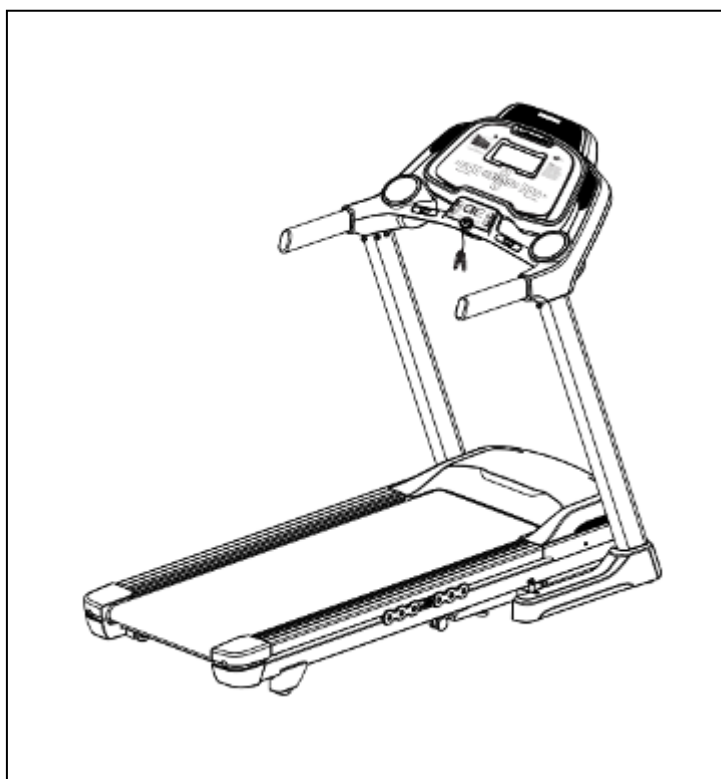


Uživatelský manuál

# **SPIRO 20 iRun** **Běžecský trenážér**



---

**Bud'te zdraví, bud'te fit**

Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenážeru.

Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot.

**PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNĚME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A  
VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍŤE.**

Vážení zákazníci,  
před začátkem používání tohoto stroje si pečlivě přečtěte následující instrukce.

### **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**

1. Udržujte stroj mimo dosah dětí a zvířat. Nikdy nenechávejte děti samotné v místnosti, kde je tento stroj.
2. Tělesně nebo zdravotně postižené osoby by neměly používat stroj bez předchozí návštěvy lékaře.
3. Pokud během cvičení pocítíte slabost, bolest na hrudi, nevolnost nebo jiné neobvyklé příznaky, ihned přestaňte s cvičením a kontaktujte svého lékaře.
4. Před zahájením cvičení se ujistěte, že v okruhu 2 m kolem vás není žádná věc. Dbejte, aby stroj nepřišel do kontaktu s žádnými ostrými předměty.
5. Stroj umístěte na čistou, rovnou a pevnou podlahu, mimo dosah vody a vlhka. Popřípadě vložte pod stroj podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
6. Stroj nepoužívejte k jiným účelům, než je určeno. Používejte vždy jen součástky z originálního balení.
7. Stroj sestavte tak, jak je popsáno v návodu.
8. Před zahájením cvičení zkontrolujte, zda jsou všechny šroubky pevně dotažené.
9. Pravidelně kontrolujte stav stroje, zejména ty části, které jsou nejvíce namáhané, jako kola a dotekové plochy. Poškozené části musí být ihned vyměněny. Nepoužívejte stroj, dokud nebude opraven.
10. Na stroji může cvičit vždy pouze jeden člověk, nikdy ne více zároveň.
11. Stroj neomývejte agresivními přípravky. Pot a prach očistěte vždy pouze vlhkým hadříkem.
12. Na cvičení si vždy oblečte vhodné oblečení a obuv.
13. Před cvičením proveďte vždy strečink a protahovací cviky.

### **VAROVÁNÍ!**

Pokud chcete začít cvičit na jakémkoli stroji, měli byste nejprve prokonzultovat svůj zdravotní stav s lékařem, zejména pokud je vám více než 35 let, nebo máte nějaké zdravotní problémy. Výrobce nenese žádnou zodpovědnost za zranění nebo poškození majetku tímto strojem.

### **Bezpečnost elektrických zařízení**

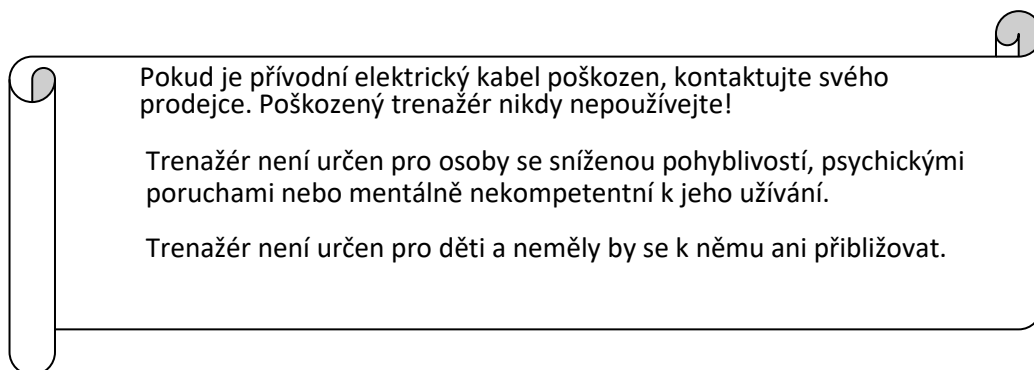
- Před použitím zkontrolujte voltáž svého přístroje a elektrické zásuvky, musí být shodné
- Nepoužívejte prodlužovací kabel ani rozdvojky
- Přívodní elektrický kabel nesmí být vystaven zvýšené teplotě, přijít do styku s oleji či ostrými předměty
- Nepoužívejte adaptéry
- Nepoužívejte zařízení, pokud je přívodní kabel poškozen, kontaktujte svého prodejce
- Kabel musí být plně odmotán, bez smyček
- Kabel nesmí být veden pod žádnými předměty ani uložen pod kobercem
- Kabel nesmí viset přes okraj stolu
- Kabel musí být veden místem, kde není možné o něj zakopnout či jinak se zachytit
- Nikdy nenechávejte zařízení bez dozoru, když je zapojeno do elektrické sítě
- Kabel ze zásuvky vytahujte pouze za jeho zakončení, nikdy netahejte kabel celý

•Vypojte zařízení z elektrické zásuvky pokud jej nepoužíváte, chcete přemísťovat či uskladnit

**Upozornění:** Pokud se voltáž zařízení a elektrické zásuvky liší a vy ji přesto použijete, může dojít k poškození stroje, na které se nevztahuje záruka. V případě rozdílné voltáže kontaktujte elektrikáře pro zkušební test.

**Upozornění:** Nikdy nepoužívejte adaptér elektrických zásuvek. Zajistěte, aby se přívodní kabel nezachytil do pohyblivých částí stroje.

Vždy se ujistěte že je běžecký pás správně napnut, než na něj vkročíte.



## Montáž

Začněte tím, že stroj vybalíte. Montáž provádějte podle obrázků v originálním návodu. Postupujte v uvedeném pořadí. Před montáží zkontrolujte obsah balení. V případě, že schází některá součást, obraťte se na svého prodejce, uveďte číslo modelu, výrobní číslo a číslo scházejícího náhradního dílu. Seznam náhradních dílů naleznete na konci této příručky. Směry vlevo, vpravo, vpředu a vzadu jsou uváděny z pohledu uživatele. Montážní nástroje si uschovejte, protože je můžete časem potřebovat, např. pro seřízení stroje. Upozorňujeme, že pro montáž jsou zapotřebí dvě osoby.

Balení obsahuje sáček se silikátem kvůli pohlcování vlhkosti během skladování a přepravy. Po vybalení stroje sáček zlikvidujte. Kolem stroje ponechejte minimálně 100 cm volného prostoru. Také doporučujeme, abyste vybalení stroje a jeho montáž prováděli na ochranné podložce, aby nedošlo k poškození podlahy.

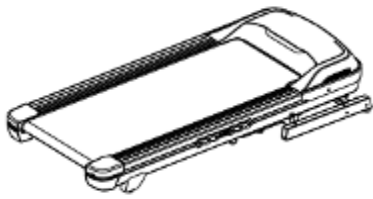
## Odstranění obalů

**Upozornění:** Montáž provádějte pečlivě a opatrně, aby nedošlo k poškození vašeho zdraví ani trenažéru.

**Poznámka:** Postupujte krok po kroku dle montážního návodu.

### Vybalte součástky a zkontrolujte je:

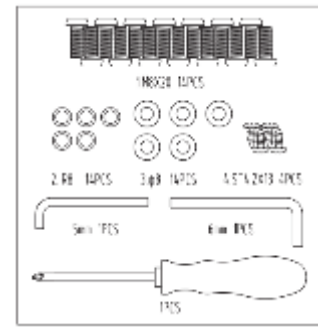
- Opatrně vytáhněte trenažér z krabice.
- Zkontrolujte, zda balení obsahuje všechny následující díly. Pokud některý díl chybí, kontaktujte svého prodejce.



Základna trenažéru



Počítač



Montážní součástky



Bezpečnostní klíč



Lahvička se silikonem



Manuál



Kryty základny



Stojany

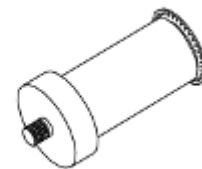
### Hlavní díly



Kryt motoru



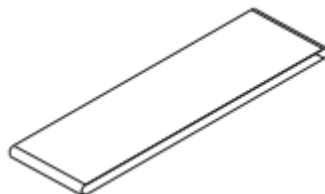
Monitor



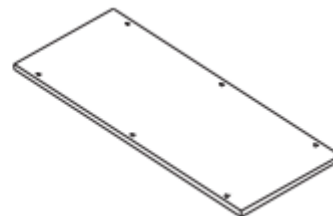
Motor



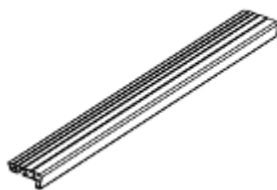
Pás motoru



Běžecký pás



Běžecská deska



Kolejnice



Motor sklonu



Přední válec



Zadní válec

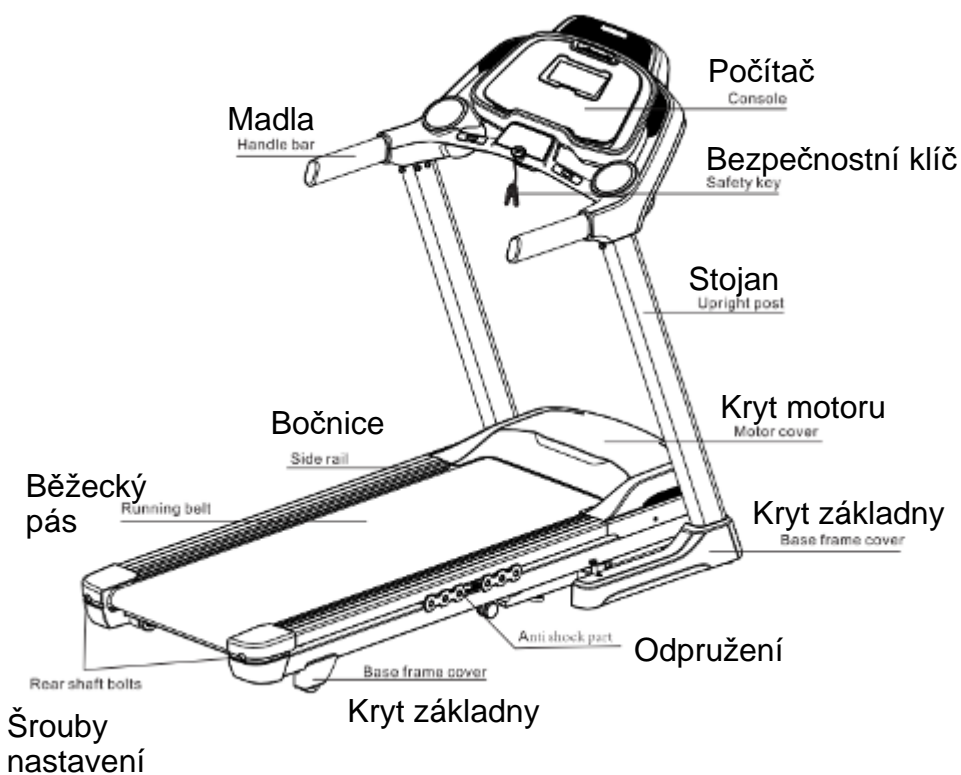


Zadní krytka

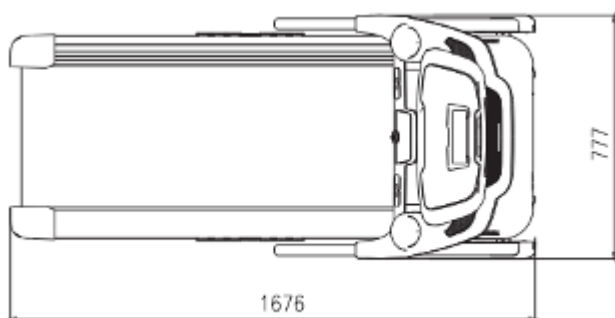
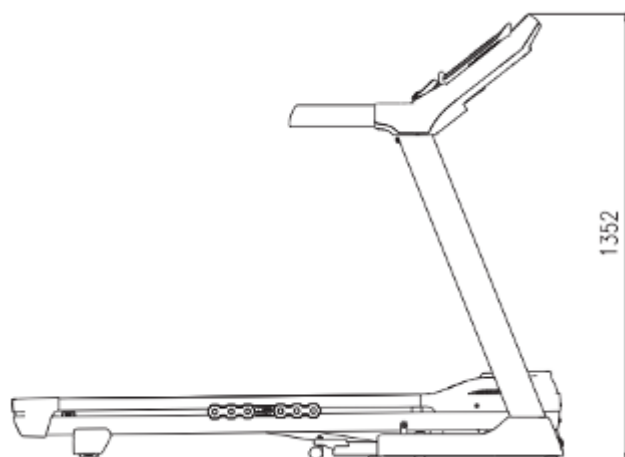


Krytka koleček

## Popis trežáru



## Technické informace

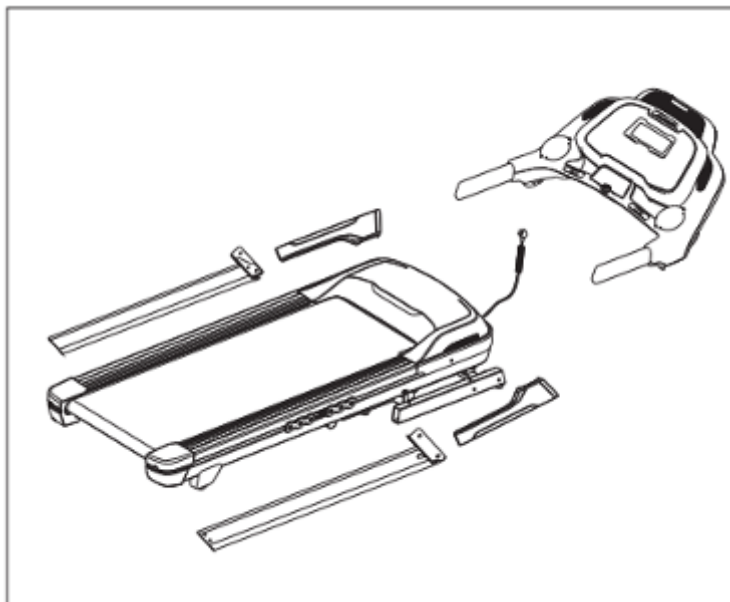


Max. uživ. hmotnost	130KG
Rozměry (L/W/H)	1085x777x 1451mm (v balení)
	1676x777x1352 mm (rozloženo)
Běžecská plocha	1300X460mm
Rozmezí rychlosti	1.0-16km/h
Rozmezí sklonu	0%-15%
Váha treňažeru	N.W.: 85kg / G.W. 100kg

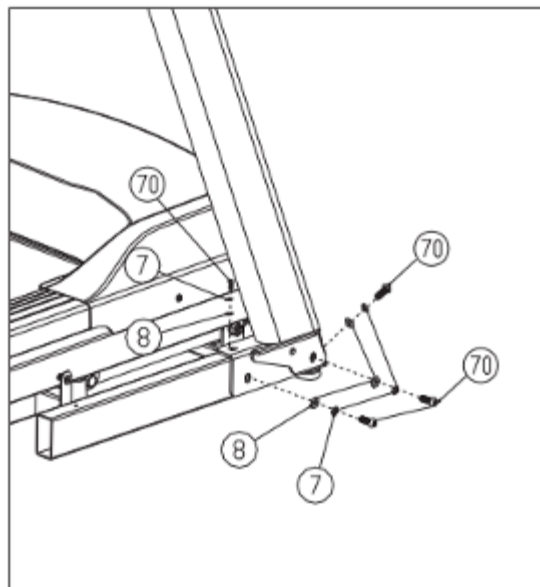
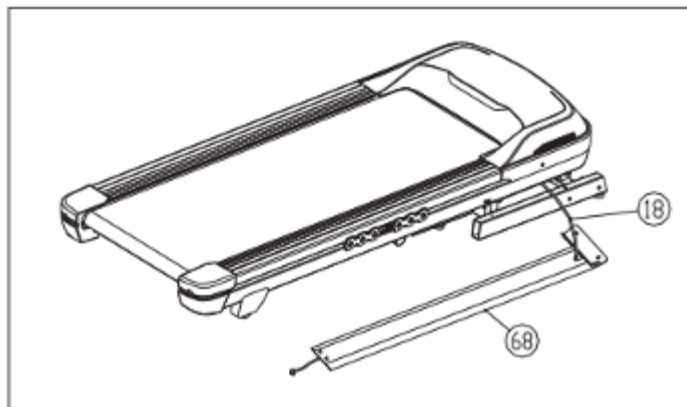
\*Vyhrajujeme si právo na změny parametrů bez předchozího upozornění

## Montážní instrukce

**Krok 1:** Vytáhněte všechny díly z krabice a rozložte na podlahu (na obrázku)

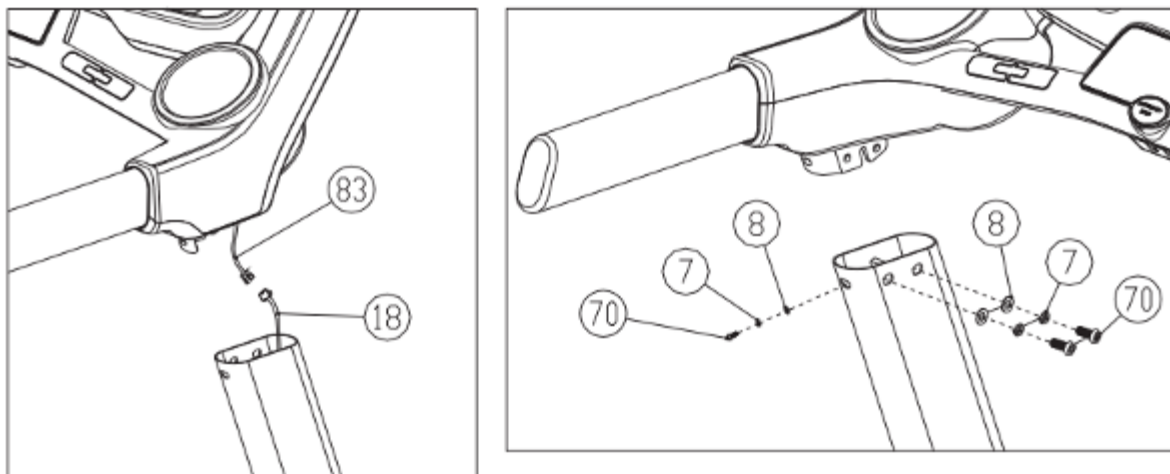


**Krok 2:** Připojte stojany k hlavnímu rámu na obou stranách pomocí šroubu M8\*20 a podložek Ø8x2.1 a podložek Ø8x1.6. (ještě neutahujte)

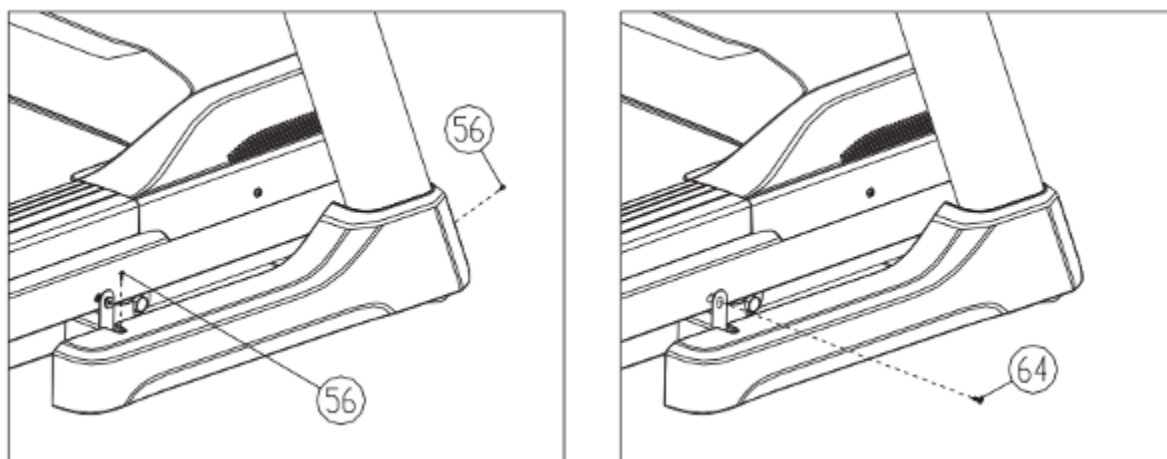




**Krok 3:** Nasadte počítač a spojte kabely. Nasadte madla v horizontální pozici (zobrazeno) a připojte počítač ke stojanům pomocí 3 ks šroubů M8\*20 a podložek Ø8x2.1 a podložek Ø8x1.6.



**Krok 4:** Nainstalujte kryty na hlavní rám z každé strany trenažéru. Nezapomeňte na smontování dílů mezi kryty a hlavní rámem. Nakonec všechny šrouby utáhněte a odstraňte křížový šroub M6x16.



### Umístění trenažéru v domácnosti

Udržujte běžecký pás uvnitř, mimo vlhkost a prach. Nepoužívejte trenažér v garáži, na terase, venku nebo v blízkosti vody.

Nenechte děti a zvířata přiblížit se ke stroji.

Udržujte nejméně 2m x 2m bezpečnostní vzdálenost kolem trenažéru

Sestavte a používejte běžecký pás na hladkém, pevném povrchu.

Udržujte zástrčku a napájecí kabel mimo vyhřívaný povrch.

Nepoužívejte stroj tam, kde se používají aerosolové přípravky (aerosolové spreje) nebo tam, kde je nedostatek kyslíku.

Po použití trenažéru je možné, že pod ním naleznete lehký tmavý prach. Tohle se stává běžně a není důvod k obavám. Prach vysajte vysavačem. Doporučujeme pod trenažér použít ochrannou podložku.

## Metody uzemnění

Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

### **Varování!**

Ujistěte se, že trenažér stojí na rovné podlaze. Pokud by byl povrch nerovný, mohlo by dojít k poškození stroje a elektronických součástí.

## Začínáme

### Zapnutí trenažéru

Zapojte přívodní kabel do elektrické zásuvky s 10A. Přepněte vypínač na trenažéru do pozice "ON". Obrazovka se rozsvítí a ozve se pípnutí.

### Bezpečnostní klíč a klip

Bezpečnostní klíč slouží jako pojistka pro případ pádu běžce na trenažéru. Při vytažení bezpečnostního klíče ze zdířky se pás okamžitě zastaví. Mějte však na paměti, že pokud k vytažení dojde při vysoké rychlosti, může okamžité zastavení způsobit zranění. Používejte jej tedy pouze v případech nebezpečí. Pro běžné zastavení trenažéru použijte červené tlačítko Stop. Trenažér není možné znovu spustit, dokud není klíč vložen zpět do zdířky. Při pádu bude klíč vytažen a dojde k zastavení trenažéru. Druhý konec bezpečnostního klíče je vybaven klipem, klip si připněte na oblečení před zahájením tréninku. Při pádu dojde k okamžitému zastavení a minimalizaci zranění.

### Nastupování a sestupování z trenažéru

Na trenažér nastupujte opatrně. Vždy se přidržujte madel. Nastupte a umístěte chodidla na pevné bočnice na krajích trenažéru. Nestůjte na pohyblivé ploše! Spusťte trenažér na nejnižší rychlost a teprve poté na pohyblivý pás opatrně nastupte.

Stůjte vzpřímeně a dívejte se dopředu. Nikdy se při pohybu neotáčejte. Pás zastavte stiskem tlačítka STOP. Počkejte až se pás zcela zastaví a teprve poté z něj sestupte.

### **Upozornění!**

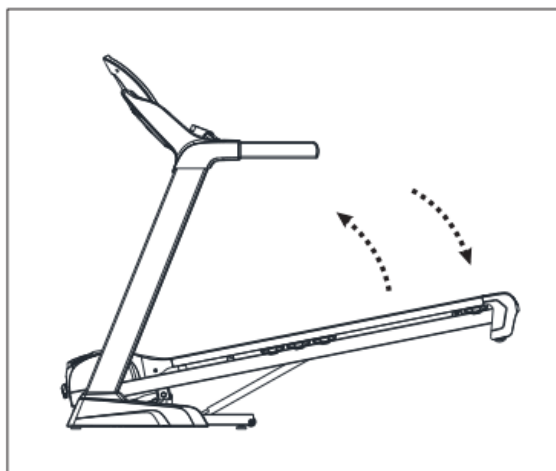
Nikdy necvičte bez připnutého klipu bezpečnostního klíče.

### **Varování!**

Nastaupujte na pás pouze při rychlosti maximálně 3km/h.

## Skládání trenažéru

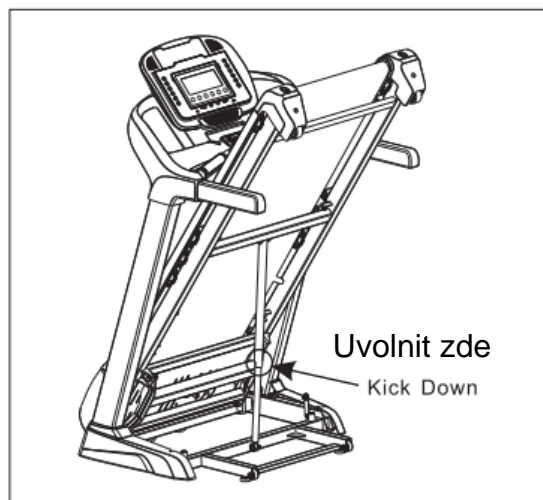
Ujistěte se, že je sklon nastaven na 0.



Zvedejte stroj nahoru ve směru šipky, dokud neuslyšíte “cvaknutí”, které se ozve z bezpečnostního krytu pneumatického válce.

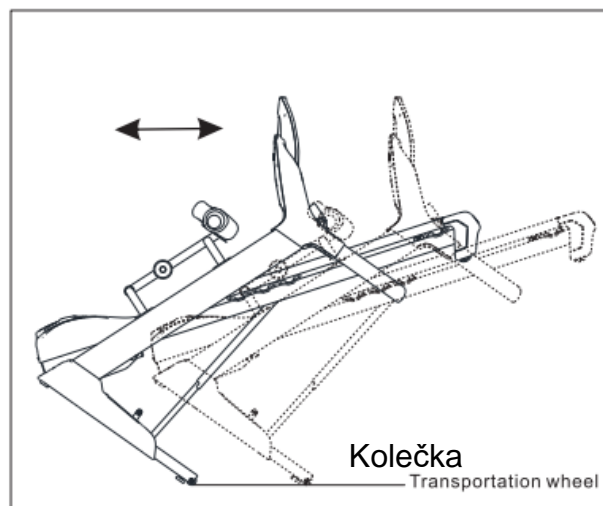
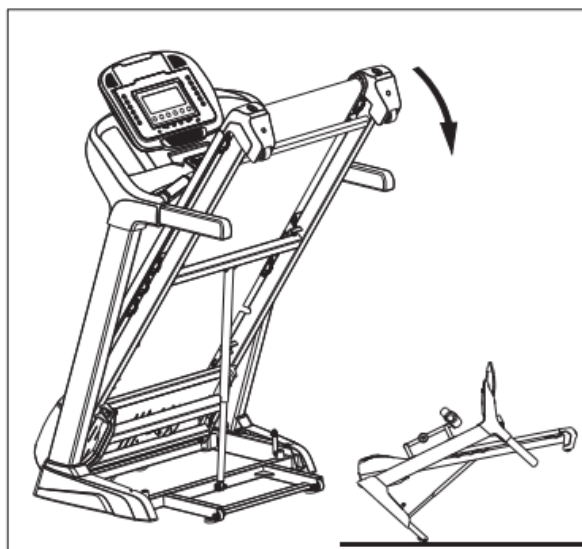
### **Rozkládání trenažéru**

Nohou lehce ťukněte do bezpečnostní objímky a současně spouštějte stroj ve směru šipky. Poté desku spouštějte opatrně dolů.

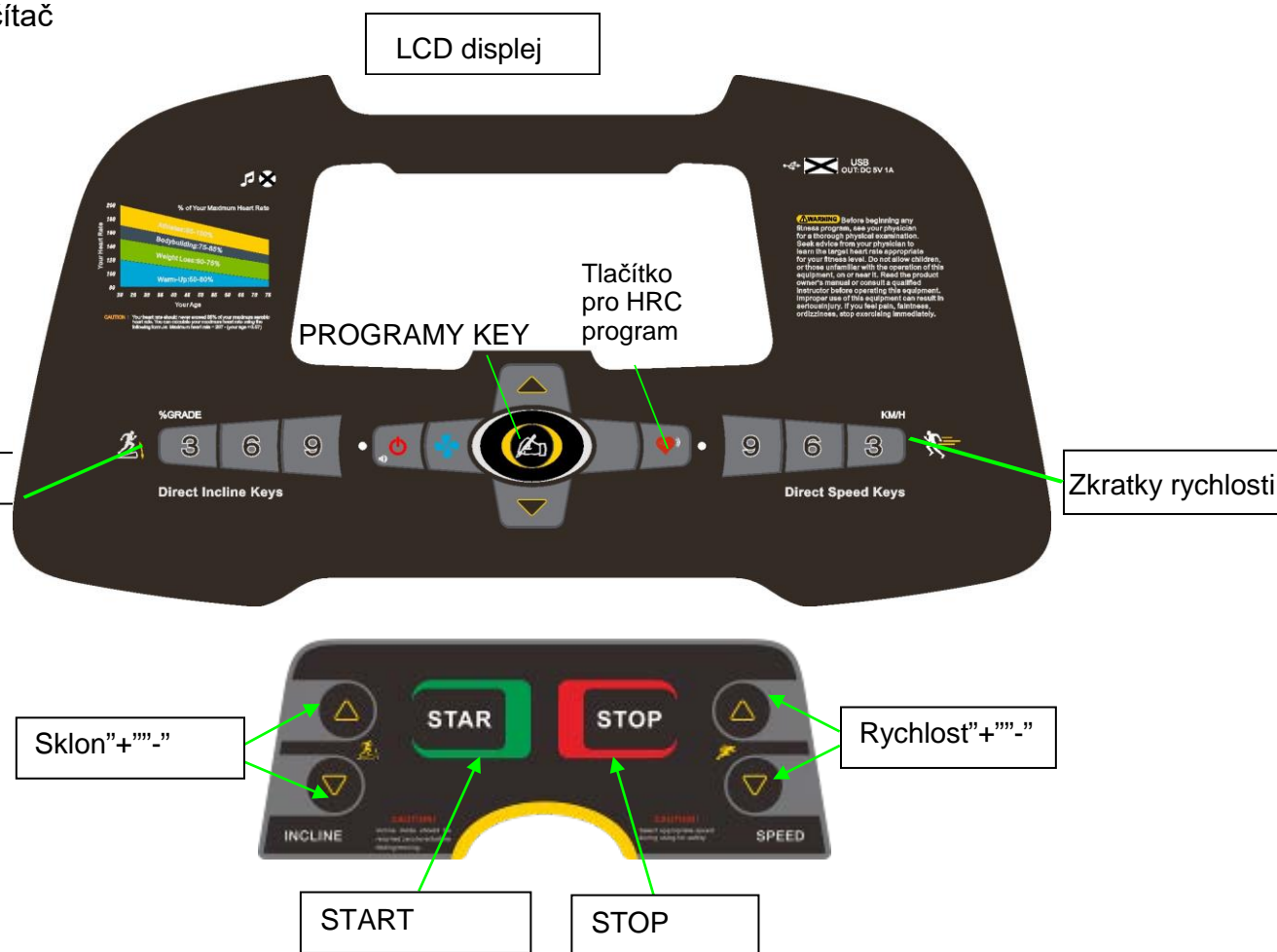


### **Přesun trenažéru**

Trenažér před přesunem složte do vzpřímené pozice a poté přesunujte pomocí transportních koleček. Uchopte trenažér za madla, lehce jej nakloňte směrem na sebe až bude na kolečkách a poté jej pomalu tlačte na požadované místo.



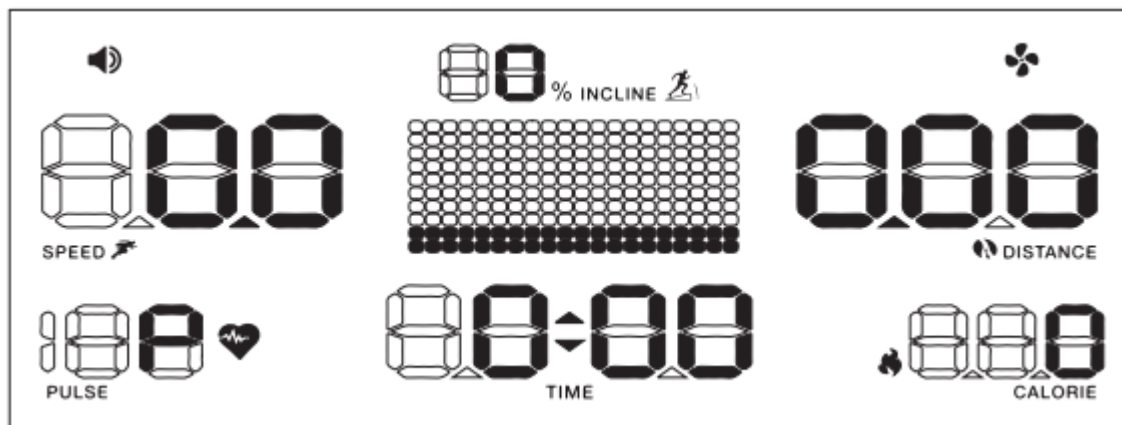
Počítač



### ( I ): Funkce počítače:

- 1.1: P0: Uživatelský program; P1-P12 přednastavené programy; U01-U03 uživatelské programy, HP1-HP2: programy kontroly srdečního pulsu
- 1.2: 8" LCD displej
- 1.3: Rozmezí rychlosti: 1.0-16.0KM/H
- 1.4: Rozmezí sklonu: 0~10%
- 1.5: Prevence přetížení, přehřátí, překročení voltáže a elektromagnetického ruchu
- 1.6: Automatická kontrola a výstražné zvukové signály
- 1.7: MP3 (Volitelné)
- 1.8: Bluetooth (Volitelné)
- 1.9: Větrák (Volitelné)

## (II): LCD displej:



21: "DISTANCE" vzdálenost: Zobrazuje uběhnutou dráhu

2.2: "CALORIES" kalorie: Zobrazuje počet spálených kalorií

23: "TIME" čas: Zobrazuje čas tréninku.

2.4: "SPEED" rychlost: Zobrazuje rychlost pásu

2.5: "PULSE" puls: Zobrazuje puls uživatele

2.6: "INCLINE" sklon: Zobrazuje nastavení sklonu.

### Numerické rozmezí oken:

TIME-čas : 0:00 – 99.59(MIN)

SPEED-rychlost: 1.0 – 16.0(KM/H)

INCLINE-sklon: 0 – 15%

DISTANCE-vzdálenost: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES-kalorie: 0.0 – 999 (C). Zobrazuje počet spálených kalorií.

### (III) Popis tlačítek:

3.1: "PROGRAMY KEY": Tlačítko pro výběr programů: Když je trenažér zastaven, stiskněte tlačítko PROGRAMY KEY a vybírejte mezi programy "P1-P12→U1~U3→HP1-HP2". Přednastavená rychlost je 1.0KM/H, a nejvyšší možná 16 KM/H.

3.2: "PROGRAMY KEY" : tlačítko: Používejte tlačítko také pro potvrzení výběru

Můžete přepínat mezi nastavením Time countdown (odpočet času) →calories countdown (odpočet kalorií) →distance countdown (odpočet vzdálenosti)→ Normal mode.

Přednastaveno je 30 minut při programech P1-P12.

Není možné použít tlačítko FAT pokud je spuštěn FAT mód.

3.3: "START/PAUSE" tlačítko: Pokud je trenažér vypnut, stiskněte START pro jeho spuštění.

Při stisku "START" tlačítka během probíhajícího tréninku, trenažér se pozastaví.

3.4: "STOP" tlačítko: Během tréninku stiskněte tlačítko STOP a trenažér se zastaví. Pokud se na displeji zobrazí chybová hláška ERR stiskněte STOP pro vymazání hlášky. Pokud je

potřeba trenážér zastavit okamžitě, stiskněte STOP dvakrát rychle po sobě.

3.5: "Speed +" tlačítko rychlosti: zvyšuje rychlost běžeckého pásu nebo přidává hodnoty při nastavení

3.6: "Speed -" tlačítko rychlosti: snižuje rychlost běžeckého pásu nebo odebírá hodnoty při nastavení

3.7: "QUICK SPEED" tlačítko zkratky rychlosti: Pokud chcete okamžitě změnit rychlost běžeckého pásu během tréninku, stiskněte hodnotu rychlosti, na kterou ji chcete změnit 3,6,9 km/h.

3.8: "Incline +" sklon: Zvyšuje hodnotu sklonu běžecké plochy.

3.9: "Incline -" sklon: Snižuje hodnotu běžecké plochy

3.10: "QUICK INCLINE KEY" zkratky sklonu: Pokud chcete okamžitě změnit sklon běžecké plochy během tréninku, stiskněte hodnotu sklonu, na který ji chcete změnit 3,6, 9%

(VI): Funkce bezpečnostního klíče:

Pokud je bezpečnostní klíč vytažen ze zdířky, displej okamžitě rozsvítí všechny ikony a ozve se alarm "DI-DI-DI". Pokud vložíte klíč zpět na místo, rozsvítí se displej na 2 vteřiny a spustí se manuální mód.

(V) Zahájení tréninku:

5.1: Připojte přívodní elektrický kabel do elektrické zásuvky 10A. Přepněte vypínač do pozice "ON". Obrazovka se rozsvítí a ozve se pípnutí.

5.2: Vložte bezpečnostní klíč do zdířky a zapněte trenážér. LCD displej se rozsvítí a ozve se zvuk "beee", trenážér se spustí v programu P0 Normal Mode.

5.3: Stiskněte tlačítko "PROGRAMY KEY" a vybírejte mezi programy P0-P12,U01,U02,U03,HP1-HP2.

a) "P0" Uživatelský program. Stiskněte "PROGRAMY KEY" a vyberte tréninkový mód. Uživatel může nastavit rychlost a sklon. Přednastavená rychlost je 1.0 km/h a sklon 0 %.

Tréninkový mód 1: Přičítání. Času, vzdálenosti, počet kalorií. Funkce výběru jsou uzavřené.

Tréninkový mód 2: Odečítání času. Po výběru módu začne čas blikat, nastavte jej pomocí stisku "+" "-". Rozmezí je 5-99 minut. Přednastaveno je 30:00.

Tréninkový mód 3: Odečítání vzdálenosti. Po výběru módu začne vzdálenost blikat, nastavte ji pomocí stisku "+" "-". Rozmezí je 0-99.0 km. Přednastaveno je 1.0 km.

Tréninkový mód 4: Odečítání kalorií. Po výběru módu začne hodnota kalorií blikat, nastavte ji pomocí stisku "+" "-". Rozmezí je 20-990 CAL. Přednastaveno je 50CAL.

b) "P1—P12" Přednastavené programy. Pouze pro mód odečítání času. Po výběru módu začne čas blikat, nastavte jej pomocí stisku "+" "-". Rozmezí je 5-99 minut. Přednastaveno je 30:00.

Stiskněte "PROGRAMY KEY" pro návrat do menu.

c) FAT: test tělesného tuku, ve FAT módu, trenážér musí být zastaven.

5.4: Stiskněte "START" po nastavení tréninkového módu, displej odpočítá 5 vteřin, ozve se 5 pípnutí a poté se pás pomalu rozběhne.

a) Během tréninku stiskněte "+", "-", nebo "zkratky rychlosti" pro nastavení požadované rychlosti.

b) Pro programy P1—P12 je sklon a rychlost rozložena do 10 segmentů. Každý segment trvá stejně dlouho. Trenažér se sám upraví dle nastavených parametrů. Před změnou segmentu se vždy ozve zvukový signál. Po dokončení 10 segmentů se trenažér zastaví a ozve se dlouhý zvukový signál.

c) Stiskněte "START" během tréninku pro pozastavení (pauzu) trenažéru. Opakovaným stiskem "START" trenažér znovu spustíte a naměřené hodnoty budou pokračovat v přičítání.

5.5: Stiskněte "STOP" a pás se pomalu zastaví. Vráťte se do hlavní nabídky.

5.6: Stiskněte "Incline+ - "tlačítka sklonu nebo "zkratky sklonu" pro nastavení požadované hodnoty.

5.7: Pokud je vytažen bezpečnostní klíč, rozvíří se všechny ikony displeje a ozve alarm. Trenažér se okamžitě zastaví, pokud byl před vytažením spuštěn.

5.8: Pokud by došlo k náhlé poruše trenažéru, okamžitě se zastaví. Na displeji se zobrazí ERR error chybová hláška a alarm.

5.9: Pokud je na displeji chybová ERR error hláška, stiskněte STOP pro její vymazání.

(VI)6. Uživatelsky nastavené programy:

Tento běžecký trenažér je vybaven nejen 12-ti přednastavenými programy, ale také 3 uživatelskými programy, které lze libovolně upravit: U01, U02, U03.

A) Nastavení uživatelských programů:

V hlavním menu stiskněte "PROGRAMY KEY", dokud nedojdete k výběru programů "U01 - U03", dlouhým stiskem "PROGRAMY KEY" tlačítka po dobu 3 vteřin se dostanete do možností nastavení, okénko času zobrazuje "S - 20 S - 01...", rychlost a další relevantní údaje. Pro každý úsek můžete nastavit rychlost a sklon pomocí "+" a "-", zkratkami rychlosti. Nastavte všech 20 položek. Nastavení zůstane uloženo, dokud jej sami nevymažete.

B) Spuštění uživatelského programu:

I. V hlavním menu stiskněte "PROGRAMY KEY" a vyberte jeden z programů (U01 - U03), nastavte čas tréninku a poté spustěte start.

II. Pokud máte program uložen, můžete jej spustit okamžitě bez dalšího nastavování.

C) Instrukce k použití:

Každý program je rozdělen do 20 dílů, nastavte rychlost a sklon pro každý z nich. Poté spustěte trénink Start.

**(VII) 7. Programy s kontrolou srdečního pulsu (HRC) symbol srdíčka:**

Stiskněte tlačítko "heart rate speed Pulse" a vyberte program HP1 nebo HP2, stiskněte "PROGRAMY KEY"

tlačítko pro nastavení věku a cílové hodnoty srdečního pulsu. Pro nastavení rozmezí si prohlédněte následující tabulky.

Věk	Srdeční tep			Věk	Srdeční tep			Věk	Srdeční tep		
	MIN	Nastaveno	MAX		MIN	Nastaveno	MAX		MIN	Nastaveno	MAX
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

1. Začíná se sekcí 0, nízká rychlost
2. 1 minuta na zahřátí, může být upravena rychlost i sklon
3. Po zahřátí počítač zaznamená, že váš puls je nízký, proto zahájí následující proces:
  - A. (váš puls) > 0, rychlost se zvýší 0.5 KM/H, pokud zvyšování rychlost dosáhne maxima dle odstavce 1, zvýší se sklon
  - B. (váš puls) < 0, pokud je nastaven sklon, sníží se o jeden stupeň, pokud byl sklon 0, sníží se rychlost o 0.5 KM/H.
4. Každých 10 vteřin je puls překontrolován a krok 3 se opakuje.
5. HP1, HP2 nejvyšší rychlosti 10.0, 12.0 KMH;
6. Rozmezí nastavení věku: 15-80, 30 přednastaveno



7. Cílová hodnota a věk korespondují dle tabulky:

Poznámka: Při použití programů s kontrolou srdečního pulsu je nutné použít hrudní pás. Pás musí být umístěn přímo na kůži v oblasti hrudníku.

## Tabulka rychlostí programů

P01 Program hubnutí



P02 Program spalování tuků



P03 Program na kilometrů



P04 Program na zlepšení fyzické kondice



P05 Program běh do kopců



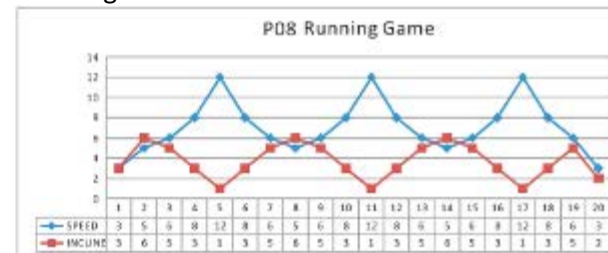
P06 Program tréninku lidí ve středním věku



P07 Program tréninku lidí vyššího věku



P08 Program Útěková hra



P09 Program trénink pro ženy

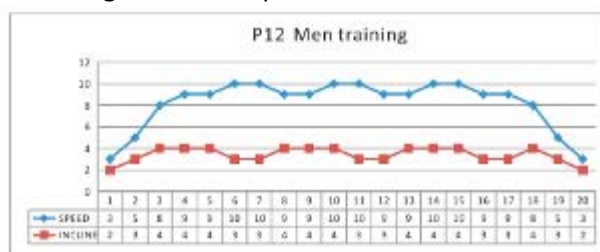
P10 Program rychlostní trénink



P11 Program trénink ve svazích



P12 Program trénink pro muže



## **Poruchy a chyby**

Pokud se na displeji zobrazí chybová hláška E1-E10, kontaktujte servisní centrum.

## **Fitness příprava**

Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Před prvním cvičením si vyzkoušejte všechny funkce, stůjte vedle pásu a zkuste si pás spustit a zase zastavit. Teprve poté si stoupněte na bočnice pásu, držte se rukojetí a pusťte pás na pomalou rychlost mezi 1,6km/h - 3,2km/h, stůjte rovně, dívejte se vpřed. Až si budete na pásu jistí, můžete rychlost zvýšit na 3km/h - 5km/h. Poprvé zkoušejte pás maximálně 10 minut a poté přestaňte.

## **Cvičení**

Stůjte na bočnicích a vyzkoušejte si funkce počítače, pás spustit a znovu zastavit. Nastavte si ze začátku nízkou rychlost a touto konstantní rychlostí cvičte 15-20 minut. Poté můžete rychlost mírně zvýšit a cvičte dalších 12 minut. Pokud se i poté cítíte dobře, můžete libovolně volit rychlost i sklon. Cvičte vždy jen tak, aby vám to bylo příjemné, nepřepínejte své síly.

## **Jak cvičit**

Rychlovka-Pokud chcete cvičit rychle a efektivně, cvičte 15-20 minut. Zahřejte se 2 minuty při rychlosti 4,8 km/h a poté nastavte rychlost na 5,3 a 5,8 km/h. Postupně přidávejte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty. Rychlost zvyšujte pouze pokud je vám to příjemné a příliš se nezadýcháváte, jinak rychlost zase snižujte. Poslední 4 minuty zpomalte a vydýchávejte se.

## **Spalování kalorií**

Zahřejte se 5 minut při rychlosti 4-4,8 km/h a poté přidávejte každé 2 minuty 0,3 km/h. Poté cvičte 45 minut při vámi vyhovující rychlosti.

## **Jak často cvičit**

Nejvhodnější je cvičit 3-5x týdně po dobu 15-60 minut. Udělejte si vlastní cvičební plán a výzvu. Postupně si přidávejte rychlost a sklon.

### **Bezpečnost cvičení**

Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Může vám pomoci se sestavením cvičebního plánu a také stanovit intenzitu cvičení. Pokud ucítíte bolest na hrudi či nepravidelné dýchání, nevolnost či omdlávání okamžitě se cvičením přestaňte. Dle rychlosti pásu se dělí typy běžců do následujících kategorií.

Rychlost 1-3.0 km	lidé se slabou fyzičkou.
Rychlost 3.0-4.5 km	nepravidelně cvičící lidé.
Rychlost 4.5-6.0 km	rychle-chodící lidé.
Rychlost 6.0-7.5 km	mírný běh
Rychlost 7.5-9.0 km	joggeři
Rychlost 9.0-12.0 km	pokročilí běžci
Více než 12.0 km	excelentní běžci

### **Upozornění**

Pro chůzi je vhodné volit rychlost kolem 6km/h a pro běh 8km/h.

### **Zahřátí/protažení**

Správné cvičení je zahájeno zahřívací fází a ukončeno fází zklidnění. Následují tipy cviků, které připraví vaše tělo na náročné posilování. Fáze zklidnění je důležitá pro uvolnění namáhaných svalů.

#### Protažení krku

Nahněte hlavu na stranu, tak abyste cítili mírný tah. Hlavou začněte dělat půlkruhy směrem k hrudníku. Cvičení můžete několikrát opakovat.

#### Cvičení pro oblast ramen

Zvedejte ramen jednotlivě nebo dohromady.

#### Protažení paží

Vytahujte střídavě paže směrem vzhůru. Cítíte tah na levé i pravé straně. Můžete opakovat několikrát.

#### Protažení nohou



Opřete se jednou rukou o zed', zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 30 vteřin po dvou opakováních.

#### Motýlek

Sedněte si na zem chodidly k sobě a koleny od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.



### Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 20-30 vteřin.

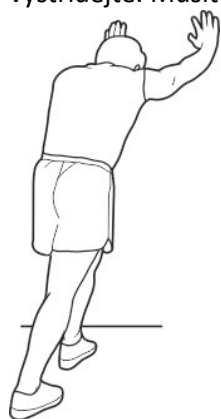


### Posílení kolen

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

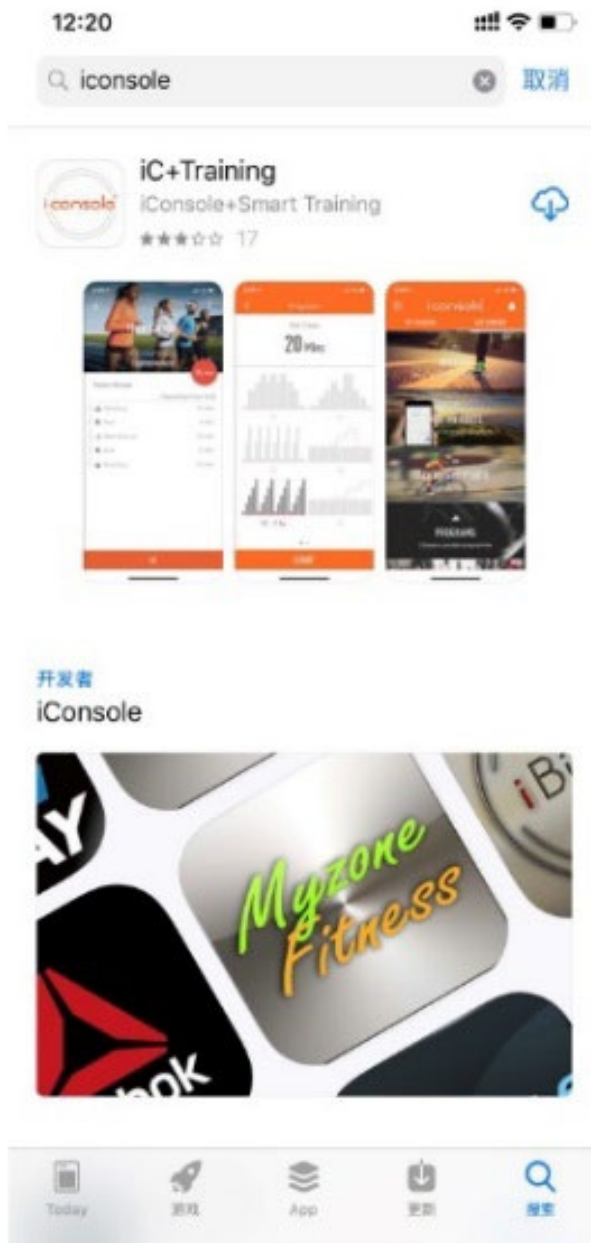
### Protažení zadní strany

Opřete se oběma rukama o zed' a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.



## Jak používat aplikaci iConsole:

### 1. Krok Stáhněte aplikaci z App Store nebo Google Play



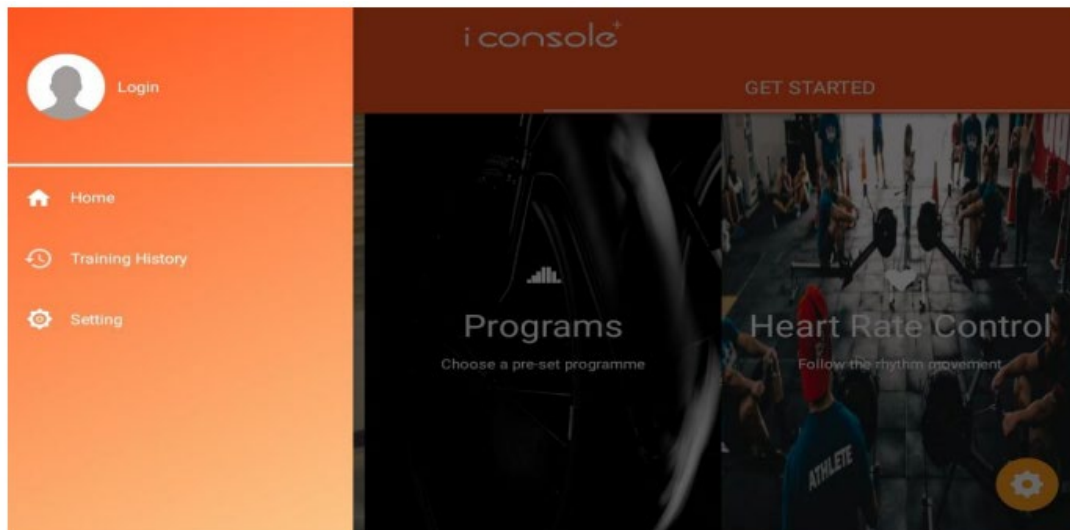
### 2. Použití aplikace

**A. LOGO IN - Přihlášení:** (viz. foto) Vyplňte osobní údaje a vytvořte si profil nebo se přihlaste přes (Email, Facebook, We Chat, GOOGLE)

**B . HOME:** Spustí hlavní menu

**C.TRAINING HISTORY:** Historie tréninků Záznamy o vašem cvičení

**D. SETTING:** Režim nastavení

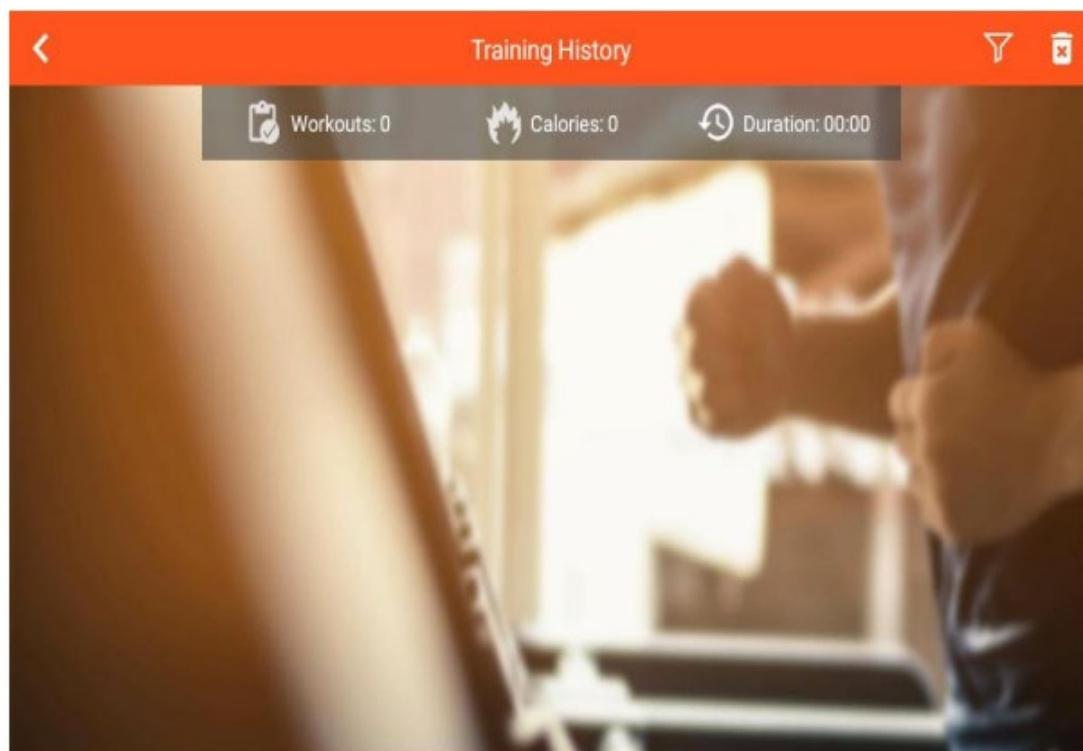


**A.** Klikněte na Log in - přihlášení (foto) a přihlaste se ke svému účtu přes Facebook /GOOGLE/ We Chat / nebo email

Zadejte své heslo.



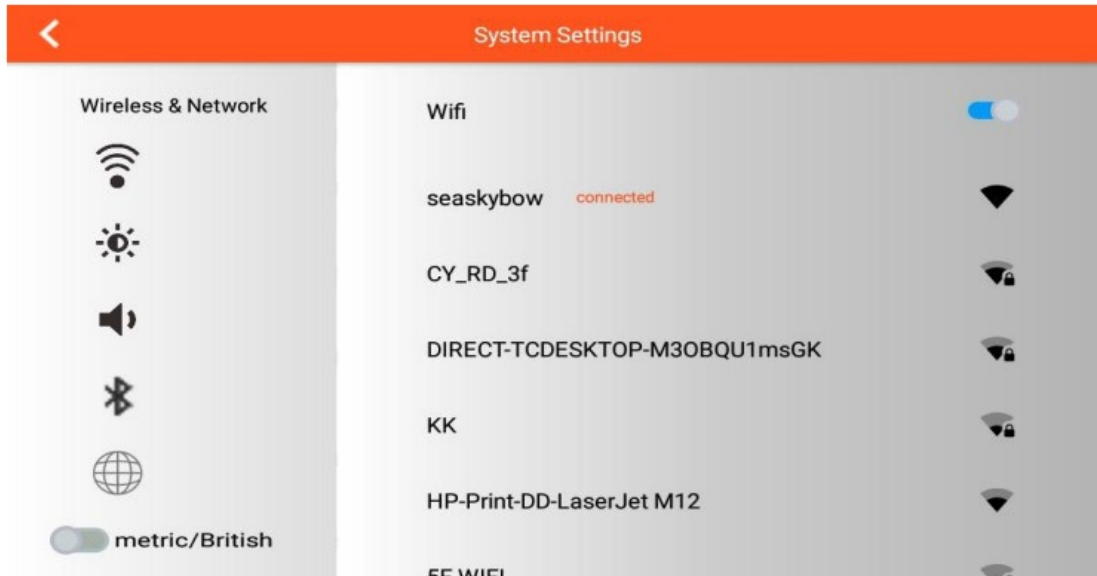
## B. TRAINING HISTORY – Historie tréninků



## C. SETTING - Nastavení:

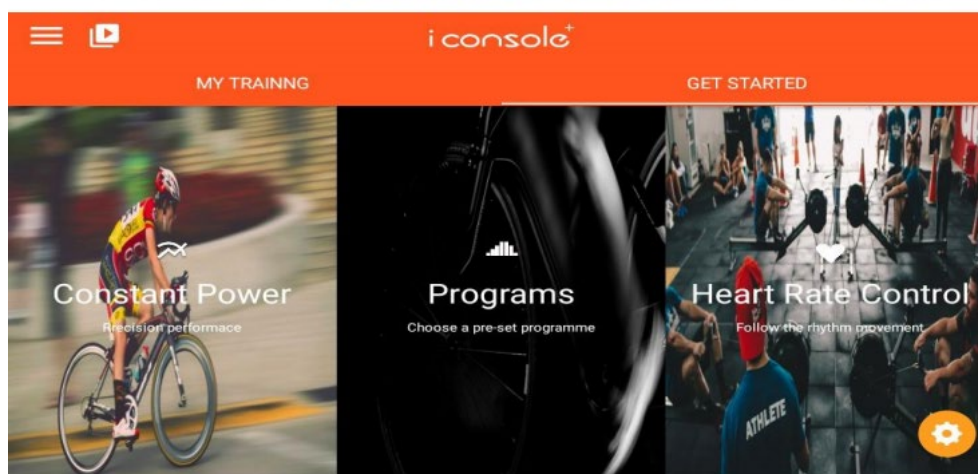
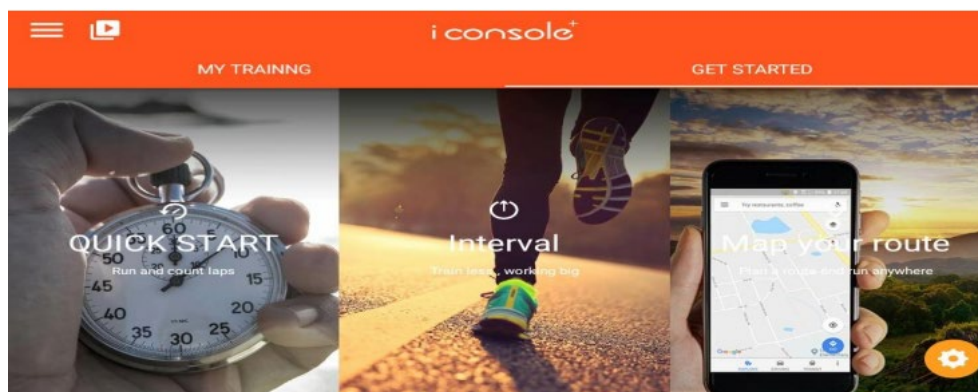


Vyberte SYSTEM SETTINGS – Otevřete menu nastavení (wifi, jas obrazovky, hlasitost, BlueTooth, jazyk, jednotky KM/ML)



#### 4. Funkce

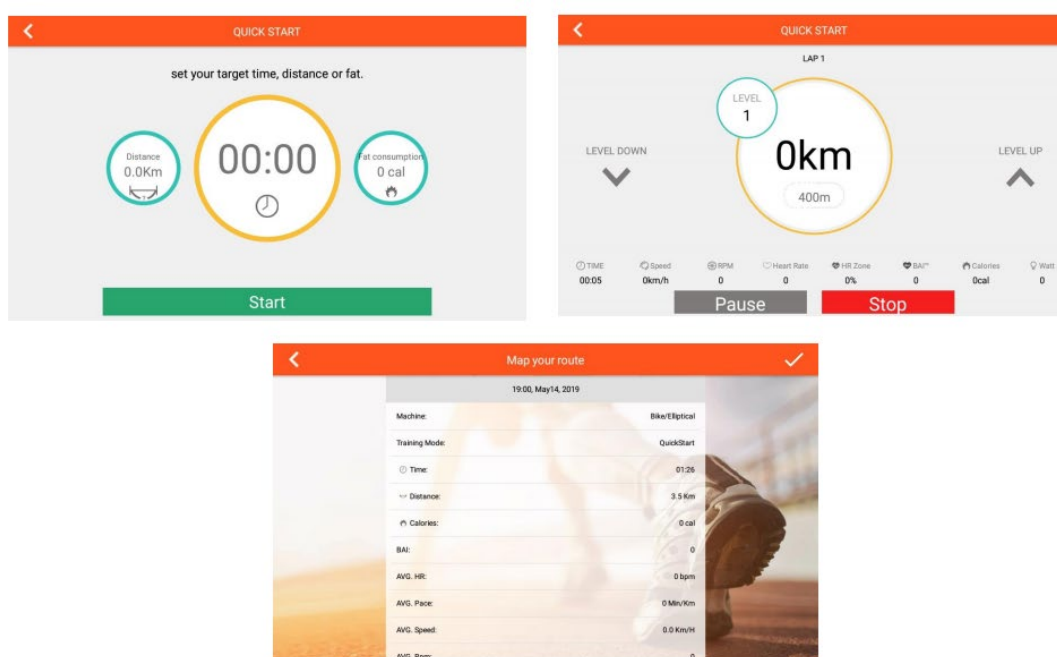
Quick Start - Rychlý start/ Intervaly /Map Your Route – Vaše trasa na mapě /Constant Power – Zátěžový trénink/ Programy /Heart rate Control – Kontrola srdečního pulsu





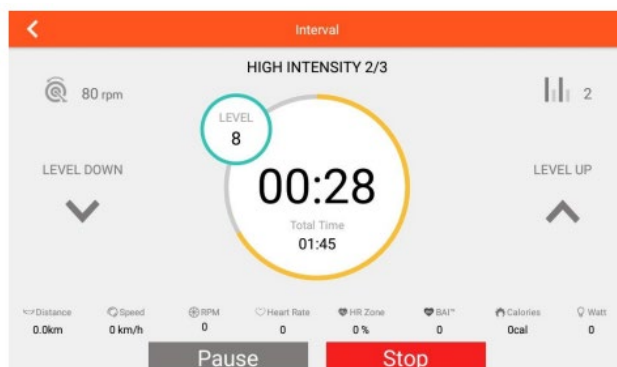
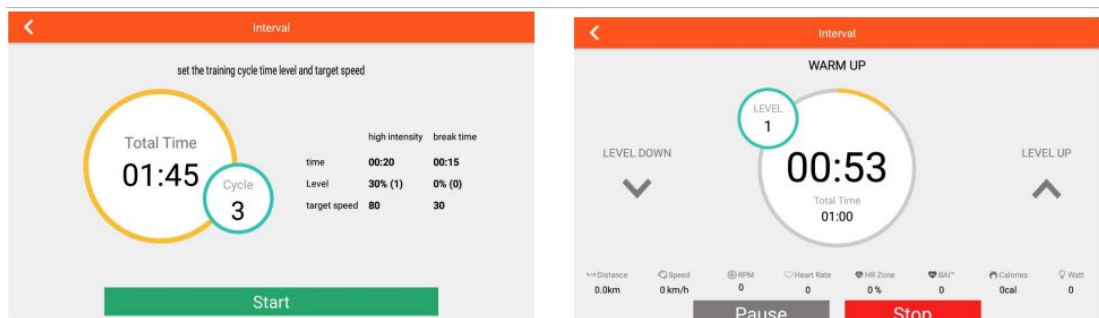
## A. QUICK START – Režim rychlého startu:

1. Nastavte hodnoty tréninku (DIST/TIME/CAL – vzdálenost, čas, kalorie), Stiskněte “START” začnete cvičit a hodnoty se budou přičítat. .
2. Během tréninku můžete měnit úroveň nahoru a dolů LEVEL UP&DOWN, FAN – zapnout ventilátor, stiskněte “PAUSE” pro přerušování cvičení, stiskněte “STOP” pro ukončení cvičení.
3. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.





## B. Režim intervalů:

- A. Nastavte následující hodnoty CYCLE - cykly /TIME - čas /LEVEL - úroveň /TARGET RPM – cílový počet otáček, poté stiskněte “START” pro zahájení cvičení.
- B. Nejdříve se zahřejte, rozcvičte a poté stiskněte INTERVAL.
- C. Během intervalu s velkou zátěží můžete úroveň upravit (na displeji se zobrazuje aktuální úroveň).
- Během pauzy můžete úroveň upravit (na displeji se zobrazuje aktuální úroveň).
- D. Stiskněte “ PAUSE” pro přerušování cvičení, stiskněte “STOP” pro ukončení cvičení.
- E. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.

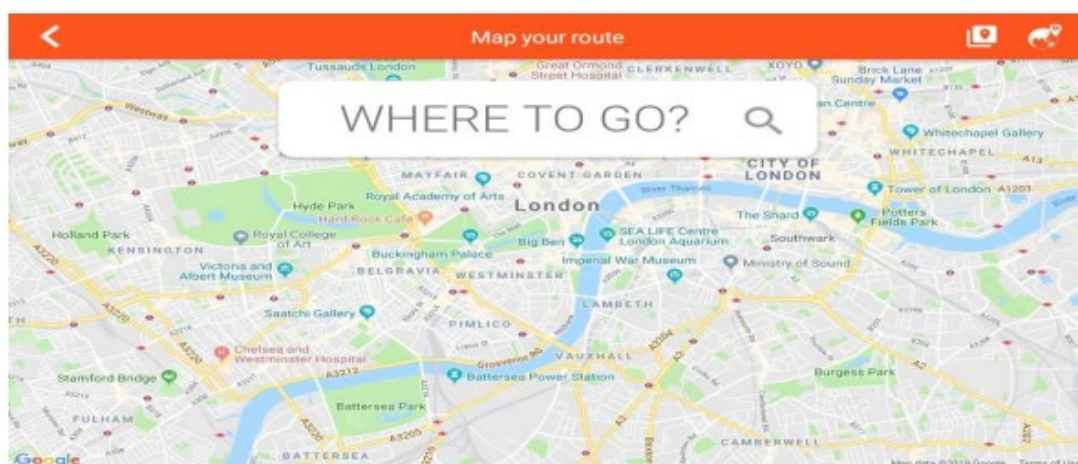





### C.MAP YOUR ROUTE MODE – Vaše trasa na mapě:

1. Po spuštění tohoto režimu je nutné nastavit polohu, klikněte na “” a načte se potřebná stránka.

Klikněte na “” a vyberte mapu světa (GOOGLE MAPY) nebo mapu Číny.

Vyberte obrázek “” pro mapu Číny nebo obrázek “” pro zobrazení mapy světa.





2. Pro plánování trasy stiskněte jednou dlouze na místě startu trasy “”, dlouhým stiskem dvakrát zadejte cílovou polohu “”, pokud stisknete některé místo třikrát, zadá se bod otočky “” (s maximální délkou)





Pro zahájení cvičení stiskněte GO.““ Otočenou šipku

zmáčkněte pro resetování nastavené mapy..

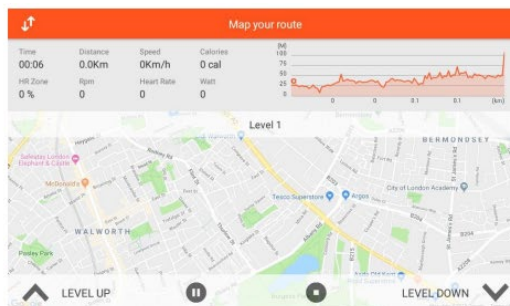
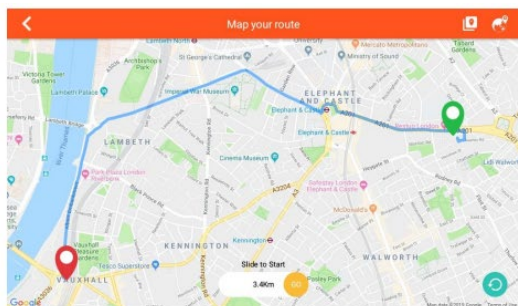
3. Stiskněte “” pro zobrazení nebo schování hodnot tréninku, stiskněte “” pro přepnutí mezi mapou, google mapou a satelitní mapou.

Můžete také nastavit LEVEL – úroveň /INCLINE – sklon /FAN – ventilátor.

LEVEL úroveň bude nastavena také v diagram sloupců.

4. Můžete měnit úroveň nahoru/dolů LEVEL UP/ DOWN, stiskněte “” “pro přerušení cvičení, stiskněte “” “ pro ukončení cvičení.



5. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.



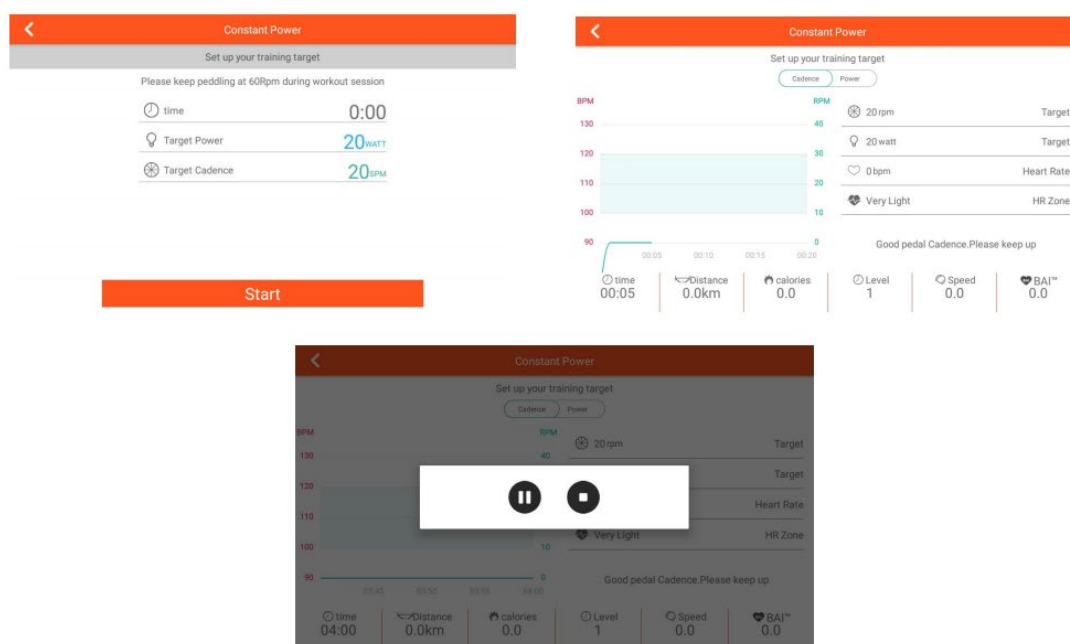
#### D. Constant Power – Zátěžový trénink:

1. Můžete nastavit TIME – čas /TARGET POWER – cílová zátěž /TARGET CADENCE – cílová kadence , poté stiskněte “START” pro zahájení cvičení.

2. LEVEL úroveň bude nastavena dle hodnot WATT zátěže.

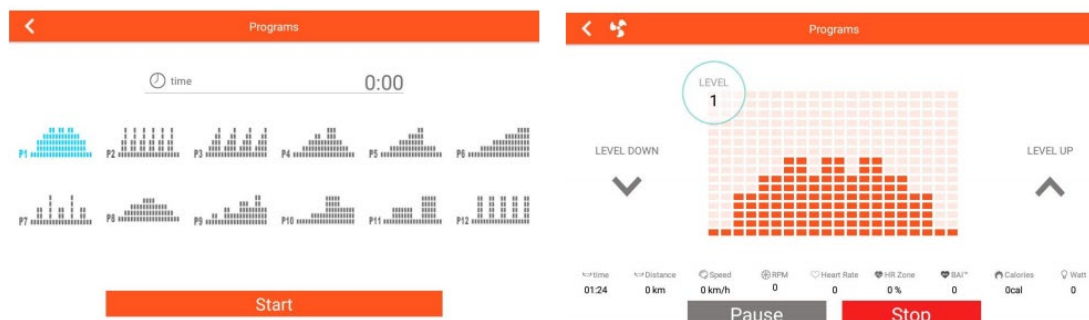
3. Stiskněte “” “pro přerušení cvičení, stiskněte “” “ pro ukončení cvičení.

4. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.



### E.PROGRAM - Programy:

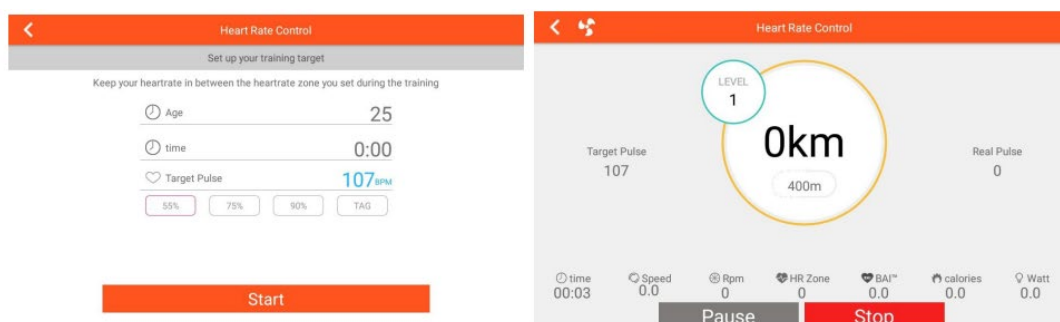
1. Nastavte TIME - čas a vyberte P1~P12 PROGRAMY, stiskněte “ START” pro zahájení cvičení.
2. Po zahájení cvičení můžete nastavit úroveň nahoru/dolů LEVEL UP&DOWN / FAN – spustit větrák, úroveň se však bude automaticky měnit dle nastavení daného programu.
3. Stiskněte “PAUSE” pro přerušování cvičení, stiskněte“ STOP” pro ukončení cvičení
4. Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.



## F. HEART RATE CONTROL – Režim kontroly srdečního pulsu:

1. Nastavte AGE - věk/ TIME - čas/ TARGET 55% 75% 90%- cílovou hodnotu pulsu, stiskněte “ START” pro zahájení tréninku.
2. LEVEL úroveň se bude měnit dle nastavené cílové hodnoty pulsu, pokud této hodnoty nebude dosaženo, úroveň se zvýší. Pokud bude hodnota pulsu vyšší než limit, úroveň se sníží automaticky.
3. Pokud nebude signál pulsu zaznamenán déle než 30s, bude režim ukončen.
4. Stiskněte “ PAUSE” pro přerušování cvičení, stiskněte “STOP” pro ukončení..

Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí SUMMARY souhrn naměřených hodnot.



## **Péče a údržba**

### **Čištění**

Pravidelné čištění pásu prodlouží jeho životnost.

Upozornění: Stroj musí být odpojen z elektrické sítě a vypnut, aby nedošlo k elektrickému šoku.

Po každém tréninku otřete počítač a další povrchy čistým měkkým a suchým hadříkem, abyste odstranili zbytky potu.

Upozornění: Nepoužívejte žádná ředidla ani abrazivní produkty. Dbejte, aby nedošlo ke kontaktu počítače s vodou. Nevystavujte počítač přímému slunečnímu záření.

Doporučujeme používat pod běžecký stroj podložku, nejen že ochrání vaši podlahu, ale zároveň zachytí prach, který může při běhání odlétávat od obuvi. Jednou týdně podložku od prachu očistěte. Prach pod pásem pravidelně vysávejte.

### **Uskladnění**

Stroj skladujte na suchém a čistém místě. Ujistěte se, zda je stroj vypnut a vypojen z elektrické sítě.

Správná údržba je velmi důležitá pro zajištění dobré kondice a funkčnosti stroje. Pokud její zásady nebudou dodržovány, zkrátí se životnost stroje. Všechny části musí být pravidelně kontrolovány a utahovány. Opotřebované součástky musí být okamžitě vyměněny.

#### Nastavení pásu

Po několika týdnech užívání stroje bude možná nutné pás znovu nastavit. Všechny pásy jsou již z továrního nastavení vycentrovány na střed, při užívání však může dojít k jeho vychýlení, proto je důležité jej znovu srovnat.

#### Jak utáhnout pás

1. Použijte klíč na levý napěťový šroub. Otáčejte klíčem ve směru hodinových ručiček o  $\frac{1}{4}$  otočky zadního válce, pás se tím upevní.
2. Opakujte krok č.1 i na pravé straně. Ujistěte se, že jste na obou stranách prováděli stejný počet otoček, aby zadní válec zůstal vyrovnaný.
3. Opakujte krok č.1 a č.2 tak dlouho, dokud pás nebude rovnoměrně utažen a nebude prokluzovat.
4. Dávejte pozor, abyste pás neutáhli příliš a nezpůsobili přebytečný tlak na ložiska předního a zadního válce. Poškozená ložiska válců poznáte podle nepříjemných zvuků, které se začnou ozývat.

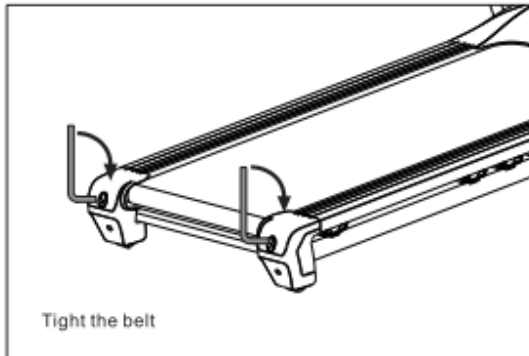
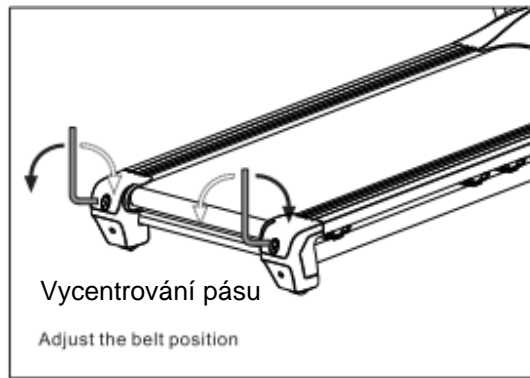
**PRO UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ PÁSU OTÁČEJTE ŠROUBY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK STEJNÝM POČTEM OTÁČEK.**

#### Vycentrování pásu

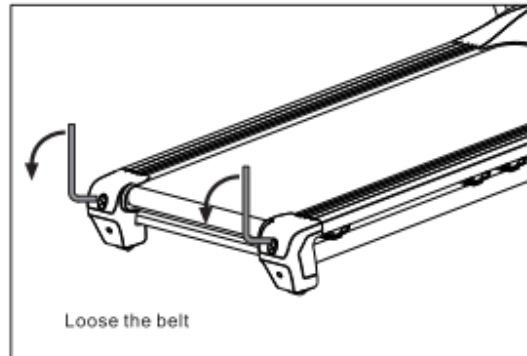
Při běhání na pásu se může stát, že jednou nohou dopadáte na pás silněji než druhou a tím může dojít k vychýlení pásu ze středové osy. Běžně se pás automaticky vycentruje sám, pokud se tak však nestane, je nutné jej vycentrovat manuálně.

Spusťte pás na rychlost 6km/h a dbejte, aby na pásu nikdo neběžel.

1. Prohlédněte si pás, jestli je vychýlený na levou nebo na pravou stranu.
  - Pokud je vychýlen na levou stranu, použijte klíč a otáčejte levým šroubem pro nastavení ve směru hodinových ručiček o  $\frac{1}{4}$  otočky a pravým šroubem proti směru hodinových ručiček také o  $\frac{1}{4}$  otočky.
  - Pokud je vychýlen na pravou stranu, použijte klíč a otáčejte pravým šroubem pro nastavení ve směru hodinových ručiček o  $\frac{1}{4}$  otočky a levým šroubem proti směru hodinových ručiček také o  $\frac{1}{4}$  otočky.
  - Pokud ani poté není pás ve středu, opakujte výše uvedené kroky



Utažení pásu



Uvolnění pásu

## Promazání pásu

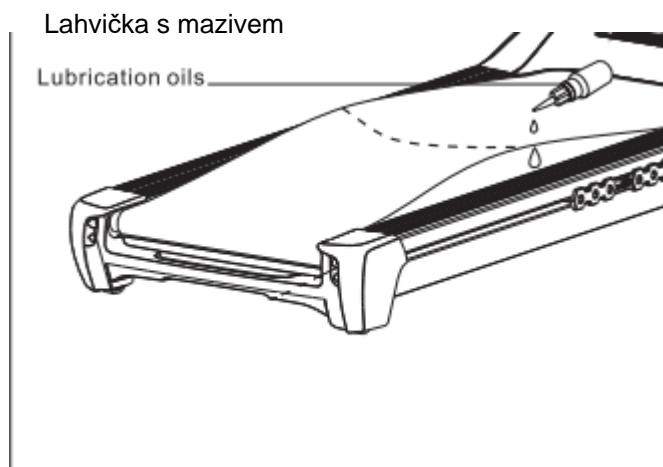
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce. Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin. Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztlákejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.

Výrobce přidává k trenážeru malou základní lahvičku mazacího lubrikantu určeného na dvě promazání.



Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenážeru. Domácím vysavačem tento prostor vysajte a zbavíme veškerých nečistot. **PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍŤE.**

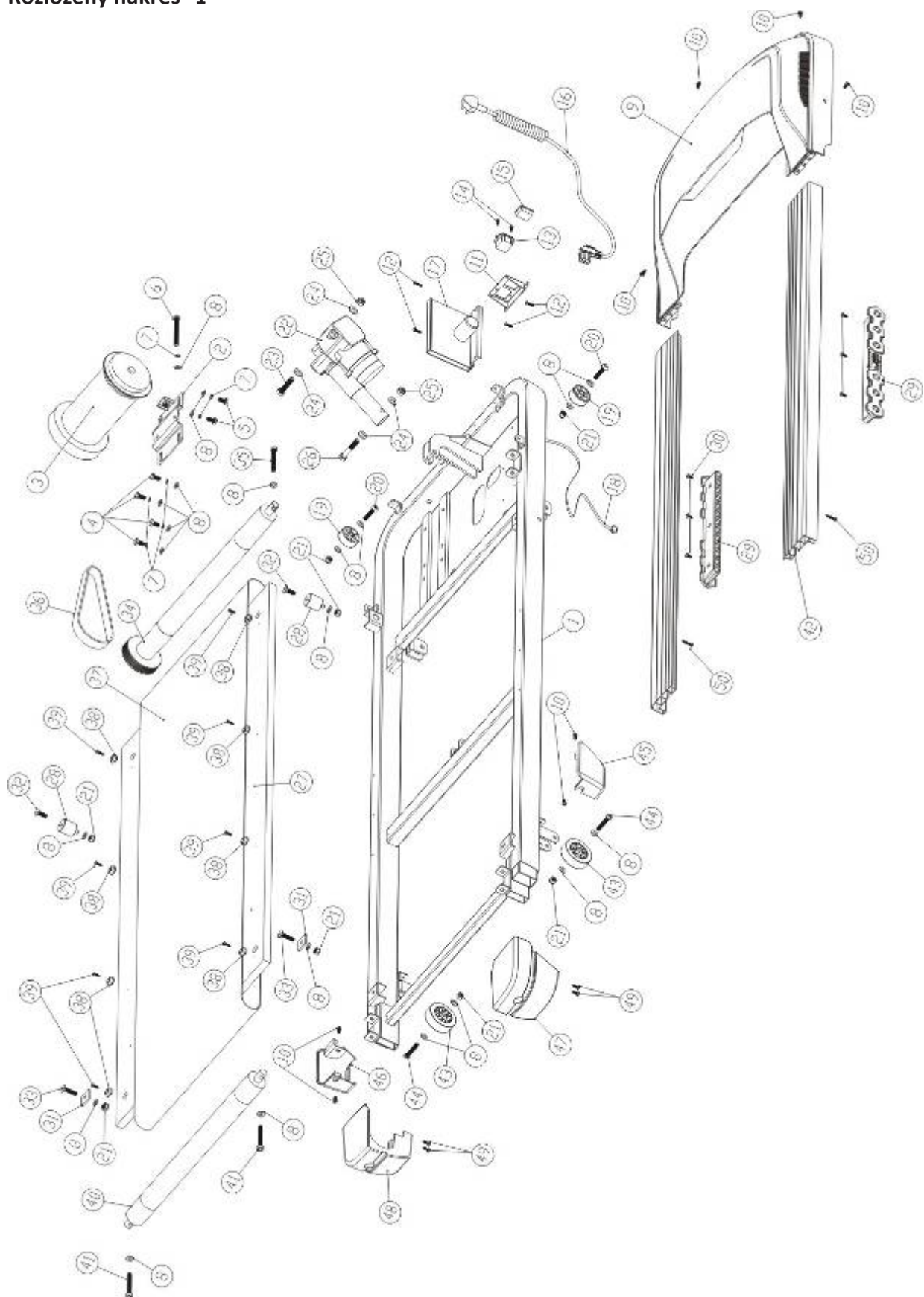
**Při nedodržení těchto 4 úkonů nemusí být uznána záruka servisním střediskem, následná oprava a vzniklé náklady pak mohou být uživateli účtovány i v záruční době.**



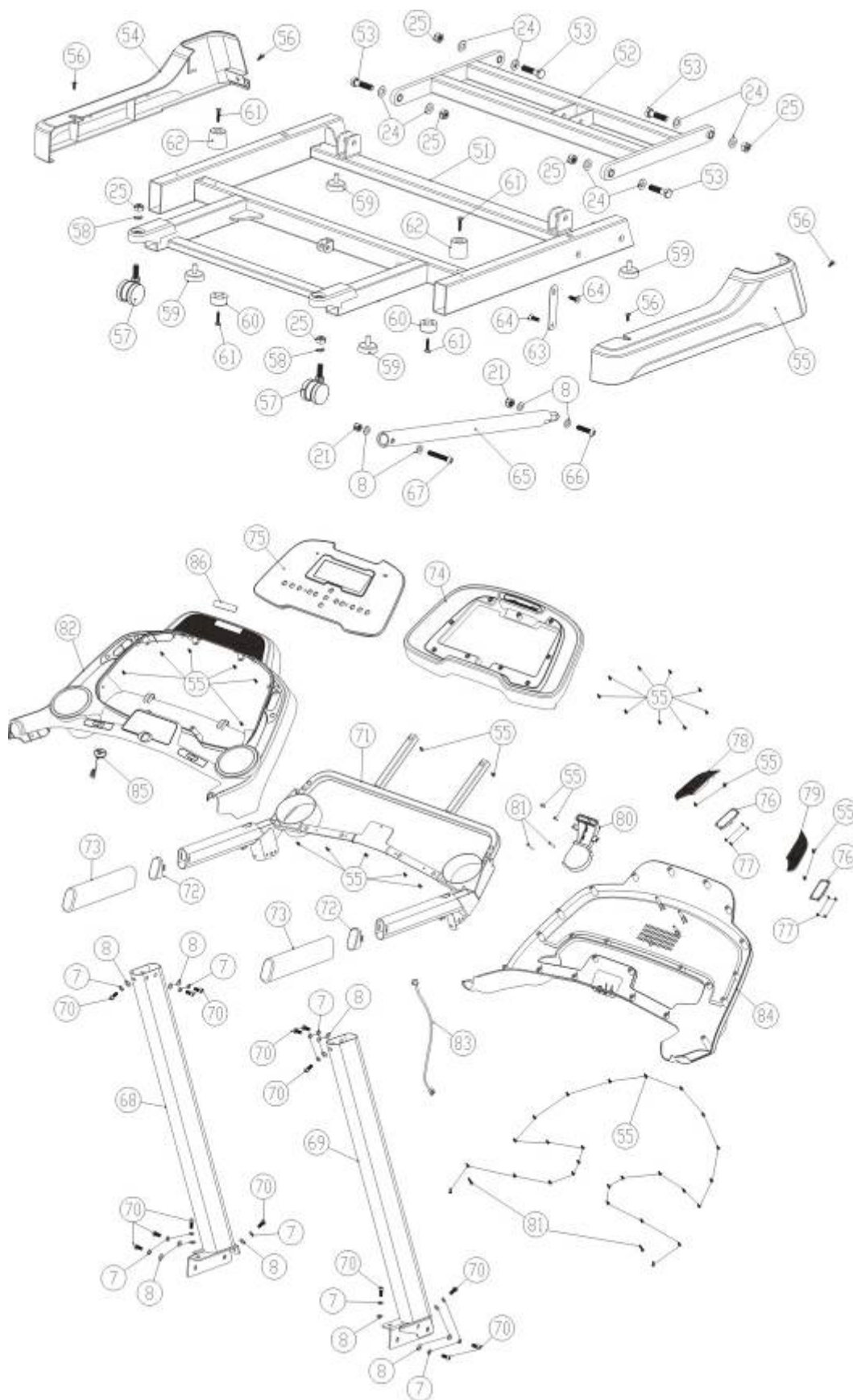
# Kusovník

1	Welding treadmill frame	30	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.8x13	59	Adjust the floor mat
2	Motor seat frame	31	anti shock part	60	Incline mat
3	DC motor	32	Philips countersunk head screw M8x25	61	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.8x25
4	Socket head bolts M8x 16	33	Philips countersunk head screw M8x35	62	Big rubber mat
5	Socket head bolts M8x 12	34	Front roller	63	Packaging fixed plate
6	Inner socket head screws M8x85	35	Socket head bolt M8x65	64	Cross trough pan head screw M6x 16
7	Spring washer Ø8x21	36	Motor belt	65	Cylinder
8	Washer Ø8x16	37	Running belt	66	Socket head bolt M8x35
9	Motor cover	38	Side rail buckle	67	Socket head bolt M8x50
10	Socket head bolts M5x 16	39	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2x16	68	Left column
11	Power switch seat	40	Rear roller	69	Right column
12	Cross trough pan head self-drilling screw M4x16	41	Inner socket head screws M8x65	70	Socket head bolt M8x20
13	Plug	42	Side rail	71	Monitor holder
14	Cross trough pan head self-drilling screw M4x8	43	Rear wheel	72	Pipe casing
15	Switch	44	Socket head bolt M8x45	73	Arm
16	Adaptor	45	Right wheel cover	74	Monitor front cover
17	Driver	46	Left wheel cover	75	Monitor display board
18	4 cores wire	47	Right end cap	76	Square speaker
19	Front wheel	48	Left end cap	77	Cross trough pan head self-drilling screw ST2.9x9.5
20	Socket head bolts M8x40	49	Cross trough pan head self-drilling screw ST1.8x16	78	Left sound cover
21	Hexagon lock nut M8	50	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2x25	79	Right sound cover
22	Incline motor	51	Frame holder	80	Monitor fan
23	Socket head bolts M10x45	52	Incline holder	81	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2x22
24	Spring washer Ø10x2	53	Socket head bolt M10x40	82	Monitor up cover
25	Hexagon lock nut M10	54	Left down cover	83	4 cored wire
26	Socket head bolts M10x60	55	Right down cover	84	Monitor down cover
27	Running board	56	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2x13	85	Safety key
28	Running board anti shock part	57	Universal wheel	86	Rubber paster
29	Anti shock part	58	Spring washer Ø10x2.5		

Rozložený náčrt 1



## Rozložený náčrt 2



## Záruka

**Dovozce:**

**FITNESS STORE s.r.o.**

Marešova 643/6 198

00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

**Výrobce:**

**Housefit Sports Co., Ltd.**

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd., Xindian Dist, New Taipei City 231, Taiwan

[www.housefit.co](http://www.housefit.co)