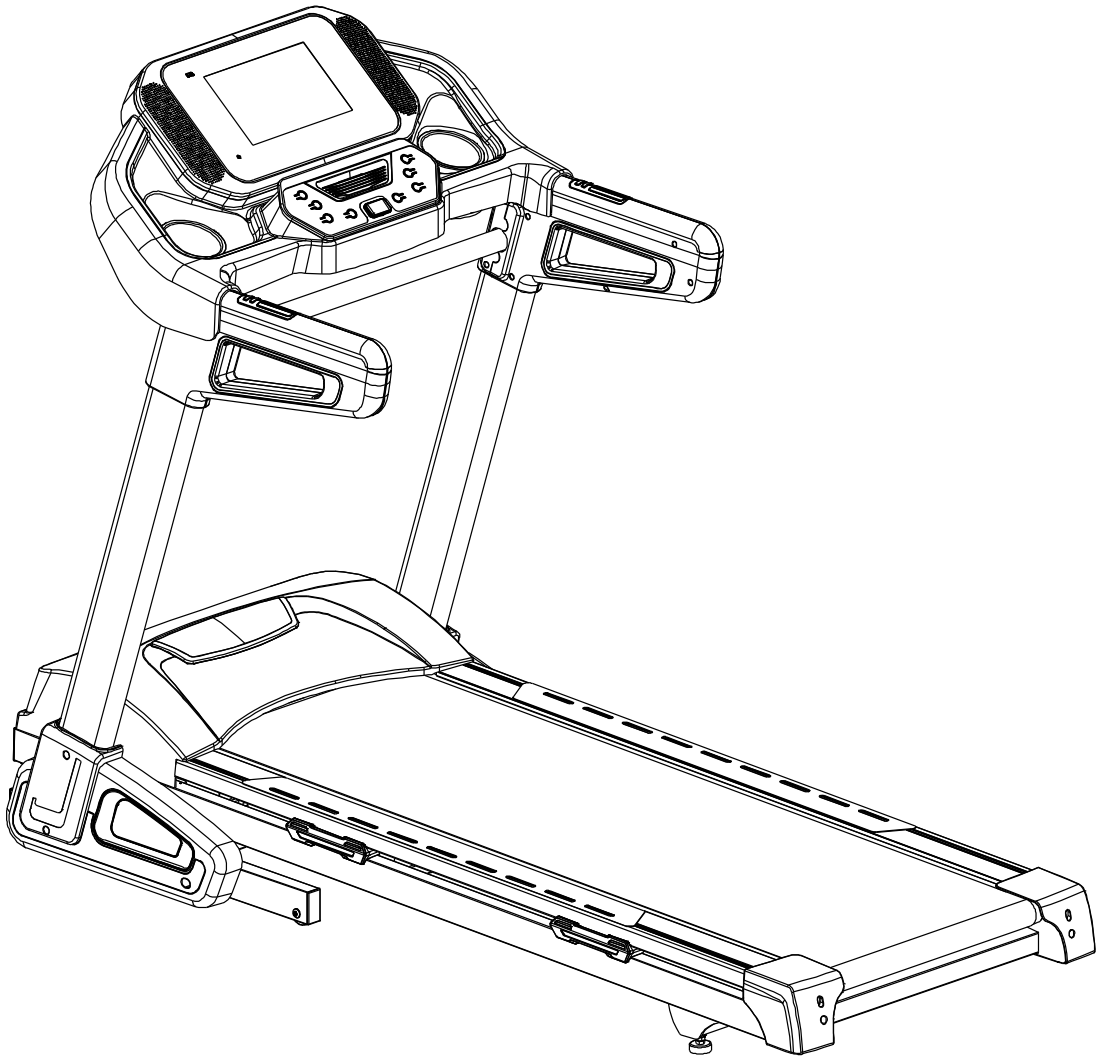
XTERRA®

TM

MASTER®

SPORTS EQUIPMENT



Běžecký pás TRX5500

NÁVOD K OBSLUZE

Obsah

Důležité bezpečnostní pokyny 2

Důležité elektrické informace 3

Důležité provozní pokyny 4

Kontrolní seznam montážního balíčku 5

Pokyny k montáži 6

Pokyny ke složení 9

Provoz konzoly 10

Nabíjení zařízení pomocí USB portu 23

Používání vysílače srdeční frekvence (volitelné) 24

Obecná údržba 27

Aplikace XTERRA 30

Schéma rozloženého pohledu 31

Seznam součástek 32

Důležité bezpečnostní pokyny

UPOZORNĚNÍ **- Před použitím tohoto spotřebiče si přečtěte všechny pokyny.**

NEBEZPEČÍ **- Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, před čištěním a / nebo servisními pracemi odpojte běžecký pás od elektrické zásuvky.**

VAROVÁNÍ **- Abyste snížili riziko popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob, pokládejte běžecký pás na rovný povrch s přístupem k uzemněné zásuvce o napětí 230 V a 10 A.**
Nepoužívejte prodlužovací kabel, vyjma kabelu 14 AWG nebo ještě v lepším případě kabelu s jedním výstupem na konci. Běžecký pás by měl být jediným zařízením v elektrickém obvodu. Nepokoušejte se deaktivovat uzemněnou zásuvku použitím nevhodných adaptérů, ani žádným způsobem nemodifikujte kabelovou sestavu. Spolu s poruchami počítače může dojít k vážnému úrazu elektrickým proudem nebo požáru.

- Přístroj by neměl být nikdy ponechán bez dozoru, když je zapojen do zásuvky. Odpojte spotřebič ze zásuvky, pokud jej nepoužíváte nebo při montáži či demontáži.
- Nepokládejte pod přístroj deku nebo polštář. Může dojít k nadměrnému zahřátí, které může způsobit požár, úraz elektrickým proudem nebo zranění osob.
- Toto cvičební zařízení není určeno k použití osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí.
- Používejte přístroj pouze k jeho zamýšlenému použití, jak je popsáno v této příručce. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- Nikdy nepoužívejte přístroj, pokud má poškozený kabel nebo zástrčku, pokud nefunguje správně, pokud spadl nebo je poškozen nebo spadl do vody. Vraťte zařízení do servisního střediska ke kontrole a opravě.
- Nenoste přístroj za napájecí kabel ani jej nepoužívejte jako rukojeť.
- Kabel udržujte mimo dosah horkých povrchů.
- Nikdy neprovozujte přístroj se zablokovanými vzduchovými otvory. Udržujte vzduchové otvory bez vláken, chlupů apod.
- Nikdy nevhazujte ani nevkládejte žádné předměty do žádného otvoru.
- Nepoužívejte venku.
- Nepoužívejte zařízení, kde se používají aerosolové (sprejové) produkty nebo kde se podává kyslík.
- Připojte přístroj pouze k řádně uzemněné zásuvce. Viz pokyny k uzemnění.
- Přístroj je určen pro domácí použití.
- Pro odpojení, otočte všechny ovládací prvky do vypnuté polohy a poté vytáhněte zástrčku ze zásuvky.
- Nepoužívejte zařízení na hluboce polstrovaném, plyšovém nebo chlupatém koberci. Mohlo by dojít k poškození koberce i přístroje.
- 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.
- Ruce držte mimo dosah všech pohyblivých částí.
- Pulzní senzory nejsou lékařské přístroje. Přesnost měření tepové frekvence mohou ovlivnit různé faktory, včetně pohybu uživatele. Pulzní snímače jsou určeny pouze jako cvičební pomůcky při určování trendů srdeční frekvence obecně.
- Nepokoušejte se používat své zařízení k jinému účelu, než ke kterému je určen.
- Noste správnou obuv. Vysoké podpatky, společenské boty, sandály nebo bosé nohy nejsou vhodné. Aby se zabránilo únavě nohou, doporučuje se kvalitní sportovní obuv.
- **Běžecký pás není lékařský přístroj.**

Po použití odpojte lanko, abyste zabránili neoprávněnému provozu běžeckého pásu.
USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY - MYSLETE NA BEZPEČNOST!

Důležité elektrické informace

VAROVÁNÍ!

Veďte napájecí kabel od jakékoli pohyblivé části běžeckého pásu, včetně elevačního mechanismu a transportních kol.

NIKDY neodstraňujte žádný kryt, aniž byste přístroj nejprve odpojili od elektřiny. Pokud se napětí liší o deset procent (10%) nebo více, může být ovlivněn výkon vašeho běžeckého pásu. Na tyto podmínky se záruka nevztahuje. Pokud máte podezření, že je napětí nízké, obraťte se na místní energetickou společnost nebo autorizovaného elektrikáře a proveďte správné testování.

NIKDY tento běžecký pás nevystavujte dešti nebo vlhkosti. Tento výrobek **NENÍ** určen pro použití venku, v blízkosti bazénu, lázní nebo v jakémkoli jiném prostředí s vysokou vlhkostí. Specifikace teploty je 40 C° a vlhkost 95%, nekondenzující (na povrchu se netvoří kapky vody).

Jističe: Pokud je to možné, nepoužívejte jističe AFCI / GFCI. Tyto jističe se mohou během cvičení občas vypnout kvůli vysokým nárazovým proudům elektroniky a motoru běžeckého pásu. Toto je problém, který ovlivňuje všechny značky běžeckých pásů.

Nové zákony ve vaší oblasti mohou vyžadovat tyto jističe. Pokud máte doma tyto jističe a zásuvky a dochází k obtížnému vypínání, měli byste zkontrolovat, zda jsou do stejného obvodu zapojena další zařízení. Některé příklady zařízení, která mohou také způsobit vypnutí, jsou zářivky s elektronickými předřadníky, kávovar, ohřívač prostoru, vysoušeč vlasů. Optimálně by měl být běžecký pás jediným zařízením zapojeným do obvodu.

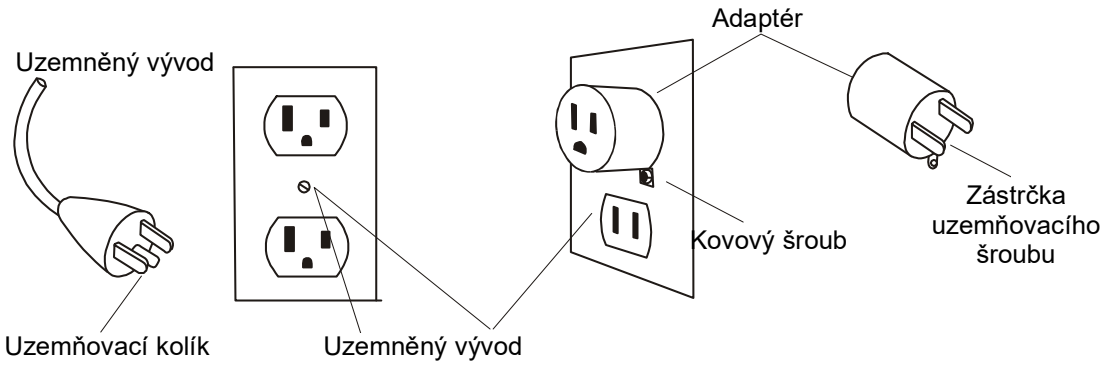
Naše běžecké pásy mají zabudované tlumiče přepětí, které pomáhají vyhnout se nepříjemnému zakopnutí. S našimi produkty jsme otestovali několik jističů a zásuvek AFCI / GFCI. Značky, které jsme testovali, jsou: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) a Schneider Electric (kanadská domácí série). Při připojení k našim běžeckým pásům se tyto jističe při testování nevypnou, pokud nejsou do stejného obvodu zapojena žádná další zařízení.

Pokyny k uzemnění

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud by elektrický systém běžeckého pásu fungoval nesprávně nebo by se porouchal, jeho uzemnění poskytne cestu minimálního odporu pro elektrický proud, čímž by se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven kabelem s uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a vyhláškami.

NEBEZPEČÍ - Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče zařízení může mít za následek riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem nebo servisním technikem. Neupravujte zástrčku dodanou s výrobkem, pokud se nehodí do zásuvky; nechte nainstalovat řádnou zásuvku kvalifikovaným elektrikářem.

Tento výrobek je určen k použití ve jmenovitém obvodu 220 V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná níže. Pokud není k dispozici řádně uzemněná zásuvka, lze k připojení této zástrčky k 2pólové zásuvce použít dočasný adaptér, který vypadá jako adaptér zobrazený níže. Dočasný adaptér by měl být používán pouze do doby, než kvalifikovaný elektrikář nainstaluje správně uzemněnou zásuvku (zobrazenou níže). Zeleně zbarvený výstupek nebo podobný, vyčnívající z adaptéru, musí být připojen k trvalému uzemnění, jako je řádně uzemněný kryt zásuvky. Při každém použití adaptéru musí být upevněn pomocí kovového šroubu.



Důležité provozní pokyny

- **NIKDY** tento běžecký pás nepoužívejte, aniž byste četli a zcela porozuměli výsledkům jakékoli provozní změny, kterou od počítače požadujete.
- Mějte na paměti, že ke změnám rychlosti a sklonu nedochází okamžitě. Na konzole počítače nastavte požadovanou rychlost a uvolněte nastavovací tlačítko. Počítač provede příkaz postupně.
- **NIKDY** nepoužívejte běžecký pás během bouřky. Ve vaší domácnosti může dojít k poruše, která by mohla poškodit součásti běžeckého pásu. Během elektrické bouře preventivně odpojte běžecký pás.
- Při chůzi na běžeckém pásu buďte opatrní, když se účastníte jiných aktivit jako sledování televize, čtení atd. Tato vyrušení mohou způsobit ztrátu rovnováhy nebo zakopnutí, což může mít za následek vážné zranění.
- **NIKDY** běžecký pás neskládejte ani nerozkládejte, když se pás pohybuje. Běžecké pásy začínají při velmi nízké rychlosti a během spouštění není nutné obkročovat pás. Poté, co jste se naučili ovládat jednotku, postačí se postavit na pás při pomalém zrychlování. Při provádění změn v ovládání (sklon, rychlost atd.) se vždy držte rukojeti.
- Nepoužívejte nadměrný tlak na ovládací tlačítka konzoly. Jsou přesně nastaveny tak, aby fungovaly správně s malým tlakem prstu. Silnějším tlakem se jednotka nezrychlí ani nezpomalí. Pokud máte pocit, že tlačítka při normálním tlaku nefungují správně, kontaktujte svého prodejce.

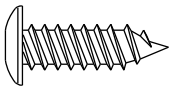
Bezpečnostní upínací kabel

S touto jednotkou je dodáván bezpečnostní upínací kabel. Jedná se o jednoduchý magnetický dizajn, který by měl být používán vždy. Jedná se o bezpečnostní prvek, pokud byste na běžeckém pásu spadli nebo se posunuli příliš daleko dozadu.
Zatažením za toto bezpečnostní lanko se zastaví pohyb pásu.

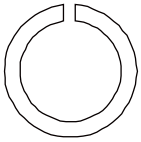
Použití:

1. Umístěte magnet do polohy na ovládací hlavici konzoly. Bez tohoto se váš běžecký pás nespustí a nebude fungovat. Demontáž magnetu také zajistí běžecký pás před neoprávněným použitím.
2. Plastovou svorku bezpečně připevněte na oděv, aby byla zajištěna dobrá přídržná síla. Poznámka: Magnet má dostatečně silný výkon, aby minimalizoval náhodné neočekávané zastavení. Spona by měla být bezpečně připevněna, aby se zajistilo, že nespadne. Seznamte se s jeho funkcí a omezeními. Běžecký pás se zastaví, v závislosti na rychlosti, s jedno až dvoustupňovým dojezdem, kdykoli se magnet stáhne z konzoly. V normálním provozu použijte červený spínač Stop / Pause.

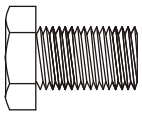
Kontrolní seznam montážního balíčku



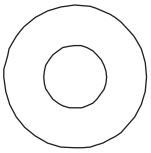
#74. 3.5 × 12m/m
Šroub do plechu (4ks)



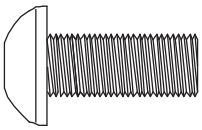
#80. Ø8 × 1.5T
Dělená podložka (4ks)



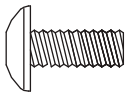
#99. 5/16" ×1/2"
Šroub se šestihrannou hlavou (8ks)



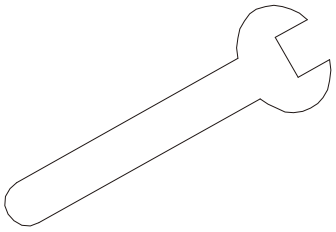
#100. Ø5/16" × Ø18 × 1.5T
Plochá podložka (8ks)



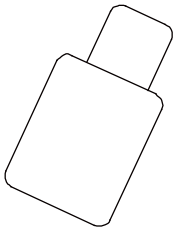
#125. 5/16" ×3/4"
Šroub s vnitřním šestihranem (8ks)



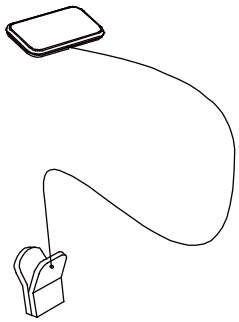
#126. M5 ×15L
Šroub Phillips (6ks)



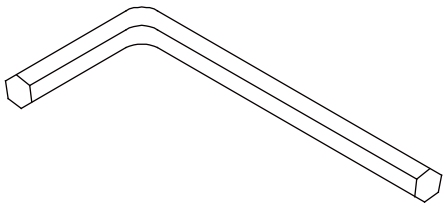
#90. 13L_ Klíč (1ks)



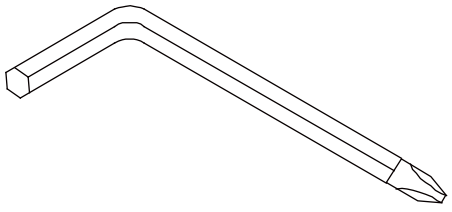
#104. Mazivo (1ks)



#44. Čtvercový bezpečnostní klíč (1ks)



#103. M6 (66 × 86)
L Imbusový klíč (1ks)

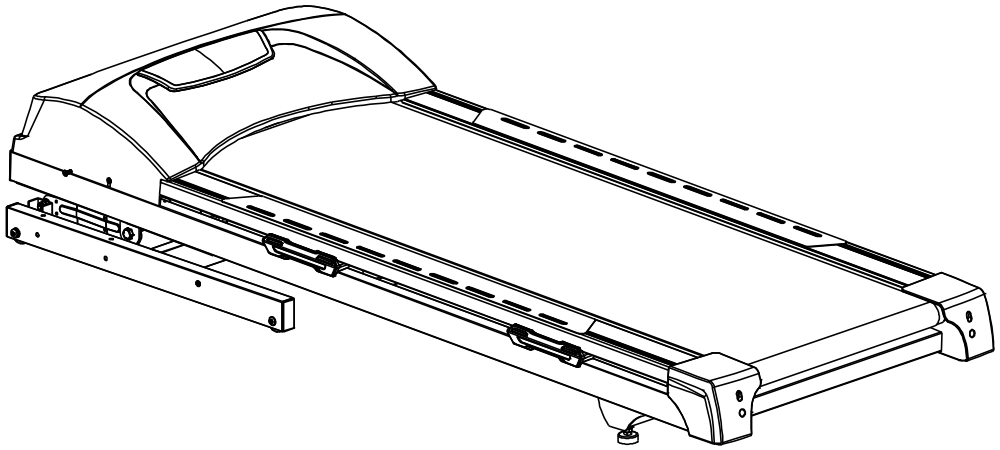


#102. Kombinovaný imbusový klíč M5 a křížový šroubovák Phillips (1ks)

Pokyny k montáži

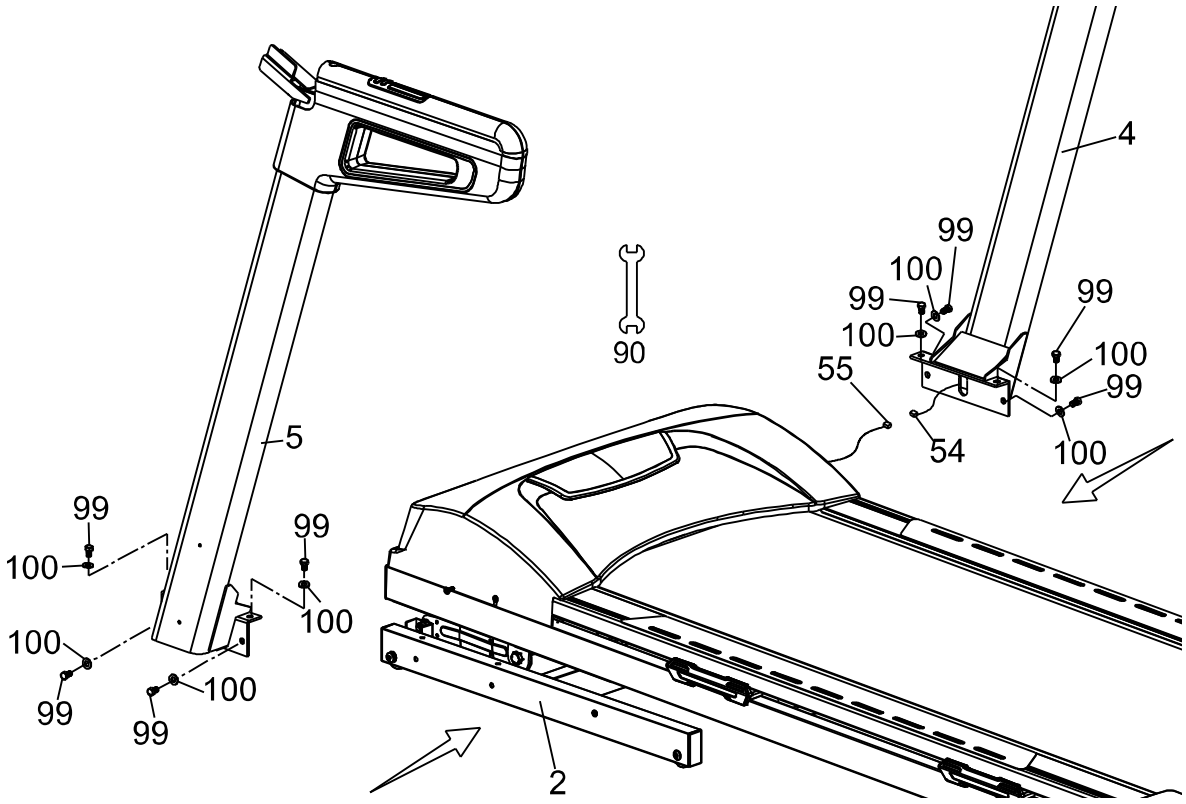
1. KROK

1. Vyjměte běžecký pás z krabice a položte jej bokem na rovnou zem.



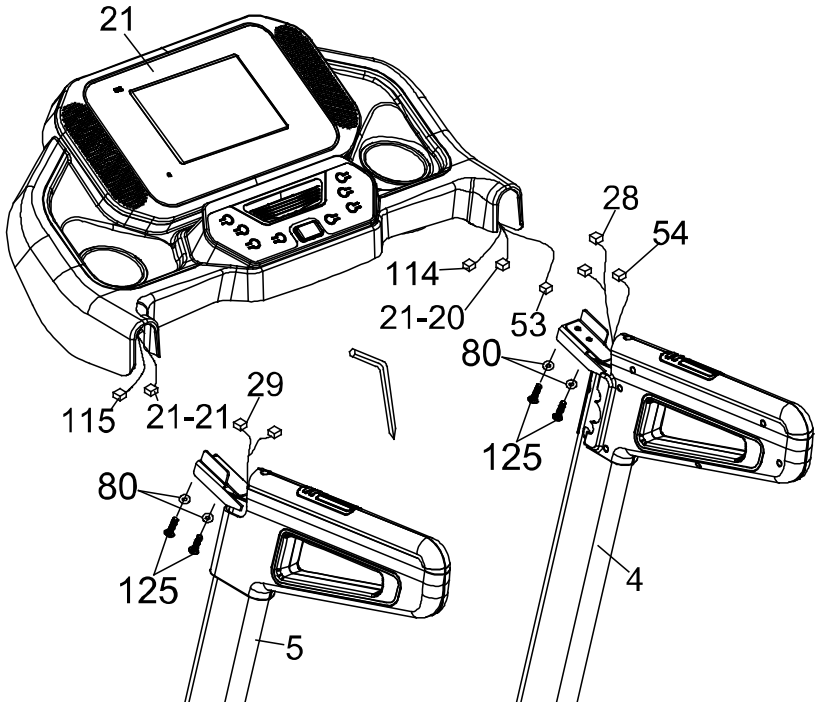
2. KROK

1. Připojte kabel počítače (prostřední) (54) a kabel počítače (nižší) (55) poté vložte pravý a levý rám (4) a (5) do základny rámu (2) a pomocí klíče 13m / m (90) utáhněte 8ks šroubů s šestihrannou hlavou (99) a 8ks 5/16 "× 1/2" plochých podložek Ř5 / 16 "× Ø18 × 1,5T (100).



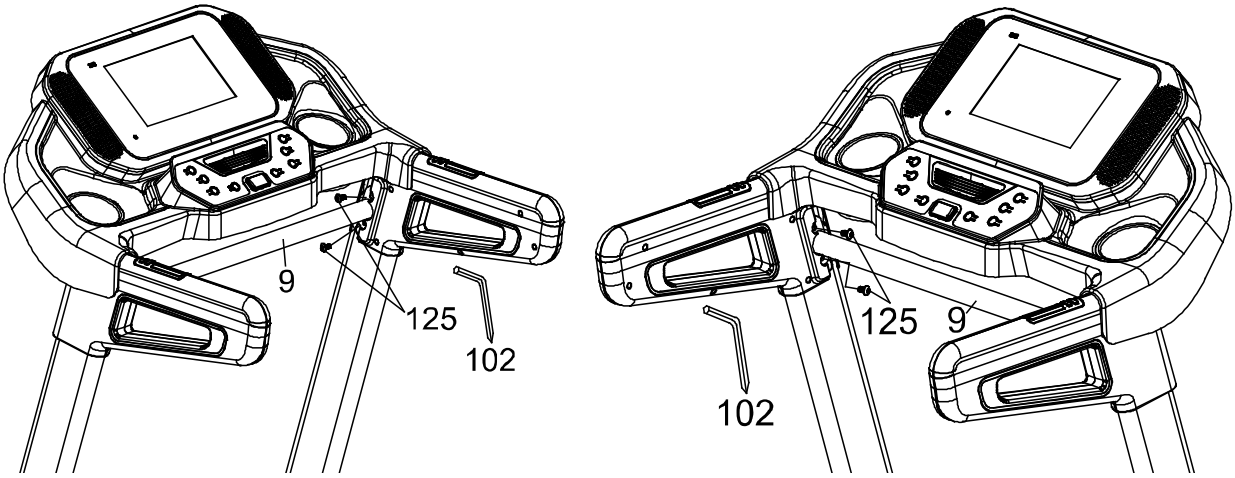
3. KROK

1. Připojte kabel počítače (střední) (54) a kabel počítače (horní) (53).
2. Připojte spínač pro nastavení rychlosti W / kabel (horní) (114) a komplet Rychlost/Ruční pulz (28).
3. Připojte kabel ručního pulzu (horní) (21-20) a komplet Rychlost/Ruční pulz (28).
4. Připojte kabel sklonu (horní) (115) a komplet Sklon/Ruční pulz (29).
5. Připojte kabel ručního pulzu (horní) (21-21) a komplet Sklon/Ruční pulz (29).
6. Dávejte pozor, abyste kabely nepřiskřípli, protože by se mohly poškodit.
7. Vložte sestavu konzoly (21) do pravého a levého rámu (4) a (5) a utáhněte pomocí 4ks 5/16" × 3/4" šroubů s vnitřním šestihranem (125) s 4ks Ø8 × 1.5T dělenými podložkami (80) pomocí kombinovaného imbusového klíče M5 a křížového šroubováku Phillips (102).



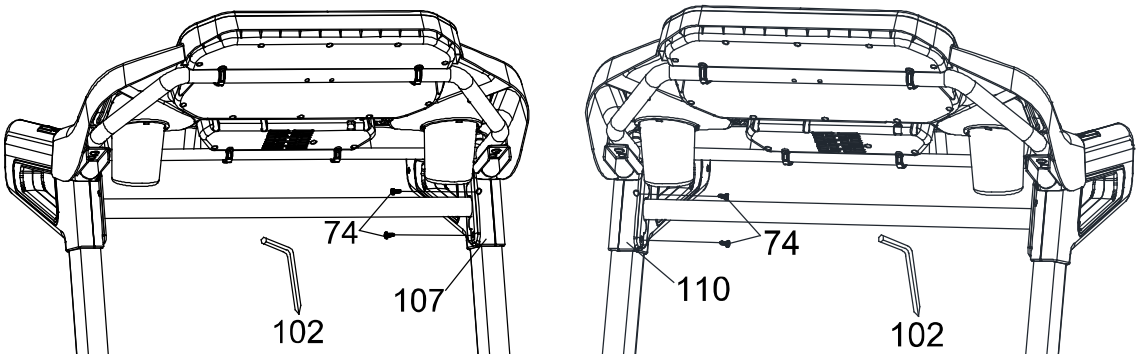
4. KROK

1. Vložte držák rukojeti (9) mezi levý a pravý rám (5) a (4) a pomocí kombinovaného imbusového klíče M5 a křížového šroubováku Phillips (102) utáhněte 4ks 5/16 "× 3/4" šrouby s vnitřním šestihranem (125).



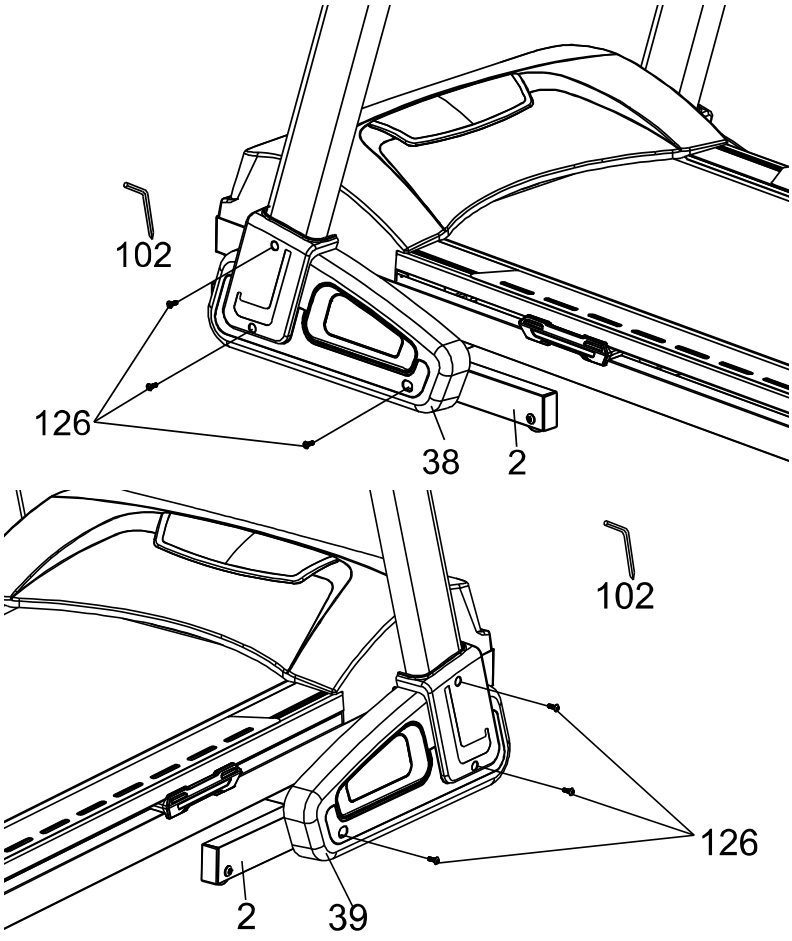
5. KROK

1. Vložte přední vnitřní kryt řídítek (L, R) (107 110) a pravý a levý rám pomocí 4 ks šroubů do plechu 3,5 × 12 m / m (74) pomocí kombinovaného imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (102) a utáhněte je.



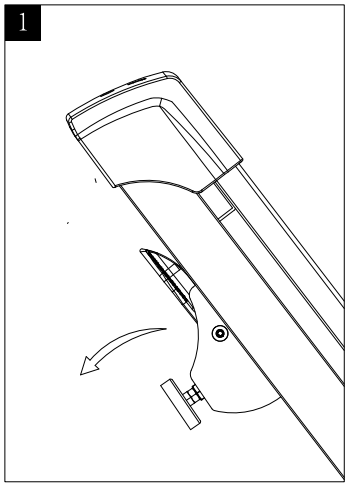
6. KROK

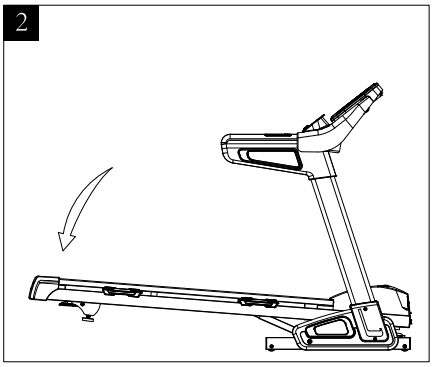
1. Pomocí kombinovaného imbusového klíče M5 a křížového šroubováku Phillips (102) utáhněte 6 ks šroubů Phillips M5 × 15 m / m (126) k zajištění pravého a levého krytu základny rámu (39, 38) na základnu rámu (2).

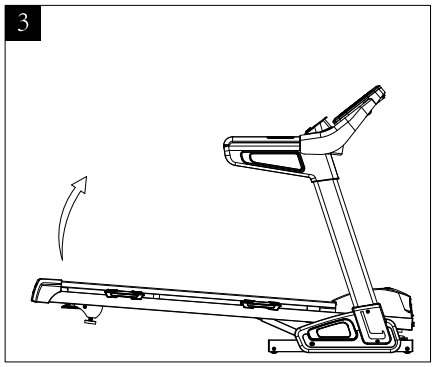


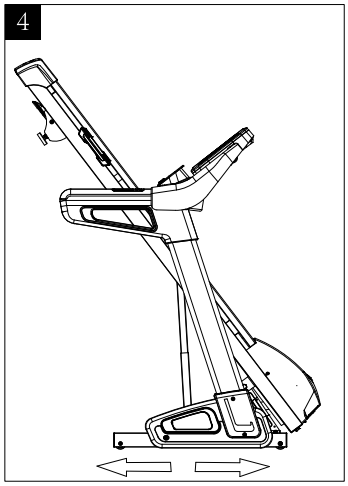
POZNÁMKA: Po dokončení montáže utáhněte všechny šrouby.

Pokyny ke složení









Nepokoušejte se s jednotkou pohnout, pokud není ve složené a zajištěné poloze. Ujistěte se, že je napájecí kabel zajištěn, aby nedošlo k jeho poškození. Pomocí obou rukojetí manévrujte s jednotkou do požadované polohy.

■ **Rozložení pásu:**
Jednou rukou lehce zatlačte dopředu * na běžeckou plochu běžeckého pásu. Zatáhněte za uvolňovací páčku a pomalu spusťte běžeckou plošinu na podlahu. Když dosáhne výšky kolem pasu, deska se spustí bez pomoci. (Jak je znázorněno na obrázku 1.2)
* V oblasti zadního válce uvolněte tlak na uzamykací systém.

■ **Složení pásu:**
Ujistěte se, že je běžecký pás v minimálním sklonu. Zvedněte běžeckou plochu běžeckého pásu, dokud nebude zajištěna pomocí sestavy zajišťovací teleskopické trubice uprostřed zadní části základny.
(Jak je znázorněno na obrázku 3.)

■ **Přeprava**
Běžecký pás je vybaven čtyřmi transportními koly, která se zaklapnou, když je běžecký pás složen. Po sklopení pás jednoduše odvalte. (Jak je znázorněno na obrázku 4.)

Provoz konzoly

Zapojení

Běžecký pás zapněte zapojením do příslušné zásuvky ve zdi a poté zapněte hlavní vypínač umístěný v přední části běžeckého pásu pod kapotou motoru. Ujistěte se, že je nainstalován bezpečnostní klíč, protože běžecký pás se bez něj nezapne.

Když je napájení zapnuto, obrazovka bude krátce načítat a poté se zobrazí WELCOME, což znamená, že je přístroj připraven k provozu.

Provoz rychlého spuštění

1. Připojte bezpečnostní klíč k aktivaci displeje (pokud již není zapnutý).
2. Stisknutím libovolného tlačítka probudíte displej, pokud již není zapnutý.
3. Stiskněte „Start Workout“ na úvodní obrazovce pro zahájení pohybu pásu rychlostí 1 km / h, poté upravte požadovanou rychlost pomocí tlačítek Speed (Rychlost) + nebo -.
4. Chcete-li běžecký pás zpomalit, stiskněte a podržte tlačítko „Slow“ (konzola nebo rukojeť) na požadovanou rychlost.
5. Chcete-li běžecký pás zastavit, stiskněte a uvolněte tlačítko „Stop“.

Funkce

Dotykový displej umožňuje ovládat funkce přímým dotykem obrazovky nebo pomocí fyzických tlačítek pod obrazovkou. Fyzická tlačítka jsou následující:

• Tlačítka **Speed** + nebo - pro ovládání rychlosti
• Tlačítka **Incline** + nebo - pro ovládání sklonu běžeckého pásu
• Tlačítko **Start** pro zahájení tréninku
• Tlačítko **Stop** pro ukončení nebo pozastavení tréninku
• Tlačítko **Fan** pro ovládání rychlosti ventilátoru
• Tlačítko **Program** pro výběr požadovaného tréninkového programu

Pauza / Stop

1. Stiskněte jednou tlačítko **Stop**, pás se postupně zpomalí až do úplného zastavení. Po 5 minutách se displej resetuje a na obrazovce se zobrazí souhrn tréninku.
2. Stisknutím tlačítka **Resume** pokračujte v tréninku od pauzy.
3. Stisknutím tlačítka **Finish** cvičení ukončíte.

Funkce sklonu

1. Sklon lze měnit kdykoli během tréninku.
2. Stiskněte a podržte tlačítka Incline ▲ nebo ▼ na rukojeti nebo tlačítka Incline + nebo - na obrazovce pro změnu sklonu na požadovanou úroveň.

Funkce srdeční frekvence

Pulz (srdeční frekvence) na obrazovce zobrazuje aktuální hodnotu srdečního rytmu za minutu. K měření pulzu musíte držet levý i pravý senzor z nerezové oceli. Hodnota pulzu se bude na obrazovce zobrazovat nepřetržitě. Během kontroly srdeční frekvence můžete používat ruční pulzní senzory. Zachytí také bezdrátové vysílače tepové frekvence, které jsou kompatibilní s Polar a Bluetooth.

Vypnutí běžeckého pásu

1. Vyjměte bezpečnostní klíč.
2. Otočte hlavním vypínačem na přední straně běžeckého pásu pod krytem motoru.

Poznámka: Nenechávejte bezpečnostní klíč na běžícím pásu, když se nepoužívá. Přístroj vždy vypněte.

Provoz dotykové obrazovky

Nastavení

Jakmile je konzola zapnutá, připojte se k dostupné síti WiFi buď stisknutím ikony Signál v pravém horním rohu, nebo z nabídky **NASTAVENÍ** v pravém dolním rohu. Bez WiFi nebude ukládání dat cvičení do cloudu, používání aplikací a odesílání obsahu k dispozici. Pokud je WiFi připojení přeskočeno, nastavte data a čas ručně. Pokud si to později rozmyslíte, vždy najdete nastavení WiFi v pravém dolním rohu obrazovky.

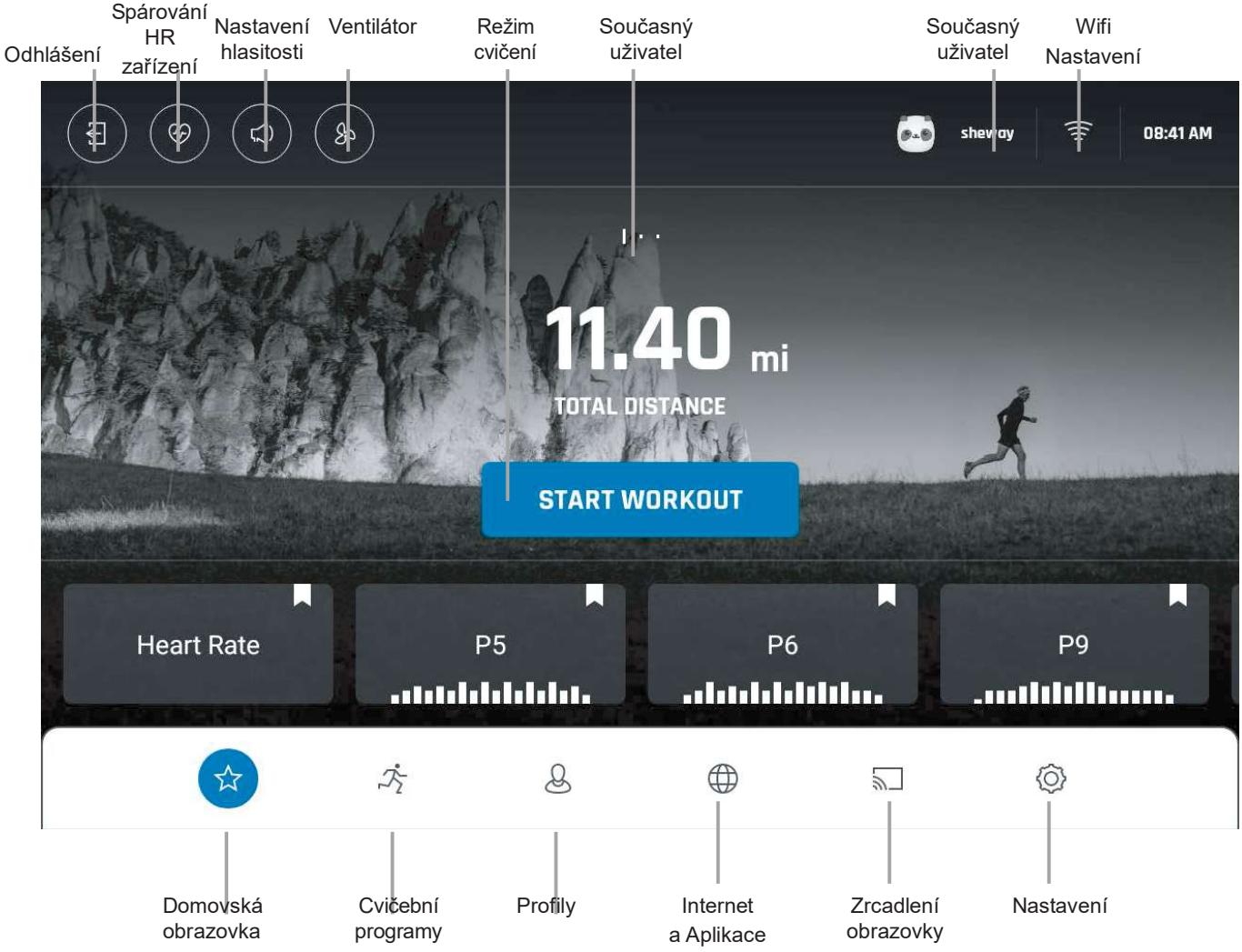
Vyberte uživatele „Guest“ (Host) nebo si vytvořte profil, abyste získali osobnější zážitek. Lze vytvořit maximálně 9 profilů. Více o profilech najdete v sekci „Profil“.

Domovská obrazovka

Domovská obrazovka poskytuje přehled aktivit a navrhuje zkratky k možnostem tréninku.

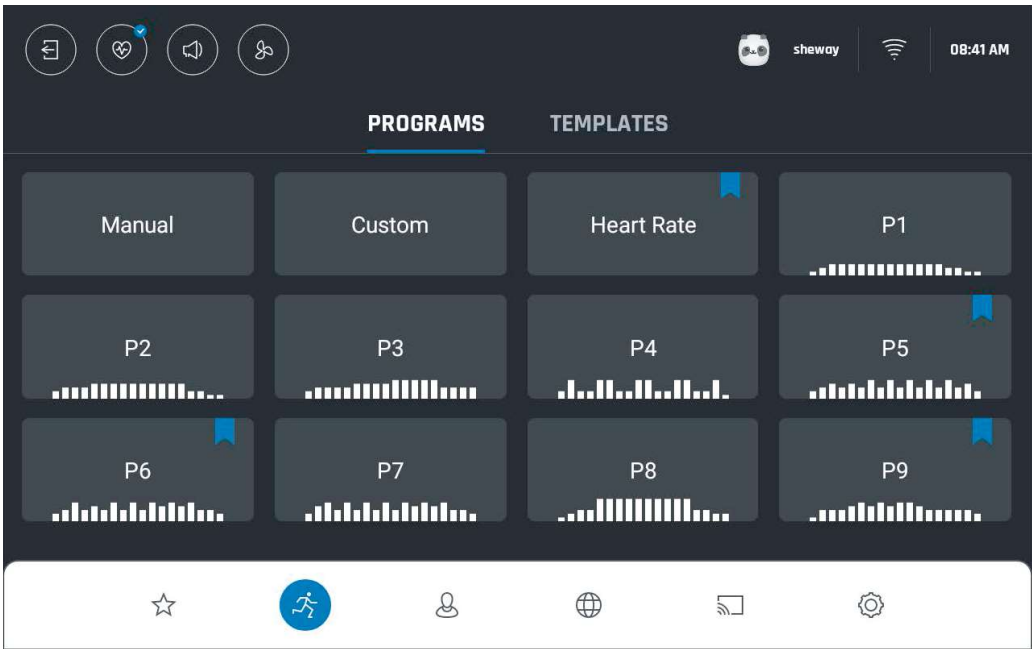
Pokud jste v režimu „Guest“, můžete zde zadat svá fyzická data, která pomohou přístroji přesněji vypočítat souhrn tréninku. Pomocí stupnice nebo šipek upravte svůj věk a váhu.

Tlačítko **Start Workout** zahájí trénink okamžitě.

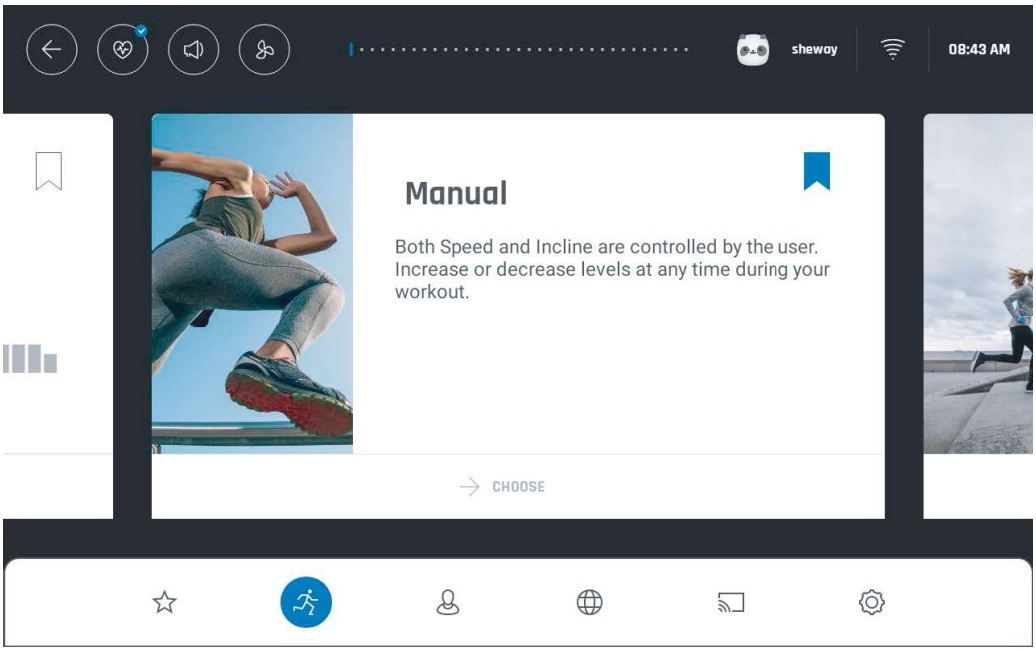


Cvičební programy

V této části jsou k dispozici 2 kategorie programů: **Programs** (programy s předdefinovanou rychlostí a profily změny sklonu) a **Templates (Šablony)** (běžné programy uložené s vašimi osobními úpravami). Klepnutím na kategorie cvičení můžete mezi nimi přepínat.
Chcete-li získat více informací o každém programu, klepněte na náhled programu. V tomto režimu můžete posouváním do strany zobrazit všechny popisy programů vybrané kategorie. Stisknutím **CHOOSE** vyberte a upravte program.

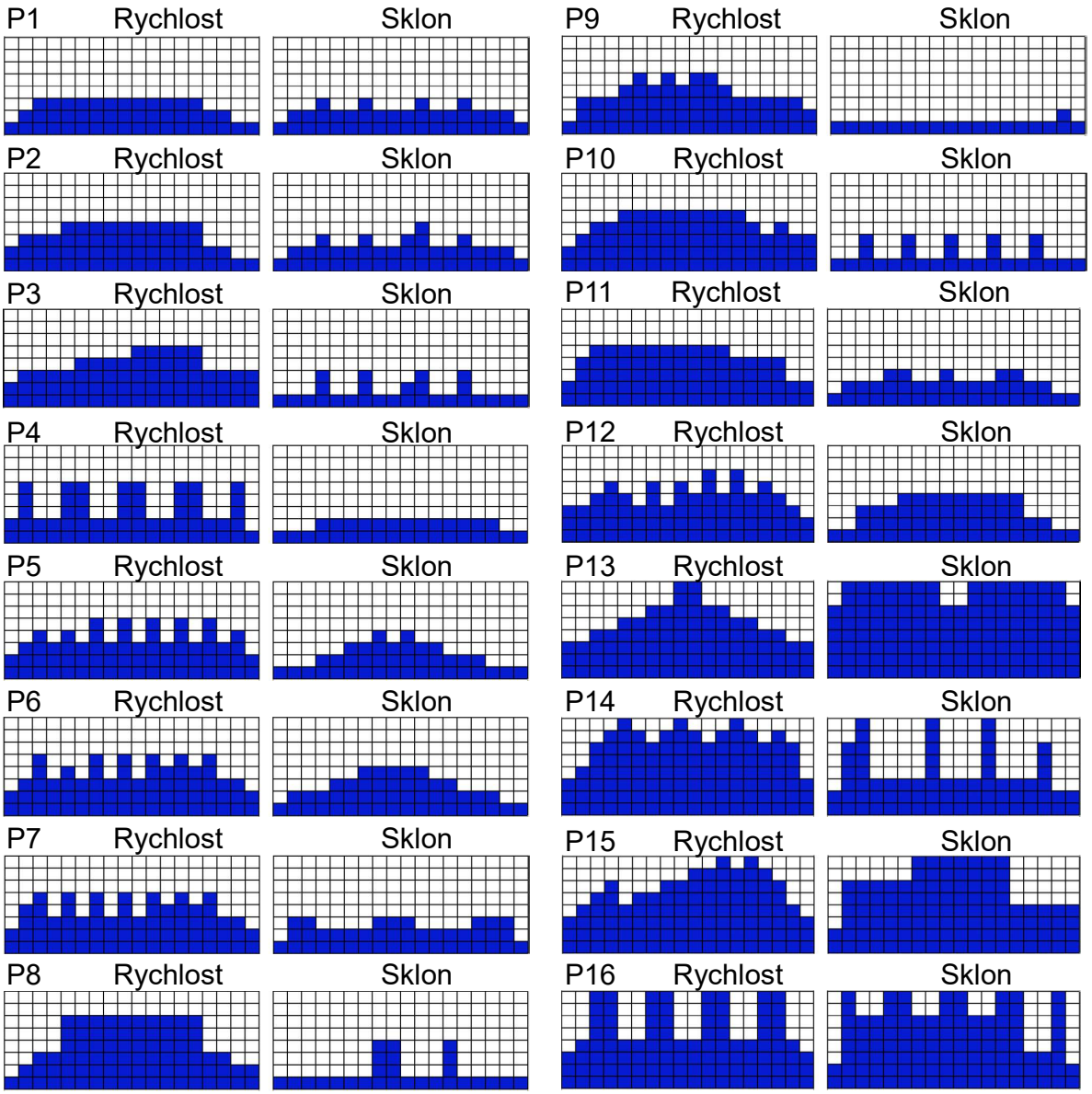


Program **MANUAL** vyžaduje před spuštěním nastavený časový rámec. Pomocí stupnice nebo šipek upravte cílový čas. Rychlost a sklon se během jízdy nastavují ručně. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START.

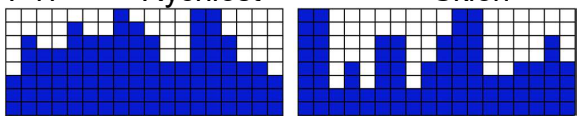


Zobrazení přednastavených programů

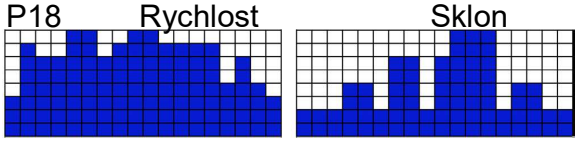
Programy P1 až P30 mají profily pro změnu rychlosti a sklonu, které najdete v náhledu programu. Je vyžadováno nastavení času a maximální rychlosti. Jakmile zvolíte maximální rychlost, intenzita programu se odpovídajícím způsobem přizpůsobí. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka **START**.



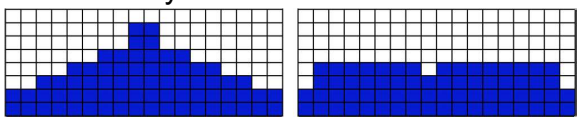
P17 Rychlost Sklon



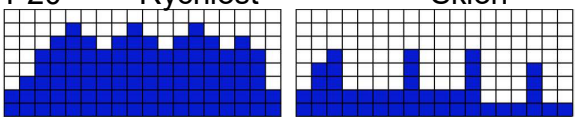
P18 Rychlost Sklon



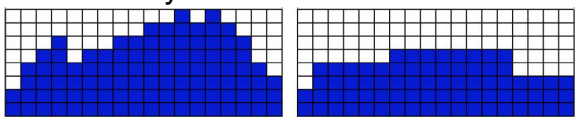
P19 Rychlost Sklon



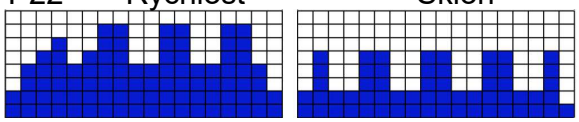
P20 Rychlost Sklon



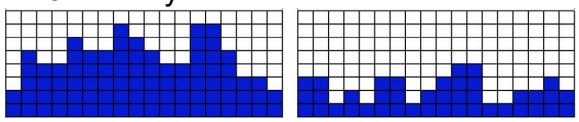
P21 Rychlost Sklon



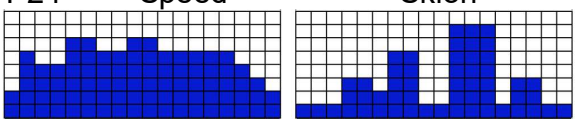
P22 Rychlost Sklon



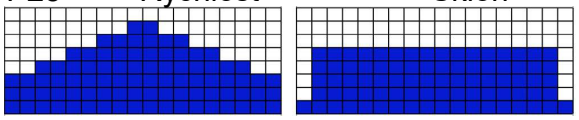
P23 Rychlost Sklon



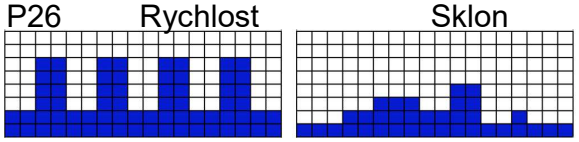
P24 Speed Sklon



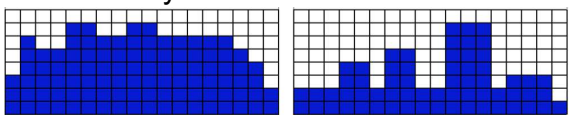
P25 Rychlost Sklon



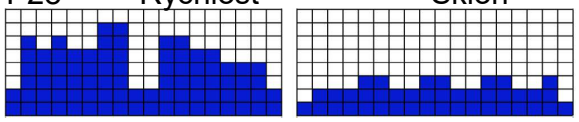
P26 Rychlost Sklon



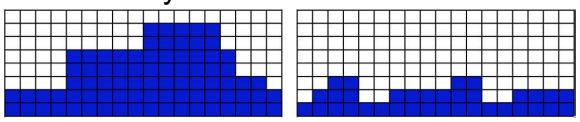
P27 Rychlost Sklon



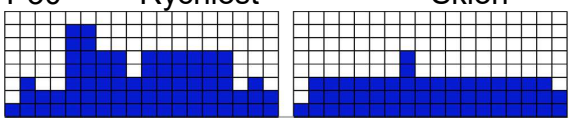
P28 Rychlost Sklon



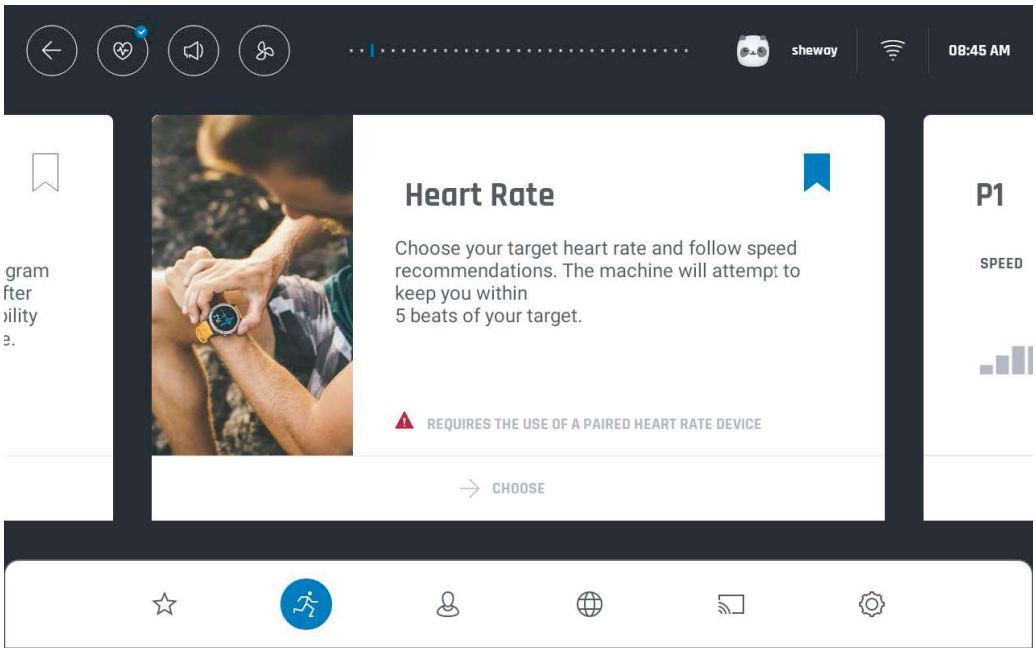
P29 Rychlost Sklon



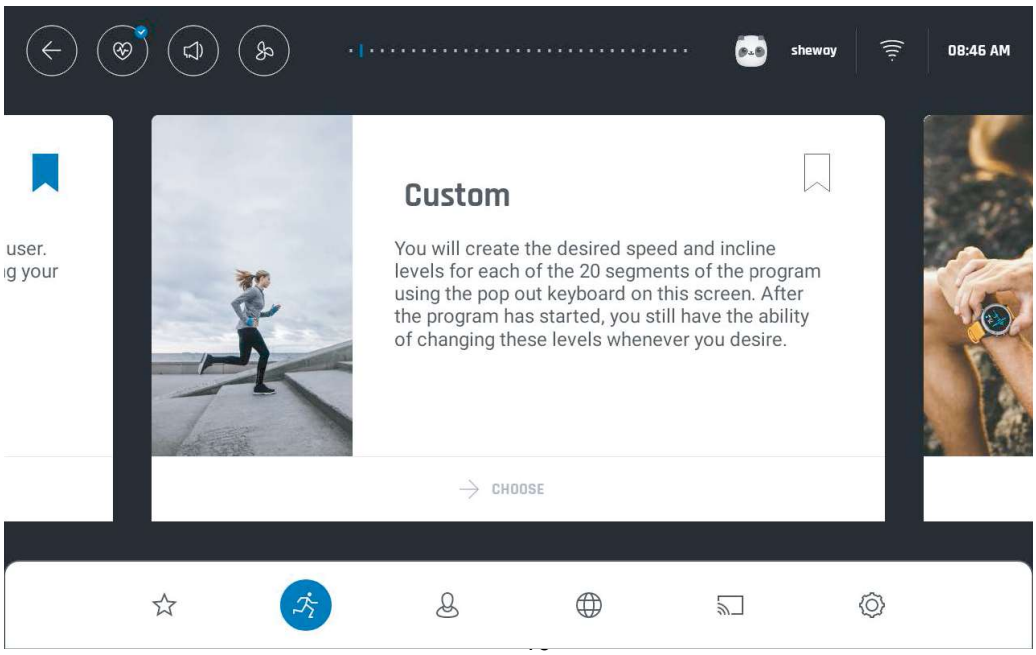
P30 Rychlost Sklon



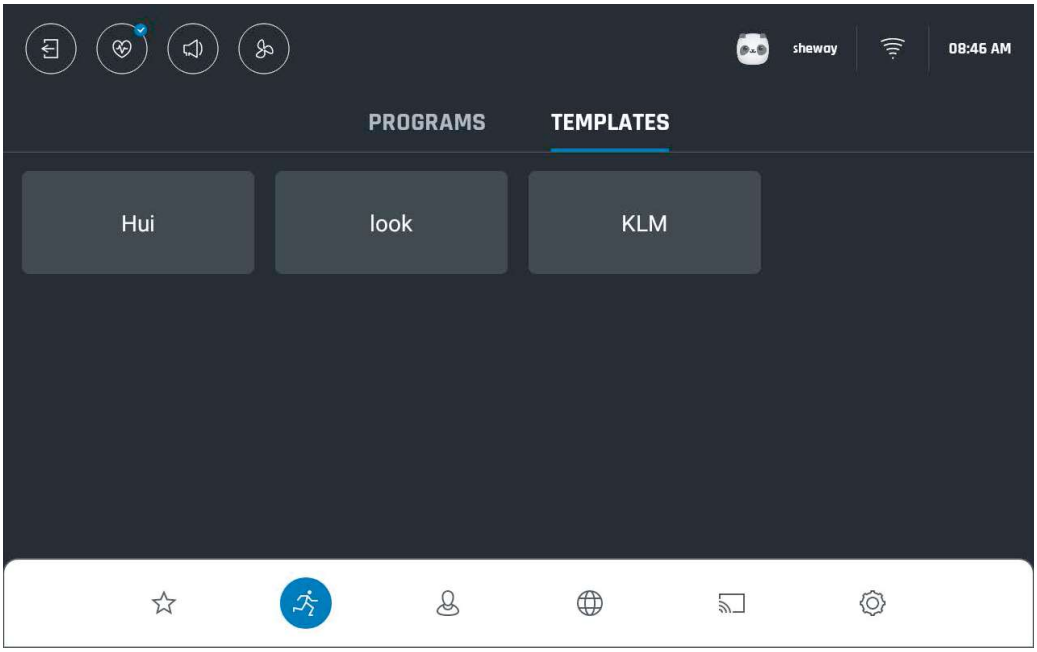
Program **HEART RATE** vypočítá vaši maximální srdeční frekvenci na základě vašeho věku. Nastavte cílový čas tréninku a poté upravte rychlost ručně během běhu, abyste udrželi cílovou srdeční frekvenci. Sklon bude běžeckým pásem ovládán automaticky. Je vyžadováno HR monitorovací zařízení. Program je ukončen, pokud vyprší čas nebo je váš puls o 20% vyšší než cíl.



Program **CUSTOM** umožňuje vytvořit profil s přizpůsobenou rychlostí a sklonem měnícím se posunutím nahoru a dolů po sloupcích profilu. Jakmile je profil definován, zvolte cílový čas a maximální rychlost, aby se odpovídajícím způsobem přizpůsobila intenzita. Každý program lze uložit jako šablonu, jakmile ji upravíte nebo dokončíte. Stisknutím „**Save**“ (Uložit) uložíte program s aktuálním nastavením. Uložené programy můžete spravovat v **TEMPLATES** (Šablonách). Chcete-li šablonu odstranit, klikněte na ni a poté stiskněte **Delete** v pravém horním rohu. Lze uložit maximálně 12 šablonových programů. Program šablon je k dispozici pouze uživateli, který jej vytvořil.



Jakýkoli program může být označen jako **FAVORITE** (OBLÍBENÉ). Oblíbené programy se zobrazují na domovské obrazovce, takže k nim můžete kdykoli přistupovat.



Profil

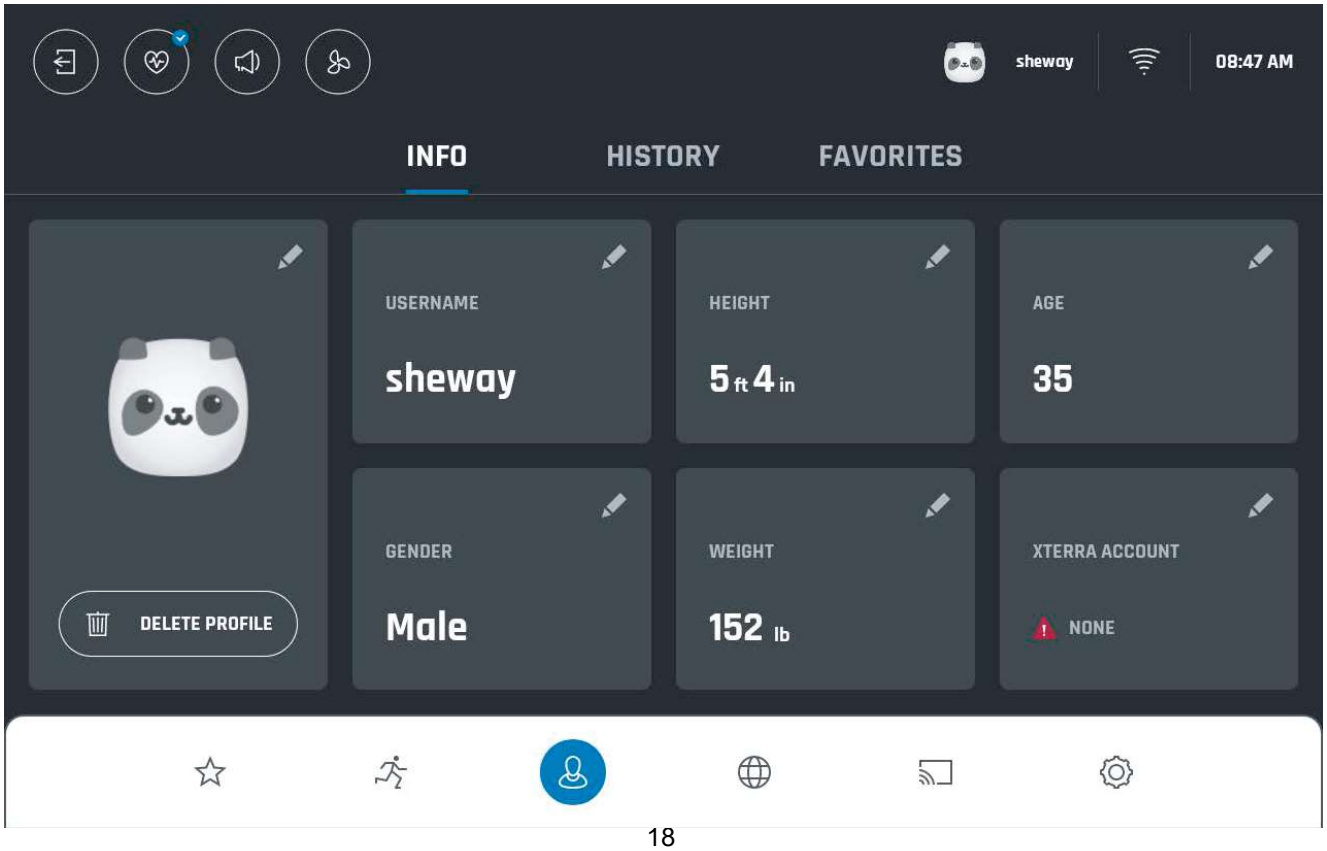
Chcete-li vytvořit nový profil, stiskněte na úvodní obrazovce tlačítko +. Pokud již máte ÚČET XTERRA APP, můžete naskenovat QR kód zobrazený na obrazovce. Tato akce nejen nahraje vaše již existující osobní informace do přístroje, ale také spojí dva profily dohromady, takže vaše historie tréninku se plně zobrazí v aplikaci XTERRA. Jeden účet aplikace XTERRA nelze propojit s více profily na jednom počítači.

Pokud nemáte účet XTERRA, pokračujte stisknutím tlačítka **I DON´T** a vytvořte si ho vyplněním formuláře.

V sekci Profil jsou 3 záložky: Informace, Historie a Oblíbené. Vytvoření profilu umožní vašemu přístroji pamatovat si vaše fyzická data, takže jej nemusíte zadávat pokaždé, když budete chtít pracovat. Vaše osobní údaje najdete v záložce **INFO**. Chcete-li hodnoty upravit, klikněte na libovolné informační pole a proveďte změny, poté stiskněte **Save**. Pokud jste svůj účet XTERRA nepropojili s profilem místního počítače, můžete to udělat také zde stisknutím „Účet XTERRA“.

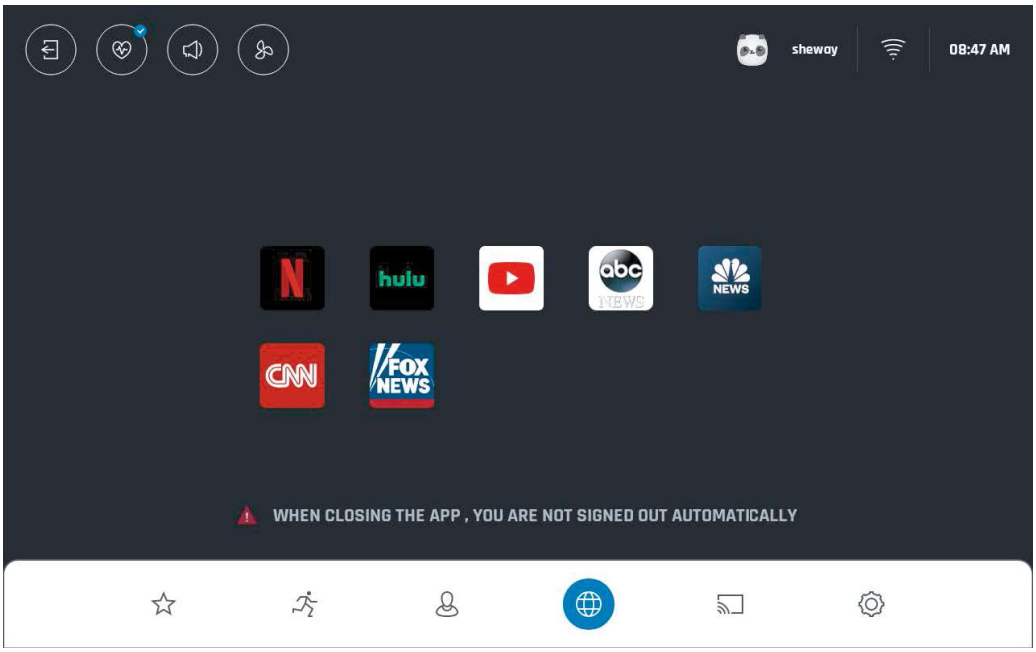
Deset záznamů o nejnovější aktivitě najdete v záložce **HISTORY**. Historie cvičení zobrazuje pouze cvičení, která dokončil aktuální uživatel. Klepnutím na náhled záznamu zobrazíte podrobnosti.
Všechny záznamy jsou k dispozici v účtu aplikace Xterra, pokud je profil propojen s účtem aplikace XTERRA. V záložce FAVORITES lze zobrazit a odstranit všechny programy, které aktuální uživatel označil jako oblíbené.

Různí uživatelé si mohou vybrat různé systémy jednotek, vybrat své osobní oblíbené programy a uložit své vlastní šablony.



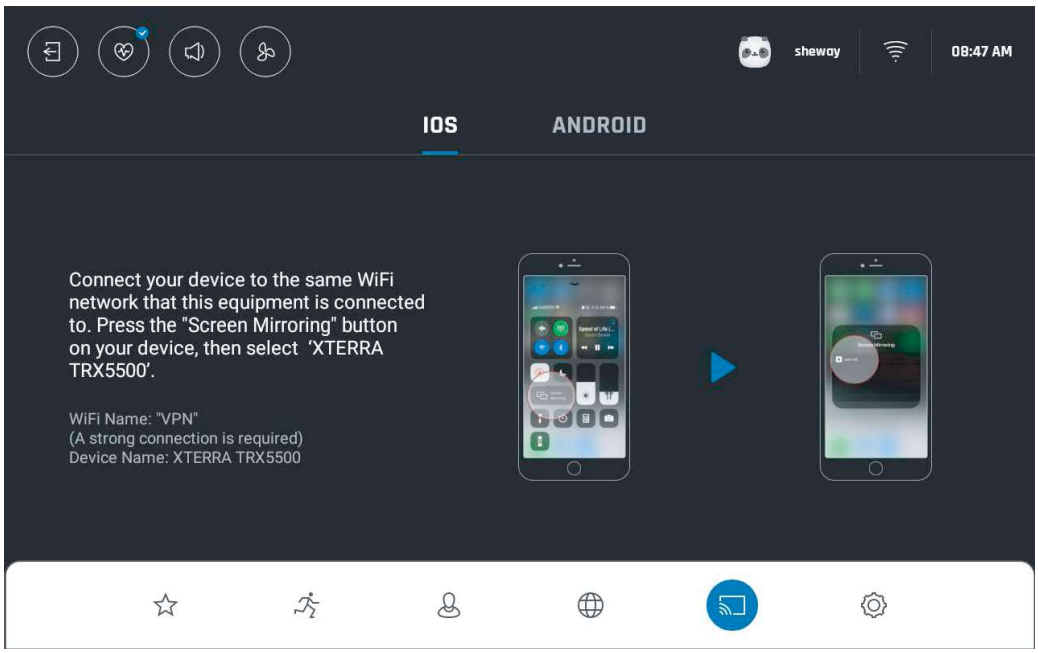
Internet a Aplikace

V této části najdete různé aplikace třetích stran, které vás během cvičení zabaví. Chcete-li je použít, připojte se k WiFi a vyberte ikonu aplikace. Stisknutím ⤨ vstoupíte do režimu celé obrazovky. Stisknutím ⤩ ukončíte režim celé obrazovky. Stisknutím tlačítka ⌂ vyberete jinou aplikaci.



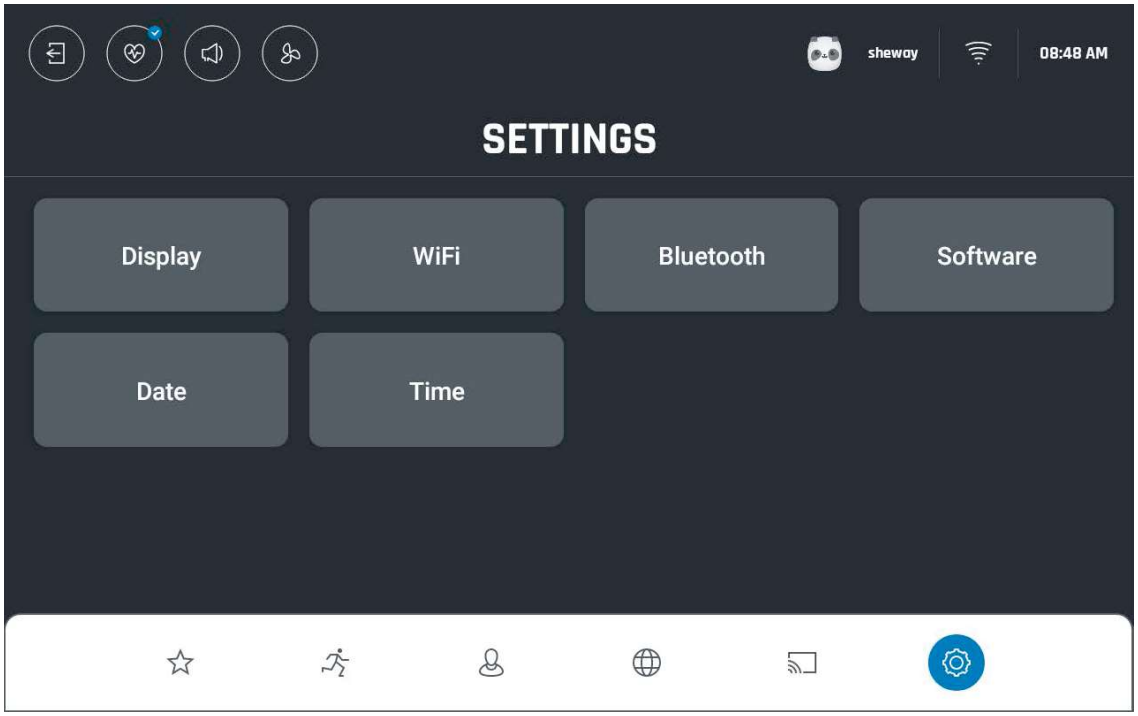
Zrcadlení obrazovky

Chcete-li na konzole zařízení zobrazit různý obsah ze svých chytrých telefonů nebo tabletů, otevřete tuto část a postupujte podle uvedených pokynů v závislosti na tom, zda používáte zařízení iOS nebo Android. Jakmile je zrcadlení spuštěno, stiskněte ⤨ pro vstup do režimu celé obrazovky. Stisknutím ⤩ ukončíte režim celé obrazovky.



Nastavení

- Klikněte na **WIFI** pro nastavení připojení k internetu.
- Klikněte na **DATE** nebo **TIME** pro nastavení času. Nastavení času a data definuje informace o čase v souhrnu tréninku. K dispozici jsou formáty 12 a 24 hodin.
- Klikněte na **SOFTWARE** pro zkontrolování aktuální verze softwaru nebo aktualizaci, pokud je k dispozici nová. Kliknutím na **Update** nahrajete a nainstalujete nejnovější verzi. Ujistěte se, že jste připojeni k internetu.
- Klikněte na **DISPLAY** pro nastavení jasu obrazovky.
- Klikněte na **BLUETOOTH** pro spárování s Bluetooth zařízeními, včetně hrudních popruhů, sluchátek nebo reproduktorů s technologií Bluetooth.



Přehled cvičení

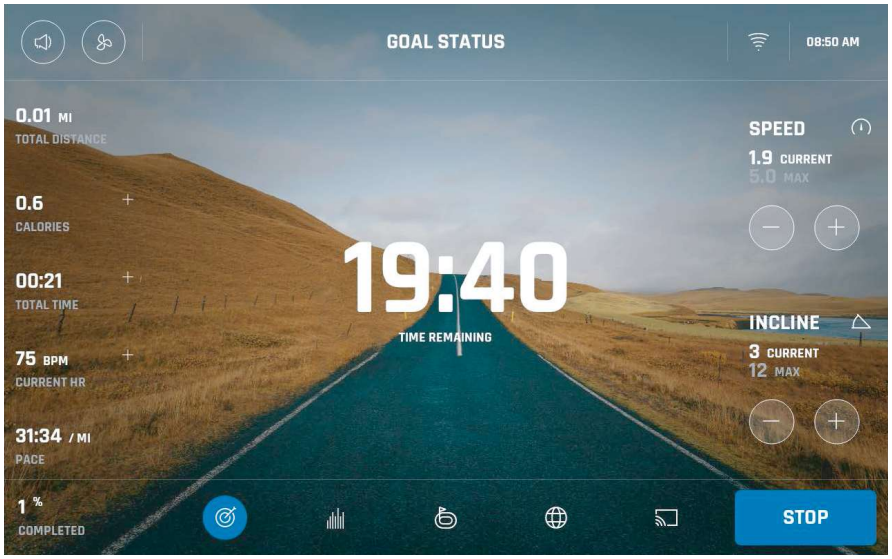
Jakmile je cvičení zahájeno, po krátkém odpočítávání se konzola zobrazí v režimu cvičení. Fázi warm-up (zahřívání) a cool-down (ochlazování) lze přeskočit stisknutím tlačítka **Skip**.

Panel vlevo je stálý a zobrazuje vaše **aktuální STATISTIKY TRÉNINKU**. Další související statistiky lze zobrazit stisknutím ikony +. Ovládání **RYCHLOSTI A SKLONU** lze upravit kliknutím na šipky v pravém panelu. Ikony na horním panelu jsou nástroje dostupné během tréninku: hlasitost, ventilátor a WiFi. Když je trénink pozastaven, můžete také přistupovat k nastavení párování HR zařízení.

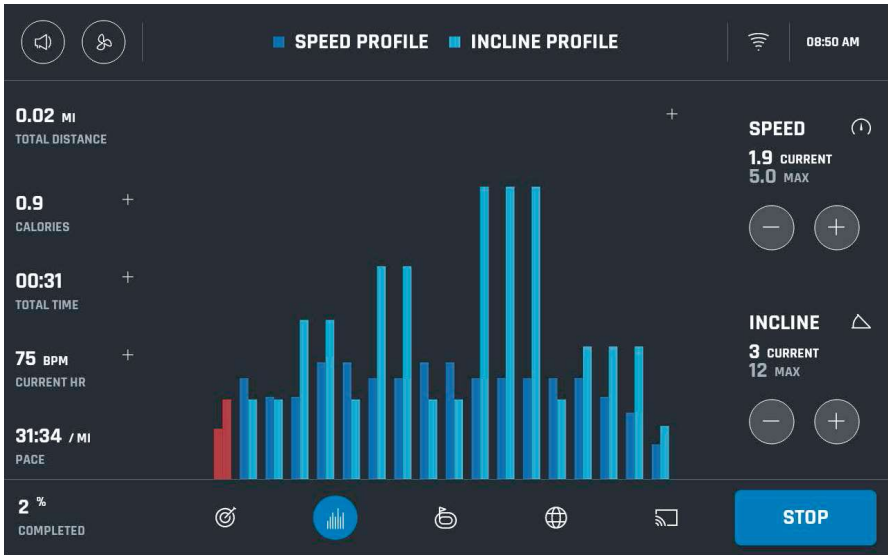
Spodní panel má 3 náhledy zleva doprava:

- **CÍLOVÝ NÁHLED** zobrazuje parametr, který definuje dokončení vašeho tréninku (například pro profilové programy je to odpočítávání času, pro dálkové programy je to zbývající vzdálenost).
- **PROFILOVÝ NÁHLED** zobrazuje vaše tréninkové profily a vaši aktuální pozici v nich.
- **TRASOVÝ NÁHLED** vám pomůže představit si, jak děláte kola na trati dlouhé 1/4 míle (0,4 km), a ukazuje váš postup v závislosti na ujeté vzdálenosti.
- **INTERNET** a **ZRCADLENÍ OBRAZOVKY** fungují stejně jako v režimu bez tréninku. Chcete-li trénink pozastavit nebo dokončit, stiskněte **Stop** v pravém dolním rohu.

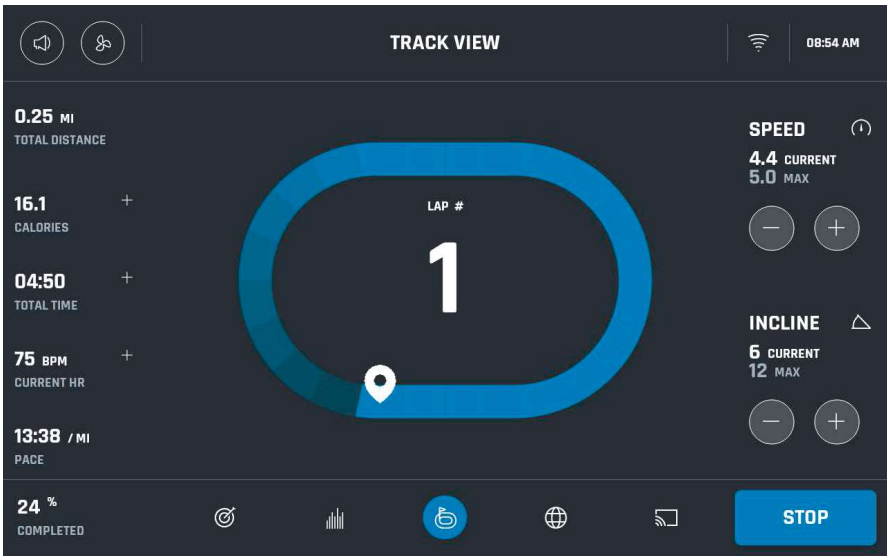
Cílový náhled:



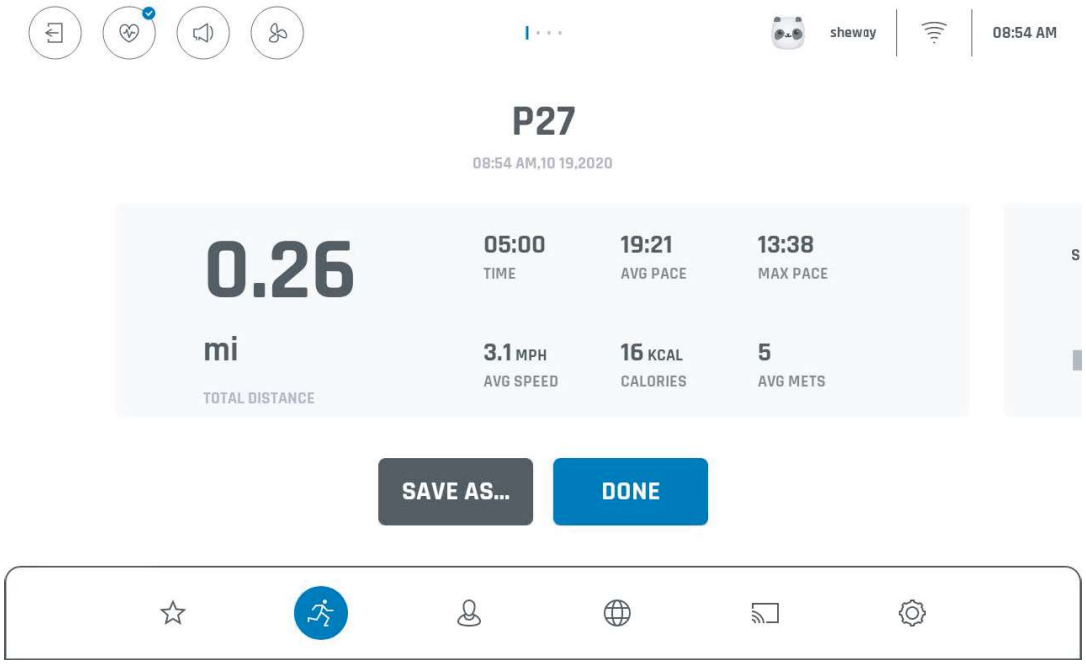
Profilový náhled:



Trasový náhled:



Po dokončení tréninku se zobrazí shrnutí cvičení. Posunutím doleva zobrazíte další podrobnosti nebo stisknutím tlačítka **Done**, přejdete zpět na domovskou obrazovku. Dokončený program můžete také uložit jako šablonu, pokud stisknete tlačítko **Save as**. Záznam cvičení se zobrazí v záložce Historie v sekci Profil.



Nabíjení přenosných zařízení pomocí portu USB

Funkce nabíjení USB portu:

Nabíjejte své osobní zařízení během cvičení pomocí USB portu na fitness zařízení na konzole. Abyste mohli nabít mobilní elektroniku, ujistěte se, že je zapnuto napájení fitness zařízení.

Krok 1: Připojte nabíjecí kabel USB (není součástí) k napájecímu portu USB a k zařízení.

Krok 2: Zkontrolujte, zda ikona vašeho zařízení označuje, že se nabíjí.

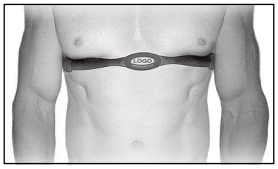
POZNÁMKA:

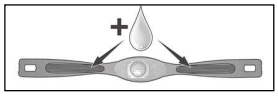
* Nabíjecí kabel USB není součástí balení, ujistěte se, že je použit kompatibilní nabíjecí kabel USB.

** Port USB na konzole je schopen napájet zařízení USB. Poskytuje výkon až 5 V DC / 1,0 A, a splňuje předpisy USB 2.0. Přes tento port nebudete moci ukládat svá tréninková data na USB; používá se pouze pro účely nabíjení.

Použití vysílače srdeční frekvence (volitelné)

Jak nosit bezdrátový vysílač hrudního pásu:





1. Připevněte vysílač k pružnému pásu pomocí zajišťovacích částí.
2. Nastavte pás co nejtěsněji, tak, aby zůstal pohodlný.
3. Umístěte vysílač tak, aby logo bylo vycentrováno uprostřed trupu směrem od hrudníku (někteří lidé musí vysílač umístit mírně vlevo od středu). Připojte poslední konec elastického pásu zasunutím kulatého konce a pomocí zajišťovacích částí zajistěte vysílač a pás kolem hrudníku.
4. Umístěte vysílač přímo pod prsní svaly.
5. Pot je nejlepší vodič pro měření velmi malých elektrických signálů srdečního rytmu. K navlhčení elektrod však lze použít i čistou vodu (2 žebrované oválné oblasti na zadní straně pásu a na obou stranách vysílače). Doporučuje se také nosit pás vysílače několik minut před cvičením. Někteří uživatelé kvůli chemii těla obtížněji dosahují silného a stabilního signálu na začátku. Po „zahřátí“ se tento problém zmenší. Jak již bylo uvedeno, nošení oblečení přes vysílač / pás nemá vliv na výkon.
6. Cvičení musí být v dosahu - vzdálenost mezi vysílačem / přijímačem - aby bylo dosaženo silného, stálého signálu. Délka dosahu se může trochu lišit, ale obecně zůstane dostatečně blízko konzole, pro udržení dobré, silné a spolehlivé hodnoty. Správné fungování vám zajistí nošení vysílače přímo na holé pokožce. Pokud chcete, můžete vysílač nosit přes triko. Za tímto účelem navlhčete oblasti trika, na kterých budou elektrody spočívat.

Poznámka: Vysílač se automaticky aktivuje, když detekuje aktivitu srdce uživatele. Kromě toho se automaticky deaktivuje, když neobdrží žádnou aktivitu. Přestože je vysílač odolný proti vodě, vlhkost může mít za následek vytváření falešných signálů, proto byste měli přijmout opatření k úplnému vyschnutí vysílače po jeho použití, aby se prodloužila životnost baterie (odhadovaná životnost baterie vysílače je 2 500 hodin).

Chybný provoz

Pozor! Nepoužívejte pás a programy srdeční frekvence, pokud se nezobrazuje stálá, stabilní hodnota skutečné srdeční frekvence. Vysoká, nestabilní, náhodná čísla, která se zobrazují, naznačují problém.

Oblasti, kde je třeba hledat interference, které mohou způsobit nepravidelný srdeční rytmus:

1. Mikrovlnné trouby, televizory, malé spotřebiče atd.
2. Zářivky.
3. Některé systémy zabezpečení domácnosti.
4. Obvodový plot pro domácího mazlíčka.
5. Někteří lidé mají problémy s vysílačem, který přijímá signál z jejich kůže. Pokud máte problémy, zkuste vysílač nosit obráceně. Vysílač bude orientován tak, aby logo bylo na pravé straně.
6. Anténa, která snímá vaši srdeční frekvenci, je velmi citlivá. Pokud existuje zdroj vnějšího hluku, může otočení celého přístroje o 90 stupňů vyladit rušení.
7. Další osoba, která má vysílač do 3 'od konzoly vašeho stroje.

Pokud potíže přetrvávají, kontaktujte svého prodejce.

Programy srdeční frekvence

Než začneme, pár slov o srdeční frekvenci:

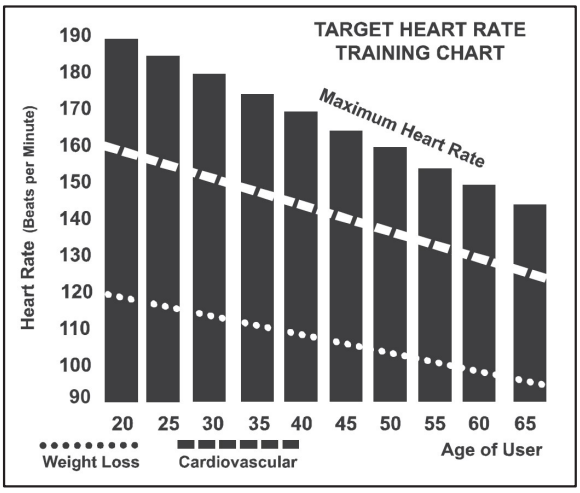
Staré heslo „žádná bolest, žádný efekt“ je mýtus, který byl přemožen výhodami pohodlného cvičení. Značnou část tohoto úspěchu podpořilo použití monitorů srdečního tepu. Při správném používání monitoru srdečního tepu mnoho lidí zjistí, že jejich obvyklá volba intenzity cvičení byla buď příliš vysoká, nebo příliš nízká a cvičení je mnohem příjemnější, když se udržuje tepová frekvence v požadovaném rozsahu.

Pro určení požadovaného rozsahu, ve kterém chcete trénovat, musíte nejprve určit maximální srdeční frekvenci. Toho lze dosáhnout pomocí následujícího vzorce: 220 minus váš věk. Získáte tak maximální srdeční frekvenci (MHR) pro osobu ve vašem věku. Chcete-li určit efektivní rozsah srdeční frekvence pro konkrétní cíle, jednoduše vypočítáte procento svého MHR. Vaše tréninková zóna srdeční frekvence je 50% až 90% vaší maximální srdeční frekvence. 60% vaší MHR je zóna, která spaluje tuky, zatímco 80% slouží k posílení kardiovaskulárního systému. Tato 60% až 80% je zóna, ve které byste měli zůstat pro maximální efekt.

Pro osobu, která má 40 let, se vypočítá cílová zóna srdečního tepu:

220 – 40 = 180 (maximální srdeční frekvence)
180 x 0.6 = 108 tepů za minutu
(60% maxima)
180 X 0.8 = 144 tepů za minutu
(80% maxima)

U 40letého člověka by tedy tréninková zóna byla 108 až 144 tepů za minutu.



Pokud během nastavování zadáte svůj věk, konzola provede tento výpočet automaticky. Zadání vašeho věku se používá pro programy srdeční frekvence. Po výpočtu vaší MHR se můžete rozhodnout, kterého cíle chcete dosáhnout.

Dva nejpopulárnější důvody nebo cíle cvičení jsou kardiovaskulární zdatnost (trénink pro srdce a plíce) a kontrola hmotnosti. Černé sloupce v grafu výše představují MHR pro osobu, jejíž věk je uveden v dolní části každého sloupce. Tréninková srdeční frekvence, ať už pro kardiovaskulární zdatnost, nebo pro hubnutí, je reprezentována dvěma různými čarami, které šikmo prořezávají graf. Definice cíle čar je v levém dolním rohu grafu. Pokud je vaším cílem kardiovaskulární zdatnost nebo ztráta hmotnosti, lze jej dosáhnout tréninkem na 80% respektive 60% vaší MHR podle plánu schváleného lékařem. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem.

Míra vnímané námahy

Srdeční frekvence je důležitá, ale poslech vašeho těla má také mnoho výhod. Na tom, jak tvrdě byste měli trénovat, se podílí více proměnných než jen srdeční frekvence. Vaše intenzita stresu, fyzické zdraví, emoční zdraví, teplota, vlhkost, denní doba, čas, kdy jste jedli a co jste jedli, to vše přispívá k intenzitě cvičení. Pokud posloucháte své tělo, řekne vám všechny tyto věci.

Míra vnímané námahy (RPE), známá také jako Borgova stupnice, byla vyvinuta švédským fyziologem G.A.V. Borg. Tato stupnice hodnotí intenzitu cvičení od 6 do 20 v závislosti na tom, jak se cítíte nebo jak vnímáte vaši snahu.

Měřítko je následující:

Hodnocení

Vnímání úsilí

6 Minimální
7 Velmi, velmi lehké
8 Velmi, velmi lehké +
9 Velmi lehké
10 Velmi lehké +
11 Docela lehké
12 Pohodlné
13 Trochu těžké
14 Poněkud těžké +
15 Těžké
16 Těžké +
17 Velmi těžké
18 Velmi těžké +
19 Velmi, velmi těžké
20 maximální

Přibližnou úroveň srdečního tepu můžete získat pro každé hodnocení jednoduše přidáním nuly ke každému hodnocení. Například hodnocení 12 povede k přibližné srdeční frekvenci 120 tepů za minutu. Vaše RPE se bude lišit v závislosti na výše diskutovaných faktorech. To je hlavní výhoda tohoto typu cvičení. Pokud je vaše tělo silné a odpočaté, budete se cítit silní a vaše tempo se bude zdát snazší. Když je vaše tělo v tomto stavu, můžete trénovat tvrději a RPE to podpoří. Pokud se cítíte unavení a malátní, je to proto, že vaše tělo potřebuje přestávku. V tomto stavu se vaše tempo bude zdát těžší. To se opět objeví ve vašem RPE a budete trénovat na správné úrovni pro daný den.

Obecná údržba

Pás a deska
Váš běžecký pás využívá velmi efektivní plošinu s nízkým třením. Výkon je maximalizován, když je deska udržována co nejčistší. Použijte měkký, vlhký hadřík nebo papírovou utěrku a otřete okraj pásu a oblast mezi okrajem pásu a rámem. Dosáhněte také pokud možno přímo pod okraj pásu. To by mělo být prováděno jednou za měsíc, aby se prodloužila životnost pásu. Jemný mýdlový a vodní roztok spolu s nylonovým kartáčem vyčistí horní část texturovaného pásu. Před použitím nechejte zaschnout.

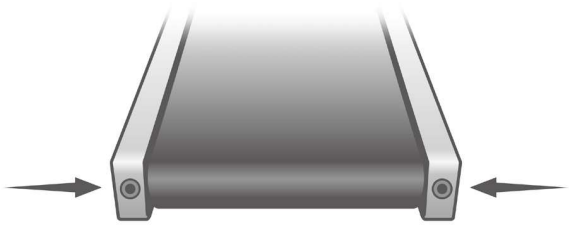
Prach pásu
K tomu dochází při normálním použití, nebo dokud se pás nestabilizuje. Někdy se černý prach z pásu objeví na podlaze za běžeckým trenažérem, je to normální.

Obecné čištění
Nečistoty, prach a chlupy zvířat mohou blokovat přívody vzduchu a hromadit se na běžeckém pásu. Každý měsíc vysávejte pod běžeckým pásem, abyste zabránili nadměrnému hromadění nečistot, které by se mohly nasát a dostat do vnitřních částí pod krytem motoru. Jednou ročně byste měli odstranit černý kryt motoru a vysát nečistoty, které se mohou hromadit. ODPOJTE OD NAPÁJENÍ PŘED TÍMTO ÚKONEM.

Nastavení pásu
Nastavení napnutí běhounu, napnutí pásu, není pro většinu uživatelů kritické. Pro běh a jogging je velmi důležité zajistit hladký a stabilní běžecký povrch. Seřízení musí být provedeno ze zadního válce pomocí 6 mm imbusového klíče (132), který je součástí balení. Nastavovací šrouby jsou umístěny na konci nášlapných lišt, jak je znázorněno na následujícím obrázku. Poznámka: Nastavení probíhá malým otvorem v koncovce.
Seřízení / Seřízení nastavení napětí / Nastavení napětí

Utáhněte zadní válec pouze natolik, aby nedošlo k proklouznutí předního válce. Otáčejte nastavovacími šrouby napnutí běhounu vždy o 1/4 otáčky a zkontrolujte správné napnutí tak, že kráčíte po pásu a dáváte pozor, aby při každém kroku neklouzal. Při nastavování napnutí pásu musíte zajistit rovnoměrné otáčení šroubů na obou stranách, jinak by se pás mohl začít pohybovat na jednu stranu, místo aby běžel uprostřed desky.

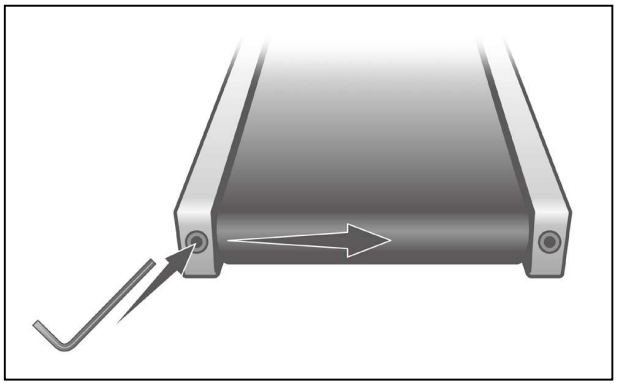
POZNÁMKA: Nastavení se provádí malým otvorem v koncovce.



NENAPÍNEJTE PŘÍLIŠ - Nadměrné utažení způsobí poškození pásu a předčasné selhání ložiska. Pokud řemen hodně utáhnete a stále klouže, problém by mohl být ve skutečnosti v hnacím řemenu - umístěný pod krytem motoru - který spojuje motor s předním válcem. Pokud je tento pás uvolněný, je to, jako byste chodili po uvolněném běžeckém pásu. Napnutí pásu motoru by měl provádět vyškolený servisní pracovník.

Seřízení běhounu

Běžecký pás je navržen tak, aby pás zůstal při používání přiměřeně vystředěný. Je normální, že se některé pásy během používání posunou poblíž jedné strany, v závislosti na chůzi uživatele a na tom, zda upřednostňuje jednu nohu. Pokud se však pás během používání stále pohybuje směrem k jedné straně, je nutné provést úpravy.



NASTAVENÍ CENTROVÁNÍ PÁSU
Pro toto nastavení je k dispozici 6 mm imbusový klíč. Proveďte úpravy na šroubu na levé straně. Rychlost bezpečnostního pásu je 3 mph. Uvědomte si, že malá úprava může způsobit dramatický rozdíl, který nemusí být hned patrný.
Pokud je pás příliš blízko levé strany, otočte šroubem o 1/4 otáčky doprava (ve směru hodinových ručiček) a počkejte několik minut, než se pás sám nastaví.
Pokračujte v otáčení 1/4, dokud se pás nestabilizuje ve středu běžecké desky.
Pokud je pás příliš blízko k pravé straně, otočte šroubem proti směru hodinových ručiček. Pás může vyžadovat pravidelné seřizování v závislosti na používání a vlastnostech chůze / běhu. Správné seřízení pásu je odpovědností vlastníka společnou pro všechny běžecké pásy.

POZOR:

POŠKOZENÍ BĚŽÍCÍHO PÁSU V DŮSLEDKU NEVHODNÉHO SEŘÍZENÍ / NAPNUTÍ NENÍ V RÁMCI ZÁRUKY.

Postup mazání pásu a desky

K zajištění dlouhé životnosti a správné funkce vašeho běžeckého pásu je nutná správná údržba. Pravidelně kontrolujte správné mazání mezi běžeckým pásem a horní částí základny běžeckého pásu a zajistěte, aby se zde nezachytily nečistoty. Udržování desky čisté a namazané v doporučených intervalech zajišťuje nejdelší možnou životnost vašeho běžeckého pásu. Pokud by mazání vyschlo nebo by se zachytily nečistoty, tření mezi pásem a deskou se zvyšuje. Zvýšené tření vede k nepřiměřenému namáhání hnacího motoru, hnacího řemenu a elektronické řídicí desky motoru, což by mohlo vést k fatální poruše těchto podstatných a drahých součástí.

Pokud nebudete pravidelně čistit a mazat desku, může dojít ke ztrátě záruky.

Součástí vašeho plánu běžné údržby by mělo být mazání a čištění pásu prováděno každých 80 hodin používání nebo dříve, pokud si všimnete, že je deska suchá nebo znečištěná. Před prvním použitím také zkontrolujte mazání pásu. Nemažte ničím jiným než schváleným mazivem XTERRA Fitness. Váš běžecký pás je dodáván s jednou tubou maziva pro běžecký pás.

Pravidelně kontrolujte mazání pásu podle následujících kroků:

1. Ujistěte se, že je vaše zařízení vypnuté a že je napájecí kabel odpojen, aby se minimalizovalo riziko zranění.

2. Položte se mezi běžecký pás a horní část základny běžeckého pásu a ověřte, zda je přítomno mazivo.

Mazání pásu:
1. Ujistěte se, že je přístroj vypnutý a odpojený od elektrické sítě, aby se minimalizovalo riziko zranění.
2. Sáhněte mezi pás a horní část základny běžeckého pásu a ověřte, zda je přítomno mazání.
3. Když klečíte vedle běžeckého pásu, jednou rukou přidržte běžecký pás vzhůru a od základny běžeckého pásu tak, abyste druhou rukou dosáhli na mazání pod ním.
4. Počínaje asi 30 cm od krytu motoru začněte nanášet polovinu tuby s mazivem dlouhým vzorem „S“ asi 150 cm, od jednoho okraje.
5. Opakujte kroky 3 a 4 na opačné straně se zbývající polovinou tuby s mazivem.
6. Připojte napájecí kabel běžeckého pásu zpět a znovu zapněte hlavní vypínač.
7. Choďte po pásu po dobu 5 minut při mírné rychlosti, aby se mazivo rovnoměrně rozložilo podél pásu a na desce.
8. Váš běžecký pás je nyní namazán. Můžete pokračovat se cvičením.

Čištění pásu:
1. Ujistěte se, že je přístroj vypnutý a že je napájecí kabel odpojen, aby se minimalizovalo riziko zranění.
2. Uchopte jeden okraj pásu na běžeckém pásu a mírně jej zvedněte, aby se odkryla oblast mezi horní částí základny běžeckého pásu a běžeckým pásem.
3. Vizuálně zkontrolujte, zda nedochází k hromadění nečistot.
4. Pokud by byly přítomny nečistoty, zasuňte utěrku nebo čisticí hadřík mezi běžecký pás a horní část základny běžeckého pásu, dokud nebudete moci uchopit jeden konec na každé straně. (Čisticí hadřík by měl být delší, než je šířka běžeckého pásu, abyste toho dosáhli.)
5. Oběma rukama táhněte čisticí hadřík po délce základny běžeckého pásu 1-2krát.
6. V případě nadměrného hromadění nečistot otočte pásem do poloviny a opakujte krok 5. Pokračujte, dokud čisticí hadřík již nezachytává žádné nečistoty.
7. Před opětovným připojením odstraňte z běžeckého pásu čisticí hadřík.

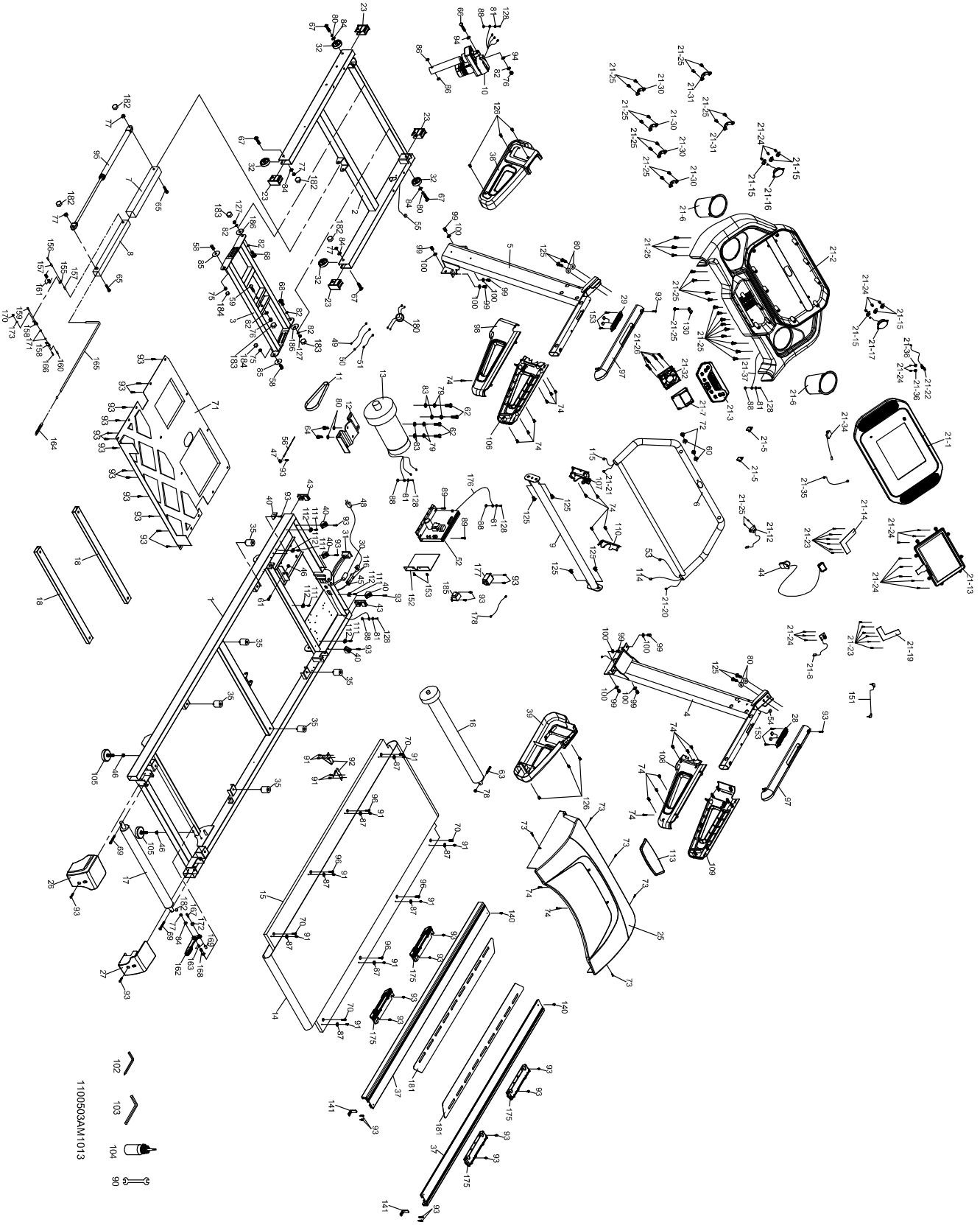
Používání Aplikace XTERRA

Abychom vám pomohli dosáhnout vašich cvičebních cílů, je váš nový cvičební přístroj vybaven vysílačem / přijímačem Bluetooth®, který mu umožní interakci s vybranými telefony nebo tablety prostřednictvím aplikace Xterra. Jednoduše si stáhněte bezplatnou aplikaci Xterra z Apple Store nebo Google Play a poté podle pokynů v aplikaci proveďte synchronizaci s běžeckým pásem. Nyní můžete zobrazit aktuální údaje o tréninku na třech různých obrazovkách displeje vašeho zařízení. Prostřednictvím ikon na displeji můžete také snadno přepínat mezi zobrazením tréninkového zobrazení na internetových stránkách / sociálních médií / e-mailu. Po dokončení cvičení se data automaticky uloží do vestavěného osobního kalendáře pro budoucí použití.

Aplikace Xterra vám také umožňuje synchronizovat vaše tréninková data s jedním z mnoha fitness cloudových webů, které podporujeme. Synchronizace aplikace s běžeckým pásem:
1. Stáhněte si aplikaci.
2. Otevřete aplikaci v zařízení (telefon nebo tablet) a ujistěte se, že je v zařízení (telefon nebo tablet) povoleno Bluetooth®.
3. V aplikaci klikněte na ikonu v levém horním rohu a vyhledejte své zařízení Xterra.
4. Jakmile je zařízení detekováno, klikněte na Připojit. Při synchronizaci aplikace a zařízení se na displeji konzoly zařízení rozsvítí ikona Bluetooth®. Nyní můžete začít používat svůj nový produkt Xterra.
5. Po dokončení cvičení se data automaticky uloží a budete vyzváni k synchronizaci dat s každým dostupným webem fitness cloud. Aby byla ikona aktivní a dostupná, budete si muset stáhnout příslušnou kompatibilní fitness aplikaci.

Poznámka: Aby aplikace Xterra fungovala správně, musí být vaše zařízení spuštěno v minimálním operačním systému iOS 10.1 nebo Android 6.0.

Schéma rozloženého pohledu



Seznam součástek

Číslo	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1
2	Základna rámu	1
3	Sklopná konzola	1
4	Pravý rám	1
5	Levý rám	1
6	Podpora konzoly	1
7	Vnější kolejnice	1
8	Vnitřní kolejnice	1
9	Podpora rukojeti	1
10	Nakloněný motor	1
11	Řemen	1
12	Držák motoru	1
13	Řídící motor	1
14	Běžecký pás	1
15	Běžecká deska	1
16	Přední váleček s řemenicí	1
17	Zadní válec	1
18	Desková křížová vzpěra	2
21	Sestava konzoly	1
21-01	Horní kryt konzoly	1
21-02	Vnější kryt konzoly	1
21-03	Vnitřní kryt konzoly	1
21-05	Čtvercová zarážka magnetu	2
21-06	Držák na láhev	2
21-07	Větrné potrubí	1
21-08	USB nabíjecí modul	1
21-12	Modul bezpečnostního spínače s kabelem	1
21-13	Deska displeje konzoly	1
21-14	Klávesnice (L)	1
21-15	Reproduktorová mřížka	6
21-16	250 m / m_ reproduktor W / kabel	1
21-17	500 m / m_ reproduktor W / kabel	1
21-19	Klávesnice (R)	1
21-20	1000m/m_Drát ručního pulsu (horní)	1
21-21	1000m/m_ Drát ručního pulsu (horní)	1
21-22	Zvuková karta	1
21-23	2.3 × 6m/m_ Šroub do plechu	12
21-24	3 × 10m/m_ Šroub do plechu	19
21-25/74	3.5 × 12m/m_ Šroub do plechu	51
21-26	3.5 × 50m/m_ Šroub do plechu	4
21-30	Ø22.2_Upevnění konzoly	4
21-31	Ø32_ Upevnění konzoly	2
21-32	Sestava ventilátoru	1
21-34	Přijímač, HR (srdeční puls)	1

Číslo	Popis	Množství
21-35	300m/m_ Připojovací kabel přijímače	1
21-36	Reproduktorová mřížka	2
21-37	400m/m_ Zemnicí vodič konzoly	1
23	Koncový uzávěr	4
25	Horní kryt motoru	1
26	Nastavovací základna (L)	1
27	Nastavovací základna (R)	1
28	Rychlost/Ruční pulz	1
29	Sklon/ Ruční pulz	1
30	Jistič	1
31	Elektronický modul střídavého proudu	1
32	Přepravní kolečko	4
35	Vycpávka	6
37	1435m/m_ Hliníková lišta na nohy	2
38	Kryt základny rámu (L)	1
39	Kryt základny rámu (R)	1
40	Upevnění krytu motoru(D)	5
43	Čtvercová koncovka	2
44	Čtvercový bezpečnostní klíč	1
45	Zásuvka	1
46	3/8" × 7T_Matice	3
47	Senzorový stojan	1
48	Napájecí kabel	1
49	150m/m_Spojovací kabel (bílý)	1
50	150m/m_ Spojovací kabel (černý)	1
51	100m/m_ Spojovací kabel (černý)	1
52	Ovladač motoru	1
53	1200m/m_ Počítačový kabel (horní)	1
54	1250m/m_ Počítačový kabel (prostřední)	1
55	1200m/m_ Počítačový kabel (dolní)	1
56	1000m/m_ Senzor W / kabel	1
58	1/2" × 1"_ Šroub se šestihrannou hlavou	2
59	3/8" × UNC16 × 3-1/4"_ Šroub se šestihrannou hlavou	1
60	Ø5/16" × 19 × 1.5T_ Zakřivená podložka	2
61	3/8" × 1-1/2"_ Šroub se šestihrannou hlavou	1
62	3/8" × 3/4"_ Šroub se šestihrannou hlavou	4
63	M8 × 60m/m_ Šroub se šestihrannou hlavou	1
64	M8 × P1.25 × 12m/m_ Šroub se šestihrannou hlavou	2
65	5/16" × 2-3/4"_ Šroub s vnitřním šestihranem	2
66	3/8" × UNC16 × 1-3/4"_ Šroub se šestihrannou hlavou	1
67	5/16" × 1-1/2"_ Šroub s plochou hlavou	4
68	M10 × 25m/m_ Šroub s vnitřním šestihranem	2
69	M8 × 80m/m_ Šroub s vnitřním šestihranem	2
70	M8 × 25m/m_ Šroub se zápustnou hlavou s plochou hlavou	4
71	Spodní kryt motoru	1
72	5/16" × 1/2"_ Šroub s vnitřním šestihranem	2
73	5 × 16m/m_ Samořezný šroub	5

Číslo	Popis	Množství
75	1/2" × 8T_ Nylonová matice	2
76	3/8" × 7T_ Nylonová matice	2
77	5/16" × 7T_ Nylonová matice	5
78	M8 × 7T_ Nylonová matice	1
79	Ø10 × 2.0T_Dělená podložka	4
80	Ø8 × 1.5T_ Dělená podložka	8
81	Ø5 × 1.5T_ Dělená podložka	5
82	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_ Podložka	6
83	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_ Podložka	4
84/100	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_ Podložka	13
85	Nylonová podložka (B)	2
86	Nylonová podložka (A)	2
87	Ø25 × Ø20 × Ø16 × Ø5 × 4.5H × 1.1T_ Konkávní podložka	8
88	M5_ Hvězdicová podložka	5
89	Ø5 × 32m/m_Samořezný šroub	2
90	13m/m_ Klíč	1
91	4 × 12m/m_ Šroub do plechu	12
92	Směrovka pásu	2
93	Ø5 × 16m/m_ Samořezný šroub	40
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T_ Nylonová podložka	2
95	Válec	1
96	M8 × 50m/m_ Šroub se zápustnou hlavou s plochou hlavou	4
97	Kryt řídítek (horní)	2
98	Kryt řídítek (vnější) (L)	1
99	5/16" × UNC18 × 1/2"_ Šroub se šestihrannou hlavou	8
102	M5_Imbusový klíč	1
103	M6_L Imbusový klíč	1
104	Mazivo	1
105	Nastavitelná podložka chodidla	2
106	Vnitřní kryt řídítek (L)	1
107	Přední vnitřní kryt řídítek (L)	1
108	Vnější kryt řídítek (R)	1
109	Vnitřní kryt řídítek (R)	1
110	Přední vnitřní kryt řídítek (R)	1
111	3.5 × 16m/m_ Samořezný šroub	5
112	Kabelová příchytka	5
113	Horní krycí deska motoru	1
114	1000m/m_ Rychlostní kabel (horní)	1
115	1000m/m_ Kabel sklonu (horní)	1
116	3 × 10m/m_ Šroub do plechu	2
125	5/16" × 3/4"_ Šroub s vnitřním šestihranem	8
126	M5 × 15m/m_ Šroub s hlavou Phillips	6
127	M10 × 8T_Nylonová matice	2
128	M5 × 10m/m_ Šroub s hlavou Phillips	5
130	Drátová svorka	1
140	4 × 25m/m_ Šroub do plechu	2

Číslo	Popis	Množství
141	Zadní deska kolejnice	2
151	400m/m_ Audio kabel	1
152	Zadní deska ovladače	1
153	3 × 8m/m_ Šroub do plechu	6
155	Spoj	1
156	Propojovací hřídel	1
157	Pouzdro hřídele	2
158	Upevňovací držák	2
159	Závlačka	1
160	Upevňovací pouzdro	1
161	Dvojitá torzní pružina	1
162	Uvolňovací páčka	1
163	Ø1.8_ ChenChin Torzní pružina	1
164	Ø2_ Tažná pružina z ocelového lana	1
165	Ocelový kabel	1
166	M3 × 10m/m_ Šroub s hlavou Phillips	1
167	M5 × 20m/m_ Šroub s hlavou Phillips	1
168	5/16" × UNC18 × 42m/m_ Šroub s vnitřním šestihranem	1
169	M5 × 5T_Nylonová matice	1
170	M3 × 2.5T_Matice	1
171	Ø5 × Ø10 × 1T_Podložka	2
172	Ø5 × Ø13 × 1.0T_ Podložka	1
173	M3_Dělená podložka	1
175	Distanční podložka	4
176	400m/m_ zemnící drát	1
177	Filtr	1
178	200m/m_Spojovací kabel (bílý)	1
180	600m/m_Spojovací kabel motoru	1
181	Protiskluzová guma	2
182	Ø13m/m_ Uzávěr šroubu	5
183	Ø14m/m_ Uzávěr šroubu	3
184	Ø19m/m_ Uzávěr šroubu	2
185	Sytič	1
186	Ø40 × 3T_Nylonová podložka	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