

HAMMER

Uživatelský návod

ANLEITUNG/MANUAL

Q.VADIS 7.0

ART. NR.: / ITEM NO.: 5162

ID.: 01082020



H PREMIUM QUALITY
GERMAN BRAND

Obsah	Index	Seite/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1. Safety instructions	02
2. Obecné	2. General	03
2.1 Balení	2.1 Packaging	03
2.2 Odpady	2.2 Disposal	03
3. Montáž	3. Assembly	04
3.1 Montážní kroky	3.1 Assembly steps	04
3.2 Nastavení trenažéru	3.2 Setting up the item	10
3.2.1 Nastavení detailů	3.2.1 Setting up in detail	10
3.2.2 Zdroj	3.2.2 Power supply	10
3.2.3 Skládání trenažéru	3.2.3 Folding up	10
3.2.4 Rozkládání trenažéru	3.2.4 Unfolding of the treadmill	10
3.2.5 Přesun trenažéru	3.2.5 Moving of the treadmill	11
3.2.6 Uskladnění trenažéru	3.2.6 Storing	11
4. Začínáme	4. Starting procedure	11
4.1 Zdroj	4.1 Power supply	11
4.2 Bezpečnostní klíč	4.2 Safety-key	11
4.3 Zapnutí trenažéru	4.3 Turn on and off	11
4.4 Vypnutí v nouzi	4.4 Turn off in emergency case	11
5. Počítač	5. Computer	12
5.1 Tlačítka	5.1 Computer keys	12
5.2 Funkce displeje	5.2 Display Functions	13
5.3 Funkce počítače	5.3 Computer operations	13
6. Mazání trenažéru	6. Lubricating the treadmill	15
7. Péče a údržba	7. Care and Maintenance	16
7.1 Péče	7.1 Care	16
7.2 Centrování běžeckého pásu	7.2 Centering the running belt	16
7.3 Nastavení napnutí běžeckého pásu	7.3 Tighten the belt	17
8. Tréninkový manuál	8. Training manual	18
8.1 Tréninková frekvence	8.1 Training frequency	18
8.2 Tréninková intenzita	8.2 Training intensity	18
8.3 Trénink zaměřený na puls	8.3 Heartrate orientated training	18
8.4 Tréninková kontrola	8.4 Training control	19
8.5 Délka tréninku	8.5 Training duration	20
9. Rozložený nákres	9. Explosion drawing	22
10. Kusovník	10. Parts list	23
11. Záruka	11. Warranty (Germany only)	25
	12. -	26

1. Bezpečnostní instrukce

DŮLEŽITÉ!!

- ☒ Běžecký pás se vyrábí podle EN ISO20957-1/6 EN ISO20957-1/6
- ☒ Maximální uživatelská hmotnost 150 kg.
- ☒ Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu!
- ☒ Každé jiné použití je nepřijatelné a může být nebezpečné. Dovozce nemůže být činen 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 opotřebování 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.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- ☒ The treadmill is produced according to EN ISO20957-1/6 EN ISO20957-1/6
- ☒ Max. user weight is 150kg.
- ☒ The treadmill should be used only for its intended purpose.
- ☒ Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ☒ The treadmill has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2m and the width like the treadmill is having!
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

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 pásy 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! Vyřídte jej do příslušných kontejnerů.

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO20957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC; 98/37/EEC, 2006/42/EEC and die 2006/95/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

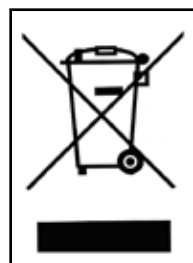
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recycable materials:

- ☒ External packaging made of cardboard
- ☒ Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- ☒ Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- ☒ Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

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

- ☒ Vyměňte 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. Assembly

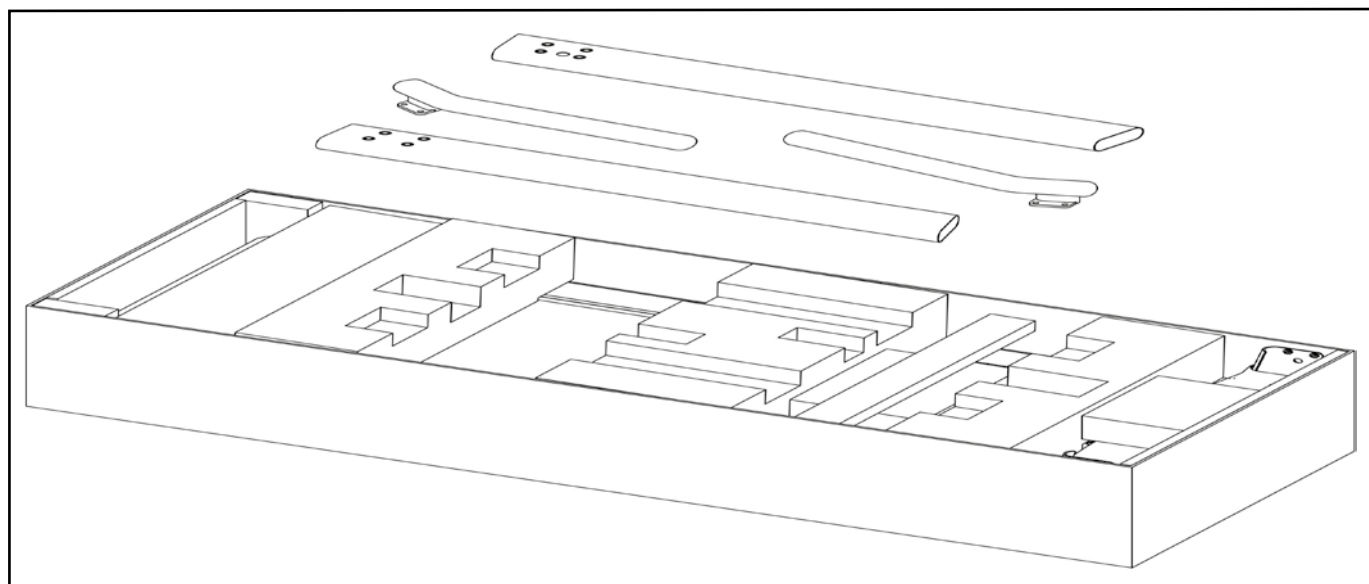
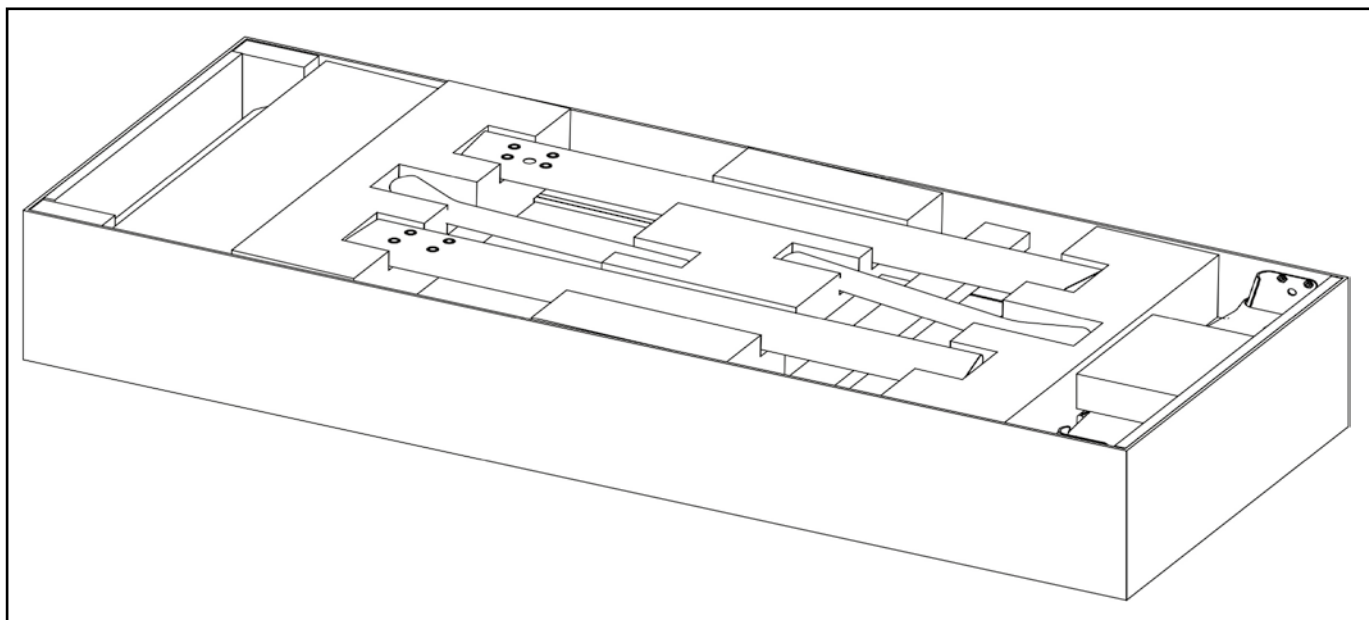
In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

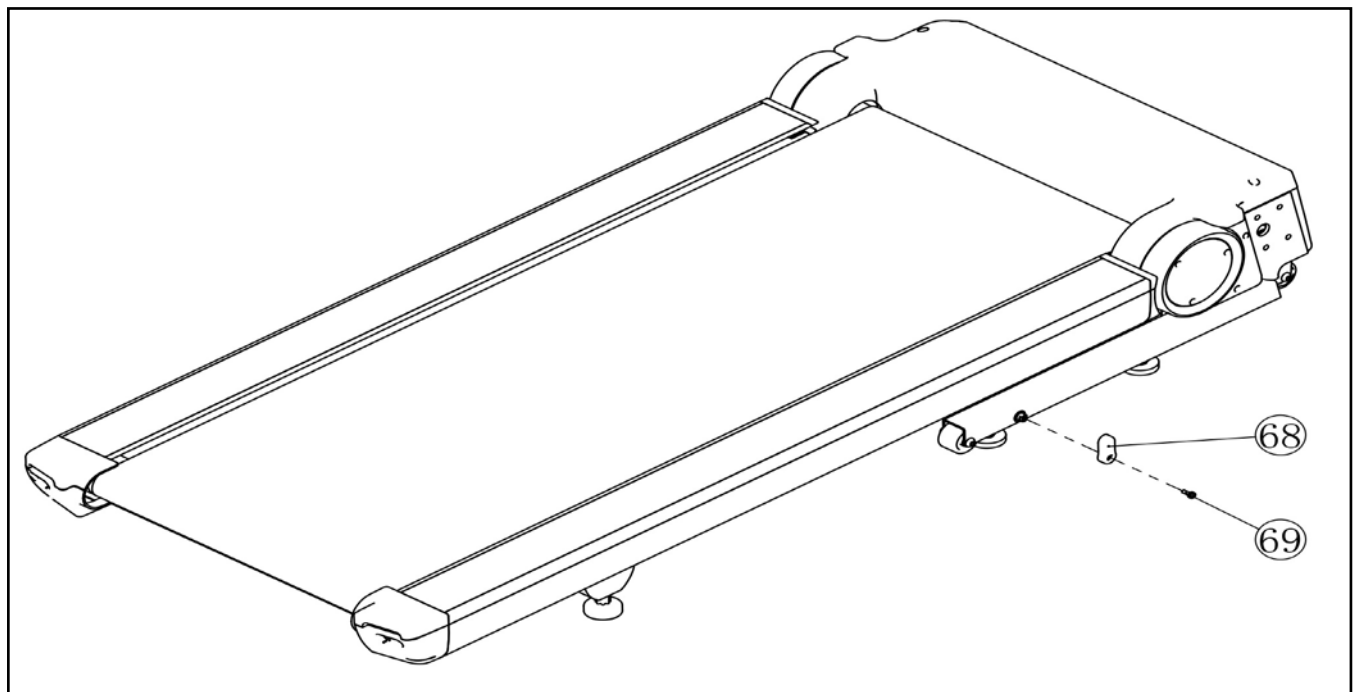
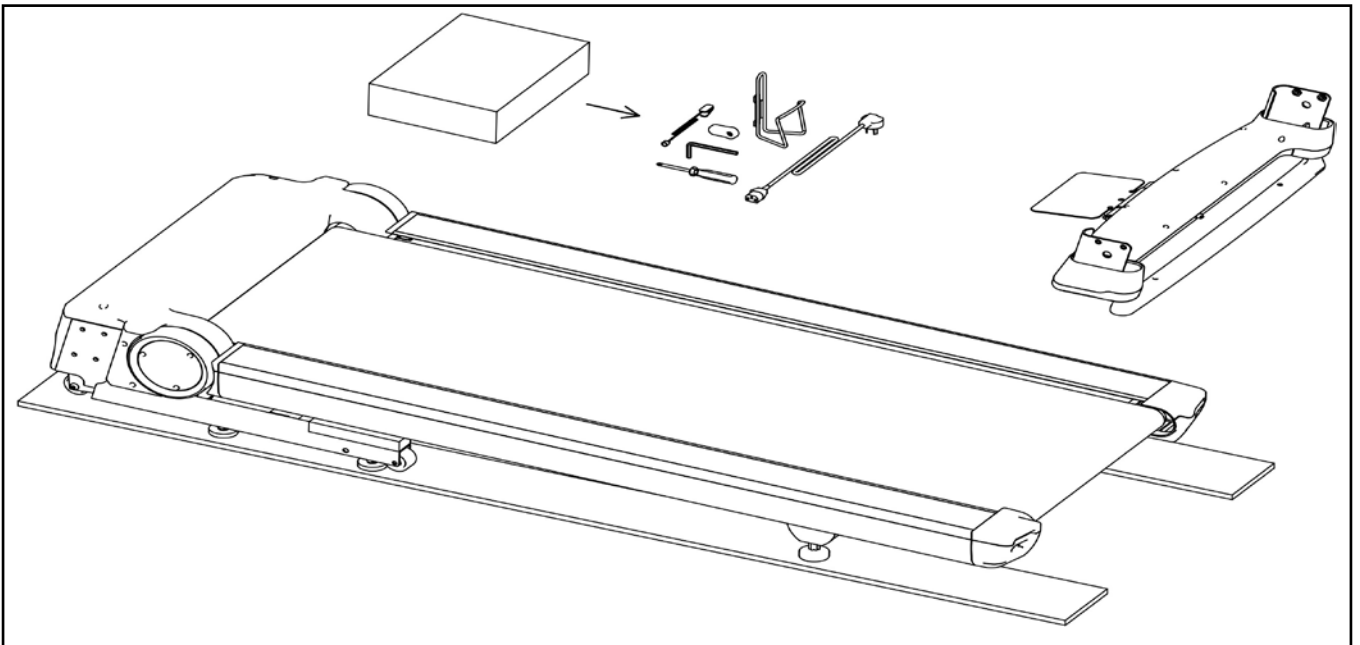
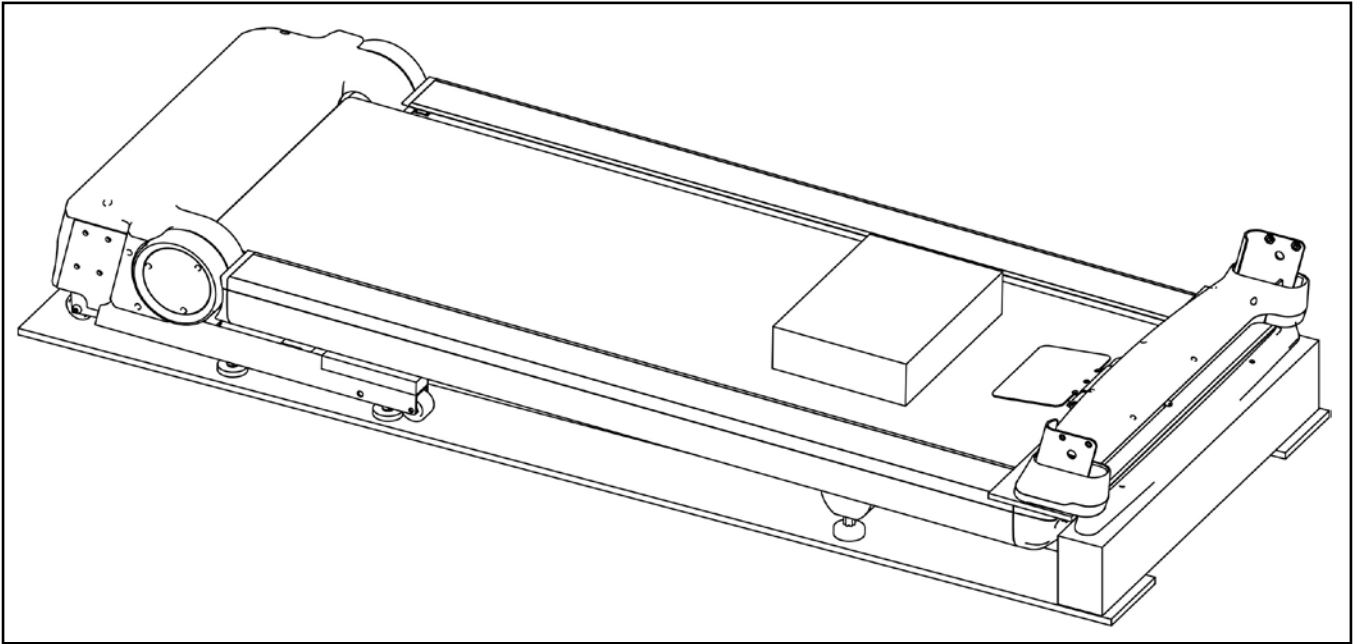
Contents of packaging

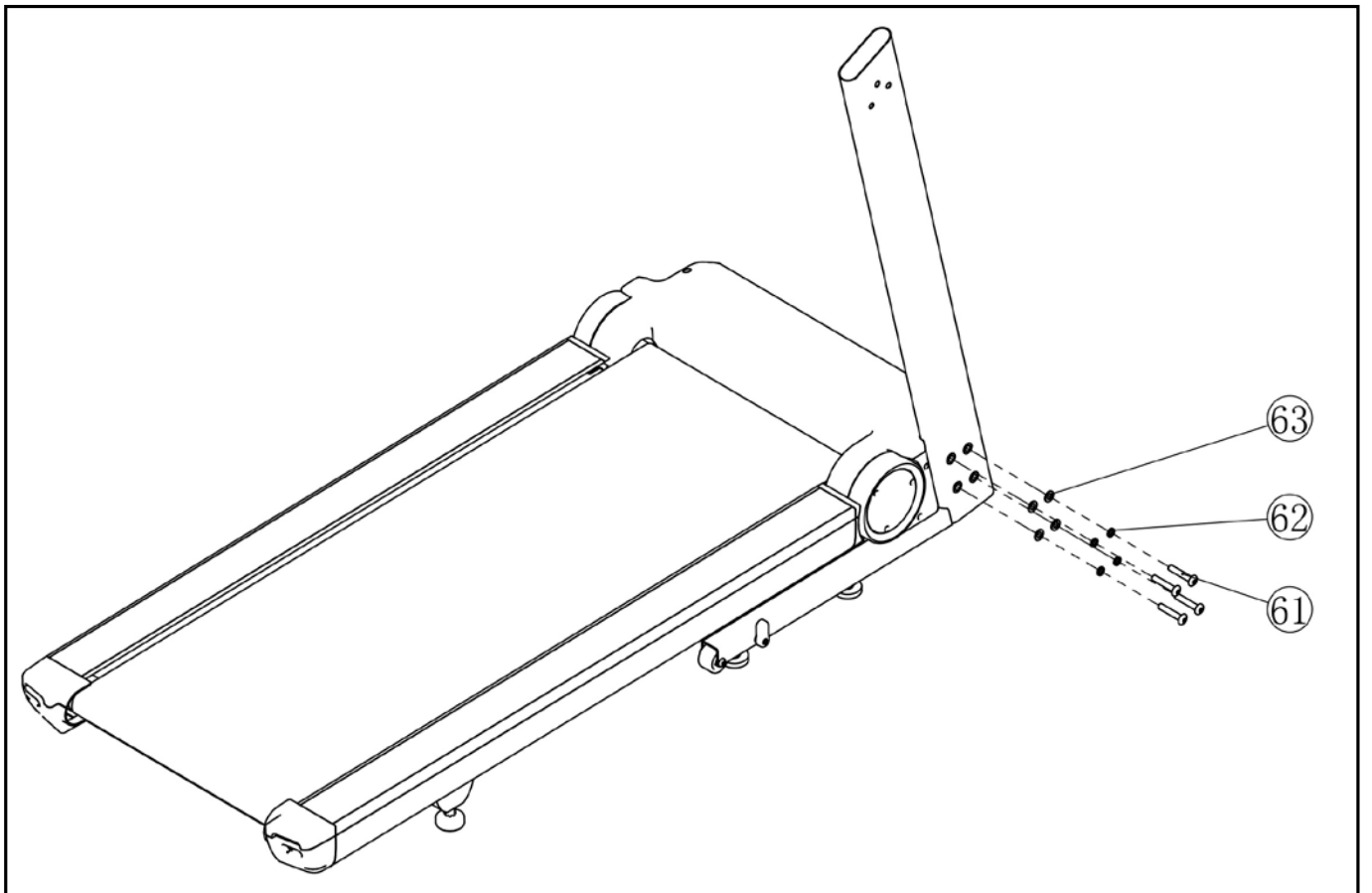
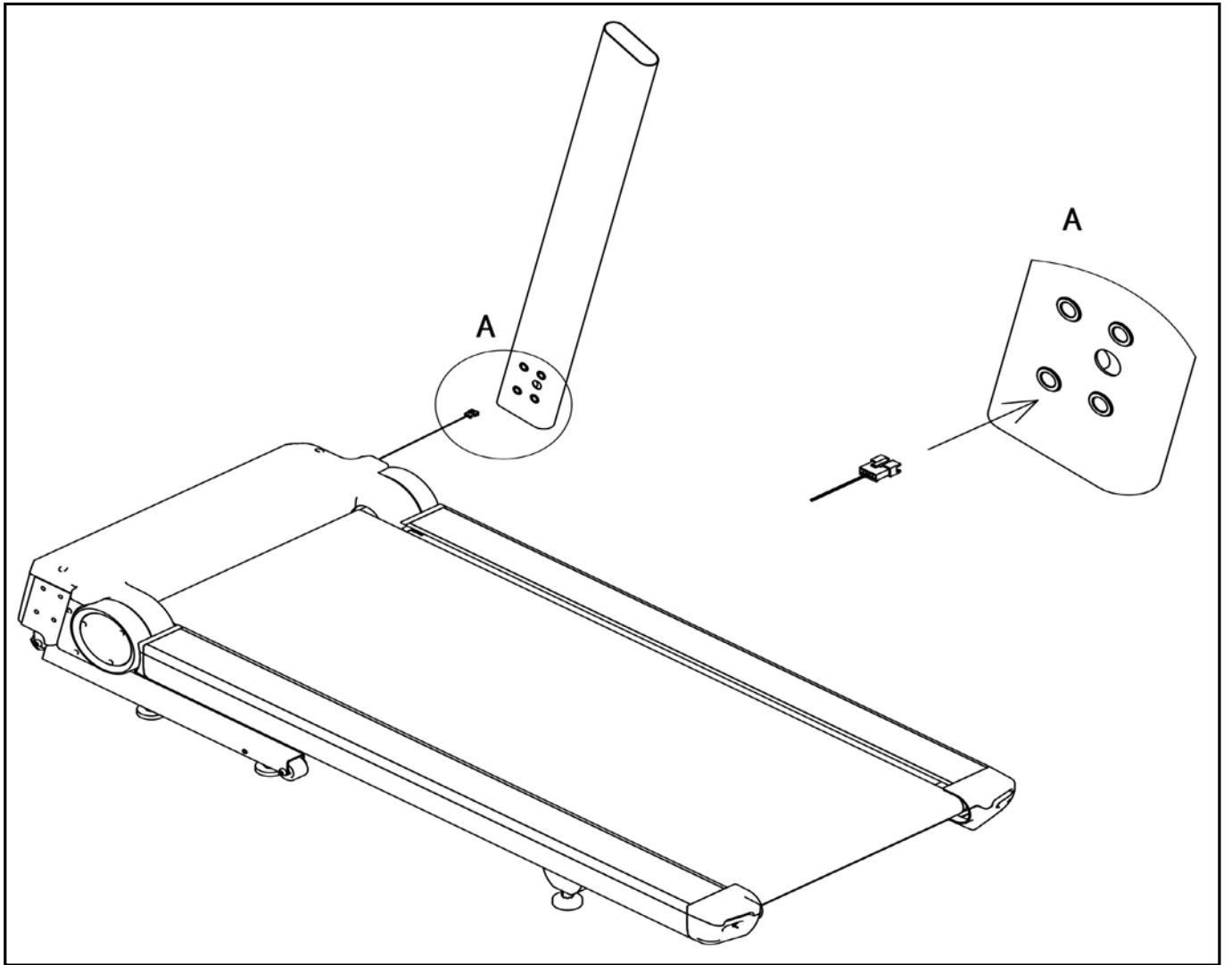
- ☒ Unpack all individual parts and place them on the floor.
- ☒ Make certain that you have adequate room for movement (at least 2m) on all sides during assembly.
- ☒ Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.

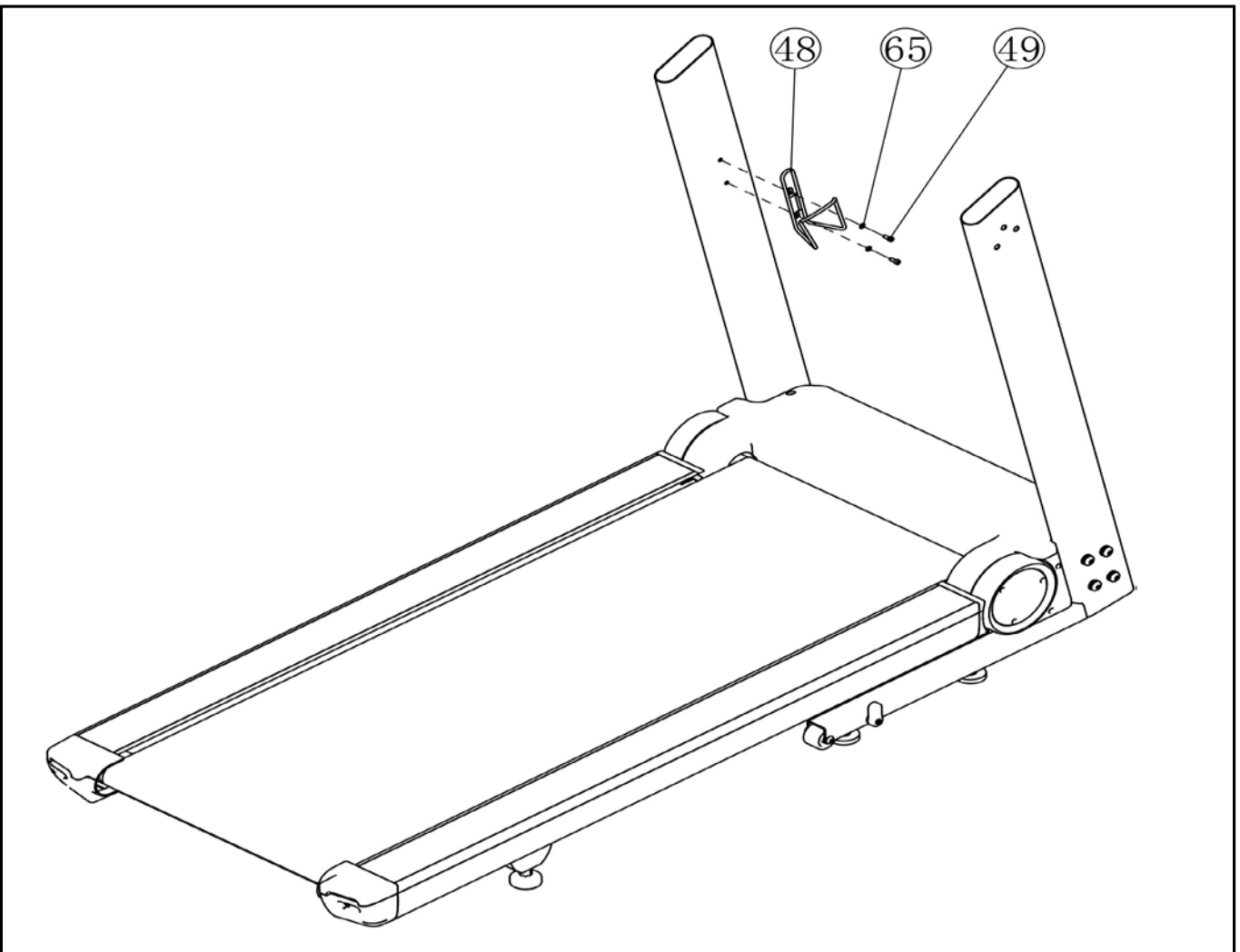
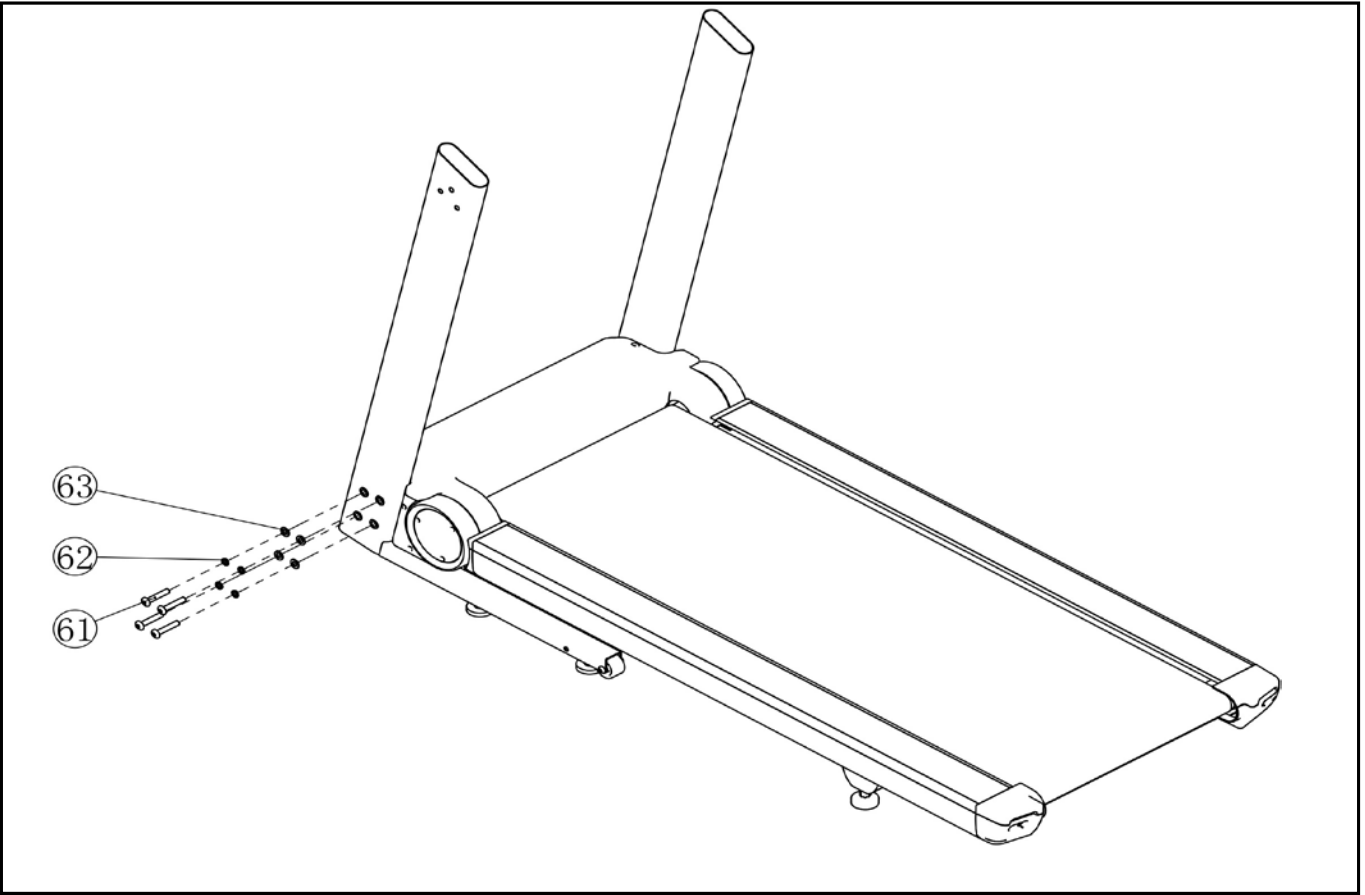
! To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Never put your fingers between the mainframe and the motor cover!

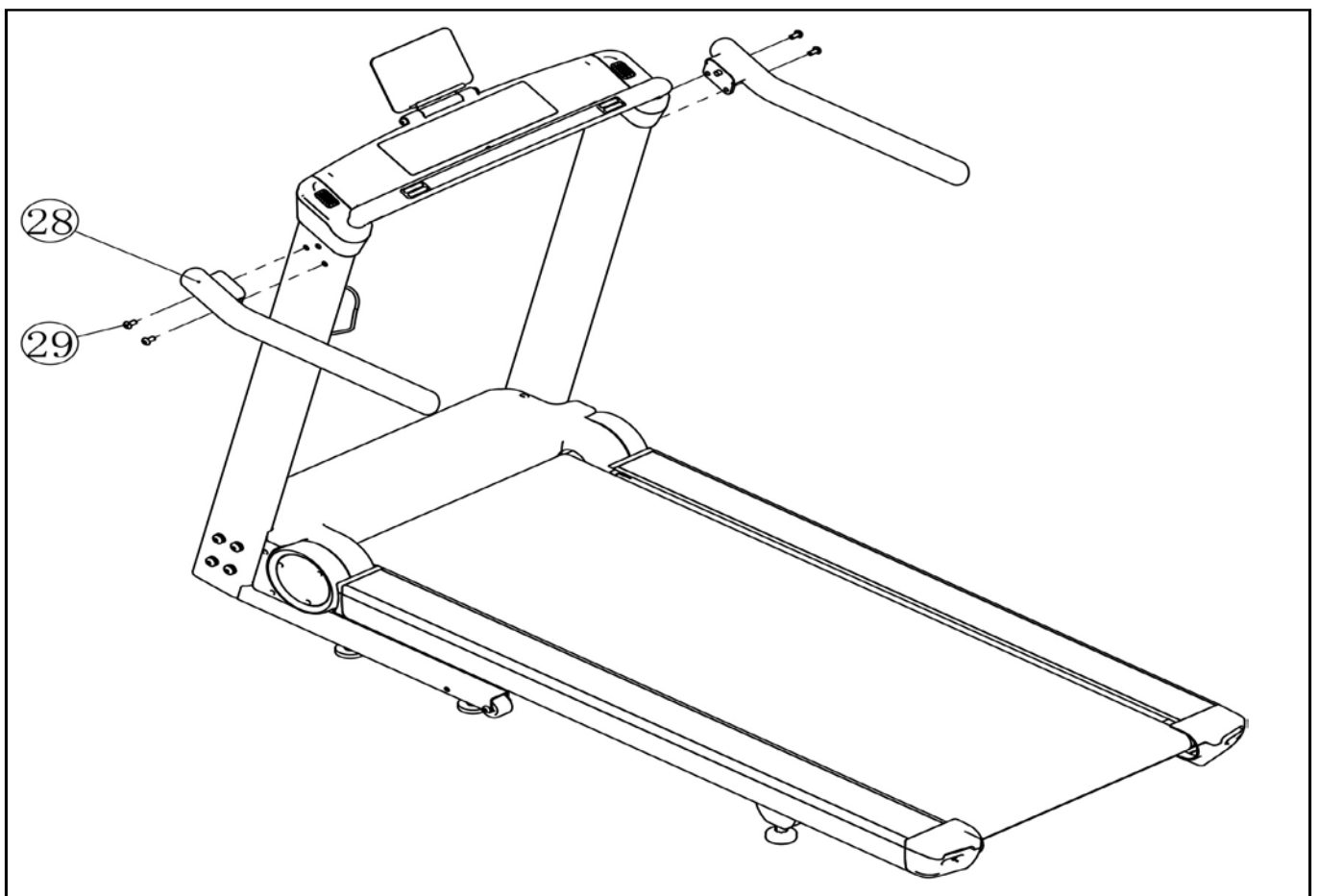
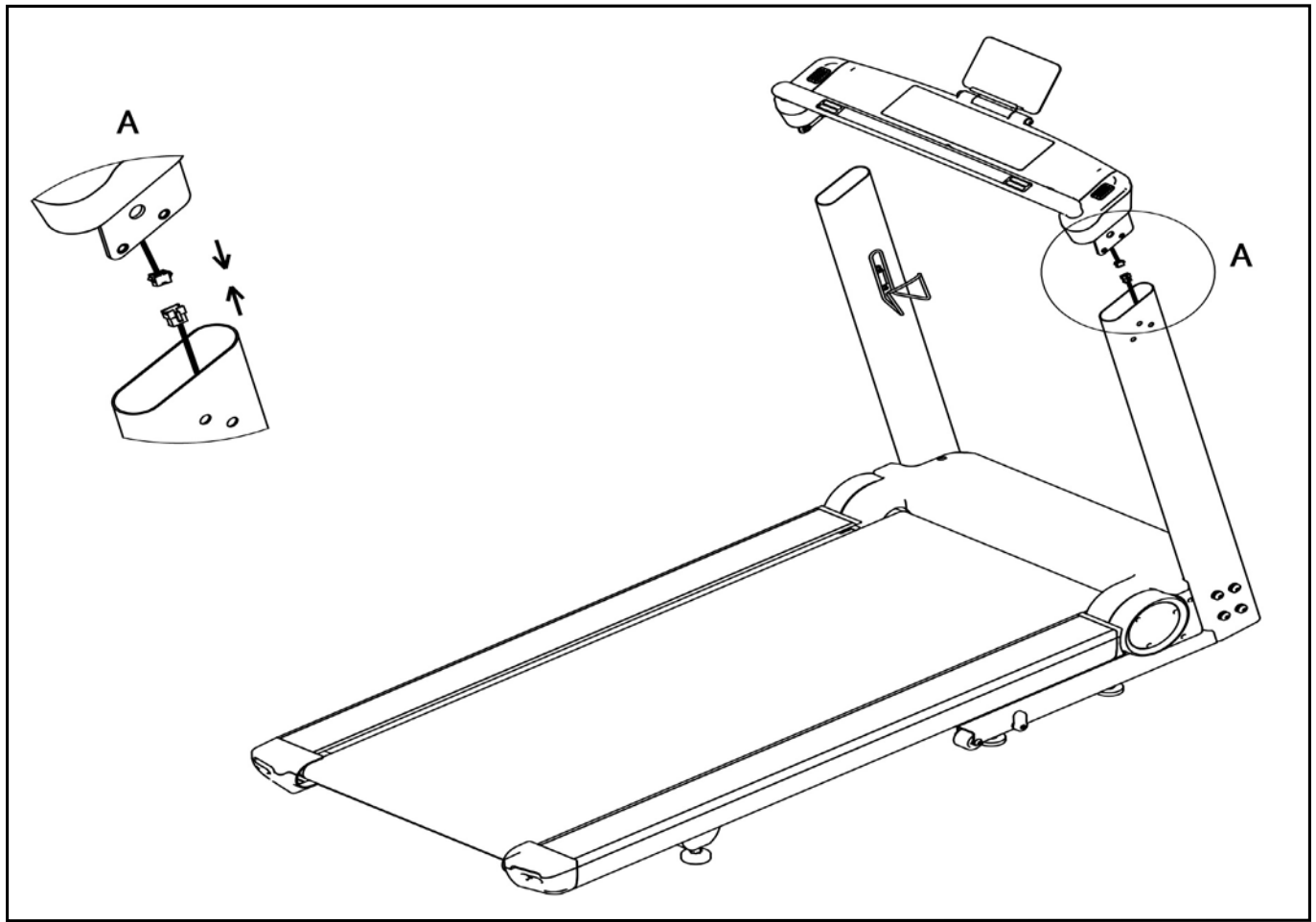
3.1 / Montážní kroky/ Assembly steps Schritt / Step 1/ Step 2

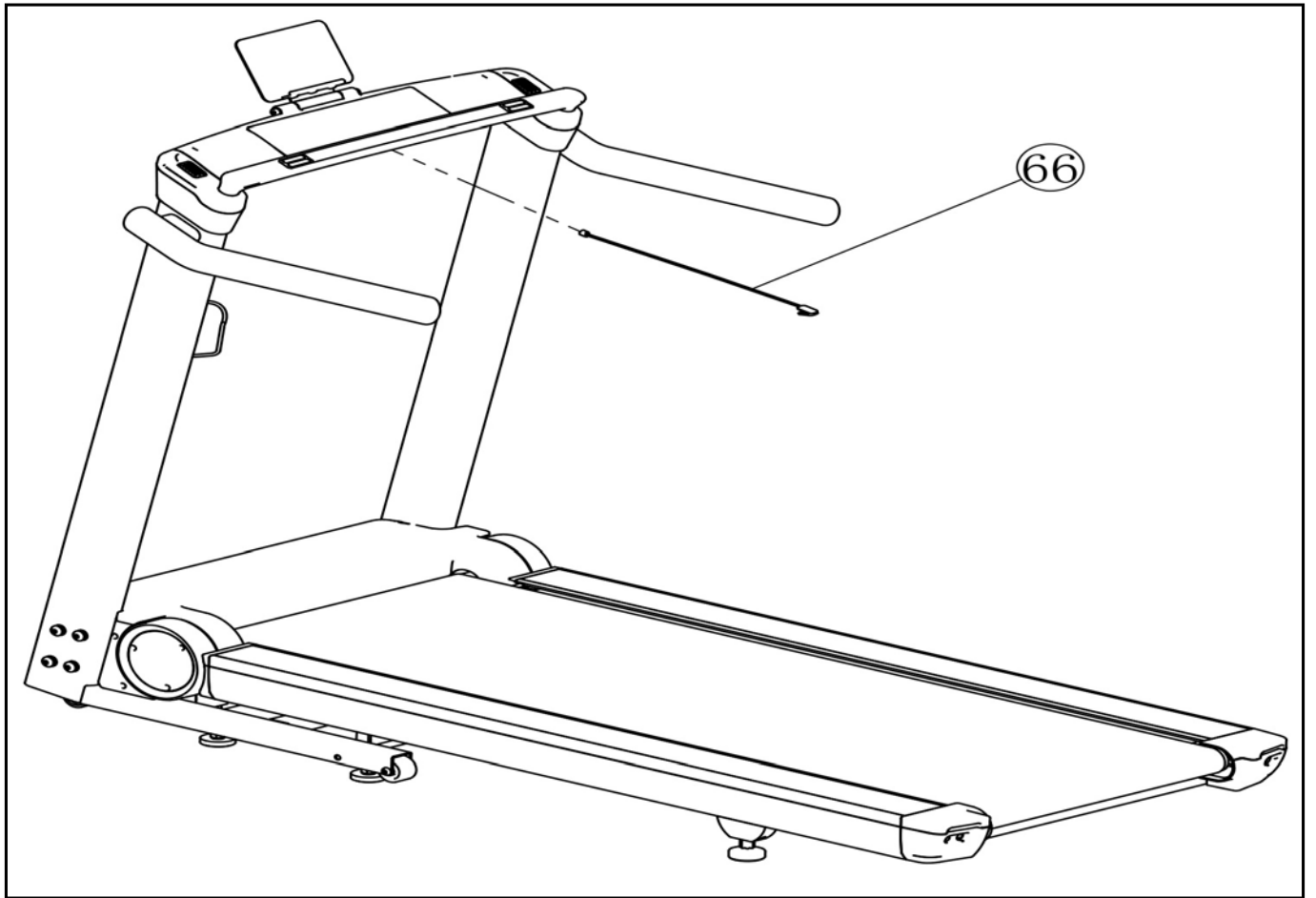












3.2 Sestavení trenažéru

- ☒ Treňažér není určen k venkovnímu použití.
- ☒ Neumisťujte treňažér blízko zdroje vody nebo v místnosti s velkou vlhkostí.
- ☒ Ujistěte se, že o přívodní kabel nelze zakopnout nebo jinak zavadit.
- ☒ Pokud je treňažér umístěn na koberci, ujistěte se, že je mezi běžeckou deskou a kobercem dostatečně velký prostor. Pokud ne, použijte pod treňažér ochrannou podložku.
- ☒ Ujistěte se, že je za treňažérem nejméně 2x1m volného prostoru.
- ☒ Pokud pod treňažérem naleznete prach z gumy, ne-jedná se o poruchu, ale běžné opotřebenívání. Použijte ochrannou podložku pod treňažér.

3.2.1 Umístění treňažéru

Trenažér musí být umístěn je na rovném povrchu.

3.2.2 Zdroj napájení

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

3.2.3 Skládání treňažéru

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

3.2.4 Rozkládání treňažéru

Pro rozložení treňažéru 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.

3.2 Setting up the item

- ☒ Don't use it outside.
- ☒ Don't set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- ☒ Make sure, that the power cord doesn't lay, where you are walking
- ☒ If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- ☒ Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- ☒ You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

3.2.1 Setting up in detail

The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

3.2.2 Power supply

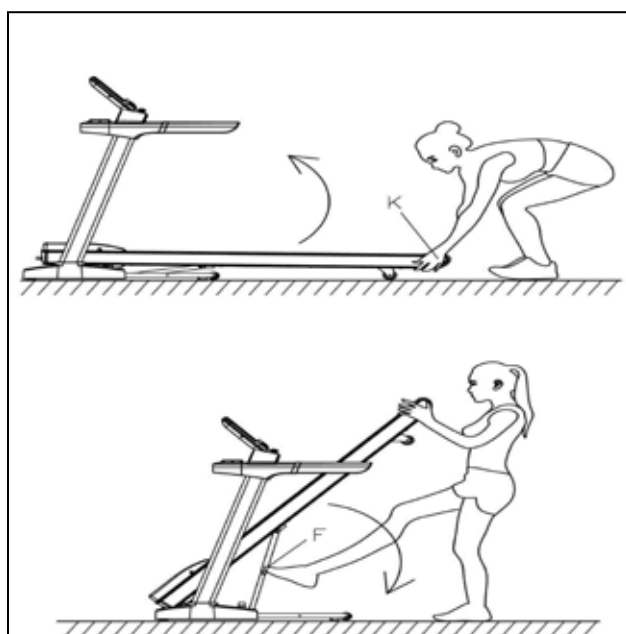
Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.2.3 Folding up

The folding up goes easily, because of the assistance of the compression spring system. Make sure, that the running surface is flat (incline 0%) before you fold up the item. Move the running area up, by holding the frame at the rear side, till you can hear a „Click“ and the position of the running area is secured.

3.2.4 Unfolding of the treadmill

To unfold the treadmill, press the unlock system with your foot at the folding mechanism and guide the running area downwards. Pay attention, that the compression spring system will support you, but please don't unhand the running deck!



3.2.5 Přemístění treadmilleru

Pro přesun treadmilleru postupujte dle následujících pokynů

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

3.2.6 Ukládání treadmilleru

Treadmiller uskladňujte následovně.

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

3.2.5 Moving of the treadmill

To move the treadmill to another place, follow up the following instruction, please:

- Incline angle has to be 0%.
- Switch off the item.
- Unplug the power cord of the socket.
- Fold up the item.
-

3.2.6 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

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 treadmiller spustit. Cvičení bez připnutí bezpečnostního klíče je zakázáno, v případě nehody by se pás nezastavil. Pro běžné zastavení treadmilleru použijte tlačítko STOP. Pokud je bezpečnostní klíč vytažen a sklo není 0%, je potřeba sklon resetovat a pomocí šipek sklon vy-nulovat. Pokud není sklon vyresetován, není možné treadmiller spustit.

4.3 Nastoupení a sestoupení z treadmilleru

Při nastupování na a z treadmilleru se přidržujte 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 treadmilleru a vyčkejte, dokud pás zcela nezastaví.
- Stiskněte tlačítko Stop.

4. Starting procedure

4.1 Power supply

Switch on the power switch.

4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. If you pull the safety key and the incline of the treadmill is not 0%, you have to reset the incline to zero, after putting on the emergency key, by pressing the START-STOP-button. If you didn't set the incline to 0%, the treadmill cannot be started.

4.3 Turn on and off the treadmill

During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise, press the START-STOP-button and wait till the treadmill come to a complete stop.

4.4 Turn off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

- Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.



5.1 Tlačítka

START-STOP:

Zahájí a ukončí vaše cvičení. Stisknutím tlačítka Start během tréninku se v okně SPEED / PROGRAM zobrazí kalorie

Sklon +/- :

Zvýšení/snížení sklonu (INCLINE).

PRO:

Stisknutím a podržením tlačítka se v okně RYCHLOST/ PROGRAMY objeví výběr programu P01-P30. Příslušné programy lze vybrat stisknutím tlačítka „PRO“.

SET (nastavení):

Stisknutí vynuluje všechny hodnoty. Pokud chcete nastavit hodnotu, stiskněte několikrát tlačítko SET. Nastavovaná hodnota v okně začne blikat. Poté stiskněte tlačítko +/- pro změnu hodnoty. Pokud stisknete tlačítko STOP, proces nastavení se zastaví. Po všech nastaveních stiskněte tlačítko START. Nastavené hodnoty budou uloženy. Po dosažení nastavené hodnoty času nebo vzdálenosti se běžecký pás zastaví. Poznámka: Pokud stisknete tlačítko nastavení více než čtyřikrát bez přerušování, můžete nastavit horní limit tepové frekvence.

RYCHLOST +/-:

Zvýšení / snížení hodnot funkcí a rychlosti (SPEED).

QUICK SPEED:

Zkratka pro rychlé nastavení rychlosti.

USB NABÍJEČKA:

Mobilní telefon nebo tablet se během tréninku nabíjí.

REPRODUKTORY:

Přehrávání hudby s připojením Bluetooth: K běžeckému pásu můžete připojit svá mobilní zařízení a přehrávat hudbu. Název Bluetooth je Hammer Q VADIS. Můžete si vybrat hudbu a upravit hlasitost hudby pomocí vašeho zařízení.

5.1 Computer Button

START-STOP:

Start and stop your exercise. You can press Start button while machine in use to swap Speed display window to calories.

INCLINE +/- :

Increase /decrease of function of the incline.

PRO:

Press and hold the button to display the program selection P01-P30 in the SPEED / PROGRAMS window. Press the PRO button to select the different programs.

SET:

Press SET key when the treadmill is in standby mode and all the numbers in LED window display zero. If you want to set any parameter, press SET key constantly, the amended number in window will begin to flash, then press +/- key to amend this number; if press STOP key, the amended process will be given up. Press START key after all settings, the amended parameter will be saved and treadmill will work as per set parameter. If the data of time or distance is set up, the treadmill will stop when the set data counts down from the set data to zero with an accompanying beep.

Note: press set key continuously more than four times, the program will be changed into the menu of the pulse

SPEED + / - :

Increase / decrease of function levels and of the speed.

QUICK SPEED:

Direct change of the speed.

USB CHARGER:

Charger for mobil phone or tablet

SPEAKERS:

Playing music with Bluetooth connection: You can connect your mobil devices to the treadmill to play music. The bluetooth name is Hammer Q VADIS. You choose music and adjust the volume of the music using your device. You can connect your device by using Bluetooth.



5.2 Funkce displeje

DISTANCE/PULSE:

Zobrazuje uběhnutou vzdálenost a srdeční frekvenci.

RYCHLOST/PROGRAM:

Displej zobrazuje rychlost a program.

TIME - ČAS:

Displej ukazuje čas.

KALORIE:

Zobrazuje spálené kalorie. Můžete stisknout tlačítko Start, když je trenažér v provozu, pro přepnutí okna zobrazení rychlosti na kalorie po dobu 10 sekund nebo znovu stisknout pro přepnutí zpět.

INCLINE - Sklon: Zobrazte nastavení sklonu.

5.3 Funkce počítače

PAUSE a STOP:

Běžecký pás se zastaví, když v během cvičení 1x stisknete tlačítko Stop, všechna data zůstanou zachována. Pokud stisknete tlačítko Start znovu, bude trenažér pokračovat podle předchozích údajů. Pokud stisknete tlačítko stop 2x, všechna data se vynulují.

Zobrazení celkové vzdálenosti:

Když je běžecký pás v pohotovostním režimu a všechna data v okně zobrazují nulu, stiskněte tlačítko Set pro zobrazení nastavených dat. Stiskněte znovu tlačítko Set a podržte jej asi 3 sekundy, pak se okno rychlosti a okno vzdálenosti sloučí a zobrazí celkovou vzdálenost.

APP Kinomap a Zwift:

Stáhněte a nainstalujte „Kinomap“ nebo „Zwift“ z Apple Store nebo Google Play.

Aktivujte Bluetooth ve svém smartphonu nebo tabletu. Vyberte název Bluetooth „Hammer Q VADIS“

Otevřete aplikaci.

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

5.2 Display Function

DISTANCE/PULSE:

Display the distance has run and the Heartrate.

SPEED/PROGRAM:

Display shows Speed and Program.

TIME:

Display shows the time.

CALORIES:

Display the calories has consume. You can press Start button while machine in use to swap Speed display window to calories for 10 sec or press again to swap back

Incline:

Display the incline.

5.3 Computer operations

Pause and Stop:

The treadmill will stop when you press the stop key for the first time in working mode, and all data will be kept. If you press the start key, the machine will work again according to the data previously. If you press the stop key for the second time all data will become to zero.

Display of total distance:

When the treadmill is in standby mode and all data in the window display zero, press the set key to show set data. Press the set key again and hold it for about 3 seconds, then the speed window and the distance window will amalgamate to show total distance.

APP Kinomap und Zwift:

Download and install „Kinomap“ or „Zwift“ from the apple store or google play store.

Activate bluetooth in your smartphone or tablet. Choose bluetooth name „ Hammer Q VADIS“

Open the App.

To connect Kinomap or Zwift you just simply select Fitshow at the brand selection page, then it will connect to the machine.

HRC:

Stiskněte 5x tlačítko SET, když je běžecký pás v pohotovostním režimu a všechna čísla v okénku LED zobrazují nulu, v okně se zobrazí cílový puls, stisknutím +/- toto číslo změňte. Chcete-li použít tuto funkci, uchopte madla pulsu nebo použijte hrudní pás

VAROVÁNÍ: Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážnému poškození zdraví nebo smrti. Pokud se cítíte nevolnost nebo slabost, je třeba trénink okamžitě přestat cvičit!

PROGRAMY:

Stiskněte PRO a můžete si vybrat z 30 různých programů. Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START. Každý program je rozdělen do 10 sekcí. Každý úsek má 200 m. Po skončení 10 sekcí se program opakuje.

HRC:

Press SET key five times when the treadmill is in standby mode and all the numbers in LED window display zero, the target pulse will be shown in the window, press +/- to amend this number. To use this function grip handpulse or take a chest belt.

WARNING: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise can lead to serious health damage or death. If you feel close to fainting, the training should be stopped immediately!

Programs:

Press PRO and you can choose from 30 different programs. Press the START button to start training. Each program is divided into 10 sections. Each section is 200 m. After the end of the 10 sections, the program is repeated.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
program1	speed	3,80km/h	5,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	2%	4%	5%	8%	6%	6%	3%	2%	0%
program2	speed	3,80km/h	4,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	6%	5%	3%	4%	5%	3%	4%	2%	0%
program3	speed	3,80km/h	4,00km/h	5,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	2%	4%	6%	3%	0%	3%	6%	3%	0%
program4	speed	3,80km/h	5,00km/h	7,00km/h	4,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	2%	6%	8%	6%	4%	4%	6%	2%	0%
program5	speed	3,80km/h	4,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	5,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	5%	4%	6%	3%	4%	2%	5%	2%	0%
program6	speed	3,80km/h	5,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	8,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	4%	6%	6%	4%	3%	7%	4%	2%	0%
program7	speed	3,80km/h	5,00km/h	8,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	6,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	5,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	6%	0%	6%	5%	4%	5%	3%	4%	0%
program8	speed	3,80km/h	5,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	7%	9%	0%	6%	3%	0%	3%	3%	0%
program9	speed	3,80km/h	5,00km/h	7,00km/h	6,00km/h	9,00km/h	6,00km/h	5,00km/h	7,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	4%	0%	4%	2%	4%	0%	5%	6%	0%
program10	speed	3,80km/h	5,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	6,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	6,00km/h	4,00km/h	3,80km/h
	incline	0%	6%	8%	10%	3%	0%	5%	6%	3%	0%
program11	speed	3,90km/h	5,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	5,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	4%	6%	8%	6%	3%	0%	6%	8%	0%
program12	speed	3,90km/h	5,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	4,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	6%	8%	6%	0%	4%	5%	4%	2%	0%
program13	speed	3,90km/h	5,00km/h	6,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	6%	3%	0%	2%	3%	5%	4%	2%	0%
program14	speed	3,90km/h	6,00km/h	6,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	7%	0%	3%	5%	4%	3%	6%	3%	0%

program15	speed	3,90km/h	5,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	2%	4%	6%	9%	4%	3%	6%	2%	0%
program16	speed	4,00km/h	6,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	6,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	5%	8%	2%	6%	8%	6%	4%	2%	0%
program17	speed	4,00km/h	6,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	4%	5%	8%	2%	2%	4%	8%	6%	0%
program18	speed	4,00km/h	7,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	7%	2%	9%	6%	8%	4%	7%	4%	0%
program19	speed	4,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	6,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	6%	4%	0%	7%	5%	8%	5%	6%	0%
program20	speed	4,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	7,00km/h	5,00km/h	4,00km/h
	incline	0%	9%	7%	3%	0%	4%	6%	8%	4%	0%
program21	speed	4,60km/h	6,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	9%	8%	2%	6%	7%	5%	7%	3%	0%
program22	speed	4,60km/h	7,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	11,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	9%	8%	10%	7%	9%	8%	6%	4%	0%
program23	speed	4,60km/h	8,00km/h	11,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	6,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	10%	10%	6%	3%	0%	5%	7%	3%	0%
program24	speed	4,60km/h	7,00km/h	9,00km/h	12,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	6,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	8%	9%	8%	0%	0%	9%	7%	6%	0%
program25	speed	4,60km/h	6,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	8,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	7,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	5%	9%	10%	8%	4%	5%	7%	4%	0%
program26	speed	5,00km/h	8,00km/h	9,00km/h	12,00km/h	11,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	6%	7%	4%	6%	0%	5%	10%	6%	0%
program27	speed	5,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	8%	9%	5%	2%	2%	6%	10%	7%	0%
program28	speed	5,00km/h	8,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	10,00km/h	9,00km/h	8,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	6%	7%	4%	6%	0%	5%	10%	6%	0%
program29	speed	5,00km/h	7,00km/h	9,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	11,00km/h	10,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	8%	10%	9%	8%	2%	0%	2%	5%	0%
program30	speed	5,00km/h	9,00km/h	12,00km/h	11,00km/h	12,00km/h	9,00km/h	12,00km/h	8,00km/h	7,00km/h	4,20km/h
	incline	0%	9%	10%	3%	2%	0%	2%	6%	8%	0%

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 straně nahoru a naneste mazivo na běžeckou plošinu. Pomocí hadříku důkladně otřete mazivo přes běžeckou plošinu. Opakujte tento postup pro druhou stranu. Dobré mazání běhounu minimalizuje opotřebení.

Pro kontrolu mazání se prosím ujistěte, že je běžecký pás vypnutý. Vložte ruku mezi pás a palubu. Pokud stále cítíte nějaký křemík, není potřeba mazat. Pokud je zadní strana řemenu suchá, je nutné řemen namazat.

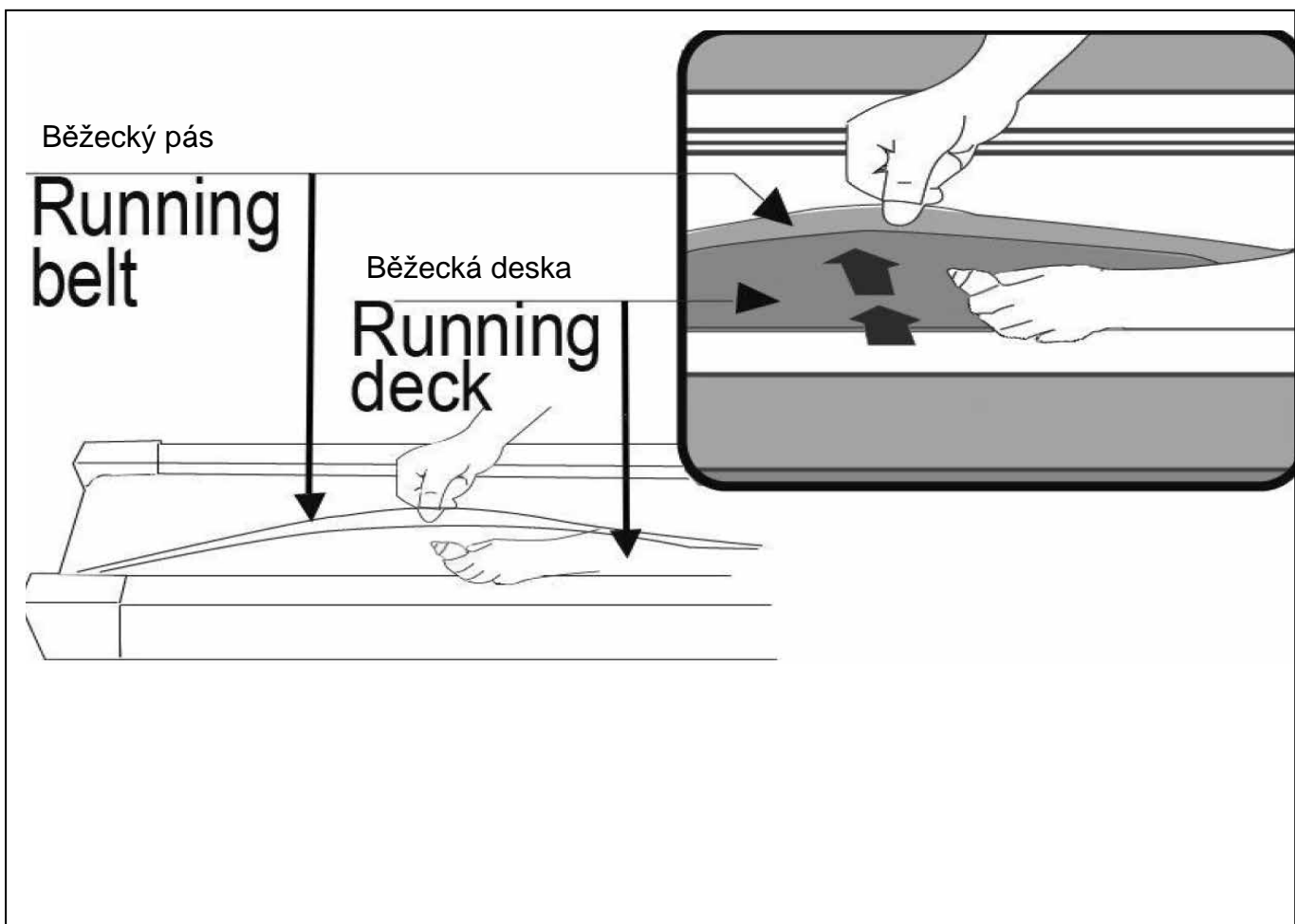
6. Lubricating the treadmill

Important note:
Please lubricate your treadmill before the first use.

Warning:
Always unplug the treadmill from the electrical outlet before cleaning, repairing or lubricating the unit.

How to lubricate:
Raise the belt up on side and apply lubricant to the running deck. Use a rag to thoroughly wipe the lubricant over the running deck. Repeat this process for the other side.

A good lubricate running deck is minimizing the wearout. For checking the lubrication, please make sure, that the treadmill is switched off. Put your hand between the belt and the deck. If you still feel some silicon, then it is no need for lubrication. If the backside of the belt feels dry, then it is necessary to lubricate the belt.



7. Péče a údržba

7.1 Péče

- ☒ Pro čištění běžeckého pásu můžete použít vysavač. Pokud je pás příliš špinavý, použijte vlhký hadr. Nepoužívejte žádné čističe ani chemikálie.
- ☒ Pro čištění použijte pouze vlhkou látku, žádné brusiva. Zajistěte, aby se vlhkost nedostala do počítače.
- ☒ 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 stane, 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 ¼ 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 ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček (utahuje)
pravým šroubem otočte o ¼ otáčky v protisměru (uvolňuje). Pokud je mezera na pravé straně příliš velká:
Otočte levým šroubem o ¼ otáčky v protisměru hodinových ručiček (uvolňuje)
pravým šroubem otočte o ¼ otáčky ve směru (utahuje).

7. Care and Maintenance

7.1 Care

- ☒ For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- ☒ When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- ☒ Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

7.2 Centering the running belt

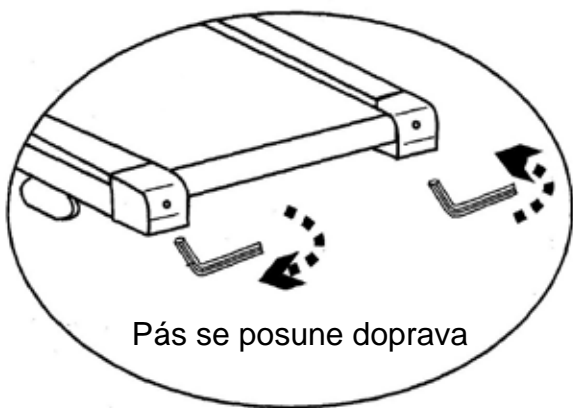
During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centred automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

- Please turn the allen screw not more than ¼ turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

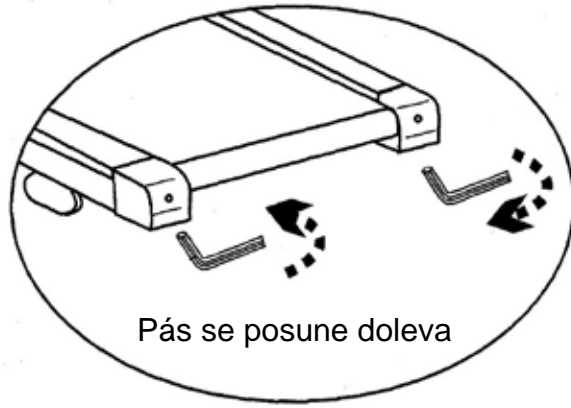
If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused.

- If the gap on the left side is too big, please
- turn the left screw a ¼ turn clockwise (tighten it)
 - turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- If the gap on the right side is too big, please
- turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
 - turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it)

Laufbandgurt zu weit rechts/
running belt moves to right side



Laufbandgurt zu weit links/
running belt moves to left side



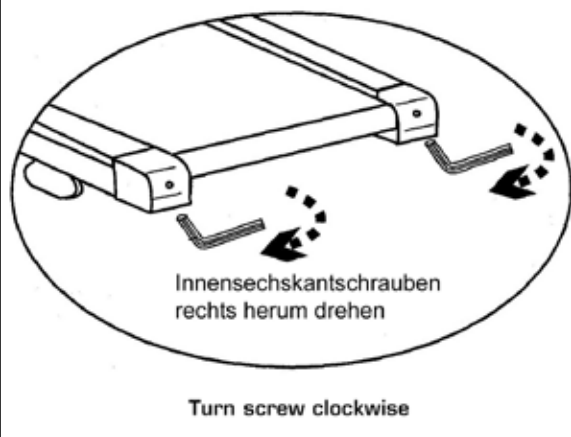
7.3 Utažení pásu
po dlouhé době cvičení se může stát, že napětí pásu povolí. Poznáte to podle toho, že když položíte na pás v běhu jednu nohu, tak se pás zastaví. Problém vyřešíte tak, že oba šrouby nastavení otočíte o ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček. Neotáčejte s nimi více než takhle. Pokud pás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

7.3 Tighten the belt
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for ¼ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 7.2.

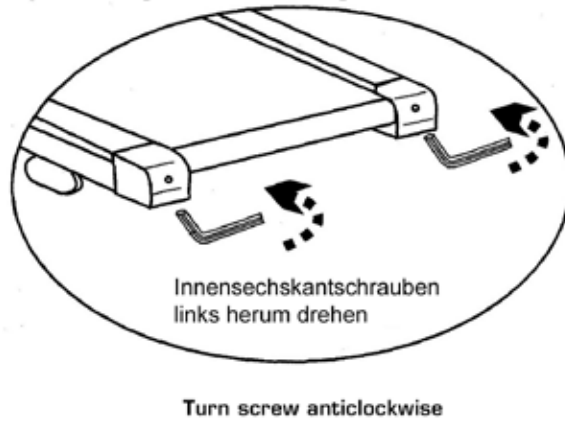
Utažení pásu

Uvolnění pásu

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Spannung lösen/ untighten the belt



otočte šrouby po směru
hodinových ručiček

otočte šrouby v protisměru
hodinových ručiček

Trénink na tomto trenažéru 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.

Training with the Speedbike is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by slow pedalling.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

8.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

8.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

8.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

POZNÁMKA:

Protože každý jedinec 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 doporučený 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)

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

8.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

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 $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

8.5 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.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

$220 \text{ pulse beats per minute} - \text{age} = \text{personal, maximum heart rate (100 \%)}.$

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

8.5 Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow cycling including an increase of the intensity.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

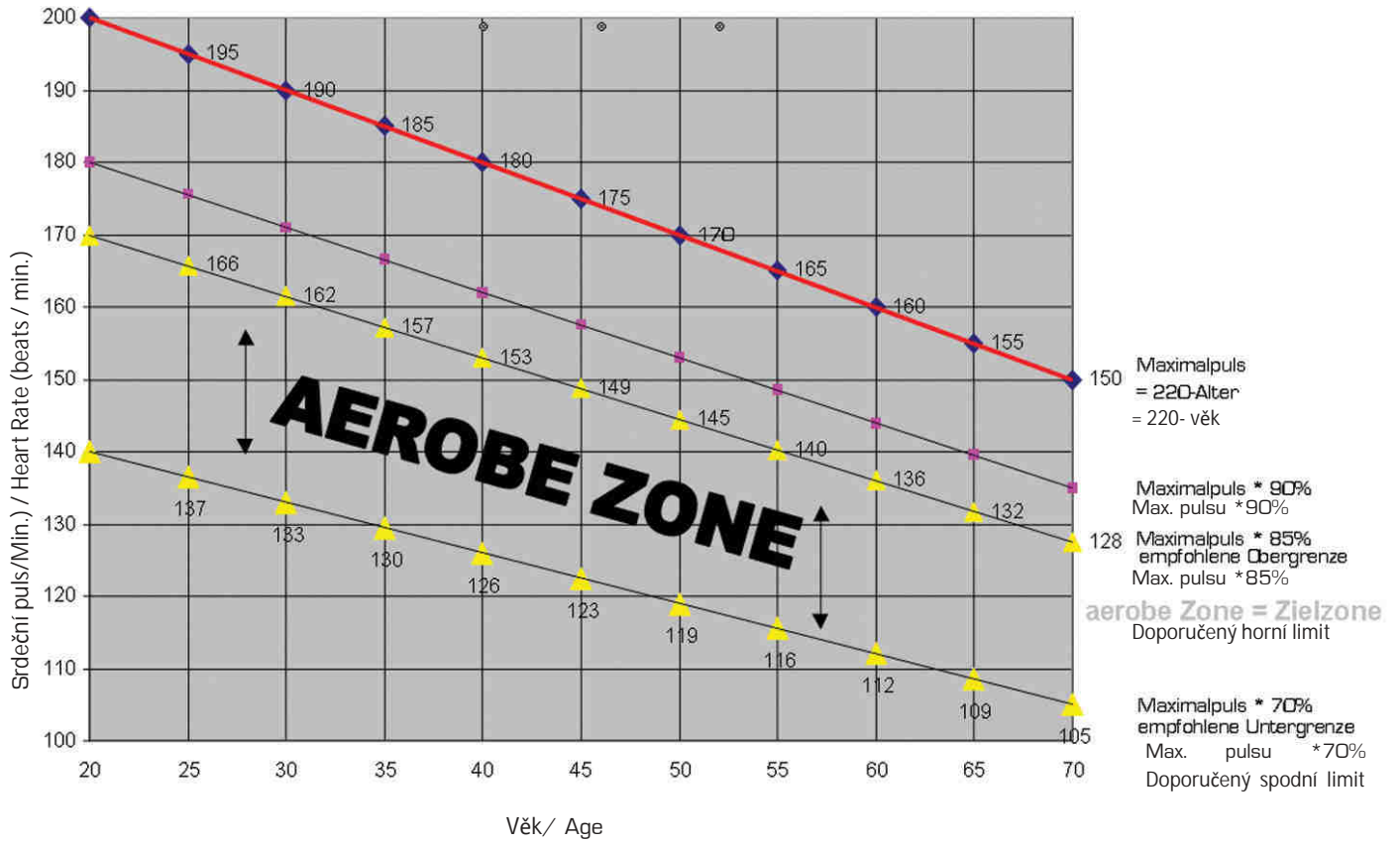
5 to 10 minutes of slow cycling.

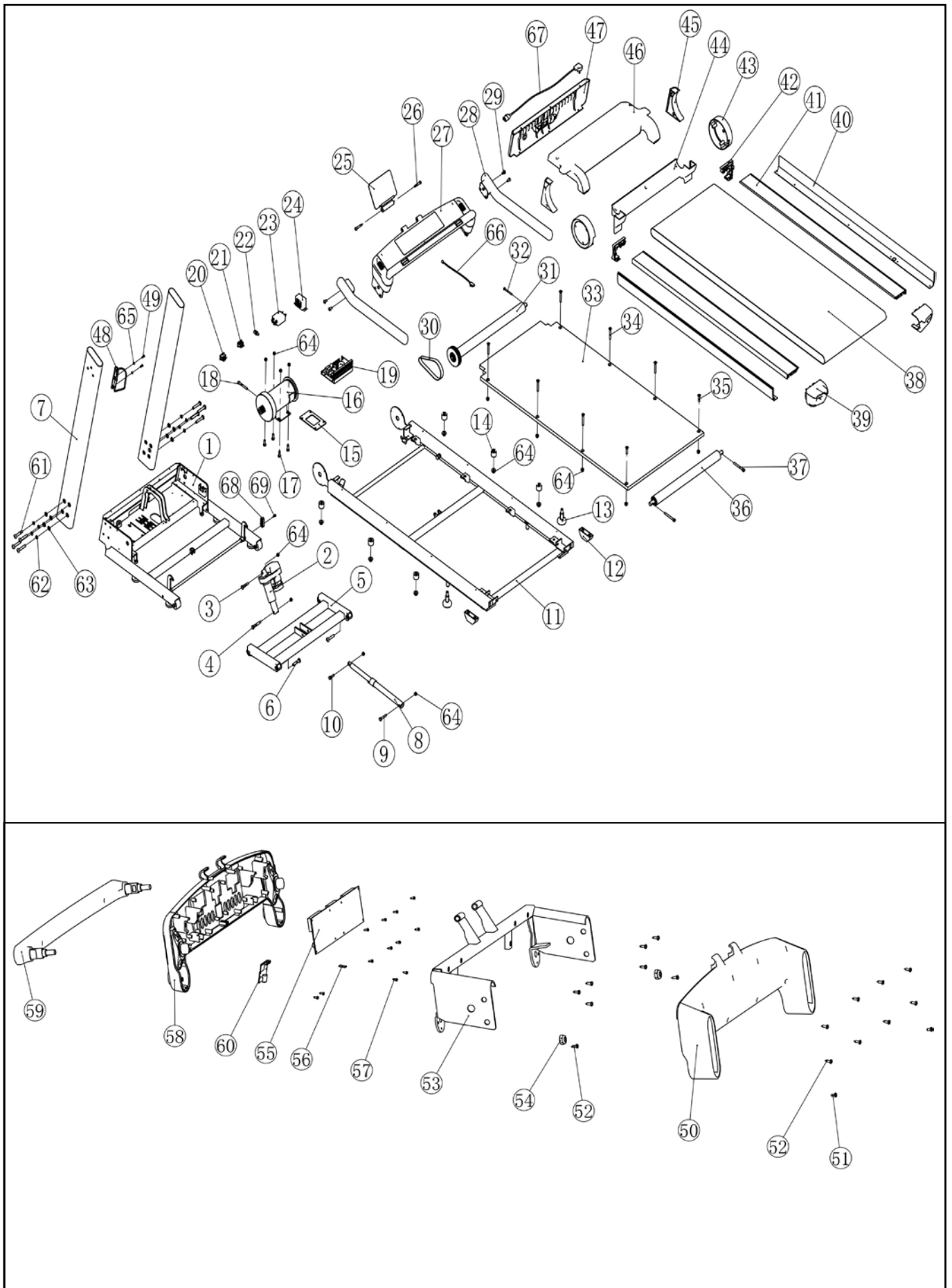
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Diagram cílového pulsu / Target Pulse Diagram
(Puls/Věk) / (Heart Rate / Age)





10. Kusovník / Parts list

Position označení 5162 -	Popis	Rozměry/Dimension	Množství/Quantity	
- 1	přední rám	Treadmill Base	1	
- 2	nakloněný motor	Incline motor	1	
- 3	Upevňovací čep nahoře	Upper fixing pin	1	
- 4	Upevňovací kolík dole	Lower fixing pin	1	
- 5	míra rozteče	Lifting leg	1	
- 6	šroub	Screw	M10x50	2
- 7	Podpora vlevo/vpravo	Upright post left/right	2	
- 8	válec	Hydraulic rod	1	
- 9	šroub	Screw	M8x45	1
- 10	šroub	Screw	M8x30	1
- 11	spodní rám	Treadmill underframe	1	
- 12	zadní kryt	Rear support cover	2	
- 13	noha vzadu	Bottom foot	2	
- 14	Žtlumit	Damping block	6	
- 15	tlumič motoru	Motor damping pad	1	
- 16	Motor	Motor	1	
- 17	šroub	Screw	M8x25	4
- 18	šroub	Screw	M8x65	1
- 19	obvodová deska	Power supplie board	1	
- 20	Vypínač zapnuto/vypnuto	Power Switch	1	
- 21	Puška	Power cord socket	1	
- 22	pojistka	Fuse	1	
- 23	filtr	Wave filter	1	
- 24	kondenzátor	Reactor	1	
- 25	Držák na tablet	Pad bracket	1	
- 26	šroub	Screw	M8x35	2
- 27	obrazovka	Display	1	
- 28*	Rukojeť	Handrail	2	
- 29	šroub	Screw	M8x16	4
- 30*	pás	Belt	1	
- 31	řolovat vpředu	Front roller	1	
- 32	šroub	Screw	M6x60	1
- 33*	Kmen	Running board	1	
- 34	šroub	Screw	M8x60	12
- 35	šroub	Screw	M8x60	2
- 36	válec zadní	Rear roller	1	
- 37	šroub	Screw	M8x75	2
- 38*	běžecový pás	Running belt	1	
- 39	zadní kryt	Post adjuster	2	
- 40	boční kolejnice	Sidebar	2	
- 41	Horní plastový kryt	Top stripe	2	
- 42	Závorka	Edge block	2	
- 43	Disk	Disk	2	
- 44	Spodní kryt motoru	Lower motor cover	1	
- 45	Krycí základna	Foot protection	2	
- 46	kryt motoru	Motor cover	1	
- 47	Přední kryt	Front cover	1	
- 48	Halterung Trinkflasche	Bottle holder	1	
- 49	šroub	Screw	M5x12	2
- 50	Spodní kryt displeje	Cover under monitor	1	
- 51	šroub	Screw	M4x8	2
- 52	Samořezný šroub	Screw self tapping	M4x12	16
- 53	rámová obrazovka	Monitor frame	1	
- 54	krycí matka	Lock Cap	M10	2
- 55	obvodová deska	Circuit board	1	
- 56	Ne mimo palubu	Emergency circuit board	1	
- 57	samořezné šrouby	Self tapping screw	3x8	12
- 58	Krycí obrazovka nahoře	Monitor top cover	1	
- 59	puls ruky	Heart pulse electrode	1	
- 60	USB deska	USB board	1	
- 61	šroub	Screw	M8x20	8
- 62	pojistný kroužek	Spring pad	8	
- 63	podložka	Flat pad	8	
- 64	krycí matka	Lock cap	M8	26
- 65	podložka	Flat Pad	2	
- 66	nouzové vypnutí kabelu	Emergency stop cable	1	

-67	napájecí kabel	Power line		1
- 68	nastavovací páka	Knob		1
- 69	šroub	Screw	M5x16	1

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

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Hammer-Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

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

Výrobce:

Hammer Sport AG,

Von Liebig Str. 21, 89231

Neu-Ulm

www.hammerer.de