

NÁVOD

Uživatelský manuál

Běžecský trenážér Housefit SPIRO 70

Děkujeme

Děkujeme za zakoupení tohoto produktu. Běžecský pás je určený ke cvičení a posilování svalů. Pravidelným využíváním zlepšíte svou fyzickou kondici.

Upozornění

Výrobce tohoto stroje zaručuje vysokou kvalitu použitých materiálů. Aby mohla být zachována záruka, je důležité, aby byl stroj správně smontován, přepravován a využíván. V případě jakýchkoliv potíží či nefunkčnosti kontaktujte servisní centrum prodejce. Záruka se vztahuje na následující části: rám, kabely, elektronické zařízení, pěny, a kolečka. Záruka se nevztahuje na poškození vzniklá vnějšími vlivy, použití neoriginálních součástek, neodborné zacházení se strojem a nedodržování návodu k použití. Náhradní díly nejsou součástí balení.

Běžecský pás je určen pouze pro domácí využití, není určen pro profesionální prostředí.

Náhradní součástky si můžete objednat v servisním centru, při objednávce je potřeba mít k dispozici:

1. Uživatelské instrukce
2. Přesný typ modelu (umístěno na obalu těchto instrukcí)
3. Popis příloh
4. Přiložené číslo
5. Doklad o nákupu s datem prodeje

Neposílejte stroj sami do servisního centra bez předchozí domluvy, jinak náklady na dopravu hradíte sami.

Všeobecné bezpečnostní instrukce

Naši vývojáři strávili mnoho času vylepšováním designu a zajištěním maximální bezpečnosti při výrobě tohoto stroje, ale i přesto je důležité dodržovat určitá bezpečnostní opatření. Při jejich nedodržování, není výrobce odpovědný za vzniklé škody a nehody. Pečlivě si přečtěte následující instrukce před zahájením užití stroje.

1. Před zahájením cvičení na běžecském pásu konzultujte svůj zdravotní stav s praktickým lékařem. Poradí vám jak často cvičit a jakou zátěž můžete zvolit v závislosti na vaší kondici. Poradit se s lékařem je nutné především, pokud trpíte srdečními chorobami nebo jinými chronickými nemocemi.

2. Hendikepované osoby mohou stroj využívat pouze pod dohledem kvalifikované osoby.
3. Při využívání stroje si oblečte pohodlné sportovní nebo aerobní oblečení a sportovní obuv. Dbejte na to, aby oděv nebyl příliš volný, aby nedošlo k jeho zachycení do pohyblivých částí stroje.
4. Pokud se budete cítit unaveni, pocítíte nevolnost či zvracení, bolest kloubů nebo svalů, okamžitě cvičení ukončete. Sledujte také, jak vaše tělo reaguje na probíhající cvičení. Nevolnost může být způsobena přílišnou namáhavostí cvičení. V případě nevolnosti si lehněte na zem a odpočívejte, dokud se nebudete cítit lépe.
5. Ujistěte se, zda se v blízkosti stroje nepohybují děti, když cvičíte. Po ukončení cvičení stroj uložte na místo mimo dosah dětí a domácích mazlíčků.
6. Stroj je určen pouze pro jednu osobu během doby cvičení. Užití více osob najednou je zakázáno.
7. Po sestavení stroje dle montážních instrukcí, ujistěte se, zda jsou všechny šrouby řádně utaženy, matice a zarážky na správném místě a zajištěny. Používejte pouze originální součástky od výrobce.
8. Nikdy nepoužívejte stroj, pokud je nefunkční nebo poškozen.
9. Stroj umístěte pouze na tvrdý, pevný a čistý povrch. Neužívejte v blízkosti vody a dbejte, aby v blízkosti nebyly žádné ostré a špičaté předměty. Pokud je to potřeba, podložte stroj ochrannou podložkou (není součástí balení), aby nedošlo k poškození podlahy. Kolem stroje udržujte bezpečnostní vzdálenost minimálně 0,5m.
10. Nestrkejte prsty ani jiné části těla do blízkosti pohyblivých částí. Neumísťujte žádné materiály a předměty do otvorů stroje.
11. Užívejte stroj pouze k účelům, ke kterým je určen a tak, jak je popsáno v tomto manuálu. Používejte pouze doplňky schváleny výrobcem.
12. Pokud je poškozena elektrická zásuvka, musí být nahrazena výrobcem nebo servisním centrem jinak hazardujete se svou bezpečností.

