

NÁVOD NA POUŽÍVANIE

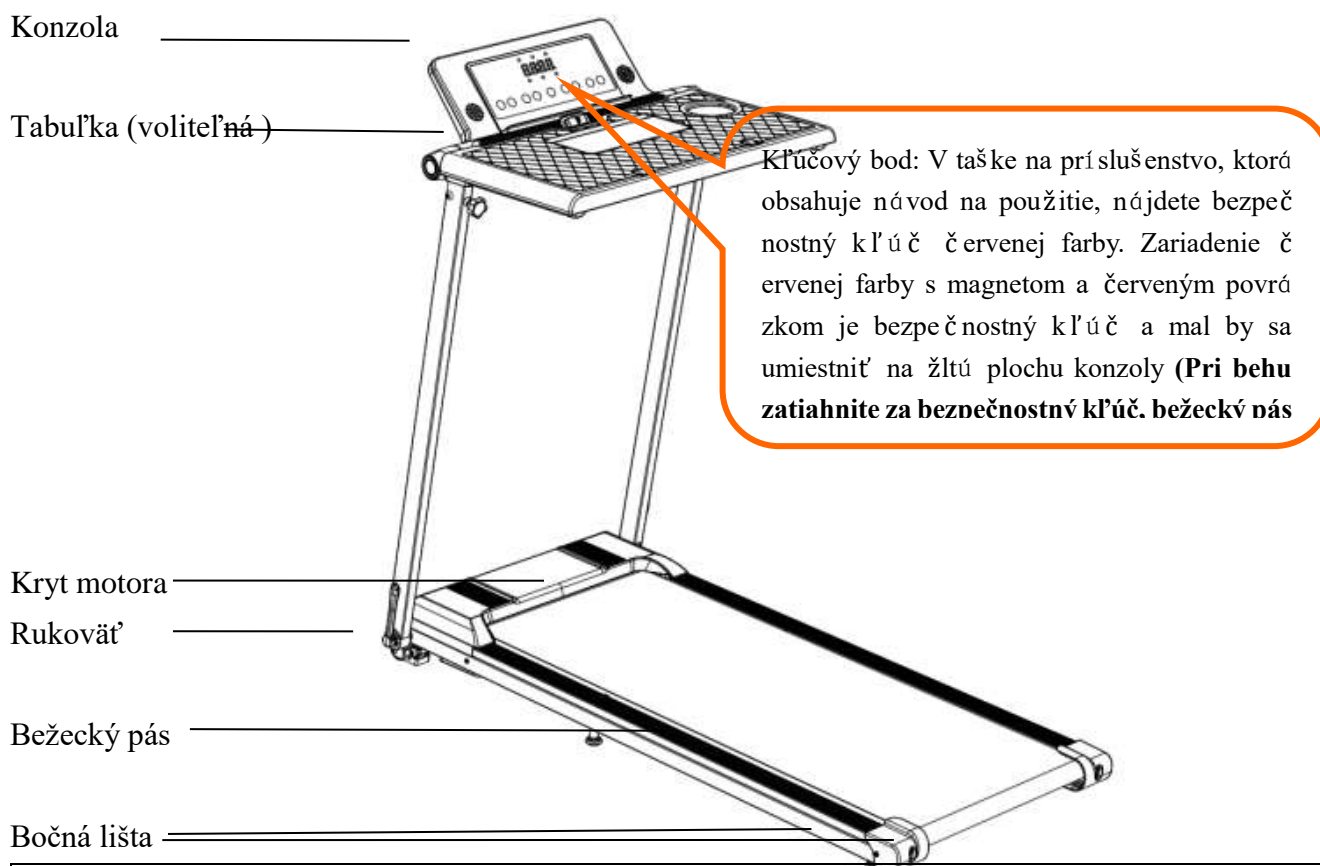


Poznámka: Pred inštaláciou a používaním bežeckého pásu si prečítajte túto príručku. V súlade so zásadami trvalo udržateľného rozvoja môžeme stroje v prípade potreby upraviť a nebudeme na to opätovne upozorňovať. Všetko závisí od aktuálneho výrobku.

OBSAH

1、	Stručný popis výrobku	2
2、	Bezpečnostné opatrenia a upozornenia	3
3、	Návod na inštaláciu	5
4、	Športové rady a pokyny	8
5、	Návod na používanie	9
6、	Rutinná údržba	12

1. Stručný popis produktu



Hlavné parametre a zoznam dielov

Č.	Parametre	Názvy	Popis	Č.	Názvy parametrov	Popis
1	Vstupné napätie		AC220V~	5	Maximálna hmotnosť	90 kg
2	Menovitý výkon		50/60Hz	6	Veľkosť zostavy	1200*590*1070 mm
3	Rýchlosť		1,0-12km/h	7	Funkcia	Beh
4	Bežecký povrch		420*1100 mm			

