

RUNMAXX 9.1 BĚŽECKÝ PÁS SE SKLÁDACÍ PLOCHOU



Bezpečnostní pokyny

Než začnete cvičit, ujistěte se, že jste se seznámili s celým návodem k použití, zejména s bezpečnostními informacemi, informacemi o údržbě a čištění a informacemi o cvičení. Ujistěte se také, že každý, kdo toto tréninkové zařízení používá, je s těmito informacemi také seznámen a dodržuje je.

Dbejte na přesné dodržování pokynů pro údržbu a bezpečnost uvedených v této příručce.

Toto tréninkové zařízení smí být používáno pouze k určenému účelu. Použití k jinému než určenému účelu může vést k riziku možných nehod, poškození zdraví nebo poškození tréninkového zařízení, za které distributor nenese žádnou odpovědnost.

Připojení napájení

- Pro tréninkový provoz jednotky je nutné síťové napětí 220-230 V.
- Tréninkové zařízení smí být připojeno pouze k uzemněné zásuvce, samostatně jištěné pojistkou 16 A a instalované odborníkem pomocí síťového kabelu, který je součástí dodávky.
- Tréninkové zařízení se zapíná a vypíná výhradně vypínačem ON/OFF.
- Pokud chcete změnit umístění cvičebního stroje, vždy odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Před čištěním, údržbou nebo jinými pracemi vždy odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Při připojování síťové zástrčky do zásuvky nepoužívejte prodlužovací kabely.
- Při použití prodlužovacího kabelu se ujistěte, že odpovídá směrnicím a předpisům VDE.
- Síťový kabel vždy pokládejte tak, aby nemohlo dojít k jeho poškození nebo nebezpečí zakopnutí.
- Elektrická zařízení, jako jsou mobilní telefony, osobní počítače, televizory (LCD, plazmové, elektronkové atd.), herní konzole atd., vyzařují během provozu a v pohotovostním režimu elektromagnetické záření. Tato zařízení uchovávejte mimo tréninkové zařízení, protože mohou způsobit poruchy, rušení a falešné údaje, zejména při měření tepové frekvence.

Další pokyny

- Vyberte si takové místo, které vám poskytne optimální prostor a co největší bezpečnost ze všech stran cvičebního stroje. Bezpečnostní prostor kolem stroje by měl být nejméně 200 cm dlouhý a 100 cm široký, nejméně 100 cm po straně cvičícího a 100 cm před.
- Během tréninku zajistěte dobrou ventilaci a optimální přísun kyslíku. Je třeba se vyhnout průvanu.
- Vaše tréninkové zařízení není vhodné pro venkovní použití, proto je skladování a trénink s vaším zařízením možné pouze v dobře temperovaných, suchých a čistých prostorách.
- Provoz a skladování tréninkového zařízení ve vlhkých prostorách, jako jsou bazény, sauny apod., není možný.

- Ujistěte se, že tréninkové zařízení je během provozu a v době, kdy se nepoužívá, vždy umístěno na pevném, rovném a čistém povrchu. Případné nerovnosti povrchu je třeba odstranit nebo vyrovnat.
- Chcete-li chránit citlivé podlahy, jako je dřevo, laminát, dlaždice atd., před poškozením, např. poškrábáním, doporučujeme, abyste doporučujeme pod spotřebič trvale umístit chránič podlahy (koberec, rohož apod.). Ujistěte se, že je podložka zajištěna proti případnému sklouznutí.
- Nepokládejte cvičební stroj na světlé nebo bílé koberce a podloží, stroj může způsobit skvrny.
- Dbejte na to, aby se tréninkové zařízení včetně síťového kabelu nedostalo do kontaktu s horkými předměty a aby byla dodržena dostatečná bezpečnostní vzdálenost od všech zdrojů tepla, jako jsou topidla, trouby, otevřené krby atd.

Osobní bezpečnost

Bezpečnostní klíč musí být správně nasazen před každým tréninkem.

Pokud se trenažér nepoužívá, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, abyste zabránili nesprávnému nebo nekontrolovanému použití třetími osobami, např. dětmi.

Před zahájením tréninku byste se měli nechat vyšetřit u svého lékaře.

Pokud se necítíte dobře nebo máte problémy s dýcháním, trénink okamžitě přerušte.

Tréninky vždy začínejte s nízkou zátěží a postupně ji zvyšujte. Cvičte rovnoměrně a jemně. Ke konci tréninku zátěž opět snižte.

Při tréninku dbejte na vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv. Myslete na to, že volné oblečení se může během cvičení zachytit o běžecký pás nebo kola, a proto není příliš vhodné.

Vaše tréninkové zařízení může používat vždy pouze jedna osoba.

Před každým tréninkem zkontrolujte, zda je váš stroj v perfektním stavu. Nikdy nepoužívejte zařízení, pokud má nějaké závady nebo poruchy.

Cvičební nářadí je třeba po každém použití vyčistit. Zejména odstraňte veškeré nečistoty způsobené tělesným potem nebo jinými tekutinami.

Vždy dbejte na to, aby se do stroje v žádném případě nedostaly tekutiny (nápoje, tělesný pot atd.), protože to může vést ke korozi a poškození mechanických a elektronických součástí.

Toto cvičební zařízení není vhodné pro děti.

Během cvičení musí třetí osoby - zejména děti a zvířata - dodržovat bezpečnou vzdálenost od stroje.

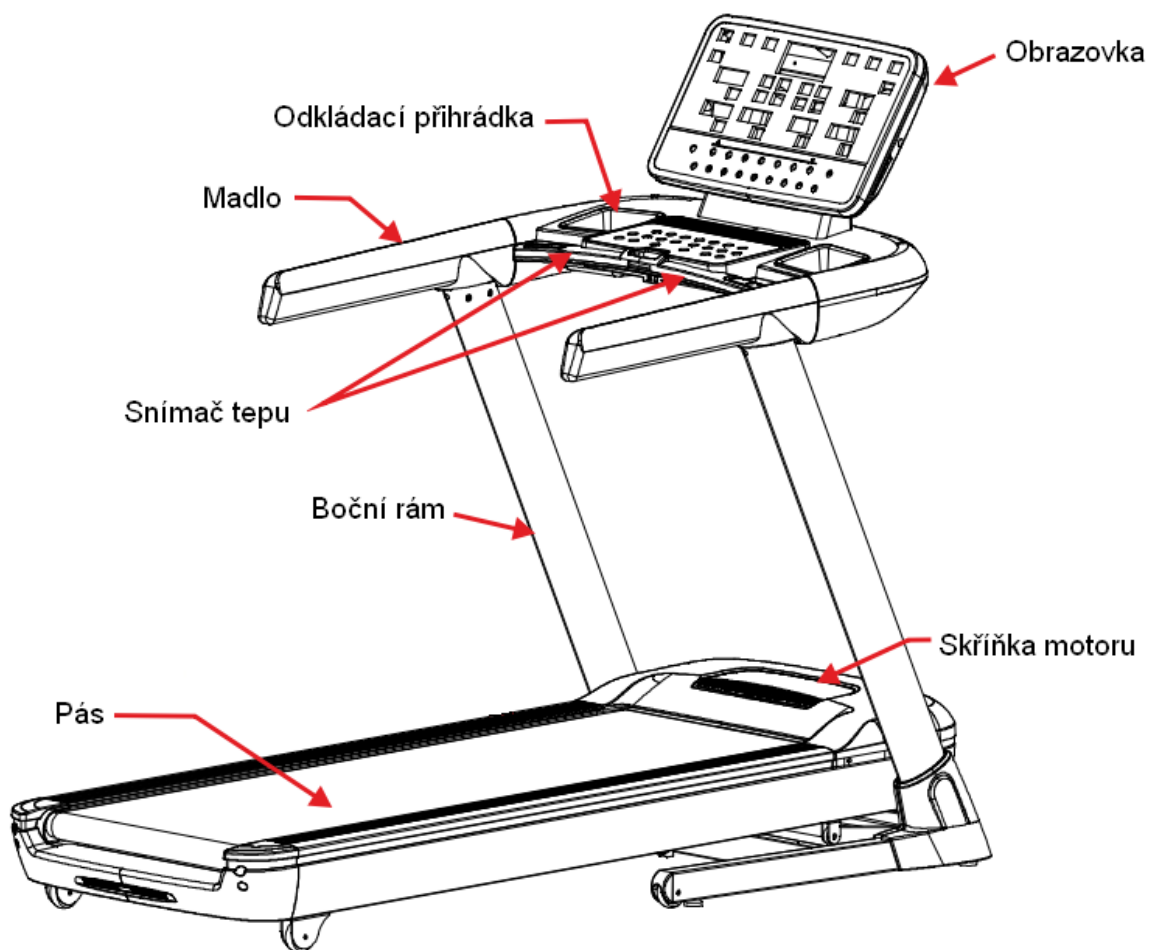
Před každým tréninkem zkontrolujte, zda se pod zařízením nenacházejí nějaké předměty a v každém případě je odstraňte. Nikdy necvičte, pokud jsou pod ním nějaké předměty.

Vždy se ujistěte, že zařízení nepoužívají děti jako hračku nebo po něm nešplhají.

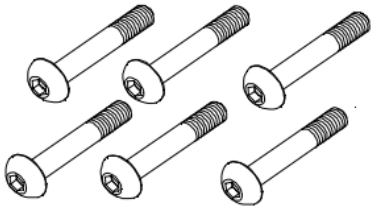
Dbejte na to, abyste se vy ani třetí osoby nikdy nepřibližovali tělem k pohyblivým mechanismům.

Konstrukce tohoto tréninkového zařízení vychází z nejnovějších technických a bezpečnostních norem. Toto tréninkové zařízení mohou používat pouze dospělé osoby! Extrémní, nesprávný a/nebo neplánovaný trénink může vést ke zdravotním problémům!

Přehled zařízení



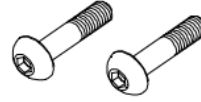
Montážní materiál a nástroje



šroub
M8x60
6x



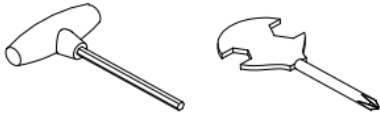
šroub
M8x15
8x



šroub
M8x30
2x



šroub
ST4x16
4x



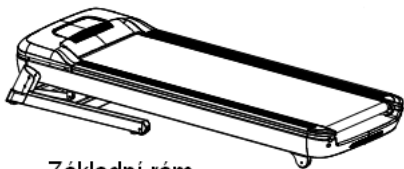
šroub
M8x20
2x



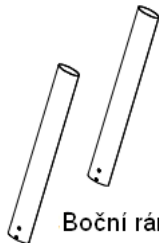
šroub
ST4x12
4x

Nářadí, které je součástí dodávky, můžete doplnit nebo nahradit vlastním.

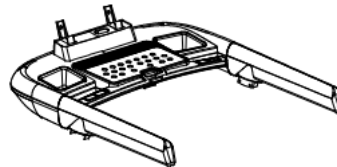
Rozsah dodávky



Základní rám



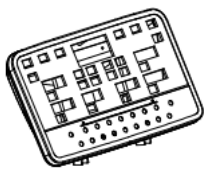
Boční rám



Horní rám



Manuál



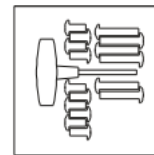
Kokpit



Zadní kryt kokpitu



Kryt bočních rámců



Sada šroubů



Olej na údržbu

Sestavení

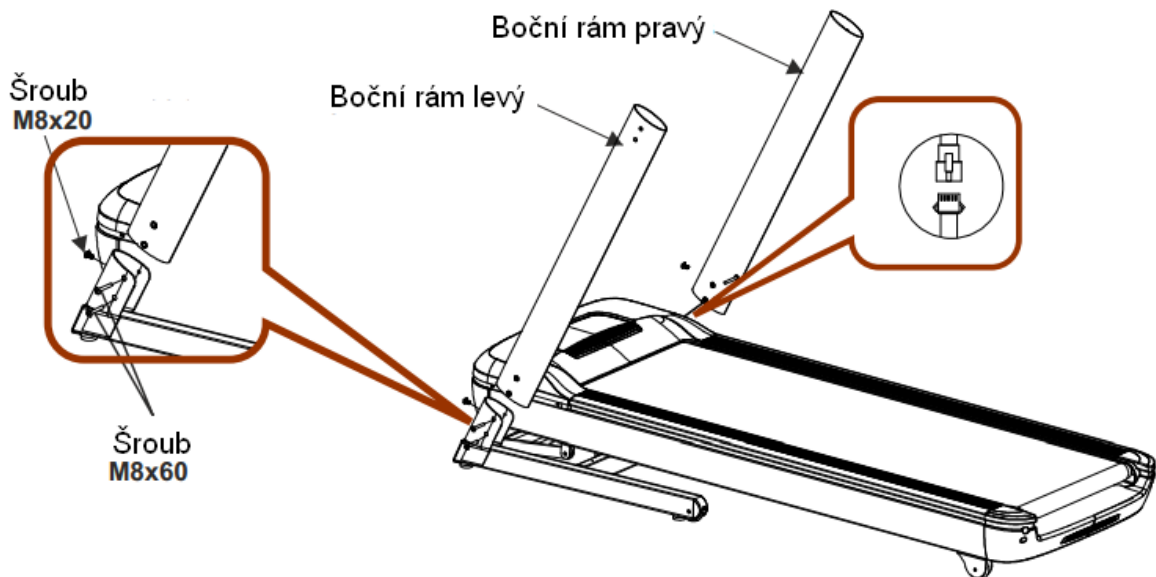
Pečlivě vybalte všechny části dodávky. Nezapomeňte požádat o pomoc druhou osobu, protože některé součásti zařízení jsou objemné a těžké. Před jednotlivými montážními kroky zkontrolujte úplnost upevňovacího materiálu (šrouby, matice atd.) a součástí. Montáž provádějte pečlivě, protože na poškození nebo závady způsobené chybnou montáží se nevztahuje záruka. Proto si před instalací pečlivě přečtěte návod, přesně dodržujte pořadí instalačních kroků a postupujte podle pokynů k jednotlivým instalačním krokům. Montáž tréninkového zařízení musí být prováděna svědomitě dospělými osobami. Montáž tréninkového zařízení provádějte na rovném a čistém místě bez předmětů, které by mohly bránit montáži. Montáž provádějte ve dvou lidech. Trénink můžete zahájit až po dokončení montáže celého zařízení.

Krok 1 - Montáž bočních rámu

Připojte kabel kabiny, který vyčnívá ze spodní části rámu na pravé straně, ke kabelu, který vyčnívá ze základního rámu. Poté vložte pravý boční rám do pravé zdíčky základního rámu a upevněte jej bočně dvěma šrouby M8x60 a zepředu jedním šroubem M8x20.

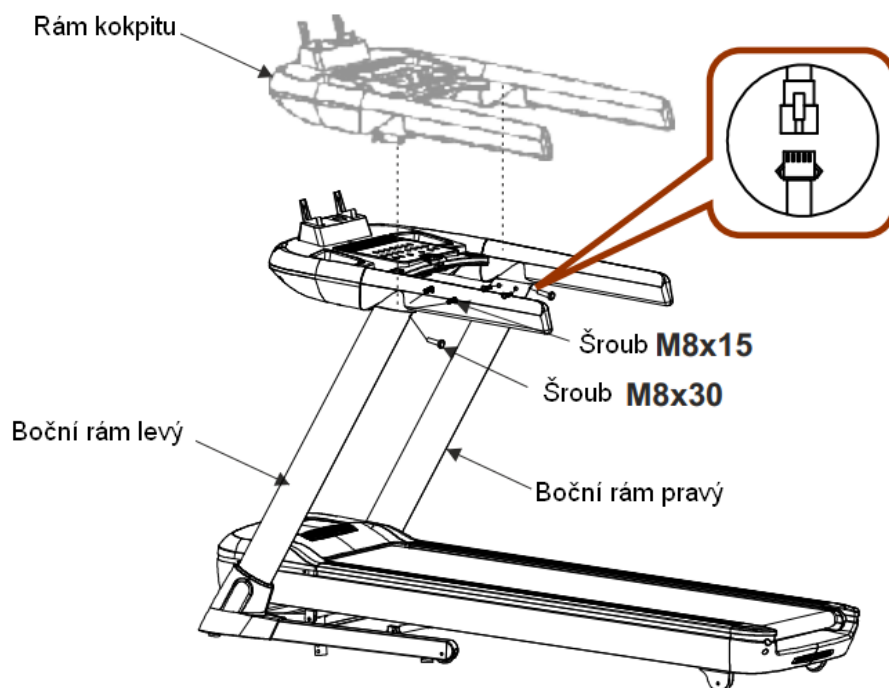
POZOR: Dbejte na to, abyste kabely nepomačkali nebo nepoškodili.

Nyní postupujte stejným způsobem u levého bočního rámu (poznámka: zde není žádné kabelové spojení).



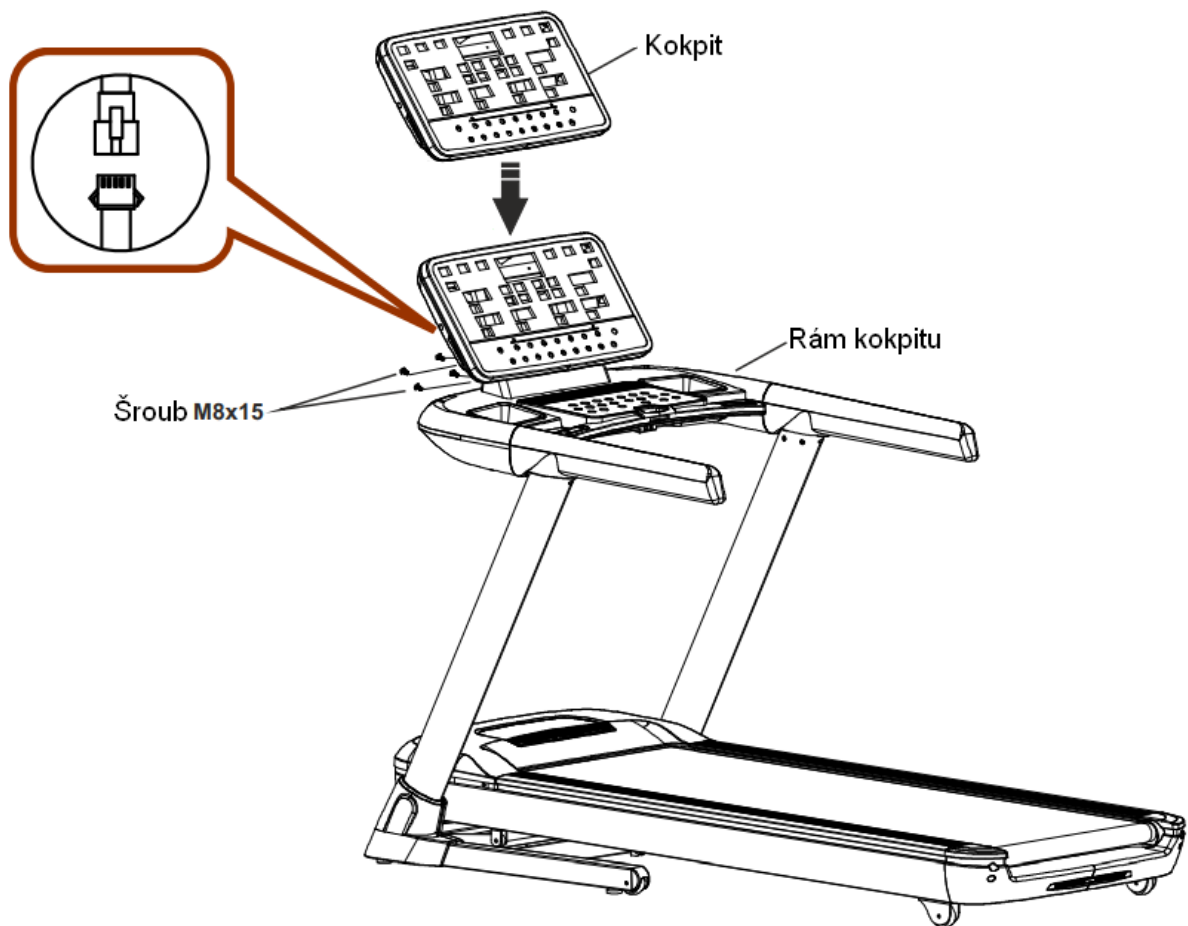
Krok 2 - Montáž rámu kokpitu:

Připojte kabel vyčnívající z horní části rámu na pravé straně ke kabelu vyčnívajícímu ze zásuvky pravého rámu kokpitu. Pak shora zasuňte rám kokpitu do bočních rámu. Poté je upevněte na každé straně dvěma šrouby M8x15 na vnitřní straně bočních rámu a jedním šroubem M8x30 na zadní straně bočních rámu. Opatrně utáhněte tento šroub protože při přílišném utažení by mohlo dojít k deformaci bočního rámu. **UPOZORNĚNÍ:** Dávejte pozor, abyste kabely nepomačkali nebo nepoškodili.



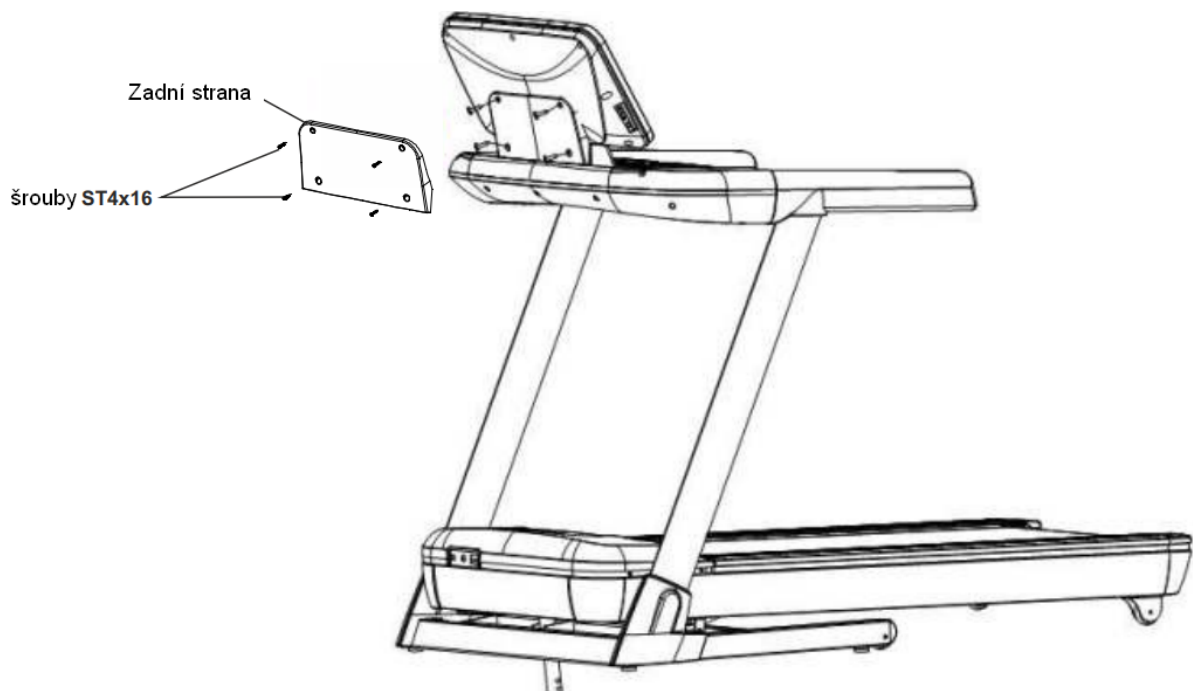
Krok 3 - Sestavení kokpitu

Připojte zástrčky kabelu, který vyčnívá z kabiny, k odpovídajícím zástrčkám kabelu, který vyčnívá z rámu kokpitu. Není možné je zaměnit, protože zástrčky lze jasně přiřadit. Nyní zasuňte kokpit shora do příslušných zásuvek rámu kokpitu a zatlačte kokpit dolů, dokud se čtyři otvory neshodují s otvory v rámu kokpitu. Nyní připevněte kokpit k rámu kokpitu čtyřmi šrouby M8x15.



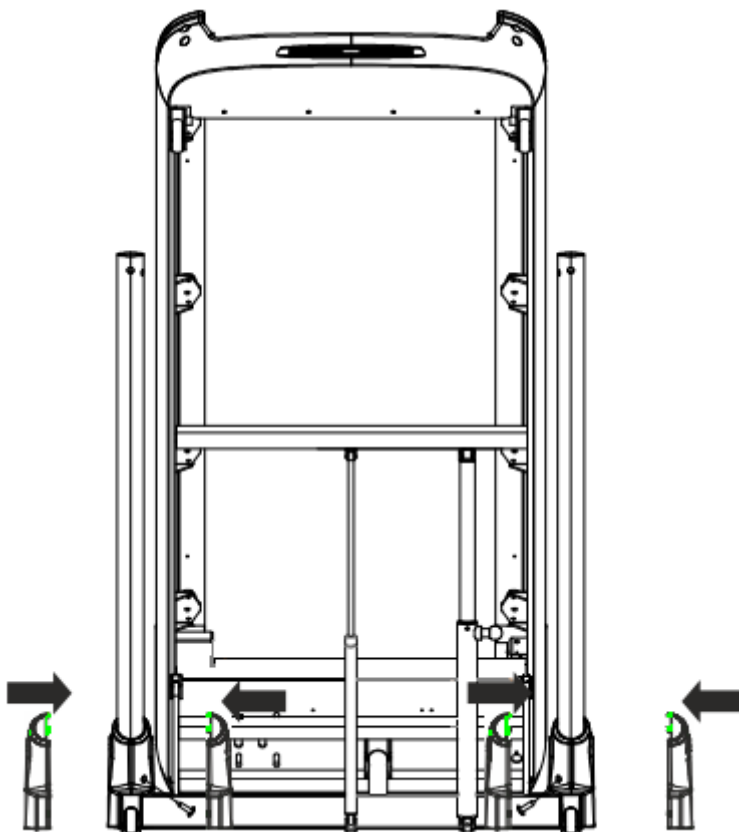
Krok 4 - Montáž zadního krytu kokpitu

Vložte kryt kokpitu na zadní stranu kokpitu a upevněte jej čtyřmi šrouby ST4x16.



Krok 5 - Montáž krytu bočního rámu:

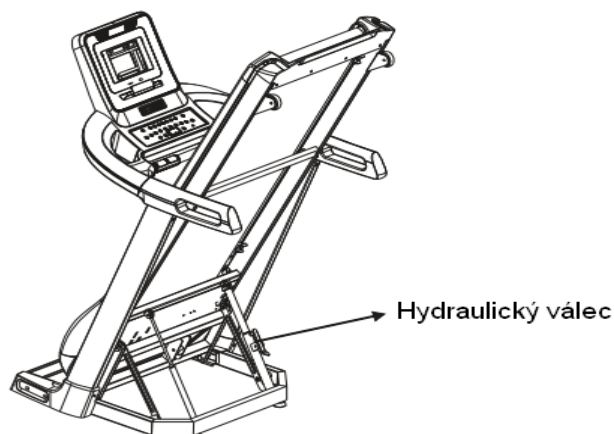
Sklopte plochu základního rámu směrem nahoru - viz také kapitola "Skládací mechanismus" v této příručce. Nyní nasadte pravý a levý boční kryt na levý boční rám a upevněte je šroubem 4x12. Stejně postupujte i u pravého bočního rámu.



Skládací mechanismus

Hydraulický válec

Základem skládacího mechanismu jsou hydraulické válce. Válce jsou naplněny olejem a jsou pod vysokým tlakem. Pokud je válec poškozen, není zaručeno bezpečné složení plochy. V takovém případě vyměňte hydraulický válec dříve, než plochu znovu složíte.





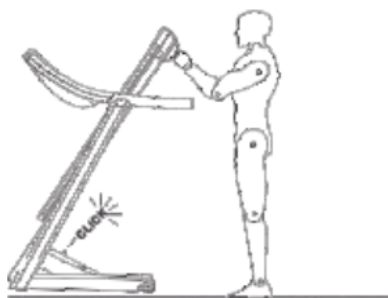
Tento běžecký pás je vybaven skládacím mechanismem. Chcete-li plochu pásu složit, abyste ušetřili místo, postupujte podle následujícího popisu:

Krok 1: Ujistěte se, že je sklon běžeckého pásu nastaven na rovinu "0", vypněte běžecký pás hlavním vypínačem a odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.



POZOR: Nikdy nezvedejte běžeckou plochu, když není sklon na úrovni "0" a běžecký pás je stále zapnutý.

Krok 2: Zvedněte pojezdovou plochu. Uchopte zadní část plochy oběma rukama a poté plochu zvedněte směrem nahoru. Vždy se ujistěte, že stojíte bezpečně.



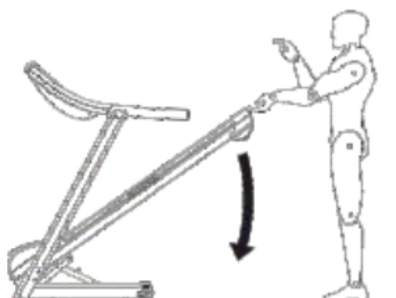
Krok 3: Zatlačte plochu směrem nahoru, dokud se nesepe blokovací systém - uslyšíte zvuk. Jemným zatřesením plochou zkontrolujte, zda je blokovací systém zajištěn.



Sklopení plochy dolů:

Krok 1: Zadní část plochy pásu držte oběma rukama. Nyní nohou stiskněte zajišťovací páčku uzamykacího systému, aby se uvolnila. Nyní stáhněte plochu mírně dolů.

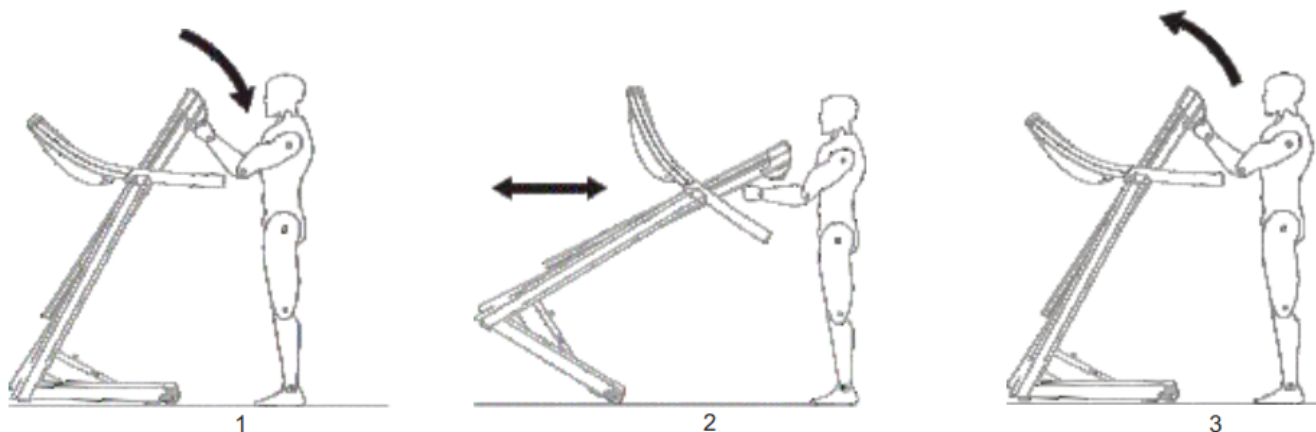
Krok 2: Plocha je vybavena systémem měkkého dopadu. Plocha se tak automaticky pomalu spouští, dokud se zcela nedotkne země. Nikdy však nenechávejte složený pás bez dozoru.



POZOR: Skládání a rozkládání plochy by nikdy neměly provádět děti. Při sklápění se vždy ujistěte, že pod pojezdovou plochou nejsou žádné předměty ani živí tvorové.

Přeprava

Když je běžecký pás složený, lze jej bez větší námahy přemístit. Chcete-li běžecký pás přemístit, postupujte následovně:



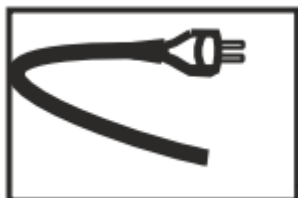
Krok 1: Složte pás nahoru podle popisu v kapitole "Skládací mechanismus". Poté uchopte rukama horní konec běžecké plochy na pravé a levé straně a přitáhněte běžeckou plochu k sobě, dokud nebude váha běžeckého pásu podepřena transportními kolečky. Ujistěte se, že stojíte bezpečně.

Krok 2: Nyní lze běžecký pás přemístit bez větší námahy. Při přemísťování běžeckého pásu se vždy ujistěte, že mu v cestě nestojí žádné předměty ani živí tvorové.

Krok 3: Chcete-li složený běžecký pás bezpečně položit zpět, zvedněte jej tak, aby přední rám základny ležel zcela na zemi.

POZOR: Přepravu běžeckého pásu mohou provádět pouze dospělé osoby.

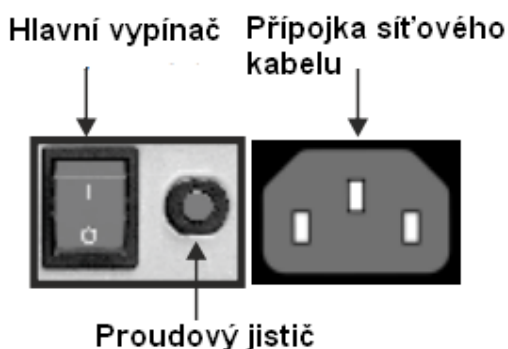
Napájecí kabel



Připojte kabelu k odpovídající zástrčce na běžeckém pásu. Poté připojte kabel do zásuvky.

Přístroj smí být připojen pouze k zásuvkám instalovaným a uzemněným odborníkem. Pokud musíte použít prodlužovací kabel, musí být v souladu s bezpečnostními normami.

Hlavní vypínač



Hlavní vypínač se nachází vedle síťové přípojky na přední straně běžeckého pásu. Tento spínač slouží k zapnutí a vypnutí běžeckého pásu.

Poloha spínače "I" = zapnutý běžecký pás
Poloha přepínače "0" = běžecký pás je vypnutý.

Obrázek se může lišit v závislosti na modelu.

Jistič zbytkového proudu (v závislosti na modelu)

Pro ochranu běžeckého pásu před poškozením způsobeným přepětím v síti je vedle hlavního vypínače na přední straně krytu motoru umístěn proudový jistič. Tento jistič v případě přepětí vyskočí a přeruší obvod, tj. běžecký pás se zcela vypne. Pokud k tomu dojde, vypněte běžecký pás hlavním vypínačem a odpojte síťový kabel ze zásuvky. Nyní znovu zatlačte na jistič, který vyskočil a připojte síťový kabel do zásuvky. Běžecký pás můžete znovu zapnout hlavním vypínačem.

Pojistka (v závislosti na modelu)

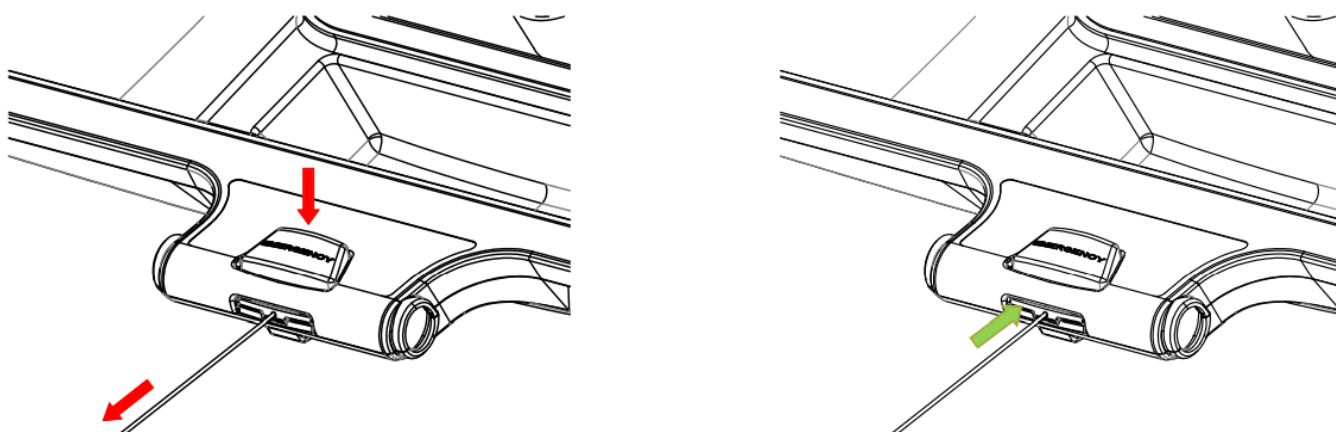
Pro ochranu běžeckého pásu před poškozením způsobeným přepětím v elektrické síti je vedle hlavního vypínače na předním panelu umístěna pojistka. V případě přepětí dojde k přerušení napájecího obvodu, tj. běžecký pás se zcela vypne. Pokud k tomu dojde, vypněte běžecký pás hlavním vypínačem a odpojte síťový kabel ze zásuvky. Zkontrolujte pojistku a případně ji vyměňte. Poté připojte síťový kabel a znovu zapněte běžecký pás hlavním vypínačem.

Zajištění

Abyste běžecký pás ochránili před použitím neoprávněnými třetími osobami, vždy odpojte síťový kabel, pokud jej nepoužíváte, a uložte jej odděleně od běžeckého pásu na bezpečném místě, kam nemají přístup nepovolané osoby, například děti.

Bezpečnostní klíč

Běžecský pás lze provozovat pouze tehdy, je-li bezpečnostní klíč řádně zasunut do kontaktního místa kabiny. Pokud bezpečnostní klíč již není na kontaktním místě, běžecský pás se automaticky zastaví. Před každým tréninkem se ujistěte, že je šňůrka bezpečnostního klíče připevněna k oděvu pomocí klipu. Pokud chcete běžecský pás rychle zastavit, pokud již nemůžete ovládat rychlost nebo pokud dojde k jiné mimořádné události, vytáhněte bezpečnostní klíč z kontaktního místa pomocí šňůrky nebo stiskněte tlačítko EMERGENCY (viz obrázek). V případě pádu se bezpečnostní klíč sám uvolní díky spojení s vaším oděvem. Proto se ujistěte, že je klip pevně připevněn k vašemu oděvu, aby se od něj nemohl při tahu oddělit. Nastavte délku šňůrky tak, aby se během cvičení snadno uvolnila. Bez správně vloženého bezpečnostního klíče není možné běžecský pás provozovat. Pokud během cvičení vytáhněte bezpečnostní klíč z kontaktního místa nebo stisknete tlačítko EMERGENCY, běžecský pás se automaticky zastaví. Na displeji se zobrazí zpráva "E-07" a zazní varovný signál. Sklon zůstane v nastavené poloze a nelze jej snížit, dokud se znovu nezapne bezpečnostní klíč. To se provádí zatlačením plastového prvku označeného šipkou na obrázku.



Test funkce bezpečnostního klíče a tlačítka EMERGENCY

Před použitím běžecského pásu vždy zkontrolujte, zda bezpečnostní klíč a tlačítko EMERGENCY správně fungují. Spusťte běžecský pás, aniž byste na něj vstoupili. Vytáhněte bezpečnostní klíč z kontaktní polohy. Běžecský pás se musí okamžitě zastavit. Tento test proveďte ihned znovu pro tlačítko EMERGENCY. To provedete tak, že znovu spustíte běžecský pás, aniž byste na něj vstoupili. Stiskněte tlačítko EMERGENCY. Běžecský pás se nyní musí okamžitě zastavit.

POZOR: Nikdy nepoužívejte běžecský pás, pokud bezpečnostní klíč nebo tlačítko EMERGENCY nefunguje správně.

Chování v nouzové situaci

Bezpečnostní vzdálenost

Umístění běžeckého pásu zvolte tak, aby za ním byl během tréninku volný bezpečnostní prostor o délce nejméně 200 cm a šířce nejméně 100 cm. Kromě toho potřebujete při tréninku volný bezpečnostní prostor na pravé a/nebo levé straně běžeckého pásu, který je alespoň tak dlouhý jako běžecký pás a má minimální šířku 100 cm.

Chování v nouzové situaci

Pokud během cvičení zjistíte, že již nemůžete kontrolovat rychlost, udělá se vám špatně nebo nastane jiná nouzová situace, okamžitě stiskněte tlačítko EMERGENCY a spusťte nouzové zastavení. Oběma rukama se přidrže madel a oběma nohama se postavte na boční (nepohyblivé) strany. Pokud během cvičení zakopnete, okamžitě se oběma rukama chyťte madel, opřete se rukama a pažemi o madla a chodidla položte na boční stupínky vpravo a vlevo. Tuto situaci byste si měli také několikrát nacvičit, aby pro vás v nouzové situaci byla vhodná reakce snadná. Při každém použití běžeckého pásu nezapomeňte nosit bezpečnostní klíč. Ujistěte se, že třetí osoby používající běžecký pás byly seznámeny s bezpečnostními pokyny, a během tréninku vždy nosí bezpečnostní klíč!

Péče, čištění a údržba

POZOR: Před prováděním jakékoliv péče, čištění, údržby, oprav nebo podobných prací na tréninkovém zařízení, vypněte trenažér a odpojte napájecí kabel. Před zahájením jakékoli práce se ujistěte, že je váš trenažér zcela odpojen od elektrické sítě a vypnut. Teprve po dokončení všech prací lze tréninkové zařízení znovu připojit k síti a zapnout.

Před prvním použitím běžeckého pásu nebo po delší tréninkové přestávce zkontrolujte, zda běžecký pás bezpečně stojí. Na jednotce ani pod ní nesmí být žádné předměty. Ujistěte se, že je na pojezdové ploše souvislý film maziva (silikonu). Pokud tomu tak není použijte přiložený silikon.

Intervaly údržby a čištění:

Po každém tréninku běžecký pás očistěte vlhkým hadříkem, abyste odstranili případné zbytky potu a/nebo tekutin. K tomuto účelu nikdy nepoužívejte rozpouštědla. Vyčištěná místa dobře osušte.

Kontrola mazání pásu (1 x týdně):

Pokud se při kontrole zjistí, že mazání již není dostatečné, je třeba stroj okamžitě promazat a upravit interval kontrol, tj. kontrolovat v kratších intervalech. Pokud je běžecký pás vybaven skládacím mechanismem a dlouho stál ve vzpřímené poloze, zkontrolujte, zda je stále dostatečně promazaný.

Kontrola chodu pásu (1x týdně):

Chod postroje je třeba pravidelně kontrolovat. Pokud zjistíte, že pás běží na jednu stranu, je třeba to okamžitě napravit. Přečtěte si příslušnou část pokynů.

Vysávání motorového prostoru (1x měsíčně):

Chcete-li vyčistit motorový prostor, povolte šrouby krytu motoru a zvedněte jej.

UPOZORNĚNÍ: Tuto práci lze provádět pouze po vypnutí tréninkového zařízení a po odpojení síťového kabelu. Vysajte viditelný prach malou hubicí vysavače. V žádném případě nepoužívejte čisticí prostředky nebo stlačený vzduch

Kontrola upevňovacího materiálu (1x měsíčně):

Minimálně 1x měsíčně kontrolujte uchycení šroubů a matic. V případě potřeby je znovu pevně utáhněte.

Proč je údržba běžeckého pásu tak důležitá?

Abyste si mohli běžecký pás užívat dlouho, je důležité pravidelně a svědomitě provádět základní údržbu. Intervaly této práce velmi závisí na míře používání zařízení, a proto mohou být uvedené intervaly kratší.

Co se může stát, když se nedostatečně provádí údržba?

Při používání dochází ke tření mezi pojezdovým pásem a pojezdovou deskou. Jakékoli tření znamená opotřebení, a tím zkracuje životnost tréninkového vybavení. Mazání silikonem mezi deskou a podložkou snižuje tření a zvyšuje životnost běžeckého pásu. Pokud běžecký pás běží na sucho, běžecká deska se značně zahřívá. Povrch podběhu je zničený a stejně tak podkladová deska. Od tohoto okamžiku je tření tak vysoké, že může vést ke vzniku statického náboje, který se v případě kontaktu s tělem může bezpečně vybit přes rám. To je nejen nepříjemné, ale může to také zničit elektroniku běžeckého pásu.

Proč musím čistit motorový prostor?

V důsledku pohybu pásu a ventilace motoru přitahuje běžecký pás prach z okolí. Ta se hromadí pod přístrojem i uvnitř přístroje. V určitém okamžiku by se vnitřek jednotky zaprášil natolik, že by prach mohl způsobit zkrat v elektronických součástkách. Abyste tomu předešli, je nutné pravidelné čištění.

Na poškození způsobené zanedbáním nebo nedostatečnou údržbou a péčí se záruka nevztahuje.

Náklady na opravu neudržovaného tréninkového zařízení se proto mohou rychle vyšplhat. Opravě se vyhněte pravidelnou péčí a údržbou.

Mazání pojezdového pásu

Nejdůležitějším opatřením pro údržbu běžeckého pásu je pravidelné a včasné mazání nebo údržba a péče o běžecký pás. Na poškození nebo závady způsobené nedostatečnou nebo zanedbanou údržbou nebo mazáním běžeckého pásu se záruka nevztahuje.

Běžecký pásu je třeba promazat vždy, když zaznamenáte výrazné zvýšení tření běžeckého pásu. To se může projevit jako trhavý pohyb během tréninku nebo jako chybové hlášení E1 na displeji. Nedostatečné mazání nebo nedostatečná péče a z toho plynoucí výrazné zvýšení tření nevyhnutelně vede ke zvýšenému opotřebení a následnému poškození pojezdového pásu, pojezdové plošiny, motoru a desky plošných spojů. Četnost používání běžeckého pásu do značné míry určuje, jak často je třeba provádět jeho údržbu. Za účelem mazání zvedněte přední třetinu pásu a rukou nahmatejte uprostřed pásu mazivo, abyste zjistili zda je stále namazaný. Pokud je mazání příliš slabé nebo již není přítomno, namažte pás.

Pokud běžecký pás delší dobu nepoužíváte nebo je běžecká plocha delší dobu složená, nepamenejte před dalším použitím zkontrolovat promazání běžeckého pásu a v případě potřeby jej znovu namazat.

Pro optimální mazání pojezdového pásu vezměte láhev s mazivem, odstraňte běžný šroubovací uzávěr (obr. 1) a poté vložte šroubovací uzávěr s hadičkou (obr. 2). Před mazáním pásu se ujistěte, že je přístroj vypnutý a že se již nepohybuje. Nyní zvedněte pás (obrázek 3).

1



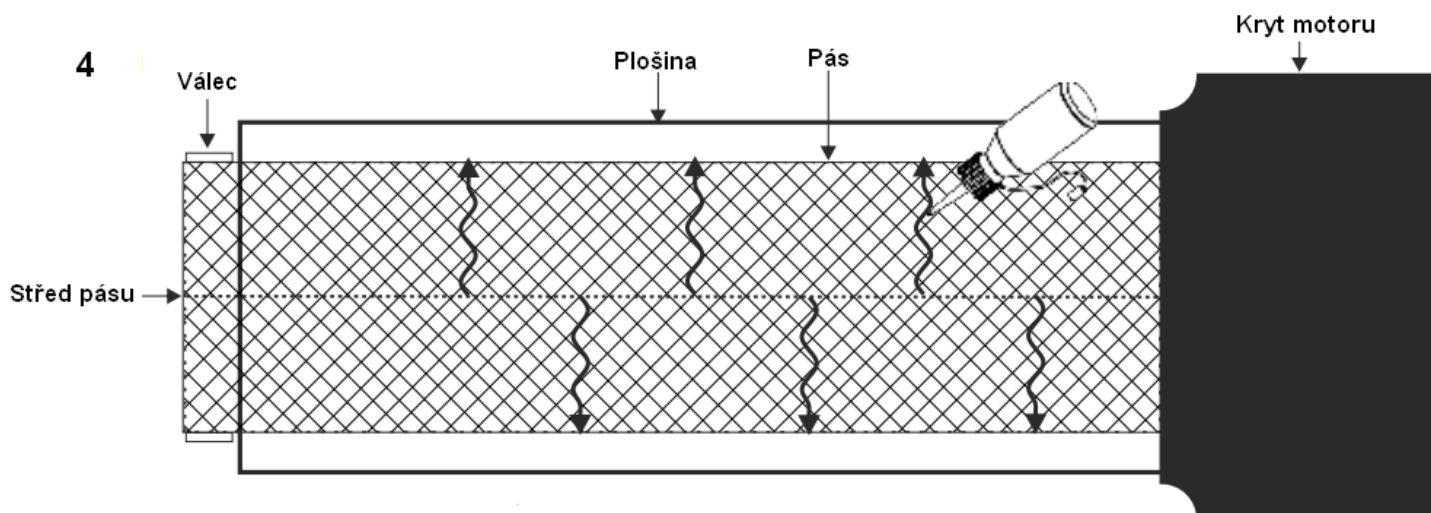
2



3



Pojezdový pás by měl být namazán z obou stran. Za tímto účelem zvedněte pojezdový pás na jedné straně, dokud špička trubičky lahvičky se silikonovým olejem nedosáhne středu pojezdového pásu. Pak nakreslete vlnovku silikonového oleje od středu pásu směrem ven. Na každou stranu řemene naneste tři až čtyři vlnovky silikonového oleje. Na jedno celkové mazání nepoužívejte více než 10 až 20 ml silikonového oleje. Při použití příliš velkého množství silikonového oleje může řemen prokluzovat. V takovém případě odstraňte přebytečný silikonový olej z pojezdové plošiny a hnacích válců pomocí hadříku.



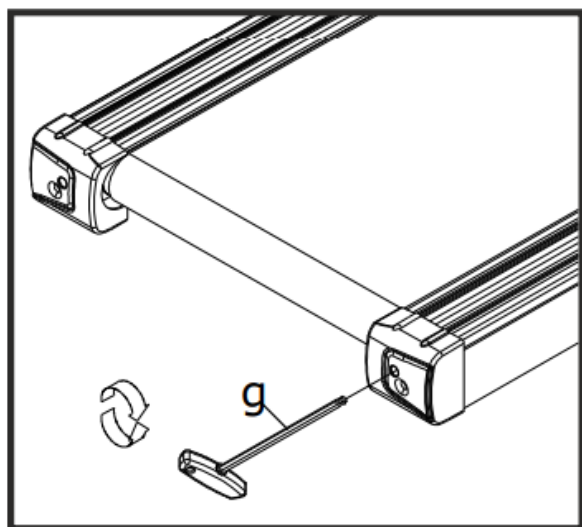
K mazání pásu používejte pouze přiloženou lahvičku se silikonem nebo údržbový olej MAXXUS. Nikdy nepoužívejte jiný silikon nebo maziva!

Po dokončení mazání nechte běžecký pás běžet rychlostí 4 km/h po dobu přibližně 3 až 5 minut bez zatížení, aby se silikonový olej optimálně rozprostřel.

Nejméně 3 dny po mazání zařízení neskládejte.

Nastavení běžeckého pásu

Před prováděním údržby, čištění, oprav nebo jiných prací musí být běžecký pás vždy vypnutý a síťový kabel odpojený od zásuvky!



Pro dosažení co nejdelší životnosti by měl běžící pás vždy běžet rovně a uprostřed. Před každým tréninkem proto zkontrolujte, zda běžecký pás běží rovně a je vycentrovaný, nebo zda se jeho nastavení nezměnilo. Možné příčiny změny seřízení pojzdového pásu jsou:

- Podlaha, na které běžecký pás stojí, je nerovná nebo má sklon.
- Individuální styly běhu (např. jednostranné rozložení hmotnosti, šikmé polohy nohou atd.)

Běžecský pás se nastavuje podle následujícího popisu:

Spusťte běžecský pás a rozjed'te ho konstantní rychlostí 12 km/h.

Pokud řemen běží doleva, otoč'te levým seřizovacím šroubem (zadní konec běžecského pásu) ve směru hodinových ručiček a pravým seřizovacím šroubem otoč'te proti směru hodinových ručiček. Chvilí počkejte, protože změna se neprojevív okamžitě.

POZOR: Vyrovnání pojzdového pásu se mění již po 1/8 otáčky seřizovacího šroubu. Proto změňte pouze polohu šroubu pouze postupně.

Pokud řemen běží doprava, otoč'te pravým seřizovacím šroubem ve směru hodinových ručiček a levým seřizovacím šroubem proti směru hodinových ručiček.

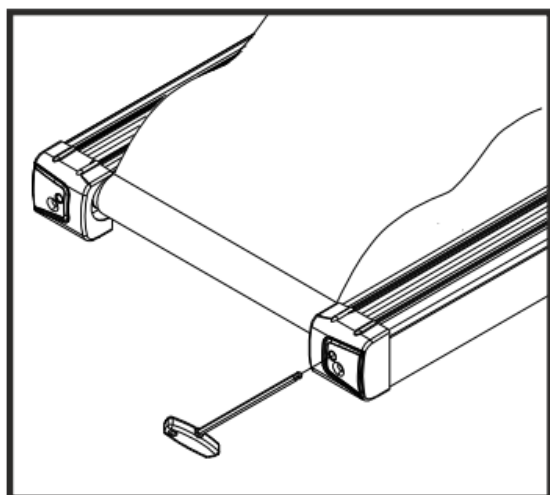
Pokud řemen opět běží centrálně, je nastavení správné. Pokud tomu tak není, opakujte kroky popsané v horních bodech dokud se pás nevyrovná.

Pokud popruhy nelze nastavit, obraťte se na odborníka.

Pokud se pás posunul natolik, že se že drhne o jeden ze dvou bočních stran, může dojít k poruše nebo závadě běžecského pásu. Na poškození způsobené nenastavením běžecského pásu se záruka nevztahuje.

Napínání běžecského pásu

Pokud pás během provozu prokluzuje přes válečky (projevuje se to znatelným trhnutím během chodu), je třeba ho dotáhnout. Pás je třeba dotáhnout stejnými seřizovacími šrouby, které se používají k jeho nastavení.

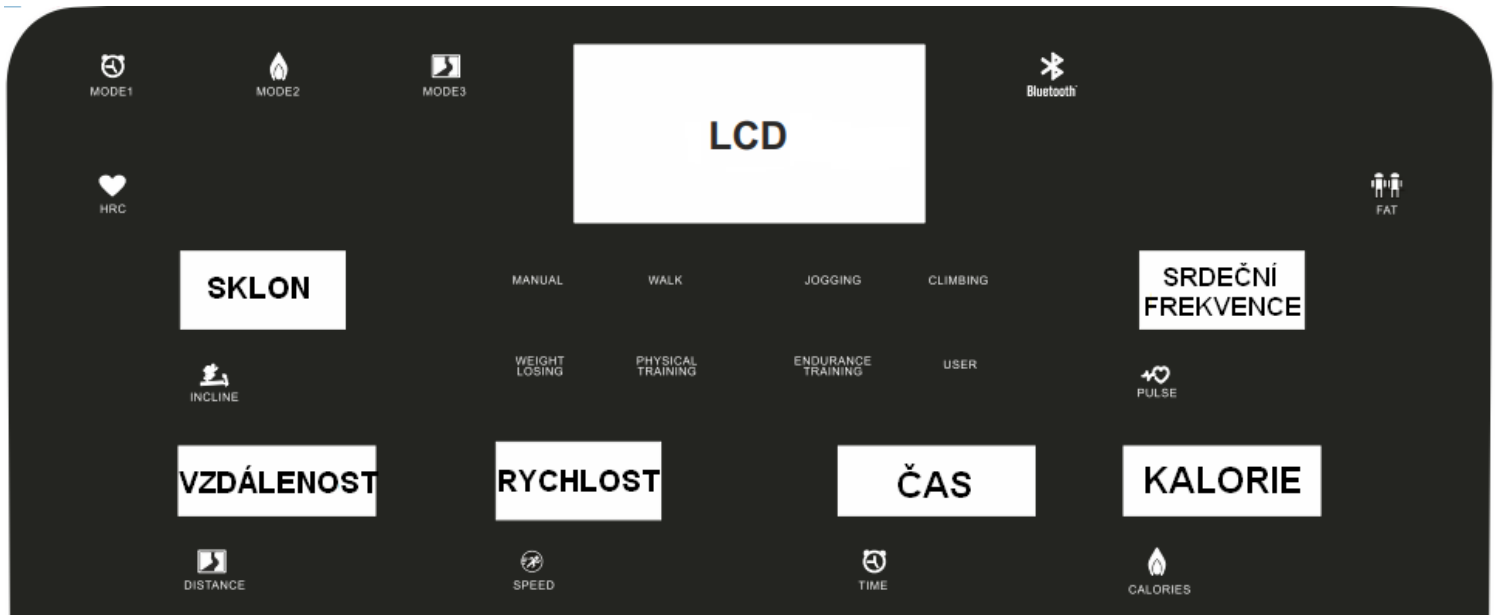


Spusťte běžecský pás a nechte ho běžet konstantní rychlostí 4 km/h.

Otoč'te oba seřizovací šrouby ve směru hodinových ručiček o jednu otáčku.

Nyní zkuste zpomalit běžecský pás chůzí jako byste šli ze svahu. Pokud se přední válec stále otáčív, opakujte proces napínání.

Displej



Na displeji se zobrazí informace o následujících tréninkových hodnotách:

Incline = sklon

Distance = uběhlá vzdálenost při tréninku v km

Speed = rychlost v km/h

Time = doba tréninku

Calories* = spotřeba energie v kcal

Pulse = při použití ručních snímačů (či hrudního pásu) - zobrazení tepu

*Poznámka k měření kalorií: Spotřeba energie se vypočítá podle obecného vzorce. Přesné určení individuální spotřeby energie není možné, protože to vyžaduje velké množství osobních údajů. Proto je zobrazená spotřeba energie přibližná, nikoliv přesná.

Grafické zobrazení programů se provádí pomocí bodových profilů. Aktuální tréninková oblast je označena blikajícím segmentem.

Tlačítka



Program - (P)

Tlačítko pro výběr programů.

Mode - (M)

Tlačítko pro výběr tréninkových předvoleb.

Měření srdečního tepu

Kabina běžeckého pásu je standardně vybavena přijímačem kompatibilním s hrudním pásem.

Rychlá tlačítka sklonu (instant inclination keys)

V kokpitu běžeckého pásu jsou 4 tlačítka pro přímou volbu sklonu. Tato tlačítka umožňují rychlou a snadnou volbu konkrétních, předem definovaných sklonů. Uživatel je nemůže měnit.

Rychlá tlačítka rychlosti (instant speed keys)

V kokpitu běžeckého pásu jsou 4 tlačítka pro přímou volbu rychlosti. Tato tlačítka umožňují rychlou a snadnou volbu určitých přednastavených rychlostí. Uživatel je nemůže měnit.

Sklon (incline)

Pomocí těchto tlačítek můžete nastavit sklon od úrovně 0 do úrovně 15 v krocích po 1 kroku. (šipka nahoru - sklon se zvyšuje, šipka dolů - sklon se snižuje)

Rychlost (speed)

Pomocí těchto tlačítek můžete nastavit rychlost v krocích po 0,1 km/h. (tlačítka + a -)

Start: Spustí funkci rychlého spuštění nebo vybraný tréninkový program.

Pauza:

Jedním stisknutím tlačítka START během cvičení pás zastavíte. Stroj se přepne do režimu pauzy na 5 minut. Pokud během těchto 5 minut znovu stisknete tlačítko START, trénink pokračuje od místa, kde byl přerušen. Po 5 minutách se přístroj automaticky resetuje a všechny hodnoty se vynulují.

Stop:

Zastaví a ukončí aktuální trénink. Pokud dvakrát stisknete tlačítko STOP, všechny hodnoty se vynulují.

Eco:

Pokud během tréninku stisknete toto tlačítko, zvýší se aktuálně nastavený sklon o 3 stupně. Po dalším stisknutí tlačítka se sklon sníží o 3 stupně.

Další funkce:

Ruční snímače tepu:

Používá se pro krátkodobou kontrolu tepu. Za tímto účelem uchopte snímače rukou oběma rukama. Na displeji zobrazí aktuální tepu. Přečtěte si také kapitolu "Měření tepu pomocí ručních snímačů" a "Upozornění týkající se měření tepu a tepové frekvence" v této příručce.

Měření srdečního tepu:

Kabina běžeckého pásu je standardně vybavena přijímačem kompatibilním s hrudním pásem pro bezdrátové měření. K tomuto účelu je zapotřebí hrudní pás, který není součástí dodávky. Tento hrudní pás musí vysílat na frekvenci 5 KHz a nesmí být kódován. Použití hrudních pásem Bluetooth není možné. Přečtěte si také kapitolu "Měření tepové frekvence pomocí hrudního pásu" a "Upozornění pro měření tepu a tepové frekvence" v této příručce.

Zapnutí běžeckého pásu

Síťovou zástrčku kabelu připojte do uzemněné zásuvky samostatně jištěné pojistkou 16 A a instalované odborníkem. Nyní běžecký pás zapněte tlačítkem zapnutí/vypnutí (umístěným na zadní straně krytu motoru).

Vypnutí běžeckého pásu

Chcete-li běžecký pás vypnout, stiskněte znovu tlačítko zapnutí/vypnutí. Poté vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky. **UPOZORNĚNÍ:** Před vypnutím běžeckého pásu se vždy ujistěte, že je sklon nulový.

Rychlý start

Zapněte běžecký pás a stiskněte tlačítko START. Běžecký pás se automaticky spustí po odpočítávání a tréninková doba začne běžet právě teď. Tlačítka SPEED nastavíte rychlost a

tlačítka INCLINE nastavíte sklon během tréninku. Chcete-li trénink zastavit, stiskněte tlačítko STOP.

Manuální trénink s přednastavenou dobou tréninku (REŽIM 1)

Krok 1: Výběr režimu

Zapněte běžecký pás, poté jednou stiskněte tlačítko M. Na displeji se zobrazí MODE1 a hodnota v okně TIME bliká.

Krok 2: Nastavení doby tréninku

Stisknutím tlačítek +/- pro nastavení rychlosti nastavte požadovanou dobu tréninku od 05:00 do 99:00 minut v krocích po 1 minutě.

Krok 3: Zahájení tréninku

Po zadání požadovaného tréninkového cíle stiskněte tlačítko START. Na displeji se zobrazí odpočítávání. Každá hodnota odpočtu je doprovázena zvukovým signálem. Po skončení odpočítávání se běžecký pás automaticky spustí.

Ukončení tréninku

Běžecký pás se automaticky zastaví po dosažení nastaveného tréninkového cíle.

Manuální trénink s přednastavenou spotřebou kalorií (REŽIM 2)

Krok 1: Výběr režimu

Zapněte běžecký pás, poté dvakrát stiskněte tlačítko M. Na displeji se zobrazí MODE2 a hodnota v okně CALORIES bliká.

Krok 2: Přednastavení spotřeby kalorií

Přednastavte požadovanou spotřebu kalorií od 20 do 9 990 kalorií stisknutím tlačítek +/- pro rychlost.

Krok 3: Zahájení tréninku

Po zadání požadovaného tréninkového cíle stiskněte tlačítko START. Na displeji se zobrazí odpočítávání. Každá hodnota odpočtu je doprovázena zvukovým signálem. Po skončení odpočítávání se běžecký pás automaticky spustí.

Ukončení tréninku

Běžecský pás se automaticky zastaví po dosažení nastaveného tréninkového cíle.

Manuální trénink s přednastavenou tréninkovou vzdáleností (REŽIM 3)

Krok 1: Výběr režimu

Zapněte běžecský pás, poté třikrát stiskněte tlačítko M. Na displeji se zobrazí MODE3 a hodnota v okénku DISTANCE bliká.

Krok 2: Zadání tréninkové vzdálenosti

Stisknutím ovládacích tlačítek pro sklon nebo rychlost zadejte požadovanou tréninkovou vzdálenost od 1,0 do 99,0 km v krocích po 1 km.

Krok 3: Zahájení tréninku

Po zadání požadovaného tréninkového cíle stiskněte tlačítko START. Na displeji se zobrazí odpočítávání. Každá hodnota odpočtu je doprovázena zvukovým signálem. Po skončení odpočítávání se běžecský pás automaticky spustí.

Ukončení tréninku

Běžecský pás se automaticky zastaví po dosažení nastaveného tréninkového cíle.

Profily tréninku P1 - P36

Trénink s již naprogramovanými profily.

Krok 1: Výběr profilu

Zapněte běžecský pás. Stisknutím tlačítka P vyberte požadovaný tréninkový profil P1 - P36.

Krok 2: Zadání času

V okně "TIME" bliká hodnota 30:00 minut. Stisknutím tlačítek +/- pro rychlost zadejte požadovanou dobu tréninku od 05:00 do 99:00 minut v krocích po 1 minutě.

Krok 3: Spuštění profilu

Nyní stiskněte tlačítko START. Na displeji se zobrazuje odpočet, každá hodnota odpočtu je doprovázena zvukovým signálem. Tréninkový čas začne běžet po skončení odpočítávání, běžecský pás se spustí automaticky.

Ukončení tréninku

Běžecký pás se po uplynutí nastavené doby tréninku automaticky zastaví.

Trénink s již vytvořeným uživatelským profilem U01 - U03

Krok 1: Výběr programu

Po zapnutí běžeckého pásu vyberte požadované paměťové místo U01, U02 nebo U03 stisknutím tlačítka P. Na displeji se zobrazí příslušný program a bliká hodnota "30:00".

Krok 2: Nastavení doby tréninku

Nyní pomocí tlačítek rychlosti +/- nastavte požadovanou dobu tréninku od 5:00 do 99:00 minut.

| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
|--------------|----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Chůze | P1 | km/h | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 7.0 | 7.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 3.0 | 2.0 | |
| | | sklon | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | |
| | P2 | km/h | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 | 8.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 |
| | | sklon | 3 | 3 | 9 | 9 | 9 | 2 | 2 | 8 | 8 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| | P3 | km/h | 2.0 | 3.0 | 5.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 8.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | |
| | | sklon | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 2 | 2 | |
| | P4 | km/h | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | |
| | | sklon | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 | |
| | P5 | km/h | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 8.0 | 9.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 9.0 | 8.0 | 7.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | |
| | | sklon | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 5 | 1 | 1 | |

| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|------------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|-----|
| Běh | P6 | km/h | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 9.0 | 9.0 | 10.0 | 10.0 | 11.0 | 5.0 | 3.0 |
| | | sklon | 1 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 |
| | P7 | km/h | 3.0 | 4.0 | 9.0 | 4.0 | 11.0 | 4.0 | 10.0 | 4.0 | 9.0 | 4.0 | 8.0 | 4.0 | 11.0 | 5.0 | 3.0 | 2.0 |
| | | sklon | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 6 | 2 |
| | P8 | km/h | 3.0 | 5.0 | 8.0 | 3.0 | 5.0 | 7.0 | 9.0 | 3.0 | 5.0 | 7.0 | 10.0 | 3.0 | 5.0 | 7.0 | 11.0 | 5.0 |
| | | sklon | 3 | 3 | 8 | 8 | 3 | 3 | 7 | 7 | 3 | 3 | 6 | 6 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| | P9 | km/h | 3.0 | 7.0 | 9.0 | 4.0 | 7.0 | 10.0 | 4.0 | 7.0 | 11.0 | 5.0 | 7.0 | 12.0 | 4.0 | 7.0 | 12.0 | 6.0 |
| | | sklon | 3 | 6 | 6 | 3 | 7 | 7 | 3 | 8 | 8 | 3 | 9 | 9 | 3 | 3 | 7 | 7 |
| | P10 | km/h | 3.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 9.0 | 10.0 | 6.0 | 6.0 | 9.0 | 10.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 11.0 | 3.0 |
| | | sklon | 2 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 |
| | P11 | km/h | 4.0 | 5.0 | 7.0 | 9.0 | 10.0 | 11.0 | 9.0 | 6.0 | 8.0 | 9.0 | 10.0 | 10.0 | 11.0 | 9.0 | 6.0 | 5.0 |
| | | sklon | 1 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |

| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
|---------------|-----|-------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Lezení | P12 | km/h | 4.0 | 6.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0 | 7.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 6.0 | 5.0 | |
| | | sklon | 3 | 8 | 8 | 6 | 9 | 9 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | P13 | km/h | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 12.0 |
| | | sklon | 4 | 8 | 10 | 12 | 4 | 8 | 10 | 12 | 4 | 8 | 10 | 12 | 4 | 8 | 10 | 12 | 12 |
| | P14 | km/h | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 6.0 | 9.0 | 11.0 | 3.0 | 6.0 | 9.0 | 11.0 | 3.0 | 6.0 | 9.0 | 11.0 | 3.0 | 6.0 | 6.0 |
| | | sklon | 5 | 9 | 11 | 12 | 5 | 9 | 11 | 12 | 5 | 9 | 11 | 12 | 5 | 9 | 11 | 12 | 12 |
| | P15 | km/h | 4.0 | 6.0 | 11.0 | 11.0 | 9.0 | 6.0 | 11.0 | 11.0 | 9.0 | 6.0 | 11.0 | 11.0 | 9.0 | 6.0 | 11.0 | 11.0 | 11.0 |
| | | sklon | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| | P16 | km/h | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 12.0 |
| | | sklon | 2 | 4 | 5 | 6 | 2 | 4 | 5 | 6 | 2 | 4 | 5 | 6 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| | P17 | km/h | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 6.0 | 6.0 | 9.0 | 11.0 | 11.0 | 2.0 | 4.0 | 6.0 | 6.0 | 11.0 | 11.0 | 9.0 | 9.0 |
| | | sklon | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 2 |

| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
|----------------------------|-----|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|
| Snížování hmotnosti | P18 | km/h | 3.0 | 6.0 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 3.0 | 6.0 | |
| | | sklon | 2 | 6 | 8 | 2 | 6 | 8 | 2 | 6 | 8 | 2 | 6 | 8 | 2 | 6 | 8 | 2 | 2 |
| | P19 | km/h | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 4.0 | 12.0 | 12.0 |
| | | sklon | 10 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 4 | 4 |
| | P20 | km/h | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 13.0 |
| | | sklon | 12 | 8 | 2 | 12 | 8 | 2 | 12 | 8 | 2 | 12 | 8 | 2 | 12 | 8 | 2 | 2 | 2 |
| | P21 | km/h | 2.0 | 6.0 | 2.0 | 6.0 | 11.0 | 2.0 | 6.0 | 11.0 | 2.0 | 6.0 | 11.0 | 2.0 | 6.0 | 11.0 | 2.0 | 6.0 | 6.0 |
| | | sklon | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 | 3 | 3 | 3 |
| | P22 | km/h | 4.0 | 6.0 | 11.0 | 6.0 | 2.0 | 11.0 | 6.0 | 2.0 | 11.0 | 6.0 | 2.0 | 11.0 | 6.0 | 2.0 | 11.0 | 6.0 | 6.0 |
| | | sklon | 2 | 4 | 10 | 2 | 4 | 10 | 2 | 6 | 12 | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 | 2 | 2 |
| | P23 | km/h | 4.0 | 6.0 | 11.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 | 11.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 | 11.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 | 11.0 | 6.0 | 6.0 |
| | | sklon | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 2 | 2 |

| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
|------------------------|-----|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Tělesný trénink | P24 | km/h | 4.0 | 6.0 | 11.0 | 6.0 | 4.0 | 11.0 | 6.0 | 4.0 | 11.0 | 6.0 | 4.0 | 11.0 | 6.0 | 4.0 | 11.0 | 6.0 | |
| | | sklon | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 2 | 2 |
| | P25 | km/h | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 13.0 |
| | | sklon | 5 | 9 | 11 | 12 | 5 | 9 | 11 | 12 | 5 | 9 | 11 | 12 | 5 | 9 | 11 | 12 | 12 |
| | P26 | km/h | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 7.0 | 10.0 | 12.0 | 4.0 | 7.0 | 10.0 | 12.0 | 4.0 | 7.0 | 10.0 | 12.0 | 4.0 | 7.0 | 7.0 |
| | | sklon | 6 | 10 | 12 | 12 | 6 | 10 | 11 | 12 | 6 | 10 | 12 | 12 | 6 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| | P27 | km/h | 5.0 | 7.0 | 12.0 | 12.0 | 10.0 | 7.0 | 12.0 | 12.0 | 10.0 | 7.0 | 12.0 | 12.0 | 10.0 | 7.0 | 12.0 | 12.0 | 12.0 |
| | | sklon | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| | P28 | km/h | 3.0 | 5.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 13.0 |
| | | sklon | 3 | 5 | 6 | 7 | 3 | 5 | 6 | 7 | 3 | 5 | 6 | 7 | 3 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| | P29 | km/h | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 10.0 | 12.0 | 12.0 | 3.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 12.0 | 12.0 | 10.0 | 10.0 |
| | | sklon | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 | 3 |

| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
|-----------------------------|-----|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|
| Vytrvalostní trénink | P30 | km/h | 4.0 | 7.0 | 4.0 | 7.0 | 7.0 | 4.0 | 7.0 | 7.0 | 4.0 | 7.0 | 7.0 | 4.0 | 7.0 | 7.0 | 4.0 | 7.0 | | |
| | | sklon | 3 | 7 | 9 | 3 | 7 | 9 | 3 | 7 | 9 | 3 | 7 | 9 | 3 | 7 | 9 | 3 | 7 | |
| | P31 | km/h | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 | 5.0 | 13.0 |
| | | sklon | 11 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 |
| | P32 | km/h | 6.0 | 14.0 | 6.0 | 14.0 | 6.0 | 14.0 | 6.0 | 14.0 | 6.0 | 14.0 | 6.0 | 14.0 | 6.0 | 14.0 | 6.0 | 14.0 | 6.0 | 14.0 |
| | | sklon | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 | 3 | 12 | 9 | 3 |
| | P33 | km/h | 3.0 | 7.0 | 3.0 | 7.0 | 12.0 | 3.0 | 7.0 | 12.0 | 3.0 | 7.0 | 12.0 | 7.0 | 7.0 | 12.0 | 3.0 | 7.0 | 7.0 | |
| | | sklon | 12 | 10 | 4 | 12 | 10 | 4 | 12 | 10 | 4 | 12 | 10 | 4 | 12 | 10 | 4 | 12 | 10 | 4 |
| | P34 | km/h | 5.0 | 7.0 | 12.0 | 7.0 | 3.0 | 12.0 | 7.0 | 3.0 | 12.0 | 7.0 | 3.0 | 12.0 | 7.0 | 3.0 | 12.0 | 7.0 | 3.0 | 12.0 |
| | | sklon | 3 | 5 | 11 | 3 | 5 | 11 | 3 | 7 | 12 | 7 | 9 | 12 | 7 | 9 | 12 | 3 | 12 | 3 |
| | P35 | km/h | 5.0 | 7.0 | 12.0 | 7.0 | 7.0 | 3.0 | 12.0 | 7.0 | 7.0 | 3.0 | 12.0 | 7.0 | 7.0 | 3.0 | 12.0 | 7.0 | 3.0 | 12.0 |
| | | sklon | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 3 | 12 | 3 |
| | P36 | km/h | 5.0 | 7.0 | 12.0 | 7.0 | 5.0 | 12.0 | 7.0 | 5.0 | 12.0 | 7.0 | 5.0 | 12.0 | 7.0 | 5.0 | 12.0 | 7.0 | 5.0 | 12.0 |
| | | sklon | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 3 | 12 | 3 |

Uvolnění paměťových míst U01, U02 a U03

Jedná se o tři volná místa v paměti pro jednotlivé tréninkové profily.

Programování

Krok 1: Výběr programu

Po zapnutí běžeckého pásu vyberte požadované paměťové místo U01, U02 nebo U03 stisknutím tlačítka P. Na displeji se zobrazí příslušný program a bliká hodnota "30:00". Nyní stiskněte tlačítko M.

Krok 2: Nastavení rychlosti a sklonu

Na displeji blikají hodnoty rychlosti (1,0 km/h) a sklonu (úroveň 0) prvního segmentu z celkem šestnácti segmentů. Nyní zadejte požadovanou rychlost stisknutím tlačítek +/- nebo tlačítek přímé volby rychlosti a požadovanou hodnotu sklonu stisknutím tlačítek ↑↓ nebo tlačítek přímé volby sklonu. Zadání potvrďte stisknutím tlačítka M. Nyní blikají hodnoty rychlosti a sklonu druhého segmentu. Nyní postupujte stejným způsobem při zadávání hodnot pro segmenty 02 až 16.

Krok 3: Nastavení doby tréninku

Po potvrzení nastavení posledního segmentu stisknutím tlačítka M začne v časovém okně blikat hodnota "30:00". Nyní zadejte požadovanou dobu tréninku od 5:00 do 99:00 minut pomocí tlačítek +/- u rychlosti.

Krok 5: Spuštění programu

Nyní stiskněte tlačítko START. Na displeji se zobrazuje odpočet, každá hodnota odpočtu je doprovázena zvukovým signálem. Tréninkový čas začne běžet po skončení odpočítávání, běžecký pás se spustí automaticky.

Ukončení tréninku

Běžecký pás se po uplynutí nastavené doby tréninku automaticky zastaví.

Programy řízené srdeční frekvencí (HR 1, 2 a 3)

Tréninkové programy s řízenou srdeční frekvencí. Uživatel zadá požadovanou cílovou tepovou frekvenci. Kokpit běžeckého pásu tuto hodnotu neustále porovnává se skutečnou tepovou frekvencí uživatele. Pokud je skutečná tepová frekvence nižší než požadovaná cílová tepová frekvence, běžecký pás automaticky zvýší rychlost. Pokud je hodnota vyšší, běžecký pás automaticky sníží rychlost. Hlavním požadavkem těchto programů je trvalý a přesný přenos hodnot srdeční frekvence. Z tohoto důvodu lze tyto programy spouštět pouze s použitím nekódovaného hrudního pásu pro měření srdečního tepu. Tyto programy není možné používat s ručními snímači pulsu. Přečtěte si také kapitoly "Měření tepové frekvence" a "Upozornění pro měření pulsu a tepové frekvence" v této příručce.

Krok 1: Výběr programu

Zapněte běžecký pás. Stisknutím tlačítka P zvolte požadovaný program Hr1, 2 nebo 3.

Tyto tři programy se liší maximální rychlostí.

Hr 1 = max. 9 km/h

Hr 2 = max. 11 km/h

Hr 3 = max. 13 km/h

Tato volba je nutná, aby se vyloučilo neúmyslné přetížení uživatele. Zvolte maximální rychlost, která vám vyhovuje a kterou počítač během tréninku nepřekročí.

Krok 2: Nastavení věku

V okně displeje bliká hodnota "25" pro čas. Nyní zadejte věk uživatele stisknutím tlačítek +/- pro rychlost. Zadání potvrďte stisknutím tlačítka M.

Krok 3: Nastavení cílové tepové frekvence

Na displeji se zobrazuje cílová tepová frekvence vypočítaná kokpitem. To je 60 % maximální tepové frekvence. Pokud chcete trénovat s vypočtenou hodnotou, potvrďte to tlačítkem M.

Pokud chcete trénovat s individuální cílovou tepovou frekvencí, zadejte ji stisknutím tlačítek +/- pro rychlost. Zadání potvrďte stisknutím tlačítka M.

Přečtěte si také kapitoly o měření tepu a srdeční frekvence v této příručce.

Krok 4: Zadání času

V okně TIME bliká hodnota 30:00 minut. Stisknutím tlačítek +/- pro rychlost zadejte požadovanou dobu tréninku od 05:00 do 99:00 minut.

Krok 5: Spuštění profilu

Nyní stiskněte tlačítko START. Na displeji se zobrazí odpočítávání. Po skončení odpočítávání začne běžet tréninková doba a běžecký pás se automaticky spustí.

Ukončení tréninku

Běžecký pás se po uplynutí nastavené doby tréninku automaticky zastaví.

Stanovení indexu tělesné hmotnosti (BMI)

Krok 1: Výběr programu

Zapněte běžecký pás. Stisknutím tlačítka P vyberte program "bc FAT".

Krok 2: Zadání pohlaví

Na displeji se zobrazí F1. Nyní zadejte pohlaví uživatele stisknutím tlačítek +/- pro rychlost. "1" znamená "muž" a "2" znamená žena. Zadání potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

Krok 4: Výška uživatele

Na displeji se zobrazí F3. Nyní zadejte uživatelskou výšku stisknutím tlačítek +/- pro rychlost. Zadání potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

Krok 5: Hmotnost uživatele

Na displeji se zobrazí F4. Nyní zadejte hmotnost uživatele stisknutím tlačítek +/- pro rychlost. Zadání potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

Krok 6: Zahájení programu

Na displeji se zobrazí "- -". Nyní uchopte oběma rukama snímače pulsu a pevně je držte.

Krok 7: Ukončení programu

Po úspěšném měření se na displeji zobrazí BMI (Body Mass Index).

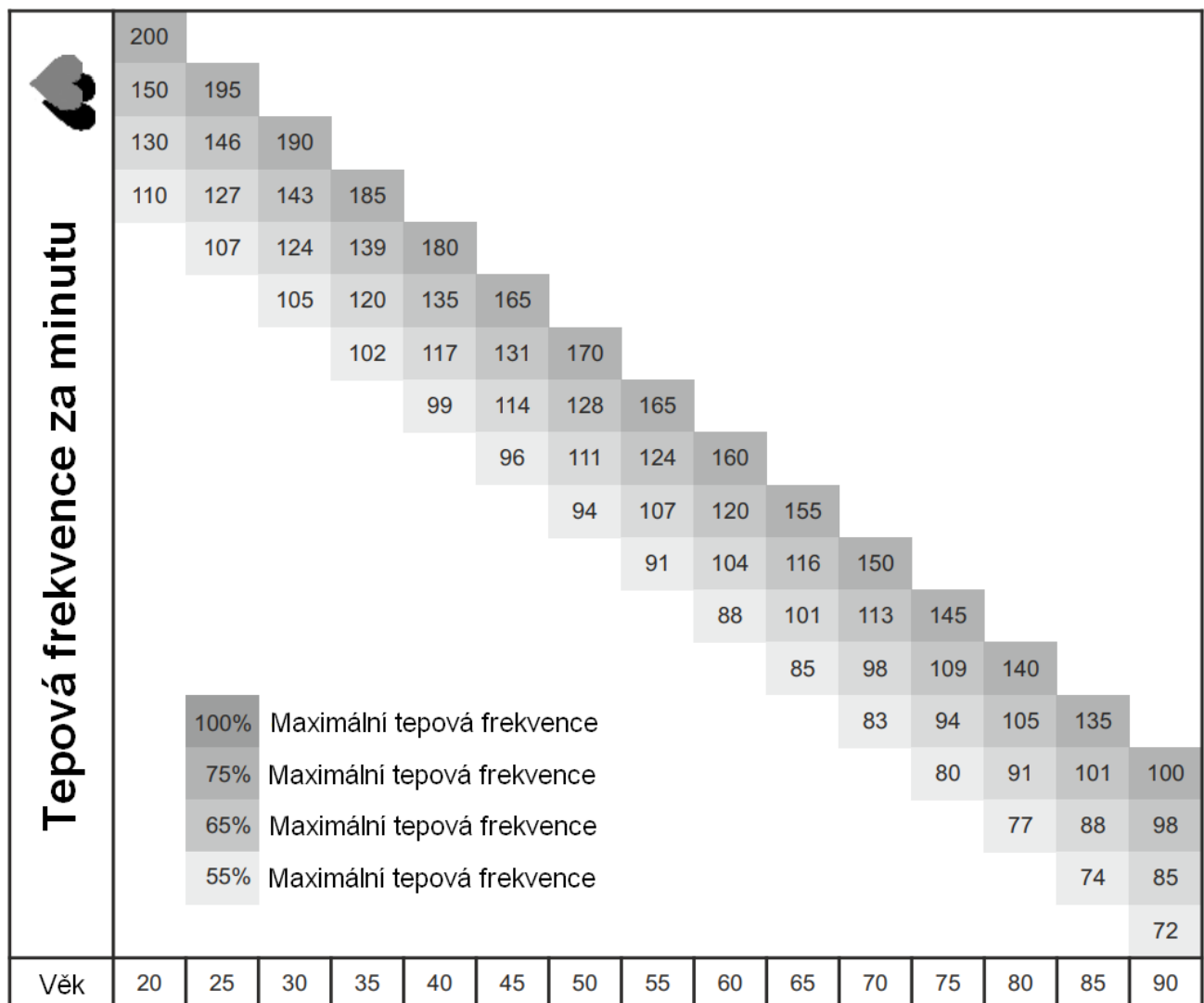
Index tělesné hmotnosti (BMI)

Tato hodnota slouží k posouzení tělesné hmotnosti člověka v poměru k jeho výšce. Upozorňujeme, že BMI je pouze hrubým vodítkem, protože nezohledňuje stavbu těla a

pohlaví ani individuální složení tělesné hmotnosti z tukové a svalové tkáně. Ideální BMI závisí na věku. V tabulce jsou uvedeny hodnoty BMI pro různé věkové skupiny.

| Věk | BMI |
|-------------|---------|
| 19 - 24 let | 19 - 24 |
| 25 - 34 let | 20 - 25 |
| 35 - 44 let | 21 - 26 |
| 45 - 54 let | 22 - 27 |
| 55 - 64 let | 23 - 28 |
| > 64 let | 24 - 29 |

Měření tepové frekvence



Výpočet individuální tréninkové tepové frekvence

Vypočítejte si individuální tréninkovou tepovou frekvenci takto:

220 - věk = maximální tepová frekvence

Tato hodnota představuje vaši maximální tepovou frekvenci a slouží jako základ pro výpočet vaší individuální tréninkové tepové frekvence. Za tímto účelem nastavte vypočtenou maximální tepovou frekvenci na 100 %.

Cíl: Wellness & Zdraví = 50 až 60 % maximální tepové frekvence:

Tato tréninková zóna je ideální pro začátečníky s nadváhou a/nebo starší nebo pro ty, kteří se vracejí k tréninku po delší pauze. Při tréninku v této zóně spaluje tělo přibližně 4-6 kalorií za minutu. Podíl kalorií je přibližně 70 % tuku, 25 % sacharidů a 5 % bílkovin.

Cíl: Spalování tuků = 60 až 70 % maximální tepové frekvence:

Tato tréninková zóna je ideální pro sportovce, jejichž cílem je snížení hmotnosti. Při tréninku v této zóně spaluje tělo přibližně 6-10 kalorií za minutu. Podíl kalorií je přibližně 85 % tuku, 10 % sacharidů a 5 % bílkovin.

Cíl: Kondiční zóna = 70 až 80 % maximální tepové frekvence:

Tato tréninková zóna je ideální pro sportovce, jejichž cílem je zlepšit vytrvalost nebo kondici. Při tréninku v této zóně spaluje tělo přibližně 10-12 kalorií za minutu. Podíl kalorií je přibližně 35 % tuku, 60 % sacharidů a 5 % bílkovin.

Pro optimální a efektivní výsledek tréninku byste si měli určit příslušnou průměrnou hodnotu požadované cílové zóny (viz také tabulka):

Wellness & Zdraví - Průměr = 55 % maximální tepové frekvence

Spalování tuků - Průměr = 65 % maximální tepové frekvence

Kondiční zóna - Průměr = 75 % maximální tepové frekvence

Upozornění k měření tepu a srdeční frekvence

UPOZORNĚNÍ: Systém monitorování tepu a srdeční frekvence může být nepřesný. Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud se necítíte dobře a/nebo se blížíte k mdlobám, okamžitě přestaňte cvičit. Zajistěte, aby všichni uživatelé vašeho cvičebního zařízení byli s těmito informacemi seznámeni, rozuměli jim a bezpodmínečně je používali.

Měření pulsu pomocí ručních senzorů

Většina tréninkových zařízení je vybavena snímači pulsu rukou. Ty jsou většinou zabudovány v kokpitu nebo na madlech. Tyto ruční snímače slouží ke krátkodobému určení tepové frekvence. Snímače držíte oběma rukama současně. Po krátké době se na displeji zobrazí aktuální tepová frekvence. Tento systém měření je založen na kolísání krevního tlaku způsobeném srdečním tepem. Změny elektrického odporu kůže způsobené kolísáním krevního tlaku se měří pomocí ručních senzorů. Tyto změny se spojí do průměrné hodnoty a zobrazí se na displeji jako aktuální tepová frekvence.

UPOZORNĚNÍ: U velké části populace je změna kožního odporu způsobená tepem tak minimální, že z výsledků měření nelze odvodit žádné použitelné hodnoty. Také mozoly a vibrace těla, kterým se při mnoha formách tréninku nelze vyhnout, rovněž brání správnému měření. V takových případech se hodnota impulzu nemusí zobrazit vůbec nebo se zobrazí nesprávně. Proto v případě chybného nebo neúspěšného měření zkontrolujte, zda k němu dochází pouze u jedné nebo více osob. Pokud zobrazení pulzů nefunguje pouze v jednotlivých případech, nejedná se o závadu na zařízení. V takovém případě doporučujeme použít hrudní pás, aby bylo dosaženo trvale správného zobrazení tepu.

Měření tepové frekvence pomocí hrudního pásu

Velký počet tréninkových zařízení MAXXUS je již standardně vybaveno přijímačem. Při použití hrudního pásu (doporučujeme používat výhradně nekódovaný hrudní pás) umožňuje bezdrátové měření tepové frekvence.

Tento optimální a EKG přesný typ měření snímá srdeční frekvenci přímo z kůže pomocí hrudního pásu s vysílačem. Hrudní pás pak vysílá impulsy prostřednictvím elektromagnetického pole do přijímače zabudovaného v kokpitu.

Při používání programů řízených tepovou frekvencí doporučujeme pro měření tepové frekvence používat hrudní pás.

UPOZORNĚNÍ: Stanovení aktuální tepové frekvence pomocí hrudního pásu slouží pouze k zobrazení aktuální tepové frekvence během tréninku. Tato hodnota však nic nevyovídá o bezpečné a efektivní tepové frekvenci pro trénink. Tento typ měření není v žádném případě určen ani vhodný pro lékařské diagnostické účely. Poradte se proto se svým lékařem o nejvhodnějším postupu, před zahájením tréninku. To platí zejména pro lidi:

- kteří delší dobu necvičili
- mají nadváhu
- jsou starší 35 let
- s příliš vysokým nebo příliš nízkým krevním tlakem
- s problémy se srdcem

Pokud nosíte kardiostimulátor nebo podobné zařízení, poraďte se před použitím hrudního pásu s ošetřujícím specialistou.

Doporučení pro trénink

Příprava na trénink

Před zahájením tréninku musí být v perfektním stavu nejen vaše tréninkové vybavení, ale také vy a vaše tělo. Pokud jste tedy dlouho netrénovali vytrvalost, měli byste se před zahájením tréninku vždy poradit se svým lékařem a provést vyšetření kondice. O svých tréninkových cílech se poraďte také se svým lékařem, který vám jistě poskytne cenné rady a informace. To platí zejména pro osoby starší 35 let, osoby s nadváhou a/nebo s problémy s kardiovaskulárním systémem.

Plánování tréninku

Základním předpokladem pro efektivní, cílevědomé a zároveň motivující školení je plánování tréninku zaměřené na budoucnost. Proto si naplánujte kondiční trénink jako pevnou součást svého běžného denního režimu. Neplánovaný trénink se rychle stane rušivým faktorem nebo se odloží na neurčito kvůli jinému úkolu. Pokud je to možné, plánujte si trénink na několik měsíců, a ne jen ze dne na den nebo z týdne na týden. Plánování tréninku zahrnuje také zajištění dostatečné motivace a rozptýlení během tréninku. Ideálním rozptýlením je sledování televize během tréninku. To vás bude rozptylovat vizuálně i akusticky. Poskytněte také odměny za výcvik. Stanovte si realistické cíle, jako například zhubnout 1 nebo 2 kg během čtyř týdnů, prodloužit tréninkovou dobu o 10 minut na trénink během dvou týdnů atd.. Když tohoto cíle dosáhnete, odměňte se například tím, že si dopřejete jídlo, kterému jste se dříve vyhýbali.

Rozcvičení před tréninkem

Rozcvičení provádějte přímo na tréninkovém zařízení. Zahřejte tělo 3-5 minut volným cvičením před zahájením hlavního. Tímto způsobem optimálně připravíte své tělo na nadcházející zátěž.

Zklidnění po tréninku

Nikdy neodcházejte z cvičebního zařízení bezprostředně po ukončení aktuálního cvičebního programu. Podobně jako v zahřívací fázi nechte trénink volně probíhat dalších 3-5 minut s minimálním nastavením odporu. Poté byste si měli vždy dobře protáhnout svaly.



Přední stehenní svaly

Pravou rukou se opřete o zeď nebo o cvičební nářadí. Zvedněte levou nohu dozadu a držte ji levou rukou, koleno přímo dolů. Nyní stáhněte stehno dozadu, dokud neucítíte mírný tah ve svaly. Tento tah vydržte 10 až 15 sekund. Pomalu uvolněte nohu a ji položte zpět. Nyní opakujte toto cvičení s pravou nohou.



Vnitřní stehenní svaly

Posadte se na podlahu. Přitáhněte chodidla k sobě, kolena jsou mírně zvednutá. Rukama se chytněte za špičky chodidel a lokty se opřete o stehna. Nyní tlačte rukama stehna směrem k podlaze, dokud neucítíte mírný tah ve svalech. Držte tento tah po dobu 10 až 15 sekund. Dbejte na to, aby horní část těla zůstala po celou dobu cvičení rovná. Poté přestaňte tlačit na stehna, pomalu natáhněte nohy a znovu se pomalu a plynule postavte.



Svaly nohou a bérce

Posadte se na podlahu. Natáhněte pravou nohu a levou pokrčte tak, aby se chodidlo dotýkalo stehna natažené nohy. Nyní předkloňte horní část těla tak, abyste s nataženou pravou paží uchopili špičku pravé nohy. V této poloze vydržte 10 až 15 sekund. Uvolněte špičku chodidla a pomalu a plynule narovnejte horní část těla. Nyní opakujte toto cvičení s levou nohou.



Svaly nohou a dolní část zad

Posadte se na podlahu s nataženýma nohama. Zkuste se oběma rukama chytit za špičky chodidel, natáhněte paže a mírně předkloňte horní část těla. V této poloze vydržte 10 až 15 sekund. Uvolněte špičky chodidel a pomalu a plynule narovnejte horní část těla.

Doporučení pro trénink

Hydratace

Před tréninkem a během něj je nezbytný dostatečný příjem tekutin. Během 30 minutového tréninku je možné ztratit až 1 litr tekutin. Ke kompenzaci této ztráty tekutin je ideální jablečný střík v poměru jedna třetina jablečné šťávy a dvě třetiny minerální vody, protože obsahuje a nahrazuje všechny elektrolyty a minerály, které tělo cvičením ztrácí. 30 minut před začátkem tréninku byste měli vypít asi 330 ml. Zajistěte během tréninku vyvážený příjem tekutin.

Frekvence tréninků

Odborníci doporučují vytrvalostní trénink 3 až 4 dny v týdnu, aby se kardiovaskulární systém udržel v kondici. Čím častěji budete trénovat, tím rychleji dosáhnete svého tréninkového cíle. Při plánování tréninku však dbejte na dostatečné přestávky, abyste dali tělu dostatek času na zotavení a regeneraci. Po každém tréninku byste si měli vzít alespoň jeden den volna. I pro kondiční a vytrvalostní trénink platí: méně je často více!

Intenzita tréninku

Kromě chyby v příliš častém tréninku se většina chyb dělá v intenzitě tréninku. Pokud je vaším tréninkovým cílem příprava na triatlon nebo maraton, bude intenzita vašeho tréninku jistě velmi vysoká. Protože však jen velmi málo lidí má takové tréninkové cíle, ale spíše cíle jako snížení hmotnosti, kardiovaskulární trénink, zlepšení kondice, snížení stresu atd., měla by být intenzita tréninku přizpůsobena těmto cílům. Nejrozumnější je pracovat s tepovou frekvencí odpovídající danému tréninkovému cíli. Zde vám pomohou informace o tepové frekvenci a příslušná tabulka v této příručce.

Doba trvání individuálního tréninku

Pro optimální vytrvalostní trénink nebo trénink na hubnutí by se délka každého tréninku měla pohybovat mezi 25 a 60 minutami. Začátečníci a re-startéři by měli začít s nízkou délkou tréninku, maximálně 10 minut v prvním týdnu, a pak pomalu zvyšovat týden po týdnu.

Tréninková dokumentace

Abyste mohli trénink optimálně a efektivně navrhnout a vyhodnotit, měli byste si před zahájením tréninku připravit tréninkový plán v písemné podobě nebo v podobě počítačové tabulky. Zde byste měli dokumentovat každý trénink - údaje jako ujetá vzdálenost, doba tréninku, nastavení brzdné síly, tepová frekvence stejně jako osobní údaje, např. tělesná hmotnost, krevní tlak, klidová srdeční frekvence (měřená ráno) a osobní kondice během tréninku. V příloze najdete doporučení pro týdenní plán.

| Kalendářní týden : _____ Rok: 20____ | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|---------------------------|-----------|
| Datum | Den | Délka tréninku | Trasa tréninku | Spotřeba kalorií | Průměrná tepová frekvence | Komentáře |
| | Pondělí | | | | | |
| | Úterý | | | | | |
| | Středa | | | | | |
| | Čtvrtek | | | | | |
| | Pátek | | | | | |
| | Sobota | | | | | |
| | Neděle | | | | | |
| Týdenní výsledek | | | | | | |

Technické údaje

Zobrazení: Čas, spotřeba kalorií, rychlost, puls (při použití ručních snímačů), vzdálenost, srdeční tep (při použití volitelného hrudního pásu), sklon.

Motor: stejnosměrný motor

Stálý výkon motoru: 2,21 kW

Typ pohonu: drážkový řemen

Rychlost: 1,0 - 20,0 km/h, nastavitelná po 0,1 km/h

Sklon: 0 - 15 %, elektronicky nastavitelný v krocích po 1,0 %

Pojezdová plocha: cca 1 540 x 550 mm

Instalační rozměry: cca 1 925 x 925 x 1 470 mm (DxŠxV)

Rozměry ve složeném stavu: cca 1 402 x 925 x 1 541 mm (DxŠxV)

Celková hmotnost: přibližně 104 kg

Maximální hmotnost uživatele: 140 kg

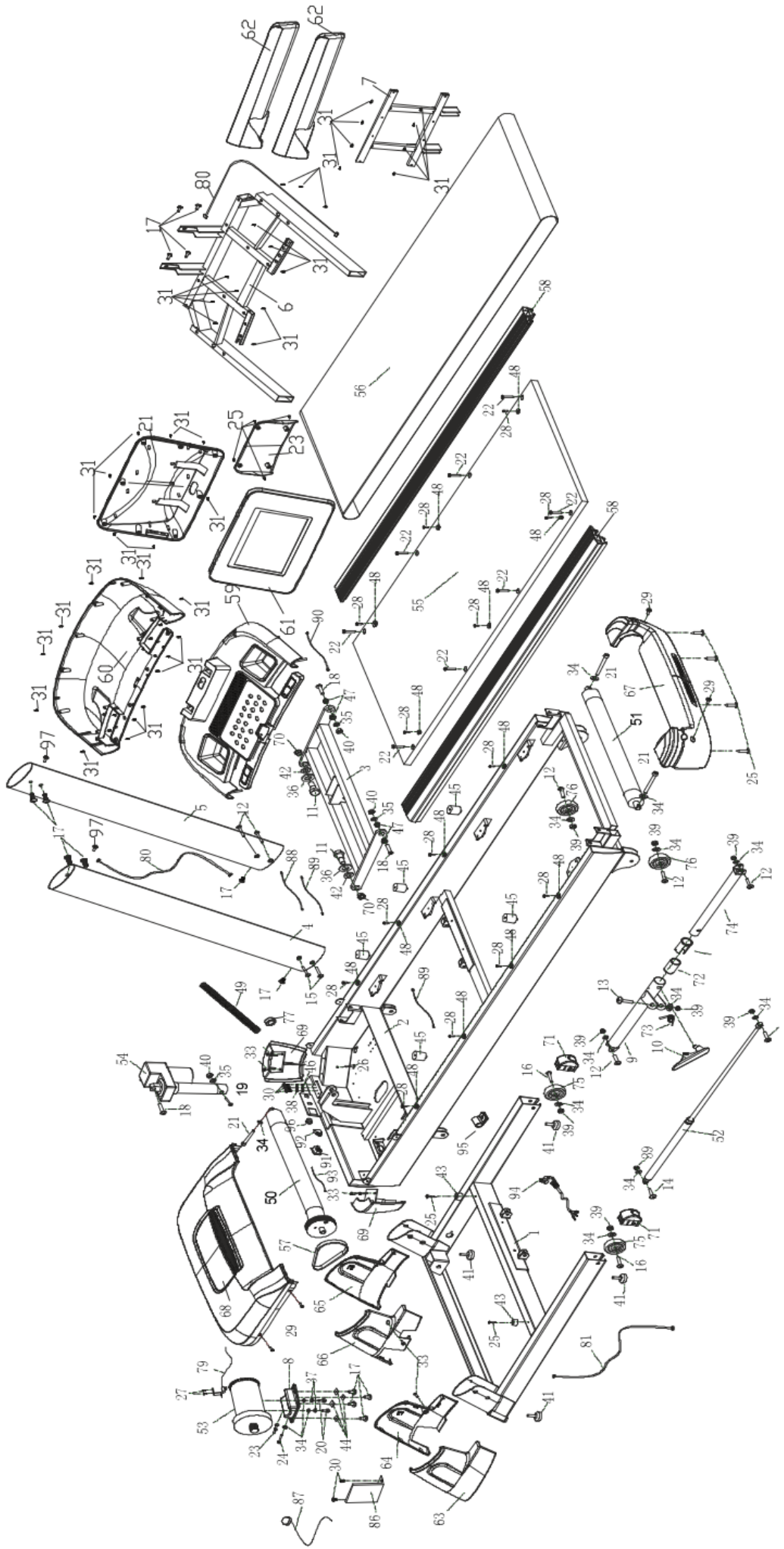
Napájení: 220-230V - 50Hz

Likvidace



Evropská směrnice o likvidaci odpadů 2002/96/ES. Cvičební nářadí nikdy nevyhazujte do běžného domovního odpadu. Zařízení likvidujte pouze prostřednictvím obecní nebo autorizované likvidační firmy. Dodržujte aktuálně platné předpisy. Pokud máte pochybnosti, informujte se na místní městské nebo obecní správě o možnostech správné a ekologické likvidace. Baterie / dobíjecí baterie se nikdy nesmí vyhazovat do běžného domovního odpadu. Upozorňujeme, že baterie a dobíjecí baterie mohou obsahovat toxické látky. Proto je každý spotřebitel ze zákona povinen odevzdat je na příslušném sběrném místě svého města či obce nebo v obchodě. V případě pochybností se informujte na městském nebo obecním úřadě o vhodné a ekologické možnosti likvidace. Baterie a dobíjecí baterie vračejte pouze tehdy, když jsou vybité.

Rozložený pohled



Seznam dílů

| Část | Popis | Počet | Část | Popis | Počet |
|------|--------------------------------|-------|------|----------------------------------|-------|
| 1 | Základní rám | 1 | 56 | Běžecový pás | 1 |
| 2 | Rám plošiny | 1 | 57 | Řemen motoru | 1 |
| 3 | Rám náklonový | 1 | 58 | Boční lišta | 2 |
| 4 | Zvedací piliř (L) | 1 | 59 | Vrchní kryt | 1 |
| 5 | Zvedací piliř (P) | 1 | 60 | Spodní kryt | 1 |
| 6 | Rám | 1 | 61 | Panel | 1 |
| 7 | Rám obrazovky | 2 | 62 | Rukojeť | 2 |
| 8 | Instalační panel motoru | 1 | 63 | Základní kryt levý - 1 | 1 |
| 9 | Vnější teleskopická trubice | 1 | 64 | Základní kryt levý - 2 | 1 |
| 10 | Pedál | 1 | 65 | Základní kryt pravý - 1 | 1 |
| 11 | Šroub M12×Φ14×35×192×Φ14×35×19 | 2 | 66 | Základní kryt pravý - 2 | 1 |
| 12 | Šroub M8×40×20 | 4 | 67 | Koncovka | 1 |
| 13 | Šroub M8×40×20 | 1 | 68 | Kryt motoru | 1 |
| 14 | Šroub M8×30×20 | 2 | 69 | Přední kryt hlavního rámu | 2 |
| 15 | Šroub M8×60×20 | 4 | 70 | Matice | 2 |
| 16 | Šroub M8×50×20 | 2 | 71 | Spojka | 2 |
| 17 | Šroub M8×20 | 10 | 72 | Zastrčka | 1 |
| 18 | Šroub M10×35×20 | 3 | 73 | Pružina sloupku | 1 |
| 19 | Šroub M10×65×20 | 1 | 74 | Vnitřní teleskopická trubice - 1 | 1 |
| 20 | Šroub M8×15 | 2 | 75 | Kolečko | 2 |
| 21 | Šroub M8×75 | 3 | 76 | Kolečko | 2 |
| 22 | Šroub M6×30×16 | 8 | 77 | Magnetický kroužek | 1 |
| 23 | Šroub - 1 M8×65 | 1 | 78 | Ovládací sada | 1 |
| 24 | Šroub M8×75 | 1 | 79 | Snímač rychlosti | 1 |
| 25 | Šroub ST4×16 | 8 | 80 | Drát | 1 |
| 26 | Šroub ST4×40 | 2 | 81 | Drát | 1 |
| 27 | Šroub ST3×10 | 2 | 82 | Drát | 1 |
| 28 | Šroub ST4×15 | 12 | 83 | Rukojeť | 2 |
| 29 | Šroub M5×10 | 6 | 84 | Rukojeť pulzního vodiče | 2 |

| | | | | | |
|----|---------------------------|----|----|-------------------|---|
| 30 | Šroub M4×10 | 9 | 85 | Ovládání | 1 |
| 31 | Šroub ST4×15 | 35 | 86 | Bezpečnostní klíč | 1 |
| 32 | Šroub ST3×25 | 4 | 87 | Napájecí kabel | 1 |
| 33 | Šroub ST4×12 | 14 | 88 | Napájecí kabel | 1 |
| 34 | Podložka Φ8 | 19 | 89 | Zemní vodič | 1 |
| 35 | Podložka Φ10 | 3 | 90 | Zemní vodič | 2 |
| 36 | Podložka Φ14 | 2 | 91 | Spínač | 1 |
| 37 | Podložka Φ8 | 2 | 92 | Spínač | 1 |
| 38 | Podložka Φ5 | 3 | 93 | Napájecí kabel | 2 |
| 39 | Matice M8 | 9 | 94 | Zástrčka | 1 |
| 40 | Matice M10 | 3 | 95 | Kabelová svorka | 2 |
| 41 | Nastavení opěrky nohou | 4 | 96 | Svorka | 1 |
| 42 | Podložka Φ24×Φ16×t2.0 | 2 | 97 | Šroub | 2 |
| 43 | Opěrka | 2 | | | |
| 44 | Polštář 35×35×t5.0×Φ8 | 4 | | | |
| 45 | Polštář Φ30×30×M6×6 | 6 | | | |
| 46 | Podložka | 3 | | | |
| 47 | Náprava | 4 | | | |
| 48 | Boční kolejniceΦ25×Φ5×4.5 | 12 | | | |
| 49 | Ochrana drátu | 1 | | | |
| 50 | Přední válec | 1 | | | |
| 51 | Zadní válec | 1 | | | |
| 52 | Válec | 1 | | | |
| 53 | Motor | 1 | | | |
| 54 | Motor | 1 | | | |
| 55 | Běžecská plošina | 1 | | | |