Zvláštní bezpečnostní upozornění

- Elektrický proud:
- Pro umístění stroje vyhledejte míst v blízkosti elektrické zásuvky.
- Vždy zapojte stroj pouze do uzemněné zásuvky, do které nejsou zapojena žádná další elektrická zařízení. Nepoužívejte prodlužovací šňůry ani rozdvojky.
- Nesprávné uzemnění zásuvky může způsobit risk zásahu elektrickým proudem. Požádejte specializovaného elektrikáře, aby zkontroloval správné uzemnění vaší zásuvky. Nepravujte ani nijak nezasahujte do elektrického vybavení stroje.
- Náhlé výpadky proudu mohou způsobit poškození stroje. Změny počasí, vypínání a zapínání stroje může způsobit kolísání proudu a napětí. Doporučujeme využití bezpečností přepěťové zásuvky (není součástí balení).

- Dbejte na to, aby přívodní elektrický kabel nepřišel do styku s kolečky stroje. Nenechávejte kabel pod strojem. Neužívejte stroj, pokud je poškozen.
- Při úklidu a údržbě vždy odpojte stroj z elektriky. Údržba musí být prováděna pouze specializovaným technikem, jinak může dojít k zániku záruky.
- Před každým užitím stroje jej zkontrolujte, zda je v pořádku a všechny části jsou na místě.
- Nepoužívejte stroj venku, v garáži ani pod plachtou. Nevystavujte vlhkosti, ani přímému slunečnímu svitu.
- Nikdy nenechávejte stroj bez dozoru.
- Vždy zkontrolujte správné napětí pásu před využitím stroje.

Pokud je přívodní elektrický kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem nebo servisním centrem, aby nedošlo k zásahu proudem.

Přístroj není určen pro děti, osoby se sníženou pohyblivostí, nemocemi nebo postižením pokud je přívodní elektrický kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem nebo servisním centrem, aby nedošlo k zásahu proudem.

Děti musí být pod dozorem dospělé osoby v blízkosti stroje.

Montáž

- Před zahájením montáže si pečlivě pročtěte přiložené informace s montážními kroky. Prohlédněte si také montážní obrázky.
- Odstraňte veškerý balící materiál a rozložte si všechny součástky na volné prostranství. Získáte tak lepší přehled při montáži.
- Vezměte v úvahu možný vznik zranění během montáže a přesunu stroje.
- Zajistěte si bezpečné prostředí pro sestavování stroje a nenechávejte montážní nářadí bez dozoru. Obaly zlikvidujte takovým způsobem, aby nemohl vzniknout nebezpečí z nevhodného umístění. Děti by mohli vdechnout plastové části a fólie.
- Pořádně si prohlédněte veškeré nákresy a ilustrace určené k montáži.
- Stroj může být sestavován pouze dospělou osobou. Pokud je to nezbytné, vyhledejte pomoc odborného technika.

Obaly a montáž

POZOR: Dbejte zvýšené opatrnosti při montáži stroje, může dojít ke zranění.

POZNÁMKA: Každý krok montážních instrukcí vám řekne, jak postupovat. Instrukce si řádně přečtěte a porozuměte.

Rozbalte a překontrolujte obsah krabice:

- Odstraňte krabici ze stroje

- Zkontrolujte přítomnost následujících částí, pokud některé chybí, kontaktujte servisní centrum.

Viz. Obrázky originální návod

Hlavní část

Montážní balíček

Počítač A

Počítač B

Bezpečnostní klíč

Silikonová nádobka

Manuál

Krytky hlavního rámu

Vzpřímený držák

Hlavní části

Viz. obrázky originální návod

Kryt motoru

Monitor

Motor

Pás motoru

Pás

Podložka pásu

Boční kolejnice

Motor sklonu

Přední válec

Zadní válec

Zadní kryt

Montážní balíček

Viz obrázky originální návod

Allen šroub s polovičním závitem 4ks (M8*60*20)

Dotahový klíč S6 1ks

Dotahový klíč S5 1ks

Allen šroub 8ks (M8*15)

Zásuvné šrouby 4ks (M6×25)

Allen klíč S6 1ks

Popis stroje

Viz. obrázek originální návod

Technické informace

Viz. obrázek originální návod

Rozměry v mm	složeno: 1210*870*1470
	rozloženo: 1765*870*1470
Efektivní běžecký prostor	1400*500
Rozmezí rychlosti	1.0 - 18.0km/h

Montážní instrukce

Viz obrázky originální návod

Krok 1: Vytáhněte stroj z krabice a položte na podlahu (tak jak je zobrazeno).

Krok 2: Vložte rámy do kroužků na obou stranách hlavního rámu a upevněte allen šrouby M8*60*20 a M8*15 (bez zámků).

Krok 3: Dejte madla do horizontální polohy (tak jak je zobrazeno), poté připojte počítač B a připevněte 4 ks allen šrouby M8*15 a utáhněte.

Krok 4: Vložte počítač A na konzoli a dobře připojte všechny kabely. Připevněte allen šrouby M6*25.

Krok 5: Připevněte krytky hlavního rámu na boční strany stroje. Dávejte pozor na montáž mezi hlavním rámem a hlavní tyčí. Nakonec utáhněte šrouby.

Nastavení běžeckého pásu u vás doma

Aby se cvičení stalo příjemnou a zábavnou aktivitou, umístěte pás na výhodné místo. Tento pás je navržen tak, aby zabíral minimum místa na podlaze a správně proto zapadl do vašeho domova.

- Neumisťujte stroj venku.
- Neumisťujte stroj blízko vody a ve vlhkém prostředí.
- Ujistěte se, že přírodní elektrický kabel nepřekáží v pohybu po bytě.
- Pokud máte v místnosti koberec, ujistěte se, zda vlas koberce nesahá příliš blízko běžecké desce. Pokud si nejste jistí, použijte pod stroj bezpečnostní podložku.
- Umístěte stroj ve vzdálenosti minimálně 4 metry od nábytku.
- Zajistěte bezpečnostní vzdálenost 2mx1m za strojem pro snadné nastupování i vystupování v případě nouze.

Občas se může stát, že pod strojem na podlaze objevíte černý prach. Tohle se může běžné stát a neznamena to, že by byl stroj poškozen. Prach můžete jednoduše vysát vysavačem. Pokud si nepřejete tento prach na podlaze mít, podložte stroj bezpečnostní podložkou.

Použijte vhodný elektrický obvod

Při výběru elektrické zásuvky, kam bude přístroj připojen, vezměte v úvahu celý elektrický obvod. Neměly by v něm být žádné citlivé elektrické spotřebiče jako počítač nebo televize.

Upozornění!

Ujistěte se, že je stroj umístěn na rovném povrchu. Nerovný povrch by mohl způsobit poškození elektronického systému.

Před užitím stroje si pečlivě přečtěte přiložený manuál.

Začínáme

Zapnutí

Připojte elektrický kabel do elektrické zásuvky. Hlavní vypínač přepněte do pozice ON. Obrazovka se rozsvítí a ozve se pípnutí.

Bezpečnostní klíč a klipsa

Bezpečnostní klíč funguje jako pojistka a v případě pádu okamžitě vypne běžecský pás. K vypnutí dojde okamžitě po vytáhnutí ze zdičky. Při vysoké rychlosti pásu to může být nepohodlné až nebezpečné. Používejte bezpečnostní klíč pouze v nouzových situacích. Pro pohodlné a bezpečné zastavení pásu využijte tlačítko Stop.

Pokud je klíč vytažen, není možné pás znovu spustit, dokud není zpět ve správné pozici uprostřed konzole. Druhý konec bezpečnostního klíče přicvakněte na své oblečení a v případě pádu se klíč vytrhne ze zdičky a pás se zastaví, aby došlo pouze k minimálním zraněním. Pro vaše vlastní bezpečí nepoužívejte pás bez bezpečnostního klíče upevněného ke svému oblečení.

Nastupování a sestupování z pásu

Na běžecský pás nastupujte a sestupujte vždy velmi opatrně a přidržujte se rukojetí. Při spuštění stroje nikdy nestůjte na ploše běžecského pásu. Chodidly stůjte na bočních okrajích rámu. Po spuštění pásu pomalou rychlostí na něj můžete nastoupit.

Během pohybu na pásu udržujte tělo vzpřímené a dívejte se dopředu. Nikdy se na pásu neotáčejte. Pro ukončení cvičení stiskněte červené tlačítko stop. Počkejte, dokud se pás úplně nezastaví a poté můžete sestoupit.

