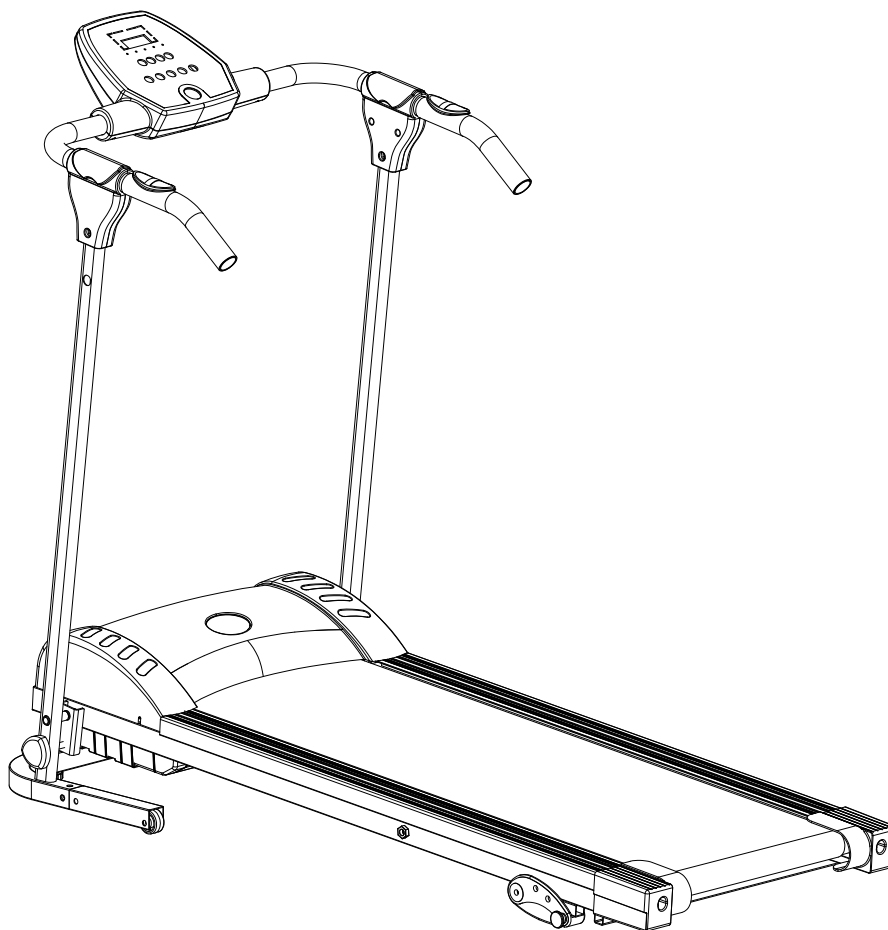




BĚŽECKÝ PÁS MASTER F-08
MAS-F08



Návod k použití



Tento výrobek má vysoký odběr el. proudu, nezapojujte jej proto do stejné zásuvky jako ostatní domácí spotřebiče s větším odběrem, jako je například klimatizace atd. Ujistěte se, že jistič je na **10 A**. Jednu zásuvku použijte k napájení pouze tohoto stroje!

Skutečný vzhled výrobku se může odlišovat od vyobrazení na grafických materiálech.

1. Důležité bezpečnostní pokyny

VAROVÁNÍ: Chcete-li snížit riziko vážného zranění, před použitím výrobku si přečtěte všechna důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu, a všechna varování umístěná na běžeckém pásu. Neneseme žádnou odpovědnost za újmy na zdraví nebo majetku při používání tohoto výrobku.

1. Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy.
2. Je povinností majitele výrobku zajistit, aby všichni uživatelé byli dostatečně informováni o všech bezpečnostních pokynech.
3. Používejte běžecký pás způsobem popsáným v tomto návodu.
4. Umístěte pás na rovnou a pevnou podlahu. Za strojem musí být volný prostor minimálně 2,4 m a 0,6 m po stranách. Neumísťujte pás na místa, která by blokovala přísun vzduchu. Pro ochranu koberce či podlahy použijte pod pás podložku.
5. Nepokládejte pás na koberec s vysokým chlupem. Může dojít k poškození jak koberce tak stroje.
6. Používejte výrobek pouze v interiéru, zabraňte styku s vlhkostí a nadměrnou prašností. Neumísťujte pás do garáže, na kryté terasy, nebo k vodě.
7. Nepoužívejte pás tam, kde se používají aerosolové výrobky nebo, pokud je v místnosti nedostatek kyslíku. Jiskry z motoru mohou zapálit vysoce hořlavé produkty.
8. Udržujte děti mladší 12 let a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu.
9. Najednou může na pásu cvičit pouze 1 osoba.

10. Používejte vhodný sportovní oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit v běžeckém pásu. Vždy noste sportovní obuv; na běžecký pás nevstupujte naboso, v punčochách nebo sandálech.
11. Pás zapojte do zásuvky s napětím 220-240 V (50/60Hz), s uzemněním. Informace o napětí jsou uvedeny na štítku stroje. Žádné jiné zařízení by nemělo být napojeno na stejném okruhu. Použijte pojistku 10A.
12. Pokud potřebujete použít prodlužovací kabel, použijte pouze 3-kolíkový 230V/15 A, který není delší než 2 m.
13. Nenechávejte kabel u horkých ploch.
14. Nikdy nepohybujte běžeckou plochou, když je vypnuto napájení. Nepoužívejte výrobek, pokud je napájecí kabel nebo zástrčka poškozena, nebo v případě, že nefunguje správně.
15. Před použitím pásu si přečtěte a vyzkoušejte funkci bezpečnostního klíče.
16. Běžecký pás nikdy nespouštějte, když stojíte na běžecké ploše. Při použití pásu se vždy držte rukojetí.
17. Měňte rychlost pozvolna, aby nedocházelo k náhlým změnám rychlosti.
18. Nikdy nenechávejte pás bez dozoru, pokud běží. Po každém cvičení vždy odstraňte bezpečnostní klíč, vypínač přepněte do polohy 0 /OFF – vypnuto a odpojte napájecí kabel ze zásuvky.
19. Nepokoušejte se zvednout, položit nebo přemísťovat stroj, dokud není správně sestaven. Musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg, abyste mohli s pásem pohybovat.
20. Při skládání nebo přemísťování trenažéru se ujistěte, že je zajišťovací kolík v poloze, kdy bezpečně drží rám.
21. Neměňte sklon běžeckého trenažéru umístěním předmětů pod výrobek.
22. Pravidelně kontrolujte a bezpečně utahujte všechny části běžeckého pásu.
23. Nikdy neházejte ani nevkládejte předměty do žádného otvoru na běžeckém pásu.
24. **NEBEZPEČÍ:** vždy odpojte napájecí kabel ihned po použití, před čištěním či údržbou, která je popsána v tomto návodu. Nikdy nesundávejte kryt motoru, pokud k tomu nedostanete pokyn od servisního technika. Údržbu, která není popsána v tomto návodu může provádět pouze autorizovaný servis prodejce.
25. Tento běžecký pás je určen pouze pro domácí použití ke krátkodobému zatížení. Nemůže být použit ke komerčním účelům nebo pronájmu.
26. **VAROVÁNÍ:** Je-li napájecí kabel poškozen, musí být vyměněn servisním technikem nebo podobně kvalifikovanou osobou. Tento stroj není určen pro používání osobami (včetně dětí) se sníženými

fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi, nebo s nedostatkem zkušeností, pokud nejsou pod dohledem odpovědné osoby. Děti musí být pod dohledem odpovědné osoby, aby si na stroji nehrály.

27. Provozní teplota stroje je 5 až 40°C. V případě, že byl běžecký pás vystaven nízké teplotě, nechejte jej před zapnutím nejdříve zahřát na pokojovou teplotu. Může dojít k poškození computeru nebo jiné elektrické součástky.
28. Ujistěte se, že když běžíte, máte připnutý bezpečnostní klíč na oděvu. Je to pro vaši bezpečnost, pokud byste spadli nebo se dostali moc dozadu na pás. Při odepnutí bezp. klíče se pás zastaví.
29. Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
30. Při nastupování a vystupování z pásu používejte z bezpečnostních důvodů boční stupy.

1.1 Důležité elektrické informace

VAROVÁNÍ!

- **NIKDY** nepoužívejte pro tento stroj zásuvku s proudovým chráničem RCD - Residual Current Device (americká verze = GFCI). Proudový chránič RCD/GFCI bude přístroje s velkým motorem od jejich chráněného elektrického obvodu odpojovat. Hlavní kabel ved'te mimo pohyblivé části stroje, včetně zdvihacího mechanismu a transportních koleček.
- **NIKDY** neodstraňujte žádný kryt, aniž byste přístroj předtím nevypojili ze zásuvky.

1.2 Důležité provozní informace

- Před použitím stroje si nejdříve přečtete tento návod na použití.
- Změny v rychlosti neprobíhají okamžitě. Nastavte si požadovanou rychlost na computeru. Computer bude měnit rychlost postupně.
- Buďte opatrní, pokud při běhání na pásu provádíte i jiné činnosti, jako je např. sledování televize, čtení apod. Může to způsobit ztrátu rovnováhy a následné zranění.
- Abyste zamezili ztrátě rovnováhy, **NIKDY** nenastupujte či nevystupujte z pohybujícího se pásu. Pohyb pásu začíná na velmi nízké rychlosti, což zjednodušuje nástup na pás.
- Při manipulaci s computerem, se přidržujte rukojetí.

- Tento stroj je dodáván s bezpečnostním klíčem. Vyjmutí bezpečnostního klíče má za následek okamžité zastavení pásu a vypnutí stroje. Abyste mohli pokračovat v tréninku, bezpečnostní klíč připevněte zpět.
- Nevývíjejte na tlačítka computeru nadměrný tlak. K ovládní computeru stačí lehký stisk tlačítka.

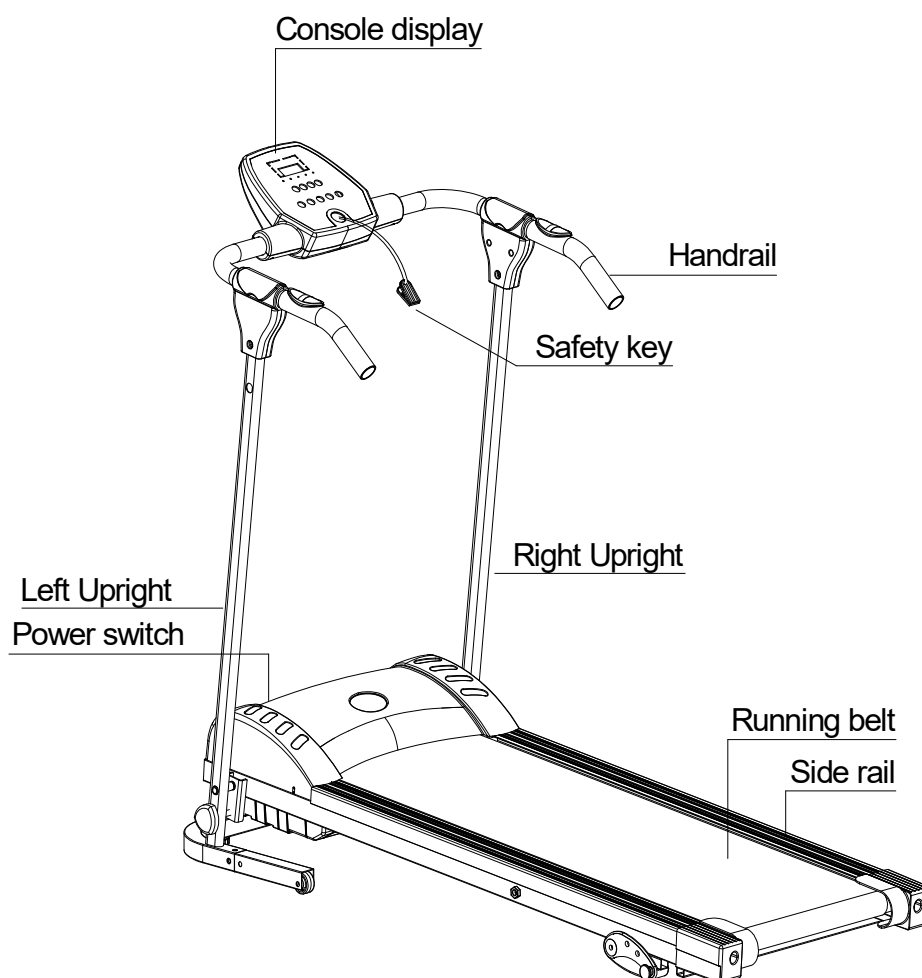
2. ČÁSTI STROJE

Pomocí tohoto běžeckého pásu můžete zlepšit svou fyzickou kondici. Výrobek nezabírá mnoho prostoru a může být jednoduše složen.

Rozmezí rychlosti: 0,8 -12 km/h

Programy: 1 - 4 P

Maximální nosnost: 100 kg



Vysvětlivky ke schématu:

Console display – Displej computeru

Handrail – Madla

Safety key – Bezpečnostní klíč

Left Upright, Right Upright – Levý a pravý sloup

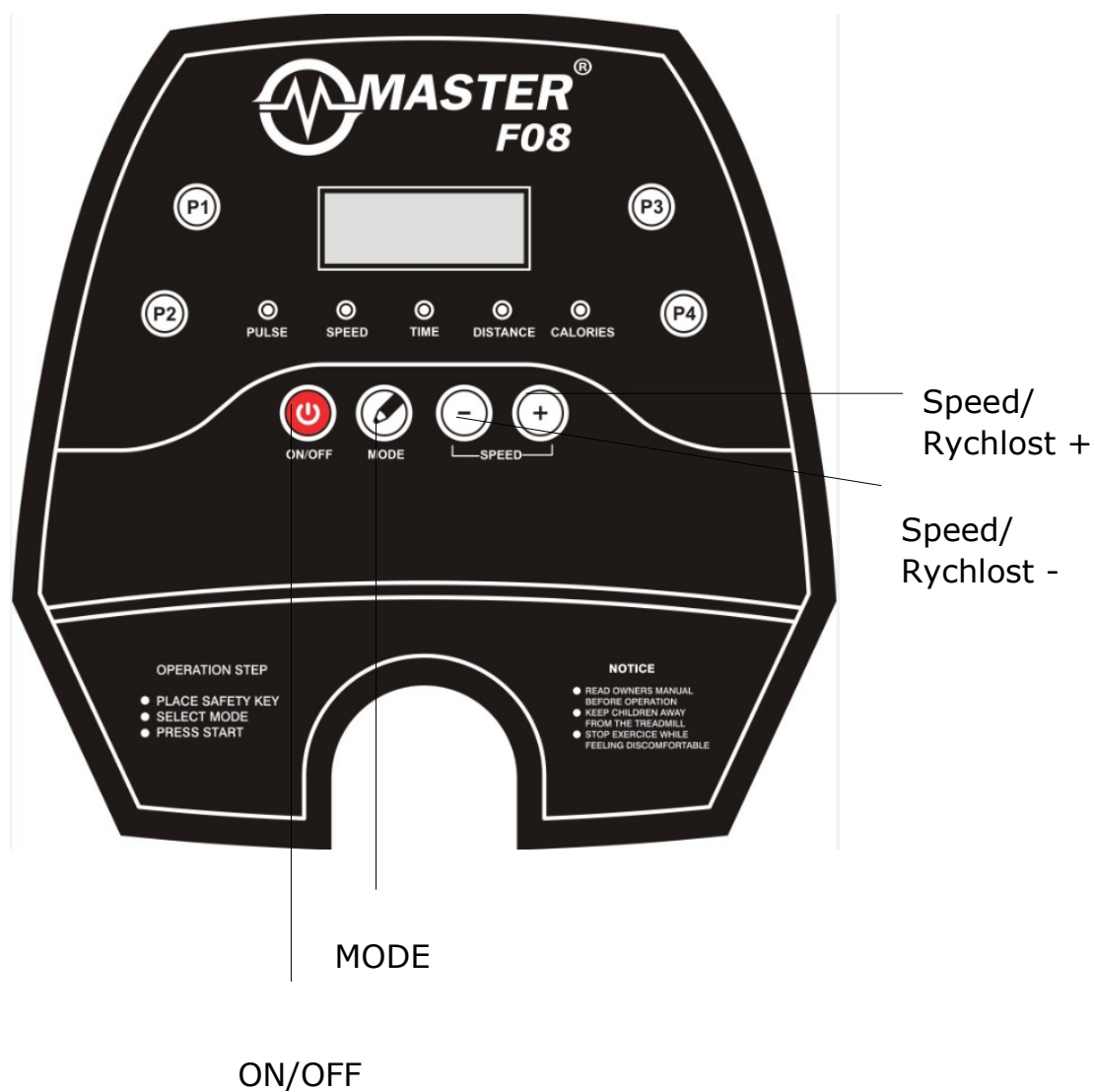
Power switch – Spínač

Running belt – Běžecký pás

Side rail - Bočnice

3. COMPUTER

3.1 TLAČÍTKA COMPUTERU



(1) MODE

Spusťte stroj a stiskněte tlačítko pro výběr jednoho z přednastavených programů P1 – P4.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0		STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

(2) ON/OFF

Stisknutím tlačítka uvedete pás do chodu. Stiskněte tlačítko v průběhu tréninku, abyste pás zastavili.

(3) SPEED +

Stisknutím tlačítka zvýšíte rychlost o jeden stupeň. Přidržením tlačítka se rychlost bude zvyšovat plynule.

(4) SPEED –

Stisknutím tlačítka snížíte rychlost o jeden stupeň. Přidržením tlačítka se rychlost bude snižovat plynule.

3.2 Začínáme

Běžecský pás zapnete zapojením do elektrické sítě a sepnutím spínače, který se nachází na přední straně pod krytem motoru. Ujistěte se, že jste správně vložili bezpečnostní klíč, bez kterého se pás nerozjede. Jakmile běžecský pás zapnete, rozsvítí se obrazovka computeru.

4. ÚDRŽBA

Pravidelnou údržbou/promazáváním můžete prodloužit životnost výrobku. Nejvyššího výkonu běžecského pásu dosáhnete jen pomocí pravidelné údržby pásu a plochy.

UPOZORNĚNÍ: STAV PLOCHY BĚŽECKÉHO PÁSU MŮŽE HRÁT HLAVNÍ ROLI VE FUNKCI A ŽIVOTNOSTI VÝROBKU. DOPORUČUJEME TEDY TUTO ČÁST PRAVIDELNĚ MAZAT. NA POŠKOZENÍ ZPŮSOBENÉ ZANEDBÁNÍM ÚDRŽBY SE NEVZTAHUJE ZÁRUKA.

VAROVÁNÍ: PŘED PROVÁDĚNÍM ÚDRŽBY STROJ VYTÁHNĚTE Z NAPÁJENÍ.

VAROVÁNÍ: PŘED SLOŽENÍM PÁS KOMPLETNĚ ZASTAVTE.

4.1 Běžná údržba

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

4.2 Běžná péče

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

Na podlahu či koberec byste měli umístit vhodnou podložku, abyste ji ochránili před případným poškozením. Některé části výrobku byly promazány oleji, který by mohl kdykoliv vytéct.

4.3 Mazání pásu, desky, koleček

Tření ovlivňuje životnost pásu a plochy běžeckého pásu. Doporučujeme tyto díly pravidelně promazávat, abyste prodloužili dobu použitelnosti výrobku.

Olej je součástí balení. Pás promazejte přibližně po 40 hodinách provozu.

Doporučujeme mazat desku podle tohoto postupu:

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

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

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

Postup mazání:

- Použijte měkkou, suchou hadru pro otření plochy mezi pásem a deskou.

- Roztáhněte olej na vnitřní plochu pásu a desky rovnoměrně (ujistěte se, že stroj je vypnutý a vypojený z napájení).
- Pravidelně promazávejte přední a zadní válec pro udržení ve výkonu.

Pokud pás, desku a kolečka udržujete v čistotě, můžete očekávat, že další mazání bude třeba provést po 800 hodinách.

4.4 Jak zkontrolovat, že je běžecká deska správně namazaná?

1. Vypojte pás ze zásuvky el. napětí.
2. Složte pás do skladovací pozice.
3. Pohmatem zkontrolujte stav spodní strany běžecké plochy.

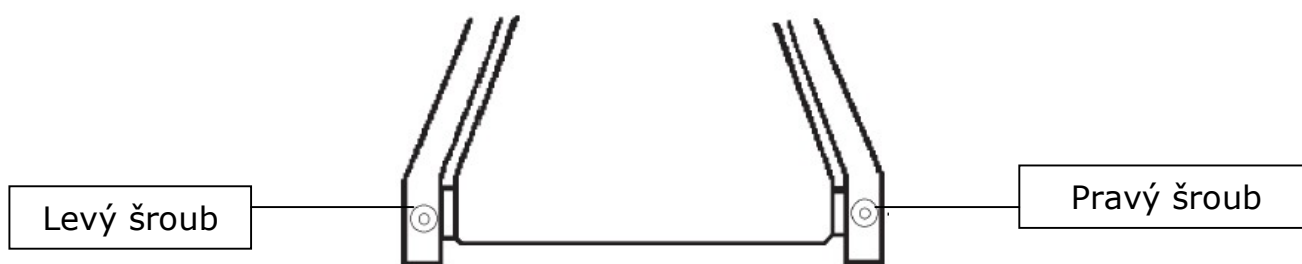
Pokud je plocha na dotek hladká, pak ji není třeba mazat.

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

Doporučujeme použít silikonový olej ve spreji.

4.5 Seřízení pásu

Nastavení napnutí pásu je velmi důležité z toho důvodu, aby byla zajištěna hladká, stabilní běžecká plocha. Pás lze seřídit pomocí pravého a levého seřizovacího šroubu. Seřízení se provádí pomocí imbusového klíče, který je součástí balení. Seřizovací šroub je umístěn na konci nožních stupů, jak je ukázáno na obrázku níže:



Upozornění: Nastavení se provádí přes malý otvor na krytkách.

Dotahujte zadní válec pouze jako prevenci prokluzování předního válce. Otočte oběma – pravým i levým šroubem ve směru hodinových ručiček a zkontrolujte správné napnutí pásu.

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

4.6 Nastavení pásu do středu

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

Následujte tento postup:

- ▲ Nejdříve nastavte rychlost na nejnižší úroveň
- ▲ Poté zkontrolujte, na kterou stranu se pás vychyluje

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

Přetažení pásu může způsobit poškození.

5. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 35 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

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

Protahovací pokyny

Tipy k protahování:

- Začněte s postupným cvičením na pohyblivost všech kloubů, např. otáčejte zápěstími, ohýbejte pažemi a rameny.
- Vždy se před protahovacími cviky zahřejte, protože to zvyšuje krevní oběh, což činí svaly pružnější.
- Začněte s dolními končetinami a postupujte směrem nahoru.
- Každé protažení by mělo být drženo po dobu alespoň 10 sekund (20 až 30 sekund) s obvyklým opakováním 2 až 3 krát.
- Neprotahujte až do bolesti. Pokud cítíte nějakou bolest, polevte.
- Nekmítejte. Protahování by mělo být postupné a uvolněné.
- Během protahování nezadržujte dech.

Protahujte se po cvičení, aby se zabránilo zkrácení svalů.

Protážení stehenního svalu:

- Postavte se na pravou nohu a uchopte levý kotník levou rukou a ved'te nohu dozadu nahoru směrem k bokům.
- Udržujte rovná záda a spojená kolena. V případě potřeby použijte zeď pro rovnováhu.
- Podržte po dobu asi 10 sekund.
- opakujte pro druhou nohu.



Protážení zadní části stehna:

- Napněte jednu nohu, ruce položte na ohnuté nohy (stehna). Zatlačte dolů a směrem ven, dokud nezačnete cítit napětí v zadní části kolene (nebo napnuté noze).
- Udržujte uvolněná kolena a rovná záda.
- Podržte po dobu asi 10 sekund.
- Tento postup opakujte pro druhou nohu.



Protážení lýtky:

- Dejte nohu vzad. Chodidlo této nohy se bude celou plochou dotýkat podlahy. Přeneste váhu na přední nohu.
- Podržte po dobu asi 10 sekund.
- Tento postup opakujte pro druhou nohu.
- Poznámka: Udržujte rovná záda a zadní nohu při provádění tohoto cvičení.



Protážení vnitřního stehna:

- Posad'te se s chodidly nohou u sebe, kolena ven. Tlačte nohy směrem k oblasti třísel, pokud je to možné.
- Podržte po dobu asi 10 sekund.



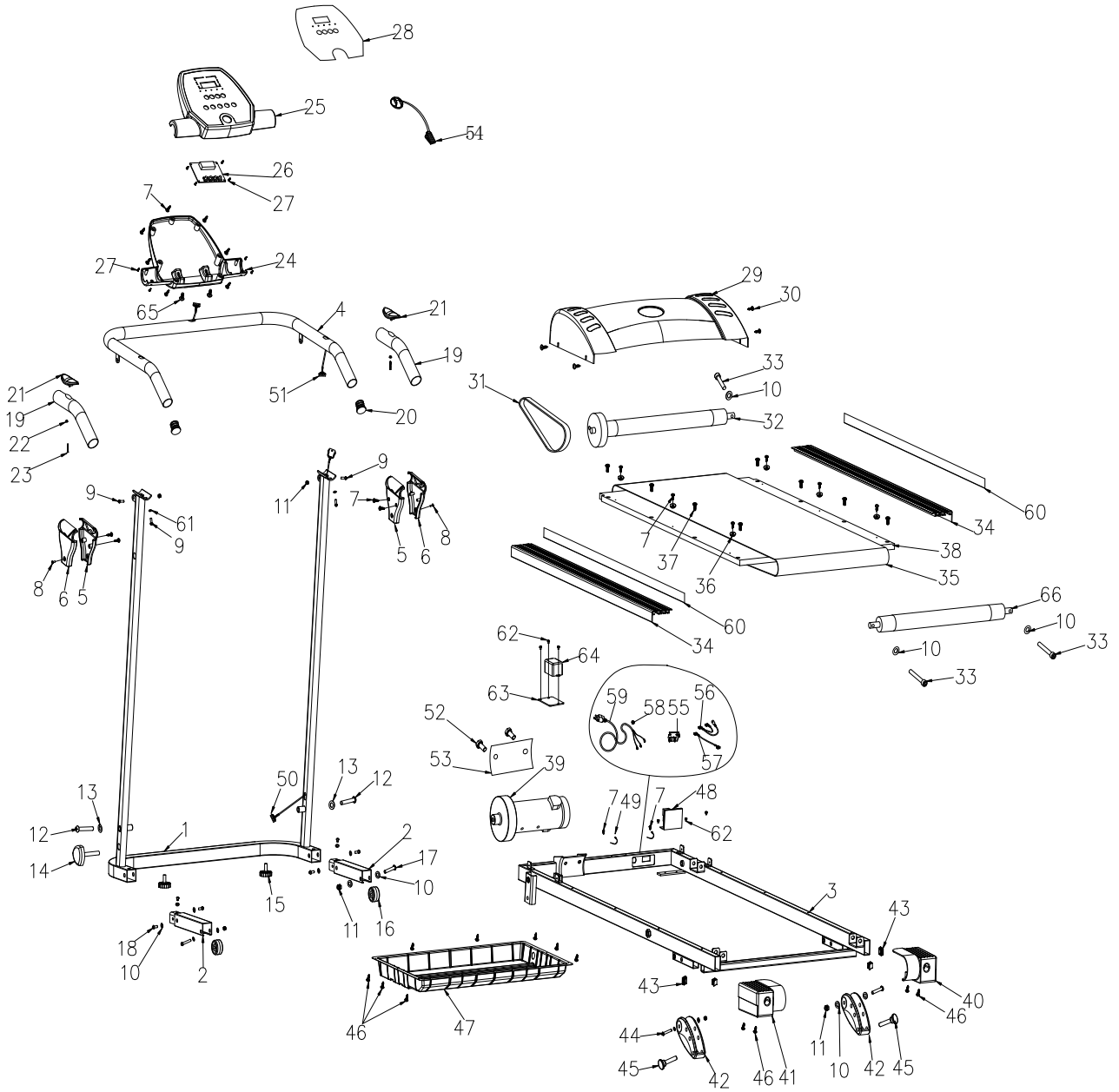
6. SEZNAM ČÁSTÍ A DETAILNÍ NÁKRES

Č.	Popis	Množství
1	Základní rám	1
2	Propojovací set základního rámu	2
3	Set hlavního rámu	1
4	Podpěrná tyč	1
5	Kryt levého madla	2
6	Kryt pravého madla	2
7	Šroub ST4.2*13	19
8	Šroub M4*10	4
9	Šroub M8*16	4
10	Plochá podložka Φ8	17
11	Matice M8	6

Č.	Popis	Množství
34	Bočnice	2
35	Běžecský pás	1
36	Upevňovací šroub bočnice	6
37	Šroub M6*25	8
38	Běžecská plocha	1
39	Motor	1
40	Pravá koncovka	1
41	Levá koncovka	1
42	Nastavitelná nožní koncovka	2
43	20*20 čtvercová trubka	4
44	Šroub M8*50	2

12	Šroub M10*70	2
13	Plochá podložka Φ 10	2
14	Šroub M10*65	1
15	Nastavitelný díl M10	2
16	Kolečko Φ 39	2
17	Šroub M8*45	2
18	Šroub M8*12	6
19	Gumová trubka Φ 30*T3.0*250	2
20	Trubka Φ 32	2
21	Senzor tepové frekvence	2
22	Kryt upevňovacího šroubu	2
23	Šroub ST4.2*20	2
24	Spodní kryt computeru	1
25	Horní kryt computeru	1
26	Hlavní kontrolní deska	1
27	Šroub St3*8	10
28	Nálepka computeru	1
29	Horní kryt motoru	1
30	Šroub St4.2*13	4
31	Řemen PJ437/174J	1
32	Přední válec Φ 90* Φ 42*515	1
33	Šroub M8*55	3

45	Nastavitelný šroub	2
46	Šroub ST4.2*13	12
47	Zadní kryt computeru	1
48	Kontrolní deska	1
49	Páska	2
50	Spodní propojovací kabel	1
51	Propojovací kabel computeru	1
52	Šroub M8*12	2
53	Podložka motoru	1
54	Bezpečnostní klíč	1
55	Spínač	1
56	AC kabel (černý) 250mm	1
57	AC kabel (červený) 120mm	1
58	Tlačítko zástrčky	1
59	Zástrčka	1
60	Jednostranná podložka	1
61	Podložka Φ 8	2
62	Šroub M4*8	7
63	Filtrační destička	1
64	Filtr	1
65	Šroub M6*14	2
66	Zadní válec	1

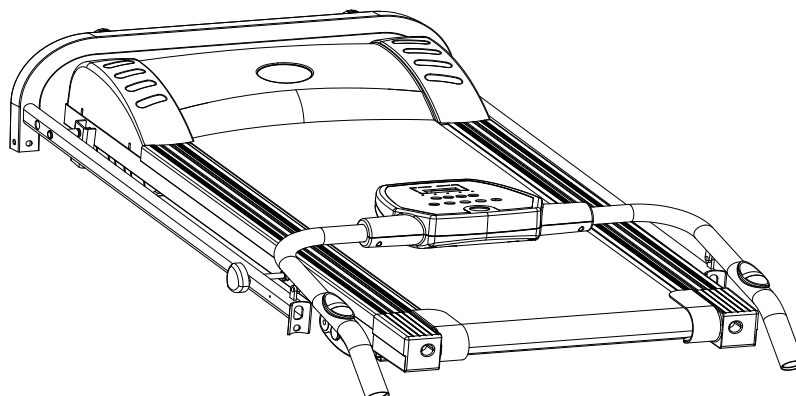


6. SLOŽENÍ STROJE

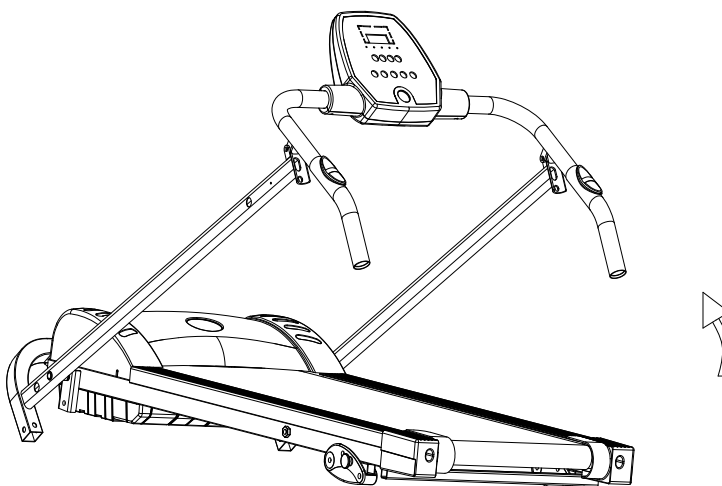
Krok 1:

