CZ

BĚŽECKÝ PÁS MASTER® FC100

MAS-F80

UŽIVATELSKÝ MANUÁL

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

UPOZORNĚNÍ: **přečtěte si všechny informace před použitím stroje**
NEBEZPEČÍ: **pro snížení rizika zasažení el. proudem odpojte stroj ze zásuvky před čištěním a/nebo při servisních úkonech.**

Důležité bezpečnostní informace:

UPOZORNĚNÍ: **pro zamezení možnosti vzplanutí, ohně, el. šoku či zranění osob, umístěte stroj na rovnou podlahu s připojením k 230V AC zásuvce s 10A uzemněním. POUŽÍVEJTE PRODLUŽOVAČKU S 16A ČI VÍCE, POUZE S JEDNÍM VÝVODEM NA KONCI. Tento stroj musí být v jednom elektrickém obvodě sám. Nepoužívejte žádné adaptéry a neupravujte zástrčku. Mohlo by to způsobit skutečný šok či oheň a tím poškodit el. součásti a computer.**

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

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

- Nepoužívejte stroj na plyšových kobercích s vysokým chlupem. Mohlo by dojít k poškození jak stroje, tak koberce.
- Za pásem musí být volný prostor minimálně 1 metr.
- Nenechávejte děti v blízkosti stroje. Mohlo by dojít k vážnému zranění, pokud by dítě strčilo prsty do otevřených částí stroje.
- Udržujte ruce mimo pohyblivé části stroje.
- Nikdy nepoužívejte stroj, pokud má poškozený kabel či zástrčku. Pokud stroj nefunguje správně, kontaktujte prodejce.
- Udržujte kabel v dostatečné vzdálenosti od horkých předmětů.
- Nepoužívejte stroj tam, kde byly použity aerosolové spreje nebo pokud je v místnosti omezený přísun kyslíku. Jiskry z motoru by mohly způsobit vznícení.
- Nikdy nepouštějte či nevkládejte žádné předměty do volných otvorů.
- Stroj není určen pro venkovní použití.
- Před odpojením vypněte všechny kontrolky do pozice OFF, vyjměte bezpečnostní klíč a odpojte kabel ze zásuvky.
- Běžecký pás používejte pouze způsoben popsaným v tomto manuálu.
- Senzory tepové frekvence nejsou určeny pro lékařské účely. Různé faktory, včetně pohybu běžce mohou způsobit nepřesnosti v měření tepové frekvence. Senzory jsou určeny pouze

pro srovnání různých cvičení a pro určení vývoje vaší kondice.

- Při nástupu a výstupu používejte boční stupy, které jsou na páse umístěny pro vaši bezpečnost.
- Noste vhodnou obuv. Boty na vysokém podpatku, sandály či holé nohy nejsou pro běhání na pásu vhodné. Doporučujeme používat kvalitní běžeckou obuv.
- Tento stroj není určen k použití osobami (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim nebyl poskytnut dohled nebo poučení o používání stroje osobou odpovědnou za jejich bezpečnost.
- Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy.
- Je-li tento stroj používán dětmi, invalidy nebo zdravotně postiženými osobami, je nutný přísný dohled, i pokud jsou jen v jeho blízkosti.

Po cvičení vyjměte bezpečnostní klíč, abyste zamezili používání stroje neoprávněným osobám. TENTO NÁVOD UCHOVEJTE PRO PŘÍPAD POZDĚJŠÍ POTŘEBY.

Důležité elektrické informace

Upozornění!

NIKDY nepoužívejte pro tento stroj zásuvku s proudovým chráničem RCD - Residual Current Device (americká verze = GFCI). Proudový chránič RCD/GFCI bude přístroje s velkým motorem od jejich chráněného elektrického obvodu odpojovat. Hlavní kabel veďte dál od pohyblivých částí stroje, včetně zdvihacího mechanismu a transportních koleček.

NIKDY neodstraňujte žádný kryt, aniž byste přístroj předtím nevypojili ze zásuvky. Kolísání elektrického napětí kolísá o 10 % nebo více může ovlivnit funkci pásu. **Závady způsobené tímto kolísáním nejsou součástí záruky.** Pokud zjistíte, že je napětí nízké, kontaktujte vašeho dodavatele el. proudu a nechte si je zkontrolovat.

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

Elektrický jistič: některé běžně používané jističe nejsou určeny pro tak vysoký přísun proudu a může proto docházet k vypínání pojistek při prvním i běžném používání. Pokud pás vypíná pojistky (i když máte správný přísun proudu a pás je jediný přístroj v elektrickém obvodu), budete potřebovat vyměnit jistič za vyšší typ. Toto není záruční chyba. Je to podmínka, kterou výrobce nemůže ovlivnit. Toto závisí na zřizovateli elektrifikace ve vašem domě.

Informace o uzemnění

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

NEBEZPEČÍ – nesprávné spojení uzemňovacího vodiče může způsobit riziko el. šoku. Pokud si nejste jisti, zda je stroj správně uzemněn, nechte jej zkontrolovat kvalifikovaným elektrikářem či servisním technikem. Kabel neupravujte a to ani v případě, že nelze zapojit do zásuvky. Takový zásah může provést pouze kvalifikovaný elektrikář.

Důležité provozní informace

- Pás **NEPOUŽÍVEJTE**, pokud jste si důkladně nepročetli tento manuál a neseznámili se se všemi funkcemi computeru.

- Nastudujte informace o změnách rychlosti a sklonu. Nastavte si rychlost, která vám vyhovujte a uvolněte bezpečnostní klíč. Computer bude plnit vaše pokyny postupně.

- **NIKDY** nepoužívejte stroj při bouřce. Blesk by mohl poškodit elektrické části stroje.

- Buďte opatrní, pokud při běhání či chůzi vykonáváte ještě další činnosti jako sledování televize či čtení apod. Tyto činnosti mohou způsobit ztrátu rovnováhy nebo vybočení ze středu pásu. To může mít za následek vážné zranění.

- **NIKDY** nenastupujte či nevystupujte z pásu, pokud je v pohybu. Pás se rozbíhá při nízké rychlosti a není proto nutné rozkročovat se nad pás. Jednoduše se postavte na pás během nízkého zrychlení. Toto je správný postup pro nastupování.
  Při obsluze computeru se vždy přidržujte rukojetí. Nevyvíjejte na tlačítka nepřiměřený tlak. Computer pracuje správně i při lehkém tlaku. Větší tlak na tlačítka nezpůsobí rychlejší zrychlení nebo zpomalení pásu. Pokud cítíte, že tlačítka při běžném tlaku nefungují správně, kontaktujte prodejce.

Bezpečnostní klíč

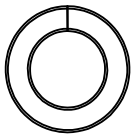
Součástí balení je i bezpečnostní klíč. Je to jednoduchý magnet, který můžete kdykoliv použít. V případě, že na pásu spadnete nebo se budete pohybovat příliš rychle, klíč odstraňte a pás se zastaví.

Použití:

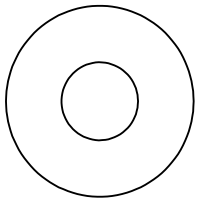
1. Vložte klíč do computeru. Pás se nenastartuje, pokud není klíč zapojen.
2. Připevněte si plastový klip na oblečení v oblasti pasu. Upozornění: Klip připevněte pevně, aby se při běhu sám nevytrhl. Pás zastaví vždy, když je klíč vytržen. Pro běžné zastavení použijte červené tlačítko STOP/PAUSE.

Balení šroubů

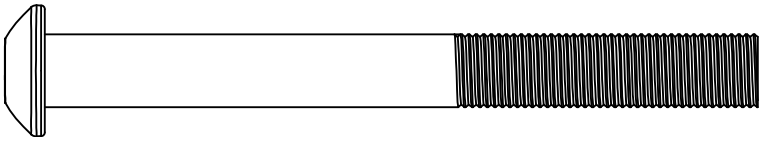
KROK 1



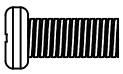
#58 - 3/8"
pérová podložka (6 ks)



#59 - 3/8"
plochá podložka (6 ks)

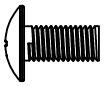


#104 – 3/8” x 3-3/4”
šroub (6 ks)



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

KROK2



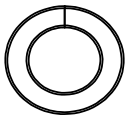
#110 - M5 x 10mm
strojový šroub (2 ks)

#73 - M5 x 12mm
šroub
(1 ks)

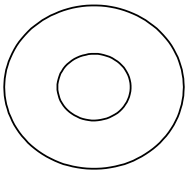
#125. M5
podložka(1 ks)

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

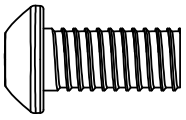
KROK3



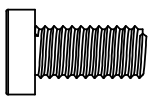
#58 - 3/8"
pérová podložka (6 ks)



#59 - 3/8"
plochá podložka (6ks)



#105 – 3/8” x 3/4”
šroub (6 ks)

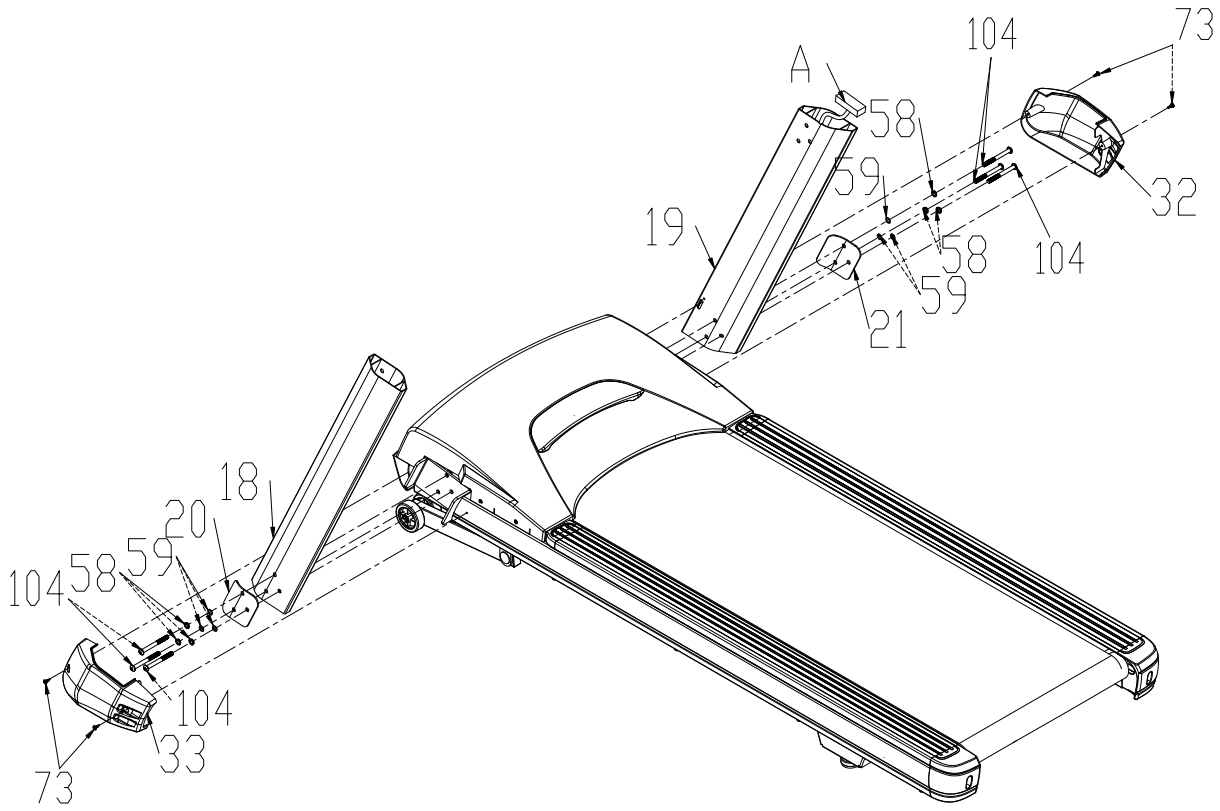


#108 – M8 x 12mm
šroub (6 ks)

Složení stroje

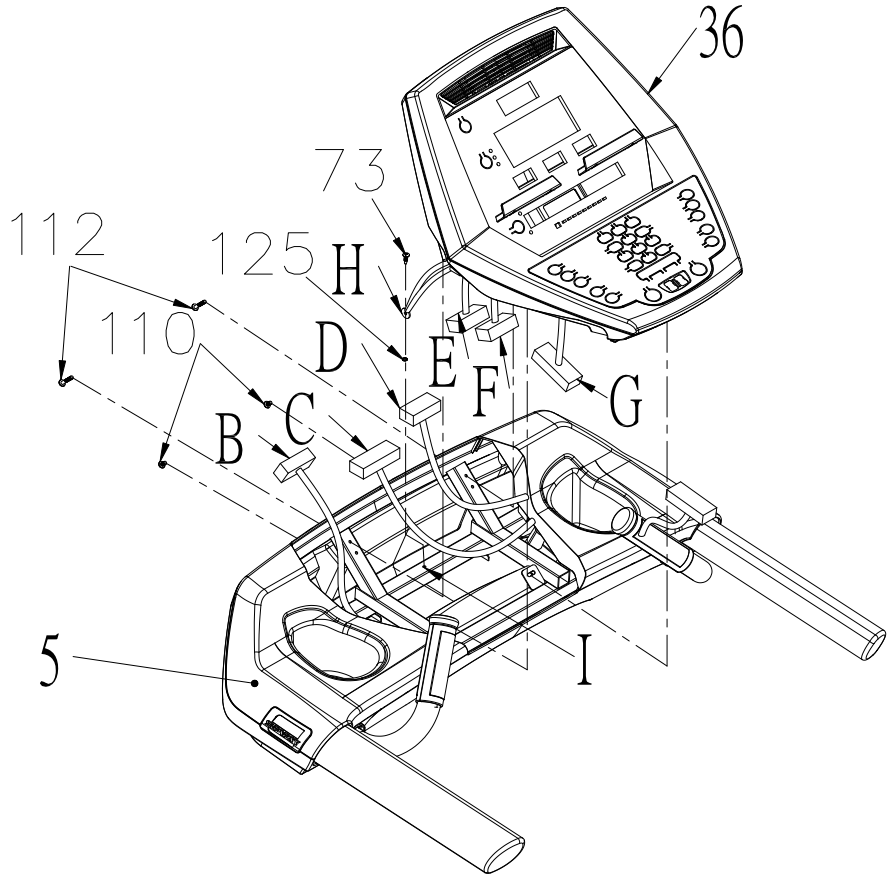
KROK 1 : přední tyče

- Pravá boční tyč (19) již obsahuje kabel computeru (A)(87). Zvedněte tyč od běžecké plochy a připevněte ji k hlavnímu rámu. Musíte lehce potáhnout kabel computeru, aby seděl v tyči, tak aby se necvaknul mezi tyč a hlavní rám. Použijte jeden šroub 3/8” x 3-3/4” (104), 3/8” dělenou podložku (58) a plochou podložku 3/8” (59) přes vrchní díru do přichycovací podložky (21) a odpovídající vrchní díře v tyči a přišroubujte ji k hlavnímu rámu. Nyní připevněte další dva šrouby (104) a podložky (58 & 59) a pevně je dotáhněte.
- Stejný postup zopakujte při montáži levého ramena (18).
- Nasuňte spodní boční krytky (32 & 33) a upevněte je pomocí 4 šroubů M5 x 12mm (73).



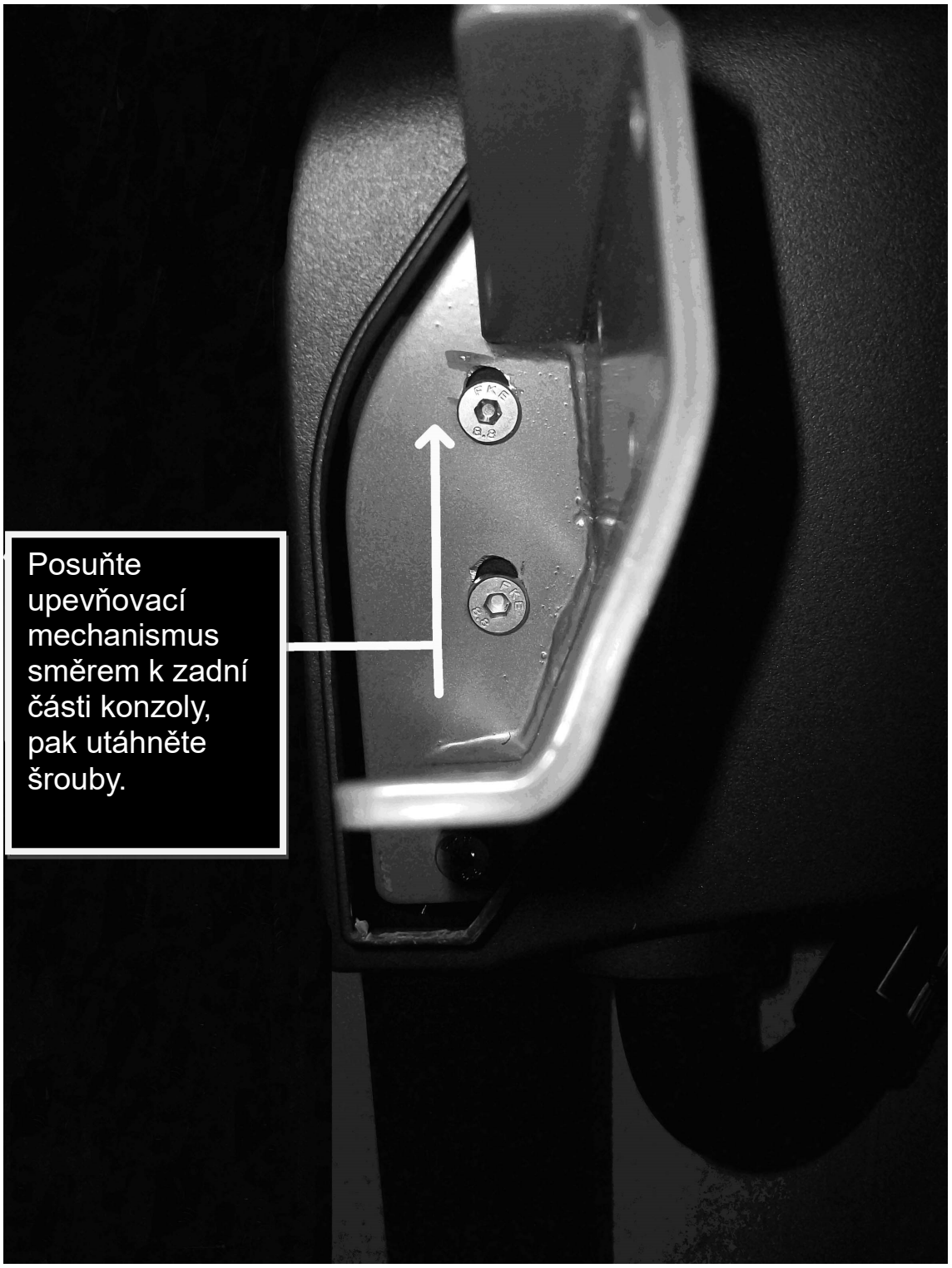
KROK 2: Připevnění computeru

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



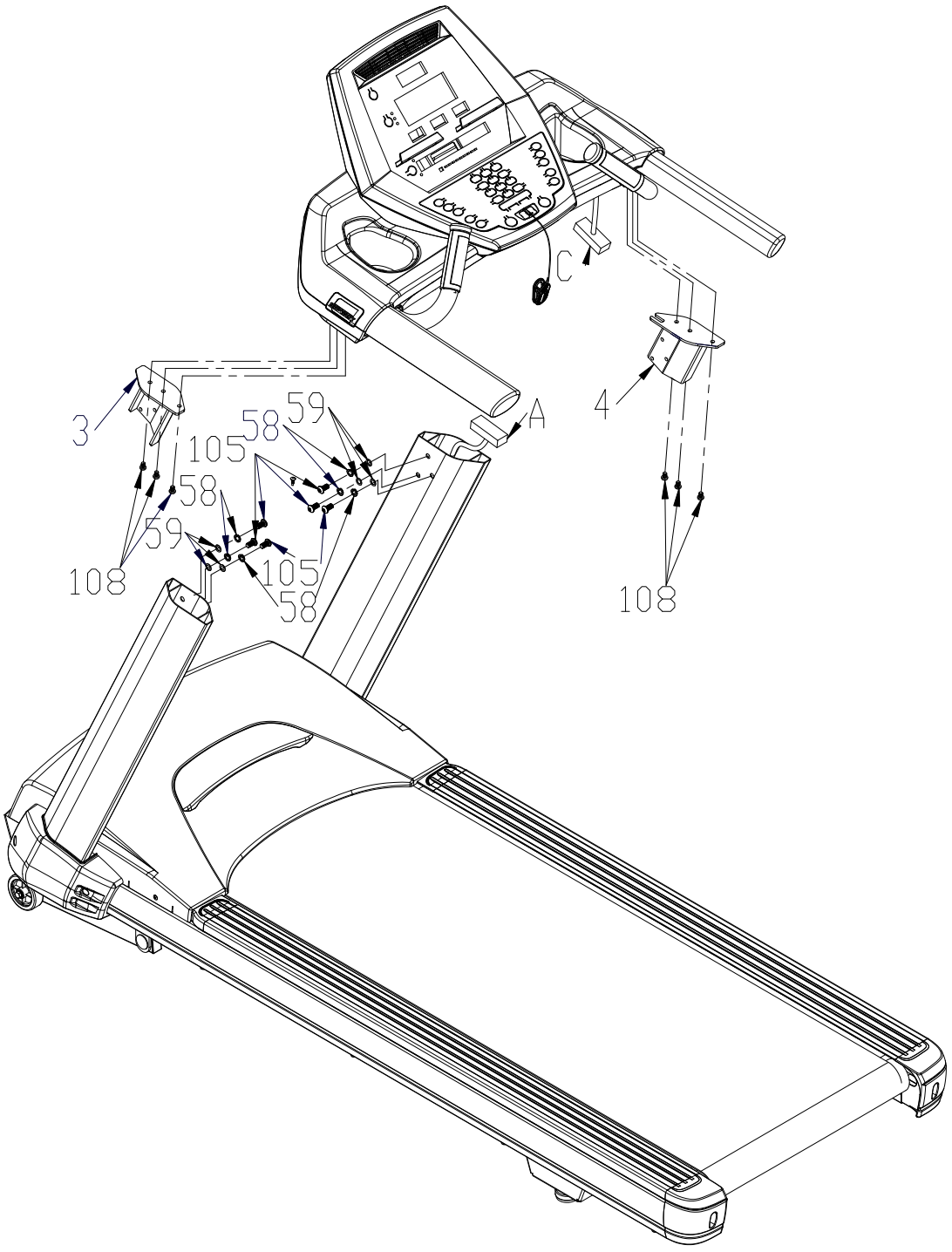
Důležitý pokyn ke složení běžeckého pásu

Při připevňování spojovacích podpěr (3&4) se prosím ujistěte, že jste podpěry před dotažením šroubů zasunuli až k zadní části computeru.



KROK 3: montáž computeru k bočním tyčím

- Připevněte 2 podpěry (3 levá, 4 pravá) ke computeru pomocí 6 šroubů M8 x 12mm (108).
- Spojte kabel computeru (C)(120) se spojovacím kabelem (A)(87) z boční tyče.
- Připevněte computer na vrchní část tyče pomocí 6 šroubů 3/8” x 3/4” (105), 3/8” dělené podložky (58) a ploché podložky 3/8” (59). Buďte opatrní, abyste neskřípli kabel computeru.



Provoz běžeckého pásu

Seznámení s kontrolním panelem

■ Computer

Začátek cvičení:

Pás zapnete zapojením kabelu do příslušné zásuvky el. napětí, pak zapněte vypínač, který je umístěn na přední straně pod krytem motoru. Ujistěte se, že máte připojen bezpečnostní klíč. Bez bezpečnostního klíče se pás nezapne.

Jakmile stroj zapnete, rozsvítí se na krátkou dobu všechny světla na displeji. Pak okna času – TIME a vzdálenosti DISTANCE zobrazí na krátký čas celkovou hodnotu těchto funkcí. TIME zobrazuje celkovou dobu, po kterou byl pás v provozu a DISTANCE – kolik kilometrů již pás ujel (nebo mílí –nastavení anglické míry viz. kapitola o údržbě). Zobrazí se zpráva o softwarové verzi. Computer se poté zapne do klidového režimu, který je základním bodem pro provoz.

Quick-Start (rychlý start):

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

Vlastnosti pásů:

Pause/Stop/Reset:

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

Zdvih:

- Po zapnutí pásu můžete nastavit úroveň zdvihu.
- Pomocí tlačítek **Adjust ▲▼** vyberete požadovaný stupeň zdvihu. Můžete také použít rychlotlačítka pro zdvih na levé straně computeru (incline).
- Computer zobrazuje úroveň zdvihu jako procentuální vyjádření (stejné stupně jaké jsou uváděny na označení na silnicích).

Zobrazení bodové matice:

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

Dále jsou zde 3 LED displeje: TRACK (okruh),SPEED (rychlost) a INCLINE (zdvih) s tlačítky. Když svítí LED displej TRACK – v bodové matici se zobrazí okruh, když svítí SPEED, bodová matice zobrazuje rychlost a když svítí INCLINE, bodová matice zobrazuje profil zdvihu. Profil bodové matice změníte zmáčknutím tlačítka DISPLAY. Když přejedete všechny 3 profily, dostanete se do módu SCAN. Funkce se budou automaticky přepínat po 4 sekundách zobrazení všech 3 funkcí.

Jakmile zmáčknete tlačítko Display ještě jednou, vrátíte se do zobrazení profilu okruhu.

0.4 km běžecký okruh:

0.4km okruh (1/4 mile) bude zobrazen okolo bodové matice. Blikající tečka zobrazuje váš postup. Ve středu okruhu je umístěno počítadlo kol.

Tepová frekvence:

Okno tepové frekvence zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu naměřenou v průběhu cvičení. Aby byla tepová frekvence správně změřena, je nutné, abyste se drželi obou senzorů tepové frekvence. Jakmile computer zachytí signál zachycený senzory, na dipleji se zobrazí naměřená hodnota. K měření můžete také použít bezdrátový hrudní pás. Tento stroj je kompatibilní s hrudním pásem POLAR.

Sloupcový graf tepové frekvence:

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

Okno zpráv:

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

Vypnutí pásu:

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

Pás můžete také vypnout tak, že vytáhnete bezpečnostní klíč a vypnete vypínač umístěný pod krytem na přední straně přístroje.

Programování computeru

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

Výběr a začátek přednastaveného programu:

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

Přednastavené programy, rychlost a nastavení sklonu

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

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

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

Uživatelský program:

- Vyberte uživatelský program – CUSTOM a pak zmáčkněte ENTER. Bodová matice bude ukazovat jeden řádek bodů ve spodní části displeje a to pouze do doby, než program nastavíte.
- Čas bude blikat. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte požadovanou dobu cvičení a zmáčkněte ENTER. Zmáčkněte ENTER i v případě, že čas nastavovat nechcete.
- Na displeji pro dzvih bude blikat hodnota pro nastavení věku (AGE). Zadejte věk, od kterého se bude odvíjet nastavení grafu TF a programy dle TF. Pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte věk a zmáčkněte ENTER.
- V okně vzdálenosti bude nyní blikat hodnota pro nastavení hmotnosti – Bodyweight. Zadejte hmotnost, od které se bude odvíjet výpočet kalorií – Kcal. Hmotnost nastavíte pomocí tlačítek UP/DOWN a pak zmáčkněte ENTER.
- Nyní bude blikat první sloupec. Pomocí tlačítek **Fast / Slow** nastavte rychlost v prvním segmentu a zmáčkněte ENTER. Nyní bude blikat druhý sloupec. Hodnota z předcházejícího sloupce se převede do

dalšího segmentu. Zopakujte tento postup u všech sloupců.

- První sloupec bude znovu blikat. Nyní budete nastavovat zdvih. Zopakujte stejný proces jako při nastavování rychlosti.
- Zmáčkněte START pro začátek cvičení. Vaše nastavené hodnoty byly uloženy do paměti computeru.

5K Run:

Tento program automaticky nastavuje vzdálenost na 5 km jako váš cíl. Displej bude ukazovat jednu smyčku okruhu, která odpovídá 5 kilometrům a vzdálenost se ukáže na začátku jako 5k. Zapnutí programu spustí odpočet vzdálenosti. Program končí dosáhnutím nuly.

*Pokud není computer nastaven na metrické hodnoty, ukazuje rychlost v M/hod. Nastavení metrického systému viz kapitola o údržbě.

Fitness Test:

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

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	**1:00**	7.2KPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2KPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2KPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0KPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0KPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0KPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0KPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0KPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0KPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0KPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0KPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8KPH	4%	46.5
5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1
10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80

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

Před testem:

- Ujistěte se, že jste v dobré zdravotní kondici. Před cvičením konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem, především pokud je vám více než 35 let u vás přetrvávají zdravotní problémy.
- Proveďte zahřívací a protahovací cvičení
- Před testem se vyhýbejte konzumaci kofeinu
- **Pevně se držte senzorů tepové frekvence**

Programování Fitness testu:

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

Během testu:

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

Po testu:

- Proveďte uvolňovací cvičení po dobu od 1 do 3 minut.
- Výsledek si poznamenejte, protože se computer po několika minutách automaticky přepne zpět do startovacího módu.

Co znamenají výsledky:
VO2max pro muže a ženy s velmi dobrou fyzickou kondicí

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

VO2max pro ženy a muže se slabou fyzickou kondicí

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

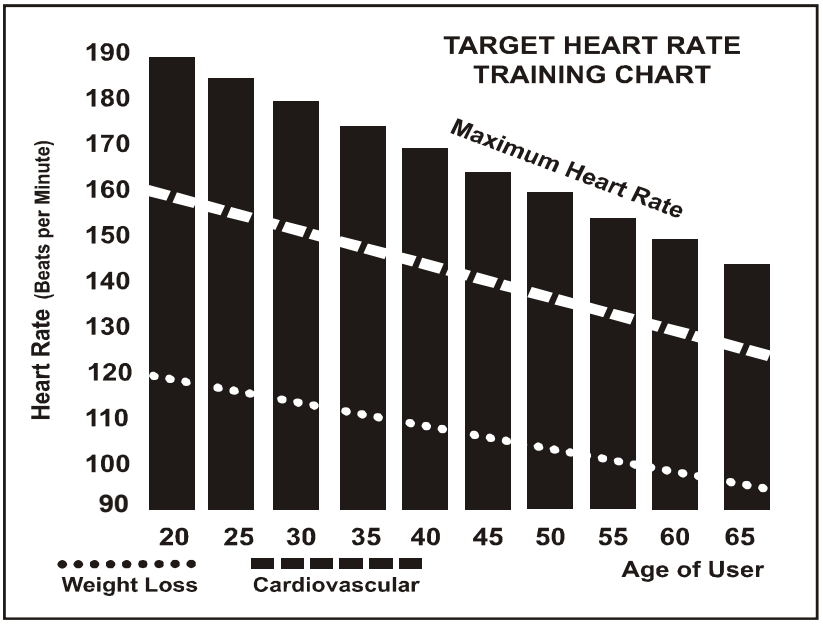
Cílová tepová frekvence

Známé motto - "žádná bolest, žádný úspěch" je již pouhým mýtem a dnes už víme, že při cvičení se člověk může cítit dobře. Důležité je se orientovat podle tepové frekvence – používat nástroje pro měření TF. Můžete tak zjistit, že se Vaše tepová frekvence se pohybovala moc vysoko nebo naopak příliš nízko a cvičení proto bylo neúčinné.

Pro určení hodnoty tepové frekvence, kterých byste měli dosáhnout, musíte nejdříve stanovit vaši maximální tepovou frekvenci. Pro stanovení této hranice existuje jednoduchý výpočet:

220 – váš věk = maximální tepová frekvence (maxTF)

(Pokud při nastavování programu zadáte váš věk, computer hranici stanoví automaticky).



Maximální TF slouží pro programy dle tepové frekvence a také k orientaci v grafu tepové frekvence. Po vypočtení vaši maximální TF, se můžete rozhodnout, kterého cíle chcete dosáhnout.

Dva nejpopulárnější cíle cvičení jsou zlepšení kondice kardiovaskulárního systému (cvičení na srdce a plíce) a kontrola hmotnosti. Jednotlivé černé sloupce v tabulce představují věk a ukazují maximální hodnotu TF.

Trénink na zlepšení kondice kardiovaskulárního systému a trénink pro kontrolu hmotnosti jsou v tabulce zaznačeny křivkami. Vaše maximální TF by se měla pohybovat na 80% nebo 60% max

TF. Konzultujte tuto hranici se svým lékařem.

Při tréninku na strojích, které jsou vybaveny senzory tepové frekvence, můžete svou tepovou frekvenci sledovat, aniž by bylo zapotřebí spuštění speciálního programu.
Program dle tepové frekvence funguje tak, že podle aktuální hodnoty tepové frekvence upravuje zdvih stroje.

UPOZORNĚNÍ!

Cílová hodnota použita v programech HR-1 a HR-2 je určena pouze pro zdravé osoby bez přetrvávajících zdravotních problémů. Nepřeceňujte své síly! Nemusíte být vždy schopni dosáhnout svého cíle. Pokud by byla nastavená úroveň cvičení příliš náročná, zadejte do computeru vyšší věk. Tím se sníží cílová hodnota.

Použití hrudního pásu

Jak používat hrudní pás:

- Vysílač zacvakněte do elastického pásu.
- Pás upevněte okolo hrudního pásu. Měl by být upevněn tak, aby držel těsně, ale aby zároveň bylo jeho použití pohodlné.
- Vysílač upevněte na hrudník tak, aby byl logem uprostřed. Je možné, že jej budete muset umístit více doleva. Koncovku elastického pásu provlečte kruhovým zakončením a zacvakněte jej. Elastický pás utáhněte.
- Nejvhodnější pozice pro umístění vysílače je hned pod hrudním svalem.
- Nejvhodnějším vodičem pro přenos frekvence z vysílače je pot. Pokud se hodnota tepové frekvence nezobrazuje, jemně navlhčete elektrody (2 černé čtverce na zadní straně vysílače). Elektrody navlhčete několik minut před cvičením. Každý člověk má rozdílné chemické složení těla a může se stát, že přenos nebude zpočátku kvalitní. Po zahřívací fázi tyto problémy ustanou. Pás může být upevněn i na oblečení, které kvalitu přenosu signálu neovlivní.
- Aby byl signál přenášen stabilně, musíte být v blízkosti pásu. Vzdálenost mezi vysílačem a přijímačem nesmí být příliš velká, jedině tak dosáhnete silného stabilního signálu. Vzdálenost může trochu kolísat, ale vždy se udržujte v blízkosti computeru. Pokud bude pás upevněn přímo na kůži, přenos signálu bude kvalitnější. V případě, že se rozhodnete pás upevnit na svrchní díl oblečení, je nutné, abyste lehce navlhčili místa, kam upevníte elektrody.

Upozornění:
Bez stabilního signálu není vhodné, abyste cvičili v programu TF. Vysoké, náhodné hodnoty naznačují, že v přenosu signálu nastal problém.
Co může rušit signál a ukazovat zmatečné hodnoty:

- mikrovlnná trouba, televize, malé spotřebiče, atd.
- fosforeskující světla
- některé domácí bezpečnostní systémy
- ohradník pro domácí zvířata
- u některých osob není přenos signálu kvalitní. V případě, že máte pás nasazen správně, tzn. logem nahoru a stále dochází ke špatnému přenosu, zkuste pás obrátit
- anténa, která vysílá signál tepové frekvence je velmi citlivá. V případě, že zvenku přicházejí rušivé signály, otočte celý stroj o 90° od vysílače rušivého signálu.
- pokud problémy se signálem přetrvávají, kontaktujte prodejce.

UPOZORNĚNÍ!

PROGRAM TEPOVÉ FREKVENCE NEPOUŽÍVEJTE, POKUD HODNOTA TF NENÍ ZOBRAZENA SPRÁVNĚ!

Kontrola tepové frekvence

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

Auto-pilot TF
Tato unikátní funkce umožňuje uživateli, aby kdykoliv v průběhu tréninku změnil program na HRC. Během tréninku funguje tlačítko HR2 jako tlačítko pro spuštění módu Auto-pilot. Stisknutím tlačítka během kteréhokoliv programu spustíte funkci Auto-pilot. Vaše aktuální tepová frekvence (ve chvíli, kdy zmáčknete tlačítko) se bude automaticky udržovat v programu Auto-pilot. Zmáčkněte tlačítka UP/DOWN zdvihu, abyste v módu Auto-pilot změnili hodnotu nastavené TF.

Výběr programu dle TF:
Máte možnost si vybrat v nastavovacím modu mezi programem kontroly hmotnosti (HR-1) nebo kardiovaskulárním programem (HR-2). Program kontroly hmotnosti udržuje vaši TF na hodnotě 70% maxTF. Kardiovaskulární program udržuje TF na hodnotě 90% MaxTF. MaxTF je stanovena podle vzorce: MaxTF= 220-Věk. Hodnota vaší maximální TF bude vypočtena automaticky, pokud při nastavování computeru zadáte svůj věk.

Nastavení programů tepové frekvence

Computer musí obdržet silný a stabilní signál ze senzorů, jinak program nemůže být spuštěn.

- Zmáčkněte tlačítko HR1 nebo HR2.
- Okno tepové frekvence bude blikat a zobrazí standardní TF pro tento program. Hodnotu tepové frekvence můžete upravit a potvrdit zmáčknutím ENTER, nebo pouze zmáčkněte ENTER pro potvrzení hodnoty.
- Okno pro kalorie bude blikat a ukazovat hmotnost. Nastavte ji a zmáčkněte ENTER nebo pouze zmáčkněte ENTER pro potvrzení již předem nastavené hodnoty.
- V okně TF bude nyní blikat věk. Nastavte ho a zmáčkněte ENTER nebo pouze zmáčkněte ENTER pro potvrzení již předem nastavené. Nastavením věku změníte cílovou TF.
- Nyní bude blikat okno času. Nastavte čas a zmáčkněte ENTER.
- Zmáčkněte START pro začátek programu.

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

Hlavní údržba

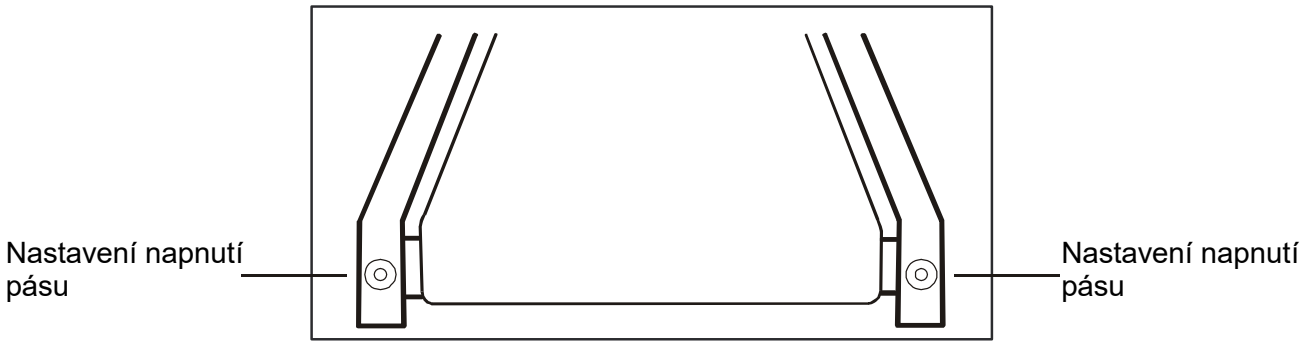
Pás a plocha – Běžecká plocha je tvořena vysoce efektivním povrchem s nízkou přilnavostí. Abyste mohli maximálně využít všech funkčních vlastností pásu, udržujte jeho povrch čistý. Používejte měkký, vlhký hadr nebo papírovou utěrku, abyste otřeli okraje plochy a plochu mezi okrajem pásu a rámem. Snažte se dosáhnout co nejdále pod okraj pásu. Abyste prodloužili životnost stroje, provádějte tuto údržbu jednou za měsíce Používejte pouze vodu, nikoliv čistící prostředky či abraziva. Vrchní část dekorativního pásu omyjte mýdlovou vodou pomocí nylonového kartáčku. **Před použitím pás vždy vysušte!**

Prach na pásu – Prach se na pásu udržuje při normálním cvičení. Nadbytek prachu setřete vlhkou hadrou.

Pravidelné čištění – Špína, prach a chlupy domácích mazlíčků mohou bránit přístupu vzduchu k běžecké ploše. 1 x měsíčně: vysajte pod pásem. 1 x ročně: odstraňte černý kryt motoru a vysajte nahromaděný prach. PŘED TOUTO ČINNOSTÍ NEZAPOMEŇTE PÁS VYTÁHNOUT ZE ZÁSUVKY EL. NAPĚTÍ!

NASTAVENÍ PÁSU:

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



Upozornění: *Nastavení se provádí přes malý otvor v krytce.*

Šroub dotahujte pouze v případě, že dochází k proklouzávání na předním kolečku. Otočte šrouby pro nastavení napnutí pásu o ¼. Napnutí vyzkoušejte procházení se na pásu v nízké rychlosti. Ujistěte se, že pás neklouže. Šrouby dotahujte tak dlouho, dokud přední kolečko nepřestane prokluzovat.

- **Pokud cítíte, že pás je příliš napnutý, ale stále prokluzuje, problém může být způsoben řemenem motoru, který je umístěn pod předním krytem.**

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

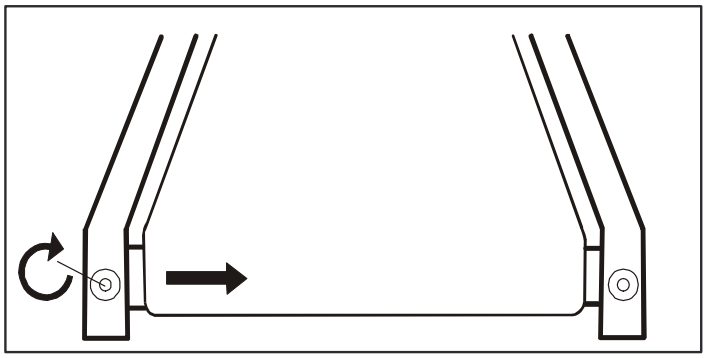
Nastavení pásu:

Provoz pásu je závislý na rámu, který by měl být umístěn na rovnou plochu. Pokud rám není v rovině, přední a zadní kolečko nemohou běžet souběžně a je tedy nutné upravit nastavení pásu.

Pás je vyroben tak, aby při použití udržel nastavení pásu ve středu. Je ale normální, že se některé pásy přibližují ke straně. Po několika minutách použití by se pás měl automaticky vycentrovat. Pokud však přibližování ke straně přetrvává, je nutné pás seřídit.

SEŘÍZENÍ PÁSU:

V balení je přiložen 10 mm inbusový klíč pro nastavení zadního kolečka. Seřízení provádějte pouze na **levé** straně. Rychlost pásu nastavte přibližně na 3-5 km/hod.



I jemné seřízení může způsobit velký rozdíl!

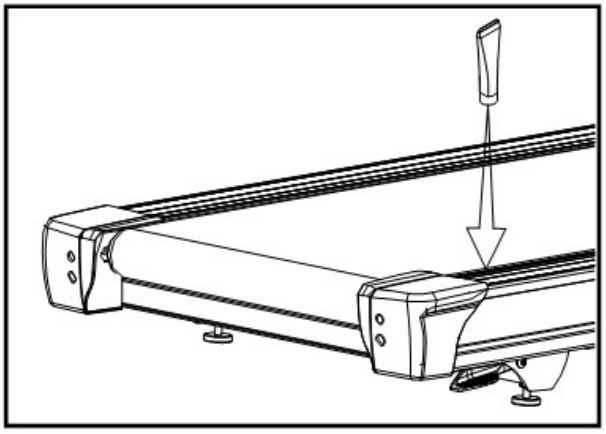
Otočte šroubem ve směru hodinových ručiček pro posun pásu doprava. Otočte šroubem pouze o ¼ a počkejte několik minut. Pás se nastaví. Pokračujte v otáčení o ¼, dokud pás nebude vystředěn.

Pás může požadovat pravidelné seřizování závisející na použití a charakteristice chůze/běhání. Nezatěžují nohy při běhu rovnoměrně – používají více jednu či druhou nohu. Kontrolujte proto pás. Pokud bude nutné, proveďte seřízení pásu.

UPOZORNĚNÍ:
POŠKOZENÍ BĚŽECKÉ PLOCHY ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM NASTAVENÍM NENÍ POKRYTO ZÁRUKOU.

POSTUP MAZÁNÍ PÁSU/DESKY

Nemažte jiným než schváleným mazivem. Váš běžecký pás je dodáván s jednou ampulkou maziva a lze si objednat i další přímo od vašeho autorizovaného prodejce. Jsou komerčně dostupné i jiné lubrikační sady.



Tyto soupravy jsou dodávány s aplikační hůlkou, která usnadňuje aplikaci mazání. Správná sada by měla být na bázi silikonu, NE parafinového vosku!

Udržování namazané běžecké plochy v doporučených intervalech zajišťuje nejdelší možnou životnost vašeho běžeckého pásu. Pokud mazivo vyschne, zvýší se tření mezi pásem a plochou a klade nepřiměřené napětí na hnací motor, hnací řemen a elektronickou řídicí desku motoru, což by mohlo mít za následek

selhání těchto drahých součástí. Pokud nebudete pravidelně mazat desku, může dojít ke ztrátě záruky.

Použijte mazivo k promazání desky pod pásem. Pokud můžete dosáhnout pod pásem přibližně 15 cm na každé straně, použijte následující postup: Odpojte elektrický kabel. Uprostřed desky zvedněte pás a dejte mazivo. Dejte většinu maziva na povrch desky. Opakujte postup na opačné straně. Zapojte elektrický kabel zpět do zásuvky a běhejte po dobu pěti minut mírnou rychlostí.

Pokud výše uvedený postup nelze provést, bude nutné uvolnit běžecký pás. Pomocí dodaného imbusového klíče 6 mm povolte dva šrouby pro seřízení zadního válce - umístěné v zadních koncových krytkách - natolik, aby se vám pod pás dostala ruka (5–10 otáček). Ujistěte se, že povolíte oba šrouby o stejný počet závitů, a také si pamatujte, o kolik kol se otočí, protože až budete hotovi, budete je muset dotáhnout zpět na místo, kde byly předtím.

Jakmile je pás uvolněný, otřete plošinu čistým hadříkem, který nepouští vlákna, abyste odstranili nečistoty. Naneste celou ampulku maziva na povrch desky asi 45 cm od krytu motoru. Vytlačte obsah na desku (rovnoběžně s krytem motoru) přibližně v jedné stopě, jako zubní pasta na zubním kartáčku.

Jedna stopa by měla být ve středu desky v přibližně stejné vzdálenosti od obou bočních okrajů pásu. Mazivo byste měli aplikovat na místo, kde vaše nohy při chůzi dopadají na pás. To by mělo být asi 45 cm od krytu motoru. Můžete ale před uvolněním pásu vyzkoušet chodit či běhat a podívat se, kde nohy dopadají. Pokud běžecký pás používáte většinou k běhu, místo, kde pokládáte nohy, se může lišit od chůze. Po nanesení maziva dotáhněte šrouby zadního válce o tolik otáček, jako když jste je uvolnili na začátku.

Zapněte pás na rychlost 3 km/hod, aniž byste na něj chodili asi minutu nebo dvě, abyste se ujistili, že pás zůstane uprostřed plochy. Pokud se pás pohybuje na jednu stranu, postupujte podle pokynů pro seřízení pásu viz výše a upravte ho.

Deska je nyní namazaná a měli byste chodit, ne běhat, po dobu nejméně 5 minut, aby se zajistilo rovnoměrné rozložení maziva. Pokud si zakoupíte sadu Lube-N-Walk na bázi silikonu, použijte mazivo podle pokynů, které jsou součástí balení.

Doporučená údržba mazání

Celkový čas používání	3,000 hod	4,500 hod	6,000 hod	7,500 hod	9,000 hod	12,000 hod
Úkoly	Přidání maziva	Přidání maziva	Převrácení desky a přidání maziva	Přidání maziva	Přidání maziva	Výměna běžeckého pásu a plochy

Poznámka:

- Tekutý vosk by měl být přidán kolem středu běžícího pásu
- Nedávejte mazivo ke kraji pásu, aby se během tréninku zabránilo rozstřikování
- Choďte po pásu několik minut s nízkou rychlostí po přidání maziva.

Poruchy pásu

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

Problém	Příčina/Řešení
Nerozsvítil se displej	1) bezpečnostní klíč není na místě. 2) pojistka v přední mřížce je vyskočená. Zatlačte ji, dokud nezacvakne. 3) Kabel je odpojen. Ujistěte se, že je pořádně zastrčen do zásuvky el napětí 230V AC. 4) poškozená pojistka 5) porucha pásu – kontaktujte prodejce.
Pás nezůstává ve středu běžecké plochy **Pás se při běhání cuká**	Uživatel zatěžuje jednu nohu více než druhou, to je pro chůzi či běh normální. Vycentrujte pás – viz předchozí kapitola. Projděte kapitolu o údržbě a seřízení pásu. Řemen pásu může být uvolněn.
Motor nenastartuje po zmáčknutí START	1) pokud se pás rozběhne, ale po chvíli se zastaví a na displeji se ukáže „LS“. To znamená, že pás provádí kalibraci (viz informace níže). 2) Pokud zmáčknete START, pás se vůbec nerozběhne a na displeji se zobrazí „LS“, kontaktujte prodejce či servis.
Pás dosáhne rychlosti pouze přibližně 10 km/ hod, ale na displeji se zobrazuje vyšší hodnota.	Napětí je příliš nízké. Nepoužívejte prodlužovaní kabel. Pokud je prodlužovací kabel nutný, použijte co nejkratší a se zatížením minimálně 16A . Pokud máte v domě nízké el. napětí, kontaktujte elektrikáře. K provozu pásu je potřeba minimálně 220 V AC, 50/60 Hz.
Jakmile vytáhnete bezpečnostní klíč, pás rychle/ náhle zastaví.	Vysoké tření pásu/plochy.
Pás vyhazuje 10 A jistič	Vysoké tření pásu/plochy.
Computer se vypne, když se dotknete displeje (v chladných dnech).	Pás pravděpodobně není uzemněn. Statická elektřina vypne computer. Informace o uzemnění jsou uvedeny v kapitole „Informace o uzemnění“
Pás vyhazuje pojistky v domě, ale pojistka v pásu je v pořádku.	Je třeba vyměnit jistič v domě – viz kapitola „Důležité el. informace“.

Proces kalibrace:

1) Vyjměte bezpečnostní klíč.
2) Zmáčkněte a držte tlačítko START a FAST (zrychlení) pomocí jedné ruky a přiložte bezpečnostní klíč druhou rukou. Přidržujte tlačítka tak dlouho, dokud se na displeji neobjeví “Factory settings”, pak zmáčkněte ENTER.
3) Nyní můžete nastavit computer na metrický (km) či imperiální systém (míle) jednotek pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Zmáčkněte ENTER.
4) Ujistěte se, že je průměr kola je nastaven na 2,98 a zmáčkněte ENTER.
5) Nastavte minimální rychlost (pokud potřebujete) do 0,8 km/hod a pak zmáčkněte ENTER.
6) Nastavte maximální rychlost (pokud potřebujete) do 20 km/hod a zmáčkněte ENTER.
7) Nastavte maximální zdvih (pokud potřebujete) do 15 a zmáčkněte ENTER.
8) Zmáčkněte START. Automatický proces kalibrace byl spuštěn. Pás se zapne bez upozornění, proto v průběhu kalibrace nestůjte na páse.

Nastavení senzoru rychlosti:

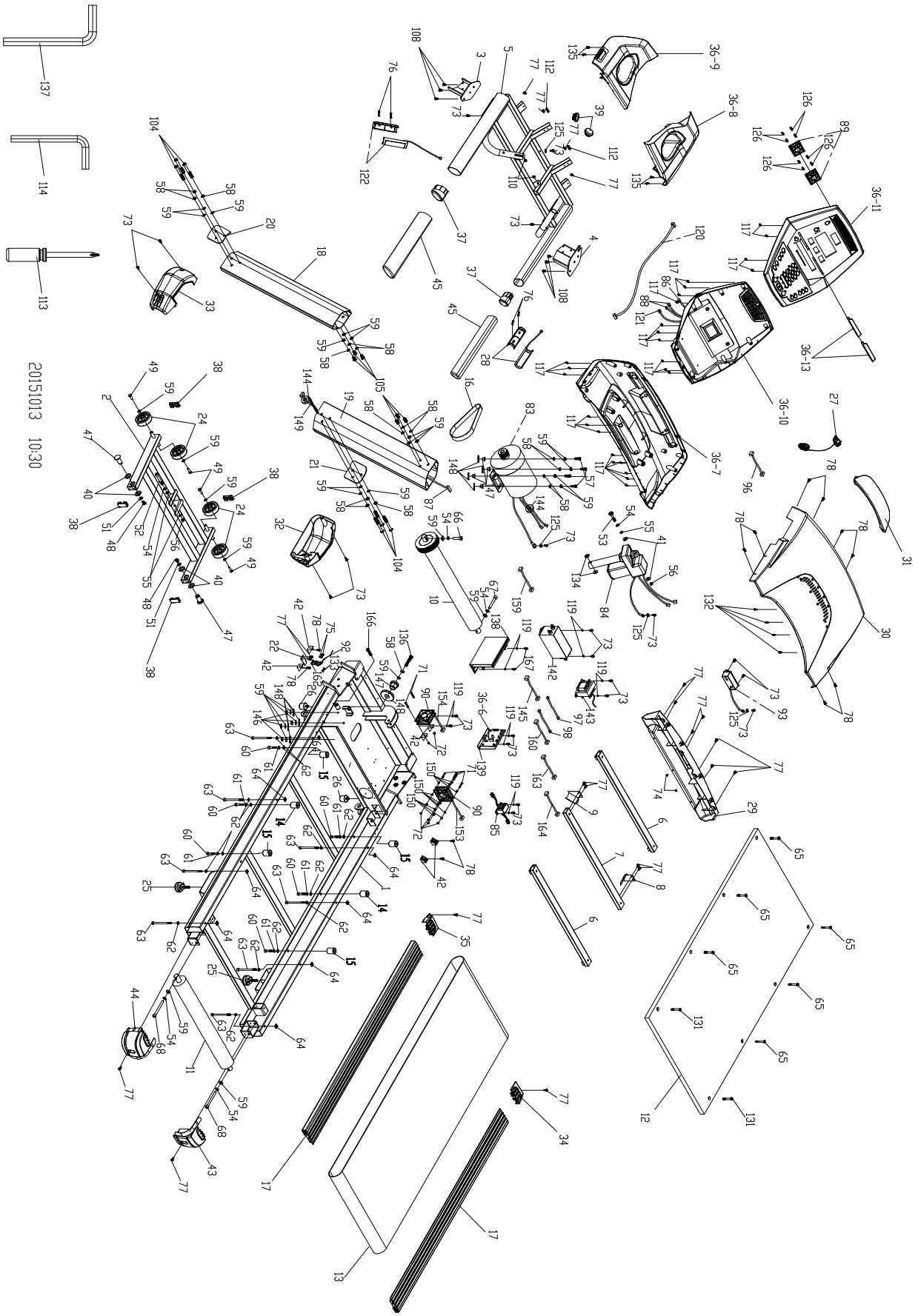
Pokud kalibrace závadu neodstraní, bude nutné seřídit senzor rychlosti.

1. Odstraňte kryt motoru
2. Senzor rychlosti je umístěn na levé straně rámu, vpravo vedle kladky předního kolečka (Kladka je s motorem spojena řemenem). Senzor rychlosti je malý, černý díl připojený kabelem.
3. Ujistěte se, že je senzor umístěn v co největší blízkosti kladky, ale zároveň se jí nedotýká. Na přední straně kladky se nachází magnet. Ujistěte se, že je senzor vyrovnaný s magnetem. Senzor je upevněn šroubem, uvolněte jej a upravte polohu senzoru. Po dokončení šroub opět dotáhněte.

Údržbové menu:

1) Zmáčkněte a držte najednou tlačítka START, STOP a ENTER, dokud se na displeji nezobrazí “Engineering Mode” (Nebo také Maintenance Menu, záleží na verzi stroje). Zmáčkněte ENTER.
2) Nyní můžete procházet menu pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Tlačítkem STOP se vrátíte do předchozí volby. Volby:
   1) **Key Test –** Zmáčkněte všechny tlačítka pro ověření správné funkce.
   2) **Display test –** rozsvítí všechny LED světla.
   3) **Funkce:**
      i. **Sleep -** Zapne spací mód nebo vypne, po vypnutí bude svítit displej.
      ii. **Pause –** Zapne nebo vypne pozastavení stroje. Když ho zapne, stroj bude pozastaven na 5 minut.
      iii. **Maintenance –** vymaže uložené informace a celkové hodnoty.
      iv. **Units –** nastaví metrické či imperiální jednotky
      v. **Grade Return (GS Mode) –** vrátí zdvih do nejnižší pozice po zmáčknutí PAUSE.
      vi. **Beep –** Zapne nebo vypne reproduktory (zvuky).
   4) **Security –** nastaví dětskou pojistku. Klávesnice zůstane zamknuta, dokud nezadáte správnou kombinaci tlačítek**. Kombinace = Start & Ester**. Podržte tlačítka, dokud se klávesnice neodemkne.

SOUČÁSTI STROJE



SEZNAM SOUČÁSTÍ

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

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
39	Kulatá krytka	2
40	Vymezovač zdvihu	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylonová podložka	2
42	Připevnění krytu motoru	6
43	Pravá krytka zadního kolečka	1
44	Levá krytka zadního kolečka	1
45	Pěnový grip	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_seřizovací šroub	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_šroub	2
49	3/8"-16 × 25L_šroub	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_plochá podložka	2
52	M10 × 65L_šroub	1
53	M10 × 50L_šroub	1
54	Ø10 × 1.5T_dělená podložka	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_plochá podložka	3
56	M10_Nylonová matice	2
57	3/8"-16 × 1-1/2"_krytý šroub	4
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_dělená podložka	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_plochá podložka	29
60	M8 × 1.25 × 40L_šroub	6
61	Ø8 × 1.5T_dělená podložka	6
62	Ø8 × 16 × 1T_ plochá podložka	14
63	M8 × 1.25 × 110L_šroub	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_čtvercová matice	8
65	M8 × 1.25 × 55L_šroub	6
66	M10 × 1.5 × 40L_ šroub	1
67	M10 × 1.5 × 80L_ šroub	1
68	M10 × 1.5 × 100L_ šroub	2
71	M3 × 50L_křížový šroub	6
72	M3_nylonová matice	6
73	M5 × 12L_křížový šroub	22
74	M5_nylonová matice	2
75	3.5 × 12L_Závitový šroub	2
76	Ø3 × 25L_samořezný šroub	4
77	M5 × 20L_závitový šroub	25
78	M5 × 15L_šroub	12
83	Motor	1
84	Motor zdvihu	1
85	Sestupovací transformátor	1
86	Kabel computeru(G) (vrchní) _400m/m	1
87	Kabel computeru (A) spodní 1700m/m	1
88	Kabel tepové frekvence(E&F) (vrchní)_500m/m	1
89	Ventilátor computeru	1
90	Ventilátor motoru	2
92	Kabel sensoru w/1300m/m	1
93	A.C. vstup	1
96	Síťový kabel	1

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
97	450m/m_spojovací kabel, bilý	1
98	450m/m_spojovací kabel, černý	1
104	3/8"-16 × 3-3/4"_šroub	6
105	3/8"-16 × 3/4"_ šroub	6
108	M8 × 1.25 × 12L_ šroub	6
110	M5 × 10L_ šroub	2
112	M5 × 30L_ šroub	2
113	Klíč	1
114	8m/m_L imbusový klíč	1
117	M3.5 × 12L_ šroub	26
119	M5 podložka	12
120	Kabel computeru(C) (střední) _600m/m	1
121	Uzemňovací kabel(H) _ 470m/m	1
122	Senzor tepové frekvence s kabelem(D) (pravý)	1
125	M5_podložka	4
131	M8 × 1.25 × 35L_ šroub	2
132	3 × 8L_Závitový šroub	4
133	3.5 × 12L_ šroub	2
134	Ø10 × Ø24 × 3T_nylonová podložka	2
135	M3 × 15L_ šroub	4
136	3/8"-16 × 2"_ šroub	1
137	3/8" L imbusový klíč	1
138	A.C. měnič motoru	1
139	L kryt kontrolní jednotky	1
142	Filtr	1
143	filtr	1
144	O kroužek pro magnet	2
145	6P kabel computeru	1
146	3/8" × 7T_nylonová matice	4
147	Izolační objímka	5
148	Nylonová podložka	9
149	Koncová páska	1
150	Izolační těsnění	12
153	Motor ventilátoru Připojovací kabel (černý) 1	1
154	Motor ventilátoru Připojovací kabel (bílý) 1	1
159	300m/m_Connecting Wire (bílá) 1	1
160	300m/m_Connecting Wire (černá) 1	1
162	Rack Sensor 1	1
163	Motor ventilátoru Připojovací kabel (bílý) 1	1
164	Motor ventilátoru Připojovací kabel (černý) 1	1
166	3/8"-16 × 2"_krytý šroub	1
167	M5 × 20L_Křížový šroub	2

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem 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

BEŽECKÝ PÁS MASTER® FC100

MAS-F80

UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

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

Dôležité bezpečnostné informácie:

UPOZORNENIE: prečítajte si všetky informácie pred použitím stroja
NEBEZPEČENSTVO: pre zníženie rizika zasiahnutia el.prúd odpojte stroj zo zásuvky pred čistením a / alebo pri servisných úkonoch.
UPOZORNENIE: pre zamedzenie možnosti vzplanutia, ohňa, el. šoku či zraneniu osôb, umiestnite stroj na rovnú podlahu s pripojením k 230V AC zásuvke s 10A uzemnením.
POUŽÍVAJTE PREDLŽOVAČKY S 16A ALEBO VIAC, LEN S JEDNÝM VÝVODOM NA KONCI. Tento stroj musí byť v jednom elektrickom obvode sám. Nepoužívajte žiadne adaptéry a neupravujte zástrčku. Mohlo by to spôsobiť skutočný šok či oheň a tým poškodiť el. súčasti a computer.

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

■ Nepoužívajte stroj na plyšových kobercoch s vysokým vlasom. Mohlo by dôjsť k poškodeniu ako stroje, tak koberca.
■ za pásom musí byť voľný priestor minimálne 1 meter.
■ Držte deti mimo dosahu stroja, sú tu miesta, kde by mohli strčiť prsty a spôsobiť tak vážne zranenie.
■ Majte ruky mimo dosahu pohyblivých častí.
■ Nikdy nepoužívajte stroj, ak má poškodený kábel alebo zástrčku. Ak stroj nefunguje správne, kontaktujte predajcu.
■ Udržujte kábel mimo horúcich predmetov.
■ Nepoužívajte stroj v miestach, kde sa používajú aerosólové spreje alebo kde je obmedzený prísun kyslíka. Iskry z motora môžu podpáliť vysoko horľavé prostredie.
■ Nikdy nepúšťajte či nevkladajte žiadne predmety do voľných otvorov.
■ Nepoužívajte stroj vonku.
■ pre odpojenie, vypnite všetky kontrolky do pozície OFF, odstráňte bezpečnostný kľúč a potom odpojte kábel zo zásuvky.
■ Nepoužívajte tento stroj pre iný účel ako je dané.
■ senzory tepovej frekvencie nie sú určené pre lekárske účely. Rôzne faktory, vrátane pohybu bežca môže spôsobiť nepresnosti v meraní tepovej frekvencie. Senzory sú určené len pre účely cvičenia, hlavne pre určenie vývoja vašej kondície.
■ Používajte pri nástupe a výstupe bočné stupy, sú tam pre vašu bezpečnosť.
■ Noste správnu obuv. Topánky na vysokom podpätku, sandále či holé nohy nie sú vhodné pre behanie na páse. Odporúčame používať kvalitné bežeckú obuv.
■ Tento stroj neni určený k použitiu osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, alebo s nedostatkom skúsenosti a znalostí, pokiaľ im nebol poskytnutý dohľad alebo poučenie o používaní stroja osobou zodpovednou za jej bezpečnosť.
■ Pred zahájením tohto alebo akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. To je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami.

■ Ak je tento stroj používaný deťmi, invadmi alebo zdravotne postihnutými osobami, je nutný prísny dohľad aj pokiaľ sú len v jeho blízkosti.

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

Dôležité informácie - elektrika

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

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

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

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

Informácie o uzemnenie

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

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

Dôležité prevádzkové informácie

● **NIKDY** nepoužívajte pás bez kompletného prečítania a úplného pochopenia ovládania computeru.

● Naštudujte informácie o zmenách rýchlosti a sklonu. Ako môžete tieto funkcie rýchlo meniť. Nastavte si rýchlosť, ktorá vám vyhovujte a uvoľnite nastavovací kľúč. Computer bude plniť vaše pokyny postupne.

● **NIKDY** nepoužívajte stroj pri búrke. Blesk by mohol poškodiť elektrické časti stroja.

● Buďte opatrní, ak pri behaní či chôdzi vykonávate ešte ďalšie činnosti ako sú sledovanie televízie či čítanie a pod. Tieto činnosti môžu zapríčiniť stratu rovnováhy alebo vybočenie zo stredu pásu a tým vážne zranenie.

● **NIKDY** nenastupujte či nevystupujte z pásu, ak je v pohybe. Pás sa rozbieha pri veľmi nízkej rýchlosti a nie je tak nutné rozkročovat sa nad pás. Jednoducho sa postavte na pás počas nízkeho zrýchlenie. Toto je správny postup pre nastupovanie.
Vždy sa držte rukoväťou pri obsluhe computeru (zdvih, rýchlosť, atď.) Nepoužívajte neprimeraný tlak na tlačidlá. Pracujú správne aj pri ľahkom tlaku. Ak tlačidlá stlačíte viac, neznamená to, že stroj bude pracovať rýchlejšie či pomalšie. Ak cítite, že tlačidlá nefungujú správne pri normálnom tlaku, kontaktujte predajcu.

