

10033230

## Treado Advanced 2.0

Bežecký pás



Vážený zákazník,

gratulujeme Vám k zakúpeniu produktu.

Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Za škody spôsobené nedodržaním inštrukcií pokynov neručíme.

---

## OBSAH

---

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Bezpečnostné pokyny        | 4  |
| Diely a montáž             | 6  |
| Zloženie jednotky          | 10 |
| Prehľad kardio tréningu    | 11 |
| Zahrievanie pred tréningom | 14 |
| Používanie počítača        | 16 |
| Čistenie a starostlivosť   | 20 |
| Nastavenie pásu            | 22 |
| Prevádzka cez aplikáciu    | 23 |
| Riešenie problémov         | 24 |
| Rady pre likvidáciu        | 25 |

---

## TECHNICKÉ ÚDAJE

---

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| Číslo výrobku | 10033230             |
| Napájanie     | 220-240 V ~ 50/60 Hz |

---

## VYHLÁSENIE O ZHODE

---

**Výrobca:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,  
Deutschland.



**Tento produkt je v súlade s  
nasledovnými európskymi smernicami:**

2014/53/EU (RED)  
2011/65/EU (RoHS)

---

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

---

Pred používaním zariadenia si pozorne prečítajte tento návod na použitie a venujte mu veľkú pozornosť, aby ste si zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Manuál si nechajte pre budúce použitie. Pre vylepšenie výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu, kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky slúžia len ako príklad a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Návod na obsluhu si uschovajte na bezpečnom mieste, aby ste ho mohli kedykoľvek čítať.

- Zariadenie neskladajte, kým si poriadne a pozorne neprečítate návod na obsluhu. Bezpečnosť a funkčnosť zariadenia je zaručená len vtedy, ak zariadenie bolo riadne zmontované, udržiavané a správne sa používa. Vašou zodpovednosťou je zabezpečiť, že všetci užívatelia zariadenia boli informovaní o varovaniach a bezpečnostných opatreniach.

- Zariadenie musí byť umiestnené na stabilnom a rovnomernom povrchu pre celkovú bezpečnosť užívania. Chráňte podlahu pomocou podložky. Prístroj nepoužívajte vo vlhkom prostredí ako sú bazény, sauny atď. Za účelom bezpečnostného užívania, všade okolo zariadenia musí byť aspoň 0,5 metra voľného priestoru.

- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa musíte poradiť s lekárom, aby ste zistili, či nemáte akékoľvek fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám mohli zabrániť v správnom používaní zariadenia. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.

- Dávajte pozor na signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže byť škodlivé pre vaše zdravie. Prerušite tréning, keď sa vyskytnú niektoré z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v tele, bolesť hrudníka, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závrat alebo nevoľnosť. Ak sa u Vás vyskytnú niektoré z týchto stavov, musíte pred pokračovaním v cvičebnom programe konzultovať váš problém s lekárom.

- Necvičiť priamo po jedle.

- Prístroj smie byť zostavený len dospelými. Držte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.




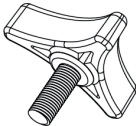



- Zariadenie smie byť použité iba v domácnosti.

**Poznámka:** Maximálna hmotnosť užívateľa: 110 kg.

- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie. Len na cvičenie uvedené v návode.
- Pri používaní prístroja používajte vhodný odev a tréningové topánky. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, pretože sa môže zachytiť do zariadenia alebo vás obmedziť v slobode pohybu.
- Počas cvičenia udržiavajte chrbát rovno.
- Pred každým použitím prístroja skontrolujte, či rukoväť, sedadlo a matice a skrutky boli správne utiahnuté.
- Pri nastaviteľných častiach myslite na maximálnu pozíciu, neprekračujte značku "stop", inak by to spôsobilo riziko.
- Vždy používajte zariadenie, ako je uvedené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na to, aby ste si neporanili chrbát. vždy používajte správne zdvíhacie techniky a / alebo vyhľadajte pomoc, ak je to potrebné.
- Všetko pohyblivé príslušenstvo (napr. Pedál, riadidlá, sedadlo ... atď.) vyžadujú týždennú údržbu. Pred každým použitím ich skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo voľné, ihneď to opravte. Zariadenie môžete používať po oprave.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, čo spôsobí vážne riziko.
- Chráňte prírodný kábel pred zdrojmi tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte s elektriny. Ak chcete zariadenie vyčistiť, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte cvičebný bicykel na žiadnom mieste, kde nie je regulovaná teplota, ako napr. Garáže, verandy, bazény, kúpeľne alebo vonku.
- Používajte bicykel len tak, ako je to popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a zmeny konštrukcie (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych častí) môžu ohroziť bezpečnosť užívateľa.
- Otáčavý disk sa počas prevádzky zahrieva.
- Uzamknite zariadenie, keď ho prestanete používať.

