

MOTOROVÝ BĚŽECKÝ PÁS

MASTER[®] F-09



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



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

Upozornění – Přečtěte si celý návod před použitím pásu.

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

1. Důležité bezpečnostní upozornění

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

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

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

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

1.1 Důležité elektrické informace

POZOR!

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

1.2 Důležité provozní informace

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

Rychlost pásu je od 1.0-12km/hod.

2. Hlavní technické informace

Hlavní účel: cvičení, udržení kondice

Tento stroj je určen pouze pro domácí použití

Nepřetržitý čas běhu: < 2 hodiny

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

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

Displej: LCD

DC Motor: 1.5hp

Běžecský pás: 1020x360 mm

Provozní teplota: 5-40 °C

Rychlost: 1 ~ 12 km/h

Čas: 0:00-99:59 (minuty : sekundy);

Vzdálenost: 0.00~9.99km

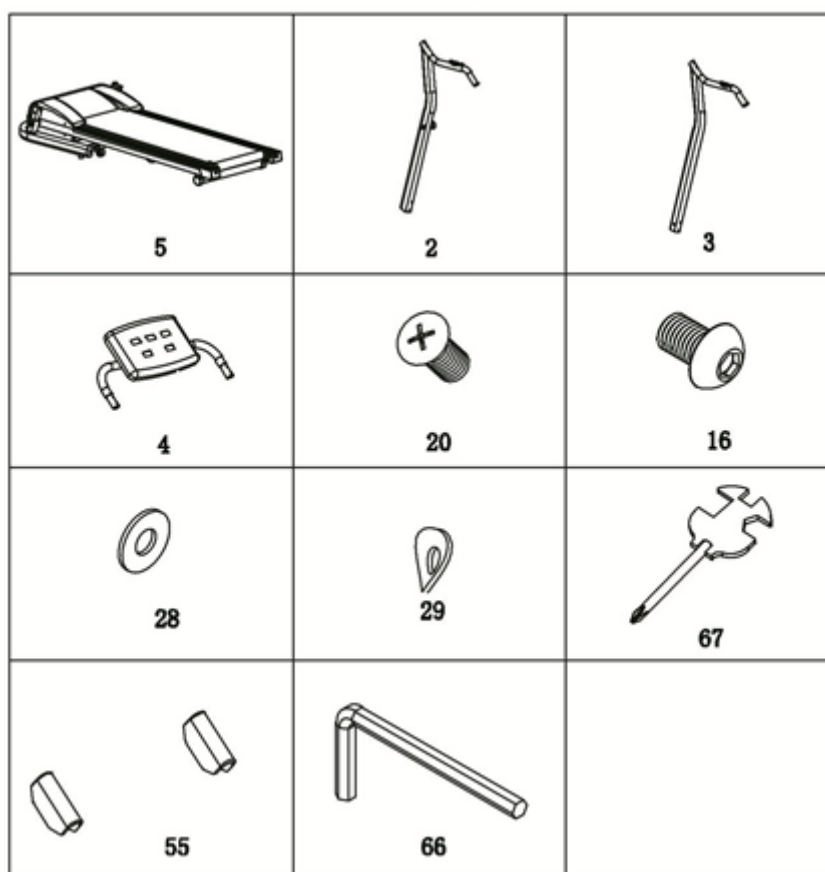
Kalorie: 0.00~999 kalorií

Rozměry (D*Š*V): 1410X630X1250 mm

Nosnost: 100 kg

3. Obsah balení

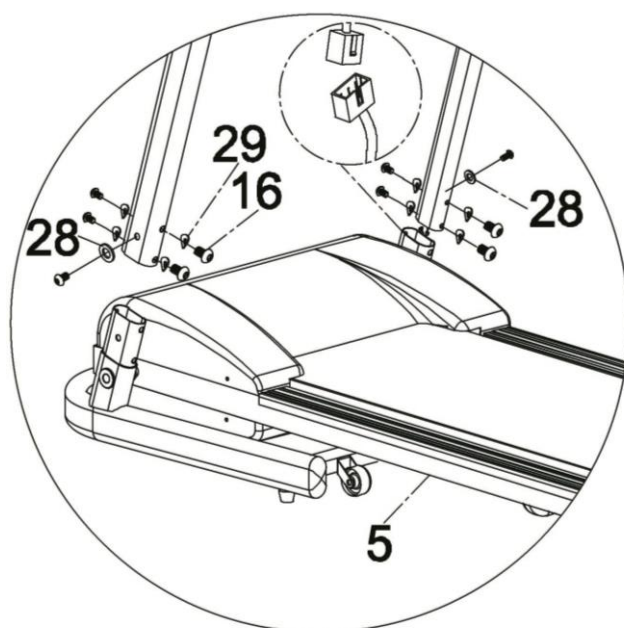
číslo	název	množství
5	hlavní rám	1
2	pravé madlo	1
3	levé madlo	1
4	computer	1
20	křížový šroub M6*10	4
16	šroub M8*20	10
28	podložka ϕ 8	2
29	podložka ϕ 8	8
55	kryt madla	2
66	klíč	2
67	klíč (13*15)	1



4. Montáž

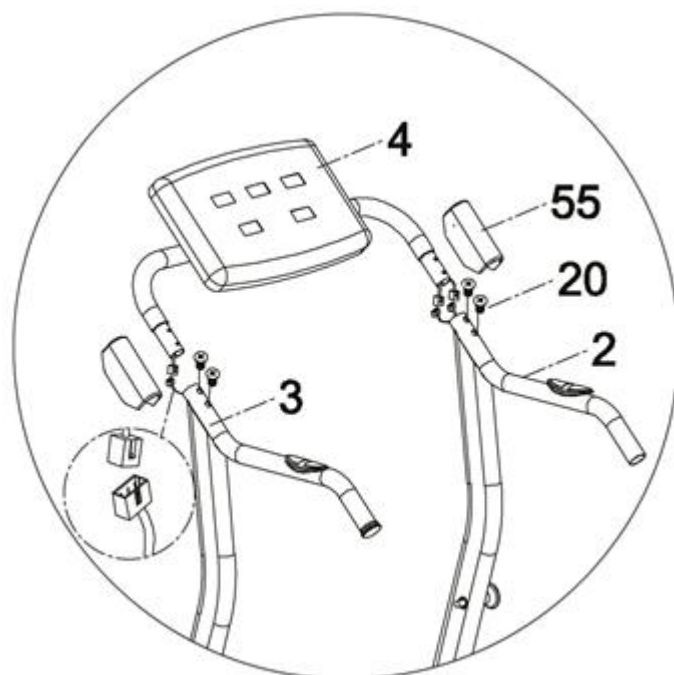
KROK 1

Propojte kabel z pravého madla s kabelem z hlavního rámu, zasuňte pravé madlo do rámu podle obrázku. Buďte opatrní, hrozí nebezpečí přerušení kabelu. Madlo zajistěte šrouby (16) s podložkami (29) a (28). Také levé madlo zasuňte do hlavního rámu a zajistěte šrouby (16) s podložkami (29) a (28).



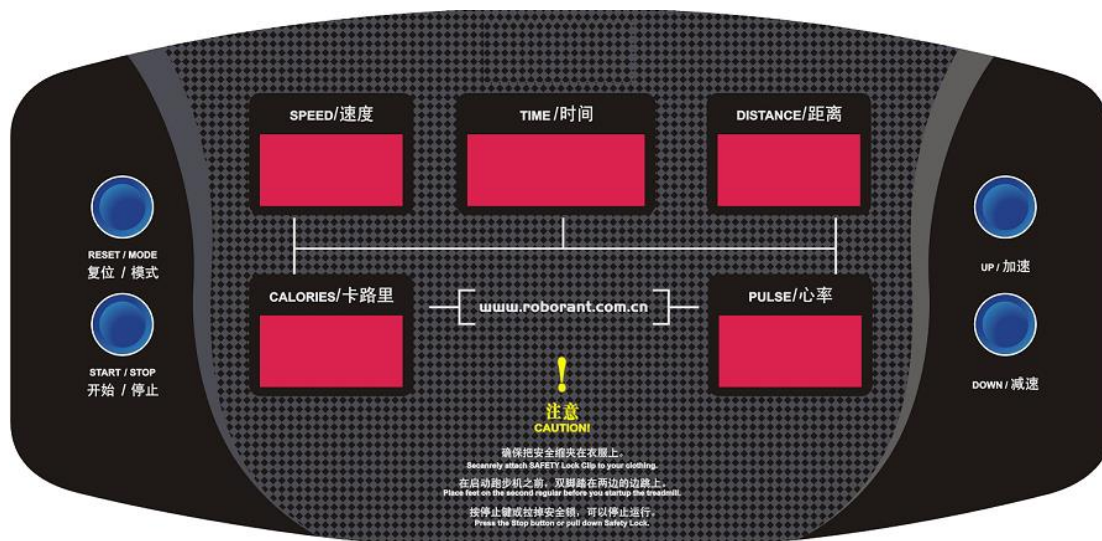
KROK 2

Propojte kabely od senzorů tepu s kabely od computeru. Umístěte přední madlo (4) do levého a pravého madla, spoje zajistěte šrouby (20). Na obě strany madla umístěte kryty (55).



5. Provozní pokyny

5.1 Displej computeru



1. “SPEED” – okénko zobrazuje informace o rychlosti: 0,8 – 10 km/h
2. “TIME” – okénko zobrazuje aktuální čas: 0:00 – 99:59, uživatel může navolit cílový čas cvičení, během cvičení se pak zobrazuje postupné odpočítávání z této hodnoty.
3. “DISTANCE” – okénko zobrazuje informace o uběhnuté vzdálenosti: 0,00 – 99,9, uživatel může navolit cílovou vzdálenost, během cvičení pak computer postupně odpočítává z této hodnoty.
4. “CALORIES” – okénko zobrazuje spálené kalorie: 0,00 – 99,9, uživatel může navolit cílovou hodnotu spálených kalorií, během cvičení pak computer postupně odpočítává z této hodnoty.
5. “PULSE” – okénko zobrazuje informace o tepové frekvenci uživatele od 60 do 200 úderů za minutu. Zobrazované údaje nemohou být využity k lékařským účelům, jsou pouze orientační.

5.2 Tlačítka computeru

- (1) **START/STOP** – tlačítko slouží ke spuštění a zastavení pásu. Počáteční rychlost pásu je 0,8 km/h.
- (2) **UP, DOWN** – tlačítka slouží ke zvyšování/snižování hodnot při nastavování jednotlivých veličin (čas, rychlost, vzdálenost...), pro rychlejší zadání je možné tlačítko stisknout a držet.
- (3) **RESET/MODE** – zmáčknutím tlačítka vybíráme programy, nebo měníme volby programů (např. 0:00 pro manuální mód, 15:00 pro mód odpočítávání času, 50 pro odpočet spálených kalorií apod.)

5.3 Ovládání

1. Zmáčkněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení času cvičení
2. Zmáčkněte tlačítko *START/STOP* pro začátek cvičení, stejným tlačítkem stroj zastavit. Pro rychlé zastavení je možné také vytáhnout bezpečnostní klíč.
3. Zmáčkněte tlačítko MODE pro výběr programu či jeho změnu.
4. Zmáčknutím tlačítka *START/STOP* se vybraný program spustí.
5. Pokud vyberete program, operující s tepovou frekvencí, je nutné držet ruce na tepových senzorech minimálně 5 sekund.
6. Pro zastavení pásu opět zmáčkněte tlačítko *START/STOP*.

5.3.1 Manuální mód

- Pás je zastaven, zmáčknutím tlačítka *START/STOP* se pás rozjede rychlostí 0,8 km/h, další okénka zobrazují hodnoty „0“, zmáčknutím tlačítek UP/DOWN je možné měnit rychlost běhu. Zastavíme zmáčknutím tlačítka *START/STOP*.
- **Pás je zastaven**, zmáčknutím tlačítka MODE vstoupíme do módu odpočítávání času, pomocí tlačítek UP/DOWN můžeme libovolně změnit přednastavený čas cvičení (15:00) v rozmezí 1000-99:00.
- Jsme v **módu odpočítávání času**, dalším zmáčknutím tlačítka MODE vstoupíme do módu odpočítávání vzdálenosti. Pomocí tlačítek UP/DOWN můžeme libovolně měnit přednastavenou délku trati (1,0) v rozmezí 0,5-99,9.
- Jsme v **módu odpočítávání vzdálenosti**, dalším zmáčknutím tlačítka MODE vstoupíme do módu odpočítávání spálených kalorií. Pomocí tlačítek UP/DOWN můžeme libovolně měnit přednastavené množství spálených kalorií (50) v rozmezí 10-999.
- Po nastavení zmíněných funkcí spouštíme cvičení tlačítkem *START/STOP*. Cvičení můžeme zastavit stejným tlačítkem..

5.3.2 Programy

Computer vašeho pásu nabízí pět přednastavených programů P1-P5. Zmáčknutím tlačítka *RESET/MODE* vstoupíme do výběru programů, volbu programu provedeme tlačítky UP/DOWN. Můžeme navolit čas vybraného programu v okénku TIME (opět tlačítky UP/DOWN). Po uplynutí navoleného času se program cyklicky opakuje, dokud není zastaven tlačítkem *START/STOP*.

5.3.3 Bezpečnostní klíč

Běžecský pás je vybaven bezpečnostním klíčem. Po jeho vytažení dojde k okamžitému zastavení pásu, v okénku TIME se objeví hlášení „ER-7“ a computer se ohlásí hlasitým pípnutím. V takovém případě je nutné pás vypnout a až poté bezpečnostní klíč znovu zastrčit. Po dalším zapnutí, je pás připraven ke cvičení.

6. Údržba

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

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

UPOZORNĚNÍ: ODPOJTE PÁS ZE ZÁSUVKY EL. NAPĚTÍ PŘED ÚDRŽBOU

UPOZORNĚNÍ: ZASTAVTE PÁS PŘED SKLÁDÁNÍM

6.1 Hlavní čištění

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

6.2 Hlavní péče

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

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

6.3 Mazání pásu/desky/koleček

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

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

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

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

Postup mazání:

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

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

6.4 Jak zkontrolovat, že běžecká plocha je správně namazaná?

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

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

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

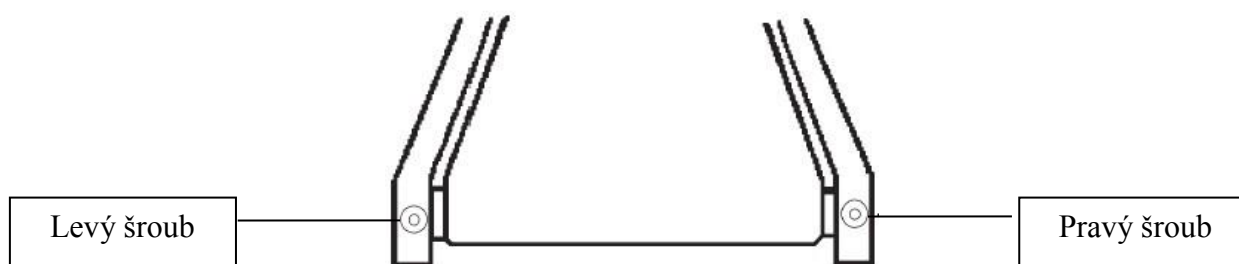
Doporučujeme použít silikonový olej ve spreji.