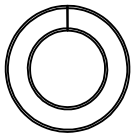
Bezpečnostný kľúč

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

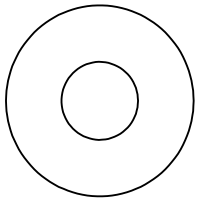
Použitie:
1.Umiestnite kľúč na computer. Pás sa nenaštartuje, pokiaľ nie je kľúč zapojený.
2.Pripevnite si plastový klip na vaše oblečenie v oblasti pásu. Upozornenie: Klip musíte pripevniť poriadne, aby sa pri behu sám nevytrhol. Pás zastaví vždy, keď je kľúč vytrhnutý. Pre normálne zastavenie použite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

Balenie skrutok

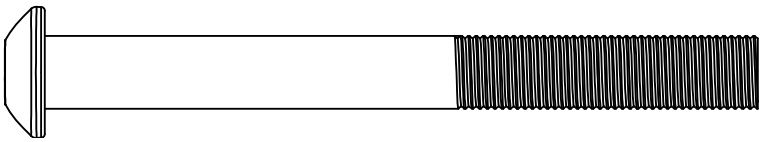
KROK 1



#58 - 3/8"
pérová podložka (6 ks)



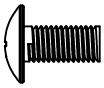
#59 - 3/8"
plochá podložka (6 ks)



#104 – 3/8” x 3-3/4”
skrutka (6 ks)

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

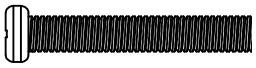
KROK2



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

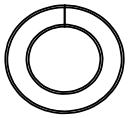
#73 - M5 x 12mm
skrutka
(1 ks)

#125. M5
podložka(1 ks)

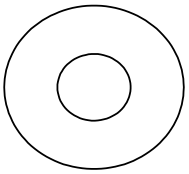


#112 - M5 x 30mm
strojová skrutka (2 ks)

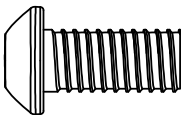
KROK3



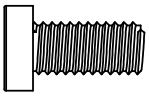
#58 - 3/8"
pérová podložka (6 ks)



#59 - 3/8"
plochá podložka (6ks)



#105 – 3/8” x 3/4”
skrutka (6 ks)

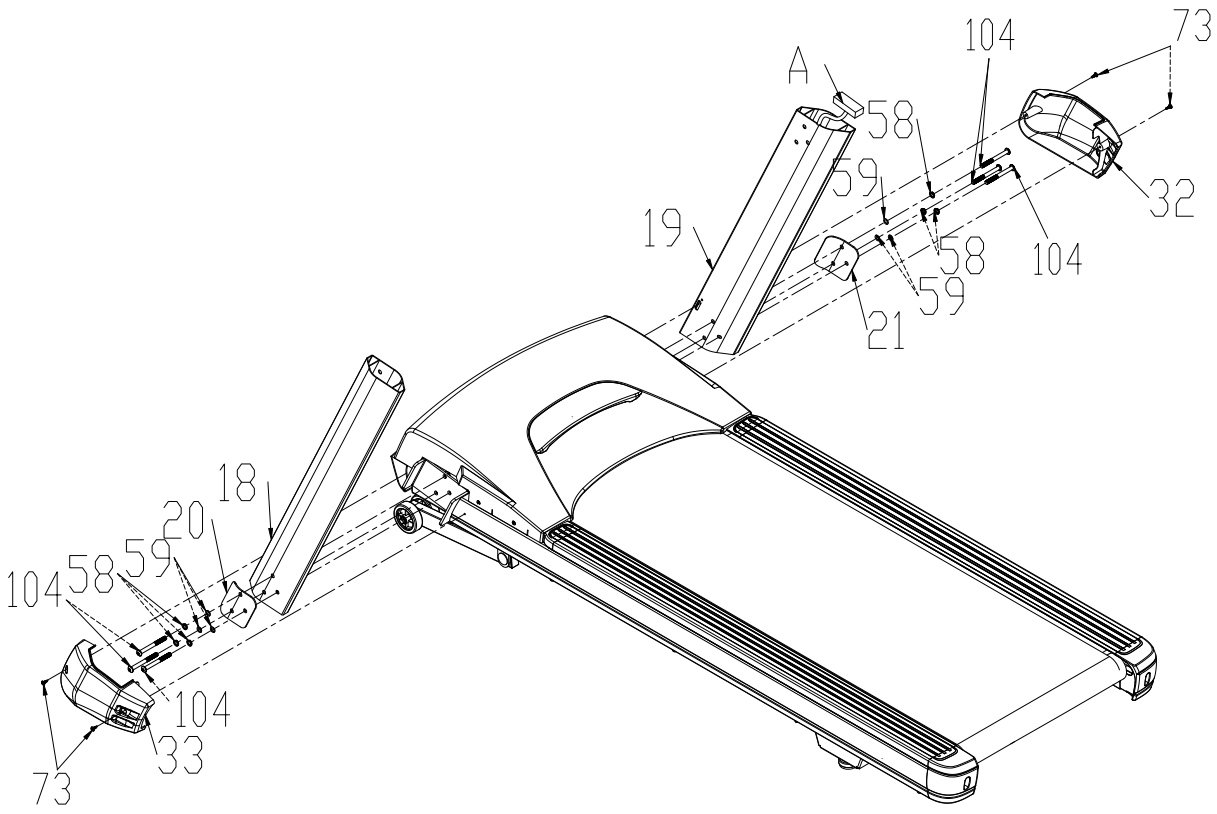


#108 – M8 x 12mm
skrutka (6 ks)

Zloženie stroje

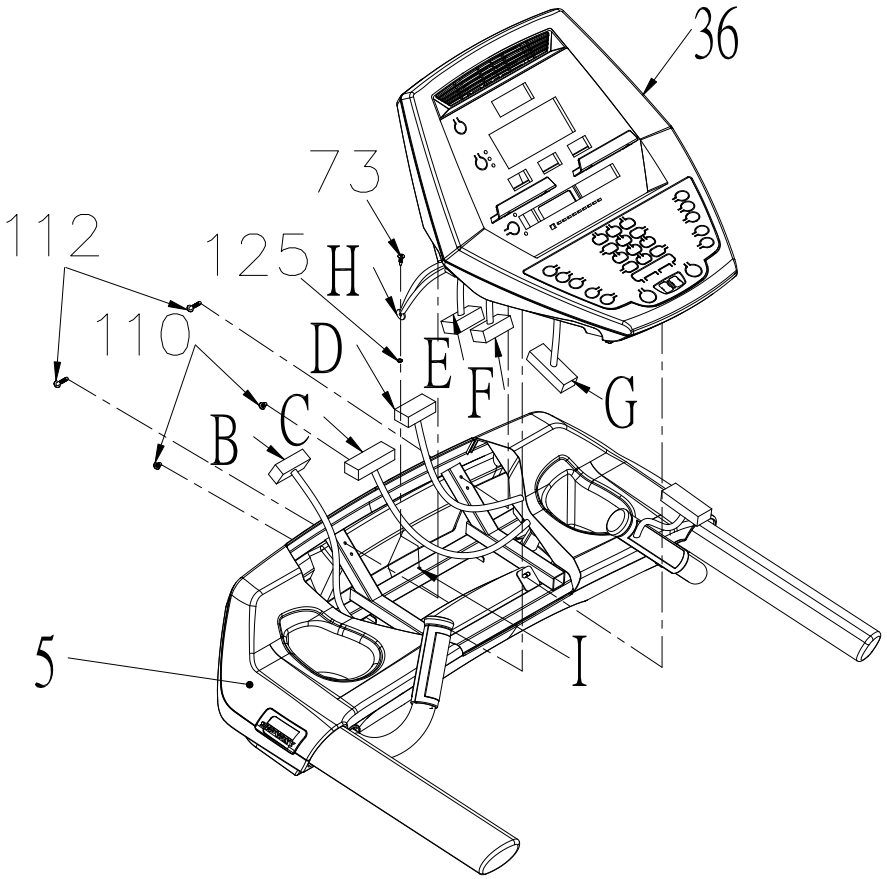
KROK 1: Predné tyče

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



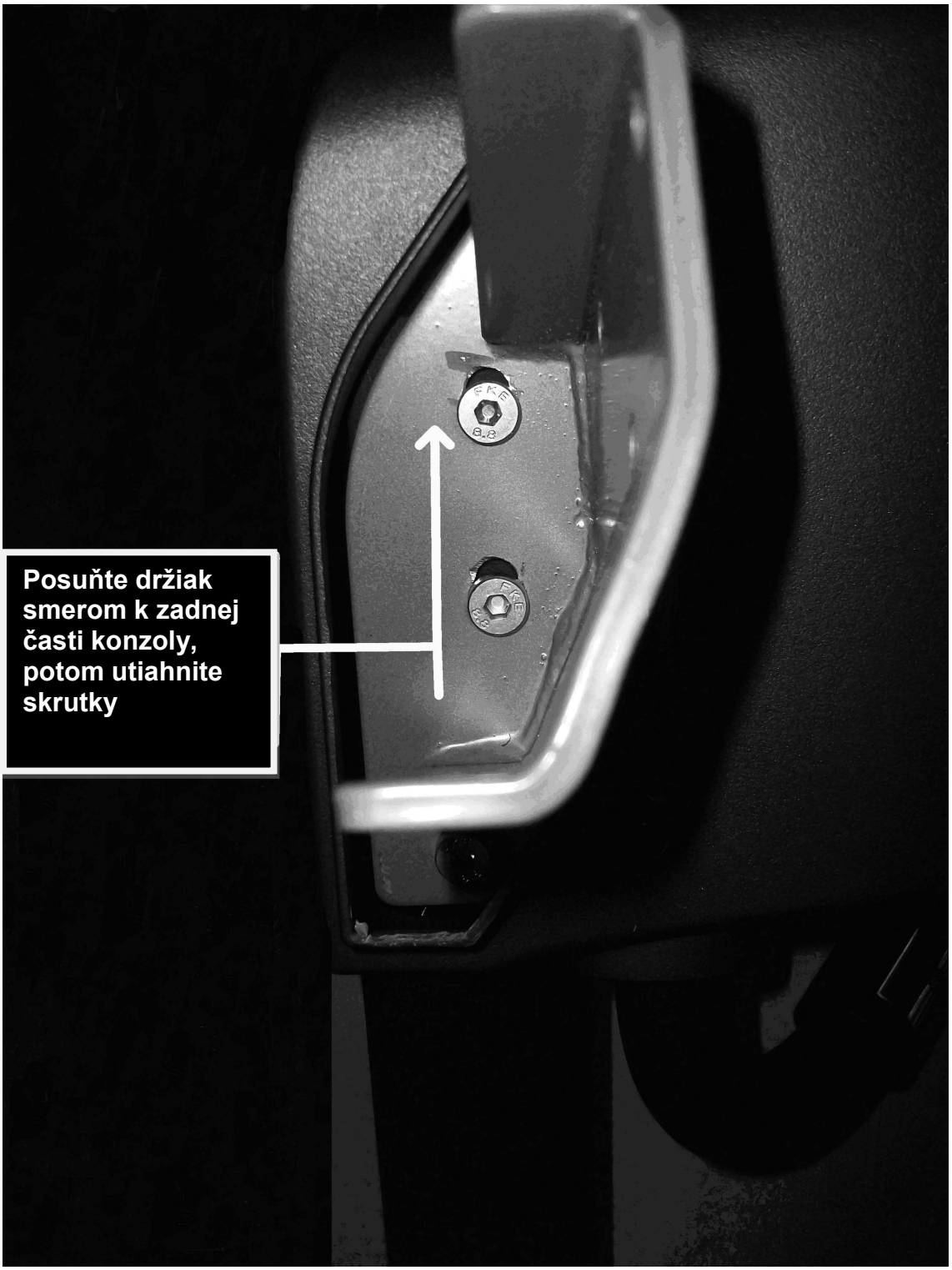
KROK 2: Pripevnenie computeru

Spojte káble computeru (G (86) & C (120)), káble tepovej frekvencie (D (122) & F (88), pravý a B (28) & E (88), ľavý) a pripevnite uzemňovací kábel (H) (121) do dierky (I) v oceľovom ráme pomocou skrutky M5 x 12 mm (73) a podložky M5 (125).
Pripevnite computer (36) k rámu rukoväťou (5) pomocou 2 skrutiek M5 x 30mm (112) a 2 skrutiek M5 x 10mm (110).



DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE K SKLADANIU

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

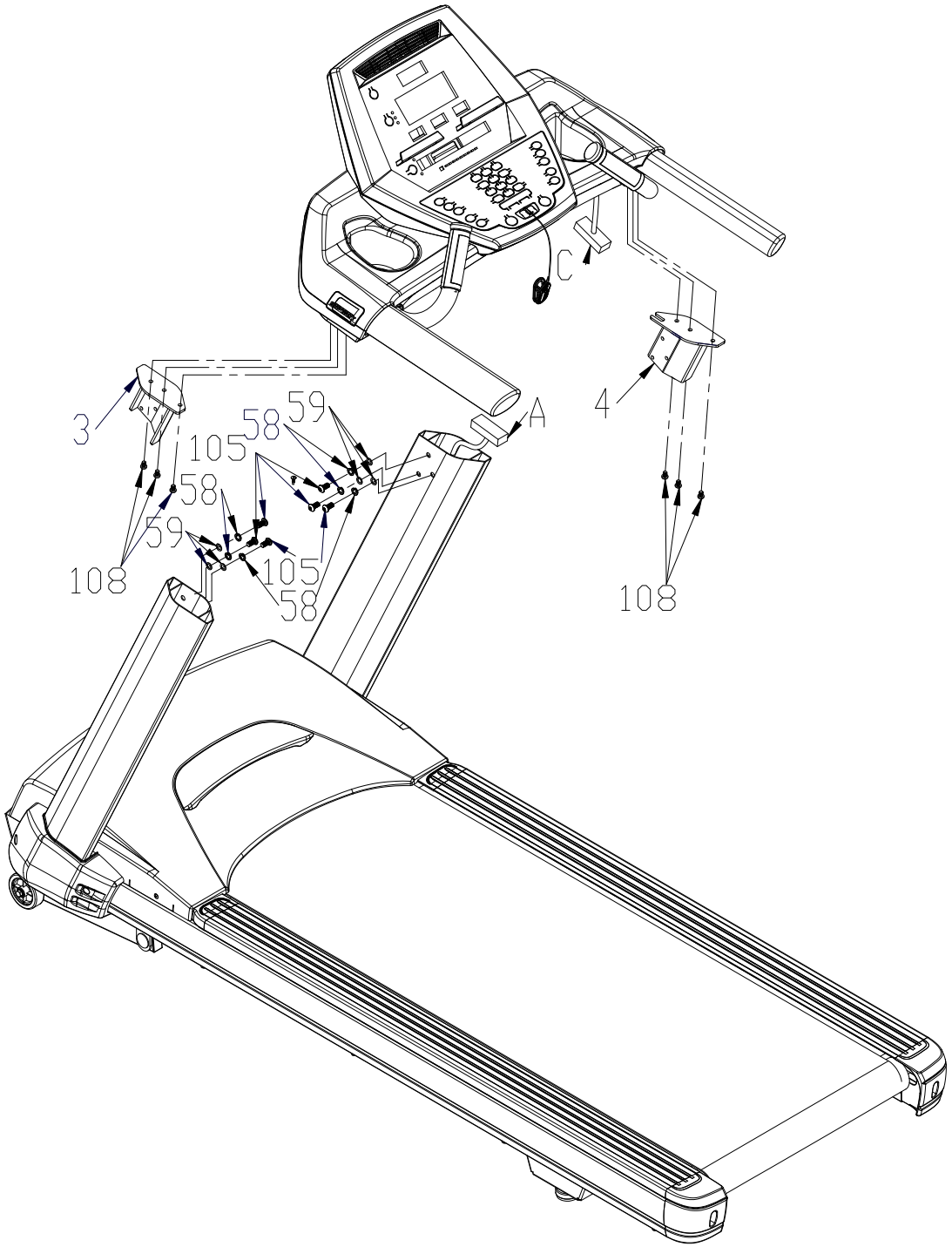


KROK 3: Montáž computeru k bočným tyčiam

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

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

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



Provoz bežeckého pásu

Zoznámte sa s kontrolným panelom

■ Computer

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

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

Quick-Start (rýchly štart):

- Stlačte a uvoľnite akékoľvek tlačidlo pre vzbudenie displeja, pokiaľ nie je pripravený.
- Stlaète a uvo¾nite tlaèidlo **Štart** pre **začiatok pohybu pásu** rýchlosťou 0.8 km / hod, potom nastavte požadovanú rýchlosť pomocou tlačidiel Fast / Slow. Pre nastavenie rýchlosti môžete tiež použiť rychlotlačidlá pre nastavenie od 3 do 9 pre nastavenie špecifickej rýchlosti.
- Pre spomalenie pásu stlaète a držte tlaèidlo **Slow** (na computeru alebo rukoväte) až do požadovanej rýchlosti. Môžete tiež stlačiť rychlotlačidlá.
- Pre zastavenie pásu stlačte tlačidlo **Stop**.

VLASTNOSTI PÁSU:

PAUSE/STOP/RESET:

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

Zdvih:

- Zdvih môžete nastavova kedyko¾vek po naštartovaní pásu.
- Pomocou tlaèidiel Adjust ▲ ▼ vyberiete požadovaný stupeò zdvihu. Môžete tiež použi rychlotlaèidlá pre zdvih na ¾avej strane computeru (Incline).
- Computer zobrazuje èíslo zdvihu, ako percentuálne vyjadrenie (rovnaké stupne ako sú uvádzané na cestách).

Zobrazenie bodovej matice:

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

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

0.4 km bežecké kolo(okruh):

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

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

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

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

Vypnutie pásu:

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

Programování computeru

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

Výber a začiatok prednastaveného programu:
vyberte program a potom stlačte tlačidlo ENTER pre začiatok programu s vašimi osobnými údajmi, alebo len stlačte tlačidlo START na začiatok programu v štandardnom nastavení.
Po výbere programu a stlačením ENTER pre vloženie osobných dát, bude blikať hodnota času - 20 minút. Pomocou tlačidiel UP / DOWN nastavíte požadovanúdobu cvičenia. Po nastavení stlačte ENTER (Upozornenie: môžete stlačiť START kedykoľvek počas programovania pre začiatok cvičenia so zmenou, ktorú ste urobili v tomto bode).
Na displeji zdvihu bude blikať hodnota veku (AGE). Vložte správny vek, ktorý je dôležitý pre zobrazenie grafu TF a programy podľa TF. Pomocou tlačidiel UP / DOWN ho nastavíte a stlačte ENTER.
V okne vzdialenosti bude teraz blikať hmotnosť - Bodyweight. Vložte vašu hmotnosť pre určovanie kalórií - Kcal. Nastavíte pomocou tlačidiel UP / DOWN a potom stlačte ENTER.
V okne rýchlosti bude teraz blikať prednastavenia vrchná hranica rýchlosti vybraného programu. Pomocou tlačidiel UP / DOWN ju nastavíte a potom stlačte ENTER. Každý program má rôzne zmeny rýchlosti, tu je vám umožnené nastaviť hornú hranicu rýchlosti cvičenia.
Teraz stlačte START pre začiatok cvičenia.
Máte 3 minúty na zahriatie. Môžete stlačiť tlačidlo START pre zrušenie a ísť priamo cvičiť. Počas zahrievacej fázy sa budú na displeji odpočítavať 3 minúty.

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

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

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

Užívateľský program:

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

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

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

Fitness Test:
Fitness test je založený na Gerkinovom protokole, ktorý je tiež známy ako protokol hasičov je to test pod maximálne hodnoty VO2 (množstvo kyslíka). Test bude zvyšovať rýchlosť a sklon kým nedosiahnete 85% vašu max TF. Čas je rozložený tak, aby ste dosiahli 85%, ako je ukázané v

tabuľke.

Stupeň	čas	Rychlost	Zdvih	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	**1:00**	7.2KPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2KPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2KPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0KPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0KPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0KPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0KPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0KPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0KPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0KPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0KPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8KPH	4%	46.5
5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1
10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80

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

Pred testom:
Uistite sa, že ste zdraví, skontrolujte váš zdravotný stav pred cvičením, najmä ak je vám viac ako 35 rokov alebo ste osoby so zdravotnými problémami.
Vykonajte zahrievacie a naťahovacie cvičenia
Neberte kofeín pred testom
Držte senzory tepovej frekvencie pevne.

Programovanie Fitness testu:
1.Stlačte tlačidlo Fit-test a potom ENTER.
2.V okne sa zobrazí správa, aby ste zadali váš vek - AGE. Nastavíte váš vek, ktorý je ukázaný v okne zdvihu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a stlačte ENTER pre potvrdenie.
3.Teraz vložíte Hmotnosť-WEIGHT. Nastavíte ju pomocou tlačidiel UP / DOWN, hodnota sa ukazuje v okne vzdialenosti a potom stlačte tlačidlo ENTER.

4.Teraz stlačte START pre začiatok testu.

Počas testu:

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

Po teste:

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

Čo znamenajú výsledky

VO2 max pre mužov a ženy s vysokou kondíciou

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

VO2 max pre ženy a mužov s veľmi nízkou kondíciou

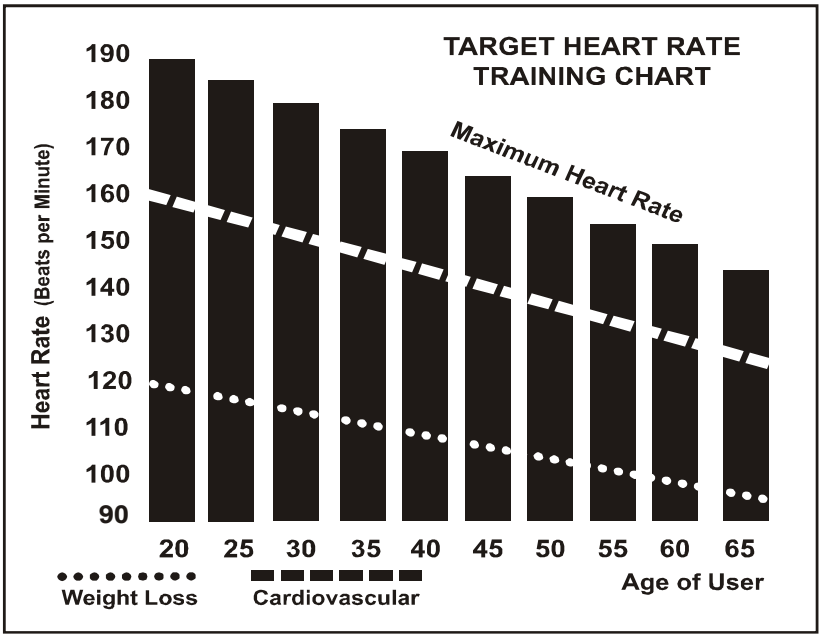
	18-25 věk	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Vynikajúci	56	52	45	40	37	32
Dobrá	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Nadpriemerná	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27

Priemerná	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
podprůměrná/ podpriemerná	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
slabá/slabá	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Velmi slabá/veľmi slabá	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Cílová tepová frekvencia

Staré motto - "žiadna bolesť, žiadny úspech" je už mýtom a dnes už vieme, že pri cvičení sa človek môže cítiť dobre. Dôležité je sa orientovať podľa tepovej frekvencie - používať nástroje pre meranie TF. Ľudia potom zistia, že ich tepová frekvencia sa pohybovala moc vysoko alebo naopak príliš nízko a cvičenie tak bolo neúčinné.
Pre určenie výsledkov, ktoré by ste mali dosiahnuť, musíte najskôr určiť vašu maximálnu tepovú frekvenciu, ktorá je najvyššia, ktoré môžete dosiahnuť. Existuje jednoduché pravidlo pre určenie:

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



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

sa

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

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

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

UPOZORNENIE!
Cieľová hodnota použitá v programoch HR-1 a HR-2 je určená len pre normálne, zdravé osoby.

Nepreceňujte svoje sily! Nemusíte byť schopní dosiahnuť vášho cieľa. Ak ste na rozpakoch, skúste vložiť vyšší vek a tým sa zníži cieľová hodnota.

Použitie hrudného pásu

Ako používať hrudný pás:

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

Upozornenie:
necvičte na stroji s kontrolou tepovej frekvencie kým nemáte stabilný stály príjem signálu. Vysoké, náhodné čísla predostielajú, že je nejaký problém.
Čo môže rušiť signál a spôsobiť zmätené hodnoty:

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

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

Kontrola tepovej frekvencie

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

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

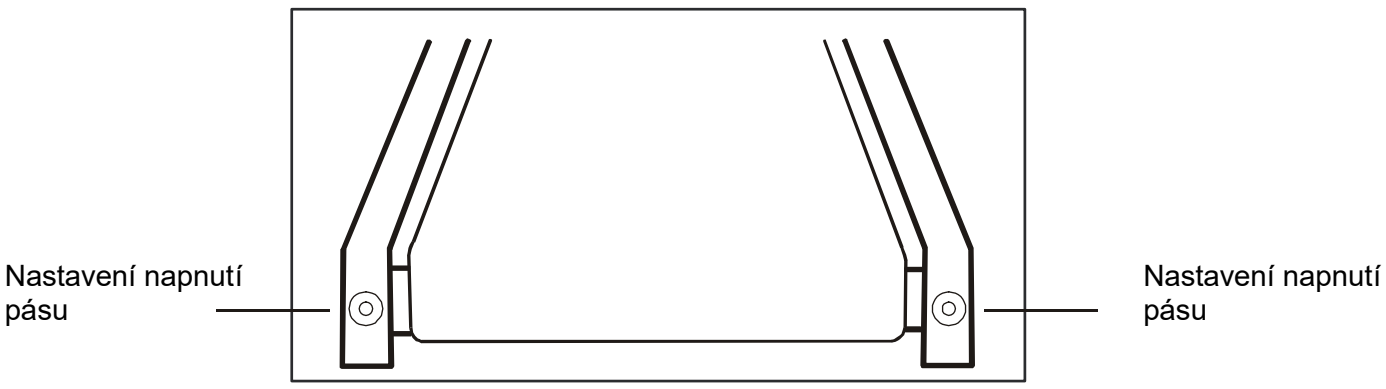
Výber programu podľa TF:
Máte možnosť si vybrať v nastavovacom móde medzi programom kontroly hmotnosti (HR-1) alebo kardio-vaskulárnym programom (HR-2). Program kontroly hmotnosti udržiava vašu TF na hodnote 70% maxTF. Kardio-vaskulárne program udržuje TF na hodnote 90% MaxTF. MaxTF sa určuje podľa vzorca: MaxTF = 220-Vek. Vaše nastavenia TF sa automaticky počíta pri vložení veku.
Computer musí obdržať silnú stabilnú hodnotu TF, inak program nemôže začať.

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

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

Pás a doska – na vašom páse je použitý vysoko efektívny povrch s nízkou priľnavosťou. Táto vlastnosť je maximalizovaná, pokiaľ udržujete povrch čistý, ako je to len možné. Používajte mäkkú, vlhkú handru alebo papierovú utierku pre utretie okrajov pásu a plochy medzi okrajom pásu a rámom. Tiež dosiahnite čo najďalej priamo pod okraj pásu. Toto robte raz do mesiaca pre predĺženie životnosti pásu. Používajte len vodu, nie žiadne čistiace prostriedky alebo abrazíva. Vrchnú časť dekoratívneho pásu umyte mydlovou vodou pomocou nylonovej kefky.
Pred použitím pás vždy vysušte!
Prach na pase - toto je spôsobené pri normálnom cvičení. Zotrite nadbytok prachu vlhkou handrou.
Pravidelné čistenie - špina, prach a chlpy domácich maznáčikov môžu zablokovať prístup vzduchu na bežeckú plochu. Mesačne: vysajte pod pásom. Raz ročne: odstráňte čierny kryt motora a vysajte prach, ktorý tu môže byť nahromadený. PRED TOUTO ČINNOSŤOU NEZABUDNITE VYPNÚŤ PÁS ZO ZÁSUVKY EL. NAPÄTIA!

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



Upozornenie: Nastavenie sa vykonáva cez malú dierku v krytke.

Dotiahnite skrutku zadných koliesok iba ak dochádza k prekĺznutiu na prednom koliesku. Otočte obidve

skrutky pre nastavenie napnutia pásu o ¼ a skúste správne napnutie vyskúšaním prechádzania sa na páse v nízkej rýchlosti, uistite sa, že pás nešmýka. Pokračujte v doťahovaní pásu až pás nebude preklzávať.

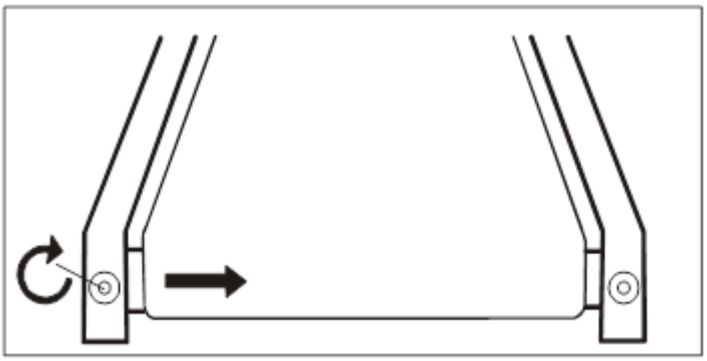
- **Ak cítite, že pás je príliš napnutý, ale stále prešmykuje, problém môže spôsobovať remeň motora, ktorý je pod predným krytom.**

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

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

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

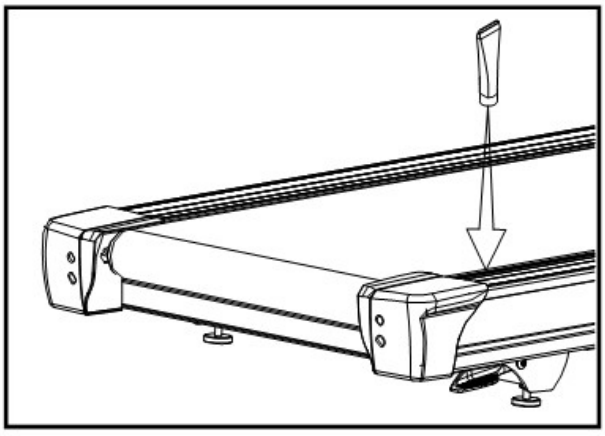
NASTAVENIE PÁSU:
V balení je priložený 10 mm imbusový kľúč pre nastavenie zadného kolieska. Vykonávajte nastavenie iba na **ľavej** strane. Nastavte rýchlosť približne na 3-5 km / hod.



Pamätajte na to, že aj malé nastavenie môže spôsobiť obrovský rozdiel!
Otočte skrutkou v smere hodinových ručičiek pre posun pásu doprava. Otočte skrutkou len o ¼ a počkajte niekoľko minút, aby sa pás nastavil. Pokračujte v otočení o ¼ kým pás nebude vystredený.
Pás môže požadovať pravidelné nastavovanie závisiace na použití a charakteristické chôdze / behanie. Niektorí používatelia nebehávajú pravidelne - používajú viac jednu či druhú nohu. Kontrolujte preto pás a ak bude potrebné, vykonajte nastredenie pásu.

UPOZORNENIE:
POŠKODENIE BEŽECKEJ PLOCHY SPÔSOBENÉ NESPRÁVNYM NASTAVENÍM NIE JE ZAHRNUTÉ V ZÁRUKE

POSTUP MAZANIA PÁSU/DOSKY



Nemažte iným ako schváleným mazivom. Váš bežecký pás je dodávaný s jednou ampulkou maziva a je možné si objednať aj ďalšie priamo od vášho autorizovaného predajcu. Sú komerčné dostupné aj iné lubrigačné sady.

Tieto súpravy sú dodávané s aplikačnou paličkou, ktorá zjednoduší aplikáciu mazania. Správna sada by mala byť na báze silikónu, NIE parafinového vosku!

Udržiavanie namazanej bežeckej plochy v doporučených intervaloch zaisťuje najdlhšiu možnú životnosť vášho bežeckého pása. Pokiaľ mazivo vyschne, zvýši sa trenie medzi pásom a plochou a spôsobuje neprimerané napätie na hnací motor, hnací remeň a elektronickú riadiacu dosku motora, čo by mohlo mať za následok zlyhanie týchto drahých súčiastok. Pokiaľ nebudete pravidelne mazať dosku, môže dôjsť k strate záruky.

Používajte mazivo k premazaniu dosky pod pásom. Pokiaľ môžete dosiahnuť pod pásom približne 15 cm na každej strane, použite nasledujúci postup: Odpojte elektrický kábel. Uprostred dosky zdvihnite pás a dajte mazivo. Dajte väčšinu maziva na povrch dosky. Opakujte postup na opačnej strane. Zapojte elektrický kábel späť do zástrčky a behajte po dobu päť minút miernou rýchlosťou.

Pokiaľ vyššie uvedený postup neni možné spraviť, bude nutné uvoľniť bežecký pás. Pomocou dodaného imbusového kľúča 6 mm povoľte dve skrutky pre nastavenie zadného valca - umiestnené v zadných koncových krytoch - natoľko, aby sa vám pod pás dostala ruka (5-10 otáčok). Uistite sa, že povolíte obe skrutky o rovnaký počet závitov a tiež si pamätajte, o koľko kôl sa otočí, pretože, keď budete hotový, budete ich musieť dotiahnuť späť na miesto, kde boli predtým.

Akonáhle je pás uvoľnený, pretrite plošinu čistou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna, aby ste odstránili nečistoty. Naneste celú ampulku maziva na povrch dosky asi 45 cm od krytu motora. Vytlačte obsah na dosku (rovnobežne s krytom motora) približne v jednej stope, ako zubná pasta na zubnej kefke.

Jedna stopa by mala byť v strede dosky v približne rovnakej vzdialenosti od oboch bočných okrajov pása. Mazivo by ste mali aplikovať na miesto, kde vaše nohy pri chôdzi dopadajú na pás. To by malo byť asi 45 cm od krytu motora. Môžete pred uvoľnením pása vyskúšať chodiť alebo behať a pozrieť sa, kde nohy dopadajú. Pokiaľ bežecký pás používate väčšinou k behu - miesto, kde pokladáte nohy sa môže líšiť od chôdze. Po nanesení maziva dotiahnete skrutky zadného valca o toľko otáčok, ako keď ste ich ich uvoľnili na začiatku.

