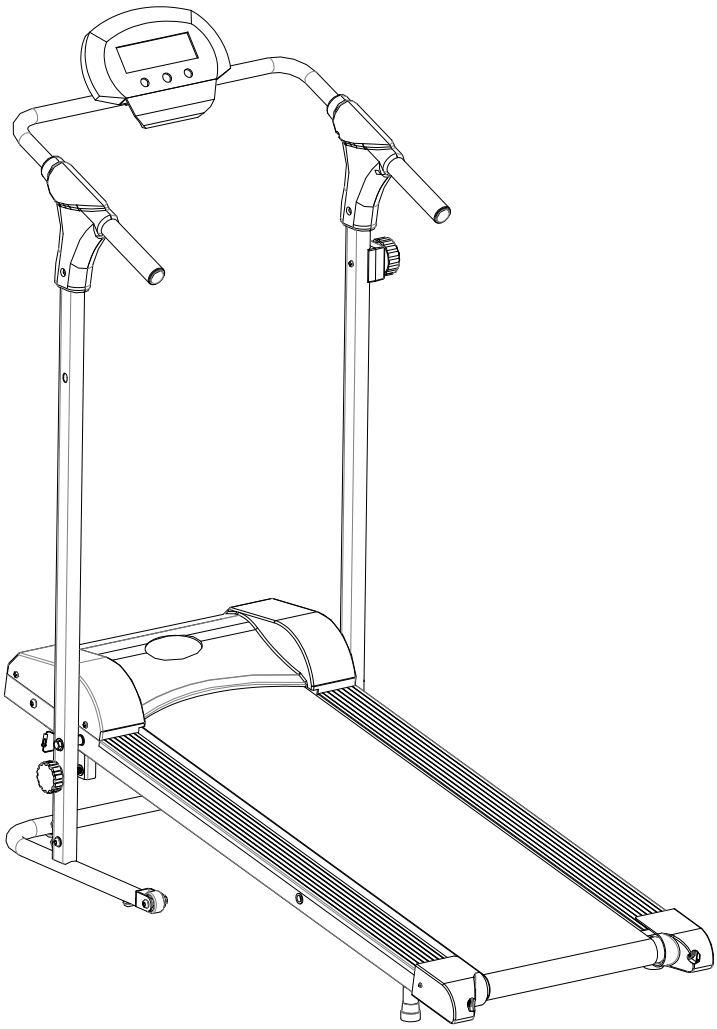
CZ

Magnetický běžecký pás MASTER® F-03

MAS-F03



Návod k použití

Upozornění – Před prvním použitím pásu si přečtěte následující pokyny.

Pro prodloužení životnosti pásu je třeba provádět pravidelnou údržbu. Neprováděním pravidelné údržby můžete zkrátit záruční dobu výrobku.

Důležité bezpečnostní upozornění

- Umístěte pás na rovnou a pevnou podlahu.
- 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.
- Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Nikdy nekapejte tekutinu a nevkládejte předměty do otevřených částí.
- Pás je vhodný pouze pro domácí použití, není určen pro dlouhodobé používání.
- Senzory tepové frekvence nejsou určeny k lékařským účelům. Různé faktory, včetně pohybu uživatelů mohou ovlivnit naměřené hodnoty. 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.
- 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.
- Maximální nosnost stroje je 100 kg.

DŮLEŽITÉ PROVOZNÍ INFORMACE

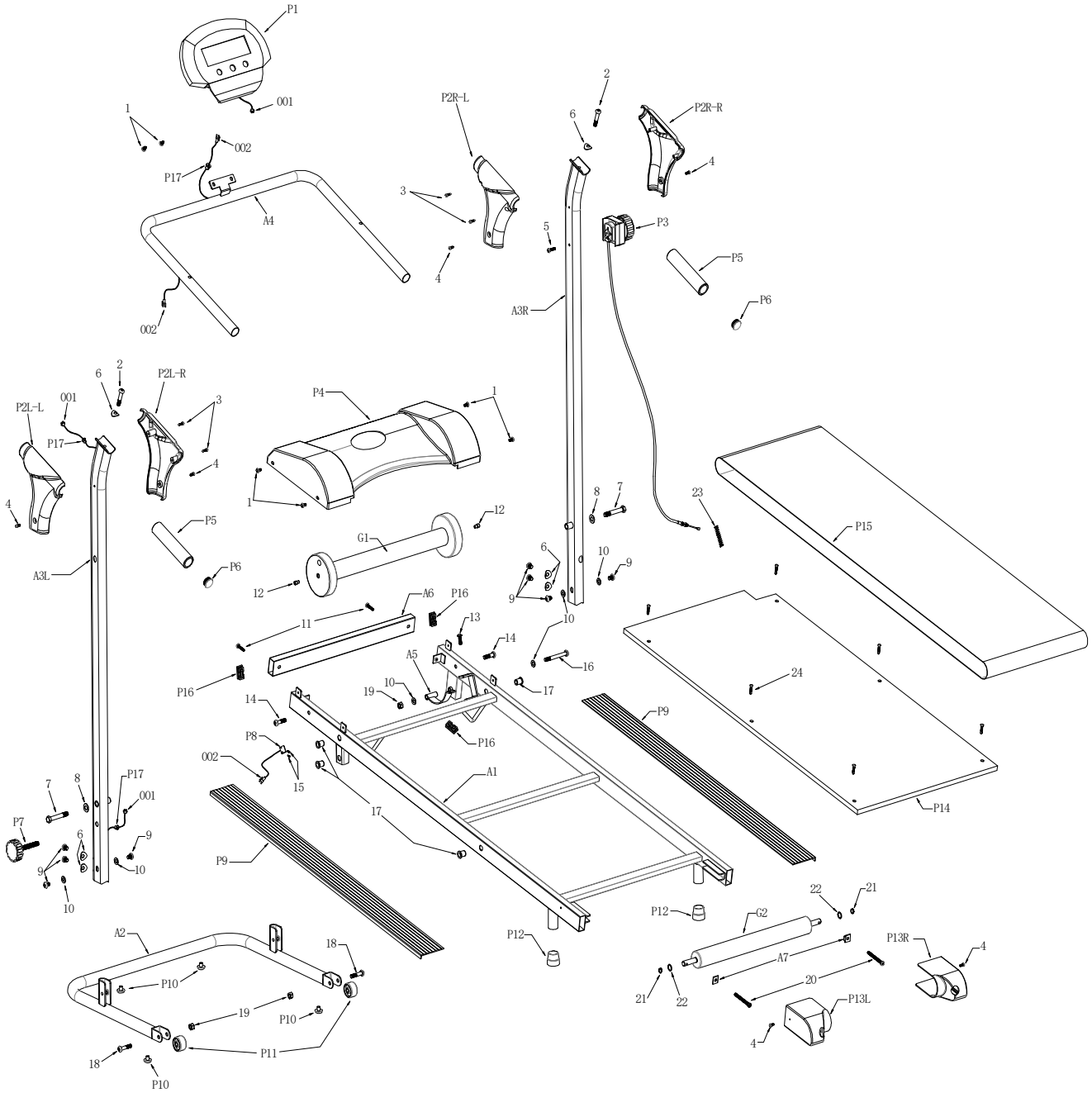
- Před použitím stroje si nejdříve přečtěte tento návod na použití.
- Buďte opatrní, pokud při běhání na pásu provádíte i jiné činnosti, jako je např. sledování televize, čtení apod. Rozptýlení při běhu na páse může způsobit ztrátu rovnováhy a následné zranění.
- Abyste zamezili ztrátě rovnováhy, NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, když je v pohybu.
- Při manipulaci s computerem se vždy přidržujte rukojetí.
- Při ovládání panelu tlačítek nevyvíjejte nadměrný tlak na tlačítka. Stačí malý tlak.

UPOZORNĚNÍ: STAV DESKY BĚŽECKÉHO PÁSU OVLIVŇUJE JEHO ŽIVOTNOST. DOPORUČUJEME PROTO TUTO ČÁST PRAVIDELNĚ PROMAZÁVAT. POKUD NEBUDE DESKA DOSTATEČNĚ PROMAZÁNA, MŮŽE DOJÍT K POŠKOZENÍ PÁSU. NA TENTO DEFEKT SE NEVZTAHUJE ZÁRUKA.

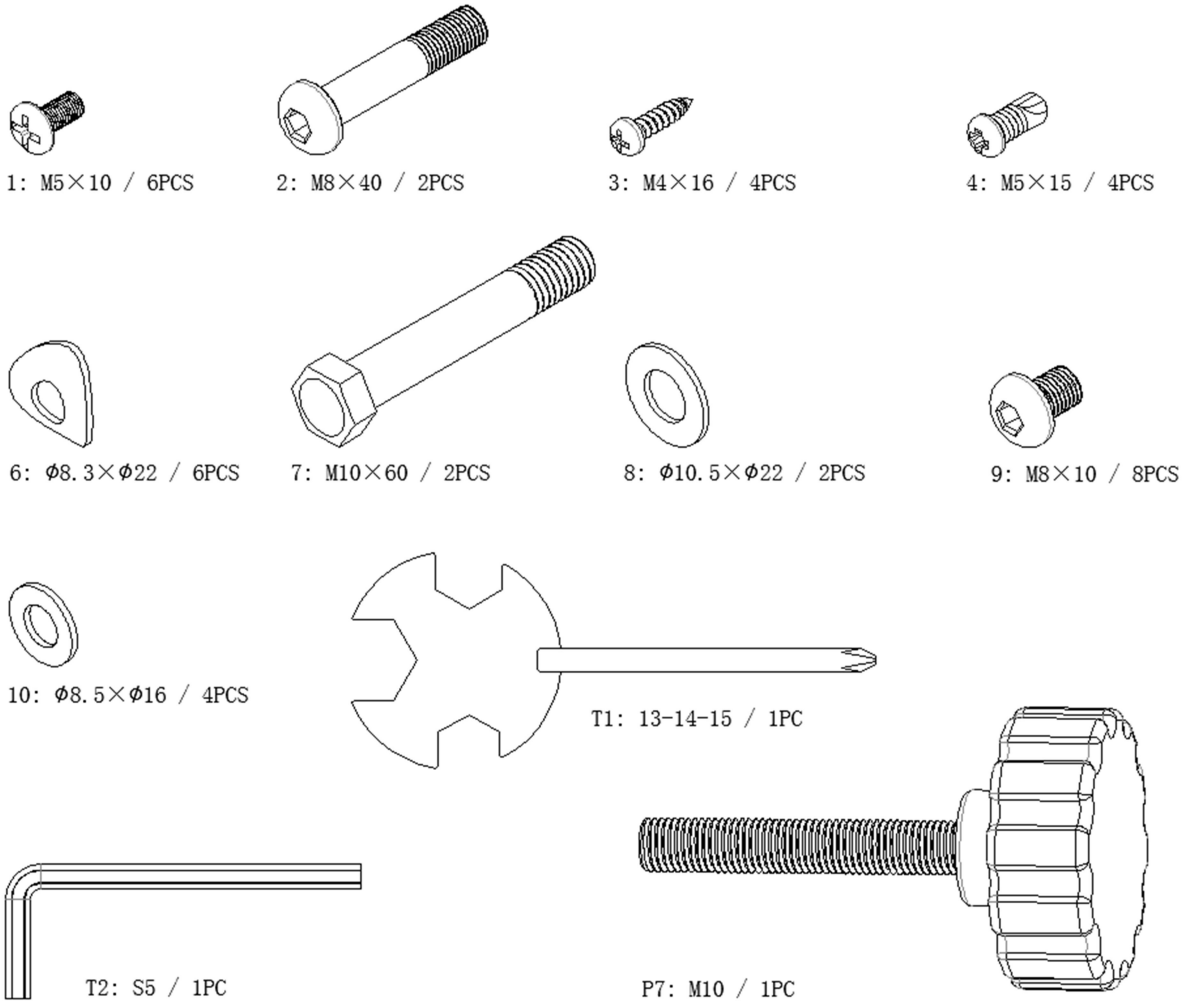
Při použití stroje hrozí riziko vytečení silikonového oleje, kterým jsou namazány jeho pohyblivé části, CHRAŇTE PROTO KOBEREC A PODLAHU POD PÁSEM.

Pravidelnou údržbou prodlužujete životnost běžeckého pásu. Pás a podložku udržujte v čistotě.

Nákres:


P1
001
1
002
P17
A4
002
P2R-L
3
4
2
6
P2R-R
4
5
P3
P5
A3R
P6
6
2
P2L-R
P2L-L
001
3
P17
4
4
P5
A3L
P6
P4
1
1
12
G1
12
8
7
23
P15
6
10
9
9
10
A6
P16
11
13
14
16
P16
A5
24
10
19
17
14
P9
P8
P16
002
15
A1
17
P14
7
8
P17
001
P7
6
9
9
10
10
P9
22
21
P12
G2
A2
18
P12
P13R
4
P10
A7
21
22
20
19
P10
P13L
4
18
P11
P10

Seznam šroubů



Seznam částí

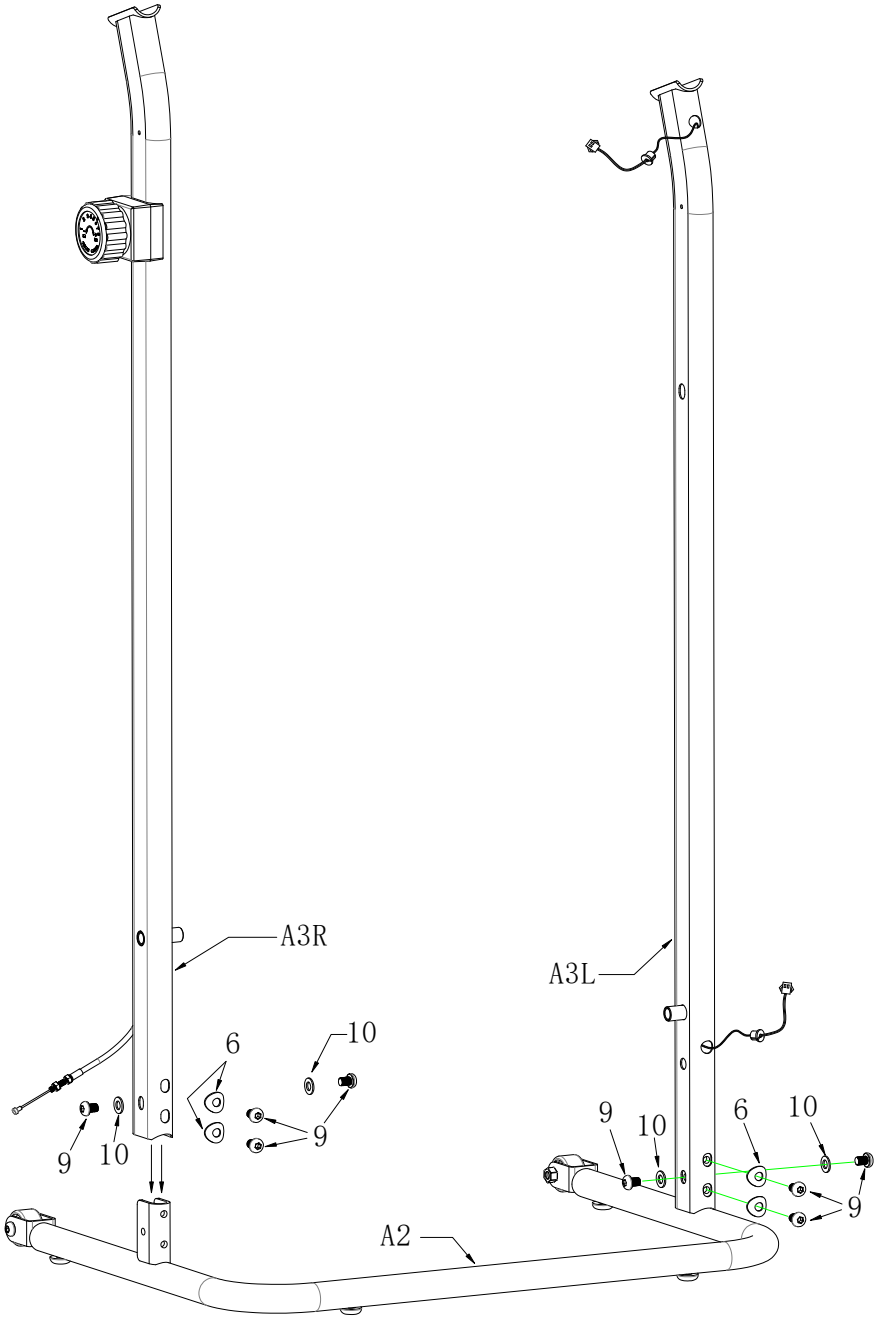
č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
A1	Hlavní rám	1	9	M8×10 šroub	8
A2	Stabilizační tyč	1	10	Ø8.5×Ø16 plochá podložka	4
A3L	Levá svislá tyč	1	11	M5 šroub	2
A3R	Pravá svislá tyč	1	12	Osa předního válce	2
A4	Rukojeti	1	13	M6 šroub	1
A5	Držák magnetu	1	14	M8 šroub předního válce	2
A6	Přední tyč rámu	1	15	M3 šroub senzoru	2
A7	Osa zadního válce	2	16	M8 šroub držáku magnetu	1
P1	Computer	1	17	Šroub	4
P2L-L	Levá krytka rukojeti	1	18	M8 šroub pohybliv. kola	2
P2L-R	Levý kryt rukojeti	1	19	M8 krytka	3
P2R-L	Pravá krytka rukojeti	1	20	M6 nastavovací šroub	2
P2R-R	Pravý kryt rukojeti	1	21	Kroužek	2
P3	Zátěžový šroub a kabel	1	22	Ø12.5×Ø16plochápodložka	1
P4	Kryt motoru	1	23	Pružina	1
P5	Pěnovka	2	24	M5 šroub běž. plochy	6
P6	Kryt tyče	2	001	Kabel 1	2
P7	Šroub	1	002	Kabel 2	2
P8	Senzor rychlosti	1	G1	Přední válec	1
P9	Boční kolejnice	2	G2	Zadní válec	1
P10	Polstr	4	1	M5×10 šroub	6
P11	Kolečka pro pohyb	2	2	M8×40 šroub	2
P12	Krytka nohy	2	3	M4×16 šroub	4
P13	Koncovka	2	4	M5×15 šroub	6
P14	Běžecká plocha	1	5	M5 šroub	1
P15	Běžecký pás	1	6	Ø8.3×Ø16 podložka	6
P16	Krytka	3	7	M10×60 vnější šest. šroub	2
P17	Krytka kabelu	3	8	Ø10.5×Ø22 plochá podložka	2

Složení stroje

KROK 1 :

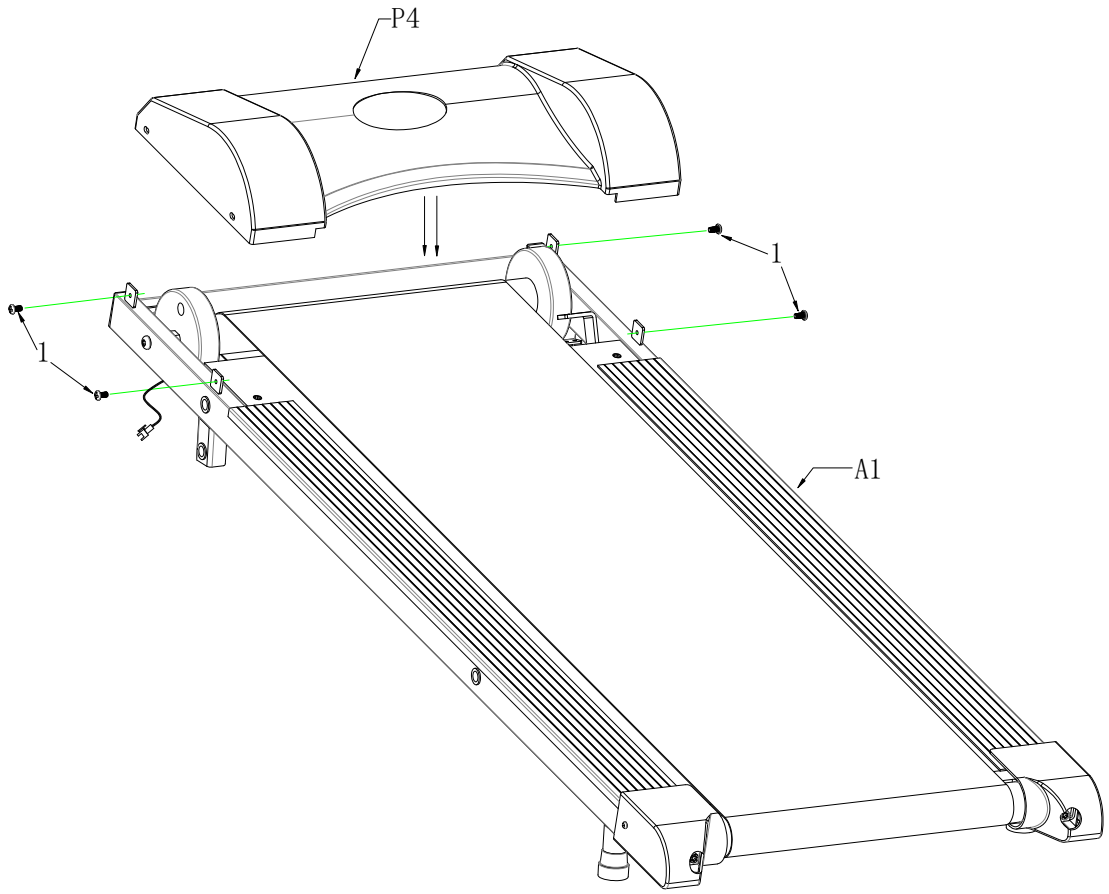
① Připevněte svislé tyče (A3L &A3R) k přední stabilizační tyči.

② Dotáhněte pomocí 8 ks šroubů M8-40（9）, 4 ks Ø8.5×Ø 16 podložek (10), 4 ks Ø8.3×Ø16 podložek (6).



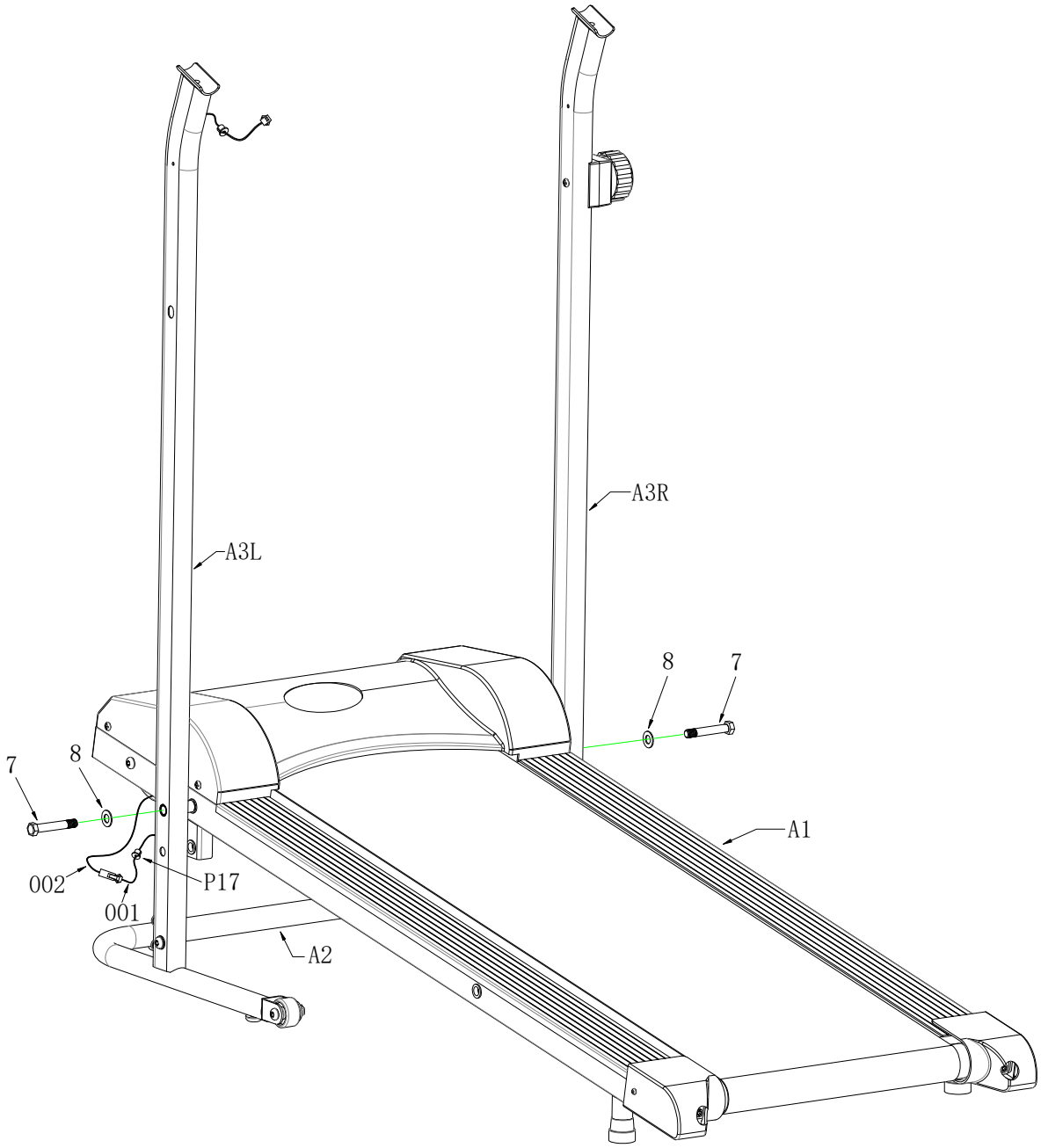
KROK 2:

Dejte kryt motoru (P4) na přední stranu hlavního rámu (A1), pak dotáhněte pomocí 4 ks M5 × 10 šroubu (1）.



KROK 3:

① Připevněte hlavní rám (A1) a svislé tyče (A3L/A3R) pomocí 2 šroubů M10x60 (7) a 2 ks plochých podložek Ø10.5×Ø22 (8).
② Spojte kabel 1 a kabel 2 v levé tyči, pak připevněte kryt kabelu (P17) na tyč.

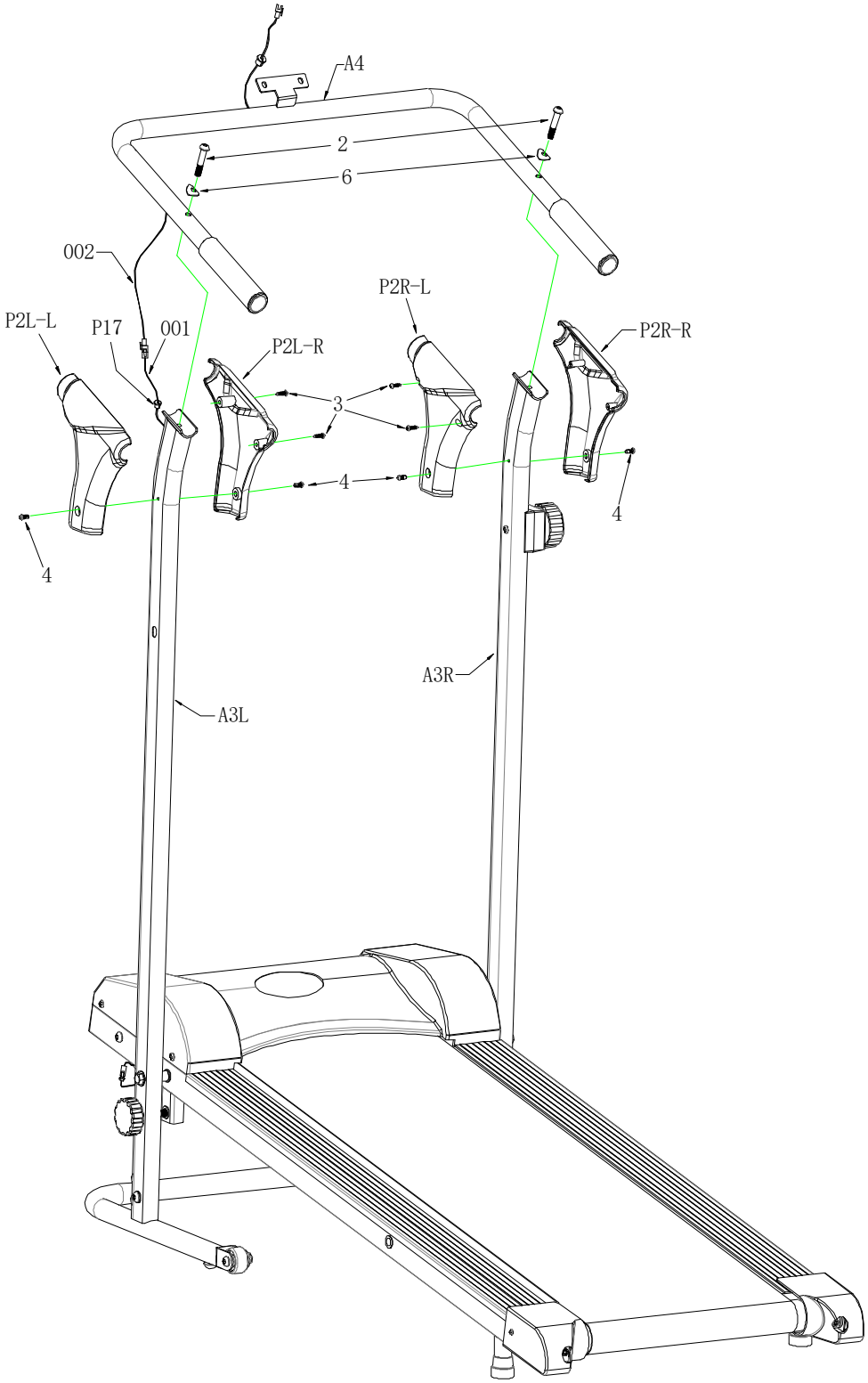


KROK 4:

① Připevněte rukojeti （A4）na svislé tyče (A3L/A3R）, pak je dotáhněte pomocí 2 šroubů M8×40（2）a 2 ks podložky Ø8.3×Ø16（6）.

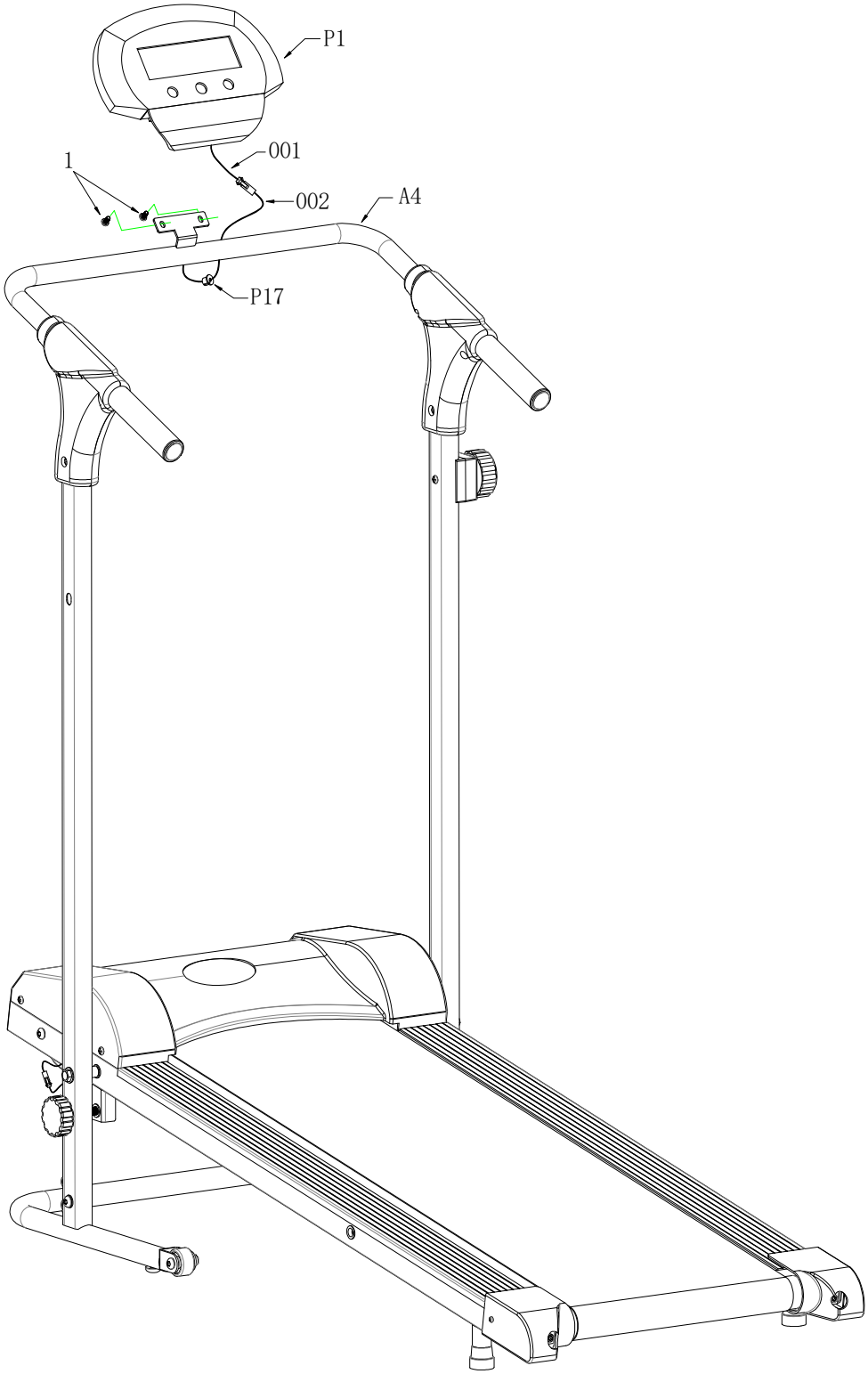
② Spojte kabel 2 (002) z rukojeti （A4）a kabel 1 (001) z levé tyče （A3L）, dejte kabely do tyče a zakryjte krytkou P17.

Dejte kryty na svislou tyč, pak je dotáhněte pomocí 4 šroubů M4x16 a 4 šroubů M5x15.



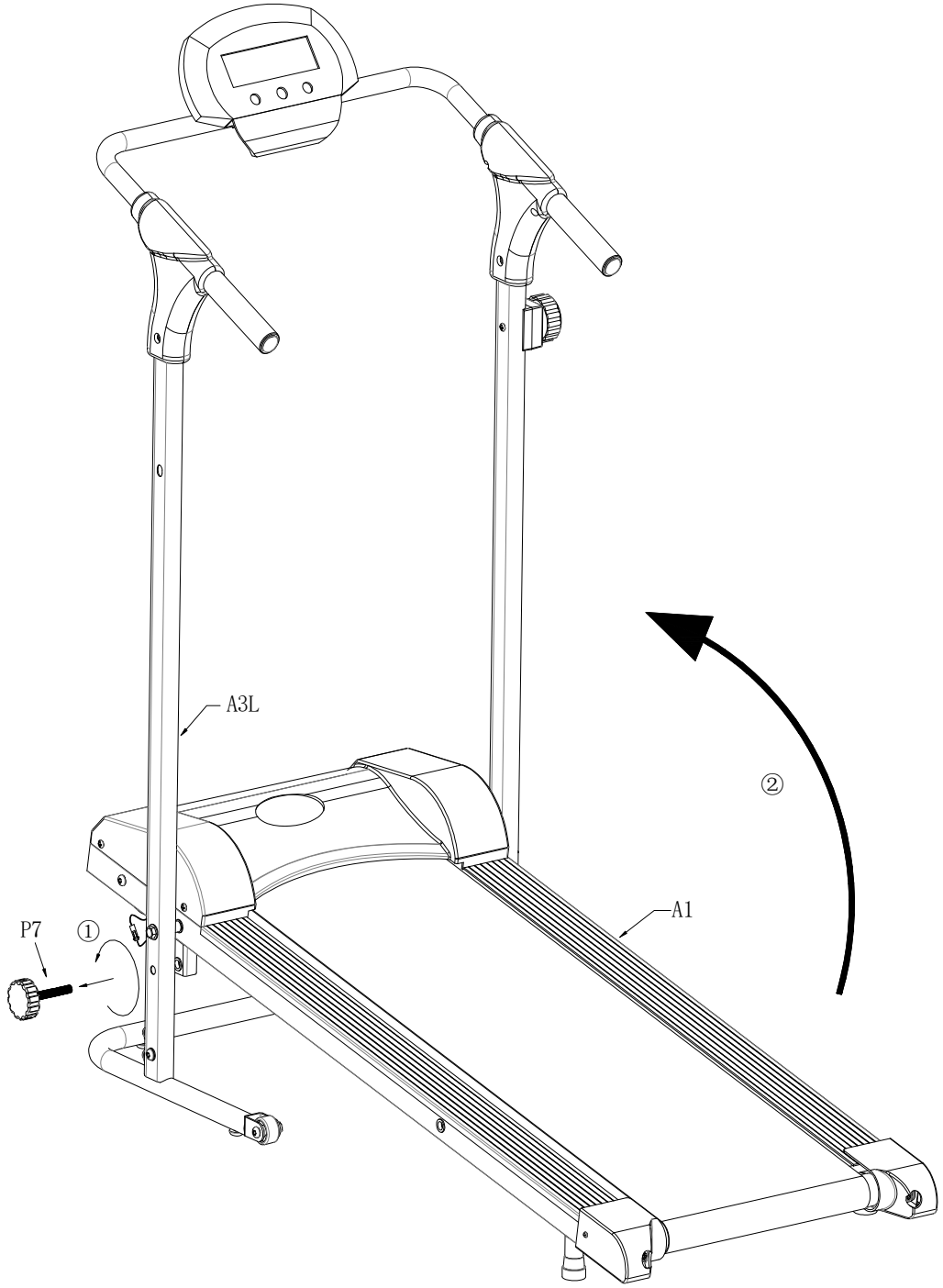
KROK 5:

① Připevněte computer na držák na rukojeti a dotáhněte pomocí 2 šroubů M5×10（1）.
② Připojte kabel 1 z compteru ke kabelu 2 z rukojeti （A4), pak vložte kabely do tyče zakryjte jej krytkou P17.

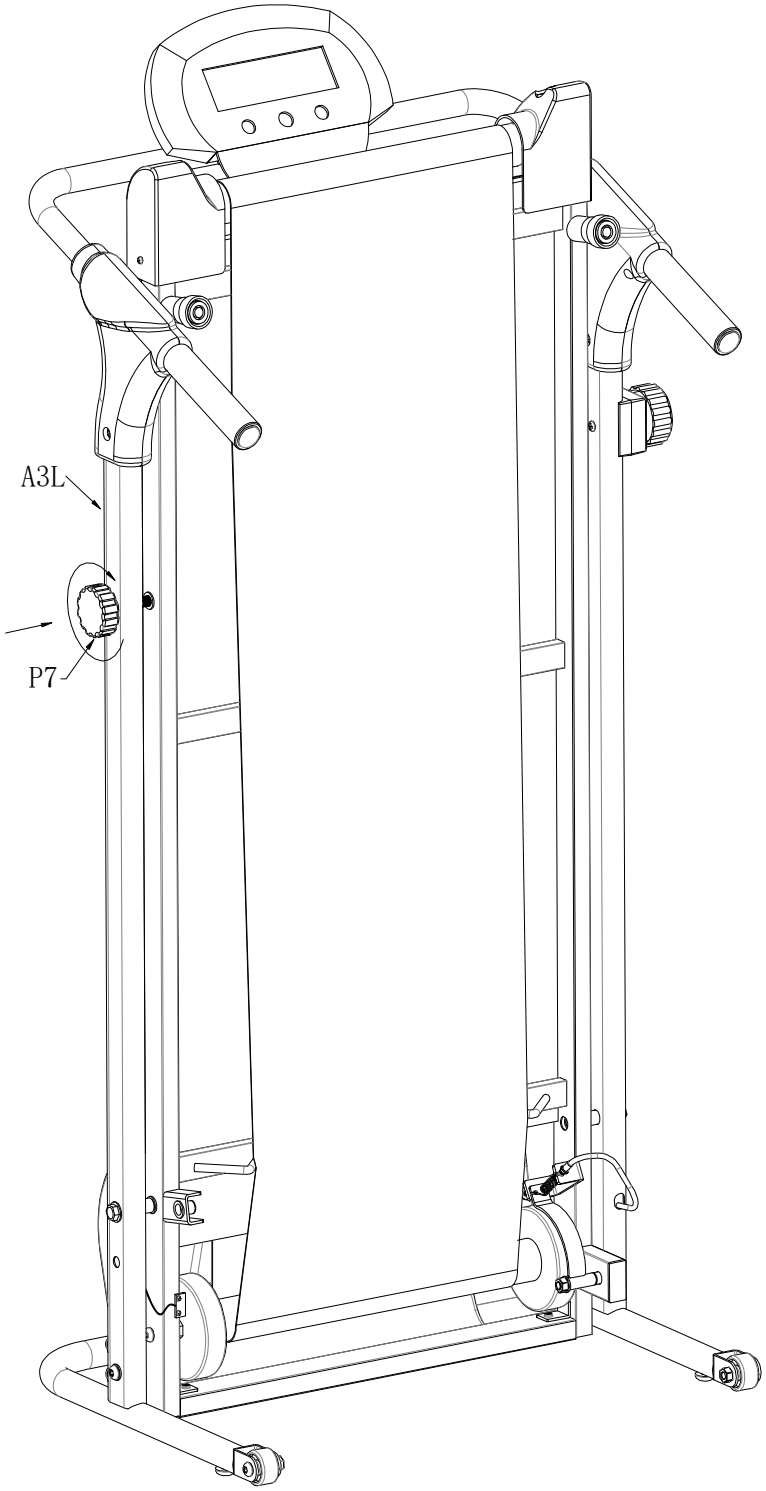


Skládání pásu

Uvolněte šroub (P7) z levé tyče, pak pás složte dle obrázku níže.



Pak pomocí šroubu (P7) pás opět zajistěte.

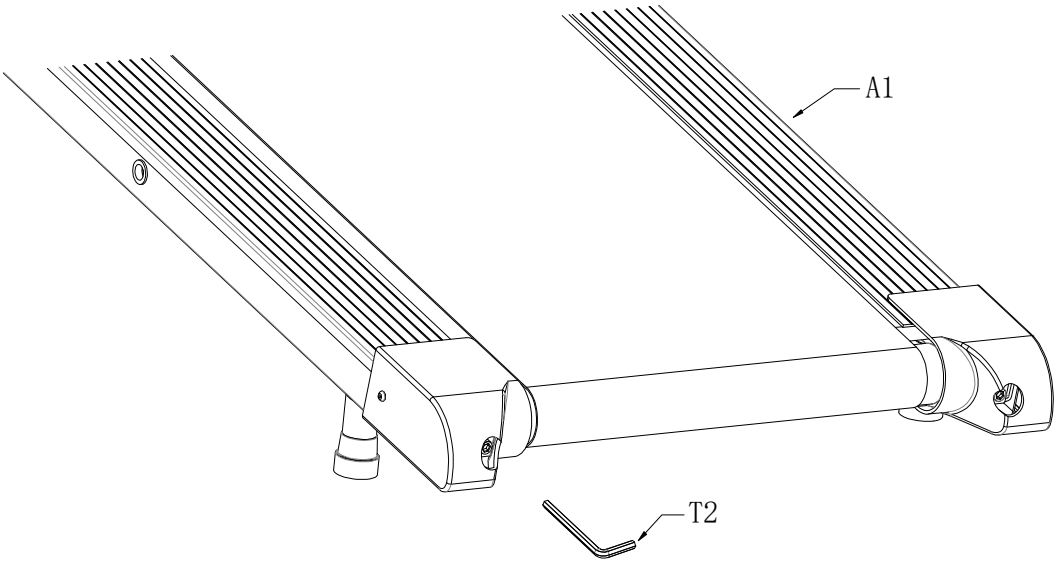

A3L
P7

Seřízení pásu

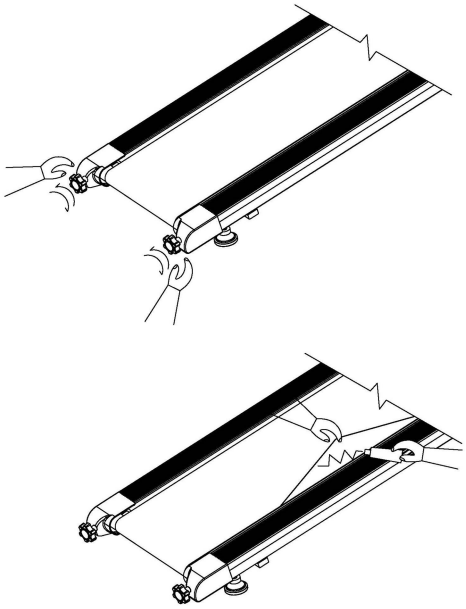
Pokud se na běžeckém pásu vyskytne cokoli z následujících situací, seřiďte jej pomocí imbusového klíče.

1. Pokud se běžecký pás pohybuje na pravou stranu, uvolněte šroub (T2) a upravte správnou polohu. Totéž proveďte, pokud je stejný stav na levé straně běžeckém pásu.

2. Pokud se běžecký pás nepohybuje hladce, namažte jej.



<u>Pro mazání doporučujeme použít silikonový olej ve spreji nebo speciální olej pro běžecké pásy</u>



COMPUTER

Tlačítka:

MODE vyberete požadovanou funkci

SET (pokud obsahuje) nastavíte hodnoty vybraných funkcí čas- vzdálenost-kalorie

RESET (pokud obsahuje) zmáčknutím tlačítka vymaže danou hodnotu na nulu

RECOVERY (pokud obsahuje)zmáčkněte tlačítko pro zjištění kondice

Funkce

- **TIME (čas):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na na položce TIME. Při běhu se bude zobrazovat celkový čas.
- **SPEED (rychlost):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce SPEED. Při běhu se bude zobrazovat aktuální rychlost.
- **DISTANCE (vzdálenost):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce DISTANCE. Zobrazovat se bude poslední uběhnutá vzdálenost.
- **ODO (celk. vzdálenost):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce ODO. Zobrazovat se bude celková uběhnutá vzdálenost.
- **CALORIE (kalorie):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce CALORIE. Při běhu se bude zobrazovat množství spálených kalorií.

PULSE (tepová frekvence) – Pokud model obsahuje:
Zmákčněte tlačítko MODE, dokud se na displeji neukáže symbol srdce nebo PULSE. Na computeru se bude ukazovat aktuální tepová frekvence. Pokud používáte ušní senzor, připněte klip na ušní boltec. Pokud se hodnota nezobrazuje, několikrát s ním pohněte, abyste našli správné místo.
Pokud používáte seznor v rukojetích, uchopte senzory oběma rukama a vyčkejte na zobrazení.

Upozornění:

1. Computer se automaticky vypne, pokud nedostane žádný impuls po dobu 3 minut, všechny hodnoty funkcí se uloží. Pro znovu zapojetí můžete zmáčknout jakékoliv tlačítko, nebo začněte cvičit.
2. Pokud se na dipsleji nezobrazují hodnoty, vyměňte baterie.
3. Specifikace baterií: 1 nebo 2 ks 1,5V AAA nebo AA baterií

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. Různé faktory, jako jsou pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při přenosu hodnot. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaši 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.

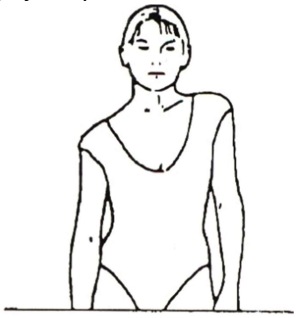
Zahřívací / Strečinková cvičení

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 rozehřátí 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 protahovačích 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.

PROTAŽENÍ PAŽÍ

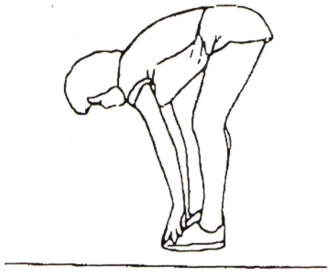
Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.

PROTAŽENÍ STEHNA

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

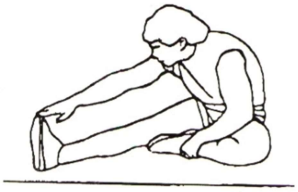
VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

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



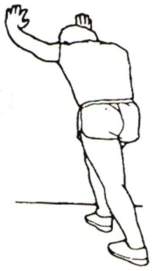
DOTEK PRSTŮ NA NOZE

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



CVIČENÍ NA KOLENA

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



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.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje

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.

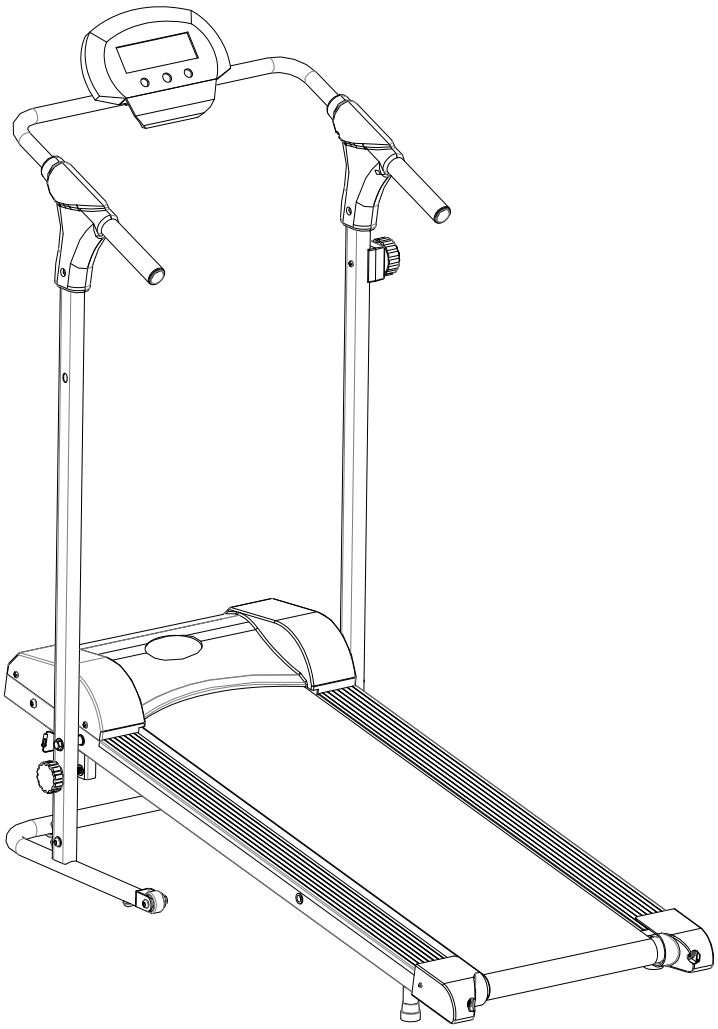
Copyright - autorská práva
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o.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

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

SK

Magnetický bežecký pás MASTER® F-03

MAS-F03



Návod na použitie

Upozornenie – Pred prvým použitím pásu si prečítajte následujúce pokyny.

Pre predĺženie životnosti pásu je potrebné robiť pravidelnú údržbu. Nerobením pravidelnej údržby môžete skrátiť záručnú dobu výrobku.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

- Umiestnite pás na rovnú a pevnú podlahu.
- Nepokladajte pás na koberec s vysokými chlpmi. Môže dôjsť k poškodeniu ako koberca, tak aj 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.
- Udržiavajte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- Nikdy nekvapkajte tekutinu a nevkladajte predmety do otvorených častí.
- Pás je vhodný len pre domáce použitie, nie je určený pre dlhodobé používanie.
- Senzory tepovej frekvencie nie sú určené k lekárskym účelom. Rôzne faktory, vrátane pohybu uživateľov môžu ovplyvniť namerané hodnoty. Senzory tepovej frekvencie sú určené len pre cvičebné účely pre určenie vývoja tepovej frekvencie pri cvičení.
- Pri nastupovaní a vystupovaní z pásu používajte bočné stĺpy.
- Používajte športovú obuv s pevnou pätou. Doporučujeme používať bežeckú obuv. Topánky s vysokým podpätkom, látkové topánky, sandále či bosé nohy nie sú vhodné pri použití pásu.
- Prevádzková teplota: 5 – 40°C.
- Maximálna nosnosť stroja je 100 kg.

DÔLEŽITÉ PREVÁDZKOVÉ INFORMÁCIE

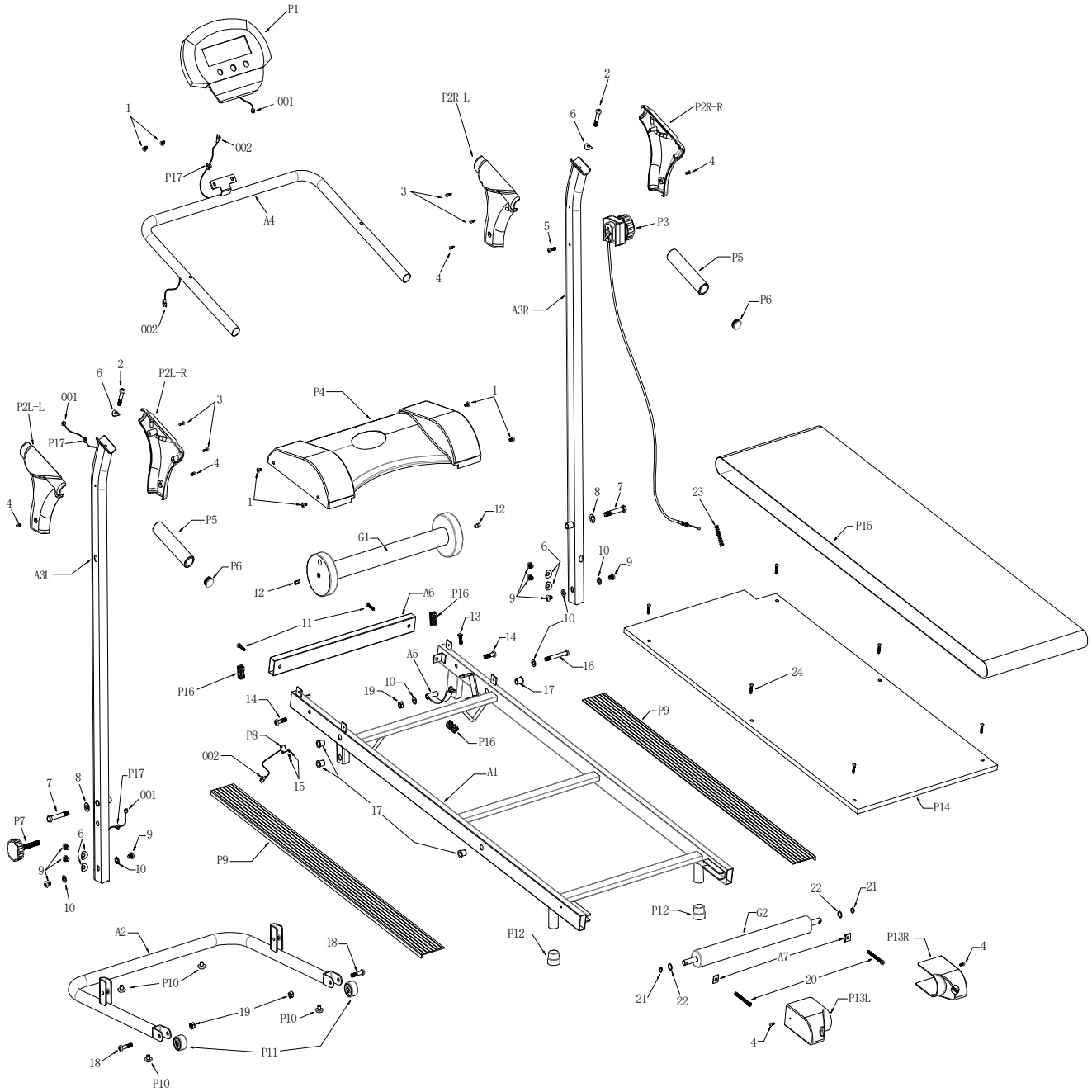
- Pred použitím stroja si najskôr prečítajte tento návod na použitie.
- Buďte opatrný, pokiaľ pri behaní na páse robíte aj iné činnosti, ako je napr. sledovanie televízie, čítanie apod. Rozptýlenie pri behu na páse môže spôsobiť stratu rovnováhy a následné zranenie.
- Aby ste zamedzili strate rovnováhy, NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, keď je v pohybe.
- Pri manipulácii s computerom sa vždy pridržiavajte rukovätí.
- Pri ovládaní panela tlačidiel nevyvíjajte nadmerný tlak na tlačidla. Stačí malý tlak.

UPOZORNENIE: STAV DOSKY BEŽECKÉHO PÁSU OVPLYVŇUJE JEHO ŽIVOTNOSŤ. DOPORUČUJEME PRETO TÚTO ČASŤ PRAVIDELNE PREMAZÁVAŤ. POKÝM NEBUDE DOSKA DOSTATOČNE PREMAZANÁ, MÔŽE DÔJSŤ K POŠKODENIU PÁSU. NA TENTO DEFEKT SA NEVZŤAHUJE ZÁRUKA.

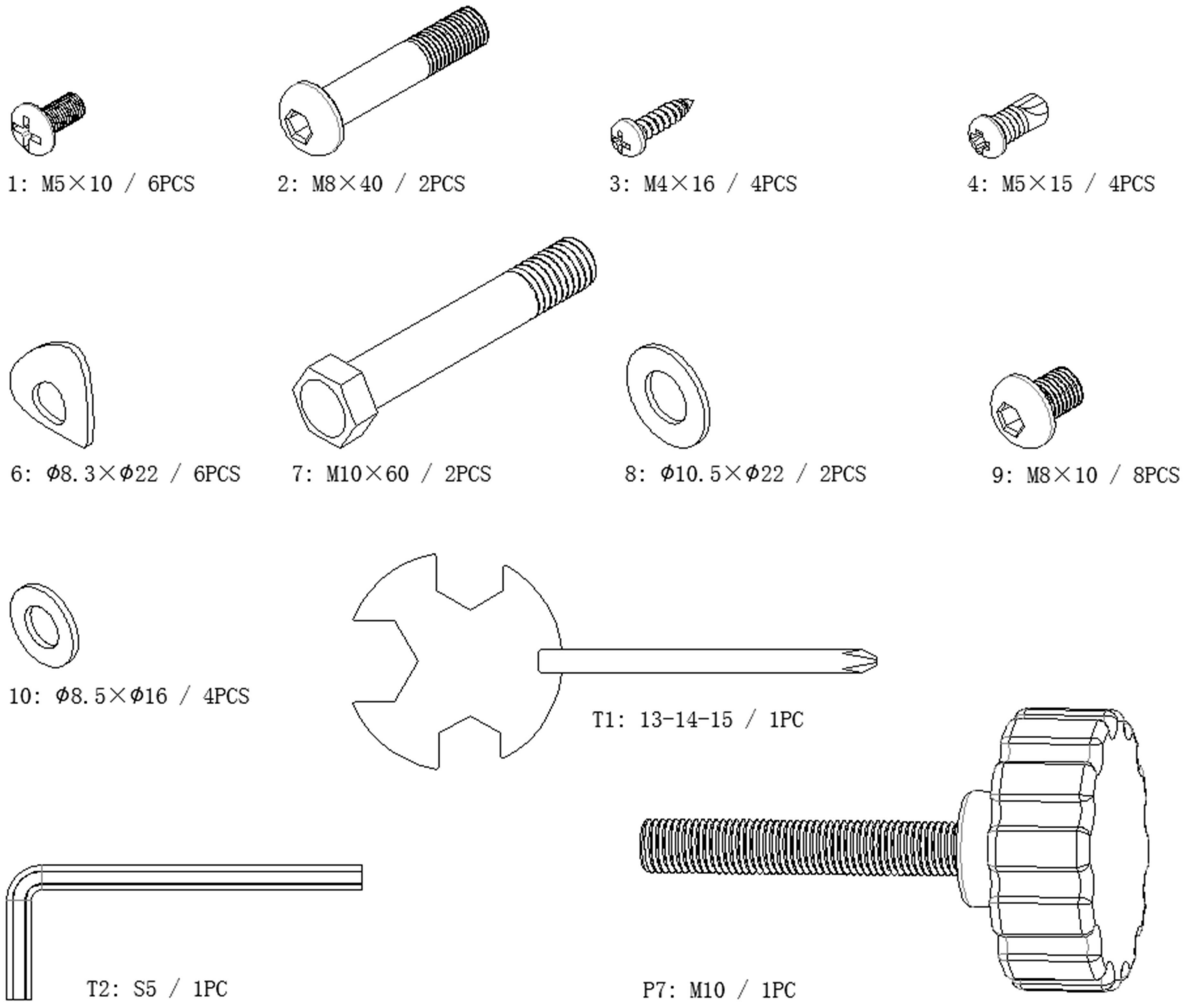
Pri použití stroja hrozí riziko vytečenia silikónového oleja, ktorým sú namazáne jeho pohyblivé časti, CHRÁŇTE PRETO KOBEREC A PODLAHU POD PÁSOM.

Pravidelnou údržbou predlžujete životnosť bežeckého pásu. Pás a podložku udržujte v čistote.

Nákres:


P1
001
1
002
P17
A4
002
P2R-L
3
4
2
6
P2R-R
4
5
P3
P5
P6
A3R
6
2
P2L-R
001
P2L-L
P17
3
4
4
P5
P6
A3L
P4
1
1
12
G1
12
8
7
23
P15
6
10
9
9
10
A6
P16
11
13
14
16
P16
A5
10
19
17
24
14
P9
P16
P8
002
15
A1
17
P14
7
8
P17
001
P7
6
9
9
10
10
P9
22
21
P12
G2
P12
A2
18
P13R
4
P10
A7
19
P10
20
21
22
P13L
18
P11
4
P10

Zoznam skrutiek



Zoznam časti

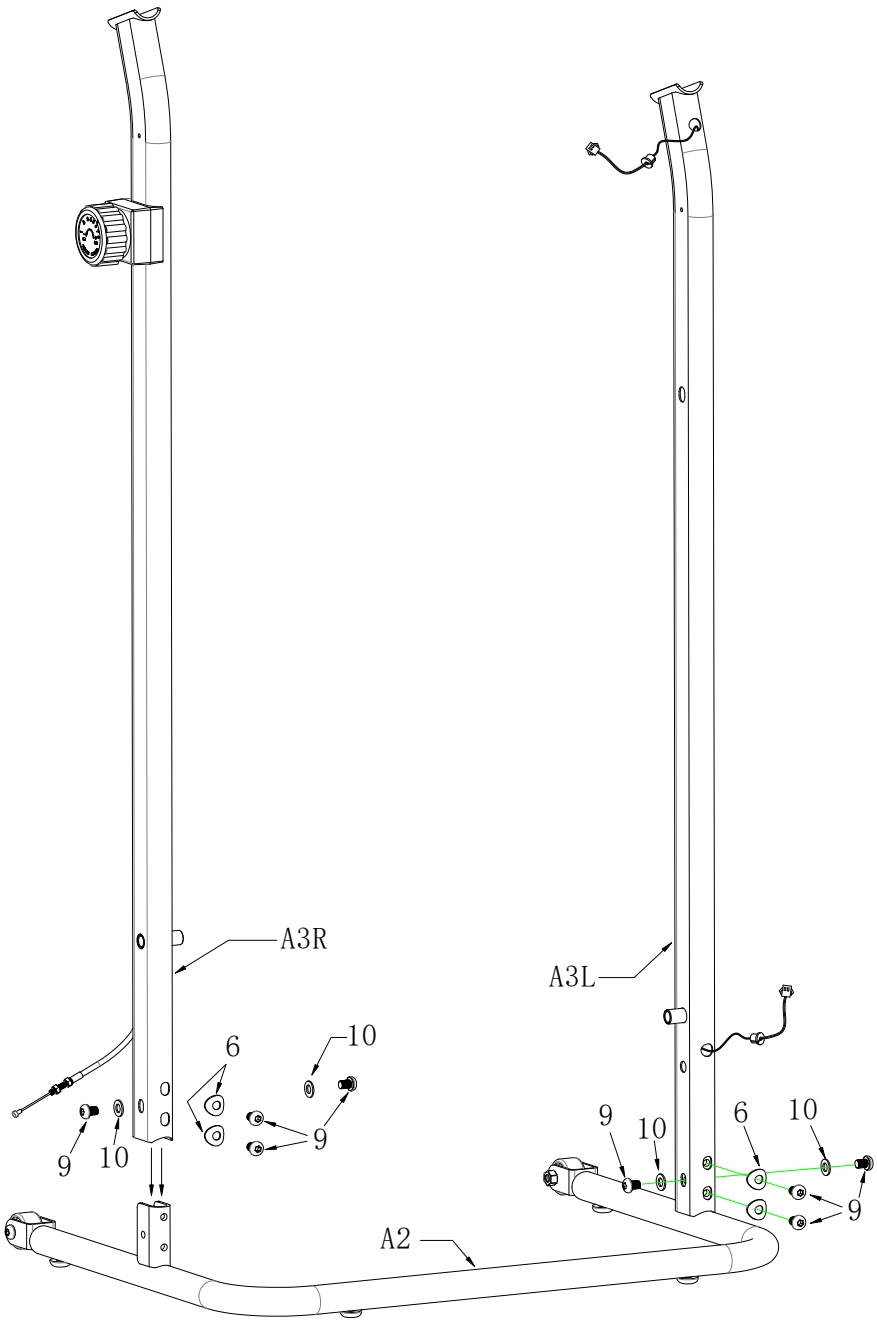
č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
A1	Hlavný rám	1	9	M8×10 skrutka	8
A2	Stabilizačná tyč	1	10	Ø8.5×Ø16 plochá podložka	4
A3L	Ľavá zvislá tyč	1	11	M5 skrutka	2
A3R	Pravá zvislá tyč	1	12	Os predného valca	2
A4	Rukoväte	1	13	M6 skrutka	1
A5	Držiak magnetu	1	14	M8 skrutka predného valca	2
A6	Predná tyč rámu	1	15	M3 skrutka senzoru	2
A7	Os zadného valca	2	16	M8 skrutka držiaku magnetu	1
P1	Computer	1	17	Skrutka	4
P2L-L	Ľavá krytka rukoväte	1	18	M8 skrutka pohybliv. kolesa	2
P2L-R	Ľavý kryt rukoväte	1	19	M8 krytka	3
P2R-L	Pravá krytka rukoväte	1	20	M6 nastavovacia skrutka	2
P2R-R	Pravý kryt rukoväte	1	21	Krúžok	2
P3	Záťažová skrutka a kábel	1	22	Ø12.5×Ø16 plochá podložka	1
P4	Kryt motora	1	23	Pružina	1
P5	Penovka	2	24	M5 skrutka bež. plochy	6
P6	Kryt tyče	2	001	Kábel 1	2
P7	Skrutka	1	002	Kábel 2	2
P8	Senzor rýchlosti	1	G1	Predný valec	1
P9	Bočné koľajnice	2	G2	Zadný valec	1
P10	Polster	4	1	M5×10 skrutka	6
P11	Kolieska pre pohyb	2	2	M8×40 skrutka	2
P12	Krytka nohy	2	3	M4×16 skrutka	4
P13	Koncovka	2	4	M5×15 skrutka	6
P14	Bežecká plocha	1	5	M5 skrutka	1
P15	Bežecký pás	1	6	Ø8.3×Ø16 podložka	6
P16	Krytka	3	7	M10×60 vonkajšia šesť. skrutka	2
P17	Krytka kábla	3	8	Ø10.5×Ø22 plochá podložka	2

Zloženie stroja

KROK 1 :

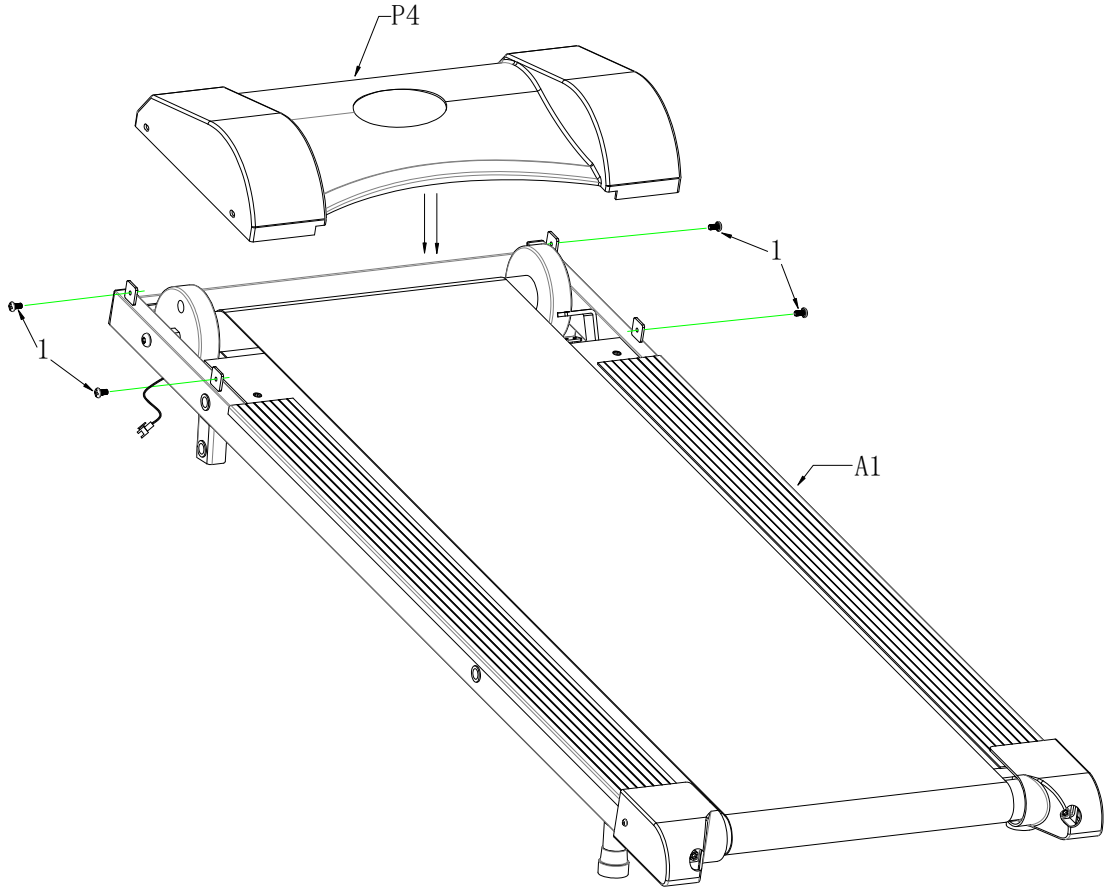
③ Pripevnite zvislé tyče (A3L &A3R) k prednej stabilizačnej tyči.

④ Dotiahnite pomocou 8 ks skrutiek M8-40（9）, 4 ks Ø8.5×Ø 16 podložiek (10), 4 ks Ø8.3×Ø16 podložiek (6).



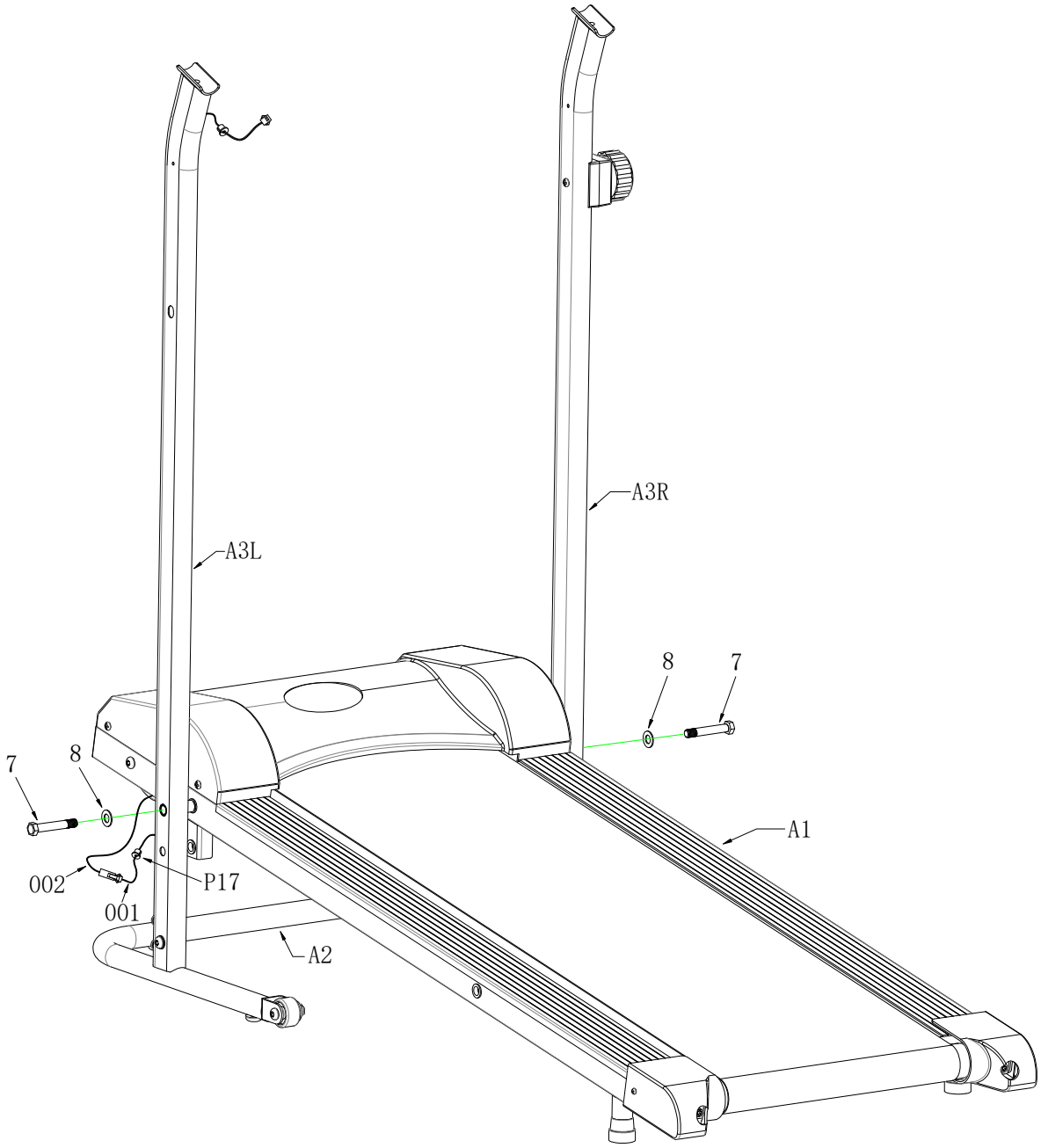
KROK 2:

Dajte kryt motora (P4) na prednú stranu hlavného rámu (A1), potom dotiahnite pomocou 4 ks M5 × 10 skrutiek (1）.



KROK 3:

③ Pripevnite hlavný rám (A1) a zvisle tyče（A3L/A3R）pomocou 2 skrutiek M10x60（7）a 2 ks plochých podložiek Ø10.5×Ø22 （8）.
④ Spojte kábel 1 a kábel 2 v ľavej tyči, potom pripevnite kryt kábla (P17) na tyč.

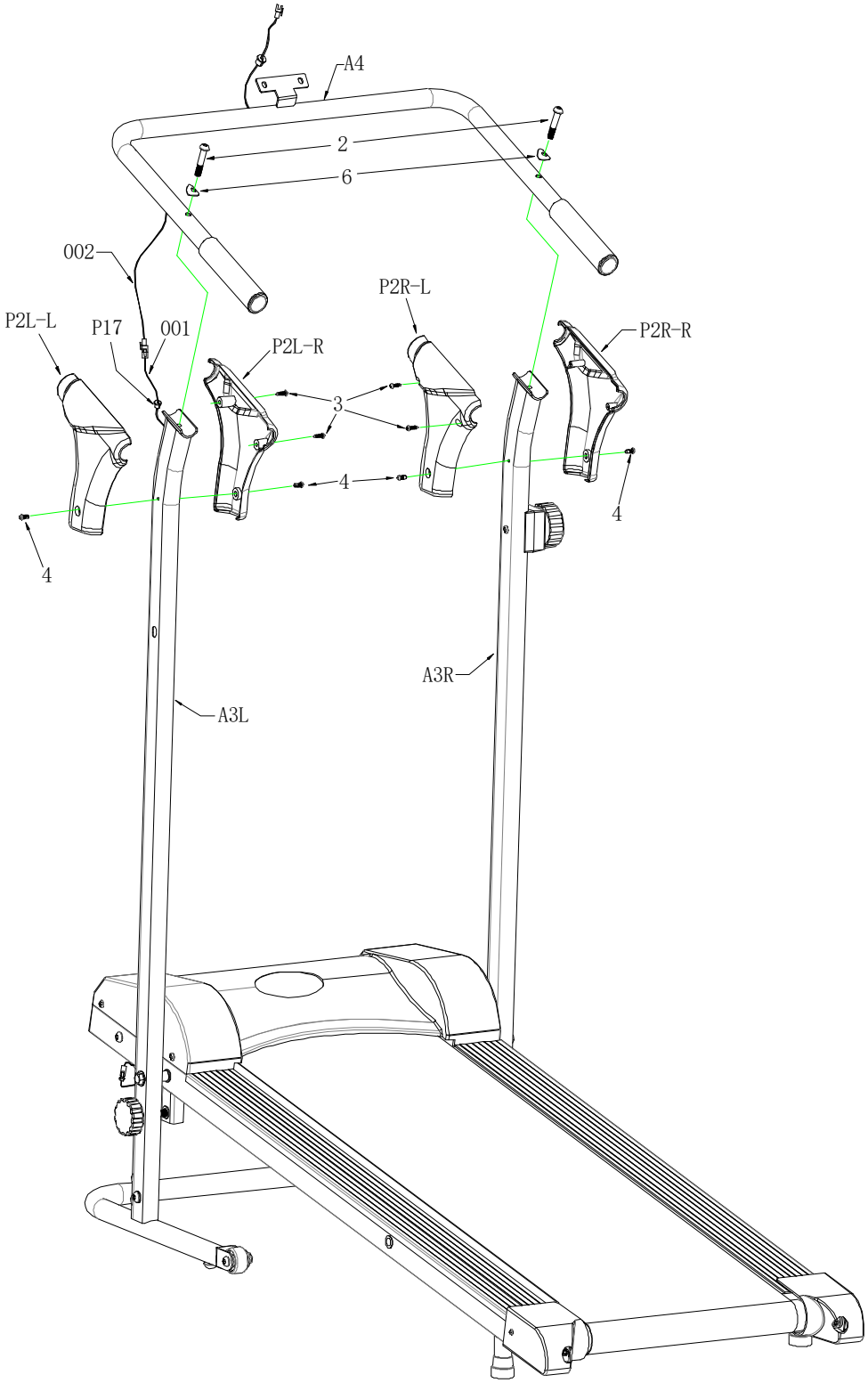


KROK 4:

③ Pripevnite rukoväte （A4）na zvislé tyče (A3L/A3R）, potom ich dotiahnite pomocou 2 skrutiek M8×40（2）a 2 ks podložky Ø8.3×Ø16（6）.

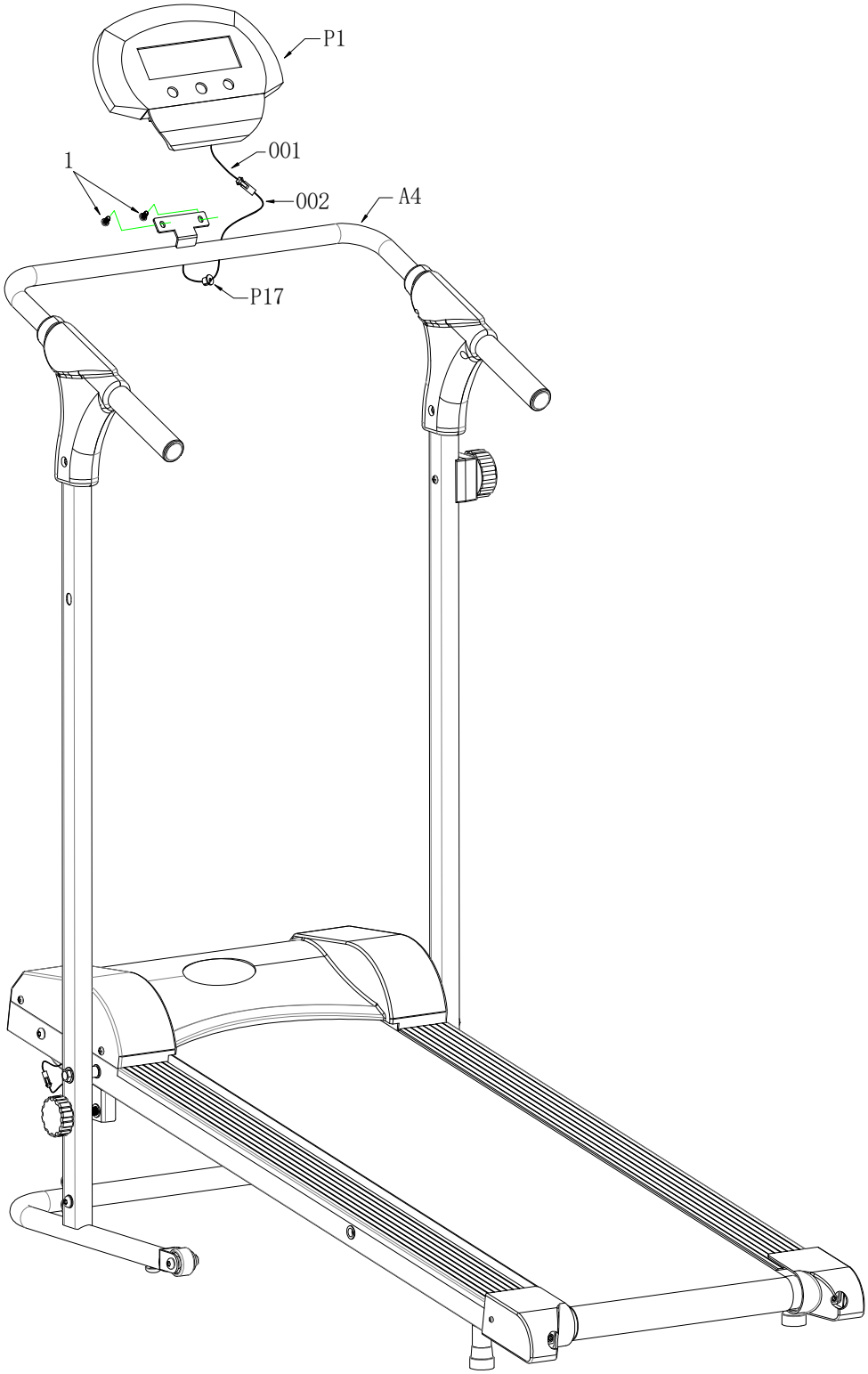
④ Spojte kábel 2 (002) z rukoväte（A4）a kábel 1 (001) z ľavej tyče （A3L）, dajte káble do tyče a zakryte krytkou P17.

Dajte kryty na zvislú tyč, potom ich dotiahnite pomocou 4 skrutiek M4x16 a 4 skrutiek M5x15.



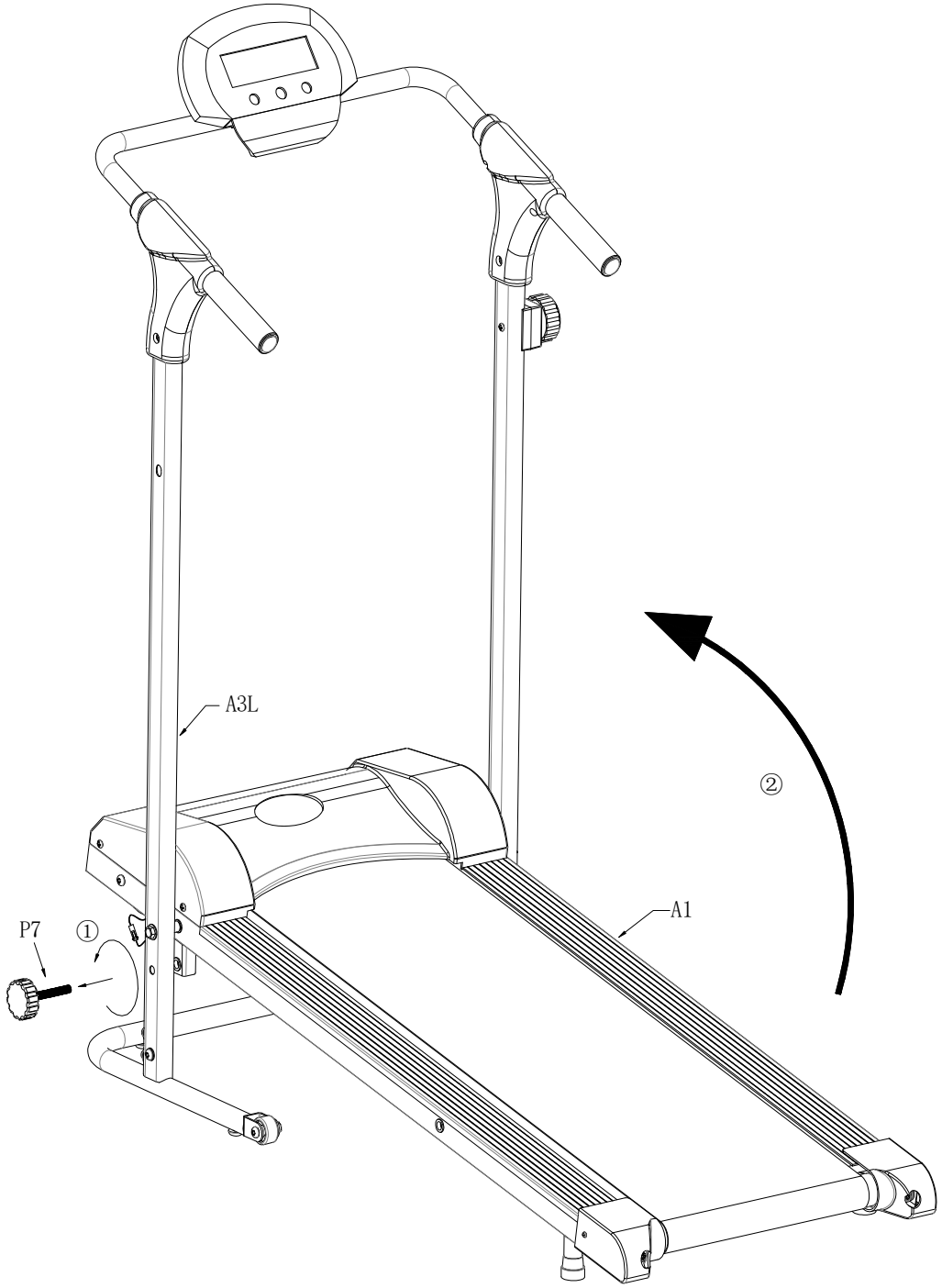
KROK 5:

③ Pripevnite computer na držiak na rukoväti a dotiahnite pomocou 2 skrutiek M5×10（1）.
④ Pripojte kábel 1 z compteru ku káblu 2 z rukoväte （A4), potom vložte káble do tyče zakryte ich krytkou P17.

