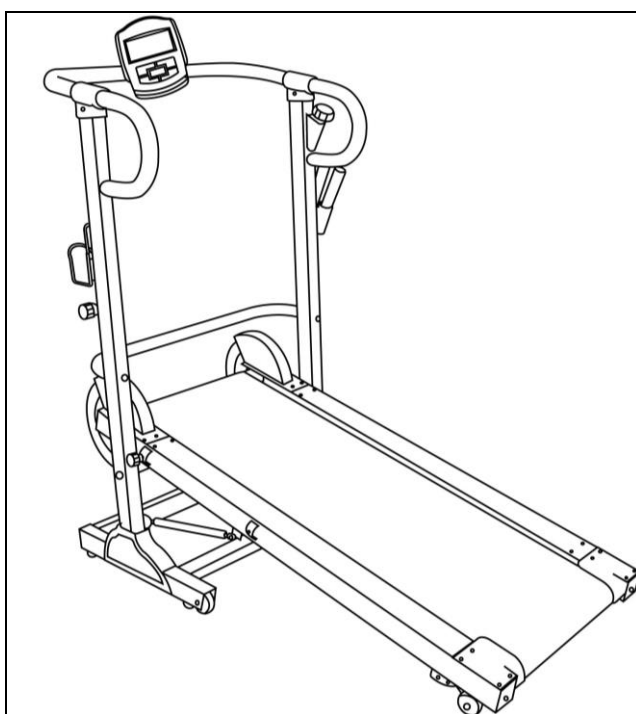


Uživatelský manuál

Běžecový trenažér

ALPIN HILL

(HB-9044)



Buďte zdraví, buďte fit

Obsah

1. Bezpečnostní instrukce
2. Počítač
3. Montážní instrukce
4. Obsah balení
5. Funkce
6. Péče a údržba
7. Rozložený nákres
8. Kusovník

1. Bezpečnostní instrukce

Vážení zákazníci,

před začátkem používání tohoto stroje si pečlivě přečtěte následující instrukce.

1. Udržujte stroj mimo dosah dětí a zvířat. Nikdy nenechávejte děti samotné v místnosti, kde je tento stroj.
2. Tělesně nebo zdravotně postižené osoby by neměly používat stroj bez předchozí návštěvy lékaře.
3. Pokud během cvičení pocítíte slabost, bolest na hrudi, nevolnost nebo jiné neobvyklé příznaky, ihned přestaňte s cvičením a kontaktujte svého lékaře.
4. Před zahájením cvičení se ujistěte, že v okruhu 2 m kolem vás není žádná věc. Dbejte, aby stroj nepřišel do kontaktu s žádnými ostrými předměty.
5. Stroj umístěte na čistou, rovnou a pevnou podlahu, mimo dosah vody a vlhka. Popřípadě vložte pod stroj podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
6. Stroj nepoužívejte k jiným účelům, než je určeno. Používejte vždy jen součástky z originálního balení.
7. Stroj sestavte tak, jak je popsáno v návodu.
8. Před zahájením cvičení zkontrolujte, zda jsou všechny šroubky pevně dotažené.
9. Pravidelně kontrolujte stav stroje, zejména ty části, které jsou nejvíce namáhané, jako kola a dotekové plochy. Poškozené části musí být ihned vyměněny. Nepoužívejte stroj, dokud nebude opraven.
10. Na stroji může cvičit vždy pouze jeden člověk, nikdy ne více zároveň.
11. Stroj neomývejte agresivními přípravky. Pot a prach očistěte vždy pouze vlhkým hadříkem.
12. Na cvičení si vždy oblečte vhodné oblečení a obuv.
13. Před cvičením proveďte vždy strečink a protahovací cviky.

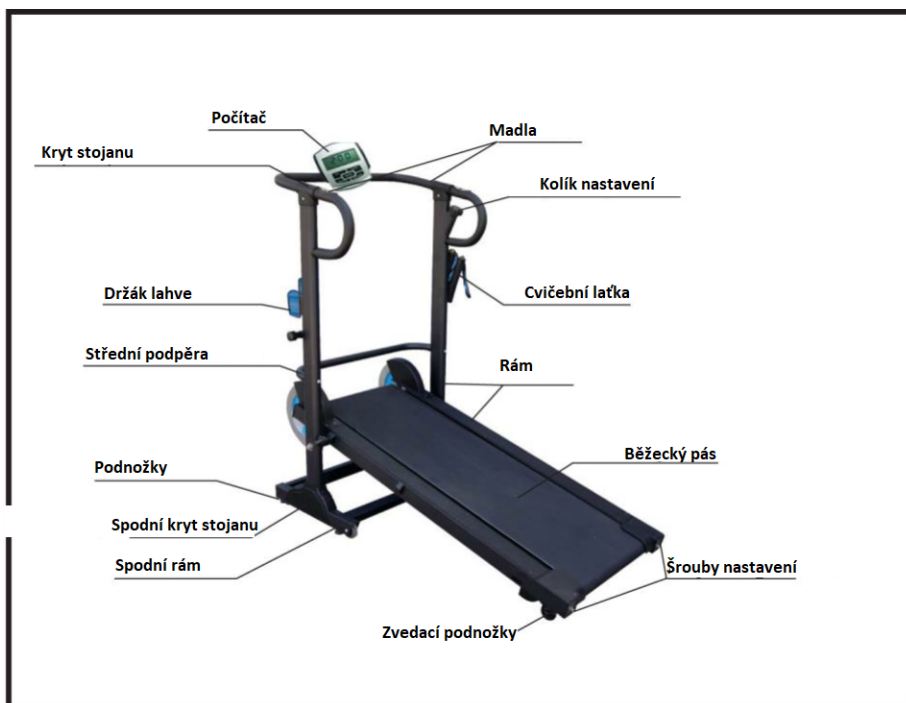
VAROVÁNÍ!

Pokud chcete začít cvičit na jakémkoli stroji, měli byste nejprve prokonzultovat svůj zdravotní stav s lékařem, zejména pokud je vám více než 35 let, nebo máte nějaké zdravotní problémy. Výrobce nenese žádnou zodpovědnost za zranění nebo poškození majetku tímto strojem.

Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenážeru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot.

PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍŤE.



2. Počítač



Specifikace displeje:

TIME - čas-----00:00 ~ 99:59 MIN: SEC
SPEED - rychlost-----0.0 ~ 999.9 KM / H
DISTANCE - vzdálenost-----0.00 ~ 99.99 KM
CALORIES - kalorie-----0.0 ~ 999.9 KCAL
PULSE-----40 ~ 200 tepů/MIN
T.H.R.(Cíl srdečního pulsu)--- 60 ~ 200 tepů

Tlačítka:

MODE: Slouží pro výběr požadované funkce. Stiskněte tlačítko a držte po dobu 2 vteřin pro vyresetování hodnot. Stiskněte a dlouze držte po dobu 4 vteřin pro vstup do osobního nastavení.

RECOVERY: Test pulsu. Stiskněte tlačítko po ukončení cvičení, držte madla 60 vteřin a po dokončení odpočtu se zobrazí výsledek obnovy vašeho pulsu:

F1.0 = Vynikající F2.0 = Dobrý F3.0 = Normální F4.0 = Podprůměrný
F5.0 = Špatný F6.0 = Slabý

DOWN/UP (nahoru/dolů): Tlačítka nahoru a dolů slouží pro nastavení hodnot.

MEASURE (měření) : Zobrazí výsledek BMR, BMI, FAT%, TYPE, T.H.R.

TYPY: 1 = Super sportovec 2 = Ideální sportovec 3 = Super kondice 4 = Sportovec
5 = Zdravý 6 = Štíhlý typ 7 = Lehká nadváha 8 = Nadváha 9 = Velká nadváha

Funkce:

*Zapněte počítač a vložte osobní údaje

1. Zadejte pohlaví

- Obrázek muže nebo ženy
- Použijte tlačítka UP/ DOWN pro výběr pohlaví
- Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení výběru

2. Zadejte svou HEIGHT - výšku, WEIGHT - váhu a věk stejným způsobem.

*Pokud se na displeji zobrazí "E1", stiskněte znovu tlačítko MEASURE a obě dlaně položte na senzory pulsu

*AUTO ON/OFF. Počítač se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti. Počítač znovu spustíte stiskem jakéhokoliv tlačítka.

*BATERIE: Pokud displej špatně zobrazuje, vyměňte baterie. Použijte 2 kusy AA baterií.

3. Montážní instrukce



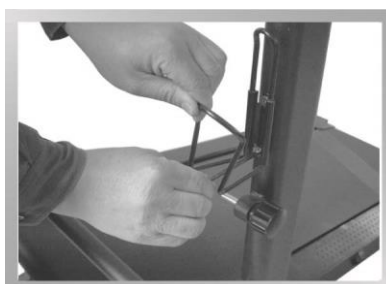
1. Montáž stojanů: Připevněte stojany k rámu pomocí M8 šroubů.



2. Madla: Připevněte madla ke stojanům pomocí M6 šroubů (nahore) a M8 šrouby (dole).



3. Kryt madel: Připevněte kryt pomocí M4 šroubů na obě strany madel.



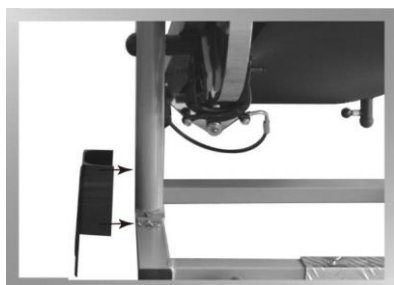
4. Držák lahve: Připevněte držák lahve pomocí M4 šroubů.



5. Středová tyč: Připevněte středovou tyč pomocí M8 šroubů na levém a pravém stojanu.

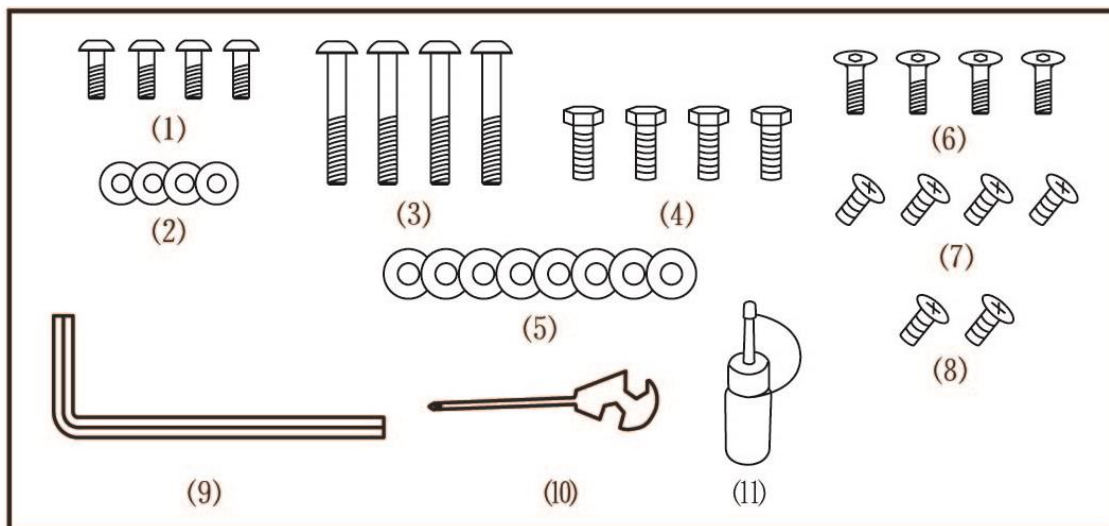


6. Počítač: Spojte kabel signálu; nasadte počítač, upevněte počítač na U-destičku; upevněte pomocí M6 šroubů



7. Kryt rámu: Nacvakněte kryt na rám na spodní straně.

4.Obsah balení



Č.	Název	Jednotka	Ks	Č.	Název	Jednotka	Ks
1	Pan head bolt M6*50	pc	4	7	Bolt M4*12	pc	4
2	Flat washer φ6	pc	4	8	Bolt M6*16	pc	2
3	Pan head bolt M8*100	pc	4	9	Inner hexagon spanner 4mm/5mm/6mm	pc	1
4	Hex Head bolt M8*20	pc	4	10	Multi-function screwdriver	pc	1
5	Flat washer φ8	pc	8	11	Silicone oil	pc	1
6	Countersunk head bolt M6*12	pc	4				

5. Funkce

1. Během cvičení můžete měnit zátěž dle potřeby. Pro začátek doporučujeme zvolit mírnou zátěž a postupně zátěž přidávat po zlepšení vaší fyzické kondice. Doporučujeme se přidržovat madel.
2. Cvičení by mělo být plynulé a uvolněné. Nezvedejte nohy příliš vysoko a tělo držte vzpřímené.
3. Zvyšování zátěže--- otáčejte kolečkem ve směru hodinových ručiček
Snižování zátěže---Otáčejte kolečkem v protisměru hodinových ručiček
Pokud je třeba pás okamžitě zastavit, vytáhněte stop madlo.
4. Pro měření srdečního pulsu položte dlaně na senzory madel nebo použijte POLAR hrudní pás. Pokud je hrudní pás zapnut, okamžitě se spáruje s trenažérem.
5. Skládání trenažéru
Vytáhněte bezpečnostní kolík, zvedejte běžeckou desku do kolmé polohy a znovu zajistěte bezpečnostním kolíkem.
6. Rozkládání trenažéru
Zlehka zatlačte na trenažér. Vytáhněte ven černý bezpečnostní kolík a pomalu pokládejte běžeckou desku zpět na zem.
7. Zvednutí spodních podpěr
Vytáhněte kolíček jednou rukou a druhou nastavte podpěru do požadované polohy.

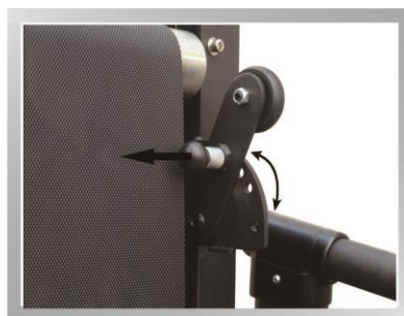
Upozornění: Ujistěte se, že obě spodní podpěry jsou ve stejné výšce.



Skládání a rozkládání trenažéru



Jednou rukou vytáhněte kolík a zvedejte desku vzhůru pro složení. Poté znovu zajistěte kolíkem.



Nastavení spodních podpěr

6. Péče a údržba

1. Běžné čištění

Pravidelné čištění pásu prodlouží jeho životnost.

Upozornění: Stroj musí být odpojen z elektrické sítě a vypnut, aby nedošlo k elektrickému šoku. Po každém tréninku otřete počítač a další povrchy čistým měkkým a suchým hadříkem, abyste odstranili zbytky potu.

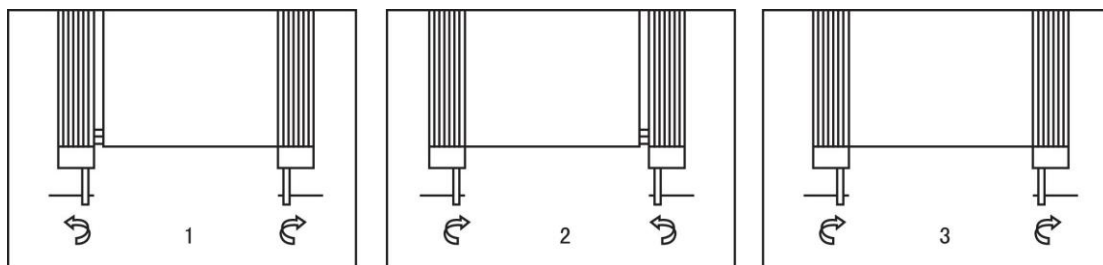
2. Vycentrování pásu

Při běhání na pásu se může stát, že jednou nohou dopadáte na pás silněji než druhou a tím může dojít k vychýlení pásu ze středové osy. Běžně se pás automaticky vycentruje sám, pokud se tak však nestane, je nutné jej vycentrovat manuálně.

Pokud pás sklouzává na pravou stranu, utáhněte šroub na pravé straně a uvolněte levý šroub (obrázek 1). Pokud pás sklouzává na levou stranu postupujte obráceně (obr. 2)

3. Uvolněný pás

Pokud je pás příliš volný, utáhněte oba šrouby ve směru proti hodinovým ručičkám. Vždy utahujte šrouby o stejný počet otoček (obr. 3). Začněte otáčení pouze o půl otočky na obou stranách pro utažení pásu. Utažení by nemělo překročit 2-3 otočky, aby nedošlo k poškození pásu přílišnou těsností.



Promazání pásu

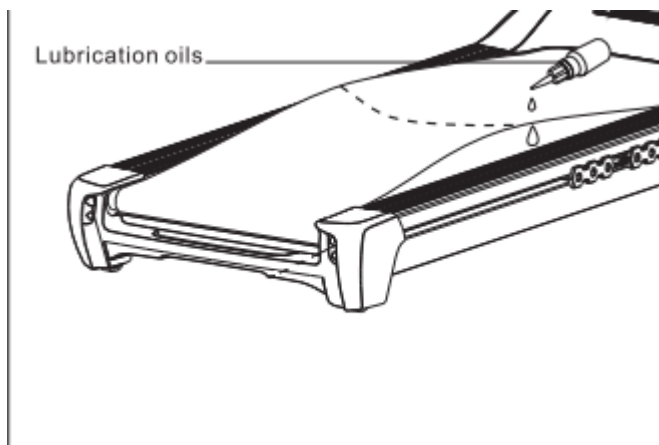
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce. Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin. Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztírejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.

Výrobce přidává k trenažéru malou základní lahvičku mazacího lubrikantu určeného na dvě promazání.

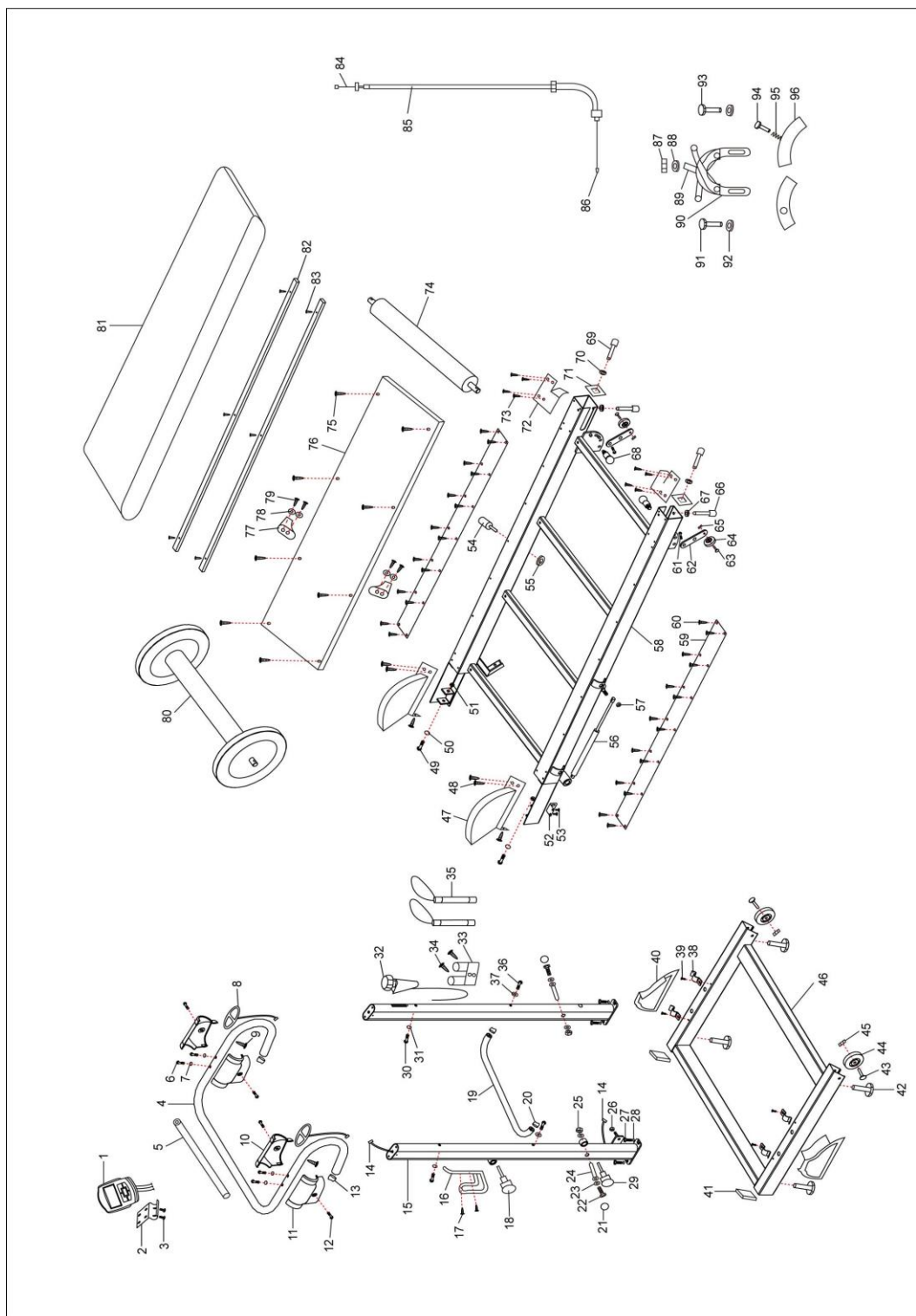


Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot. **PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍTĚ.**

Při nedodržení těchto 4 úkonů nemusí být uznána záruka servisním střediskem, následná oprava a vzniklé náklady pak mohou být uživateli účtovány i v záruční době.

7. Rozložený náčrt



8.Kusovník

Č.	Název	Ks	Poznámka	Č.	Název	Ks	Poznámka	Č.	Název	Ks	Poznámka
1	monitor	1		33	exercise bar shelf	1		65	nut	2	M8
2	monitor board	1		34	countersunk head screw	2	M6*12	66	bolt	2	M8*50
3	bolt	2	M6*16	35	exercise bar	2		67	washer	2	Φ8 steel
4	handle bar	1	φ32	36	bolt	2	M8*100	68	autolocking latch	2	Φ6
5	sponge tube	1	φ25*1680*3	37	washer	2	Φ8	69	bolt	2	M8*60
6	Hexagon socket half round head cap screws	4	M6*50	38	spring sheet	4		70	washer	2	Φ8
7	washer	4	Φ6	39	bolt M4	4		71	back cover	2	A3
8	handle pulse	2		40	column bottom-cover	2	ABS	72	Back roller cover	2	ABS
9	self-screw	2		41	tube cover	2	40*60 ABS	73	countersunk head screw	8	M4*10
10	handle cover	2	ABS	42	bottom feet	4	M12	74	back roller	1	
11	handle cover	2	ABS	43	bolt	2	M8*50	75	countersunk head screw	8	M6*30
12	bolt	4	M4*12	44	wheel	2	Φ65*25	76	running deck	1	
13	tube cover	2	Φ32	45	nut	2	M8	77	ceramic block	2	
14	signal line	1		46	bottom frame	1		78	rubber washer	4	
15	pillar	2	40*80	47	flywheel cover	2	ABS	79	self-screw	4	
16	Bottle Shelves	1		48	countersunk head screw	6	M4	80	front roller	1	
17	countersunk head screw	2	M6*12	49	inner hexagon screw	2	M8*70	81	running belt	1	
18	pin	1		50	flat washer	2	Φ8	82	innertube	2	
19	support tube	1	Φ32	51	nut	2	M8	83	countersunk head self-screw	6	
20	tube cover	2	Φ32	52	sensor shelf	1		84	brake cable	1	Φ2
21	cap	2		53	bolt	2	M4	85	cover of brake cable	1	
22	bolt	2	M12*100	54	prevention bias pole	1	M6	86	cover	1	
23	washer	2	Φ12	55	nut	1	M6	87	nut	1	M6

24	bolt sheath	2		56	cylinder	1		88	washer	1	Φ6
25	locknut	2	M12	57	nut	1	M8	89	T binding bolt	1	M6*40
26	nut	1	M8	58	frame	1		90	brake frame	1	
27	bolt	4	M8*20	59	prevention slip mat	2		91	guide bolt	1	M6
28	washer	4	Φ8	60	countersunk head screw	16	M4x10	92	nut	2	M6
29	pin	1		61	pan head screw	2	M8*25	93	binding bolt	1	M6
30	bolt	2	M8*100	62	incline connect board	2		94	bolt	2	M6*20
31	washer	2	Φ8	63	bolt	2	M8*35	95	spring	2	
32	adjusting knob	1		64	wheel	2	Φ55*20	96	brake lining	2	