube	1
53	M10 × 50L_Schraube	1
54	Ø10 × 1.5T_geteilte Unterlegscheibe	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_flache Unterlegscheibe	3
56	M10_Nylonmutter	2
57	3/8"-16 × 1-1/2"_Schraube	4
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_geteilte Unterlegscheibe	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_flache Unterlegscheibe	29
60	M8 × 1.25 × 40L_Schraube	6
61	Ø8 × 1.5T_geteilte Unterlegscheibe	6
62	Ø8 × 16 × 1T_flache Unterlegscheibe	14
63	M8 × 1.25 × 110L_Schraube	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_quadratische Mutter	8
65	M8 × 1.25 × 55L_Schraube	6
66	M10 × 1.5 × 40L_Schraube	1
67	M10 × 1.5 × 80L_Schraube	1
68	M10 × 1.5 × 100L_Schraube	2
71	M3 × 50L_Schraube	6
72	M3_Nylonmutter	6
73	M5 × 12L_Schraube	22
74	M5_Nylonmutter	2
75	3.5 × 12L_Schraube	2
76	M3 × 20L_Schraube	4
77	M5 × 12L_Schraube	21
78	M5 × 15L_Schraube	12
83	Motor	1
84	Hub-Motor	1
85	Absteigender Transformator	1
86	Computerkabel (G) (oberes)_400m/m	1
87	Computerkabel (A) (unteres) 1700m/m	1
88	Kabel der Pulsfrequenz (E&F) (oberes)_500m/m	1
89	Computer Ventilator	1
90	Motorventilator	2
92	Hall-Sensor mit dem Kabel 1300m/m	1
93	AC-Eingang	1
96	Netzkabel	1

<b>NR.</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>	<b>ANZAHL</b>
97	450m/m_Verbindungskabel, weißes	1
98	450m/m_Verbindungskabel, schwarzes	1
104	3/8"-16 × 3-3/4" _Schraube	6
105	3/8"-16 × 3/4" _Schraube	6
108	M8 × 1.25 × 12L _Schraube	6
110	M5 × 10L _Schraube	2
112	M5 × 30L _Schraube	2
113	Schlüssel	1
114	8m/m _L Inbusschlüssel	1
117	M3.5 × 12L _Schraube	26
119	M5 Unterlegscheibe	12
120	Computerkabel (C) (mittleres) _600m/m	1
121	Erdungskabel (H) _470m/m	1
122	Sensor der Pulsfrequenz mit dem Kabel (D) (rechter)	1
125	M5 _Unterlegscheibe	4
131	M8 × 1.25 × 35L _Schraube	2
132	3.5 × 8L _Schraube	4
133	3.5 × 12L _Schraube	2
134	Ø10 × Ø24 × 3T _Nylonunterlegscheibe	2
135	M3 × 15L _Schraube	4
136	3/8"-16 × 2" _Schraube	1
137	3/8" L Inbusschlüssel	1
138	AC Motorwandler	1
139	L Kappe der Kontrolleinheit	1
142	Filter	1
143	Filter	1
144	O Ring für Magnet	2
145	6P Computerkabel	1
146	3/8" × 7T _Nylonmutter	4
147	Isolierfassung	5
148	Nylonunterlegscheibe	9
149	End-Band	1
150	Isolierdichtung	12
153	Ventilator Motor Anschlusskabel (schwarzes) 1	1
154	Ventilator Motor Anschlusskabel (weißes) 1	1
159	300m/m_Verbindungskabel (weißes) 1	1
160	300m/m_Verbindungskabel (schwarzes) 1	1
162	Sensor 1	1
163	Ventilator Motor Anschlusskabel (weißes) 1	1
164	Ventilator Motor Anschlusskabel (schwarzes) 1	1
166	3/8"-16 × 2" _Schraube	1
167	M5 x 20L _Schraube	2

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

### Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

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

### Hinweis:

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



### UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unekonomisch 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: