



TUNTURI®

SIGNATURE T10 TREADMILL

PL	Instrukcja obsługi	16 - 24
CS	Návod k použití	25 - 33
SK	Pokyny na obsluhu	34 - 42
HU	Használati útmutató	43 - 51

TUNTURI®	
Treadmill T10 SKU: 17TRN10000	Made in China CE
INPUT: AC 210-240V/ 50-60HZ 220 V-AC/ 8A 1650 W	RoHS Compliant
MAX USER WEIGHT: 100 KGS HOME USE 220 LBS	EN957 Class 1B
SN:	 



Uwaga, Pozor, Pozor, Figyelem

- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.
- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte tuto uživatelskou příručku.
- Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte tento návod na použitie.
- Kérjük, a termék használatá elött figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót

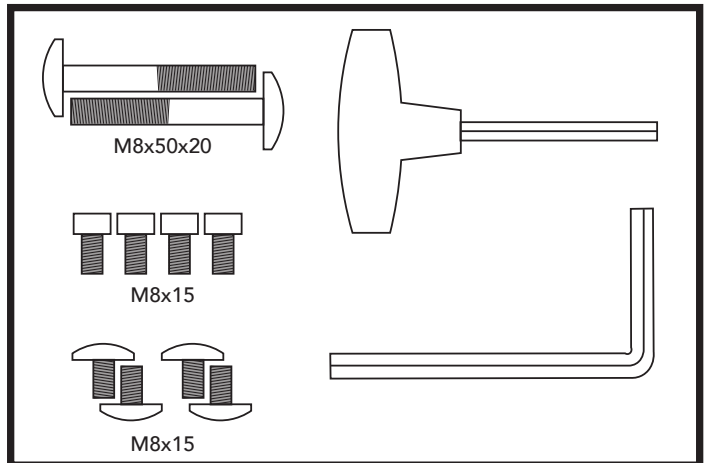
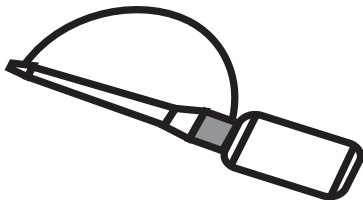
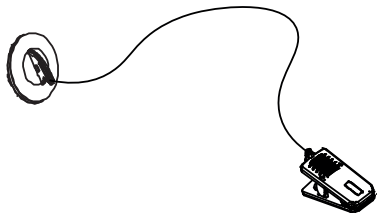
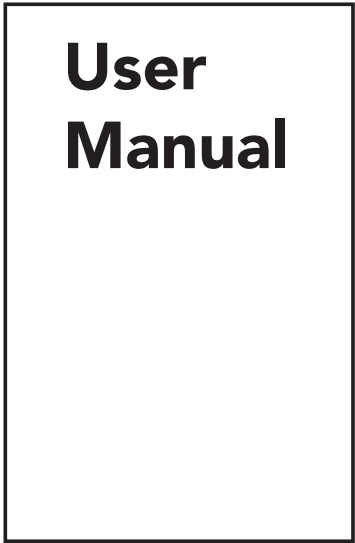
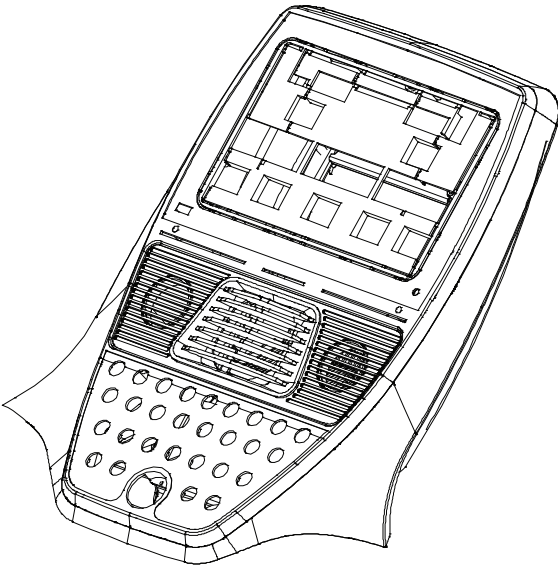
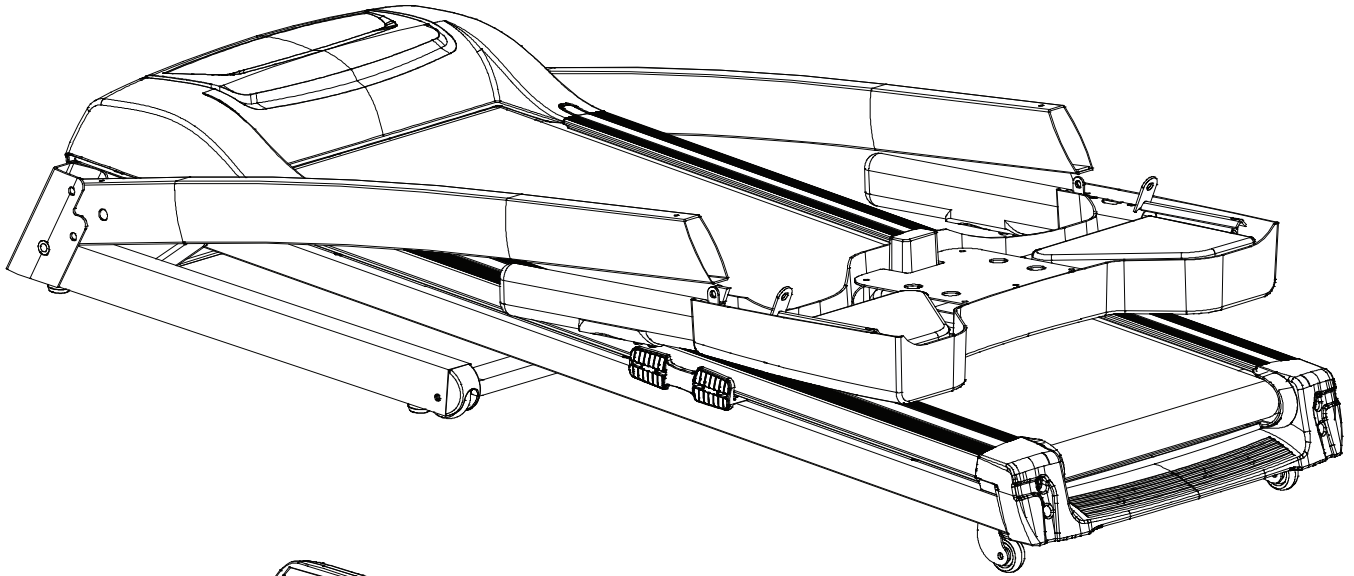


A

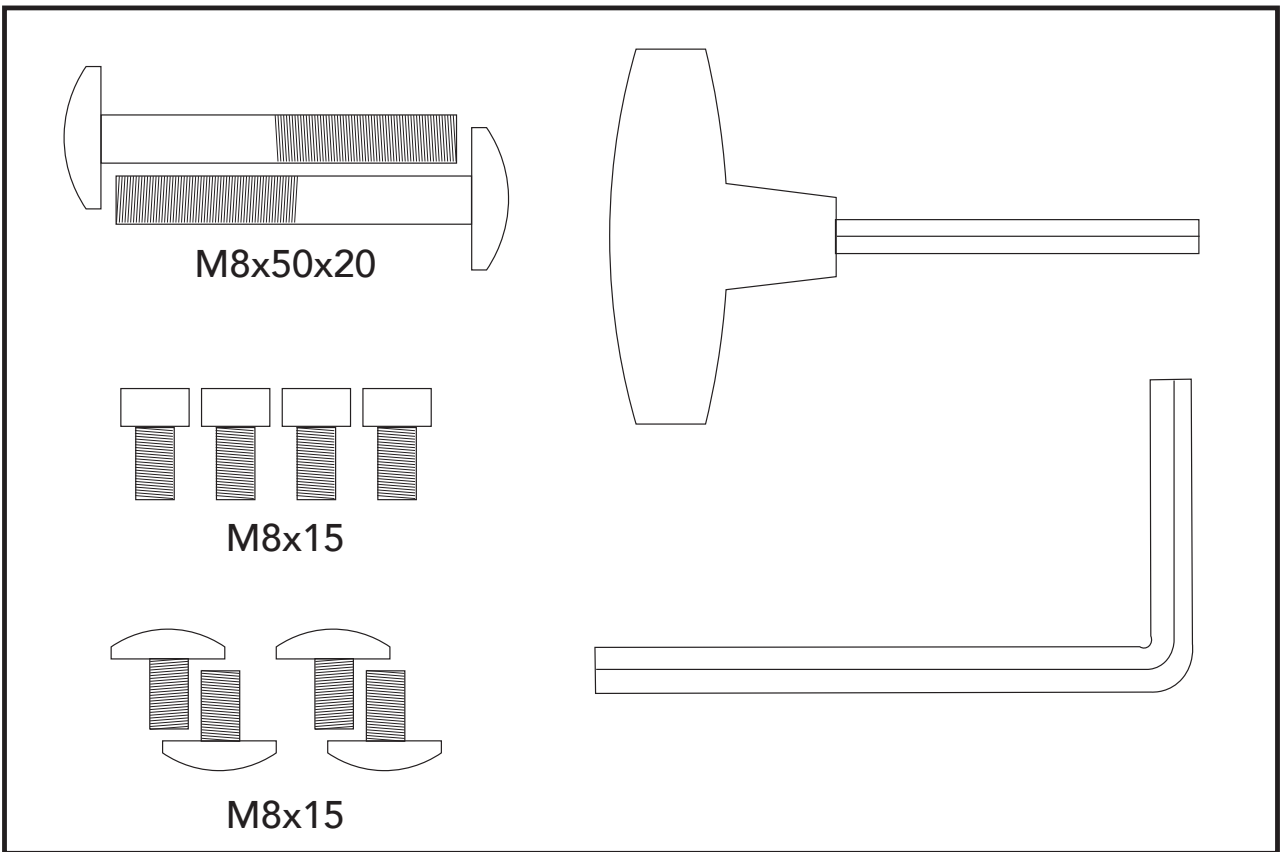




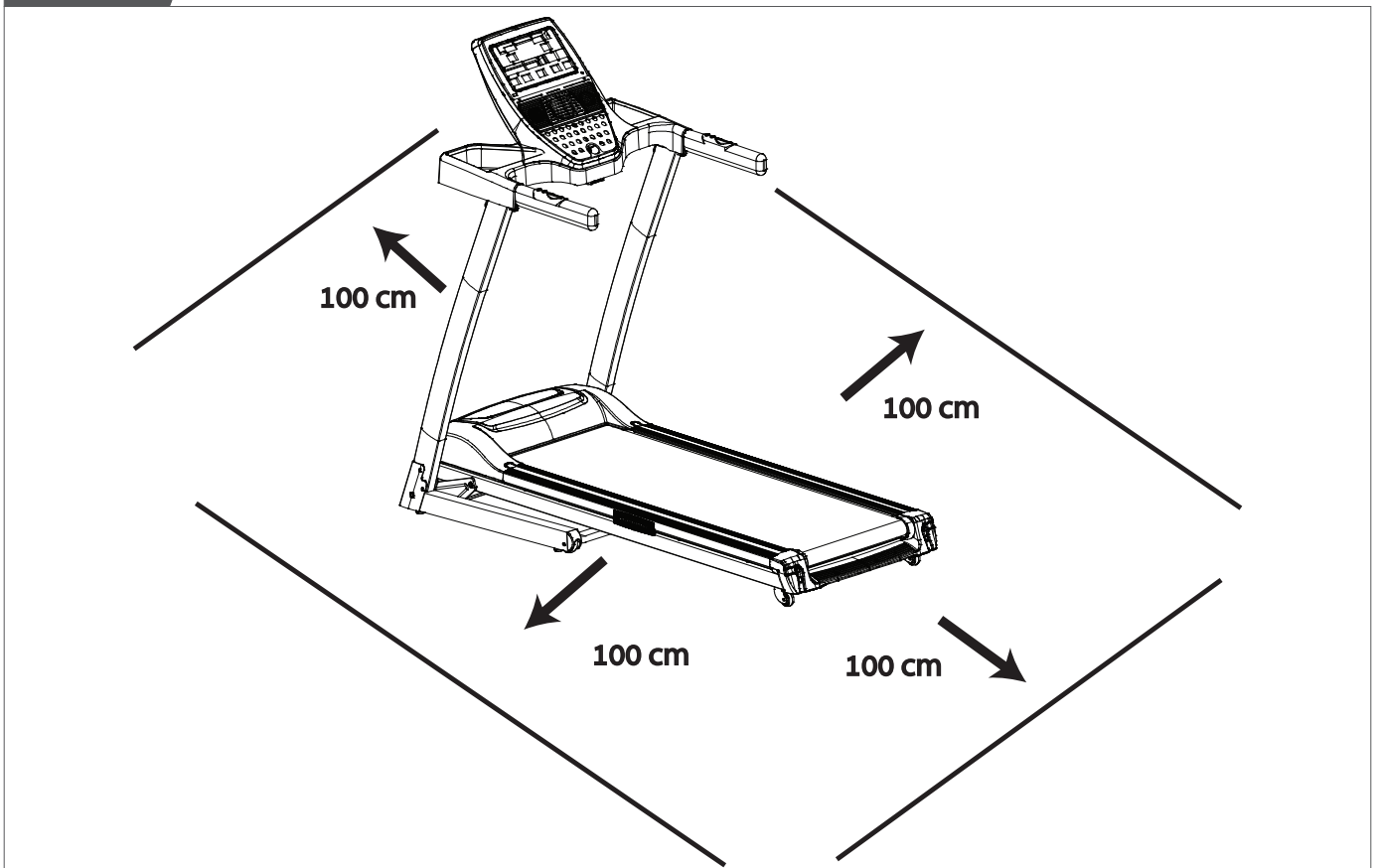
B



C

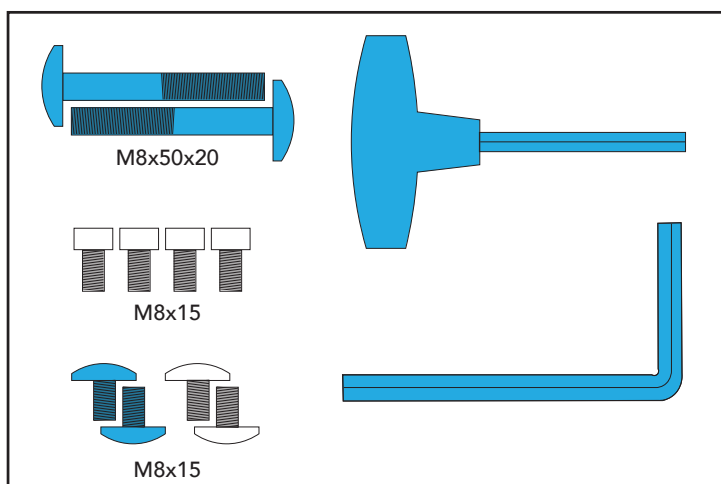
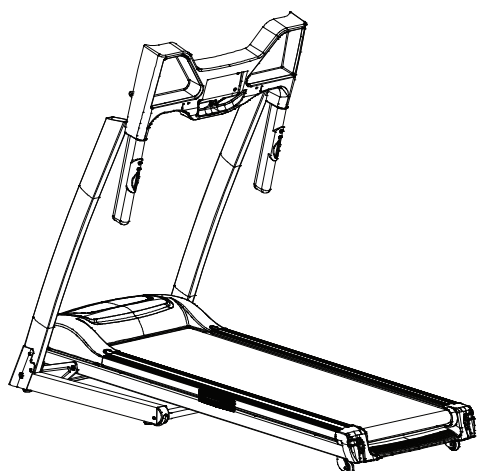
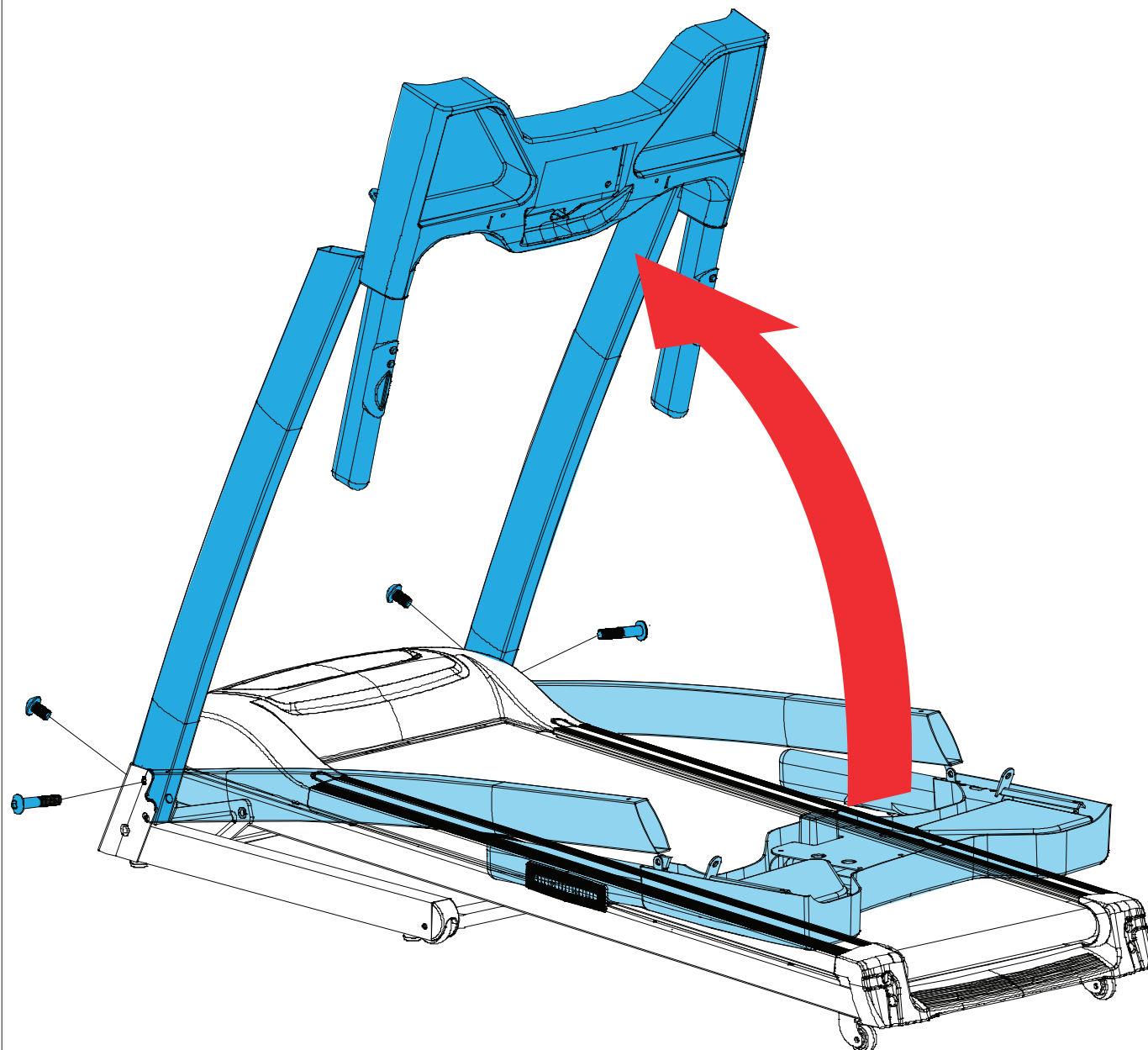


D-0

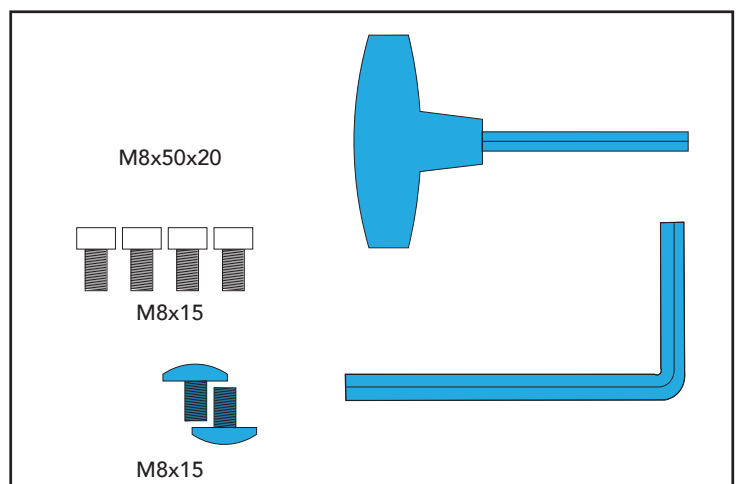
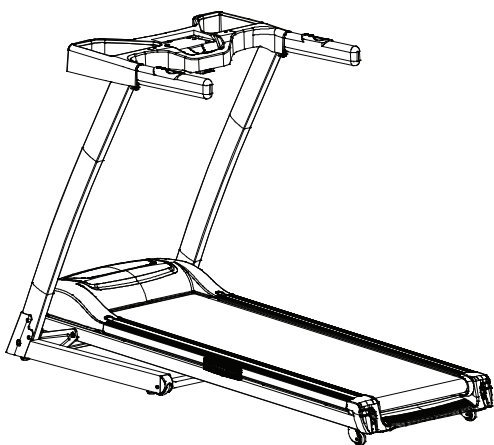
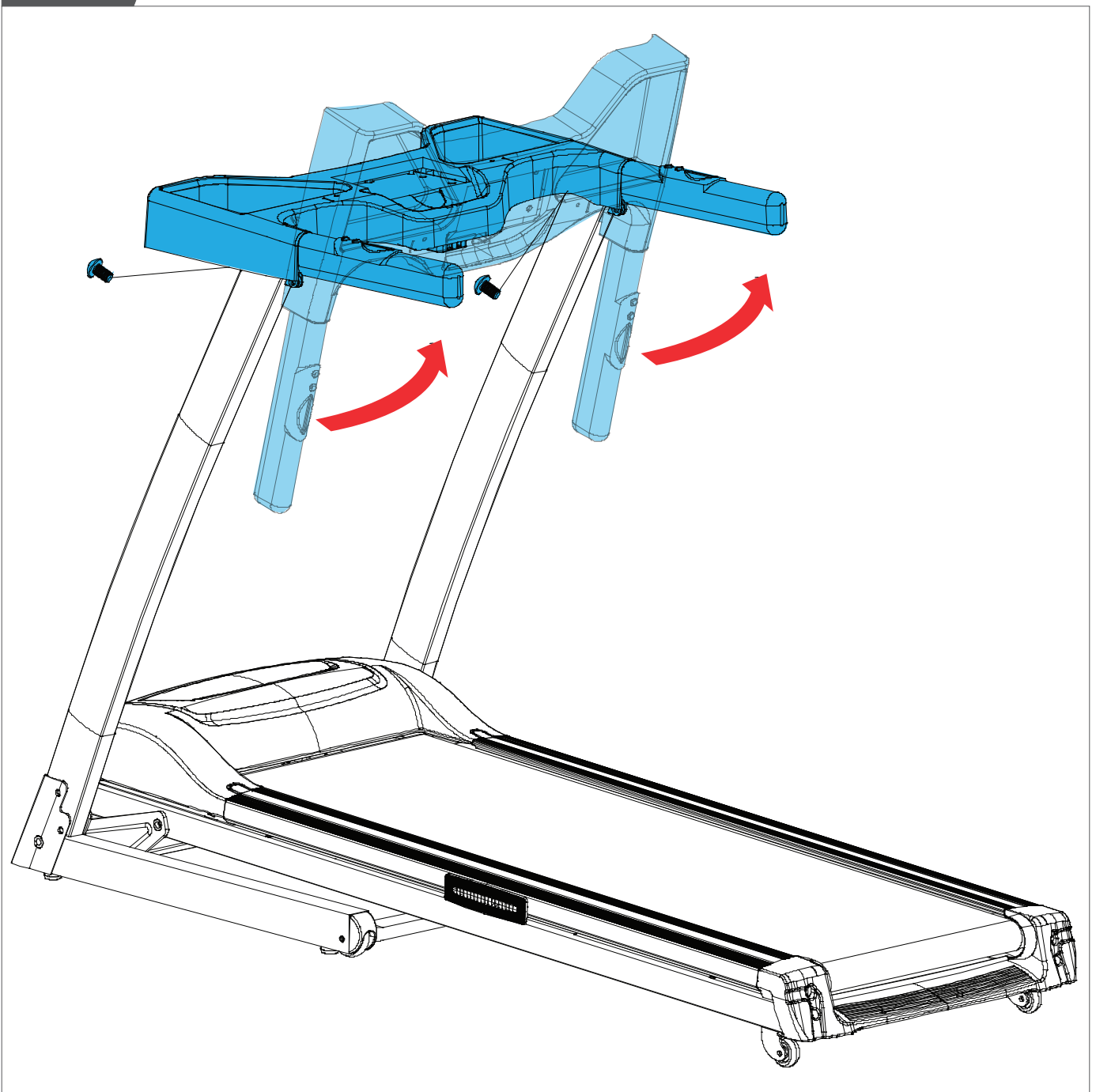




D-1

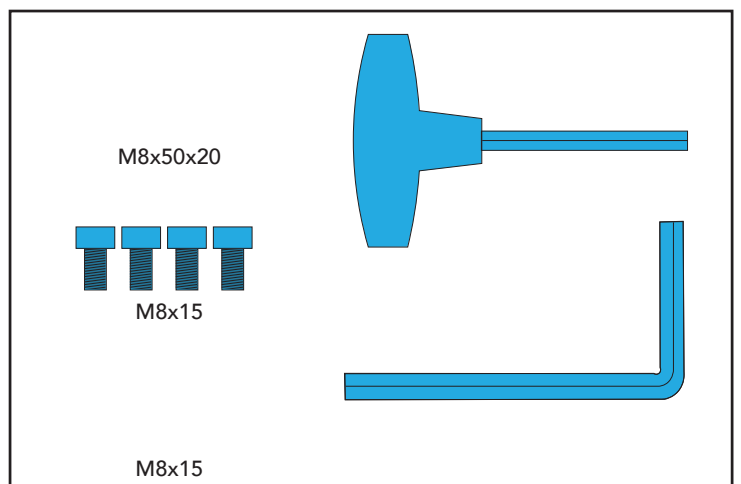
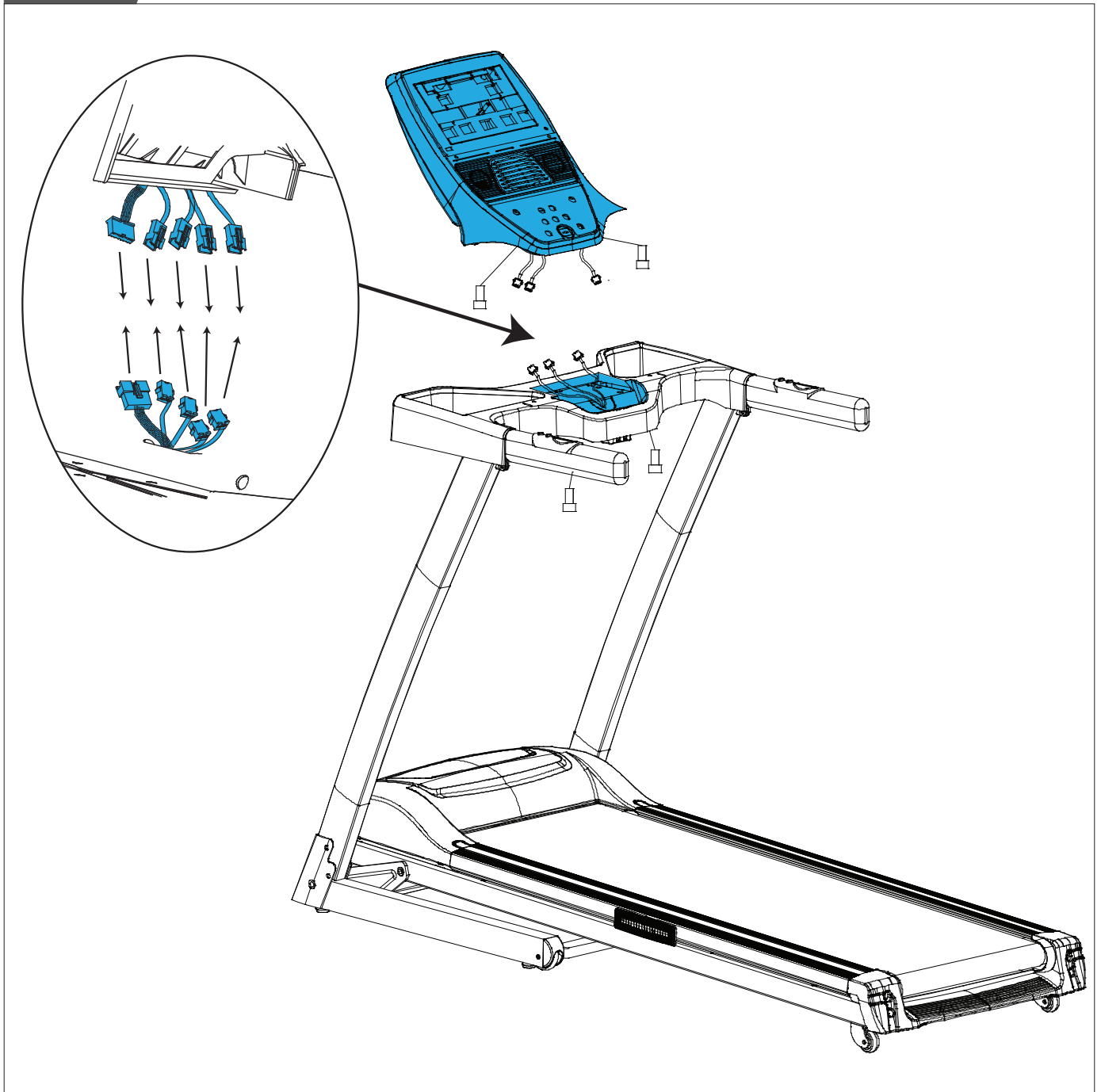


D-2

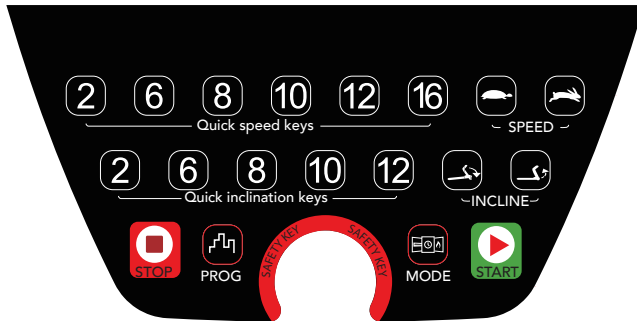
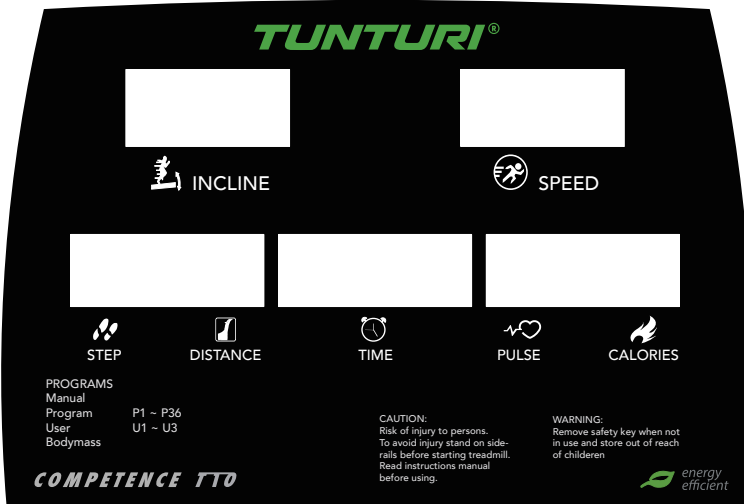




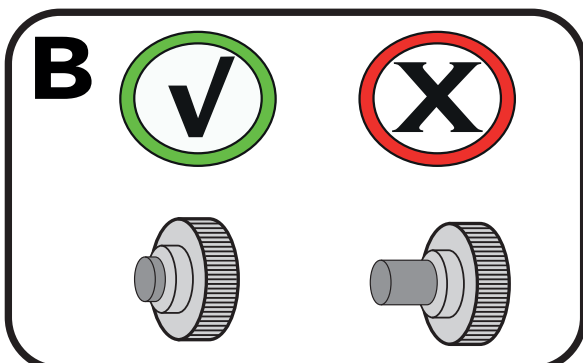
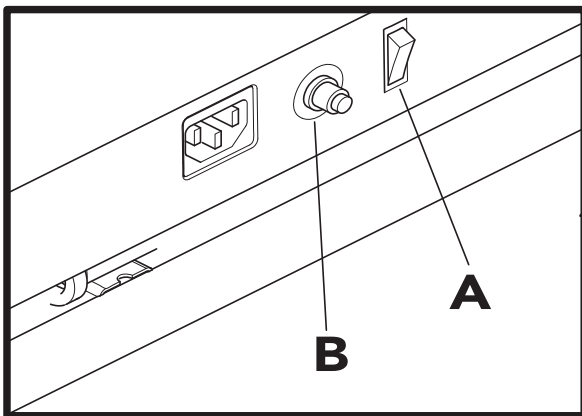
D-3



E-1

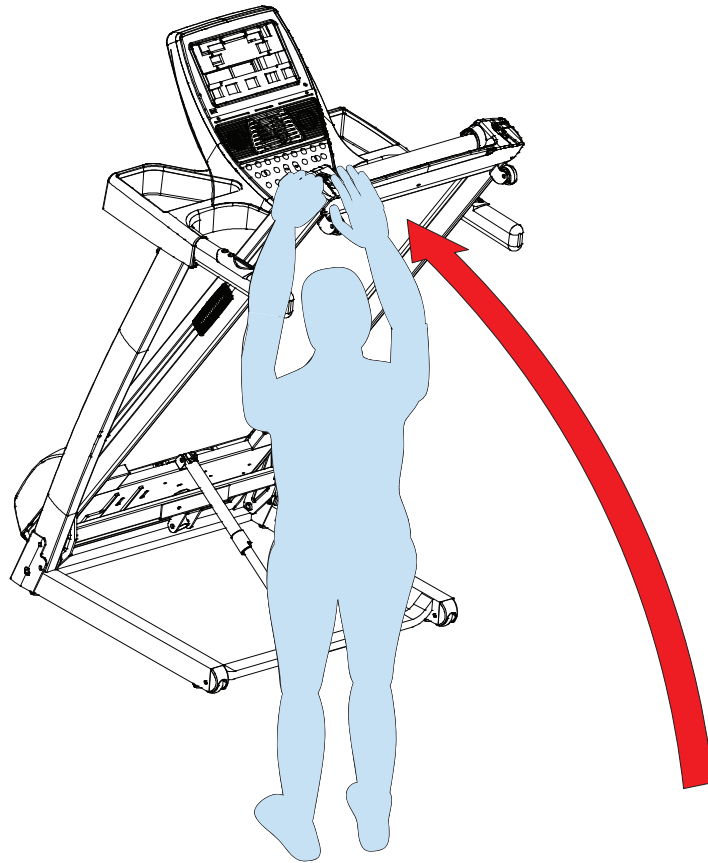


E-2

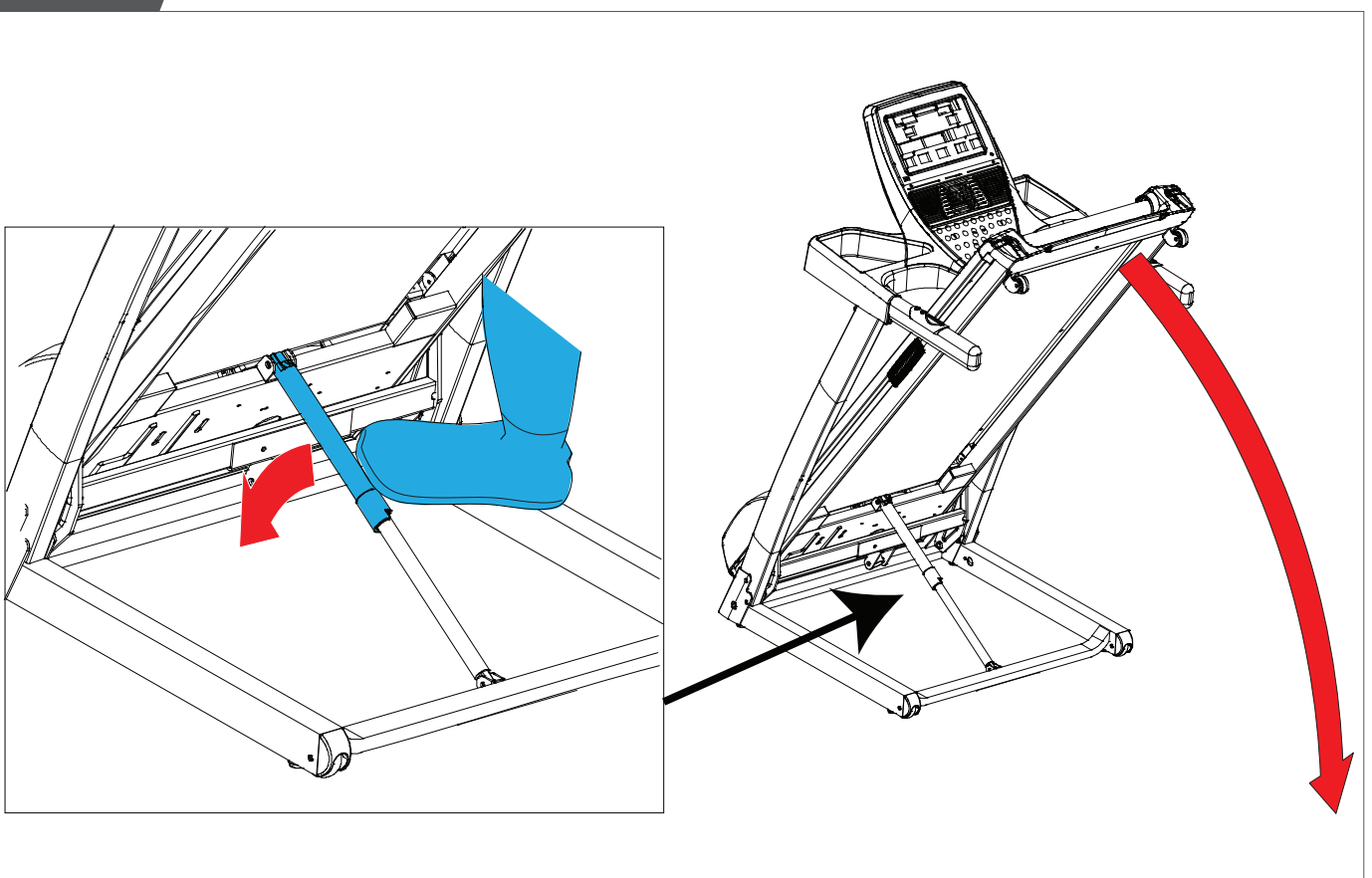




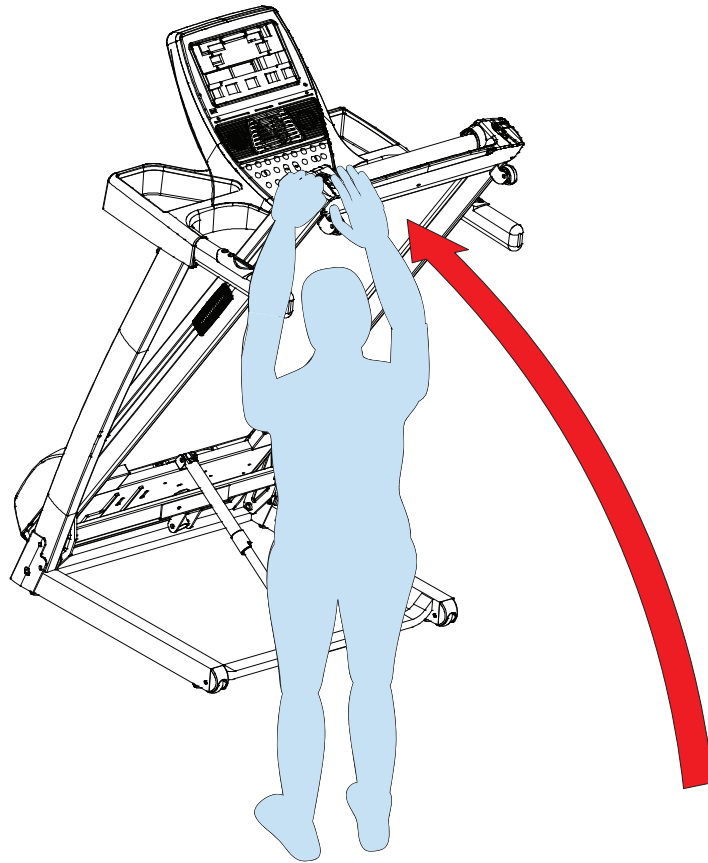
F-1



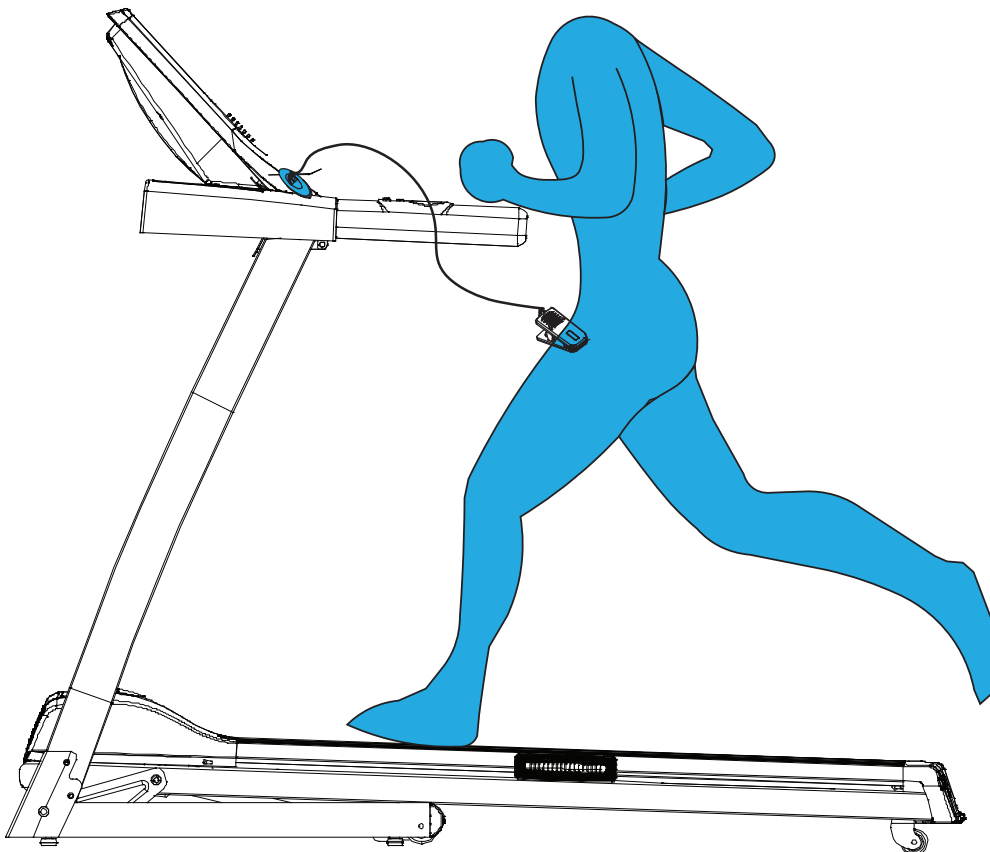
F-2



F-3

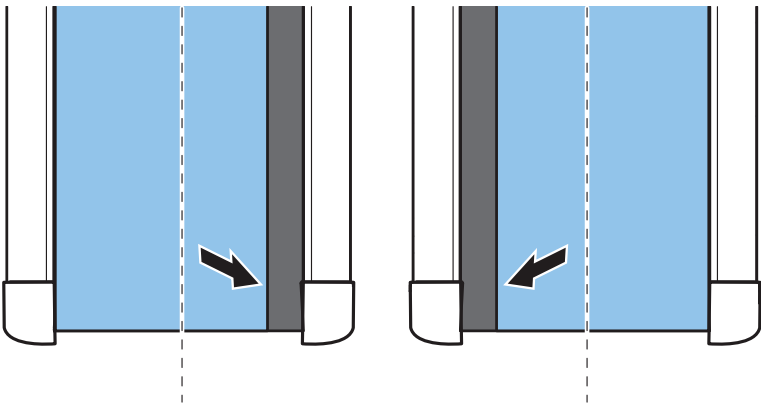


F-4

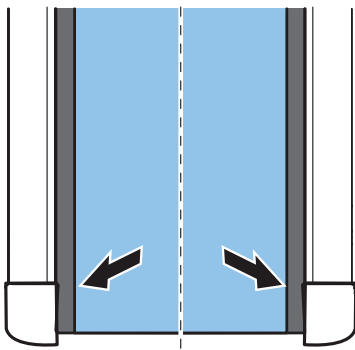




F-5

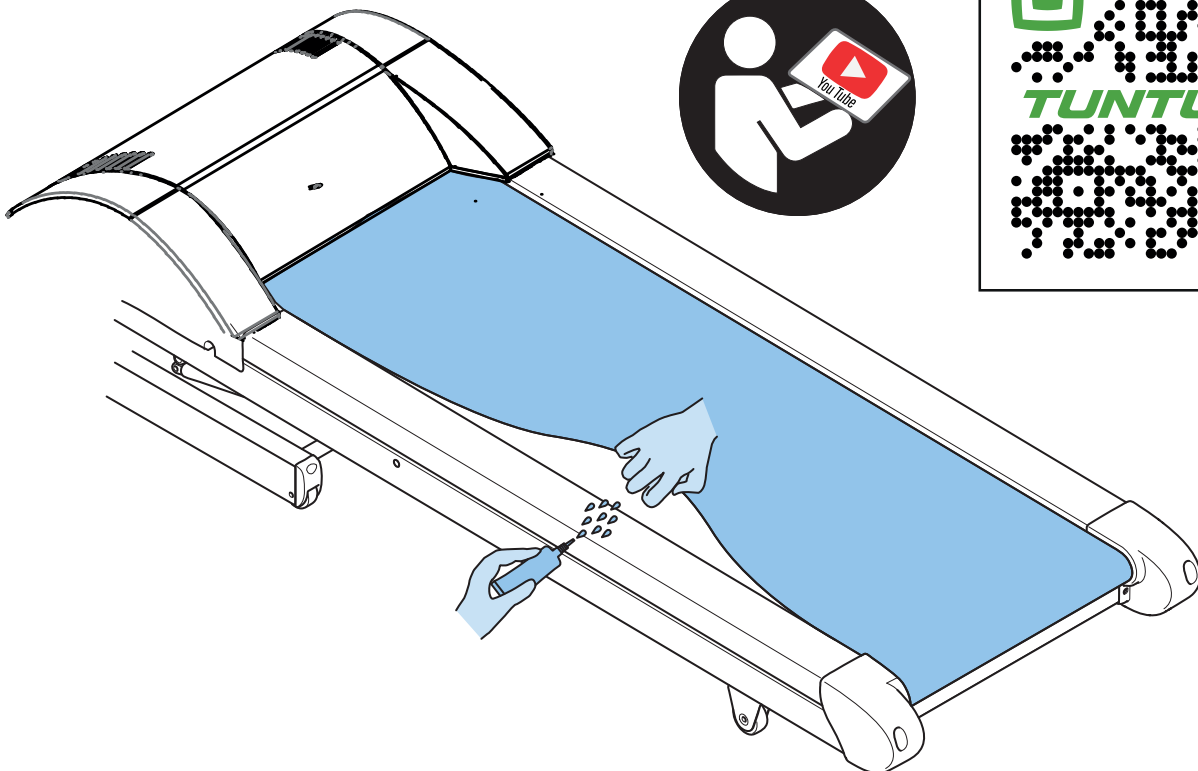


Scan to see YouTube tutorial



F-6

Scan to see YouTube tutorial



G

Section		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Prog.														
P1	Speed	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	Km/H
	Incline	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	%
P2	Speed	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	Km/H
	Incline	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	%
P3	Speed	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	Km/H
	Incline	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	%
P4	Speed	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	Km/H
	Incline	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	%
P5	Speed	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	Km/H
	Incline	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	%
P6	Speed	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	Km/H
	Incline	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	%
P7	Speed	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	Km/H
	Incline	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	%
P8	Speed	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	Km/H
	Incline	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	%
P9	Speed	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	Km/H
	Incline	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	%
P10	Speed	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	Km/H
	Incline	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	%
P11	Speed	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	Km/H
	Incline	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	%
P12	Speed	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	Km/H
	Incline	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	%
P13	Speed	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	Km/H
	Incline	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	%
P14	Speed	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	Km/H
	Incline	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	%
P15	Speed	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	Km/H
	Incline	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	%
P16	Speed	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	Km/H
	Incline	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	%
P17	Speed	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	Km/H
	Incline	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	%
P18	Speed	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	Km/H
	Incline	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	%
P19	Speed	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	Km/H
	Incline	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	%
P20	Speed	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	Km/H
	Incline	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	%
P21	Speed	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	Km/H
	Incline	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	%
P22	Speed	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	Km/H
	Incline	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	%
P23	Speed	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	Km/H
	Incline	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	%
P24	Speed	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	Km/H
	Incline	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	%
P25	Speed	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	Km/H
	Incline	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	%



Signature T10

G

Section		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Prog.														
P26	Speed	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	Km/H
	Incline	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	%
P27	Speed	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	Km/H
	Incline	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	%
P28	Speed	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	Km/H
	Incline	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	%
P29	Speed	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	Km/H
	Incline	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	%
P30	Speed	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	Km/H
	Incline	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	%
P31	Speed	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	Km/H
	Incline	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	%
P32	Speed	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	Km/H
	Incline	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	%
P33	Speed	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	Km/H
	Incline	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	%
P34	Speed	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	Km/H
	Incline	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	%
P35	Speed	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	Km/H
	Incline	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	%
P36	Speed	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	Km/H
	Incline	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	%

H



- 1= Step up height ± 14,8 cm
- 2= Arm rest height ± 93,9 cm
- 3= Inner width of armrests ± 65,0 cm
- 4= Width of running surface ± 45,0 cm
- 5= Length of running surface ± 127,0 cm

- W = Treadmill Width 73,0 cm
- L = Treadmill Length 165,0 cm
- H = Treadmill Height 142,5 cm

Spis treści

Witamy	16
Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa	16
Bezpieczeństwo elektryczne	17
Instrukcja montażu	17
Opis ilustracja A	17
Opis ilustracja B	17
Opis ilustracja C	17
Opis ilustracja D	17
Dodatkowe informacje środowiskowe	18
Trening	18
Instrukcje dotyczące ćwiczeń	18
Tętno	18
Sposób użycia	19
Regulacja nóżek podporowych	19
Konsola (rys. E-1)	19
Przyciski	19
Objaśnienie funkcji komputera (rys. H)	20
Programy treningowe	20
Szybki start	20
Tryb ręczny (P0)	20
Zakończenie treningu	20
Programy treningowe (P1~P36)	20
Programy użytkownika (U-01~U-03)	20
Pomiar BMI	21
Funkcja ERP	21
Czyszczenie i konserwacja	21
Czyszczenie ogólne	21
Pas biegowy i pokład bieżny	21
Smarowanie (rys. F-4)	22
Regulacja pasa	22
Rozwiązywanie problemów	23
Kody błędów	23
Olej	23
E7	23
Transport i przechowywanie	23
Gwarancja	23
Dane techniczne	24
Deklaracja producenta	24
Zastrzeżenie	24

Witamy

Witamy w świecie Tunturi!

Dziękujemy za zakup tego sprzętu Tunturi.

Tunturi oferuje szeroką gamę domowego sprzętu fitness, w tym crosstrainery, bieżnie, rowery treningowe, wioślarze, ławki treningowe oraz stanowiska wielofunkcyjne. Sprzęt Tunturi jest odpowiedni dla całej rodziny, bez względu na poziom sprawności fizycznej. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej www.tunturi.com.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja obsługi jest niezbędnym elementem sprzętu treningowego: przed rozpoczęciem korzystania z tego urządzenia należy przeczytać wszystkie zawarte w niej instrukcje. Należy zawsze przestrzegać następujących środków ostrożności:

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

⚠ OSTRZEŻENIE

- Należy przeczytać ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje. Niezastosowanie się ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu. Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje należy zachować na przyszłość.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. W przypadku zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego.
- Maksymalne użycie jest ograniczone do 3 godzin dziennie.
- Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie, sensorycznie, umysłowo lub ruchowo, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, może powodować zagrożenia. Osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo muszą udzielić wyraźnych instrukcji lub nadzorować korzystanie z urządzenia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu sprawdzenia stanu zdrowia.
- W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub innych nietypowych objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Aby uniknąć bólu i nadwyrężenia mięśni, każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki, a kończyć fazą wyciszenia. Pamiętaj o rozciąganiu się na koniec każdego treningu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Urządzenie nie nadaje się do użytku na zewnątrz.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku z odpowiednią wentylacją. Nie używaj urządzenia w przeciągu, aby się nie przeziębić.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia wynoszącej od 10°C do 35°C. Urządzenie należy przechowywać wyłącznie w środowisku o temperaturze otoczenia wynoszącej od 5°C do 45°C.
- Nie używaj ani nie przechowuj urządzenia w wilgotnym otoczeniu. Wilgotność powietrza nie może nigdy przekraczać 80%.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie należy używać urządzenia do celów innych niż opisane w niniejszej instrukcji.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli jakkolwiek jego część jest uszkodzona lub wadliwa. Jeśli część jest uszkodzona lub wadliwa, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Trzymaj ręce, stopy i inne części ciała z dala od ruchomych części urządzenia.
- Trzymaj włosy z dala od ruchomych części tego urządzenia.
- Należy nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.
- Trzymaj odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części bieżni.

- Należy upewnić się, że w danym momencie z urządzenia korzysta tylko jedna osoba. Urządzenie nie może być używane przez osoby ważące więcej niż 100 kg (220 funtów).
- Nie należy otwierać urządzenia bez konsultacji ze sprzedawcą.

Bezpieczeństwo elektryczne

(Tylko dla urządzeń z zasilaniem elektrycznym)

- Przed użyciem należy zawsze sprawdzić, czy napięcie sieciowe jest zgodne z napięciem podanym na tabliczce znamionowej urządzenia.
- Nie używaj przedłużacza.
- Kabel sieciowy należy trzymać z dala od źródeł ciepła, oleju i ostrych krawędzi.
- Nie wolno zmieniać ani modyfikować kabla sieciowego ani wtyczki sieciowej.
- Nie używaj urządzenia, jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone lub wadliwe. Jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone, należy skontaktować się ze sprzedawcą.
- Zawsze całkowicie odwijaj przewód zasilający.
- Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod urządzeniem. Nie wolno prowadzić kabla zasilającego pod dywanem. Nie wolno umieszczać żadnych przedmiotów na kablu zasilającym.
- Upewnij się, że kabel sieciowy nie zwisa ponad krawędzią stołu.
- Upewnij się, że kabel zasilający nie zostanie przypadkowo przytrzaśnięty lub ktoś się o niego przez przypadek nie potknie.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy wtyczka sieciowa jest włożona do gniazda ściennego.
- Nie ciągnąć za kabel zasilający w celu wyjęcia wtyczki z gniazda ściennego.
- Gdy urządzenie nie jest używane, przed montażem lub demontażem oraz przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.

⚠ UWAGA

- Jeśli napięcie różni się o dziesięć procent (10%) lub więcej, może to mieć wpływ na działanie bieżni. Takie warunki nie są objęte gwarancją. Jeśli podejrzewasz, że napięcie jest za niskie, skontaktuj się z lokalnym zakładem energetycznym lub licencjonowanym elektrykiem w celu przeprowadzenia odpowiednich testów.

⚠ UWAGA

- Przewód zasilający należy poprowadzić z dala od ruchomych części bieżni, w tym mechanizmu podnoszenia i kółek transportowych.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie używaj wody lub innych płynów bezpośrednio na lub w pobliżu urządzenia. Jeśli urządzenie wymaga czyszczenia na mokro, to wolne je przecierać tylko wilgotną szmatką.
- Bezpośrednie użycie cieczy jest szkodliwe dla podzespołów urządzenia i może spowodować porażenie prądem w wyniku zwarcia. Może to spowodować poważne obrażenia ciała, a nawet śmierć.

Instrukcje dotyczące uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii lub usterki układu elektrycznego bieżni uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, zmniejszając ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdko, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem, jeśli nie pasuje ona do gniazdko należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdko.

Instrukcja montażu

Opis ilustracja A

Ilustracja pokazuje, jak będzie wyglądała bieżnia po zakończonym montażu.

Można jej użyć jako odniesienia podczas montażu, ale należy zawsze postępować zgodnie z krokami montażu, tak jak pokazano na ilustracjach, z zachowaniem prawidłowej kolejności.

Opis ilustracja B

Ilustracja pokazuje, jakie komponenty i części należy znaleźć po rozpakowaniu produktu.

UWAGA

- Małe części mogą być ukryte/zapakowane w pustych przestrzeniach w styropianowej osłonie produktu.
- Jeśli brakuje jakiejś części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Opis ilustracja C

Ilustracja przedstawia zestaw montażowy dołączony do produktu. Zestaw montażowy zawiera śruby, podkładki, wkręty, nakrętki itp. oraz narzędzia wymagane do prawidłowego montażu bieżni.

Opis ilustracja D

Ilustracje pokazują prawidłową kolejność, w jakiej najlepiej jest zmontować bieżnię.

UWAGA

- Numery części pokazane w krokach montażu zaczynają się od rysunku części zamiennych, który można znaleźć do pobrania w katalogu instrukcji.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Zmontuj sprzęt w podanej kolejności.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.

⚠ UWAGA

- Umieść urządzenie na twardej, równej powierzchni.
- Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi.
- Wokół należy pozostawić co najmniej 100 cm wolnej przestrzeni.
- Prawidłowy montaż opisano na ilustracjach.

UWAGA

- Po zakończeniu montażu zachowaj narzędzia dostarczone z produktem — będą potrzebne do przyszłych prac serwisowych.

Dodatkowe informacje dotyczące środowiska

Utylizacja opakowań

Wytyczne rządowe wymagają zmniejszenia ilości odpadów wyrzucanych na wysypiska śmieci. Dlatego prosimy o odpowiedzialne pozbywanie się wszystkich odpadów opakowaniowych w publicznych centrach recyklingu.

Utylizacja po zakończeniu eksploatacji

W Tunturi mamy nadzieję, że ta bieżnia będzie służyła Ci przez wiele lat. Nadejdzie jednak czas, kiedy zakończy ona swój okres użytkowania. Zgodnie z europejskimi przepisami dotyczącymi zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) użytkownik jest odpowiedzialny za prawidłową utylizację urządzeń fitness w punkcie selektywnej zbiórki odpadów.

Trening

Trening musi być odpowiednio lekki, ale długotrwały. Ćwiczenia aerobowe opierają się na poprawie maksymalnego poboru tlenu przez organizm, co z kolei poprawia wytrzymałość i kondycję. Powinieneś się pocić, ale nie powinieneś tracić tchu podczas treningu.

Aby osiągnąć i utrzymać podstawowy poziom sprawności fizycznej, należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Zwiększ liczbę sesji treningowych, aby poprawić swój poziom sprawności. Warto połączyć regularne ćwiczenia ze zdrową dietą. Osoba zaangażowana w dietę powinna ćwiczyć codziennie, początkowo 30 minut lub krócej, stopniowo wydłużając dzienny czas treningu do jednej godziny. Trening należy rozpoczynać przy niskiej prędkości i niskim oporze, aby nie narażać układu sercowo-naczyniowego na nadmierne obciążenie.

W miarę poprawy kondycji można stopniowo zwiększać prędkość oraz opór. Efektywność ćwiczeń można mierzyć poprzez monitorowanie tętna i pulsu.

Instrukcje dotyczące ćwiczeń

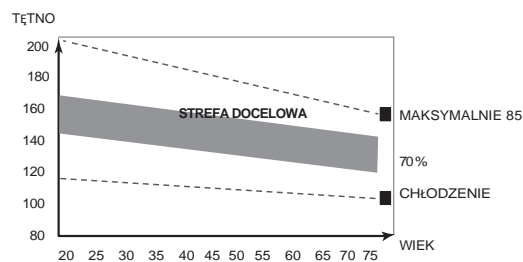
Korzystanie z bieżni zapewni szereg korzyści, poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.

Faza rozgrzewki

Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi w organizmie i prawidłowej pracy mięśni. Zmniejsza również ryzyko skurczów i urazów mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie powinno trwać około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli odczuwasz ból, to przerwij rozciąganie.

Faza ćwiczeń

Jest to etap, w którym wkładasz wysiłek. Po regularnym stosowaniu mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Pracuj do woli, ale bardzo ważne jest utrzymanie stałego tempa przez cały czas. Tempo pracy powinno być wystarczające do podniesienia tętna do strefy docelowej pokazanej na poniższym wykresie.



Ten etap powinien trwać co najmniej 12 minut, choć większość osób zaczyna od około 15-20 minut.

Faza wyciszenia (Cool Down)

Ten etap ma na celu rozluźnienie układu sercowo-naczyniowego i mięśni. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. zmniejszenie tempa, kontynuowanie biegu przez około 5 minut. Należy teraz powtórzyć ćwiczenia rozciągające, ponownie pamiętając, aby nie forsować ani nie szarpać mięśni podczas rozciągania.

Wraz z poprawą kondycji może być konieczne trenowanie dłużej i ciężiej. Zaleca się trenowanie co najmniej trzy razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie treningów w ciągu tygodnia.

Tonowanie mięśni

Aby napiąć mięśnie podczas korzystania z bieżni, należy ustawić dość wysoki opór. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli próbujesz również poprawić swoją kondycję, musisz zmienić swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie podczas fazy rozgrzewki i wyciszenia, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś zwiększyć opór, zmuszając nogi do cięższej pracy. Będziesz musiał zmniejszyć prędkość, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Utrata masy ciała

Ważnym czynnikiem jest tutaj ilość włożonego wysiłku. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz.

W rzeczywistości jest to to samo, co w przypadku treningu mającego na celu poprawę kondycji, różnica polega na celu.

Tętno

Pomiar tętna (czujniki tętna na poręczach bocznych)

Pomiar tętna odbywa się za pomocą czujników umieszczonych na poręczach, gdy obie dłonie jednocześnie dotykają tych czujników. Aby uzyskać dokładny wynik, skóra powinna być lekko wilgotna i pozostawać w stałym kontakcie z czujnikami. Zbyt sucha lub zbyt wilgotna skóra może wpłynąć na precyzję pomiaru.

UWAGA

- Po ustawieniu limitu tętna dla treningu, po jego przekroczeniu włączy się alarm.

Maksymalne tętno (podczas treningu)

Tętno maksymalne to najwyższe tętno, jakie dana osoba może bezpiecznie osiągnąć poprzez wysiłek fizyczny. Do obliczenia średniego tętna maksymalnego stosuje się następujący wzór: 220 - WIEK. Maksymalne tętno różni się w zależności od osoby.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Upewnij się, że nie przekraczasz maksymalnego tętna podczas treningu. Jeśli należysz do grupy ryzyka, skonsultuj się z lekarzem.

Początkujący

50-60% tętna maksymalnego

Odpowiedni poziom wysiłku dla początkujących, osób dbających o wagę, rekonwalescentów i osób, które nie ćwiczyły długi czas. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Zaawansowane

60-70% maksymalnego tętna

Odpowiedni poziom wysiłku dla osób, które chcą poprawić i utrzymać sprawność fizyczną. Należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Ekspert

70-80% maksymalnego tętna

Poziom wysiłku odpowiedni dla najbardziej wysportowanych osób, które są przyzwyczajone do długotrwałych treningów.

Sposób użycia

Główny wyłącznik zasilania (rys. E-2A)

Urządzenie jest wyposażone w główny wyłącznik zasilania umożliwiającą całkowite wyłączenie urządzenia.

Aby uruchomić urządzenie:

- Podłącz wtyczkę sieciową do urządzenia.
- Włóż wtyczkę sieciową do gniazda ściennego.
- Ustaw główny przełącznik zasilania w pozycji włączonej.

Aby zatrzymać urządzenie:

- Ustaw przełącznik zasilania w pozycji wyłączonej.
- Wyjmij wtyczkę sieciową z gniazda ściennego.
- Wyjąć wtyczkę sieciową z urządzenia.

Klucz bezpieczeństwa (rys. F-4)

Urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, który należy prawidłowo włożyć do konsoli, aby uruchomić urządzenie. Wyjęcie klucza z konsoli spowoduje natychmiastowe zatrzymanie urządzenia.

- Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda w konsoli, wciskając go do środka.
- Upewnij się, że klips klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do ubrania.
- Upewnij się, że klips nie został zdjęty z ubrania przed wyjęciem klucza bezpieczeństwa z konsoli.

UWAGA

- Konsola wyświetli kod E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie znajduje się w (prawidłowej) pozycji podczas uruchamiania bieżni.

Wyłącznik automatyczny (Rys. E-2B)

Urządzenie jest wyposażone w wyłącznik obwodu, który przerywa dopływ prądu, gdy obciążenie elektryczne przekracza maksymalną dopuszczalną wartość. W przypadku zadziałania wyłącznika, należy nacisnąć przycisk wyłącznika, aby przywrócić zasilanie.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Przed naciśnięciem przycisku wyłącznika automatycznego należy odłączyć wtyczkę z gniazda sieciowego.

Jeśli urządzenie się wyłączy, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją, aby je ponownie uruchomić:

- Odłącz wtyczkę zasilającą od urządzenia.
- Naciśnij przycisk wyłącznika obwodu, aby zrestartować urządzenie.
- Podłącz ponownie wtyczkę zasilającą do urządzenia.

UWAGA

- Niektóre wyłączniki automatyczne stosowane w domach nie są przystosowane do wysokiego prądu rozruchowego, który może wystąpić, gdy bieżnia jest włączana po raz pierwszy lub nawet podczas normalnego użytkowania. Jeśli bieżnia powoduje wyzwolenie wyłącznika automatycznego (nawet jeśli jego prąd znamionowy jest odpowiedni, a bieżnia jest jedynym urządzeniem w obwodzie), ale wyłącznik automatyczny na samej bieżni nie powoduje wyzwolenia, należy wymienić wyłącznik automatyczny na wyłącznik o wysokim prądzie rozruchowym. Nie jest to wada gwarancyjna. Jest to stan, którego jako producent nie jesteśmy w stanie kontrolować.

Rozkładanie i składanie bieżni (rys. F1-F2)

Urządzenie można rozłożyć do użytku (rys. F1) i złożyć do transportu w przechowywaniu (rys. F2).

Prawidłowy sposób rozkładania i składania przedstawiono na ilustracjach.

⚠ UWAGA

- Przed złożeniem urządzenia należy upewnić się, że ustawiony kąt nachylenia bieżni wynosi 0. Jeśli nachylenie nie wynosi 0, złożenie bieżni spowoduje uszkodzenie mechanizmu podnoszenia.

Regulacja nóżek podporowych

Urządzenie jest wyposażone w regulowane nóżki podporowe.

Jeśli sprzęt wydaje się niestabilny, chwieje się lub nie jest dobrze wypoziomowany, te nóżki podporowe można wyregulować w celu wprowadzenia wymaganych poprawek.

- W razie potrzeby obrócić nóżki podporowe, aby ustawić urządzenie w stabilnej i możliwie wypoziomowanej pozycji.
- Dokręć nakrętki zabezpieczające*, aby zablokować stopy podporowe.



SZYBKA WSKAZÓWKA

- Łatwiej jest to zrobić w dwie osoby, dzięki czemu jedna osoba może przechylić sprzęt, podczas gdy druga dokonuje niezbędnej regulacji.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
https://youtu.be/E_7agKqaUlc

UWAGA

- Urządzenie jest najbardziej stabilne, gdy znajduje się najniższej podłogi. W związku z tym wypoziomowanie urządzenia należy rozpocząć od pełnego wkręcenia wszystkich nóżek podpierających, a następnie wykręcenia wymaganych nóżek podpierających w celu ustabilizowania i wypoziomowania urządzenia.

Konsola (rys. E-1)

⚠ UWAGA

- Konsolę należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Gdy konsola jest pokryta kroplami potu, należy niezwłocznie osuszyć jej powierzchnię.
- Nie należy opierać się o konsolę.
- Wyświetlacz należy dotykać wyłącznie czubkiem palca. Upewnij się, że paznokcie lub ostre przedmioty nie dotykają wyświetlacza.

UWAGA

- Gdy urządzenie nie jest używane przez 4 minuty, konsola przełącza się w tryb standby.

Przyciski

Stop

- Rozpoczęcie lub zatrzymanie (pauza) treningu.
- Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy w trybie zatrzymania, aby zresetować konsolę.

Prędkość +

- Zwiększa prędkość w zakresie 1,0-16 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zwiększa prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zwiększenie prędkości.
- W trybie programowania umożliwia przewijanie programów i zmianę wartości.

Prędkość -

- Zmniejsza prędkość w zakresie 1,0-16 km/h.
- Jednokrotne naciśnięcie zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przez dwie sekundy spowoduje szybsze zmniejszenie prędkości.
- W trybie programowania umożliwia przewijanie programów i zmianę wartości.

Nachylenie +

- Zwiększa nachylenie bieżni (0~10 ±1).

Nachylenie -

- Zmniejsza nachylenie bieżni (0~10 ±1).

Tryb (MODE)

- Umożliwia przejście do trybu programowania.
- Za jego pomocą zatwierdza się ustawienia, a następnie przechodzi do następnego kroku w trybie programowania.
- W trybie treningu można przełączyć wyświetlacz na okno Kroki/Dystans i Puls/Kalorie.

Prog

- Umożliwia wybór programu.

Start

- Umożliwia rozpoczęcie wybranego treningu.
- Podczas treningu, naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zatrzymać i zresetować konsolę.

Klawisze szybkiego dostępu - prędkość:

Dostępne są klawisze: 2, 6, 8, 10, 12 i 16.

Umożliwiają szybką zmianę prędkości, np. z dowolnej prędkości po naciśnięciu przycisku szybkiego dostępu 8 prędkość bieżni ustawi się na 8 km/h.

Klawisze szybkiego dostępu - nachylenie:

Dostępne są klawisze: 2, 6, 8, 10 i 12.

Odpowiadają za szybką zmianę nachylenia, z dowolnego poziomu na 6 po naciśnięciu przycisku skrótu nachylenia 6.

Przyciski szybkiego dostępu na kierownicy - prędkość:

- + działa tak samo jak przycisk **Speed +**.
- działa tak samo jak przycisk **Speed -**.

Przyciski szybkiego dostępu na kierownicy - nachylenie:

- + działa tak samo jak przycisk **Incline +**.
- działa tak samo jak przycisk **Incline -**.

Objaśnienie funkcji komputera (rys. H)

Prędkość

- Pokazuje aktualną prędkość bieżni w trybie treningu.
- W trybie programowania pokazuje docelową prędkość.

Nachylenie

- Pokazuje rzeczywiste nachylenie bieżni w trybie treningu.
- W trybie programowania pokazuje docelowe nachylenie.

Dystans

- W trybie treningu pokazuje pokonany dystans.
- W trybie programowania pokazuje docelowy dystans.
- W trybie programowania pokazuje wybór programów.

Czas

- W trybie treningu pokazuje czas treningu.
- W trybie programowania pokazuje docelowy czas treningu.

Puls

- W trybie treningu pokazuje tętno lub "P", gdy tętno nie jest mierzone.

Kalorie

- W trybie treningu pokazuje spalone kalorie podczas aktualnej sesji treningowej.

UWAGA

- Dane te są orientacyjne i mogą służyć do porównywania różnych sesji treningowych, ale nie mogą być wykorzystywane w leczeniu.

Programy treningowe

Szybki start

- Naciśnij przycisk "START", aby rozpocząć trening bez żadnych ustawień wstępnych.
- Bieżnia uruchomi się z minimalną prędkością 1,0 km/h i utrzyma bieżące ustawienie nachylenia.
- Ręcznie dostosuj PRĘDKOŚĆ / NACHYLENIE w dowolnym momencie, aby zmienić swój trening lub zatrzymać / wstrzymać w dowolnym momencie.

Tryb ręczny (P0)

- Naciśnij przycisk "MODE", aby przejść do trybu programowania.
- Naciśnij przyciski "PROG", następnie wybierz program "P0", naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić wybór.
- Przyciskiem "SPEED +/-", ustaw żądany czas treningu. Domyślny czas treningu ustawiony jest na 30:00 minut. Zakres 10:00~99:00 min.

UWAGA

- Po ustawieniu czasu treningu na 00:00 minut, trening nie zostanie zatrzymany, chyba że zostanie zatrzymany ręcznie.
- Naciśnij przycisk "START", aby rozpocząć trening.

Zakończenie treningu

- Możesz wstrzymać trening w dowolnym momencie, naciskając raz przycisk "STOP". W trybie pauzy na wyświetlaczu pojawi się komunikat "PAUSE".
- Naciśnij przycisk "START", aby wznowić trening w trybie "PAUSE".
- Naciśnij przycisk "STOP" i przytrzymaj go przez 2 sekundy, aby zatrzymać trening i zresetować konsolę.

Programy treningowe (P1~P36)

Urządzenie wyposażone jest w 36 programów treningowych z różnymi profilami tras (Rys. G).

- Naciśnij przycisk "MODE", aby przejść do trybu programowania.
- Naciśnij przyciski "PROG", aby wybrać jeden z dostępnych programów "P1~P36", naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić wybór.
- Przyciskiem "SPEED +/-", ustaw żądany czas treningu dla wybranego programu. Domyślny czas treningu ustawiony jest na 30:00 minut. Zakres 10:00~99:00 min.

UWAGA

- Po ustawieniu czasu treningu na 00:00 minut, trening nie zostanie zatrzymany, chyba że zostanie zatrzymany ręcznie.
- Naciśnij przycisk "START", aby rozpocząć trening.

Programy użytkownika (U-01~U-03)

Urządzenie posiada 3 programy użytkownika.

Każdy program użytkownika można dostosować do własnych wymagań. Każdy program użytkownika ma 12 kroków.

Prędkość i nachylenie można ustawić dla każdego kroku. Każdy krok zajmuje 1/12 całkowitego czasu.

- Naciśnij przycisk "MODE", aby otworzyć tryb programowania.
- Naciśnij przyciski "PROG", aby wybrać program "U-01~U-03", naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić wybór.
- Przyciskiem "SPEED +/-", ustaw żądany czas treningu. Domyślny czas treningu ustawiony jest na 30:00 minut. Zakres 10:00~99:00 min. Na wyświetlaczu "Distance" (Odległość) pojawi się "01".

- Przyciskiem "SPEED +/-", ustaw żadaną prędkość. Przyciskiem "INCLINE +/-", ustaw nachylenie. Naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić wprowadzone wartości.
- Główny wyświetlacz pokazuje "SE02"
- Powtórz powyższe czynności, aby skonfigurować pozostałe kroki.
- Naciśnij przycisk "START", aby uruchomić program.

Tkanka tłuszczowa

Program pomiaru tkanki tłuszczowej służy do określenia Twojego stanu fizycznego na podstawie parametrów ciała i tętna.

- Naciśnij przycisk "MODE", aby przejść do trybu programowania.
- Naciśnij przyciski "PROG", aby wybrać program "8-1", naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić.
- Wyświetlacz "Dystans" pokazuje "F1" (płeć). Wyświetlacz "Kalorie" pokazuje "1".
Przyciskiem "SPEED +/-", wprowadź swoją płeć:
1: Mężczyzna/ 2: Kobieta Naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić.
- Wyświetlacz "Dystans" pokazuje "F2" (wiek). Wyświetlacz "Kalorie" pokazuje "25".
Przyciskiem "SPEED +/-", wprowadź swój wiek: 10~99. Naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić.
- Wyświetlacz "Dystans" pokazuje "F3" (wzrost). Wyświetlacz "Kalorie" pokazuje "170" cm.
Przyciskiem "SPEED +/-", wprowadź swój wzrost: 100~220 cm. Naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić.
- Wyświetlacz "Dystans" pokazuje "F4" (Waga). Wyświetlacz "Kalorie" pokazuje "70" kg.
Przyciskiem "SPEED +/-", wprowadź swoją wagę: 20~150 kg. Naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić.
- Wyświetlacz "Dystans" pokazuje "F5" (Aktywny).
- Wyświetlacz "Kalorie" pokazuje "-----" (Pomiar).

⚠ UWAGA

- Aby skorzystać z funkcji pomiaru tętna, należy trzymać dłonie na czujnikach umieszczonych na poręczach bocznych.

Interpretacja wyniku:

- TYP CIAŁA: (współczynnik tkanki tłuszczowej; 4 typy)
 - FAT 0 - 19 Niedowaga
 - FAT 20 - 25 Standard
 - TŁUSZCZ 26 – 29 Nadwaga
 - FAT 30 + Otyłość
- BF = Body Fat (w %)
- Kod błędu "ER" zostanie wyświetlony, jeśli podczas pomiaru BF nie zostanie wykryte tętno.
- Naciśnij przycisk "MODE", aby opuścić program Body Fat.

Funkcja ERP

Funkcja ERP może automatycznie przełączyć bieżnię w tryb uśpienia, gdy nie działa ona przez 4:30 minut.

Funkcję tę można włączać i wyłączać w następujący sposób:

- Gdy bieżnia znajduje się w trybie rozruchu, naciśnij i przytrzymaj przycisk "Mode" przez 3 sekundy, aby przełączyć między trybem włączenia i wyłączenia.
 - Wyświetlacz pokazuje "1111", co oznacza, że funkcja ERP jest włączona.
Urządzenie przejdzie w tryb uśpienia po 4:30 minutach bezczynności.
 - Wyświetlacz pokazuje "2222", co oznacza, że funkcja ERP jest wyłączona.
Urządzenie nie przejdzie w tryb uśpienia po 4:30 minutach bezczynności.

⚠ UWAGA

- Zalecamy, aby funkcja ERP była zawsze włączona.

Czyszczenie i konserwacja

⚠ OSTRZEŻENIE

- Bieżnia wymaga comiesięcznej konserwacji, nawet jeśli nie jest używana.
- Po czyszczeniu i konserwacji należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać rozpuszczalników.
- Nie wolno blokować otworów wentylacyjnych. Otwory wentylacyjne powinny być wolne od kurzu, brudu i innych przeszkód.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie miękką, chłonną ściereczką.
- Oczyszć widoczne części urządzenia za pomocą odkurzacza z małą dyszą ssącą.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.

⚠ UWAGA

- Zalecamy używanie na bieżni wyłącznie obuwia przeznaczonego do użytku w pomieszczeniach. W przypadku jego braku zalecamy sprawdzenie podeszwy obuwia przed użyciem go na bieżni. Bieżnia nie jest odporna na zabrudzenia z zewnątrz.

Czyszczenie ogólne

Brud, kurz i sierść zwierząt domowych mogą blokować wloty powietrza i gromadzić się na pasie bieżni. Co miesiąc: odkurzaj pod bieżnią, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu.

PRZED WYKONANIEM TEJ CZYNNOŚCI NALEŻY ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.

Kurz na pasie

Dzieje się tak podczas normalnego docierania lub do momentu ustabilizowania się pasa. Wycieranie nadmiaru kurzu wilgotną szmatką zminimalizuje jego gromadzenie się.

Pas biegowy i pokład biegowy

Twoja bieżnia wyposażona jest w wydajny, nisko-tarciowy podkład bieżny. Aby zapewnić maksymalną wydajność, podkład powinien być czysty i wolny od kurzu oraz zabrudzeń. Częstki brudu i kurzu między podkładem a pasem biegowym mogą uszkodzić jego powierzchnię, co wpływa na efektywność treningu oraz trwałość produktu.

Jak czyścić pokład biegowy

Użyj miękkiej, suchej, nieściernej szmatki, aby przetrzeć krawędź pasa i obszar między krawędzią pasa a ramą. Spróbuj sięgnąć również pod krawędzie pasa, aby usunąć brud nagromadzony również na krawędziach.

Jak czyścić powierzchnię pasa biegowego

Najpierw użyj szczotki z nylonowym włosiem, aby usunąć luźne zanieczyszczenia z powierzchni pasa biegowego. Następnie przetrzyj górną powierzchnię pasa wilgotną, dobrze wyżętą ściereczką (bez środków czyszczących ani materiałów ściernych). Przed ponownym użyciem bieżni poczekaj, aż pas całkowicie wyschnie.

UWAGA

- Jeśli pas jest zbyt zabrudzony, aby oczyścić go samą wodą, można użyć łagodnego mydła, ale nigdy rozpuszczalników ani smarów.
- Unikaj dostania się roztworu między podkład bieżny a pas biegowy.

Regularne czyszczenie przedłuży trwałość pasa biegowego i podkładu.

Smarowanie (rys. F-4)**UWAGA**

- Pas biegowy bieżni jest fabrycznie nasmarowany przed jego zamontowaniem w urządzeniu. W związku z tym, nie ma potrzeby smarowania pasa biegowego przy pierwszym użyciu.

Pas biegowy należy regularnie sprawdzać pod kątem stanu smarowania. Aby to ułatwić użytkownikowi, bieżnia została wyposażona w funkcję przypomnienia po każdym 300 godzinach użytkowania.

Wyświetlacz „TIME WINDOW” pokaże komunikat „OIL” i będzie wydawał sygnały dźwiękowe co 10 sekund, aby przypomnieć o konieczności smarowania. Postępuj zgodnie z poniższą procedurą, aby usunąć komunikat „OIL” oraz sygnał ostrzegawczy, naciskając i przytrzymując przycisk „STOP” przez co najmniej 3 sekundy podczas wystąpienia sygnału ostrzegawczego.

⚠️ OSTRZEŻENIE

- Przed smarowaniem należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka ściennego.

⚠️ UWAGA

- Zaleca się sprawdzanie smarowania pasa biegowego przynajmniej raz w miesiącu, ponieważ na stan smarowania mogą wpływać różne czynniki, nie tylko czas użytkowania.
 - Smaruj pas biegowy tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Zastosowanie zbyt dużej ilości smaru może spowodować ślizganie się pasa z powodu braku tarcia.
- Stań stabilnie na pasie biegowym.
 - Chwyć przedni uchwyt i popchnij pas biegowy stopami, aby przesunąć się do przodu i do tyłu. Pas biegowy powinien poruszać się płynnie i równomiernie, bez wydawania żadnych dźwięków.
 - Jeśli pas biegowy nie porusza się płynnie i równomiernie lub wcale się nie porusza, dotknij dolnej strony pasa biegowego opuszkami palców, aby sprawdzić stan smarowania:
 - Jeśli poczujesz smar lub palce będą błyszczące, oznacza to, że pas biegowy jest odpowiednio nasmarowany.
 - Jeśli nie poczujesz smaru, a palce będą suche lub szorstkie, nałóż smar (około 10 ml) na środkową część podkładu bieżni, pod pasem biegowym, a następnie pozwól, aby urządzenie pracowało przez co najmniej 5 minut przy prędkości 5 km/h.
 - Po smarowaniu, nie składaj bieżni przed wykonaniem treningu przez co najmniej 2 minuty przy prędkości minimum 5 km/h. Dzięki temu smar zostanie w pełni wchłonięty przez pas biegowy i równomiernie rozprowadzony.

UWAGA

- Jeśli prędkość 5 km/h jest zbyt szybka, chodź w swoim tempie, ale wydłuż czas trwania do co najmniej 5 minut.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube <https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Regulacja pasa biegowego

Wydajność bieżni zależy od tego, czy jej rama stoi na stosunkowo poziomej powierzchni. Jeśli rama nie jest pozioma, rolki przednia i tylna nie będą działały równolegle, co może wymagać ciągłej regulacji pasa biegowego.

Bieżnia jest zaprojektowana w taki sposób, aby pas biegowy utrzymywał się w miarę centralnie podczas użytkowania. Jest normalne, że niektóre pasy mogą nieznacznie zbaczać na stronę jednej z krawędzi, gdy pas jest w ruchu i nikt na nim nie stoi.

Po kilku minutach użytkowania pas biegowy powinien zacząć się samoczynnie centrować. Jeśli podczas użytkowania pas nadal przemieszcza się w stronę jednej krawędzi, konieczna będzie regulacja.

WYJĄTEK

Podczas rehabilitacji, gdy użytkownik używa jednej nogi znacznie silniej niż drugiej, może zdarzyć się, że pas biegowy będzie zbaczać na jedną stronę. W takich przypadkach nie należy dokonywać regulacji, chyba że pas biegowy nie centrowałby się samoczynnie podczas normalnego użytkowania.

Regulacja napięcia pasa biegowego

Regulacja powinna być przeprowadzona za pomocą tylnej rolki. Śruby regulacyjne znajdują się na końcu prowadnic stopniowych (szyn), w zaślepkach.

- Dokręć śruby tylnej rolki (w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) tylko na tyle, aby zapobiec poślizgowi na rolce przedniej. Obracaj obie śruby regulacyjne napięcia pasa biegowego o ćwierć obrotu każdą i sprawdzaj odpowiednie napięcie, chodząc po pasie w niskiej prędkości, upewniając się, że pas nie ślizga się. Kontynuuj dokręcanie śrub, aż pas przestanie się ślizgać.
 - Jeśli czujesz, że pas jest wystarczająco napięty, ale nadal się ślizga, problem może leżeć w poluzowanym pasku napędu silnika pod przednią osłoną.
 - Nie dokręcaj zbyt mocno.
- Nadmierne dokręcanie może spowodować uszkodzenie pasa i przedwczesne zużycie łożysk.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Centrowanie pasa biegowego (rys. F-5)

Centrowanie pasa biegowego jest konieczne, gdy pas biegowy nie jest ustawiony w centrum powierzchni biegowej. Zauważysz to łatwo, gdy odstęp między pasem a krawędzią na jednej stronie jest znacznie większy niż na drugiej.

Może to być spowodowane kilkoma czynnikami, takimi jak:

POWÓD 1

Jeśli podczas treningu używasz jednej nogi silniej do odepchnięcia się, pas biegowy może być przesunięty na bok. Jednak problem ten powinien się automatycznie poprawić, gdy pas będzie działał bez obciążenia przez kilka minut.

POWÓD 2

Twoja bieżnia nie jest ustawiona poziomo, przez co grawitacja powoli przesuną pas biegowy w stronę najniższego punktu bieżni. Należy to skorygować przez odpowiednie wypoziomowanie bieżni, ponieważ nie można tego rozwiązać żadną inną regulacją.

POWÓD 3

Pas biegowy nie jest prawidłowo wyśrodkowany pomiędzy przednią a tylną rolką. Należy to skorygować przez regulację toru pasa biegowego, jak opisano poniżej.

Aby wyregulować tor pasa biegowego, użyj klucza imbusowego dostarczonego z bieżnią.

- Ustaw bieżnię na prędkość ± 5 km/h, ale nie chodź po niej.
- Jeśli pas biegowy przesunął się w prawo:
 - Obróć lewą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w lewo o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Jeśli pas biegowy przesunął się w lewo:
 - Obróć prawą śrubę regulacyjną tylnej rolki, znajdującą się na tylnej części w gnieździe osłony rolki, w lewo o $\frac{1}{4}$ obrotu.
- Poczekaj około 2 minuty, aby pas biegowy miał czas na odpowiednią reakcję na regulację, a następnie powtórz kroki, jeśli to konieczne, aż osiągniesz pożądaną efekt.

UWAGA

- Pamiętaj, że nawet niewielka regulacja może dać dużą różnicę, dlatego dokonuj zmian stopniowo.



Kliknij, aby zobaczyć nasz wspierający film na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

Pas może wymagać okresowej regulacji śledzenia w zależności od sposobu użytkowania i charakterystyki chodzenia/biegania. Niektórzy użytkownicy będą inaczej wpływać na tor pasa. Należy spodziewać się konieczności regulacji w celu wyśrodkowania pasa biegowego. Z biegiem czasu, w miarę użytkowania pasa, potrzeba regulacji stanie się mniejsza. Prawidłowa regulacja toru pasa biegowego jest odpowiedzialnością właściciela, dotyczy to wszystkich biegni.

UWAGA

- Uszkodzenie pasa biegowego spowodowane niewłaściwą regulacją toru pasa nie jest objęte gwarancją produktu.

Rozwiązywanie problemów

Pomimo ciągłej kontroli jakości, w sprzęcie mogą wystąpić usterki i awarie spowodowane przez poszczególne komponenty. W większości przypadków nie ma potrzeby oddawania całego urządzenia do naprawy, ponieważ zazwyczaj należy po prostu wymienić wadliwą część.

Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo podczas użytkowania, należy natychmiast skontaktować się z dealerem firmy Tunturi. Należy zawsze podawać model i numer urządzenia. Należy również podać charakter problemu, warunki użytkowania i datę zakupu.

Jeśli potrzebujesz części zamiennych, zawsze podawaj model, numer seryjny urządzenia i numer części zamiennej, której potrzebujesz. Lista części zamiennych znajduje się z tyłu niniejszej instrukcji. Należy używać wyłącznie części zamiennych wymienionych na liście części zamiennych.

Kody błędów

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się kod błędu (oznaczony literą "E" i numerem), uruchom ponownie urządzenie i sprawdź, czy na wyświetlaczu nadal wyświetlany jest kod błędu. Jeśli wyświetlacz nadal pokazuje kod błędu, należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

Olej

OIL jest kodem błędu, patrz rozdział "Smarowanie".

E7

Konsola wyświetli kod E7, gdy klucz bezpieczeństwa nie jest poprawnie włożony podczas uruchamiania biegni.

E7 nie jest kodem błędu, patrz rozdział "Klucz bezpieczeństwa".

Transport i przechowywanie**⚠️ OSTRZEŻENIE**

- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyjąć wtyczkę z gniazdka sieciowego.
- Sprzęt powinien być przenoszony przez co najmniej dwie osoby.
- Upewnij się, że pod urządzeniem nie znajdują się inne osoby lub przedmioty.
- Podczas składania urządzenia należy upewnić się, że urządzenie zostało zablokowane, aby zapobiec jego opadnięciu.

⚠️ UWAGA

- Przed złożeniem urządzenia należy upewnić się, że nachylenie wynosi 0%. Jeśli nachylenie nie wynosi 0%, składanie spowoduje uszkodzenie mechanizmu podnoszenia.
- Nie wolno przenosić urządzenia trzymając za przewód zasilający ani używać przewodu zasilającego jako uchwytu.

- Przesuń urządzenie zgodnie z ilustracją (rys. F3). Przenieść urządzenie i ostrożnie je odstaw. Umieść urządzenie na podstawie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni podłogi. Ostrożnie przesuwaj urządzenie po nierównych powierzchniach. Nie przesuwaj urządzenia po schodach za pomocą kółek, lecz trzymaj je za kolumny uchwytów.
- Urządzenie należy przechowywać w pozycji pionowej (rys. F1). Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o możliwie najmniejszych wahaniami temperatury.

Gwarancja**Gwarancja kupującego Tunturi****Warunki gwarancji**

Konsumentowi przysługują odpowiednie prawa określone w przepisach krajowych dotyczących handlu towarami konsumpcyjnymi. Niniejsza gwarancja nie ogranicza tych praw.

Gwarancja jest ważna tylko wtedy, gdy produkt jest używany w środowisku zatwierdzonym przez Tunturi New Fitness BV i jest konserwowany zgodnie z dostępnymi instrukcjami dla danego sprzętu. Zatwierdzone dla danego produktu środowisko i instrukcje konserwacji są podane w "instrukcji obsługi" produktu. Instrukcję obsługi można pobrać z naszej strony internetowej. <http://manuals.tunturi.com>

Warunki gwarancji

Warunki gwarancji obowiązują od daty zakupu. Warunki gwarancji mogą różnić się w zależności od kraju, dlatego należy skonsultować się z lokalnym sprzedawcą w celu uzyskania informacji na temat warunków gwarancji.

Zakres gwarancji

W żadnym wypadku Tunturi New Fitness BV lub Dystrybutor Tunturi nie ponosi odpowiedzialności z tytułu niniejszej gwarancji lub w inny sposób za jakiegokolwiek szczególnie, pośrednie lub wtórne szkody jakiegokolwiek rodzaju wynikające z użytkowania lub niemożności użytkowania tego sprzętu.

Ograniczenia gwarancji

Niniejsza gwarancja obejmuje wady fabryczne sprzętu fitness oryginalnie zapakowanego przez firmę Tunturi New Fitness BV. Gwarancja ma zastosowanie wyłącznie w warunkach normalnego, zalecanego użytkowania produktu zgodnie z opisem w instrukcji obsługi i pod warunkiem instrukcji instalacji, konserwacji i użytkowania firmy Tunturi New Fitness BV. Ani Tunturi New Fitness BV, ani Dystrybutorzy Tunturi nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za produkt, gdy zobowiązania dotyczą wad powstałych z przyczyn od nich niezależnych. Gwarancja dotyczy wyłącznie pierwotnego nabywcy i jest ważna wyłącznie w krajach, w których firma Tunturi New Fitness BV posiada autoryzowanego importera. Gwarancja nie obejmuje sprzętu fitness ani komponentów, które zostały zmodyfikowane bez zgody Tunturi New Fitness BV. Wady wynikające z normalnego zużycia, niewłaściwego użytkowania, nadużycia, korozji lub uszkodzeń powstałych podczas załadunku lub transportu nie są objęte gwarancją.

Gwarancja nie obejmuje dźwięków lub hałasów emitowanych podczas użytkowania, o ile nie utrudniają one znacząco korzystania z urządzenia i nie są spowodowane usterką urządzenia.

Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z zaniedbania okresowych czynności konserwacyjnych opisanych w niniejszej instrukcji produktu. Ponadto gwarancja nie obejmuje wad wynikających z użytkowania i przechowywania sprzętu w nieodpowiednim środowisku opisanym w instrukcji obsługi, które powinno znajdować się w pomieszczeniach zamkniętych, suchych, wolnych od kurzu i piasku oraz w zakresie temperatur od +15°C do +35°C. Gwarancja nie obejmuje czynności konserwacyjnych, takich jak czyszczenie, smarowanie i normalna regulacja części, ani procedur instalacyjnych, które klienci mogą wykonać samodzielnie, takie jak nieskomplikowana wymiana liczników, pedałów i innych podobnych części lub demontażu i ponownego montażu sprzętu fitness. Naprawy gwarancyjne wykonywane przez osoby inne niż autoryzowani przedstawiciele Tunturi nie są objęte gwarancją. Nieprzestrzeganie instrukcji podanych w niniejszej instrukcji obsługi spowoduje unieważnienie gwarancji na produkt.

Dane techniczne

Parametr	Jednostka miary	Wartość
Napięcie sieciowe	VAC	210~240
Częstotliwość sieci	HZ	50~60
Prędkość	km/h	0.8~12.0
Nachylenie	krok	0~15
Długość / (po złożeniu)	cm	165.0 / (106.0)
Szerokość	cm	71.0
Wysokość / (złożona)	cm	142.0 / (142.0)
Waga	kg	50.0
Maksymalna waga użytkownika	kg	100
Pomiar tętna dostępny za pośrednictwem:	czujniki na uchwytach	Tak
	5.0 Khz	Nie
	5,3 Khz	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

UWAGA

- Aby zapoznać się z wymiarami produktu i wymiarami funkcjonalnymi, prosimy o zapoznanie się z ilustracją H.

Deklaracja producenta

Tunturi New Fitness BV oświadcza, że produkt jest zgodny z następującymi normami i dyrektywami: EN 957 (HB), 2014/30/EU. W związku z tym produkt posiada oznaczenie CE.

12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandia

Zastrzeżenie

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Wszelkie prawa zastrzeżone.

- Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie.
- Specyfikacja produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.
- Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Obsah

Vítejte na	25
Bezpečnostní upozornění	25
Elektrická bezpečnost.....	26
Pokyny k instalaci	26
Popis ilustrace A.....	26
Popis ilustrace B.....	26
Popis ilustrace C.....	26
Popis ilustrace D.....	26
Další informace o životním prostředí.....	27
Školení	27
Pokyny pro cvičení	27
Pulsní	27
Návod k použití	28
Nastavení opěrné patky	28
Konzola (obr. E-1)	28
Tlačítka	28
Vysvětlení funkcí počítače (obr. H).....	29
Školící programy	29
Rychlý start	29
Manuální režim (PO).....	29
Dokončení školení.....	29
Vzdělávací programy (P1~P36)	29
Uživatelské programy (U-01~U-03).....	29
Měření BMI.....	30
Funkce ERP.....	30
Čištění a údržba	30
Generální úklid	30
Pojezdový pás a pojezdová plošina.....	30
Mazání (obrázek F-4).....	31
Nastavení pásu	31
Řešení problémů	32
Chybové kódy.....	32
Olej	32
E7	32
Přeprava a skladování	32
Záruka.....	32
Technické údaje	33
Prohlášení výrobce	33
Odmítnutí odpovědnosti	33

Vítejte na

Vítejte ve světě Tunturi!

Děkujeme, že jste si zakoupili toto vybavení Tunturi.

Tunturi nabízí širokou škálu domácího fitness vybavení včetně crosstrainerů, běžeckých pásů, rotopedů, veslovacích trenažérů, cvičebních lavic a víceúčelových stanic. Vybavení Tunturi je vhodné pro celou rodinu bez ohledu na úroveň fyzické zdatnosti. Více informací naleznete na našich webových stránkách www.tunturi.com.

Důležité bezpečnostní pokyny

Tato uživatelská příručka je nezbytnou součástí tréninkového vybavení: před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny v ní uvedené. Vždy dodržujte následující bezpečnostní opatření:

Bezpečnostní upozornění

⚠ VAROVÁNÍ

- Je třeba si přečíst bezpečnostní upozornění a pokyny. Nedodržení bezpečnostních upozornění a pokynů může mít za následek zranění osob nebo poškození zařízení. Bezpečnostní upozornění a pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

⚠ VAROVÁNÍ

- Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud omdlíte, okamžitě přestaňte cvičit.

- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití.
- Maximální doba použití je omezena na 3 hodiny denně.
- Používání tohoto spotřebiče dětmi nebo osobami s tělesným, smyslovým, mentálním nebo motorickým postižením, jakož i osobami bez zkušenosti a znalostí, může způsobit nebezpečí. Osoby odpovědné za jejich bezpečnost musí dát výslovné pokyny nebo dohlížet na používání přístroje.
- Před tréninkem se poraďte se svým lékařem o zdravotní prohlídce.
- Pokud se objeví nevolnost, závrať nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.
- Abyste se vyhnuli bolestivosti a přetížení svalů, začněte každý trénink zahřívací fází a ukončete jej fází zklidnění. Na konci každého tréninku se nezapomeňte protáhnout.
- Zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro venkovní použití.
- Spotřebič používejte pouze v prostředí s dostatečným větráním. Nepoužívejte spotřebič v průvanu, abyste předešli prochlazení.
- Příkladový přístroj používejte pouze v prostředí s okolní teplotou od 10 °C do 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s okolní teplotou 5 °C až 45 °C.
- Zařízení nepoužívejte ani neskladujte ve vlhkém prostředí. Vlhkost vzduchu nesmí nikdy překročit 80 %.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům, než jsou popsány v této příručce.
- Nepoužívejte spotřebič, pokud je některá jeho část poškozená nebo vadná. Pokud je některý díl poškozený nebo vadný, kontaktujte svého prodejce.
- Udržujte ruce, nohy a jiné části těla mimo dosah pohyblivých částí stroje.
- Udržujte vlasy mimo dosah pohyblivých částí tohoto spotřebiče.
- noste vhodné sportovní oblečení a obuv.
- Oděv, šperky a jiné předměty udržujte mimo dosah pohyblivých částí běžeckého pásu.

- Zajistěte, aby zařízení používala vždy pouze jedna osoba. Zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 100 kg.
- Přístroj neotevírejte bez konzultace s prodejcem.

Elektrická bezpečnost

(Pouze pro elektricky poháněné jednotky)

- Před použitím vždy zkontrolujte, zda napětí v síti odpovídá napětí uvedenému na typovém štítku spotřebiče.
- Nepoužívejte prodlužovací kabel.
- Síťový kabel udržujte mimo dosah zdrojů tepla, oleje a ostrých hran.
- Síťový kabel ani síťovou zástrčku neupravujte ani neupravujte.
- Nepoužívejte spotřebič, pokud je síťový kabel nebo zástrčka poškozená nebo vadná. Pokud je síťový kabel nebo zástrčka poškozená, kontaktujte svého prodejce.
- Napájecí kabel vždy zcela odviňte.
- Napájecí kabel nevedte pod spotřebičem. Napájecí kabel nevedte pod koberec. Na napájecí kabel nepokládejte žádné předměty.
- Dbejte na to, aby síťový kabel nevisel přes okraj stolu
- Dbejte na to, aby se napájecí kabel náhodou nezasekl nebo aby o něj někdo náhodou nezakopl.
- Nenechávejte přístroj bez dozoru, když je síťová zástrčka zasunuta do zásuvky.
- Netahejte za napájecí kabel, abyste vytáhli zástrčku ze zásuvky.
- Pokud se přístroj nepoužívá, musí se před montáží nebo demontáží a před čištěním a údržbou vytáhnout síťová zástrčka ze zásuvky.

⚠ POZNÁMKA

- Pokud se napětí mění o deset procent (10 %) nebo více, může to mít vliv na provoz běžecího pásu. Na takové stavy se nevztahuje záruka. Máte-li podezření, že je napětí příliš nízké, obraťte se na místní energetickou společnost nebo na licencovaného elektrikáře, který provede příslušné zkoušky.

⚠ POZNÁMKA

- Napájecí kabel vedte mimo pohyblivé části běžecího pásu, včetně zvedacího mechanismu a transportních koleček.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nikdy nepoužívejte vodu nebo jiné tekutiny přímo na spotřebič nebo v jeho blízkosti. Pokud spotřebič vyžaduje mokré čištění, otírejte jej pouze vlhkým hadříkem.
- Přímé použití kapaliny je škodlivé pro součásti spotřebiče a může způsobit úraz elektrickým proudem v důsledku zkratu. To může způsobit vážné zranění nebo dokonce smrt.

Pokyny k uzemnění

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě poruchy nebo závady na elektrickém systému běžecího pásu je uzemnění cestou nejmenšího odporu pro elektrický proud, což snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek má kabel s uzemněnou zástrčkou. Zástrčka musí být připojena do vhodné zásuvky, která je řádně instalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.

⚠ VAROVÁNÍ

- Nesprávné připojení uzemňovacího kabelu může vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o správném uzemnění výrobku, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Neupravujte zástrčku dodanou s výrobkem, pokud se nehodí do zásuvky, nechte kvalifikovaného elektrikáře nainstalovat vhodnou zásuvku.

Návod k montáži

Popis ilustrace A

Obrázek ukazuje, jak bude běžecí pás vypadat po dokončení instalace.

Může sloužit jako pomůcka při montáži, ale vždy postupujte podle montážních kroků uvedených na obrázcích ve správném pořadí.

Popis ilustrace B

Obrázek ukazuje, které součásti a díly najdete při vybalování výrobku.

POZNÁMKA

- Drobné díly lze skrýt/zapakovat do dutin v polystyrenovém krytu výrobku.
- Pokud některý díl chybí, obraťte se na svého prodejce.

Popis ilustrace C

Na obrázku je zobrazena montážní sada dodávaná s výrobkem. Montážní sada obsahuje šrouby, podložky, vruty, matice atd. a nářadí potřebné ke správné montáži běžecího pásu.

Popis ilustrace D

Na obrázcích je uvedeno správné pořadí, ve kterém je nejlepší běžecí pás sestavit.

POZNÁMKA

- Čísla dílů uvedená v montážních krocích vycházejí z výkresu náhradních dílů, který naleznete v katalogu příručky ke stažení.

⚠ VAROVÁNÍ

- Sestavte zařízení v uvedeném pořadí.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.

⚠ POZNÁMKA

- Umístěte jednotku na pevný, rovný povrch.
- Umístěte jednotku na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy.
- Kolem by mělo zůstat alespoň 100 cm volného prostoru.
- Správná instalace je popsána na obrázcích.

POZNÁMKA

- Po dokončení instalace si uschovejte nářadí dodané s výrobkem - bude potřeba pro budoucí servisní práce.

Další informace o životním prostředí

Likvidace obalů

Vládní směrnice vyžadují snížení množství odpadu ukládaného na skládky. Proto prosím likvidujte veškerý obalový odpad zodpovědně ve veřejných recyklačních centrech.

Likvidace po skončení životnosti

V Tunturi doufáme, že vám tento běžecký pás bude sloužit mnoho let. Přijde však čas, kdy jeho životnost skončí. Podle evropských předpisů o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) je povinností uživatele správně zlikvidovat fitness zařízení na místě odděleného sběru odpadu.

Školení

Školení musí být přiměřeně lehké, ale dlouhodobé. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení maximálního příjmu kyslíku v těle, což následně zlepšuje vytrvalost a kondici. Během tréninku byste se měli potit, ale neměli byste se zadýchávat.

Pro dosažení a udržení základní úrovně kondice cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut. Chcete-li zlepšit svou kondici, zvýšte počet cvičení. Pravidelné cvičení je vhodné kombinovat se zdravou stravou. Člověk, který se věnuje dietě, by měl cvičit denně, zpočátku 30 minut nebo méně, a postupně denní dobu tréninku zvyšovat až na jednu hodinu. Trénink by měl být zahájen nízkou rychlostí a nízkým odporem, aby nedocházelo k nadměrnému zatěžování kardiovaskulárního systému.

Se zlepšující se kondicí lze postupně zvyšovat rychlost a odpor. Účinnost cvičení lze měřit sledováním tepové frekvence a pulsu.

Pokyny pro cvičení

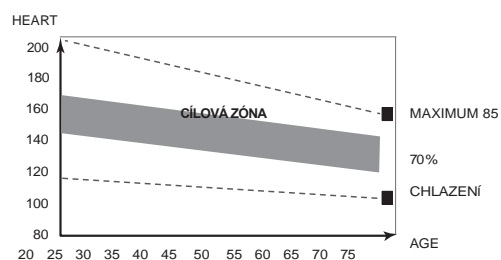
Používání běžeckého pásu přináší řadu výhod, zlepšuje kondici, posiluje svaly a v kombinaci s dietou s omezeným množstvím kalorií pomáhá hubnout.

Zahřívací fáze

Tento krok napomáhá správnému proudění krve v těle a správné činnosti svalů. Snižuje také riziko svalových křečí a zranění. Doporučuje se provádět několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat asi 30 sekund, svaly při protahování netlačte silou ani neškubajte - pokud ucítíte bolest, protahování přerušte.

Fáze cvičení

V této fázi se musíte snažit. Po pravidelném používání se vaše svaly na nohou stanou pružnějšími. Pracujte podle svých představ, ale je velmi důležité udržovat po celou dobu rovnoměrné tempo. Pracovní tempo by mělo být dostatečné k tomu, abyste zvýšili tepovou frekvenci do cílové zóny znázorněné v grafu níže.



Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, většina lidí však začíná zhruba na 15-20 minutách.

Fáze ochlazení

Cílem této fáze je uvolnit kardiovaskulární systém a svaly. Jedná se o opakování zahřívacího cvičení, např. snížení tempa, pokračování v běhu po dobu asi 5 minut. Nyní by se mělo zopakovat protahovací cvičení, přičemž opět pamatujte na to, abyste při protahování svaly netlačili silou ani neškubali.

Jak se vaše kondice zlepšuje, možná budete muset trénovat déle a intenzivněji. Doporučujeme trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno trénink rovnoměrně rozložit do celého týdne.

Tónování svalů

Chcete-li při cvičení na běžeckém pásu zpevnit svaly, nastavte poměrně vysoký odpor. Tím více zatížíte svaly nohou a možná nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň snažíte zlepšit svou kondici, musíte změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a zklidňovací fáze byste měli trénovat normálně, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor a donutit tak nohy k většímu výkonu. Budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

Úbytek hmotnosti

Důležitým faktorem je přítom vynaložené úsilí. Čím usilovněji a déle pracujete, tím více kalorií spálíte.

Ve skutečnosti je to stejné jako trénink na zlepšení kondice, rozdíl je jen v cíli.

Pulsní

Měření tepové frekvence (snímače tepové frekvence na bočních lištách)

Tepová frekvence se měří pomocí senzorů na madlech, když se jich obě ruce dotknou současně. Pro získání přesného výsledku by měla být kůže mírně vlhká a v neustálém kontaktu se snímači. Příliš suchá nebo příliš vlhká kůže může ovlivnit přesnost měření.

POZNÁMKA

- Po nastavení limitu tepové frekvence pro trénink se při jeho překročení spustí alarm.

Maximální tepová frekvence (během tréninku)

Maximální tepová frekvence je nejvyšší tepová frekvence, které může člověk bezpečně dosáhnout při cvičení. Pro výpočet průměrné maximální tepové frekvence se používá následující vzorec: 220 - VĚK. Maximální tepová frekvence se u jednotlivých osob liší.

⚠ VAROVÁNÍ

- Dbejte na to, abyste během tréninku nepřekročili svou maximální tepovou frekvenci. Pokud patříte do rizikové skupiny, poraďte se se svým lékařem.

Začátečníci

50-60 % maximální tepové frekvence

Vhodný stupeň náročnosti pro začátečníky, kteří si dávají pozor na váhu, rekonvalescenti a lidé, kteří dlouho necvičili. Cvičit byste měli alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut.

Pokročilé

60-70 % maximální tepové frekvence

Vhodná úroveň cvičení pro ty, kteří si chtějí zlepšit a udržet kondici. Cvičte alespoň třikrát týdně po dobu 30 minut.

Expert

70-80 % maximální tepové frekvence

Úroveň zátěže vhodná pro nejsportovnější osoby, které jsou zvyklé na dlouhodobý trénink.

Návod k použití

Hlavní vypínač (obr. E-2A)

Přístroj je vybaven hlavním vypínačem, který umožňuje úplné vypnutí přístroje.

Spuštění zařízení:

- Připojte síťovou zástrčku k zařízení.
- Zasuňte síťovou zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavní vypínač do polohy zapnuto.

Zastavení zařízení:

- Nastavte vypínač napájení do polohy vypnuto.
- Vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Odpojte síťovou zástrčku od zařízení.

Bezpečnostní klíč (obrázek F-4)

Přístroj je vybaven bezpečnostním klíčem, který musí být správně zasunut do konzoly, aby se přístroj spustil. Vyjmutím klíče z konzoly se jednotka okamžitě zastaví.

- Vložte bezpečnostní klíč do slotu konzoly zatlačením dovnitř.
- Ujistěte se, že je bezpečnostní spona na klíče řádně připevněna k oděvu.
- Před vyjmutím bezpečnostního klíče z konzoly se ujistěte, že klip není odstraněn z oděvu.

POZNÁMKA

- Pokud není bezpečnostní klíč při spuštění běžeckého pásu v (správné) poloze, zobrazí se na konzole kód E7.

Jistič (obr. E-2B)

Přístroj je vybaven jističem, který přeruší napájení, pokud elektrické zatížení překročí maximální přípustnou hodnotu. Pokud se jistič vypne, stisknutím tlačítka jističe obnovte napájení.

VAROVÁNÍ

- Před stisknutím tlačítka jističe odpojte zástrčku od síťové zásuvky.

Pokud se jednotka vypne, restartujte ji podle následujících pokynů:

- Odpojte napájecí zástrčku od zařízení.
- Stisknutím tlačítka jističe přístroj znovu spustíte.
- Znovu připojte napájecí zástrčku k zařízení.

POZNÁMKA

- Některé jističe používané v domácnostech nejsou dimenzovány na vysoký rozběhový proud, který se může objevit při prvním zapnutí běžeckého pásu nebo i při běžném používání. Pokud běžecký pás způsobí vypnutí jističe (i když je jeho jmenovitý proud dostatečný a běžecký pás je jediným zařízením v obvodu), ale jistič na samotném běžeckém pásu nevypne, měl by být jistič vyměněn za jistič s vysokým rozběhovým proudem. Nejedná se o záruční závadu. Jedná se o stav, který jako výrobce nejsme schopni ovlivnit.

Skládání a rozkládání běžeckého pásu (obr. F1-F2)

Jednotku lze rozložit pro použití (obrázek F1) a složit pro přepravu a skladování (obrázek F2).

Správný způsob rozkládání a skládání je znázorněn na obrázcích.

POZNÁMKA

- Před složením stroje se ujistěte, že je nastavený úhel sklonu běžeckého pásu 0. Pokud sklon není 0, složení běžeckého pásu poškodí zvedací mechanismus.

Nastavitelné opěrné nohy

Jednotka je vybavena nastavitelnými opěrnými nohami.

Pokud se zařízení jeví jako nestabilní, kymácí se nebo není dobře vyrovnané, lze tyto podpěry nastavit a provést požadované korekce.

- V případě potřeby otočte opěrné nohy, aby se jednotka dostala do stabilní a co nejrovnější polohy.
- Utáhněte pojistné matice* a zajistěte opěrné nohy.



RYCHLÝ TIP

- Je snazší provádět tuto činnost ve dvou, aby jedna osoba mohla zařízení naklánět a druhá provádět potřebné úpravy.



Kliknutím se podívejte na naše podpůrné video na YouTube https://youtu.be/E_7agKqaUlc.

POZNÁMKA

- Jednotka je nejstabilnější, když je v nejnižším bodě na podlaze. Proto by se vyrovnávání spotřebiče mělo začít úplným zašroubováním všech opěrných nožiček a následným vyšroubováním požadovaných opěrných nožiček, aby se spotřebič stabilizoval a vyrovnal.

Konzola (obr. E-1)

POZNÁMKA

- Konzolu uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla.
- Když se na konzole objeví kapky potu, je třeba povrch okamžitě vysušit.
- Neopírejte se o konzolu.
- Displeje se dotýkejte pouze špičkou prstu. Dbejte na to, abyste se displeje nedotýkali nehty nebo ostrými předměty.

POZNÁMKA

- Pokud se konzola nepoužívá po dobu 4 minut, přepne se do pohotovostního režimu.

Tlačítka

Stop

- Spuštění nebo zastavení (pauza) tréninku.
- Stisknutím a podržením tlačítka na 2 sekundy v režimu zastavení konzolu resetujete.

Rychlost +

- Zvyšuje rychlost v rozmezí 1,0 až 16 km/h.
- Jedním stisknutím zvýšíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost zvýší rychleji.
- V režimu programování umožňuje procházet programy a měnit hodnoty.

Rychlost -

- Snižuje rychlost v rozmezí 1,0 až 16 km/h.
- Jedním stisknutím snížíte rychlost o 0,1 km/h.
- Stisknutím a podržením po dobu dvou sekund se rychlost sníží rychleji.
- V režimu programování umožňuje procházet programy a měnit hodnoty.

Svah +

- Zvyšuje sklon běžeckého pásu (0~10 ±1).

Sklon -

- Snižuje sklon běžeckého pásu (0~10 ±1).

REŽIM

- Umožňuje přejít do režimu programování.
- Slouží k potvrzení nastavení a následnému přechodu k dalšímu kroku v režimu programování.
- V tréninkovém režimu lze displej přepnout do okna Kroky/Vzdálenost a Puls/Kalorie.

Prog

- Umožňuje výběr programu.

Start

- Umožňuje spustit vybraný trénink.
- Během tréninku stisknutím a podržením na 2 sekundy zastavíte a resetujete konzoli.

Horké klávesy - rychlost:

K dispozici jsou tyto klíče: 2, 6, 8, 10, 12 i 16.

Umožňují rychlou změnu rychlosti, např. z libovolné rychlosti se po stisknutí tlačítka rychlého přístupu 8 nastaví rychlost běžeckého pásu na 8 km/h.

Horké klávesy - naklápění:

K dispozici jsou tyto klíče: 2, 6, 8, 10 i 12.

Slouží k rychlé změně sklonu z libovolné úrovně na 6 po stisknutí tlačítka zkratky Sklon 6.

Tlačítka rychlého přístupu na volantu - rychlost:

- + funguje stejně jako tlačítko **Speed +**
- funguje stejně jako tlačítko **Speed -**.

Tlačítka rychlého přístupu na volantu - naklápění:

- + funguje stejně jako tlačítko **Sklon +**.
- funguje stejně jako tlačítko **Sklon -**.

Vysvětlení funkcí počítače (obr. H)

Rychlost

- Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu v tréninkovém režimu.
- V režimu programování zobrazuje cílovou rychlost.

Svah

- Zobrazuje aktuální sklon běžeckého pásu v tréninkovém režimu.
- V režimu programování zobrazuje cílový sklon.

Vzdálenost

- V tréninkovém režimu zobrazuje ujetou vzdálenost.
- V režimu programování zobrazuje cílovou vzdálenost.

- V režimu programování zobrazuje výběr programů.

Čas

- V režimu tréninku se zobrazuje čas tréninku.
- V režimu programování zobrazuje cílovou dobu tréninku.

Pulsní

- V tréninkovém režimu zobrazuje tepovou frekvenci nebo "P", pokud se tepová frekvence neměří.

Kalorie

- V tréninkovém režimu zobrazuje spálené kalorie během aktuálního tréninku.

POZNÁMKA

- Tyto údaje jsou orientační a lze je použít k porovnání různých tréninků, nelze je však použít k léčbě.

Školící programy

Rychlý start

- Stisknutím tlačítka "START" spustíte trénink bez jakýchkoli přednastavení.
- Běžecký pás se rozjede na minimální rychlost 1,0 km/h a udržuje aktuální nastavení sklonu.
- Kdykoli můžete ručně nastavit RYCHLOST / ÚROVEŇ a změnit tak trénink nebo jej kdykoli zastavit / pozastavit.

Manuální režim (P0)

- Stisknutím tlačítka "MODE" přejděte do režimu programování.
- Stiskněte tlačítka "PROG", poté vyberte program "P0" a stisknutím tlačítka "MODE" potvrďte výběr.
- Pomocí tlačítka "SPEED +/-" nastavte požadovanou dobu tréninku. Výchozí doba tréninku je nastavena na 30:00 minut. Rozsah 10:00~99:00 min.

POZNÁMKA

- Jakmile je doba tréninku nastavena na 00:00 minut, trénink se nezastaví, pokud jej nezastavíte ručně.
- Stisknutím tlačítka "START" zahájíte cvičení.

Dokončení školení

- Trénink můžete kdykoli pozastavit jedním stisknutím tlačítka "STOP". V režimu pauzy se na displeji zobrazí nápis "PAUSE".
- Stisknutím tlačítka "START" pokračujte v tréninku v režimu "PAUZA".
- Stisknutím tlačítka "STOP" a jeho podržením po dobu 2 sekund zastavíte trénink a resetujete konzoli.

Vzdělávací programy (P1~P36)

Stroj je vybaven 36 tréninkovými programy s různými profily tras (obr. G).

- Stisknutím tlačítka "MODE" přejděte do režimu programování.
- Stisknutím tlačítek "PROG" vyberte jeden z dostupných programů "P1~P36" a stisknutím tlačítka "MODE" potvrďte výběr.
- Pomocí tlačítka "SPEED +/-" nastavte požadovanou dobu tréninku pro zvolený program. Výchozí doba tréninku je nastavena na 30:00 minut. Rozsah 10:00~99:00 min.

POZNÁMKA

- Jakmile je doba tréninku nastavena na 00:00 minut, trénink se nezastaví, pokud jej nezastavíte ručně.
- Stisknutím tlačítka "START" zahájíte cvičení.

Uživatelské programy (U-01~U-03)

Přístroj má 3 uživatelské programy.

Každý uživatelský program lze přizpůsobit. Každý uživatelský program má 12 kroků.

Pro každý krok lze nastavit rychlost a sklon. Každý krok trvá 1/12 celkového času.

- Stisknutím tlačítka "MODE" otevřete režim programování.
- Stisknutím tlačítek "PROG" vyberte program "U-01~U-03" a stisknutím tlačítka "MODE" potvrďte výběr.
- Pomocí tlačítka "SPEED +/-" nastavte požadovanou dobu tréninku. Výchozí doba tréninku je nastavena na 30:00 minut. Rozsah 10:00~99:00 min. Na displeji "Vzdálenost" se zobrazí "01".

- Tlačítkem "SPEED +/-" nastavte požadovanou rychlost. Tlačítkem "INCLINE +/-" nastavte sklon. Stisknutím tlačítka "MODE" potvrďte zadané hodnoty.
Na hlavním displeji se zobrazí "SE02".
- Opakováním výše uvedených kroků nakonfigurujete zbývající kroky.
- Program spustíte stisknutím tlačítka "START".

Tuková tkáň

Program měření tělesného tuku slouží k určení vaší fyzické kondice na základě tělesných parametrů a srdeční frekvence.

- Stisknutím tlačítka "MODE" přejděte do režimu programování.
- Stisknutím tlačítek "PROG" zvolte program "8-1", stisknutím tlačítka "MODE" volbu potvrďte.
- Na displeji "Vzdálenost" se zobrazí "F1" (pohlaví). Na displeji "Calories" se zobrazuje "1".
Pomocí tlačítka "SPEED +/-" zadejte pohlaví:
1: Muž/ 2: Žena Stiskněte tlačítko "MODE" pro potvrzení.
- Na displeji "Distance" se zobrazí "F2" (věk). Na displeji "Calories" se zobrazuje "25".
Pomocí tlačítka "SPEED +/-" zadejte svůj věk: 10~99. Potvrďte stisknutím tlačítka "MODE".
- Na displeji "Distance" se zobrazí "F3" (výška). Na displeji "Kalorie" se zobrazí "170" cm.
Pomocí tlačítka "SPEED +/-" zadejte svou výšku: 100~220 cm. Stiskněte tlačítko "MODE" pro potvrzení.
- Na displeji "Distance" se zobrazí "F4" (Weight). Na displeji "Calories" (Kalorie) se zobrazí "70" kg.
Pomocí tlačítka "SPEED +/-" zadejte svou hmotnost: 20~150 kg. Stiskněte tlačítko "MODE" pro potvrzení.
- Na displeji "Distance" se zobrazí "F5" (Active).
- Na displeji "Kalorie" se zobrazí "-----" (měření).

POZNÁMKA

- Chcete-li používat funkci měření tepové frekvence, držte ruce na snímačích umístěných na bočních lištách.

Interpretace výsledku:

- TĚLESNÝ TYP: (poměr tělesného tuku; 4 typy)
 - FAT 0 - 19 Podváha
 - FAT 20 - 25 Standardní
 - TUK 26 - 29 Nadváha
 - FAT 30 + Obezita
- BF = tělesný tuk (v %)
- Pokud se během měření BF nezjistí srdeční frekvence, zobrazí se chybový kód "ER".
- Stisknutím tlačítka "MODE" ukončíte program Body Fat.

Funkce ERP

Funkce ERP dokáže automaticky přepnout běžecký pás do režimu spánku, když neběží po dobu 4:30 minut.

Tuto funkci lze zapnout a vypnout následujícím způsobem:

- Když je běžecký pás v režimu spuštění, stiskněte a podržte tlačítko "Mode" po dobu 3 sekund pro přepnutí mezi režimem zapnutí a vypnutí.
 - Na displeji se zobrazí "1111", což znamená, že funkce ERP je povolena.
Zařízení přejde do režimu spánku po 4:30 minutách nečinnosti.
 - Na displeji se zobrazí "2222", což znamená, že funkce ERP je vypnutá.
Zařízení nepřejde do režimu spánku po 4:30 minutách nečinnosti.

POZNÁMKA

- Doporučujeme, aby byla funkce ERP vždy povolena.

Čištění a údržba

VAROVÁNÍ

- Běžecký pás vyžaduje měsíční údržbu, i když se nepoužívá.
- Před čištěním a údržbou vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- K čištění jednotky nepoužívejte rozpouštědla.

- Větrací otvory nesmí být ucpané. Větrací otvory by neměly být zaneseny prachem, nečistotami a jinými překážkami.
- Po každém použití vyčistěte přístroj měkkým savým hadříkem.
- Viditelné části přístroje vyčistěte vysavačem s malou sací hubičkou.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice dotažené.

POZNÁMKA

- Doporučujeme používat na běžeckém pásu pouze obuv určenou pro vnitřní použití. Pokud ji nemáte, doporučujeme před použitím na běžeckém pásu zkontrolovat podrážku obuvi. Běžecký pás není odolný vůči nečistotám zvenčí.

Generální úklid

Nečistoty, prach a chlupy domácích mazlíčků mohou blokovat přívod vzduchu a hromadit se na běžeckém pásu. Měsíčně: vysávejte pod běžeckým pásem, abyste zabránili hromadění prachu.

PŘEDTÍM ODPOJTE NAPÁJECÍ KABEL.

Prach na pásu

K tomu dochází při běžném lapování nebo dokud se pás nestabilizuje. Setření přebytečného prachu vlhkým hadříkem minimalizuje jeho hromadění.

Pojezdový pás a pojezdová plošina

Běžecký pás je vybaven vysoce výkonnou běžeckou podložkou s nízkým třením. Pro zajištění maximálního výkonu by měla být podložka čistá a zbavená prachu a nečistot. Částice nečistot a prachu mezi běžeckou podložkou a běžeckým pásem mohou poškodit povrch běžeckého pásu a ovlivnit tak účinnost vašeho tréninku a životnost výrobku.

Jak vyčistit podběhovou plošinu

Okraj pásu a oblast mezi okrajem pásu a rámem otřete měkkým, suchým, neabrazivním hadříkem. Pokuste se dostat i pod okraje pásu, abyste odstranili nečistoty, které se nahromadily i na okrajích.

Jak vyčistit povrch běžeckého pásu

Nejprve odstraňte uvolněné nečistoty z povrchu běžícího pásu kartáčem s nylonovými štětinami. Poté otřete horní povrch pásu vlhkým, dobře vyždímaným hadříkem (bez čisticích prostředků nebo abraziv). Před dalším použitím běžeckého pásu nechte pás zcela vyschnout.

POZNÁMKA

- Pokud je řemen příliš znečištěný, než aby se dal vyčistit pouhou vodou, lze použít jemné mýdlo, ale nikdy ne rozpouštědla nebo maziva.
- Vyhněte se tomu, aby se roztok dostal mezi běžeckou podložku a běžecký pás.

Pravidelné čištění prodlouží životnost pojezdového pásu a podložky.

Mazání (obrázek F-4)

POZNÁMKA

- Běžecský pás běžecského pásu je před montáží na stroj namazán ve výrobním závodě. Proto není třeba běžecský pás při prvním použití mazat.

Pravidelně kontrolujte stav mazání pojezdového řemene. Aby to bylo pro uživatele snazší, je běžecský pás vybaven funkcí připomenutí po každých 300 hodinách používání.

Na displeji "TIME WINDOW" se zobrazí zpráva "OIL" a každých 10 sekund zazní zvukový signál, který vám připomene, že je třeba mazat. Pro odstranění hlášení "OIL" a výstražného signálu postupujte podle níže uvedeného postupu tak, že během výstražného signálu stisknete a podržíte tlačítko "STOP" po dobu alespoň 3 sekund.

VAROVÁNÍ

- Před mazáním vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

POZNÁMKA

- Doporučuje se kontrolovat mazání pojezdového pásu alespoň jednou měsíčně, protože mazání může být ovlivněno různými faktory, nejen dobou používání.
 - Běžící řemen mažte pouze v případě potřeby. Použití příliš velkého množství maziva může způsobit prokluzování řemene v důsledku nedostatečného tření.
- Pevně se postavte na běžící pás.
 - Uchopte přední rukojeť a tlačte nohama na běžecský pás tak, aby se pohyboval dopředu a dozadu. Běžící pás by se měl pohybovat plynule a rovnoměrně, aniž by vydával jakýkoli zvuk.
 - Pokud se pojezdový pás nepohybuje hladce a rovnoměrně nebo se nepohybuje vůbec, dotkněte se spodní strany pojezdového pásu konečky prstů a zkontrolujte stav mazání:
 - Pokud cítíte mastnotu nebo se vám lesknou prsty, znamená to, že je běžící řemen řádně namazaný.
 - Pokud mazivo necítíte a vaše prsty jsou suché nebo drsné, naneste mazivo (asi 10 ml) na střed běžecské podložky pod běžecským pásem a poté nechte stroj běžet alespoň 5 minut rychlostí 5 km/h.
 - Po namazání běžecský pás před tréninkem neskládejte alespoň 2 minuty při minimální rychlosti 5 km/h. Tím zajistíte, že se mazivo plně vstřebá do běžecského pásu a rovnoměrně se rozloží.

POZNÁMKA

- Pokud je rychlost 5 km/h příliš vysoká, jděte svým tempem, ale prodlužte dobu chůze alespoň na 5 minut.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube <https://youtu.be/ceaOYnofY5k>.

Nastavení běžecského pásu

Výkon běžecského pásu závisí na tom, zda jeho rám stojí na relativně vodorovném povrchu. Pokud rám není v rovině, přední a zadní válečky nebudou pracovat paralelně, což může vyžadovat průběžné seřizování běžecského pásu.

Běžecský pás je navržen tak, aby se během používání udržoval ve středu. Je normální, že se některé pásy mohou mírně vychýlit k jednomu okraji, když je pás v pohybu a nikdo na něm nestojí.

Po několika minutách používání by se měl běžící pás sám vycentrovat. Pokud se pás během používání stále pohybuje směrem k jednomu okraji, bude nutné provést seřízení.

VÝJIMKA

Během rehabilitace, kdy uživatel používá jednu nohu mnohem více než druhou, se může stát, že se běžecský pás vychýlí na jednu stranu. V takových případech by se nemělo provádět žádné seřizování, ledaže by se běžecský pás při běžném používání sám nevycentroval.

Nastavení napnutí pojezdového řemene

Nastavení by se mělo provádět pomocí zadního válce. Seřizovací šrouby se nacházejí na konci krokových vedení (kolejnic), v krytkách.

- Utáhněte šrouby zadní řemenice (ve směru hodinových ručiček) jen natolik, aby nedošlo k prokluzu přední řemenice. Otočte oba šrouby pro nastavení napnutí běžícího řemene vždy o čtvrt otáčky a zkontrolujte správné napnutí chůzí po řemenu při nízkých otáčkách a ujistěte se, že řemen neprokluzuje. Pokračujte v utahování šroubů, dokud řemen nepřestane prokluzovat.

- Pokud máte pocit, že je řemen dostatečně napnutý, ale přesto prokluzuje, může být problém v uvolněném hnacím řemenu motoru pod předním krytem.

- Příliš neutahujte.

Nadměrné utahení může poškodit řemen a způsobit předčasné opotřebení ložisek.



Kliknutím se podívejte na naše podpůrné video na YouTube https://youtu.be/pp4_4bL1MXo.

Vystředění běžícího pásu (obr. F-5)

Vystředění pojezdového pásu je nutné, pokud pojezdový pás není zarovnan se středem pojezdové plochy. Toho si snadno všimnete, když je mezera mezi pásem a okrajem na jedné straně mnohem větší než na druhé.

To může být způsobeno několika faktory, jako jsou:

DŮVOD 1

Pokud při tréninku používáte k odrazu jednu nohu silněji, může dojít k posunu běžecského pásu na stranu. Tento problém by se však měl automaticky zlepšit, jakmile pás poběží několik minut bez zátěže.

DŮVOD 2

Běžecský pás není v rovině, což způsobuje, že gravitace pomalu posouvá běžecský pás směrem k nejnižšímu bodu běžecského pásu. To je třeba napravit správným vyrovnáním běžecského pásu, protože to nelze vyřešit žádným jiným nastavením.

DŮVOD 3

Pojezdový pás není správně vycentrován mezi předním a zadním válcem. To je třeba napravit seřízením dráhy pojezdového pásu, jak je popsáno níže.

K nastavení dráhy běžecského pásu použijte imbusový klíč dodaný s běžecským pásem.

- Nastavte běžecský pás na rychlost ± 5 km/h, ale nechoďte po něm.
- Pokud se běžící pás pohybuje doprava:
- Otočte levý zadní seřizovací šroub válce, který se nachází vzadu v zásuvce krytu válce, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud se jízdní pruh posune doleva:
- Otočte pravý seřizovací šroub zadního válce, který se nachází vzadu v zásuvce krytu válce, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Vyčkejte asi 2 minuty, aby běžící pás mohl na nastavení adekvátně reagovat, a pak podle potřeby opakujte kroky, dokud nedosáhnete požadovaného efektu.

POZNÁMKA

- Nezapomeňte, že i malá úprava může znamenat velký rozdíl, proto změny provádějte postupně.



Klikněte pro zobrazení našeho podpůrného videa na YouTube <https://youtu.be/qx5AvTv00J4>.

V závislosti na způsobu používání a charakteristikách chůze/běhu může být nutné pás pravidelně upravovat. Někteří uživatelé ovlivňují dráhu pásu odlišně. Je třeba počítat s nutností seřízení pro vycentrování běžeckého pásu. Postupem času, jak bude pás používán, bude potřeba seřízení menší. Za správné nastavení dráhy běžeckého pásu je zodpovědný majitel, to platí pro všechny běžecké pásy.

POZNÁMKA

- Na poškození běžícího pásu způsobené nesprávným nastavením dráhy pásu se nevztahuje záruka na výrobek.

Řešení problémů

I přes neustálou kontrolu kvality se mohou v zařízení vyskytnout závady a poruchy způsobené jednotlivými součástmi. Ve většině případů není nutné odevzdávat celý spotřebič k opravě, protože vadnou součástku stačí obvykle vyměnit.

Pokud přístroj během používání nefunguje správně, neprodleně kontaktujte svého prodejce Tunturi. Vždy uvádějte model a číslo jednotky. Uveďte také povahu problému, podmínky používání a datum nákupu.

Pokud potřebujete náhradní díly, vždy uveďte model, výrobní číslo spotřebiče a číslo požadovaného náhradního dílu. Seznam náhradních dílů naleznete na zadní straně tohoto návodu. Používejte pouze náhradní díly uvedené v seznamu náhradních dílů.

Chybové kódy

Pokud se na displeji zobrazí chybový kód (označený písmenem "E" a číslicí), restartujte přístroj a zkontrolujte, zda se na displeji stále zobrazuje chybový kód. Pokud se na displeji stále zobrazuje chybový kód, neprodleně se obraťte na svého prodejce.

Olej

OLEJ není chybový kód, viz kapitola "Mazání".

E7

Pokud není bezpečnostní klíč při spuštění běžeckého pásu správně vložen, zobrazí se na konzole kód E7.

E7 není chybový kód, viz kapitola "Bezpečnostní klíč".

Přeprava a skladování

VAROVÁNÍ

- Před čištěním a údržbou odpojte přístroj ze zásuvky.
- Vybavení by měly nést nejméně dvě osoby.
- Ujistěte se, že se pod přístrojem nenacházejí žádné další osoby ani předměty.
- Při skládání jednotky se ujistěte, že je jednotka zajištěna proti pádu.

POZNÁMKA

- Před složením jednotky se ujistěte, že je sklon 0 %. Pokud sklon není 0 %, skládání poškodí zvedací mechanismus.
- Nepřenášejte přístroj držením napájecího kabelu ani nepoužívejte napájecí kabel jako rukojeť.

- Přesuňte spotřebič podle obrázku (obr. F3). Přesuňte spotřebič a opatrně jej postavte na zem. Spotřebič postavte na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození povrchu podlahy. Spotřebič opatrně přesouvejte po nerovném povrchu. Nepřemisťujte spotřebič po schodech pomocí koleček, ale přidržujte jej za sloupky rukojeti.
- Přístroj by měl být uložen ve svislé poloze (obrázek F1). Přístroj by měl být skladován na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy.

Záruka

Záruka pro kupující Tunturi

Záruční podmínky

Spotřebitel má příslušná práva stanovená vnitrostátními právními předpisy o obchodu se spotřebním zbožím. Tato záruka tato práva neomezuje.

Záruka je platná pouze v případě, že je výrobek používán v prostředí schváleném společností Tunturi New Fitness BV a je udržován v souladu s dostupnými pokyny k zařízení. Prostředí schválené pro výrobek a pokyny k údržbě jsou uvedeny v "návodu k použití" výrobku. Návod k použití si můžete stáhnout z našich webových stránek. <http://manuals.tunturi.com>

Záruční podmínky

Záruční podmínky platí od data nákupu. Záruční podmínky se mohou v jednotlivých zemích lišit, proto se o záručních podmínkách informujte u místního prodejce.

Pokrytí záruky

Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributor Tunturi v žádném případě neodpovídají na základě této záruky ani jinak za žádné zvláštní, nepřímé nebo následné škody jakéhokoli druhu vyplývající z používání nebo nemožnosti používat toto zařízení.

Omezení záruky

Tato záruka se vztahuje na výrobní vady fitness zařízení původně zabalených společností Tunturi New Fitness BV. Záruka platí pouze při běžném, doporučeném používání výrobku, jak je popsáno v uživatelské příručce, a v souladu s pokyny společnosti Tunturi New Fitness BV pro instalaci, údržbu a používání. Společnost Tunturi New Fitness BV ani distributoři Tunturi nepřebírají žádnou odpovědnost za výrobek, pokud se závazky týkají závad vzniklých z důvodů, které nemohou ovlivnit. Záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího a platí pouze v zemích, kde má společnost Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozce. Záruka se nevztahuje na fitness zařízení nebo komponenty, které byly upraveny bez souhlasu společnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka se nevztahuje na závady vzniklé běžným opotřebením, nesprávným používáním, zneužitím, korozí nebo poškozením při nakládání nebo přepravě.

Záruka se nevztahuje na zvuky nebo hluky vydávané během používání, pokud výrazně nebrání používání zařízení a nejsou způsobeny vadou zařízení.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé v důsledku zanedbání pravidelné údržby popsané v tomto návodu k obsluze. Dále se záruka nevztahuje na závady vzniklé v důsledku používání a skladování zařízení v nevhodném prostředí popsaném v návodu k obsluze výrobku, které by mělo být v interiéru, suché, bez prachu a písku a v teplotním rozmezí +15 °C až +35 °C. Záruka se nevztahuje na činnosti údržby, jako je čištění, mazání a běžné seřizování dílů, ani na montážní postupy, které si zákazníci mohou provést sami, jako je nekomplikovaná výměna počítadel, pedálů a jiných podobných dílů nebo demontáž a opětovná montáž fitness zařízení. Záruka se nevztahuje na opravy prováděné jinými osobami než autorizovanými zástupci společnosti Tunturi.

Nedodržení pokynů uvedených v této příručce má za následek ztrátu záruky na výrobek.

Technické údaje

Parametr	Jednotka měření	Hodnota
Síťové napětí	VAC	210~240
Síťová frekvence	HZ	50~60
Rychlost	km/h	0.8~12.0
Svah	krok	0~15
Délka / (ve složeném stavu)	cm	165.0 / (106.0)
Šířka	cm	71.0
Výška / (složená)	cm	142.0 / (142.0)
Hmotnost	kg	50.0
Maximální hmotnost uživatele	kg	100
Měření tepové frekvence je k dispozici prostřednictvím:	senzory na rukojetích	Ano
	5,0 Khz	Ne
	5,3 Khz	Ne
	Bluetooth (BLE)	Ne
	ANT+	Ne

POZNÁMKA

- Rozměry výrobku a funkční rozměry naleznete na obrázku H.

Prohlášení výrobce

Společnost Tunturi New Fitness BV prohlašuje, že výrobek splňuje následující normy a směrnice: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Výrobek je proto označen CE.

12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nizozemsko

Odmítnutí odpovědnosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všechna práva vyhrazena.

- Výrobek a pokyny se mohou změnit.
- Specifikace produktu se mohou změnit bez předchozího upozornění.
- Nejnovější verzi uživatelské příručky naleznete na našich webových stránkách.

Obsah

Vitajte na	34
Bezpečnostné upozornenia.....	34
Elektrická bezpečnosť.....	35
Inštaláčn� pokyny	35
Popis ilustrácia A.....	35
Popis ilustrácia B.....	35
Popis ilustrácia C.....	35
Popis ilustrácia D.....	35
Ďalšie informácie o životnom prostredí	36
Školenie	36
Pokyny na cvičenie.....	36
Impulz	36
Návod na použitie	37
Nastavenie podpornej pätky.....	37
Konzola (obr. E-1)	37
Tlačidlá	37
Vysvetlenie funkcií počítača (obr. H).....	38
Programy odbornej prípravy.....	38
Rýchly štart	38
Manuálny režim (P0).....	38
Ukončenie odbornej prípravy	38
Programy odbornej prípravy (P1~P36)	38
Používateľské programy (U-01~U-03).....	38
Meranie BMI	39
Funkcia ERP	39
Ľistenie a údržba.....	39
Generálne Ľistenie	39
Bežecký pás a podvozok	39
Mazanie (obrázok F-4).....	40
Nastavenie pásu	40
Riešenie problémov.....	41
Kódy chýb	41
Olej	41
E7	41
Preprava a skladovanie	41
Záruka.....	41
Technické údaje.....	42
Vyhlasenie výrobcu.....	42
Zrieknutie sa zodpovednosti.....	42

Vitajte na

Vitajte vo svete Tunturi!

Ďakujeme, že ste si zakúpili toto zariadenie Tunturi.

Tunturi ponúka široký sortiment domácich fitness zariadení vrátane crosstrainerov, bežeckých pásov, bicyklov, veslárskech trenažerov, cvičebných lavíc a viacúčelových staníc. Zariadenia Tunturi sú vhodné pre celú rodinu bez ohľadu na úroveň kondície. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke www.tunturi.com.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Táto príručka je nevyhnutnou súčasťou tréningového zariadenia: pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny v nej uvedené. Vždy dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia:

Bezpečnostné upozornenia

⚠ VAROVANIE

- Je potrebné si prečítať bezpečnostné upozornenia a pokyny. Nedodržanie bezpečnostných upozornení a pokynov môže mať za následok zranenie osôb alebo poškodenie zariadenia. Bezpečnostné upozornenia a pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

⚠ VAROVANIE

- Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak omdliete, okamžite prestaňte cvičiť.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie.
- Maximálny čas používania je obmedzený na 3 hodiny denne.
- Používanie tohto spotrebiča deťmi alebo osobami s telesným, zmyslovým, mentálnym alebo motorickým postihnutím, ako aj osobami bez skúseností a znalostí môže spôsobiť nebezpečenstvo. Osoby zodpovedné za ich bezpečnosť musia dať výslovné pokyny alebo dohliadať na používanie prístroja .
- Pred tréningom sa poraďte so svojím lekárom o zdravotnej prehliadke.
- Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa so svojím lekárom.
- Aby ste predišli bolestivosti a preťaženiu svalov, začnite každý tréning rozcvičkou a ukončite ho fázou upokojenia. Na konci každého tréningu sa nezapomnite pretiahnuť.
- Zariadenie je určené len na použitie v interiéri. Zariadenie nie je vhodné na vonkajšie použitie.
- Spotrebič používajte len v prostredí s dostatočným vetraním. Spotrebič nepoužívajte v prievane, aby ste sa vyhli prechladnutiu.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou okolia od 5 °C do 45 °C.
- Zariadenie nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí. Vlhkosť vzduchu nesmie nikdy prekročiť 80 %.
- Zariadenie používajte len na určený účel. Zariadenie nepoužívajte na iné účely, ako sú popísané v tejto príručke.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je niektorá jeho časť poškodená alebo chybná. Ak je niektorá časť poškodená alebo chybná, obráťte sa na svojho predajcu.
- Ruky, nohy a iné časti tela držte mimo pohyblivých častí zariadenia.
- Udržujte vlasy mimo dosahu pohyblivých častí tohto spotrebiča.
- Noste vhodné športové oblečenie a obuv.
- Oblečenie, šperky a iné predmety držte mimo pohyblivých častí bežeckého pásu.

- Zabezpečte, aby zariadenie používala vždy len jedna osoba. Zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 100 kg.
- Prístroj neotvárajte bez konzultácie s predajcom.

Elektrická bezpečnosť

(Len pre elektricky poháňané jednotky)

- Pred použitím vždy skontrolujte, či sieťové napätie zodpovedá napätiu uvedenému na typovom štítku spotrebiča.
- Nepoužívajte predlžovací kábel.
- Sieťový kábel uchovávajte mimo dosahu zdrojov tepla, oleja a ostrých hrán.
- Sieťový kábel ani sieťovú zástrčku nemeňte ani neupravujte.
- Spotrebič nepoužívajte, ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená alebo chýbná. Ak je sieťový kábel alebo zástrčka poškodená, obráťte sa na svojho predajcu.
- Napájací kábel vždy úplne odviňte.
- Napájací kábel nevedte pod spotrebičom. Napájací kábel nevedte pod kobercom. Na napájací kábel neumiestňujte žiadne predmety.
- Uistite sa, že sieťový kábel nevisí cez okraj stola
- Dbajte na to, aby sa napájací kábel náhodne nezachytil alebo aby oň niekto náhodne nezakopol.
- Nenechávajte prístroj bez dozoru, keď je sieťová zástrčka zasunutá do zásuvky.
- Netahajte za napájací kábel, aby ste vytiahli zástrčku zo zásuvky.
- Ak sa zariadenie nepoužíva, pred montážou alebo demontážou a pred čistením a údržbou sa musí sieťová zástrčka vytiahnuť zo zásuvky.

⚠ POZNÁMKA

- Ak sa napätie mení o desať percent (10 %) alebo viac, môže to mať vplyv na prevádzku bežeckého pásu. Na takéto stavy sa nevzťahuje záruka. Ak máte podozrenie, že napätie je príliš nízke, obráťte sa na miestnu energetickú spoločnosť alebo na licencovaného elektrikára, ktorý vykoná príslušné testy.

⚠ POZNÁMKA

- Napájací kábel vedte mimo pohyblivých častí bežeckého pásu vrátane zdvíhacieho mechanizmu a prepravných kolies.

⚠ VAROVANIE

- Nikdy nepoužívajte vodu alebo iné kvapaliny priamo na spotrebič alebo v jeho blízkosti. Ak si spotrebič vyžaduje mokré čistenie, utrite ho len vlhkou handričkou.
- Priame použitie kvapaliny je škodlivé pre komponenty spotrebiča a môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom v dôsledku skratu. To môže spôsobiť vážne zranenie alebo dokonca smrť.

Pokyny na uzemnenie

Tento výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy alebo chyby v elektrickom systéme bežeckého pásu uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok je vybavený káblom s uzemnenou zástrčkou. Zástrčka musí byť pripojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

⚠ VAROVANIE

- Nesprávne pripojenie uzemňovacieho kábla môže mať za následok riziko úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o správnom uzemnení výrobku, obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára alebo servisného technika. Zástrčku dodanú s výrobkom neupravujte, ak nepasuje do zásuvky, nechajte kvalifikovaného elektrikára nainštalovať vhodnú zásuvku.

Návod na montáž

Popis ilustrácia A

Na obrázku je znázornené, ako bude bežecký pás vyzeráť po dokončení inštalácie.

Môže slúžiť ako pomôcka pri montáži, ale vždy postupujte v správnom poradí podľa montážnych krokov uvedených na obrázkoch.

Popis ilustrácia B

Na obrázku je znázornené, ktoré komponenty a diely nájdete pri rozbaľovaní výrobku.

POZNÁMKA

- Drobné diely sa dajú ukryť/zapakovať do dutín v polystyrénovom kryte výrobku.
- Ak niektorý diel chýba, obráťte sa na svojho predajcu.

Popis ilustrácia C

Na obrázku je zobrazená montážna súprava, ktorá je súčasťou výrobku. Montážna súprava obsahuje skrutky, podložky, skrutky, matice atď. a nástroje potrebné na správnu montáž bežeckého pásu.

Popis ilustrácia D

Na obrázkoch je znázornené správne poradie, v ktorom je najlepšie zostaviť bežecký pás.

POZNÁMKA

- Čísla dielov uvedené v montážnych krokoch začínajú výkresom náhradných dielov, ktorý nájdete v katalógu príručky na stiahnutie.

⚠ VAROVANIE

- Zostavte zariadenie v uvedenom poradí.
- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.

⚠ POZNÁMKA

- Jednotku umiestnite na tvrdý, rovný povrch.
- Jednotku umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy.
- Okolo by malo zostať aspoň 100 cm voľného priestoru.
- Správna inštalácia je opísaná na obrázkoch.

POZNÁMKA

- Po dokončení inštalácie si uschovajte náradie dodané s výrobkom - bude potrebné pri budúcich servisných prácach.

Ďalšie environmentálne informácie

Likvidácia obalov

Vládne usmernenia vyžadujú zníženie množstva odpadu ukladaného na skládky. Preto prosíme, aby ste všetok odpad z obalov zodpovedne likvidovali vo verejných recyklačných centrách.

Likvidácia po skončení životnosti

V spoločnosti Tunturi dúfame, že vám tento bežecký pás bude slúžiť mnoho rokov. Avšak príde čas, keď sa jeho životnosť skončí. Podľa európskych predpisov o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) je používateľ zodpovedný za správnu likvidáciu fitness zariadení na mieste separovaného zberu odpadu.

Školenie

Tréning musí byť primerane ľahký, ale dlhodobý. Aeróbne cvičenie je založené na zlepšení maximálneho príjmu kyslíka v tele, čo následne zlepšuje vytrvalosť a kondíciu. Počas tréningu by ste sa mali potiť, ale nemali by ste byť zadýchaní.

Ak chcete dosiahnuť a udržať si základnú úroveň kondície, cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút. Zvýšte počet cvičení, aby ste zlepšili svoju úroveň kondície. Pravidelné cvičenie sa oplatí kombinovať so zdravou stravou. Človek, ktorý sa venuje diéte, by mal cvičiť denne, spočiatku 30 minút alebo menej, a postupne zvyšovať denný čas tréningu na jednu hodinu. Tréning by sa mal začať pri nízkej rýchlosti a nízkom odpore, aby sa kardiovaskulárny systém nadmerne nezaťažoval.

So zlepšujúcou sa kondíciou možno postupne zvyšovať rýchlosť a odpor. Účinnosť cvičenia možno merať monitorovaním srdcovej frekvencie a pulzu.

Pokyny na cvičenie

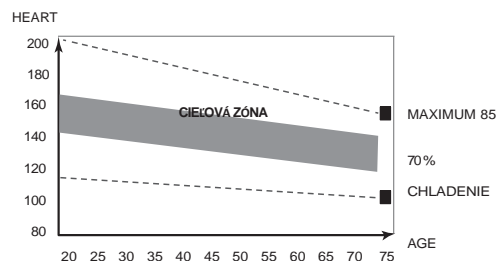
Používanie bežeckého pásu prináša celý rad výhod, zlepšuje kondíciu, tonizuje svaly a v kombinácii s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií pomáha chudnúť.

Zahrievacia fáza

Tento krok pomáha správne prietoku krvi v tele a správnej činnosti svalov. Znižuje tiež riziko svalových kŕčov a zranení. Odporúča sa vykonávať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, svaly pri strečingu nenúťte ani nestrhávať - ak pocítite bolesť, prestaňte s naťahovaním.

Fáza cvičenia

V tejto fáze sa snažte. Po pravidelnom používaní sa vaše svaly nôh stanú pružnejšími. Pracujte podľa svojich predstáv, ale je veľmi dôležité, aby ste počas celého cvičenia udržiavali rovnomerné tempo. Pracovné tempo by malo byť dostatočné na to, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila na cieľovú zónu znázornenú na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci väčšina ľudí začína približne s 15-20 minútami.

Fáza ochladenia

Cieľom tejto fázy je uvoľniť kardiovaskulárny systém a svaly. Ide o opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. zníženie tempa, pokračovanie v behu približne 5 minút. Teraz by sa malo zopakovať strečingové cvičenie, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste pri strečingu svaly nenapínali ani nestrhávali.

Keď sa vaša kondícia zlepší, možno budete musieť trénovať dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozložiť si tréning rovnomerne počas celého týždňa.

Tónovanie svalov

Ak chcete pri cvičení na bežeckom páse spevniť svaly, nastavte pomerne vysoký odpor. Tým sa viac zaťažia svaly nôh a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, ako by ste chceli. Ak sa zároveň snažíte zlepšiť svoju kondíciu, musíte zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a upokojujúcej fázy by ste mali trénovať normálne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť odpor, čím prinútite nohy pracovať intenzívnejšie. Budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

Úbytok hmotnosti

Dôležitým faktorom je množstvo úsilia, ktoré vynaložíte. Čím intenzívnejšie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite.

V skutočnosti je to rovnaké ako tréning na zlepšenie kondície, rozdiel je len v cieľi.

Impulz

Meranie srdcovej frekvencie (snímače srdcovej frekvencie na bočných lištách)

Tepová frekvencia sa meria pomocou snímačov na madlách, keď sa ich obe ruky dotknú súčasne. Na získanie presného výsledku by mala byť pokožka mierne vlhká a v neustálom kontakte so snímačmi. Príliš suchá alebo príliš vlhká pokožka môže ovplyvniť presnosť merania.

POZNÁMKA

- Po nastavení limitu srdcovej frekvencie pre tréning sa po jeho prekročení spustí alarm.

Maximálna srdcová frekvencia (počas tréningu)

Maximálna srdcová frekvencia je najvyššia srdcová frekvencia, ktorú môže človek bezpečne dosiahnuť pri cvičení. Na výpočet priemernej maximálnej srdcovej frekvencie sa používa nasledujúci vzorec: $220 - VEK$. Maximálna srdcová frekvencia sa u jednotlivých osôb líši.

VAROVANIE

- Dbajte na to, aby ste počas tréningu neprekročili svoju maximálnu tepovú frekvenciu. Ak patríte do rizikovej skupiny, poraďte sa so svojím lekárom.

Začiatok

50-60 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodná úroveň námahy pre začiatok, ktorí si uvedomujú svoju hmotnosť,

rekonvalescentov a ľudí, ktorí dlho necvičili. Cvičiť by ste mali aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Pokročilé

60-70 % maximálnej srdcovej frekvencie

Vhodná úroveň cvičenia pre tých, ktorí si chcú zlepšiť a udržať kondíciu. Cvičte aspoň trikrát týždenne po 30 minút.

Odborník

70-80 % maximálnej srdcovej frekvencie

Úroveň námahy vhodná pre najšportovejších ľudí, ktorí sú zvyknutí na dlhodobý tréning.

Návod na použitie

Hlavný vypínač (obr. E-2A)

Prístroj je vybavený hlavným vypínačom, ktorý umožňuje úplné vypnutie prístroja.

Spustenie zariadenia:

- Pripojte sieťovú zástrčku k zariadeniu.
- Zasuňte sieťovú zástrčku do zásuvky.
- Nastavte hlavný vypínač do polohy zapnuté.

Zastavenie zariadenia:

- Prepínač napájania nastavte do polohy vypnuté.
- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Vytiahnite sieťovú zástrčku zo zariadenia.

Bezpečnostný kľúč (obrázok F-4)

Prístroj je vybavený bezpečnostným kľúčom, ktorý musí byť správne vložený do konzoly, aby sa prístroj spustil. Ak kľúč z konzoly vyberiete, jednotka sa okamžite zastaví.

- Bezpečnostný kľúč vložte do otvoru konzoly zatlačením dovnútra.
- Uistite sa, že je bezpečnostná spona na kľúče správne pripevnená k odevu.
- Pred vybratím bezpečnostného kľúča z konzoly sa uistite, že spona nie je odstránená z odevu.

POZNÁMKA

- Ak bezpečnostný kľúč nie je v (správnej) polohe pri spustení bežeckého pásu, na konzole sa zobrazí kód E7.

Istič (obr. E-2B)

Jednotka je vybavená ističom, ktorý preruší napájanie, keď elektrické zaťaženie prekročí maximálnu prípustnú hodnotu. Ak sa istič vypne, stlačením tlačidla ističa obnovte napájanie.

VAROVANIE

- Pred stlačením tlačidla ističa odpojte zástrčku od sieťovej zásuvky.

Ak sa jednotka vypne, podľa nižšie uvedených pokynov ju znovu spustite:

- Odpojte sieťovú zástrčku od zariadenia.
- Stlačte tlačidlo ističa, aby ste jednotku reštartovali.
- Opätovne pripojte zástrčku k zariadeniu.

POZNÁMKA

- Niektoré ističe používané v domácnostiach nie sú dimenzované na vysoký nábehový prúd, ktorý sa môže vyskytnúť pri prvom zapnutí bežeckého pásu alebo aj počas bežného používania. Ak bežecký pás spôsobí vypnutie ističa (aj keď je jeho menovitý prúd primeraný a bežecký pás je jediným zariadením v obvode), ale istič na samotnom bežeckom páse sa nevypne, istič by sa mal vymeniť za istič s vysokým nárazovým prúdom. Toto nie je záručná chyba. Ide o stav, ktorý ako výrobca nie sme schopní ovplyvniť.

Skladanie a rozkladanie bežeckého pásu (obr. F1-F2)

Jednotku možno rozložiť na použitie (obrázok F1) a zložiť na prepravu a skladovanie (obrázok F2).

Správny spôsob rozkladania a skladania je znázornený na obrázkoch.

POZNÁMKA

- Pred zložením stroja sa uistite, že nastavený uhol sklonu bežeckého pásu je 0. Ak sklon nie je 0, zloženie bežeckého pásu poškodí zdvíhací mechanizmus.

Nastaviteľné oporné nohy

Jednotka je vybavená nastaviteľnými opornými nohami.

Ak sa zariadenie javí ako nestabilné, kýve sa alebo nie je dobre vyrovnané, tieto podpery možno nastaviť tak, aby sa vykonali potrebné korekcie.

- Ak je to potrebné, otočte podperné nohy, aby sa jednotka dostala do stabilnej a čo najrovnejšej polohy.
- Utiahnutím poistných matíc* zaistíte oporné nožičky.



RÝCHLY TIP

- Jednoduchšie je to robiť vo dvojici, aby jedna osoba mohla zariadenie nakláňať, zatiaľ čo druhá vykonáva potrebné úpravy.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube

https://youtu.be/E_7agKqaUlc

POZNÁMKA

- Jednotka je najstabilnejšia, keď sa nachádza v najnižšom bode na podlahe. Preto by sa vyrovnanie spotrebiča malo začať úplným zaskrutkovaním všetkých podperných nožičiek a potom odskrutkovaním požadovaných podperných nožičiek, aby sa spotrebič stabilizoval a vyrovnal.

Konzola (obr. E-1)

POZNÁMKA

- Konzolu uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.
- Keď je konzola pokrytá kvapkami potu, povrch by sa mal okamžite vysušiť.
- Neopierajte sa o konzolu.
- Displeja sa dotýkajte len špičkou prsta. Dbajte na to, aby sa displeja nedotýkali nechty alebo ostré predmety.

POZNÁMKA

- Ak sa konzola nepoužíva 4 minúty, prepne sa do pohotovostného režimu.

Tlačidlá

Stop

- Spustenie alebo zastavenie (pauza) tréningu.
- Stlačením a podržaním na 2 sekundy v režime zastavenia resetujete konzolu.

Rýchlosť +

- Zvyšuje rýchlosť v rozsahu od 1,0 do 16 km/h.
- Jedným stlačením sa rýchlosť zvýši o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zvýši rýchlejšie.
- V režime programovania umožňuje prechádzať programy a meniť hodnoty.

Rýchlosť -

- Znižuje rýchlosť v rozsahu od 1,0 do 16 km/h.
- Jedným stlačením znížite rýchlosť o 0,1 km/h.
- Stlačením a podržaním na dve sekundy sa rýchlosť zníži rýchlejšie.
- V režime programovania umožňuje prechádzať programy a meniť hodnoty.

Svah +

- Zvyšuje sklon bežeckého pásu (0~10 ±1).

Sklon -

- Znižuje sklon bežeckého pásu (0~10 ±1).

REŽIM

- Umožňuje vstup do režimu programovania.
- Služi na potvrdenie nastavení a potom na prechod k ďalšiemu kroku v režime programovania.
- V tréningovom režime možno displej prepnúť do okna Kroky/Vzdialenosť a Pulz/Kalórie.

Prog

- Umožňuje výber programu.

Štart

- Umožňuje spustiť vybrané cvičenie.
- Počas tréningu stlačením a podržaním na 2 sekundy zastavte a resetujte konzolu.

Klávesové skratky - rýchlosť:

K dispozícii sú tieto kľúče: 2, 6, 8, 10, 12 i 16.

Umožňujú rýchlu zmenu rýchlosti, napr. z ľubovoľnej rýchlosti po stlačení tlačidla rýchleho prístupu 8 sa rýchlosť bežeckého pásu nastaví na 8 km/h.

Klávesové skratky - naklonenie:

K dispozícii sú tieto kľúče: 2, 6, 8, 10 i 12.

Sú zodpovedné za rýchlu zmenu sklonu z ľubovoľnej úrovne na 6 po stlačení tlačidla skratky Sklon 6.

Tlačidlá rýchleho prístupu na volante - rýchlosť:

- + funguje rovnako ako tlačidlo **Rýchlosť +**
- funguje rovnako ako tlačidlo **Speed -**.

Tlačidlá rýchleho prístupu na volante - naklápanie:

- + funguje rovnako ako tlačidlo **Sklon +**.
- funguje rovnako ako tlačidlo **Sklon -**.

Vysvetlenie funkcií počítača (obr. H)

Rýchlosť

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť bežeckého pásu v tréningovom režime.
- V režime programovania zobrazuje cieľovú rýchlosť.

Svah

- Zobrazuje aktuálny sklon bežeckého pásu v tréningovom režime.
- V režime programovania zobrazuje cieľový sklon.

Vzdialenosť

- V tréningovom režime zobrazuje prejdenu vzdialenosť.
- V režime programovania zobrazuje cieľovú vzdialenosť.
- V režime programovania zobrazuje výber programov.

Čas

- V režime tréningu zobrazuje čas tréningu.
- V režime programovania zobrazuje cieľový čas tréningu.

Impulz

- V tréningovom režime zobrazuje srdcovú frekvenciu alebo "P", ak sa srdcová frekvencia nemeria.

Kalórie

- V tréningovom režime zobrazuje spálené kalórie počas aktuálneho tréningu.

POZNÁMKA

- Tieto údaje sú orientačné a môžu sa použiť na porovnanie rôznych tréningov, ale nemôžu sa použiť na liečbu.

Programy odbornej prípravy

Rýchly štart

- Stlačením tlačidla "START" spustíte tréning bez akýchkoľvek prednastavení.
- Bežecký pás sa spustí pri minimálnej rýchlosti 1,0 km/h a udržiava aktuálne nastavenie sklonu.
- Ručne nastavte RÝCHLOSŤ / INCH kedykoľvek, aby ste zmenili tréning alebo ho kedykoľvek zastavili / pozastavili.

Manuálny režim (P0)

- Stlačením tlačidla "MODE" vstúpte do režimu programovania.
- Stlačte tlačidlá "PROG", potom vyberte program "P0", výber potvrdíte stlačením tlačidla "MODE".
- Pomocou tlačidla "SPEED +/-" nastavte požadovaný čas tréningu. Predvolený čas tréningu je nastavený na 30:00 minút. Rozsah 10:00 ~ 99:00 min.

POZNÁMKA

- Po nastavení času cvičenia na 00:00 minút sa cvičenie nezastaví, pokiaľ ho nezastavíte manuálne.
- Stlačením tlačidla "START" spustíte tréning.

Ukončenie odbornej prípravy

- Cvičenie môžete kedykoľvek pozastaviť jedným stlačením tlačidla "STOP". V režime pozastavenia sa na displeji zobrazí "PAUSE".
- Stlačením tlačidla "START" pokračujte v tréningu v režime "PAUSE".
- Stlačením a podržaním tlačidla "STOP" na 2 sekundy zastavte tréning a resetujte konzolu.

Programy odbornej prípravy (P1~P36)

Stroj je vybavený 36 tréningovými programami s rôznymi profilmi trasy (obr. G).

- Stlačením tlačidla "MODE" vstúpte do režimu programovania.
- Stlačením tlačidiel "PROG" vyberte jeden z dostupných programov "P1~P36", výber potvrdíte stlačením tlačidla "MODE".
- Pomocou tlačidla "SPEED +/-" nastavte požadovaný čas tréningu pre zvolený program. Predvolený čas tréningu je nastavený na 30:00 minút. Rozsah 10:00 ~ 99:00 min.

POZNÁMKA

- Po nastavení času cvičenia na 00:00 minút sa cvičenie nezastaví, pokiaľ ho nezastavíte manuálne.
- Stlačením tlačidla "START" spustíte tréning.

Používateľské programy (U-01~U-03)

Prístroj má 3 užívateľské programy.

Každý používateľský program je možné prispôsobiť. Každý užívateľský program má 12 krokov.

Pre každý krok možno nastaviť rýchlosť a sklon. Každý krok trvá 1/12 celkového času.

- Stlačením tlačidla "MODE" otvorte režim programovania.
- Stlačením tlačidiel "PROG" vyberte program "U-01~U-03", stlačením tlačidla "MODE" výber potvrdíte.
- Pomocou tlačidla "SPEED +/-" nastavte požadovaný čas tréningu. Predvolený čas tréningu je nastavený na 30:00 minút. Rozsah 10:00 ~ 99:00 min. Na displeji "Vzdialenosť" sa zobrazí "01".

- Tlačidlom "SPEED +/-" nastavte požadovanú rýchlosť. Tlačidlom "INCLINE +/-" nastavte sklon. Stlačením tlačidla "MODE" potvrdíte zadané hodnoty. Na hlavnom displeji sa zobrazí "SE02".
- Zopakujte vyššie uvedené kroky na konfiguráciu zostávajúcich krokov.
- Stlačením tlačidla "START" spustíte program.

Tukové tkanivo

Program na meranie telesného tuku sa používa na určenie vašej fyzickej kondície na základe parametrov tela a srdcovej frekvencie.

- Stlačením tlačidla "MODE" vstúpte do režimu programovania.
- Stláčaním tlačidiel "PROG" vyberte program "8-1", stlačením tlačidla "MODE" potvrdíte.
- Na displeji "Vzdialenosť" sa zobrazí "F1" (pohlavie). Na displeji "Kalórie" sa zobrazuje "1".
Pomocou tlačidla "SPEED +/-" zadajte svoje pohlavie: 1: Muž/ 2: Žena Stlačte tlačidlo "MODE" na potvrdenie.
- Na displeji "Distance" sa zobrazí "F2" (vek). Na displeji "Kalórie" sa zobrazuje "25".
Pomocou tlačidla "SPEED +/-" zadajte svoj vek: 10~99. Stlačením tlačidla "MODE" potvrdíte.
- Na displeji "Distance" sa zobrazí "F3" (výška). Na displeji "Calories" (Kalórie) sa zobrazuje "170" cm.
Pomocou tlačidla "SPEED +/-" zadajte svoju výšku: 100~220 cm. Stlačte tlačidlo "MODE" na potvrdenie.
- Na displeji "Vzdialenosť" sa zobrazí "F4" (Hmotnosť). Na displeji "Calories" (Kalórie) sa zobrazí "70" kg.
Pomocou tlačidla "SPEED +/-" zadajte svoju hmotnosť: 20~150 kg. Stlačte tlačidlo "MODE" na potvrdenie.
- Na displeji "Distance" sa zobrazí "F5" (Active).
- Na displeji "Kalórie" sa zobrazí "-----" (meranie).

⚠ POZNÁMKA

- Ak chcete používať funkciu merania srdcovej frekvencie, držte ruky na snímačoch umiestnených na bočných lištách.

Interpretácia výsledku:

- TYP TELA: (pomer telesného tuku; 4 typy)
 - FAT 0 - 19 Podváha
 - FAT 20 - 25 Štandard
 - TUK 26 - 29 Nadváha
 - FAT 30 + Obezita
- BF = telesný tuk (v %)
- Ak sa počas merania BF nezistí srdcová frekvencia, zobrazí sa chybový kód "ER".
- Stlačením tlačidla "MODE" ukončíte program Body Fat (Telesný tuk).

Funkcia ERP

Funkcia ERP dokáže automaticky prepnúť bežecký pás do režimu spánku, keď nebeží 4:30 minúty.

Túto funkciu môžete zapnúť a vypnúť nasledovne:

- Keď je bežecký pás v režime spustenia, stlačte a podržte tlačidlo "Mode" (Režim) na 3 sekundy, aby ste prepli medzi režimom zapnutia a vypnutia.
 - Na displeji sa zobrazí "1111", čo znamená, že funkcia ERP je povolená. Zariadenie prejde do režimu spánku po 4:30 minútach nečinnosti.
 - Na displeji sa zobrazí "2222", čo znamená, že funkcia ERP je vypnutá. Zariadenie neprejde do režimu spánku po 4:30 minútach nečinnosti.

⚠ POZNÁMKA

- Odporúčame, aby bola funkcia ERP vždy zapnutá.

Čistenie a údržba

⚠ VAROVANIE

- Bežecký pás si vyžaduje mesačnú údržbu, aj keď sa nepoužíva.
- Pred čistením a údržbou vyťahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Na čistenie jednotky nepoužívajte rozpúšťadlá.

- Vetracie otvory nesmú byť zablokované. Ventrilčné otvory by mali byť zbavené prachu, nečistôt a iných prekážok.
- Po každom použití prístroj vyčistite mäkkou, savou handričkou.
- Viditeľné časti jednotky vyčistite vysávačom s malou sacou hubicou.
- Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.

⚠ POZNÁMKA

- Odporúčame používať na bežeckom páse len obuv určenú na používanie v interiéri. Ak ju nemáte, odporúčame pred použitím obuvi na bežeckom páse skontrolovať jej podrážku. Bežecký pás nie je odolný voči nečistotám z vonkajšej strany.

Generálne čistenie

Nečistoty, prach a chlpy domácich zvierat môžu blokovať prívod vzduchu a hromadiť sa na páse bežeckého pásu. Mesačne: vysávajte pod bežeckým pásom, aby ste zabránili hromadeniu prachu.

PREDTÝM ODPOJTE NAPÁJACÍ KÁBEL.

Prach na páse

K tomu dochádza počas bežného lapovania alebo kým sa pás nestabilizuje. Utrtím prebytočného prachu vlhkou handričkou sa minimalizuje jeho hromadenie.

Bežecký pás a podvozok

Váš bežecký pás je vybavený vysoko výkonnou bežeckou podložkou s nízkym trením. Na zabezpečenie maximálneho výkonu by mala byť podložka čistá a zbavená prachu a nečistôt. Čiastočky nečistôt a prachu medzi bežeckou podložkou a bežeckým pásom môžu poškodiť povrch bežeckého pásu, čo ovplyvní účinnosť vášho tréningu a životnosť výrobku.

Ako vyčistiť podvozok

Okraj pásu a oblasť medzi okrajom pásu a rámom utrite mäkkou, suchou, neabrazívnou handričkou. Pokúste sa dostať aj pod okraje pásu, aby ste odstránili nečistoty, ktoré sa nahromadili aj na okrajoch.

Ako vyčistiť povrch bežeckého pásu

Najprv pomocou kefy s nylonovými štetinami odstráňte uvoľnené nečistoty z povrchu bežeckého pásu. Potom utrite horný povrch pásu vlhkou, dobre vyžmýkanou handričkou (bez čistiacich alebo brúsnych prostriedkov). Pred ďalším používaním bežeckého pásu nechajte pás úplne vyschnúť.

POZNÁMKA

- Ak je remeň príliš znečistený na to, aby sa dal vyčistiť len vodou, môžete použiť jemné mydlo, ale nikdy nie rozpúšťadlá alebo mazadlá.
- Vyhnite sa tomu, aby sa roztok dostal medzi bežeckú podložku a bežecký pás.

Pravidelné čistenie predĺži životnosť bežeckého pásu a podložky.

Mazanie (obrázok F-4)

POZNÁMKA

- Bežecský pás bežeckého pásu sa pred namontovaním na stroj namaže vo výrobe. Pri prvom použití preto nie je potrebné bežecský pás mazať.

Pravidelne kontrolujte stav mazania bežeckého pásu. Aby to bolo pre používateľa jednoduchšie, bežecský pás je vybavený funkciou pripomenutia po každých 300 hodinách používania.

Na displeji "TIME WINDOW" sa zobrazí správa "OIL" (olej) a každých 10 sekúnd zaznie zvukový signál, ktorý vám pripomenie, aby ste mazali. Podľa nižšie uvedeného postupu vymažte hlásenie "OIL" a výstražný signál stlačením a podržaním tlačidla "STOP" počas výstražného signálu aspoň na 3 sekundy.

VAROVANIE

- Pred mazaním vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.

POZNÁMKA

- Odporúčame kontrolovať mazanie bežeckého pásu aspoň raz za mesiac, pretože mazanie môže byť ovplyvnené rôznymi faktormi, nielen časom používania.
 - Bežecský remeň mazať len v prípade potreby. Použitie príliš veľkého množstva maziva môže spôsobiť sklznutie remeňa v dôsledku nedostatočného trenia.
- Pevne stojte na bežiacom páse.
 - Uchopte prednú rukoväť a nohami tlačte bežecský pás tak, aby sa pohyboval dopredu a dozadu. Bežecský pás by sa mal pohybovať hladko a rovnomerne bez vydávania zvukov.
 - Ak sa bežecský pás nepohybuje hladko a rovnomerne alebo sa nepohybuje vôbec, dotknite sa končekmi prstov spodnej strany bežeckého pásu a skontrolujte stav mazania:
 - Ak cítite masť alebo sa vám lesknú prsty, znamená to, že je bežecský remeň správne namazaný.
 - Ak necítite mazivo a vaše prsty sú suché alebo drsné, naneste mazivo (približne 10 ml) do stredu podložky bežeckého pásu, pod bežecský pás, a potom nechajte stroj bežať aspoň 5 minút rýchlosťou 5 km/h.
 - Po namazaní bežecský pás pred tréningom aspoň 2 minúty neskladajte pri minimálnej rýchlosti 5 km/h. Tým sa zabezpečí, že sa mazivo úplne vstrebe do bežeckého pásu a rovnomerne sa rozloží.

POZNÁMKA

- Ak je rýchlosť 5 km/h príliš rýchla, choďte svojím tempom, ale predĺžte trvanie aspoň na 5 minút.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube <https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Nastavenie bežeckého pásu

Výkonnosť bežeckého pásu závisí od toho, či jeho rám stojí na relatívne vodorovnom povrchu. Ak rám nie je vodorovný, predné a zadné valce nebudú pracovať paralelne, čo si môže vyžadovať priebežné nastavovanie bežeckého pásu.

Bežecský pás je navrhnutý tak, aby sa počas používania udržiaval v strede. Je normálne, že niektoré pásy sa môžu mierne odchýliť smerom k jednému okraju, keď je pás v pohybe a nikto na ňom nestojí.

Po niekoľkých minútach používania by sa mal bežecský pás začať sám centrovať. Ak sa pás počas používania naďalej posúva smerom k jednému okraju, bude potrebné ho nastaviť.

VYHODNOTENIE

Počas rehabilitácie, keď používateľ používa jednu nohu oveľa intenzívnejšie ako druhú, sa môže stať, že sa bežecský pás vychýli na jednu stranu. V takýchto prípadoch by sa nemalo vykonávať žiadne nastavenie, pokiaľ by sa bežecský pás pri bežnom používaní nevycentroval.

Nastavenie napnutia bežeckého pásu

Nastavenie by sa malo vykonať pomocou zadného valca. Nastavovacie skrutky sa nachádzajú na konci krokových vodidiel (kofajničiek), v krytkách.

- Uťahnite skrutky zadnej remenice (v smere hodinových ručičiek) len natoľko, aby ste zabránili preklzu prednej remenice. Otočte obidve skrutky nastavenia napnutia bežeckého remeňa vždy o štvrtinu otáčky a skontrolujte správne napnutie chôdzou po remeni pri nízkych otáčkach, pričom sa uistite, že remeň neprekĺza. Pokračujte v uťahovaní skrutiek, kým sa remeň neprestane kĺzať.
 - Ak máte pocit, že je remeň dostatočne napnutý, ale napriek tomu prešmykuje, problém môže spočívať v uvoľnenom hnacom remeni motora pod predným krytom.
 - Nepríliš uťahujte.
- Nadmerné uťahovanie môže poškodiť remeň a spôsobiť predčasné opotrebovanie ložiska.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

Vystredenie bežeckého pásu (obr. F-5)

Vycentrovanie jazdného pásu je potrebné, ak jazdný pás nie je zarovnaný so stredom jazdnej plochy. To ľahko zistíte, keď je medzera medzi pásom a okrajom na jednej strane oveľa väčšia ako na druhej strane.

Môže to byť spôsobené viacerými faktormi, ako napríklad:

DÔVOD 1

Ak počas tréningu používate jednu nohu na odpich silnejšie, bežecský pás sa môže posunúť na stranu. Tento problém by sa však mal automaticky zlepšiť, keď pás niekoľko minút beží bez záťaže.

DÔVOD 2

Váš bežecský pás nie je vodorovný, čo spôsobuje, že gravitácia pomaly posúva bežecský pás smerom k najnižšiemu bodu bežeckého pásu. Toto je potrebné napraviť správnym vyrovnaním bežeckého pásu, pretože to nemožno vyriešiť žiadnym iným nastavením.

DÔVOD 3

Bežiaci pás nie je správne vycentrovaný medzi predným a zadným valcom. To sa musí odstrániť nastavením dráhy bežeckého pásu podľa nasledujúceho opisu.

Na nastavenie dráhy bežeckého pásu použite imbusový kľúč dodaný s bežecským pásom.

- Nastavte bežecský pás na rýchlosť ± 5 km/h, ale nechodte po ňom.
- Ak sa bežecský pás posunie doprava:
- Otočte ľavú nastavovaciu skrutku zadného valca, ktorá sa nachádza vzadu v zásuvke krytu valca, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Ak sa jazdný pruh posunie doľava:
- Otočte pravú nastavovaciu skrutku zadného valca, ktorá sa nachádza vzadu v zásuvke krytu valca, o $\frac{1}{4}$ otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Počkajte približne 2 minúty, aby bežecský pás stihol primerane reagovať na nastavenie, a potom podľa potreby opakujte kroky, kým nedosiahnete požadovaný účinok.

POZNÁMKA

- Nezabudnite, že aj malá úprava môže mať veľký význam, preto zmeny vykonávajte postupne.



Kliknutím si pozrite naše podporné video na YouTube
<https://youtu.be/qx5AvTv00J4>

Pás si môže vyžadovať pravidelné nastavenie sledovania v závislosti od používania a charakteristik chôdze/behu. Niektorí používatelia ovplyvňujú sledovanie pásu odlišne. Je potrebné počítať s potrebou nastavenia na vycentrovanie bežeckého pásu. Postupom času, ako sa bude pás používať, sa potreba nastavenia zníži. Za správne nastavenie dráhy bežeckého pásu je zodpovedný majiteľ, to platí pre všetky bežecké pásy.

POZNÁMKA

- Na poškodenie bežeckého pásu spôsobené nesprávnym nastavením dráhy pásu sa nevzťahuje záruka na výrobok.

Riešenie problémov

Napriek nepretržitej kontrole kvality sa v zariadení môžu vyskytnúť chyby a poruchy spôsobené jednotlivými komponentmi. Vo väčšine prípadov nie je potrebné odovzdať celé zariadenie na opravu, pretože chybnú časť je zvyčajne potrebné jednoducho vymeniť.

Ak zariadenie počas používania nefunguje správne, okamžite kontaktujte predajcu Tunturi. Vždy uveďte model a číslo jednotky. Uveďte tiež povahu problému, podmienky používania a dátum nákupu.

Ak potrebujete náhradné diely, vždy uveďte model, sériové číslo spotrebiča a číslo požadovaného náhradného dielu. Zoznam náhradných dielov nájdete na zadnej strane tohto návodu. Používajte len náhradné diely uvedené v zozname náhradných dielov.

Kódy chýb

Ak sa na displeji zobrazí chybový kód (označený písmenom "E" a číslom), reštartujte jednotku a skontrolujte, či sa na displeji stále zobrazuje chybový kód. Ak sa na displeji stále zobrazuje chybový kód, okamžite sa obráťte na predajcu.

Olej

OLEJ nie je chybový kód, pozrite si kapitolu "Mazanie".

E7

Konzola zobrazí kód E7, ak bezpečnostný kľúč nie je pri spustení bežeckého pásu správne vložený.

E7 nie je chybový kód, pozrite si kapitolu "Bezpečnostný kľúč".

Preprava a skladovanie**VAROVANIE**

- Pred čistením a údržbou odpojte zástrčku zo sieťovej zásuvky.
- Vybavenie by mali prenášať aspoň dve osoby.
- Uistite sa, že sa pod jednotkou nenachádzajú žiadne iné osoby ani predmety.
- Pri skladaní jednotky sa uistite, že je jednotka zaistená, aby nespadla.

POZNÁMKA

- Pred zložením jednotky sa uistite, že je sklon 0 %. Ak sklon nie je 0 %, skladanie poškodí zdvíhací mechanizmus.
 - Zariadenie neprenášajte držaním napájacieho kábla ani nepoužívajte napájací kábel ako rukoväť.
- Presuňte spotrebič podľa obrázka (obr. F3). Spotrebič premiestnite a opatrne položte na zem. Spotrebič umiestnite na ochrannú podložku, aby ste zabránili poškodeniu povrchu podlahy. Spotrebič opatrne presúvajte po nerovnom povrchu. Nepresúvajte spotrebič po schodoch pomocou koliesok, ale držte ho za stĺpiky rukoväte.
- Prístroj by mal byť uložený vo zvislej polohe (obrázok F1). Prístroj by sa mal skladovať na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi.

Záruka**Záruka pre kupujúceho Tunturi****Záručné podmienky**

Spotrebič má príslušné práva stanovené vo vnútroštátnych právnych predpisoch o obchode so spotrebným tovarom. Táto záruka tieto práva neobmedzuje.

Záruka je platná len vtedy, ak sa výrobok používa v prostredí schválenom spoločnosťou Tunturi New Fitness BV a udržiava sa v súlade s dostupnými pokynmi pre zariadenie. Prostredie schválené pre výrobok a pokyny na údržbu sú uvedené v "návode na použitie" výrobku. Návod na použitie si môžete stiahnuť z našej webovej stránky. <http://manuals.tunturi.com>

Záručné podmienky

Záručné podmienky platia od dátumu nákupu. Záručné podmienky sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, preto sa o záručných podmienkach informujte u miestneho predajcu.

Záručné krytie

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútor Tunturi v žiadnom prípade nenesú zodpovednosť podľa tejto záruky ani inak za akékoľvek osobitné, nepriame alebo následné škody akéhokoľvek druhu vyplývajúce z používania alebo nemožnosti používania tohto zariadenia.

Obmedzenia záruky

Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby fitness zariadení pôvodne zabalených spoločnosťou Tunturi New Fitness BV. Záruka platí len pri bežnom, odporúčanom používaní výrobku, ako je opísané v návode na použitie, a pri dodržaní pokynov spoločnosti Tunturi New Fitness BV na inštaláciu, údržbu a používanie. Spoločnosť Tunturi New Fitness BV ani distribútori Tunturi nenesú žiadnu zodpovednosť za výrobok, ak sa záväzky týkajú závad vzniknutých z dôvodov, ktoré nemôžu ovplyvniť. Záruka sa vzťahuje len na pôvodného kupujúceho a platí len v krajinách, kde má spoločnosť Tunturi New Fitness BV autorizovaného dovozcu. Záruka sa nevzťahuje na fitness zariadenia alebo komponenty, ktoré boli upravené bez súhlasu spoločnosti Tunturi New Fitness BV. Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté v dôsledku bežného opotrebovania, nesprávneho používania, zneužívania, korózie alebo poškodenia spôsobeného pri nakladaní alebo preprave.

Záruka sa nevzťahuje na zvuky alebo hluky vydávané počas používania, ak výrazne nebránia používaniu zariadenia a nie sú spôsobené chybou zariadenia.

Záruka sa nevzťahuje na chyby, ktoré vznikli v dôsledku zanedbania pravidelnej údržby opísanej v tomto návode na obsluhu výrobku. Okrem toho sa záruka nevzťahuje na závady vyplývajúce z používania a skladovania zariadenia v nevhodnom prostredí, ako je popísané v príručke k výrobku, ktoré by malo byť v interiéri, suché, bez prachu a piesku a v teplotnom rozsahu od +15 °C do +35 °C. Záruka sa nevzťahuje na činnosti údržby, ako je čistenie, mazanie a bežné nastavenie dielov, ani na montážne postupy, ktoré si zákazníci môžu vykonať sami, ako je nekomplikovaná výmena počítadiel, pedálov a iných podobných dielov alebo demontáž a opätovná montáž fitness zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na opravy vykonané inými osobami ako autorizovanými zástupcami spoločnosti Tunturi.

Nedodržanie pokynov uvedených v tejto príručke bude mať za následok neplatnosť záruky na výrobok.

Technické údaje

Parameter	Merná jednotka	Hodnota
Sieťové napätie	VAC	210~240
Sieťová frekvencia	HZ	50~60
Rýchlosť	km/h	0.8~12.0
Svah	krok	0~15
Dĺžka / (po zložení)	cm	165.0 / (106.0)
Šírka	cm	71.0
Výška / (zložené)	cm	142.0 / (142.0)
Hmotnosť	kg	50.0
Maximálna hmotnosť používateľa	kg	100
Meranie srdcovej frekvencie je k dispozícii prostredníctvom:	senzory na rukovätiach	Áno
	5,0 Khz	Nie
	5,3 Khz	Nie
	Bluetooth (BLE)	Nie
	ANT+	Nie

POZNÁMKA

- Rozmery výrobku a funkčné rozmery nájdete na obrázku H.

Vyhlasenie výrobcu

Spoločnosť Tunturi New Fitness BV vyhlasuje, že výrobok je v súlade s týmito normami a smernicami: EN 957 (HB), 2014/30/EU. Výrobok je preto označený značkou CE.

12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holandsko

Zrieknutie sa zodpovednosti

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Všetky práva vyhradené.

- Výrobok a pokyny sa môžu zmeniť.
- Špecifikácie produktu sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.
- Najnovšiu verziu používateľskej príručky nájdete na našej webovej stránke.

Tartalomjegyzék

Üdvözljük	43
Biztonsági figyelmeztetések.....	43
Elektromos biztonság	44
Telepítési utasítások.....	44
Leírás illusztráció A.....	44
Leírás illusztráció B.....	44
Leírás illusztráció C.....	44
Leírás illusztráció D.....	44
További környezeti információk	45
Képzés.....	45
Gyakorlati utasítások	45
Impulzus.....	45
Használati utasítás.....	46
Támasztóláb beállítása.....	46
Konzol (E-1 ábra).....	46
Gombok.....	46
A számítógép funkcióinak magyarázata (H ábra).....	47
Képzési programok	47
Gyors indítás.....	47
Kézi üzemmód (P0).....	47
A képzés befejezése	47
Képzési programok (P1~P36)	47
Felhasználói programok (U-01~U-03).....	47
BMI mérés	48
ERP funkció	48
Tisztítás és karbantartás	48
Általános takarítás	48
Futószalag és futófedélzet.....	48
Kenés (F-4 ábra).....	49
Öv beállítása	49
Problémamegoldás	50
Hibakódok	50
Olaj.....	50
E7.....	50
Szállítás és tárolás.....	50
Garancia.....	50
Műszaki adatok.....	51
A gyártó nyilatkozata	51
Felelősségi nyilatkozat.....	51

Üdvözljük

Üdvözljük a Tunturi világában!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Tunturi felszerelést.

A Tunturi otthoni fitneszeszközök széles választékát kínálja, beleértve a crosstrainereket, futópadokat, edzőkerékpárokat, evezőpadokat, edzőpadokat és többfunkciós állomásokat. A Tunturi készülékek az egész család számára alkalmasak, fittségi szinttől függetlenül. További információkért látogasson el weboldalunkra a www.tunturi.com címen

Fontos biztonsági utasítások

Ez a kézikönyv az edzőkészülék alapvető fontosságú darabja: a készülék használata előtt olvassa el az összes benne található utasítást. Mindig tartsa be a következő óvintézkedéseket:

Biztonsági figyelmeztetések

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat el kell olvasni. A biztonsági figyelmeztetések és utasítások figyelmen kívül hagyása személyi sérülést vagy a berendezés károsodását eredményezheti. Őrizze meg a biztonsági figyelmeztetéseket és utasításokat a későbbi használatra.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha elájul, azonnal hagyja abba az edzést.

- A készüléket kizárólag háztartási használatra szánják. A készülék kereskedelmi használatra nem alkalmas.
- A maximális használat napi 3 órára korlátozódik.
- A készülék használata gyermekek vagy fizikai, érzékszervi, szellemi vagy motoros fogyatékkal élő személyek, valamint tapasztalat és ismeretek nélküli személyek által veszélyeket okozhat. A biztonságukért felelős személyeknek kifejezett utasításokat kell adniuk vagy felügyelniük kell a készülék használatát.
- Az edzés előtt konzultáljon orvosával, hogy ellenőriztesse az egészségi állapotát.
- Ha hányinger, szédülés vagy egyéb szokatlan tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Az izomfájdalmak és a megerőltetés elkerülése érdekében minden edzést kezdjen bemelegítéssel, és nyugtató fázissal fejezzen be. Ne feledje, hogy minden edzés végén nyújtson.
- A készüléket kizárólag beltéri használatra szánják. A készülék kültéri használatra nem alkalmas.
- A készüléket csak megfelelő szellőzéssel rendelkező környezetben használja. Ne használja a készüléket huzatban, hogy elkerülje a kihűlést.
- A készüléket csak 10°C és 35°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben használja. A készüléket csak 5°C és 45°C közötti környezeti hőmérsékletű környezetben tárolja.
- Ne használja vagy tárolja a készüléket párás környezetben. A levegő páratartalma soha nem haladhatja meg a 80%-ot.
- A készüléket csak rendeltetésszerűen használja. Ne használja a készüléket a jelen kézikönyvben leírtaktól eltérő célokra.
- Ne használja a készüléket, ha bármelyik alkatrésze sérült vagy hibás. Ha valamelyik alkatrész sérült vagy hibás, forduljon a kereskedőhöz.
- Tartsa távol a kezét, lábát és más testrészeit a gép mozgó részeitől.
- Tartsa távol a haját a készülék mozgó részeitől.
- Viseljen megfelelő sportruházatot és lábbelit.
- Tartsa távol a ruházatot, ékszereket és egyéb tárgyakat a futópad mozgó részeitől.

- Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a készüléket. A készüléket nem használhatják 100 kg-nál (220 fontnál) nehezebb személyek.
- Ne nyissa ki a készüléket a kereskedővel való konzultáció nélkül.

Elektromos biztonság

(Csak elektromos meghajtású egységeknél)

- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a hálózati feszültség megfelel-e a készülék címtábláján feltüntetett feszültségnek.
- Ne használjon hosszabbítót.
- A hálózati kábelt tartsa távol hőforrásoktól, olajtól és éles szélektől.
- Ne módosítsa vagy módosítsa a hálózati kábelt vagy a hálózati csatlakozót.
- Ne használja a készüléket, ha a hálózati kábel vagy a dugó sérült vagy hibás. Ha a hálózati kábel vagy a dugó megsérült, forduljon a kereskedőhöz.
- Mindig tekerje ki teljesen a tápkábelt.
- Ne vezesse a tápkábelt a készülék alatt. Ne vezesse a tápkábelt a szőnyeg alatt. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a tápkábelre.
- Ügyeljen arra, hogy a hálózati kábel ne lógjon ki az asztal szélén
- Ügyeljen arra, hogy a tápkábel véletlenül se akadjon el, vagy valaki véletlenül ne botoljon bele.
- Ne hagyja a készüléket felügyelet nélkül, amikor a hálózati csatlakozót a fali aljzatba dugja.
- Ne húzza meg a tápkábelt, hogy kihúzza a dugót a fali aljzataból.
- Ha a készülék nincs használatban, a hálózati dugót az összeszerelés vagy szétszerelés, valamint a tisztítás és karbantartás előtt ki kell húzni a fali aljzataból.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Ha a feszültség tíz százalékkal (10%) vagy annál nagyobb mértékben változik, a futópad működése károsodhat. Az ilyen körülményekre a garancia nem terjed ki. Ha azt gyanítja, hogy a feszültség túl alacsony, forduljon a helyi áramszolgáltatóhoz vagy egy engedéllyel rendelkező villanyszerelőhöz a megfelelő vizsgálat elvégzése érdekében.

⚠ MEGJEGYZÉS

- A tápkábelt a futópad mozgó részeitől távol vezesse el, beleértve az emelőszerkezetet és a szállító kerekeket is.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Soha ne használjon vizet vagy más folyadékot közvetlenül a készüléken vagy annak közelében. Ha a készülék nedves tisztítást igényel, csak nedves ruhával törölje szabadon.
- A folyadék közvetlen használata káros a készülék alkatrészeire, és rövidzárlat miatt áramütést okozhat. Ez súlyos sérülést vagy akár halált is okozhat.

Földelési utasítások

Ezt a terméket földelni kell. A futópad elektromos rendszerének meghibásodása vagy meghibásodása esetén a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az elektromos áram számára, csökkentve ezzel az áramütés veszélyét. Ez a termék földelt dugóval ellátott kábellel rendelkezik. A dugót megfelelő konnektorba kell csatlakoztatni, amely megfelelően van felszerelve és földelve az összes helyi szabállyal és rendelettel összhangban.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A földelő kábel nem megfelelő csatlakoztatása áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak a termék helyes földelésével kapcsolatban, forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz. Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugót, ha az nem illeszkedik a konnektorba, kérjen meg egy szakképzett villanyszerelőt, hogy szereltesse be egy megfelelő konnektort.

Összeszerelési útmutató

Leírás illusztráció A

Az illusztráció azt mutatja, hogyan fog kinézni a futópad a telepítés befejezése után.

Az összeszerelés során referenciaként használható, de mindig kövesse az összeszerelés lépéseit az ábrákon látható módon, a helyes sorrendben.

Leírás illusztráció B

Az ábra mutatja, hogy a termék kicsomagolásakor mely alkatrészeket és részeket kell megtalálni.

MEGJEGYZÉS

- Az apró alkatrészek elrejtethők/csomagolhatók a polisztirol termékburkolat üregeibe.
- Ha valamelyik alkatrész hiányzik, kérjük, forduljon a kereskedőhöz.

Leírás illusztráció C

Az ábra a termékhez mellékelt szerelőkészletet mutatja. Az összeszerelő készlet csavarokat, alátéteket, csavarokat, anyákat stb. és a futópad megfelelő összeszereléséhez szükséges szerszámokat tartalmazza.

Leírás illusztráció D

Az ábrák a helyes sorrendet mutatják, amelyben a futópadot a legjobb összeszerelni.

MEGJEGYZÉS

- Az összeszerelési lépéseknél feltüntetett alkatrészsorszámok a letölthető kézikönyvkatalógusban található pótalkatrész-rajz alapján kezdődnek.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Szerelje össze a berendezéseket a megadott sorrendben.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelni.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Helyezze a készüléket kemény, vízszintes felületre.
- Helyezze a készüléket egy védőalapra, hogy megakadályozza a padlófelület sérülését.
- Legalább 100 cm szabad helyet kell hagyni körülötte.
- A helyes beszerelést az ábrák ismertetik.

MEGJEGYZÉS

- A telepítés befejezése után őrizze meg a termékkel együtt szállított szerszámokat - a későbbi szervizmunkákhoz szükség lesz rájuk.

További környezeti információk

A csomagolás ártalmatlanítása

A kormányzati irányelvek előírják a hulladéklerakókban elhelyezett hulladék mennyiségének csökkentését. Ezért kérjük, hogy minden csomagolási hulladékot felelősségteljesen a nyilvános újrahasznosító központokban helyezzen el.

Az életciklus végén történő ártalmatlanítás

A Tunturiban reméljük, hogy ez a futópad hosszú éveken át szolgálja Önt. Eljön azonban az idő, amikor eléri hasznos élettartama végét. Az európai elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló rendeletek (WEEE) értelmében a felhasználó felelőssége, hogy a fitnesskészüléket megfelelően, külön hulladékgyűjtő ponton ártalmatlanítsa.

Képzés

A képzésnek megfelelően könnyűnek, de tartósnak kell lennie. Az aerob edzés alapja a szervezet maximális oxigénfelvételének javítása, ami viszont javítja az állóképességet és a fittséget. Izzadnia kell, de az edzés során nem szabad kifulladásra.

Az alapszintű fittség eléréséhez és fenntartásához hetente legalább háromszor 30 percet kell mozogni. A fitsségi szint javítása érdekében növelje az edzések számát. Érdeemes a rendszeres testmozgást egészséges táplálkozással kombinálni. A diéta mellett elkötelezett személynek naponta kell edzenie, kezdetben legfeljebb 30 percig, fokozatosan növelve a napi edzésidőt egy órára. Az edzést alacsony sebességgel és alacsony ellenállással kell kezdeni, hogy ne terheljük túlzottan a szív- és érrendszert. A kondíció javulásával a sebesség és az ellenállás fokozatosan növelhető. A gyakorlatok hatékonysága a pulzusszám és a pulzus mérésével mérhető.

Gyakorlati utasítások

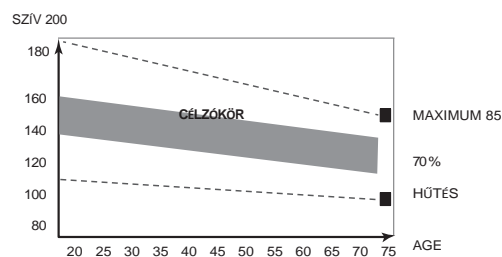
A futópad használata számos előnnyel jár, javítja az erőnlétet, tonizálja az izmokat, és kalóriaszabályozott étrenddel kombinálva segít a fogyásban.

Bemelegítő fázis

Ez a lépés segíti a vér áramlását a szervezetben és az izmok megfelelő működését. Emellett csökkenti az izomgörcsök és a sérülések kockázatát. Ajánlott néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Minden nyújtás körülbelül 30 másodpercig tartson, ne erőltesse vagy rángassa az izmokat a nyújtáshoz - ha fájdalmat érez, hagyja abba a nyújtást.

Gyakorlat fázis

Ez az a szakasz, amikor erőfeszítéseket tesz. A rendszeres használat után a lábizmok rugalmasabbá válnak. Dolgozzon kedvére, de nagyon fontos, hogy végig egyenletes tempót tartson. A munkautemének elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a pulzusszámát az alábbi grafikonon látható célzónába emelje.



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania, bár a legtöbben 15-20 percnél tartanak.

Cool Down fázis

Ennek a szakasznak a célja a szív- és érrendszer és az izmok ellazítása. Ez a bemelegítő gyakorlat ismétlése, pl. a tempó csökkentése, a futás folytatása kb. 5 percig. A nyújtási gyakorlatot most meg kell ismételni, ismét emlékezve arra, hogy nyújtás közben ne erőltessük vagy rángassuk az izmokat.

Ahogy javul az erőnléted, lehet, hogy hosszabb és keményebb edzésre lesz szükséged. Ajánlatos hetente legalább háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Izomtorna

Ha futópad használatakor izmait edzi, állítsa az ellenállást elég magasra. Ez jobban megterheli a lábizmokat, és azt jelentheti, hogy nem tud olyan hosszan edzeni, ameddig szeretne. Ha a kondícióját is javítani szeretné, akkor változtatnia kell az edzésprogramján. A bemelegítés és a nyugalmi fázis alatt normálisan kell edzenie, de az edzésfázis vége felé növelnie kell az ellenállást, így kényszerítve lábát keményebb munkára. Csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusszámát a célzónában tartsa.

Fogyás

Fontos tényező itt az Ön által befektetett erőfeszítés mértéke. Minél keményebben és hosszabb ideig dolgozik, annál több kalóriát éget el. Valójában ez ugyanaz, mint a fittséget javító edzés, a különbség a célban van.

Szívritmus

Szívritmus mérés (szívritmus érzékelők az oldalsó síneken)

A pulzusszám mérése a kapaszkodókon lévő érzékelőkkel történik, amikor mindkét kéz egyszerre érinti az érzékelőket. A pontos eredmény érdekében a bőrnek enyhén nedvesnek kell lennie, és folyamatosan érintkeznie kell az érzékelőkkel. A túl száraz vagy túl nedves bőr befolyásolhatja a mérés pontosságát.

MEGJEGYZÉS

- Miután beállította az edzés pulzusszámának határértékét, riasztás hangzik el, ha azt túllépi.

Maximális pulzusszám (edzés közben)

A maximális pulzusszám az a legmagasabb pulzusszám, amelyet egy személy biztonságosan elérhet edzéssel. Az átlagos maximális pulzusszám kiszámításához a következő képletet használjuk: 220 - AGE. A maximális pulzusszám személyenként változik.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Ügyeljen arra, hogy edzés közben ne lépje túl a maximális pulzusszámot. Ha Ön kockázati csoportba tartozik, konzultáljon orvosával.

Kezdő

A maximális pulzusszám 50-60%-a

Megfelelő erőfeszítés kezdőknek, súlytudatos embereknek, lábadozók és olyan emberek, akik hosszú ideje nem mozogtak. Hetente legalább háromszor 30 percet kellene mozogni.

Haladó

A maximális pulzusszám 60-70%-a

Megfelelő szintű edzés azok számára, akik javítani és fenntartani szeretnék a fittségüket. Hetente legalább háromszor 30 percig tartó testmozgás.

Szakértő

A maximális pulzusszám 70-80%-a

A legspórtosabb, hosszan tartó edzéshez szokott emberek számára is megfelelő megerőltetési szint.

Használati utasítás

Főkapcsoló (E-2A ábra)

A készülék egy főkapcsolóval van felszerelve, amely lehetővé teszi a készülék teljes kikapcsolását.

A készülék elindítása:

- Csatlakoztassa a hálózati csatlakozót a készülékhez.
- Dugja be a hálózati csatlakozót a fali aljzatba.
- Állítsa a főkapcsolót bekapcsolt állásba.

A készülék leállítása:

- Állítsa a hálózati kapcsolót kikapcsolt állásba.
- Húzza ki a hálózati csatlakozót a fali aljzattól.
- Húzza ki a hálózati csatlakozót a készülékből.

Biztonsági kulcs (F-4 ábra)

A készülék biztonsági kulccsal van felszerelve, amelyet a készülék indításához helyesen kell behelyezni a konzolba. A kulcsnak a konzolból való eltávolítása azonnal leállítja a készüléket.

- Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzol nyílásába úgy, hogy befelé nyomja.
- Győződjön meg róla, hogy a biztonsági kulcs csipesz megfelelően rögzítve van a ruházathoz.
- A biztonsági kulcs konzolról való eltávolítása előtt győződjön meg arról, hogy a klipsz nem került le a ruházatról.

MEGJEGYZÉS

- A konzol az E7 kódot jeleníti meg, ha a futópad indításakor a biztonsági kulcs nincs a (megfelelő) helyzetben.

Megszakító (E-2B ábra)

A készülék áramkör-megszakítóval van felszerelve, amely megszakítja az áramellátást, ha az elektromos terhelés meghaladja a maximálisan megengedett értéket. Ha a megszakító kiold, nyomja meg a megszakító gombot a tápellátás visszaállításához.

FIGYELMEZTETÉS

- A megszakító gomb megnyomása előtt húzza ki a dugót a hálózati aljzattól.

Ha a készülék leáll, kövesse az alábbi utasításokat az újraindításhoz:

- Húzza ki a hálózati csatlakozót a készülékből.
- Nyomja meg a megszakító gombot a készülék újraindításához.
- Csatlakoztassa újra a hálózati csatlakozót a készülékhez.

MEGJEGYZÉS

- Néhány, az otthonokban használt megszakító nem alkalmas a futópad első bekapcsolásakor, vagy akár normál használat során fellépő magas indítóáramra. Ha a futópad kioldja az áramkör-megszakítót (még akkor is, ha annak áramerőssége megfelelő, és a futópad az egyetlen eszköz az áramkörben), de maga a futópadon lévő áramkör-megszakító nem old ki, cserélje ki a megszakítót egy nagy indítóáramú áramkör-megszakítóra. Ez nem garanciális hiba. Ez egy olyan állapot, amelyet gyártóként nem tudunk ellenőrizni.

A futópad össze- és széthajtása (F1-F2 ábra)

A készülék használathoz kibontható (F1 ábra), szállításhoz és tároláshoz pedig összecusukható (F2 ábra).

A kibontás és összehajtás helyes módja az ábrákon látható.

MEGJEGYZÉS

- A gép összecusukása előtt győződjön meg arról, hogy a futópad beállított dőlésszöge 0. Ha a dőlésszög nem 0, a futópad összecusukása károsítja az emelőszerkezetet.

Állítható támasztólábak

A készülék állítható támasztólábakkal van felszerelve.

Ha a berendezés instabilnak tűnik, inog vagy nem jól van kiegyenlítve, ezek a támasztólábak a szükséges korrekciók elvégzéséhez beállíthatók.

- Ha szükséges, forgassa el a támasztólábakat, hogy a készüléket stabil és a lehető legegyszerűsebb helyzetbe hozza.
- Húzza meg a rögzítőanyákat* a támasztólábak rögzítéséhez.

QUICK TIPP

- Ezt könnyebb két emberrel elvégezni, így az egyik személy meg tudja dönteni a berendezést, míg a másik elvégzi a szükséges beállításokat.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez
https://youtu.be/E_7agKqaUlc

MEGJEGYZÉS

- A készülék akkor a legstabilabb, ha a legalacsonyabb pontján áll a padlón. Ezért a készülék kiegyenlítését az összes támasztóláb teljes becsavarásával kell kezdeni, majd a szükséges támasztólábakat ki kell csavarni a készülék stabilizálása és kiegyenlítése érdekében.

Konzol (E-1 ábra)

MEGJEGYZÉS

- Tartsa a konzolt a közvetlen napfénytől távol.
- Ha a konzolt izzadságcseppek borítják, a felületet azonnal meg kell szárítani.
- Ne támaszkodjon a konzolra.
- Csak az ujjá hegyével érintse meg a kijelzőt. Ügyeljen arra, hogy köröm vagy éles tárgyak ne érjenek a kijelzőhöz.

MEGJEGYZÉS

- Ha 4 percig nem használja a konzolt, a konzol készenléti üzemmódba kapcsol.

Gombok

Stop

- Az edzés megkezdése vagy leállítása (szünet).
- Nyomja meg és tartsa lenyomva 2 másodpercig stop üzemmódban a konzol alaphelyzetbe állításához.

Sebesség +

- Növeli a sebességet 1,0 és 16 km/h között.
- Egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val nő.
- Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban nő.
- Programozási üzemmódban lehetővé teszi a programok görgetését és az értékek módosítását.

Sebesség -

- Csökkenti a sebességet 1,0 és 16 km/h között.
- Egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val csökken.
- Ha két másodpercig nyomva tartja, a sebesség gyorsabban csökken.
- Programozási üzemmódban lehetővé teszi a programok görgetését és az értékek módosítását.

Lejtő +

- Növeli a futópad emelkedését (0~10 ±1).

Lejtő -

- Csökkenti a futópad emelkedését (0~10 ±1).

MODE

- Lehetővé teszi a programozási üzemmódba való belépést.
- A beállítások megerősítésére szolgál, majd a programozási üzemmódba a következő lépésre lép.
- Edzés módban a kijelző átkapcsolható a Lépések/távolság és a Pulzus/kalória ablakra.

Prog

- Lehetővé teszi a program kiválasztását.

Indítsa el a oldalt.

- Lehetővé teszi a kiválasztott edzés elindítását.
- Edzés közben nyomja meg és tartsa lenyomva 2 másodpercig, hogy megállítsa és visszaállítsa a konzolt.

Gyorsbillentyűk - sebesség:

A rendelkezésre álló kulcsok a következők: 2, 6, 8, 10, 12 i 16. Ezek lehetővé teszik a sebesség gyors megváltoztatását, pl. a 8-as gyorsgomb megnyomása után a futópad sebessége 8 km/h-ra állítható be bármely sebességről.

Gyorsbillentyűk - billentés:

A rendelkezésre álló kulcsok a következők: 2, 6, 8, 10 i 12. Ezek felelősek a lejtő gyors megváltoztatásáért, bármely szintről 6-ra, amikor a lejtő 6 gyorsgombot megnyomja.

Gyors hozzáférési gombok a kormánykeréken - sebesség:

- + ugyanúgy működik, mint a **Sebesség +** gomb
- ugyanúgy működik, mint a **Sebesség -** gomb.

Gyors hozzáférési gombok a kormánykeréken - dönthető:

- + ugyanúgy működik, mint a **Dőlés +** gomb.
- ugyanúgy működik, mint a **Dőlés -** gomb.

A számítógép funkcióinak magyarázata (H ábra)

Sebesség

- Megjeleníti a futópad aktuális sebességét edzés üzemmódban.
- Programozási üzemmódban a célsebességet mutatja.

Lejtő

- Megjeleníti a futópad tényleges emelkedését edzés módban.
- Programozási üzemmódban a cél meredekséget mutatja.

Távolság

- Edzés módban a megtett távolságot mutatja.
- Programozási módban a céltávolságot mutatja.
- Programozási üzemmódban a programválasztékot mutatja.

Idő

- Edzés üzemmódban az edzési időt mutatja.
- Programozási üzemmódban a cél edzési időt mutatja.

Impulzus

- Edzés üzemmódban a pulzusszámot vagy a "P" értéket mutatja, ha a pulzusszám nem mérhető.

Kalóriák

- Edzés módban az aktuális edzés során elégetett kalóriákat mutatja.

MEGJEGYZÉS

- Ezek az adatok tájékoztató jellegűek, és felhasználhatók a különböző edzések összehasonlítására, de nem használhatók kezelésre.

Képzési programok

Gyors indítás

- Nyomja meg a 'START' gombot az edzés előzetes beállítások nélküli indításához.
- A futópad minimum 1,0 km/h sebességgel indul, és fenntartja az aktuális emelkedőbeállítást.
- Kézzel bármikor beállíthatja a SPEED / INCH értéket, hogy megváltoztassa az edzést, vagy bármikor megállíthatja / szüneteltetheti.

Kézi üzemmód (P0)

- Nyomja meg a "MODE" gombot a programozási üzemmódba való belépéshez.
- Nyomja meg a "PROG" gombokat, majd válassza ki a "P0" programot, majd nyomja meg a "MODE" gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
- A "SPEED +/-" gomb segítségével állítsa be a kívánt edzési időt. Az alapértelmezett képzési idő 30:00 perc. Tartomány 10:00~99:00 perc.

MEGJEGYZÉS

- Ha az edzés ideje 00:00 percre van beállítva, az edzés nem áll le, kivéve, ha manuálisan leállítja.

- Nyomja meg a 'START' gombot az edzés megkezdéséhez.

A képzés befejezése

- Az edzést bármikor szüneteltetheti a "STOP" gomb egyszerű megnyomásával. Szünet üzemmódban a kijelzőn a "PAUSE" felirat jelenik meg.
- Nyomja meg a "START" gombot a "PAUSE" üzemmódban történő edzés folytatásához.
- Nyomja meg a "STOP" gombot, és tartsa lenyomva 2 másodpercig az edzés leállításához és a konzol alaphelyzetbe állításához.

Képzési programok (P1~P36)

A gép 36 különböző útvonalprofillal rendelkező edzésprogrammal van felszerelve (G ábra).

- Nyomja meg a "MODE" gombot a programozási üzemmódba való belépéshez.
- Nyomja meg a "PROG" gombokat a rendelkezésre álló "P1~P36" programok kiválasztásához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
- A "SPEED +/-" gombbal állítsa be a kiválasztott programhoz a kívánt edzési időt. Az alapértelmezett képzési idő 30:00 perc. Tartomány 10:00~99:00 perc.

MEGJEGYZÉS

- Ha az edzés ideje 00:00 percre van beállítva, az edzés nem áll le, kivéve, ha manuálisan leállítja.

- Nyomja meg a 'START' gombot az edzés megkezdéséhez.

Felhasználói programok (U-01~U-03)

A készülék 3 felhasználói programmal rendelkezik. Minden felhasználói program testre szabható. Minden felhasználói program 12 lépésből áll.

A sebesség és a lejtés minden egyes lépéshez beállítható. Minden lépés a teljes idő 1/12-ét veszi igénybe.

- Nyomja meg a "MODE" gombot a programozási mód megnyitásához.
- Nyomja meg a "PROG" gombokat az "U-01~U-03" program kiválasztásához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
- A "SPEED +/-" gomb segítségével állítsa be a kívánt edzési időt. Az alapértelmezett képzési idő 30:00 perc. Tartomány 10:00~99:00 perc. "01" jelenik meg a "Távolság" kijelzőn.

- A "SPEED +/-" gombbal állítsa be a kívánt sebességet. Az "INCLINE +/-" gombbal állítsa be a kívánt emelkedést. Nyomja meg a "MODE" gombot a beírt értékek megerősítéséhez. A fő kijelzőn a "SE02" felirat jelenik meg.
- Ismétlje meg a fenti lépéseket a többi lépés konfigurálásához.
- Nyomja meg a "START" gombot a program indításához.

Zsírszövet

A testsírmérési program az Ön fizikai állapotának meghatározására szolgál a test és a pulzusszám paraméterein alapján.

- Nyomja meg a "MODE" gombot a programozási üzemmódba való belépéshez.
- Nyomja meg a "PROG" gombokat a "8-1" program kiválasztásához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- A "Távolság" kijelzőn "F1" (nem) jelenik meg. A "Kalória" kijelzőn "1" látható.
A "SPEED +/-" gomb segítségével adja meg a nemét:
1: Férfi/ 2: Nő Nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- A "Távolság" kijelzőn "F2" (kor) jelenik meg. A "Kalória" kijelzőn "25" látható.
A "SPEED +/-" gombbal adja meg az életkorát: 10~99. Nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- A "Távolság" kijelzőn az "F3" (magasság) jelenik meg. A "Kalória" kijelzőn "170" cm látható.
A "SPEED +/-" gomb segítségével adja meg a magasságát: 100~220 cm. Nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- A "Távolság" kijelzőn az "F4" (Súly) jelenik meg. A "Kalória" kijelzőn "70" kg jelenik meg.
A "SPEED +/-" gomb segítségével adja meg a súlyát: 20~150 kg. Nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- A "Távolság" kijelzőn az "F5" (Aktív) jelenik meg.
- A "Kalória" kijelzőn a "-----" (Mérés).

⚠ MEGJEGYZÉS

- A pulzusmérési funkció használatához tartsa kezét az oldalsó síneken található érzékelőkön.

Az eredmény értelmezése:

- TESTTÍPUS: (testzsírarány; 4 típus)
 - FAT 0 - 19 Alulsúlyos
 - FAT 20 - 25 Standard
 - Zsír 26 - 29 Túlsúlyos
 - FAT 30 + Elhízás
- BF = testzsír (%-ban)
- Az "ER" hibakód jelenik meg, ha a BF-mérés során a pulzusszámot nem érzékeli a készülék.
- Nyomja meg a 'MODE' gombot a Testzsír programból való kilépéshez.

ERP funkció

Az ERP funkció automatikusan alvó üzemmódba helyezi a futópádot, ha 4:30 percig nem futott.

Ez a funkció a következőképpen kapcsolható be és ki:

- Amikor a futópádot bekapcsolási módban van, nyomja meg és tartsa lenyomva a "Mode" gombot 3 másodpercig a be- és kikapcsolási mód közötti váltáshoz.
 - A kijelzőn megjelenik a "1111", ami azt jelzi, hogy az ERP funkció engedélyezve van.
A készülék 4:30 perc inaktivitás után alvó üzemmódba lép.
 - A kijelzőn "2222" jelenik meg, ami azt jelzi, hogy az ERP funkció ki van kapcsolva.
A készülék 4:30 perc inaktivitás után nem lép alvó üzemmódba.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy az ERP funkció mindig legyen engedélyezve.

Tisztítás és karbantartás

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A futópádot havonta karbantartást igényel, még használaton kívül is.
- Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót a fali aljzatból.
- Ne használjon oldószereket a készülék tisztításához.

- A szellőzőnyílásokat nem szabad elzárni. A szellőzőnyílásoknak mentesnek kell lenniük portól, szennyeződéstől és egyéb akadályoktól.
- Minden használat után puha, nedvszívó ruhával tisztítsa meg a készüléket.
- Tisztítsa meg a készülék látható részeit egy kis szivófejjel ellátott porszívóval.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Javasoljuk, hogy a futópádon kizárólag beltéri használatra tervezett lábbeliket használjon. Ha nem rendelkezik ilyenekkel, javasoljuk, hogy ellenőrizze a lábbeli talpát, mielőtt a futópádon használná. A futópádot nem ellenálló a kívülről érkező szennyeződésekkel szemben.

Általános takarítás

A szennyeződés, a por és a háziállatok szőre elzárhatja a légbeömlőket, és felhalmozódhat a futópádot szalagján. Havonta: porszívózza a futópádot alatt, hogy megakadályozza a por felhalmozódását.

ELŐTTE HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.

Por az övön

Ez a normál átfutás során történik, vagy addig, amíg a szíj stabilizálódik. A felesleges por nedves ruhával történő letörölése minimálisra csökkenti a por felhalmozódását.

Futószalag és futófedélzet

A futópádot nagy teljesítményű, alacsony súrlódású futópáddal van felszerelve. A maximális teljesítmény biztosítása érdekében az alátétnek tisztának, por- és szennyeződésmentesnek kell lennie. A futóbetét és a futószalag között lévő szennyeződések és porszemcsék károsíthatják a futópádot felületét, ami hatással lehet az edzés hatékonyságára és a termék élettartamára.

Hogyan tisztítsuk meg a futófedélzetet

Puha, száraz, nem súrolószeres ruhával törölje át az öv szélét, valamint az öv széle és a keret közötti területet. Próbálja meg az öv széle alá is benyúlni, hogy eltávolítsa a széleken is felgyülemlt szennyeződések.

Hogyan tisztítsuk meg a futószalag felületét

Először egy nejlonszövettel ellátott kefével távolítsa el a futószalag felületéről a laza szennyeződések. Ezután törölje át a futószalag felső felületét egy nedves, jól megszáritott ruhával (tisztítószer vagy súrolószer nélkül). Hagyja a futószíjat teljesen megszáradni, mielőtt újra használná a futópádot.

MEGJEGYZÉS

- Ha a szíj túlságosan szennyezett ahhoz, hogy csak vízzel tisztítsa, akkor enyhén szappant használhat, de semmiképpen sem oldószereket vagy kenőanyagokat.
- Kerülje, hogy az oldat a futópárna és a futóöv közé kerüljön.

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a futószalag és az alátét élettartamát.

Kenés (F-4 ábra)

MEGJEGYZÉS

- A futópad futószalagját gyárilag kenik, mielőtt a gépre szerelik. Ezért a futószalagot az első használat során nem kell megkenni.

A futószíj kenési állapotát rendszeresen ellenőrizni kell. Hogy ezt megkönnyítse a felhasználó számára, a futópad 300 órányi használat után emlékeztető funkcióval van ellátva.

A "TIME WINDOW" kijelzőn megjelenik az "OIL" üzenet és 10 másodpercenként hangjelzés emlékeztet a kenésre. Kövesse az alábbi eljárást az "OIL" üzenet és a figyelmeztető jelzés törléséhez, ha a figyelmeztető jelzés alatt legalább 3 másodpercig nyomva tartja a "STOP" gombot.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A kenés előtt húzza ki a hálózati dugót a fal aljzatból.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Célszerű legalább havonta egyszer ellenőrizni a futószalag kenését, mivel a kenést számos tényező befolyásolhatja, nemcsak a használat ideje.
- A futószíjat csak szükség esetén kenje meg. A túl sok kenőanyag használata a súrlódás hiánya miatt a futószíj csúszását okozhatja.
- Álljon szilárdan a futószalagra.
- Fogja meg az első fogantyút, és lábbal tolja a futószíjat, hogy az előre és hátra mozogjon. A futószalagnak egyenletesen és egyenletesen kell mozognia, hang nélkül.
- Ha a futószíj nem mozog egyenletesen és egyenletesen, vagy egyáltalán nem mozog, érintse meg ujjbegyével a futószíj alját, hogy ellenőrizze a kenés állapotát:
 - Ha zsírt érez, vagy az ujjai fényesek, az azt jelenti, hogy a futószíj megfelelően kenve van.
 - Ha nem érzik a zsírt, és az ujjai száraznak vagy érdesnek tűnnek, kenje be a futópad közepét a futószalag alatt lévő futópaddal (kb. 10 ml), majd hagyja a gépet legalább 5 percig 5 km/h sebességgel futni.
 - A kenés után ne hajtja össze a futópaddot edzés előtt legalább 2 percig legalább 5 km/h sebességgel. Ez biztosítja, hogy a kenőanyagot a futószalag teljesen felszívja és egyenletesen eloszlik.

MEGJEGYZÉS

- Ha az 5 km/h túl gyors, sétáljon a saját tempójában, de növelje az időtartamot legalább 5 percre.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez <https://youtu.be/ceaOYnofY5k>

Futószíj beállítása

A futópad teljesítménye attól függ, hogy a váza viszonylag vízszintes felületen áll-e. Ha a keret nem vízszintes, az első és a hátsó görgők nem fognak párhuzamosan működni, ami a futószalag folyamatos beállítását teheti szükségessé.

A futópaddot úgy tervezték, hogy a futószalag használat közben meglehetősen középen maradjon. Normális, hogy egyes futószíjak kissé eltérhetnek az egyik széle felé, amikor a futószalag mozgásban van, és senki sem áll rajta.

Néhány perces használat után a futószalagnak el kell kezdenie önközpontosulni. Ha a futószalag használat közben továbbra is az egyik széle felé mozog, akkor beállításra van szükség.

EXCEPTION

A rehabilitáció során, amikor a felhasználó az egyik lábát sokkal erősebben használja, mint a másikat, előfordulhat, hogy a futószalag az egyik oldalra eltér. Ilyen esetekben nem kell beállítást végezni, kivéve, ha a futóöv normál használat során nem tud magától becentrálódni.

A futószíj feszességének beállítása

A beállítást a hátsó görgő segítségével kell elvégezni. A beállítási csavarok a lépcsőfutók (sínek) végén, a kupakokban található.

- A hátsó szíjtárcsa csavarjait (az óramutató járásával megegyező irányban) csak annyira húzza meg, hogy megakadályozza az első szíjtárcsa megcsúszását. Forgassa el mindkét futószíj feszességét szabályozó csavart egy-egy negyed fordulatot, és ellenőrizze a megfelelő feszességet a szíjon alacsony fordulatszámra járva, meggyőződve arról, hogy a szíj nem csúszik. Folytassa a csavarok meghúzását, amíg a szíj nem csúszik tovább.
- Ha úgy érzi, hogy a szíj elég szoros, de még mindig csúszik, akkor a probléma az elülső burkolat alatt lévő laza motorhajtószíjban lehet.
- Ne húzza túl.
- A túlzott meghúzás károsíthatja a szíjat és idő előtti csapágykopást okozhat.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez https://youtu.be/pp4_4bL1MXo

A futószalag központosítása (F-5. ábra)

A futószalag központosítására akkor van szükség, ha a futószalag nincs a futófelület közepéhez igazítva. Ezt könnyen észreveheti, ha a futószalag és a perem közötti rés az egyik oldalon sokkal nagyobb, mint a másik oldalon.

Ennek több oka is lehet, például:

1. INDOK

Ha edzés közben az egyik lábát erőteljesebben használja az ellökéshez, a futóöv oldalra tolódhat. Ennek a problémának azonban automatikusan javulnia kell, amint az öv néhány percig terhelés nélkül futott.

2. INDOK

A futópad nem vízszintes, ami miatt a gravitáció lassan a futószalagot a futópad legalacsonyabb pontja felé mozgatja. Ezt a futópad megfelelő kiegyenlítésével kell korrigálni, mivel ez más beállítással nem oldható meg.

3. INDOK

A futószalag nincs megfelelően középen az első és a hátsó görgők között. Ezt a futószalag nyomvonalának az alábbiakban leírtak szerinti beállításával kell korrigálni.

A futószalag nyomvonalának beállításához használja a futópadhoz mellékelt imbuszkulcsot.

- Állítsa a futópaddot ± 5 km/h sebességre, de ne sétáljon rajta.
- Ha a futószalag jobbra mozog:
- Fordítsa el a bal hátsó görgő beállítási csavart, amely hátul, a görgőfedél foglalatában található, az óramutató járásával ellentétes irányba $\frac{1}{4}$ fordulatot.
- Ha a futósáv balra mozog:
- Fordítsa el a jobb hátsó görgő beállítási csavart, amely a görgőfedél foglalatában hátul található, az óramutató járásával ellentétes irányba $\frac{1}{4}$ fordulatot.
- Várjon körülbelül 2 percet, hogy a futószalagnak legyen ideje megfelelően reagálni a beállításra, majd szükség szerint ismétlje meg a lépéseket, amíg el nem éri a kívánt hatást.

MEGJEGYZÉS

- Ne feledje, hogy már egy kis módosítás is nagy változást jelenthet, ezért a változtatásokat fokozatosan végezze el.



Kattintson a támogató YouTube videónk megtekintéséhez
<https://youtu.be/qx5AvT00J4>

Az öv a használatától és a járási/futási jellemzőktől függően időszakos követési beállításokat igényelhet. Egyes felhasználók másképp befolyásolják az öv nyomvonalát. A futósíj közepre állításának szükségességével számolni kell. Idővel, ahogy a síjat használják, a beállítási igény egyre kisebb lesz. A futószalag pályájának helyes beállítása a tulajdonos felelőssége, ez minden futópadra vonatkozik.

MEGJEGYZÉS

- A futószalagnak a futószalag útjának helytelen beállítása által okozott sérüléseire a termékgarancia nem terjed ki.

Problémamegoldás

A folyamatos minőségellenőrzés ellenére a berendezésekben az egyes alkatrészek miatt előfordulhatnak hibák és meghibásodások. A legtöbb esetben nem szükséges az egész készüléket javításra bevinni, mivel a hibás alkatrészt általában egyszerűen ki kell cserélni.

Ha a készülék használat közben nem működik megfelelően, azonnal forduljon a Tunturi kereskedőhöz. Mindig adja meg a készülék modelljét és számát. Adja meg a probléma jellegét, a használat körülményeit és a vásárlás dátumát is.

Ha pótalkatrészre van szüksége, mindig adja meg a készülék modelljét, sorozatszámát és a szükséges pótalkatrész számát. A pótalkatrészjegyzék a kézikönyv hátulján található. Csak a pótalkatrészjegyzékben felsorolt pótalkatrészeket használja.

Hibakódok

Ha a kijelzőn hibakód jelenik meg (az "E" betű és egy szám jelzi), indítsa újra a készüléket, és ellenőrizze, hogy a kijelzőn továbbra is megjelenik-e a hibakód. Ha a kijelző még mindig a hibakódot mutatja, azonnal forduljon a kereskedőhöz.

Olaj

OIL nem hibakód, lásd a "Kenés" fejezetet.

E7

A konzol E7 kódot jelenít meg, ha a biztonsági kulcsot nem megfelelően helyezték be a futópád indításakor.

Az E7 nem hibakód, lásd a "Biztonsági kulcs" című fejezetet.

Szállítás és tárolás

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- Tisztítás és karbantartás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból.
- A felszerelést legalább két embernek kell cipelnie.
- Győződjön meg róla, hogy a készülék alatt nincsenek más személyek vagy tárgyak.
- A készülék összecukása során ügyeljen arra, hogy a készüléket rögzítse, hogy megakadályozza a leesését.

⚠ MEGJEGYZÉS

- Győződjön meg arról, hogy a készülék összecukása előtt a dőlésszög 0%. Ha a dőlésszög nem 0%, az összecukás károsítja az emelőszerkezetet.
- Ne hordozza a készüléket a tápkábelt fogva, és ne használja a tápkábelt fogantyúként.

- Mozgassa a készüléket az ábrának megfelelően (F3. ábra). Mozgassa a készüléket, és óvatosan tegye le. Helyezze a készüléket egy védőalátételre, hogy elkerülje a padlófelület sérülését. Óvatosan mozgassa a készüléket az egyenetlen felületeken. Ne mozgassa a készüléket lépcsőkön a kerek segítségével, hanem fogja meg a fogantyúoszlopoknál.
- A készüléket függőlegesen kell tárolni (F1 ábra). A készüléket száraz helyen, a lehető legkisebb hőmérséklet-ingadozással kell tárolni.

Garancia

Tunturi vásárlói garancia

Jótállási feltételek

A fogyasztót a fogyasztási cikkek kereskedelmére vonatkozó nemzeti jogszabályokban meghatározott jogok illetik meg. Ez a garancia nem korlátozza ezeket a jogokat.

A garancia csak akkor érvényes, ha a terméket a Tunturi New Fitness BV által jóváhagyott környezetben használják, és a készülékhez rendelkezésre álló használati utasításoknak megfelelően karbantartják. A termékhez jóváhagyott környezetet és a karbantartási utasításokat a termék "használati útmutatója" tartalmazza. A használati útmutató letölthető a weboldalunkról. <http://manuals.tunturi.com>

Jótállási feltételek

A garanciális feltételek a vásárlás időpontjától érvényesek. A garanciális feltételek országonként eltérőek lehetnek, ezért a garanciális feltételekről kérjük, érdeklődjön a helyi kereskedőnél.

Garanciális fedezet

A Tunturi New Fitness BV vagy egy Tunturi forgalmazó semmilyen esetben nem vállal felelősséget a jelen garancia alapján vagy más módon semmilyen különleges, közvetett vagy következményes kárért, amely a berendezés használatából vagy használatának lehetetlenségéből ered.

Jótállási korlátozások

Ez a garancia az eredetileg a Tunturi New Fitness BV által csomagolt fitneszeszközök gyártási hibáira vonatkozik. A garancia csak a terméknek a használati útmutatóban leírtak szerinti normál, ajánlott használata esetén és a Tunturi New Fitness BV telepítési, karbantartási és használati utasításai szerint érvényes. Sem a Tunturi New Fitness BV, sem a Tunturi forgalmazók nem vállalnak felelősséget a termékért, amennyiben a felelősség olyan hibákra vonatkozik, amelyek az ellenőrzésükön kívül eső okokból keletkeztek. A garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak azokban az országokban érvényes, ahol a Tunturi New Fitness BV rendelkezik hivatalos importőrrel. A garancia nem vonatkozik a Tunturi New Fitness BV beleegyezése nélkül módosított fitneszeszközökre vagy alkatrészekre. A normál elhasználódásból, helytelen használatból, visszaélésből, korrózióból vagy rakodás vagy szállítás során keletkezett sérülések miatt eredő hibákra a garancia nem terjed ki.

A garancia nem terjed ki a használat során keletkező hangokra vagy zajokra, feltéve, hogy azok nem akadályozzák jelentősen a készülék használatát, és nem a készülék hibája okozza őket.

A garancia nem terjed ki a termék kézikönyvében leírt időszakos karbantartási műveletek elhanyagolásából eredő hibákra. A garancia nem terjed ki továbbá a készüléknek a termék kézikönyvében leírtaknak nem megfelelő környezetben történő használatából és tárolásából eredő hibákra, amelynek zárt, száraz, por- és homokmentes, +15°C és +35°C közötti hőmérséklet-tartományban kell lennie. A garancia nem terjed ki az olyan karbantartási tevékenységekre, mint az alkatrészek tisztítása, kenése és szokásos beállítása, valamint az olyan szerelési eljárásokra, amelyeket az ügyfelek maguk is el tudnak végezni, mint például a számlálók, pedálok és más hasonló alkatrészek nem bonyolult cseréje vagy a fitneszkészülékek szétszerelése és összeszerelése. A Tunturi meghatalmazott képviselőin kívül más által végzett garanciális javítások nem tartoznak a garancia hatálya alá.

A jelen kézikönyvben megadott utasítások be nem tartása esetén a termékre vonatkozó garancia érvényét veszti.

Műszaki adatok

Paraméter	Mértékegység	Érték
Hálózati feszültség	VAC	210~240
Hálózati frekvencia	HZ	50~60
Sebesség	km/h	0.8~12.0
Lejtő	lépés	0~15
Hossz / (összehajtva)	cm	165.0 / (106.0)
Szélesség	cm	71.0
Magasság / (összehajtva)	cm	142.0 / (142.0)
Súly	kg	50.0
Maximális felhasználói súly	kg	100
Szívritmus mérés elérhető a következőkön keresztül:	érezkelők a fogantyúkon	Igen
	5,0 Khz	Nem
	5,3 Khz	Nem
	Bluetooth (BLE)	Nem
	ANT+	Nem

MEGJEGYZÉS

- A termék és a funkcionális méreteket lásd a H ábrán.

A gyártó nyilatkozata

A Tunturi New Fitness BV kijelenti, hogy a termék megfelel a következő szabványoknak és irányelveknek: EN 957 (HB), 2014/30/EU. A termék ezért CE-jelöléssel van ellátva.

12-2020

Tunturi New Fitness BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Hollandia

Felelősségi nyilatkozat

© 2020 Tunturi New Fitness BV
Minden jog fenntartva.

- A termék és az utasítások változhatnak.
- A termékleírások előzetes értesítés nélkül változhatnak.
- A felhasználói kézikönyv legfrissebb változata megtalálható a weboldalunkon.

TUNTURI®

FEEL BETTER EVERY DAY

TUNTURI NEW FITNESS B.V.

Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands

info@tunturi.com
www.tunturi.com



20240806-W