

XEBEX

F I T N E S S



Návod k obsluze

XEBEX Trekker 4000

► **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

TREKKER[®]

TKR-4000



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 dosáhnout rychlosti 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. Neumísťujte 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.

KAPITOLA 1: BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

9. Maximální nosnost tohoto zařízení je 100 kg.

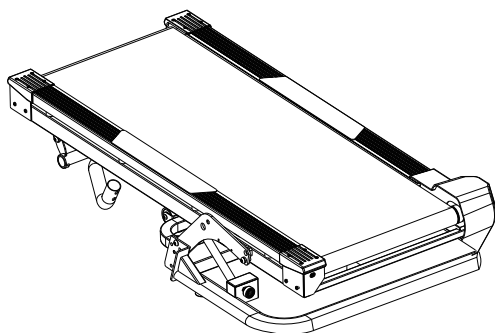
10. Toto zařízení není vhodné k terapeutickému využití.

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

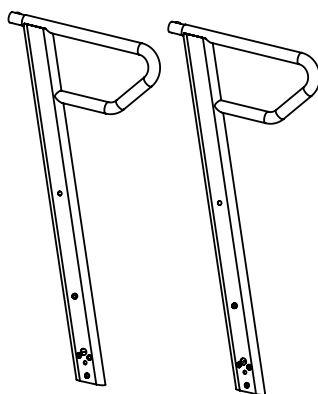
12. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní a domácí použití; není určeno ke komerčnímu používání!

KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

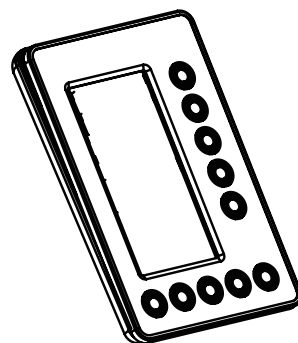
Dodané součástky



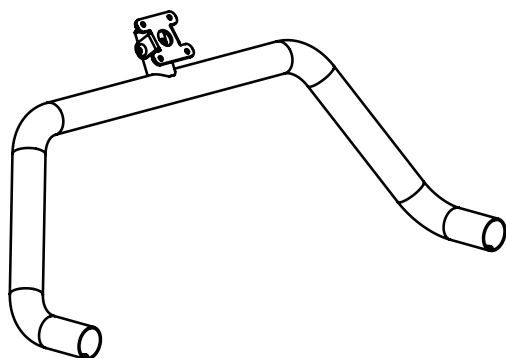
HLAVNÍ RÁM



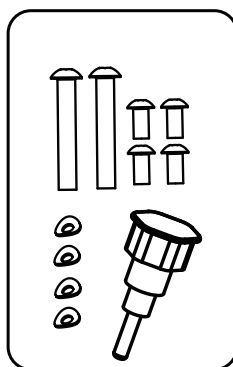
VERTIKÁLNÍ SOUPRAVA



KONZOLA

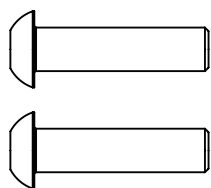


PEVNÁ RUKOJEŤ

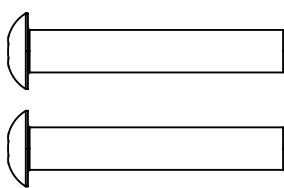


Hardwarová sada

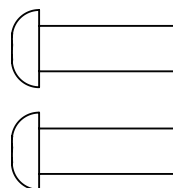
Hardwarová sada



Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 45L x 6 ks



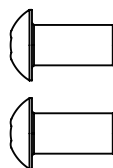
Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 60L x 2 ks.



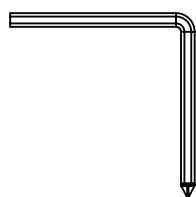
Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 20L x 2 ks.



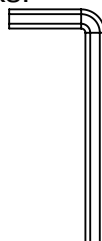
Zakřivená podložka x 4 ks



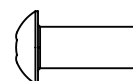
Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M8 x 16L x 4 ks



Imbusový klíč M5 70x70mm



Imbusový klíč M6 26x76mm

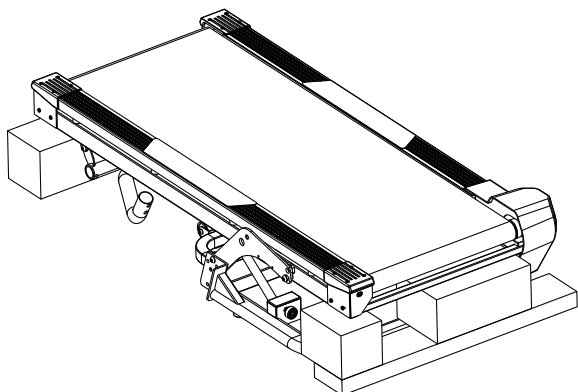


Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M8 x 20L x 1 ks

KAPITOLA 2: MONTÁŽNÍ POSTUP

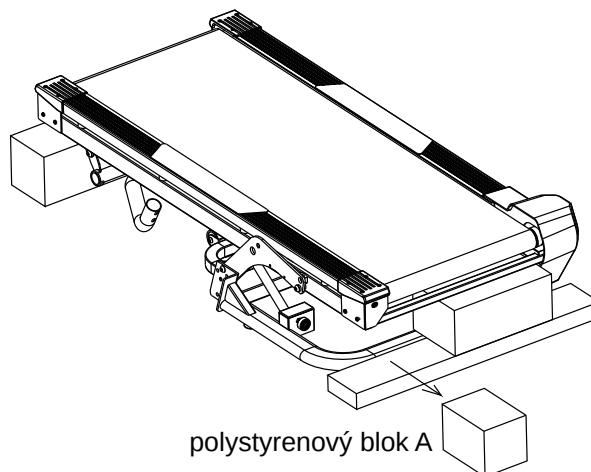
KROK 1

Vyndejte běžecký pás z krabice



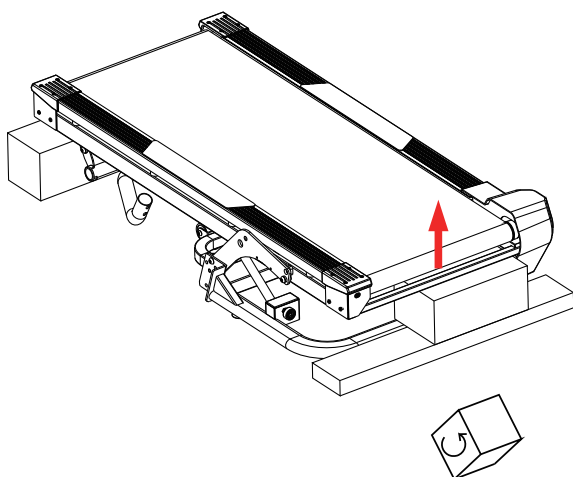
KROK 2

Posuňte polystyrenový blok A dopředu



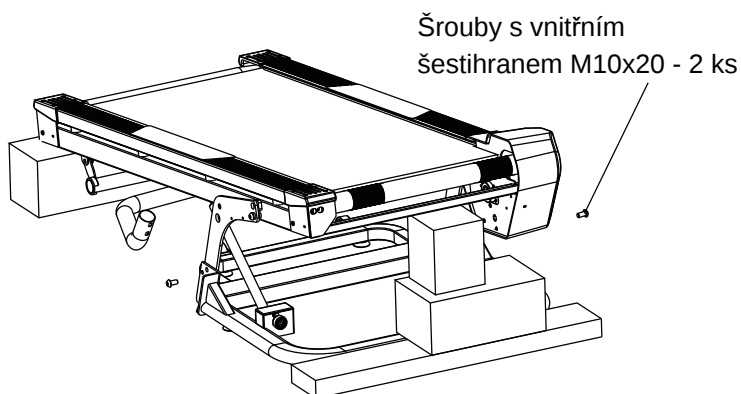
KROK 3

Nadzvedněte přední část hlavního rámu a umístěte pod něj polystyrenový blok A.



KROK 4

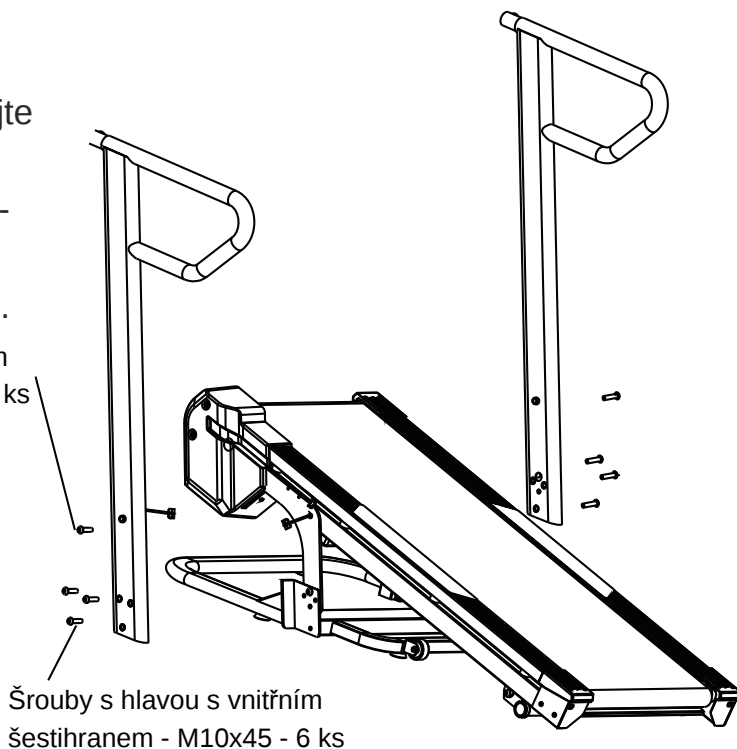
Pomocí šroubů na osu stranách hlavního rámu pevně upevněte držák.



KROK 5

Pomocí šroubů pevně upevněte pravý sloup konzole na pravé straně hlavního rámu. Propojte kabely mezi levým sloupem konzole a hlavním rámem, poté vložte spojení do otvoru podle obrázků. Pravý sloup konzole na pravé straně hlavního rámu pevně upevněte pomocí šroubů.