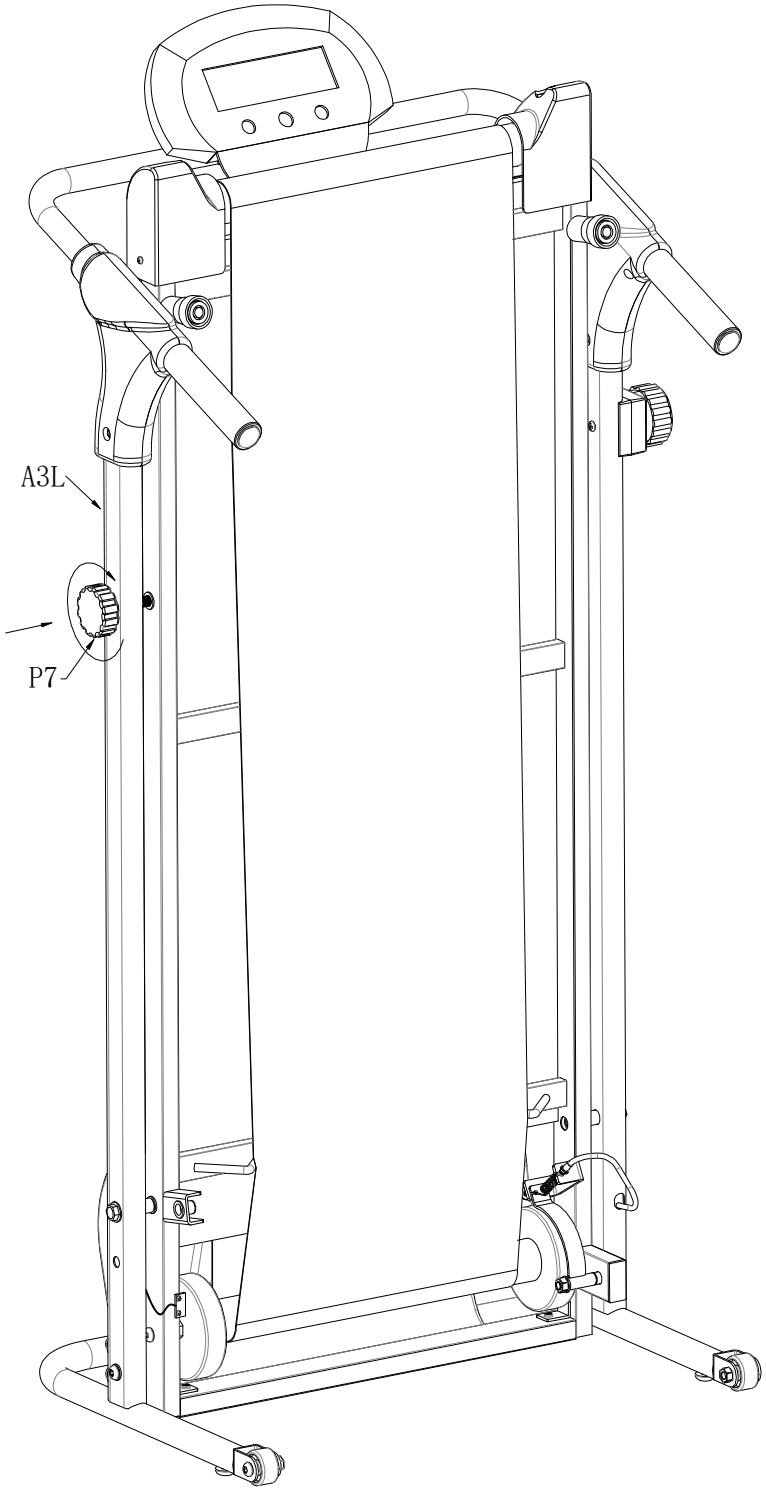


Skladanie pásu

Uvoľnite skrutku (P7) z ľavej tyče, potom pás zložte podľa obrázku nižšie.



Potom pomocou skrutiek (P7) pás opäť zaistite.

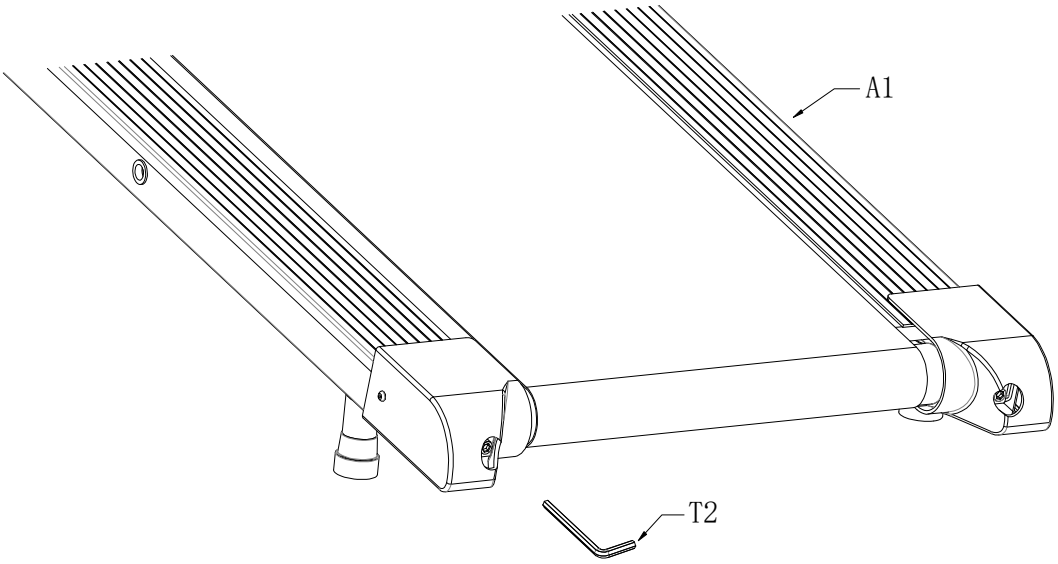

A3L
P7

Nastavenie pásu

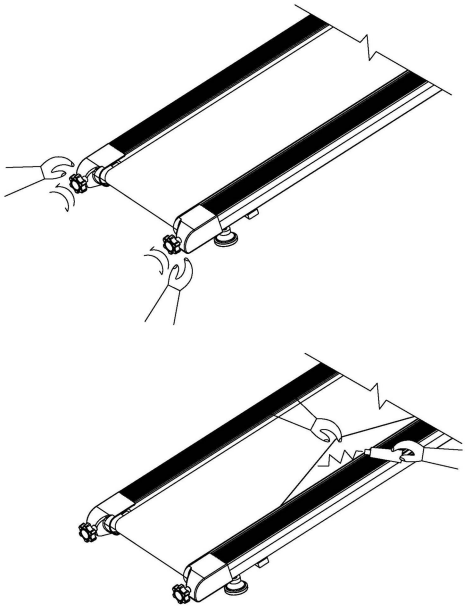
Pokiaľ sa na bežeckom páse vyskytne čokoľvek z následujúcich situácii, nastavte ho pomocou imbusového kľúča.

1. Pokiaľ sa bežecký pás pohybuje na pravú stranu, uvoľnite skrutku (T2) a upravte správnu polohu. To isté spravte, pokiaľ je rovnaký stav na ľavej strane bežeckom páse.

2. Pokiaľ sa bežecký pás nepohybuje hladko, namažte ho.



<u>Pre mazanie doporučujeme použiť silikónový olej v spreji alebo špeciálny olej pre bežecké pásy</u>



COMPUTER

Tlačidla:

MODE vyberiete požadovanú funkciu

SET (pokiaľ obsahuje) nastavíte hodnoty vybraných funkcii čas- vzdialenosť-kalórie

RESET (pokiaľ obsahuje) stlačením tlačidla vymaže danú hodnotu na nulu

RECOVERY (pokiaľ obsahuje) stlačte tlačidlo pre zistenie kondície

Funkcie

- **TIME (čas):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke TIME. Pri behu sa bude zobrazovať celkový čas.
- **SPEED (rýchlosť):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke SPEED. Pri behu sa bude zobrazovať aktuálna rýchlosť.
- **DISTANCE (vzdialenosť):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke DISTANCE. Zobrazovať sa bude posledná prejdená vzdialenosť.
- **ODO (celk. vzdialenosť):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke ODO. Zobrazovať sa bude celková prejdená vzdialenosť.
- **CALORIE (kalórie):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke CALORIE. Pri behu sa bude zobrazovať množstvo spálených kalórii.

PULSE (tepová frekvencia) – Pokiaľ model obsahuje:
Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa na displeji neukáže symbol srdce alebo PULSE. Na computery sa bude ukazovať aktuálna tepová frekvencia. Pokiaľ používate ušný senzor, pripnite klip na ušný boltec. Pokiaľ sa hodnota nezobrazuje, niekoľkokrát s ním pohnite, aby ste našli správne miesto.
Pokiaľ používate seznor v rukovätiach, uchopte senzory oboma rukami a počkajte na zobrazenie.

Upozornenie:

1. Computer sa automaticky vypne, pokiaľ nedostane žiadny impulz po dobu 3 minút, všetky hodnoty funkcii sa uložia. Pre znovu zapojenie môžete stlačiť akékoľvek tlačidlo alebo začnite cvičiť.
2. Pokiaľ sa na dipsleji nezobrazujú hodnoty, vymeňte batériu.
3. Specifikácia batérií: 1 alebo 2 ks 1,5V AAA alebo AA batérie.

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 ukľudňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukľudňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukľudnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich 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.

CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PREŤAHOVANIE PAŽÍ

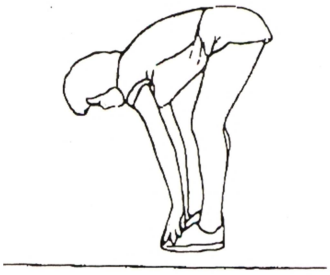
Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.

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 pozícií pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.

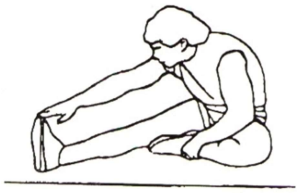
VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

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



DOTYK PRSTOV NA NOHE

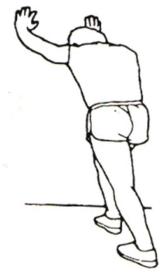
Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícií pokiaľ možno 20-30 sekúnd.



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 pozícií 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 pozícií pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja

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

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

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

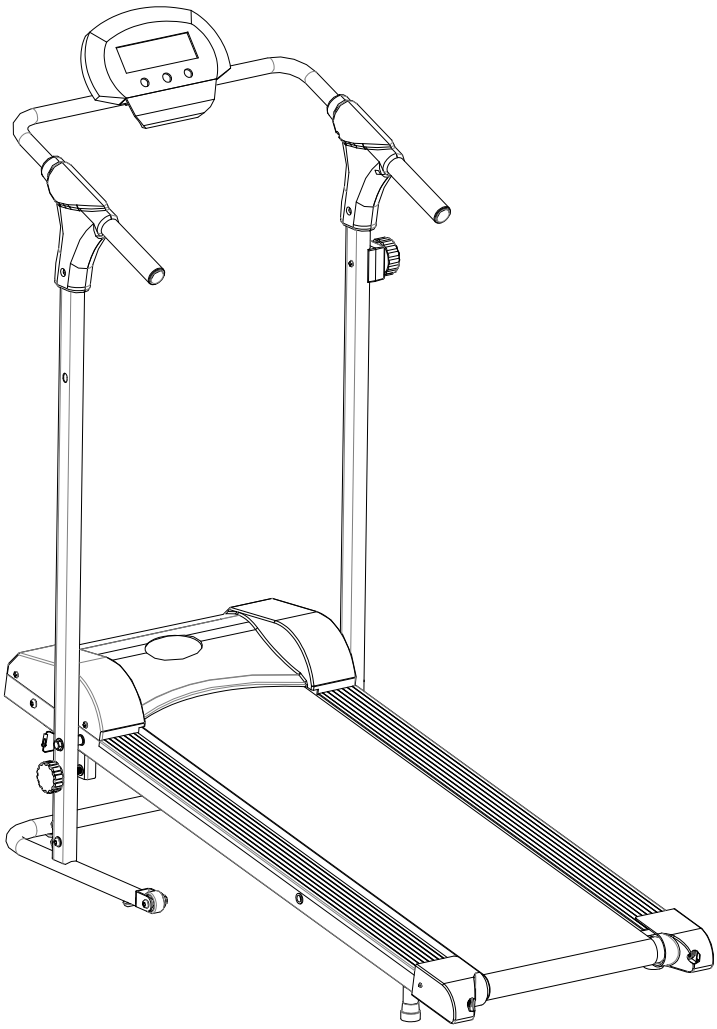
Copyright - autorské práva
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o.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

MASTER® SPORTS EQUIPMENT

EN

Magnetic treadmill MASTER® F-03

MAS-F03



User´s manual

Important Safety Instructions

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

1. Read all instructions before using the treadmill. Use the treadmill only in the way described in this instruction book.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users are adequately informed of all precautions.
3. Use the treadmill indoors on a level surface.
4. The safety level of the treadmill can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately. If there are any defective components, do not use the treadmill.
5. Keep children away from the treadmill at all times.
6. Wear appropriate clothing and athletic shoes when exercising , do not wear loose clothing or jewelry when exercising.
7. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
8. The equipment suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user is to be 100 kg.
9. The treadmill is not intended for therapeutic purposes.
10. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 1 meter off free space all around it, and keep it away from dust and moisture.

SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

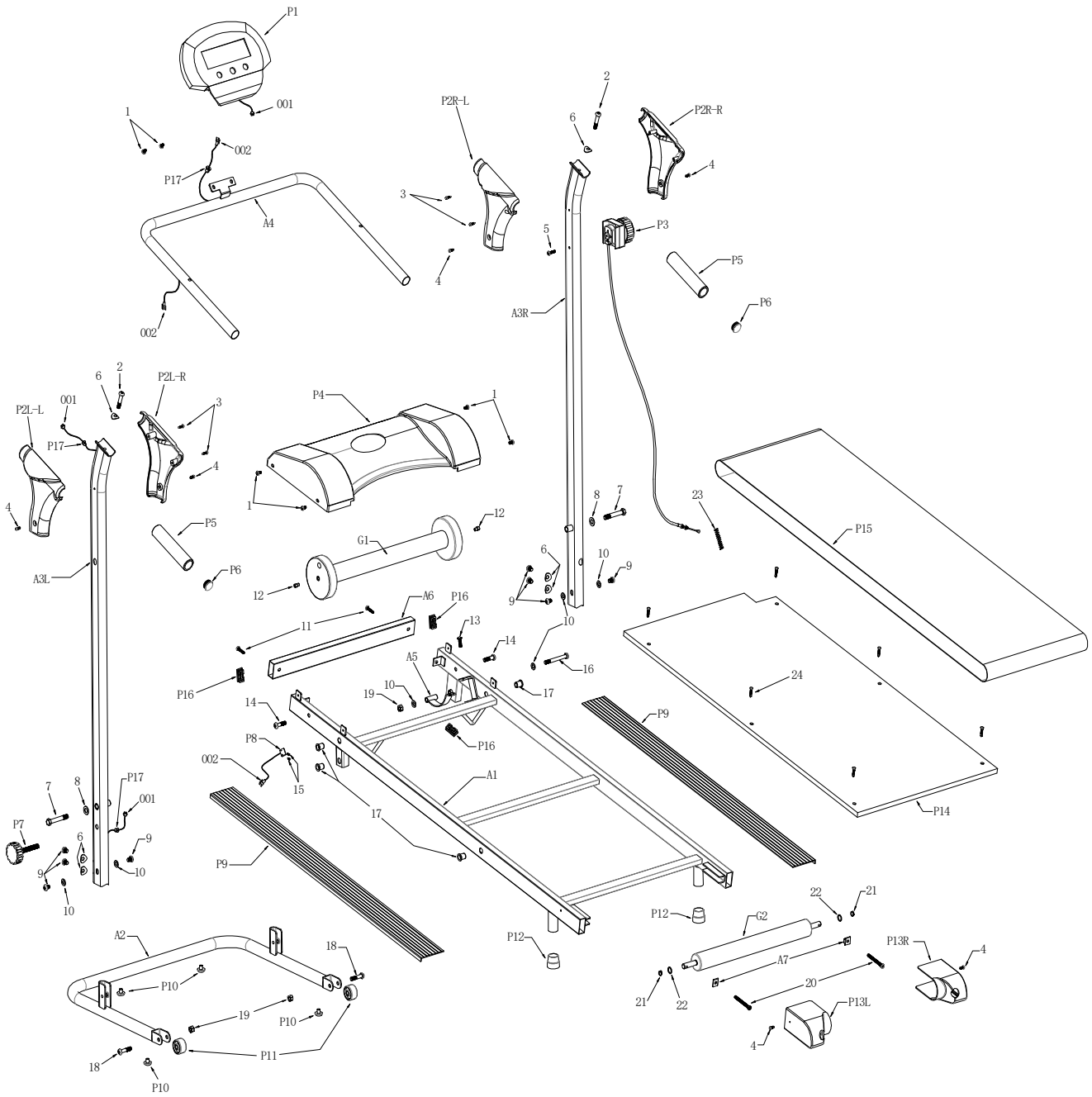
WARNING

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR DOCTOR. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR PEOPLE OVER THE AGE OF 35 OR THOSE WITH HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE TREADMILL.

