

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Bcube**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia. Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

## Záruka

Kvalitné výrobky **Bcube** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

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 na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Bcube** 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](mailto:servis@duvlan.com)

web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## Pokyny














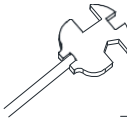
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

## 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 **120 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. 1 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody. Dbajte na to, aby sa do zariadenia nikdy nedostala kvapalina.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN 957-1/6HB). 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 **Bcube** (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. Nepokúšajte sa zariadenie opravovať sami bez toho, aby ste sa predtým poradili s naším servisným strediskom.
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: 53 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 173 x 72 x 127 cm

## ZOZNAM JEDNOTLIVÝCH DIELOV A NÁRADIA

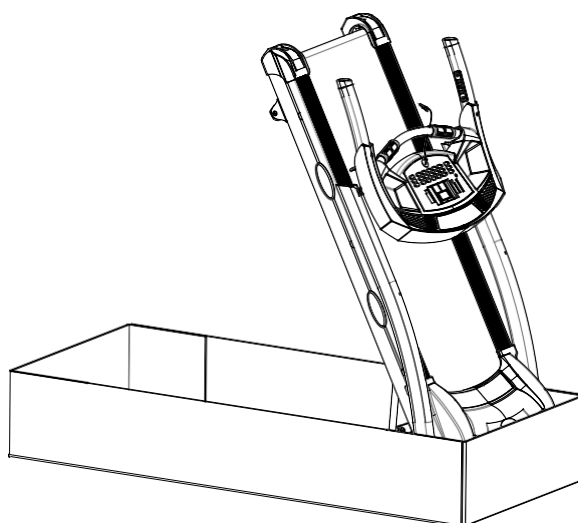
				
1	12	13	15	48
				
51	54	61	65	69
				
70	71	74	77	

Č.	Názov		Ks
1	Hlavný rám		1
12	Podlahový kryt ľavý		1
13	Podlahový kryt pravý		1
15	Bezpečnostný kľúč		1
48	Skrutka	M8*45	2
51	Skrutka	M8*15	4
54	Skrutka	M4*15	4
61	Podložka	∅ 8	2
65	Podložka	∅ 8	4
69	Imbusový kľúč 5#		1
70	Imbusový kľúč 6#		1
71	Mazací olej		1
74	Zvukový kábel		1
77	Skrutkovač a kľúč		1

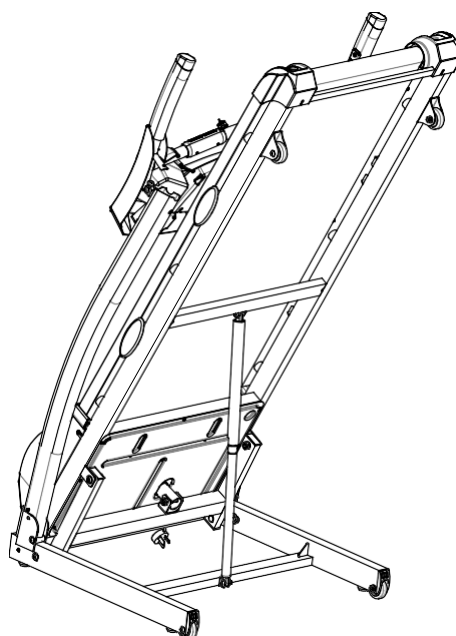
## MONTÁŽ

Skôr ako začnete montovať bežecký pás, skontrolujte, či sú prítomné všetky uvedené diely. Niektoré kroky montáže si vyžadujú zdvíhanie ťažkých predmetov. Odporúčame, aby vám pri zostavovaní tohto výrobku pomáhala iná osoba.

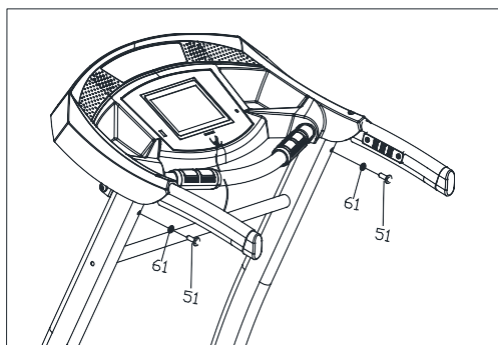
**Krok 1:** Najskôr odstráňte vrchný ochranný obal z kartónu a potom umiestnite bežeckú plochu, predné podpery a konzolu do sklopenej polohy, ako je znázornené na obrázku. Rozrežte kartón v prednej časti a zrolujte listovú pásku z kartónu.



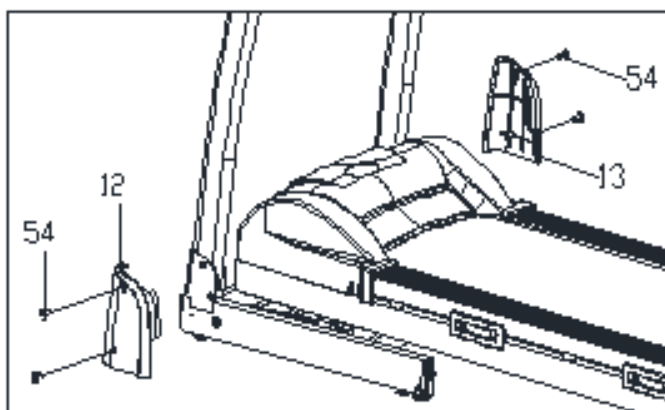
**Krok 2:** Pripevnite predné podpery k základnému rámu pomocou 2 skrutiek (48), (51) a podložky (65), ako je znázornené na obrázku.



**Krok 3:** Položte bežecú plochu, vezmite konzolu a pripevnite rám konzoly k obom predným podperám pomocou skrutky (51) a podložky (61).



**Krok 4:** Pripevnite kryty (12,13) k základni pomocou skrutky (54), ako je znázornené na obrázku.

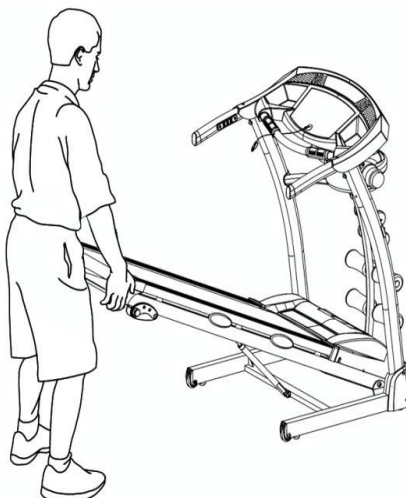


## SKLOPENIE BEŽECKÉHO PÁSU

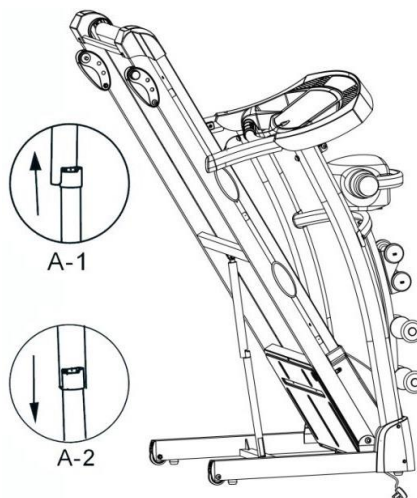
Pred zložením bežeckého pásu nastavte sklon do najnižšej polohy. V opačnom prípade môže dôjsť k trvalému poškodeniu bežeckého pásu. Potom odpojte sieťovú zástrčku.

**POZOR:** Musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť približne 20 kg.

1. Bežecký pás držte oboma rukami za zadnú časť. **POZOR:** Aby ste znížili riziko zranenia, pokrčte nohy a chrbát držte rovno. Pri zdvíhaní bežeckého pásu dbajte na to, aby ste ho zdvíhali nohami, a nie chrbtom. Bežecký pás zdvíhajte, kým sa držiak nezaistí na mieste, ako je znázornené na obrázku A-1.



2. Keď chcete bežecký pás nastaviť do tréningovej polohy, trochu nadvihnite koniec hlavného rámu (koncovú krytku). Nohou zatlačte na spodnú časť valca, aby sa mechanizmus odblokoval. Teraz sa bežecká plocha zníži.



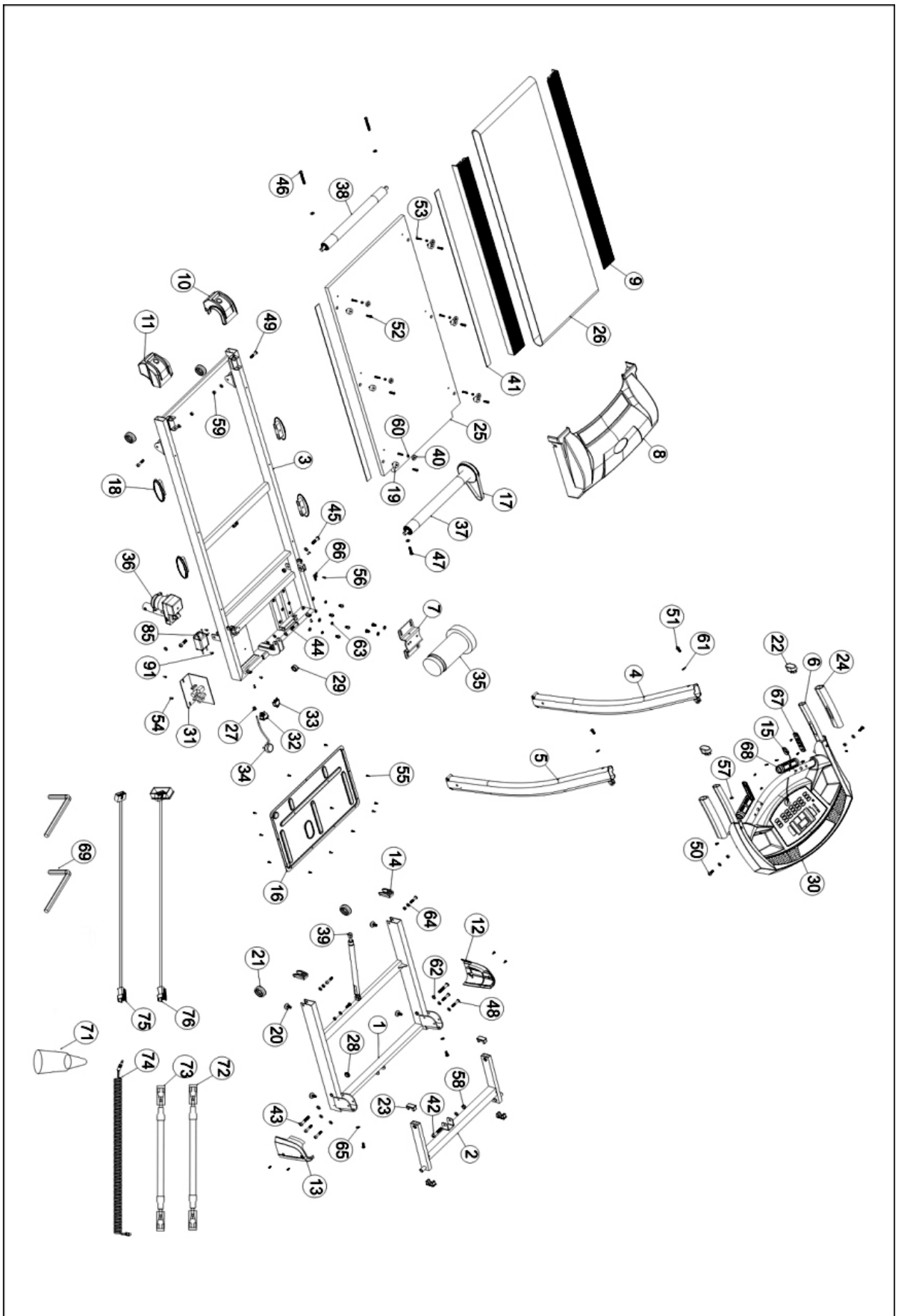
## PREMIESTNENIE BEŽECKÉHO PÁSU

1. Držte sa rukovätí podľa obrázka a jednu nohu položte na koleso - nedržte bežecský pás za bežecú plochu!
2. Nakláňajte bežecský pás dozadu, kým sa nebude voľne pohybovať po podlahe. Opatrne presuňte bežecský pás do požadovanej polohy.
3. Nikdy nepremiestňujte bežecský pás bez toho, aby ste ho naklonili dozadu. Aby ste znížili riziko poranenia, postupujte mimoriadne opatrne. Nepokúšajte sa pohybovať bežeckým pásom po nerovnom povrchu.
4. Položte jednu nohu na koliesko a opatrne položte bežecský pás.





# ROZLOŽENÝ NÁKRES



## ZOZNAM DIELOV

No	Designation	Piece	No	Designation	Piece
1	Základný rám	1	40	Upevnenie bočnej koľajnice	6
2	Rám s uhlom sklonu	1	41	Timenie bočnej koľajnice	2
3	Hlavný rám	1	42	Skrutka M10x25	2
4	Ľavá predná podpera	1	43	Skrutka M8x65	2
5	Pravá predná podpera	1	44	Skrutka M8x35	1
6	Rám konzoly	1	45	Skrutka M8x35	1
7	Úchyt motora	1	46	Skrutka M8x30	1
8	Kryt motora	1	47	Skrutka M8x50	2
9	Bočná lišta	2	48	Skrutka M8x45	4
10	Zadný koncový kryt vľavo	1	49	M8x40 skrutka	2
11	Zadný koncový kryt vpravo	1	50	M8x25 skrutka	4
12	Kryt základne ľavý	1	51	M8x15 skrutka	10
13	Kryt základne pravý	1	52	M6x20 skrutka	6
14	Koncový uzáver	2	53	M5x28 skrutka	6
15	Bezpečnostný kľúč	1	54	Skrutka T4.2x15	7
16	Spodný kryt motora	1	55	Skrutka M5x15	9
17	Pás motora	1	56	Skrutka M4x12	22
18	Gélová podložka	4	57	Skrutka T4.2x12	11
19	Gumová podložka	6	58	Skrutka M3x15	4
20	Základová nožička	4	59	Matica M8	10
21	Transportné koliesko	2	60	Matica M5	6
22	Kryt rukoväte	2	61	M8 podložka	2
23	Koncový kryt	2	62	Podložka M10	12
24	Kryt rukoväte	2	63	Podložka M8	15
25	Doska	1	64	Podložka M8	10
26	Bežecská plocha	1	65	Podložka M8	6
27	Svorka pre napájací kábel	1	66	Snímač rýchlosti	1
28	Káblková vstupná svorka	1	67	Súprava tlačidiel	2
29	Magnetický krúžok	1	68	Ručný pulz	2
30	Konzola	1	69	Kľúč 5#	1
31	Riadiaca jednotka	1	70	Kľúč 6#	1
32	Vypínač napájania	1	71	Fľaša s mazacím olejom	1
33	Istič obvodu	1	72	Kábel	1
34	Napájací kábel	1	73	Kábel	1
35	Motor	1	74	Zvukový kábel	1
36	Uhol sklonu motora	1	75	Kábel A s dĺžkou 600MM	1
37	Predná kladka	1	76	Kábel B s dĺžkou 2000MM	1
38	Zadná kladka	1	77	Skrutkovač	1
39	Valec	1	77	Kľúč	1

## OBSLUHA POČÍTAČA



## FUNKCIE POČÍTAČA

- A. Tlačidlá priamej voľby uhla sklonu
- B. Pomocou tlačidiel INCLINE „+“ a „-“ môžete zvýšiť/znížiť uhol sklonu bežeckého pásu
- C. Tlačidlom „START“ spustíte bežecký pás
- D. Pomocou tlačidla „PROGRAM“ - môžete pred spustením tréningu vybrať požadovaný program z P1 - P8
- E. Tlačidlom „STOP“ môžete zastaviť tréning bežeckého pásu
- F. RÝCHLOSŤ „▲“ a „▼“ - tlačidlom môžete zvýšiť/znížiť rýchlosť
- G. Tlačidlá priamej voľby rýchlosti
- H. Pomocou tlačidla „MODE“ môžete vybrať manuálne programy

## DISPLEJ

ČAS: 0:00 - 99:00 min

RÝCHLOSŤ: 1-16 km/h

VZDIALENOSŤ: 0:00 - 99:99 km

KALÓRIE: 1 - 999 kcal

PULZ: 0 - 220 BPM

SKLON: 1 - 15 %

## Obsluha počítača „Manuálny program

1. Zapojte napájací kábel
2. Zapnite bežecský pás
3. Umiestnite bezpečnostný kľúč na určené miesto na počítači.
4. Stlačte tlačidlo Štart. Prebehne odpočítavanie 5-4-3-2-1, potom sa spustí bežecský pás.
5. Pomocou tlačidiel SPEED +/- môžete meniť rýchlosť.

Ak chcete nastaviť čas, vzdialenosť, kalórie v manuálnom programe, môžete pred štartom vykonať predvoľby. Stlačením tlačidla MODE prejdete na príslušné zobrazenia:

- **Čas:** Čas tréningu môžete meniť stláčaním tlačidiel SPEED +/- (5-99 minút). Predvolené nastavenie je 30:00 minút. Stlačením tlačidla PROGRAM zadajte ďalší vstup.
- **Vzdialenosť:** Vzdialenosť môžete meniť stláčaním tlačidiel SPEED +/- (1,0 - 99,0 km). Predvolené nastavenie je 1,0 km. Stlačením tlačidla MODE zadajte ďalší vstup.
- **Kalórie:** Kalórie môžete meniť stláčaním tlačidiel SPEED +/- (20 - 990 kalórií). Predvolené nastavenie je 50 kalórií.

Po zadaní cieľov stlačte tlačidlo Štart. Bežecský pás sa spustí a bude bežať, kým sa nedosiahne jeden z vašich cieľov. Stlačením tlačidla STOP sa bežecský pás zastaví.

Zatiahnutím za bezpečnostné lanko sa bežecský pás zastaví. Na displeji sa zobrazí E-07 a zaznie varovný signál.

## Prevádzka počítača „prednastavené tréningové programy

1. Zapojte napájací kábel
2. Zapnite bežecský pás
3. Umiestnite bezpečnostný kľúč na určené miesto na počítači.
4. Stláčajte tlačidlo PROGRAM, kým sa nezobrazí požadovaný program (1-8). Požadovaný program môžete potvrdiť tlačidlom MODE. Pomocou tlačidiel SPEED +/- môžete zmeniť predvolený čas - predvolený čas je 30:00 minút.
5. Stlačením tlačidla START spustíte program - podrobnosti o programoch nájdete nižšie.

## **Funkcia „Výpočet telesného tuku**

1. Pomocou tlačidla „PROGRAM“ vyberte položku FAT (zobrazí sa za HRC).
2. Na displeji sa zobrazí F1 a 1. Stláčaním tlačidiel SPEED +/- vyberte 1 pre mužov a 2 pre ženy. 1 je predvolené nastavenie.
3. Stlačením tlačidla MODE sa na displeji zobrazí F2 a 25. Tu zadáte vek stlačením tlačidla SPEED +/- (od 10 - 99 rokov).
4. Stlačením tlačidla MODE sa na displeji zobrazí F3 a 170. Tu zadáte svoju veľkosť v cm stlačením tlačidla SPEED +/- (od 100 do 199 cm).
5. Stlačením tlačidla MODE sa na displeji zobrazí F4 a 70. Tu zadáte svoju hmotnosť v kg stlačením tlačidla SPEED +/- (od 20-150 kg).
6. Stlačením tlačidla MODE sa na displeji zobrazí F5 a 05.
7. Tu určíte svoju hodnotu telesného tuku (BMI, Body Mass Index). Svoj telesný tuk zmeriate tak, že uchopíte snímače pulzu oboch rúk na približne 8 sekúnd. Počas merania na displeji bliká „-----“.

Orientačne: telesný tuk pod 18 je štíhly, 19 - 23 normálny, 24 - 28 nadváha.

## **Funkcia „bezpečnostného kľúča**

Vytiahnutím bezpečnostného kľúča sa bežecký pás zastaví. Na displeji sa zobrazí symbol SAFE a zaznie varovný signál. Keď bezpečnostný kľúč vložíte späť, displej sa vynuluje. Počas cvičenia vždy noste bezpečnostný kľúč pripevnený k odevu. Ak počas behu zakopnete alebo sa vám stane iná nehoda, je to preto, aby sa bežecký pás zastavil a nezranili ste sa.

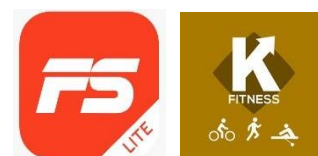
## Tabuľka programov

Prog		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>P1</b>	Rýchlosť	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	Sklon	1	3	5	7	5	4	6	1	2	2
<b>P2</b>	Rýchlosť	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	Sklon	2	2	2	5	5	5	4	4	7	7
<b>P3</b>	Rýchlosť	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	Sklon	5	2	3	3	4	3	4	1	7	4
<b>P4</b>	Rýchlosť	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	Sklon	1	6	0	4	5	4	2	5	4	4
<b>P5</b>	Rýchlosť	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	Sklon	3	5	1	4	4	6	5	3	6	6
<b>P6</b>	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	Sklon	4	3	4	8	3	5	1	4	4	4
<b>P7</b>	Rýchlosť	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	Sklon	2	4	3	6	6	7	3	3	6	4
<b>P8</b>	Rýchlosť	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	Sklon	2	4	4	2	1	2	4	4	4	4

## INTERAKTÍVNY TRÉNING

Fitness zariadenia vybavené technológiou Bluetooth možno prepojiť s kompatibilnými fitness aplikáciami. V súčasnosti sú pre systémy iOS a Android k dispozícii programy „Kinomap“ a „Fitshow“.

1. Stiahnite si požadovanú aplikáciu do svojho mobilného zariadenia
2. Zaregistrujte sa podľa pokynov príslušnej aplikácie
3. V nastaveniach mobilného zariadenia povoľte funkciu Bluetooth
4. Zapnite svoje fitness zariadenie
5. Otvorte príslušnú aplikáciu
6. Vyberte typ zariadenia
7. Vyberte značku svojho fitness zariadenia
8. Vyberte PROGRAM svojho fitness zariadenia
9. Pripojte zariadenie k svojmu mobilnému zariadeniu prostredníctvom aplikácie



## RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM	PRÍČINA	RIEŠENIE
Bežecový pás sa nespustí	Napájací kábel nie je zapojený	Pripojte napájací kábel
	Prepínač zapnutia/vypnutia nie je nastavený na On	Nastavte prepínač zapnutia/vypnutia do polohy On/Zapnuté
	Poistka domu sa vypla	Skontrolujte poistky domu
	Kábel v pravej spojovacej lište je odstrihnutý v hornej alebo dolnej časti	Skontrolujte pripojenie kábla podľa montážneho návodu
	Bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia nie je na konzole správne umiestnený	Odstráňte a znovu umiestnite bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia
	Poškodená poistka zariadenia	Vymeňte poistku zariadenia
	Pripojovací kábel od riadiacej jednotky sa uvoľnil	Skontrolujte pripojenie zástrčky riadiacej jednotky v motorovom priestore
	Transformátor nie je správne pripojený alebo je poškodený	Skontrolujte transformátor v motorovom priestore a v prípade potreby ho vymeňte
Bežiaci pás sa náhle zastaví	Motor sa vypne z dôvodu preťaženia	Skontrolujte mazanie a napnutie jazdnej plochy podľa návodu na montáž.
	Problém s elektronikou	Skontrolujte napájanie, ako je opísané vyššie
Bežecový pás pri behu trhá	Bežecová plocha je príliš voľná a preklzáva	Prispôbte napnutie plochy podľa návodu na montáž.
Bežecový pás nebeží centrálné	Bežecový pás nie je správne zarovnaný	Vycentrujte plochu tak, ako je to popísané v návode na montáž
Bežecový pás písača bez záťaže (bez bežca)	Hnací remeň motora nie je vycentrovaný na remenici prednej napínacej kladky	Vyrovnajzte hnací remeň
	Poškodený hnací remeň	Výmena hnacieho remeňa
	Poškodená predná napínacia kladka	Výmena prednej napínacej kladky
	Poškodená zadná napínacia kladka	Výmena zadnej napínacej kladky
Bežecový pás písača pri zaťažení (s bežcom)	Bežecový pás nie je prispôsobený nerovnostiam podlahy	Nastavenie nastaviteľných nožičiek na prednom ráme
	Bežecová plocha sa uvoľnila	Opätovné utiahnutie jazdnej plochy
	Opotrebované tlmiace prvky	Výmena tlmiacich prvkov
	Bežiacia plocha je rozbitá	Výmena bežecovej plochy
Chybové hlásenie na displeji <b>E-01</b>	Poškodený počítač	Výmena konzoly
	Poškodený transformátor	Výmena transformátora v motorovom priestore
	Chybná riadiaca jednotka	Výmena riadiacej jednotky v motorovom priestore

PROBLÉM	PRÍČINA	RIEŠENIE
Chybové hlásenie na displeji <b>E-02</b>	Pripájací kábel k motoru je poškodený alebo uvoľnený	Skontrolujte pripájací kábel motora
	Preťaženie motora	Skontrolujte mazanie a napnutie bežeckej plochy; vylúčte iné príčiny, ktoré by mohli remeň zabrzdiť, napríklad poškodené valce alebo cudzie predmety.
	Poškodený motor	Výmena motora
	Chybná riadiaca jednotka	Skontrolujte pripájací kábel medzi motorom a riadiacou jednotkou v priestore motora. V prípade potreby vymeňte riadiacu jednotku
Chybové hlásenie na displeji <b>E-03</b>	Snímač rýchlosti nie je správne nastavený	Skontrolujte nastavenie snímača rýchlosti na motore v motorovom priestore
	Poškodený snímač rýchlosti	Výmena snímača rýchlosti
	Snímač rýchlosti nie je správne pripojený k riadiacej jednotke	Skontrolujte prepojovací kábel medzi snímačom otáčok a riadiacou jednotkou v motorovom priestore.
	Chybná riadiaca jednotka	Výmena riadiacej jednotky v motorovom priestore
Chybové hlásenie na displeji <b>E-04</b>	Príliš vysoké vstupné napätie	Nastavte napätie na 220 V
	Poškodený motor	Výmena motora
	Chybná riadiaca jednotka	Výmena riadiacej jednotky v motorovom priestore
Chybové hlásenie na displeji <b>E-06</b>	Príliš nízke vstupné napätie	Skontrolujte napájanie
	Chybná riadiaca jednotka	Výmena riadiacej jednotky v motorovom priestore
Chybové hlásenie na displeji <b>E-07</b>	Bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia nie je na konzole správne umiestnený	Odstráňte a znovu umiestnite bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia
	Poškodený spínač núdzového zastavenia na konzole	Výmena konzoly
Chybové hlásenie na displeji <b>E-09</b>	Chyba v komunikácii riadiacej jednotky s motorom uhla sklonu.	Skontrolujte káblové pripojenia
		Výmena riadiacej jednotky v motorovom priestore
		Výmena motora uhla sklonu
Chybové hlásenie na displeji <b>E-0P</b>	Chyba v komunikácii riadiacej jednotky s motorom.	Skontrolujte káblové pripojenia
		Výmena riadiacej jednotky v motorovom priestore
Chybové hlásenie na displeji <b>E-0C</b>	Ochrana pred skratom.	Odstráňte príčinu skratu - často chybný motor
Vypadne poistka domu	Niektoré energeticky domáce spotrebiče sú náročné	Vypnite ostatné domáce spotrebiče
	Poškodený vypínač	Výmena spínača
	Skrat v dôsledku chybného kábla	Skontrolujte káble v motorovom priestore a v prípade potreby ich vymeňte
	Poškodený motor	Výmena motora
Žiadne zobrazenie tepovej frekvencie	Ručný pulzný kábel nie je správne pripojený	Skontrolujte pripojenie kábla s konzolou
	Chybné snímače ručného pulzu	Výmena snímačov ručného pulzu
	Poškodený obvod konzoly	Výmena konzoly
	Senzory hrudného pásu nevysielajú signál	Senzory dobre navlhčite
	Vybitá batéria hrudného pásu	Výmena batérie
	Poškodený hrudný pás	Výmena hrudného pásu
	kódovaný hrudný pás	Použitie hrudného pásu bez kódovania



## ÚDRŽBA / SERVIS

Pravidelné čistenie/údržba zvyšuje životnosť vášho zariadenia.

Pravidelne kontrolujte bežecský pás a v prípade potreby dotiahnite uvoľnené časti.  
Opotrebované diely okamžite vymeňte.

## ČISTENIE

**Upozornenie:** Pred začatím čistenia sa uistite, že je zástrčka zariadenia odpojená od elektrickej siete.

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

**Po každom tréningu:** Utrite konzolu počítača a ostatné povrchy bežecského pásu čistou, vlhkou a mäkkou handričkou, aby ste odstránili pot z tréningu.

**Týždenne:** Pod bežecský pás sa dostáva prach a nečistoty z okolia. Preto každý týždeň vysajte okolie bežecského pásu a priestor pod ním.

**Polročne:** Bežiaci motor nasáva prach do motorového priestoru a môže ho upchať. Približne každých 6 mesiacov otvorte kryt motora a dôkladne povysávajte motorový priestor a motor.

## MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecská podložka je vopred namazaná. Odporúčame pravidelne kontrolovať mazanie bežeckej podložky, aby sa zabezpečila optimálna prevádzka.

Kontrolu mazania bežeckej podložky vykonávajte každých 30 až 40 dní: Na tento účel nadvihnite boky bežecského pásu a prstami nahmatajte povrch bežeckej podložky. Ak cítite stopy silikónu, mazanie nie je potrebné.

Ak je povrch suchý, pri mazaní postupujte nasledovne:

1. Silikónový olej naneste pod bežecú podložku tak, že ju nadvihnete o niekoľko centimetrov; postup zopakujte na druhej strane.
2. Zapnite zariadenie bez stúpania a nechajte bežiaci pás bežať pri minimálnych otáčkach 5 minút.



Používajte len silikónový olej, ktorý neobsahuje ropné zložky.

## NAPÍNANIE BEŽECKEJ PLOCHY

Ak bežecká plocha kľže alebo cítite pri jednotlivých krokoch povolenie, je potrebné zvýšiť napnutie.

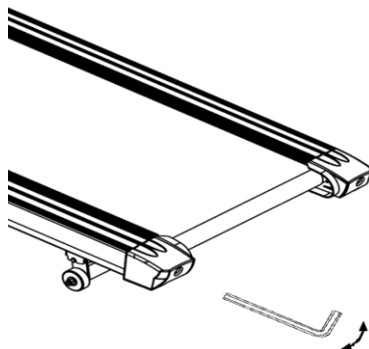
Otočte ľavú zadnú skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.

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

Opakujte krok 1 a krok 2, až kým nebude jazdná plocha dostatočne napnutá, aby sa zabránilo jej sklznutiu.

Dávajte pozor, aby ste jazdnú plochu nenapínali príliš, pretože to môže spôsobiť nadmerný tlak na guľôčkové ložiská.

Ak chcete znížiť napnutie bežeckej plochy, otočte oboma skrutkami proti smeru hodinových ručičiek a rovnaký počet krát.



## VYCENTROVANIE BEŽECKEJ PLOCHY

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

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

1. Skontrolujte, či má pás tendenciu posúvať sa doprava alebo doľava.
2. Ak sa bežecká podložka pohybuje doľava, otočte ľavou zadnou skrutkou v smere hodinových ručičiek vždy o 1/4 otáčky.
3. Ak sa bežecká podložka pohybuje doprava, otočte pravou zadnou skrutkou v smere hodinových ručičiek naraz o 1/4 otáčky.
4. Ak pás stále nie je vycentrovaný, opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa problém neodstráni.
5. Keď je pás vycentrovaný, zvýšte rýchlosť a skontrolujte, či pás správne beží v strede dosky.

## 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.



### Vnútorňá 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 naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