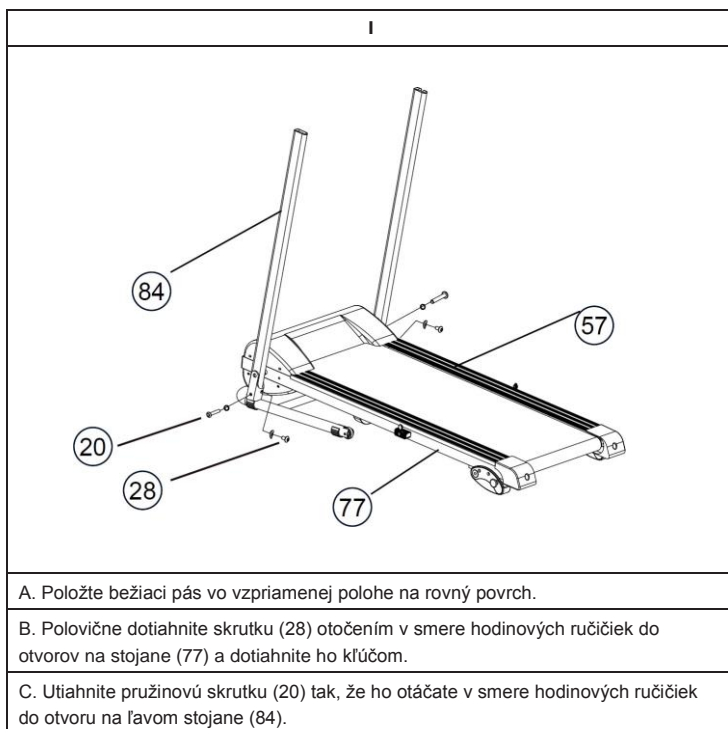
# DIELY A MONTÁŽ

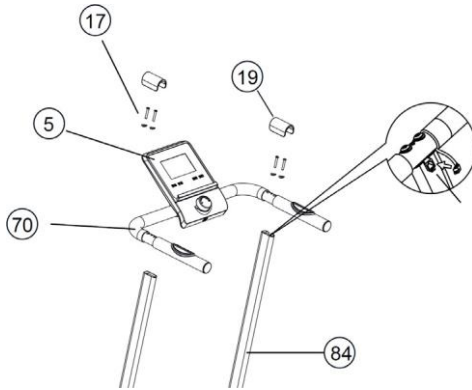
## Jednotlivé diely pre montáž

| 28  | 20  | 19  | 9  |
|---|---|---|--|
|  |  |  |  |
| M8*16 x 2   | M8*40 x 2   | pružná podložka<br>M8*12 x 2  | M6*20 x 1  |
| I   |   |   |  |
|  |  |  |  |
| Bezpečnostný kľúč<br>(núdzové vypnutie)<br>x 1                                    | Inbus kľúč x 2  | Inbus kľúč x 1  |  |

## Montáž

3 jednoduché kroky na zostavenie bežiacieho pásu, potom ste pripravení na tréning:





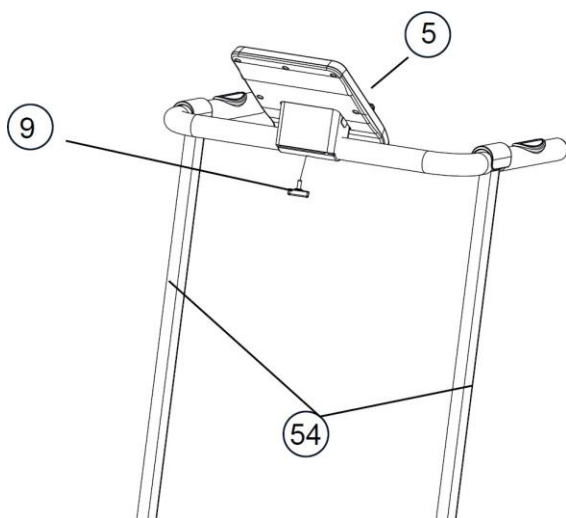
A. Odstráňte štyri šesťhranné skrutky (17) na konci ľavého stojanu a pravého stojanu.

B. Upevnite riadičlá (70) na obidva konce stojanu, utiahnite skrutky pomocou dodaného kľúča.

C. Pripojte kábel, ktorý prichádza z počítačovej konzoly (5) do hlavnej káblovej zásuvky, z pravej strany riadičiel na pravom stojane.

D. Namontujte oba kryty riadičiel (19) na riadičlá (70).



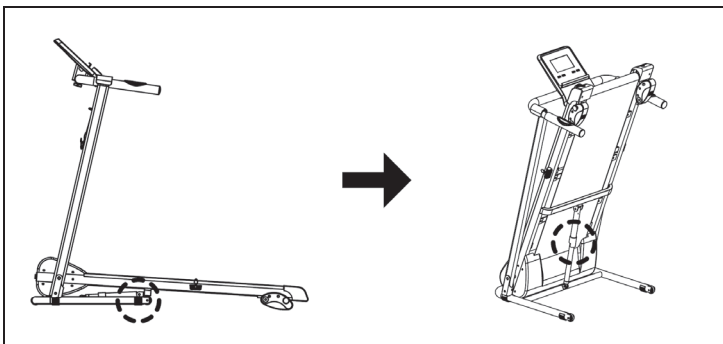


A. Otočte konzolu počítača (5) nahor alebo nadol, aby ste ju zarovnali s otvorom pre hlavnú skrutku.

B. Uzamknite konzolu počítača (5) na mieste pomocou utiahnutia hlavnej skrutky (9).

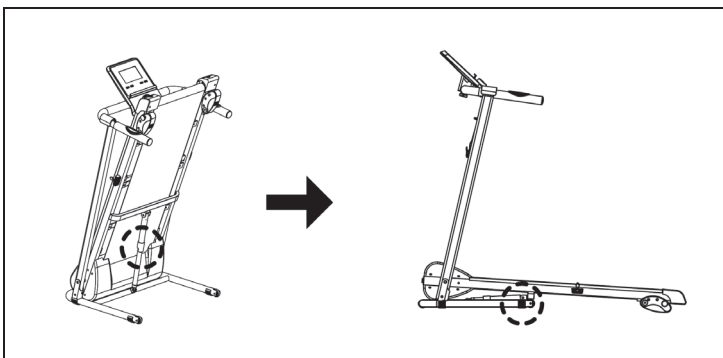
## ZLOŽENIE JEDNOTKY

### Zložiť



Po použití odskrutkujte bezpečnostný zámok na spodnom ráme, zložte bežiaci pás a vytiahnite vztiahnuteľný bezpečnostný zámok z ľavého stĺpika a uvoľnite ho, aby sa bežiaci pás zaistil vo vzpriamenej polohe. Aby ste zabránili strate bezpečnostného zámku, zaistite bezpečnostný zámok do spodného a horného rámu vo vzpriamenej polohe.

### Rozložiť



Odskrutkujte bezpečnostný zámok na spodnom ráme, uvoľnite vztiahnuteľný bezpečnostný zámok a spodný rám spustite na zem. Zaistite bezpečnostný zámok do spodného rámu, aby ste horný rám uzamkli vo zvislej polohe.

---

# PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

---

Pravidelná kardio príprava stimuluje kardiovaskulárny systém (srdce a dýchanie). Zlepšíte svoj stav, schudnite a spaľujete tuk. Takže toto je odporúčané cvičenie, ak chcete schudnúť. Počas cvičenia sa najskôr spaľuje glukóza, potom tuk uložený v tele.

Náročné kardio tréningy (napr. Intervalové tréningy, tréningy s vysokou rezistenciou a dlhé tréningy) si vyžadujú väčšie úsilie a trénujú okrem vytrvalosti aj svaly. Pravidelnejšie cvičenie je efektívnejšie (aj s krátkymi tréningami do 20 Minút).

## Počas tréningu

Odpor počas kardio tréningovej fázy rozhodujúcim spôsobom určuje intenzitu tréningu a súvisiace výsledky tréningu.

Optimálny tréning zahŕňa fázu zahrievania (1), intenzívnejšiu kardio-tréningovú fázu (2) a konečnú fázu vydýchania (3). Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť týmito 3 fázami a cvičiť najmenej 20-30 minút.

### 1. zahrievacia fáza

Vždy trénujte s malým odporom. Doba zahrievania 5-10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Najmä počas fázy zahrievania by ste mali dať svojej cirkulácii a svalom čas na prípravu na následný tréning. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najnižšej úrovni a postupne ju zvyšovať podľa toho ako sa cítite.

### 2. Kardio tréningová fáza

Po asi 10 minútach môžete prejsť na tréningovú fázu. Ak používate intervalové tréningové programy, počítač kontroluje odpor v závislosti od typu intervalu a simuluje tak meniacu sa intenzitu..

Kardio tréningová fáza je aeróbna alebo anaeróbna v závislosti od výdaja energie. Tieto fázy sú definované takto:

### **Aeróbna tréningová fáza**

V tejto fáze vylepšujete kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek miernemu úsiliu so zvýšeným srdcovým tepom, hlbšiemu dýchaniu, zahrievaniu a ľahkému potu, sa necítite príliš napätý, dýchanie sa nijako výrazne nezrýchliło, takže sa môžete v pokoji s niekým rozprávať, bez toho aby ste zostali bez dychu, a máte pocit, že by ste mohli túto záťaž vydržať dlhšie bez toho, aby ste boli vyčerpaný. Je to ako, keď pomaly idete do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie a môžete získať väčšinu svojich energetických potrieb za použitia kyslíka z aeróbnej výroby energie. Anaeróbna výroba energie je tiež v malom meradle aktívna, ale len do takej miery, že všetka vzniknutá kyselina mliečna môže byť súčasne degradovaná. V tejto aeróbnej tréningovej fáze, by ste mali absolvovať väčšinu svojho tréningu.

Ak budete aj naďalej zvyšovať zaťaženie, potom nakoniec dosiahnete určitý limit, pri ktorom už nie ste schopný zvýšiť výrobu energie na báze kyslíka, takže sa zvyšuje produkcia anaeróbnej energie. Teraz ste vstúpili do anaeróbnej tréningovej fázy.

### **Anaeróbna tréningová fáza**

V tejto fáze zlepšujete výkon a rýchlosť. Akonáhle zintenzívnete svoj tréning v tejto fáze, pohyb je v dôsledku rastúcich hladín laktátu oveľa viac vyčerpávajúci, začnete sa viac potiť, dýchanie sa stáva rýchlejšie a za nejakú dobu, záležiac na úrovni kondície, sa svaly unavia, cítite sa úplne vyčerpaný a nemôže pokračovať na tejto úrovni záťaže.

### 3. fáza vydýchania

Na konci sa vydýchajte po dobu najmenej 5 minút a opäť používajte nízke úrovne odporu bez veľkého úsilia. Fáza vydýchania alebo zotavenia je tiež užitočná pri prevencii možnej svalovej bolesti po cvičení. Odporúča sa aj aktívna regenerácia po intenzívnom tréningu, ako je napríklad horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

#### **Pokroky v tréningu:**

Kondícia sa môže zlepšovať každý mesiac, najmä predĺžením kardio tréningovej fázy alebo použitím vyššej úrovne rezistencie (alebo náročnejším intervalovým tréningom).

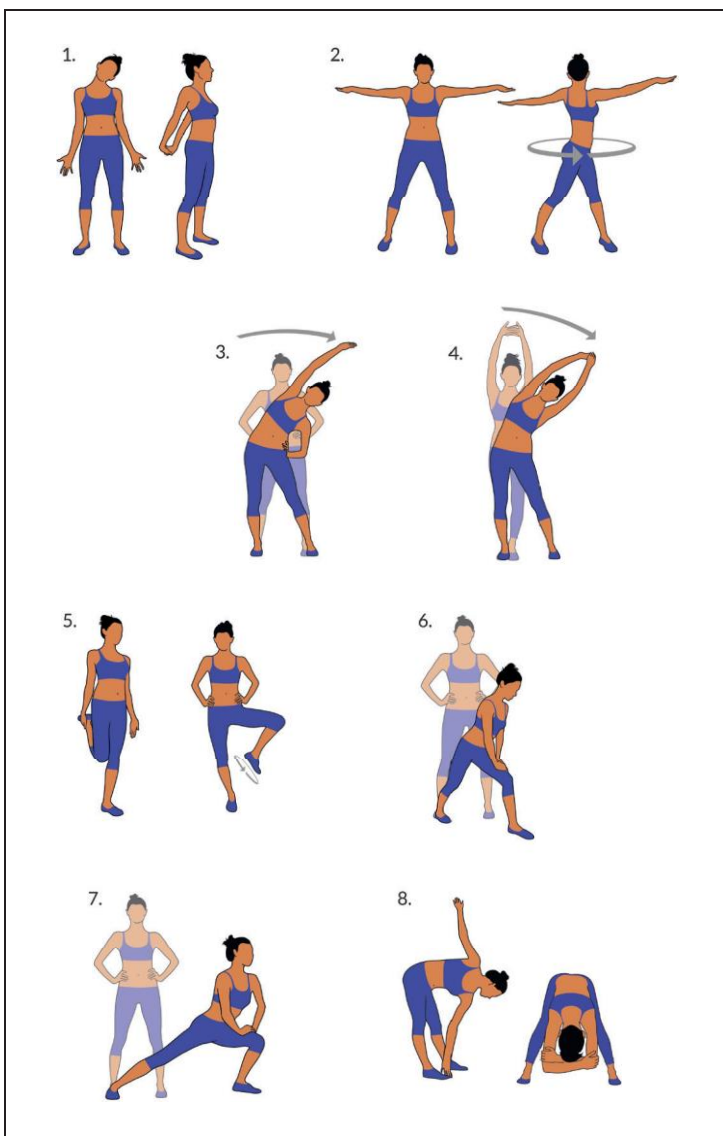
#### **Pitie a jedlo**

- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite aspoň 2 hlty vody (100 až 200 ml) každých 10-15 minút počas cvičenia.
- Ak váš tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou počas cvičenia.
- Pre optimálne kardio tréningy je veľmi dôležitá správne prispôsobená strava pred a po fyzickej aktivite.

Pred cvičením je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležité množstvo energie.

Po tréningu budete musieť "doplniť" bielkoviny, ktoré sú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo regenerovalo.

## ZAHRIEVANIE PRED TRÉNINGOM



Vykonajte zahrievacie pohyby pred každým tréningom. Týmto spôsobom mobilizujete kĺby a aktivujete svaly.

Ak sa cítite nepríjemne pri niektorých pohyboch alebo pociťujete bolesť, preskočte toto cvičenie a dohodnite sa na konkrétnom cviku so svojim lekárom alebo trénerom fitness.

Každý pohyb by mal mať niekoľko opakovaní (vpravo a vľavo), aby ste mohli začať kardio tréning už uvoľnený.

### **Venujte asi 5 minút nasledujúcemu cvičeniu Klarfit:**

1. Nakloňte hlavu na bok, pomaly ňou hýbte sprava doľava. Potom mobilizujte ramená (kruhové pohyby a pokrčenia ramien).
2. Otočte boky, keď sú ramená natiahnuté. Nohy nie sú pevne pripevnené k zemi (členky sprevádzajú otáčanie tela).
3. Ohnite boky vľavo a vpravo, jednu ruku držte hore. Zostaňte v tejto pozícii na niekoľko sekúnd na každej strane.
4. Ohnite boky vľavo a vpravo, obe ruky zdvihnite a spojte dlane. Opäť zostanete v tejto pozícii na každej strane, cvičenie je teraz o niečo intenzívnejšie.
5. Postavte sa na jednu nohu a držte priehlavok rukou. Tu ho potiahnite a mierne natiahnite stehno. Ak je to potrebné chyťte sa niečoho a držte rovnováhu. Zostaňte na jednej nohe a otáčajte členok v kruhu v oboch smeroch.
6. Položte jednu nohu dopredu a pomocou ramien sa podoprite a udržujte váhu tela na stehne. Okrem kolien a členkov natáhujete aj zadné svaly stehna.
7. Zopakujte cvičenie v časti 6, s výnimkou, že teraz urobíte veľký výpad dopredu. Pohyb sa teraz zintenzívňuje.
8. Ohnite sa dopredu s nohami rovno a striedavo sa dotknite opačnej nohy rukami. Nakoniec, zostaňte visieť dopredu a uvoľnite sa.

# POUŽÍVANIE POČÍTAČA

## Ovládací panel



## Začínáme

Pred začiatkom tréningu sa uistite, že bezpečnostný kľúč je správne umiestnený na konzole počítača a bezpečnostný klip je bezpečne pripojený k vášmu oblečeniu.

**Upozornenie:** Pri štartovaní pásu sa vždy postavte na bočnice, nikdy nespustíte bežecký pás, keď na ňom stojíte.

## Funkčné tlačidlá

### ŠTART:

Stlačte tlačidlo START, aby ste začali tréning v inom tréningovom režime.

### STOP:

Stlačením tlačidla STOP zastavíte tréning v inom tréningovom režime..



**MODE:**

Stlačte tlačidlo MODE na výber rôznych funkcií (čas, vzdialenosť alebo kalórie) na nastavenie cieľov cvičenia v manuálnom režime pred tréningom.

**SPEED + (SPEED UP):**

Stlačením tlačidla SPEED + nastavíte zvýšenie cieľového tréningového času, vzdialenosti alebo kalórií v manuálnom režime pred tréningom. Stlačte tlačidlo SPEED +, aby ste nastavili zvýšenie prednastaveného cieľového tréningového času v prednastavenom tréningovom programe (P01-P16). Nastavujte rýchlosť počas všetkých tréningových cyklov v rôznych režimoch tréningu. Rozsah rýchlosti je od 1,0 KPH do 10,0 KPH.

**PROG (PROGRAM):**

Stlačte tlačidlo PROG, aby ste pred tréningom vybrali prednastavený tréningový program (P01-P16)

**Rýchlosť (km/h) za segment:**

|     |   |   |   |    |   |    |    |    |    |   |    |    |   |   |   |    |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|---|----|----|---|---|---|----|---|---|---|---|
| P1  | 2 | 3 | 3 | 4  | 5 | 3  | 4  | 5  | 5  | 3 | 4  | 5  | 4 | 4 | 4 | 2  | 3 | 3 | 5 | 3 |
| P2  | 2 | 4 | 4 | 5  | 6 | 4  | 6  | 6  | 6  | 4 | 5  | 6  | 4 | 4 | 4 | 2  | 2 | 5 | 4 | 2 |
| P3  | 2 | 4 | 4 | 6  | 6 | 4  | 7  | 7  | 7  | 4 | 7  | 7  | 4 | 4 | 4 | 2  | 4 | 5 | 3 | 2 |
| P4  | 3 | 5 | 5 | 6  | 7 | 7  | 5  | 7  | 7  | 8 | 8  | 5  | 9 | 5 | 5 | 6  | 6 | 4 | 4 | 3 |
| P5  | 2 | 4 | 4 | 5  | 6 | 7  | 7  | 5  | 6  | 7 | 8  | 8  | 5 | 4 | 4 | 6  | 5 | 5 | 4 | 2 |
| P6  | 2 | 4 | 3 | 4  | 5 | 4  | 8  | 7  | 5  | 7 | 8  | 3  | 6 | 4 | 4 | 2  | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P7  | 2 | 3 | 3 | 3  | 4 | 5  | 3  | 4  | 5  | 3 | 4  | 5  | 3 | 3 | 3 | 6  | 6 | 5 | 3 | 3 |
| P8  | 2 | 3 | 3 | 6  | 7 | 7  | 4  | 6  | 7  | 4 | 4  | 4  | 6 | 7 | 4 | 4  | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P9  | 2 | 4 | 4 | 7  | 7 | 4  | 7  | 8  | 4  | 8 | 9  | 9  | 4 | 4 | 4 | 5  | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | 2 | 4 | 5 | 6  | 7 | 5  | 4  | 6  | 8  | 8 | 6  | 6  | 5 | 4 | 4 | 2  | 4 | 4 | 3 | 3 |
| P11 | 3 | 4 | 5 | 9  | 5 | 9  | 5  | 5  | 5  | 9 | 9  | 5  | 5 | 5 | 9 | 9  | 8 | 7 | 6 | 3 |
| P12 | 2 | 5 | 8 | 10 | 7 | 7  | 10 | 10 | 7  | 7 | 10 | 10 | 6 | 6 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4 | 3 |
| P13 | 3 | 6 | 8 | 10 | 3 | 6  | 8  | 10 | 3  | 6 | 8  | 10 | 3 | 6 | 8 | 10 | 3 | 6 | 8 | 3 |
| P14 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 9 | 8  | 7  | 6 | 5 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 2 |
| P15 | 3 | 3 | 6 | 6  | 9 | 9  | 9  | 9  | 6  | 6 | 3  | 3  | 6 | 6 | 9 | 9  | 6 | 6 | 3 | 3 |
| P16 | 2 | 3 | 4 | 8  | 9 | 10 | 10 | 7  | 6  | 5 | 4  | 3  | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

### **RÝCHLOSŤ (SPEED DOWN):**

Stlačte tlačidlo SPEED-, nastavíte zníženie cieľového tréningového času, vzdialenosti alebo kalórií v manuálnom režime pred tréningom. Stlačte tlačidlo SPEED -, aby ste nastavili zníženie prednastaveného cieľového tréningového času v prednastavenom tréningovom programe (P01-P16) pred tréningom.

Nastavuje rýchlosť počas všetkých tréningových cyklov v rôznych režimoch tréningu. Rozsah rýchlosti je od 1,0 KPH do 10,0 KPH.

### **INSTANTNÁ RÝCHLOSŤ:**

Otočte okrúhlym gombíkom, aby sa rýchlejšie dosiahla požadovaná rýchlosť.

## **Funkcie displeja**

### **TIME:**

Zobrazuje čas strávený tréningom v minútach a sekundách. Stlačením tlačidla ŠTART v počítači spustíte cvičenie, LCD displej odpočíta 3 sekundy na LCD displeji "3-2-1" predtým, než sa začne pás pohybovať. Pás sa začne pohybovať s počiatočnou rýchlosťou 0,8 KPH. Na zvýšenie alebo zníženie rýchlosti počas cvičenia môžete stlačiť tlačidlo SPEED + alebo SPEED- na počítačovej konzole alebo na riadidlách. Čas sa začína počítať od 0:00 do 99:59 s prírastkom po 1 sekunde.

### **SPEED:**

Zobrazuje aktuálnu rýchlosť od minimálne 1,0 KPH do maximálne 10,0 Rýchlosť môžete zvýšiť alebo znížiť stlačením tlačidla SPEED + alebo SPEED - na konzole počítača alebo na riadidlách.

### **VZDIALENOSŤ**

Zobrazuje kumulatívnu vzdialenosť prejdenú počas tréningu. Stlačením tlačidla ŠTART na počítači začnete cvičenie, displej LCD odpočítava 3 sekundy, pričom na LCD displeji sa zobrazí "3-2-1" predtým, ako sa pás začne pohybovať. Pás sa začne pohybovať s počiatočnou rýchlosťou 1,0 KPH.

Na zvýšenie alebo zníženie rýchlosti počas cvičenia môžete stlačiť tlačidlo SPEED + alebo SPEED- na počítačovej konzole alebo na riadidlách. Vzdialenosť sa začína počítať.

### **KALÓRIE:**

Zobrazuje celkové kalórie spotrebované počas tréningu. Stlačením tlačidla ŠTART na vašom počítači začnete cvičenie, LCD displej odpočítava 3 sekundy, na LCD displeji "3-2-1" pred spustením pásu. Pás sa začne pohybovať s počiatočnou rýchlosťou 0,8 KPH. Ak chcete zvýšiť alebo znížiť rýchlosť, stlačte tlačidlo SPEED + alebo SPEED na počítačovej konzole alebo na riadidlách. Kalórie sa začnú počítať.

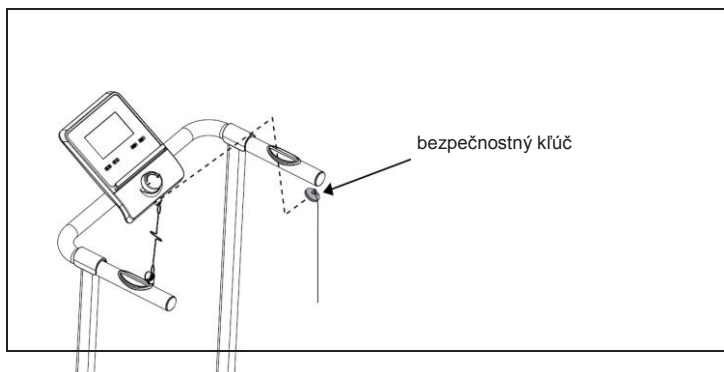
(Tieto hodnoty sú hrubé odhady na porovnanie rôznych cvičení a nemali by sa používať na odborné vyšetrenia).

### **PULSE:**

Zobrazuje aktuálnu hodnotu BPM. Ak chcete aktivovať funkciu, uchopte snímače riadidiel počas cvičenia a pulz sa zobrazí po 2 až 5 sekundách. Pre presnejšie meranie, uchopte snímače pulzu oboma rukami.

### **Núdzové zastavenie**

Pred spustením tréningu sa uistite, že bezpečnostný kľúč je správne umiestnený na konzole počítača a bezpečnostná spona je bezpečne pripojená k vášmu oblečeniu. Ak spadnete, spona vytiahne bezpečnostný kľúč z počítačovej konzoly a bežiaci pás sa okamžite zastaví, aby sa zabránilo zraneniu. Vložte bezpečnostný kľúč do konzoly počítača. Stlačte tlačidlo START a znovu spustíte cvičenie.



---

## ČISTENIE A STAROSTLIVOSŤ

---

**Poznámka:** Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, vypnite a odpojte zariadenie od napájania, pred čistením alebo vykonávaním bežnej údržby. Vždy skontrolujte komponenty ako sú pružinové skrutky pre možné opotrebenie a bežecký pás, aby ste predišli poraneniu..

### Čistenie

- Po každom cvičení sa uistite, že je zariadenie utreté a je odstránený všetok pot.
- Bežecký pás môžete čistiť mäkkou tkaninou a jemným čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte abrazívne látky ani rozpúšťadlá. Dbajte na to, aby sa na displeji nevyskytla nadmerná vlhkosť, pretože by to mohlo poškodiť jednotku a spôsobiť nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom.
- Nechajte zariadenie, najmä počítačovú konzolu, mimo priameho slnečného žiarenia, aby ste predišli poškodeniu obrazovky.

### Skladovanie

Zariadenie skladujte v čistom a suchom vnútornom prostredí.

Prístroj nikdy nenechávajte ani nepoužívajte vonku.

Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky.

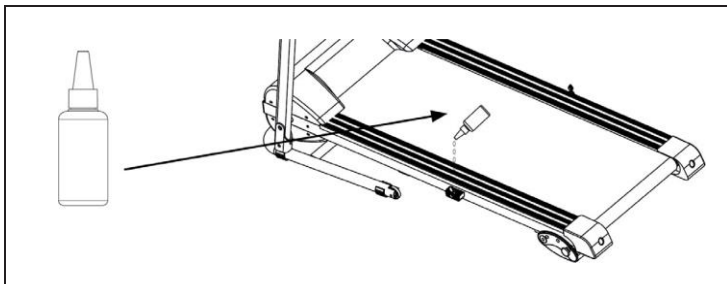
### Mazanie

Mazanie zaručí vynikajúci výkon a predĺži jeho životnosť. Po prvých 25 hodinách použitia (alebo 2-3 mesiacov) naneste mazivo a opakujte každých nasledujúcich 50 hodín používania (alebo 5-8 mesiacov).

Ako skontrolovať bežiaci pás pre správne mazanie

Zdvihnite jednu stranu bežiaceho pásu a chytte horný povrch jazdnej plochy. Ak je povrch hladký na dotyk, potom nie je potrebné žiadne ďalšie mazanie. Ak je povrch suchý na dotyk, naneste niektoré mazivo.

## Ako aplikovať mazivo

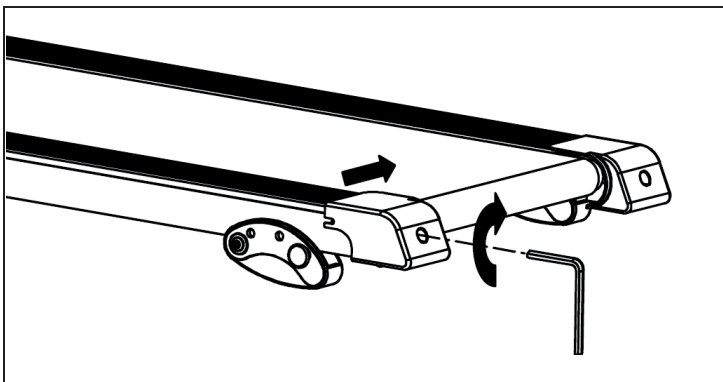


Zdvihnite jednu stranu bežiaceho pásu. Naneste mazivo pod stredom bežiaceho pásu na hornom povrchu jazdnej plochy. Nechajte bežecký pás fungovať pomalou rýchlosťou 3 až 5 minút, aby ste rovnomerne rozložili mazivo

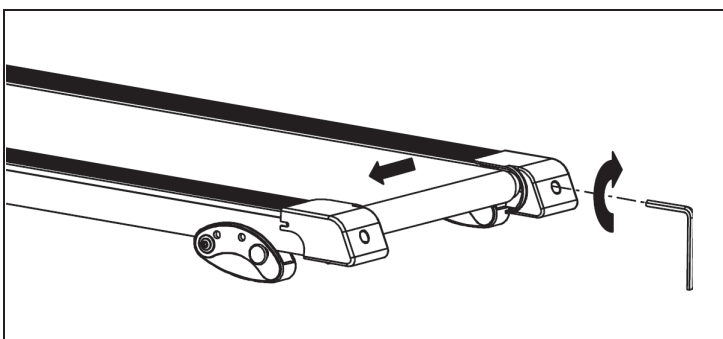
**Poznámka:** Nepremasťujte bežecú plochu. Prebytočné mazivo, ktoré vyteká, by malo byť odstránené.

## NASTAVENIE PÁSU

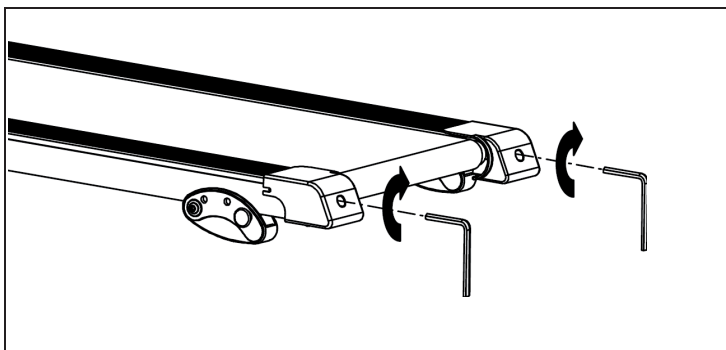
Bežecký pás je vopred nastavený na jazdnú plošinu z výroby, ale po dlhšom používaní sa môže natiahnuť a vyžadovať opätovné nastavenie. Na nastavenie pásu zapnite hlavný vypínač zariadenia a nechajte pás bežať rýchlosťou 8-10 KPH. Použite 6 mm inbusový kľúč na otáčanie skrutiek nastavenia zadného valčeka, aby ste pás vycentrovali.



Ak sa pás posúva doľava, otočte ľavú skrutku nastavenia o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a bežiaci pás by sa mal začať narovnávať.



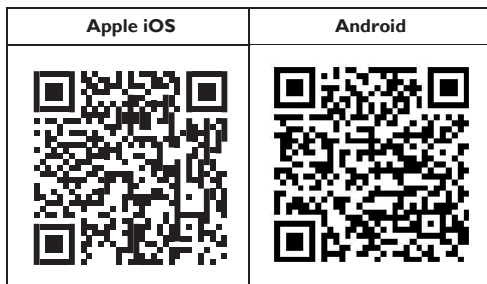
Ak sa pás posúva doprava, otočte pravú skrutku nastavenia o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pás by sa mal začať narovnávať. Otáčajte nastavovacie skrutky, kým nie je pás správne vycentrovaný.



Ak počas používania bežecký pás šmýka, vypnite a odpojte zariadenie. Pomocou dodaného 6 mm šesťhranného kľúča otočte skrutky na nastavenie ľavého a pravého zadného valčeka o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom opäť zapnite hlavný vypínač a spustíte bežiaci pás s rýchlosťou 8-10 KPH. Bežte na bežiacom páse a zistíte, či sa pás stále šmýka. Opakujte tento postup, až kým sa pás už nebude šmýkať.

## PREVÁDZKA CEZ APLIKÁCIU

Prístroj je možné ovládať aj aplikáciou "FitShow". Skenujte nasledujúci kód QR na stiahnutie aplikácie:



## RIEŠENIE PROBLÉMOV

| Problém                                  | Možná príčina                                       | Navrhované riešenie   |
|--|---|---|
| Bežecý pás sa nespustí                   | Nie je zapojený do siete.                           | Zapojte napájací kábel do elektrickej zásuvky.                      |
|  | Bezpečnostný kľúč nie je správne nainštalovaný.     | Opätovne nainštalujte kľúč.   |
|  | Poistka v dome vypadla.                             | Reštartujte poistky alebo zavolajte elektrikára, aby vymenil istič. |
|  | Poistka zariadenia bola vypnutá                     | Počkajte 5 minút a potom sa pokúste reštartovať bežecý pás.         |
| Pás sa šmýka                             | Pás nie je dostatočne pevný                         | Nastavte napnutie pásu  |
| Pás sa zasekáva, keď sa naňho postavíte. | Jazdná plošina nie je dostatočne namazaná.          | Naneste mazivo.   |
| Pás nie je vycentrovaný                  | Napnutie pásu nie je rovnomerné na zadnom koliesku. | Vycentrujte pás.  |



---

## POKYNY K LIKVIDÁCIÍ

---



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EÚ tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Európskej smernici. 2006/66/EG neumožňuje vyhadzovania bateriek do komunálneho odpadu. Informujte sa o možnostiach zberu batérií. Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