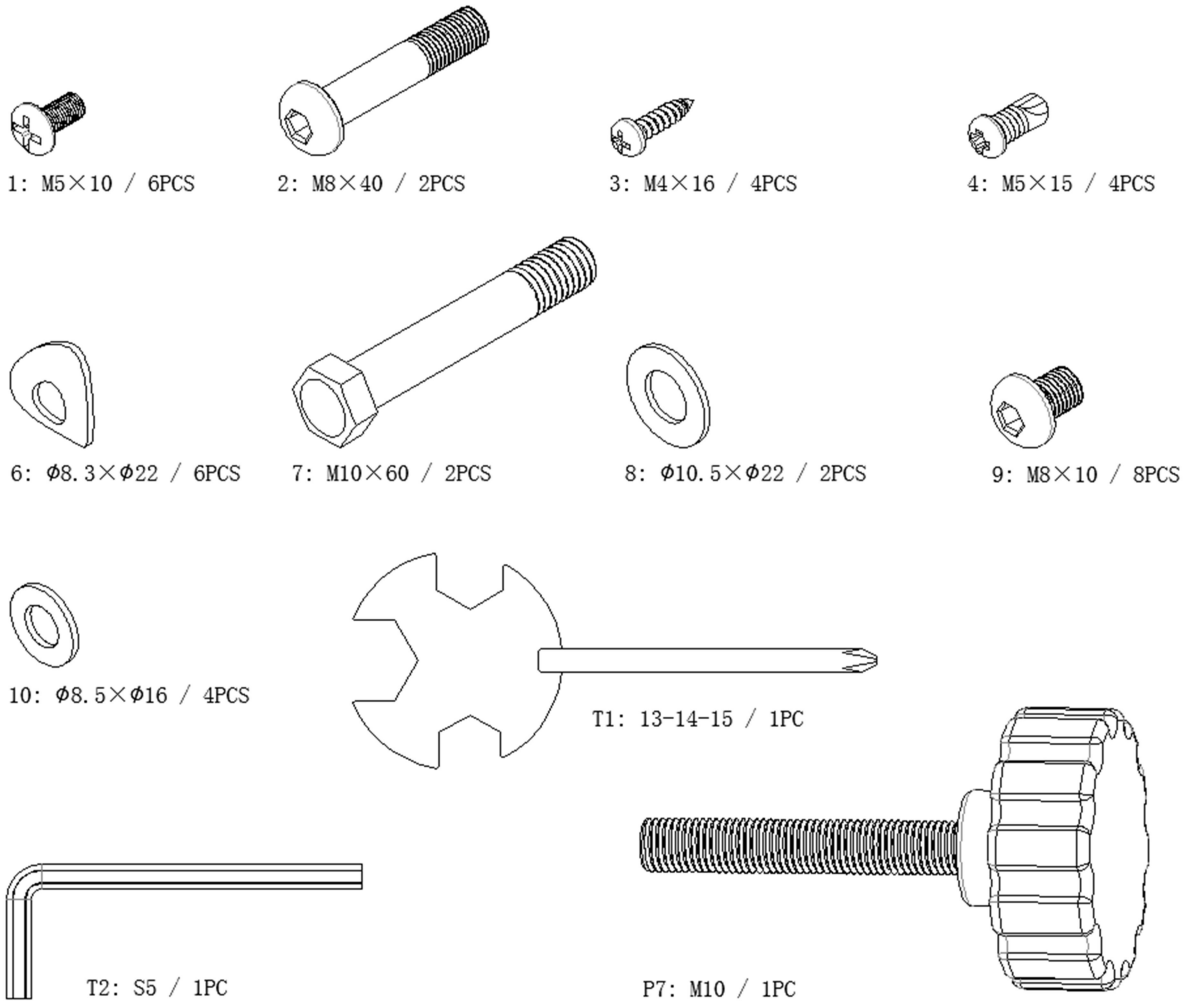
Important Operation Instructions

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt; which may result in serious injury.
- **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. The treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit.
  They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

EXPLODED DIAGRAM



Hardware packing list



Part list

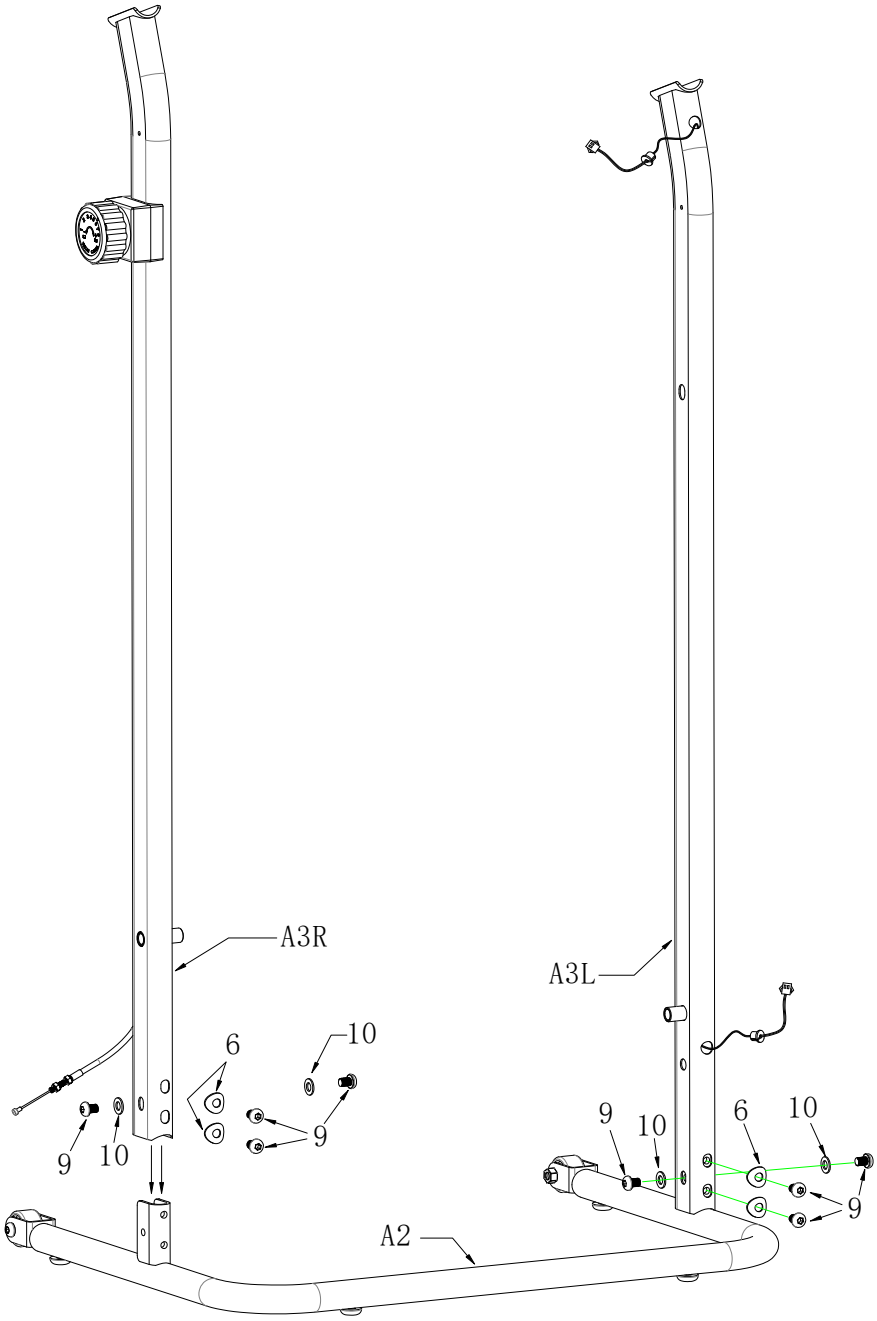
No.	Part name	Q'ty	No.	Part name	Q'ty
A1	Main Frame	1	9	M8×10 screw	8
A2	Stabilizer	1	10	Ø8.5×Ø16 flat cushion	4
A3L	Left upright tube	1	11	M5 screw	2
A3R	Right upright tube	1	12	Axis of front roller	2
A4	Handlebar	1	13	M6 screw	1
A5	Magnet Holder	1	14	M8 front roller fixed screw	2
A6	Front tube of main frame	1	15	M3 speed sensor screw	2
A7	Axle for Rear Roller	2	16	M8 magnet holder screw	1
P1	Console	1	17	screw	4
P2L-L	Left cover for handlebar	1	18	M8 moving wheels screw	2
P2L-R	Left cover for handlebar	1	19	M8 cover	3
P2R-L	Right cover for handlebar	1	20	M6 adjustable screw	2
P2R-R	Right cover for handlebar	1	21	Snap Rings	2
P3	Tension Knob & Cable	1	22	Ø12.5×Ø16 flat cushion	1
P4	Motor cover	1	23	Airspring（end of the knob）	1
P5	Foam	2	24	M5 running board fixed screw	6
P6	Tube cover	2	001	Cable 1	2
P7	Knob	1	002	Cable 2	2
P8	Speed sensor	1			
P9	Side rail	2			
P10	Cushion	4			
P11	Moving wheels	2			
P12	Foot pad	2			
P13	Endcap	2			

P14	Running board	1			
P15	Running belt	1			
P16	Square tube cover	3			
P17	Cable cover	3			
G1	Front roller	1			
G2	Rear roller	1			
1	M5 × 10 screw	6			
2	M8 × 40 screw	2			
3	M4 × 16 screw	4			
4	M5 × 15 screw	6			
5	M5 screw	1			
6	Ø8.3 × Ø16 Arc cushion	6			
7	M10 × 60 outer hexagon screw	2			
8	Ø10.5 × Ø22 flat cushion	2			

Assembly steps

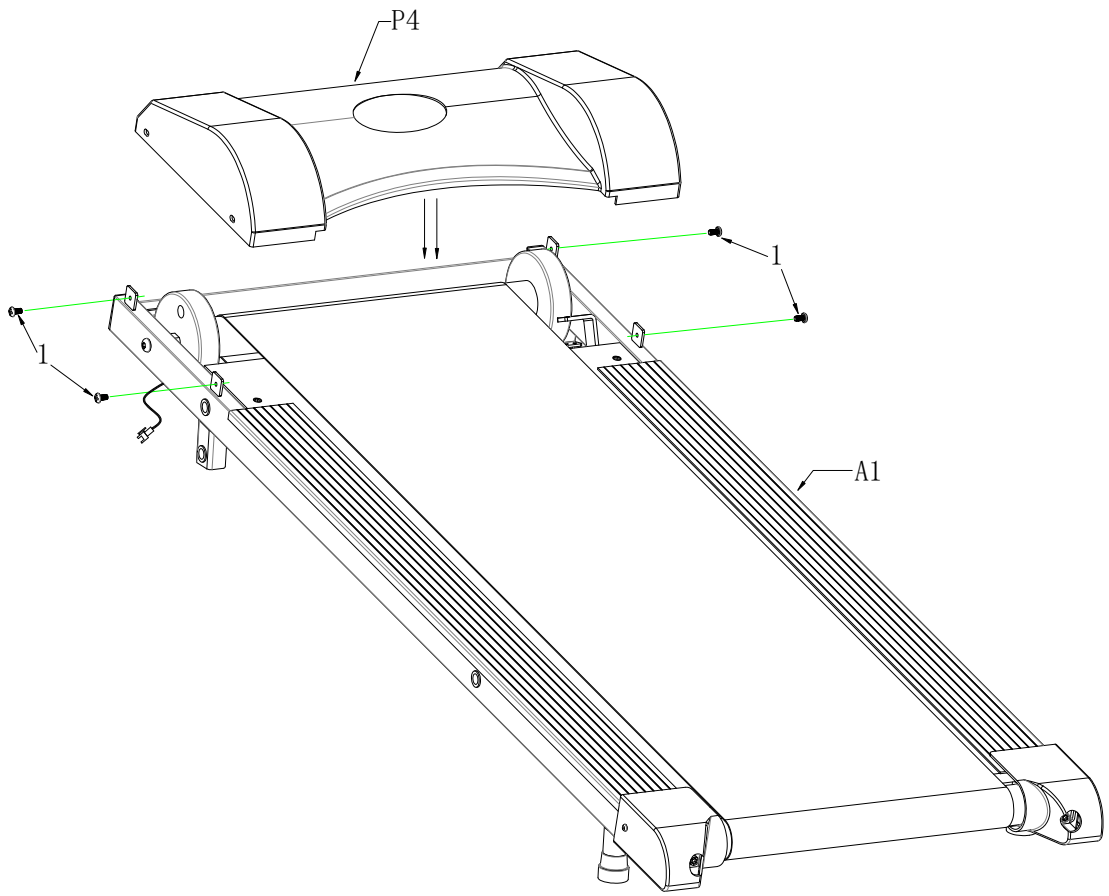
Step 1：

⑤ Put the uright tubes (A3L &A3R) to the front stabilizer
⑥ Tighten by 8pcs M8-40 screw（9）、4 pcs Ø8.5×Ø 16 flat cushion（10）、4pcs Ø8.3×Ø16 Arc cushion（6）.



Step 2：

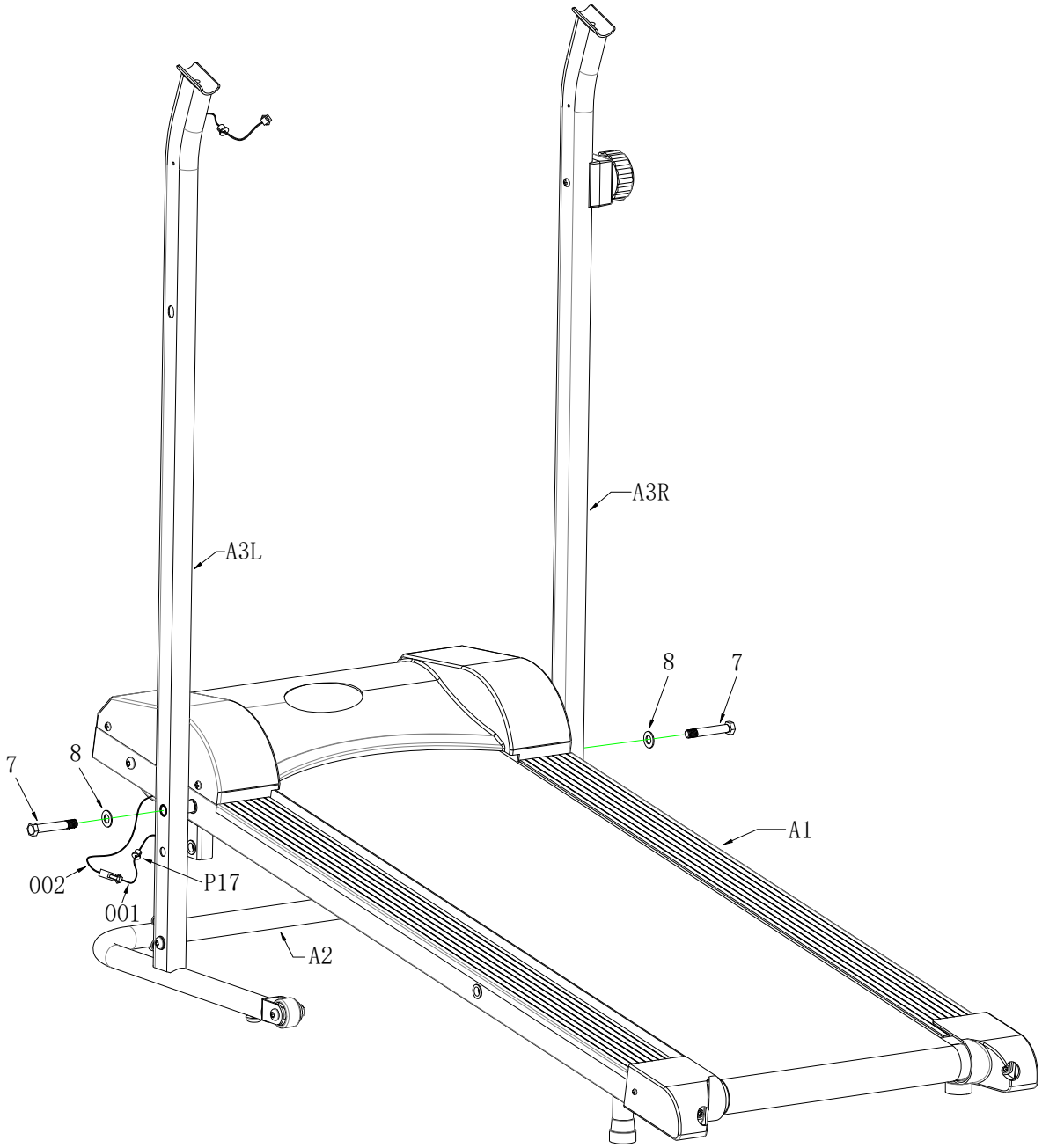
Put motor cover (P4) on the front side of main frame（A1）， then tight it by 4pcs M5×10 screw（1）.



Step3：

⑤ Tighten main frame （A1）and upright tube（A3L/A3R） by 2pcs M10x60 screw（7）and 2 pcs Ø10.5×Ø22 flat cushion（8）.

⑥ Connect cable 1&cable 2 of left upright tube, then put cable cover（P17）on the tube.

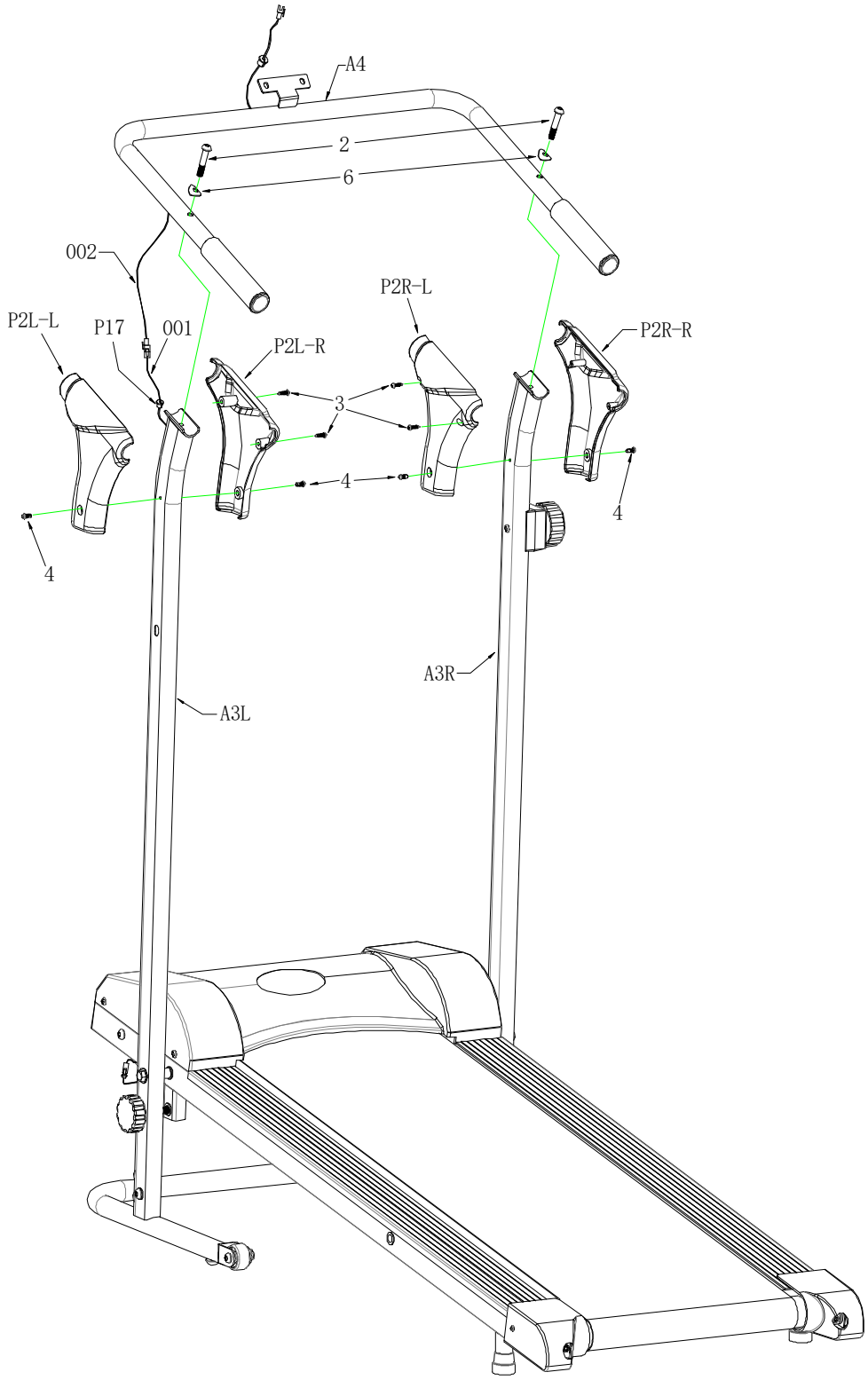


Step 4：

⑤ Put handlebar（A4）on the upright tube（A3L/A3R）, then tight by 2pcs M8×40 screw（2）and 2pcs Ø8.3×Ø16 arc cushion（6）.

