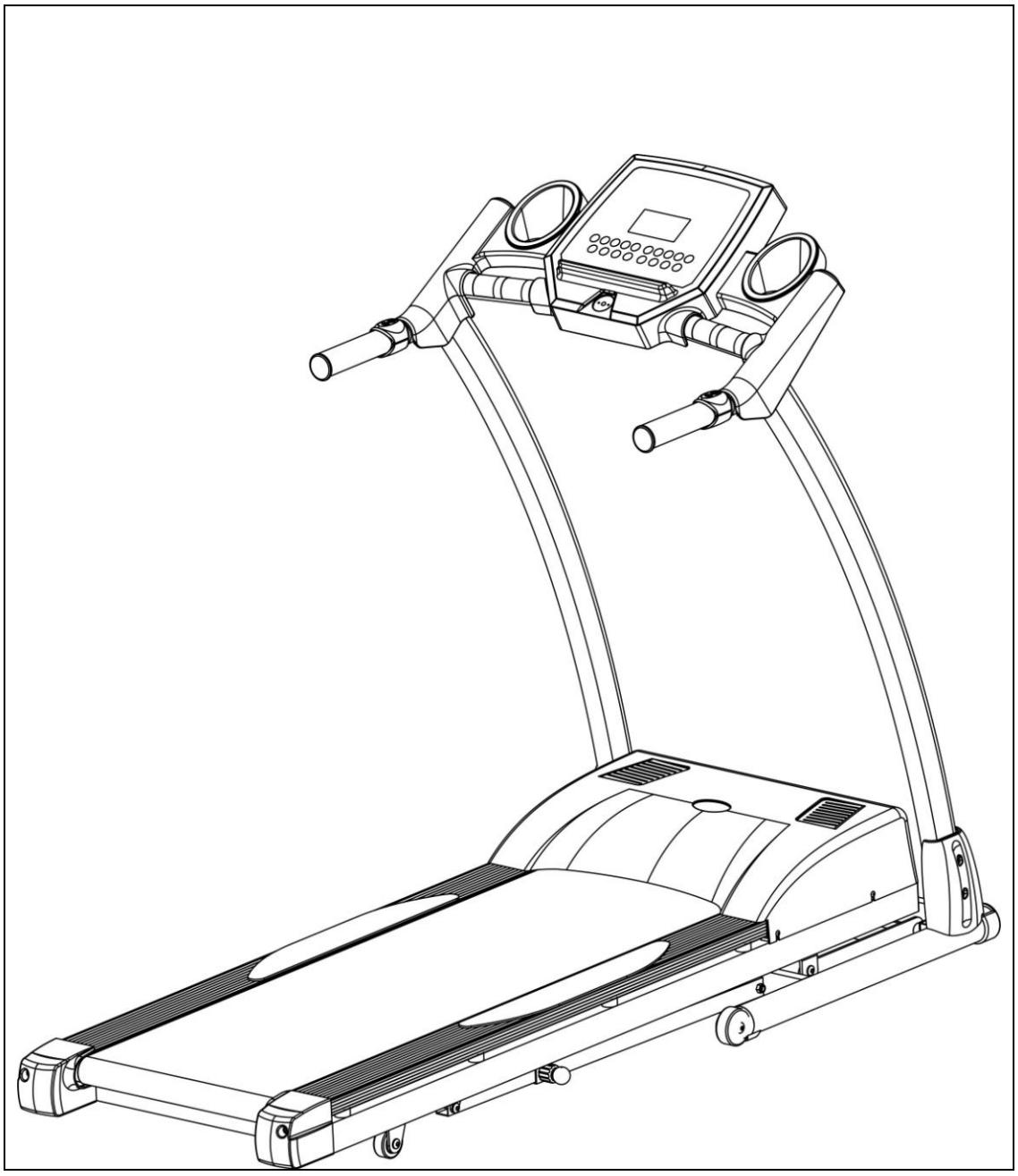
ENERGETICS

POWER RUN 880



D

CZ

SK

H

Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

1. Deutsch P. 3
2. Česky P. 23
3. Slovensky P. 43
4. Magyar P. 63

© The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the products.

© 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 specfikaci 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

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

D

wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres 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.

Garantie

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

Wir gewähren 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 einem Jahr offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

Sicherheitshinweise

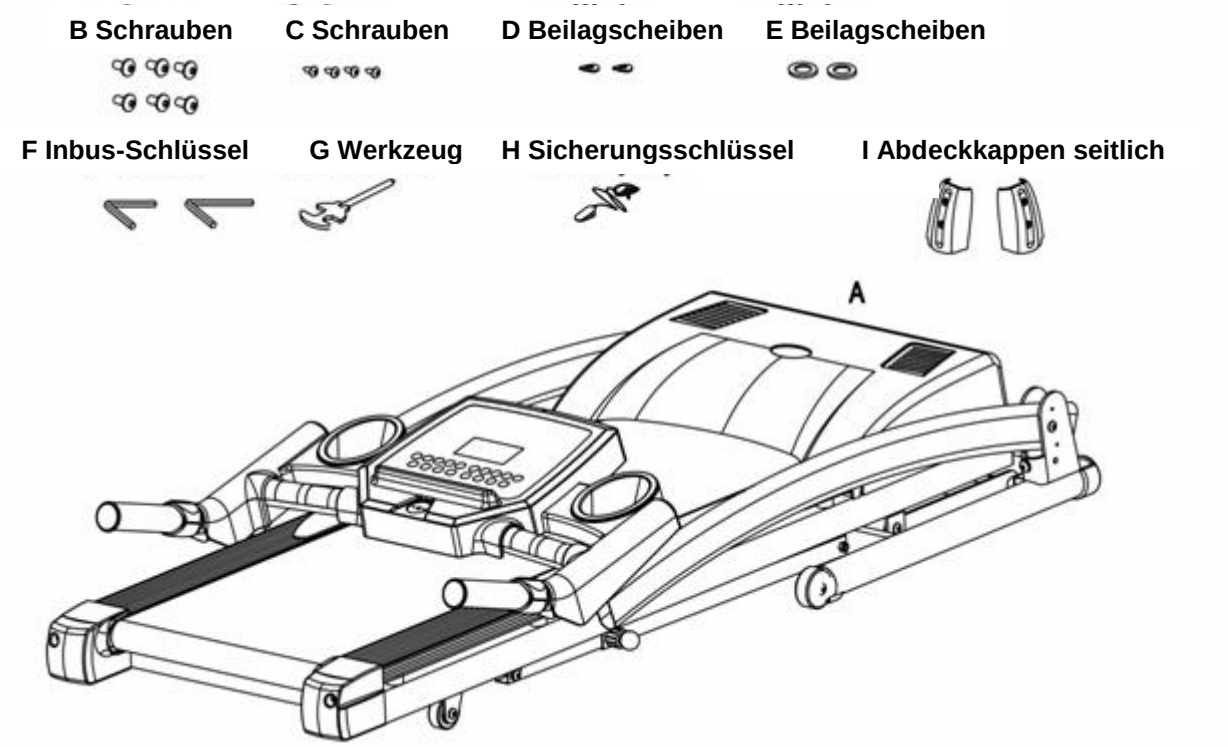
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Laufband richtig aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten 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 Computeranleitung.
- Verwenden Sie das Laufband nicht ohne Schuhe oder losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um das Laufband zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Laufbandes.

- 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 den Sicherungs-Schlüssel.
- Im Falle eines Unfalls stellen Sie bitte beide Beine auf die seitlichen Flächen.
- Um den Notschalter zu aktivieren, ziehen Sie bitte den Sicherungs-Schlüssel 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 100 Kilogramm getestet.
- Es wird keine Haftung für Personenschäden und andere Schäden übernommen, die durch die Benutzung des Laufbandes entstehen.

Aufbau

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.

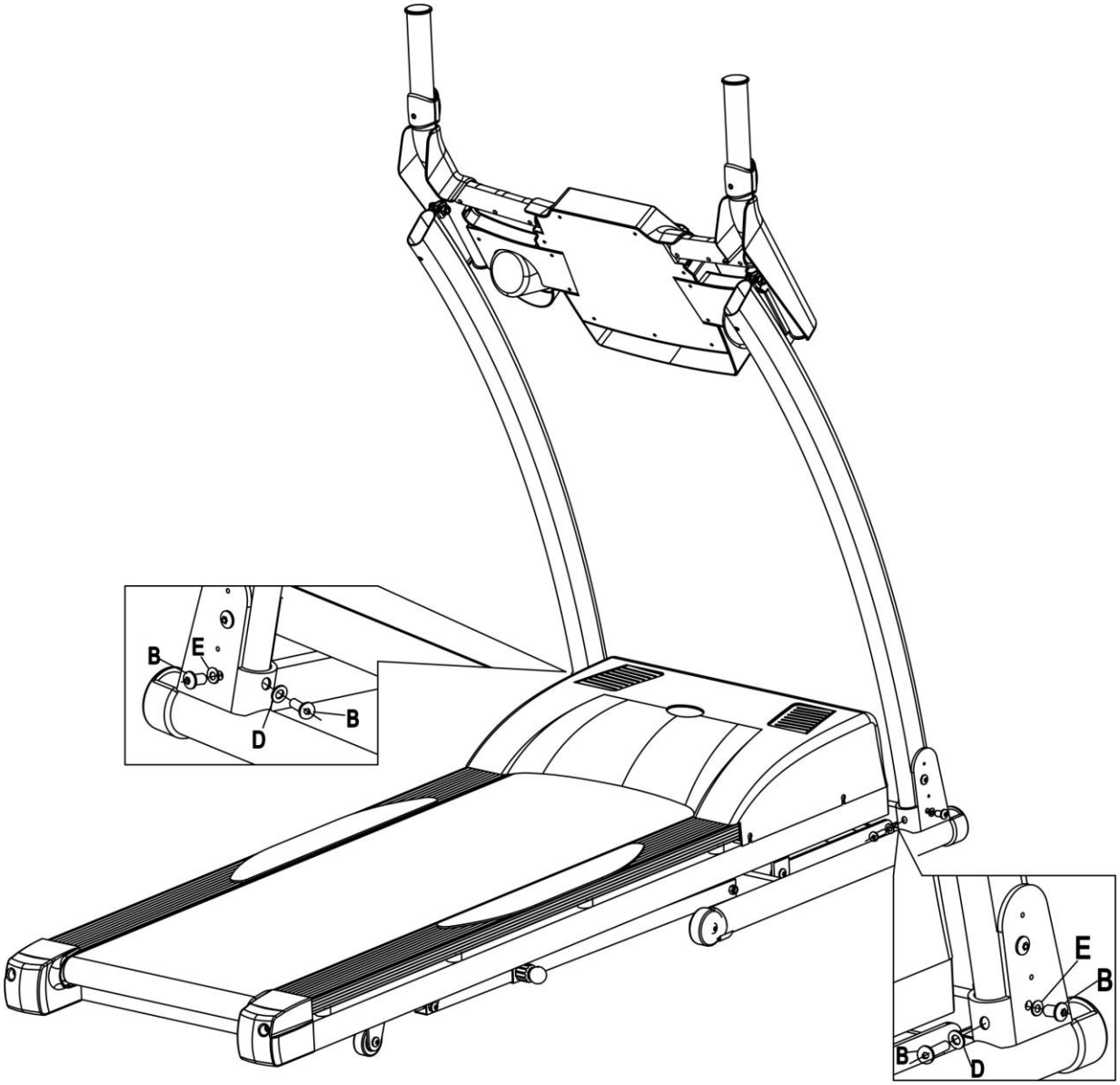
SCHRITT 1



Teile Nr.	Bezeichnung	Menge
A	Hauptrahmen & Computer	1
B	Schrauben	6
C	Schrauben	4
D	Beilagscheiben	4
E	Beilagscheiben	2
F	Inbus-Schlüssel	2
G	Werkzeug	1
H	Sicherungsschlüssel	1
I	Abdeckkappen seitlich	2

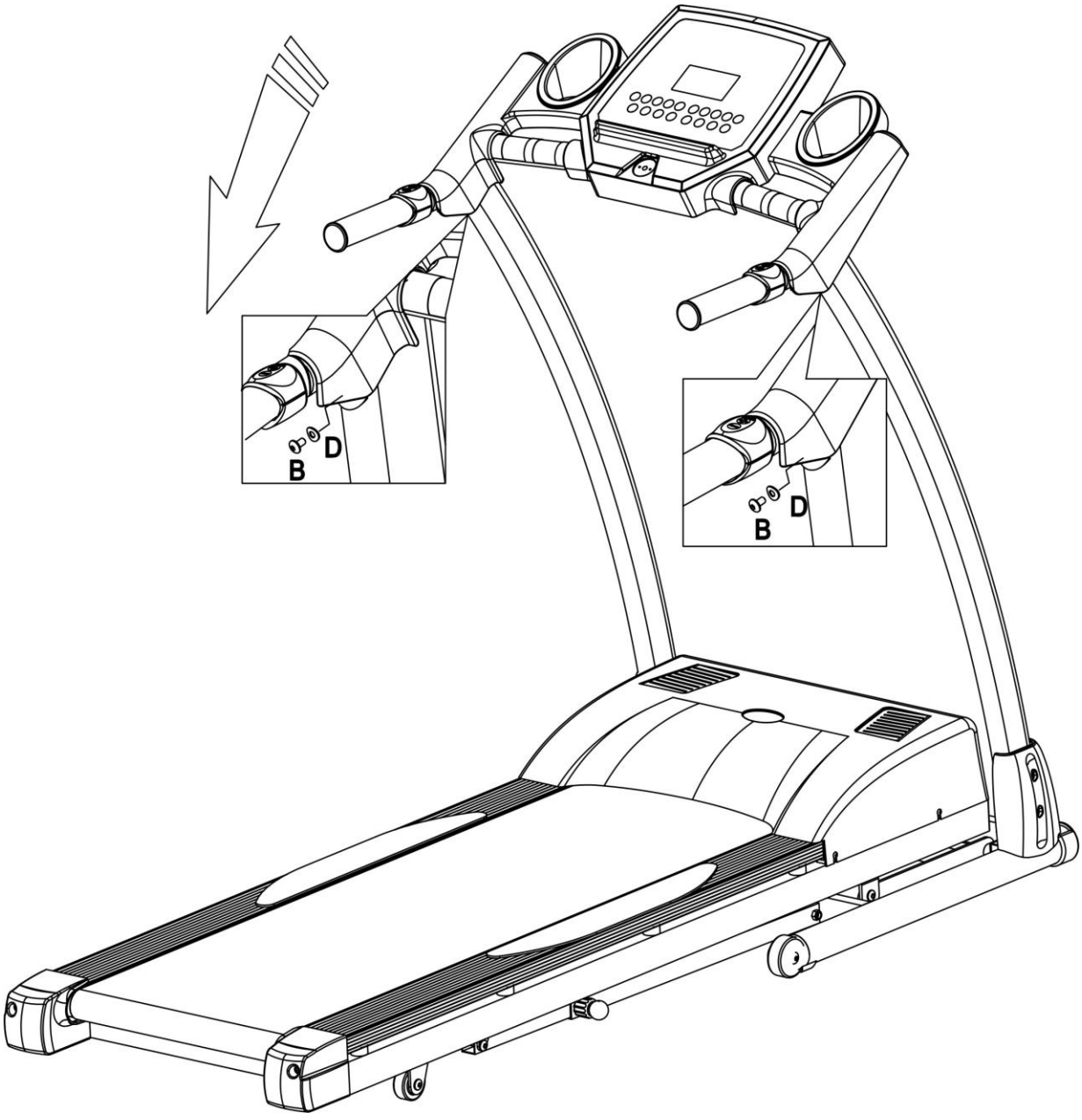
SCHRITT 2

Klappen Sie das Laufband an den seitlichen Rahmenteilen hoch und fixieren es links und rechts mit den dafür vorgesehenen Schrauben (B) und den Beilagscheiben (D) (E) am unteren Rahmen. Stecken Sie anschließend das Netzkabel vorne am Gerät in die dafür vorgesehene Buchse.



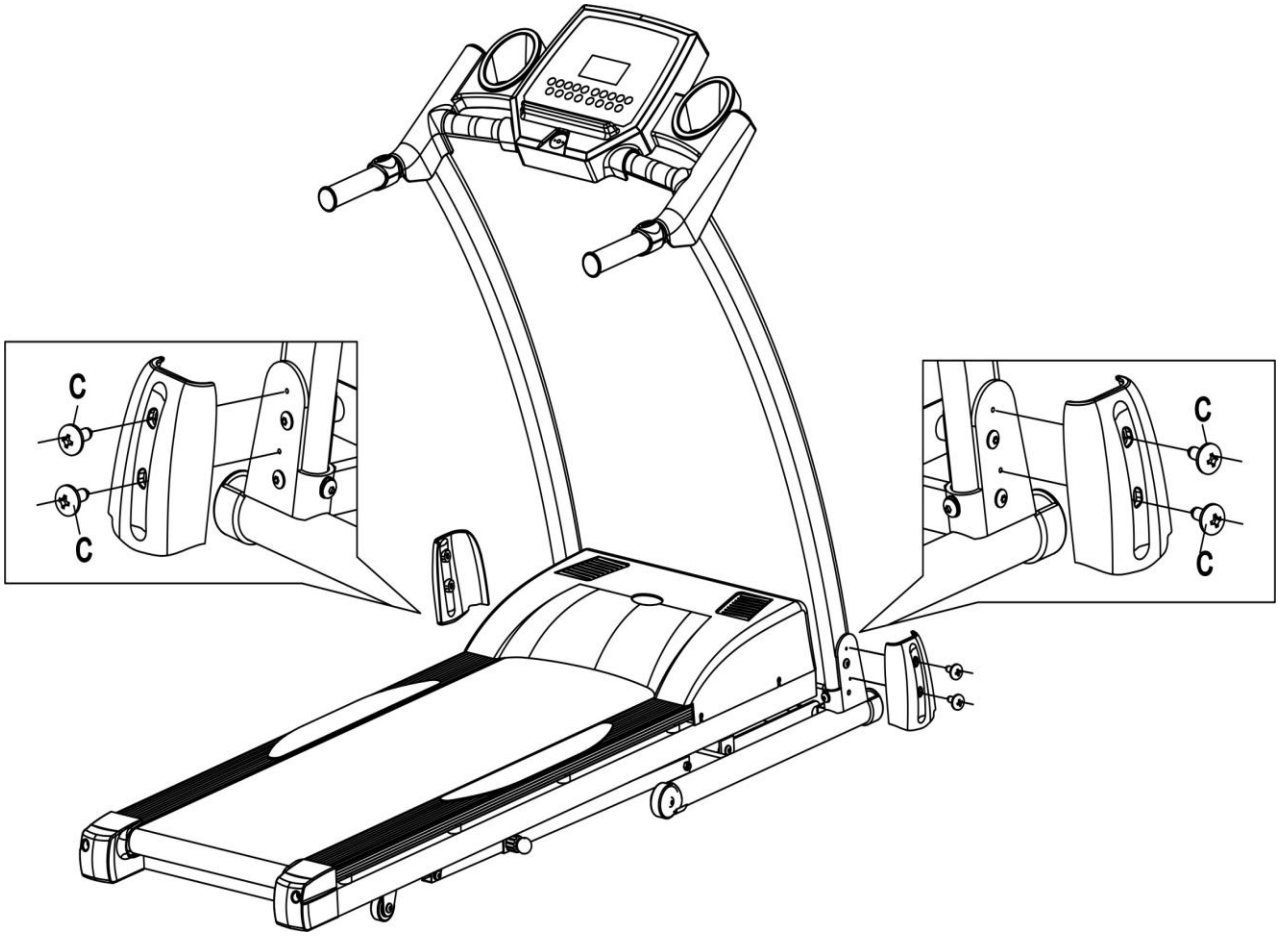
SCHRITT 3

Klappen Sie die Computerkonsole in die korrekte Position (siehe Foto).
Schrauben Sie nun die Konsole mit den passenden Schrauben (B) sowie den dazugehörigen Beilagscheiben (D) fest. Benutzen Sie dazu den mitgelieferten Inbus-Schlüssel.



SCHRITT 4

Schrauben Sie abschließend die seitlichen Rahmenabdeckkappen (I) links und rechts am unteren Rahmen des Laufbandes mit den passenden Schrauben (C) fest. Verwenden Sie dabei den mitgelieferten Schraubenzieher.



Handhabung

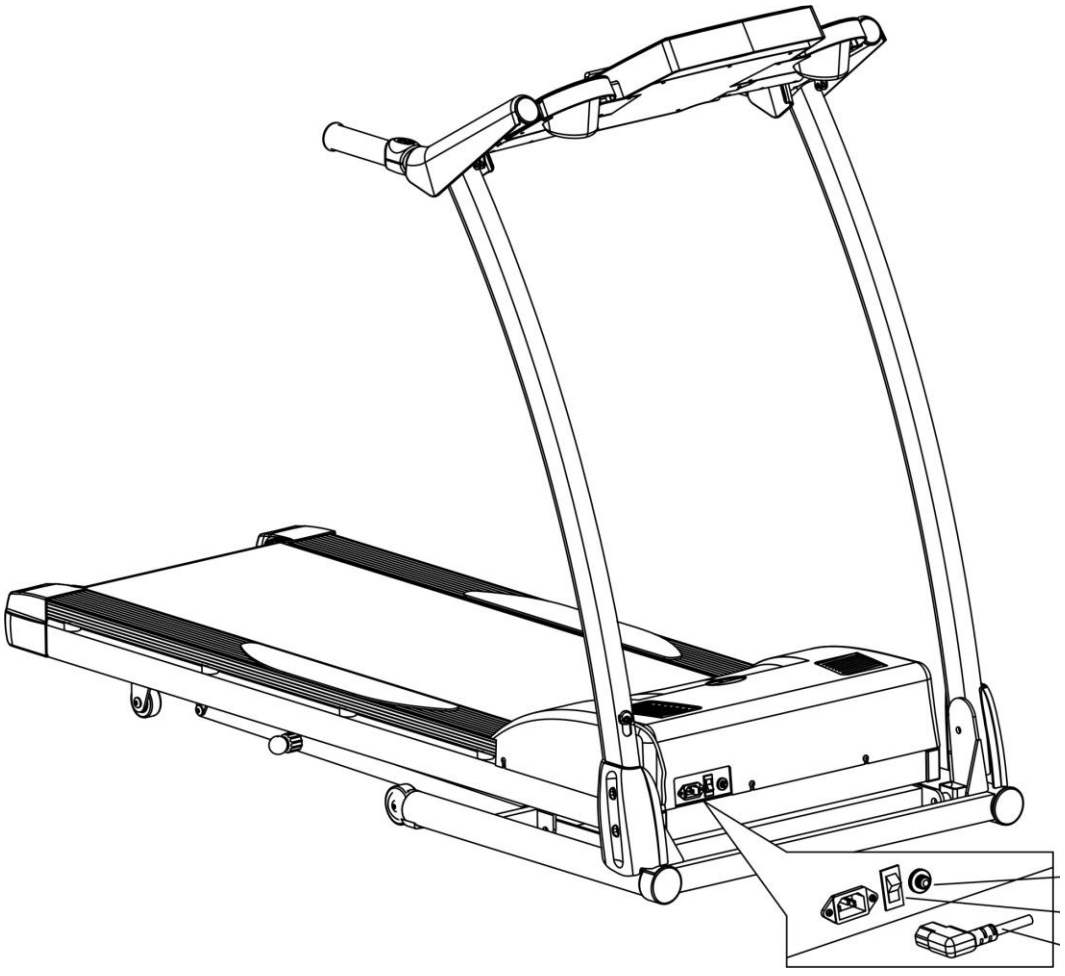
DAS LAUFBAND SCHALTET SICH BEI ELEKTRISCHER ÜBERLASTUNG AUTOMATISCH AB.

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.

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

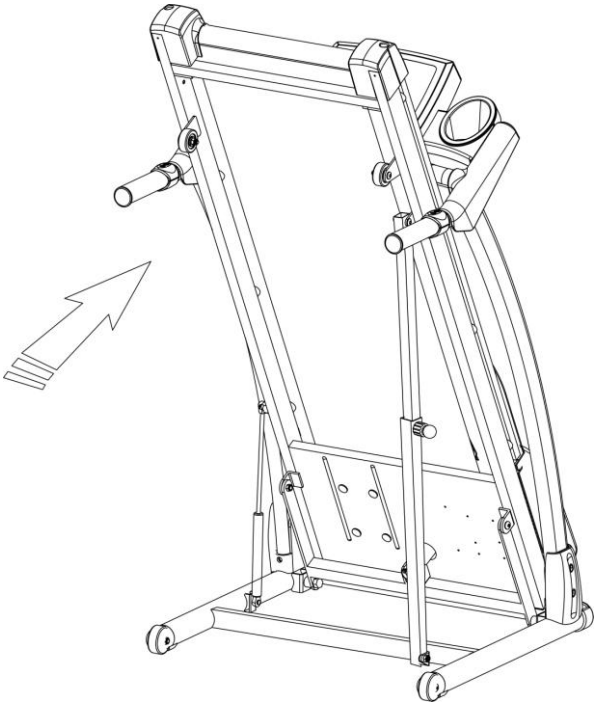
1. ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL AUS DEM LAUFBAND.
2. STECKEN SIE DAS NETZKABEL WIEDER AN UND SCHALTEN SIE DAS LAUFBAND ERNEUT EIN.

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 Sicherungshebel gesichert.

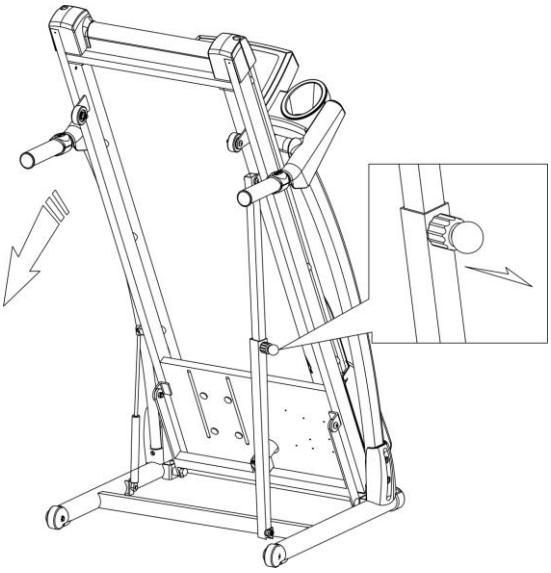
ACHTUNG! Vergewissern Sie sich, dass das Laufband
in seiner geringsten Steigung ist, bevor Sie das Laufband
hochklappen, da Sie ansonsten den Klappmechanismus
beschädigen.



NIEDERKLAPPEN DES LAUFBANDES:

1. Drücken Sie das Laufband leicht nach vorne.
2. Drücken Sie dann den Sicherungshebel 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 Unterlegsmatte 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. Heben Sie den Laufgurt an der Seite soweit wie möglich hoch.
2. Nehmen Sie das mitgelieferte Fläschchen und verteilen es (ca. 2,5ml) von hinten nach vorne zwischen Laufgurt und Laufbrett. Achten Sie darauf, das Schmiermittel soweit wie möglich in der Mitte zu verteilen.
3. Wiederholen Sie nun den Vorgang auf der anderen Seite.
4. Starten Sie anschließend das Laufband und lassen es mit geringer Geschwindigkeit ca. 5 -10 min. laufen, damit das Schmiermittel sich unter dem Laufgurt gleichmäßig verteilen kann.

Sorgfalt und Wartung

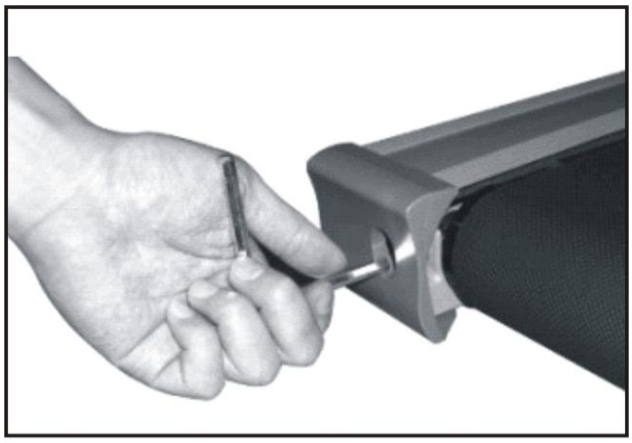
BEMERKUNG :
Das Laufband sollte auf einem ebenen Untergrund gestellt, und mit einer Wasserwaage eingerichtet werden, da es ansonsten passieren kann, dass der Laufgurt sich seitlich in eine Richtung verschiebt.

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.

<u>Spannen des Laufgurtes:</u>
Benutzen Sie dazu den mitgelieferten Inbus Schlüssel. Setzen Sie den Inbus Schlüssel in das hintere Loch der Endkappe. Drehen Sie nun die Verstellschraube 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:

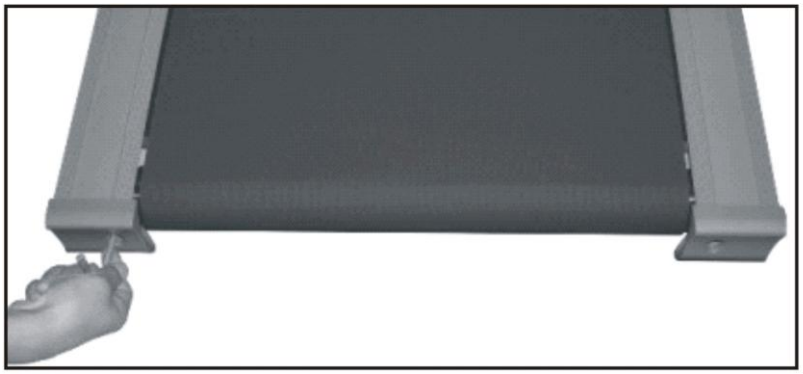
Der Laufgurt sollte gelegentlich überprüft werden, ob er in der Mitte zwischen den seitlichen Rahmenabdeckungen läuft.

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 Verstellschraube in die richtige Position
(s. Abb. unten).

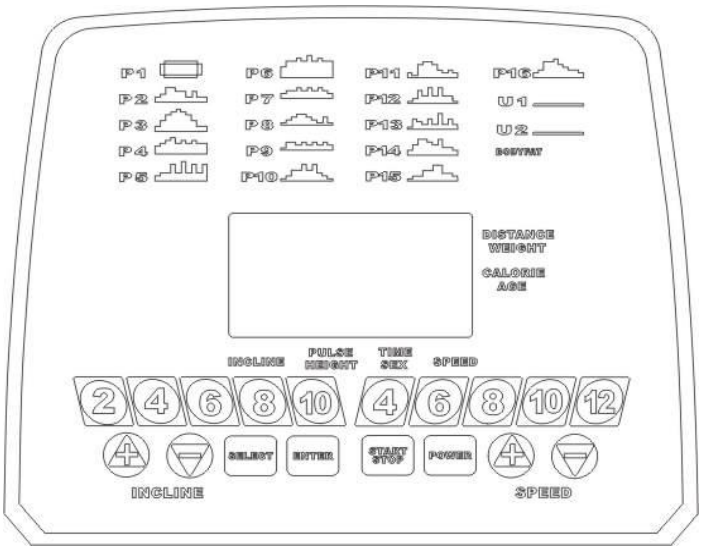
1. Wenn der Gurt nach rechts läuft:
Drehen Sie die rechte Verstellschraube eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie nun ca. 1 Minute, ob der Laufgurt nach links, in Richtung Mitte läuft. Sollte dies noch nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Vorgang solange bis der Gurt zentriert ist.

2. Wenn der Gurt nach links läuft:
Drehen Sie die linke Verstellschraube eine ¼ 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 Sicherungs-Schlüssel (Safety Key) in der Mitte des Computers ein und befestigen Sie die Sicherungsleine an Ihrer Kleidung (ohne Sicherungs-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.

Tasten Funktionen

Es befinden sich 23 Tasten am Computer inklusive 1 Sicherungs-Schlüssel (8 Hauptfunktionen,
5 Geschwindigkeitstasten und 5 Neigungstasten). Zusätzlich sind links und rechts an den Handläufen 2 +/- Tasten für Geschwindigkeit und Steigung angebracht.

A. Sicherungs-Schlüssel:

Der Computer ist nur betriebsbereit, wenn der Sicherungs-Schlüssel am Computer angebracht ist. Wenn der Sicherungs-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 (0,8 - 16 km/h). 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 (0,8 - 16 km/h). 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.

C. Geschwindigkeits-Direktwahltasten (4/6/8/10/12)

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

D. Steigungs-Direktwahltasten (2/4/6/8/10%)

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

DOT MATRIX:

Die Dot Matrix Anzeige zeigt die Steigung bei den Programmen 8-15 und die Geschwindigkeit bei den Programmen 2-7 und Programm 16 sowie den beiden Benutzerprogrammen.
Im manuellen Modus wird eine Distanz von 400m dargestellt.

STEIGUNG:

Im Display erscheint links unten der aktuelle Steigungsgrad.

PULS:

Um den Puls richtig anzuzeigen, müssen beide Hände fest auf die Handpulssensoren gegeben werden.

ZEIT:

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

Im Display erscheint die Gesamtdistanz für eine Sekunde, 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 :

Zeigt die momentan zurückgelegte Strecke während des Trainings an.

KALORIEN:

Zeigt die verbrauchten Kalorien während des aktuellen Trainings im Display an.

ANWENDUNGSHINWEISE
(Bitte sorgfältig vor Gebrauch durchlesen)

A. 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.

B. Programm Auswahl:

Es gibt 18 unterschiedliche Programme inklusive 1 manuelles Programm, 6 vorgegebene Geschwindigkeitsprogramme, 6 vorgegebene Steigungsprogramme, 3 kombinierte Geschwindigkeits- und Steigungsprogramme, 2 Benutzer Programme und 1 Körperfett-Programm.
Nach dem Einschalten mit der Power Taste können Sie mit den Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- eines der Programme auswählen.

C. Pulsanzeige:

Geben Sie beide Hände fest auf die Handpulssensoren, um so eine möglichst genaue Anzeige Ihrer Herzfrequenz zu erzielen. Die Anzeige erscheint nach ca. 6 sec. im Display wo ein „P“ zu blinken beginnt.
Sie sollten sich bei der Pulsmessung mit gespreitzten Beinen auf die seitlichen, rutschfesten Auflageflächen stellen, da während des Joggens oder Laufens eine richtige Pulsmessung schwierig ist.
Generell ist bei der Pulsmessung über Handpulssensoren mit einer Abweichung von der richtigen Herzfrequenz zu rechnen.

Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor einem Training auf dem Laufband unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

D. Programme:

1. **Manuelles Programm:** 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.
2. **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.
   Drücken Sie Start um mit dem Trainingsprogramm zu beginnen. Jedes Programm hat 10 jeweils 1minütige Trainings-Segmente. Das Programm wird solange wiederholt, bis die Stop-Taste gedrückt wird.

P2-P16:

Die Programme 2 - 7 sind Geschwindigkeits-Programme (die Geschwindigkeit wird vom Computer automatisch vorgenommen). Die Steigung kann vom Benutzer gesteuert werden.
Die Programme 8 - 13 sind Steigungs-Programme (Steigung wird vom Computer vorgegeben). Die Geschwindigkeit kann frei gewählt werden.
Die Programme 14 - 16 sind kombinierte Programme aus Geschwindigkeit und Steigung. Beide Werte werden dabei vom Computer gesteuert. Bei Programm 14,15 erscheint im Display die Steigung. Programm 16 zeigt die Geschwindigkeit an.

Benutzer Programme:

Wählen Sie eines der beiden 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.

Körperfett Programm F001:
Nach Auswahl des Body Fat Programms, drücken Sie Enter um die Auswahl zu bestätigen.

a) Benutzen Sie die Geschwindigkeit-/Steigungstasten +/- und geben Sie Ihr Alter ein.
b) Bestätigen Sie mit Enter
c) Wiederholen Sie den Vorgang (a) um Ihr Geschlecht anzugeben (0= männlich, 1= weiblich)
d) Bestätigen Sie mit Enter
e) Wiederholen Sie den Vorgang (a) um um Ihre Größe anzugeben
f) Bestätigen Sie mit Enter
g) Wiederholen Sie Vorgang (a) um Ihr Gewicht einzugeben.
h) Bestätigen Sie mit Enter

Umfassen Sie nun mit beiden Händen die Handpulssensoren. In der Anzeige beginnt die Pulsmessung zu blinken. Nach ca. 10 sec. erscheint rechts unten im Display Ihr Körperfett Wert.

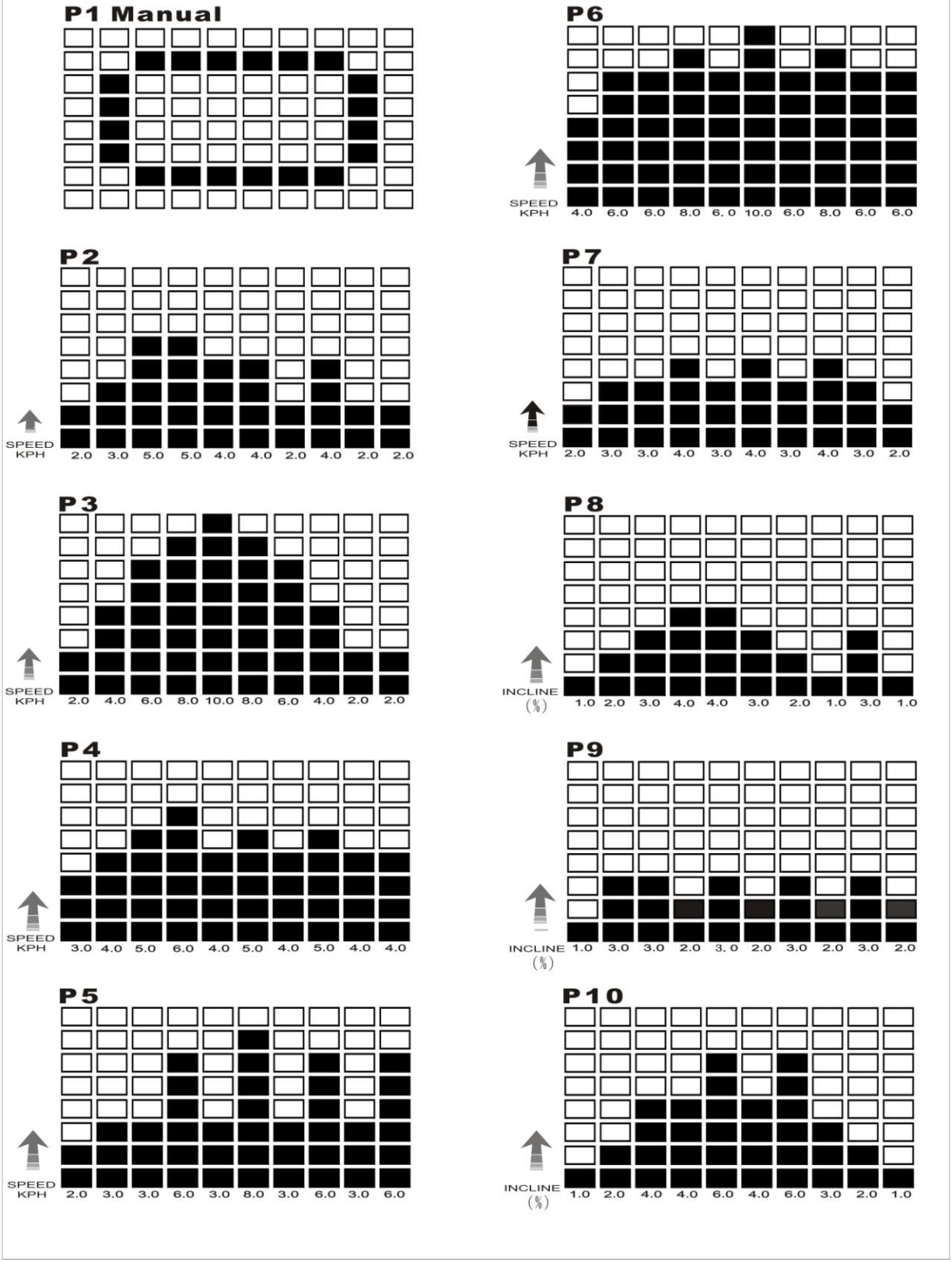
Der BMI zeigt das Verhältnis Ihres Gewichtes zur Körpergröße.

Body-Mass-Index-Klassen	
unter 18,5	Untergewicht
18,5 bis 25	Normalgewicht
25 bis 30	Übergewicht
30 bis 35	Fettsucht Typ I
35 bis 40	Fettsucht Typ II
über 40	Fettsucht Typ III

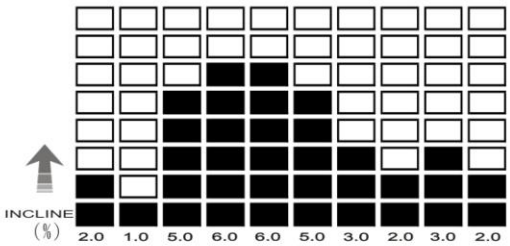
Abschaltung:
Wenn das Laufband eingeschaltet ist und länger als 5 Minuten keine Eingabe erfolgt, schaltet der Computer automatisch ab.

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.

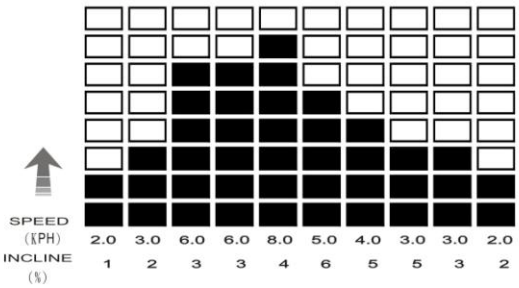
COMPUTER PROGRAMME



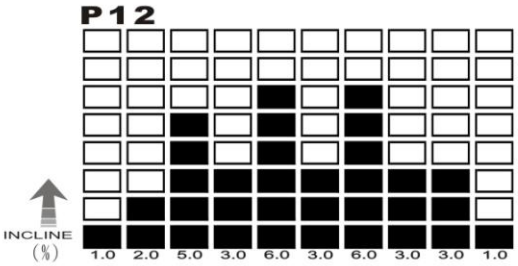
P11



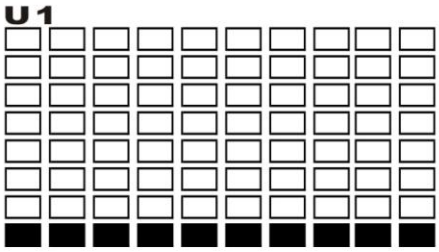
P16



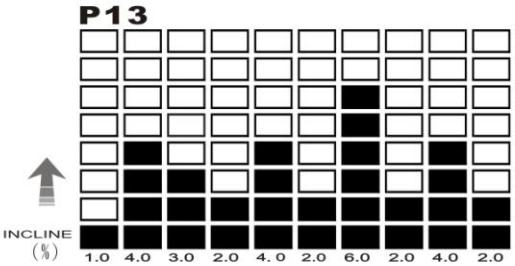
P12



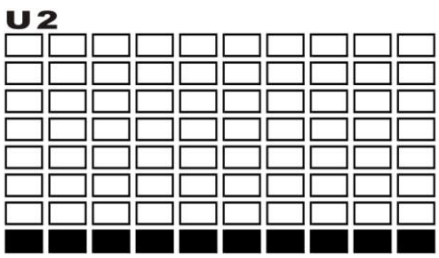
U1



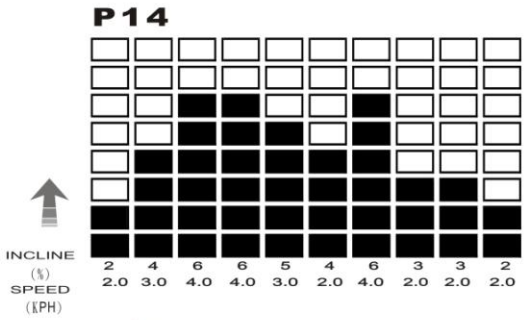
P13



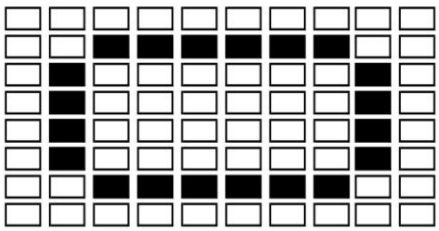
U2



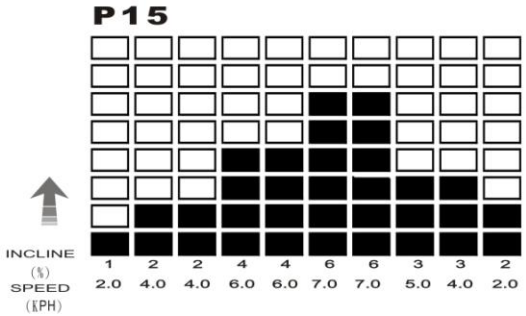
P14



BODYFAT



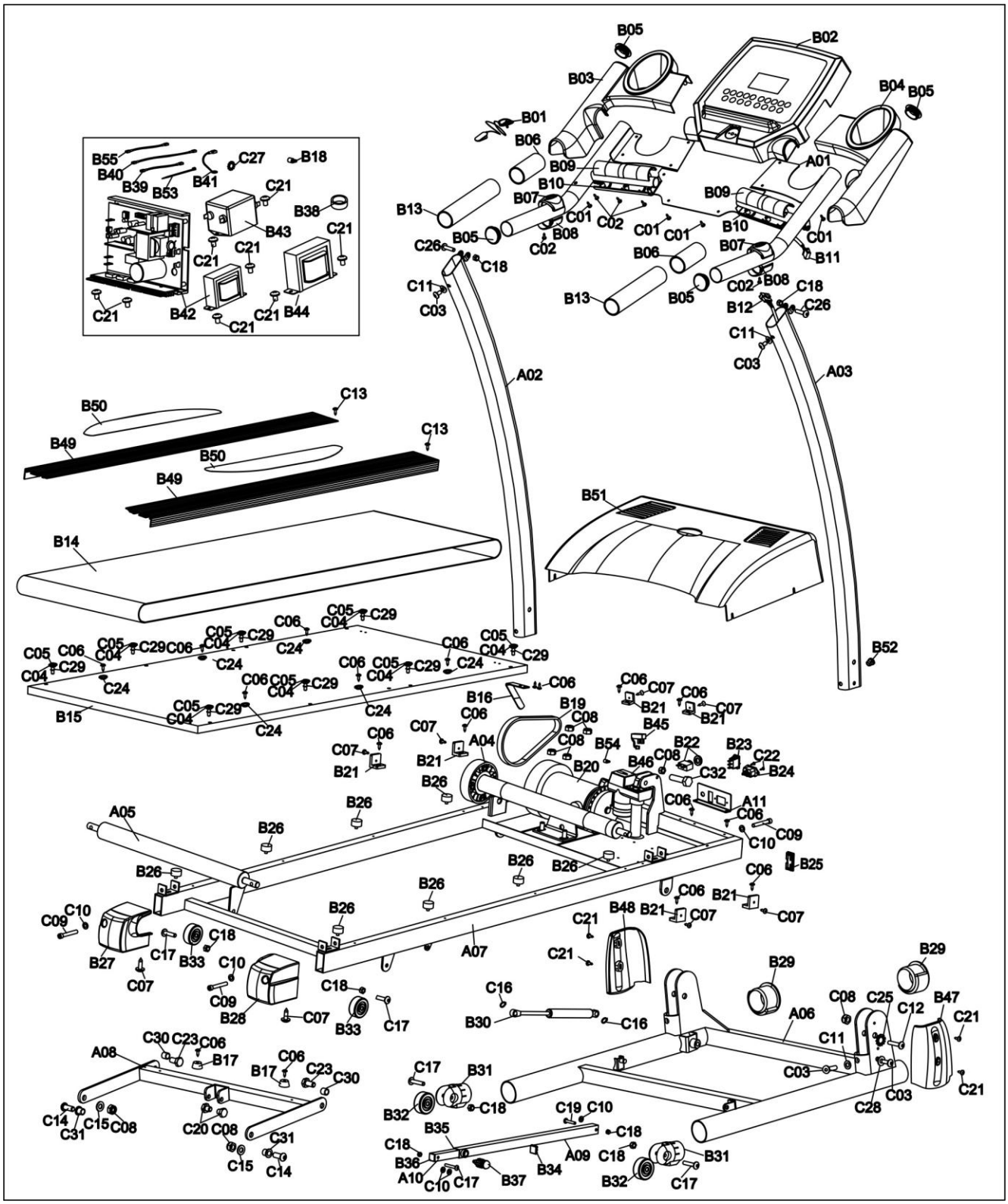
P15



Ersatzteilliste PR 880 Laufband

Nr.	Bezeichnung	Menge		Nr.	Bezeichnung	Menge
A01	Konsolen Gestell	1		B39	Kabel 5,3cm	1
A02	Linke Konsolenstütze	1		B40	Kabel 12cm	3
A03	Rechte Konsolenstütze	1		B41	Erdungskabel	1
A04	Vordere Rolle	1		B42	Platine	1
A05	Hintere Rolle	1		B43	Filter	1
A06	Grundgestell	1		B44	Transformator	1
A07	Rahmen	1		B45	Sensor	1
A08	Auslegerarm	1		B46	Steigungsmotor	1
A09	Gestänge Klappmechanismus (außen)	1		B47	Abdeckkappe links vorne	1
A10	Gestänge Klappmechanismus (innen)	1		B48	Abdeckkappe rechts vorne	1
A11	Netztafel	1		B49	Abdeckschiene seitlich	2
				B50	Anti Rutsch Belag	2
B01	Sicherungsschlüssel	1		B51	Motorabdeckung	1
B02	Computergehäuse (inkl. Computer)	1		B52	Kabelstöpsel	1
B03	Linke Konsolenabdeckung	1		B53	Kabelbinder	7
B04	Rechte Konsolenabdeckung	1		B54	Kabelfixierung	1
B05	Endkappe	4		B55	Kabel 6,6cm	2
B06	Schaumstoffgriff	2				
B07	Schaltknopf oben	2		C01	Schrauben	17
B08	Schaltknopf unten	2		C02	Schrauben	8
B09	Handpuls oben	2		C03	Schrauben	6
B10	Handpuls unten	2		C04	Schrauben	8
B11	Kabel oben	1		C05	Schrauben	8
B12	Kabel unten	1		C06	Schrauben	23
B13	Schaumstoffgriff	2		C07	Schrauben	8
B14	Laufgurt	1		C08	Schrauben	9
B15	Laufbrett	1		C09	Mutter	3
B16	Führungsschiene für Laufgurt	2		C10	Schrauben	6
B17	Gummipuffer	2		C11	Schrauben	4
B18	Sensorhalterung	2		C12	Schrauben	2
B19	Riemen	1		C13	Schrauben	2
B20	Motor	1		C14	Schrauben	2
B21	Bügel	6		C15	Schrauben	4
B22	Sicherungsknopf	1		C16	Schrauben	2
B23	Ein-/Aus Schalter	1		C17	Schrauben	5
B24	Netzbuchse	1		C18	Schrauben	8
B25	Endkappe	2		C19	Schrauben	1
B26	Dämpfungsscheibe	8		C20	Schrauben	2
B27	Abdeckkappe links hinten	1		C21	Schrauben	14
B28	Abdeckkappe rechts hinten	1		C22	Schrauben	2
B29	Endkappe Grundgestell	2		C23	Schrauben	2
B30	Stoßdämpfer	1		C24	Schrauben	6
B31	Abdeckung für Rolle	2		C25	Schrauben	2
B32	Rolle	2		C26	Schrauben	2
B33	Rolle	2		C27	Schrauben	3
B34	Endkappe Klappmechanismus innen	1		C28	Schrauben	2
B35	Endkappe Klappmechanismus außen	1		C29	Schrauben	8
B36	Endkappe Klappmechanismus innen	1		C30	Schrauben	2
B37	Knopf	1		C31	Schrauben	2
B38	Metallring	4		C32	Schrauben	1

Explosionszeichnung PR 880 Laufband



Fehlerbehandlung PR 880 Laufband

Problem	Fehlerbehebung
Laufband läßt sich nicht starten	Prüfen Sie, ob das Netzkabel an die Steckdose und vorne am Laufband angeschlossen ist.
	Bringen Sie den Sicherungs -Schlüssel am Computer an.
	Drücken Sie den Sicherungsknopf vorne am Laufband.
	Sehen Sie nach, ob der Ein-/Aus Schalter am Laufband eingeschaltet ist.
Laufgurt rutscht durch	Spannen Sie, wie in Kapitel 5 beschrieben, den Laufgurt.
	Vergessen Sie nicht auf die Schmierung in den angeführten Zeitintervallen.
Geräusche am Laufband	Prüfen Sie, ob alle Schrauben am Gerät fest angezogen sind.
	Prüfen Sie, ob die Spannung des Laufgurtes stimmt (siehe Kapitel 5).
	Prüfen Sie, ob der Laufgurt zentral läuft und die Spannung der hinteren Walze stimmt.
Fehlerhafte Anzeige der Herzfrequenz	Stellen Sie sich seitlich auf die Abdeckschienen um eine Pulsanzeige zu erhalten.
	Vergewissern Sie sich, daß Ihre Handflächen nicht zu trocken sind und dadurch keine Signale weitergeleitet werden können.
	Greifen Sie mit beiden Händen auf die Handpulssensoren und drücken Sie dabei nicht zu fest zusammen.
	Geben Sie alle Schmuckstücke von den Händen.

Sollten sich die Probleme mit den angegebenen Lösungsvorschlägen nicht beheben lassen, wenden Sie sich bitte an den Shop, wo Sie das Gerät erworben haben.

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám ke koupi domácího tréninkového zařízení ENERGETICS. Tento výrobek je zkonstruován tak, aby vyhovoval Vaší potřebě a Vašim 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 opotřebení. Na elektronické součástky nabízíme záruku po dobu dvou let. Doba záruky počíná dnem prodeje (prosím uschovejte pečlivě kupní účet).

Bezpečnostní pokyny

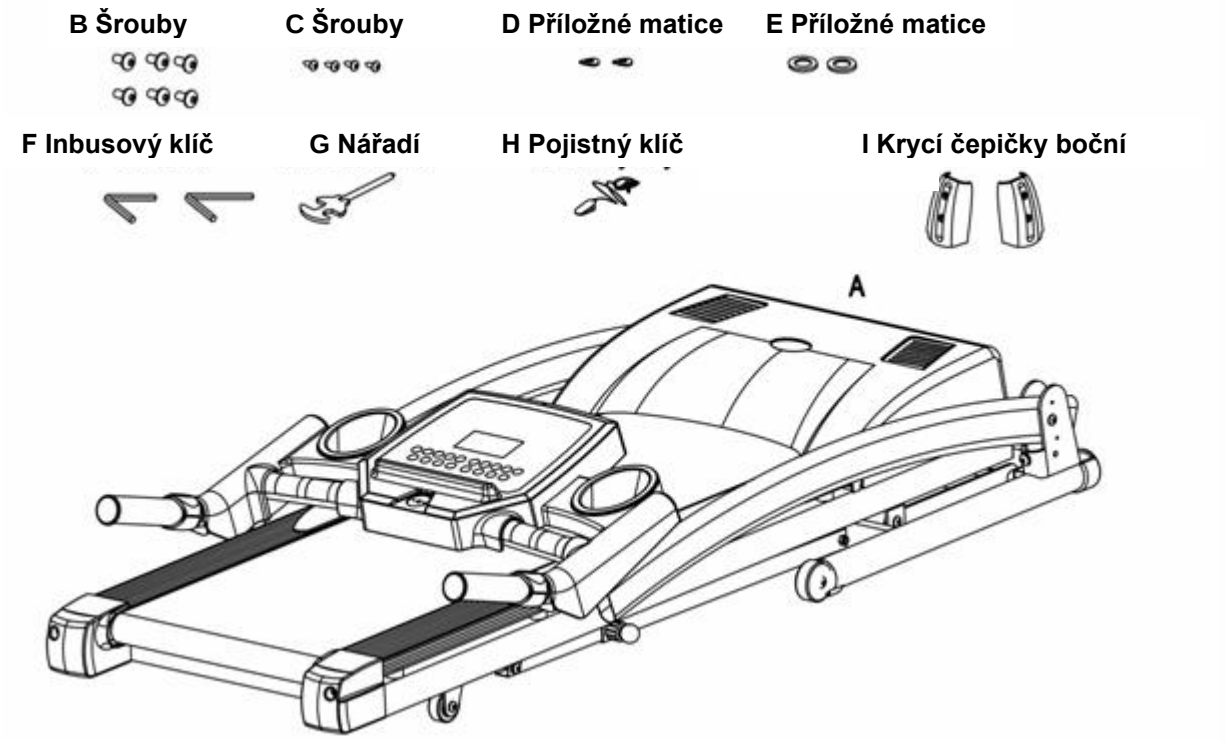
- V případě zdravotního omezení či pro stanovení individuálních osobních tréninkových možností se poraďte se svým lékařem, který Vám doporučí, jaký druh tréninku a jaké zatížení jsou pro Vás vhodné.
- Pozor: Nesprávný či přehnaný trénink může ohrozit Vaše zdraví !
- Pro bezpečný a účinný trénink se řiďte prosím příkazy v tréninkovém návodu.
- Před počátkem tréninku se nejdříve ujistěte, že je tréninkové zařízení správně smontováno a nastaveno.
- Začínejte 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 100 kilogramů.
- V případě škody na zdraví osob či jiných škod způsobených používáním běžícího pásu nepřejímáme žádné povinné ručení.

Sestavení přístroje

Do konečného sestavení ponechte přístroj v balení. Za tímto účelem doporučujeme rozříznout balení na jedné straně a rozložit jej tak, aby byl přístroj dobře přístupný.

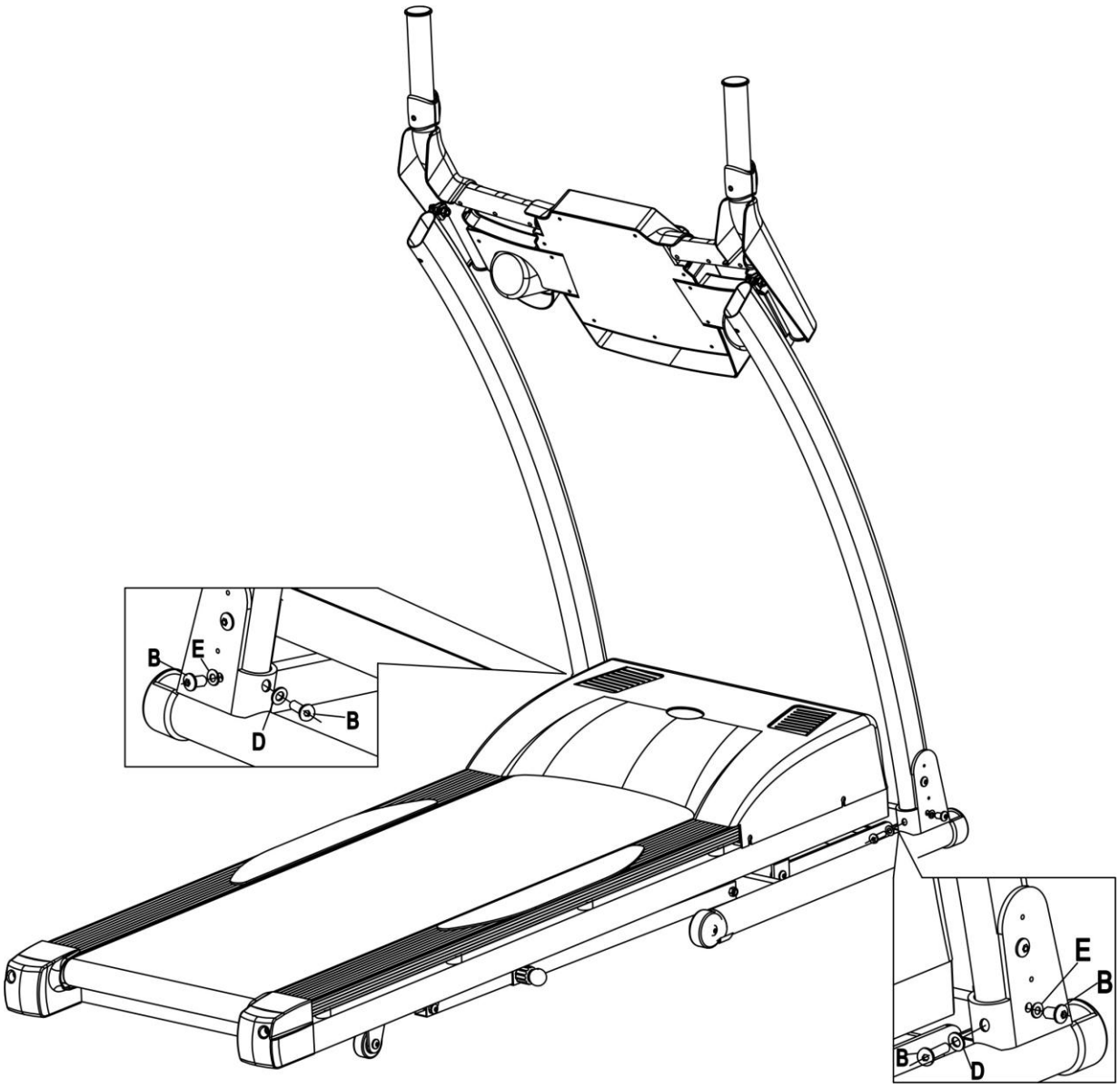
1. KROK



Číslo dílu	Označení	Množství
A	Hlavní rám a počítač	1
B	Šrouby	6
C	Šrouby	4
D	Příložné matice	4
E	Příložné matice	2
F	Inbusový klíč	2
G	Nářadí	1
H	Pojistný klíč	1
I	Krycí čepičky boční	2

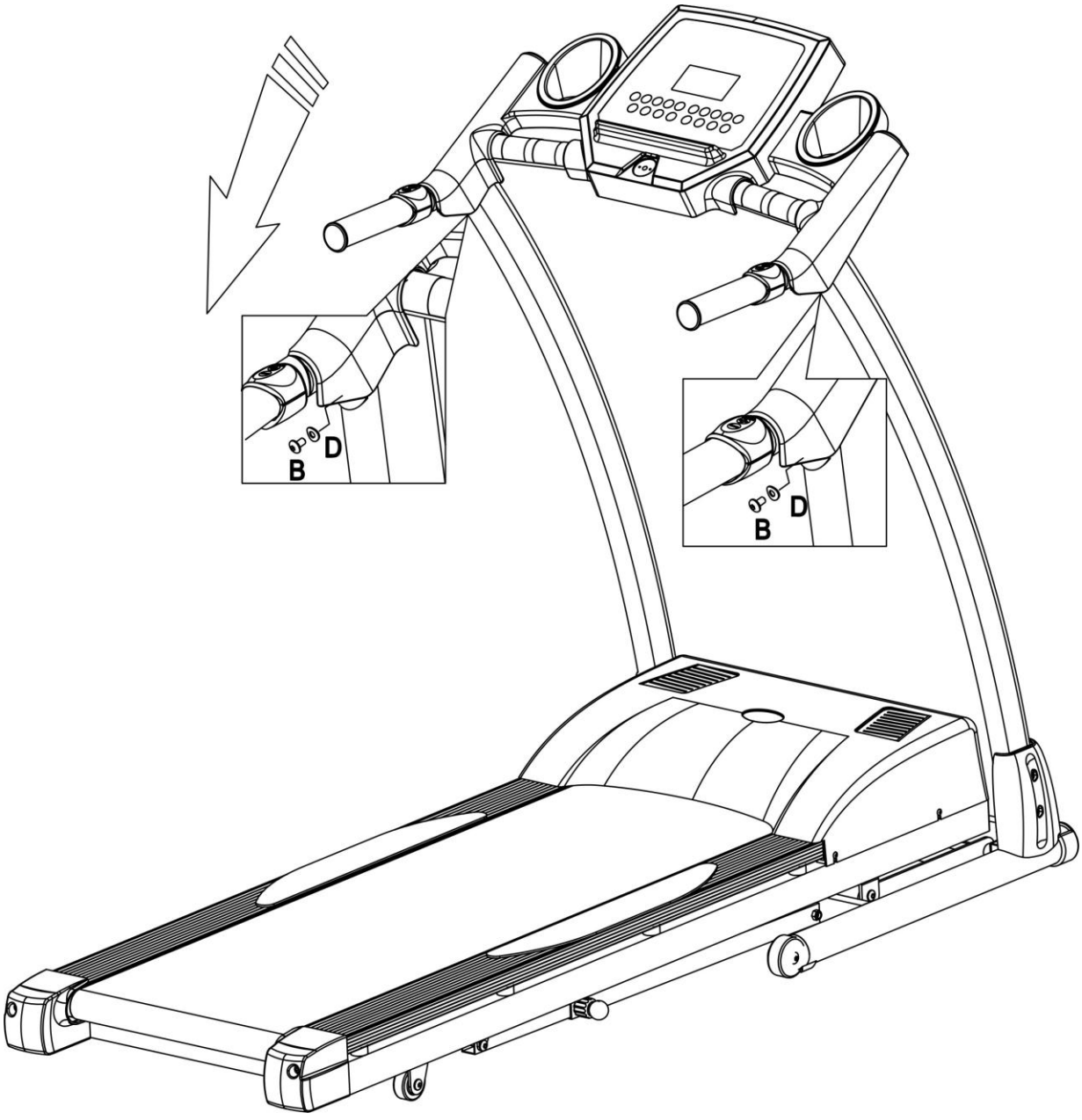
2. KROK

Zdvihněte boční rám a upevněte jej pomocí šroubů (B) a příložných matic (D) (E) na levé i pravé straně spodního rámu. Poté zasuňte do zásuvky síťový kabel z přední části přístroje.



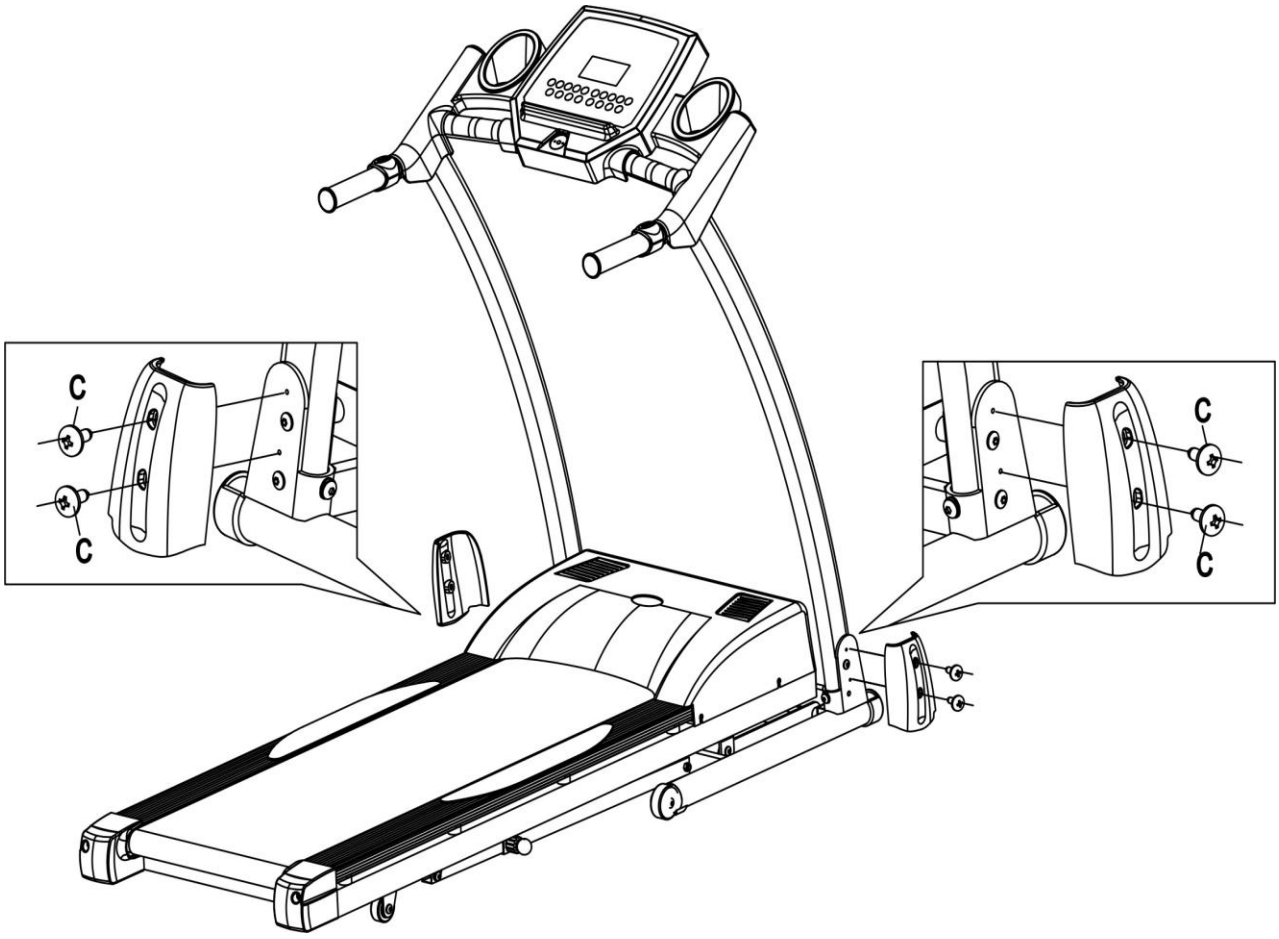
3. KROK

Nastavte počítačovou konzoli do správné pozice (viz obrázek).
Poté upevněte konzoli pomocí vhodných šroubů (B) a příložných matic (D). Použijte k tomuto účelu inbusový klíč obsažený v balení.



4. KROK

Ke konci upevněte pomocí šroubů (C) boční rámové krycí čepičky (I) na levé a pravé straně spodního rámu. Použijte za tímto účelem šroubovák obsažený v balení.



Návod k použití

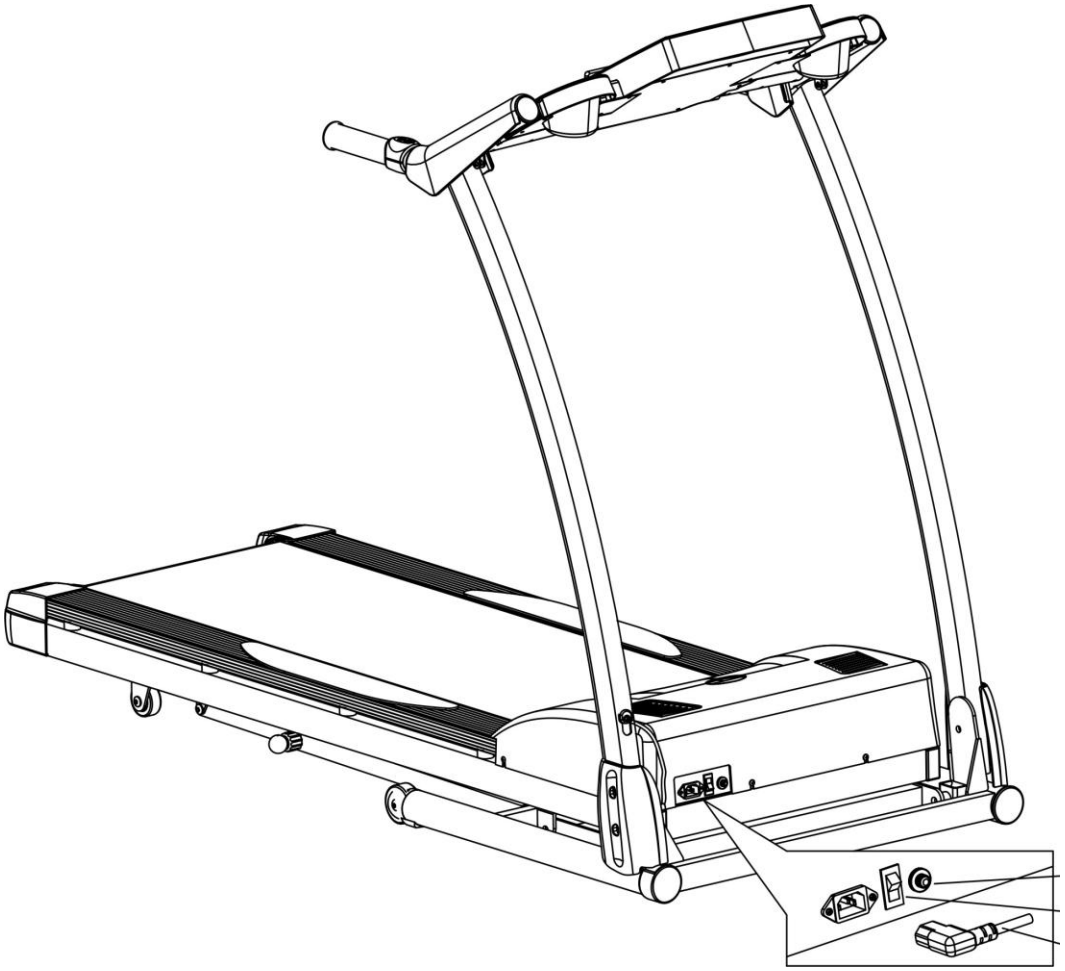
BĚŽECKÝ PÁS SE PŘI ELEKTRICKÉM PŘETÍŽENÍ AUTOMATICKY VYPNE

A. Vyjměte síťový kabel z otvoru v přístroji.

B. Stlačte pojistné tlačítko.

C. Zasuňte síťový kabel zpět do otvoru v přístroji.

*POZOR: Nestlačujte pojistné tlačítko před vyjmutím síťového kabelu z otvoru v přístroji.



⚠ POZOR

PO KAŽDÉM VYPNUTÍ POČÍTAČE NEZAPOMEŇTE VYPNOUT BĚŽECKÝ PÁS SPÍNAČEM ON/OFF, JINAK ZUSTANE POČÍTAČ POD ELEKTRICKÝM NAPĚTÍM.

POKUD SE BĚŽECKÝ PÁS AUTOMATICKY VYPNE, POSTUPUJTE PODLE NÍŽE UVEDENÝCH POKYNŮ PRO OPAKOVANÉ ZAVEDENÍ PŘÍSTROJE DO POCHODU.

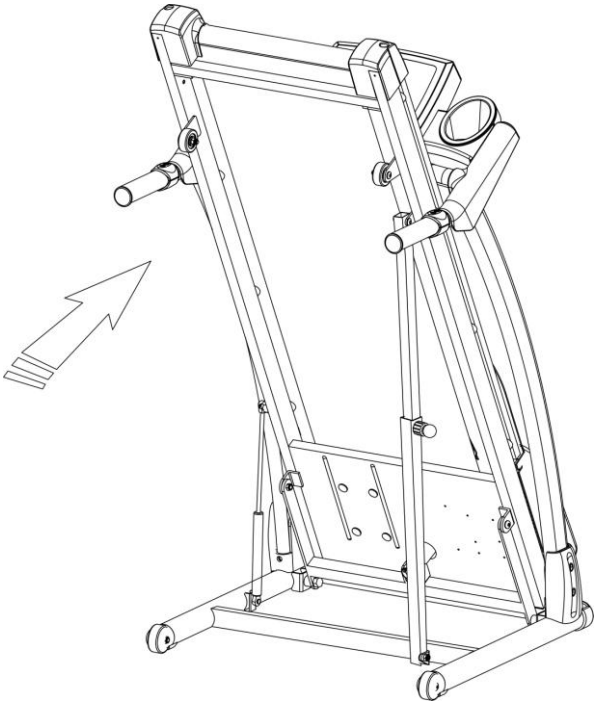
1. VYJMĚTE SÍŤOVÝ KABEL Z OTVORU V PŘEDNÍ ČÁSTI PŘÍSTROJE.
2. ZASUŇTE SÍŤOVÝ KABEL ZPĚT DO OTVORU V PŘEDNÍ ČÁSTI PŘÍSTROJE A ZAPNĚTE BĚŽECKÝ PÁS.

SESTAVENÍ PŘÍSTROJE:

Po sestavení přístroje vyklapte běžecký pás směrem nahoru.

POZNÁMKA! Ujistěte se, že uslyšíte zvuk zacvaknutí, teprve poté je běžecký pás zajištěn pojistnou pákou.

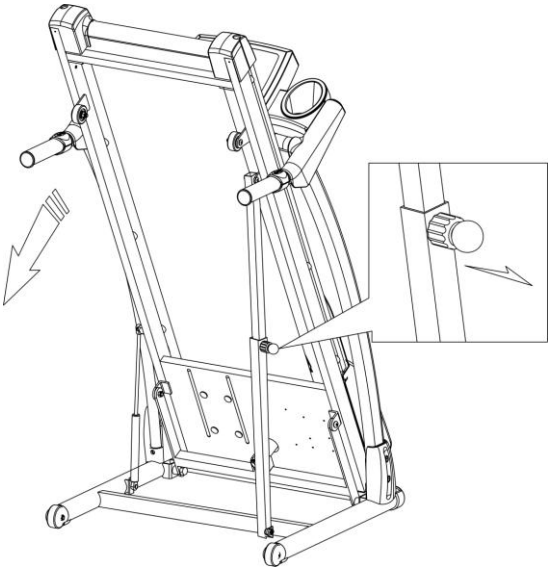
POZOR! Ujistěte se, že je běžecký pás před sklopením ve svém nejnižším sklonu, jinak hrozí poškození sklápěcího mechanismu.



SKLOPENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU:

1. Zatlačte běžecký pás lehce dopředu.
2. Stlačte pojistnou páku nohou dolů.

POZNÁMKA! Přístroj disponuje integrovaným sklápěcím mechanismem, který umožňuje automatické sklápění běžeckého pásu . Zkontrolujte, zda se pod přístrojem nenacházejí žádné předměty.



TRANSPORT BĚŽECKÉHO PÁSU:

Před transportem běžeckého pásu odpojte síťový kabel od zásuvky a běžeckého pásu. Poté běžecký pás nazdvihněte dokud nezaklapne a Vy neuslyšíte zacvaknutí. Nyní můžete běžeckým pásem po zemi opatrně manipulovat. Pro tento účel jej držte pevně za oba boční držáky.

Pro zamezení chybových funkcí ukládejte běžecký pás v suché a pokud možno stejnoměrně temperované místnosti. Chraňte přístroj před prachem. Po každém použití odpojte běžecký pás od elektrického proudu.

Čištění

POZOR: **PŘED KAŽDÝM ČIŠTĚNÍM ČI KAŽDOU ÚDRŽBOU ODPOJTE PŘÍSTROJ OD ELEKTRICKÉHO PROUDU.**

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění běžeckého pásu zvyšuje životnost a zlepšuje celkovou funkčnost přístroje. Udržujte přístroj v čistotě pravidelným otíráním suchým hadrem.

Pro čištění běžeckého pásu používejte nejlépe vlhký hadr. Tekutina se nesmí dostat pod motorový kryt či pod běžecký pás.

Pro dosažení maximální funkčnosti běžeckého pásu doporučujeme postavit přístroj na pevnou podložku. Tímto je dosaženo tlumení zvuku a prach se nedostane tak snadno na spodní stranu běžeckého pásu.

POZOR : **PŘED OTEVŘENÍM MOTOROVÉHO KRYTU ODPOJTE PŘÍSTROJ OD ELEKTRICKÉHO PROUDU**: Alespoň jednou v roce odstraňte prach pod motorovým krytem.

BĚŽECKÝ PÁS A MAZÁNÍ

Péče o běžeckou desku (v meziprostoru běžeckého pásu) je velmi důležitá, protože tření mezi běžeckým pásem a běžeckou deskou zásadně ovlivňuje životnost celého přístroje. Pro tento účel je velmi důležité mazat běžecký pás v pravidelných časových intervalech.

Běžecký pás byl sice již mazán po jeho výrobě, ale následné pravidelné mazání je nutné pro zvýšení životnosti pásu i běžecké desky a elektronických součástí celého přístroje.

Doporučené mazání běžeckého pásu:

Užívání	Četnost	Mazání
Lehké užívání	Méně než tři hodiny týdně	1 x ročně
Střední užívání	3-5 hodin týdně	Každých 6 měsíců
Vysoké užívání	Víc než 5 hodin týdně	Každé 3 měsíce

Tato tabulka je založena na výkonnosti jednotlivého běžce, který trénuje 20 až 30 minut třikrát až čtyřikrát týdně. Ohledně maziva se obraťte na svého obchodníka.

POKYNY K MAZÁNÍ

1. Nadzvedněte běžecký pás na jedné straně.
2. Použijte dodanou lahvičku a nanášejte (asi 2,5ml) její obsah zezadu směrem dopředu mezi běžecký pás a běžeckou desku. Mazivo nanášejte hlavně uprostřed.
3. Tento postup opakujte i na druhé straně.
4. Poté zpusťte běžecký pás a ponechte jej na nízké rychlosti po dobu asi 5 -10 min., aby došlo k stejnoměrnému rozetření maziva pod celou plochou běžeckého pásu.

Údržba

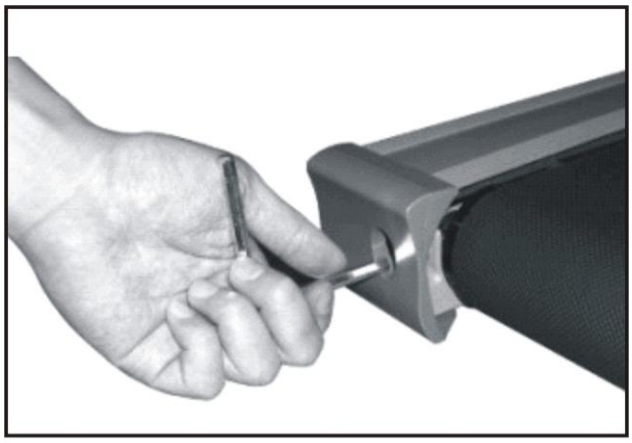
UPOZORNĚNÍ:
Postavte přístroj na rovný povrch a nastavte jej pomocí vodní váhy tak, aby nedošlo k posunu běžeckého pásu.

NAPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Během prvních týdnů tréninku bude možná nutné běžecký pás opět napnout. Běžecký pás byl sice již ve výrobě správně nastavený a napnutý, může se ale použitím protáhnout či sklouznout. Ujistěte se, že běžecký pás není napnutý příliš pevně, jinak může dojít ke snížení motorového výkonu a k poškození ložisek v předním a zadním válci.

Správné napětí běžeckého pásu poznáte nejlépe, když nadzdvihnete běžecký pás na levé a pravé straně do výše asi 5 cm a pokud dokážete vložit tři prsty mezi běžecký pás a běžeckou desku (viz obrázek).

<u>Napínání běžeckého pásu:</u>
Použijte přibalený inbusový klíč. Vsaďte Inbusový klíč do zadního otvoru koncové čepičky. Otočte nastavitelným šroubem jednou ve směru Hodinových ručiček. Poté zopakujte tento postup i na druhé straně přístroje. Napětí pásu následně zkontrolujte. Opakujte tento postup tak dlouho, dokud bude mít běžecký pás to správné napětí.



CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU:

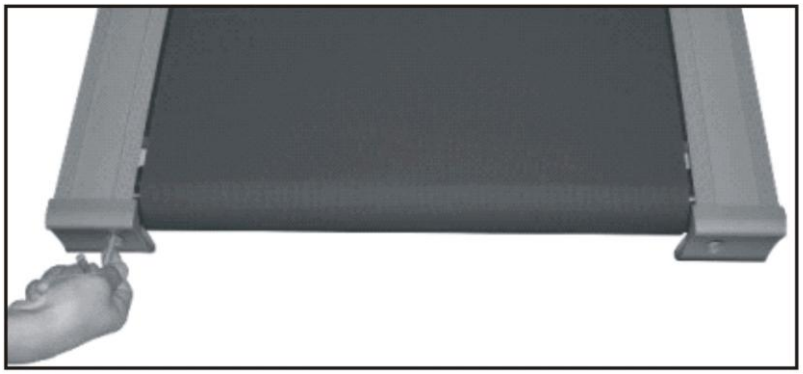
Čas od času je nutné zkontrolovat centrování běžeckého pásu.

Nejprve zkontrolujte správné napětí běžeckého pásu.

Zpusťte běžecký pás a nastavte jeho rychlost na 4 km/h. Pro tento účel otočte nastavitelný šroub inbusovým klíčem dle výše uvedeného popisu do správné pozice.
(viz obr. dole).

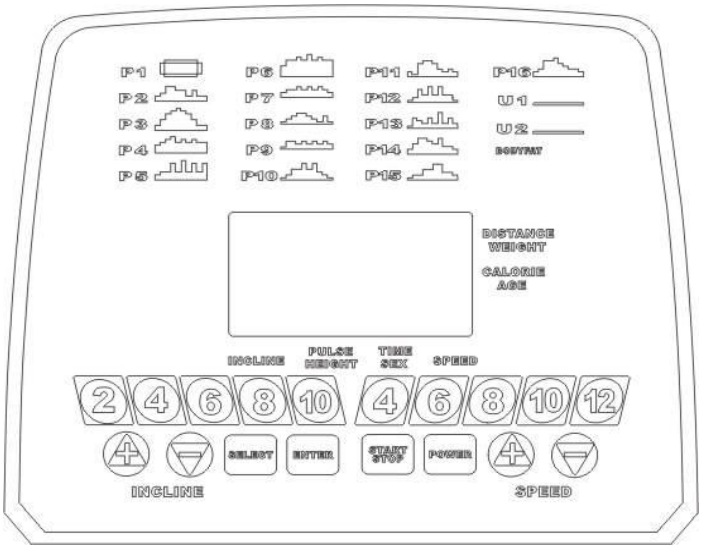
1. Běží-li pás doprava:
Otočte pravý nastavitelný šroub o ¼ otočku ve směru hodinových ručiček. Vyčkejte asi 1 minutu, zda běží pás do leva, směrem ke středu. Pokud tomu tak není, zopakujte tento postup tak dlouho, dokud bude pás centrovaný.

2. Běží-li pás doleva:
Otočte levý nastavitelný šroub o ¼ otočku ve směru hodinových ručiček. Vyčkejte asi 1 minutu, zda běží pás doprava, směrem ke středu. Pokud tomu tak není, zopakujte tento postup tak dlouho, dokud bude pás centrovaný.



Poté ponechte běžecký pás v pohybu po dobu 3 - 5 minut a ujistěte se, že běžecký pás zůstává centrovaný.

Návod k použití počítače



Před startem

Umístěte pojistný klíč (Safety Key) do středu počítače a upevněte konec pojistné šňůrky na svém oděvu (bez pojistného klíče nelze běžecký pás uvést do pohybu).
Během uvedení běžeckého pásu do pohybu nesmíte stát na pásu. Postavte se v rozkroku na boční protiskluzový povrch.
Běžecký pás je po countdownu 3,2,1,0 zpuštěn rychlostí 0,8 km/h. Stojíte-li na běžeckém pásu poprvé v životě, zvykejte si pomalu na rychlost a držte se pevně bočních držáků, dokud se budete cítit jistě.

Funkce tlačítek

Na počítači se nachází 23 tlačítek včetně 1 pojistného klíče (8 hlavních funkcí,
5 rychlostních tlačítek a 5 tlačítek pro nastavení sklonu). Dodatečně se nachází vlevo a vpravo na madlech 2 tlačítka +/- pro nastavení rychlosti a sklonu.

E. Pojistný klíč:

Počítač je provozuschopný, pokud je na něm umístěn pojistný klíč. Odstraníte-li pojistný klíč z počítače, běžecký pás se automaticky zastaví a vypne.

F. Důležité funkce tlačítek:

9. **Power:** Stlačením tohoto tlačítka se přístroj zapne. Toto tlačítko musíte stlačit jako první.
10. **Start/Stop:** Stlačením tohoto tlačítka lze běžecký pás zapnout a zastavit.
11. **Enter:** Stlačení tohoto tlačítka potvrzuje Vaše zadání či volbu programu. Stejně je potvrzena volba rychlostních stupňů a stupňů sklonu uživatelských programů.
12. **Select:** Ukazuje průběh nastavených programů a uživatelských programů.
13. **Geschwindigkeit (rychlost) +:** Zvyšuje rychlost pásu (0,8 - 16 km/h). Jednorázové stlačení tlačítka zvyšuje rychlost o 0,2 km/h. Stlačte tlačítko po dobu 2 vteřin pro urychlené zvýšení rychlosti. Tlačítko lze používat i pro volbu programů.
14. **Geschwindigkeit (rychlost) - :** Snižuje rychlost pásu (0,8 - 16 km/h). Jednorázové stlačení tlačítka snižuje rychlost o 0,2 km/h. Stlačte tlačítko po dobu 2 vteřin pro urychlené snížení rychlosti. Tlačítko lze používat i pro volbu programů.
15. **Steigung (sklon) +:** Zvyšuje sklon běžeckého pásu. Jednorázové stlačení zvyšuje sklon pásu o jeden stupeň. Stlačte tlačítko po dobu 2 vteřin pro dosažení urychleného zvýšení sklonu běžeckého pásu. Tlačítko lze používat i pro volbu programů.
16. **Steigung (sklon) - :** Snižuje sklon běžeckého pásu. Jednorázové stlačení snižuje sklon pásu o jeden stupeň. Stlačte tlačítko po dobu 2 vteřin pro dosažení urychleného snížení sklonu běžeckého pásu. Tlačítko lze používat i pro volbu programů.

G. Tlačítka pro přímou volbu rychlosti (4/6/8/10/12)

Stlačení těchto tlačítek řídí rychlost běžeckého pásu až do Vámi zvolené rychlosti.

H. Tlačítka pro přímou volbu sklonu (2/4/6/8/10%)

Stlačením těchto tlačítek se pomalu mění sklon pásu až k nastavené hodnotě.

DOT MATRIX:

Ukazatel Dot Matrix ukazuje sklon pásu u programů č. 8-15, rychlost u programů č. 2-7, u programu č. 16 i u obou uživatelských programech.
V manuálním režimu je na displeji vzdálenost 400m.

SKLON (STEIGUNG):

V displeji se objeví vlevo dole momentální stupeň sklonu.

TEP (PULS):

Pro správný displej tepu je důležité mít obě ruce pevně na senzorech ručního tepu.

ČAS (ZEIT):

Ukazuje dobu tréninku. Doba začíná u 00:00 a počítá do 99:99.

Na displeji se ukáže na dobu jedné vteřiny celková vzdálenost, pokud uvedete běžecký pás do provozu pomocí ON/OFF spínače či umístěním pojistného klíče do počítače.

RYCHLOST (GESCHWINDIGKEIT):

Ukazuje aktuální rychlost v km/h.

VZDÁLENOST (ENTFERNUNG):

Ukazuje aktuálně urazenou vzdálenost během tréninku.

KALORIE (KALORIEN):

Ukazuje spotřebu kalorií během aktuálního tréninku.

NÁVOD K POUŽITÍ

E. Bezpečnostní pokyny:

Umístěte pojistný klíč do středu počítače. Nezapomeňte, že běžecký pás není bez pojistného klíče funkční. Druhý konec pojistného klíče upevněte na svém oděvu pro rychlé vypnutí běžeckého pásu v případě nouze.

F. Volba programů:

Přístroj disponuje 18 různými programy včetně 1 manuálního programu, 6 nastavených rychlostních programů, 6 nastavených programů sklonu, 3 kombinovaných programů rychlosti a sklonu, 2 uživatelských programů a 1 programu na měření tělesného tuku.
Po zapnutí přístroje pomocí tlačítka Power můžete zvolit přes tlačítka rychlosti a sklonu +/- jeden z programů.

G. Ukazatel tepu:

Položte obě ruce pevně na senzory ručního tepu pro docílení maximálně přesné srdeční frekvence. Ukazatel frekvence se objeví asi po 6 vteřinách na displeji, kde začne blikat písmeno „P“.
Pro měření tepu se postavte rozkročmo na boční protiskluzové plochy. Během běhu je totiž správné měření tepu velmi obtížné.
Obecně lze při měření tepu přes senzory ručního tepu počítat s odchylkou od správné srdeční frekvence.

Osoby se zdravotními problémy by se měli před zahájením tréninku obrátit na svého lékaře.

H. Programy:

1. **Manuální program:** Chcete-li trénovat v manuálním režimu, stlačte tlačítko Start. Běžecký pás je po countdownu 3,2,1,0 zpuštěn rychlostí 0,8 km/h.
2. **Program Modus:** Použijte tlačítko Select nebo tlačítka rychlosti a sklonu +/- pro volbu jednoho z programů. Na displeji se objeví program Profil. Stlačte Enter pro potvrzení Vašeho zadání.
   Stlačte Start pro zahájení tréninkového programu. Každý program má 10 jednovteřinových tréninkových segmentů. Program se opakuje tak dlouho, dokud nestlačíte Stop.

P2-P16:
Programy č. 2 - 7 jsou rychlostní programy (počítač nastavuje rychlost automaticky). Uživatel určuje sklon pásu.
Programy č. 8 - 13 jsou programy sklonu (sklon určuje počítač). Rychlost lze zvolit dle vlastní potřeby.
Programy č. 14 - 16 jsou kombinované programy rychlosti a sklonu. Obě hodnoty jsou řízeny počítačem. U programů č. 14,15 ukazuje displej sklon běžeckého pásu. Program č. 16 ukazuje jeho rychlost.

Uživatelské programy:
Zvolte jeden ze dvou uživatelských programů. Pro potvrzení svého zadání stlačte Enter. Použijte tlačítka +/- pro určení rychlosti a sklonu.

Zopakujte tyto kroky u všech 10 segmentů a stlačte poté Enter pro zahájení tréninku.

Pokud během tréninku změníte jednu ze zadaných hodnot (rychlost či sklon pásu), počítač novou hodnotu uloží do paměti a pokračuje novým zadáním.

Program pro měření tělesného tuku F001:
Po zvolení programu Body Fat stlačte Enter pro potvrzení této volby.

a) Použijte tlačítka rychlosti a sklonu +/- a zadejte svůj věk.
b) Potvrďte tlačítkem Enter
c) Opakujte postup (a) pro zadání pohlaví (0= muž, 1= žena)
d) Potvrďte tlačítkem Enter
e) Opakujte postup (a) pro zadání Vaší velikosti
f) Potvrďte tlačítkem Enter
g) Opakujte postup (a) pro zadání Vaší tělesné váhy.
h) Potvrďte tlačítkem Enter

Nyní vložte obě ruce pevně na tepové senzory. Na displeji začne blikat měření tepu. Asi po 10 vteřinách se dole vpravo v displeji objeví hodnota tělesného tuku.

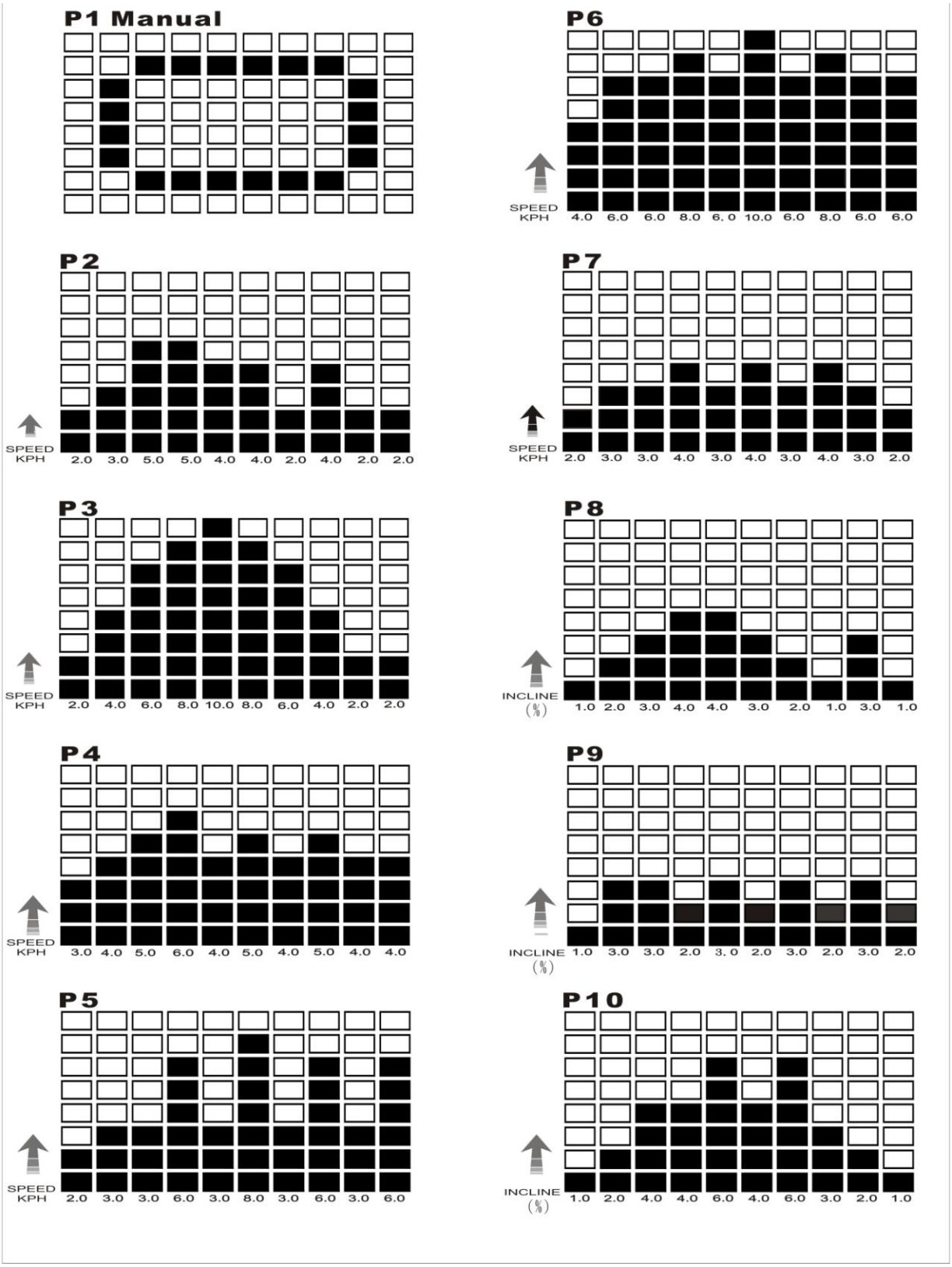
BMI ukazuje poměr váhy k tělesné výšce.

Třídy Body-Mass-Indexu	
Pod 18,5	Podváha
18,5 až 25	Normální váha
25 až 30	Nadváha
30 až 35	Otylost Druh I
35 až 40	Otylost Druh II
nad 40	Otylost Druh III

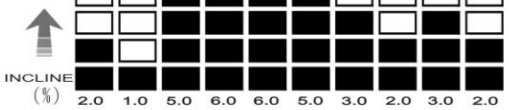
Automatické vypnutí počítače:
Je-li běžecký pás zapnut a nedojde-li po dobu více než 5 minut k žádnému zadání, počítač se automaticky vypne.

Pauza:
Vypnete-li běžecký pás během tréninku (stlačením tlačítka Start/Stop), dochází k režimu pauzy. Opětné stlačení tlačítka Start/Stop uvádí běžecký pás opět do pohybu a vrací jej do stejné rychlosti, v které byl provoz přerušen.
Trvá-li pauza déle než 5 minut či vypne-li proud, je třeba běžecký pás znovu zapnout.

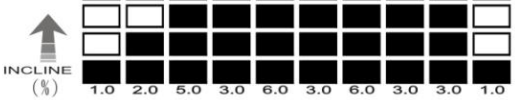
POČÍTAČOVÉ PROGRAMY



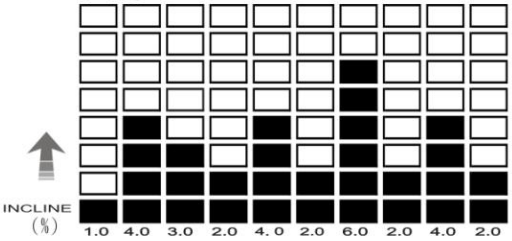
P11



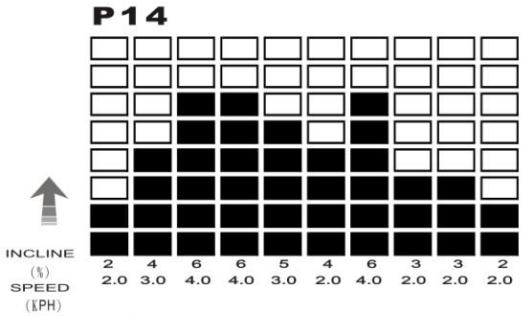
P12



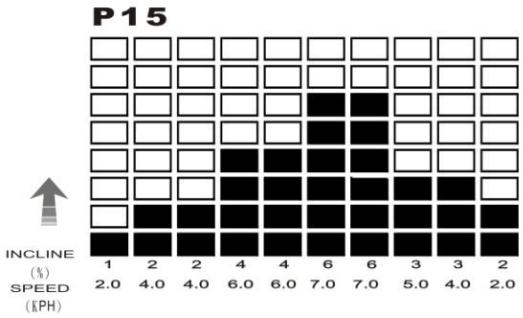
P13



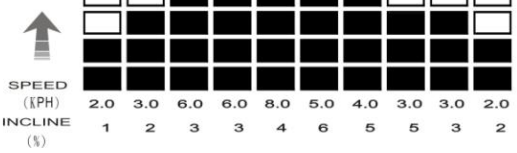
P14



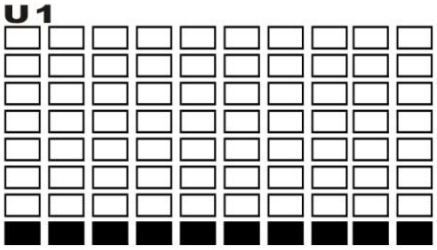
P15



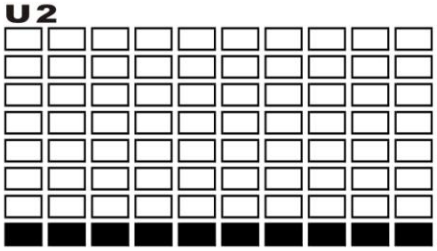
P16



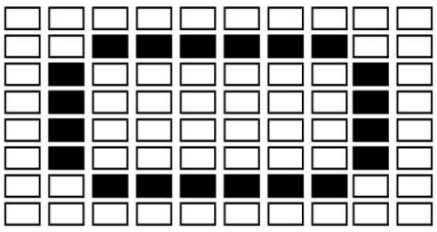
U1



U2



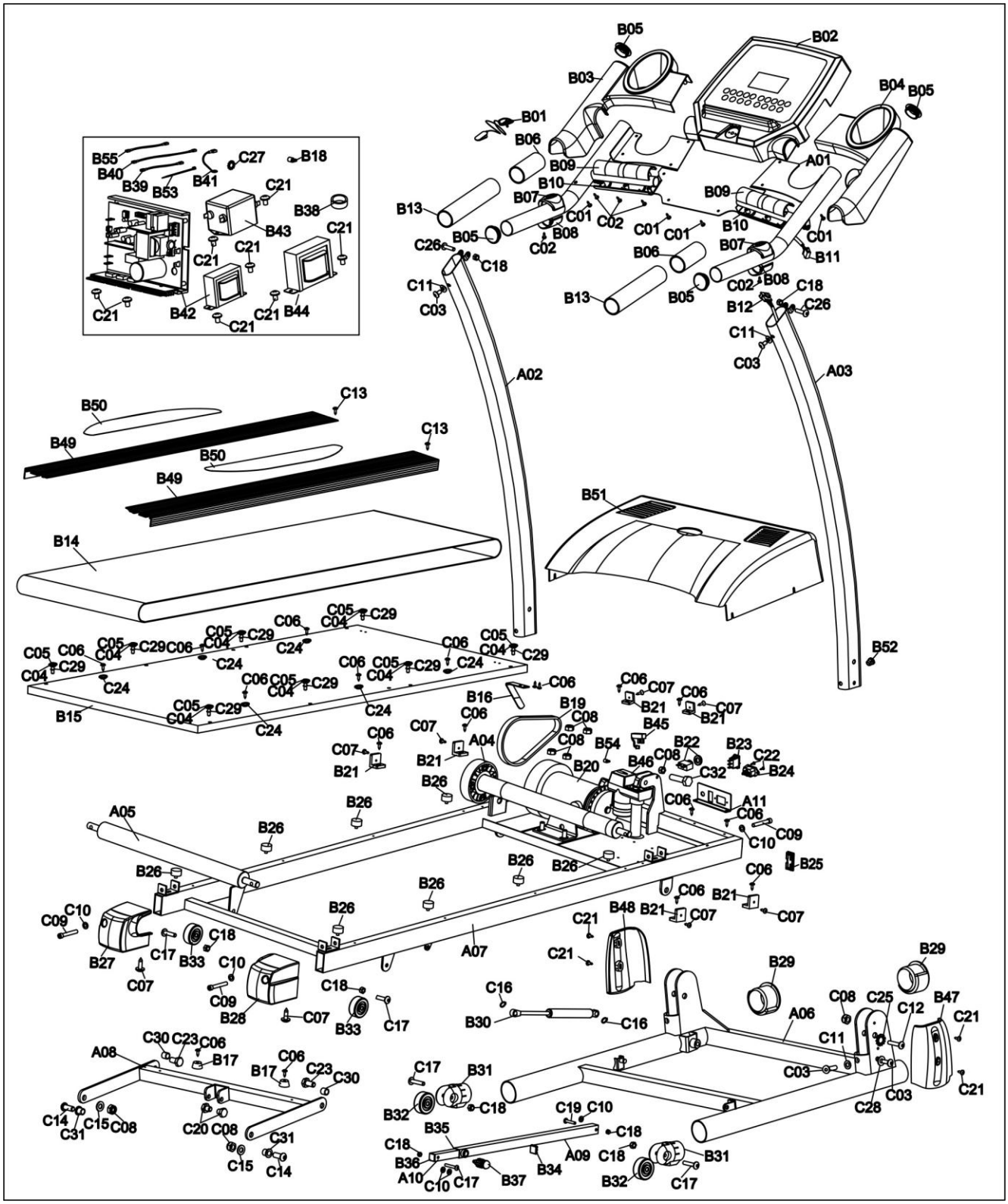
BODYFAT



Seznam náhradních dílů pro běžecký pás PR 880

Č.	Označení	Množství		Č.	Označení	Množství
A01	Konzolová konstrukce	1		B39	Kabel 5,3cm	1
A02	Levá konzolová podpěra	1		B40	Kabel 12cm	3
A03	Pravá konzolová podpěra	1		B41	Uzemňovací kabel	1
A04	Přední válec	1		B42	Platina	1
A05	Zadní válec	1		B43	Filtr	1
A06	Základní konstrukce	1		B44	Transformátor	1
A07	Rám	1		B45	Senzor	1
A08	Rameno	1		B46	Motor sklonu	1
A09	Soutyčí sklápěcího mechanismu (vnější)	1		B47	Krycí čepička vpředu vlevo	1
A10	Soutyčí sklápěcího mechanismu (vnitřní)	1		B48	Krycí čepička vpředu vpravo	1
A11	Průsečíkový nomogram	1		B49	Krycí lišta boční	2
				B50	Protiskluzový povrch	2
B01	Pojistný klíč	1		B51	Motorový kryt	1
B02	Počítačový kryt (vč. počítače)	1		B52	Zástrčka kabelu	1
B03	Levý konzolový kryt	1		B53	Kabelová spona	7
B04	Pravý konzolový kryt	1		B54	Fixace kabelu	1
B05	Koncová čepička	4		B55	Kabel 6,6cm	2
B06	Pěnová rukojeť	2				
B07	Horní spínač	2		C01	Šrouby	17
B08	Dolní spínač	2		C02	Šrouby	8
B09	Tep na ruce horní	2		C03	Šrouby	6
B10	Tep na ruce dolní	2		C04	Šrouby	8
B11	Kabel horní	1		C05	Šrouby	8
B12	Kabel dolní	1		C06	Šrouby	23
B13	Pěnová rukojeť	2		C07	Šrouby	8
B14	Běžecký pás	1		C08	Šrouby	9
B15	Běžecká deska	1		C09	Matice	3
B16	Vodicí lišta pro běžecký pás	2		C10	Šrouby	6
B17	Pryžový nárazník	2		C11	Šrouby	4
B18	Držák senzoru	2		C12	Šrouby	2
B19	Řemen	1		C13	Šrouby	2
B20	Motor	1		C14	Šrouby	2
B21	Třmen	6		C15	Šrouby	4
B22	Pojistné tlačítko	1		C16	Šrouby	2
B23	On/Off spínač	1		C17	Šrouby	5
B24	Zástrčka	1		C18	Šrouby	8
B25	Koncová čepička	2		C19	Šrouby	1
B26	Tlumící kotouč	8		C20	Šrouby	2
B27	Krycí čepička vlevo vzadu	1		C21	Šrouby	14
B28	Krycí čepička vpravo vzadu	1		C22	Šrouby	2
B29	Koncová čepička základní konstrukce	2		C23	Šrouby	2
B30	Tlumič	1		C24	Šrouby	6
B31	Kryt válce	2		C25	Šrouby	2
B32	Válec	2		C26	Šrouby	2
B33	Válec	2		C27	Šrouby	3
B34	Koncová čepička sklápěcího mechanismu uvnitř	1		C28	Šrouby	2
B35	Koncová čepička sklápěcího mechanismu zvenku	1		C29	Šrouby	8
B36	Koncová čepička sklápěcího mechanismu uvnitř	1		C30	Šrouby	2
B37	Spínací tlačítko	1		C31	Šrouby	2
B38	Kovový kroužek	4		C32	Šrouby	1

Rozložení dílů běžeckého pásu PR 880



Odstranění závad u běžeckého pásu PR 880

Závada	Odstranění závady
Běžecký pás nelze uvést do pohybu	Zkontrolujte, zda je síťový kabel v zásuvce a napojen na přední část přístroje.
	Umístěte pojistný klíč do středu počítače.
	Stlačte pojistný spínač v přední části běžeckého pásu.
	Zkontrolujte, zda je On/Off spínač v pozici On.
Běžecký pás prokluzuje	Napněte běžecký pás podle návodu v kapitole 5.
	Nezapomeňte na pravidelné mazání v uvedených časových intervalech.
Běžecký pás vydává neobvyklé zvuky	Zkontrolujte, zda jsou pevně utaženy všechny šrouby u přístroje.
	Zkontrolujte, zda je běžecký pás správně natažený (viz kapitola 5).
	Zkontrolujte, zda je běžecký pás v centrálním chodu a zadní válec pod správném napětí.
Chybný ukazatel srdeční frekvence	Pro získání ukazatele tepu se postavte bočně na krycí lišty.
	Zkontrolujte, zda nejsou Vaše dlaně příliš suché, což by zabránilo odesílání signálů.
	Vložte obě ruce na tepové senzory, ale netlačte příliš pevně.
	Odstraňte veškeré prsteny apod.

Nelze-li závadu odstranit pomocí uvedených návrhů řešení, obraťte se prosím na prodejnu, v které byl přístroj zakoupen.

SK

vážená zákazníčka, vážený zákazník,

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 prikročíte k jeho montáži a používaniu, pozorne prečítali priložené pokyny. Dôsledne sa pridržiavajte 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

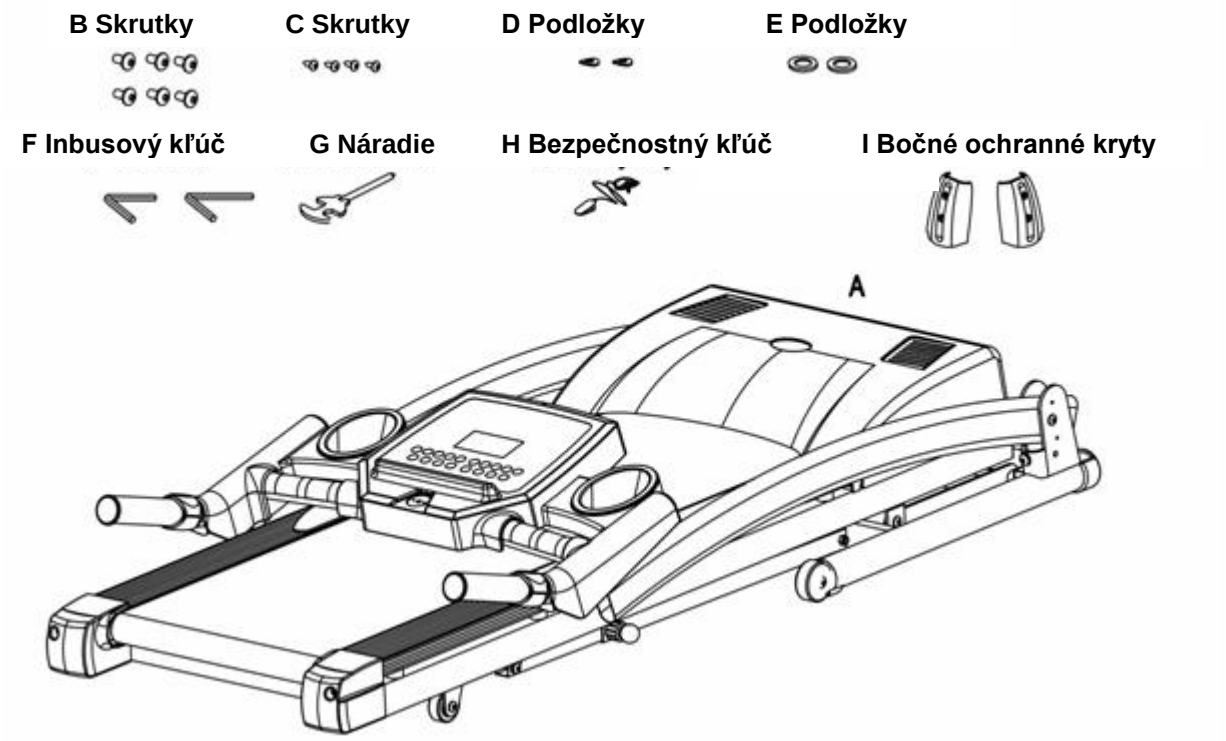
- Skôr ako začnete s tréningovým programom kontaktujte sa so svojím lekárom, ktorý Vám odporučí optimálny tréning.
- Pozor: neprávne, alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenia zdravia. Ak sa cítite nepríjemne, prestaňte cvičiť.
- Dodržiavajte prosím odporúčania ohľadom správneho tréningu, ktoré 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 doručenú 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 nešmykľavý povrch.
- Pri všetkých nastaviteľných častiach si uvedomte maximálnu pozíciu, na ktorú je možné ich nastaviť.
- Utiahnite 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 100 kilogramov.
- Nezodpovedáme sa úrazy, alebo škody, ku ktorým došlo následkom používania bežiaceho pásu.

Montáž

Nevyberajte bežecký pás z obalu skôr, kým ho kompletne nezmontujete. Mali by ste preto obal na bokoch narezať a odklopiť, aby ste mali k prístroju lepší prístup.

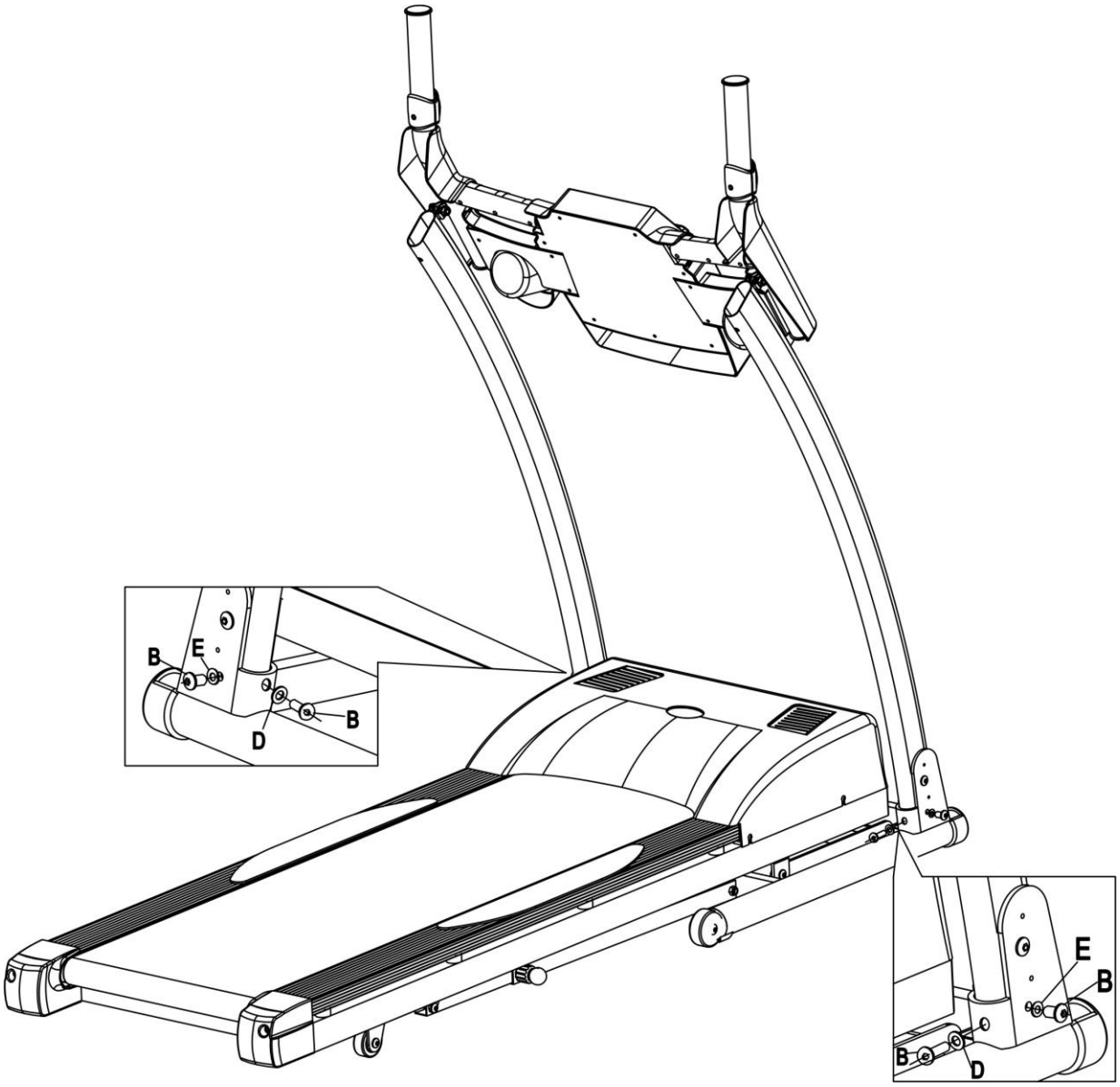
KROK 1



Č. dielu	Názov	Množstvo
A	Hlavný rám a počítač	1
B	Skrutky	6
C	Skrutky	4
SK	Podložky	4
E	Podložky	2
F	Inbusový kľúč	2
G	Náradie	1
H	Bezpečnostný kľúč	1
I	Bočné ochranné kryty	2

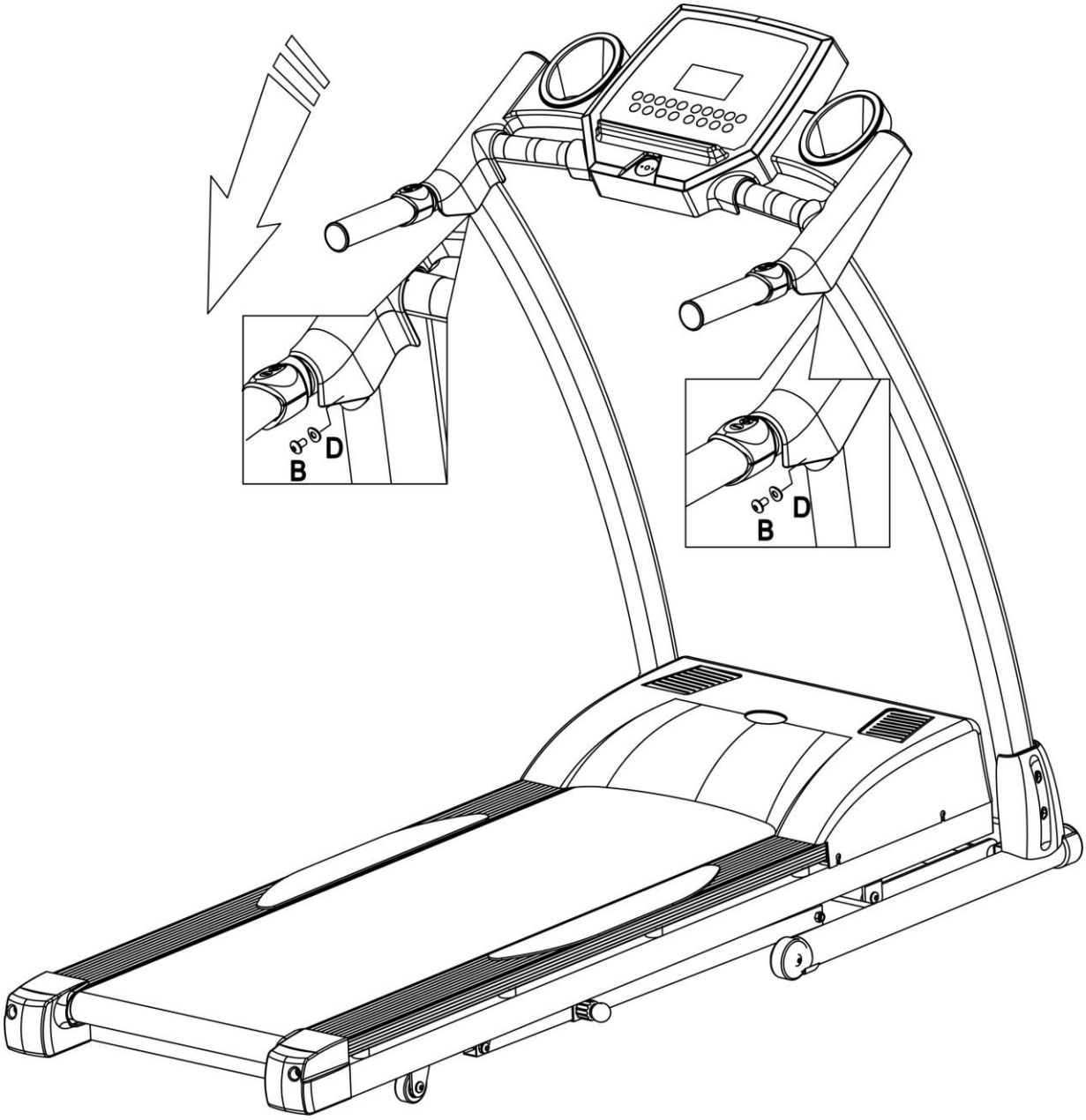
KROK 2

Vyklopte hore bežecký pás na bočných rámoch a zaistite ho naľavo a napravo pomocou určených skrutiek (B) a podložiek (D) (E) na spodnom ráme. Zasuňte následne sieťový kábel vpredu na prístroji do určenej zásuvky.



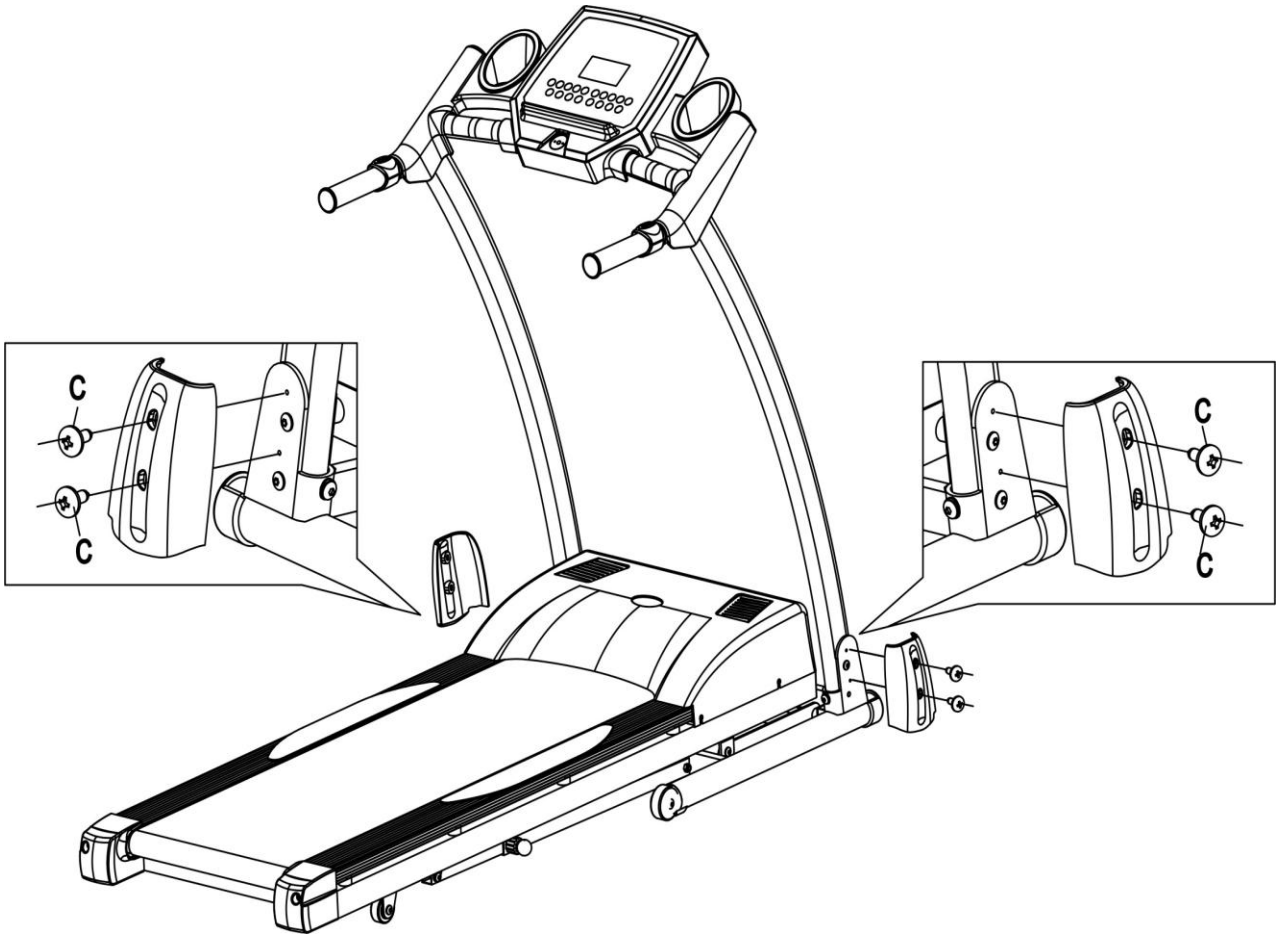
Krok 3

Vyklopte počítačovú konzolu do správnej polohy (pozri foto).
Zaskrutkujte pevne konzolu s príslušnými skrutkami (B) a podložkami (D). Použite na to priložený inbusový kľúč.



KROK 4

Potom pevne zaskrutkujte bočné ochranné kryty (I) naľavo a napravo na spodnom ráme bežeckého pásu príslušnými skrutkami (C). Použite priložený skrutkovač.



Obsluha

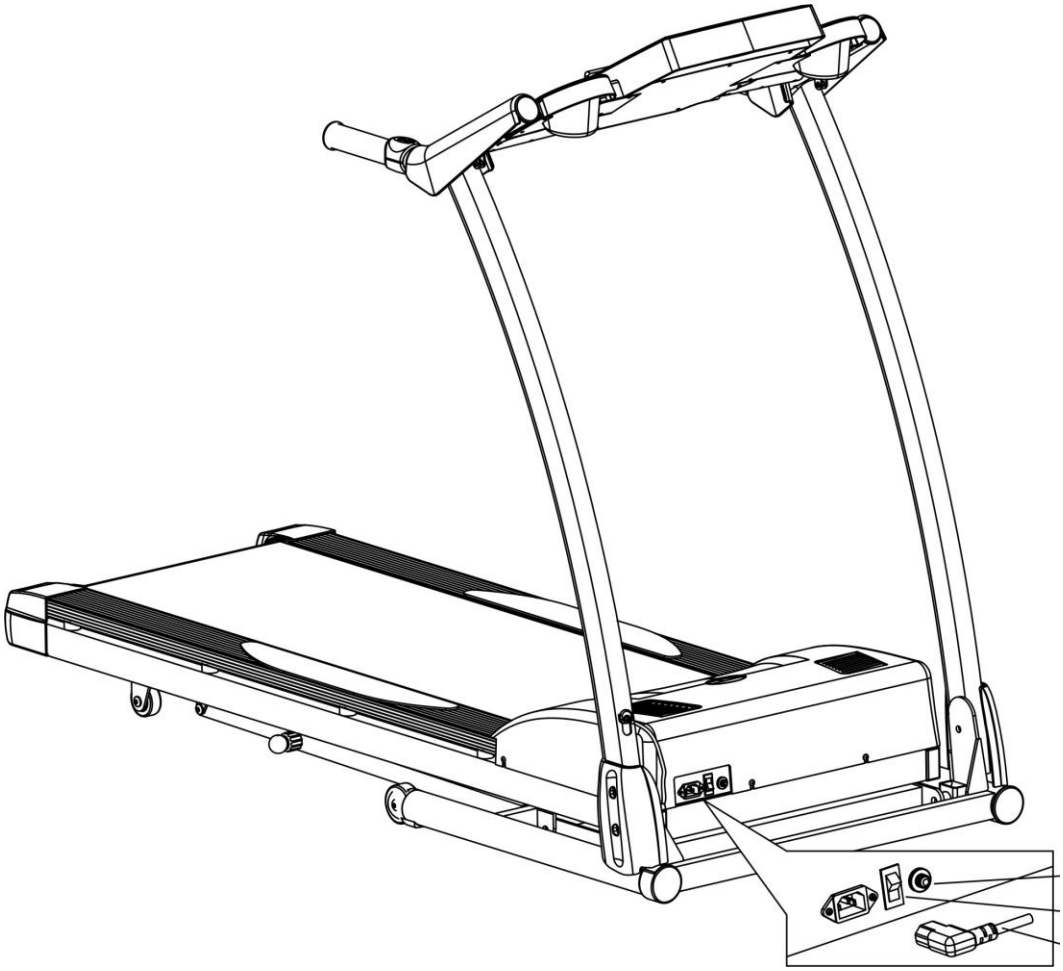
BEŽECKÝ PÁS SA AUTOMATICKY VYPNE PRI ELEKTRICKOM SKRATE.

A. Vytiahnite sieťovú šnúru z bežeckého pásu.

B. Stlačte bezpečnostné tlačidlo.

C. Zastrčte opäť sieťovú šnúru do bežeckého pásu.

*POZOR: Nestláčajte bezpečnostné tlačidlo skôr, než vytiahnete sieťový kábel z bežeckého pásu.



⚠ POZOR

NEZABUDNITE VŽDY PO VYPNUTÍ POČÍTAČA VYPNÚŤ BEŽECKÝ PÁS TLAČIDLOM ZAP/VYP, PRETOŽE INAK BUDE POČÍTAČ STÁLE POD PRÚDOM.

AK BY SA BEŽECKÝ PÁS AUTOMATICKY VYPOL, POKRAČUJTE AKO JE NIŽŠIE UVEDENÉ, ABY STE HO OPÄŤ UVIEDLI DO PREVÁDZKY.

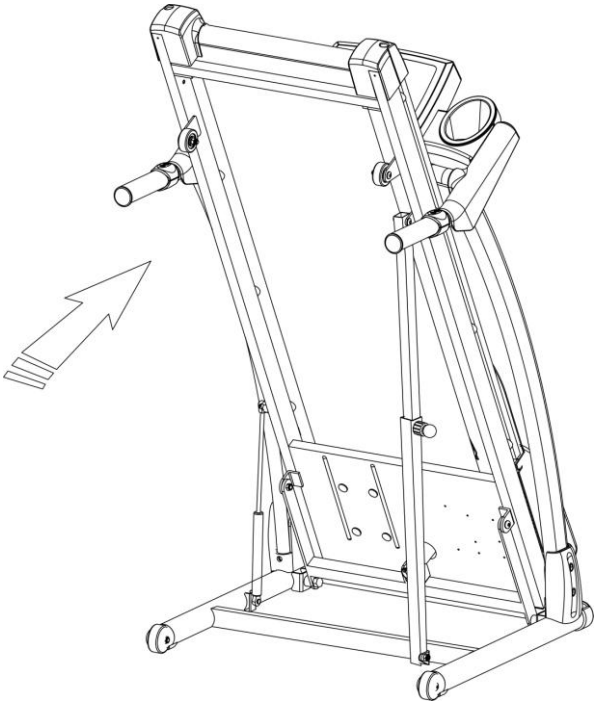
1. VYTIAHNITE SIEŤOVÝ KÁBEL Z BEŽECKÉHO PÁSU.
2. ZASTRČTE HO SPÄŤ A OPÄŤ SPUSTITE BEŽECKÝ PÁS.

POSKLADANIE :

Po poskladaní by ste mali bežecký pás vyklopiť hore, až kým nezaklapne.

POZNÁMKA! Uistite sa, že počuť zvuk zaklapnutia, až vtedy je bežecký pás úplne vyklopený a zaistený istiacou pákou.

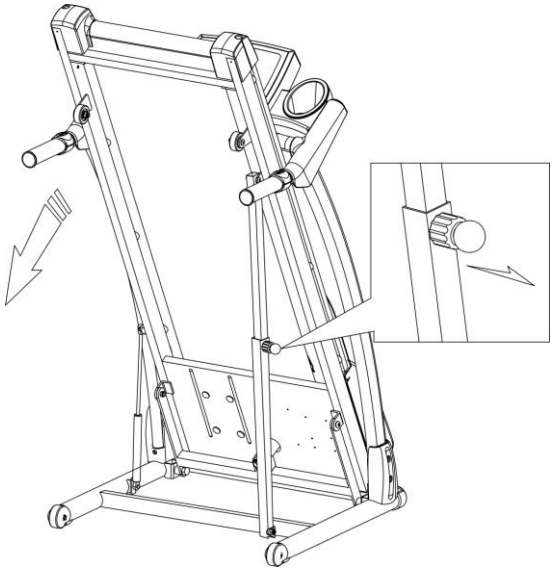
POZOR! Uistite sa, že je bežecký pás na najnižšej úrovni stúpania skôr, než ho vyklopíte, inak sa poškodí vyklápací mechanizmus.



SKLOPENIE BEŽECKÉHO PÁSU:

1. Potlačte bežecký pás ľahko dopredu.
2. Stlačte potom nohou istiacu páku nadol.

POZNÁMKA! Bežecký pás je vybavený vstavaným vyklápacím mechanizmom, ktorý bežecký pás pomaly sklápa smerom dole.
Dávajte pritom pozor, aby sa pod bežeckým pásom nenachádzali žiadne predmety.



PREPRAVA BEŽECKÉHO PÁSU:

Skôr, než bežecký pás odtlačíte, mali by ste vytiahnuť sieťový kábel zo zásuvky na páse. Vyklopte následne bežecký pás smerom hore až kým úplne nezaklapne. Teraz môžete pásom opatrne pohybovať po podlahe, pridržte ho pritom za bočné rukoväte.

Aby nedošlo k poškodeniu funkčnosti prístroja, mali by ste bežecký pás skladovať v suchej a rovnomerne zateplenej miestnosti. Ochraňujte ho čo najviac pred prachom. Odpojte bežecký pás po každom použití z elektrickej siete.

Čistenie

POZOR: **ODPOJTE ZO SIETE BEŽECKÝ PÁS PRED KAŽDÝM ČISTENÍM ALEBO ÚDRŽBOU.**

ČISTENIE

Pravidelné čistenie bežeckého pásu zvyšuje jeho životnosť a zlepšuje chod prístroja. Udržujte prístroj čistý pomocou pravidelného utierania suchou handrou.

Na čistenie pásu je najlepšie použiť vlhkú handru. Dávajte pozor, aby sa žiadna kvapalina nedostala pod kryt motoru alebo pod pás.

Aby bol chod čo najpohodlnejší, odporúčame Vám položiť pod pás podložku. Tým sa zníži hluk a prach sa zachytáva na spodnej strane bežeckého pásu.

POZOR: **ODPOJTE ZO SIETE BEŽECKÝ PÁS PRED OTVORENÍM KRYTU NA MOTORE**: Raz do roka by ste mali odstrániť prach pod krytom motora prístroja.

BEŽECKÝ PÁS A MAZANIE

Je dôležité dávať pozor na bežeckú dosku (podložka medzi bežeckým pásom), kedže trenie medzi pásom a doskou podstatne ovplyvňuje životnosť bežeckého pásu. Preto je dôležité pravidelné mazanie pásu.

Pás bol predmazaný už pri výrobe, ale pravidelné mazanie je nevyhnutné, aby sa zvýšila životnosť pásu a v konečnom dôsledku aj dosky ako aj všetkých elektronických prístrojov.

Odporúčame Vám mazať pás ako je uvedené v tabuľke:

Rozsah používania	Perióda	Mazanie
Ľahké používanie	Menej ako tri hodiny v týždni	1 x ročne
Stredné používanie	3-5 hodín týždenne	každých 6 mesiacov
Ťažké používanie	Viac ako 5 hodín týždenne	každé 3 mesiace

Táto tabuľka je založená na základe pozorovania jedného bežca, ktorý trénuje 20 až 30 minút za jednu tréningovú jednotku a 3 - 4 krát týždenne. Pre mazací prostriedok kontaktujte Vášho predajcu.

NÁVOD NA MAZANIE

1. Dvihnite bočnú stranu pásu čo najvyššie.
2. Vezmite priloženú flaštičku a naneste prostriedok (cca 2,5 ml) od zadnej časti smerom do predu medzi pásom a doskou. Dávajte pozor, aby ste prostriedok naniesli čo najviac do stredu.
3. Zopakujte proces aj na druhej strane.
4. Následne spustite bežecký pás a nechajte ho bežať nízkou rýchlosťou cca 5 -10 min., aby sa mazací prostriedok rovnomerne rozdelil pod pásom.

Starostlivosť a údržba

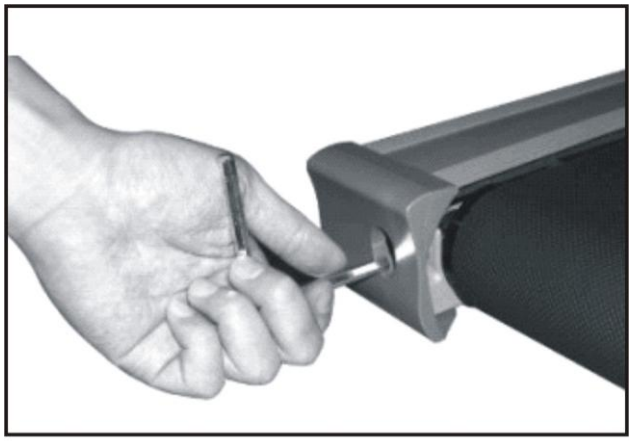
POZNÁMKA :
Bežecký pás by mal byť položený na rovnom podklade a nastavený podľa vodováhy, inak sa môže stať, že sa bude posúvať do niektorej strany.

NAPNUTIE PÁSU

Počas prvého týždňa tréningu musí byť pás čo najviac napnutý. Pás je od výroby správne nastavený a napnutý. Môže sa však pri používaní natiahnuť alebo skĺznuť. Dávajte pozor, aby ste pás príliš nenapli, pretože sa znižuje výkon motora a ložisko na prednom a zadnom kotúči sa môže poškodiť.

Správne napnutie poznáte najlepšie, keď môžete napravo aj naľavo nadvihnúť pás o cca 5 cm a môžete ako na obr. strčiť medzi pás a dosku tri prsty.

Napnutie pásu:
Použite na to priložený inbusový kľúč. Zasuňte kľúč do zadného otvoru koncovej lišty. Otočte nastavovaciu skrutku o jednu celú otočku v smere hodinových ručičiek. Potom zopakujte to isté aj na druhej strane bežeckého pásu. Otestujte potom napnutie. Opakujte to tak dlho, pokiaľ pás nebude správne napnutý.



VYCENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU:

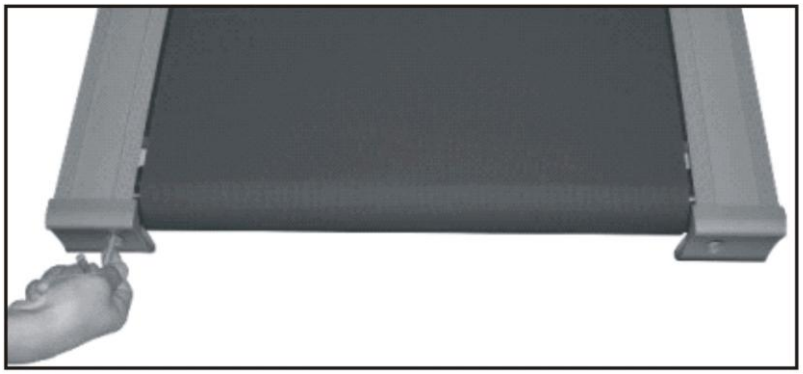
Občas by ste mali skontrolovať, či pás beží v strede medzi bočnými rámami.

Skontrolujte najprv správne napnutie pásu.

Spustite bežecký pás a nastavte rýchlosť na cca 4 km/h. Zaskrutkujte do správnej pozície nastavovaciu skrutku s inbusovým kľúčom tak, ako je popísané vyššie
(pozri obr. dole).

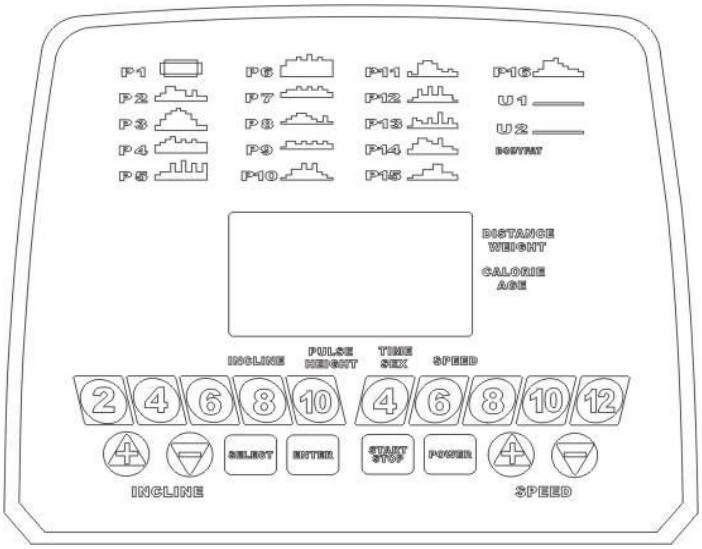
1. Ak pás uteká napravo:
Otočte pravou nastavovacou skrutkou o ¼ otočky v smere hodinových ručičiek. Teraz počkajte cca 1 minútu, či sa pás pohne doľava smerom ku stredu. Ak sa tak nestane, opakujte tento proces dovtedy, kým pás nebude vycentrovaný.

2. Ak pás uteká naľavo:
Otočte ľavou nastavovacou skrutkou o ¼ otočky v smere hodinových ručičiek. Teraz počkajte cca 1 minútu, či sa pás pohne doprava smerom ku stredu. Ak sa tak nestane, opakujte tento proces dovtedy, kým pás nebude vycentrovaný.



Nechajte potom pás bežať 3 - 5 minút, aby ste sa uistili, či ostane vycentrovaný.

Návod na obsluhu počítača



Pred spustením

Zasuňte bezpečnostný kľúč (Safety Key) do stredu počítača a pripevnite bezpečnostnú šnúru na Vaše oblečenie (bez bezpečnostného kľúča sa bežecký pás nedá spustiť).
Kým spúšťate bežecký pás, nemali by ste na ňom stáť. Postavte sa rozkročmo na bočné, protišmykové plochy.
Bežecký pás začína na 0,8 km/h po odpočítavaní 3,2,1,0. Ak stojíte prvýkrát na bežeckom páse, mali by ste si pomaly zvykať na rýchlosť a pevne sa držať bočných rukovätí, až kým sa nebudete cítiť bezpečne.

Funkcie tlačidiel

Na počítači sa nachádza 23 tlačidiel vrátane 1 bezpečnostného kľúča (8 hlavných funckií,
5 rýchlostných tlačidiel a 5 tlačidiel na nastavenie sklonu). Dodatočne sú naľavo a napravo na zábradliach pripevnené 2 tlačidlá +/- pre rýchlosť a stúpanie.

I. Bezpečnostný kľúč:

Počítač je teraz pripravený na prevádzku, kedže je v ňom zapojený bezpečnostný kľúč. Ak tento kľúč odstránite, pás sa zastaví a vypne.

J. Dôležité funkcie tlačidiel:

17. **Power:** Stlačením tohto tlačidla sa bežecký pás zapne. Toto tlačidlo musí byť stlačené ako prvé.
18. **Start/Stop:** Pomocou tohto tlačidla môžete bežecký pás spustiť alebo zastaviť.
19. **Enter:** Stlačením tohto tlačidla potvrdíte Vaše zadanie alebo voľbu programu ako aj voľbu rýchlostných stupňov a stupňov sklonu užívateľských programov.
20. **Select:** Ukazuje priebeh zvolených programov a užívateľských programov.
21. **Rýchlosť +:** Zvýši rýchlosť (0,8 - 16 km/h). Jednorázové stlačenie zvýši rýchlosť o 0,2 km/h. Držte tlačidlo 2 sek. stlačené, aby ste rázne zvýšili rýchlosť. Tlačidlo sa používa aj na voľbu programov.
22. **Rýchlosť - :** Zníži rýchlosť (0,8 - 16 km/h). Jednorázové stlačenie zníži rýchlosť o 0,2 km/h. Držte tlačidlo 2 sek. stlačené, aby ste rázne znížili rýchlosť. Tlačidlo sa používa aj na voľbu programov.
23. **Stúpanie +:** Zvýši stúpanie bežeckého pásu. Jednorázové stlačenie zvýši stúpanie o 1 stupeň. Držte tlačidlo 2 sek. stlačené, aby ste rázne zvýšili stúpanie. Tlačidlo sa používa aj na voľbu programov.
24. **Stúpanie - :** Zníži stúpanie bežeckého pásu. Jednorázové stlačenie zníži stúpanie o 1 stupeň. Držte tlačidlo 2 sek. stlačené, aby ste rázne znížili stúpanie. Tlačidlo sa používa aj na voľbu programov.

K. Rýchlostné tlačidlá-priama voľba (4/6/8/10/12)

Stlačenie tlačidla nastaví bežecký pás na Vami zvolenú rýchlosť.

L. Tlačidlá na stúpanie-priama voľba (2/4/6/8/10%)

Stlačenie tlačidiel pomaly zvyšuje stúpanie až po zvolenú hodnotu.

DOT MATRIX:

Dot Matrix ukazovateľ ukazuje stúpanie pri programoch 8-15 a rýchlosť pri programoch 2-7 a programe 16 ako aj pri oboch užívateľských programoch.
V manuálnom režime sa zobrazuje vzdialenosť 400 m.

STÚPANIE:

Na displeji vľavo sa zobrazuje aktuálny stupeň stúpania.

PULZ:

Aby bol pulz správne zobrazovaný, musíte dať obidve ruky pevne na senzory pulzu.

ČAS:

Ukazuje čas tréningu. Čas začína na 00:00 a počíta sa po 99:99.

Na displeji sa zobrazuje celková vzdialenosť za jednu sekundu, ak prístroj spustíte tlačidlom ZAP/VYP alebo ak zapojíte bezpečnostný kľúč do počítača.

RÝCHLOSŤ:

Ukazuje momentálnu rýchlosť v km/h.

VZDIALENOSŤ :

Ukazuje prebehnutú dráhu počas tréningu.

KALÓRIE:

Ukazuje spotrebované kalórie počas aktuálneho tréningu na displeji.

UŽÍVATEĽSKÉ POKYNY
(Prosím, pozorne prečítajte pred použitím)

I. Bezpečnostné pokyny:

Zapojte bezpečnostný kľúč do počítača. Uvedomte si, že bez bezpečnostného kľúča bežecký pás nefunguje. Opačný koniec bezpečnostného kľúča pripevnite na Vaše oblečenie, aby sa v núdzovom prípade pás automaticky vypol.

J. Voľba programu:

Máte na výber 18 rôznych programov vrátane 1 manuálneho programu, 6 predvolených rýchlostných programov, 6 predvolených programov stúpania, 3 kombinované rýchlostné programy a programy na stúpanie, 2 užívateľské programy a 1 program na telesný tuk.
Po spustení tlačidlom Power môžete pomocou rýchlostných tlačidiel a tlačidiel na stúpanie +/- vybrať jeden z programov.

K. Ukazovateľ pulzu:

Položte obidve ruky pevne na senzory pulzu, aby ste dosiahli čo najpresnejšie zobrazenie frekvencie srdca. Ukazovateľ sa zobrazí po cca 6 sek. na displeji, kde začne blikať „P“.
Mali by ste sa pri meraní pulzu postaviť s rozkročenými nohami na bočné protišmykové plochy, kedže pri behu a joggingu je ťažké presne odmerať pulz.
Obyčajne musíte pri meraní pulzu cez senzory počítať s odchýlkami od skutočnej srdečnej frekvencie.

Osoby so zdravotnými problémami by pred tréningom mali bezpodmienečne navštíviť lekára.

L. Programy:

1. **Manuálny program:** Ak chcete trénovať v manuálnom režime, stlačte Start. Bežecký pás sa spustí po odpočítaní 3,2,1,0 s 0,8 km/h.
2. **Programový režim:** Použite Select alebo rýchlostné tlačidlo alebo tlačidlo na stúpanie +/-, aby ste vybrali program. Na displeji sa zobrazí programový profil. Stlačte Enter, aby ste Vašu voľbu potvrdili.

   Stlačte Start, aby ste začali s tréningovým programom. Každý program má 10 1 minútových tréningových častí. Program sa dovtedy opakuje, kým nestlačíte tlačidlo Stop.

P2-P16:

Programy 2 - 7 sú rýchlostné programy (rýchlosť je automaticky volená počítačom). Stúpanie si volí sám užívateľ.
Programy 8 - 13 sú programy na stúpanie (stúpanie je volené počítačom). Rýchlosť môže byť voľne zvolená.
Programy 14 - 16 sú kombinované programy rýchlosti a stúpania. Obidve hodnoty sú riadené počítačom. Pri programe14,15 sa na displeji zobrazuje stúpanie. Program 16 zobrazuje rýchlosť.

Užívateľské programy:

Zvoľte jeden z dvoch užívateľských programov. Stlačte Enter na potvrdenie voľby. Použite rýchlostné tlačidlá +/-, aby ste nastavili rýchlosť a tlačidlá na stúpanie +/- pre nastavenie stúpania.

Zopakujte tieto kroky pre všetkých 10 zvolených častí a stlačte potom Enter, aby sa tréning začal.

Ak počas tréningu zmeníte jednu z nastavených hodnôt (rýchlosť alebo stúpanie), počítač uloží a nastaví túto novú hodnotu.

Program pre telesný tuk F001:

Po zvolení Body Fat programu stlačte Enter, aby ste Vašu voľbu potvrdili.

a) Použite rýchlostné tlačidlo alebo tlačidlo na stúpanie +/- a zadajte svoj vek.
b) potvrďte pomocou Enter
c) Opakujte postup (a), aby ste zvolili pohlavie (0= mužské, 1= ženské).
d) potvrďte pomocou Enter
e) Opakujte postup (a), aby ste zadali Vašu výšku.
f) potvrďte pomocou Enter
g) Opakujte postup (a), aby ste zadali Vašu hmotnosť.
h) potvrďte pomocou Enter

Teraz uchopte senzory pulzu oboma rukami. Na ukazovateli začne blikať merač pulzu. Po cca 10 sek. sa na pravej dolnej časti displeja objaví hodnota Vášho telesného tuku.

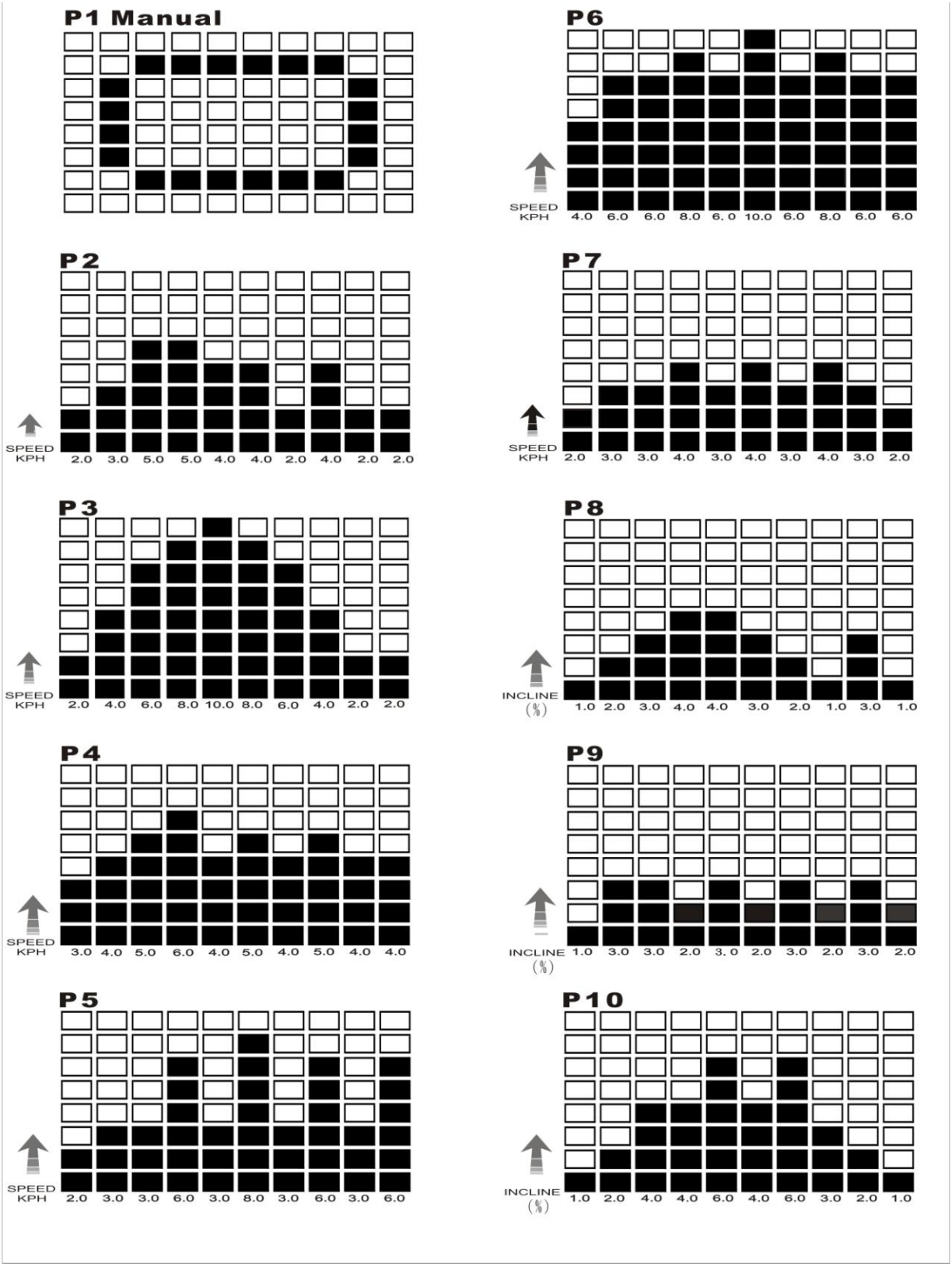
BMI zobrazuje pomer Vašej hmotnosti k telesnej výške.

Body-Mass-Index-triedy	
pod 18,5	Podváha
18,5 až 25	Normálna váha
25 až 30	Nadváha
30 až 35	Obezita typ I
35 až 40	Obezita typ II
nad 40	Obezita typ III

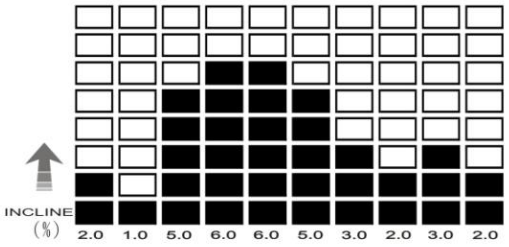
Vypnutie:
Ak je bežecký pás zapnutý a viac ako 5 minút nezadáte žiadnu voľbu, počítač sa automaticky vypne.

Funkcia prestávky:
Ak bežecký pás zastavíte počas tréningu (stlačte tlačidlo Start/Stop), prejde do režimu prestávky. Opätovné stlačenie tlačidla Start/Stop rozbehne pás a vráti sa k rovnakej rýchlosti ako pri zastavení.
Ak by prestávka trvala dlhšie ako 5 minút alebo ak by vypadol prúd, musíte pás reštartovať.

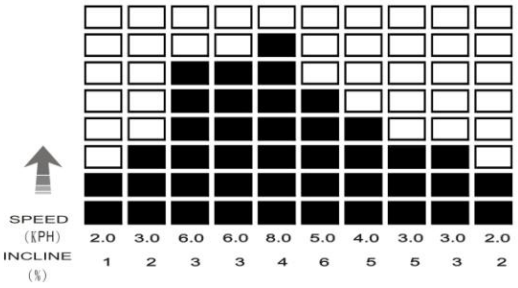
POČÍTAČOVÉ PROGRAMY



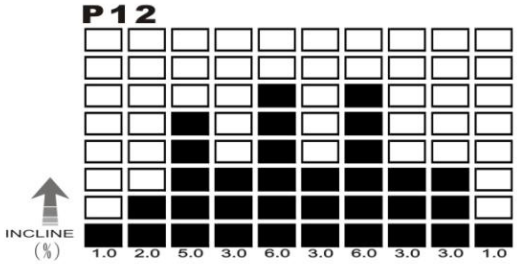
P11



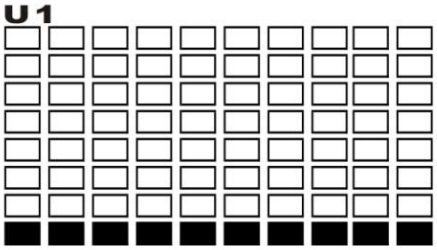
P16



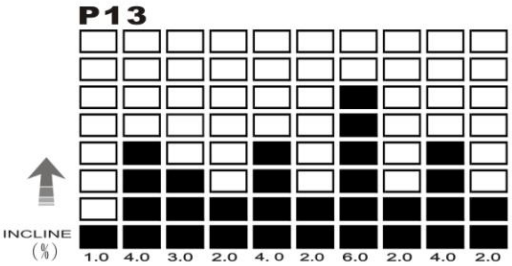
P12



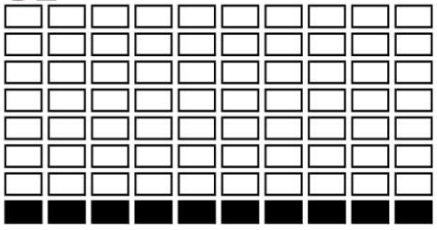
U1



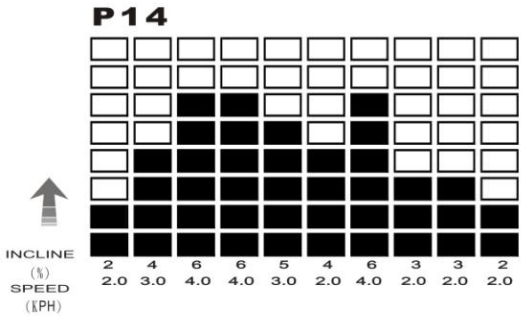
P13



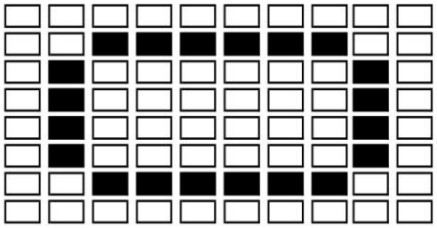
U2



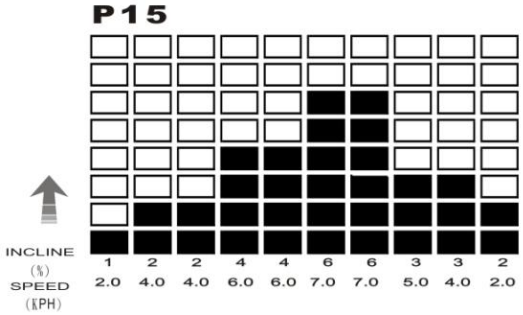
P14



BODYFAT



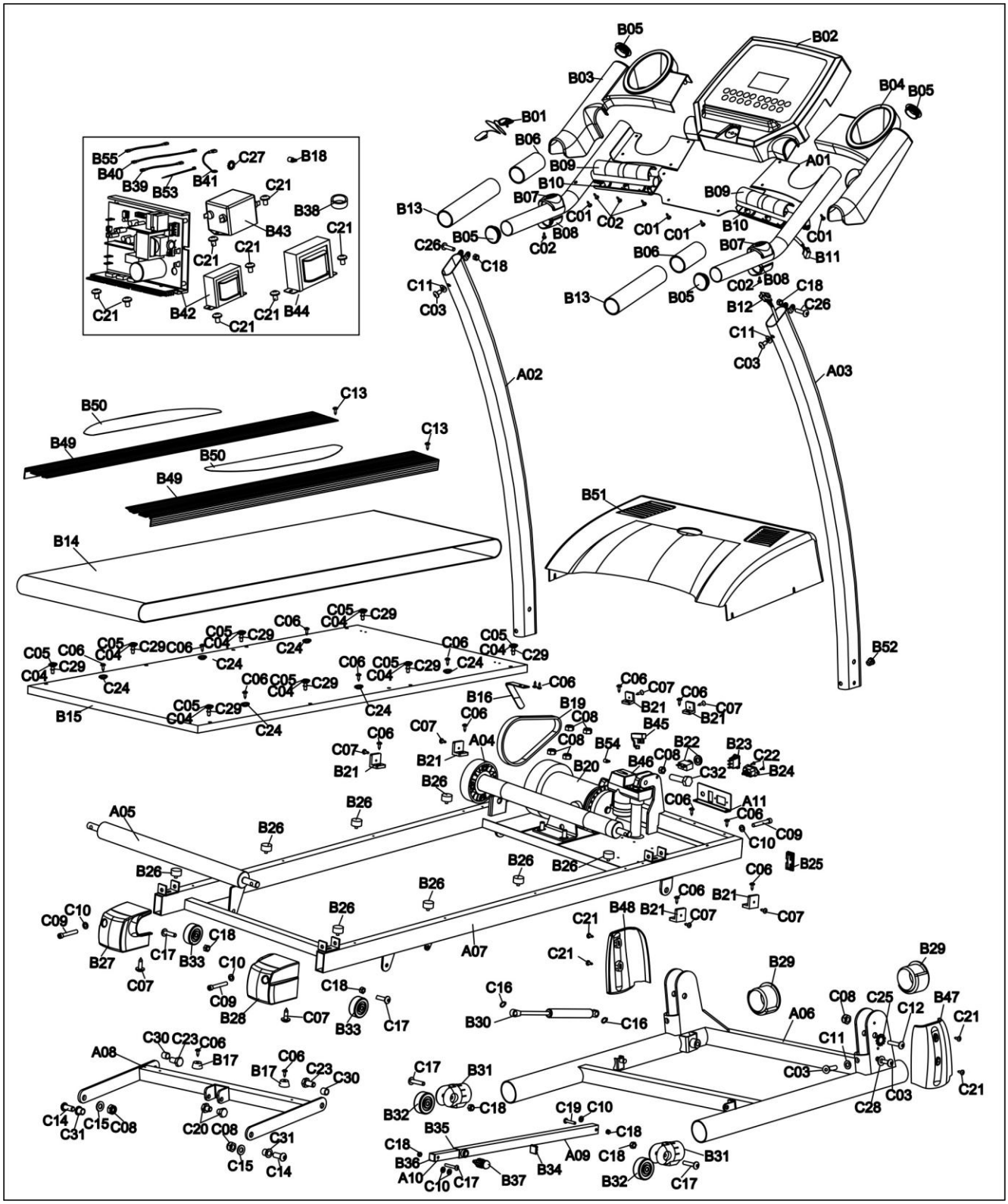
P15



Zoznam náhradných dielov PR 880 Bežecký pás

Nr.	Bezeichnung	Menge		Nr.	Bezeichnung	Menge
A01	Podstavec konzoly	1		B39	Kábel 5,3cm	1
A02	Ľavá opierka konzoly	1		B40	Kábel 12cm	3
A03	Pravá opierka konzoly	1		B41	Uzemňovací kábel	1
A04	Predný valec	1		B42	Doska s plošnými spojmi	1
A05	Zadný valec	1		B43	Filter	1
A06	Základný rám	1		B44	Transformátor	1
A07	Rám	1		B45	Senzor	1
A08	Rameno výložníka	1		B46	Výkonný motor	1
A09	Tyčový vyklápací mechanizmus (vonkajší)	1		B47	Kryt vľavo vpredu	1
A10	Tyčový vyklápací mechanizmus (vnútorný)	1		B48	Kryt vpravo vpredu	1
A11	Mriežkovaná doska	1		B49	Bočná krycia lišta	2
				B50	Protišmykový poťah	2
B01	Bezpečnostný kľúč	1		B51	Kryt motora	1
B02	Počítačová skriňa (vrátane počítača)	1		B52	Uzáver kábla	1
B03	Ľavý kryt na konzolu	1		B53	Spojka kábla	7
B04	Pravý kryt na konzolu	1		B54	Upevnenie kábla	1
B05	Koncový kryt	4		B55	Kábel 6,6cm	2
B06	Penová rukoväť	2				
B07	Spínacie tlačidlo hore	2		C01	Skrutky	17
B08	Spínacie tlačidlo dolu	2		C02	Skrutky	8
B09	Pulz ruky hore	2		C03	Skrutky	6
B10	Pulz ruky dolu	2		C04	Skrutky	8
B11	Kábel hore	1		C05	Skrutky	8
B12	Kábel dolu	1		C06	Skrutky	23
B13	Penová rukoväť	2		C07	Skrutky	8
B14	Bežecký pás	1		C08	Skrutky	9
B15	Bežecká doska	1		C09	Matice	3
B16	Vodiaca lišta bežeckého pásu	2		C10	Skrutky	6
B17	Gumené puzdro	2		C11	Skrutky	4
B18	Držiak na senzory	2		C12	Skrutky	2
B19	Remeň	1		C13	Skrutky	2
B20	Motor	1		C14	Skrutky	2
B21	Rukoväť	6		C15	Skrutky	4
B22	Bezpečnostné tlačidlo	1		C16	Skrutky	2
B23	Tlačidlo Zap/Vyp	1		C17	Skrutky	5
B24	Sieťová zásuvka	1		C18	Skrutky	8
B25	Koncový kryt	2		C19	Skrutky	1
B26	Tlmiaci kotúč	8		C20	Skrutky	2
B27	Kryt vľavo vzadu	1		C21	Skrutky	14
B28	Kryt vpravo vzadu	1		C22	Skrutky	2
B29	Koncový kryt základného rámu	2		C23	Skrutky	2
B30	Tlmič nárazov	1		C24	Skrutky	6
B31	Kryt valca	2		C25	Skrutky	2
B32	Valec	2		C26	Skrutky	2
B33	Valec	2		C27	Skrutky	3
B34	Koncový kryt skladacieho mechanizmu vnútri	1		C28	Skrutky	2
B35	Koncový kryt skladacieho mechanizmu vonku	1		C29	Skrutky	8
B36	Koncový kryt skladacieho mechanizmu vnútri	1		C30	Skrutky	2
B37	Tlačítko	1		C31	Skrutky	2
B38	Kovová podložka	4		C32	Skrutky	1

Podrobné znázornenie PR 880 bežeckého pásu



Odstraňovanie porúch PR 880 Bežecký pás

Problém	Odstránenie poruchy
Bežecký pás sa nedá spustiť	Skontrolujte, či je sieťový kábel zapojený do zásuvky a vpredu do bežeckého pásu.
	Zapojte bezpečnostný kľúč do počítača.
	Stlačte bezpečnostné tlačidlo vpredu na páse.
	Skontrolujte, či je vypínač na páse zapnutý.
Pás preklzuje	Napnite pás ako je uvedené v kapitole 5.
	Nezabudnite na mazanie v uvedených časových intervaloch.
Pás vydáva zvuky	Skontrolujte, či sú všetky skrutky na prístroji pevne utiahnuté.
	Skontrolujte, či je správne napnutie pásu (pozri kapitolu 5).
	Skontrolujte, či pás beží v strede a či je správne napnutie na zadnom valci.
Chybné ukazovanie srdečnej frekvencie	Postavte sa z bočnej strany na pokrývacie lišty, aby ste získali zobrazenie pulzu.
	Uistite sa, či Vaše dlane nie sú príliš suché a teda nemôžu viesť signál.
	Uchopte obidvoma rukami senzory pulzu, ale príliš ich pritom nestláčajte.
	Dajte z rúk dole všetky šperky.

Ak sa problémy nevyriešia pomocou uvedených návrhov, obráťte sa, prosím, na obchod, v ktorom ste prístroj kúpili.

H

Igen tisztelt Ügyfelünk!

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! Fitnesz-készülékének 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 ENERGETICS 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

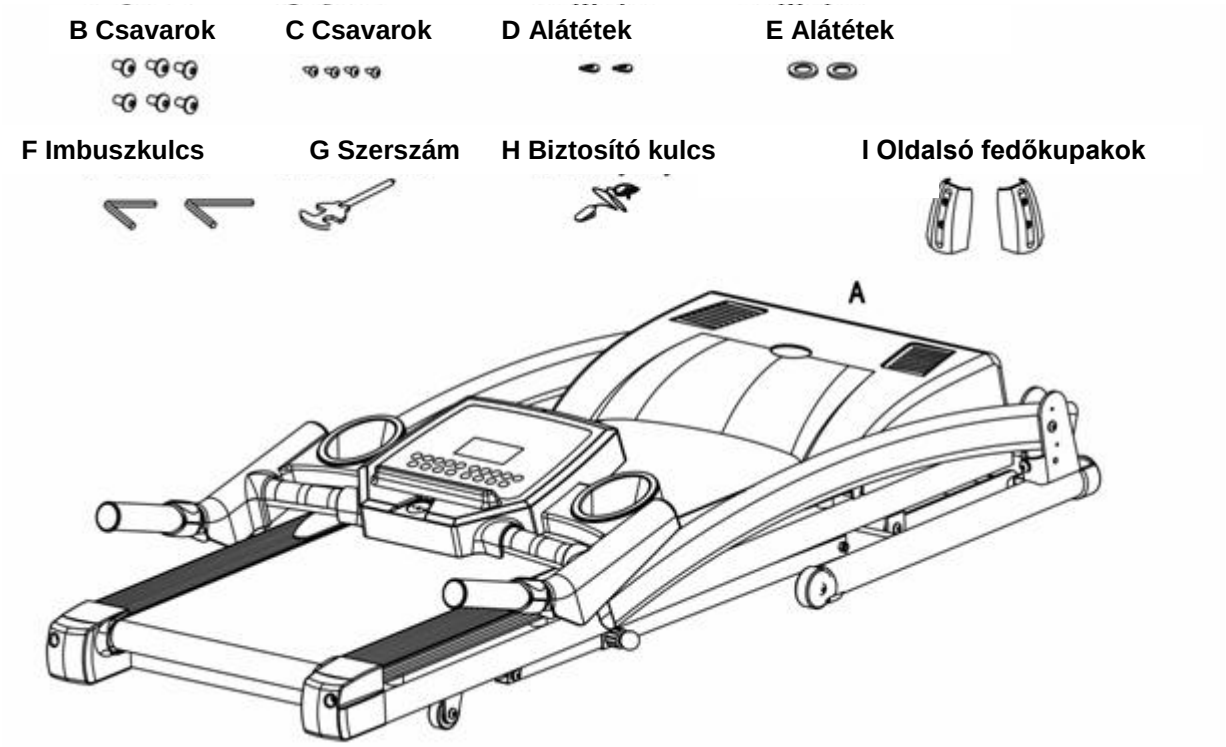
- Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- 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 100 kilogramm.
- A futószalag használatából eredő személyi és anyagi károkért nem vállalunk felelősséget.

Összeszerelés

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.

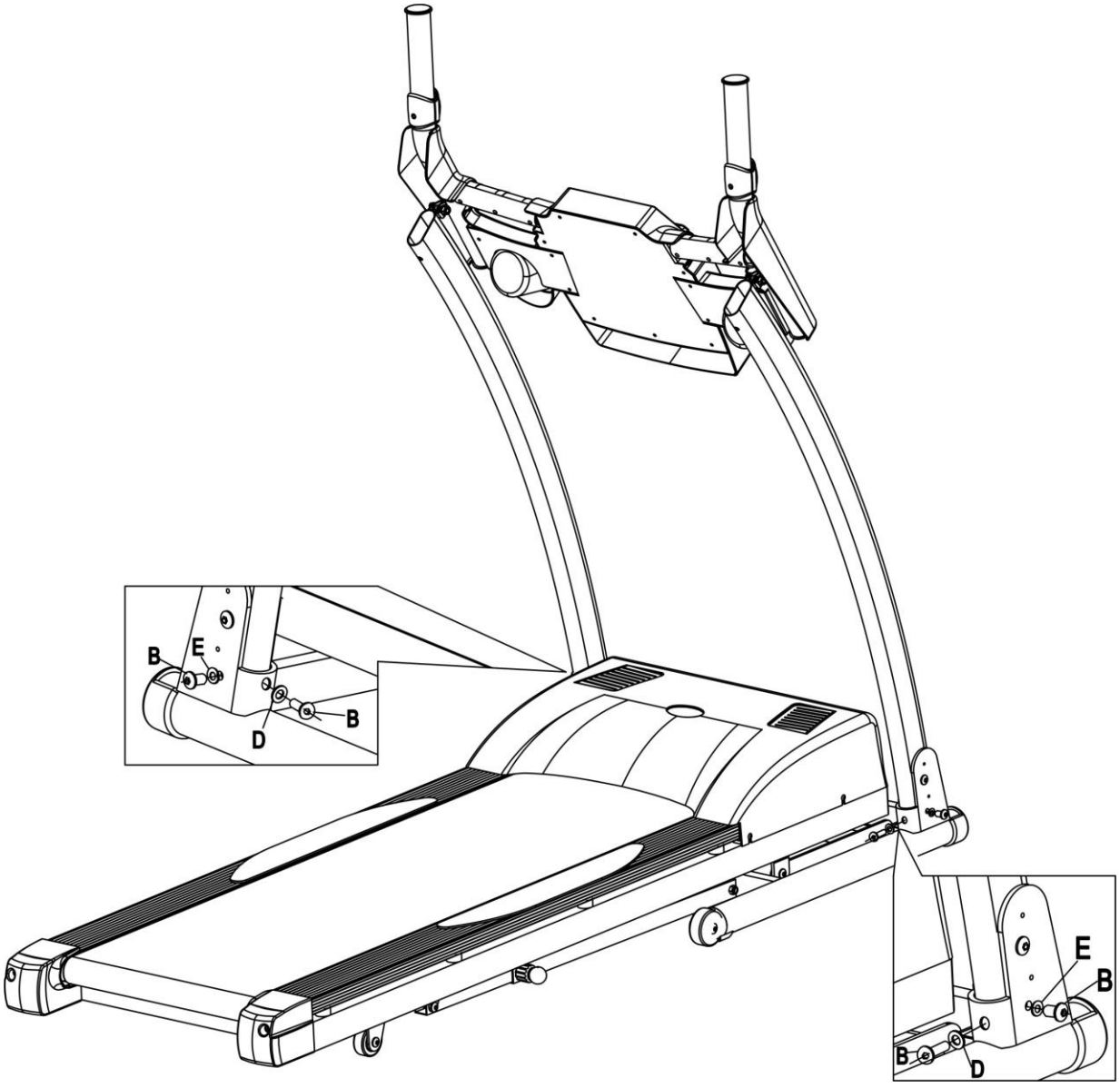
1. LÉPÉS:



Szám	Megnevezés	Menny.
A	Főváz és számítógép	1
B	Csavarok	6
C	Csavarok	4
H	Alátétek	4
E	Alátétek	2
F	Imbuszkulcs	2
G	Szerszám	1
H	Biztonsági kulcs	1
I	Oldalsó fedőkupakok	2

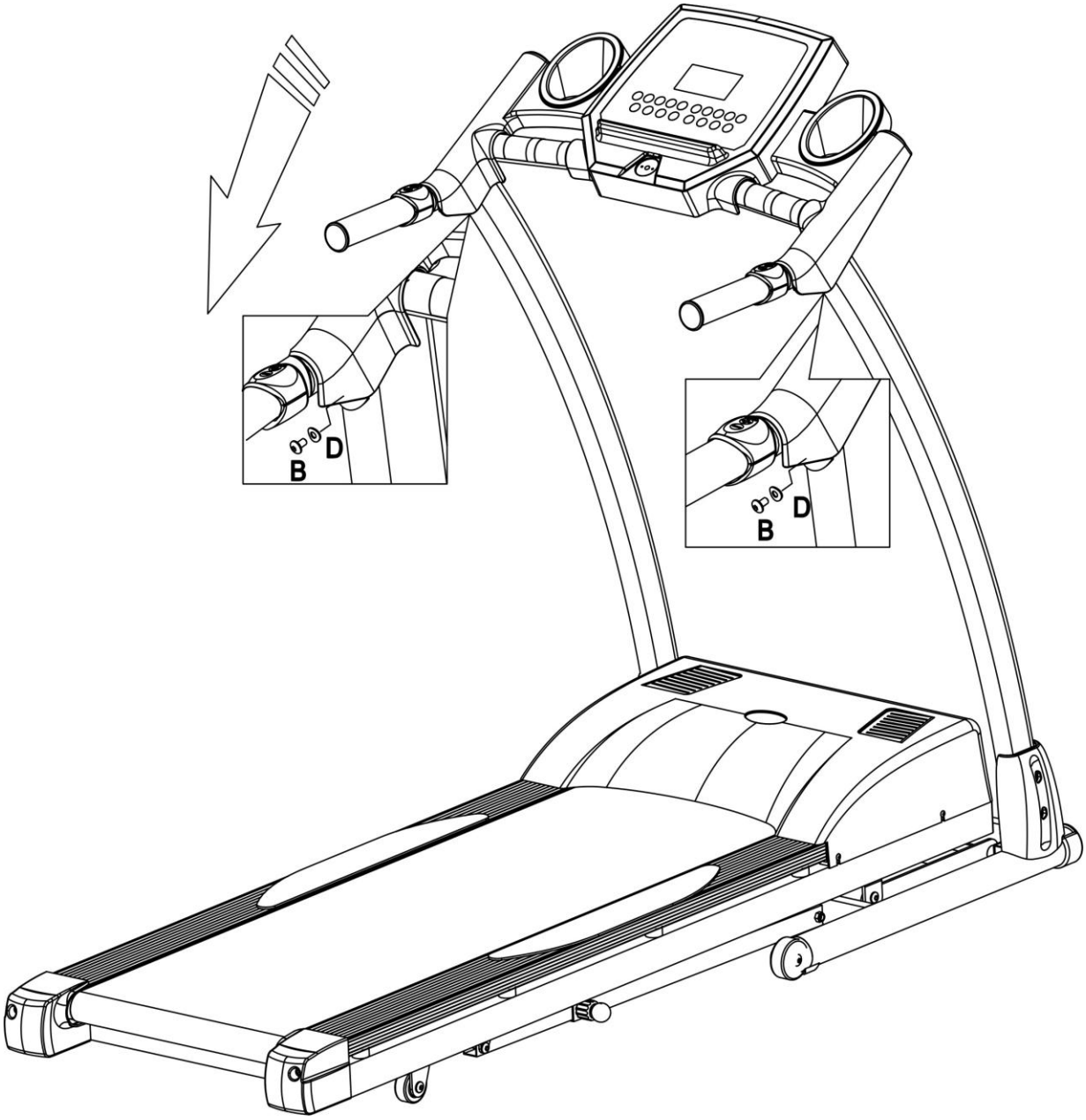
2. LÉPÉS:

Hajtsa fel a futószalagot az oldalsó vázrészeknél, majd rögzítse bal és jobb oldalt az e célra szolgáló csavarokkal (B) és alátétekkel (D) (E) az alsó vázhoz. Ezt követően dugja a hálózati vezetéket a készülék elején található csatlakozóba.



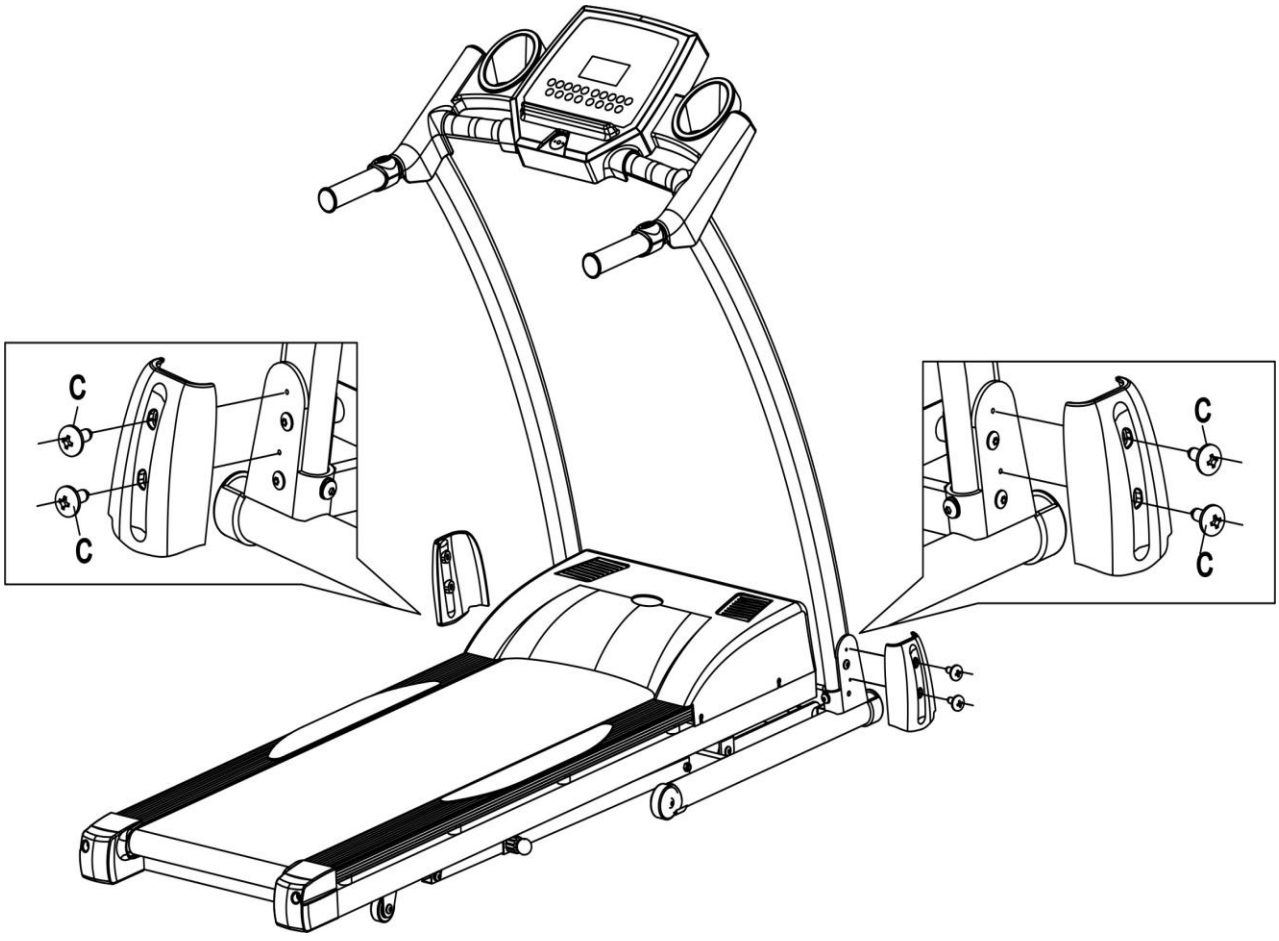
3. LÉPÉS:

Állítsa a számítógépes konzolt a megfelelő pozícióba (lásd fénykép).
Ezután rögzítse a konzolt a megfelelő csavarokkal (B), valamint hozzá tartozó alátétekkel (D). Ehhez használja a mellékelt imbuszkulcsot.



4. LÉPÉS:

Ezután csavarja fel az oldalsó váztakaró kupakokat (I) jobb és bal oldalon a futószalag alsó vázára a megfelelő csavarokkal (C). Ehhez használja a mellékelt csavarhúzót.



Kezelés

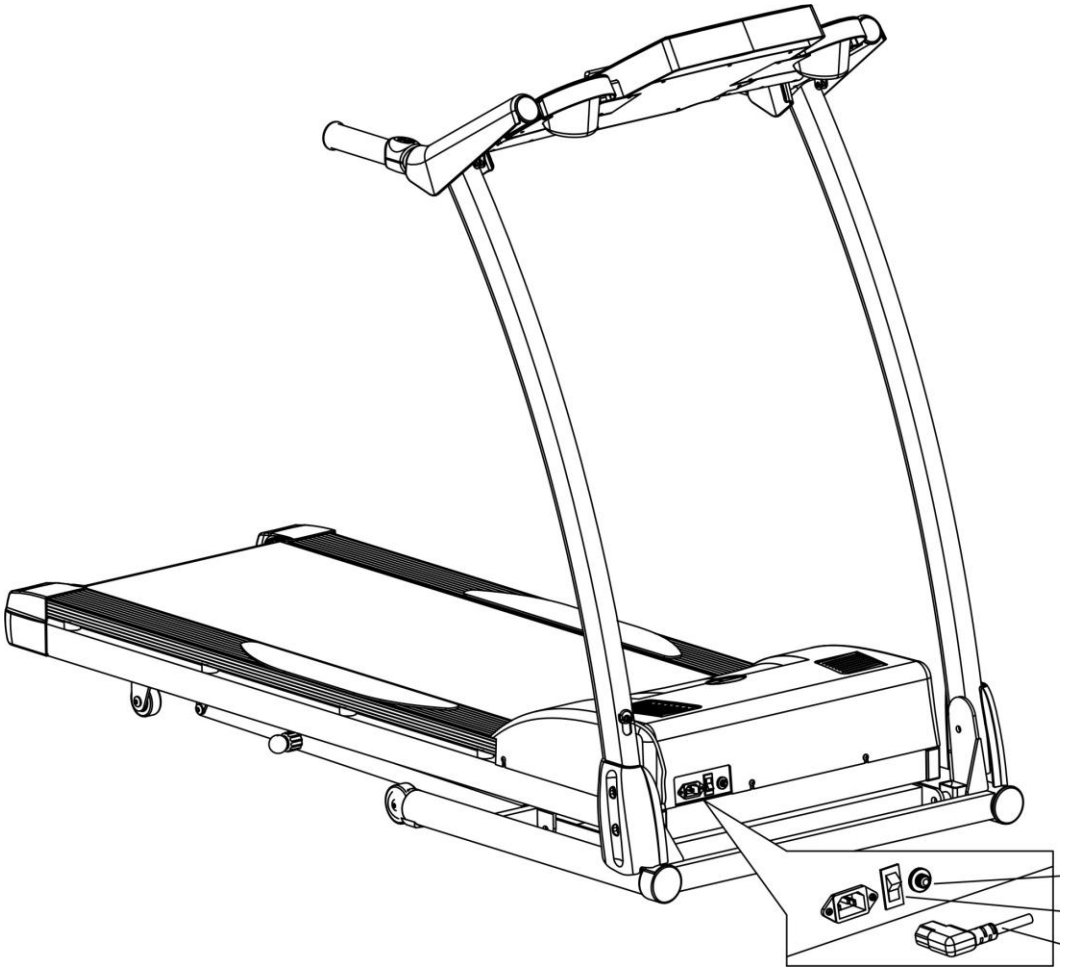
ELEKTROMOS TÚLTERHELÉS ESETÉN A FUTÓSZALAG AUTOMATIKUSAN LEKAPCSOL.

A. Húzza ki a hálózati vezetéket a futószalagból.

B. Nyomja meg a biztosító gombot.

C. Dugja vissza a hálózati vezetéket a futószalagba.

*FIGYELEM: Ne nyomja meg a biztosító gombot, amíg a hálózati vezetéket 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.

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

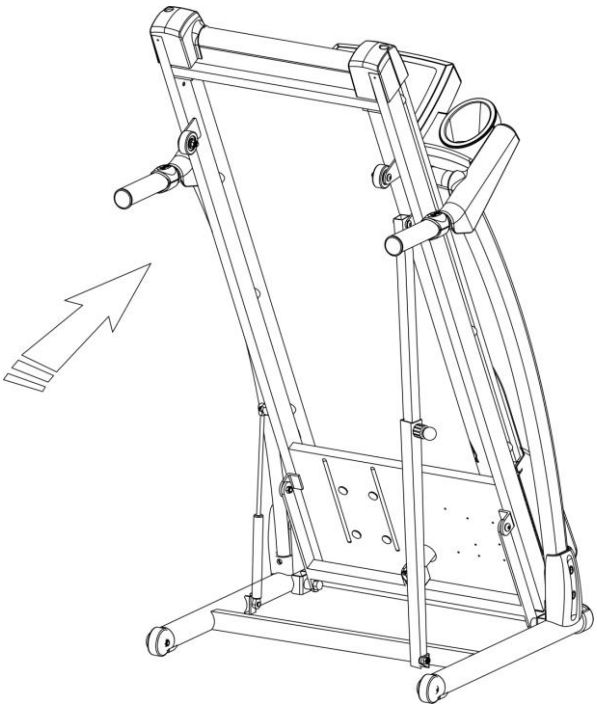
1. HÚZZA KI A HÁLÓZATI VEZETÉKET A FUTÓSZALAGBÓL.
2. DUGJA BE ISMÉT A HÁLÓZATI VEZETÉKET, ÉS KAPCSOLJA BE ÚJRA A KÉSZÜLÉKET.

A KÉSZÜLÉK ÖSSZECSUKÁSA:

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

MEGJEGYZÉS! Az összecsukás során egy kattanó 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 felhajtaná a futószalagot,
ellenkező esetben kárt tehet a felhajtó mechanizmusban.



A FUTÓSZALAG LEHAJTÁSA:

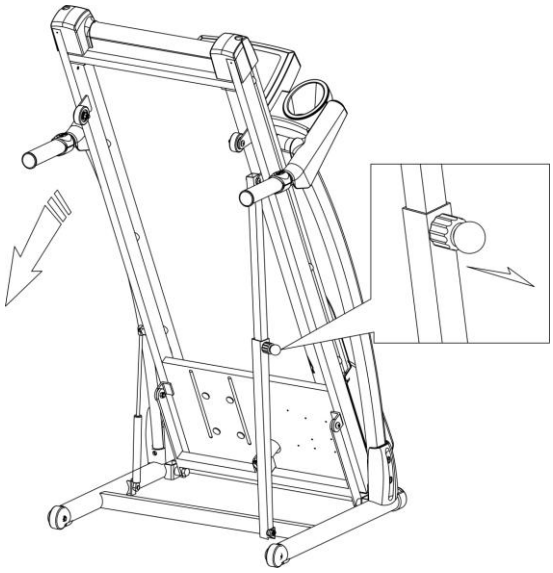
1. Nyomja enyhén előre a futószalagot.
2. Ezután lábbal nyomja le a biztosító kart.

MEGJEGYZÉS! A futószalag beépített összecsukó 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 vezetéket 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 legjobban 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 háromórányi 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

5. Emelje fel a futószalagot az oldalánál fogva a lehető legmagasabbra.
6. A mellékelt üvegcse tartalmát (kb. 2,5 ml) kenje egyenletesen a futószalag és a deszka közé, az elejétől a végéig. Ügyeljen arra, hogy a kenőanyagot lehetőleg középen vigye fel.
7. Ismételje meg a folyamatot a másik oldalon.
8. Ezután indítsa el a futószalagot alacsony sebességgel, és hagyja futni 5-10 percig, hogy a kenőanyag egyenletesen eloszolhasson a futószalag alatt.

Ápolás és karbantartás

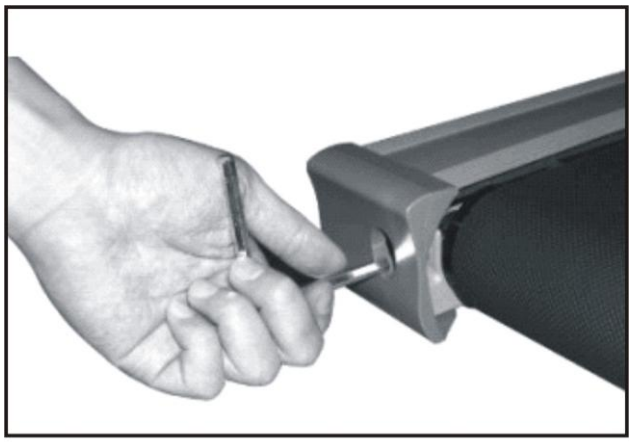
Megjegyzés:
A futószalagot vízszintes talajra kell helyezni, illetve vízszinttel kell beállítani; ellenkező esetben előfordulhat, hogy a futószalag valamelyik oldalra elmozdul, és így megsérülhet.

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 ismételje meg a fo a futószalag másik oldalán is. Ezt követően ellenőrizze a feszességet. Ismételje meg a folyamatot mindaddig, amíg el nem érte a futószalag megfelelő feszességét..



A FUTÓSZALAG CENTÍROZÁSA:

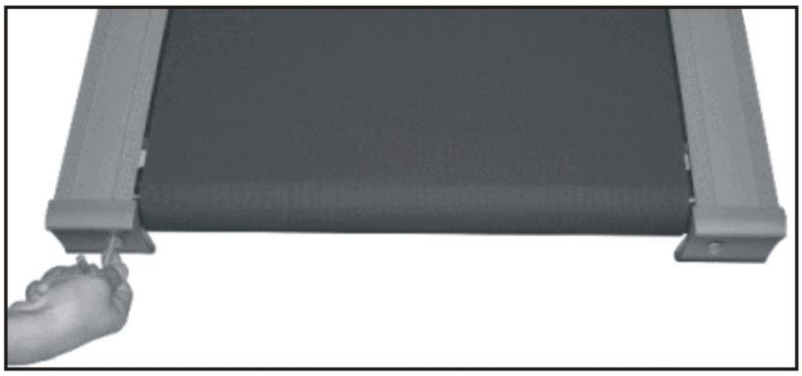
Alkalmanként ellenőrizni kell, hogy a futószalag az oldalsó vázborítások között, középen fut-e.

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).

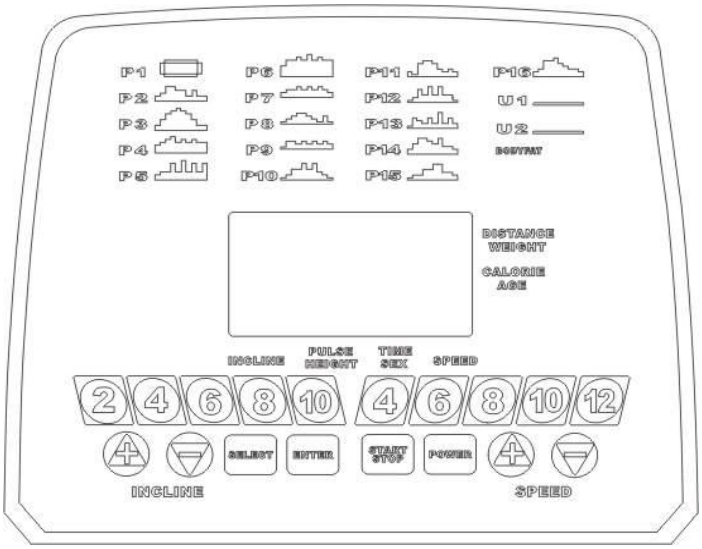
1. Ha a futószalag jobbra csúszik:
Forgassa a jobb oldali állító csavart egy negyeddel az óramutató járásával egyező irányba. Ezt követően várjon kb. 1 percet, hogy a futószalag balra, a közép irányába fut-e. Ha ez lenne az eset, akkor ismételje meg a folyamatot mindaddig, amíg a szalag megfelelően fut.

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 be a biztonsági kulcsot (Safety Key) a számítógép közepébe, majd rögzítse a biztosító kötelet ruházatára (a biztonsági kulcs nélkül a futószalag nem üzemeltethető).
A futószalag indításakor ne álljon a futószalagon. Álljon terpeszben az oldalsó, csúszásmentes felületre.
A futószalag 0,8 km/h sebességgel indul, 3,2,1,0 visszaszámlálást követően. Amennyiben először áll futószalagon, akkor javasolt lassan a sebességhez szoknia, illetve mindaddig kapaszkodjon az oldalsó markolatokban, amíg nem érzi biztosnak a futószalag használatát.

Gombfunkciók

A számítógépen 23 gomb található, beleértve a biztonsági kulcsot (8 főfunkció,
5 sebességvezérlő és 5 meredekségvezérlő gomb). Továbbá a jobb és bal oldalon két +/- gomb található a sebesség és a meredekség állítására.

M. Biztonsági kulcs:

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

N. Fontos gombfunkciók:

25. **Power:** Megnyomásával a futószalag bekapcsol. Ezt a gombot kell először megnyomnia.
26. **Start/Stop:** Ezzel a gombbal indíthatja el, illetve állíthatja le a futószalagot.
27. **Enter:** A gomb megnyomásával megerősítheti az adott bevitelt vagy egy adott program kiválasztását, valamint a felhasználói programok sebességének és meredekségének fokozatát.
28. **Select:** A megadott programok és a felhasználói programok állapotát jelzi ki.
29. **Sebesség +:** Növeli a sebességet (0,8 - 16 km/h). 0,2 km/h értékkel csökkenti a sebességet. Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig, ha a sebességet gyorsabban A gomb programok kiválasztására is használható.
30. **Sebesség -:** Csökkenti a sebességet (0,8 - 16 km/h). 0,2 km/h értékkel csökkenti a sebességet. Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig, ha a sebességet gyorsabban A gomb programok kiválasztására is használható.
31. **Emelkedési szög +:** A futószalag emelkedési szögét növeli. Egyszeri megnyomásával az emelkedés Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig, ha növelni kívánja a A gomb programok kiválasztására is használható.
32. **Emelkedési szög -:** A futószalag emelkedési szögét csökkenti. Egyszeri megnyomásával az emelkedés Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig, ha növelni kívánja a A gomb programok kiválasztására is használható.

O. Közvetlen sebességkiválasztó gombok (4/6/8/10/12)
A gombokkal az Ön által kiválasztott sebességre állíthatja a futószalagot.

P. Közvetlen meredekségkiválasztó gombok (2/4/6/8/10%)
Ezekkel a gombokkal a meredekség lassan az Ön által megadott értékre emelhető.

PONTMÁTRIX:
A pontmátrix kijelző a 8-15. programoknál a meredekséget, a 2-7. és 16. programoknál, valamint a két felhasználói programnál pedig a sebességet jelzi ki.
Manuális üzemmódban 400 méteres távolság kerül beállításra.

MEREDEKSÉG:
A kijelző bal alsó részén a meredekségi fok jelenik meg.

PULZUS:
A pulzus megfelelő kijelzéséhez mindkét kezét a kézi pulzusérzékelőkre kell helyeznie.

IDŐ:
Az edzési időt jelzi ki. Az idő 00:00 értékkel kezdődik, és 99:99 értékig mérhető.

A kijelzőn 1 másodpercre megjelenik az össztávolság, ha a futószalagot a be-/kikapcsoló gombbal üzembe veszi, vagy behelyezi a számítógépbe a biztonsági kulcsot.

SEBESSÉG:
A pillanatnyi sebességet jeleníti meg km/h mértékegységben.

TÁVOLSÁG:
Az edzés során megtett távolságot jeleníti meg.

KALÓRIA:
Az aktuális edzés alatt elégetett kalóriák számát jeleníti meg a kijelzőn.

ALKALMAZÁSI UTALÁSOK
(Használat előtt kérjük, gondosan tanulmányozza át.)

M. 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 vészhelyzetben a futószalag automatikusan kikapcsol.

N. Programkiválasztás:

A készülék 18 különféle programmal rendelkezik: 1 kézi program, 6 előre beállított sebességprogram, 6 előre beállított meredekségprogram, 3 kombinált sebesség- és meredekségprogram, 2 felhasználói program és 1 testzsírprogram.
A készülék bekapcsolását követően a sebesség/meredekség +/- gombokkal választhat a programok közül.

O. Pulzuskijelzés:

Helyezze mindkét kezét a kézi pulzusérzékelőkre, hogy ezzel lehetővé tegye a pulzus pontos mérését. A pulzusszám kb. 6 másodperc után jelenik meg a kijelző bal felső részén, ahol a „P“ betű kezd villogni.
A pulzusmérés során lehetőleg a futószalag melletti csúszásmentes felületen kell állnia terpeszállásban, mivel futás vagy kocogás közben a pulzusmérés nehézkes.
Általános érvényű, hogy a kézi pulzusérzékelőkön keresztül mért pulzusszám eltérhet a valós pulzusszámtól.

Az egészségügyi problémákkal küzdő személyek az edzés előtt mindenképpen kérjék ki orvosuk tanácsát.

P. Programok:

1. **Manuális program:** Ha manuális üzemmódban kíván edzeni, nyomja meg a Start gombot. A futószalag 0,8 km/h sebességgel indul, 3,2,1,0 visszaszámlálást követően.
2. **Program üzemmód:** A kívánt program kiválasztásához használja a +/- sebesség-/dőlésszög gombokat. A programprofil megjelenik a kijelzőn. Az adatok megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.

   Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a Start gombot. Minden program összesen 10, egyperces edzésszakasszal rendelkezik. A programot addig ismétli a készülék, amíg meg nem nyomja a Stop gombot.

P2-P16:
A 2-7. programok sebesség-programok (a sebességet a számítógép automatikusan állítja be). A meredekséget a felhasználó állíthatja be.
A 8-13. programok emelkedés-programok (az emelkedési szintet a számítógép állítja be). A sebesség szabadon állítható.
A 14-16. programok kombinált sebesség/meredekség programok. Mindkét értéket a számítógép vezérli. A 14. és 15. programnál megjelenik a meredekség a kijelzőn. A 16. program a sebességet jelzi ki.

Felhasználói programok:
Válassza ki a két felhasználói program valamelyikét. 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.

F001 testzsír program:
A Body Fat (testzsír) program kiválasztását követően a megerősítéshez nyomja meg az Enter gombot.

a) Életkorának megadásához nyomja meg a Sebesség/Meredekség +/- gombokat.
b) Választását erősítse meg az ENTER gombbal.
c) Ismételje meg az (a) folyamatot nemének megadásához (0= férfi ; 1=nő).
d) Választását erősítse meg az ENTER gombbal.
e) Ismételje meg az (a) folyamatot magasságának megadásához.
f) Választását erősítse meg az ENTER gombbal.
g) Ismételje meg az (a) folyamatot súlyának megadásához.
h) Választását erősítse meg az ENTER gombbal.

Ezután mindkét kezét helyezze a kézi pulzusérzékelőkre. A kijelzőn villogni kezd a pulzusmérés. Kb. 10 másodperc múlva a kijelző jobb alsó részén megjelenik az Ön testzsír-értéke.

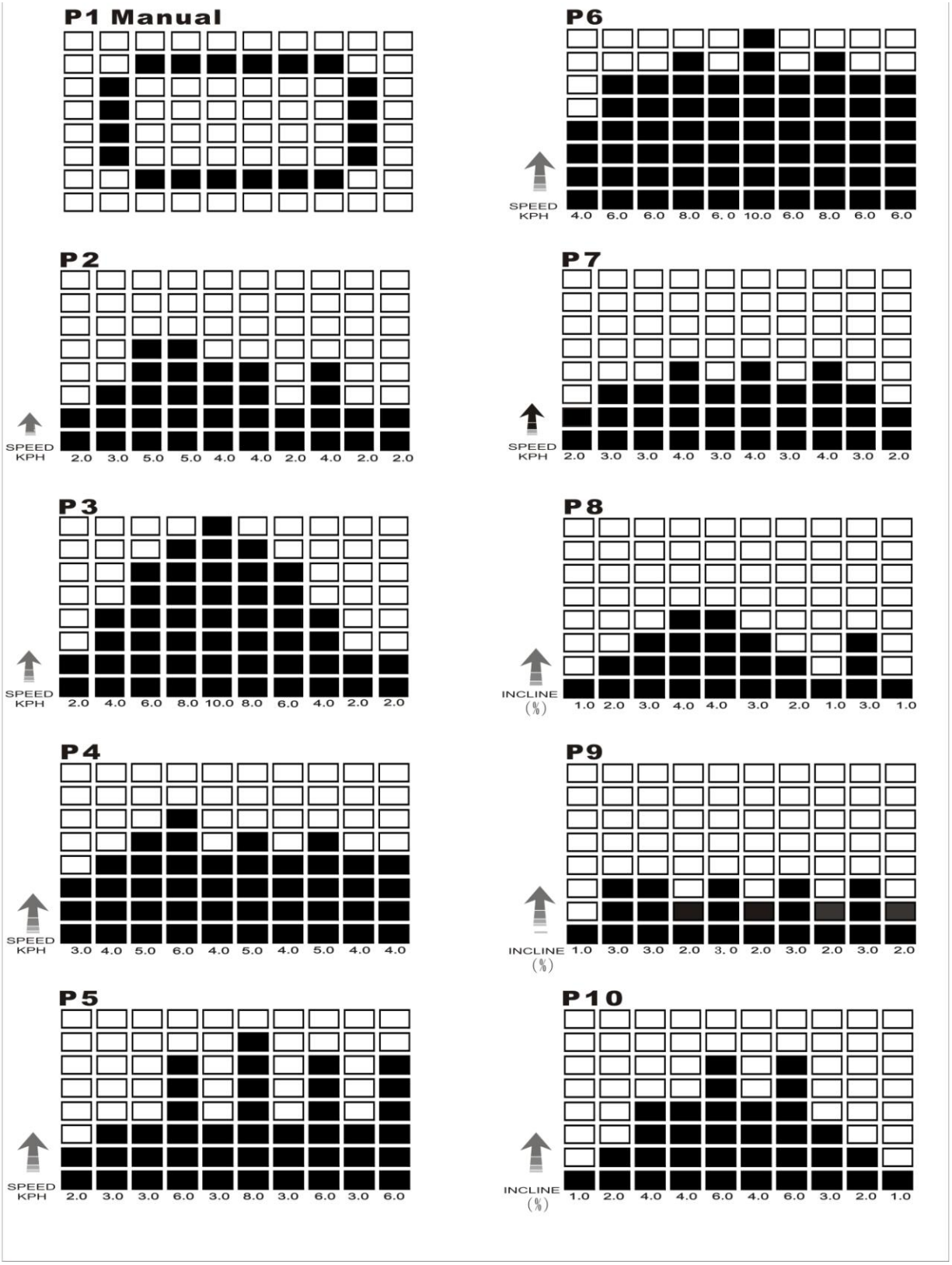
A BMI az Ön testsúlyának magassághoz viszonyított arányát jelenti.

A testtömeg index (BMI) osztályok	
18,5 alatt	Túl sovány
18,5 – 25	Normális
25 – 30	Túlsúlyos
30 – 35	1. típusú elhízás
35 – 40	2. típusú elhízás
40 fölött	Kóros elhízás

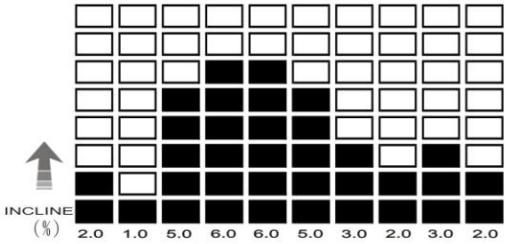
Kikapcsolás:
Ha a futószalag be van kapcsolva, és 5 percnél hosszabb ideig nem ad meg adatokat, a számítógép automatikusan kikapcsol.

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.

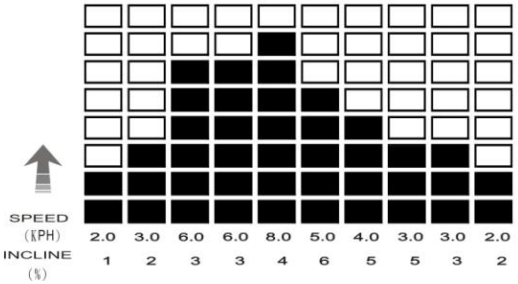
SZÁMÍTÓGÉP PROGRAMOK



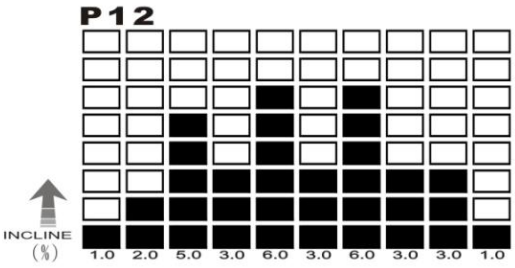
P11



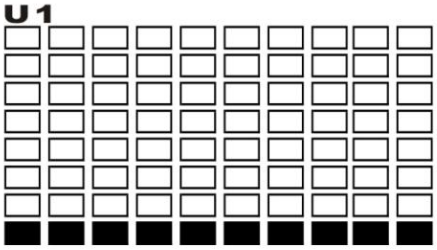
P16



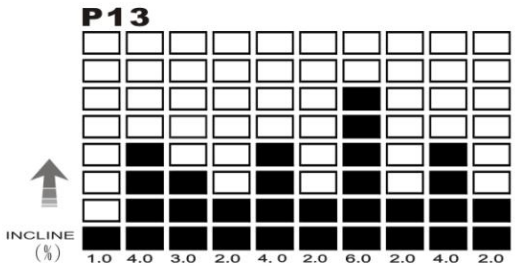
P12



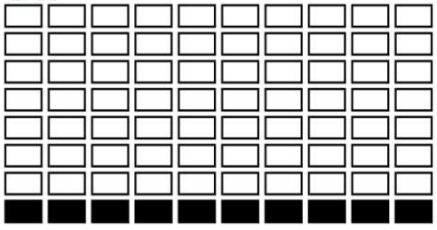
U1



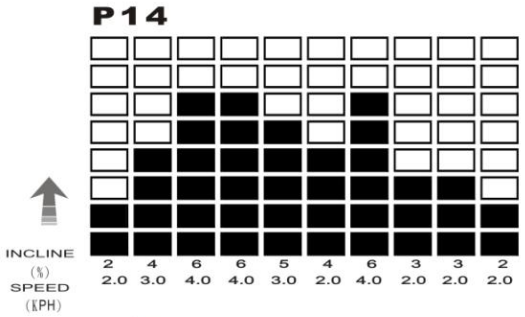
P13



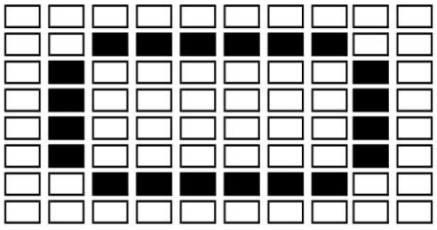
U2



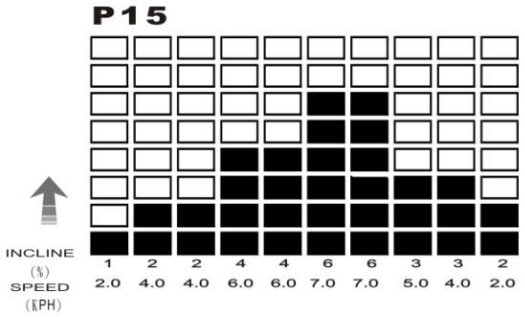
P14



BODYFAT



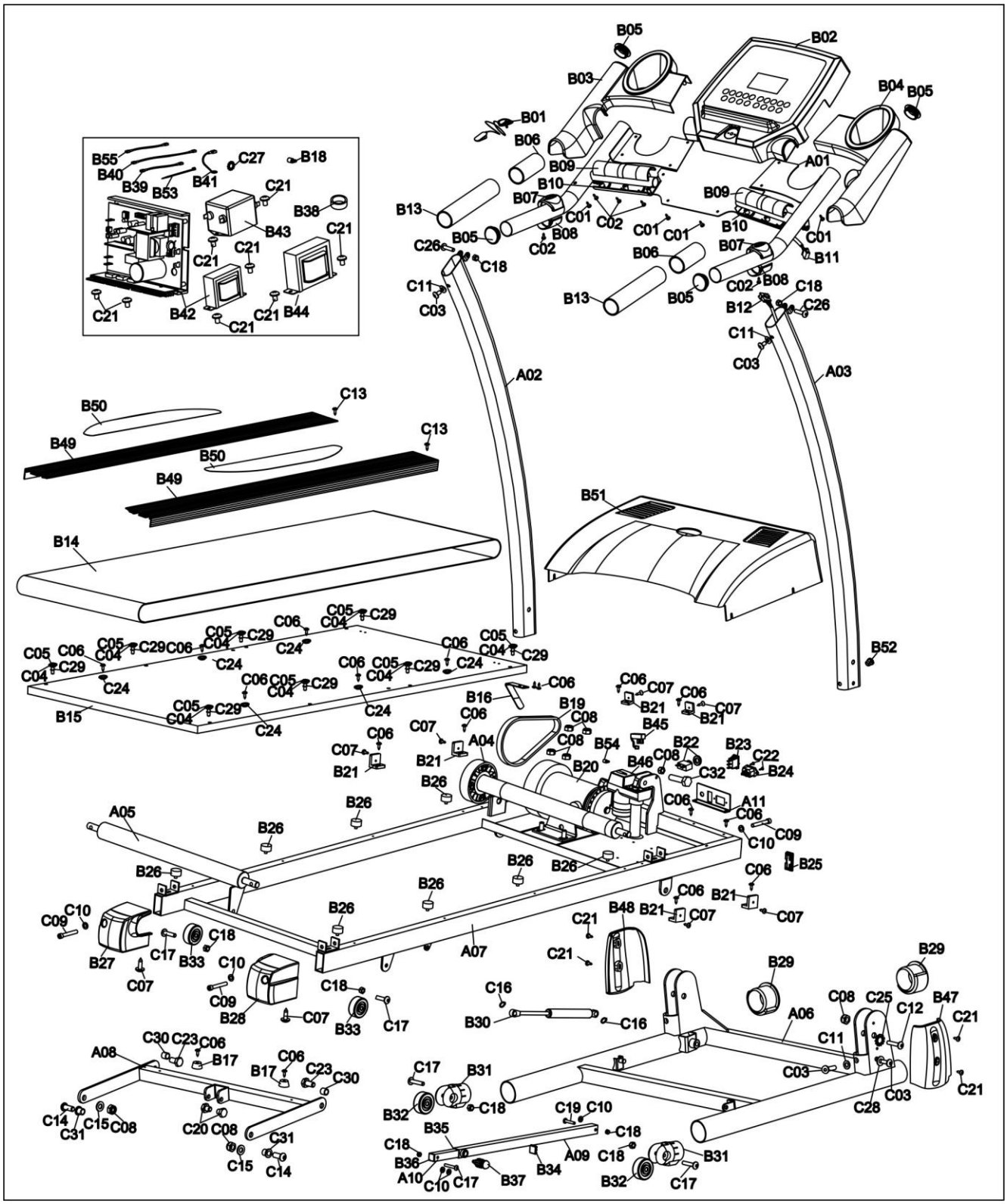
P15



A PR 880 futószalag tartalék alkatrészei

Sz.	Megnevezés	Menny.		Sz.	Megnevezés	Menny.
A01	Konzolállvány	1		B39	Vezeték, 5,3cm	1
A02	Bal oldali konzoltámasz	1		B40	Vezeték, 12cm	3
A03	Jobb oldali konzoltámasz	1		B41	Földelő vezeték	1
A04	Elülső görgő	1		B42	Lemez	1
A05	Hátsó görgő	1		B43	Szűrő	1
A06	Alapváz	1		B44	Transzformátor	1
A07	Váz	1		B45	Érzékelő	1
A08	Kar	1		B46	Emelkedésmotor	1
A09	Összecsukó mechanizmus rúdja (külső)	1		B47	Bel első fedőkupak	1
A10	Összecsukó mechanizmus rúdja (belső)	1		B48	Jobb első fedőkupak	1
A11	Hálózati tábla	1		B49	Oldalsó fedősín	2
				B50	Csúszásmentes réteg	2
B01	Biztonsági kulcs	1		B51	Motorfedél	1
B02	Számítógépház (számítógéppel)	1		B52	Kábelkupak	1
B03	Bal oldali konzolfedél	1		B53	Kábelkötöző	7
B04	Jobb oldali konzolfedél	1		B54	Kábelrögzítő	1
B05	Végfedél	4		B55	Kábel, 6,6cm	2
B06	Habanyag markolat	2				
B07	Felső kapcsológomb	2		C01	Csavarok	17
B08	Alsó kapcsológomb	2		C02	Csavarok	8
B09	Felső kézi pulzusérzékelő	2		C03	Csavarok	6
B10	Alsó kézi pulzusérzékelő	2		C04	Csavarok	8
B11	Felső vezeték	1		C05	Csavarok	8
B12	Alsó vezeték	1		C06	Csavarok	23
B13	Habanyag markolat	2		C07	Csavarok	8
B14	Futószalag	1		C08	Csavarok	9
B15	Futódeszka	1		C09	Anya	3
B16	Futószalag vezetősín	2		C10	Csavarok	6
B17	Gumi ütköző	2		C11	Csavarok	4
B18	Érzékelőtartó	2		C12	Csavarok	2
B19	Szíj	1		C13	Csavarok	2
B20	Motor	1		C14	Csavarok	2
B21	Kar	6		C15	Csavarok	4
B22	Biztosító gomb	1		C16	Csavarok	2
B23	Főkapcsoló	1		C17	Csavarok	5
B24	Hálózati csatlakozó	1		C18	Csavarok	8
B25	Végfedél	2		C19	Csavarok	1
B26	Csillapító gyűrű	8		C20	Csavarok	2
B27	Bal hátsó fedőkupak	1		C21	Csavarok	14
B28	Jobb hátsó fedőkupak	1		C22	Csavarok	2
B29	Alapváz végfedél	2		C23	Csavarok	2
B30	Csillapító	1		C24	Csavarok	6
B31	Görgőfedél	2		C25	Csavarok	2
B32	Görgő	2		C26	Csavarok	2
B33	Görgő	2		C27	Csavarok	3
B34	Belső összecsukó mechanizmus kupak	1		C28	Csavarok	2
B35	Külső összecsukó mechanizmus kupak	1		C29	Csavarok	8
B36	Belső összecsukó mechanizmus kupak	1		C30	Csavarok	2
B37	Gomb	1		C31	Csavarok	2
B38	Fém gyűrű	4		C32	Csavarok	1

A PR 880 futószalag ábrája



A PR 880 futószalag hibaelhárítása

Probléma	Hibaelhárítás
A futószalag nem indul.	Ellenőrizze, hogy a hálózati kábel a fali csatlakozóra és a készülék csatlakozójára egyaránt csatlakoztatva van.
	Helyezze be a biztonsági kulcsot a számítógépbe.
	Nyomja meg a biztosító gombot a futószalag elején.
	Ellenőrizze, hogy a futószalag főkapcsolója be van-e kapcsolva.
A futószalag csúszik.	Feszítse meg a futószalagot az 5. fejezetben ismeretett utasítások szerint.
	Ne feledje elvégezni a futószalag kenését az előírt időközönként.
A futószalag zajokat ad ki.	Ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően meg van-e húzva.
	Ellenőrizze a futószalag feszességét (lásd 5. fejezet).
	Ellenőrizze, hogy a futószalag középen fut-e, illetve rendben van a hátsó görgő feszessége.
Hibás pulzuskijelzés.	Álljon az oldalsó fedősínre, hogy megkapja puzuszámát.
	Ellenőrizze, hogy kezei nem túl szárazak, és ezért nem lehetséges a pulzusjel továbbítása.
	Fogja meg mindkét kézzel a kézi pulzusérzékelőket, de kezeit na szorítsa össze túlzottan.
	Vegyen le kezéről minden ékszert.

Amennyiben a fenti hibaelhárítási lépések után sem sikerülne megoldania a problémát, kérjük, forduljon ahhoz az üzlethez, ahol a készüléket vásárolta.