Upozornění!
Nikdy nevyužívejte stroj bez připnutí bezpečnostního klíče!

Pozor! Na pás nenastupujte, pokud je rychlost vyšší než 3km/h.

Skládání běžecského pásu

1. Uvedte stroj do základní pozice s nulovým sklonem.
2. Odpojte z elektrické sítě.
3. Zvedněte desku do kolmé polohy a zacvakněte do bezpečnostních zámků.
4. Upozornění: Ujistěte se, že je deska opravdu bezpečně upevněná v zámcích.

Rozkládání běžecského pásu

1. Umístěte jednu ruku na rukojeť a druhou tlačte vrchol desky směrem od sebe.
2. Tlačte jednou nohou na prostřední část válce, abyste odemkli zámky.
3. Pomalu desku spouštějte směrem k zemi a uvolněte ruce.

Přesun běžecského pásu

Viz obrázek originální návod

Pás můžete snadno přemísťovat po domě- Pás musí být ve složené poloze a posunujete jej za pomocí koleček. Lehce držte stroj za rukojeť a tlačte jej před sebou.

Počítač

Viz obrázek originální návod

(I): Funkce počítače

1.1. P0 uživatelský program, P1-P36 přednastavené programy, U01-U03 programy nastavené uživatelem, FAT funkce tělesného tuku

1.2. LCD displej 7 palců

1.3. Rozmezí rychlosti 1.0-18.0 km/h

1.4. Rozmezí sklonu 0-15%

1.5. Prevence přetížení, velkou voltáž a elektromagnetické míšení

1.6. Automatická kontrola a upozorňovací zvukový systém

1.7. MP3 (volitelné)

1.8. Bluetooth (volitelné)

1.9. Větrák (volitelné)

(II): Okénka LCD displeje

2.1. „Distance-vzdálenost“, zobrazuje jednotky vzdálenosti

2.2. „Calories-kalorie“, zobrazuje jednotky kalorií

2.3. „Time-čas“, zobrazuje jednotky času

2.4. „Speed-rychlost“, zobrazuje jednotky rychlosti

2.5. „Pulse-puls“, zobrazuje jednotky pulsu

2.6. „Incline-sklon“, zobrazuje jednotky sklonu

Numerické rozmezí okének

Time-čas 0:00-99.59 min

Speed-rychlost 1.0-18.0 km/h

Incline-sklon 0-15%

Distance-vzdálenost 0.00-99.9 km

Calories-kalorie 0.0-999 C

(III) Popis tlačítek

3.1. „PROG“: tlačítko výběru programů: když je stroj zastaven, můžete manuálně přepínat mezi programy P1-P36, U1-U3, Fat. Přednastavená rychlost je 1.0 km/h, nejrychlejší 18 km/h.

3.2. „MODE“: tlačítko výběru módu: když je stroj zastaven, můžete manuálně přepínat mezi módy
Odpočet času-odpočet kalorií-odpočet vzdálenosti-normální mód

Přednastavený čas u programů P1-P36 je 30 minut. Když máte aktivní program Fat není možné nastavit mód Fat.

3.3. „START/PAUSE“: při prvním stisku tlačítka Start se aktivuje běžecký pás, při dalším stisku se program pozastaví.

3.4. „STOP“: stiskem tlačítka Stop se program vypne a pás pomalu zastaví. Když se na displeji zobrazí signál chyby ERR, stiskem tlačítka stop signál vypnete. Při dvojitém stisku tlačítka se pás zastaví velmi rychle.

3.5. „Speed +“ : stiskem tlačítka + přidáte rychlost, při programu Fat přidáváte parametry.

3.6. „Speed -“ : stiskem tlačítka - ubíráte rychlost, při programu Fat ubíráte parametry.

3.7. „QUICK SPEED“ stiskem tlačítka okamžitě nastavíte požadovanou rychlost 3,6,12,18 km/h.

3.8. „Incline +“ : stiskem tlačítka + zvýšíte sklon

3.9. „Incline -“ : stiskem tlačítka – snížíte sklon

3.10. „QUICK INCLINE“ stiskem tlačítka okamžitě nastavíte požadovaný sklon 6,9,12.

(VI) Funkce bezpečnostního klíče

Pokud je bezpečnostní klíč vytažen ze zdířky, na displeji se zobrazí E7 a ozve se zapípání. Při vsunutí klíče zpět se displej rozsvítí a zapne manuální program.

(V) Pokyny ke spuštění

5.1. Zapojte kabel do elektrické zásuvky. Zapněte hlavní vypínač stroje. Displej se rozsvítí a ozve se pípnutí.

5.2. Vložte bezpečnostní klíč do zdířky. Displej se rozsvítí a ozve se pípnutí. Aktivuje se P0 normální mód.

5.3. Stiskněte tlačítko „PROG“ a vybírejte mezi programy P0-P36, U1, U2, U3, Fat.

a) „P0“ uživatelský program. Stiskněte „MODE“ a vyberte jeden ze 4 tréninkových módů. Můžete si nastavit rychlost i sklon. Přednastavená rychlost je 1.0 km/h a sklon 0%.

Tréninkový mód 1: Přičítání času, vzdálenosti, kalorií. Výběrové funkce jsou vypnuty.

Tréninkový mód 2: Odečítání času. Tlačítka + a – můžete nastavit požadovaný čas pro odečet v rozmezí 5-99 minut. Přednastaveno je 30 minut.

Tréninkový mód 3: Odečítání vzdálenosti. Tlačítka + a – můžete nastavit požadovanou vzdálenost pro odečet v rozmezí 1.0-99.0 kilometrů. Přednastaveno je 1.0.

Tréninkový mód 4: Odečítání kalorií. Tlačítka + a – můžete nastavit požadovaný počet kalorií pro odečet v rozmezí 20-990 cal. Přednastaveno je 50 cal.

b) „P1-P36“ přednastavené programy, pouze pro mód odečtu času. Tlačítka + a – můžete nastavit požadovaný čas pro odečet v rozmezí 5-99 minut. Přednastaveno je 30 minut. Potvrďte stiskem tlačítka MODE.

c) „Fat“ testování tělesného tuku, během měření musí být stroj zastaven.

5.4. Po nastavení tréninkového módu stiskněte tlačítko Start. Zobrazí se 5-ti vteřinový odpočet a ozve se 5 pípnutí. Po odpočtu se pás pomalu rozjede.

a) Při běhání stiskem tlačítek + a – můžete nastavit požadovanou rychlost.

b) Pro programy P1-P36 jsou rychlost a sklon rozděleny do 10 segmentů. Každý segment má stejnou délku. Rychlost se mění v každém segmentu. Před přechodem na další segment se ozvou tři pípnutí. Po ukončení 10. segmentu se motor vypne a ozve dlouhé pípnutí.

c) Když je pás v běhu a stisknete tlačítko Start, program se pozastaví a pás také, data zůstanou zachována.

5.5. Když je pás v běhu a stisknete tlačítko Stop, pás se pomalu zastaví a program uvede do základního nastavení.

5.6. Stiskem tlačítek + a – nebo rychlými zkratkami nastavíte požadovaný sklon.

5.7. Pokud je vytažen bezpečnostní klíč ze zdířky, na displeji se zobrazí E7 a ozve pípnutí. Pás se okamžitě zastaví.

5.8. Automatická kontrola přístroje je neustále aktivní, v případě poruchy se pás okamžitě zastaví a zobrazí chybovou hlášku.

5.9. Když se zobrazí chybová hláška, stiskem tlačítka Stop ji necháte zmizet.

5.10 Body fat funkce (volitelné)

Když je pás vypnut, stiskněte tlačítko PROG a vyberte možnost Fat a stiskem MODE nastavte parametry.

A) F1 znamená pohlaví, 1-muž, 2-žena. Přednastaveno je 1 (muž).

B) F2 znamená věk, rozmezí je 1-99 let. Přednastaveno je 25 let.

C) F3 znamená výšku, rozmezí je 100-220 cm. Přednastaveno je 170 cm.

D) F4 znamená váha, rozmezí je 20-150kg. Přednastaveno je 70 kg.

E) F5 znamená BMI, zkontrolujte si, zda jste zadali veškeré informace a můžete přejít na měření tělesného tuku. Držte obě dlaně na rukojetích, počkejte 8 vteřin a zobrazí se vaše BMI hodnota.

BMI pod 18 je podvýživa

Mezi 18 a 24 je normální váha

Mezi 25 a 28 je nadváha

Nad 29 je obezita

(VI) Uživatelský program

Běžecský pás má 3 uživatelské módy: USER01, USER02 a USER03 a můžete si jej sami upravovat. Stiskem PROG vybírejte mezi programy U01-U03. Stiskněte MODE pro nastavení parametrů a nastavte si svých vlastních 10 segmentů rychlost a sklon. Po nastavení parametrů stiskněte Start k zahájení cvičení. Tento svůj nastavený program se automaticky uloží a můžete jej využít i příští cvičení.

(VII) HRC (volitelný)

1. Definice: HRC je rychlostní mód, kde si můžete nastavit výši srdečního tepu, ve kterém byste si přáli cvičit. Rychlost bude nastavena automaticky.

2. V programu HRC jsou přednastaveny 3 skupiny rychlostních limitů HRC1, HRC2, HRC3 na 9km/h, 11km/h a 13km/h.

3. HRC umí nastavit rozmezí metod požadavků a parametrů a stiskněte MODE pro potvrzení. Můžete nastavit rychlost pro zahájení cvičení.

A: Věkové rozmezí: 15-80 let, přednastaveno je 25 let

B: Cílové rozmezí srdečního tepu: $(220 - \text{věk}) * 0,6$

C: Opravné rozmezí 80-180

D: Přednastavený čas je 30 minut, opravné rozmezí 5-99 minut

4. Změna rychlosti

A: Změna frekvence, HRC kontroluje srdeční tep každých 30 vteřin.

B: Když uživatelův puls klesne pod limit na více než 30 tepů, rychlost se automaticky zvýší o 2.0 km/h.

C: Když je uživatelův puls menší než 6-29 tepů za minutu, rychlost se zvýší 1.0 km/h.

D: Když uživatelův puls stoupne nad limit na více než 30 tepů, rychlost se automaticky sníží o 2.0 km/h.

E: Když je uživatelův puls větší než 6-29 tepů za minutu, rychlost se sníží 1.0 km/h.

F: Když je uživatelův tep vyšší nebo nižší než 0-5 tepů za minutu, rychlost se nezmění.

5. Podle situace se pás zpomalí na nejnižší rychlost na dobu 20 vteřin a pak vypne.

A: Pokud nemůže nalézt puls déle než 1 minutu.

B: Srdeční tep se sníží za nejnižší rychlosti.

C: Srdeční tep je vyšší než 220-věk.

6. Pokud je rychlost nižší, než je nejnižší možná, nelze ji automaticky již dále snižovat.

7. Sklon není součástí programu HRC, může být nastaven manuálně.

8. Základní rychlost je nastavena na 1.0 km/h a začne se měnit až po 1 minutě cvičení.

(VIII) Bluetooth

Bluetooth software můžete stáhnout na následujícím odkazu <http://run-on-earth.com>

1. Najděte zařízení: Bluetooth nainstalovaný v počítači ukládá data, proto připojte zařízení ještě před zahájením cvičení. Jako první je potřeba otevřít Bluetooth systémový vypínač, zadejte přístroj do vyhledávače a zařízení spárujte. Pokud se propojení podaří, počítač pípne. V tuto chvíli je jediným funkčním tlačítkem tlačítko Start, aby nedošlo k nehodám a špatným zadáním. Ostatní tlačítka budou znovu funkční po stisknutí Startu a zahájení cvičení.

Viz obrázky originální návod

Rychlý start: otevřete software, klidněte na rychlý tréninkový mód, plánování, HRC, nástěnka, nastavení a další možnosti.

1. Nastavení: osobní data, změna jednotek, hudba, sociální sítě na sdílení dat.

2. Plánování: zadejte jméno, data, pohlaví, výška, váha-data potvrďte a přejděte na tréninkové možnosti-běhání, šplhání, hubnutí, odečítání a nastavte čas, vzdálenost, kalorie.

Přednastavený čas 30 minut, rozmezí 20-99 minut

Přednastavená vzdálenost 0.0 km, rozmezí 0-99.5 km

Přednastavené kalorie 0.0 cal, rozmezí 0-9999 cal

3. HRC mód: zadejte jméno, data, pohlaví, výšku, váhu a potvrďte. Vyberte z možností rozmezí od 50% do 90%, na kolik procent srdečního tepu si přejete nastavit vhodné rozmezí. Nastavte další parametry jako věk, maximální srdeční tep. Cvičení zahájíte stiskem Start. Data počítače jsou automaticky přenášeny do aplikace, ale neukládají se.

4. Rychlý tréninkový mód: zadejte jméno, data, pohlaví, výšku, váhu a potvrďte. Počítač pípne, odpočítá se čas a pás se rozjede.

Nápověda: Pro ukončení cvičení stiskněte tlačítko Stop na stroji nebo odpojte hlavním vypínačem.

ERP funkce

Pokud bude přístroj déle než 4 minuty a 30 vteřin bez činnosti, přejde automaticky do režimu spánku. Když je stroj „uspán“ stiskněte tlačítko MODE na déle než 3 vteřiny, na displeji se zobrazí 2222 a spánek je ukončen. Když budete chtít přístroj uspat cíleně, stiskněte znovu MODE na déle než 3 vteřiny, zobrazí se 1111 a stroj se uspí.

Tabulka rychlostí programů

Viz tabulka originální návod

Chybové hlášky a řešení

Problém	Možný důvod	Jak to napravit
Běžecský pás nefunguje	a .Nezapojen do elektrické sítě	Připojte do zásuvky
	b. Bezpečnostní klíč není vložen	Vložte bezpečnostní klíč do zdířky
	c .Nedostatečný signál v oběhu	Zkontrolujte spojení kabelů
	d. Pás je vypnutý hlavním vypínačem	Zapněte hlavní vypínač
	e. Pojistka je rozbitá	Vyměňte pojistku
Pás neběží správně	a .Pás je špatně namazaný	Namažte pás
	b. Pás je příliš utažen	Nastavte utažení pásu
Pás klouže	a. Pás je příliš volný	Nastavte utažení pásu
	b .Motor pásu je příliš volný	Nastavte motor pásu

Chybové hlášky a řešení:

Problém	Důvod	Jak vyřešit problém
Pás se náhle zastavil	A : Vypadl bezpečnostní klíč	Vložte klíč zpět do zdířky
	B: Problém s elektronickým systémem	Kontaktujte servisní centrum
Poruchy tlačítek	Tlačítko je poškozeno	Vyměňte tlačítko
	Tlačítko nefunguje	Vyměňte základní desku počítače
E01	A: Spojovací kabel je uvolněn nebo poškozen	Připojte kabel nebo jej vyměňte
	B: Porucha počítače	Vyměňte počítač
	C: Transformer porouchán	Vyměňte transformer
	D: Controller porouchán	Vyměňte controller
E02	A: Kabel motoru je poškozen	Vyměňte kabel nebo motor
	B: Spojovací kabel mezi motorem a controllerem je poškozen	Správně kabel připojte nebo vyměňte controller
E 03	A : Senzory rychlosti nesprávně vloženy	Vložte správně senzory
	B: Senzory rychlosti porouchány	Vyměňte senzory rychlosti
	C: Spojovací drát mezi senzory rychlosti a controllerem není připojen	Připojte drát správně
	D: Porouchán controller	Vyměňte controller
E05	Porouchán controller	Vyměňte controller
	Porucha motoru	Vyměňte motor
E07	Počítač nezachytil bezpečnostní klíč	Bezpečnostní klíč je nesprávně vložen
Bez pulsu	Kabel ručních senzorů je odpojen nebo poškozen	Připojte kabel nebo jej vyměňte
	Porouchané obvody počítače	Vyměňte počítač

Nefunkční displej	Uvolněné šrouby	Utáhněte šrouby
	Porucha počítače	Vyměňte počítač

Obecné fitness tipy

Se cvičením začínejte pozvolna, např. každý druhý den, poté můžete intenzitu zvyšovat. Začněte s krátkými časovými úseky, které postupně prodlužujte. Nepřeceňujte své síly. Dělejte také další doplňková cvičení jako běhání, plavání, jízda na kole, tanec.

Vždy se před cvičením a alespoň 5 minut protahujte, abyste předešli možnému zranění.

Pravidelně si kontrolujte puls a můžete požádat o měření svého praktického lékaře a o navržení intenzity a častosti cvičení.

Sledujte, zda pravidelně a lehce dýcháte.

Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin. Denně byste měli vypít 2-3 litry vody v pokojové teplotě.

Na cvičení si oblékněte sportovní oděv a obuv. Nenoste příliš volné oblečení, aby se nemohlo zachytit do pohyblivých částí stroje.

Zahřátí/protažení

Viz obrázky originální návod

Správné cvičení je zahájeno zahřívací fází a ukončeno fází zklidnění. Následují tipy cviků:”

Protažení krku

Nahněte hlavu na stranu, tak abyste cítili mírný tah. Hlavou začněte dělat půlkruhy směrem k hrudníku. Cvičení můžete několikrát opakovat.

Cvičení pro oblast ramen

Zvedejte ramen jednotlivě nebo dohromady.

Protažení paží

Vytahujte střídavě paže směrem vzhůru. Cítíte tah na levé i pravé straně. Můžete opakovat několikrát.

Protažení nohou

Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 30 vteřin po dvou opakováních.

Motýlek

Sedněte si na zem chodidla k sobě a kolena od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

Dotek palců

Ohněte se do předklonu a snažte se prsty dotknout špičky svých nohou. Zůstaňte 20-30 vteřin

Posílení kolen

Sedněte si na zem a jednou rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla.

Protažení zadní strany

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte.

Nákres a kusovník

Viz originální návod

Údržba běžeckého pásu

Péče

- K očištění běžeckého pásu použijte vysavač. Pokud je velmi špinavý, použijte vlhký hadr. Nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Použijte pouze vlhký hadr a žádné čisticí prostředky obsahující ostré částičky. Dávejte pozor, aby se žádná vlhkost nedostala do počítače.
- Části, které přijdou do styku s potem, čistěte pouze vlhkým hadrem.

Zarovnání běžeckého pásu

Během cvičení tlačíte jednou nohou na pás více než druhou a to může způsobit, že se pás vychýlí ze své běžné osy. Obvykle se pás sám automaticky zarovná, ale během delšího cvičení ne. Postupujte tedy, podle následujících informací. V zadní části pásu jsou dva kusy allen šroubů sloužící k zarovnávání. Nenoste volné oblečení během zarovnávání.

Netočte šrouby o více než jednu otočku. Přitáhněte jednu stranu a povolte druhou. Rychlost pásu by měla být 6 km/h a ujistěte se, že na pásu nikdo neběhá.

Po dokončení zarovnání, chodte po pásu nejméně 5 minut při rychlosti 6 km/h. Pokud pás stále není zarovnan, postup opakujte. Dávejte pozor, ať na pás příliš netlačíte, ničíte tak jeho životnost.

Pokud je mezera na levé straně příliš velká pak prosím:

- Otočte levým šroubem ve směru hodinových ručiček (utáhnete jej)
- Otočte pravým šroubem proti směru hodinových ručiček (povolíte jej)

Pokud je mezera na pravé straně příliš velká pak prosím:

- Otočte levým šroubem proti směru hodinových ručiček (povolíte jej)
- Otočte pravým šroubem ve směru hodinových ručiček (utáhnete jej)

Napětí pásu

Delším cvičením se napětí pásu může povolit. Zjistíte to tak, že se postavíte na pás a ten bude stát. K vyřešení toho problému otočte oběma šrouby ve směru hodinových ručiček o jednu otočku, ne více. Pokud je pás také špatně zarovnan.

Mazání pásu

Správné mazání snižuje tření. Před prvním použitím není mazání nezbytné. Mazání by mělo být prováděno každých 6 měsíců, pokud cvičíte 3x týdně po dobu 30 minut.

Před kontrolou mazání se ujistěte, zda je přístroj odpojen ze zásuvky. Vložte ruku mezi pás a desku. Pokud cítíte stále silikon, není potřeba stroj mazat. Pokud je povrch suchý, namažte jej.

Jak to udělat:

- 1) Zastavte pás tak, aby nahoře byl šev.
 - 2) Lehce pás nadzvedněte a použijte silikonové mazadlo doprostřed pásu tak, že začínáte mazat zepředu dozadu a poté naopak zezadu dopředu.
 - 3) Zapněte stroj na rychlosti 1 km/h a chodte po pásu zleva doprava, tak aby se mazadlo správně vstřebalo.
-

VÝROBCE:

HOUSEFIT SPORTS CO., LTD., 2F, No 12, Lane 235, Baociao Rd., Xindian Dist. New Taipei City 231,

Taiwan, www.housefit.com

DOVOZCE:

Fitness Store, s.r.o., Marešova 643/6, 198 00 Praha 9, IČO: 24292222, DIČ: CZ24292222

Tel. 581601521, e-mail: fitnestore@fitnestore.cz, www.fitnestore.cz