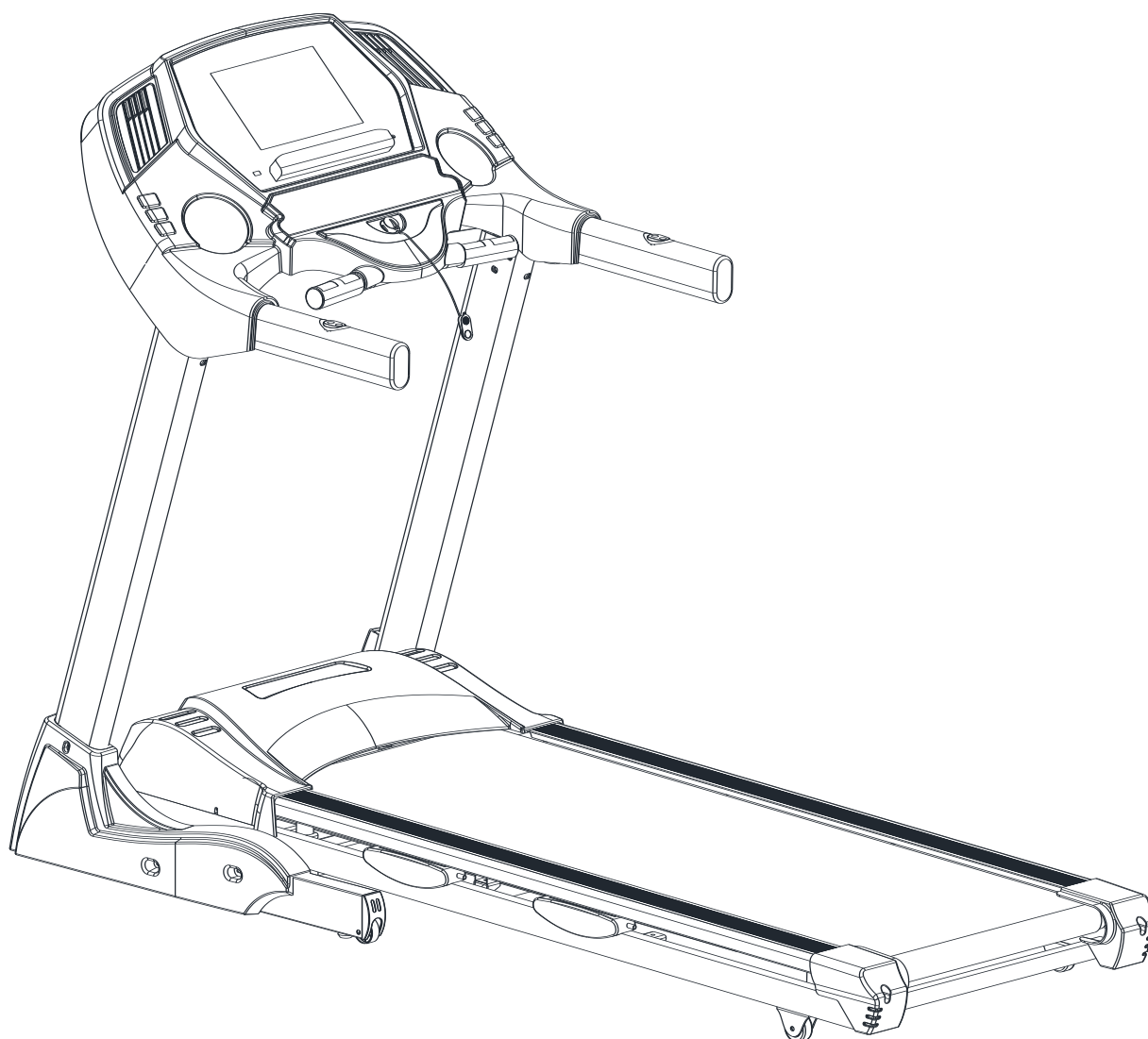




DIADORA



Návod na použitie: Bežecký pás Diadora Exess 14.5 + Hrudný pás

kód: 7965

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecký pás Diadora Exess 14.5. Pred poskladaním bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecký pás používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším bežeckým pásom, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Diadora** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.comweb: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **150 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Diadora (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 95 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 207 x 86 x 143 cm.

Bezpečnostné inštrukcie

1. Elektrický bežecký pás ponechajte na čistom a rovnom mieste, neumiestňujte elektrický bežecký pás na hrubý koberec, aby ste neovplyvnili cirkuláciu vzduchu v spodnej časti elektrického bežeckého pásu. Elektrický bežecký pás tiež neumiestňujte do blízkosti vody alebo do vonkajších priestorov, dbajte na odolnosť proti vlhkosti.

2. Po úplnej inštalácii elektrického bežeckého pásu a ochranného krytu motora, pripojte pás k zdroju napájania. Zapojte zástrčku napájacieho kábla do elektrickej zásuvky s bezpečným uzemnením 10a, odporúčame použiť zásuvku s nadprúdovým chráničom, aby ste zaistili bezpečnosť bežeckého pásu a používateľa.

3. Odstráňte ochranný kryt nenásilne. Ak ho potrebujete otvoriť kvôli údržbe, nezabudnite najprv vytiahnuť zástrčku napájacieho kábla. (Odporúča sa, aby opravu vykonávali odborníci.)

4. Pri umiestňovaní bežeckého pásu neblokujte zásuvku na stene, aby sa dala ľahko zasunúť.

5. Napájací kábel bežeckého pásu je špeciálny, ak sa napájací kábel poškodí, obráťte sa priamo na predajcu.

6. Nainštalovaný bežecký pás ešte raz skontrolujte, či je skrutka zaistená.

7. Upozorňujeme, že elektrický bežecký pás je špeciálne zariadenie. Neupravujte ho na používanie.

8. Do žiadnej časti zariadenia nekladajte cudzie predmety. Zabráňte poškodeniu zariadenia.

POZOR:

Aby ste predišli náhodnému zraneniu, musíte venovať pozornosť nasledujúcemu:

1. Aby ste predišli zraneniu, pred cvičením sa zahrejte.

2. Akékoľvek namáhavé cvičenie môže začať až 40 minútach po jedle.

3. Pred použitím trenážera skontrolujte, či je napájací zdroj nabitý a či je bezpečnostný zámok účinný. Potom nasadte jeden koniec bezpečnostného zámku na bežiaci pás. Jeden koniec bundy alebo opasku sa dá v prípade núdze stiahnuť bezpečnostnou poistkou.

4. Keď stojíte na bežeckom páse, prosím nezapínajte ho, keď je napájanie zapnuté, bežecký pás môže mať na začiatku cvičenia prestávku. Musíte stáť na plastovej protišmykovej doske na oboch stranách elektrického bežiaceho pásu, kým sa bežecký pás nepohne.

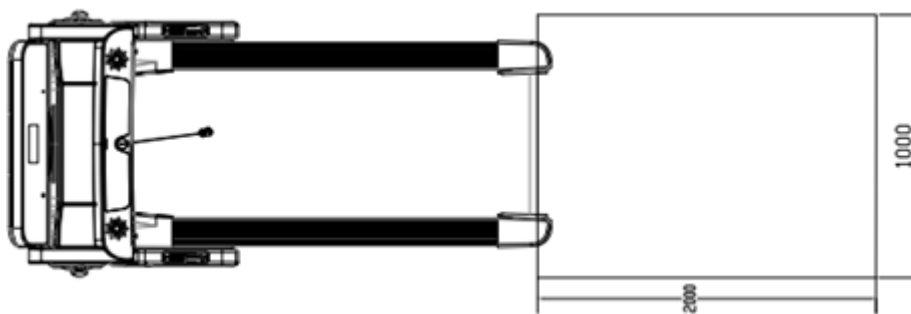
5. Pri cvičení prirodzene hojdajte rukami, pozerajte sa dopredu, nepozerajte sa dole na nohy.

6. Pri cvičení zrýchľujte postupne, kým sa neprispôsobíte existujúcej rýchlosti a potom zrýchlite.

7. Pri cvičení nenoste príliš dlhé a voľné oblečenie, obuté by ste mali mať bežecké topánky s gumovou podrážkou alebo fitness topánky.

8. Keď prvýkrát použijete elektrický bežiaci pás, nezabudnite sa držať rukovätí. Neuvoľňujte laktovú opierku, kým sa nebudete cítiť pohodlne.

9. Nepretržitý pohyb nesmie presiahnuť 90 minút. Odpojte napájaciu zástrčku a odstráňte bezpečnostný spínač včas, aby ste predišli preťaženiu.
10. Bezpečnostný kľúč by sa mal počas cvičenia ihneď vytiahnuť, ruky ponechajte na rukoväti, nohy položte na protišmykovú dosku a potom môžete opustiť pás.
11. Ak trénažér nepoužívate, bezpečnostnú poistku odložte. Deti nesmú používať bežecký pás. Maloletí musia byť v sprievode dospelých.
12. Pred zložením musí byť bežecký pás úplne zastavený a resetovaný; Skladanie nie je povolené počas prevádzky bežiaceho pásu.
13. V zadnej časti bežiaceho pásu musí byť vyhradený priestor 2000 mm × 1000 mm.



VAROVANIE:

1. Dve alebo viac osôb nesmie používať bežecký pás súčasne.
2. Systém monitorovania srdcového tepu je len orientačný a nemôže byť použitý ako lekárske údaje. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite závraty, okamžite prestaňte cvičiť.
3. Deti, telesne postihnutí a domáce zvieratá sa musia zdržiavať mimo bežeckého pásu. Všetky časti elektrického bežeckého pásu je možné objednať u distribútora. Distribútor vám môže poskytnúť služby, ktoré potrebujete.

Návod na uzemnenie

Výrobky musia byť najskôr uzemnené. Ak dôjde k poruche, uzemnenie poskytne cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom.

Výrobok je vybavený káblom s uzemňovacím vodičom zariadenia a uzemňovacou zástrčkou.

Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

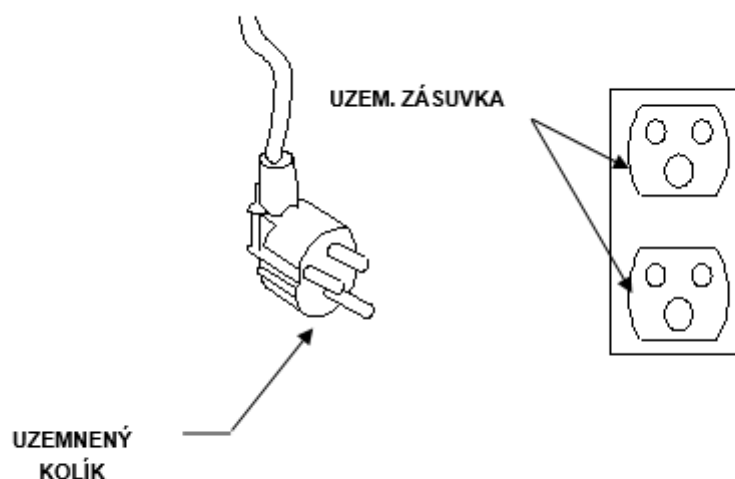
Nebezpečenstvo – Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či sú výrobky správne uzemnené, obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára alebo servisného technika. Neupravujte zástrčku dodanú s produktom – ak nepasuje do zásuvky, nechajte správnu zásuvku nainštalovať kvalifikovaným elektrikárom.

Produkty sú určené na použitie pri nominálnom napätí 220-240 voltov a majú uzemňovaciu zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka znázornená na obrázku. Uistite sa, že je produkt pripojený k zásuvke s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka.

Pre tento produkt nie je potrebné použiť žiadny adaptér.















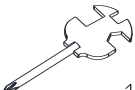
Obrázok

Metódy uzemnenia



NÁVOD NA MONTÁŽ

OTVORTE ŠKATUĽU, V KTOREJ NÁJDETE VŠETKY DIELY, AKO JE UVEDENÉ NIŽŠIE.

 1	 5	 15	 16	 30
 40	 49	 50	 77	 87
 94	 100	 101	 102	 103

Montážne diely:

Č.	NÁZOV	POPIS	MN OŽ.	Č.	NÁZOV	POPIS	MN OŽ.
1	Hlavný rám		1	5	Počítač		1
15	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M10*60	4	16	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M10*20	10
30	Krížová skrutka s okrúhlou hlavou	ST4*15	6	40	Vnútoraná vrúbkovaná podložka	∅ 10*1	16
49	Ľavý základný kryt		1	50	Pravý základný kryt		1
77	Bezpečnostný kľúč		1	78	Napájacie vedenie		1
94	Silikónový olej		1	100	MP3 kábel		1
101	Imbusový kľúč	5#	1	102	Imbusový kľúč	6#	1
103	Krížový otvorený kľúč	13 14 15	1				

Inštalčné nástroje:

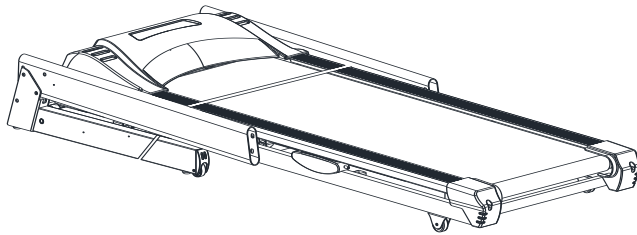
Imbusový kľúč 5mm 5#: 1ks

Imbusový kľúč 6mm 6#: 1ks

Křížový otvorený kľúč 13 14 15: 1ks

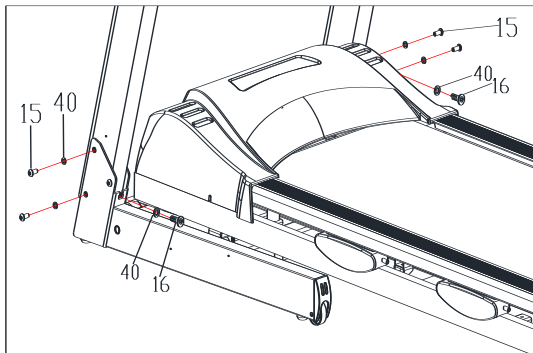
Poznámka: Kým nie je inštalácia dokončená, nezapájajte napájací kábel.

KROK 1:



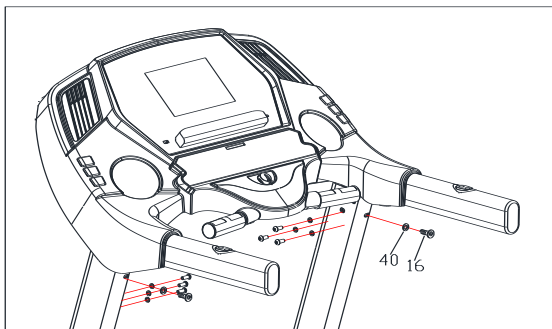
Vyberte pás z kartónu a položte hlavný rám na zem.

KROK 2:



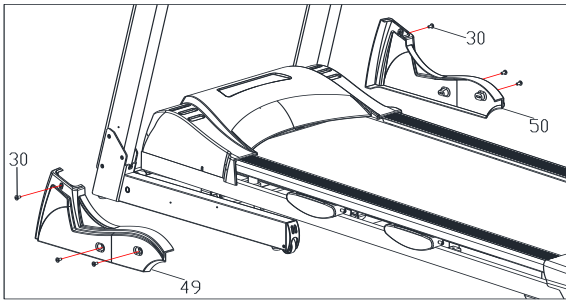
Pomocou nástroja (102) zaistíte skrutku so šesťhrannou hlavou (15), vnútornú vrúbkovanú podložku (40) a skrutku so šesťhrannou hlavou (16) do zvislého rámu a základného rámu, nie však pevne.

KROK 3:



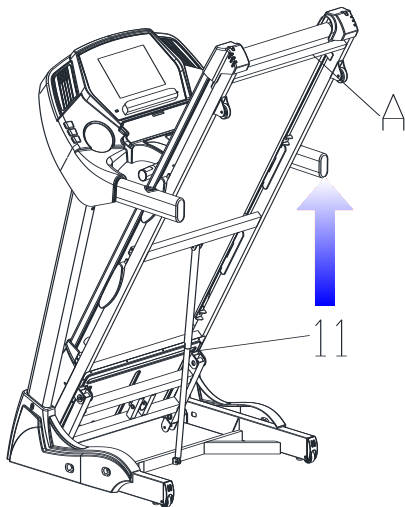
Pomocou nástroja (102) zaistíte vnútornú vrúbkovanú podložku (40) a skrutku so šesťhrannou hlavou (16) do rámu stĺpikov a rámu konzoly, nie však pevne.

KROK 4:



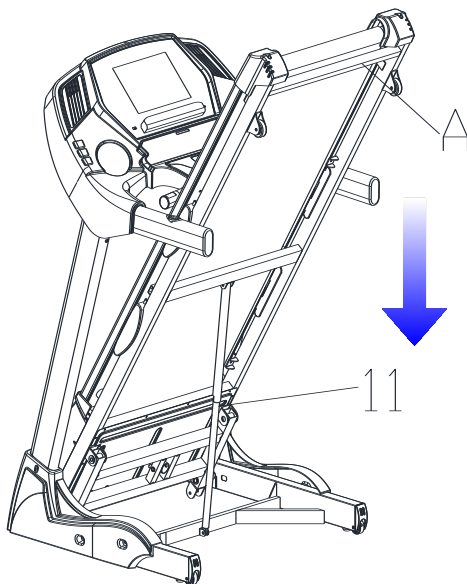
Pevne zaistite všetky skrutky stĺpikov, potom pomocou nástroja (103) zaistite skrutku s krížovou guľatou hlavou (30), ľavý kryt základne (49) a pravý kryt základne do základného rámu.

KROK 5:



Priložte jednu ruku k šípke v bode A a počúvajte zvuk plynovej pružiny (11).

KROK 6:



Držte jednu ruku v mieste A, kopnite nohou do plynovej pružiny (11), zatlačte ruku v mieste A o niečo silnejšie nadol k zadnej časti lakt'ovej opierky, pustite zvyšok ramena, pustite stroj a potom ju môžete automaticky spustiť až na koniec lakt'ovej opierky.

POZNÁMKA: Pre vašu bezpečnosť a pohodlie skontrolujte, či sú všetky skrutky upevnené. Gratulujeme! Motorový bežecký pás bol úspešne zmontovaný!

OVLÁDANIE POČÍTAČA



Čítanie na LCD displeji:

1.Funkcie tlačidiel:

START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, INCLINE+/-, Rýchle tlačidlo rýchlosti, Rýchle tlačidlo sklonu, Tlačidlo hlasitosti+/-, Tlačidlá prepínania hudby nahor a nadol, Tlačidlo pozastavenia spustenia hudby.

2. Funkcie klávesnice

A Tlačidlo „PROGRAM“: Vyberte program, používateľa 1-5 a FAT, keď je stroj zastavený.

B Tlačidlo „MODE“: Vyberte režim odpočítavania ČASU / VZDALENOSTI / KALORIÍ.

C Tlačidlo „START“: Keď je stroj vypnutý, stlačte toto tlačidlo, zapne sa.

D Tlačidlo „STOP“: Keď stroj pracuje, stlačte toto tlačidlo, zastaví sa.

E Tlačidlo „SPEED+“ 和 „SPEED -“: Keď stroj pracuje, stlačte toto tlačidlo na nastavenie rýchlosti a parametrov.

F Tlačidlo „INCLINE+“ 和 „INCLINE-“: Keď je stroj v prevádzke, stlačením tohto tlačidla upravíte sklon a parameter.

G Tlačidlo rýchlej rýchlosti: Keď stroj beží, stlačte tlačidlo rýchlej rýchlosti „4 8 12 16“, prispôbi sa zodpovedajúcim hodnotám rýchlosti.

H Tlačidlo rýchleho sklonu: Keď stroj beží, stlačte tlačidlo rýchleho sklonu „4 8 12 16“, prispôbi sa zodpovedajúcim hodnotám sklonu.

I Tlačidlo hlasitosti +: Pri prehrávaní hudby stlačením tohto tlačidla zvýšite hlasitosť.

J Tlačidlo hlasitosti -: Pri prehrávaní hudby stlačením tohto tlačidla znížite hlasitosť.

K Tlačidlo prepínania hudby: Stlačením tohto tlačidla pri prehrávaní hudby prepnete na predchádzajúcu hudbu.

L Tlačidlo prepínania hudby: Stlačením tohto tlačidla pri prehrávaní hudby prepnete na nasledujúcu hudbu.

M Tlačidlo pozastavenia hudby: Stlačením tohto tlačidla pri prehrávaní hudby zastavíte hudbu. Opätovným stlačením spustíte hudbu.

Funkcia bezpečnostného kľúča

Keď vyberiete bezpečnostný kľúč, na LCD sa zobrazí E07, medzitým sa bežiaci pás zastaví. Vložte bezpečnostný kľúč do otvoru pre bezpečnostný kľúč v konzole a bežiaci pás bude v stave štart/pripravený.

Manuálne programy

POZNÁMKY:

V rámci tohto programu je možné nastaviť odpočítavanie jednej voľby z DISTANCE, CALORIE a TIME (vzdialenosti, kalórií a času) pre váš tréning, ostatné sa budú odpočítavať počas tréningu, po dosiahnutí nulového odpočítavania sa program ukončí a zastaví sa pohyb pásu, ak potrebujete pokračovať, stlačte tlačidlo START, aby ste začali pohyb pásu po 3 sekundách odpočítavania.

KROK 1: Pripojte bezpečnostný kľúč na aktivovanie displeja; bežecký pás bude potom v stave štart/pripravený, v okne SCAN sa zobrazí MANUAL.

KROK 2: Stlačte tlačidlo MODE (Režim), vyberie sa manuálny program a okno TIME (Čas) bude blikať a zobrazí sa 15:00 minút ako trvajúci čas, v okne SCAN (Skenovanie) sa zobrazí TIME COUNT (Počítanie času), stlačením tlačidiel SPEED +/- alebo INCLINE +/- nastavte požadovanú hodnotu, môžete nastaviť odpočítavanie TIME (Čas) od 5:00 do 99:00.

Ak nechcete nastaviť TIME pre odpočítavanie a prejsť na iné, znova stlačte tlačidlo MODE, okno DISTANCE (Vzdialenosť) bude blikať a zobrazí sa 1,0 KM ako cieľová vzdialenosť odpočítavania, v okne SCAN sa zobrazí DIST COUNT (meranie vzdialenosti), stlačením tlačidiel SPEED +/- alebo INCLINE +/- nastavte požadovanú hodnotu, môžete nastaviť odpočítavanie DISTANCE od 0,5 do 99,9.

Ak nechcete nastaviť DISTANCE pre odpočítavanie a prejsť na iné, stlačte znova tlačidlo MODE, okno CALORIE bude blikať a zobrazí sa 50 ako cieľové odpočítavanie kalórií, v okne SCAN sa zobrazí CAL COUNT (počítanie kalórií), stlačením tlačidiel SPEED +/- alebo INCLINE +/- nastavte požadovanú hodnotu, môžete nastaviť odpočítavanie kalórií od 000 do 999, jednotka je cal.

KROK 3: Ak potrebujete pokračovať vo výbere jednej z možností DISTANCE (Vzdialenosť), CALORIE (Kalórie) a TIME (Čas) pre odpočítavanie, opätovným stlačením tlačidla MODE (Režim) obnovíte nastavenie manuálneho programu.

KROK 4: Po dokončení nastavenia odpočítavania pre tréning stlačte tlačidlo START, aby sa po 3 sekundách odpočítavania začal pohyb pásu.

KROK 5: Počas programu môžete upravovať rýchlosť a sklon stláčaním tlačidiel SPEED +/- a INCLINE +/- alebo tlačidiel DIRECT SPEED a DIRECT INCLINE pre posun priamo na nastavenie.

KROK 6: Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča z jeho polohy vypnete počítač. Stlačením tlačidla STOP sa program pozastaví, ak chcete pokračovať v programe, môžete stlačiť tlačidlo START a všetky predchádzajúce údaje sa obnovia v počítaní, bežecký pás sa začne pohybovať po 4 sekundách odpočítavania. Ak chcete prejsť do stavu spustenia/pohotovosti, po pozastavení bežeckého pásu znova stlačte tlačidlo STOP.

Prednastavené programy

POZNÁMKY:

Všetky prednastavené programy pozostávajú z 30 časových segmentov; rýchlosť a sklon sú prednastavené na každom segmente. Uplynutý čas 30 segmentov na každom programe sa automaticky usporiada podľa času, ktorý ste nastavili pre čas tréningu.

KROK 1: Priložte bezpečnostný kľúč na aktivovanie displeja; bežecký pás bude potom v stave štart/pripravený, v okne SCAN sa zobrazí MANUAL.

KROK 2: Stlačením tlačidla PROGRAM prechádzajte 80 prednastavenými programami, funkcia BODY FAT. Program sa vyberie po stlačení tlačidla PROGRAM, čísla programov sú od P1- P80.

Funkcia srdcovej frekvencie

Pri zapnutom bežeckom páse držte riadičlá so senzorom oboma rukami. Ak chcete dosiahnuť najpresnejšie hodnoty srdcového tepu, stojte na bežeckom páse, keď je zastavený a čas držania nie je kratší ako 30 sekúnd. Zobrazovací rozsah: 50-200/s.

Tieto údaje sú len orientačné, neslúžia ako lekárske údaje.

Zobrazenie a nastavenie vstupných parametrov

	Počiatočné	Nastavenie počiatočnej hodnoty	Rozsah nastavenia	Zobrazit' rozsah
Prog. Čas (min:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Rýchlosť (km/h)	0.0	1.0	1.0-22.0	0.0-22.0
Sklon (%)	0.0	0	0-20%	0-20%
Vzdialenosť (km)	0.0	1.0	0.5—99.9	0.0—99.9
Kalórie (Cal.)	0	50	10-999	0-999
Čas režimu (min:sec)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59

Programové inštrukcie: harmonogram

Každý program rozdelil čas behu na 20 intervalov; rýchlosť a sklon v každom intervale boli prednastavené z výroby.

TIME (čas) PROG.		Nastavený čas/20 intervalov=trvanie behu																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED (rýchlosť)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE (sklon)	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3

P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLIN E	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLIN E	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLIN E	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN E	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN E	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN E	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLIN E	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLIN E	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLIN E	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN E	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	SPEED	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3

	INCLIN E	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	SPEED	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLIN E	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	SPEED	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLIN E	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	SPEED	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLIN E	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	SPEED	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLIN E	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	SPEED	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLIN E	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	SPEED	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLIN E	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	SPEED	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLIN E	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	SPEED	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLIN E	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	SPEED	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLIN E	4	5	5	8	8	1 0	1 0	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	SPEED	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	1 0	7	7	1 0	1 0	7	7
	INCLIN E	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	SPEED	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9

	INCLIN E	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	SPEED	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLIN E	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLIN E	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN E	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	1 0	8	6	4	2	2
	INCLIN E	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	SPEED	2	2	6	6	8	1 0	6	6	2	2	2	2	6	6	8	1 0	6	6	2	2
	INCLIN E	4	2	2	6	8	1 0	1 2	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLIN E	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLIN E	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN E	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	SPEED	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLIN E	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	SPEED	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLIN E	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2

P43	SPEED	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLIN E	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	SPEED	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLIN E	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	SPEED	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLIN E	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	SPEED	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLIN E	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	SPEED	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLIN E	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	SPEED	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLIN E	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	SPEED	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLIN E	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	SPEED	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLIN E	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	SPEED	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLIN E	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	SPEED	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLIN E	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	SPEED	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLIN E	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1

P54	SPEED	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN E	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	SPEED	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLIN E	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	SPEED	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	1 0	6	4	4	2	2
	INCLIN E	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	SPEED	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	1 0	6	6	2	2
	INCLIN E	6	6	7	8	9	9	9	1 0	1 0	1 0	4	5	5	5	6	1 2	1 2	8	6	3
P58	SPEED	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLIN E	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	SPEED	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLIN E	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	SPEED	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLIN E	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P61	SPEED	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3
	INCLIN E	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2
P62	SPEED	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	4
	INCLIN E	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
P63	SPEED	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4
	INCLIN E	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P64	SPEED	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	8

	INCLIN E	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P65	SPEED	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	7
	INCLIN E	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P66	SPEED	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	7
	INCLIN E	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P67	SPEED	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	3
	INCLIN E	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P68	SPEED	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	4
	INCLIN E	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P69	SPEED	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	8
	INCLIN E	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P70	SPEED	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	8
	INCLIN E	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	4
P71	SPEED	3	2	2	4	5	3	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	7
	INCLIN E	2	5	5	2	0	5	3	2	6	6	2	2	3	2	2	4	5	6	3	2
P72	SPEED	6	6	7	7	6	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9
	INCLIN E	5	6	5	3	3	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	2
P73	SPEED	5	9	9	4	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	7
	INCLIN E	3	2	3	2	1	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3
P74	SPEED	5	4	3	2	1	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1
	INCLIN E	6	6	5	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P75	SPEED	6	4	4	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2

	INCLIN E	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P76	SPEED	4	6	6	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	INCLIN E	2	4	6	8	6	2	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P77	SPEED	10	6	6	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	2
	INCLIN E	4	6	2	6	3	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P78	SPEED	3	4	5	3	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2
	INCLIN E	6	6	5	3	2	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P79	SPEED	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
	INCLIN E	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P80	SPEED	5	4	3	2	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1
	INCLIN E	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4

Užívateľský manuálny program

Okrem 80 cvičebných programov je k dispozícii 5 manuálnych programov: U1, U2, U3, U4, U5.

1. Manuálne nastavenie programu: V režime pohotovosti stláčajte tlačidlo PROGRAM nepretržite, kým si vyberiete (U1-U5). Stlačte tlačidlo MODE pre nastavenie rýchlosti a sklonu v celkovo 10 intervaloch.

2. Spustenie užívateľského manuálneho programu:

V pohotovostnom režime držte stlačené tlačidlo PROGRAM, kým si vyberiete (U1-U5), a nastavte čas chodu a potom začnite.

Funkcia kontroly srdcovej frekvencie HRC

1. Pokračujte v stláčaní tlačidla PROGRAM a vyberte HR1 / HR2 / HR3, predvolený vek a cieľová srdcová frekvencia sú 30. Ak potrebujete upraviť vek, stlačte tlačidlo MODE, časové okno bliká AG :30, stlačte tlačidlo „INCLINE ▲、 ▼“, aby ste upravili vek a okno srdcovej frekvencie zobrazuje cieľovú srdcovú frekvenciu pre príslušný vek. Ak potrebujete upraviť cieľovú srdcovú frekvenciu, stlačte tlačidlo MODE ešte raz a v okne srdcovej frekvencie bliká srdcová frekvencia, stlačte tlačidlo „INCLINE ▲、 ▼“, aby ste upravili srdcovú frekvenciu na požadovanú hodnotu, potom stlačte tlačidlo MODE.
2. V stave behu programu HR1/HR2/HR3 môžete rýchlosť a sklon upraviť stlačením tlačidla „INCLINE ▲、 ▼“. Rýchlosť a sklon však môže systém nastaviť automaticky tak, aby sa priblížili k vašej cieľovej hodnote tepovej frekvencie.
3. Prvá minúta bežeckého stroja je zahrievací stav, rýchlosť a sklon nemôže byť nastavený automaticky systémom, stačí, ak si ho nastavíte sami. Po 1 minúte sa rýchlosť zvýši o 0,5 km/s podľa vašej aktuálnej hodnoty tepu. Keď sa pridá k zadanej maximálnej rýchlosti, ak ešte nie je dosiahnutá cieľová hodnota tepu, sklon sa zvýši o 1 incl/s, aby sa zvýšila efektívnosť cvičenia, ktorá má prislúchať k vašej cieľovej hodnote tepu. Ak je aktuálna hodnota srdcového tepu vyššia ako cieľová hodnota srdcového tepu, sklon sa zníži o 1 incl/s, aby sa znížilo množstvo cvičenia. Keď sa sklon zníži na 0, ak ešte nie je dosiahnutá cieľová hodnota srdcového tepu, rýchlosť sa zníži o 0,5km/s, aby sa znížilo množstvo cvičenia, kým hodnota srdcového tepu nedosiahne cieľovú hodnotu srdcového tepu, sklon a rýchlosť zostanú v pôvodnom stave a nikdy sa nezmenia.
4. Po vstupe do programu kontroly srdcového tepu, ak hodnota srdcového tepu ukazuje 0 viac ako 1 minútu, považuje sa to za stratu srdcovej frekvencie, rýchlosť a sklon sa okamžite znížia na najnižšiu hodnotu.
5. Maximálna rýchlosť behu programu „HRC1“ je 8,0 km/h. Maximálna rýchlosť behu programu „HRC2“ je 9,0 km/h. Maximálna rýchlosť behu programu „HRC3“ je 10,0 km/h.

HP1				HP2				HP3			
Vek	Cieľová zóna (L-H)			Vek	Cieľová zóna (L-H)			Vek	Cieľová zóna (L-H)		
	Najnižšia	Predvol.	Njavyššia		Najnižšia	Predvol.	Najvyššia		Najniž.	Predv.	Najvyššia
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173

36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154

60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

Poznámka: Bezdrôtový hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie musí byť priložený k hrudníku a pokožke (odporúčame prednostne používať bezdrôtový hrudný pás na meranie srdcového tepu).

NÁVOD NA POUŽITIE HRUDNÉHO PÁSU

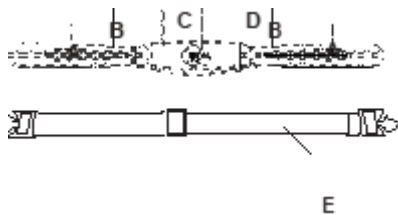
Úvod

Hrudný pás vysielača rozpozná signál srdcovej frekvencie a bezdrôtovo prenesie signály do prijímacieho terminálu, ako sú pulzné hodinky, počítač atď., kde sa zobrazí srdcová frekvencia. Toto meranie bude presné. Používa nízku frekvenciu na prenos a materiály šetrné k životnému prostrediu. Vodeodolný dizajn ju ochráni pred potom počas cvičenia.

Funkcia

1. Vysielacia frekvencia je 5,3 KHZ a je kompatibilná s POLAR.
2. Prenosová vzdialenosť je 85 cm.
3. Batéria: 1ks CR2032. Batéria vydrží 9 mesiacov pri používaní 1 hodinu denne.

Komponenty



- A. Senzor
- B. Spojovací pás
- C. Vysielač
- D. Kryt batérie
- E. Elastický pás

Ako nosiť pás vysielača

Vložte jeden koniec E (elastický pás) do otvoru B (spojovací pás), potom otočte koniec elastického pásu tak, aby správne zapadol do otvoru a stlačte spojovaciu časť. Noste opasok vysielača tak, aby sa A (senzor) tesne dotýkal vášho hrudníka. Potom vložte druhý koniec E (elastický pás) do druhého otvoru B (spojovací pás). Upravte elastický pás tak, aby bol pás pevne nasadený. Upozorňujeme, že poloha A (senzor) by sa mala tesne dotýkať kože pravej a ľavej komory.



Poznámka: Môžete skontrolovať, či nosíte opasok vysielča správne:

1. Vysielač beží rovnobežne s podlahou.
2. Oba senzory sa tesne dotýkajú kože pravej a ľavej komory.

Výmena batérie

Pomocou mince vhodnej veľkosti odskrutkujte kryt batérie z opaska vysielča, vložte batériu + znak smerom nahor. Znova uzavrite priehradku na batérie krytom a utiahnite.



Poznámka:

1. Vysielač pásov nemusí presne zmerať pulz, ak je koža hrudníka príliš suchá. Potom môžete zvlhčiť A (senzor) a znova zmerať pulz.
2. Snímač nemusí detekovať signál srdcovej frekvencie, ak je porast na hrudi príliš hustý. Ak je to možné, noste hrudný pás iba na holej koži.

Stiahnite si a ovládajte bluetooth APP

1. Stiahnite si



2. Zaregistrujte sa a prihláste sa

1). Ak ste novým používateľom, musíte si zaregistrovať nový účet a kód, aby ste si uchovali svoje záznamy o cvičení. Ak nie, môžete zadať svoj účet a kód. 2). Zaregistrujte sa pomocou svojho e-mailu alebo telefónneho čísla, potom zadajte svoj zaregistrovaný fitshow účet a kód. 3). (Prepojte svoj telefón a bežecký pás. 1). Otvorte bluetooth, aplikácia vyhľadá bežecký pás, ktorý je možné pripojiť v blízkosti, a automaticky sa prepne na váš najbližší bežecký pás. 2). Vyberte viac režimov, môžete si vybrať pohybový program, ktorý chcete použiť posúvaním doľava a doprava, vrátane cieľového režimu a režimu scény. Potom stlačte tlačidlo START na spustenie. 4). Prevádzka mobilného telefónu APP pripojenie s bežeckým pásom 1). Otvorte mobilný telefón bluetooth: Pohotovostný stav bežeckého pásu, otvorte mobilný telefón bluetooth 2). Pripojenie fitshow APP: a. otvorte mobilný telefón fitshow APP. b. Stlačte „search appliance“. c. Keď sa v strede objaví ikona bežiaceho pásu a názov bluetooth (FS-BE9CB3). na obrazovke mobilného telefónu stlačte v spodnej časti obrazovky mobilného telefónu „pripojenie zariadenia“. d. Stlačte tlačidlo „START“. Mobilný telefón môže zobraziť parametre cvičenia bežiaceho pásu.

Funkcia stupnice telesného tuku

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo PROGRAM, v okne sa zobrazí funkcia analýzy FAT to BODY FAT. Stlačte tlačidlo MODE pre výber parametrov kategórie (pohlavie, vek, výška, váha). Zodpovedajúce okno môže indikovať F1, F2, F3, F4. Pre každú zvolenú kategóriu parametra stlačte tlačidlo SPEED+- pre nastavenie hodnoty parametra. Keď sú všetky parametre nastavené, znova stlačte tlačidlo MODE, príslušné okno zobrazí F5, aby ste vstúpili do stavu testovania, potom podržte obe ruky na pulznej súprave rukoväte na 8 sekúnd a v príslušnom okne sa zobrazí údaj o telesnom tuku.

Trieda parametrov	Predvolená hodnota	Rozsah nastavenia	Poznámka
Pohlavie (F1)	1 (mužské)	1—2	1=mužské 2=ženské
Vek (F2)	25 rokov	10—99 rokov	
Výška (F3)	170 cm	100—200 cm	
Váha (F4)	70 kg	20—150 kg	
Výsledok (F5)	ako je uvedené nižšie		

Podľa ázijských štandardov: $TUKY \leq 19$ -- Podváha

$19 < TUKY \leq 25$ -- Normálna hmotnosť

$25 < TUKY \leq 29$ -- Nadváha

$TUKY \geq 30$ – Obezita

Tieto údaje sú len orientačné, neslúžia ako lekárske údaje.

AK SA NA DISPLEJI ZOBRAZÍ NASLEDUJÚCI ÚDAJ:

OTÁZKA	VYSVETLENIE	PRVÁ KONTROLA
E1	1. Chyba signálneho vodiča medzi konzolou a ovládačom.	Skontrolujte signálny vodič
	2. Pokazený počítač	Vymeňte počítač
	3. Pokazené ovládanie motora	Vymeňte ovládač
E2	Pokazený ovládač	Vymeňte ovládač
E3	1. Fotoelektrický snímač nie je správne nainštalovaný	Skontrolujte a dobre pripojte
	2. Fotoelektrický snímač je poškodený	Vymeňte fotoelektrický snímač
	3. Slabé spojenie medzi fotoelektrickým snímačom a ovládačom	Skontrolujte a dobre pripojte
	4. Pokazený ovládač	Vymeňte ovládač
E4	Samoučenie sklonu	Návrat do normálu po samoučení sklonu
E5	1. Príliš veľké trenie v bežeckom pásu	Pridajte silikónový olej
	2. Pokazený ovládač	Vymeňte ovládač
	3. Pokazený motor	Vymeňte motor
E6	Vedenie motora a motor sú prerušené	Vymeňte motor

NÁVOD NA ÚDRŽBU

Upozornenie: Pred čistením alebo údržbou výrobku nezabudnite z elektrického bežiacieho trenážera vytiahnuť zástrčku.

Čistenie: úplné čistenie predĺži životnosť elektrického bežeckého pásu.

Pravidelne odstraňujte prach, aby boli diely čisté. Nezabudnite vyčistiť odkryté časti na oboch stranách bežeckého pásu, čím sa zníži hromadenie nečistôt pod bežeckým pásom. Uistite sa, že tenisky sú čisté. Zabráňte vniknutiu cudzích predmetov do častí bežeckého pásu.

Povrch bežeckého pásu by sa mal čistiť mydlovou vlhkou handričkou. Dávajte pozor, aby ste nerozliali vodu na elektrické komponenty a pod bežecký pás.

Varovanie: Pred presunutím krytu motora sa uistite, že ste vytiahli zástrčku zo zdroja napájania elektrického bežeckého pásu. Bežecký pás a olej čistite aspoň raz ročne.

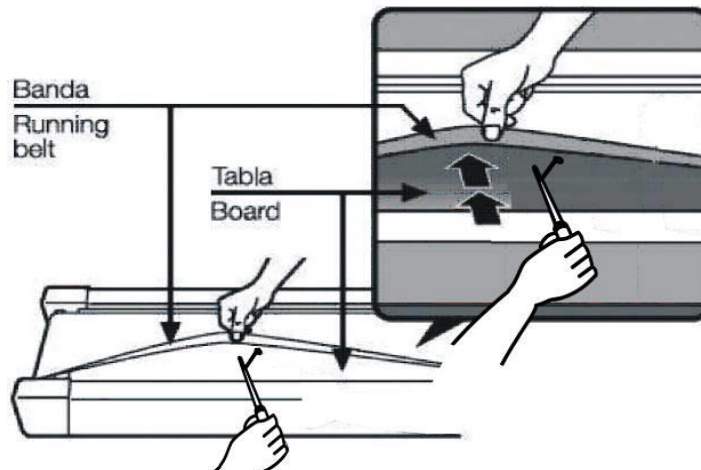
Bežecká doska a pás tohto elektrického bežeckého pásu boli vopred namazané. Tretia sila medzi bežeckým pásom a bežeckou doskou má veľký vplyv na životnosť a výkonnosť elektrického bežeckého pásu, preto je potrebné pravidelne aplikovať mazací olej. Odporúčame pravidelnú kontrolu dosky. Ak je doska poškodená, obráťte sa na naše stredisko služieb zákazníkom.

Bežecský pás a bežecú dosku elektrického bežecského pásu odporúčame mazat' podľa nasledujúceho harmonogramu:

Používatelia s nízkou záťažou (menej ako 3 hodiny týždenne) raz ročne;

Stredne ťažkí používatelia (3 až 5 hodín týždenne) raz za šesť mesiacov;

Používatelia s ťažkou váhou (viac ako 5 hodín týždenne) každé 3 mesiace.



Nastavenie bežecského pásu:

1. Pre lepšiu údržbu vášho elektrického bežiacieho pásu a predĺženie životnosti stroja sa odporúča, aby ste ho používali maximálne 2 hodiny.

Vypnite napájanie a nechajte stroj 10 minút odpočívať.

2. Ak je bežecský pás príliš voľný, bude sa pri behu sklzávať; ak je príliš tesný, môže to znížiť výkon motora a zhoršiť opotrebovanie valca a bežiacieho pásu. Keď má bežecský pás primeranú elasticitu, keď je bežecský pás tesný a vhodný, môžete zdvihnúť obe strany bežecského pásu z bežiacieho dosky rukou asi o 50-75 mm.

Zarovnanie bežecského pásu:

Postavte elektrický bežecský pás na rovnú zem. Nechajte elektrický bežiaci pás bežať rýchlosťou približne 6-8 km/h a sledujte odchýlku zóny behu.

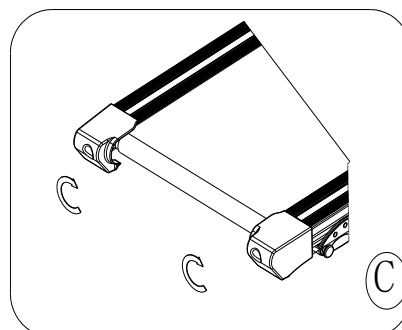
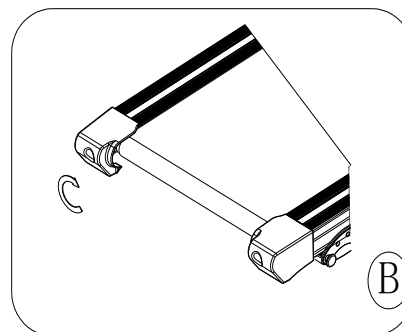
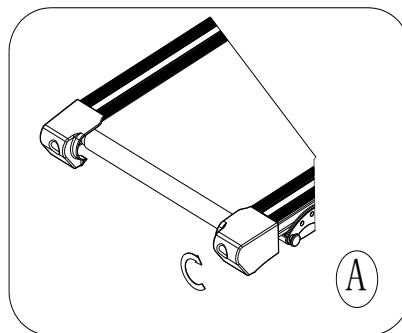
Ak je bežecský pás vychýlený doprava, odpojte bezpečnostný zámok, vypínač, otočte pravú nastavovaciu skrutku 1/4-krát v smere hodinových ručičiek, zasuňte vypínač napájania, bezpečnostný zámok a spustite bežecský pás. Dodržujte odchýlky zón chodu. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecský pás vycentrovaný. Obrázok A.

Ak je bežecský pás vychýlený doľava, odpojte bezpečnostný zámok, vypínač, otočte ľavú nastavovaciu skrutku 1/4-krát v smere hodinových ručičiek, zasuňte vypínač napájania,

bezpečnostný zámok a spustíte bežecký pás. Dodržujte odchýlky zón chodu. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. Obrázok B

Bežecký pás sa po vyššie uvedenom nastavení alebo používaní po určitú dobu, ktorú je potrebné upraviť, postupne uvoľní.

Odpojte bezpečnostný zámok, vypínač a súčasne otočte nastavovacie skrutky na ľavej a pravej strane 1/4-krát v smere hodinových ručičiek, zasuňte vypínač, bezpečnostný zámok a spustíte bežecký pás. Potom sa postavte na bežiaci pás, aby ste potvrdili napnutie. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude pás mierne napnutý. Obrázok C



Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



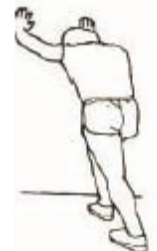
Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.

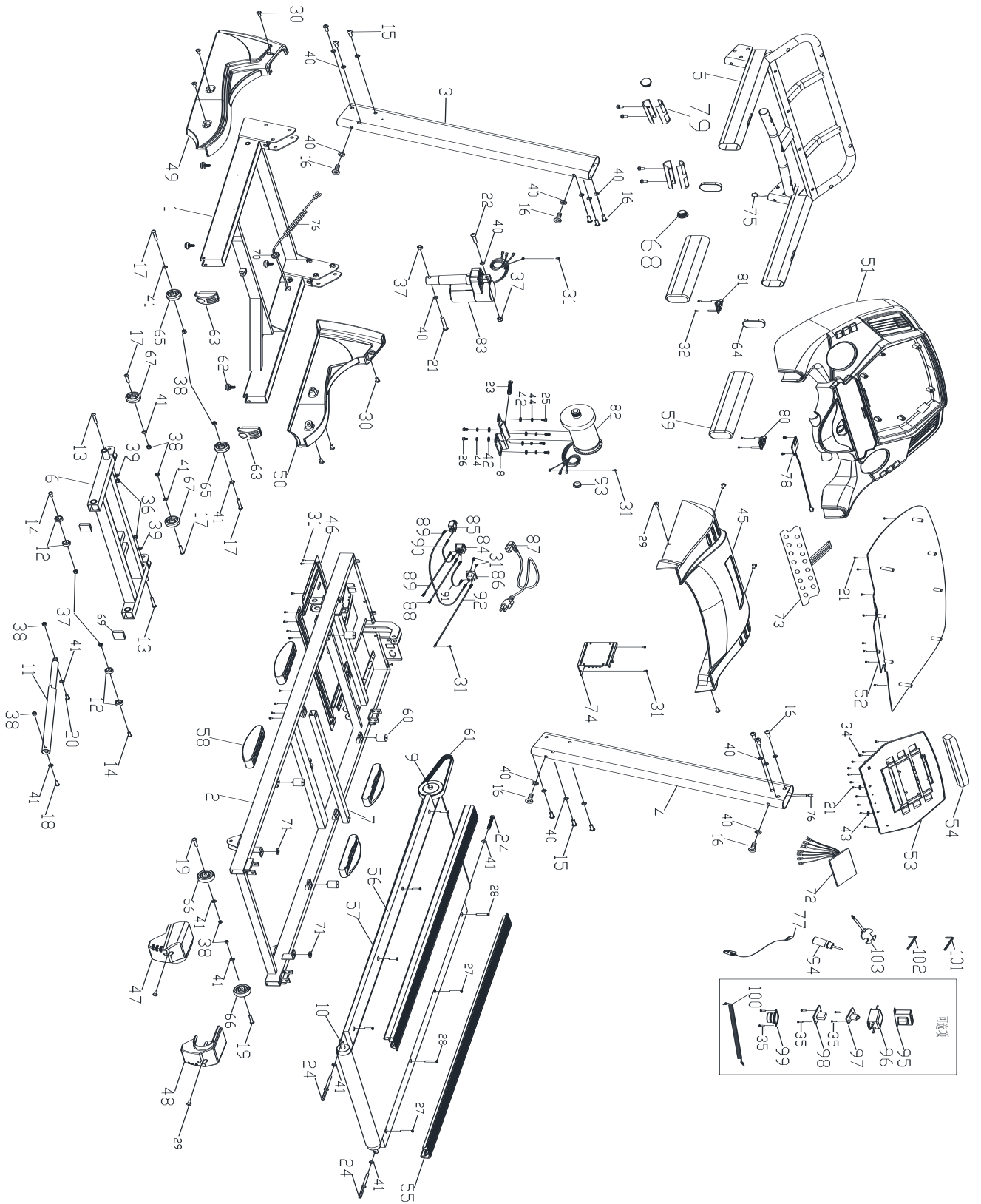


Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



Rozložený náčrt



Č.	POPIS	ŠPEC.	MNO Ž.	Č.	POPIS	ŠPEC.	MNO Ž.
1	Základný rám		1	53	Panel		1
2	Hlavný rám		1	54	Stojan na IPAD		1
3	Ľavá podpera		2	55	Bočná koľajnica		2
4	Pravá podpera		1	56	Bežecká doska		1
5	Stojan na konzolu		1	57	Bežecký remeň		1
6	Šikmý stojan		1	58	Skrutka		4
7	Rúrka bežeckej plochy		1	59	Pena na zábradlie		2
8	Základňa motora		1	60	Skrutka		4
9	Predný valec		1	61	Motorový remeň		1
10	Zadný valec		1	62	Otočná skrutka		4
11	Plynová pružina		1	63	Krytka na otočnú skrutku		2
12	Ložisková vložka		4	64	Oválna vnútorná zátka		2
13	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M12*140	2	65	Otočné koliesko		2
14	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M10*65	2	66	Otočné koliesko		2
15	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M10*60	6	67	Pohyblivé koliesko		2
16	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M10*20	10	68	Krytka zábradlia		2
17	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8*50	4	69	Štvorcová vnútorná zátka		2
18	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8*45	1	70	Zástrčka s ochranným krúžkom		1
19	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8*40	2	71	Gumová podložka		6
20	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8*25	1	72	Konzola		1
21	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M10*110	1	73	Klávesnica		1
22	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M10*45	1	74	Ovládač		1

23	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8*75	1	75	Vrchný signálny vodič	1
24	Skrutka s nástrčkovou hlavou	M8*65	3	76	Spodný signálny vodič	1
25	Skrutka s nástrčkovou hlavou	M8*15	4	77	Bezpečnostný kľúč	1
26	Skrutka s nástrčkovou hlavou	M8*12	2	78	Senzor bezpečnostného kľúča	1
27	Skrutka s plochou hlavou	M8*30	4	79	Pulz ruky	1
28	Skrutka s plochou hlavou	M8*25	4	80	Rýchle tlačidlo rýchlosti	1
29	Skrutka s nosníkovou hlavou	M5*10	6	81	Rýchle tlačidlo sklonu	1
30	Krížová závitová skrutka	ST4*15	6	82	Motor jednosmerného prúdu	1
31	Krížová závitová skrutka	ST4*12	19	83	Motor so sklonom	2
32	Krížová samorezná skrutka	ST4*65	4	84	Kolískový spínač	1
33	Krížová samorezná skrutka	ST4*15	24	85	Prerušovač obvodu	1
34	Krížová samorezná skrutka	ST2.9*9.5	8	86	Zásuvka	1
35	Krížová samorezná skrutka	ST2.5*8	10	87	Napájacie vedenie	1
36	Šesťhranná kontrolná matica	M12	2	88	Modrý káblík	1
37	Šesťhranná kontrolná matica	M10	4	89	Hnedý káblík	2
38	Šesťhranná kontrolná matica	M8	8	90	Hnedý káblík	1
39	Vnútoraná vrúbkovaná podložka	∅ 12.5*1	2	91	Modrý káblík	1
40	Vnútoraná vrúbkovaná podložka	∅ 10*1	2	92	Uzemňovací káblík	1
41	Vnútoraná vrúbkovaná podložka	∅ 8*1	13	93	Magnetický krúžok	1
42	Plochá podložka	∅ 20* ∅ 8.5*1	6	94	Silikónový olej	1
43	Plochá podložka	∅ 18* ∅ 5*1	2	95	Induktory	1
44	Pružinová poistná podložka	∅ 8	6	96	Filter	1
45	Kryt motora		1	97	MP3 Mode	1
46	Balley Pan		1	98	USB režim	1
47	Ľavý koncový kryt		1	99	Reproduktor	2
48	Pravý koncový kryt		1	100	MP3 kábel	1

49	Ľavý kryt základne		1	101	Imbusový kľúč	5#	1
50	Pravý kryt základne		1	102	Imbusový kľúč	6#	1
51	Horný kryt počítača		1	103	Krížový kľúč s otvoreným koncom	13 14 15	1
52	Spodný kryt počítača		1				