6.5 Seřízení pásu

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

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

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



Upozornění: Nastavení se provádí přes malý držák na krytkách.

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

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

6.6 Nastavení pásu do středu

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

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

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

7. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

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

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce. Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

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

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

PROTAŽENÍ KRKU

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



CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

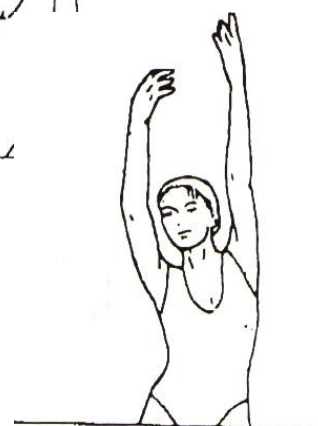
Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



2

PROTAŽENÍ PAŽÍ

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



3

PROTAŽENÍ STEHNA

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



4

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

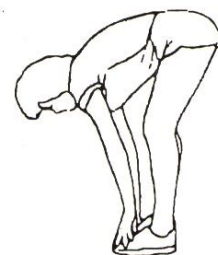
Posaďte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližě k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



5

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

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



6

CVIČENÍ NA KOLENA

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



8

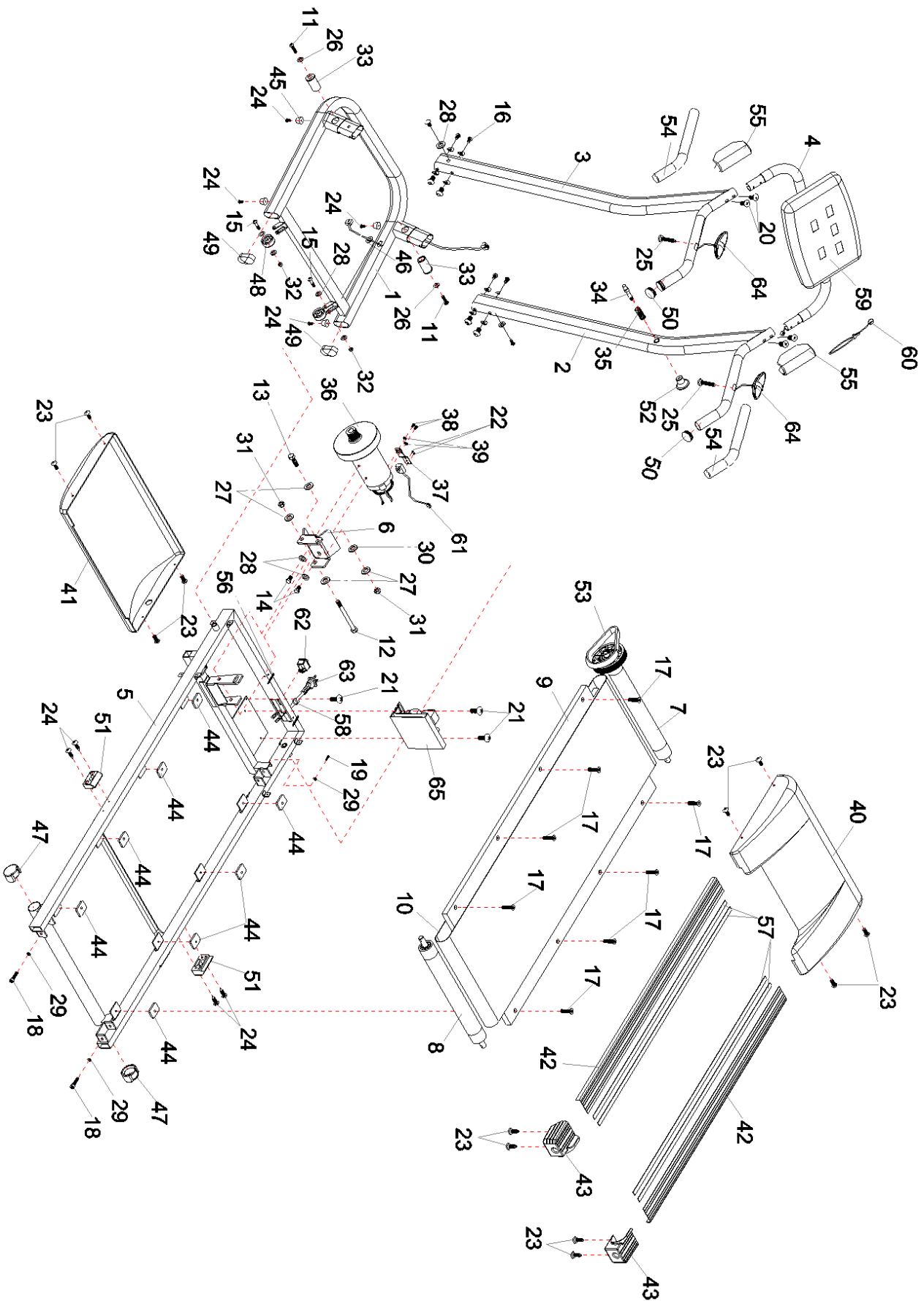
PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

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



7

8. CELKOVÝ NÁKRES



9. SEZNAM ČÁSTÍ

#	popis	rozměr	ks.
1	hlavní část		1
2	pravé madlo		1
3	levé madlo		1
4	madlo + computer		1
5	hlavní rám		1
6	usazení motoru		1
7	přední válec		1
8	zadní válec		1
9	deska	456*976*18	1
10	pás	350*2200*1.6	1
11	šroub	M12*60	2
12	šroub	M10*115	1
13	šroub	M10*25	1
14	šroub	M8*15	2
15	šroub	M8*42	2
16	šroub	M8*20	10
17	šroub	M6*28	8
18	šroub	M6*60	2
19	šroub	M6*45	1
20	křížový šroub	M6*10	4
21	křížový šroub	M5*6	3
22	křížový šroub	ST3.0*8	2
23	křížový šroub	ST4.2*10	12
24	křížový šroub	M4*15	8
25	křížový šroub	ST3.5*30	2
26	podložka	§12	2
27	podložka	§10	4
28	podložka	§8	20
29	podložka	§8	8
30	pérová podložka	§10	1
31	matice	M10	2
32	matice	M8	2

#	popis	rozměr	ks.
33	krytka	§ 28*§12.4*48	2
34	šroub	§12.9*60*M8	1
35	pružina		1
36	motor	1.25HP	1
37	senzor		1
38	šroub	M5*8	2
39	podložka	§ 5	2
40	vrchní kryt motoru	500*330*80	1
41	spodní kryt motoru	500*330*68	1
42	boční kolejnice	55.5*16*910*t1.5	2
43	krytka	85*71.5*59.8	2
44	doraz	30*40*5	8
45	doraz	§ 23*§17.5*16	4
46	krytka	§ 12*§24*9	2
47	doraz	With § 38*1.5	2
48	kolo	§ 51.5*§9*22	2
49	krytka	With □30*60	2
50	krytka madla	With § 32* 1.5	4
51	doraz	50*35*17	2
52	osa	§ 40*30	1
53	řemen	J180-6	1
54	pěnový grip	§27*§35*247	2
55	kryt madla		2
56	nylon. šňůra	ST-100mm	2
57	páska	12*910*t2.0	4
58	průchodka kabelu		1
59	computer		1
60	magnet. kruh		1
61	senzor	450mm Long	1
62	přepínač		1
63	kabel		1
64	kabely senzoru	450mm long	2
65	ovladač		1
66	klíč		2
67	klíč		1

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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



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

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

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

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

Copyright - autorská práva

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



MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava – Mariánské Hory

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz

MOTOROVÝ BEŽECKÝ PÁS

MASTER® F-09



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



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

Upozornenie – Prečítajte si celý návod pred použitím pásu.

Pre predĺženie životnosti pásu je treba vykonávať pravidelnú údržbu. Nevykonávanie pravidelnej údržby môže znížiť záruku.

1. Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

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

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

- Pre odpojenie pásu – vypnite všetky kontrolky do OFF pozície, odstráňte bezpečnostný kľúč a potom vytiahnite kábel zo zásuvky.
- Senzory tepovej frekvencie nie sú určené pre lekárske účely. Rôzne faktory, vrátane pohybu užívateľov môžu spôsobiť nepresnosti v meraní tepovej frekvencie. Senzory tepovej frekvencie sú určené iba pre cvičebné účely pre určené vývoje tepovej frekvencie pri cvičení.
- Pri nastupovaní a vystupovaní z pásu používajte bočné stupy, je to pre vašu bezpečnosť.
- Používajte športovú obuv s pevnou pätou. Doporučujeme používať bežeckú obuv. Topánky s vysokým podpätkom, látkové topánky, sandále či bosé nohy nie sú vhodné pri používaní pásu.
- Prevádzková teplota: 5 – 40 °C.
Po použití vytiahnite bezpečnostný kľúč.

1.1 DÔLEŽITÉ ELEKTRICKÉ INFORMÁCIE

POZOR!

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

1.2 DÔLEŽITÉ PREVÁDZKOVÉ INFORMÁCIE

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

Rýchlosť pásu je od 1.0-12km/hod.

2. HLAVNÉ TECHNICKÉ INFORMÁCIE

Hlavný účel: cvičenie, udržanie kondície

Tento stroj je určený iba pre domáce použitie

Nepretržitý čas behu: < 2 hodiny

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

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

Displej: LCD

DC Motor: 1.5hp

Bežecký pás: 1020x360mm

Prevádzková teplota: 5-40 °C

Rýchlosť: 1 ~ 12 km/h

Automatický zdvih: 1 ~ 20%

Čas:0:00-99:59 (minuty : sekundy);

Vzdialenosť: 0.00~9.99km

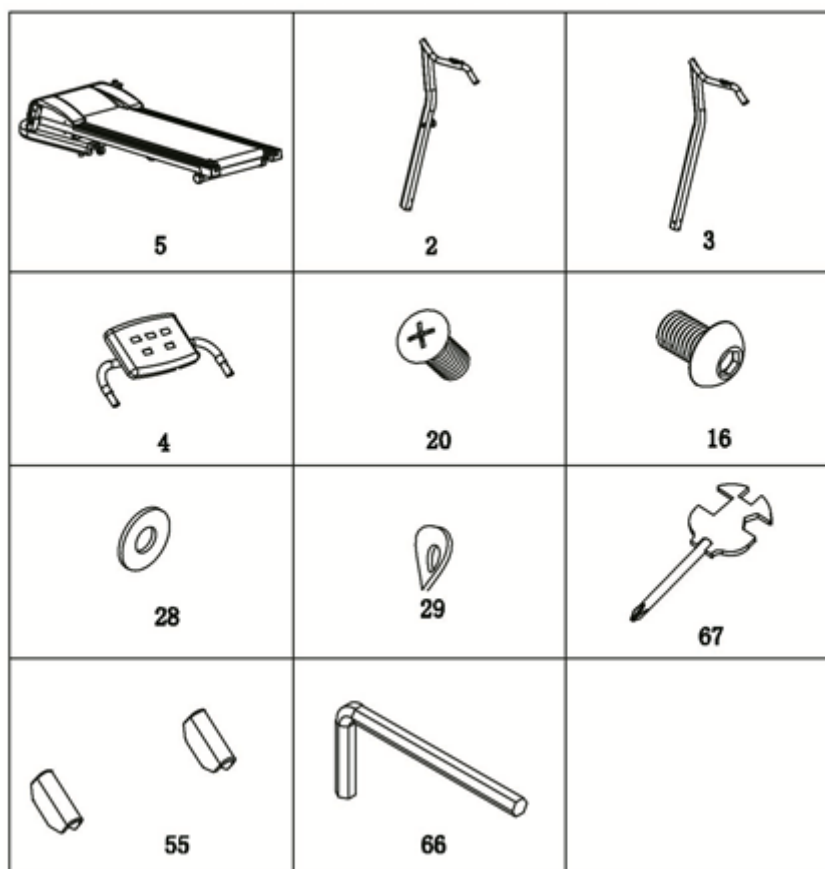
Kalorie: 0.00~999 kalórií

Rozmery (D*Š*V): 1410X630X1250 mm

Nosnosť: 100 kg

3. Obsah balenia

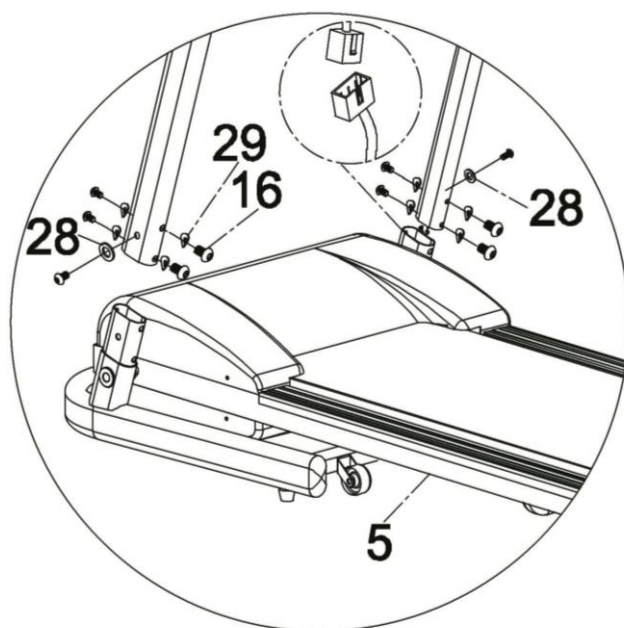
číslo	názov	množstvo
5	hlavný rám	1
2	pravé madlo	1
3	ľavé madlo	1
4	computer	1
20	krížová skrutka M6*10	4
16	skrutka M8*20	10
28	podložka ϕ 8	2
29	podložka ϕ 8	8
55	kryt madla	2
66	klúč	2
67	klúč (13*15)	1



4. Montáž

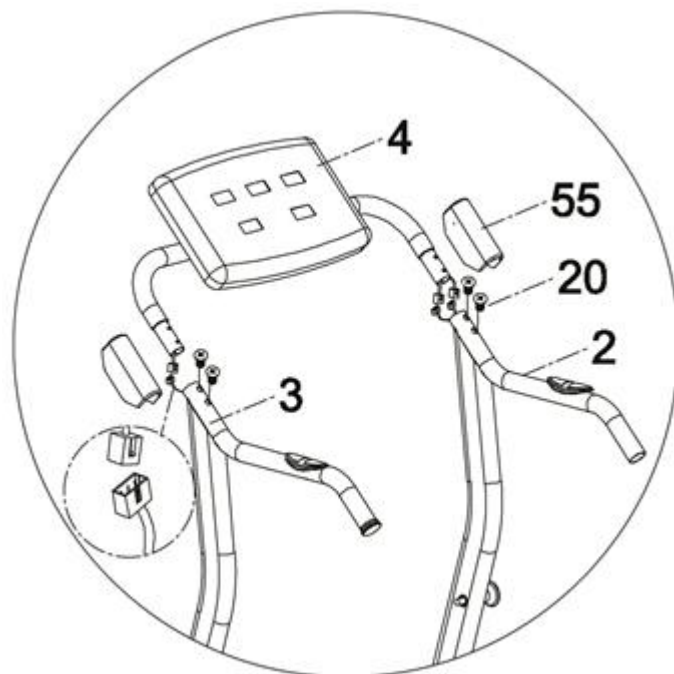
KROK 1

Prepojte kábel z pravého madla s káblom z hlavného rámu, zasuňte pravé madlo do rámu podľa obrázku. Buďte opatrní, hrozí nebezpečenstvo prerušenia kábla. Madlo zaistite skrutkami (16) s podložkami (29) a (28). Tiež ľavé madlo zasuňte do hlavného rámu a zaistite skrutkami (16) s podložkami (29) a (28).



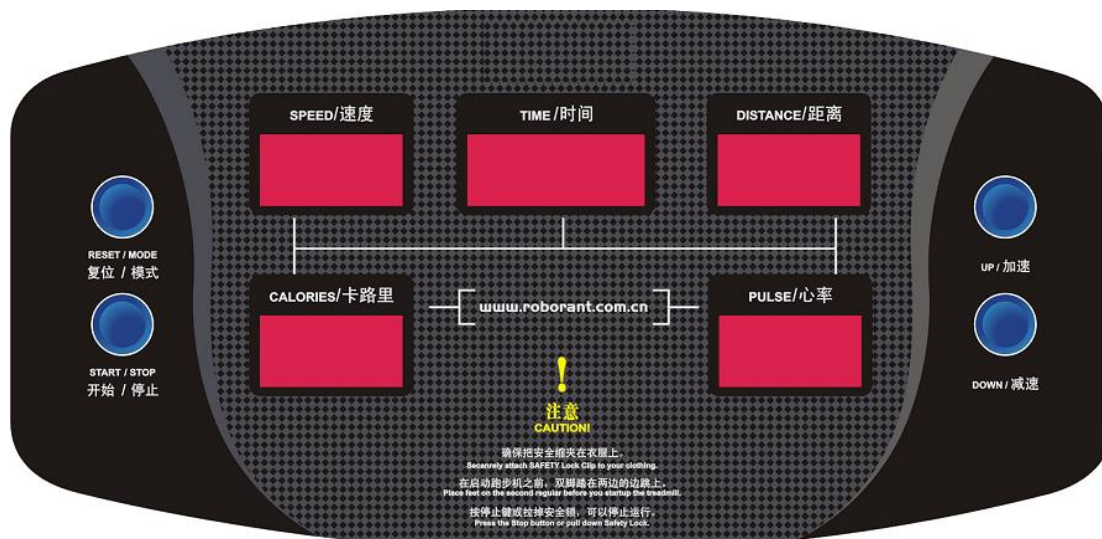
KROK 2

Prepojte káble od senzorov tepu s káblami od computeru. Umiestnite predné madlo (4) do ľavého a pravého madla, spoje zaistite skrutkami (20). Na obe strany madla umiestnite kryty (55).



5. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

5.1 Displej computeru



1. "SPEED" - okienko zobrazuje informácie o rýchlosti: 0,8 - 10 km / h
2. "TIME" - okienko zobrazuje aktuálny čas: 0:00 - 99:59, užívateľ môže navoliť cieľový čas cvičenia, počas cvičenia sa potom zobrazuje postupné odpočítavanie z tejto hodnoty.
3. "DISTANCE" - okienko zobrazuje informácie o prejdenej vzdialenosti: 0,00 - 99,9, užívateľ môže navoliť cieľovú vzdialenosť, počas cvičenia potom computer postupne odpočítava z tejto hodnoty.
4. "CALORIES" - okienko zobrazuje spálené kalórie: 0,00 - 99,9, užívateľ môže navoliť cieľovú hodnotu spálených kalórií, počas cvičenia potom computer postupne odpočítava z tejto hodnoty.
5. "PULSE" - okienko zobrazuje informácie o tepovej frekvencii užívateľa od 60 do 200 úderov za minútu. Zobrazované údaje nemôžu byť využité na lekárske účely, sú iba orientačné.

5.2 Tlačidlá computeru

- (1) START / STOP - tlačidlo slúži na spustenie a zastavenie pásu. Počiatočná rýchlosť pásu je 0,8 km / h
- (2) UP, DOWN - tlačidlá slúžia na zvyšovanie / znižovanie hodnôt pri nastavovaní jednotlivých veličín (čas, rýchlosť, vzdialenosť ...), pre rýchlejšie zadanie je možné tlačidlo stlačiť a držať.
- (3) RESET / MODE - stlačením tlačidla vyberáme programy, alebo meníme voľby programov (napr. 0:00 pre manuálny mód, 15:00 pre mód odpočítavanie času, 50 pre odpočet spálených kalórií a pod)

5.3 Ovládanie

1. Stlačte tlačidlo UP / DOWN pre nastavenie času cvičenia
2. Stlačte tlačidlo START / STOP pre začiatok cvičenia, rovnakým tlačidlom stroj zastaviť. Pre rýchle zastavenie je možné tiež vytiahnuť bezpečnostný kľúč.
3. Stlačte tlačítko MODE pre výber programu alebo jeho zmenu.
4. Stlačením tlačidla START / STOP sa vybraný program spustí.
5. Ak vyberiete program, operujúci s tepovou frekvenciou, je nutné držať ruky na tepových senzoch minimálne 5 sekúnd.
6. Pre zastavenie pásu opäť stlačte tlačidlo START / STOP.

5.3.1 Manuálny mod

- Pás je zastavený, stlačením tlačidla START / STOP sa pás rozbehne rýchlosťou 0,8 km / h, ďalšie okienka zobrazujú hodnoty "0", stlačením tlačidiel UP / DOWN je možné meniť rýchlosť behu. Zastavíme stlačením tlačidla START / STOP.
- Pás je zastavený, stlačením tlačidla MODE vstúpime do módu odpočítavania času, pomocou tlačidiel UP / DOWN môžeme ľubovoľne zmeniť prednastavený čas cvičenia (15:00) v rozmedzí 1000-99:00.
- Sme v móde odpočítavania času, ďalším stlačením tlačidla MODE vstúpime do módu odpočítavania vzdialenosti. Pomocou tlačidiel UP / DOWN môžeme ľubovoľne meniť prednastavenú dĺžku trate (1,0) v rozmedzí 0,5-99,9.
- Sme v móde odpočítavania vzdialenosti, ďalším stlačením tlačidla MODE vstúpime do módu odpočítavania spálených kalórií. Pomocou tlačidiel UP / DOWN môžeme ľubovoľne meniť prednastavené množstvo spálených kalórií (50) v rozmedzí 10-999.
- Po nastavení spomínaných funkcií spúšťame cvičenie tlačidlom START / STOP. Cvičenie môžeme zastaviť rovnakým tlačidlom .

5.3.2 Programy

Computer vášho pásu ponúka päť prednastavených programov P1-P5. Stlačením tlačidla RESET / MODE vstúpime do výberu programov, voľbu programu vykonáme tlačidlami UP / DOWN. Môžeme navoliť čas vybraného programu v okienku TIME (opäť tlačidlami UP / DOWN). Po uplynutí zvoleného času sa program cyklicky opakuje, až kým nie je zastavený tlačidlom START / STOP.

5.3.3 Bezpečnostný kľúč

Bežecký pás je vybavený bezpečnostným kľúčom. Po jeho vytiahnutí dôjde k okamžitému zastaveniu pásu, v okienku TIME sa objaví hlásenie "ER-7" a computer sa ohlásí hlasitým pípnutím. V takom prípade je nutné pás vypnúť a až potom bezpečnostný kľúč znovu zastrčiť. Po ďalšom zapnutí, je pás pripravený k cvičeniu.

6. Údržba

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

UPOZORNENIE: PODLAHA MÔŽE HRAŤ HLAVNÚ ROLU VO FUNKCII A ŽIVOTNOSTI VÁŠHO PÁSU A TO JE TIEŽ PREČO DOPORUČUJEME PRAVIDELNE MAZAŤ TÚTO ČASŤ. POKIAĽ NEBUDE PÁS MAZANÝ, MÔŽE DÔJSŤ K POŠKODENIU PÁSU A NA TÚTO ZÁVADU NEMÔŽETE UPLATNIŤ REKLÁMACIU.

UPOZORNENIE: ODPOJTE PÁS ZO ZÁSUVKY EL. NAPĀTIA PRED ÚDRŽBOU

UPOZORNENIE: ZASTAVTE PÁS PRED SKLADANÍM

6.1 Hlavné čistenie

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

6.2 Hlavná starostlivosť

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

DÁVAJTE POZOR, ABY STE CHRÁNILI KOBEREC A PODLAHU POD PÁSOM v prípade vytečenia. Tento produkt je stroj, ktorý obsahuje pohyblivé časti a tie musia byť mazané – a tiež potom môžu vytečieť.

6.3 Mazanie pásu/dosky/koliesok

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

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

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

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

Postup mazania:

- použite mäkkú, suchú handru pre utrenie 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 namažte predné a zadné kolieska pre udržanie vo výkone.

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

6.4 Ako skontrolovať, že bežecká plocha je správne namazaná?

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

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

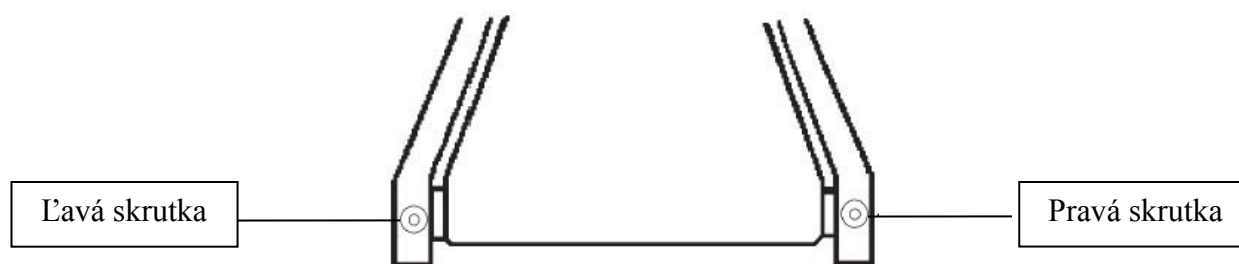
Pokiaľ je plocha suchá na dotyk, použite silikónový olej pre namazanie

Doporučujeme použiť silikónový olej v spreji.

6.5 Nastavenie pásu

Nastavenie napnutia pásu je veľmi dôležité pre bežca, aby bola zaistená hladká, stabilná bežecká plocha.

Nastavenie sa musí robiť z pravého a ľavého zadného kolieska, pomocou imbusového kľúča, ktorý je súčasťou balenia. Nastavovacia skrutka je umiestnená na konci nožných stupov ako je ukázané na obrázku nižšie:



Upozornenie: Nastavenie sa vykonáva cez malý držiak na krytkách.

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

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

6.6 Nastavenie pásu do stredu

Tento pás je vyrobený tak, aby bežecký pás bol v strede. Je normálne pre niektoré pásy, že utekajú do jednej strany, pokiaľ pás beží bez bežca. Po niekoľko minútach použitia, pás musí mať tendenciu ísť do stredu.

Pokiaľ behom použitia, sa pás stále pohybuje do strany, je treba ho nastaviť. Nasledujte tento postup:

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

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

7. Cvičebné inštrukcie

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami. Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko. Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

Zahrievacie / Strečingové cvičenia

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

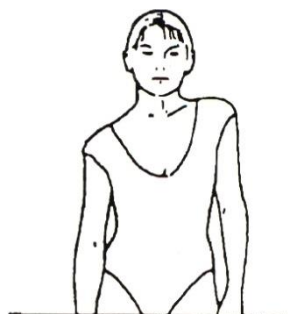
- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PREŤAHOVANIE KRKU

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



1



2

CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



3

PREŤAHOVANIE PAŽÍ

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

PREŤAHOVANIE STEHNA

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



4

VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

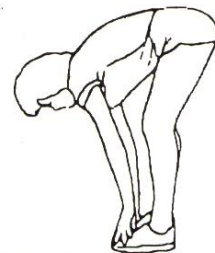
Posaďte sa na zem, kolena smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolena k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



5

DOTYK PRSTOV NA NOHE

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

**CVIČENIA NA KOLENÁ**

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

PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

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

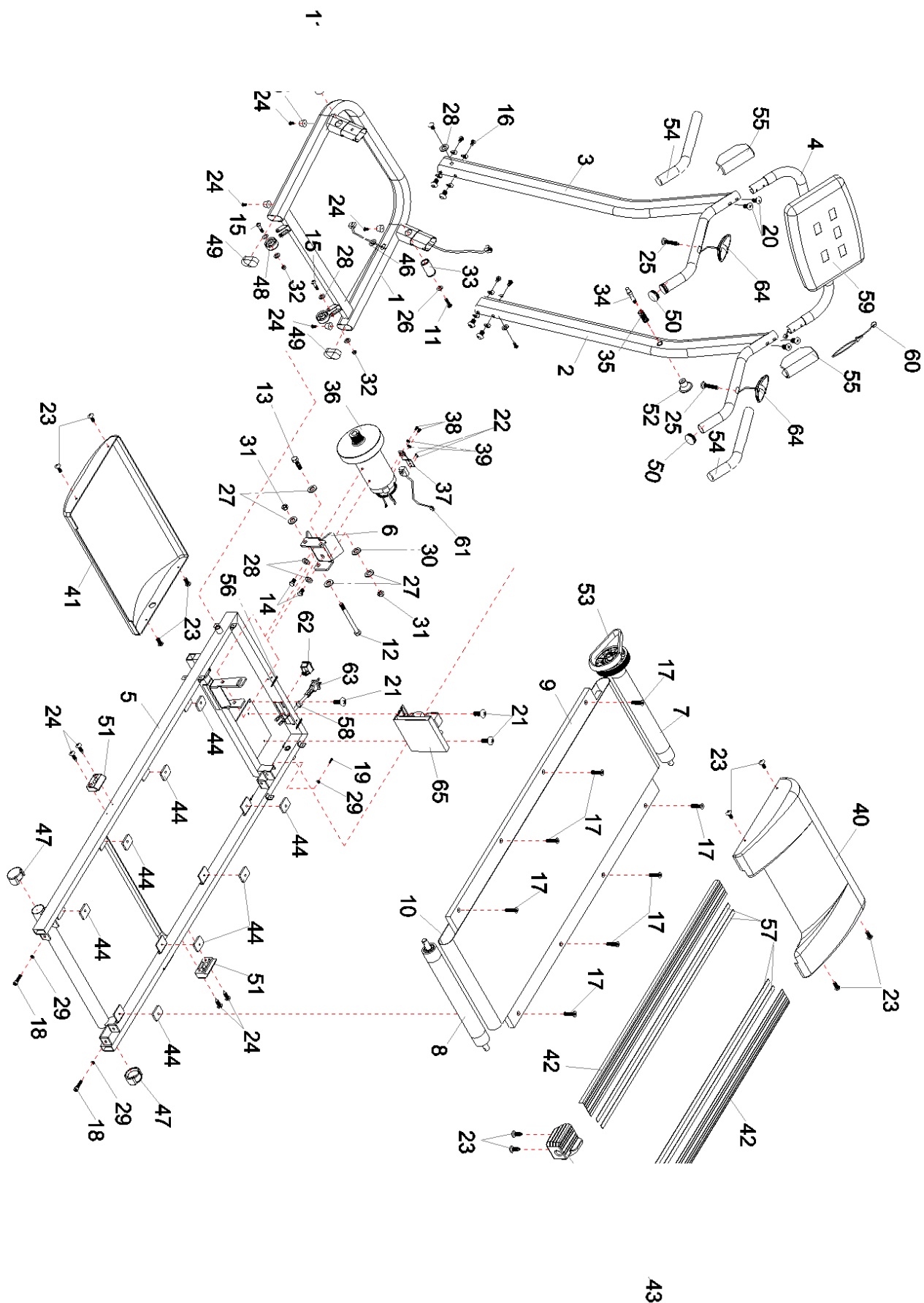


8



7

8. Celkový náčrt



9. ZOZNAM ČASTÍ

#	popis	rozmery	ks	#	popis	rozmery	ks
1	hlavný čas		1	33	krytka	§28*§12.4*48	2
2	pravé madlo		1	34	skrutka	§12.9*60*M8	1
3	ľavé madlo		1	35	pružina		1
4	madlo + computer		1	36	motor	1.25HP	1
5	hlavný rám		1	37	senzor		1
6	usadenie motoru		1	38	skrutka	M5*8	2
7	predný valec		1	39	podložka	§5	2
8	zadný valec		1	40	vrchný kryt motoru	500*330*80	1
9	doska	456*976*18	1	41	spodný kryt motoru	500*330*68	1
10	pás	350*2200*1.6	1	42	bočné koľajnice	55.5*16*910*t1.5	2
11	skrutka	M12*60	2	43	krytka	85*71.5*59.8	2
12	skrutka	M10*115	1	44	doraz	30*40*5	8
13	skrutka	M10*25	1	45	doraz	§23*§17.5*16	4
14	skrutka	M8*15	2	46	krytka	§12*§24*9	2
15	skrutka	M8*42	2	47	doraz	With §38*1.5	2
16	skrutka	M8*20	10	48	koleso	§51.5*§9*22	2
17	skrutka	M6*28	8	49	krytka	With □30*60	2
18	skrutka	M6*60	2	50	krytka madla	With §32* 1.5	4
19	skrutka	M6*45	1	51	doraz	50*35*17	2
20	križová skrutka	M6*10	4	52	os	§40*30	1
21	križová skrutka	M5*6	3	53	remeň	J180-6	1
22	križová skrutka	ST3.0*8	2	54	penový grip	§27*§35*247	2
23	križová skrutka	ST4.2*10	12	55	kryt madla		2
24	križová skrutka	M4*15	8	56	nylon. šnúra	ST-100mm	2
25	križová skrutka	ST3.5*30	2	57	páska	12*910*t2.0	4
26	podložka	§12	2	58	priechodka kábla		1
27	podložka	§10	4	59	computer		1
28	podložka	§8	20	60	magnet. kruh		1
29	podložka	§8	8	61	senzor	450mm Long	1
30	pérová podložka	§10	1	62	prepínač		1
31	matice	M10	2	63	kábel		1
32	matice	M8	2	64	káble senzoru	450mm long	2
				65	ovládač		1
				66	kľúč		2
				67	kľúč		1

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

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



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

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

Copyright - autorské práva

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

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



Bieżnia elektryczna **MASTER[®] F-09**



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNIEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



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

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

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

1. Ważne ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

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

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

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

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

1.1 INFORMACJE DOTYCZĄCE ELEKTRYCZNOŚCI

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

1.2 INFORMACJE DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

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

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

Prędkość pasa wynosi od 1 - 12 km/h.

2. PODSTAWOWE DANE TECHNICZNE

Przeznaczenie: ćwiczenie, podtrzymanie kondycji

Urządzenie to przeznaczone jest wyłącznie dla użytku domowego

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

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

Display: LCD

DC Motor: 1,5hp

Powierzchnia pasa: 1020x360mm

Temperatura osiągnięta w czasie użytkowania: 5-40 °C

Prędkość: 1 ~ 12 km/h

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

Odległość : 0.00~9.99km

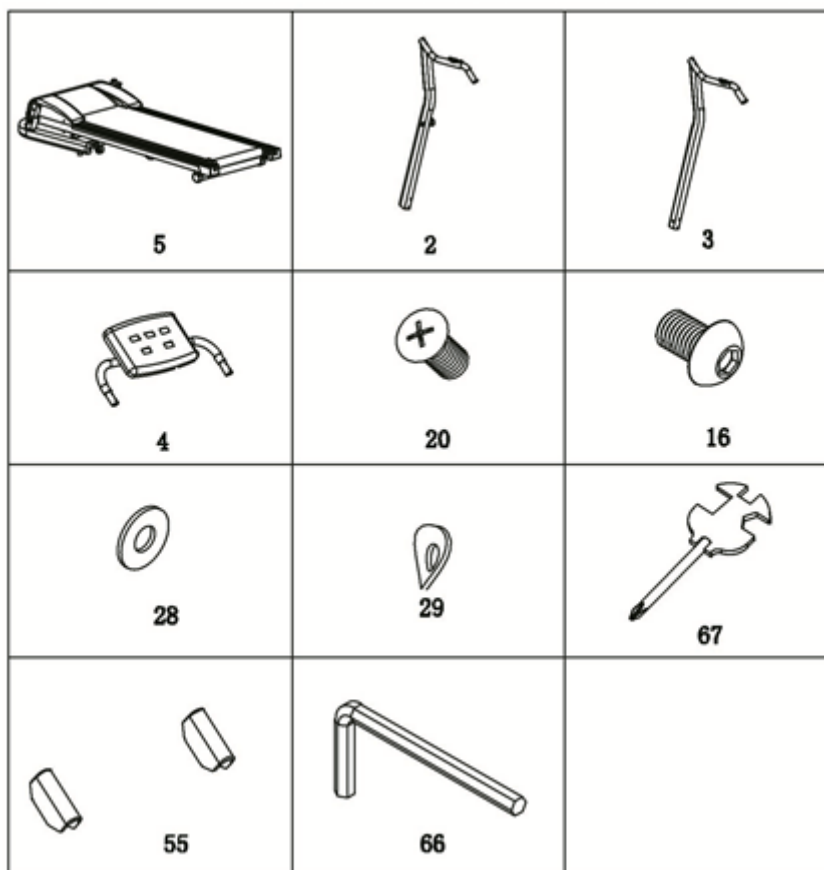
Kalorie: 0.00~999 kalorii/kalorii

Rozmiary (dł*szer*wys): 1410X630X1250 mm

Nośność: 100 kg

3. Zawartość opakowania

numer	nazwa	ilość
5	Rama główna	1
2	Prawy uchwyt	1
3	Lewy uchwyt	1
4	Komputer	1
20	śruba M6*10	4
16	śruba M8*20	10
28	podkładka $\varnothing 8$	2
29	podkładka $\varnothing 8$	8
55	Ośłona uchwytów	2
66	klucz	2
67	klucz (13*15)	1

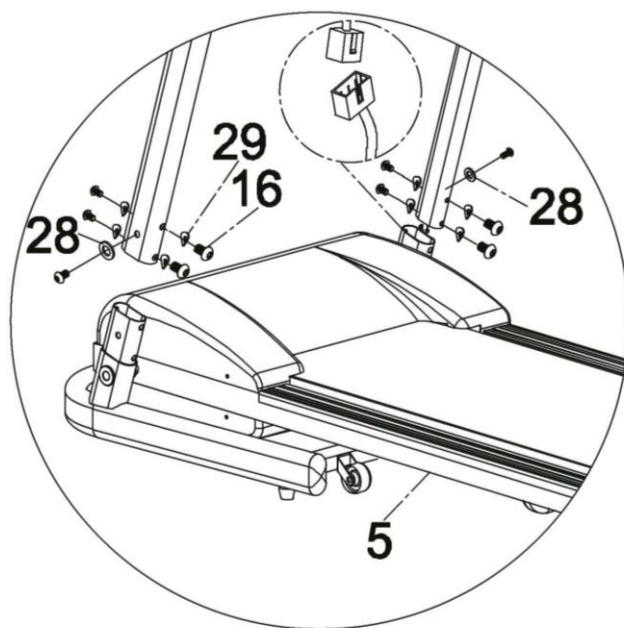


4. Montaż

KROK 1

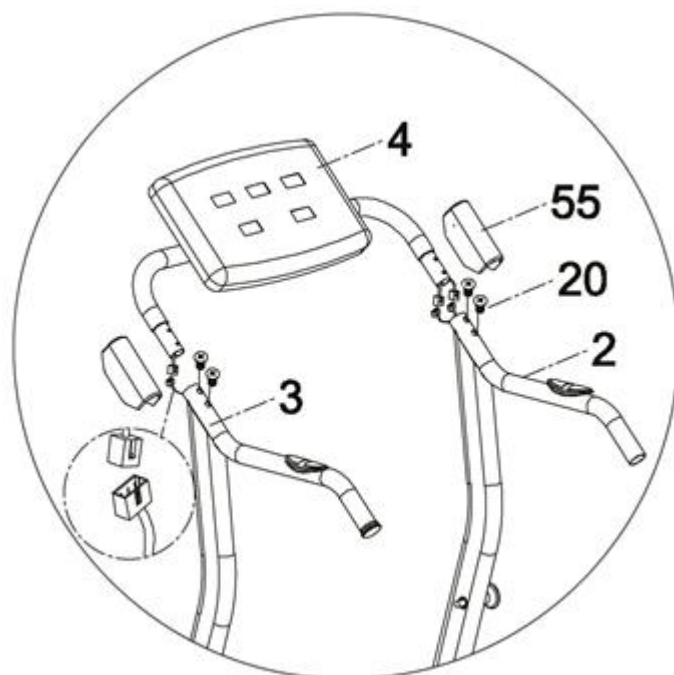
Podłącz kabel z prawego uchwyту z kablem z ramy głównej, przesuń prawy uchwyt do ramy, jak pokazano na obrazku. Należy zachować ostrożność, istnieje ryzyko uszkodzenia kabla.

Uchwyt dokręć śrubami (16) z podkładkami (29) i (28). Tak samo przesuń lewy uchwyt i dokręć śrubami (16) z podkładkami (29) i (28).



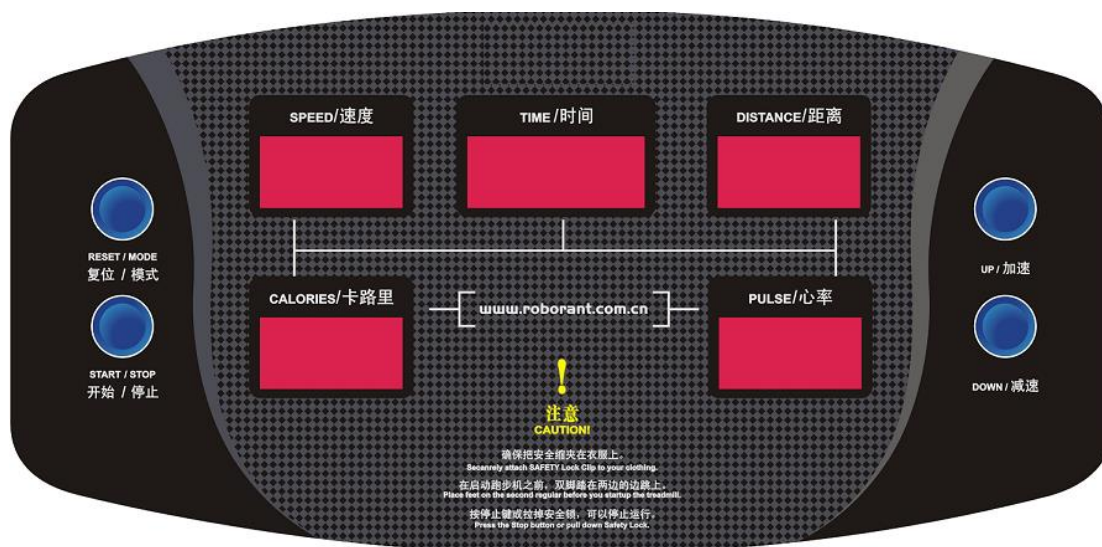
KROK 2

Podłącz kable czujników pomiaru tętna do komputera. Umieść przedni uchwyt (4) do lewego i prawego uchwyту, zamcuj śrubami (20). Na obydwu stronach uchwyтów umieść osłony (55).



5. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

5.1 Wyświetlacz komputera



1. "SPEED" – funkcja wyświetla informacje o aktualnej prędkości biegu: 0,8 – 10 km/h
2. "TIME" – funkcja wyświetla czas biegu : 0:00 – 99:59.
3. "DISTANCE" – funkcja wyświetla pokonany dystans 0.00 - 9.99km.
4. "CALORIES" – w okienku pojawia się ilość spalonych kalorii: 0,00 – 99,9.
5. "PULSE" – w okienku pojawia się informacja o aktualnym tętnie ćwiczącego od 60 do 200 uderzeń na minutę.

5.2 Przyciski komputera

- (1) **START/STOP** – przycisk służy do uruchomienia i zatrzymania bieżni. Bieżnia startuje od prędkości 0,8 km/h.
- (2) **UP, DOWN** – przyciski służą do zwiększania i zmniejszania wartości (czas, prędkość, odległość...), aby szybko ustawić żądaną wartość należy przycisk przytrzymać
- (3) **RESET/MODE** – przycisk ten służy do wyboru programu, lub wartości

5.3 Sterowanie

1. Naciskając przycisk UP/DOWN ustawisz czas ćwiczenia.
2. Naciskając przycisk *START/STOP* rozpoczniesz trening, lub drugim zatrzymasz bieżnię. W celu szybkiego zatrzymania pasa bieżni można zdjąć klucz bezpieczeństwa.
3. Naciskając przycisk MODE wybierzesz program lub zminisz go.
4. Naciskając przycisk *START/STOP* wybrany program zostanie uruchomiony.
5. Jeśli wybierzesz program, sterujący pomiarem tętna ważne jest aby trzymać czujniki minimum 5 sekund.
6. Aby zatrzymać bieżnię naciśnij *START/STOP*.

5.3.1 Tryb manualny

- Pas jest zatrzymany, przyciskając *START / STOP*, pas uruchamia się z prędkością 0,8 km / h, w następnym okienku pojawia się "0", naciskając przycisk UP / DOWN można zmienić szybkość biegu. Zatrzymaj naciskając przycisk *START / STOP*.
- **Pas jest zatrzymany** naciskając przycisk MODE, wejdziemy w tryb odliczania, za pomocą UP / DOWN możemy dowolnie zmienić nastawiony czas ćwiczeń (15:00) w 1000-99:00 zasięgu.
- Jesteśmy w trybie odliczania czasu, po raz kolejny naciskając MODE wejdziemy do modułu odliczania odległości. Za pomocą przycisków UP/DOWN można zmienić zadaną odległość (1.0) w zakresie od 0,5 do 99,9.
- Jesteśmy w trybie odliczania odległości, dalszym naciśnięciem przycisku MODE wejdziemy do modułu odliczania zadanej liczby kalorii do spalenia. Za pomocą przycisków UP/DOWN możemy zmienić dowolną liczbę kalorii do spalenia (50) w zakresie 10-999.
- Po ustawieniu tych funkcji rozpoczynamy naciskając przycisk *START / STOP*. Ćwiczenia możemy zatrzymać naciskając ten sam przycisk.

5.3.2 Programy

Komputer bieżni oferuje pięć gotowych programów P1-P5. Naciśnięcie przycisku *RESET / MODE*, umożliwia wybór programu, wyboru dokonujemy za pomocą przycisków UP / DOWN. Możesz wybrać czas wybranego programu w oknie czasowym (ponownie za pomocą UP / DOWN). Po upływie wybranego programu czasowego program jest cyklicznie powtarzany do momentu zatrzymania z pomocą *START / STOP*.

5.3.3 Klucz bezpieczeństwa

Bieżnia posiada klucz bezpieczeństwa. Po jego usunięciu pas bieżni natychmiast zostaje zatrzymany a w oknie czasu wyświetlony zostaje komunikat "ER-7", z komputera słychać będzie głośny sygnał dźwiękowy. W takim przypadku, konieczne jest wyłączenie bieżni a następnie ponowne włożenie klucza bezpieczeństwa. Po kolejnym włączeniu bieżnia jest gotowa do ćwiczeń.

6. KONSERWACJA

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

WAŻNE: PODŁOGA MOŻE ODGRYWAĆ GŁÓWNĄ ROLE PRZY UTRZYMANIU BIEŻNI W DOBRYM STANIE NA DŁUGI CZAS, DLATEGO ZALECAMY REGULARNE SMAROWANIE TEJ CZĘŚCI. JEŚLI PAS NIE BĘDZIE SMAROWANY MOŻE DOJŚĆ DO USZKODZENIA BIEŻNI, W TYM PRZYPADKU USTREKA NIE BĘDZIE PODLEGAĆ REKLAMACJI.

OSTRZEŻENIE: NALEŻY ODŁĄCZYĆ BIEŻNIĘ Z GNIAZDKA PRZED KONSERWACJĄ

OSTRZEŻENIE: NALEŻY ZATRZYMAĆ PAS PRZED ZŁOŻENIEM

4.1 Podstawowe czyszczenie

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

4.2 Podstawowe czynności kontrolne

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

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

4.3 Smarowanie bieżni/deski/kółek

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

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

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

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

Instrukcje smarowania:

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

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

4.4 Jak sprawdzić, czy pas jest dobrze posmarowany?

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

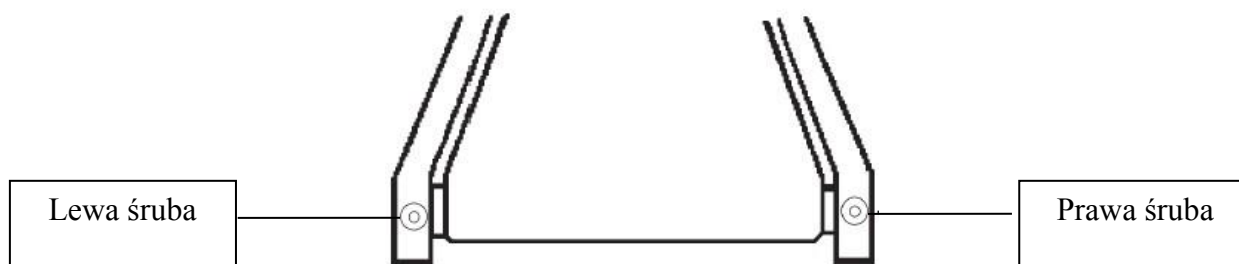
Jeśli powierzchnia jest w dotyku gładka, nie trzeba jej smarować.

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

Polecamy olej silikonowy w spreju.

4.5 Nastawienie pasa

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



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

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

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

4.6 Nastawienia pasa na środek

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

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

Jeśli pas przesuwają się w prawo należy dociągnąć prawą śrubę i poluzować lewą za pomocą 6 mm klucza imbusowego, do chwili, kiedy pas nie znajdzie się na środku. Jeśli pas przesuwają się w lewo należy dociągnąć lewą śrubę i poluzować prawą śrubę za pomocą 6 mm klucza imbusowego, do momentu, kiedy pas nie

znajdzie się na środku. Jeśli konieczne będzie nastawienie pasa za pomocą klucza imbusowego ważne jest, aby nastawienie przebiegało w interwale połowicznych obrotów. Przeciągnięcie pasa może spowodować uszkodzenie.

7. INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

UWAGA: przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy się skonsultować z lekarzem w kwestii stanu zdrowia. Jest to ważne przede wszystkim w przypadku osób starszych, powyżej 45 lat lub osób, które mają problemy zdrowotne. Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować nieścisłości przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

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

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

Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

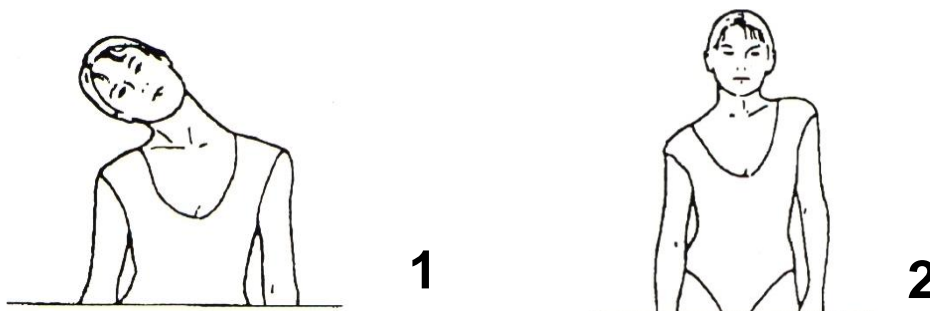
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających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

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

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

ROZCIĄGANIE SZYJI

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



ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

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



3

ROZCIĄGANIE BARKU

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



4

ROZCIĄNIĘCIE UDA

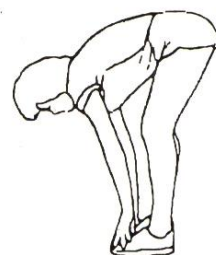
Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliższej paśladka. Odczuwalne będzie przyjemne naciągnięcie z przodu uda. W tej pozycji należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30 sekund i powtórzyć ćwiczenia dwa razy na każdą nogę.



5

ROZCIĄNIĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

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



6

SKŁONY DO PODŁOGI

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



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

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

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



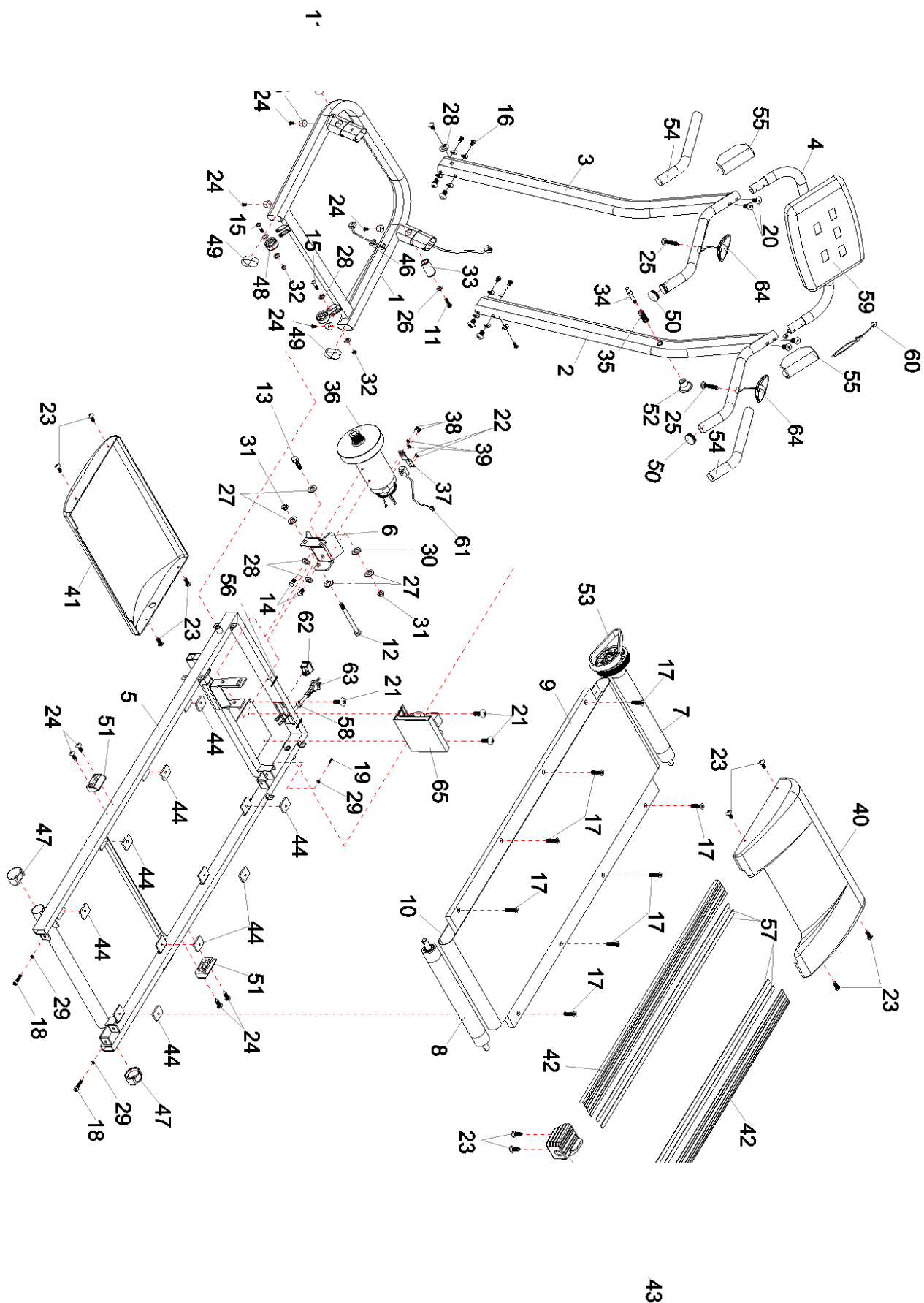
7

ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

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

8

8. Kompletny układ



9. Lista części

#	opis	rozmiary	szt
1	Rama główna		1
2	Prawy uchwyt		1
3	Lewy uchwyt		1
4	uchwyt + komputer		1
5	Rama główna		1
6	Mocowanie silnika		1
7	Przedni wałek		1
8	Tyłni wałek		1
9	deska	456*976*18	1
10	pas	350*2200*1.6	1
11	śruba	M12*60	2
12	śruba	M10*115	1
13	śruba	M10*25	1
14	śruba	M8*15	2
15	śruba	M8*42	2
16	śruba	M8*20	10
17	śruba	M6*28	8
18	śruba	M6*60	2
19	śruba	M6*45	1
20	Śruba krzyżowa	M6*10	4
21	Śruba krzyżowa	M5*6	3
22	Śruba krzyżowa	ST3.0*8	2
23	Śruba krzyżowa	ST4.2*10	12
24	Śruba krzyżowa	M4*15	8
25	Śruba krzyżowa	ST3.5*30	2
26	podkładka	§12	2
27	podkładka	§10	4
28	podkładka	§8	20
29	podkładka	§8	8
30	podkładka	§10	1
31	nakrętka	M10	2
32	nakrętka	M8	2

#	opis	rozmiary	szt
33	osłona	§28*§12.4*48	2
34	śruba	§12.9*60*M8	1
35	sprężyna		1
36	silnik	1.25HP	1
37	czujnik		1
38	śruba	M5*8	2
39	podkładka	§5	2
40	Górna osłona silnika	500*330*80	1
41	Dolna osłona silnika	500*330*68	1
42	Boczna prowadnica	55.5*16*910*t1.5	2
43	osłona	85*71.5*59.8	2
44	zaślepka	30*40*5	8
45	zaślepka	§23*§17.5*16	4
46	osłona	§12*§24*9	2
47	zaślepka	With §38*1.5	2
48	kolo	§51.5*§9*22	2
49	osłona	With □30*60	2
50	Oslona uchwytu	With §32* 1.5	4
51	zaślepka	50*35*17	2
52	oś	§40*30	1
53	pasek	J180-6	1
54	Piankowy uchwyt	§27*§35*247	2
55	Osłan uchwytu		2
56	Sznurek nylonowy	ST-100mm	2
57	pas	12*910*t2.0	4
58	Końcówka kabla		1
59	komputer		1
60	magnet. kruh		1
61	czujnik	450mm Long	1
62	włącznik		1
63	kabel		1
64	Kable czujnika	450mm long	2
65	sterowanie		1
66	klucz		2
67	klucz		1

Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi:

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

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

Uwaga:

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



PL - OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

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

Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

PL - Copyright - prawo autorskie

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

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



ELECTRIC TREADMILL

MASTER[®] F-09



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING - Read all instructions before using this treadmill.

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

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

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

- Install the treadmill on a flat level surface with access to a 220-240 volt (50/60Hz), grounded outlet.
- Do not operate treadmill on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and treadmill may result.
- Do not block the rear of the treadmill. Provide a minimum of 1 metre clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Place your unit on a solid, level surface when in use.
- Never allow children on or near the treadmill.
- When running, make sure the plastic clip is fastened on your clothing. It is for your safety, should you fall or move too far back on the treadmill.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly flammable environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- The treadmill is intended for in-home use only and not suitable for long time running.
- To disconnect, turn all controls to the off position, remove the safety key, and then remove the plug from the outlet.
- The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Use handrails provided; they are for your safety.

- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your treadmill. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.
 - Allowed temperature: 5 to 40 degrees.
- Remove the safety key after use to prevent unauthorized treadmill operation.