Šrouby s hlavou s vnitřním šestihranem - M10x60 - 2 ks



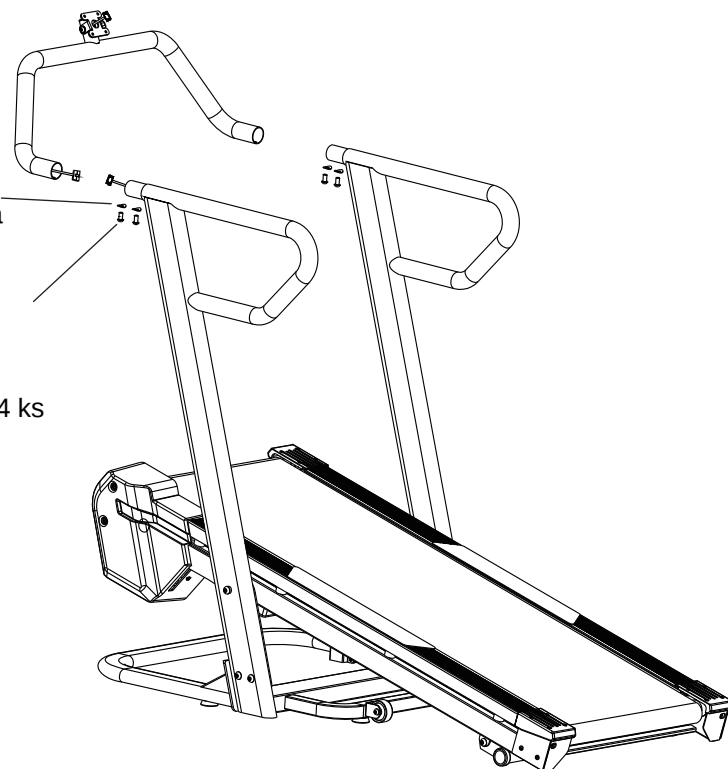
KAPITOLA 2: MONTÁŽNÍ POSTUP

KROK 6

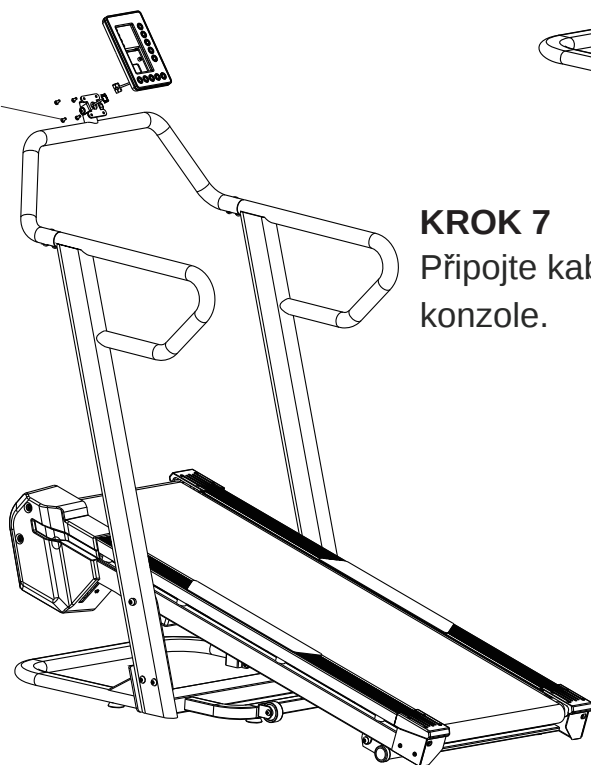
Po připojení kabelů mezi sloupem konzole a madlem použijte šrouby k upevnění madla.

Zakřivená podložka
M8 x 4 pcs

Šrouby s půlkulatou
hlavou a vnitřním
šestihranem M8x16 - 4 ks



Šrouby s plochou
hlavou M5x12 - 4 ks

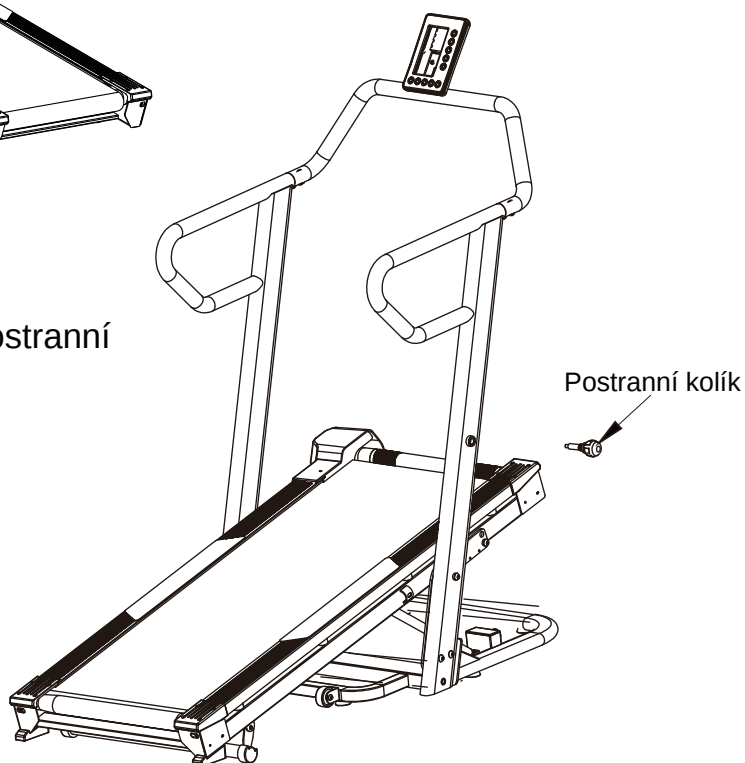


KROK 7

Připojte kabely a poté použijte šrouby k upevnění konzole.

KROK 8

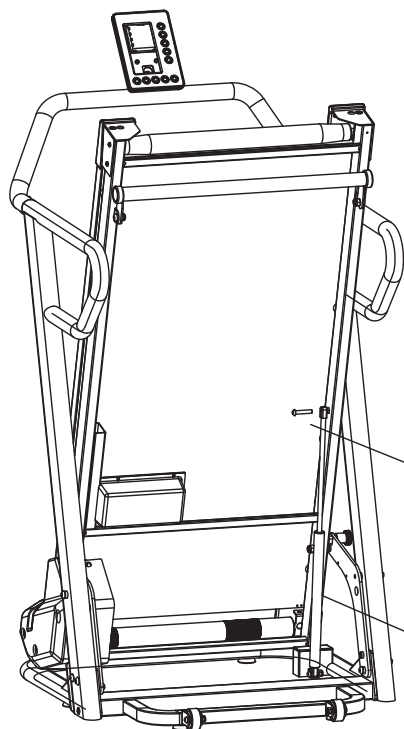
Pevně umístěte postranní kolík.



KAPITOLA 2: MONTÁŽNÍ POSTUP

KROK 9

Držte zadní část hlavního rámu a překlopte ho, dokud není zajištěn postranním kolíkem.

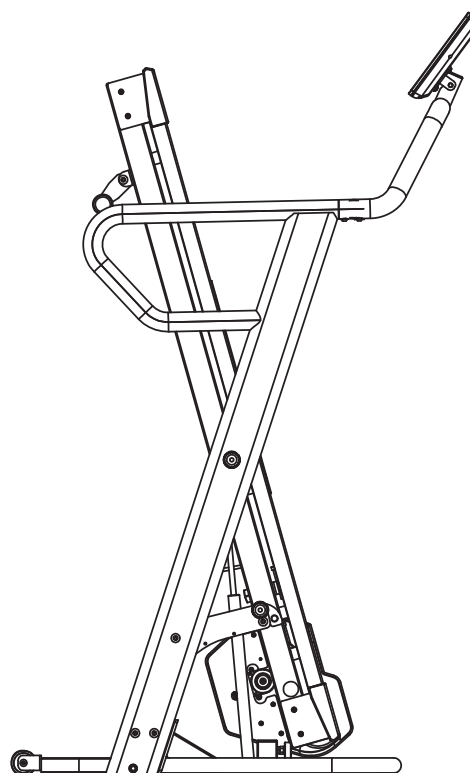
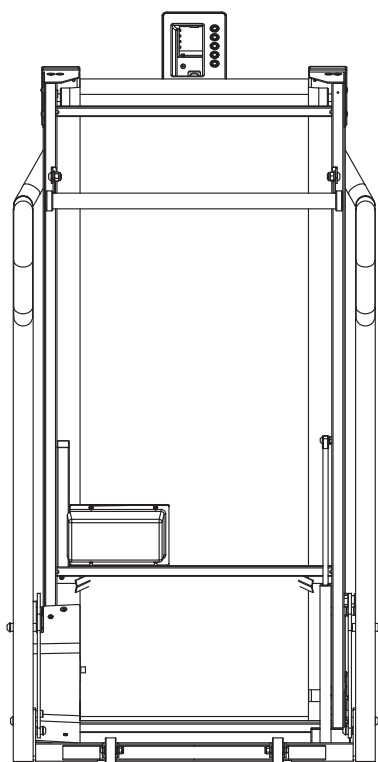


KROK 10

K upevnění vzduchového tlumiče použijte šrouby.

Šrouby se šestihrannou
hlavou M8x20

Vzduchový tlumič

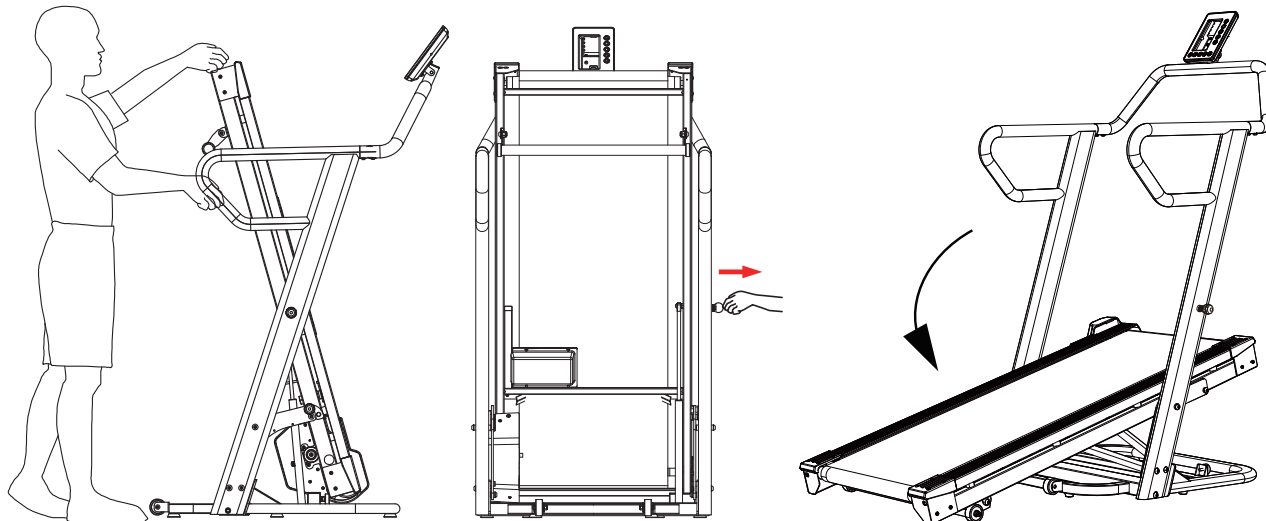


DOKONČENÍ

KAPITOLA 3 : SKLÁDÁNÍ & PŘENOS

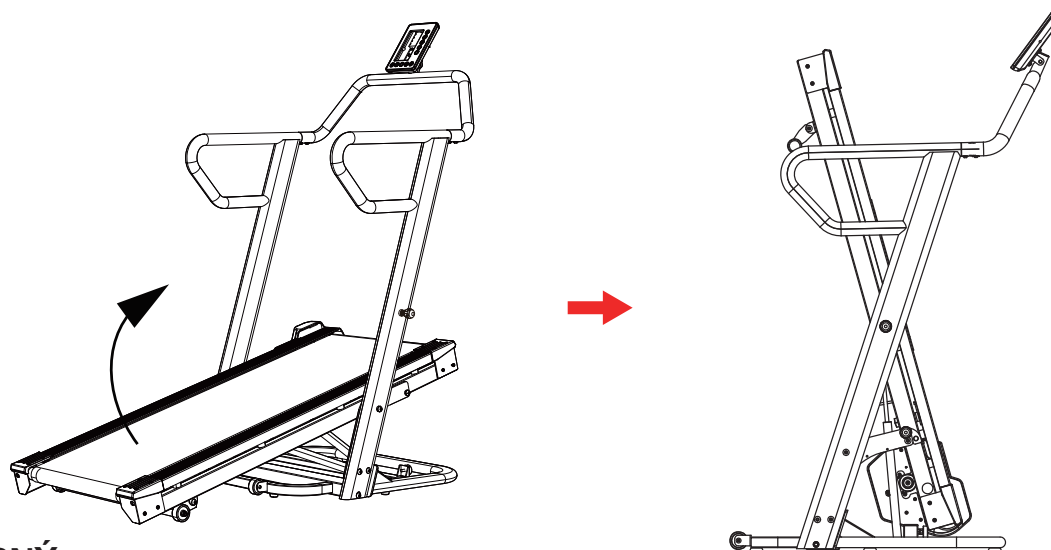
NESLOŽENÝ

Držte zadní část hlavního rámu a poté vytáhněte postranní kolík. Hlavní rám se bude pomalu spouštět.



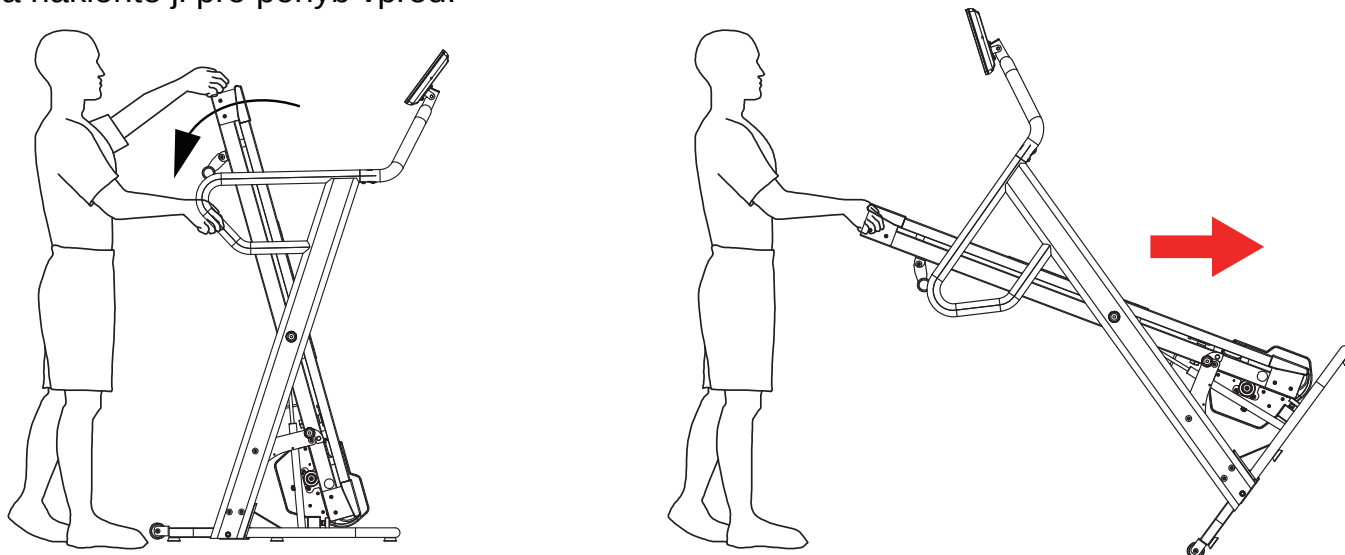
SLOŽENÝ

Držte zadní část hlavního rámu a překlopte ho, dokud není uzamčen postranním kolíkem.

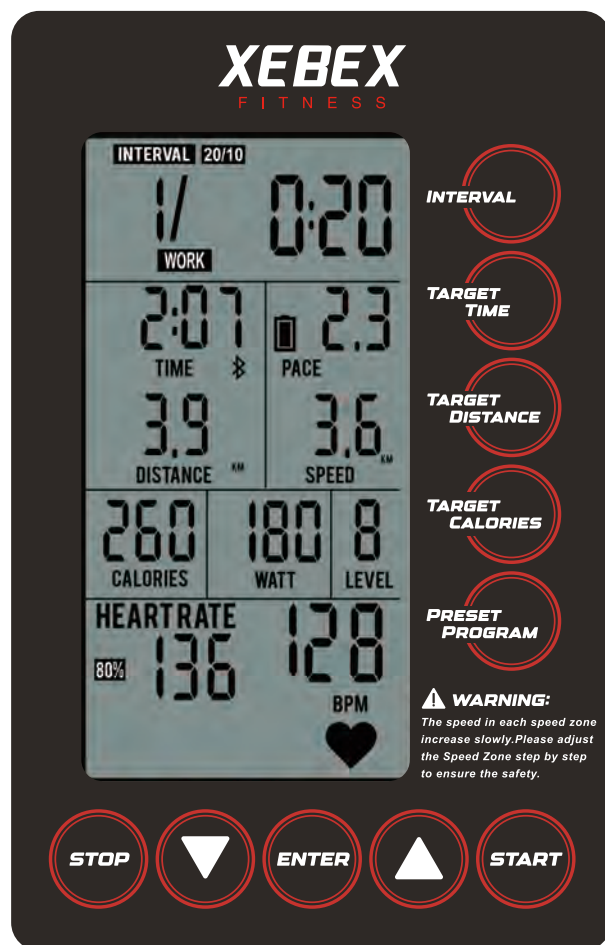


PŘENOSNÝ

Ujistěte se, že je postranní kolík pevně uzamčen před pohybem. Držte zadní část hlavního rámu a nakloňte ji pro pohyb vpřed.



KAPITOLA 4 : KONZOLA & FUNKCE



Jak přepínat mezi metrickými
a imperiálními jednotkami

OVLÁDACÍ TLAČÍTKA

- START** : Stisknutím tlačítka START v pohotovostním režimu spustíte trénink přímo.
- STOP** : Jedním stisknutím tlačítka STOP zastavíte trénink, dvojím stisknutím přepnete do pohotovostního režimu.
- 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.

KAPITOLA 4 : KONZOLA & FUNKCE

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 stiskněte 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 stiskněte 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 stiskněte 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.

KAPITOLA 5 : DISPLEJOVÁ KONZOLA

Program běžeckého pásu

P1	Total Time : 5 Minutes										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	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										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	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										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	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										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	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										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	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										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	Customized by user - Nastaveno uživatelem										
Resistance	Customized by user - Nastaveno uživatelem										

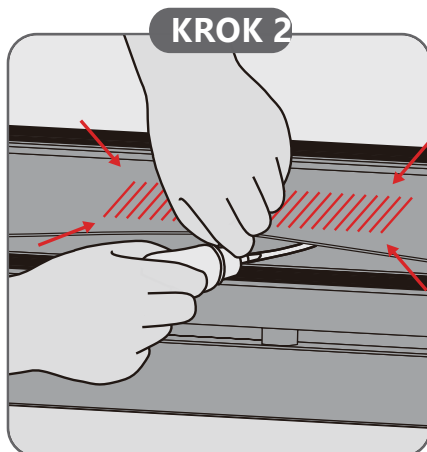
KAPITOLA 6 : ÚDRŽBA

Běžecý pás a mazací olej na běžecý pás

Tento běžecý pás má předem nanesený mazací olej mezi běžecým pásem a plošinou. Tření má přímý vliv na životnost běžecého pásu, proto prosím provádějte pravidelnou údržbu. Náš běžecý 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 běžecý pás, vložte brčko a naneste mazací olej na určenou oblast.



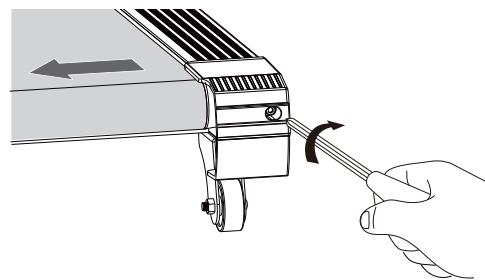
Dokončete údržbu mazáním. Přejeme vám příjemné cvičení.

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

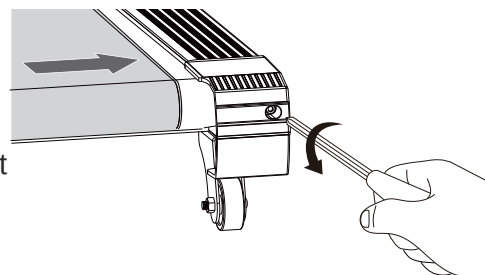
Pokud je běžecý pás příliš napravo

Při běžecém páse 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 vyrovnaní 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 běžecý pás příliš nalevo

Při běžecém páse 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 vyrovnaní pásu. Nechte pás běžet celý cyklus, abyste zjistili, zda je potřeba další seřízení. V případě potřeby postup opakujte, dokud pás nezůstane vystředěný během používání.

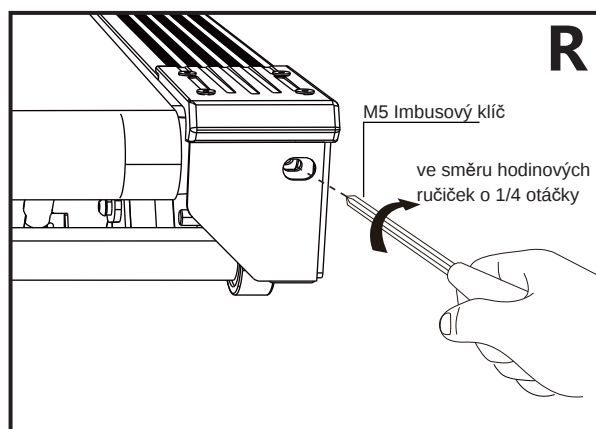
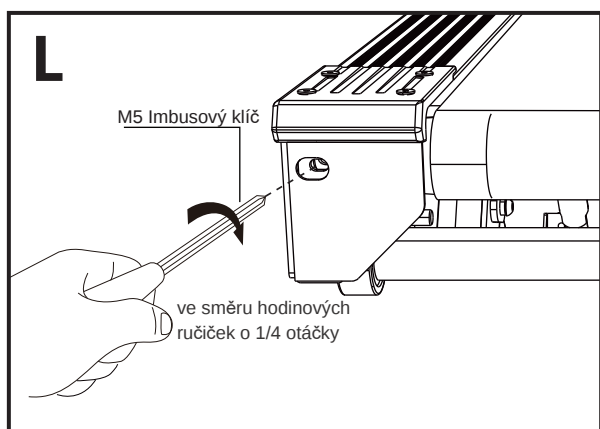
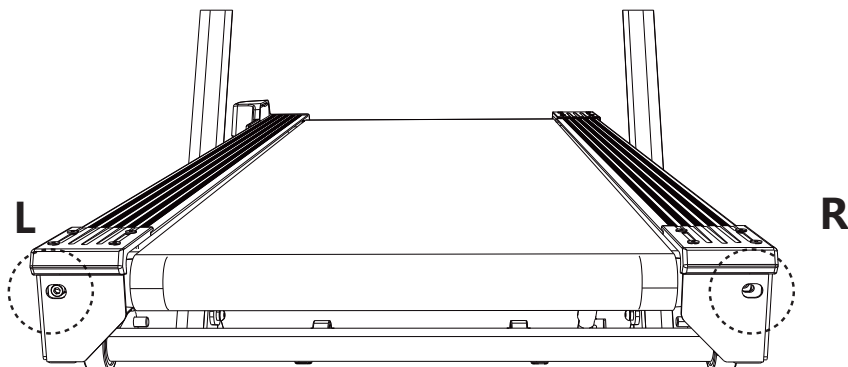


VAROVÁNÍ !!

Pravé a levé napínací šrouby jsou umístěny vzadu na běžecém páse. Neutahujte válce až moc, může to způsobit jejich předčasné opotřebení.

Jak opravit prokluzující běžecký pás

Utáhněte běžecký pás



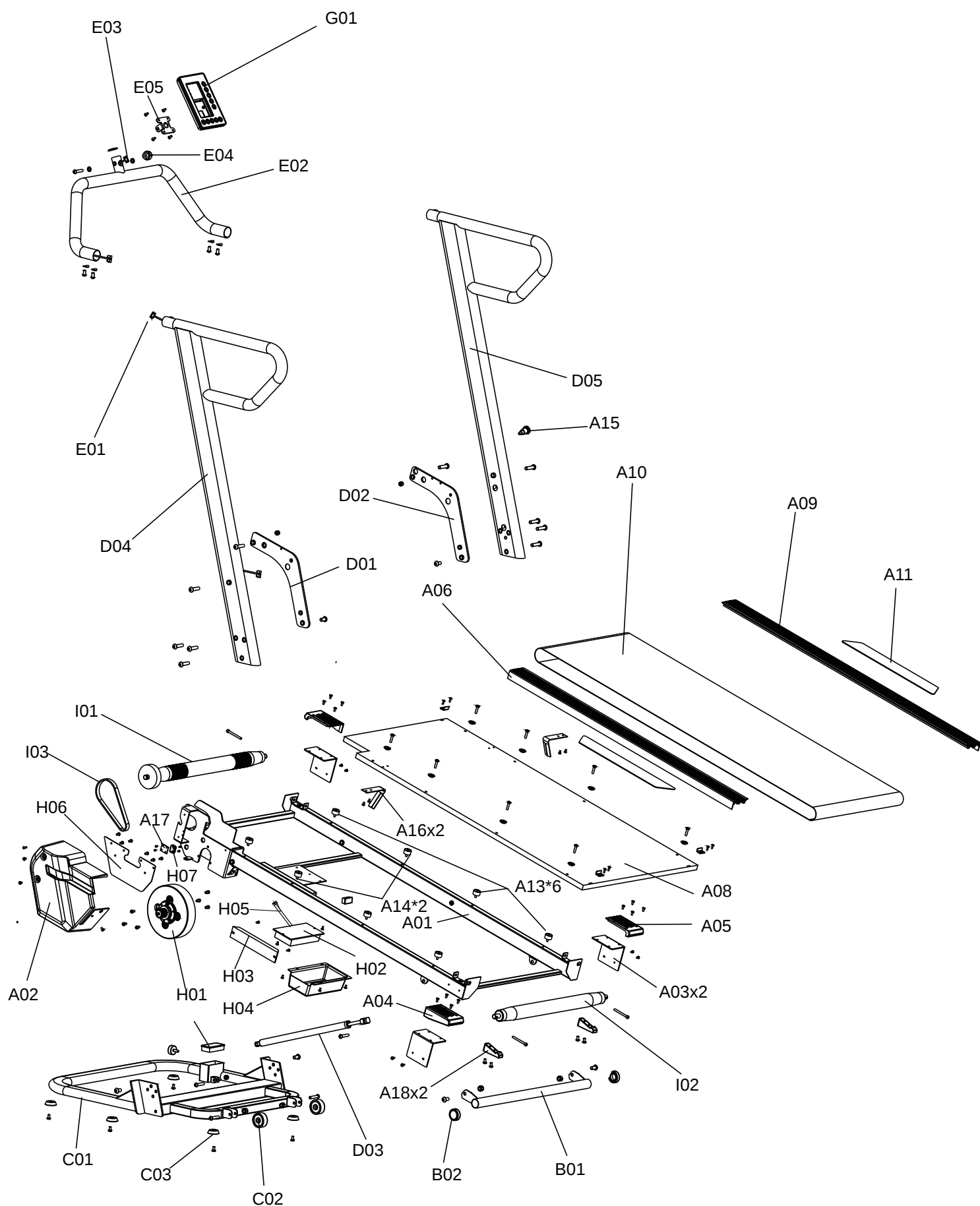
Krok 1: Pro vaši bezpečnost vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje energie.

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	PART CODE	DESCRIPTION	Q'TY
A01	SR0149A01AA	MAIN FRAME	1
A02	CV0149A02AA	FLYWHEEL COVER	1
A03	SR0449A03AA	REAR END CAP BASE	3
A04	MB0449A03A-01	REAR RUBBER PAD-LEFT	2
A05	MB0449A04A-01	REAR RUBBER PAD-RIGHT	1
A06	CV0549A06A	LEFT FOOTBOARD	1
A07	SR0449A07AA	FRONT BARRIER PLATE	1
A08	RD0149A08A	RUNNING DECK	1
A09	CV0549A11A	RIGHT FOOTBOARD	1
A10	RB0149A12AA	RUNNING BELT	1
A11	PB0149A13AA	NON-SLIP PAD	2
A12	SR0101A06AA	COVER FIXING PLATE	3
A13	MB0101A04A	RUBBER CUSHION A - (HARDNESS 75 DIGREE)	6
A14	MB0101A04AB	RUBBER CUSHION A - (HARDNESS 45 DIGREE)	2
A15	MB027	FIXING KNOB	1
A16	PN0143A11AA	RUNNING BELT GUIDE PLATE	2
A17	PN0149A01A-15	SENSOR WIRE BASE	1
A18	MB0149A14AA	REAR SHOCK PAD	2
B01	SR0149B01AA	INCLINE ADJUSTING FRAME	1
B02	MB006	END CAP FOR INCLINE ADJUSTMENT	2
C01	SR0149C01AA	BASE FRAME	1
C02	MB0101C03A	MOBILE WHEELS	2
C03	MB0105C04A	BASE RUBBER PAD	6
D01	SR0149C05AA	LEFT INCLINE SUSTAIN PLATE	1
D02	SR0149C06AA	RIGHT INCLINE SUSTAIN PLATE	1
D03	AX0149C07A	AIR SHOCK	1
D04	SR0149D01AA	LEFT CONSOLE MAST	1
D05	SR0149D02AA	RIGHT CONSOLE MAST	1
E01	EL0149E03AA	MIDDLE CONSOLE CABLE	1
E02	SR0149E01AA	FRONT HANDLEBAR	1
E03	EL0149E02AA	UPPER CONSOLE CABLE	1
E04	EL0134F08AA	CONSOLE FIXING KNOB	1
E05	SR0134F01AA-04	CONSOLE FIX PLATE	1
G01	CB0149G01HHA	CONSOLE	1
H01	GT0149H01AA	GENERATOR	1
H02	CB0249H02AA	CONTROLLER	1
H03	CB0249H03AA	ALUMINUM HOUSED RESISTOR	1
H04	CV0149H04AA	CONTROLLER COVER	1
H05	EL0149H05AA	LOW CONSOLE CABLE	1
H06	PB0149H06AA	GENERATOR SIDE COVER	1
H07	EL0149H07AA	SENSOR WIRE	1
I01	RL0149I01A	FRONT ROLLER	1
I02	RL0101A03A	REAR ROLLER	1
I03	RB03180JM8A	DRIVING BELT	1

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA SK

TREKKER®

TKR-4000



KAPITOLA 1: **BEZPEČNOSTNÉ POKYNY**

Aby ste maximalizovali výhody a bezpečnosť tréningu na bežeckom páse, dôrazne odporúčame všetkým používateľom, aby počas všetkých tréningov dodržiavali správnu techniku behu. Pri obsluhu akéhokoľvek fitness zariadenia je potrebné dodržiavať základné bezpečnostné opatrenia. Zoznámte sa so všetkými upozorneniami, pokynmi a postupmi týkajúcimi sa správnej starostlivosti a údržby bežeckého pásu.

POZOR

Toto zariadenie nemá motor, preto nemá žiadne blokovacie lano. Uistite sa, že rýchlosť bežeckého pásu nastavujete postupne, aby ste boli schopní dobehnúť rýchlosť bežeckého pásu.

VAROVANIE - Aby ste znížili riziko poranenia.

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, či máte nejaké 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 váš srdcový tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je nevyhnutné, aby ste sa poradili so svojím 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, napätie v hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, závraty, mdloby alebo pocit choroby. 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 utiahnuté. 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 nájdete chybné časti alebo ak počas cvičenia počujete nezvyčajné zvuky, okamžite prestaňte zariadenie 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.

KAPITOLA 1: **BEZPEČNOSTNÉ** POKYNY

9. Maximálna nosnosť tohto zariadenia je 100 kg.

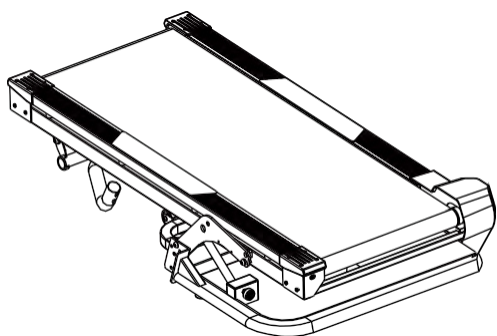
10. Toto zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie.

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

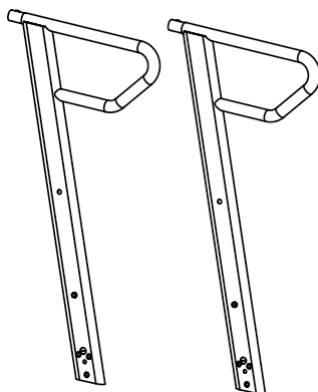
12. Toto zariadenie je určené len na použitie v interiéri a v domácnosti; nie je určené na komerčné použitie!

KAPITOLA 2 : MONTÁŽNY POSTUP

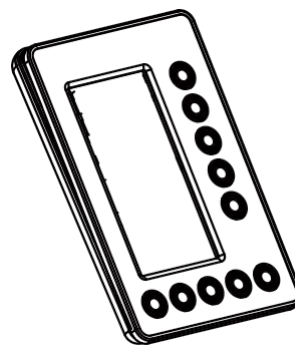
Dodávané komponenty



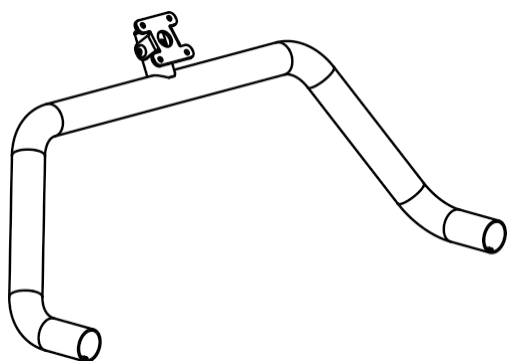
HLAVNÝ RÁM



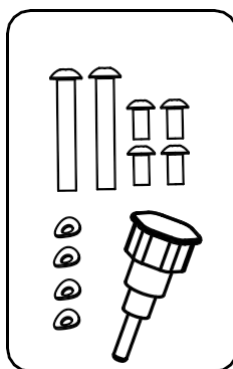
VERTIKÁLNA SADA



KONZOLA

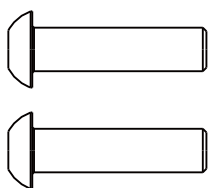


PEVNÁ RUKOVÄŤ

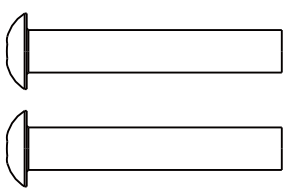


Súprava hardvéru

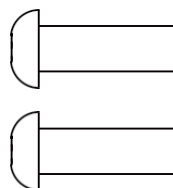
Súprava hardvéru



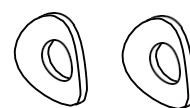
Skrutka so šesťhrannou hlavou M10 x 45L x 6 ks



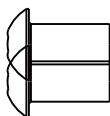
Skrutka so šesťhrannou hlavou M10 x 60L x 2 ks.



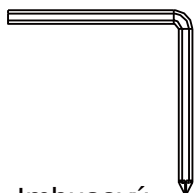
Skrutka so šesťhrannou hlavou M10 x 20L x 2 ks.



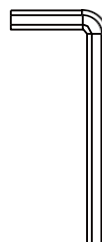
Zakrivená základňa x 4 ks



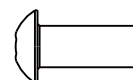
Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 16L x 4 ks



Imbusový kľúč M5 70x70 mm



Imbusový kľúč M6 26x76mm

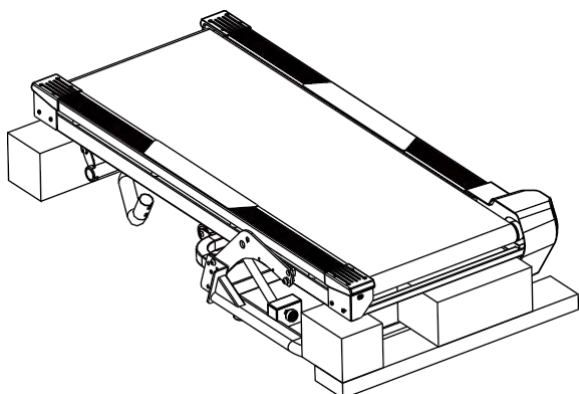


Skrutka s polguľovou hlavou a vnútornou šesťhran M8 x 20L x 1 kus

KAPITOLA 2 : MONTÁŽNY POSTUP

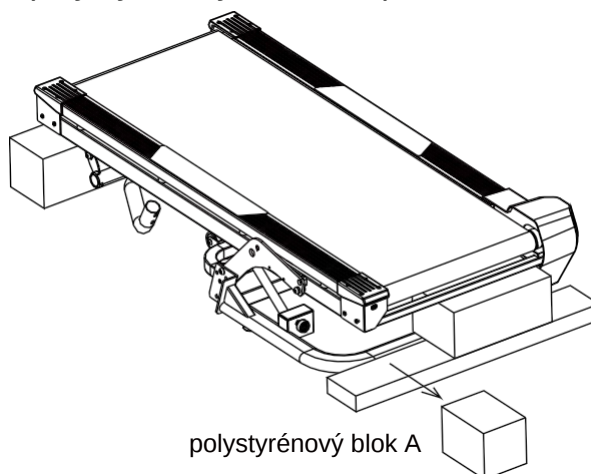
KROK 1

Vyberte bežecký pás z krabice



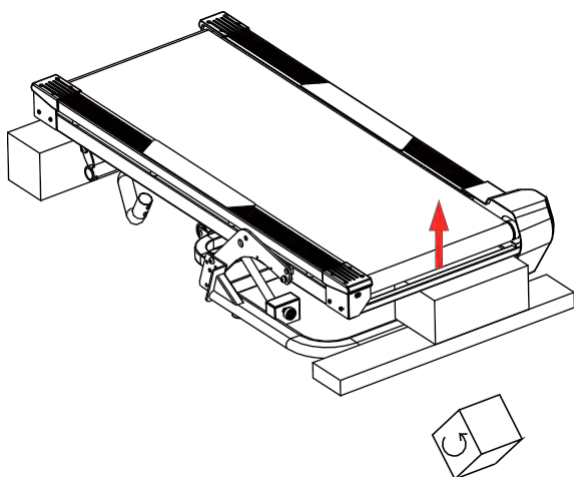
KROK 2

Posuňte polystyrénový blok A dopredu



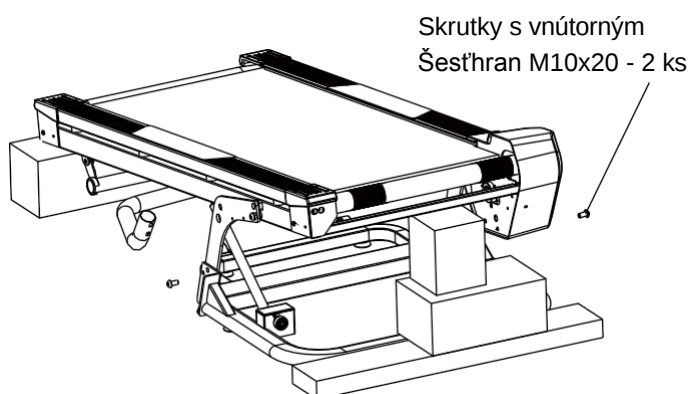
KROK 3

Zdvihnite prednú časť hlavného rámu a umiestnite pod ňu polystyrénový blok A.



KROK 4

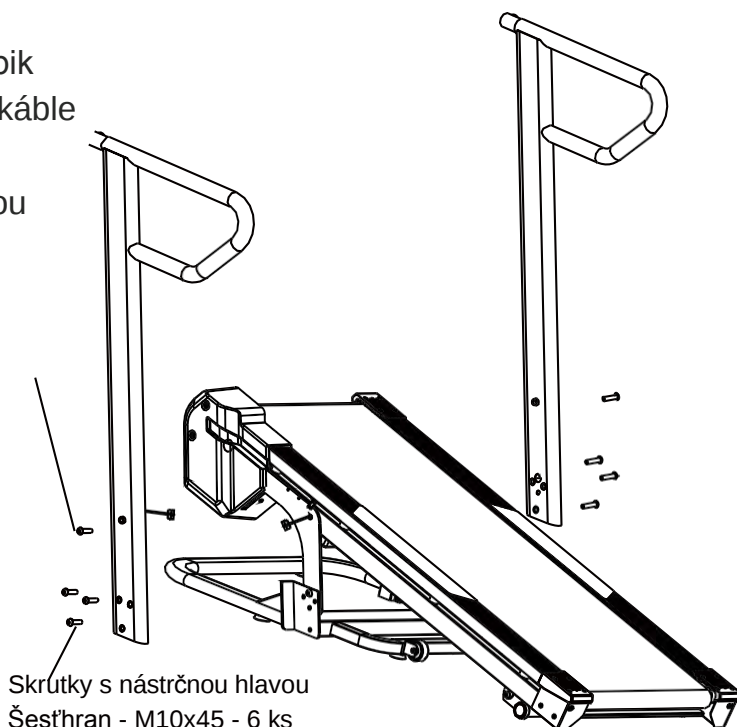
Držiak bezpečne upevnite pomocou skrutiek na osových stranách hlavného rámu.



KROK 5

Pomocou skrutiek bezpečne pripevnite pravý stĺpik konzoly k pravej strane hlavného rámu. Pripojte káble medzi ľavý stĺpik konzoly a hlavný rám a potom vložte prípojky do otvoru podľa obrázka. Pomocou skrutiek pevne pripevnite pravý stĺpik konzoly na pravú stranu hlavného rámu.

Skrutky s nástrčnou hlavou
Šesťhran - M10x60 - 2 ks



KAPITOLA 2 : MONTÁŽNY POSTUP

KROK 6

Po pripojení káblov medzi stĺpikom konzoly a rukoväťou zaistíte rukoväť pomocou skrutiek.

Zakrivená podložka M8
x 4 ks

Skrutky so šesťhrannou
hlavou M8x16 - 4 ks

Skrutky s plochou hlavou
M5x12 - 4 ks

KROK 7

Pripojte káble a potom pomocou skrutiek upevnite držiak.

KROK 8

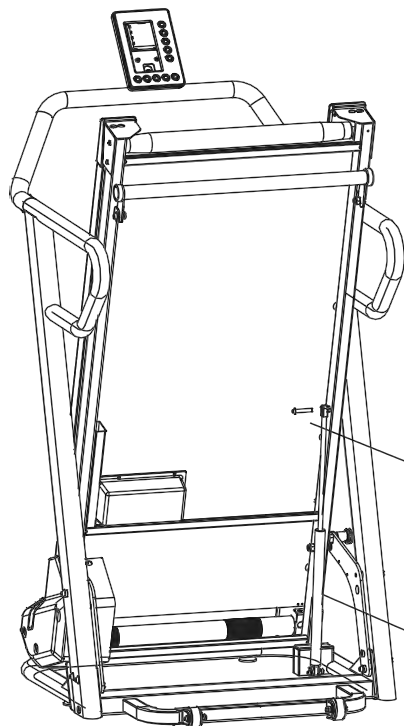
Pevne umiestnite bočný kolík.

Bočný kolík

KAPITOLA 2 : MONTÁŽNY POSTUP

KROK 9

Držte zadnú časť hlavného rámu a prevráťte ju, kým sa nezaistí bočným čapom.

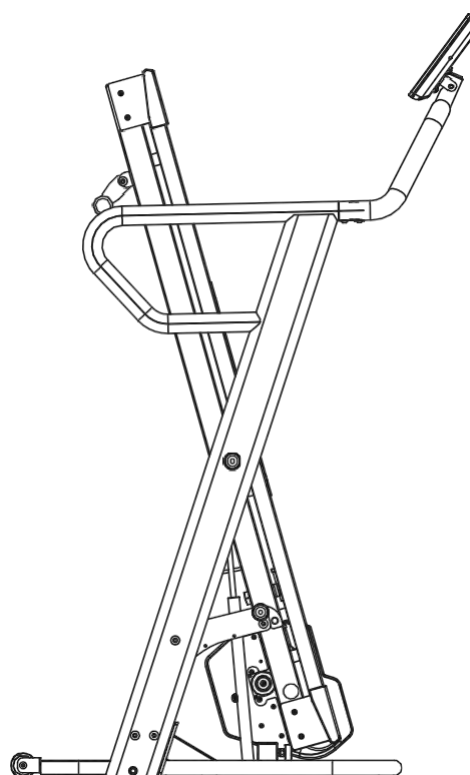
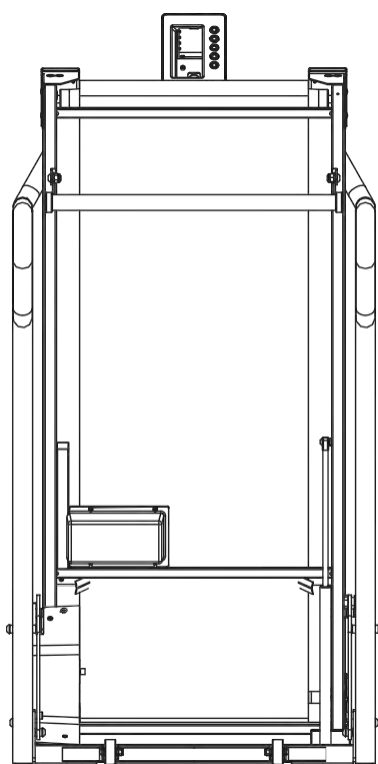


KROK 10

Na upevnenie vzduchového tlmiča použite skrutky.

Skrutky so šesťhrannou hlavou
M8x20

Vzduchový tlmič

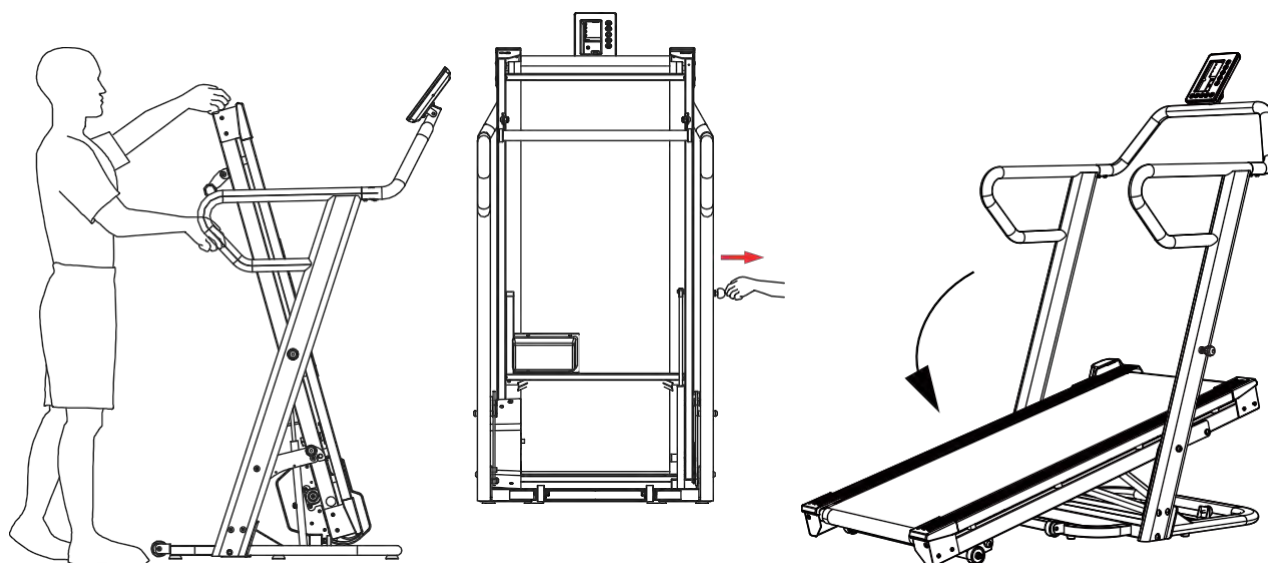


DOKONČENIE

KAPITOLA 3 : SKLADANIE A PRENOS

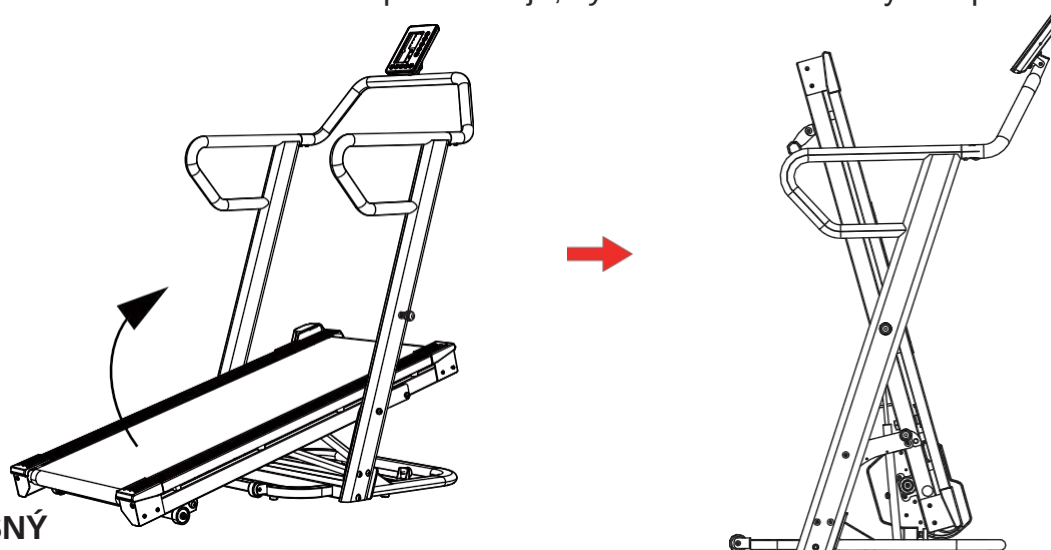
NESLOŽENÝ

Podržte zadnú časť hlavného rámu a potom vytiahnite bočný kolík. Hlavný rám sa pomaly spustí.



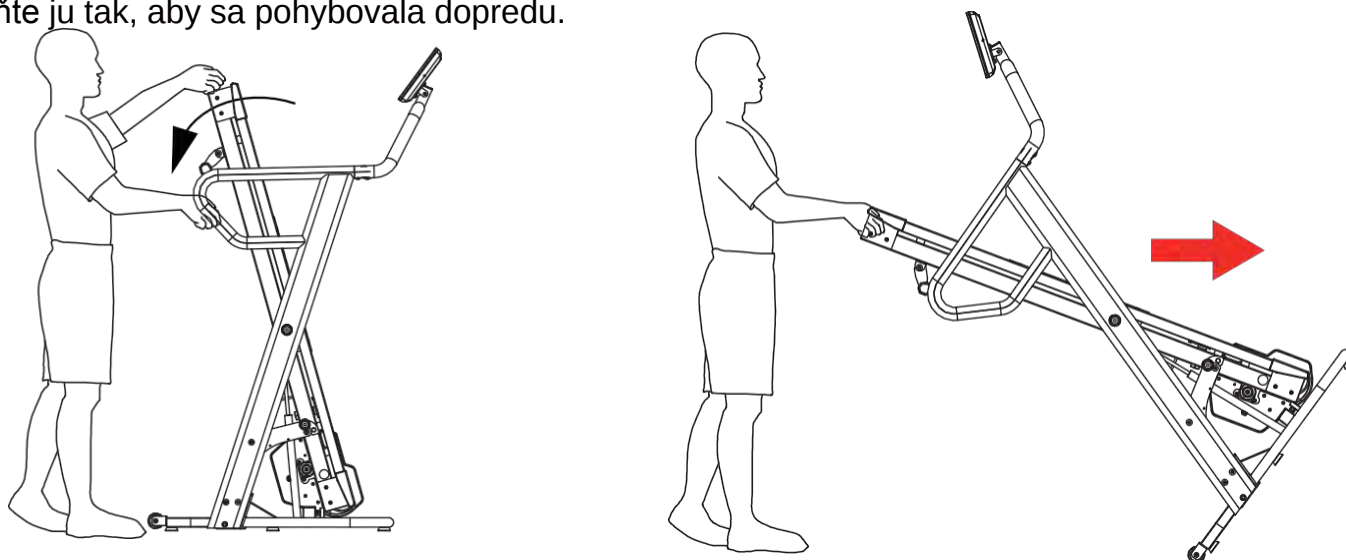
ZLOŽENÝ

Držte zadnú časť hlavného rámu a prevráťte ju, kým sa nezaistí bočným čapom.

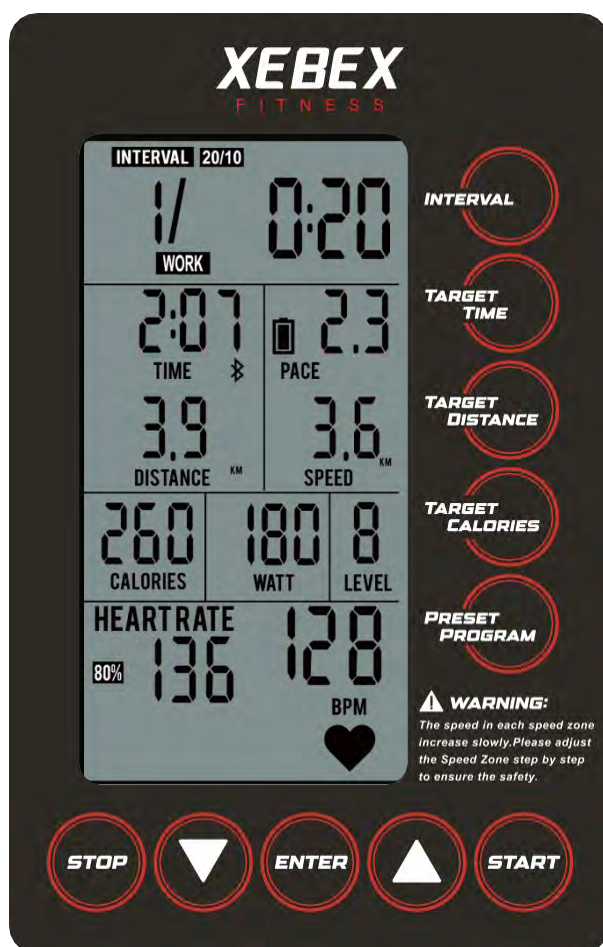


PRENOSNÝ

Uistite sa, že je bočný čap pevne zaistený proti pohybu. Držte zadnú časť hlavného rámu a nakloňte ju tak, aby sa pohybovala dopredu.



KAPITOLA 4 : 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, dvojitém stlačením prepnete do pohotovostného režimu.
- VSTÚPIŤ** **ENTER:** Stlačením tlačidla ENTER uložte nastavenia a prejdite na ďalší krok v režime nastavenia.
- UP** **UP :** Stlačením tlačidla UP zvýšte hodnotu odporu počas tréningu alebo zvýšte hodnotu v režime nastavenia.
- DOWN** **DOWN:** Stlačením tlačidla nadol znížite hodnotu odporu počas tréningu alebo znížte hodnotu v režime nastavenia.

QUICK START

Stlačením tlačidla START začnete priamo trénovať. Použite tlačidlá "UP" alebo "DOWN" môžete počas tréningu nastaviť rýchlosť.

KAPITOLA 4 : KONZOLA A FUNKCIE

FUNKCIE

INTERVALY : K dispozícii sú 3 režimy intervalového tréningu :

Stlačením tlačidla INTERVAL vyberte intervalový tréning:

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

Stlačte tlačidlo intervalu, rozsvieti sa symbol **20/10** . Pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" nastavte čas cvičenia, potom stlačte tlačidlo ENTER. Level tiež nastavte úroveň odporu pre pracovný čas 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 spustíte cvičenie.

2. 10/20 Intervalový tréning - 10 sekúnd práce, 20 sekúnd odpočinku.

Stlačte dvakrát tlačidlo intervalu, rozsvieti sa symbol **10/20** .

Pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" nastavte čas cvičenia a potom stlačte tlačidlo ENTER. Pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" nastavte aj úroveň odporu pre čas práce a potom stlačte tlačidlo ENTER. Pomocou tlačidiel "UP" a "DOWN" nastavte aj úroveň odporu pre čas odpočinku a potom stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie.

3. Vlastný intervalový tréning - používateľ si môže prispôsobiť vlastný intervalový tréning.

Stlačte trikrát tlačidlo intervalu, symbol sa rozsvieti **CUSTOM** . Použite tlačidlá "UP" (nahor) alebo "DOWN" (nadol) nastavte čas cvičenia a potom stlačte tlačidlo ENTER. Taktiež nastavte úroveň odporu pre čas práce pomocou tlačidiel "NAHORU" a "NADOL" a potom stlačte tlačidlo ENTER. Taktiež nastavte úroveň odporu pre čas odpočinku pomocou tlačidiel "NAHORU" a "NADOL" a potom stlačte tlačidlo ENTER. Stlačením tlačidla START spustíte cvičenie.

CIEĽOVÝ ČAS : Používateľ si môže nastaviť cieľový čas tréningu. Stlačte tlačidlo TARGET TIME (CIEĽOVÝ ČAS) a pomocou tlačidiel "UP" (HORE) alebo "DOWN" (DOLE) nastavte cieľový čas. Stlačením tlačidla START spustíte tréning. Systém bude odpočítavať čas až do jeho uplynutia.

CIEĽOVÁ DISTANCIA : Používateľ si môže nastaviť cieľový čas tréningu.

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

lenivosť. Stlačením tlačidla START spustíte tréning. Systém bude odpočítavať čas, kým sa nedosiahne požadovaná vzdialenosť.

CIEĽOVÉ KALORIE : Používateľ si môže nastaviť cieľový počet spálených kalórií.

Stlačte tlačidlo TARGET CALORIES, pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" nastavte cieľovú hodnotu kalórií. Stlačením tlačidla START spustíte tréning. Systém bude odpočítavať čas, kým sa nespália kalórie.

KAPITOLA 5 : DISPLAYOVÁ KONZOLA

Program bežeckého pásu

P1	Celkový čas : 5 minút										
Segment	ČAS	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (s)	05:00	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										
Segment	ČAS	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (s)	05:00	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										
Segment	ČAS	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (s)	05:00	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										
Segment	ČAS	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (s)	05:00	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										
Segment	ČAS	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (s)	05:00	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										
Segment	ČAS	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Čas (s)	Prispôsobené používateľom - Nakonfigurované										
Odolnosť	Prispôsobené používateľom - Nakonfigurované										

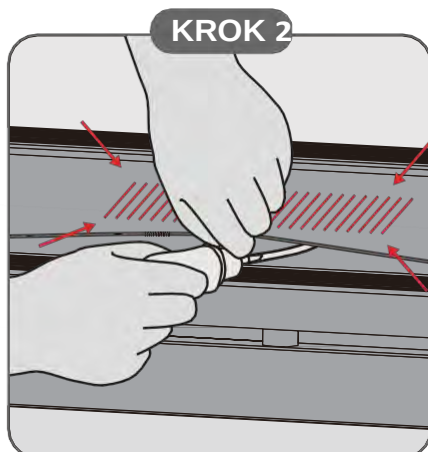
KAPITOLA 6 : ÚDRŽBA

Bežecý pás a mazací olej na bežecý pás

Tento bežecý pás má medzi bežecým pásom a plošinou vopred nanesený mazací olej. Trenie má priamy vplyv na životnosť bežeckého pásu, preto vykonávajte pravidelnú údržbu. Náš bežecý 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 bežecý pás, vložte slamku a naneste mazací olej na určené miesto.



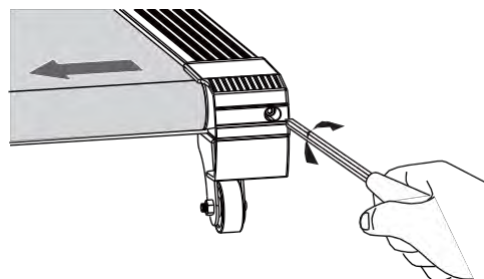
Údržbu dokončíte mazaním. Prajeme vám príjemné cvičenie.

Odporúčanú údržbu mazania si pozrite v nasledujúcom pláne:

Nízka záťaž (menej ako 3 hodiny používania týždenne)	Raz za 6 mesiacov
Stredná záťaž (3-5 hodín používania týždenne)	Raz za 3 mesiace
Vysoké pracovné zaťaženie (pred 5 hodinami používania)	Raz mesačne

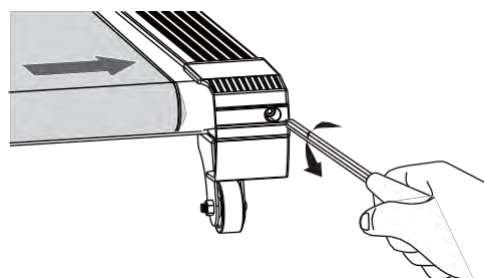
Ak je bežecý pás príliš vpravo

Keď bežecý 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 zarovnanie 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 bežecý pás príliš vľavo

Keď bežecý 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 prebehnúť celý cyklus, aby ste zistili, či je potrebné ďalšie nastavenie. V prípade potreby postup opakujte, kým pás nezostane počas používania vycentrovaný.

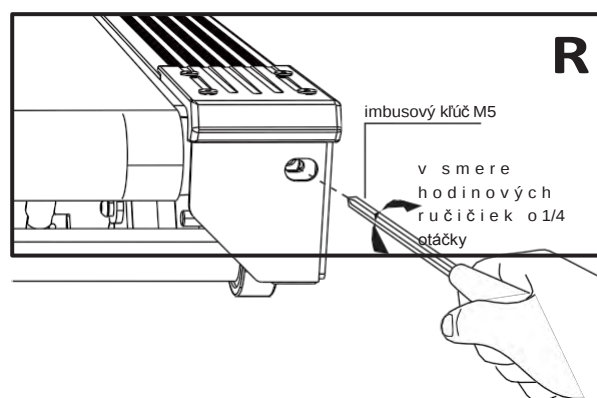
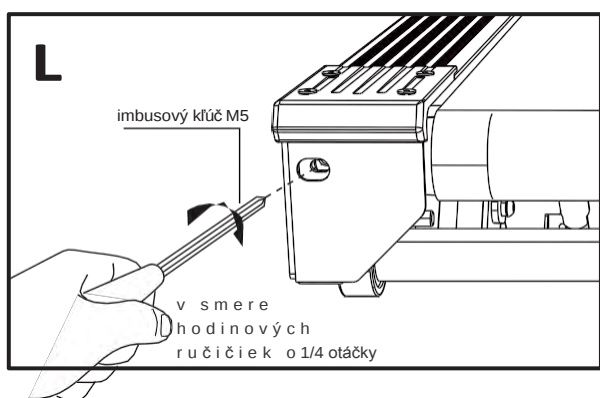
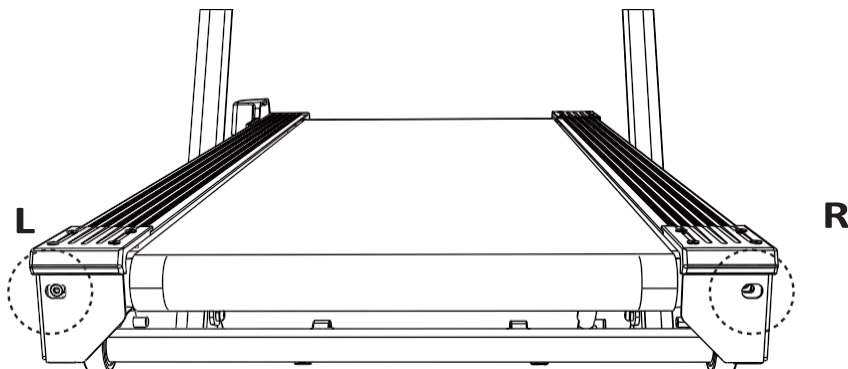


POZOR!!

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

Ako opraviť kĺzajúci bežecý pás

Utiahnite bežecý pás



Krok 1: Pre vašu bezpečnosť vypnite bežecý pás a odpojte ho od zdroja napájania.

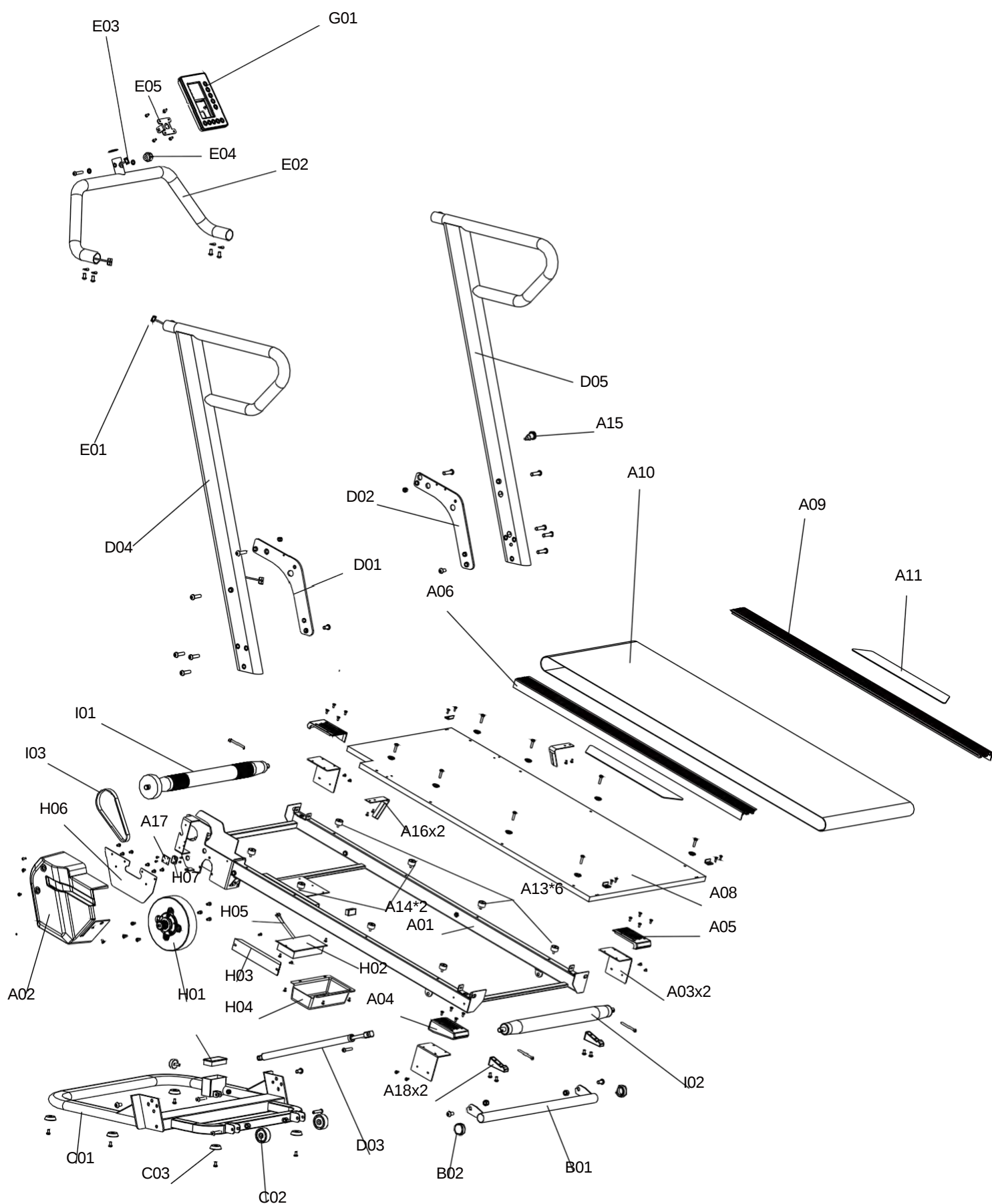
Krok 2: Nájdite nastavovacie skrutky na zadnej strane bežecého pásu v blízkosti koncového krytu.

Krok 3: Utiahnite bežecý pás. Otočte ľavú aj pravú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky (použite dodaný imbusový kľúč M5).

aby ste sa uistili, že sú nastavené synchronne.

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 nedosiahne správne napätie.

KAPITOLA 7: ROZOBRANÝ VÝKRES



ZOZNAM KOMPONENTOV

ITEM	KÓD ČASTI	POPIS	Q'TY
A01	SR0149A01AA	HLAVNÝ RÁM	1
A02	CV0149A02AA	KRYT KOLESA FLYWHEEL	1
A03	SR0449A03AA	ZÁKLADŇA ZADNÉHO KRYTU	3
A04	MB0449A03A-01	ZADNÁ GUMOVÁ PODLOŽKA - ĽAVÁ	2
A05	MB0449A04A-01	ZADNÁ GUMOVÁ PODLOŽKA - PRAVÁ	1
A06	CV0549A06A	ĽAVÁ NOHOVÁ TABUĽA	1
A07	SR0449A07AA	PREDNÁ BARIÉROVÁ DOSKA	1
A08	RD0149A08A	BEŽECKÁ PALUBA	1
A09	CV0549A11A	PRAVÁ PODNOŽKA	1
A10	RB0149A12AA	BEŽECKÝ PÁS	1
A11	PB0149A13AA	NON-SLIP PODLOŽKA	2
A12	SR0101A06AA	UPEVŇOVACIA DOSKA KRYTU	3
A13	MB0101A04A	GUMOVÝ VANKÚŠ A - (TVRDOSŤ 75 DIGREE)	6
A14	MB0101A04AB	GUMOVÝ VANKÚŠ A - (TVRDOSŤ 45 DIGREE)	2
A15	MB027	FIXAČNÝ GOMBÍK	1
A16	PN0143A11AA	VODIACA DOSKA BEŽECKÉHO PÁSU	2
A17	PN0149A01A-15	ZÁKLADŇA SENZOROVÉHO DRÔTU	1
A18	MB0149A14AA	ZADNÁ TLMIACA PODLOŽKA	2
B01	SR0149B01AA	RÁM NA NASTAVENIE SKLONU	1
B02	MB006	KONCOVÝ UZÁVER NA NASTAVENIE SKLONU	2
C01	SR0149C01AA	ZÁKLADNÝ RÁM	1
C02	MB0101C03A	MOBILNÉ KOLESÁ	2
C03	MB0105C04A	ZÁKLADNÁ GUMOVÁ PODLOŽKA	6
D01	SR0149C05AA	ĽAVÁ ŠIKMÁ UDRŽIAVACIA DOSKA	1
D02	SR0149C06AA	PRAVÝ SKLON UDRŽIAVACIU DOSKU	1
D03	AX0149C07A	AIR SHOCK	1
D04	SR0149D01AA	STOŽIAR ĽAVEJ KONZOLY	1
D05	SR0149D02AA	STOŽIAR PRAVEJ KONZOLY	1
E01	EL0149E03AA	KÁBEL STREDOVEJ KONZOLY	1
E02	SR0149E01AA	PREDNÉ RIADIDLÁ	1
E03	EL0149E02AA	KÁBEL HORNEJ KONZOLY	1
E04	EL0134F08AA	UPEVŇOVACÍ GOMBÍK KONZOLY	1
E05	SR0134F01AA-04	UPEVŇOVACIA DOSKA KONZOLY	1
G01	CB0149G01HHA	KONZOLA	1
H01	GT0149H01AA	GENERÁTOR	1
H02	CB0249H02AA	CONTROLLER	1
H03	CB0249H03AA	HLINÍKOVÝ REZISTOR	1
H04	CV0149H04AA	KRYT OVLÁDAČA	1
H05	EL0149H05AA	NÍZKY KÁBEL KONZOLY	1
H06	PB0149H06AA	BOČNÝ KRYT GENERÁTORA	1
H07	EL0149H07AA	SENZOROVÝ KÁBEL	1
I01	RL0149I01A	PREDNÝ VALEC	1
I02	RL0101A03A	ZADNÝ VALEC	1
I03	RB03180JM8A	HNACÍ REMEŇ	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