Zapnite pás na rýchlosť 3 hm/hod, bez toho, aby ste na ňom chodili asi minútu alebo dve, aby ste sa uistili, že pás zostane uprostred plochy. Pokiaľ sa pás pohybuje na jednu stranu, postupujte podľa pokynov pre nastavenie pása viz vyššie a upravte ho.

Doska je teraz namazaná a mali by ste chodiť (nie behať) po dobu najmenej 5 minút, aby sa zaistilo rovnomerne rozloženie maziva. Pokiaľ si zakúpite sadu Lube-N-Walk na báze silikónu, použite mazivo podľa pokynov, ktoré sú súčasťou balenia.

Doporučená údržba mazania

Celkový čas používania	3,000 hod	4,500 hod	6,000 hod	7,500 hod	9,000 hod	12,000 hod
Úlohy	Pridanie maziva	Pridanie maziva	Prevracanie dosky a pridanie maziva	Pridanie maziva	Pridanie maziva	Výmena bežeckého pása a plochy

Poznámka:

- Tekutý vosk by mal byť pridaný okolo stredu bežeckého pása.
- Nedávajte mazivo ku okraju pása, aby sa behom tréningu zabránilo rozstrekovaniu.
- Choďte po páse niekoľko minút s nízkou rýchlosťou po pridaní maziva.

Poruchy pásu

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

Problém

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

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

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

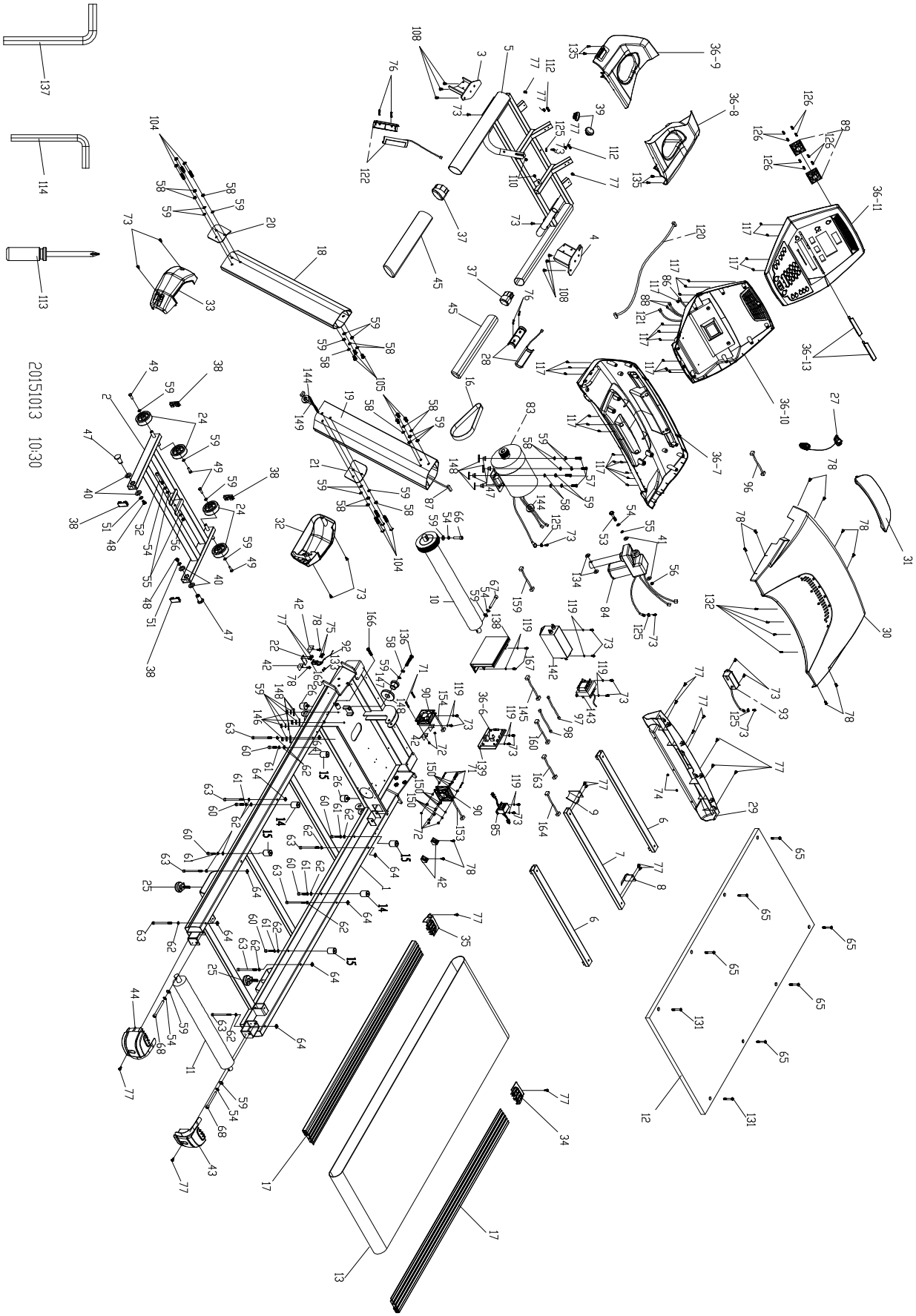
Proces kalibrácie:
1) Odstráňte bezpečnostný kľúč.
2) Stlačte a držte tlačidlo START a FAST (zrýchlenie) pomocou jednej ruky a priložte bezpečnostný kľúč druhou rukou. Pokračujte v držaní tlačidiel kým sa na displeji neobjaví "Factory settings", potom stlačte ENTER.
3) Teraz môžete nastaviť computer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

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

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

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

Súčasti stroja



ZOZNAM SÚČASTI

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

Č.	POPIS	MNOŽSTVO
39	Guľatá krytka	2
40	Vymedzovač zdvihu	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylonová podložka	2
42	Pripevnenie krytu motoru	6
43	Pravá krytka zadného kolieska	1
44	Ľavá krytka zadného kolieska	1
45	Penový grip	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_nastavovacia skrutka	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_skrutka	2
49	3/8"-16 × 25L_skrutka	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_plochá podložka	2
52	M10 × 65L_skrutka	1
53	M10 × 50L_skrutka	1
54	Ø10 × 1.5T_delená podložka	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_plochá podložka	3
56	M10_Nylonová matica	2
57	3/8"-16 × 1-1/2"_skrutka	4
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_delená podložka	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_plochá podložka	29
60	M8 × 1.25 × 40L_skrutka	6
61	Ø8 × 1.5T_delená podložka	6
62	Ø8 × 16 × 1T_ plochá podložka	14
63	M8 × 1.25 × 110L_skrutka	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_štvorcová matica	8
65	M8 × 1.25 × 55L_skrutka	6
66	M10 × 1.5 × 40L_ skrutka	1
67	M10 × 1.5 × 80L_ skrutka	1
68	M10 × 1.5 × 100L_ skrutka	2
71	M3 × 50L_ skrutka	6
72	M3_nylonové matice	6
73	M5 × 12L_ skrutka	22
74	M5_nylonové matice	2
75	3.5 × 12L_skrutka	2
76	Ø3 × 25L_ skrutka	4
77	M5 × 20L_ skrutka	25
78	M5 × 15L_ skrutka	12
83	Motor	1
84	Motor zdvihu	1
85	Zostupovací transformátor	1
86	Kábel computeru(G) (vrchný) _400m/m	1
87	Kábel computeru(A) (spodný) 1700m/m	1
88	Kábel tepovej frekvencie(E&F) (vrchný)_500m/m	1
89	Ventilátor computeru	1
90	Ventilátor motoru	2
92	Hallov senzor s káblami 1300m/m	1
93	A.C. vstup	1

Č.	POPIS	MNOŽSTVO
96	Sieťový kábel	1
97	450m/m_spojovací kábel, biely	1
98	450m/m_spojovací kábel, čierny	1
104	3/8"-16 × 3-3/4"_skrutka	6
105	3/8"-16 × 3/4"_ skrutka	6
108	M8 × 1.25 × 12L_ skrutka	6
110	M5 × 10L_ skrutka	2
112	M5 × 30L_ skrutka	2
113	Kľúč	1
114	8m/m_L imbusový kľúč	1
117	M3.5 × 12L_ skrutka	26
119	M5 podložka	12
120	Kábel computeru(C) (stredný) _600m/m	1
121	Uzemňovací kábel(H) _ 470m/m	1
122	Senzor tepovej frekvencie s káblom(D) (pravý)	1
125	M5_podložka	4
131	M8 × 1.25 × 35L_ skrutka	2
132	3.5 × 8L_ skrutka	4
133	3.5 × 12L_ skrutka	2
134	Ø10 × Ø24 × 3T_nylonová podložka	2
135	M3 × 15L_ skrutka	4
136	3/8"-16 × 2"_ skrutka	1
137	3/8" L imbusový kľúč	1
138	A.C. menič motora	1
139	L kryt kontrolnej jednotky	1
142	Filter	1
143	filter	1
144	O krúžok pre magnet	2
145	6P kábel computeru	1
146	3/8" × 7T_nylonová matica	4
147	Izolačná objemka	5
148	Nylonová podložka	9
149	Koncová páska	1
150	Izolačné tesnenie	12
153	Motor ventilátora Pripojovací kábel (čierny) 1	1
154	Motor ventilátoru Pripojovací kábel (biely) 1	1
159	300m/m_Connecting Wire (biela) 1	1
160	300m/m_Connecting Wire (čierna) 1	1
162	Rack Sensor 1	1
163	Motor ventilátora Pripojovací kábel (biely) 1	1
164	Motor ventilátora Pripojovací kábel (čierny) 1	1
166	3/8"-16 × 2" skrutka	1
167	M5 × 20L_skrutka	2

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

1. cvičenie 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.

PL

Bieżnia elektryczna MASTER® FC100

MAS-F80

INSTRUKCJA OBSŁUGI

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

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa:

UWAGA: Przeczytaj wszystkie informacje przed użyciem urządzenia
NIEBEZPIECZEŃSTWO: Aby zmniejszyć ryzyko porazenia z energii elektrycznej, odłącz urządzenie z gniazdka przed czyszczeniem i / lub operacji serwisowych.
OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć możliwość wystąpienia ogniska pożaru, porazenia prądem lub obrażeń ciała osób, umieszczać urządzenia na płaskiej powierzchni, podłączenia do gniazdka 230 V z 10A bezpiecznikiem.
Kabel USE z 16A lub więcej, tylko jedno wyjście na końcu. Urządzenie musi być w jednym obwodzie. Nie używać przejściówek ani modyfikować wtyczki. Może to spowodować prawdziwy wstrząs lub uszkodzeniem przez ogień i podzespołów komputerowych.

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

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

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

- ■ Nie wolno używać urządzenia z uszkodzonym przewodem lub wtyczką. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- ■ Trzymaj przewód z dala od gorących przedmiotów.
- ■ Nie należy stosować urządzenia w miejscach, gdzie używa są aerozoli lub gdzie tlenu jest ograniczony. Iskry z silnika mogą spowodować zapalenie się łatwopalnych substancji.
- ■ Nie rzucaj i nie wkładać przedmiotów do otwartych otworów.
- ■ Nie należy używać maszyny na zewnątrz.
- ■ Aby się rozłączyć, wyłącz wszystkie kontroli, wyjmij klucz bezpieczeństwa i odłącz kabel.
- ■ Nie należy używać urządzenia do innych celów niż jest to podane.
- ■ czujniki tętna są używane w celach medycznych. Różne czynniki, w tym ruch biegacze mogą powodować niedokładności pomiaru tętna. Czujniki przeznaczone są wyłącznie do celów, szczególnie dla określenia rozwoju swojej kondycji.
- ■ Nosić odpowiednie obuwie. Wysokie obcasy, sandały lub bose stopy nie nadają się do jazdy na taśmy. Zalecamy stosowanie wysokiej jakości buty do biegania.
- - To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, chyba że są one nadzorowane lub instruktażowane w zakresie obsługi urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- - Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi.
- - Jeśli z tego urządzenia korzystają dzieci, osoby niepełnosprawne lub osoby niepełnosprawne, wymagany jest ścisły nadzór, nawet w pobliżu.

Ważne Informacje elektryczne

Uwaga!

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

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

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

Informacje : niektóre wyłączniki, które są używane w gospodarstwie domowym nie są przystosowane do tak wysokich przepływ prądu i może spowodować wybicie od pierwszego użycia lub nawet w trakcie normalnego użytkowania. Jeśli zespół ma bezpieczniki (nawet jeśli masz odpowiedniego zasilacza i bieżnia jest jedynym

urządzeniem w obwodzie), trzeba będzie wymienić bezpiecznik dla wyższego typu. To nie jest wina gwarancji. Jest to warunek producenta. To zależy od wykonawców instalacji w domu.

Informacje o uziemieniu

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

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

Ważne informacje

● **Nie** należy używać pasa bez dokładnego przeczytania i w pełni zrozumienia kontrolowania komputera.

● **Ważne informacje** na temat zmian w prędkości i nachylenia. Jak te funkcje zmieniają się szybko. Ustawianie prędkości, które zadowolą i zwolnij przycisk regulacji. Komputer będzie stopniowo przeprowadzał diałanie.

● *Nigdy* nie używaj urządzenia podczas burzy. Pioruny mogą spowodować uszkodzenie elektryczne części maszyn.

● Należy zachować ostrożność podczas biegu lub spaceru, robic więcej działań, takich jak oglądanie telewizji lub czytania, itp. Działania te mogą spowodować utratę równowagi lub odchylenie od środkowego pasa i poważnych obrażeń.

● **Nie** wznoszenia lub niewbiegania na bieżnie, gdy jest w ruchu. Bieżnia nabiera tempa w bardzo niskich obrotach, co eliminuje konieczność wylącznia pasa. Po prostu stań na taśmie podczas małej prędkości. To jest właściwe procedury wejścia na urządzenie.
Zawsze trzymaj za uchwyty od komputera (skok, prędkość, itp.). Nie stosować zbyt dużego nacisku na przyciski, działa prawidłowo nawet przy delikatnym nacisku. Jeśli naciśniesz przycisk mocniej, to nie znaczy, że urządzenie będzie działać szybciej lub wolniej. Jeśli uważasz, że przyciski nie działają prawidłowo pod normalnym naciskiem, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Klucz bezpieczeństwa

W zestawie znajduje się klucz bezpieczeństwa - Jest to jednobiegunowy magnes, który może

być używany w każdej chwili. Zawsze dla Waszego bezpieczeństwa, ćwicząc nie spadniecie. Odpięcie klucza powoduje natychmiastowe zatrzymanie pasa.

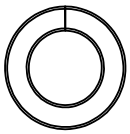
Zastosowanie:

1.Umieść klucz na komputerze. Bieżnia nie uruchomi się, kiedy klucz nie jest zapięty
2.Zapnij plastikowy klips do ubrania w okolicy pasa.
Uwaga: Klips musi być poprawnie porządnie zapięty, tak aby sam się nie odpiął. Pas zatrzyma się, gdy przycisk zostanie naciśnięty. Podczas normalnego użytkowania należy korzystać z czerwonego przycisku STOP / PAUSE.

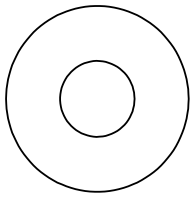
PL

Packing

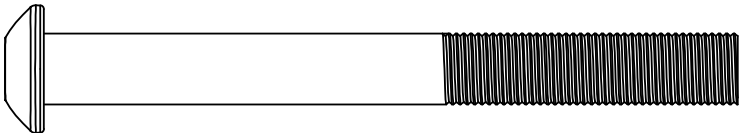
KROK 1



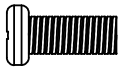
#58 - 3/8"
podkładka (6 ks)



#59 - 3/8"
płaska podkładka (6 ks)

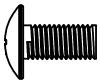


#104 – 3/8” x 3-3/4”
sruba (6 ks)



#73 – M5 x 12mm
sruba (4 ks)

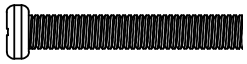
KROK2



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

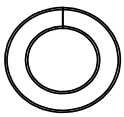
#73 - M5 x 12mm
sruba
(1 ks)

#125. M5
podkladka(1 ks)

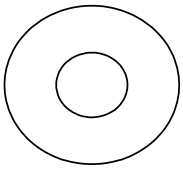


#112 - M5 x 30mm
Sruba (2 ks)

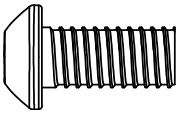
KROK3



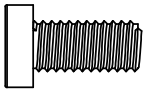
#58 - 3/8"
podkladka (6 ks)



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



#105 – 3/8” x 3/4”
sruba (6 ks)

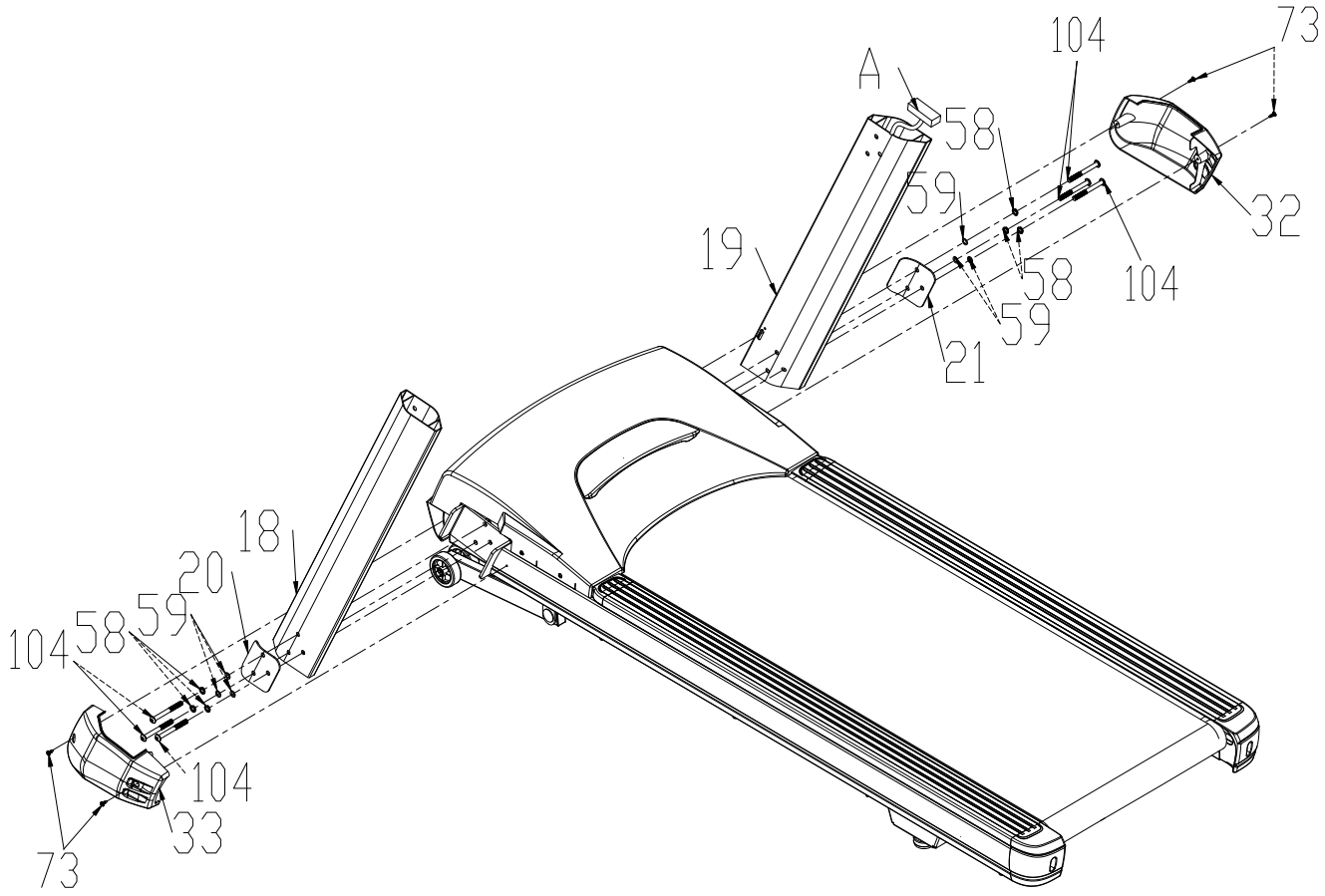


#108 – M8 x 12mm
sruba (6 ks)

Montaż urządzenia

KROK 1: Przednie wsporniki

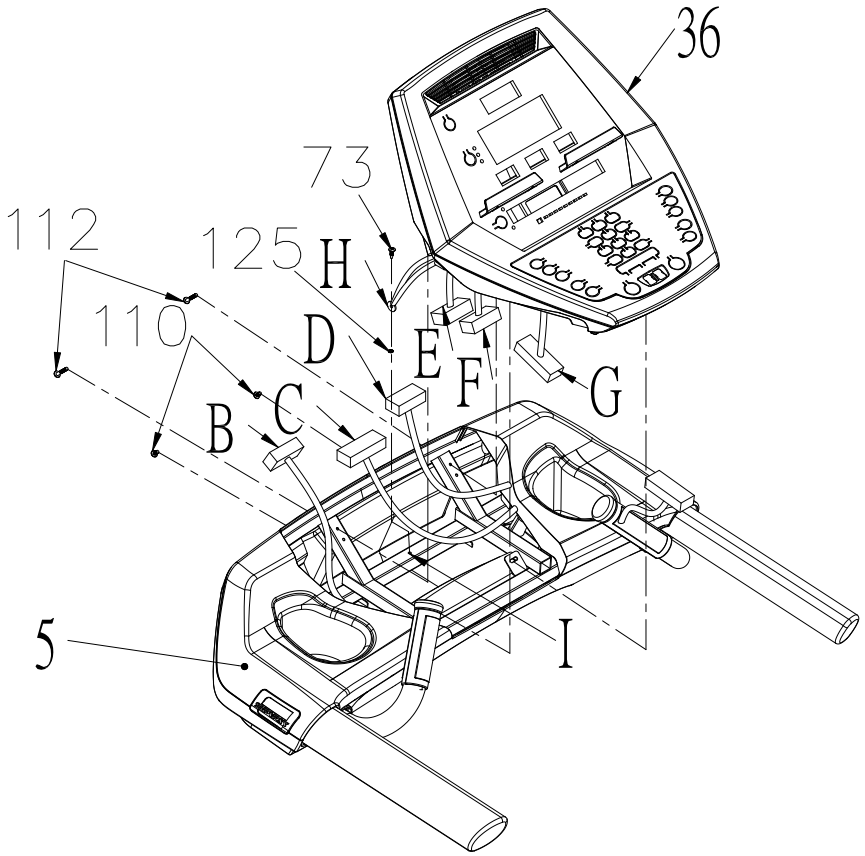
- Prawy boczny wspornik (19) jest wyposa¿ony w kabel komputera (A) (87). Zamocuj wsporniki na podstawie i przymocuj do ramy g³ownej. Uwa¿aj na kabel komputera aby znadjowa³ siê we wsporniku, tak aby nie zosta³ zgnieciony do ramy g³ównej. U¿yj jednej œruby 3/8” x 3-3/4” (104), 3/8” p³askiej podk³adki (58) i podk³adki 3/8" (59). Zgodnie z wywierconymi otworami przykrêæ poszczególne elementy do ramy g³ównej. Nastêpnie po³¹cz 2 œruby (104) podk³adki (58&59) I porz¹dnie dokrêæ wszystko.
- Przymocuj lewy wspornik wed³ug tej samej procedury
- Na dolne boczne osonki (32&33) za pomoc 4 œrub M5 x 12mm (73).



KROK 2: Ptzymocowanie komutera

- podłącz kable komputera (G (86) & C(120)), czujniki pomiaru tętna (D (122) & F (88), prawy i B (28) i B (28) & E(88), levý) oraz podłącz przewód uziemienia (H) (121) w otworze (I) w stalowej ramie za pomocą śrub M5 x 12 mm (73) i podkładek M5 (125).

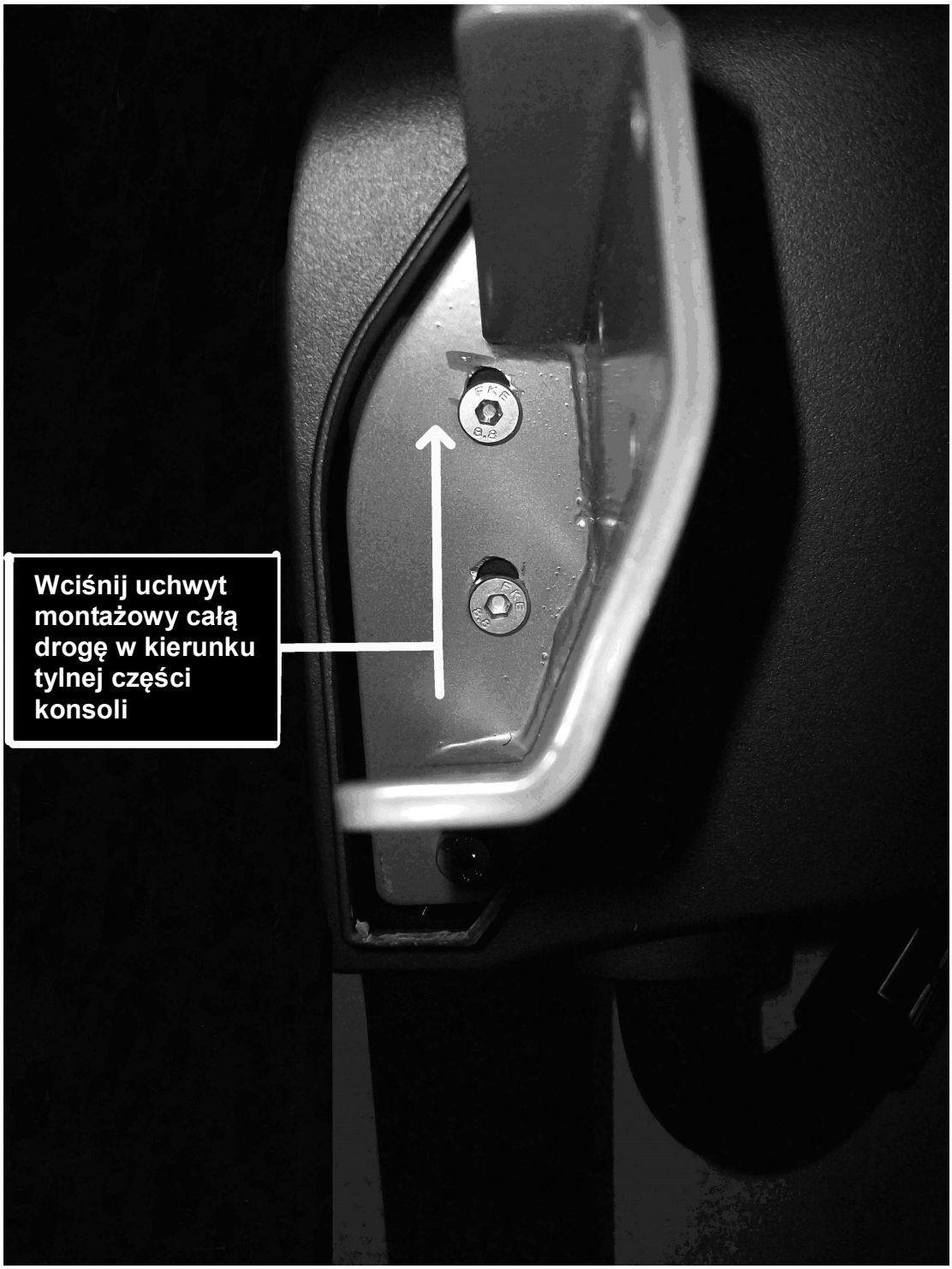
- Przymocuj komputer (36) do ramy uchwytów (5), za pomocą 2 śrub M5 x 30mm (112) i 2 śrub M5 x 10mm (110).



PL

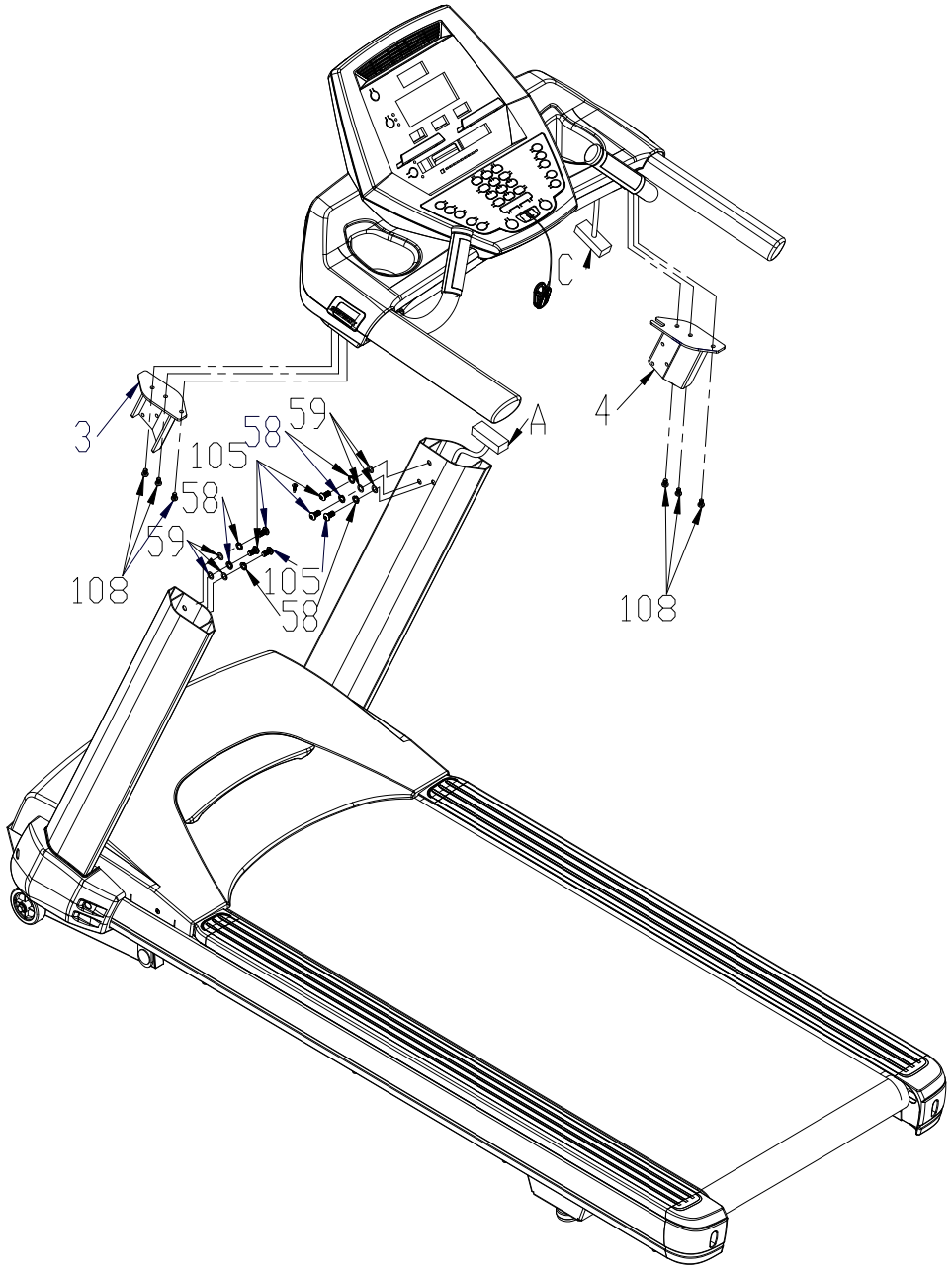
WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE MONTAŻU

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



. KROK 3: Montaż komputera na bocznych wspornikach.

- Przymocuj 2 wsporniki (3 lewa, 4 prawa) do komputera za pomocą 6 śrub M8 x 12 mm (108).
- Podłącz kable komutera (C) (120) z głównym przewodem (A)(87) w bocznym wsporniku.
- Podłącz komputer na górnej części wsporników za pomocą 6 śrub 3/ 8"x 3/4 " (105), 3 8 " podkładki (58) i podkładek płaskich 3/8 " (59). Uważaj, aby nie ścisnąć w żadnym miejscu kabla komutera.



Obsługa bieżni elektrycznej

PL

■ Komputer

Początek ćwiczeń:

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

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

Szybki Start (Quick Start):

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

WŁAŚCIWOŚCI BIEŻNI

Pause / Stop / Reset:

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

Nachylenie:

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

0,4 km licznik okrążeń

Migająca doda obrazuje postęp treningu.

W środku znajduje się licznik okrążeń

Pomiar rytmu serca

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

Kolumnowy wykres rytmu serca:

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

Okno wiadomości:

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

Wyłączenie bieżni:

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

Można też usunąć klucz bezpieczeństwa lub wyłączyć główny przycisk zasilania.

Programowanie komputera

PL

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

Wybór oraz uruchomienie gotowego progrmau:

- wybierz program i naciœnij klawisz ENTER aby uruchomiæ program z osobistymi danymi lub poprostu naciskaj¹c przycisk START rozpocznij program z domyœlnymi danymi
- Po wyborze programu i naciœniêciu klawisza ENTER, wprowadŸ swoje dane osobowe, wartoœæ czasu bêdzie migaæ – 20 minut. Za pomoc¹ przycisków UP/DOWN ustaw po¿¹dany czas æwiczeñ. Po wprowadzeniu wszystkich danych naciœnij ENTER.
- (uwaga: mo¿na nacisn¹æ przycisk START w ka¿dej chwili na etapie programowania, trening rozpocznie siê z danymi wprowadzonymi do danego momentu).
- Na wyœwietlaczu bêdzie migaæ wartoœæ wieku (AGE). Wpisz odpowiedni wiek, który jest wa¿ny, aby wyœwietliæ wykres Rytmu serca i programów dla rytmu serca. Za pomoc¹ przycisków UP / DOWN, dostosuj swój wiek i naciœnij klawisz ENTER.
- W oknie odleg³oœci bêdzie migaæ waga - Bodyweight. WprowadŸ swoj¹ wagê w celu ustalenia kalorii – Kcal. Ustaw wagê za pomoc¹ przycisków UP / DOWN a nastêpnie naciœnij klawisz ENTER.
- W oknie prêdkoœci bêdzie migaæ górny limit prêdkoœci z wybranego programu. Za pomoc¹ przycisków UP / DOWN dostosuj prêdkoœæ do swoich potrzeb, a nastêpnie naciœnij klawisz ENTER. Ka¿dy program ma ró¿ne zmiany prêdkoœci, tutaj mo¿esz ustawiæ maksymaln¹ górn¹ granicê prêdkoœci.
- Teraz naciœnij START aby rozpocz¹æ trening.
- Masz 3 minuty na rozgrzewkê. Mo¿esz nacisn¹æ przycisk START, aby anulowaæ i przejœæ bezpoœrednio do treningu. Podczas rozgrzewki, na wyœwietlaczu pojawi siê odliczanie 3 minut

Program użytkownika:

- Wybierz program u¿ytkownika – CUSTOM i potwierdŸ poprzez naciœnieæie ENTER. Matryca punktowa bêdzie œwieciæ jako pojedynczy punkt na dolnej linii (chyba, ¿e program zosta³ ju¿ zapisany)
- Zegar bêdzie miga³. Za pomoc¹ przycisków UP i DOWN ustaw po¿¹dany czas æwiczenia i naciœnij ENTER. Musisz nacisn¹c ENTER, nawet gdy nie ustawiasz czasu.
- Na wyœwietlaczu bêdzie migaæ wartoœæ wieku (AGE). Wpisz swój wiek, który jest wa¿ny dla pomiaru rytmu serca i prgramów dla rytmu serca. Za pomoc¹ przycisków UP/DOWN ustaw wiek i potwierdŸ naciskaj¹c ENTER.
- W oknie pomiatu odleg³oœci bêdzie migaæ waga- Bodyweight. WprowadŸ swoj¹ wagê w celu ustalenia liczby kalorii – Kcal. Ustaw za pomoc¹ przycisków Up/DOWN i potwierdŸ naciskaj¹c ENTER.
- Nastêpnie bêdzie migaæ pierwsza kolumna, która nale¿y ustawiæ. Za pomoc¹ przycisków Fast/Slow ustaw prêdkoœæ w pierwszym segmencie i naciœnij ENTER. Nastepnie bêdzie migaæ druga kolumna. Wartoœæ z pierwszego segmentu zostanie przeniesiona do kolejnych segmentów. Proces ten powtórz we wszystkich kolumnach.
- Pierwsza kolumna znowu bêdzie migaæ. Teraz bêdziesz ustawiaæ k¹t nachylenia. Powtórz proces, jak przy ustawianiu prêdkoœci.
- Naciœnij START aby rozpocz¹æ trening , a skonfigurowany program zachowac w pamiêci.

5kRun:

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

PL

Fitness Test:

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

stopień	czas	prędkość	nachylenie	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	**1:00**	7.2KPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2KPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2KPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0KPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0KPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0KPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0KPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0KPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0KPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0KPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0KPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8KPH	4%	46.5
5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1
10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80

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

Przed rozpoczęciem testu:

- Upewnij się, że jesteś zdrowy, skontroluj swój stan zdrowia przed rozpoczęciem ćwiczeń, zwłaszcza jeśli masz ponad 35 lat lub jesteś osobą z problemami

zdrowotnymi.
- Wykonaj rozgrzewkê i æwiczenia rozci¹gaj¹ce
- Przed testem nie nale¿y przyjmowaæ kofeiny
- **Trzymaj czujniki têtna w** uchwytach

Programowanie Fitness testu:

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

Podczas testu:

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

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

Co oznaczają wyniki:

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

V02 max dla kobiet i mężczyzn z bardzo niską kondycją

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

PL

Kontrola rytmu serca

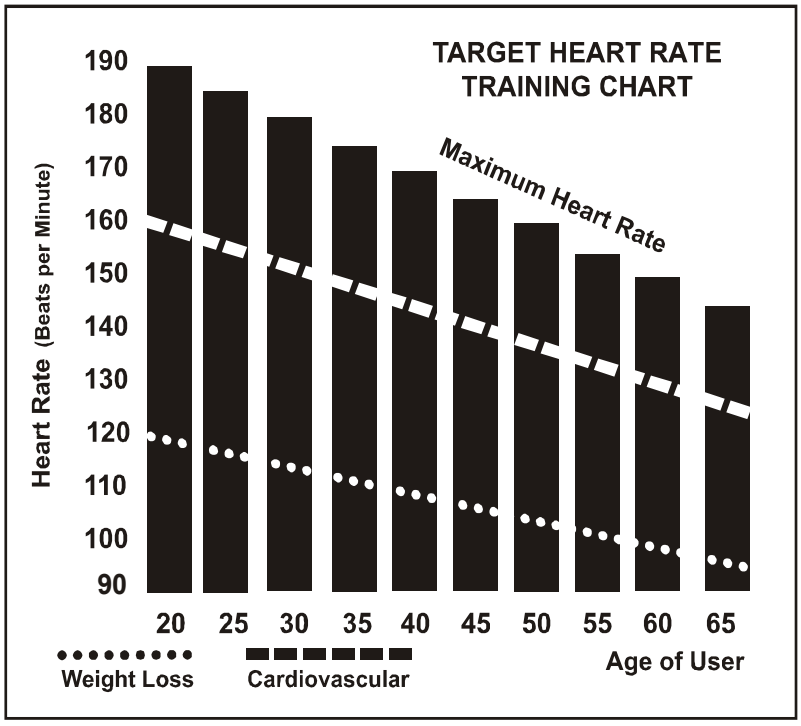
Stare motto - “ żadnego wysiłku, żadnego sukcesu” jeste mitem, ponieważ wiemy, ze w trakcie ćwiczeń człowiek moze czuć się dobrze. Ważne jest aby mieć orientację dotyczącą rytmu serca- korzystać z narzędzi do pomiaru poszczególnych wartości. Ludzie mogą wtedy kontrolować rytm swojego serca, czy wartość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

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

220 – twój wiek – Tętno maksymalne (maxTF)

(jeśli wpisałeś swój wiek przy programowaniu komputera, komputer automatycznie obliczy wartość)
Maksymalne TF jest używane w programach dla rytmu serca, jak również na wykresie rytmu serca w celu określenia częstości akcji serca. Po obliczeniu maksymalnej HR, możesz zdecydować, jaki cel chcesz osiągnąć.

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



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

Wszystkie urządzenia, które mają funkcję monitorowania pracy serca, posiadają także specjalne programy.
Funkcja ta może być użyta w jakimkolwiek programie. Program dla rytmu serca automatycznie dostosowuje parametry do rytmu serca.

UWAGA:

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

Użycie pasa piersiowego

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

Uwaga:

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

Co może zakłócać sygnał i spowodować błąd wartości:

- kuchenka mikrofalowa, telewizot, drobny sprzęt itd.
- niektóre systemy alarmowe
- ogrodzenie dla zwierz¹t domowych
- Niektórzy ludzie maj¹ problemy z uzyskaniem sygna³u do nadajnika z ich skóry. Jeœli jest to twój problem, spróbuj nosiæ nadajnik do góry nogami. Logo umieszczone na górze.
- Antena, która przesy³a sygna³ rytmu serca jest bardzo wra¿liwa. Jeœli wystêpuj¹ jakieœ g³oœne dŸwiêki zewn¹trz, odwróæ urz¹dzenie o 90 stopni w celu zmniejszenia ha³asu.
- Jeœli problemy z sygna³em nie ust¹pi¹, skontaktuj siê ze sprzedawc¹.

UWAGA!
NIE UŻYWAJ PROGRAMU DLA RYTMU SERCA, JEŚLI WYŚWIETLACZ NIE POKAZUJE POPRAWNIE WARTOSCI TEGO MODUŁU

Kontrola rytmu serca

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

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

Wybór programu dla rytmu serca:
Masz możliwośc wybrać w trybie ustawień program kontroli wagi (HR-1) lub układu sercowo-naczyniowego (HR-2). Program kontroli wagi utrzymuje poziom twojego tętna na wyokości 70% max TF, natomiast program sercowo-naczyniowy utzymuje poziom na wysokości 90% maxTF.l Tętno maksymalne obliczamy następująco według wzoru: MAX TF = 220 i wiek. Twoje Tf zostanie automatycznie obliczone po wpisaniu wieku.

Ustawienia programu dla TF

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

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

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

Strona główna Konserwacja

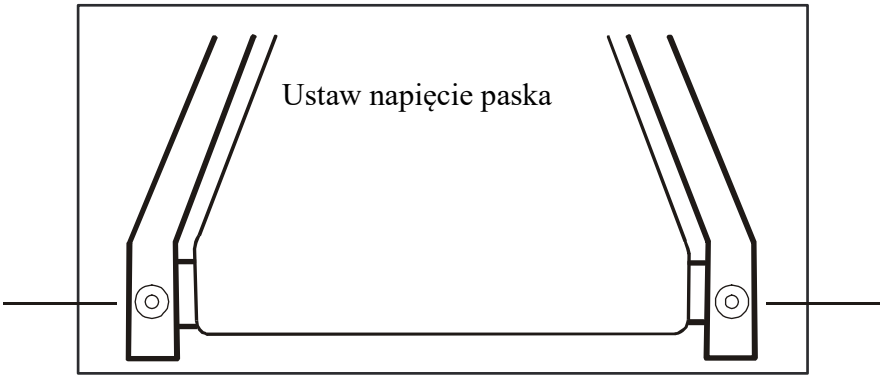
Taśmy - zespół wysoko wydajnych, powierzchna o małej przyczepności. Pas będzie miał większą żywotność kiedy będziemy dbać o utrzymanie czystości. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki lub papierowy ręcznik do wytarcia krawędzi taśmy i obszaru pomiędzy krawędzią pasa i ramki. Możesz również wytrzeć tuż poniżej krawędzi paska. Wykonaj to raz w miesiącu w celu przedłużenia życia pasa. Używaj tylko wody, a nie środków czyszczących ani

materiałów ściernych. W górnej części listwy dekoracyjne umyć wodą z mydłem za pomocą nylonowej szczotki. Przed użyciem pas musi byc zawsze suchy!

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

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

.



Nastavení napnutí pásu Nastavení napnutí pásu

Uwaga: Instalator odbywa się przez mały otwór w pokrywie

Nastawienie pasa

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

REGULACJA PASA:

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

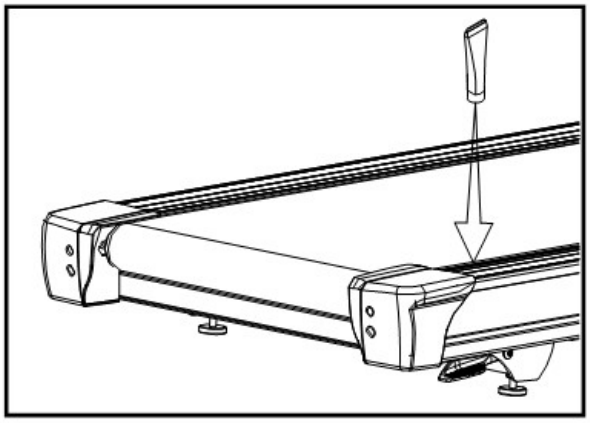
Pamiętaj, że nawet niewielkie zmian mogą stanowić ogromną różnicę!

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

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

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

PROCEDURA SMAROWANIA TAŚMY / PŁYTKI



Nie smarować smarem innym niż zatwierdzony. Twoja bieżnia jest dostarczana z jedną ampułką smaru i możesz zamówić więcej bezpośrednio u autoryzowanego sprzedawcy. Inne zestawy do smarowania są również dostępne w handlu.

Te zestawy są dostarczane z aplikatorem, który ułatwia smarowanie. Właściwy zestaw powinien być oparty na silikonie, a NIE wosku parafinowym!

Utrzymywanie smarowanej bieżni w zalecanych odstępach czasu zapewnia najdłuższy możliwy okres użytkowania bieżni. Jeśli smar wyschnie, tarcie między paskiem a powierzchnią wzrośnie i spowoduje nadmierne obciążenie silnika napędowego, paska napędowego i elektronicznej tablicy sterowania silnikiem, co może spowodować uszkodzenie tych drogich komponentów. Brak okresowego smarowania dysku może spowodować utratę gwarancji.

Użyj smaru, aby nasmarować płytkę pod paskiem. Jeśli możesz sięgnąć pod pas około 15 cm z każdej strony, zastosuj następującą procedurę: Odłącz przewód zasilający. Unieś pasek na środku płyty i nałóż smar. Połóż większość smaru na powierzchni płytki. Powtórz procedurę po przeciwnej stronie. Podłącz przewód zasilający z powrotem do gniazdka i biegaj z umiarkowaną prędkością przez pięć minut.

Jeśli powyższej procedury nie można wykonać, bieżnia będzie musiała zostać zwolniona. Za pomocą dostarczonego klucza imbusowego 6 mm poluzuj dwie śruby regulacyjne tylnego cylindra - znajdujące się w tylnych zaślepkach - wystarczająco, aby wsunąć rękę pod pasek (5–10 obrotów). Poluzuj obie śruby o tę samą liczbę obrotów, a także pamiętaj, ile kół się obróci, ponieważ po zakończeniu będziesz musiał dokręcić je z powrotem tam, gdzie były wcześniej.

Gdy pasek się poluzuje, wytrzyj platformę czystą, niestrzępiącą się szmatką, aby usunąć brud. Nałóż całą ampułkę smaru na powierzchnię płytki około 45 cm od pokrywy silnika. Ściśnij zawartość na płytkę (równolegle do pokrywy silnika) w przybliżeniu jedną stopą, jak pasta do zębów na szczoteczce do zębów.

Jeden tor powinien znajdować się na środku płytki w przybliżeniu w tej samej odległości od obu bocznych krawędzi paska. Smar należy nakładać w miejsce, w którym stopy chodzą w talii podczas chodzenia. Powinno to wynosić około 45 cm od pokrywy silnika. Możesz jednak spróbować chodzić lub biegać przed rozluźnieniem pasa i zobaczyć, gdzie spadają twoje stopy. Jeśli zwykle używasz bieżni do biegania, miejsce, w którym stawiasz stopy, może różnić się od chodzenia. Po nałożeniu smaru dokręć śruby tylnego cylindra tak samo, jak na początku.

Zapnij pasek z prędkością 3 km / h bez marszu przez około minutę lub dwie, aby upewnić się, że pasek

pozostaje w środku obszaru. Jeśli pasek przesunie się na jedną stronę, postępuj zgodnie z powyższymi instrukcjami regulacji i wyreguluj go.

Płyta jest teraz nasmarowana i powinieneś chodzić, nie biegać, przez co najmniej 5 minut, aby zapewnić równomierne rozprowadzenie smaru. W przypadku zakupu zestawu Lube-N-Walk na bazie silikonu należy użyć smaru zgodnie z instrukcjami zawartymi w opakowaniu.

Zalecana konserwacja smarowania

całkowity czas użytkowania	3,000 hod	4,500 hod	6,000 hod	7,500 hod	9,000 hod	12,000 hod
Zadania	dodanie smaru	dodanie smaru	Odwrócenie płyty a dodanie smaru	dodanie smaru	dodanie smaru	Wymiana bieżni i obszaru

Uwaga:

- Płynny wosk należy dodawać wokół środka taśmy przenośnika
- Nie nakładaj smaru na krawędź paska, aby uniknąć rozpryskiwania podczas treningu
- Po dodaniu smaru chodź po pasie przez kilka minut z małą prędkością.

Zaburzenia pasa

PL

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

problem	przyczyny
Wyświetlacz świeci	1) Klucz bezpieczeństwa nie jest na miejscu. 2) Wyłącznik nie zaskoczył. Naciśnij to aż zaskoczy. 4) Bezpiecznik jest zniszczony 5) uszkodzenia biezni - skontaktuj się ze sprzedającym.
Pas nie znajduje się na środku, zsuwa się **Pás se při běhání cuká**	Użytkownik z większą siłą trenuje prawą lub lewą Przeczytaj informacje o konserwacji pasa. Pas moze być poluzowany.
Silnik nie startuje po naciśnieciu START	**1**) jeśli pas ruszy ale po chwili sie zatrzyma, a na wyświetlaczu pojawi się „LS“ , problem wiąże sie z kalibracją. 2) Jeśli po naciśnięciu start pas w ogóle się nie uruchamia a na wyświetlaczu pojawi się „LS“, skontaktuj się ze sprzedawcą.
Pas osiąga prędkość tylko o 10 kilometrów na godzinę ale pokazuje wyższe wartości na wyświetlaczu.	Oznacza to, że silnik powinien otrzymywać wyższe napiecie, niż w rzeczywistości otrzymuje. Nie używaj przedłużacza. Jesli przedłużacz jest konieczny użyj jak najkrótszego, z obciażeniem co najmniej 16 A Jeśli masz w domu niskie napiecie elektryczne, skontaktuj się z elektrownią. Minimalnie potrzebne jest 200V AC, 50/60 Hz.
Po zdjeciu klucza bezpieczeństwa bieżnia natychmiast wyłącza się.	Normalny objaw
Pas wyrzuca 10 A bezpiecznik	Za mocno naciągnięta powierzchnia pasa bieżni.
Komputer się wyłacza przy dotknięciu wyświetlacza. **(podczas chłodnych dni) przy bieganiu**	Bieżnia prawdopodobnie nie ma uziemienia.
Elektryczność statyczna **powoduje wyłączenie komputera.**	Informacje o uziemiunu znjadziesz w dziale „informacje o uziemieniu“
Bieżnia powoduje wybicie bezpiecznika w domu, ale bezpiecznik w bieżni jest w porządku.	Nalezy w domu wymienić bezpiecznik– zobacz kapitola ważne informacje dotyczące napięcia elektrycznego.

Proces kalibracji:

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

Ustawienia czujnika prędkości:

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

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

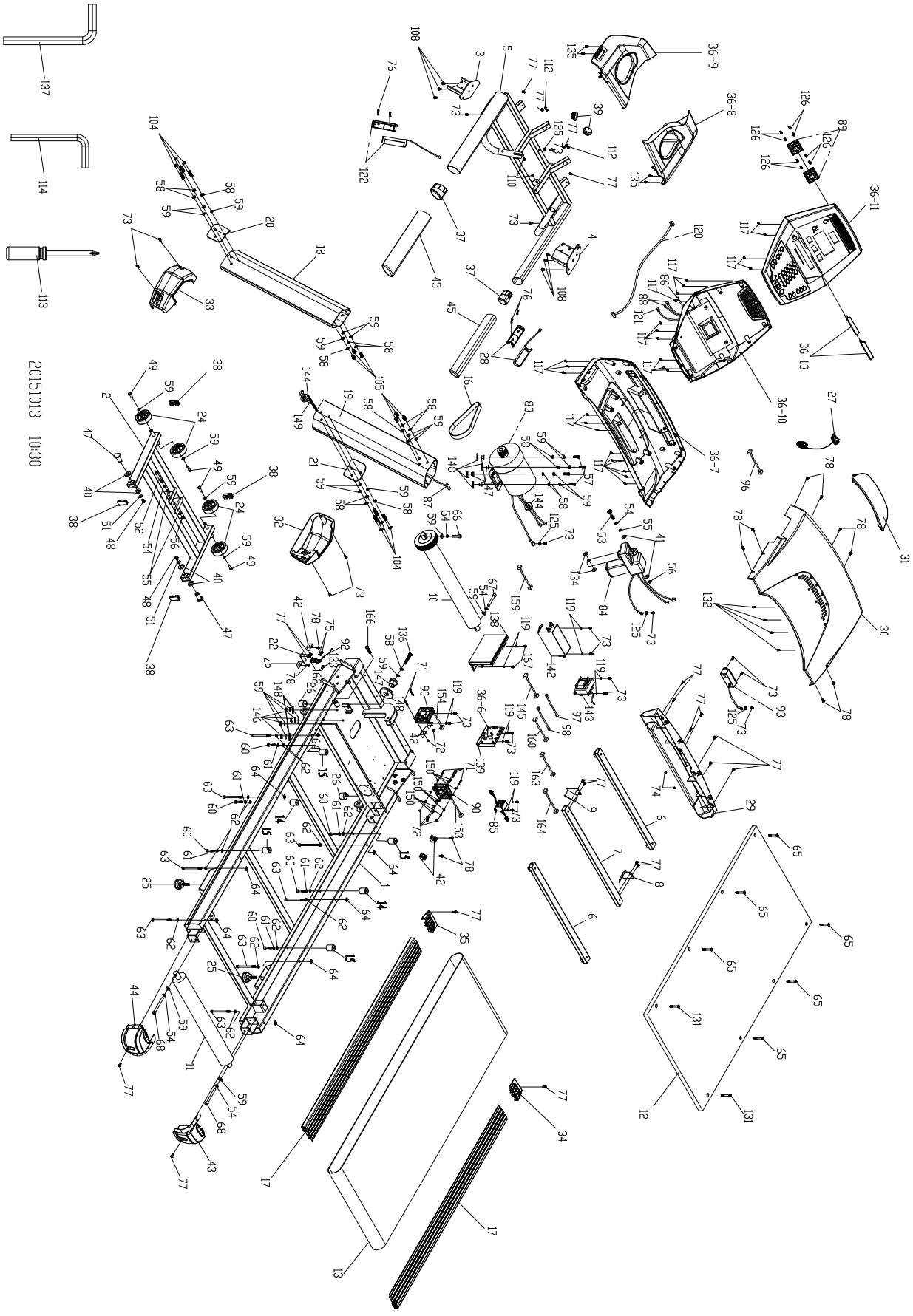
Obsługa menu:

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

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

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

CZĘŚCI URZĄDZENIA



CZĘŚCI URZĄDZENIA

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

NR.	OPIS	LICZBA
39	Okrągła nakrętka	2
40	Ogranicznik nachylenia	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylonová podložka	2
42	Mocowanie oslony silnika	6
43	Prawa osłona tylniego kółeczka	1
44	Lewa oslona tylnego kółeczka	1
45	Piankowy uchwyt	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_ ruba regulacyjna	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_śruba	2
49	3/8"-16 × 25L_śruba	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_Płaska podkładka	2
52	M10 × 65L_śruba	1
53	M10 × 50L_śruba	1
54	Ø10 × 1.5T_ podkładka	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_płąska podkładka	3
56	M10_Nylonowa nakrętka	2
57	3/8"-16 × 1-1/2"_ śruba	4
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_podkładka	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_płaska podkladka	29
60	M8 × 1.25 × 40L_śruba	6
61	Ø8 × 1.5T_podkładka	6
62	Ø8 × 16 × 1T_ podkladka	14
63	M8 × 1.25 × 110L_śruba	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_nakrętka	8
65	M8 × 1.25 × 55L_ śruba	6
66	M10 × 1.5 × 40L_ śruba	1
67	M10 × 1.5 × 80L_ śruba	1
68	M10 × 1.5 × 100L_ śruba	2
71	M3 × 50L_ śruba	6
72	M3_nylonowa podkładka	6
73	M5 × 12L_ śruba	22
74	M5_nylonowa podkładka	2
75	3.5 × 12L_ śruba	2
76	Ø3 × 25L_ śruba	4
77	M5 × 20L_ śruba	25
78	M5 × 15L_ śruba	12
83	Silnik	1
84	Silnik nachylenia	1
85	Transformator	1
86	Kabel komputera (G) _400m/m	1
87	Kabel komputera(A)_ 1700m/m	1
88	Kabelpomiaru tętna (E&F)_500m/m	1
89	Wentylator komputera	1
90	Wentylator silnika	2
92	Hallův senzor s kabelem1300m/m	1
93	A.C. WEJŚCIE	1
96	Kabel sieciowy	1

NR.	OPIS	LICZBA
97	450m/m_ kabel łączący biały	1
98	450m/m_ kabel łączący czarny	1
105	3/8"-16 × 3/4"_ śruba	6
108	M8 × 1.25 × 12L_śruba	6
110	M5 × 10L_ śruba	2
112	M5 × 30L_ śruba	2
113	Klucz	1
114	8m/m_L_imbusowy klucz	1
117	M3.5 × 12L_ śruba	26
119	M5 podkładka	12
120	Kabel komputera (C) (střední) _600m/m	1
121	Kabel z uziemieniem (H) _ 470m/m	1
122	Czujnik pomiaru tętna serca z (D) (pravý) kablem	1
125	M5_podkładka	4
131	M8 × 1.25 × 35L_ śruba	2
132	3 × 8L_ śruba	4
133	3.5 × 12L_śruba	2
134	Ø10 × Ø24 × 3T_ nylonoa podkładka	2
135	M3 × 15L_ śruba	4
136	3/8"-16 × 2"_ śruba	1
137	3/8“ L imbusowy klucz	1
138	A.C. silnik napędowy	1
139	L obudowa jednostki	1
142	Filtr	1
143	Filtr	1
144	Magnes pierścieniowy	2
145	6P kabel komputera	1
146	3/8" × 7T_nylonowa podkładka	4
147	Obejma izolacyjna	5
148	Nylonowa podkładka	9
149	Końcówka paska	1
150	Uszczelka izolacyjna	12
153	Silnik wentylatora	1
154	Silnik wentylatora	1
159	300m/m_Silnik wentylatora (biały)	1
160	300m/m_Silnik wentylatora (czarny)	1
162	Czujnik	1
163	Silnik wentylatora	1
164	Silnik wentylatora	1
166	3/8"-16 × 2"_ śruba	1
167	M5 × 20L_ śruba	2

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 2 lat od dnia sprzedaży.

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 pozostałycz 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 karrze 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 jakiekolwiek patenty.

EN

ELECTRIC TREADMILL MASTER® FC100

MAS-F80

OWNER'S MANUAL

Important Safety Instructions

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

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

WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, install the treadmill on a flat level surface with access to a 230-volt, 10-amp grounded outlet.

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

DO NOT USE AN EXTENSION CORD UNLESS IT IS 1m ㎡ OR BETTER, WITH ONLY ONE OUTLET ON THE END. The treadmill should be the only appliance in the circuit in which it is connected. **DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPROPER ADAPTERS, OR IN ANY WAY MODIFY THE CORD SET**. A serious shock or fire hazard may result along with computer malfunctions.

- Do not operate treadmill on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and treadmill may result.
- Keep children away from the treadmill. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug. If the treadmill is not working properly, call your dealer.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- To disconnect, turn all controls to the off position and then remove the plug from the outlet.
- Do not attempt to use your treadmill for any purpose other than for the purpose it is intended.
- The hand 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.
- 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.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user

maintenance shall not be made by children without supervision.

- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- “WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately”.
- Suitable information about replacement parts that could affect the safe use of the treadmill.
- The following statement: “Noise emission under load is higher than without load.“
- If applicable, the value of the A-weighted emission sound pressure level at the trainer’s ear.
- Don't change any component by yourself, it maybe got injured or destroyed the treadmill.
- Below mentioned sound pressure level is measured under the condition when the trainer is operating with 8 km/h with no load. Sound pressure level (dB) < 70dB. Noise emission under load is higher than without load.
- This exercise equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge.
- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Close supervision is necessary when this exercise equipment is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.

Remove tether cord after use to prevent unauthorized treadmill operation.
SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

Important Electrical Information

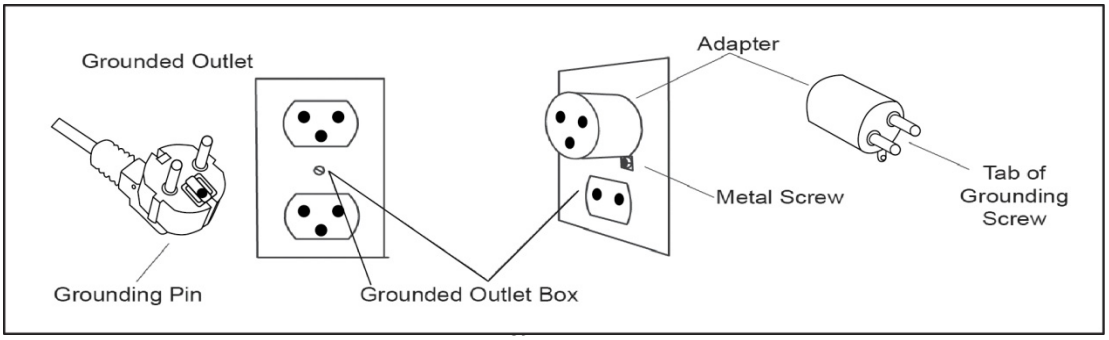
WARNING!

NEVER use a RCD - Residual Current Device (U.S. ver.= GFCI) - wall outlet with this treadmill. As with any appliance with a large motor, the RCD/GFCI will trip often.
Route the power mains cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.
NEVER remove any cover without first disconnecting AC power. If voltage varies by ten percent (10%) or more, the performance of your treadmill may be affected. **Such conditions are not covered under your warranty.** If you suspect the voltage is low, contact your local power company or a licensed electrician for proper testing.
NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This product is **NOT** designed for use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees c, and humidity is 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).
Circuit breakers: Some circuit breakers are not rated for high inrush currents that can occur when a treadmill is first turned on or even during normal use. If your treadmill is tripping the circuit breaker (even though it is the proper current rating and the treadmill is the only appliance on the circuit) but the circuit breaker on the treadmill itself does not trip, you will need to replace the breaker with a high inrush type. This is not a warranty defect. This is a condition we as a manufacture have no ability to control. This part is available through most electrical supply stores.

Grounding Instructions

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

DANGER - Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product if it will not fit the outlet; have a proper outlet installed by a qualified electrician.
This product is for use on a nominal 230-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated below. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated below may be used to connect this plug to a 2-pole receptacle as shown below if a properly grounded outlet is not available. The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet, (shown below) can be installed by a qualified electrician. The green colored rigid ear-lug, or the like, extending from the adapter, must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used, it must be held in place by a metal screw.



Important Operation Instructions

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

Safety Tether Cord

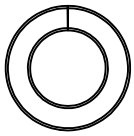
A safety tether cord is provided with this unit. It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt.
Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement.

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

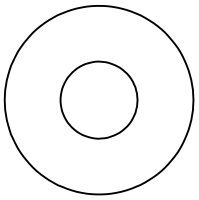
2. Fasten the plastic clip onto your clothing securely to assure good holding power.
Note: The magnet has strong enough power to minimize accidental, unexpected stopping. The clip should be attached securely to make certain it does not come off. Be familiar with its function and limitations. The treadmill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

Assembly Pack Check List

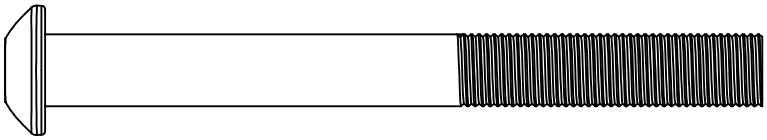
Step1



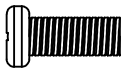
#58 - 3/8"
Split Washer (6 pcs)



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

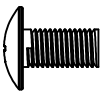


#104 – 3/8” x 3-3/4”
Button Head Socket Bolt (6 pcs)

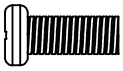


#73 – M5 x 12mm
Phillips Head Screw (4 pcs)

Step2



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

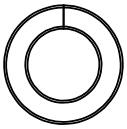


#73 - M5 x 12mm
Phillips Head Screw
(1 pcs)

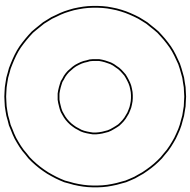
#125 - M5
Star Washer (1 pc)

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

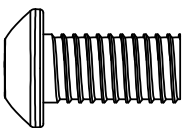
Step3



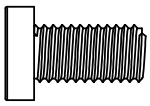
#58 - 3/8"
Split Washer (6 pcs)



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



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

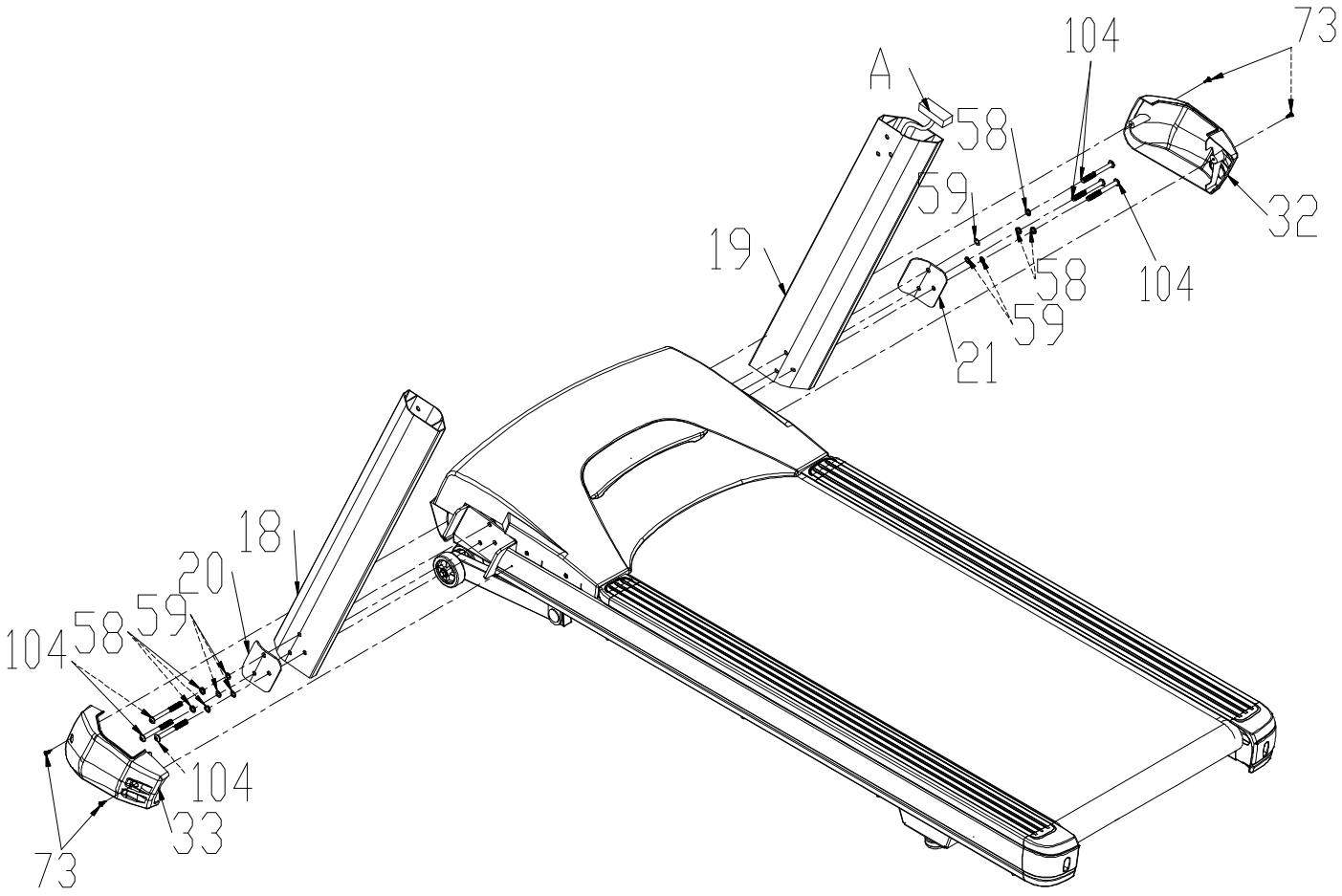


#108 – M8 x 12mm
Socket Cap Bolt (6 pcs)

Assembly Instructions

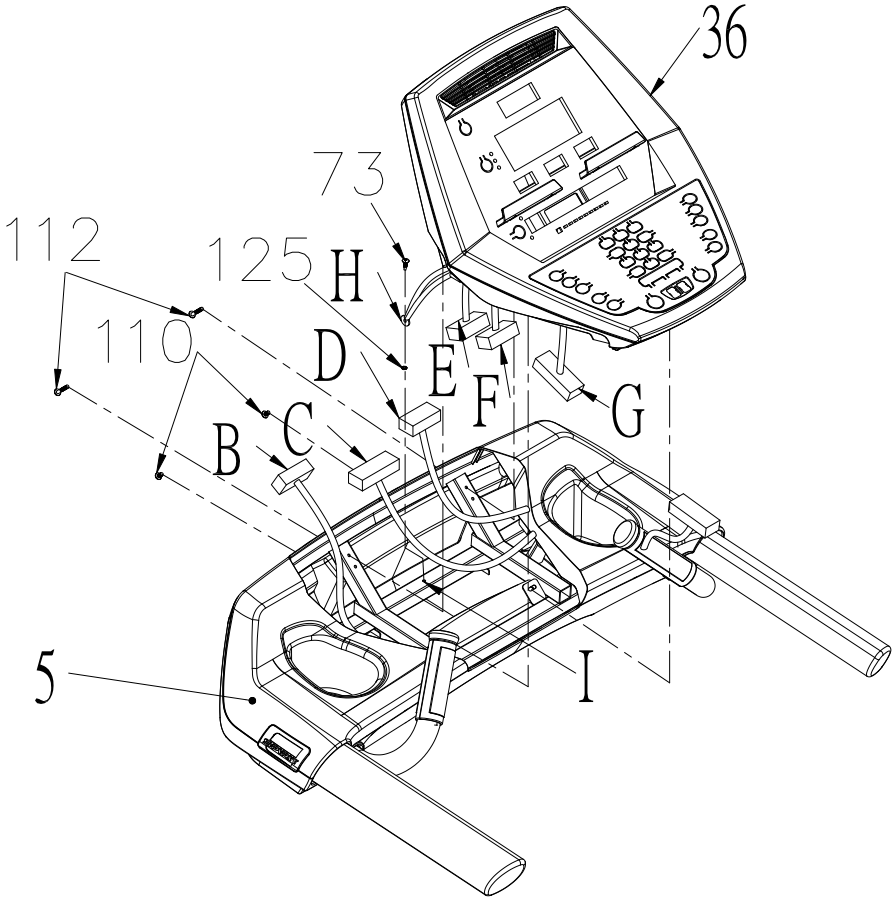
Step 1: Upright Tubes

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



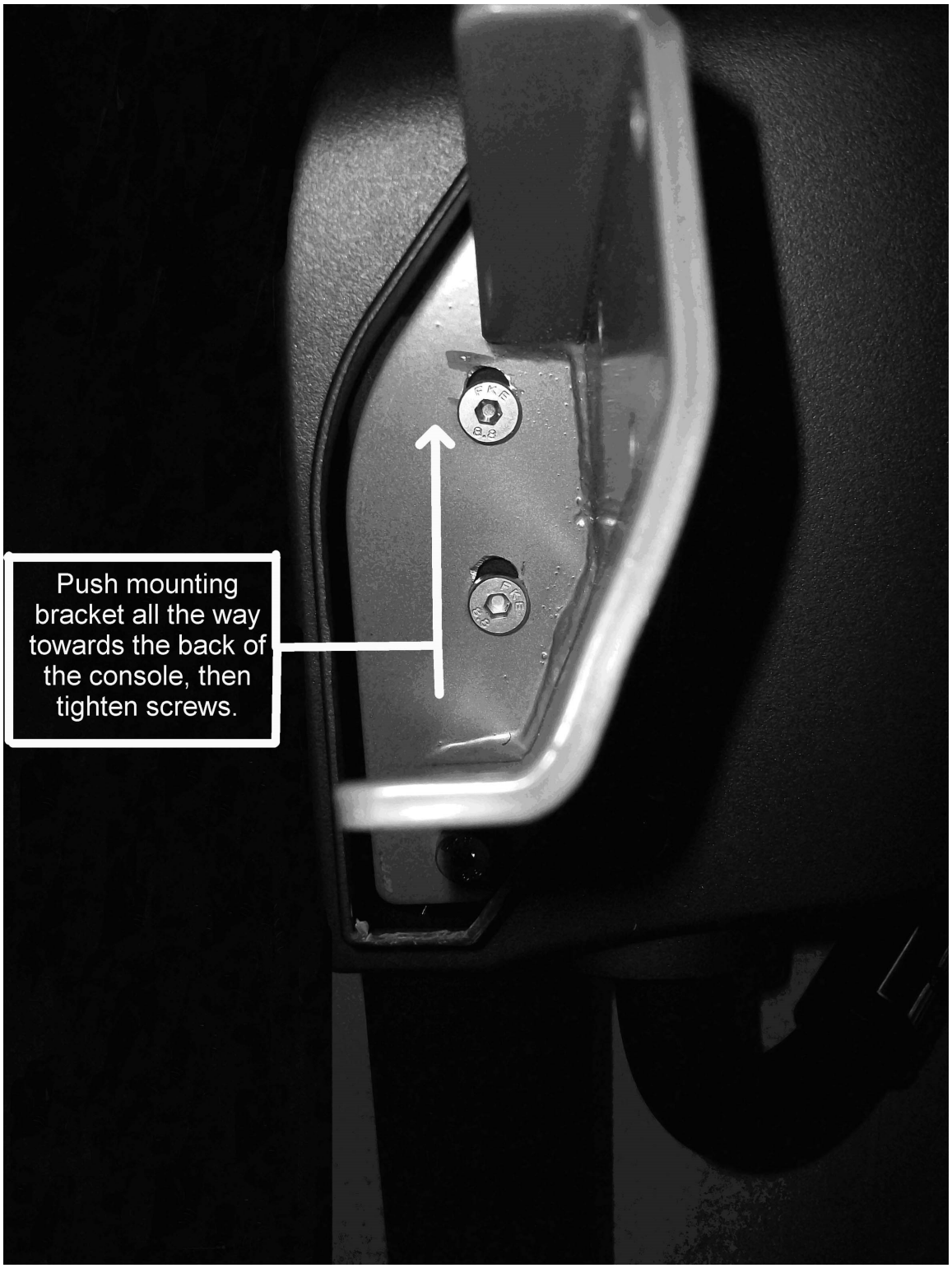
Step 2: Console Assembly

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



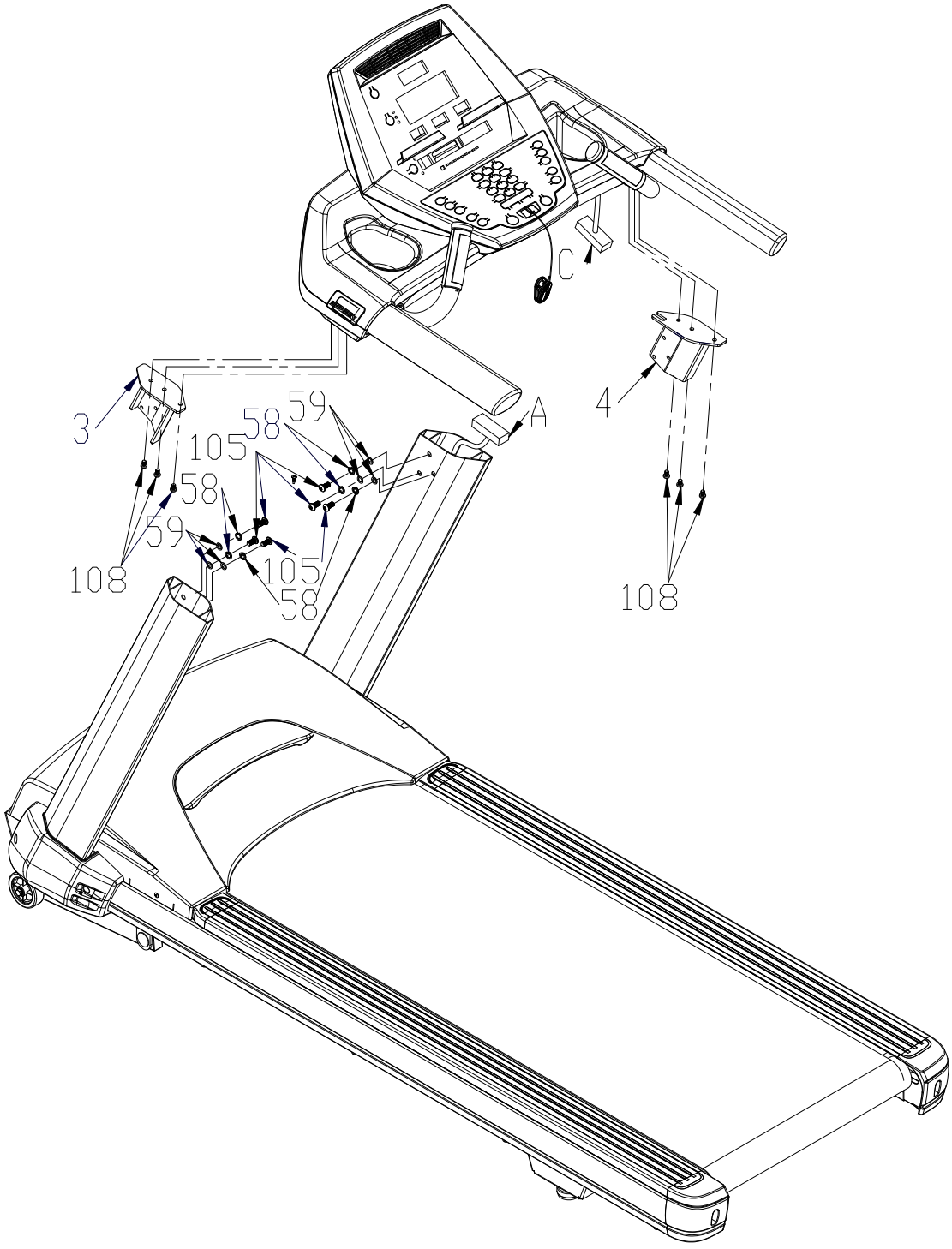
IMPORTANT ASSEMBLY INSTRUCTION

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



Step 3: Console Assembly to Upright Tubes

- Attach the two interface mounts (3 left & 4 right) to the console assembly frame with six M8 x 12mm screws (108).
- Connect the console computer cable (C)(120) to the mating cable (A)(87) from the upright tube.
- Attach the console assembly to the top of the uprights with six 3/8” x 3/4” bolt (105), 3/8” split washer (58) and 3/8” flat washer (59). Be careful not to pinch the computer cable.



Operation of Your Treadmill

Getting familiar with the control panel

■ Console

Getting Started:

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor hood. Ensure that the safety key is installed, as the treadmill will not power on without it.

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

Quick-Start Operation:

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

TREADMILL FEATURES:

Pause/Stop/Reset:

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

Incline:

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

Dot Matrix Center Display:

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

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

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

0.4 km Track:

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

Heart Rate Feature:

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

Heart Rate Bar Graph:

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

Message Window Display:

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

To Turn Treadmill Off:

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

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

Programmable Features

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

To Select and Start a Preset Program:

- Select a program then press the enter key to begin customizing the program with your personal data, or just press the start key to begin the program with the default settings.
- After selecting a program and pressing enter to set your personal data, the **Time** window will blink with the default value of 20 minutes. You may use any of the up/down keys to adjust the time. After adjusting the time, press enter. (Note: You may press start at any time during the programming to begin with only settings you have modified at that point).
- The **Incline** window will now be blinking a value indicating your **Age**. Entering the correct Age will affect the Heart rate bar graph accuracy and also needed for the HR programs. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.
- The **Distance** window will now be blinking a value indicating your **Bodyweight.** Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.

- The **Speed** window will now be blinking, showing the preset top speed of the selected program. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program will attain during your workout.
- Now press the Start key to begin your workout.

- There will be a 3 minute warm-up to begin. You can press the start button to bypass this and go straight to the workout. During the warm-up the clock will count down from 3 minutes.

Preset programs speed and incline settings

The preset program speed and incline levels are shown in the chart below. The Speed numbers shown in the chart indicate a percentage of the top speed of the program. For instance, the first Speed setting for P1 (Program 1, HILL) shows the number 20. This means that this segment of the program will have a speed that is 20% of the top speed for the program (The user sets the top speed in the procedure above). If the user sets the top speed to 10 mph, then the first segment will be 2 mph. You will notice that segment 12 shows 100 which means, the speed will be set to 100% of 10 mph or simply 10 mph.

Prog	SEG	Warm up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down		
P1	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20	
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

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

Custom Program:

- Select the Custom program then press **Enter**. Note that the dot matrix display portion will light a single row of dots at the bottom (Unless there is a previously saved program).

- The clock (Time) window will be flashing. Use the up and down adjustment keys to set the program for the desired time. Press the **ENTER** key. This is a must to continue even if the time is not adjusted.

- The **Incline** window will now be blinking a value indicating your **Age**. Entering the correct Age will affect the Heart rate bar graph accuracy. Use the Up/Down keys to adjust and then press enter.

- The **Distance** window will now be blinking a value indicating your **Bodyweight.** Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.

- The first speed setting column (segment) will now be blinking. Using the **Fast / Slow** keys, adjust the speed to your desired effort level for the first segment then press enter. The second column will now be blinking. Note that the previous segment value has been carried over to the new segment. Repeat the above process until all segments have been programmed.

- The first column will be blinking again. The console is now ready for the incline settings. Repeat the same process used to set the speed values for programming the segments for incline.

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

5K Run:

This program automatically sets a 5k (5 kilometer) distance as your goal. The track display will show one loop that is the equivalent of 5 kilometers and the Distance window will also show 5k to start. When the program begins the Distance will count down; once it reaches zero the program ends.
*Please note that the Speed readout is in MPH if the console is not set to Metric readings.

Fitness Test:

The fitness test is based on the Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, and is a submax Vo2 (volume of oxygen) test. The test will increase speed and elevation alternately until you reach 85% of your Max heart rate. The time it takes for you to reach 85% determines the test score as shown in the chart below.

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	**1:00**	7.2KPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2KPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2KPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0KPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0KPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0KPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0KPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0KPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0KPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0KPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0KPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8KPH	4%	46.5
5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1
10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80

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

Before the test:

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

Fitness test programming:

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

During the test:

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

After the test:

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

What your score means:

VO2max Chart for males and very fit females

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

VO2max Chart for females and de-conditioned males

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

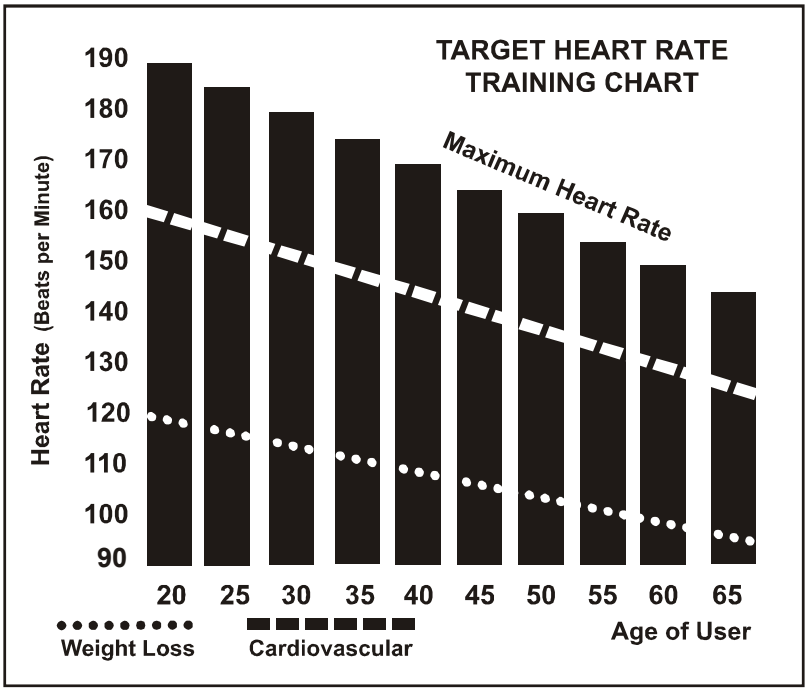
Target Heart Rate

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

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

220 - User’s Age = Maximum Heart Rate

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



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

CAUTION!

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

Using a Heart Rate Transmitter (Optional)

How to wear your wireless chest strap transmitter:

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

Note: The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). The replacement battery is Panasonic CR2032.

Erratic Operation:

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

Areas to look for on interference:

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

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

Heart Rate Control

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

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

Heart Rate Control programming

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

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

General Maintenance

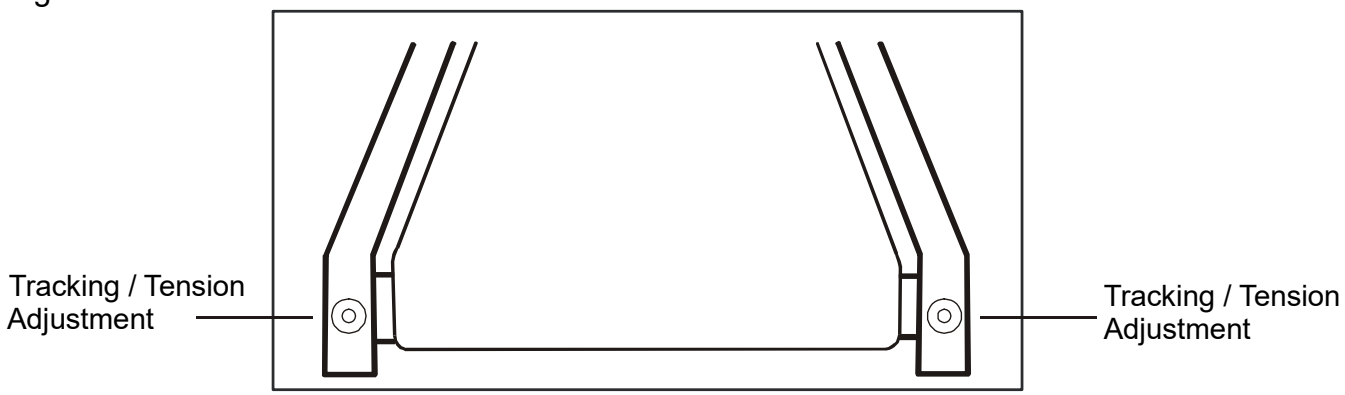
Belt and Deck - Your treadmill uses a very high-efficient low-friction deck. Performance is maximized when the deck is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth or paper towel to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. Also reach as far as practical directly under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

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

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

BELT ADJUSTMENTS:

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



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

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

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

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

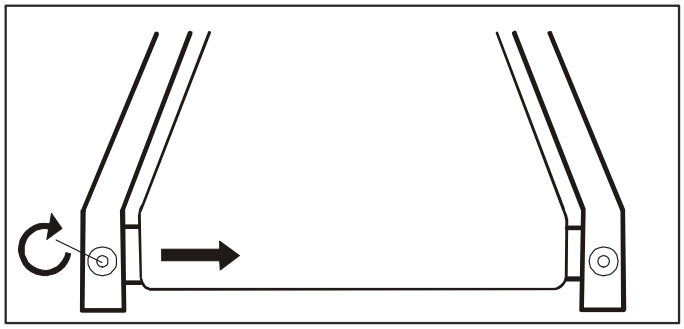
TREADBELT TRACKING ADJUSTMENT:

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

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

TO SET TREADBELT TRACKING:

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



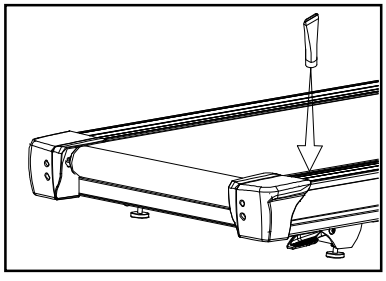
Remember, a small adjustment can make a dramatic difference!

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

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

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

BELT/DECK LUBRICATION PROCEDURE



Do not lubricate with other than approved lubricant. Your treadmill
comes with one tube of lubricant and extra tubes can be ordered
directly from your authorized dealer.

These kits come with an application wand that makes applying the lubrication easier. The proper kit
should be silicon based, NOT paraffin wax.

Keeping the deck lubricated at the recommended intervals ensures the longest life possible for your treadmill. If the lubricant dries out, the friction between the belt and deck rises and places undue stress on the drive motor, drive belt and electronic motor control board, which could result in catastrophic failure of these expensive components. Failure to lubricate the deck at regular intervals may void the warranty.

Use the Lubricant to lubricate the deck beneath the belt. If you can reach under the belt

approximately 6” on each side, use the following procedure: Unplug the electrical cord. At the middle of the deck, lift up on the belt and reach under with the tube of lubricant. Squirt most of the lubricant on the deck surface.Repeat the process on the opposite side. Plug the electrical cord back into the outlet and walk on the belt at a moderate speed for five minutes.

If unable to perform the above procedure, it will be necessary to loosen the walking belt. Using the 6 mm Allen wrench supplied, loosen the two rear roller adjustment bolts -- located in the rear end caps – enough to get your hand under the belt (5 –10 turns). Make sure to loosen both bolts the same amount of turns and also remember how many turns, because when finished you will need to tighten the bolts back to the point they were before.

Once the belt is loose, wipe the deck with a clean lint free cloth to remove any dirt. Apply the whole tube of lubricant onto the deck surface about 45 cm (18 inches) from the motor cover. Squeeze out the contents of the tube across the deck (parallel to the motor cover) in about a one-foot line, like toothpaste on a toothbrush. The one-footline should be in the middle of the deck at approximately equal distance from both side edges of the belt. You want the lubricant to be applied about the spot that your feet would hit the belt as you are walking. This should be about 18 inches from the motor cover, but you may want to walk on the treadmill before loosening the belt to note where your feet land on the belt. If you mostly use the treadmill for running, the spot where your feet land may be different from walking. Once the lubricant is applied, tighten the rear roller bolts the same amount of turns as when you loosened them. Run the treadmill at about 5 kmph (3 mph) without walking on it for about a minute or two to make sure the belt stays in the middle of the deck. If the belt tracksto one side then follow the belt tracking instructions to remedy. Now the deck is lubricated and you should walk, not run, on the treadmill immediately for at least 5 minutes to ensure the lubricant is evenly distributed. If you purchase a silicone based Lube-N-Walk kit, follow the instructions that come with it to apply the lubrication.

Recommended Maintenance of Lubrication:

Total Using Time	3,000 Hours	4,500 Hours	6,000 Hours	7,500 Hours	9,000 Hours	12,000 Hours
Tasks	Adding Liquid Wax	Adding Liquid Wax	Flipping Deck and adding Liquid Wax	Adding Liquid Wax	Adding Liquid Wax	Replacing Belt and Deck

Note:

● *The Liquid Wax should be added around the middle of running deck.*

● *Preventing spread Liquid Wax nearby the sides of deck to avoid Liquid Wax spraying during workout.*

●*To walk on belt/deck few minutes with low speed to even Liquid Wax after added it on.*

Service Checklist - Diagnosis Guide

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

PROBLEM	SOLUTION/CAUSE
Display does not light	1) Tether cord not in position. 2) Circuit breaker on front grill tripped. Push circuit breaker in until it locks. 3) Plug is disconnected. Make sure plug is firmly pushed into 230 VAC wall outlet. 4) Breaker panel circuit breaker may be tripped. 5) Treadmill defect. Contact your SPIRIT dealer.
Tread-belt does not stay centered	The user may be walking while favoring or putting more weight on either the left or right foot. If this walking pattern is natural, track the belt slightly off-center to the side opposite from the belt movement.
Treadmill belt hesitates when walked/run on	See General Maintenance section on Tread-belt Tension. Motor drive belt may be loose.
Motor is not responsive after pressing start	1) If the belt moves, but stops after a short time and the display shows "LS", run calibration (See procedure on next page). 2) If you press start and the belt **never** moves, then the display shows LS, contact service.
Treadmill will only achieve approximately 10 kph but shows higher speed on display	This indicates motor should be receiving power to operate. Low AC voltage to treadmill. Do not use an extension cord. If an extension cord is required it should be as short as possible and heavy duty 16 gauge minimum. Low household voltage. Contact an electrician or your SPIRIT dealer. A minimum of 220 volt AC current, 50/60 hz is required.
Tread-belt stops quickly/suddenly when tether cord is pulled	High belt/deck friction.
Treadmill trips on board 10 amp circuit	High belt/deck friction.
Computer shuts off when console is touched (on a cold day) while walking/running	Treadmill may not be grounded. Static electricity is "crashing" the computer. Refer to Grounding Instructions on page 3.
House circuit breaker trips, but not the treadmill circuit breaker.	Need to replace the house breaker with a "High inrush current" type breaker (see page 3 for details)

Calibration procedure:

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

Adjusting the speed sensor:

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

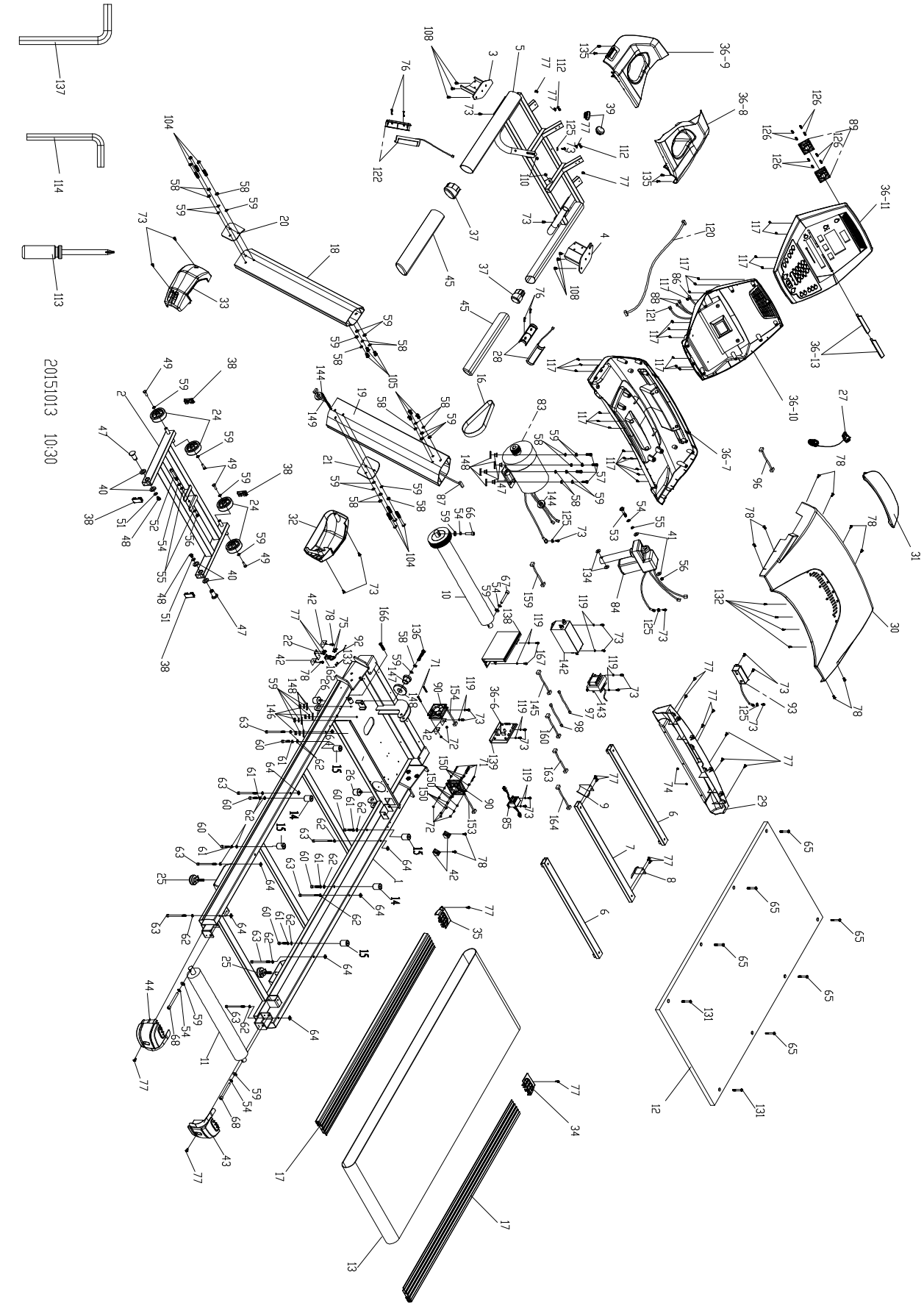
1) Remove the motor cover hood.
2) The speed sensor is located on the left side of the frame, right next to the front roller pulley (the pulley will have a belt around it that also goes to the motor). The speed sensor is small and black with a wire connected to it.
3) Make sure the sensor is as close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

Maintenance menu:

1) Press and hold the Start, Stop and Enter key at the same time, until the display shows “Engineering mode” (it may say maintenance menu, depending on version). Press the Enter key.
2) You can now scroll through the menu using the up and down keys. Use the Stop key to return to previous menu selection. The menu selections are:

    1) **Key Test –** Press each key to verify it is functioning correctly
    2) **Display test -** Lights all LED lights
    3) **Functions**
        i. **Sleep -** Turns sleep mode on or off. When off, display is always lit.
        ii. **Pause -** Turns pause mode on or off. When on, Pause lasts 5 minutes.
        iii. **Maintenance -** Reset lube message and odometer readings
        iv. **Units -** Set display to English or Metric readings
        v. **Grade Return (GS Mode) -** Returns the elevation to lowest setting when pause is pressed
        vi. **Beep –** Turns the speaker (beep sound) on or off.
    4) **Security –** Sets the Child Lock function. This function locks out the keypad until a pre-determined key sequence is pressed. **Key sequence = Start & Enter** held down together until unlocked.

EXPLODED VIEW DIAGRAM



PARTS LIST

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

Part Number	Part Description	Qty per unit
39	Round End Cap	2
40	Incline Carriage Spacer	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylon Washer	2
42	Motor Cover Anchor	6
43	Rear Roller End Cap, Right	1
44	Rear Roller End Cap, Left	1
45	Handgrip Foam	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L_Carriage Bolt	2
48	M8 × 1.25 × 12m/m_Hex Head Bolt	2
49	3/8"-16 × 25L_Hex Head Bolt	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0T_Flat Washer	2
52	M10 × 65L_Hex Head Bolt	1
53	M10 × 50L_Hex Head Bolt	1
54	Ø10 × 1.5T_Split Washer	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	3
56	M10_Nyloc Nut	2
57	3/8"-16 × 1-1/2"_Socket Head Cap Bolt	4
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4H_Split Washer	17
59	Ø3/8" × 25 × 2T_Flat Washer	29
60	M8 × 1.25 × 40L_Socket Head Cap Bolt	6
61	Ø8 × 1.5T_Split Washer	6
62	Ø8 × 16 × 1T_ Flat Washer	14
63	M8 × 1.25 × 110L_Socket Head Cap Bolt	8
64	M8 × 1.25 × 6.5T_Square shape cap nut	8
65	M8 × 1.25 × 55L_Flat Head Countersink Bolt	6
66	M10 × 1.5 × 40L_Socket Head Cap Bolt	1
67	M10 × 1.5 × 80L_Socket Head Cap Bolt	1
68	M10 × 1.5 × 100L_Socket Head Cap Bolt	2
71	M3 × 50L_Phillips Head Screw	6
72	M3_Nyloc Nut	6
73	M5 × 12L_Phillips Head Screw	22
74	M5_Nyloc Nut	2
75	3.5 × 12L_Tapping Screw	2
76	Ø3 × 25L_Self Tapping Screw	4
77	M5 × 20L_Tapping Screw	25
78	M5 × 15L_Sheet Metal Screw	12
83	Motor Assembly	1
84	Incline Motor	1
85	Step Down Transformer	1
86	Computer Cable(G) (Upper) _400m/m	1
87	Computer Cable(A) (Lower) 1700m/m	1
88	Handpulse Wires(E&F) (Upper) (Top) 500m/m	1
89	Console Fan	1
90	Motor Compartment Fan	2
92	Reed Sensor w/1300m/m Wire	1

Part Number	Part Description	Qty per unit
93	A.C. Input Module	1
96	Power Line Cord	1
97	450m/m_Connecting Wire, White	1
98	450m/m_Connecting Wire, Black	1
104	3/8"-16 × 3-3/4"_Button Head Socket Bolt	6
105	3/8"-16 × 3/4"_Button Head Socket Bolt	6
108	M8 × 1.25 × 12L_Socket Head Cap Bolt	6
110	M5 × 10L_Phillips Head Screw	2
112	M5 × 30L_Phillips Head Screw	2
113	Phillips Head Screw Driver	1
114	8m/m_L_Allen Wrench	1
117	M3.5 × 12L_Sheet Metal Screw	26
119	M5 Split Washer	12
120	Computer Cable(C) (Middle) _600m/m	1
121	Ground Wire(H) _ 470m/m	1
122	Handpulse Sensor Assembly /W cable(D) (Right)	1
125	M5_Star Washer	4
131	M8 × 1.25 × 35L_Flat Head Countersink Bolt	2
132	3 × 8L_Tapping Screw	4
133	3.5 × 12L_Sheet Metal Screw	2
134	Ø10 × Ø24 × 3T_Nylon Washer	2
135	M3 × 15L_Sheet Metal Screw	4
136	3/8"-16 × 2"_Hex Head Bolt	1
137	3/8"_L_Allen Wrench	1
138	A.C. Inverter, Motor	1
139	L type sheet metal for control board	1
142	Filter	1
143	Choke	1
144	O ring for eliminate magnet	2
145	6P Computer Cable	1
146	3/8" × 7T_Nyloc Nut	4
147	Isolation Bushing	5
148	Nylon Washer	9
149	Ending Tape	1
150	Isolation Pad	12
153	Motor Fan Connecting Cable (Black)	1
154	Motor Fan Connecting Cable (White)	1
159	300m/m_Connecting Wire (White)	1
160	300m/m_Connecting Wire (Black)	1
162	Sensor Rack	1
163	Motor Fan Connecting Cable (White)	1
164	Motor Fan Connecting Cable (Black)	1
166	3/8"-16 × 2"_Socket Head Cap Bolt	1
167	M5 × 20L_Phillips Head Screw	2

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 2 years following the date of delivery to the original purchaser.

The warranty does not apply on:

- **damage caused by the user by improper assembling or overhaul; by not following the warranty terms of use (e.g.: incomplete insert of the seat post into the frame, insufficient tightening of pedals to the crank, or the crank to the crank axle)**
- **improper or irregular maintenance**
- **mechanical damage**
- **wear of parts caused by daily use (rubber or plastic pieces, moving parts such as bearings, V-belts, computer buttons)**
- **damage caused by unavoidable event or catastrophe**
- **unprofessional care**
- **improper handling or placement, exposal to temperatures that are too high or too low, exposal to water, high applied pressure and impacts, intentional alteration of the design, shape or dimension**

Important:

- **There can be sounds and occasional creaking heard during exercising which is not considered as a malfunction preventing a proper use of the product, therefore it is not a subject of the warranty and can be removed by regular maintenance.**
- **The service life of bearings, V-belts and other moving parts could be shorter than the warranty period.**
- **Professional maintenance and adjustment of the product has to be performed every 12 months.**
- **During the warranty period each damage caused by manufacturing defects or faulty material will be repaired in a way so the proper use of the product is enabled.**
- **The warranty can be claimed only in a written form with a correct description of the type of the product, damage and validated certificate of purchase.**

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 reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of the local distributor:

DE

MOTORLAUFBAND
MASTER® FC100

MAS-F80

Bedienungsanleitung

Wichtige Sicherheitshinweise

***Warnung* – Vor der Verwendung lesen Sie bitte die Anleitung.**
***GEFAHR* – Vor einer Wartung und Reinigung ziehen Sie das Gerät aus der Steckdose, um die Gefahr eines Stromschlages zu vermeiden.**
***WARNUNG* – Das Gerät soll auf einem ebenen und festen Fußboden mit der Zugang zur einer geerdeten Steckdose mit 230-volt AC, 10-amp platziert werden, um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, Stromschlag oder Verletzung des Benutzers zu vermeiden.**

VERWENDEN SIE NUR EIN 16W ODER LÄNGERER VERLÄNGUNGSKABEL MIT EINER AUSLASSTEIL. Das Laufband soll das einzige Gerät auf einem elektrischen Schaltkreis sein.
DEAKTIVIEREN SIE NICHT DAS GEERDETE KABEL MIT DER VERWENDUNG EINES UNGEEIGNETEN ADAPTERS. NEHMEN SIE KEINE VERÄNDERUNGEN AN DER STECKDOSE VOR. Dies kann zum Schock oder schwerer Verletzung und Computerausfall führen.

- Stellen Sie das Laufband auf keinen weichen Plüsch- oder Langhaarteppich, um die Beschädigung des Teppichs und Gerätes zu vermeiden.
- Blockieren Sie das hintere Teil des Gerätes nicht. Bei der Platzierung muss Freiraum von minimal 1 Meter zwischen dem Hinterteil und anderem Objekt sein.
- Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Gerätes. Auf dem Gerät befinden sich Quetschstellen und weitere gefährliche Teile.
- Halten Sie Ihre Hände von den beweglichen Teilen.
- Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn das Kabel oder Steckdose beschädigt wurden. Falls das Gerät nicht funktioniert, kontaktieren Sie sofort den Verkäufer.
- Lassen Sie das Kabel nicht in der Nähe von heißen Flächen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, falls Aerosols-Sprays verwendet wurden oder falls es Mangel des Sauerstoffs in dem Raum gibt. Die Motorfunken können in einer gashaltigen Umgebung entzünden.
- Keine Gegenstände in Öffnungen des Laufbands fallen lassen.
- Stellen Sie das Laufband im Freien nicht auf.
- Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF, bevor Sie den Stecker ziehen.
- Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist.
- Die Herzfrequenzmessung ist keine medizinische Funktion. Viele Faktoren können Ihre Herzfrequenz beeinflussen, wie z. B. Ihre Bewegung auf dem Laufband. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.
- Benutzen Sie immer die Handgriffe, die für Ihre Sicherheit zur Verfügung stehen.
- Tragen Sie stets Sportschuhe. Schuhe mit Absatz, Abendschuhe und Sandalen

oder barfuß zu sein sind nicht für das Training geeignet. Die Qualitätssportschuhe werden empfohlen um das Schweregefühl zu vermeiden.

Ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose, wenn Sie das Laufband nicht benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung als künftige Referenz aus Sicherheitsgrunde auf.

Wichtige Information zur elektrischen Sicherheit

WARNUNG!

Verwenden Sie nie eine Gruppen-Fehlerstrom-Schutzeinrichtung (RCD) - (U.S. Version = GFCI) – als Standard für das Gerät. Das Laufband ist ein Gerät mit einem großen Motor. Die RCD/GFCI-Schutzeinrichtung kann im diesen Fällen oft auslösen. Führen Sie das Stromkabel weg von beweglichen Teilen des Laufbands, z. B. Steigungsmechanismus oder Transporträdchen.

Vor der Entfernung einer Deckelung **muss der Netzstecker immer ausgeschaltet werden**. Falls die elektrische Spannung um zehn Prozent (10%) oder mehr abweicht, kann die Leistung des Laufbands beeinflusst wird. **Dies ist nicht in der Garantie inbegriffen**. Wenn Sie vermuten, dass die Spannung zu niedrig ist, kontaktieren Sie bitte den lokalen Stromversorger oder einen qualifizierten Elektroinstallateur um die Spannung zu prüfen.

Setzen Sie das Gerät nie dem Regen oder großer Feuchtigkeit aus. Das Laufband wurde nicht für Verwendung im Freien, in der Nähe der von Pools, Bad oder im Räumen mit großer Feuchtigkeit hergestellt. Die maximale Arbeitstemperatur ist 40°C, die maximale Feuchtigkeit ist 95%. Das Laufband ist nicht wasserdicht, lassen Sie keine Wassertropfen auf dem Gerät zu formen.

Sicherungsschalter: Einige Sicherungsschalter zur Heimanwendung sind nicht für hohe Einschaltströme, die sich während des Trainings auftreten könnten, geeignet. Falls Ihr Laufband löst den Strom oft aus (auch wenn das Laufband eine optimale Strombelastung hat und das einzige Gerät auf dem Stromkreis ist) aber der Sicherungsschalter auf dem Laufband löst nicht aus, Ihr Heimsicherungsschalter muss für einen mit höheren Einschaltstrom ersetz werden. Dieser Mangel fällt unter die Garantie nicht, da es von dem Hersteller nicht beeinflusst werden kann. Der Sicherungsschalter mit höherem Einschaltstrom ist im jeden Elektrowarengeschäft zu Verfügung.

Erdungsanweisung

Das Gerät muss geerdet werden. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Laufbandes bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Laufbandes befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

GEFAHR – Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdleiters kann zur Gefahr des

elektrischen Schlages führen. Falls Sie Zweifel haben, ob Ihre Anschlüsse oder das Gerät geerdet sind, ziehen Sie bitte einen qualifizierten Elektriker hinzu und lassen Sie das Gerät und die Anschlüsse sachgemäß überprüfen. Nehmen Sie keine Eingriffe an den mitgelieferten Netzkabeln vor. Sollten die mitgelieferten Netzkabel nicht zu Ihrer Steckdose passen, beauftragen Sie einen ausgebildeten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

Wichtige Betriebsanleitungen

- **Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbandes die Bedienungsanleitung vollständig durch um alle Computerbetriebsergebnisse zu verstehen**.
- Die Änderungen der Geschwindigkeit oder der Steigung können nicht sofort verlaufen. Geben Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit auf dem Computer ein. Der Computer wird die Geschwindigkeit allmählich ändern.
- **Benutzen Sie NIE das Laufband während eines Gewitters.** Das Gerät kann durch Spannungsschwankungen beschädigt werden.
- Seien Sie vorsichtig, falls Sie während des Laufs auf dem Band noch andere Tätigkeiten ausüben, z. B. Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zum Verlust des Gleichgewichts oder zum Abkehr des Laufes von der Mitte des Bandes führen. Diese können zur schweren Verletzung führen.
- Wenn das Band im Lauf ist, steigen Sie nie ein oder aus. Das Laufband fängt auf eine niedrige Geschwindigkeit an und es ist nötig um das Band breitbeinig einzusteigen. Erfahrener Benutzer kann bei dem Start auf dem Band einfach stehen. Benutzen Sie die Handgriffe bei der Änderung des Programms oder Steigung.
- Drucken Sie die Computertasten mit keinem Überdruck. Der Überdruck macht die Geschwindigkeit nicht schneller oder langsamer. Falls Sie Zweifel haben, ob die Tasten ordentlich funktionieren, kontaktieren Sie bitte den Händler.

Sicherheitsschlüssel

Ein Sicherheitsschlüssel wird mit dem Gerät mitgeliefert. Der Sicherheitsschlüssel ist ein einfacher Magnet und soll stets verwendet werden. Er dient dazu, das Laufband aufzuhalten, falls Sie stürzen sollten. Ziehen Sie den Haltegurt um das Laufband aufzuhalten.

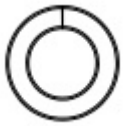
Verwendung:

1. Fügen Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole ein. Das Laufband fängt ohne den Sicherheitsschlüssel nicht.
2. Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung.

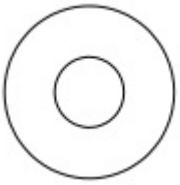
Bemerkung: Der Magnet ist stark genug um der unerwarteter und zufälliger Stopp zu minimalisieren. Benutzen Sie das Laufband nie, ohne zuvor den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung angebracht zu haben. Stellen Sie vor dem Laufen sicher, dass der Sicherheitsclip sich nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Machen Sie sich mit seine Funktion und Einschränkungen vertraut. Verwenden Sie die rote Taste Stop/Pause um das Laufband wieder einzuschalten.

Montagecheckliste

Schritt 1



#58 – 3/8"
Unterlegscheibe (6 Stück)

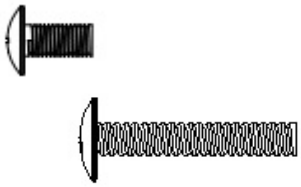


#59 - 3/8"
Unterlegscheibe (6 Stück)

#104 – 3/8” x 3-3/4”
Schraube (6 Stück)

#73 – M5x12 mm
Schraube (4 Stück)

Schritt 2



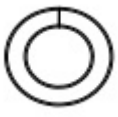
#110 - M5 x 10mm 30mm
Schraube (2 Stück)

#73 - M5 x 12mm
Schraube (1 Stück)

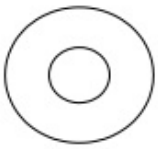
#125. M5
Unterlegscheibe
(1 Stück)

#112 - M5 x
Schraube (2 Stück)

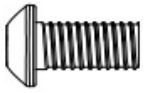
Schritt 3



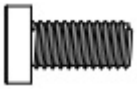
#58 - 3/8"
Unterlegscheibe (6 Stück)



#59 - 3/8"
Unterlegscheibe (6 Stück)



#105 – 3/8” x 3/4”
Schraube (6 Stück)

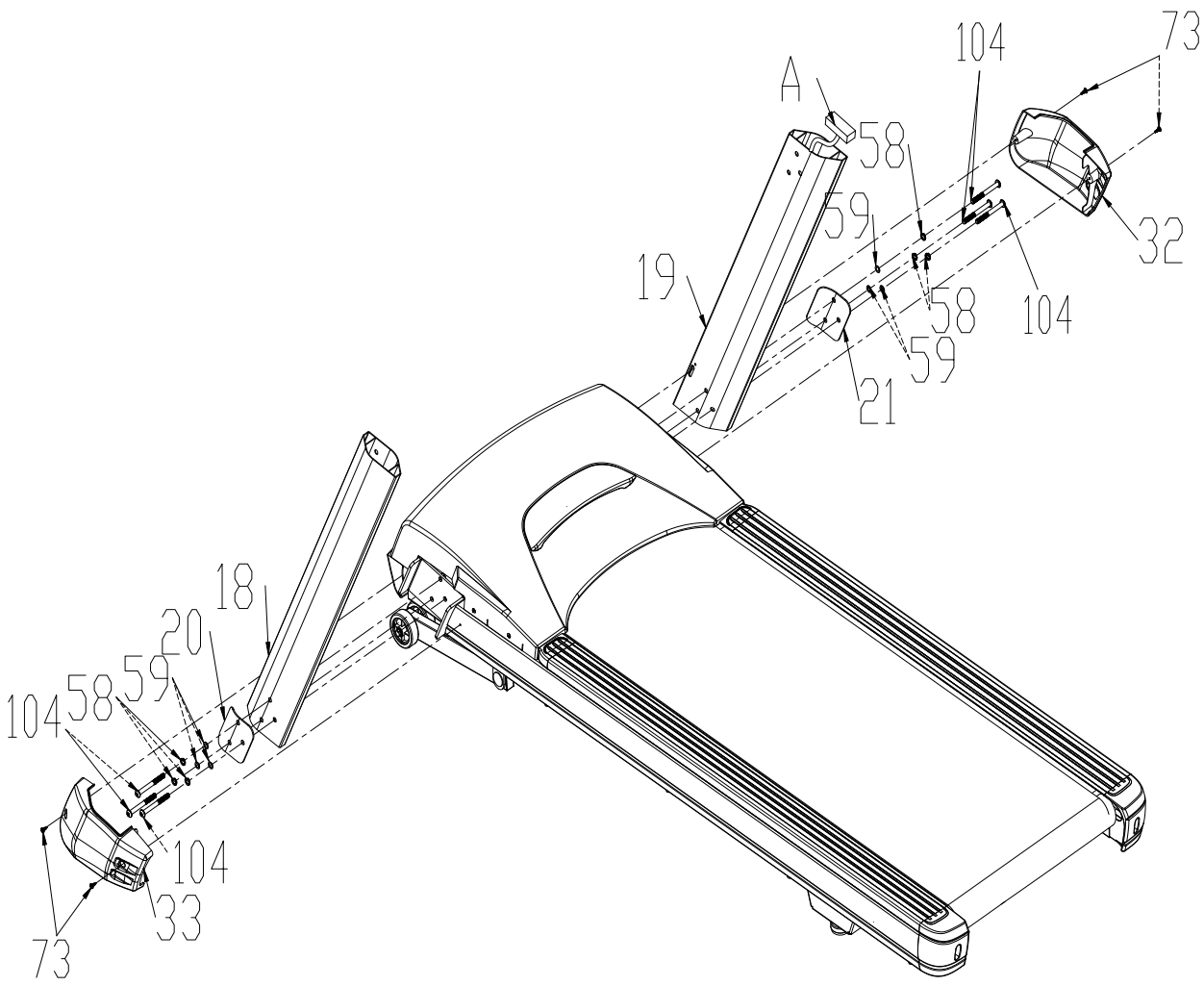


#108 – M8x12 mm
Schraube (6 Stück)

Montageanleitung

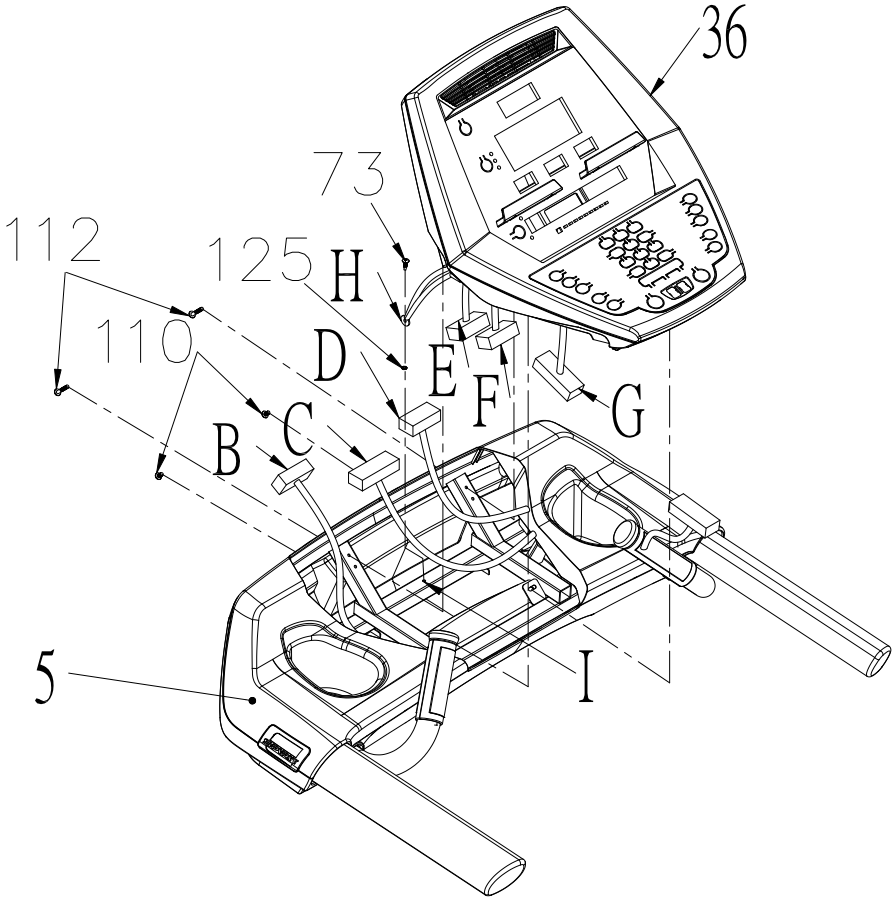
Schritt 1: Stangemontage

- Das Computerkabel (A)(87) wurde bereits in der rechten Stange (19) eingebaut. Heben Sie die Stange von dem Laufbrett und befestigen Sie sie zum Hauptrahmen. Ziehen Sie das Computerkabel vorsichtig während der Platzierung der Stange und nehmen Sie die Endung raus um die Verklemmung des Kabels zu vermeiden. Verwenden Sie eine Schraube 3/8” x 3-3/4” (104), 3/8” Unterlegscheibe (58) und 3/8” Unterlegscheibe (59) und befestigen Sie die Halteplatte (21) zum entsprechenden Öffnung in der Stange. Der ganze Teil wird zum Hauptrahmen befestigt. Die zwei Schrauben (104) und Unterlegscheiben (58 & 59) werden hinzugefügt und befestigt.
- Folgen Sie die Schritte mit der linken Stange (18).
- Befestigen Sie die unteren Seitenkappen (32 & 33) mit der Verwendung von vier M5 x 12mm Schrauben (73).



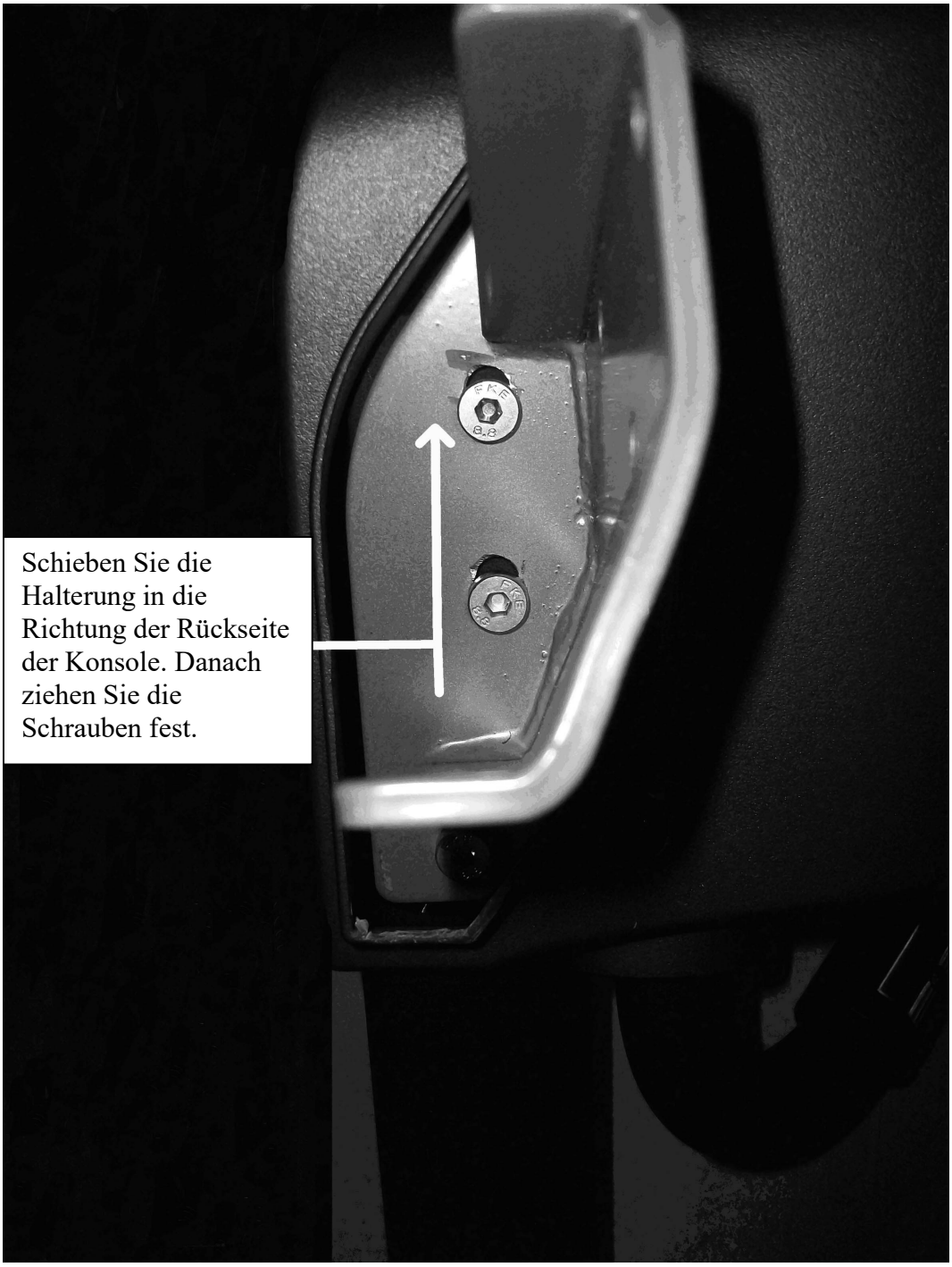
Schritt 2: Konsoleaufbau

- Verbinden Sie die Computerkabeln (G(86) & C(120)), Pulssensorkabeln (D(122) & F(88), das rechte B(28) und das linke E(88). Verbinden Sie das Erdungskabel (H 121) durch die Öffnung (I) in den Rahmen und befestigen Sie den ganzen Teil mit der M5 x 12 mm Schraube (73) und M5 Unterlegscheibe (125).
- Montieren Sie den Computer (36) an den Handgriffrahmen (5) mit der Verwendung von zwei M5 x 30mm Schrauben (112) und zwei M5 x 10mm Schrauben (110).



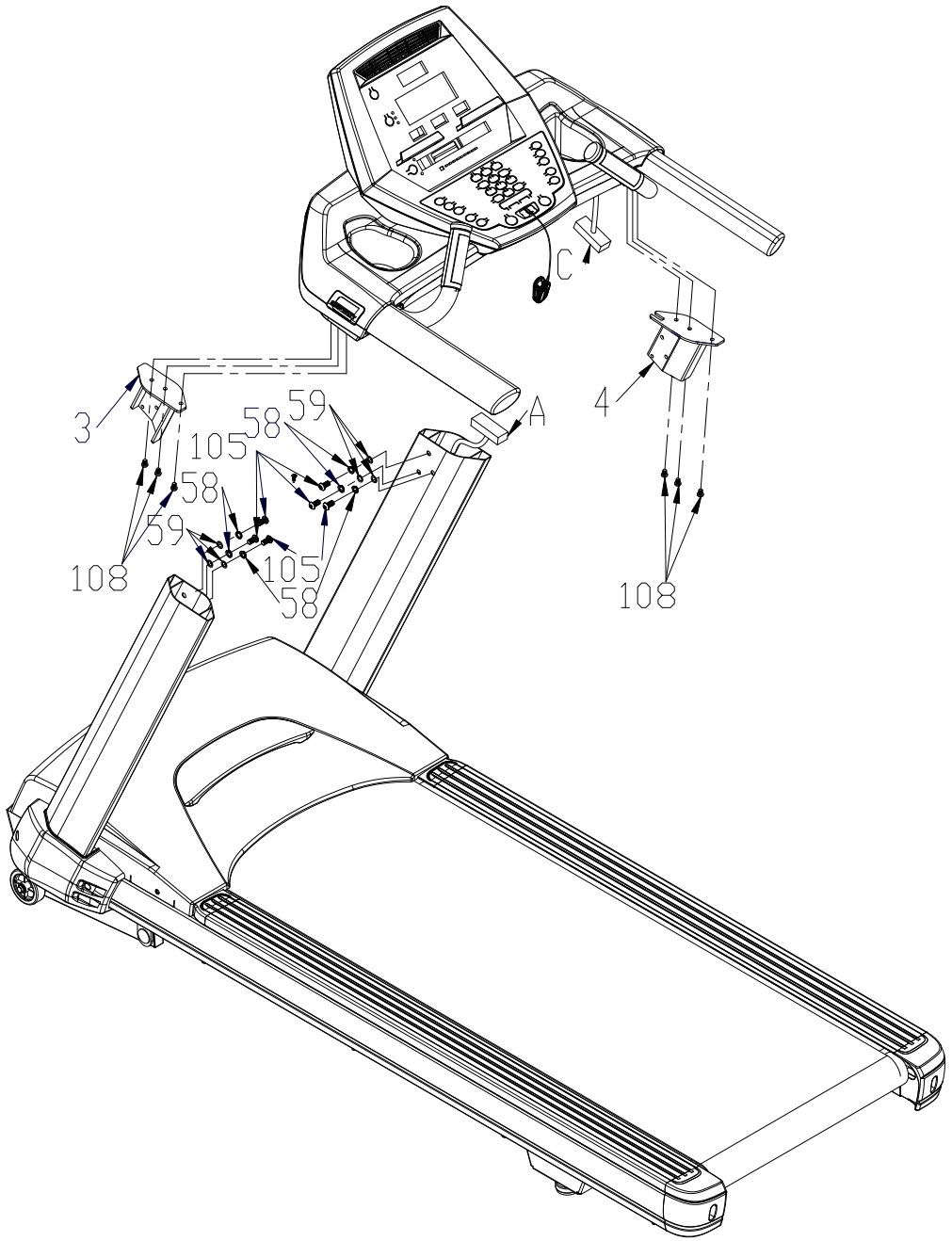
Wichtige Montageanleitung

Bei der Montage der Computerhalterung (Items 3&4) achten Sie bitte darauf, dass die Halterung in die Richtung der Rückseite der Konsole geschoben wurde. Danach können die Schrauben festgezogen werden.



Schritt 3: Montage des Computers zu den Stangen

- Verbinden Sie die Halterungen (3 die linke & 4 die rechte) mit dem Konsolerahmen mit der Verwendung von sechs M8 x 12mm Schrauben (108).
- Verbinden Sie das Computerkabel (C)(120) mit der Verbindungskabel (A)(87) der Stange.
- Befestigen Sie die Konsole zum oberen Teil der Stangen mit der Verwendung von sechs 3/8” x 3/4” Schrauben (105), 3/8” Unterlegscheiben (58) und 3/8” Unterlegscheiben (59). Bitte achten Sie darauf, dass Sie kein Kabel quetschen.



Computerbedienung

Mit dem Computer kennenlernen

■ Konsole

Die Anleitung zu ersten Schritten:

Stecken Sie das Stromkabel in die Steckdose ein um das Laufband einzuschalten. Schalten Sie den Schalter ein. Der Schalter befindet sich unter der Motordeckelung auf dem vorderen Teil des Laufbands. Sichern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde, da das Laufband kann ohne den Schlüssel nicht gestartet werden kann.

Bei der Einschaltung des Gerätes leuchten alle LED-Lichte kurz auf. Danach die Fenster **Time** (Zeit) und **Distance** (Entfernung) zeigen den aktuellen Stand für kurze Zeit. Das Fenster **Time** zeigt wie lange haben Sie das Laufband benutzt. Das Fenster **Distance** zeigt aktueller Kilometerstand (oder Meilenstand, falls Sie der Computer auf englische Lesung umschalten; siehe Einstellung). Kurze Info über die aktuelle Softwareversion wird gezeigt. Das Laufband tritt das Ruhemodus ein und das Training kann gestartet werden.

Start Funktion:

- Drucken Sie beliebige Taste um das Display zu aktivieren.
- Drucken Sie die Taste **Start.** Das Laufband **fängt an** mit der Geschwindigkeit 0,8 Km/Std **zu bewegen.** Die Geschwindigkeit kann dann mit den Tasten **FAST**(schnell) **/SLOW**(langsam) geändert werden. Mit den Schnellstarttasten 3 bis 9 können Sie direkt die gewünschte Geschwindigkeit eingeben.
- Um die Geschwindigkeit zu verringern, drucken und halten Sie die Taste **Slow** (auf dem Computer oder den Handgriffen). Sie können auch die Schnellstarttasten 3 bis 9 verwenden.
- Mit der Taste **Stop** stoppen Sie das Laufband.

LAUFBAND FUNKTIONEN:

Pause/Stop/Reset:

- Während des Laufs kann das Gerät pausiert werden. Drücken Sie einmal die rote Taste **Stop**. Dies reduziert die Geschwindigkeit bis das Band stoppt. Die Zeit, Entfernung und Kalorie Werte werden während der Pausezeit gespeichert. Nach 5 Minuten wird das Display gelöscht und das Gerät schaltet sich in den Start up Modus um. Drücken Sie die **Start** Taste um weiter zu trainieren.
- Drücken Sie die Taste **Stop** zweimal um das Programm zu beenden. Die Trainingsübersicht wird gezeigt. Das Gerät schaltet sich im Start up Modus um nachdem Sie die Taste dreimal drucken.
- Um den Computer zu resetieren, halten Sie die Taste **Stop** länger als 3 Sekunden.
- Wenn Sie für ein Programm die Daten wie Älter oder Zeit eintragen, die Taste Stop erlaubt Ihnen immer einen Schritt zurück zu gehen.

Steigung:

- Nachdem Sie das Laufband starten, können Sie die Steigung ändern.
- Drücken und halten Sie die Tasten ▲▼ um die gewünschte Steigung einzustellen. Die Steigung kann auch durch Schneltasten 2 bis 6 geändert werden. Die Schnelltasten befinden Sie an der linken Seite des Computers unter "Incline".
- Der Steigungsgrad zeigt sich im %, wenn Sie eine Änderung der Steigung machen.

Matrix Center Display:

Zehn Punktreihen bezeichnen jede Stufe des Trainings im Handbetrieb. Die Punkte zeigen nur die Grobabstufung der Geschwindigkeit/ der Steigung an, damit Sie die Intensität der Stufen vergleichen können. Sie zeigen nicht unbedingt einen genauen Wert. Im Handbetrieb der Geschwindigkeit/ der Steigung wird durch die Änderung der Werte während des Trainings ein "Profilbild" aufgestellt werden. Die Zeit wird in den 24 Säulen angezeigt. Die 24 Säulen sind in 1/24 der Gesamtzeit des Programms aufgeteilt. Wenn die Zahlung von 0 anfängt, eine Säule entspricht einer Minute.

Drei LED-Lichte (Track – Laufprofile, Speed – Geschwindigkeit, Incline – Steigung) und die Display Taste befinden sich neben dem Dot Matrix Display. Wenn das Track Licht leuchtet, zeigt das Dot Matrix Display das Laufprofile. Wenn das Speed Licht leuchtet,

zeigt das Dot Matrix Display die Geschwindigkeit. Wenn das Incline-Licht leuchtet, zeigt das Dot Matrix Display die Steigung. Die Ansicht kann mit der Display Taste geändert werden. Nachdem die drei Profile angezeigt werden, bleibt jedes Profil für 4 Sekunden auf dem Display. Das zugehörige LED Licht wird blinken, wenn die Funktion angezeigt wird. Drücken Sie die Display Taste noch einmal und Sie werden auf die Funktion Track umgeleitet.

0.4 km Track:

Der 0.4km Trackprofil (1/4 Meilen) wird auf dem Dot Matrix Display angezeigt. Der blinkende Punkt zeigt Ihnen den Fortschnitt an. In der Mitte befindet sich ein Rundezähler.

Herzfrequenzfunktion:

Das Herzfrequenzfenster zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz mit BPM (beats per minute, Schläge die Minute). Verwenden Sie beiden Handpulssensoren um Ihre Herzfrequenz zu messen. Der Wert wird angezeigt, wenn die Pulssensoren das Signal senden. Die Herzfrequenzfunktion kann mit der Herzfrequenzkontrolle verwendet werden. Die Sensoren können auch Signale von einer drahtlosen Übertragung der Herzfrequenz verarbeiten.

Herzfrequenzdiagramm:

Die Funktion zeigt die graphische Auswertung der aktuellen Pulsfrequenz als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz. Der Computer kann die maximale Herzfrequenz auf Grund Ihres Alters feststellen. Das Display leuchtet dann auf und zeigt an Ihre maximale Herzfrequenz, die Sie momentan erreichen.

Meldungsfenster:

Das Fenster zeigt verschiedene Meldungen, die Ihnen während des Trainings führen können. Während eines Programms zeigt das Meldungsfenster Ihre Trainings-Daten.

Ausschalten Ihres Laufbands:

Das Display tritt den Ruhemodus nach 30 Minuten ohne Aktivität ein. Im Ruhemodus wird das Laufband ausgeschaltet und nur sehr wenig Stroms wird für die Tasten und Sicherheitsschlüssel verwendet. Sie können den Schalter eingeschaltet lassen, wenn das Gerät im Ruhemodus ist. Selbstverständlich kann der Sicherheitsschlüssel entfernt werden und der Hauptschalter ausgeschaltet werden.

Programmfunktion

Das neue Laufband bietet fünf voreingestellte Programms, ein benutzerdefiniertes Programm, zwei Herzfrequenzkontrollprogramms, 1 Fitness Test auf Basis des Gerkin Protokolls und ein Manuellprogramm.

Auswahl und Start des voreingestellten Programms

- Wählen Sie ein Programm aus, tragen Sie Ihre persönlichen Daten ein um das Programm anzupassen oder drücken Sie einfach die Start Taste um das Training anzufangen.

- Nachdem Sie das Programm ausgewählt haben, drücken Sie die Taste Start. Das Fenster Time blinkt mit dem voreingestellten Wert von 20 Minuten. Verwenden die

Tasten ▲ und ▼ um die Zeit zu ändern. Danach drücken Sie die Taste Enter. (Hinweis: Während der Programmierung können Sie immer die Taste Start drücken, das Programm wird starten).

- Das Steigung-Fenster blinkt mit Ihrem angegebenen Alter. Das angegebene Alter beeinflusst die Genauigkeit des Herzfrequenzdiagramms und die Herzfrequenzkontrollprogramms. Verwenden Sie die Tasten ▲ und ▼ um Ihr Alter anzupassen und drücken Sie Enter.

- Das Entfernung-Fenster blinkt und zeigt das von Ihnen angegebene Gewicht. Sichern Sie sich, dass Sie immer die korrekten Werte eintragen, da sie die Kalorienfunktion beeinflussen. Verwenden die Tasten ▲ und ▼ um die Eingabe zu ändern. Danach drücken Sie die Taste Enter.

- Das Geschwindigkeit-Fenster blinkt und zeigt die voreingestellte Maximalgeschwindigkeit des ausgewählten Programms. Verwenden die Tasten ▲ und ▼ um die Geschwindigkeit zu ändern. Jedes Programm hat verschiedene Geswindigkeitsänderungen während des Trainings. Diese Funktion erlaubt Ihnen das Limit zu setzen.

- Drücken Sie die Taste Enter um das Training anzufangen.

- Sie fangen mit einem 3 Minuten langen Warm-up an. Drücken Sie die Taste Start um dies überzuspringen und direkt mit dem Training anzufangen. Es wird ein 3 Minuten Countdown angezeigt.

Das benutzerdefinierte Programm:

- Wählen Sie ein benutzerdefiniertes Programm und drücken Sie Enter. Auf dem Dot Matrix Display blinkt eine Punktreihe von Lichten. (Falls kein Programm vorher gespeichert wurde).

- Das Zeit Fenster blinkt. Verwenden die Tasten ▲ und ▼ um die Zeit zu ändern. Danach drücken Sie die Taste Enter. Es ist notwendig, dass Sie die Zeit einstellen um zu den weiteren Schritten zu gehen.

- Die Steigung Fenster blinkt mit Ihrem angegebenen Alter. Das angegebene Alter beeinflusst die Genauigkeit des Herzfrequenzdiagramms. Verwenden Sie die Tasten ▲ und ▼ um Ihr Alter anzupassen und drücken Sie Enter.

- Die Entfernung Fenster blinkt und zeigt das von Ihnen angegebene Gewicht. Sichern Sie sich, dass Sie immer die korrekten Werte eintragen, da sie die Kalorienfunktion beeinflussen. Verwenden die Tasten ▲ und ▼ um die Eingabe zu ändern. Danach drücken Sie die Taste Enter.

- Die erste Geschwindigkeitssäule blinkt. Mit der Verwendung der Tasten Fast / Slow (Schnell/ Langsam) wählen Sie die gewünschte Belastungsstufe für die erste Säule und drücken Sie Enter. Nun blinkt die zweite Geschwindigkeitssäule. Bitte achten Sie darauf, dass die erste Belastungsstufe wurde für die zweite Säule verwendet. Wiederholen Sie die Schritte um alle Säulen einzustellen.

- Die erste Säule nochmal blinkt. Der Computer ist jetzt bereit und Sie können die Steigung einstellen. Wiederholen Sie die gleichen Schritte, die Sie bei der Einstellung der Geschwindigkeit verwendet haben.

- Drücken Sie Start um das Training anzufangen. Das Training wird gespeichert.

5K Run:

Das Programm setzt automatisch die Entfernung auf 5 Kilometer. Das Track Display zeigt eine Runde, die 5 Kilometer lang ist. Die Entfernung Fenster zeigt 5 Kilometer. Das Programm fängt an und die Entfernung wird bis 0 heruntergezählt.
*Die Geschwindigkeit ist auf MPH (Meilen per Stunde) automatisch eingestellt. Für das metrische System muss die Einstellung geändert werden.

Fitness Test:

Das Fitness Test beruht auf Gerkin-Protokoll (auch als Feuerwehrmanns Protokoll). Das Protokoll ist ein Test des Volumenanteils des Sauerstoffes (VO2max). Das Test erhöht die Geschwindigkeit und Steigung bis 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht wird. Der Testwert zeigt wie lang es dauert, bis Sie 85% der maximalen Herzfrequenz erreichen. Den Testwert können Sie mit der Tabelle vergleichen.

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

Vor dem Test:

- Sichern Sie sich, dass Sie gesund sind. Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsstand mit dem Arzt. Dies ist extrem wichtig, falls Sie über 35 Jahre alt sind oder bestehende Gesundheitsprobleme haben.
- Warmen Sie sich vor dem Test auf, Führen Sie ein Paar Stretching-Übungen durch.
- Vor dem Test trinken und essen Sie keine Nahrungsmittel, die Koffein enthalten.
- Halten Sie die Handgriffe mit Pulssensoren mit einem leichten Druck, quetschen Sie sie nicht.

Programmierung des Tests:

5. Drücken Sie die Fitness Test Taste.
6. Das Meldungsfenster wird Sie nach **Alter** fragen. Geben Sie Ihr Alter im Steigung Fenster ein mit den Tasten ▲ und ▼. Drücken Sie Enter und der Wert wird gespeichert.
7. Geben Sie Ihr Gewicht im Entfernung Fenster ein. Verwenden die Tasten ▲ und ▼ um die Eingabe zu ändern. Danach drücken Sie die Taste Enter.
8. Drücken Sie Start.

Während des Tests:

- Der Computer muss ein stetiges Herzfrequenzsignal erhalten um das Test zu starten. Sie können entweder die Handgriffsensoren oder den kabellosen Brustgurt verwenden.
- Der Test fängt mit einer 3 Minuten langen Warmlaufphase mit der Geschwindigkeit von 4.8 km/h an.
- Die Werte, die während des Test angezeigt werden:
    f. **Time (Zeit)**: zeigt die abgelaufene Zeit an
    g. **Incline (Steigung)**: wird in Prozenten angezeigt
    h. **Distance (Entfernung)**: wird in Kilometer oder in Meilen angezeigt
    i. **Speed (Geschwindigkeit)**: wird in Km/h oder in mph angezeigt
    j. **Die Zielherzfrequenz** und **die aktuelle Herzfrequenz** werden im Meldungsfenster angezeigt.

Nach dem Test:

- Kühlen Sie sich für 1 bis 3 Minuten ab.
- Schreiben Sie den Testwert auf, da das Display nach ein paar Minuten zum Start-up Modus zurückkehrt.

Was Ihr Testwert bedeutet:

VO2max Tabelle für Männer und athletische Frauen

	18-25 Jahre alt	26-35 Jahre alt	36-45 Jahre alt	46-55 Jahre alt	56-65 Jahre alt	65+ Jahre alt
ausgezeichnet	>60	>56	>51	>45	>41	>37
gut	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
überdurchschnittlich	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
durchschnittlich	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
unterdurchschnittlich	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
schlecht	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
sehr schlecht	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Tabelle für Frauen und unathletische Männer

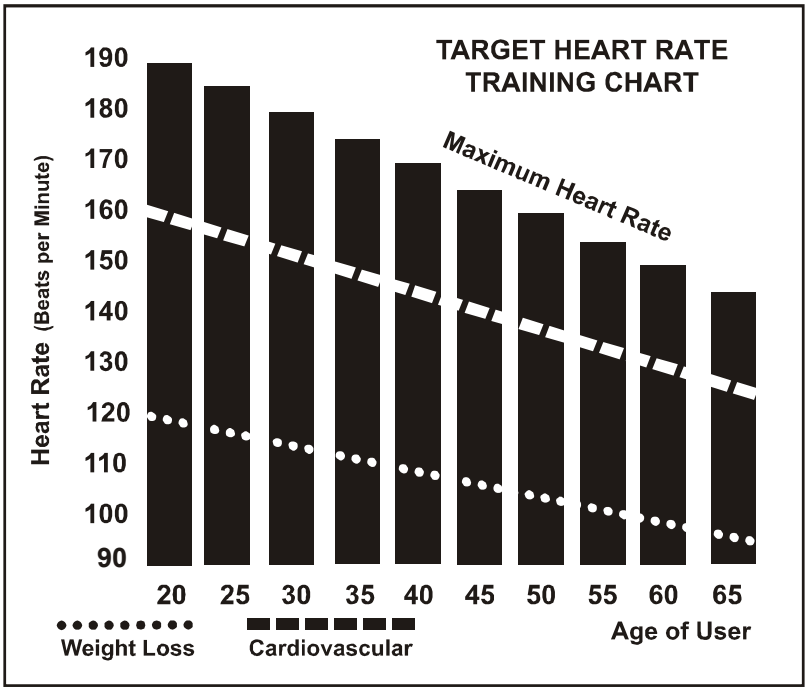
	18-25 Jahre alt	26-35 Jahre alt	36-45 Jahre alt	46-55 Jahre alt	56-65 Jahre alt	65+ Jahre alt
ausgezeichnet	56	52	45	40	37	32
gut	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
überdurchschnittlich	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
durchschnittlich	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
unterdurchschnittlich	33-37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

Zielherzfrequenz

• Das Motto: "Ohne Fleiß kein Preis" ist nun nur ein Mythos, der von den Vorteilen eines bequemem Trainings übergekämpft wurde. Die Vorteile wurden durch Verwendung der Herzfrequenzsensoren erkannt. Mit der Verwendung der Herzfrequenzsensoren können Sie erkennen, ob Ihre Trainingsstufe zu hoch oder zu niedrig ist. Das Training wird angenehmer, wenn Sie Ihre Herzfrequenz kontrollieren können und das Training entsprechend anpassen.

● Um das Leistungsspektrum eines Trainings zu definieren, müssen Sie erst Ihre maximale Herzfrequenz definieren. Dies kann durch die folgende Formel gezählt werden:
220 – Alter des Benutzers = Die maximale Herzfrequenz

(Wenn Sie während der Programmierung ihr Alter eingeben, wird dieser Wert automatisch gezählt).



Diese Funktion wird von zwei Herzfrequenzkontrollprogramms und Herzfrequenzdiagramm verwendet. Nach der Berechnung der maximalen Herzfrequenz wählen Sie das Ziel Ihres Trainings. Sie können entweder kardiovaskuläre Fitness-Training oder Gewichtskontrolltraining. Die schwarzen Säulen in der Tabelle repräsentieren die maximale Herzfrequenz. Die horizontale Nummer bezeichnen die Älter des Benutzers. Die Herzfrequenzzone für jedes Training wird mit zwei verschiedenen diagonalen Linien. Ihr Ziel kann mit einem Training mit der Herzfrequenz zwischen 80% und 60% der maximalen Herzfrequenz erreicht werden. Konsultieren Sie Ihren Übungsplan mit dem Arzt.
Sie können die Herzfrequenz auch ohne Verwendung des Programms messen. Diese Funktion kann während des anderen Programms verwendet werden. Das Herzfrequenzprogramm kontrolliert automatisch die Steigung.

WARNUNG!

Das Programm kann nur von einem gesunden Benutzer verwendet werden. Schreiten Sie Ihre Belastungsgrenze nicht über! Es ist möglich, dass Sie Ihr Ziel nicht erreichen. Im Zweifel können Sie ein höheres Alter eingeben.

Verwendung des Brustgurtes

Wie wird der kabellose Brustgurt getragen:
1. Befestigen Sie den Computer auf den Brustgurt mit der Verwendung der elastischen Bänder und der Schließteile.
2. Passen Sie den Gurt wie fest wie möglich an.
3. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. Befestigen Sie den Endteil des elastischen Band durch die Einsetzung des runden Teils in den Schließteilen. Befestigen Sie den Computer und platzieren Sie den Gurt auf den Brustkorb.
4. Platzieren Sie den Computer direkt unter die Brustmuskeln.
5. Der Schweiß ist der beste Leiter für die Messung der Herzfrequenz. Sie können aber die Gummielektroden mit etwas Wasser befeuchten. Die Gummielektroden sind 2 schwarze quadratische Flächen auf der Rückseite des Gurtes und auf jeder Seite des Computers. Tragen Sie den Brustgurt schon ein paar Minuten vor dem Training. Es kann passieren, dass das Signal nicht so stabile und stark auf dem Anfang des Training ist. Nach Aufwärmen wird das Problem normalerweise vermindert. Kleidung hat auf die Funktion des Gurtes kein Einfluss.
6. Trainieren Sie in der Signalreichweite des Computers um das Signal behalten. Die Signalreichweite kann unterschiedlich sein. Bleiben Sie in der Nähe des Computers. Tragen Sie den Brustgurt direkt auf der nackten Haut um das beste Ergebnis zu erreichen. Es ist aber auch möglich, den Brustgurt auf einem T-Shirt zu tragen. Die Flächen wo Sie die Gummielektroden platzieren wollen, müssen mit etwas Wasser befeuchtet werden.

Fehlerhafte Funktion:

Warnung! Verwenden Sie das Programm nicht, falls der Computer keine stabile und genaue Herzfrequenz erhält. Hohe, verwirrende Nummern hinweisen eine Störung.

Wo Sie den Grund der Störung suchen sollen:

(1) Das Laufband wurde nicht ordentlich geerdet - **Notwendig!**
(2) Mikrowelle, Fernseher oder andere kleine Elektrogeräte.
(3) Neonbeleuchtung.
(4) Haushaltssicherheitssysteme.
(5) Haustierumzäunung.
(6) Die Antenne ist sehr empfindlich. Es kann um 90° umgedreht werden, um die Störung zu entfernen.
(7) Falls Sie das Problem nicht lösen können, kontaktieren Sie den Anbieter.

WARNUNG!
TRAGEN SIE DEN BRUSTGURT NICHT, FALLS SICH DIE WERTE AUF DEM DISPLAY DES LAUFBANDS NICHT KORREKT ZEIGEN!

Herzfrequenzkontrolle

Wie die Herzfrequenzkontrolle funktioniert:
Heart Rate Control (HRC) – Herzfrequenzkontrolle verwendet die Funktion der Steigung um Ihre Herzfrequenz anzupassen. Änderung der Steigung ist effektiver in der Anpassung der Herzfrequenz als z. B. Änderung der Geschwindigkeit. Das HRC ändert die Steigung automatisch und stufenweise um die optimale Herzfrequenz zu erreichen.

Herzfrequenz Auto-Pilot
Diese spezielle Funktion erlaubt dem Benutzer um sofort das Programm des Herzfrequenzskontrolls mit nur einem Druck der Taste einzusteigen. Die HR2-Taste ist zugleich die Auto-Pilot Taste. Drücken Sie die Auto-Pilot Taste um das HRC-Programm zu starten. Ihre aktuelle Herzfrequenz (d. h. die Herzfrequenz im Moment des Druckes der Taste). Ihre aktuelle Herzfrequenz wird automatisch vom Auto-Pilot übergenommen. Drücken Sie die Steigung Taste um die Zielherzfrequenz einzustellen.

Auswahl des HRC-Programmes:
Im Einstellungsmodus können Sie aus zwei Programms wählen und zwar aus Gewichtskontrollprogramm (HR-1) und Kardio-Programm (HR-2). Das HR-1 wird Ihre Herzfrequenz auf 70% der maximalen Herzfrequenz halten. Das HR-2 wird Ihre Herzfrequenz auf 90% der maximalen Herzfrequenz halten Die maximale Herzfrequenz kann durch die folgende Formel gezählt werden:220 – Alter des Benutzers = Die maximale Herzfrequenz. (Wenn Sie während der Programmierung ihr Alter eingeben, wird dieser Wert automatisch gezählt).

Einstellung der Herzfrequenzskontrolle

Der Computer muss ein starkes und stabiles Pulsfrequenzsignal empfangen um das Programm zu starten.

- Drücken Sie HR1 oder HR2 Taste.
- Das Pulsfrequenzfenster blinkt und zeigt die voreingestellte Herzfrequenz an. Ändern Sie den Wert oder drücken Sie einfach Enter als Bestätigung.
- Das Kalorienfenster blinkt und zeigt das Gewicht an. Ändern Sie den Wert oder drücken Sie einfach Enter als Bestätigung.
- Das Pulsfenster blinkt und zeigt das Alter an. Ändern Sie den Wert oder drücken Sie einfach Enter als Bestätigung. Änderung des Alters wird die Zielherzfrequenz ändern.
- Das Zeitfenster blinkt. Ändern Sie die Dauer des Trainings.
- Drücken Sie Start um das Programm zu starten.

Während des Programms kann die Zielherzfrequenz mit der Verwendung der Tasten für Steigung geändert werden.

Wartungsanleitung

Laufmatte und Laufbrett – Ihr Laufband verfügt über eine hoch-effiziente und niedrig-reibende Laufmatte. Ihr Laufband kann die Maximalleistung erhalten nur, wenn die Laufmatte regelmäßig gereinigt wird. Für die Reinigung verwenden Sie einen sanften, feuchten Tuch oder Papiertuch und reinigen Sie damit die Matteecken und die Fläche

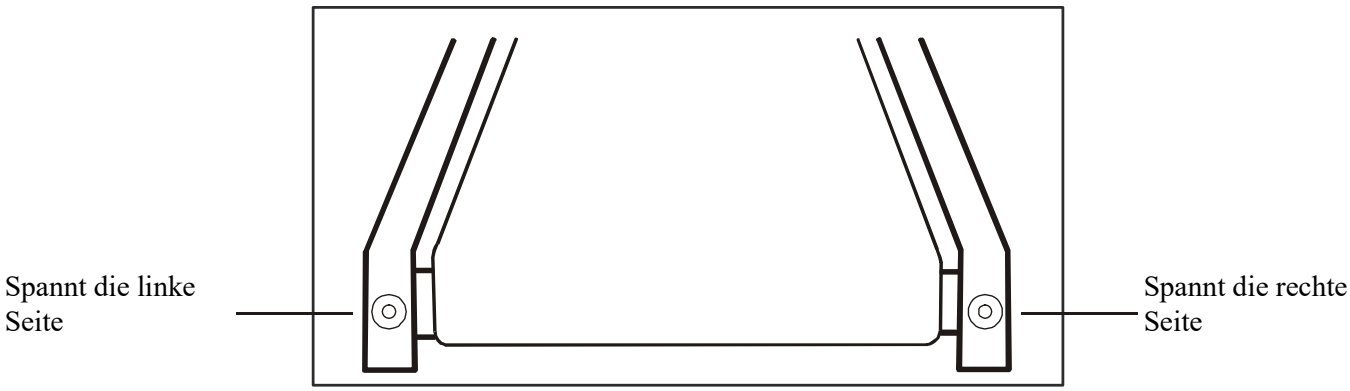
zwischen der Matte und Rahmen. Die Fläche unter der Matte muss auch gereinigt werden. Die Reinigung soll einmal pro Monat durchgeführt werden um den betriebsfähigen Lebensdauer des Laufbandes zu verlangen. Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbandes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel. Reinigen Sie das Laufband mit einer Bürste mit feiner Seife und Wasser. **Lassen Sie das Band vor der Benutzung austrocken.**

Staub auf dem Laufband – Dies passiert bei dem Erstbelastung des Laufbandes. Wischen Sie den Staub mit einem feuchten Tuch um die Ablagerung des Staubs zu minimalisieren.

Generelle Reinigung – Schmutz, Staub oder Tierhaare können die Lufteinlässe blockieren und können sich auf der Matte sammeln. Saugen Sie die Fläche unter dem Laufband jeden Monat um die Ablagerung zu vermeiden. Entfernen Sie die Motordeckelung jährlich und saugen Sie die Ablagerung des Schmutzes. ZIEHEN SIE DAS STROMKABEL AUS DER STECKDOSE VOR DER REINIGUNG!

EINSTELLEN DES LAUFBANDES:

Spannen der Laufmatte - Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Laufmatte beim Laufen wegrutscht, muss sie gespannt werden. In den meisten Fällen ist die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch die Benutzung. Dies ist völlig normal. Um dieses Wegrutschen zu beseitigen, das Laufband abstellen und beide Schrauben zum Spannen der Laufmatte um eine Vierteldrehung nach rechts drehen. Anschließend Laufband anstellen und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Gegebenenfalls Vorgang wiederholen, die Schrauben jedoch NIE um jeweils mehr als eine Vierteldrehung verstellen. Die Laufmatte ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie beim Laufen verrutscht.



Notiz: Spannung kann durch diese Öffnungen geändert werden.

Anschließend Laufband anstellen und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Gegebenenfalls Vorgang wiederholen, die Schrauben jedoch NIE um jeweils mehr als eine Vierteldrehung verstellen. Die Laufmatte ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie beim Laufen verrutscht.

- **Falls Sie das Gefühl haben, dass die Matte ordentlich gespannt ist und sie trotzdem wegrutscht, es kann sein, dass der Riemen des Motors locker ist.**

NICHT ÜBERZIEHEN – Überziehung kann zur Mattebeschädigung und vorzeitigen

Lagerschaden führen.

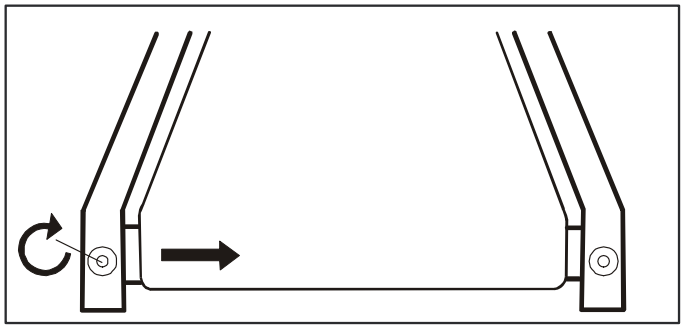
Anpassung des Gurtlaufs:

Für eine gute Belastung Ihres Laufbandes ist sehr wichtig, dass das Gerät sich auf einer ebenen Fläche befindet. Wenn das Gerät auf einer ebenen Fläche nicht steht, die vordere und hintere Rolle können nicht parallel laufen und es kann zum Justieren der Bandmatte führen.

Das Laufband wurde so hergestellt, dass der Gurt bei der Verwendung zentriert bleibt. Wenn das Laufband läuft und wird nicht von dem Benutzer verwendet, der Gurt kann zur einen Seite laufen. Dieses Verhalten ist normal. Nach ein paar Minuten soll sich der Gurt zentrieren. Falls der Gurt bei dem Training zur einen Seite läuft, eine Einstellung des Gurtlaufs wird benötigt.

Einstellung des Gurtlaufs:

Ein 10 mm Innensechskantschlüssel wird für die Einstellung mitgeliefert. Stellen Sie den Gurtlauf nur von der **linken** Seite ein. Laufmatte nicht schneller als von 3 bis 5 km/h laufen lassen.



Kleine Änderung kann einen großen Unterschied machen!

Wenn die Laufmatte nach rechts verrutscht ist: Eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt. Wenn die Laufmatte nach links verrutscht ist: Eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.

Die Matte benötigt eine regelmäßige Justierung abhängig von Art der Verwendung des Laufbands. Jeder Benutzer beeinflusst die Matteausrichtung anders. Die Justierung muss regelmäßig durchgeführt werden. Ordentliche Justierung der Matte liegt in der Verantwortung des Inhabers.

ACHTUNG:
BESCHÄDIGUNG AUFGRUND UNSACHGEMÄßER JUSTIERUNG/ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE IST IN DER GARANTIE NICHT INBEGRIFFEN.

Liste der Fehlerdiagnosen

DE

Bevor Sie den Händler kontaktieren, schauen Sie die folgende Liste an. Die kann Ihnen und den Händler Zeit und Kosten sparen. Die Liste enthält die häufigsten Fehler, die können nicht in der Garantie inbegriffen werden.

PROBLEM	LÖSUNG/GRUND
Das Display schaltet nicht ein	1) Das Stromkabel ist nicht in der richtigen Position. 2) Der Trennschalter hat ausgeklinkt. Drücken Sie den Trennschalter bis er einrastet. 3) Das Stromkabel ist nicht eingesteckt. Sichern Sie sich, dass es ordentlich in der 230 VAC Stecker eingesteckt wird. 4) Der Leitungsschalterfeld kann ausgeklinkt sein. 5) Das Laufband ist beschädigt. Kontaktieren Sie bitte den Händler.
Die Laufmatte kann nicht zentriert werden.	Der Benutzer gibt mehr Gewicht auf den linken oder rechten Fuß. Falls es sich um eine natürliche Gangart handelt, justieren Sie die Matte entweder mehr nach links oder nach rechts.
Das Laufband zögert, wenn Sie darauf treten	Siehe Wartungsanleitung Der Motorriemen kann locker sein.
Nach der Einschaltung reagiert der Motor nicht.	1) Das Band läuft, nach kurzer Zeit stoppt und das Display zeigt "LS". Führen Sie die Kalibration durch (siehe Anleitung an der nächsten Seite) 2) Falls Sie Start drücken und das Band nicht bewegt und das Display zeigt "LS", kontaktieren Sie bitte den Händler.
Das Laufband erreicht nur zirka 10 km/h, aber das Display zeigt eine höhere Geschwindigkeit.	Der Motor soll mehr Stromleistung erhalten. Das Gerät hat niedrige AC Spannung. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, es soll kurzestmöglich und mindestens 1,626 mm (16 gauge) dick sein. Sie haben eine niedrige Spannung für Haushalt. Kontaktieren Sie einen Elektroinstallateur oder den Händler. Es wird eine 220 V/50 hz (AC-Strom) Spannung benötigt.
Das Laufband plötzlich/ unerwartet stoppt, wenn das Stromkabel gezogen wird.	Höhe/ niedrige Seilreibung.
Das Laufband löst an einen 16 Ampere-Stromkreis aus	Höhe/niedrige Seilreibung.
Der Computer wird ausgeschaltet wenn das Display während des Trainings am einen kalten Tag berührt ist.	Das Laufband kann nicht geerdet sein. Die statische Elektrizität "stürzt" den Computer ab. Siehe Erdungsanleitung an Seite 4.
Der Haushaltstromkreis löst aus, aber der Kreis des Laufbands nicht	Der Haus-Unterbrechenkasten muss mit einem Unterbrechenkasten für einen hohen Einschaltstrom ersetzt werden. Siehe Seite 4 für die Anleitung.

Kalibrierungsanleitung:

1) Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
2) Drücken und halten Sie die Start und Fast Tasten mit einer Hand und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel mit der anderen Hand ein. Halten Sie die Start und Fast Tasten weiter und warten Sie bis die Meldung "Factory Settings" (Werkeinstellungen) hochkommt. Danach drücken Sie die Taste Enter.
3) Nun können Sie die metrische oder englische Einstellung wählen. Drücken Sie Enter um Ihr Wahl zu bestätigen.
4) Sichern Sie sich, dass der Raddurchmesser auf 2.98 ist. Drücken Sie Enter.
5) Stellen Sie die Minimumgeschwindigkeit auf 0.8 km/h ein. Drücken Sie Enter.
6) Stellen Sie die Maximalgeschwindigkeit auf 20.0 km/h ein. Drücken Sie Enter.
7) Stellen Sie die Maximalsteigung auf 15 ein (falls benötigt). Drücken Sie Enter.
8) Drücken Sie Start um die Kalibrierung durchzuführen. Die Kalibrierung ist automatisch. Das Laufband wird ohne Meldung starten, stehen Sie nicht auf der Lauffläche!

Justieren den Geschwindigkeitssensor:

Falls die Kalibrierung nicht durchgeführt werden kann, kontrollieren Sie die Geschwindigkeitssensorenausrichtung.

1) Entfernen Sie die Motordeckelung.
2) Der Geschwindigkeitssensor befindet sich an der linken Seite des Rahmens neben der Riemenscheibe (die Riemenscheibe hat einen Gurt, der in den Motor eintritt) Der Geschwindigkeitssensor ist klein und schwarz mit einem Verbindungskabel.
3) Kontrollieren Sie, dass der Sensor nah die Scheibe ist. Der Sensor soll die Scheibe nicht berühren. Die Scheibe hat einen Magnet. Der Sensor soll zum dem Magnet angepasst werden. Falls Sie mit dem Sensor bewegen wollen, lockern Sie die Schraube, die den Sensor auf dem Platz hält. Wenn Sie fertig sind, ziehen Sie die Schraube fest.

Wartungsmenü:

1) Drücken und halten Sie die Tasten Start, Stop und Enter. Das Display wird “Engineering/ Maintenance mode” (der technische Modus). Drücken Sie Enter.
2) Scrollen Sie mit den Tasten ▲ und ▼. Mit der Taste Stop können Sie immer zurückgehen. Menüauswahl besteht sich von diesen Funktionen:

    1) **Key Test –** Drücken Sie jede Taste und prüfen Sie ob sie funktioniert.
    2) **Display Test –** Leuchtet alle LED Lichten auf
    3) **Funktionen**
        i. **Sleep (Ruhemodus) –** Schaltet den Ruhemodus ein und aus. Wenn der Ruhemodus ausgeschaltet ist, das Display leuchtet.
        ii. **Pause –** Schaltet den Pausenmodus ein und aus. Der Pausenmodus dauert 5 Minuten.
        iii. **Maintenance (Wartung) –** Resetiert die Meldungen und den Kilometerzähler.
        iv. **Units (Einheiten) –** Sie können entweder englisches oder metrisches Maßsystem auswählen.
        v. **Grade Return (GS Steigungmodus)-** Die Steigung kehrt zur niedrigsten Stufe zurück, wenn die Pause gedruckt wird.
        vi. **Beep –** Der Lautsprecher wird ein- und ausgeschaltet.
    4) **Security –** Die Kindersicherung wird eingeschaltet. Die Tastatur wird gesperrt bis eine voreingestellte Tastenkombination gedrückt wird. Tastenkombination **= Start & Enter** werden zusammen gehalten bis die Tastatur eingesperrt wird.

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

Garantie gilt nicht auf:

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

Hinweis:

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

UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage.
Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in das Hausabfall weg. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird.
Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

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

Die Adresse des lokalen Verteilers: