



## POWER RUN 970



D

CZ

SK

H

## Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

1. Deutsch	P. 3
2. Český	P. 27
3. Slovensky	P. 51
4. Magyar	P. 75

© Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

© Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.

© Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.

© A használati útmutató kizárólag felhasználói referenciaként szolgál. az ENERGETICS nem vállal felelősséget a fordítási hibákból vagy a termék műszaki módosításaiból eredő hibákért.

© **Copyright by ENERGETICS**

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Laufbandes. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  - Team

## Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleißteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von 2 Jahren offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

## Sicherheitshinweise

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Heimtrainer korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste)
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden: siehe auch Trainingsanleitung.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder loseem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.

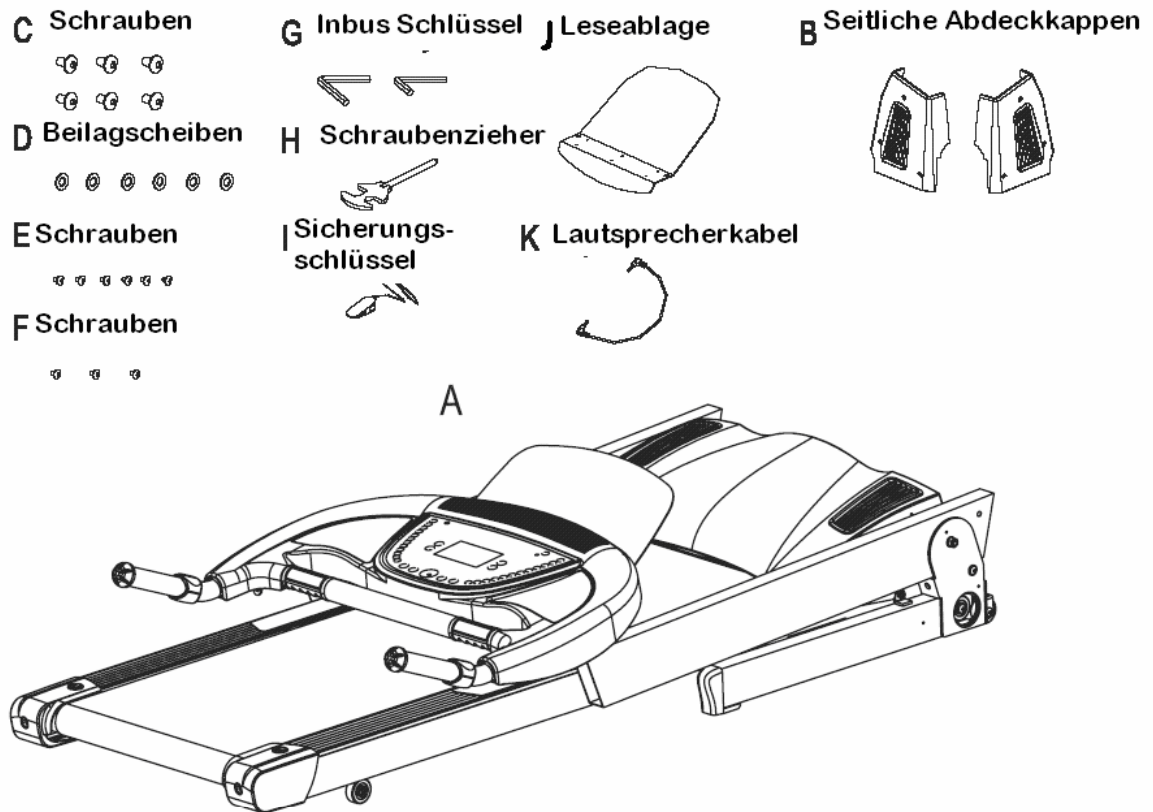
- Um den Fußboden oder den Teppich vor eventuellen Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Laufband.
- Wenn das Laufband nicht in Benutzung ist, schalten Sie das Gerät ab und entfernen die Sicherheitsleine.
- Im Falle eines Unfalls stellen Sie bitte beide Beine auf die seitlichen Flächen.
- Um den Notschalter zu aktivieren, ziehen Sie bitte die Sicherheitsleine am Computer.
- Stellen Sie sicher, dass im Bereich von 2 m x 1 m keine Gegenstände hinter dem Laufband sind.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 130 Kilogramm getestet.
- Es wird keine Haftung für Personenschäden und andere Schäden übernommen, die durch die Benutzung des Laufbandes entstehen.

# Aufbau

## Schritt 1

Heben Sie das Laufband nicht aus der Verpackung, bevor Sie es vollständig zusammengebaut haben. Sie sollten dazu die Verpackung seitlich einschneiden und aufklappen, um besser zu dem Gerät zu gelangen.

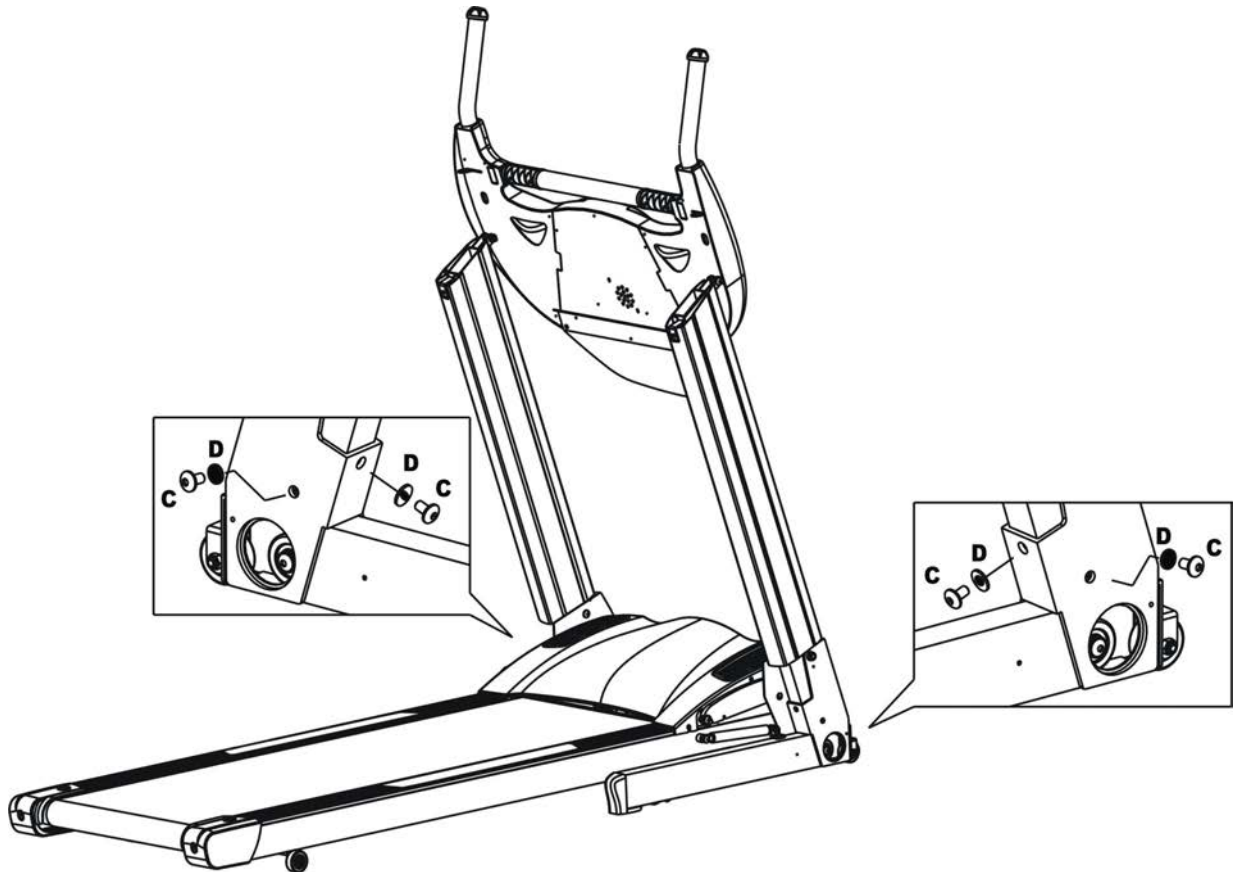
Figure 1



Teile #	Bezeichnung	Menge
<b>A</b>	Hauptrahmen & Computer	<b>1</b>
<b>B</b>	Seitliche Rahmenabdeckkappen	<b>2</b>
<b>C</b>	Schrauben	<b>6</b>
<b>D</b>	Beilagscheiben	<b>6</b>
<b>E</b>	Schrauben	<b>6</b>
<b>F</b>	Schrauben	<b>3</b>
<b>G</b>	Inbus Schlüssel	<b>2</b>
<b>H</b>	Schraubenzieher	<b>1</b>
<b>I</b>	Sicherungsschlüssel	<b>1</b>
<b>J</b>	Leseablage	<b>1</b>
<b>K</b>	Lautsprecherkabel	<b>1</b>

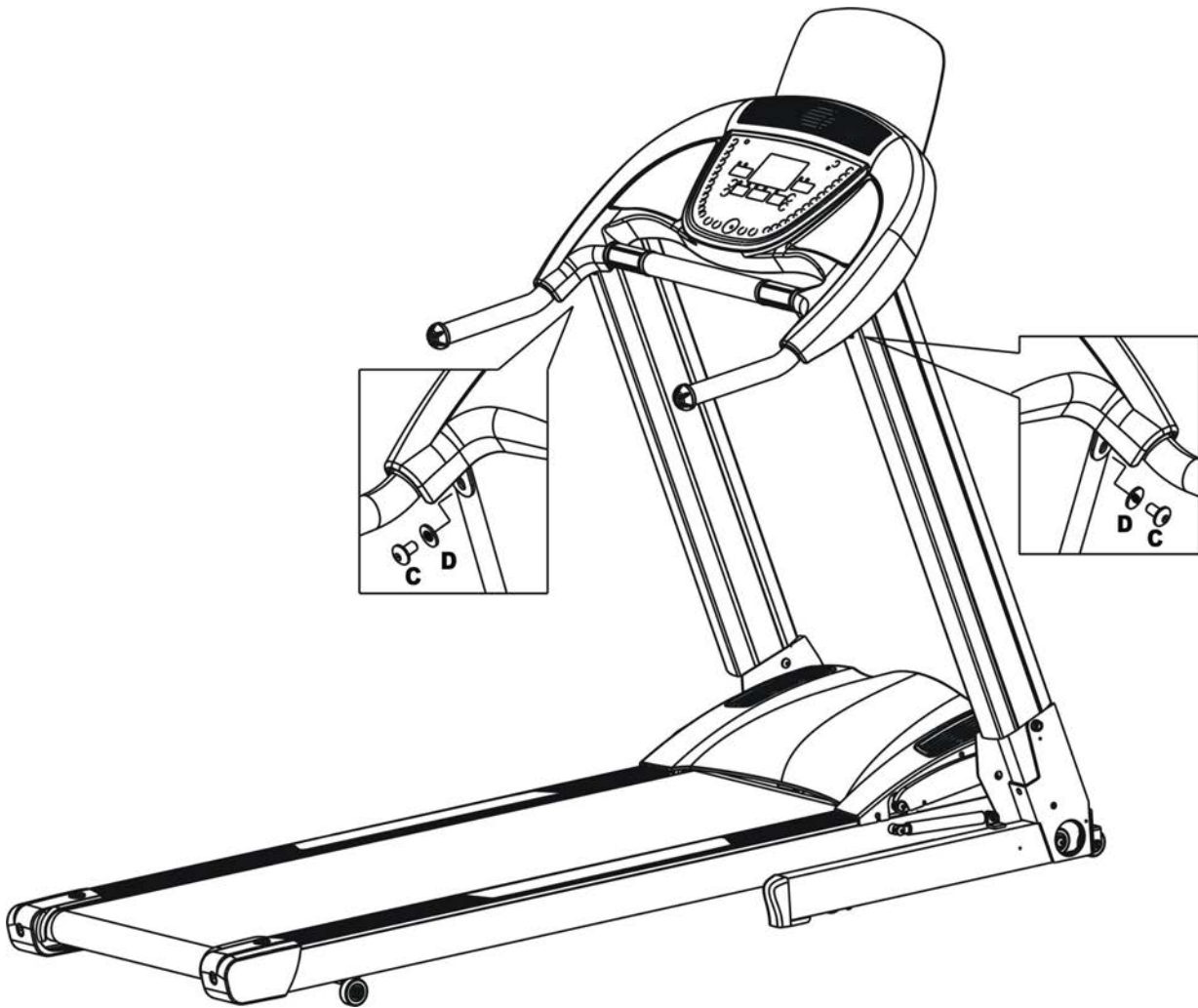
## Schritt 2

Klappen Sie das Laufband an den seitlichen Rahmenteilen hoch und fixieren es links und rechts mit den dafür vorgesehenen Schrauben (C) und den Beilagscheiben (D) am unteren Rahmen (siehe Abbildung 2).



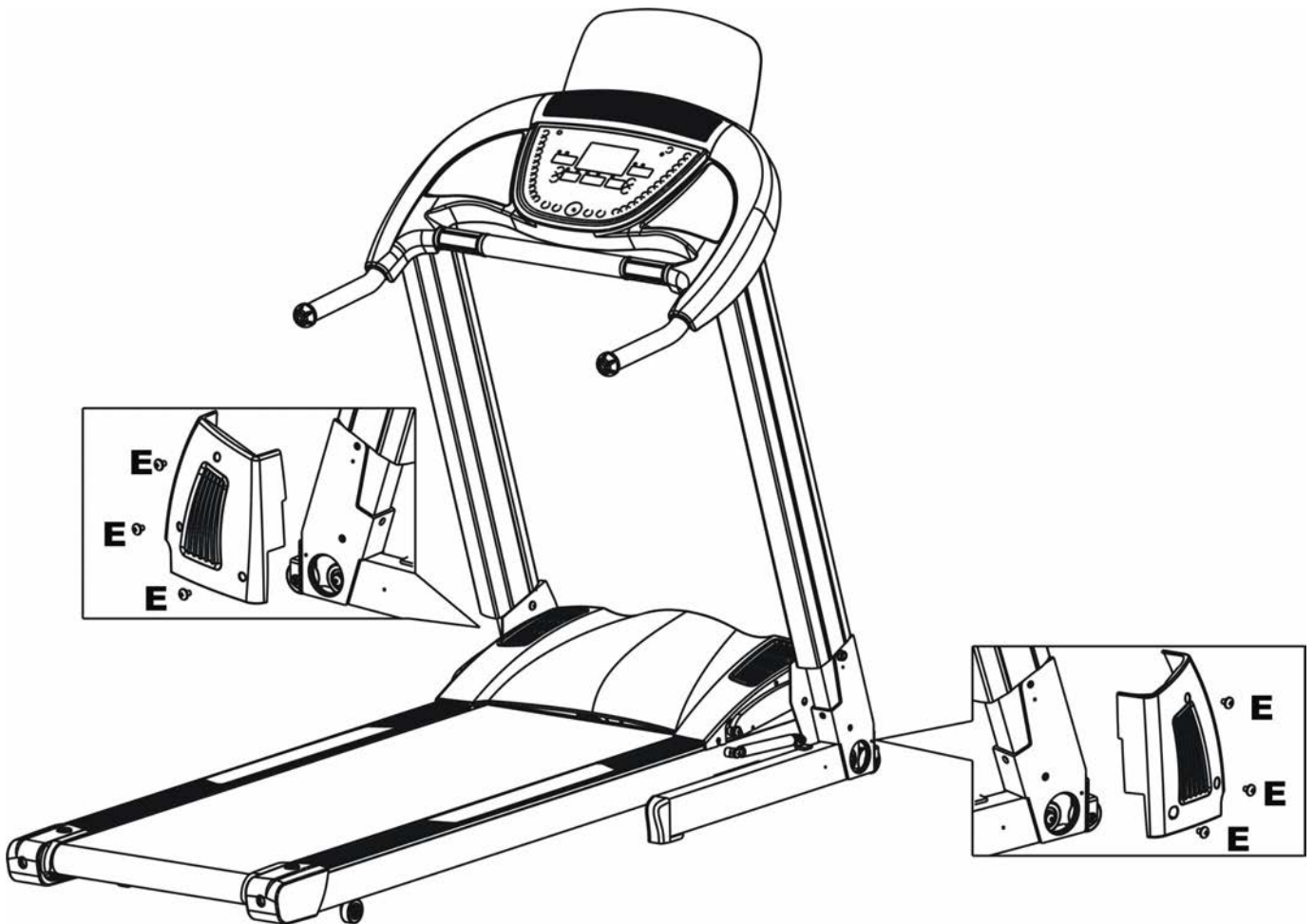
### Schritt 3

Schrauben Sie nun die Konsole mit den passenden Schrauben (C) sowie den dazugehörigen Beilagscheiben (D) fest ( Abbildung 3).



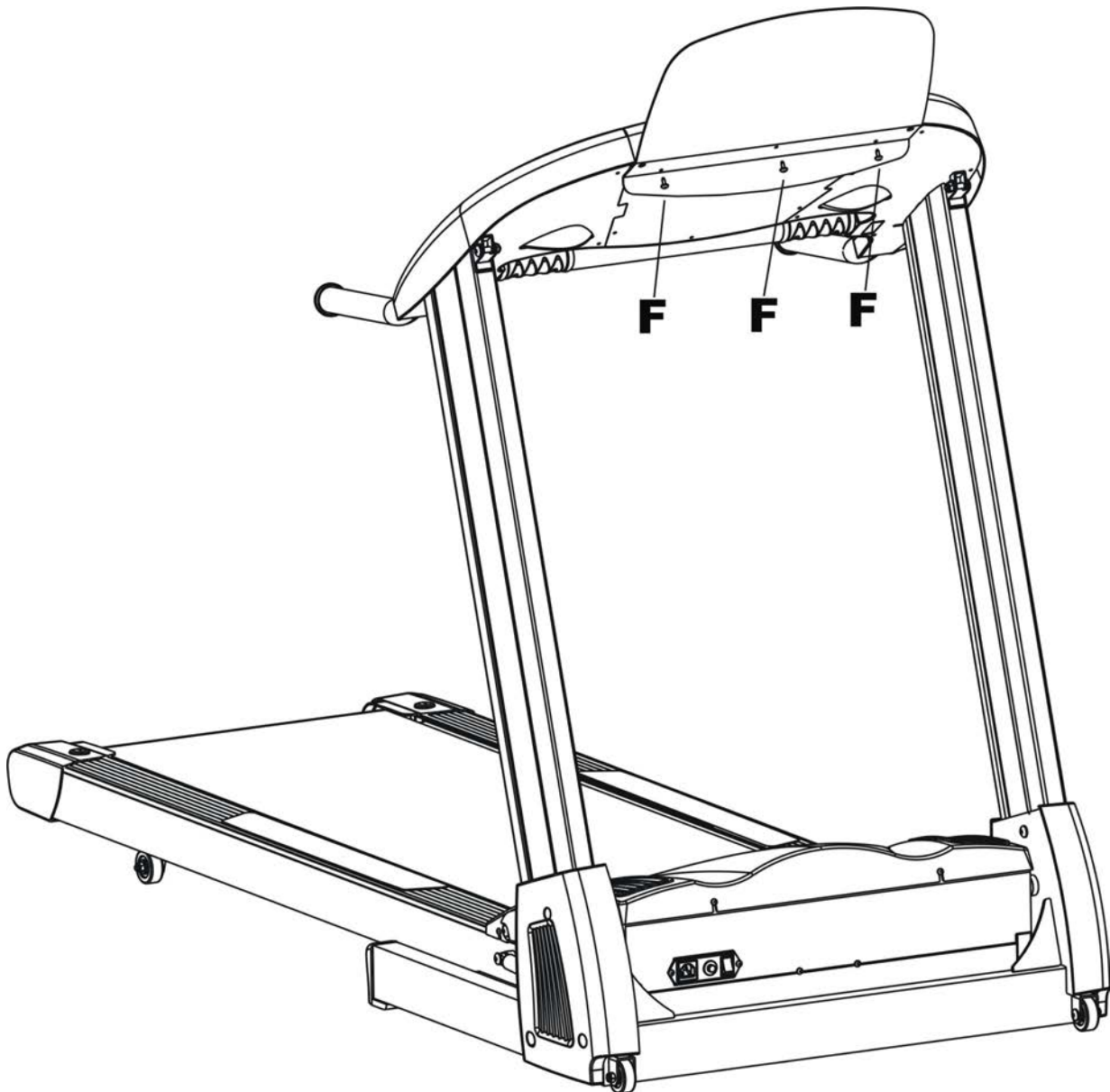
## Schritt 4

Schrauben Sie anschließend die seitlichen Rahmenabdeckkappen (B) am unteren Rahmen des Laufbandes mit den passenden Schrauben (E) fest ( Abbildung 4).



## Schritt 5

Abschließend können Sie die mitgelieferte Leseablage (J) an der hinteren Konsolenseite mit den dafür vorgesehenen Schrauben (F) befestigen ( Abbildung 5).



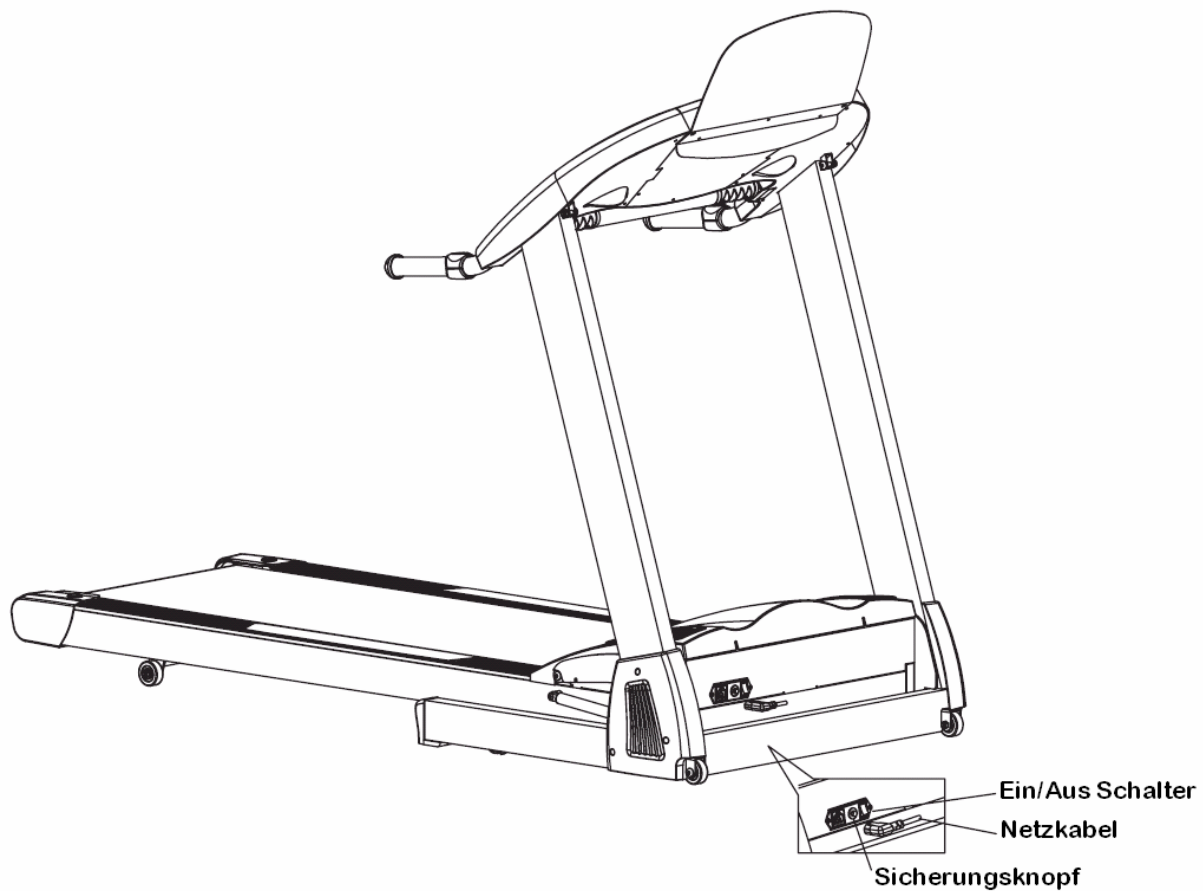


## Handhabung

### DAS LAUFBAND SCHALTET SICH BEI ELEKTRISCHER ÜBERLASTUNG AUTOMATISCH AB.

- A. Ziehen Sie das Netzkabel aus dem Laufband.
- B. Drücken Sie den Sicherungsknopf.
- C. Stecken Sie das Netzkabel wieder an das Laufband an.

\*ACHTUNG: Drücken Sie den Sicherungsknopf nicht bevor Sie das Netzkabel aus dem Laufband entfernt haben.



### ACHTUNG

VERGESSEN SIE NICHT, IMMER NACH DEM ABSCHALTEN DES COMPUTERS DAS LAUFBAND MIT DEM EIN/AUS SCHALTER ABZUSCHALTEN, DA ANSONSTEN NOCH STROM DURCH DEN COMPUTER FLIESST.

DAS LAUFBAND VERFÜGT ÜBER EIN SICHERHEITSPROGRAMM, WELCHES DAS LAUFBAND AUTOMATISCH NACH 6 STUNDEN IN DEN STANDBY MODUS ABSCHALTET.

SOLLTE SICH DAS LAUFBAND AUTOMATISCH ABSCHALTEN, GEHEN SIE WIE UNTEN BESCHRIEBEN VOR, UM DAS GERÄT WIEDER IN BETRIEB ZU NEHMEN.

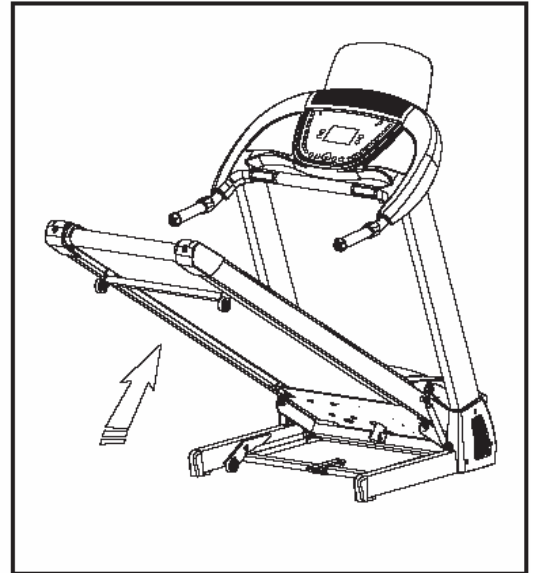
1. ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL AUS DEM LAUFBAND.
2. STECKEN SIE DAS NETZKABEL WIEDER AN UND SCHALTEN SIE DAS LAUFBAND ERNEUT EIN.

## ZUSAMMENKLAPPEN :

Nach dem Zusammenbau sollten Sie das Laufband hochklappen bis es einrastet.

**BEMERKUNG!** Vergewissern Sie sich, ein Klick-Geräusch zu hören, erst dann ist das Laufband vollständig hochgeklappt und durch den Sicherheitshebel gesichert.

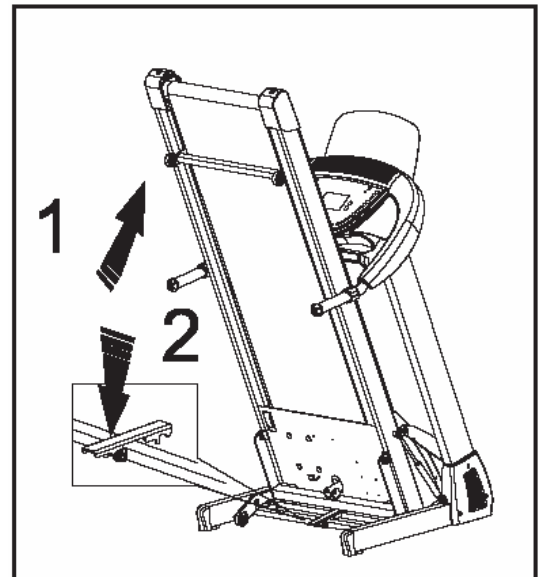
**ACHTUNG!** Vergewissern Sie sich, dass das Laufband in seiner geringsten Steigung ist, bevor Sie das Laufband hochklappen, da Sie ansonsten den Klappmechanismus beschädigen.



## NIEDERKLAPPEN DES LAUFBANDES:

1. Drücken Sie das Laufband leicht nach vorne.
2. Drücken Sie dann den Sicherheitshebel mit dem Fuss nach unten.

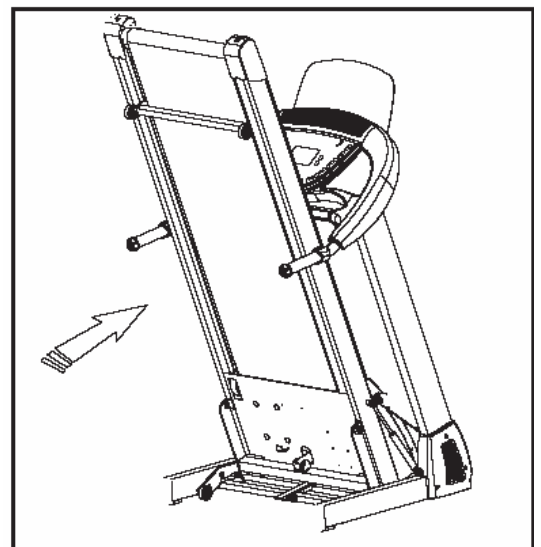
**BEMERKUNG!** Das Laufband verfügt über einen eingebauten Klappmechanismus, welcher das Laufband automatisch langsam nach unten klappen lässt. Achten Sie dabei darauf, dass sich keine Gegenstände unter dem Laufband befinden.



## TRANSPORTIEREN DES LAUFBANDES:

Bevor Sie das Laufband wegrollen, sollten Sie das Netzkabel von der Steckdose und dem Laufband ausstecken. Klappen Sie anschließend das Laufband hoch, bis es vollständig einrastet. Nun kann das Laufband vorsichtig am Boden bewegt werden, halten Sie es dazu an den seitlichen Handgriffen.

Damit es zu keinen Fehlfunktionen kommt, sollten Sie das Laufband an einem trockenen und möglichst gleichmäßig temperierten Raum aufbewahren. Schützen Sie es zudem weitestgehend gegen Staub. Trennen Sie das Laufband nach jedem Gebrauch vom Netzstrom.



## Reinigung

**ACHTUNG: STECKEN SIE DAS LAUFBAND VOR JEDER REINIGUNG ODER WARTUNG UNBEDINGT AUS.**

### REINIGUNG

Regelmäßiges Reinigen des Laufbandes erhöht die Lebensdauer und verbessert das Laufverhalten des Gerätes. Halten Sie das Gerät durch regelmäßiges Abwischen mit einem trockenen Tuch sauber.

Zur Reinigung des Laufgurtes nehmen Sie am besten ein feuchtes Tuch. Geben Sie Acht, dass dabei keine Flüssigkeit unter die Motorabdeckung oder unter den Laufgurt gelangt.

Damit Sie ein möglichst angenehmes Laufverhalten erzielen, empfehlen wir Ihnen, das Laufband auf eine Unterlegmatte zu stellen. Dadurch wird das Laufgeräusch reduziert und Staub wird von der Unterseite des Laufbandes weitestgehend abgehalten.

**ACHTUNG: STECKEN SIE DAS LAUFBAND VOR DEM ÖFFNEN DER MOTORABDECKUNG UNBEDINGT AUS:** Einmal im Jahr sollten Sie unter der Motorabdeckung das Gerät von Staub befreien.

## LAUFGURT & SCHMIERUNG

Es ist wichtig, auf das Laufbrett (Unterlage zwischen dem Laufgurt) gut aufzupassen, da die Reibung zwischen Laufgurt und Laufbrett die Lebensdauer des Laufbandes maßgeblich beeinflusst. Hierzu ist es wichtig, den Laufgurt regelmäßig zu schmieren.

Der Laufgurt wurde im Werk vorgeschmiert, doch regelmäßiges Schmieren ist zwingend erforderlich, um die Lebensdauer des Gurtes und in weiterer Folge des Laufbrettes, sowie aller elektronischen Komponenten zu erhöhen.

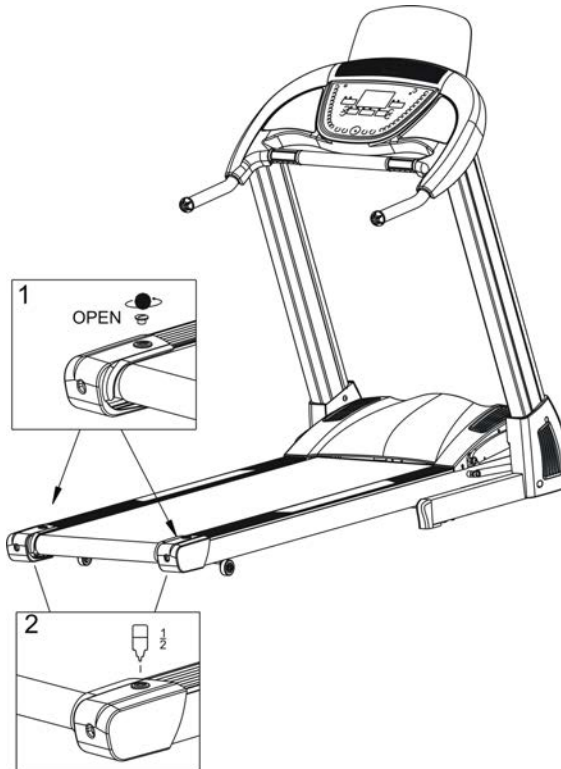
Wir empfehlen Ihnen das Laufband wie in der Tabelle angegeben zu schmieren:

Anwendungsbereich	Periode	Schmierung
Leichte Benutzung	Weniger als drei Stunden in der Woche	1 x jährlich
Mittlere Benutzung	3-5 Stunden in der Woche	Alle 6 Monate
Schwere Benutzung	Mehr als 5 Stunden in der Woche	Alle 3 Monate

Diese Tabelle basiert auf der Grundlage eines einzelnen Läufers, der zwischen 20 und 30 Minuten pro Trainingseinheit und 3 - 4 Mal die Woche trainiert. Für Gleitmittel kontaktieren Sie Ihren Händler.

## SCHMIERUNGSANWEISUNG

1. Benutzen Sie eine Münze, um die beiden Kappen am hinteren Ende des Laufbandes zu öffnen. Dann füllen Sie die Hälfte der mitgelieferten Flasche in die linke Seite. Dasselbe wiederholen Sie auf der rechten Seite. Wenn Sie damit fertig sind, schrauben Sie die beiden Kappen wieder in das Laufband.



2. Starten Sie das Laufband und lassen es mit geringer Geschwindigkeit 15 min. laufen, damit das Schmiermittel sich unter dem Laufgurt gleichmäßig verteilen kann.

## Sorgfalt und Wartung

### BEMERKUNG :

Das Laufband sollte auf einem ebenen Untergrund gestellt, und mit einer Wasserwaage eingerichtet werden, da es ansonsten passieren kann, dass der Laufgurt sich seitlich in eine Richtung verschiebt.

### LAUFGURTSPANNUNG

Während der ersten Wochen des Trainings muss der Laufgurt möglicherweise nachgespannt werden. Der Laufgurt ist von Werk aus richtig eingestellt und gespannt. Jedoch kann sich der Gurt durch die Anwendung dehnen oder verrutschen. Achten Sie darauf, den Laufgurt nicht zu stark zu spannen, da ansonsten die Motorleistung reduziert wird und die Lager in der vorderen und hinteren Rolle beschädigt werden können.

Sie erkennen die richtige Spannung des Laufgurtes am besten, wenn Sie links und rechts den Laufgurt ca. 5 cm anheben können und Sie wie in der Abb. gezeigt, drei Finger zwischen Laufgurt und Laufbrett bringen.



### Spannen des Laufgurtes:

Benutzen Sie dazu den mitgelieferten Inbus Schlüssel. Setzen Sie den Inbus Schlüssel in das hintere Loch der Endkappe. Drehen Sie nun die Verstelle schraube eine ganze Umdrehung im Uhrzeigersinn. Dann wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite des Laufbandes. Überprüfen Sie danach die Spannung. Wiederholen Sie dies solange bis der Laufgurt die richtige Spannung erreicht hat.



## LAUFGURTZENTRIERUNG:

Der Laufgurt sollte gelegentlich überprüft werden, ob er in der Mitte zwischen den seitlichen Rahmenabdeckungen läuft.

Überprüfen Sie den Laufgurt zuerst auf die richtige Spannung.

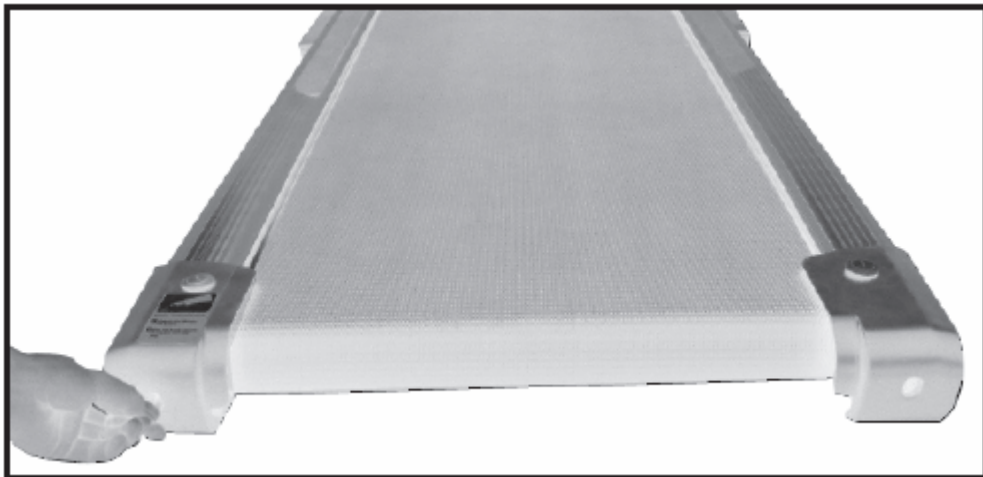
Starten Sie das Laufband und setzen Sie die Geschwindigkeit auf ca. 4 km/h. Schrauben Sie dazu mit dem Inbus Schlüssel wie oben beschrieben die Verstelle schraube in die richtige Position (s. Abb. unten).

### 1. Wenn der Gurt nach rechts läuft:

Drehen Sie die rechte Verstelle schraube eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie nun ca. 1 Minute, ob der Laufgurt nach links, in Richtung Mitte läuft. Sollte dies noch nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Vorgang solange bis der Gurt zentriert ist.

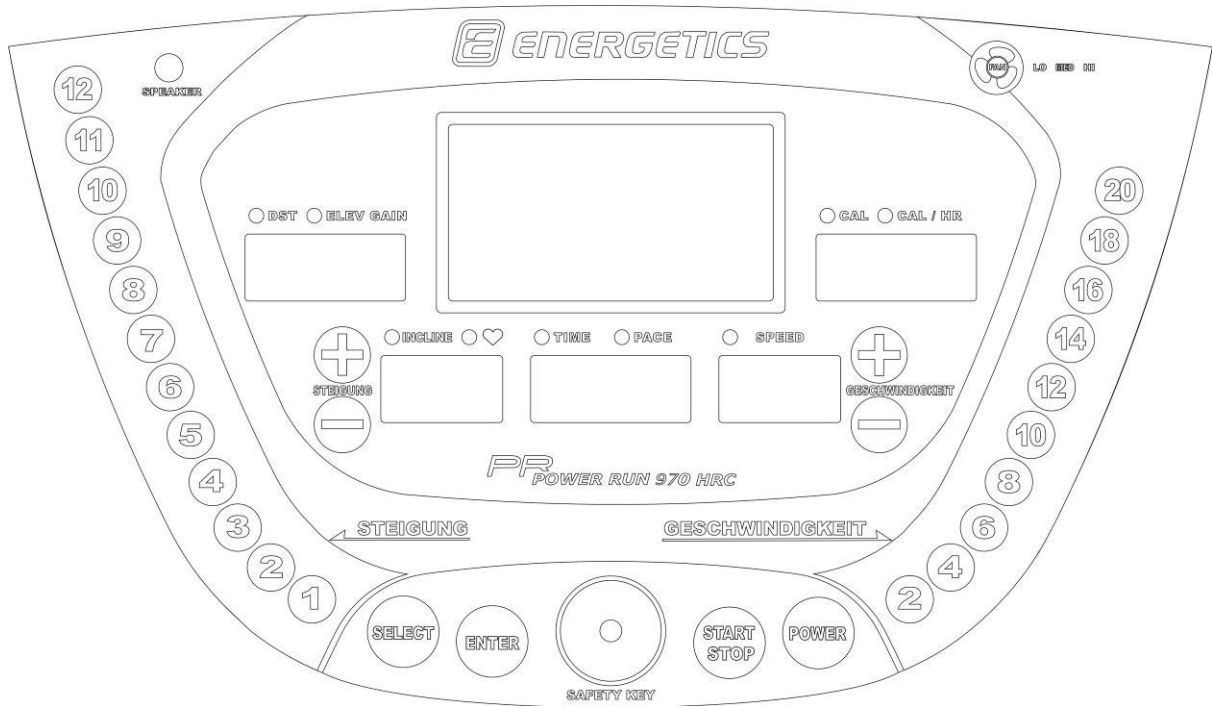
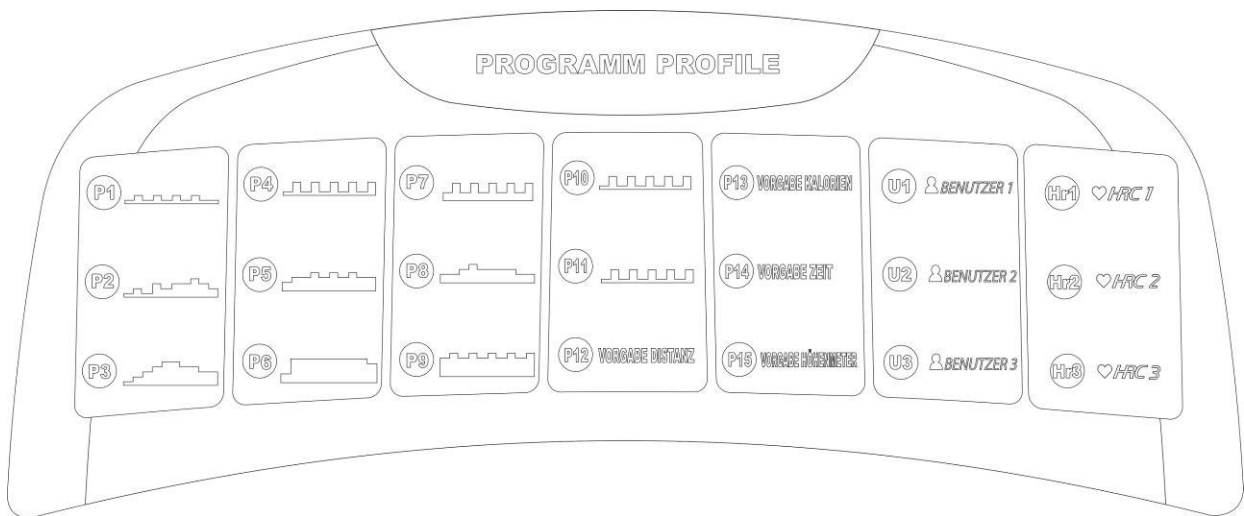
### 2. Wenn der Gurt nach links läuft:

Drehen Sie die linke Verstelle schraube eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie nun ca. 1 Minute, ob der Laufgurt nach rechts, in Richtung Mitte läuft. Sollte dies nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Vorgang solange bis der Gurt zentriert ist.



Lassen Sie danach das Laufband für 3 - 5 Minuten laufen, um sicher zu gehen, dass der Laufgurt zentriert bleibt.

# Computeranleitung



# Vor Beginn

Setzen Sie den Sicherheits-Schlüssel (Safety Key) in der Mitte des Computers ein und befestigen Sie die Sicherungsleine an Ihrer Kleidung (ohne Sicherheits-Schlüssel kann das Laufband nicht in Betrieb genommen werden).

Während Sie das Laufband starten sollten Sie nicht auf dem Laufgurt stehen. Stellen Sie sich breitbeinig auf die seitliche, rutschfeste Auflage.

Das Laufband startet mit 0,8 km/h nach einem 3,2,1,0 Countdown. Wenn Sie erstmals auf einem Laufband stehen, sollten Sie sich langsam an die Geschwindigkeit gewöhnen und sich an den seitlichen Handgriffen festhalten, bis Sie sich sicher fühlen.

## Hauptfunktionen

### A. Sicherheits Schlüssel:

Der Computer ist nur betriebsbereit, wenn der Sicherheits Schlüssel am Computer angebracht ist. Wenn der Sicherheits-Schlüssel entfernt wird, stoppt das Laufband und schaltet sich ab.

### B. Wichtige Tasten-Funktionen:

**1. Power:** Drücken der Taste schaltet das Laufband ein. Diese Taste muß als erste gedrückt werden.

**2. Start/Stop:** Durch Drücken dieser Taste können Sie das Laufband starten oder stoppen.

**3. Enter:** Drücken der Taste bestätigt Ihre Eingabe oder die Auswahl eines Programms, sowie die Auswahl der Geschwindigkeitsstufen und Neigungsstufen der Benutzerprogramme.

**4. Select:** Zeigt den Verlauf der vorgegebenen Programme und der Benutzerprogramme an.

**5. Geschwindigkeit +:** Erhöht die Geschwindigkeit. Einmaliges Drücken erhöht die Geschwindigkeit um 0,2 km/h. Halten Sie die Taste 2 sec. gedrückt, um die Geschwindigkeit rasch zu erhöhen. Die Taste wird auch zur Auswahl von Programmen benutzt.

**6. Geschwindigkeit - :** Verringert die Geschwindigkeit. Einmaliges Drücken verringert die Geschwindigkeit um 0,2 km/h. Halten Sie die Taste 2 sec. gedrückt, um die Geschwindigkeit schnell zu reduzieren. Die Taste wird auch zur Auswahl von Programmen benutzt.

**7. Steigung +:** Erhöht die Steigung des Laufbandes. Einmaliges Drücken erhöht die Steigung um eine Stufe. Halten Sie die Taste für 2 sec. gedrückt, um schnell eine größere Steigung zu erreichen. Die Taste wird auch zur Auswahl der Programme benutzt.

**8. Steigung - :** Reduziert die Steigung des Laufbandes. Einmaliges Drücken reduziert die Steigung um eine Stufe. Halten Sie die Taste für 2 sec. gedrückt, um eine schnelle Reduzierung der Steigung zu erreichen. Die Taste wird auch zur Auswahl der Programme benutzt.

**9. Ventilator Taste:** Drücken zum Ein-/Aus schalten.

### C. Geschwindigkeits-Direktwahltasten (2/4/6/8/10/12/14/16/18/20)

Drücken der Tasten steuert das Laufband auf die von Ihnen gewählte Geschwindigkeit.

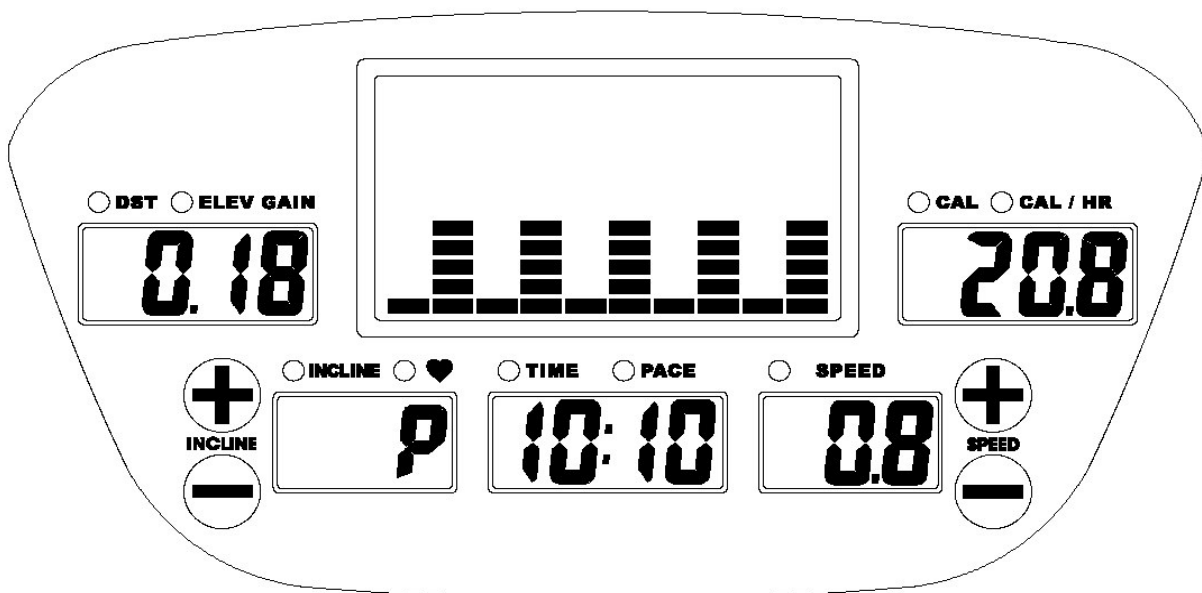
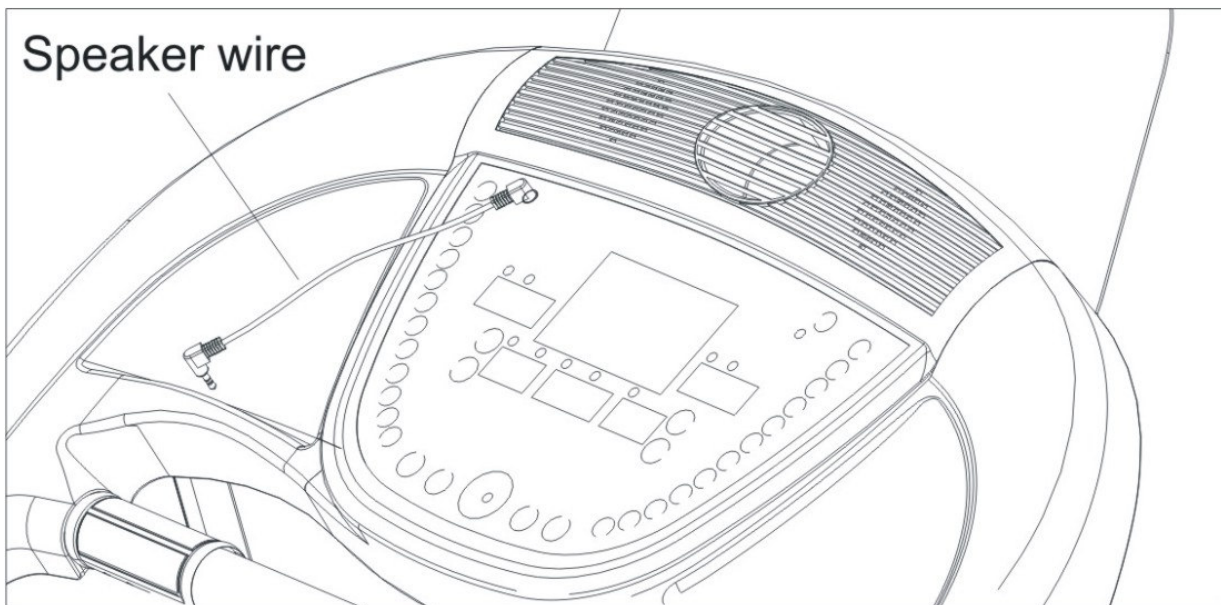
### D. Steigungs-Direktwahltasten (1-12%)

Drücken der Tasten erhöht langsam die Steigung bis zum vorgegebenen Wert.



## Lautsprecher Funktion

Sie können mit dem mitgelieferten Kabel einen MP3 Player oder Discman anschließen.



LCD/LED Anzeige

# Anzeigen

## **DOT MATRIX:**

Die 10x12 Dot Matrix Anzeige zeigt Ihnen die verschiedenen Schwierigkeitsstufen bei den Steigungs-Programmen (Programm 1-4, 7, sowie 10 und 11) und die Geschwindigkeits Intervalle bei den Programmen 5-6 und 8-9 sowie bei den 3 User Programmen. Bei den Programmen 12-15 wird im manuellen Modus eine 400m Strecke im Display angezeigt.

## **Steigung/Puls:**

Im linken unteren Fenster wird die aktuelle Herzfrequenz angezeigt, ausgenommen wenn die Steigung verändert wird. Um Ihre Herzfrequenz zu ermitteln geben Sie beide Hände fest auf die dafür vorgesehenen Handpulssensoren oder legen Sie einen Brustgurt an. Bei der Benützung der Handpulssensoren wird empfohlen sich auf die seitlichen Abdeckungen zu stellen um eine möglichst genaue Anzeige zu erhalten.

Es wird empfohlen sich einen Brustgurt anzulegen um immer eine genaue Anzeige Ihrer Herzfrequenz zu erhalten.

## **Zeit/Pace:**

Zeigt die Trainingszeit an. Die Zeit beginnt bei 00:00 und zählt bis 99:59.

Durch drücken der Select Taste wird Ihnen die Pace angezeigt die Sie benötigen für 1km (Minuten pro Kilometer).

Im Display erscheint die Gesamtdistanz für drei Sekunden, wenn Sie das Laufband mit dem Ein-/Aus Schalter in Betrieb nehmen oder den Sicherungs-Schlüssel am Computer platzieren.

## **Geschwindigkeit:**

Zeigt die momentane Geschwindigkeit in km/h an.

## **Entfernung/Höhenmeter :**

Zeigt die momentan zurückgelegte Strecke während des Trainings an. Durch drücken der Select Taste während des Trainings wechselt die Anzeige auf die bereits absolvierten Höhenmeter.

## **Kalorien/ Kalorien pro Std.:**

Zeigt die verbrauchten Kalorien an.

Drücken der Select Taste ermittelt den geschätzten Kalorienverbrauch pro Stunde.

## **ANWENDUNGSHINWEISE**

**(Bitte sorgfältig vor Gebrauch durchlesen)**

### **Sicherheitshinweise:**

Bringen Sie den Sicherungs-Schlüssel am Computer an. Beachten Sie, dass das Laufband ohne Sicherungs-Schlüssel nicht funktioniert. Das andere Ende des Sicherungs Schlüssels befestigen Sie bitte an Ihrer Kleidung, um in einer Notlage das Laufband automatisch zu stoppen.

### **Power Taste:**

Drücken der Power Taste schaltet das Laufband auf betriebsbereit. Das Laufband startet erst nachdem die Power Taste gedrückt wird.

### **Gewichtsangabe:**

Nach drücken der Power Taste erscheint WT (Weight) am Display. Das voreingestellte Gewicht wird angezeigt. Drücken Sie die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- um Ihr persönliches Gewicht einzugeben. Drücken Sie Enter um Ihre Eingabe zu bestätigen.

### **Manueller Modus:**

Wenn Sie im manuellen Modus trainieren möchten, drücken Sie Start. Das Laufband startet nach dem 3,2,1,0 Countdown mit 0,8 km/h. Sie können danach Geschwindigkeit und Steigung mit den Direktwahltasten oder mit den +/- Tasten Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

### **Programm Modus:**

Benutzen Sie die Select Taste oder die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- um ein Programm auszuwählen. Das Programm Profil erscheint im Display. Drücken Sie Enter um Ihre Eingabe zu bestätigen. Durch drücken der Start Taste wird mit dem ausgewählten Programm begonnen.

Jedes Programm hat 10 jeweils 1minütige Trainings Segmente. Das Programm wird solange wiederholt, bis die Stop Taste gedrückt wird.

#### **Programm-1:**

Dieses Programm ist ein Steigungsprogramm welches unterschiedliche Intensitäten zwischen 0-3% Steigungsgrad beinhaltet. Die Geschwindigkeit ist frei wählbar und startet mit 0,8 km/h

#### **Programm-2:**

Dieses Programm ist ein Steigungsprogramm welches unterschiedliche Intensitäten zwischen 0-6% Steigungsgrad beinhaltet. Die Geschwindigkeit ist frei wählbar.

#### **Programm-3:**

Dieses Programm ist ein anspruchsvolles Steigungsprogramm welches Intensitäten zwischen 0-8% beinhaltet. Die Geschwindigkeit ist frei wählbar.

#### **Programm-4:**

Dieses Programm ist ein Intervallprogramm welches unterschiedliche Steigungen zwischen 0-4% Steigungsgrad beinhaltet. Die Geschwindigkeit ist frei wählbar.

#### **Programm-5:**

Dieses Programm ist ein Geschwindigkeitsprogramm welches unterschiedliche Geschwindigkeiten vorgibt. Die Geschwindigkeit steigt bis auf 5,5 km/h und ist ausgezeichnet für ein Walking Training geeignet. Sie können zusätzlich die Steigung wählen.

#### **Programm-6:**

Dieses Programm ist ein Geschwindigkeitsprogramm welches unterschiedliche Geschwindigkeiten vorgibt. Die Geschwindigkeit steigt bis auf 7,8 km/h und ist ein sehr intensives Jogging Training. Sie können zusätzlich die Steigung wählen.

**Programm-7:**

Dieses Programm ist ein Steigungsprogramm mit verschiedenen Intervallen. Die unterschiedlichen Steigungen zwischen 2-6% sind ideal für ein Fettverbrennungsprogramm geeignet. Die Geschwindigkeit ist frei wählbar.

**Programm-8:**

Dieses Programm ist ein Geschwindigkeitsprogramm welches bis auf 5,6 km/h beschleunigt. Die Geschwindigkeit ist frei wählbar.

**Programm-9:**

Dieses Programm ist ein Geschwindigkeitsprogramm mit Intervallen. Die vorgegebene Geschwindigkeit liegt zwischen 6,4 und 8,0 km/h. Wenn einer der vorgegebenen Werte verändert wird paßt sich das gesamte Restprogramm den neuen Werten an. Die Steigung ist frei wählbar.

**Programm-10:**

Dieses Programm ist ein Steigungsprogramm mit verschiedenen Intervallen. Die vorgegebene Steigung ist zwischen 0-4%. Wenn einer der vorgegebenen Werte verändert wird paßt sich das gesamte Restprogramm den neuen Werten an. Die Geschwindigkeit ist frei wählbar.

**Programm-11:**

Dieses Programm ist ein Steigungs- und Geschwindigkeitsprogramm mit verschiedenen Intervallen bei wechselnden Leistungs- und Ruhephasen. Die vorgegebene Steigung ist zwischen 1-5%, vorgewählte Geschwindigkeit 3,2 km/h. Wenn einer der vorgegebenen Werte verändert wird paßt sich das gesamte Restprogramm den neuen Werten an. Die Geschwindigkeit ist frei wählbar.

**Programm 12 Vorgabe Entfernung:**

Dieses Programm zählt die vorgegebene Entfernung runter bis 0. Nach dem Bestätigen des Programms wählen Sie die gewünschte Entfernung. Benutzen Sie dazu die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- . Die einzelnen Schritte betragen 0,5 km. Danach drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie Start, um das Training zu beginnen. Sie können während des Trainings ständig die Geschwindigkeit sowie die Steigung verändern.

**Programm 13 Vorgabe Kalorien:**

Mit diesem Programm wählen Sie aus, wie viele Kalorien Sie verbrauchen möchten. Nach dem Bestätigen des Programms wählen Sie die gewünschten Kalorien aus. Benutzen Sie dazu die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- . Die einzelnen Schritte betragen 10 Kal. Danach drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie Start, um das Training zu beginnen. Sie können während des Trainings ständig die Geschwindigkeit sowie die Steigung verändern.

**Programm 14 Vorgabe Zeit:**

Dieses Programm zählt die vorgegebene Zeit runter bis 00:00 im Display erscheint. Nach dem Bestätigen des Programms geben Sie die gewünschte Zeit an, die Sie trainieren möchten. Benutzen Sie dazu die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- . Die einzelnen Schritte betragen 1 min. Danach drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie Start, um das Training zu beginnen. Sie können während des Trainings ständig die Geschwindigkeit sowie die Steigung verändern.

**Programm 15 Vorgabe Höhenmeter:**

Mit diesem Programm geben Sie den gewünschten Wert in Höhenmeter an, die Sie überwinden möchten. Nach dem Bestätigen des Programms geben Sie Ihre Höhenmeter ein. Benutzen Sie dazu die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- . Die einzelnen Schritte betragen 10 Meter. Danach drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie Start um das Training zu beginnen. Sie können während des Trainings ständig die Geschwindigkeit sowie die Steigung verändern.

**U1/U2/U3 Benutzer Programme:**

Wählen Sie eines der Benutzer Programme aus. Drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Benutzen Sie die Geschwindigkeits +/- Tasten um die Geschwindigkeit vorzugeben und die Steigungstasten +/- für die Steigung.

Wiederholen Sie diese Schritte für alle 10 vorgegebenen Segmente und drücken danach Enter, um mit dem Training zu beginnen.

Wenn Sie während des Trainings einen der eingegebenen Werte (Geschwindigkeit oder Steigung) verändern, speichert der Computer diesen ab und behält den neuen Wert bei.

**HRC Programme:**

Dieses Laufband ermöglicht es Ihnen mit drei unterschiedlichen HRC Programmen herzfrequenzgesteuert zu trainieren. Sie sollten dabei unbedingt einen Brustgurt tragen um permanent eine exakte Herzfrequenzmessung zu haben. Nach Auswahl des Programms erscheint das vorgegebene Alter 40 im Display. Benutzen Sie die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- um Ihr persönliches Alter einzugeben. Die THR (Ziel-Herzfrequenz) wird vom Computer berechnet, 60% des Maximalpulses (220 - Lebensalter). Sie können diesen Wert jedoch mit den Steigungstasten +/- nach Ihren persönlichen Bedürfnissen abändern (+/- 10 Schläge pro Minute).

**HR1 Geschwindigkeitsgesteuertes Programm:**

Das Laufband beginnt mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h und steigert diese alle 30 sec. bis Ihre eingestellte Herzfrequenz erreicht wird. Danach steuert das Laufband die Geschwindigkeit abhängig von Ihrem Puls in dem optimalen Trainingsbereich.

**HR2 Steigungsgesteuertes Programm:**

Das Laufband beginnt mit einer Steigung von 1% und steigert diese alle 30 sec. bis Ihre eingestellte Herzfrequenz erreicht wird. Danach steuert das Laufband die Steigung abhängig von Ihrem Puls in dem optimalen Trainingsbereich.

**HR3 Geschwindigkeits-/Steigungsgesteuertes Programm:**

Das Laufband beginnt mit einer Steigung von 1% und steigert diese alle 30 sec. Gleichzeitig wird die Geschwindigkeit ebenfalls alle 30 sec. erhöht bis Ihre eingestellte Herzfrequenz erreicht wird. Danach steuert das Laufband die Steigung und Geschwindigkeit abhängig von Ihrem Puls in dem optimalen Trainingsbereich.

**Abschaltung:**

Wenn das Laufband eingeschaltet ist und länger als 5 Minuten keine Eingabe erfolgt, schaltet der Computer automatisch ab.

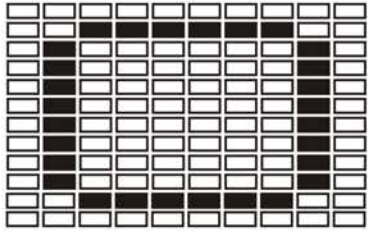
**Pausenfunktion:**

Wenn das Laufband während des Trainings gestoppt wird (drücken der Start/Stop Taste), geht es in eine Pausenfunktion über. Erneutes Drücken der Start/Stop Taste setzt das Laufband wieder in Bewegung und geht zur selben Geschwindigkeit zurück, wo es gestoppt wurde.

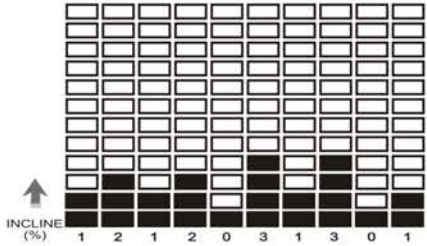
Sollte die Pause länger als 5 Minuten dauern oder der Strom ausfallen, müssen Sie das Laufband erneut starten.

# COMPUTER PROGRAMME

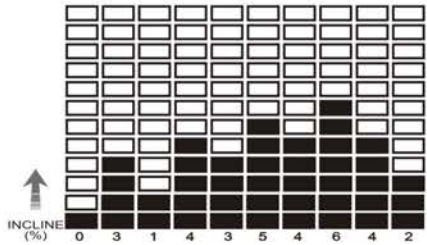
**Manual**



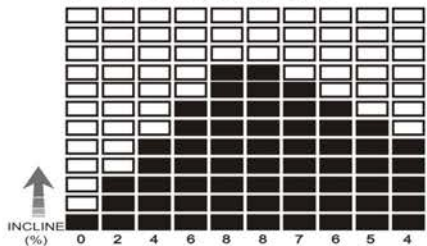
**P1 Rolling Hills**



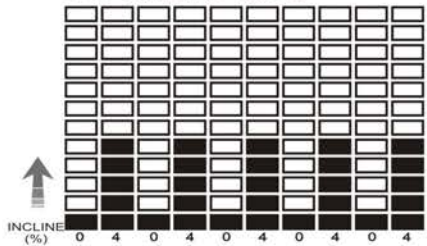
**P2 Mountain Pass**



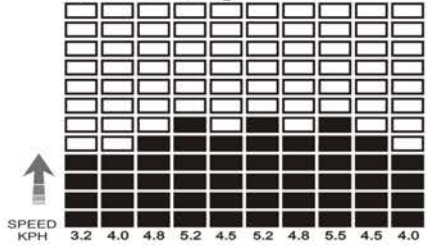
**P3 Mountain Peak**



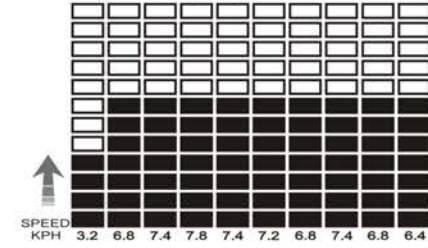
**P4 Calorie Burn**



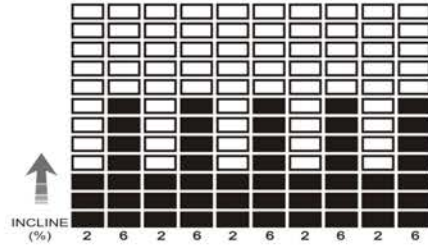
**P5 Walking I**



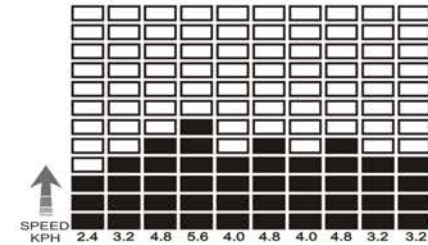
**P6 Jogging**



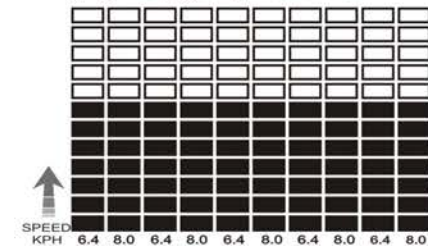
**P7 Cardio Burn**



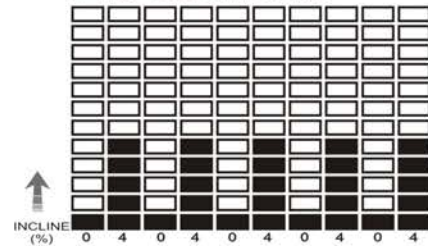
**P8 Walking II**



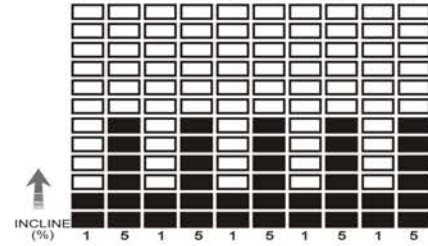
**P9 Jogging Interval**



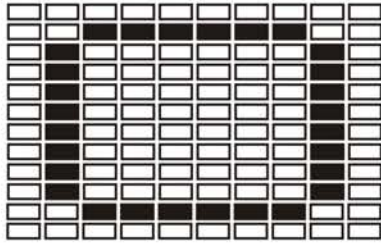
**P10 Hill Interval**



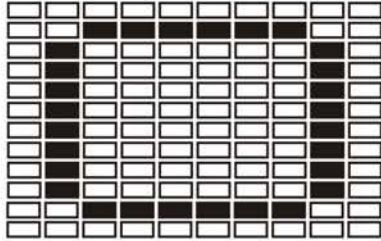
**P11 Mountain Interval**



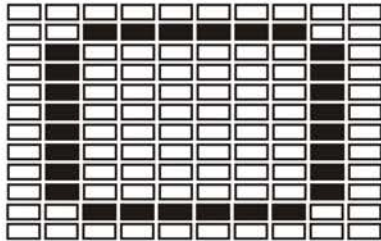
**P12 Target Distance**



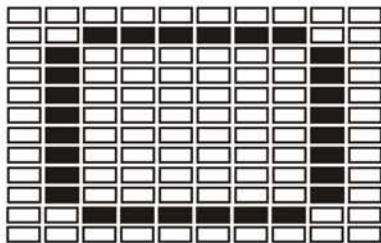
**P13 Target Calories**



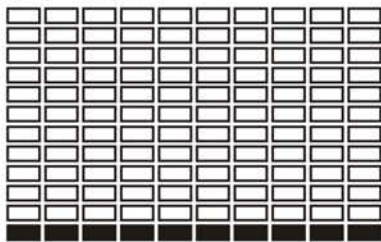
**P14 Target Time**



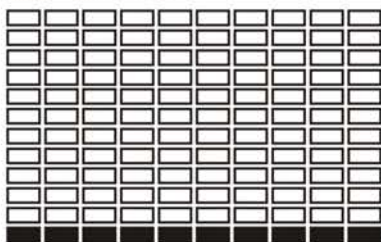
**P15 Target Elevation Gain**



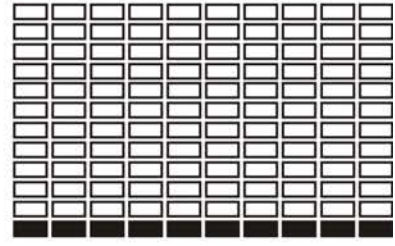
**U1 User 1**



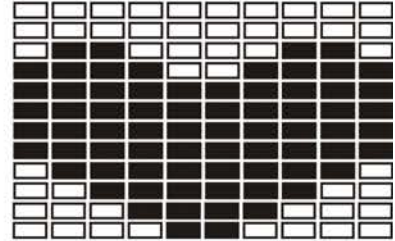
**U2 User 2**



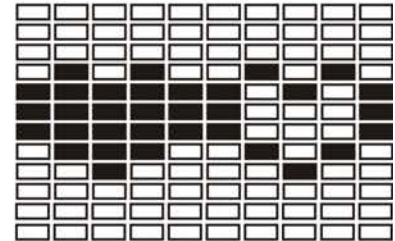
**U3 User 3**



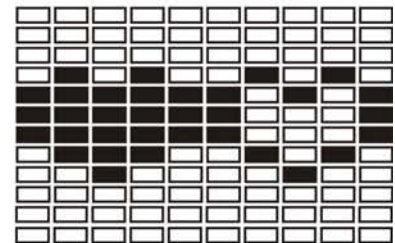
**HR1 HRC 1**



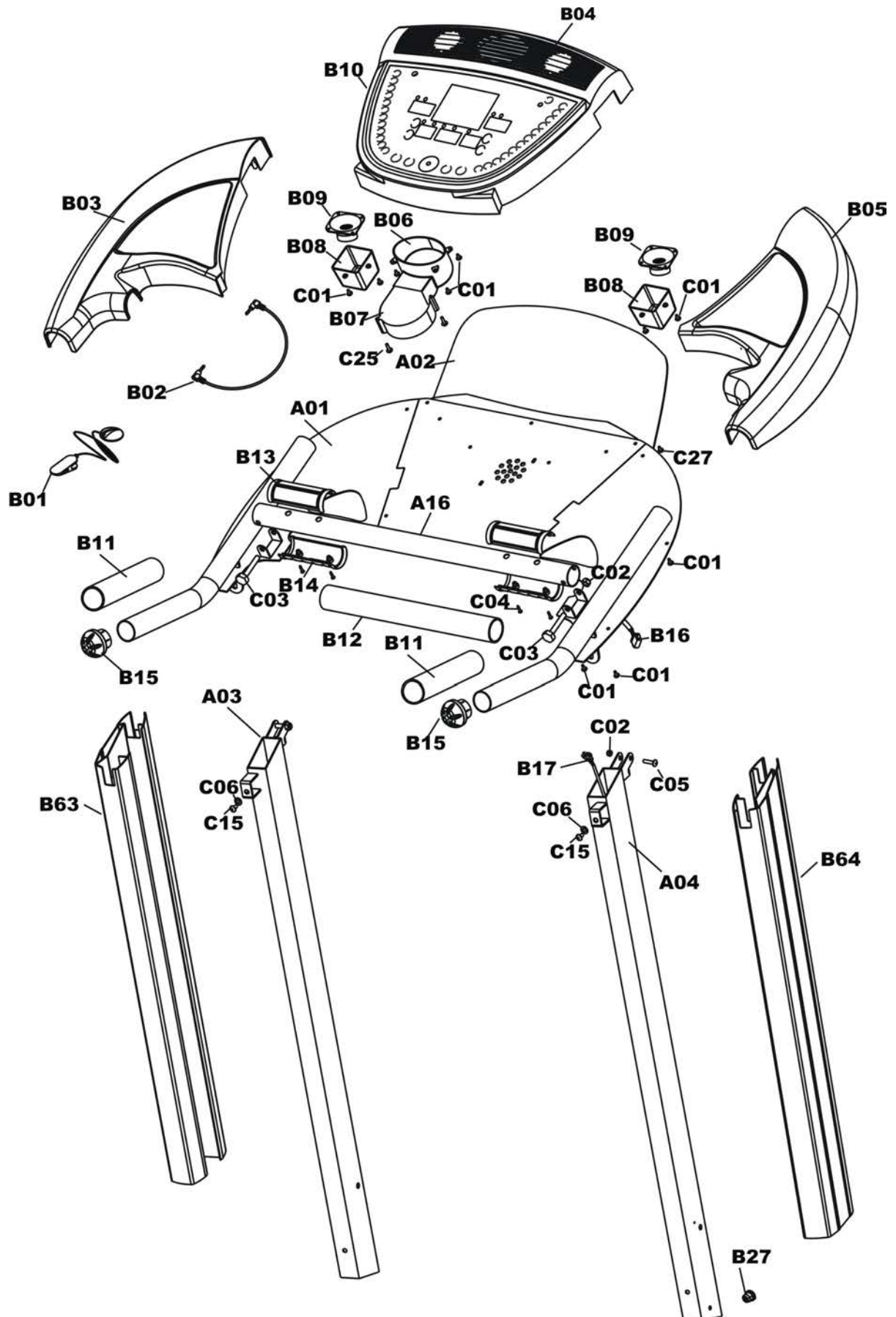
**HR2 HRC 2**



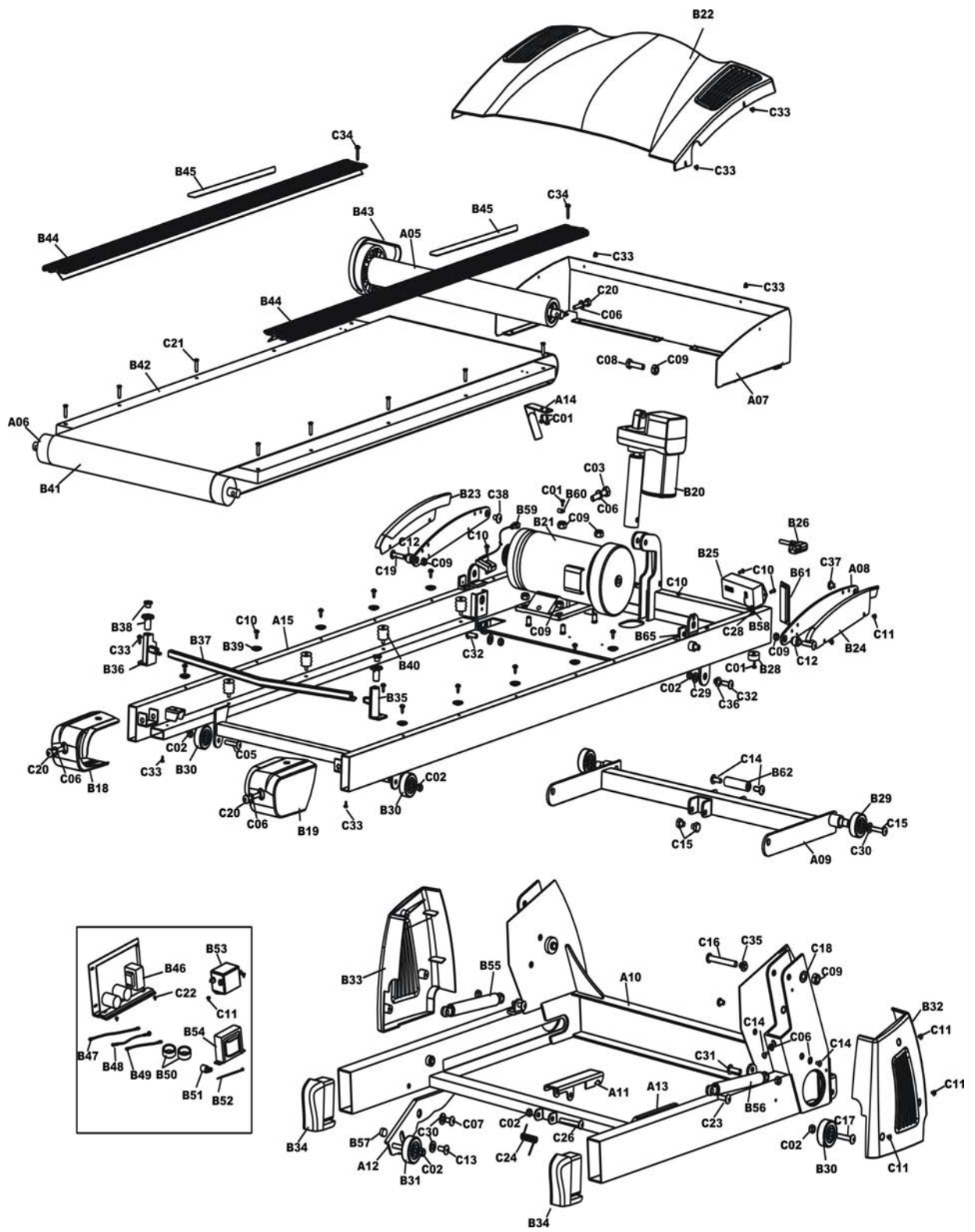
**HR3 HRC 3**



# Explosionszeichnung







## Teilleiste

Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
A01	Konsolen Gestell	1	B44	Seitliche Abdeckung	2
A02	Leseablage	1	B45	Rutschfeste Auflage	2
A03	Linke Konsolenstütze	1	B46	Steuereinheit	1
A04	Rechte Konsolenstütze	1	B47	Kabel	1
A05	Vordere Rolle	1	B48	Kabel	1
A06	Hintere Rolle	1	B49	Kabel	1
A07	Vordere Blende	1	B50	Klötze	2
A08	ARC Bügel	2	B51	Plastiksockel	2
A09	Steigungsbügel	1	B52	Kabelbinder	2
A10	Grundgestell	1	B53	Filter	1
A11	Sicherungshebel	1	B54	Widerstand	1
A12	Linker Bügel für Transportrolle	1	B55	Linker Dämpfer	1
A13	Rechter Bügel für Transportrolle	1	B56	Rechter Dämpfer	1
A14	Laufgurtschutz	2	B57	Plastikbeilagscheibe	2
A15	Rahmen	1	B58	Erdungskabel	1
A16	Horizontaler Haltegriff	1	B59	Geschwindigkeitssensor	1
B01	Sicherungsschlüssel	1	B60	Sensorhalterung	2
B02	Lautsprecherkabel	1	B61	Vordere Endkappe	2
B03	Linke Konsolenabdeckung	1	B62	Halterungsbüchse für Steigungsmotor	1
B04	Mittlere Konsolenabdeckung	1	B63	Linke hintere Endkappe	1
B05	Rechte Konsolenabdeckung	1	B64	Rechte hintere Endkappe	1
B06	Ventilatorrohr	1	B65	Motorabdeckunghalterung	2
B07	Ventilator	1	C01	Schrauben	27
B08	Schallfänger	2	C02	Mutter	13
B09	Lautsprecher	2	C03	Schrauben	3
B10	Computer	1	C04	Schrauben	4
B11	Schaumstoffgriff links u. rechts	2	C05	Schrauben	2
B12	Schaumstoffgriff Mitte	1	C06	Beilagscheiben	4
B13	Handpulsschale oben	2	C07	Schrauben	2
B14	Handpulsschale unten	2	C08	Schrauben	1
B15	Endkappe Konsolenarm	2	C09	Mutter	11
B16	Kabel oben	1	C10	Schrauben	25
B17	Kabel unten	1	C11	Schrauben	18
B18	Endkappe hinten links	1	C12	Buchse	2
B19	Endkappe hinten rechts	1	C13	Schrauben	4
B20	Steigungsmotor	1	C14	Schrauben	10
B21	Motor	1	C15	Schrauben	2
B22	Obere Motorabdeckung	1	C16	Schrauben	2
B23	Seitliche linke Motorabdeckung	1	C17	Schrauben	4
B24	Seitliche rechte Motorabdeckung	1	C18	Zahnscheibe	2
B25	Bauteil Ein/Ausschaltknopf	1	C19	Schrauben	2
B26	Netzkabel	1	C20	Schrauben	3
B27	Kabeltülle	1	C21	Schrauben	10
B28	Stoßdämpfer	2	C22	Schrauben	2
B29	Rollen für Steigung 60mm	2	C23	Schrauben	2
B30	Rollen 50mm	4	C24	Sicherungsring	1
B31	Rollen 50mm	2	C25	Schrauben	2
B32	Abdeckkappe rechts	1	C26	Schrauben	1
B33	Abdeckkappe links	1	C27	Schrauben	5
B34	Endkappe für Rahmen	2	C28	Beilagscheibe	3
B35	Schmiervorrichtung rechts	1	C29	Beilagscheibe	2
B36	Schmiervorrichtung links	1	C30	Beilagscheibe	13
B37	Ölleitung	1	C31	Schrauben	2
B38	Behälter für Schmierung + Verschluss	2	C32	Schrauben	2
B39	Plastikbeilagscheibe	8	C33	Schrauben	10
B40	Puffer	8	C34	Schrauben	2
B41	Laufgurt	1	C35	Buchse	2
B42	Laufbrett	1	C36	Buchse	2
B43	Keilriemen f. Motor	1	C37	Schrauben	2

## Vážená zákaznice, vážený zákazník,

blahopřejeme Vám ke koupi domácího tréninkového zařízení ENERGETICS. Tento výrobek je zkonstruován tak, aby vyhovoval Vaší potřebě a Vaším požadavkům. Prosím, přečtěte si pozorně návod k použití před první montáží a prvním použitím. Prosím uschovejte návod k použití jako vzor pro správné zacházení s Vaším posilovacím strojem. V případě dodatečných dotazů jsme Vám rádi k dispozici. Přejeme Vám hodně úspěchů a pohody při Vašem tréninku.

Váš  ENERGETICS tým

## Garance - záruka

ENERGETICS jsou kvalitní výrobky, které jsou zkonstruované a testované pro náročný fitness trénink. Tento stroj odpovídá evropské normě EN 957.

ENERGETICS garantuje záruku na chyby materiálu a výrobní chyby po dobu 3 let. Záruka se nevztahuje na poruchy vzniklé neodborným zacházením a na úhradu součástí podléhajících opotřebením. Na elektronické součástky nabízíme záruku po dobu dvou let. Doba záruky počíná dnem prodeje (prosím uschovejte pečlivě kupní účet).

## Bezpečnostní pokyny

- V případě zdravotního omezení či pro stanovení individuálních osobních tréninkových možností se poraďte se svým lékařem, který Vám doporučí, jaký druh tréninku a jaké zatížení jsou pro Vás vhodné.
- Pozor: Nesprávný či přehnaný trénink může ohrozit Vaše zdraví !
- Pro bezpečný a účinný trénink se řiďte prosím příkazy v tréninkovém návodu.
- Před počátkem tréninku se nejdříve ujistěte, že je tréninkové zařízení správně smontováno a nastaveno.
- Začínáte s tréninkem vždy až po zahřátí.
- Používejte pouze přiložené originální díly ENERGETICS (viz kontrolní dodací list)
- Během montáže stroje dodržujte přesně montážní návod.
- Při montáži používejte jenom vhodné nářadí a eventuelně si vyžádejte pomoc od druhé osoby.
- Stroj je nutno postavit na rovném podkladě, který vylučuje možnost skluzu zařízení.
- Ujistěte se o tom, že všechny posuvné části jsou v přípustných rozmezích (max. pozice) správně nastaveny.
- Dotáhněte šrouby všech nastavitelných dílů před počátkem tréninku tak, aby nemohlo dojít k uvolnění těchto dílů během tréninku.
- Tréninkové zařízení je zkonstruováno pro dospělé osoby. Dbejte na to, aby případné použití dětmi bylo vždy jen pod dohledem dospělé osoby.
- Upozorněte osoby nacházející se v blízkosti na možná nebezpečí, např. na nebezpečí zranění pohyblivými díly.
- Požadovaný tréninkový výkon je možno nastavit dle Vašich tréninkových požadavků: viz návod k nastavení tréninku.
- Během tréninku používejte jen pevnou sportovní obuv.
- Ujistěte se, zda je kolem stroje dostatek místa k použití stroje.
- Během montáže a demontáže stroje věnujte pozornost neupevněným a pohyblivým dílům.

- K zabránění eventuelnímu poškození podlahy či koberce, položte pod stroj rohož.
- Pokud běžící pás nepoužíváte, vypněte stroj a odpojte bezpečnostní šňůru.
- V případě úrazu se postavte oběma nohama na postraní plochy.
- K aktivaci nouzového pojistného vypínače, zatáhněte za bezpečnostní šňůru na počítači.
- Ujistěte se, že se v prostoru 2 m x 1 m za běžícím pásem se nenacházejí žádné předměty.
- Tento stroj je zkonstruován výlučně pro domácí potřebu a dimenzován pro max. tělesnou váhu 130 kilogramů.
- V případě škody na zdraví osob či jiných škod způsobených používáním běžícího pásu nepřijímáme žádné povinné ručení.

## Sestavení

### Krok 1

Nevytahujte běžící pás z obalu, dokud jej úplně nesestavíte. K tomuto účelu byste měli obal po straně naříznout a odklopit, abyste se dostali lépe ke stroji.

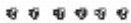
**C šrouby**



**D příložky**



**E šrouby**



**F šrouby**



**G inbusový klíč**



**H šroubovák**



**I pojistný klíč**



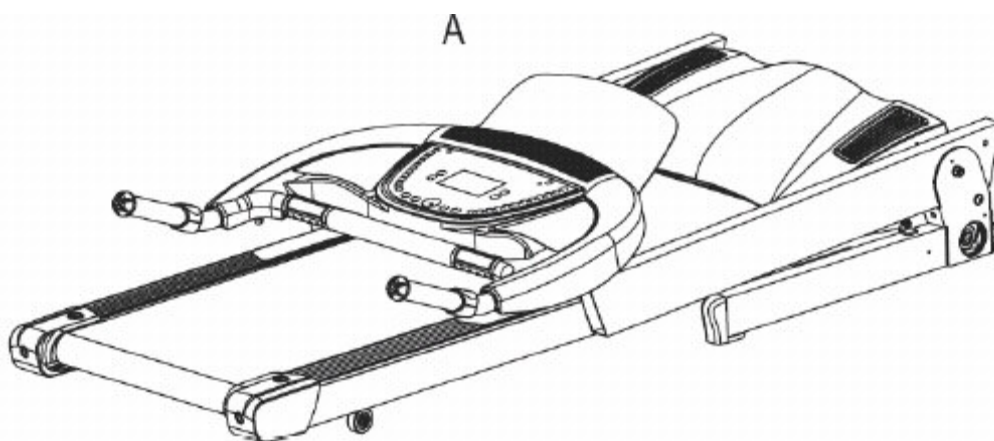
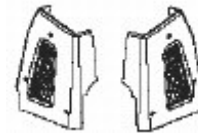
**J odkládací plocha pro čtení**



**K kabel reproduktoru**



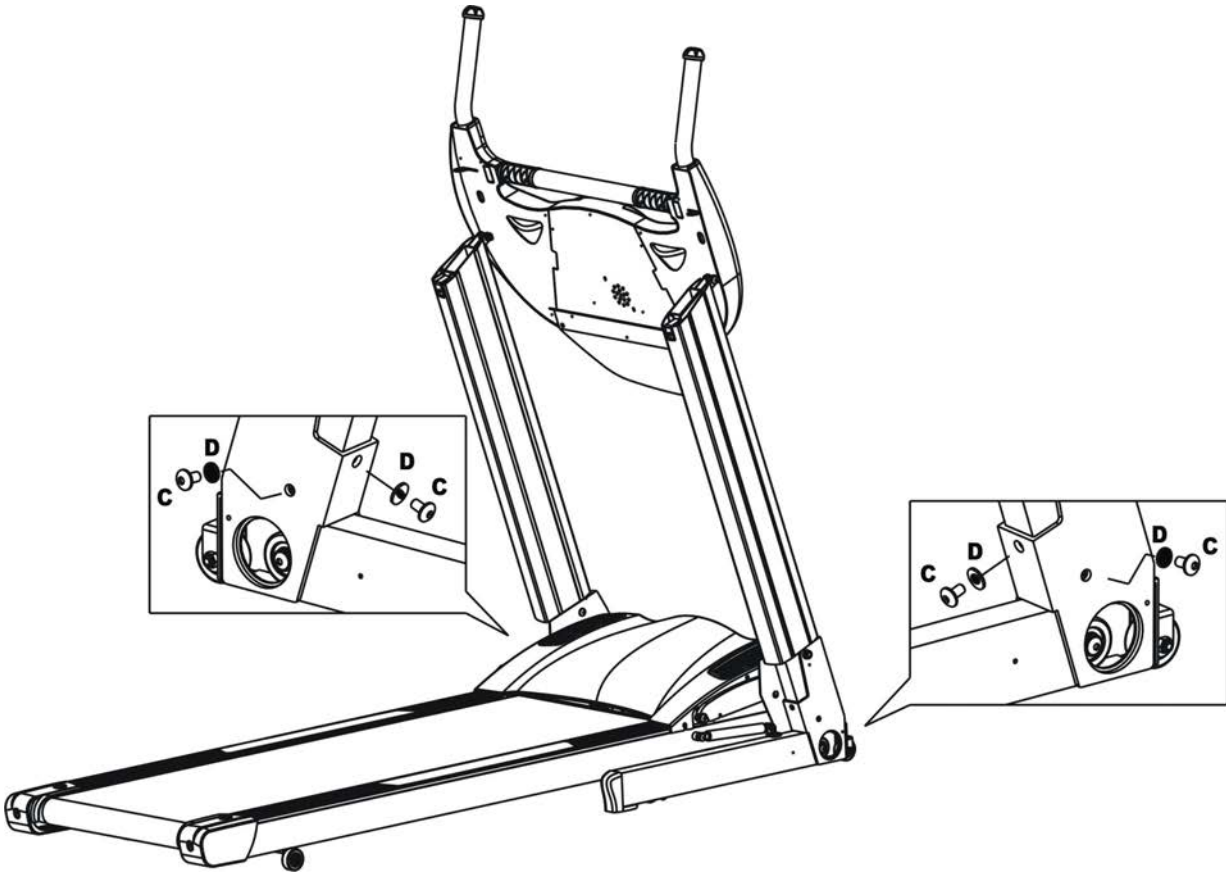
**B Postranní krycí čepičky rámu**



díly	označení	množství
<b>A</b>	hlavní rám & počítač	<b>1</b>
<b>B</b>	Postranní krycí čepičky rámu	<b>2</b>
<b>C</b>	šrouby	<b>6</b>
<b>D</b>	příložky	<b>6</b>
<b>E</b>	šrouby	<b>6</b>
<b>F</b>	šrouby	<b>3</b>
<b>G</b>	inbusový klíč	<b>2</b>
<b>H</b>	šroubovák	<b>1</b>
<b>I</b>	pojistný klíč	<b>1</b>
<b>J</b>	odkládací plocha pro čtení	<b>1</b>
<b>K</b>	kabel reproduktoru	<b>1</b>

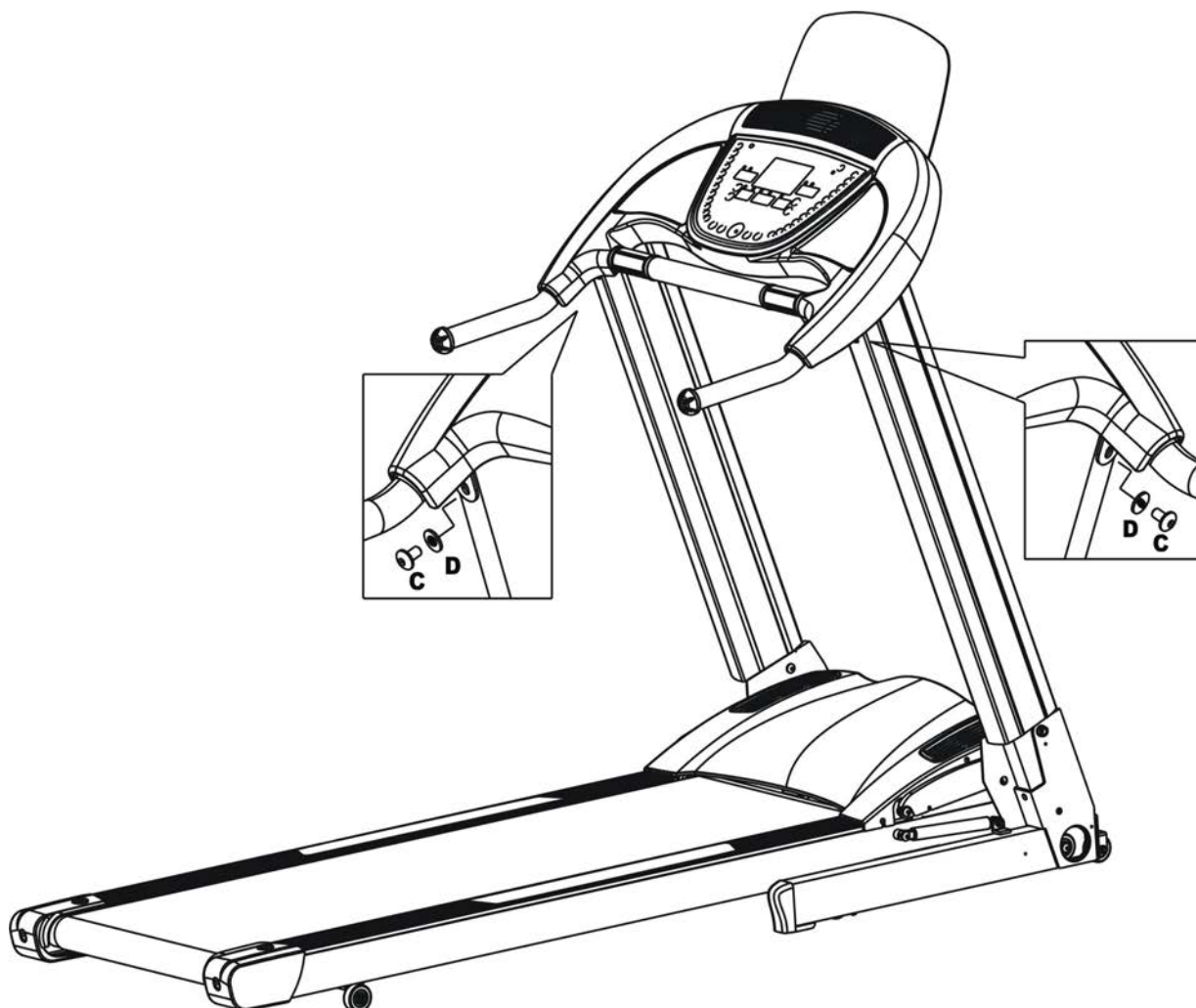
## Krok 2

Sklopte běžící pás nahoru na bočních částech rámu a zafixujte vlevo a vpravo šrouby k tomu určenými (C) a příložkami (D) na spodním rámu (viz obrázek 2).



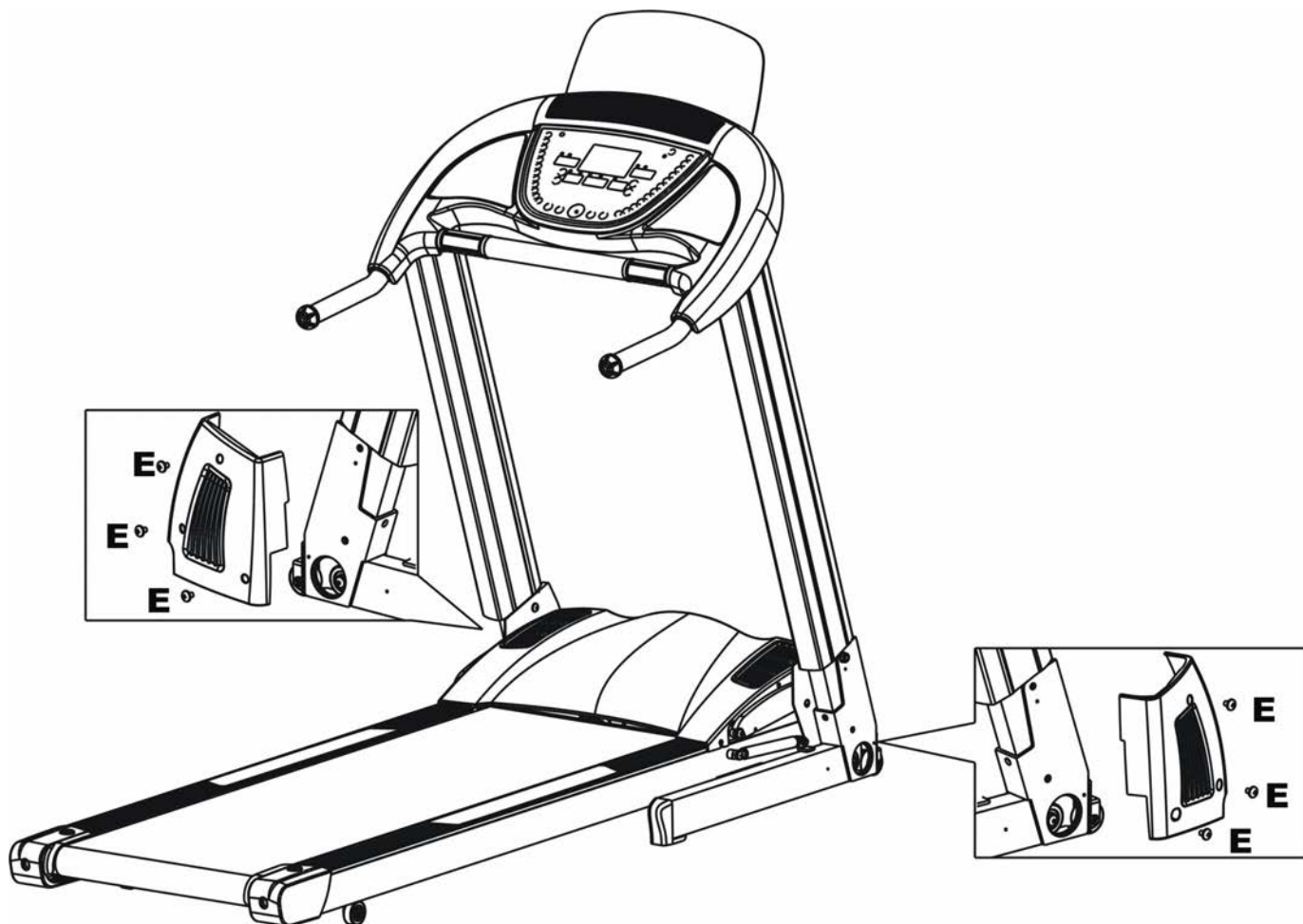
### Krok 3

Nyní pevně přišroubujte konzoli pomocí vhodných šroubů (C) a také příslušných příložek (D) (obrázek 3).



## Krok 4

Poté pevně přišroubujte pomocí vhodných šroubů (E) boční zakrytí rámu (B) na spodní rám běžícího pásu (obrázek 4).



## Krok 5

Závěrem můžete upevnit odkládací plochu na čtení (J), která je součástí dodávky, na zadní stranu konzole pomocí šroubů k tomu určených (F) (obrázek 5).





## Manipulace

### BĚŽÍCÍ PÁS SE PŘI ELEKTRICKÉM PŘETÍŽENÍ AUTOMATICKY VYPNE.

- A. Vytáhněte síťový kabel z běžícího pásu.
- B. Stiskněte pojistný knoflík.
- C. Znovu nasadte síťový kabel na běžící pás.

\*POZOR: Nikdy nepoužívejte pojistný knoflík před tím, než odstraníte síťový kabel z běžícího pásu.



**POZOR**

NEZAPOMÍNEJTE VŽDY PO VYPNUTÍ POČÍTAČE VYPNOUT BĚŽÍCÍ PÁS DVOUPOLOHOVÝM VYPÍNAČEM, PROTOŽE JINAK POČÍTAČEM PROCHÁZÍ PROUD.

BĚŽECKÝ PÁS MÁ BEZPEČNOSTNÍ PROGRAM, KTERÝ JEJ PO 6 HODINÁCH AUTOMATICKY PŘEVEDE DO REŽIMU STANDBY.

POKUD BY SE BĚŽÍCÍ PÁS AUTOMATICKY VYPNUL, POSTUPOJTE TAK, JAK JE POPSÁNO NÍŽE, ABYSTE STROJ UVEDLI ZNOVU DO PROVOZU.

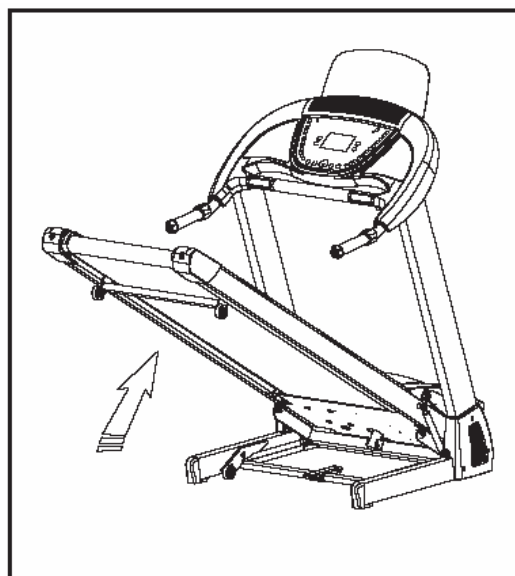
1. VYTÁHNĚTE SÍŤOVÝ KABEL Z BĚŽÍCÍHO PÁSU.
2. SÍŤOVÝ KABEL OPĚT ZASTRČTE A BĚŽECKÝ PÁS ZNOVU ZAPNĚTE.

## SLOŽENÍ:

Po složení byste měli běžící pás sklopit nahoru, až zaklapne.

**POZNÁMKA!** Ujistěte se, že jste slyšeli zvuk zaklapnutí, teprve potom je běžící pás úplně sklopený nahoru a zajištěný pojistnou páčkou.

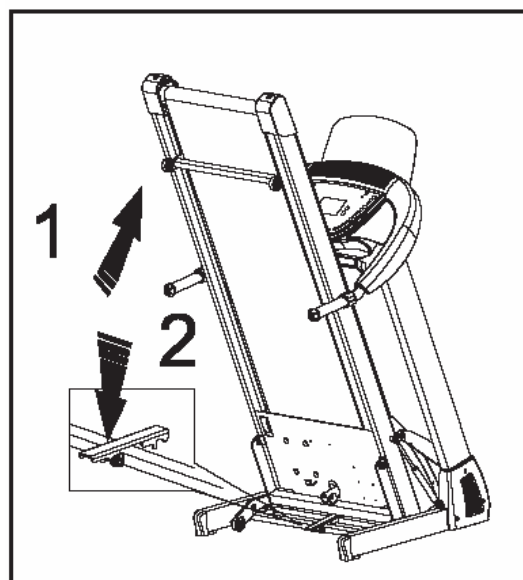
**POZOR!** Ujistěte se, že je běžící pás ve svém nejmenším sklonu, než běžící pás sklopíte nahoru, protože jinak poškodíte sklopný mechanismus.



## SKLOPENÍ BĚŽÍČÍHO PÁSU DOLŮ:

1. Běžící pás lehce stiskněte směrem dopředu.
2. Potom nohou stiskněte pojistnou páčku směrem dolů

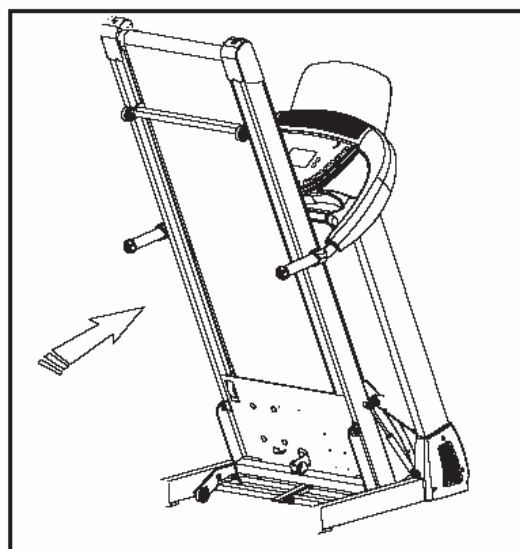
**POZNÁMKA!** Běžící pás má zabudovaný sklopný mechanismus, který nechává běžící pás automaticky pomalu sklopit směrem dolů. Dávejte přitom pozor na to, aby se pod běžícím pásem nenacházely žádné předměty.



## PŘEPRAVA BĚŽÍČÍHO PÁSU:

Než běžící pás odvalíte, měli byste vytáhnout síťový kabel ze zásuvky a z běžícího pásu. Následně sklopte běžící pás směrem nahoru, až úplně zaklapne. Nyní je možné s běžícím pásem opatrně pohybovat po podlaze, držte jej při tom za postranní úchyty.

Aby nedocházelo k chybným funkcím, měli byste běžící pás uchovávat v suché a co nejrovnoměrněji temperované místnosti. Kromě toho jej maximálně chraňte proti prachu. Po každém použití odpojte běžící pás od síťového proudu.



## Čištění

**POZOR: PŘED KAŽDÝM ČIŠTĚNÍM NEBO ÚDRŽBOU BĚŽÍCÍ PÁS  
BEZPODMÍNEČNĚ VYTÁHNĚTE ZE ZÁSUVKY.**

### ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění běžícího pásu zvyšuje životnost a zlepšuje chod stroje. Udržujte stroj v čistotě pravidelným utíráním suchým hadříkem.

Na čištění běžícího pásu používejte nejlépe vlhký hadřík. Dávejte pozor, aby se přitom nedostala žádná kapalina pod kryt motoru nebo pod běžící pás.

Pro dosažení co nejpříjemnějšího chodu doporučujeme postavit běžící pás na podložku. Tím se sníží hluchost chodu a maximálně se zadrží prach od spodní strany běžícího pásu.

**POZOR: PŘED KAŽDÝM OTEVŘENÍM KRYTU MOTORU BĚŽÍCÍ PÁS  
BEZPODMÍNEČNĚ VYTÁHNĚTE ZE ZÁSUVKY:** Jednou ročně byste měli zbavit stroj prachu pod krytem motoru.

## BĚŽÍCÍ PÁS & MAZÁNÍ

Je důležité dávat dobrý pozor na ochoz (podložka mezi běžícím pásem), protože tření mezi běžícím pásem a ochozem rozhodujícím způsobem ovlivňuje životnost běžícího pásu. Proto je důležité běžící pás pravidelně mazat.

Běžící pás byl v továrně předem namazán, avšak pravidelné mazání je nezbytně nutné pro zvýšení životnosti pásu a v dalším důsledku také ochozu a také všech elektronických součástí.

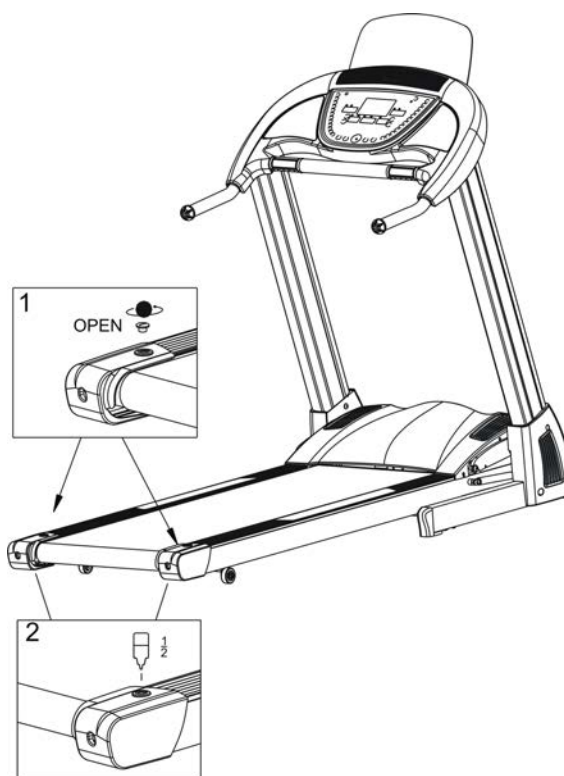
Doporučujeme Vám mazat běžící pás tak, jak je uvedeno v tabulce:

Rozsah použití	Perioda	Mazání
Lehké užívání	Méně než tři hodiny týdně	1 x ročně
Střední užívání	3-5 hodin týdně	Každých 6 měsíců
Těžké užívání	Více než 5 hodin týdně	Každé 3 měsíce

Tato tabulka se je založena na bázi jednoho jednotlivého běžce, který trénuje mezi 20 a 30 minutami v tréninkové jednotce a 3 - 4 krát za týden. Ohledně maziva kontaktujte svého obchodníka.

## INSTRUKCE K MAZÁNÍ

1. K otevření obou krytů na zadním konci běžícího pásu použijte minci. Potom naplňte polovinu lahvičky tvořící součást dodávky na levou stranu. To samé opakujte na pravé straně. Až s tím budete hotoví, zašroubujte znovu oba kryty do běžícího pásu.



2. Spustte běžící pás a nechte jej běžet 15 min. při nízké rychlosti, aby se mazivo mohlo rovnoměrně rozložit pod běžícím pásem.

## Péče a údržba

### POZNÁMKA :

Běžící pás by se měl postavit na rovný podklad a seřídit pomocí vodováhy, protože jinak by se mohlo stát to, že se běžící pás sesune do strany.

### NAPNUTÍ BĚŽÍCIHO PÁSU

Během prvních týdnů tréninku se bude možná muset běžící pás dotáhnout. Běžící pás je z výroby správně nastavený a napnutý. Avšak užíváním se může pás roztáhnout nebo sklouznout. Dbejte na to, aby nebyl běžící pás příliš silně utažen, protože jinak se sníží výkon motoru a mohou se poškodit ložiska v předním a zadním válečku.

Správné napnutí běžícího pásu nejlépe poznáte tak, když můžete vlevo a vpravo nadzdvihnout běžící pás asi 5 cm a vložit, jak je zobrazeno na obrázku, tři prsty mezi běžící pás a ochoz.



### Napínání běžícího pásu:

Používejte k tomu inbusový klíč, který je součástí dodávky. Inbusový klíč nasadíte do zadního otvoru koncového krytu. Nyní otočte regulační šroub o jednu celou otočku ve směru hodinových ručiček. Potom postup opakujte na druhé straně běžícího pásu. Poté zkontrolujte napnutí. Opakujte tak dlouho, dokud nebude běžící pás správně napnutý.



## **CENTROVÁNÍ BĚŽÍCIHO PÁSU:**

Běžící pás by se měl příležitostně kontrolovat, jestli prochází středem mezi postranními kryty rámu.

Nejprve zkontrolujte správné napnutí běžícího pásu.

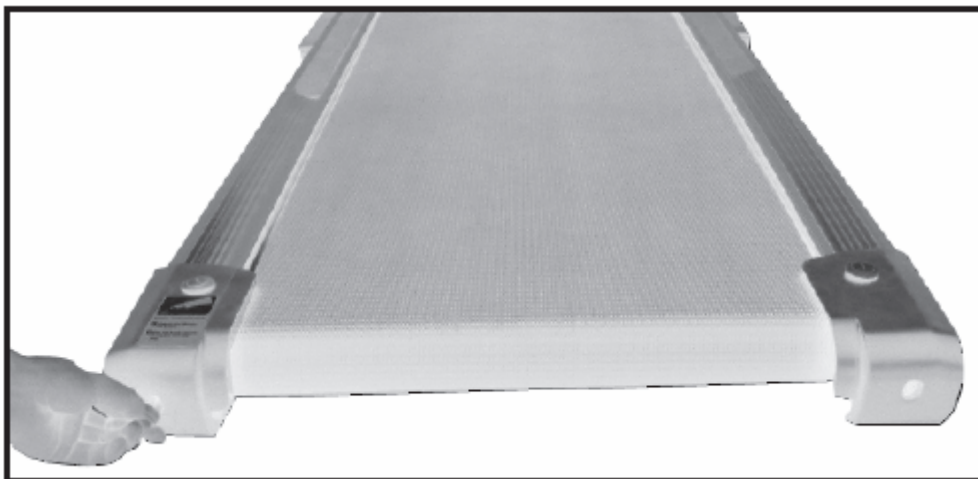
Spusťte běžící pás a rychlost nastavte na cca. 4 km/h. K tomuto účelu zašroubujte inbusovým klíčem regulační šroub do správné pozice, jak je popsáno výše (viz obr. níže).

### 1. Jestliže pás ubíhá doprava:

Otočte pravý regulační šroub o  $\frac{1}{4}$  otočky ve směru hodinových ručiček. Nyní asi 1 minutu počkejte, jestli běžící pás poběží doleva, směrem do středu. Pokud by tomu tak ještě nebylo, opakujte postup tak dlouho, dokud nebude pás vystředěný.

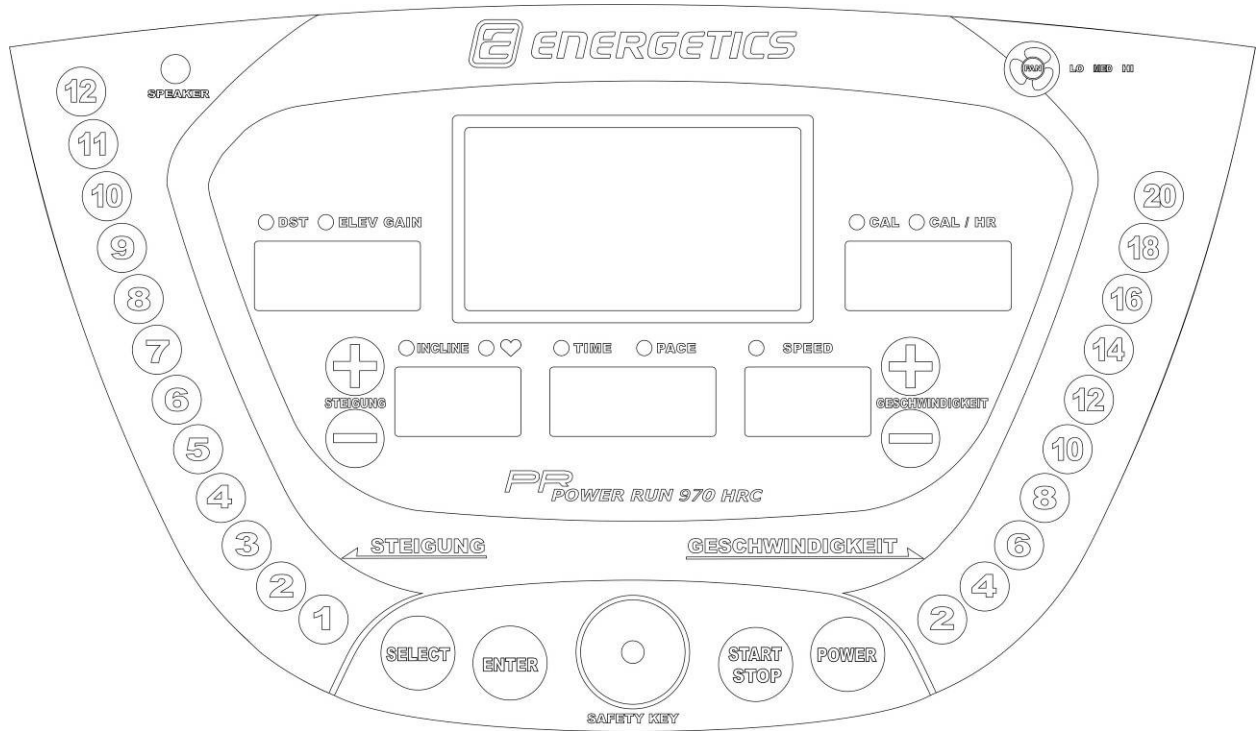
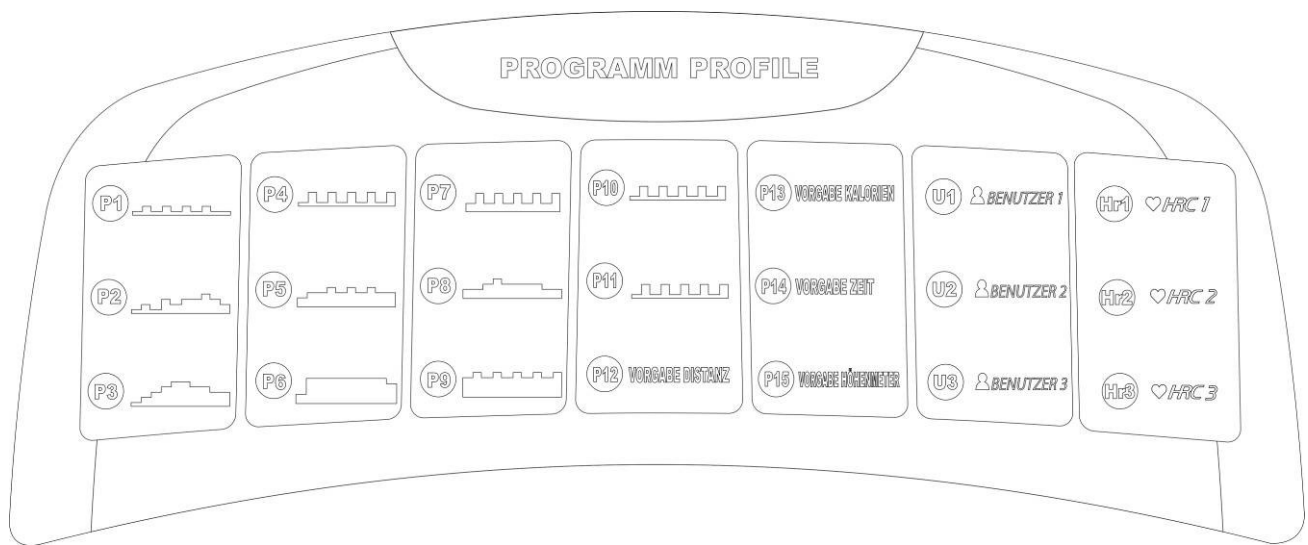
### 2. Jestliže pás ubíhá doleva:

Otočte levý regulační šroub o  $\frac{1}{4}$  otočky ve směru hodinových ručiček. Nyní asi 1 minutu počkejte, jestli běžící pás poběží doprava, směrem do středu. Pokud by tomu tak ještě nebylo, opakujte postup tak dlouho, dokud nebude pás vystředěný.



Potom nechejte běžící pás běžet 3 - 5 minut, abyste se ujistili, že běžící pás zůstal vystředěný.

# Návod k počítači



## Před začátkem

Vložte bezpečnostní klíč (Safety Key) do středu počítače a připevněte bezpečnostní šňůru na svůj oděv (bez bezpečnostního klíče nelze uvést běžící pás do provozu). Když spouštíte běžící pás, nesmíte stát na běžícím pásu. Postavte se rozkročmo na postranní protiskluzový podklad.

Běžící pás se nastartuje s rychlostí 0,8 km/h po odpočítávání 3,2,1,0. Pokud stojíte na běžeckém pásu poprvé, měli byste si na rychlost zvykat pomalu a držet se postranních madel, dokud se nebudete cítit bezpečně.

## Hlavní funkce

### A. Bezpečnostní klíč:

Počítač je připravený k provozu jenom tehdy, když je do něj vložený bezpečnostní klíč. Když se bezpečnostní klíč odstraní, běžící pás se zastaví a vypne.

### B. Důležité funkce tlačítek:

- 1. Power:** Stisknutím tlačítka se běžící pás zapne. Toto tlačítko se musí stisknout jako první.
- 2. Start/Stop:** Stisknutím tohoto tlačítka můžete běžící pás spustit nebo zastavit.
- 3. Enter:** Stisknutí tlačítka potvrdí Vaše zadání nebo výběr programu, jakož i výběr rychlostních stupňů a stupňů sklonu uživatelských programů.
- 4. Select:** Udává průběh přednastavených programů a uživatelských programů.
- 5. Rychlost +:** Zvyšuje rychlost. Jedno stisknutí zvýší rychlost o 0,2 km/h. Pro rychlé zvýšení rychlosti držte tlačítko stisknuté asi 2 sekundy. Tlačítko se používá také k výběru programů.
- 6. Rychlost - :** Snižuje rychlost. Jedno stisknutí sníží rychlost o 0,2 km/h. Pro rychlé snížení rychlosti držte tlačítko stisknuté asi 2 sekundy. Tlačítko se používá také k výběru programů.
- 7. Sklon +:** Zvyšuje sklon běžícího pásu. Jedno stisknutí zvýší sklon o jeden stupeň. Pro rychlé dosažení většího sklonu držte tlačítko stisknuté asi 2 sekundy. Tlačítko se používá také k výběru programů.
- 8. Sklon - :** Snižuje sklon běžícího pásu. Jedno stisknutí sníží sklon o jeden stupeň. Pro rychlé snížení sklonu držte tlačítko stisknuté asi 2 sekundy. Tlačítko se používá také k výběru programů.
- 9. Tlačítko ventilátor:** Stiskněte pro zapnutí/vypnutí.

### C. Tlačítka přímé volby rychlosti (2/4/6/8/10/12/14/16/18/20)

Stisknutí těchto tlačítek nařídí běžící pás na Vámi zvolenou rychlost.

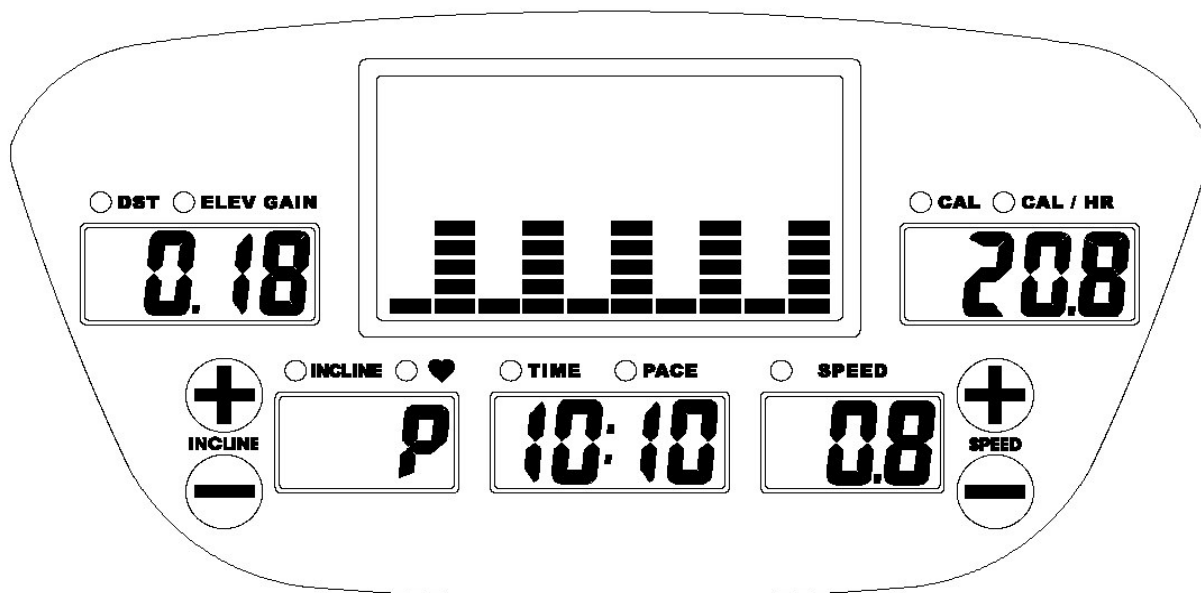
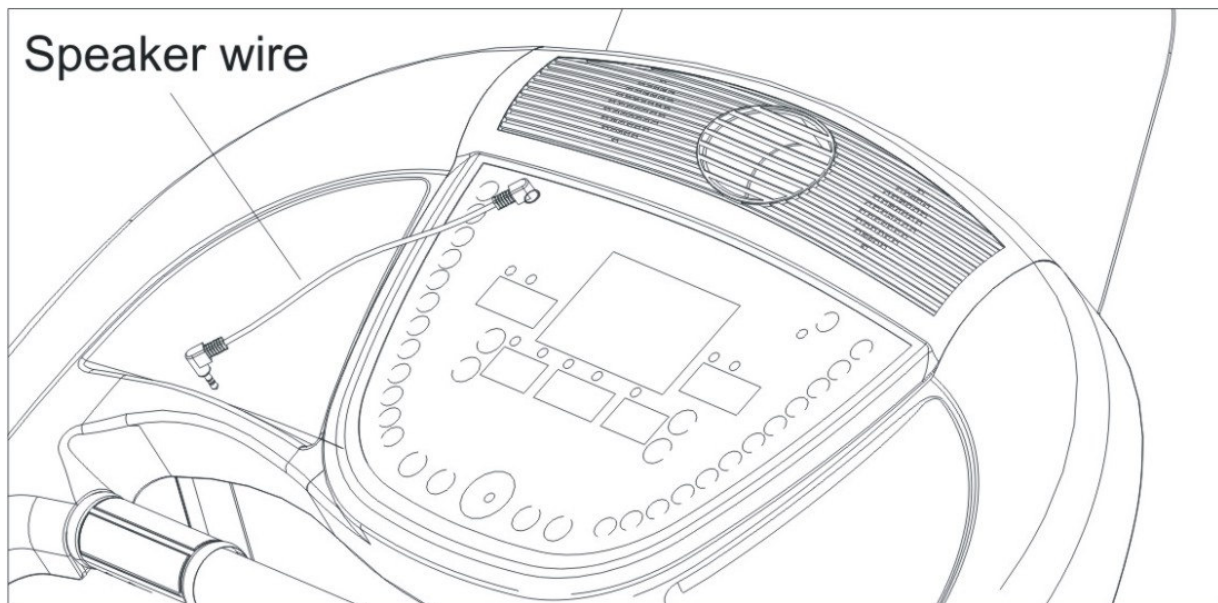
### D. Tlačítka přímé volby sklonu (1-12%)

Stisknutí těchto tlačítek pomalu zvyšuje sklon až na nastavenou hodnotu.



## Funkce reproduktoru

Pomocí kabelu, který je součástí dodávky, je možné připojit MP3 přehrávač nebo discman.



## LCD/LED signalizace

# Hlášení

## **MATICE DOT:**

Hlášení matice 10x12 Dot Vám zobrazuje různé stupně obtížnosti u programů sklonu (program 1-4, 7, a také 10 a 11) a rychlostní intervaly u programů 5-6 a 8-9, jakož i u 3 uživatelských programů. U programů 12-15 se v manuálním režimu zobrazí na displeji vzdálenost 400 m.

## **Sklon/puls:**

V levém spodním okně je zobrazena aktuální srdeční frekvence, s výjimkou toho, když se mění sklon. Pro zjištění Vaší srdeční frekvence obě ruce pevně přiložte na senzory pro ruční puls, které jsou k tomu určené, nebo přiložte hrudní pás. Při použití senzorů pro ruční puls co možná nejpřesnější údaj se doporučuje postavit se na postranní kryty.

Doporučuje se přiložení hrudního pásu, abyste kdykoliv získali přesný údaj o Vaší srdeční frekvenci.

## **Doba/tempo:**

Udává dobu tréninku. Doba začíná na 00:00 a počítá do 99:59.

Stisknutím tlačítka Select se Vám zobrazí tempo, jaké potřebujete na 1km (minuty na kilometr).

Když uvedete běžící pás do provozu dvoupolohovým vypínačem nebo umístíte bezpečnostní klíč do počítače, objeví se na displeji celková vzdálenost za tři sekundy.

## **Rychlost:**

Udává momentální rychlost v km/h.

## **Vzdálenost/výškové metry:**

Udává momentálně uraženou trasu během tréninku. Stisknutím tlačítka Select v průběhu tréninku se změní zobrazení na již absolvované výškové metry.

## **Kalorie/kalorie za hod.:**

Udává spotřebované kalorie.

Stisknutí tlačítka Select vypočítá odhadovanou spotřebu kalorií za hodinu.

# POKYNY K UŽÍVÁNÍ

## (Prosíme, před použitím pečlivě pročtěte)

### **Bezpečnostní pokyny:**

Vložte bezpečnostní klíč do počítače. Vezměte na vědomí, že běžící pás bez bezpečnostního klíče nefunguje. Druhý konec bezpečnostního klíče připevněte prosím na svůj oděv, aby se běžící pás v případě nouze automaticky zastavil.

### **Tlačítko Power:**

Stisknutí tlačítka Power přepne běžící pás do pozice „připraven k provozu“. Běžící pás se spustí teprve po stisknutí tlačítka Power.

### **Údaj o hmotnosti:**

Po stisknutí tlačítka Power se na displeji objeví WT (Weight). Zobrazí se přednastavená hmotnost. Pro zadání Vaší osobní hmotnosti stiskněte tlačítka rychlosti/sklonu +/- . Pro potvrzení svého údaje stiskněte Enter.

### **Manuální režim:**

Jestliže chcete trénovat v manuálním režimu, stiskněte Start. Běžící pás se spustí po odpočítávání 3,2,1,0 rychlostí 0,8 km/h. Potom můžete rychlost a sklon přizpůsobit svým osobním potřebám pomocí tlačítek přímé volby nebo tlačítek +/-.

### **Programový režim:**

Pro výběr programu použijte tlačítko Select nebo tlačítka rychlosti/sklonu +/- . Na displeji se objeví profil programu. Pro potvrzení své volby stiskněte Enter.

Stisknutím tlačítka Start začne běžet zvolený program.

Každý program má 10 tréninkových segmentů vždy po 1 minutě. Program se opakuje tak dlouho, dokud se nestiskne tlačítko Stop.

#### **Program-1:**

Tento program je sklonový program obsahující různé intenzity v rozmezí 0-3 % stupně sklonu. Rychlost je libovolně nastavitelná a začíná na 0,8 km/h

#### **Program-2:**

Tento program je sklonový program obsahující různé intenzity v rozmezí 0-6 % stupně sklonu. Rychlost je libovolně nastavitelná.

#### **Program-3:**

Tento program je náročný sklonový program obsahující různé intenzity v rozmezí 0-8 % stupně sklonu. Rychlost je libovolně nastavitelná.

#### **Program-4:**

Tento program je intervalový program obsahující různé sklony v rozmezí mezi 0-4 % stupně sklonu. Rychlost je libovolně nastavitelná.

#### **Program-5:**

Tento program je rychlostní program předvolující různé rychlosti. Rychlost roste až na 5,5 km/h a výborně se hodí pro trénink chůze. Dodatečně můžete volit sklon.

#### **Program-6:**

Tento program je rychlostní program předvolující různé rychlosti. Rychlost roste až na 7,8 km/h a je to velmi intenzivní joggingový trénink. Dodatečně můžete volit sklon.

**Program-7:**

Tento program je sklonový program s různými intervaly. Různé sklony v rozmezí 2-6 % se ideálně hodí pro program na spalování tuků. Rychlost je libovolně nastavitelná.

**Program-8:**

Tento program je rychlostní program zrychlující až na 5,6 km/h. Rychlost je libovolně nastavitelná.

**Program-9:**

Tento program je rychlostní program s intervaly. Nastavená rychlost leží v rozmezí mezi 6,4 a 8,0 km/h. Když se jedna z nastavených hodnot změní, přizpůsobí se celý zbývající program novým hodnotám. Sklon je libovolně nastavitelný.

**Program-10:**

Tento program je sklonový program s různými intervaly. Nastavený sklon je v rozmezí 0-4 %. Když se jedna z nastavených hodnot změní, přizpůsobí se celý zbývající program novým hodnotám. Rychlost je libovolně nastavitelná.

**Program-11:**

Tento program je sklonový / a rychlostní program s různými intervaly při střídajících se fázích výkonu a odpočinku. Nastavený sklon je v rozmezí 1-5 %, nastavená rychlost 3,2 km/h. Když se jedna z nastavených hodnot změní, přizpůsobí se celý zbývající program novým hodnotám. Rychlost je libovolně nastavitelná.

**Program 12 Stanovení vzdálenosti:**

Tento program odpočítává nastavenou vzdálenost do 0. Po potvrzení programu zvolte požadovanou vzdálenost. K tomu použijte tlačítka rychlosti/sklonu +/- . Jednotlivé kroky jsou 0,5 km. Potom stiskněte pro potvrzení svého zadání Enter. Pro zahájení tréninku stiskněte Start. Během tréninku můžete neustále měnit rychlost, jakož i sklon.

**Program 13 Stanovení kalorií:**

Tímto programem volíte, kolik chcete spálit kalorií. Po potvrzení programu zvolte požadované kalorie. K tomu použijte tlačítka rychlosti/sklonu +/- . Jednotlivé kroky jsou 10 Kal. Potom stiskněte pro potvrzení svého zadání Enter. Pro zahájení tréninku stiskněte Start. Během tréninku můžete neustále měnit rychlost, jakož i sklon.

**Program 14 Stanovení času:**

Tento program odpočítává nastavený čas, dokud se na displeji neobjeví 00:00. Po potvrzení programu zadejte požadovaný čas, po který chcete trénovat. K tomu použijte tlačítka rychlosti/sklonu +/- . Jednotlivé kroky jsou 1 min. Potom stiskněte pro potvrzení svého zadání Enter. Pro zahájení tréninku stiskněte Start. Během tréninku můžete neustále měnit rychlost, jakož i sklon.

**Program 15 Stanovení výškových metrů:**

Tímto programem zadáte požadovanou hodnotu ve výškových metrech, kterou chcete zdolat. Po potvrzení programu zadejte své výškové metry. K tomu použijte tlačítka rychlosti/sklonu +/- . Jednotlivé kroky jsou 10 metrů.

**Uživatelské programy U1/U2/U3:**

Vyberte si jeden z uživatelských programů. Po potvrzení svého zadání stiskněte Enter. Pro zadání rychlosti použijte tlačítka rychlosti +/- a pro sklon tlačítka sklon +/-.

Opakujte tyto kroky pro všech 10 zadaných segmentů a potom stiskněte Enter pro začátek tréninku.

Jestliže během tréninku změníte jednu z nastavených hodnot (rychlost nebo sklon), počítač ji uloží a uchová si tuto novou hodnotu.

### **Programy HRC:**

Tento běžící pás Vám umožní trénovat ve třech různých programech HRC se řízenou srdeční frekvencí. Měli byste přitom bezpodmínečně mít hrudní pás a neustále mít přesné měření srdeční frekvence. Po volbě programu se na displeji objeví nastavený věk 40. Pro zadání svého vlastního věku použijte tlačítka rychlosti/sklonu +/- . Počítač vypočítá THR (cílovou srdeční frekvenci), 60 % maximálního pulsu (220 - věk). Tuto hodnotu ovšem můžete pozměnit tlačítka sklonu +/- podle svých osobních potřeb (+/- 10 tepů za minutu).

#### **HR1 Program s řízenou rychlostí:**

Běžící pás začíná na rychlosti 1,0 km/h a tuto zvyšuje každých 30 sec., dokud není dosažena Vaše nastavená srdeční frekvence. Potom běžící pás řídí rychlost v závislosti na Vašem pulsu v optimálním tréninkovém rozsahu.

#### **HR2 Program s řízeným sklonem:**

Běžící pás začíná na sklonu 1 % a tento zvyšuje každých 30 sec., dokud není dosažena Vaše nastavená srdeční frekvence. Potom běžící pás řídí sklon v závislosti na Vašem pulsu v optimálním tréninkovém rozsahu.

#### **HR3 Program s řízenou rychlostí/ sklonem:**

Běžící pás začíná na sklonu 1 % a tento zvyšuje každých 30 sec. Zároveň se zvyšuje rychlost také každých 30 sec., dokud není dosažena Vaše nastavená srdeční frekvence. Potom běžící pás řídí sklon a rychlost v závislosti na Vašem pulsu v optimálním tréninkovém rozsahu.

### **Vypnutí:**

Když je běžící pás zapnutý a déle než 5 minut se neuskuteční žádné zadání, počítač se automaticky vypne.

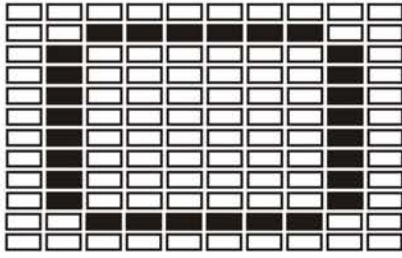
### **Funkce přestávky:**

Když se běžící pás během tréninku zastaví (stisknutí tlačítka Start/Stop), přejde do funkce přestávky. Další stisknutí tlačítka Start/Stop uvede běžící pás opět do pohybu a vrátí se na stejnou rychlost, na které byl zastaven.

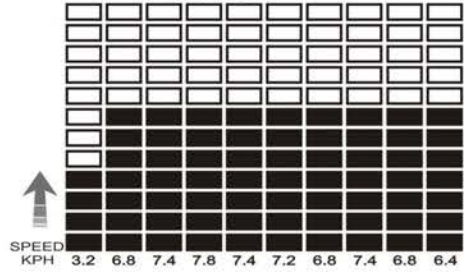
Pokud by přestávka trvala déle než 5 minut nebo by vypadl proud, musíte běžící pás znovu spustit.

# programy počítače

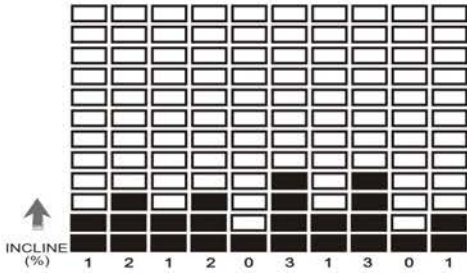
**Manual**



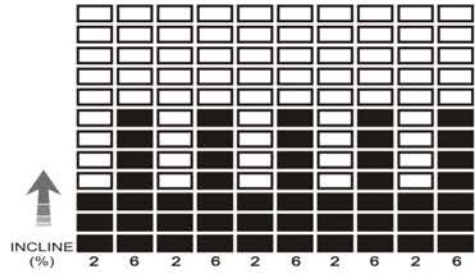
**P6 Jogging**



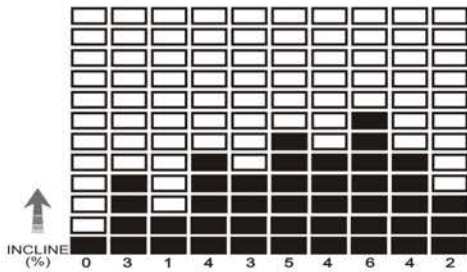
**P1 Rolling Hills**



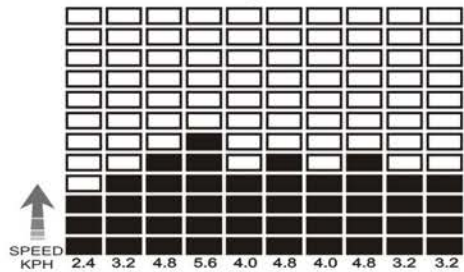
**P7 Cardio Burn**



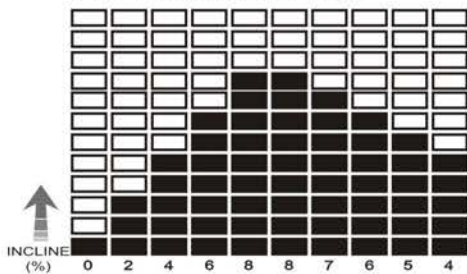
**P2 Mountain Pass**



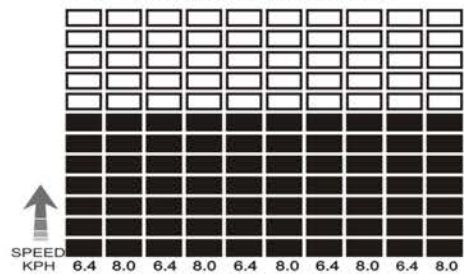
**P8 Walking II**



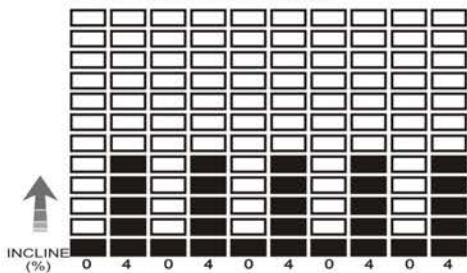
**P3 Mountain Peak**



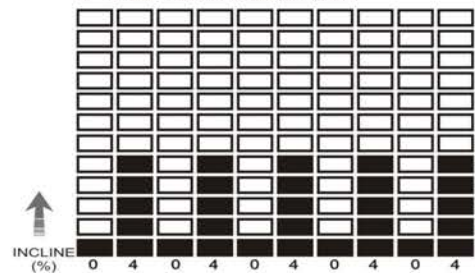
**P9 Jogging Interval**



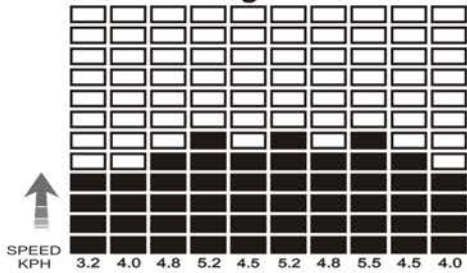
**P4 Calorie Burn**



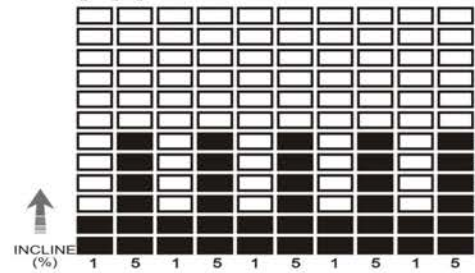
**P10 Hill Interval**



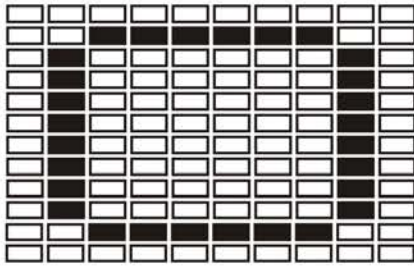
**P5 Walking I**



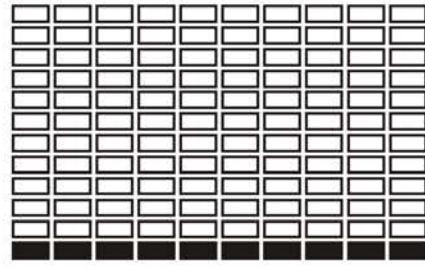
**P11 Mountain Interval**



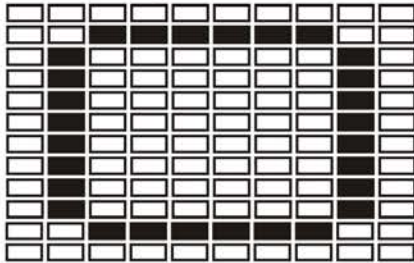
**P12 Target Distance**



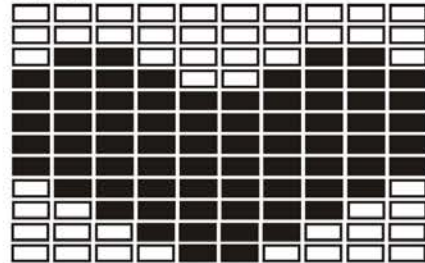
**U3 User 3**



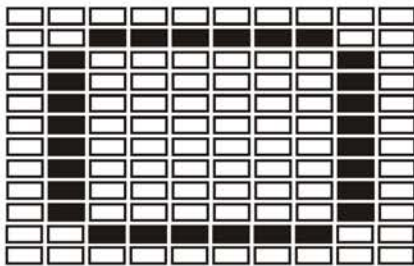
**P13 Target Calories**



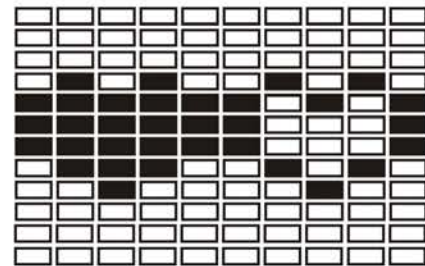
**HR1 HRC 1**



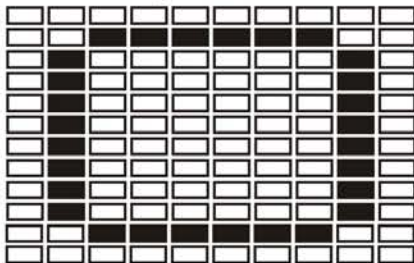
**P14 Target Time**



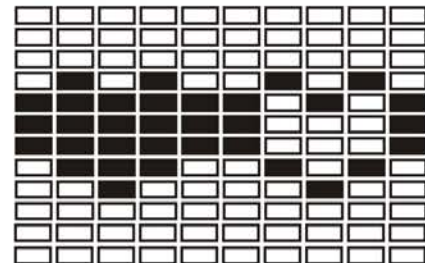
**HR2 HRC 2**



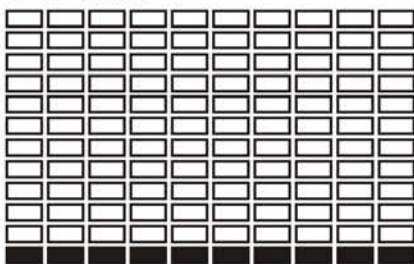
**P15 Target Elevation Gain**



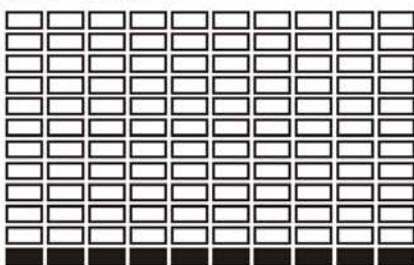
**HR3 HRC 3**

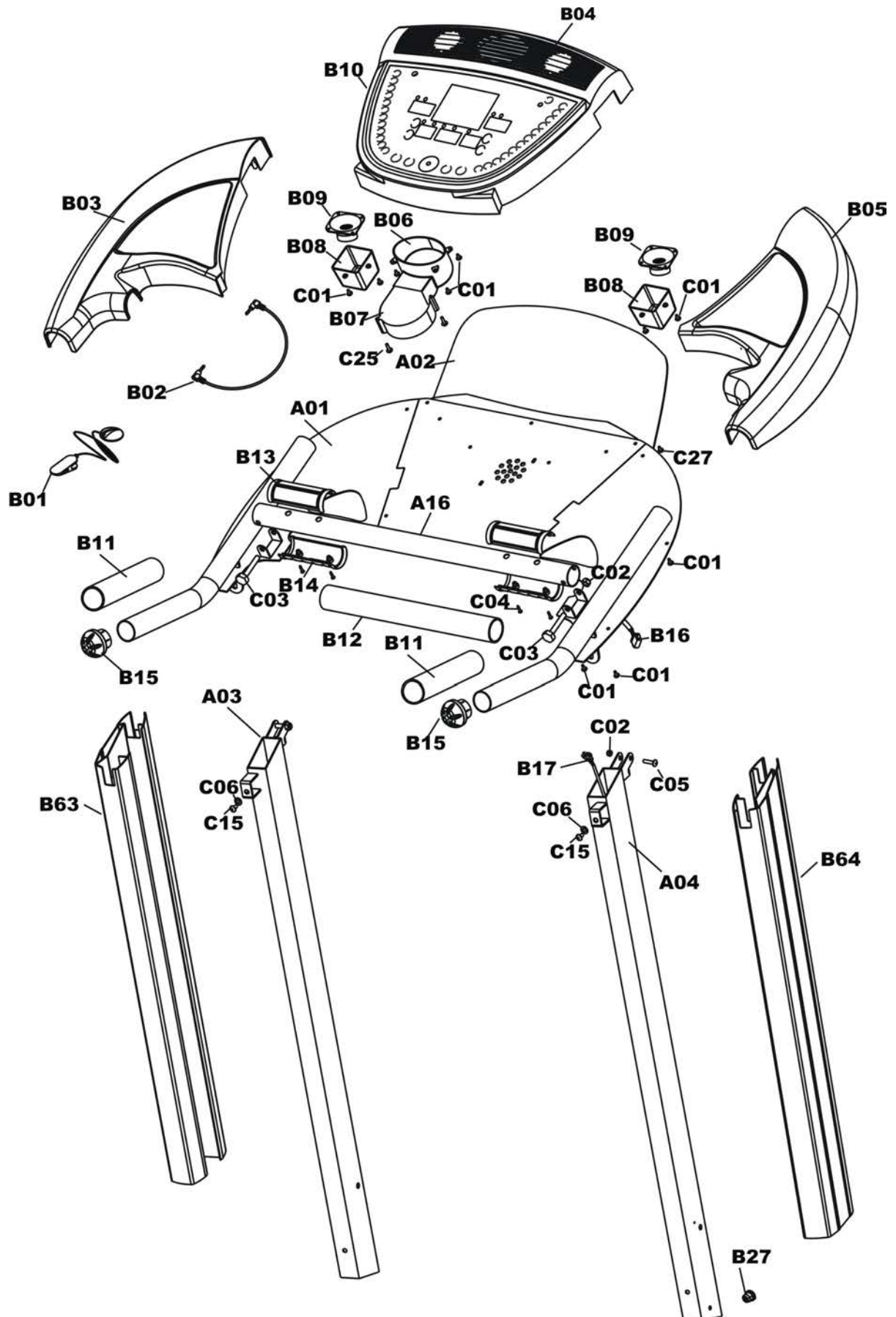


**U1 User 1**

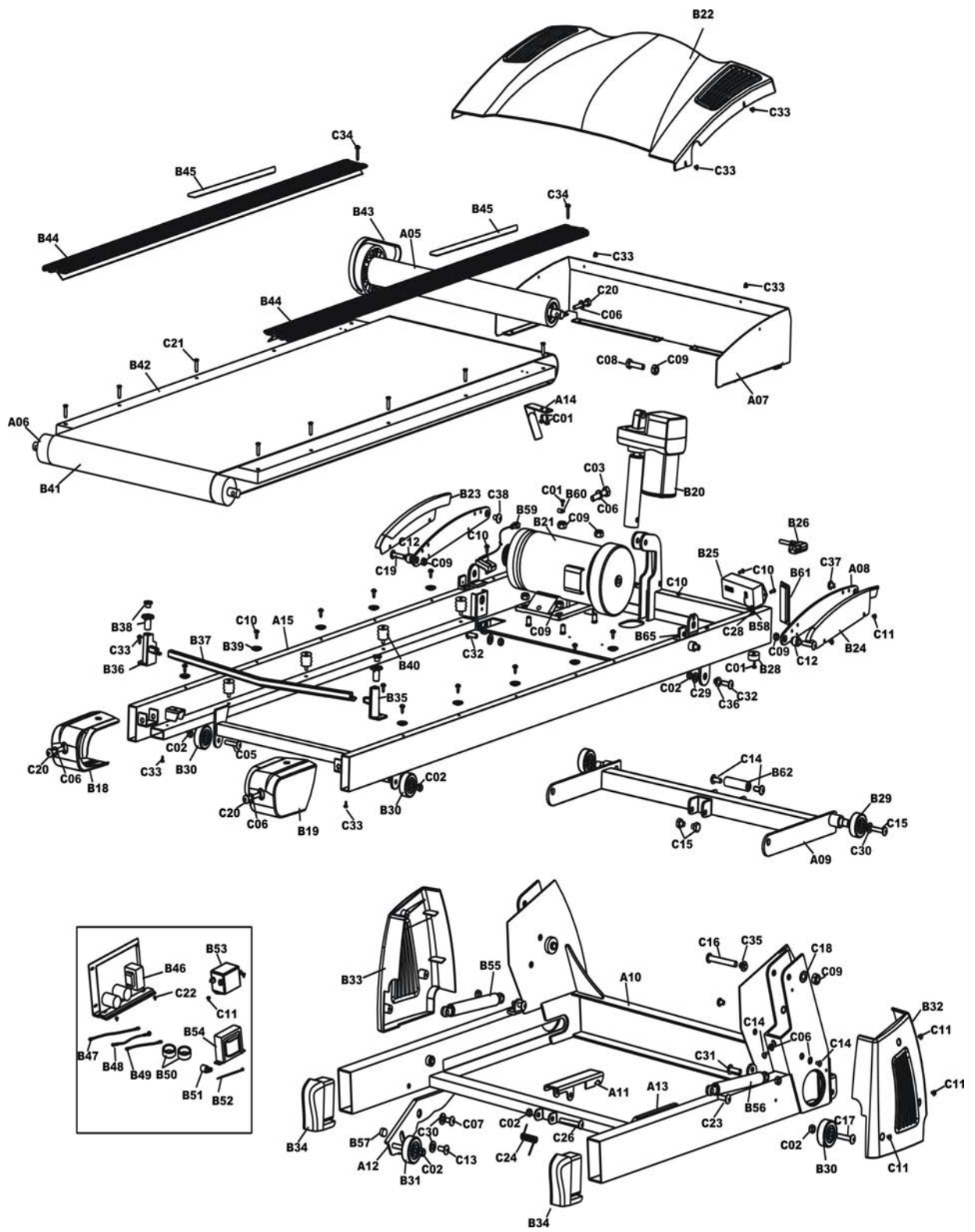


**U2 User 2**









## Seznam dílů

Č.	Označení	Množství	Č.	Označení	Množství
A01	Stojan konzolí	1	B44	Boční kryt	2
A02	Odkládací plocha na čtení	1	B45	Protiskluzová podložka	2
A03	Levá podpěra konzole	1	B46	Řídící jednotka	1
A04	Pravá podpěra konzole	1	B47	Kabel	1
A05	Přední váleček	1	B48	Kabel	1
A06	Zadní váleček	1	B49	Kabel	1
A07	Přední zaslepení	1	B50	Špalík	2
A08	ARC úchytka	2	B51	Plastový sokl	2
A09	Úchytka pro sklon	1	B52	Kabelová spojka	2
A10	Základní konstrukce	1	B53	Filtr	1
A11	Pojistná páčka	1	B54	Odpor	1
A12	Levá úchytka pro transportní váleček	1	B55	Levý tlumič	1
A13	Pravá úchytka pro transportní váleček	1	B56	Pravý tlumič	1
A14	Ochrana běžícího pásu	2	B57	Plastová příložka	2
A15	Rám	1	B58	Zemnicí kabel	1
A16	Horizontální rukojeť	1	B59	Rychlostní senzor	1
B01	Bezpečnostní klíč	1	B60	Držák senzoru	2
B02	Kabel reproduktoru	1	B61	Přední koncový kryt	2
B03	Levý kryt konzole	1	B62	Pouzdro držáku pro motor na nastavování sklonu	1
B04	Středový kryt konzole	1	B63	Levý zadní koncový kryt	1
B05	Pravý kryt konzole	1	B64	Pravý zadní koncový kryt	1
B06	Trubka ventilátoru	1	B65	Držák krytu motoru	2
B07	Ventilátor	1	C01	Šrouby	27
B08	Tlumič	2	C02	Maticе	13
B09	Reproduktor	2	C03	Šrouby	3
B10	Počítač	1	C04	Šrouby	4
B11	Úchyt z pěnové hmoty vlevo a vpravo	2	C05	Šrouby	2
B12	Úchyt z pěnové hmoty - střed	1	C06	Příložky	4
B13	Miska pro měření pulsu na ruce nahoře	2	C07	Šrouby	2
B14	Miska pro měření pulsu na ruce dole	2	C08	Šrouby	1
B15	Koncová čepička ramena konzole	2	C09	Maticе	11
B16	Kabel nahoře	1	C10	Šrouby	25
B17	Kabel dole	1	C11	Šrouby	18
B18	Koncová čepička vzadu vlevo	1	C12	Pouzdro	2
B19	Koncová čepička vzadu vpravo	1	C13	Šrouby	4
B20	Motor skonu	1	C14	Šrouby	10
B21	Motor	1	C15	Šrouby	2
B22	Horní kryt motoru	1	C16	Šrouby	2
B23	Postranní levý kryt motoru	1	C17	Šrouby	4
B24	Postranní pravý kryt motoru	1	C18	Ozubený kotouč	2
B25	Tlačítko Zapnout/vypnout konstrukční díl	1	C19	Šrouby	2
B26	Síťový kabel	1	C20	Šrouby	3
B27	Kabelová průchodka	1	C21	Šrouby	10
B28	Tlumič nárazů	2	C22	Šrouby	2
B29	Válečky pro sklon 60 mm	2	C23	Šrouby	2
B30	Válečky 50 mm	4	C24	Pojistný kroužek	1
B31	Válečky 50 mm	2	C25	Šrouby	2
B32	Krycí čepička vpravo	1	C26	Šrouby	1
B33	Krycí čepička vlevo	1	C27	Šrouby	5
B34	Koncová čepička rámu	2	C28	Příložka	3
B35	Mazací zařízení vpravo	1	C29	Příložka	2
B36	Mazací zařízení vlevo	1	C30	Příložka	13
B37	Olejšové vedení	1	C31	Šrouby	2
B38	Zásobník na mazivo + uzávěr	2	C32	Šrouby	2
B39	Plastová příložka	8	C33	Šrouby	10
B40	Nárazník	8	C34	Šrouby	2
B41	Běžící pás	1	C35	Pouzdro	2
B42	Ochoz	1	C36	Pouzdro	2
B43	Klínový řemen k motoru	1	C37	Šrouby	2

blahoželáme Vám k zakúpeniu si jedného z fitness strojov od firmy ENERGETICS. Tento výrobok je určený na domáce použitie tak, aby spĺňal všetky Vaše želania a potreby. Prosíme, aby ste si skôr, než prikrôčíte k jeho montáži a používaniu, pozorne prečítali priložené pokyny. Dôsledne sa pridržujte návodu na použitie a/alebo jeho údržbu. Ak máte nejaké ďalšie otázky, prosím obráťte sa na nás. Počas cvičenia vám želáme veľa úspechov a zábavy.

Váš  ENERGETICS - Tím

## Záruka

ENERGETICS ponúka vysokokvalitné produkty, ktoré sú testované a zodpovedajú európskej norme EN 957.

ENERGETICS poskytuje trojročnú záručnú lehotu vzťahujúcu sa na chyby materiálu, ako aj na výrobné chyby. Zo záruky sú vylúčené všetky škody vzniknuté nesprávnym zaobchádzaním a opotrebovaním súčiastok. Na elektronické komponenty vystavujeme dvojročnú záruku. Záručná doba sa začína dňom zakúpenia výrobku. (prosíme, uschovajte si bloček)

## Bezpečnostné opatrenia

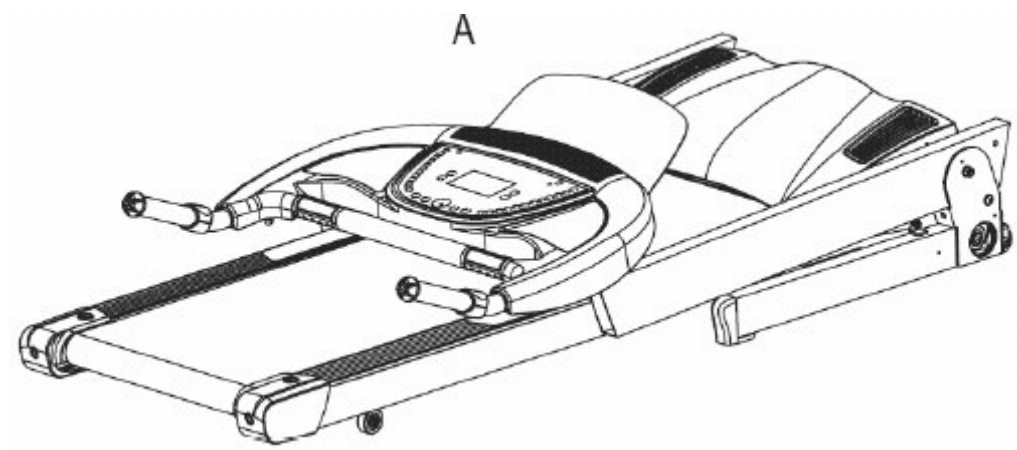
- Skôr ako začnete s tréningovým programom kontaktujte sa so svojim lekárom, ktorý Vám odporučí optimálny tréning.
- Pozor: neprávne, alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenia zdravia. Ak sa cítite neprijemne, prestaňte cvičiť.
- Dodržiavajte prosím odporúčania ohľadom správneho tréningu, ktoré sú detailne rozpísané v návode na tréning.
- Zabezpečte, aby sa s cvičením začalo až po správnej montáži, nastavení a dôkladnej kontrole prístroja.
- Vždy začínajte zahrievacou fázou.
- Používajte iba originálne doručenu súčiastky ENERGETICS, (viď kontrolný zoznam súčiastok).
- Dôsledne postupujte podľa pokynov v návode na montáž.
- Pri montáži používajte iba vhodné nástroje a požiadajte o pomoc, ak je potrebné.
- Bežiaci pás umiestnite na rovný a nešmyklavý povrch.
- Pri všetkých nastaviteľných častiach si uvedomte maximálnu pozíciu, na ktorú je možné ich nastaviť.
- Uťahnite všetky nastaviteľné časti, aby ste predišli neočakávaným pohybom počas cvičenia.
- Tento produkt sme navrhli pre dospelých. Zabezpečte prosím, aby ho deti používali len pod dohľadom dospelých.
- Zabezpečte, aby si prítomné osoby uvedomovali možné nebezpečenstvo, napr. pohyblivé časti počas cvičenia.
- Úroveň odporu si môže nastaviť podľa Vašich vlastných preferencií: viď návod na cvičenie
- Bežiaci pás nepoužívajte na boso, alebo vo voľných topánkach.
- Zabezpečte, aby ste mali dostatok priestoru na cvičenia na bežiacom páse.
- Pamätajte na neupevnené a pohyblivé časti počas montáže a demontáže bežiaceho pásu.

- Pod bežiaci pás umiestnite podložku, aby ste ochránili podlahu, alebo koberec pred poškodením.
- Vypnite prístroj z elektriny, ak sa bežiaci pás nepoužíva a odstráňte bezpečnostný kľúč.
- V prípade nebezpečia sa postavte oboma nohami na jednu stranu okraja bežiaceho pásu.
- V prípade nebezpečia prístroj zastavíte vyňatím bezpečnostného kľúča z ovládacieho pultu.
- Zabezpečte, aby sa v priestore za bežiacim pásom v rozpätí 2000 x 1000 mm nenachádzali žiadne prekážky.
- Tento produkt sme vytvorili len na domáce použitie s maximálnou nosnosťou do 130 kilogramov.
- Nezodpovedáme sa úrazy, alebo škody, ku ktorým došlo následkom používania bežiaceho pásu.

## Zloženie

### Krok 1

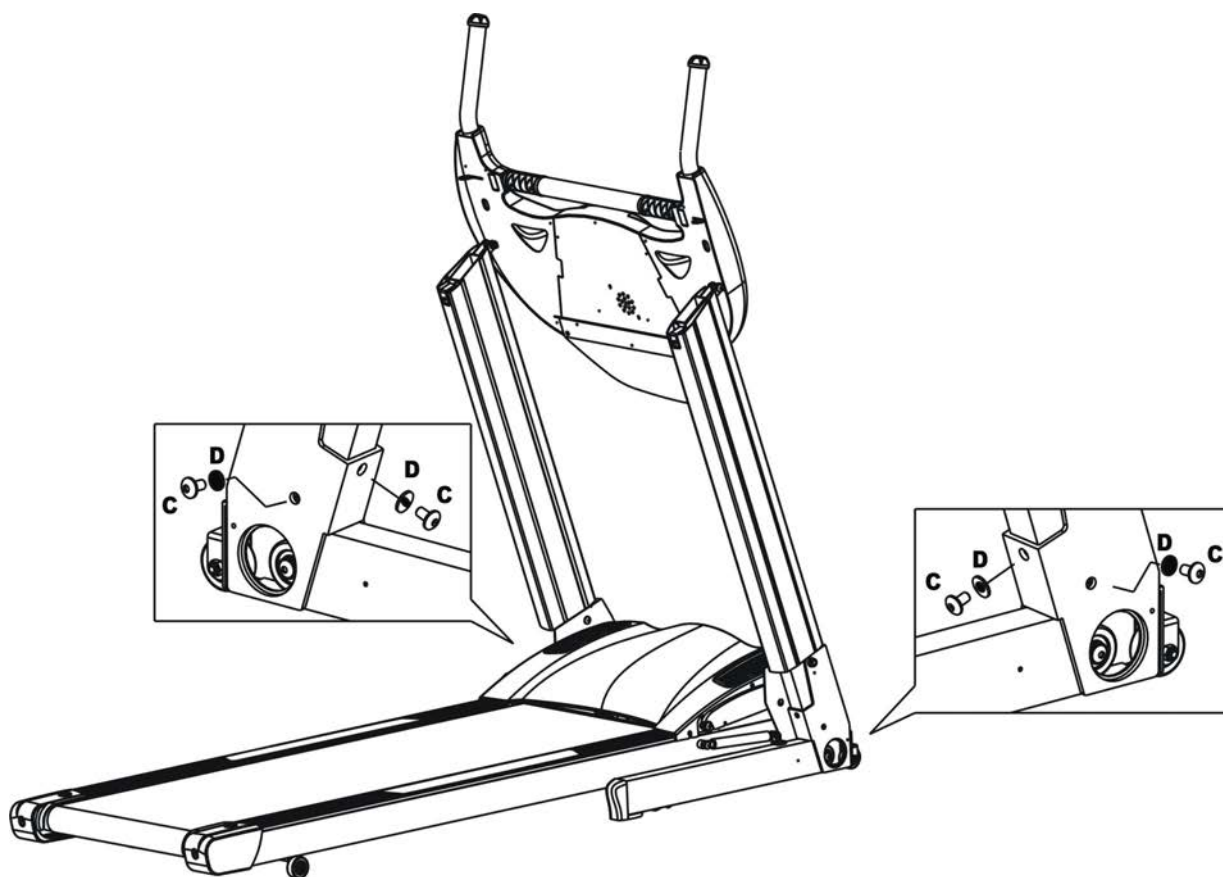
Nevytáhuje bežiaci pás z obalu, kým ho úplne nezložíte. Na tento účel by ste mali obal po strane narezať a odklopiť, aby ste sa dostali lepšie k stroju.



diely	označenie	množstvo
A	hlavný rám & počítač	1
B	postranné kryty	2
C	skrutky	6
D	príložky	6
E	skrutky	6
F	skrutky	3
G	inbusový kľúč	2
H	skrutkovač	1
I	poistný kľúč	1
J	odkladacia plocha na čítanie	1
K	kábel reproduktora	1

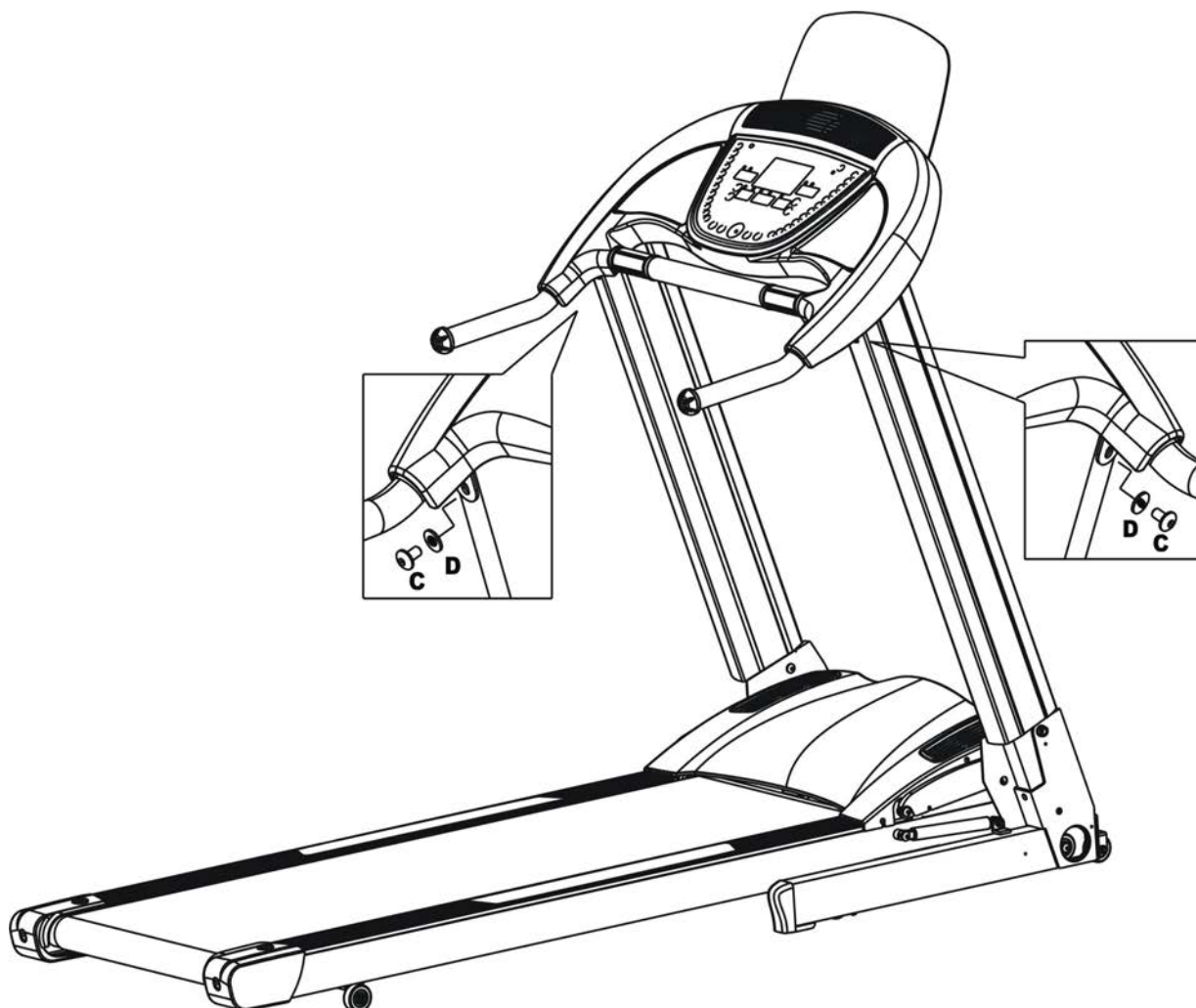
## Krok 2

Sklopte bežiaci pás hore na bočných častiach rámu a zafixujte vľavo a vpravo skrutkami na to určenými (C) a príložkami (D) na spodnom ráme (viď obrázok 2).



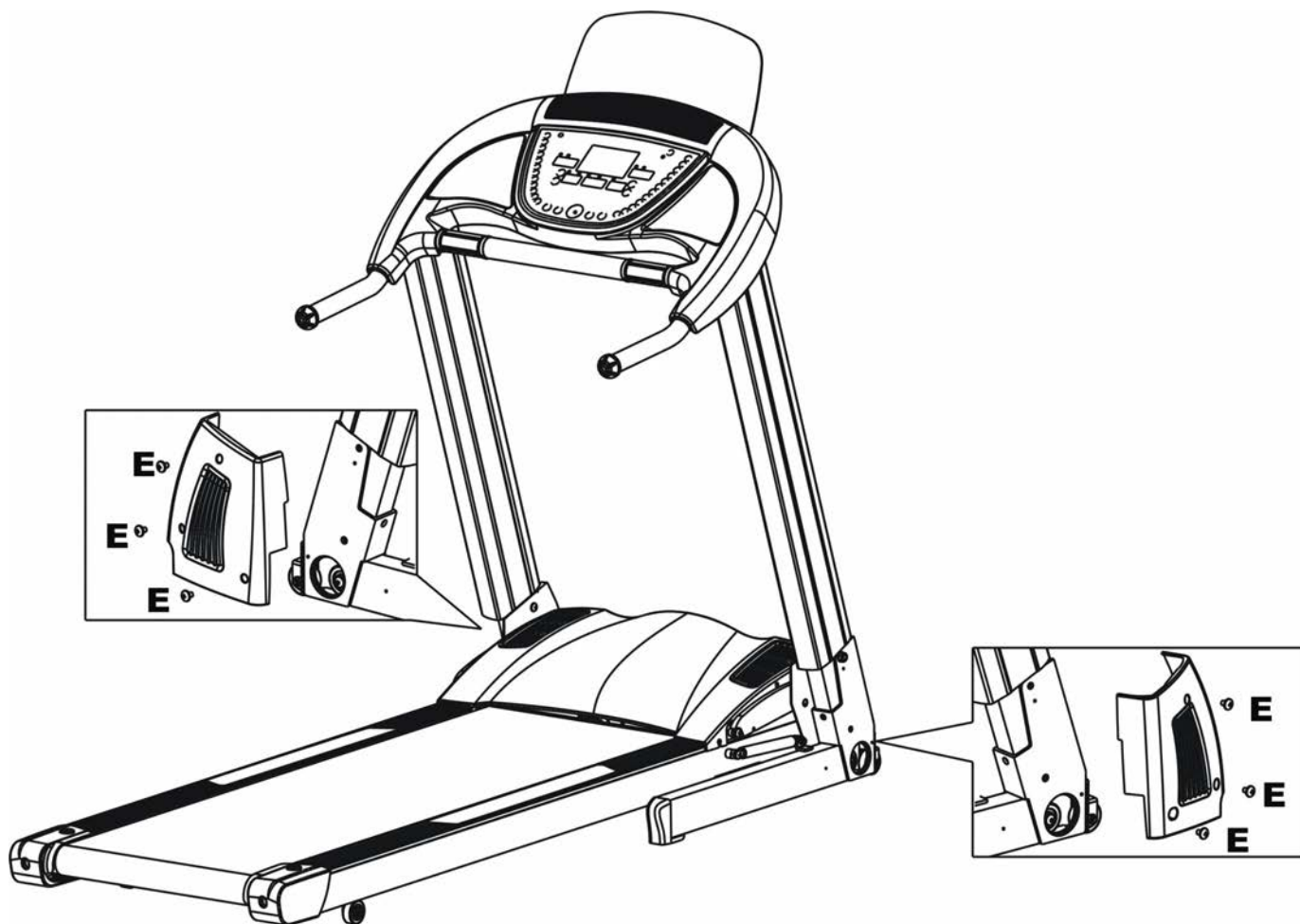
### Krok 3

Teraz pevne priskrutkujte konzolu pomocou vhodných skrutiek (C) a takisto príslušných príložiek (D) (obrázok 3).



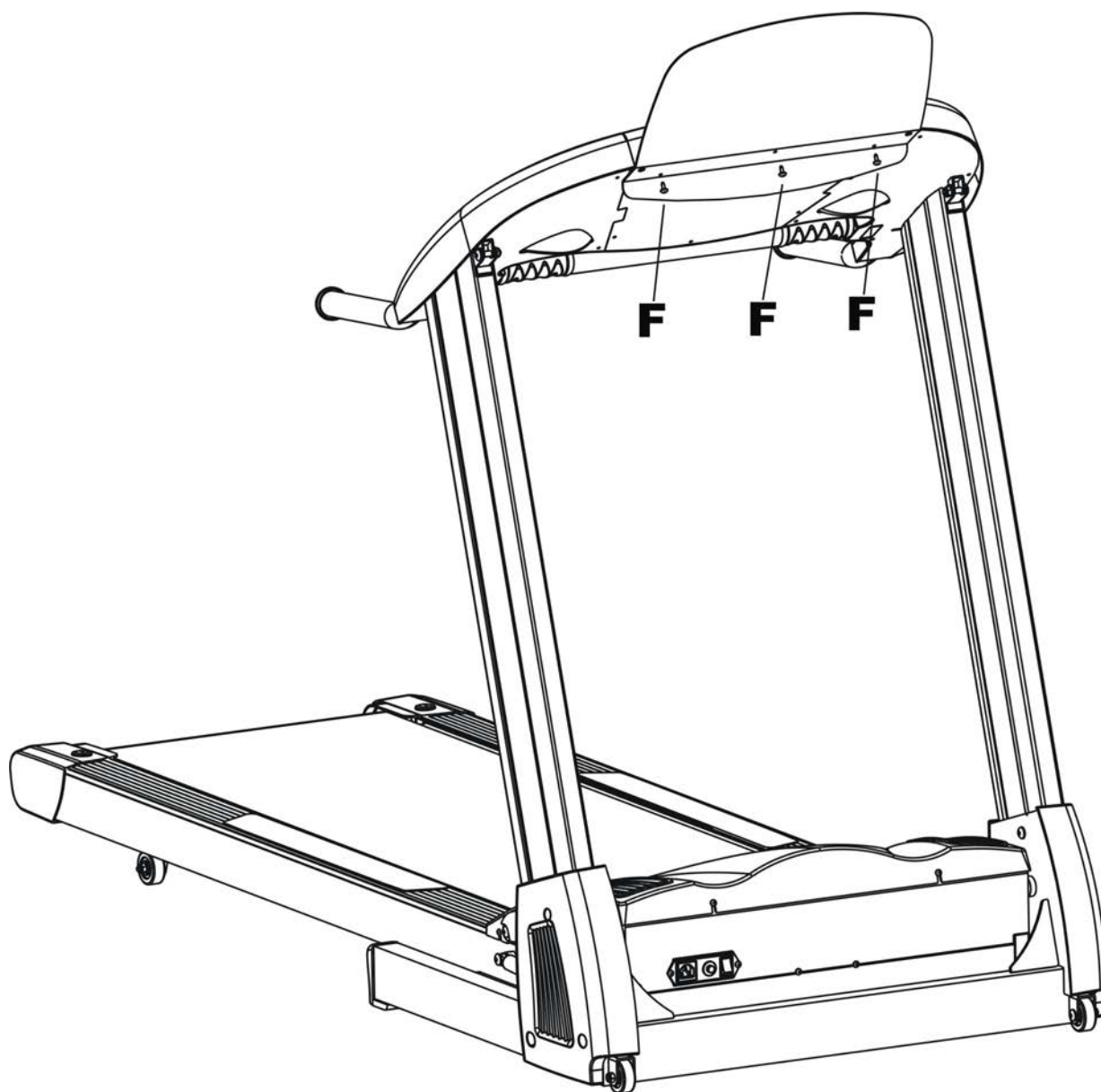
## Krok 4

Potom pevne priskrutkujte pomocou vhodných skrutiek (E) bočné zakrytie rámu (B) na spodný rám bežiacého pásu (obrázok 4).



## Krok 5

Na záver môžete upevniť odkladaciu plochu na čítanie (J), ktorá je súčasťou dodávky, na zadnú stranu konzoly pomocou skrutiek na to určených (F) (obrázok 5).





## Manipulácia

### BEŽIACI PÁS SA PRI ELEKTRICKOM PREŤAŽENÍ AUTOMATICKY VYPNE.

A. Vytiahnite sieťový kábel z bežiaceho pásu.

B. Stlačte poistný gombík.

C. Znovu nasadte sieťový kábel na bežiaci pás.

\*POZOR: Nikdy nepoužívajte poistný gombík predtým, než odstránite sieťový kábel z bežiaceho pásu.



### POZOR

NEZABÚDAJTE VŽDY PO VYPNUTÍ POČÍTAČA VYPNÚŤ BEŽIACI PÁS DVOJPOLOHOVÝM VYPÍNAČOM, PRETOŽE INAK POČÍTAČOM PRECHÁDZA PRÚD.

BEŽECKÝ PÁS MÁ BEZPEČNOSTNÝ PROGRAM, KTORÝ HO PO 6 HODINÁCH AUTOMATICKY PREVEDIE DO REŽIMU STANDBY.

POKIAL' BY SA BEŽIACI PÁS AUTOMATICKY VYPOL, POSTUPOJTE TAK, AKO JE TO POPÍŠANÉ NÍŽŠIE, ABY STE STROJ UVIEDLI ZNOVU DO PREVÁDZKY.

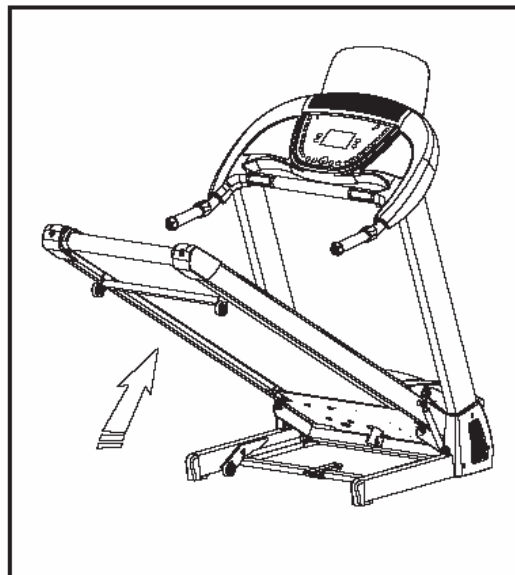
1. VYTIAHNITE SIEŤOVÝ KÁBEL Z BEŽIACEHO PÁSU.
2. SIEŤOVÝ KÁBEL OPĀŤ ZASTRČTE A BEŽECKÝ PÁS ZNOVU ZAPNITE.

## ZLOŽENIE:

Po zložení by ste mali bežiaci pás sklopiť hore, až zaklapne.

**POZNÁMKA!** Uistite sa, že ste počuli zvuk zaklapnutia, až potom je bežiaci pás úplne sklopený hore a zaistený poistnou páčkou.

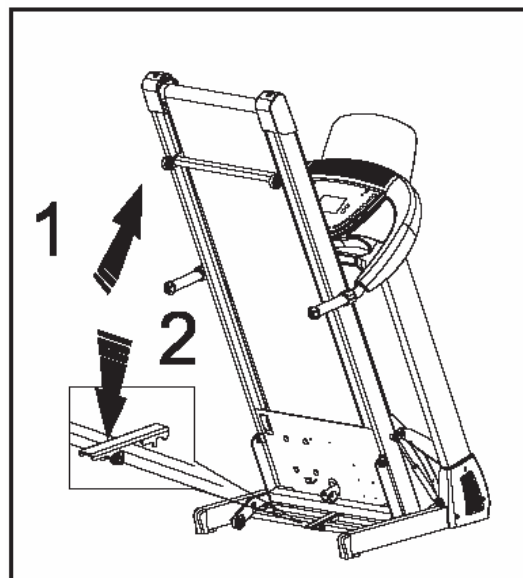
**POZOR!** Uistite sa, že je bežiaci pás v svojom najmenšom sklone, než bežiaci pás sklopíte hore, pretože inak poškodíte sklopný mechanizmus.



## SKLOPENIE BEŽIACEHO PÁSU DOLE:

1. Bežiaci pás ľahko stlačte smerom dopredu.
2. Potom nohou stlačte poistnú páčku smerom dole.

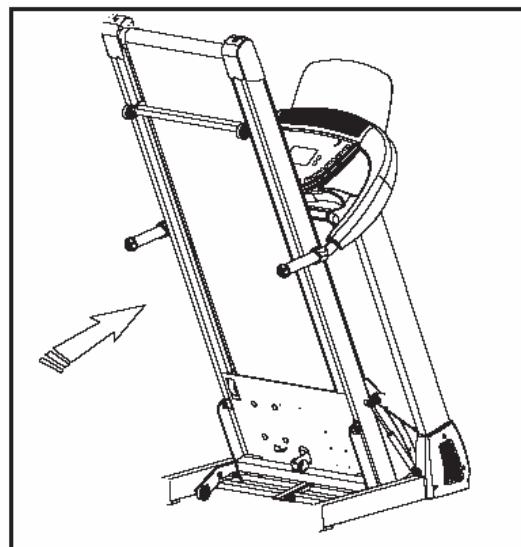
**POZNÁMKA!** Bežiaci pás má zabudovaný sklopný mechanizmus, ktorý necháva bežiaci pás automaticky pomaly sklopiť smerom dole. Dávajte pritom pozor na to, aby sa pod bežiacim pásom nenachádzali žiadne predmety.



## PREPRAVA BEŽIACEHO PÁSU:

Skôr ako bežiaci pás odvalíte, mali by ste vytiahnuť sieťový kábel zo zásuvky a z bežiaceho pásu. Následne sklopte bežiaci pás smerom hore, až úplne zaklapne. Teraz je možné s bežiacim pásom opatrne pohybovať po podlahe, držte ho pritom za postranné úchyty.

Aby nedochádzalo k vadným funkciám, mali by ste bežiaci pás uchovávať v suchej a čo najrovnomernejšie temperovanej miestnosti. Okrem toho ho maximálne chráňte proti prachu. Po každom použití odpojte bežiaci pás od sieťového prúdu.



## Čistenie

**POZOR: PRED KAŽDÝM ČISTENÍM ALEBO ÚDRŽBOU BEŽIACI PÁS BEZPODMIENEČNE VYTIAHNITE ZO ZÁSTRČKY.**

### ČISTENIE

Pravidelné čistenie bežiaceho pásu zvyšuje životnosť a zlepšuje chod stroja. Udržujte stroj v čistote pravidelným utieraním suchou handričkou.

Na čistenie bežiaceho pásu používajte najlepšie vlhkú handričku. Dávajte pozor, aby sa pritom nedostala žiadna kvapalina pod kryt motora alebo pod bežiaci pás.

Aby ste dosiahli čo najpríjemnejší chod, odporúčame postaviť bežiaci pás na podložku. Tým sa zníži hlučnosť chodu a maximálne sa zadrží prach od spodnej strany bežiaceho pásu.

**POZOR: PRED KAŽDÝM OTVORENÍM KRYTU MOTORA BEŽIACI PÁS BEZPODMIENEČNE VYTIAHNITE ZO ZÁSTRČKY:** Raz za rok by ste mali zbaviť stroj prachu pod krytom motora.

## BEŽIACI PÁS & MAZANIE

Je dôležité dávať dobrý pozor na ochodzu (podložka medzi bežiacim pásom), pretože trenie medzi bežiacim pásom a ochodzou rozhodujúcim spôsobom ovplyvňuje životnosť bežiaceho pásu. Preto je dôležité bežiaci pás pravidelne mazať.

Bežiaci pás bol v továrni vopred namazaný, avšak pravidelné mazanie je nevyhnutne nutné aby sa zvýšila životnosť pásu a v ďalšom dôsledku takisto ochodze a takisto všetkých elektronických súčiastok.

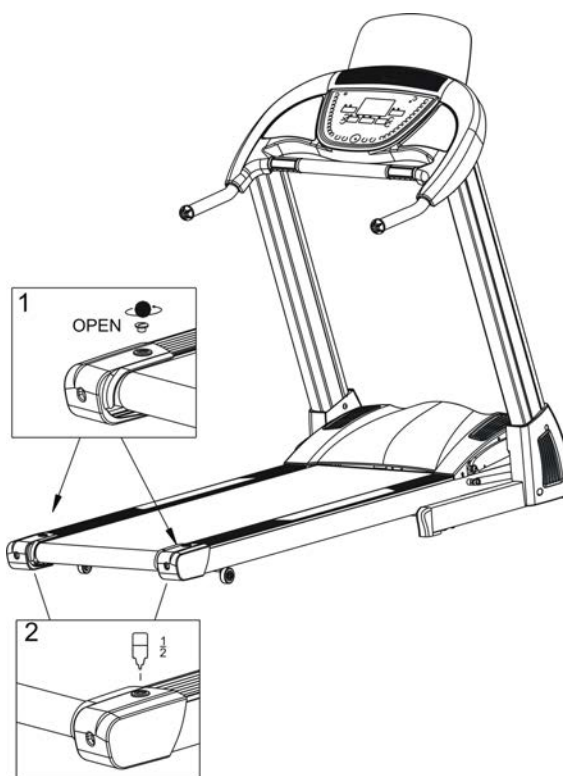
Odporúčame Vám mazať bežiaci pás tak, ako je to uvedené v tabuľke:

Rozsah použitia	Periódka	Mazanie
Ľahké užívanie	Menej ako tri hodiny do týždňa	1 x do roka
Stredné užívanie	3-5 hodín do týždňa	Každých 6 mesiacov
Ťažké užívanie	Viac ako 5 hodín do týždňa	Každé 3 mesiace

Táto tabuľka je založená na báze jedného jednotlivého bežca, ktorý trénuje medzi 20 a 30 minútami v tréningovej jednotke a 3 - 4 krát za týždeň. Vzhľadom na mazivo kontaktujte svojho obchodníka.

## INŠTRUKCIE NA MAZANIE

1. Na otvorenie obidvoch krytov na zadnom konci bežiaceho pásu použite mincu. Potom naplňte polovicu fľaštičky tvoriacu súčasť dodávky na ľavej strane. To isté opakujte na pravej strane. Keď s tým budete hotoví, zaskrutkujte znova obidva kryty do bežiaceho pásu.



2. Spustte bežiaci pás a nechajte ho bežať 15 min. pri nízkej rýchlosti, aby sa mazivo mohlo rovnomerne rozložiť pod bežiacim pásom.

## Starostlivosť a údržba

### POZNÁMKA :

Bežiaci pás by sa mal postaviť na rovný podklad a nastaviť pomocou vodováhy, pretože inak by sa mohlo stať to, že sa bežiaci pás zosunie na bok.

### NAPNUTIE BEŽIACEHO PÁSU

Počas prvých týždňov tréningu sa bude možno musieť bežiaci pás dotiahnuť. Bežiaci pás je z výroby správne nastavený a napnutý. Avšak užívaním sa môže pás rozťahovať alebo skĺznuť. Dbajte na to, aby nebol bežiaci pás príliš silno dotiahnutý, pretože inak sa zníži výkon motora a môžu sa poškodiť ložiská v prednom a zadnom valčeku.

Správne napnutie bežiaceho pásu najlepšie poznáte tak, keď môžete vľavo a vpravo nadvihnúť bežiaci pás asi 5 cm a vložiť, ako je to zobrazené na obrázku, tri prsty medzi bežiaci pás a ochodzu.



### Napínanie bežiaceho pásu:

Používajte na to inbusový kľúč, ktorý je súčasťou dodávky. Inbusový kľúč nasadíte do zadného otvoru koncového krytu. Teraz otočte regulačnú skrutku o jednu celú otočku v smere hodinových ručičiek. Potom postup opakujte na druhej strane bežiaceho pásu. Potom skontrolujte napnutie. Opakujte tak dlho, kým nebude bežiaci pás správne napnutý.



## CENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU:

Bežiaci pás by sa mal príležitostne kontrolovať, či prechádza cez stred medzi postrannými krytmi rámu.

Najprv skontrolujte správne napnutie bežiaceho pásu.

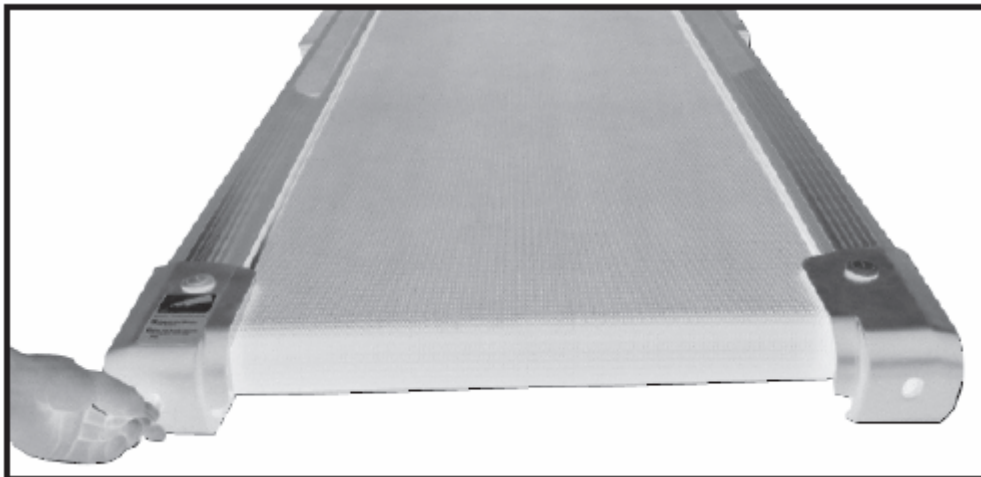
Spust'ite bežiaci pás a rýchlosť nastavte na cca. 4 km/h. Na tento účel zaskrutkujte inbusovým kľúčom regulačnú skrutku do správnej pozície, ako je to popísané vyššie (viď obr. nižšie).

### 1. Pokiaľ pás zabieha doprava:

Otočte pravú regulačnú skrutku o  $\frac{1}{4}$  otočky v smere hodinových ručičiek. Teraz asi 1 minútu počkajte, či bežiaci pás pobeží doľava, smerom do stredu. Pokiaľ by to tak ešte nebolo, opakujte postup tak dlho, kým nebude pás vycentrovaný.

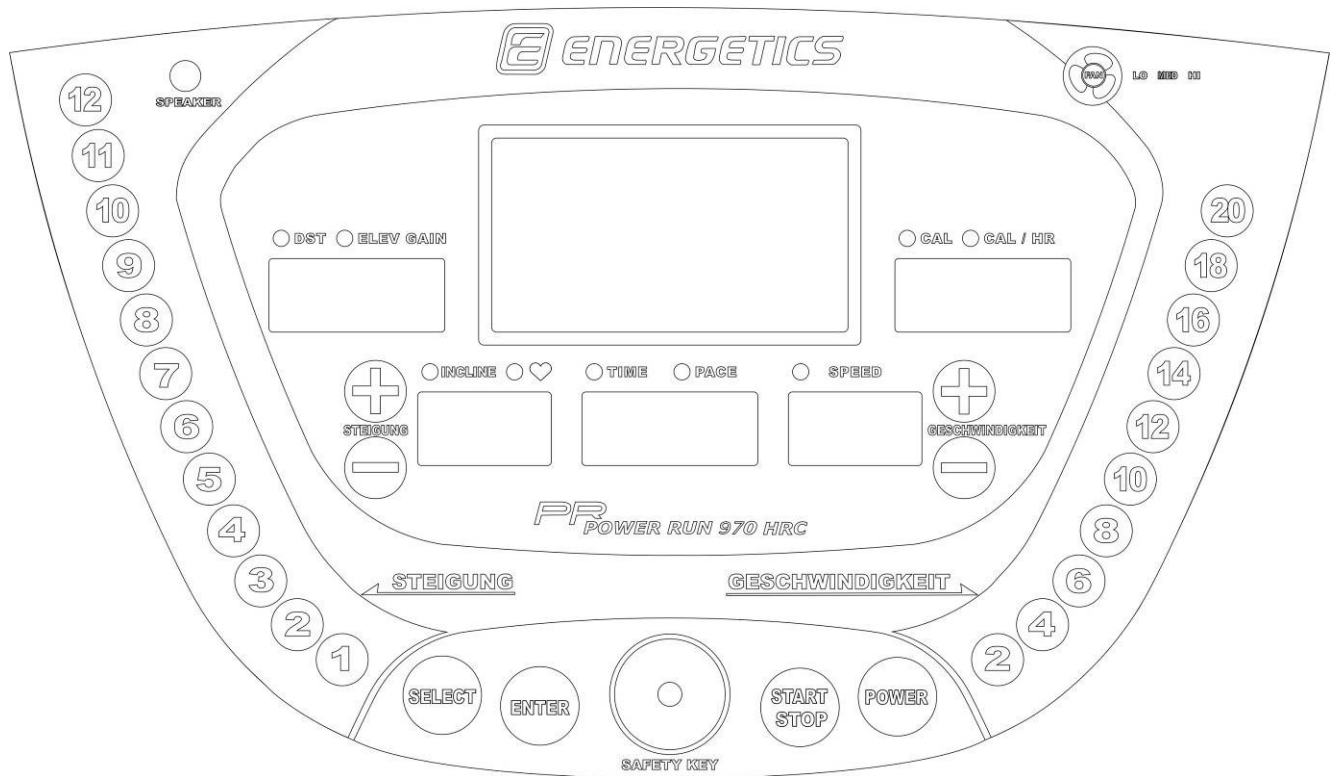
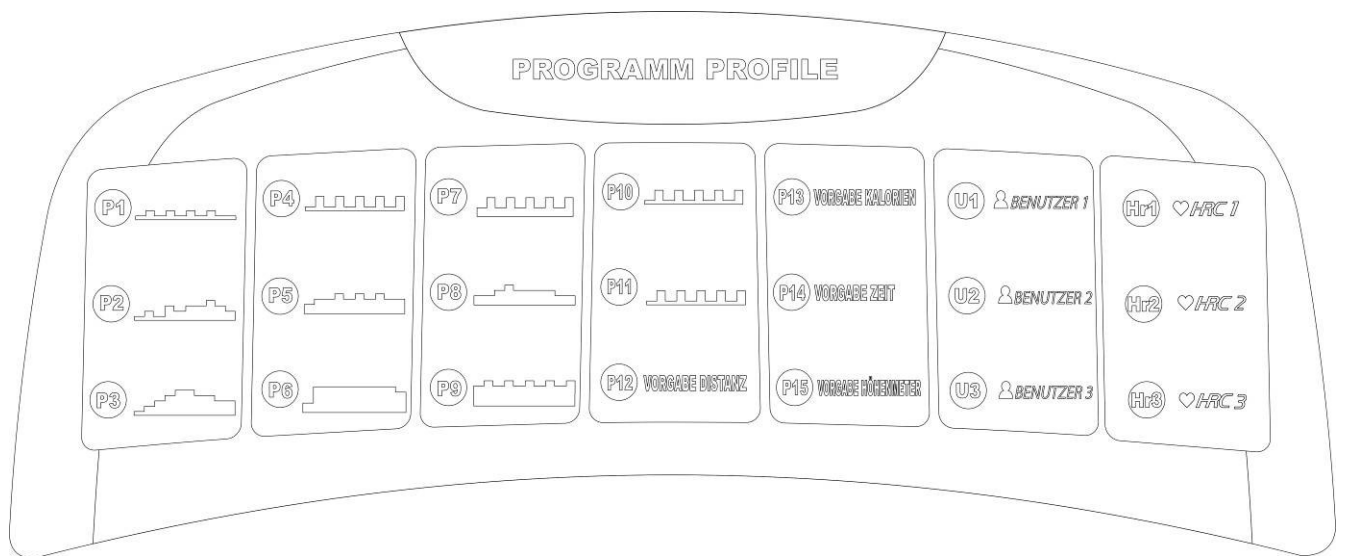
### 2. Pokiaľ pás zabieha doľava:

Otočte ľavú regulačnú skrutku o  $\frac{1}{4}$  otočky v smere hodinových ručičiek. Teraz asi 1 minútu počkajte, či bežiaci pás pobeží doprava, smerom do stredu. Pokiaľ by to tak ešte nebolo, opakujte postup tak dlho, kým nebude pás vycentrovaný.



Potom nechajte bežiaci pás bežať 3 - 5 minút, aby ste sa uistili, že bežiaci pás ostal vycentrovaný.

# Návod na počítač



## Pred začiatkom

Vložte bezpečnostný kľúč (Safety Key) doprostred počítača a pripevnite bezpečnostnú šnúru na svoj odev (bez bezpečnostného kľúča nie je možné uviesť bežiaci pás do prevádzky).

Keď spúšťate bežiaci pás, nesmiete stáť na bežiacom páse. Postavte sa rozkročmo na postranný protišmykový podklad.

Bežiaci pás sa naštartuje s rýchlosťou 0,8 km/h po odpočítavaní 3,2,1,0. Pokiaľ stojíte na bežeckom páse po prvýkrát, mali by ste si na rýchlosť zvykať pomaly a držať sa postranných držiadiel, kým sa nebudete cítiť bezpečne.

## Hlavné funkcie

### A. Bezpečnostný kľúč:

Počítač je pripravený na prevádzku iba vtedy, keď je do neho vložený bezpečnostný kľúč. Keď sa bezpečnostný kľúč odstráni, bežiaci pás sa zastaví a vypne.

### B. Dôležité funkcie tlačidiel:

**1. Power:** Stlačením tlačidla sa bežiaci pás zapne. Toto tlačidlo sa musí stlačiť ako prvé.

**2. Start/Stop:** Stlačením tohoto tlačidla môžete bežiaci pás spustiť alebo zastaviť.

**3. Enter:** Stlačenie tlačidla potvrdí Vaše zadanie alebo výber programu, ako aj výber rýchlostných stupňov a stupňov sklonu užívateľských programov.

**4. Select:** Udáva priebeh prednastavených programov a užívateľských programov.

**5. Rýchlosť +:** Zvyšuje rýchlosť. Jedno stlačenie zvýši rýchlosť o 0,2 km/h. Aby ste rýchlo zvýšili rýchlosť, držte tlačidlo stlačené asi 2 sekundy. Tlačidlo sa používa takisto na výber programov.

**6. Rýchlosť - :** Znižuje rýchlosť. Jedno stlačenie zníži rýchlosť o 0,2 km/h. Aby ste rýchlo znížili rýchlosť, držte tlačidlo stlačené asi 2 sekundy. Tlačidlo sa používa takisto na výber programov.

**7. Sklon +:** Zvyšuje sklon bežiaceho pásu. Jedno stlačenie zvýši sklon o jeden stupeň. Aby ste rýchlo dosiahli väčší sklon, držte tlačidlo stlačené asi 2 sekundy. Tlačidlo sa používa takisto na výber programov.

**8. Sklon - :** Znižuje sklon bežiaceho pásu. Jedno stlačenie zníži sklon o jeden stupeň. Aby ste rýchlo znížili sklon, držte tlačidlo stlačené asi 2 sekundy. Tlačidlo sa používa takisto na výber programov.

**9. Tlačidlo ventilátor:** Stlačte na zapnutie/vypnutie.

### C. Tlačidlá priamej voľby rýchlosti (2/4/6/8/10/12/14/16/18/20)

Stlačenie týchto tlačidiel nastaví bežiaci pás na Vami zvolenú rýchlosť.

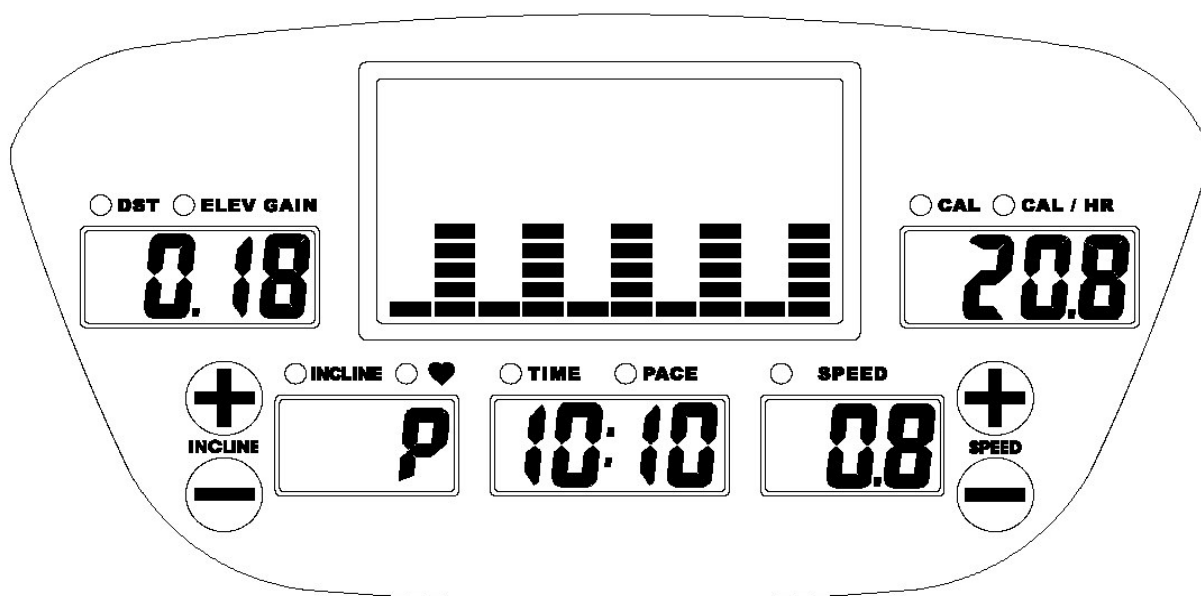
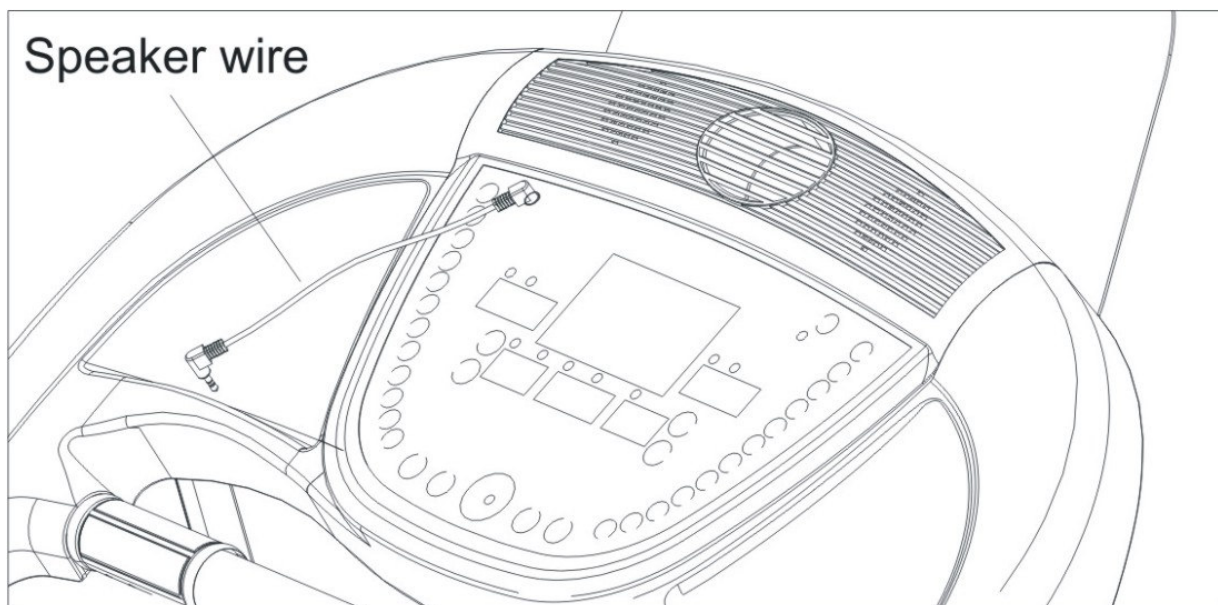
### D. Tlačidlá priamej voľby sklonu (1-12%)

Stlačenie týchto tlačidiel pomaly zvyšuje sklon až na nastavenú hodnotu.



## Funkcia reproduktora

Pomocou kábla, ktorý je súčasťou dodávky, je možné pripojiť MP3 prehrávač alebo discman.



## LCD/LED signalizácia

# Hlásenie

## **MATICA DOT:**

Hlásenie matice 10x12 Dot Vám zobrazuje rôzne stupne obtiažnosti u programov sklonu (program 1-4, 7, a takisto 10 a 11) a rýchlostné intervaly u programov 5-6 a 8-9, ako aj u 3 užívateľských programov. U programov 12-15 sa v manuálnom režime zobrazí na displeji vzdialenosť 400 m.

## **Sklon/pulz:**

V ľavom spodnom okne je zobrazená aktuálna srdcová frekvencia, s výnimkou toho, keď sa mení sklon. Aby ste zistili Vašu srdcovú frekvenciu, obidve ruky pevne priložte na senzory pre ručný pulz, ktoré sú na to určené, alebo priložte hrudný pás. Pri použití senzorov pre ručný pulz sa na získanie čo najpresnejšieho údaju odporúča postaviť sa na postranné kryty. Odporúča sa priloženie hrudného pásu, aby ste kedykoľvek získali presný údaj o Vašej srdcovej frekvencii.

## **Doba/tempo:**

Udáva dobu tréningu. Doba začína na 00:00 a počíta do 99:59.

Stlačením tlačidla Select sa Vám zobrazí tempo, aké potrebujete na 1km (minúty na kilometer).

Keď uvediete bežiaci pás do prevádzky dvojpohovým vypínačom alebo umiestnite bezpečnostný kľúč do počítača, objaví sa na displeji celková vzdialenosť za tri sekundy.

## **Rýchlosť:**

Udáva momentálnu rýchlosť v km/h.

## **Vzdialenosť/výškové metre:**

Udáva momentálne prejdenú trasu počas tréningu. Stlačením tlačidla Select v priebehu tréningu sa zmení zobrazenie na už absolvované výškové metre.

## **Kalórie/kalórie za hod.:**

Udáva spotrebované kalórie.

Stlačenie tlačidla Select vypočíta odhadovanú spotrebu kalórií za hodinu.

## **POKYNY NA UŽÍVANIE**

**(Prosíme, pred použitím starostlivo prečítajte)**

### **Bezpečnostné pokyny:**

Vložte bezpečnostný kľúč do počítača. Vezmite na vedomie, že bežiaci pás bez bezpečnostného kľúča nefunguje. Druhý koniec bezpečnostného kľúča pripevnite prosím na svoj odev, aby sa bežiaci pás v prípade núdze automaticky zastavil.

### **Tlačidlo Power:**

Stlačenie tlačidla Power prepne bežiaci pás do pozície „pripravený na prevádzku“. Bežiaci pás sa spustí až po stlačení tlačidla Power.

### **Údaj o hmotnosti:**

Po stlačení tlačidla Power sa na displeji objaví WT (Weight). Zobrazí sa prednastavená hmotnosť. Na zadanie Vašej osobnej hmotnosti stlačte tlačidlá rýchlosti/sklonu +/- . Na potvrdenie svojho údaju stlačte Enter.

### **Manuálny režim:**

Ak chcete trénovať v manuálnom režime, stlačte Start. Bežiaci pás sa spustí po odpočítavaní 3,2,1,0 rýchlosťou 0,8 km/h. Potom môžete rýchlosť a sklon prispôsobiť svojim osobným potrebám pomocou tlačidiel priamej voľby alebo tlačidiel +/-.

### **Programový režim:**

Na výber programu použite tlačidlo Select alebo tlačidlá rýchlosti/sklonu +/- . Na displeji sa objaví profil programu. Na potvrdenie svojej voľby stlačte Enter.

Stlačením tlačidla Start začne bežať zvolený program.

Každý program má 10 tréningových segmentov vždy po 1 minúte. Program sa opakuje tak dlho, kým sa nestlačí tlačidlo Stop.

#### **Program-1:**

Tento program je sklonový program obsahujúci rôzne intenzity v rozmedzí 0-3 % stupňa sklonu. Rýchlosť je ľubovoľne nastaviteľná a začína na 0,8 km/h

#### **Program-2:**

Tento program je sklonový program obsahujúci rôzne intenzity v rozmedzí 0-6 % stupňa sklonu. Rýchlosť je ľubovoľne nastaviteľná.

#### **Program-3:**

Tento program je náročný sklonový program obsahujúci rôzne intenzity v rozmedzí 0-8 % stupňa sklonu. Rýchlosť je ľubovoľne nastaviteľná.

#### **Program-4:**

Tento program je intervalový program obsahujúci rôzne sklony v rozmedzí medzi 0-4 % stupňa sklonu. Rýchlosť je ľubovoľne nastaviteľná.

#### **Program-5:**

Tento program je rýchlostný program predvoľujúci rôzne rýchlosti. Rýchlosť rastie až na 5,5 km/h a výborne sa hodí na tréning chôdze. Dodatočne môžete voliť sklon.

#### **Program-6:**

Tento program je rýchlostný program predvoľujúci rôzne rýchlosti. Rýchlosť rastie až na 7,8 km/h a je to veľmi intenzívny joggingový tréning. Dodatočne môžete voliť sklon.

**Program-7:**

Tento program je sklonový program s rôznymi intervalmi. Rôzne sklony v rozmedzí 2-6 % sa ideálne hodia na program na spaľovanie tukov. Rýchlosť je ľubovoľne nastaviteľná.

**Program-8:**

Tento program je rýchlostný program zrýchľujúci až na 5,6 km/h. Rýchlosť je ľubovoľne nastaviteľná.

**Program-9:**

Tento program je rýchlostný program s intervalmi. Nastavená rýchlosť leží v rozmedzí medzi 6,4 a 8,0 km/h. Keď sa jedna z nastavených hodnôt zmení, prispôsobí sa celý ostatný program novým hodnotám. Sklon je ľubovoľne nastaviteľný.

**Program-10:**

Tento program je sklonový program s rôznymi intervalmi. Nastavený sklon je v rozmedzí 0-4 %. Keď sa jedna z nastavených hodnôt zmení, prispôsobí sa celý ostatný program novým hodnotám. Rýchlosť je ľubovoľne nastaviteľná.

**Program-11:**

Tento program je sklonový / a rýchlostný program s rôznymi intervalmi pri striedajúcich sa fázach výkonu a odpočinku. Nastavený sklon je v rozmedzí 1-5 %, nastavená rýchlosť 3,2 km/h. Keď sa jedna z nastavených hodnôt zmení, prispôsobí sa celý ostatný program novým hodnotám. Rýchlosť je ľubovoľne nastaviteľná.

**Program 12 Stanovenie vzdialenosti:**

Tento program odpočítava nastavenú vzdialenosť do 0. Po potvrdení programu zvolíte požadovanú vzdialenosť. Na to použijete tlačidlá rýchlosti/sklonu +/- . Jednotlivé kroky sú 0,5 km. Potom stlačte na potvrdenie svojho zadania Enter. Na zahájenie tréningu stlačte Start. Počas tréningu môžete neustále meniť rýchlosť, ako aj sklon.

**Program 13 Stanovenie kalórií:**

Týmto programom volíte, koľko chcete spáliť kalórií. Po potvrdení programu zvolíte požadované kalórie. Na to použijete tlačidlá rýchlosti/sklonu +/- . Jednotlivé kroky sú 10 Kal. Potom stlačte na potvrdenie svojho zadania Enter. Na zahájenie tréningu stlačte Start. Počas tréningu môžete neustále meniť rýchlosť, ako aj sklon.

**Program 14 Stanovenie času:**

Tento program odpočítava nastavený čas, kým sa na displeji neobjaví 00:00. Po potvrdení programu zadajte požadovaný čas, ktorý chcete trénovať. Na to použijete tlačidlá rýchlosti/sklonu +/- . Jednotlivé kroky sú 1 min. Potom stlačte na potvrdenie svojho zadania Enter. Na zahájenie tréningu stlačte Start. Počas tréningu môžete neustále meniť rýchlosť, ako aj sklon.

**Program 15 Stanovenie výškových metrov:**

Týmto programom zadáte požadovanú hodnotu vo výškových metroch, ktorú chcete zdolať. Po potvrdení programu zadajte svoje výškové metre. Na to použijete tlačidlá rýchlosti/sklonu +/- . Jednotlivé kroky sú 10 metrov.

**Užívateľské programy U1/U2/U3:**

Vyberte si jeden z užívateľských programov. Po potvrdení svojho zadania stlačte Enter. Na zadanie rýchlosti použijete tlačidlá rýchlosti +/- a na sklon tlačidlá sklonu +/-.

Opakujte tieto kroky pre všetkých 10 zadaných segmentov a potom stlačte Enter na začiatok tréningu.

Pokiaľ počas tréningu zmeníte jednu z nastavených hodnôt (rýchlosť alebo sklon), počítač ju uloží a uchová si túto novú hodnotu.

### **Programy HRC:**

Tento bežiaci pás Vám umožní trénovať v troch rôznych programoch HRC s riadenou srdcovou frekvenciou. Mali by ste pritom bezpodmienečne mať hrudný pás a neustále mať presné meranie srdcovej frekvencie. Po voľbe programu sa na displeji objaví nastavený vek 40. Na zadanie svojho vlastného veku použijete tlačidlá rýchlosti/sklonu +/- . Počítač vypočíta THR (cieľovú srdcovú frekvenciu), 60 % maximálneho pulzu (220 - vek). Túto hodnotu však môžete pozmeniť tlačidlami sklonu +/- podľa svojich osobných potrieb (+/- 10 pulzov za minútu).

#### **HR1 Program s riadenou rýchlosťou:**

Bežiaci pás začína na rýchlosti 1,0 km/h a túto zvyšuje každých 30 sec., kým nie je dosiahnutá Vaša nastavená srdcová frekvencia. Potom bežiaci pás riadi rýchlosť v závislosti od Vášho pulzu v optimálnom tréningovom rozsahu.

#### **HR2 Program s riadeným sklonom:**

Bežiaci pás začína na sklone 1 % a tento zvyšuje každých 30 sec., kým nie je dosiahnutá Vaša nastavená srdcová frekvencia. Potom bežiaci pás riadi sklon v závislosti od Vášho pulzu v optimálnom tréningovom rozsahu.

#### **HR3 Program s riadenou rýchlosťou/ sklonom:**

Bežiaci pás začína na sklone 1 % a tento zvyšuje každých 30 sec. Zároveň sa zvyšuje rýchlosť tiež každých 30 sec., kým nie je dosiahnutá Vaša nastavená srdcová frekvencia. Potom bežiaci pás riadi sklon a rýchlosť v závislosti od Vášho pulzu v optimálnom tréningovom rozsahu.

### **Vypnutie:**

Keď je bežiaci pás zapnutý a dlhšie ako 5 minút sa neuskutoční žiadne zadanie, počítač sa automaticky vypne.

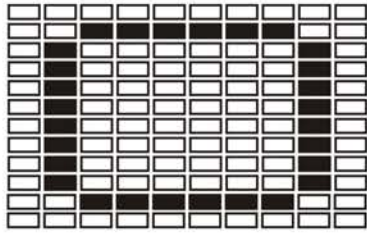
### **Funkcia prestávky:**

Keď sa bežiaci pás počas tréningu zastaví (stlačenie tlačidla Start/Stop), prejde do funkcie prestávky. Ďalšie stlačenie tlačidla Start/Stop uvedie bežiaci pás opäť do pohybu a vráti sa na rovnakú rýchlosť, na ktorej bol zastavený.

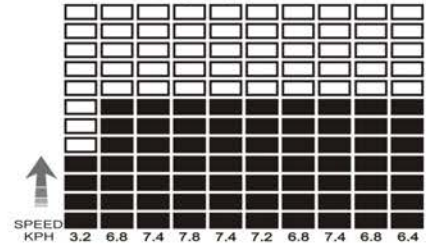
Pokiaľ by prestávka trvala dlhšie ako 5 minút alebo by vypadol prúd, musíte bežiaci pás znovu spustiť.

# Počítačové programy

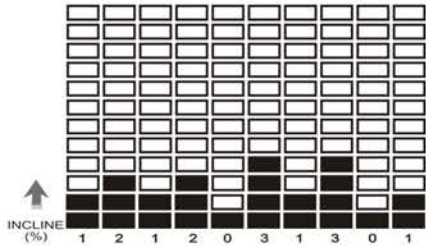
**Manual**



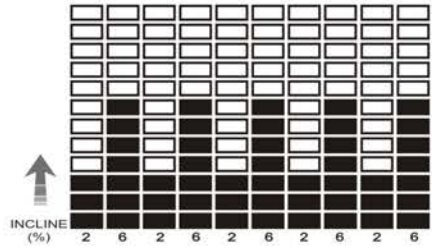
**P6 Jogging**



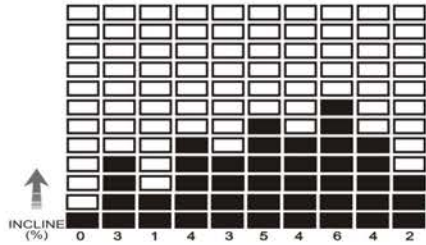
**P1 Rolling Hills**



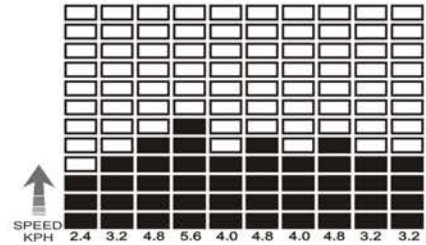
**P7 Cardio Burn**



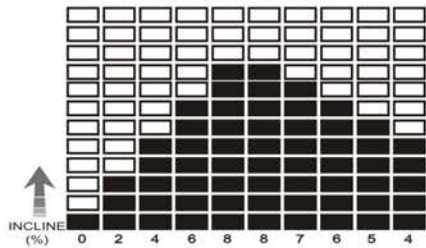
**P2 Mountain Pass**



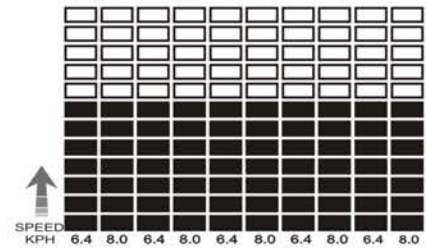
**P8 Walking II**



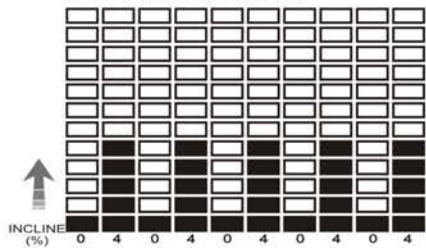
**P3 Mountain Peak**



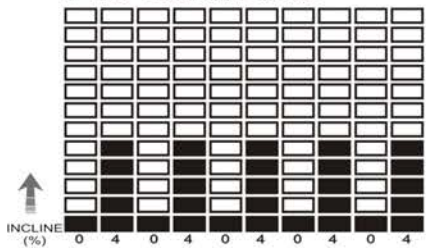
**P9 Jogging Interval**



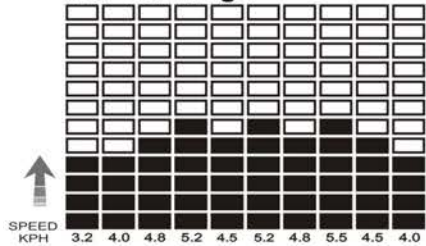
**P4 Calorie Burn**



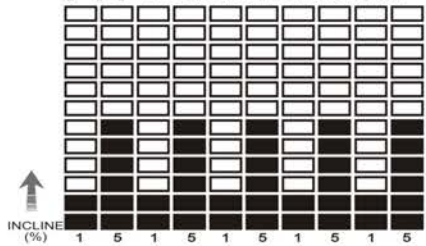
**P10 Hill Interval**



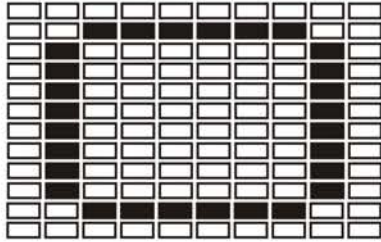
**P5 Walking I**



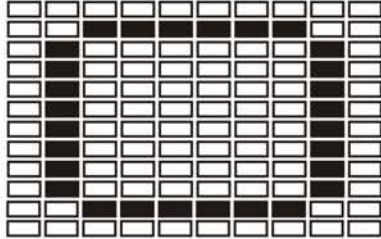
**P11 Mountain Interval**



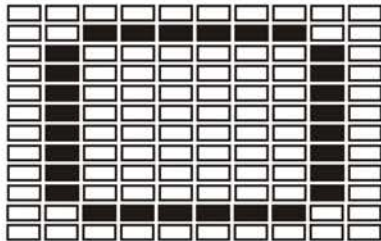
**P12 Target Distance**



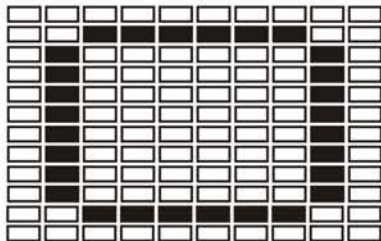
**P13 Target Calories**



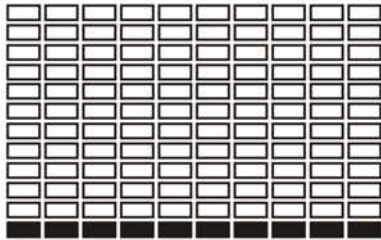
**P14 Target Time**



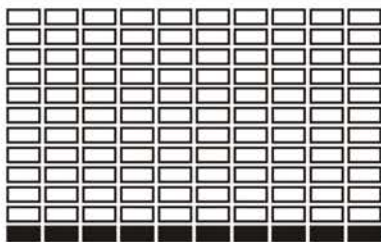
**P15 Target Elevation Gain**



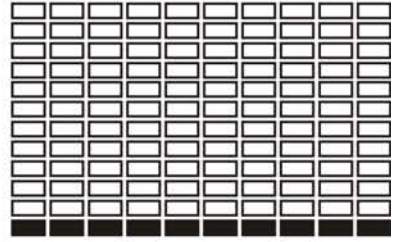
**U1 User 1**



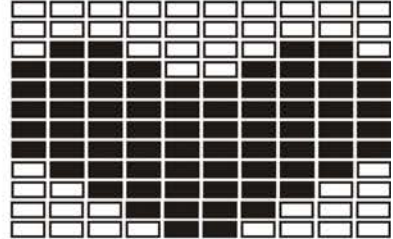
**U2 User 2**



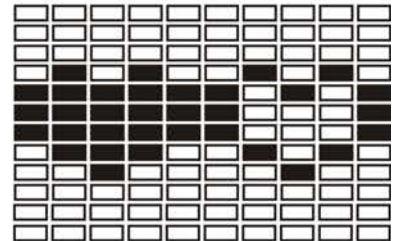
**U3 User 3**



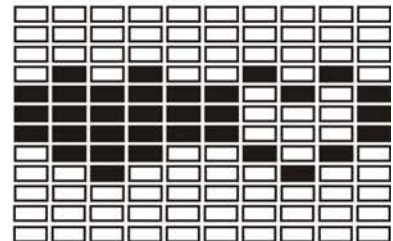
**HR1 HRC 1**

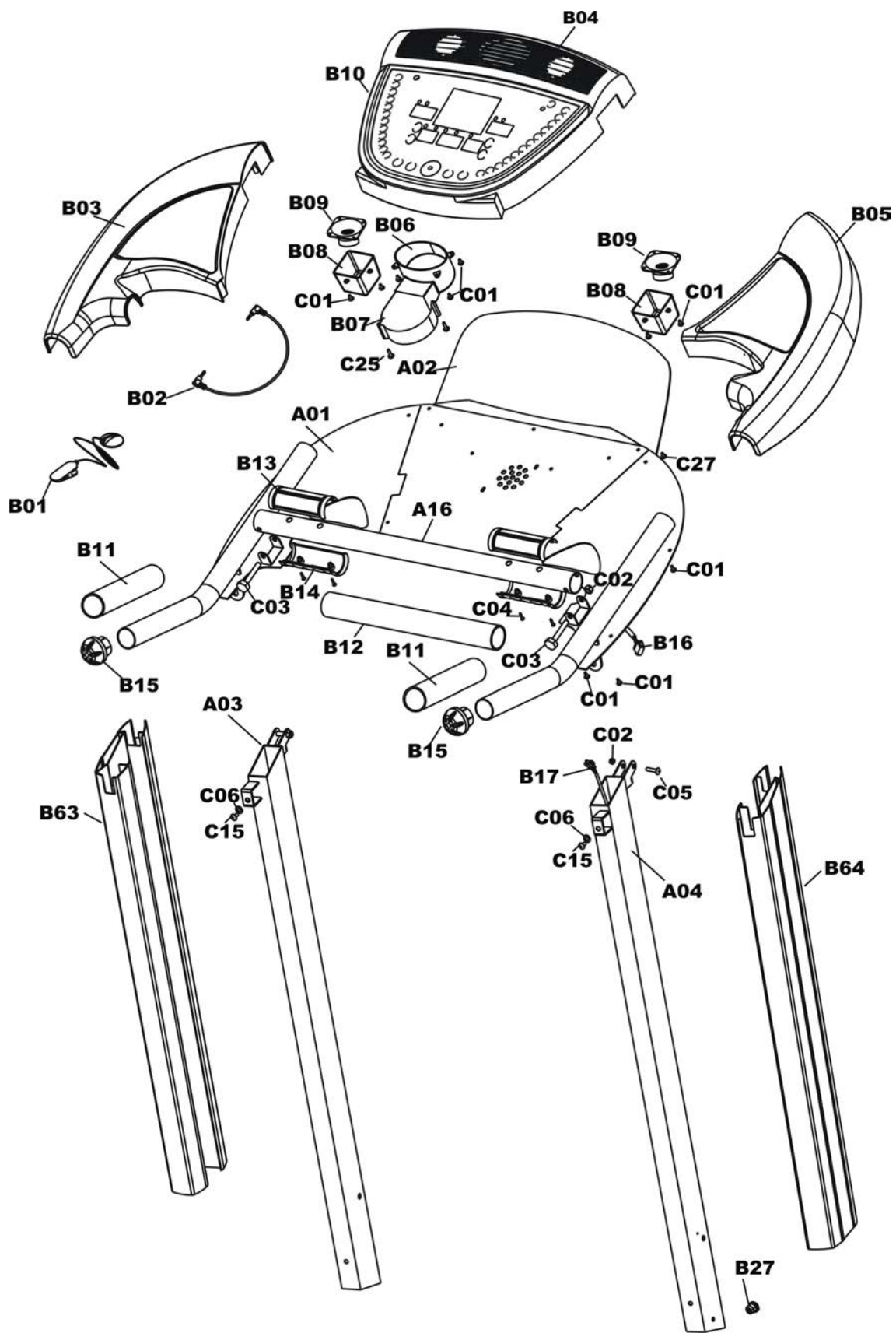


**HR2 HRC 2**

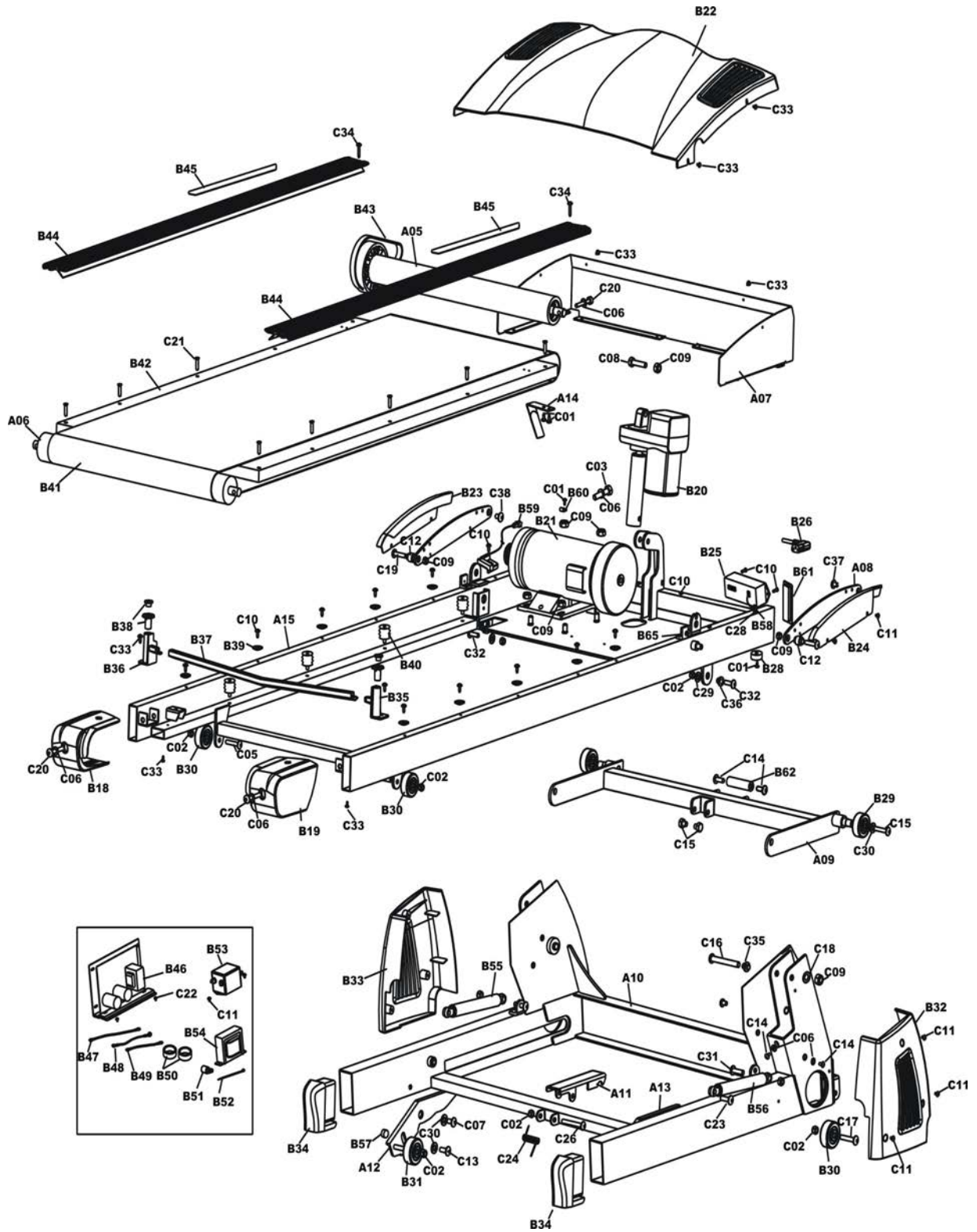


**HR3 HRC 3**









## Zoznam dielov

Č.	Označenie	Množstvo	Č.	Označenie	Množstvo
A01	Stojan konzol	1	B44	Bočný kryt	2
A02	Odkladacia plocha na čítanie	1	B45	Protišmyková podložka	2
A03	Ľavá podpera konzoly	1	B46	Riadiaca jednotka	1
A04	Pravá podpera konzoly	1	B47	Kábel	1
A05	Predný valček	1	B48	Kábel	1
A06	Zadný valček	1	B49	Kábel	1
A07	Predné zalepenie	1	B50	Klátik	2
A08	ARC úchytka	2	B51	Plastový sokel	2
A09	Úchytka pre sklon	1	B52	Káblková spojka	2
A10	Základná konštrukcia	1	B53	Filter	1
A11	Poistná páčka	1	B54	Odpor	1
A12	Ľavá úchytka na transportný valček	1	B55	Ľavý tlmič	1
A13	Pravá úchytka na transportný valček	1	B56	Pravý tlmič	1
A14	Ochrana bežiaceho pásu	2	B57	Plastová príložka	2
A15	Rám	1	B58	Uzemňovací kábel	1
A16	Horizontálna rukoväť	1	B59	Rychlostný senzor	1
B01	Bezpečnostný kľúč	1	B60	Držadlo senzora	2
B02	Kábel reproduktora	1	B61	Predný koncový kryt	2
B03	Ľavý kryt konzoly	1	B62	Puzdro držadla pre motor na nastavovanie sklonu	1
B04	Stredový kryt konzoly	1	B63	Ľavý zadný koncový kryt	1
B05	Pravý kryt konzoly	1	B64	Pravý zadný koncový kryt	1
B06	Rúrka ventilátora	1	B65	Držadlo krytu motora	2
B07	Ventilátor	1	C01	Skrutky	27
B08	Tlmič	2	C02	Matice	13
B09	Reproduktor	2	C03	Skrutky	3
B10	Počítač	1	C04	Skrutky	4
B11	Úchyt z penovej hmoty vľavo a vpravo	2	C05	Skrutky	2
B12	Úchyt z penovej hmoty - stred	1	C06	Príložky	4
B13	Miska na meranie pulzu na ruke hore	2	C07	Skrutky	2
B14	Miska na meranie pulzu na ruke dole	2	C08	Skrutky	1
B15	Koncová čiapočka ramena konzoly	2	C09	Matice	11
B16	Kábel hore	1	C10	Skrutky	25
B17	Kábel dole	1	C11	Skrutky	18
B18	Koncová čiapočka vzadu vľavo	1	C12	Puzdro	2
B19	Koncová čiapočka vzadu vpravo	1	C13	Skrutky	4
B20	Motor skonu	1	C14	Skrutky	10
B21	Motor	1	C15	Skrutky	2
B22	Horný kryt motora	1	C16	Skrutky	2
B23	Postranný ľavý kryt motora	1	C17	Skrutky	4
B24	Postranný pravý kryt motora	1	C18	Ozubený kotúč	2
B25	Tlačidlo Zapnúť/vypnúť konštrukčný diel	1	C19	Skrutky	2
B26	Sieťový kábel	1	C20	Skrutky	3
B27	Káblková priechodka	1	C21	Skrutky	10
B28	Tlmič nárazov	2	C22	Skrutky	2
B29	Valčeky pre sklon 60 mm	2	C23	Skrutky	2
B30	Valčeky 50 mm	4	C24	Poistný krúžok	1
B31	Valčeky 50 mm	2	C25	Skrutky	2
B32	Krycia čiapočka vpravo	1	C26	Skrutky	1
B33	Krycia čiapočka vľavo	1	C27	Skrutky	5
B34	Koncová čiapočka rámu	2	C28	Príložka	3
B35	Mazacie zariadenie vpravo	1	C29	Príložka	2
B36	Mazacie zariadenie vľavo	1	C30	Príložka	13
B37	Olejové vedenie	1	C31	Skrutky	2
B38	Zásobník na mazivo + uzáver	2	C32	Skrutky	2
B39	Plastová príložka	8	C33	Skrutky	10
B40	Nárazník	8	C34	Skrutky	2
B41	Bežiaci pás	1	C35	Puzdro	2
B42	Ochodza	1	C36	Puzdro	2
B43	Klinový remeň k motoru	1	C37	Skrutky	2

Ezúttal szeretnénk gratulálni, hogy az ENERGETICS futószalagját választotta! A termék otthoni használatra került kifejlesztésre, az ilyen jellegű igények és követelmények kielégítése céljából. A készülék összeszerelése és használatbavétele előtt kérjük, gondosan tanulmányozza át ezt az útmutatót! Fitneszkészülékének megfelelő használatának érdekében kérjük, őrizze meg az útmutatót a későbbi kérdések tisztázása céljából! További kérdések esetén természetesen örömmel állunk rendelkezésére. Sok sikert kívánunk az edzéshez.

Az Ön csapata

## Garancia

Az ENERGETICS minőségi termékek úgy kerültek kifejlesztésre és gyártásra, hogy azokat elkötelezett fitnesz-edzésre alkalmazzák. Ez a termék megfelel az EN 957 európai szabvány követelményeinek.

Az anyag- és feldolgozási hibákért az ENERGETICS három (3) év garanciát vállal. A garancia nem érvényes a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, valamint a kopó alkatrészekre. A termék elektronikus összetevőire két éves garancia érvényes. A garanciális időtartam a vásárlási dátumkor veszi kezdetét (a nyugtát kérjük gondosan megőrizni).

## Biztonsági utalások

- Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- A biztonságos és hatékony edzés érdekében kérjük, tartsa be az edzési útmutató utasításait!
- Az edzéshez csak akkor fogjon hozzá, miután meggyőződött róla, hogy a szobakerékpárt megfelelően szerelte össze és állította be!
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
- Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
- A készülék összeszerelésekor pontosan az összeszerelési utasítások szerint járjon el!
- Az összeszereléshez kizárólag alkalmas szerszámokat használjon; adott esetben vegye igénybe másik személy segítségét!
- A készüléket sima, csúszásmentes felületen állítsa fel!
- Minden állítható résznél ellenőrizze, hogy a legfelső állások megfelelően vannak beállítva!
- Az edzés megkezdése előtt húzzon meg minden állítható részt annak érdekében, hogy megakadályozza az ilyen részek meglazulását az edzés közben!
- A készülék felnőtt személyek edzésére lett kifejlesztve. Biztosítsa, hogy a készülék gyerekek általi használata kizárólag felnőttek felügyelete mellett történjen!
- Figyelmeztesse a jelenlevő személyeket a lehetséges – például mozgó alkatrészek általi – veszélyekre!
- A nehézségi fok egyéni igényei szerint állítható be: lásd Edzési útmutató.
- Az edzőkészüléket soha ne használja cipő nélkül vagy laza lábbelivel!
- Győződjön meg róla, hogy a szobakerékpár használatához megfelelő hely áll rendelkezésre!
- A szobakerékpár össze- és szétszerelésekor ügyeljen a nem rögzített vagy mozgó alkatrészekre!

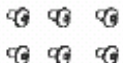
- A padló vagy szőnyeg sérülésének elkerülése érdekében helyezzen rongyot/pokrócot a futószalag alá!
- Ha nem használja a futószalagot, kapcsolja ki a készülék és húzza ki a biztonsági kötelet!
- Baleset esetén helyezze mindkét lábát az oldalsó felületekre!
- A vészkapcsoló aktiválásához húzza ki a biztonsági kötelet a számítógépből!
- Biztosítsa, hogy a futószalag 2 méteres környezetében ne legyenek tárgyak!
- Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve, maximális terhelhetősége 130 kilogramm.
- A futószalag használatából eredő személyi és anyagi károkért nem vállalunk felelősséget.

# Összeszerelés

## 1. lépés

Ne vegye ki a futószalagot a csomagolásból mindaddig, amíg teljesen össze nem szerelte. A csomagolást legcélszerűbb oldalt bevágni és felhajtani, így jobban hozzáfér a készülékhez.

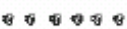
**C Csavarok**



**D Alátétek**



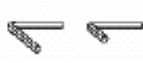
**E Csavarok**



**F Csavarok**



**G Imbuszkulcs**



**H Csavarhúzó**



**I Biztonsági kulcs**



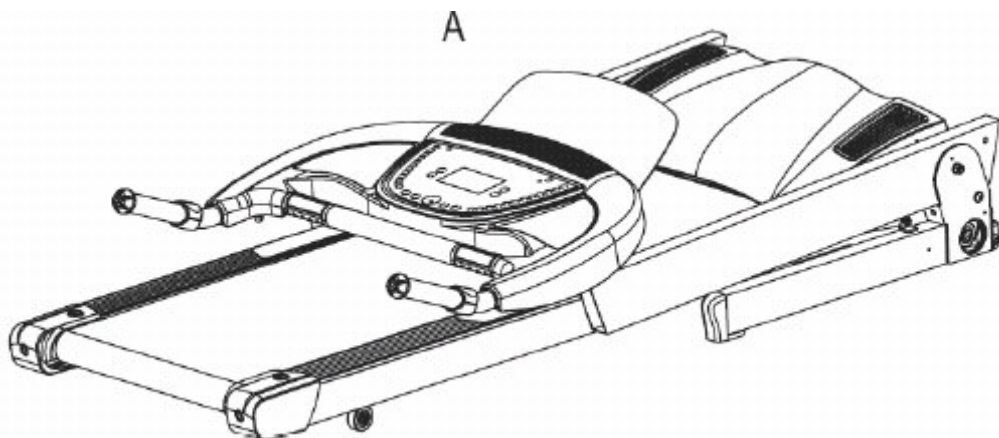
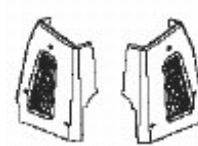
**J Tartófelület**



**K Hangfalvezeték**



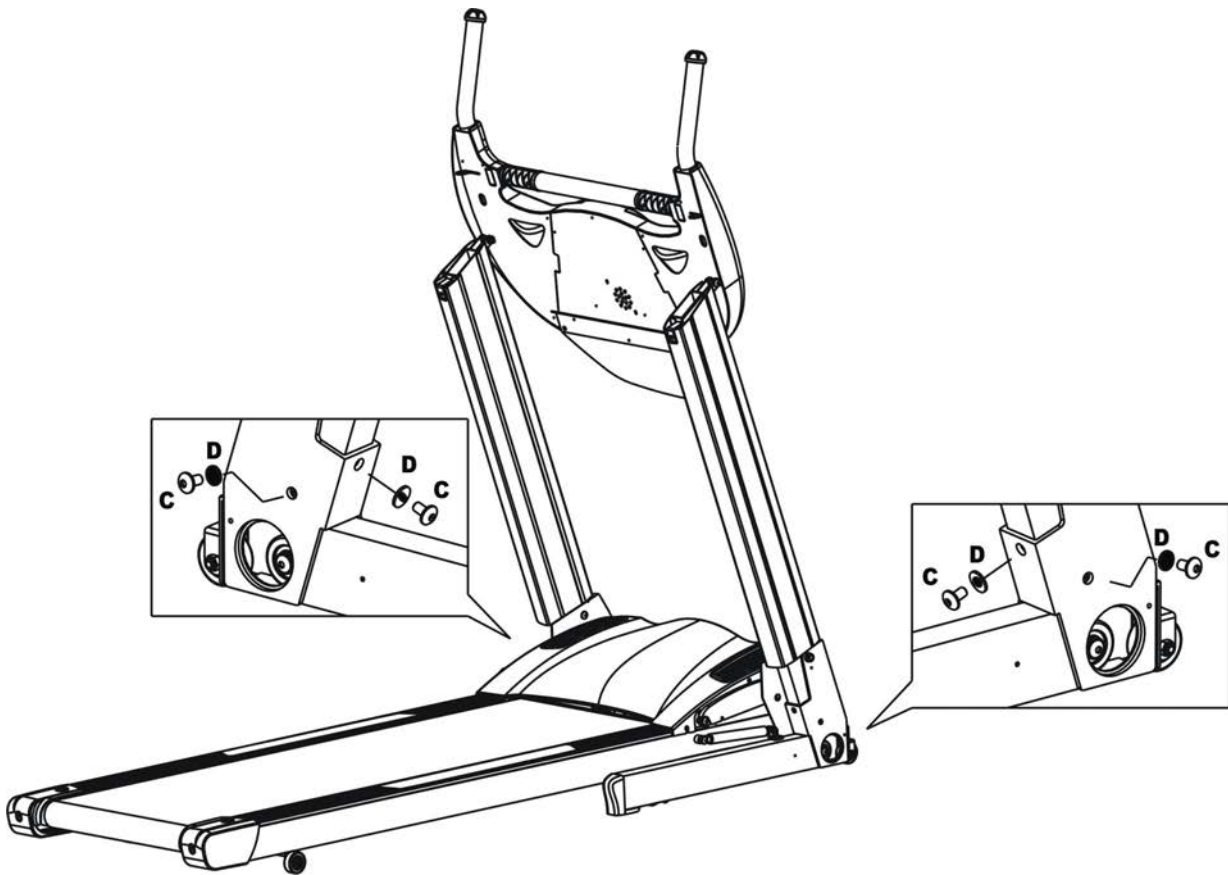
**B Oldalsó vázfedő kupakok**



Sz.	Megnevezés	Menny.
<b>A</b>	Főváz és számítógép	<b>1</b>
<b>B</b>	Oldalsó vázfedő kupakok	<b>2</b>
<b>C</b>	Csavarok	<b>6</b>
<b>D</b>	Alátétek	<b>6</b>
<b>E</b>	Csavarok	<b>6</b>
<b>F</b>	Csavarok	<b>3</b>
<b>G</b>	Imbuszkulcs	<b>2</b>
<b>H</b>	Csavarhúzó	<b>1</b>
<b>I</b>	Biztonsági kulcs	<b>1</b>
<b>J</b>	Tartófelület	<b>1</b>
<b>K</b>	Hangfalvezeték	<b>1</b>

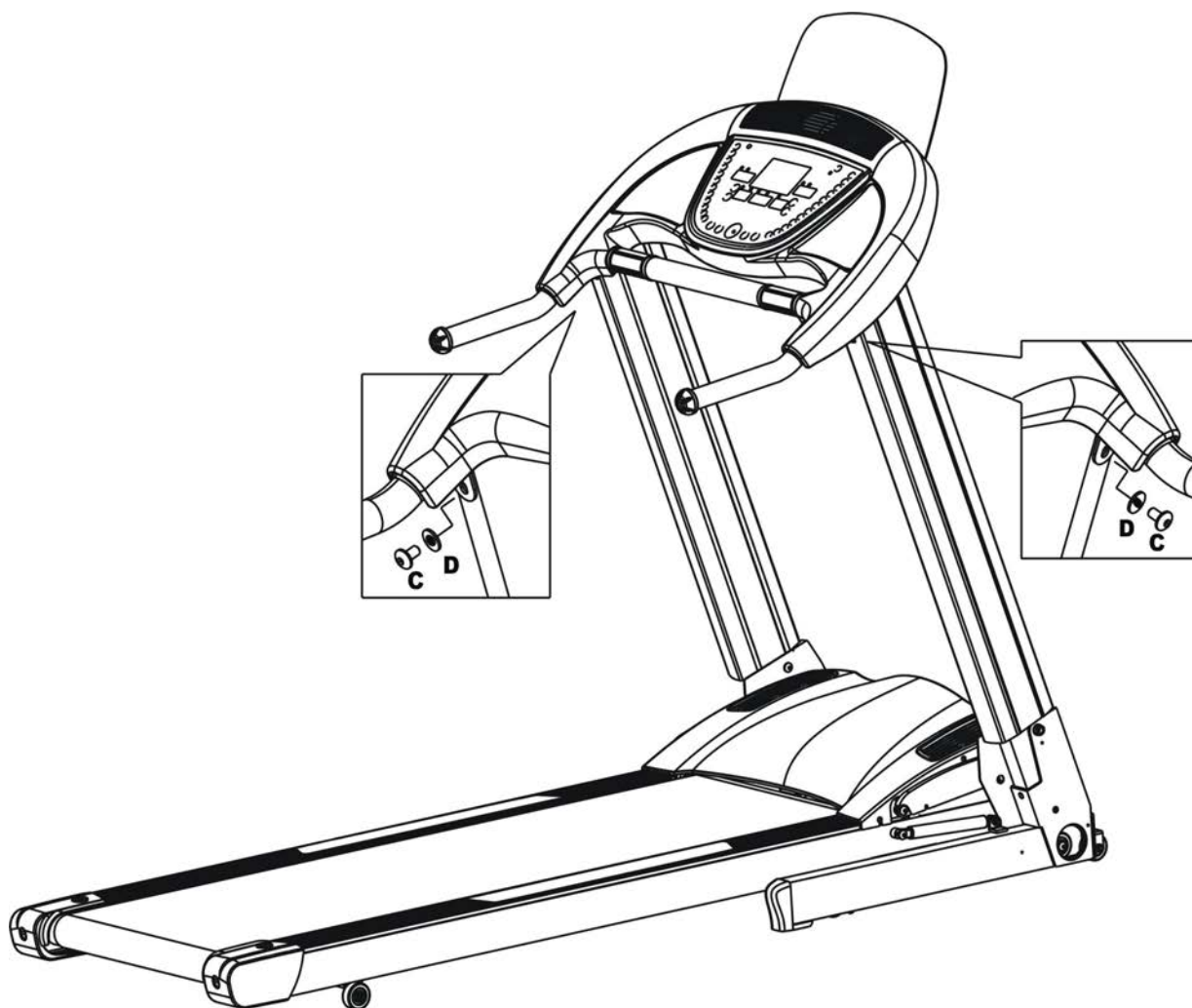
## 2. lépés

Hajtsa fel a futószalagot az oldalsó vázrészeknél, majd rögzítse bal és jobb oldalt az e célra szolgáló csavarokkal (C) és alátétekkel (D) az alsó vázhoz (lásd 2. ábra).



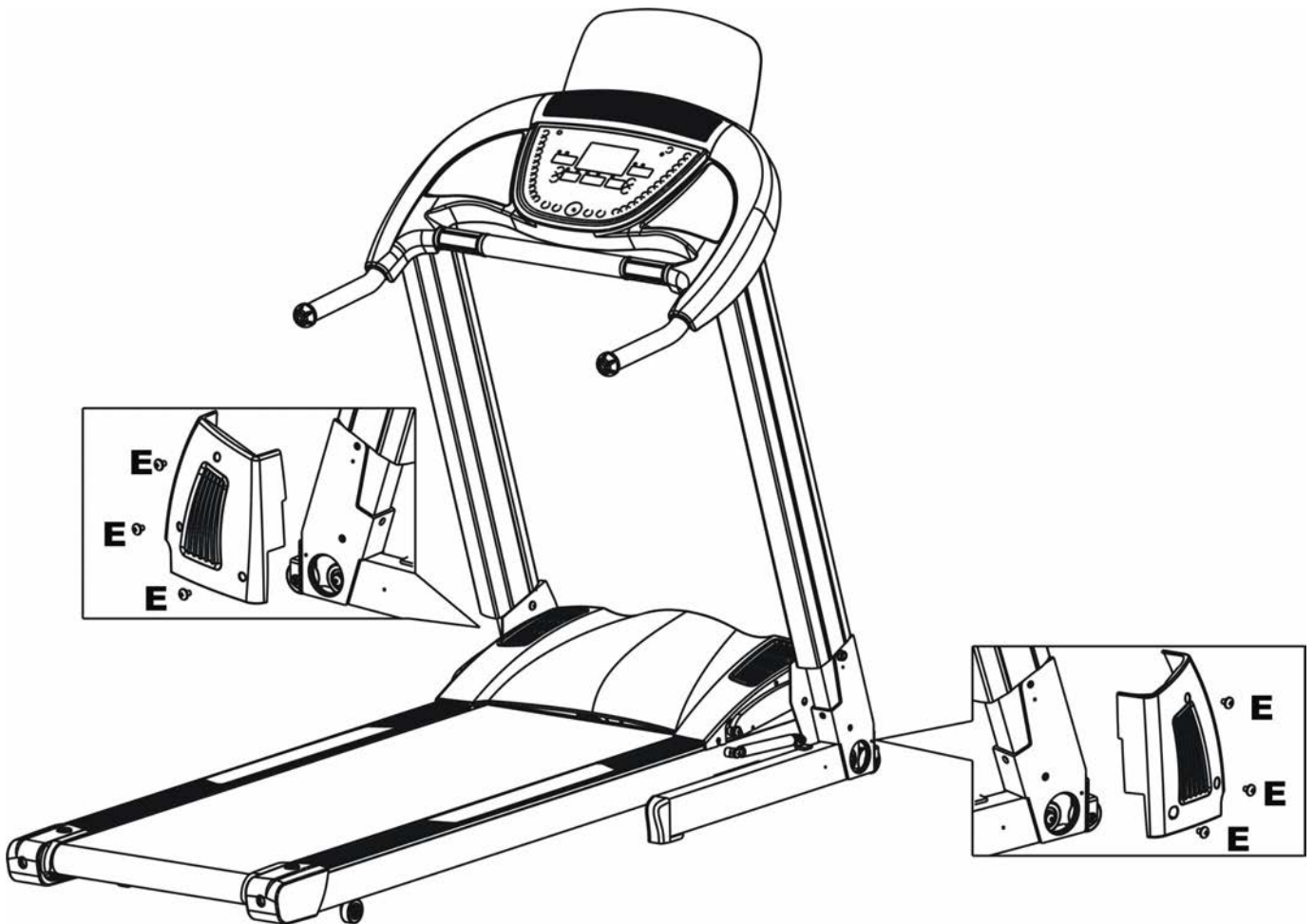
### 3. lépés

Ezután rögzítse a konzolt a megfelelő csavarokkal (C), valamint hozzá tartozó alátéttekkel (D) (lásd 3. ábra).



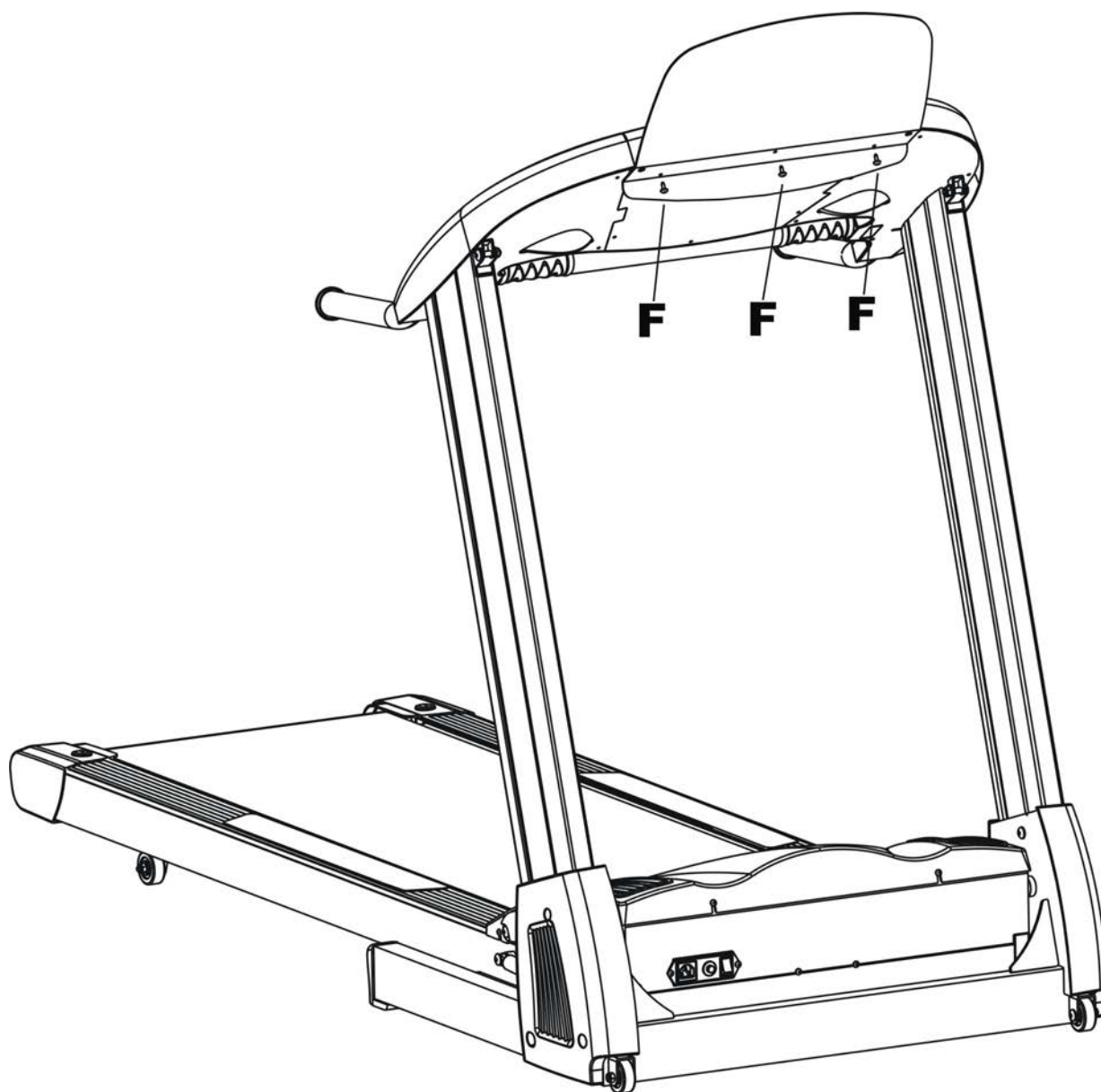
#### 4. lépés

Ezt követően csavarja fel az oldalsó váztakaró kupakokat (B) a futószalag alsó vázára a megfelelő csavarokkal (E) (4. ábra).



## 5. lépés

Ezután felerősítheti a mellékelt tartólapot (J) a hátsó konzololdalra az megfelelő csavarokkal (F) (5. ábra).



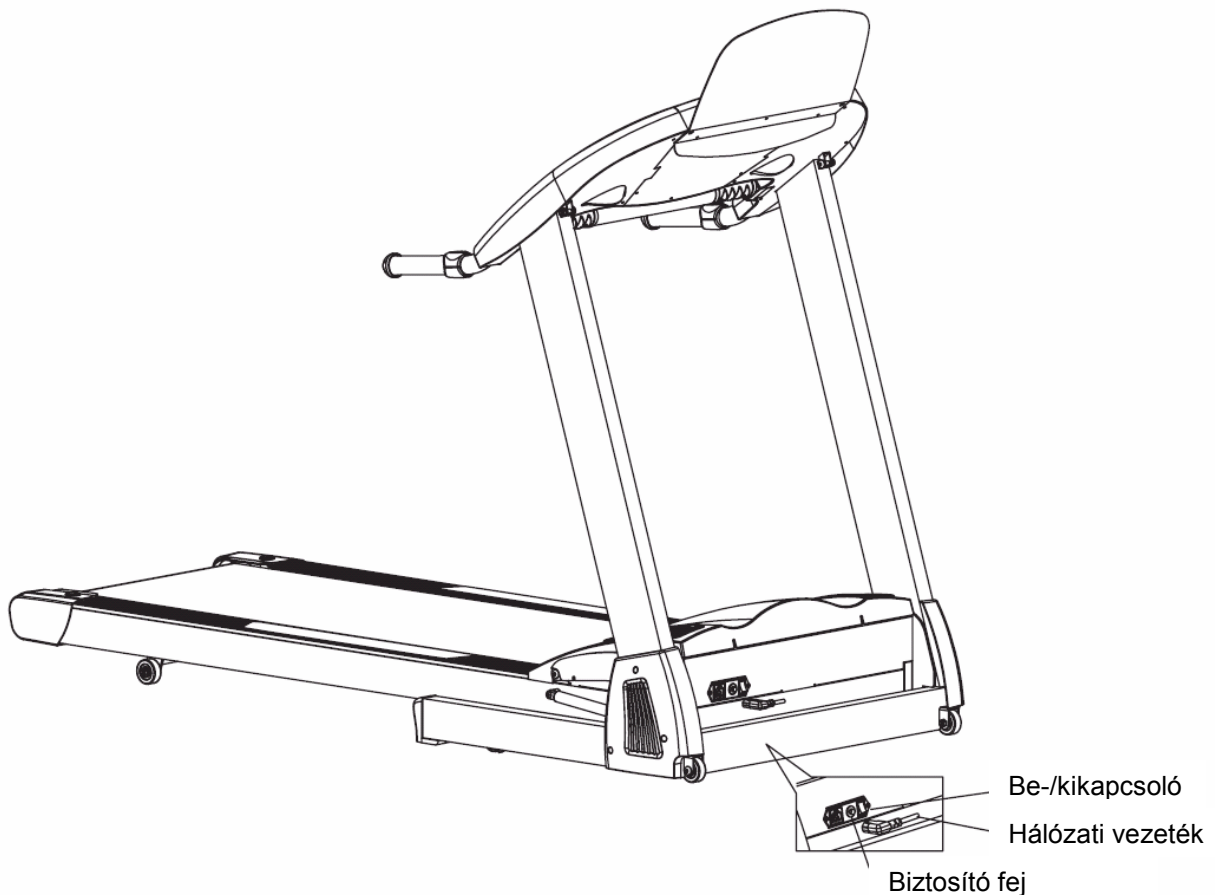


## Kezelés

### ELEKTROMOS TÚLTERHELÉS ESETÉN A FUTÓSZALAG AUTOMATIKUSAN LEKAPCSOL.

- A. Húzza ki a hálózati vezetékét a futószalagból.
- B. Nyomja meg a biztosító gombot.
- C. Dugja vissza a hálózati vezetékét a futószalagba.

\*FIGYELEM: Ne nyomja meg a biztosító gombot, amíg a hálózati vezetékét nem húzta ki a futószalagból.



#### FIGYELEM

NE FELEDJE EL KIKAPCSOLNI A FUTÓSZALAGOT A BE-/KIKAPCSOLÓ GOMBBAL A SZÁMÍTÓGÉP KIKAPCSOLÁSÁT KÖVETŐEN, ELLENKEZŐ ESETBEN A SZÁMÍTÓGÉP TOVÁBBRA IS ÁRAM ALATT MARAD.

A FUTÓSZALAG BIZTONSÁGI PROGRAMMAL RENDELKEZIK, AMELY A FUTÓSZALAGOT 6 ÓRA UTÁN AUTOMATIKUSAN KÉSZENLÉTI ÜZEMMÓDBA KAPCSOLJA.

AMENNYIBEN A FUTÓSZALAG AUTOMATIKUSAN KIKAPCSOLNA, AKKOR AZ ALÁBBIKBAN LEÍRTAK ALAPJÁN JÁRJON EL, HA A KÉSZÜLÉKET ÚJRA BE SZERETNÉ KAPCSOLNI.

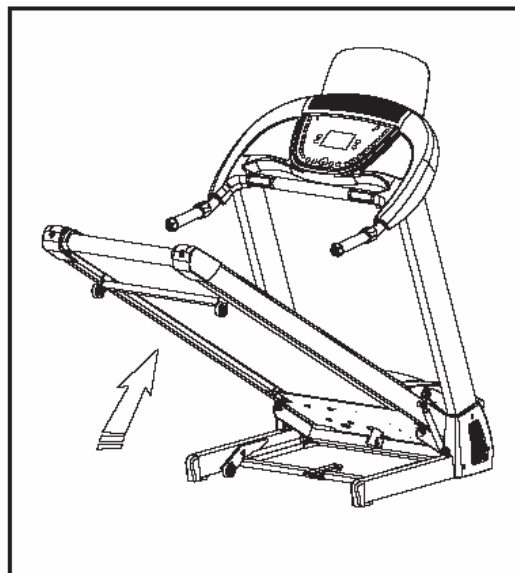
1. HÚZZA KI A HÁLÓZATI VEZETÉKET A FUTÓSZALAGBÓL.
2. DUGJA BE ISMÉT A HÁLÓZATI VEZETÉKET, ÉS KAPCSOLJA BE ÚJRA A KÉSZÜLÉKET.

### A KÉSZÜLÉK ÖSSZECSUKÁSA:

Az összeszerelést követően hajtsa fel a futószalagot, amíg az rögzül.

MEGJEGYZÉS! Az összezsukás során egy kattánó hangot kell hallania; csak ekkor van a készülék teljesen felhajtva, és a biztosító karral rögzítve.

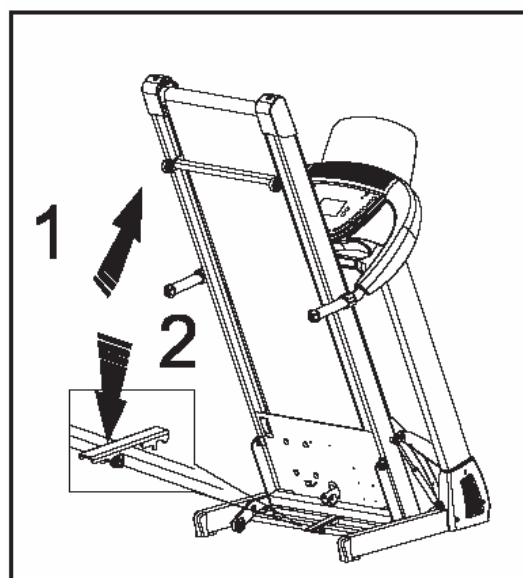
FIGYELEM! Ellenőrizze, hogy a futószalag a legkisebb emelkedési szögben van, mielőtt felhajtáná a futószalagot, ellenkező esetben kárt tehet a felhajtó mechanizmusban.



### A FUTÓSZALAG LEHAJTÁSA:

1. Nyomja enyhén előre a futószalagot.
2. Ezután lábbal nyomja le a biztosító kart.

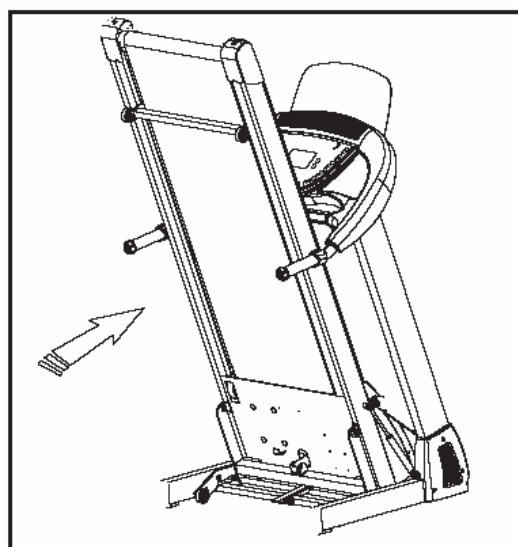
MEGJEGYZÉS! A futószalag beépített összezsukó mechanizmussal rendelkezik, amely a futószalagot automatikusan, lassan lefelé nyitja. Ügyeljen rá, hogy a futószalag lenyitásakor nincsen alatta semmilyen tárgy.



### A FUTÓSZALAG SZÁLLÍTÁSA:

A futószalag elgörgetése előtt húzza ki a hálózati vezetékét a dugaszoló aljzatból és a futószalagból. Ezt követően hajtsa fel a futószalagot, amíg az teljesen felhajlik, és bekattan. Ezután óvatosan megkezdheti a futószalag gördítését; ehhez fogja az oldalsó markolatokat.

A hibás működés elkerülése érdekében a futószalagot száraz, lehetőleg egyenletes hőmérsékletű helyiségben tartsa. A lehető legjobb óvja a készüléket a portól. Használat után húzza ki a készülék hálózati vezetékét.



## Tisztítás

**FIGYELEM: A FUTÓSZALAG HÁLÓZATI VEZETÉKÉT MINDENKÉPPEN HÚZZA KI MINDEN TISZTÍTÁS VAGY KARBANTARTÁS ELŐTT**

### TISZTÍTÁS

A futószalag rendszeres tisztítása növeli a készülék élettartamát, valamint javítja a készülék menettulajdonságait. Tartsa a készüléket mindig tisztán, a törölgetéshez használjon száraz, tiszta ruhát.

A futószalag tisztításához használjon nedves rongyot. Eközben ügyeljen rá, hogy ne jusson folyadék a motorfedél vagy a futószalag alá.

A lehető legkényelmesebb menettulajdonság elérése érdekében javasoljuk, hogy a futószalagot helyezze alátétszőnyegre. Ez csökkenti a zajt, továbbá megakadályozza a por alulról történő bejutását.

**FIGYELEM: A MOTORFEDÉL FELNYITÁSA ELŐTT MINDENKÉPPEN HÚZZA KI A KÉSZÜLÉK HÁLÓZATI VEZETÉKÉT.**  
Évente egyszer el kell végezni a motorfedél alatti rész portalanítását.

## FUTÓSZALAG ÉS KENÉS

Fontos, hogy jól figyeljen a futódeszkára (a futószalag közti alátét), mivel a futószalag és a futódeszka közötti súrlódás döntően befolyásolja a futószalag élettartamát. Fontos, hogy rendszeresen végezze el a futószalag kenését.

Bár a futószalag kenése gyárilag is megtörtént, a futószalag, illetve a futódeszka, valamint az elektronikus összetevők élettartamának növelése érdekében elengedhetetlenül fontos feltétele a futószalag rendszeres kenése.

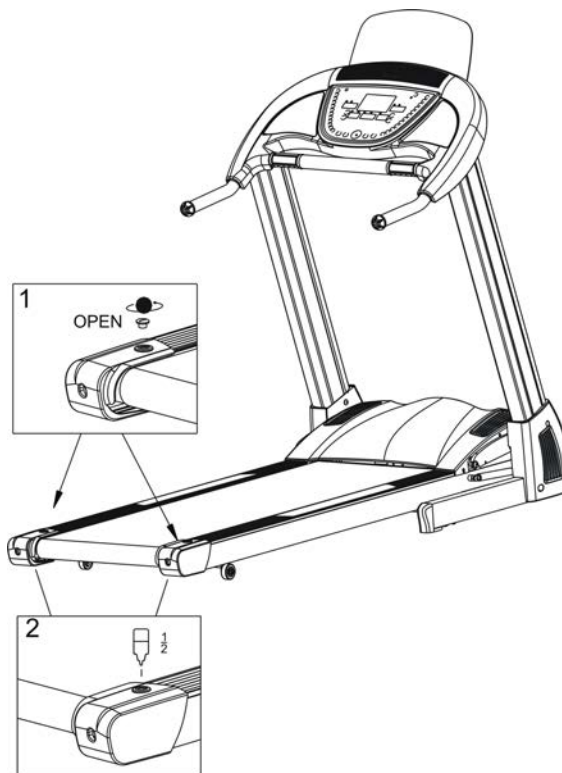
Javasoljuk, hogy a futószalag kenését az alábbi táblázat lapján végezze:

Alkalmazás	Időszak	Kenés
Enyhe használat	Hetente kevesebb, mint három órányi edzés	Évente 1 x
Közepes használat	Heti 3-5 óra edzés	6 havonta
Rendszeres használat	Heti 5 óránál több	3 havonta

A fenti táblázat edzésenként 20-30 percet edző felhasználón alapul, heti 3-4 edzés esetén. Kenőanyagért forduljon kereskedőjéhez!

## KENÉSI UTASÍTÁS

1. A futószalag hátulján található két fedél felnyitásához használjon egy pénzérmét. Töltse a mellékelt palack felét a bal oldalba. Ismételje meg ezt a készülék jobb oldalán is. Ha végezett ezzel, csavarja ismét vissza a fedeleket a futószalagra.



2. Indítsa el a futószalagot alacsony sebességgel, és hagyja futni 15 percig, hogy a kenőanyag egyenletesen eloszolhasson a futószalag alatt.

## Ápolás és karbantartás

### MEGJEGYZÉS:

A futószalagot vízszintes talajra kell helyezni, illetve vízszinttel kell beállítani; ellenkező esetben előfordulhat, hogy a futószalag valamelyik oldalra elmozdul, és így megsérülhet.

### A FUTÓSZALAG FESZÍTÉSE

Az első néhány hétnyi használatot követően szükségessé válhat a futószalag utánfeszítése. A futószalag gyárilag helyesen van beállítva és megfeszítve. Az alkalmazás során azonban a szalag azonban megnyúlhat vagy elcsúszhat. Ügyeljen rá, hogy nem húzza meg túl feszesre a szalagot, mert ellenkező esetben csökkenhet a motorteljesítmény, illetve a hátsó és első görgők csapágyai megsérülhetnek.

Legegyszerűbben úgy ellenőrizheti a futószalag feszességét, ha jobb és bal oldalon a futószalagot kb. 5 cm-t fel tudja emelni, és az ábrán látható módon ujjait a futószalag és a futódeszka közé tudja helyezni.



#### A futószalag feszítése:

Ehhez használja a mellékelt imbuszkulcsot. Illessze az imbuszkulcsot a végfedél hátsó lyukába. Fogassa el a beállító csavart egy teljes fordulattal az óramutató járásának megfelelő irányba. Ezután ismétlje meg a folyamatot a futószalag másik oldalán is. Ezt követően ellenőrizze a feszességet. Ismétlje meg a folyamatot mindaddig, amíg el nem érte a futószalag megfelelő feszességét.



## A FUTÓSZALAG CENTÍROZÁSA:

Alkalmanként ellenőrizni kell, hogy a futószalag az oldalsó vázborítások között, középen fut-e.

Először ellenőrizze a futószalag megfelelő feszességét.

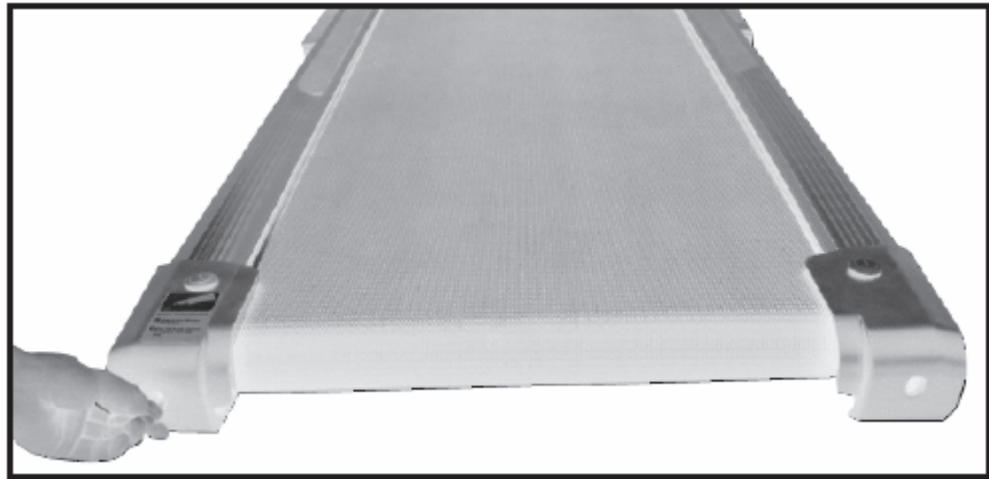
Indítsa el a futószalagot, és állítsa a sebességet kb. 4 km/h értékre. Ehhez csavarja az állító csavart az imbuszkulccsal a fent ismertetett módon a megfelelő helyzetbe. (lásd a lenti ábrát).

### 1. Ha a futószalag jobbra csúszik:

Forgassa a jobb oldali állító csavart egy negyeddel az óramutató járásával egyező irányba. Ezt követően várjon kb. 1 percet, hogy a futószalag balra, a közép irányába fut-e. Ha ez lenne az eset, akkor ismételje meg a folyamatot mindaddig, amíg a szalag megfelelően fut.

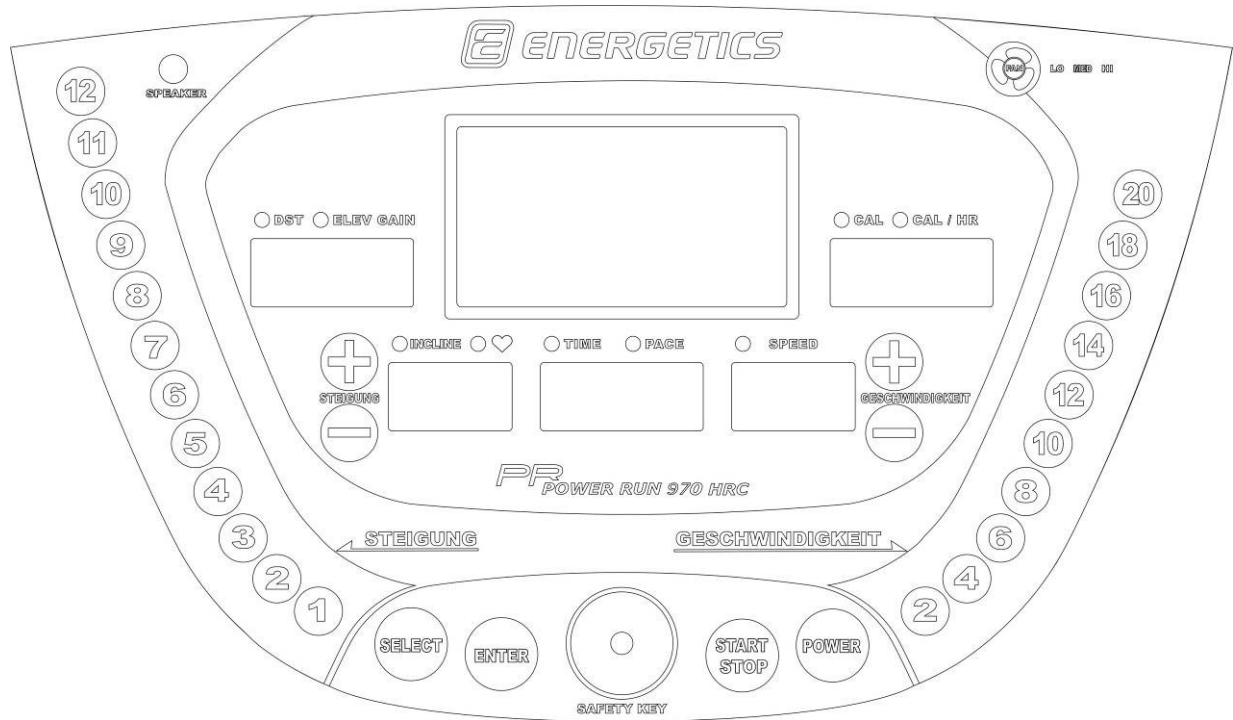
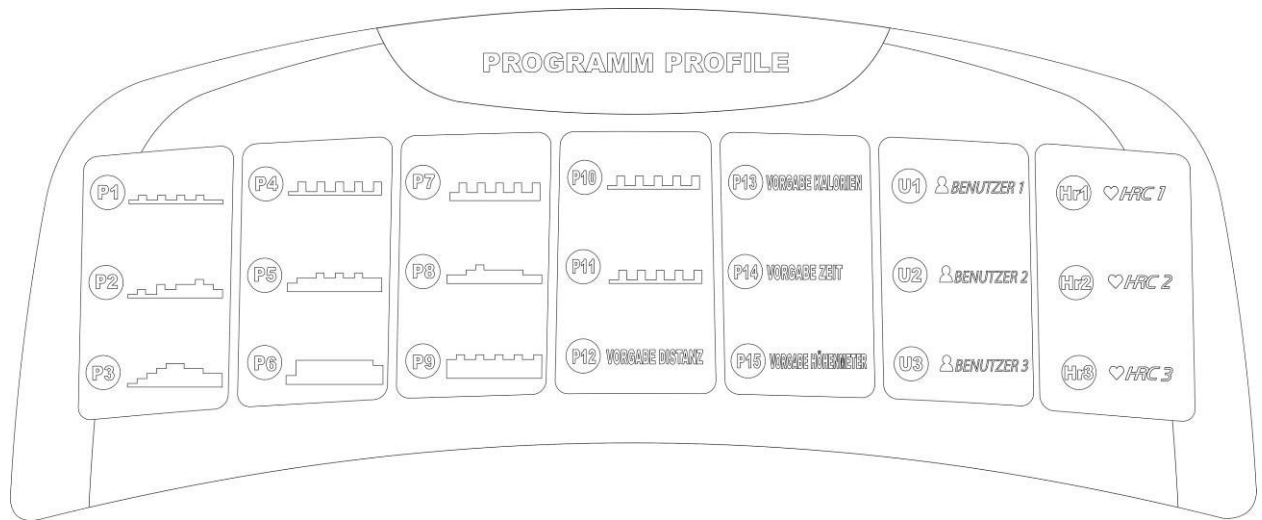
### 2. Ha a futószalag balra csúszik:

Forgassa a bal oldali állító csavart egy negyeddel az óramutató járásával egyező irányba. Ezt követően várjon kb. 1 percet, hogy a futószalag jobbra, a közép irányába fut-e. Ha ez lenne az eset, akkor ismételje meg a folyamatot mindaddig, amíg a szalag megfelelően fut.



A beállítás után hagyja a futószalagot futni mintegy 3-5 percig annak biztosítása érdekében, hogy a futószalag centírozása valóban megfelelő-e.

# A számítógép használati útmutatója



## A használat előtt

Helyezze a biztonsági kulcsot (Safety Key) a számítógép közepébe, majd erősítse a biztonsági kötelet ruházatára (a biztonsági kulcs nélkül a futószalag nem működtethető).

A futószalag indításakor ne álljon a futószalagon. Álljon terpeszben az oldalsó, csúszásmentes felületen.

A futószalag 0,8 km/h sebességgel indul, 3,2,1,0 visszaszámlálást követően. Ha először áll futószalagon, akkor célszerű lassan a sebességhez szoknia, illetve az oldalsó markolatokban megkapaszkodnia mindaddig, amíg biztosan nem érzi a készülék használatát.

## Fő funkciók

### A. Biztonsági kulcs:

A számítógép akkor van üzemkész állapotban, ha behelyezi a biztonsági kulcsot. Ha kihúzza a biztonsági kulcsot, a futószalag leáll és kikapcsol.

### B. Fontos gombfunkciók:

1. **Power:** Megnyomásával a futószalag bekapcsol. Ezt a gombot kell először megnyomnia.

2. **Start/Stop:** Ezzel a gombbal indíthatja el, illetve állíthatja le a futószalagot.

3. **Enter:** E gomb megnyomásával erősítheti meg az adatokat vagy egy program kiválasztását, valamint a sebességi fokozatok és a felhasználói programok meredekségi szögeit.

4. **Select:** A megadott programok és a felhasználói programok állapotát jelzi ki.

5. **Sebesség +:** A sebességet növeli. Egyszeri megnyomása 0,2 km/h értékkel növeli a sebességet. Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig, ha a sebességet gyorsabban szeretné növelni. A gomb programok kiválasztására is használható.

6. **Sebesség -:** A sebességet csökkenti. 0,2 km/h értékkel csökkenti a sebességet. Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig, ha a sebességet gyorsabban kívánja csökkenteni. A gomb programok kiválasztására is használható.

7. **Emelkedési szög +:** A futószalag emelkedési szögét növeli. Egyszeri megnyomásával az emelkedés egy fokozattal növelhető. Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig, ha növelni kívánja a meredekséget. A gomb programok kiválasztására is használható.

8. **Emelkedési szög -:** A futószalag emelkedési szögét csökkenti. Egyszeri megnyomásával az emelkedés egy fokozattal csökkenthető. Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig, ha csökkenteni kívánja a meredekséget. A gomb programok kiválasztására is használható.

9. **Ventilátor gomb:** A ventilátor be-/kikapcsolásához

### C. A sebesség közvetlen megadása (2/4/6/8/10/12/14/16/18/20)

A gombokkal az Ön által kiválasztott sebességre állíthatja a futószalagot.

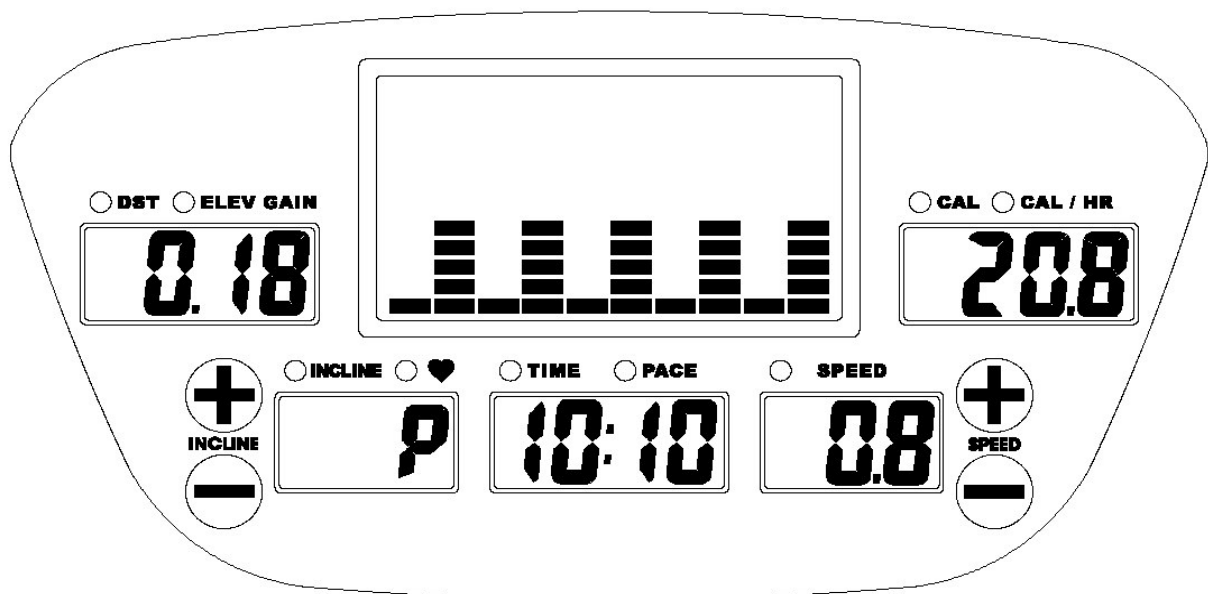
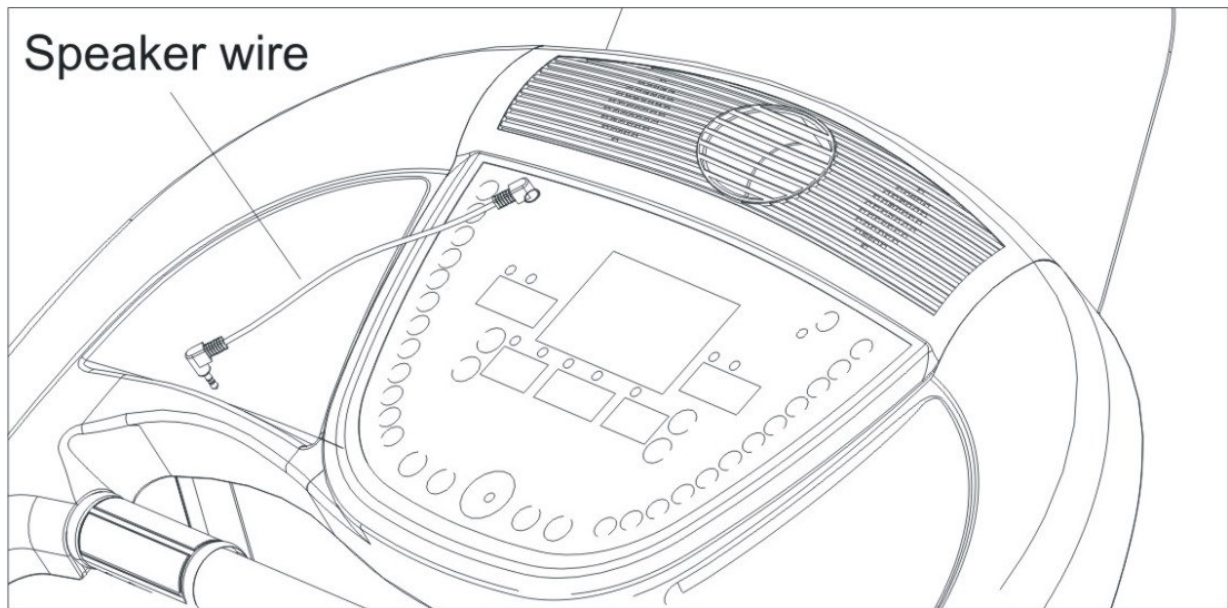
### D. A meredekség közvetlen beállítása (1-12%)

Ezekkel a gombokkal a meredekség lassan az Ön által megadott értékre emelhető.



## Hangszóró funkció

A mellékelt vezetékkel MP3-lejátszót vagy discmant csatlakoztathat a készülékre.



LCD/LED kijelző

# Kijelzők

## PONTMÁTRIX:

A 10x12 pontos mátrix kijelzőn a programok (1-4., 7., 10. és 11. program) különböző nehézségi fokozatai, valamint az 5-6., 8-9. és a 3 felhasználói program sebességintervallumai láthatók. A 12-15. programoknál manuális üzemmódban egy 400 méteres pálya jelenik meg a kijelzőn.

## Emelkedő/pulzus:

A bal alsó ablakban az aktuális pulzusszám kerül kijelzésre, kivéve, ha módosítják a meredekséget. A pulzusszám meghatározásához helyezze mindkét kezét az e célra szolgáló kézi pulzusmérőkre, vagy helyezze fel a mellpántot. A kézi pulzusérzékelők használata során javasoljuk, hogy a lehetőleg pontos mérési eredmények érdekében álljon az oldalsó burkolatokra. A pulzusszám pontos meghatározása érdekében javasolt továbbá pulzusmérő mellpántot alkalmazni.

## Idő/Pace:

Az edzési időt jelzi ki. Az idő 00:00 értékkel kezdődik, és 99:59 értékig mérhető. A Select gomb megnyomásával az 1 km megtételéhez szükséges idő (Pace) jelenik meg (perc/kilométer). A kijelzőn három másodpercig megjelenik az ösztáv, ha a futószalagot a be-/kikapcsoló gombbal bekapcsolja, vagy a biztonsági kulcsot a számítógépbe helyezi.

## Sebesség:

A pillanatnyi sebességet jeleníti meg km/h mértékegységben.

## Távolság/magasság:

Az edzés során megtett távolságot jeleníti meg. Ha az edzés közben megnyomja a Select gombot, akkor a kijelző a megtett szintkülönbséget jeleníti meg.

## Kalória/óránkénti kalóriafelhasználás:

Az elégetett kalóriák számát jeleníti meg. A Select gomb megnyomásával jeleníthető meg a becsült óránkénti kalóriafelhasználás értéke.

# ALKALMAZÁSI UTALÁSOK

## (Használat előtt kérjük, gondosan tanulmányozza át!)

### **Biztonsági utalások:**

Dugja be a biztonsági kulcsot a számítógépbe. Ne feledje, hogy a futószalag nem üzemel a biztonsági kulcs nélkül. A biztonsági kulcs másik végét rögzítse ruhájára. Így vész helyzetben a futószalag automatikusan kikapcsol.

### **Power gomb:**

A Power gomb megnyomásával a futószalag üzemkész állapotra kapcsol. A futószalag a Power gomb megnyomását követően kapcsol be.

### **Súly megadása:**

A Power gomb megnyomása után a WT (Weight = Súly) jelenik meg a kijelzőn. Az előre beállított érték jelenik meg. Súlyának megadásához nyomja meg a +/- sebesség-/vezérlőgombokat. Az adatok megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.

### **Manuális üzemmód:**

Ha manuális üzemmódban kíván edzeni, nyomja meg a Start gombot. A futószalag 3,2,1,0 visszaszámlálást követően 0,8 km/h sebességen kezdi meg a működést. A sebességet a +/- gombok segítségével állíthatja be személyes igényeinek megfelelően.

### **Program üzemmód:**

A kívánt program kiválasztásához használja a +/- sebesség-/dőlésszög gombokat. A programprofil megjelenik a kijelzőn. Az adatok megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot. A Start gomb megnyomása után megkezdődik a kiválasztott program. Minden program összesen 10, egyperces edzésszakasszal rendelkezik. A programot addig ismétli a készülék, amíg meg nem nyomja a Stop gombot.

#### **1. program:**

Ez egy olyan program, amely 0 és 3 %-os emelkedési szög között különböző nehézségi fokozatokat tartalmaz. A sebesség szabadon választható, és 0,8 km/h értékkel kezdődik.

#### **2. program:**

Ez egy olyan program, amely 0 és 6 %-os emelkedési szög között különböző nehézségi fokozatokat tartalmaz. A sebesség szabadon választható.

#### **3. program:**

Ez egy olyan program, amely 0 és 8 %-os emelkedési szög között különböző nehézségi fokozatokat tartalmaz. A sebesség szabadon választható.

#### **4. program:**

Ez egy intervallumprogram, amely 0 és 4 %-os emelkedési szög között különböző nehézségi fokozatokat tartalmaz. A sebesség szabadon választható.

#### **5. program:**

Ez egy sebességprogram, amely különböző sebességeket határoz meg. A sebesség 5,5 km/h értékig nő, kiválóan alkalmazható Walking edzésre. E programnál a dőlésszög is külön állítható.

#### **6. program:**

Ez egy sebességprogram, amely különböző sebességeket határoz meg. A sebesség 7,8 km/h értékig nő, kiválóan alkalmazható Jogging edzésre. E programnál a dőlésszög is külön állítható.

**7. program:**

Ez a program különböző intervallumokkal rendelkező dőlésszög-program. A 2 és 6 % közötti meredekség ideálisan alkalmazható zsírégető edzés számára. A sebesség szabadon választható.

**8. program:**

Ez a program egy sebességprogram, amely legfeljebb 5,6 km/h értékig gyorsul fel. A sebesség szabadon választható.

**9. program:**

Ez a program különböző intervallumokkal rendelkező sebességprogram. Az előre megadott sebesség 6,4 és 8,0 km/h közötti. Ha az előre megadott értékek valamelyike módosul, akkor a teljes program az új értékekhez igazodik. A meredekség szabadon választható.

**10. program:**

Ez a program különböző intervallumokkal rendelkező dőlésszög-program. Az előre megadott meredekség 0 és 4 % közötti. Ha az előre megadott értékek valamelyike módosul, akkor a teljes program az új értékekhez igazodik. A sebesség szabadon választható.

**11. program:**

Ez a program egy dőlésszög- és sebességprogram, különböző intervallumokkal, váltakozó teljesítmény- és pihenő szakaszokkal. Az előre megadott meredekség 1 és 5 % közötti, a sebesség 3,2 km. Ha az előre megadott értékek valamelyike módosul, akkor a teljes program az új értékekhez igazodik. A sebesség szabadon választható.

**12. program; távolság megadása:**

Ez program az előre megadott távolságot számolja vissza egészen nulláig. A program kiválasztását követően adja meg a kívánt távolságot. Ehhez használja a sebesség/meredekség +/- gombokat. A távolság 0,5 km-es fokozatokban adható meg. Az adatok megerősítéséhez végül nyomja meg az Enter gombot. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a Start gombot. Az edzés közben a sebesség és a meredekség értékei egyaránt módosíthatók.

**13. program; kalória megadása:**

Ezzel a programmal adhatja meg, hogy mennyi kalóriát kívánt elégetni az edzés során. A program kiválasztását követően adja meg a kívánt kalóriaszámot. Ehhez használja a sebesség/meredekség +/- gombokat. A kívánt érték 10 kalóriás fokozatokban adható meg. Végezetül nyomja meg az Enter gombot. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a Start gombot. Az edzés közben a sebesség és a meredekség értékei egyaránt módosíthatók.

**14. program; idő megadása:**

Ez a program az előre beállított időt számolja vissza, amíg a kijelzőn 00:00 nem látható. A program kiválasztását követően adja meg az edzés kívánt idejét. Ehhez használja a sebesség/meredekség +/- gombokat. A kívánt érték 1 perces fokozatokban adható meg. Végezetül nyomja meg az Enter gombot. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a Start gombot. Az edzés közben a sebesség és a meredekség értékei egyaránt módosíthatók.

**15. program; magasság megadása:**

Ezzel a programmal adhatja meg az edzés során megtenni kívánt magasság értékét. A program kiválasztását követően adja meg a kívánt magasságot. Ehhez használja a sebesség/meredekség +/- gombokat. A magasság 10 méteres fokozatokban adható meg. Az adatok megerősítéséhez végül nyomja meg az Enter gombot. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a Start gombot. Az edzés közben a sebesség és a meredekség értékei egyaránt módosíthatók.

**U1/U2/U3 felhasználói programok:**

Válasszon ki egy tetszőleges felhasználói programot. Az adatok megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot. A sebesség módosításához használja a Sebesség +/-, a meredekség állításához pedig a Dőlésszög +/- gombokat.

Ismételje meg ezeket a lépéseket mind a 10 szegmens számára, majd az edzés megkezdéséhez nyomja meg az Enter gombot.

Ha az edzés közben módosít az előre beállított értékeken (sebesség vagy meredekség), akkor a számítógép elmenti ezeket az értékeket, és az új értékeket fogja használni.

**HRC programok:**

Ez a futószalag lehetővé teszi, hogy a HRC programok segítségével pulzusszám szerinti edzést végezhesen. Mindenképpen célszerű mellpántot viselnie, ha folyamatos és pontos pulzusszám-mérést kíván elérni. A program kiválasztása után a kijelzőn az életkor előre beállított (40 év) értéke jelenik meg. Életkorának megadásához nyomja meg a Sebesség/Dőlésszög +/- gombokat. A THR (célpulzusszám) értéket a számítógép számítja ki, amely a maximális pulzusszám (220 - életkor) 60 százaléka. Ezt az értéket természetesen a +/- gombokkal egyéni igényei szerint módosíthatja (+/- 10 szívverés / perc).

**HR1 sebességvezérelt program:**

A futószalag 1,0 km/h sebességgel indul, majd 30 másodpercenként növeli a sebességet mindaddig, amíg el nem éri a beállított pulzusszámot. Ezután a futószalag az Ön pulzusától függően automatikusan határozza meg az optimális sebességet.

**HR2 dőlésszögvezérelt program:**

A futószalag 1 %-os dőlésszöggel indul, majd 30 másodpercenként növeli a dőlésszöget mindaddig, amíg el nem éri a beállított pulzusszámot. Ezután a futószalag az Ön pulzusától függően automatikusan határozza meg az optimális dőlésszöget.

**HR3 sebesség-/dőlésszögvezérelt program:**

A futószalag 1 %-os dőlésszöggel indul, majd 30 másodpercenként növeli a dőlésszöget és a sebességet mindaddig, amíg el nem éri a beállított pulzusszámot. Ezután a futószalag az Ön pulzusától függően automatikusan határozza meg az optimális sebességet és dőlésszöget.

**Kikapcsolás:**

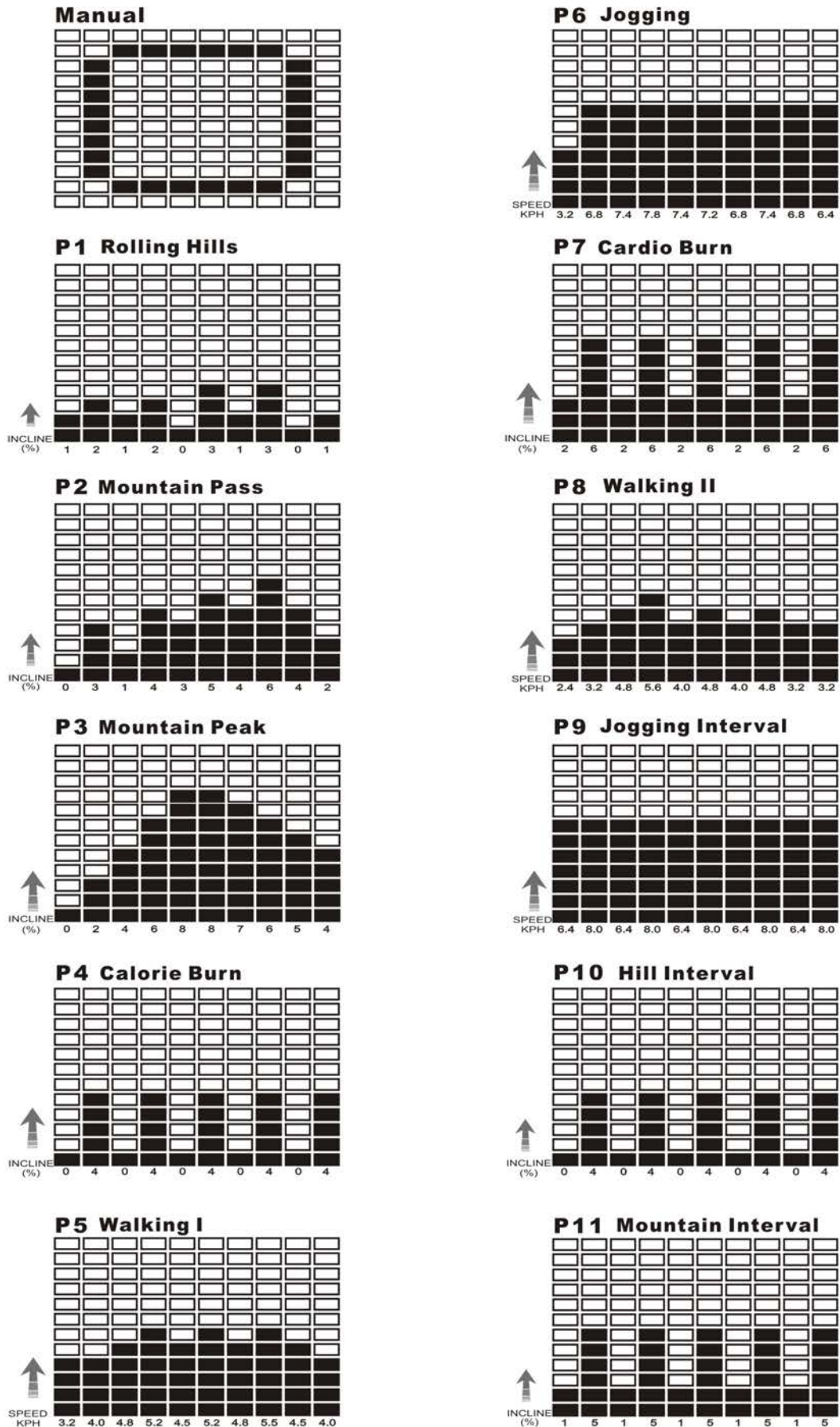
Ha a futószalag be van kapcsolva, és 5 percnél hosszabb ideig nem ad meg adatokat, a számítógép automatikusan kikapcsol.

**Szünetfunkció:**

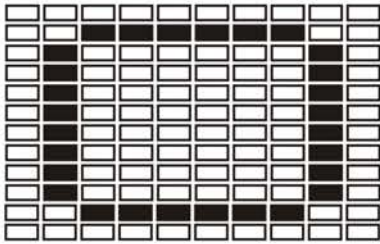
Ha edzés közben leállítja a futószalagot (a Start/Stop gomb megnyomásával), akkor a készülék szünetfunkcióra vált. A Start/Stop gomb ismételt megnyomásával a futószalag ismét mozgásba hozható, ilyenkor a futószalag arra a sebességre áll vissza, amelyen leállítottuk.

Ha a szünet 5 percnél hosszabb lenne, netán áramkimaradás történne, akkor a futószalagot újra el kell indítania.

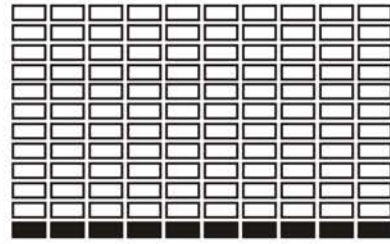
# COMPUTER PROGRAMOK



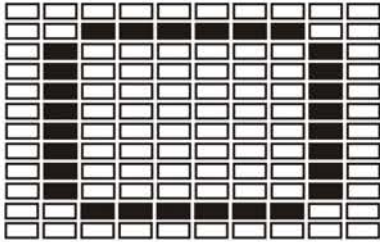
**P12 Target Distance**



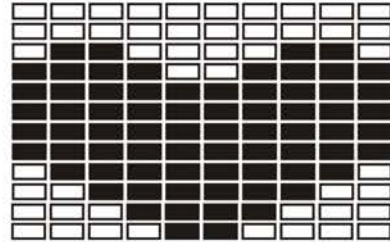
**U3 User 3**



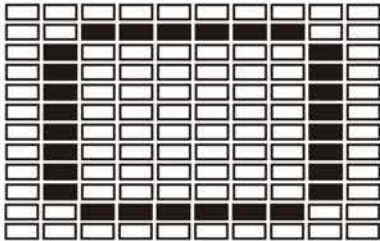
**P13 Target Calories**



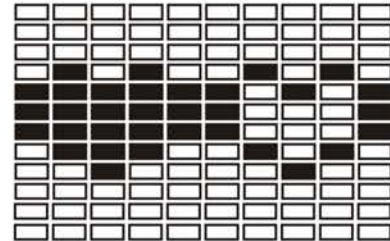
**HR1 HRC 1**



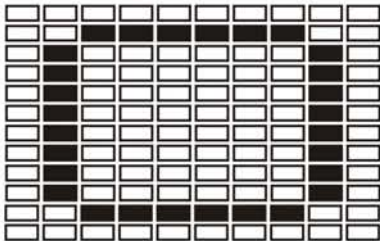
**P14 Target Time**



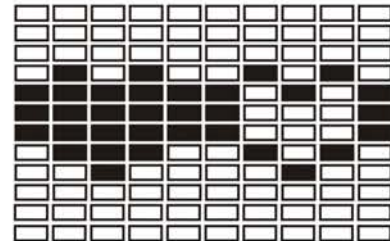
**HR2 HRC 2**



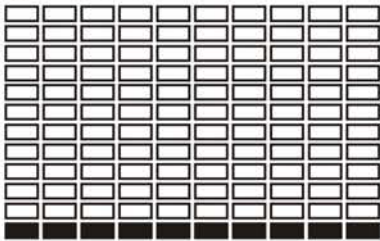
**P15 Target Elevation Gain**



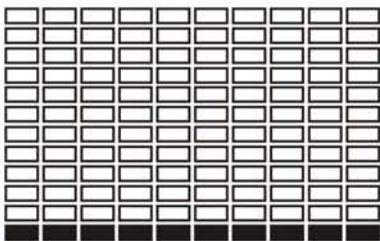
**HR3 HRC 3**



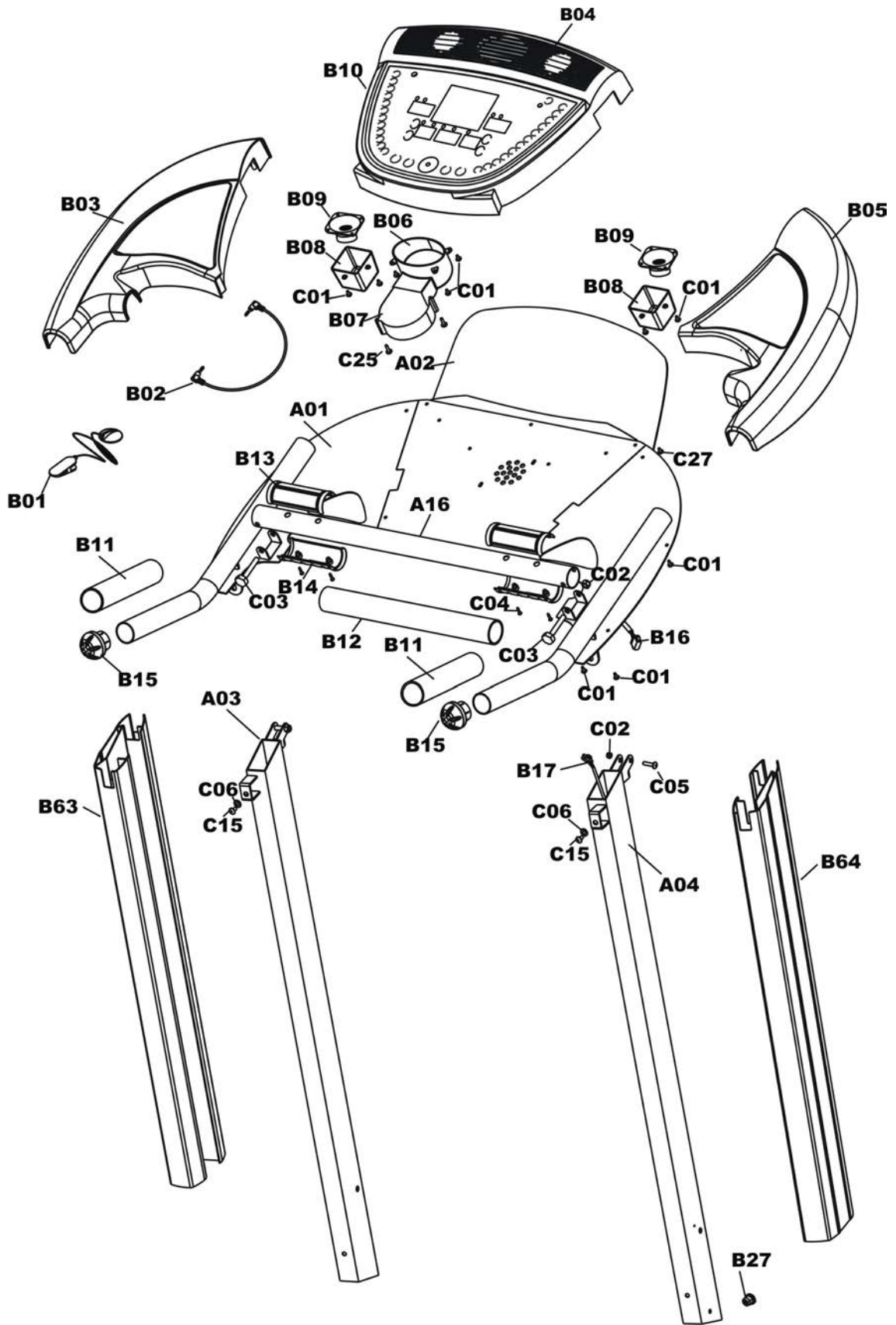
**U1 User 1**



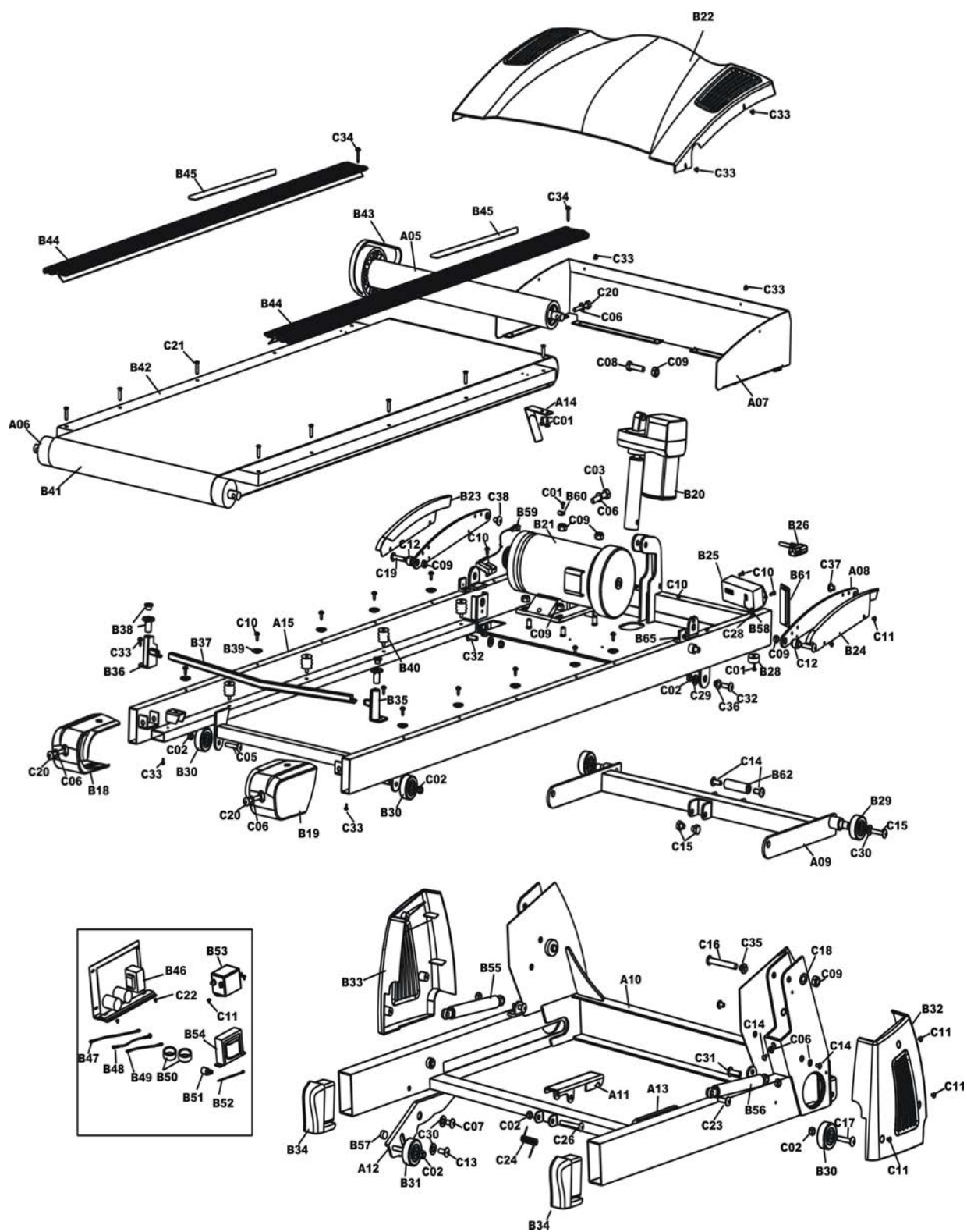
**U2 User 2**



# Rombantórajz







## Alkatrészlista

Sz.	Megnevezés	Menny.	Sz.	Megnevezés	Menny.
A01	Konzolváz	1	B44	Oldalsó burkolat	2
A02	Tartó	1	B45	Csúszásmentes felület	2
A03	Bal oldali konzoltámasz	1	B46	Vezérlőegység	1
A04	Jobb oldali konzoltámasz	1	B47	Vezeték	1
A05	Elülső görgő	1	B48	Vezeték	1
A06	Hátsó görgő	1	B49	Vezeték	1
A07	Elülső ellenző	1	B50	Tönkök	2
A08	ARC fül	2	B51	Műanyag talapzat	2
A09	Emelkedő fül	1	B52	Kábelkötő	2
A10	Alapváz	1	B53	Szűrő	1
A11	Biztosító kar	1	B54	Ellenállás	1
A12	Szállító görgő bal oldali füle	1	B55	Bal oldali csillapító	1
A13	Szállító görgő jobb oldali füle	1	B56	Jobb oldali csillapító	1
A14	Futószalagvédő	2	B57	Műanyag alátét	2
A15	Váz	1	B58	Földelő vezeték	1
A16	Vízszintes markolat	1	B59	Sebességérzékelő	1
B01	Biztonsági kulcs	1	B60	Érzékelőtartó	2
B02	Hangszóró vezeték	1	B61	Elülső végfedél	2
B03	Bal oldali konzolburkolat	1	B62	Motortartó	1
B04	Középső konzolburkolat	1	B63	Bal hátsó végfedél	1
B05	Jobb oldali konzolburkolat	1	B64	Jobb hátsó végfedél	1
B06	Ventilátorcső	1	B65	Motorfedél tartó	2
B07	Ventilátor	1	C01	Csavar	27
B08	Hangszigetelő	2	C02	Anyá	13
B09	Hangszóró	2	C03	Csavar	3
B10	Számítógép	1	C04	Csavar	4
B11	Bal és jobb oldali markolat	2	C05	Csavar	2
B12	Középső markolat	1	C06	Alátét	4
B13	Felső pulzusérzékelő	2	C07	Csavar	2
B14	Alsó pulzusérzékelő	2	C08	Csavar	1
B15	Konzolkar végfedele	2	C09	Anyá	11
B16	Felső vezeték	1	C10	Csavar	25
B17	Alsó vezeték	1	C11	Csavar	18
B18	Végfedél, bal hátsó	1	C12	Tok	2
B19	Végfedél, jobb hátsó	1	C13	Csavar	4
B20	Emelkedő motor	1	C14	Csavar	10
B21	Motor	1	C15	Csavar	2
B22	Felső motorburkolat	1	C16	Csavar	2
B23	Bal oldali motorburkolat	1	C17	Csavar	4
B24	Jobb oldali motorburkolat	1	C18	Fogas alátét	2
B25	Be-/kikapcsoló gomb	1	C19	Csavar	2
B26	Hálózati vezeték	1	C20	Csavar	3
B27	Kábelcső	1	C21	Csavar	10
B28	Ütköző	2	C22	Csavar	2
B29	Görgők, 60 mm	2	C23	Csavar	2
B30	Görgők, 50 mm	4	C24	Biztosító gyűrű	1
B31	Görgők, 50 mm	2	C25	Csavar	2
B32	Jobb oldali fedősapka	1	C26	Csavar	1
B33	Bal oldali fedősapka	1	C27	Csavar	5
B34	Váz zárófedél	2	C28	Alátét	3
B35	Jobb oldali kenőnyílás	1	C29	Alátét	2
B36	Bal oldali kenőnyílás	1	C30	Alátét	13
B37	Olajvezeték	1	C31	Csavar	2
B38	Kenőtartály + zár	2	C32	Csavar	2
B39	Műanyag alátét	8	C33	Csavar	10
B40	Ütköző	8	C34	Csavar	2
B41	Futószalag	1	C35	Tok	2
B42	Futódeszka	1	C36	Tok	2
B43	Motor ékszíja	1	C37	Csavar	2



**Flugplatzstrasse 10  
A- 4600 Wels  
Austria**

**© Copyright ENERGETICS 2007**