

# FASSI

## F 9.0



**Návod na použitie:** Bežecký pás Fassi F 9.0

**kód:** 8029 SK

## **Vážené zákazníčky, vážení zákazníci**

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecký pás **Fassi**. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Zariadenie 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 zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

Zariadenie **FASSI** 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.com  
web: 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 140 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 HB (norma EN 957-1/6). 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 FASSI (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: 84 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 180 x 85 x 144 cm.

## BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

1. Pred montážou alebo prevádzkou zariadenia si pozorne prečítajte celý návod.
2. Zariadenie používajte iba tak, ako je popísané v pokynoch.
3. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky správne utiahnuté.
4. Ruky držte mimo dosahu pohyblivých častí.
5. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Nikdy nenechávajte deti so zariadením samé.
6. Pred tréningom skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne zmontované.
7. Zariadenie môže naraz používať iba jedna osoba.
8. Namontujte a prevádzkujte zariadenie na pevnom a rovnom povrchu. Okolo zariadenia vždy nechajte voľný priechod jedného metra.
9. Zariadenie nepoužívajte v blízkosti vody alebo vonku.
10. Dbajte na to, aby sa do zariadenia nikdy nedostala tekutina .
11. Ostré predmety držte mimo dosahu zariadenia.
12. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
13. Nepokúšajte sa zariadenie opraviť sami bez predchádzajúcej konzultácie s naším servisným strediskom.
14. Zariadenie je určené len na domáce použitie a nesmie sa používať v komerčnom sektore. Zariadenie je v súlade s normou **EN 957-1/6 HB** a nie je vhodné na terapeutické použitie.

**ZÁKAZNÍCKY SERVIS:** V prípade rozbitia, poškodenia alebo chýbajúcich dielov kontaktujte naše servisné stredisko a požiadajte o originálne náhradné diely. Medzitým zariadenie nepoužívajte.

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE TRÉNING

**UPOZORNENIE** Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom. To je dôležité najmä pre používateľov s existujúcimi zdravotnými problémami.

1. Pred začatím tréningu sa dobre zahrejte.
2. Vložte bezpečnostný kľúč, druhý koniec pripevnite k oblečeniu. Ak potrebujete rýchlo zastaviť motor, jednoducho potiahnite kábel bezpečnostného kľúča tak, aby vyšiel z konzoly; pás sa okamžite zastaví. Ak chcete pokračovať v tréningu, vložte bezpečnostný kľúč späť do konzoly.
3. Ak je kábel poškodený, kontaktujte naše servisné stredisko.
4. Vyberte bezpečnostný kľúč a uložte ho na bezpečnom mieste, keď zariadenie nepoužívate. Bezpečnostný kľúč uchovávajte mimo dosahu detí.
5. Pri cvičení vždy noste vhodné oblečenie, ktoré sa nemôže zachytiť do zariadenia. Nepoužívajte zariadenie naboso, vždy noste tenisky. Nenoste rozviazané topánky, s visiacimi šnúrkami alebo topánky s koženou podrážkou.
6. Všetky zavesené odevy a uteráky držte mimo bežeckého pásu. Ak sa predmet zasekne, okamžite zariadenie vypnite.
7. Pri začatí alebo zastavení tréningu buďte opatrní. Rukoväte používajte vždy, keď je to možné. Držte sa rukovätí

aj pri prevádzke veľmi nízkou rýchlosťou. Nevystupujte z bežeckého pásu, keď je v prevádzke.

8. Položte obe nohy na bočné kryty, zapnite bežecký pás a až keď bežecký pás beží pomalou, ale stabilnou rýchlosťou, stúpnite na bežecký pás najprv jednou potom druhou nohou.
9. Nepokúšajte sa otáčať, keď stojíte na páse a je v prevádzke. Tvár a ruky majte vždy smerom dopredu.
10. Nikdy nepoužívajte zariadenie, keď je na ňom iná osoba.
11. Nehojdajte sa ani neskáčte na bežeckom páse.
12. Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty, bolesť alebo iné nezvyčajné fyzické príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a vyhľadajte lekársku pomoc.
13. Zdravotne postihnuté osoby môžu zariadenie používať iba v prítomnosti kvalifikovaného personálu alebo svojho lekára.
14. Deti by mali zariadenie používať iba v prítomnosti dospelšej osoby.
15. V prípade nevoľnosti, bolesti na hrudníku alebo iných abnormálnych príznakov okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.

## ELEKTRICKÁ BEZPEČNOSŤ

Toto zariadenie je navrhnuté pre napätie 220V  $\pm$  5 %. Nepoužívajte predlžovacie káble, pripojte napájací kábel priamo do elektrickej zásuvky.

**Dôležité:** Neupravujte napájací kábel dodaný s bežeckým pásom. Ak ho nemôžete zapojiť, použite vhodnú zásuvku nainštalovanú kvalifikovaným technikom.

**Prepätie:** Toto zariadenie je vybavené prepäťovou ochranou. V prípade prepätia sa jednotka automaticky vypne. Ak sa jednotka vypne, prepnite vypínač do polohy "vypnuté" a potom ho znova zapnite.

## POKYNY NA LIKVIDÁCIU









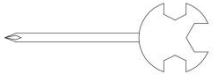
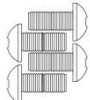
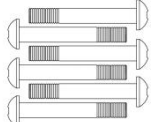
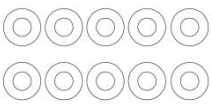

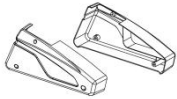

Obalové materiály sú recyklovateľné. Obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.



Nevyhadzujte elektrické zariadenia do domového odpadu. Podľa európskej smernice 2011/65/ES o odpade z elektrických a elektronických zariadení a jej transpozícií do vnútroštátneho práva musí byť nasledovne správne zlikvidované:

Použité elektrické zariadenia sa musia zbierať oddelene a recyklovať spôsobom šetrným k životnému prostrediu. Ak výrobky obsahujú batérie alebo nabíjateľné batérie, ktoré nie sú trvalo nainštalované, musia sa pred likvidáciou odstrániť a zlikvidovať oddelene ako batérie.

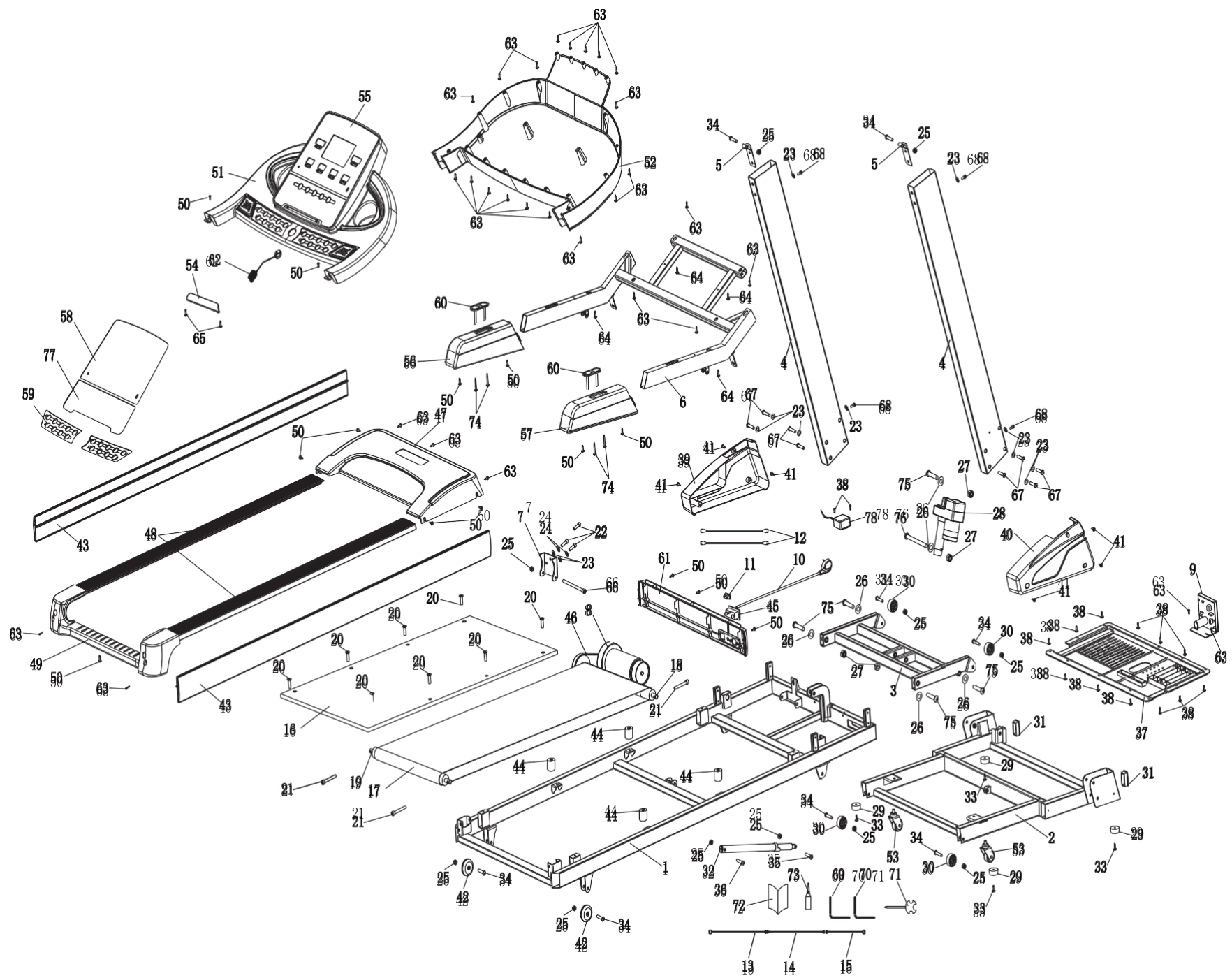
### ZOZNAM DIELOV

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13					

Časti#	Popis	Poznámky	Množstvo
1	Montáž stroja		1 set
2	Bezpečnostný kľúč		1 ks
3	Silikónový olej	20 ml	1 ks
4	Manuál		1 ks
5	Imbusový kľúč	S5	1 ks
6	Imbusový kľúč	S6	1 ks
7	Kľúč so skrutkovačom	S13/S14/S15	1 ks
8	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8*15	4 ks
9	Skrutka so šesťhrannou hlavou	M8*50	6 ks
10	Plochá podložka	D8	10 ks
11	Samovrtná skrutka s krížovou hlavou	M5*12	6 ks
12	Ľavý a pravý bočný kryt		1 set
13	Napájací kábel		1 ks

## ROZLOŽENÝ NÁKRES

NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE



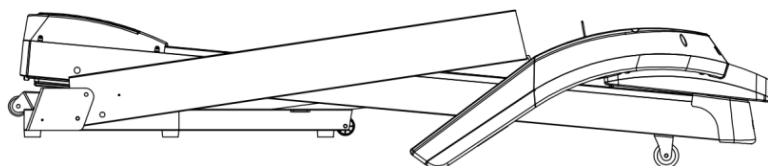
### ZOZNAM DIELOV

#	POPIS	KS	#	POPIS	KS
1	Zostava základného rámu	1	40	Pravý bočný kryt	1
2	Základný rám	1	41	Samovrtná skrutka s krížovou hlavou	6
3	Šikmý rám	1	42	Zadné koleso	2
4	Ľavá a pravá zvislá podpera	2	43	Ľavá a pravá bočná lišta	2
5	Ľavá a pravá pripojovacia podpera	2	44	Tlmiaca podložka bežeckej dosky	4
6	Rám konzoly	1	45	Držiak napájacieho kábla	1
7	Rám motora	1	46	Pás 190J6	1
8	Jednosmerný motor	1	47	Horný kryt motora	1
9	Spodný ovládač	1	48	Ľavá a pravá bočná lišta	2
10	Napájací kábel	1	49	Integrovaný zadný kryt	1
11	Vypínač	1	50	Samovrtná skrutka s krížovou hlavou	14
12	Pripojovací kábel	2	51	Horný kryt konzoly	1
13	Horný signálny kábel	1	52	Veľký spodný kryt konzoly	1
14	Stredný signálny kábel	1	53	Univerzálne koliesko	2
15	Dolný signálny kábel	1	54	Držiak IPAD	1
16	Bežecká doska	1	55	Kryt jadra konzoly	1
17	Bežecký pás	1	56	Ľavá rukoväť z PU peny	1
18	Predný valec	1	57	Pravá rukoväť z PU peny	1
19	Zadný valec	1	58	Nálepka konzoly	1
20	Šesťhranná skrutka so zapustenou hlavou	8	59	Nálepka na klávesnicu	1
21	Skrutka so šesťhranným uzáverom M8*60	3	60	Pulz na riadidlách	2
22	Skrutka so šesťhranným uzáverom M8*25	3	61	Predný kryt	1
23	Plochá podložka D8	12	62	Bezpečnostný kľúč	1
24	Pružinová podložka D8	2	63	Závitorezná skrutka s krížovou hlavou ST4.2*16	29
25	Nylonová matica M8	11	64	Závitová skrutka s krížovou hlavou ST4.2*25	4
26	Plochá podložka D10	6	65	Závitová skrutka s krížovou hlavou ST3,5*13	2
27	Nylonová matica M10	4	66	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8*110	1
28	Motor so šikmým sklonom 1 * 18 HP	1	67	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8*50	8
29	Základná gumová podložka	4	68	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8*15	4
30	Základné transportné koliesko D45	4	69	Imbusový kľúč S5	1
31	Štvorcový koncový uzáver 25*50	2	70	Imbusový kľúč S6	1
32	Valec	1	71	Kľúč so skrutkovačom S13 S14 S15	1
33	Samovrtná skrutka s krížovou hlavou	4	72	Manuál	1
34	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8*35	8	73	Silikónový olej	1
35	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8*25	1	74	Závitová skrutka s krížovou hlavou ST4.2*30	4
36	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8*45	1	75	Skrutka so šesťhrannou hlavou M10*40	5
37	Spodný kryt motora	1	76	Skrutka so šesťhrannou hlavou M10*110	1
38	Samovrtná skrutka s krížovou hlavou	14	77	Nálepka strednej konzoly	1
39	Ľavý bočný kryt	1	78	Filter	1

### MONTÁŽNY NÁVOD

#### KROK 1

Otvorte škatuľu a vyberte z nej všetky vyššie uvedené časti.



Umiestnite bežecký pás na voľné miesto a odstráňte všetok obalový materiál.

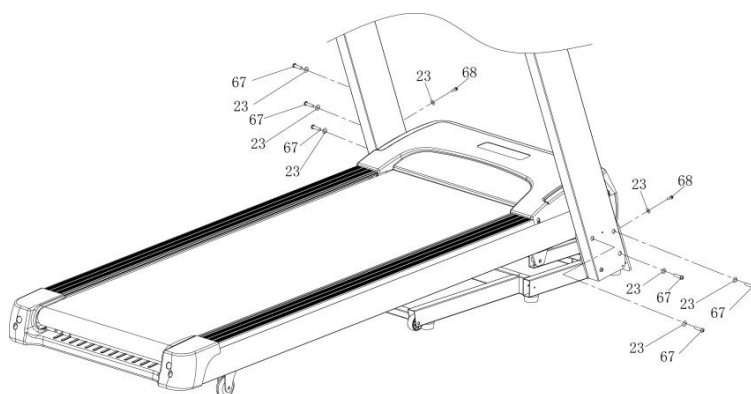
Na obrázkoch vľavo identifikujte diely použité pri montáži.

Obal nevyhadzujte, kým nie je montáž dokončená.

#### UPOZORNENIE:

Počas montáže nepoškodte káble.

#### KROK 2



Zdvihnite ľavú zvislú podperu a pravú zvislú podperu, ako je znázornené na ľavom obrázku.

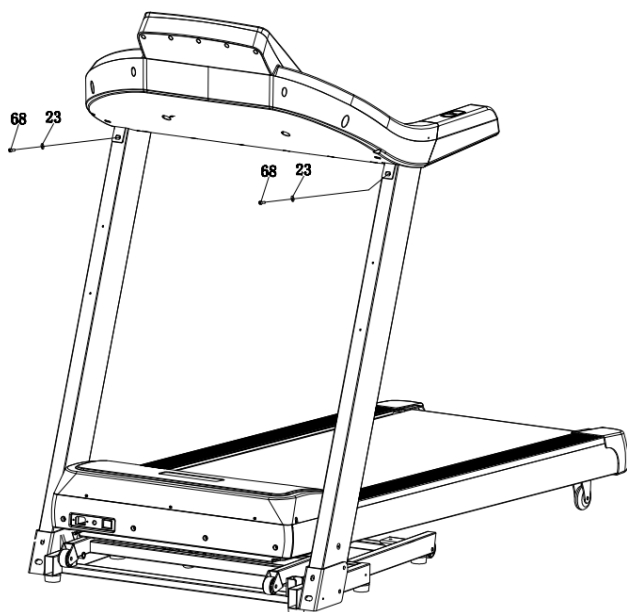
Pomocou skrutiek so šesťhrannou hlavou (67) a plochých podložiek (23), skrutiek so šesťhrannou hlavou (68) a plochých podložiek (23) utiahnite zvislé podpery na základnom ráme.

#### UPOZORNENIE:

Počas montáže nepoškodte káble.



### KROK 3

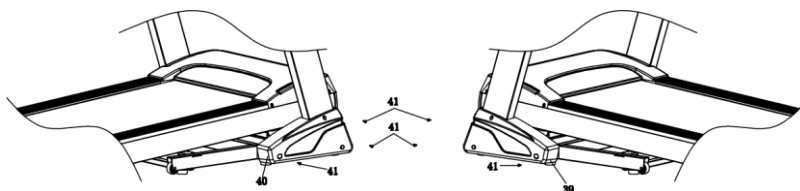


Pomocou skrutiek so šesťhrannou hlavou (68) a plochých podložiek (23) utiahnite konzolu na ľavé a pravé podpery.

#### UPOZORNENIE:

Počas montáže nepoškodte káble.

### KROK 4

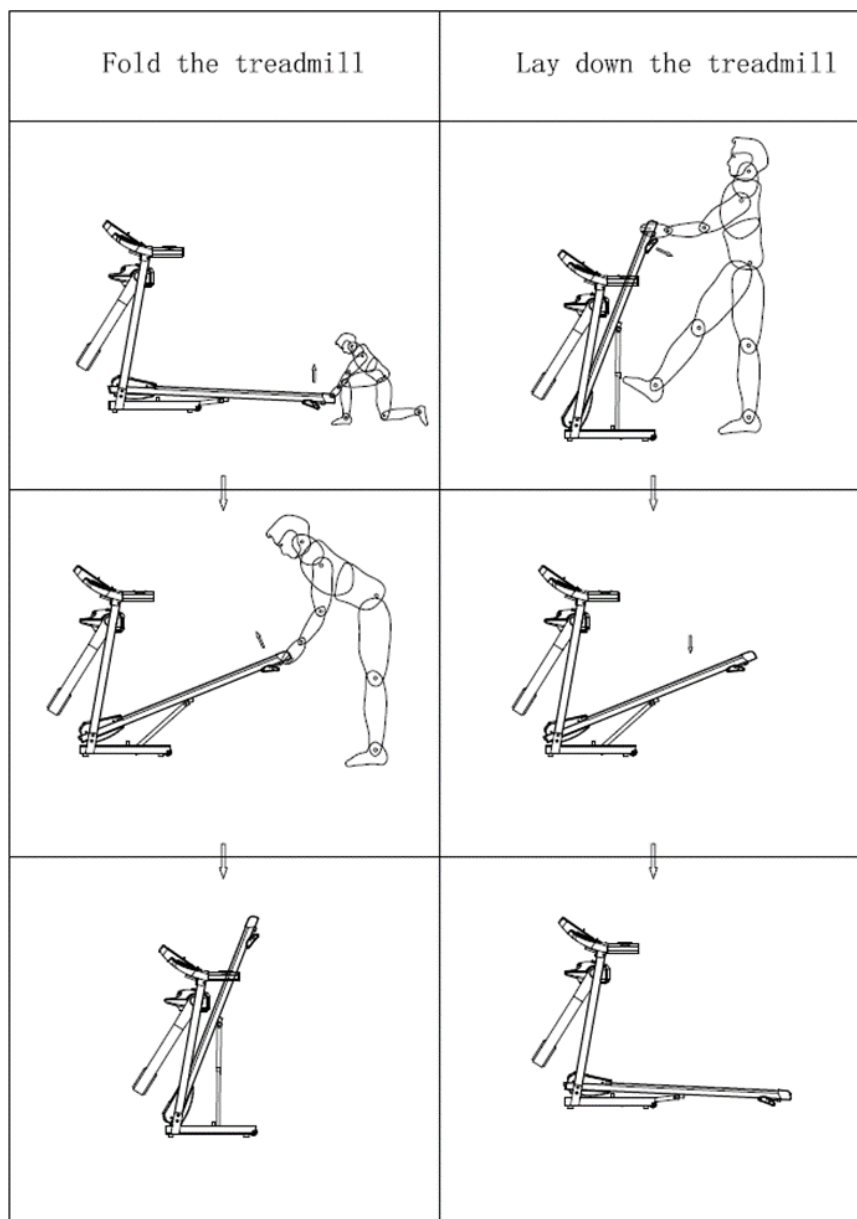


Pomocou samovrtných skrutiek s krížovou hlavou (41) utiahnite ľavý bočný kryt (39) a pravý bočný kryt (40) na ľavé a pravé podpery.

#### UPOZORNENIE:

Počas montáže nepoškodte káble.

### Návod na zloženie bežeckého pásu



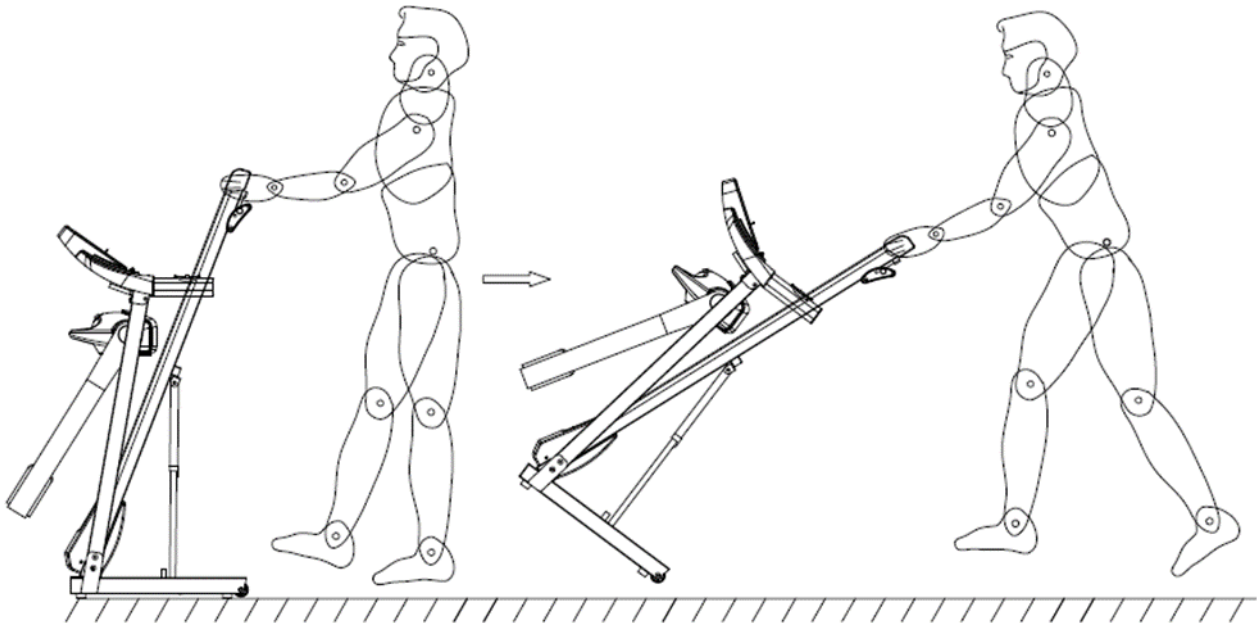
Zloženie bežeckého pásu

Rozloženie bežeckého pásu

### SMER POHYBU BEŽECKÉHO PÁSU

Jednou nohou stlačte základný rám bežeckého pásu, ako je znázornené na obrázku nižšie.

Uchopte zadnú stranu hlavného rámu a zatlačte ho nadol. Zatlačte na bežecký pás a pohybujte ním pomocou koliesok zobrazených na obrázku nižšie.



### UPOZORNENIE! :

- 1. NEZAPÁJAJTE NAPÁJACÍ KÁBEL, KÝM NIE JE DOKONČENÁ KONEČNÁ MONTÁŽ.**
- Nepokúšajte sa zostaviť bežecký pás, kým si neprečítate montážny návod. Nedodržanie postupu montáže môže mať za následok poškodenie bežeckého pásu.
- 3. Vzhľadom na ťažkosť bežeckého pásu dbajte na to, aby ste pri manipulácii s ním dodržiavali príslušné opatrenia.**
4. Udržujte deti vždy mimo bežeckého pásu.

## NÁVOD NA OBSLUHU



### DISPLEJ KONZOLY, VLASTNOSTI A FUNKCIE:

- SPEED (rýchlosť):** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rozsah zobrazenia rýchlosti: 1.0 ~ 20.0 (km/h).
- TIME (čas):** Zobrazuje celkový čas tréningu. Rozsah zobrazenia času: 0:00~99:59.
- INCLINE (sklon):** Zobrazuje aktuálny sklon. Rozsah zobrazenia sklonu: 0 ~ 20 (%).
- CALORIES (kalórie):** Zobrazuje celkové kalórie pri cvičení. Rozsah zobrazenia kalórií: 0 ~ 999 (kcal).
- DISTANCE (vzdialenosť):** Zobrazuje vzdialenosť. Rozsah zobrazenia vzdialenosti: 0,00 ~ 99,9 (km).
- PULSE (pulz):** Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu. Rozsah zobrazenia pulzov: 50 ~ 199 (bpm).
- RUNWAY (dráha):** Zobrazuje 400-metrovú kruhovú dráhu.

Upozorňujeme, že bežecový pás je možné prevádzkovať IBA, keď je zapnuté napájanie a vložený bezpečnostný kľúč.

### TLAČIDLÁ:

#### 1. START

Stlačte tlačidlo START a bežecový pás sa spustí na najnižšiu rýchlosť alebo na predvolenú rýchlosť programu po 3-sekundovom odpočítavaní.

#### 2. STOP

Stlačením tlačidla STOP zastavíte bežecový pás. Po úplnom zastavení motora sa všetky údaje vymažú a zariadenie sa vráti do pohotovostného stavu.

#### 3. PROG

V pohotovostnom stave stlačením tlačidla PROG vyberte programy medzi manuálnym režimom, P01~P20, U1-U5, HP1-HP3, FAT.

#### 4. **MODE**

- V pohotovostnom stave stlačte tlačidlo REŽIM a vyberte nasledujúci režim: manuálny režim, režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií.
- V stave testu telesného tuku stlačte tlačidlo REŽIM pre nastavenie nasledujúcich parametrov: pohlavie, vek, výška, hmotnosť.

#### 5. **INCLINE 2, 4, 6, 8, 10**

Skratkové tlačidlá sklonu stlačte na požadovaný zodpovedajúci sklon.

#### 6. **INCLINE** alebo

- Pri behu stlačením tlačidla  alebo  zvýšite alebo znížite sklon.
- V stave nastavenia parametrov ich stlačením upravíte hodnotu nastaveného parametra.

#### 7. **SPEED** alebo

- Pri behu stlačením tlačidla  alebo  zvýšite alebo znížite rýchlosť.
- V stave nastavenia parametrov ich stlačením upravíte hodnotu nastaveného parametra.

#### 8. **SPEED 3, 6, 9, 12, 15**

Skratkové tlačidlá rýchlosti stlačte na požadovanú zodpovedajúcu rýchlosť.





**UPOZORNENIE:** Keď je ľubovoľné tlačidlo stlačené správne, ozve sa výstražný tón.

Keď úprava parametra prekročí limit, zaznie dlhý tón.

Ak je tlačidlo stlačené nesprávne, žiadny výstražný tón sa neozve.

### PREVÁDZKA REŽIMU:





#### A. MANUÁLNY REŽIM:





V pohotovostnom stave stlačte tlačidlo "START" do manuálneho režimu. Bežeký pás bude štartovať od najnižšej rýchlosti. Stlačte  alebo  na zvýšenie/zníženie rýchlosti. Stlačte  alebo  na zvýšenie/zníženie sklonu.

#### B. REŽIM ODPOČÍTAVANIA:

V pohotovostnom stave stlačte tlačidlo "MODE" a postupne vyberte nasledujúci režim odpočítavania:

#### REŽIM ODPOČÍTAVANIA ČASU, REŽIM ODPOČÍTAVANIA VZDIALENOSTI, REŽIM ODPOČÍTAVANIA KALÓRIÍ.

V príslušnom okne sa zobrazí blikajúca predvolená hodnota. Stlačením  alebo  /  alebo  nastavte hodnotu času/vzdialenosti/kalórií podľa potreby. Čas je možné nastaviť od 5:00 do 99:00. Vzdialenosť je možné nastaviť od 0,5 do 99,9.

Kalórie je možné nastaviť od 10 do 990. Stlačte tlačidlo "START" na spustenie režimu odpočítavania. Bežeký pás začína od najnižšej rýchlosti, stlačením  alebo  môžete zvýšiť/znížiť rýchlosť podľa potreby a tiež môžete stlačením  alebo  zvýšiť/znížiť sklon podľa potreby. Keď odpočítavanie klesá z nastavenej hodnoty na nulu, bežeký pás sa postupne sám zastaví. Keď sa úplne zastaví, prejde do pohotovostného stavu. Môžete tiež stlačiť tlačidlo "STOP" na zastavenie chodu.




### UPOZORNENIE:

- Odporúčame vám udržiavať nízku rýchlosť na začiatku tréningu a držať sa rukoväte, kým sa s bežekým pásom neoboznámite.
- Kábel bezpečnostného kľúča vždy pripevnite k oblečeniu.
- Stlačením tlačidla STOP alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča sa bežeký pás okamžite zastaví.

### PROGRAM P01~P20:

V pohotovostnom stave stlačte tlačidlo "PROG." na výber automatického programu (od P01 do P20).

V okne TIME sa zobrazí blikajúci predvolený čas. Stlačte  alebo  /  alebo  na prednastavenie času podľa potreby. V každom programe je 20 intervalov, doba chodu v každom intervale je 1/20

prednastaveného času. Stlačte tlačidlo "START", bežecký pás začne bežať rýchlosťou prvého intervalu pre prednastavený program po 3 sekundách odpočítavania. Pri behu môžete stlačením  alebo  alebo  zvýšiť / znížiť sklon/rýchlosť podľa potreby. Keď program prejde na ďalší interval, rýchlosť a

sklon sa automaticky zmení v nasledujúcom intervale podľa hodnôt nastavených v prednastavenom programe. Keď všetky intervaly skončia, bežecký pás sa postupne sám zastaví. Po úplnom zastavení prejde do pohotovostného stavu. Počas behu môžete beh zastaviť aj stlačením tlačidla "STOP".





PROG.		INTERVAL																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	RÝCHLOSŤ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	SKLON	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	SKLON	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	RÝCHLOSŤ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	SKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	RÝCHLOSŤ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	SKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	RÝCHLOSŤ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	SKLON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	RÝCHLOSŤ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P8	RÝCHLOSŤ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	SKLON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	RÝCHLOSŤ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SKLON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	SKLON	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	RÝCHLOSŤ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	SKLON	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	RÝCHLOSŤ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	SKLON	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	RÝCHLOSŤ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	SKLON	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	RÝCHLOSŤ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	SKLON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	RÝCHLOSŤ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	SKLON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	RÝCHLOSŤ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	RÝCHLOSŤ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	SKLON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	RÝCHLOSŤ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

**POZOR:** Keď sa režimy alebo programy blížia ku koncu, príslušné okno bliká a zobrazí sa 15 výziev, po ktorých sa všetky údaje vymažú na nulu a prejdú do pohotovostného stavu.

### TEST SRDCOVÉHO TEPU

Keď je bezpečnostný kľúč zasunutý a vypínač zapnutý, postavte sa na bočné nášľapy, potom uchopte kovové kontakty rukami a vyhnite sa pohybu rúk počas 30 sekúnd. Hneď ako je detegovaný signál srdcového tepu, „♥“ začne blikáť a hodnota sa zobrazí na displeji. (Tieto údaje slúžia len na referenčné účely, nejde o oficiálny lekárske údaje.)





### TEST TELESNÉHO TUKU:

V pohotovostnom stave stlačte tlačidlo "PROG." nepretržite pre vstup do nastavení testu telesného tuku. V okne sa zobrazí funkcia parametra. V príslušnom okne sa zobrazí nastavená hodnota parametra. Stlačte tlačidlo  alebo  /  alebo  na úpravu hodnoty parametra. Stlačením tlačidla "MODE" vyberte ďalšie nastavenie parametrov: -1- (pohlavie), -2- (vek), -3- (výška), -4- (hmotnosť). Po nastavení zadania testu telesného tuku "-5-" sa v oknách zobrazí "---". Zároveň držte pulzové rukoväte oboma rukami približne 5 sekúnd, zobrazí sa vám index telesného tuku.

NASTAVENIE PARAMETRA	ZAČIATOK	NASTAVIŤ ROZSAH	POZNÁMKA
-1- (Pohlavie)	0 (muž)	0 - 1	0 muž / 1 žena
-2- (Vek)	25 (vek)	10—99 (roky)	-
-3- (výška)	170 (cm)	100 - 240 (cm)	-
-4- (hmotnosť)	70 (kg)	20—160 (kg)	-
-5- (Tuk)	---	-	-













FAT je údaj, ktorý ukazuje vzťah medzi výškou a hmotnosťou osoby, ale neodráža telesnú proporciu. FAT je vhodný pre mužov aj ženy, spolu s ďalšími ukazovateľmi zdravia sa používa na úpravu hmotnosti podľa jednotlivca. Ideálny FAT je medzi 19 a 26. Ak je pod 19, znamená to, že je osoba príliš chudá. Ak je medzi 27 a 30, znamená to nadváhu, a ak je nad 30, považuje sa to za obezitu. Referenčné hodnoty sú uvedené nižšie. (Údaje sú iba na referenčné účely, neslúžia ako lekárske údaje.)

### UŽÍVATEĽSKY DEFINOVANÝ PROGRAM

Pokračujte v stláčaní tlačidla PROGRAM. na výber programu U, nastavte požadovaný čas, potom stlačte tlačidlo START. Všetky funkcie sú rovnaké ako v prednastavenom programe. Ak nie ste spokojný s prednastavenými údajmi v programe U z výroby, vyberte príslušný program U, stlačte tlačidlo MODE na vstup do nastavenia úpravy vstavaných údajov programu U, stlačením tlačidla  alebo  /  alebo  upravte rýchlosť alebo sklon. Po nastavení sekcie stlačte tlačidlo MODE pre vstup do ďalšieho nastavenia sekcie. Po nastavení všetkých sekcií stlačením tlačidla MODE uložte používateľské údaje až do ďalšieho resetu.

U PROGRAM	PREDVOLENÁ RÝCHLOSŤ	PREDVOLENÝ SKLON
U1	1 (km)	0
U2	2 (km)	0
U3	3 (km)	0
U4	4 (km)	0
U5	5 (km)	0

### HRC PROGRAM (program kontroly srdcového tepu)

V pohotovostnom stave stlačte tlačidlo PROG. nepretržite vyberte HP1/HP2/HP3, predvolený vek je 30 rokov a má predvolenú srdcovú frekvenciu. Ak cieľový vek nie je vhodný, stlačte tlačidlo MODE, časové okno zobrazuje predvolený vek "AG 30" a bliká, stlačením  alebo  /  alebo  upravíte vek, pulz zobrazí predvolený srdcový tep zodpovedajúceho veku. Ak predvolená cieľová srdcová frekvencia nie je vhodná, stlačte znova tlačidlom MODE, v pulznom okne sa zobrazí predvolená srdcová frekvencia, stlačením  alebo  /  alebo  upravte srdcovú frekvenciu a potom stlačte tlačidlo MODE. Po nastavení stlačte tlačidlo START, aby sa bežecký pás začal pohybovať. V programe HP1/HP2/HP3 môžete stlačiť  alebo  /  alebo  na úpravu sklonu alebo rýchlosti, ale systém stále automaticky upraví sklon a rýchlosť tak, aby sa váš srdcový tep priblížil k cieľovej hodnote srdcového tepu.



**Poznámka: Ak priamo stlačíte tlačidlo START v programe HP1/HP2/HP3 bez akéhokoľvek nastavenia, systém používateľom automaticky odporučí parameter ovládania srdcového tepu:**

HP1: predvolená cieľová srdcová frekvencia je 150-krát/min (predvolený vek 30) s rýchlosťou nastavenou používateľom.

HP2: predvolený vek je 30 rokov s predvolenou cieľovou srdcovou frekvenciou 160-krát/min. A v tomto programe je maximálna automatická rýchlosť jazdy 9,0 km/h.

HP3: predvolený vek je 30 rokov s predvolenou cieľovou srdcovou frekvenciou 170-krát/min. A v tomto programe je maximálna automatická rýchlosť jazdy 10,0 km/h.

Prvá 1 minúta po začiatku cvičenia je zahrievací stav, systém automaticky neupraví rýchlosť a sklon, ktorý je možné nastaviť iba manuálne. Po 1 minúte, na základe aktuálnej hodnoty srdcového tepu, systém vykoná nasledujúce:

### **A. Keď je skutočný srdcový tep cvičenca < cieľový srdcový tep:**

- 1) HP1 automaticky pridáva 0.5 km/čas každých 10 sekúnd, kým rýchlosť nedosiahne maximálnu hodnotu špecifikovanú HP2 (sklon ovláda používateľ).
- 2) HP2 automaticky pridáva 1 každých 10 sekúnd, kým sklon nedosiahne maximálnu hodnotu (rýchlosť ovláda používateľ).
- 3) HP3 automaticky zrýchľuje o 0,5 km/h pri každom intervale. Keď dosiahne maximálnu rýchlosť určenú programom HP3 a stále sa nepriblíži k cieľovej hodnote srdcového tepu, systém automaticky zvyšuje sklon o 1 interval na zvýšenie záťaže, aby sa srdcový tep priblížil k cieľovej hodnote.

### **B. Keď je skutočný srdcový tep cvičenca > cieľový srdcový tep:**

- 1) HP1 automaticky znižuje 1 každých 10 sekúnd, kým sklon nedosiahne minimálnu hodnotu (rýchlosť ovláda používateľ).
- 2) HP2 automaticky klesá o 0,5 km/čas každých 10 sekúnd, kým rýchlosť nedosiahne minimálnu hodnotu špecifikovanú HP2 (sklon ovláda používateľ).
- 3) HP3 automaticky spomaľuje o 0,5 km/h pri každom intervale. Keď dosiahne minimálnu rýchlosť určenú programom HP3 a stále sa nepriblíži k cieľovej hodnote srdcového tepu, systém automaticky znižuje sklon o 1 interval, aby znížil záťaž a priblížil srdcový tep k cieľovej hodnote.

Ak je po vstupe do programu riadenia srdcového tepu srdcová frekvencia 0 dlhšie ako 1 minútu, tepová frekvencia sa považuje za stratenú a rýchlosť a sklon sa okamžite znížia na minimum.

Vzorec na výpočet cieľovej srdcovej frekvencie: cieľová srdcová frekvencia =  $(220 - \text{vek}) * \text{intenzita } \%$ . Program "HP1" má 75% silu a maximálnu prevádzkovú rýchlosť 8,0 km/h; Program "HP2" má 85% silu a maximálnu prevádzkovú rýchlosť 9,0 km/h; Program "HP3" má 100% silu a maximálnu prevádzkovú rýchlosť 10,0 km/h. Ak nie ste spokojný s vypočítanou cieľovou hodnotou srdcového tepu, môžete manuálne upraviť rozsah nastavenia 100-210.

**Poznámka: Program na ovládanie srdcového tepu musí na detekciu srdcového tepu používať bezdrôtový hrudný pás. Bezdrôtový hrudný pás musí priliehať k hrudníku a k pokožke.**

### REŽIM ECO:

V pohotovostnom režime, ak nedôjde k žiadnej aktivite počas 10 minút, bežecký pás prejde do režimu ECO a na displeji sa neobjaví žiadny zobrazený údaj. Stlačením akéhokoľvek tlačidla sa zariadenie vráti do pohotovostného režimu.

### FUNKCIA A VLASTNOSTI BEZPEČNOSTNÉHO KLÚČA:

Bezpečnostný kľúč je navrhnutý ako mechanizmus núdzového zastavenia. Preto je veľmi dôležité, aby bol kábel bezpečnostného kľúča vždy pripevnený k vášmu oblečeniu počas používania bežeckého pásu. Akonáhle je kľúč vytiahnutý zo senzora, bežecký pás sa okamžite zastaví, zaznie výstražný tón a na displeji sa zobrazí „---“. Bežecký pás sa zastaví. Znova vložte bezpečnostný kľúč, aby ste spustili pás, všetky parametre sa budú počítať od nuly.

### HUDBA BLUETOOTH:

Vyhľadajte názov Bluetooth "FS-xxxxxx-A

" na mobilnom telefóne. Po úspešnom spárovaní sa zvuk mobilného telefónu prehráva cez reproduktor bežeckého pásu.

## Používateľská príručka aplikácie



**FITSHOW**

Workout Indoor



**KINOMAP**

Ride Run Row Indoor



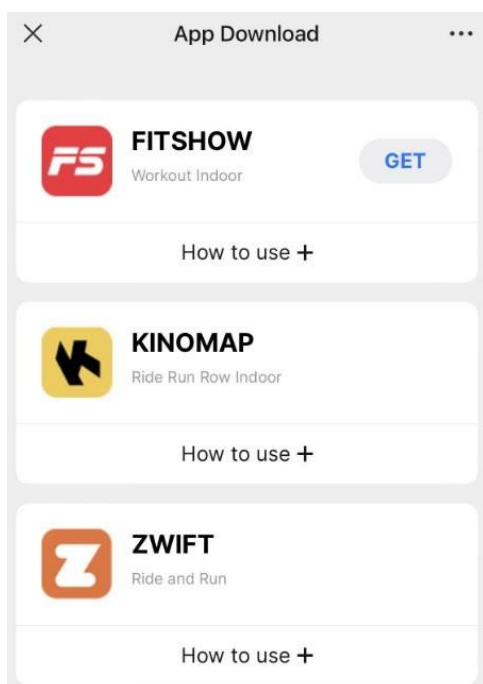
**ZWIFT**

Ride and Run

Naskenujte nasledujúci QR kód a vstúpte na stránku sťahovania aplikácie.



Pred stiahnutím si prosím najprv rozkliknite sekciu „Ako používať“ a dôkladne si ju prečítajte.



### ÚDRŽBA / SERVIS

Pravidelné čistenie/údržba zvyšuje životnosť vášho zariadenia.

Pravidelne kontrolujte svoj bežecký pás a v prípade potreby utiahnite uvoľnené časti. Opotrebované diely ihneď vymeňte.

### ČISTENIE

**Upozornenie:** Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, pred začatím čistenia sa uistite, že je odpojená zástrčka zariadenia.

**Dôležité:** Na čistenie bežeckého pásu nepoužívajte abrazívne prostriedky ani rozpúšťadlá. Aby ste predišli poškodeniu počítača, uchovávajte ho mimo dosahu tekutín a nikdy ho nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu.

**Po každom tréningu:** Utrite počítačovú konzolu a ostatné povrchy bežeckého pásu čistou, vlhkou, mäkkou handričkou, aby ste odstránili tréningový pot.

**Týždenne:** Prach a nečistoty z prostredia sa dostanú pod bežecký pás. Preto každý týždeň vysávajte okolo a pod bežeckým pásom.

**Polročne:** Bežiaci motor nasáva prach do motorového priestoru a môže upchať motor. Otvorte kapotu motora približne každých 6 mesiacov a opatrne vysajte motorový priestor a motor.

### MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecká podložka je vopred namazaná. Odporúčame vám pravidelne kontrolovať mazanie bežeckej podložky, aby ste zaistili optimálnu prevádzku.

Každých 30-40 dní skontrolujte mazanie bežeckej podložky: Za týmto účelom zdvihnite boky bežeckého pásu a prstami nahmatajte povrch bežeckej plochy. Ak cítite stopy silikónu, mazanie nie je potrebné.

Keď je povrch suchý, pri mazaní postupujte nasledovne:

1. Naneste silikónový olej pod bežeckú podložku zdvihnutím o niekoľko centimetrov; Postup opakujte na druhej strane.
2. Zapnite zariadenie bez stúpania a nechajte bežecký pás bežať minimálnou rýchlosťou po dobu 5 minút.



Používajte iba silikónový olej, ktorý neobsahuje ropné zložky.

### NAPÍNANIE BEŽECKEJ PODLOŽKY

Ak sa bežecká podložka šmýka alebo pociťujete zakolísanie pri jednotlivých krokoch, je potrebné zvýšiť napätie.

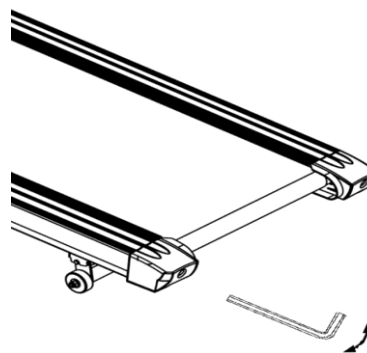
Otočte ľavú zadnú skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.

Opakujte krok 1 pre pravú stranu. Uistite sa, že ste urobili rovnaký počet otáčok, aby bol valec zarovnaný s rámom.

Opakujte krok 1 a krok 2, kým nebude bežecká podložka dostatočne napnutá, aby sa zabránilo jej sklznutiu.

Dávajte pozor, aby ste neprehnali bežeckú podložku, pretože to môže spôsobiť nadmerný tlak na guľôčkové ložiská.

Aby ste znížili napätie bežeckej podložky, otočte obe skrutky proti smeru hodinových ručičiek a rovnakým počtom krát.



### VYCENTROVANIE BEŽECKEJ PODLOŽKY

Sily, ktoré sa vyskytujú počas behu, môžu spôsobiť mierny posun bežeckej podložky. Tento posun je normálny a pás sa sám nastaví, ak na ňom nikto nestojí. Ak pretrváva, je potrebný manuálny zásah.

Spustite bežecký pás bez toho, aby na ňom niekto bežal, a zvýšte rýchlosť až na približne 6 km/h.

1. Skontrolujte, či má pás tendenciu doprava alebo doľava.

Ak sa bežecká podložka posunie doľava, otáčajte ľavou zadnou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.

Ak sa bežecká podložka posunie doprava, otáčajte pravou zadnou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.

Ak pás stále nie je vycentrovaný, opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa problém nevyrieši.

2. Keď je pás vycentrovaný, zvýšte rýchlosť a skontrolujte, či pás beží správne v strede dosky.

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaľu 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.