1.1 IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING!

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

1.2 IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

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

1.3 BRIEF DESCRIPTION

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

2. MAIN TECHNICAL FEATURES

Main use: exercise, keeping fit, endurance

This treadmill is only for home use

Constant running time: < 2 hours

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

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

Display: LCD

DC motor: 1.5HP (Continuous)

Running belt size: 1020x360 mm

Temperature for running: 5- 40 degrees

Speed range: 1.0 ~ 12.0km/h

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

Distance display range: 0.00~99.9km

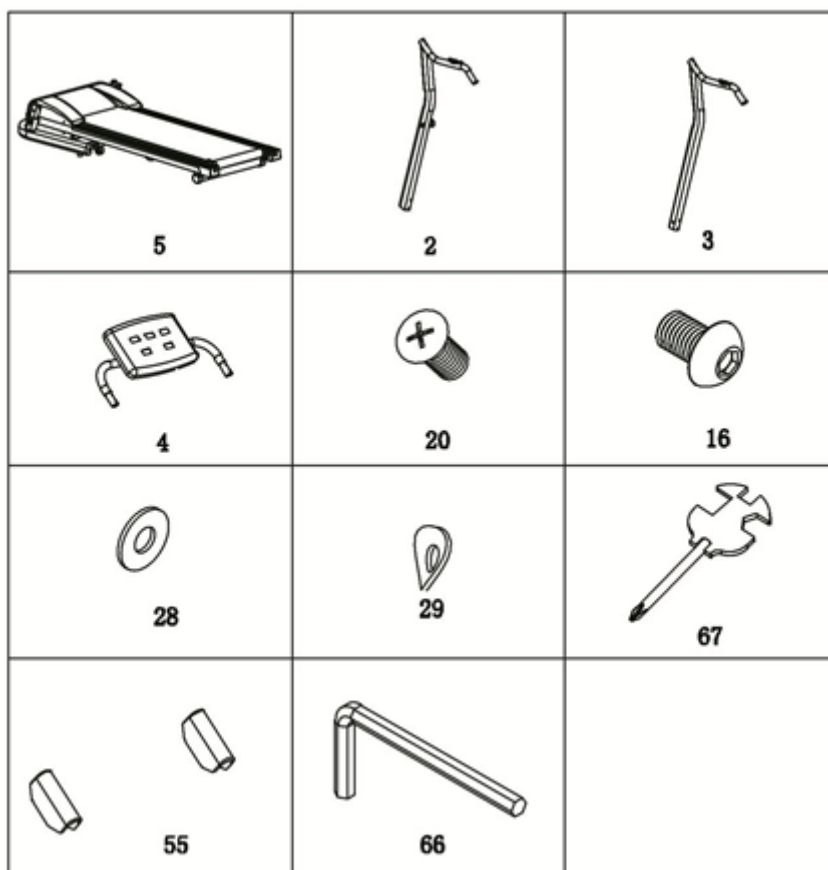
Calorie display range: 0 - 9999 calorie

Machine size (L*W*H): 1410x630x1250(mm)

Max. operator's weight: 100 kg

3. Assembly Pack Check List

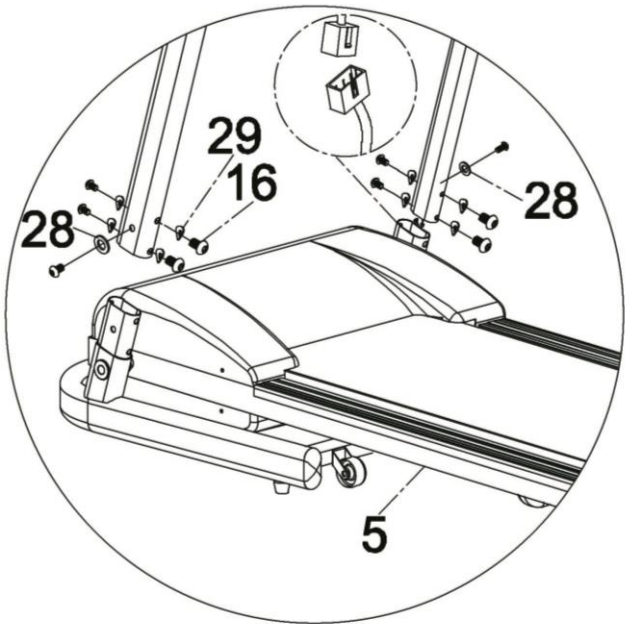
no.	name	qty.
5	main frame	1
2	right upright	1
3	left upright	1
4	computer	1
20	cross screw M6*10	4
16	hex bolt M8*20	10
28	flat washer ϕ 8	2
29	arc washer ϕ 8	8
55	handlebar cover	2
66	hex wrench	2
67	crossing wrench (13*15)	1



4. Assembly

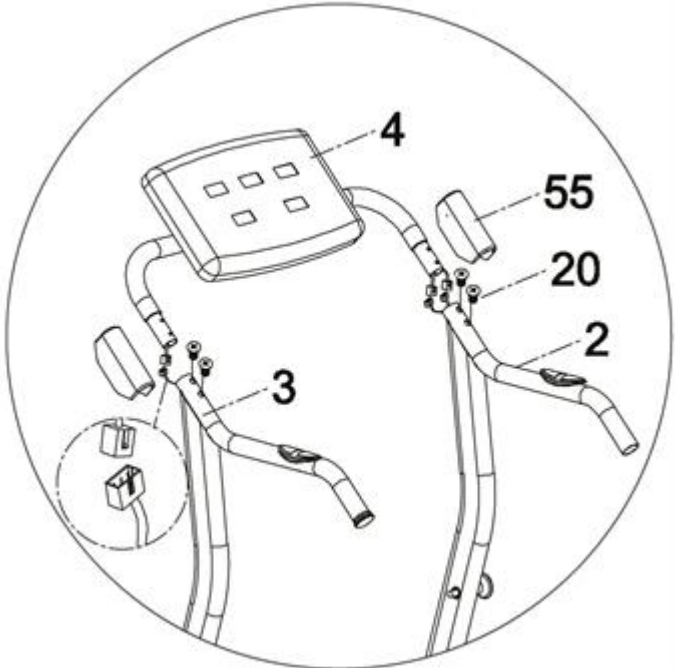
STEP 1

Connect the sensor line of the upright with the sensor line on the frame, insert the right upright into the frame as show in the picture. Please be careful when link the two lines, it's unavailable if the pin of the plug is curved or the insulating layer of the lines is broken. Lock the right upright on the main frame with inner hex bolt M8*20(16) and arc washer (29). Insert the left upright into the main frame. Lock the left upright on the main frame with inner hex bolt M8*20(16) and arc washer (29).



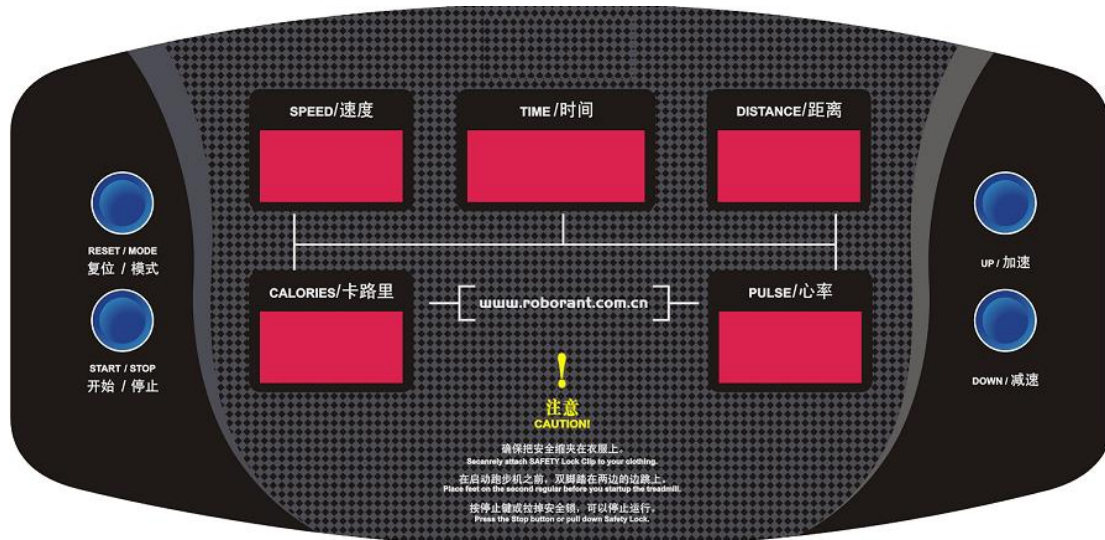
STEP 2

Connect the sensor lines on the two sides of the monitor bars(4) respectively with the communication line of left upright and right up right. Insert the monitor bar (4) into the two uprights as show in the picture. Lock the cross screws M6*10(20) tightly on the two upright with crossing wrench(67). Lock the two uprights on the main frame with inner hex bolt M8*20(16), use the hex wrench. Insert the handbar cover (55) respectively into the left and right upright .



5. OPERATION INSTRUCTIONS

5.1 Display windows



1. “SPEED” – window: display the running speed, speed range: 0.8-10KM/h
2. “TIME” – window: display the running speed, forward timing from 0: 00-99: 59, time will count again form 0: 00 when the time reach 99: 59, at the same time there are ten sounds like Bi-Bi..., The speed is back to the lowest value and incline display 0; Count down time from the pre-set value to 0, when the time get to 0: 00, the forward timing start, as the same sound Bi-Bi...10 times, speed display the lowest value.
3. “DISTANCE” – window: display the running distance , forward counting from 0.00-99.9, when spillover it will forward count again from 0, reverse counting will display from the pre-set value to 0, when finished the distance will count forward from 0, as the sound Bi-Bi...10 times, speed display the lowest value
4. “CALORIES” – window: display the fired calorie, forward counting from 0.00-99.9, when spillover it will forward count again from 0, reverse counting will display from the pre-set value to 0, when finished the distance will count forward from 0, as the sound Bi-Bi10 times, speed display the lowest value
5. “PULSE” – display the instant pulse of the user, hold the hand bars and the System will automatic test the heart rate ,display value range: 60-200 times per minute 。 (The data just can be a reference, could not be regard as a medical data .)

5.2 Press keys

(1) **START/STOP** – On the condition of power on together with the safety key on , you can start of the treadmill by press the key when the motor stop.

The treadmill start from the minimum speed (0.8Km/h) , you can stop the running by press the Key, then the time window will display “PAUSE” , regular press the key you can choice to stop or start as you wish .

(2) **UP, DOWN** – In holding state, press the keys to adjust the pre-set value .Press the keys to adjust the speed when running condition, The speed will be adjusted 0.1km/hour each time you press the button. If you need to adjust the speed quickly, please hold this button for over 0.5 seconds until the speed reaches the required level.

(3) **RESET/MODE** – circular press the key to choose “0 : 00” 、 “15 : 00” 、 “1.0” 、 “50” (“0 : 00” for manual mode, “15 : 00” count-down timing mode, “1.0” for distance reverse counting , “50” calorie reverse counting.)

5.3 Operating condition

1. Press SPEED UP or SPEED DOWN to adjust the exercise time.
2. Press START / STOP or pull out the safety pull rope to instantly stop the treadmill at any time.
3. Press MODE/PROG button to select the preset programs or mode . Press once for program1, twice for program 2 etc.
4. Press START and then begin the workout with the selected program.
5. The pulse will display after hold the hand bar for 5 seconds.

5.3.1 Manual mode

- In holding condition , director pressthe “START / STOP” key, the treadmill start from speed 0.8km/h ; other windows forward counting from 0, press “SPEED+” 、 “SPEED -” keys to change the speed.
- In holding condition , director pressthe “MODE” key to enter the count-down timing mode, “TIME ” window flash display “15: 00” and forward counting from 0, press “SPEED+” 、 “SPEED -” keys to set the running distance from 10: 00—99: 00.

- In count-down timing mode, press “MODE” to enter distance reverse counting mode, “DIST” window flash display “1.0”, press “SPEED+”、 “SPEED -” to set running distance, distance scope from 0.5—99.9
- In distance reverse counting mode, press “MODE” to enter calorie reverse counting mode, “CAL” window flash display “50”, press “SPEED+”、 “SPEED -” to set calorie you want to burn, calorie scope from: 10—999.
- Press “START/STOP” key after all sets done, 3 seconds wait then the item start. Press “SPEED+”、 “SPEED -” to adjust the speed; Press the “START/STOP” key a second time, the treadmill stop running.

5.3.2 Programs

The system has 5 internal program P1-P. In holding state, press “PROG” key and “SPEED” window will display “P1-P10”, choose your favourite program and then go to time setting ,the “TIME” window flashing and display the preset time 10: 00, press “SPEED +” “SPEED-” to set the exercising time you want, then press “START” to start the internal program. Each program has 20 one-minute intervals. The program will continually repeat until you end the workout by pressing STOP/CLEAR. You may change the speed at any time during the workout.

5.3.3 Safety key

Pull out the safety key to instantly stop the treadmill at any time, then the time display window will display “ER-7”, and sound the Bi-Bi...; you could only power off the treadmill before put back the safety key.

6. 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.

6.1 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.

6.2 General Care

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

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

6.3 Belt/Deck/Roller Lubrication

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

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

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

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

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

See below procedures for lubricating:

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

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

6.4 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.

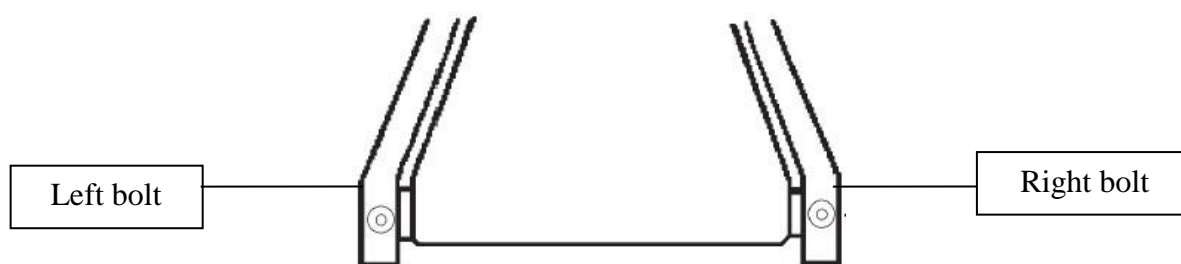
If the surface is slick when touched, then no further lubrication is needed.

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.

6.5 Belt Adjustment

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



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

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

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

6.6 Belt Tracking Adjustment

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

The procedures are as below:

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

If the belt shifts to right, tighten the right bolt and loosen the left bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered itself; If belt shifts to left, tighten the left bolt and loosen the right bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered. When adjusting the belt using the 6 mm Hexagonal

Wrenches, it is important to adjust the belt in half turn increments. Over adjusting the belt can cause damage to the mat.

7. EXERCISE GUIDE

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

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

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

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

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

9. Parts list

#	DESCRIPTION	REMARKS	QTY
1	BASE FRAME		1
2	RIGHT UPRIGHT		1
3	LEFT UPRIGHT		1
4	COMPUTER		1
5	MAIN FRAME		1
6	MOTOR SEAT		1
7	FRONT ROLLER		1
8	REAR ROLLER		1
9	RUNNING BOARD	456*976*18	1
10	RUNNING BELT	350*2200*1.6	1
11	INNER HEX BOLT	M12*60	2
12	OUTER HEX BOLT	M10*115	1
13	OUTER HEX BOLT	M10*25	1
14	OUTER HEX BOLT	M8*15	2
15	INNER HEX BOLT	M8*42	2
16	INNER HEX BOLT	M8*20	10
17	INNER HEX BOLT	M6*28	8
18	INNER HEX BOLT	M6*60	2
19	INNER HEX BOLT	M6*45	1
20	CROSS SCREW	M6*10	4
21	CROSS SCREW	M5*6	3
22	CROSS SCREW	ST3.0*8	2
23	CROSS SCREW	ST4.2*10	12
24	CROSS SCREW	M4*15	8
25	CROSS SCREW	ST3.5*30	2
26	FLAT WASHER	§12	2
27	FLAT WASHER	§10	4
28	FLAT WASHER	§8	20
29	ARC WASHER	§8	8
30	SPRING WASHER	§10	1
31	LOCK NUT	M10	2
32	LOCK NUT	M8	2

#	DESCRIPTION	REMARKS	QTY
33	CASING CAP	§ 28*§12.4*48	2
34	BOLT	§12.9*60*M8	1
35	COMPRESSION SPRING		1
36	DC MOTOR	1.25HP	1
37	PHOTOELECTRICAL SENSOR		1
38	SCREWS	M5*8	2
39	ZAGZIG WASHER	§ 5	2
40	MOTOR COVER UP	500*330*80	1
41	MOTOR COVER DOWN	500*330*68	1
42	SIDE RAIL	55.5*16*910*t1.5	2
43	END CAP	85*71.5*59.8	2
44	CUSHION	30*40*5	8
45	FOOT CUSHION	§ 23*§17.5*16	4
46	LOOP END CAP	§ 12*§24*9	2
47	C-style FOOT CUSHION	With § 38*1.5	2
48	WHEEL	§ 51.5*§9*22	2
49	END CAP	With □30*60	2
50	END CAP IN HAND BAR	With § 32* 1.5	4
51	FIX BLOCK	50*35*17	2
52	ADJUSTABLE AXLE	§ 40*30	1
53	DRIVING BELT	J180-6	1
54	FOAM GRIP	§27*§35*247	2
55	HANDLEBAR COVER		2
56	NYLON BUNDEL LINE	ST-100mm	2
57	ADHENSIVE TAPE	12*910*t2.0	4
58	ELECTRICITY CODE		1
59	COMPUTER		1
60	MAGNETIC RING		1
61	SENSOR	450mm Long	1
62	SWITCH		1
63	SUPPLY LINE		1
64	HAND PULSE WIRE	450mm long	2
65	CONTROLLER		1
66	HEX WRENCH		2
67	CROSS WRENCH		1

WARRANTY

for other countries

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

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

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

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



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

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

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

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

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

© COPYRIGHT

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

Reproduction prohibited!

Address of lokal distributor:



MOTORLAUFBAND

MASTER[®] F-09



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**



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

Hinweis – Lesen Sie ganze Anleitung vor der Benützung das Band.

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

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

1. Wichtige Sicherheitshinweise

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

BENUTZEN SIE NUR BESTIMMT KABEL ELEKTRISCHE SPANNUNG. BENUTZEN SI NICHT FALSCH ADAPTEREN ODER SONST BEARBEITE KABEL.

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

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

1.1 WICHTIGE INFORMATIONEN ÜBER DIE ELEKTRIZITÄT

ACHTUNG!

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

1.2 WICHTIGE BETRIEBSINFORMATIONEN

- Vor der Benützung der Maschine lesen Sie zuerst diese Anleitung.
- Die Veränderungen in der Geschwindigkeit oder im Hub können nicht sofort verlaufen. Stellen Sie forderne Geschwindigkeit auf dem Computer ein. Der Computer wird die Geschwindigkeit allmählich ändern.

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

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

2. HAUPT TECHNISCHE INFORMATIONEN

Hauptzweck: Das Turnen, Das Halten die Kondition

Diese Maschine ist bestimmt nur für die Haushaltbenützung.

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

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

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

Displej: LCD

Motor: 1,5hp

Betriebtemperatur: 5-40 °C

Geschwindigkeit: 1 ~ 12km/h

Lauffläche: 1020x360mm

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

Entfernung: 0.00~9.99 km

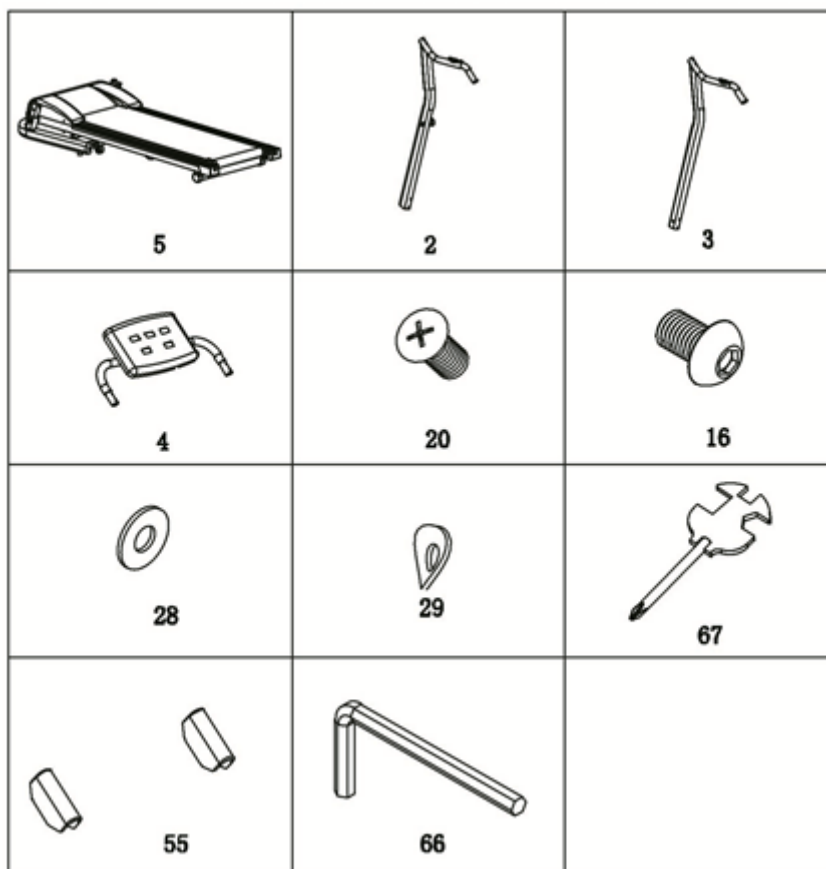
Kalorie: 0.00~999 Kalorien

Ausmaße: 1410*630*1250mm

Tragkraft: 100 kg

3. Inhalt der Packung

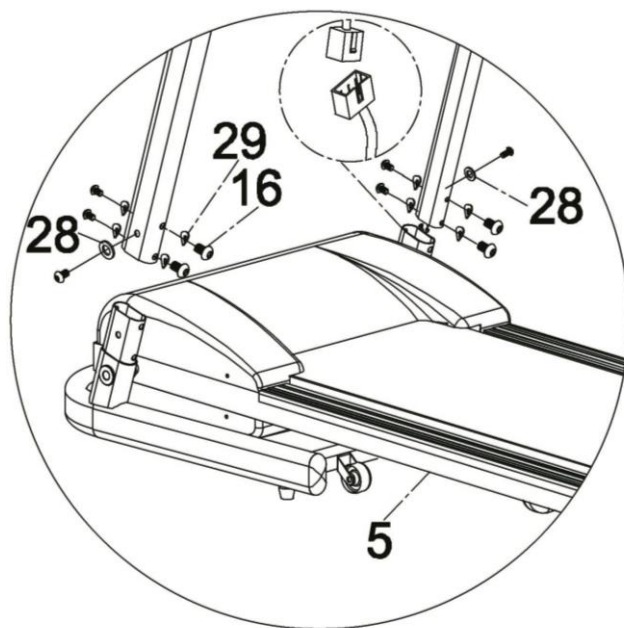
Zahl	Benennung	Menge
5	Hauptrahmen	1
2	Rechter Halter	1
3	Linker Halter	1
4	Computer	1
20	Kreuzschraube M6*10	4
16	Schraube M8*20	10
28	Unterlage $\varnothing 8$	2
29	Unterlage $\varnothing 8$	8
55	Deckung des Halter	2
66	Schlüssel	2
67	Schlüssel (13*15)	1



4. Montage

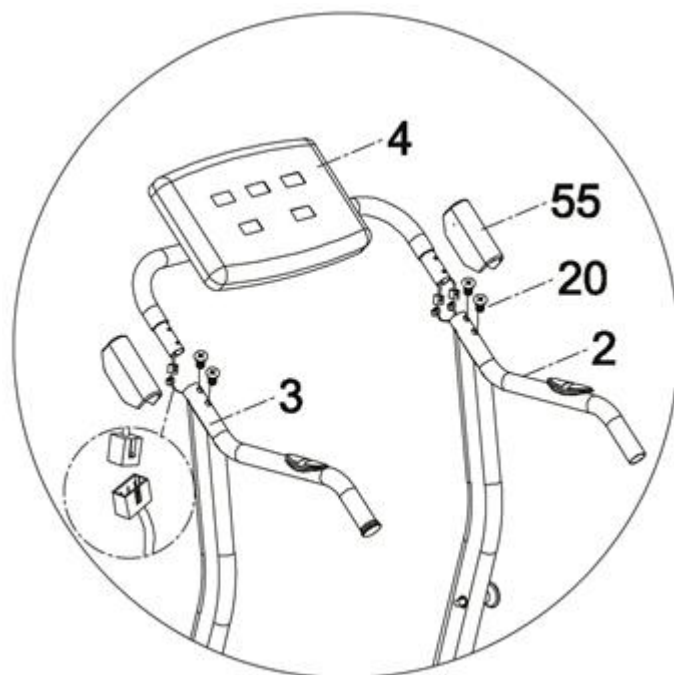
SCHRITT 1

Verbinden Sie das Kabel aus rechtem Halter mit dem Kabel aus dem Hauptrahmen, schieben Sie rechten Halter im Rahmen nach dem Bild ein. Geben Sie die Acht auf die Gefahr die Unterbrechung das Kabel. Der Halter sichern Sie mit den Schrauben (16) mit den Unterlagen (29) und (28). Auch linken Halter schieben Sie im Hauptrahmen ein und sichern Sie mit den Schrauben (16) mit den Unterlagen (29) und (28).



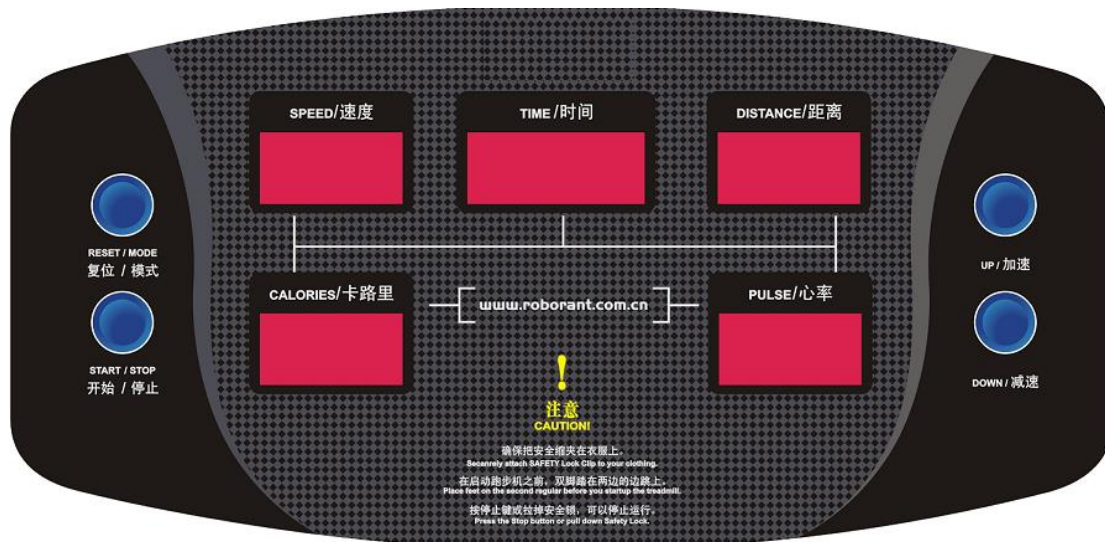
SCHRITT 2

Verbinden Sie die Kabel von die Pulssensoren mit den Kabel von dem Computer. Platzieren Sie vorderen Halter (4) in linkem und rechtem Halter, verbinden Sie sie mit den Schrauben (20). Auf beiden Seiten des Halter platzieren Sie die Deckungen (55).



5. BETRIEBSANWEISUNGEN

5.1 Display des Computeru



- “SPEED” – Fensterchen bildet die Informationen über die Geschwindigkeit: 0,8 – 10 km/h
- “TIME” – Fensterchen bildet aktuelle Zeit: 0:00 – 99:59, der Benutzer kann die Zielzeit das Turnen einstellen, während des Turnen bildet dann der Computer allmähliche Abrechnung aus diesem Wert.
- “DISTANCE” – Fensterchen bildet die Informationen über laufene Entfernung: 0,00 – 99,9, der Benutzer kann die Zielentfernung einstellen, während des Turnen bildet dann der Computer allmähliche Abrechnung aus diesem Wert.
- “CALORIES” – Fensterchen bildet verbrannte Kalorien: 0,00 – 99,9, der Benutzer kann den Zielwert verbrannte Kalorien einstellen, während des Turnen bildet dann der Computer allmähliche Abrechnung aus diesem Wert.
- “PULSE” – Fensterchen bildet die Informationen über Pulsfrequenz des Benutzer von 60 bis 200 Schlägen pro Minute. Abbildene Angaben können Sie nicht zu den Arztzwecke benutzen. Die Angaben sind nur orientierung.

5.2 COMPUTERDRUCKKNÖPFE

- (1) **START/STOP** – der Druckknopf dient zu der Einschaltung und zu dem Ausmachen des Bandes. Anfangsgeschwindigkeit des Bandes ist 0,8 km/h.
- (2) **UP, DOWN** – Drückknöpfe dienen zu der Erhöhung/Verminderung der Werte bei der Einstellung einzelne Größe (Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung...), für schnellere Aufgabenstellung ist möglich den Druckknopf drücken und halten.

- (3) **RESET/MODE** – mit der Drückung den Druckknopf wählen Sie die Programme oder ändern Sie die Wale der Programme (zum Beispiel 0:00 für manuelle Mode, 15:00 für Mode die Abrechnung der Zeit, 50 für Abrechnung verbrannter Kalorien usw.)

5.3 Steuerung

1. Drücken Sie den Druckknopf UP/DOWN für die Einstellung die Zeit des Turnen.
2. Drücken Sie den Druckknopf *START/STOP* für den Anfang des Turnen, mit gleichem Druckknopf stoppt die Maschine. Für schnellen Stopp ist möglich auch den Sicherheitsschlüssel herausziehen.
3. Drücken Sie den Druckknopf MODE für die Auswahl das Programm oder ihres Änderung.
4. Drücken Sie den Druckknopf START/STOP und das Programm fängt an.
5. Wenn Sie das Programm wählen, das mit der Pulsfrequenz operiert, es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren minimal 5 Sekunden halten.
6. Für den Stopp des Bandes drücken Sie wieder den Druckknopf *START/STOP*.

5.3.1 Manuelle Mode

- Das Band steht, wenn Sie den Druckknopf START/STOP drücken und das Band fährt mit der Geschwindigkeit 0,8 km/h an, weitere Fensterchen bilden die Werte „0“, mit der Drückung die Druckknöpfe UP/DOWN ist möglich die Geschwindigkeit den Lauf ändern. Stoppen Sie das Band mit der Drückung den Druckknopf START/STOP.
- **Das Band ist stoppt**, mit der Drückung den Druckknopf MODE betreten Sie in die Mode die Abrechnung der Zeit, mit der Hilfe der Druckknöpfe UP/DOWN können Sie beliebig voreinstellene Zeit das Turnen (15:00) im Intervall 1000-99:00 ändern.
- Sie sind **in der Mode die Abrechnung der Zeit**, mit weiterer Drückung der Druckknopf MODE betreten Sie in die Mode die Abrechnung die Entfernung. Mit der Hilfe der Druckknöpfe UP/DOWN können Sie beliebig voreinstellene Länge der Strecke (1,0) im Intervall 0,5-99,9 ändern.
- Sie sind **in der Mode die Abrechnung der Entfernung**, mit weiterer Drückung der Druckknopf MODE betreten Sie in die Mode die Abrechnung verbrannte Kalorien. Mit der Hilfe der Druckknöpfe UP/DOWN können Sie beliebig voreinstellene Menge verbrannte Kalorien (50) im Intervall 10-999 ändern.
- Nach der Einstellung die Funktion schließen das Turnen mit dem Druckknopf START/STOP. Das Turnen können mit gleichem Druckknopf stoppen.

5.3.2 Programme

Der Computer Ihres Band bietet fünf voreinstellene Programme P1-P5 an. Mit der Drückung den Druckknopf RESET/MODE betreten Sie in der Auswahl die Programme, die Wahl des Programmes machen Sie mit den Druckknöpfe UP/DOWN. Können Sie die Zeit ausgewähltes Programm im Fensterchen TIME (wieder mit den

opët Drückknöpfe UP/DOWN). Nach der Vergehung einstellene Zeit holt das Programm wieder, die Maschine stoppt mit dem Druckknopf START/STOP.

5.3.3 Sicherheitsschlüssel

Das Laufband ist mit dem Sicherheitsschlüssel ausstatten. Nach ihrem Ausziehen stoppt das Band sofort, im Fensterchen TIME entdeckt die Meldung „ER-7“ und der Computer meldet laute Piepsung. In diesem Fall ist nötig das Band ausschalten und dann Sicherheitsschlüssel steckt wieder ein. Nach weitere Schließung können Sie das Band wieder benutzen.

6. INSTANDHALTUNG

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

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

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

HINWEIS: STOPPEN SIE DAS BAND VOR BESTEHEN.

6.1 Hauptreinigung

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

6.2 Hauptpflege

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

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

6.3 Schmierung des Bandes/der Platte/der Rädchen

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

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

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

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

Schmiervorfahrung:

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

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

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

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

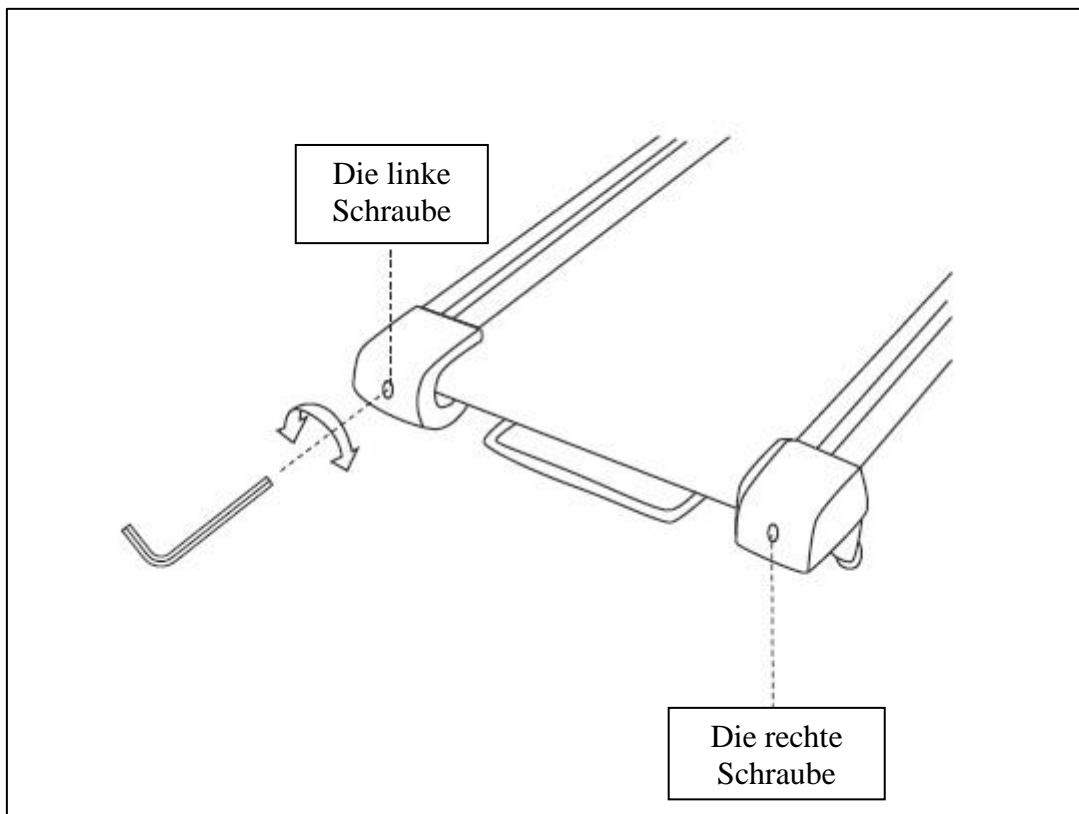
Wenn die Fläche glatt ist, dann müssen Sie nicht die schmieren.

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

Wir empfehlen Silikonöl im Spray benutzen.

6.5 Einstellung des Bandes

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



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

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

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

6.6 Einstellung des Bandes in der Mitte

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

▲ Zuerst stellen Sie die Geschwindigkeit auf niedriges Niveau ein

▲ Dann kontrollieren Sie, wohin das Band läuft.

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

7. TURNINSTRUKTIONEN

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

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

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

Wärm/ Stretchingturnen

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

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

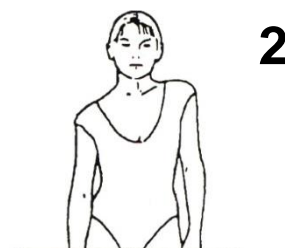
STRECKUNG DEN HALS

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



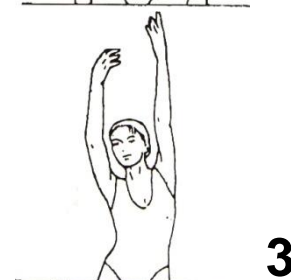
TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN

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



STRECKUNG DER ARME

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



STRECKUNG DES SCHENKEL

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



4

INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL

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

BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN

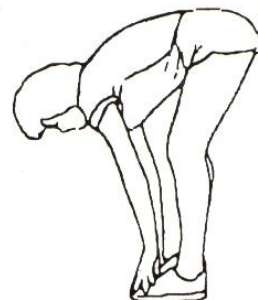
Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und bemühen Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in diesen Position etwa 20-30 Sekunden aus.



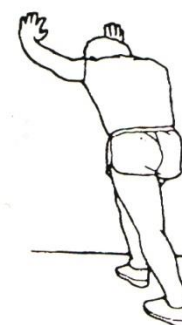
5

TURNEN AUF DEN KNIE

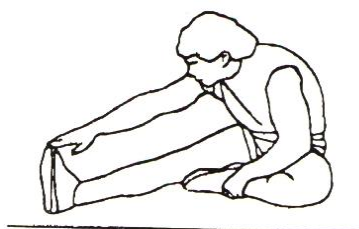
Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

**STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE**

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



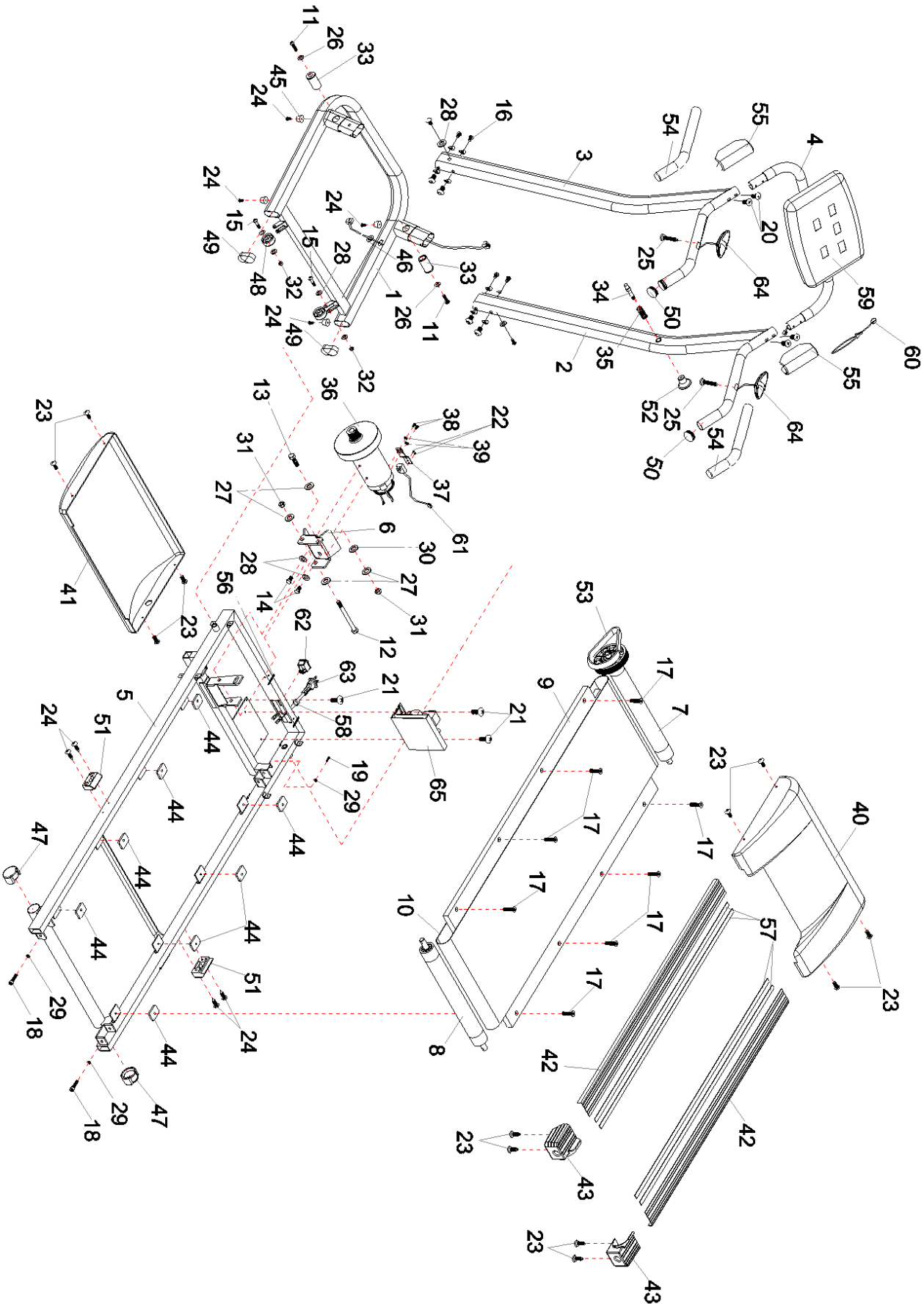
6



7

8

8. Entwurf



9. Liste der Ersatzteile

#	Beschreibung	Ausmaße	Stücke
1	Hauptteil		1
2	rechter Halter		1
3	linker Halter		1
4	Halter + Computer		1
5	Hauptrahmen		1
6	Setzung des Motor		1
7	vorderer Zylinder		1
8	hinterer Zylinder		1
9	Platte	456*976*18	1
10	Band	350*2200*1.6	1
11	Schraube	M12*60	2
12	Schraube	M10*115	1
13	Schraube	M10*25	1
14	Schraube	M8*15	2
15	Schraube	M8*42	2
16	Schraube	M8*20	10
17	Schraube	M6*28	8
18	Schraube	M6*60	2
19	Schraube	M6*45	1
20	Kreuzschraube	M6*10	4
21	Kreuzschraube	M5*6	3
22	Kreuzschraube	ST3.0*8	2
23	Kreuzschraube	ST4.2*10	12
24	Kreuzschraube	M4*15	8
25	Kreuzschraube	ST3.5*30	2
26	Unterlage	§12	2
27	Unterlage	§10	4
28	Unterlage	§8	20
29	Unterlage	§8	8
30	Federunterlage	§10	1
31	Mutter	M10	2
32	Mutter	M8	2

#	Beschreibung	Ausmaße	Stücke
33	Deckung	§28*§12.4*48	2
34	Schraube	§12.9*60*M8	1
35	Feder		1
36	Motor	1.25HP	1
37	Sensor		1
38	Schraube	M5*8	2
39	Unterlage	§5	2
40	obere Deckung des Motores	500*330*80	1
41	untere Deckung des Motores	500*330*68	1
42	Seitenschiene	55.5*16*910*t1.5	2
43	Deckung	85*71.5*59.8	2
44	Anschlag	30*40*5	8
45	Anschlag	§23*§17.5*16	4
46	Deckung	§12*§24*9	2
47	Anschlag	With §38*1.5	2
48	Rad	§51.5*§9*22	2
49	Deckung	With □30*60	2
50	Deckung des Halter	With §32* 1.5	4
51	Anschlag	50*35*17	2
52	Achse	§40*30	1
53	Riemen	J180-6	1
54	Schaumgrip	§27*§35*247	2
55	Deckung des Halter		2
56	Nylon. schnur	ST-100mm	2
57	Binde	12*910*t2.0	4
58	Durchgängin des Kabel		1
59	Computer		1
60	Magnet. kreis		1
61	Sensor	450mm Long	1
62	Umschalter		1
63	Kabel		1
64	Kabel von Sensor	450mm long	2
65	Regler		1
66	Schlüssel		2
67	Schlüssel		1

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

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

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

Hinweis:

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



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

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

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

Copyright - Autorenrecht

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

Die Adresse Lokal Verteiler:

