

MOTOROVÝ BĚŽECKÝ TRENAŽER

AC05995



NÁVOD K POUŽITÍ A OBSLUZE

Vážený zákazníku,

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

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

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

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

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY (PRO POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

Před sestavováním a použitím stroje je důležité si podrobně pročíst tyto instrukce.

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

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

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

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

Maximální váha cvičence je 100 kg!

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

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

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

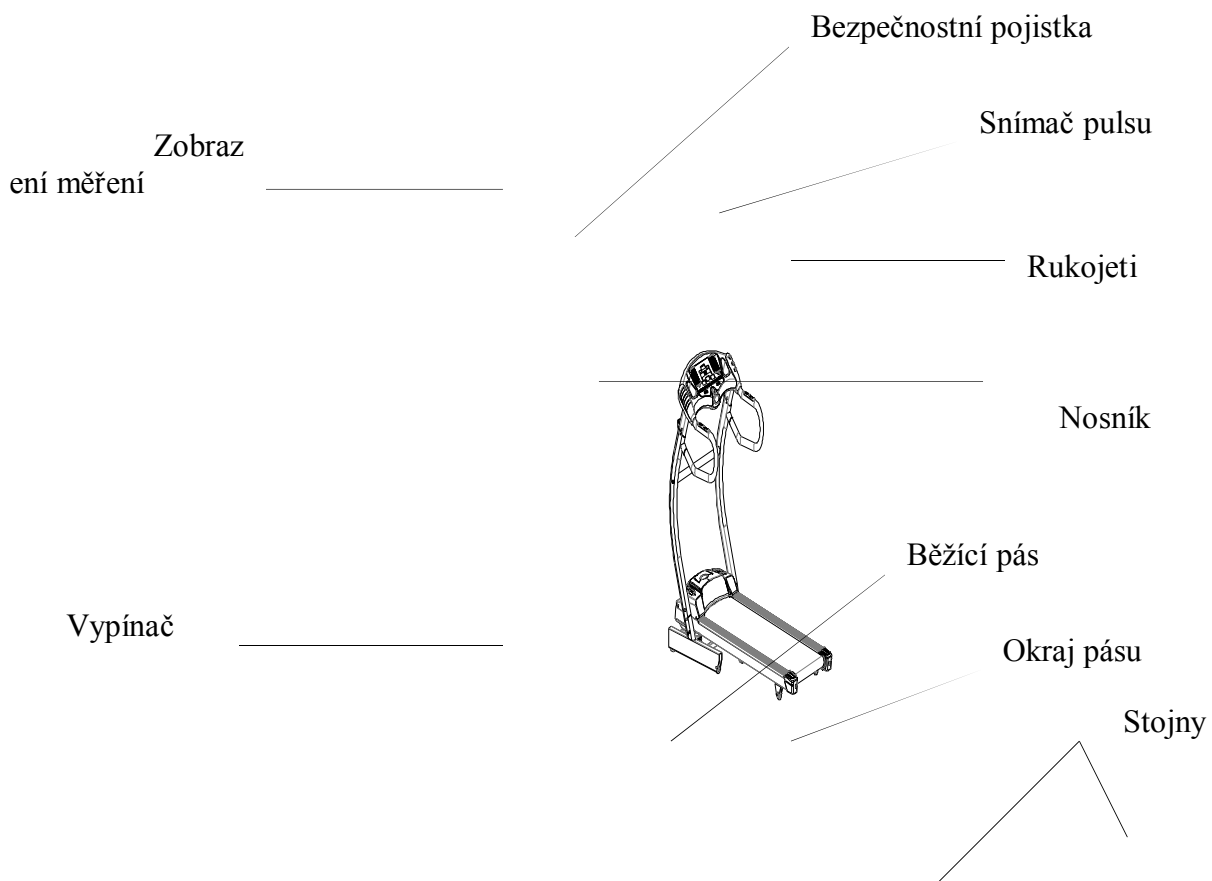
9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb. Používejte sportovní obuv s měkkou podrážkou.

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

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

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

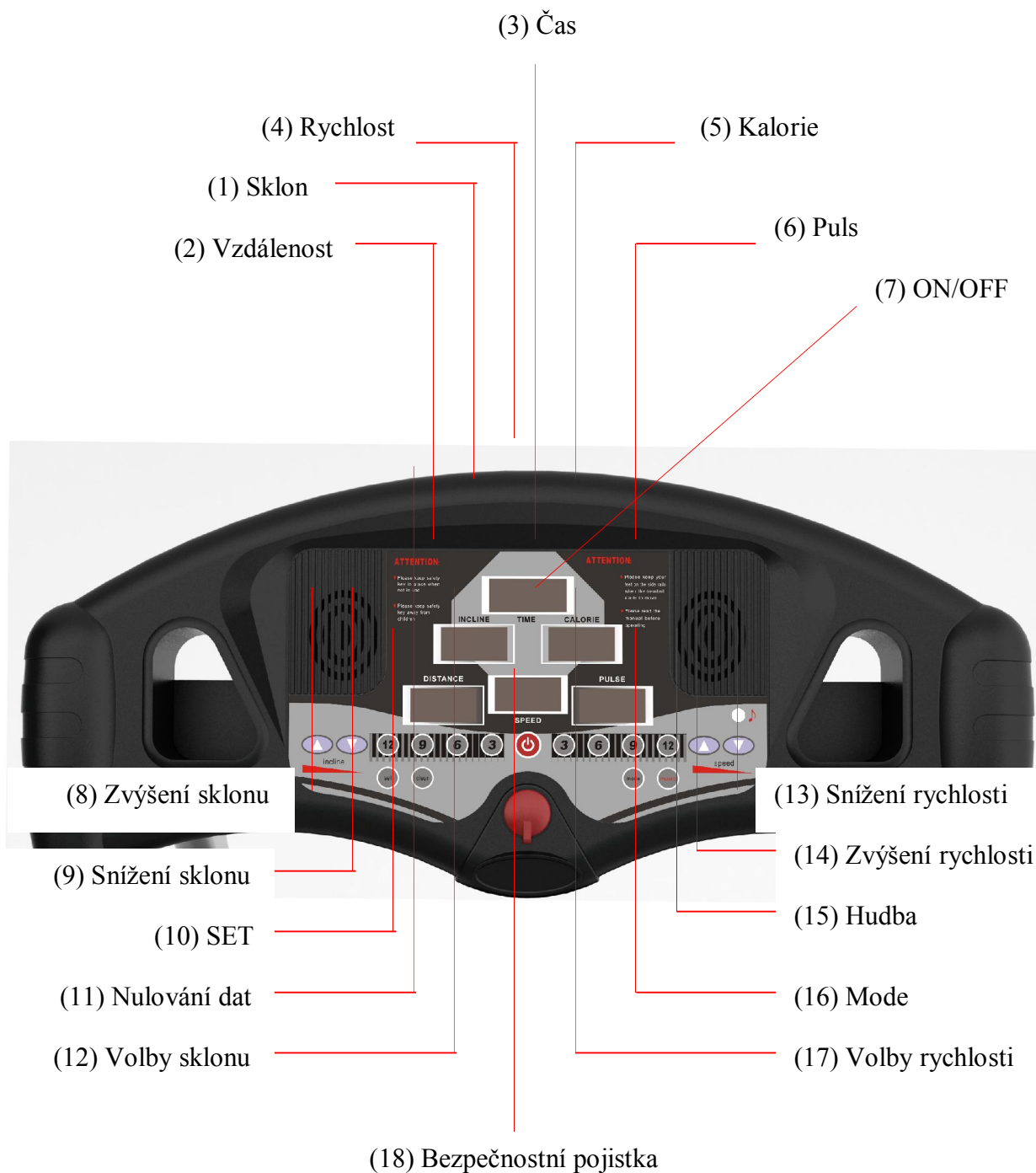
14. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!



TECHNICKÝ POPIS

- běžecký pás zobrazuje: rychlost, čas, vzdálenost, puls, kalorie.
- displej: LED

- napětí: 220 V
- vstupní proud ≤ 8 A
- frekvence: 50 HZ
- udržujte stroj v teplotním rozmezí 0 – 40 C°
- rychlostní rozsah 1 -18 km/h
- sklon: 0 - 16
- čas se zobrazuje v rozmezí 0:00 – 99:59 (minuty / vteřiny)
- vzdálenost se zobrazuje v rozmezí 0.1 – 99.99 km
- rozměry pásu: 1545 x 725 x 1180 mm
- váha: 65 kg
- max. nosnost: 100 kg



- (1) “incline”
sklon - zobrazuje sklon pásu, v rozmezí 0-16
- (2) “distance”
zobrazuje vzdálenost v rozmezí 0 - 99.99 km
- (3) “time”

- (4) "speed"
zobrazuje rychlost, v rozmezí 1-18 km/h
- (5) "calorie"
zobrazuje spálené kalorie, v rozmezí 0-999, spálených kalorií
- (6) "pulse"
zobrazuje tepovou frekvenci
- (7) "on/off"

Stisknutím tohoto tlačítka, se pás rozběhne rychlostí 1 km/h. Pokud pás běží rychlostí vyšší, než 3,5 km/h, stisknutím tlačítka, se zpomalí a pak zastaví. Pokud pás běží rychlostí menší, než 3 km/h, okamžitě se zastaví. Během tohoto procesu zastavení, nejsou jiná tlačítka k dispozici.

- (8) "incline up"
stisknutím tlačítka zvýšíte sklon pásu na požadovanou hodnotu
- (9) "incline down"
stisknutím tlačítka snížíte sklon pásu na požadovanou hodnotu
- (10) "set"

stisknutím tohoto tlačítka jednou, vymažete všechny předešlé operace. Přidržením tlačítka po dobu 3 vteřin, můžete nastavit čas, vzdálenost a kalorie. Pro nastavení času, vzdálenosti, nebo kalorií, použijte tlačítka „Zvýšení rychlosti“ a „Snížení rychlosti“. Po té stiskněte tlačítka „ON/OFF“, pás se rozběhne rychlostí 1 km/h. Nastavené údaje se budou odpočítávat. Až bude navolená hodnota zobrazovat 0, pás se zastaví. Za běhu, stiskněte tlačítka „SET“, veškeré hodnoty budou na 0, mimo rychlosti.

- (11) "clear "

stisknutím tohoto tlačítka vymažete veškeré hodnoty.

- (12) "incline short cut key"
stisknutím tohoto tlačítka, lze navolit požadovaný sklon.

- (13) "speed down"

stisknutí tohoto tlačítka za běhu, můžete snížit rychlost, na požadovanou hodnotu.

- (14) "speed up"

stisknutí tohoto tlačítka za běhu, můžete zvýšit rychlost, na požadovanou hodnotu.

- (15) "music"

stisknutím tohoto tlačítka vypnete, nebo zapnete hudební přehrávač.

- (16) "speed short cut key"

stisknutím tohoto tlačítka, lze navolit požadovanou rychlost.

- (17) "Mode"

stisknutím tohoto tlačítka, lze navolit požadovaný program. Na pásu lze navolit 24 programů – P1 – P24. Prvních 12 programů, jsou programy, bez použití nastavení sklonu. Posledních 12 programů, jsou kombinací rychlostí a sklonů.

- (18) "safety key"

v případě nebezpečí, vytáhněte pojistku. Běžecský pás se okamžitě vypne.

UVEDENÍ DO PROVOZU

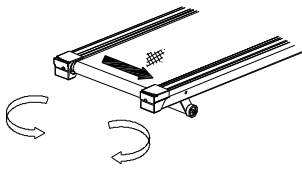
1. Zasuňte zástrčku do zásuvky a zapněte vypínač na rámu, do polohy „1“
2. Bezpečnostní pojistku dejte do správné polohy, po té, bude obvod zapnutý. Po té stiskněte tlačítka „ON/OFF“ a otestujte chod pásu z nízké rychlosti až na vysokou. Po otestování, stiskněte tlačítka ON/OFF.
3. Pokud je vše v pořádku, pás se rozběhne.

NÁVOD K POUŽITÍ

1. Postavte se na okraje pásu.
2. Stisknutí tlačítka „ON/OFF“, se pás rozběhne rychlostí 1 km/h. V okénku pro rychlost, se bude zobrazovat rychlost v km/h.
3. Stiskněte tlačítka rychlosti, nebo sklonu, pro úpravu požadované rychlosti, nebo sklonu. Na displeji se bude požadovaná rychlost, či sklon zobrazovat.

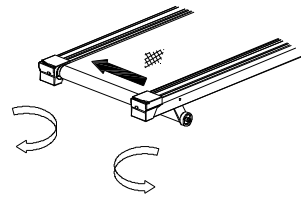
4. Chcete-li ukončit cvičení, bezpečným způsobem, nejprve stiskněte tlačítko „ON/OFF“, pro vypnutí pásu. Pás nechte pomalu zastavit. Vypněte napájení.

5. Pás zobrazuje tepovou frekvenci, při cvičení, pomocí snímačů na rukojetích. Hodnoty jsou pouze orientační.



SKLÁDÁNÍ PÁSU

Skládání: zvedněte a zadní část rámu, až slabý zvuk. To



sklopte uslyšíte znamená,

že pás byl zajištěn.

Zprovoznění: Vytáhněte zajišťovací díly, tak aby se pás uvolnil pro vyklopení. Zatlačte na zadní část pásu dolů, cca o 10%, aby se pás automaticky otevřel.

ÚDRŽBA

ŠPATNÝ CHOD PÁSU, NEBO KLÍNOVÉHO ŘEMENE:

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

- je nutno odšroubovat šroub, na ochranném krytu pásu a sundat jej.

- zapněte pás na rychlost, okolo 3 km/h a nakročte na pás a pokuste se ho zastavit. Pokud se pás zastaví společně s předním rotátorem, ale motor stále běží, je třeba upravit klínový řemen. Pokud se běžící pás zastaví, ale přední rotátor stále běží, je třeba upravit běžící pás.

- Úprava klínového řemene:

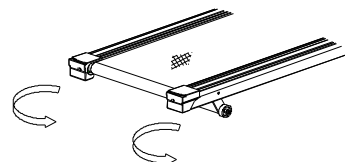
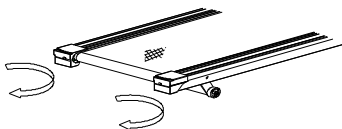
Vypojte pás z napájení (ze sítě) a sundejte ochranný kryt. Uvolněte čtyři šrouby na motoru a šroubujte seřizovací šroub – speciální šroub, určený pro nastavení. Šroubujte ve směru hodinových ručiček. Po té zašroubujte všechny čtyři šrouby na motoru.

Zapněte pás do napájení. Překontrolujte zda klínový řemen není uvolněný a je dostatečně napnutý. Pokud je třeba řemen ještě dopnout, opakujte úkon ještě jednou.

- Nastavení běžeckého pásu:

Používejte pás na pevném, rovném povrchu. Pokud i tak není pás stabilní, navolte na pásu rychlost 5,6 km/h. Otočte šrouby na obou stranách do prava, či do leva, pro nastavení pásu, jak je zobrazeno na obr. níže. Použit k tomu lze 8 mm klíč.

Pokud je pás vychýlen k jedné straně, vybalancujte pás pomocí šroubů, dle potřeby, jak je vyobrazeno na obr. níže.



Mazání pohyblivých částí a čištění:

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

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

Pro otírání od prachu, použijte měkký, vlhký hadřík. Otřete plochu mezi pásem a plošinou. Rovnoměrně rozetřete mazadlo na vnitřní povrch pásu a plošinu (ujistěte se, že stroj je vypnutý a odpojený od zdroje).

Pravidelně promazávejte přední a zadní válečky, abyste udrželi jejich maximální výkon.

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

Analyzování a odstranění závad:

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

Běžecský pás zobrazuje následující chyby:

E-01 Není zjištěn signál ukazatele rychlosti

E-02 Napětí překročilo značených 220 – 240 V

E-03 Přetížený motor

E-04 Špatné zapojení mezi motorem a ovládacím panelem

E-06 Špatné zapojení mezi displejem a regulátorem

E-07 Bezpečnostní pojistka je vytažena

E-09 Porucha sklonu pásu

E-0P Porucha rychlosti

E-0C Špatné připojení motoru k regulátoru, nebo vadný obvod napájení

AUTOMATICKÁ KONTROLA

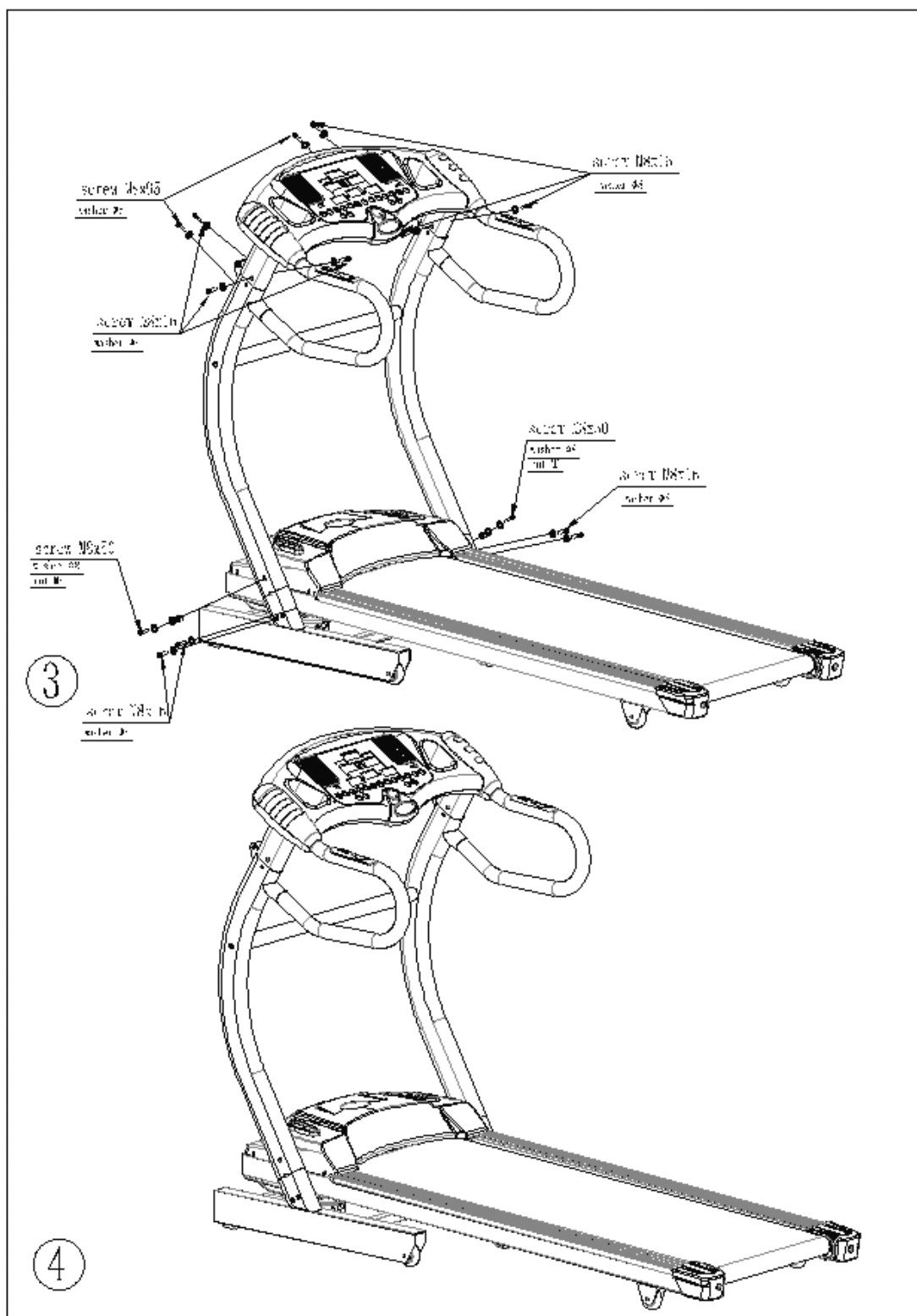
V případě potřeby, můžeme nechat pás, provést auto-kontrolu:

Vyjměte bezpečnostní pojistku, stiskněte „START“ a „MODE“, najednou a podržte, potom opět vložte bezpečnostní pojistku, tlačítka pusťte a stiskněte tlačítko „SET“. Po té, co se začne

na displeji zobrazovat „1.81“, stiskněte tlačítko „SET“, trezážer začne provádět auto-kontrolu, rychlostí 1 km/h. Opět stiskněte „SET“, pás se rozeběhne až na nejvyšší rychlost. Až pás dovrší maximální rychlost, stiskněte tlačítko „SET“, bude se zobrazovat nejvyšší sklon – 16. A nakonec stiskněte tlačítko „SET“ ještě jednou, pás se pohybuje od nejnižší rychlosti po nejvyšší a sklon od nejnižšího k nejvyššímu. Auto-kontrola se vypne automaticky sama. Celý proces trvá přibližně 2 minuty.

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

Nákres rozložení pásu



Vysvětlivky:

screw – šroub
washer – podložka
nut – matice
cushion – těsnění

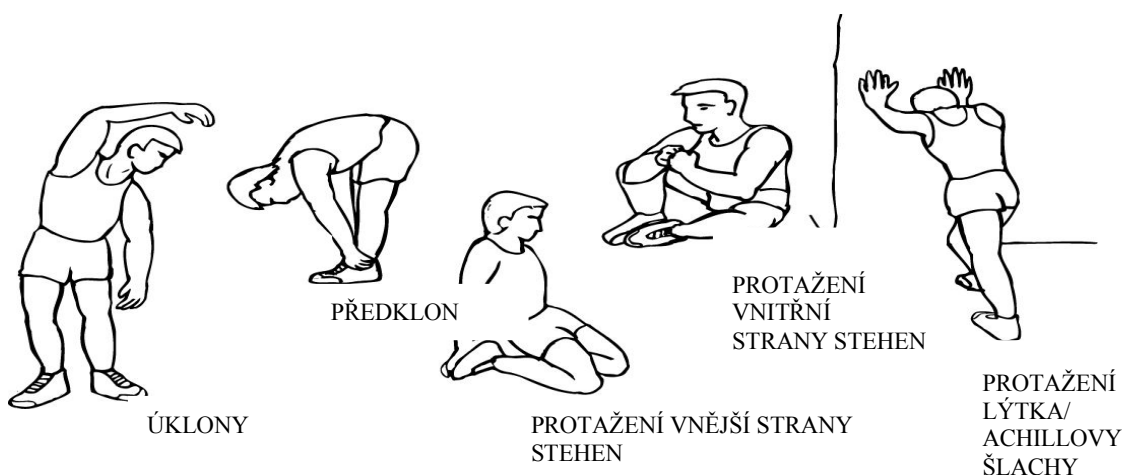
(Fotografie v tomto manuálu, se mohou od výrobku mírně lišit)

POKYNY KE CVIČENÍ **(posilovací stroje s počítačem)**

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

1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Zahřívací fáze rozproudí Váš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte! Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínejte je – **pokud pocítíte bolest, přestaňte!**



2. FÁZE CVIČENÍ

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

3. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

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

TVAROVÁNÍ SVALŮ

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

SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

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

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

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

REKLAMACE

Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen.

Je třeba vytknout vadu – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!

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

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

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

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

ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE NA:

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

ZÁRUKA SE DÁLE NEVZTAHUJE NA VADY ZPŮSOBENÉ:

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

Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;

Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;

Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;

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

Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

PLACENÁ OPRAVA:

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

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

Ekologická likvidace elektrozařízení (počítač) je zajištěna v rámci kolektivního systému RETELA.

Za obaly od výše uvedeného výrobku byl zaplacen poplatek za využití a zpětný odběr dle § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Sb., o obalech, do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK – F0020281.

Typové označení výrobku:

Datum prodeje: Razítko a podpis prodávajícího:

Datum reklamace	Vytknuta vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka
-----------------	---------------	------------------------------	------------------	----------

--	--	--	--	--

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení.