XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX SledTrac Lite 5000

EXPERIENCE
30+ Years in Business

DESIGN
Full Line of HIIT Equipment

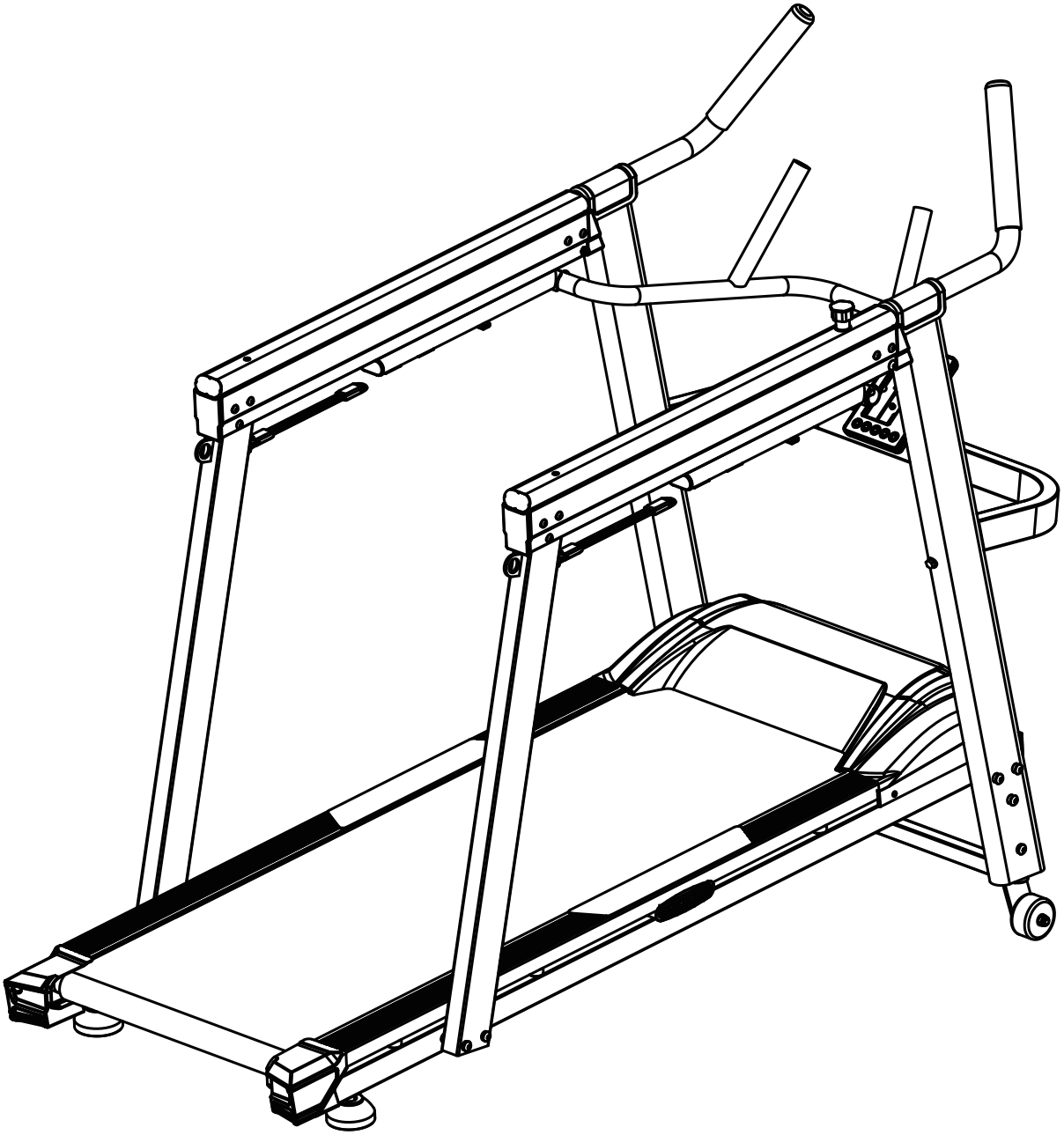
REPUTATION
Rated the #1 Best Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA CZ

SLEDTRAC® LITE

STL-5000



KAPITOLA 1 : BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

K maximalizaci přínosů a bezpečnosti tréninku na běžeckém pásu důrazně doporučujeme, aby všichni uživatelé dodržovali správnou běžeckou techniku během všech tréninků. Při servisování jakéhokoli fitness zařízení je nutné dodržovat základní opatření. Seznamte se s veškerými varováními, pokyny a postupy týkajícími se správné péče a údržby běžeckého pásu.

⚠POZOR

Na tomto zařízení není žádný motor, proto zde NENÍ ŽÁDNÉ ZÁCHRANNÉ ZASTAVOVACÍ lano. Ujistěte se, že rychlost běžeckého pásu postupně nastavujete tak, abyste byli schopni dosthnout rychlost běžeckého pásu.

⚠VAROVÁNÍ - K snížení rizika zranění.

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste měli se svým lékařem konzultovat, zda máte nějaké zdravotní nebo fyzické problémy, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost, nebo vám přímo bránit ve správném používání zařízení. Pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nezbytné konzultovat se se svým lékařem.

2. Věnujte pozornost signálům vašeho těla. Nesprávné či příliš intenzivní cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, tíseň na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě, mdloby nebo pocit nevolnosti. Pokud pocítíte některý z těchto stavů, měli byste se poradit se svým lékařem, než budete pokračovat ve svém cvičebním programu.

3. Držte děti a zvířata v bezpečné vzdálenosti od zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.

4. Používejte zařízení na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem na vaší podlahu nebo koberec. K zajištění bezpečnosti by za sebou zařízení mělo mít alespoň 240 cm volného prostoru a po stranách alespoň 60 cm. Neumisťujte běžecký pás na místo, kde blokuje větrací otvory. Pro ochranu podlahy nebo koberce před poškozením umístěte pod běžecký pás podložku.

5. Ujistěte se, že všechny matice a šrouby jsou před použitím zařízení pevně utaženy. Bezpečnost zařízení lze zajistit pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno pro poškození a/nebo opotřebení.

6. Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení najdete vadné součásti, nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklé zvuky, okamžitě přestaňte používat zařízení, dokud problém nebude vyřešen.

7.Při používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyhněte se nošení volného oblečení, které by se mohlo zachytit v zařízení.

8. Nevkládejte prsty nebo předměty do pohyblivých částí zařízení.

9. Maximální nosnost tohoto zařízení je 100 kg.

10. Toto zařízení není vhodné k terapeutickému využití.

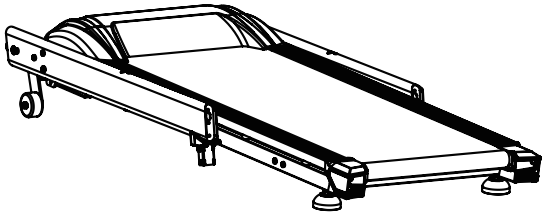
11. Váš výrobek je určen k užívání v chladném a suchém prostředí.Vyhněte se skladování v extrémně chladných, horkých nebo vlhkých prostorech, jelikož to může vést ke korozi a dalším souvisejícím problémům.

12. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní a domácí použití; není určeno ke komerčnímu používání!

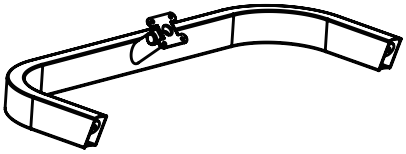
KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

Dodané součástky

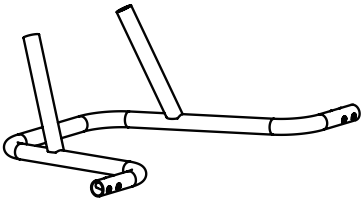
Sestava hlavního rámu



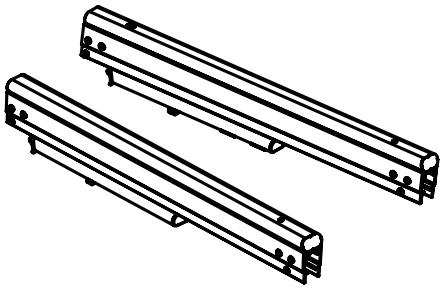
Držák konzole



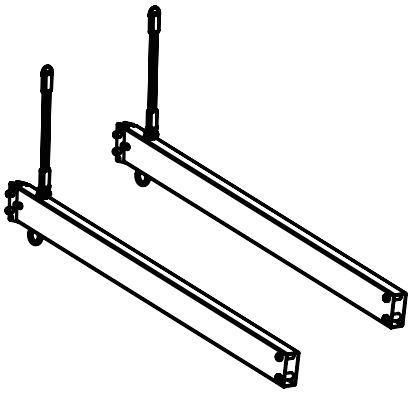
Středová tyč



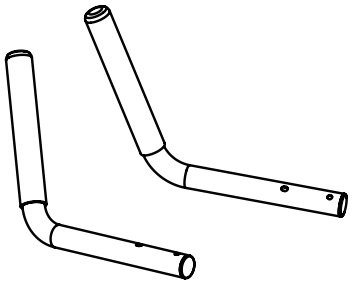
Sada posuvných kolejniček



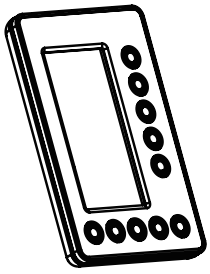
Zadní vzpěry



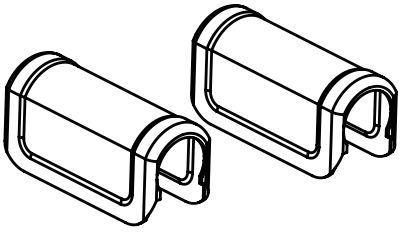
Sada rukojetí



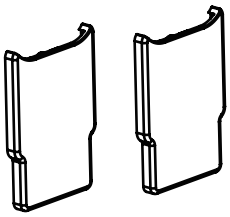
Konzola



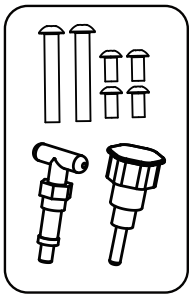
Kryt rukojetí



Posuvné kryty kolejnic

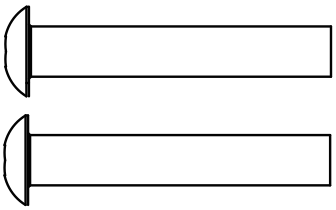


Hardwarová sada

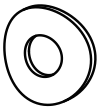


KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

Schéma hardwarové sady



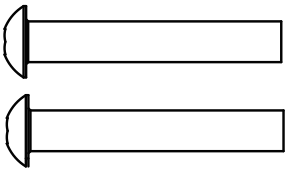
Šrouby s vnitřním šestihranem M10 x 60L x 8 ks



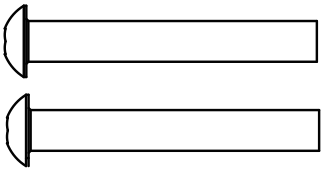
Prohnutá podložka M8 x 6 ks



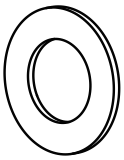
Plochá podložka 08x16x1,5t x 4 ks



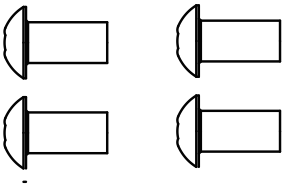
Šrouby s vnitřním šestihranem M8 x 50L x 4 ks



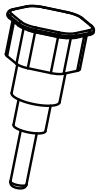
Šrouby s vnitřním šestihranem M8 x 60L x 4 ks



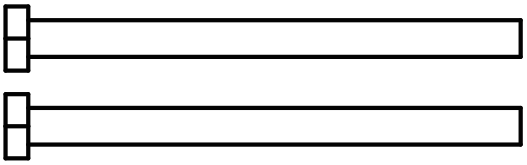
Plochá podložka 16x28x1,5t x 1 ks



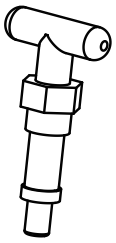
Šrouby s vnitřním šestihranem M8 x 16L x 20 ks



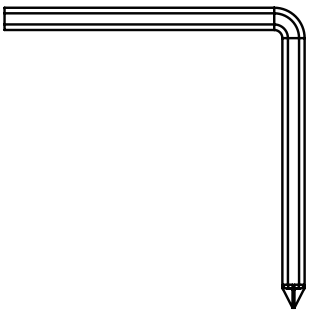
Vytahovací knoflík x 1 ks



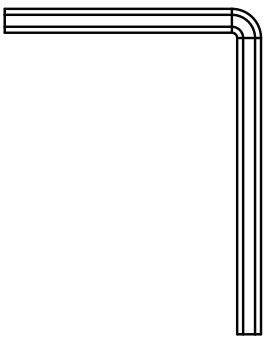
Šroub se šestihrannou hlavou 8Mx130Lx 2 ks



Knoflík ve tvaru T x 1 ks



Imbusový klíč
M5 70 x 70 MM x 1 ks

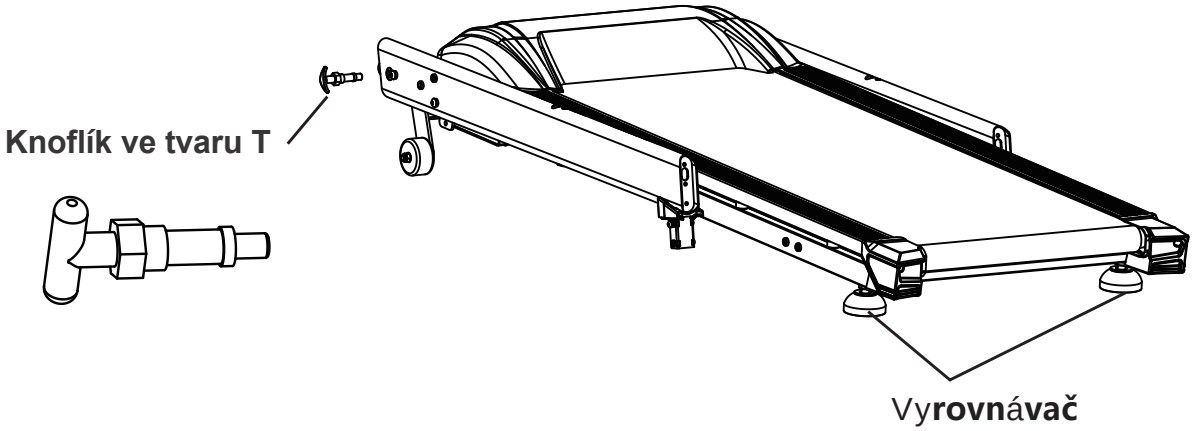


Imbusový klíč
M6 66 x 86 MM x 1 ks

KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

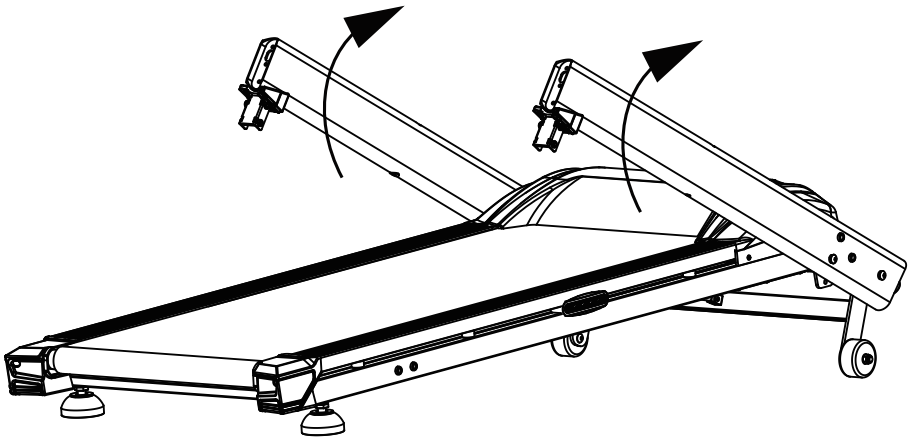
KROK 1 : Vyrovnání běžeckého pásu

Povolte matice a upravte výšku nivelačních lišt, dokud nebudou pevně spočívat na podlaze. Utáhněte matice a zajistěte knoflík ve tvaru T k levému stožáru konzoly.



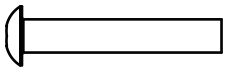
KROK 2 : Zvedněte a upevněte sloupky konzoly.

Zvedněte sloupky ve směru šipky, dokud nebude knoflík ve tvaru T zajištěn.

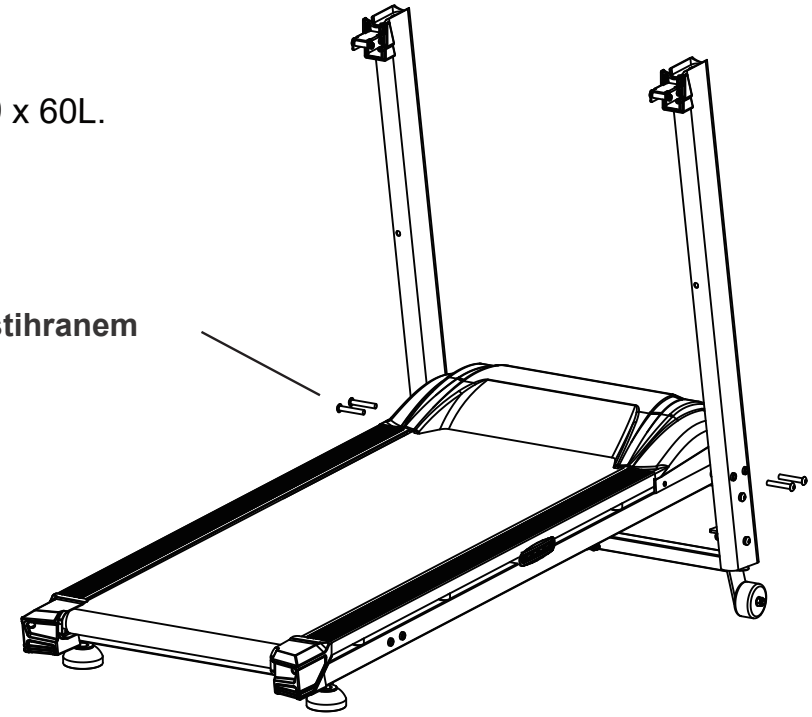


KROK 3 : Upravte sloupky konzoly.

K upevnění sloupků použijte šrouby M10 x 60L.

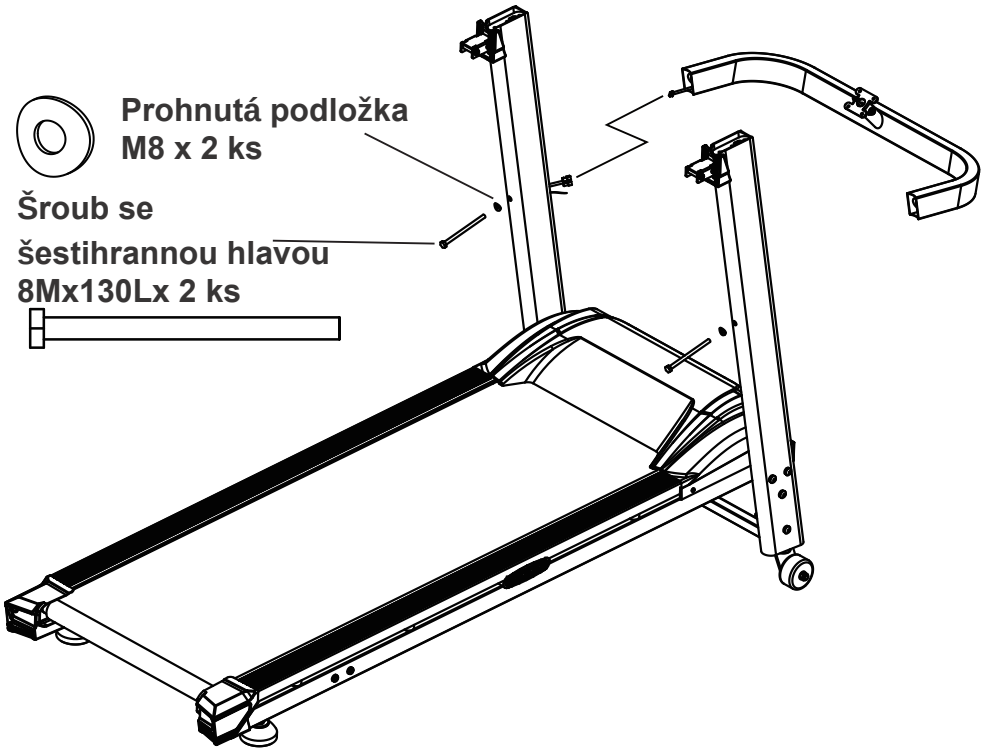


Šroub s vnitřním šestihranem
M10 x 60L - 4 ks



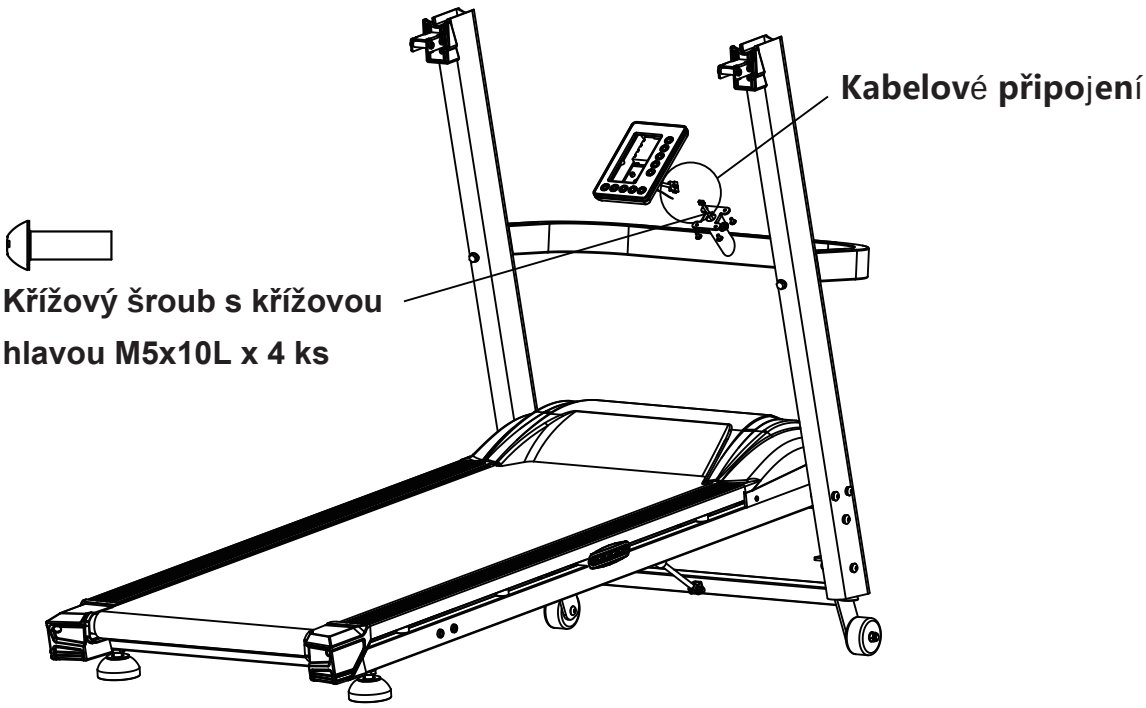
KROK 4 : Sestavte držák konzoly.

Pomocí šroubů a zakřivené podložky upevněte držák konzoly na sloupky.



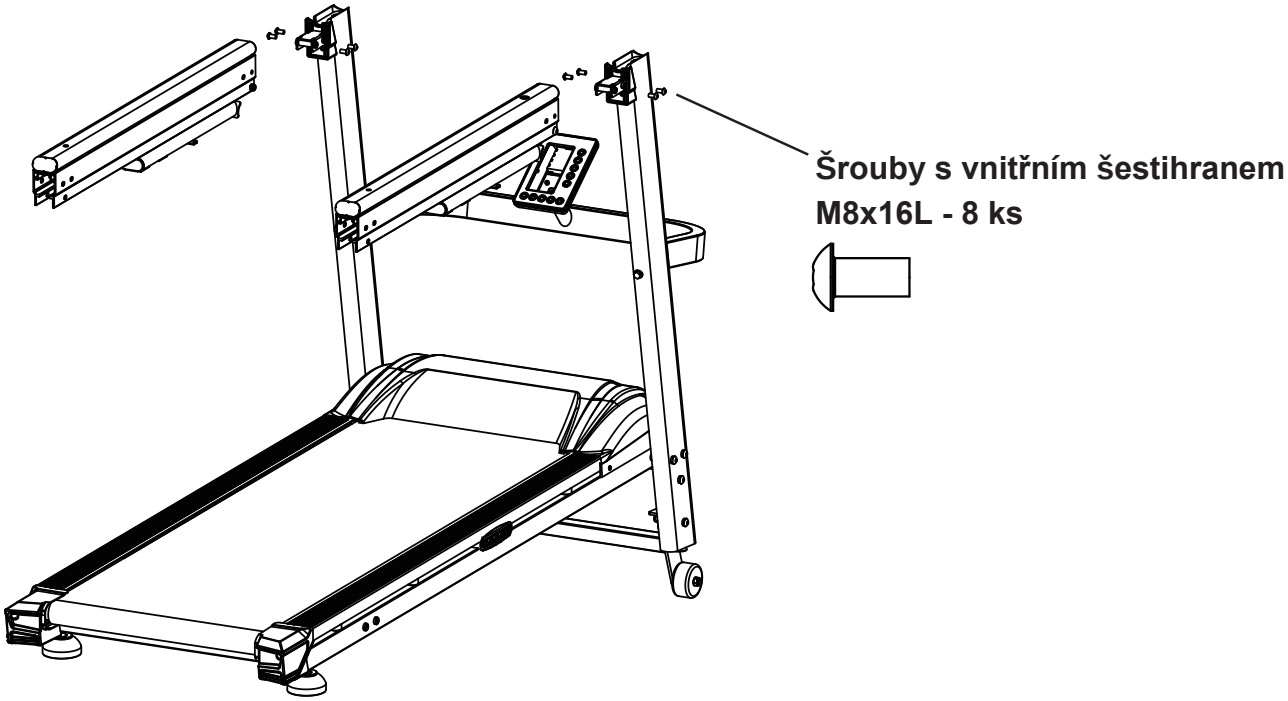
KROK 5 : Sestavte konzoli.

Propojte kabely mezi držákem a konzolou a poté zapojte konektor do konzoly.
Upevněte konzolu šrouby.



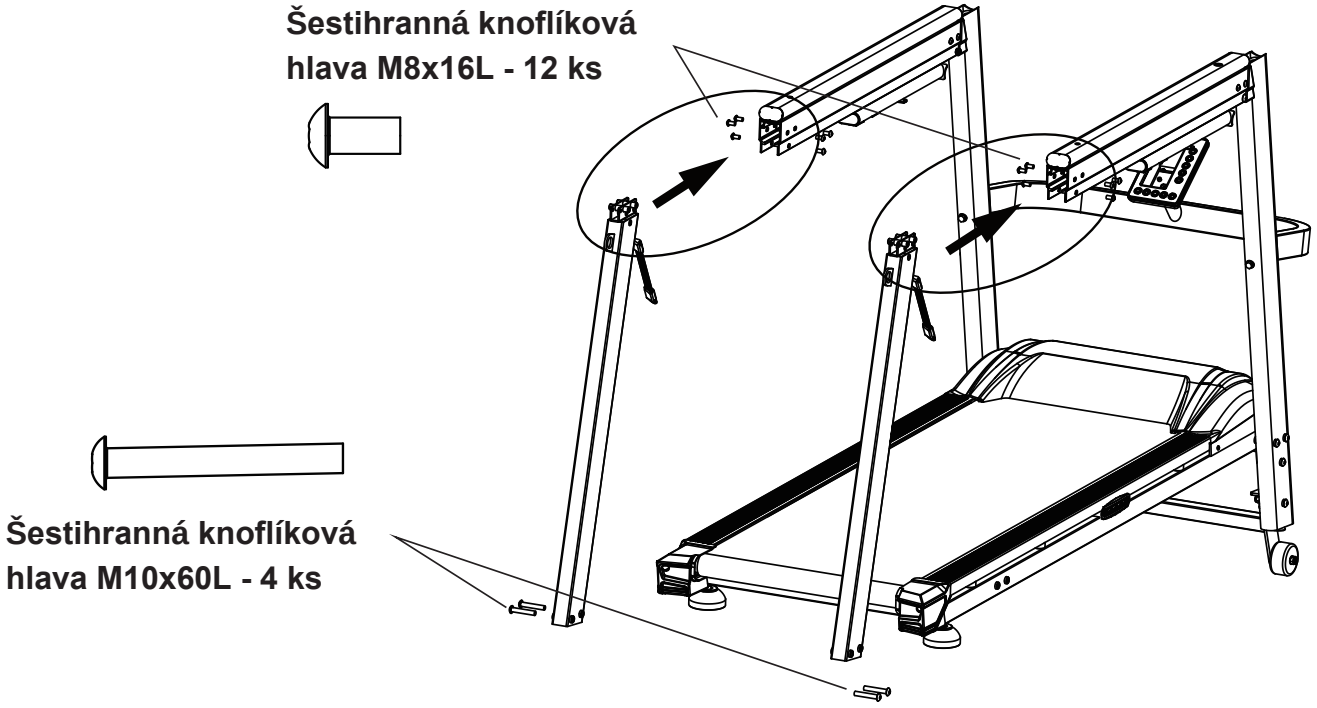
KROK 6 : Sestavte sadu posuvných kolejnic.

Pomocí šroubů dočasně namontujte kluzné lišty na levý a pravý sloupek (neutahujte je najednou.)



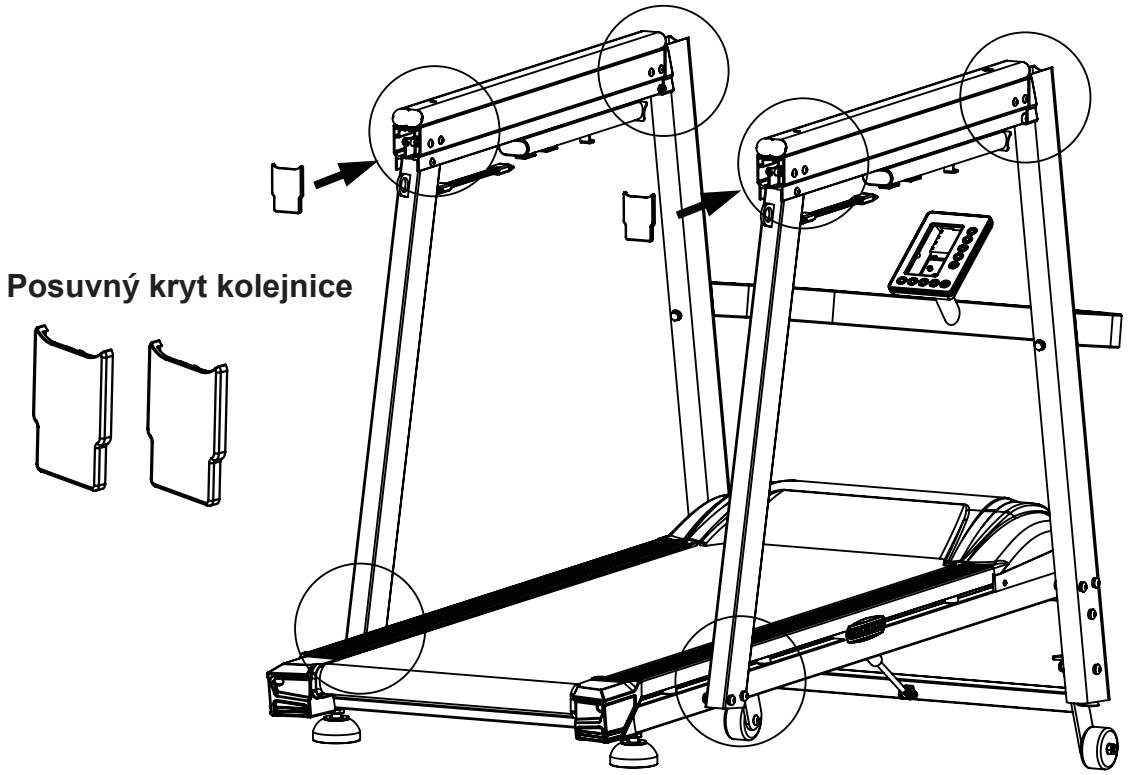
KROK 7 : Sestavte zadní sloupky.

7-1. Umístěte horní část zadních sloupků do středu kluzné kolejnice a namontujte šrouby A dočasně v poloze (neutahujte je najednou.)



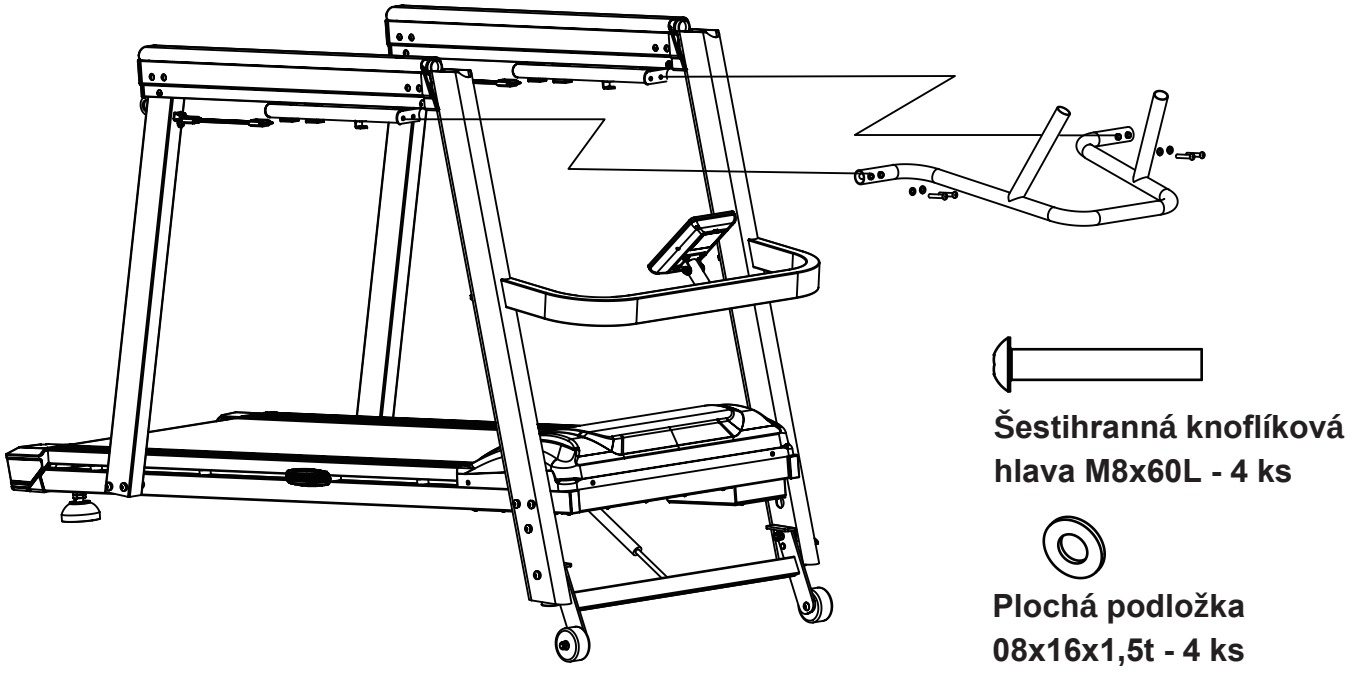
7-2. Namontujte šrouby B do spodní části zadních sloupků pro upevnění sloupků k hlavnímu rámu dočasně (neutahujte šrouby najednou).

7-3. Utáhněte všechny šrouby (u kruhových ukazatelů) a upněte kryty kolejnic.



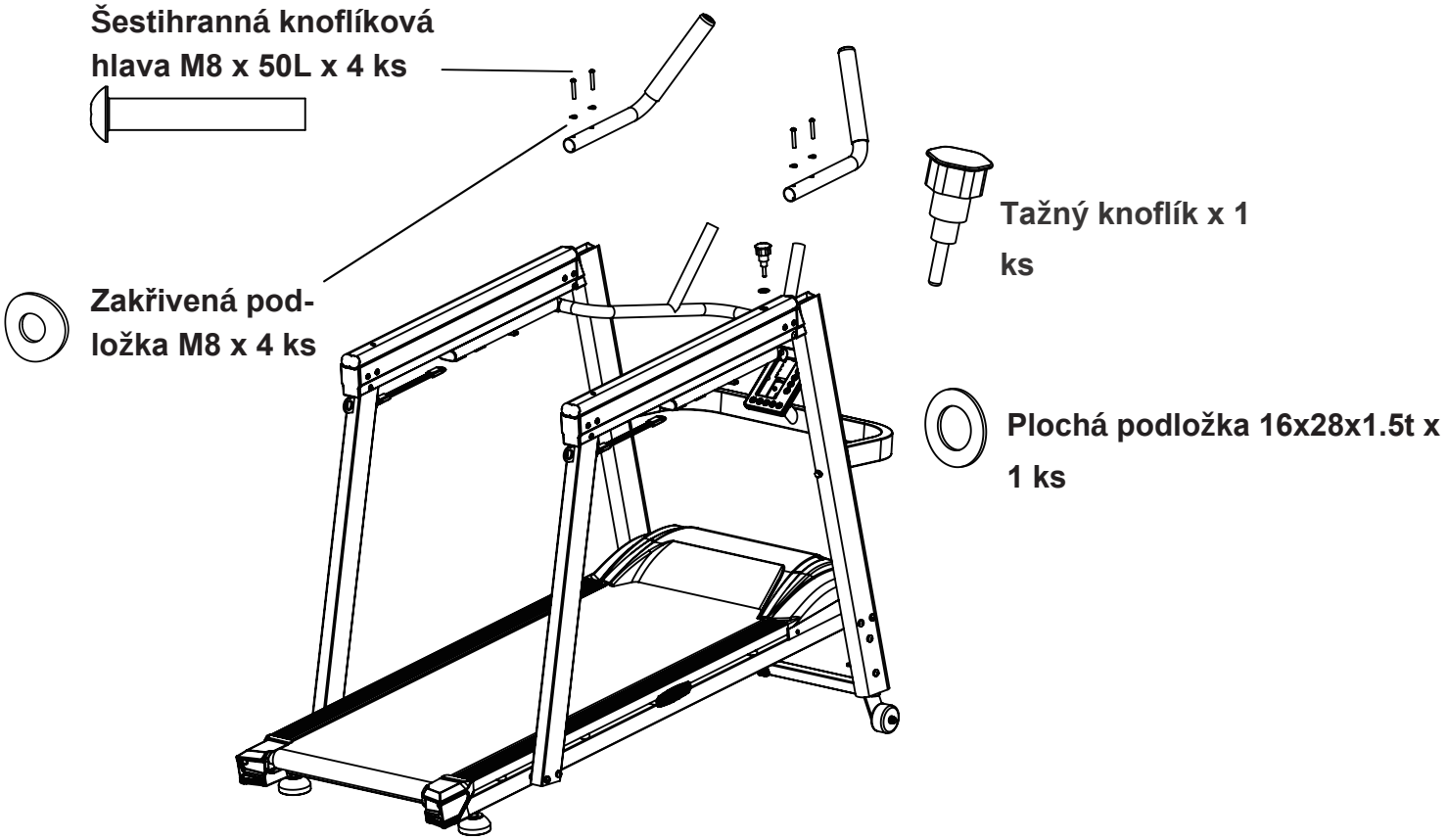
KROK 8 : Sestavte středovou tyč.

Pomocí šroubů a podložek pevně upevněte středovou tyč na obou postranních kolejnicích.

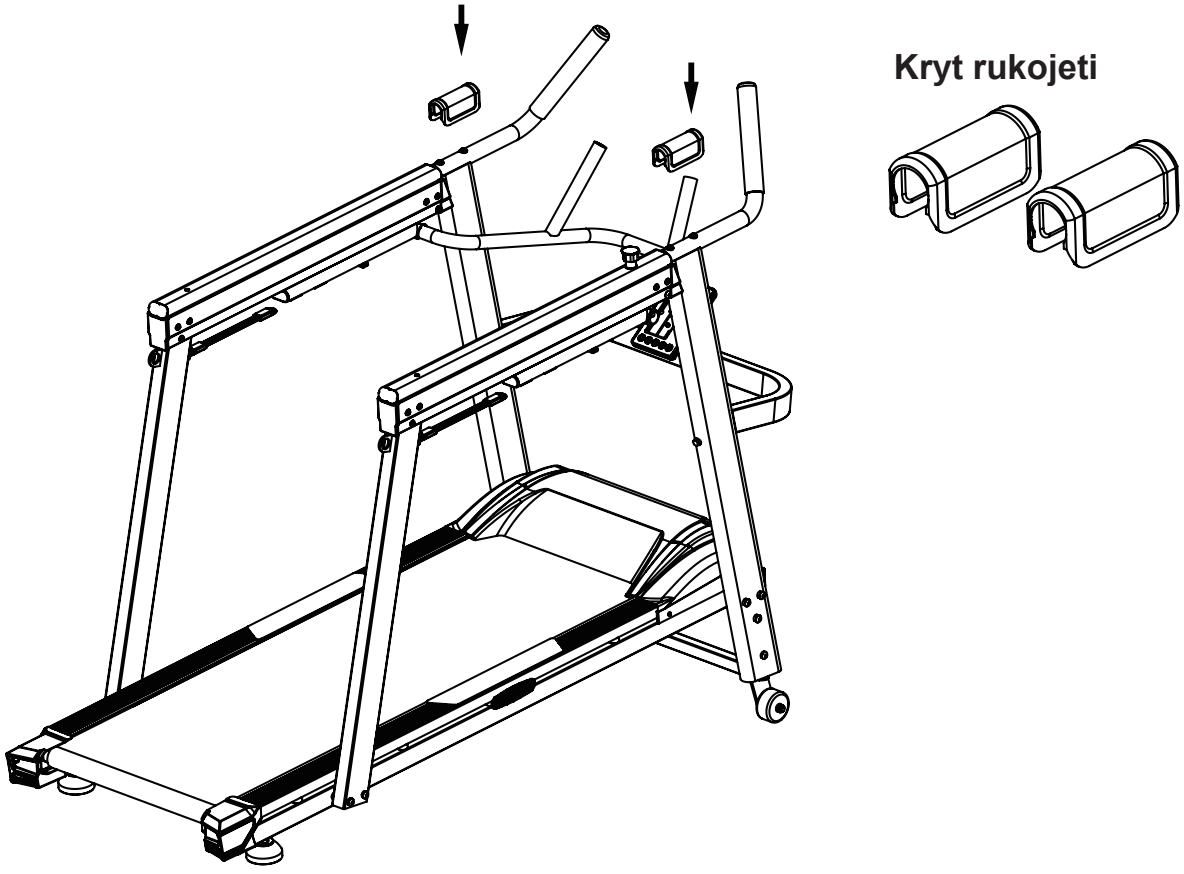


KROK 9 : Sestavte pár rukojetí a tažný knoflík

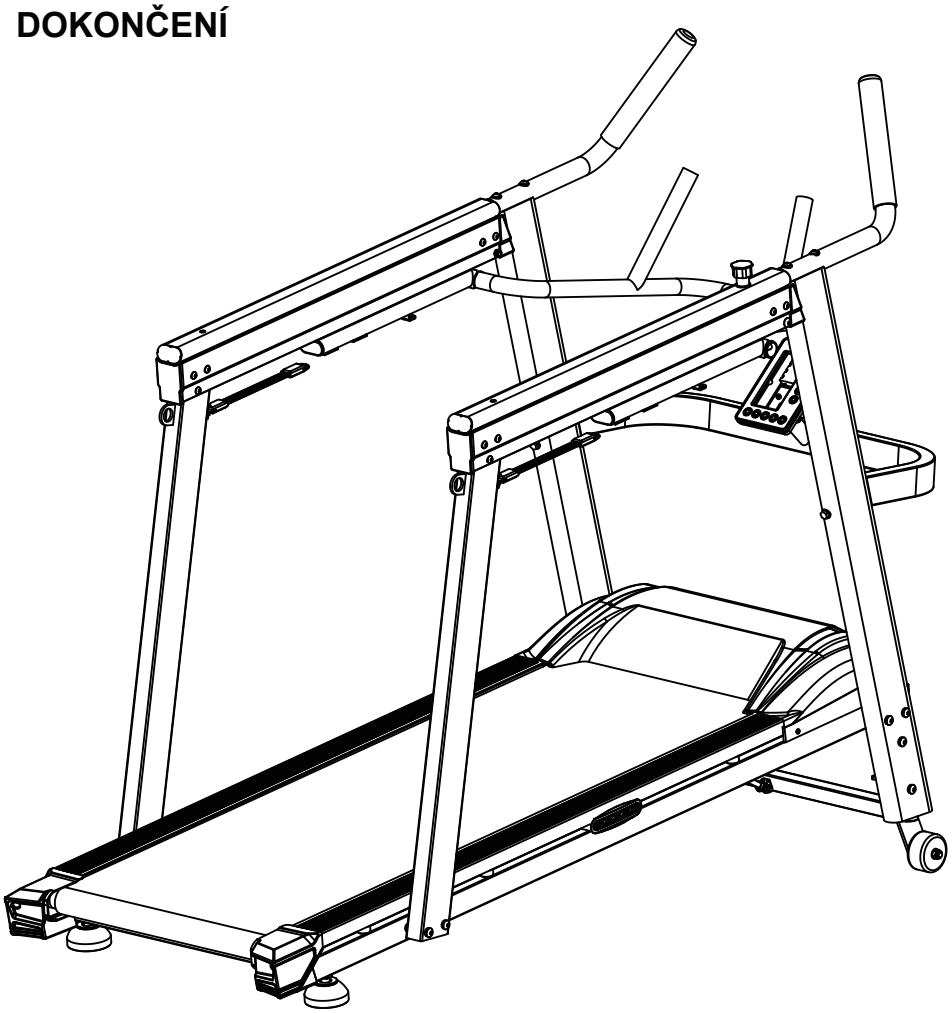
Pomocí šroubů a podložek pevně upevněte rukojeti a zajistěte tažný knoflík.

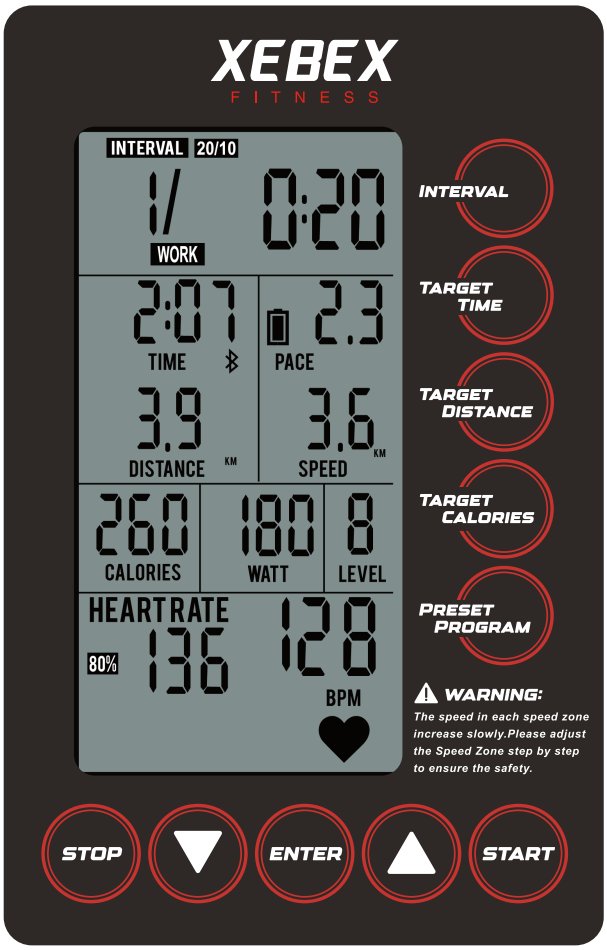


STEP 10 : Upevněte kryt rukojeti



DOKONČENÍ





Jak přepínat mezi metrickými a imperiálními jednotkami

OVLÁDACÍ TLAČÍTKA

START **START :** Stisknutím tlačítka START v pohotovostním režimu spustíte trénink přímo.

STOP **STOP :** Jedním stisknutím tlačítka STOP zastavíte trénink,dvojím stisknutím přepnete do pohotovostního režimu.

ENTER **ENTER :** Stisknutím tlačítka ENTER uložíte nastavení a přejdete k dalšímu kroku v režimu nastavení.

UP : Stiskněte tlačítko UP pro zvýšení hodnoty odporu během tréninku nebo zvýšení hodnoty v režimu nastavení.

DOWN : Stisknutím tlačítka dolů snížíte hodnotu odporu během tréninku nebo snížíte hodnotu v režimu nastavení.

QUICK START

Stiskněte tlačítko START pro přímé zahájení tréninku. Pomocí kláves "UP" nebo "DOWN" můžete nastavit rychlost během tréninku.

FUNKCE

INTERVALY : K dispozici jsou 3 režimy intervalových tréninků:
Stiskněte tlačítko INTERVAL pro výběr intervalového tréninku:

1. **20/10 Intervalový trénink** - 20 vteřin pracovní doba, 10 vteřin doba odpočinku.

Stiskněte tlačítko intervalu, rozsvítí se symbol 20/10. Pomocí tlačítek "UP" (nahoru) nebo "DOWN" (dolů) nastavte čas cvičení a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro pracovní dobu nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro dobu odpočinku nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. K zahájení cvičení tiskněte START.

2. **10/20 Intervalový trénink** - 10 vteřin pracovní doba, 20 vteřin doba odpočinku.

Dvakrát stiskněte tlačítko intervalu,rozsvítí se symbol 10/20. Pomocí tlačítek "UP" (nahoru) nebo "DOWN" (dolů) nastavte čas cvičení a poté stiskněte tlačítko ENTER.Úroveň odporu pro pracovní dobu nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro dobu odpočinku nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. K zahájení cvičení tiskněte START.

3. **Vlastní intervalový trénink** - Uživatel si může přizpůsobit svůj vlastní intervalový trénink.
Třikrát stiskněte tlačítko intervalu, rozsvítí se symbol CUSTOM. Pomocí tlačítek "UP" (nahoru) nebo "DOWN" (dolů) nastavte čas cvičení a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro pracovní dobu nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro dobu odpočinku nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. K zahájení cvičení tiskněte START.

TARGET TIME - CÍLOVÝ ČAS : Uživatel může nastavit svůj cílový čas tréninku.
Stiskněte TARGET TIME, použijte tlačítka "UP" nebo "DOWN" k nastavení cílového času.
Stiskněte START pro spuštění tréninku. Systém bude odpočítávat do vypršení času.

TARGET DISTANCE - CÍLOVÁ VZDÁLENOST : Uživatel může nastavit svůj cílový čas tréninku.
Stiskněte TARGET DISTANCE, použijte tlačítka "UP" nebo "DOWN" k nastavení cílové vzdálenosti. Stiskněte START pro spuštění tréninku. Systém bude odpočítávat do dosažení nastavené vzdálenosti.

TARGET CALORIES - CÍLOVÉ KALORIE : Uživatel může nastavit svůj cílový počet spálených kalorií.

Stiskněte TARGET CALORIES, použijte tlačítka "UP" nebo "DOWN" k nastavení cílových kalorií. Stiskněte START pro spuštění tréninku. Systém bude odpočítávat do dosažení spálených kalorií.

PRESET PROGRAM: Celkem 5 přednastavených programů (P1-P5) a 5 uživatelských programů (C1-C5) Stiskněte tlačítko PRESET PROGRAM, použijte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr jednoho přednastaveného programu od P1 do P6. Stiskněte START pro spuštění programu.
Stiskněte tlačítko PRESET PROGRAM, použijte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr jednoho vlastního programu od C1 do C6. Stiskněte ENTER pro přizpůsobení vlastního programu. Pomocí kláves UP nebo DOWN upravte čas cvičení a poté stiskněte klávesu

ENTER. Pomocí kláves UP nebo DOWN nastavte úroveň odporu a poté stiskněte klávesu ENTER. Opakujte výše uvedené kroky až do požadovaného počtu segmentů, maximálně 10 segmentů. Stiskněte START pro spuštění programu.

Program běžeckého pásu

P1	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

P2	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4

P3	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

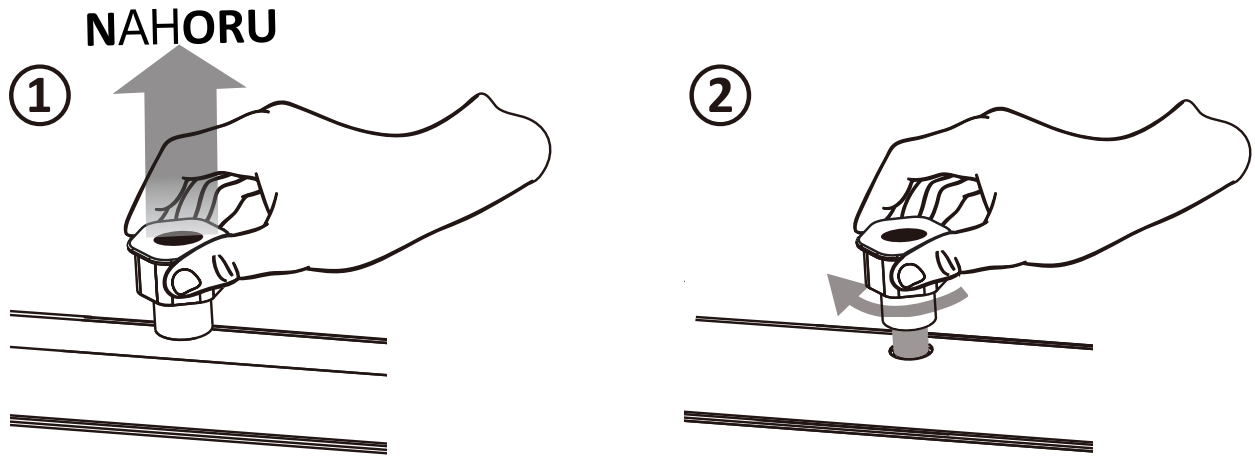
P4	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	9	7	5	3	1	1	3	5	7	9

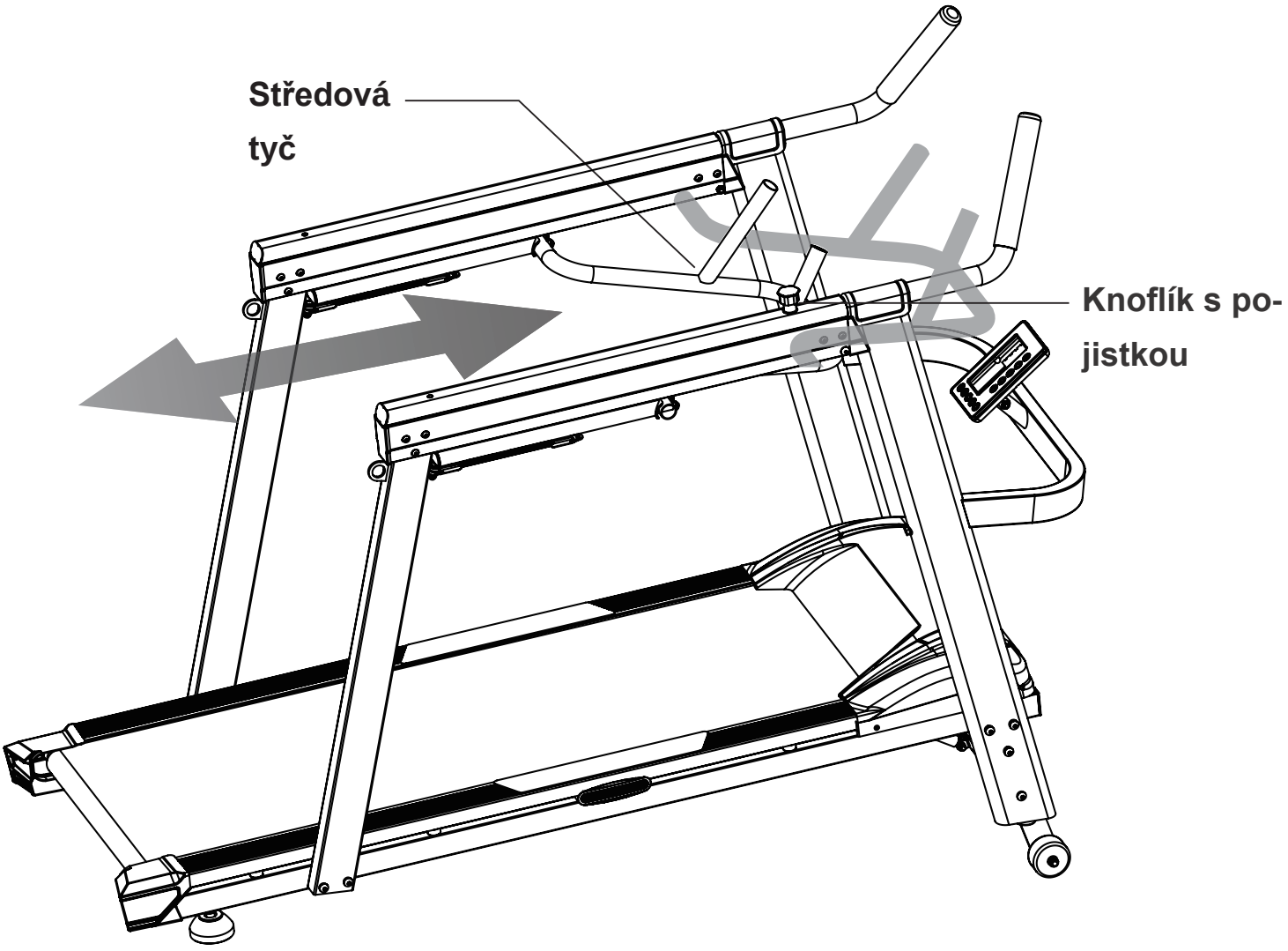
P5	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	7	9	6	9	5	9	6	9	7	9

C1~C5	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	Customized by user									
Resistance	Customized by user									

Uvolněte středovou tyč

Zatáhněte za knoflík s pojistkou a otočte jím ve směru hodinových ručiček, knoflík zůstane ve vyvýšené poloze. Středová tyč se automaticky vrátí zpět a zůstane uvolněná.

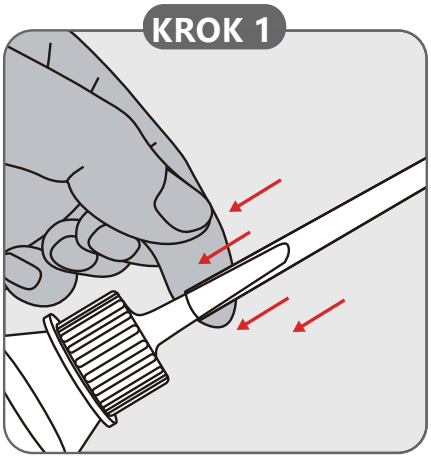




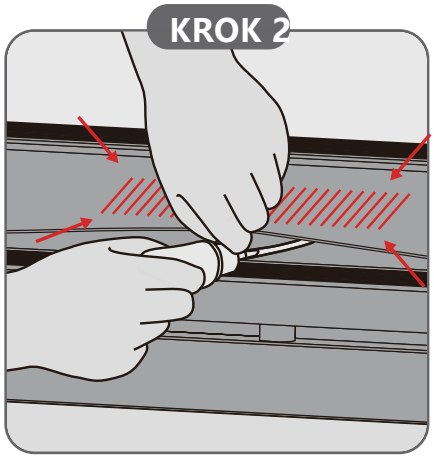
KAPITOLA 6 : ÚDRŽBA

Běžecký pás a mazací olej na běžecký pás

Tento běžecký pás má předem nanesený mazací olej mezi běžeckým pásem a plošinou. Tření má přímý vliv na životnost běžeckého pásu, proto prosím provádějte pravidelnou údržbu. Náš běžecký pás má funkci připomenutí mazání, prosím dodržujte při údržbě níže uvedené pokyny.



Otevřete a odřízněte lahev s mazacím olejem. Připevněte brčko tak, aby pevně spojilo s tryskou.



Nadzvedněte běžecký pás, vložte brčko a naneste mazací olej na určenou oblast.



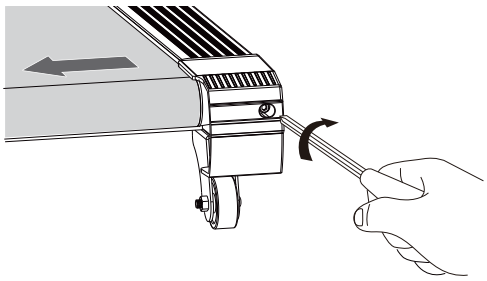
Dokončete údržbu mazáním. Přejeme vám příjemné cvičení.

Prosím zkontrolujte níže uvedený rozvrh pro doporučenou údržbu mazáním:

Lehká zátěž (pod 3 hodiny užívání týdně)	**Jednou za 6 měsíců**
Střední zátěž (3-5 hodin užívání týdně)	**Jednou za 3 měsíce**
Vysoká zátěž (před 5 hodin užívání týdně)	**Jednou měsíčně**

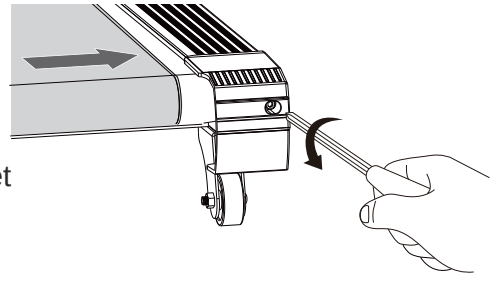
Pokud je běžecký pás příliš napravo

Při běžeckém pásu běžícím rychlostí 0,8 KPH/0,5 MPH otočte pravým nastavovacím šroubem ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky (použijte dodaný imbusový klíč). Zkontrolujte vyrovnání pásu. Nechte pás běžet celý cyklus, abyste zjistili, zda je potřeba další seřízení. V případě potřeby postup opakujte, dokud pás nezůstane vystředěný během používání.



Pokud je běžecký pás příliš nalevo

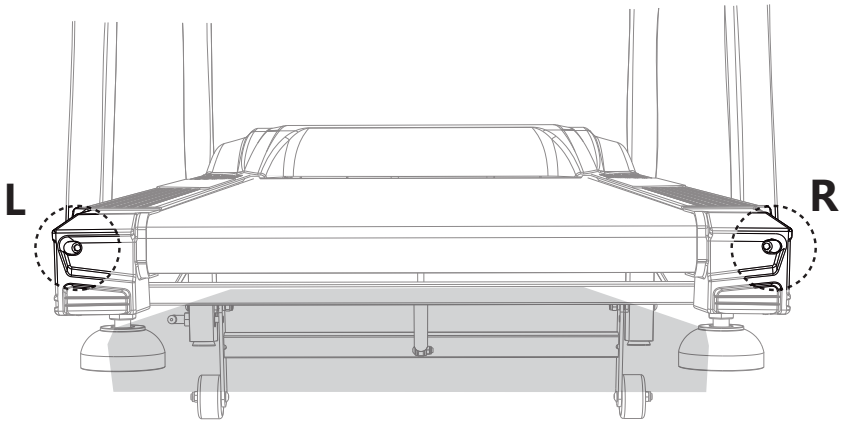
Při běžeckém pásu běžícím rychlostí 0,8 KPH/0,5 MPH otočte pravým nastavovacím šroubem v proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky (použijte dodaný imbusový klíč). Zkontrolujte vyrovnání pásu. Nechte pás běžet celý cyklus, abyste zjistili, zda je potřeba další seřízení. V případě potřeby postup opakujte, dokud pás nezůstane vystředěný během používání.

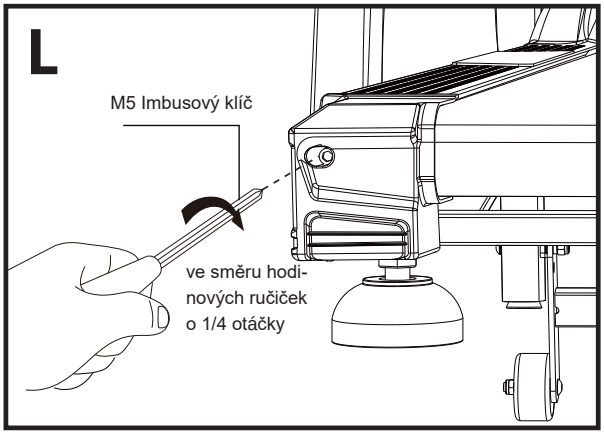


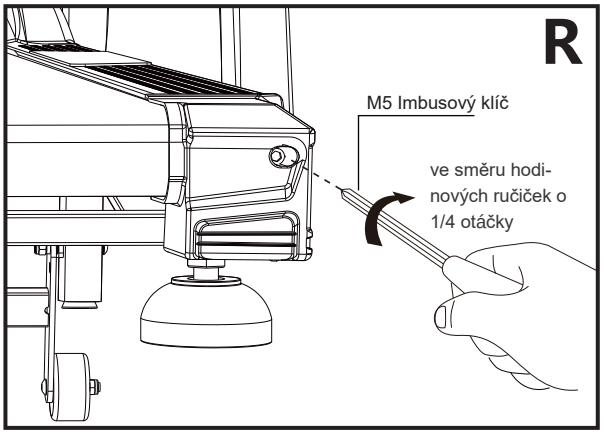
VAROVÁNÍ !! Pravé a levé napínací šrouby jsou umístěny vzadu na běžeckém pásu. Neutahujte válce až moc, může to způsobit jejich předčasné opotřebení.

Jak **opravit prokluzující běžecký pás**

Utáhněte běžecký pás







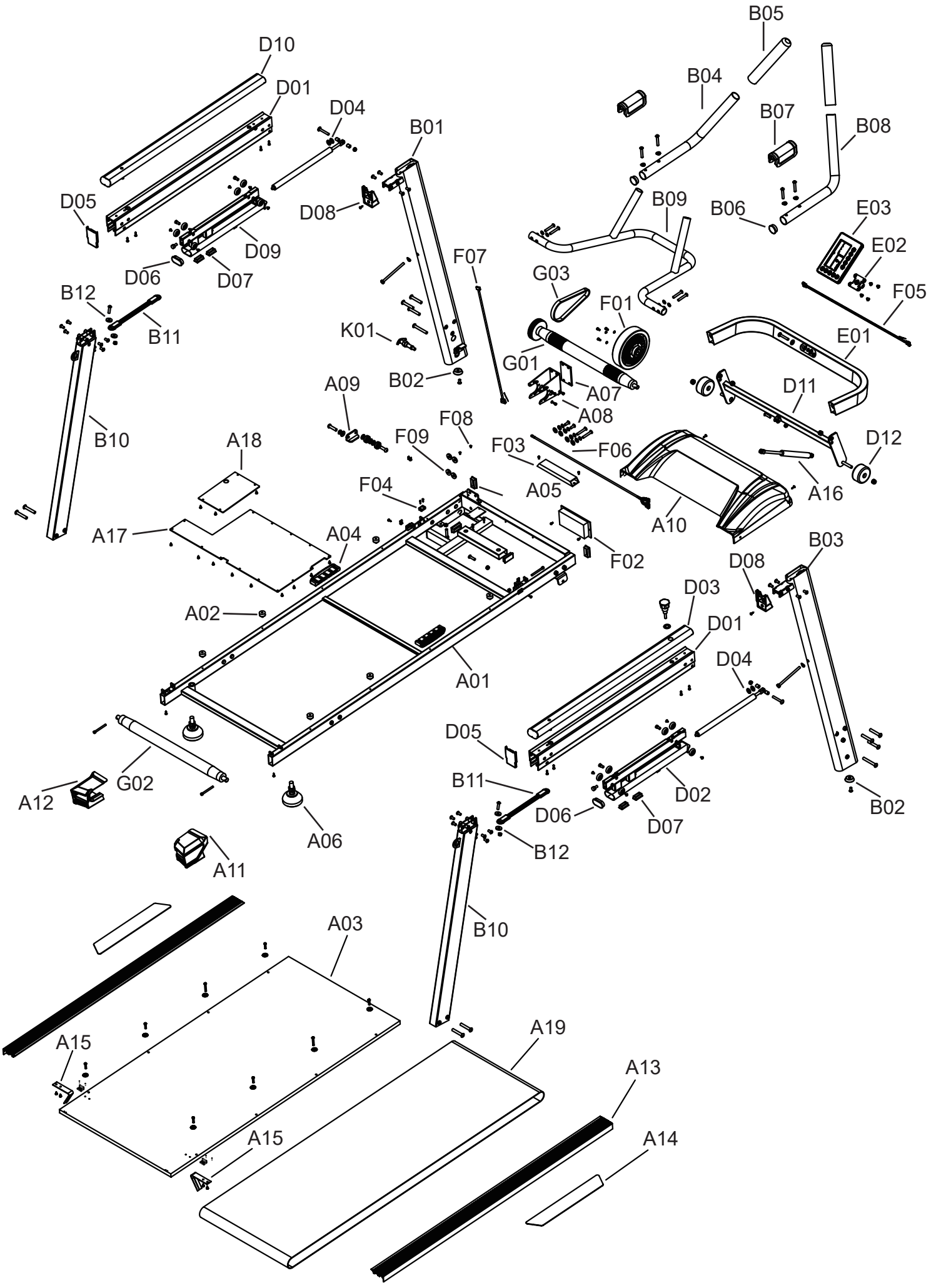
Krok 1: Pro vaši bezpečnost vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje energie.

Krok 2: Najděte seřizovací šrouby v zadní části běžeckého trenažéru u koncovky.

Krok 3: Utáhněte běžecký pás. Otočte levým i pravým šroubem ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky (použijte dodaný imbusový klíč M5). Střídejte mezi levým a pravým šroubem, abyste zajistili, že jsou nastaveny synchronně.

Krok 4: Nechte pás proběhnout celý cyklus, abyste zjistili, zda je třeba dalšího seřízení. Opakujte podle potřeby, dokud pás zůstane při používání vystředěný. Opakujte podle potřeby, dokud pás nedosáhne správného napnutí.

KAPITOLA 7 : ROZLOŽENÝ NÁKRES



SEZNAM SOUČÁSTÍ

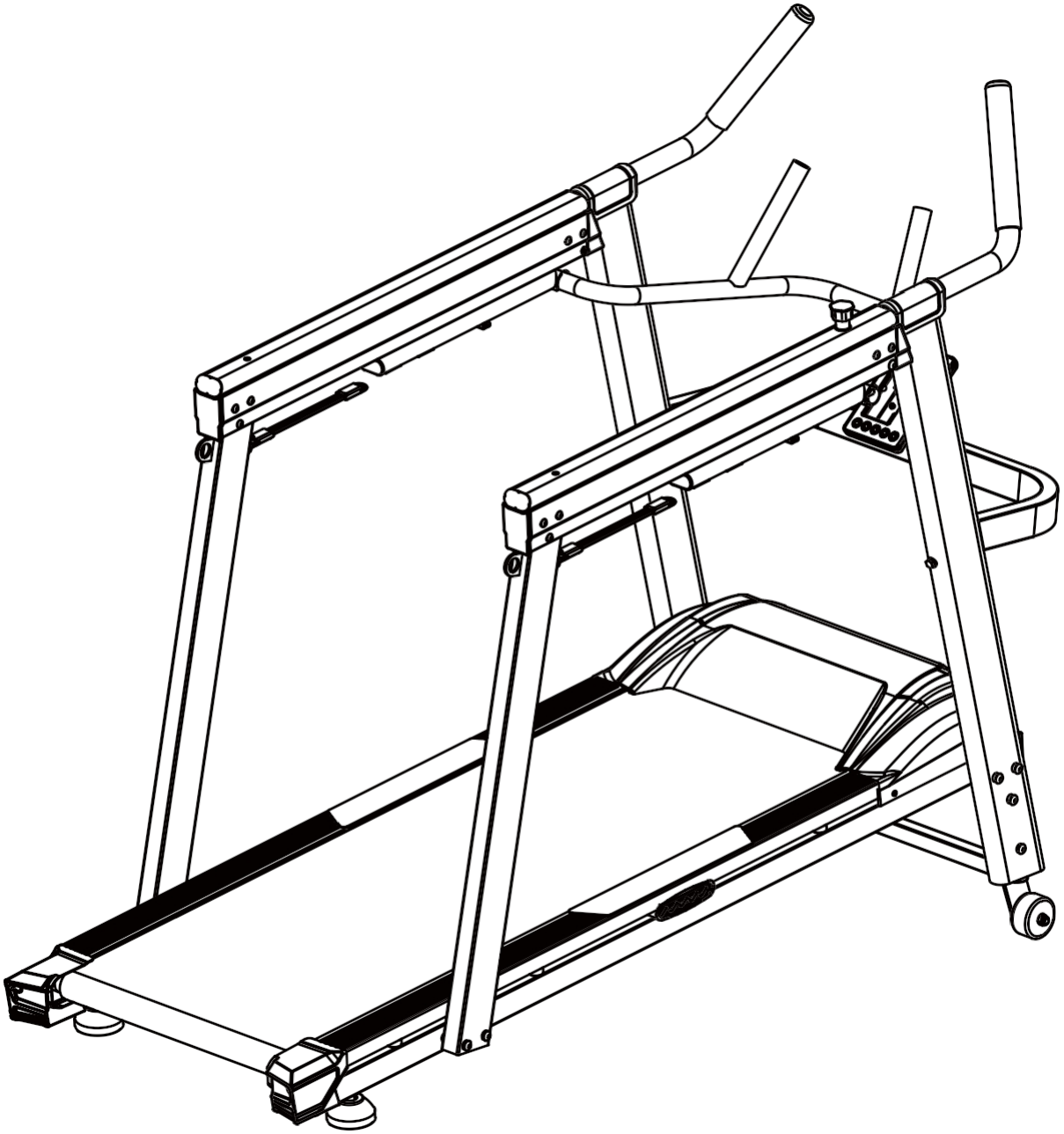
ITEM	BOM CODE	DESCRIPTION	Q'TY
A01	LQTM2301-R0010-A000	Main frame	1
A02	MB0101A04A	Rubber cushion	6
A03	LQTM2301-N1301-A000	Running deck	1
A04	MB0002	Side rubber cushion	2
A05	MB0201A01A	End cap of main frame	4
A06	MT0134A04AA	Unversial leveler	2
A07	LQTM2301-N0602-A000	Generator buffer rubber	1
A08	CM01-R0224-A000	Generator bracket	1
A09	LQTM2301-S0011-A000	Idle wheel plate	1
A10	CV0305A02AB	Motor cover	1
A11	CV0409A12A	Rear roller cover - Right	1
A12	CV0409A11A	Rear roller cover - Left	1
A13	CV0508A05B	Side rein	2
A14	PB0149A13AA	Non-slip pad	2
A15	PN0143A11AA	guide plate	2
A16	ZA12-0347-050	Air shock	1
A17	LQTM2301-N1302-A000	Lower cover	1
A18	LQTM2301-N1303-A00A	Generator lower cover	1
A19	RB0143A09HH	Running belt	1
B01	LQTM2301-R0003-A000	Front upright - Left	1
B02	MB0105C04A	Rubber pad	1
B03	LQTM2301-R0004-A000	Front upright - Right	1
B04	LQTM2301-R0001-A000	Upper handle - Left	1
B05	ZA41-36x250-A000	Handle grip	1
B06	MB081	Handle Plug	1
B07	MB0303E01A	Handle trim cover	1
B08	LQTM2301-R0002-A000	Upper handle - Right	1
B09	LQTM2301-R0005-A073	Corebar	1
B10	LQTM2301-R0008-A000	Rear upright	2
B11	BD0142K02AA	Elastic rope	2
B12	WH001	PVC Washer	8
D01	SR0142K04AA	Slide rail	1
D02	SW0141G10AA	Slide lower frame - Right	1
D03	LQTM2301-R0006-A073	Slide upper handle - Right	1
D04	ZW09-10x22-C200	Rubber washer	2
D05	MB0141G06AA	Slide rail end cap	1
D06	MB0067	Oval flat plug	1

ITEM	BOM CODE	DESCRIPTION	Q'TY
D06	MB0067	Oval flat plug	1
D07	MB005	Side plug	2
D08	LQTM2301-N0601-A000	Slide rail front trim	1
D09	SW0141G03AA	Slide lower frame - Right	1
D10	LQTM2301-R0007-A073	Slide upper handle - Left	1
D11	LQTM2301-R0009-A000	Lift arm	1
D12	LQTM2301-A0601-A000	Mobile wheel	2
E01	LQTM2301-R0011-A000	Console fixture module	1
E02	LQTM2301-S0012-A000	Console holder	1
E03	TG49088A	Console	1
F01	GT0151H01AA	Generator	1
F02	CB0251H02AB	Controller	1
F03	CB0249H03AA	Power resistor	1
F04	EL0134F05AA	Motor sensor	1
F05	EL0149E02AA	Upper console cable	1
F06	ZL00-0450-A000	Lower console cable	1
F07	ZL00-0650-A000	Middle console cable	1
F08	ZS19-04A08-0009	Plastic screws	1
F09	WH001	PVC Washer	4
G01	LQTM2301-N0306-A000	Front roller	1
G02	RL0105I02A	Rear roller	1
G03	ZA51-200xJ7-A000	Drive belt	1
K01	ZA31-12.7x54-A000	T-shape knob	1

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA SK

SLEDTRAC® LITE

STL-5000



KAPITOLA 1: BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Na maximalizáciu prínosov a bezpečnosti tréningu na bežeckom páse dôrazne odporúčame všetkým používateľom dodržiavať správnu techniku behu počas všetkých tréningov. Pri obsluhe akéhokoľvek fitnes zariadenia je potrebné dodržiavať základné bezpečnostné opatrenia. Zoznámte sa so všetkými upozorneniami, pokynmi a postupmi týkajúcimi sa správnej starostlivosti a údržby bežeckého pásu.

⚠ UPOZORNENIE

Na tomto zariadení nie je žiadny motor, preto nie je k dispozícii žiadna ochrana lana. Uistite sa, že rýchlosť bežeckého pásu nastavujete postupne, aby ste boli schopní dobehnúť rýchlosť bežeckého pásu.

⚠ VAROVANIE - Na zníženie rizika zranenia.

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, ak máte akékoľvek zdravotné alebo fyzické problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám priamo brániť v správnom používaní zariadenia. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je nevyhnutné poradiť sa s lekárom.

2. Venujte pozornosť signálom svojho tela. Nesprávne alebo príliš intenzívne cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak v hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, závraty, mdloby alebo pocit nevoľnosti. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom.

3. Deti a domáce zvieratá držte v bezpečnej vzdialenosti od zariadenia. Zariadenie je určené len pre dospelých.

4. Zariadenie používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochranným krytom na podlahe alebo koberci. Na zaistenie bezpečnosti by mal byť za zariadením voľný priestor aspoň 240 cm a po stranách aspoň 60 cm. Neumiestňujte bežecký pás na miesta, kde blokuje vetracie otvory. Na ochranu podlahy alebo koberca pred poškodením umiestnite pod bežecký pás podložku.

5. Pred použitím zariadenia sa uistite, že sú všetky matice a skrutky pevne dotiahnuté. Bezpečnosť zariadenia je možné zabezpečiť len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a/alebo opotrebované.

6. Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia zistíte poškodené časti alebo ak počas cvičenia počujete nezvyčajné zvuky, zariadenie okamžite prestaňte používať, kým sa problém nevyrieši.

7. Pri používaní zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa noseniu voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie.

8. Nevkladajte prsty ani predmety do pohyblivých častí zariadenia.

9. Maximálna nosnosť tohto zariadenia je 100 kg.

10. Toto zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie.

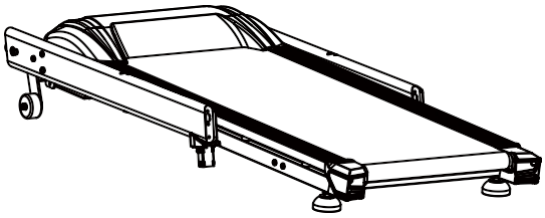
11. Váš výrobok je určený na používanie v chladnom a suchom prostredí. vyhýbajte sa skladovaniu v extrémne chladných, horúcich alebo vlhkých priestoroch, pretože to môže viesť ku korózii a iným súvisiacim problémom.

12. Toto zariadenie je určené len na použitie v interiéri a v domácnosti; nie je určené na komerčné použitie!

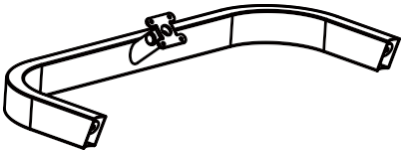
KAPITOLA 2 : MONTÁŽNY POSTUP

Dodávané komponenty

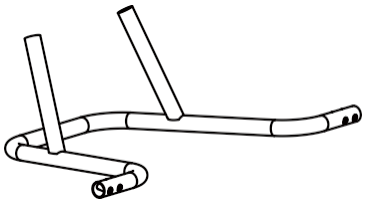
Zostava hlavného rámu



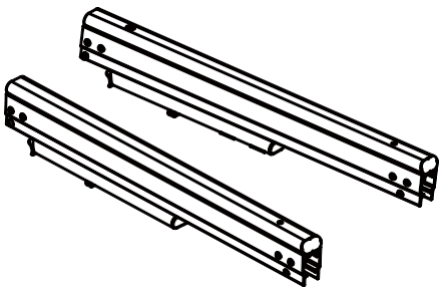
Držiak konzoly



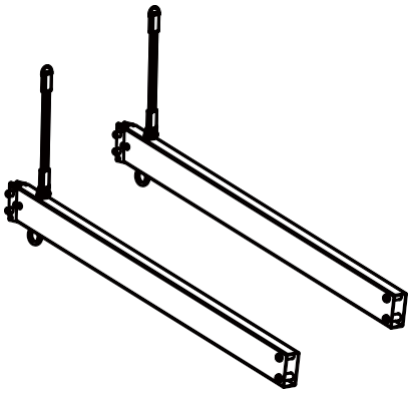
Stredová tyč



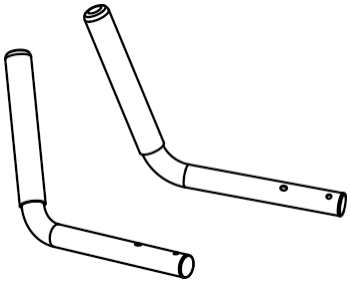
Súprava posuvnej lišty



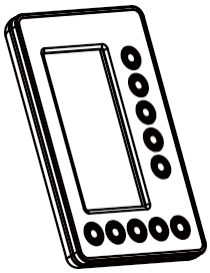
Zadné vzpery



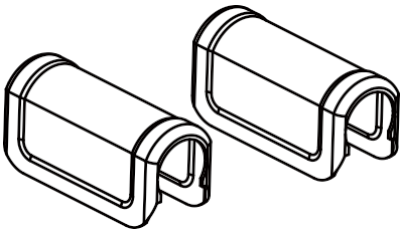
Súprava rukovätí



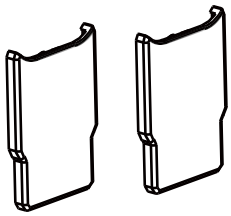
Konzola



Kryt rukoväte



Kryty posuvných koľajníc



Súprava hardvéru

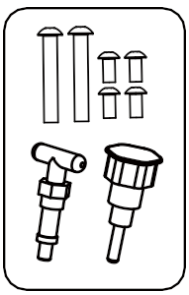
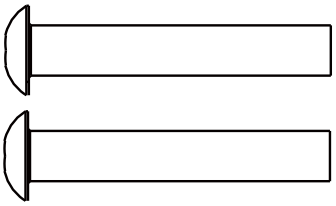
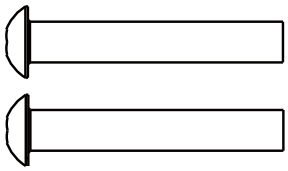


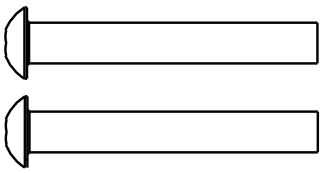
Schéma sady hardvéru



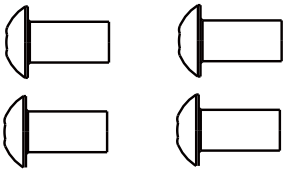
Skrutky so šesťhrannou hlavou M10 x 60L x 8 ks



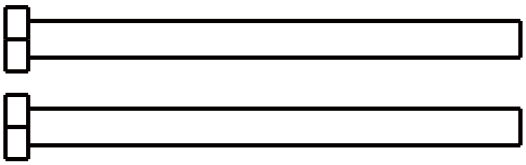
Skrutky so šesťhrannou hlavou M8 x 50L x 4 ks



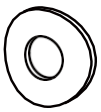
Skrutky so šesťhrannou hlavou M8 x 60L x 4 ks



Skrutky so šesťhrannou hlavou x 16L x 20 ks



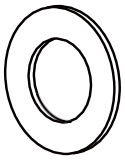
Skrutka so šesťhrannou hlavou 8Mx130Lx 2 ks



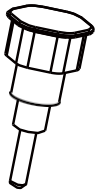
Ohýbaná podložka M8 x 6 ks



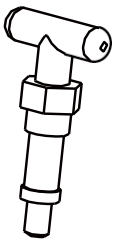
Plochá podložka 08x16x1,5t x 4 ks



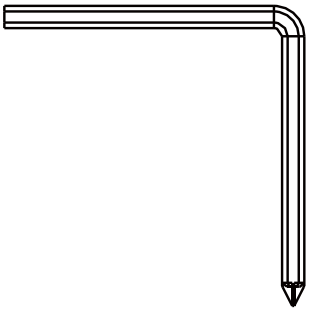
Plochá podložka 16x28x1,5t x 1 ks



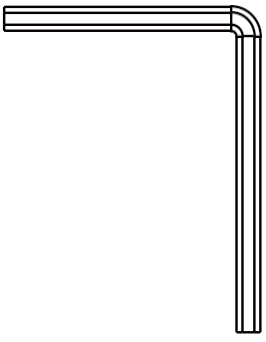
Výsuvný gombík x 1 ks M8



Kľučka v tvare T x 1 ks



Imbusový kľúč M5 70 x 70 MM x 1 ks

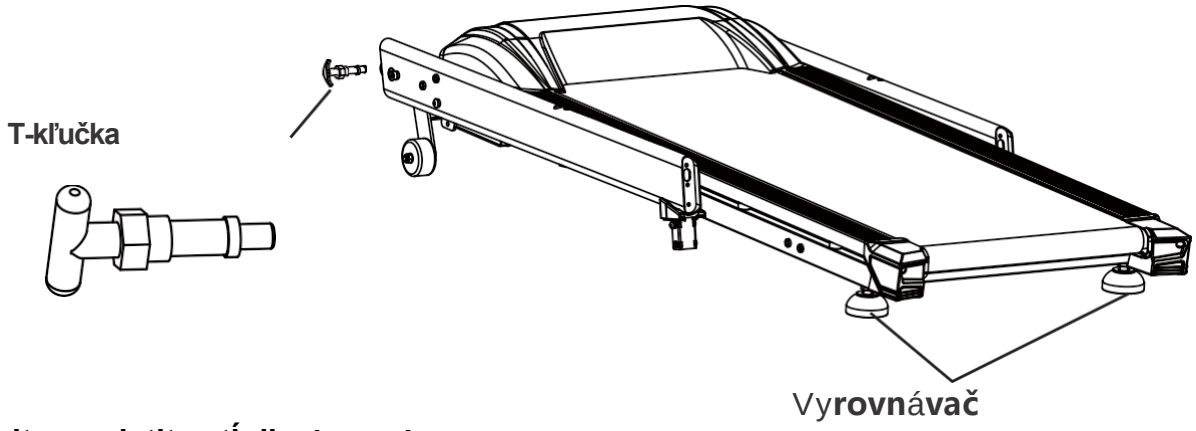


Imbusový kľúč M6 66 x 86 MM x 1 ks

KAPITOLA 2 : MONTÁŽNY POSTUP

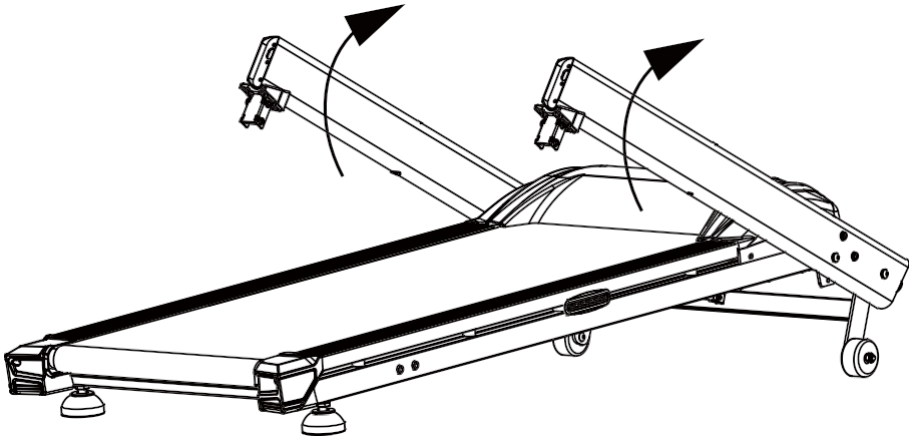
KROK 1 : Vyrovnanie bežeckého pásu

Uvoľnite matice a nastavte výšku vyrovnávacích koľajníc, kým sa pevne neoprú o základňu. Utiahnite matice a zaistite T-kus na ľavom stožiari držiaka.



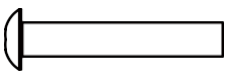
KROK 2 : Zdvihnite a zaistite stĺpiky konzoly.

Stĺpiky zdvíhajte v smere šípky, až kým nie je zaistený gombík v tvare písmena T.

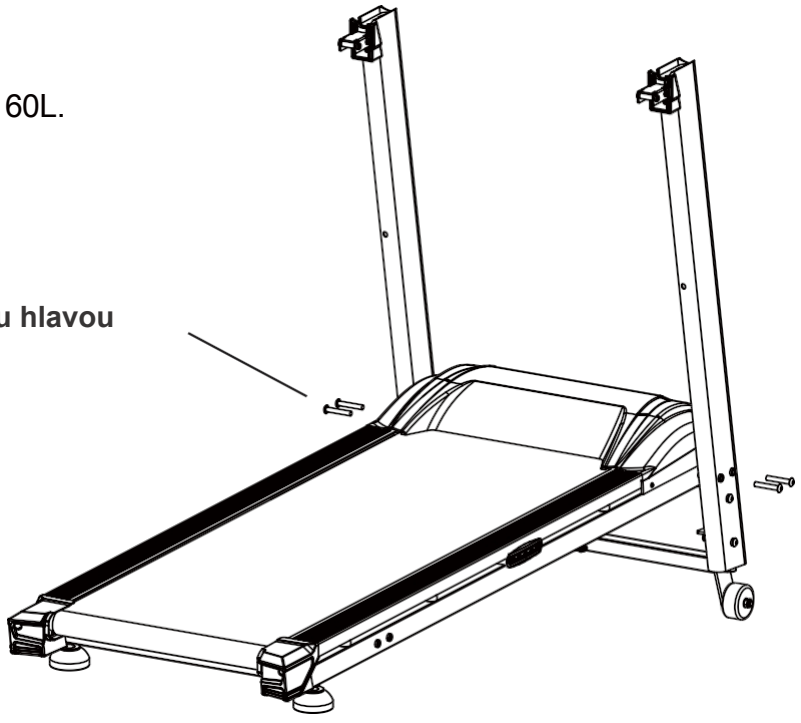


KROK 3 : Nastavte stĺpiky konzoly.

Na upevnenie stĺpikov použite skrutky M10 x 60L.

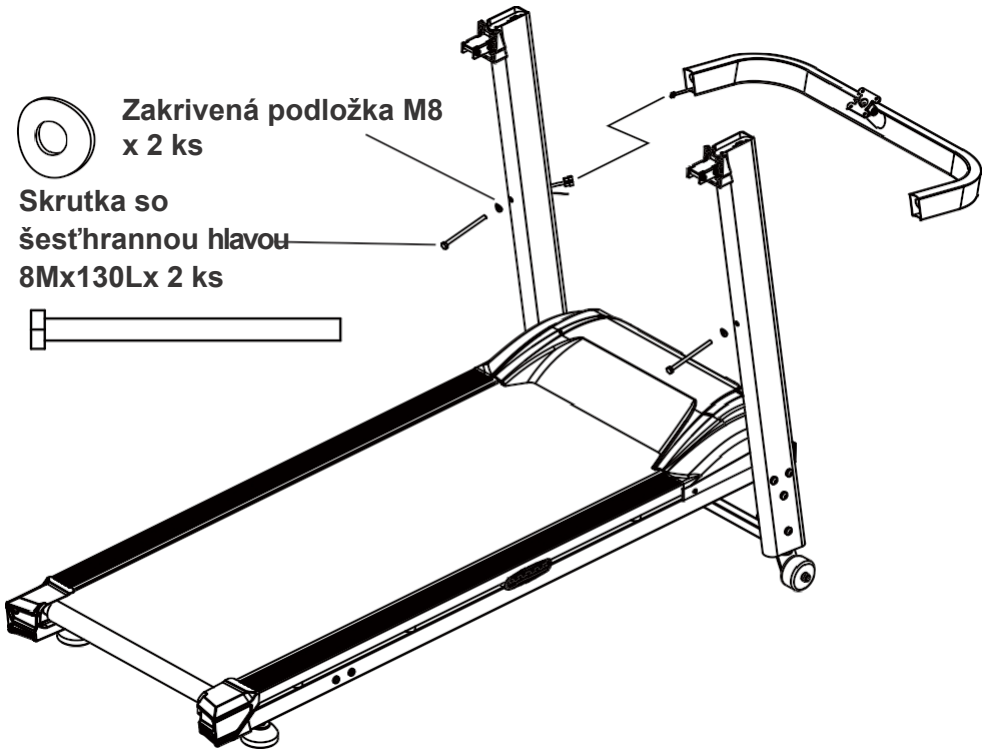


Skrutka so šesťhrannou hlavou M10 x 60L - 4 ks.



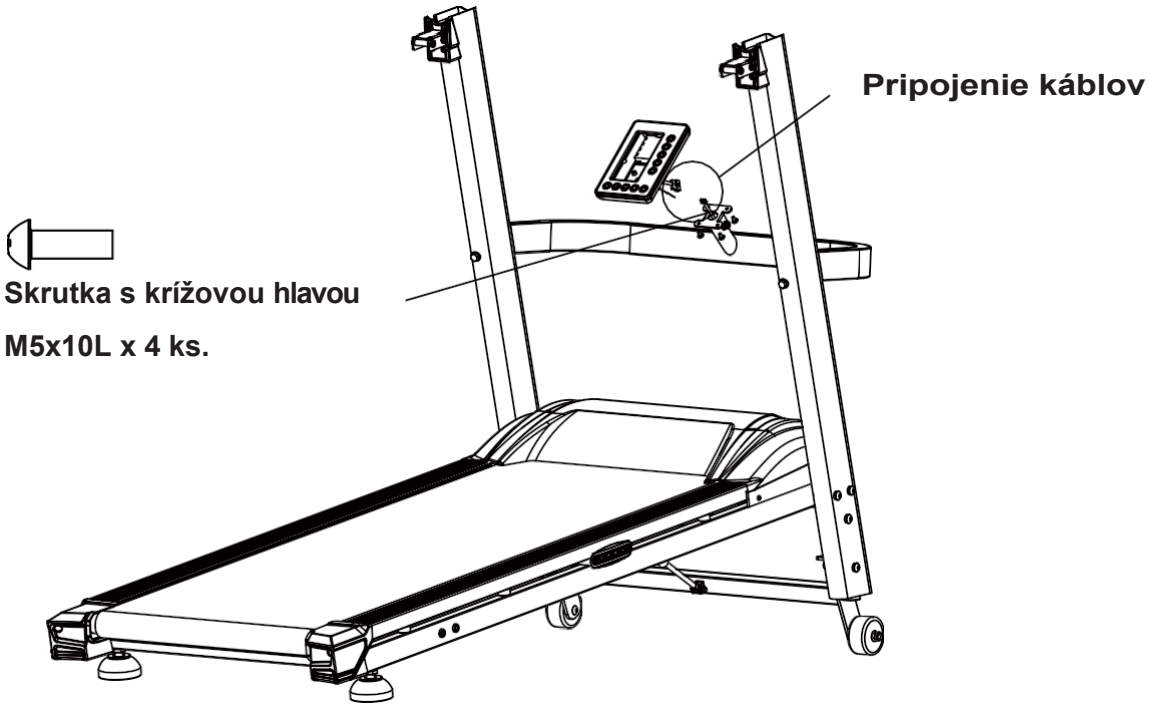
KROK 4 : Zostavte konzolu držiaka.

Pomocou skrutiek a zakrivených podložiek pripevnite konzolu k stĺpikom.



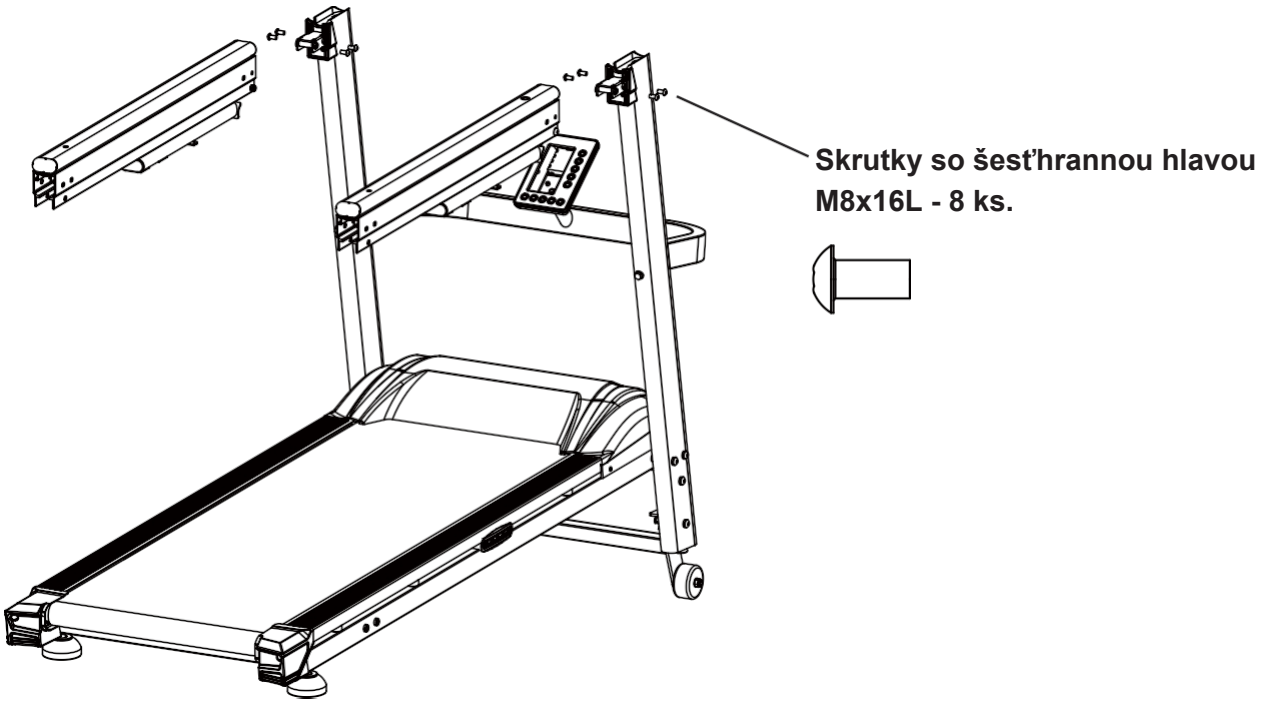
KROK 5 : Zostavte konzolu.

Pripojte káble medzi držiakom a konzolou a potom zapojte konektor do konzoly. Upevnite konzolu pomocou skrutiek.



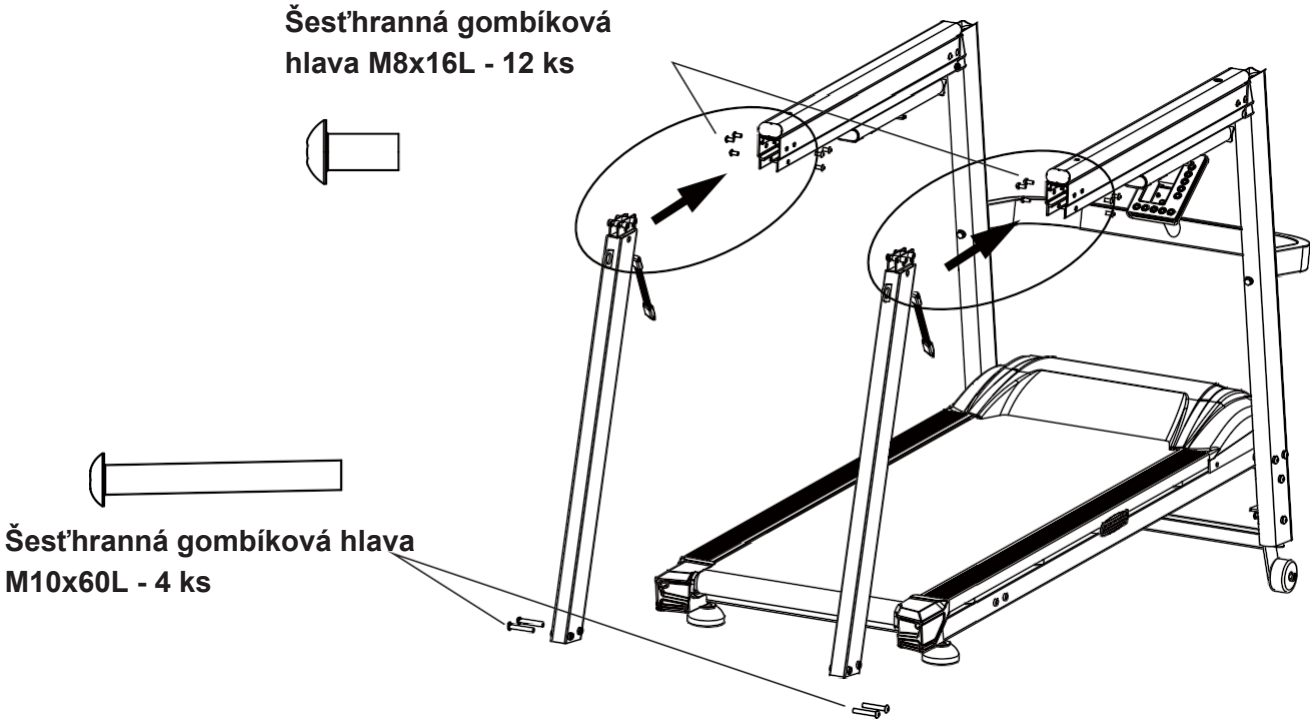
KROK 6 : Zostavte súpravu posuvnej lišty.

Pomocou skrutiek dočasne pripevnite posuvné koľajnice na ľavý a pravý stĺpik (nedotiahnite ich súčasne).



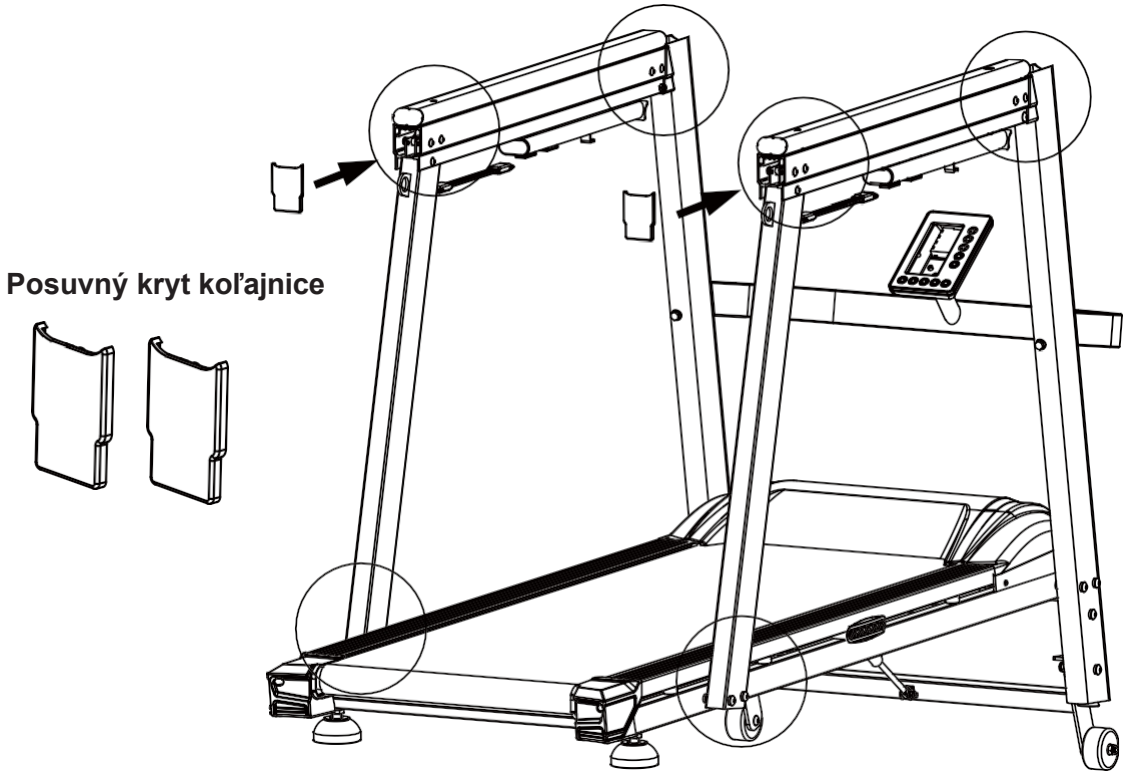
KROK 7 : Zmontujte zadné stĺpiky.

7-1. Umiestnite hornú časť zadných stĺpikov do stredu posuvnej lišty a dočasne namontujte skrutky A (nedoťahujte ich súčasne).



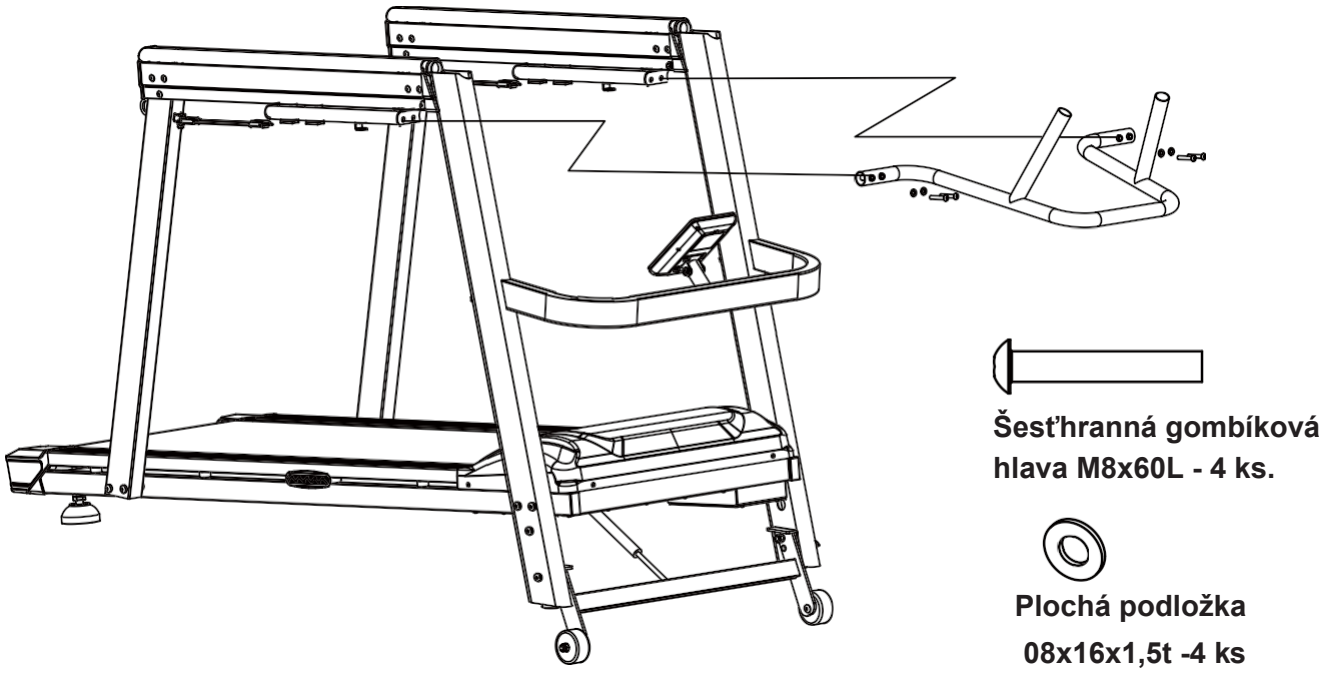
7-2. Namontujte skrutky B do spodnej časti zadných stĺpikov, aby ste dočasne upevnili stĺpiky k hlavnému rámu (neutiahnite všetky skrutky naraz).

7-3. Utiahnite všetky skrutky (pre okrúhle ukazovatele) a upnite kryty koľajníc.



KROK 8 : Zostavte stredovú lištu.

Pomocou skrutiek a podložiek pevne pripevnite stredovú lištu k obom bočným lištám.



Šesťhranná gombíková hlava M8x60L - 4 ks.

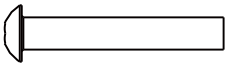
Plochá podložka 08x16x1,5t -4 ks

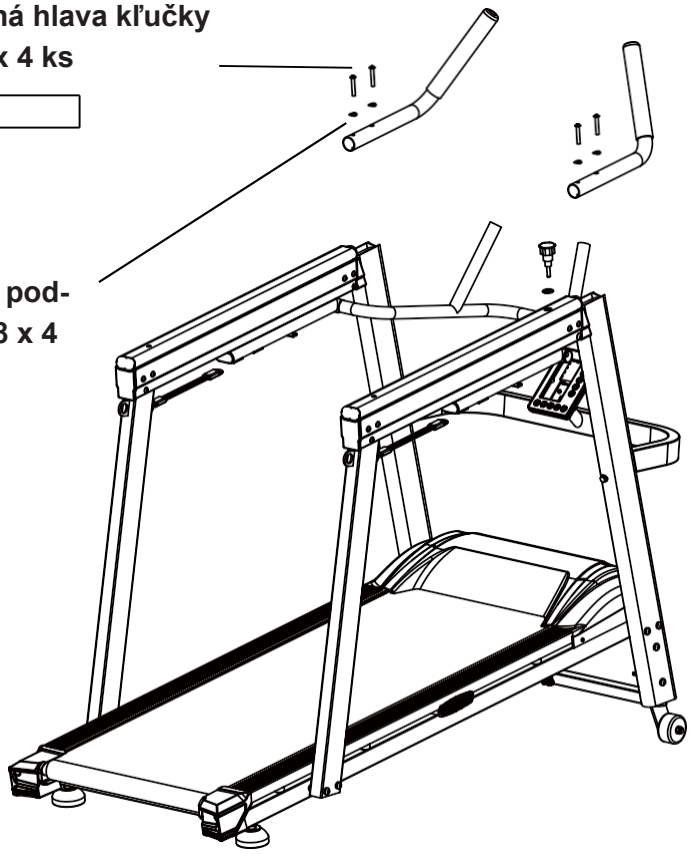
KAPITOLA 2 : MONTÁŽNY POSTUP

KROK 9 : Zostavte dvojicu rukovätí a ťahadlo

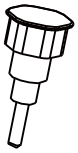
Pomocou skrutiek a podložiek pevne pripevnite rukoväte a zaistite gombík na ťahanie.

Šesťhranná hlava kľučky M8 x 50L x 4 ks





Ťahací gombík x 1 ks



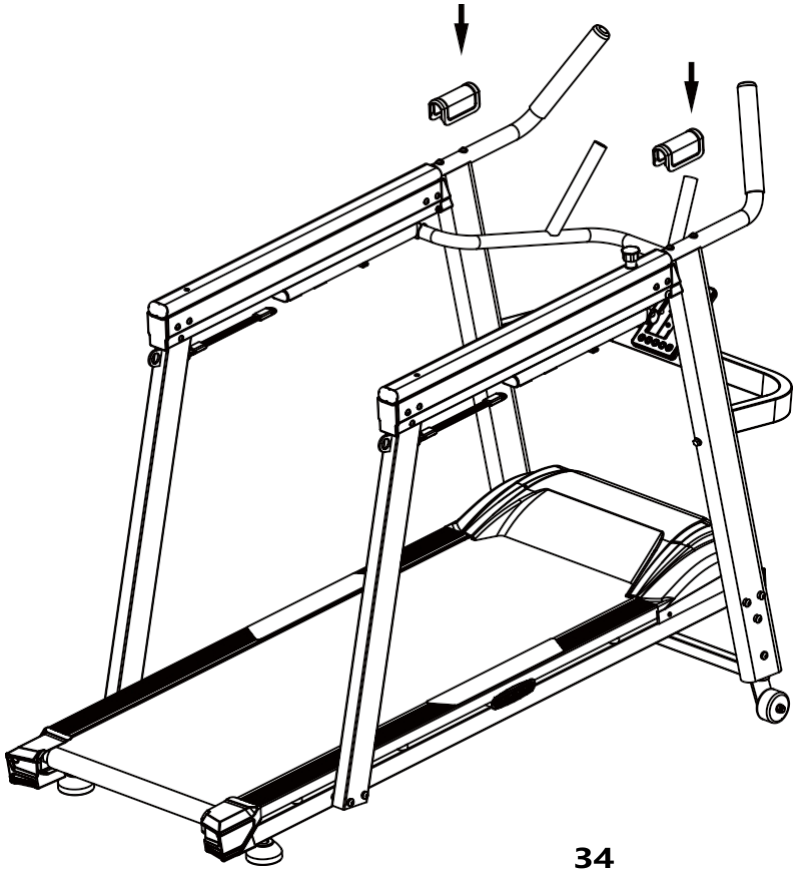
Zakrivené podložisko M8 x 4 ks



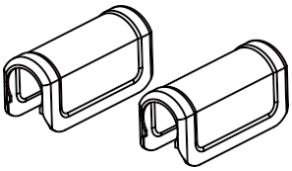
Plochá podložka 16x28x1,5t x 1 ks



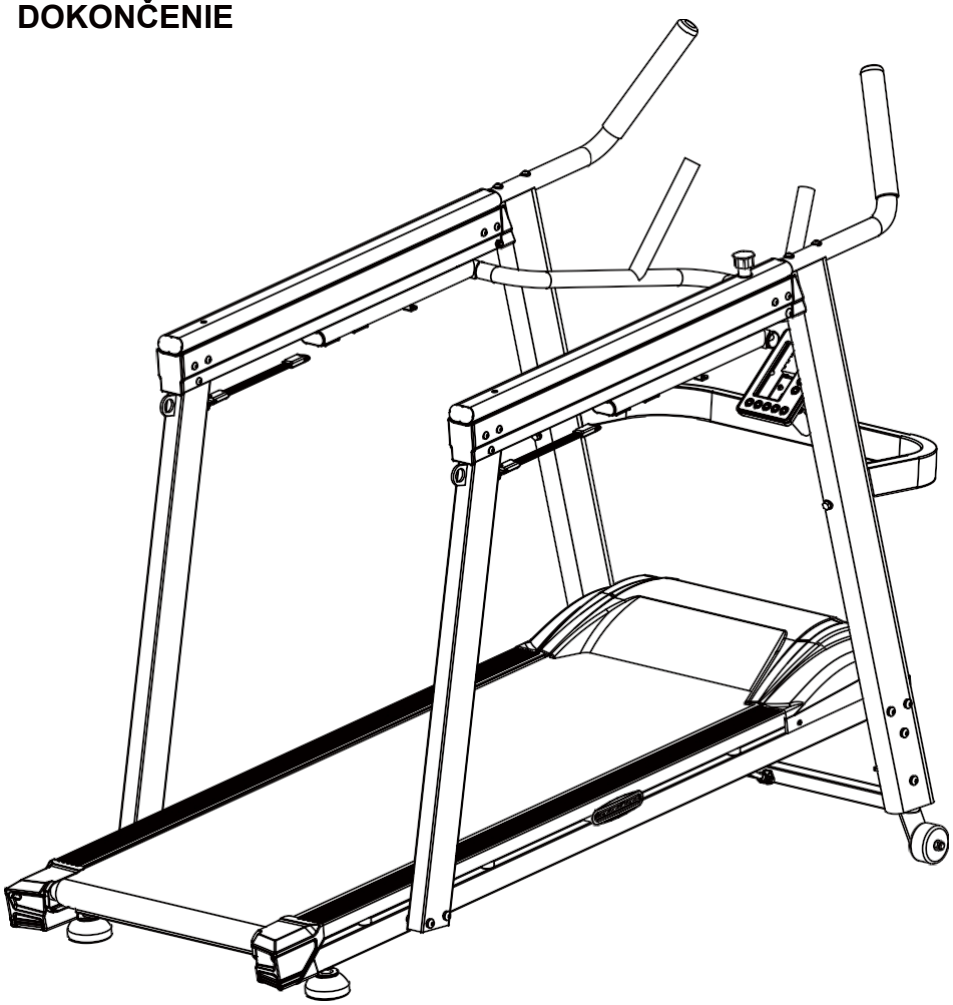
KROK 10 : Upevnenie krytu rukoväte



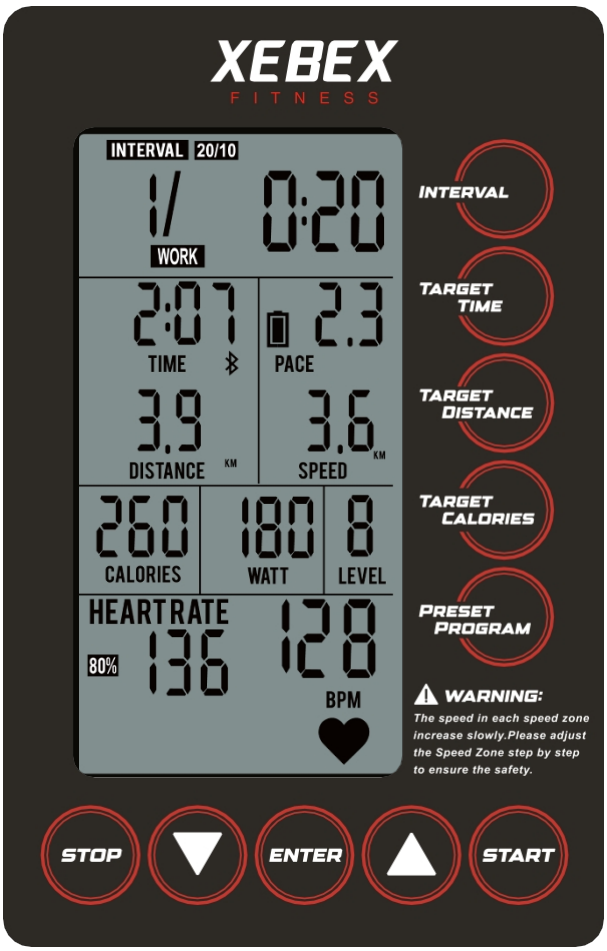
Kryt rukoväte



DOKONČENIE



KAPITOLA 3 : KONZOLA A FUNKCIE



Ako prepínať medzi metrickými a imperiálnymi jednotkami

OVLÁDACIE TLAČIDLÁ

START **START:** Stlačením tlačidla START v pohotovostnom režime priamo spustíte tréning.

STOP **STOP:** Stlačením tlačidla STOP raz zastavíte tréning, dvojitým stlačením prepnete do pohotovostného režimu.

ENTER **ENTER:** Stlačením tlačidla ENTER uložte nastavenia a prejdite na ďalší krok v režime nastavenia.

UP : Stlačením tlačidla UP zvýšte hodnotu odporu počas tréningu alebo zvýšte hodnotu v režime nastavenia.

DOWN : Stlačením tlačidla DOWN znížite hodnotu odporu počas tréningu alebo ju znížite v režime hodnotu v režime nastavenia.

RÝCHLY ŠTART

Stlačením tlačidla START priamo spustíte tréning. Pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" môžete počas tréningu nastaviť rýchlosť.

KAPITOLA 3 : KONZOLA A FUNKCIE

FUNKCIE

INTERVALY : K dispozícii sú 3 režimy intervalového tréningu. Tlačidlo .

INTERVAL . tlačidlo pre na výber intervalový tréningu:

1. **20/10 Intervalový tréning** - 20 sekúnd práce, 10 sekúnd odpočinku.

Stlačte tlačidlo intervalu, symbol sa rozsvieti 20/10 . Pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" nastavte čas tréningu, potom stlačte tlačidlo ENTER. úroveň
Tlačidlami "UP" a "DOWN" nastavte aj úroveň odporu pre čas práce, potom stlačte tlačidlo ENTER. Tlačidlami "UP" a "DOWN" nastavte aj úroveň odporu pre čas odpočinku, potom stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením tlačidla START spustite cvičenie.

2. **Intervalový tréning 10/20** - 10 sekúnd pracovný čas, 20 sekúnd čas odpočinku.

Stlačte dvakrát tlačidlo intervalového tréningu, rozsvieti sa symbol 10/20 . Použite tlačidlá "UP" (nahor) a "UP" (nahor).

alebo "DOWN") nastavte čas cvičenia, potom stlačte tlačidlo ENTER. tiež nastavte úroveň odporu pre čas práce pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN", potom stlačte tlačidlo ENTER. tiež nastavte úroveň odporu pre čas odpočinku pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN", potom stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením tlačidla START spustite cvičenie.

3. **Vlastný intervalový tréning** - Používateľ si môže prispôsobiť vlastný intervalový tréning.

Stlačte trikrát tlačidlo intervalov, rozsvieti sa symbol CUSTOM Pomocou tlačidiel "UP" (na-
Pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" nastavte čas tréningu a potom stlačte tlačidlo ENTER. Pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" nastavte aj úroveň odporu pre pracovnú periódu a potom stlačte tlačidlo ENTER. Pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" nastavte aj úroveň odporu pre oddychovú periódu a potom stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením tlačidla START spustite cvičenie.

TARGET TIME (CIEĽOVÝ ČAS) : Používateľ môže nastaviť svoj cieľový čas cvičenia. Stlačte tlačidlo TARGET TIME (Cieľový čas), pomocou tlačidiel "UP" (Nahor) alebo "DOWN" (Nadol) nastavte cieľový čas. Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie. Systém bude odpočítavať čas až do jeho uplynutia.

TARGET DISTANCE (Cieľová vzdialenosť) : Používateľ môže nastaviť svoj cieľový čas tréningu.

Stlačte TARGET DISTANCE (Cieľová vzdialenosť), pomocou tlačidiel "UP" (Nahor) alebo "DOWN" (Nadol) nastavte cieľovú vzdialenosť.

Vzdialenosť. Stlačením tlačidla START spustíte tréning. Systém bude odpočítavať čas, kým sa nedosiahne nastavená vzdialenosť.

TARGET CALORIES (CIEĽOVÉ KALORIE) : Používateľ môže nastaviť svoj cieľový počet spálených

kalórií.

Stlačte TARGET CALORIES, pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" nastavte cieľové množstvo spálených kalórií.

kalórií. Stlačením tlačidla START spustíte tréning. Systém bude odpočítavať čas, kým sa nedosiahnu stanovené kalórie.

PREDNAstavený program: Celkovo 5 prednastavených programov (P1-P5) a 5 užívateľských programov (C1-C5) Stlačte tlačidlo PREDNAstavený program, pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" vyberte jeden prednastavený program z P1 až P6. Stlačením tlačidla START spustite program.

Stlačte tlačidlo PRESET PROGRAM, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte jeden užívateľský program z C1 až C6. Stlačením tlačidla ENTER upravte užívateľský program. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN upravte čas cvičenia, potom stlačte tlačidlo

ENTER. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte úroveň odporu, potom stlačte tlačidlo ENTER. Vyššie uvedené kroky opakujte, kým nedosiahnete požadovaný počet segmentov, maximálne však 10 segmentov. Stlačením tlačidla START spustite program.

Program bežeckého pásu

P1	Celkový čas : 5 minút									
Sagmenty	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (sek.)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Odolnosť	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

P2	Celkový čas: 5 minút									
Sagmenty	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (sek.)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Odolnosť	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4

P3	Celkový čas : 5 minút									
Sagmenty	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (sek.)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Odolnosť	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

P4	Celkový čas : 5 minút									
Sagmenty	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (sek.)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Odolnosť	9	7	5	3	1	1	3	5	7	9

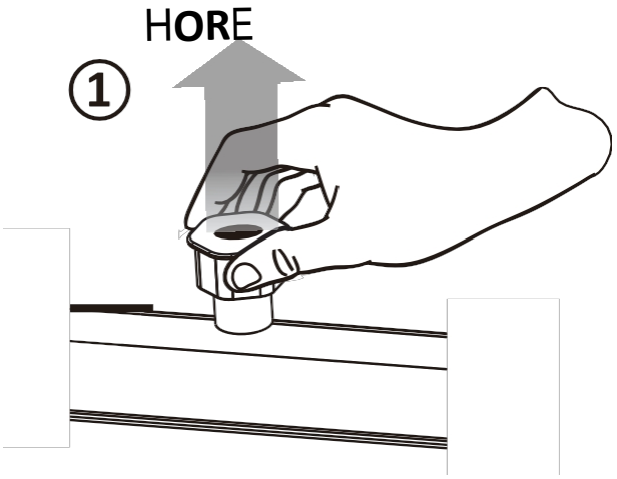
P5	Celkový čas : 5 minút									
Sagmenty	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (sek.)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Odolnosť	7	9	6	9	5	9	6	9	7	9

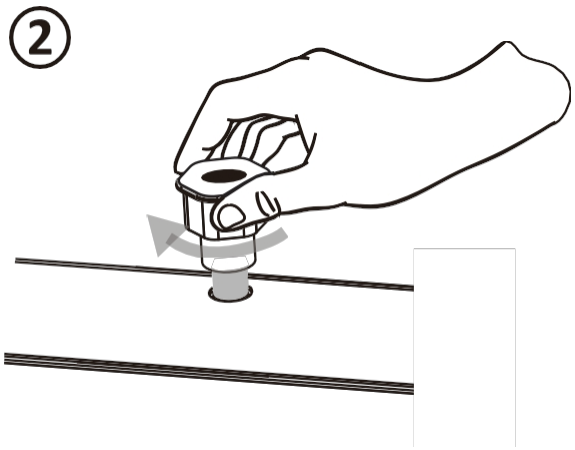
C1~C5	Celkový čas: 5 minút									
Sagmenty	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (sek.)	Prispôsobené používateľom									
Odpor	Prispôsobené používateľom									

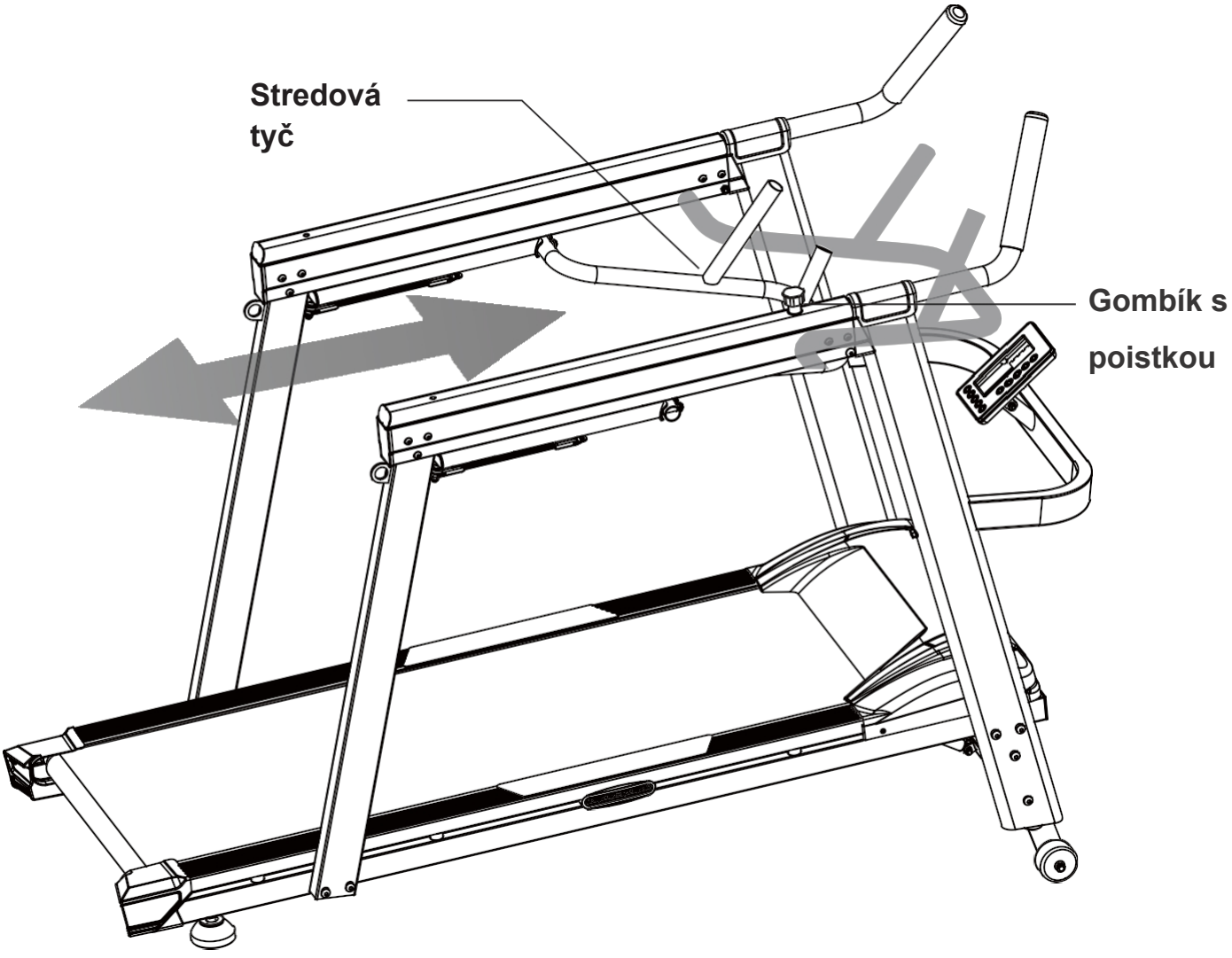
KAPITOLA 5 : OVLÁDANIE STREDOVEJ LIŠTY

Uvoľnenie stredovej lišty

Zatiahnite za bezpečnostný gombík a otočte ním v smere hodinových ručičiek, gombík zostane vo zvýšenej polohe. Stredová tyč sa automaticky vráti a zostane uvoľnená.



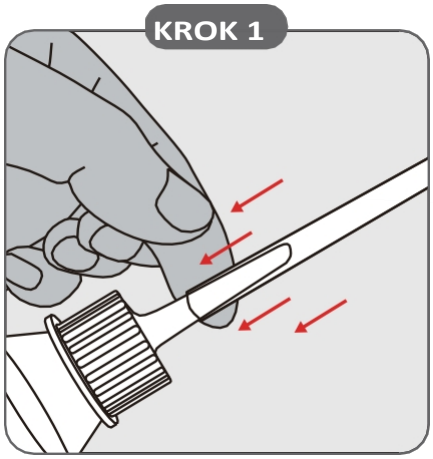




KAPITOLA 6 : ÚDRŽBA

Bežecký pás a mazací olej pre bežecký pás

Tento bežecký pás má medzi bežeckým pásom a plošinou vopred nanesený mazací olej. Trenie má priamy vplyv na životnosť bežeckého pásu, preto vykonávajte pravidelnú údržbu. Náš bežecký pás má funkciu pripomínajúcu mazanie, dodržiavajte nižšie uvedenú údržbu pokyny.



Otvorte a odrežte fľašu s mazacím olejom. Pripevnite slamku tak, aby bola pevne spojená s tryskou.



Zdvihnite bežecký pás, vložte slamku a naneste mazací olej na určené miesto.



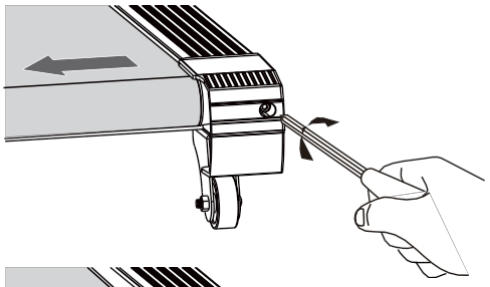
Údržbu dokončite mazaním. Prajeme vám príjemné cvičenie.

Pozrite si nižšie uvedený harmonogram odporúčanej údržby mazaním:

Ľahká prevádzka (menej ako 3 hodiny používania týždenne)	Raz za 6 mesiacov
Stredná záťaž (3 až 5 hodín používania týždenne)	Raz za 3 mesiace
Vysoká záťaž (pred 5 hodinami používania týždenne)	Raz za mesiac

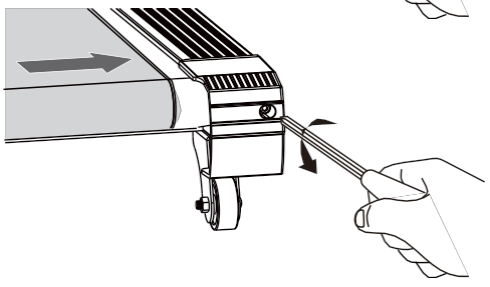
Ak je bežecký pás príliš ďaleko vpravo

Keď bežecký pás beží rýchlosťou 0,8 km/h/0,5 MPH, otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek (použite priložený imbusový kľúč). Skontrolujte vyrovnanie pásu. Nechajte pás prebehnúť celý cyklus, aby ste zistili, či je potrebné ďalšie nastavenie. V prípade potreby postup opakujte, kým pás nezostane počas používania vycentrovaný.



Ak je bežecký pás posunutý príliš doľava

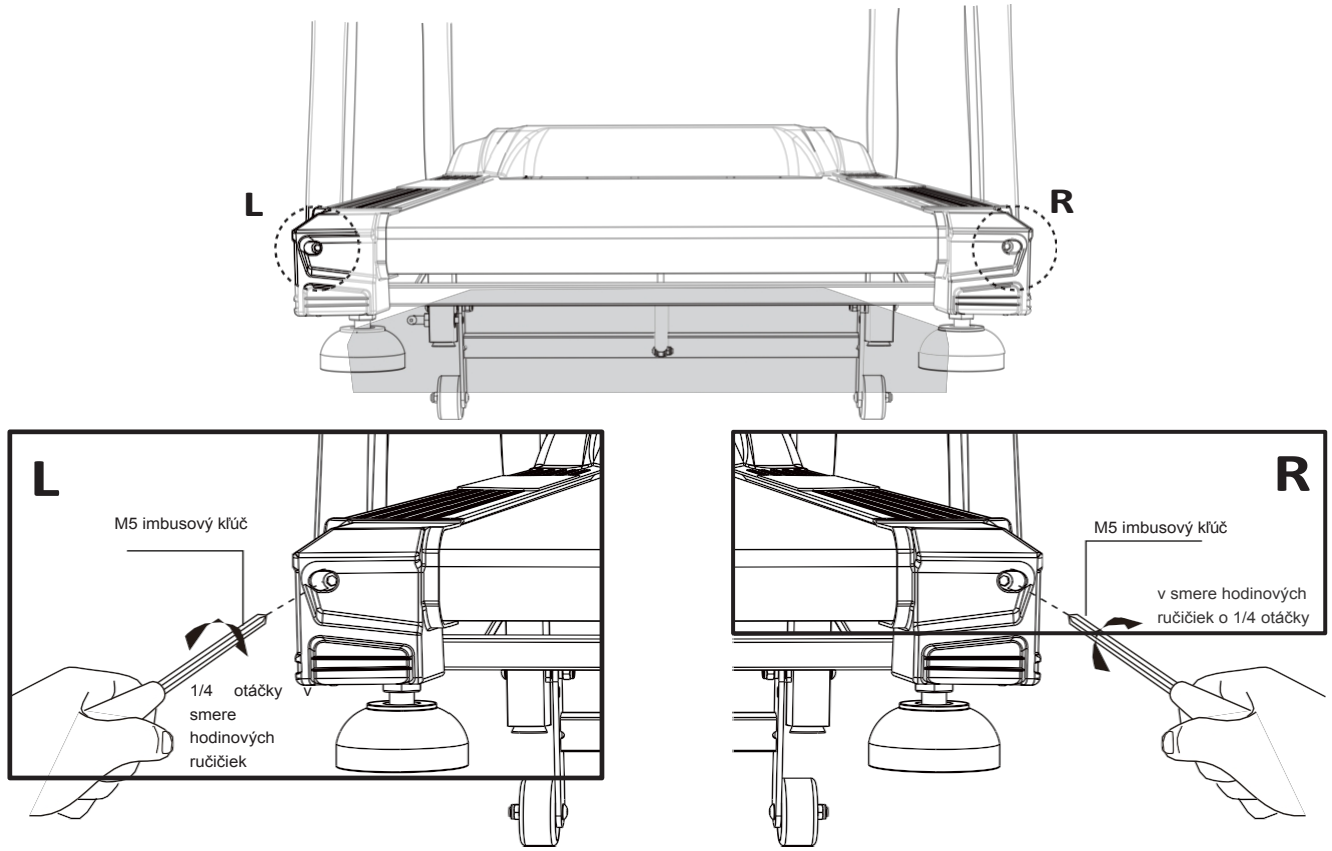
Keď bežecký pás beží rýchlosťou 0,8 km/h/0,5 MPH, otočte pravú nastavovaciu skrutku proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky (použite priložený imbusový kľúč). Skontrolujte vyrovnanie pásu. Nechajte pás bežať celý cyklus, aby ste zistili, či je potrebné ďalšie nastavenie. V prípade potreby postup opakujte, kým pás nezostane počas používania vycentrovaný.



VAROVANIE!!! Pravé a ľavé napínacie skrutky sú umiestnené vzadu na bežeckom páse. Neuťahujte valce až príliš, môže to spôsobiť ich predčasné opotrebenie.

Ako opraviť kĺzajúci bežecký pás

Utiahnite bežecký pás



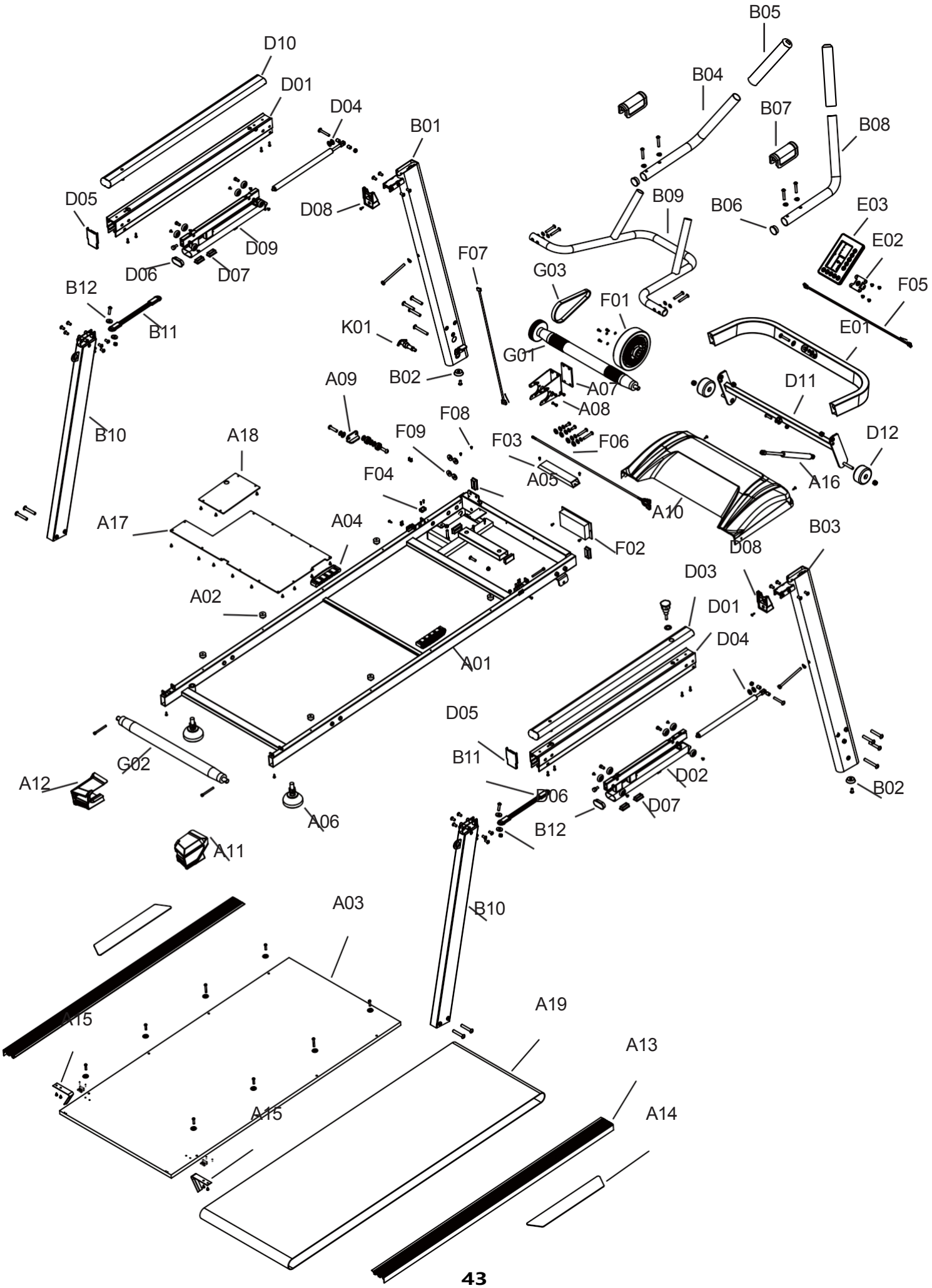
Krok 1: V záujme vašej bezpečnosti vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.

Krok 2: Nájdite nastavovacie skrutky v zadnej časti bežeckého pásu v blízkosti koncového krytu.

Krok 3: Utiahnite bežecký pás. Otočte ľavú aj pravú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky (použite dodaný imbusový kľúč M5). Striedavo otáčajte ľavú a pravú skrutku, aby ste za-
aby ste sa uistili, že sú nastavené synchrónne.

Krok 4: Nechajte pás prejsť celým cyklom, aby ste zistili, či je potrebné ďalšie nastavenie. Podľa potreby opakujte, kým pás nezostane počas používania vycentrovaný. Opakujte podľa potreby, kým sa pás
Pás dosiahne správne napnutie.

KAPITOLA 7 : ROZOBRANÝ VÝKRES



ZOZNAM KOMPONENTOV

POLOŽKA	BOM KÓD	POPIS	Q'TY
A01	LQTM2301-R0010-A000	Hlavný rám	1
A02	MB0101A04A	Gumový vankúš	6
A03	LQTM2301-N1301-A000	Bežecká plošina	1
A04	MB0002	Bočný gumový vankúš	2
A05	MB0201A01A	Koncový kryt hlavného rámu	4
A06	MT0134A04AA	Neobrátený vyrovnávač	2
A07	LQTM2301-N0602-A000	Generátorová nárazníková guma	1
A08	CM01-R0224-A000	Držiak generátora	1
A09	LQTM2301-S0011-A000	Doska voľnobežného kolesa	1
A10	CV0305A02AB	Kryt motora	1
A11	CV0409A12A	Kryt zadného valca - pravý	1
A12	CV0409A11A	Kryt zadného valca - ľavý	1
A13	CV0508A05B	Bočná opierka	2
A14	PB0149A13AA	Protišmyková podložka	2
A15	PN0143A11AA	Vodiaca doska	2
A16	ZA12-0347-050	Vzduchový tlmič	1
A17	LQTM2301-N1302-A000	Spodný kryt	1
A18	LQTM2301-N1303-A00A	Spodný kryt generátora	1
A19	RB0143A09HH	Bežecký remeň	1
B01	LQTM2301-R0003-A000	Predný stĺpik - ľavý	1
B02	MB0105C04A	Gumová podložka	1
B03	LQTM2301-R0004-A000	Predný stĺpik - pravý	1
B04	LQTM2301-R0001-A000	Horná rukoväť - ľavá	1
B05	ZA41-36x250-A000	Držadlo rukoväte	1
B06	MB081	Zástrčka rukoväte	1
B07	MB0303E01A	Kryt obloženia rukoväte	1
B08	LQTM2301-R0002-A000	Horná rukoväť - pravá	1
B09	LQTM2301-R0005-A073	Jadrová lišta	1
B10	LQTM2301-R0008-A000	Zadný zvislý stĺpik	2
B11	BD0142K02AA	Elastické lano	2
B12	WH001	PVC podložka	8
D01	SR0142K04AA	Posuvná lišta	1
D02	SW0141G10AA	Spodný rám posuvníka - pravý	1
D03	LQTM2301-R0006-A073	Horná rukoväť posuvníka - pravá	1
D04	ZW09-10x22-C200	Gumová podložka	2
D05	MB0141G06AA	Koncová krytka posuvnej lišty	1
D06	MB0067	Oválna plochá zátka	1

POZNÁMKA	BOM KÓD	POPIS	Q'TY
D06	MB0067	Oválna plochá zátka	1
D07	MB005	Bočná zátka	2
D08	LQTM2301-N0601-A000	Predná lišta posuvnej lišty	1
D09	SW0141G03AA	Spodný rám posuvníka - pravý	1
D10	LQTM2301-R0007-A073	Horná rukoväť posuvníka - ľavá	1
D11	LQTM2301-R0009-A000	Zdvíhacie rameno	1
D12	LQTM2301-A0601-A000	Pohyblivé koliesko	2
E01	LQTM2301-R0011-A000	Konzolový upevňovací modul	1
E02	LQTM2301-S0012-A000	Držiak konzoly	1
E03	TG49088A	Konzola	1
F01	GT0151H01AA	Generátor	1
F02	CB0251H02AB	Riadiaca jednotka	1
F03	CB0249H03AA	Napájací odpor	1
F04	EL0134F05AA	Snímač motora	1
F05	EL0149E02AA	Kábel hornej konzoly	1
F06	ZL00-0450-A000	Kábel spodnej konzoly	1
F07	ZL00-0650-A000	Kábel stredovej konzoly	1
F08	ZS19-04A08-0009	Plastové skrutky	1
F09	WH001	Podložka z PVC	4
G01	LQTM2301-N0306-A000	Predný valček	1
G02	RL0105I02A	Zadný valec	1
G03	ZA51-200xJ7-A000	Hnací remeň	1
K01	ZA31-12,7x54-A000	Kľučka v tvare T	1



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175