adjust pat

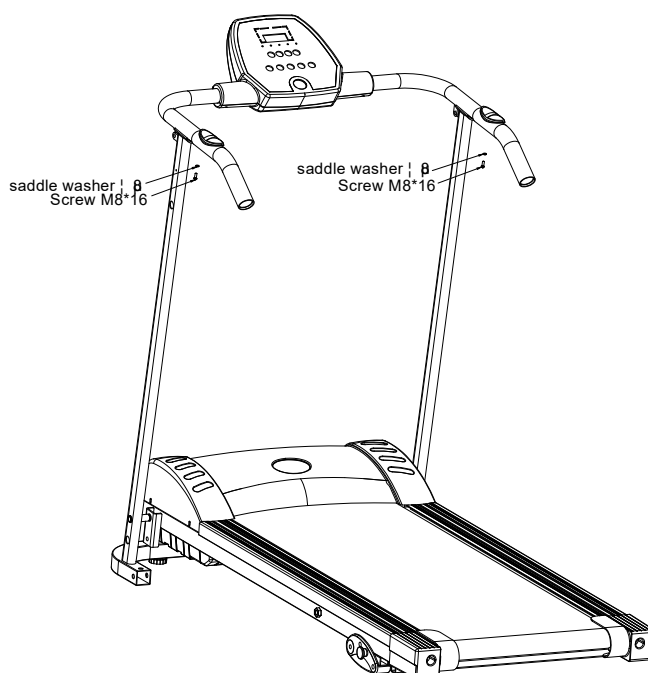
adjust pat

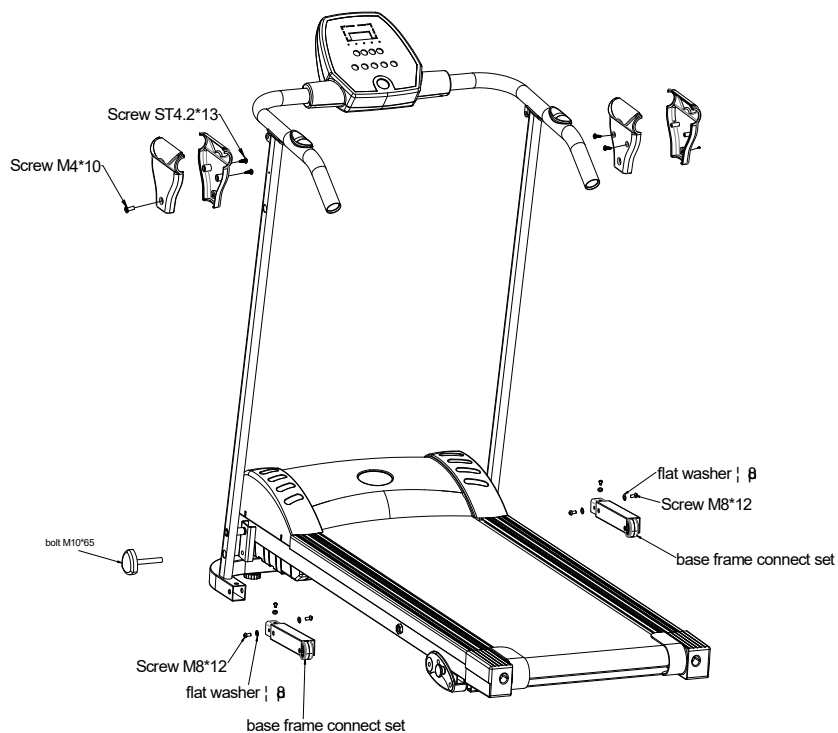
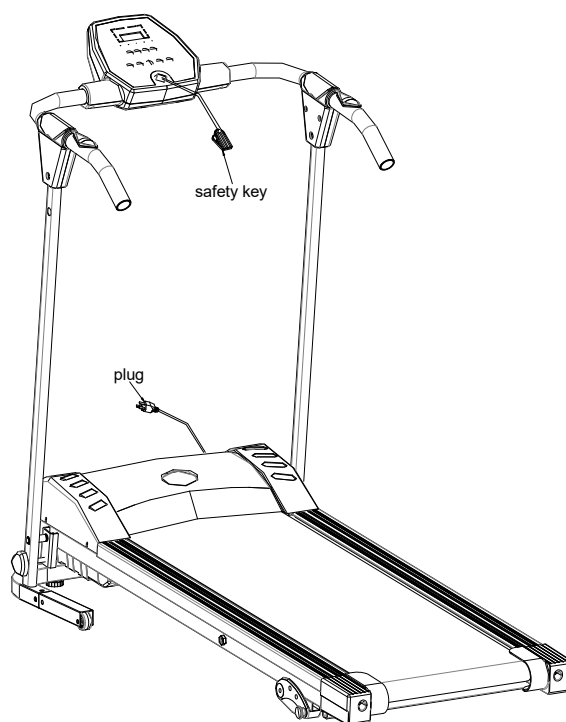


Krok 2:



Krok 3:



Krok 4:**Krok 5:**

Může se stát, že se někdy obrázky liší od skutečnosti. Je to díky tomu, že se neustále snažíme zlepšovat kvalitu a provedení. Není to důvod k reklamaci.

Upozornění: Nemůžeme vás informovat o všech změnách funkcí a specifikace, ke kterým dochází díky technickému zhodnocení výrobku.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:
- záruku 5 let na rám a jeho části
- záruku 2 roky na ostatní díly

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

■ Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

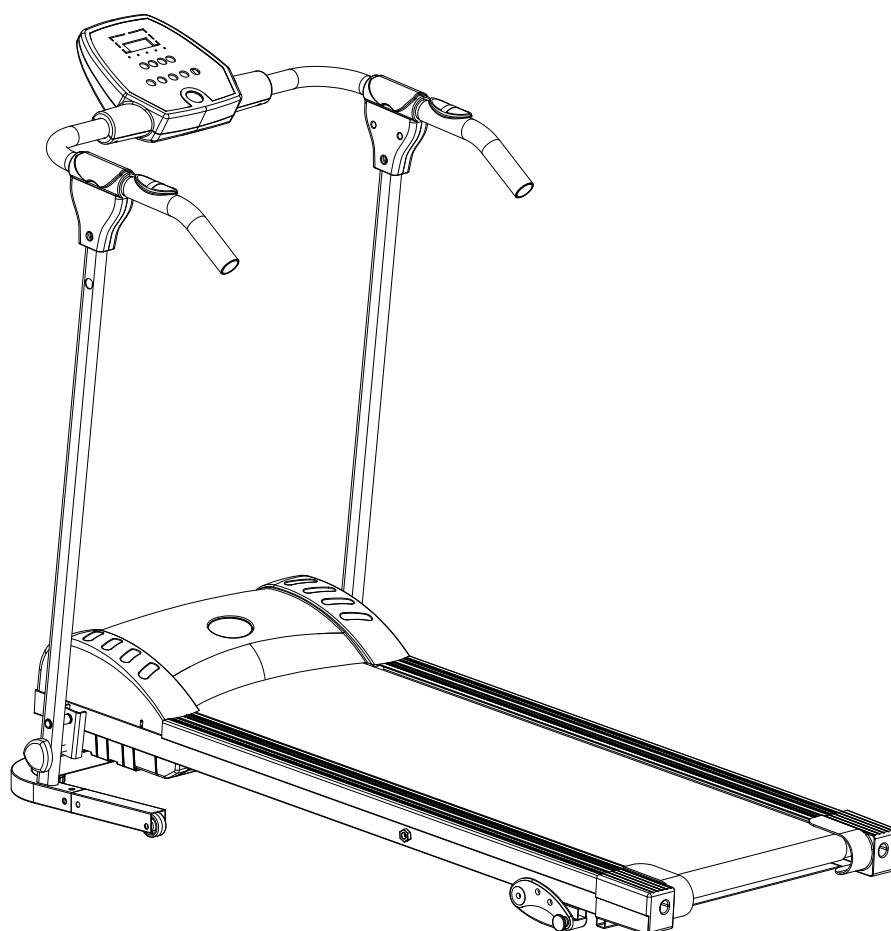
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených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

MASTER SPORT s.r.o.
 Provozní 5560/1B
 722 00 Ostrava-Třebovice
 Czech Republic
 servis@mastersport.cz





BEŽECKÝ PÁS MASTER F-08
MAS-F08



Návod na použitie



Tento výrobok má vysoký odber el. prúdu, nezapájajte ho preto do rovnakej zásuvky ako ostatné domáce spotrebiče s väčším odberom, ako je napríklad klimatizácia atď.

Uistite sa, že istič je na 10 A. Jednu zásuvku použite na napájanie len tohto stroja!

Skutočný vzhľad výrobku sa môže odlišovať od vyobrazenia na grafických materiáloch.

1. Dôležité bezpečnostné pokyny

VAROVANIE: Ak chcete znížiť riziko vážneho zranenia, pred použitím výrobku si prečítajte všetky dôležité bezpečnostné opatrenia a pokyny v tomto návode, a všetky varovania umiestnené na bežecskom páse. Nenesieme žiadnu zodpovednosť za ujmy na zdraví alebo majetku pri používaní tohto výrobku.

1. Pred začatím tohto alebo iného cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To je dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami.
2. Je povinnosťou majiteľa výrobku zabezpečiť, aby všetci užívatelia boli dostatočne informovaní o všetkých bezpečnostných pokynoch.
3. Používajte bežecský pás spôsobom popísaným v tomto návode.
4. Umiestnite pás na rovnú a pevnú podlahu. Za strojom musí byť voľný priestor minimálne 2,4 m a 0,6 m po stranách. Neumiestňujte pás na miesta, ktoré by blokovala prísun vzduchu. Pre ochranu koberca či podlahy použite pod pás podložku.
5. Nekladte pás na koberec s vysokým vlasom. Môže dôjsť k poškodeniu ako koberca tak stroja.
6. Používajte výrobok len v interiéri, zabráňte styku s vlhkosťou a nadmernou prašnosťou. Neumiestňujte pás do garáže, na kryté terasy, alebo k vode.
7. Nepoužívajte pás tam, kde sa používajú aerosólové výrobky alebo, pokiaľ je v miestnosti nedostatok kyslíka. Iskry z motoru môžu zapáliť vysoko horľavé produkty.
8. Udržujte deti mladšie ako 12 rokov a domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od bežecského pásu.

9. Naraz môže na páse cvičiť iba 1 osoba.
10. Používajte vhodný športový odev. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v bežecskom páse. Vždy noste športovú obuv; na bežecský pás nevstupujte naboso, v pančuchách alebo sandáloch.
11. Pás zapojte do zásuvky s napätím 220-240 V (50 / 60Hz), s uzemnením. Informácie o napätí sú uvedené na štítku stroja. Žiadne iné zariadenie by nemalo byť napojené na rovnakom okruhu. Použite poistku 10A.
12. Ak potrebujete použiť predlžovací kábel, použite iba 3-kolíkový 230V / 15 A, ktorý nie je dlhší ako 2 m.
13. Nenechávajte kábel pri horúcich plochách.
14. Nikdy nepohybujte bežecskou plochou, keď je vypnuté napájanie. Nepoužívajte výrobok, ak je napájací kábel alebo zástrčka poškodená, alebo v prípade, že nefunguje správne.
15. Pred použitím pásu si prečítajte a vyskúšajte funkciu bezpečnostného kľúča.
16. Bežecský pás nikdy nespúšťajte, keď stojíte na bežeckej ploche. Pri použití pásu sa vždy držte rukovätí.
17. Meňte rýchlosť pozvoľna, aby nedochádzalo k náhlym zmenám rýchlosti.
18. Nikdy nenechávajte pás bez dozoru, ak beží. Po každom cvičení vždy odstráňte bezpečnostný kľúč, vypínač prepnete do polohy 0 / OFF - vypnuté a odpojte napájací kábel zo zásuvky.
19. Nepokúšajte sa zdvihnúť, položiť alebo premiestňovať stroj, kým nie je správne zostavený. Musíte byť schopní bezpečne zdvihnúť 20 kg, aby ste mohli s pásom pohybovať.
20. Pri skladaní alebo premiestňovaní trenažéra sa uistite, že je zaisťovací kolík v polohe, či bezpečne drží rám.
21. Nemeňte sklon bežecského trenažéru umiestnením predmetov pod výrobok.
22. Pravidelne kontrolujte a bezpečne uťahujte všetky časti bežecského pásu.
23. Nikdy nehádzte ani nevkladajte predmety do žiadneho otvoru na bežecskom páse.
24. **NEBEZPEČENSTVO:** vždy odpojte napájací kábel ihneď po použití, pred čistením či údržbou, ktorá je popísaná v tomto návode. Nikdy neskladajte kryt motora, ak na to nedostanete pokyn od servisného technika. Údržbu, ktorá nie je popísaná v tomto návode môže vykonávať iba autorizovaný servis predajcu.
25. Tento bežecský pás je určený iba pre domáce použitie ku krátkodobému zaťaženiu. Nemôže byť použitý na komerčné účely alebo prenájmu.

26. **VAROVANIE:** Ak je napájací kábel poškodený, musí byť vymenený servisným technikom alebo podobne kvalifikovanou osobou. Tento stroj nie je určený pre používanie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami, alebo s nedostatkom skúseností, pokiaľ nie sú pod dohľadom zodpovednej osoby. Deti musia byť pod dohľadom zodpovednej osoby, aby sa na stroji nehrali.
27. Prevádzková teplota stroja je 5 až 40°C. V prípade, že bol bežecský pás vystavený nízkej teplote, nechajte ho pred zapnutím najskôr zahriať na izbovú teplotu. Môže dôjsť k poškodeniu počítaču alebo inej elektrickej súčiastky.
28. Uistite sa, že keď bežíte, máte pripnutý bezpečnostný kľúč na odev. Je to pre vašu bezpečnosť, ak by ste spadli alebo sa dostali moc dozadu na pás. Pri odopnutí bezp. kľúča sa pás zastaví.
29. Udržujte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
30. Pri nastupovaní a vystupovaní z pásu používajte z bezpečnostných dôvodov bočné stupy.

1.1 Dôležité elektrické informácie

VAROVANIE!

- **NIKDY** nepoužívajte pre tento stroj zásuvku s prúdovým chráničom RCD - Residual Current Device (americká verzia = GFCI). Prúdový chránič RCD / GFCI bude prístroje s veľkým motorom od ich chráneného elektrického obvodu odpojať. Hlavný kábel ved'te mimo pohyblivej častí stroja, vrátane zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.
- **NIKDY** neodstraňujte žiadny kryt, bez toho aby ste prístroj predtým nevypojili zo zásuvky.

1.2 Dôležité prevádzkové informácie

- Pred použitím stroja si najskôr prečítajte tento návod na použitie.
- Zmeny v rýchlosti nemôžu prebiehať okamžite. Nastavte si požadovanú rýchlosť na počítači. Počítač bude meniť rýchlosť postupne.
- Buďte opatrní, pokiaľ pri behaní na páse robíte aj iné činnosti, ako je napr. sledovanie televízie, čítanie a pod. Môže to spôsobiť stratu rovnováhy a následné zranenie.
- Aby ste zamedzili strate rovnováhy NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, keď je v pohybe. Pás začína na veľmi nízkej rýchlosti, čo zjednodušuje nástup na pás.

- Vždy sa držte rukovätí, keď manipulujete s computerom.
- Tento stroj je dodávaný s bezpečnostným kľúčom. Odmontovaný bezpečnostný kľúč ihneď zastaví pás, automaticky sa vypne. Pre návrat opäť pripevnite bezpečnostný kľúč.
- Netlačte nadmerným tlakom na tlačidlá na computeru. Stačí malý tlak.

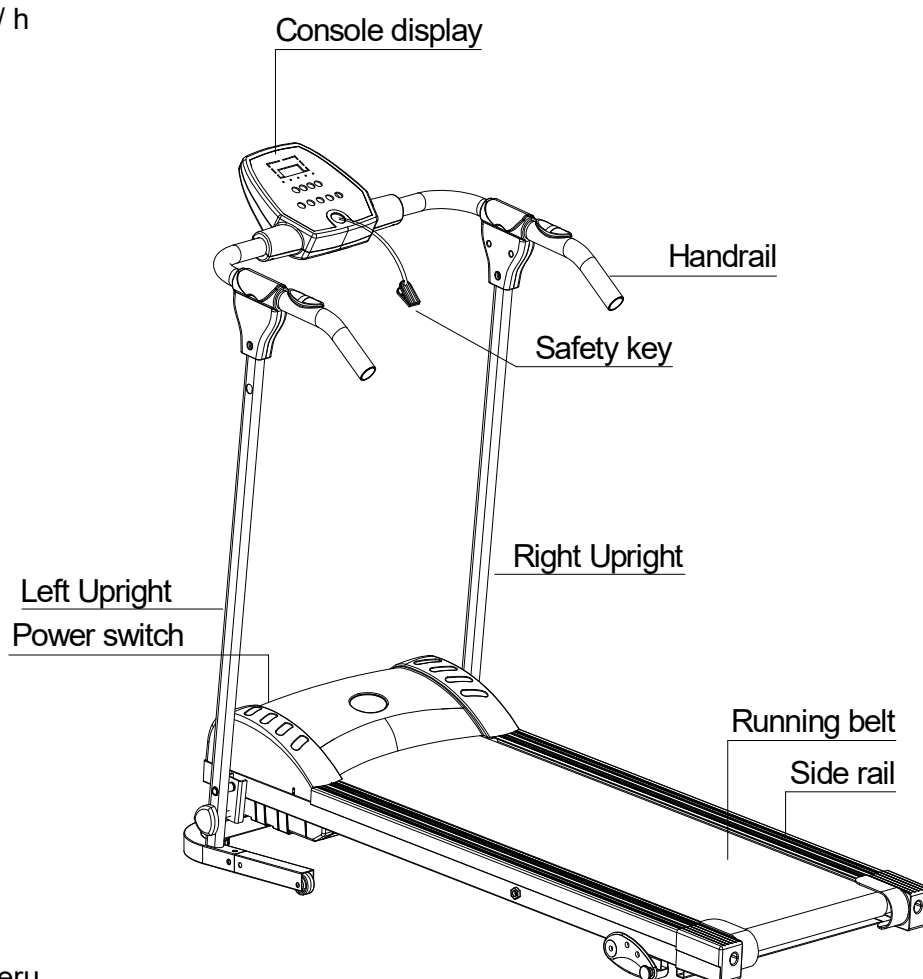
2. ČASTI STROJA

Pomocou tohto bežeckého pásu môžete zlepšiť svoju fyzickú kondíciu. Výrobok nezaberá veľa priestoru a môže byť jednoducho zložený.

