

**HAMMER**

Uživatelský návod

ANLEITUNG/MANUAL

**Q.VADIS 3.0**

ART. NR.: / ITEM NO.: 5160

ID.: 011120



**H** PREMIUM QUALIT  
GERMAN BRAND

## Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise
2. Allgemeines
  - 2.1 Verpackung
  - 2.2 Entsorgung
3. Montage
  - 3.1 Checkliste
  - 3.2 Montageschritte
  - 3.3 Aufstellen des Laufbandes
    - 3.3.1 Ausrichten des Laufbandes
    - 3.3.2 Stromzufuhr
    - 3.3.3 Zusammenklappen des Laufbandes
    - 3.3.4 Entfalten des Laufbandes
    - 3.3.5 Verschieben des Laufbandes
    - 3.3.6 Lagerung des Laufbandes
4. Startvorbereitung
  - 4.1 Stromversorgung
  - 4.2 Not-Aus-Schlüssel
  - 4.3 Auf- und Absteigen
  - 4.4 Absteigen im Notfall
5. Computer
  - 5.1 Computertasten
  - 5.2 Computer Anzeige
  - 5.3 Computer Inbetriebnahme
6. Schmierung des Laufbands
7. Pflege und Wartung
  - 7.1 Pflege
  - 7.2 Zentrierung des Laufgurtes
  - 7.3 Einstellen der Laufgurtspannung
8. Trainingsanleitung
  - 8.1 Trainingshäufigkeit
  - 8.2 Trainingsintensität
  - 8.3 Pulsorientiertes Training
  - 8.4 Trainingskontrolle
  - 8.5 Trainingsdauer
9. Explosionszeichnung
10. Teileliste
11. Garantie
12. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

## Obsah

- 1. Bezpečnostní instrukce**
- 2. Obecně**
  - 2.1 Balení
  - 2.2. Odpady
- 3. Montáž**
  - 3.1 Součástky
  - 3.2 Montážní kroky
  - 3.3 Sestavení trenažéru
    - 3.3.1 Umístění trenažéru
    - 3.3.2 Zdroj
    - 3.3.3 Skládání trenažéru
    - 3.3.4 Rozkládání trenažéru
    - 3.3.5 Přesun trenažéru
    - 3.3.6 Uskladnění trenažéru
- 4. Začínáme**
  - 4.1 Zdroj
  - 4.2 Bezpečnostní klíč
  - 4.3 Nástup a sestup z trenažéru
  - 4.4 Vypnutí v nouzi
- 5. Počítač**
  - 5.1 Tlačítka
  - 5.2 Funkce displeje
  - 5.3 Funkce počítače
- 6. Mazání běžecké desky**
- 7. Péče a údržba**
  - 7.1 Péče
  - 7.2 Vycentrování pásu
  - 7.3 Utažení pásu
- 8. Tréninkový manuál**
  - 8.1 Tréninková frekvence
  - 8.2 Tréninková intenzita
  - 8.3 Trénink zaměřený na puls
  - 8.4 Tréninková kontrola
  - 8.5 Délka tréninku
- 9. Rozložený nákres**
- 10. Kusovník**
- 11. Záruka**

### WICHTIG!

- ☒ Es handelt sich um ein Laufband der Klasse HB, nach EN ISO20957-1/6.
- ☒ Max. Belastbarkeit 130 kg.
- ☒ Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- ☒ Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ☒ Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum, nach hinten mindestens 2m und die Breite des Laufbandes.
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teilleiste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignete Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.
18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.
19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.
20. Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

### DŮLEŽITÉ!

- Běžecký pás se vyrábí podle EN ISO20957-1/6
  - Maximální uživatelská hmotnost 130 kg.
  - Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu!
  - Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné.
- Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

### Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
  2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
  3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebenosti materiálu.
  4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
  5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte tento návod k obsluze.
  6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru ( na zadní straně minimálně 2 m).
  7. Trenažér umístěte na pevný a rovný povrch.
  8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
  9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
  10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny \*.
  11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
  12. Nestoupejte na rám přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
  13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
  14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
  15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
  16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.
  17. Pokud berete léky, konzultujte tréninku na trenažéru se svým lékařem.
  18. Dávejte pozor, aby v blízkosti trenažéru nebyly žádné další předměty.
  19. Zkontrolujte, zda je předmět během cvičení uzemněn.
- Není-li uzemnění dokonalé, může chybná funkce počítače způsobit úraz elektrickým proudem! Opravy smí provádět pouze elektrikář.
20. Dbejte na dostatečnou vzdálenost mezi napájecím kabelem a zdroji tepla.

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO20957-1/6 Klasse HB. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG; 98/37/EG, 2006/42/EG und die 2006/95/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- ☒ Außenverpackung aus Pappe
- ☒ Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- ☒ Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- ☒ Spannbänder aus Polypropylen (PP)

### 2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

## 2. Obecné

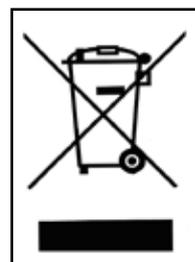
Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům EN ISO20957-1/6 Třída HB. Označení CE odkazuje na směrnici EU 2004/108/EEC; 98/37/EHS, 2006/42/ EHS a 2006/95/EHS. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví. Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

### 2.1 Obaly

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásky z polypropylenu (PP)

### 2.2 Odpady



Prosíme o uchování původního balení z důvodu opravy či reklamace stroje. Balení by nemělo skončit jako běžný domovní odpad! Vytříděte jej do příslušných kontejnerů.

### 3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

#### Packungsinhalt

- ☒ Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- ☒ Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 2m) haben.
- ☒ Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Laufband Zimmertemperatur erreicht haben.



Um Schäden und Unfälle zu vermeiden, muss das Laufband zu zweit aufgebaut werden. Niemals zwischen Rahmen und Motorgehäuse fassen!

#### 3.1 Checkliste

### 3. Montáž

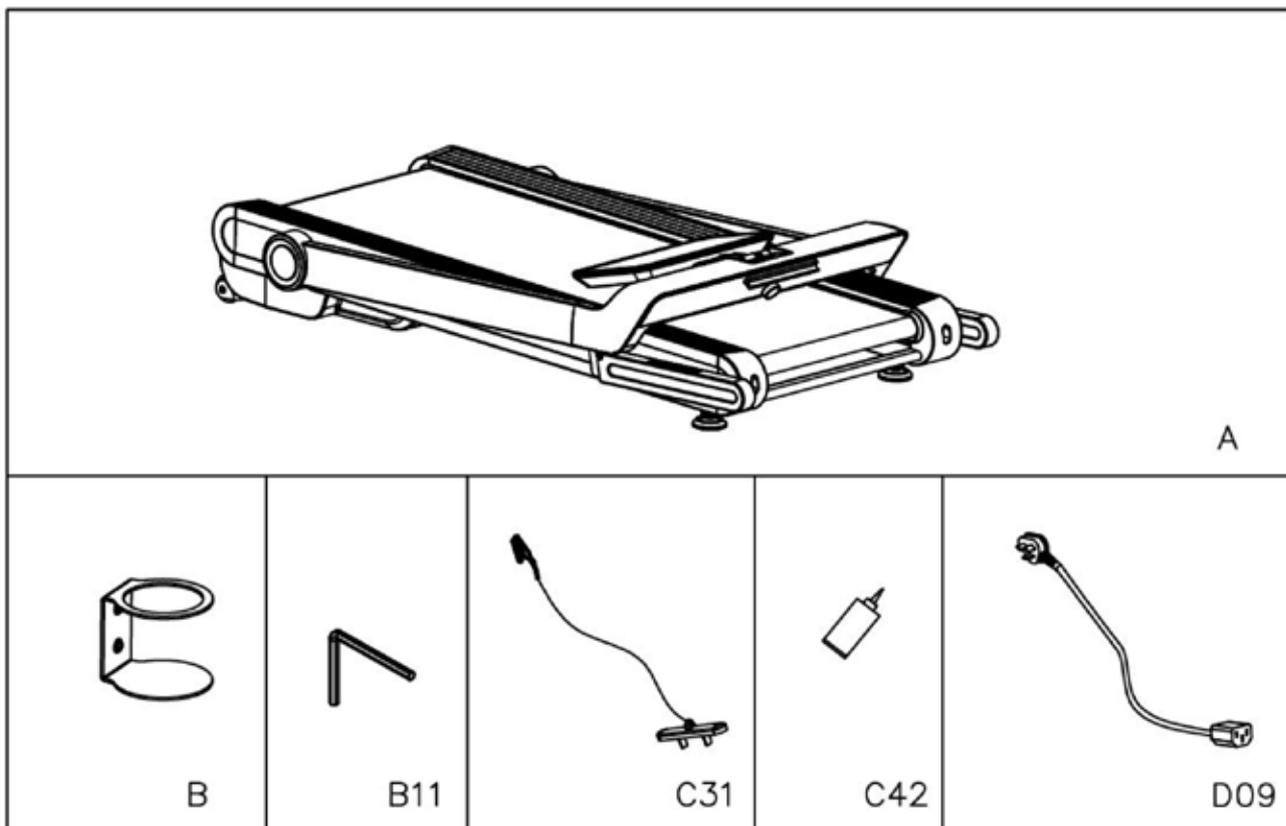
Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

#### Obsah balení

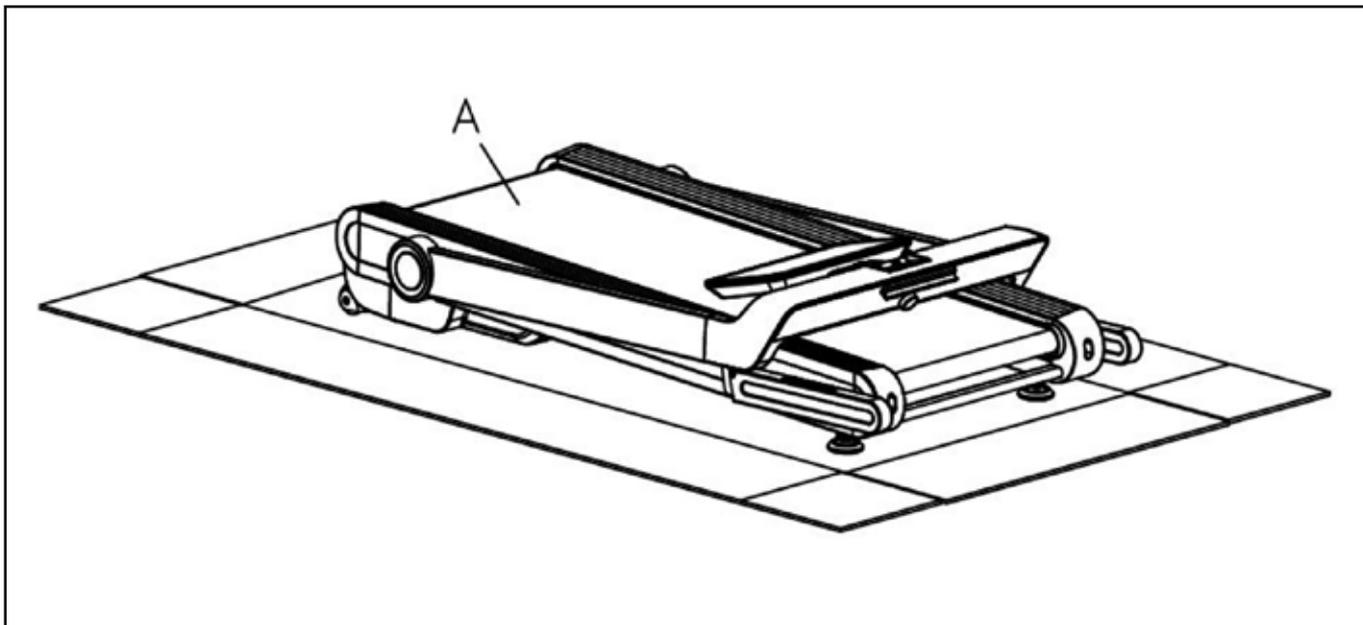
- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).



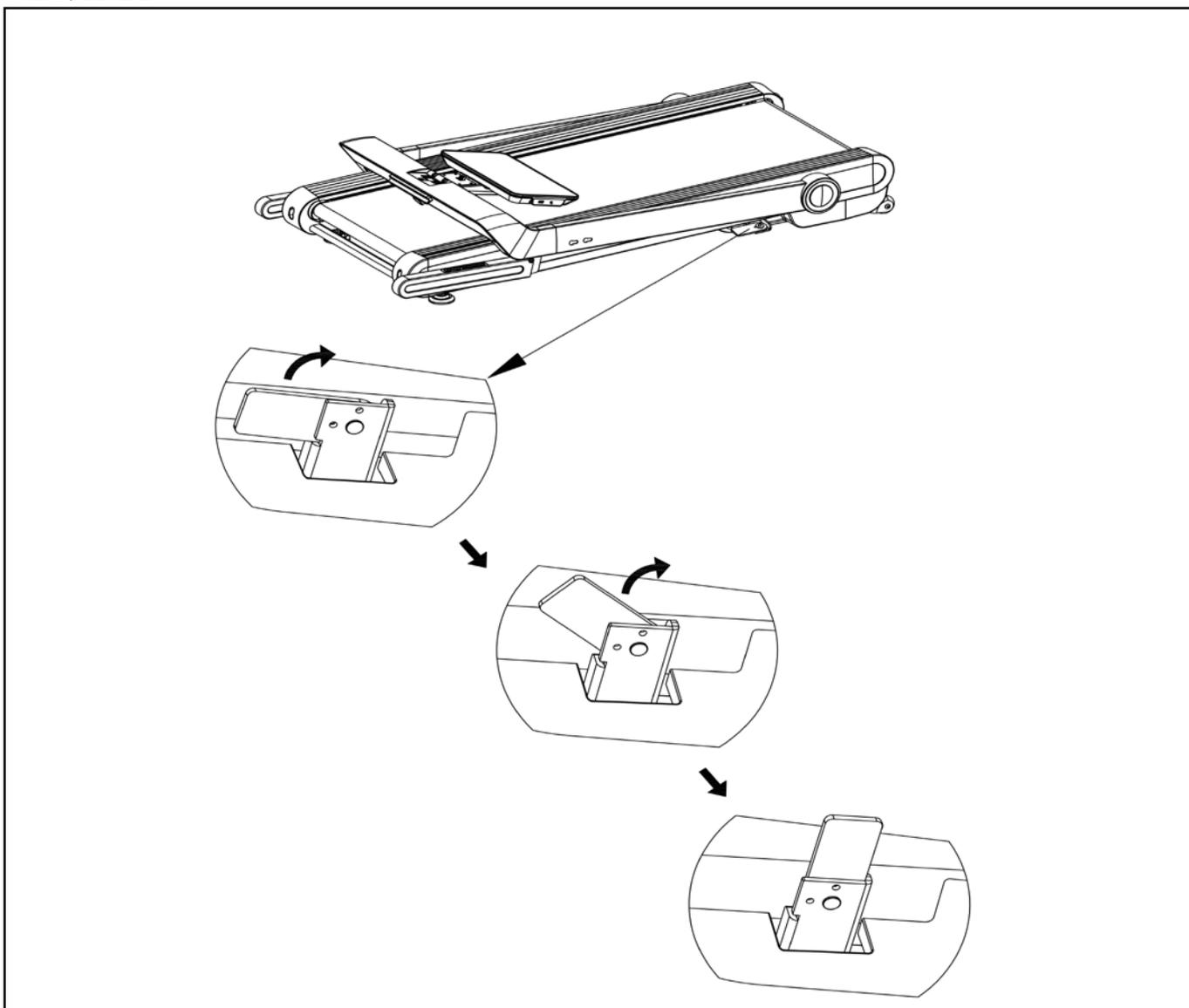
Trenažér sestavujte pouze za pomoci druhé osoby. Nikdy nestrkejte prsty pod kryty nebo do pohyblivých částí stroje.



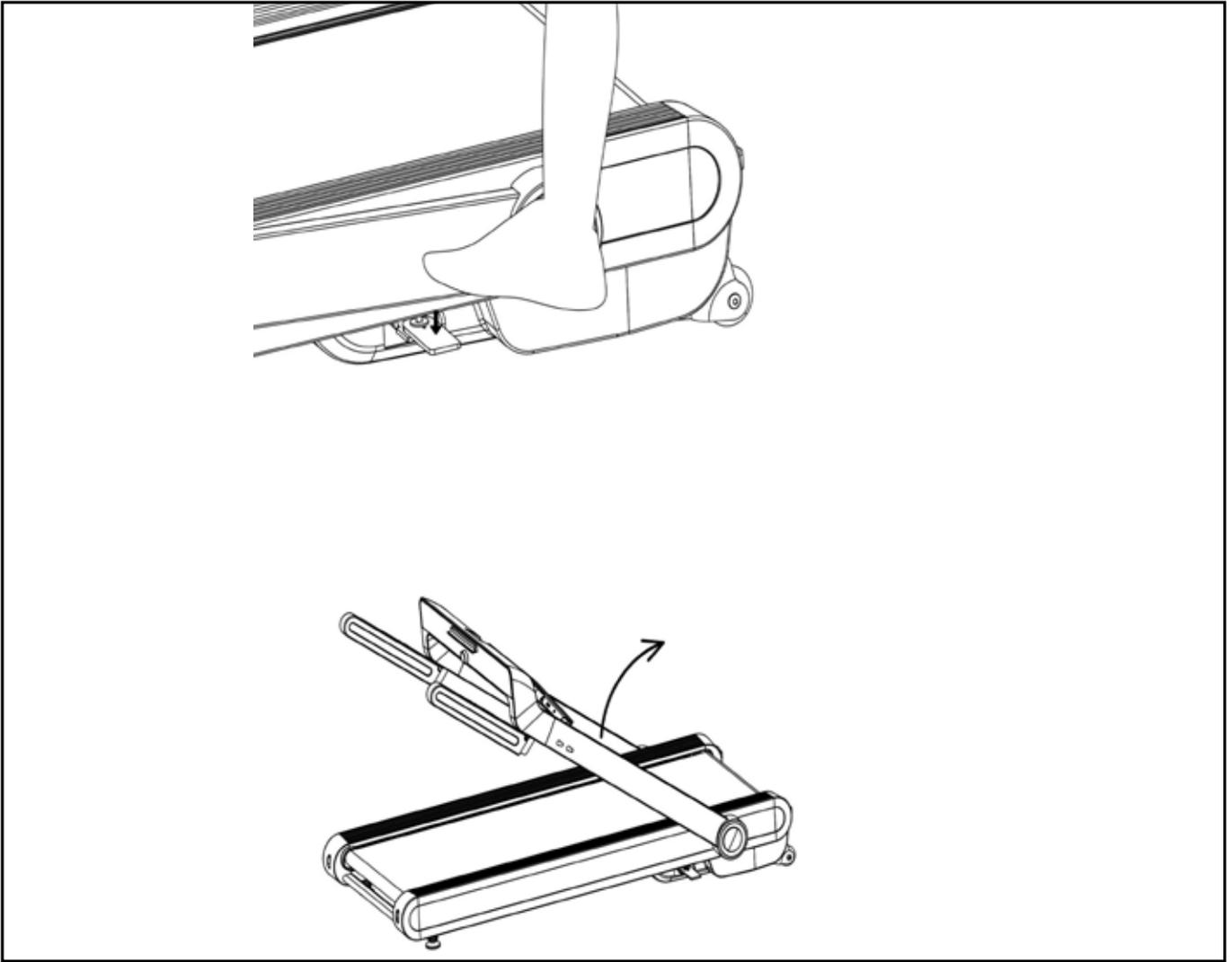
3.2 Montageschritte /Montážní kroky  
Schritt / Krok 1



Schritt / Krok 2



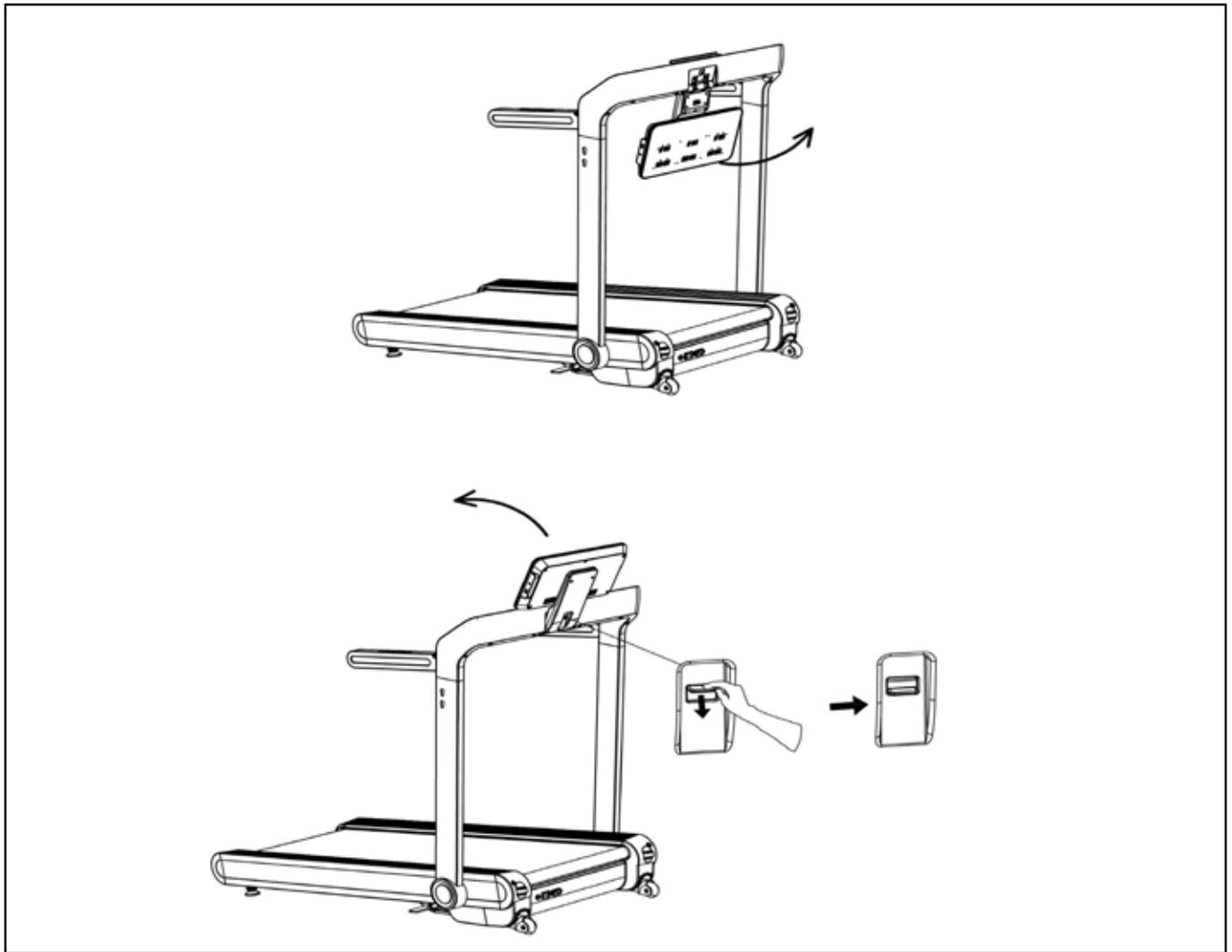
Schritt / Krok 3



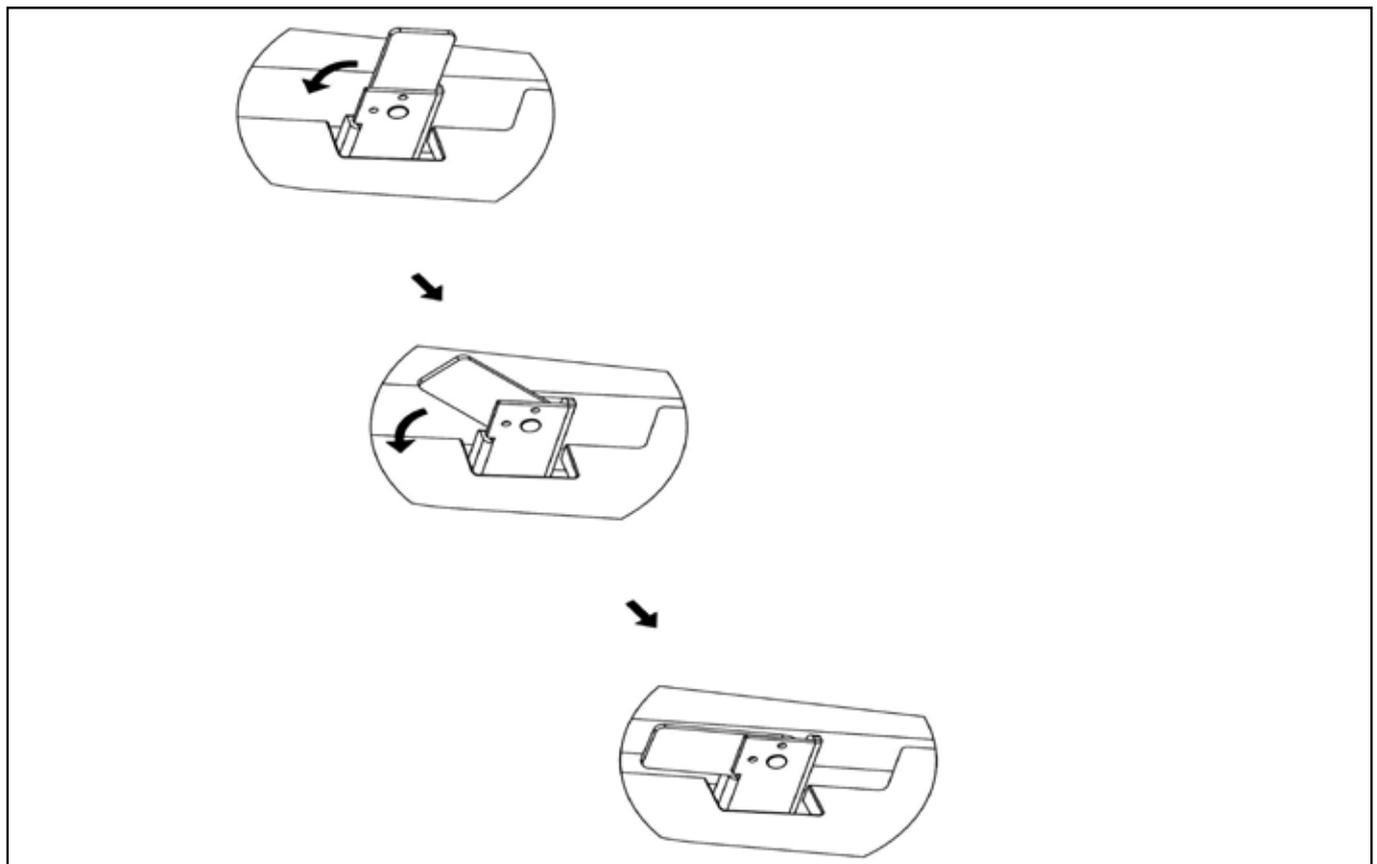
Schritt / Krok 4



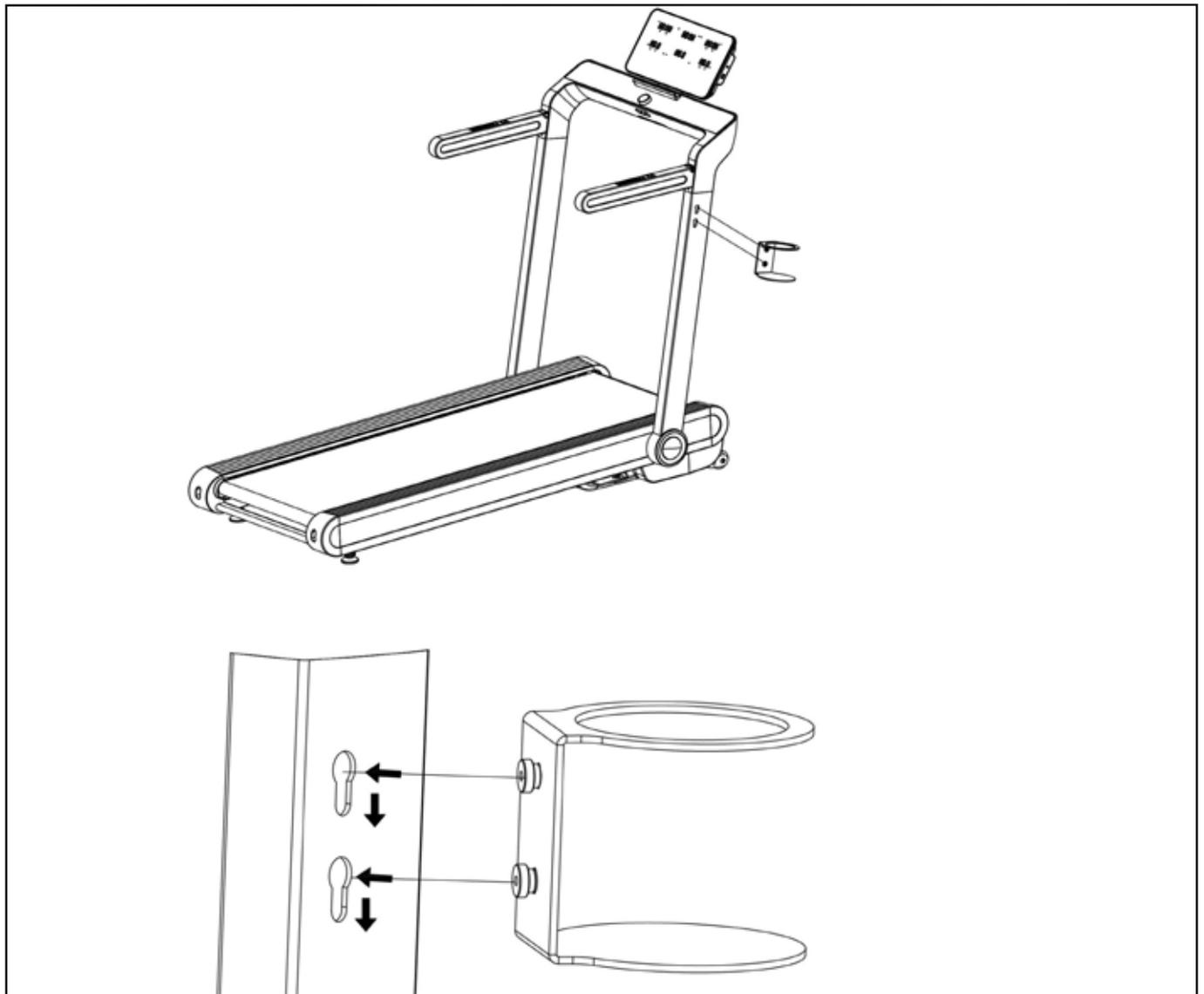
Schritt / Krok 5



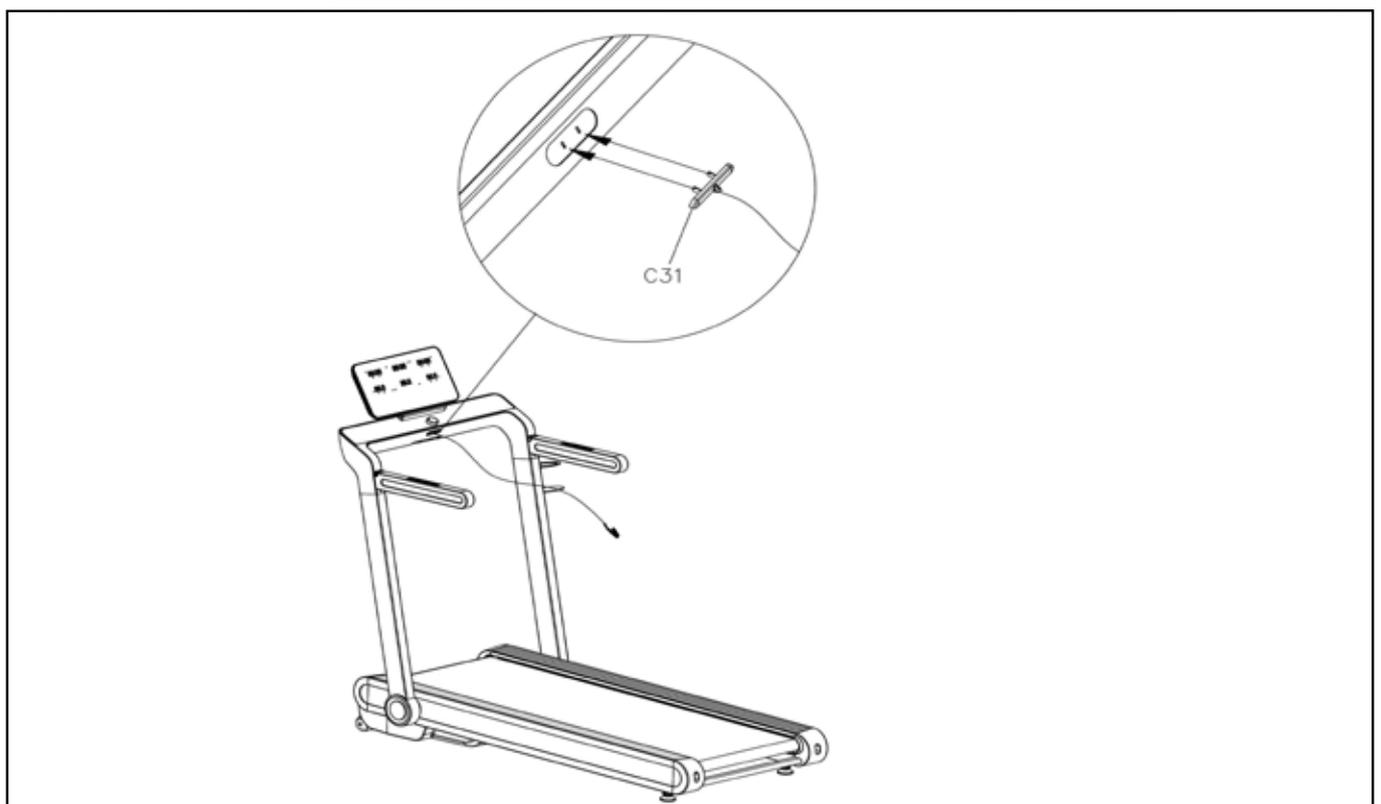
Schritt / Krok 6

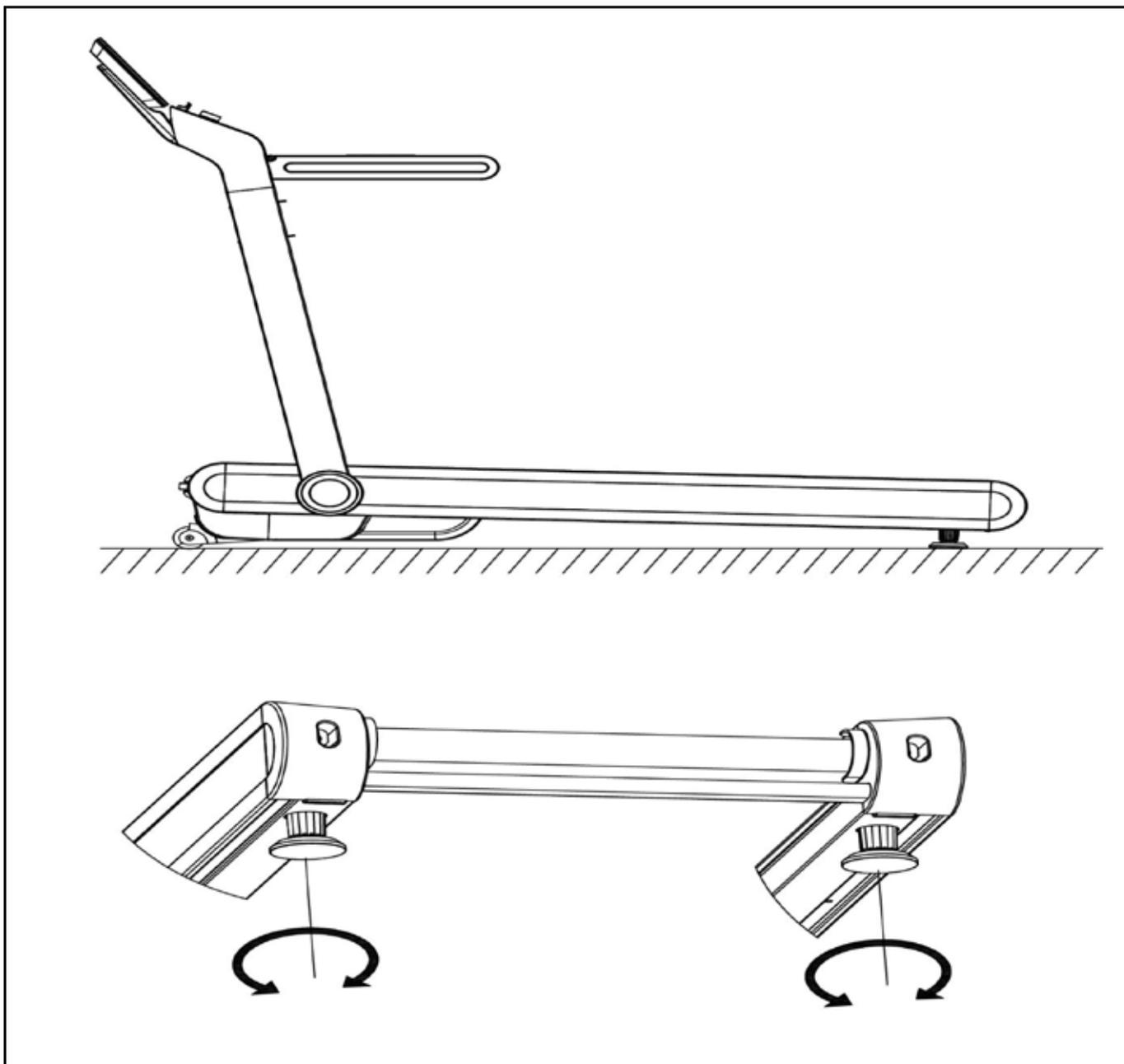


Schritt / Krok 7



Schritt / Krok 8





### 3.3 Aufstellen des Laufbandes

- ☒ Benutzen Sie das Laufband nie im Freien.
- ☒ Stellen Sie das Laufband nie nahe an offenes Wasser oder in Räume, in welchen die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist.
- ☒ Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel keine Laufwege kreuzt.
- ☒ Ist in dem ausgewählten Raum Teppichboden ausgelegt, stellen Sie bitte sicher, dass sich genügend Abstand zwischen dem Laufband und dem Teppichboden befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, benutzen Sie bitte eine Unterlage.
- ☒ Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 2x1m hinter der Lauffläche ein, um sich während eines Notfalls nicht an der Wand zu verletzen.
- ☒ Nach einem längeren Gebrauch kann unter Umständen schwarzer Abrieb unter dem Laufband zu sehen sein. Die ist eine normale Abnutzung und bedeutet nicht, dass ein Defekt vorliegt. Dieser Abrieb kann mit jedem handelsüblichen Staubsauger entfernt werden. Um einer Verschmutzung vorzubeugen, empfiehlt es sich eine Unterlage unter das Laufband zu legen.

### 3.3 Sestavení trenážeru

- Trenážer není určen k venkovnímu použití.
- Neumisťujte trenážer blízko zdroje vody nebo v místnosti s velkou vlhkosťou.
- Ujistěte se, že o přívodní kabel nelze zakopnout nebo jinak zavazit.
- Pokud je trenážer umístěn na koberci, ujistěte se, že je mezi běžeckou deskou a kobercem dostatečně velký prostor. Pokud ne, použijte pod trenážer ochrannou podložku.
- Ujistěte se, že za trenážerem nejméně 2x1m volného prostoru.
- Pokud pod trenážerem naleznete prach z gumy, nejedná se o poruchu, ale běžné opotřebování. Použijte ochrannou podložku pod trenážer.

### 3.3.1 Ausrichtung des Laufbandes

Bitte beachten Sie, dass der Boden, auf welchem es aufgestellt werden soll, eben ist. Sollte das Laufband nicht sicher stehen, positionieren Sie es bitte an einem anderen Ort.

### 3.3.2 Stromzufuhr

Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht in eine Mehrfachsteckdose einstecken, in welcher sich bereits Fernseher oder Computer befinden.

### 3.3.3 Zusammenklappen des Laufbandes

Das Zusammenklappen und Wiederaufklappen ist durch die Hilfe des Fußpedals sehr einfach. Stellen Sie sicher, das vor dem Zusammenklappen die Neigungsverstellung auf max. (12% Neigung) erreicht hat, nur so ist ein Zusammenklappen möglich. Durch drücken der FOLD Taste wird die Klappposition erreicht. Entriegeln Sie den Monitor und klappen diesen nach hinten. Klappen Sie die Handgriffe nach hinten. Unter der Lauffläche befindet sich das Fußpedal. Klappen Sie das Fußpedal heraus. Durch drücken auf das Fußpedal kann das Laufband nach unten geklappt werden.

Schieben Sie das Fußpedal wieder unter die Lauffläche. Halten Sie das Laufband am hinteren Haltegriff nach oben und nun kann das Laufband einfach verschoben werden.

### 3.3.1 Umístění trenážeru

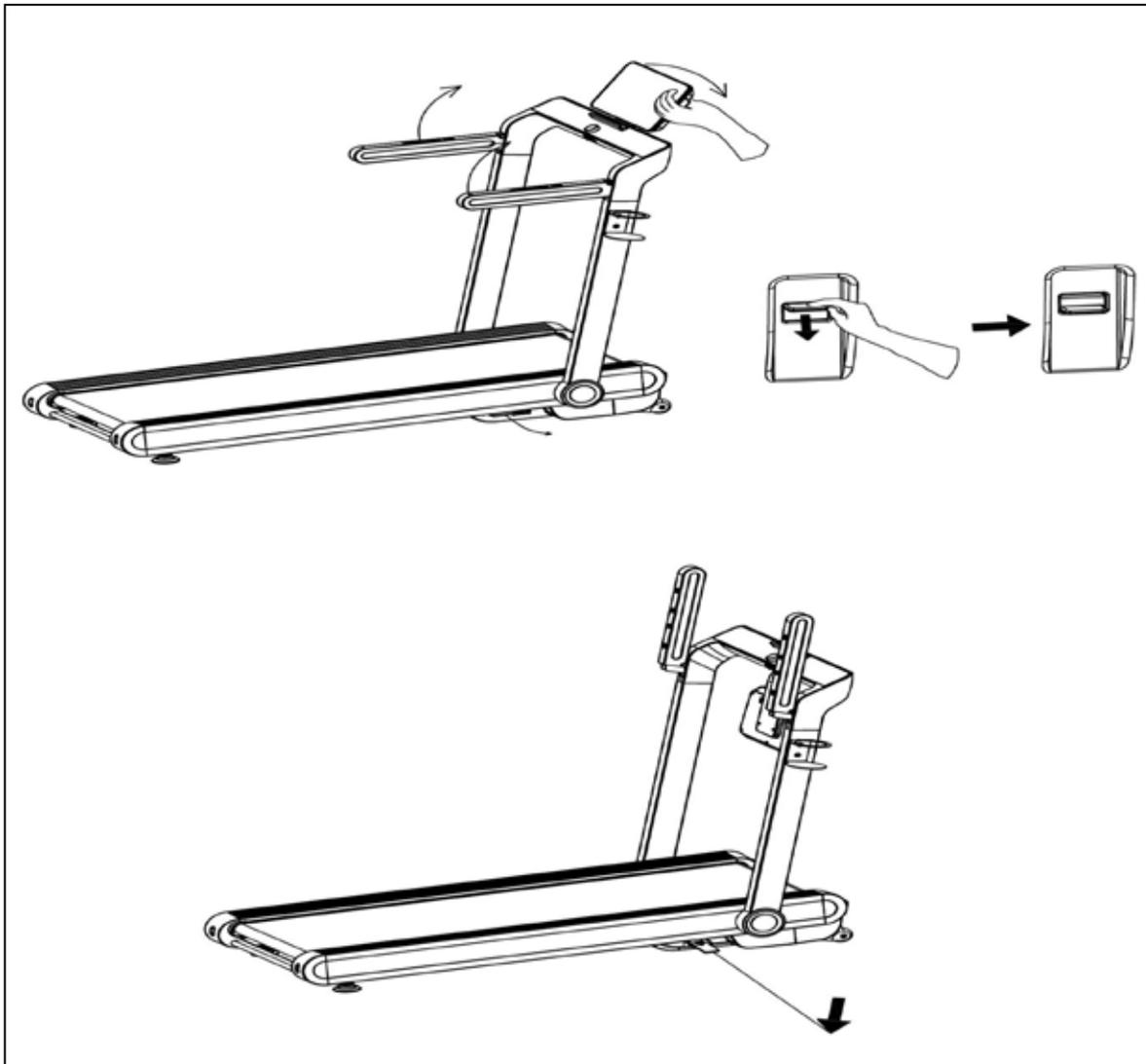
Trenažér musí být umístěn je na rovném povrchu.

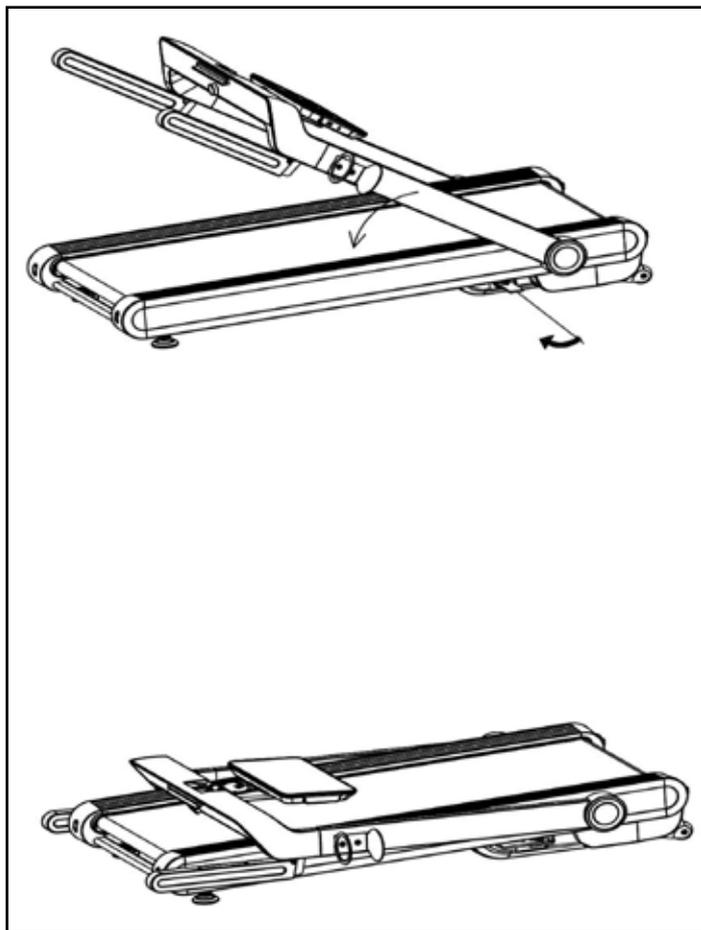
### 3.3.2 Zdroj napájení

Dávejte pozor, aby běžecký pás nebyl zapojen do vícenásobné zásuvky, kde je již zapojen televizor a další zábavní zařízení.

### 3.3.3 Skládání trenážeru

Složení trenážeru je velmi jednoduché pomocí kompresního pružinového systému. Ujistěte se, že je běžecká deska nastavena na sklon 0%. Zvedejte zadní část trenážeru směrem vzhůru dokud neuslyšíte zavcakovnutí a běžecká deska pevně uchycena.





### 3.3.4 Entfalten des Laufbandes.

Um das Laufband wieder aufzuklappen klappen Sie das Fußpedal unter der Lauffläche heraus. Drücken Sie mit Ihrem Fuß das Fußpedal. Das Laufband kann nun nach oben geklappt werden. Klappen Sie die Handgriffe und den Monitor nach vorn. Schieben Sie das Fußpedal wieder unter die Lauffläche.

### 3.3.5 Verschieben des Laufbandes

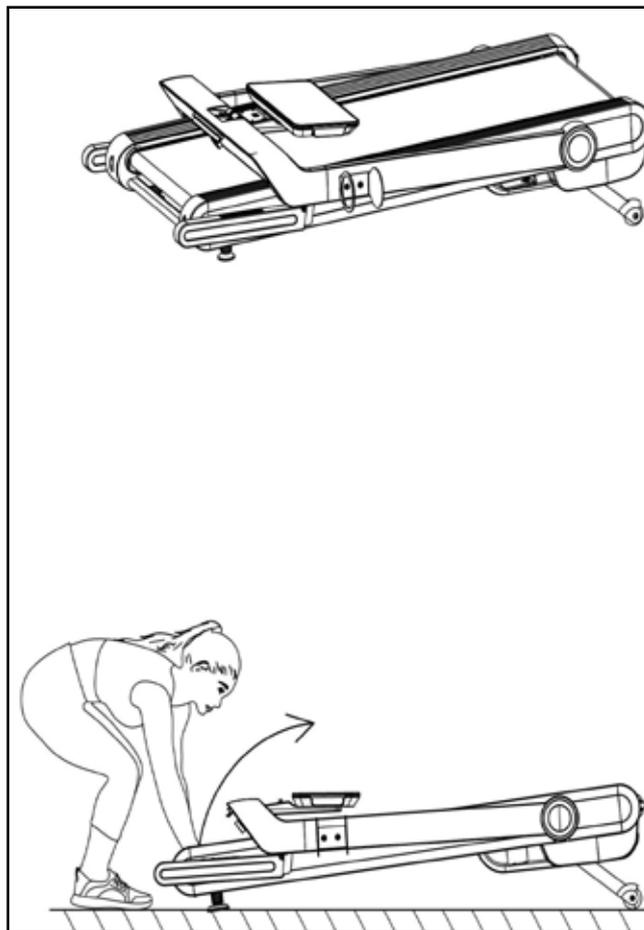
Um das Laufband an einen anderen Ort zu schieben, gehen Sie wie folgt vor:

- Stellen Sie sicher, dass der Neigungswinkel 12% beträgt. dafür drücken Sie die FOLD Taste. Das Fußpedal muss unter der Lauffläche sein.
- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Heben Sie das Laufband am Haltegriff nach oben

### 3.3.6 Lagerung des Laufbandes

Für Sicherheitsmaßnahmen, speziell wenn Sie Kinder haben, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel und bewahren Sie diesen an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.



### 3.3.4 Rozkládání trenážeru

Pro rozložení trenážeru stiskněte uzamykací systém nohou a pomalu pokládejte desku zpět na podlahu. Zjistěte se, že vám kompresní systém pomáhá, ale nikdy desku nepouštějte volně z rukou.a

### 3.3.5 Přemístění trenážeru

Pro přesun trenážeru postupujte dle následujících pokynů:

- Nastavte sklo desky na 0%.
- Trenážer vypněte.
- Opojte přívodní elektrický kabel.
- Trenážer složte.
- Nahněte trenážer směrem k sobě, tak aby spočinul na kolečkách a pomalu jej přesunujte na nové místo.

### 3.3.6 Uskladnění trenážeru

Trenážer uskladňujte následovně.:

- Trenážer vypněte.
- Odpojte přívodní elektrický kabel
- Vytáhněte bezpečnostní klíč a uschovejte na místo z dosahu dětí.

## 4. Startvorbereitung

- 4.1 Stromversorgung  
Schalten Sie den Netzschalter, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I“.
- 4.2 Not-Aus-Schlüssel  
Das Abziehen des Not-Aus-Schlüssels gewährleistet in einem Notfall das sofortige Abschalten des Laufbandes. Befestigen Sie aus diesem Grund, bevor Sie mit dem Training starten, die Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Trainingskleidung. Ein Stoppen des Laufbandes bei hohen Geschwindigkeiten mit Hilfe des Not-Aus-Schlüssels ist nicht zu empfehlen, da Sie sich dabei verletzen könnten. Um das Laufband sicher zu stoppen, benutzen Sie die START-STOP-Taste. Das Laufband kann nicht gestartet werden, solange sich der Not-Aus-Schlüssel nicht auf der dafür vorgesehenen „Emergency Stop“-Position befindet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Training ohne das Anlegen der Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Kleidung verboten, da sich das Laufband bei einem Sturz nicht von selbst abschaltet. Wurde der Not-Aus Schlüssel in dem Moment abgezogen, indem das Laufband noch eine Steigung aufwies, dann muss nach dem Auflegen des Not-Aus-Schlüssels, durch Drücken der - START-STOP-Taste zuerst die Steigung auf 0% zurückgestellt werden, bevor das Laufband wieder gestartet werden kann.
- 4.3 Auf- und Absteigen auf das Laufband  
Bitte benutzen Sie die Griffe, um auf das Laufband zu gelangen oder um es zu verlassen. Während des Trainings schauen Sie bitte immer in Richtung Computer. Möchten Sie Ihr Training beenden, dann drücken Sie die START-STOP-Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.
- 4.4 Absteigen im Notfall  
Sollte ein Notfall auftreten und Sie sind gezwungen das Training abrupt zu beenden, gehen Sie wie folgt vor:  
- Ziehen Sie den Not-Aus-Schlüssel  
- Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest  
- Springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.

## 4.Začínáme

### 4.1 Zdroj

Zapněte hlavní vypínač do polohy „I“.

### 4.2 Bezpečnostní klíč

Ujistěte se, že je bezpečnostní klíč vložen do počítače. Pokud není klíč vložen správně, není možné trenážer spustit. Cvičení bez připnutí bezpečnostního klíče je zakázáno, v případě nehody by se pás nezastavil. Pro běžné zastavení trenážeru použijte tlačítko STOP. Pokud je bezpečnostní klíč vytažen a sklon není 0%, je potřeba sklon resetovat a pomocí šipek sklon vynulovat. Pokud není sklon vyresetován, není možné trenážer spustit.

### 4.3 Nastoupení a sestoupení z trenážeru

Při nastupování na a z trenážeru se přidržíte madel. Během cvičení se vždy dívejte směrem k počítači. Pokud chcete cvičení ukončit, stiskněte Stop a vyčkejte dokud se pás zcela nezastaví.

### 4.4 Vypnutí v nouzi

V případě nouze postupujte následovně:

- Vytáhněte bezpečnostní klíč
- Uchopte obě madla
- Skočte na bočnice trenážeru a vyčkejte, dokud pás zcela nezastaví.
- Stiskněte tlačítko Stop.



### 5.1 Computertasten

#### FOLD:

Drücken Sie im Stop Modus (Laufband steht) die FOLD Taste. Laufband bewegt sich auf die maximale Steigungsposition. In dieser kann das Laufband geklappt werden.

#### INCLINE-/INCLINE+:

Erhöhung /Verringerung der Steigung (INCLINE) durch drücken der Pfeiltasten.

#### INSTANT INCLINE:

Direktes Ändern der Steigung von 6-9-12

#### PROG:

Durch drücken können 12 vorinstallierte Programme, 2 User und 2 Herzfrequenzprogramme ausgewählt werden.

#### PUSH&Turn button:

Drücken Sie den button für STOP/PAUSE/START. Durch links/rechts drehen stellen Sie die Geschwindigkeit ein.

Wenn die Maschine eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel gut angeschlossen ist, drücken Sie den Knopf. Das Laufband wird nach 3 Sekunden Countdown gestartet.

- Drücken Sie im Standby-Modus den Knopf, auf dem Bildschirm wird „PAU“ angezeigt und das Gerät befindet sich im Pausenmodus.

- Drücken Sie im Pausenmodus den Knopf schnell um das Laufband neu zu starten.

- Drücken Sie im Pausenmodus den Knopf 3 Sekunden lang, um das Gerät anzuhalten und zurückzusetzen.

- Drehen Sie im Standby-Modus den Knopf im Uhrzeigersinn, um das Laufband zu beschleunigen, und drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um das Laufband zu verlangsamen.

#### INSTANT SPEED:

Direktes Ändern von der Geschwindigkeit 6, 9, 12 km/h

#### SPEED +/-

Geschwindigkeit erhöhen und reduzieren

#### MODE:

Drücken Sie die Taste um aus Zeit, Strecke, Kalorien und Trainingszielen auszuwählen.

### 5.1 Tlačítka počítače

#### SLOŽIT:

Před vertikálním složením stiskněte tlačítko FOLD v pohotovostním/stop režimu, sklon se zvýší na maximum pro stabilitu skládání.

#### SKLON:

Stiskněte trojúhelníkové tlačítko pro zvýšení/snížení funkce sklonu.

#### ZKRATKY SKLONU:

Stiskněte 6-9-12 pro rychlou volbu sklonu.

#### PROG:

Stiskněte toto tlačítko pro výběr mezi 12 programy, 2 uživatelskými, 2 HRC a tělesným tukem.

#### Tlačítko PUSH&TURN:

Stiskněte tlačítko pro funkci STOP/PAUSE/START stroje, jeho otáčením doleva/doprava upravte rychlost.

- Pokud je trenážer zapnutý a bezpečnostní klíč vožen, stiskněte tlačítko knoflíku, běžecký pás se spustí po 3 sekundách odpočtu; --

Pokud stisknete tlačítko během tréninku, na obrazovce se zobrazí „PAU“ a stroj se přepne do režimu pauzy;

-- V režimu pauzy rychle stiskněte toto tlačítko pro opětovné spuštění stroje;

-- V režimu pauzy dlouze stiskněte toto tlačítko na 3 sekundy, stroj se zastaví a resetuje;

-- V pohotovostním režimu otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček pro zrychlení stroje a otočte knoflíkem proti směru hodinových ručiček pro zpomalení stroje.

#### ZKRATKY RYCHLOSTI:

Přímá změna rychlosti 6, 9, 12 km/h.

#### RYCHLOST +/-:

Stisknutím tohoto tlačítka upravíte rychlost.

#### MODE:

Stiskněte toto tlačítko pro výběr mezi časem, vzdáleností, kaloriemi, cíle tréninku



## 5.2 Computer Anzeige

### **DISTANCE:**

Anzeige der hinterlegten Strecke. Durch drücken der PROG Taste werden in dem Fenster die jeweiligen Programme angezeigt,

### **INCLINE:**

Anzeige der aktuellen Steigung. Durch drücken der INCLINE Taste Erhöhung /Verringerung der Steigung.

### **STEP/ODO:**

Anzeige der Schritte.

### **CALORIES:**

Anzeige der verbrauchten Kalorien.

### **PULSE:**

Aktuelle Pulsanzeige

### **TIME/ZEIT:**

Anzeige der Trainingszeit.

### **SPEED/GESCHWINDIGKEIT:**

Anzeige der Geschwindigkeit.

## 5.3 Computer Inbetriebnahme

### **MODE:**

Drücken Sie MODE, um ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN einzugeben.

- Drücken Sie im Standby-Modus MODE. Wählen Sie zwischen TIME, DISTANCE, CALORIES.

- Drücken Sie die Dreieckstaste SPEED +/- oder INCLINE oder drehen Sie den PUSH& Turn button, um den Trainingszielwert festzulegen.

- Drücken Sie die START-Taste. Das Laufband läuft nach 3 Sekunden.

- Drücken Sie SPEED +/-, um die Geschwindigkeit anzupassen.

- Drücken Sie die Dreieckstaste INCLINE, um die Neigung anzupassen.

**Durch drücken der MODE Taste bestätigen Sie Ihre Zielwerte und wechseln das Anzeigefenster.**

## 5.2 Funkce displeje

### **VZDÁLENOST:**

Zobrazení uběhnuté vzdálenosti. Pokud stisknete tlačítko PROG, v tomto okně se zobrazí programy.

### **SKLON:**

Zobrazení aktuálního sklonu. Stiskněte INCLINE pro nastavení sklonu běžecského pásu.

### **KROK/ODO:**

Zobrazit kroky proběhly.

### **KALORIE:**

Zobrazení spálených kalorií.

### **PULS:**

Zobrazení tepové frekvence uživatele.

### **ČAS:**

Zobrazení času tréninku

### **RYCHLOST:**

Zobrazení aktuální rychlosti.

## 5.3 Funkce počítače

### **MODE:**

Stisknutím tlačítka Mode nastavíte ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE.

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Mode, vyberte mezi TIME, DISTANCE, CALORIES.

- Stiskněte tlačítko SPEED +/- nebo trojúhelníkové tlačítko INCLINE nebo otočte ovladačem pro nastavení cílové hodnoty tréninku.

- Stiskněte tlačítko START, běžecský pás se spustí po 3 sekundách.

- Stiskněte SPEED +/- pro nastavení rychlosti.

- Stiskněte trojúhelníkové tlačítko INCLINE pro nastavení sklonu.

**Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení vašich cílů a přepnutí do dalšího okna.**

## BLUETOOTH/ App Kinomap

Laden Sie die APP „Kinomap herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Smartphone oder Tablet.

Aktivieren Sie in Ihrem Smartphone oder Tablet „Bluetooth“. Öffnen Sie die APP.

Wählen Sie in der App unter „Brand directory „FitShow“ aus und fügen als Gerät „Laufband“ hinzu und verbinden.

## HRC/Herzfrequenz:

2 Herzfrequenzprogrammen: Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG, bis Sie HP1, HP2 sehen.

Um diese Funktion nutzen zu können, benötigen Sie einen Brustgurt. Der Brustgurt muss auf Ihrer Haut unter der Brust aufliegen.

- Die maximale Geschwindigkeit für HP1 beträgt 10,0 km / h, die maximale Geschwindigkeit für HP2 beträgt 12,0 km / h.

- Drücken Sie die MODE-Taste. Das Fenster zeigt das Alter von 30 Jahren an. Drücken Sie die INCLINE-Dreieckstaste oder die GESCHWINDIGKEIT +/- oder drehen Sie den PUSH& TURN, um Ihr Alter, Ihren Herzfrequenzwert und Ihre Zeiteinstellung auszuwählen.

- Stellen Sie die Laufzeit ein und drücken Sie START, um zu beginnen.

- Im Rahmen des Herzfrequenzprogramms können Sie die Dreieckstaste SPEED +/- oder INCLINE drücken oder den PUSH&TURN drehen, um Geschwindigkeit zu ändern. Das System passt jedoch Geschwindigkeit und Neigung an, um Ihren Zielherzfrequenzwert zu erreichen.

## Workout:

Programme:

12 integrierte Programmen: Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG. Die Konsole zeigt 12 Programme an. Wählen Sie zwischen 12 Programmen. Durch drücken der PROG Taste wechseln Sie zwischen den einzelnen Programmen.

- Drücken Sie die Dreieckstaste SPEED +/- oder INCLINE oder drehen Sie die Taste, um den Trainingszielwert festzulegen.

- Jedes Programm kann in 10 Abschnitte unterteilt werden; Die Maschine piept dreimal, wenn ein neuer Abschnitt gestartet wird.

- Drücken Sie SPEED +/- oder drehen Sie den Knopf oder die INCLINE-Dreieckstaste, um die Geschwindigkeit und Neigung in jedem Abschnitt zu ändern.

- Maschine piept dreimal und stoppt, wenn das Programm beendet ist.

## USER PROGRAM:

2 Benutzerprogrammen: Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG, bis Sie U1, U2 sehen.

- Drücken Sie die Dreieckstaste SPEED +/- oder INCLINE oder drehen Sie den Knopf, um die Trainingszeit einzustellen.

- Drücken Sie die MODE-Taste, um den nächsten Abschnitt zu bestätigen und aufzurufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie die Einstellung aller 10 Abschnitte abgeschlossen haben.

- Drücken Sie die Dreieckstaste SPEED +/- oder INCLINE oder drehen Sie den Knopf, um die Geschwindigkeit oder Neigung zu ändern.

- Stellen Sie die Laufzeit ein und drücken Sie START, um zu beginnen.

## BLUETOOTH/Kinomapa aplikace:

Stähněte a nainstalujte „Kinomap“ z obchodu Apple Store nebo obchodu Google Play.

Aktivujte bluetooth ve svém smartphonu nebo tabletu. Otevřete aplikaci.

Chcete-li připojit Kinomap, jednoduše vyberte Fitshow na stránce výběru značky a vyberte běžecký pás, poté se připojí ke stroji.

## HRC/Puls:

Sada 2 programů srdeční frekvence: V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROG, dokud se nezobrazí HP1,HP2;

K použití této funkce potřebujete hrudní pás. Hrudní pás musí přiléhat k pokožce vašeho hrudníku.

-- Maximální rychlost pro HP1 je 10,0 km/h, maximální rychlost pro HP2 je 12,0 km/h.

- Stiskněte tlačítko MODE, v okně se zobrazí výchozí věk 30, stisknutím trojúhelníkového tlačítka INCLINE nebo SPEED +/- nebo otočením knoflíku vyberte svůj věk, hodnotu srdeční frekvence a nastavení času.

- Nastavte dobu tréninku a začněte stisknutím START.

- V programu srdeční frekvence můžete stisknout tlačítko SPEED +/- nebo trojúhelníkové tlačítko INCLINE nebo otočit knoflíkem pro změnu rychlosti a sklonu, ale systém upraví rychlost tak, abyste dosáhli cílové hodnoty srdeční frekvence.

## Cvičení:

Přednastavené programy: Sada 12 přednastavených programů: V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROG, počítač zobrazí 12 programů, tlačítkem PROG vyberte mezi 12 programy.

- Stiskněte tlačítko SPEED +/- nebo trojúhelníkové tlačítko INCLINE nebo otočte knoflíkem pro nastavení cílové hodnoty tréninku.

- Každý program lze rozdělit do 10 sekund; stroj při spuštění nové sekce 3x pípne.

- Stiskněte SPEED +/- nebo otočte knoflíkem nebo trojúhelníkovým tlačítkem INCLINE pro změnu rychlosti a sklonu během každé sekce.

- Stroj 3x pípne a zastaví se, když program skončí.

## UŽIVATELSKÝ PROGRAM:

Sada 2 uživatelských programů: V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROG, dokud se nezobrazí U1,U2;

-- Stiskněte tlačítko SPEED +/- nebo trojúhelníkové tlačítko INCLINE nebo otočte knoflíkem pro nastavení času.

- Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení a vstup do další sekce, opakujte, dokud nedokončíte nastavení všech 10 sekund.

- Stiskněte tlačítko SPEED +/- nebo trojúhelníkové tlačítko INCLINE nebo otočte knoflík pro změnu rychlosti nebo sklonu.

- Nastavte dobu tréninku a začněte stisknutím START.

## BODY FAT TEST:

Körperfett-Test: Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG, bis Sie zu FAT gelangen.

- Drücken Sie die Taste Mode um Informationen einzugeben. Stellen Sie den Wert mit SPEED +/- oder dem PUSH&TURN von F-1 bis F-4 ein (F-1 GESCHLECHT, F-2 ALTER, F-3 GRÖÙE, F-4 GEWICHT)
- Drücken Sie die Taste Mode, um F-5 (F-5 KÖRPERFETTTEST) aufzurufen. Halten Sie die Hände am Handpulssensor. Die Konsole zeigt nach 3 Sekunden Ihren Körperfettwert an.
- Der Körperfettwert dient als Richtwert und ist keine medizinische Daten:

## TEST TĚLESNĚHO TUKU:

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROG, dokud se nedostanete na FAT.

- Stisknutím tlačítka Mode zadejte informace. Nastavte hodnotu pomocí SPEED+/- nebo otočného tlačítka od F-1 do F-4 (F-1 GENDER-pohlaví, F-2 AGE-věk, F-3 HEIGHT-výška, F-4 WEIGHT-hmotnost)
- Stiskněte tlačítko Mode pro vstup do F-5 (F-5 BODY FAT TEST), podržte ruce na ručním snímači tepu, počítač po 3 sekundách zobrazí hodnotu vašeho tělesného tuku.
- Hodnota tělesného tuku je orientační a nejedná se o lékařská data:

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	≤ 19	Under weight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	≥ 30	Obesity

## Handpuls Funktion:

Halten Sie die Handpulssensoren etwa 5 Sekunden lang gedrückt, der Bildschirm zeigt den Pulswert an. Diese Daten dienen nur als Referenz und können nicht als medizinische Daten angesehen werden.

Funkce ručního pulsu:

Držte dlaně na snímačích pulsu asi 5 sekund a obrazovka zobrazí hodnotu pulsu. Tyto údaje jsou pouze orientační, nelze je považovat za lékařské údaje.

## Hinweis Laufband Schmierung:

Dieses Laufband hat eine Schmierfunktion. Nach jeder Gesamtlaufstrecke von 300 km erinnert der Computer mit dem Hinweis das Laufband zu Schmieren. Bitte lesen Sie zuerst die Bedienungsanleitung und füllen dann das Öl in den mittleren Teils des Laufdecks ein.

Funkce připomenutí mazání:

Tento běžecký pás má funkci připomenutí mazání. Po každé celkové uběhnuté vzdálenosti 300 km se obrazovka běžeckého pásu připomene mazáním. Nejprve si přečtěte uživatelskou příručku a přidejte olej do střední části běžecké desky.

## 6. Schmierung des Laufbands

Wichtiger Hinweis:

Bitte schmieren Sie das Laufband vor dem ersten Gebrauch.

Achtung:

Wenn Sie das Laufband reparieren, reinigen oder schmieren, bitte vom Netzstrom trennen.

Schmieren des Laufbands:

Heben Sie den Laufgurt seitlich an und tragen Sie Schmiermittel auf das Laufdeck auf. Wischen Sie das Schmiermittel mit einem Lappen gründlich über das Laufdeck. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.

Eine gut geschmierte Lauffläche erhöht den Komfort und reduziert den Verschleiß. Aufgrund von Reibung muss das Laufband von Zeit zu Zeit geschmiert werden.

Um den Silikonstand zu überprüfen, stecken Sie Ihre Hand, bei ausgeschaltetem Laufband, unter den Laufgurt. Sollten Sie noch Silikon fühlen, braucht es nicht geschmiert zu werden, fühlt sich dagegen die Rückseite des Laufgurts trocken an, sollte mit einem Silikonspray geschmiert werden

## 6. Mazání běžeckého pásu

Důležitá poznámka:

Před prvním použitím svůj běžecký pás namažte.

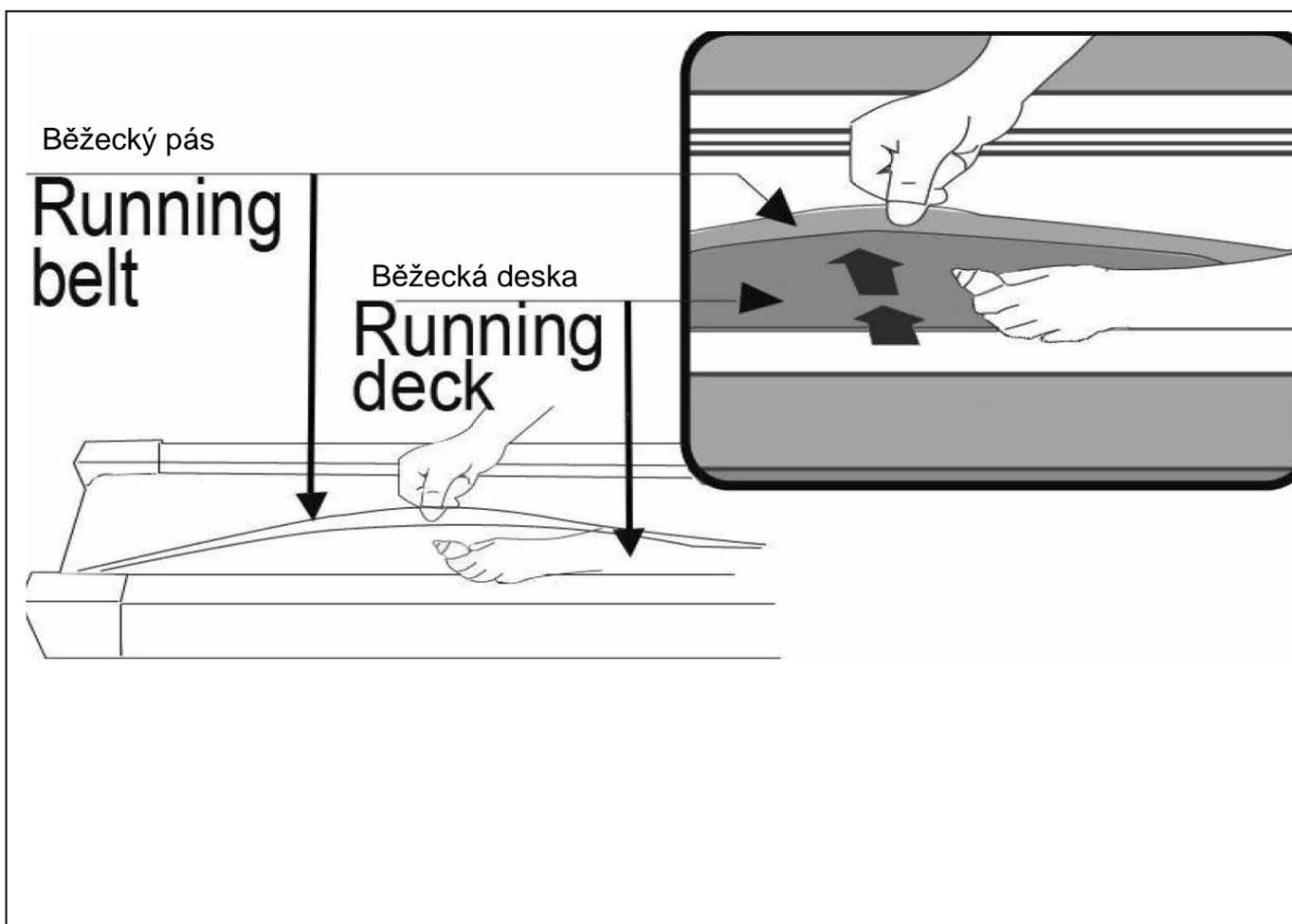
Varování:

Před čištěním, opravou nebo mazáním běžecký pás vždy odpojte z elektrické zásuvky.

Jak mazat:

Zvedněte pás na jedné straně nahoru a naneste mazivo na běžeckou desku. Pomocí hadříku důkladně rozetřete mazivo na běžeckou desku. Opakujte tento postup pro druhou stranu. Dobré mazání běhounu minimalizuje opotřebení.

Pro kontrolu mazání se prosím ujistěte, že je běžecký pás napnutý. Vložte ruku mezi pás a desku. Pokud stále cítíte silikon, není potřeba mazat. Pokud je zadní strana pásu suchá, je nutné jej namazat.



## 7. Pflege und Wartung

### 7.1 Pflege

- ☒ Entfernen Sie Schmutz von der Lauffläche mit einem handelsüblichen Staubsauger, bei starker Verschmutzung kann die Lauffläche auch mit einem feuchten Tuch und Wasser gereinigt werden. Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel.
- ☒ Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- ☒ Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

### 7.2 Zentrierung des Laufgurtes

Während des Trainings wird der Laufgurt von einem Fuß stärker beansprucht als vom anderen. Dies führt dazu, dass der Laufgurt auf Dauer aus der Mitte geschoben wird. Das Laufband wurde so konstruiert, dass eine automatische Zentrierung kontinuierlich erfolgt. Es kann aber aufgrund eines längeren Gebrauchs dazu kommen, dass sich der Laufgurt nicht mehr von selbst zentriert. In diesem Fall ist es notwendig die Lauffläche mit den zwei Innensechskantschrauben am hinteren Ende des Laufbandes zu zentrieren.

Tragen Sie beim Zentrieren der Lauffläche keine lose Kleidung

- Drehen Sie die Innensechskantschraube nie mehr als eine  $\frac{1}{4}$  Drehung auf einmal.
- Spannen Sie immer eine Seite und lösen anschließend die andere.
- Lassen Sie während der Zentrierung das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6km/h ohne Trainingsperson laufen.

Ist die Zentrierung beendet, gehen Sie für fünf Minuten mit der bereits eingestellten Geschwindigkeit auf dem Laufband. Falls notwendig, wiederholen Sie den beschriebenen Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie eine Überspannung des Laufgurtes vermeiden, da dadurch die Lebensdauer stark beeinträchtigt wird.

Ist der Abstand von der linken Seite zu groß, dann

- drehen Sie die linke Schraube um eine  $\frac{1}{4}$  Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen Sie die rechte Schraube um eine  $\frac{1}{4}$  Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen). Ist der Abstand von der rechten Seite zu groß, dann
- drehen Sie die rechte Schraube um eine  $\frac{1}{4}$  Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen die linke Schraube um eine  $\frac{1}{4}$  Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

## 7. Péče a údržba

### 7.1 Péče

I Pro čištění běžeckého pásu můžete použít vysavač. Pokud je pás příliš špinavý, použijte vlhký hadr. Nepoužívejte žádné čističe ani chemikálie.

I Pro čištění použijte pouze vlhkou látku, žádné brusiva. Zajistěte, aby se vlhkost nedostala do počítače.

I Součásti, které se dostanou do kontaktu s potem, očistěte také pouze vlhkým hadrem.

### 7.2 Vycentrování běžeckého pásu

Během tréninku se může stát, že jednou nohou tlačíte více než druhou a tím může dojít k posunu pásu na jednu stranu. Normálně se pás vycentruje automaticky, ale při dlouhém tréninku se stan, že zůstane pás na straně, nevycentrovaný. V tomto případě postupujte následovně. Na zadním konci běžecké desky jsou dva šrouby, které slouží k vycentrování pásu.

Otočte šroubem o  $\frac{1}{4}$  otáčky v každém kroku.

- Jednu stranu utáhněte a druhou povolte ve směru, ve kterém je třeba pás posunout.
- Spusťte pás rychlostí 6km/h a ujistěte se, že na něm nikdo neběží.

Po dokončení vycentrování, chodte na pásu 5 minut rychlostí 6km/h. Pokud ani poté není pás vycentrován, postup opakujte. Dávejte pozor, aby na pás nebyla vyvinuta příliš velká síla, došlo by jeho rychlému opotřebení.

Pokud je mezera na levé straně příliš velká:

Otočte levým šroubem o  $\frac{1}{4}$  otočky ve směru hodinových ručiček (utahuje)

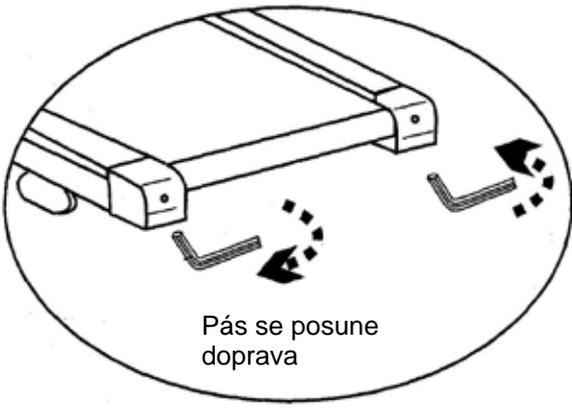
pravým šroubem otočte o  $\frac{1}{4}$  otočky v protisměru (uvolňuje).

Pokud je mezera na pravé straně příliš velká:

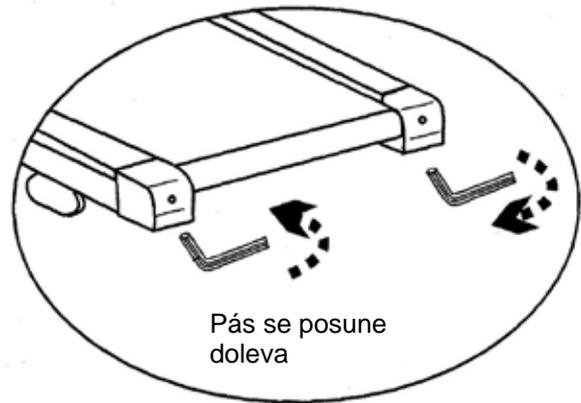
Otočte levým šroubem o  $\frac{1}{4}$  otočky v protisměru hodinových ručiček (uvolňuje)

pravým šroubem otočte o  $\frac{1}{4}$  otočky ve směru (utahuje).

**Laufbandgurt zu weit rechts/  
running belt moves to right side**



**Laufbandgurt zu weit links/  
running belt moves to left side**



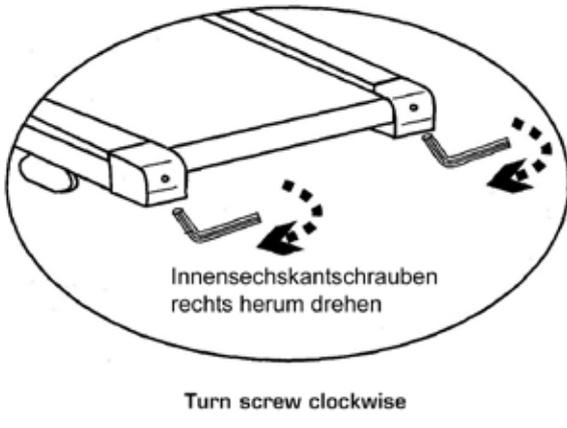
### 7.3 Einstellung der Laufgurtspannung

Im Laufe der Zeit verliert die Lauffläche an Spannung. Dies ist ein normaler Verschleiß und muss Sie nicht beunruhigen. Dies kann festgestellt werden, wenn Sie beim Aufsetzen eines Fußes während des Trainings bemerken, dass der Laufgurt kurz stehen bleibt und über die Walzen rutscht. Um das Durchrutschen zu beseitigen erhöhen Sie die Spannung des Laufgurts, indem beide Schrauben im Uhrzeigersinn gedreht werden. Bitte drehen Sie die Schrauben niemals mehr als eine ¼ Drehung auf einmal. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis das Problem des Durchrutschens des Laufgurts, während des Aufsetzens des Fußes, nicht mehr besteht. Läuft der Laufgurt aus der Mitte heraus, zentrieren Sie diesen wie unter Punkt 7.2 beschrieben.

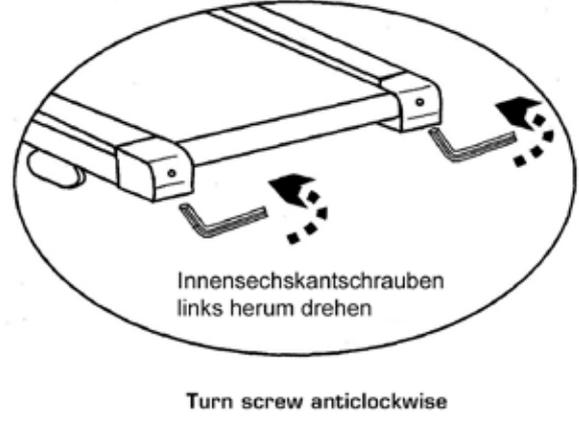
### 7.3 Utažení pásu

po dlouhé době cvičení se může stát, že napětí pásu povolí. Poznáte to podle toho, že když položíte na pás v běhu jednu nohu, tak se pás zastaví. Problém vyřešíte tak, že oba šrouby nastavení otočíte o ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček. Neotáčejte s nimi více než takhle. Pokud pás není vycentrován, vycentrujte jej dle předchozí kapitoly.

**Spannung erhöhen/ tighten the belt**



**Spannung lösen/ untighten the belt**



Utažení pásu  
Otočte šrouby po směru hodi-  
nových ručiček

Uvolnění pásu  
Otočte šrouby v protisměru  
hodinových ručiček

## 8. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Laufband ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- ☒ Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- ☒ Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- ☒ Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- ☒ Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

### 8.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

### 8.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

### 8.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

## 8. Tréninkový manuál

Trénink na tomto trenažeru je ideálním pohybem pro posílení důležitých svalových skupin a oběhového systému.

Všeobecné pokyny pro trénink

- ☒ Nikdy necvičte ihned po jídle.
- ☒ Jestliže je možné, snažte trénink orientovat na tepovou frekvenci.
- ☒ Procvičte se před samotným zahájením cvičení.
- ☒ Na konci tréninku, postupně snižujte rychlost. Nikdy neukončujte cvičení ihned!
- ☒ Před cvičením i po něm se řádně procvičte

### 8.1 Tréninková frekvence

Pro zlepšení fyzické i psychické kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. To je průměrná frekvence cvičení pro dospělé s cílem získat dostatečnou kondici či pravidelného spalování tuků. Jakmile se zvýší Vaše kondice, můžete cvičit každý den. Cvičit je zvláště důležité v pravidelných intervalech.

### 8.2 Intenzita tréninku

Pečlivě strukturujte Váš trénink. Intenzita tréninku by se měla zvyšovat tak, aby nedošlo k velké únavě svaloviny nebo pohybového aparátu.

RPM (Počet otáček za minutu)

Ze začátku cvičení doporučujeme nastavení nízké zátěže a vysoký počet otáček RPM. Počet otáček by měl být vyšší než 80 RPM a nižší než 100 RPM.

### 8.3 Trénink zaměřený na srdečný tep

Pro zvýšení Vaší kondice je nutné postupně zvyšovat i Vaši zátěž. Důležité je trénink orientovat na výši Vaší tepové frekvence.

Sledujte pravidelně hodnoty Vaší tepové frekvence na počítači, případně si nastavte dané programy. Celé cvičení by mělo dosahovat až 80% v aerobní fázi (tedy 75% Vaší maximální tepové frekvence).

Ve zbylých 20-ti procent můžete zvýšit svoji zátěž na vyšší

hodnoty, aby se Váš aerobní práh také zvýšil. Díky výsledkům Vašeho cvičení můžete zároveň srovnávat Váš pokrok ve cvičení.

Jestliže již máte zkušenosti s aerobním tréninkem, zaměřte se na vyšší zátěž.

Pokud máte již nějaké zkušenosti se cvičením s kontrolou

srdečního pulsu, můžete si zvolit svou vhodnou zónu pulsu pro cvičení nebo přizpůsobit svému fitness plánu.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

#### 8.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- ☒ Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- ☒ Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- ☒ Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- ☒ Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

#### POZNÁMKA:

Protože každý jednotlivec má různou nejvyšší hodnotu tepové frekvence, je nutné mít na vědomí, že daná hodnota je individuální tepová frekvence (aerobní trénink, anaerobní trénink). Tyto hodnoty se mohou lišit od hodnot ostatních lidí (cílový diagram tepové frekvence). V těchto případech je vhodné,

aby byl trénink koncipován na základě osobních požadavků cvičence. Jestliže trpíte nemocemi či závratěmi je nutné se před samotným tréninkem prohlédnout Vaším lékařem.

#### 8.4 Kontrola délky tréninku

Jak z psychologického i fyziologického hlediska je trénink orientovaný na tepovou frekvenci velmi důležitý a je nutné jej koncipovat k maximální hranici tepové frekvence.

Toto pravidlo platí nejen pro začátečníky, ale i pro sportovce či profesionály. V závislosti na cílech Vašeho tréninku a Vašich výkonů je nutné trénink koncipovat na základě určité intenzity individuální maximální hranice tepové frekvence (vyjádřené v procentních bodech).

Aby bylo možné efektivně konfigurovat kardio trénink oběhového systému je doporučen výcvik tepové frekvence o hodnotách 70-85% maximální tepové frekvence. Podívejte se prosím na cílový diagram tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v těchto časových okamžicích:

1. Před tréninkem- klidový puls
2. 10 minut po zahájení cvičení- cvičební puls
3. 1 minutu po skončení tréninku- RECOVERY puls

- Během prvních týdnů je nutné, aby cvičení bylo provedeno v tepové frekvenci na spodní hranici Vaší tepové frekvence (cca 70% a níže).

- Během dalších 2-4 měsíců cvičte tak, aby jste se dostali na hranici tepové frekvence maximálně 85%, ale ne se zbytečným přemáháním.

- Jestliže jsou v dobré tréninkové kondici, je jednodušší se dostat do aerobní fáze a následně i správně regenerovat. Kvalitní trénink znamená cvičit efektivně a důležitou úlohu hraje i samotná regenerace v pravý čas. Není vhodné cvičit přespříliš, jinak může dojít ke zranění.

- Každá jednotka cvičení v rozmezí nejvyšší hranice pulsu by měla být nahrazena jednotkou cvičení v dolní hranici pulsu (75 % maxima pulsu)

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

#### 8.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten durch langsames einlaufen.

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Auslaufen.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechselfähigkeit während des Trainings:

- ☒ In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- ☒ Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- ☒ Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

Jestliže se Vaše tréninková kondice dostatečně zvýší, je stále potřebné cvičit s vyšší intenzitou z důvodu dosažení optimální „tréninkové zóny,“ které samo o sobě znamená zvládnutí i vyšší zátěže.

Kalkulace Vašeho tréninku/ tepové frekvence během cvičení: (F1 - F6).

Tepové frekvence 220- Váš věk a maximální hodnota tepové frekvence (100%)

Tepová frekvence během tréninku:

Nejnižší limit:  $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Nejvyšší limit  $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

7.5 Délka tréninku

Každé cvičení by se mělo skládat z tzv. warm up (zahřívací) fáze, tréninkové fáze a strečinkové fáze.

Zahřívací fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Trénink

Trénink by měl být v délce mezi 15 až 40 minut, neměl by být pro

Vás až příliš zatěžující.

Strečinková fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Ihned ukončete trénink, jestliže cítíte nevolnost či slabost.

Změny metabolického systému

↙ v prvních 10 minutách vytrvalostního tréninku svalstvo

konzumuje cukr ve formě glykogenu

↙ po zhruba 10 minutách se již spaluje tuk

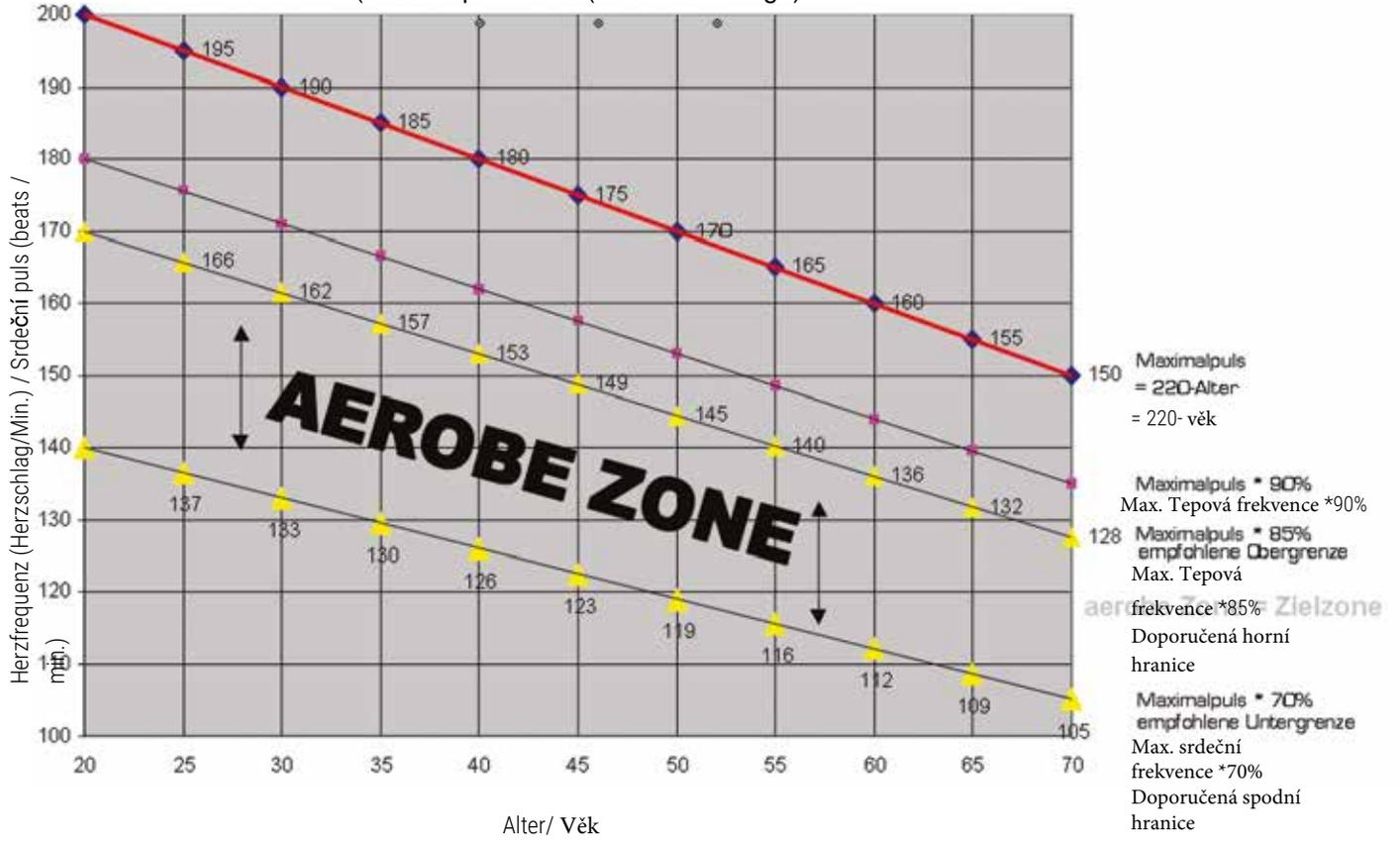
↙ po 30 až 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, poté

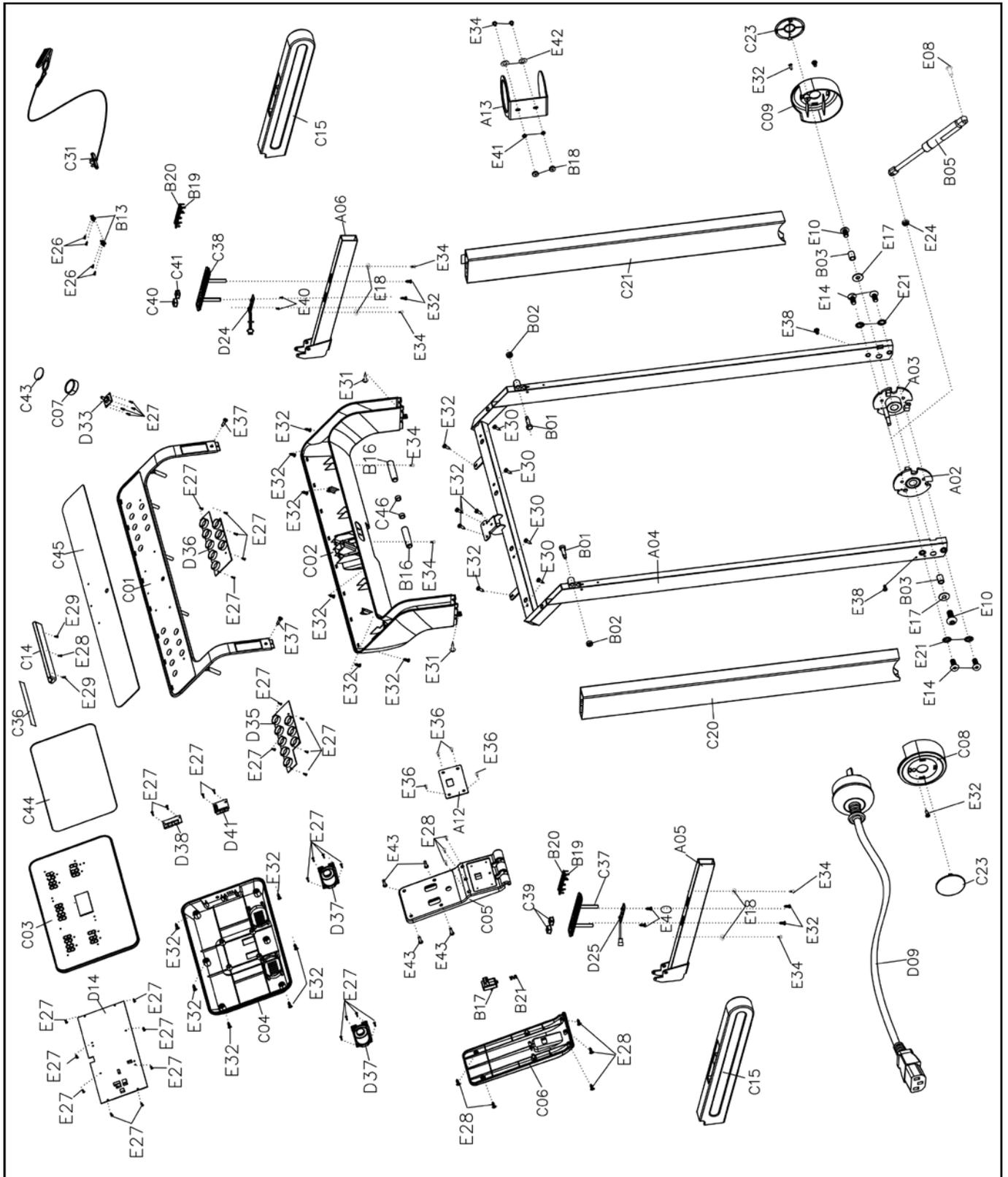
je tělesný tuk hlavním zdrojem energie těla.

# Tabulka cílových hodnot srdečního puls

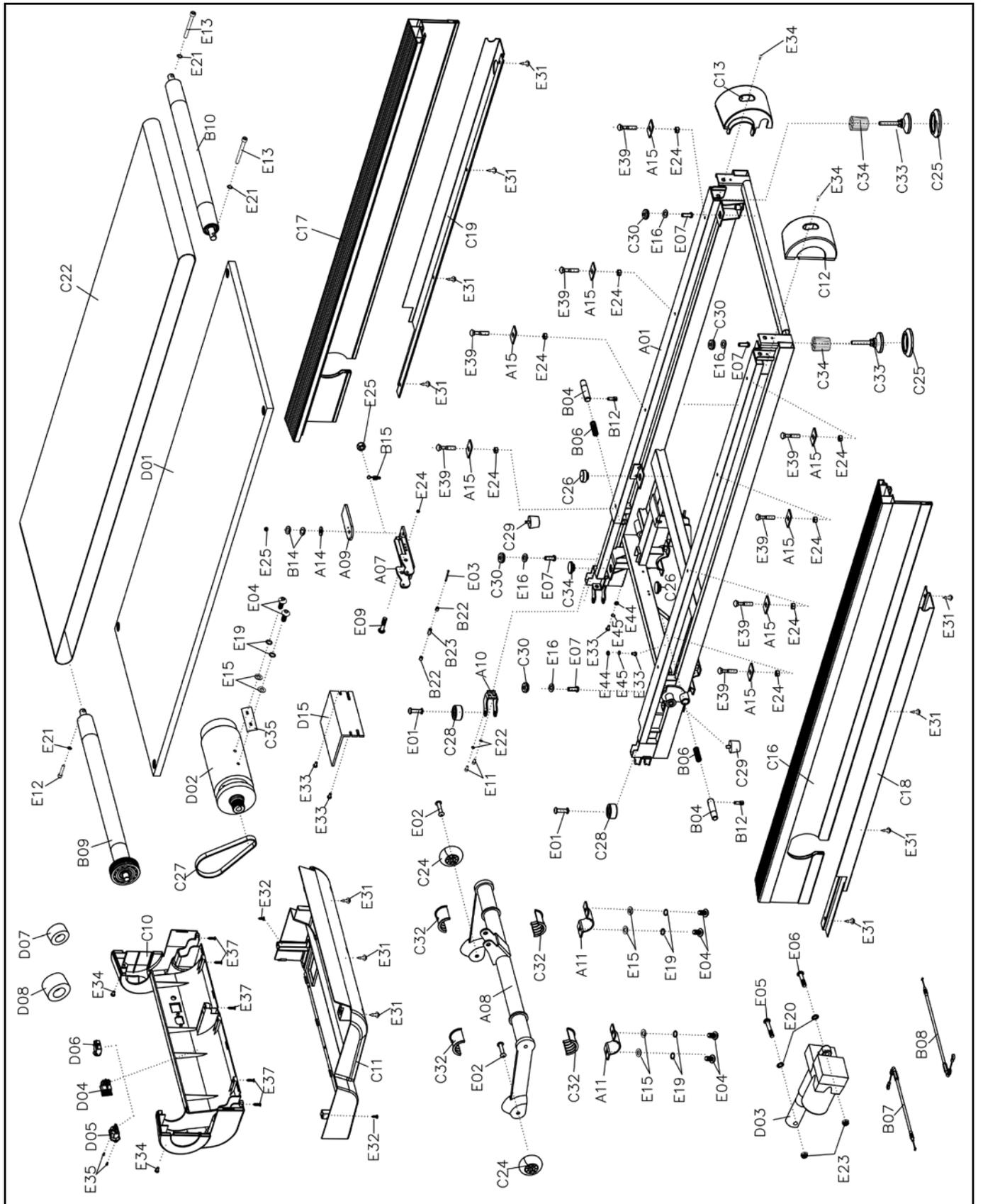
/ Target Pulse Diagram

(Srdeční puls/Věk / (Heart Rate / Age))





D39	
D40	
D42	
F01	
F02	
F03	
F04	
F05	
G03	
G01	
G02	
H01	
H02	
H03	
B11	
C42	
I01	



D10	
D11	
D12	
D13	
D16	
D17	
D18	
D19	
D20	
D21	
D22	
D23	
D26	
D27	
D28	
D29	
D30	
D31	
D32	
D34	

## 10. Teileliste / Kusovník

5160 -	Bezeichnung	Popis	Abmessung/ Rozměry	Menge/ Množství
-A01	Hauptrahmen	Hlavní rám		1
-A02	Drehgelenk links	Levý svislý otočný držák		1
-A03	Drehgelenk rechts	Pravý svislý otočný držák		1
-A04	Grundrahmen	Držák konzoly		1
-A05	Halterung Handgriff links	Držák levého madla		1
-A06	Halterung Handgriff rechts	Pravý držák zábradlí		1
-A07	Halterung Fußpedal	Skládací držák pedálu		1
-A08	Grundrahmen für Steigungsfunktion	Skloněná konzola		1
-A09	Fußpedal	Skládací pedál		1
-A10	Rahmenteil oben	Horní rám		1
-A11	Platte Drehverriegelung	Otočná blokovací deska		2
-A12	Verstärkte Platte	Vyztužená čtvercová deska		1
A13	Flaschenhalter	Držák na láhev		1
-A14	Sicherungsring	Podložka proti otáčení		1
-A15	Druckplatte	Přítlačná deska na boční kolejnici		1
-A16	Kunststoffplatte	Přítlačná deska bočních kolejnic		8
-B01	Drehachse Handgriff	Osa zábradlí		2
-B02	Drehbolzen Handgriff	Otočný šroub zábradlí		2
-B03	Buchse	Pouzdro		2
-B04	Pin	Zajišťovací kolík		2
-B05	Zylinder	Válec		1
-B06	Sicherheitspin	Zajišťovací kolík		2
-B07	Verbindungskabel	Ořezávací linka	délka 550 mm	1
-B08	Verbindungskabel	Ořezávací linka	délka 410 mm	1
-B09	Rolle vorn	Přední válec		1
-B10	Rolle hinten	Zadní válec		1
-B11	Inbussschlüssel „6“	imbusový klíč "6"		1
-B12	Pin	Pull Pin		2
-B13	Feder	Jaro		2
-B14	Unterlegscheibe	Podložka		2
-B15	Elastisches Band	Elastická šňůrka		1
-B16	Sicherheits Pin	Zastavovací spendlík		2
-B17	Schiebe Halterung	Posuvná přezka		1
-B18	Pin	Kolík		2
-B19	Handpuls links	Ruční Puls vlevo		2
-B20	Handpuls rechts	Ruční pulz vpravo		2
-B21	Federplatte	Pružinová deska		1
-B22	Buchse kurz	Limitní pouzdro krátké		2
-B23	Buchse lang	Limitní pouzdro dlouhé		1
-C01	Gehäuse oben	Horní kryt konzoly		1
-C02	Gehäuse unten	Spodní kryt konzoly		1
-C03	Gehäuse Display oben	Horní kryt panelu		1
-C04	Gehäuse Display unten	Spodní kryt panelu		1
-C05	Gehäuse Abdeckung Halterung oben	Horní kryt držáku panelu		1
-C06	Gehäuse Abdeckung Halterung unten	Spodní kryt držáku panelu		1
-C07	Drehknopf	Otočný knoflík		1
-C08	Seitliche Abdeckung Seitstütze links	Boční kryt levé svislé trubky		1
-C09	Seitliche Abdeckung Seitstütze rechts	Boční kryt pravé svislé trubky		1
-C10	Motor Abdeckung vorn	Přední kryt motoru		1
-C11	Motor Abdeckung unten	Spodní kryt motoru		1
-C12	Hintere Abdeckung links	Zadní kryt vlevo		1
-C13	Hintere Abdeckung rechts	Zadní kryt vpravo		1
-C14	Tablethalter	Držák na tablet		1
-C15	Handgriff	Zábradlí		2
-C16	Schiene links	Levá boční kolejnici		1
-C17	Schiene rechts	Pravá boční kolejnici		1
-C18	Schiene links unten	Levá spodní kolejnici		1
-C19	Schiene rechts unten	Pravá spodní kolejnici		1
-C20	Abdeckung oben links	Levý svislý kryt		1
-C21	Abdeckung oben rechts	Pravý svislý kryt		1
-C22*	Laufgurt	Běžecský pás		1
-C23	Abdeckung klein	Malý kryt		2
-C24*	Rollen	Pohyblivá kola		2
-C25	Abdeckung Standfuß	Trubkový kryt patky		2
-C26	Dämpfer	Polštář		2
-C27*	Motorriemen	Motorový řemen		1
-C28	Verstellrad	Nastavitelné kolečko		2
-C29	Kegeldämpfer	Kuželový polštář		1
-C30	Dämpfer Lauffläche	Podložka na běžecské prkno		4
-C31	Sicherheitsschlüssel	Bezpečnostní klíč		1
-C32	Kunststoffbuchse	Nylonové pouzdro		4
-C33	Einstellkappe	Univerzální podložka		2

-C34	Hülse Standfuß	Rukáv nanožníku		2
-C35	Kunststoffmatte	Eva podložka		1
-C36	Dämpfer	Dorazová podložka		1
-C37	Schnellwahltaste Steigung	Dorazová podložka		1
-C38	Schnellwahltaste Geschwindigkeit	Okamžitá rychlostní základna		1
-C39	Taste	Knoflík		2
-C40	Taste+	Knoflík		1
-C41	Taste-	Knoflík-		1
-C42	Silikonspray	Silikonový olej		1
-C43	Abdeckung Drehknopf	Prekrytí otočného tlačítka		1
-C44	Abdeckung Console	Prekrytí konzoly		1
-C45	Abdeckung Taste	Prekrytí tlačítka		1
-C46	Sicherungsscheibe	Antiotační podložka		2
-D01*	Laufdeck	Běžecské prkno		1
-D02	Motor	Stejnoseměrný motor		1
-D03	Steigungsmotor	Sklonový motor		1
-D04	An/Aus Schalter	Tlačítka zapnutí/vypnutí		1
-D05	Stecker	Zásuvka		1
-D06	Schutzschalter	Přetížený chránič		1
-D07	Magnetring	Magnetický kroužek		1
-D08	Magnet	Magnetické jádro		1
-D09	Stromkabel	Napájecí drát		1
-D10	AC Kabel	AC jednodrát	length 200 mm , brown	1
-D11	AC Kabel	AC jednodrát	length 350 mm, brown	2
-D12	AC Kabel	AC jednodrát	length 350 mm, blue	2
-D13	Stromkabel	Zemnicí drát		1
-D14	Konsole	Ridičí panel		1
-D15	Platine	Kontrolní panel		1
-D16	Signalkabel	Signální drát		1
-D17	Signalkabel mitte	Střední signální vodič		1
-D18	Signalkabel mitte	Střední signální vodič		1
-D19	Signalkabel unten	Spodní signální vodič		1
-D20	Signalkabel oben	Kabel nejvyšší rychlosti signalu		1
D21	Kable für Steigungsfunktion	Naklonte horní signální vodič		1
-D22	Kabel für Geschwindigkeit	Rychlostní horní signální kabel		1
-D23	Kabel für Steigungsfunktion	Naklonte horní signální vodič		1
-D24	Kabel für Geschwindigkeit	Rychlostní spodní signální kabel		1
-D25	Kabel für Steigungsfunktion	Naklonte spodní signální vodič		1
-D26	Kabel Handpuls	Horní signální vodič Handpulse		1
-D27	Kabel Handpuls	Ruční pulzní střední signální vodič		2
-D28	Kabel Handpuls	Spodní signální vodič Hand Pulse		2
-D29	Sicherheitskabel	Horní drát bezpečnostního spínače		1
-D30	Sicherheitskabel	Spodní drát bezpečnostního spínače		1
-D31	Kabel	Kabeláž tlačítkové desky		1
-D32	Kabel	Kabeláž tlačítkové desky		1
-D33	Halterung Drehknopf	Deska s otočným knoflíkem		1
-D34	Kabel	Drát		1
-D35	Tasten links	Levé tlačítka		1
-D36	Tasten rechts	Pravé tlačítka		1
-D37	Kabel Lautsprecher	Kabel reproduktoru		2
-D38	MP3 Modul	MP3 modul		1
-D39	MP3 Kabel	MP3 drát		1
-D40	Audio Kabel	Kabel pro připojení zvuku		1
-D41	USB Modul	USB modul		1
-D42	USB Kabel	USB kabel		1
-E01	Bolzenbaugruppe oben	Montáž válečkových šroubů		2
-E02	Bolzenbaugruppe unten	Sestava šroubu spodního válečku		2
-E03	Schraube	Šroub	M8x15	2
-E04	Schraube	Šroub	M8x20	4
-E05	Schraube	Šroub	M10x55	1
-E06	Schraube	Šroub	M10x40	1
-E07	Schraube	Šroub	M8x24	4
-E08	Schraube	Šroub	M8x20	1
-E09	Schraube	Šroub	M8x60	1
-E10	Schraube	Šroub	M10x35	2
-E11	Schraube	Šroub	M6x15	2
-E12	Schraube	Šroub	M8x50	1
-E13	Schraube	Šroub	M8x65	2
-E14	Schraube	Šroub	M8x32	4
-E15	Unterlegscheibe	Podložka		6

-E16	Unterlegscheibe	Podložka		4
-E17	Unterlegscheibe	Podložka		2
-E18	Unterlegscheibe	Podložka		4
-E19	Federscheibe	Pružinová pračka		6
-E20	Sprengring	Pojistná podložka		2
-E21	Sprengring	Pojistná podložka		7
-E22	Sprengring	Pojistná podložka		2
-E23	Mutter	Matice	M10	2
-E24	Mutter	Matice	M8	10
-E25	Mutter	Matice	M6	2
-E26	Schraube	Šroub	ST2.5x6	4
-E27	Schraube	Šroub	ST2.9x6	34
-E28	Schraube	Šroub	ST2.9x8	5
-E29	Schraube	Šroub	ST2.9x12	3
-E30	Schraube	Šroub	ST4.2x35	4
-E31	Schraube	Šroub	ST4.2x12	13
-E32	Schraube	Šroub	ST4.2x12	25
-E33	Schraube	Šroub	M8x5	6
-E34	Schraube	Šroub	M5x12	12
-E35	Schraube	Šroub	ST2.9x8	2
-E36	Schraube	Šroub	ST2.9x12	4
-E37	Schraube	Šroub	ST4.2x12	7
-E38	Schraube	Šroub	ST4.2x20	2
-E39	Schraube	Šroub	M8x35	8
-E40	Schraube	Šroub	ST2.5x6	4
-E41	Sprengring	Pojistná podložka		2
-E42	Unterlegscheibe	Podložka		2
-E43	Schraube	Šroub	M5x16	4
-E44	Sprengring	Pojistná podložka		2
-E45	Federscheibe	Pružinová pračka		2
-F01	Filter	Filtr		1
-F02	Spule	Indukčnost		1
-F03	Kabel	Jediný drát		1
-F04	Kabel	Zemnicí drát		1
-F05	Schrauben	Šroub	ST4.2x12	4
-G01	Brustgurtempfänger	Bezdrátový přijímač Polar		1
-G02	Kable Brustgurtempfänger	HRC spojovací vodič		1
-G03	Schrauben	Šroub	ST2.9x6.0	4
-H01	Bluetooth Modul	Bluetooth modul		1
-H02	Bluetooth Verbindungskabel	Bluetooth propojovací kabel		1
-H03	Schraube	Šroub	ST2.9x6.0	1
-I01	Computer komplett	Sada konzolových panelů		1

Bei den mit \* versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Hammer-Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

\*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

## 11. Záruka / Warranty

**Dovozce:**

**FITNESS STORE s.r.o.**

**Marešova 643/6 198 00 Praha 9**

**Tel.: +420 581 601 521**

**E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)**

**Výrobce:**

**Hammer Sport AG,**

**Von Liebig Str. 21, 89231**

**Neu-Ulm**

**[www.hammerer.de](http://www.hammerer.de)**