

MOTOROVÝ BĚŽECKÝ TRENAŽER

GB4600



NÁVOD K POUŽITÍ A OBSLUZE

ÚVOD

Vážený zákazník,

blahopřejeme Vám, k zakoupení tohoto kvalitního výrobku, který byl vyvinut podle nejnovějších technických znalostí a vyroben s použitím nejmodernějších technologií.

V dnešní době, kdy se životní styl vyznačuje nedostatkem pohybu, je tento stroj nezbytným doplňkem pro udržení tělesné kondice a zdraví.

Před uvedením výrobku do provozu si, prosím, udělejte čas a pečlivě přečtěte následující návod k montáži a obsluze, a to i v případě, že jste zakoupil(a) stroj sestavený.

Pokud jste zakoupil(a) výrobek v originálním kartónovém obalu, tj. v rozebraném přepravním stavu, věnujte mimořádnou pozornost pokynům k montáži. Před zahájením montáže vyjměte opatrně jednotlivé komponenty z krabice, zkontrolujte jejich kompletnost a podle návodu si promyslete postup montáže.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a stroj přispěje k upevnění Vašeho zdraví a životní pohody. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení Vašich sportovních cílů.

Děkujeme

ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Česká republika, www.acra.cz

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY (PRO POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce. Bezpečného a efektivního cvičení dosáhnete tím, že všechny součásti budou řádně sestaveny a utaženy. Vaší povinností je informovat každého uživatele stroje o způsobu správného zabezpečení a používání stroje a o všech možných nebezpečích souvisejících s nesprávným zabezpečením a používáním posilovacího stroje.

V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak či hladinu cholesterolu.

Berte na vědomí reakci Vašeho těla. **Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit vaše zdraví!** Ukončete cvičení, když budete cítit: bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dýchací potíže, závratě, nevolnost. O vzniku těchto potíží informujte Vašeho lékaře. Dodržujte pitný režim, po ukončení cvičení, delším než 20 minut.

Udržujte stroj mimo dosah dětí (stroj je konstruován jen pro dospělé) a zvířat! Chraňte stroj před nepříznivými vlivy, zejména vodou, prachem, intenzivním slunečním zářením a nízkými/vysokými teplotami. Udržujte stroj v suchém a čistém stavu, čištění používejte suchý, popř. jen mírně navlhčený hadřík. Díly z černého plastu je možné ošetřit mírným nástřikem silikonového oleje.

Maximální váha cvičence je 150 kg!

Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, ukončete montáž nebo používání stroje. **Nepoužívejte stroj do odstranění závady nebo výměny vadných dílů! Opravy a seřízení přenechejte odborným pracovníkům servisního střediska, společnosti ACRA, s. r. o.** Záruka se nevztahuje na vady způsobené neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob.

Používejte stroj na pevném rovném povrchu a na podložce, která chrání podlahu či koberec (není vhodné použití pásu na velmi tlustém koberci, jelikož stroj špatně odvětrává a kvůli prašnosti). Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje alespoň 1 m volného místa.

Bezpečná úroveň zařízení může být udržena pouze při pravidelných kontrolách poškození a opotřebení, například lan, míst spojů, atd. **Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy!**

Před začátkem cvičení nejprve uchopte madla, stoupněte si na okraje pásu, stiskněte START, pás se rozjede na nejnižší rychlost. V tomto okamžiku můžete vstoupit na pás.

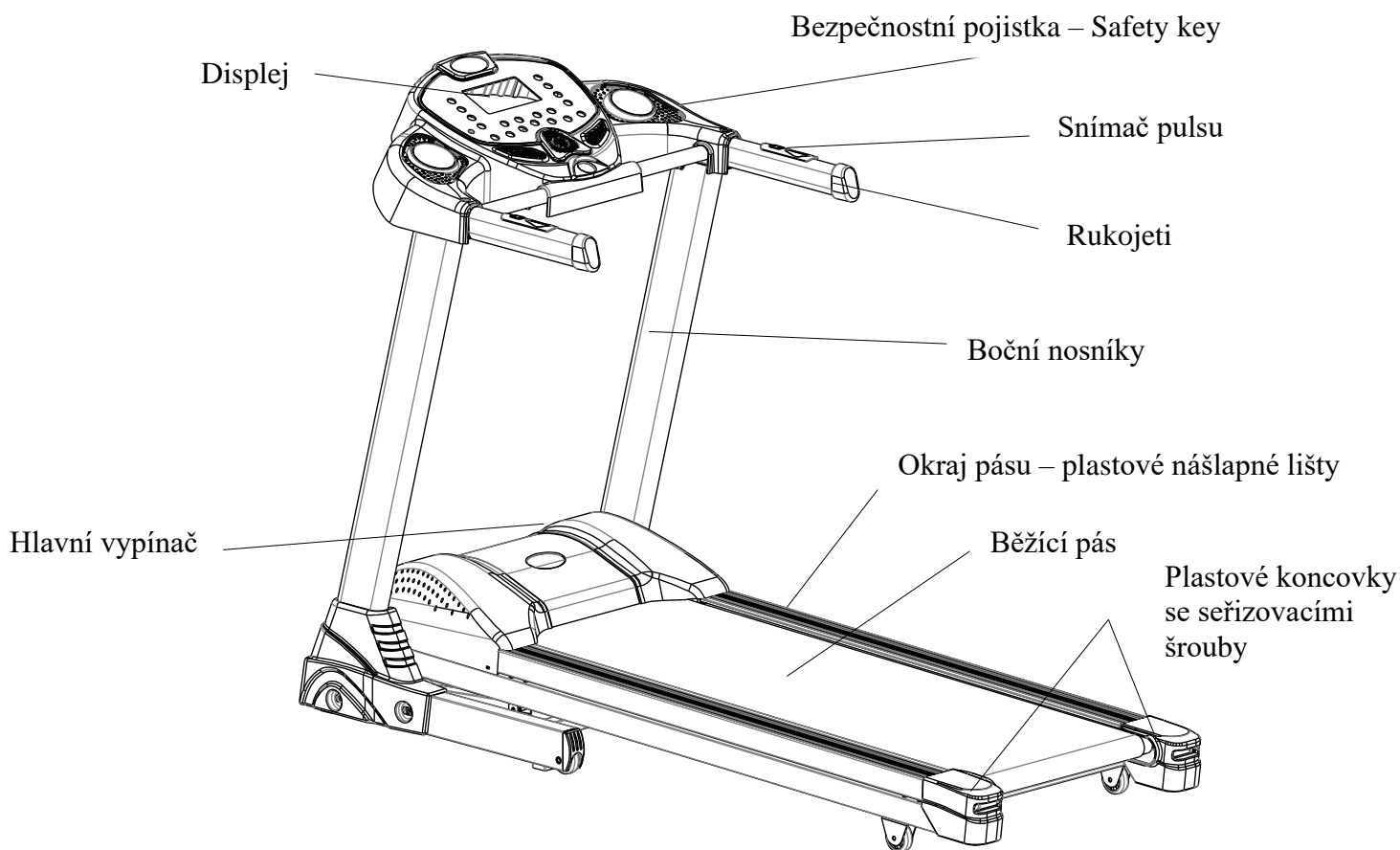
9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb. Používejte sportovní obuv s měkkou podrážkou.

10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemístěte za asistence druhé osoby.

12. Posilovací stroj odpovídá třídě H – (Home) pro použití v domácnostech. **Stroj není určen pro profesionální, nebo komerční použití ani k rehabilitačním účelům! Dále není certifikován, pro použití s kardiostimulátorem.**

13. Elektro zařízení (počítač) nesmí být odstraňováno spolu se směsným komunálním odpadem, ale musí být odkládáno na místech k tomu určených nebo v místech jejich zpětného odběru, stejně tak baterie použité do počítače.

14. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!



TECHNICKÝ POPIS

- běžecký pás zobrazuje: rychlost, čas, vzdálenost, puls, kalorie, MP3, tělesný tuk, atd.
- displej: LCD
- napětí: 220 – 240 V
- frekvence: 50 HZ
- udržujte stroj v teplotním rozmezí 0 – 40 C°
- rychlostní rozsah 1 -22 km/h
- sklon: 0 – 20 kroků = cca 10%
- čas se zobrazuje v rozmezí 0:00 – 99:59 (minuty / sekundy)
- vzdálenost se zobrazuje v rozmezí 0.1 – 99.99 km
- rozměry pásu: 1850 x 816 x 1350 mm
- hmotnost : 80 kg, zabalený v kartonu 88 kg
- max. nosnost: 150 kg



- 1) INCLINE 3,6,9,12 - Stisknutím tohoto tlačítka lze přímo navolit požadovaný náklon pásu.
 - 2) START - Stiskněte toto tlačítko, pás se rozběhne rychlostí 1 km/h.
 - 3 STOP - Za běhu stiskněte toto tlačítko a pokud pás běží rychlostí vyšší než 3,5 km/h, zpomalí se a pak zastaví. Pokud pás běží rychlostí menší než 3 km/h, okamžitě se zastaví. Během tohoto procesu zastavení nejsou jiná tlačítka k dispozici.
 - 4) 3,6,9,12 - Stisknutím tohoto tlačítka lze navolit přímo požadovanou rychlost.
 - 5) INCLINE + - Stiskněte toto tlačítko jednou, či přidržte, pro zvýšení sklonu pásu. **POZOR – nastavení náklonu používejte pouze po dobu 1 minuty maximálně, pak nechejte 10 minut pauzu před opětovným použitím. Důvodem je zchladnutí ovládacího motoru, který jinak vypne ovládání na tuto dobu. Je to ochrana proti poškození – přehřátí motoru, nejedná se o závadu.**
 - 6) INCLINE – (minus) – Opakovaným stiskem nebo přidržením snížíte náklon pásu.
 - 7) PROG - Stiskněte toto tlačítko pro navolení požadovaného programu U1 – 4, C1 – 3, HRC a nebo následující přednastavené programy P1 – P 99.
- Pás nabízí celkem 99 přednastavených programů. Programy P1 – P50, jsou pouze programy rychlostní bez jakékoli změny nastavení sklonu pásu. Programy P51 – P99 jsou programy kombinované rychlostí a sklonem pásu. Rozpis programů je na přiloženém diagramu.

Program s přednastavenou vzdáleností – Před zahájením cvičení si můžete pomocí tlačítka PROG a MODE navolit jeden ze čtyř programů, který měří a ukládá údaje o čase a vzdálenosti –

U1 – U4. Pokud stisknete znovu tlačítko MODE, začne pás vzdálenost nahrávat. Jinak bude pás nahrávat každých 500 metrů. Tento záznam pás nahraje a uloží pro Vaše další použití.

Uživatelský program – CUSTOM – možnost nastavení vlastního programu v rozsahu 10 – 99 min.

Přidrže tlačítko „Program“ dokud se nezobrazí na displeji výběr programů. K dispozici jsou 3 typy uživatelem definovaných programů C1 – C3. Vyberte jeden z programů a stiskněte tlačítko MODE pro úpravu programu.

a) Nejprve je třeba vybrat číslo programu pomocí tlačítka „Program“.

b) Stiskněte tlačítko „MODE“ pro výběr jednoho z programů - C1, C2, nebo C3.

Po výběru programu si nyní můžete nastavit požadovanou rychlost a požadovaný sklon pro každý časový úsek zvlášť. Tlačítkem „Zvýšení rychlosti“, nebo „Snížení rychlosti“ si navolte požadovanou rychlost od 1 do 22 km/h. Tlačítkem „Zvýšení sklonu“ nebo „Snížení sklonu“ nastavte požadovaný sklon od 0 až do 20 stupňů - kroků.

c) Poté stiskněte tlačítko „MODE“ pro uložení nastavení rychlosti a sklonu pro následující minutu. Tento krok opakujte dokud nenastavíte každou minutu požadovaného programu.

8) Stiskněte tlačítko MODE a tlačítko BODY FAT pro nastavení parametrů pro měření tělesného tuku. Stiskněte jednou a v okénku se bude zobrazovat „BODY FAT“. Poté stiskněte tlačítko „MODE“ zobrazí se SEX1, což symbolizuje muže. SEX2 symbolizuje ženu. Pro výběr pohlaví stiskněte „Zvýšení rychlosti“, nebo „Snížení rychlosti“.

Stiskněte tlačítko „MODE“ ještě jednou pro volbu věku. Automaticky se zobrazí věk 25 let (AGE 25). Věk nastavte pomocí tlačítek „Zvýšit rychlost“ a „Snížit rychlost“, v rozmezí 10 – 99 let.

Stiskněte tlačítko „MODE“ ještě jednou, pro volbu výšky postavy. Automaticky se zobrazí výška 170 cm (HEIGHT 170). Výšku nastavte pomocí tlačítek „Zvýšit rychlost“ a „Snížit rychlost“, v rozmezí 50 – 250 cm.

Stiskněte tlačítko „MODE“ ještě jednou pro nastavení váhy. Automaticky se zobrazí váha 60 kg (WEIGHT 60). Váhu nastavte pomocí tlačítek „Zvýšit rychlost“ a „snížit rychlost“, v rozmezí 20 – 200 kg. Stiskněte tlačítko „MODE“. V okně se zobrazí „BMI“. Panáček se zobrazí v okně, jakmile pevně stisknete a podržíte snímače pulsu na madlech. Program ukončete tlačítkem „MODE“.

Stiskněte tlačítko „BODY FAT“, pro vyhodnocení Vašeho tělesného tuku – index BMI.

Upozornění: Údaje jsou pouze orientační!

Vysvětlivky:

Body fat - BMI < 19: podváha

Body fat 19~25: normální stav tělesného tuku v těle

Body fat 26~30: nadváha

Body fat > 30: obezita

9) Stiskněte tlačítko MODE pro nastavení celkového času, vzdálenosti a nebo kalorií, které chcete měřit a které máte jako limit pro strávení času na Vašem běžeckém pásu. Stisknutím tlačítek „Zvýšení rychlosti“ a „Snížení rychlosti“ lze nastavit hodnoty pro požadovaný čas, vzdálenost nebo pro kalorie. Dochází k odčítání nastavených hodnot do nuly.

a) Pokud nastavíte čas – TIME COUNT, běžecký pás bude zaznamenávat čas a zastaví se při dosažení nastaveného času na pásu. Čas se odčítá až do nuly.

b) Pokud nastavíte vzdálenost, běžecký pás bude zaznamenávat vzdálenost a zastaví se při dosažení předem nastavené vzdálenosti.

c) Pokud nastavíte limitní hodnotu kalorií – CAL COUNT, běžecký pás bude zaznamenávat spálené kalorie a zastaví se při spálení předem nastavených kalorií.

- 10) SAFETY KEY - Bezpečnostní pojistka – v případě nebezpečí vytáhněte pojistku. Běžec pás se okamžitě vypne. Jedná se o červený plastový knoflík , který se přikládá na pole panelu SAFETY KEY
- 11) SPEED + - Opakovaným stiskem tlačítka nebo jeho přidržením docílíte zvýšení rychlosti.
- 12) SPEED - - Opakovaným stiskem tlačítka nebo jeho přidržením docílíte zvýšení rychlosti.
- 13) Stiskněte toto tlačítko pro vypnutí či zapnutí hudebního přehrávače
- 14) Stiskněte tlačítko pro zapnutí ventilátoru. Ve výchozí pozici je ventilátor vypnutý.
- 15) LCD displej

UVEDENÍ PÁSU DO PROVOZU

1. Zasuňte zástrčku do zásuvky a zapněte vypínač na rámu do polohy „I“
2. Bezpečnostní pojistku (SAFETY KEY – červený plastový knoflík s magnetem) dejte do správné polohy na panelu displeje, tím bude elektrický obvod sepnutý. Následně stiskněte tlačítko „Start“ a otestujte chod pásu z nízké rychlosti až na vysokou. Po otestování pásu před použitím stiskněte tlačítko ON/OFF.
3. Pokud je vše v pořádku, pás je připravený k použití. Nezapomeňte si před spuštěním pásu připnout na oděv šňůrku bezpečnostní pojistky Safety key. Ochrání Vás v případě zakopnutí nebo pádu na pásu tím, že okamžitě pás zastaví.

POZOR – nastavení náklonu používejte pouze po dobu 1 minuty maximálně, pak nechte 10 minut pauzu před opětovným použitím. Důvodem je zchladnutí ovládacího motoru, který jinak vypne ovládání na tuto dobu. Je to ochrana proti poškození, nejedná se o závadu.

NÁVOD K POUŽITÍ

1. Postavte se na okraje pásu.
2. Stisknutí tlačítka „Start“, se pás rozeběhne rychlostí 1 km/h. Na displeji v okénku pro rychlost se bude zobrazovat rychlost v km/h.
3. Stiskněte tlačítko rychlosti, nebo sklonu pro úpravu požadované rychlosti, nebo sklonu. Na displeji se bude požadovaná rychlost, či sklon zobrazovat.
4. Chcete-li ukončit cvičení bezpečným způsobem, nejprve stiskněte tlačítko „Stop“ pro vypnutí pásu. Pás nechte pomalu zastavit. Vypněte napájení.
5. Pás zobrazuje tepovou frekvenci při cvičení pomocí snímačů na rukojetích. Hodnoty jsou pouze orientační.

POZOR – běžec pás je určený především k běhání (tj. používání při rychlostech vyšších než 7 - 8 km/hod). Tomu odpovídá i způsob chlazení motorového prostoru.

Lze jej bez problémů používat i na pomalejší chůzi. V režimu chůze je třeba dodržovat základní podmínky pro bezproblémový chod běžec pásu z důvodu chlazení motoru a regulační desky motoru.

Pomalou chůzí není motor a regulační deska dostatečně chlazená a zahřívá se. Proto je potřeba po 15 – 20 minutách chůze (také v závislosti na hmotnosti uživatele – čím je hmotnost blíže k limitní nosnosti pásu, tím kratší musí být interval chůze) zvýšit rychlost pásu na potřebných 8 – 10 km/hod. po dobu cca 1 minuty, aby se motor a regulační destička dostatečně ochladily a chůze na pásu byla opět bez rizika přehřátí opět možná. Toto opatření zamezí riziku přehřátí regulační desky a poškození tištěných spojů a osazených součástek a spálení elektromotoru. Pokud nemůže uživatel omezenou dobu na pásu běžet, měl by se pro zvýšení rychlosti kvůli chlazení postavit na boční plastové lišty nebo z pásu na danou dobu sestoupit. Jedná se o opatření na udržení dlouhé životnosti běžec pásu. Při splnění těchto podmínek zaručujeme i prodlouženou záruku na motor. Samozřejmě režim chlazení závisí i na okolní teplotě prostředí. Čím chladnější je prostor tím je i chlazení motoru účinnější. Je třeba si po zakoupení běžec pásu vyzkoušet provozní podmínky a podle toho se řídit při používání běžec pásu.

Skládání pásu pro manipulaci

Nejprve zvedněte a sklopte zadní část rámu, až uslyšíte slabý zvuk (cvaknutí). To znamená, že pás byl zajištěn v koncové poloze podpěry pro možnou manipulaci a že nedojde k jeho samovolnému sklopení do vodorovné polohy.

Sklápění pásu pro použití

Lehce nadzvedněte běžeckou plochu směrem nahoru, uvolněte aretaci podpěry zatažením směrem ven z pásu a tím dojde k uvolnění. Tlakem na běžeckou plochu sklopíte pás do provozní polohy.

ÚDRŽBA

ŠPATNÝ CHOD PÁSU, NEBO KLÍNOVÉHO ŘEMENE:

Když běžící pás přeskakuje, postupujte dle následujících kroků tak, abyste se ujistili, zda je třeba upravit běžecký pás - běhoun nebo klínový řemen.

- je nutno uvolnit šrouby na ochranném krytu pásu a sundat jej.
- zapněte pás na rychlost okolo 3 km/hod., nakročte na pás a pokuste se ho zastavit. Pokud se pás zastaví společně s předním unášecím válcem, ale motor stále běží, je třeba napnout klínový řemen.

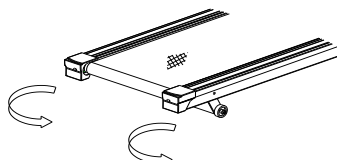
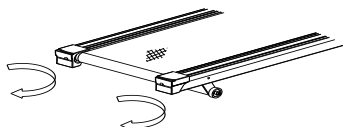
Jestliže se běžící pás zastaví, ale přední unášecí válec stále běží a prokluzuje, je třeba napnout otočný pás - běhoun.

- Úprava klínového řemene - napnutí:

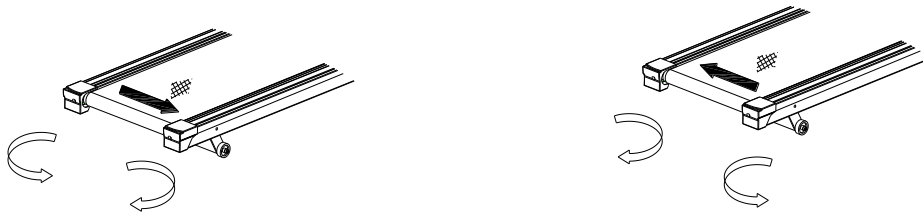
Vypojte pás z napájení (ze sítě) a sundejte ochranný kryt. Uvolněte čtyři šrouby příruby na motoru a otáčejte seřizovacím šroubem – speciální šroub, určený pro napínání nebo uvolňování klínového řemene. Šroubujte ve směru hodinových ručiček. Po nastavení zašroubujte všechny čtyři šrouby na krytu motoru. Zapněte pás do sítě. Překontrolujte zda klínový řemen není uvolněný a je dostatečně napnutý. Pokud je třeba klínový řemen ještě dopnout, opakujte úkon ještě jednou.

Nastavení běžeckého pásu – postup pro napínání nebo povolení příliš napnutého běžeckého pásu:

Používejte pás na pevném, rovném povrchu. Pokud i tak není pás stabilní, navolte na pásu rychlost 5 - 6 km/h. Otáčejte napínacími šrouby rovnoměrně na obou stranách doprava = napínání oběžného pásu – běhounu nebo doleva = povolení pro nastavení pásu dle potřeby, jak je zobrazeno na obr. níže. Použít k tomu lze 8 mm klíč. Skicy pro napnutí – levá skica nebo povolení běhounu – pravá skica.



Pokud je pás vychýlen k jedné straně, vybalancujte pás pomocí šroubů napínajících nebo uvolňujících otočný unášecí válec dle potřeby, jak je vyobrazeno na obr. níže. Seřizovacími šrouby se vyrovnává válec, aby rovnoměrně napínal otočný pás v podélném směru. Pokud se projevuje nějaké vychýlení do strany, je potřeba na straně vychýlení válec utáhnout nebo na druhé straně trochu povolit. Je třeba pohlídat, aby otočný pás neprokluzoval, ale také aby nebyl příliš napnutý. Došlo by k jeho nadměrnému opotřebení. Postupujte dle popisu nebo i podle nákresů, kde naznačený směr otáčení imbusového klíče pro seřízení otočného válce.



Mazání pohyblivých částí a čištění – VELMI DŮLEŽITÉ !!!

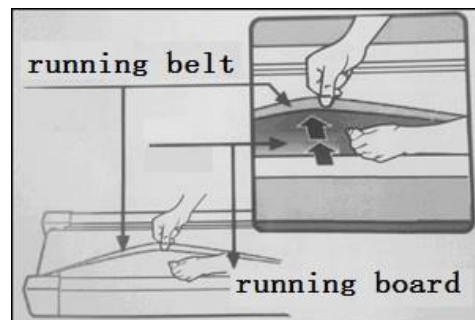
Tření podložky může hrát důležitou roli ve fungování a životnosti Vašeho stroje. Proto doporučujeme pravidelně promazávat pohyblivé části silikonovým olejem, aby se zvýšila životnost pásu. Pás je třeba promazat po cca prvních 40 hodinách provozu. Dále doporučujeme promazávat běžeckou plochu – desku pod otočným pásem dle následujícího časového rozvrhu:

- mírné používání (méně než 3 hodiny za týden) každých 6 měsíců
- střední používání (3-5 hodin týdně) každé 3 měsíce
- intenzivní používání (více než 5 hodin týdně) každých 6-8 týdnů.

Pro otírání prachu, použijte měkký, vlhký hadřík. Setřete plochu mezi pásem a běhací deskou. To je nutné udělat vždy před novým mazáním. Pokud by zůstal nános prachu, zmenší se účinnost nového namazání desky, zvýší se tření mezi pásem a běhací deskou a tím dojde i ke zbytečnému přetěžování motoru.

PROTO VŽDY UDRŽUJTE SPRÁVNĚ NAMAZANÝ PÁS !

Rovnoměrně nakapejte 2 – 3 kapky mazacího prostředku – nejlépe silikonový olej (je v plastové tubě přiložený k pásu) po nadzdvihnutí běhounu na běhací desku z obou stran hned za motorem. Na desku můžete také rovnoměrně nastříkat olej ve spreji (předtím se ujistěte, že stroj je vypnutý a odpojený od zdroje). Spíš ale doporučujeme tekutý olej, protože olej ve spreji je těkavý a brzy se z povrchu odpaří. Pravidelně promazávejte ložiska předního a zadního válečku, aby se lehce otáčely a dobře přenášely výkon motoru.



POZOR! Před údržbou a čištěním, se ujistěte, že je pás odpojen od elektrického proudu.

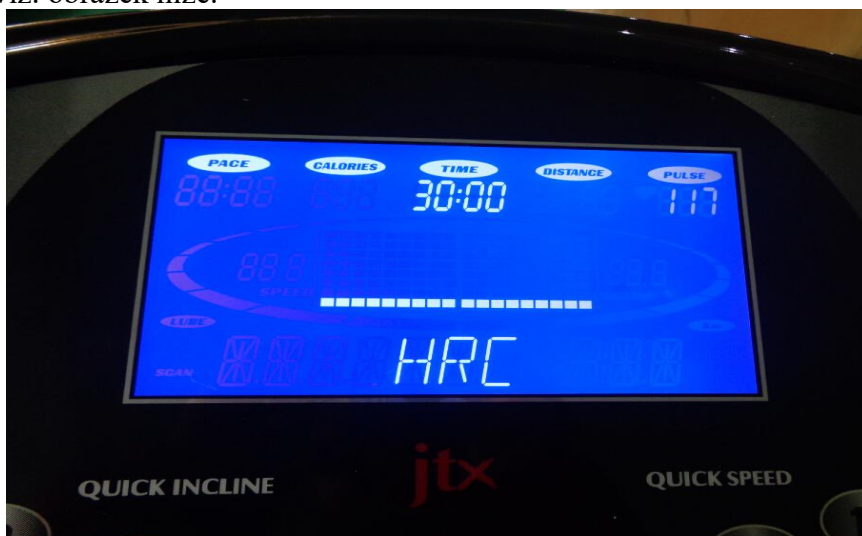
Je také nutné průběžně odstraňovat prach z prostoru motoru a přilehlých částí. Odšroubujte plastový kryt nad motorem a celý prostor buď vysajte vysavačem (OPATRNĚ, abyste se nedotkli a nepoškodili tištěné spoje a všechny elektrické součástky). Pokud nechcete používat vysavač, použijte jemný štětec, který opatrně vše očistíte od prachu. Můžete také použít kompresor na vyfoukání prachu ven z motorového prostoru. To ale není vhodné řešení pro uzavřené prostory. Následně kryt opět nasadte na původní místo. Je třeba dodržet pravidlo, že Váš běžecký pás BUDE ODPOJENÝ od zdroje elektrického proudu !

Volitelná část návodu slouží pro případné **dokoupení hrudního pásu a přijímače signálu hrudního pásu** pro využití společně s běžeckým pásem na sledování hodnot srdečního tepu při zátěži. Tato část návodu je určena pro stroj **GB4600P** s příslušným vybavením :

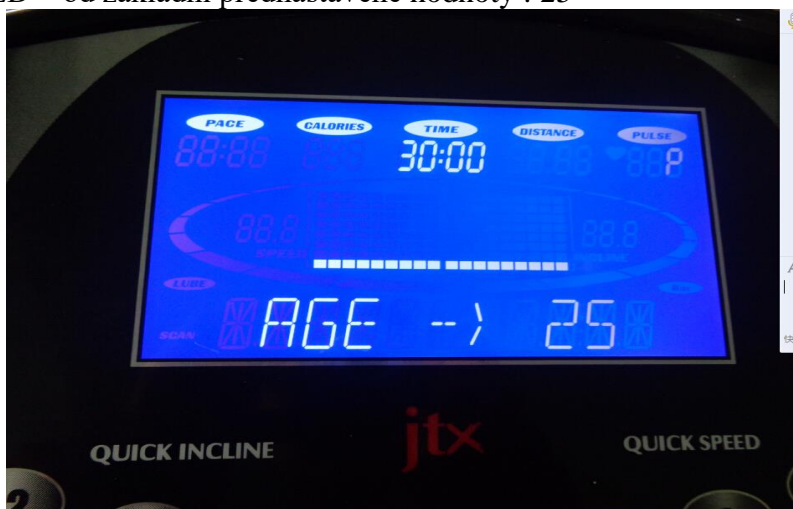
Návod na nastavení HRC programu :

Po nasazení hrudního pásu na tělo a přiblížení se k pásu na méně než 3 metry dojde k propojení vysílače hrudního pásu s přijímačem umístěným v panelu displeje.

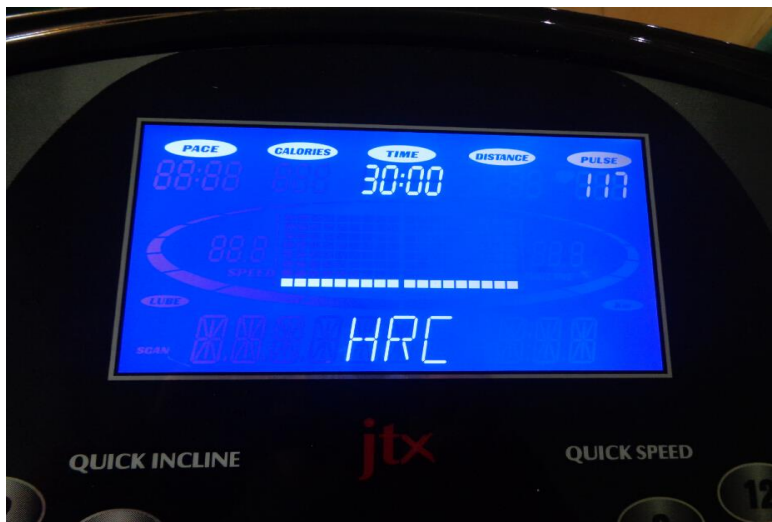
1/ Opakovaně stiskněte tlačítko „PRO“ dokud se na displeji neobjeví nápis HRC v modrém poli - viz. obrázek níže.



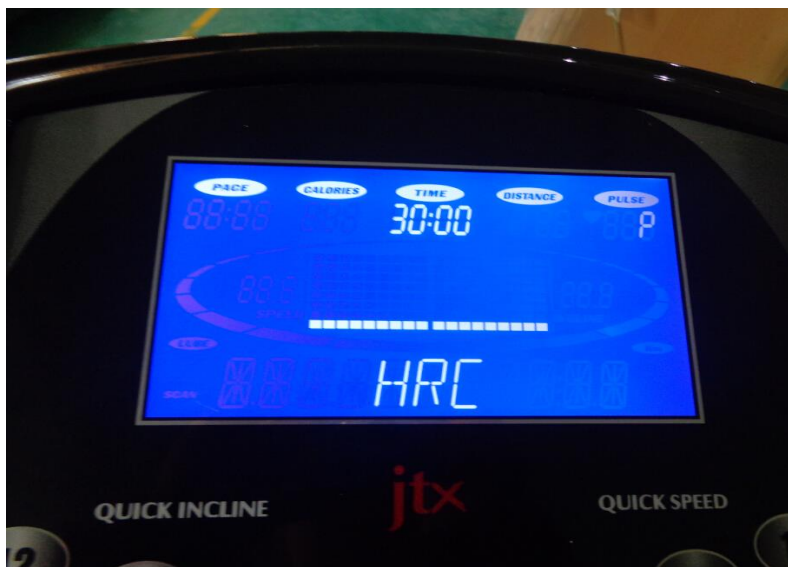
2/ Stiskněte tlačítko „MODE“ , zobrazí se „AGE“ – věk, který nastavíte tlačítky „SPEED+“ nebo „SPEED-“ od základní přednastavené hodnoty : 25



3/ Stiskněte znovu tlačítko „MODE“ a nastavte Vámi požadovanou limitní hodnotu tepu – pod políčkem : PULSE tlačítky „SPEED+“ nebo „SPEED-“ .



4/ Stiskněte opět tlačítko „MODE“ pro nastavení času cvičení pomocí tlačítek „SPEED+“ a „SPEED-“. Po nastavení času stiskněte tlačítko „START“, kterým již spustíte program, Rychlost a náklon bude automaticky reagovat na změny tepu.



Postup připojení hrudního pásu SIGMA – tento hrudní pás se propojuje s ovládacím programem H.R.C. automaticky po přiblížení hrudního pásu na cca 3 m k běžeckému pásu.

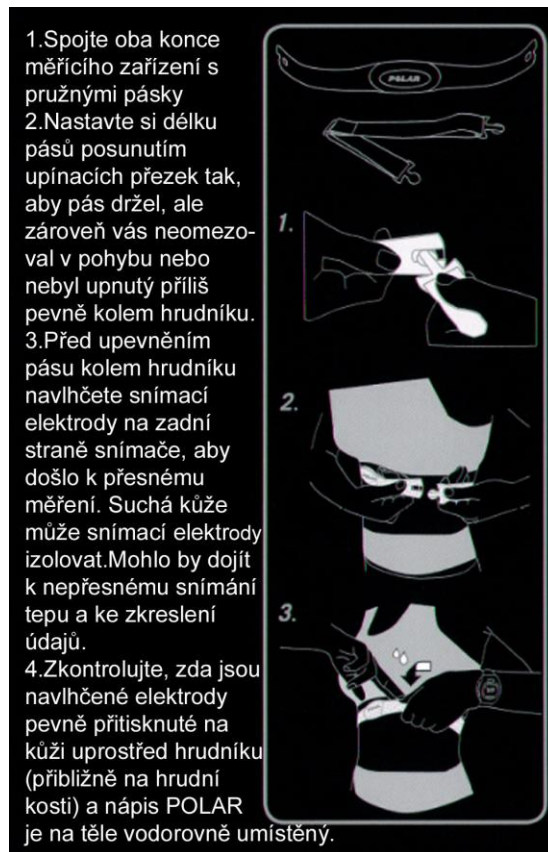
Principem programu je hlídání zvolené maximální hodnoty srdečního tepu a upravení režimu běžeckého programu dle zvolené limitní hodnoty srdečního tepu.

Pokud chcete pouze snímat tepovou hodnotu bez držení senzorů na rukojetích pásu, můžete vypnout H.R.C. program a běhat pouze se sledováním výše tepu na displeji pásu.

Návod na upnutí hrudního pásu SIGMA a popis fungování

Upozornění : Jedná se o pás s vestavěnou baterií, kterou je možné vyměňovat. Životnost baterie je cca 2000. Po vybití lithiové baterie CR2032 vyměnit za novou.

Jedná se o analogový pás, který má velmi jednoduché ovládání a nekódované propojení s přijímači. Pás je tedy možné použít i při jiných aktivitách a v propojení se sporttestery.



Hrudní pás SIGMA je vysílač tepové frekvence s dosahem do 1 m, který pracuje na nekódované frekvenci 5 kHz a je určen pro komunikaci s fitness stroji renomovaných výrobců (Kettler, Tunturi a dalších)

Měření tepové frekvence je použitelné téměř pro všechna sportovní odvětví. Sledování tepové frekvence napomáhá optimalizovat výkon sportovce, případně zajistí zónu TF pro individuální potřeby (spalování tuků, cvičení fyzické kondice, atd. ...).

V současné době je nejdokonalejším způsobem měření tepové frekvence snímáním srdeční odezvy přímo z hrudi cvičence. Hrudní pás působí jako katoda, která snímá tyto odezvy a dále je jako vysílač posílá digitální formou k přijímači (hodinky, počítač stroje ...). Tento princip měření má přesnost téměř jako EKG. Pás je umístěn přes hrudník (přibližně na středu hrudníku pod prsními svaly) a bezdrátově vysílá informaci o tepové frekvenci na displej sporttesteru, případně computeru stroje. **PÁS VŽDY PŘED POUŽITÍM NAVLHČETE.** Udržujte snímací senzory v čistotě, aby nedocházelo k nesprávnému měření. Před použitím hrudního pásu si přečtěte návod na jeho používání, který je u hrudního pásu přiložený.



Analyzování a odstranění závad:

	Porucha	Pravděpodobná příčina	Řešení
1	Pás nelze spustit	Bezpečnostní pojistka není ve správné poloze	Dejte pojistku do správné polohy
		Tlačítko je v poloze „0“	Zapněte tlačítko do polohy „1“
2	Displej nic nezobrazuje	Počítač není správně zapojen	Otevřete kryt pásu a znovu zapojte kabely počítače
3	Měření tepové frekvence nezobrazuje hodnoty	Snímače pulsu nejsou vlhké	Navlhčete snímače vodou
		Pás je ovlivněn elektromagnetismem	Zabraňte stiku s elektromagnetickými vlnami
4	Náklon pásu nefunguje	Kabel motoru, není správně zapojen	Otevřete kryt a zapojte kabel motoru
5	Běžecský pás prokluzuje	Klínový řemen není dostatečně napnutý	Čtěte odstavec „Úprava klínového řemene“, výše
6	Běžecský pás je vychýlen ke straně	Pás je špatně výškově nastaven	Čtěte odstavec „Nastavení běžecského pásu“, výše

Běžecský pás může zobrazovat následující chyby :

E-01 Není zjištěn signál ukazatele rychlosti

E-02 Napětí překročilo značených 220 – 240 V

E-03 Přetížený motor

E-04 Špatné zapojení mezi motorem a ovládacím panelem

E-06 Špatné zapojení mezi displejem a regulátorem

E-07 Bezpečnostní pojistka – klíč není připojena ke spínači na panelu

E-09 Porucha sklonu pásu

E-0P Porucha rychlosti

E-0C (0E) Porucha připojení motoru k regulátoru nebo vadný okruh napájení.

LUBE – blikající nápis avizuje nedostatečně namazanou desku pod běhacím pásem

Postup při **vymazání varovného nápisu LUBE z displeje** – tento postup lze použít až v případě promazání pásu a rozprostření oleje po ploše běhací desky :

1/ Zapněte stroj s odejmutým Safety key mimo tlačítko na ovládacím panelu

2 a/ Stiskněte souběžně tlačítka INCLINE UP + INCLINE DOWN na OVLÁDACÍM PANELU nikoli na rukojetích – pokud nepomůže tato varianta, pak určitě bude fungovat kombinace b/ Tlačítka je důležité držet celou dobu než se vloží Safety key

b/ START a STOP

3/ Vložte Safety key na své místo na panelu a počkejte cca 2 vteřiny.

4/ Nápis by měl zmizet a pás je připravený k dalšímu použití.

AUTOMATICKÁ KONTROLA

V případě potřeby, můžeme nechat pás provést auto-kontrolu:

Vyjměte bezpečnostní pojistku, stiskněte „START“ a „Zvýšení rychlosti“ souběžně a ponechte je stlačené. Mezitím druhou rukou opět bezpečnostní pojistku SAFETY KEY vložte zpět na své místo. Poté stisknutá tlačítka uvolněte a následně stiskněte tlačítko „Mode“. Displej začne postupně zobrazovat veškerá data opakovaným stiskem tlačítka Mode. Po stisknutí se vám budou postupně zobrazovat jednotlivé technické hodnoty pásu – rychlost a náklon a poté měřené hodnoty, jako je vzdálenost, čas atd. Posunutí autokontroly (pokud nepoběží samostatně) k další nastavené hodnotě provedete vždy stisknutím tlačítka MODE.

Celý režim kontroly bude probíhat postupným stiskáváním tlačítka MODE až projdete vše a displej bude zobrazovat ukončení kontroly – objeví se nápis START. To bude značit konec

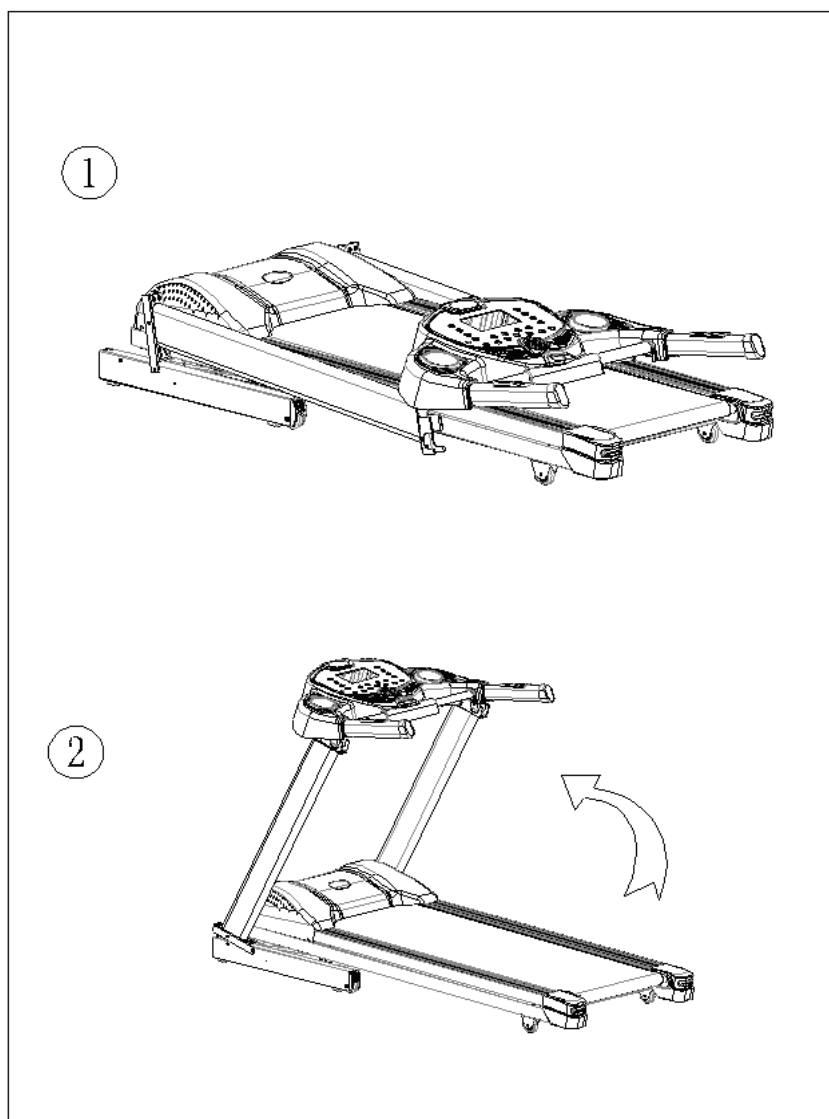
kontroly a celý proces ukončíte posledním stisknutím tlačítka MODE. Všechny údaje pásu by měly být nastaveny pro další plnohodnotné použití.

Pás se pohybuje od nejnižší rychlosti po nejvyšší a sklon od nejnižšího k nejvyššímu. Auto-kontrola se vypne automaticky sama. Celý proces trvá přibližně 2 minuty.

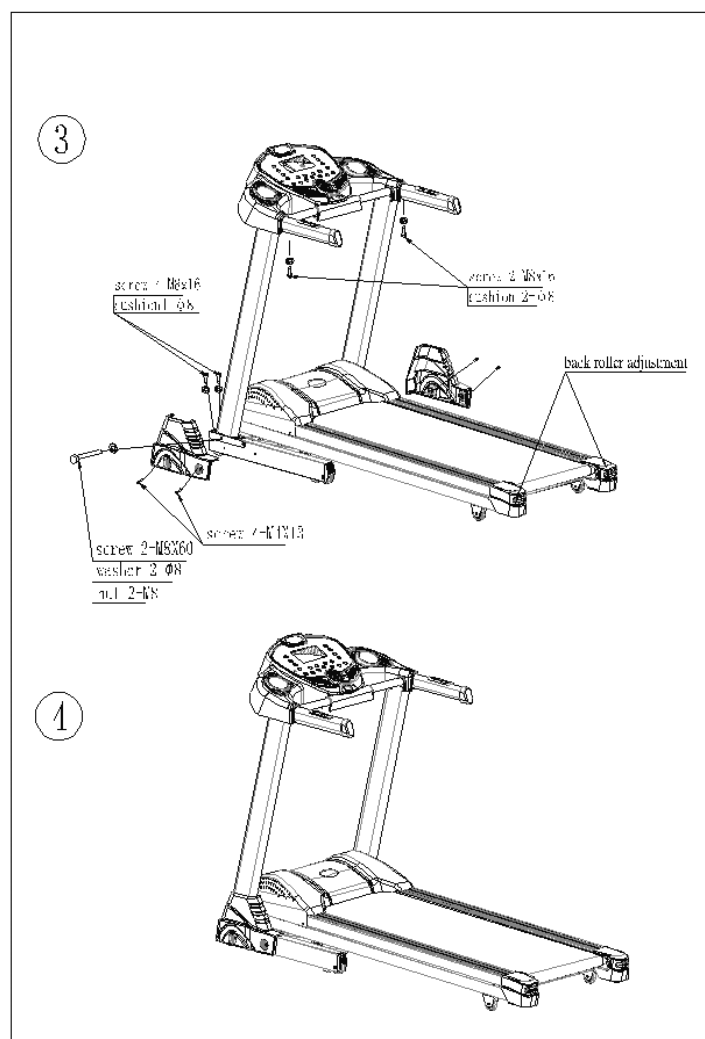
Poznámka: Při provádění auto-kontroly, nestůjte na trenážéru!!!

Mazání a čištění stroje : pro mazání pohyblivých částí, desky běžeckého pásu a pohonných částí používejte silikonový olej. Je nutné desku udržovat dobře namazanou. Před namazáním je nutné setřít prach, který se na desku nachytá. Pro mazání můžete použít silikonový olej v plastové tubě (je součástí pásu) – nutno rozetřít po ploše běhací desky nebo nastříkat silikonový sprej. Spíše doporučujeme tekutý olej než nástrík ve spreji, protože olej se na desce udrží, olej ve spreji je příliš těkavý a brzy se odpaří.

Nákres rozložení pásu



Montáž



Vysvětlivky:

screw – šroub

washer – podložka

nut – matice

cushion – těsnění

(Fotografie v tomto manuálu, se mohou v detailech výrobku mírně lišit oproti originálu)

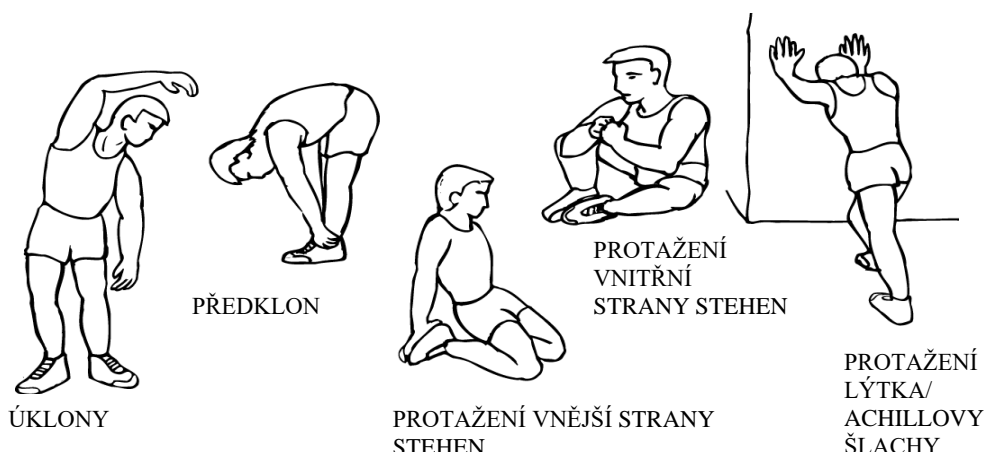
POKYNY KE CVIČENÍ (posilovací stroje s počítačem)

Používání posilovacího stroje společnosti ACRA, s.r.o, Vám přinese několik výhod: zlepší Vaši fyzickou kondici, zpevní svaly a při kontrole přijímaných kalorií Vám pomůže snížit hmotnost. V případě, že máte zdravotní problémy, konzultujte s Vaším lékařem používání stroje.

1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Zahřívací fáze rozproudí Vaš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!

Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínajte je – **pokud pocítíte bolest, přestaňte!**



2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, do které vložte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly vašich nohou stanou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, které udržujte po celou dobu cvičení. Optimální je cvičit na začátku 15 – 20 minut, po několika trénincích déle. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením.

3. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

Tato fáze je nutná pro to, aby se Váš kardiovaskulární systém a Vaše svaly postupně uvolnily. Zopakujte protahovací cviky a znovu mějte na paměti, abyste svaly nepřetahovali a prudce nenapínali.

TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pokud se zároveň snažíte zlepšit Vaši fyzickou kondici, je nutné, abyste pozměnili Váš tréninkový program. Během zahřívací a uklidňující fáze cvičte jako obvykle, ale ke konci fáze cvičení zvyšte odpor.

SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

ZÁRUČNÍ LIST **(Posilovací stroje s počítačem)**

Na výrobek se poskytuje kupujícímu (spotřebiteli) záruka v době trvání 24 měsíců od zakoupení (převzetí). Záruční list spolu s dokladem o zakoupení a návodem k použití pečlivě uschovejte!

REKLAMACE

Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen. Je třeba vytknout vadu – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!

Vytknutí musí obsahovat i oznámení konkrétního práva z odpovědnosti za vady, kterého se kupující domáhá, a je třeba jej doložit vyplněným záručním listem s razítkem prodávajícího a dokladem o zakoupení (účtenkou) s datem prodeje. Výrobek je zároveň nutno opatřit vyhovujícím obalem, nejlépe originálním.

Kupující má právo, aby byla vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30 denní lhůtě od uplatnění reklamace, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na době delší), popřípadě výrobek vyměněn.

Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby nepočítá.

Práva z odpovědnosti za vady věci zaniknou, nebyla-li uplatněna v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE NA:

Opotřebením výrobku způsobené jeho obvyklým užíváním. (Obvyklým užíváním se rozumí používání k účelu, ke kterému je výrobek určen a způsobem, který je popsán v příloženém návodu k použití)

ZÁRUKA SE DÁLE NEVZTAHUJE NA VADY ZPŮSOBENÉ:

Mechanickým poškozením; (například vady způsobené proříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování)

Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;

Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;

Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;

Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;

Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

PLACENÁ OPRAVA:

Je-li vytýkána vada, na kterou se záruka nevztahuje, nebo již uplynula záruční doba, a kupující požaduje opravu, jedná se o opravu placenou.

Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem společnosti ACRA, s.r.o

Ostatní práva a povinnosti se řídí ustanoveními zák. č. 40/1964 Sb., občanského zákoníku, zejména § 612 a násl.

Ekologická likvidace elektrozařízení (počítač) je zajištěna v rámci kolektivního systému Asekol. Za obaly od výše uvedeného výrobku byl zaplacen poplatek za využití a zpětný odběr dle § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Sb., o obalech, do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK – F0020281.

Typové označení výrobku:	Datum prodeje: Razítko a podpis prodávajícího:
---------------------------------	-----------------------------------------------------------

Datum reklamace	Vytýkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA s.r.o

Brodská 161

Reklamační oddělení – tel./fax 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

513 01 Semily

IČ: 64254330

Rozšíření funkcí na GB4600BA:

Funkce tohoto kvalitního běžeckého pásu je možné rozšířit přidáním speciálního přijímače pro připojení tabletu nebo a mobilního telefonu s možností využití následujících běžeckých aplikací. Tyto funkce jsou příplatkové a bude je možné využít po zařazení stroje mezi schválené běžecké pásy pro kvalitní aplikaci KINOMAP. Ostatní aplikace jsou volně přístupné po doplnění stroje o příslušný přijímač – Fit Show, Run of Earth .

Uživatelský manuál k aplikaci FITSHOW (postup napojení aplikace + popis fungování dalších mobilních aplikací)

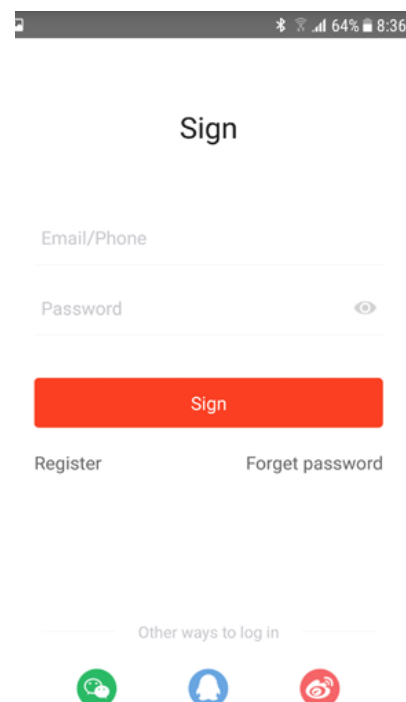
- všechny aplikace jsou propojitelné na vybrané stroje přes Bluetooth

1. Stáhněte aplikaci FITSHOW - a) vyhledat podle názvu na APP STORE nebo GOOGLE PLAY
b) naskenovat QR kód pomocí aplikace pro čtení QR kódů, kterou si můžete rovněž stáhnout na APP STORE nebo GOOGLE PLAY



QR kódy k naskenování do zařízení

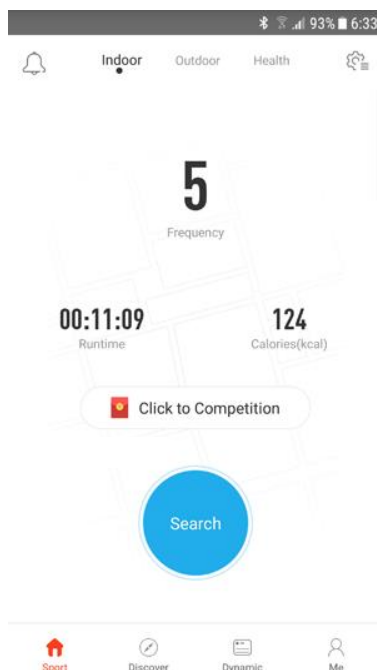
2. Register – vyžaduje registraci nového uživatele vyplněním e-mailové adresy nebo tel. čísla a vytvořením hesla pro přihlášení (obr.1)
Sign – přihlášení, pokud je uživatel již zaregistrován (obr.1)
Forget password – pokud uživatel zapomene své heslo pro přihlášení (obr.1)



Obrázek 1

3. Nejprve zapněte funkci BLUETOOTH na svém zařízení (mobil, tablet) - na tomto zařízení by měla být viditelná v nabídce párování přes Bluetooth možnost připojení běžeckého pásu (toto se netýká běžeckého pásu GB7000, který má vlastní nainstalovaný program na stažení běžeckých aplikací z Google Play)

SEARCH – vyhledávání pásu k propojení se zařízením (obr.2)



Obrázek 2

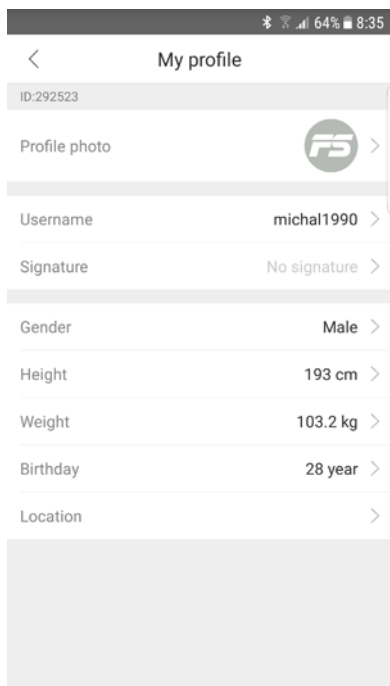
CONNECTING EQUIPMENT – propojení zařízení s pásem (obr.3)



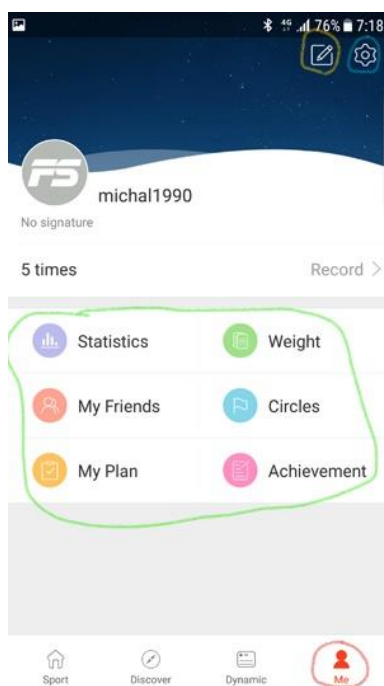
Obrázek 3

4. Jednotlivé volitelné funkce aplikace:

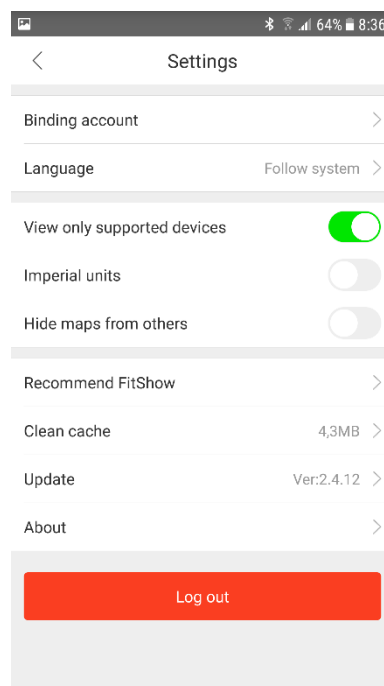
- a) **ME (já) vpravo dole** (obr.5) – ikona umožňuje uživateli zadat informace o své osobě (obr.4) pomocí **ikony vpravo nahoře (tužka a čtverec)**, **prohlédnutí svých statistik běhu (Statistics)**, **průběhu dlouhodobých plánů (My Plan)**, odhlášení pomocí **ikony vpravo nahoře (hlavice šroubu)** (obr.5), a poté ikony Log out (obr.6).



Obrázek 4

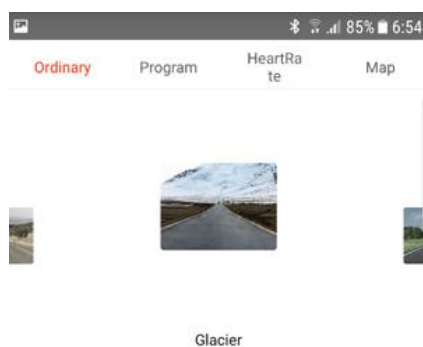


Obrázek 5



Obrázek 6

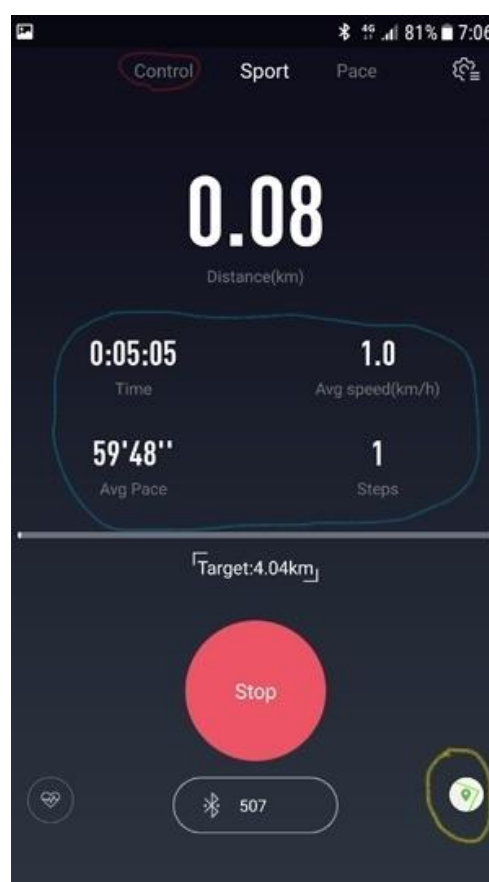
- b) ORDINARY (vlevo nahoře na liště)– umožňuje vybrat statický obrázek do pozadí zařízení k běhu. Vybrat pozadí můžete posunutím obrázků prstem vlevo/vpravo. K zahájení běhu zmáčknete tlačítko START (rychlost a náklon si zvolíte dle potřeby) (obr.7)



Obrázek 7

Kliknutím na jednotlivý údaj na obrazovce přístroje (Time, Avg speed, Steps...) můžete změnit na kterýkoli jiný z nabídky údajů (obr.8).

CONTROL (vlevo nahoře) – umožňuje nastavení rychlosti a sklonu pásu na zařízení (obr.8).



Vybrané statické pozadí zobrazíte kliknutím na kulatou ikonu vpravo dole (obr.8).

Obrázek 8

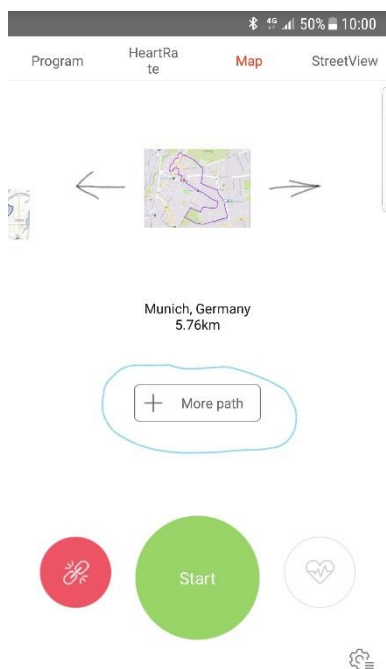
- c) PROGRAM (vlevo nahoře na liště) – umožňuje vybrat si přednastavený program (obr.9)



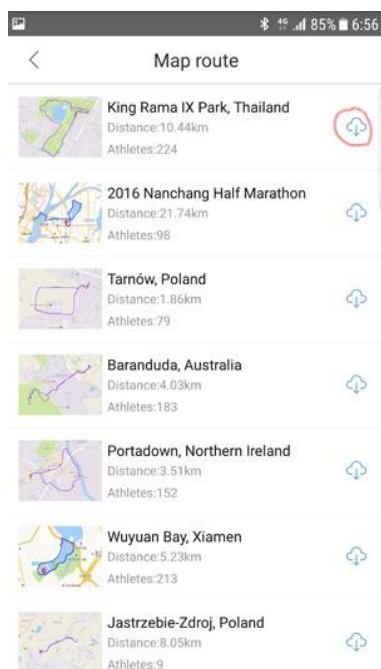
Obrázek 9

- d) MAP (horní lišta) – umožňuje vybrat reálnou trasu z různých koutů světa, která postupně ubíhá v závislosti na rychlosti běhu (obr.10). Po zvolení požadovaných údajů, které chcete zobrazit, klikněte na kulatou ikonu vpravo dole (obr.12).

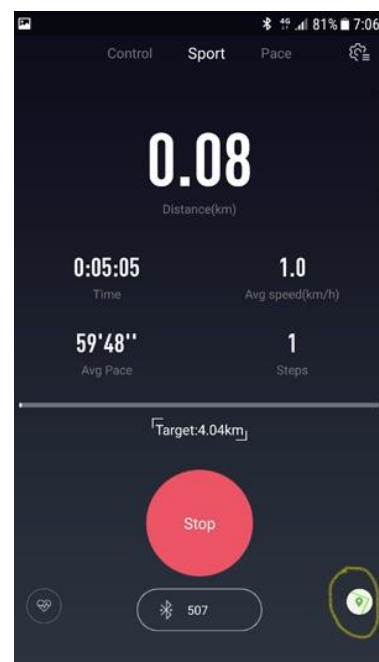
+ **MORE PATH ikona** (uprostřed obrazovky) – umožňuje stažení další reálných tras z různých koutů světa (obr.10). Po kliknutí na tuto ikonu se zobrazí seznam dalších tras. Pro stažení stačí kliknout na **modrou ikonu (mrak s šipkou dolů)** vpravo od názvu trati (obr.11).



Obrázek 10

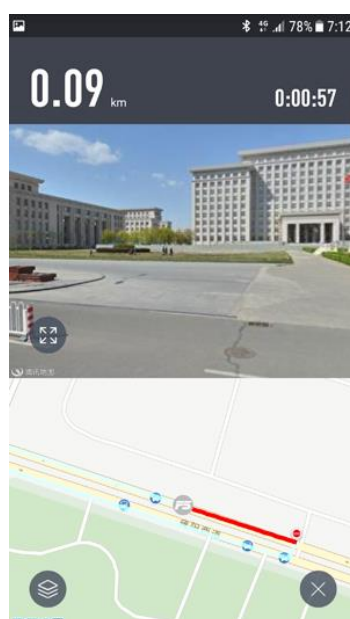
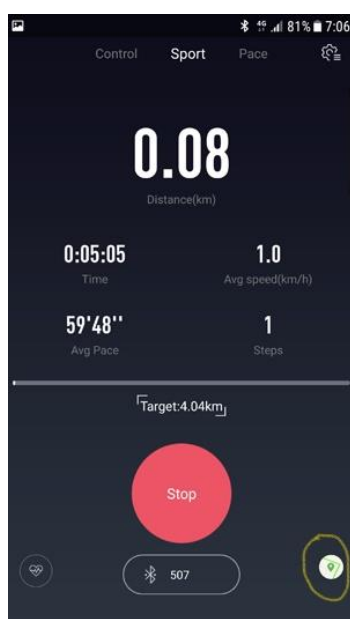
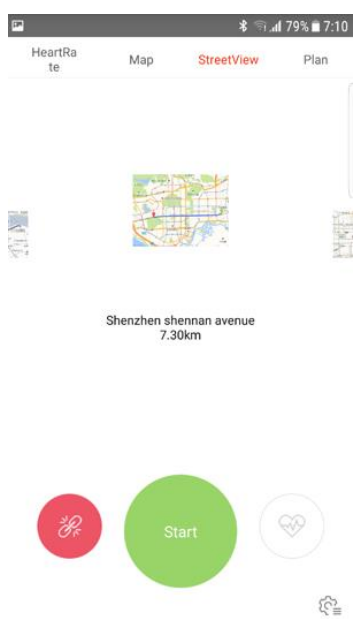


Obrázek 11



Obrázek 12

e) STREET VIEW (nahore na liště v pravo) – umožňuje zobrazit na pozadí reálnou trasu s reálnými obrázky z vybrané trati ze všech koutů světa (obr.13). Po zvolení požadovaných údajů, které chcete zobrazit, klikněte na **kulatou ikonu vpravo dole** (obr.14).



Obrázek 15
Obrázek 13

f) PLAN(nahoře vpravo na liště) (obr.16) – umožňuje zvolit si dlouhodobí běžecký plán dle potřeb.

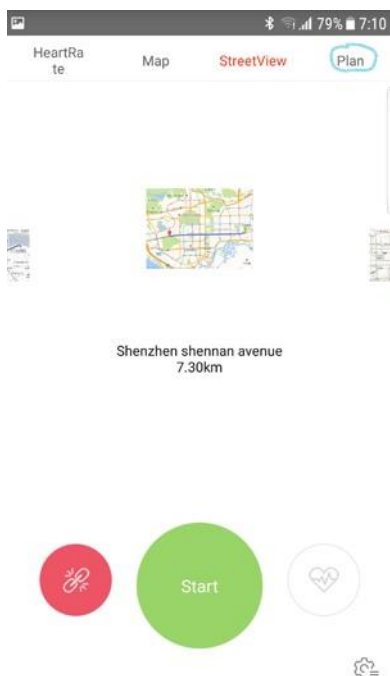
Obr.17 - CARDIO – kardio cvičení

WEIGHT LOSS – hubnutí

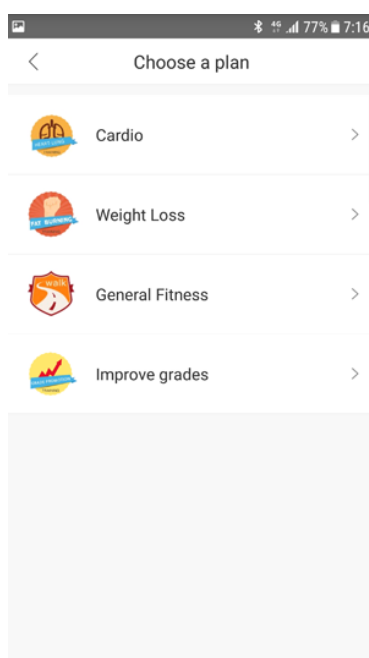
GENERAL FITNESS – celková kondice

IMPROVE GRADES – zlepšení úrovně

U každé možnosti je několik plánů, ze kterých je možné si vybrat.



Obrázek 16



Obrázek 17

Základní předpoklad fungování mobilních aplikací v posilovacích strojích.

Počítač Vašeho stroje musí mít možnost připojení s chytrým telefonem nebo tabletem pomocí technologie Bluetooth. Poté je možné přes vnější zařízení napojit vybranou mobilní aplikaci a její pomocí zdokonalit zobrazování údajů o cvičení a napojení reálných tras pro Váš stroj – rotoped, elliptical, běžecký pás.

Jakmile se počítač připojí k chytrému zařízení (tabletů nebo mobilnímu telefonu přes Bluetooth, displej stroje se vypne a program je dále regulovaný přes tablet nebo mobilní telefon.

APP (Aplikace) pro smart phone a tablety



Další aplikace



Kinomap - **KINOMAP** je aplikace, která Vám umožní promítání na Váš tablet nebo telefon reálné tratě nafilmované a zpracované tak, že když je stoupání na trase, Vaše zátěž se zvedá (rotopedy a eliptické trenažery) a nebo se zvedá náklon (běžecké pásy). Naleznete zde stovky nafilmovaných tratí např. i z Tour de France, maratónů nebo známých silničních běhů atd. Je zapotřebí upozornit, že tato aplikace funguje **zdarma pouze v omezené funkci, ale neomezeně dlouho.** Po

vyzkoušení se můžete rozhodnout, zda si ji chcete přikoupit na 1 měsíc, nebo na čtvrt roku a nebo třeba na delší dobu. Čím je delší čas předplacení, tím je aplikace v přepočtu na jeden měsíc používání levnější. Tím si otevřete přístup k plně verzi programu a všem uloženým trasám.

Kompatibilita: operační systém iOS 4,3 a novější (pro iPhone, iPad, iPod touch). Operační systém Android 5.0 (pro chatré telefony a tablety) upozorňujeme na potřebu Bluetooth Smart a doporučujeme WIFI v místě použití kvůli rychlejšímu přenosu dat než nabízejí mobilní operátoři ve svých sítích. Tím by se mělo předejít zpomalení nebo přerušování programu v průběhu používání.



Run on Earth: Tuto aplikaci si můžete stáhnout a používat zcela zdarma. Aplikace pracuje s Google maps, kde si můžete nastavit libovolnou trasu, Podmínkou pro použití různých zobrazení konkrétních míst (Street view, Satelite view atd.) je, že v daném místě má Google nasnímané prostředí. Můžete tedy poznávat svět během cvičení. Pak si můžete přepínat mezi třemi zobrazeními: Street View, Satelite View a Map View.

Kompatibilita: operační systém iOS 6,0 a novější (iPhone, iPad, iPod touch), operační systém Android 4,0 a novější. Verze Bluetooth musí být alespoň 4,0 a doporučujeme použití WIFI v místě používání. U využití mobilních dat může vlivem pomalejších přenosů dat dojít ke zpomalení nebo přerušování aplikace. Foto zobrazení je ilustrativní.

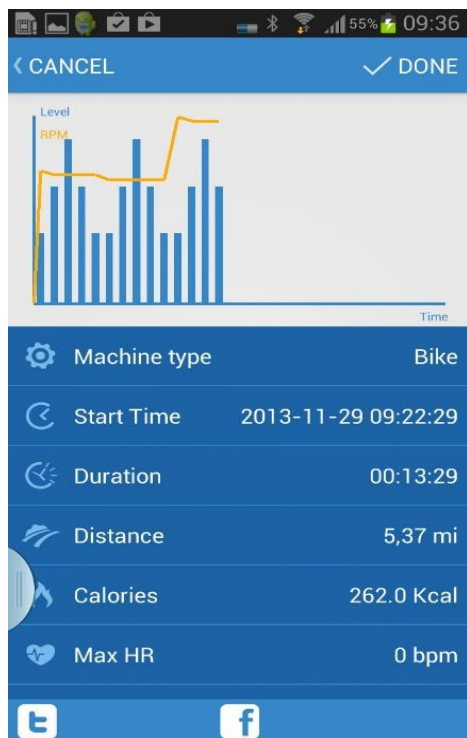


Ilustrativní foto :



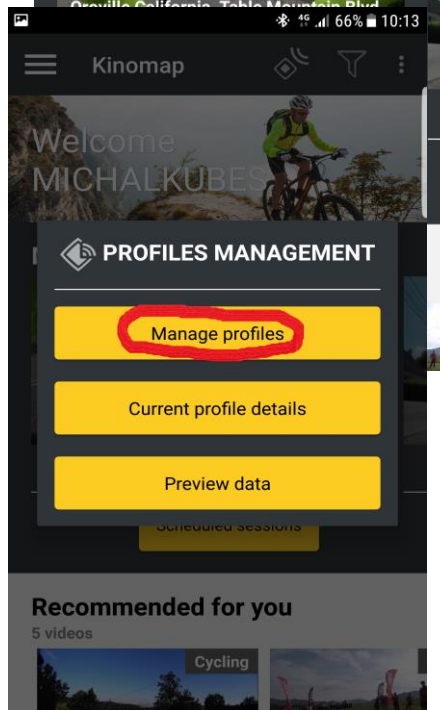
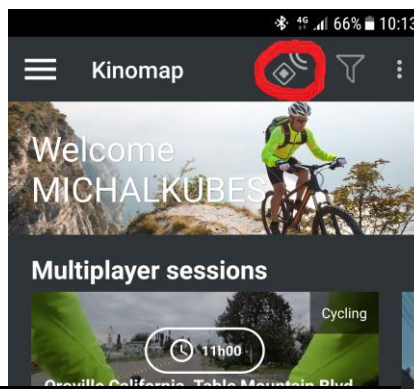
FitConsole je aplikace pro rotopedy, elipticaly a běžecké pásy s pestrou nabídkou cvičebních programů, která je schopna zaznamenávat trénink a zobrazit Vaše zvyšování výkonnosti. Jedná se o nadstavbu k počítači Vašeho stroje. Aplikace je ke stažení zdarma.

Kompatibilita: Operační systém Android 4,0 a vyšší.



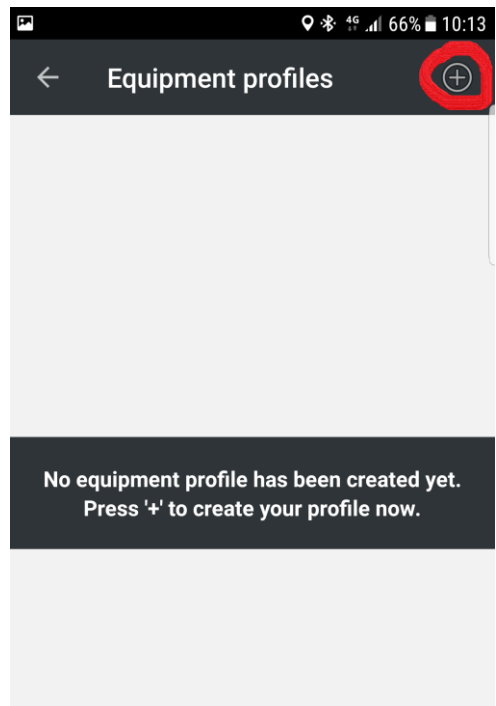
Uživatelský manuál k aplikaci KINOMAP

1. Zapněte BLUETOOTH a funkci UMÍSTĚNÍ na vašem zařízení (mobil, tablet,...)
2. Spárujte vaše zařízení pomocí BLUETOOTH se strojem a zapamatujte si Bluetooth název stroje (bude důležitý v dalších krocích)
3. Otevřete si aplikaci KINOMAP
4. Stiskněte párovací ikonu, která je na obrázku v červeném kroužku

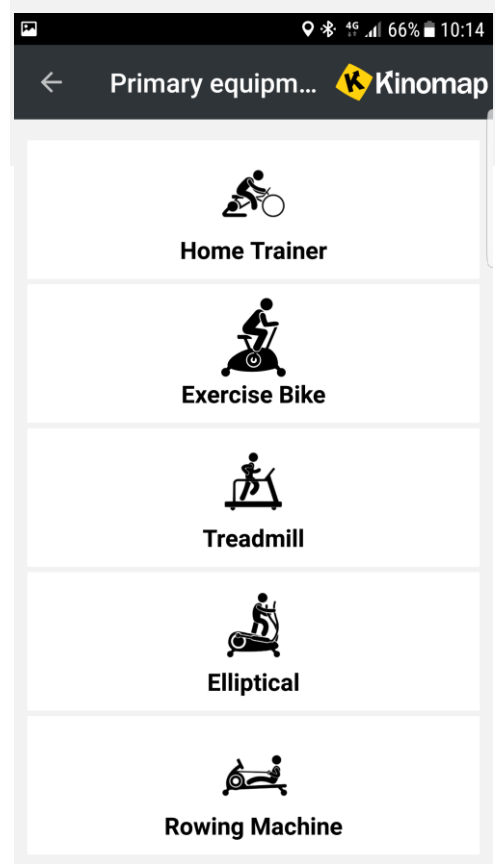


5. Vytvořit profil pomocí ikony v červeném kroužku

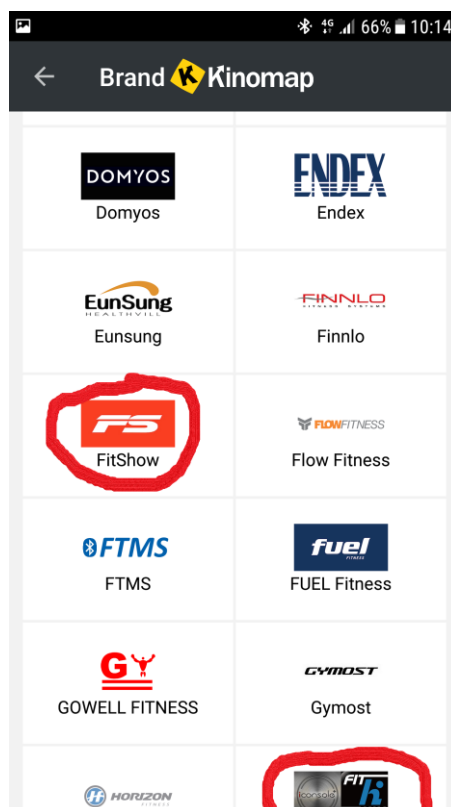
6. Přidat stroj k profilu



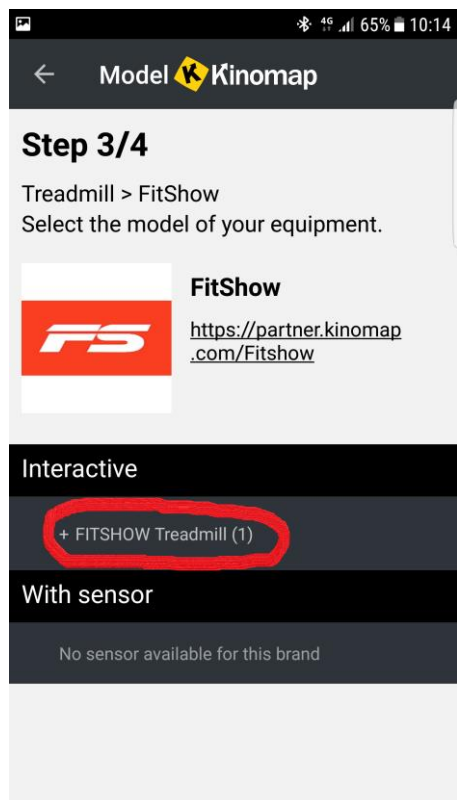
7. Vyberte požadovaný stroj



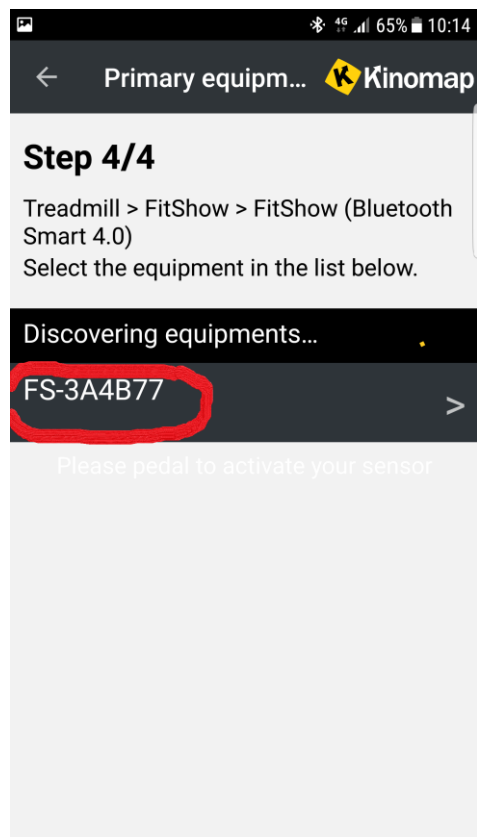
8. Vyberte provozovatele stroje (u rotopedů a Elipticalů je to **iConsole/FitHiWay**; u běžeckých pásů **FitShow**)



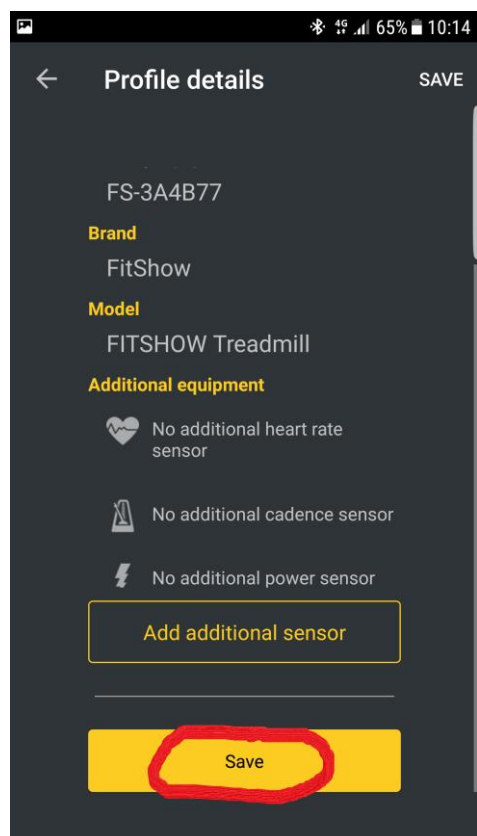
9. Stiskněte ikonu stroje



10. Potvrďte správný Bluetooth název (z kroku 2)



11. Uložte profil



Nyní máte stroj propojený s aplikací a můžete začít.

ES/EU Prohlášení o shodě č. 01052020/A

Potvrzujeme tímto, že strojní zařízení splňuje všechna příslušná ustanovení níže uvedených předpisů Evropských společenství, nařízení vlády a norem. Toto prohlášení o shodě se vydává na výhradní odpovědnost výrobce.

Dovozce
(zplnomocněný
zástupce): ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, ČR

Výrobce: Hangzhou, Vyrobeno v Číně

Výrobek:

název Běžecský pás

typ GB5000

modifikace GB4000, GB4300, GB4400, **GB4600, GB4600P** - s hrudním pásem, **GB4600BA** - s běžeckými aplikacemi, GB5000, GB5000P, GB5000BA, GB6000, GB6000P, GB6000BA, GB3600, GB7000TFT a jeho modifikace GB7000/1, GB7500 (nyní GB8000).

Popis a určení funkce výrobku:

Běžecský pás s elektrickým náklonem slouží k běhání v interiéru. Jednotlivé modifikace se liší některými technickými parametry. Konstrukční princip i použité prvky jsou shodné.

Ověřeno dle:

Nařízení vlády č. 118/2016 Sb., které je ekvivalentní směrnici rady č. 2014/35/EU, nařízení vlády č. 117/2016 Sb., které je ekvivalentní směrnici rady č. 2014/30/EU, nařízení vlády č. 176/2008 Sb. ve znění nařízení vlády č. 170/2011 Sb. a 229/2012 Sb. a 320/2017 Sb., které je ekvivalentní směrnici rady č. 2006/42/ES ve znění směrnice rady 2009/127/ES a 2012/32/EU, ČSN EN ISO 12100, ČSN EN 957-6 +A1, ČSN EN 60335-1 ed. 2, ČSN EN 61000-6-3 ed. 3, ČSN EN 55014-1 ed. 4, ČSN EN ISO 13849-1

V Semilech dne 11.5.2020