Rozmedzie rýchlosti: 0,8 -12 km / h

Programy: 1 - 4 P

Maximálna nosnosť: 100 kg



Vysvetlivky ku schéme:

Console display - Displej computeru

Handrail - Madla

Safety key - Bezpečnostný kľúč

Left Upright, Right Upright - Ľavý a pravý stĺp

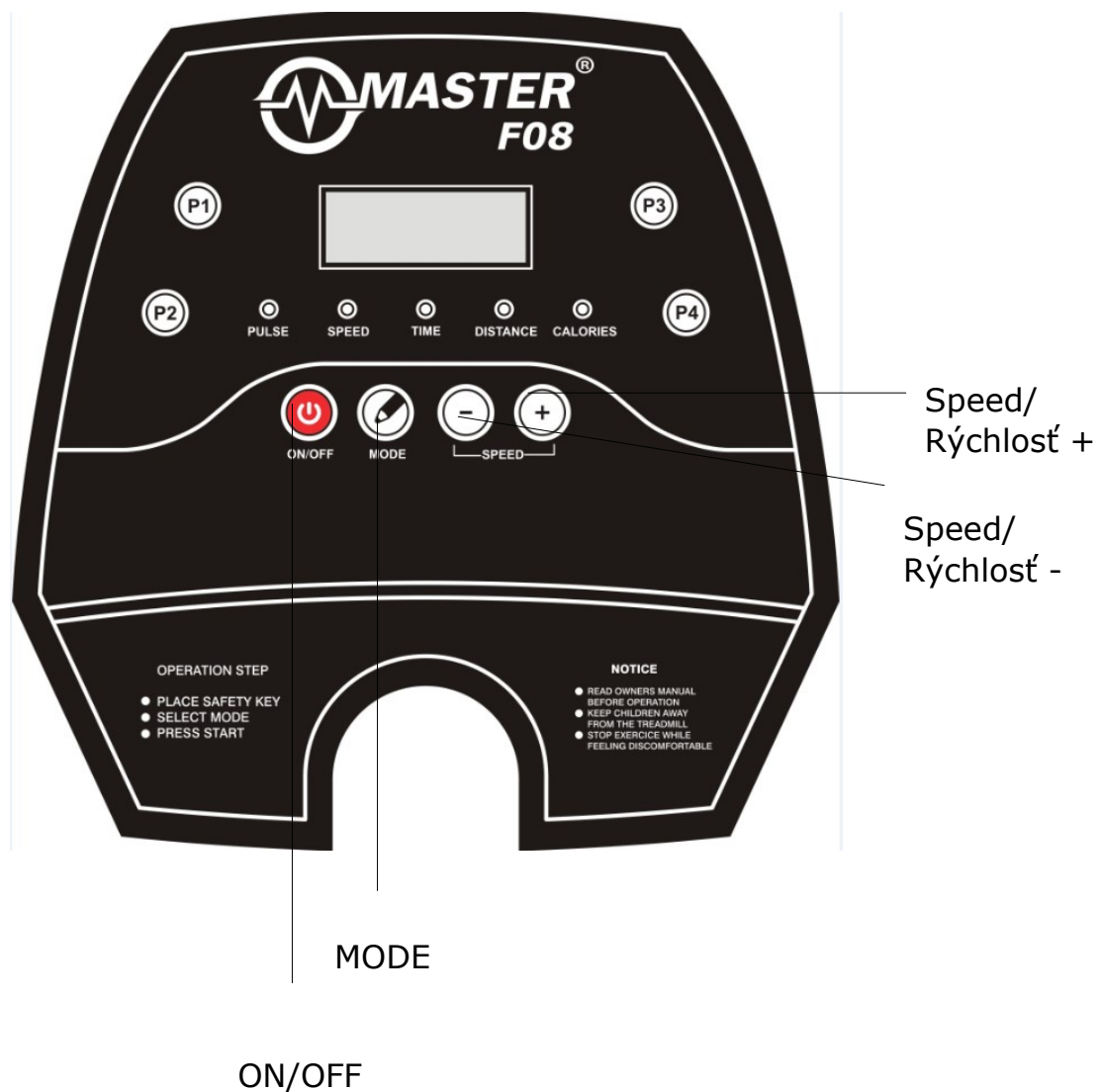
Power switch - Spínač

Running belt - Bežecký pás

Side rail – Bočnice

3. COMPUTER

3.1 TLAČÍTKA COMPUTERU



1. MODE

Spustíte stroj a stlačíte tlačidlo pre výber jedného z prednastavených programov P1 - P4.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0	STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

2. ON/OFF

Stlačením tlačidla uvediete pás do chodu. Stlačte tlačidlo v priebehu tréningu, aby ste pás zastavili

3. SPEED +

Stlačením tlačidla zvýšite rýchlosť o jeden stupeň. Pridržaním tlačidla sa rýchlosť bude zvyšovať plynule.

4. SPEED –

Stlačením tlačidla znížite rýchlosť o jeden stupeň. Pridržaním tlačidla sa rýchlosť bude znižovať plynule.

3.2 Začínáme

Bežecký pás zapnete zapojením do elektrickej siete a zapnutím spínača, ktorý sa nachádza na prednej strane pod krytom motora. Uistite sa, že ste správne vložili bezpečnostný kľúč, bez ktorého sa pás nepohne. Akonáhle bežecký pás zapnete, rozsvieti sa obrazovka computeru.

4. ÚDRŽBA

Pravidelnou údržbou / premazávaním môžete predĺžiť životnosť výrobku. Najvyšší výkon bežecského pásu dosiahnete len pomocou pravidelnej údržby pásu a plochy.

UPOZORNENIE: STAV PLOCHY bežecského pásu MÔŽE hrať hlavnú úlohu vo funkcii a životnosti výrobku. ODPORÚČAME TEDA TÚTO ČASŤ PRAVIDELNE mazať. NA POŠKODENIE SPÔSOBENÉ zanedbaním údržby SA NEVZŤAHUJE ZÁRUKA.

VAROVANIE: Pred údržbou STROJ VYTIAHNITE Z NAPÁJANIA.

VAROVANIE: PRED ZLOŽENÍM PÁS KOMPLETNE ZASTAVTE.

4.1 Bežná údržba

- Pomocou mäkkej vlhkej handry utrite rohy pásu a plochu medzi rohmi pásu a rámom. Vrchná časť pásu môžete omývať vodou s jemným mydlom pomocou kefy. Toto čistenie vykonávajte raz mesačne. Nechajte pás vyschnúť pred použitím.
- Najmenej raz mesačne vysajte pod pásom pre zamedzenie vzniku nánosu prachu.

4.2 Bežná starostlivosť

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

Na podlahu či koberec by ste mali umiestniť vhodnú podložku, aby ste ju ochránili pred prípadným poškodením. Niektoré časti výrobku boli premazané olejom, ktorý by mohol kedykoľvek vytečť.

4.3 Mazanie pásu, dosky, koliesok

Trenie ovplyvňuje životnosť pásu a plochy bežeckého pásu. Odporúčame tieto diely pravidelne premazávať, aby ste predĺžili dobu použiteľnosti výrobku.

Olej je súčasťou balenia. Pás premažte približne po 40 hodinách prevádzky.

Odporúčame mazať dosku podľa tohto postupu:

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

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

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

Postup mazania:

- Použite mäkkú, suchú handru pre utretie plochy medzi pásom a doskou.

- Roztiahnite olej na vnútornú plochu pásu a dosky rovnomerne (uistite sa, že stroj je vypnutý a vytiahnutý zo zásuvky).
- Pravidelne premazávajú predný a zadný valec pre udržanie vo výkone.
- Pokiaľ pás, dosku a kolieska udržíte v čistote, môžete očakávať, že ďalšie mazanie bude treba vykonať po 800 hodinách.

4.4 Ako skontrolovať, že je bežecká doska správne namazaná?

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

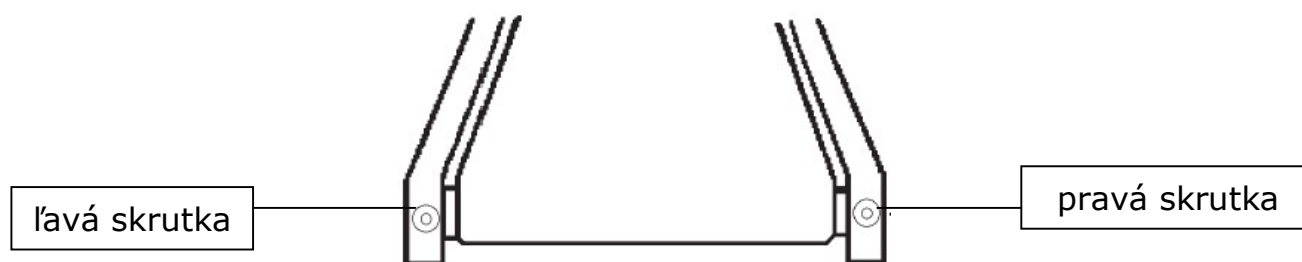
Ak je plocha na dotyk hladká, potom ju netreba mazať.

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

Odporúčame použiť silikónový olej v spreji.

4.5 Nastavenie pásu

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



Upozornenie: Nastavenie sa vykonáva cez malý držiak na krytoch.

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

PÁS NEPREŤAHUJTE - pretiahnutie môže spôsobiť poškodenie pásu a následné poškodenie ložísk.

4.6 Nastavenie pásu do stredu

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

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

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

5. CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie 35 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

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

Preťahovacie pokyny

Tipy k preťahovaniu:

- Začnite s postupným cvičením na pohyblivosť všetkých kĺbov, napr. otáčajte zápästiami, ohýbajte pažami a ramenami.
- Vždy sa pred preťahovacími cvikmi zohrejte, pretože to zvyšuje krvný obeh, čo činí svaly pružnejšie.
- Začnite s dolnými končatinami a postupujte smerom nahor.
- Každé pretiahnutie by malo byť držané po dobu aspoň 10 sekúnd (20 až 30 sekúnd) s obvyklým opakovaním 2 až 3 krát.
- Nepreťahujte až do bolesti. Ak cítite nejakú bolesť, povolte.
- Nekmitajte. Preťahovanie by malo byť postupné a uvoľnené.
- Počas preťahovania nezadržujte dych.
- Naťahujte sa po cvičení, aby sa zabránilo skráteniu svalov.

Pretiahnutie stehenného svalu:

- Postavte sa na pravú nohu a uchopte ľavý členok ľavou rukou a vedzte nohu dozadu nahor smerom k bokom.
- Udržujte rovný chrbát a spojené kolená. V prípade potreby použite stenu pre rovnováhu.
- Podržte po dobu asi 10 sekúnd.
- opakujte pre druhú nohu.



Pretiahnutie zadnej časti stehna:

1. Napnite jednu nohu, ruky položte na ohnuté nohy (stehná). Zatlačte nadol a smerom von, kým nezačnete cítiť napätie v zadnej časti kolena (alebo napnuté nohy).
2. Udržujte uvoľnené kolená a rovný chrbát.
3. Podržte po dobu asi 10 sekúnd.
4. Tento postup opakujte pre druhú nohu.

Pretiahnutie lýtka:

- Dajte nohu vzad. Chodidlo tejto nohy sa bude celou plochou dotýkať podlahy. Preneste váhu na prednú nohu.
- Podržte po dobu asi 10 sekúnd.
- Tento postup opakujte pre druhú nohu.
- Poznámka: Udržujte rovný chrbát a zadnú nohu pri vykonávaní tohto cvičenia.



Pretiahnutie vnútorného stehná:

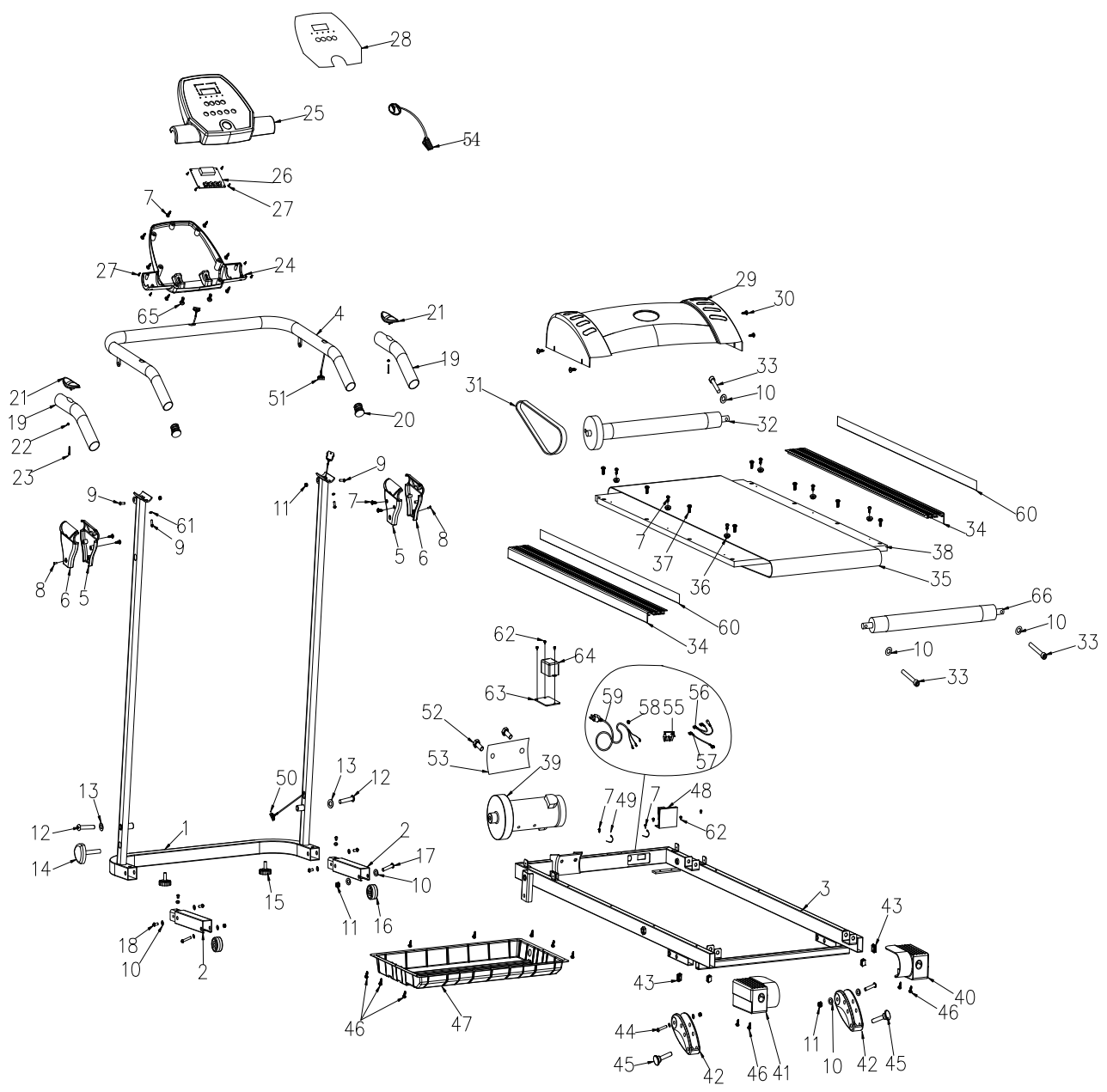
- Posadte sa s chodidlami nohami pri sebe, kolená von. Tlačte nohy smerom k oblasti slabín, pokiaľ je to možné.
- Podržte po dobu asi 10 sekúnd.



6. ZOZNAM ČASTÍ A DETAILNÝ NÁKRES

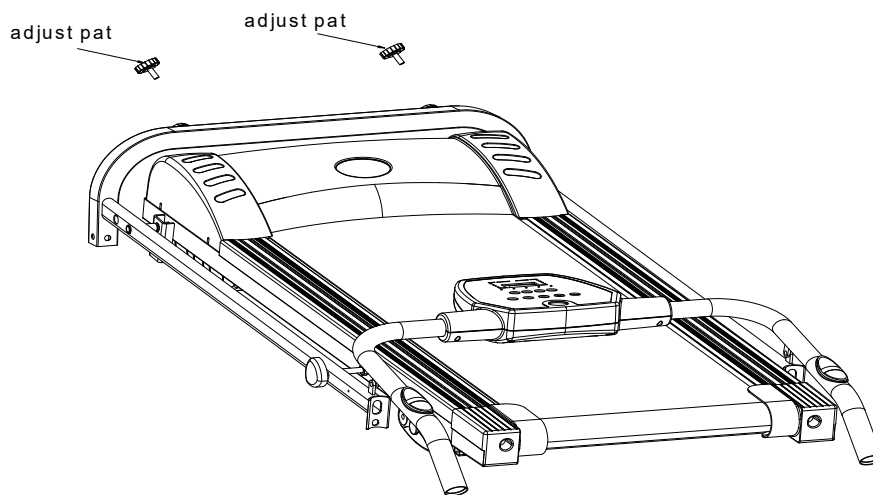
Č.	Popis	Množstvo
1	Základný rám	1
2	Prepojovací set základného rámu	2
3	Set hlavného rámu	1
4	Podperná tyč	1
5	Kryt ľavého madla	2
6	Kryt pravého madla	2
7	Skrutka ST4.2*13	19
8	Skrutka M4*10	4
9	Skrutka M8*16	4
10	Plochá podložka Φ8	17
11	Matica M8	6
12	Skrutka M10*70	2
13	Plochá podložka Φ10	2
14	Skrutka M10*65	1
15	Nastaviteľný diel M10	2
16	Koliečko Φ39	2
17	Skrutka M8*45	2
18	Skrutka M8*12	6
19	Gumová trubka Φ30*T3.0*250	2
20	Trubka Φ32	2
21	Senzor tepovej frekvencie	2
22	Kryt upevňovacej skrutky	2
23	Skrutka ST4.2*20	2
24	Spodný kryt computeru	1
25	Horný kryt computeru	1
26	Hlavná kontrolná doska	1
27	Skrutka St3*8	10
28	Nálepka computeru	1
29	Horný kryt motora	1
30	Skrutka St4.2*13	4
31	Remeň PJ437/174J	1
32	Predný valec Φ90*Φ42*515	1
33	Skrutka M8*55	3

Č.	Popis	Množstvo
34	Bočnica	2
35	Bežecký pás	1
36	Upevňovacia skrutka bočnice	6
37	Skrutka M6*25	8
38	Bežecká plocha	1
39	Motor	1
40	Pravá koncovka	1
41	Ľavá koncovka	1
42	Nastaviteľná nožná koncovka	2
43	20*20 štvorcová rúrka	4
44	Skrutka M8*50	2
45	Nastaviteľná skrutka	2
46	Skrutka ST4.2*13	12
47	Zadný kryt computeru	1
48	Kontrolná doska	1
49	Páska	2
50	Spodný prepojovací kábel	1
51	Prepojovací kábel computeru	1
52	Skrutka M8*12	2
53	Podložka motora	1
54	Bezpečnostný kľúč	1
55	Spínač	1
56	AC kábel (čierny) 250mm	1
57	AC kábel (červený) 120mm	1
58	Tlačítko zástrčky	1
59	Zástrčka	1
60	Jednostranná podložka	1
61	Podložka Φ8	2
62	Skrutka M4*8	7
63	Filtračná doštička	1
64	Filter	1
65	Skrutka M6*14	2
66	Zadný valec	1

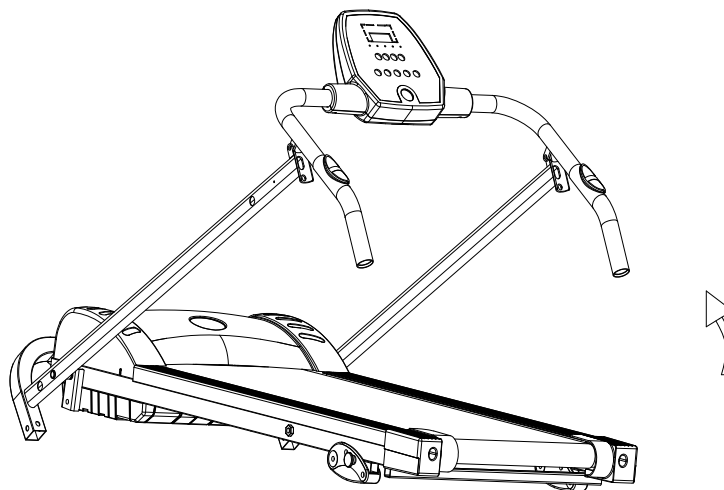


6. ZLOŽENIE STROJA

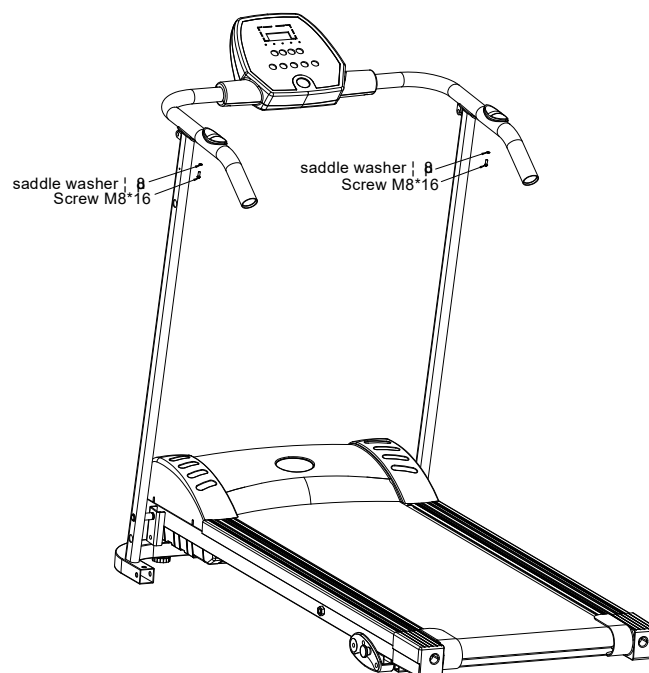
Krok 1:

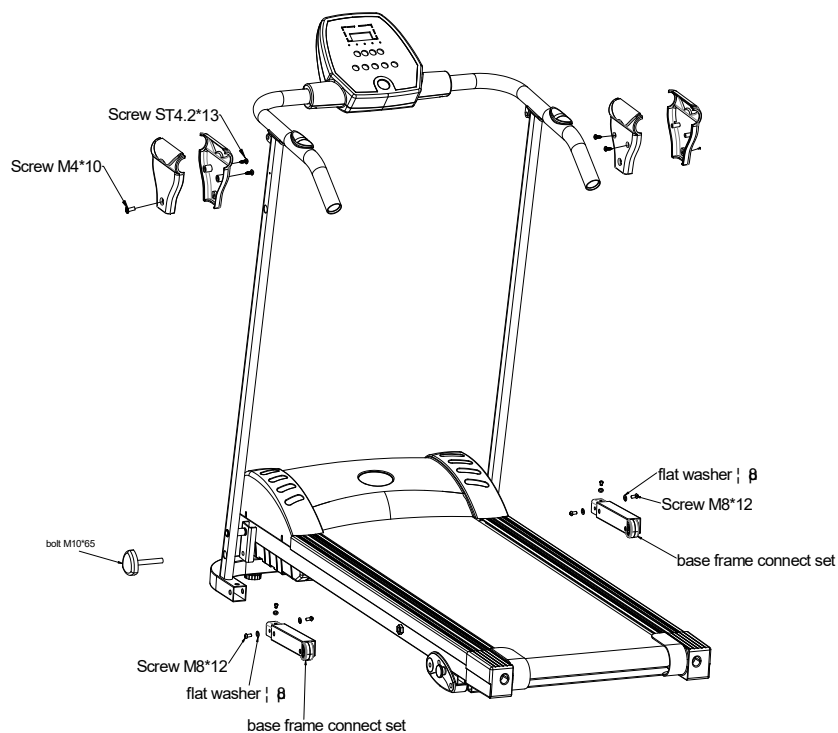
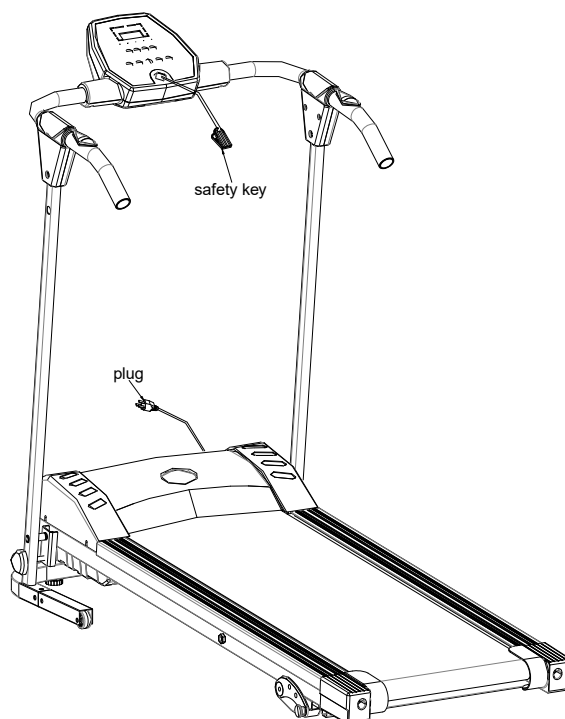


Krok 2:



Krok 3:



Krok 4:**Krok 5:**

Môže sa stať, že sa niekedy obrázky líšia od skutočnosti. Je to vďaka tomu, že sa neustále snažíme zlepšovať kvalitu a prevedenie. Nie je to dôvod k reklamácií.

Upozornenie: Nemôžeme vás informovať o všetkých zmenách funkcií a špecifikácie, ku ktorým dochádza vďaka technickému zhodnoteniu výrobku.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

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

Záruka sa nevzťahuje na chyby vzniknuté:

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

Upozornenie:

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



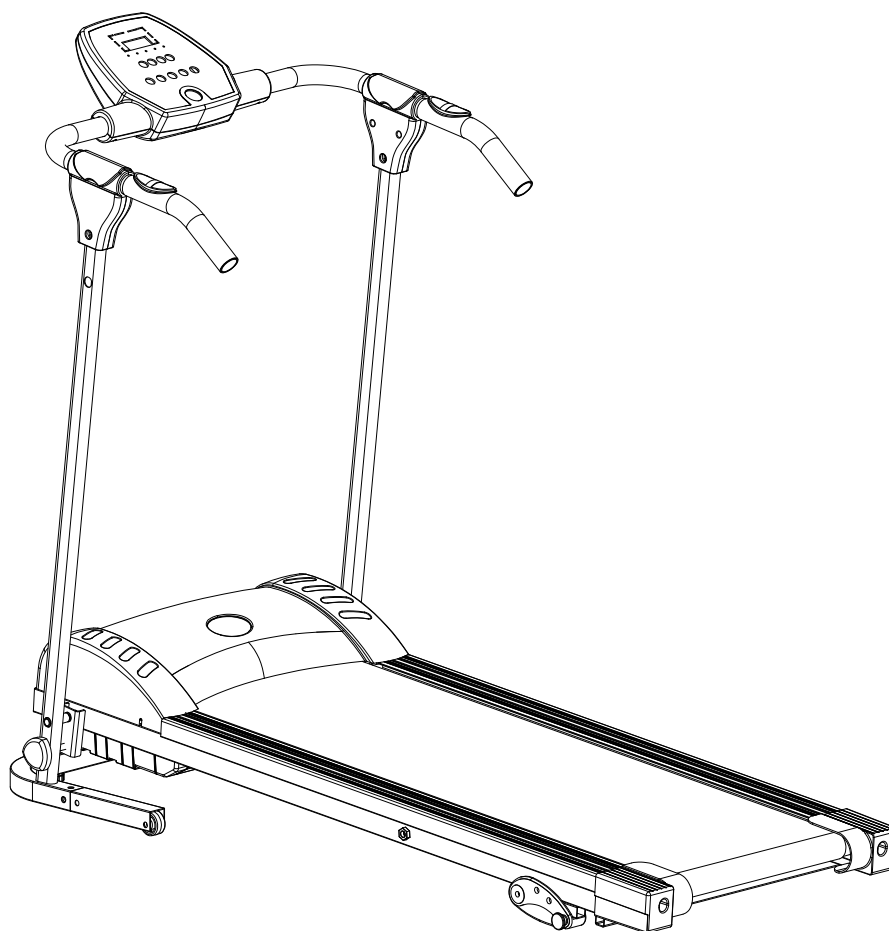
Ochrana životného prostredia- informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach,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

Copyright - autorské práva

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



TREADMILL MASTER F-08 MAS-F08



This is HIGH-POWER item; please DO NOT USE THE SAME OUTLET WITH OTHER HIGH-POWER HOUSEHOLD APPLIANCE like air-conditioning etc. Please choose an outlet exclusively for the machine and make sure the fuse is 10A.

Product may vary slightly from the item pictured due to model upgrades

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your treadmill before using your treadmill. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

1. Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.
3. Use the treadmill only as described in this manual.
4. Place the treadmill on a level surface, with at least 8 ft. (2.4 m) of clearance behind it and 2 ft. (0.6 m) on each side. Do not place the treadmill on a surface that blocks any air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
5. Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not put the treadmill in a garage or covered patio, or near water.
6. Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
7. Keep children under age 12 and pets away from the treadmill at all times.
8. Never allow more than one person on the treadmill at a time.
9. Wear appropriate exercise clothes while using the treadmill. Do not wear loose clothes that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes; never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.
10. When connecting the power cord, plug the power cord into an earthed circuit. No other appliance should be on the same circuit. A 10 amp fuse should be used.
11. If an extension cord is needed, use only a 3- conductor, 14-gauge (1 mm²) cord that is no longer than 6.5 ft. (2.0m)
12. Keep the power cord away from heated surfaces.
13. Never move the walking belt while the power is turned off. Do not operate the treadmill if the power cord or plug is damaged, or if the treadmill is not working properly.
14. Read, understand, and test the emergency stop procedure before using the treadmill.
15. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. Always hold the handrails while using the treadmill.
16. The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments to avoid sudden jumps in speed.

17. Never leave the treadmill unattended while it is running. Always remove the key, unplug the power cord, and switch the reset/off circuit breaker to the off position when the treadmill is not in use.

18. The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including your movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

19. Do not attempt to raise, lower, or move the treadmill until it is properly assembled. You must be able to safely lift 45 lbs. (20 kg) to raise, lower, or move the treadmill.

20. When folding or moving the treadmill, make sure that the storage latch is holding the frame securely in the storage position.

21. Do not change the incline of the treadmill by placing objects under the treadmill.

22. Inspect and properly tighten all parts of the treadmill regularly.

23. Never drop or insert any object into any opening on the treadmill.

24. **DANGER:** Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the treadmill, and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.

25. This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, or institutional setting.

26. **WARNING:**

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

27. Install the treadmill on a flat level surface with a suitable volt/Hz which is marked in the machine label, grounded outlet.

28. Allowed temperature: 5 to 40 degrees. If the treadmill has been exposed to cold temperatures, allow it to warm to room temperature before turning on the power. If you do not do this, you may damage the console displays or other electrical components.

1.1 IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING!

- NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.
- NEVER remove any cover without first disconnecting AC power.

1.2 IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the centre of the belt; which may result in serious injury.
- In order to prevent losing balance and suffering unexpected injury, **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. This unit starts with a very low speed. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate this machine.
- Always hold on to handrail while making control changes.
- A safety key is provided with this machine. Remove the safety key will stop the walking belt; the treadmill will shut off automatically. Insert the safety key will reset the display.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure.

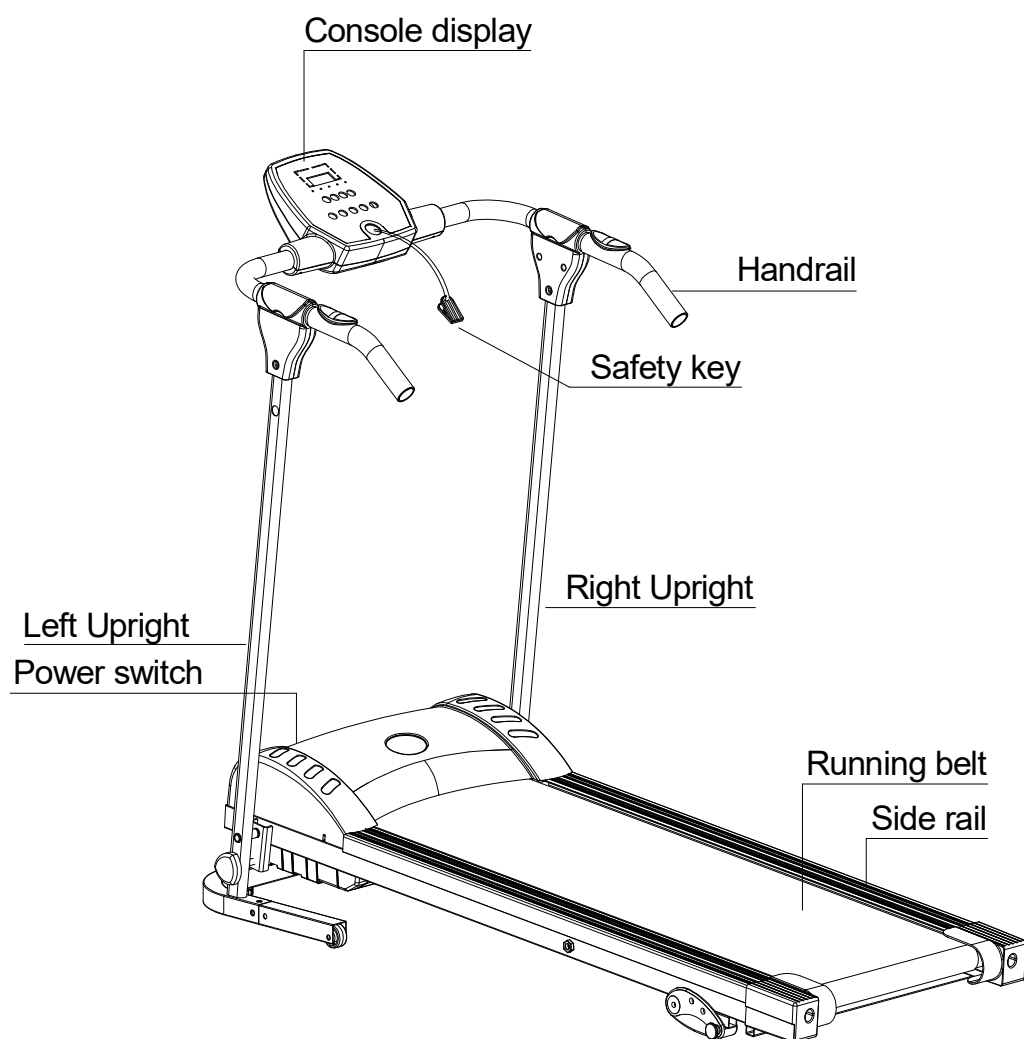
2. BRIEF DESCRIPTION

This motorized treadmill can help complete your goal of keeping fit. Together with the unique, elegant and dignified shape, it takes a little space when folded by gasoline spring.

Speed range: 0,8 -12 km/h

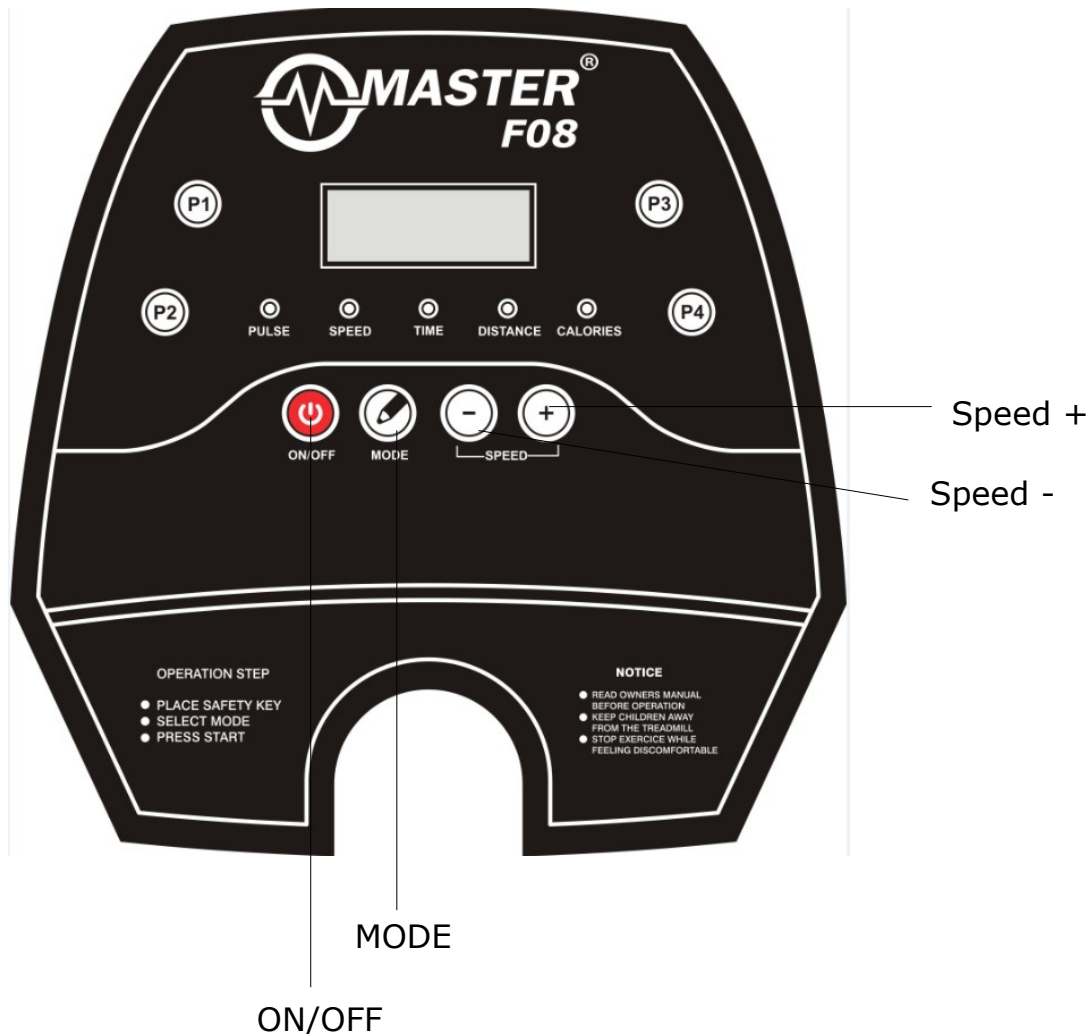
Programs:1-4P

Maximum user weight: 100 kg



3. OPERATION INSTRUCTIONS

3.1 Console keys



(5) MODE

Power on the machine, press it to choose pre-set programs P1-P4.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0	STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

(6) ON/OFF

Power on the machine, press it to start running. When running, press it to stop and record the running.

(7) SPEED +

When running, press it to increase speed. Hold on it, speed is increased continuously.

(8) SPEED –

When running, press it to decrease speed. Hold on it, speed is decreased continuously.

3.2 Getting Started

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

4. MAINTENANCE

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

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

WARNING: UNPLUG POWER CORD BEFORE MAINTENANCE.

WARNING: STOP TREADMILL BEFORE FOLDING.

4.1 General Cleaning

- Use a soft, damp cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. This task should be done once a month. Allow to dry before using.
- On a monthly basis, vacuum underneath your treadmill to prevent dust build up. Once a year, you should remove the black motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.

4.2 General Care

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

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

4.3 Belt/Deck/Roller Lubrication

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

Lubrication is provided with this unit. You should apply the enclosed lubrication after approximately the first 40 hours of operation. We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

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

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

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

See below procedures for lubricating:

1. Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.
2. Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).

3. 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 800 hours before additional re-lubing is necessary.

4.4 How to check the running mat for proper lubrication

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

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

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

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

4.5 Belt Adjustment

Belt Tension Adjustment

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



Note: Adjustment can be done with the small hold on the end caps.

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

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

4.6 Belt Tracking Adjustment

This treadmill is designed to keep the belt reasonably centred while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes

of use, the belt should have a tendency to centre itself. If during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary. The procedures are as below:

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

If the belt shifts to right, tighten the right bolt and loosen the left bolt by using 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 Hexagonal Wrenches, it is important to adjust the belt in half turn increments. Over adjusting the belt can cause damage to the mat.

5. EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult you physician. This is important especially if you are over the age of 35 or individuals with pre-existing health problems.

The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

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

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

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

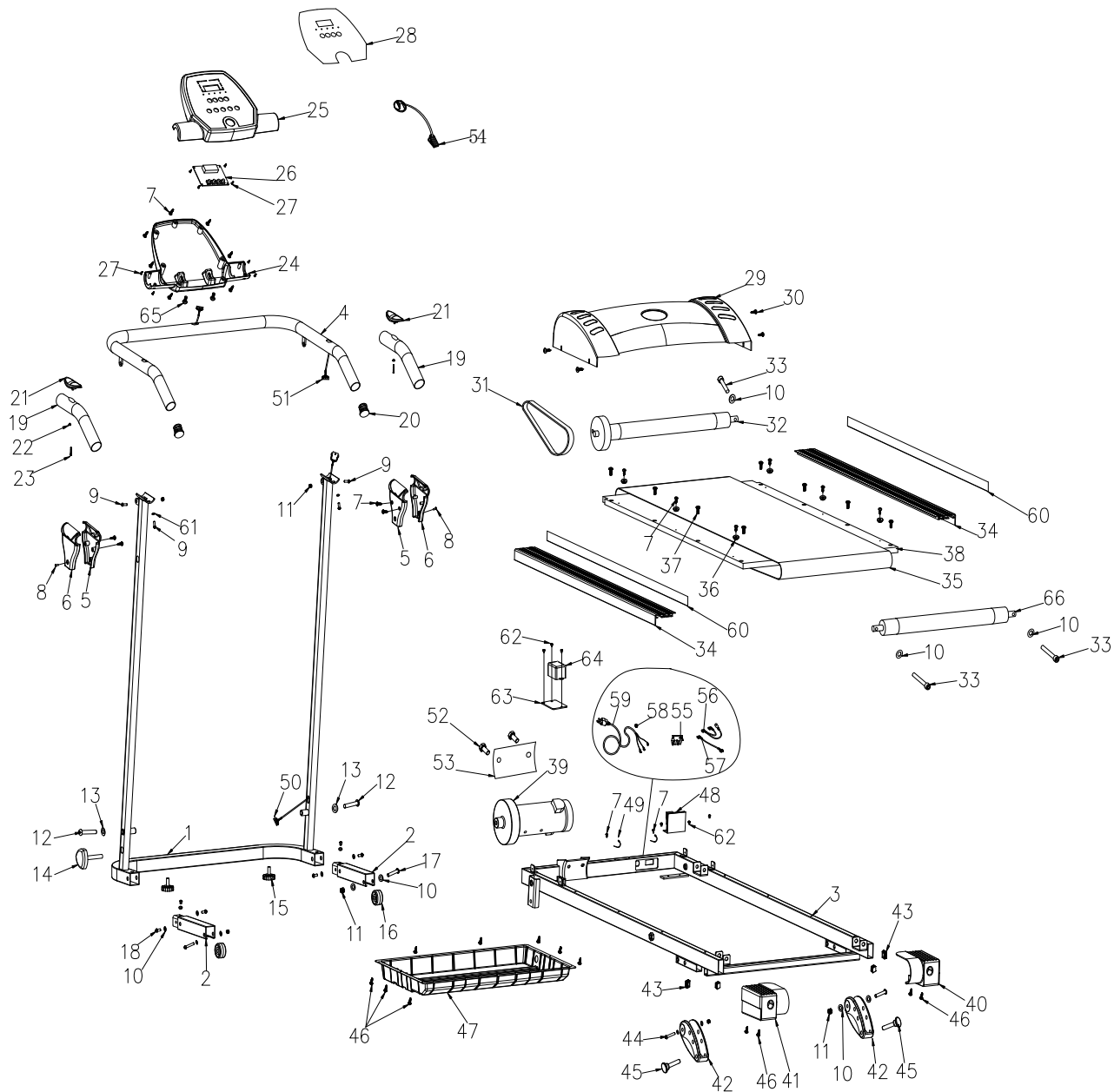
6. PARTS LIST AND EXPLODED DIADRAM

No.	Description	Qty(pcs)
1	base frame	1
2	base frame connect set	2

No.	Description	Qty(pcs)
34	side rail	2
35	running belt	1

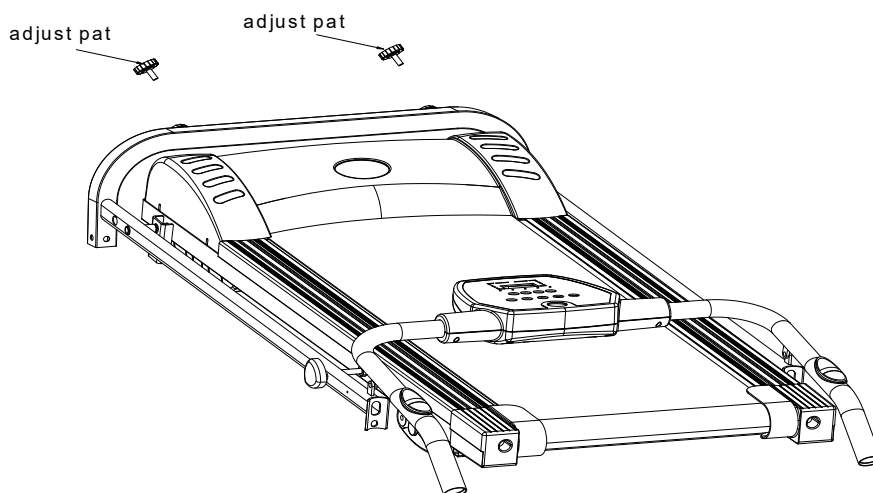
3	main frame set	1
4	uprighht bar set	1
5	left hand bar cover	2
6	right hand bar cover	2
7	Screw ST4.2*13	19
8	Screw M4*10	4
9	Screw M8*16	4
10	flat washer Φ 8	17
11	nut M8	6
12	Screw M10*70	2
13	flat washer Φ 10	2
14	bolt M10*65	1
15	adjust pat M10	2
16	Φ 39 roller wheel	2
17	Screw M8*45	2
18	Screw M8*12	6
19	rubber tube Φ 30*T3.0*250	2
20	Φ 32 pipe tube	2
21	hand pulse	2
22	Heart rate fixed screw cover	2
23	Screw ST4.2*20	2
24	lower computer cover	1
25	upper computer cover	1
26	main controller board	1
27	Screw St3*8	10
28	computer sticker	1
29	upper motor cover	1
30	Screw St4.2*13	4
31	drive belt PJ437/174J	1
32	front roller Φ 90* Φ 42*515	1
33	screw M8*55	3

36	side rail fixed button	6
37	Screw M6*25	8
38	running deck	1
39	motor	1
40	right end cap	1
41	left end cap	1
42	back adjustment	2
43	20*20 square tube	4
44	Screw M8*50	2
45	back adjust bolt	2
46	Screw ST4.2*13	12
47	back computer cover	1
48	controller board	1
49	ribbon	2
50	lower connect wire	1
51	computer connect wire	1
52	Screw M8*12	2
53	motor cushion	1
54	safety key	1
55	rocker switch	1
56	AC input wire(black) 250mm	1
57	AC input wire(red) 120mm	1
58	plug button	1
59	plug	1
60	single-sided eva	1
61	saddle washer Φ 8	2
62	Screw M4*8	7
63	filter fixed board	1
64	filter	1
65	Screw M6*14	2
66	rear roller	1

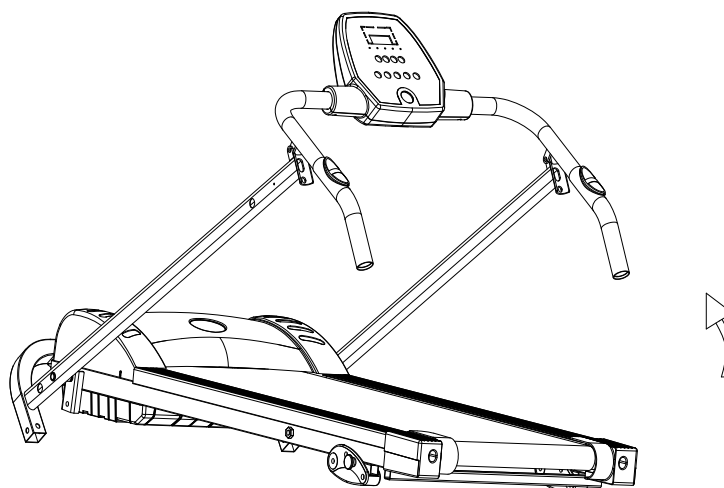


7. INSTALLATION GUIDE

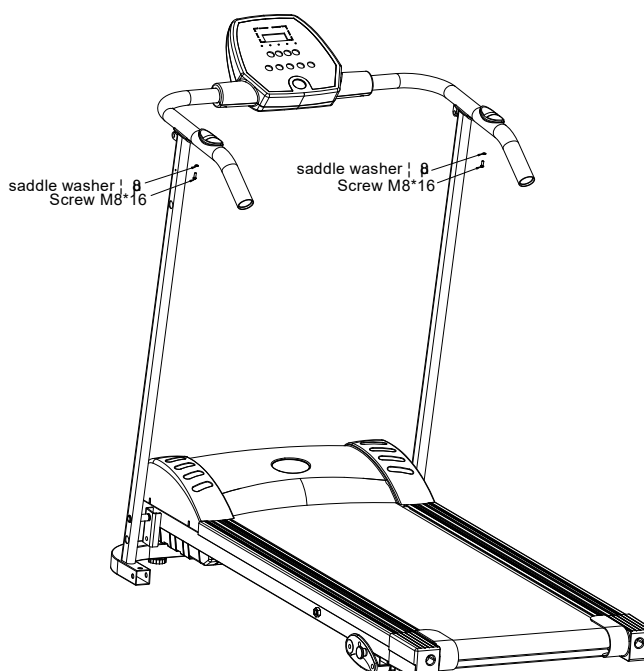
Step 1:



Step 2:



Step 3:



WARRANTY

for other countries

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

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

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

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal. Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical. Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly. There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point. In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

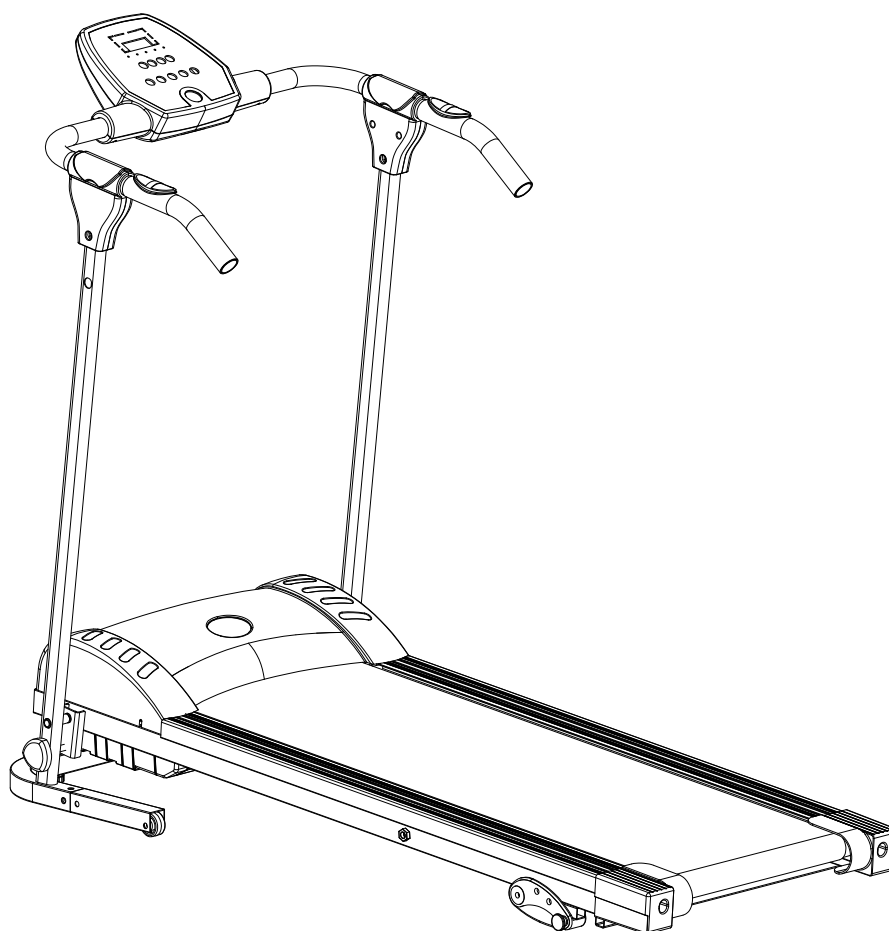
© COPYRIGHT

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

Address of local distributor:



LAUFBAND MASTER F-08 MAS-F08



Bedienungsanleitung



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

Produktbilder sind nur für illustrative Zwecke und können vom tatsächlichen Produkt abweichen.

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG: Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheitshinweise dieser Bedienungsanleitung vor der Benutzung des Produkts. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Sachschäden, die während der Verwendung dieses Produktes aufgetreten sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm anfangen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.
2. Es unterliegt der Verantwortung des Eigentümers des Produktes zu gewährleisten, dass alle Benutzer hinreichend über alle Sicherheitsvorschriften informiert sind.
3. Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist.
4. Stellen Sie das Laufband auf den ebenen und festen Fußboden. Hinter dem Gerät müssen jeweils mindestens 2,4 m und 0,6 m an den Seiten frei sein. Stellen Sie das Band nicht in Orten, die den Lufteinlass blockieren könnten. Um den Teppich oder Boden zu schützen, verwenden Sie eine Unterlage unter dem Band.
5. Stellen Sie nicht das Band auf den Teppich mit hohem Haar. So können Sie den Teppich und auch das Gerät beschädigen.
6. Verwenden Sie das Gerät nur in Innenräumen, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie es nicht in die Garage, überdachte Terrasse oder in der Nähe des Wassers.
7. Benutzen Sie das Gerät nicht, falls Aerosols-Sprays verwendet wurden oder falls es Mangel des Sauerstoffs in dem Raum gibt.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten Sicherheitsabstand vom Gerät einhalten.
9. Das Gerät wird nur für Benutzung von einer Person bestimmt.
10. Tragen Sie bitte entsprechende Sportkleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, die in den beweglichen Teilen des Gerätes geraten kann. Athletische Sportbekleidung mit Support wird von uns empfohlen. Tragen Sie Laufschuhe. Turnen Sie nie im Sandalen, Socken oder mit bloßen Füßen.
11. Schließen Sie das Gerät in eine geerdete Steckdose mit der Spannung 220-240 V (50/60Hz) an. Informationen über die Frequenz sind auf dem Etikett des Geräts angegeben. Kein anderes Gerät sollte über denselben Stromkreis laufen. 10A-Sicherung soll verwendet werden.
12. Wenn Sie ein Verlängerungskabel benötigen, verwenden Sie nur so ein mit 3-Pin 230V / 15 A, das nicht länger als 2 m ist.
13. Halten Sie das Kabel von heißen Flächen fern.

14. Bewegen Sie niemals die Lauffläche, wenn der Strom ausgeschaltet ist. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist, oder wenn es nicht richtig funktioniert.

15. Lesen Sie über und probieren Sie die Notbremsung und Sicherheitsschlüssel vor dem ersten Training.

15. Schalten Sie das Gerät nicht ein, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Beim Turnen halten Sie die Griffstangen fest.

16. Das Laufband kann eine hohe Geschwindigkeit erreichen. Die Geschwindigkeit soll stufenweise erhöht und reduziert werden, um Geschwindigkeitssprünge zu vermeiden

17. Lassen Sie das Band niemals unbeaufsichtigt. Nach jedem Training entfernen Sie immer den Sicherheitsschlüssel, stellen Sie den Schalter auf 0 / OFF - ausgeschaltet und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

18. Herzfrequenz-Sensoren sind nicht für medizinische Zwecke vorgesehen. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können Ungenauigkeiten bei der Messung der Herzfrequenz verursachen. Herzfrequenzsensoren sollen nur für Übungszwecke, die Entwicklung der Herzfrequenz während des Trainings zu bestimmen.

19. Manipulieren Sie mit dem Gerät nicht, wenn es noch nicht komplett aufgebaut wird. Sie müssen fähig sein um 20 kg zu heben, um mit diesem Gerät zu manipulieren.

20. Beim Zusammenbauen oder Transport des Geräts kontrollieren Sie, dass der Sicherungsstift in der Lage ist, um den Rahmen sicher zu halten.

21. Stellen Sie keine Objekte unter das Gerät um die Steigung zu erhöhen.

22. Kontrollieren Sie regelmäßig und ziehen Sie alle Teile des Laufbandes fest.

23. Legen Sie keine Gegenstände in die offenen Teile.

24. **GEFAHR:**

Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen des Lauftrainers heraus; ebenso bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen, die in der Bedienungsanleitung beschrieben sind, durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.

25. Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Kann nicht für kommerzielle Zwecke oder Leasing verwendet werden.

26. **WARNUNG:**

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es von einem Servicetechniker oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit mangelhaften Erfahrungen bestimmt, es sei denn durch eine zuständige

Person beaufsichtigt. Kinder müssen in der Nähe des Geräts unter der Aufsicht einer verantwortlichen Person, damit sie sich mit ihm nicht spielen.

27. Die Betriebstemperatur des Geräts ist 5° bis 40° C. Wenn das Laufband kalten Temperaturen ausgesetzt war, lassen Sie ihn zuerst auf Raumtemperatur aufwärmen. Bei Nichtbeachtung kann die Konsole oder anderen elektrischen Komponenten beschädigt werden.

28. Stellen Sie sich sicher, dass der Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt ist. Es ist für Ihre Sicherheit, falls Sie fallen und sich zu hinten am Band befinden. Beim Abschnallen des Sicherheitsschlüssels das Band stoppt.

29. Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern.

30. Beim Ein- und Aussteigen verwenden Sie die Seitenausgänge, das ist für Ihre Sicherheit.

1.1 WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATION

WICHTIG!

- Verwenden Sie keinen Fehlerstromschutzschalter (GFCI) für dieses Gerät. Halten Sie das elektrische Kabel von den beweglichen Teilen des Bandes, von des Hebemechanismus und der Transporträdchen.
- Entfernen Sie nie die Deckelung des Motors ohne das vorherige Ausschalten des Gerätes aus der Steckdose.

1.2 WICHTIGE BETRIEBSINFORMATION

- Die Änderungen der Geschwindigkeit oder der Steigung können nicht sofort verlaufen. Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit auf dem Computer ein. Der Computer wird die Geschwindigkeit schrittweise ändern.
- Seien Sie vorsichtig, falls Sie während des Laufs auf dem Band noch andere Tätigkeiten ausüben, z. B. Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zum Verlust des Gleichgewichts oder zum Abkehr des Laufes von der Mitte des Bandes führen. Diese können zur schweren Verletzung führen.
- Um der Verlust der Gleichgewicht zu vermeiden, steigen Sie nie ein/aus, wenn das Gerät im Lauf ist. Das Laufband fängt auf eine niedrige Geschwindigkeit an. Es ermöglicht einen einfachen Einstieg auf das Band.
- Halten Sie die Handgriffe immer fest.
- Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird.
- Drücken Sie die Computertasten mit keinem Überdruck. Ein kleiner Druck ist ausreichend.

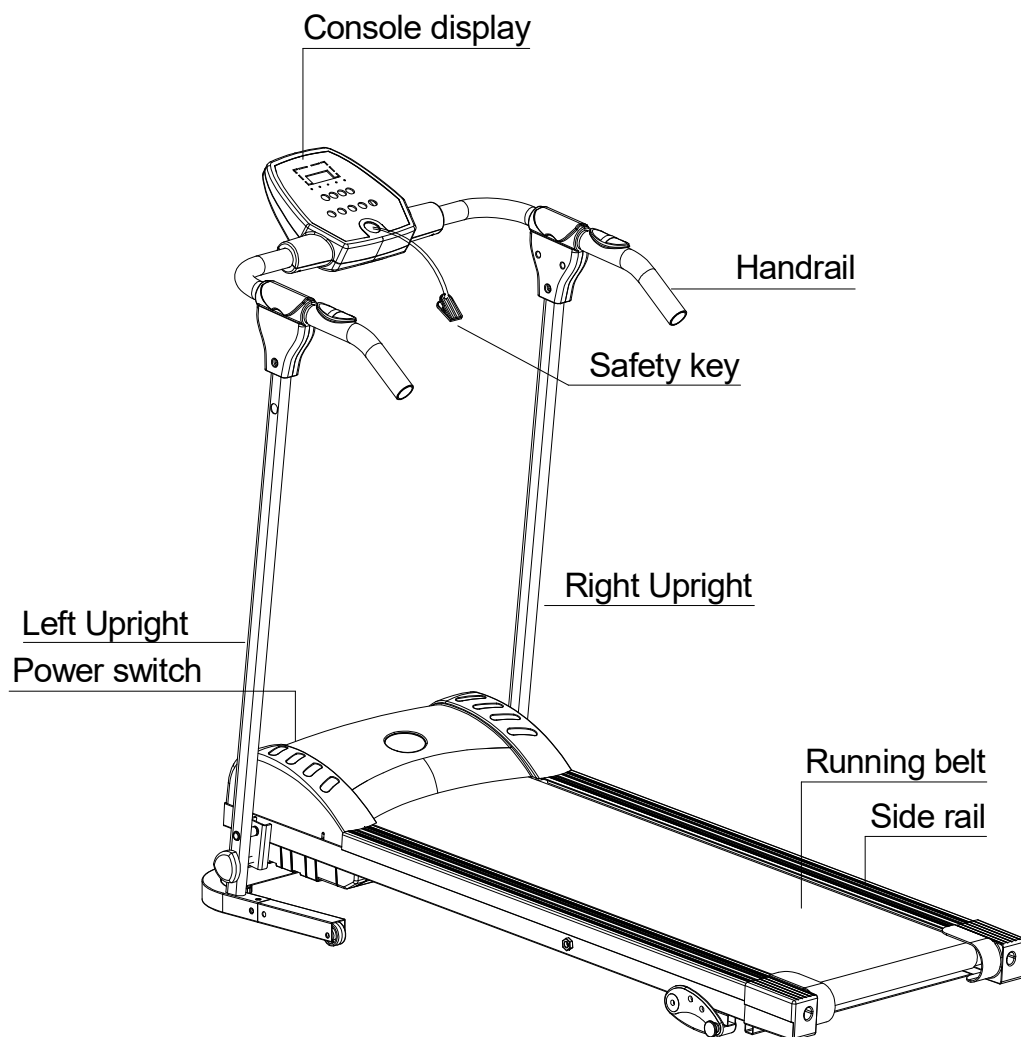
2. BETRIEBSANWEISUNG

Das Laufband hilft Ihnen eine gute physische Körperkondition behalten. Seine einzigartige, elegante und schicke Form ermöglicht, dass das gefaltete Gerät, wenn mit der Feder festgemacht, kein extra Platz nimmt.

Geschwindigkeit: 0,8 -12 km/h

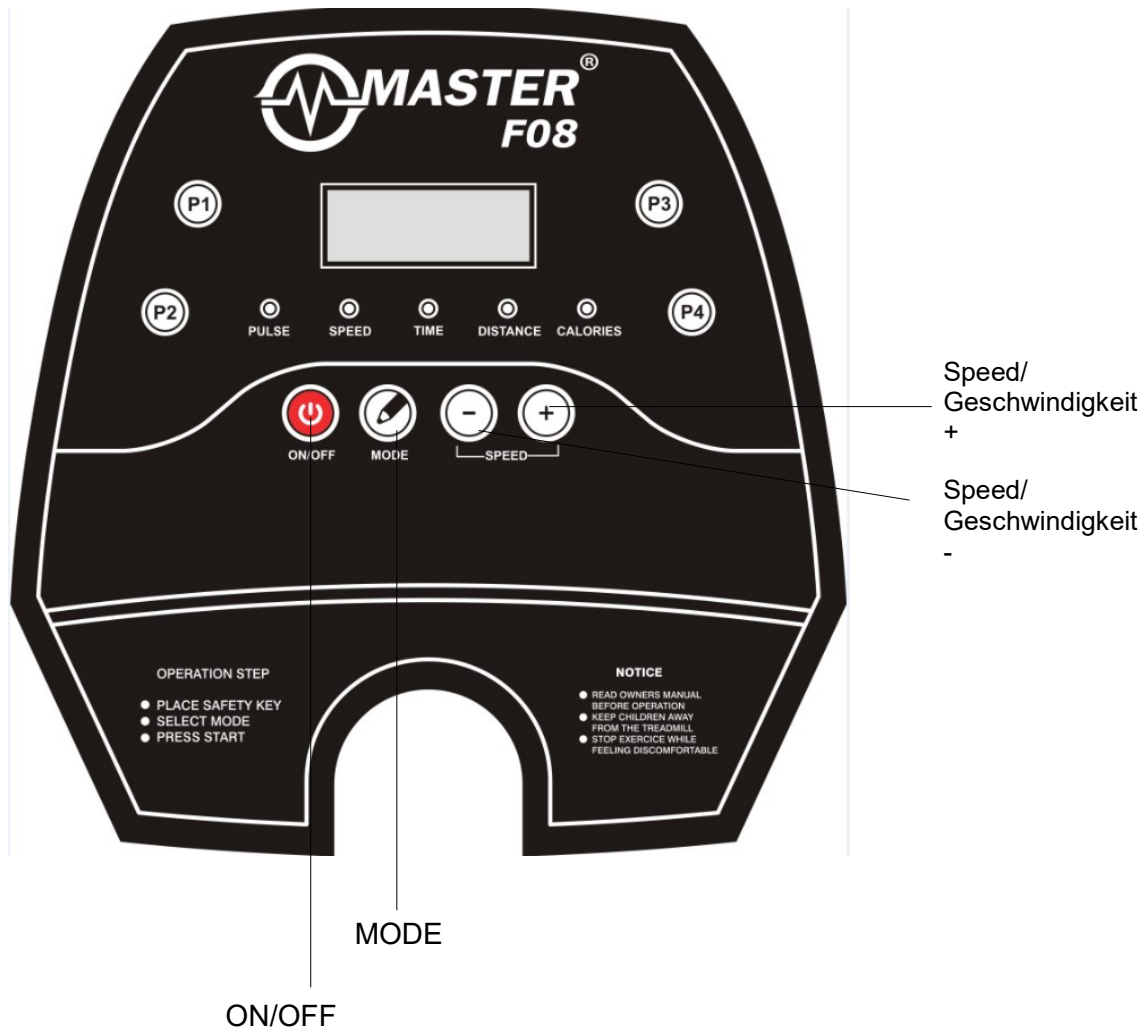
Programme:1-4P

Maximale Belastung: 100 kg



3.COMPUTER BEDIENUNGSANLEITUNG

3.1 Computertasten



(1) MODE

Schalten Sie das Gerät ein und wählen Sie ein Programm aus P1-P4.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0	STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

(2) ON/OFF

Drücken Sie die Taste um das Laufband zu starten/ stoppen. Ihr Ergebnis wird gespeichert nachdem das Laufband stoppt.

(3) SPEED +

Drücken Sie die Taste um die Geschwindigkeit zu erhöhen.

(4) SPEED –

Drücken Sie die Taste um die Geschwindigkeit zu verringern.

3.2 Starten des Laufbands

Um das Gerät einzuschalten, stecken Sie das Kabel in die Steckdose ein. Danach schalten Sie den Schalter ein. Der Schalter befindet sich vorne des Bandes unter dem Motor. Sichern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel richtig eingesteckt ist. Andernfalls wird das Gerät nicht funktionieren. Nun können Sie den Computer bedienen.

4. WARTUNG

Die wichtigste Wartungsmaßnahme ist die Pflege der Laufmatte. Hierzu gehören die Justierung, das Nachspannen sowie die Schmierung der Laufmatte.

WICHTIG: Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege entstehen, werden nicht durch die Garantie abgedeckt. Nehmen Sie daher in regelmäßigen Abständen Wartungskontrollen vor. Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor, da eine starke Über- oder Unterspannung zu Schäden am Gerät führen kann.

WICHTIG: ZIEHEN SIE DER STECKER DES GERÄTES VOR DER WARTUNG AUS DER STECKDOSE.

WICHTIG: SCHALTEN SIE DAS GERÄT VOR DEM ZUSAMMENKLAPPEN AUS.

4.1 Hauptreinigung

- Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt. Das Laufband soll einmal pro Monat gereinigt werden.
- Saugen Sie Staub auf der Fläche unter dem Band mindestens einmal pro Monat ab. Einmal pro Jahr entfernen Sie die Deckelung des Motors und saugen Sie den Schmutz auf dem Motor ab.

4.2 Hauptpflege

- Kontrollieren Sie vor Verwendung alle Teile.
- Beschädigte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden
- Bei Fragen/ Unsicherheit kontaktieren Sie den Hersteller.

SICHERN SIE SICH, DASS DER TEPPICH UND DER FUßBODEN UNTER DEM BAND GESCHÜTZT WIRD! Die bewegliche Teile des Gerätes wurden eingeschmiert/eingeölt. Die Flüssigkeiten können ausfließen.

4.3 Schmierung der Laufmatte, des Bandes und der Roller

Ist die Laufmatte nicht ausreichend geschmiert, nimmt die Reibung deutlich zu und dies führt zu einem starken Verschleiß von Endlosband, Laufplatte, Motor und Platine. Schmierungsöl ist inkludiert. Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Laufbands nach 40 Stunden notwendig sein.

Die empfohlene Häufigkeit der Schmierung:

Zeitweilige Verwendung (weniger als 3 Stunde wöchentlich) – jede 6 Monate

Mittelverwendung (3-5 Stunden wöchentlich) – jede 3 Monate

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

Anleitung zur Schmierung:

1. Verwenden Sie ein weiches und trockenes Handtuch um die Lauffläche zu wischen.
2. Das Sprühröhrchen sollte dabei seitlich gelegt werden, um eine Benutzung der gesamten Bandunterseite zu gewährleisten. Das Band per Hand weiterdrehen, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufmatte geschmiert ist. Wischen Sie überschüssiges Gleitmittel ab. Sichern Sie sich, dass das Gerät vor Schmierung ausgeschaltet wurde.
3. Schmieren Sie die Roller regelmäßig.

Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Laufbands während der ersten 800 Stunden Benutzung nicht notwendig sein.

4.4 Kontrolle der Laufmatte

1. Ziehen Sie das Kabel aus der Steckdose.
2. Klappen Sie das Laufband zusammen.
3. Fassen Sie die Rückseite der Laufmatte an.

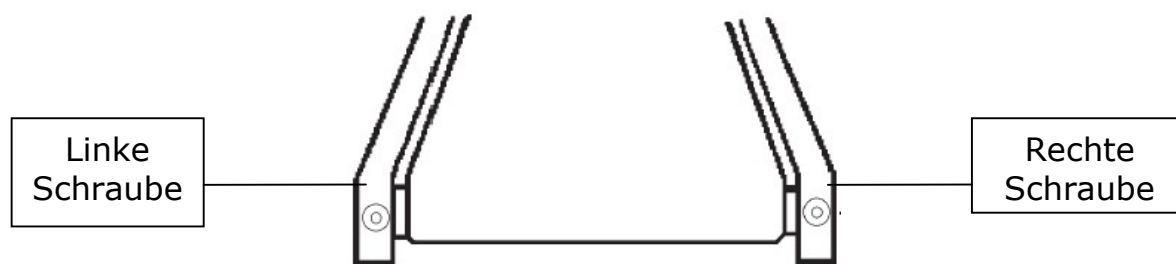
Wenn die Fläche glatt wird, müssen Sie das Band nicht schmieren.

Wenn die Fläche trocken wird, schmieren Sie das Band mit einem Silikonöl.

Wir empfehlen das Silikonöl im Spray zu verwenden.

4.5 Justierung der Laufmatte

Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst mittig und gerade laufen. Je nach Beanspruchung und Belastung kann sich die Ausrichtung der Laufmatte ändern. Ein weiterer Grund kann die Positionierung des Gerätes auf einer unebenen Fläche sein.



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

Ziehen Sie die Verstellerschrauben nicht zu fest an. Das könnte sonst Schäden an den Rollenlagern verursachen!

4.6 Einstellen des Laufbandes

Beim Nachspannen lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinander folgend max. eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang erneut durchführen.

5. Aufwärmen und Abkühlen

HINWEIS: vor dem Anfang des Trainings konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit dem Arzt. Dieses ist wichtig für Personen über 45 Jahre alt oder für Personen mit existierenden Gesundheitsprobleme.

Der Wert der Pulsfrequenz ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschiedene Faktoren können die Messung beeinflussen. Der Wert der Pulsfrequenz ist nur für informative Zwecke bestimmt.

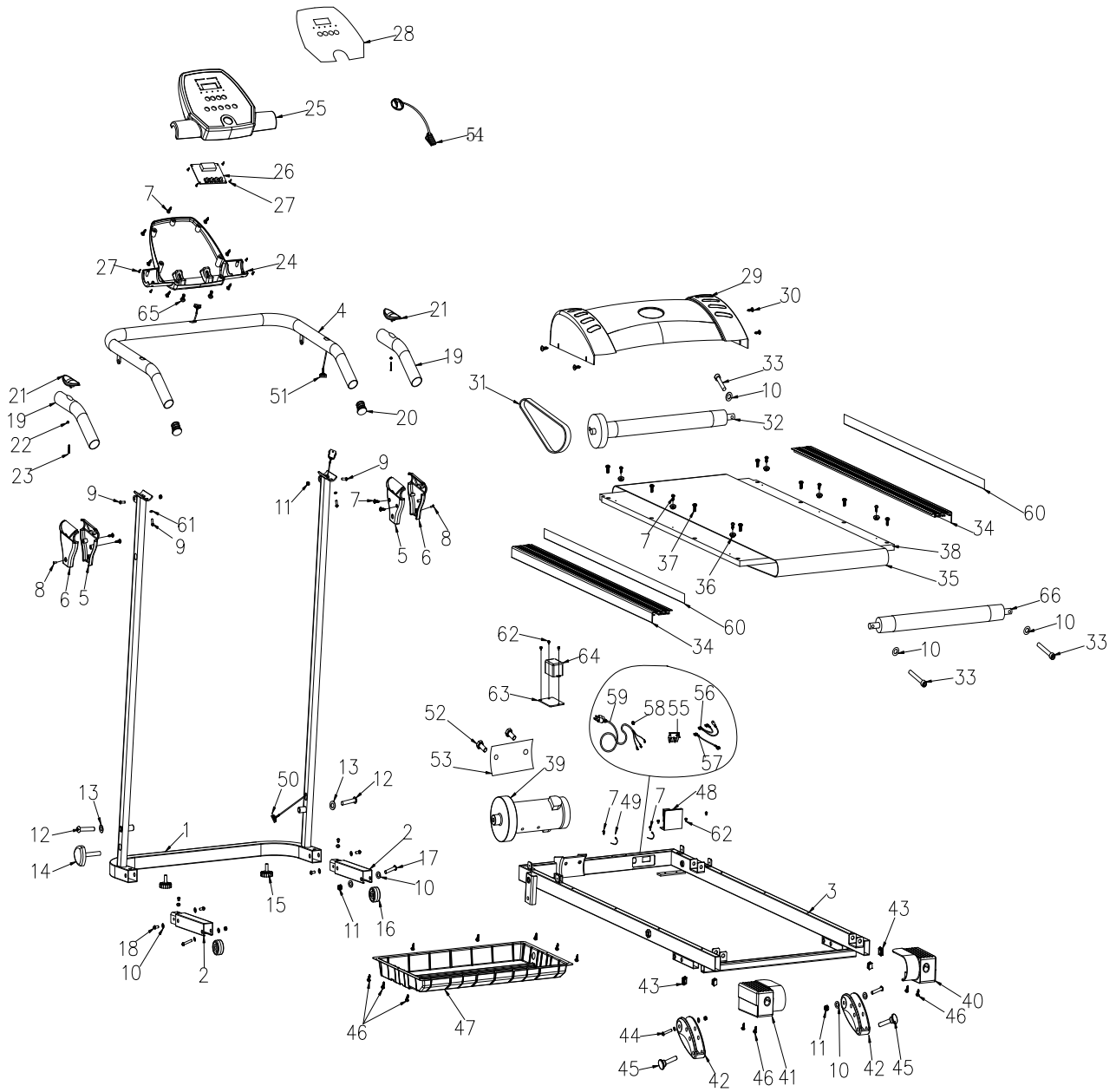
Bei sportlicher Betätigung treten zwei wichtige Körperorgane in Aktion: das Herz und die Lunge. Die Lunge versorgt den Körper mit Sauerstoff, liefert Energie und beseitigt Kohlendioxid, das Abfallprodukt unseres Stoffwechsels. Das Herz pumpt Sauerstoff in die Muskeln, die die notwendige Arbeit leisten.

Mit sportlicher Betätigung verbessern Sie Ihren allgemeinen körperlichen und seelischen Zustand. Außerdem hilft sie dabei, Risiken für andere Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzkrankheiten oder Depressionen zu mindern. Regelmäßige Bewegung ist ferner eine der wichtigsten Maßnahmen, um Diabetes Typ II vorzubeugen.

6. LISTE DER TEILE UND EXPLOSIONZEICHNUNG

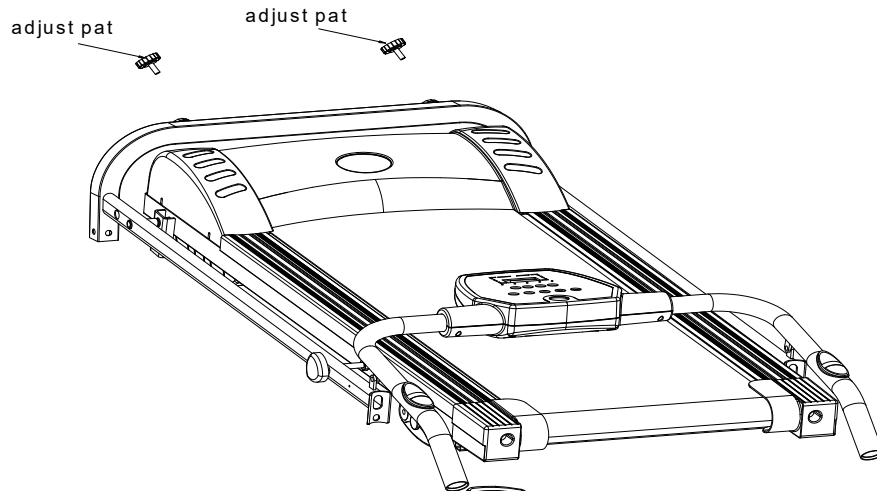
Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Grundrahmen	1
2	Grundrahmen-Verbindungsset	2
3	Hauptrahmen	1
4	Pfostenset	1
5	Linke Abdeckung des Griffes	2
6	Rechte Abdeckung des Griffes	2
7	Schraube ST4.2*13	19
8	Schraube M4*10	4
9	Schraube M8*16	4
10	Unterlegscheibe $\Phi 8$	17
11	Mutter M8	6
12	Schraube M10*70	2
13	Unterlegscheibe $\Phi 10$	2
14	Schraube M10*65	1
15	Verstellbare Unterlegscheibe M10	2
16	Laufrolle $\Phi 39$	2
17	Schraube M8*45	2
18	Schraube M8*12	6
19	Gummischlauch $\Phi 30 \times T 3.0 \times 250$	2
20	Rohr $\Phi 32$	2
21	Herzfrequenz-Sensor	2
22	Abdeckung der Schraube zum Sensor	2
23	Schraube ST4.2*20	2
24	Untere Computerabdeckung	1
25	Obere Computerabdeckung	1
26	Hauptkontrolltafel	1
27	Schraube St3*8	10
28	Computersticker	1
29	Obere Motorabdeckung	1
30	Schraube St4.2*13	4
31	Antriebsriemen PJ437/174J	1
32	Vorderer Rollereinheit $\Phi 90 \times \Phi 42 \times 515$	1
33	Schraube M8*55	3

Nr.	Bezeichnung	Menge
34	Fuleiste	2
35	Laufmatte	1
36	Fuleiste-Schraube	6
37	Schraube M6*25	8
38	Laufbrett	1
39	Motor	1
40	Rechte Endkappe	1
41	Linke Endkappe	1
42	Hinteres einstellbare Set	2
43	20*20 Quadratrohr	4
44	Schraube M8*50	2
45	Hintere verstellbare Schraube	2
46	Schraube ST4.2*13	12
47	Hintere Computerabdeckung	1
48	Kontrolltafel	1
49	Band	2
50	Unteres Verbindungskabel	1
51	Computer-Verbindungskabel	1
52	Schraube M8*12	2
53	Motorsitze	1
54	Sicherheitsschlssel	1
55	Kippschalter	1
56	AC Kabel (schwarz) 250mm	1
57	AC Kabel (rot) 120mm	1
58	Schalt-Taste	1
59	Stecker	1
60	Einseitige Unterlegscheibe EVA	1
61	Unterlegscheibe $\Phi 8$	2
62	Schraube M4*8	7
63	Filtertafel	1
64	Filter	1
65	Schraube M6*14	2
66	Hinterer Rollereinheit	1

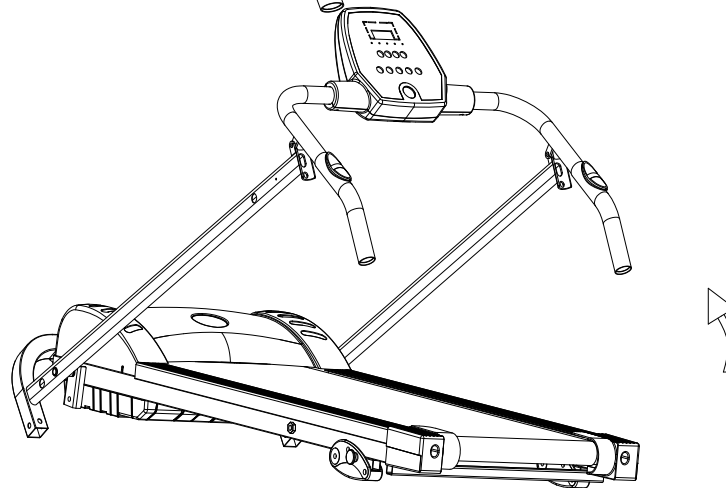


6. MONTAGEANLEITUNG

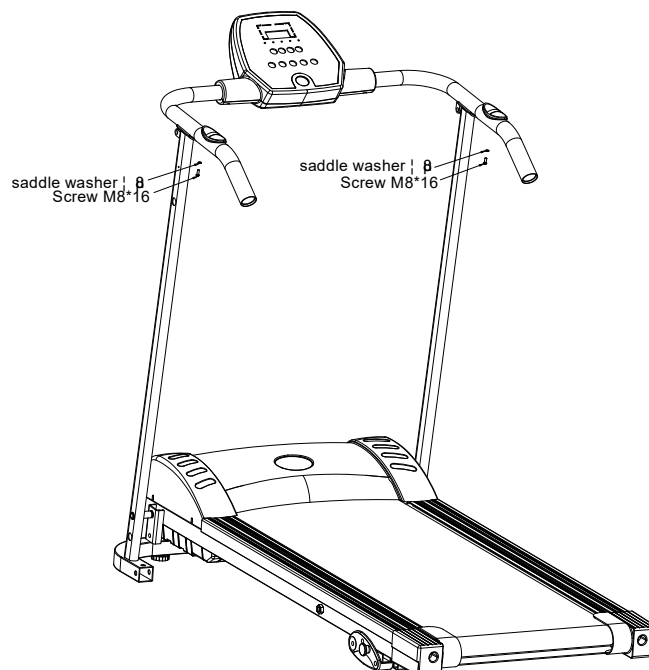
Schritt 1:



Schritt 2:



Schritt 3:



Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis dem ersten Besitzer eine **Garantie von 2 Jahren** von dem Tag des Verkaufes.

Garantie gilt nicht auf:

- eine Beschädigung, die vom Benutzer verschuldet wurde, z. B. aufgrund einer falschen Montage, unsachgemäßer Reparaturversuche oder Verwendung im Widerspruch mit den Garantiebedingungen (unzureichende Einfügung der Sattelstange in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale zur Kurbel oder der Kurbel zur Kurbelachse),
- unrichtige oder unregelmäßige Wartung,
- mechanische Beschädigung,
- Abnutzung der Teilen wegen Alltags Einsatz (Gummi- und Plastikteile, bewegliche Teile – Lager, Keilriemen oder Computertasten),
- unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
- inkompetente Behandlung,
- ungeeignetes Umgehen oder ungeeignete Platzierung, Aussetzung zu einer niedrigen oder höheren Temperatur, Aussetzung zum Wasser, Druck, Prallen und Schläge,
- Design, Form oder Ausmaß wurden absichtlich geändert

Hinweis:

- Bei dem Training können Geräusche und Knacken in vereinzeltten Fällen eintreten. Diese sind nicht als Beschädigung erkannt und sind aus der Garantie ausgeschlossen. Die Erscheinung kann mit einer Standardwartung entfernt werden.
- Die Lebensdauer des Lagers, Keilriemen und anderer beweglichen Teilen kann kürzer als Garantiedauer sein.
- Es ist nötig, jede 12 Monate eine Wartung und Anpassung durchzuführen.
- Während der Garantieperiode werden alle Beschädigungen, die durch Herstellungs- oder Materialfehler aufgetreten sind, repariert.
- Eine Reklamation kann nur schriftlich mit einem genauen Beschreibung des Produktes, Defektes und einem bestätigten Einkaufsbeleg erfolgen.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage.

Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in das Hausabfall weg. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals. Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Verteilers: