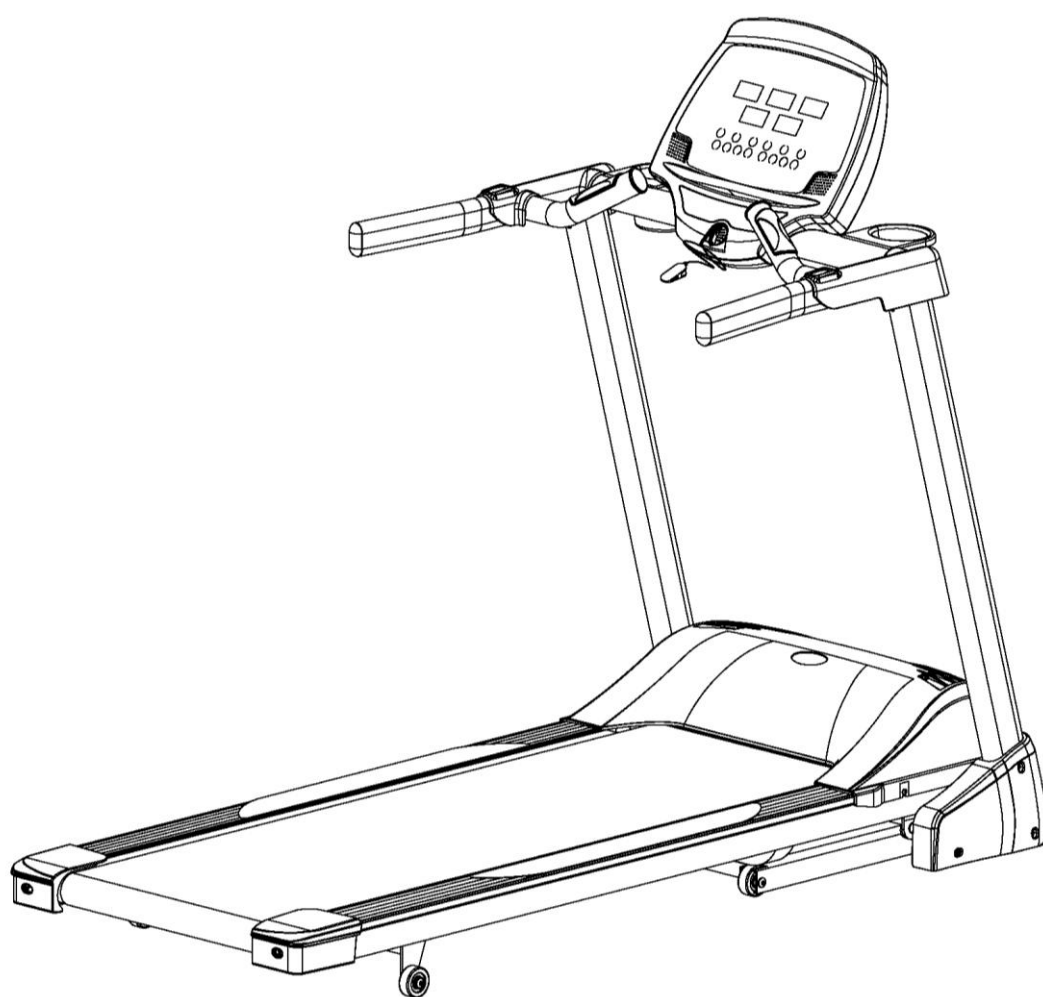




PR 910 LAUFBAND



- D
- CZ
- SK
- H

Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

Deutsch	P	3
Česky	P	23
Slovensky	P	43
Magyar	P	64

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

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

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

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

© Copyright by ENERGETICS

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

Ihr  ENERGETICS - Team

Garantie

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

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleissteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von 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 korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste)
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, daß die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden.
- Verwenden Sie das Laufband nicht ohne Schuhe oder loseem 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 Trainingsgerät.
- ❖ Wenn das Laufband nicht in Benutzung ist, schalten Sie das Gerät ab.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass im näheren Bereich des Laufbandes keine Gegenstände 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.

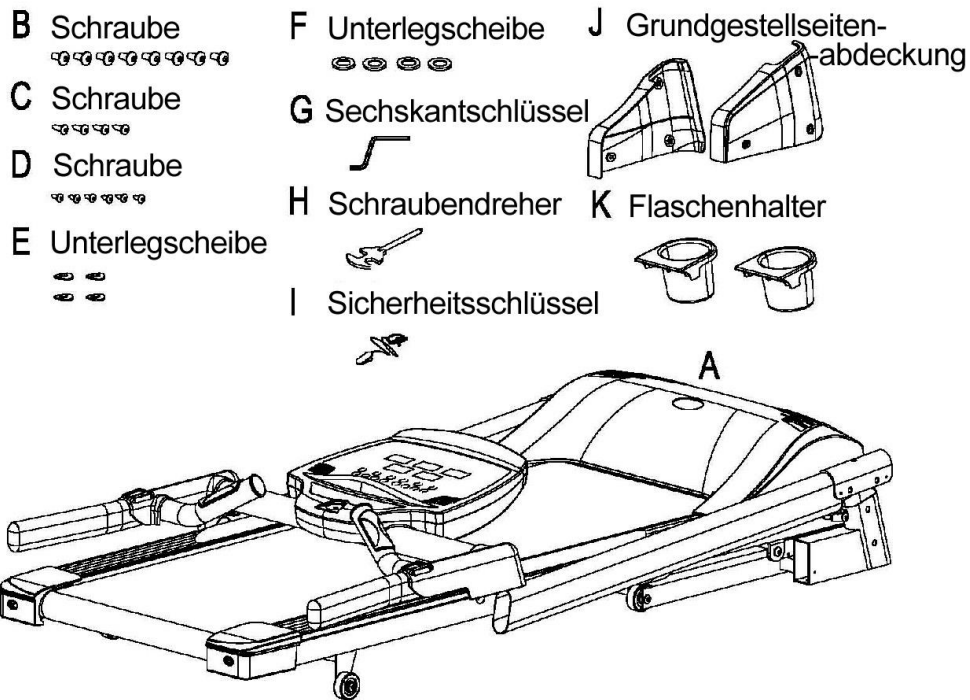
Sorgfalt und Wartung

- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

Aufbau

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

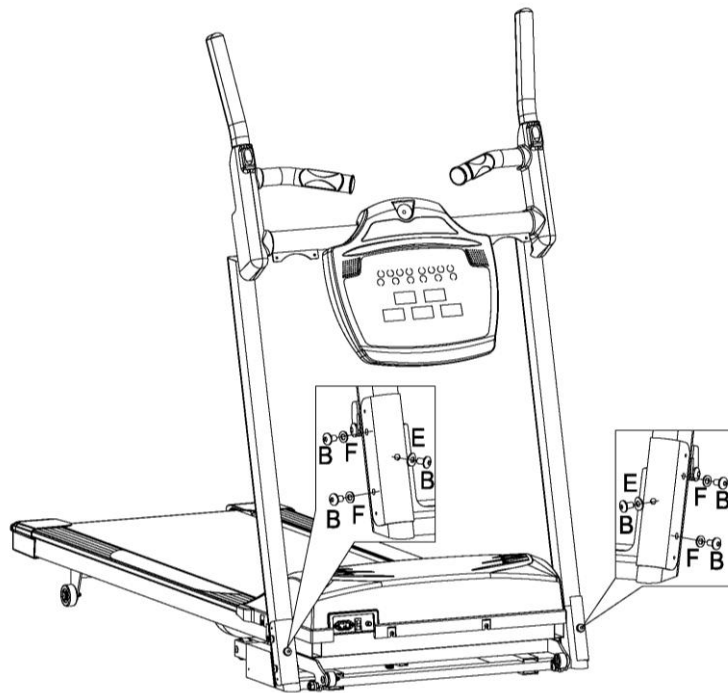
Schritt 1



Teil	Beschreibung	Anzahl
A	Hauptrahmen und Computer	1
B	Schraube M8x20L	8
C	Schraube M4x16L	4
D	Schraube M4x6L	6
E	Unterlegscheibe $\text{\O}8*\text{\O}19$	4
F	Unterlegscheibe $\text{\O}8*\text{\O}18$	4
G	Sechskantschlüssel	1
H	Schraubendreher	1
I	Sicherheitsschlüssel	1
J	Grundgestellseitenabdeckung	2
K	Flaschenhalter	2

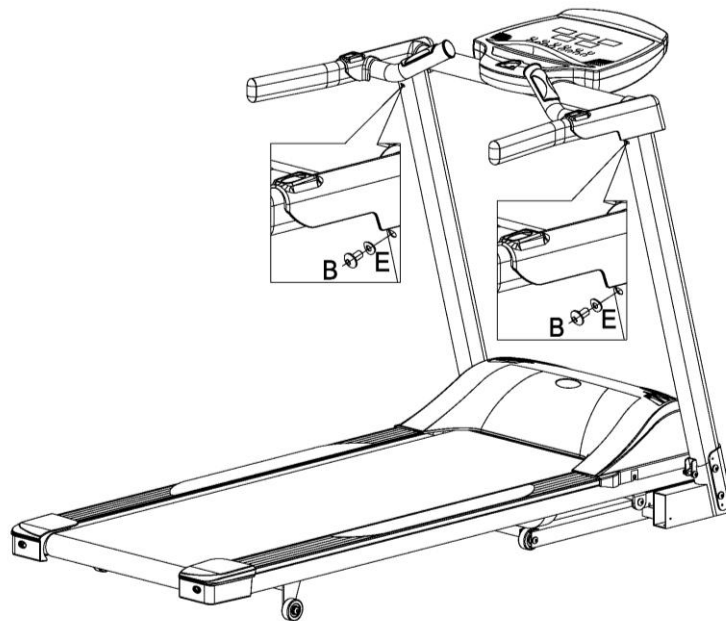
Schritt 2

Klappen Sie das Laufband an den seitlichen Rahmenteilen hoch und fixieren es links und rechts mit den dafür vorgesehenen Schrauben (B) und den Unterlegscheiben (E) (F) am unteren Rahmen.



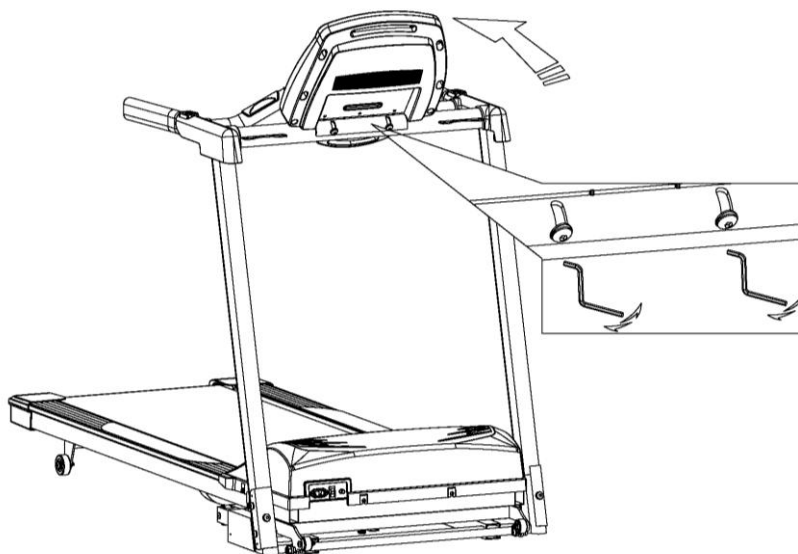
Schritt 3

Klappen Sie das Gestell worauf der Computer montiert ist in die horizontale Stellung (siehe Bild) und schrauben Sie es mit den Schrauben (B) und Unterlegscheiben (F) fest. Achten Sie besonders darauf, dass Sie die Computerkabel dabei nicht beschädigen oder einklemmen.



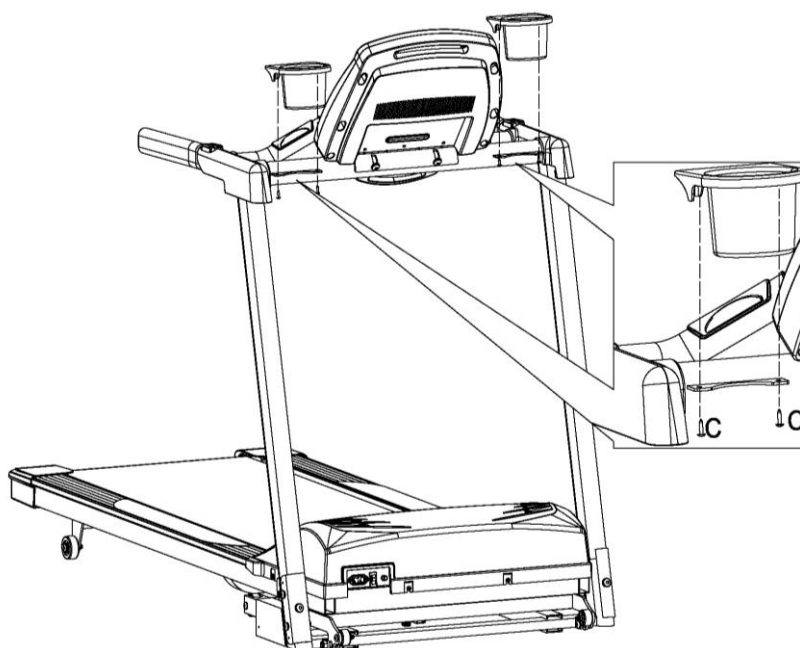
Schritt 4

Stellen Sie die Computerkonsole in den gewünschten Blickwinkel und fixieren Sie diesen mittels Schrauben und Unterlegscheiben auf der Rückseite mit dem Sechskantschlüssel (G).



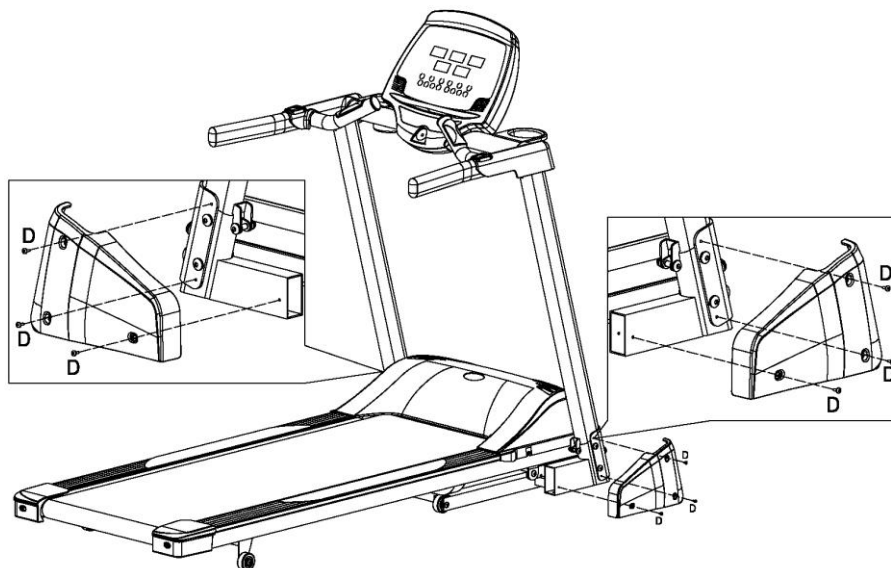
Schritt 5

Befestigen Sie die Flaschenhalter (K) mit den Schrauben (C) am oberen Gehäuse.



Schritt 6

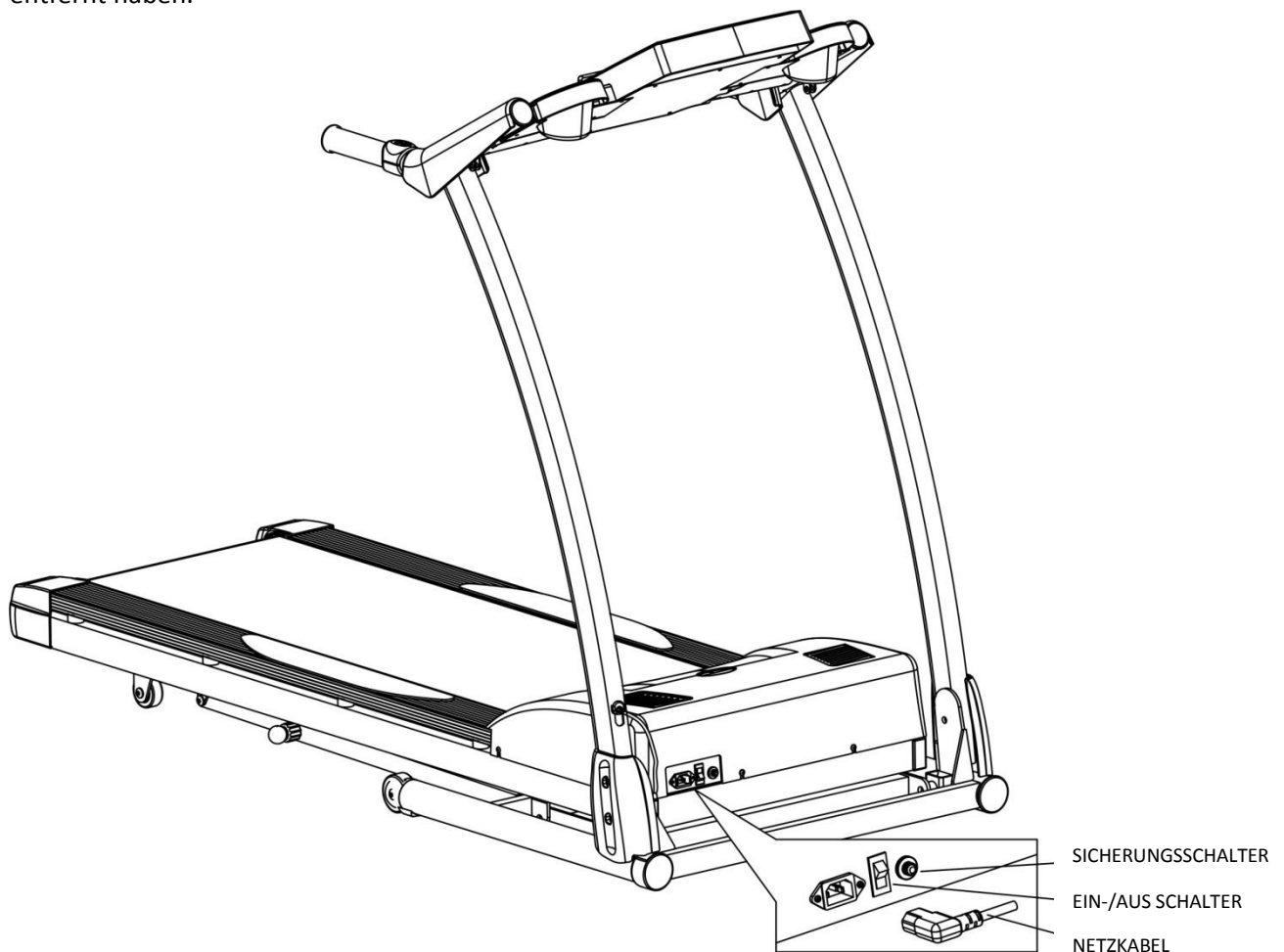
Schrauben Sie abschließend die seitlichen Rahmenabdeckkappen (J) links und rechts am unteren Rahmen des Laufbandes mit den passenden Schrauben (D) fest. Verwenden Sie dabei den mitgelieferten Schraubendreher (H).



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.

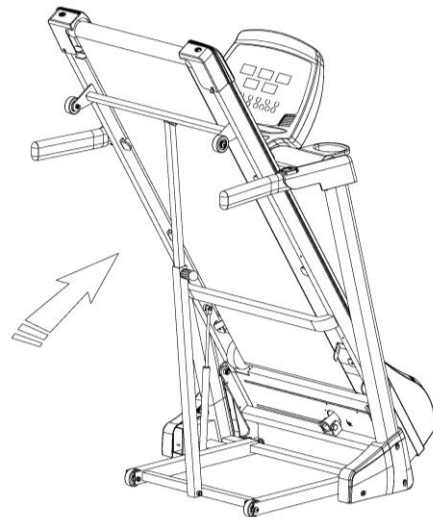
1. ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL AUS DEM LAUFBAND.
2. STECKEN SIE DAS NETZKABEL WIEDER AN UND SCHALTEN SIE DAS LAUFBAND ERNEUT EIN.

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 Sicherungsknopf gesichert.

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

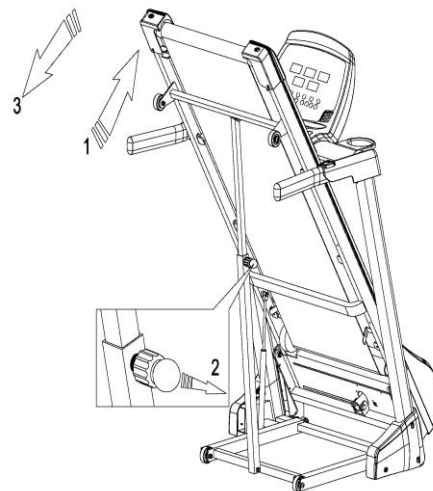


NIEDERKLAPPEN DES LAUFBANDES:

1. Drücken Sie das Laufband leicht nach vorne.
2. Ziehen Sie dann den Sicherungsknopf raus und klappen das Laufband nach unten.

BEMERKUNG! Das Laufband verfügt über einen eingebauten Klappmechanismus, welcher das Laufband automatisch langsam nach unten klappen lässt.

Achten Sie dabei darauf, dass sich keine Gegenstände unter dem Laufband befinden.



TRANSPORTIEREN DES LAUFBANDES:

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

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



Reinigung

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

REINIGUNG

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

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

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

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

LAUFGURT & SCHMIERUNG

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

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

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

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

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

SCHMIERUNGSANWEISUNG

1. 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

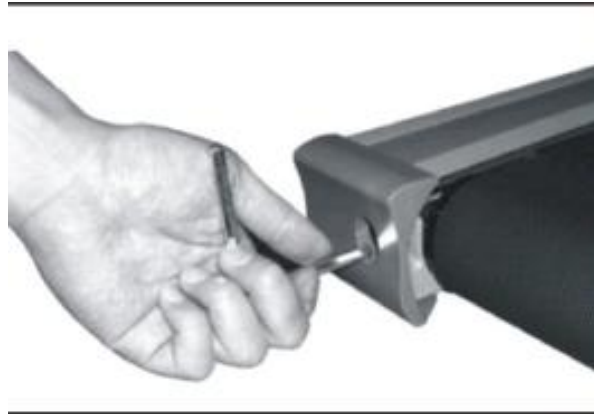
Während der ersten Wochen des Trainings muss der Laufgurt möglicherweise nachgespannt werden. Der Laufgurt ist von Werk aus richtig eingestellt und gespannt. Jedoch kann sich der Gurt durch die Anwendung dehnen oder verrutschen. Achten Sie darauf, den Laufgurt nicht zu stark zu spannen, da ansonsten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



Spannen des Laufgurtes:

Benutzen Sie dazu den mitgelieferten Inbus Schlüssel. Setzen Sie den Inbus Schlüssel in das hintere Loch der Endkappe. Drehen Sie nun die Verstellerschraube 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 Verstellerschraube in die richtige Position (s. Abb. unten).

1. Wenn der Gurt nach rechts läuft:

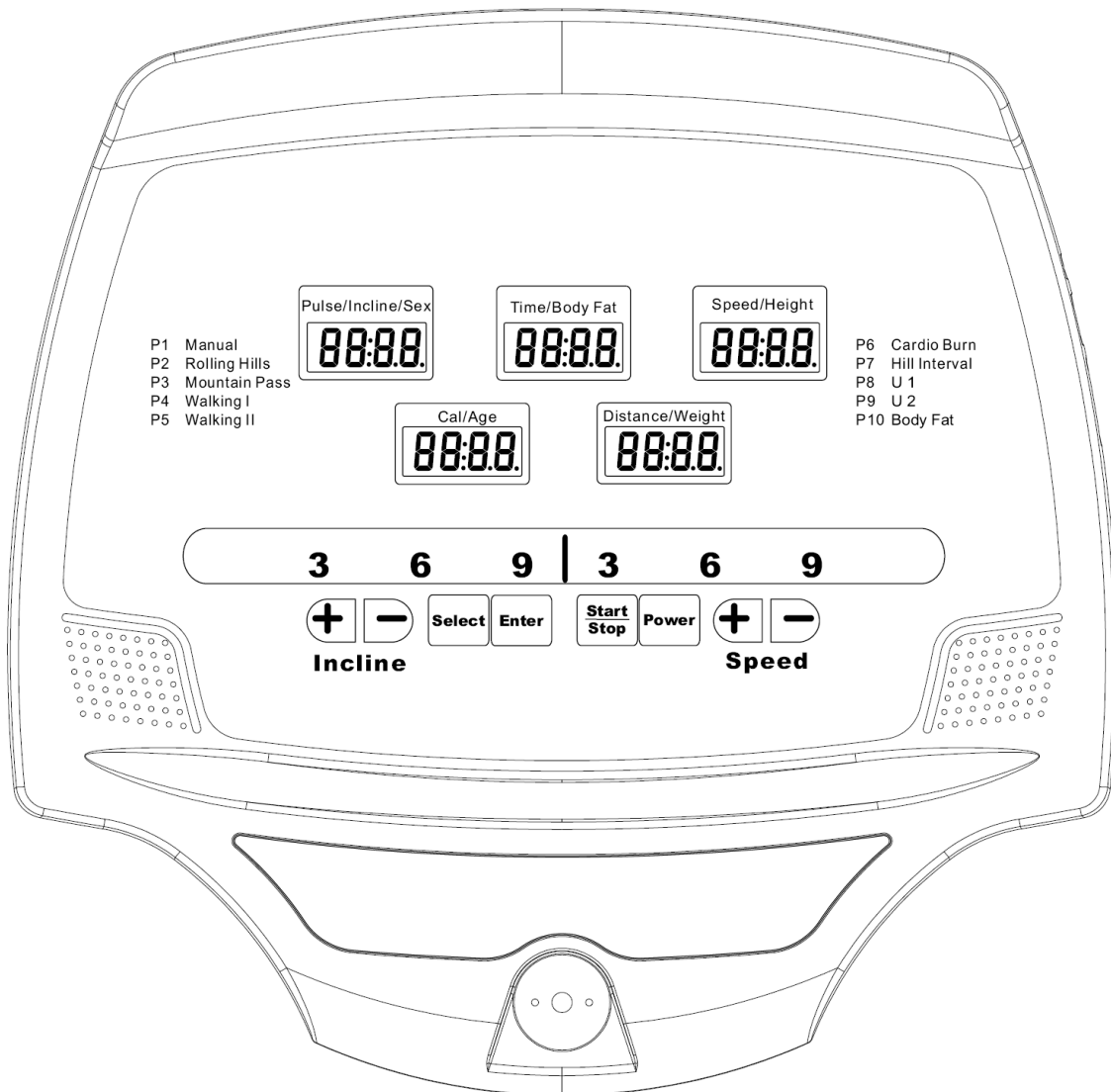
Drehen Sie die rechte Verstellerschraube eine $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie nun ca. 1 Minute, ob der Laufgurt nach links, in Richtung Mitte läuft. Sollte dies noch nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Vorgang solange bis der Gurt zentriert ist.

2. Wenn der Gurt nach links läuft:

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



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



Vor Beginn

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

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

Tasten Funktionen

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.
Wichtige Tasten-Funktionen:	
Power:	Drücken der Taste schaltet das Laufband ein. Diese Taste muss als erste gedrückt werden.
Start / Stop:	Durch Drücken dieser Taste können Sie das Laufband starten oder stoppen.
Enter:	Drücken der Taste bestätigt Ihre Eingabe oder die Auswahl eines Programms, sowie die Auswahl der Geschwindigkeitsstufen und Neigungsstufen der Benutzerprogramme. Wenn der Computer ausgeschaltet ist können Sie mit dieser Taste von Kilometer auf Meilen oder von Meilen auf Kilometer umstellen. Dazu drücken Sie die Taste solange bis ein akustischer Signalton ertönt.
Select:	Zeigt den Verlauf der vorgegebenen Programme und der Benutzerprogramme an. Wenn der Computer ausgeschaltet ist können Sie die Benutzereinstellung ändern oder löschen. Dazu drücken Sie die Taste solange bis ein akustisches Signal ertönt.
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.
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.
Incline/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.
Incline/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.
Geschwindigkeits-Direktwahltasten 3/6/9 km/h	Drücken der Tasten steuert das Laufband auf die von Ihnen gewählte Geschwindigkeit.

**Steigungs-Direktwahltasten
(3/6/9%)**

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

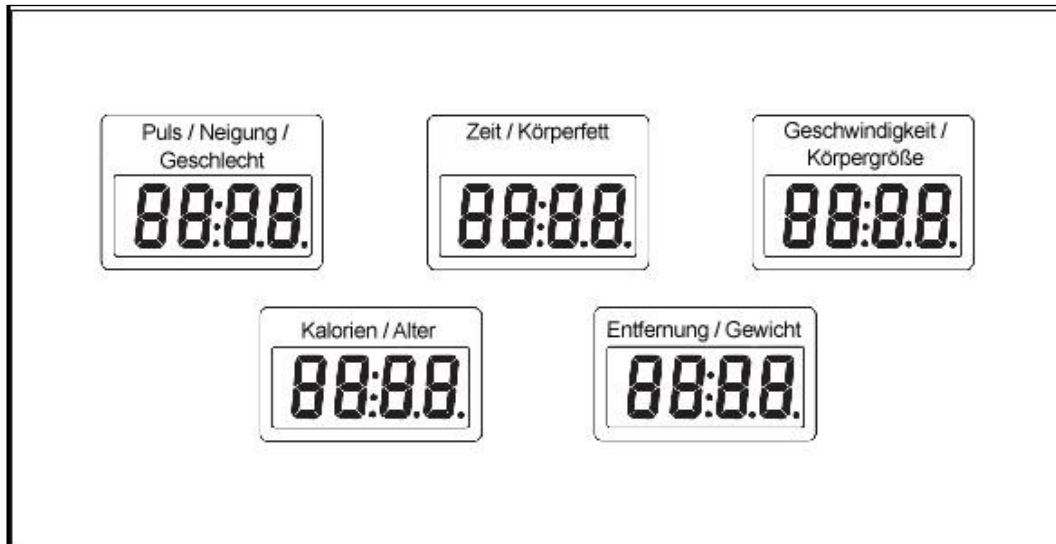
**Schnelltasten Geschwindigkeit
+/- am Haltegriff:**

Zum schnellen erhöhen/verringern der Geschwindigkeit benutzen Sie die +/- Tasten am Haltegriff.

**Schnelltasten Neigung +/- am
Haltegriff:**

Zum schnellen Verstellung der Neigung benutzen Sie die +/- Tasten am Haltegriff.

Displayanzeige



**Anzeige Puls / Neigung /
Geschlecht:**

1. Um den Puls anzuzeigen fassen Sie mit beiden Händen an die Handpulsensoren. Während dem Laufen ist eine genaue Pulsmessung schwierig. Stellen Sie sich mit gespreizten Beinen auf die seitlichen, rutschfesten Auflageflächen um die aktuelle Herzfrequenz abzulesen.
2. Zeigt den Neigungswert von 0 bis 10% an.
3. Drücken Sie die Select Taste während des Trainings um die aktuelle Neigung anzuzeigen.
4. Zeigt das gewählte Geschlecht. (0 = Mann; 1 = Frau)

Anzeige Zeit / Körperfett:

1. Zeigt die Trainingszeit an. Die Zeit beginnt bei 0:00 und zählt bis 99:59.
2. Zeigt das Körperfett in Prozent an.

**Anzeige Geschwindigkeit /
Körpergröße:**

1. Zeigt die momentane Geschwindigkeit in km/h an. (0,8 – 16 km/h)
2. Zeigt die gewählte Körpergröße an.

Anzeige Kalorien / Alter:

1. Zeigt die verbrauchten Kalorien während des aktuellen Trainings im Display an
2. Zeigt das gewählte Alter an.

Anzeige Entfernung / Gewicht:

1. Zeigt die zurückgelegte Strecke während des Trainings an. Die Entfernung beginnt bei 0,01 und zählt bis 99,99 km.
2. Zeigt das gewählte Gewicht an.

Sicherheitshinweise	Bringen Sie den Sicherungs-Schlüssel am Computer an. Beachten Sie, dass das Laufband ohne Sicherungs-Schlüssel nicht funktioniert. Das andere Ende des Sicherungs-Schlüssels befestigen Sie bitte an Ihrer Kleidung, um in einer Notlage das Laufband automatisch zu stoppen.
Power Taste:	Sie müssen diese Taste drücken um das Laufband einzuschalten.
Programmwahl:	Es gibt 10 unterschiedliche Programme: P1 Manuelles Programm, P2-P7 vorgegebene Programme, P8-P9 Benutzer Programme und P10 Körperfett-Programm. Nach dem Einschalten mit der Power Taste können Sie mit den Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- eines der Programme auswählen.
Pulsfrequenz:	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 gespreizten 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.
Programme auswählen:	Nachdem Sie das Laufband eingeschaltet haben, wählen Sie das gewünschte Programm mittels den Tasten Geschwindigkeit +/- und Neigung +/- . Drücken Sie die Taste Enter um eines der 10 Programme auszuwählen. Drücken Sie Start um mit dem Trainingsprogramm zu beginnen. Jedes Programm hat 10 jeweils 1minütige Trainings Segmente. Das Programm wird solange wiederholt, bis die Stopp Taste gedrückt wird.
Programme:	
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. Mittels den Tasten Geschwindigkeit +/- und Neigung +/- oder den Schnellwahltasten können Sie die Geschwindigkeit und Neigung verstellen.
P2 - P3 Steigungsprogramme (P2 Rolling Hills, P3 Mountain Pass)	Diese Programme sind Steigungs-Programme (Steigung wird vom Computer vorgegeben). Die Geschwindigkeit kann frei gewählt werden. Die Neigung ändert sich jede Minute. Während diesem Programm kann der Benutzer die voreingestellte Neigung mittels Tasten Neigung +/- erhöhen bzw. verringern. Wenn Sie die Taste Neigung +/- einmal drücken, wird die Neigung um 1% erhöht/verringert. Die Höhenverstellung lässt sich solange verstellen bis die höchste bzw. niedrigste Neigungsstufe erreicht ist.

**P4 – P5 Geschwindigkeits-
Programme: (P4 Walking I,
P5 Walking II)**

Diese Programme sind Geschwindigkeits-Programme (Geschwindigkeit wird vom Computer vorgegeben). Die Steigung kann frei gewählt werden. Die Geschwindigkeit ändert sich jede Minute. Während diesem Programm kann der Benutzer die voreingestellte Geschwindigkeit mittels den Tasten Geschwindigkeit +/- erhöhen bzw. verringern. Wenn Sie die Taste Geschwindigkeit +/- einmal drücken, wird die Geschwindigkeit um 0,2 km/h erhöht/verringert. Die Geschwindigkeitsverstellung lässt sich solange verstellen bis die höchste bzw. niedrigste Stufe erreicht ist.

**P6 – P7 Kombinierte Pro-
gramme aus Geschw-
indigkeit und Neigung:
(P6 Cardio Burn, P7 Hill
Interval)**

Diese Programme kombinieren die Geschwindigkeit und die Neigung (wird vom Computer vorgegeben) Sie können während des Trainings mit diesem Programm die Neigung und Geschwindigkeit selbst verändern mittels den Tasten Geschwindigkeit +/- und Neigung +/- . Die Geschwindigkeitsverstellung lässt sich solange verstellen bis die höchste bzw. niedrigste Stufe erreicht ist.

**P8–P9 Benutzerprogramme:
(U1, U2)**

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

**P10 Körperfett Programm
F001:**

Das Körperfett-Programm dient zur Berechnung vom Körperfett anhand Ihrer Werte, die Sie in den Computer eingeben um Ihr Training zu planen.

- a) Alter eingeben: Benutzen Sie die Geschwindigkeit +/- Steigungstasten +/- und geben Sie Ihr Alter ein. (Vorgabewert: 40, Eingabemöglichkeit: 10 - 99 Jahre)
- b) Geschlecht eingeben: Zur Geschlechtseingabe benutzen Sie die Tasten Geschwindigkeit +/- oder Neigung +/-, 1 für Frau und 0 für Mann, zum Bestätigen drücken Sie Enter. (Vorgabewert: 0)
- c) Körpergröße eingeben: Zur Körpergrößen Eingabe benutzen Sie die Tasten Geschwindigkeit +/- oder Neigung +/-, zum Bestätigen drücken Sie Enter. (Vorgabewert: 160 cm, Eingabemöglichkeit: 100 - 240 cm)
- d) Gewicht eingeben: Zur Gewichtseingabe benutzen Sie die Tasten Geschwindigkeit +/- oder Neigung +/-, zum Bestätigen drücken Sie Enter. (Vorgabewert: 60 kg, Eingabemöglichkeit: 10 - 250 kg)
- e) Wenn Sie alle Daten eingegeben haben, erscheint "P" am Display, dann halten Sie kurz beide Hände auf die Handpulssensoren, wenn der Computer Ihre Pulsfrequenz festgestellt hat, erscheint am Display "Bodyfat Result" und nach 10 Sekunden dann Ihr Körperfettwert.

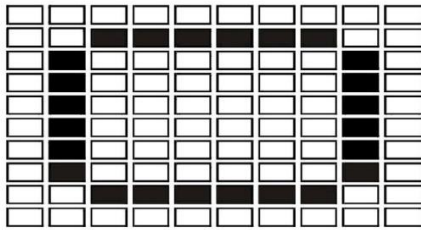
Wenn der Computer 20 Sekunden lang kein Pulssignal erhält, erscheint am Display die Meldung "E5" und gleichzeitig ertönt ein akustisches Signal.

Der BMI zeigt das Verhältnis Ihres Gewichtes zur Körpergröße.

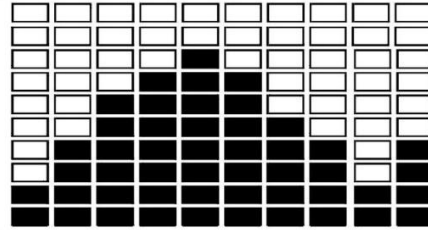
Body-Mass-Index-Klassen	
unter 18,5	Untergewicht
18,5 bis 25	Normalgewicht
25 bis 30	Übergewicht
30 bis 35	Fettsucht Typ I
35 bis 40	Fettsucht Typ II
über 40	Fettsucht Typ III

- Kilometer / Meilen:** Sie können von Kilometern auf Meilen bzw. von Meilen auf Kilometer umstellen indem Sie, wenn der Computer ausgeschaltet ist, lange auf ENTER drücken bis ein Signalton ertönt.
- Gesamtkilometer:** Der Computer zeigt Ihnen im Feld Distance/Weight die Gesamtkilometer des Laufbandes ca. 3 Sekunden nach dem Sie den Sicherheitsschlüssel am Computer eingesteckt haben an.
- Gesamtzeit:** Der Computer zeigt Ihnen im Feld Speed/Height die Gesamtzeit des Laufbandes ca. 3 Sekunden nach dem Sie den Sicherheitsschlüssel am Computer eingesteckt haben an.
- Pausenfunktion/Automatische Abschaltung:** Wenn das Laufband während des Trainings gestoppt wird (drücken der Start/Stopp Taste), geht es in eine Pausenfunktion über. Erneutes Drücken der Start/Stopp 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.

P1 Manual

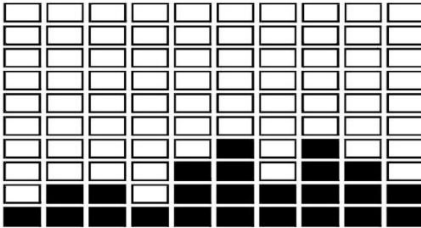


P6 Herzaktivität



Neigung +/-
Geschwindigkeit +/-
1 3 5 6 7 6 4 3 1 3
2 4 6 4 2 4 6 4 2 4

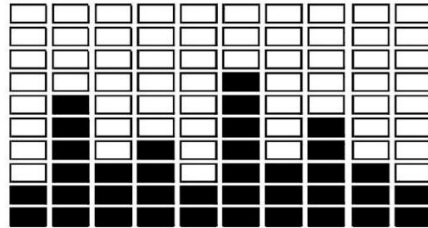
P2 Bergsteigen



↑
Neigung +/-

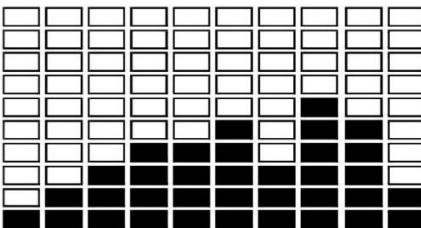
0 1 1 0 2 3 1 3 2 1

P7 Bergintervall



Neigung +/-
Geschwindigkeit +/-
1 5 2 3 1 6 2 4 2 1
2 4 5 5 6 4 6 5 3 2

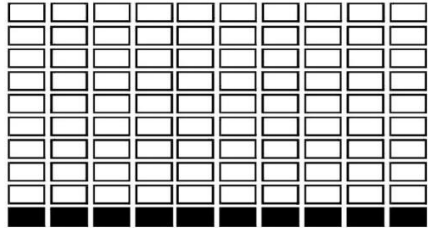
P3 Bergpass



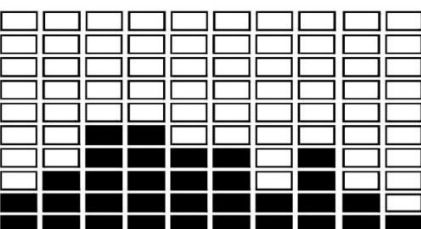
↑
Neigung +/-

0 1 2 3 3 4 2 5 4 1

P8 U 1



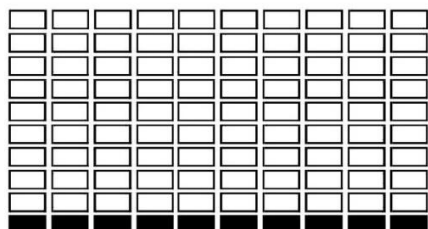
P4 Gehen I



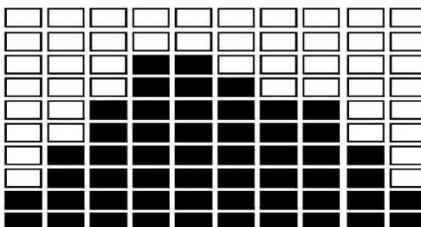
↑
Geschwindigkeit +/-

2 3 5 5 4 4 2 4 2 1

P9 U 2



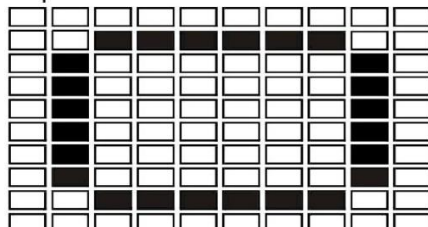
P5 Gehen II



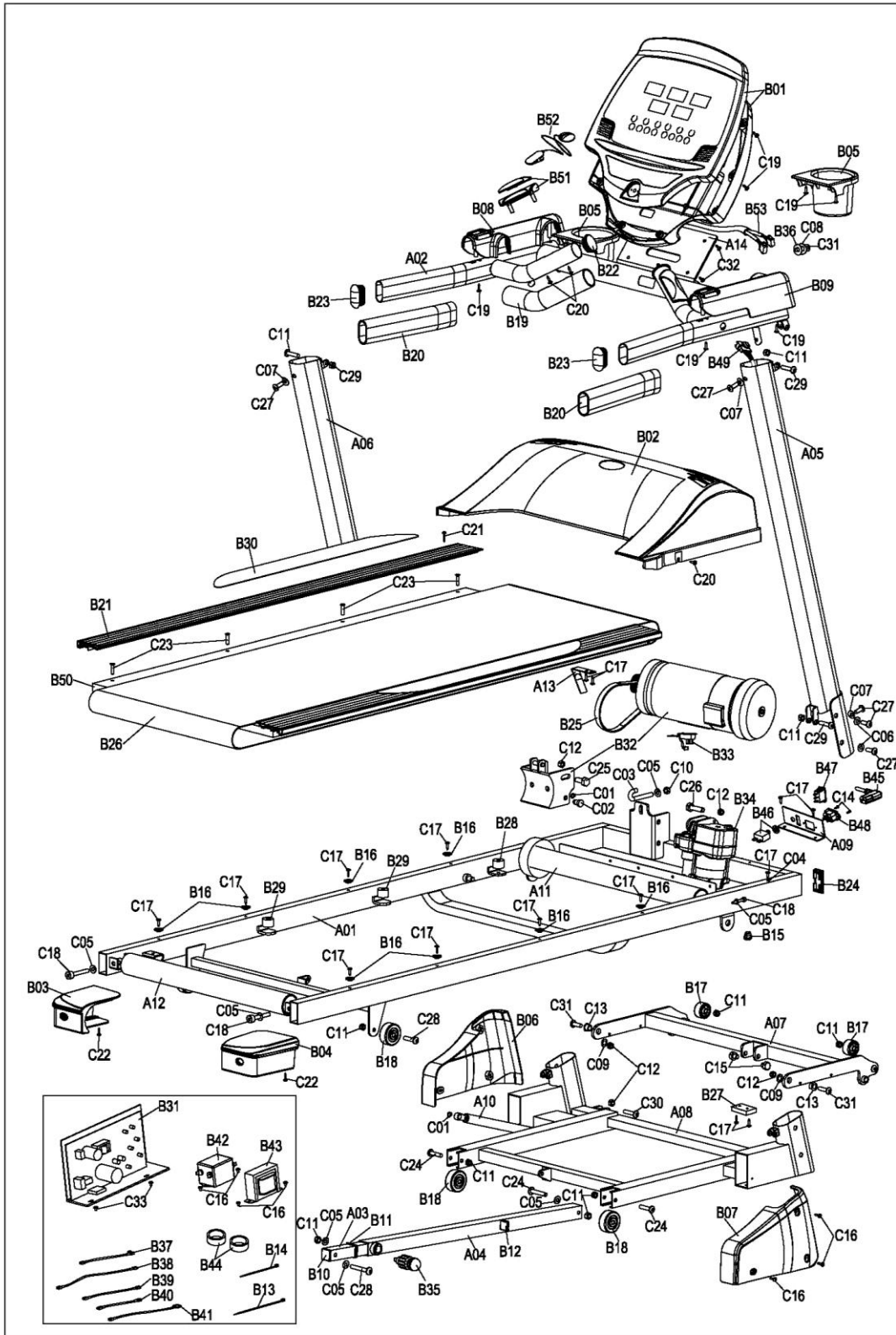
↑
Geschwindigkeit +/-

2 4 6 8 9 7 6 6 4 2

P10 Körperfett



Explosionszeichnung



Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.	Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.
A01	Rahmen	1	B37	Kabel	1
A02	Konsolen Gestell	1	B38	Kabel	3
A03	Gestänge Klappmechanismus (innen)	1	B39	Kabel	1
A04	Gestänge Klappmechanismus (außen)	1	B40	Kabel	1
A05	Rechte Konsolenstütze	1	B41	Erdungskabel	1
A06	Linke Konsolenstütze	1	B42	Filter	1
A07	Auslegarm	1	B43	Transformator	1
A08	Grundgestell	1	B44	Entstöring	2
A09	Netztafel	1	B45	Stromkabel	1
A10	Dämpfer	1	B46	Sicherungsknopf	1
A11	Vordere Walze	1	B47	Ein/Aus-Schalter	1
A12	Hintere Walze	1	B48	Netzbuchse	1
A13	Bügel	2	B49	Unteres Computerkabel	1
A14	Fixierplatte für Computer	1	B50	Laufplatte	1
B01	Computer-Konsole inkl. Computer	1	B51	Handpulsset	2
B02	Motor Abdeckung	1	B52	Sicherheitsschlüssel	1
B03	Linke Endkappe hinten	1	B53	Oberes Computerkabel	1
B04	Rechte Endkappe hinten	1	C01	Fixierung	4
B05	Flaschenhalter	2	C02	Schraube für Motor	2
B06	Abdeckkappe links vorne	1	C03	Bügel für Motor	1
B07	Abdeckkappe rechts vorne	1	C04	Beilagscheibe	2
B08	Abdeckung links oben	1	C05	Beilagscheibe	7
B09	Abdeckung rechts oben	1	C06	Beilagscheibe	4
B10	Endkappe Klappmechanismus	1	C07	Beilagscheibe	4
B11	Endkappe innen Klappmechanismus	1	C08	Beilagscheibe	2
B12	Endkappe außen Klappmechanismus	1	C09	Beilagscheibe	2
B13	Kabelbinder	7	C10	Mutter	1
B14	Kabelbinder	2	C11	Mutter	12
B15	Unterlegscheibe	1	C12	Mutter	7
B16	Beilagscheibe Plastik	8	C13	Plastik Hülse	2
B17	Transportrolle vorne (38mm)	2	C14	Schraube	2
B18	Transportrolle Mitte/Hint. (50mm)	4	C15	Schraube	2
B19	Überzug Handpulsmessung	2	C16	Schraube	11
B20	Überzug Handlauf	2	C17	Schraube	23
B21	Abdeckschiene seitlich	2	C18	Schraube	3
B22	Endkappe für Handpulsmessung	2	C19	Schraube	18
B23	Endkappe Handlauf	2	C20	Schraube	8
B24	Endkappe Rahmen vorne	2	C21	Schraube	2
B25	Riemen	1	C22	Schraube	2
B26	Laufgurt	1	C23	Schraube	8
B27	Gummipuffer	4	C24	Schraube	3
B28	Elastomär	2	C25	Schraube	2
B29	Elastomär	4	C26	Schraube	1
B30	Anti-Rutsch Belag	2	C27	Schraube	8
B31	Platine	1	C28	Schraube	3
B32	Motor	1	C29	Schraube	4
B33	Sensor f. Motor	1	C30	Schraube	2
B34	Höhenverstellmotor	1	C31	Schraube	4
B35	Knopf	1	C32	Schraube	6
B36	Plastik Beilagscheibe	2	C33	Schraube	2

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

Váš  ENERGETICS.ým

Garance - záruka

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

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

Bezpečnostní pokyny

- V případě zdravotního omezení či pro stanovení individuálních osobních tréninkových možností se poraďte se svým lékařem, který Vám doporučí, jaký druh tréninku a jaké zatížení jsou pro Vás vhodné.
- Pozor: Nesprávný či přehnaný trénink může ohrozit Vaše zdraví !
- Pro bezpečný a účinný trénink se řiďte prosím příkazy v tréninkovém návodu.
- Před počátkem tréninku se nejdříve ujistěte, že je tréninkové zařízení správně smontováno a nastaveno.
- Začínějte 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 eventuálně 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 rozmezech (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.

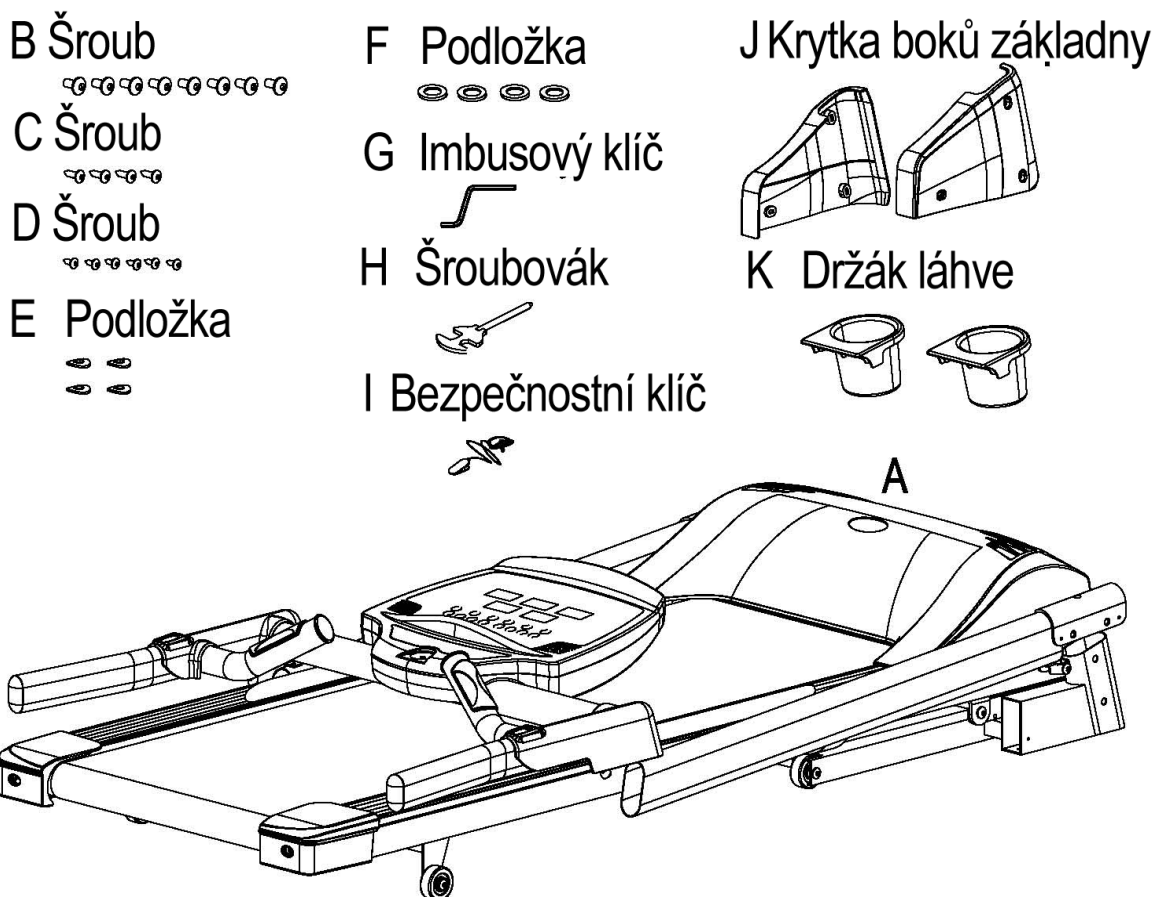
Péče a údržba

- Abyste předešli riziku poškození korozí, nepoužívejte ani nepřechnávejte tento cvičební nástroj ve vlhkém prostředí.
- Minimálně jednou za 4 týdny zkontrolujte, jestli jsou všechny spoje v pořádku a pevně dotažené.
- Pokud zjistíte nutnost opravy, obraťte se na svého prodejce.
- Poškozené díly ihned vyměňte a/nebo je nepoužívejte, dokud nebudou opraveny.
- Při opravách používejte vždy pouze originální náhradní díly.
- Ihned po skončení tréninku z přístroje otřete pot. Pot může přístroj poškodit a nepříznivě ovlivnit jeho další fungování.

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.

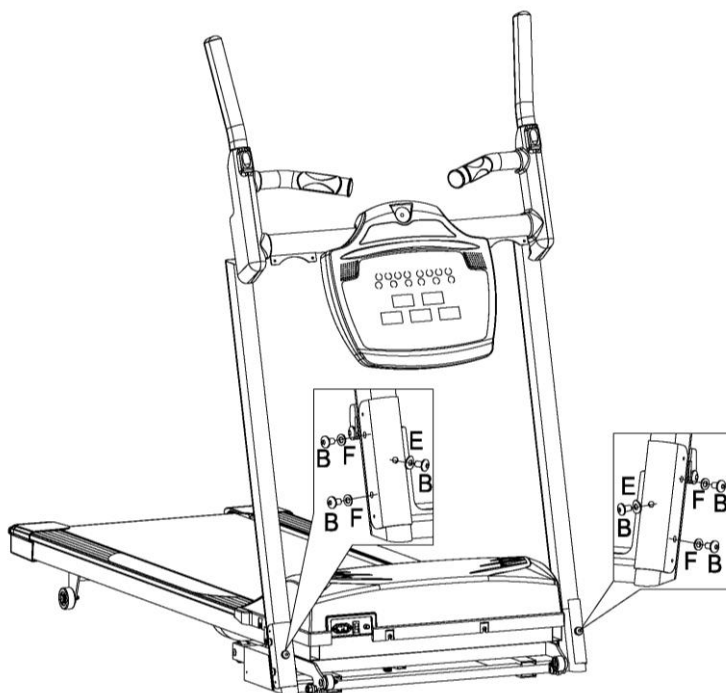
KROK 1



Č. dílu	Popis	Množství
A	Hlavní rám a počítač	1
B	Šroub M8x20L	8
C	Šroub M4x16L	4
D	Šroub M4x6L	6
E	Podložka Ø8*Ø19	4
F	Podložka Ø8*Ø18	4
G	Imbusový klíč	1
H	Šroubovák	1
I	Bezpečnostní klíč	1
J	Krytka boků základny	2
K	Držák láhve	2

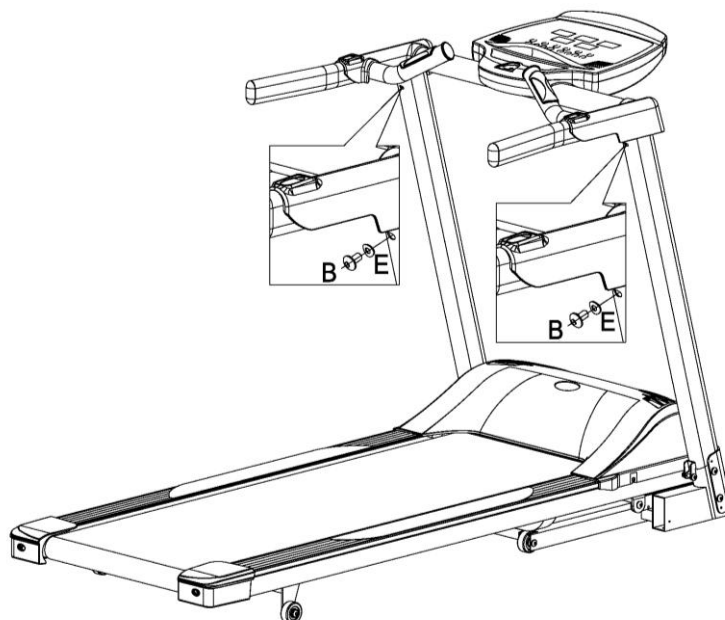
KROK 2

Zvedněte vertikální tyč, potom ke spodní části vertikální tyče přimontujte šrouby (B) s podložkou (E) a dobře je utáhněte.



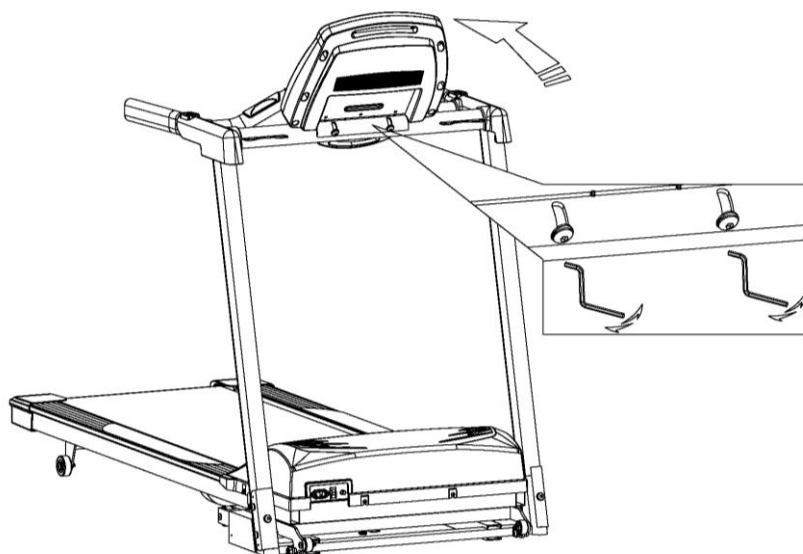
KROK 3

Zmáčkněte obě tyče dolů a připevněte na vertikální tyč konzolu. Na tyč namontujte šrouby (B) a podložky (E) – viz dole.



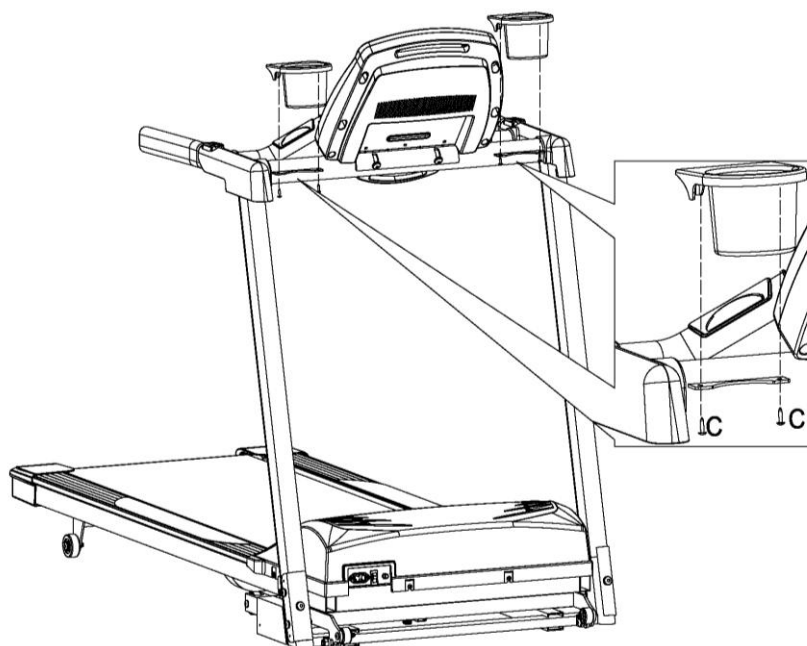
KROK 4

Nastavte panel počítače podle Vámi požadovaného úhlu pohledu a pomocí imbusového klíče (G) namontujte podložku a šroub na zadní stranu základny konzole.



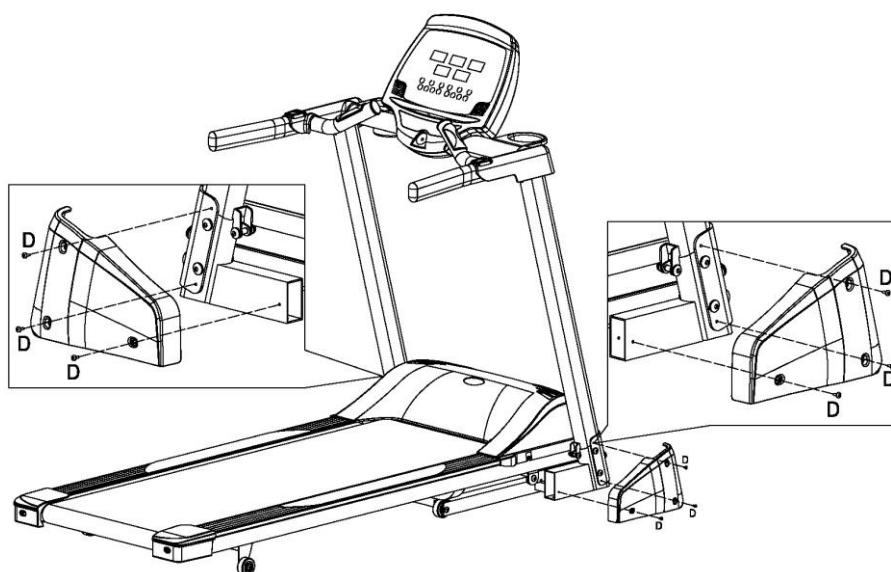
KROK 5

Namontujte na horizontální tyč držák láhve (K) pomocí šroubů (C).



KROK 6

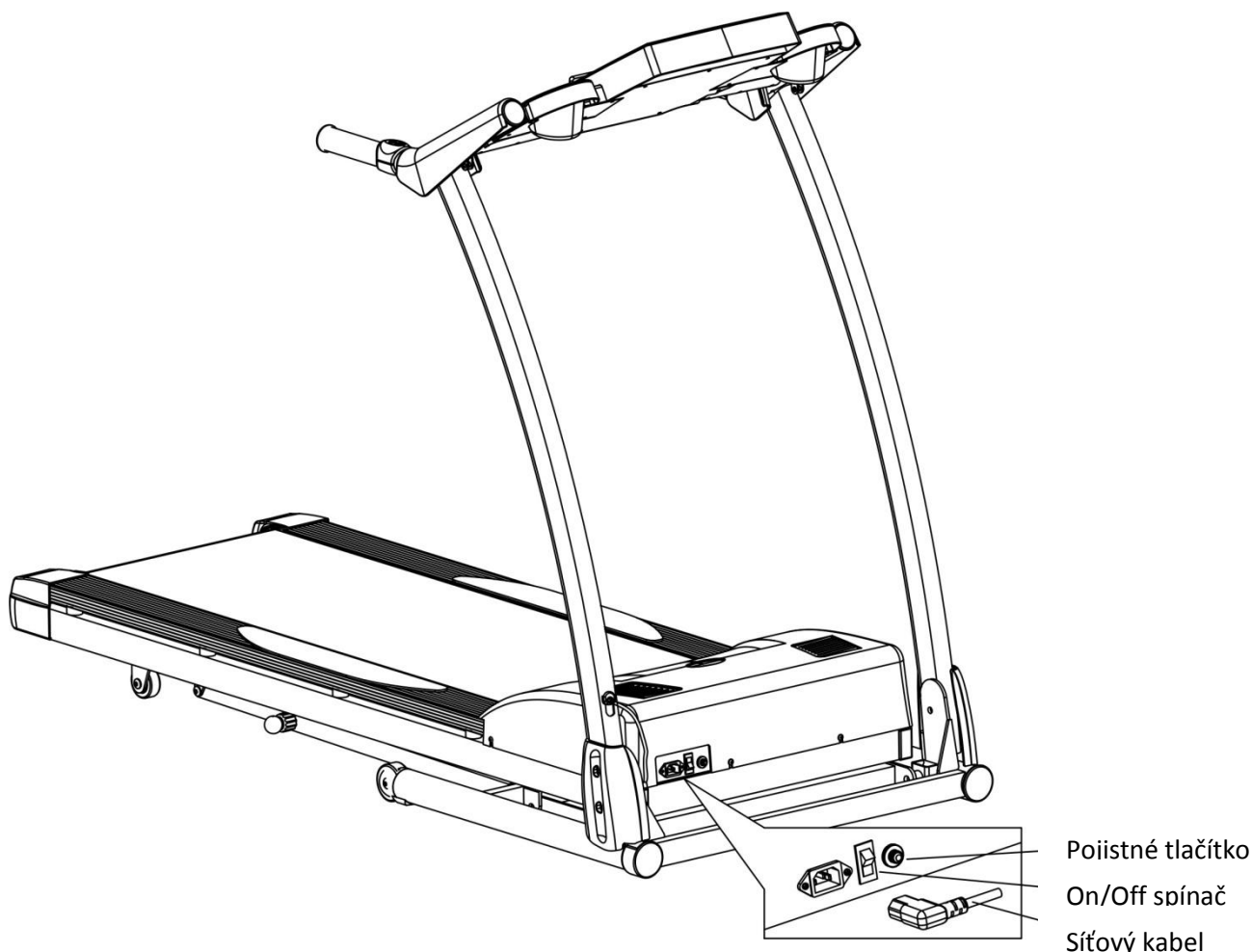
Připevněte na spodní část vertikální tyče krytky boků základny (J) pomocí šroubů (D) a dobře je utáhněte.



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, POSTUPOJTE 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.

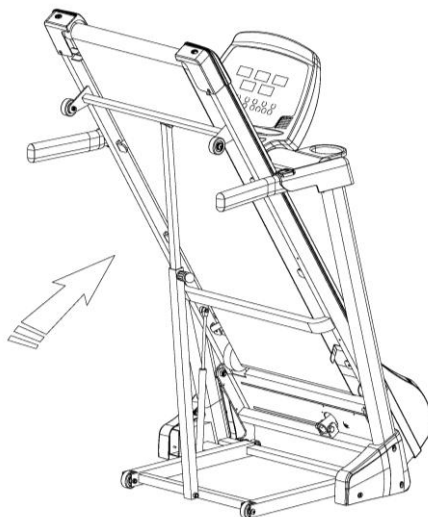
SKLÁDÁNÍ

Až ukončíte montáž Vašeho šlapacího mlýnu, můžete stroj pro skladování složit do vertikální polohy.

POZOR! Než začnete skládat plošinu, zkontrolujte, jestli je sklon šlapacího mlýnu v nejnižší poloze, aby nedošlo k poškození stroje.

Pro složení stroje zvedejte plošinu, dokud nezaklapne. (Obrázek 1)

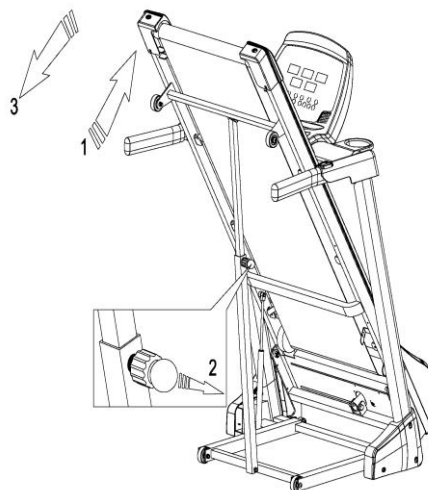
Musíte slyšet, jak plošina zaklapne ve složené poloze. Tím je zajištěna na místě a nemůže vypadnout.



UVOLNĚNÍ PLOŠINY

Držte horní konec stroje, vytáhněte kolík a sklopte rám na podlahu. (Obrázek 2)

POZOR! Toto zařízení má integrovaný bezpečnostní prvek proti rozložení, které napomáhá pomalému sklápění plošiny. Při sklápění se ujistěte, jestli pod plošinou nejsou malé děti nebo předměty.



POSUNOVÁNÍ ŠLAPACÍHO MLÝNU

Než začnete šlapací mlýn posunovat, zkontrolujte, jestli je elektrický kabel vytažený ze zásuvky i šlapacího mlýna. Složte plošinu až zaklapne a zařízení převážejte na přepravních kolečkách. Při posunování šlapacího mlýna jej držte za držadla. (Obrázek 3)

Abyste zachovali správnou funkci šlapacího mlýna, skladujte jej na suchém místě s co nejmenšími odchylkami teplot a chráněný proti prachu. Když mlýn nepoužíváte, vždy jej vytáhněte z elektrické zásuvky



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).



Napínání běžeckého pásu:

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 doleva, směrem ke středu. Pokud tomu tak není, zopakujte tento postup tak dlouho, dokud bude pás centrováný.

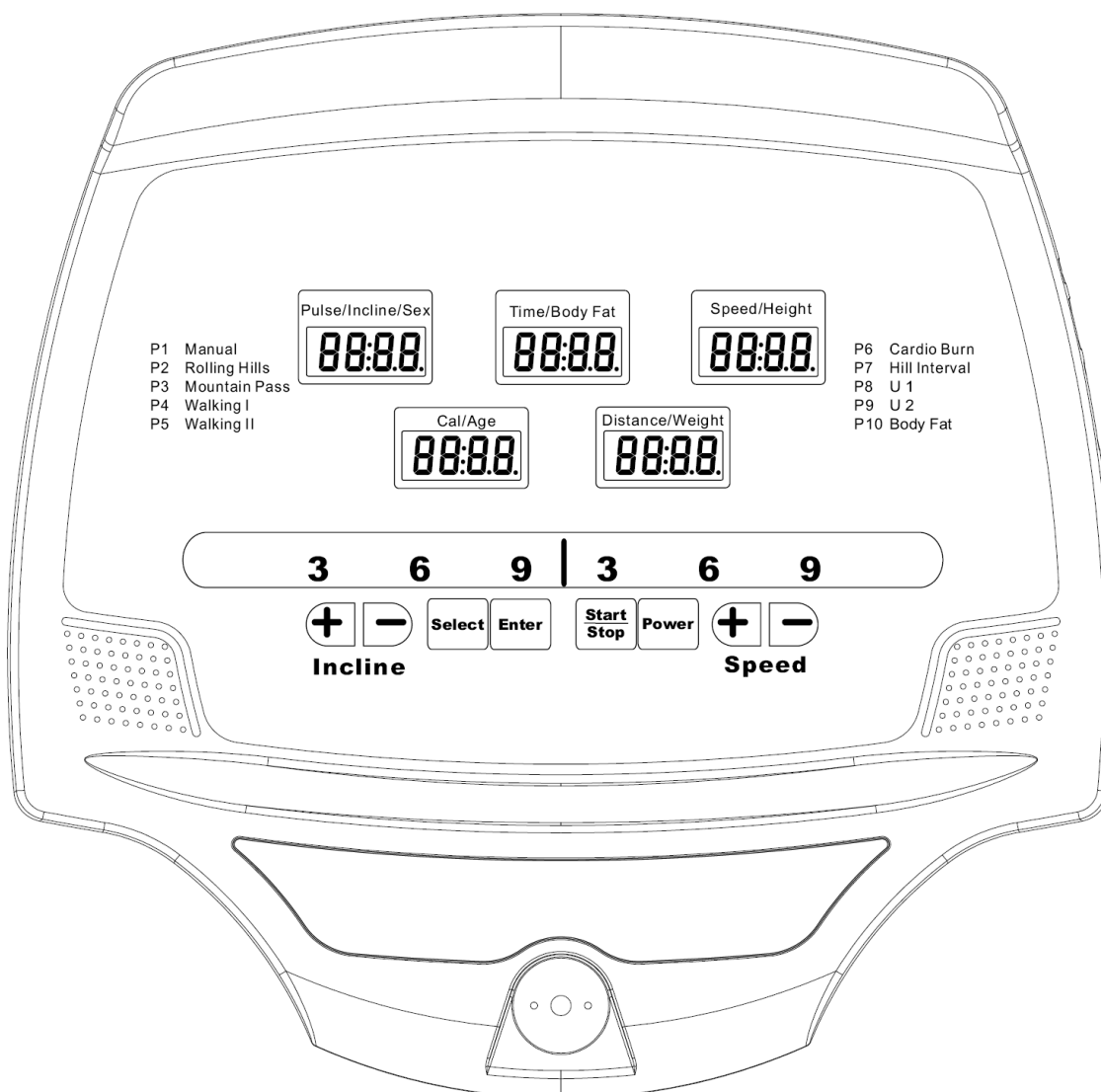
2. Běží-li pás doleva:

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 centrováný.



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

Návod k použití počítače



Před startem

Rozkročte se na pásem a postavte se na plastové kolejnice na stranách. Zasuňte bezpečnostní klíč do otvoru na panelu a sponu si připněte na oděv. Při spouštění nebo zastavování šlapacího mlýna nestůjte na pohyblivém pásu. Pokud používáte šlapací mlýn poprvé, začněte trénovat při nízké rychlosti a přidržujte se rukojetí, dokud si na pohyb nezvyknete.

FUNKCE TLAČÍTEK

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ:

Monitor lze používat pouze v případě, že je klíč zasunutý ve šlapacím mlýnu.
Při vytažení klíče se monitor vypne a šlapací mlýn se zastaví.

HLAVNÍ FUNKČNÍ TLAČÍTKA

Power (Napájení):

Toto tlačítko zajišťuje napájení šlapacího mlýna a musí se vždy stisknout jako první.

Start / Stop (Zapnout / Vypnout):

Zapne nebo vypne pás šlapacího mlýna.

Enter (Potvrdit):

Tímto tlačítkem potvrdíte při nastavování uživatelského programu zvolený program, rychlost a sklon. Když je displej vypnutý, pro přepnutí vzdálenosti z kilometrů na míle nebo naopak stiskněte tlačítko Enter a podržte je, dokud se neozve pípnutí.

Select (Zvolit):

Toto tlačítko použijte, pokud si chcete vybrat jeden z přednastavených a uživatelských programů. Během tréninku se toto tlačítko používá pro přepínání displeje ze zobrazení tepové frekvence na zobrazení sklonu. Když je napájení displeje vypnuté, stiskněte pro vymazání hodnot nastavených uživatelem tlačítko Zvolit a podržte je, dokud se neozve dvojité pípnutí.

Speed + (Rychlost +):

Zvyšuje rychlost. Při jednom stisknutí tohoto tlačítka se rychlost zvýší o 0,2 km/h (0,1 mil/h). Pro rychlé dosažení požadované hodnoty rychlosti tlačítko stiskněte na dobu min. 2 sekund. Toto tlačítko se používá také pro výběr z programů.

Speed – (Rychlost -):

Snižuje rychlost. Při jednom stisknutí tohoto tlačítka se rychlost sníží o 0,2 km/h (0,1 mil/h). Pro rychlé dosažení požadované hodnoty rychlosti tlačítko stiskněte na dobu min. 2 sekund. Toto tlačítko se používá také pro výběr z programů.

Incline + (Sklon +):

Zvyšuje sklon. Při jednom stisknutí tohoto tlačítka se sklon zvýší o 1%. Pro rychlé dosažení požadované hodnoty sklonu tlačítko stiskněte na dobu min. 2 sekund. Toto tlačítko se používá také pro výběr z programů.

Incline – (Sklon -):

Snižuje sklon. Při jednom stisknutí tohoto tlačítka se sklon sníží o 1%. Pro rychlé dosažení požadované hodnoty sklonu tlačítko stiskněte na dobu min. 2 sekund. Toto tlačítko se používá také pro výběr z programů.

3 rychlá tlačítka pro nastavení rychlosti: 3/6/9 km/h

Pomocí těchto tlačítek můžete rychle změnit rychlost na danou hodnotu.

3 rychlá tlačítka pro nastavení sklonu: 3% / 6% / 9%

Pomocí těchto tlačítek můžete rychle změnit sklon na danou hodnotu.

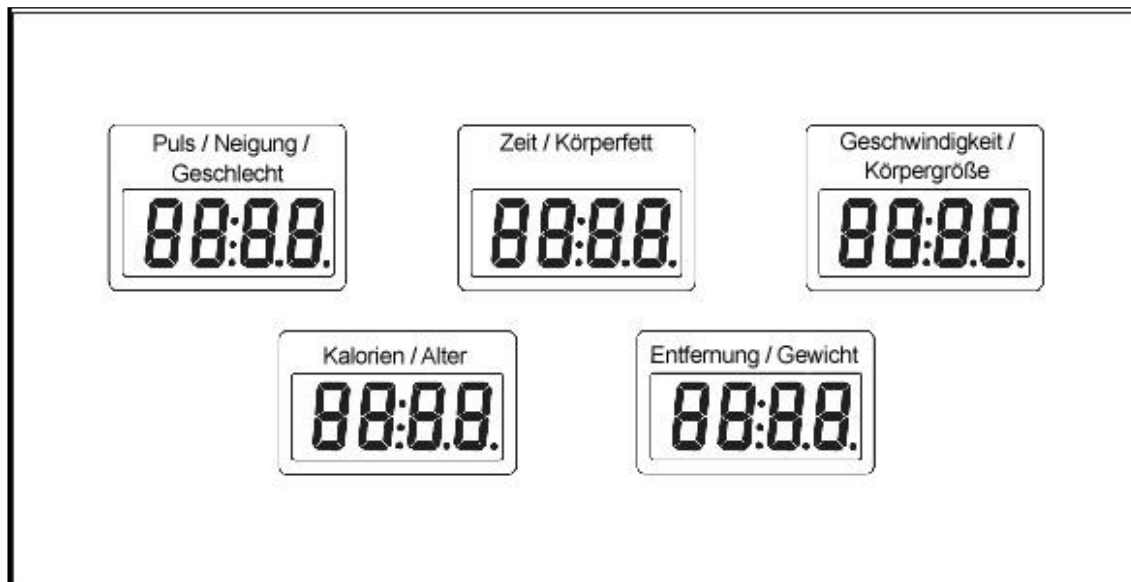
Rychlá tlačítka pro zvýšení /snížení rychlosti na držadle:

Pro rychlé zvýšení/snížení rychlosti použijte tlačítka +/-, která mají stejnou funkci jako tlačítka Rychlost +/- na panelu.

Rychlá tlačítka pro zvýšení /snížení sklonu na držadle:

Pro rychlé zvýšení/snížení sklonu použijte tlačítka +/-, která mají stejnou funkci jako tlačítka Sklon +/- na panelu.

DISPLEJE



Displej Pulse / Incline / Sex (Tepová frekvence / Sklon / Pohlaví):

1. Ukazuje tepovou frekvenci. Pro zobrazení tepové frekvence položte obě ruce na držadla se snímačem tepu. Pokud kráčíte nebo běžíte, je pro monitor obtížné zjistit Vaši přesnou tepovou frekvenci. Pro získání přesné hodnoty sestupte z pohyblivého pásu.
2. Ukazuje hodnotu sklonu od 0 do 10%.
3. Pokud chcete zobrazit sklon během tréninku, stiskněte tlačítko Zvolit.
4. Při používání programu Tělesný tuk ukazuje zvolené pohlaví. (0 = muž; 1 = žena)

Displej Time / Body Fat (Čas / Tělesný tuk):

1. Ukazuje dobu tréninku. Doba začíná na hodnotě 0:00 a přičítá se. Maximální doba tréninku je 99:59.
2. Při používání programu Tělesný tuk ukazuje výsledek tělesného tuku v procentech.

Displej Speed / Height (Rychlost / Výška):

1. Když se pás šlapacího mlýna pohybuje, ukazuje rychlost od 0,8 – 16 km/h (0,5 – 10 mil/h).
2. Při používání programu Tělesný tuk ukazuje výšku.

Displej Cal / Age (Kalorie / Věk):

1. Zobrazuje spotřebované kalorie.
2. Při používání programu Tělesný tuk zobrazí věk.

Displej Distance / Weight (Vzdálenost / Hmotnost):

1. Zobrazuje v kilometrech nebo v mílích vzdálenost, kterou jste urazili při aktuálním tréninku. Rozsah: od 0,01 – 99,99 kilometrů nebo mil.
2. Při používání programu Tělesný tuk ukazuje hmotnost.

POKYNY K POUŽÍVÁNÍ (Pozorně si přečtete před prvním použitím)

Bezpečnostní pokyny:

Vložte bezpečnostní klíč do monitoru. Bez bezpečnostního klíče šlapací mlýn nefunguje. Druhý konec bezpečnostního klíče si před zahájením tréninku připeňte na oděv, abyste zajistili zastavení stroje v případě, že uživatel náhodně sestoupí z šlapacího mlýna. Jestliže uživatel ze šlapacího mlýna spadne, dojde k vytažení bezpečnostního klíče z monitoru a šlapací mlýn se ihned zastaví, a tím zabrání dalšímu zranění.

Tlačítko Napájení:

Tímto tlačítkem zapnete napájení. Šlapací mlýn se nespustí, dokud nestisknete tlačítko Napájení.

Volba programů:

K dispozici je 10 programů zahrnujících: P1 ruční program, P2-P7 přednastavené programy, P8-P9 programy nastavené uživatelem a P10 program Tělesný tuk. Po stisknutí tlačítka Napájení můžete pro zvolení jednoho z těchto programů použít tlačítko Zvolit nebo tlačítka Sklon +/- nebo Rychlost +/-.

Tepová frekvence:

Položte obě ruce pevně na snímač tepu. Pro zjištění co nejpřesnější hodnoty je důležité držet snímač oběma rukama. Podívejte se na displej Tep. Začne blikat písmeno "P". Na displeji se objeví Vaše přibližná tepová frekvence cca. 10 sekund poté, co jste uchopili snímače tepu. Pro zjištění přesné hodnoty doporučujeme postavit se na kolejnici. Pokud kráčíte nebo běžíte, je pro počítač obtížné sejmout Vaši přesnou tepovou frekvenci.

Snímače tepové frekvence slouží pouze pro zjištění přibližné hodnoty a osoby s lékařskými podmínkami a/nebo se zvláštní potřebou přesného sledování tepové frekvence by se na poskytnutou přibližnou hodnotu neměly spoléhat.

Programovací režim:

Po zapnutí napájení šlapacího mlýna zvolte požadovaný program pomocí tlačítek rychlost +/- a sklon +/- nebo stiskněte tlačítko Zvolit pro zvolení jednoho z 10 programů. Pro potvrzení výběru stiskněte Enter. Pro spuštění programu stiskněte Start. Všechny programy mají deset minutových segmentů. Program opakuje těchto deset minutových segmentů, dokud uživatel nestiskne tlačítko Stop.

Programy:

P1 Ruční:

Po zapnutí napájení šlapacího mlýna stiskněte Start. Šlapací mlýn se po odpočítání 3-2-1 začne pohybovat rychlostí 0,8 km/h (0,5 mil/h). Potom můžete rychlost a sklon upravovat pomocí rychlých tlačítek nebo pomocí tlačítek Rychlost +/- a Sklon +/-.

P2 – P3 Programy zaměřené na sklon: (P2 Stoupání do kopce, P3 Horský průsmyk)

Tyto programy jsou zaměřené na sklon. Sklon je pro jednotlivé segmenty předem nastavený, rychlost kontroluje uživatel. Sklon se mění každou minutu. Během těchto programů může uživatel zvyšovat nebo snižovat přednastavený sklon stisknutím tlačítka Sklon +/- . Jedním stisknutím tlačítka Sklon +/- dojde ke zvýšení/snížení každého segmentu sklonu o 1%. Sklon se přestane zvyšovat nebo snižovat, když jeden ze segmentů dosáhne úrovně maximálního nebo minimálního sklonu.

P4 – P5 Programy zaměřené na rychlost: (P4 Chůze I, P5 Chůze II)

Tyto programy jsou zaměřené na rychlost. Rychlost je předem nastavená pro každý segment, sklon kontroluje uživatel. Rychlost se mění každou minutu. V průběhu těchto programů může uživatel zvyšovat nebo snižovat přednastavenou rychlost pomocí tlačítek Rychlost +/- . Jedním stisknutím tlačítka Rychlost +/- dojde ke zvýšení/snížení každého segmentu rychlosti o 0,2km/h (0,1mil/h). Rychlost se přestane zvyšovat nebo snižovat, když jeden segmentů dosáhne maximální nebo minimální úrovně rychlosti.

P6 – P7 Programy kombinující rychlost a sklon: (P6 Srdeční činnost, P7 Kopcovitý terén)

Tyto programy kombinují rychlost a sklon. Rychlost a sklon jsou pro jednotlivé segmenty předem nastavené. V průběhu těchto programů může uživatel zvyšovat nebo snižovat přednastavenou rychlost a sklon pomocí tlačítek Rychlost +/- a Sklon +/- . Sklon a rychlost se přestanou zvyšovat nebo snižovat, když jeden ze segmentů dosáhne maximální nebo minimální úrovně (rychlosti nebo sklonu).

P8 – P9 Uživatelské programy: (U1, U2)

Po zvolení jednoho z uživatelských programů volbu potvrďte stisknutím tlačítka Enter. Nastavte rychlost a sklon jednotlivých segmentů a každé nastavení potvrďte stisknutím tlačítka Enter. Pro zahájení tréninku stiskněte Start. Pokud změníte rychlost nebo sklon během používání, počítač uloží rychlost a sklon na konci každého segmentu. Když je displej vypnutý, stiskněte pro vymazání hodnoty nastavené uživatelem tlačítko Zvolit a podržte je, dokud se neozve dvojitě pípnutí.

P10 Program Tělesný tuk: F001

Program Tělesný tuk slouží k výpočtu tělesného tuku na základě Vašich hodnot, které zadáte do počítače, abyste si mohli naplánovat trénink.

Po zvolení tohoto programu může uživatel postupovat podle kroků zobrazených na displeji:

- a. Zadejte věk: Pro zadání věku použijte tlačítka Rychlost +/- nebo Sklon +/-, pro potvrzení stiskněte Enter. (Přednastavená hodnota: 40, rozsah věku: 10 ~ 99 let)
- b. Zadejte pohlaví: Pro zvolení pohlaví použijte tlačítka Rychlost +/- nebo Sklon +/-, 1 znamená ŽENA a 0 MUŽ, pro potvrzení stiskněte Enter. (Přednastavená hodnota: 0)
- c. Zadejte výšku: Pro zadání výšky použijte tlačítka Rychlost +/- nebo Sklon +/-, pro potvrzení stiskněte Enter. (Přednastavená hodnota: 160 cm, rozsah: 100 ~ 240 cm)
- d. Zadejte hmotnost: Pro zadání hmotnosti použijte tlačítka Rychlost +/- nebo Sklon +/-, pro potvrzení stiskněte Enter. (Přednastavená hodnota: 60 kg, rozsah: 10 ~ 250 kg)
- e. Po dokončení zadávání se na displeji Tep objeví "P", potom krátce podržte snímače tepové frekvence oběma rukama a až počítač zjistí Vaši tepovou frekvenci, objeví se na displeji "Výsledek měření tělesného tuku" a po 10 sekundách se objeví hodnota Vašeho tělesného tuku.

Pokud počítač po dobu 20 sekund neobdrží žádný signál tepové frekvence, na displeji se objeví "E5" a zároveň se ozve pípnutí.

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

Kilometry / Mile: Uživatel může přepínat z kilometrů na míle nebo z mil na kilometry. Když je napájení displeje vypnuté, stiskněte pro přepnutí z kilometrů na míle nebo naopak tlačítko Enter a podržte je, dokud se neozve pípnutí.

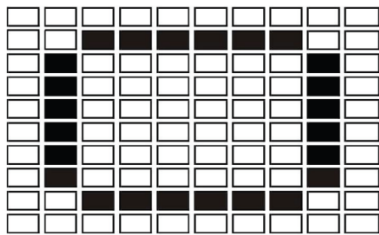
Počítadlo kilometrů: Počítadlo kilometrů ukazuje celkovou vzdálenost, která se objeví na displeji Sklon a Rychlost na dobu tří sekund, když přiložíte bezpečnostní klíč k monitoru.

Celkový počet hodin: Celkový počet hodin ukazuje celkový čas, který se objeví na displeji Čas a Rychlost na dobu tří sekund, když přiložíte bezpečnostní klíč k monitoru.

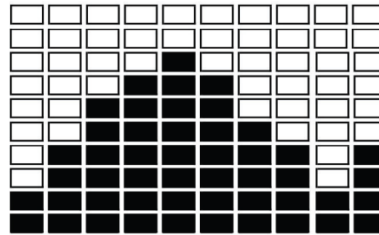
Přestávka: Když je mlýn zapnutý a pás se nepohybuje, počítač se po pěti minutách vypne.

Opětovné zapnutí: Pro opětovné zapnutí šlapacího mlýna po přerušení tréninku stiskněte tlačítko Start. Pokud byl šlapací mlýn zastavený na 5 a více minut, stiskněte pro opětovné zapnutí ze stavu přestávka tlačítko Napájení

P1 Manual (Ruční)

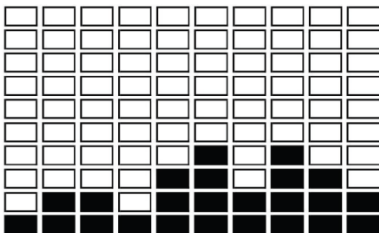


P6 Cardio Burn (Srdeční činnost)



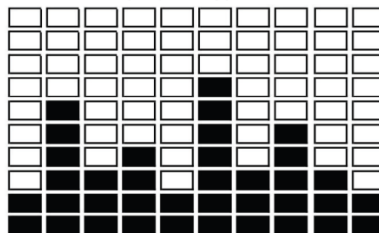
SKLON (%) 1 3 5 6 7 6 4 3 1 3
 RYCHLOST (km/h / mí/h) 2 4 6 4 2 4 6 4 2 4

P2 Rolling Hills (Stoupání do kopce)



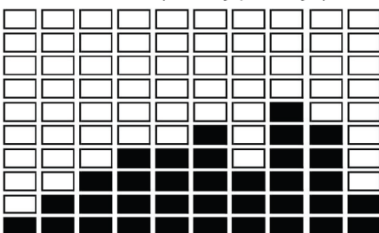
↑
 SKLON (%) 0 1 1 0 2 3 1 3 2 1

P7 Hill Interval (Kopcovitý)



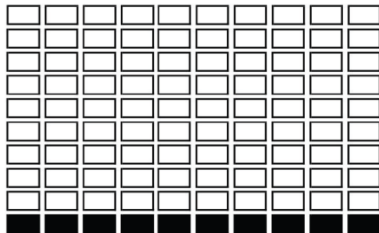
SKLON (%) 1 5 2 3 1 6 2 4 2 1
 RYCHLOST (km/h / mí/h) 2 4 5 5 6 4 6 5 3 2

P3 Mountain Pass (Horský průsmyk)

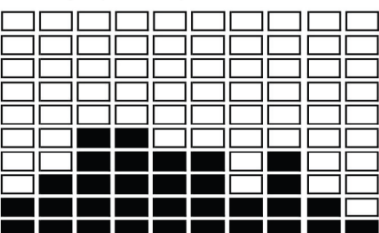


↑
 SKLON (%) 0 1 2 3 3 4 2 5 4 1

P8 U1

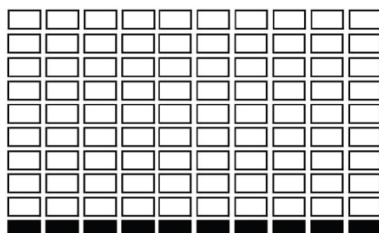


P4 Walking I (Chůze I)

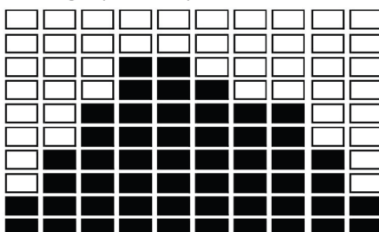


↑
 RYCHLOST (km/h / mí/h) 2 3 5 5 4 4 2 4 2 1

P9 U2

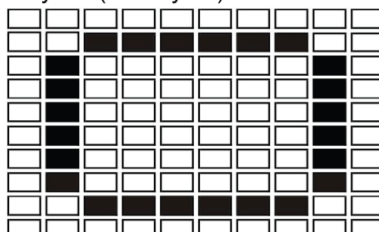


P5 Walking II (Chůze II)

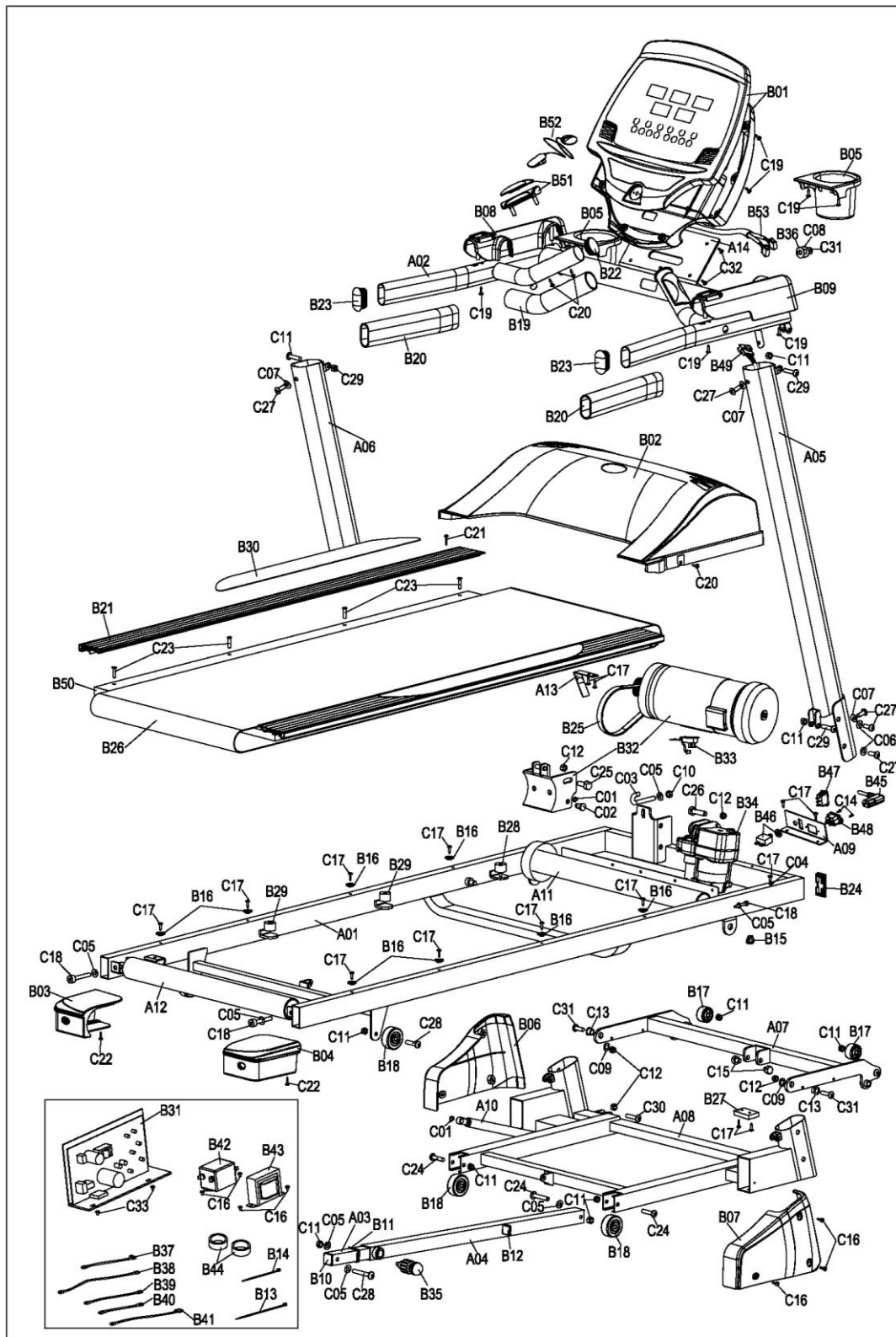


↑
 RYCHLOST (km/h / mí/h) 2 4 6 8 9 7 6 6 4 2

P10 Body Fat (Tělesný tuk)



Rozložení dílů běžeckého pásu PR 910



Č	POPIS	KS	Č	POPIS	KS
A01	RÁM	1	B37	VODIČ	1
A02	ZÁKLADNA KONZOLE	1	B38	VODIČ	3
A03	NASTAVITELNÁ TRUBKA (VNITŘNÍ)	1	B39	VODIČ	1
A04	NASTAVITELNÁ TRUBKA (VNĚJŠÍ)	1	B40	VODIČ	1
A05	PRAVÁ VERTIKÁLNÍ TRUBKA	1	B41	ZEMNICÍ DRÁT	1
A06	LEVÁ VERTIKÁLNÍ TRUBKA	1	B42	FILTR	1
A07	PODPĚRA SKLONU	1	B43	TRANSFORMÁTOR	1
A08	ZÁKLADNA	1	B44	ZARÁŽKA	2
A09	PODPĚRA VYPÍNAČE	1	B45	ELEKTRICKÝ KABEL	1
A10	DORAZ	1	B46	BEZPEČNOSTNÍ VYPÍNAČ	1
A11	PŘEDNÍ VÁLEC	1	B47	VYPÍNAČ ON/OFF	1
A12	ZADNÍ VÁLEC	1	B48	ZÁSUVKA	1
A13	VEDENÍ PÁSU	2	B49	SPODNÍ VODIČ	1
A14	DRŽÁK KONZOLE	1	B50	POHYBLIVÁ PLOŠINA	1
B01	KONZOLE	1	B51	SADA SNÍMAČŮ TEPOVÉ FREKVENCE	2
B02	KRYT MOTORU	1	B52	BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ	1
B03	LEVÝ ZADNÍ KONCOVÝ KRYT	1	B53	HORNÍ VODIČ	1
B04	PRAVÝ ZADNÍ KONCOVÝ KRYT	1	C01	PODPĚRKA VE TVARU C	4
B05	DRŽÁK NA LÁHEV	2	C02	HLAVNÍ ŠROUB MOTORU	2
B06	KRYT LEVÉ STRANY ZÁKLADNY	1	C03	HÁK MOTORU	1
B07	KRYT PRAVÉ STRANY ZÁKLADNY	1	C04	PODLOŽKA	2
B08	KRYT LEVÉHO DRŽADLA	1	C05	PODLOŽKA	7
B09	KRYT PRAVÉHO DRŽADLA	1	C06	PODLOŽKA	4
B10	KONCOVÝ KRYT NASTAVOVACÍ TYČE	1	C07	PODLOŽKA	4
B11	KONCOVÝ KRYT VNITŘNÍ NASTAVOVACÍ TYČE	1	C08	PODLOŽKA	2
B12	KONCOVÝ KRYT VNĚJŠÍ NASTAVOVACÍ TYČE	1	C09	PODLOŽKA	2
B13	PLASTOVÝ FIXOVAČ	7	C10	MATICE	1
B14	PLASTOVÝ FIXOVAČ	2	C11	MATICE	12
B15	PRŮCHODKA	1	C12	MATICE	7
B16	PLASTOVÁ PODLOŽKA	8	C13	FIXOVACÍ TRUBKA	2
B17	KOLO 38	2	C14	ŠROUB	2
B18	KOLO 50	4	C15	ŠROUB	2
B19	PĚNOVÉ DRŽADLO	2	C16	ŠROUB	11
B20	PĚNOVÉ DRŽADLO	2	C17	ŠROUB	23
B21	POSTRANNÍ KOLEJNICE	2	C18	ŠROUB	3
B22	KONCOVÝ KRYT SNÍMAČE TĚPU	2	C19	ŠROUB	18
B23	KONCOVÝ KRYT DRŽADEL	2	C20	ŠROUB	8
B24	KONCOVÝ KRYT RÁMU	2	C21	ŠROUB	2
B25	MOTOROVÝ ŘEMEN	1	C22	ŠROUB	2
B26	BĚŽÍCÍ PÁS	1	C23	ŠROUB	8
B27	GUMOVÁ PODLOŽKA	4	C24	ŠROUB	3
B28	TLUMÍCÍ PODLOŽKA	2	C25	ŠROUB	2
B29	TLUMÍCÍ PODLOŽKA	4	C26	ŠROUB	1
B30	PROTISMYKOVÝ NÁŠLAP	2	C27	ŠROUB	8
B31	SPÍNAČ	1	C28	ŠROUB	3
B32	MOTOR	1	C29	ŠROUB	4
B33	SNÍMAČ MOTORU	1	C30	ŠROUB	2
B34	MOTOR PRO NASTAVENÍ SKLONU	1	C31	ŠROUB	4
B35	KNOFLÍK	1	C32	ŠROUB	6
B36	PRŮHLEDNÁ PLASTOVÁ PODLOŽKA	2	C33	ŠROUB	2

blahoželáme Vám k zakúpeniu si jedného z fitness strojov od firmy ENERGETICS. Tento výrobok je určený na domáce použitie tak, aby spĺňal všetky Vaše želania a potreby. Prosíme, aby ste si skôr, než prikrôčíte k jeho montáži a používaniu, pozorne prečítali priložené pokyny. Dôsledne sa pridržujte návodu na použitie

a/alebo jeho údržbu. Ak máte nejaké ďalšie otázky, prosím obráťte sa na nás. Počas cvičenia vám želáme veľa úspechov a zábavy.

Váš  ENERGETICS - Tím

Záruka

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

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

Bezpečnostné opatrenia

- Skôr ako začnete s tréningovým programom kontaktujte sa so svojim lekárom, ktorý Vám odporučí optimálny tréning.
- Pozor: neprávne, alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenia zdravia. Ak sa cítite 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 doručené súčastky ENERGETICS, (viď kontrolný zoznam súčastok).
- Dôsledne postupujte podľa pokynov v návode na montáž.
- Pri montáži používajte iba vhodné nástroje a požiadajte o pomoc, ak je potrebné.
- Bežiaci pás umiestnite na rovný a nešmyklavý povrch.
- Pri všetkých nastaviteľných častiach si uvedomte maximálnu pozíciu, na ktorú je možné ich nastaviť.
- 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.

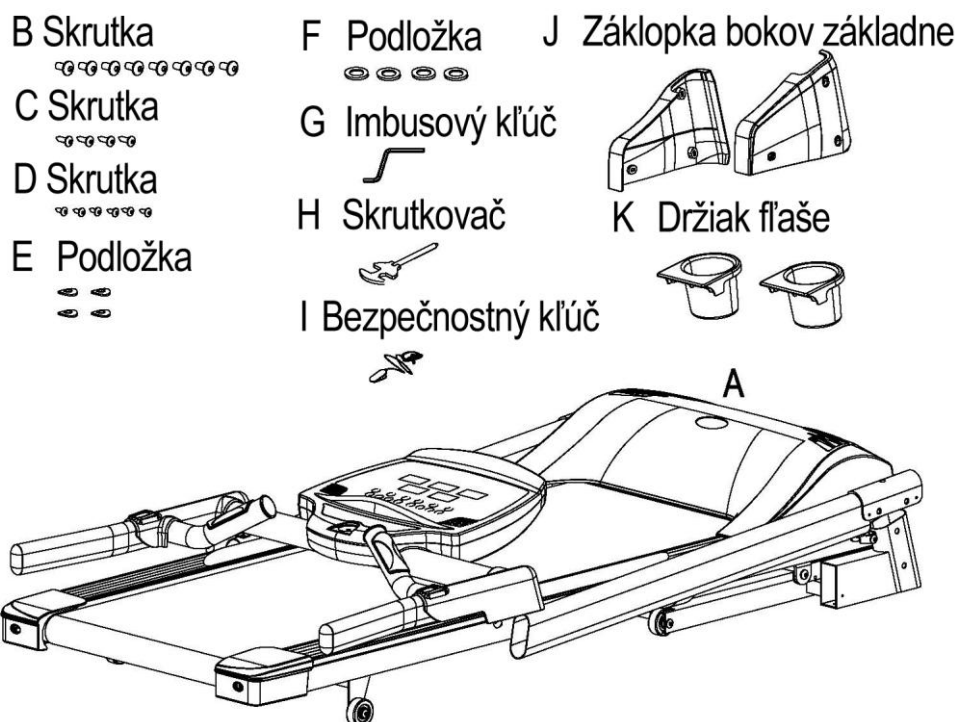
Starostlivosť a údržba

- Aby ste predišli riziku poškodenia koróziou, nepoužívajte ani neprechováajte tento cvičebný nástroj vo vlhkom prostredí.
- Minimálne raz za 4 týždne skontrolujte, či sú všetky spoje v poriadku a pevne dotiahnuté.
- Pokiaľ zistíte nutnosť opravy, obráťte sa na svojho predajcu.
- Poškodené diely ihneď vymeňte a/alebo ich nepoužívajte dotedy, kým nebudú opravené.
- Pri opravách používajte vždy iba originálne náhradné diely.
- Ihneď po skončení tréningu z prístroja utrite pot. Pot môže prístroj poškodiť a nepriaznivo ovplyvniť jeho ďalšie fungovanie.

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.

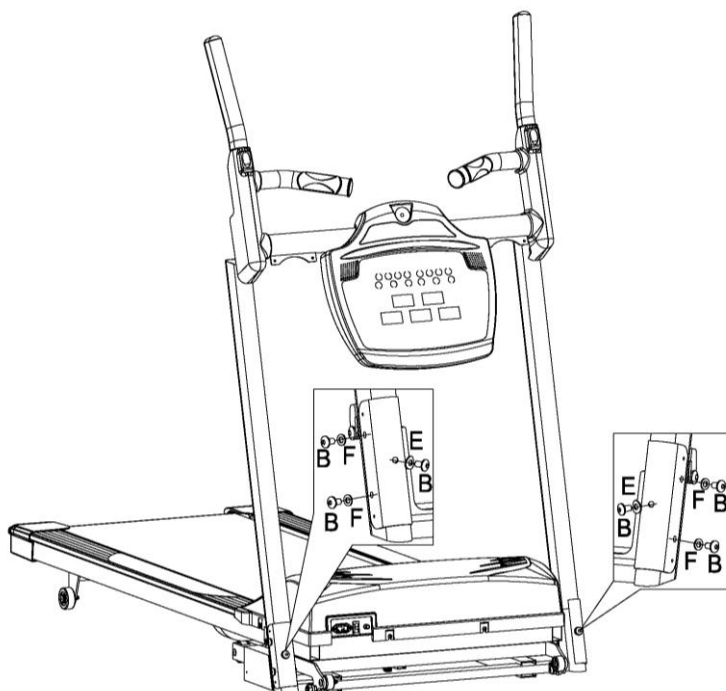
KROK 1



Č. dielu	Popis	Množstvo
A	Hlavný rám a počítač	1
B	Skrutka M8x20L	8
C	Skrutka M4x16L	4
D	Skrutka M4x6L	6
E	Podložka Ø8*Ø19	4
F	Podložka Ø8*Ø18	4
G	Imbusový kľúč	1
H	Skrutkovač	1
I	Bezpečnostný kľúč	1
J	Záklopka bokov základne	2
K	Držiak fľaše	2

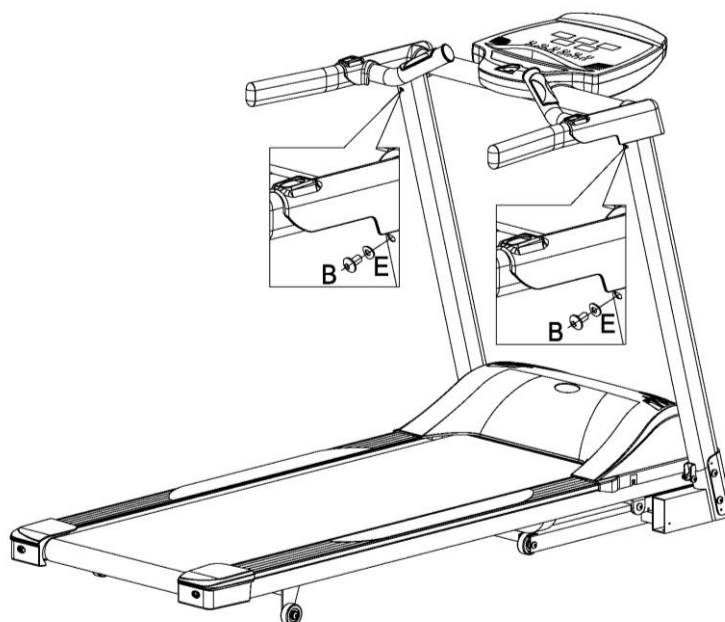
KROK 2

Zodvihnite vertikálnu tyč, potom k spodnej časti vertikálnej tyče primontujte skrutky (B) s podložkou (E) (F) a dobre ich dotiahnite.



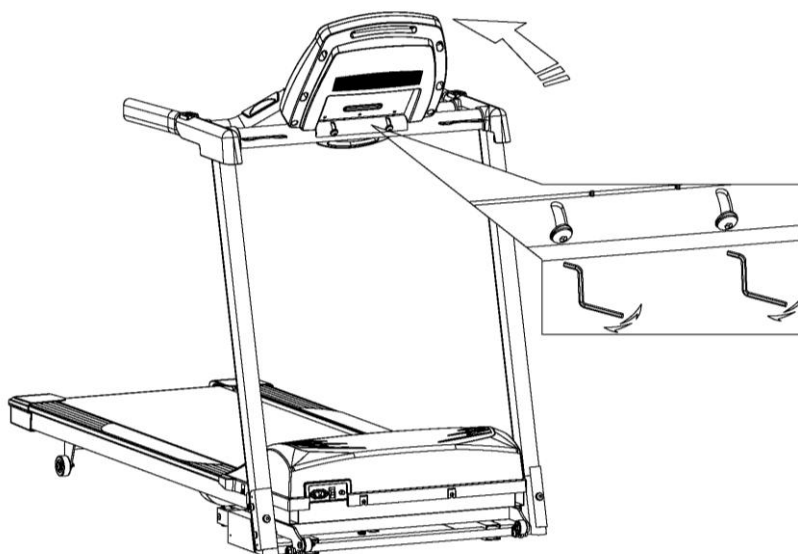
KROK 3

Stlačte obidve tyče dole a pripevnite na vertikálnu tyč konzolu. Na tyč namontujte skrutky (B) a podložky (E) – vid' dole.



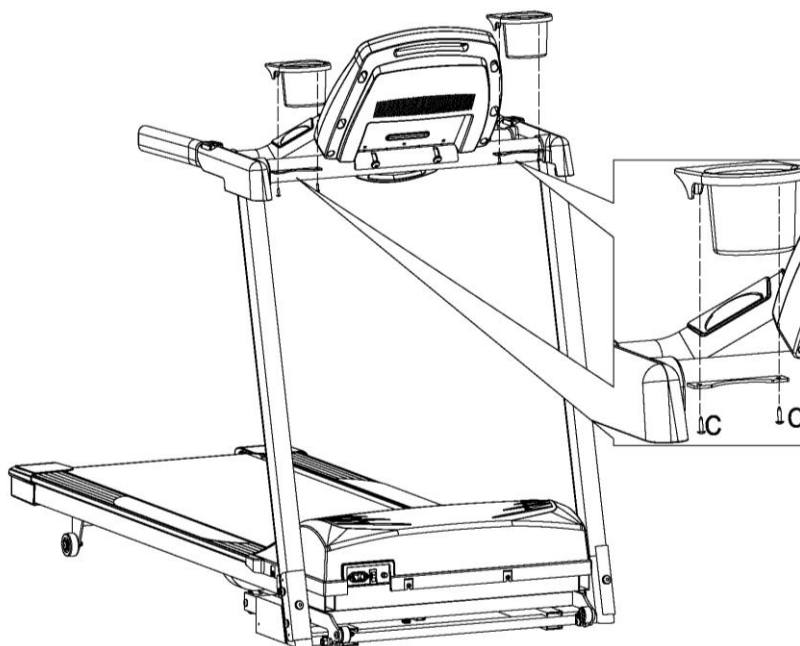
KROK 4

Nastavte panel počítača podľa Vami požadovaného uhla pohľadu a pomocou imbusového kľúča (G) namontujte podložku a skrutku na zadnú stranu základne konzoly.



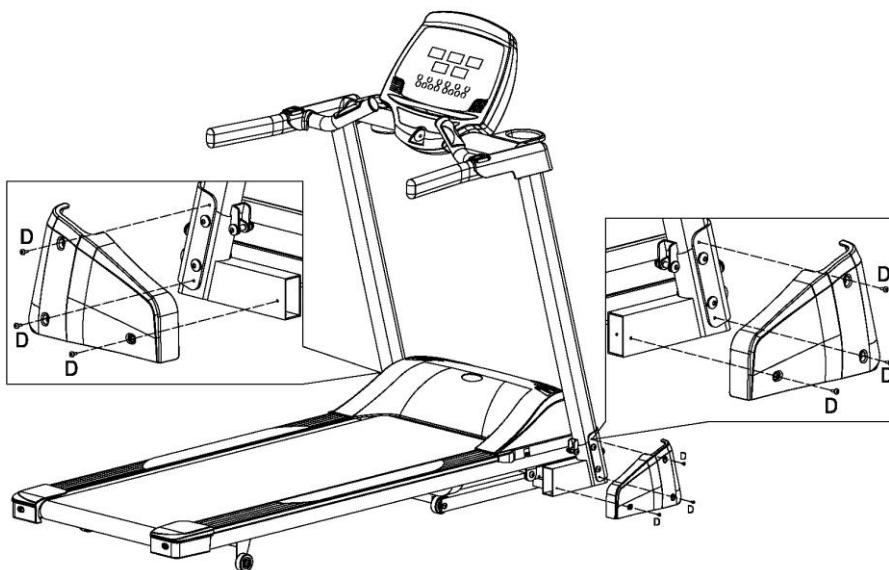
KROK 5

Namontujte na horizontálnu tyč držiak fľaše (K) pomocou skrutiek (C).



KROK 6

Pripevnite na spodnú časť vertikálnej tyče zátky bokov základne (J) pomocou skrutiek (D) a dobre ich dotiahnite.



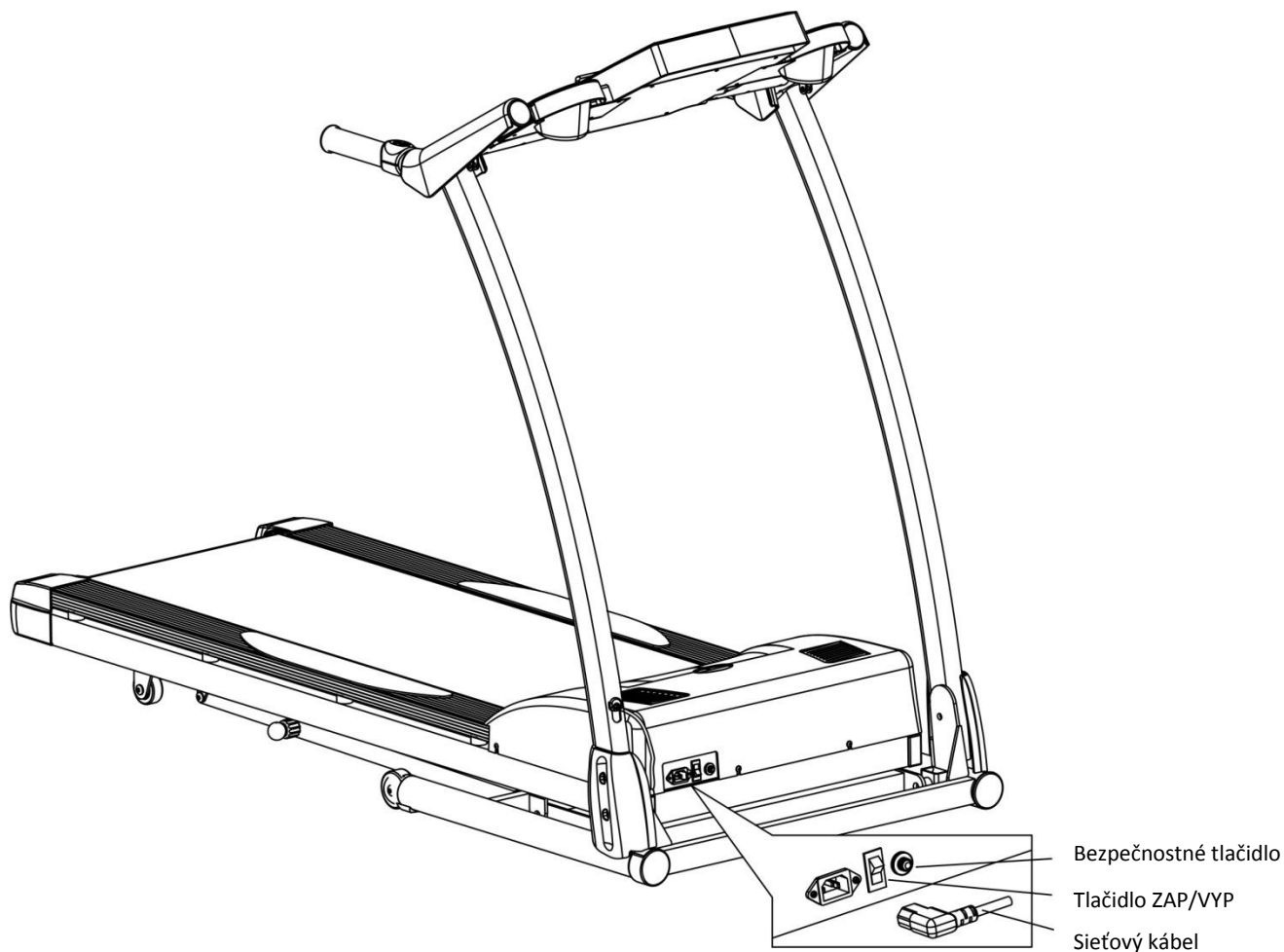
BEŽECKÝ PÁS SA AUTOMATICKY VYPNE PRI ELEKTRICKOM SKRATE.

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 OPĀŤ UVIEDLI DO PREVÁDZKY.

1. VYTAHNITE SIEŤOVÝ KÁBEL Z BEŽECKÉHO PÁSU.
2. ZASTRČTE HO SPĀŤ A OPĀŤ SPUSTITE BEŽECKÝ PÁS.

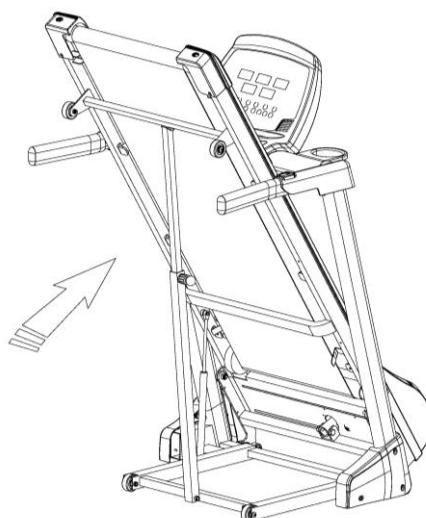
SKLADANIE :

Keď dokončíte montáž Vášho bežeckého pásu, môžete stroj pred skladovaním zložiť do vertikálnej polohy.

POZOR! Skôr ako začnete plošinu skladať, skontrolujte, či je sklon bežeckého pásu v najnižšej polohe, aby nedošlo k poškodeniu stroja.

Keď chcete stroj zložiť, dvíhajte plošinu, až kým nezaklapne. (Obrázok 1)

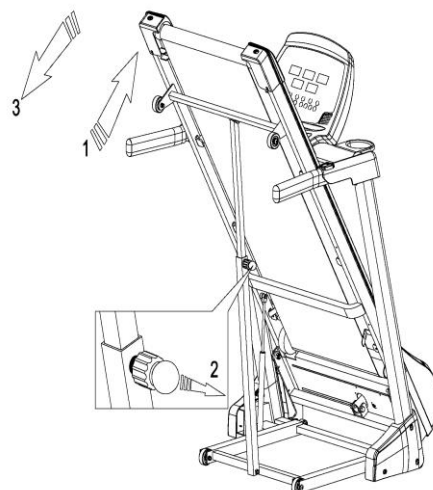
Musíte počuť, ako plošina zaklapne v zloženej polohe. Tým je zaistená na mieste a nemôže vypadnúť.



UVOLNENIE PLOŠINY:

Držte horný koniec stroja, vytiahnite kolík a sklopte rám na podlahu. (Obrázok 2)

POZOR! Toto zariadenie má integrovaný bezpečnostný prvok proti rozloženiu, ktorý napomáha pomalému sklápaniu plošiny. Pri sklápaní sa uistite, či pod plošinou nie sú malé deti alebo predmety.



POSÚVANIE BEŽECKÉHO PÁSU:

Skôr ako začnete bežecký pás posúvať, skontrolujte, či je elektrický kábel vytiahnutý zo zásuvky i bežeckého pásu. Zložte plošinu až zaklapne a zariadenie prevážajte na prepravných kolieskach. Pri posúvaní bežeckého pásu ho držte za držadlá. (Obrázok 3)

Aby ste zachovali správnu funkciu bežeckého pásu, skladujte ho na suchom mieste s čo najmenšími odchýlkami teplôt a chránený proti prachu. Keď pás nepoužívate, vždy ho vytiahnite z elektrickej zásuvky.



Cistenie

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), keďže 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	Periódá	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 spustíte 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

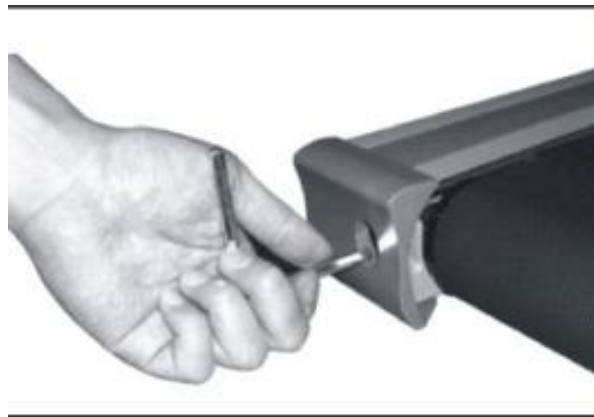
Počas prvého týždňa tréningu musí byť pás čo najviac napnutý. Pás je od výroby správne nastavený a napnutý. Môže sa však pri používaní natiahnuť alebo sklznuť. Dávajte pozor, aby ste pás príliš nenapli, pretože sa znižuje výkon motora a ložisko na prednom a zadnom kotúči sa môže poškodiť.

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.



VCENTROVANIE 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 $\frac{1}{4}$ 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.

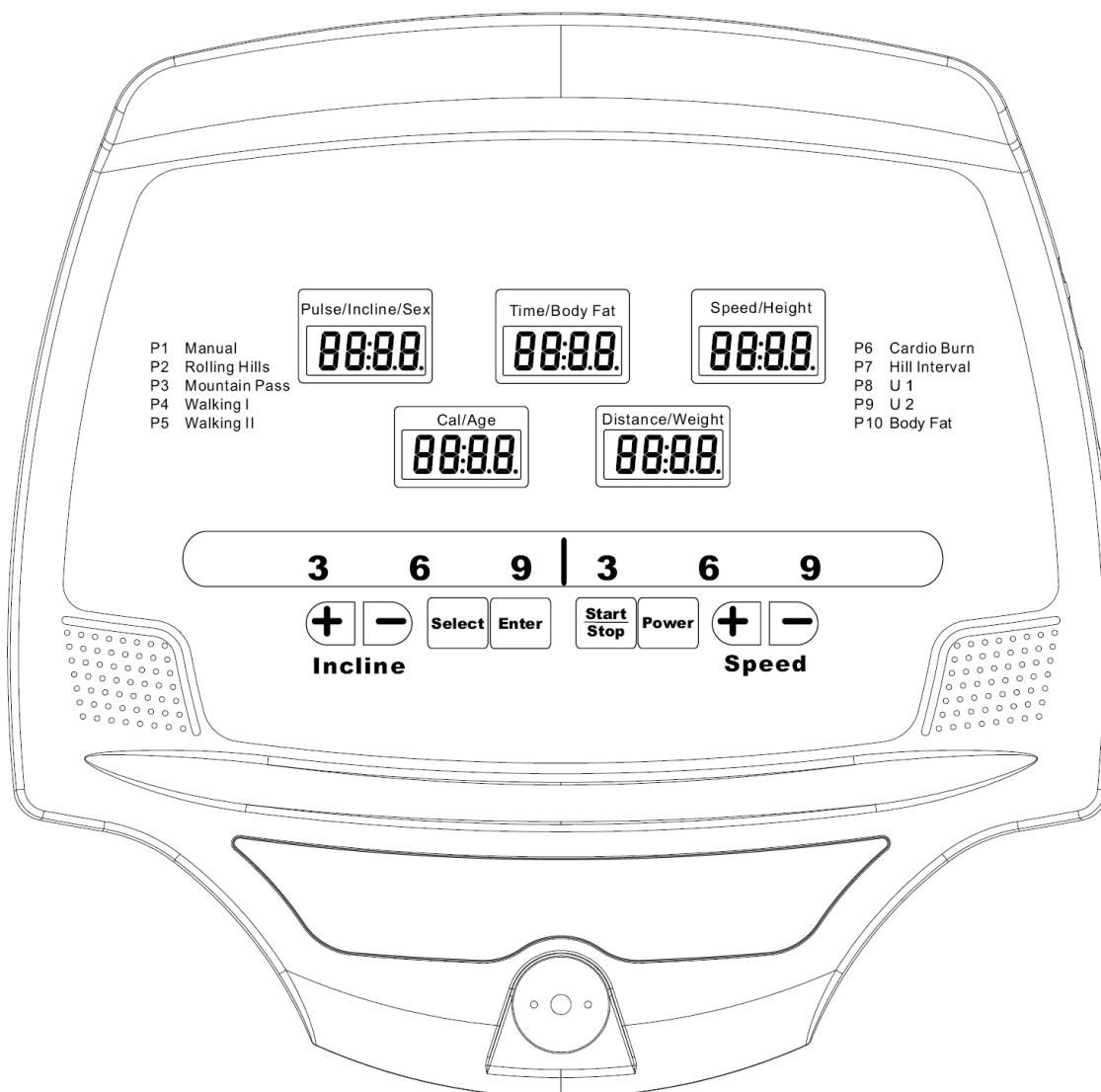
2. Ak pás uteká naľavo:

Otočte ľavou nastavovacou skrutkou o $\frac{1}{4}$ 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

Rozkročte sa nad pásom a postavte sa na plastové koľajnice na bokoch. Zasuňte bezpečnostný kľúč do otvoru na paneli a sponu si pripnite na odev. Pri spúšťaní alebo zastavovaní bežeckého pásu nestojte na pohyblivom páse. Pokiaľ používate bežecký pás.

FUNKCIE TLAČIDIEL

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ:

Monitor je možné používať iba v prípade, že je kľúč zasunutý v bežeckom páse.
Pri vytiahnutí kľúča sa monitor vypne a bežecký pás sa zastaví.

HLAVNÉ FUNKČNÉ TLAČIDLÁ

Power (Napájanie):

Toto tlačidlo zaisťuje napájanie bežeckého pásu a musí sa vždy stlačiť ako prvé.

Start / Stop (Zapnúť / Vypnúť):

Zapne alebo vypne pás bežeckého pásu.

Enter (Potvrdiť):

Týmto tlačidlom potvrdíte pri nastavovaní užívateľského programu zvolený program, rýchlosť a sklon. Keď je displej vypnutý, na prepnutie vzdialenosti z kilometrov na míle alebo naopak stlačte tlačidlo Enter a podržte ho, až kým sa neozve pípnutie.

Select (Zvoliť):

Toto tlačidlo použijete, pokiaľ si chcete vybrať jeden z prednastavených a užívateľských programov. V priebehu tréningu sa toto tlačidlo používa na prepínanie displeja zo zobrazenia pulzovej frekvencie na zobrazenie sklonu. Keď je napájanie displeja vypnuté, stlačte na vymazanie hodnôt nastavených užívateľom tlačidlo Zvoliť a podržte ho, až kým sa neozve dvojité pípnutie.

Speed + (Rýchlosť +):

Zvyšuje rýchlosť. Pri jednom stlačení tohoto tlačidla sa rýchlosť zvýši o 0,2 km/h (0,1 míľ/h). Aby ste rýchlo dosiahli požadovanú hodnotu rýchlosti, stlačte tlačidlo na dobu min. 2 sekúnd. Toto tlačidlo sa používa takisto na výber z programov.

Speed – (Rýchlosť -):

Znižuje rýchlosť. Pri jednom stlačení tohoto tlačidla sa rýchlosť zníži o 0,2 km/h (0,1 míľ/h). Aby ste rýchlo dosiahli požadovanú hodnotu rýchlosti, stlačte tlačidlo na dobu min. 2 sekúnd. Toto tlačidlo sa používa takisto na výber z programov.

Incline + (Sklon +):

Zvyšuje sklon. Pri jednom stlačení tohoto tlačidla sa sklon zvýši o 1%. Aby ste rýchlo dosiahli požadovanú hodnotu rýchlosti, stlačte tlačidlo na dobu min. 2 sekúnd. Toto tlačidlo sa používa takisto na výber z programov.

Incline – (Sklon -):

Znižuje sklon. Pri jednom stlačení tohoto tlačidla sa sklon zníži o 1%. Aby ste rýchlo dosiahli požadovanú hodnotu rýchlosti, stlačte tlačidlo na dobu min. 2 sekúnd. Toto tlačidlo sa používa takisto na výber z programov.

3 rýchle tlačidlá na nastavenie rýchlosti: 3/6/9 km/h

Pomocou týchto tlačidiel môžete rýchlo zmeniť rýchlosť na danú hodnotu.

3 rýchle tlačidlá na nastavenie sklonu: 3% / 6% / 9%

Pomocou týchto tlačidiel môžete rýchlo zmeniť sklon na danú hodnotu.

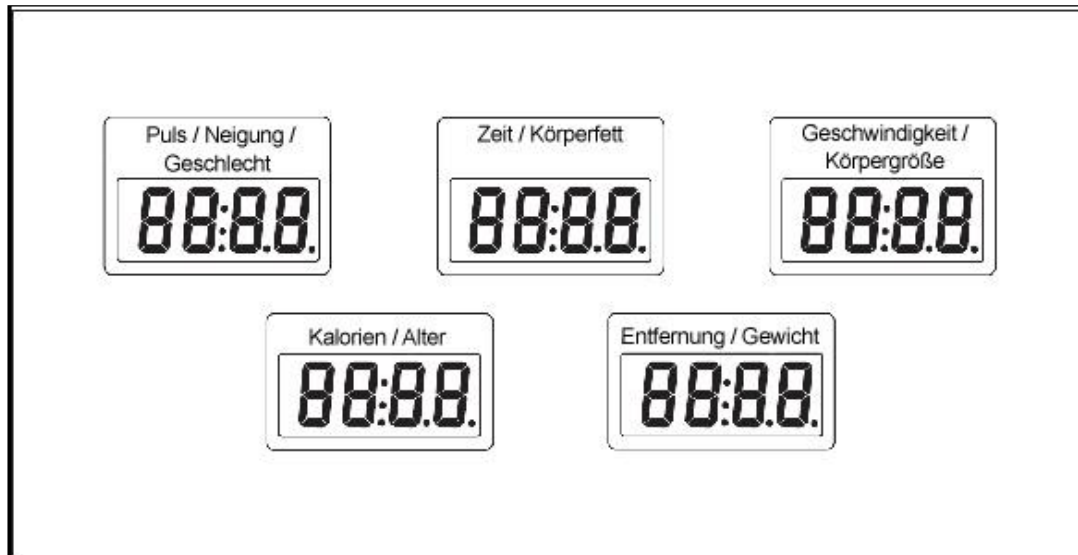
Rýchle tlačidlá na zvýšenie /zníženie rýchlosti na držadle:

Na rýchle zvýšenie/zníženie rýchlosti použite tlačidlá +/-, ktoré majú rovnakú funkciu ako tlačidlá Rýchlosť +/- na paneli.

Rýchle tlačidlá na zvýšenie /zníženie sklonu na držadle:

Na rýchle zvýšenie/zníženie sklonu použite tlačidlá +/-, ktoré majú rovnakú funkciu ako tlačidlá Sklon +/- na paneli.

DISPLEJE



Displej Pulzová frekvencia / Sklon / Pohlavie:

1. Ukazuje pulzovú frekvenciu. Na zobrazenie pulzovej frekvencie položte obidve ruky na držadlá so snímačom tepu. Pokiaľ kráčate alebo bežíte, je pre monitor ťažké zistiť Vašu presnú pulzovú frekvenciu. Aby ste získali presné hodnoty, zostúpte z pohyblivého pásu.
2. Ukazuje hodnotu sklonu od 0 do 10%.
3. Pokiaľ chcete zobraziť sklon v priebehu tréningu, stlačte tlačidlo Zvoliť.
4. Pri používaní programu Telesný tuk ukazuje zvolené pohlavie. (**0** = muž; **1** = žena)

Displej Čas / Telesný tuk:

1. Ukazuje dobu tréningu. Doba začína na hodnote 0:00 a pripočítava sa. Maximálna doba tréningu je 99:59.
2. Pri používaní programu Telesný tuk ukazuje výsledok telesného tuku v percentách.

Displej Rýchlosť / Výška:

1. Keď sa pás bežeckého pásu pohybuje, ukazuje rýchlosť od 0,8 – 16 km/h (0,5 – 10 míľ/h).
2. Pri používaní programu Telesný tuk ukazuje výšku.

Displej Kalórie / Vek:

1. Zobrazuje spotrebované kalórie.
2. Pri používaní programu Telesný tuk zobrazí vek.

Displej Vzdialenosť / Hmotnosť:

1. Zobrazuje v kilometroch alebo v míľach vzdialenosť, ktorú ste prešli pri aktuálnom tréningu. Rozsah: od 0,01 – 99,99 kilometrov alebo míľ.
2. Pri používaní programu Telesný tuk ukazuje hmotnosť.

POKYNY NA POUŽÍVANIE (Pozorne si prečítajte pred prvým použitím)

- Bezpečnostné pokyny:** Vložte bezpečnostný kľúč do monitora. Bez bezpečnostného kľúča bežecký pás nefunguje. Druhý koniec bezpečnostného kľúča si pred zahájením tréningu pripnite na odev, aby ste zaistili zastavenie stroja v prípade, že užívateľ náhodne zostúpi z bežeckého pásu. Keď užívateľ z bežeckého pásu spadne, príde k vytiahnutiu bezpečnostného kľúča z monitora a bežecký pás sa ihneď zastaví, a tým zabráni ďalšiemu zraneniu.
- Tlačidlo Napájanie:** Týmto tlačidlom zapnete napájanie. Bežecký pás sa nespustí, až kým nestlačíte tlačidlo Napájanie.
- Voľba programov:** K dispozícii je 10 programov zahŕňajúcich: P1 ručný program, P2-P7 prednastavené programy, P8-P9 programy nastavené užívateľom a P10 program Telesný tuk. Po stlačení tlačidla Napájanie môžete na zvolenie jedného z týchto programov použiť tlačidlo Zvoliť alebo tlačidlá Sklon +/- alebo Rýchlosť +/-.
- Pulzová frekvencia:** Položte obidve ruky pevne na snímač tepu. Aby ste zistili čo najpresnejšie hodnoty, je dôležité držať snímač obidvomi rukami. Pozrite sa na displej Tep. Začne blikať písmeno "P". Na displeji sa objaví Vaša približná pulzová frekvencia cca. 10 sekúnd potom, čo ste uchopili snímače tepu. Na zistenie presnej hodnoty odporúčame postaviť sa na koľajnice. Pokiaľ kráčate alebo bežíte, je pre počítač ťažké snímať Vašu presnú pulzovú frekvenciu. Snímače pulzovej frekvencie slúžia iba na zistenie približnej hodnoty a osoby s lekáskymi podmienkami a/alebo s osobitnou potrebou presného sledovania pulzovej frekvencie by sa na poskytnutú približnú hodnotu nemali spoliehať.
- Programovací režim:** Po zapnutí napájania bežeckého pásu zvolte požadovaný program pomocou tlačidiel rýchlosť +/- a sklon +/- alebo stlačte tlačidlo Zvoliť na zvolenie jedného z 10 programov. Na potvrdenie výberu stlačte Enter. Keď chcete spustiť program, stlačte Start. Všetky programy majú desať minútových segmentov. Program opakuje týchto desať minútových segmentov, až kým užívateľ nestlačí tlačidlo Stop.
- Programy:**
- P1 Ručný:** Po zapnutí napájania bežeckého pásu stlačte Start. Bežecký pás sa po odpočítaní 3-2-1 začne pohybovať rýchlosťou 0,8 km/h (0,5 míl/h). Potom môžete rýchlosť a sklon upravovať pomocou rýchlych tlačidiel alebo pomocou tlačidiel Rýchlosť +/- a Sklon +/-.
- P2 – P3 Programy zamerané na sklon: (P2 Stúpanie do kopca, P3 Horský priesmyk)** Tieto programy sú zamerané na sklon. Sklon je pre jednotlivé segmenty vopred nastavený, rýchlosť kontroluje užívateľ. Sklon sa mení každú minútu. V priebehu týchto programov môže užívateľ zvyšovať alebo znižovať prednastavený sklon stlačením tlačidla Sklon +/- . Jedným stlačením tlačidla Sklon +/- príde k zvýšeniu/zníženiu každého segmentu sklonu o 1%. Sklon sa prestane zvyšovať alebo znižovať, keď jeden zo segmentov dosiahne úroveň maximálneho alebo minimálneho sklonu.

P4 – P5 Programy zamerané na rýchlosť: (P4 Chôdza I, P5 Chôdza II)

Tieto programy sú zamerané na rýchlosť. Rýchlosť je vopred nastavená pre každý segment, sklon kontroluje užívateľ. Rýchlosť sa mení každú minútu. V priebehu týchto programov môže užívateľ zvyšovať alebo znižovať prednastavenú rýchlosť pomocou tlačidiel Rýchlosť +/- . Jedným stlačením tlačidla Rýchlosť +/- príde ku zvýšeniu/zníženiu každého segmentu rýchlosti o 0,2km/h (0,1míl/h). Rýchlosť sa prestane zvyšovať alebo znižovať, keď jeden zo segmentov dosiahne maximálnu alebo minimálnu úroveň rýchlosti.

P6 – P7 Programy kombinujúce rýchlosť a sklon: (P6 Srdcová činnosť, P7 Kopcovitý terén)

Tieto programy kombinujú rýchlosť a sklon. Rýchlosť a sklon sú pre jednotlivé segmenty vopred nastavené. V priebehu týchto programov môže užívateľ zvyšovať alebo znižovať prednastavenú rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel Rýchlosť +/- a Sklon +/- . Sklon a rýchlosť sa prestanú zvyšovať alebo znižovať, keď jeden zo segmentov dosiahne maximálnu alebo minimálnu úroveň (rýchlosti alebo sklonu).

P8 – P9 Užívateľské programy: (U1, U2)

Po zvolení jedného z užívateľských programov potvrdíte voľbu stlačením tlačidla Enter. Nastavte rýchlosť a sklon jednotlivých segmentov a každé nastavenie potvrdíte stlačením tlačidla Enter. Keď chcete zahájiť tréning, stlačte Start. Pokiaľ zmeníte rýchlosť alebo sklon počas používania, počítač uloží rýchlosť a sklon na konci každého segmentu. Keď je displej vypnutý, stlačte na vymazanie hodnoty nastavené užívateľom tlačidlo Zvoliť a podržte ho, až kým sa neozve dvojité pípnutie.

P10 Program Telesný tuk: F001

Program Telesný tuk slúži na výpočet telesného tuku na základe Vašich hodnôt, ktoré zadáte do počítača, aby ste si mohli naplánovať tréning.

Po zvolení tohoto programu môže užívateľ postupovať podľa krokov zobrazených na displeji:

- a) Zadajte vek: Na zadanie veku použite tlačidlá Rýchlosť +/- alebo Sklon +/-, na potvrdenie stlačte Enter. (Prednastavená hodnota: 40, rozsah veku: 10 ~ 99 rokov)
- b) Zadajte pohlavie: Na zvolenie pohlavia použite tlačidlá Rýchlosť +/- alebo Sklon +/-, 1 znamená ŽENA a 0 MUŽ, na potvrdenie stlačte Enter. (Prednastavená hodnota: 0)
- c) Zadajte výšku: Na zadanie výšky použite tlačidlá Rýchlosť +/- alebo Sklon +/-, na potvrdenie stlačte Enter. (Prednastavená hodnota: 160 cm, rozsah: 100 ~ 240 cm)
- d) Zadajte hmotnosť: Na zadanie hmotnosti použite tlačidlá Rýchlosť +/- alebo Sklon +/-, na potvrdenie stlačte Enter. (Prednastavená hodnota: 60 kg, rozsah: 10 ~ 250 kg)
- e) Po dokončení zadávania sa na displeji Tep objaví "P", potom krátko podržte snímače pulzovej frekvencie obidvomi rukami a keď počítač zistí Vašu pulzovú frekvenciu, objaví sa na displeji "Výsledok merania telesného tuku" a po 10 sekundách sa objaví hodnota Vášho telesného tuku.

Pokiaľ počítač po dobu 20 sekúnd neobdrží žiadny signál pulzovej frekvencie, na displeji sa objaví "E5" a zároveň sa ozve pípnutie.

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

Kilometre / Mile:

Užívateľ môže prepínať z kilometrov na míle alebo z míľ na kilometre. Keď je napájanie displeja vypnuté, stlačte na prepnutie z kilometrov na míle alebo naopak tlačidlo Enter a podržte ho, až kým sa neozve pípnutie.

Počítadlo kilometrov:

Počítadlo kilometrov ukazuje celkovú vzdialenosť, ktorá sa objaví na displeji Sklon a Rýchlosť na dobu troch sekúnd, keď priložíte bezpečnostný kľúč k monitoru.

Celkový počet hodín:

Celkový počet hodín ukazuje celkový čas, ktorý sa objaví na displeji Čas a Rýchlosť na dobu troch sekúnd, keď priložíte bezpečnostný kľúč k monitoru.

Prestávka:

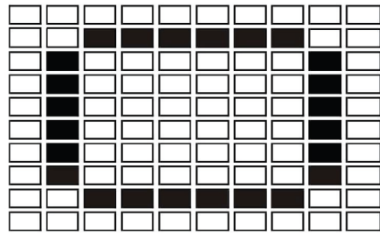
Keď je bežecký pás zapnutý a pás sa nepohybuje, počítač sa po piatich minútach vypne.

Opätovné zapnutie:

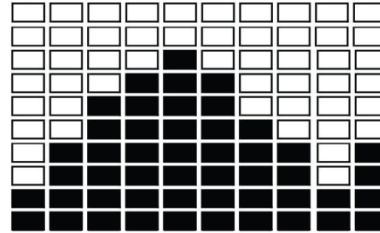
Keď chcete opätovne zapnúť bežecký pás po prerušení tréningu, stlačte tlačidlo Start. Pokiaľ bol bežecký pás zastavený na 5 a viac minút, stlačte na opätovné zapnutie zo stavu prestávka tlačidlo Napájanie.

POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

P1 Manual (Ručný)

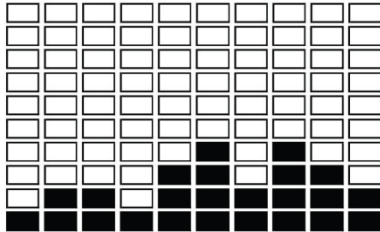


P6 Cardio Burn (Srdcová činnosť)



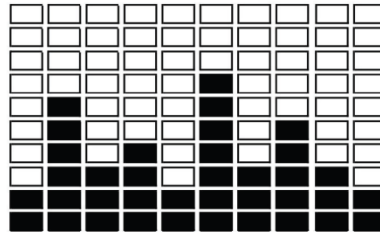
SKLON (%) 1 3 5 6 7 6 4 3 1 3
 RÝCHLOSŤ (km/h / míľ/h) 2 4 6 4 2 4 6 4 2 4

P2 Rolling Hills (Stúpanie do kopca)



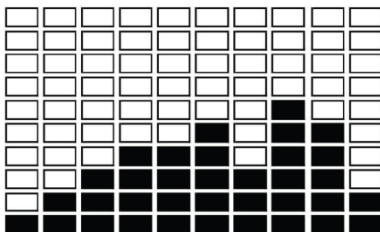
↑
 SKLON (%) 0 1 1 0 2 3 1 3 2 1

P7 Hill Interval (Kopcovitý)



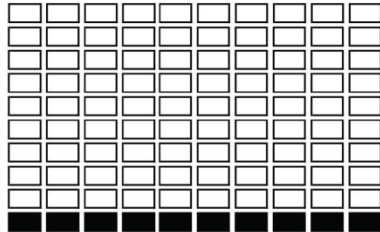
SKLON (%) 1 5 2 3 1 6 2 4 2 1
 RÝCHLOSŤ (km/h / míľ/h) 2 4 5 5 6 4 6 5 3 2

P3 Mountain Pass (Horský priesmyk)

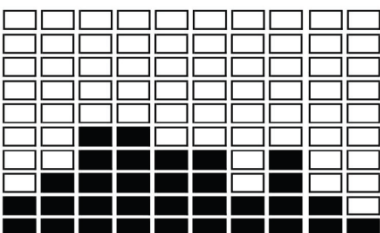


↑
 SKLON (%) 0 1 2 3 3 4 2 5 4 1

P8 U1

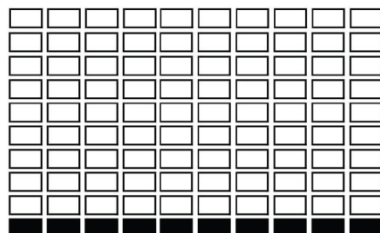


P4 Walking I (Chôdza I)

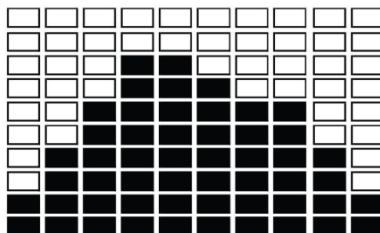


↑
 RÝCHLOSŤ (km/h / míľ/h) 2 3 5 5 4 4 2 4 2 1

P9 U2

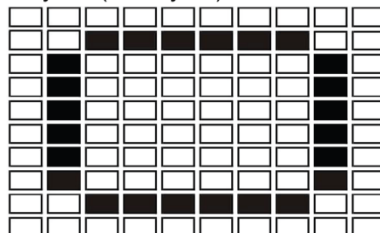


P5 Walking II (Chôdza II)

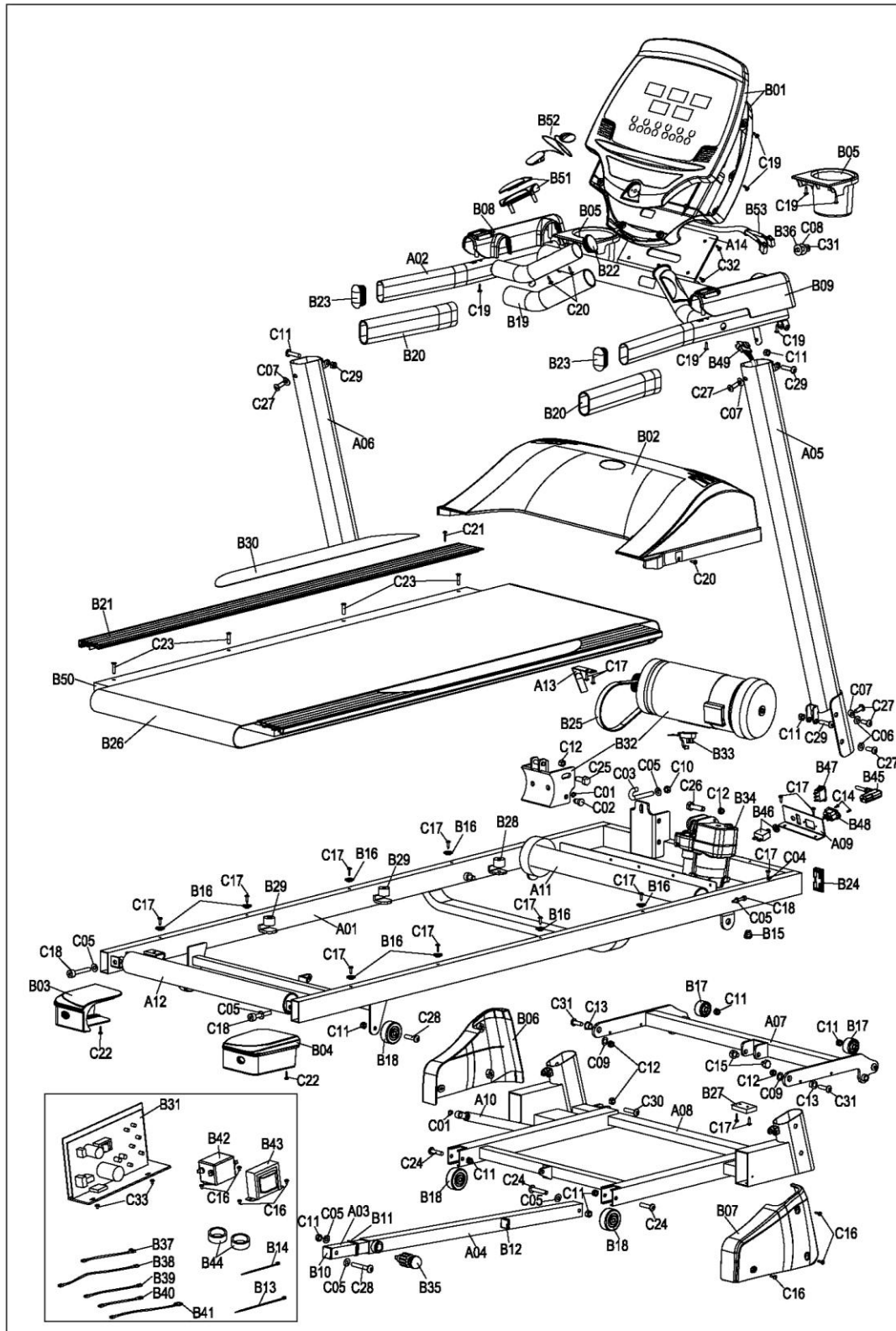


↑
 RÝCHLOSŤ (km/h / míľ/h) 2 4 6 8 9 7 6 6 4 2

P10 Body Fat (Telesný tuk)



Podrobné znázornenie PR 910 bežecského pásu



Č	POPIS	KS	Č	POPIS	KS
A01	RÁM	1	B37	VODIČ	1
A02	ZÁKLADŇA KONZOLY	1	B38	VODIČ	3
A03	NASTAVITEĽNÁ RÚRKA (VNÚTORNÁ)	1	B39	VODIČ	1
A04	NASTAVITEĽNÁ RÚRKA (VONKAJŠIA)	1	B40	VODIČ	1
A05	PRAVÁ VERTIKÁLNA RÚRKA	1	B41	UZEMŇUJÚCI DRÔT	1
A06	ĽAVÁ VERTIKÁLNA RÚRKA	1	B42	FILTER	1
A07	PODPERA SKLONU	1	B43	TRANSFORMÁTOR	1
A08	ZÁKLADŇA	1	B44	ZARÁŽKA	2
A09	PODPERA VYPÍNAČA	1	B45	ELEKTRICKÝ KÁBEL	1
A10	DORAZ	1	B46	BEZPEČNOSTNÝ VYPÍNAČ	1
A11	PREDNÝ VALEC	1	B47	VYPÍNAČ ON/OFF	1
A12	ZADNÝ VALEC	1	B48	ZÁSUVKA	1
A13	VEDENIE PÁSU	2	B49	SPODNÝ VODIČ	1
A14	DRŽIAK KONZOLY	1	B50	POHYBLIVÁ PLOŠINA	1
B01	KONZOLA	1	B51	SADA SNÍMAČOV PULZOVEJ FREKVENCIE	2
B02	KRYT MOTORA	1	B52	BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ	1
B03	ĽAVÝ ZADNÝ KONCOVÝ KRYT	1	B53	HORNÝ VODIČ	1
B04	PRAVÝ ZADNÝ KONCOVÝ KRYT	1	C01	PODPIERKA V TVARE C	4
B05	DRŽIAK NA FĽAŠU	2	C02	HLAVNÁ SKRUTKA MOTORA	2
B06	KRYT ĽAVEJ STRANY ZÁKLADNE	1	C03	HÁK MOTORA	1
B07	KRYT PRAVEJ STRANY ZÁKLADNE	1	C04	PODLOŽKA	2
B08	KRYT ĽAVÉHO DRŽADLA	1	C05	PODLOŽKA	7
B09	KRYT PRAVÉHO DRŽADLA	1	C06	PODLOŽKA	4
B10	KONCOVÝ KRYT NASTAVOVACEJ TYČE	1	C07	PODLOŽKA	4
B11	KONCOVÝ KRYT VNÚTORNEJ NASTAVOVACEJ TYČE	1	C08	PODLOŽKA	2
B12	KONCOVÝ KRYT VONKAJŠEJ NASTAVOVACEJ TYČE	1	C09	PODLOŽKA	2
B13	PLASTOVÝ FIXOVAČ	7	C10	MATICA	1
B14	PLASTOVÝ FIXOVAČ	2	C11	MATICA	12
B15	PRIECHODKA	1	C12	MATICA	7
B16	PLASTOVÁ PODLOŽKA	8	C13	FIXOVACIA RÚRKA	2
B17	KOLESO 38	2	C14	SKRUTKA	2
B18	KOLESO 50	4	C15	SKRUTKA	2
B19	PENOVÉ DRŽADLO	2	C16	SKRUTKA	11
B20	PENOVÉ DRŽADLO	2	C17	SKRUTKA	23
B21	POSTRANNÁ KOĽAJNICA	2	C18	SKRUTKA	3
B22	KONCOVÝ KRYT SNÍMAČA PULZU	2	C19	SKRUTKA	18
B23	KONCOVÝ KRYT DRŽADIEL	2	C20	SKRUTKA	8
B24	KONCOVÝ KRYT RÁMU	2	C21	SKRUTKA	2
B25	MOTOROVÝ REMEŇ	1	C22	SKRUTKA	2
B26	BEŽIACI PÁS	1	C23	SKRUTKA	8
B27	GUMOVÁ PODLOŽKA	4	C24	SKRUTKA	3
B28	TLMIACA PODLOŽKA	2	C25	SKRUTKA	2
B29	TLMIACA PODLOŽKA	4	C26	SKRUTKA	1
B30	PROTIŠMYKOVÉ NAŠĽAPOVANIE	2	C27	SKRUTKA	8

B31	SPÍNAČ	1	C28	SKRUTKA	3
B32	MOTOR	1	C29	SKRUTKA	4
B33	SNÍMAČ MOTORA	1	C30	SKRUTKA	2
B34	MOTOR NA NASTAVENIE SKLONU	1	C31	SKRUTKA	4
B35	GOMBÍK	1	C32	SKRUTKA	6
B36	PRIEHLÁDNÁ PLASTOVÁ PODLOŽKA	2	C33	SKRUTKA	2

Ezúttal szeretnénk gratulálni, hogy az ENERGETICS futószalagját választotta! A termék otthoni használatra került kifejlesztésre, az ilyen jellegű igények és követelmények kielégítése céljából. A készülék összeszerelése és használatbavétele előtt kérjük, gondosan tanulmányozza át ezt az útmutatót! 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 egy 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 szétzerelésekor 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.

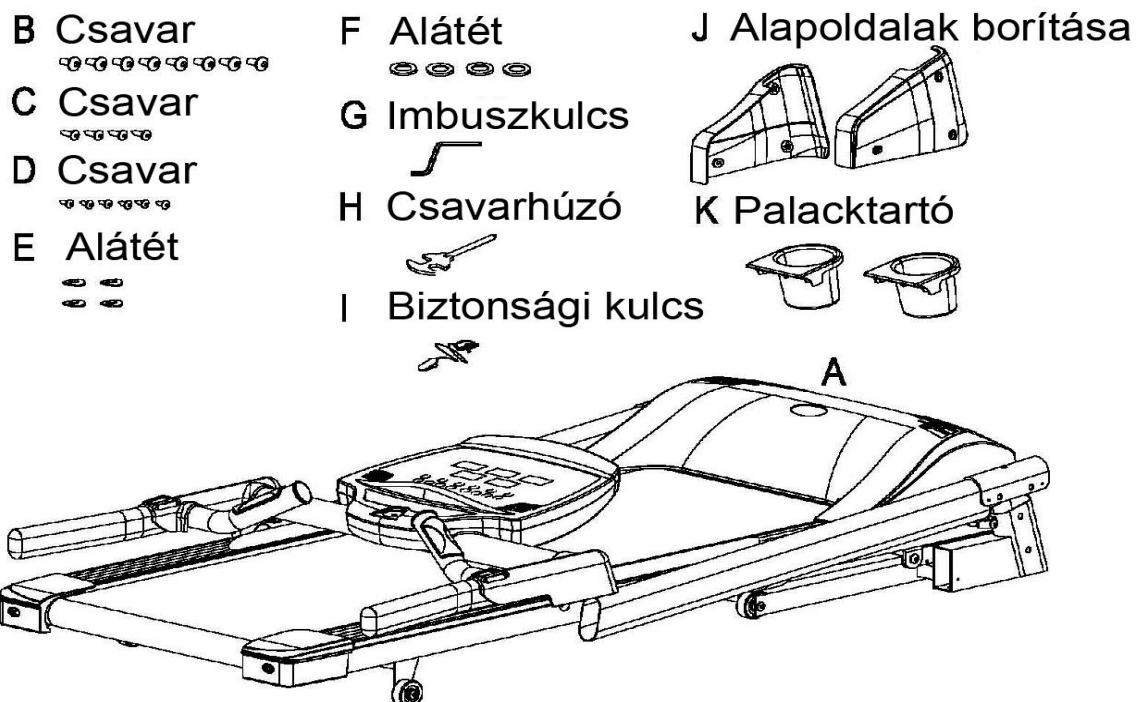
Gondoskodás és karbantartás

- Korrózió kockázatának elkerülésére ne használja, vagy ne tárolja ezt a házi fitness-készüléket nedves környezetben.
- Legalább négyhetente egyszer ellenőrizze, hogy minden összekötés/csatlakozás szorosan be van-e húzva és hogy megfelelő állapotban vannak-e.
- Javítás esetén vegye fel a kapcsolatot eladójával.
- A megsérült részeket azonnal cserélje ki és/vagy addig ne használja, míg meg nem lesznek javítva.
- Javításhoz csak eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Közvetlenül a tréning után törölje le az izzadtságot. Az izzadtság károsodást okozhat és megzavarhatja a házi fitness-készülék működését.

Összeszerelés

1. LÉPÉS

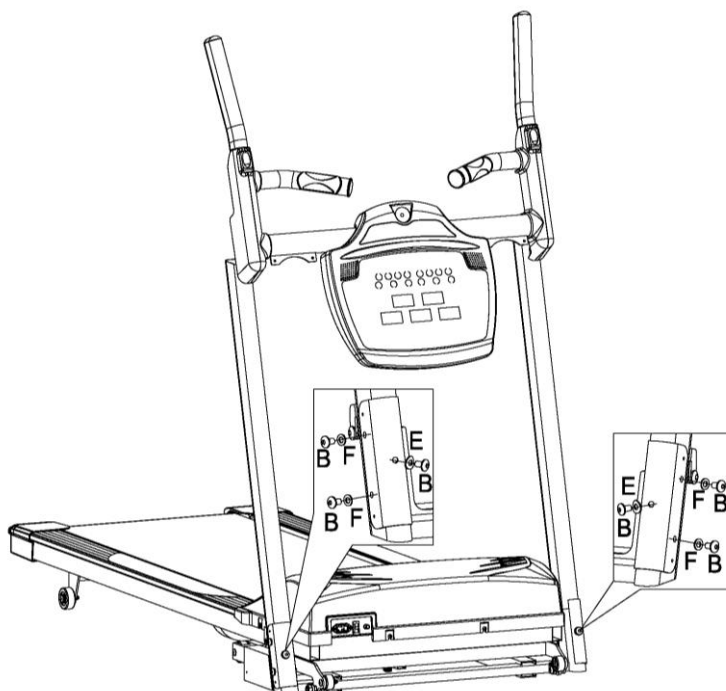
Szerelés előtt hajtsa le a doboz alját és a doboz oldalait tegye le a földre; ne igyekezzen kiemelni a futópadot a dobozból addig, amíg teljesen össze nem lesz szerelve. Vegye ki a tartozékokkal teli zacskót és az alábbi táblázatban feltüntetett alkatrészeket.



Alkatrész sz.	Leírás	Mennyiség
A	Főváz és számítógép	1
B	Csavar M8x20L	8
C	Csavar M4x16L	4
D	Csavar M4x6L	6
E	Alátét Ø8*Ø19	4
F	Alátét Ø8*Ø18	4
G	Imbuszkulcs	1
H	Csavarhúzó	1
I	Biztonsági kulcs	1
J	Alapoldalak borítása	2
K	Palacktartó	2

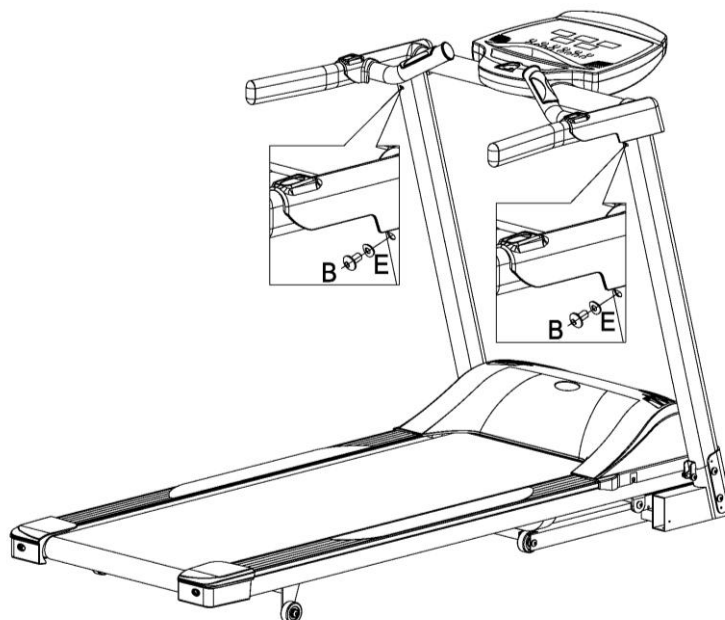
2. LÉPÉS

Emelje föl a vertikális rudat, ezután a vertikális rúd alsó részéhez szerelje hozzá a (B) csavarokat az (E) (F) alátétekkel és jól húzza be azokat.



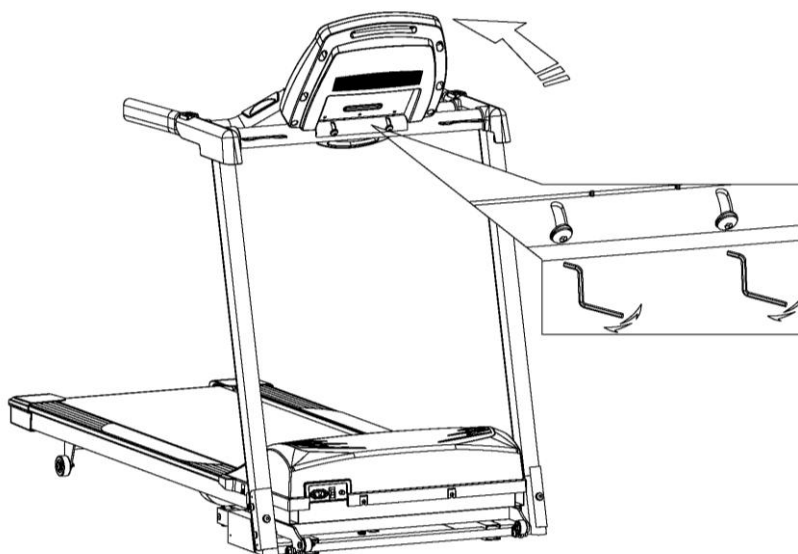
3. LÉPÉS

Nyomja le mindkét rudat és a vertikális rúdra erősítse fel a konzolt. Szerelje fel a rúdra a (B) csavarokat és az (E) alátéteket – lásd lent.



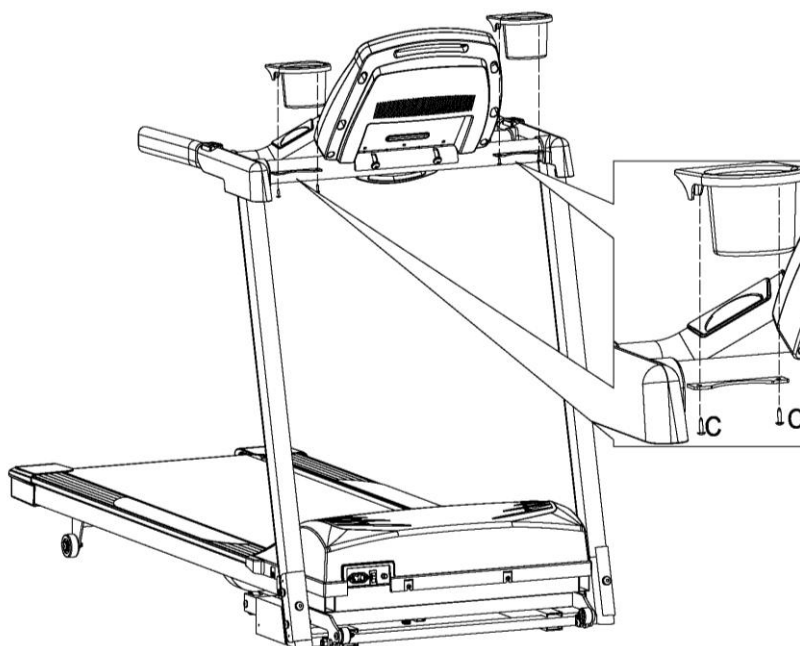
4. LÉPÉS

Állítsa be a számítógép tábláját az Ön által kívánt látószögbe és a (G) imbuszkulcs segítségével szerelje fel az alátétet és a csavart a konzol alapjának hátsó oldalára.



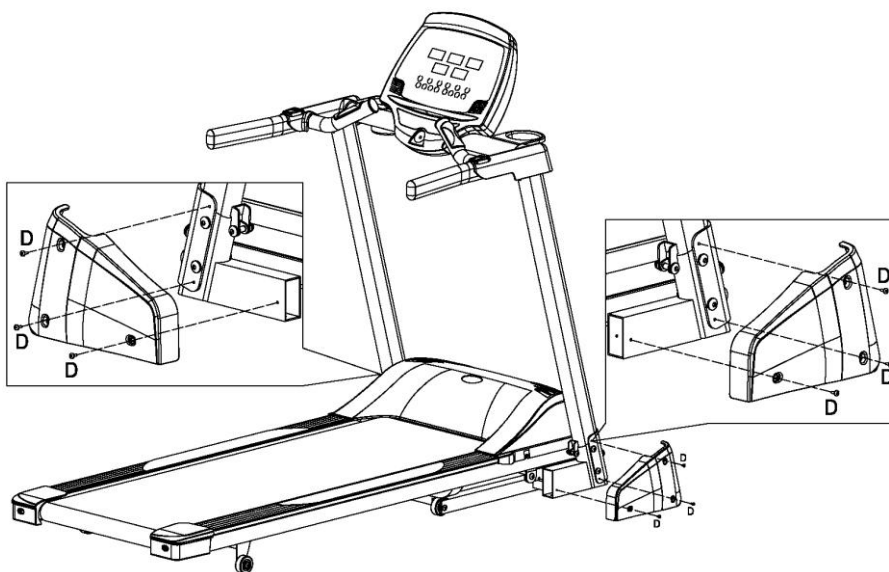
5. LÉPÉS

A horizontális rúdra szerelje fel a (K) palacktartót a (C) csavarok segítségével.



6. LÉPÉS

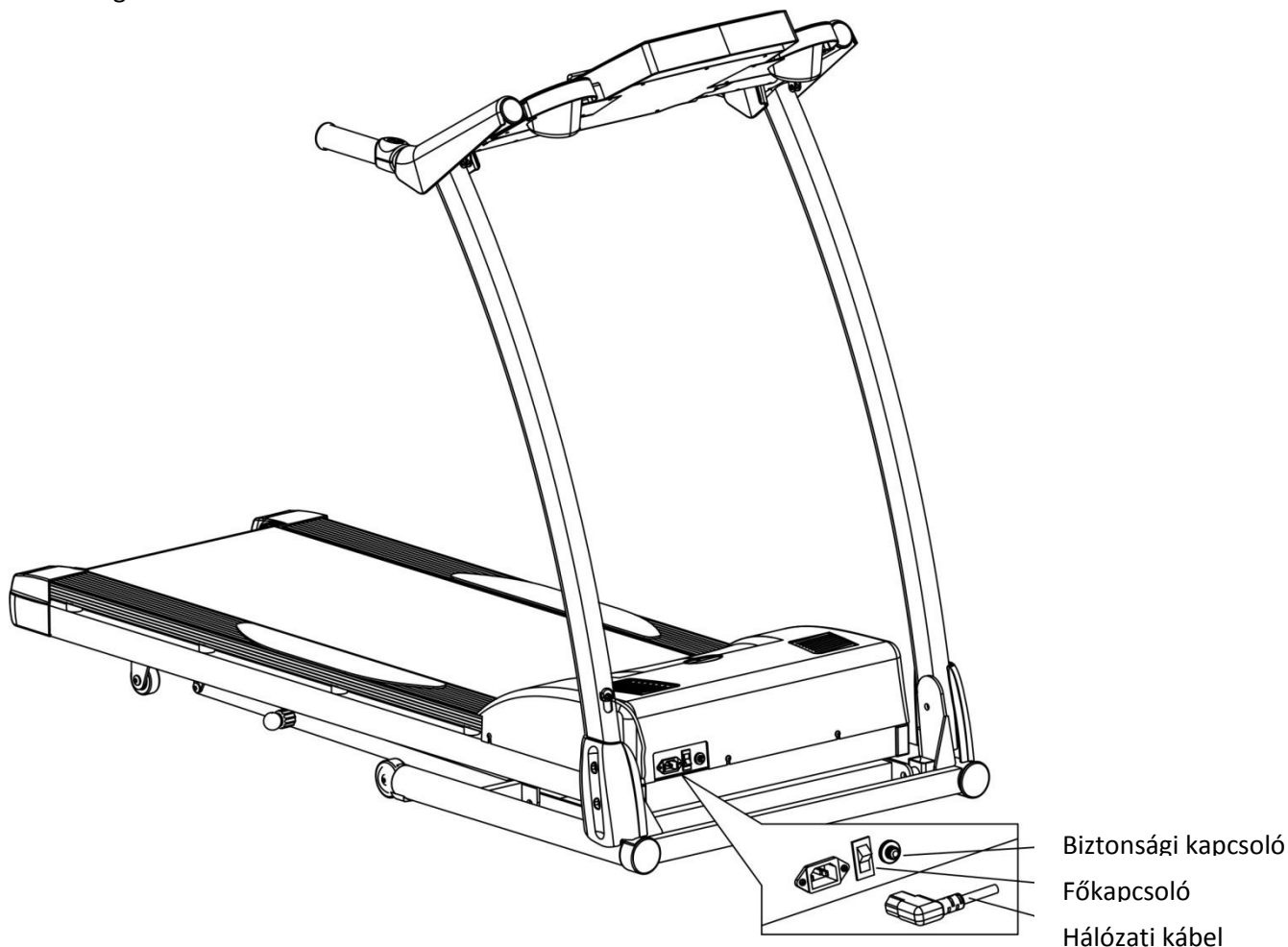
A vertikális rúd alsó részére szerelje fel a (J) alapoldalak burkolatait a (D) csavarok segítségével és jól húzza be azokat.



ELEKTROMOS TÚLTERHELÉS ESETÉN A FUTÓSZALAG AUTOMATIKUSAN LEKAPCSOL.

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

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



FIGYELEM

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

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

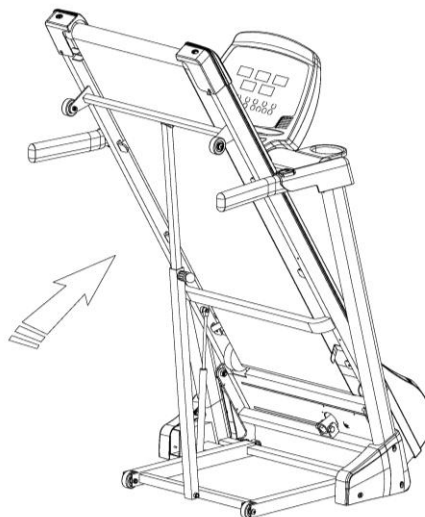
1. HÚZZA KI A HÁLÓZATI VEZETÉKET A FUTÓSZALAGBÓL.
2. DUGJA BE ISMÉT A HÁLÓZATI VEZETÉKET, ÉS KAPCSOLJA BE ÚJRA A KÉSZÜLÉKET.

A KÉSZÜLÉK ÖSSZECSUKÁSA:

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

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

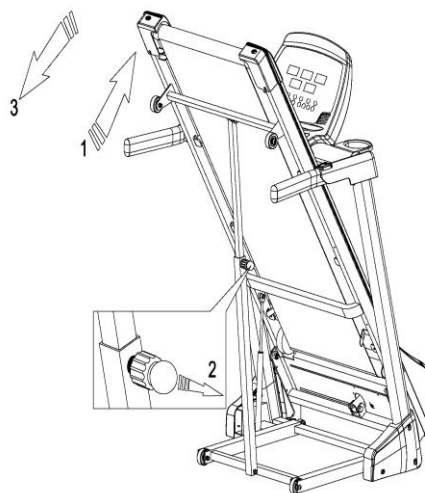
FIGYELEM! Ellenőrizze, hogy a futószalag a legkisebb emelkedési szögben van, mielőtt felhajtáná a futószalagot, ellenkező esetben kárt tehet a felhajtó mechanizmusban.



A FUTÓSZALAG LEHAJTÁSA:

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

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



A FUTÓSZALAG SZÁLLÍTÁSA:

A futószalag elgörgetése előtt húzza ki a hálózati vezeték 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

1. Emelje fel a futószalagot az oldalánál fogva a lehető legmagasabbra.
2. A mellékelt üvegcsse 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.
3. Ismételje meg a folyamatot a másik oldalon.
4. 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

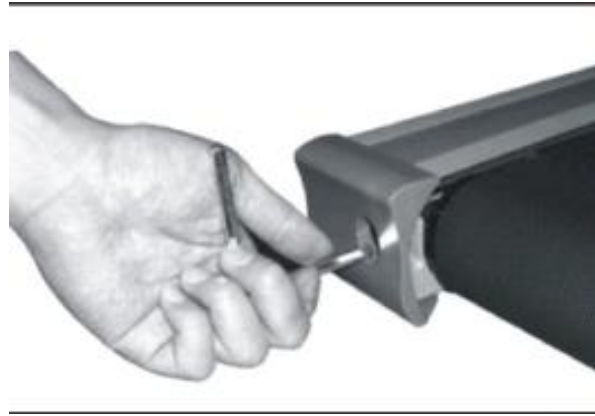
Az első néhány hétnyi használatot követően szükségessé válhat a futószalag utánfeszítése. A futószalag gyárilag helyesen van beállítva és megfeszítve. Az alkalmazás során azonban a szalag azonban megnyúlhat vagy elcsúszhat. Ügyeljen rá, hogy nem húzza meg túl feszesre a szalagot, mert ellenkező esetben 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 ismétlje meg a folyamatot a futószalag másik oldalán is. Ezt követően ellenőrizze a feszességet. Ismétlje meg a folyamatot mindaddig, amíg el nem érte a futószalag megfelelő feszességét.



A FUTÓSZALAG CENTÍROZÁSA:

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

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

1. Ha a futószalag jobbra csúszik:

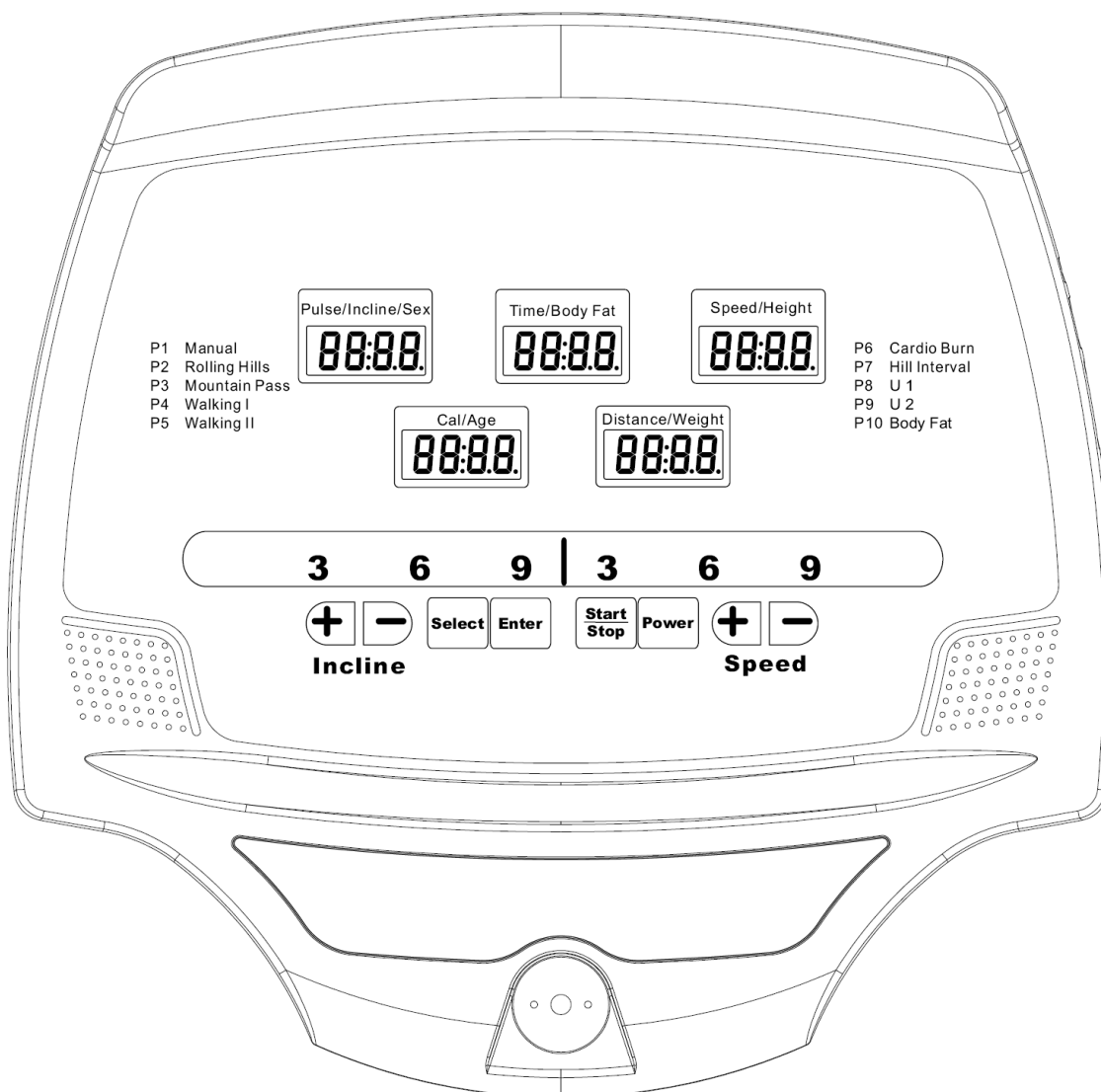
Forgassa a jobb oldali állító csavart egy negyeddel az óramutató járásával egyező irányba. Ezt követően várjon kb. 1 percet, hogy a futószalag balra, a közép irányába fut-e. Ha ez lenne az eset, akkor ismétlje meg a folyamatot mindaddig, amíg a szalag megfelelően fut.

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 ismétlje 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.



INDÍTÁS ELŐTT

Terpeszkedjen a futószalag fölé és álljon rá az oldalakon lévő műanyag sínekre. Dugja be a biztonsági kulcsot a táblán lévő nyílásba és csíptesse a csipeszt a ruhájára. A futópad indításánál vagy megállításánál ne álljon a mozgószalagon. Ha először használja a futópadot, az edzést alacsony sebességnél kezdje el és fogózkodjon a kapaszkodóba egészen addig, míg a mozgást meg nem szokta.

A GOMBOK FUNKCIÓI

BIZTONSÁGI KULCS:

A futópadot csak akkor lehet elindítani ha a biztonságikulcs a kijelölt helyén a kijelzőre rá van tapadva.

FŐ MŰKÖDÉSI GOMBOK

Power = Töltés:

Ez a gomb biztosítja a futópad töltését és mindig elsőként kell megnyomni.

Start / Stop = Bekapcsolni / Kikapcsolni:

Bekapcsolja vagy kikapcsolja a futópad üzemésit.

Enter = Igazolni:

A használói program beállításakor ezzel a gombbal igazolja a kiválasztott programot, sebességet és dőlésszöget. Ha a display ki van kapcsolva, a távolság kilométerről mérföldre vagy fordítva történő átkapcsolása céljából nyomja meg az Enter gombot és tartsa addig, míg nem jelenik a hangjelzés.

Select = Választani:

Akkor használja ezt a gombot, ha az előre beállított és használói programokból szeretne választani egyet. Az edzés folyamán ez a gomb a display pulzusfrekvencia ábrázolásáról a dőlésszög ábrázolására történő átkapcsolására van használva. Ha a display töltése ki van kapcsolva, a használó által beállított értékek kitörlése céljából nyomja meg a Választani gombot és tartsa addig, míg el nem hangzik a kétszeres hangjelzés.

Speed + = Sebesség +:

Növeli a sebességet. A gomb egyszeri megnyomásánál a sebesség 0,2 km/h (0,1 mil/h) –val növekszik. A kívánt sebességi érték gyors elérése céljából nyomja meg a gombot min. 2 másodpercre. Ez a gomb a programokból történő választásra is használható.

Speed - = Sebesség -:

Csökkenti a sebességet. A gomb egyszeri megnyomásánál a sebesség 0,2 km/h (0,1 mil/h) – val csökken. A kívánt sebességi érték gyors elérése céljából nyomja meg a gombot min. 2 másodpercre. Ez a gomb a programokból történő választásra is használható.

Incline + = Dőlésszög +:

Növeli a dőlésszöget. A gomb egyszeri megnyomásánál a dőlésszög 1%-kal növekszik. A dőlésszög kívánt értékének gyors elérése céljából nyomja meg a gombot min. 2 másodpercre. Ez a gomb a programokból történő választásra is használható.

Incline - = Dőlésszög -:

Csökkenti a dőlésszöget. A gomb egyszeri megnyomásánál a dőlésszög 1%-kal csökken. A dőlésszög kívánt értékének gyors elérése céljából nyomja meg a gombot min. 2 másodpercre. Ez a gomb a programokból történő választásra is használható.

3 gyorsgomb a sebesség beállítására: 3/6/9 km/h

E gombok segítségével gyorsan megváltoztathatja a sebességet az adott értékre.

3 gyorsgomb a dőlésszög beállítására: 3% / 6% / 9%

E gombok segítségével gyorsan megváltoztathatja a dőlésszöget az adott értékre.

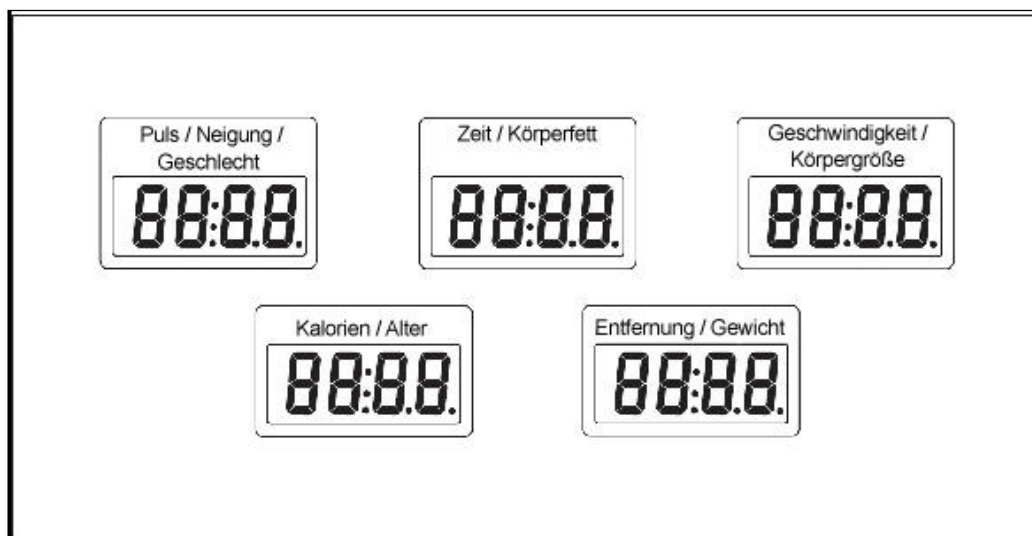
Kapaszkodón lévő gyorsgombok a sebesség növelésére/csökkentésére:

A sebesség gyors növelésére/csökkentésére használja a +/- gombokat, amelyeknek azonos funkciójuk van, mint a táblán lévő Sebesség +/- gomboknak.

Kapaszkodón lévő gyorsgombok a dőlésszög növelésére/csökkentésére:

A dőlésszög gyors növelésére/csökkentésére használja a +/- gombokat, amelyeknek azonos funkciójuk van, mint a táblán lévő Dőlésszög +/- gomboknak.

Display



Display Pulzusfrekvencia / Dőlésszög / Nem:

1. Mutatja a pulzus frekvenciáját. A pulzus frekvenciájának ábrázolására mindkét kezét tegye a pulzusérzékelővel ellátott kapaszkodókra. Ha gyalogol vagy fut, a monitor számára nehéz megállapítani az Ön pontos pulzusfrekvenciáját. Pontos érték elérése céljából lépjen le a mozgó szalagról.
2. A dőlésszög értékét 0-tól 10%-ig mutatja.
3. Ha a dőlésszöget edzés folyamán kívánja ábrázolni, nyomja meg a Választani gombot.
4. A Testzsír program használatánál a választott nemet mutatja. (0 = férfi; 1 = nő)

Display Idő / Testzsír:

1. Az edzés idejét mutatja. Az idő 0:00 értéken kezdődik és számolja magát. Maximális edzésidő 99:59.
2. A Testzsír program használatánál a testzsír eredményét mutatja százalékban.

Display Sebesség / Magasság:

1. Ha a futópád szalagja mozog, 0,8 – 16 km/h (0,5 – 10 mil/h) sebességet mutat.
2. A Testzsír program használatánál a magasságot mutatja.

Display Kalória / Életkor:

1. Az elfogyasztott kalóriákat ábrázolja.
2. A Testzsír program használatánál az életkort ábrázolja.

Display Távolság / Tömeg/Súly:

1. Kilométerekben vagy mérföldekben ábrázolja azt a távolságot, amelyet az aktuális edzés folyamán megtett. Terjedelem: 0,01 – 99,99 km vagy mérföld.
2. A Testzsír program használatánál a tömeget/súlyt ábrázolja.

ZNÁLATI UTASÍTÁSOK (Figyelmesen olvassa el az első használat előtt)

- Biztonsági utasítások:** Tegye be a biztonsági kulcsot a monitorba. A biztonsági kulcs nélkül nem működik a futópad. Csatolja a biztonsági kulcs másik végét az edzés megkezdése előtt öltözőkére, hogy bebiztosítsa a gép megállását arra az esetre, ha a használó véletlenül lelép a futópadról. Ha a használó leesik a futópadról, a biztonsági kulcs kihúzódik a monitorból és a futópad azonnal megáll, ezáltal meggátolja a további sérülést.
- Töltés gombja:** Ezzel a gombbal kapcsolja be a töltést. A futópad addig nem indul el, míg meg nem nyomja a Töltés gombot.
- Programok választása:** 10 program áll rendelkezésre, amelyek ezt tartalmazzák: P1 kézi program, P2-P7 előre beállított programok, P8-P9 használó által beállított programok és a P10 Testzsír program. A Töltés gomb megnyomása után ezen programok egyikének kiválasztására használhatja a Választani gombot vagy a Dőlésszög +/- vagy Sebesség +/- gombokat.
- Pulzusfrekvencia:** Tegye erősen mindkét kezét a pulzusérzékelőre. A lehető legpontosabb érték megállapításához fontos az érzékelőt mindkét kézzel tartani. Nézze meg a Pulzus displayt. Villogni kezd a "P" betű. Kb. 10 másodperccel az után, hogy a pulzusérzékelőket megfogta, a displayen megjelenik az Ön megközelítő pulzusfrekvenciája. Pontosabb érték megállapítására a sínekre való ráállást javasoljuk. Ha gyalogol vagy fut, nehéz a számítógépnek leolvasnia az Ön pontos pulzusfrekvenciáját.
A pulzusfrekvencia érzékelők csak a megközelítő érték megállapítására szolgálnak és az orvosi feltételekhez igazodó és/vagy a pulzusfrekvencia pontos figyelemmel kísérésének különleges igényét megkövetelő személyeknek erre a szolgáltatásra nem kellene támaszkodniuk.
- Programozó rendszer:** A futópad töltésének bekapcsolása után válassza meg a kívánt programot a sebesség +/- és dőlésszög +/- gombok segítségével vagy nyomja meg a Választani gombot a 10 program egyikének kiválasztására. A választás igazolására nyomja meg az Entert. A program indításához nyomja meg a Startot. Minden programnak tízperces szegmense van. A program ezeket a tízperces szegmenseket addig ismétli, míg a használó meg nem nyomja a Stop gombot.

Programok:

P1 Kézi:

A futópád töltésének bekapcsolása után nyomja meg a Start gombot. A futópád 3-2-1 visszaszámolás után 0,8 km/h (0,5 mil/h) sebességgel kezd mozogni. Ezután módosíthatja a sebességet és a dőlésszöget a gyorsgombok vagy a Sebesség +/- és Dőlésszög +/- gombok segítségével.

P2 – P3 A dőlésszögre irányuló programok: (P2 Dombra mászás, P3 Hegyi szoros)

Ezek a programok a dőlésszögre irányulnak. A dőlésszög előre be van állítva az egyes szegmensek számára, a sebességet a használó ellenőrzi. A dőlésszög minden percben változik. E programok folyamán a használó növelheti vagy csökkentheti az előre beállított dőlésszöget a Dőlésszög +/- gomb megnyomásával. A Dőlésszög +/- gomb egy megnyomásával minden dőlésszög szegmens 1%-kal történő növelése/csökkenése következik be. A dőlésszög akkor nem fog növekedni vagy csökkenni tovább, ha a szegmensek egyike eléri a dőlésszög maximális vagy minimális szintjét.

P4 – P5 A sebességre irányuló programok: (P4 Gyaloglás I, P5 Gyaloglás II)

Ezek a programok a sebességre irányulnak. A sebesség előre be van állítva az egyes szegmensek számára, a dőlésszöget a használó ellenőrzi. A sebesség minden percben változik. E programok folyamán a használó növelheti vagy csökkentheti az előre beállított sebességet a Sebesség +/- gomb megnyomásával. A Sebesség +/- gomb egy megnyomásával minden sebesség szegmens 0,2km/h (0,1mil/h)-val történő növelése/csökkenése következik be. A sebesség akkor nem fog növekedni vagy csökkenni tovább, ha a szegmensek egyike eléri a sebesség maximális vagy minimális szintjét.

P6 – P7 Sebességet és dőlésszöget kombináló programok: (P6 Szívműködés, P7 Dombos terep)

Ezek a programok a sebességet és a dőlésszöget kombinálják. A sebesség és a dőlésszög előre be van állítva az egyes szegmensek számára. E programok folyamán a használó növelheti vagy csökkentheti az előre beállított sebességet és dőlésszöget a Sebesség +/- és a Dőlésszög +/- gombok megnyomásával. A dőlésszög és a sebesség akkor nem fog növekedni vagy csökkenni tovább, ha a szegmensek egyike eléri (a sebesség vagy dőlésszög) maximális vagy minimális szintjét.

P8 – P9 Használói programok: (U1, U2)

A használói programok egyikének kiválasztása után az Enter gomb megnyomásával igazolja ezt. Állítsa be az egyes szegmensek sebességét és dőlésszögét és igazoljon minden beállítást az Enter gomb megnyomásával. Az edzés elkezdése céljából nyomja meg a Startot. Ha a használat folyamán megváltoztatja a sebességet és a dőlésszöget, a számítógép elmenti a sebességet és a dőlésszöget minden szegmens végén. Ha a display ki van kapcsolva, a használó által beállított érték kitörlésére nyomja meg a Választani gombot és tartsa addig, amíg a kétszeres hangjelzés el nem hangzik.

P10 Testzsír program: F001

A testzsír program a testzsír kiszámítására szolgál az Ön értékei alapján, amelyeket a számítógépbe betáplál, hogy az edzést megtervezhesse.

E program választása után a használó a kijelzőn ábrázolt lépések alapján járhat el:

- a. Adja be az életkort: Az életkor betáplálására használja a Sebesség +/- vagy Dőlésszög +/- gombokat, igazolásként nyomja meg az Entert. (Előre beállított érték: 40, életkor terjedelme: 10 ~ 99 év)
- b. Adja be a nemet: A nem megválasztására használja a Sebesség +/- vagy Dőlésszög +/- gombokat, 1-es jelenti a NŐT és a 0 a FÉRFIT, igazolásként nyomja meg az Entert. (Előre beállított érték: 0)
- c. Adja be a magasságot: A magasság betáplálására használja a Sebesség +/- vagy Dőlésszög +/- gombokat, igazolásként nyomja meg az Entert. (Előre beállított érték: 160 cm, terjedeleme: 100 ~ 240 cm)
- d. Adja be a tömeget/súlyt: A tömeg/súly betáplálására használja a Sebesség +/- vagy Dőlésszög +/- gombokat, igazolásként nyomja meg az Entert. (Előre beállított érték: 60 kg, terjedeleme: 10 ~ 250 kg)
- e. A betáplálás befejezése után a Tep kijelzőn megjelenik a "P", utána röviden tartsa a pulzusfrekvencia érzékelőt mindkét kézzel, és ha már a számítógép megállapítja az Ön pulzusfrekvenciáját, a displayen megjelenik a "Testzsír mérés eredménye" és 10 másodperc elteltével megjelenik az Ön testzsír értéke.

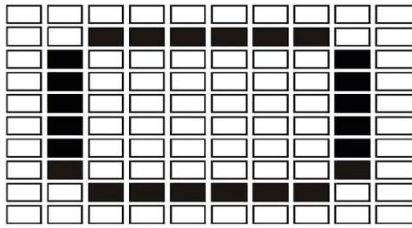
Ha a számítógép 20 másodperc folyamán nem kap semmilyen pulzusfrekvencia jelet, a displayen megjelenik az "E5" és egyúttal hangjelzés is felhangzik.

A BMI az Ön testsúlyának magassághoz viszonyított arányát jelenti.

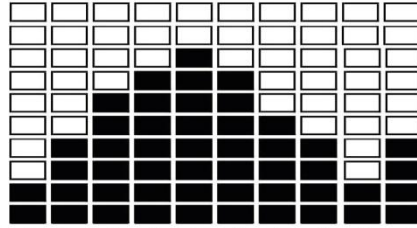
A testtömeg index (BMI) osztályok	
18,5 alatt	Túl sovány
18,5 – 25	Normális
25 – 30	Túlsúlyos
30 – 35	1. típusú elhízás
35 – 40	2. típusú elhízás
40 fölött	Kóros elhízás

- Kilométerek / Mérföldek:** A használó átkapcsolhat kilométerről mérföldre vagy mérföldről kilométerre. Ha a kijelző töltése ki van kapcsolva, a kilométerről mérföldre vagy fordítva történő átkapcsoláshoz nyomja meg az Enter gombot és tartsa addig, míg a hangjelzés el nem hangzik.
- Kilométer számoló:** A kilométer számoló a teljes távolságot mutatja, amely a Dőlésszög és Sebesség displayén jelenik meg három másodperc időtartamra, ha a biztonsági kulcsot hozzáteszi a monitorhoz.
- Teljes óraszám:** A teljes óraszám a teljes időt mutatja, amely az Idő és Sebesség displayén jelenik meg három másodperc időtartamra, ha a biztonsági kulcsot hozzáteszi a monitorhoz.
- Szünet:** Ha a futópad be van kapcsolva és a szalag nem mozog, a számítógép öt perc elteltével kikapcsol.
- Ismételt bekapcsolás:** Az edzés megszakítása után a futópad ismételt bekapcsolásához nyomja meg a Start gombot. Ha a futópad 5 vagy több percre volt leállítva, a szüneti állapotból történő ismételt bekapcsolásra a Töltés gombot nyomja meg.

P1 Kézi

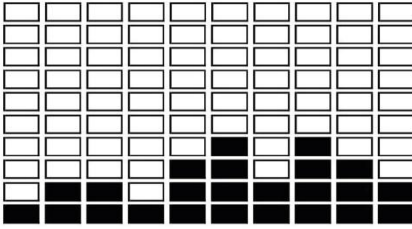


P6 Szívműködés



Dőlésszög +/-
 1 3 5 6 7 6 4 3 1 3
 2 4 6 4 2 4 6 4 2 4
 Sebesség +/-

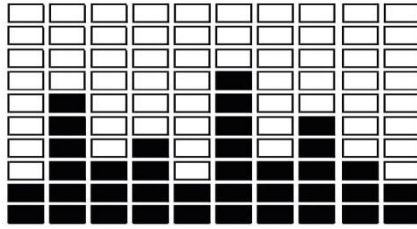
P2 Dombra mászás



↑
 Dőlésszög +/-

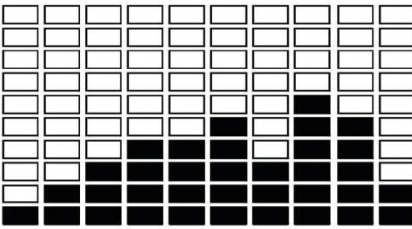
0 1 1 0 2 3 1 3 2 1

P7 Dombos terep



Dőlésszög +/-
 1 5 2 3 1 6 2 4 2 1
 2 4 5 5 6 4 6 5 3 2
 Sebesség +/-

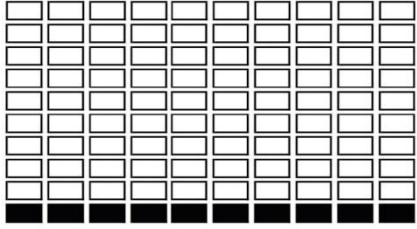
P3 Hegyi szoros



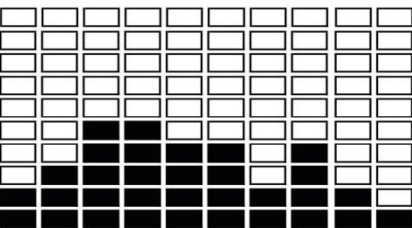
↑
 Dőlésszög +/-

0 1 2 3 3 4 2 5 4 1

P8 U 1



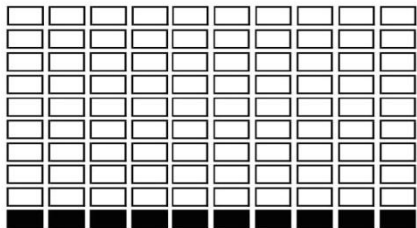
P4 Gyaloglás I



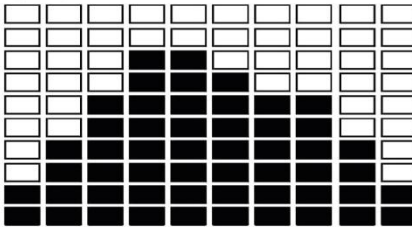
↑
 Sebesség +/-

2 3 5 5 4 4 2 4 2 1

P9 U 2



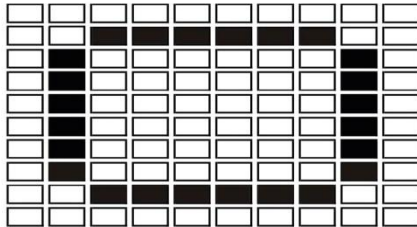
P5 Gyaloglás II



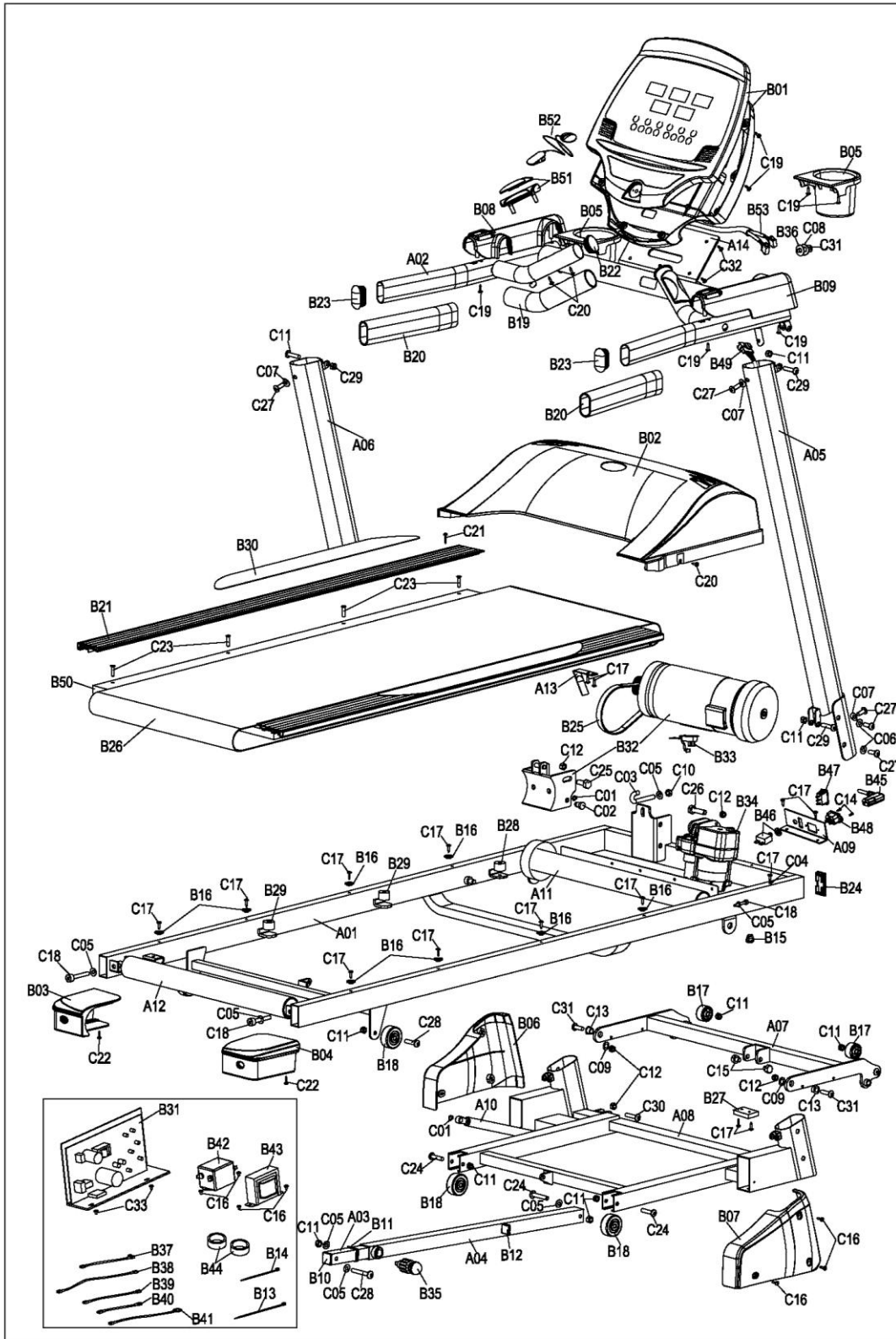
↑
 Sebesség +/-

2 4 6 8 9 7 6 6 4 2

P10 Testzsír



A PR 910 futószalag ábrája



SZ	LEÍRÁS	DB	SZ	LEÍRÁS	DB
A01	VÁZ	1	B37	VEZETŐ	1
A02	KONZOL ALAPJA	1	B38	VEZETŐ	3
A03	BEÁLLÍTHATÓ CSŐ (BELSŐ)	1	B39	VEZETŐ	1
A04	BEÁLLÍTHATÓ CSŐ (KÜLSŐ)	1	B40	VEZETŐ	1
A05	JOBB VERTIKÁLIS CSŐ	1	B41	FÖLDELŐ DRÓT	1
A06	BAL VERTIKÁLIS CSŐ	1	B42	SZŰRŐ	1
A07	DŐLÉSSZÖG TÁMASZA	1	B43	TRANSZFORMÁTOR	1
A08	ALAP	1	B44	ÜTKÖZŐ	2
A09	KAPCSOLÓ TÁMASZA	1	B45	ELEKTROMOS KÁBEL	1
A10	ÜTKÖZŐ	1	B46	BIZTONSÁGI KAPCSOLÓ	1
A11	ELÜLSŐ HENGER	1	B47	ON/OFF KAPCSOLÓ	1
A12	HÁTSÓ HENGER	1	B48	DUGASZOLÓALJZAT	1
A13	SZALAG VEZETÉSE	2	B49	ALSÓ VEZETŐ	1
A14	KONZOL TARTÓJA	1	B50	MOZGÓ LAP	1
B01	KONZOL	1	B51	PULZUSFREKVENCIA ÉRZÉKELŐK SZETTJE	2
B02	MOTOR BURKOLATA	1	B52	BIZTONSÁGI KULCS	1
B03	BAL HÁTSÓ VÉGBURKOLAT	1	B53	FELSŐ VEZETŐ	1
B04	JOBB HÁTSÓ VÉGBURKOLAT	1	C01	C ALAKÚ TÁMASZTÉK	4
B05	PALACKTARTÓ	2	C02	MOTOR FŐCSAVAR	2
B06	ALAP BAL OLDALÁNAK BURKOLATA	1	C03	MOTOR KAMPÓJA	1
B07	ALAP JOBB OLDALÁNAK BURKOLATA	1	C04	ALÁTÉT	2
B08	BAL KAPASZKODÓ BURKOLATA	1	C05	ALÁTÉT	7
B09	JOBB KAPASZKODÓ BURKOLATA	1	C06	ALÁTÉT	4
B10	BEÁLLÍTHATÓ CSŐ VÉGBURKOLATA	1	C07	ALÁTÉT	4
B11	BELSŐ BEÁLLÍTHATÓ CSŐ VÉGBURKOLATA	1	C08	ALÁTÉT	2
B12	KÜLSŐ BEÁLLÍTHATÓ CSŐ VÉGBURKOLATA	1	C09	ALÁTÉT	2
B13	MŰANYAG RÖGZÍTŐ	7	C10	ANYA	1
B14	MŰANYAG RÖGZÍTŐ	2	C11	ANYA	12
B15	PERSELY	1	C12	ANYA	7
B16	MŰANYAG ALÁTÉT	8	C13	RÖGZÍTŐCSŐ	2
B17	KARIKA 38	2	C14	CSAVAR	2
B18	KARIKA 50	4	C15	CSAVAR	2
B19	MŰHABOS KAPASZKODÓ	2	C16	CSAVAR	11
B20	MŰHABOS KAPASZKODÓ	2	C17	CSAVAR	23
B21	KÉTOLDALI SÍNEK	2	C18	CSAVAR	3
B22	PULZUSÉRZÉKELŐ VÉGBURKOLATA	2	C19	CSAVAR	18
B23	KAPASZKODÓK VÉGBURKOLATA	2	C20	CSAVAR	8
B24	VÁZ VÉGBURKOLATA	2	C21	CSAVAR	2
B25	MOTORSZÍJ	1	C22	CSAVAR	2
B26	FUTÓSZALAG	1	C23	CSAVAR	8
B27	GUMI ALÁTÉT	4	C24	CSAVAR	3
B28	CSILLAPÍTÓ ALÁTÉT	2	C25	CSAVAR	2
B29	CSILLAPÍTÓ ALÁTÉT	4	C26	CSAVAR	1
B30	CSÚSZÁSGÁTLÓ FELÜLET	2	C27	CSAVAR	8

B31	KAPCSOLÓ	1	C28	CSAVAR	3
B32	MOTOR	1	C29	CSAVAR	4
B33	MOTOR ÉRZÉKELŐ	1	C30	CSAVAR	2
B34	HAJLÁSSZÖG BEÁLLÍTÁSÁNAK MOTORA	1	C31	CSAVAR	4
B35	GOMB	1	C32	CSAVAR	6
B36	ÁTLÁTSZÓ MŰANYAG ALÁTÉT	2	C33	CSAVAR	2