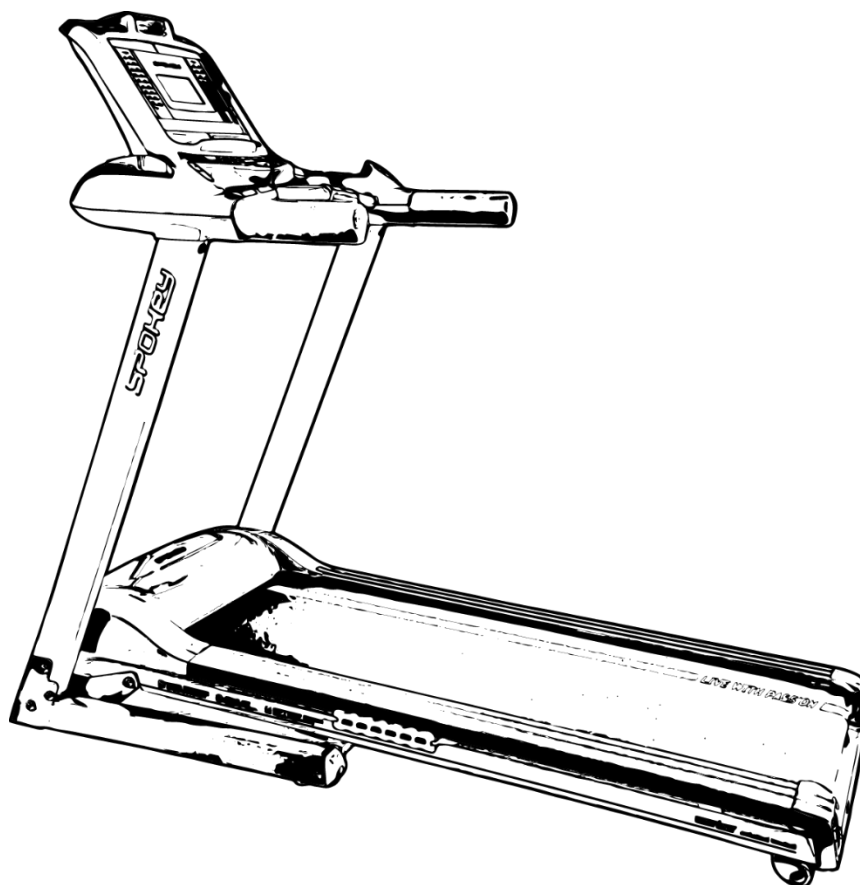


# SPOKEY

[www.spokey.eu](http://www.spokey.eu)



920881

## MODEL: **MENKAR II**

(PL)	BIEŻNIA ELEKTRYCZNA	/ 1
(EN)	ELECTRIC TREADMILL	/ 7
(RU)	ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА	/ 12
(CZ)	ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS	/ 18
(SK)	ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	/ 24
(LT)	ELEKTRINIS BĖGIMO TAKELIS	/ 30
(LV)	ELEKTRISKS SKREJCEĻŠ	/ 36
(DE)	ELEKTRISCHES LAUFBAND	/ 42
	SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA	/ 48

**UWAGI** Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania. Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

## BIEŻNIA SPOKEY MENKAR – SPECYFIKACJA

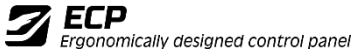
### BIEŻNIA - EFEKTY ĆWICZEŃ

Bieżnie są grupą sprzętu doskonale odpowiadającą osobom, które chcą poprawić swoją kondycję oraz wzmocnić całe ciało, w szczególności dolne partie mięśni. W trakcie treningu angażowane są przede wszystkim mięśnie łydek, ud oraz pośladków, pracuje również obręcz brzuszna, a mięśnie pleców wpływają na utrzymanie prawidłowej postawy.

Ćwiczenia na bieżni do biegania polecane są osobom chcącym utrzymać dobrą formę przez cały rok. Odpowiednio dobrany trening nie tylko wzmacnia partie mięśniowe, rzeźbi sylwetkę, ale i pomaga zachować zdrowie i dobrą kondycję.

Dzięki regulacji prędkości oraz kąta nachylenia pasa bieżnego użytkownik dobiera parametry do swoich możliwości.

### SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU MANTIS



ergonomiczny panel sterujący – pozwala na łatwy i intuicyjny sposób sterowania urządzeniem. Prosta obsługa komputera zapewni łatwość użytkowania nawet osobom starszym.



ciche i łatwe składanie bieżni – pozwala bez wysiłku na ciche złożenie lub rozłożenie pasa bieżni, co umożliwia łatwe i szybkie składanie nawet dla pań.



Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu



system chłodzenia użytkownika – wbudowany w panel sterujący nawiew powietrza. Poprawia wydajność naszego organizmu i znacznie zwiększa komfort użytkowania bieżni.



możliwość korzystania z programów odpowiednio dobranych w zależności od celów jaki chcemy uzyskać oraz możliwość stworzenia własnych programów. Możliwość w pełni spersonalizowania treningu.

### DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 161,5 x 71 x 138 cm  
Powierzchnia do biegania: 44 x 125 cm

Maksymalna waga użytkownika - 120 kg  
Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

### UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
  - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
  - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości itp. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
  - Dzieci, nie będące pod nadzorem, należy utrzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
  - Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
  - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
  - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
  - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
  - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczenia należy mieć przypięty do ubrania klucz bezpieczeństwa i trzymać się uchwytów. Podczas działania bieżni proszę nie dotykać elementów ruchomych bieżni.
  - Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.
  - Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
  - Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
  - Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
  - Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- OSTRZEŻENIE:** przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.
- Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.
- OSTRZEŻENIE:** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

## MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

### ZESTAWIENIE CZĘŚCI

1x w całości złożona bieźnia (schemat, str. 48)  
1x klucz bezpieczeństwa  
1x klucz sześciokątny 6mm

1x buteleczka silikonu  
1x instrukcja

### INSTRUKCJA MONTAŻU (Rysunki – str. 50-52)

**Krok 1** Wyjmij bieźnię z pudła i połóż ją na płaskiej podłodze (jak pokazano na rysunku).

**Krok 2** Wstaw kolumnę pionową do pierścienia zaciskowego po obu stronach ramy głównej, przykręć wkrętem Allen C.K.S. gwintowanym do połowy M8\*50\*20 i wkrętem Allen C.K.S. z pełnym gwintem M8\*15 (jeszcze nie dokręcając).

**Krok 3** Ustaw uchwyt kierownicy w linii poziomej (w kierunku, jak

pokazano na rysunkach), następnie połącz konsolę B i kolumnę pionową, używając 4 szt wkrętów Allen C.K.S. gwintowanych do połowy M8\*15 (dokręć śruby)

**Krok 4** Ustaw konsolę A na bieźni i połącz dobrze wszystkie przewody, używając wkrętu gniazdowego Allen z pełnym gwintem M6\*25 przykręć konsolę.

**Krok 5** Dokręć śruby narzędziami, montaż zakończony.

### SKŁADANIE BIEŻNI, PRZENOSZENIE BIEŻNI

Nie próbuj przenosić bieźni, jeśli nie jest w złożonej i zablokowanej pozycji. Upewnij się, że wtyczka jest odłączona od źródła zasilania.

W celu złożenia bieźni należy podnieść obiema rękami powierzchnię do biegania aż do momentu usłyszenia delikatnego sygnału, który informuje o prawidłowym zablokowaniu bieźni w pozycji pionowej.

Natomiast w celu rozłożenia bieźni należy nacisnąć stopą kolorowy element na tłoku znajdującym się pod pasem bieźnym, co umożliwi zwolnienia blokady. Następnie należy delikatnie pociągnąć pas bieźny w dół oraz stanąć w odległości 2 metrów od bieźni gdyż urządzenie rozłoży się automatycznie. Prosimy zapoznać się z rysunkiem (s.53)

**UWAGA:** Złożona bieźnia nie może być obsługiwana i użytkowana. Proszę całkowicie zatrzymać ruchomy pas bieźny przed złożeniem urządzenia. Złożona bieźnia powinna być odłączona od źródła zasilania. Nie wolno włączać złożonej bieźni.

Aby przenieść bieźnię ostrożnie unieś ją na tylne rolki transportowe i trzymając po obu stronach przemieść ją w wybrane miejsce.

**UWAGA:** Przed przenoszeniem bieźni, należy upewnić się, że bieźnia jest odłączona od źródła zasilania. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby.

### KONSERWACJA

- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu.
- Monitor (kopułę zasilającą) należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do wycierania krawędzi pasa i przestrzeni między pasem a krawędzią ramy. Czyść również krawędź pasa z jego spodniej strony. Górną część pasa zaleca się myć szczoteczką i wodą z mydłem raz na miesiąc.
- UWAGA:** Zanim zaczniesz znów używać bieźnię, poczekaj aż urządzenie

wyschnie.

- Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu oraz sprawdź wszystkie połączenia, w tym również czy śruby są dobrze dokręcone.
- Zaleca się raz w roku zdjęcie czarnej pokrywy silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.
- UWAGA:** Poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia.
- Elementy łączące są najbardziej narażone na zużycie.
- UWAGA:** Przed czyszczeniem, smarowaniem należy wyłączyć bieźnię oraz odłączyć ją od źródła zasilania.

## PAS BIEŻNY

### Regulacja napięcia pasa

jest bardzo ważne dla biegacza, aby zapewnić równą, równomiernie pracującą powierzchnię. Regulacja musi być przeprowadzana z prawej i lewej strony tylnej rolki za pomocą klucza dołączonego do bieźni. Śruby do regulacji są umieszczone z tyłu bocznych szyn.

Dokręć tylną rolkę tylko do takiego stopnia, aby pas nie ślizgał się po przedniej rolce. Reguluj delikatnie obydwie śruby (prawą i lewą) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i kontroluj właściwe napięcie pasa.

**UWAGA:** Nie wolno naciągać pasa zbyt mocno ponieważ może to skutkować uszkodzeniem pasa i zbyt szybkim zużyciem się łożysk.

### Wyśrodkowanie pasa bieźnego (rysunek, str. 53)

Bieźnia jest skonstruowana w taki sposób, aby pas bieźny był maksymalnie wycentrowany podczas użytkowania. Normalną właściwością pasów jest to, że gdy są w ruchu (bez osoby biegnącej), poruszają się przy jednej z krawędzi bieźni. Po kilku minutach ruchu pas powinien sam się scentrować. Jeśli podczas użytkowania pas nadal porusza się w pobliżu jednej z krawędzi bieźni, konieczna jest regulacja. Należy ją przeprowadzić z następujący sposób:

### Instrukcja smarowania pasa bieźnego (rysunek – str. 453)

- Odłączyć bieźnię od źródła zasilania.
- Złożyć bieźnię.
- Sprawdzić tylną stronę pasa bieźnego. Gdy powierzchnia jest sucha należy ją nasmarować. Natomiast gdy powierzchnia jest mokra lub wilgotna to nie trzeba jej smarować.

Urządzenie jest wyposażone w zasilacz. Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie

- ustaw najmniejszą prędkość

- sprawdź, po której stronie prowadnicy porusza się pas (blisko której krawędzi).

Jeśli pas porusza się przy prawej krawędzi, dokręć prawą śrubę i poluzuj lewą za pomocą 6 mm klucza aż do momentu, kiedy pas się wycentruje.

Jeśli pas porusza się przy lewej krawędzi, dokręć lewą śrubę i poluzuj prawą aż do momentu, kiedy pas się wycentruje.

należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.

Zaleca się okresowo sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę! Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY. Nigdy nie ciągnij za kabel.

### Smarowanie pasa bieźnego, podstawy, rolek

Należy smarować urządzenie po pierwszych 30 godzinach użytkowania w następujący sposób:

- Używaj miękkiej, suchej ściereczki do przecierania przestrzeni między pasem i podstawą.

- W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie silikon po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy. (rysunek, str. 53)
- Od czasu do czasu smaruj przednie i tylne rolki, aby działały w najlepszy możliwy sposób.
- Jeśli pas/podstawa/rolki będą utrzymywane w należytej czystości, następnego smarowania można dokonać po około 120 godzinach użytkowania. Proszę skontaktować się z serwisem firmy SPOKEY w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.

## LICZNIK

### PODSTAWOWE INFORMACJE

#### Regulacja kąta nachylenia pasa bieżnego

- Kąt nachylenia bieżni może być zmieniany po uruchomieniu pasa bieżnego.
- Kąt nachylenia może wynosić od 0 do 15 stopni.
- Naciśnij przycisk UP lub DOWN aby zmienić kąt nachylenia pasa bieżni lub poprzez naciśnięcie przycisku 3, 6, 9.
- Możesz zmieniać kąt nachylenia również za pomocą klawiszy „▲” lub “▼”, znajdujących się na wyświetlaczu.
- Na wyświetlaczu pojawi się informacja o bieżącym kącie nachylenia.
- Kąt nachylenia pozostaje w ustawionej pozycji, gdy wyświetlacz jest wyłączony.

### KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa służy do natychmiastowego wyłączenia zasilania bieżni podczas upadku. Pełni funkcję awaryjnego stopu. Klucz bezpieczeństwa należy używać tylko w nagłych wypadkach.

Dla bezpiecznego i komfortowego zatrzymania, unieruchamiania używaj przycisku START/STOP, aż do całkowitego zatrzymania bieżni. Pas bieżny po przyściśnięciu START/STOP będzie powoli zmniejszał swoją prędkość. Bieżnia nie włączy się dopóki klucz bezpieczeństwa nie będzie

odpowiednio włożony do otworu klucza znajdującego się w środkowej części konsoli licznika co dodatkowo zabezpiecza uruchomienie bieżni przez osoby trzecie. Drugi koniec klucza należy przyczepić do ubrania. Podczas upadku klucz bezpieczeństwa wypadnie z konsoli i bieżnia się zatrzyma. Zalecane jest, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przypięty klucz bezpieczeństwa. Proszę podłączyć i sprawdzić działanie klucza bezpieczeństwa przed rozpoczęciem użytkowania.

### ROZPOCZĘCIE TRENINGU , PARAMETRY TRENINGU

Po ustawieniu trybu treningu naciśnij przycisk “START”. Ekran wyświetlacza zacznie odliczać od 5 sekund do 1, wydając pięć dźwięków, po odliczeniu do 1 bieżnia łagodnie wystartuje, powoli przyspieszy do wyświetlanej wartości, następnie będzie płynnie działać ze stałą prędkością.

a) Podczas biegu, naciskaj “SPEED+ “, “SPEED-“ lub przycisk szybkiej zmiany prędkości - “quick speed key“ regulując prędkość do własnych potrzeb.

b) Dla P1—P36, prędkość i pochylenie są podzielone na 10 segmentów. Każdy segment ma taką samą wartość czasu. Po wybraniu prędkość będzie pozostawać w aktualnym segmencie. Przy przechodzeniu do następnego segmentu rozlegną się najpierw 3 dźwięki. Po ukończeniu 10 segmentów, silnik zatrzyma się przy długim dźwięku.

c) Naciśnięcie przycisku “START” podczas biegu spowoduje przerwę. Po ponownym naciśnięciu przycisku “START” bieżnia ruszy, osiągnięte dane

zostaną utrzymane.

d) Po naciśnięciu przycisku “STOP” podczas biegu bieżnia będzie zwalniać aż do zatrzymania. Wszystko powróci do stanu domyślnego.

e) Naciskając przyciski “INCLINE +/-“ lub przycisk szybkiej zmiany pochylenia - “QUICK INCLINE KEY” wyreguluj nachylenie do własnych potrzeb.

f) W każdym przypadku, po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa, okno wyświetla: E7 (błąd 7) i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Bieżnia zatrzyma się.

g) Sterownik jest zawsze pod kontrolą. Gdy nastąpi stan niezgodny z normą, bieżnia zatrzyma się. Okno pokaże komunikat błędu - ERR i rozlegnie się dźwięk.

h) Gdy okno pokazuje komunikat błędu - ERR, naciśnij przycisk “stop”, komunikat błędu - ERR zostanie usunięty.

### FUNKCJE LICZNIKA:

“DISTANCE” (dystans): Wyświetla wartość liczbową przebytego dystansu (0,00-99,9 km)

“CALORIES” (kalorie): Wyświetla wartość liczbową spalonych kalorii, w programie testu zawartości tłuszczu w ciele (0,0-999 Cal).

“TIME” (czas): Wyświetla wartość liczbową czasu (0:00-99:59 min)

“SPEED” (prędkość): Wyświetla wartość liczbową prędkości (1,0-16,0 km/h)

“PULSE” (puls): Wyświetla wartość liczbową częstości pulsu, podczas testowania częstości bicia serca zapala się lampka “PAUSE” (przerwa).

“INCLINE” (nachylenie): Wyświetla wartość liczbową nachylenia (0-15%).

### PRZYCISKI

Przycisk wybierania programu: gdy bieżnia jest zatrzymana, cyklicznie przełącza z programu ręcznego do “P1-P36 → USER01~USER03 → FAT”, odpowiednio do preferencji. Domyślna prędkość programu ręcznego to 1,0 KM/H, najwyższa prędkość to 16 KM/H.

“MODE” (tryb): przycisk wyboru trybu: gdy bieżnia jest zatrzymana, ustaw wymagany tryb (Mode).

W programie MODE możesz wybierać odliczanie czasu (Time countdown)→ odliczanie kalorii (Calories countdown)→ odliczanie odległości (Distance countdown)→ Tryb normalny (Normal mode). Po naciśnięciu przycisku MODE można ustawić pożądaną wartość TIME, CALORIE lub DYSTANS. Pożądana wartość ustawia się używając przycisków SPEED + lub -. Po ustawieniu pożądanej wartości w celu rozpoczęcia ćwiczeń należy nacisnąć przycisk START.

Ustawienie domyślne to 30 minut w programach P1-P36. Możesz wybierać pozycję FAT (tłuszcz) w trybie FAT.

“START/PAUSE”: gdy bieżnia jest zatrzymana, naciśnij przycisk START w

celu włączenia bieżni. Naciśnięcie przycisku “START” podczas ruchu bieżni zatrzyma ją.

“STOP”: gdy bieżnia jest w ruchu, zatrzymaj bieżnię naciskając przycisk STOP, gdy na ekranie pojawi się komunikat błędu ERR. Naciśnij przycisk stop w celu skasowania komunikatu błędu. Gdy bieżnia zatrzyma się, po naciśnięciu przycisku “STOP” powróci ona do domyślnego stanu wyświetlania.

“Speed +”: zwiększa prędkość podczas biegu. Zwiększa wartość parametru podczas testowania zawartości tłuszczu w ciele.

“Speed -”: zmniejsza prędkość podczas biegu. Zmniejsza wartość parametru podczas testowania zawartości tłuszczu w ciele.

“QUICK SPEED” (szybka zmiana prędkości): gdy bieżnia jest w ruchu, naciskanie przycisku zwiększa bezpośrednio prędkość 3,6, 12, 16

“Incline -”: Naciskanie tego przycisku zmniejsza nachylenie pasa bieżnego.

“Incline +”: Naciskanie tego przycisku zwiększa nachylenie pasa bieżnego.

“QUICK INCLINE” (szybka zmiana pochylenia): naciskanie tego przycisku zwiększa bezpośrednio pochylenie 6, 9, 12

### INSTRUKCJA URUCHAMIANIA - START:

1. Włącz przewód zasilania do gniazdka elektrycznego. Następnie należy przełączyć główny włącznik znajdujący się z tyłu pokrywy na ON. Ekran zaświeci się i rozlegnie się dźwięk włączenia go.

2: Włóż klucz bezpieczeństwa w prawidłowym położeniu, następnie włącz zasilanie, zapali się lampka okna LCD i rozlegnie się sygnał dźwiękowy, bieżnia przejdzie do trybu normalnego - P0 Normal Mode.

## PROGRAMY I FUNKCJE

### WYBÓR PROGAMU

Naciskaj przycisk "PROG", wybierając program P0-P36, U01, U02, U03, FAT.

#### Program użytkownika "P0".

Naciśnij przycisk trybu "MODE" cyklicznie wybierając jeden z czterech trybów treningu. Domyślna prędkość to 1,0 km/h, pochylenie domyślne to 0%.

#### Tryb treningu 1: MANUAL

Zliczanie parametrów: Czas - Time, odległość - Distance, kalorie - Calories są dodawane. Funkcja ustawienia wartości wyjściowych do osiągnięcia jest niedostępna.

#### Tryb treningu 2: Odliczanie czasu.

Po wybraniu, okno czasu miga. Naciskając "+" "-" wybierz wartość. Zakres to 5 - 99 minut. Wartość domyślna to 30:00.

#### Tryb treningu 3: Odliczanie odległości.

Po wybraniu, okno odległości miga. Naciskając "+" "-" wybierz wartość. Zakres to 1,0 – 99,0 km. Wartość domyślna to 1,0 km.

#### Tryb treningu 4: Odliczanie kalorii.

Po wybraniu okno kalorii miga. Naciskając "+" "-" wybierz wartość. Zakres to 20 – 990 CAL. Wartość domyślna to 50 CAL.

#### Programy "P1—P36":

Można ustawić parametry czasu (TIME). Po wybraniu, okno czasu miga. Naciskając "+" "-" wybierz wartość. Zakres to 5 - 99 minut. Wartość domyślna to 30:00. Naciśnięcie przycisku trybu "MODE" przywraca wartości domyślne.

#### FAT (tłuszcz)

Testowanie zawartości tłuszczu w ciele, w trybie FAT bieżnia musi być w stanie zatrzymanym.

## FUNKCJA KONTROLI ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU W CIELE - BODY FAT FUNCTION

Gdy bieżnia jest zatrzymana, naciskaj przycisk "PROG" aż do wybrania funkcji "FAT" i przejdź do funkcji zawartości tłuszczu w ciele; następnie naciśnij przycisk trybu "MODE" w celu wybrania parametru

A) F1, oznacza płeć, 1 (męska), 2 (żeńska). Nr 1 lub nr 2 w prawym górnym rogu oznacza wybraną płeć. Wartością pierwotną jest Male – płeć męska. W celu przejścia do kolejnego parametru należy przycisnąć przycisk MODE.

B) F2, oznacza wiek, zakres to 1 -99, wartością pierwotną jest 25.

C) F3, oznacza wzrost, zakres to 100 – 220 cm, wartością pierwotną jest 170 cm

D) F4, oznacza ciężar, zakres to 20-120 kg, wartością pierwotną jest 70 kg.

E) F5, oznacza wskaźnik BMI, pokazuje, że zakończyłeś ustawianie, przejdź do funkcji badania tłuszczu – FAT. Połóż obie ręce na uchwytach, poczekaj 8 sekund, okno pokaże wartość wskaźnika BMI. Na przykład dla ludności azjatyckiej, wartość BMI:

poniżej 18 to niedowaga;

od 18 - 23 wartość normalna;

od 23 - 28 nadwaga;

a powyżej 29 otyłość.

## PROGRAM UŻYTKOWNIKA - USER:

Bieżnia posiada trzy tryby użytkownika: USER01, USER02, USER03, które mogą być regulowane przez samych użytkowników.

Naciskaj przycisk "PROG," wybierając cyklicznie program U01 ~ U03. Naciśnij przycisk "MODE" dla ustawienia parametrów; użytkownik może

ustawić swoich 10 modułów prędkości i nachylenia. Po ustawieniu wszystkich 10 modułów naciśnij przycisk "START" uruchamiając bieżnię. Własny program użytkownika zostanie automatycznie zapisany i może być używany ponownie.

## HRC (CZĘSTOŚĆ BICIA SERCA)

1. HRC jest trybem prędkości, w którym prędkość jest regulowana automatycznie na podstawie częstotliwości bicia serca. Częstotliwość może być mierzona bezprzewodowo lub przewodowo. serca.

2. Domyślnie funkcja HRC ma trzy grupy; ograniczenie prędkości dla HRC1, HRC2, HRC3 to 9 km/h, 11 km/h i 13km/h.

3. W programie HRC można ustawiać wiele metod, porządków i parametrów, gdy naciśniesz przycisk programu dla wyświetlenia HRC, naciśnij przycisk mode dla potwierdzenia i przejdź do następnej grupy ustawień. Funkcja może wystartować, gdy naciśniesz przycisk prędkości dla ustawienia końcowego zestawu parametrów.

A: Zakres wieku - Age : 15 - 80 lat, domyślnie 25 lat.

B: Docelowa częstota bicia serca - Target heart rate:  $(220 - \text{wiek}) * 0,6$

C: Zakres korekty docelowej częstoty bicia serca: 80 - 180

D: Domyślny czas to 30 minut. Zakres korekty: 5 - 99 minut.

4. Zakres prędkości

A: Zmieniając częstotliwość, HRC sprawdza częstota bicia serca co 30 sekund (częstota bicia serca jest pokazywana).

B: Gdy częstota bicia serca użytkownika jest niższa o 30 uderzeń / min od docelowej częstoty bicia serca, prędkość jest zwiększana o 2,0 km / h.

C: Gdy częstota bicia serca użytkownika jest niższa o 6 - 29 uderzeń / min od docelowej częstoty bicia serca, prędkość jest zwiększana o 1,0 km / h.

D: Gdy częstota bicia serca użytkownika jest wyższa o 30 uderzeń / min od docelowej częstoty bicia serca, prędkość jest zmniejszana o 2,0 km/ h.

E: Gdy częstota bicia serca użytkownika jest wyższa o 6 - 29 uderzeń / min od docelowej częstoty bicia serca, prędkość jest zmniejszana o 1,0 km / h.

F: Gdy częstota bicia serca użytkownika jest wyższa lub niższa o 0 - 5 uderzeń/min od docelowej częstoty bicia serca, prędkość nie zmieni się.

5. Odpowiednio do występującej sytuacji, bieżnia będzie zwalniać do najniższej prędkości w ciągu 20 sekund, a następnie zatrzyma się po biegu przez 15 sekund z najniższą prędkością, z dźwiękiem rozlegającym się co sekundę.

A: Nie można sprawdzać częstoty bicia serca częściej, niż co minutę.

B: Częstota bicia serca zmniejszy prędkość do najniższej wartości.

C: Częstota bicia serca jest wyższa, niż  $(220 - \text{wiek})$ .

6. Nie możesz zmniejszać prędkości poniżej prędkości najniższej, gdy prędkość jest powyżej prędkości najniższej, Na przykład: najniższa prędkość to 1,0 km/h, będzie 1.0 km/h, gdy zmniejszasz prędkość od 1,6 km / h do 1,0 km / h.

7. Pochylenie nie jest kontrolowane przez częstota bicia serca, może ono być regulowane ręcznie.

8. Prędkość początkowa to 1,0 km/h, nie może ona być regulowana przez częstota bicia serca wcześniej, niż po jednej minucie biegu.

## FUNKCJA ERP – FUNKCJA OSZCZĘDZANIA ENERGII

Gdy bieżnia jest włączona, ale nie wykonuje żadnego działania, po 4 minutach 30 sekundach przejdzie ona automatycznie do trybu uśpienia - "Sleep mode", oszczędzając energię.

Gdy bieżnia jest w trybie oczekiwania, naciskanie przycisku "Mode" przez 3 sekundy spowoduje, że bieżnia wyświetli '2222' dla skasowania funkcji ERP, następnie, po ponownym naciśnięciu przez 3 sekundy, wyświetli '1111' przechodząc do trybu ERP.

## SYGNAŁY ALARMOWE

symbol	Możliwa przyczyna	Działanie naprawcze
E1	A: Luźny lub uszkodzony przewód połączeniowy	Podłącz dobrze przewód lub wymień przewód.
	B: Komputer uszkodzony	Wymień komputer

symbol	Możliwa przyczyna	Działanie naprawcze
E3	A : Czujnik prędkości założony nieprawidłowo	Założ dobrze czujnik prędkości
	B: Uszkodzony czujnik prędkości	Wymień czujnik prędkości

	C: Transformator uszkodzony	Wymień transformator
	D: Sterownik uszkodzony	Wymień sterownik
E2	A: Uszkodzony przewód połączeniowy silnika lub uszkodzony silnik	Wymień przewód silnika lub wymień silnik
	B: Przewód połączeniowy pomiędzy silnikiem i sterownikiem jest luźny lub sterownik jest uszkodzony	Podłącz dobrze przewód lub wymień sterownik

	D: Uszkodzony sterownik	Wymień sterownik
	C: Przewód połączeniowy pomiędzy czujnikiem prędkości i sterownikiem połączony nieprawidłowo	Podłącz dobrze przewód
E5	Uszkodzony sterownik	Wymień sterownik
	Uszkodzony silnik	Wymień silnik
E7	Komputer nie może przetestować sygnału klucza bezpieczeństwa	Sprawdź klucz bezpieczeństwa i włóż go prawidłowo

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Możliwa przyczyna	Działanie naprawcze
Bieżnia nie pracuje	a. nie włączono do zasilania	Włącz do gniazdka
	b. niewstawiony klucz bezpieczeństwa	Wstaw klucz bezpieczeństwa do monitora
	c. odcięcie sygnału od systemu	Sprawdź pulpit sterowania i kabel sygnałowy
	d. bieżnia nie jest włączona	Włącz
	e. Transformator włączony nieprawidłowo lub uszkodzony	Włącz dobrze transformator lub wymień transformator
	f. Przerwany obwód elektryczny	Sprawdź przewód połączeniowy i przyłacz przewodu połączeniowego, połącz dobrze
Taśma nie biegnie prawidłowo	a. taśma bieżniowa nie jest dobrze nasmarowana	Nasmaruj taśmę silikonem
	b. pasek zbyt ciasny	Wyreguluj taśmę bieżniową

Problem	Możliwa przyczyna	Działanie naprawcze
Taśma ślizga się	a. pasek zbyt luźny	Wyreguluj taśmę bieżniową
	b. pasek silnika jest zbyt luźny	Wyreguluj pasek silnika
Bieżnia nagle się zatrzymała	A: Klucz bezpieczeństwa wypadł	Wstaw dobrze klucz bezpieczeństwa.
	B: Problem z systemem elektronicznym	Wezwij serwis posprzedażny
Wadliwy klucz	Klucz jest uszkodzony	Wymień klucz
	Klucz nie działa	Wymień płytkę klucza i przewód. Wymień płytkę obwodów drukowanych. Wymień komputer.
Konsola nie wyświetla	Wkręt na płytce drukowanej jest poluzowany	Dokręć dobrze wkręt
	Uszkodzona konsola	Wymień konsolę
Brak pulsu	Przewód uchwytu pulsu niewłaściwie podłączony lub przewód uszkodzony	Podłącz dobrze przewód lub wymień przewód
	Uszkodzony obwód konsoli	Wymień konsolę

## UŻYTKOWANIE

### Ustawienie bieżni, zakres zastosowania

Bieżnie należy ustawić w miejscu suchym, nie narażonym na strumień wody i wilgoć.

Bieżnie należy umieścić na czystej i płaskiej powierzchni. Ustawienie bieżni na nierównym podłożu może spowodować uszkodzenie jej systemu.

Bieżnie należy umieścić w odległości ok. 2 m od ściany i przedmiotów stanowiących jakiegokolwiek zagrożenie dla użytkownika.

### Pozycja

Wejść na pas bieżni, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg (patrz rysunki poniżej).

### Rozpoczęcie ćwiczeń

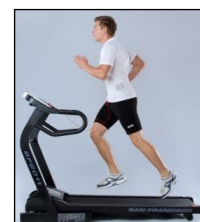
Proszę wejść na boczne panele bezpieczeństwa. Następnie należy ustawić prędkość na najniższy poziom.

### Zejszcie z bieżni

a) zejście podstawowe

Za urządzeniem należy zostawić obszar bezpieczeństwa: 2 x 1 m. Ćwiczenia na bieżni zastępują spacer lub bieg. Bieżnia magnetyczna jest przeznaczona do użytku domowego i nie jest urządzeniem przeznaczonym do celów terapii i rehabilitacji. Urządzenie nie jest przeznaczone do długotrwałego działania jak również komercyjnego działania.

Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.



Kolejnym krokiem jest wejście na pas bieżni i ustawienie pożądanej prędkości.

Naciśnij przycisk STOP. Uwaga: Należy poczekać aż pas bieżni całkowicie zatrzyma się. Następnie należy odpiąć klucz bezpieczeństwa i naciśnąć główny wyłącznik.

b) zejście awaryjne

W celu zejścia z bieżni w wyniku np. nieprawidłowego działania urządzenia bądź problemów zdrowotnych proszę stopniowo zwalniać szybkość biegu.

Można zejść z bieżni, gdy pas bieżny zatrzyma się. Można również skorzystać z klucza bezpieczeństwa.

**UWAGA:** Zawsze po skończonej sesji ćwiczeń odłącz bieżnię od źródła zasilania (wyjmij wtyczkę z kontaktu).

### Rzeźbienie mięśni

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy

trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

### Utrata wagi, sesje treningowe

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

Zalecane jest wykonywanie ćwiczeń 3-4 razy w tygodniu - ok.: 30min. Intensywny trening pomagający w zrzuceniu wagi powinien być wykonywany częściej, co najmniej ok.: 45-50 min

## INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

### Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.



Zobacz film:

**Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.**

Zeskanuj kod zamieszczony obok

lub wpisz w przeglądarce adres:

<http://bit.ly/2sXUEga>



#### Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



#### Rozciąganie mięśni ud

Położ prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stopę. Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.



#### Rozciąganie mięśni ud i kolan

Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie. Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.



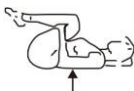
#### Rozciąganie górnych partii ciała

Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce na głowę (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion



#### Rozciąganie mięśni łydek

Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę. Naprzemiennie wyrzucaj nogi do tyłu w celu rościągnięcia mięśni nóg.



#### Rozciąganie mięśni nóg

Położ się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej.

### Faza treningu, odpoczynek

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie

mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

## GWARANCJA

Przed naszym sprzętem stawiamy wysokie wymagania, dlatego dokładamy wszelkich starań by do jego wykonania wykorzystywane były materiały najwyższej jakości.

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu.

Więcej informacji na temat gwarancji znajdziesz w karcie gwarancyjnej.

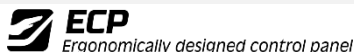


#### Dotyczy licznika

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji. Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

NOTES Please keep this operation manual for future use. This exercise machine is intended for home use only.

### SYSTEMS USED IN THE MENKAR MODEL



Ergonomic Control Panel – it provides control of the equipment in an easy and intuitive way. The user-friendly computer can be operated easily even by the elderly.



soft and easy folding of the treadmill – it allows effortless folding and unfolding of the treadmill deck, and makes folding quick and easy even for the ladies.



The present model has a 5 year warranty for the frame and other components, excluding the subassemblies which undergo normal wear and tear.



User Cooling System – air ventilation system built into the control panel. It increases your performance and considerably improves the treadmill's comfort of use.



predefined workout settings – you can use various programs adjusted depending on the goals you want to achieve or you can create your own programs. An option to fully personalize your workout.

### SAFETY NOTES

- Prior to assembling this exercise machine and before the start of the training, you should read carefully the following instructions. Safe and effective use of the equipment can be ensured only if it is put together, maintained, and used properly, as described herein. If you are not the user yourself, please pass this operation manual to all users and inform them about all the hazards and precautions.
  - Before beginning an exercise program, consult with your doctor to determine whether there are any mental or physical conditions which could pose a risk to your health and safety. Talking with your doctor can also protect you against the improper use of the equipment. Your doctor will determine whether it is suitable to use medications that affect the heart rate, blood pressure or cholesterol.
  - Pay attention to your body's signals. Improper or excessive exercises can negatively affect your health. An exercise should be discontinued immediately if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in the chest, irregular pulse, particularly shortness of breath, fainting, dizziness, nausea. If any of these symptoms occur, you should contact your doctor immediately and stop training theretofore.
  - Children and pets should be kept away from the equipment. The exercise machine is intended only for adults.
  - The equipment must be placed on a smooth, solid and hard surface, which is secured by a mat or carpet. The exercise machine is intended for internal use only.
  - Before beginning an exercise program, make sure that all bolts and nuts are thoroughly tightened up. Please pay special attention to the parts that are most exposed to wear.
  - Safety of the equipment can be guaranteed only if it is maintained and inspected on a regular basis.
  - You should always use the equipment for its intended purpose. If during its installation or use whichever part proves to be defective, or it produces disturbing sounds, you should stop using the equipment and return it to the service and repair shop. Damaged parts must be replaced immediately or you must stop using the exercise machine until it has been repaired. Do not use damaged equipment.
  - During your training, you should wear proper exercise outfits. Avoid loose clothing that could catch on equipment and cause an injury or clothes that could restrict or prevent your movements. Make sure to remove any jewellery during your workout.
  - When running, make sure the plastic clip is fastened on your clothing. It is for your safety, should you fall or move too far back on the treadmill. Keep hands away from all moving parts
  - According to EN 957 standard the equipment has been categorized as H operational use class and C accuracy class, and it is designed exclusively for home use. It cannot be used as therapeutic or rehabilitation equipment. The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
  - The maximum permissible weight of the user is 120 kg's.
  - When lifting or moving the equipment, you should maintain a proper posture to prevent any damage to the spine.
  - During installation of the equipment, you must strictly adhere to the enclosed instructions and make use of the supplied parts only. Before installation, check whether all the parts that are contained on the attached list, are included.
  - It is not recommended to leave any adjustment device, which could interfere with the user's movements, in such a position that protrude any part thereof
- WARNING: Before using the magnetic treadmill, please read these instructions. We do not accept any liability arising from any injury or damage to any items that have been caused by misuse of this product.  
 WARNING! Heart rate monitoring system May be inaccurate. Over exercising May result In serious injury Or Health. If you feel faint stop exercising immediately.  
 Health injury may result from the incorrect or too intensive training.

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the assembled exercise machine: 161,5 x 71 x 138 cm  
 Running belt: 44 x 125 cm

Maximum weight of the user - 120 kg  
 Voltage: ~ 220-240 V (50/60Hz)

### ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

#### LIST OF PARTS (DIAGRAM, P. 48)

1x assembled treadmill  
 1x safety key  
 1x imbus 6mm

1x bottle of silicone  
 1x manual

#### INSTALLATION INSTRUCTIONS

**Step 1** Remove the treadmill from the box and place it on a flat floor (see the picture).

**Step 2** Insert the vertical column into the gripping ring on both sides of the main frame, fasten it with Allen C.K.S. half thread screw M8\*50\*20 and with Allen C.K.S. full thread screw M8\*15 (don't fasten it tight yet).

**Step 3** Set the handlebar horizontally (see the pictures), then join the console B and the vertical column with four Allen C.K.S. half thread screws M8\*15 (fasten tight).

**Step 4** Set the console A on the treadmill, join all the wires properly and fasten the console using Allen socketed full thread screw M6\*25.

**Step 5** Fasten the screws tight with proper tools; the assembly is finished.



## FOLDING AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

Don't try to move the treadmill if it's not folded and locked. Make sure that the plug is disconnected from power supply.

To fold the treadmill, the running area must be raised with both hands until a gentle signal is heard, informing that the treadmill has been correctly locked in vertical position.

To assemble the treadmill, the coloured element on the piston situated under the treadmill belt should be pressed with one foot, which will release the lock. Next, the treadmill belt should be gently pulled down and the operator should back 2 metres away from the treadmill as it will unfold

automatically. Please refer to the drawing 1 (p. 53).

**ATTENTION:** Folded treadmill cannot be operated and utilized. Stop the treadmill belt before folding the equipment. Folded treadmill should be disconnected from power supply. Don't start the treadmill when it's folded.

To move the treadmill, raise it gently onto the rear transport rolls and move it to the desired location, holding on both sides.

**ATTENTION:** Before transporting the treadmill make sure that it is disconnected from power supply. The device should always be transported by two persons..

## TREADMILL BELT

### Belt tension adjustment

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

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

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller.

Turn both the right and left bolt clockwise reasonably and inspect for proper tension. When an adjustment is made to the belt tension, you must also make a tracking adjustment to compensate for the change in belt tension.

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

### Belt tracking adjustment (picture, p. 53)

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

- ▲ First set speed at lowest position.
- ▲ Second check the belt shifts to which side.

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

### Incline feature

- Incline may be adjusted anytime after belt movement.
- The incline range is from 0 to 15%.
- Press the following buttons: 3, 6, 9 in order to quickly set the appropriate angle of incline of the running belt.

- You can also adjust the incline percent by using the '▲' or '▼' on handrail.
- The display will indicate incline percent as adjustments are made.
- Incline will remain in its position when display is turned off.

## HOW TO CHECK THE RUNNING MAT FOR PROPER LUBRICATION (picture, p. 53)

- Disconnect the main power supply.
- Fold the treadmill up into the storage position.

- Feel the back surface of the running mat.

## SAFETY KEY

A safety key is provided with this machine. Remove the safety key will stop the walking belt immediately; the treadmill will shut off automatically.

Insert the safety key will reset the display. Use only in urgent situations

## MAINTANCE

Caution: before cleaning / lubrication you must take out the power plug from a socket.

For cleaning the exercise machine, do not use any abrasive detergents.

Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust.

The monitor (power supply dome) should be cleaned only with a dry cloth.

The equipment should be stored in dry places in order to protect it from any moisture and corrosion.

Use a soft, damp cloth to wipe off the edges of the treadmill belt, and the space between the treadmill belt and the frame edges. Clean the edge of the belt on its bottom side also. Clean the upper part of the belt with a brush

and soap water once a month.

**NOTE:** Before you start using the treadmill again, wait until the equipment is completely dry.

Vacuum under the equipment at least once a month to prevent dust from accumulating.

Once a year, it is recommended to remove the black cover of the engine in order to remove any dust that may accumulate there.

**NOTE:** The level of equipment operational safety can be maintained only by regular inspections checking for any damage and wear.

Connecting elements are the most vulnerable to any wear..

### Belt/deck/roller lubrication

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

You should apply the lubrication after approximately the first 20 hours of operation. We recommend lubrication of the deck every 30 days.

See below procedures for lubricating:

- Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.

- Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).
- Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at their peak performance.

If the treadmill belt/deck/roller is kept reasonably clean it is possible to expect over 120 hours before additional re-lubing is necessary.

## HOW TO OPERATE THE COUNTER

### BUTTON INSTRUCTION :

"PROG": Programme selection key: with the treadmill stopped, cyclical switching from the manual mode to "P1-P36 → U1~U3 → FAT" to match individual preferences. Default speed in the manual mode is 1.0 km/h, maximum speed is 16 km/h.

"MODE": mode select key : when the treadmill is stopped , set the Mode as you prefer.

In the program MODE ,you can cycle select the Time countdown →calories countdown →distance countdown→ Normal mode.

The reposition of default is 30 minutes when in P1-P36. You can cycle select the FAT item when in in FAT mode.

"START/PAUSE" key :when the treadmill is stopped ,press the START key to turn on the treadmill. Press "START" key when running, it will pause.

“STOP” key ,when the treadmill is running, stop the treadmill by pressing the STOP key . when the LCD window show the ERR massage .Press the stop key to clear the err massage. When the treadmill stop, press the “STOP” key, it can return to the default display status

“Speed +” KEY : increase the speed when running. Increase the parameter under the body fat testing.

“Speed - “ KEY: decrease the speed when running. Decrease the

#### SAFETY KEY FUNCTION :

In any state, pull-out safety locks, window displays: E-7 and sound buzzer.

#### START INSTRUCTION :

Put the power cord into the electrical outlet with 10A. Flip this switch to the “ON” position. The screen shine with prompt sound.

#### PROGRAM SELECTION

Press “PROG” key to cycle select the program P0-P36,U01,U02,U03,FAT.

##### “P0” User Program.

Press “MODE” cycle select four training mode. User can select the speed and inclination . Speed default is 1.0km/h,inclination default is 0%.

##### Training mode 1

Counting. Time ,distance, calorie is plus. The select function is closed.

##### Training mode 2

Time Countdown. Under selecting, time window flicker, press “+”-“” to select the value. The range is 5-99 minute. Default is 30:00.

##### Training mode 3

Distance Countdown. Under selecting, Distance window flicker, press “+”-“” to select the value. The range is 1.0-99.0km. Default is 1.0KM.

#### HOW TO START TRAINING

Press “START” after setting up training mode, Screen display 5 seconds into the countdown, accompanied by five hint sound, after the countdown to 1, treadmill start gently, speed up slowly to the display, then the constant speed operation smoothly.

a) When running, press the “Speed + “, “Speed –“ or “quick speed key“ to adjust the speed you want.

b) For P1—P36, Speed and inclination is divided into 10 segments. Each segment have same time. The speed after selecting will be avail in current segment. When run to next segment., it will sound 3 times in advance. When finish 10 segments, the motor will stop with a long prompt sound.

#### BODY FAT FUNCTION

When the treadmill is stopped, press the "PROG"key until select"FAT "and enter into body fat function.,then press “MODE” key to set the parameter .

“DIS/CAL ”window which in the left of the screen showing the item serial number, you can press “MODE” key to adjust . "PULSE" window which in the right of the screen displays the setting parameter, press press “+” “—”key to set the data.

A) Sexo, means Sexo, the F1(male), F2(female). If the window displays 1,which shows you select "Male", The original is Male

B) Age ,means Age, the range is 1 -99, the original is 25.

#### USER PROGRAM:

Treadmill have three user mode:USER01 ,USER02 ,USER03 which can be adjusted by the user themselves.

Press “PROG” key to cycle select the program U01~U02.Press “MODE” to set the parameters, user can set your own exclusive 10 segment of speed

#### HRC (HEART RATE CONTROL)

1. The HRC is a speed mode with automatic speed adjustment based on the heart rate. The heart rate can be measured with wireless or wired devices.

2. By default, the HRC comes with three function groups: HRC1, HRC2, and HRC3 with speed limits of 9 km/h, 11 km/h and 13km/h, respectively.

3. The HRC programme provides a lot of settings: methods, orders and parameters. After pressing the key activating the HRC, press the mode key to confirm and go to the next group of settings. The function starts when you press the speed key in the final setting of parameters.

A: Age: 15 - 80 years; default setting: 25 years.

parameter under the body fat testing.

“QUICK SPEED” key : when the treadmill is running ,Speed up directly by by pressing the quick speed key3, 6, 12, 16

“Incline –“ KEY : Decrease the incline by pressing this key .

“Incline +“ KEY :Increase the incline by pressing this key .

QUICK INCLINE KEY: Increase the incline directly by pressing the quick incline key 6,9,12

Then put well the safety lock, all show that the full light for 2 seconds, then go to manual start mode (the equivalent of clearing reset).

Put the safety key on the correct position ,then turn on the power ,the LCD window light is shining ,and sound “beee”, the treadmill enter in to the P0 Normal Mode .

#### Training mode 4

Calories Countdown. Under selecting, calories window flicker, press “+”-“” to select. The range is 20-990CAL. Default is 50CAL.

##### “P1—P36” Preset program.

Only for Time Countdown mode. Under selecting, time window flicker, press “+”-“” to select.The range is 5-99 minute. Default is 30:00. Press “MODE” key to return to Defaults.

##### FAT:body fat testing,

Under FAT mode ,the treadmill must be in stop state

c) Press “START” key when running, it will pause. Press “START” key again, it will running, the record data will keep on.

Press “STOP” key when running, the treadmill will slowly till stop. All will return to the default state.

Press “ “ KEY or “QUICK INCLINE KEY” adjust the incline you want.

In any state, pull-out safety locks, window displays: E7and sound buzzer. The treadmill stop.

The controller always under the inspection. Treadmill will stop once the abnormal case happen. Window will show the ERR message and sound.

When the window showing the ERR message, press “stop” key, the ERR message will be deleted.

C) Height, means Height, the range is 100-199CM, the original is 170CM

D) Weight,means Weight, the range is 20-120KG, the original is 70KG

E) BMI,mean BMI, show you have finished the set item , and enter into body fat function, Put two hands on the handle bar, wait for 8 seconds, and the item window will show the BMI. Take the Asian people for example, BMI under 18 is too thin;

between 18-23 is standard;

between 23-28 is fat;

and over 29 is too fat.

and inclination . After setting the parameters to press “START” to start the treadmill .the user own exclusive program will be saved automatically which can be used next time.

B: Target heart rate:  $(220 - \text{age}) * 0.6$

C: Target heart rate range: 80 - 180

D: Default time: 30 minutes. Time range: 5 - 99 minutes.

4. Speed setting:

A: By changing the frequency, HRC checks the heart rate every 30 seconds (the heart rate is displayed).

B: When the user's heart rate is lower than the target heart rate by 30 beats/minute, the speed increases by 2.0 km/h.

C: When the user's heart rate is lower than the target heart rate by 6-29 beats/minute, the speed increases by 1.0 km/h.

- D: When the user's heart rate is higher than the target heart rate by 30 beats/minute, the speed decreases by 2.0 km/h.
- E: When the user's heart rate is higher than the target heart rate by 6-29 beats/minute, the speed decreases by 1.0 km/h.
- F: When the user's heart rate is higher or lower than the target heart rate by 0-5 beats/minute, the speed remains the same.
5. If required, the treadmill gradually slows down to the minimum speed in 20 seconds, then runs at the minimum speed for 15 seconds and stops; every second is marked with a sound.

- A: The heart beat cannot be checked more often than every minute.
- B: The speed decreases to the minimum due to the heart rate.
- C: The heart beat is higher than (220 - age).
6. The speed cannot be lower than the minimum value when the speed is above the minimum. For example: minimum speed is 1.0 km/h and it will be 1.0 km/h when you slow down from 1.6 km/h to 1.0 km/h.
7. The incline is not controlled by the heart rate and can be set manually.
8. The initial speed is 1.0 km/h and cannot be controlled by the heart rate earlier than after 1 minute of run.

#### ERP FUNCTION

While the treadmill turns on but without any operations, shortly in 4 minutes 30 seconds, it will automatically enter into "Sleep mode" so as to save energy.

When the treadmill is in standby mode, press "Mode" key for 3 seconds, it will display '2222' to cancel ERP function, then press again for 3 seconds, it will display '1111' to enter ERP mode.

#### PROBLEM SOLVING

Problem	Possible cause	Corrective action
Treadmill does not work	a .no connect to power supply	Plug into socket
	b. safety switch not insert	Insert safety switch in monitor
	c .cut off the signal circuit system	Check control panel and signal cable
	d. treadmill is not switch on	Switch on
	e: transformer did not fix well or transformer defected .	Fix well the transformer or change the transformer
	f: electrocircuit interrupt	Check the connect wire and the terminal of the connect wire ,and well connect .
Belt does not run	a .running belt not lubricate well	Adjust running belt by silicon
	b . belt too tight	Adjust running belt

Problem	Possible cause	Corrective action
Belt is slipping	a. belt is too loose	Adjust running belt
	b .Motor belt is too loose	Adjust the motor belt
Treadmill stop suddenly	A :safety key fall off	Put well the safety key .
	B: the electronic system problem	Ask for the after sale service
Key defected	Key is damaged	Change key
	Key can not work	Change key board and wire. Change pcb board. Change computer.
Console short of display	The screw on the pcb is loose	Tight well the screw
	Console defected	Change the console
No impulse	Handle pulse wire did not connect well or wire defected	Well connect the wire or change the wire
	Console circuitry defected	Change the console

#### ERROR CODES

Problem	Reason	How to settle the problem
E1	A: Connect wire loose or defected	Well connect the wire or Change the wire
	B: computer defected	Change the computer
	C: Transformer defected	Change the transformer
	D: Controller defected	Change the controller
E2	A: Motor connect wire or motor defected	Change the motor wire or change the motor
	B: The connect wire between the motor and controller is loose or controller defected	Well connect the wire or change the controller

Problem	Reason	How to settle the problem
E3	A : speed sensor not well put	Well put the speed sensor
	B: speed sensor defected	Change the speed sensor
	C: The connect wire between the speed sensor and the controller did not connect well	Well connect the wire ,
	D: controller defected	Change the controller
E5	Controller defected	Change the controller
	Motor defected	Change the motor
E7	Computer can not test the safety key signal	Check the safety key ,and well put .

#### USAGE

##### Placing the treadmill, scope of usage

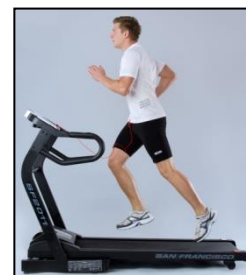
- The treadmill should be placed in a dry place, and not exposed to the stream of water and moisture. The treadmill should be placed on a clean and flat surface. Placing the treadmill on an uneven surface can cause damage to its system. You cannot place the treadmill on a carpeted or floor covering.
- The treadmill is intended for indoor use only.
- This equipment may not be exposed to an aerosol spray or oxygen. Moreover, it may not be placed in areas where gas is used due to possible sparks coming out of the engine.
- The treadmill should be placed at a distance of about 2 m from walls and objects that may be dangerous to the user.
- The security area of 2 x 1 m must be left behind the exercise machine.
- Treadmill exercises replace walks and jogging. The treadmill is intended for home use only and it is not designed for any therapeutic or rehabilitation purposes.
- The device is not designed for a long-term operation or any commercial activities.

## Your body position

Get onto the treadmill belt; you can rest your hands on the handrails. While doing your exercises, you should have your back straight. On the treadmill, you can perform exercises which replace walks or jogging (see figure).

Any injuries may result from incorrect or intensive training.

NOTE: You should keep your hands away from moving parts.



## Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your training programme. You should exercise practising the following stages:

warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

## Weight loss, Training sessions

An important factor here is the effort you put into your exercises. The longer and harder you train, the more calories you will burn. It will be a success to obtain the same efficiency as for fitness training.

It is recommended to perform your exercises 3-4 times per week – for approx.: 30 minutes.

Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

## TRAINING MANUAL

Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

## Warm-up stage

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.

Repeat every exercise several times.



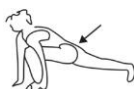
### Watch the movie:

**A warm-up with Rafał Wieczorowski.**

Scan the presented code

or type the address into your web browser:

<http://bit.ly/2sXUEga>



### Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



### Stretching the muscles of your thighs

Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand.



### Stretching the muscles of your thighs and knees

Sit on the floor. Pull the legs forward. Then bend forward to touch the feet with your hands.



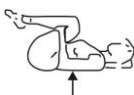
### Stretching the muscles of your upper body

Stand on the floor with your legs slightly apart, place both hands over your head (as shown in figure), and then stretch the arm muscles.



### Stretching the muscles of your calves

Stand next to the wall with your legs apart. Put your hands against the wall. Throw your legs back alternately to stretch the leg muscles.



### Stretching the muscles of your legs

Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

## Starting the exercise

Stand on the foot rail. Next, set the speed to the lowest possible value.

The next step is stepping onto the running belt and setting the desired speed

## Training stage, relaxation

This stage requires your effort. In time, with regular training, your leg muscles become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to constantly keep the same speed.

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and “cool down” your

muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises, remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week.

## How to get off the treadmill

a) standard stopping procedure

Press the STOP button.

Attention: Wait till the running belt is completely still. Next, remove the safety key and press the main switch.

b) emergency method

In order to get off the treadmill as a result of the equipment malfunction or your health problems, please slow down your running speed gradually. You can get off the treadmill when the belt stops running. You can also use the security key.

NOTE: Always after finishing your exercise session on the treadmill, disconnect the treadmill from the power source.



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

## ВНИМАНИЕ

Сохраните, пожалуйста, данную инструкцию для дальнейшего использования.  
Изделия предназначены для использования в домашних условиях.

## СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ MENKAR



*Ergonomically designed control panel*

эргономичная панель управления – позволяет легко и интуитивно управлять тренажером. Простое обслуживание компьютера обеспечивает удобство пользования даже для пожилых пользователей.



*Safety and noiseless when landing*

тихое и простое складывание беговой дорожки – позволяет без труда тихо сложить или разложить беговое полотно, благодаря чему его сможет легко и быстро сложить даже женщина.



*5 years warranty package for frame and moving parts*

На данную модель предоставляется 5-летняя гарантия для рамы и остальных элементов, за исключением подузлов, подверженных нормальному износу.



**AIR BLAST**

*Cooling and user ventilation*

система охлаждения пользователя – встроенный в панель управления обдув воздухом. Увеличивает эффективность организма и значительно повышает комфорт пользования беговой дорожкой.



**MULTI PROGRAM**

*36 training presets for quick start*

возможность использования программ, соответствующим образом подобранных в зависимости от целей, которых необходимо достичь, и возможность создания собственных программ. Возможность полностью персонализированной тренировки.

## ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Прежде, чем сложите беговую дорожку и начнете тренироваться, ознакомьтесь, пожалуйста, с данной инструкцией. Ваша безопасность и эффективность тренажера будет обеспечена только в том случае, если тренажер будет правильно собран и применяем соответствующим образом, описанным в настоящей инструкции. Если Вы не являетесь потребителем, следует передать всем пользователям данную инструкцию и сообщить о всех угрозах и средствах безопасности..
- Прежде чем приступить к занятиям, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом для того, чтобы установить есть ли какие-либо противопоказания для занятий данным спортом, угрозы для Вашего здоровья и безопасности. Разговор с врачом может защитить Вас от неправильного употребления тренажера. Врач определит стоит ли Вам назначать лекарства, которые могли бы повлиять на пульс, давление или уровень холестерина.
- Обращайте внимание на сигналы Вашего тела. Неправильная или чрезмерная тренировка может отрицательным образом повлиять на Ваше здоровье. Перестаньте упражняться, если у Вас появятся следующие симптомы: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, сокращенное дыхание, обморочное состояние, головокружения, тошнота. Если появится хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, проконсультируйтесь с врачом и прекратите тренировки.
- Детей и зверей нельзя подпускать к устройству. Устройство предназначено только для взрослых.
- Тренажер должен стоять на плоской и твердой поверхности, защищенной матом или покрытием. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метров свободного пространства.
- Прежде чем приступить к тренировке, убедитесь все ли болты и гайки надежно закреплены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
- Безопасность снаряжения гарантируется только в том случае, если Вы будете постоянно проверять его исправность и контролировать его функционирование.
- Употреблять тренажер следует только согласно его назначению. Если во время сборки какая-либо часть окажется бракованной или

издает подозрительные звуки, перестаньте пользоваться тренажером и отдайте его в сервис. Поврежденные части следует менять, нельзя пользоваться изделием до момента его починки. Нельзя пользоваться неисправным тренажером.

- Во время тренировки следует надевать соответствующую форму. Следует избегать такого вида одежды, который может цепляться за части тренажера или ограничивать движения тренирующегося. На время тренировки стоит также снять украшения. Рекомендуется иметь при себе ключ безопасности во время каждой тренировки. и держаться за ручки. Во время работы беговой дорожке, пожалуйста, не трогайте движущийся беговой дорожке.
- Снаряжение зачислено к классу потребления - Н и к классу точности - С по норме EN 957, тренажер предназначен для употребления в домашних условиях. Оборудование не применяется для терапевтических целей.
- Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 120 кг.
- Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Соблюдайте соответствующее положение тела при поднятии или переносе тренажера, чтобы не повредить позвоночник.
- При установке тренажера следует действовать строго по данной инструкции и употреблять только те части, которые были в комплекте.
- Не рекомендуется устанавливать части тренажера таким образом, чтобы те мешали движению пользователей.

Предостережение: до начала использования магнетической беговой дорожки впервые следует прочитать инструкцию..

Производитель не несет ответственности за травмы или повреждения, которые были вызваны несоблюдением данной инструкции.

Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок, может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прервите упражнения немедленно.

Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер после сборки: 161,5 x 71 x 138 см  
Размер бегового полотна: 44 x 125 см

Максимальный вес тренирующегося - 120 kg  
Напряжение: ~ 220-240 V (50/60Hz)

## СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

## ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

1x полностью сложенная беговая дорожка  
1x ключ безопасности  
1x шестисторонний ключ 6 мм

1x бутылочка со смазкой  
1x инструкция

## ИНСТРУКЦИЯ СБОРКИ (Рисунки – с. 50-52)

**Шаг 1** Достаньте беговую дорожку из коробки и разложите ее на ровном полу (как показано на рисунке).

**Шаг 2** Вставьте вертикальную стойку в зажимное кольцо с обеих сторон основной рамы, привинтите с помощью винта Allen C.K.S. с половинной резьбой M8\*50\*20 и винта Allen C.K.S. с полной резьбой M8\*15 (пока не затягивая).

**Шаг 3** Установите поручень руля в горизонтальной линии (в таком направлении, как показано на рисунках), а затем соедините консоль В и вертикальную стойку с помощью 4 шт. винтов Allen C.K.S. с половинной резьбой M8\*15 (затяните винты).

**Шаг 4** Установите консоль А на беговой дорожке и правильно соедините все кабели с помощью винта Allen с головкой с углублением под ключ с полной резьбой М6\*25, привинтите консоль.

#### **СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (Рисунки – с. 53)**

Удостоверьтесь, что штепсель отключен от источника питания.

Для складывания беговой дорожки следует поднять обеими руками беговую поверхность до момента, пока не услышите нежный сигнал, который извещает о правильном блокировании беговой дорожки в вертикальном положении.

Для раскладывания беговой дорожки нужно нажать стопой цветной элемент на поршне, который находится под беговым полотном, что позволит освободить блокировку. После этого следует нежно потянуть беговое полотно вниз, а также стать на расстоянии 2 метров от беговой дорожки, поскольку устройство раскладывается автоматически. Просим ознакомиться с рисунком 1 (с.53) **ВНИМАНИЕ:** Сложенная беговая

**Шаг 5** Затяните винты с помощью инструментов, монтаж завершен.

дорожка не может обслуживаться и использоваться.

Просим полностью остановить подвижное полотно беговой дорожки перед складыванием устройства. Сложенная беговая дорожка должна быть отключена от источника питания. Нельзя включать сложенную беговую дорожку.

Чтобы перенести беговую дорожку, осторожно приподнимите ее на задние транспортировочные ролики и, держа с обеих сторон, переместите в выбранное место.

**ВНИМАНИЕ:** Перед переносом беговой дорожки следует удостовериться, что она отключена от источника питания. Переносить устройство должны всегда два человека.

#### **БЕГОВОЕ ПОЛОТНО**

##### **Регулировка напряжения полотна (Рисунки – с. 53)**

**РЕГУЛИРОВКА НАПРЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА** – для тренирующегося очень важно обеспечение ровной и равномерно работающей поверхности. Регулировка должна быть проведена с правой и левой стороны задних колес при помощи ключа приложенного к дорожке. Винты для регулировки размещены позади боковых реек.

Докрутите заднее колесо таким образом, чтобы полотно не скользило по переднему колесу. Оба винта (правый и левый) регулируйте деликатно и согласно движению стрелок часов, при этом контролируйте напряжение полотна.

**ВНИМАНИЕ:** Нельзя натягивать полотно слишком крепко, чтобы не повредить полотно и подшипники.

##### **Центрирование бегового полотна**

Беговая дорожка сконструирована таким образом, чтобы беговое полотно было максимально централизовано во время использования. Нормальной чертой полотна является то, что при движении (без тренирующегося) полотно смещается к одному краю. После нескольких минут движения, полотно должно само центрироваться. Если во время использования, полотно все же смещается к одному из краев дорожки, его обязательно следует отрегулировать. Централизацию следует провести следующим образом:

- Установите самую малую скорость
- Проверьте, к какой стороне смещается полотно (к какому краю)

Если полотно смещается к правому краю, докрутите правый болт и ослабьте левый при помощи ключа 6 мм до момента, когда полотно будет централизовано. Если полотно смещается к левому краю, докрутите левый болт и ослабьте правый до того момента, когда полотно станет централизованным.

##### **Регулировка угла наклона бегового полотна**

- Угол наклона беговой дорожки может быть обеспечен после введения в движение бегового полотна.
- Угол наклона может составлять от 0 до 15 градусов.
- Нажмите кнопку 6,9,12 для того, чтобы поменять угол наклона дорожки.

- Можете изменять угол наклона при помощи клавиши “Incline+” или „Incline-“, которые находятся на мониторе.
- На мониторе появится информация о данном угле наклона.
- Угол наклона останется в установленном положении если монитор выключен.

##### **Инструкция смазки бегового полотна (Рисунки – с. 53)**

- Выключить источник питания дорожки.
- Сложить дорожку.
- Проверить заднюю часть беговой дорожки. Если поверхность сухая, стоит ее смазать. Если поверхность влажная или мокрая, ее нельзя самозывать.

Тренажер оснащен питателем. В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. И использованные батарейки, питатели и аккумуляторы

следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель..

#### **УХОД**

- Для очистки тренажера нельзя использовать агрессивные чистящие средства. Пользуйтесь мягкой влажной тряпочкой для удаления грязи и пыли. Консоль следует чистить только сухой тряпочкой. Тренажер следует хранить в сухом месте, защищать от коррозии и влаги. Пользуйтесь мягкой влажной тряпочкой для уборки бегового полотна и рамы с каждой стороны. Верхнюю часть полотна убирайте щеткой и водой с мылом раз в месяц. **ВНИМАНИЕ:** Прежде чем Вы начнете опять пользоваться беговой дорожкой, подождите пока она полностью высохнет. Пылесосить тренажер следует минимум один раз в месяц, чтобы не

допустить нагромождения пыли. Рекомендуется раз в год убрать пыль с двигателя. **ВНИМАНИЕ:** Уровень безопасности тренажера можно удержать только благодаря регулярному уходу и контролю состоянию беговой дорожки. Соединяющие элементы более всего подвергнуты риску поломки. **Внимание:** перед очисткой/смазкой следует выключить вилку из розетки.

##### **Смазка бегового полотна, основания, колес**

Смазка дана в комплекте с тренажером. Следует смазывать тренажер после первых 50 часов использования следующим образом: Пользуйтесь мягкой влажной тряпочкой для уборки бегового полотна и рамы с каждой стороны. В то время, когда тренажер выключен, распределите равномерно смазку по внутренней стороне полотна и основания.

Периодически смазывайте передние и задние колеса, чтобы они работали надлежащим образом. Если полотно/основание/колеса будут содержаны в чистоте и порядке, следующую смазку можно произвести только после 120 часов пользования беговой дорожкой.

#### **КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ**

Ключ безопасности служит для мгновенного выключения питания беговой дорожки. Исполняет функцию аварийной остановки. Ключ безопасности следует вынимать только в исключительных случаях. Для безопасной и комфортной остановки, обездвиживания, следует нажать кнопку START/STOP, вплоть до окончательной остановки дорожки. Беговое полотно после нажатия кнопки START/STOP будет постепенно уменьшать скорость до полной остановки.

Беговая дорожка не будет работать, пока ключ безопасности не будет вложен в скважину в средней части консоли счетчика, что обеспечивает дополнительно безопасность. Второй конец ключа следует прикрепить к одежде. Во время падения ключ безопасности выпадет из консоли и дорожка остановится. Рекомендуется иметь при себе ключ безопасности во время каждой тренировки

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

### ФУНКЦИИ СЧЕТЧИКА:

"DISTANCE" (дистанция): Отображает числовой показатель преодоленной дистанции (0,00-99,9 km).  
"CALORIES" (калории): Отображает числовой показатель сожженных калорий, в программе теста содержания жира в организме (0,0-999 Cal).  
"TIME" (время): Отображает числовой показатель времени (0:00-99:59 min).

"SPEED" (скорость): Отображает числовой показатель скорости (1,0-16,0 km/h).  
"PULSE" (пульс): Отображает числовой показатель частоты пульса, во время тестирования частоты сердцебиения загорается лампочка "PAUSE" (перерыв).  
"INCLINE" (наклон): Отображается числовой показатель наклона (0-15%).

### ДЕЙСТВИЕ КНОПОК:

PROG": Кнопка выбора программы: когда беговая дорожка останавливается, она циклически переключается с ручной программы на «P1-P36 → U1-U3 → FAT», в соответствии с предпочтениями. Скорость ручной программы по умолчанию составляет 1,0 км/ч, максимальная скорость составляет 16 км/ч.

"MODE" (режим): кнопка выбора режима: когда беговая дорожка остановлена, установите требуемый режим (Mode). В программе MODE Вы можете выбирать отсчет времени (Time countdown) → отсчет калорий (Calories countdown) → отсчет расстояния (Distance countdown) → Нормальный режим (Normal mode). Предвиденная установка составляет 30 минут в программах P1-P36. Вы можете выбирать позицию FAT (жир) в режиме FAT.

"START /PAUSE": когда беговая дорожка остановлена, нажмите кнопку START для ее включения. Нажатие кнопки "START" во время движения беговой дорожки остановит ее.

"STOP": когда беговая дорожка в движении, остановите ее, нажимая кнопку STOP в случае, если на экране появится сообщение об ошибке ERR. Нажмите кнопку STOP для отмены сообщения об ошибке. Когда дорожка остановится, то после нажатия кнопки "STOP" она вернется в предвиденное состояние отображения.

"Speed+": увеличивает скорость во время бега. Увеличивает показатель параметра во время тестирования содержания жира в организме.

"Speed-": уменьшает скорость во время бега. Уменьшает показатель параметра во время тестирования содержания жира в организме.

"QUICK SPEED" (быстрое изменение скорости): когда беговая дорожка в движении, нажатие кнопки непосредственно увеличивает скорость 3, 6, 12, 16

" Incline- ": Нажатие этой кнопки уменьшает наклон бегового полотна.

"Incline+": Нажатие этой кнопки увеличивает наклон бегового полотна.

"QUICK INCLINE" (быстрое изменение наклона) : нажатие этой кнопки увеличивает непосредственно наклон 6,9,12

### ФУНКЦИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ:

В любом состоянии после вынимания ключа безопасности дисплей отображает: E7 (ошибка 7) и включается звуковой сигнал. В этом случае вставьте хорошо ключ безопасности, через 2 секунды экран будет

подсвечен, после чего необходимо перейти в ручной режим (manual start mode) (это равносильно удалению сброса).

### ИНСТРУКЦИЯ ЗАПУСКА - СТАРТ:

1. Подключите провод питания к электрической сети. После этого нужно переключить главный выключатель, который находится сзади прикрыва "ON". Дисплей начнет светиться и прозвучит звук его включения.

2. Вставьте ключ безопасности в правильное положение, далее включите питание, зажжется лампочка LCD и прозвучит звук "биии", беговая дорожка перейдет в нормальный режим - P0 Normal Mode.

### ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Нажимайте кнопку "PROG", выбирая программу P0-P36, U01, 2, 3.

#### Программа пользователя "0".

Нажмите кнопку режима "MODE", циклически выбирая один из четырех режимов тренировки. Предвиденная скорость составляет 1,0 км/ч, предвиденный наклон - 0%.

#### Режим тренировки 1: MANUAL

подсчет параметров: Время - Time, расстояние - Distance, калории - Calories добавляются. Функция установки исходных для достижения показателей недоступна.

#### Режим тренировки 2: Отсчет времени.

После выбора окно времени начинает мигать. Нажимая "+" "-", выберите нужный показатель. Диапазон составляет 5 - 99 минут. Предвиденный показатель - это 30:00.

#### Режим тренировки 3: Отсчет расстояния.

После выбора окно расстояния начинает мигать. Нажимая "+" "-", выберите

нужный показатель. Диапазон составляет 1,0 – 99,0 км. Предвиденный показатель – это 1,0 км.

#### Режим тренировки 4: Отсчет калорий.

После выбора окно калорий начинает мигать. Нажимая "+" "-", выберите нужный показатель. Диапазон составляет 20 – 990 CAL. Предвиденный показатель - это 50 CAL.

#### Программы "P1—P36":

Можно установить параметры времени (TIME) . После выбора окно времени начинает мигать. Нажимая "+" "-", выберите нужный показатель. Диапазон составляет 5 - 99 минут. Предвиденный показатель - это 30:00. Нажатие кнопки режима "MODE" возобновляет предвиденные показатели.

#### FAT (жир):

тестирование содержания жира в организме, в режиме FAT беговая дорожка должна быть остановлена.

### НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ, ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ

После установки режима тренировки нажмите кнопку "START". Экран дисплея начнет отсчет секунд от 5 до 1, при этом произведя пять звуков. После отсчета 1 беговая дорожка мягко запустится, медленно ускоряясь к отображаемому показателю, далее она будет плавно работать с постоянной скоростью.

a) Во время бега, нажимайте "+", "-", или кнопку быстрого изменения скорости - "quick speed key", регулируя скорость согласно собственным потребностям.

b) Для P1-P36 скорость и наклон разделены на 10 сегментов. Каждый сегмент имеет одинаковый показатель времени. После выбора скорость будет оставаться в актуальном сегменте. При переходе к следующему сегменту сначала прозвучит 3 звука. После окончания 10 сегментов прозвучит длинный звук и двигатель остановится.

c) Нажатие кнопки "START" во время бега остановит дорожку. После повторного нажатия кнопки "START" дорожка тронется, а достигнутые данные будут сохранены.

d) После нажатия кнопки " STOP " во время бега дорожка будет замедлять ход до полной остановки. Все показатели возвратятся к предвиденному состоянию.

e) Нажимая кнопки ▲ ▼ или кнопку быстрого изменения наклона - "QUICK INCLINE KEY", отрегулируйте наклон согласно собственным потребностям.

f) В любом случае после вынимания ключа безопасности дисплей отобразит: Eг- 7 (ошибка 7) и прозвучит звуковой сигнал. Дорожка остановится.

g) Пульт управления всегда под контролем. Если возникнет состояние, которое не соответствует норме, то дорожка остановится. Окно дисплея покажет сообщение об ошибке - ERR и прозвучит звук.

h) Когда окно дисплея показывает сообщение об ошибке - ERR, нажмите кнопку "STOP", сообщение об ошибке - ERR будет устранено.

Программы и функции

### ФУНКЦИЯ КОНТРОЛЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ - BODY FAT FUNCTION

Когда беговая дорожка остановлена, нажимайте кнопку "PROG" до выбора функции "FAT" и перейдите к функции содержания жира в организме; далее нажмите кнопку режима "MODE" для выбора параметра

A) F1, обозначает пол, 1 (мужской), 2 (женский). № 1 или № 2 в правом верхнем углу отображает выбранный пол. Первичным показателем является Male - мужской пол. Для перехода к следующему параметру нужно нажать кнопку MODE.

- В) F2, обозначает возраст, диапазон составляет 1 -99, первичным показателем является 25.
- С) F3, обозначает рост, диапазон составляет 100 - 199 см, первичным показателем является 170 см.
- Д) F4, обозначает вес, диапазон составляет 20-120 кг, первичным показателем является 70кг.
- Е) F5, обозначает показатель BMI (Body Mass Index), это значит, что Вы уже окончили установку и можете перейти к функции определения

содержания жира - FAT. Положите обе руки на поручни, подождите 8 секунд, окно дисплея отобразит показатель BMI. Например, для азиатского населения, показатель BMI: ниже 18 - это недостаточный вес; от 18 - 23 нормальный показатель; от 23 - 28 излишек веса; выше 29 – ожирение.

#### ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ - USER:

Беговая дорожка имеет три режима пользователя: USER01, USER02, USER03, которые могут регулироваться самим пользователем. Нажимайте кнопку "PROG", циклически выбирая программу U01 ~ U03. Нажмите кнопку "MODE" для установки параметров; пользователь может установить свои 10 модулей скорости и наклона. После установки всех 10 модулей, нажмите кнопку "START", запуская беговую дорожку.

Собственная программа пользователя будет автоматически записана, и Вы снова сможете ею пользоваться. В каждом модуле устанавливается желаемый уровень скорости и наклона. Уровень скорости устанавливается кнопками + и -. Уровень наклона кнопками . После каждой установки показателя нужно нажать кнопку MODE для перехода к следующему модулю.

#### HRC (частота сердечных сокращений)

- HRC является режимом скорости, в котором скорость регулируется автоматически на основе частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений может быть проводным или беспроводным.
  - По умолчанию функция HRC имеет три группы; ограничение скорости для HRC1, HRC2, HRC3 составляет 9 км/ч, 11 км/ч и 13 км/ч.
  - В программе HRC можно настраивать множество методов, режимов и параметров, после нажатия кнопки программы для отображения HRC нажмите кнопку «mode» для подтверждения и перейдите в следующую группу настроек. Функция включится после нажатия кнопки скорости для настройки окончательного набора параметров.
- А: Возрастной диапазон – Age: 15–80 лет, по умолчанию: 25 лет.
- Б: Целевая частота сердечных сокращений – Target heart rate:  $(220 - \text{возраст}) * 0,6$
- В: Диапазон корректировки целевой частоты сердечных сокращений: 80–180
- Г: Время по умолчанию: 30 минут. Диапазон корректировки: 5–99 минут.
- Диапазон скорости
- А: Изменяя частоту, HRC проверяет частоту сердечных сокращений раз в 30 секунд (частота сердечных сокращений отображается).
- Б: Когда частота сердечных сокращений пользователя составляет на 30 ударов в минуту меньше целевой частоты сердечных сокращений, скорость увеличивается на 2,0 км/ч.
- В: Когда частота сердечных сокращений пользователя составляет на 6–29 ударов в минуту меньше целевой частоты сердечных сокращений, скорость увеличивается на 1,0 км/ч.

- Г: Когда частота сердечных сокращений пользователя составляет на 30 ударов в минуту больше целевой частоты сердечных сокращений, скорость уменьшается на 2,0 км/ч.
- Д: Когда частота сердечных сокращений пользователя составляет на 6–29 ударов в минуту больше целевой частоты сердечных сокращений, скорость уменьшается на 1,0 км/ч.
- Е: Когда частота сердечных сокращений пользователя составляет на 0–5 ударов в минуту больше или меньше целевой частоты сердечных сокращений, скорость не изменяется.
- В зависимости от ситуации беговая дорожка замедляется до минимальной скорости в течение 20 секунд, а затем останавливается после бега на минимальной скорости в течение 15 секунд со звуком, раздающимся раз в секунду.
- А: Нельзя проверять частоту сердечных сокращений чаще, чем раз в минуту.
- Б: Частота сердечных сокращений уменьшит скорость до минимального значения.
- В: Частота сердечных сокращений больше, чем  $(220 - \text{возраст})$ .
- Нельзя снижать скорость ниже минимальной скорости, когда скорость превышает минимальную скорость, например: минимальная скорость составляет 1,0 км/ч и будет составлять 1,0 км/ч, когда вы снизите скорость с 1,6 км/ч до 1,0 км/ч.
  - Наклон не контролируется частотой сердечных сокращений и может регулироваться вручную.
  - Начальная скорость составляет 1,0 км/ч и не может регулироваться частотой сердечных сокращений раньше, чем через одну минуту бега.

#### ФУНКЦИЯ ERP – ФУНКЦИЯ ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ

Когда беговая дорожка включена, но не выполняет никаких действий, то через 4 минуты и 30 секунд она автоматически перейдет в режим сна - "Sleep mode" для сбережения энергии.

Когда беговая дорожка в состоянии ожидания, то нажатие кнопки режима - "Mode" через 3 секунды отобразит '2222', аннулируя функцию ERP, а следующее нажатие снова через 3 секунды отобразит '1111', переходя в режим ERP.

#### РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Проблема	Возможная причина	Ремонтное действие
Беговая дорожка не работает	а. Не подключено питание	Подключить питание
	б. Не вставлен ключ безопасности	Вставить ключ безопасности в монитор
	с. Сигнал отключен от системы	Проверить пульт управления и сигнальный кабель
	д. Беговая дорожка не включена	включить
	е. Трансформатор неправильно включен или поврежден	Хорошо включить трансформатор или заменить его
	ф. Разорван контур электрической цепи	Проверьте соединительный провод и соединение соединительного провода, правильно соедините

Проблема	Возможная причина	Ремонтное действие
Полотно скользит	а. Полотно установлено слишком свободно	Отрегулировать полотно беговой дорожки
	б. Ремень двигателя слишком свободный	Отрегулировать полотно беговой дорожки
Беговая дорожка неожиданно остановилась	А: Выпал ключ безопасности	Вставьте хорошо ключ безопасности.
	В: Проблема с электронной системой	Вызовите послепродажный сервис
Дефектный ключ	Ключ поврежден	Заменить ключ
	Ключ не работает	Замените пластинку ключа и провод. Замените панель печатной платы. Замените компьютер.



Полотно беговой дорожки не работает правильно	a. Полотно беговой дорожки недостаточно смазано	Смазать полотно беговой дорожки силиконом
	b. Полотно установлено слишком тесно	Отрегулировать полотно беговой дорожки

Консоль не отображает	Шуруп на печатной плате ослаблен	Хорошо дотянуть шуруп
	Консоль повреждена	Замените консоль
Отсутствует импульс	Провод рукоятки импульса неправильно подключен или провод поврежден	Хорошо подсоедините провод или замените его
	Поврежден контур консоли	Замените консоль

#### СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКЕ И РЕШЕНИЕ

Проблема	Причина	Как решить проблему
E1	A: Свободный или поврежденный соединительный провод	Хорошо подсоедините провод или замените его.
	B: Поврежден компьютер	Замените компьютер
	C: Поврежден трансформатор	Замените трансформатор
	D: Поврежден пульт управления	Замените пульт управления
E2	A: Поврежден соединительный провод двигателя или поврежден двигатель	Замените провод двигателя или замените двигатель
	B: Соединительный провод между двигателем и пультом управления свободный или поврежден двигатель	Хорошо подсоедините провод или замените пульт управления

Проблема	Причина	Как решить проблему
E3	A: Датчик скорости установлен неправильно	Хорошо установите датчик скорости
	B: Датчик скорости поврежден	Замените датчик скорости
	C: Соединительный провод между датчиком скорости и пультом управления соединен неправильно	Хорошо подсоедините провод
	D: Поврежден пульт управления	Замените пульт управления
E5	Поврежден пульт управления	Замените пульт управления
	Поврежден двигатель	Замените двигатель
E7	Компьютер не может протестировать сигнал ключа безопасности	Проверьте ключ безопасности и вставьте его правильно

#### УХОД

##### УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Беговую дорожку следует установить в сухом помещении без доступа влаги.

Беговую дорожку следует установить на плоском и чистом основании. Неровное основание может привести к повреждению системы тренажера. Нельзя оставлять тренажер на ковре или ковровом покрытии.

Беговая дорожка предназначена исключительно для использования внутри помещений.

Тренажер не должен подвергаться влиянию аэрозольных распылителей и других химических средств. Дорожку нельзя устанавливать в тех

помещениях, где используется газ в связи с искрами, которые могут исходить из двигателя.

Беговая дорожка должна находиться минимум 2 метра от стены и предметов, угрожающих безопасности пользователя.

За тренажером следует оставить свободную территорию: 2 x 1 м.

Тренировка на беговой дорожке заменяет прогулку или пробежку. Беговая дорожка предназначена для использования в домашних условиях и не предназначена для терапевтических и реабилитационных целей.

Тренажер не предназначен для длительной работы и коммерческих действий.

#### УХОД, ТРЕНИРОВКА

##### ПОЗИЦИЯ

Займите положение на беговой дорожке, ладонями можете опираться на ручки. Во время тренировки плечи должны быть выпрямлены. На беговой дорожке Вы можете выполнять такие упражнения, как ходьба и бег (см. рисунок).

##### Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время тренировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма, следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать обычной разминкой, во время

Травмы являются причиной неправильной или непосильной тренировки. ВНИМАНИЕ: Руки следует держать вдали от движущихся элементов.

тренировки делать перерывы для отдыха, а в конце тренировки следует усилить сопротивление таким образом, чтобы укрепить мышцы ног. Стоит ограничивать скорость для того, чтобы пульс удерживался на одном установленном уровне.



##### Потеря веса , тренировочные сессии

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

Рекомендуется выполнять упражнения 3-4 раза в неделю по 30 минут. Интенсивная тренировка помогает сбросить лишний вес, для этого тренировка должна длиться около 45-50 минут.

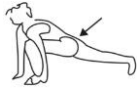
## УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость,

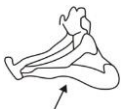
формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

### Разминка

тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секунд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.



**Растягивание мышц бедра и ягодиц**  
Выполните упражнение согласно рисунку.



**Растягивание мышц бедра и коленей**  
Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



**Растягивание икроножных мышц**  
Станьте около стены. Обопритесь ладонками о стену. Поочередно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.



**Смотреть фильм:**

**Разминка с Рафалом Вечеровским**  
Отсканируйте расположенный рядом код или впишите в браузер адрес:  
<http://bit.ly/2sXUEga>



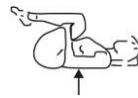
**Растягивание четырехглавых мышц**

Положите правую ладонь на стене. Лево́й рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



**Растягивание мышц верхней части тела**

Станьте на полу. Ноги на ширине плеч, обе руки поднимите вверх над туловищем (как указано на рисунке), растяните боковые мышцы.



**Растягивание мышц ног**

Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к грудной клетке.

### НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЯ

Войдите, пожалуйста, боковые панели безопасности. Далее следует установить скорость на самом низком уровне.

Следующий шаг - можно войти на беговую дорожку и установить желаемую скорость

### Тренировка, отдых

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе.

Отдых дает возможность привести в норму пульс и охладить мышцы.

Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

### Выход из беговой дорожки

а) стандартный выход Нажмите кнопку STOP. Внимание: Следует подождать пока беговая дорожка полностью задержится. Далее следует отключить ключ безопасности и нажать главный выключатель.

б) аварийный выход Для того, чтобы сойти с беговой дорожки в результате неправильной работы тренажера или проблем со здоровьем, остановите дорожку постепенно уменьшая скорость. С беговой дорожки можно сойти в том случае, когда полотно дорожки остановится. Можно воспользоваться ключом безопасности.

**ВНИМАНИЕ:** Всегда после окончания тренировки надо отключить беговую дорожку из источника питания.



Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями локальных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

**POZNÁMKY** Ponechte si prosím tento návod k pozdějšímu použití.  
Produkt je určen výhradně pro domácí použití.

## SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU MENKAR



*Ergonomically designed control panel*

ergonomický ovládací panel - umožňuje snadné, jednoduše a intuitivní ovládání přístroje.



*Safety and noiseless when landing*

funkce jednoduchého, tichého a kontrolovaného spouštění a skládání běžeckého pásu. Umožňuje rychlé a snadné skládání, a to i pro dámy.



*5 years warranty package for frame and moving parts*

Tento model má 5-letou záruku na rám a ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebením.



*Cooling and user ventilation*

systém chlazení uživatele - Vestavěné proudění vzduchu v ovládacího panelu. Zvyšuje efektivitu našeho organismu a výrazně zvyšuje komfort používání běžeckého pásu



*36 training presets for quick start*

možnost využití programů přizpůsobených k výsledku jakého chceme dosáhnout a vytváření vlastních programů. Možnost plné personalizace tréninku.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před zahájením montáže zařízení a před zahájením tréninku je nutné se seznámit s tímto návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je zajištěno pouze tehdy, kdy bude složeno, udržováno a používáno správným způsobem, který je popsán v návodu. Pakliže sám nejsi uživatelem, seznam prosím s tímto návodem uživatele a informuj je o všech ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před zahájením cvičení se porad se svým lékařem, zda neexistují žádné psychické a fyzické okolnosti, které by mohly být nebezpečné pro zdraví a bezpečnost. Lékařská porada může chránit také před nesprávným použitím zařízení. Lékař určí, zda je opodstatněné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo příliš namáhavé cvičení může negativně ovlivnit Tvé zdraví. Pokud se vyskytne kterýkoliv z dále uvedených příznaků, tj.: bolest, tlak v hrudi, nepravidelný tep, příliš zkrácené dýchání, omdlení, závratě, nevolnost, je nutné okamžitě přerušit cvičení. Pokud některý z výše uvedených příznaků nastane, musíš se okamžitě setkat se svým lékařem a do té doby přerušit cvičení.
- Děti a zvířata se musí zdržovat daleko od tohoto zařízení. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Přístroj je nutné umístit na rovné, tvrdé ploše zajištěné žíněnkou nebo kobercem. Zařízení je určeno výhradně pro vnitřní použití. Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před zahájením cvičení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby a matice jsou dobře dotažené. Zvláště si všimnout těch dílů, které se nejvíce opotřebovávají.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno.
- Zařízení se musí používat vždy v souladu s jeho určením. Pokud během montáže anebo používání vyjde najevo, že některý díl je vadný nebo

vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit používání a zařízení předat do servisu. Poškozené díly je nutné okamžitě změnit anebo přestat používat zařízení až do opravy. Nesmí se používat poškozené zařízení.

- Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhnout se volnému oblečení, které by mohlo zavadit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Na čas cvičení je nutné sundat veškerou bižuterii. Je doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý. Během provozu běžícího pásu, prosím, nedotýkejte se pohyblivých běžícího pásu
  - Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a třídy přesnosti C dle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické a rehabilitační zařízení. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
  - Běžecký pás je určen pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 120 kg.
  - Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dbát na správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
  - Při montáži zařízení je nutné přesně dodržovat pokyny z přiloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na přiloženém seznamu jsou v balení.
  - Nástavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele
- Varování: před použitím běžeckého pásu je nutné si přečíst návod. Za případná zranění anebo poškození předmětů, ke kterým dojde v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení, neneseme odpovědnost.
- Varování. Systémy monitorující puls nemusejí být přesné. Přemíra cvičení může způsobit vážná zranění nebo smrt. Pokud se necítíš dobře, okamžitě přeruš cvičení zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 161,5 x 71 x 138 cm  
Běžecka plochá: 44 x 125 cm

Maximální hmotnost uživatele - 120 kg  
Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

## MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

### SEZNAM DÍLŮ

1x celkově složený pás (s.48)  
1x bezpečnostní klíč  
1x šestiúhelníkový klíč 6mm

1x lahvička silikonu  
1x návod

### MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU (Obrázky – s. 50-52)

**Krok 1** Vyberte běžecký pás z obalového boxu a umístěte ho na rovnou podlahu (jak je znázorněno na obrázku).

**Krok 2** Vložte vertikální sloupec do upínacího kroužku na obou stranách hlavního rámu, utáhněte závrtným šroubem Allen C.K.S. se závitem do poloviny M8 \*50\*20 a závrtným šroubem Allen C.K.S. s plným závitem M8\*15 (zatím bez utahování).

**Krok 3** Nastavte rukojeť řídítek ve vodorovné čáře (ve směru, jak je znázorněno na obrázcích), pak připojte konzolu B a vertikální sloupec za použití 4 závrtných šroubů Allen C.K.S. se závitem do poloviny M8\*15 (utáhněte šrouby).

**Krok 4** Umístěte konzolu A na běžící pás a dobře připojte všechny kabely, pomocí imbusového šroubu Allen s plným závitem M6\*25 utáhněte konzoli.

**Krok 5** Utáhněte šrouby nářadím, montáž je dokončena.

## SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nepřemísťujte běžecký pás, není-li tento složený a v aretované poloze. Ujistíte se, že zástrčka je odpojena od zdroje napájení.

Za účelem složení zloženia běžeckého pásu je nutné uchopit oběma rukami běžeckou plochu a tuto nadzvednout až uslyšíte jemné cvaknutí, jež informuje o správném zablokování běžecké plochy ve svislé poloze.

Místo toho za účelem rozložení běžeckého pásu našlapněte na barevný element na pístu nacházejícím se pod běžeckou plochou, což umožní uvolnění blokády. Následně jemně potáhněte běžeckou plochu dolů, jakož i postavte se ve vzdálenosti 2 metrů od běžeckého pásu, neboť se zařízení automaticky rozloží. Seznamte se se s obrázkem 1 (s.53)

POZOR: Na složeném běžeckém pásu se nesmí provádět úkony obsluhy ani jej používat.

Před složením zařízení úplně zastavte běžeckou plochu. Složený běžecký pás musí být odpojen od zdroje napájení. Zapínání běžeckého pásu ve složeném stavu je zakázáno!

Za účelem přemístění běžeckého trenážeru opatrně tento nadzvedněte na zadní transportní kolečka a držíc za oba boky přesuňte jej na zvolené místo.

POZOR: Před manipulací s běžeckým pásem se ujistíte, že zařízení je odpojeno od zdroje napájení. Manipulace se zařízením smí provádět vždy dvě osoby.

## BĚŽECKÝ PÁS

### Nastavení napnutí pásu

Je velmi důležité pro běžce, aby byla zajištěna rovná, rovnoměrně pracující plocha. Nastavení musí být provedeno na pravé i levé straně válečku pomocí klíče, který je přiložen k pásu. Regulační šrouby se nacházejí v zadní části bočních kolejnič.

Dotáhní zadní váleček, ale jen tolik, aby pás neprokluzoval na předním válečku. Jemně nastav oba dva šrouby (pravý a levý) podle směru pohybu hodinových ručiček a kontroluj napnutí pásu.

POZOR: Pás nesmíme napínat příliš silně, protože by to mohlo způsobit poškození pásu a příliš rychlé opotřebování ložisek.

### Centrování běžeckého pásu (obrázek – s.53)

Běžecký pás je vyroben takovým způsobem, aby běžecký pás byl během používání co nejvíce vycentrován. Normální vlastností pásů je to, že když jsou v pohybu (bez běžce), tak se pohybují u jednoho z okrajů. Po několika minutách se pás sám vycentruje. Jestliže se během používání pás i nadále pohybuje blíže okraje, pak je nutné provést regulaci. Tuto provádíme následujícím způsobem:

- Nastav nejmenší rychlost
- Zkontroluj na které straně se pás pohybuje (blízko kterého z okrajů)

Pokud je to u pravého kraje, pak dotáhní pravý šroub a uvolní levý pomocí klíče 6 mm dokud se pás nevycentruje. Pohybuje-li se pás u levého okraje, pak dotáhní levý šroub a uvolní pravý, dokud se pás nevycentruje..

### Nastavení úhlu sklonu běžícího pásu

Úhel sklonu lze měnit po spuštění běžícího pásu.

Úhel sklonu může činit od 0 do 15 stupňů.

Stiskni tlačítko 3, 6, 9 a tím změniš úhel běžícího pásu.

Úhel můžeš měnit použitím tlačítka „+“ nebo „-“, které se nachází na displeji. Na displeji se zobrazí informace o stávajícím úhlu.

Úhel zůstane v nastavené poloze, je-li displej vypnutý

### Návod k mazání běžeckého pásu (obrázek – s. 53)

Odpojit pás od zdroje napájení.

Sklopit, složit pás.

Ověřit zadní stranu běžeckého pásu. Je-li povrch suchý - namazat. Avšak pokud je povrch mokrá nebo vlhký, není třeba mazat.

Zařízení má napájecí zdroj. Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opatřované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je

nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům.

Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

## BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Bezpečnostní klíč slouží okamžitému vypnutí napájení běžeckého pásu během pádu. Má funkci havarijního stopu. Bezpečnostní klíč se smí používat v náhlých případech.

Za účelem bezpečného a komfortního zastavení používej tlačítko START/STOP, dokud se pás zcela nezastaví. Běžecký pás po stisknutí START/STOP bude pomalu zmenšovat svou rychlost.

Pás se nezapne dokud nebude bezpečnostní klíč správně vložený do otvoru na klíč nacházejícího se ve střední části konzoly počítačidla, to je pojistkou navíc, která chrání přes uvedení do pohybu třetími osobami. Druhý konec klíče je třeba připevnit k oblečení. Při pádu bezpečnostní klíč totiž vypadne z konzoly a pás se zastaví. Je proto doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý.

## ÚDRŽBA

K čištění zařízení nepoužívat agresivní čisticí prostředky. Používej měkký, vlhký hadřík, kterým odstraníš nečistotu a prach.

Monitor (napájecí kopuli) čistit výhradně suchým hadříkem.

Zařízení skladovat na suchých místech, chránit před vlhkem a korozi.

K čištění kraje pásu a prostoru mezi pásem a hranou rámu používej měkký, vlhký hadřík. Kraj pásu je třeba také čistit od spodu. Vrchní část pásu čistit kartáčem a vodou s mýdlem, jednou za měsíc.

POZOR: Nežli opět začneš používat běžící pás, počkej až zařízení vyschne.

Pod zařízením vysávej aspoň jednou za měsíc, aby se tak předešlo nahromadění prachu a zkontroluj všechny spoje, včetně šroubů, zda jsou dobře dotažené.

Jednou za rok se doporučuje sundat černý kryt motoru a odstranit prach, který se zde může hromadit.

POZOR: Bezpečnostní podmínky při používání zařízení lze udržet jen díky pravidelné kontrole týkající se poškození a opotřebení.

Spojovací prvky jsou nejvíce vystaveny opotřebení.

POZOR: Před čištěním, mazáním vypnout běžící pás a odpojit od zdroje napájení.

### Mazání běžeckého pásu, základu, válečků

Silikon je přiložen k zařízení. Zařízení namazat po prvních 30 hodinách provozu následujícím způsobem:

Prostor mezi běžeckým pásem a poháněcím pásem ošetřuj měkkým a suchým hadříkem.

Když je zařízení vypnuto rovnoměrně aplikuj silikon na vnitřním povrchu pásů.

Občas namaž přední a zadní válečky, aby fungovaly co nejlépe.

Pokud běžecký pás/poháněcí pás/válečky budu udržovány čisté, pak další mazání je potřebné až za zhruba 120 hodin provozu.

Kontaktujte servis firmy SPOKEY pokud se vyskytnou jakékoliv pochybnosti..

## NÁVOD K OBSLUZE POČÍTADLA

### FUNKCIE POČÍTADLA:

"DISTANCE" (vzdálenost): Zobrazí číselnou hodnotu ujeté vzdálenosti (0,00-99,9 km)

"CALORIES" (kalorie): Zobrazí číselnou hodnotu spálených kalorií, v testovacím programu na obsah tělesného tuku (0,0-999 Cal)..

"TIME" (čas): Zobrazí číselnou hodnotu času (0:00-99:59 min).

"SPEED" (rychlost): Zobrazí číselnou hodnotu rychlosti (1,0-16,0 km/h).

"PULSE" (puls): Zobrazí číselnou hodnotu frekvence tepu, během testování frekvence srdečního tepu se rozsvítí kontrolka "PAUSE" (přestávka).

"INCLINE" (náklon): Zobrazí číselnou hodnotu náklonu (0-15%).

### FUNKCIE TLAČÍDIEL:

"PROG": Tlačítko volby programu: Když je běžecký pás zastaven, cyklicky přepíná z manuálního programu na "P1-P36 → U1~U3 → FAT", podle preferencí. Výchozí rychlost manuálního programu je 1,0 km/h, nejvyšší rychlost je 16 km/H.

"MODE" (režim): tlačítko volby režimu: když je běžecký pás zastaven, nastavte požadovaný režim (Mode).

V režimu MODE si můžete vybrat odpočítávání času (Time countdown) → odpočítávání kalorií (Calories countdown) → odpočítávání vzdálenosti (Distance countdown) → Normální režim (Normal mode). Výchozí nastavení je 30 minut v programech P1-P36. Můžete si vybrat pozici FAT (tuk) v režimu FAT.

"START / PAUSE": když je běžecký pás zastaven, stiskněte tlačítko START pro zapnutí běžeckého pásu. stisknutí tlačítka "START" při pohybu běžeckého pásu jej zastaví.

"STOP": když je běžecký pás v pohybu, zastavte trenážer stisknutím tlačítka STOP, pokud se na obrazovce zobrazí chybové hlášení ERR. Stiskněte tlačítko STOP pro vymazání chybového hlášení. Když se běžecký pás zastaví, po stisknutí tlačítka "STOP" se vrátí do výchozího stavu zobrazení.

"SPEED +": Zvyšuje rychlost při běhu. Zvyšuje hodnotu parametru při testování obsahu tuku v těle.

"SPEED -": Snižuje rychlost při běhu. Snižuje hodnotu parametru při testování obsahu tuku v těle.

"QUICK SPEED" (rychlá změna rychlosti): když je běžecký pás v pohybu, mačkání tlačítka přímo zvyšuje rychlost 3, 6, 12, 16

"INCLINE -": Stlačování tohoto tlačítka snižuje náklon běžeckého pásu.

"INCLINE +": Stlačování tohoto tlačítka zvyšuje náklon běžeckého pásu.

"QUICK INCLINE" (rychlá změna náklonu): stlačování tohoto tlačítka přímo zvyšuje náklon 6,9,12

### FUNKCIE BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE:

V každém stavu, po vytažení bezpečnostního klíče, okno zobrazuje: E7 (chyba 7) a zapne se bzučák. Vložte pak dobře bezpečnostní klíč, 2

sekundách se podsvítí obrazovka, následně přejděte do manuálního režimu (manual start mode) (to je ekvivalentní se zrušením resetování).

### NÁVOD K SPUŠTĚNÍ - START:

1. Zapněte napájecí kabel do elektrické zásuvky. Pak přepněte hlavní spínač -> ON. Obrazovka se rozsvítí a uslyšíte zvuk zapnutí ho.

2. Vložte bezpečnostní klíč ve správné poloze, pak zapněte napájení, rozsvítí se kontrolka LCD okna a slyšíte zvuk "", běžecký pás přejde do NORMAL režimu - P0 Normal Mode.

### VOLBA PROGRAMU

Stiskněte tlačítko "PROG" pro volbu programu P0-P 36, U01, U02, U03.

### Uživatelský program "0".

Stiskněte tlačítko režimu "MODE" a cyklicky vyberte jeden ze čtyř režimů tréninku. Výchozí rychlost je 1,0 km / h, výchozí náklon je 0%.

#### Tréninkový režim 1: MANUAL

počítání parametrů: Čas - Time, vzdálenost - Distance, kalorie - Calories se sčítají. Funkce nastavení výstupních hodnot pro dosažení není k dispozici.

#### Tréninkový režim 2: Odpočítávání času.

Po výběru okno času bliká. Stisknutím "+" "-" vyberte hodnotu. Rozsah je 5 - 99 minut. Výchozí hodnota je 30:00.

#### Tréninkový režim 3: Odpočítávání vzdálenosti.

Po výběru okno vzdálenosti bliká. Stisknutím "+" "-" vyberte hodnotu. Rozsah je 1,0 - 99,0 km. Výchozí hodnota je 1,0 km.

### ZAHÁJENÍ TRÉNINKU, PARAMETRY TRÉNINKU

Po nastavení režimu tréninku stiskněte tlačítko "START". Displej bude odpočítávat od 5 sekund do 1 a vydá pět zvuků, po odečtení do 1 běžecký pás jemně odstartuje, pomalu zrychlí na zobrazenou hodnotu, pak bude hladce fungovat s konstantní rychlostí.

a) Při běhu stiskněte tlačítko "+", "-" nebo tlačítko rychlé změny rychlosti "" - "quick speed key" nastavením rychlosti podle vašich představ.

b) pro P1-P36, rychlost a náklon jsou rozděleny do 10 segmentů. Každý segment má stejnou hodnotu času. Po zvolení rychlosti zůstane v aktuálním segmentu. S přechodem na další segment uslyší nejprve 3 zvuky. Po dokončení 10 segmentů, motor se zastaví při dlouhém zvuku.

c) Stisknutí tlačítka "START" během běhu způsobí přestávku. Po opětovném stisknutí tlačítka "START" se běžecký pás spustí, dosaženou údaj bude zachováno.

### Tréninkový režim 4: Odpočítávání kalorií.

Po výběru okno kalorií bliká. Stisknutím "+" "-" vyberte hodnotu. Rozsah je 20 - 990 CAL. Výchozí hodnota je 50 CAL.

#### Programy "P1-P36":

Můžete nastavit parametry času (TIME). Po výběru okno času bliká. Stisknutím "+" "-" vyberte hodnotu. Rozsah je 5 - 99 minut. Výchozí hodnota je 30:00. Stisknutí tlačítka režimu "MODE" vrátí výchozí hodnoty.

#### FAT (tuk):

testování obsahu tuku v těle, v režimu FAT musí BYR běžecký pás zastaven.

d) Po stisknutí tlačítka "STOP" při běhu bude běžecký pás zpomalovat až do zastavení. Vše se vrátí do výchozího stavu.

e) Stlačením tlačítek "▲ ▼" nebo tlačítka rychlé změny náklonu - "QUICK INCLINE KEY" nastavte náklon podle vašich představ

f) V každém případě, po vytažení bezpečnostního klíče, okno zobrazuje: E7 (chyba 7) a uslyšíte zvukový signál. Běžecký pás se zastaví.

g) Regulátor je vždy pod kontrolou. Když nastane stav v rozporu s normou, běžecký pás se zastaví. V okně se zobrazí chybová zpráva - ERR a slyšíte zvuk.

h) Když se v okně zobrazí chybová zpráva - ERR, stiskněte tlačítko "stop", chybová hlášení - ERR bude odstraněno.

Programy a funkce

### FUNKCE KONTROLY OBSAHU TUKU V TĚLE - BODY FAT FUNCTION

Když je běžecký pás zastaven, stiskněte tlačítko "PROG" až do zvolení funkce "FAT" a přejděte na funkci obsahu tělesného tuku; stiskněte tlačítko režimu "MODE" pro výběr parametru.

A) F1, znamená pohlaví, 1 (muž), 2 (žena). Č.1 nebo č.2 v pravém horním rohu indikuje výběr pohlaví. Výchozí hodnota je Male - muž. Pro přechod na další parametr stiskněte tlačítko MODE.

B) F2, znamená věk, rozsah je 1 -99, výchozí hodnota je 25.

C) F3, znamená tělesnou výšku, rozsah je 100 - 199 cm, výchozí hodnota je 170 cm

D) F4, znamená váhu, rozsah je 20-120 kg, výchozí hodnota je 70 kg.

E) F5, znamená index BMI, ukazuje, že jste dokončili nastavení, přejděte na funkci testování tuku - FAT. Položte obě ruce na rukojeti, počkejte 8

sekund, okno zobrazí vaše BMI. Například pro asijskou populaci je hodnota BMI: pod 18 je podváha;

18-23, běžná hodnota;  
23-28 nadváha;  
a nad 29 obezita.

#### UŽIVATELSKÝ PROGRAM - USER:

Běžeký pás má tři uživatelské režimy: USER01, USER02, USER03, které mohou být nastavena samotnými uživateli. Stisknete tlačítko "PROG" a cyklicky si vyberete program U01 ~ U03. Stisknete tlačítko "MODE" pro nastavení parametrů; uživatel si může nastavit 10 modulů rychlosti a a náklonu. Po nastavení všech 10 modulů

stisknete tlačítko "START", čímž spustíte trenážer. Vlastní uživatelský program se automaticky uloží a může být znovu používán. V každém modulu se nastaví požadovaná úroveň rychlosti a náklonu. Úroveň rychlosti se nastaví tlačítky + a -. Úroveň náklonu tlačítky . Po každém nastavení stisknete tlačítko MODE pro přechod do dalšího modulu.

#### HRC (FREKVENCE SRDEČNÍHO TEPU)

1. HRC je rychlostní režim, kde je rychlost řízena automaticky na základě tepové frekvence. Frekvenci lze měřit bezdrátově nebo drátově.  
2. Ve výchozím nastavení HRC má tři skupiny; rychlostní limit pro HRC1, HRC2, HRC3 je 9 km/h, 11 km/h a 13 km/h.  
3. V programu HRC můžete nastavit celou řadu metod, pořadí a parametrů, pokud stisknete tlačítko programů pro zobrazení HRC, stisknete tlačítko mode pro potvrzení a přejdete na další skupinu nastavení. Funkci lze spustit až když stisknete tlačítko rychlosti pro nastavení konečné sady parametrů.

- A: Věkové rozpětí - Age: 15 - 80 let, výchozí 25 let.  
B: Cílová frekvence srdečního tepu - Target heart rate:  $(220 - \text{věk}) * 0.6$   
C: Rozsah cílového nastavení frekvence srdečního tepu: 80 - 180  
D: Výchozí čas je 30 minut. Rozsah nastavení 5 - 99 minut.

#### 4. Rozsah rychlosti

A: Změnou frekvence, HRC kontroluje frekvenci srdečního tepu (zobrazí se frekvence srdečního tepu) každých 30 sekund.  
B: Když je frekvence srdečního tepu uživatele nižší o 30 tepů/min od cílové tepové frekvence, rychlost se zvyšuje o 2,0 km/h.

- C: Když je frekvence srdečního tepu uživatele nižší o 6 - 29 tepů/min od cílové tepové frekvence, rychlost se zvyšuje o 1,0 km/h.  
D: Když je frekvence srdečního tepu uživatele vyšší o 30 tepů/min od cílové tepové frekvence, rychlost se snižuje o 2,0 km/h.  
E: Když je frekvence srdečního tepu uživatele vyšší o 6 - 29 tepů/min od cílové tepové frekvence, rychlost se snižuje o 1,0 km/h.  
F: Když je frekvence srdečního tepu uživatele vyšší nebo nižší o 0 - 5 tepů/min od cílové tepové frekvence, rychlost se nezmění.  
5. Podle současné situace, se běžeký pás zpomalí až na nejnižší rychlost v průběhu 20 sekund, a pak se zastaví po běhu na 15 sekund s nejnižší rychlostí, se zvukem vydávaným každou sekundu.  
A: Nemůžete kontrolovat tepovou frekvenci častěji než jednou za minutu.  
B: Tepová frekvence snižuje rychlost na nejnižší hodnotu.  
C: Tepová frekvence je vyšší než (220 - věk).  
6. Nemůžete snížit rychlost pod nejnižší rychlost, když je rychlost vyšší než nejnižší rychlost, například: nejnižší rychlost je 1,0 km/h, bude 1,0 km/h, při snížení rychlosti z 1,6 km/h na 1, 0 km/h.  
7. Náklon není řízen frekvencí srdečního tepu, je nastavitelný manuálně.  
8. Počáteční rychlost je 1,0 km/h, nemůže být řízena frekvencí srdečního tepu dříve než po jedné minutě běhu.

#### FUNKCE ERP - FUNKCE ÚSPORY ENERGIE

Pokud je běžeký pás je zapnutý, ale neprovádí žádnou dobu akce 4 minut a 30 sekund, automaticky přejde do režimu spánku - "Sleep mode" pro úsporu energie.

Když je běžeký pás v pohotovostním režimu, stisknutím tlačítka - "Mode" po dobu przez 3 sekund se objeví "2222" a zruší funkci ERP, další stlačování znovu 3 sekundy zobrazí '1111' a běžeký pás přejde do režimu ERP.

#### ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina	Nápravná opatření
Trenážer nefunguje	a. není připojen ke zdroji napájení	Zapněte do zásuvky
	b. není vložen bezpečnostní klíč	Vložte bezpečnostní klíč k monitoru
	c. odříznutí signálu ze systému	Zkontrolujte ovládací panel a signální kabel
	d. běžeký pás není zapnutý	Zapněte
	e. Transformátor je nesprávně připojen nebo je poškozen	Připojte správně transformátor nebo vyměňte transformátor
	f. Přerušovaný elektrický obvod	Zkontrolujte propojovací kabel a konektor propojovacího kabelu, připojte dobře
Běžeký pás nefunguje správně	a. běžeký pás není dobře namazaný	Potřete běžeký pás silikonem
	b. pás je příliš těsný	Upravte běžeký pás

Problém	Možná příčina	Nápravná opatření
Páska klouže	a. pás je příliš volný	Upravte běžeký pás
	b. řemen motoru je příliš volný	Upravte běžeký pás
Běžeký pás se náhle zastavil	A: Bezpečnostní klíč vypadl	Vložte dobře bezpečnostní klíč.
	B: Problém s elektronickým systémem	Přivolejte poprodejní servis
chybný klíč	poškozený klíč	Vyměňte klíč
	Klíč nemůže pracovat	Vyměňte desku klíče a kabel. Vyměňte desku s plošnými spoji. Vyměňte počítač.
Konzola nezobrazuje údaje	Šroub na desce s plošnými spoji je volná	Dobře utáhněte šroub
	Poškozená konzole	Vyměňte konzoli
Chybí impuls	Kabel rukojeti impulsu chybně připojen nebo poškozený kabel	Připojte dobře kabel nebo vyměňte kabel
	Poškozený obvod konzole	Vyměňte konzoli

#### CHYBOVÉ HLÁŠENÍ A ŘEŠENÍ

Problém	Příčina	Jak vyřešit problém
E1	A: Uvolněný nebo poškozený propojovací kabel	Připojte správný kabel nebo vyměňte kabel.
	B: Poškozený počítač	Vyměňte počítač

Problém	Příčina	Jak vyřešit problém
E3	A: Snímač rychlosti je nesprávně vložen	Vložte dobře snímač rychlosti
	B: Poškozený snímač rychlosti	Vyměňte regulátor

	C: Poškozený transformátor	Vyměňte transformátor
	D: Poškozený regulátor	Vyměňte regulátor
E2	A: Poškozený propojovací kabel motoru nebo poškozený motor	Vyměňte kabel motoru nebo vyměňte motor
	B: Propojovací kabel mezi motorem a regulátorem je uvolněný nebo regulátor je poškozený	Připojte dobře kabel nebo vyměňte regulátor

	C: Propojovací kabel mezi motorem a regulátorem je nesprávně připojen	Připojte dobře kabel
	D: Poškozený regulátor	Vyměňte regulátor
E5	Poškozený regulátor	Vyměňte regulátor
	Poškozený motor	Vyměňte motor
E7	Počítač nemůže přetestovat signál bezpečnostního klíče	Zkontrolujte bezpečnostní klíč a vložte jej správně

## POUŽÍVÁNÍ

### Nastavení běžeckého pásu, rozsah použití

Běžecký pás je nutné umístit na suchém místě, kde není vystaven působení vody a vlhka.

Běžecký pás umístit na suchém a plochem povrchu. Umístění běžeckého pásu na nerovném povrchu může způsobit poškození systému pásu. Běžecký pás nesmí být umístěn na koberci anebo podlahové krytině.

Běžecký pás je určen výhradně k použití uvnitř budov.

Zařízení nesmí být vystaveno působení spreje v aerosolu jakož i oxygenu. Nesmí být rovněž v místnostech, kde se používá plyn a to kvůli jiskrák vycházejícím z motoru.

Běžecký pás se musí nacházet alespoň 2 m od stěny a předmětů, které by jakýmkoliv způsobem mohly být nebezpečné pro uživatele.

Bezpečnostní prostor kolem zařízení má být: 2 x 1 m.

Cvičení na běžeckém pásu nahrazují chůzi a běh. Běžecký pás je určen pro domácí použití a není zařízením určeným pro terapeutické a rehabilitační účely.

Zařízení nemůže fungovat dlouhodobě a není určeno pro komerční účely.

### Poloha

Stoupni si na běžecký pás, ruce opři na opěradlech. Během cvičení záda jsou narovnaná. Na pásu můžeš provádět cviky chůze anebo běhu (viz obrázek). Zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného nebo příliš

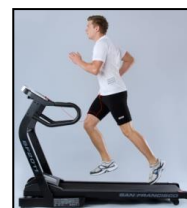
intenzivního tréninku.

POZOR: Ruce držíme daleko od pohyblivých elementů.

### Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi

rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.



### Hubnutí, tréninky

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.

Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca.: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

## JAK TRÉNOVAT

Dodržování TRÉNINKOVÉHO CYKLU přináší pozitivní efekty pro: fyzickou kondici, utváření svalstva a spolu s kontrolou spalovaných kalorií - hubnutí.

### Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vznikání křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.



#### Protahování svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



#### Protahování stehů

Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo.



#### Protahování svalstva stehenních a kolen

Sedni si na podlaze. Natáhni nohy před sebe. Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.



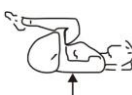
#### Protahování horních částí těla

Lehce rozkročmo si stoupni na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen



#### Protahování lýtkového svalstva

Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu. Střídavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.



#### Protahování svalstva nohou

Lehni si na podlahu. Ohni nohy v kolenou a přitáhni je k hrudi.



#### Podívej se na film:

#### Rozcvička s Rafałem Wieczorowským.

Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:  
<http://bit.ly/2sXUEga>



### Zahájení cvičení

Nastupte na boční bezpečnostní panely. Následně nastavte rychlost na nejnižší úroveň.

Dalším krokem je vstup na běžecký pás a nastavení požadované rychlosti.

### Fáze tréninku, odpočinek

Tato etapa nevyžaduje námahu. Postupně, s pravidelností tréninku, se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičit je třeba ve vlastním tempu, ale je důležité to, aby neustále bylo udržováno totéž tempo.

Odpočinek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

### Sestup z běžeckého pásu

#### a) základní sestup

Stiskni tlačítko STOP. Pozor: Je nutné počkat dokud se běžecký pás úplně nezastaví. Pak odepnout bezpečnostní klíč a stisknout hlavní vypínač.

#### b) havarijný sestup

Začne-li zařízení pracovat nesprávně anebo vyskytnou-li se zdravotní problémy, pak je nutné - nežli bude možné provést sestup z pásu - postupně zpomalovat rychlost běhu. Teprve až se pás zastaví, lze z pásu sestoupit. Lze také použít bezpečnostní klíč.

POZOR: Vždy po ukončení cvičení odpoj běžecký pás od zdroje napájení.

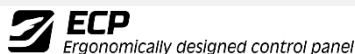


Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilizaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.



**POZOR** Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.  
Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

### SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI TENGU



ergonomický ovládací panel - umožňuje ľahké, jednoduche a intuitívne ovládanie prístroja



funkcia jednoduchého, tichého a kontrolovaného spúšťania a skladanie bežeckého pásu. Umožňuje rýchle a jednoduché skladanie, a to aj pre dámy.



Tento model má 5-ročnú záruku na rám a pre ostatné prvky, s výnimkou komponentov ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu.



systém chladenia užívateľa - Vstavané prúdenie vzduchu v ovládacom paneli. Zvyšuje efektívnosť nášho organizmu a výrazne zvyšuje komfort používania bežeckého pásu



možnosť využitia programov prispôbených k výsledku akého chceme dosiahnuť a vytvárania vlastných programov. Možnosť plnej personalizácie tréningu

### POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
- Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všimajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesť, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojím lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
- Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
- Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane prístroja zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
- Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
- Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
- Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
- Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. O porúča sa cvičiť vo vhodnej športovej obuvi. Počas prevádzky bežiacieho pásu, prosím, nedotýkajte sa pohyblivých bežiacieho pásu.
- Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely. Výstroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia je treba dodržiavať zvláštnu opatrnosť. Zariadenie musia prenášať vždy dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
- Neodporúča sa ponechávať regulačné zariadenia, ktoré by mohli zavádzať v pohybe užívateľa v takej polohe, v ktorej z nich vyčnieva akákoľvek súčasť.

**UPOZORNENIE:** pred použitím magnetického bežeckého tréningového zariadenia si prečítajte návod.

Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viesť k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cítite slabé, okamžite cvičenie prerušte. Za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním tohto výrobku nenesieme zodpovednosť. Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery po rozložení: 161,5 x 71 x 138 cm  
bežecká plocha: 44 x 125 cm

Maximálna hmotnosť užívateľa: 120 kg  
Napätie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

### MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

#### ZOZNAM SÚČASTÍ

1x bežecký tréningový pás v celku zložený (s.48)  
1x bezpečnostný kľúč  
1x šesťuholníkový kľúč 6mm

1x fľaštička so silikónom  
1x návod

#### NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 50-52)

**Krok 1** Vyberte bežecký pás z obalového boxu a umiestnite ho na rovnú podlahu (ako je znázornené na obrázku).

**Krok 2** Vložte vertikálny stĺpec do upínacieho krúžku na oboch stranách hlavného rámu, utiahnite závrtnou skrutkou Allen C.K.S. so závitom do polovice M8\*50\*20 a závrtnou skrutkou Allen C.K.S. s plným závitom M8\*15 (zatiaľ bez utiahovania).

**Krok 3** Nastavte rukoväť riadiacich vo vodorovnej čiare (v smere, ako je znázornené na obrázkoch), potom pripojte konzolu B a vertikálny stĺpec za použitia 4 závrtných skrutiek Allen C.K.S. so závitom do polovice M8\*15 (utiahnite skrutky).

**Krok 4** Umiestnite konzolu A na bežiaci pás a dobre pripojte všetky káble, pomocou imbusovej skrutky Allen s plným závitom M6\*25 utiahnite konzolu.

**Krok 5** Uťahnite skrutky náradím, montáž je dokončená.

## SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, PRENAŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

Nepremiestňujte bežecký pás, ak sa nenachádza v zloženom a zablokovanom stave. Uistite sa, že je zástrčka odpojená od elektrickej siete.

Pre zloženie bežeckého pásu dvihnite obidvomi rukami bežeckú plochu, až počujete jemný signál, ktorý informuje o zablokovaní bežeckého pásu v zvislej polohe.

Pre rozloženie bežeckého pásu stlačte chodidlom farebný prvok, ktorý sa nachádza pod bežeckou plochou, čím uvoľníte blokádu. Následne jemne stlačte bežecký pás dole a presuňte sa na miesto vzdialené 2 metre od zariadenia, aby sa bežecký pás automaticky rozložil. Zoznámte sa s obrázkom č. 1 (s. 53).

**UPOZORNENIE:** Nezložený bežecký pás nesmiete obsluhovať ani používať.

Pred zložením bežeckého pásu úplne zastavte pohyblivé súčasti. Zložený bežecký pás nesmie byť napojený na elektrinu. Zložený bežecký pás sa ani nesmie naštartovať.

Pre manipuláciu s bežeckým pásom opatrne dvihnite bežecký pás na zadné dopravné kolieska, a držiak zariadenie z obidvoch strán premiestnite je na požadované miesto.

**UPOZORNENIE:** Pred premiestnením bežeckého pásu uistite sa, že je bežecký pás odpojený od elektriny. So zariadením môžu manipulovať vždy dve osoby.

## BEŽECKÝ PÁS

### Regulácia napnutia pásu (obrázok – s. 53)

Je pre bežca veľmi dôležité, aby bol zabezpečený rovnomerne pracujúci povrch. Regulácia sa musí vykonávať z pravej a ľavej strany zadnej rolky pomocou imbusového kľúča pripojeného k remeni. Regulačné skrutky sú umiestnené zo zadu bočných koľajníc. Skrutky, ktorá slúžia na reguláciu sa nachádzajú vnútri otvoru každej záslepky.

Dokrúťte zadnú rolku tak, aby pás nekĺzal po prednej rolke. Jemne nastavujte obidve skrutky (pravú a ľavú) v smere hodinových ručičiek a kontrolujte správne napnutie pásu.

**POZOR:** Pás sa nesmie natiahovať príliš silno, lebo môže to mať za následok poškodenie pásu a predčasnú opotrebovanie ložísk.

### Vycentrovanie bežiaceho pásu

Bežecký pás je konštruovaný tak, aby bol bežiaci pás počas používania maximálne vycentrovaný. Normálnou vlastnosťou pásov je, že keď sú v pohybe (bez bežca), tak sa pohybujú pri jednej z hrán prístroja. Po niekoľkých minútach by sa pás mal sám vycentrovať. Ak sa pri užívaní pás naďalej presúva pri jednej z hrán, nevyhnutná je regulácia. Vykonávajú ju týmto spôsobom:

- Nastavte najnižšiu rýchlosť

- Overte si, na ktorej strane vodítka sa pás pohybuje (blízko ktorej hrany, koľajnice)

Ak sa bežiaci pás presúva pri pravej hrane, utiahnite prosím pravú skrutku a povoľte ľavú pomocou 6 mm imbusu až do okamihu, keď sa pás vycentruje. Ak sa bežiaci pás presúva pri ľavej hrane, utiahnite prosím ľavú skrutku a povoľte pravú až do okamihu, keď sa pás vycentruje.

### Regulácia uhla sklonu bežeckého pásu

- Uhol sklonu bežeckého pásu môže byť menený po spustení bežiaceho pásu.
- Uhol sklonu môže činiť od 0 do 15 stupňov.
- Stlačte tlačidlo UP, DOWN alebo 3, 6, 12, 16 pre zmenu uhla sklonu bežiaceho pásu

- Uhol sklonu možno meniť pomocou kláviess „+“ alebo „-“, ktoré sa nachádzajú na zábradlí.
- Na displeji sa objaví informácia o momentálnom uhle sklonu.
- Uhol sklonu zostane v nastavenej polohe, keď je displej vypnutý.

### Návod na mazanie bežeckého pásu (obrázok – s. 53)

- Bežecký trenažér odpojte z napájacieho zdroja.
- Poskladajte bežecký trenažér.
- Skontrolujte zadnú stranu bežeckého pásu. Keď je povrch suchý treba ho namažať. Naproti tomu, keď je povrch mokrý alebo vlhký, vtedy ho netreba namažať.

Zariadenie je vybavené napájacím zdrojom. Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje

vyhadzovať z odpadom z domácností. Vybité batérie, napájacie zdroje, akumulátory a pod. je treba odovzdať v mieste, ktoré vykoná likvidáciu spôsobom zhodným s platnou legislatívou o ochrane životného prostredia. Odporúča sa periodická kontrola elektrického vedenia a zástrčky. V prípade poškodenia zariadenie nesmie byť používané. Nikdy neopravujte zariadenie na vlastnú päsť. Opravu musí vykonať kvalifikovaný zamestnanec firmy SPOKEY. Nikdy neťahajte kábe

## BEZPEČNOSTNÝ KLÍČ

Bezpečnostný kľúč slúži na okamžité vypnutie napájania bežeckého trenažéra počas pádu. Plní funkciu havarijného stopu. Bezpečnostný kľúč je treba používať len v náhlych prípadoch.

Pre bezpečné a komfortné zastavenie, znehybnenie používajte tlačidlo START/STOP, až kým sa bežecký trenažér úplne nezastaví. Bežecký pás po stlačení tlačidla START/STOP bude pomaly znižovať svoju rýchlosť.

Bežecký trenažér sa nezapne, dokiaľ bezpečnostný kľúč nebude príslušne vložený do otvoru kľúča nachádzajúceho sa v stredovej časti konzoly počítadla, čo doplnkovo chráni uvedenie bežeckého trenažéra do pohybu tretími osobami. Druhý koniec kľúča je treba pripnúť k úboru. Počas pádu bezpečnostný kľúč vypadne z konzoly a bežecký trenažér sa zastaví. Odporúča sa, aby počas cvičení bol bezpečnostný kľúč vždy pripnutý.

## ÚDRŽBA

Na čistenie zariadenia sa nesmú používať agresívne čistiace prostriedky. Používajte mäkkú, vlhkú handričku na odstraňovanie nečistôt a prachu. Displej (napájaciú kopulu) je treba čistiť výlučne suchou handričkou. Zariadenie treba prechovávať na suchých miestach a chrániť ho pred vlhkom a koróziou.

Používajte mäkkú, vlhkú handričku na utieranie okrajov pásu a priestoru medzi pásom a okrajom rámu. Čistite tiež okraj pásu z jeho dolnej strany. Hornú stranu pásu čistite kefkou a mydlovou vodou raz mesačne.

**POZOR:** Predtým ako začnete používať bežecký trenažér počkajte kým zariadenie vyschne.

Pod zariadením vysávajte aspoň raz mesačne za účelom predchádzania zhromažďovaniu sa prachu.

Raz ročne sa odporúča sňatie čierneho krytu motora a odstránenie prachu, ktorý sa tam môže zhromaždiť.

**POZOR:** Úroveň bezpečnosti používania zariadenia je možné udržať len vďaka pravidelnej kontrole týkajúcej sa poškodenia a opotrebovania.

Spájacie elementy sú najviac vystavené opotrebovaniu.

Pozor: pred čistením, mazaním je treba vypnúť bežecký trenažér a odpojiť ho z napájacieho zdroja.

### Mazanie bežeckého pásu, podstavca, valčekov

Silikón je priložený k zariadeniu. Zariadenie je treba mazať po prvých 30 hodinách používania nasledujúcim spôsobom:

- Používajte mäkkú, suchú handričku na utieranie priestoru medzi pásom a podstavcom.

- V čase, keď je zariadenie vypnuté rovnomerne naneste silikón na vnútornom povrchu pásu a podstavca.
- Od času do času premažte predné a zadné kolieska, aby fungovali najlepším možným spôsobom.

Pokiaľ pás/podstavec/kolieska budú udržiavané v príslušnej čistote, ďalšie mazanie je možné vykonať asi po 120 hodinách používania. Prosím kontaktujte sa so servisom firmy SPOKEY v prípade akýchkoľvek pochybností.

## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

### FUNKCE POČÍTADLA:

“DISTANCE” (vzdialenosť): Zobrazí číselnú hodnotu ubehnutej vzdialenosti (0,00-99,9 km)

“CALORIES” (kalórie): Zobrazí číselnú hodnotu spálených kalórií, v testovacom programe na obsah telesného tuku (0,0-999 Cal)..

“TIME” (čas): Zobrazí číselnú hodnotu času (0:00-99:59 min).

“SPEED” (rýchlosť): Zobrazí číselnú hodnotu rýchlosti (1,0-16,0 km/h).

“PULSE” (pulz): Zobrazí číselnú hodnotu frekvencie tepu, počas testovania frekvencie srdcového tepu sa rozsvieti kontrolka “PAUSE” (prestávka).

“INCLINE” (náklon): Zobrazí číselnú hodnotu náklonu (0-15%)..

### FUNKCIE TLAČIDIEL:

“PROG ”: tlačidlo voľby programu: pri zastavenom bežekom páse, cyklicky voľte program, “P0-P36 → U01~U03 → FAT “ podľa vlastných preferencií.

“MODE” (režim): tlačidlo voľby režimu: keď je bežecký pás zastavený, nastavte požadovaný režim (Mode).

V režime MODE si môžete vybrať odpočítavanie času (Time countdown) → odpočítavanie kalórií (Calories countdown) → odpočítavanie vzdialenosti (Distance countdown) → Normálny režim (Normal mode). Po stlačení tlačidla MODE môžete nastaviť požadovanú TIME, CALORIE alebo DISTANCE. Požadovaná hodnota sa nastavuje pomocou tlačidiel SPEED + alebo -. Po nastavení požadovanej hodnoty, pre spustenie cvičenia stlačte tlačidlo START. Predvolené nastavenie je 30 minút v programoch P1-P36. Môžete si vybrať pozíciu FAT (tuk) v režime FAT.

“START/PAUSE”: keď je bežecký pás zastavený, stlačte tlačidlo START pre zapnutie bežeckého pásu. stlačenie tlačidla “START” pri pohybe bežeckého pásu ho zastaví.

“STOP”: keď je bežecký pás v pohybe, zastavte trénažér stlačením tlačidla STOP, ak sa na obrazovke zobrazí chybové hlásenie ERR. Stlačte tlačidlo STOP pre vymazanie chybového hlásenia. Keď sa bežecký pás zastaví, po stlačení tlačidla “STOP” sa vráti do predvoleného stavu zobrazenia.

“Speed+”: zvyšuje rýchlosť pri behu. Zvyšuje hodnotu parametra pri testovaní obsahu tuku v tele.

“Speed-”: znižuje rýchlosť pri behu. Znižuje hodnotu parametra pri testovaní obsahu tuku v tele.

“QUICK SPEED” (rýchla zmena rýchlosti): keď je bežecký pás v pohybe, stlačenie tlačidla priamo zvyšuje rýchlosť 3, 6, 12, 16

“Incline-”: Stláčanie tohto tlačidla znižuje náklon bežeckého pásu.

“Incline+”: Stláčanie tohto tlačidla zvyšuje náklon bežeckého pásu.

“QUICK INCLINE” (rýchla zmena náklonu): stláčanie tohto tlačidla priamo zvyšuje náklon 6,9,12

### FUNKCIA BEZPEČNOSTNÉHO KLÚČA:

V každom stave, po vytiahnutí bezpečnostného kľúča, okno zobrazuje: E7 (chyba 7) a zapne sa buzdiak . Vložte potom dobre bezpečnostný kľúč, 2

sekundách sa podsvieti obrazovka, následne prejdite do manuálneho režimu (manual start mode) (to je ekvivalentné so zrušením resetovania).

### NÁVOD NA SPUSTENIE - START:

Zapnite napájací kábel do elektrickej zásuvky. Potom prepnite hlavný spínač na zadnej strane krytu O na I. Obrazovka sa rozsvieti a počujete zvuk zapnutia ho .

Vložte bezpečnostný kľúč v správnej polohe, potom zapnite napájanie, rozsvieti sa kontrolka LCD okna a počujete zvuk "", bežecký pás prejde do normého režimu - P0 Normal Mode.

### VOĽBA PROGRAMU

Stlačte tlačidlo “PROG” pre voľbu programu P1-P36, 1, 2, 3, F1.

**Užívateľský program “0”.**

Stlačte tlačidlo režimu “MODE” a cyklicky vyberte jeden zo štyroch režimov tréningu. Predvolená rýchlosť je 1,0 km / h, východiskový náklon je 0%.

**Tréningový režim 1: MANUAL**

Počítanie parametrov: . Čas - Time, vzdialenosť - Distance, kalórie - Calories sa sčítavajú. Funkcia nastavenia výstupných hodnôt pre dosiahnutie nie je k dispozícii.

**Tréningový režim 2: Odpočítavanie času.**

Po výbere okna času bliká. Stlačením “+” “-“ vyberte hodnotu. Rozsah je 5 - 99 minút. Východisková hodnota je 30:00.

**Tréningový režim 3: Odpočítavanie vzdialenosti.**

Po výbere okna vzdialenosti bliká. Stlačením “+” “-“ vyberte hodnotu. Rozsah je 1,0 – 99,0 km. Východisková hodnota je 1,0 km.

**Tréningový režim 4: Odpočítavanie kalórií.**

Po výbere okna kalórií bliká. Stlačením “+” “-“ vyberte hodnotu. Rozsah je 20 – 990 CAL. Východisková hodnota je 50 CAL.

**Programy “P1—P36” :**

Môžete nastaviť parametre času (TIME). Po výbere okna času bliká. Stlačením “+” “-“ vyberte hodnotu. Rozsah je 5 - 99 minút. Východisková hodnota je 30:00. Stlačenie tlačidla režimu “MODE” vráti východiskovú hodnotu.

**FAT (tuk):**

testovanie obsahu tuku v tele, v režime FAT musí byť bežecký pás zastavený.

### ZAČATIE TRÉNINGU, PARAMETRE TRÉNINGU

Po nastavení režimu tréningu stlačte tlačidlo “START”. Displej bude odpočítavať od 5 sekúnd do 1 a vydá päť zvukov, po odpočítaní do 1 bežecký pás jemne odštartuje, pomaly zrýchli na zobrazenú hodnotu, potom bude hladko fungovať s konštantnou rýchlosťou.

a) Počas behu tlačte tlačidlo, “+” “-“ alebo tlačidlo rýchlej zmeny rýchlosti "" - “quick speed key” nastavením rýchlosti podľa vašich predstáv.

b) Pre P1—P36, rýchlosť a náklon sú rozdelené do 10 segmentov. Každý segment má rovnakú hodnotu času. Po zvolení rýchlosti zostane v aktuálnom segmente. S prechodom na ďalší segment začuje najprv 3 zvuky. Po dokončení 10 segmentov, motor sa zastaví pri dlhom zvuku.

c) Stlačenie tlačidla “START” počas behu spôsobí prestávku. Po opätovnom stlačení tlačidla “START” sa bežecký pás spustí, dosiahnutú

údaje bude zachované.

d) Po stlačení tlačidla “STOP” pri behu bude bežecký pás spomaľovať až do zastavenia. Všetko sa vráti do východiskového stavu.

e) Stlačením tlačidiel “▲ ▼” alebo tlačidla rýchlej zmeny náklonu - “QUICK INCLINE KEY” nastavte náklon podľa vašich predstáv

f) V každom prípade, po vytiahnutí bezpečnostného kľúča, okno zobrazuje: Er-7 (chyba 7) a začujete zvukový signál. Bežecký pás sa zastaví.

g) Regulátor je vždy pod kontrolou. Keď nastane stav v rozpore s normou, bežecký pás sa zastaví. V okne sa zobrazí chybové hlásenie - ERR a počujete zvuk.

h) Keď sa v okne zobrazí chybové hlásenie - ERR, stlačte tlačidlo “stop” ,chybové hlásenie - ERR bude odstránené.

## PROGRAMY A FUNKCIE

### FUNKCIA KONTROLY OBSAHU TUKU V TELE - BODY FAT FUNCTION

Keď je bežecký pás zastavený, stlačte tlačidlo "PROG" až do zvolenia funkcie "FAT (F1)" a prejdite na funkciu obsahu telesného tuku; potom stlačte tlačidlo režimu "MODE" pre výber parametra v okne "DIS/CAL" – vzdialenosť/kalórie, ktorý je umiestnený na ľavej strane obrazovky a ukazuje sériové číslo zariadenia; môžete nastaviť stlačením tlačidla "MODE". Okno "PULSE" – pulz, ktorý sa nachádza na pravej strane obrazovky zobrazuje nastavovaný parameter, stlačte tlačidlá "+", "-" pre nastavenie údajov.

A) F1, znamená pohlavie, 1 (muž), 2 (žena). Č.1 alebo č.2 v pravom hornom rohu indikuje výber pohlavia. Predvolená hodnota je Male - muž. Pre prechod na ďalší parameter stlačte tlačidlo MODE.

B) F2, znamená vek, rozsah je 1 -99, predvolená hodnota je 25.

C) F3, znamená telesnú výšku, rozsah je 100 – 199 cm, predvolená hodnota je 170 cm

D) F4, znamená váhu, rozsah je 20-120 kg, predvolená hodnota je 70 kg.

E) F5, znamená index BMI, ukazuje, že ste dokončili nastavenia, prejdite na funkciu testovania tuku - FAT. Položte obe ruky na rukoväti, počkajte 8 sekúnd, okno zobrazí vaše BMI. Napríklad pre ázijskú populáciu je hodnota BMI:

pod 18 je podváha;

18-23, normálna hodnota;

23-28 nadváha;

a nad 29 obezita.

### UŽIVATEĽSKÝ PROGRAM - USER:

Bežecký pás má tri užívateľské režimy: USER01, USER02, USER03, ktoré môžu byť nastavené samotnými užívateľmi.

Stlačte tlačidlo "PROG" a cyklicky si vyberte program U01 ~ U02. Stlačte tlačidlo "MODE" pre nastavenie parametrov; užívateľ si môže nastaviť 10 modulov rýchlosti a a náklonu. Po nastavení všetkých 10 modulov stlačte

tlačidlo "START", čím spustíte trenažér. Vlastný užívateľský program sa automaticky uloží a môže byť znovu používaný. V každom module sa nastaví požadovaná úroveň rýchlosti a náklonu. Úroveň rýchlosti sa nastaví tlačidlami + a -. Úroveň náklonu tlačidlami . Po každom nastavení stlačte tlačidlo MODE pre prechod do ďalšieho modulu.

### HRC (FREKVENCIA SRDCOVÉHO TEPU)

1. HRC je rýchlostný režim, kde je rýchlosť riadená automaticky na základe tepovej frekvencie. Frekvencia sa dá merať bezdrôtovo alebo drôtovo.

2. V predvolenom nastavení HRC má tri skupiny; rýchlostný limit pre HRC1, HRC2, HRC3 je 9 km/h, 11 km/h a 13 km/h.

3. V programe HRC môžete nastaviť celú radu metód, poradí a parametrov, ak stlačíte tlačidlo programov pre zobrazenie HRC, stlačte tlačidlo mode pre potvrdenie a prejdite na ďalšiu skupinu nastavení. Funkciu je možné spustiť až keď stlačíte tlačidlo rýchlosti pre nastavenie konečnej sady parametrov.

A: Vekové rozpätie - Age: 15 - 80 rokov, predvolené 25 rokov.

B: Cieľová frekvencia srdcového tepu - Target heart rate:  $(220 - \text{vek}) * 0.6$

C: Rozsah cieľového nastavenia frekvencie srdcového tepu: 80 - 180

D: Predvolený čas je 30 minút. Rozsah nastavenia 5 - 99 minút.

4. Rozsah rýchlostí

A: Zmenou frekvencie, HRC kontroluje frekvenciu srdcového tepu (zobrazí sa frekvencia srdcového tepu) každých 30 sekúnd.

B: Keď je frekvencia srdcového tepu užívateľa nižšia o 30 tepov/min od cieľovej tepovej frekvencie, rýchlosť sa zvyšuje o 2,0 km/h.

C: Keď je frekvencia srdcového tepu užívateľa nižšia o 6 - 29 tepov/min od cieľovej tepovej frekvencie, rýchlosť sa zvyšuje o 1,0 km/h.

D: Keď je frekvencia srdcového tepu užívateľa vyššia o 30 tepov/min od cieľovej tepovej frekvencie, rýchlosť sa znižuje o 2,0 km/h.

E: Keď je frekvencia srdcového tepu užívateľa vyššia o 6 - 29 tepov/min od cieľovej tepovej frekvencie, rýchlosť sa znižuje o 1,0 km/h.

F: Keď je frekvencia srdcového tepu užívateľa vyššia alebo nižšia o 0 - 5 tepov/min od cieľovej tepovej frekvencie, rýchlosť sa nezmení.

5. Podľa súčasnej situácie, sa bežecký pás spomalí až na najnižšiu rýchlosť v priebehu 20 sekúnd, a potom sa zastaví po behu na 15 sekúnd s najnižšou rýchlosťou, so zvukom vydávaným každú sekundu.

A: Ne môžete kontrolovať tepovú frekvenciu častejšie ako raz za minútu.

B: Tepová frekvencia zniží rýchlosť na najnižšiu hodnotu.

C: Tepová frekvencia je vyššia ako  $(220 - \text{vek})$ .

6. Nemôžete znížiť rýchlosť pod najnižšiu rýchlosť, keď je rýchlosť vyššia ako najnižšia rýchlosť, napríklad: najnižšia rýchlosť je 1,0 km/h, bude 1,0 km/h, pri znížení rýchlosti z 1,6 km/h na 1,0 km/h.

7. Náklon nie je riadený frekvenciou srdcového tepu, je nastaviteľný manuálne.

8. Počiatková rýchlosť je 1,0 km/h, nemôže byť riadená frekvenciou srdcového tepu skôr ako po jednej minúte behu.

### FUNKCIA ERP – FUNKCIA ÚSPORY ENERGIE

Ak je bežecký pás zapnutý, ale nevykonáva žiadne po dobu akcie 4 minút a 30 sekúnd, automaticky prejde do režimu spánku - "Sleep mode" pre úsporu energie.

Keď je bežecký pás v pohotovostnom režime, stlačením tlačidla - "Mode" po dobu prerez 3 sekúnd sa zobrazí "2222" a zruší funkciu ERP, ďalšie stlačenie znovu 3 sekundy zobrazí '1111' a bežecký pás prejde do režimu ERP.

### RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možná príčina	Nápravné opatrenia
Trenažér nefunguje	a. nie je pripojený do zdroja napájania	Zapnite do zásuvky
	b. nie je vložený bezpečnostný kľúč	Vložte bezpečnostný kľúč k monitoru
	c. odrezanie signálu zo systému	Skontrolujte ovládací panel a signálny kábel
	d. bežecký pás nie je zapnutý	Zapnite
	e: Transformátor je nesprávne pripojený alebo je poškodený	Pripojte správne transformátor alebo vymeňte transformátor
	f: Prerušený elektrický obvod	Skontrolujte pripojovací kábel a konektor prepojovacieho kábla, pripojte dobre
Bežecký pás nefunguje správne	a. bežecký pás nie je dobre namazaný	Potrite bežecký pás silikónom
	b. pás je príliš tesný	Upravte bežecký pás

Problém	Možná príčina	Nápravné opatrenia
Páska kĺže	a. pás je príliš voľný	Upravte bežecký pás
	b. remeň motora je príliš voľný	Upravte bežecký pás
Bežecký pás sa náhle zastavil	A : Bezpečnostný kľúč vypadol B: Problém s elektronickým systémom	Vložte dobre bezpečnostný kľúč. Privolajte popredajný servis
Chybný kľúč	Poškodený kľúč	Vymeňte kľúč
	Kľúč nemôže pracovať	Vymeňte dosku kľúča a kábel. Vymeňte dosku s plošnými spojmi. Vymeňte počítač.
Konzola nezobrazuje údaje	Skrutka na doske s plošnými spojmi je voľná	Dobre utiahnite skrutku
	Poškodená konzola	Vymeňte konzolu

Chýba impulz	Kábel impulzu pripojený poškodený kábel	rukoväť chybne alebo	Pripojte dobre kábel alebo vymeňte kábel
	Poškodený konzoly	obvod	Vymeňte konzolu

## CHYBOVÉ HLÁSENIE A RIEŠENIE

Problém	Príčina	Ako vyriešiť problém
E1	A: Uvoľnený alebo poškodený prepojovací kábel	Pripojte správny kábel alebo vymeňte kábel.
	B: Poškodený počítač	Vymeňte počítač
	C: Poškodený transformátor	Vymeňte transformátor
	D: Poškodený regulátor	Vymeňte regulátor
E2	A: Poškodený prepojovací kábel motora alebo poškodený motor	Vymeňte kábel motora alebo vymeňte motor
	B: Prepojovací kábel medzi motorom a regulátorom je uvoľnený alebo regulátor je poškodený	Pripojte dobre kábel alebo vymeňte regulátor

Problém	Príčina	Ako vyriešiť problém
E3	A : Snímač rýchlosti je nesprávne vložený	Vložte dobre snímač rýchlosti
	B: Poškodený snímač rýchlosti	Vymeňte regulátor
	C: Prepojovací kábel medzi motorom a regulátorom je nesprávne pripojený	Pripojte dobre kábel
	D: Poškodený regulátor	Vymeňte regulátor
E5	Poškodený regulátor	Vymeňte regulátor
	Poškodený motor	Vymeňte motor
E7	Počítač nemôže pretestovať signál bezpečnostného kľúča	Skontrolujte bezpečnostný kľúč a vložte ho správne

## POUŽÍVANIE

### Nastavenie bežeckého trénažera, rozsah použitia

Bežecký trénažer je treba postaviť na suchom mieste, ktoré nie je vystavené vodným prúdom a vlhkosti.

Bežecký trénažer je treba umiestniť na čistom a rovnom povrchu. Postavenie bežeckého trénažera na nerovnom podklade môže spôsobiť poškodenie jeho systému. Zakazuje na postavenie bežeckého trénažera na koberci alebo na kobercovej krytine.

Bežecký trénažer je určený výlučne na používanie v interiéroch budov. Zariadenie nesmie byť vystavené na účinkom aerosólového spreja, ako ak oxygénu. Taktiež nemôže byť postavené v miestnostiach, v ktorých sa používa plyn z dôvodu náhodných iskier, ktoré vychádzajú z motora.

### Poloha

Vojdite na bežecký pás, dlane môžete oprieť na operadlách. Počas cvičení treba mať vyrovnaný chrbát. Na bežeckom trénažeri môžete vykonávať cvičenia nahrádzajúce prechádzku alebo beh (pozrite dole znázornené obrázky).

### Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu

Bežecký trénažer je treba umiestniť vo vzdialenosti asi 2 m od steny a predmetov predstavujúcich akékoľvek nebezpečenstvo pre užívateľa. Za zariadením je treba ponechať bezpečnostnú plochu: 2 x 1 m. Cvičenia na bežeckom trénažeri nahrádzajú prechádzku alebo beh. Bežecký trénažer je určený na domáce použitie a nie je zariadením určeným na terapeutické a rehabilitačné účely. Zariadenie nie je určené do dlhodobé využítie, ako aj pre komerčné využítie.

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu. POZOR: Dlane držte zďaleka od pohybujúcich sa súčastí.

rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.



### Strata hmotnosti, tréning

Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

Odporúča sa vykonávanie cvičení 3-4 krát týždenne – po dobu asi: 30min. Intenzívny tréning pomáhajúci v chudnutí z hmotnosti musí byť vykonávaný častejšie, minimálne asi: 45-50 min.

## NÁVOD NA TRÉNING

Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU prináša veľa zdravotných výhod, takých akými sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v spojení s kontrolou konzumovaných kalórií – stratu hmotnosti.

### Rozcvičková fáza

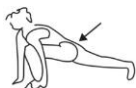
Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko roztahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pocítujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



### Pozrite film:

**Rozcvička s Rafałom Wieczorowským.**  
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu: <http://bit.ly/2sXUEga>





### Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



### Rozťahovanie stehenných svalov

Položte pravú dlaň na stenu. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo.



### Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

Sadnite si na zem. Nohy vyťahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá.



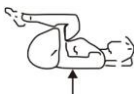
### Rozťahovanie horných častí tela

Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne roztiahnite ramenné svaly.



### Rozťahovanie lýtkových svalov

Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premenlivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.



### Rozťahovanie nožných svalov

Ľahnite si na zem. Nohy pokrčte v kolenách a pritiahnite ich k hrudníku.

## Začatie cvičení

Postavte sa na bočných bezpečnostných paneloch. Následne nastavte rýchlosť na najnižšej možnej úrovni.

Ďalej nastúpte na bežecský pás a nastavte požadovanú rýchlosť.

## Tréningová fáza, oddych

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojim vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo.

Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmiete presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

## Zostupovanie z bežecského pásu

### a) základne zostupovanie

Stlačte tlačidlo STOP. Upozornenie: Čakajte až sa bežecský pás úplne zastaví. Následne vypnite bezpečnostný kľúč a stlačte hlavné tlačidlo.

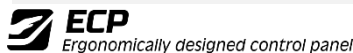
b) havarijné zostúpenie: Za účelom zostúpenia z bežecského trenažéra v dôsledku napr. nesprávneho fungovania zariadenia alebo zdravotných problémov prosím postupne spomaľujte rýchlosť behu. Je možné zostúpiť z bežecského trenažéra, keď sa bežecský pás zastaví. Taktiež je možné použiť bezpečnostný kľúč. POZOR: Vždy po ukončení cvičení odpojte bežecský trenažér z napájacieho zdroja.



Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodiť s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zberky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobil, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

**PASTABOS** Palaikykite šią instrukciją vėlesniam naudojimui.  
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui.

### MENKAR MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS



ergonomiškas valdymo pultas - leidžia lengvai ir intuityviai valdyti įrenginį. Kompiuterį paprasta valdyti net vyresnio amžiaus žmonėms.



tylus ir lengvas takelio sulankstymas - leidžia bei didelių pastangų tyliai sulankstyti ir išlankstyti takelio juostą, kas labai patiks moterims.



Šiam modeliui taikoma 5 metų garantija rėmui ir kitoms dalims, išskyrus normaliai besidėvinčias dalis.



naudotojo vėsinimo sistema - į valdymo pultą įmontuotas oro pūtiklis. Gerina mūsų organizmo veiklą ir žymiai padidina takelio naudojimo komfortą.



galimybė pasirinkti programą pagal savo individualius poreikius arba sukurti savo programas. Galimybė pilnai individualizuoti treniruotę.

### PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš pradėdami surinkti prietaisą ir prieš pradėdami treniruotis privaloma atidžiai perskaityti šią instrukciją. Saugus ir efektyvus naudojimas užtikrintas tik jeigu prietaisas buvo gerai surinktas, tinkamai konservuojamas ir naudojamas, pagal instrukciją. Jeigu tu pats neesi vartotojas, prašome perduoti visiems vartotojams šią instrukciją ir pranešti jiems apie galimus pavojus ir saugumo priemones.
- Prieš pradėdami mankštintis privaloma konsultuotis su gydytoju siekiant nustatyti ar nėra jokių psichinių ar fizinių sutrikimų, kurie galėtų kilti pavojų Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateisinama taikyti vaistų, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui.
- Atkreipkite dėmesį į Tavo kūno signalus. Netinkama arba per sunki mankšta gali turėti neigiamą įtaką Tavo sveikatai. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, nereguliarus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpigimas, galvos svaigimai, koftumas. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant kontaktuoti su savo gydytoju ir iki to momento nutraukti treniruotis.
- Vaikai ir gyvuliai turi būti laikomi toli nuo prietaiso. Įrenginys skirtas tik suaugusiems.
- Prietaisą reikia nustatyti ant lygaus, kieto paviršiaus, kuris apsaugotas dembliu ar kilimu. Įranga skirta naudojimui tik patalpose. Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.
- Prieš pradėdami mankštintis reikia įsitikinti, ar visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti. Atkreipkite ypatingą dėmesį į greičiausiai susidėvinčius elementus.
- Įrangos saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu ji bus reguliariai tikrinama ir prižiūrima.
- Įrangą privaloma naudoti visada pagal jos paskirtį. Jeigu montuodami arba naudodami įrenginį kokiam nors dalis sugadinta, arba išduoda nerimą keliančius garsus, nutraukite naudojimą ir atiduokite įrenginį į servisą. Sugedusias dalis nedelsdami pakeiskite arba nutraukite naudoti įrenginį iki remonto atlikimo. Negalima naudoti sugedusio įrenginio.
- Mankštai privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Privaloma vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už įrenginio arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Nuimkite papuošalus prieš pradėdami treniruotis.
- Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Per bėgimo takelį naudojimo, prašome nelieskite juda bėgimo takelis
- Įranga priskirta naudojimo klasei H ir tikslumo klasei C pagal EN 957 standartą ir skirta tik naminiam naudojimui. Negali būti naudojama kaip terapeutinė arba reabilitacijos įranga. Įranga netinka terapijos tikslams.
- Maksimalus leistinas apkrovimas yra 120 kg
- Visada privaloma būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant įrenginį. Įrenginį visada reikia pernešti dviem. Pakeliant ir pernešiant prietaisą privaloma išlaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.
- Montuojant įrenginį privaloma tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradėdami montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.
- Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisų, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų. Įspėjimas: prieš naudodami magnetinį bėgimo takelį perskaitykite instrukcijas. Įspėjimas. Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiatės blogai, nedelsdami nutraukite mankštą neesate atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo. Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

### TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 161,5 x 71 x 138 cm  
didelis bėgimo tako paviršius: 44 x 125 cm

Maksimalus vartotojo svoris - 120 kg  
Įtampa: ~ 220-240 V (50/60Hz)

### MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

#### KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

1x bėgimo takelis - visiškai surinktas (p. 48)  
1x saugos raktas  
1x šešiakampis raktas 6mm

1x silikono buteliukas  
1x instrukcija

#### MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 50-52)

**1 žingsnis** Išimkite takelį iš dėžės ir padėkite jį ant plokščio pagrindo (kaip parodyta paveikslėlyje).

**2 žingsnis** Įstatykite vertikalų stovą į užspaudimo žiedą abiejose pagrindinio rėmo pusėse, prisukite Allen C.K.S. varžtu su daliniu sriegiu M8\*50\*20 ir Allen C.K.S. varžtu su pilnu sriegiu M8\*15 (pilnai nepriverždami).

**3 žingsnis** Vairo laikiklį nustatykite horizontalioje linijoje (paveikslėlyje parodyta kryptimi), po to sujunkite konsolę B su vertikalia konsole, naudodami 4 Allen C.K.S. varžtus su daliniu sriegiu M8\*15 (priveržkite)

**4 žingsnis** Konsolė A pastatykite ant takelio ir tinkamai sujunkite visus laidus, naudodami Allen varžtą su lizdine galvute ir pilnu sriegiu M6\*25, prisukite konsolę.

**5 žingsnis** Priveržkite varžtus įrankiais.

## BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĖLIMAS

Nebandykite pernešti takelį, jei jis nėra sulankstytas ir užfiksuotas. Įsitikinkite, kad kištukas atjungtas nuo elektros tinklo.

Norėdami sulankstyti takelį, bėgimo paviršių pakelkite abiem rankomis kol išgirsite švelnų signalą, kuris informuoja, kad takelis tinkamai užfiksuotas vertikaloje pozicijoje.

Tačiau, norėdami bėgimo takelį išlankstyti, koja paspauskite spalvotą elementą ant stūmoklio, esančio po bėgimo juostos, kad atleistumėte fiksatorių. Po to, lengvai patraukite bėgimo juostą žemyn ir atsistokite 2 metrų atstumu nuo takelio, įrenginys išsiskleis automatiškai. Žiūrėkite

paveikslėlį 1 (53 psl.)

ĮSPĖJIMAS: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje.

Prieš sulankstydami įrenginį, visiškai sustabdykite judamą bėgimo juostą. Sulankstytoje padėtyje takelis turi būti atjungtas nuo elektros šaltinio. Nejunkite sulankstyto takelio.

Norėdami takelį pernešti, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abiejų pusių perkelkite į norimą vietą.

ĮSPĖJIMAS: Prieš pakeldami takelį, įsitikinkite, kad jis atjungtas nuo elektros tinklo. Įrenginį galima pernešti tik su kito asmens pagalba..

## BĖGIMO JUOSTA

### Bėgimo juostos reguliavimas (brėžinys p. 53)

Juostos įtempimo reguliavimas – bėgikui tai yra labai svarbus veiksnys, nes dėl to užtikrinamas stabilus ir tolygus takelio dangos funkcionavimas. Išreguluokite užpakalinio ritinio dešinę ir kairę dalį naudodamiesi prie takelio pridėtu raktu. Reguliavimo varžtai lokalizuoti iš šoninių bėgių užpakalio.

Prisukite apatinį ritinį taip, kad juosta neslystų ant priekinio ritinio. Atidžiai išreguluokite abu varžtus (dešinę ir kairę) pagal laikrodžio rodyklę kryptį ir tikrinkite tinkamą juostos įtempimą.

DĖMESIO: Juostos negalima tempti per stipriai, nes tai gali sukelti gedimus ir per greitą guolių susidėvimą.

### Bėgimo juostos centravimas

Takelis sukonstruotas tokiu būdu, kad bėgimo juosta būtų maksimaliai sucentruota naudojimo metu. Normali juostų ypatybė yra tai kad, judėjimo metu (be bėgančio asmens), jos juda prie vieno takelio krašto. Po kelių judėjimo minučių juosta privalo susicentruoti. Jeigu naudojimo metu juosta dar juda prie vieno takelio krašto, privaloma ją išreguluoti. Tai privaloma atlikti tokiu būdu:

- Nustatykite mažiausią greitį

- Patikrinkite, iš kurios kreipiamosios pusės juosta juda (šalia kurio krašto, bėgio)

Jeigu juosta juda prie dešinio krašto, prisukite dešinį varžtą ir paleiskite kairį naudodami 6 mm šešiakampį raktą iki momento, kai juosta susicentruos. Jeigu juosta juda prie kairio krašto, prisukite kairį varžtą ir paleiskite dešinį naudodami 6 mm šešiakampį raktą iki momento, kai juosta susicentruos.

### Bėgimo juostos pasvirimo kampo reguliavimas

- Takelio pasvirimo kampą galima pakeisti įjungus bėgimo juostą.
- Pasvirimo kampas gali būti nuo 0 iki 15 laipsnių.
- Nuspauskite UP, DOWN ir 3, 6, 12, 16 mygtuką, kad pakeistų takelio juostos pasvirimo kampą.

- Pasvirimo kampą galima keisti naudojant klavišus „+“ arba „-“, lokalizuotus displėjuje.

- Displėjuje pasirodys informacija apie aktualų pasvirimo kampą.

- Pasvirimo kampas palieka toks pats, išjungus displėjų..

### Bėgimo juostos tepimo instrukcija (brėžinys p. 53)

- Atjunkite takelį nuo elektros tinklo.
- Sulankstykite takelį.

Patikrinkite užpakalinę bėgimo takelio pusę. Užtepkite paviršių jeigu jis sausas. Tačiau, kai paviršius šlapias ar drėgnas, nereikia tepti.

Įrenginys aprūpintas tiekikliu. Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia

perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

## SAUGOS RAKTAS

Saugos raktas skirtas greitai išjungti takelio maitinimą nukritimo atveju. Jis išpildo avarinio sustabdymo funkciją. Saugos raktą privaloma naudoti tik būtinumo atveju.

Norėdami saugiai ir tinkamai sustabdyti įrenginį, naudokite mygtuką START/STOP, kol takelis visiškai sustos. Nuspaudus START/STOP mygtuką, bėgimo juosta lėtai mažins savo greitį.

Takelis neįsijungs kol saugos raktas nėra tinkamai įdėtas į savo lizdą, lokalizuotą spidometro konsolės vidurinėje dalyje, dėl ko pašaliniai asmenys negalės įjungti įrenginio. Antrą raktą galą privaloma prisegti prie drabužio. Nukritimo metu, saugos raktas iškris iš konsolės, o takelis sustos. Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą.

## PRIEŽIŪRA

Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Monitorių (maitinimo bloką) galima valyti tik sausu skudurėliu.

Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, siekiant jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.

Naudokite minkštą, drėgną mazgotę juostos kraštui ir vietoms tarp juostos ir rėmo krašto valyti. Privaloma nuvalyti juostos kraštą iš jos apačios. Viršutinę juostos dalį valykite šepetėliu ir vandeniu su muilu, vieną kartą per mėnesį.

DĖMESIO: Prieš pradėdami naudoti takelį iš naujo, palaukite kol įrenginys bus sausas.

Pašalinkite dulkes iš po įrenginio vieną kartą per mėnesį, kad išvengtų dulkių kaupimąsi ir patikrinkite visus sujungimus, taip pat ar varžtai gerai prisukti.

Rekomenduojama vieną kartą per metus nuimti juodą variklio dangtelį ir pašalinti ten susikaupusias dulkes.

DĖMESIO: Įrenginio saugos lygį galima išlaikyti tik reguliariai tikrinant, ar nėra gedimų bei susidėvėjusių dalių.

Jungiamieji elementai greičiausiai susidėvi.

DĖMESIO: Prieš valymą/tepimą išjunkite takelį ir atjunkite kištuką nuo lizdo.

### Bėgimo takelio, pamato, ritinių tepimas

Silikonas pridėtas prie įrangos. Įrenginį tepkite po pirmų 30 naudojimo valandų, tokiu būdu:

Naudokite minkštą, sausą skudurėlį, kad peršluostytų vietas tarp juostos ir pamato.

Kai įrenginys išjungtas, tolygiai ištepkite silikoną po vidinį juostos ir pamato paviršių.

Kartkartėmis tepkite priekinius ir užpakalinius ritinius, kad veiktų kaip įmanoma geriausiai.

Jeigu juosta/pamatas/ritiniai bus švarūs, kitą tepimą galima atlikti po apie 120 naudojimo valandų. Kilus kokioms nors abejonėms kreipkitės į SPOKEY servisą.



## SKAITIKLIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

### SKAITIKLIO FUNKCIJOS:

"DISTANCE" (atstumas): Rodo įveikto atstumo skaitinę vertę (0,00-99,9 km)

"CALORIES" (kalorijos): Rodo sudegintų kalorijų skaitinę vertę, matavimo programoje - kūno riebalų kiekio vertę (0,0-999 Cal).

"TIME" (laikas): Rodo laiko skaitinę vertę (0:00-99:59 min).

"SPEED" (greitis): Rodo greičio skaitinę vertę (1,0-16,0 km/h).

"PULSE" (pulsas): Rodo pulso skaitinę vertę, pulso matavimo metu užsideda lemputė "PAUSE" (pertrauka).

"INCLINE" (nuolydis): Rodo nuolydžio skaitinę vertę (0-15%).

### MYGTUKŲ FUNKCIJOS:

PROG": Tlačidlo voľby programu: Keď je bežecý pás zastavený, cyklicky prepína z manuálneho programu na "P1-P36 → U1~U3 → FAT", podľa preferencií. Predvolená rýchlosť manuálneho programu je 1,0 km/h, najvyššia rýchlosť je 16 km/h.

PROG": Programos pasirinkimo mygtukas: kai takelis sustabdytas, cikliška perjungia iš rankinės programos į "P1-P36 → U1~U3 → FAT", pagal poreikius. Rankinės programos numatytasis greitis - 1,0 KM/H, didžiausias greitis - 16 KM/H. "MODE" (režimas): režimo pasirinkimo mygtukas: kai takelis sustabdytas, nustatykite norimą režimą (Mode).

MODE programoje galite pasirinkti laiko skaičiavimą atgal (Time countdown) → kalorijų skaičiavimą atgal (Calories countdown) → atstumo skaičiavimo atgal (Distance countdown) → Normalų režimą (Normal mode). Numatytasis nustatymas - 30 minučių (programos P1-P36). Galite pasirinkti FAT (riebalai) padėti FAT režimu.

"START/PAUSE": kai takelis sustabdytas, paspauskite START, kad išjungtumėte takelį. Paspauskite "START" mygtuką kai takelis juda, norėdami jį sustabdyti.

"STOP": kai takelis juda, sustabdykite jį paspausdami STOP mygtuką jei ekrane pasirodys klaidos pranešimas ERR. Paspauskite stop mygtuką, kad panaikintumėte klaidos pranešimą. Takeliui sustojus, paspauskite "STOP" mygtuką, kad jis grįžtų į normalų rodymo režimą.

"Speed+": padidinti greitį bėgimo metu. Padidina parametro vertę kūno riebalų kiekio tikrinimo metu.

"Speed-": sumažinti greitį bėgimo metu. Sumažina parametro vertę kūno riebalų kiekio tikrinimo metu.

"QUICK SPEED" (greitas greičio pakeitimas): kai takelis juda, paspauskite mygtuką, kad padidintumėte greitį 3, 6, 12, 16

"Incline-": Šiuo mygtuku sumažiname bėgimo juostos nuolydį.

"Incline+": Šiuo mygtuku padidiname bėgimo juostos nuolydį.

"QUICK INCLINE" (greitas nuolydžio pakeitimas): šiuo mygtuku padidiname nuolydį 6,9,12

### SAUGOS RAKTO FUNKCIJA:

Kiekvienu režimu, išėmus saugos raktą, lange rodomas: E7 (klaida 7) ir įsijungia garsinis signalas. Tuomet įdėkite saugos raktą, po 2 sekundžių

ekranas apšviečiamas, po to pereikite į rankinį režimą (manual start mode) (taip anuliuojamas atstatymas).

### TRUMPASIS VADOVAS - START:

1. Prijunkite maitinimo laidą prie elektros lizdo. Po to perjunkite pagrindinį jungiklį -> ON. Ekranas užsideds ir pasigirs garsinis signalas.

2. Įdėkite saugos raktą tinkamoje padėtyje, po to įjunkite įrenginį, užsideds LCD lango lemputė ir pasigirs garsinis signalas "", takelis persijungia į normalų režimą - P0 Normal Mode.

### PROGRAMOS PASIRINKIMAS

Paspauskite "PROG" mygtuką, norėdami pasirinkti programą P0-P36, U01, U02, U03.

#### Vartotojo programa "0".

Paspauskite "MODE" mygtuką cikliška pasirinkdami vieną iš keturių treniruotės režimų. Numatytasis greitis - 1,0 km/h, numatytasis nuolydis - 0%.

#### Treniruotės režimas 1: MANUAL

parametrų skaičiavimas: . Pridedamas laikas - Time, atstumas - Distance, kalorijos - Calories. Išvesties verčių nustatymo funkcija yra negalima.

#### Treniruotės režimas 2: Laiko skaičiavimas atgal.

Pasirinkę šią funkciją, mirksi laiko langas. Paspauskite "+" "-", kad pasirinktumėte norimą vertę. Intervalas 5 ~ 99 minučių. Numatytoji vertė - 30:00.

#### Treniruotės režimas 3: Atstumo skaičiavimas atgal.

Pasirinkę šią funkciją, mirksi atstumo langas. Paspauskite "+" "-", kad pasirinktumėte norimą vertę. Intervalas: 1,0 – 99,0 km. Numatytoji vertė - 1,0 km.

#### Treniruotės režimas 4: Kalorijų skaičiavimas atgal.

Pasirinkę šią funkciją, mirksi kalorijų langas. Paspauskite "+" "-", kad pasirinktumėte norimą vertę. Intervalas 20 ~ 990 CAL. Numatytoji vertė - 50 CAL.

#### Programos "P1—P36" :

Galite nustatyti laiko parametrus (TIME). Pasirinkę šią funkciją, mirksi laiko langas. Paspauskite "+" "-", kad pasirinktumėte norimą vertę. Intervalas 5 ~ 99 minučių. Numatytoji vertė - 30:00. Paspauskite "MODE" mygtuką, kad atkurtumėte numatytąsias vertes.

FAT (riebalai): kūno riebalų kiekio matavimas, FAT režimu takelis turi būti sustabdytas.

### TRENIRUOTĖS PRADŽIA, TRENIRUOTĖS PARAMETRAI

Nustatę treniruotės režimą, paspauskite "START" mygtuką. Displėjaus ekranas pradeda skaičiavimą nuo 5 iki 1 sek., skleisdamas penkis signalus, pasiekus 1, takelis lėtai įsisuka iki parodytos vertės, po to veikia sklandžiai pastoviu greičiu.

a) Bėgimo metu paspauskite "+" "-", arba greito greičio pakeitimo mygtuką - "quick speed key", norėdami sureguliuoti greitį pagal savo poreikius.

b) P1—P36 programoms greitis ir nuolydis suskirstytas į 10 segmentų. Kiekvienas segmentas turi tą pačią laiko vertę. Pasirinkę norimą vertę, greitis palaikomas dabartiniame segmente. Pereinant į kitą segmentą pirma pasigirsta 3 signalai. Baigus 10 segmentus, variklis sustos kai pasigirsta ilgas signalas.

c) Paspauskite "START" mygtuką bėgimo metu, kad nutrauktumėte treniruotę. Dar kartą paspaudę "START" mygtuką, takelis ima judėti,

pasiekti rezultatai išsaugomi.

d) Paspaudę "STOP" mygtuką bėgimo metu, takelis lėtėja iki sustojimo. Viskas grįš į numatytąją būseną.

e) Paspauskite "▲ ▼" mygtukus ar greito nuolydžio pakeitimo mygtuką - "QUICK INCLINE KEY", norėdami sureguliuoti nuolydį pagal savo poreikius.

f) Kiekvienu atveju, išėmus saugos raktą, lange rodomas: E7 (klaida 7) ir pasigirsta garsinis signalas. Takelis sustos.

g) Valdiklis visuomet kontroliuojamas. Kai viršijama nustatyta norma, takelis sustoja. Lange rodomas klaidos pranešimas - ERR ir pasigirsta garsinis signalas.

h) Kai lange rodomas klaidos pranešimas - ERR, paspauskite "stop" mygtuką, klaidos pranešimas - ERR išnyks.

### PROGRAMOS IR FUNKCIJOS

#### KŪNO RIEBALŲ KIEKIO KONTROLĖS FUNKCIJA - BODY FAT FUNCTIO

Kai takelis sustabdytas, paspauskite "PROG" mygtuką kol bus pasirinkta "FAT" funkcija ir pereikite į kūno riebalų kiekio matavimo funkciją; po to paspauskite "MODE" mygtuką, kad pasirinktumėte parametrą A) F1, reiškia

lytį, 1 (vyras), 2 (moteris). Nr. 1 ar Nr. 2 viršutiniame dešiniajame kampe nurodo pasirinktą lytį. Pirminė vertė yra Male - vyras. Norėdami pereiti į kitą parametrą, paspauskite MODE mygtuką.

- B) F2, reiškia amžių, intervalas 1 -99, pirminė vertė - 25.  
 C) F3, reiškia ūgį, intervalas 100 -199 cm, pirminė vertė - 170 cm.  
 D) F4, reiškia svorį, intervalas 20-120 kg, pirminė vertė - 70 kg.  
 E) F5, reiškia BMI indeksą, signalizuoja nustatymo pabaigą, pereikite į riebalų kiekio tikrinimo funkciją – FAT. Padėkite abi rankas ant rankenų,

palaukite 8 sekundes, lange pasirodys BMI indeksas. Pavyzdžiui Azijos gyventojams BMI vertė:  
 žemiau 18 reiškia nuosvorį;  
 nuo 18 iki 23 - normalų svorį;  
 nuo 23 iki 28 - viršsvorį;  
 o virš 29 - nutukimą.

#### VARTOTOJO PROGRAMA - USER:

Takelis turi tris vartotojo režimus: USER01, USER02, USER03, kuriuos gali reguliuoti patys vartotojai.  
 Paspauskite "PROG" mygtuką, cikliška pasirinkdami programą U01 ~ U03.  
 Paspauskite "MODE" mygtuką, kad nustatytumėte parametrus; vartotojas gali nustatyti 10 greičio ir nuolydžio modulių. Nustatę visus 10 modulių,

paspauskite "START" mygtuką, kad takelis pasileistų. Vartotojo programa automatiškai išsaugoma ir gali būti naudojama pakartotinai. Kiekviename modulyje nustatoma norima greičio ir nuolydžio vertė. Greičio vertė nustatoma + ir - mygtukais. Nuolydis nustatomas . Nustatę norimą vertę, paspauskite MODE mygtuką, kad pereitumėte į kitą modulį.

#### HRC (ŠIRDIES PLAKIMO DAŽNIS)

- HRC yra greičio režimas, kuriuo greitis reguliuojamas automatiškai pagal širdies plakimo dažnį. Dažnis gali būti matuojamas laidais ar belaidžiu būdu.
- Pagal nutylėjimą HRC funkcija turi tris grupes; greičio ribojimas HRC1, HRC2, HRC3 - 9 km/h, 11 km/h ir 13km/h.
- HRC programoje galima nustatyti daug metodų, procedūrų ir parametrų, paspaudę HRC rodymo mygtuką, paspauskite mode mygtuką, kad patvirtintumėte ir pereikite į kitus nustatymus. Funkcija aktyvuojama paspaudus greičio mygtuką galutiniam parametrų rinkiniui nustatyti.  
 A: Amžiaus diapazonas - Age : 15 - 80 metų, pagal nutylėjimą 25 metai.  
 B: Tikslinis širdies plakimo dažnis - Target heart rate: (220 - amžius)\*0,6  
 C: Tikslinis širdies plakimo dažnio korekcijos diapazonas: 80 - 180  
 D: Numatytasis laikas - 30 minučių. Korekcijos diapazonas: 5 - 99 minučių.
- Greičio diapazonas  
 A: Pakeitus dažnį, HRC tikrina širdies plakimo dažnį kas 30 sekundžių (širdies plakimo dažnis yra rodomas).  
 B: Kai naudotojo širdies plakimo dažnis mažesnis 30 plakimų / min nei tikslinis širdies plakimo dažnis, greitis didėja 2,0 km / h.  
 C: Kai naudotojo širdies plakimo dažnis mažesnis 6 - 29 plakimais / min nei tikslinis širdies plakimo dažnis, greitis didėja 1,0 km / h.

- D: Kai naudotojo širdies plakimo dažnis didesnis 30 plakimų / min nei tikslinis širdies plakimo dažnis, greitis mažėja 2,0 km / h.
- E: Kai naudotojo širdies plakimo dažnis didesnis 6 - 29 plakimų / min nei tikslinis širdies plakimo dažnis, greitis mažėja 1,0 km / h.
- F: Kai naudotojo širdies plakimo dažnis didesnis ar mažesnis 0 - 5 plakimų / min nei tikslinis širdies plakimo dažnis, greitis nesikeičia.
5. Priklausomai nuo situacijos, takelis sulėtės iki mažiausio greičio per 20 sekundžių, po to sustos 15 sekundžių su mažesniu greičiu, kas sekundę įsijungia garsinis signalas.  
 A: Širdies plakimo dažnio negalima tikrinti dažniau nei kas minutę.  
 B: Širdies plakimo dažnis sumažins greitį iki mažiausios vertės.  
 C: Širdies plakimo dažnis didesnis nei (220 - amžius).
6. Greitis negali būti mažesnis už mažiausią greitį, kai greitis viršija mažiausią greitį, pvz.: mažiausias greitis - 1,0 km/h, bus 1.0 km/h, mažinant greitį nuo 1,6 km /h iki 1,0 km / h.
7. Nuolydis nekontroliuojamas pagal širdies plakimo dažnį, jis gali būti reguliuojamas rankiniu būdu.
8. Pradinis greitis yra 1,0 km/h, negali būti reguliuojama pagal širdies plakimo dažnį anksčiau nei po vienos minutės bėgimo.

#### ERP FUNKCIJA – ENERGIJOS TAUPYMO FUNKCIJA

Kai takelis įjungtas, bet neatlieka jokių veiksmų, po 4 minučių ir 30 sekundžių automatiškai persijungia į miego režimą - "Sleep mode" akumulatoriaus energijai taupyti.

Kai takelis yra budėjimo režimu, laikydami "Mode" mygtuką paspaudę 3 sekundes, pasirodys '2222' (ERP funkcijos anuliuojamas), laikydami jį dar 3 sekundes, pasirodys '1111' (persijungimas į ERP režimą).

#### PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Problema	Galima priežastis	Sprendimas
Takelis nedirba	a. neprijungtas prie maitinimo šaltinio	Prijunkite prie elektros lizdo
	b. neįstatytas saugos raktas	Įstatykite saugos raktą į monitorių
	c. signalo nutrūkimas	Patikrinkite valdymo pultą ir signalinį kabelį
	d. takelis neįjungtas	Įjunkite
	e: Netinkamai įjungtas ar sugadintas transformatorius	Tinkamai įjunkite transformatorių ar jį pakeiskite
	f: Elektros grandinės nutrūkimas	Patikrinkite jungiamąjį laidą ir jungiamojo laido įvadą, tinkamai jį prijunkite
Takelio juosta veikia neteisingai	a. takelio juosta netinkamai sutepta	Suteptą takelio juostą silikonu
	b. juosta per įtempta	Sureguliuokite takelio juostą

Problema	Galima priežastis	Sprendimas
Juosta slysta	a. juosta per laisva	Sureguliuokite takelio juostą
	b. variklio dirželis per laisvas	Sureguliuokite takelio juostą
Takelis staiga nustojo veikti	A: Iškrito saugos raktas	Tinkamai įstatykite saugos raktą.
	B: Problema su elektronine sistema	Kreipkitės į garantinio aptarnavimo tarnybą
Rakto gedimas	Sugadintas raktas	Pakeiskite raktą
	Raktas neveikia	Pakeiskite rakto plokštelę ir laidą. Pakeiskite spausdintinės grandinės plokštelę. Pakeiskite kompiuterį.
Konsolė nerodo duomenų	Išklibęs varžtas ant spausdintinės plokštelės	Priveržkite varžtą
	Konsolės gedimas	Pakeiskite konsolę
Nėra impulso	Netinkamai prijungtas impulso jutiklio laidas ar laido gedimas	Tinkamai prijunkite laidą ar jį pakeiskite
	Sugadinta konsolės grandinė	Pakeiskite konsolę

## KLAIDOS PRANEŠIMAI IR SPRENDIMAS

Problema	Priežastis	Kai išspręsti problemą
E1	A: Laisvas ar pažeistas jungiamasis laidas	Tinkamai prijunkite laidą ar jį pakeiskite.
	B: Kompiuterio gedimas	Pakeiskite kompiuterį.
	C: Transformatoriaus gedimas	Pakeiskite transformatorių
	D: Valdiklio gedimas	Pakeiskite valdiklį
E2	A: Sugadintas variklio jungiamasis laidas ar sugadintas variklis	Pakeiskite variklio laidą ar pakeiskite variklį
	B: Per laisvas jungiamasis laidas tarp variklio ir valdiklio arba sugadintas valdiklis	Tinkamai prijunkite laidą ar pakeiskite valdiklį.

Problema	Priežastis	Kai išspręsti problemą
E3	A: Netinkamai įrengtas greičio jutiklis	Tinkamai įrenkite greičio jutiklį
	B: Sugadintas greičio jutiklis	Pakeiskite greičio jutiklį
	C: Netinkamai prijungtas jungiamasis laidas tarp greičio jutiklio ir valdiklio	Tinkamai prijunkite laidą
	D: Valdiklio gedimas	Pakeiskite valdiklį
E5	Valdiklio gedimas	Pakeiskite valdiklį
	Variklio gedimas	Pakeiskite variklį
E7	Kompiuteris negali patikrinti saugos rakto signalo	Patikrinkite saugos raktą ir tinkamai jį įdėkite

## NAUDOJIMAS

### Takelio nustatymas, taikymo apimtis

Takelį nustatykite sausoje vietoje, kur nėra vandens ir drėgmės poveikio. Takelį padėkite ant švaraus ir plokščio paviršiaus. Takelio nustatymas ant nelygaus paviršiaus gali sukelti jo sistemos gedimą. Takelio negalima pastatyti ant kilimo arba kiliminės dangos. Takelis skirtas naudojimui tik patalpose. Įrenginys negali būti veikiamas purškiamų valymo priemonių ir oxygen. Negalima jo pastatyti patalpose, kur naudojamos dujos, dėl to kad iš variklio gali išeiti kibirkščiai.

Takelį nustatykite apie 2 m atstumu nuo sienos ir vartotojui riziką keliančių daiktų.

Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.

Pratimai ant bėgimo takelio užstoja vaikščiojimą arba bėgimą. Takelis skirtas naminiam naudojimui ir nėra skirtas terapeutiniams ir reabilitacijos tikslams.

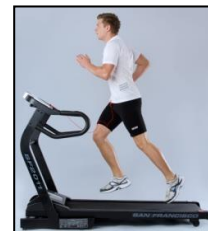
Įrenginys nėra skirtas ilgalaikiam veikimui bei komerciniam naudojimui.

### Pozicija

Užlipkite ant bėgimo juostos, rankas galite padėti ant turėklų. Mankštinantis, nugara turi būti tiesi. Ant bėgimo takelio galite atlikti pratimus, kurie užstoja vaikščiojimą ar bėgimą (žiūrėk priešinius žemiau).

Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

DĖMESIO: Delnus laikykite toli nuo judančių elementų.



### Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą. Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniuotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniuotę reikia pradėti nuo apšilimo

fazės, per treniravimo fazę iki poilsio fazės, bet treniravimo fazės pabaigoje reikia padidinti pasipriešinimą, kad pastiprintų kojų darbą. Reikia apriboti greitį taip, kad išlaikytų pulsą apžymėtu lygiu.

### Svorio sumažinimas, treniuotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniuojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniuotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniuotė.

Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min.

Intensyvi, svorį mažinanti treniuotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

## TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

TRENIRAVIMO CIKLO laikymasis duoda daug naudos sveikatai, pavyzdžiui: fizinė forma, raumenų formavimas ir kartu su suvartotų kalorijų kontrole - svorio sumažinimas.

### Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniuojant negalima pervargti ar tapyti raumenų. Jeigu pajusite kokią nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniuotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



#### Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



#### Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį. Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



#### Žiūrėkite filmą:

#### Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nuskenaukite šalia esantį kodą arba naršyklėje įrašykite adresą: <http://bit.ly/2sXUEga>



#### Šlaunų raumenų ištempimas

Padėkite dešinę delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.



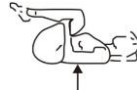
#### Viršutinių kūno dalių ištempimas

Atsistokite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



### Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną. Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



### Kojų raumenų ištempimas

Atsigulkite ant grindų. Sulenkite kojas keliuose ir pritraukite jas iki krūtinės.

### Pratimų pradžia

Užlipkite ant šoninių saugos panelių. Po to nustatykite greitį į žemiausią padėtį. Užlipkite ant bėgimo juostos ir nustatykite pageidaujimą greitį.

### Treniravimo fazė poilsis, avarinis nulipimas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą. Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniruotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę. Norėdami nultipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bėgimo greitį. Nuo takelio galima nultipti, bėgimo juostai apsistojus.

### Nulipimas nuo bėgimo takelio

a). pagrindinis nulipimas

Nuspauskite STOP mygtuką.

Pastaba: Palaukite kol bėgimo juosta visiškai sustos. Po to atjunkite saugos raktą ir nuspauskite pagrindinį išjungiklį.

b). avarinis nulipimas

Norėdami nultipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bėgimo greitį. Nuo takelio galima nultipti, bėgimo juostai apsistojus. Galima taip pat pasinaudoti saugos raktu.

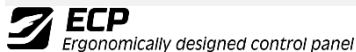
DĖMESIO: Baigę treniruotės sesiją, visada atjunkite takelį nuo maitinimo šaltinio.



Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEJ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

**PIEZĪMES** Saglabāriet šo instrukciju, lai varētu ieskatīties tajā arī turpmāk  
Šis produkts paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos.

### MENKAR MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMA



ergonomiska vadības pults - nodrošina vienkāršu un intuitīvu iekārtas vadību. Datoru var viegli izmantot pat vecāki cilvēki.



klusā un vienkāršā skrejceļa salocīšana - ļauj bez lielām pūlēm klusi salocīt un atlocīt skrejceļa lenti, kas noteikti patiks sievietēm.



Šim modelim ir piemērojama 5 gadu garantija rāmim un citām daļām, izņemot detaļas, kas pakļautas normālam nodilumam.



lietotāja atvēršanas sistēma - vadības pultī iebūvēts gaisa ventilators. Uzlabo mūsu organisma darbību un nozīmīgi palielina skrejceļa lietošanas komfortu.



- var izvēlēties programmu atbilstoši individuālajām vajadzībām var izveidot savas programmas. Iespēja pilnībā individualizēt treniņu.

### DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā tiks salikta, saglabāta un lietota pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrojumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas var apdraudēt Jūsu veselību un drošību. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Jūsu ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvi veidā ietekmēt Jūsu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jāsaīsinās ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīci uzstādiet uz taisnas, cietas virsmas, pasargātas ar segumu vai grīdsegu. Savai drošībai rezervējiet pie apm. 2 metru no katrās ierīces puses.
- Pirms vingrošanas jāpārlicinās, vai visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti. Pievērsiet īpašu uzmanību uz daļām, kas visātrāk nolietojas
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā tiek regulāri pārbaudīta un kontrolēta.
- Vienmēr jālieto ierīce tās paredzētajiem mērķiem. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas

skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Sabojātas daļas tūlīt jānomaina vai jāpārtrauc ierīces lietošana līdz tās remontam. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.

- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Pirms vingrošanas noņemiet rotaslietas. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērbaekspluatācijas laikā skrejceļš, lūdzu neaiztieciēt pārvietošanas skrejceļš.
- Ierīce ir piešķirta ekspluatācijas klasei H un precizitātes klasei C, pēc EN 957 normas, un ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitisku vai rehabilitācijas ierīci. Iekārta nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.
- Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 120 kg.
- Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsauglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un jālieto tikai komplektā esošās sastāvdaļas. Pirms montāžas jāpārbauda vai komplektā ir visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā.
- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izvīrītu.

Brīdinājums: pirms magnētiskā skrejceļa lietošanas jāizlasa instrukcija  
Brīdinājums: Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamajiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

### TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 161,5 x 71 x 138 cm  
Skriešanas virsmas izmērs: 44 x 125 cm

Maksimālais lietotāja svars - 120 kg  
Spriegums: ~ 220-240 V (50/60Hz)

### UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

#### SASTĀVDAĻU SARAKSTS

1x skrejceļš saliktā stāvoklī (I.48)  
1x drošības atslēga  
1x sešstūrainā atslēga mm

1x silikona pudele  
1x instrukcija

#### MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 50-52)

- 1. solis** Izņemiet skrejceļu no kastes un novietojiet uz plakanas virsmas (kā parādīts attēlā).
- 2. solis** Ievietojiet vertikālo kolonnu saspiešanas gredzenā galvenā rāmja abās pusēs, pieskrūvējiet izmantojot Allen C.K.S. skrūvi ar daļēju vītņi M8\*50\*20 un Allen C.K.S. skrūvi ar pilnu vītņi M8\*15 (nepievelkot).

- 3. solis** Stūres turētāju novietojiet horizontālā līnijā (attēlā parādītajā virzienā), pēc tam savienojiet kolonnu B ar vertikālo kolonnu, izmantojot 4 Allen C.K.S. skrūves ar daļēju vītņi M8\*15 (pievelciet skrūves)
- 4. solis** Novietojiet konsoli A uz skrejceļa un pareizi savienojiet visus vadus, izmantojot Allen skrūvi ar rievotu galviņu un pilnu vītņi M6\*25, pieskrūvējiet konsoli.
- 5. solis** Montāžas beigās pievelciet skrūves.

## SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIETOŠANA

Nemēģiniet pārvietot skrejceļu, ja tas nav salocīts un nofiksēts. Pārliecinieties, ka kontaktdakša ir atvienota no strāvas avota.

Lai salocītu skrejceļu, ar abām rokām paceliet lentas virsmu līdz brīdim, kad atskan raksturīgs klikšķis, kas liecina, ka skrejceļš ir pareizi nofiksēts vertikālā pozīcijā. Lai skrejceļu atlocītu, ar kāju nospiediet krāsainu elementu uz virzuļa, kas atrodas zem skrejceļa jostas, lai varētu atbrīvot fiksatoru. Pēc tam viegli pavelciet skrejceļa jostu uz leju un stāviet 2 metru attālumā no skrejceļa, ierīce automātiski atlocīsies. Skatīt attēlu 1(53 lpp.) BRĪDINĀJUMS: Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.

Pirms ierīces salikšanas, pilnībā apturiet kustīgo skrejceļa joslu. Salocītam skrejceļam jābūt atvienotam no elektrotīkla. Nav atļauts ieslēgt salocīto skrejceļu.

Lai pārvietotu skrejceļu, rūpīgi to paceliet un novietojiet uz transportēšanas ratiņiem, un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

BRĪDINĀJUMS: Pirms skrejceļa pārvietošanas, pārliecinieties, ka tas ir atvienots no elektrotīkla. Ierīci drīkst pārvietot tikai ar otrās personas palīdzību..

## SKREJCEĻA JOSLA

### Skriešanas virsmas regulēšana

Skriešanas virsmas spriegojuma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošu virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē.

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz priekšpusi rullīša. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu),

pulksteņrādītāja kustībās virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegojumu.

UZMANĪBU: Nedrīkst pārāk stipri uzstiept joslu, jo tas var ierosināt joslas bojājumu un pārāk ātru gultnu nolietošanu.

### Skriešanas virsmas centrēšana (attēli - p. 53)

Skriešanas virsmas spriegojuma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošu virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē.

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz priekšpusi rullīša. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu),

pulksteņrādītāja kustībās virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegojumu.

UZMANĪBU: Nedrīkst pārāk stipri uzstiept joslu, jo tas var ierosināt joslas bojājumu un pārāk ātru gultnu nolietošanu.

### Skriešanas virsmas slīpuma regulēšana

Skriešanas virsmas slīpuma leņķis var būt mainīts pēc skriešanas joslas iedarbināšanas.

Slīpuma leņķis var būt no 0 līdz 15 grādiem.

Piespiediet UP vai DOWN (vai 3, 6, 12, 16) pogu, lai mainīt skriešanas virsmas slīpuma leņķi.

Jūs varat mainīt skriešanas virsmas slīpuma leņķi ar pogām „+” vai „-”, kuras atrodas uz treliņiem.

Uz displeja rādīs informācija par tekošu slīpuma leņķi.

Slīpuma leņķis paliek uzstādītā pozīcijā, kad displejs ir izslēgts.

### Skrejceļa joslas eļļošanas instrukcija

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.

Salieciet skrejceļu.

Pārbaudiet pakalējo skrejceļa joslas pusi. Ieļļojiet virsmu ja tā ir sausa. Taču ja virsma ir slapja vai mitra, tā nav jāeļļo.

Ierīce ir aprīkota ar barošanas ierīci. Ņemot vērā vides aizsardzību, nolietotas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar mājāsaimniecības atkritumiem. Nolietotas baterijas, barošanas ierīces,

akumulatori utt. jāpārdod par atkritumu savākšanu atbildīgai iestādei, pēc spēkā esošā likuma par vides aizsardzību.

Ieteicams periodiski pārbaudīt elektrības vadu un kontaktdakšu. Bojājumu gadījumā, ierīci nedrīkst lietot. Nekad neremontējiet ierīci pašrocīgi. Remonti jāveic kvalificētam SPOKEY uzņēmuma darbiniekam. Nekad nevelciet aiz vada

## DROŠĪBAS ATSLĒGA

Drošības atslēga ir paredzēta, lai tūlīt izslēgtu skrejceļu krišanas gadījumā. Tā izpilda avārijas apturēšanas funkciju. Drošības atslēgu lietojiet tikai ārkārtējos gadījumos.

Lai droši un piemēroti apturētu ierīci, lietojiet pogu STOP līdz pilnīgam apstāšanās stāvoklim. Pēc STOP, nospiešanas skrejceļa josla pakāpeniski mazinās savu ātrumu.

Skrejceļš neizslēgsies ja drošības atslēga nav pareizi ievietota savā ligzdā, skaitītāja konsoles vidū, kas nodrošina papildu aizsardzību pret trešajām personām. Otrā atslēga galotni var piestiprināt pie apģērba. Krišanas gadījumā drošības atslēga iznāks no konsoles un skrejceļš apstāties. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērba.

## KONSERVĀCIJA

Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Netīrumu un putekļu novēršanai lietojiet mīkstu, mitru drānu.

Monitors (barošanas bloks) jāmazgā tikai ar sausu drānu.

Ierīce jāsauglabā sausās vietās lai aizsargātu to no mitruma un korozijas.

Joslas apmales un vietu starp joslas un rāmja apmales slaucīšanai lietojiet mīkstu, samitrinātu drānu. Tīriet arī joslas apmali no apakšas. Augšējo joslas daļu ieteicams tīrīt ar birstīti un ūdeni ar ziepēm vienu reizi mēnesī.

UZMANĪBU: Pirms skrejceļa lietošanas, uzgaidiet, kamēr ierīce ir sausa.

Noīriet putekļus zem ierīces vismaz vienu reizi mēnesī, lai izvairītos no putekļu uzkrāšanās un pārbaudiet visus savienojumus un skrūvju stiprinājumu.

Ieteicams vienu reizi gadā noņemt melnu dzinēja vāku un novērst putekļus, kas var tur uzkrāties.

UZMANĪBU: Ierīces lietošanas drošības līmeni var saglabāt tikai ar regulāru kontroli attiecībā uz bojājumiem un patēriņu.

Savienošanas elementi visātrāk nolietojas.

UZMANĪBU: Pirms tīrīšanas, eļļošanas izslēdziet skrejceļu un atvienojiet to sprieguma avota.

### Skrejceļa, pamata, rullīšu eļļošana

Silikons ir pievienots komplektā. Eļļojiet ierīci pēc pirmajām 30 lietošanas stundām, tajā veidā:

Ar mīkstu, sausu lupatiņu pārslauciet vietas starp joslu un pamatu.

Kad ierīce ir izslēgta, izplatiet silikonu vienmērīgi pa joslas un pamata iekšpusi.

Laiku pa laikam eļļojiet priekšējos un pakalējos rullīšus, lai nodrošinātu vislabāko darbību.

Ja josla/pamats/rullīši ir uzturēti tīrībā, atkārtotu eļļošanu jāveic pēc apmēram 120 lietošanas stundām.

Ja Jums ir kādas šaubas, sazinieties ar SPOKEY uzņēmuma servisu.

## SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

### SKAITĪTĀJA FUNKCIJAS:

"DISTANCE" (attālums): Rāda veiktā attāluma skaitlisko vērtību (0,00-99,9 km)  
"CALORIES" (kalorijas): Rāda sadedzināto kaloriju skaitlisko vērtību, mērīšanas programmā - ķermeņa tauku līmeņa vērtību (0,0-999 Cal).  
"TIME" (laiks): Rāda laika skaitlisko vērtību (0:00-99:59 min).

"SPEED" (ātrums): Rāda ātruma skaitlisko vērtību (1,0-16,0 km/h).  
"PULSE" (pulss): Rāda pulsa skaitlisko vērtību, pulsa mērīšanas laikā iedegas lampiņa "PAUSE" (pārtraukums).  
"INCLINE" (slīpums): Rāda slīpuma skaitlisko vērtību (0-15%).

### POGU FUNKCIJAS:

PROG": Programmas izvēles poga: kad skrejceļš ir apturēts, cikliski pārslēdz no manuālās programmas uz "P1-P36 → U1~U3 → FAT", pēc vajadzībām. Manuālās programmas noklusējuma ātrums ir 1,0 KM/H, maksimālais ātrums ir 16 KM/H.

"MODE" (režīms): režīma izvēles poga: kad skrejceļš ir apturēts, iestatiet vēlamo režīmu (Mode).

MODE programmā varat izvēlēties laika skaitīšanu atpakaļ (Time countdown)→ kaloriju skaitīšanu atpakaļ (Calories countdown)→ attāluma skaitīšanu atpakaļ (Distance countdown)→ Normālu režīmu (Normal mode). Noklusējuma iestatījums - 30 minūtes (programmas P1-P36). Varat izvēlēties FAT (tauki) pozīciju FAT režīmā.

"START/PAUSE": kad skrejceļš ir apturēts, nospiediet START pogu, lai izslēgtu skrejceļu. Nospiediet "START" pogu kad skrejceļš kustas, lai to apturētu.

"STOP": kad skrejceļš darbojas, apturiet skrejceļu, nospiežot STOP pogu ja ekrānā parādīsies kļūdas ziņojums ERR. Nospiediet stop pogu, lai dzēstu kļūdas ziņojumu. Kad skrejceļš apstājas, nospiediet "STOP" pogu, lai tas atgrieztos noklusējuma rādīšanas stāvoklī.

"Speed+": palielināt ātrumu skriešanas laikā. Palielina parametra vērtību mērot ķermeņa tauku līmeni.

"Speed-": samazināt ātrumu skriešanas laikā. Samazina parametra vērtību mērot ķermeņa tauku līmeni.

"QUICK SPEED" (ātrā ātruma maiņa): kad skrejceļš darbojas, nospiediet pogu, lai palielinātu ātrumu 3, 6, 12, 16

"Incline-" Nospiediet šo pogu, lai samazinātu skrejceļa jostas slīpumu.

"Incline+": Nospiediet šo pogu, lai samazinātu skrejceļa jostas slīpumu.

"QUICK INCLINE" (ātrā slīpuma maiņa): nospiediet šo pogu, lai palielinātu slīpumu 6,9,12

### DROŠĪBAS ATSLĒGAS FUNKCIJA:

Katrā stāvoklī, izņemot drošības atslēgu, logā tiek rādīts E7 (kļūda 7) un atskan skaņas signāls. Tad pareizi ievietojiet drošības atslēgu, pēc 2

sekundēm ekrāns apgaismojas, pēc tam pārejiet uz manuālo režīmu (manual start mode) (tādējādi anulējot atiestati).

### ĀTRĀ PALAIŠANA - START:

1. Pievienojiet elektrības vadu elektrotīkla kontaktligzdai. Pēc tam pārslēdziet galveno slēdzi, kas atrodas vāka mugurpusē -> ON. Ekrāns iedegsies un atskanēs skaņas signāls.

2. Ievietojiet drošības atslēgu pareizā pozīcijā, pēc tam ieslēdziet ierīci, iedegsies LCD loga lampiņa un atskanēs skaņas signāls, skrejceļš pārslēdzas normālā režīmā - PO Normal Mode.

### PROGRAMMAS IZVĒLE

Nospiediet "PROG" pogu, izvēloties programmu P0-P36, U01, U02, U03.

#### Lietotāja programma "0"

Nospiediet "MODE" pogu, cikliski izvēloties vienu no četriem treniņa režīmiem. Noklusējuma ātrums ir 1,0 km/h, noklusējuma slīpums ir 0%.

#### Treniņa režīms 1: MANUAL

parametru skaitīšana: Tiek pievienots laiks - Time, attālums - Distance, kalorijas - Calories. Izejas vērtību iestatīšanas funkcija nav pieejama.

#### Treniņa režīms 2: Laika skaitīšana atpakaļ.

Izvēloties šo funkciju, mirgo laika logs. Nospiežot "+" "-", izvēlieties vēlamu vērtību. Intervāls ir 5 - 99 minūtes. Noklusējuma vērtība ir 30:00.

#### Treniņa režīms 3: Attāluma skaitīšana atpakaļ.

Izvēloties šo funkciju, mirgo attāluma logs. Nospiežot "+" "-", izvēlieties vēlamu vērtību. Intervāls ir 1,0 - 99,0 km. Noklusējuma vērtība ir 1,0 km.

#### Treniņa režīms 4: Kaloriju skaitīšana atpakaļ.

Izvēloties šo funkciju, mirgo kaloriju logs. Nospiežot "+" "-", izvēlieties vēlamu vērtību. Intervāls ir 20 - 990 CAL. Noklusējuma vērtība ir 50 CAL.

#### Programmas "P1—P36" :

Varat iestatīt laika parametrus (TIME). Izvēloties šo funkciju, mirgo laika logs. Nospiežot "+" "-", izvēlieties vēlamu vērtību. Intervāls ir 5 - 99 minūtes. Noklusējuma vērtība ir 30:00. Nospiežot "MODE" pogu, tiek atjaunoti noklusējuma iestatījumi.

#### FAT (tauki):

ķermeņa tauku līmeņa mērīšana, FAT režīmā skrejceļam jābūt apturētam.

### TREIŅA UZSĀKŠANA, TREIŅA PARAMETRI

Pēc treniņa režīma izvēles, nospiediet "START" pogu. Displeja ekrāns sāk skaitīšanu no 5 līdz 1 sek., radot piecus signālus, sasniedzot 1 skrejceļš lēni palielina ātrumu līdz norādītajai vērtībai, pēc tam gludi darbojas ar pastāvīgu ātrumu.

a) Skriešanas laikā nospiediet "+" "-", "-" vai ātrās ātruma maiņas pogu - "quick speed key", regulējot ātrumu pēc savām vajadzībām.

b) Programmām P1—P36, ātrums un slīpums ir sadalīts 10 segmentos. Katram segmentam ir tāda paša laika vērtība. Izvēloties vēlamu vērtību, ātrums tiek uzturēts pašreizējā segmentā. Pārejot uz nākamo segmentu, vispirms atskan 3 skaņas signāli. Pēc 10 segmentu beigām, dzinējs apstājas kad atskan ilgs skaņas signāls.

c) Nospiediet "START" pogu skriešanas laikā, lai pārtrauktu treniņu. Vēlreiz nospiežot "START" pogu, skrejceļš sāk kustību, sasniegtie rezultāti tiek

saglabāti.

d) Nospiežot "STOP" pogu skriešanas laikā, skrejceļš sāk palēnināties līdz apstājas. Viss atgriezīsies noklusējuma stāvoklī.

e) Nospiediet "▲ ▼" vai ātrās slīpuma maiņas pogu - "QUICK INCLINE KEY" lai noregulētu slīpumu pēc savām vajadzībām.

f) Katrā gadījumā, izņemot drošības atslēgu, logā tiek rādīts: E7 (kļūda 7) un atskan skaņas signāls. Skrejceļš apstājas.

g) Kontrolieris vienmēr tiek kontrolēts. Ja noteiktā norma ir pārsniegta, skrejceļš apstājas. Logā parādīsies kļūdas ziņojums - ERR un atsanēs skaņas signāls.

h) Kad logā parādīsies kļūdas ziņojums - ERR, nospiediet "stop" pogu, kļūdas ziņojums - ERR pazudīs.

### PROGRAMMAS UN FUNKCIJAS

#### ĶERMEŅA TAUKU LĪMEŅA KONTROLES FUNKCIJA - BODY FAT FUNCTION

Kad skrejceļš ir apturēts, nospiediet "PROG" pogu līdz tiek izvēlēta "FAT" funkcija un pārejiet uz ķermeņa tauku līmeņa funkciju A) F1, nozīmē dzimumu, 1 (vīrietis), 2 (sieviete). Nr. 1 vai Nr. 2 labajā augšējā stūrī nozīmē norādā izvēlēto dzimumu. Sākotnējā vērtība ir Male - vīrietis. Lai pārietu uz nākamo parametru, nospiediet MODE pogu.

B) F2, nozīmē vecumu, intervāls ir 1 -99, sākotnējā vērtība ir 25.

C) F3, nozīmē augumu, intervāls ir 100 -199 cm, sākotnējā vērtība ir 170 cm.

D) F4, nozīmē svaru, intervāls ir 20-120 kg, sākotnējā vērtība ir 70 kg.

E) F5, nozīmē BMI indeksu, signalizē iestatīšanas beigas, pārejiet uz tauku mērīšanas funkciju - FAT. Nolieciet abas rokas uz rokturiem, uzgaidiet 8

sekundes, logā parādīsies BMI indekss. Piemēram Āzijas iedzīvotājiem BMI vērtība:  
zem 18 - svara iztrūkums;

no 18 līdz 23 normāls svars;  
no 23 līdz 28 virssvars;  
virs 29 - aptaukošanās.

## LIETOTĀJA PROGRAMMA - USER:

Skrejceļam ir trīs lietotāja režīmi: USER01, USER02, USER03, kurus var regulēt paši lietotāji.

Nospiediet "PROG," cikliski izvēloties programmu U01 ~ U03. Nospiediet "MODE" pogu, lai iestatītu parametrus; lietotājs var iestatīt 10 ātruma un slīpuma moduljus. Kad visi 10 moduļi ir iestatīti, nospiediet "START" pogu,

lai skrejceļš iedarbinātos. Lietotāja programma tiek automātiski saglabāta un var tikt izmantota atkārtoti. Katrā modulī var iestatīti vēlamā ātruma un slīpuma līmeni. Ātruma līmenis tiek iestatīts ar + un - pogām. Slīpuma līmenis tiek iestatīts ar . Iestatot vērtību, nospiediet MODE pogu, lai pārietu uz nākamo moduli.

## HRC (SIRDS SITIENU BIEŽUMS)

1. HRC ir ātruma režīms, kurā ātrums tiek regulēts automātiski atbilstoši sirds sitienu biežumam. Biežums var tikt mērīts vadu vai bezvadu režīmā.

2. Pēc noklusējuma HRC ir trīs grupas; ātruma ierobežojums HRC1, HRC2, HRC3 ir 9 km/h, 11 km/h un 13 km/h.

3. HRC programmā var iestatīt vairākas metodes, procedūras un parametrus, nospiežot HRC rādīšanas pogu, nospiediet mode pogu, lai apstiprinātu izvēli un pārejiet uz nākamo iestatījumu grupu. Funkcija aktivizējas, nospiežot ātruma pogu galīga parametru kopuma iestatīšanai.

A: Vecuma diapazons - Age : 15 - 80 gadi, pēc noklusējuma 25 gadi.

B: Mērķa sirds sitienu biežums - Target heart rate:  $(220 - \text{vecums}) * 0,6$

C: Mērķa sirds sitienu biežuma korekcijas diapazons: 80 - 180

D: Noklusējuma laiks ir 30 minūtes. Korekcijas diapazons: 5 - 99 minūtes.

4. Ātruma diapazons

A: Mainot biežumu, HRC pārbauda sirds sitienu biežumu katras 30 sekundes (sirds sitienu biežums tiek rādīts).

B: Kad lietotāja sirds sitienu biežums ir mazāks par 30 sitieniem / min par mērķa sirds sitienu biežumu, ātrums tiek palielināts par 2,0 km / h.

C: Kad lietotāja sirds sitienu biežums ir mazāks par 6 - 29 sitieniem / min par mērķa sirds sitienu biežumu, ātrums tiek palielināts par 1,0 km / h.

D: Kad lietotāja sirds sitienu biežums ir lielāks par 30 sitieniem / min par mērķa sirds sitienu biežumu, ātrums tiek samazināts par 2,0 km / h.

E: Kad lietotāja sirds sitienu biežums ir lielāks par 6 - 29 sitieniem / min par mērķa sirds sitienu biežumu, ātrums tiek samazināts par 1,0 km / h.

F: Kad lietotāja sirds sitienu biežums ir lielāks vai mazāks par 0 - 5 sitieniem / min par mērķa sirds sitienu biežumu, ātrums nemainās.

5. Atkarībā no situācijas, skrejceļš palēninās līdz minimālajam ātrumam 20 sekunžu laikā, un pēc tam apstāsies 15 sekundēm ar minimālo ātrumu, katru sekundi atskanēs skaņas signāls.

A: Sirds sitienu biežumu nevar pārbaudīt biežāk kā ik minūti.

B: Sirds sitienu biežums samazina ātrumu līdz minimālajai vērtībai.

C: Sirds sitienu biežums ir lielāks par (220 - vecums).

6. Ātrumu nevar samazināt zem minimālā ātruma, kad ātrums ir lielāks par minimālo, piemēram: minimālais ātrums ir 1,0 km/h, būs 1,0 km/h, samazinot ātrumu no 1,6 km / h līdz 1,0 km / h.

7. Slīpums netiek kontrolēts atbilstoši sirds sitienu biežumam, tas var tikt regulēts manuāli.

8. Sākotnējais ātrums ir 1,0 km/h, un tas nevar tikt regulēts atbilstoši sirds sitienu biežumam agrāk nekā pēc vienas minūtes skriešanas.

## ERP FUNKCIJA – ENERĢIJAS TAUPĪŠANAS FUNKCIJA

Kad skrejceļš ir ieslēgts, bet neveic nekādu darbību, pēc 4 minūtēm un 30 sekundēm automātiski pārslēdzas uz miega režīmu - "Sleep mode", lai taupītu akumulatora enerģiju.

Kad skrejceļš atrodas nodrošes režīmā, turot "Mode" pogu nospiešanu 3 sekundes, parādīsies '2222' (ERP funkcijas anulēšana), turot pogu nospiešanu nākamās 3 sekundes, parādīsies '1111' (pārslēgšanās uz ERP režīmu).

## PROBLĒMU RISINĀJUMI

Problēma	Iespējams iemesls	Korektīvā darbība
Skrejceļš nedarbojas	a. nav pieslēgts elektrotīklam	Pieslēdziet elektrotīkla kontaktligzdai
	b. nav ievietota drošības atslēga	Ievietojiet drošības atslēgu monitorā
	c. signāla pārtraukšana	Pārbaudiet vadības pultī un signāla kabeli.
	d. skrejceļš nav ieslēgts	Ieslēdziet
	e. : Nepareizi ieslēgts vai bojāts transformators	Pareizi ieslēdziet transformatoru vai nomainiet to
	f: Elektriskās ķēdes pārtraukums	Pārbaudiet savienojuma vadu un savienojuma vada pieslēgumu, pareizi to pievienojiet
Skrejceļa josta darbojas nepareizi	a. skrejceļa josta nav pareizi ieeļļota	Ieeļļojiet skrejceļa jostu ar silikonu
	b. pārāk nospriegota josta	Noregulējiet skrejceļa jostu

Problēma	Iespējams iemesls	Korektīvā darbība
Josta slīdē	a. vaļīga josta	Noregulējiet skrejceļa jostu
	b. vaļīga dzinēja siksna	Noregulējiet skrejceļa jostu
Skrejceļš pēkšņi apstājas	A : Drošības atslēga ir izkritusi	Pareizi ievietojiet drošības atslēgu.
	B: Problēma ar elektronisko sistēmu	Sazinieties ar pēcpalīdzības servisu
Atslēga bojājums	Bojāta atslēga	Nomainiet atslēgu
	Atslēga nedarbojas	Nomainiet atslēgas plāksnīti un vadu. Nomainiet iespaidshēmas plati. Nomainiet datoru.
Konsole nerāda nekādus datus	Vaļīga skrūve uz iespaidshēmas plates	Pievelciet skrūvi
	Konsoles bojājums	Nomainiet konsoli
Nav impulsa	Nepareizi pievienots impulsa sensora vads vai vada bojājums	Pareizi pievienojiet vadu vai to nomainiet.
	Konsoles ķēdes bojājums	Nomainiet konsoli

## KĻŪDAS ZIŅOJUMS UN RISINĀJUMS

Problēma	Iemesls	Kā atrisināt problēmu
E1	A : Vaļīgs vai bojāts savienojuma vads	Pareizi pievienojiet vadu vai to nomainiet.
	B: Datora bojājums	Nomainiet datoru

Problēma	Iemesls	Kā atrisināt problēmu
E3	A : Nepareizi uzstādīts ātruma sensors	Pareizi uzstādiet ātruma sensoru
	B: Ātruma sensora bojājums	Nomainiet ātruma sensoru



	C : Transformatora bojājums	Nomainiet transformatoru
	D: Kontroliera bojājuma	Nomainiet kontrolieri
E2	A : Bojāts dzinēja savienojuma vads vai bojāts dzinējs	Nomainiet dzinēja vadu vai dzinēju
	B: Valīgs savienojuma vads starp dzinēju un kontrolieri vai kontroliera bojājums	Pareizi pievienojiet vadu vai nomainiet kontrolieri.

	C : Savienojuma vads starp ātruma sensoru un kontrolieri ir nepareizi pievienots	Pareizi pievienojiet vadu
	D: Kontroliera bojājums	Nomainiet kontrolieri
E5	Kontroliera bojājums	Nomainiet kontrolieri
	Dzinēja bojājums	Nomainiet dzinēju
E7	Dators nevar pārbaudīt drošības atslēgas signālu	Pārbaudiet drošības atslēgu un pareizi to ievietojiet

## LIETOŠANA

### Skrejceļa uzstādīšana, lietošanas apjoms

Skrejceļš jāuzstāda sausā vietā, nepakļauta ūdenim un mitrumam. Skrejceļš jānovieto uz tīras un līdzenas virsmas. Skrejceļa uzstādīšana uz nelīdzenas virsmas var izraisīt sistēmas bojājumus. Nedrīkst uzstādīt skrejceļu uz paklāja vai grīdsegas. Skrejceļš ir paredzēts lietošanai telpās. Ierīce nevar būt pakļauta aerosolu un oxygen iedarbībai. Nedrīkst to arī novietot telpās, kur tiek lietota gāze ņemot vērā dzirksteles, kuras var iziet no dzinēja.

### Pozīcija

Stāviet uz skrejceļa joslas, plaukstu var atbalstīt uz margām. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai. Uz skrejceļa var veikt vingrinājumus, kas aizstāj staigāšanu vai skriešanu (skatiet attēli zemāk).

### Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsīt trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsīt. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas,

### Svara zaudēšana, treniņa sesijas

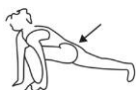
Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsīt. Panākumi būs tad, kad sasniegsīt tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

## TRENIŅA INSTRUKCIJA

TRENIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, kā piem.: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

### Iesildīšanās fāze

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā attēlots zemāk. Katra pozīcija jā saglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāspīdzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsīt kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



#### Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



#### Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi. Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



#### Lielu muskuļu izstiepšana

Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstu pret sienu. Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



Skatiet filmu:

Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.  
Noskenējiet blakus esošo kodu  
vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:  
<http://bit.ly/2sXUEga>



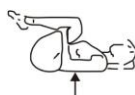
#### Augšstilbu muskuļu izstiepšana

Nolieciet labo plaukstu pie sienas. Ar kreiso plaukstu satveriet kreiso pēdu. Pēc tam ar labo roku satveriet labo pēdu.



#### Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.



#### Kāju muskuļu izstiepšana

Noliecieties uz zemes. Salieciet kājas ceļos un pievelciet tos līdz krūškurvim.

### Vingrojumu sākšana

Uzkāpiet uz sānu drošības paneliem. Uzstādiet ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uzstādiet vēlamo ātrumu.

Skrejceļš jānovieto ap. 2 m attālumā no sienas un objektiem, kuri var apdraudēt lietotāju.

Aiz ierīces jā saglabā drošības zona. 2 x 1 m.

Vingrinājumi uz skrejceļa var aizstāt staigāšanu vai skriešanu. Skrejceļš ir paredzēts lietošanai mājāsaimniecības apstākļos un nav paredzēts terapeitiskai vai rehabilitācijas lietošanai.

Ierīce nav paredzēta ilgtermiņa veikšanai kā arī komerciālai izmantošanai.



Ievainojumi veselībai var iznākt nepareizas vai pārāk intensīvas vingrošanas dēļ.

**UZMANĪBU:** Turiet plaukstu tālu no kustošiem elementiem.

taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Ieteicams veikt vingrinājumus 3-4 reizes nedēļā - ap.: 30min.

Intensīvs treniņš ar mērķi zaudēt svaru, jāveic biežāk, vismaz ap.: 45-50 min

### Treniņa fāze, atpūta, avārijas izkāpšana

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Jūsu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļus. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jāturpina apmēram 5 minūtes. Jāatkārto

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.

Lai izkāptu no skrejceļa piem. ja ierīce nepareizi darbojas vai parādījās veselības problēmas, pakāpeniski palēniniet skriešanas ātrumu. Var izkāpt no skrejceļa, kad skrejceļa josla apstāsies.

### Izkāpšana no skrejceļa

#### a) pamata izkāpšana

Nospiediet STOP pogu.

Piezīme: Uzgaidiet kamēr skrejceļa josla pilnībā apstājusies. Atvienojiet drošības atslēgu un nospiediet galveno slēdzēju

#### b) avārijas izkāpšana

Lai izkāptu no skrejceļa piem. ja ierīce nepareizi darbojas vai parādījās veselības problēmas, pakāpeniski palēniniet skriešanas ātrumu. Var izkāpt no skrejceļa, kad skrejceļa josla apstāsies. Var arī izmantot drošības atslēgu.

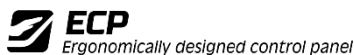
**UZMANĪBU:** Vienmēr pēc pabeigtas vingrošanas sesijas atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.



Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot nolietotās elektriskās un elektroniskās ierīces nolietoto ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

**BEMERKUNG** Vorliegende Bedienungsanleitung bitte aufbewahren. Gerät ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet.

## IM MODELL MENKAR EINGESETZTE SYSTEME



ergonomisches Steuerpanel – erlaubt die einfache und intuitive Steuerung des Geräts. Die einfache Bedienung des Computers garantiert selbst älteren Personen eine einfache Verwendung.



Soft Drop System – leises und einfaches Zusammenklappen des Laufbands – erlaubt müheloses und leises Ein- oder Ausklappen des Laufbands, was den einfachen und schnellen Zusammenbau, selbst für Damen, ermöglicht.



Das vorliegende Modell besitzt 5 Jahre Garantie für den Rahmen und die restlichen Elemente, mit Ausnahme der Baugruppen, die dem normalen Verschleiß unterliegen



Kühlsystem für den Benutzer – im Steuerpanel eingebautes Luftgebläse. Verbessert die Leistungskraft unseres Organismus und steigert deutlich den Benutzerkomfort des Laufbands.



Möglichkeit der Nutzung von entsprechend angepassten Programmen je nach Zielen, die wir erreichen möchten, sowie Möglichkeit zur Erstellung eigener Programme. Möglichkeit der vollständigen Personalisierung des Trainings.

## SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor der ersten Trainingseinheit lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Eine sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn dieses zweckgemäß und entsprechend der Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.
- Sollten Sie nicht der Benutzer sein, geben Sie bitte die in der vorliegenden Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche mögliche Gefahren und zu treffende Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, holen Sie ärztlichen Rat ein, um abzuklären, ob psychische bzw. physische Gegenanzeigen für ihre Gesundheit und Sicherheit bestehen. Dadurch kann ebenfalls eine für Sie nicht passende Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, insbesondere Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Schwindelgefühl, Übelkeit. Sollte eines der o. g. Symptome auftreten, sollte dies umgehend mit ihrem Arzt abgeklärt werden. Das Training sollte bis auf weiteres eingestellt werden.
- Kinder und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
- Das Gerät ist auf ebenem, hartem Untergrund, der mit Matte bzw. Teppich gesichert ist, aufzustellen. Für einen Sicherheitsabstand von 2 m rund um das Gerät ist Sorge zu tragen.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig und systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich beim Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder sollte das Gerät beunruhigende Geräusche von sich geben, ist das Training sofort zu beenden und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
- Beim Training sollte angemessene Sportbekleidung getragen werden. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die sich im Gerät verhaken, verfangen könnten bzw. solche, die die Bewegungsfreiheit einschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während des Trainings sollten Sie sich an den Griffen festhalten. Keine beweglichen Elemente des Laufbandes berühren, wenn die Anlage in Betrieb ist.
- Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 zugeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehabilitationszwecke benutzt werden und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das erlaubte Höchstgewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
- Besondere Vorsicht ist beim Anheben und Verstellen des Gerätes geboten. Das Gerät sollte immer von zwei Personen verlegt werden. Beim Anheben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Körperhaltung zu achten, damit die Wirbelsäule keinen Schaden davon trägt.
- Beim Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur die dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile der beigefügten Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie, dass die Vorrichtungen zum Einstellen der Anlage, in solchen Positionen verbleiben, die den Benutzer der Anlage durch hervorstehende Elemente in seiner Bewegungsfreiheit stören bzw. einschränken könnten.

**WARNUNG!!** Vor der Benutzung des Gerätes Bedienungsanleitung durchlesen.

Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen am Gerät, die auf eine unsachgemäße Benutzung zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.

**WARNUNG!** Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

## TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: (Länge x Breite x Höhe):  
161,5 x 71 x 138 cm  
Lauffläche: 44 x 125 cm

Höchstbelastung - 120 kg  
Spannung: ~ 220-240 V (50/60Hz)

## MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

### ÜBERSICHT DER TEILE

1x vollständig aufgebautes Laufband (Schema, S. 48)  
1x Sicherheitsschlüssel

1x Sechskantschlüssel 6mm  
1x Flasche Silikon  
1x Bedienungs- und Aufbauanleitung

## AUFBAUANLEITUNG (Abbildungen – Seiten 50-52)

**Schritt 1** Nehmen Sie das Laufband aus der Schachtel und legen Sie es flach am Boden auf (wie auf der Abbildung gezeigt).

**Schritt 2** Setzen Sie die senkrechte Stange in den Klemmring auf beiden Seiten des Hauptrahmens ein, schrauben Sie diese mit einer Allen C.K.S. Schraube mit halberm Gewinde M8\*50\*20 und einer Allen C.K.S. mit vollem Gewinde M8\*15 an (ohne diese festzuziehen).

**Schritt 3** Stellen Sie die Halterung des Lenkers in waagerechter Linie auf (in der Richtung, wie auf der Abbildung gezeigt), danach verbinden Sie

Konsole B und die senkrechte Stange mithilfe von 4 Stk. Allen C.K.S. Schrauben mit halberm Gewinde M8\*15 (Schrauben festziehen)

**Schritt 4** Stellen Sie die Konsole A am Laufband ein und verbinden Sie alle Kabel gut, schrauben Sie mithilfe der Allen Sternschraube mit vollem Gewinde M6\*25 die Konsole an.

**Schritt 5** Schrauben mit den Werkzeugen festziehen, Montage abgeschlossen.

## ZUSAMMENKLAPPEN, TRANSPORTIEREN

Versuchen Sie niemals, das Laufband zu transportieren, wenn es sich nicht in der zusammengelegten und gesperrten Position befindet. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker vom Strom abgeschlossen ist.

Um das Laufband zusammenzulegen, heben Sie die Lauffläche mit beiden Händen, bis Sie ein zartes Signal hören, dass über die korrekte Sperre in senkrechter Position informiert.

Zum Aufklappen des Laufbands hingegen, drücken Sie mit dem Fuß das bunte Element auf dem Kolben unter dem Laufband, was die Lösung der Sperre ermöglicht. Danach ziehen Sie den Riemen des Laufbands zart nach unten und stellen Sie sich in einer Entfernung von 2 Metern vom Laufband auf, da das Gerät sich automatisch aufstellt. Machen Sie sich bitte mit Abbildung 1 (S. 53) vertraut.

**ACHTUNG:** Das zusammengelegte Laufband darf weder bedient noch verwendet werden.

Bitte halten Sie den beweglichen Riemen des Laufbands vor dem Zusammenlegen des Geräts vollständig an. Das zusammengelegte Laufband sollte von der Stromquelle getrennt sein. Das zusammengelegte Laufband darf nicht eingeschaltet werden.

Um das Laufband zu transportieren, heben Sie es leicht auf die hinteren Transportrollen an und tragen Sie dieses, an beiden Seiten haltend, an den gewünschten Ort.

**ACHTUNG:** Vergewissern Sie sich vor dem Transport des Laufbands, dass dieses von der Stromquelle getrennt ist. Das Gerät sollte immer von zwei Personen transportiert werden.

## LAUFMATTE

### Spannen der Laufmatte

Sehr wichtig beim Benutzen des Gerätes ist, dass die Lauffläche stets gleichmäßig arbeitet und nicht wegrutscht. Das Spannen der Laufmatte erfolgt an der rechten und linken Seite der hinteren Rolle mithilfe des beigefügten Schlüssels. Einstellschrauben befinden sich im hinteren Teil der seitlichen Trittlflächen.

Drehen Sie die hintere Rolle fest, damit die Laufmatte von der

vorderen Rolle nicht wegrutscht. Spannen Sie beide Einstellschrauben (rechts und links) vorsichtig im Uhrzeigersinn und überprüfen Sie, ob die Laufmatte ausreichen gespannt ist.

**ACHTUNG:** Spannen Sie die Laufmatte nicht zu stark, da dadurch die Laufmatte beschädigt werden kann und die Kugellager zu schnell verschlissen werden

### Zentrierung der Laufmatte (Abbildung, S. 53)

Die Laufmatte ist normalerweise maximal zentriert. Es kann vorkommen, dass sich die Laufmatte in Bewegung (ohne den Benutzer) in Richtung der Kanten (rechts oder links) bewegt. Nach einigen Minuten sollte sich die Laufmatte selbstständig zentrieren. Wenn sich bei der Benutzung die Laufmatte nach wie vor in die Nähe einer der Kanten bewegt, ist eine Zentrierung notwendig. Die Zentrierung erfolgt wie folgt:

- stellen Sie die niedrigste Geschwindigkeit ein,

- prüfen Sie auf welche Seite der Führung sich die Laufmatte bewegt (welche Kante).

Wenn sich die Laufmatte in Richtung rechte Kante bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube fest und lockern Sie die linke Schraube mithilfe des Schlüssels um etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

Wenn sich die Laufmatte in Richtung linke Kante bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube fest und lockern Sie die rechte Schraube mithilfe des Schlüssels etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

### Steigungseinstellung der Laufmatte

- Die Steigung der Laufmatte kann nach der Inbetriebnahme geändert werden.
- Die Steigung kann von 0 bis 15 Grad betragen.
- Drücken Sie die Taste UP oder DOWN zur Änderung der Steigung der Laufmatte oder drücken Sie die Tasten 3, 6, 9.

- Sie können die Steigung ebenfalls mit den Tasten „^“ oder „v“, die sich auf dem Display befinden, ändern.
- Auf dem Display erscheint die Information über die aktuelle Steigung.
- Die Steigung bleibt in der eingestellten Position, auch wenn das Display abgeschaltet ist.

### Schmierung der Laufmatte (Abbildung– Seite 53)

- Das Laufband von der Stromversorgung abnehmen.
- Das Laufband zusammen klappen.
- Überprüfen Sie die hintere Seite der Laufmatte. Wenn die Oberfläche trocken ist, ist sie zu schmieren. Wenn sie dagegen nass oder feucht ist, entfällt das Schmieren.

Die Anlage wird an die Stromversorgung angeschlossen. Aus Umweltschutzgründen sind leere Batterien, alte Spannungsversorgungen, Motoren usw. nicht in den Haushaltsmüll zu werfen.

Geben Sie leere Batterien, Akkus bei einer örtlichen Sammelstelle ab, damit sie einer sachgerechten und umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Es empfiehlt sich, das Elektrokabel und den Netzstecker regelmäßig zu überprüfen. Bei Beschädigung darf das Gerät nicht benutzt werden. Führen Sie nötige Reparaturen niemals selbst durch! Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

## SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, dass das Laufband bei einem Sturz des Benutzers zum sofortigen Halt kommt. Er fungiert als Notausschalter. Der Sicherheitsschlüssel ist nur im Gefahrenfall zu betätigen.

Für ein sicheres Anhalten drücken Sie die Taste START/STOP bis zum vollständigen Stoppen des Laufbandes. Nach der Betätigung der START/STOP-Taste wird die Laufmatte langsam ihre Geschwindigkeit herabsetzen. Das Laufband schaltet nicht ein, solange der Sicherheitsschlüssel nicht in der Konsole steckt. Dadurch wird das

Laufband auch vor dem Einschalten durch unbefugte Dritte zusätzlich abgesichert. Bringen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an. Sollten Sie stürzen, löst sich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband hält an. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsclip sich während des Trainings nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Vor Benutzung des Laufbandes überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert

## PFLEGE UND WARTUNG

- Benutzen sie für die Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Mit einem weichen, feuchten Tuch entfernen Sie Staub von der Anlage.
- Der Bildschirm (Versorgungskuppel) ist ausschließlich mit einem trockenen Tuch zu reinigen.

- Die Anlage ist in trockenen Räumen vor Feuchte und Korrosion geschützt aufzubewahren.
- Benutzen Sie ein weiches, feuchtes Tuch zum Reinigen der Kante der Laufmatte und der Fläche zwischen der Laufmatte und der Rahmenkante. Reinigen Sie ebenfalls die Kante der Laufmatte von unten. Das Laufband von oben mit Bürste und Seifenwasser einmal monatlich abwischen.
- ACHTUNG: Das Laufband erst wieder benutzen, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Saugen Sie mindestens einmal monatlich den Staub, welcher sich
- möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, ab und überprüfen Sie alle Verbindungen, als auch Schrauben auf ihr Festsitzen hin.
- Entfernen Sie einmal jährlich das schwarze Gehäuse des Motors und wischen Sie die Staubpartikel ab, welche sich möglicherweise dort angesammelt haben.
- Nur durch eine regelmäßige Kontrolle bzw. Wartung zur Feststellung möglicher Beschädigungen und Verschleiß kann die sichere Benutzung der Anlage gewährt werden.
- Verbindungselemente sind Verschleißteile.
- ACHTUNG: Vor der Reinigung, Schmierung schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

### Schmierung Laufmatte, Gestell, Rollen

Die Anlage ist nach den ersten 30 Nutzungsstunden wie folgt zu schmieren:

- Benutzen Sie ein weiches, trockenes Tuch zum Abwischen der Fläche zwischen Laufmatte und Gestell.
- Wenn die Anlage ausgeschaltet ist, verteilen Sie gleichmäßig Silikon auf der inneren Oberfläche der Laufmatte und des Gestells. (Abbildung, S. 26)
- Wir raten dazu auch die vorderen und hinteren Transportrollen für ein bestmögliches Funktionieren gelegentlich zu schmieren. Wenn die Laufmatte/Gestell/Rollen in angemessener Sauberkeit gehalten werden, kann die nächste Schmierung nach ca. 120 Nutzungsstunden erfolgen. Bei sämtlichen Fragen und Zweifeln nehmen Sie Kontakt mit der Servicestelle der Firma SPOKEY auf.

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### ZÄHLERFUNKTIONEN:

“DISTANCE” (Distanz): Zeigt den Zahlenwert der bewältigten Distanz an (0,00-99,9 km).

“CALORIES” (Kalorien): Zeigt den Zahlenwert der verbrannten Kalorien an, im Programm der Körperfettgehalt-Messung (0,0-999 Cal).

“TIME” (Zeit): Zeigt den Zahlenwert der Zeit an (0:00-99:59 min).

“SPEED” (Geschwindigkeit): Zeigt den Zahlenwert der Geschwindigkeit an (1,0-16,0 km/h).

“PULSE” (Puls): Zeigt den Zahlenwert der Pulsfrequenz an, während der Messung der Herzschlagfrequenz leuchtet das Lämpchen “PAUSE” (Pause).

“INCLINE” (Neigung): Zeigt den Zahlenwert der Neigung an (0-15%).

### TASTENFUNKTIONEN:

“PROG”: Taste zur Programmauswahl: wenn das Laufband angehalten ist, schaltet es zyklisch vom manuellen Programm zu “P1-P36 → U1~U3 → FAT”, entsprechend den Präferenzen. Die Standardgeschwindigkeit des manuellen Programms ist 1,0 KM/H, die höchste Geschwindigkeit ist 16 KM/H.

“MODE” (Modus): Taste zur Modus-Auswahl: wenn das Laufband angehalten ist, stellen Sie den gewünschten Modus ein (Mode).

Im MODE Programm können Sie einen Zeit-Countdown (Time countdown)→ Kalorien-Countdown (Calories countdown)→ Distanz-Countdown (Distance countdown)→ Normalen Modus (Normal mode) auswählen. Die Standardeinstellung beträgt 30 Minuten in den Programmen P1-P36. Sie können die FAT (Fett) Position im FAT Modus wählen.

“START/PAUSE”: wenn das Laufband angehalten ist, drücken Sie die START um das Laufband einzuschalten. Das Drücken der “START” Taste, während das Laufband in Bewegung ist, hält dieses an.

“STOP”: wenn das Laufband in Bewegung ist, halten Sie das Laufband durch Drücken der Taste STOP an, wenn auf dem Bildschirm die Fehlermeldung ERR angezeigt wird. Drücken Sie die Stop-Taste, um die Fehlermeldung zu löschen. Wenn das Laufband anhält, kehrt dieses nach dem Drücken der “STOP” Taste zum Standard-Anzeigestatus zurück.

“Speed+”: steigert die Geschwindigkeit während des Lauftrainings. Steigert den Wert des Parameters während der Körperfettgehalt-Messung.

“Speed-“: reduziert die Geschwindigkeit während des Lauftrainings. Reduziert den Wert des Parameters während der Körperfettgehalt-Messung.

“QUICK SPEED” (schnelle Geschwindigkeits-Änderung): wenn das Laufband in Bewegung ist, steigert das Drücken der Taste direkt die Geschwindigkeit 3, 6, 12, 16

“Incline-“: Das Drücken dieser Taste reduziert die Neigung des Laufbands.

“Incline+“: Das Drücken dieser Taste steigert die Neigung des Laufbands.

“QUICK INCLINE” (schnelle Neigungs-Änderung): das Drücken dieser Taste steigert direkt die Neigung 6,9,12

### SICHERHEITSSCHLÜSSEL-FUNKTION:

In jedem Zustand zeigt das Fenster nach dem Herausziehen des Sicherheitsschlüssels E7 (Fehler 7) an und das Tonsignal wird eingeschaltet. Legen Sie dann den Sicherheitsschlüssel richtig ein, nach 2

Sekunden wird das Display beleuchtet, danach wechseln Sie zum manuellen Modus (manual start mode) (dies ist gleichbedeutend mit der Löschung des Zurücksetzens).

### INBETRIEBNAHME-ANLEITUNG - START:

1. Stecken Sie das Stromkabel an das Stromnetz an. Danach schalten Sie den Hauptschalter -> ON. Der Bildschirm leuchtet auf und das Einschalt-Signal ertönt.

2. Legen Sie den Sicherheitsschlüssel in korrekter Lage ein und schalten Sie danach die Stromversorgung ein, das Lämpchen des LCD-Fensters leuchtet auf und es ertönt ein Tonsignal “”, das Laufband wechselt in den normalen Modus - P0 Normal Mode.

### PROGRAMMAUSWAHL

Drücken Sie die Taste “PROG”, und wählen Sie das Programm P0-P36, U01, U02, U03.

### Benutzerprogramm ”0”.

Drücken Sie die Modus-Taste “MODE” und wählen Sie zyklisch einen von vier Trainingsmodi aus. Die Standard-Geschwindigkeit ist 1,0 km/h, die Standard-Neigung 0 %.

### Trainings-Modus 1: MANUAL

Zählen der Parameter : . Zeit - Time, Distanz - Distance, Kalorien - Calories werden hinzugefügt. Die Einstellungsfunktion der zu erreichenden Ausgangswerte ist nicht verfügbar.

### Trainings-Modus 2: Zeit-Countdown.

Nach der Auswahl beginnt das Zeit-Fenster zu blinken. Wählen Sie den Wert durch Drücken von “+” “-“. Der Bereich ist 5 - 99 Minuten. Der Standardwert ist 30:00.

### Trainings-Modus 3: Distanz-Countdown.

Nach der Auswahl beginnt das Distanz-Fenster zu blinken. Wählen Sie den Wert durch Drücken von “+” “-“. Der Bereich ist 1,0 – 99,0 km. Der Standardwert ist 1,0 km.

#### Trainings-Modus 4: Kalorien-Countdown.

Nach der Auswahl beginnt das Kalorien-Fenster zu blinken. Wählen Sie den Wert durch Drücken von "+" "-". Der Bereich ist 20 – 990 CAL. Der Standardwert ist 50 CAL.

#### Programme "P1—P36" :

Man kann die Zeitparameter einstellen (TIME) . Nach der Auswahl beginnt das Zeit-Fenster zu blinken. Wählen Sie den Wert durch Drücken von "+"

#### TRAININGSBEGINN , TRAININGSPARAMETER

Nach der Einstellung des Trainings-Modus, drücken Sie die "START" Taste. Der Bildschirm beginnt von 5 Sekunden auf 1 herunterzuzählen, und gibt dabei 5 Töne von sich, nach dem Abzählen auf 1 startet das Laufband sanft, und beschleunigt langsam bis zum angezeigten Wert, danach wird es fließend mit fixer Geschwindigkeit funktionieren.

- Drücken Sie während des Lauftrainings "+" , "-" oder die Taste zur schnellen Geschwindigkeits-Änderung - "quick speed key" und stellen Sie die Geschwindigkeit nach eigenem Bedarf ein.
- Für P1—P36 sind Geschwindigkeit und Neigung in 10 Abschnitte unterteilt. Jeder Abschnitt hat denselben Zeitwert. Nach der Auswahl der Geschwindigkeit bleibt dieser im aktuellen Abschnitt. Beim Wechsel zum nächsten Abschnitt ertönen zunächst 3 Töne. Nach dem Abschluss aller 10 Abschnitte, hält der Motor mit einem langen Ton an.
- Das Drücken der "START" während des Lauftrainings verursacht eine Pause. Nach dem erneuten Drücken der "START" Taste startet das Laufband, die erzielten Werte werden aufrechterhalten.

#### PROGRAMME UND FUNKTIONEN

##### FUNKTION DER KÖRPERFETTGEHALT-MESSUNG - BODY FAT FUNCTION

Wenn das Laufband angehalten ist, drücken Sie die Taste "PROG" bis zur Auswahl der Funktion "FAT(F1) " und wechseln Sie zur Körperfettgehalt-Messung, danach drücken Sie die Modus-Taste "MODE" zwecks Auswahl des Parameters im Fenster

- F1, bedeutet Geschlecht, 1 (männlich), 2 (weiblich). Nr. 1 oder Nr. 2 in der rechten oberen Ecke bezeichnet das ausgewählte Geschlecht. Der ursprüngliche Wert ist Male – männlich. Um zum nächsten Parameter zu wechseln, drücken Sie die MODE Taste.
- F2, bedeutet Alter, Der Bereich ist 1 -99, der ursprüngliche Wert ist 25.
- F3, bedeutet Größe, Der Bereich ist 100 – 199 cm, der ursprüngliche Wert ist 170 cm

##### BENUTZERPROGRAMM - USER:

Das Laufband besitzt drei Benutzer-Modi: USER01, USER02, USER03, die von den Benutzern selbst eingestellt werden können.

Drücken Sie die Taste "PROG," und wählen Sie zyklisch das Programm U01 ~ U03. Drücken Sie die "MODE" Taste für Parameter-Einstellungen; der Benutzer kann seine eigenen 10 Geschwindigkeits- und Neigungs-Module einstellen. Nach dem Einstellen aller 10 Module, drücken Sie die "START" Taste, um das Laufband zu starten. Das eigene

##### HRC (HERZSCHLAGFREQUENZ)

- HRC ist der Geschwindigkeitsmodus, in dem die Geschwindigkeit automatisch auf Grundlage der Herzschlagfrequenz reguliert wird. Die Frequenz kann ohne oder mit Kabel gemessen werden.
- Standardmäßig hat die HRC Funktion drei Gruppen; Beschränkung der Geschwindigkeit für HRC1, HRC2, HRC3 beträgt 9 km/h, 11 km/h und 13km/h.
- Im HRC Modus können viele Methoden, Ordnungen und Parameter eingestellt werden, wenn Sie die Programmtaste für die HRC-Anzeige drücken, drücken Sie die Mode-Taste zur Bestätigung und gehen Sie zur nächsten Einstellungs-Gruppe. Die Funktion kann starten, wenn Sie die Geschwindigkeits-Taste für die Einstellung des finalen Parameter-Satzes.  
A: Altersbereich - Age : 15 - 80 Jahre, standardmäßig 25 Jahre.  
B: Ziel-Herzschlagfrequenz - Target heart rate:  $(220 - \text{Alter}) * 0,6$   
C: Korrekturbereich der Ziel-Herzschlagfrequenz: 80 - 180  
D: Die Standardzeit beträgt 30 Minuten. Korrekturbereich: 5 - 99 Minuten.
- Geschwindigkeitsbereich  
A: Bei der Änderung der Frequenz prüft HRC die Herzschlagfrequenz alle 30 Sekunden (die Herzschlagfrequenz wird angezeigt).  
B: Wenn die Herzschlagfrequenz des Benutzers um 30 Schläge / min niedriger als die Ziel-Herzschlagfrequenz, wird die Geschwindigkeit um 2,0 km / h erhöht.  
C: Wenn die Herzschlagfrequenz des Benutzers um 6 - 29 Schläge / min niedriger als die Ziel-Herzschlagfrequenz, wird die Geschwindigkeit um 1,0 km / h erhöht.

"-". Der Bereich ist 5 - 99 Minuten. Der Standardwert ist 30:00. Das Drücken der Modus-Taste "MODE" stellt die Standardwerte wieder her.

##### FAT (Fett)

Körperfettgehalt-Messung, im FAT Modus muss das Laufband sich in angehaltenem Zustand befinden.

d) Nach dem Drücken der "STOP" Taste während des Lauftrainings, wird das Laufband immer langsamer bis es anhält. Alles kehrt zum Standard-Status zurück.

e) Durch Drücken der Tasten "▲ ▼" oder der Taste zur schnellen Neigungs-Änderung - "QUICK INCLINE KEY" stellen Sie die Neigung nach eigenen Bedürfnissen ein.

f) In jedem Fall wird nach dem Herausziehen des Sicherheitsschlüssels im Fenster E7 (Fehler 7) angezeigt und ein Tonsignal ertönt. Das Laufband hält an.

g) Die Steuerung ist immer unter Kontrolle. Wenn ein nicht der Norm entsprechender Zustand eintritt, hält das Laufband sich an. Das Fenster zeigt die Fehlermeldung - ERR und es ertönt ein Signal.

h) Wenn das Fenster die Fehlermeldung – ERR anzeigt, drücken Sie die "Stopp"-Taste, die Fehlermeldung - ERR wird entfernt.

D) F4, bedeutet Gewicht, Der Bereich ist 20-120 kg, der ursprüngliche Wert ist 70 kg.

E) F5, bedeutet BMI, wenn Sie die Einstellung fertiggestellt haben, gehen Sie zur Körperfettuntersuchung weiter – FAT. Legen Sie beide Hände auf die Griffe, warten Sie 8 Sekunden, das Fenster zeigt den BMI-Wert an. Für die asiatische Bevölkerung etwa, bedeutet der BMI-Wert:  
unter 18 Untergewicht;  
von 18 - 23 Normalwert;  
von 23 - 28 Übergewicht;  
und über 29 Fettleibigkeit.

Benutzerprogramm wird automatisch gespeichert und kann erneut verwendet werden. In jedem Modul wird das gewünschte Geschwindigkeits- und Neigungs-Niveau eingestellt. Der Geschwindigkeitspegel wird durch die Tasten + und - eingestellt. Das Neigungs-Niveau durch . Nach jeder Einstellung des Werts ist die MODE-Taste zwecks Wechsel zum nächsten Modul zu drücken.

D: Wenn die Herzschlagfrequenz des Benutzers höher als 30 Schläge / min von der Ziel-Herzschlagfrequenz ist, wird die Geschwindigkeit um 2,0 km / h reduziert.

E: Wenn die Herzschlagfrequenz des Benutzers höher als 6 - 29 Schläge / min von der Ziel-Herzschlagfrequenz ist, wird die Geschwindigkeit um 1,0 km / h reduziert.

F: Wenn die Herzschlagfrequenz des Benutzers höher oder niedriger als 0 - 5 Schläge/min von der Ziel-Herzschlagfrequenz ist, ändert die Geschwindigkeit sich nicht.

5. Entsprechend der eingetretenen Situation wird das Laufband langsamer zur niedrigsten Geschwindigkeit, im Laufe von 20 Sekunden und hält sich danach nach dem Lauf für 15 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit an, mit einem einmal pro Sekunde erklingenden Ton.

A: Man kann die Herzschlagfrequenz nicht häufiger als einmal pro Minute überprüfen.

B: Die Herzschlagfrequenz reduziert die Geschwindigkeit auf den niedrigsten Wert.

C: Die Herzschlagfrequenz ist höher als  $(220 - \text{Alter})$ .

6. Sie können die Geschwindigkeit nicht unterhalb der niedrigsten Geschwindigkeit einstellen, wenn die Geschwindigkeit sich unterhalb der niedrigsten Geschwindigkeit befindet. Zum Beispiel: die niedrigste Geschwindigkeit beträgt 1,0 km/h, wird 1,0 km/h sein, wenn Sie die Geschwindigkeit von 1,6 km / h auf 1,0 km / h reduzieren.

7. Die Neigung wird nicht von der Herzschlagfrequenz reguliert, sie kann manuell geregelt werden.

8. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h, sie kann nicht vorher durch die Herzschlagfrequenz reguliert werden, als nach einer Minute Laufen

### ERP-FUNKTION – ENERGIESPARFUNKTION

Wenn das Laufband eingeschaltet ist, aber keine Funktionen während 4 Minuten und 30 Sekunden ausführt, geht es automatisch in den Standby-Modus - "Sleep mode" zum Energiesparen über.

Wenn das Laufband im Standbymodus ist, zeigt das Drücken der Modus-Taste - "Mode" 3 Sekunden lang '2222' an, wodurch die ERP-Funktion abgebrochen wird, ein weiteres Drücken für erneute 3 Sekunden lang zeigt '1111' an und wechselt zum ERP-Modus.

### PROBLEMLÖSUNG

Problem	Mögliche Ursache	Reparaturmaßnahme
Das Laufband arbeitet nicht	a. nicht an den Strom angeschlossen	An die Steckdose anschließen
	b. Sicherheitsschlüssel nicht eingesetzt	Sicherheitsschlüssel in den Monitor einsetzen
	c. Trennung des Signals vom System	Steuerpult und Signalkabel überprüfen
	d. das Laufband ist nicht eingeschaltet	Einschalten
	e. Transformator falsch eingeschaltet oder beschädigt	Transformator gut einschalten oder austauschen
	f. Unterbrochener Stromkreis	Anschlusskabel und Stecker des Anschlusskabels prüfen, korrekt anschließen
Das Laufband funktioniert nicht richtig	a. das Laufband ist nicht gut eingeschmiert	Laufband mit Silikon einschmieren
	b. Band zu eng	Laufband einstellen

Problem	Mögliche Ursache	Reparaturmaßnahme
Das Band rutscht	a. Band zu locker	Laufband einstellen
	b. Motorriemen zu locker	Laufband einstellen
Das Laufband hält plötzlich an	A: Der Sicherheitsschlüssel ist herausgefallen	Sicherheitsschlüssel korrekt einsetzen.
	B: Problem mit dem elektronischen System	Service anrufen
Fehlerhafter Schlüssel	Der Schlüssel ist beschädigt	Schlüssel austauschen
	Der Schlüssel funktioniert nicht	Schlüsselplatte und Kabel austauschen. Leiterplatte austauschen. Computer austauschen.
Keine Anzeige auf der Konsole	Die Schraube auf der Leiterplatte ist locker	Schraube gut festziehen
	Beschädigte Konsole	Konsole austauschen
Kein Impuls	Impulsgriff-Kabel falsch angeschlossen bzw. Kabel beschädigt	Kabel richtig anstecken bzw. Kabel austauschen
	Beschädigtes Konsolenkabel	Konsole austauschen

### FEHLERMELDUNGEN UND LÖSUNG

Problem	Ursache	Problemlösung
E1	A: Lockeres oder beschädigtes Anschlusskabel	Kabel richtig anstecken bzw. Kabel austauschen.
	B: Computer beschädigt	Computer austauschen
	C: Transformator beschädigt	Transformator austauschen
	D: Steuerung beschädigt	Steuerung austauschen
E2	A: Beschädigtes Motor-Anschlusskabel oder beschädigter Motor	Motor-Anschlusskabel oder Motor austauschen
	B: Anschlusskabel zwischen Motor und Steuerung ist locker bzw. Steuerung beschädigt	Kabel gut anschließen oder Steuerung austauschen

Problem	Ursache	Problemlösung
E3	A: Geschwindigkeitssensor falsch angebracht	Geschwindigkeitssensor korrekt anbringen
	B: Geschwindigkeitssensor beschädigt	Geschwindigkeitssensor austauschen
	C: Das Anschlusskabel zwischen dem Geschwindigkeitssensor und der Steuerung ist falsch angeschlossen	Kabel gut anschließen
	D: Beschädigte Steuerung	Steuerung austauschen
E5	Beschädigte Steuerung	Steuerung austauschen
	Beschädigter Motor	Motor austauschen
E7	Der Computer kann das Signal des Sicherheitsschlüssels nicht testen	Sicherheitsschlüssel überprüfen und korrekt hineinstecken

### BEDIENUNG, TRAINING

#### Aufstellung des Laufbandes, Anwendungsbereich

Stellen Sie das Laufband an einem trockenen Ort auf. Halten Sie das Gerät fern von Wasser und Feuchtigkeit.

Stellen Sie das Laufband auf ebenen Untergrund. Das Aufstellen des Laufbandes auf einer nicht ebenen Fläche kann zu System- Beschädigungen führen.

Stellen Sie das Laufband 2 m von der Wand entfernt auf. Halten Sie diesen Sicherheitsabstand auch bei Gegenständen ein, die für den

Benutzer eine Gefahr darstellen können.

Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von: 2 x 1 m befinden.

Das Training auf dem Laufband ersetzt Spaziergang oder Laufen. Das Magnet - Laufband ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie noch für Reha zwecke benutzt werden. Nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.

## Position

Stellen Sie sich auf die Laufmatte, Sie können die Hände auf den Armstangen abstützen. Achten Sie während des Trainings auf eine gerade Haltung. Auf dem Laufband können Sie solche Übungen ausführen, die

einen Spaziergang oder das Laufen ersetzen (siehe nachfolgende Abbildungen). Zu intensives oder nicht richtiges Training kann zu Verletzungen führen.



## Utrata wagi, sesje treningowe

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

Es wird empfohlen, Ihre Übungen 3-4 mal pro Woche durchzuführen - für ca.: 30 Minuten. Intensivtraining, das hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu verlieren, sollten häufiger durchgeführt werden, mindestens ca.: 45-50 Minuten.

## TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

## Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



### Film ansehen:

#### Aufwärmen mit Rafal Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:  
<http://bit.ly/2sXUEga>



### Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



### Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an die linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.



### Dehnübungen Oberschenkel und Knie

Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



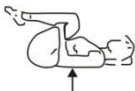
### Dehnübungen Oberkörper

Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), und anschließend Muskel der Oberarme dehnen.



### Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen. Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



### Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

## Übungen starten

Zum ersten stehen Sie auf den Sicherheitsseitentile. Dann sollten Sie die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe gestellten

Dann wenden Sie sich bitte an den laufmatte und die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt

## Trainingsphase, Erholung

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. mit der Zeit, werden bei Systematischem Training die Beinmuskeln elastischer. in eigenem, immer gleichem tempo trainieren. während des trainings soll der pulsschlag im festgelegten bereich bleiben. diese phase soll mindestens 12 minuten dauern, meistens kann sie zwischen 15-20 minuten dauern.

Die Erholung ermöglicht, den Puls zu normalisieren und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und sie soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die Muskeln nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

## Training Beenden

### a) Basis-Beendigung

Drücken Sie die Taste STOP. Achtung: Warten Sie ab, bis die Laufmatte vollständig zum Stillstand gekommen ist. Anschließend den Sicherheitsschlüssel abnehmen und den Hauptschalter drücken.

### b) Notausschalten

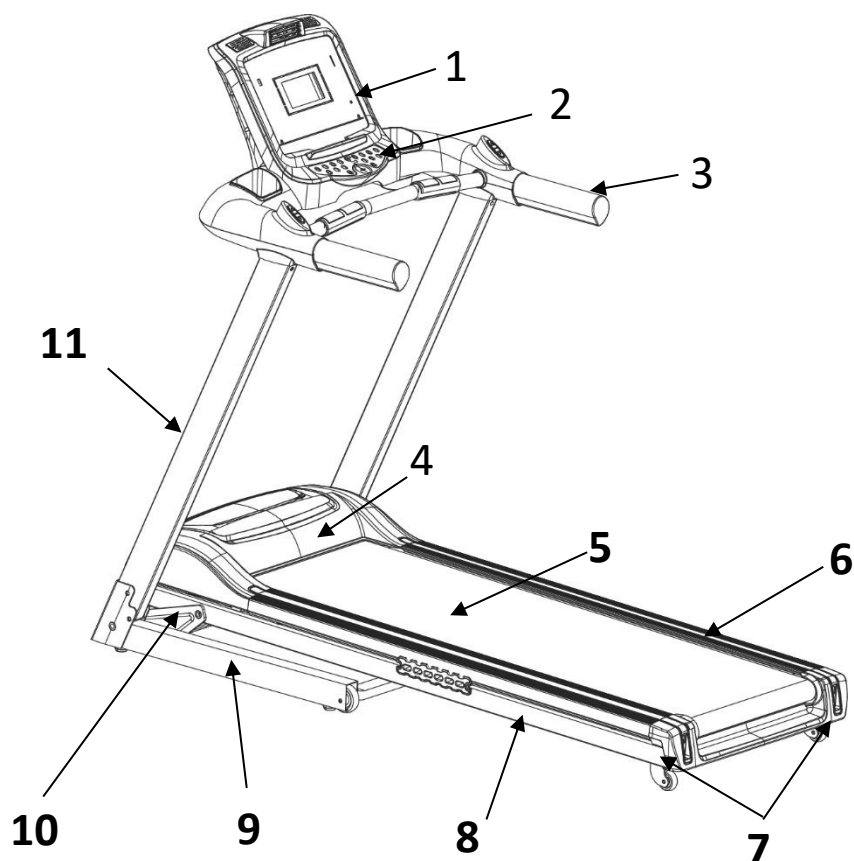
Zum vorzeitigen Beenden des Trainings auf dem Laufband wegen z.B. nicht richtigem Funktionieren der Anlage bzw. gesundheitlichen Problemen senken Sie allmählich die Geschwindigkeit. Sie dürfen das Laufband verlassen, wenn die Laufmatte zum Stillstand gekommen ist. Sie können ebenfalls den Sicherheitsschlüssel benutzen.

**ACHTUNG:** Nach beendetem Training nehmen Sie das Laufband von der Stromversorgung ab (ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose).



Das Gerät ist mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne versehen, welches darüber informiert, dass die Entsorgung ausgedienter Elektro- und Elektronikgeräte über den normalen Hausmüll verboten ist. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhaltsstoffe von Elektronikgeräten können langfristige ungünstige Auswirkungen auf die natürliche Umwelt haben, als auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen.





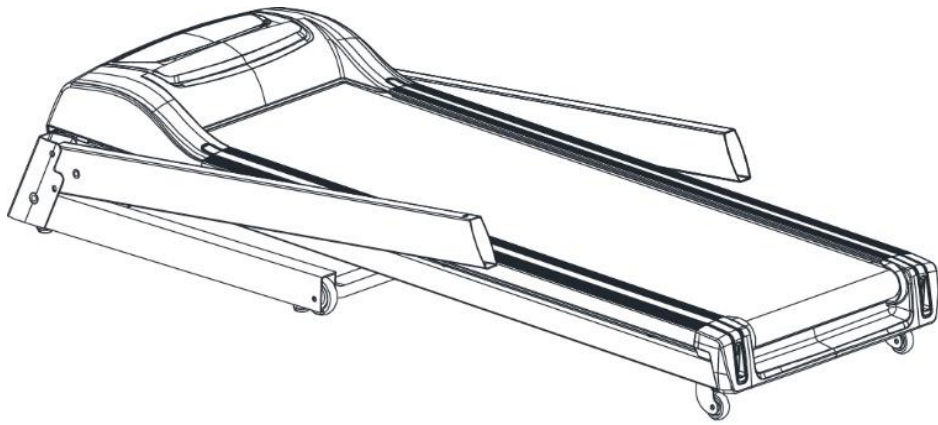
	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Konsola	Console	Консоль	Konzola	Konzola	Konsolė	Konsole	Konsole
2	Przyciski	Easy handlebar button	Кнопки	Tlačítka	Tlačidlá	Mygtukai	Pogas	Tasten
3	Uchwyt	Handlebar	Поручни	Rukojeť	Rukoväť	Rankena	Rokturis	Griff
4	Ošlona silnika	Motor cover	Прикрытие двигателя	Kryt motoru	Kryt motora	Variklio dangtis	Dzinēja pārsegs	Motorverkleidung
5	Pas bieżny	Running belt	Беговое полотно	Běžecký pás	Bežecký pás	Bėgimo juosta	Skrejceļa josta	Laufband
6	Szyrna boczna	Side rail	Боковая шина	Boční vodičí kolejnice	Bočná vodiaca koľajnica	Šoninis bėgis	Sānu sliede	Seitenschiene
7	Ošlona (lewa i prawa)	rear cover (left and right)	Прикрытие (левое и правое)	Kryt (levý a pravý)	Kryt (ľavý a pravý)	Dangtis (dešinys ir kairys)	Pārsegs (kreisais un labais)	Abdeckung (links und rechts)
8	Rama	Platform frame	Рама	Rám	Rám	Rėmas	Rāmis	Rahmen
9	Rama podstawy	Base frame	Рама основания	Základový rám	Základový rám	Pagrindo rėmas	Pamatnes rāmis	Basisrahmen
10	Rama pochyłana	Incline frame	Наклоняемая рама	Sklopný rám	Sklopný rám	Palenkiamas rėmas	Liekamais rāmis	Kipprahmen
11	Kolumna bieżni	Upright post	Стойка беговой дорожки	Sloupec běžecského pásu	Stĺpec bežecského pásu	Takelio kolona	Skrejceļa kolonna	Laufbandstange



	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Wyświetlacz	Display	Дисплей	Displej	Displej	Displėjus	Displejs	Display
2	Szybka zmiana kąta nachylenia pasa bieżnego	Incline speed key	Быстрое изменение угла наклона бегового полотна	Rychlá změna úhlu náklonu běžeckého pásu	Rýchla zmena uhlu náklonu bežeckého pásu	Greitas bėgimo juostos nuolydžio kampo pakeitimas	Ātrā skrejceļa jostas slīpuma maiņa	Schnelle Neigungswinkel-Änderung des Laufbands
3	Szybka zmiana szybkości	Quick speed key	Быстрое изменение скорости	Rychlá změna rychlosti	Rýchla zmena rýchlosti	Greitas greičio pakeitimas	Ātrā ātruma maiņa	Schnelle Geschwindigkeits-Änderung
4	Program	Program key	Программа	Program	Program	Programa	Programma	Programm
5	Tryb	MODE key	Режим	Režim	Režim	Režimas	Režīms	Modus
6	Kąt nachylenia pasa bieżnego (+/-)	Incline"+""-"	Угол наклона бегового полотна (+/-)	Úhel náklonu běžeckého pásu (+/-)	Uhol náklonu bežeckého pásu (+/-)	Bėgimo juostos nuolydžio kampas (+/-)	Skrejceļa jostas slīpuma leņķis (+/-)	Neigungswinkel des Laufbands (+/-)
7	Szybkość (+/-)	Speed"+""-"	Скорость (+/-)	Rychlost (+/-)	Rýchlosť (+/-)	Greitis (+/-)	Ātrums (+/-)	Geschwindigkeit (+/-)
8	Stop	Stop	Стоп	Stop	Stop	Stop	Stop	Stopp
9	Start	Stat	Старт	Start	Štart	Start	Start	Start

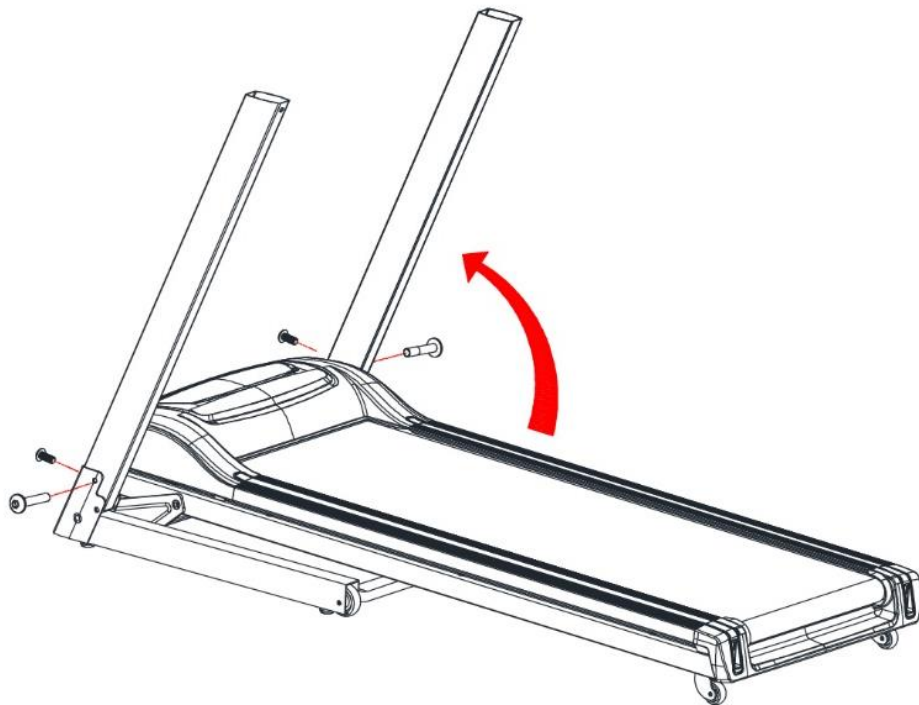
1

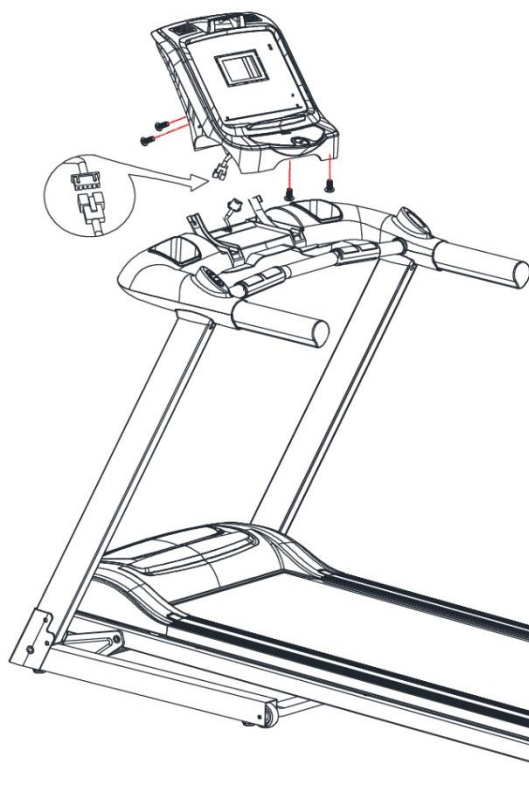
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

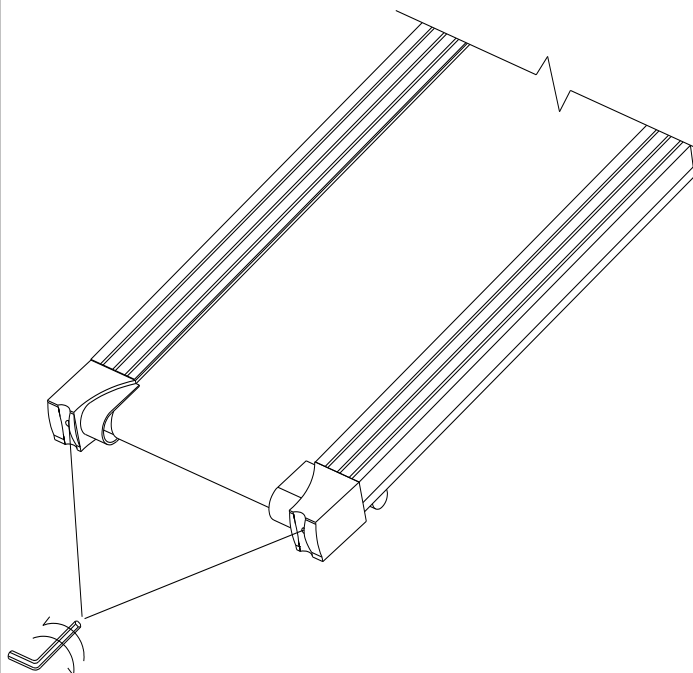




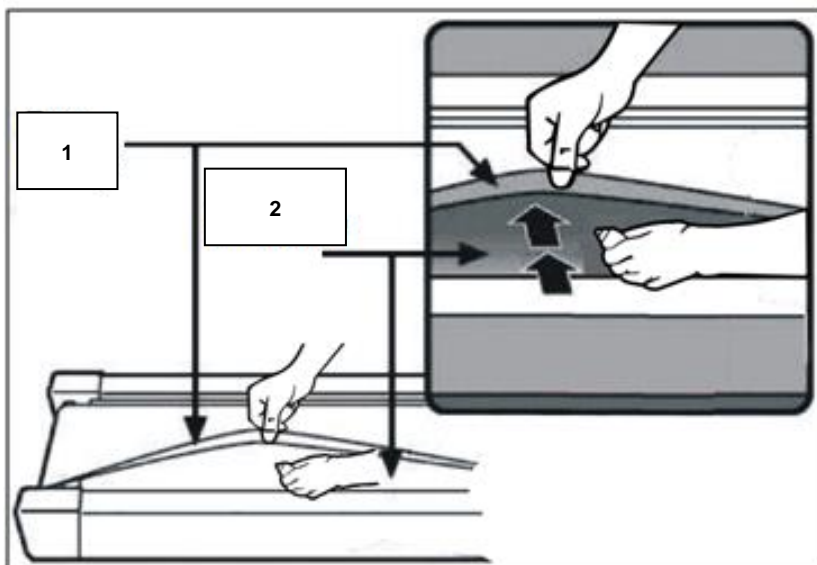


SKŁADANIE BIEŻNI / FOLDING THE TREADMILL/ СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ / MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU / SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA / BĒGIMO TAKELIO SURINKIMAS/ SKREJCEĻA SALIKŠANA / ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

REGULACJA PASA BIEŻNEGO/ ADJUSTMENT OF THE TREADMILL BELT/ РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА/ NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS REGULIAVIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS REGULĒŠANA / EINSTELLUNG DER LAUFMATTE



SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO/ LUBRICATING THE TREADMILL BELT/ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ/ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS TĒPIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANA / SCHMIERUNG DER LAUFMATTE



- 1**  
 (PL) Pas bieżny  
 (EN) Running belt  
 (RU) Беговое полотно  
 (CZ) BĚŽECKÝ PÁS  
 (SK) Bežiaci pás  
 (LT) BĒGIMO JUOSTA  
 (LV) Skrejceļa josla  
 (DE) Laufmatte

- 2**  
 (PL) Podstawa  
 (EN) running board  
 (RU) Основание бегового полотна  
 (CZ) Základ běžícího pásu  
 (SK) Podstavec bežacieho pásu  
 (LT) BĒGIMO JUOSTOS PAMATS  
 (LV) Skrejceļa joslas pamats  
 (DE) Gestell



# SPOKEY

**Spokey sp. z o.o.**

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice  
tel: +48 32 317 20 00,  
www.spokey.pl / www.spokey.eu  
e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

**DISTRIBUTOR:**

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek  
Česká republika, www.spokey.cz  
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,  
Slovensko, www.spokey.eu