⑥ Connect cable2 (002) of handlebar（A4）and Cable1(001) of left upright tube（A3L）, put extra cables into the tube and cover it by P17.

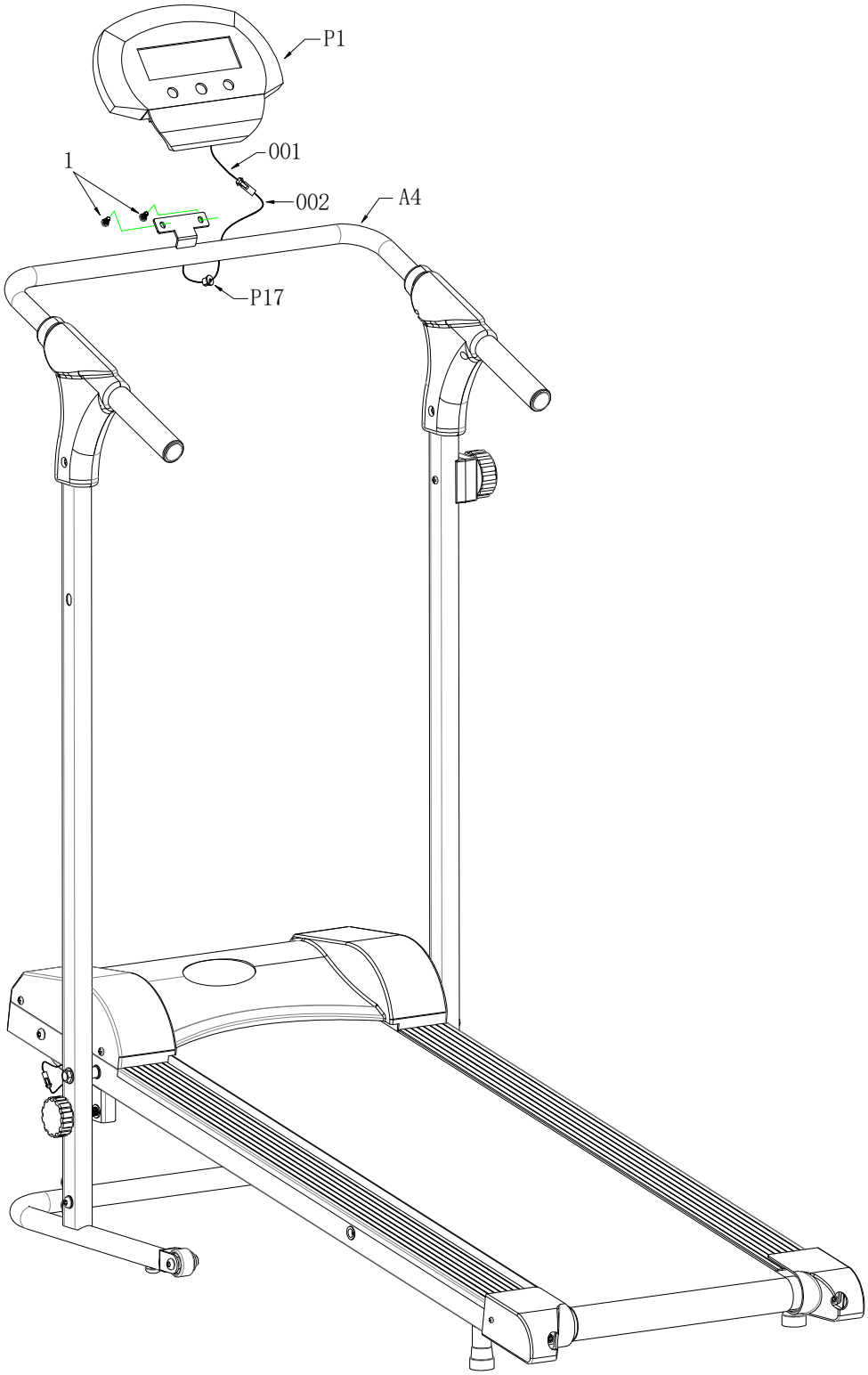
Put covers on the upright tube, then lock by 4pcs M4x16 and 4pcs M5x15.



Step 5：

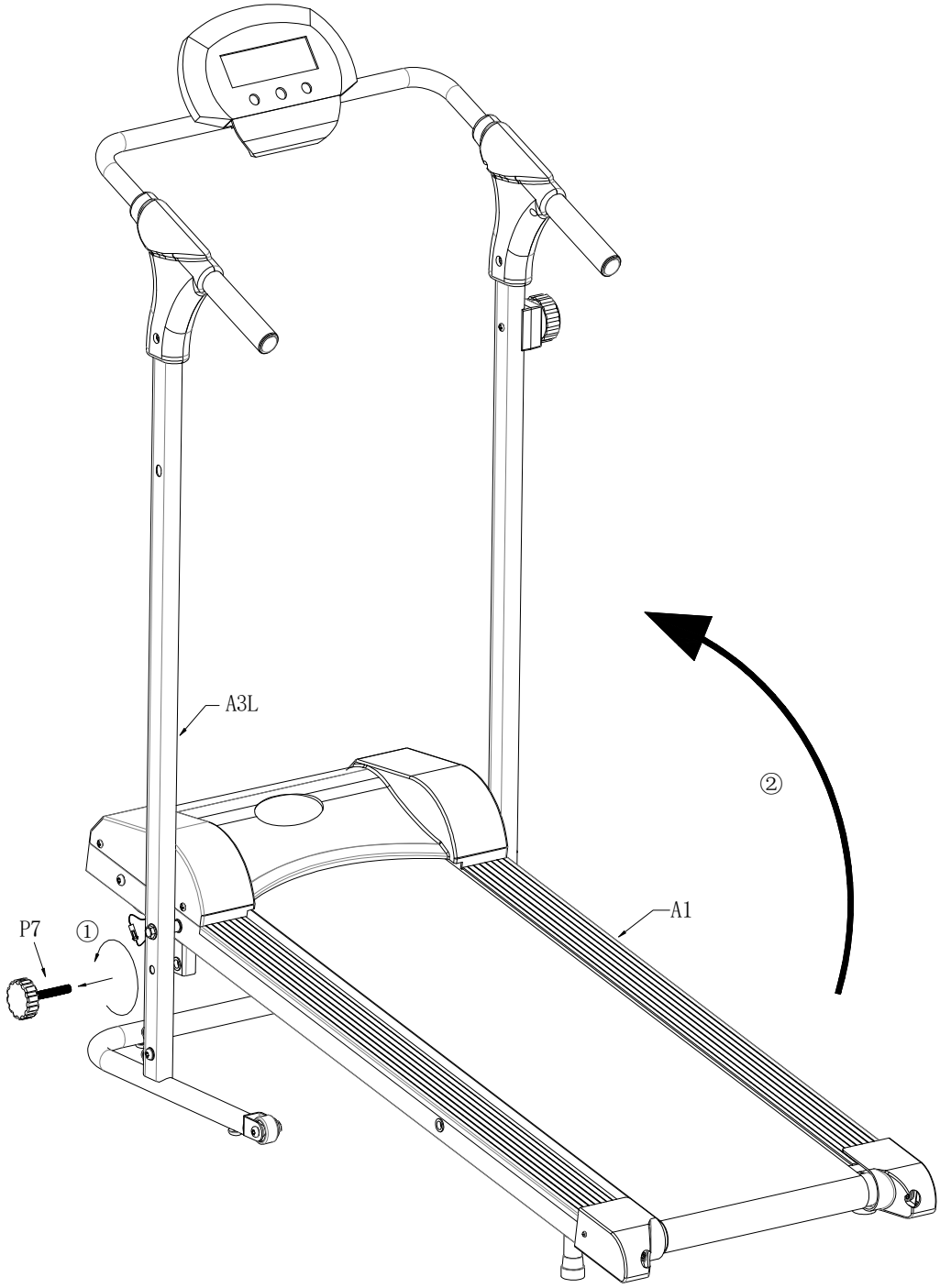
⑤ Put console on the fixed holder of handlebar and tightby 2pcs M5×10（1）.

⑥ Connect console（P1）cable 1（001）and handlebar（A4）cable 2（002）, then put extra cable into tube and cover it by P17.

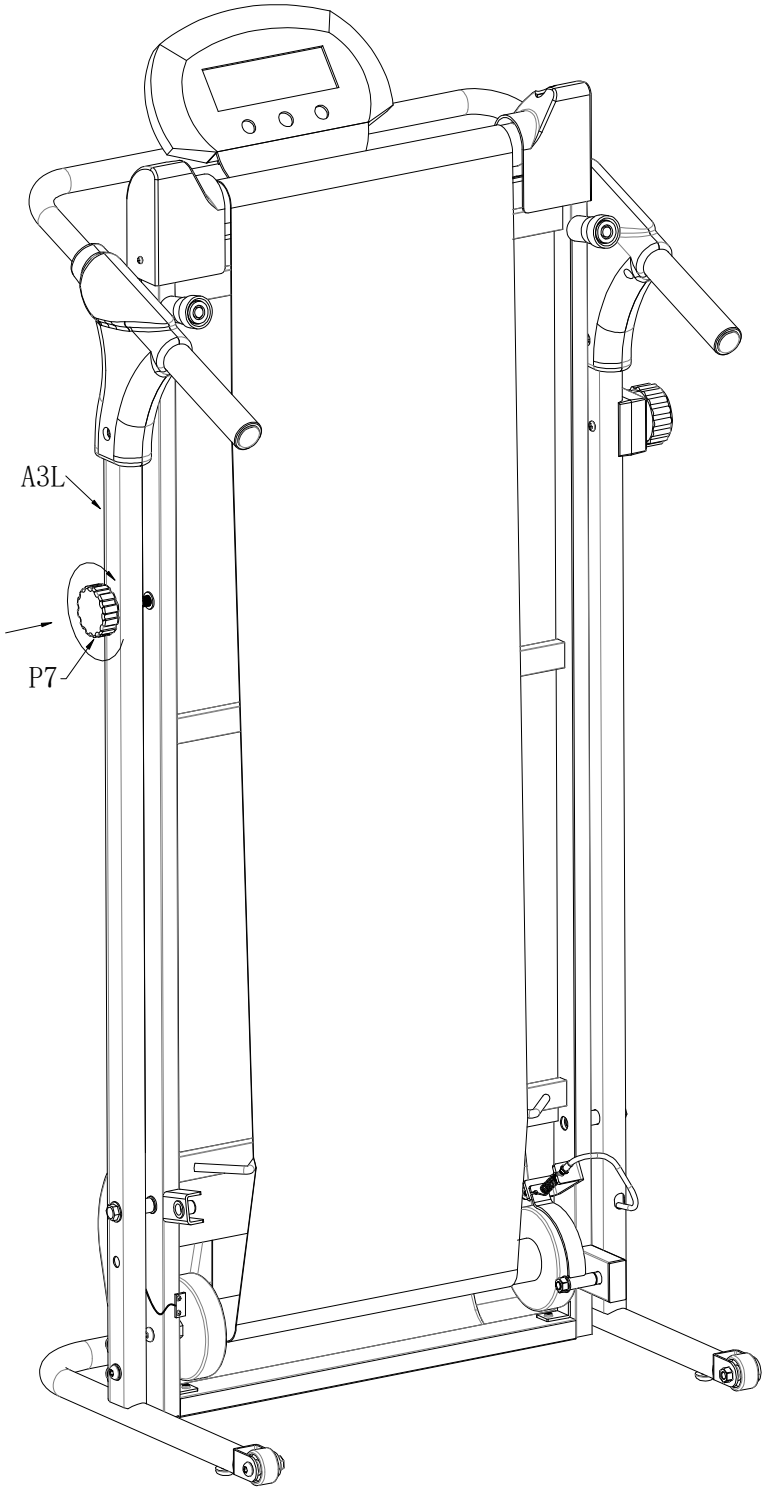


Fold ways

Take out the knob (P7) from left upright tube, then fold it like the pic as belows.



Then use the knob (P7) to lock the left upright tube.

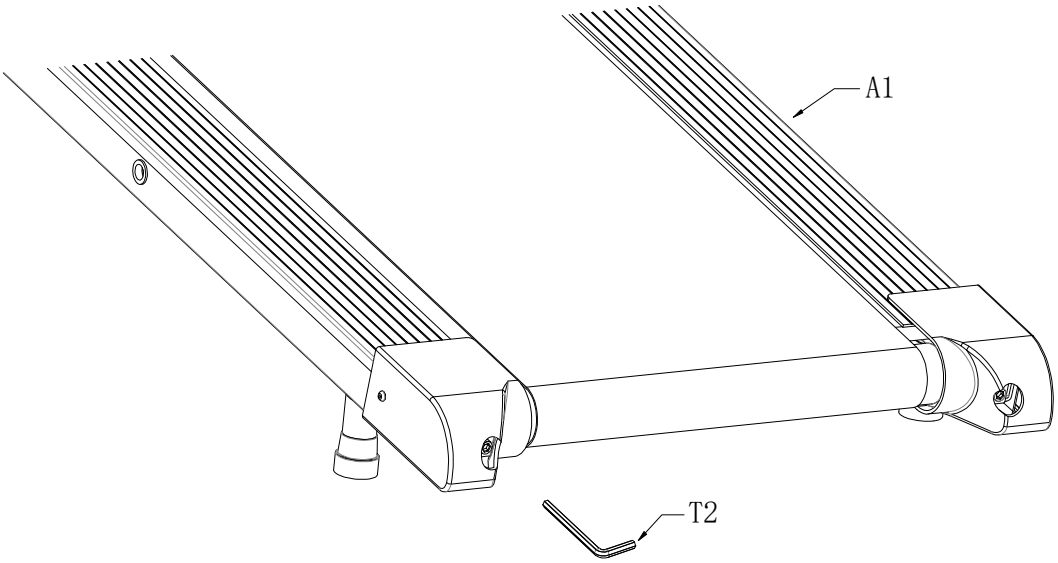

A3L
P7

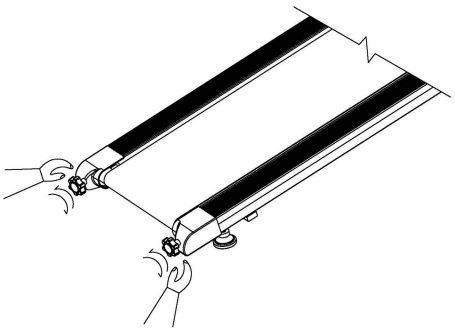
Belt Adjust instruction

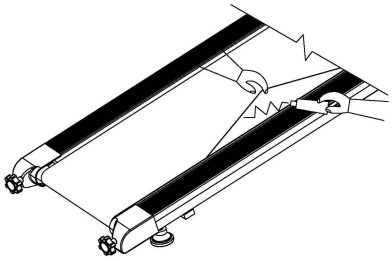
If any of the following happens to the running belt, please use the tool to adjust it.

1.When the running belt moves to the right side, loose the Knob(T2) to adjust the right position. Doing the same if the same condition happen on the left side running belt.

2.When the running belt moves not smooth, please lubricate the running belt.







EXERCISE COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

KEY GUIDE

MODE Select function you want.

SET(if have) Set value of the selected functions
TIME-DISTANCE-CALORIE

RESET(if have) ress this button to reset current function values zero.

RECOVERY(if have) Press this button going into pulse recovery detecting.

FUNCTION

TIME----Press the key until sign of "TIME" display on LCD, the monitor will display the time function on the screen.

SPEED-----Press the key until sign of "SPEED" display on LCD, the monitor will display the speed function on the screen.

DIST----Press the key until sign of"DIST" display on LCD, the monitor will display the distance function on the screen.

ODO(if have)----Press the key until sign of "ODO" on LCD, the monitor will display the odometer function on the screen.

CALORIE----Press the key until sign of "CAL" on LCD, the monitor will display the calorie function on the screen.

PULSE FUNCTION (if have)

Press the key until sign of "♥" or"PULSE" display on LCD,the monitor will display the pulse rate function on the screen.

If the pulse sensor is contact with ear, clip the sensor to earlobe after rubbing earlobe for several times to ensure maximum circulation before measuring your pulse.

If the pulse sensor is contact with hand, place the palms of your hands on the contact pads before measuring your pulse rate.

NOTE

1. The monitor will shut off automatically, if no sign put into for 3 minutes, all function value will be saved. You can press any key or restart exercising to wake up the monitor
2. If improper display on monitor,please re-install the batteries.
3. battery spec:1.5V AAA or AA(lpcs or 2pcs)

135*95mm

Stretch exercise

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times.10counts for each time or longer do these exercise again after sports.

QUADRICEPS STRETCH

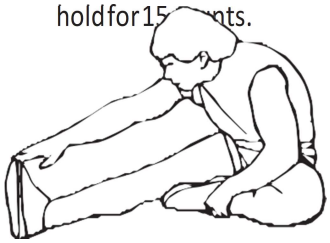
With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

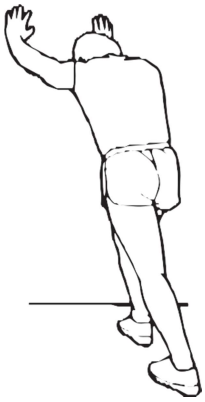
TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head.
Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count.
Repeat this action with your left arm.

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.

Enviromental 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 local distributor:

MASTER® SPORTS EQUIPMENT