Zoznam balení

Nie.	Názov	Jednotky	Množstvo	Č.	Názov	Jednotky	Množstvo
1	Kompletný stroj	sada	1	3	Taška na príslušenstvo	sada	1
2	Stôl	sada	1				

Taška na príslušenstvo

Č.	Názov	Jednotky	Množstvo	Č.	Názov	Jednotky	Množstvo
1	6 # imbusový kľúč	ks	1	3	Silikónový olej	ks	1
2	Bezpečnostný zá	ks	1	4	Manuálne	ks	1

2、 Bezpečnostné opatrenia a upozornenia



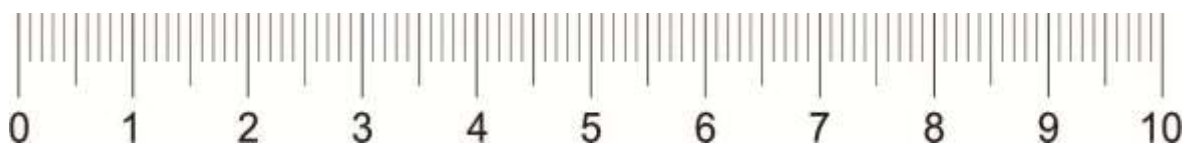
Aby ste zaistili svoju bezpečnosť a predišli nehodám, pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie.

Bezpečnostné pokyny: Tento výrobok bol navrhnutý a vyrobený s ohľadom na mnohé bezpečnostné otázky, ale pre istotu dodržiavajte nižšie uvedené pokyny. Nezodpovedáme za žiadne následky vyplývajúce z neobvyklých operácií.

- ◆ **Bežecký pás musí byť umiestnený na rovnej ploche; bežecký pás by mal byť umiestnený v interiéri, aby sa zabránilo vlhkosti, a na bežecký pás by nemala striekať voda. Na bežecký pás neumiestňujte žiadne cudzie predmety. Na konci by mal byť priestor na bezpečné používanie s rozmermi 2 m x 1 m (2000 mm*1000 mm), ktorý je vhodný na núdzové zoskočenie. (Núdzový zoskok: Keď sa stôl nepoužíva, držte sa držadiel a stúpnite si na bočné koľajnice, aby ste z bežeckého pásu zoskočili)**
- ◆ **Sieťová zástrčka musí byť spoľahlivo uzemnená a zásuvka musí mať vyhradený obvod, aby sa zabránilo zdieľaniu s inými elektrickými zariadeniami;**
- ◆ **Ak je napájací kábel poškodený, aby sa predišlo nebezpečenstvu, musia ho vymeniť odborníci od výrobcu, jeho oddelenia údržby alebo podobných oddelení;**
- ◆ **Ak sa bežecký pás nepoužíva, bezpečnostný zámok uchovávajúce mimo dosahu detí; ak sa dlhší čas nepoužíva, odpojte napájací kábel ;**
- ◆ **Mazací olej vo vrecku s príslušenstvom uchovávajúce mimo dosahu detí. Pri náhodnom požití alebo vniknutí do očí opláchnite vodou a včas vyhľadajte lekársku pomoc; .**
- ◆ **Tento výrobok nie je vhodný pre osoby so zdravotným postihnutím a deti; ak sa necítite dobre alebo ste mentálne postihnutí a chýba vám zdravý rozum, je zakázané ho používať, pokiaľ nie je pod dohľadom alebo vedením osoby zodpovednej za jeho bezpečnosť. ----Pri nedodržaní pokynov môže dôjsť k riziku poranenia.**
- ◆ Nepoužívajte bežecký pás v prašnom priestore a udržiavajte v miestnosti určitú vlhkosť, aby ste zabránili vzniku silnej statickej elektriny, inak môže narušiť normálnu činnosť elektronických hodín a ovládača; používajte originálne príslušenstvo a je prísne zakázané ho vymieňať bez povolenia.
- ◆ Ruky držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí a je zakázané vkladať ruky a nohy do priestoru pod bežiacim pásom.
- ◆ Napájací kábel neumiestňujte do blízkosti horúcich alebo pohybujúcich sa predmetov; výrobok nepoužívajte vonku, vo vysokej vlhkosti a na slnku.
- ◆ Pred premiestňovaním bežeckého pásu ho odpojte zo zásuvky. Neodborníci nesmú stroj bez oprávnenia rozoberať, inak môžu nastať vážne následky;
- ◆ Pri cvičení si na oblečenie pripnite sponu bezpečnostného zámku kábla, aby ste zabránili bezpečnému vypnutiu v prípade núdze.

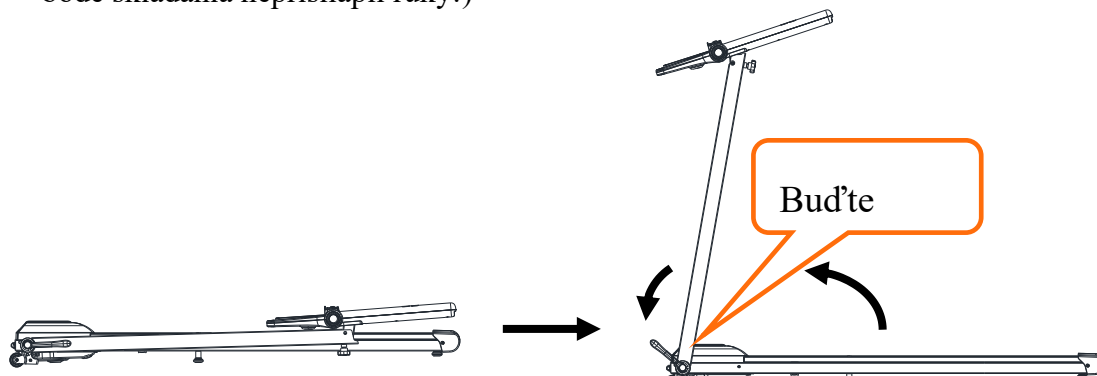
- ◆ Pred použitím bežeckého pásu skontrolujte, či je odev zapnutý na gombíky alebo zips, prípadne či nie je príliš voľný.
- ◆ Ak počas používania pocítite akúkoľvek abnormalitu, napríklad nepohodlie, prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
- ◆ Tento výrobok by sa nemal používať dlhodobo, pretože dlhodobé používanie môže ľahko spôsobiť prehriatie elektrického zariadenia bežeckého pásu a spôsobiť poruchu elektrického napájania.
- ◆ Aby ste predišli nebezpečenstvu, používajte kvalifikované zásuvky. Ak zástrčka a zásuvka nie sú kompatibilné, nedotýkajte sa zástrčky a požiadajte elektrikára, aby s ňou manipuloval.
- ◆ Tento výrobok je vhodný na domáce použitie, nie na profesionálne školenia a testovanie, ani na lekárske účely.
- ◆ Nepoužívajte ho v stave, keď je vonkajší kryt prasknutý, prasknutý a oddelený (vnútorná štruktúra je odhalená) alebo je prasknutá zváraná časť.
- ◆ Počas cvičenia na stroji neskáčte hore ani dole. ----- Môže dôjsť k zraneniu v dôsledku pádu.
- ◆ Stroj nepoužívajte po jedle, pri únave alebo pri zlej fyzickej kondícii. ---- Môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- ◆ Nedovoľte, aby sa na sieťovú zástrčku nalepili kolíky, odpadky alebo vlhkosť. --- Môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom alebo skrat, požiar. Nikdy nepoužívajte s mokrými rukami!
- ◆ Ak sa napájacia zástrčka nepoužíva, odpojte ju zo zásuvky. ----Vplyvom prachu a vlhkosti izolácia starne, čo má za následok vznik požiaru v dôsledku úniku.
- ◆ Výrobok musí byť uzemnený. V prípade poruchy uzemnenie poskytuje cestu prúdu s najmenším odporom, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom.
- ◆ Tento výrobok patrí do triedy HC. Ak máte pochybnosti o správnom uzemnení tohto výrobku, zverte jeho kontrolu odbornému elektrikárovi.

Tabuľka stupnice: Keď začnete montovať bežecký pás, môžete zmerať dĺžku skrutky prostredníctvom nasledujúcej stupnice, ktorá je vhodná na montáž.

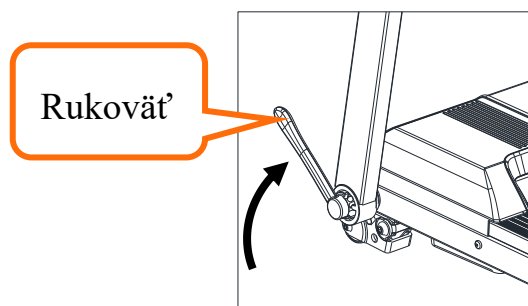


3. Návod na inštaláciu

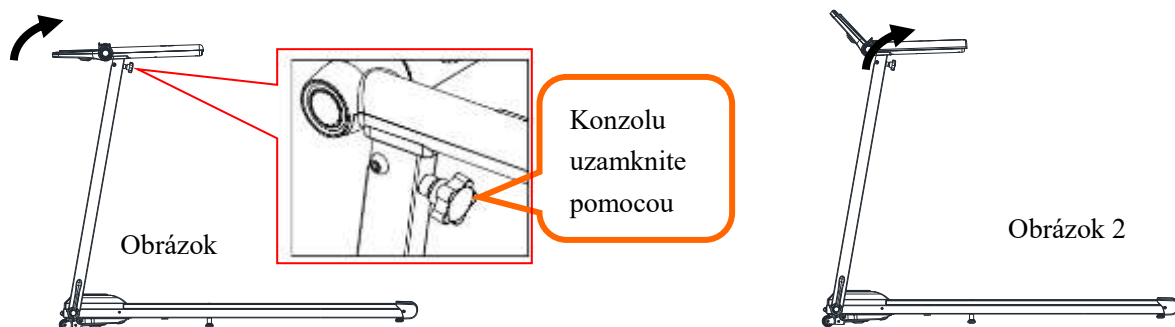
Krok 1. Stroj vyzdvihnite z obalu, položte ho rovno na zem a potom uvoľnite ľavú a pravú rukoväť v smere šípok zo stĺpikov, zložte ich a držte ich pevne. (Dávajte pozor, aby ste si v spodnom bode skladania neprišliapli ruky!)



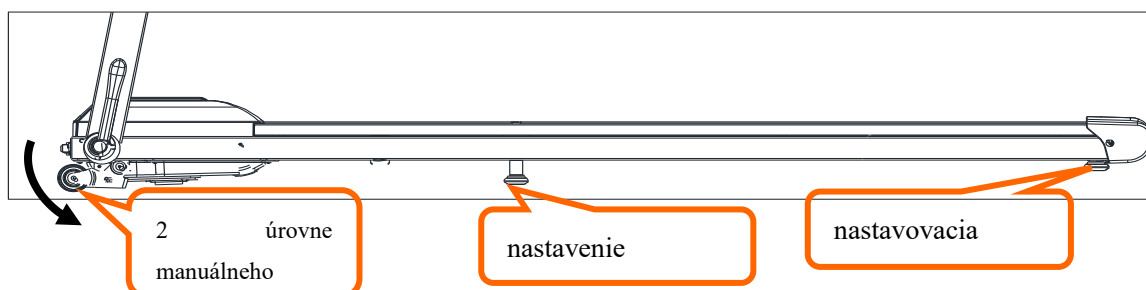
Krok 2. Pomocou úchytiak na oboch stranách zaistite stĺpik v smere šípky.




Krok 3. Zložte rúrku opierky do polohy znázornenej na Obrázok 1 ; elektronické hodinky sklopte smerom nahor, ako je znázornené na obrázku 2.

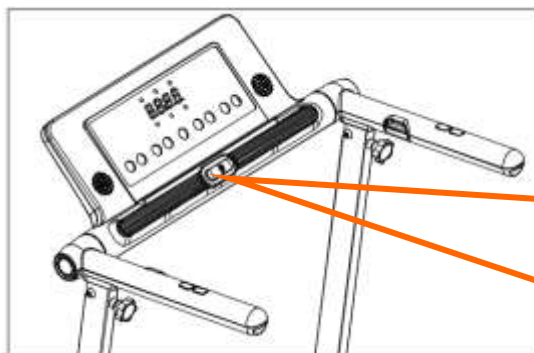


Použitie 2 úrovne manuálneho sklonu : sklopte ľavý a pravý nastavovací plech proti smeru hodinových ručičiek a potom nastavte strednú nastavovaciu podložku pod nohy , kým sa nedotkne zeme (ak je medzi zadnou nastavovacou podložkou pod nohy a zemou medzera, uprednostňuje sa nastaviť jej kontakt so zemou).



Spôsob nastavenia stroja tak, aby bol v rovine so zemou:

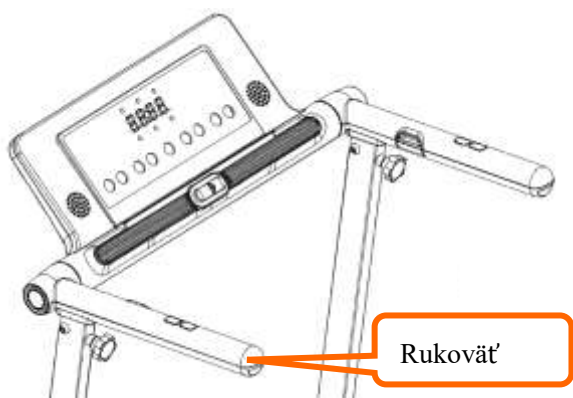
Ak je medzi strojom a zemou medzera (alebo pri nastavovaní v dvoch úrovniach), je potrebné nastaviť nastaviteľné podložky pod nohy v zadnej časti stroja tak, aby sa predná aj zadná časť dotýkali zeme, a potom nastaviť stredné nastaviteľné podložky pod nohy, až kým sa nedostanú do kontaktu so zemou. ( **Pozor: Nastavenie medzery medzi podložkou pod nohy a zemou môže spôsobiť chvenie stroja a konzoly!**)



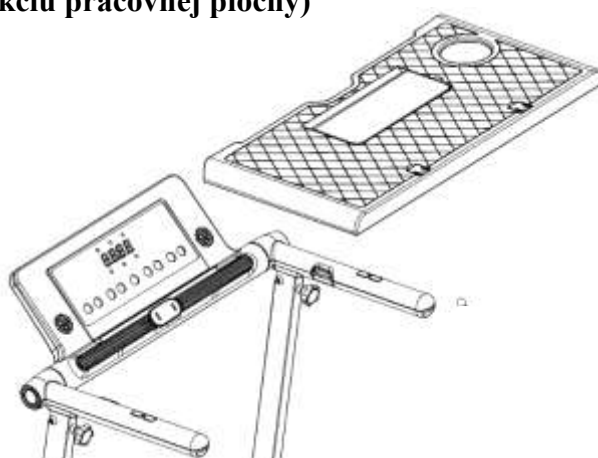
Kľúčový bod: Bezpečnostný kľúč červenej farby nájdete vo vrecku na príslušenstvo, v ktorom je návod na použitie. Zariadenie červenej farby s magnetom a červeným povrázkom je bezpečnostný kľúč a mal by sa umiestniť na žltú plochu konzoly (Pri behu zatiahnite za bezpečnostný kľúč, bežecký pás sa okamžite zastaví!)

Upozorňujeme, že po potvrdení, že všetky inštalácie boli dokončené podľa vyššie uvedených požiadaviek, je potrebné ich pred pripojením napájania rovnomerne dotiahnuť a skontrolovať, či nedošlo k vynechaniu.

Krok 4. Ak používate iba funkciu behu alebo chôdze, po dokončení vyššie uvedených krokov môžete zariadenie normálne používať; Ak chcete používať funkciu kancelárie, vyberte pracovnú plochu a zakryte ju na opierke. Po zasunutí zaist'ovacích kolíkov a háčikov na pracovnej ploche do príslušných pozícií na opierke na ruku je pracovná plocha v normálnom režime používania. (Obrázky 3 až 6) (Vhodné pre funkciu pracovnej plochy)



Obrázky 3



Obrázky 4

(Po vložení pracovnej dosky do opierky sa západka a háčik pracovnej dosky vložia do príslušných pozícií ľavej a pravej opierky, ako je znázornené na obrázku)

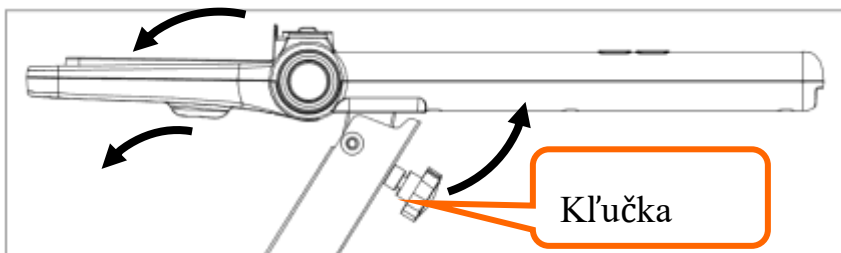


Obrázky

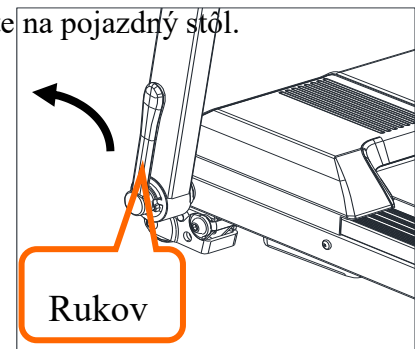


Obrázky 6

Skladanie: Ak konzolu nepoužívate, najprv ju zložte do polohy A, ako je znázornené na obrázku; potom otočte gombíkom proti smeru hodinových ručičiek, kým sa rúrka opierky nemôže pohybovať proti smeru hodinových ručičiek; uvoľnite úchyty na ľavej a pravej strane spodného konca stĺpika v smere šípky, ako je znázornené na Obrázok B ; potom konzolu zložte na pojazdny stôl.

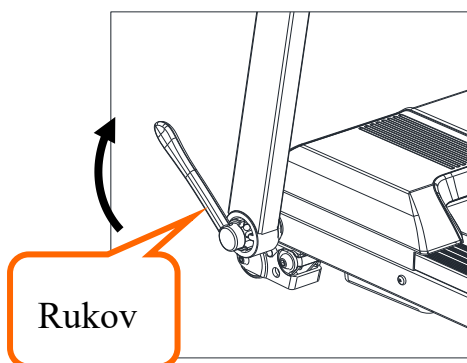


Obrázok A

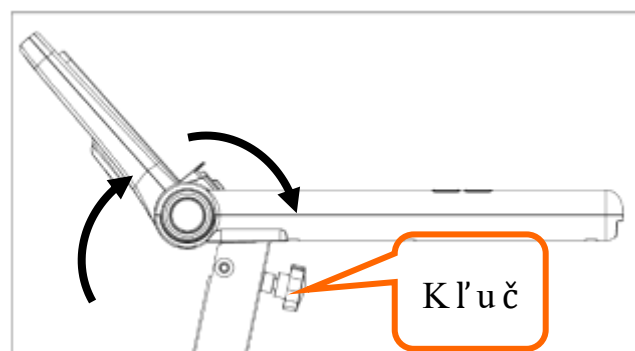


Obrázok B

Rozkladanie: Ak je potrebné rozložiť bežecú plošinu, najprv posuňte stĺp do polohy (Obrázok C) a potom pomocou rukoväti na oboch stranách zaistite stĺp v smere šípky; Potom sklopte elektronické hodinky do polohy (Obrázok D) , zaistite ich pomocou gombíka (v smere hodinových ručičiek) a potom sklopte konzolu do polohy (Obrázok D) (v smere hodinových ručičiek). (Dávajte pozor, aby ste si nepriškrtili ruky a aby sa deti nepribližovali k bežeckému pásu, aby nedošlo k zraneniu).



Obrázky C



Obrázky D

4. Športové rady a pokyny

Zahrievanie a upokojujúce cvičenie

Úspešný cvičebný program sa skladá z troch častí: Zahriatie, kardio cvičenie a upokojujúce cvičenie. Zahriatie je veľmi dôležitou súčasťou cvičenia. Zahriatie sa musí vykonávať pred každým cvičením. Zahriatie dokáže predhriať telo, natiahnuť svaly a umožniť telu adaptovať sa na intenzívnejšie cvičenie. Opakovanie cvičenia Warming up na konci cvičenia môže pomôcť zmierniť bolesť svalov.

Odporúčame vykonávať zodpovedajúce zahrievacie a úľavové cvičenia podľa nasledujúcej schémy:

Pohyb hlavy

Najskôr natiahnite hlavu smerom k pravému ramenu, narovnajzte ľavý krk a raz ho otočte v smere hodinových ručičiek a dozadu; Natiahnite hlavu k ľavému ramenu a raz ju otočte proti smeru hodinových ručičiek. Opakujte takto.



Cvičenie na zdvíhanie ramien

Zdvihnute ľavé rameno a otočte sa o jeden kruh dozadu, opakujte 5-krát; Potom zdvihnite pravé rameno dozadu a opakujte 5-krát, takto striedavo.



Strečingový pohyb

Zdvihnute ruky rovno nad hlavu, potom ľavou rukou uchopte pravé zápästie a naťahujte sa smerom nahor, kým nepocítite, že sa pravé zápästie úplne narovnal, čo trvá 5 sekúnd, a potom prejdite na pravú ruku.



Cvičenie na natiahnutie štvorhlavého svalu stehna

Držte sa pravou rukou steny, aby ste udržali rovnováhu, ľavou rukou dvíhajte ľavú nohu dozadu, pričom päť ľavej nohy držte čo najbližšie k bokom, po dobu 15 sekúnd a potom prejdite na druhú nohu.



Vnútorne natiahnutie stehien

V sede na zemi, s oboma chodidlami a chodidlami pri sebe, uchopte obe chodidlá oboma rukami a pritiahnite ich dovnútra tak, aby boli čo najbližšie k telu. Pomaly zatlačte na päty oboch chodidiel a v tejto polohe vydržte 15 sekúnd.



Natiahnutie šliach chodidiel

Sadnite si, narovnajzte pravú nohu, pokrčte ľavú nohu, ľavou rukou uchopte členok a zatlačte ho dovnútra tak, aby sa ľavé chodidlo čo najviac priblížilo k telu a chodidlo sa priblížilo k vnútornej strane pravého stehna. Potom zatlačte na telo, vystrite ľavú a pravú nohu dopredu, aby ste sa dotkli špičky, čím väčší tlak, tým lepšie. V tejto polohe vydržte 15 sekúnd a prepnite na ľavú nohu.



Natiahnutie lýtok

Oboma rukami sa oprite o stenu, telo položte do 45-stupňového uhla k zemi a striedavo vyťah ľavú a pravú nohu dozadu, aby ste vykonávali chôdzu.



5. Návod na použitie

1. Používajte bežecký pás: Zapojte napájanie, zapnite vypínač (červený) (1), rozsvieti sa, potom budete počuť "pípnutie", Potom sa rozsvieti obrazovka.



1

2. Zavedenie bezpečnostného

zámku: Bezpečnostný zámok je úplne umiestnený na žltej ploche konzoly; Pri používaní výrobku si bezpečnostný zámok pripnite na oblečenie. V prípade nehody môže stiahnutie bezpečnostného zámku okamžite zastaviť chod motora; Ak chcete pokračovať v používaní bežeckého pásu, nasad'te bezpečnostný zámok späť; V každom prípade môže odpojenie bezpečnostného zámku zastaviť bežecký pás;

3. Pokyny na obsluhu konzoly

Funkcia tlačidla

Štart/Pauza: Keď je bežecký pás zastavený, stlačte tlačidlo "Štart/Pauza", čím spustíte bežecký pás;

Keď je bežecký pás v prevádzke, stlačte tlačidlo "Štart/Pauza" jedenkrát a bežecký pás sa pozastaví. Stlačte tlačidlo "Štart/Pauza" ešte raz a bežecký pás bude pokračovať v pohybe.

Zastavenie: Keď je bežecký pás v chode, stlačte tlačidlo "Stop", čím vynulujete všetky údaje. Po zastavení bežeckého pásu sa vrátite do manuálneho režimu a bežecký pás sa zastaví.

Programovanie: V pohotovostnom režime môžete stlačením tohto tlačidla prejsť z manuálneho režimu do automatického programu; manuálny režim je predvolený prevádzkový režim systému.

Režim: V pohotovostnom režime môžete stlačením tohto tlačidla cyklicky prepínať tri rôzne prevádzkové režimy odpočítavania.

Zrýchlenie: Po spustení bežeckého pásu ho možno použiť na nastavenie rýchlosti. Stlačením tlačidla "▲" zvýšite rýchlosť;

Zvýšenie rýchlosti: Po spustení bežeckého pásu ho možno použiť na nastavenie rýchlosti.

Stlačením tlačidla "▼" znížite rýchlosť;

Priama voľba rýchlosti: Tlačidlo 3/6/9 je tlačidlo priamej voľby rýchlosti; Stlačením jedného z tlačidiel prepnete rýchlosť na rýchlosť tohto tlačidla;

Funkcia displeja Čas: Keď svieti kontrolka času, zobrazí sa čas chodu v manuálnom režime alebo odpočítavanie času chodu v režime a programe.

Rýchlosť: Keď svieti kontrolka rýchlosti, zobrazí sa aktuálna hodnota rýchlosti behu.

Vzdialenosť: Keď svieti kontrolka kilometrov, zobrazí sa naakumulovaná vzdialenosť v manuálnom režime a v režime programu alebo vzdialenosť v režime programu.

Kalórie: Keď svieti kontrolka kalórií, zobrazí sa hodnota kalórií pre manuálny a programový, režim pohybu alebo hodnota pre pohyb počas prevádzky v programe, režime.

Automatický program

Program \ Čas		Nastavenie / 10 = čas behu každej periódy									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RÝCHLOSŤ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	RÝCHLOSŤ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	RÝCHLOSŤ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	RÝCHLOSŤ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	RÝCHLOSŤ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	RÝCHLOSŤ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	RÝCHLOSŤ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	RÝCHLOSŤ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	RÝCHLOSŤ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	RÝCHLOSŤ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Preklad chybových kódov

Kód chyby	Popis	Riešenie
E1	Abnormálna komunikácia: keď je zapnuté napájanie, spojenie medzi spodným ovládačom a konzolou je abnormálne.	Možné príčiny: Komunikácia medzi elektronickým ovládačom a elektronickými hodinami je zablokovaná, skontrolujte pripojenie každej časti elektronických hodín ku komunikačnému vedeniu spodného ovládača, aby ste sa uistili, že každé jadro je úplne vložené. Skontrolujte, či kábel medzi elektronickým meračom a ovládačom nie je poškodený, a kábel vymeňte.
E2	Žiadny signál z motora.	Možné príčiny: Skontrolujte, či je kábel motora dobre pripojený alebo nie, ak nie, znovu pripojte vodič motora. Skontrolujte kábel motora, či nie je poškodený alebo či nemá zápach spáleniny, ak áno, vymeňte motor. Skontrolujte snímač otáčok, či je správne nainštalovaný alebo poškodený.
E5	Nadprúdová ochrana	Možné príčiny: prekročenie menovitej záťaže, príliš veľký prúd, vlastná ochrana systému alebo zaseknutá časť bežecského pásu, v dôsledku čoho sa motor nemôže otáčať, príliš veľká záťaž, príliš veľký prúd, vlastná ochrana systému; nastavte bežecský pás na opätovné spustenie a prevádzku. Tiež skontrolujte, či motor nemá zvuk prúdenia alebo zápach spáleniny, vymeňte motor alebo vymeňte regulátor, alebo skontrolujte, či špecifikácia napájacieho napätia nie je nekonzistentná alebo nízka, a opätovne vykonajte test so správnou špecifikáciou napätia.
E6	Ochrana proti výbuchu	Možné príčiny: skontrolujte, či je napájacie napätie nižšie ako 50 % normálneho napätia, opätovne vykonajte test so správnou špecifikáciou napätia; skontrolujte, či regulátor nemá zvláštny zápach, a vymeňte regulátor; skontrolujte, či je vedenie motora dobre pripojené, a opätovne pripojte vedenie motora.
E7	Chýba bezpečnostný kľúč	Bezpečnostný kľúč umiestnite na správne miesto.

6. Bežná údržba

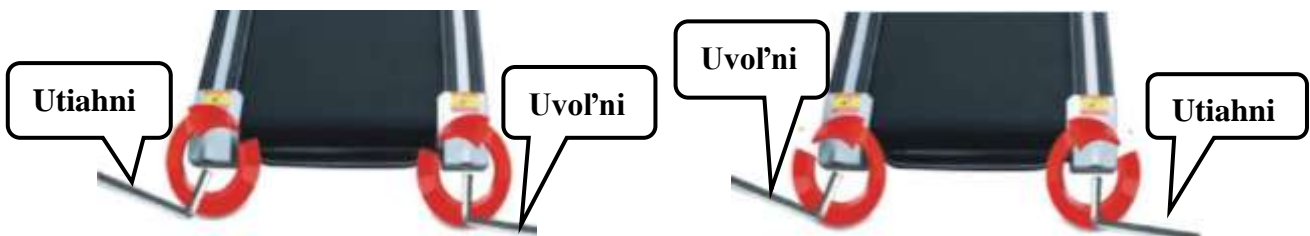
Otvorte kryt motora aspoň 2 krát ročne, aby ste motor vyčistili. Úplné vyčistenie predlžuje životnosť bežecského pásu. Vyčistite expozíciu na oboch stranách bežecského pásu, aby ste znížili hromadenie nečistôt pod bežeckým pásom. Dbajte na to, aby boli tenisky čisté a aby sa pod opotrebovanú bežecú dosku a bežecký pás nedostali cudzie predmety. Povrch bežecského pásu sa musí drhnúť mydlovou mokrou handričkou. Dávajte pozor, aby ste nestriekali na elektrické komponenty a pod bežecký pás (**Upozornenie: Pred čistením, údržbou alebo premiestňovaním bežecského pásu nezabudnite vytiahnuť sieťovú zástrčku bežecského pásu.**)

Spôsob nastavenia behu s bežecou odchýlkou:

Bežecký pás položte rovno na zem. Bežecký pás nechajte bežať rýchlosťou približne 6 - 8 km/h.

- Ak je bežecký pás bližšie k ľavej strane, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok A)

- Ak je bežecký pás bližšie k pravej strane, otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok B)



Obrázok A

Obrázok B

Mazanie bežecského remeňa

Keďže trecia sila medzi bežeckým pásom a bežecou doskou má veľký vplyv na životnosť a výkonnosť elektrického bežecského pásu, bežecký pás tohto bežecského pásu využíva pokročilú technológiu automatického dopĺňania paliva, ktorá vám umožňuje úplne otvoriť ruky a už sa nemusíte starať o dopĺňanie mazacieho oleja pre bežecký pás.

Mazací olej bežecského pásu sa pridáva nasledovne:

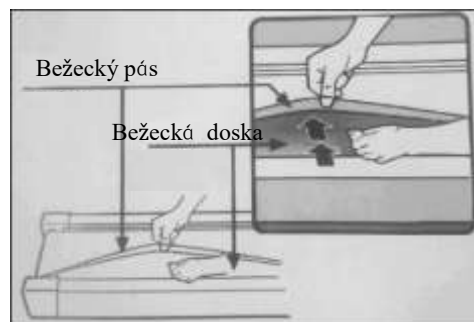
Bežecký pás bol vopred natretý mazacím olejom už vo výrobe. Trecia sila medzi bežeckým pásom a bežecou doskou má veľký vplyv na životnosť a výkonnosť elektrického bežecského pásu, preto sa mazací olej musí pravidelne aplikovať.

Lahkí používatelia (< 3 hodiny týždenne) 1-krát za 10 mesiacov; ťažkí používatelia (> 7 hodín týždenne) 1-krát za 5 mesiacov.

Spôsob pridávania mazacieho oleja:

Krok 1: Najprv zdvihnite chodiaci pás stroja smerom nahor.

Krok 2: Otvorte fľašu s mazacím olejom a vytlačte ju mazací olej nad kráčajúcu dosku, ako je znázornené na pravom obrázku.



Bežecské pásy patria medzi športové zariadenia, a preto si vyžadujú primeranú údržbu.

Odporúčania na údržbu sú nasledovné:

1: Z dôvodu opotrebovania a poškodenia sú potrebné pravidelné kontroly; Po údržbe alebo odbornej oprave opotrebovaného alebo poškodeného príslušenstva (ako sú motory, elektronické ovládacie prvky, napájacie káble atď.) , musí byť jeho úroveň bezpečnosti v súlade s úrovňou z výroby.

2: Okamžite vymeňte tieto chybné komponenty alebo zariadenie odstavte na opravu (napríklad napájacie káble).

3: Venujte osobitnú pozornosť komponentom, ktoré sú najviac náchylné na opotrebovanie. (ako napríklad bežecský pás).

Dovozca: S-Sport International Kft.

www.s-sport.hu

7030 Paks, Tolnai út 2.