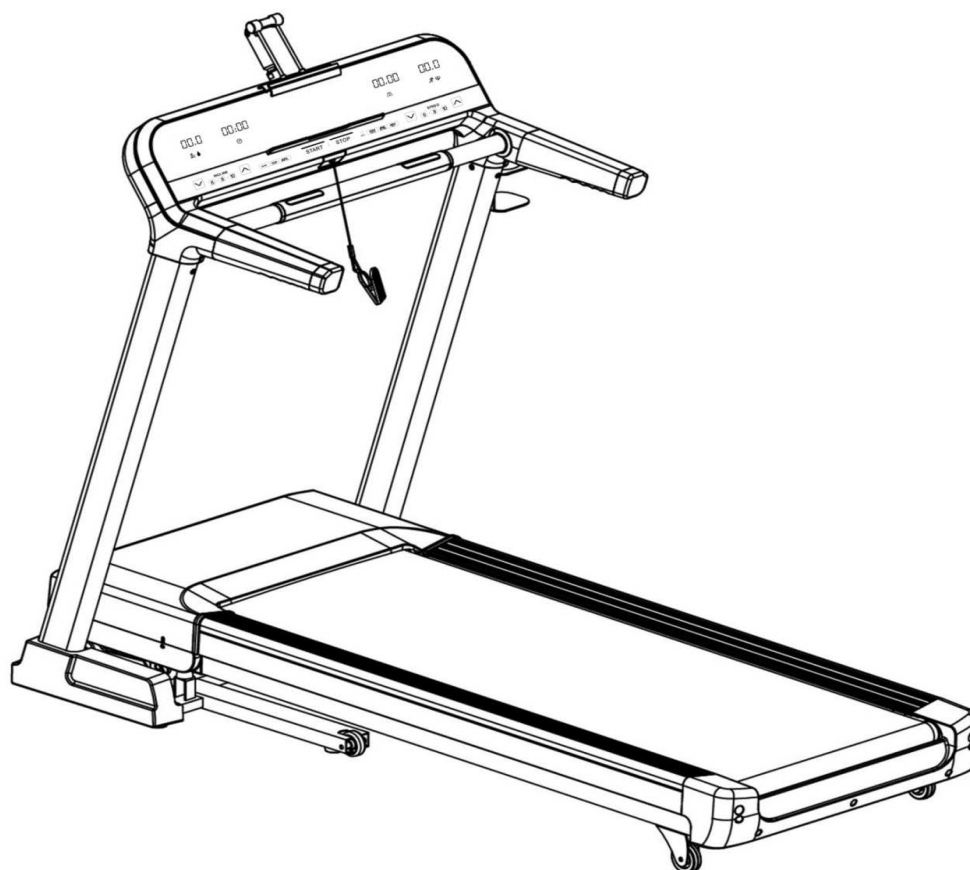




Běžecký pás POWERLAND ET1601A



Uživatelský manuál

DŮLEŽITÉ: Před použitím si důkladně přečtete následující pokyny. Manuál uschovejte pro případ budoucí potřeby.

Bezpečnostní opatření

Děkujeme, že jste zakoupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

Přečtěte si prosím následující pokyny a to i v případě, že již máte zkušenosti s podobným výrobkem.

Varování

1. Před použitím si přečtěte následující pokyny, snížíte tak riziko úrazu.
2. Před zahájením tréninkového programu se poraďte s lékařem. Ten je schopen určit maximální hodnoty funkcí (puls, watt, délka tréninku atd.) tak, aby byl trénink efektivní a měřené hodnoty měly skutečnou vypovídací hodnotu. Konzultace s lékařem je obzvláště důležitá, pokud trpíte zdravotními problémy.
3. Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy či závratě, bolest v hrudníku nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.

Bezpečnostní opatření týkající se napájení

V případě nedodržení následujících opatření může dojít k zásahu elektrickým proudem či jinému úrazu.

1. Před každým použitím zkontrolujte napájecí kabel. Nikdy nepoužívejte poškozený napájecí kabel.
2. Napájecího kabelu se nikdy nedotýkejte, pokud máte mokré ruce.
3. Napájecí kabel ved'te tak, abyste po něm nešlapali a nedošlo k jeho skřípnutí.
4. Používejte pouze přibalený originální napájecí kabel.

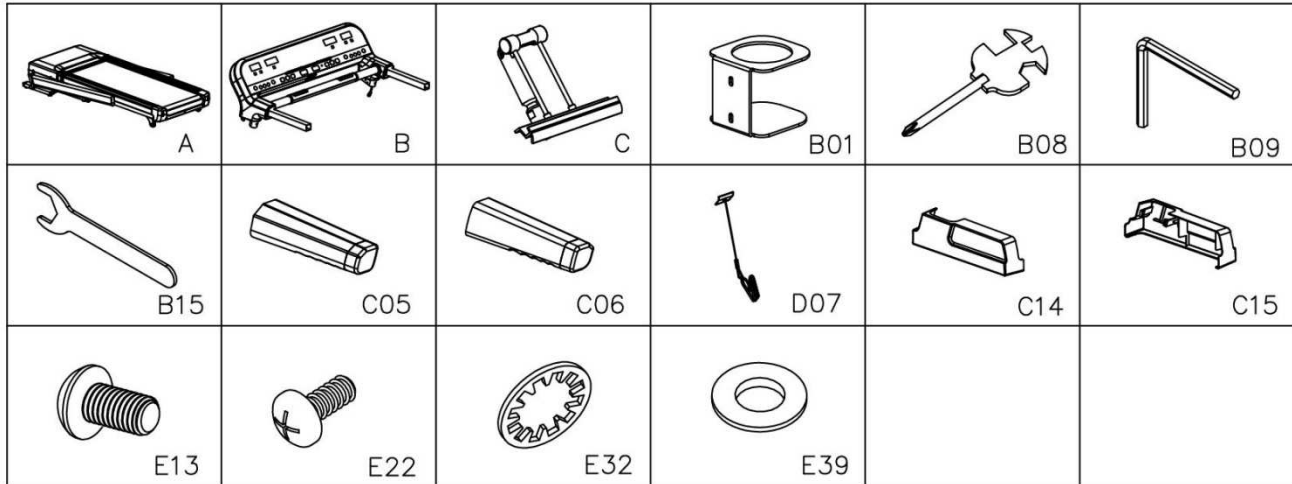
Obecná bezpečnostní opatření

1. Výrobek používejte pouze způsobem popsáním v tomto manuálu.
2. Používejte pouze doporučené napětí. Informace o napětí jsou uvedeny na napájecím kabelu.
3. Ujistěte se, že všichni uživatelé byli řádně poučeni o zásadách použití běžeckého pásu.
4. Při montáži je nutná pomoc další dospělé osoby.
5. Před složením se ujistěte, že výrobek není zapojen do zásuvky.
6. Běžecký pás umístěte na rovný a neklouzavý povrch s vhodnou podložkou. Podložka ochrání podlahu nebo koberec před poškozením. Okolo výrobku zachovejte minimálně 2 metry volného prostoru.
7. Stroj neumísťujte do vlhkého prostředí či prostředí s vysokou prašností.
8. Před použitím zkontrolujte utažení všech šroubů a matic.
9. Výrobek pravidelně kontrolujte. Poškozené části ihned vyměňte a neopravený výrobek nepoužívejte.
10. Běžecký pás splňuje normu EN957 třídy H.C. Výrobek je vhodný pouze k domácímu použití.
11. Výrobek není určen k terapeutickým účelům.
12. Dětem a domácím mazlíčkům zamezte přístup k výrobku. Běžecký pás je určen pouze pro dospělé.
13. Noste vhodný oděv, který není příliš volný. Volný oděv by se mohl zachytit o pohyblivé části stroje. Příliš těsný oděv by mohl způsobit restrikcii pohybu.

14. Udržujte rovná záda, při cvičení na pásu se neprohýbejte.
15. Trénink přerušte v případě, že ucítíte bolest nebo pokud se vám začne točit hlava.
16. Senzory tepové frekvence nejsou určeny k lékařským účelům. Naměřené hodnoty jsou pouze orientační a mohou být ovlivněny více faktory.
17. Výrobek zvedejte a přenášejte dle zásad manipulace s těžkými břemeny, abyste předešli možnému úrazu zad. Pokud nutné, požádejte o asistenci další osobu.
18. Používejte bezpečnostní klíč, který je součástí běžeckého pásu. Použijte jej v případě nutnosti nouzového opuštění pásu. V nouzové situaci oběma rukama pevně uchopte madla a nohy umístěte na neklouzavý povrch hlavního rámu; tím aktivujete bezpečnostní klíč a nouzové zastavení pásu.
19. Údržbu pohyblivých částí stroje provádějte jednou týdně. Výrobek zkontrolujte před každým použitím. Poškozené části ihned opravte nebo vyměňte. Běžecký pás nepoužívejte, dokud nebude opět plně funkční.
20. Výrobek není určen pro děti nebo osoby se sníženou mentálním nebo fyzickým postižením či pro osoby, které nebyly seznámeny se zásadami bezpečného použití běžeckého pásu. V takovém případě je nutné zajistit dohled či poskytnout seznámení s použitím pásu.
21. Zamezte dětem, aby si s výrobkem hrály.
22. Běžecký pás musí být správně uzemněn.

Pokyny ke složení

Dle seznamu dílů ověřte, zda balení obsahuje všechny části a součástky.



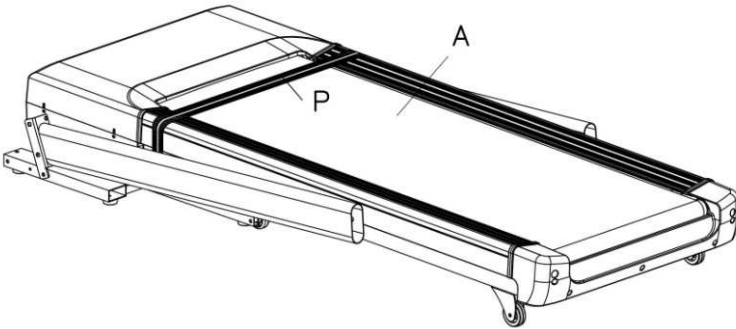
Seznam dílů:

Č.	Popis	Specifikace	Mn.	Č.	Popis	Specifikace	Mn.
A	Hlavní rám		1	C06	Pravé pěnové madlo		1
B	Computer		1	D07	Bezpečnostní klíč		1
C	iPad držák	(dle modelu)	1	C14	Levý spodní kryt		1
B01	Držák lahve		1	C15	Pravý spodní kryt		1
B08	Klíč		1	E13	Šroub	M8*15	10
B09	5# Inbusový klíč	5mm	1	E22	Šroub	M5*12	6
B15	Klíč	19mm	1	E32	Podložka	8	10
C05	Levé pěnové madlo		1	E39	Velká plochá podložka	Φ5*φ13*1.0	4

Nástroje ke složení:

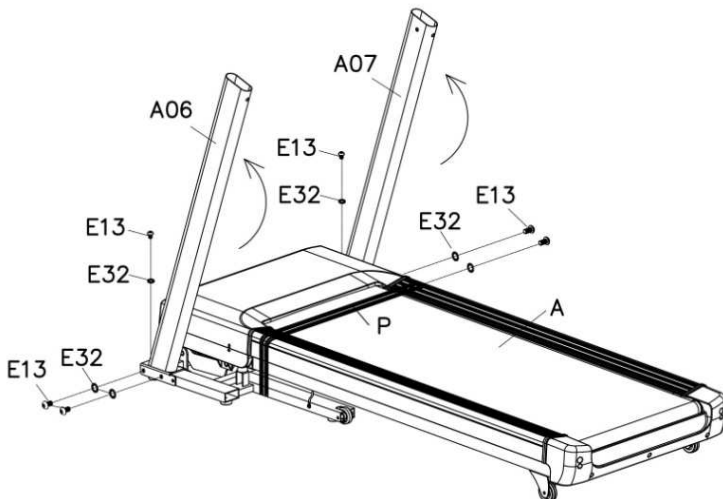
5# Inbusový klíč	5mm	1pc
Křížový klíč	S=13 14 15	1pc
Klíč	19mm	1pc

Upozornění: Běžecský pás spust'te až po montáži.

Krok 1:

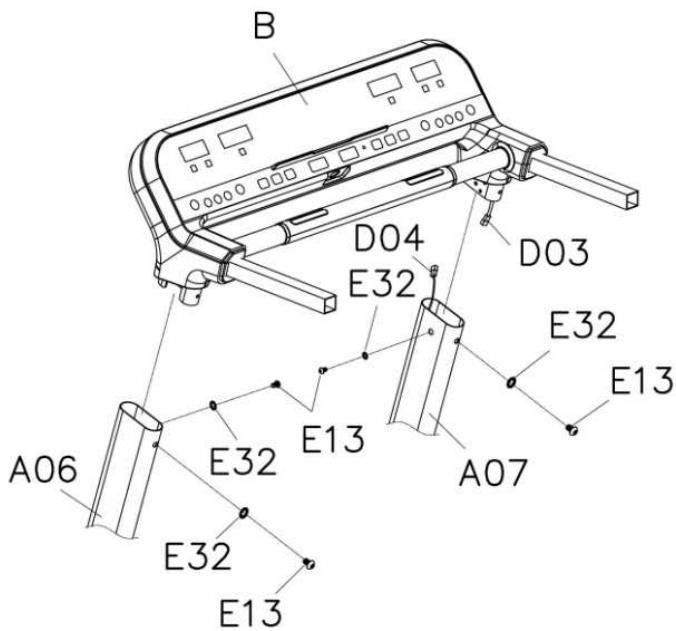
Hlavní rám vyjměte z balení a umístěte na podlahu.

Upozornění: Nerozbalujte plochu běžeckého pásu (P), dokud nedokončíte montáž..

Krok 2:

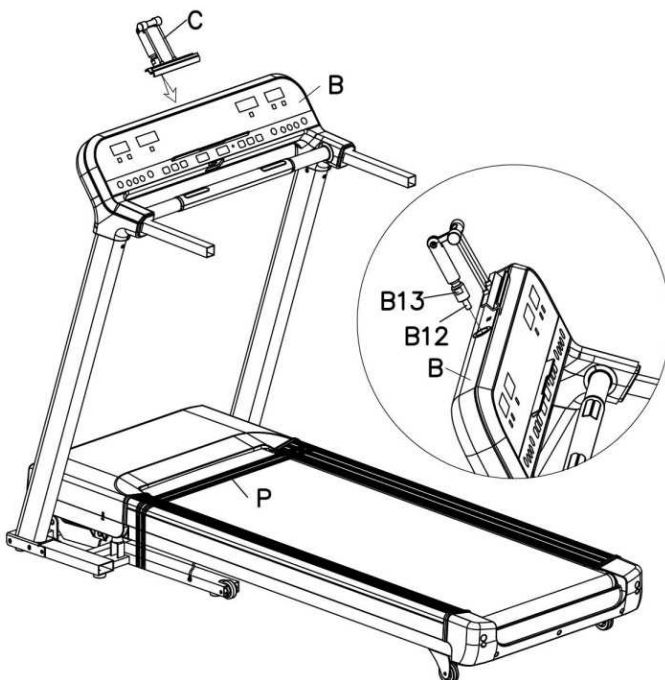
1. Zvedněte sloupek A06, A07.
2. Sloupek A06 upevněte k hlavnímu rámu A pomocí šroubu E13 a podložky E32. K upevnění použijte 5# Inbusový klíč B09.
3. Sloupek A07 upevněte stejným způsobem.

Upozornění: Při upevňování sloupek přidržujte rukou, abyste zabránili jeho pádu.

Krok 3:

1. Propojte kabely monitoru D03 a D04.
2. Upevněte computer B k pravému a levému sloupku A06\A07 pomocí šroubu E13 a podložky E32. K upevnění použijte 5# Inbusový klíč B09.

Upozornění: Před upevněním computeru na sloupky se ujistěte, že jste kabely řádně propojili.

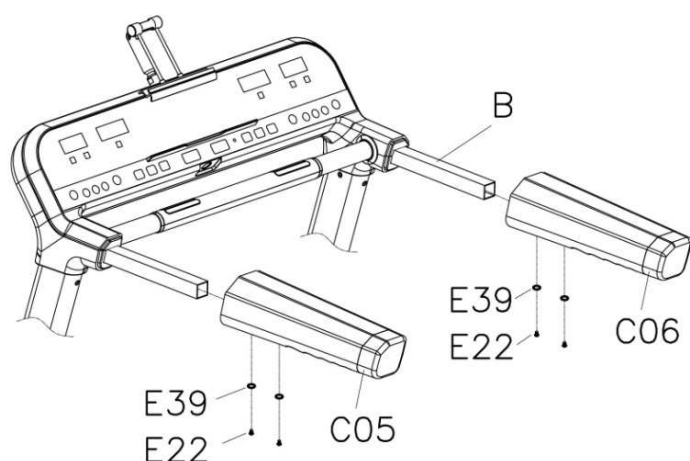
Krok 4:

Našroubujte držák iPadu (C) ke computeru (B) pomocí klíče B15.

Upozornění: Nejprve ručně našroubujte násadu B12 a poté utáhněte matici se zárazkou pomocí klíče B15.

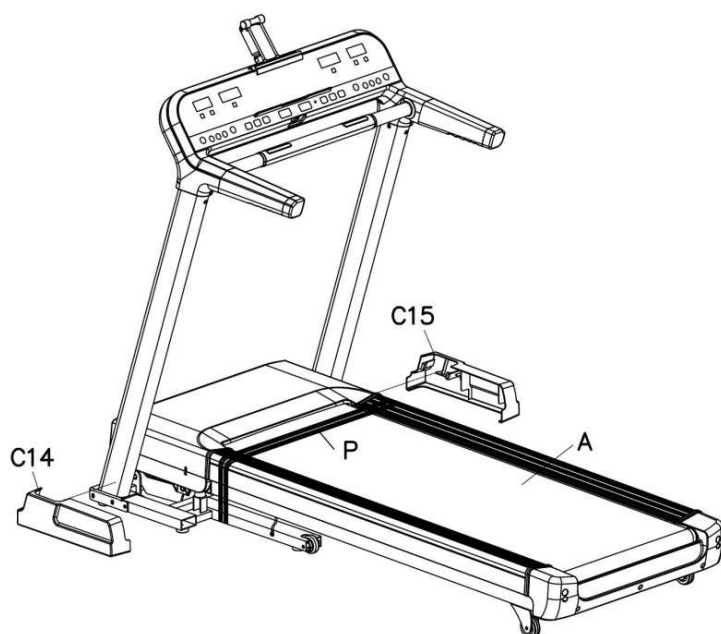
Držák iPadu je součástí balení pouze některých modelů. Držák nevyžaduje žádnou montáž a najdete jej v balení.

Krok 5:



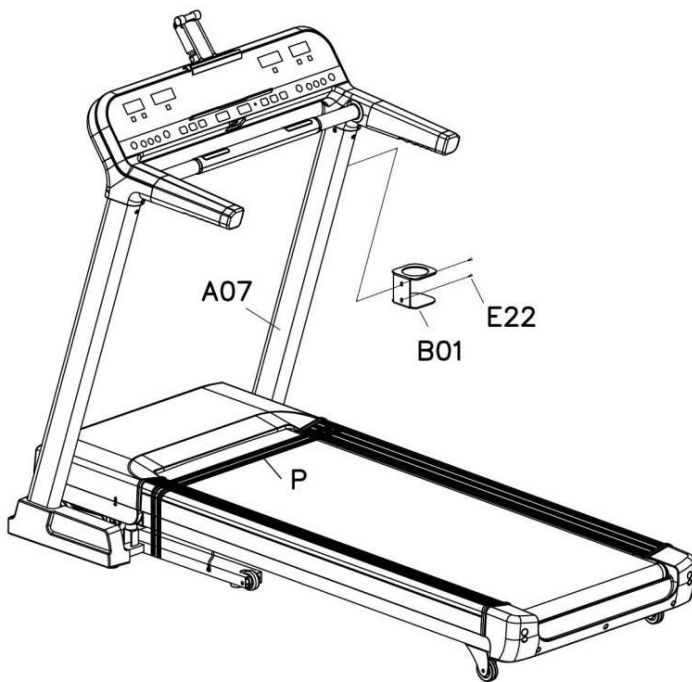
Upevněte levé a pravé pěnové madlo C05\C06 ke konzoli computeru B pomocí šroubu E22 a velké ploché podložky E39. K upevnění použijte klíč B08.

Krok 6

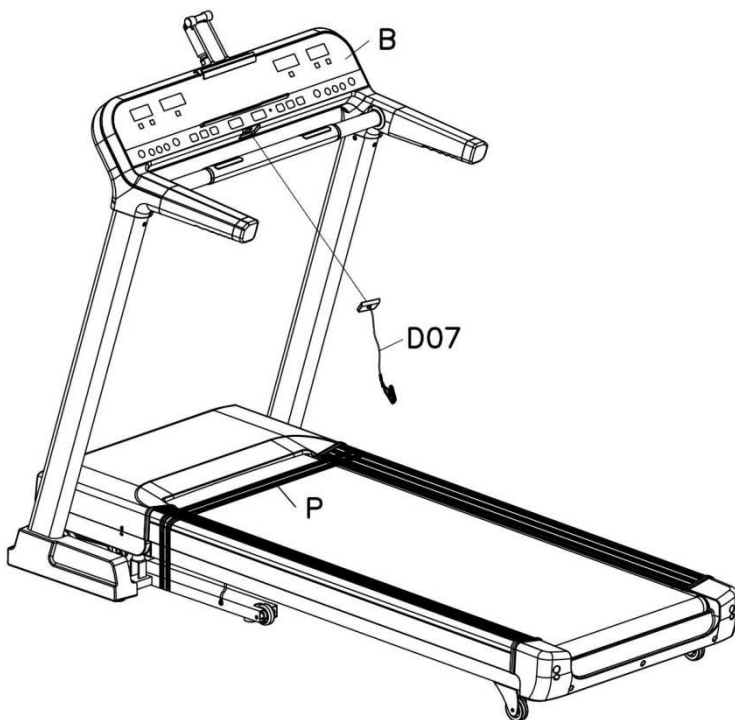


Upevněte levý a pravý spodní kryt C14\C15 k hlavnímu rámu.

Upozornění: Kryty upevněte pomocí zajišťovacího systému. Ujistěte se, že jsou přezky sepnuty.

Krok 7

K pravému sloupku A07 připevněte držák lahve B01 pomocí šroubu E22 a klíče B08.

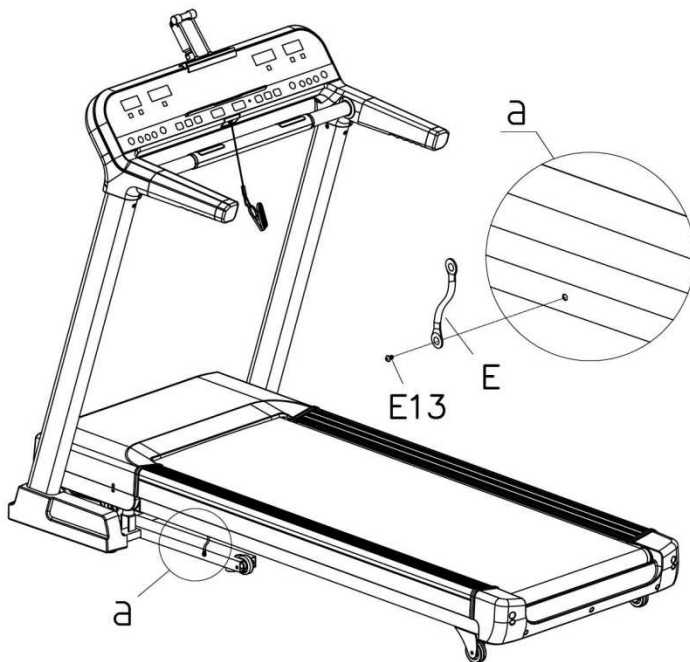
Krok 8

3. Přestříhnete ochrannou pásku P;
4. Do computeru B vložte bezpečnostní klíč D07.

Použití bezpečnostního klíče

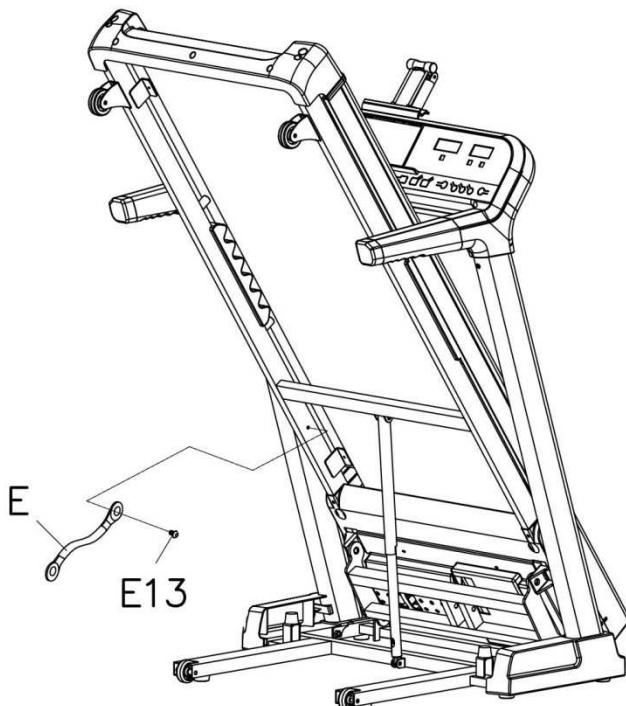
2. Před použitím pásu si připeňte klip bezpečnostního klíče D07 k oblečení.
3. V případě nouze zatáhněte za lanko bezpečnostního klíče. Běžecský pás se zastaví.

Krok 9



Odšroubujte šroub M8*15 (E13), který se nachází na spodní straně kovového lanka (E) pomocí 5# inbusového klíče B09.

Krok 10



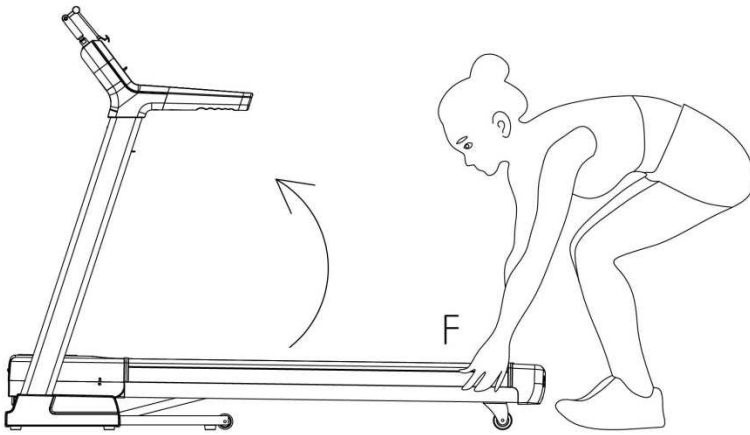
Odšroubujte šroub M8*15 (E13), který se nachází na horní straně kovového lanka (E), pomocí 5# inbusového klíče B09. Odstraňte kovové lanko ze spodního rámu.

Upozornění: Kovové lanko drží pás pohromadě.

Lanko uschovejte pro případ budoucí montáže.

Složení stroje

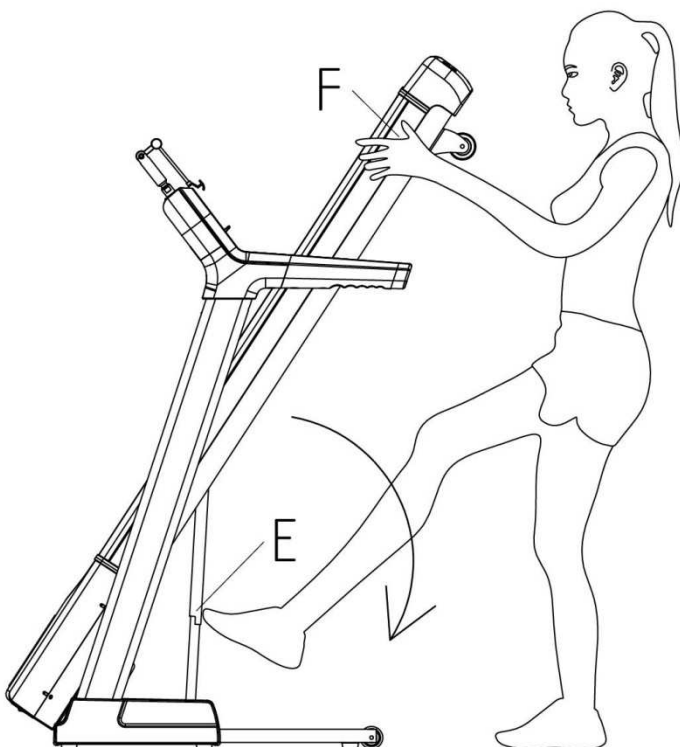
Složení:



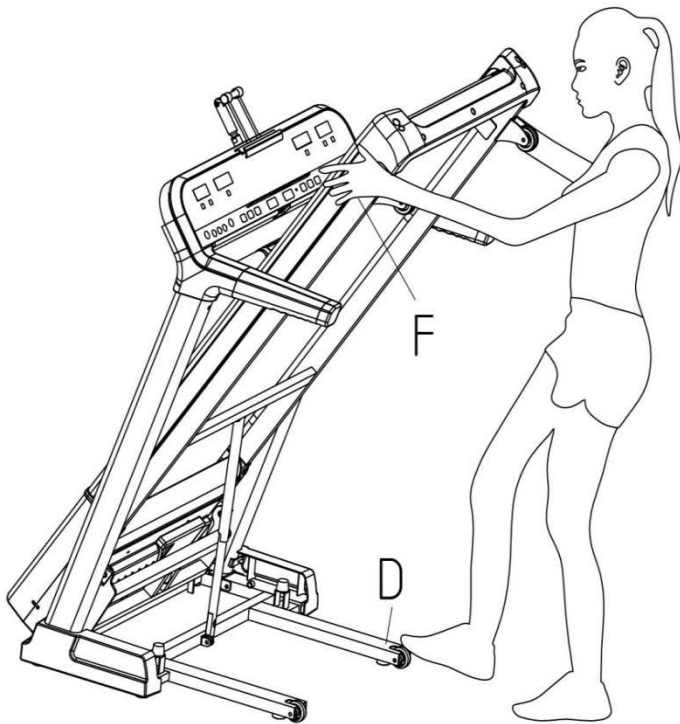
Uchopte pás za část F, desku zvedejte, dokud neuslyšíte zaklapnutí pojistky.

Upozornění: Pás neskládejte, pokud je v chodu nebo pokud je běžecká plocha zdvižena.

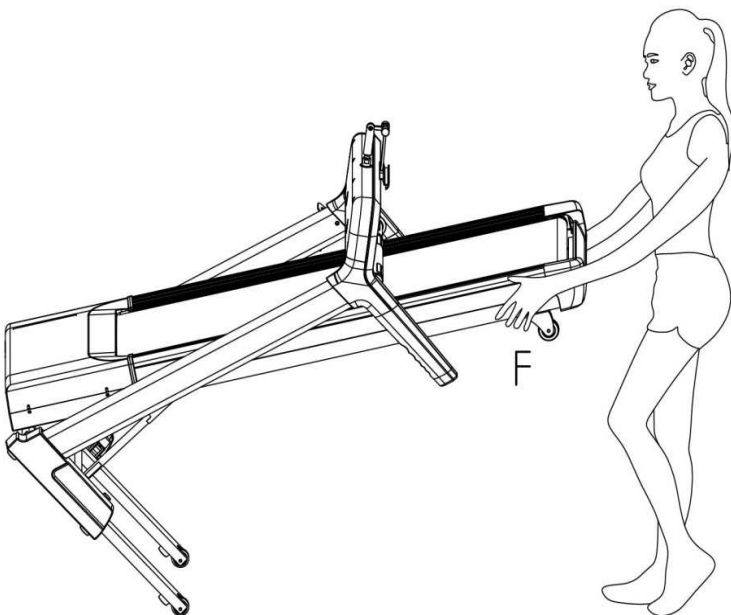
Rozložení:



Jednou rukou přidrže část F, odjistěte pojistku E a stlačte část F dolů. Deska se samovolně spustí dolů. Děti a domácí mazlíčky držte z dosahu.

Transport:

Abyste výrobek naklonili, umístěte jednu ruku na část F, podepřete tak horní část pásu. Nohu umístěte na část D, abyste podepřeli i spodní část pásu. Poté pomalu naklánějte horní část pásu. Dostatečným nakloněním pásu přenesete výrobek na kolečka.



Stroj uchopte v části F a pomocí koleček převezte.

Ovládání computeru



1. Zobrazované hodnoty

- 1) SPEED/ PULSE (rychlost, puls): Zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí 0.8-20.0km/h; pokud se budete přidržovat senzoru tepové frekvence, po pár minutách computer zobrazí vaši aktuální tepovou frekvenci v rozmezí 50-200/min. (zobrazený výsledek je pouze orientační).
- 2) DISTANCE (vzdálenost): Zobrazuje aktuální uběhnutou vzdálenost. Pomocí tohoto tlačítka můžete také zvolit jeden z programů: P1-P2...-P5...P7.....P12 či FAT. Rozmezí zobrazované vzdálenosti: 0.00-99.9. V případě, že dosáhnete 99.9, computer začne počítat opět od nuly. Pokud zvolíte režim odpočtu, computer bude odečítat z navolené vzdálenosti do 0. Po dosažení 0 se na computeru zobrazí END a computer přejde po 5 sekundách do pohotovostního režimu.
- 3) TIME (čas): Zobrazuje čas tréninku od 0 do 18 hodin. V případě, že dosáhnete 18:00, na computeru se zobrazí END a po 5 sekundách přejde computer do pohotovostního režimu. V režimu odpočtu bude computer odečítat z navoleného času do 0:00. Po dosažení 0:00 se na computeru zobrazí END a po pěti sekundách přejde do pohotovostního režimu.
- 4) CALORIES/INCLINE (kalorie/sklon): Zobrazuje kalorie spálené cvičením od 0.0 do 999. V režimu sklonu můžete zvolit úroveň sklonu 0 – 15. Po nastavení se computer po 30 sekundách přepne do režimu kalorií.

2. Funkce tlačítek

- 1) START: Stroj zapnete sepnutím spínače a stisknutím tlačítka START. Ujistěte se, že je bezpečnostní klíč správně vložen. Běžecský pás se uvede do chodu během 3 sekund.
- 2) STOP: Tlačítkem spustíte/pozastavíte běžecský pás. Na computeru se zobrazí PAU. Stisknutím tlačítka START pás znovu spustíte. Opakovaným stisknutím tlačítka STOP ukončíte trénink a nastavené hodnoty budou vymazány.
- 3) MODE: Umožňuje výběr z různých režimů tréninku: 30:00 (režim odpočtu času), 1.0 (režim odpočtu vzdálenosti), 50 (režim odpočtu kalorií), P1-P2...-P5...P7.....P12 (přednastavené programy). Po zvolení jednoho z režimů začne obrazovka blikat. Nyní můžete nastavit hodnoty pomocí tlačítek - SPEED+ či -INCLINE +. Stiskněte START a pás se rozjede. V režimu MANUAL stiskněte MODE, abyste mohli zadat potřebné hodnoty.
- 4) MANUAL: Zvolte MANUAL a vyberte P1, P2, P3, P4 nebo P5. Zadejte hodnoty pro WEIGHT LOSS (úbytek na váze), INTERVAL, HILL CLIMB (chůze do kopce), WALK (chůze). Jakmile stisknete tlačítko, na displeji se zobrazí čas 30:00, který můžete upravit pomocí tlačítek INCLINE+, INCLINE – nebo SPEED+, SPEED-. Stiskněte START a pás se rozjede.
- 5) SPEED+, SPEED- slouží k nastavení optimální rychlosti. Stisknutím -SPEED+ na 0,5 sekundy se rychlost zvýší nebo sníží.
- 6) INCLINE+, INCLINE- slouží k nastavení sklonu. Stisknutím -INCLINE+ na 0,5 sekundy se sklon sníží nebo zvýší.
- 7) INCLINE 6 8 10: Tlačítka pro nastavení sklonu.
- 8) SPEED 6 8 10: Tlačítka pro nastavení rychlosti.

3. Funkce upozornění nutnosti promazání

Tento výrobek má automaticky nastavené připomenutí, které vás upozorní na nutnost promazání běžecského pásu. Po každých uběhnutých 300 km vás systém upozorní na nutnost promazání.

K promazání používejte pouze mazivo určené pro běžecské pásy.

Po promazání na 3 sekundy stiskněte START. Systém poté zobrazí přehled o stavu vašeho pásu.

4. Rychlý start

- 1) Stroj zapněte sepnutím spínače a vložením bezpečnostního klíče.
- 2) Stiskněte START a pás se po odpočtu od 3 do 1 rozjede rychlostí 0.8 km/h.
- 3) Změňte nastavení rychlosti a sklonu pomocí tlačítek -SPEED+ a -INCLINE+.

5. Manuální režim

- 1) Stiskněte START, pás se rozjede rychlostí 0.8 km/h a všechny ukazatele začnou načítat hodnoty od nuly.
Stiskněte -SPEED+ a -INCLINE+ a upravte rychlost a sklon.
- 2) V pohotovostním režimu stiskněte MODE a spustíte režim odpočtu času. Na obrazovce začne blikat čas 30:00. Stiskněte -INCLINE+ a -SPEED+, abyste nastavili čas odpočtu od 5:00 do 99:00.
- 3) Opakovaným stisknutím tlačítka MODE můžete navolit režim odpočtu vzdálenosti. Na obrazovce začne blikat vzdálenost 1.0. Stiskněte -INCLINE+ či -SPEED+ a upravte vzdálenost od 0.5 do 99.9.
- 4) Opakovaným stisknutím tlačítka MODE můžete navolit režim odpočtu kalorií. Na obrazovce začne blikat hodnota 50. Stiskněte -INCLINE+ nebo -SPEED+, abyste nastavili hodnotu odpočtu kalorií od 10.0 do 999.0.
- 5) Po zvolení jednoho z režimů stiskněte tlačítko START. Program bude spuštěn po 3 sekundách.
Stiskněte -INCLINE+ a -SPEED+ a upravte nastavení rychlosti a sklonu. Stiskněte STOP, abyste program přerušili.

6. Režim rychlé volby

Režim spustíte stisknutím tlačítka rychlé volby. Na obrazovce bude blikat čas 30:00. Stisknutím -INCLINE+ či -SPEED+ hodnotu upravíte. Pomocí stejných tlačítek nastavte optimální rychlost a sklon. Tento program se skládá z 15 fází. Délka tréninku = nastavený čas/15 minut. Po nastavení první fáze computer automaticky nastaví ostatní fáze. Po nastavení se ozve zvukový signál.

Sklon a rychlost jednotlivých programů a jejich fází zobrazí grafika na obrazovce. Po skončení programu se sklon sníží na nulu. Program zastavíte stisknutím tlačítka STOP nebo zatažením za lanko bezpečnostního klíče. Konec programu bude ohlášen zvukovým signálem. Po pěti sekundách se pás přepne do pohotovostního režimu.

7. Přehled programů

Každý program je rozdělen do 15 fází. Každá fáze má své nastavení rychlosti a sklonu.

Program \ Fáze		Nastavený čas/15 = délka jednotlivé fáze														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 (MANUAL)	Speed	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	incline	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (WEIGHT LOSS)	Speed	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P3 (INTERVAL)	Speed	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P4 (HILL CLIMB)	Speed	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P5 (WALK)	Speed	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	incline	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	incline	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	incline	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	incline	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	incline	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	incline	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Speed	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	incline	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

8. Manuální režim

Uživatel může nastavit a uložit do paměti jeden program.

1) Nastavení manuálního režimu

V pohotovostním režimu stiskněte opakovaně MANUAL, až se zobrazí P1. Na obrazovce bude blikat čas 30:00, který můžete upravit tlačítky INCLINE +, INCLINE -, SPEED +, SPEED -. Po nastavení stiskněte MODE. Nastavte sklon a rychlost pomocí tlačítek INCLINE a SPEED první fáze. Stiskněte MODE po dobu 3 sekund. Computer přejde k nastavení další fáze. Nastavte postupně ostatní fáze programu. Data budou uložena a budou vymazána pouze po resetování běžeckého pásu.

2) Spuštění přednastaveného programu

Stiskněte MANUAL a zvolte jeden z programů. Stiskněte START a program se spustí.

3) Spuštění po nastavení manuálního režimu

Nastavte hodnoty všech 15 fází. Stiskněte START a spustte režim.

9. Body fat test – Změření množství tělesného tuku

- 1) Stiskněte MODE po dobu 3 sekund. Na obrazovce se zobrazí FAT. Stiskněte MODE a nastavte hodnoty F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEX - pohlaví, F-2 AGE - věk, F-3 HEIGHT - výška, F-4 WEIGHT - váha, F-5 BODY FAT TEST) pomocí tlačítek SPEED +/- . Stiskněte MODE a nastavte F-5. Jakmile se na obrazovce zobrazí "---", pevně uchopte senzory tepové frekvence. Po 5-6 sekundách se zobrazí vaše aktuální tepová frekvence.
- 2) Po nastavení F5, nastavíte F-1: 01 – male/muž, 02 – female/žena.
- 3) Stiskněte MODE a nastavte F-2 pomocí tlačítek SPEED od 10 do 99.
- 4) Stiskněte MODE a nastavte F-3 pomocí tlačítek SPEED od 100 do 200.
- 5) Stiskněte MODE a nastavte F-4 pomocí tlačítek SPEED od 20 do 150.
- 6) Stiskněte MODE a nastavte F-5. Uchopte senzory tepové frekvence.

Váš BMI bude na obrazovce zobrazen během 8 sekund.

7) Ideální výsledek BMI se nachází mezi 20 a 25. Pokud dosáhnete výsledku pod 19, jste lehce podvyživení.

Pokud index přesáhne hodnotu 26, trpíte lehkou nadváhou. V případě, že index přesáhne hodnotu 30, znamená to, že trpíte těžkou nadváhou (následující údaje mají pouze orientační hodnotu, nemohou být použity k lékařským účelům).

F-1	Sex - pohlaví	01-male	02-female
F-2	Age – věk	10-99	
F-3	Height - výška	100-200	
F-4	Weight - váha	20-150	
F-5	FAT	≤19	Podváha
		= (20---25)	Normální hodnoty
		= (26---29)	Lehká nadváha
		≥ 30	Těžká nadváha

10. Rozmezí jednotlivých hodnot

Hodnota	Počáteční stav	Původní stav	Rozmezí	Zobrazené rozmezí
Time (min: sec) - čas	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:00
Incline (step) - sklon	0	0	0-15	0-15
Speed (km/h) - rychlost	0.8	0.8	0.8-18	0.8-18
Distance (km) - vzdálenost	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
Heart rate (time/min) – tep. frekvence	P	N/A	N/A	50-200
Calorie (K) - kalorie	0	50	10.0-999.0	0.0-999.0

11. Možnost nabíjení zařízení přes USB (dle modelu)

U některých modelů je možné nabíjet zařízení přes USB.

12. Přehrávání hudby ve formátu Mp3

K pásu můžete připojit zařízení, která podporují formát Mp3 a přehrávat si hudbu. Po připojení si upravte úroveň hlasitosti.

13. Úsporný režim

Po neaktivitě delší než 10 minut se přístroj automaticky přepne do úsporného režimu. Computer nebude zobrazovat žádné hodnoty. Stisknutím kteréhokoliv tlačítka pás opět přivedete do pohotovostního režimu.

14. Vypnutí běžeckého pásu.

Běžecký pás můžete kdykoliv vypnout, aniž by došlo k poškození přístroje.

Upozornění:

1. Před zahájením cvičení zkontrolujte, zda je stroj připojen do napájení a že je bezpečnostní klíč na místě.
2. Jestliže během cvičení dojde k jakémukoliv úrazu, okamžitě vytáhněte bezpečnostní klíč a zastavte.
3. V případě, že se strojem nastane nějaký problém, kontaktujte co nejdříve dodavatele. Stroj smí opravovat jen profesionálové.

15. Simple Malfunction and Solution

1. Stroj je zapnutý, ale není signál.

- A. Nejprve zkontrolujte, je-li přepěťová ochrana otevřená. Jestli ano, zavřete ji.
- B. Ujistěte se, že vypínač, přepěťová ochrana a ovladač jsou správně připojeni.
- C. Ujistěte se, že kabel mezi monitorem a ovladačem je správně zapojený.

2. Po zapnutí se na displeji objeví E01.

- A. Může se jednat o poškození signálového kabelu. Zkontrolujte všechny kabely spojující ovladač a displej.
- B. Něco není v pořádku s displejem. Vyměňte displej.
- C. Vyměňte transformátor.

3. Po zapnutí se na displeji objeví E02.

- A. Zkontrolujte kabel motoru, popřípadě ho znovu zapojte. Jestli se nic nezmění, vyměňte motor.
- B. Zkontrolujte, nevychází-li z řídicí desky nezvyklý zápach. Jestli ano, vyměňte řídicí desku.
- C. Zkontrolujte, zda elektrické napětí odpovídá. Používejte předepsané napětí.

4. Po zapnutí se na displeji objeví E03 – senzor nemá signál.

- A. Jestliže se motor rozjede na 5 – 8 sekund a na monitoru se objeví E03, znamená to, že přístroj nedetekuje rychlost. Zkontrolujte, zda je senzor rychlosti správně připojen. Zkontrolujte také, jestli není senzor poškozen.
- B. Kabel senzoru na desce plošných spojů je poškozen, vyměňte desku.

5. Po zapnutí se na displeji objeví E04.

- A. Zkontrolujte, zda je signálový kabel motoru zdvihového mechanismu v pořádku. Vytáhněte konektor a znovu ho zapojte.
- B. Zkontrolujte propojení motoru zdvihového mechanismu s vodičem střídavého proudu podle obrázku.
- C. Zkontrolujte, zda je kabel motoru zdvihového mechanismu poškozen. Jestli ano, vyměňte ho.
- D. Vyměňte desku plošných spojů.
- E. Po řádné prohlídce desky zmáčkněte tlačítko LEARNING.

6. Po zapnutí se na displeji objeví E05 – přepěťová ochrana.

- A. Stroj je přetížen, resetujte ho.
- B. Je možné, že je některá část zaseknutá a zatěžuje tak motor. Upravte běžecký pás nebo ho namažte.
- C. Zkontrolujte, zda z motoru neuniká nezvyklý zápach nebo jestli se z něj neozývá zvuk, který by indikoval přetížení proudem.
- D. Zkontrolujte, jestli deska plošných spojů nezkratovala. Jestli ano, vyměňte ji.
- E. Bipolární tranzistor na desce plošných spojů je zapojen v krátkém obvodu. Zkontrolujte tranzistor multimetrem a popřípadě desku plošných spojů vyměňte.

Zahřívací/ uvolňovací cvičení

Správný cvičební program začíná zahřívacím cvičením, následuje aerobní cvičení a končí uvolňovacím cvičením. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení.

Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům.

Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrátí a zklidnění.

Mějte prosím na paměti následující body:

- Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cvičení by mělo trvat 5 až 10 minut. Cvičení provádíte správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovacích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

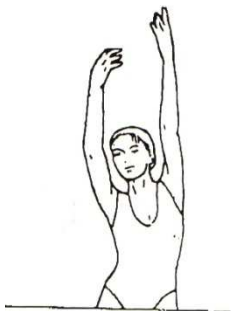
PROTAŽENÍ KRKU

Ukloňte hlavu doprava, až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



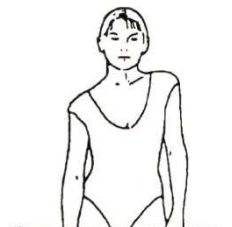
CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.



PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHEN

Stoj na jedné noze, druhá pokrčená vzad, ruka táhne nohu pomalu až k tělu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

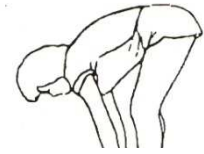


DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.

PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN, KOLENÍCH SVALŮ

Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



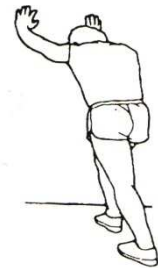
PROTAŽENÍ LÝTKA/ ACHILOVKY

Opřete se oběma rukama o zed' a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.



Před každým cvičebním byste se měli rozcvičit po dobu 5-10 minut.

Dříve, než začnete cvičit, se ujistěte, že jste se správně protáhli. To vám pomůže se ochránit před možným úrazem a připravit vás lépe na samotné cvičení, které bude následovat.



Údržba

Varování: Před prováděním údržby se ujistěte, že byl výrobek odpojen z elektrické sítě.

Čištění: Pravidelně stírejte prach z pásu, z desky běžeckého pásu a bočních náslapných ploch. Prachová vrstva zvyšuje tření a může poškodit váš běžecký pás. Doporučujeme pás čistit jednou za měsíc.

Nanášení maziva:

1. Je nutné, abyste výrobek promazali po každých uražených 300 km. Dosažení 300 km bude doprovázeno zvukových upozorněním a systémovým oznámením OIL. Mazivo naneste do střední části pásu.
2. Po nanesení silikonového oleje stiskněte na 3 sekundy tlačítko STOP. Pás přejde do pohotovostního režimu a upozornění z obrazovky zmizí.

Doporučená frekvence nanášení maziva:

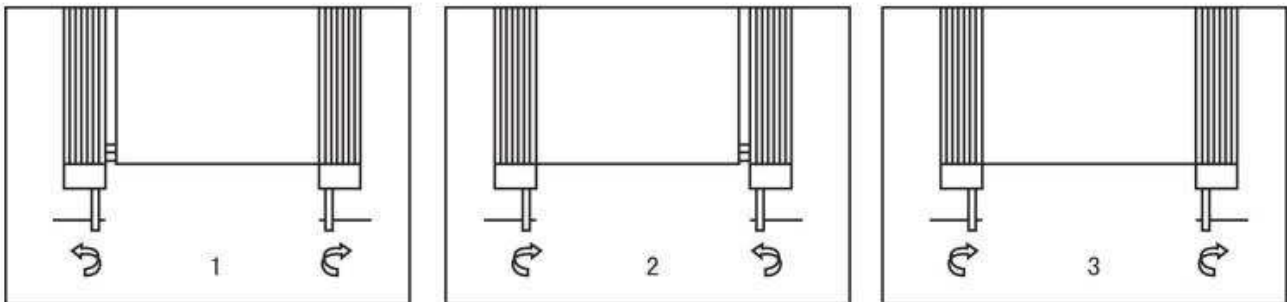
Uživatelé, kteří běžecký pás používají méně než 3 hodiny za týden, by měli pás promazat jednou za 6 měsíců.

Uživatelé, kteří běžecký pás používají 3-5 hodin týdně, by měli pás promazat každé tři měsíce.

Uživatelé, kteří pás používají více než 5 hodin týdně, by jej měli promazat každé dva měsíce.

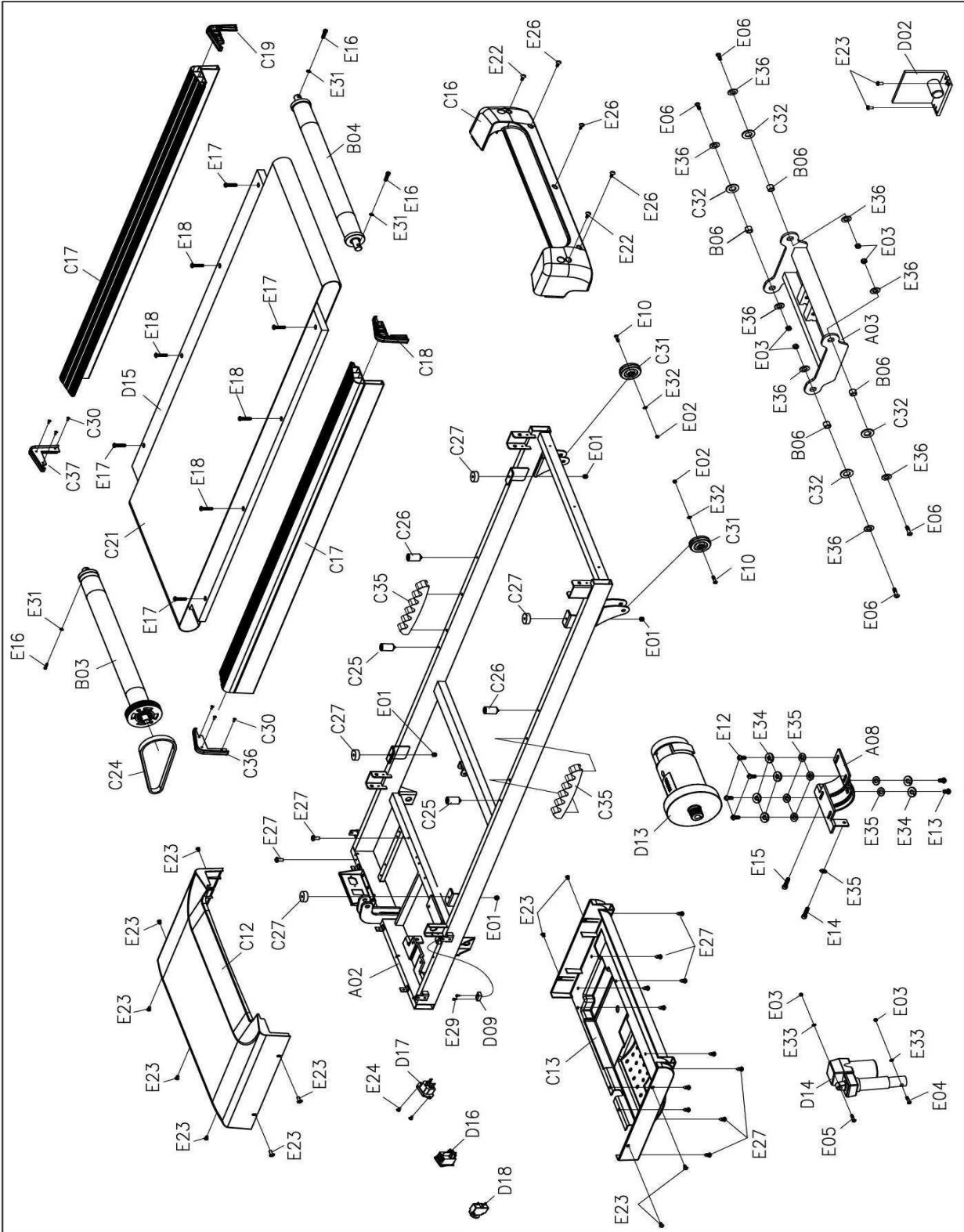
Seřízení běžeckého pásu: Časem může dojít k vychýlení běžeckého pásu do strany. Pokud zjistíte, že je pás vychýlen, sestupte z výrobku a nechejte pás zapnutý. V případě malého vychýlení se pás seřídí sám. V případě, že tento postup nebude fungovat, pozici pásu můžete upravit dotažením šroubů, viz náčrtek. Pokud dojde k vychýlení doprava, utáhněte šroub na pravé straně nebo povolte šroub na levé straně. Opačně postupujte při vychýlení na levou stranu.

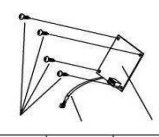

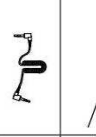
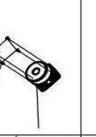


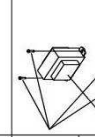
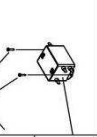

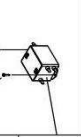
Prokluzování pásu: Seřídte šrouby dle náčrtesu. Seřízení by mělo být na obou šroubech stejné. Doporučujeme utažení šroubu o půl otočky. Pás nesmí být za žádnou cenu utažen příliš těsně.

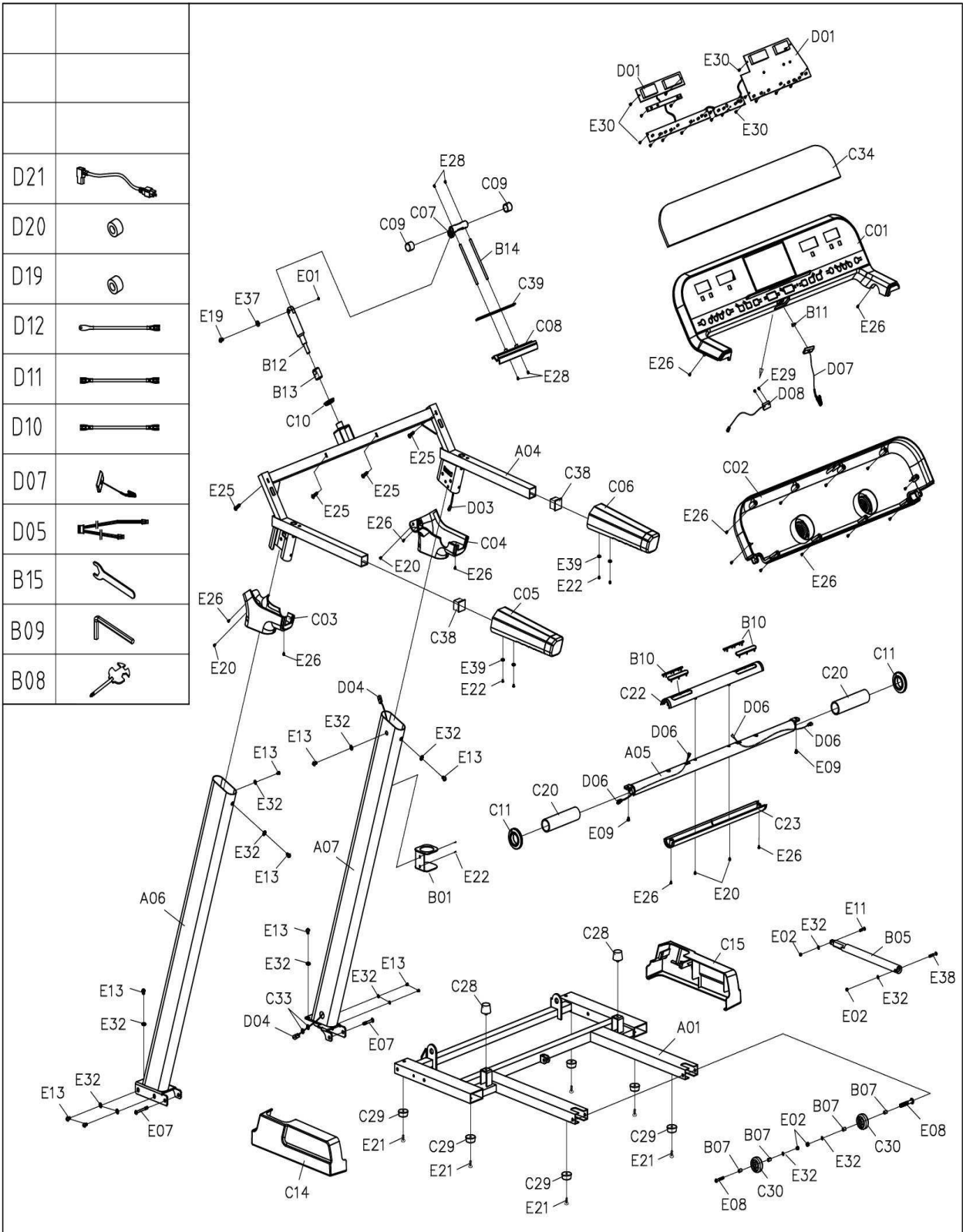


Upozornění: Abyste prodloužili životnost výrobku, doporučujeme pás na 10 minut vypnout po každých dvou hodinách provozu. Příliš utažený nebo volný pás může poškodit váš výrobek. Správné natažení pásu zkontrolujete tak, že pás táhnutím směrem nahoru oddělíte od běžecké desky. Pokud je vzdálenost mezi maximální výškou a deskou mezi 50 a 75 mm, pás je natažen správně.

Nákres



																				
H03	H02	H01	G08								F04	F03			F01					



Seznam částí

Č.	Popis	Specifikace	Mn.	Č.	Popis	Specifikace	Mn.
A01	Spodní rám		1	C12	Horní kryt motoru		1
A02	Hlavní rám		1	C13	Spodní kryt motoru		1
A03	Rám zdvihového motoru		1	C14	Levý spodní kryt		1
A04	Rám computeru		1	C15	Pravý spodní kryt		1
A05	Rám madla		1	C16	Zadní ochranný kryt		1
A06	Levý sloupek		1	C17	Bočnice		2
A07	Pravý sloupek		1	C18	Levá koncovka		2
A08	Umístění motoru		1	C19	Pravá koncovka		2
B01	Držák lahve		1	C20	Pěnová výplň		2
B03	Přední válec		1	C21	Běžecový pás		1
B04	Zadní válec		1	C22	Horní kryt senzoru tep. frekvence		1
B05	Hydraulický válec		1	C23	Spodní kryt senzoru tep. frekvence		1
B06	Objímka	φ15*φ10.2*13	4	C24	Žebrovaný pás		1
B07	Objímka transportních koleček	φ12*φ8.5*17	4	C25	Černá podložka	φ20*φ6.5*30	2
B08	Klíč		1	C26	Modrá podložka	φ20*φ6.5*30	2
B09	Klíč		1	C27	Černá podložka		2
B10	Senzor tepové frekvence		4	C28	Kuželovitá podložka		2
B11	Umístění bezpečnostního klíče		1	C29	Příložná deska		6
B12	Držák iPadu	M10*149	1	C30	Transportní kolečka		2
B13	Záražka	φ23*30	1	C31	Nastavitelné kolečko		2
B14	Připojovací tyč iPadu	φ6*120	2	C32	Plastová podložka		4
B15	Klíč	#19mm	1	C33	O-kroužek		2
C01	Horní kryt computeru		1	C34	Akrylový panel		1
C02	Spodní kryt computeru		1	C35	Podložka		2
C03	Spodní levý kryt computeru		1	C36	Levá přední koncovka		1
C04	Spodní pravý kryt computeru		1	C37	Pravá přední koncovka		1
C05	Levé pěnové madlo		1	C38	Koncovka		2
C06	Pravé pěnové madlo		1	C39	EVA podložka		1
C07	IPAD rotační komponent		1	D01	Computer		1
C08	IPAD držák		1	D02	Spodní kontrolní deska		1
C09	IPAD otočný díl		2	D03	Horní kabel computeru		1
C10	IPAD O-kroužek		1	D04	Spodní kabel computeru		1

C11	O-kroužek		2	D05	Horní kabel senzoru tep. frekvence		1
-----	-----------	--	---	-----	------------------------------------	--	---

Č.	Popis	Specifikace	Mn	Č.	Popis	Specifikace	Mn
D06	Spodní kabel tep. frekvence		2	E19	Bolt	M6*20	1
D07	Modul bezpečnostního klíče		1	E20	Screw	ST4.2*15	4
D08	Lanko bezpečnostního klíče		1	E21	Bolt	M5*16	6
D09	Senzor magnetu		1	E22	Bolt	M5*12	8
D10	AC kabel	hnědý 350mm	2	E23	Bolt	M5*8	13
D11	AC kabel	modrý 350mm	3	E24	Screw	ST2.9*8	2
D12	Zemnicí kabel		1	E25	Screw	ST4.2*30	4
D13	DC motor		1	E26	Screw	ST4.2*12	21
D14	Motor zdvihu		1	E27	Screw	ST4.2*12	14
D15	Deska běž. plochy		1	E28	Bolt	M3*10	4
D16	Spínač		1	E29	Screw	ST2.9*8	4
D17	Zástrčka		1	E30	Screw	ST2.9*6.0	29
D18	Ochrana proti přetížení		1	E31	Lock washer	6	3
D19	Kroužek magnetu		1	E32	Lock washer	8	16
D20	Jádro magnetu		1	E33	Lock washer	10	2
D21	Napájecí kabel		1	E34	Spring washer	8	6
E01	Matice	M6	5	E35	Flat washer	8	7
E02	Jistící matice	M8	6	E36	Big washer	φ10*φ26*2.0	8
E03	Jistící matice	M10	6	E37	Wave washer	Φ15*φ8.2*0.5	1
E04	Šroub	M10*90	1	E38	Bolt	M8*45	1
E05	Šroub	M10*45	1	E39	Big flat washer	φ5*φ13*1.0	4
E06	Šroub	M10*30	4	F01	Filter	optional	1
E07	Šroub	M8*80	2	F02	Inductance	optional	1
E08	Šroub	M8*70	2	F03	AC single wire L500	optional	1
E09	Šroub	M8*40	2	F04	Grounding wire L350	optional	1
E10	Šroub	M8*20	2	F05	Screw ST4.2*12	Optional	4
E11	Šroub	M8*30	1	G01	Amplifier		1
E12	Šroub	M8*20	4	G02	Screw ST3.5*10		2
E13	Šroub	M8*15	12	G03	Speaker		2
E14	Šroub	M8*40	1	G04	Screw	ST2.9*6.0	8
E15	Šroub	M8*35	1	G05	MP3 wire		1

E16	Šroub	M6*55	3	G06	Audio plug wire		1
E17	Šroub	M6*40	4	G07	Screw ST2.9*8		2
E18	Šroub	M6*25	4	G08	Amplifier power wire		1
Č.	Popis	Specifikace	Mn	Č.	Popis	Specifikace	Mn
H01	Bluetooth konzole	Dle modelu	1	H03	Šroub ST2.9*6.0	Dle modelu	4
H02	Bluetooth propojovací kabel	Dle modelu	1				

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou reparací, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebením tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na

životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti

MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B
722 00 Ostrava-Třebovice

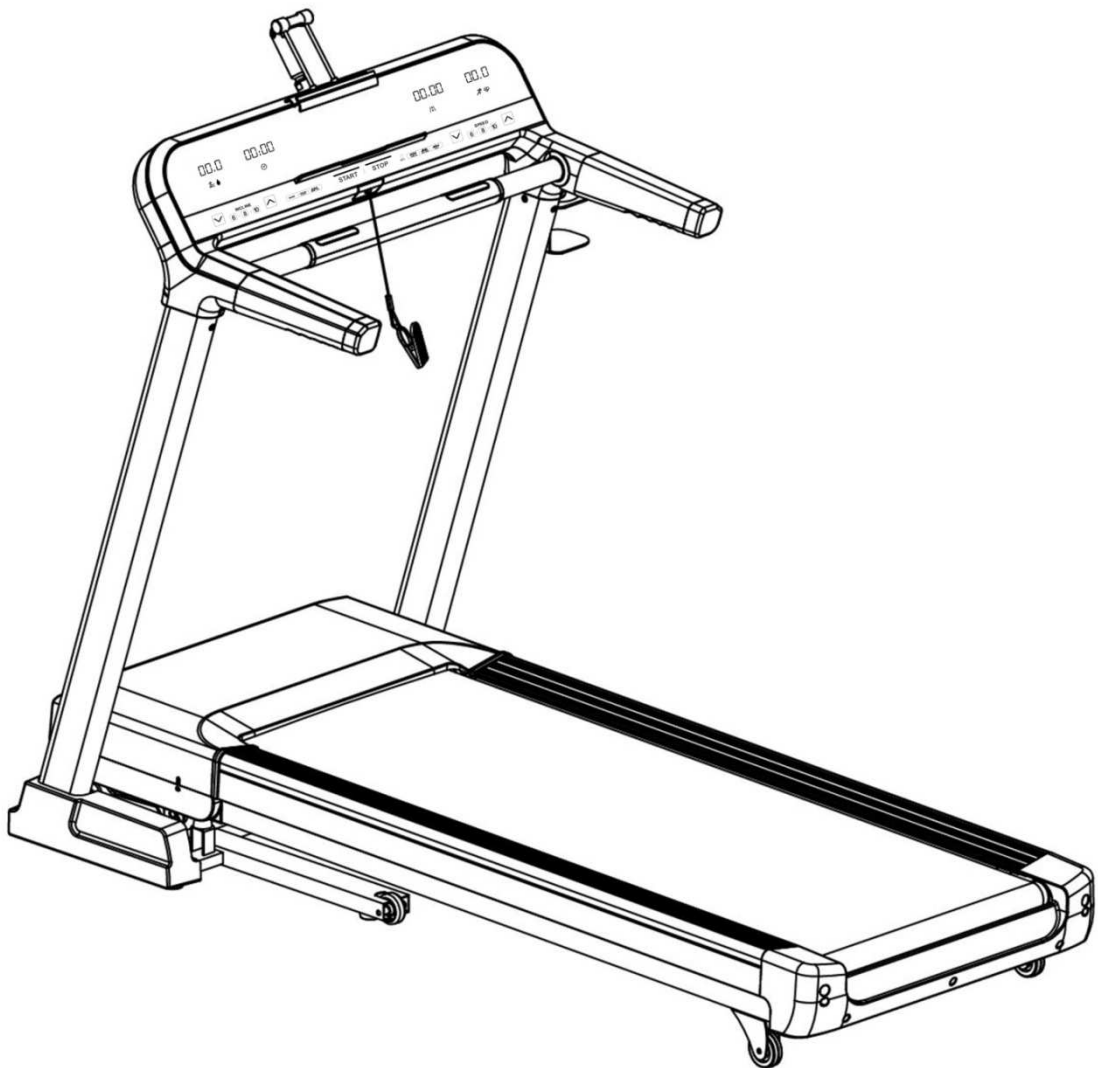
Czech Republic

servis@mastersport.cz





Treadmill POWERLAND ET1601A



PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USING AND SAVE IT FOR FUTURE REFERENCE.

ALL PRODUCT DRAWING IS USED FOR REFERENCE ONLY, THE FINALLY CORRECT DETAILS PLEASE SEE REAL PRODUCTS.

Safety Precautions

Thank you for purchasing this treadmill, it has been designed and manufactured to give you many years of trouble free service. You may already be familiar with using a similar product but please take the time to read these instructions which have been written to ensure that you get the very best from your purchase.

Warnings

1. To reduce the risk of serious injury, read the following important warnings before using the treadmill.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the treadmill properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light-headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.

Electrical Safety Precautions

Failure to observe the following warnings may increase the risk of an electric shock and personal injury.

1. Always check the power cable for damage prior to use. If any damage is observed, do NOT use the power cable.
2. Never touch the power cable with wet hands.
3. Position the power cable so that it cannot be walked on or pinched.
4. Only the supplied power cable should be used with the treadmill.

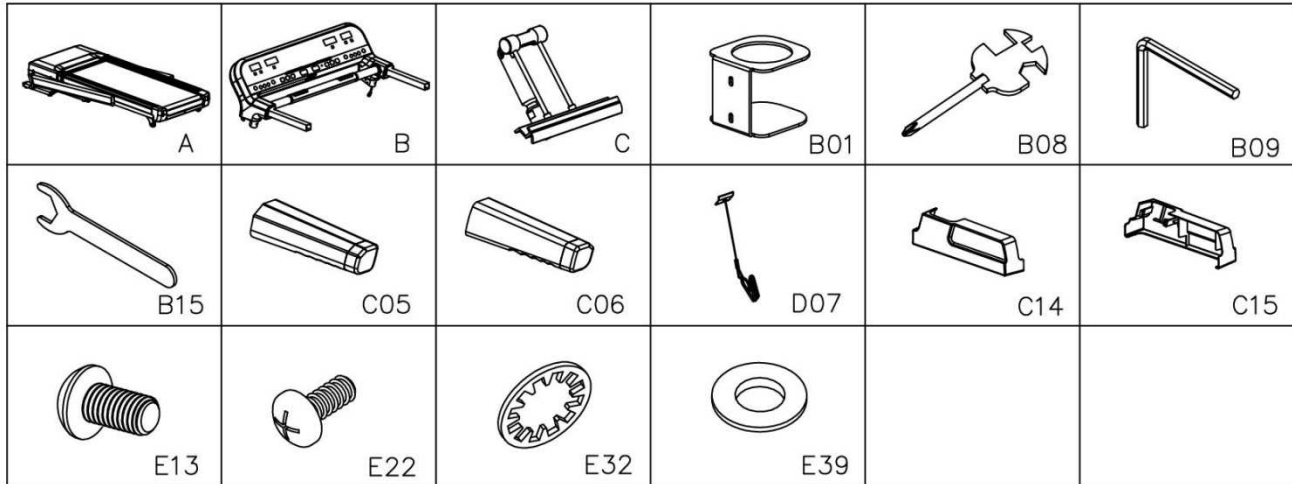
General Safety Precautions

1. Use the treadmill only in the way described in this instruction book.
2. Ensure that the voltage of the electrical supply is the same as that indicated on the power cable.
3. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the treadmill are adequately informed of all warnings and safety precautions.
4. The treadmill is heavy and should be removed from the packaging and assembled by two people.
5. Before assembling the treadmill, make sure that it is not plugged into any electrical source, such as a wall socket.
6. Use the treadmill on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Position the treadmill with at least 2 meters * 1 meter of free space behind the treadmill.
7. Keep the treadmill away from excessive moisture and dust.
8. Before using the treadmill, check the nuts and bolts are securely tightened.
9. The safety level of the treadmill can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately. Do not use the treadmill until they have been replaced.
10. The treadmill has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.
11. Braking is controlled by the belt rotation power supply.
12. The treadmill is not suitable for therapeutic use.

13. Keep children and pets away from the treadmill. The treadmill is designed for adult use only.
14. Wear suitable clothing whilst using the treadmill. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the treadmill or clothing that may restrict or prevent movement.
15. Do not arch your back when using the treadmill; always try to keep your back straight.
16. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
17. The pulse sensor is not a medical device. Several things including user movement, may affect the accuracy of the sensor. The sensor is intended only as an exercise aid in determining general heart rate trends.
18. Care must be taken when lifting or moving the treadmill so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
19. A safe key is supplied for personal safety. Use the safe key when operating the treadmill for the emergency dismount function. In the event of an emergency, place both hands on the handlebars and put your feet onto the non-slip surface of the main frame. As you do this, the safe key will disengage from the computer and the emergency dismount function will be triggered.
20. All moveable accessories require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything is broken or loose, please fix it immediately. You may continue using the treadmill after any damaged parts have been fixed.
21. The treadmill is not to be used by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given adequate supervision or instruction.
22. Supervised children using the treadmill must not be allowed to play with the treadmill.
23. This machine must be well earthed. It can decrease the danger of electric shock.

Assembly Steps

Please check the package list carefully before assembly.



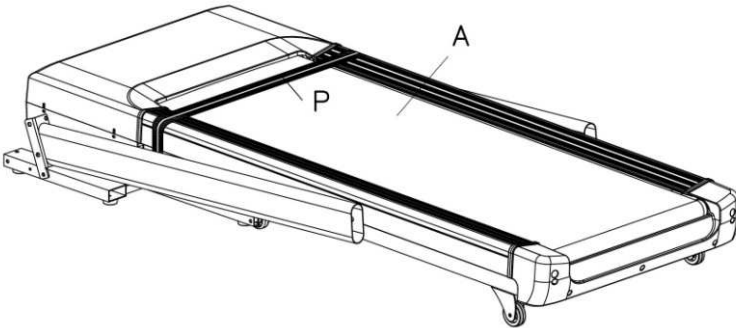
Package list:

NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specification	QTY
A	Mainframe		1	C06	Right foam handlebar		1
B	Monitor		1	D07	Safety key module		1
C	iPad holder	(optional)	1	C14	Left bottom cover		1
B01	Bottle holder		1	C15	Right bottom cover		1
B08	Cross solid wrench		1	E13	Bolt	M8*15	10
B09	5# Allen wrench	5mm	1	E22	Bolt	M5*12	6
B15	Solid wrench	19mm	1	E32	Lock washer	8	10
C05	Left foam handlebar		1	E39	Big flat washer	Φ5*φ13*1.0	4

Assembly tools:

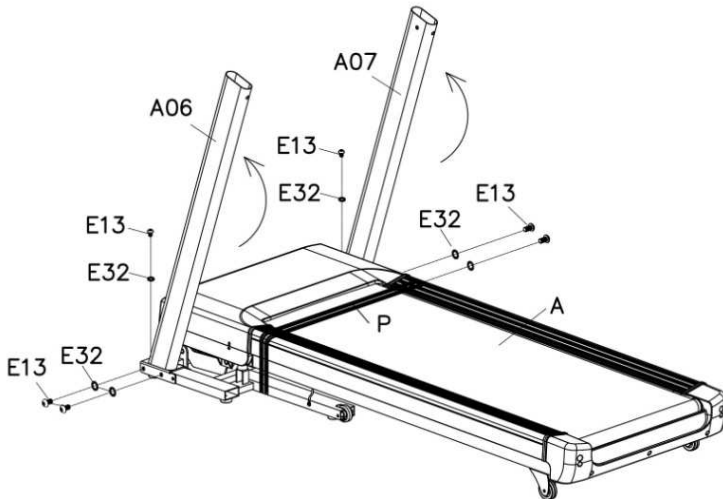
5# Allen wrench	5mm	1pc
Cross solid wrench	S=13 14 15	1pc
Solid wrench	19mm	1pc

Attention: please don't switch on before finish assembling.

Step 1:

Open the package and put the mainframe on the floor.

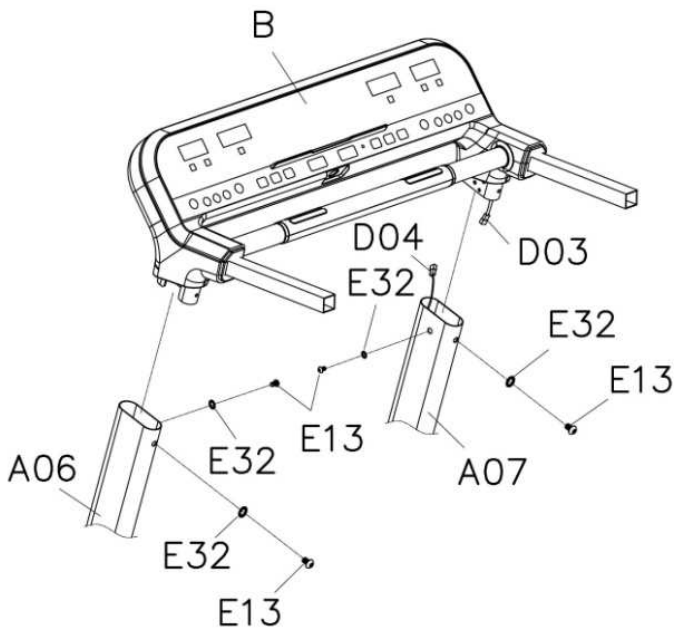
Attention: Don't open the packing belt (P) before set up of the treadmill.

Step 2:

1. Lift up column A06,A07 first;
2. Fix the column A06 to the mainframe A with Bolt E13 and lock washer E32 by 5# Allen wrench B09 .
3. Fix the column A07 to the mainframe according to the steps above.

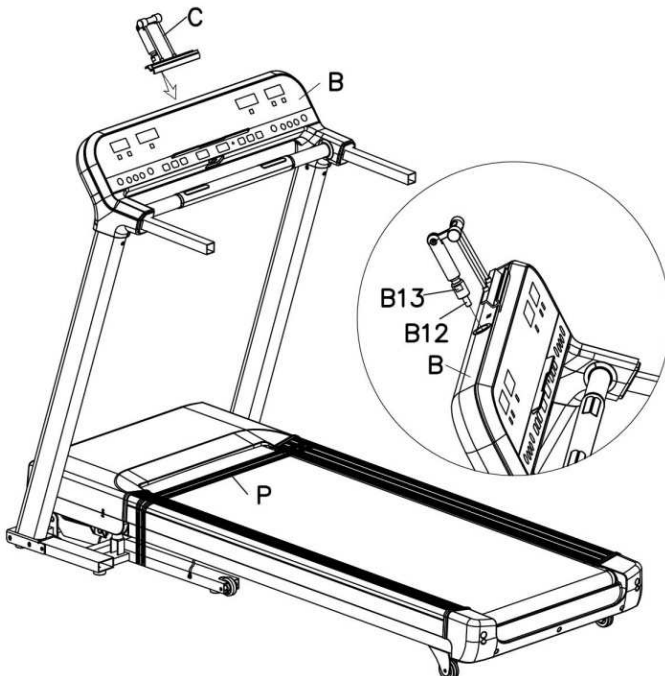
Attention:

ATTENTION: Support the column with hand to avoid falling down.

Step 3:

1. Connect the monitor cable D03 with D04.
2. Fix the monitor B to the left and right column A06\A07 with bolt E13 and lock washer E32 by 5# Allen wrench B09.

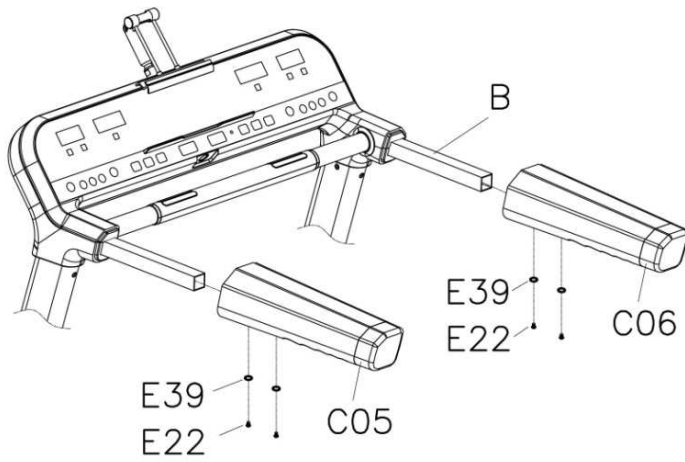
Attention: Please make sure cables are well connected before fasten.

Step 4:

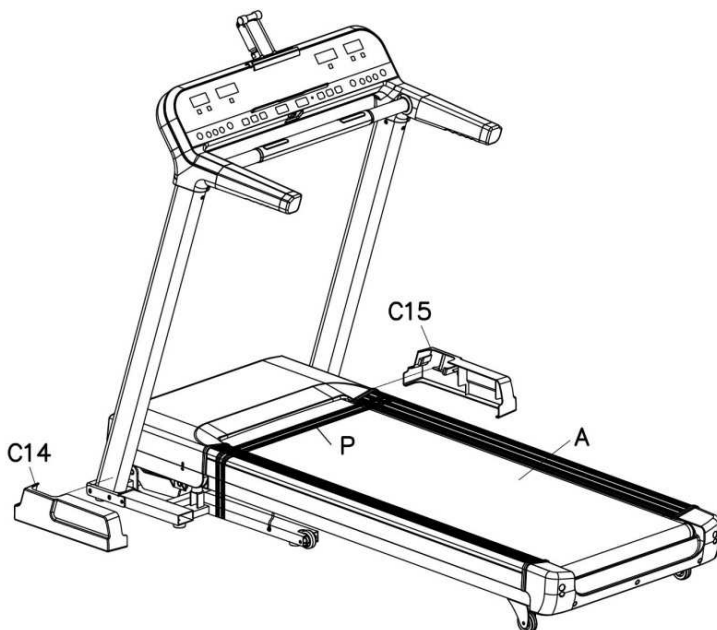
Please screw the iPad holder C into the monitor B by solid wrench B15.

Attention: First screw the shaft B12 of the iPad holder into the monitor B by hand and then fasten the stop nut B13 by solid wrench B15.

The iPad holder is an optional part, you don't need to assemble it if not find it in the package.

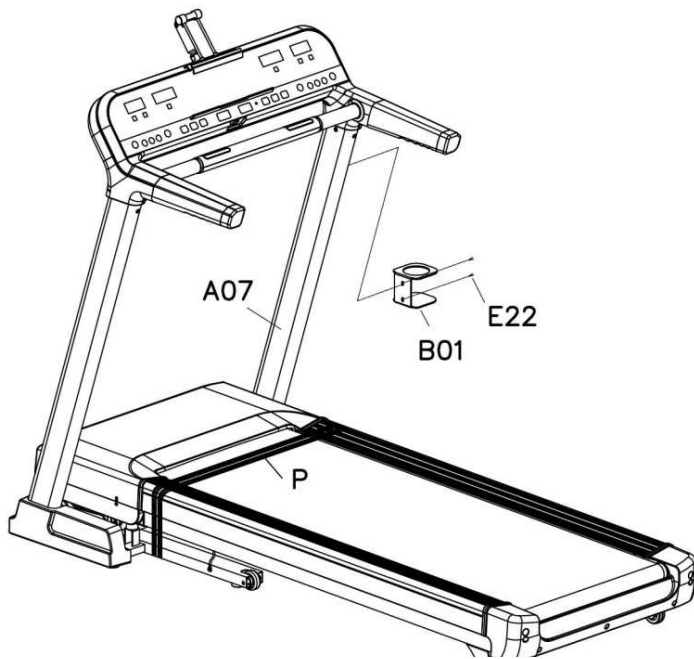
Step 5:

Fix the left and right foam handlebar C05\C06 to the monitor B with bolt E22 and big washer E39 by cross solid wrench B08

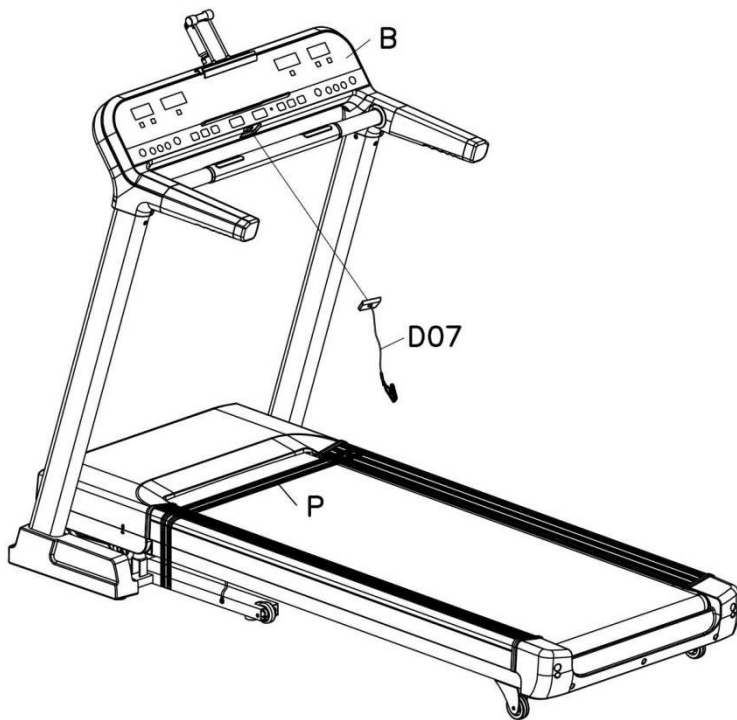
Step6

Fix the left and right bottom cover C14\C15 to the mainframe.

Attention: the structure of left and right bottom cover is buckle design. Please make sure all the buckles are securely fastened.

Step 7

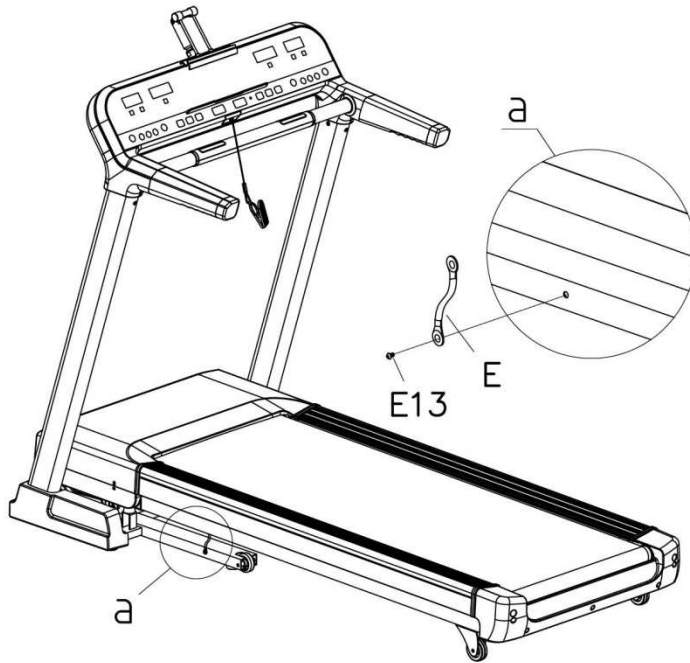
Fix the bottle holder B01 to the right column A07 with bolt E22 by solid cross solid wrench B08.

St

1. Cut off belt P;
2. Insert the safety key D07 into the monitor B.

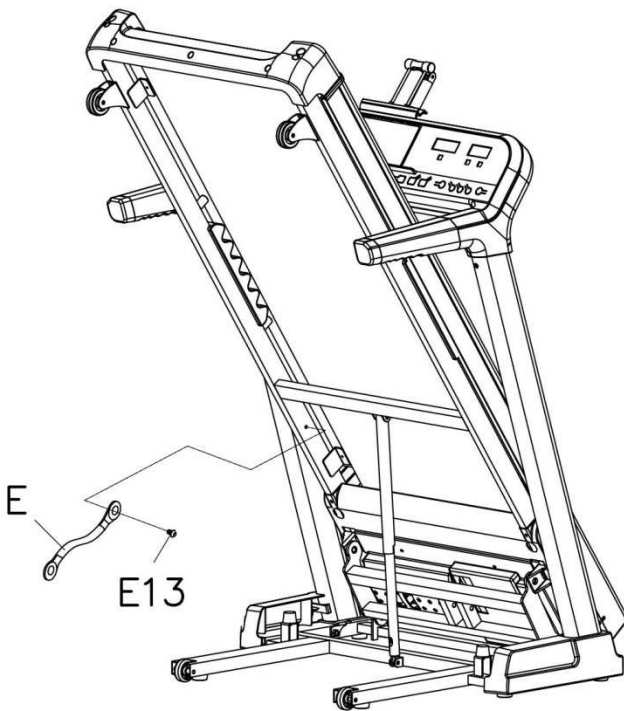
1. Before running, please nip the safety key clip D07 with your cloth.
2. For any emergency, please pull the safety key rope , and the machine will stop.

Step 9



Take apart the bolt M8*15 (E13) in the bottom side of the steel cable (E) with 5# Allen wrench B09.

Step 10

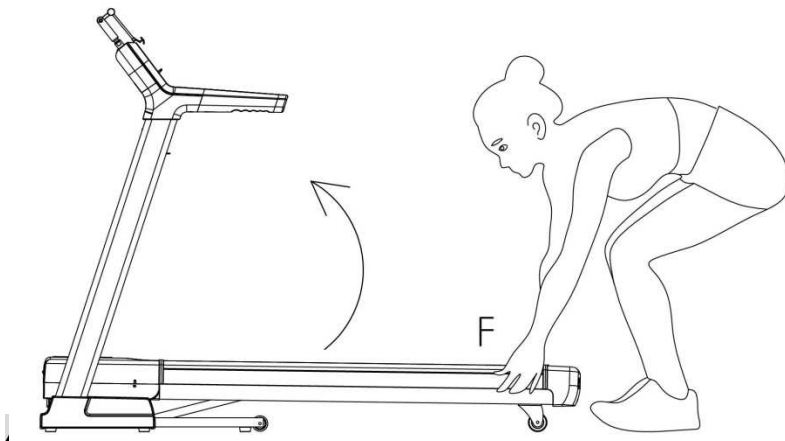


Take apart the bolt M8*15 (E13) in the top side of the steel cable (E) with 5# Allen wrench B09. Then take away the steel cable from the bottom frame.

Notice: The steel cable will ensure your safety during assembly; you can keep it for next use.

Folding steps

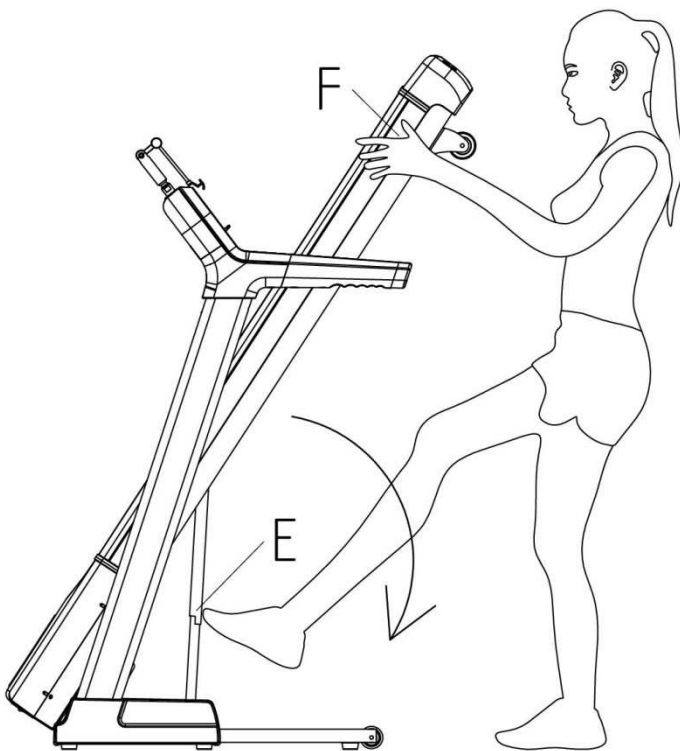
Folding up



Hold the running deck which showed in “F” position and then fold it up with the arrow direction until you hear a “bang” voice from the air cylinder.

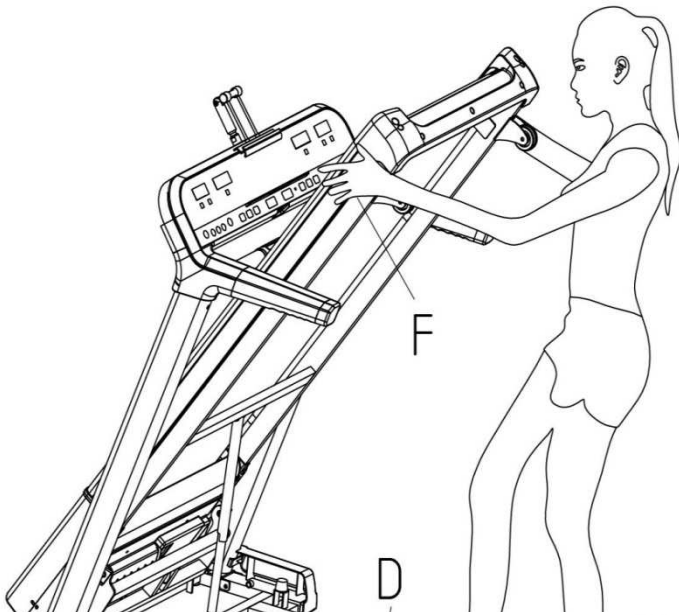
Running or incline mode.

Folding down

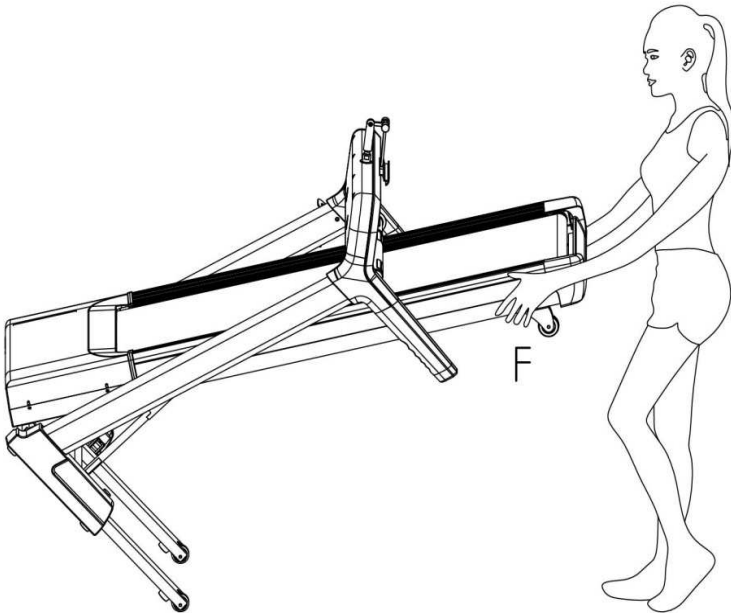


Support place F with hand , kick the place E of air pressure bar, then the base frame will fall down automatically.

Transport tips



To tilt, start by placing one hand at position “F” to support the top end of the treadmill. Next, place one foot at position “D” to hold the bottom end of the treadmill steady. With your foot at “D”, slowly tilt the top of the treadmill downward towards the ground. Once the Main Frame “F” reaches a low enough point, the wheels of the treadmill will become active.



To transport, hold the treadmill from position “F” and tilt until the wheels are able to move on the ground.

Operation introduction



1. Window Display

- 1) SPEED/ PULSE: usually it shows your current speed from 0.8-20.0km/h; if you hold the pulse sensor for several seconds it shows your current pulse from 50-200/min. (this data is just for reference, cannot take as the medical data).
- 2) DISTANCE: In setting mode it shows: P1-P2...-P5...P7.....P12, In FAT mode, it shows FAT. Usually it shows your current exercise distance. Displays the distance positive direction clock from 0.00-99.9, when up to 99.9, it will count again from 0; When count down, it will show from setting data to 0; When down to 0, the machine will stop smoothly and show ' End ', enter into the initial situation after 5 seconds.
- 3) TIME: display your exercise time from 0-18 hour. when count to 18:00, the machine will stop smoothly and show ' End ', then enter into initial situation after 5 seconds; When count down, it will show from the setting time to 0:00, when down to 0:00, the machine will stop smoothly and show ' End ', and will enter into the initial situation.
- 4) CALORIES/INCLINE: generally it shows your exercise calorie from 0.0-999. When set inclination, it shows your current inclination from 0-15 sections, if there is not any operation, it will enter into calorie window after 30s.

2. Button function

- 1) START: start the machine anytime by pressing the button when the machine is switched on and the safety key is in correct position, and then the machine will start working in 3 seconds.
- 2) STOP: available for pause/stop function. When the machine is running, it will enter into pause mode after you press the STOP key, and the window will show PAU. In pause mode if you press START key, the machine will go on working, otherwise if you press STOP key, it will stop and all data will be swept off.
- 3) MODE: displays different mode. It can display 30:00 (time countdown mode), 1.0(distance countdown mode), 50 (calorie countdown mode), P1-P2...-P5...P7.....P12 (preset program) in sequence. Once you choose a certain mode, the window will flash all the time. And then you can adjust the data by pressing -SPEED+ or -INCLINE + key. When finish setting, press START key and then the machine will begin to move. In MANUAL mode press the MODE key you can enter into data set mode.

- 4) MANUAL: you can enter into P1, P2, P3, P4, and P5 simply by pressing MANUAL, WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK button directly. Once you press the button above, the time window displays 30:00, please adjust it by pressing INCLINE+, INCLINE -or SPEED+, SPEED-. Press START to begin exercise when you finish setting.
- 5) SPEED+, SPEED- which is for changing the speed. When you press the “-SPEED+” key lasting for 0.5 sec the speed data will change continuously.
- 6) INCLINE+, INCLINE- which is for changing the incline. When you press the “-incline+” key lasting for 0.5 sec the incline data will change continuously.
- 7) “INCLINE: 6 8 10” which is for choosing the incline directly.
- 8) “SPEED: 6 8 10” which is for choosing the speed directly.

3. Lubrication remind function

This machine has lubrication remind function. After every total running distance of 300km, your treadmill needs to be maintained with oil. The system will remind with sound of “BI-BI-BI” for every 10 seconds, and TIME window will show “OIL”. This means that your treadmill needs to be lubricated with oil. Please read the user’s manual first, and add the oil to the middle part of running board. After you finishing lubrication, please hold on “STOP” button for 3 seconds, and the system warning sound of “BI-BI-BI” will disappear.

4. Quick start

- 1) Switch on and put the safety key in correct position.
- 2) Press the “START” key and then the machine will work at a speed of 0.8km/h after the beeper countdown from 3 to 1.
- 3) According to your need you can change the speed and incline by pressing “-SPEED+” and “-INCLINE+” separately.

5. Manual mode

- 1) Press the “START” key and then the machine will work at a speed of 0.8km/h and all other windows will count from 0. Press the “-SPEED+” key to change the speed and the “-INCLINE+” key to change the incline.
- 2) In standby mode press the “MODE” key to enter into time countdown mode. “30:00” will be flashed displaying in the “TIME” window. Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the data from 5:00 to 99:00.
- 3) In time countdown mode press the “MODE” key to enter into distance countdown mode. “1.0” will be flashed displaying in the “DIST” window. Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the data from 0.5 to 99.9.
- 4) In distance countdown mode, press the “MODE” key to enter into calorie countdown mode, “50” will be flashed displaying in the “CAL” window. Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the data from 10 to 999.
- 5) Choose one of the three countdown mode and then press the “START” key and the machine will work after 3 sec. Press the “-INCLINE+” key to change the incline and the “-SPEED+” key to change the

speed. Press the "STOP" key to shut off the machine.

6. Quick program mode

Press the quick program key and congratulations you have entering the program. Meanwhile the TIME window will display default data "30:00" and flash all the time. Press the "-INCLINE+" or "-SPEED+" key to adjust the exercising time that you need. In addition you can change the speed and incline by pressing the "-INCLINE+" or "-SPEED+" key when the column is in flashing mode. There are 15 stages each program. And each exercising time=set time/15 minutes. It will enter into the next program automatically when the previous one is finished. Meanwhile there will be 3 "Bi-Bi- Bi-" warning voices. The speed and incline will change accordingly to the program graphic. When the program is over, the incline will decrease to zero degree. During the program workout you can press STOP key or pull off the safety key to stop training. When a program is over, there will be 3 "Bi-Bi- Bi-" warning voices. And after 5 seconds the machine will be in standby mode.

7. Program introduction

Each program is divided into 15 stages. And every stage has its own speed and incline.

program \ stage		Set time/15 =exercise time of each stage														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 (MANUAL)	Speed	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	incline	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (WEIGHT LOSS)	Speed	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P3 (INTERVAL)	Speed	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P4 (HILL CLIMB)	Speed	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P5 (WALK)	Speed	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	incline	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	incline	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	incline	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	incline	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	incline	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	incline	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	2	4	5	6
P12	Speed	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	incline	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

8. Manual mode

User can set manual mode according to their need (only 1 program can be saved).

1) MANUAL SET

Press the MANUAL key to enter into MANUAL mode in the standby mode or press the MODE key until P1 appeared. And the TIME window will show "30:00" and flash all the time. You can change the time

by pressing “incline+”, “incline -” or “speed+”, “speed -”. After set the time, press the MODE key to enter into the program setting. You can press “incline+”, “incline -” or “speed+”, “speed -”key to set the speed or incline of the first stage, than press MODE key for three seconds to enter into the next stage. And then repeat the above step to set the following stage till to the 15th stage. The data will be saved all the time unless you changed by yourself.

2) Manual program start

Press the MANUAL key to enter into MANUAL mode or press the MODE key until P1 appeared in the standby mode. When finish setting, press the START key to begin exercise.

3) Manual setting introduction

Each program is divided into 15 stages. When finish setting 15 stages please press the START key to begin exercise.

9. Body fat test

- 1) Press MODE key for more than 3 seconds, the distance window will show FAT which means body fat test mode. Press MODE key again to enter into data adjustment mode F-1、 F-2、 F-3、 F-4、 F-5 (F-1 SEX, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 BODY FAT TEST). Press “SPEED+”, “SPEED -” to set F-1 – F4, and then press “ MODE” to set F-5, when the F5 window display “---“, please grasp the hand pulse, the window will display your body fat index after 5-6 seconds.
- 2) After enter into body fat setting page, F-1 will be showed. 01 stands for male and 02 stands for female.
- 3) Press MODE key, displays F-2. Press the speed \pm key to set the age from 10 to 99.
- 4) Press MODE key, displays F-3. Press the speed \pm key to set the height from 100 to 200.
- 5) Press MODE key, displays F-4. Press the speed \pm key to set the height from 20 to 150.
- 6) Press MODE key, displays F-5. When the F5 window display “---“, please grasp the hand pulse, the window will display your body fat index in 8 seconds.
- 7) The best body fat index is between 20 and 25. If the index less than 19 it means that you are a little thin; if the index between 26 and 29 it means that you are a little weight. If more than 30 it means that you are too fat (the following data is only for reference and cannot be used as medical purpose).

F-1	sex	01-male	02-female
F-2	age	10-99	
F-3	height	100-200	
F-4	weight	20-150	
F-5	FAT	≤ 19	Thin
		$=(20---25)$	Normal
		$=(26---29)$	A little weight
		≥ 30	Too fat

10. Display range of each data

Item	Initial	Original data	Range	Display range
Time (min: sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Incline (step)	0	0	0-15	0-15
Speed (km/h)	0.0	0.8	0.8-20	0.8-20
Distance (km)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00-99.99
Heart rate (time/min)	P	N/A	N/A	50-200
Calorie (K)	0	50.0	10.0-999	0.0-999

11. USB chargeable function (optional)

The USB port is available for most of mobile devices to charge.

12. Mp3

It is available for Mp3 devices to play music. Please adjust the volume from your Mp3.

13. Energy saving mode

If there is not any operation in 10 minutes, the machine will enter into energy saving mode. And do not show anything. You can wake the system by pressing any key.

14. power off

You can switch off at any time if you want to stop training and it won't do any damage to the machine.

15. Attention:

- 1) Please check the power and the safety key is well or not before training.
- 2) If any accident happened during exercise, please pull off the safety immediately until it stop.
- 3) If there is something wrong with the machine, please connect the retailer as soon as possible. It's not allowed to repair the equipment by layperson.

16. Simple Malfunction and Solution

- 1) There is no signal when power on
 - A、 First check whether the over load protector is open or not, if opened, please close it.
 - B、 Make sure the wire of the switch, over load protector and driver are connected well.
 - C、 Make sure the wire between the monitor and driver is connected well.
- 2) The display shows E01 after switch on.
 - A. There something wrong with the signal cable. Please check each cable between display and the driver is ok or not.
 - B. There are something wrong with the display component part, please replace the display.
 - C. Replace the transformer.
- 3) The display shows E02 after switch on.
 - A. Check the motor cable is ok or not, if not please reconnect the motor cable. If it does not work, please replace the motor.
 - B. Check the controller whether there is any special smell. If so please replace the controller.
 - C. Check whether the input voltage is correct or not. Please use the right input voltage.
- 4) The display shows E03 after switch on-----no sensor signal

- A. If the motor start working for about 5-8 seconds and then the monitor displays E03. E03 stands for there is no speed signal. Please check whether the speed sensor is connected well or not. In addition please check whether the sensor is broken or not.
- B. The sensor wire on the PCB board is broken, please replace the PCB board.
- 5) The display shows E04 after switch on.
- A. Please check whether the signal wire of the incline motor is ok or not, please pull of the connector and insert it again.
- B. Please check the connection of the AC wire of the incline motor is correct or not. Please check according to drawing.
- C. Please check whether the wire of the incline motor is broken or not, if it is broken please replace the wire or the incline motor.
- D. Replace the PCB board
- E. After checking all of the PCB, please press the LEARNING key to learn it again.
- 6) The display shows E05 after switch on-----overload protection
- A. The load is too big, please reset.
- B. Maybe some part is jammed which make the motor too heavy, so the machine cannot work. Please adjust the running belt or lubricate some oil.
- C. Check the motor whether there is any special smell or overload currency sound. If so please replace the motor.
- D. Check whether the PCB board is burnt or not, please replace the PCB board.
- E. The IGBT on the PCB board is short circuit, please check the IGBT is ok or not by multi-meter. Please replace the PCB board.

Tips for Stretching

- Begin with gradual mobility exercises of all the joints, i.e. simply rotate the wrists, bend the arm and roll your shoulders. This will allow the body's natural lubrication (synovial fluid) to protect the surface of the bones at these joints.
- Always warm up the body before stretching, as this increases blood flow around the body, which in turn makes the muscles more supple.
- Start with your legs, and work up the body.
- Each stretch should be held for at least 10 seconds (working up to 20 to 30 seconds) and usually repeated about 2 or 3 times.
- Do not stretch until it hurts. If there's any pain, ease off.
- Don't bounce. Stretching should be gradual and relaxed.
- Don't hold your breath during a stretch.
- Stretch after exercising to prevent muscles tightening up. Stretch at least three times a week to maintain flexibility.

Thigh Stretch:

- Stand on right leg and take hold of the left ankle with the left hand, drawing the foot up close behind to the hips.
- Keep back straight and knees together. Use a wall for balance if required.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for the other leg.

**Hamstring Stretch:**

- Keep front leg straight, hands on bent leg (thigh). Push down and out until you begin to feel the stretch in back of knee (or straight leg).
- Keep knees unlocked and back straight.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for other leg.

**Calf Stretch:**

- Stand with the back foot flat on the floor and transfer weight to the front foot.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for other leg.
- Note: Keep your back and rear leg straight when performing this exercise.

**Inner Thigh Stretch:**

- Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible.
- Hold for about 10 seconds.



Maintenance

Warning: Before cleaning the machine, please make sure the power has been switched off.

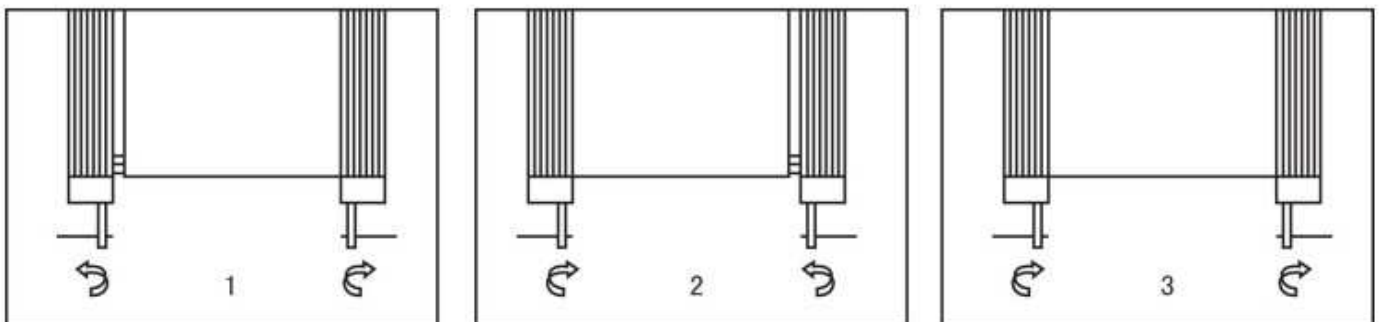
1. **Cleaning:** Wipe away the dust on the belt, running board and side footboard as excess dust may increase the friction on the belt and cause damage to the machine. It is recommended to clean the machine once a month.
2. **Lubrication:**
 - 1) Lubrication is needed per 300km. The machine will sound the alarm "di di di" and displays "OIL" to inform you to oil. Please lubricate the oil on the middle of the running belt.
 - 2) After lubrication press the STOP key for more than 3 seconds in standby mode and then the machine will sweep off the alarm and lubrication information.

We suggest you lubricate the machine as the following method:

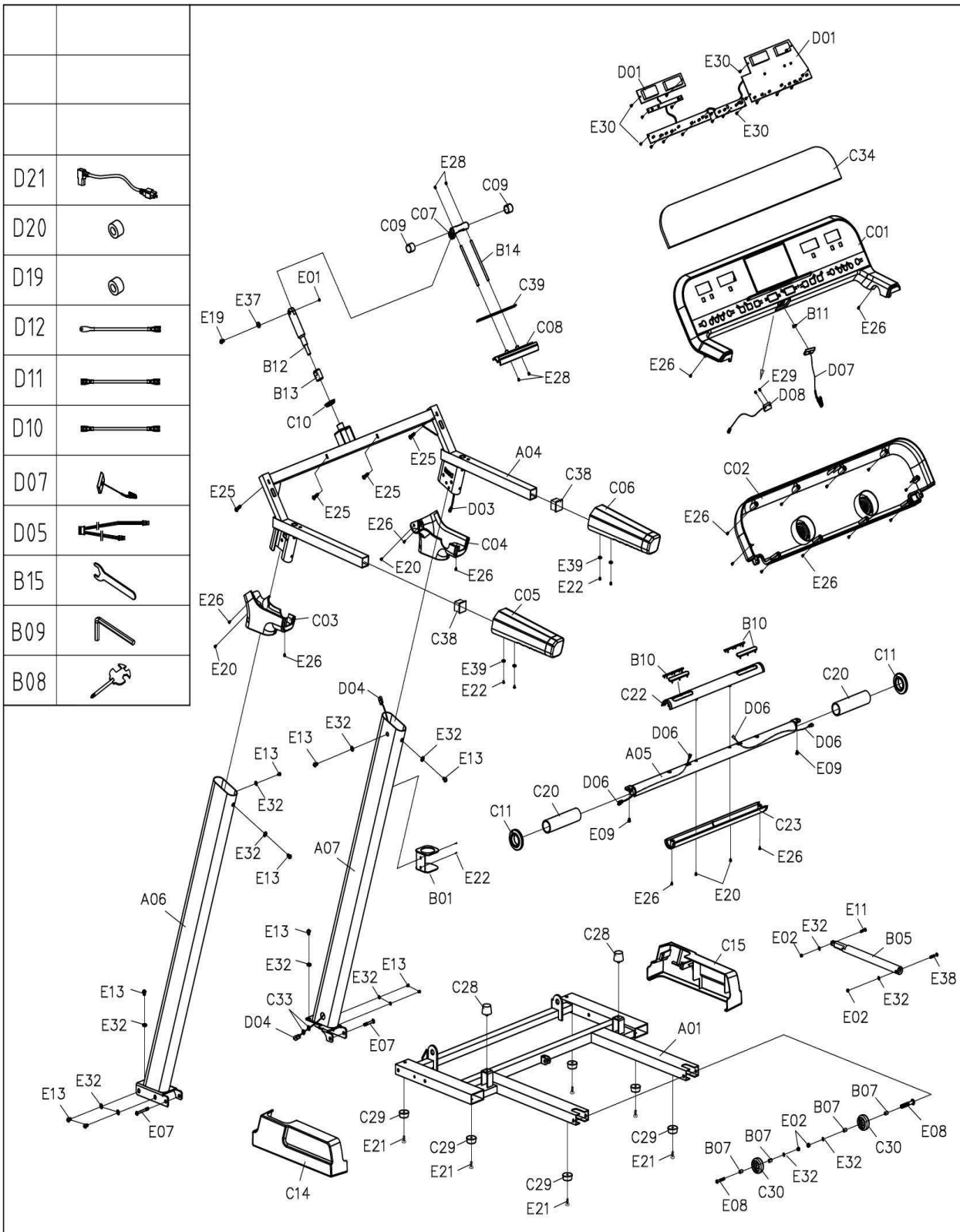
People who use the treadmill less than 3 hours per week, please lubricate the machine per 6 months

People who use the treadmill less than 3-5 hours per week, please lubricate the machine per 3 months

3. People who use the treadmill more than 5 hours per week, please lubricate the machine per 2 months
4. Running belt is off-center: The Running belt may become off-center after using for a period of time. First allow the machine to run by itself and the belt may centralize automatically. If it does not centralize automatically, you can adjust the position of the belt by screwing the bolt shown in the images below. If the running belt has shifted to the right, you need to tighten the screw on the right of the belt or loosen the screw on the left. If the belt has moved to the left, do the opposite.
5. Belt Slipping: Please adjust bolts according to the diagram below. When adjusting the two sides make sure each adjustment is the same, on either side of the treadmill. We recommend adjusting by half a turn until the running belt does not slip or deviate. Avoid making the belt too tight as this may damage it.



Attention: In order to prolong the lifespan of the treadmill, we suggest switch off the treadmill for about 10 minutes after 2 hours' exercising. Running belt is too loose or tight will do harm to the treadmill. So keep a suitable tightness is very important. We suggest you grasp the running belt and pull it up to a certain distance until you cannot pull it up anymore. If the distance is between 50-75mm, we think the tightness of the running belt is suitable.



Part list

NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specification	QTY
A01	Bottom frame		1	C12	Top cover of the motor		1

A02	mainframe		1	C13	Bottom cover of the motor		1
A03	Incline frame		1	C14	Left bottom cover		1
A04	Monitor frame		1	C15	Right bottom cover		1
A05	Handlebar pulse frame		1	C16	Rear protection cover		1
A06	Left column		1	C17	Side rail		2
A07	Right column		1	C18	Left side rail cap		2
A08	Motor seat		1	C19	Right side rail cap		2
B01	Bottle holder		1	C20	Foam		2
B03	Front roller		1	C21	Running belt		1
B04	Rear roller		1	C22	Top cover of the pulse		1
B05	Air cylinder		1	C23	Bottom cover of the pulse		1
B06	Sleeve	$\phi 15 * \phi 10.2 * 13$	4	C24	Ribbed belt		1
B07	Sleeve of transportation wheel	$\phi 12 * \phi 8.5 * 17$	4	C25	Black cushion	$\phi 20 * \phi 6.5 * 30$	2
B08	Cross solid wrench		1	C26	Blue cushion	$\phi 20 * \phi 6.5 * 30$	2
B09	Inner hex wrench		1	C27	Black cushion		2
B10	Handle pulse		4	C28	cone-shaped cushion		2
B11	safety key seat		1	C29	Flat foot pad		6
B12	IPAD shaft	M10*149	1	C30	Transportation wheel		2
B13	Stop nut	$\phi 23 * 30$	1	C31	Adjustable wheel		2
B14	IPAD connect pole	$\phi 6 * 120$	2	C32	Plastic washer		4
B15	Solid wrench	#19mm	1	C33	O ring		2
C01	Top cover of the monitor		1	C34	Acrylic panel		1
C02	Bottom cover of the monitor		1	C35	Cushion		2
C03	Left-bottom cover of the monitor		1	C36	Left anterior side rail cap		1
C04	Right-bottom cover of the monitor		1	C37	Right anterior side rail cap		1
C05	Left foam handlebar		1	C38	End cap		2
C06	Right foam handlebar		1	C39	EVA pad		1
C07	IPAD rotation component		1	D01	monitor		1
C08	IPAD holder		1	D02	Lower control board		1
C09	IPAD rotation assembly		2	D03	Upper wire of the monitor		1
C10	IPAD O ring		1	D04	Lower wire of the monitor		1
C11	O ring		2	D05	Upper wire of the handle pulse		1

NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specificatio	QTY
D06	Lower wire of the handle pulse		2	E19	Bolt	M6*20	1
D07	Safety key module		1	E20	Screw	ST4.2*15	4
D08	Safety key rope		1	E21	Bolt	M5*16	6
D09	Magnetic sensor		1	E22	Bolt	M5*12	8

D10	AC single wire	brown 350mm	2	E23	Bolt	M5*8	13
D11	AC single wire	blue 350mm	3	E24	Screw	ST2.9*8	2
D12	Earth wire		1	E25	Screw	ST4.2*30	4
D13	DC motor		1	E26	Screw	ST4.2*12	21
D14	Incline motor		1	E27	Screw	ST4.2*12	14
D15	Running board		1	E28	Bolt	M3*10	4
D16	Square Switch		1	E29	Screw	ST2.9*8	4
D17	Socket		1	E30	Screw	ST2.9*6.0	29
D18	Over load protector		1	E31	Lock washer	6	3
D19	Magnet ring		1	E32	Lock washer	8	16
D20	Magnet core		1	E33	Lock washer	10	2
D21	Power cable		1	E34	Spring washer	8	6
E01	Non-locked nut	M6	5	E35	Flat washer	8	7
E02	Lock nut	M8	6	E36	Big washer	φ10*φ26*2.0	8
E03	Lock nut	M10	6	E37	Wave washer	Φ15*φ8.2*0.5	1
E04	Bolt	M10*90	1	E38	Bolt	M8*45	1
E05	Bolt	M10*45	1	E39	Big flat washer	φ5*φ13*1.0	4
E06	Bolt	M10*30	4	F01	Filter	optional	1
E07	Bolt	M8*80	2	F02	Inductance	optional	1
E08	Bolt	M8*70	2	F03	AC single wire L500	optional	1
E09	Bolt	M8*40	2	F04	Grounding wire L350	optional	1
E10	Bolt	M8*20	2	F05	Screw ST4.2*12	Optional	4
E11	Bolt	M8*30	1	G01	Amplifier		1
E12	Bolt	M8*20	4	G02	Screw ST3.5*10		2
E13	Bolt	M8*15	12	G03	Speaker		2
E14	Bolt	M8*40	1	G04	Screw	ST2.9*6.0	8
E15	Bolt	M8*35	1	G05	MP3 wire		1
E16	Bolt	M6*55	3	G06	Audio plug wire		1
E17	Bolt	M6*40	4	G07	Screw ST2.9*8		2
E18	Bolt	M6*25	4	G08	Amplifier power wire		1
NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specificatio	QTY
H01	Bluetooth mould	Optional	1	H03	Screw ST2.9*6.0	Optional	4
H02	Bluetooth connection wire	Optional	1				

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

The warranty does not apply to:

- damage caused by the user
- damage caused by improper assembling or repair attempts
- damage caused by not using the product as instructed
- incorrect or irregular maintenance
- mechanical damage
- wearing caused by an overuse of the product
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- inadequate handling or placement, exposal to temperatures that are too high or too low, exposal to water, heat, pressure
- the design, shape or dimensions have been intentionally altered

This warranty is valid only to the original purchaser and under a normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise is the warranty not valid anymore.



Enviromental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© COPYRIGHT

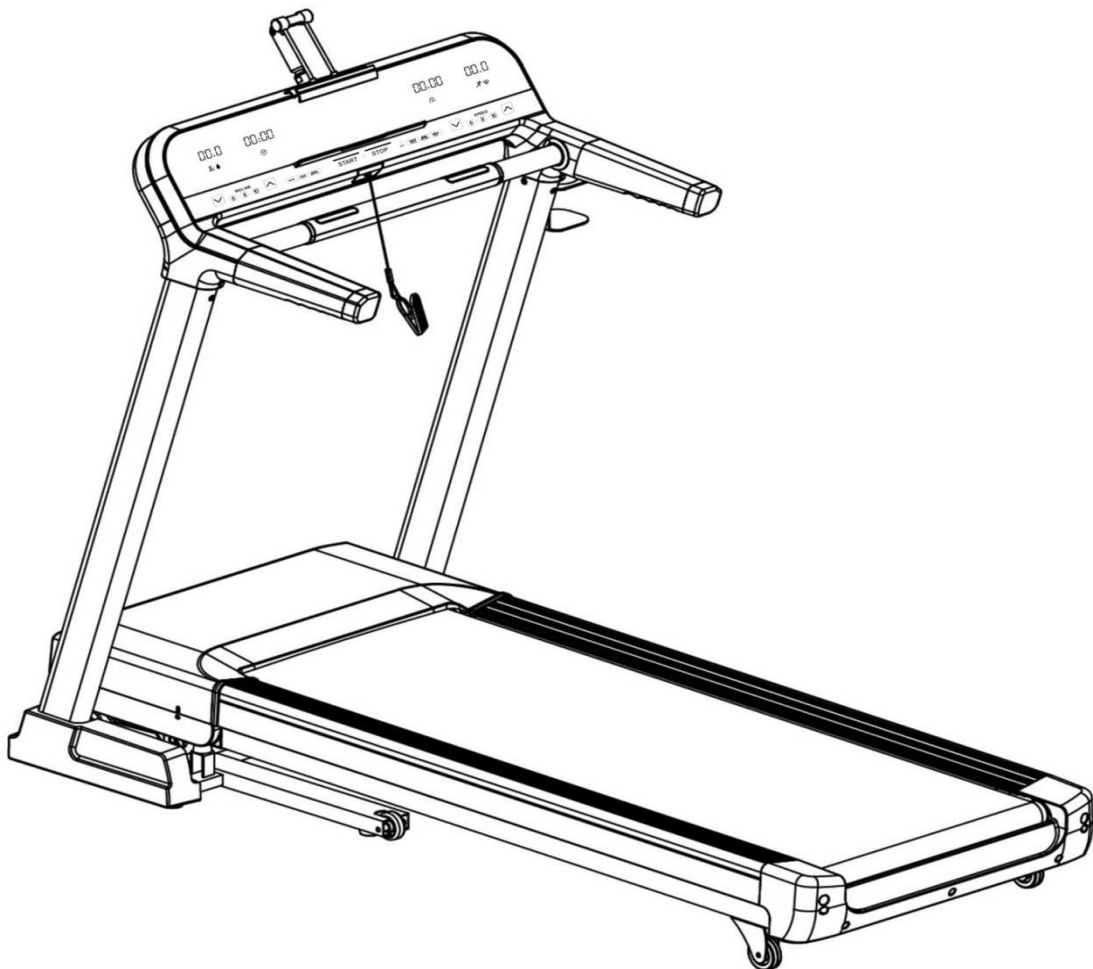
MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this owner's manual. No text, details, or illustrations from this manual may be reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of the local distributor:



Laufband POWERLAND ET1601A



Bedienungsanleitung

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Lesen Sie bitte die Anleitung aufmerksam durch.

Alle Bestandteile und Zubehör werden in der Packung geliefert. Kontrollieren Sie vor dem Aufbau, ob die Packung komplett ist.

Wichtig: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Produkt aufbauen und in Gebrauch nehmen. Bewahren Sie diese Anleitung als künftige Referenz auf.

Produktbilder sind nur für illustrative Zwecke und können vom tatsächlichen Produkt abweichen.

SICHERHEITSHINWEISE

Warnung:

1. Um ein Unfallrisiko zu minimieren, lesen Sie alle folgenden Anleitungen aufmerksam durch.
2. Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnessstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen. Dieses ist wichtig für Personen über 45 Jahre alt oder für Personen mit existierenden Gesundheitsprobleme.
3. Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

Wichtige Information zur elektrischen Sicherheit

Nichtbeachtung der folgenden Hinweise kann das Unfallrisiko erhöhen.

1. Kontrollieren Sie immer den Stand des Stromkabels bevor Sie das Laufband verwenden. Falls das Kabel beschädigt ist, verwenden Sie das Laufband nicht!
2. Fassen Sie das Stromkabel nie mit feuchten oder nassen Händen an.
3. Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
4. Benutzen Sie kein Zubehör, das nicht von dem Hersteller empfohlen wurde.



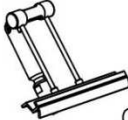


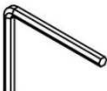

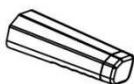



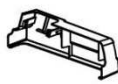



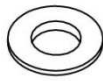
Sicherheitshinweise

1. Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist
2. Verwenden Sie nur so eine empfohlene Nennspannung. Die geeignete Nennspannung befindet sich auf dem Schild auf dem Stromkabel.
3. Der Laufbandbesitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.
4. Transport und Aufbau soll von 2 Personen durchgeführt werden.
5. Laufband vor dem Transport, Aufbau oder Reinigung ausstecken.
6. Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche und Schutzunterlage auf. Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Zusammenklappen des Laufbands sowie für das Stromkabel befinden.
7. Aufgrund möglicher Korrosion wird es nicht empfohlen das Gerät in einer feuchten Umgebung zu verwenden.
8. Vor der ersten Verwendung kontrollieren Sie alle Verbindungen, ob sie ordentlich festgezogen und in Ordnung sind.
9. Regelmäßige Kontrolle des Stands Ihres Geräts kann seine Lebensdauer verlangen. Falls Sie einen Mangel finden, benutzen Sie das Gerät nicht, bis der Mangel behoben wird. Verwenden Sie nur die Original-Ersatzteile.
10. Das Laufband wurde gemäß H.C.: EN957 geprüft. Das Laufband ist nur für den Gebrauch im Haus/in der Wohnung gedacht. Laufband nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie
11. Das Bremssystem ist durch Riemenantrieb kontrolliert.

12. Das Laufband ist nicht für therapeutische Maßnahmen geeignet.
13. Lassen Sie Kinder und Haustiere nicht in die Nähe des Gerätes.
14. Tragen Sie immer Schuhe mit einer Gummisohle und einer festen Ferse, am besten eine Sportschuhe, und bequeme Kleidung.
15. Wölben Sie Ihre Rücken, halten Sie Ihre Rücken immer gerade..
16. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihres Trainings Schmerzen im Brustkorb oder heftige Muskelschmerzen spüren, sich schwach oder atemlos fühlen, **HÖREN SIE SOFORT MIT DEM TRAININGAUF.**
17. Die Herzfrequenzmessung ist keine medizinische Funktion. Viele Faktoren können Ihre Herzfrequenz beeinflussen, wie z. B. Ihre Bewegung auf dem Laufband. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.
18. Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe, wenn Sie Ihr Gerät transportieren. Transportieren oder bewegen Sie Ihr Gerät nur, wenn es zusammengeklappt ist und die Fußpedalsperre eingerastet ist. Bei Nichtbeachten kann es zu Verletzungen kommen.
19. **BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIE, OHNE ZUVOR DEN SICHERHEITSClip AN IHRER KLEIDUNG ANBRACHT ZU HABEN. STELLEN SIE VOR DEM LAUFEN SICHER, DASS DER SICHERHEITSClip SICH NICHT VON IHRER KLEIDUNG LÖSEN KANN.**
20. Alle beweglichen Teile müssen wöchentlich kontrolliert werden. Beschädigte Teile müssen sofort ersetzt werden.
21. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, geistigen oder sensorischen Fähigkeiten oder ohne ausreichende Erfahrung bzw. fehlendem Wissen, sofern diese nicht durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person eine Beaufsichtigung bzw. Anweisung für die Nutzung der Maschine erfahren haben.
22. Kinder dürfen mit dem Gerät nicht spielen.
23. Das Laufband muss geerdet werden um das Risiko eines elektrischen Schocks zu verringern.

Aufbau

Inhalt der Packung

 A	 B	 C	 B01	 B08	 B09
 B15	 C05	 C06	 D07	 C14	 C15
 E13	 E22	 E32	 E39		

Liste der Hauptteile:

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mng.	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mng.
A	Hauptrahmen		1	C06	Rechter Schaumstofflenker		1
B	Computer		1	D07	Sicherheitsschlüssel-Modul		1
C	iPad-Halter	(optional)	1	C14	Linke untere Abdeckung		1
B01	Flasche-Halter		1	C15	Rechte untere Abdeckung		1
B08	Schlüssel		1	E13	Schraube	M8*15	10
B09	5# Inbusschlüssel	5mm	1	E22	Schraube	M5*12	6
B15	Schlüssel	19mm	1	E32	Sicherungscheibe	8	10
C05	Linker Schaumstofflenker		1	E39	Größe Unterlegscheibe	Φ5*φ13*1.0	4

Montagewerkzeug:

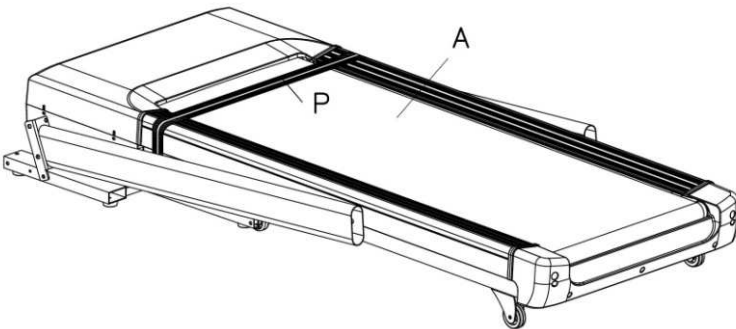
5# Inbusschlüssel	5mm	1pc
Schlüssel	S=13 14 15	1pc
Schlüssel	19mm	1pc

Warnung: Schalten Sie das Gerät nie ein, wenn die Aufbau noch nicht beendet wird.

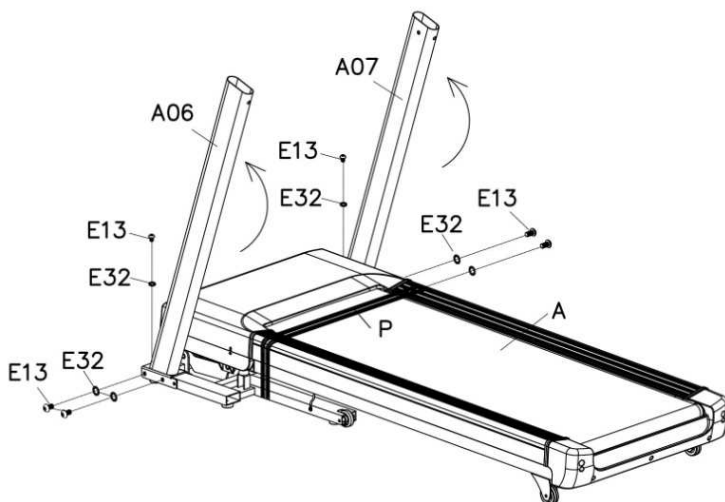
Schritt 1:

Machen Sie die Packung auf und legen Sie den Hauptrahmen auf den Boden.

Hinweis: Lösen Sie den Schutzband des Laufbandes nur nach Beendigung der Aufbau..

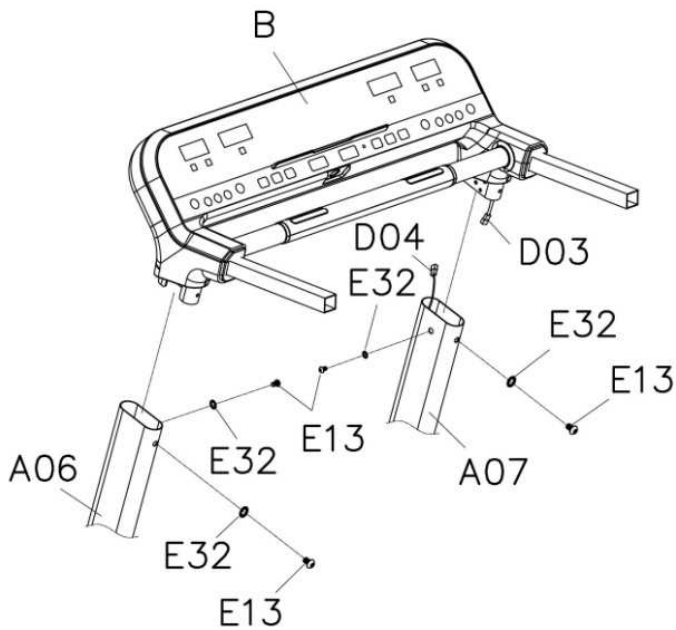


Schritt 2:



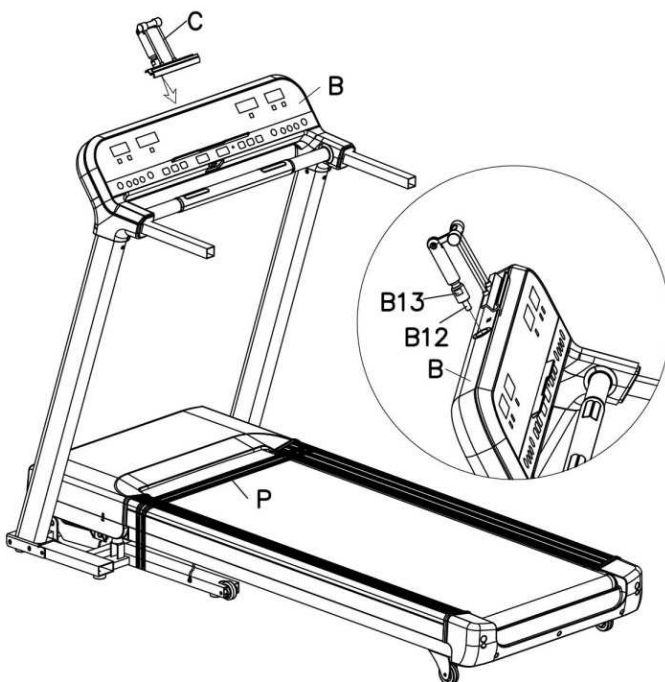
1. Heben Sie die Haltepfosten A06, A07.
2. Befestigen Sie die Haltepfoste A06 tam Hauptrahmen A mit Schraube E13 und Unterlegscheibe E32 und 5# Inbusschraube B09.
3. Befestigen Sie die Haltepfoste A07 am Hauptrahmen laut Punkt 2.

Hinweis: Stützen Sie die Haltepfoste mit der Hand, um das Herunterfallen zu vermeiden.

Schritt 3:

1. Verbinden Sie die Monitorkabel D03 und D04.
2. Befestigen Sie den Computer an linkem und rechtem Pfosten A06/A07 mit Schraubet E13, Unterlegscheibe E32 und 5# Inbusschlüssel B09.

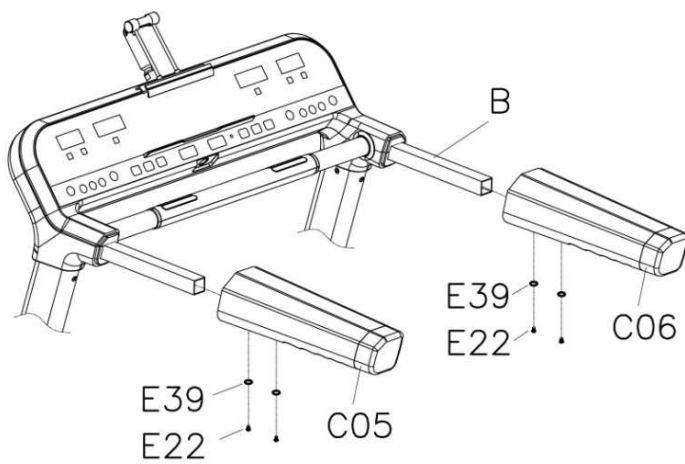
Wichtig: Sichern Sie sich, dass die Kabel richtig angeschlossen sind, bevor Sie den Computer an die Pfosten befestigen.

Schritt 4:

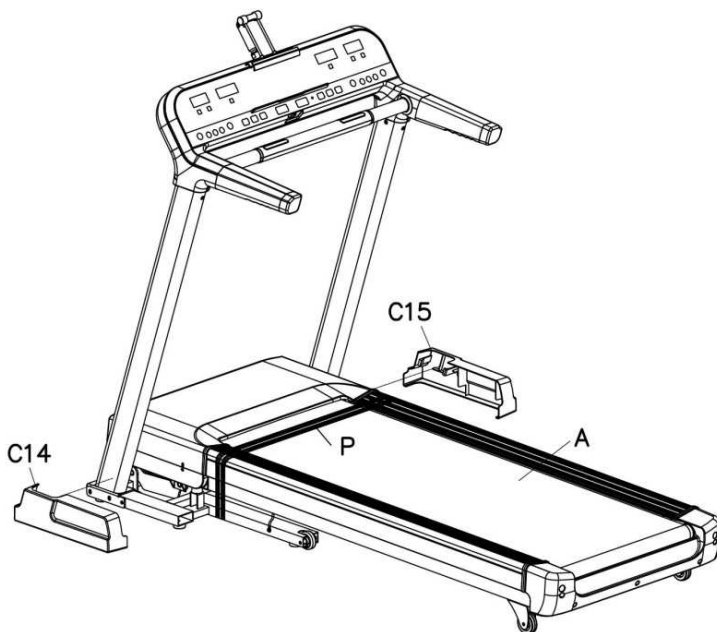
Befestigen Sie den iPad Halter C am Computer mit dem Schlüssel B15.

Wichtig: Befestigen Sie die Schaft B12 des iPad Halters am Computer B und dann ziehen Sie die Mutter B13 mit dem Schlüssel B15 an.

Der iPad Halter ist ein optionaler Teil. Kontrollieren Sie die Packung, ob der Halter inkludiert wurde.

Schritt 5:

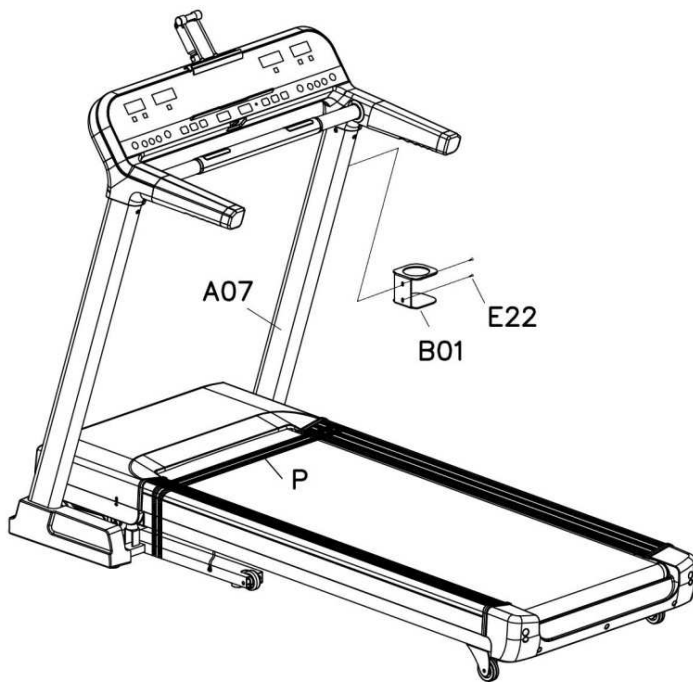
Befestigen Sie den linken und rechten Schaumstofflanker C05\C06 am Computer B mit der Schraube E22 und einer Unterlegscheibe E39 mit dem Schlüssel B08.

Schritt 6

Befestigen Sie die linke und rechte untere Abdeckung C14\C15 am Hauptrahmen.

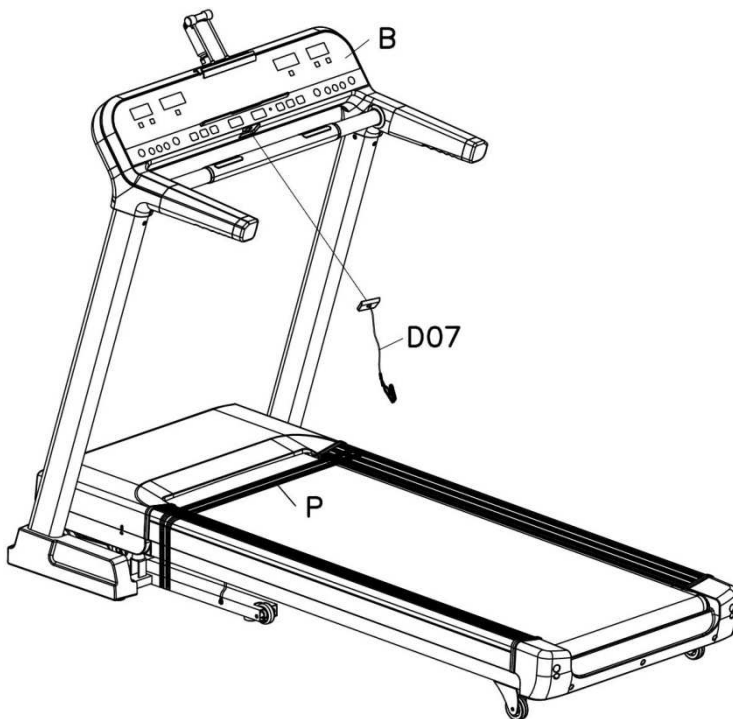
Hinweis: Die Abdeckungen sind mit einem Schnallensystem ausgestattet. Sichern Sie sich, dass das System fest geschlossen wird.

Schritt 7



Befestigen Sie den Flasche-Halter B01 and die rechte Haltepfoste A07 mit der Schraube E22 und dem Schlüssel B08.

Schritt 8

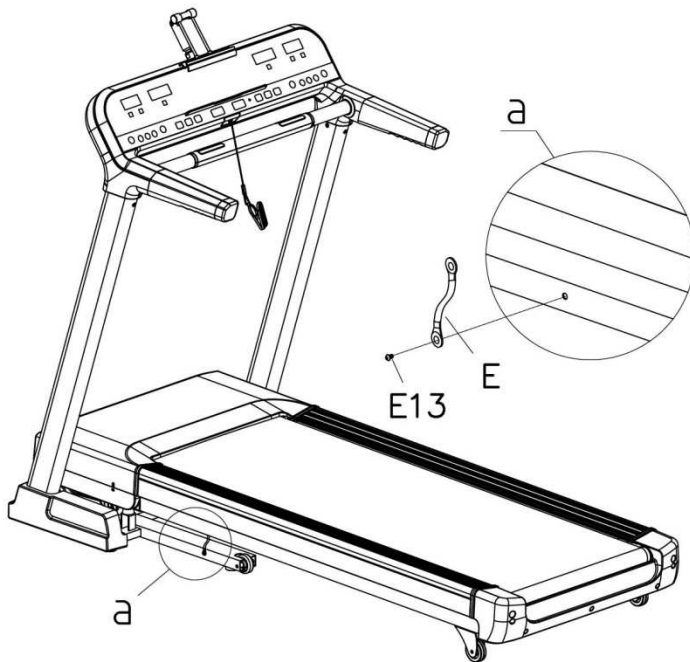


1. Schneiden Sie den Gurt P.
2. Legen Sie den Sicherheitsschlüssel D07 ein.

Sicherheitsschlüssel

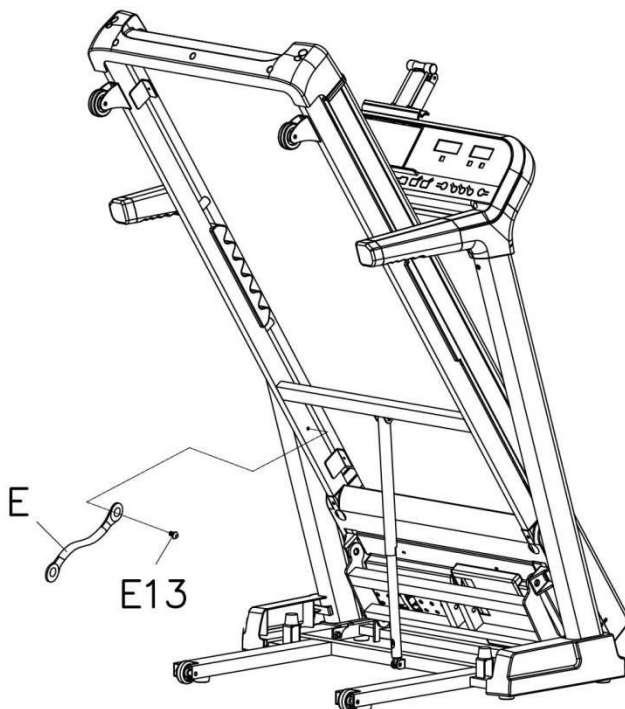
1. Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
2. Wird der Schlüssel gezogen, ertönt ein Alarm und das Laufband stoppt.

Schritt 9



Entfernen Sie die Schraube M8*15 (E13) aus der Unterseite des Stahlseils (E) mit dem Inbusschlüssel 5# B09.

Schritt 10

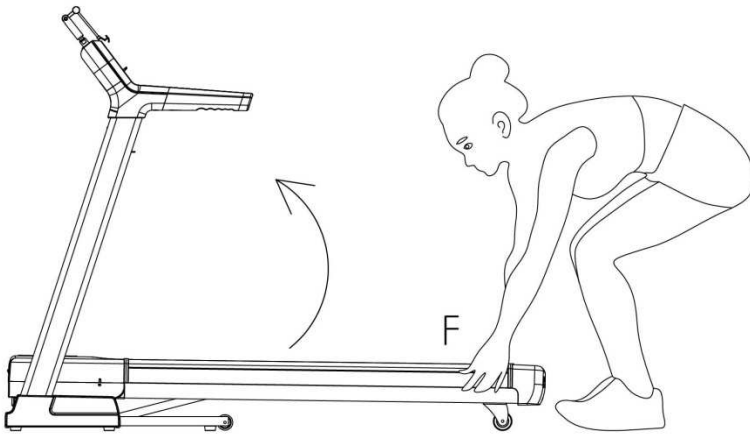


Entfernen Sie die Schraube M8*15 (E13) aus der Oberseite des Stahlseils (E) mit dem Inbusschlüssel 5# B09. Entfernen Sie das Stahlseil.

HINWEIS: Das Stahlseil ist für ein sicheres Aufbau geeignet. Behalten Sie es für späteren Gebrauch.

Zusammenklappen

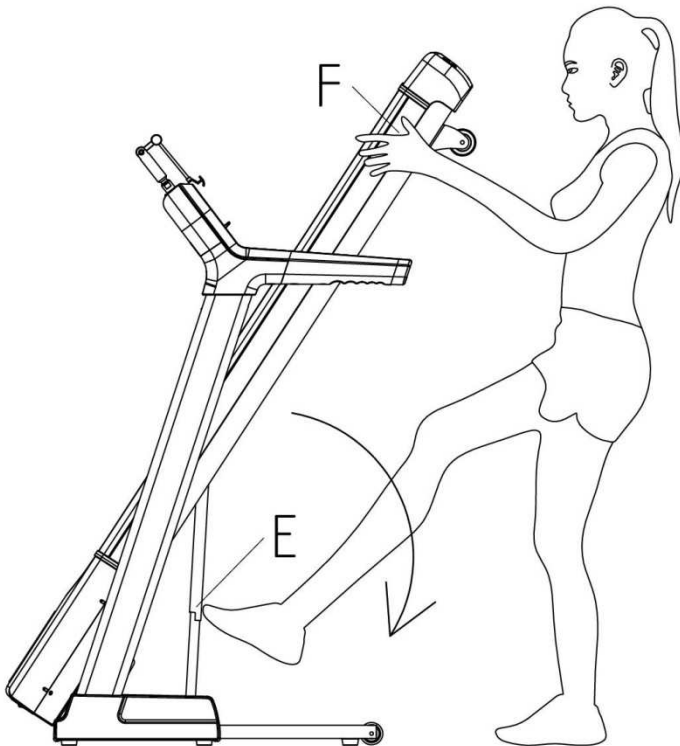
Aufheben



Heben Sie die Lauffläche F wie angezeigt an und falten Sie es nach oben, bis ein leichtes Knallgeräusch des Luftzylinders zu hören ist.

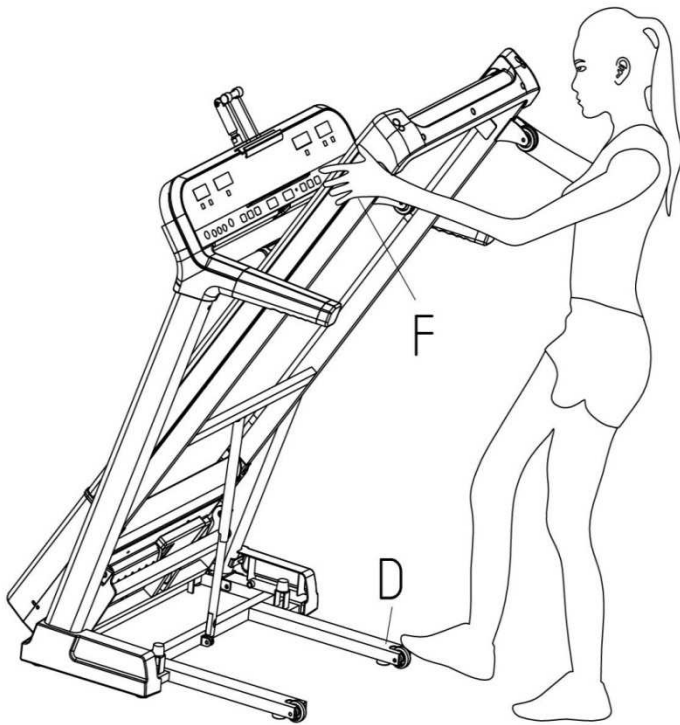
Stellen Sie unbedingt sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist und nicht läuft. Der Sicherheitsschlüssel muss abgenommen sein.

Aufklappen

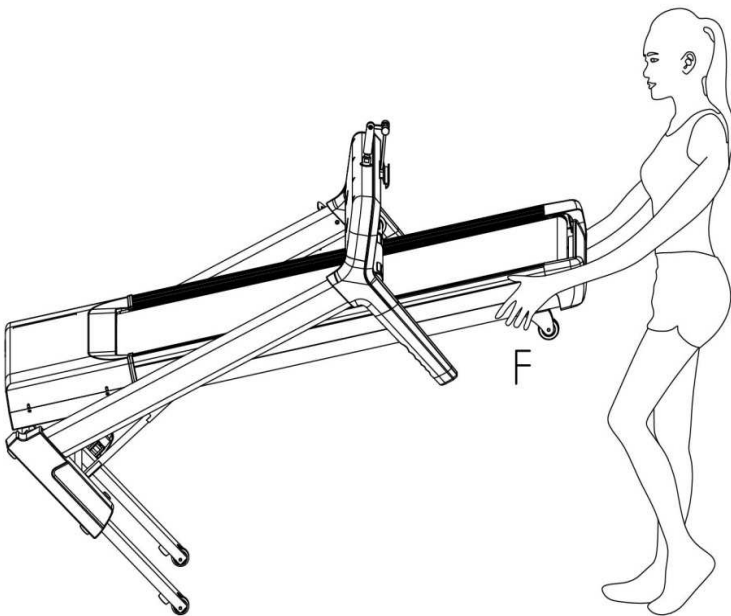


Zum Aufklappen halten Sie das Laufband (F) fest und drücken Sie mit dem Fuß den Luft-Zylinder (E) herunter. Das Laufband lässt sich dann wieder in die Ausgangsposition bewegen (rastet hörbar ein).

Transport



Das Laufband verfügt über Transportrollen (D), die den Transport vereinfachen. Überprüfen Sie, dass der Hauptstromschalter ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist, bevor Sie das Laufband bewegen. Heben Sie das Ende des Laufbands (F) auf, kippen Sie es zu Ihnen und stützen Sie das Gerät mit der Hand. Rollen Sie dann das Laufband einfach zum gewünschten Platz.



Compteranzeige



1. Anzeigen

- 1) SPEED/ PULSE (Geschwindigkeit/Puls): Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit (zwischen 0,8 - 20,0 km/h); bei Berührung der Pulssensoren: Anzeige des Puls (zwischen 50 - 200/min).
- 2) DISTANCE (Distanz): Anzeige der zurückgelegten Strecken von 0.00 bis 99.9. Wenn der Zähler die Zahlgrenze 99.9 erreicht, zählt der Computer erneut von null. Wenn der Computer im Countdown-Modus 0.00 erreicht, das Laufband stoppt und Ihr Ergebnis wird angezeigt. Das Display schaltet sich nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.
- 3) TIME: Anzeige der Trainingszeit (Anzeige bis max. 18 Stunden). Wenn der Zähler die Zahlgrenze 18:00 erreicht, das Laufband stoppt und Ihr Ergebnis wird angezeigt. Wenn der Computer im Countdown-Modus 0:00 erreicht, das Laufband stoppt und Ihr Ergebnis wird angezeigt. Das Display schaltet sich nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.
- 4) CALORIES/INCLINE: Anzeige der Steigung-Höhe (beim Editieren). Anzeige der verbrauchten Kalorien (0-999).

2. Tastenfunktion

- 1) START: Starten Sie das Laufband mit den zuvor eingegebenen Programmparametern.
- 2) STOP: Stoppt das Laufband. Bei dem Training wird das Programm pausiert und das Display zeigt PAU an. Drücken Sie START um das Programm fortzufahren. Im Einstellmodus werden die eingegebenen Daten mit der Taste gelöscht.
- 3) MODE: Schalten Sie das Gerät ein, stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie START. Nach 3-sekündigem Countdown (3 x beep) beginnt das Laufband sich zu bewegen (0,8km/h). Ändern Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung mit den SPEED- und INCLINE-Tasten. Sie können aus verschiedenen Programmen auswählen.

- 4) MANUAL: Rufen Sie mit den Schnellwahltasten (MANUAL, WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK) die entsprechenden Programme auf und drücken Sie einfach START, um das Training zu beginnen, oder ändern Sie die Werte mit den INCLINE- und SPEED-Tasten. Jedes Programm besteht aus 15 „Stages“. Davon hat jede eine Dauer von 15 Minuten.
- 5) SPEED+, SPEED-: Mit den Tasten können Sie die Werte im Mode-Funktion verändern. Bei dem Training verändern Sie die Geschwindigkeit um jeweils 0,1 km.
- 6) INCLINE+, INCLINE-: Mit den Tasten können Sie die Werte im Mode-Funktion verändern. Bei dem Training verändern Sie die Steigung um eine Einheit jeweils 0,5 Sekunden.
- 7) INCLINE: 6 8 10: Schnellwahltasten für die Änderung der Steigung.
- 8) SPEED: 6 8 10: Schnellwahltasten für die Änderung der Geschwindigkeit.“

3. Erinnerung zur Schmierung

Etwa alle 300km sollte das Laufband gefettet werden. Ein Alarm („di - di - di“) ertönt, und das Display zeigt die Meldung „OIL“ an, um Sie darüber zu informieren. Tragen Sie das Öl auf der Mitte des Laufbands auf. Drücken Sie dann im Standby-Modus 3 Sekunden lang STOP.

4. Quick start

Schalten Sie das Gerät ein, stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie START. Nach 3-sekündigem Countdown (3 x beep) beginnt das Laufband sich zu bewegen (0,8km/h). Ändern Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung mit den SPEED- und INCLINE-Tasten.

5. Manueller Modus

- 1) Schalten Sie das Gerät ein, stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie START. Nach 3-sekündigem Countdown (3 x beep) beginnt das Laufband sich zu bewegen (0,8km/h). Ändern Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung mit den SPEED- und INCLINE-Tasten.
- 2) Drücken Sie im STANDBY-Modus MODE, um den manuellen Modus aufzurufen.
- 3) Im TIME-Fenster wird „30:00“ angezeigt. Ändern Sie mit den Tasten +/- und drücken Sie MODE zum Fortfahren. Nun wird „1,0“ (km) im DIST-Feld angezeigt. Ändern Sie die Distanz mit den Tasten +/- und drücken Sie MODE. Im CAL-Fenster wird nun der Wert „50“ für den Kalorien-Countdown angezeigt. Ändern Sie mit den Tasten +/- und drücken Sie MODE. Wählen Sie zuletzt aus den drei zur Verfügung stehenden Countdown-Modi aus.
- 4) Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.

6. Programmübersicht

Rufen Sie mit den Schnellwahltasten (MANUAL, WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK) die entsprechenden Programme auf und drücken Sie einfach START, um das Training zu beginnen, oder ändern Sie die Werte mit den INCLINE- und SPEED-Tasten. Jedes Programm besteht aus 15 „Stages“.

Davon hat jede eine Dauer von 15 Minuten.

program \ stage		Set time/15 =exercise time of each stage														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 (MANUAL)	Speed	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	incline	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (WEIGHT LOSS)	Speed	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P3 (INTERVAL)	Speed	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P4 (HILL CLIMB)	Speed	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	incline	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P5 (WALK)	Speed	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	incline	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	incline	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	incline	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	incline	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	incline	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	incline	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	incline	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Speed	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	incline	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

7. Manuelle Programmeinstellung

Drücken Sie MANUAL, um in den manuellen Modus zu gelangen (oder drücken Sie MODE, bis P1 erscheint). Während im TIME-Fenster „30:00“ blinkt, können Sie mit den INCLINE+/- sowie den SPEED+/- Tasten die Werte für jede einzelne „Stage“ ändern. Drücken Sie jeweils MODE zum Bestätigen.

8. Körperfett-Analyse

- Halten Sie MODE drei Sekunden gedrückt. Im Display erscheint „FAT“. Drücken Sie nun mehrfach MODE, um durch die aus vier Eingabe-Feldern bestehende Anpassungsroutine zu gelangen:
F1 - Geschlecht (01 = männlich; 02 = weiblich), F2 - Alter (0 - 99), F3 - Größe in Zoll (10 - 99), F4 - Gewicht in kg (20 - 150), F5 – TEST
- Nutzen Sie für jeden Schritt die SPEED +/- Tasten und bestätigen Sie jeweils mit MODE. Wenn im F5-Display „---“ erscheint, umgreifen Sie bitte die Puls-Sensoren mit beiden Händen.
- Ihr Körperfettanteil wird nun berechnet und nach etwa 8 Sekunden auf dem Display angezeigt. Werte unter 19 weisen auf ein Untergewicht hin, Werte zwischen 20 und 25 sind „normal“. Werte von 26 bis 29 weisen auf ein leichtes Übergewicht hin. Werte über 30 bedeuten Übergewicht. Bitte beachten Sie: Die Sensoren und die Messgenauigkeit entsprechen NICHT medizinischen Standards und können daher auch nicht als Grundlage für Diäten oder Therapien herangezogen werden. Es sind lediglich Näherungswerte, die eine grobe Orientierung leisten können.

F-1	Sex/ Geschlecht	01-male	02-female
F-2	Age/ Alter	10-99	
F-3	Height/ Größe	100-200	
F-4	Weight/ Gewicht	20-150	
F-5	FAT	≤19	Thin
		=(20---25)	Normal
		=(26---29)	A little weight
		≥30	Too fat

9. Anzeigen

Item	Startwert	Ausgangsdaten	Skala	Angezeigte Skala
Time (min: sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Incline (step)	0	0	0-15	0-15
Speed (km/h)	0.0	0.8	0.8-20	0.8-20

Distance (km)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00-99.99
Heart rate (time/min)	P	N/A	N/A	50-200
Calorie (K)	0	50.0	10.0-999	0.0-999

10. Der USB-Anschluss (optional)

Der USB-Anschluss ist für die meiste mobile Geräte ausgelegt.

11. Mp3

Schließen Sie hier externe Medienplayer (MP3-Player, Smartphones, etc.) an, um während des Trainings Musik zu hören.

12. Energiesparmodus

Wird das Gerät für eine Dauer von 10 Minuten nicht benutzt (keine Laufbandbenutzung, keine Tasten-Operationen), schaltet es automatisch in den Standby-Modus.

13. Ausschalten

Das Gerät kann jeder Zeit ausgeschaltet werden.

14. Wichtig:

- 1) Der Sicherheitsschlüssel muss eingesteckt sein - vorher kann das Laufband nicht gestartet werden.
- 2) Befestigen Sie das andere Ende des Bands mit einem Kleidungsstück oder ihrem Arm. Wird der Schlüssel gezogen, ertönt ein Alarm und das Laufband stoppt.
- 3) Wird das Laufband beschädigt, wenden Sie sich an den Hersteller so bald wie möglich. Versuchen Sie es nicht selbst zu reparieren.

15. Simple Malfunction and Solution

1) Kein Signal wenn eingeschaltet

A、Kontrollieren Sie die Stromüberlaufsicherung. Wird die Stromüberlaufsicherung aufgemacht, machen Sie sie zu.

B、Kontrollieren Sie die Verbindung des Stromschalters, Stromsicherung und Treibers.

C、Kontrollieren Sie die Kabelverbindung zwischen Monitor und Treiber.

2) Nach Einschalten wird auf dem Display E01 angezeigt.

A. Das Signalkabel kann beschädigt sein. Kontrollieren Sie das Verbindungskabel zwischen Computer und Treiber.

B. Wird ein Computer-Komponent beschädigt, wechseln Sie den Computer.

C. Wechseln Sie den Transformator.

3) Nach Einschalten wird auf dem Display E02 angezeigt.

- A. Kontrollieren Sie das Motorkabel und seine Verbindung. Wird das Problem nicht gelöst, wechseln Sie den Motor.
 - B. Checken Sie die Kontrolltafel für einen ungewöhnlichen Geruch. Falls dies auftritt, wechseln Sie bitte die Kontrolltafel.
 - C. Kontrollieren Sie die Eingangsspannung. Verwenden Sie nur die eingegebene Höhe der Spannung.
- 4) Nach Einschalten wird auf dem Display E03 angezeigt – kein Sensorsignal.
- A. Wird der Motor für 5-8 Sekunden laufen und dann wird E03 angezeigt – kein Signal von Geschwindigkeitssensor entdeckt.
 - B. Kontrollieren Sie, ob der Geschwindigkeitssensor verbunden ist. Kontrollieren Sie, ob der Sensor beschädigt ist.
 - C. Das Sensorkabel der Leiterplatte (PCB) ist beschädigt. Wechseln Sie die Leiterplatte (PCB).
- 5) Nach Einschalten wird auf dem Display E04 angezeigt.
- A. Kontrollieren Sie das Signalkabel des Steigungsmotors. Ziehen Sie den Anschluss heraus und legen Sie ihn wieder ein.
 - B. Kontrollieren Sie die Verbindung des AC-Kabels vom Steigungsmotor gemäß Zeichnung.
 - C. Kontrollieren Sie das Steigungsmotorkabel, ob es beschädigt ist. Falls ja, wechseln Sie das Kabel oder den Steigungsmotor.
 - D. Wechseln Sie die Leiterplatte (PCB).
 - E. Kontrollieren Sie die Funktion der Leiterplatte (PCB) und drücken Sie die LEARNING Taste.
- 6) Nach Einschalten wird auf dem Display E05 angezeigt – Überlastschütz.
- A. Kontrollieren Sie die Last und resetieren Sie das Gerät.
 - B. Kontrollieren Sie, dass der Motor nicht blockiert ist. Schmiereung oder Justierung des Laufmattes wird benötigt.
 - C. Kontrollieren den Motor für einen ungewöhnlichen Geruch oder Geräusch. Falls ja, wechseln Sie den Motor.
 - D. Kontrollieren Sie die Leiterplatte (PCB) für Verbrennung. Wechseln Sie die Leiterplatte.
 - E. Es gibt einen Kurzschluss auf die IGBT der Leiterplatte (PCB). Kontrollieren Sie die IGBT. Wechseln Sie die PCB.

Wichtigkeit der regelmäßigen Bewegung

HINWEIS: vor dem Anfang des Trainings konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit dem Arzt. Dieses ist wichtig für Personen über 45 Jahre alt oder für Personen mit existierenden Gesundheitsprobleme.

Der Wert der Pulsfrequenz ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschiedene Faktoren können die Messung beeinflussen. Der Wert der Pulsfrequenz ist nur für informative Zwecke bestimmt.

Bei sportlicher Betätigung treten zwei wichtige Körperorgane in Aktion: das Herz und die Lunge. Die Lunge versorgt den Körper mit Sauerstoff, liefert Energie und beseitigt Kohlendioxid, das Abfallprodukt unseres Stoffwechsels. Das Herz pumpt Sauerstoff in die Muskeln, die die notwendige Arbeit leisten.

Mit sportlicher Betätigung verbessern Sie Ihren allgemeinen körperlichen und seelischen Zustand. Außerdem hilft sie dabei, Risiken für andere Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzkrankheiten oder Depressionen zu mindern. Regelmäßige Bewegung ist ferner eine der wichtigsten Maßnahmen, um Diabetes Typ II vorzubeugen.

DEHNUNGSÜBUNGEN

Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, aeroben Übungen, und dem Abkühlen.

Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen.

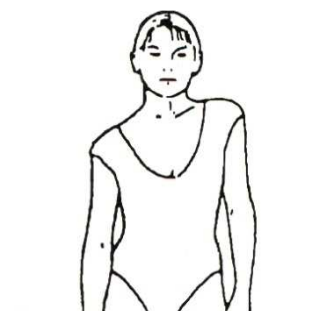
Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln.

Wiederholen Sie die Übungen am Ende ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlungen auf den folgenden Seiten:



KOPF ROLLEN

Rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach rechts und beachten Sie die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann



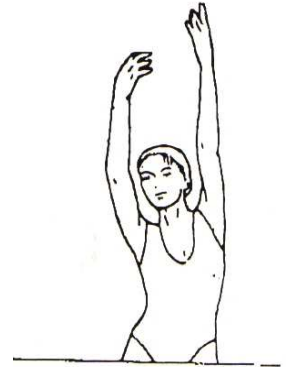
drehen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach links und schließlich lassen Sie Ihren Kopf für einen Zähler auf die Brust fallen.

SCHULTERN HEBEN

Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben Sie beide Schultern auf einmal auch.

SEITEN DEHNEN

Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über Ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für einen Zähler so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.



STRECKUNG DES SCHENKELS

Stützen Sie sich mit dem Arm an der Wand, dann ziehen Sie rechtes und linkes Bein nach hinten in der Nähe des Hinterns. Fühlen Sie angenehme Tat im vorderen Schenkel. Halten Sie in diesen Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beiden Beinen wieder.



INNERE OBESCHENKEL DEHNEN

Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellenbogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.

ZEHEN BERÜHREN

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.



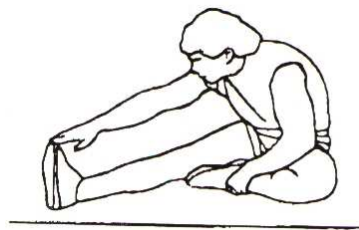
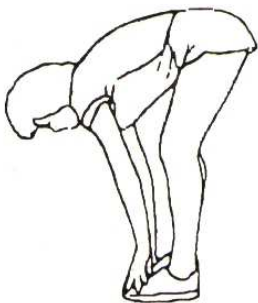
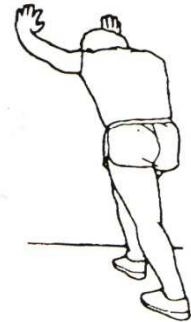
OBERSCHENKELMUSKULATUR DEHNEN

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen Ihres rechten Fußes zu berühren.

Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

WADEN DEHNEN

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Wartung

Warnungshinweis: Sichern Sie sich, dass Sie Ihr Gerät vor der Wartung ausgeschaltet haben.

1. **Reinigung:** Das gesamte Laufband muss monatlich gewischt werden um Beschädigungen durch Staub zu vermeiden, da Staub kann die Seilreibung erhöhen kann.
2. **Schmierung:**
 - 1) Das Laufband muss immer nach 300 km geschmiert werden. Lubrication is needed per 300km. Die Erinnerung wird mit einem Signalton "di di di" angemeldet. Auf dem Display wird "OIL" angezeigt. Schmieren Sie bitte den mittleren Teil des Bandes.
 - 2) Nach der Schmierung drücken Sie START Taste für 3 Sekunden und der Spray wird verstreicht. Danach wird auf dem Display ein Standbericht angezeigt.

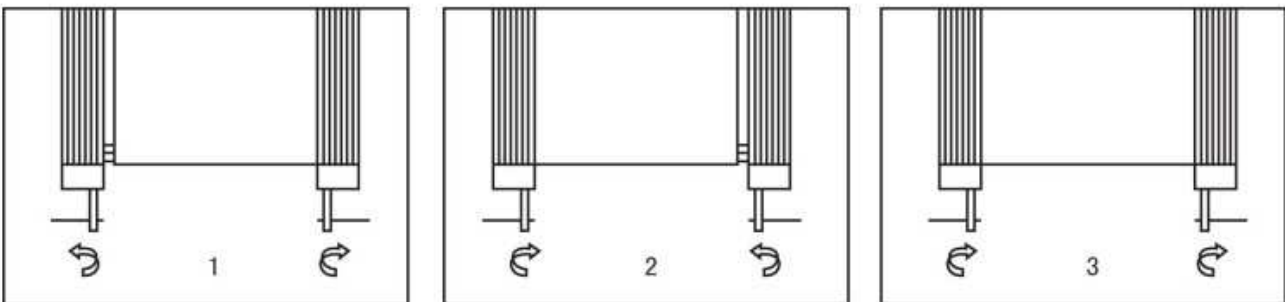
Häufigkeit der Schmierung:

Zeitweilige Benutzung (wenig als 3 Stunde wöchentlich) – jede 6 Monate

Mittelbenutzung (3-5 Stunde wöchentlich) – jede 3 Monate

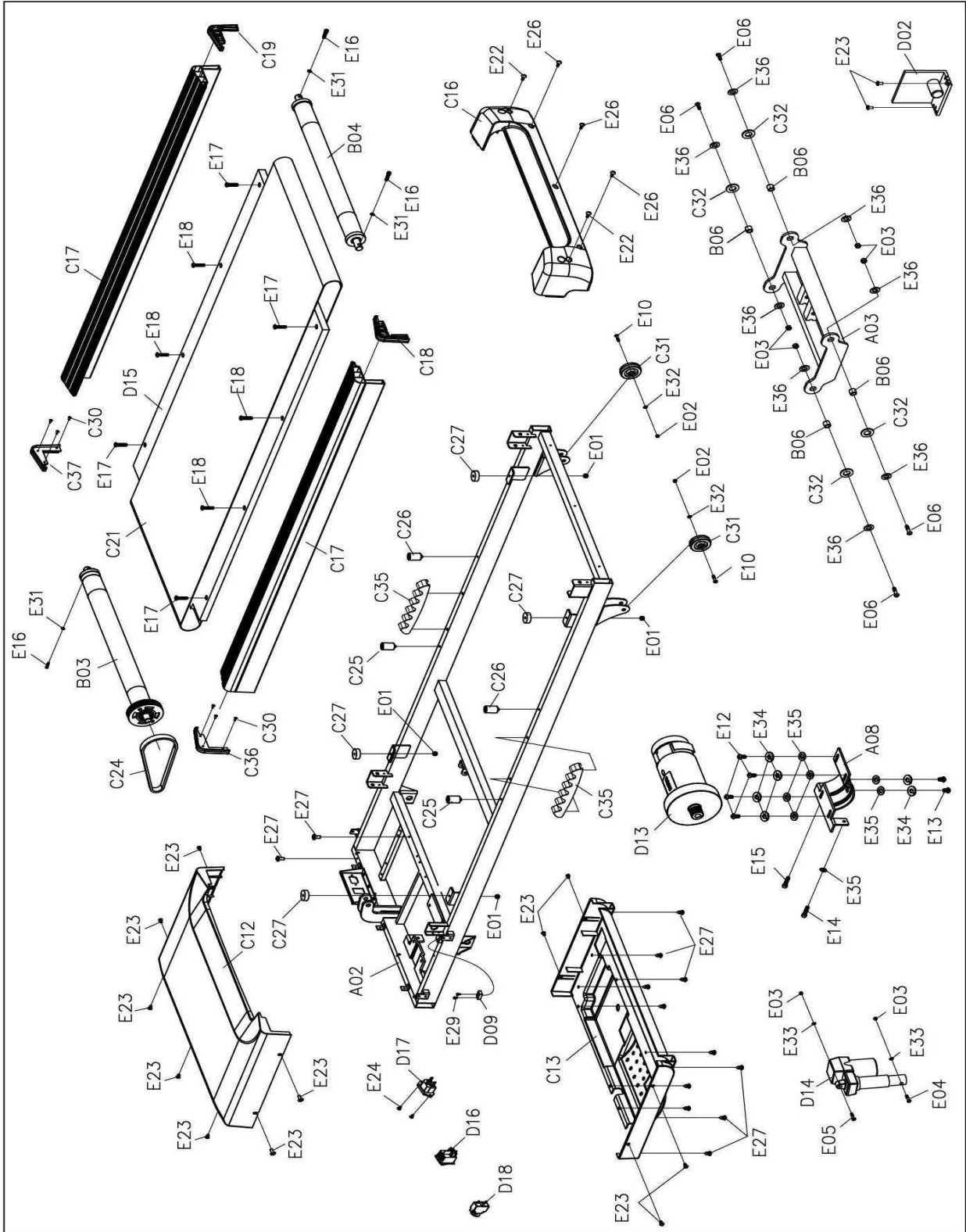
Häufige Benutzung (mehr als 5 Stunde wöchentlich) – jede 2 Monate.

3. Justierung der Laufmatte: Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst mittig und gerade laufen. Je nach Beanspruchung und Belastung kann sich die Ausrichtung der Laufmatte ändern. Bei der Bandjustierung lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von ca. 5km/h laufen. Währenddessen darf sich keine Person auf dem Gerät befinden. Falls die Laufmatte nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes oder lockern Sie die linke Einstellschraube. Für die linke Seite drehen Sie die linke Einstellschraube oder lockern Sie die rechte Einstellschraube.
4. Einstellung des Gurtes: Bitte drehen Sie die Schrauben max um $\frac{1}{2}$ Umdrehung auf beider Seite, siehe Bild. Please adjust bolts according to the diagram below. When adjusting the two sides make sure each adjustment is the same, on either side of the treadmill. We recommend adjusting by half a turn until the running belt does not slip or deviate. Wichtig dabei ist, dass der Gurt nicht zu stark gespannt ist, da dies die Lebensdauer des Laufbands beeinflussen kann.

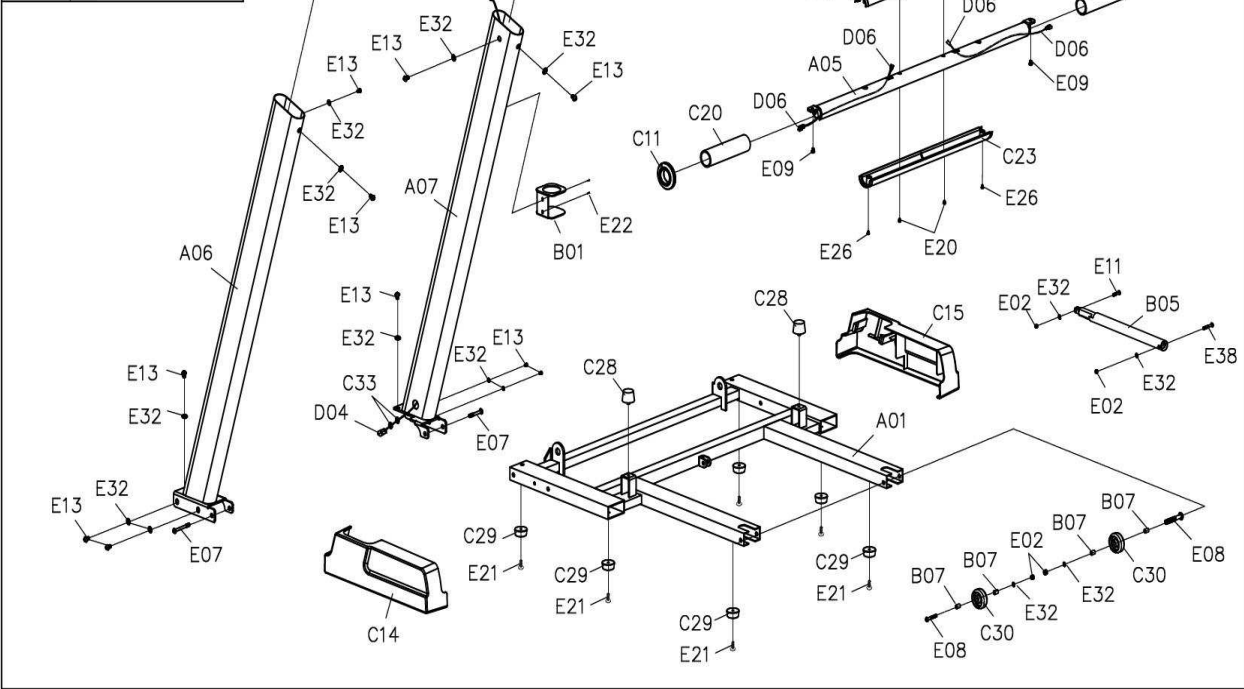


Hinweis: Um die Lebensdauer des Geräts verlängern, empfehlen wir nach jeden 2 Stunden des Trainings das Laufband für 10 Minuten auszuschalten. Der Laufgurt kann nicht zu stark oder schwach gespannt sein, da dies die Lebensdauer des Laufbandes beschädigen kann. Um die ideale Spannung herauszufinden, fassen Sie den Gurt und nach oben ziehen bis Sie nicht mehr ziehen können. Die optimale Entfernung zwischen die Laufmatte und den Gurt ist 50-75 mm.

Explosionszeichnung



D21	
D20	
D19	
D12	
D11	
D10	
D07	
D05	
B15	
B09	
B08	



Teilleiste

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mng.	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mng.
A01	Bodenrahmen		1	C12	Obere Motorabdeckung		1
A02	Hauptrahmen		1	C13	Untere Motorabdeckung		1
A03	Steigungsrahmen		1	C14	Linke untere Abdeckung		1
A04	Computerrahmen		1	C15	Rechte untere Abdeckung		1
A05	Handpuls-Sensor-Rahmen		1	C16	Hintere Abdeckung		1
A06	Linker Pfosten		1	C17	Fußleiste		2
A07	Rechter Pfosten		1	C18	Linke Endkappe		2
A08	Motorgehäuse		1	C19	Rechte Endkappe		2
B01	Flaschehalter		1	C20	Schaum		2
B03	Vordere Rollereinheit		1	C21	Laufmatte		1
B04	Hintere Rollereinheit		1	C22	Obere Handpuls-Sensor-Abdeckung		1
B05	Luftzylinder		1	C23	Untere Handpuls-Sensor-Abdeckung		1
B06	Hülse	φ15*φ10.2*13	4	C24	Rippenriemen		1
B07	Transporträdchenhülse	φ12*φ8.5*17	4	C25	Schwarzes Polster	φ20*φ6.5*30	2
B08	Schlüssel		1	C26	Blaues Polser	φ20*φ6.5*30	2
B09	Inbusschlüssel		1	C27	Schwarzes Polster		2
B10	Handpuls-Sensor		4	C28	Zylinderpolster		2
B11	Sicherheitsschlüsselgehäuse		1	C29	Flache Unterlage		6
B12	IPAD-Schaft	M10*149	1	C30	Transporträdchen		2
B13	Stopfmutter	φ23*30	1	C31	Verstellbares Rädchen		2
B14	IPAD Verbindungsstange	φ6*120	2	C32	Plastikunterlage		4
B15	Schlüssel	#19mm	1	C33	O-Ringe		2
C01	Obere Computerabdeckung		1	C34	Acrylplatte		1
C02	Untere Computerabdeckung		1	C35	Unterlage		2
C03	Linke untere Abdeckung		1	C36	Vordere linke Endkappe		1
C04	Rechte untere Abdeckung		1	C37	Vordere rechte Endkappe		1
C05	Linkes Schaumgriff		1	C38	Endkappe		2

C06	Rechtes Schaumgriff		1	C39	EVA Unterlage		1
C07	IPAD Rotationsteil		1	D01	Monitor		1
C08	IPAD Halter		1	D02	Untere Kontrolltafel		1
C09	IPAD Rotationsset		2	D03	Oberes Computerkabel		1
C10	IPAD O-Ringe		1	D04	Unteres Computerkabel		1
C11	O-Ringe		2	D05	Oberes Computerkabel		1

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mng.	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mng.
D06	Unteres Handpuls-Kabel		2	E19	Schraube	M6*20	1
D07	Sicherheitsschlüssel		1	E20	Schraube	ST4.2*15	4
D08	Sicherheitsschlüssel-Seil		1	E21	Schraube	M5*16	6
D09	Magnetsensor		1	E22	Schraube	M5*12	8
D10	AC Kabel	brown 350mm	2	E23	Schraube	M5*8	13
D11	AC Kabel	blue 350mm	3	E24	Schraube	ST2.9*8	2
D12	Erdungskabel		1	E25	Schraube	ST4.2*30	4
D13	DC-Motor		1	E26	Schraube	ST4.2*12	21
D14	Steigungsmotor		1	E27	Schraube	ST4.2*12	14
D15	Laufbrett		1	E28	Schraube	M3*10	4
D16	Schalter		1	E29	Schraube	ST2.9*8	4
D17	Steckdose		1	E30	Schraube	ST2.9*6.0	29
D18	Überlastschutz		1	E31	Sicherungsscheibe	6	3
D19	Ringmagnet		1	E32	Sicherungsscheibe	8	16
D20	Magnetkern		1	E33	Sicherungsscheibe	10	2
D21	Stromkabel		1	E34	Federschraube	8	6
E01	Mutter	M6	5	E35	Unterlegscheibe	8	7
E02	Befestigungsmutter	M8	6	E36	Unterlegscheibe	φ10*φ26*2.0	8
E03	Befestigungsmutter	M10	6	E37	Unterlegscheibe	Φ15*φ8.2*0.5	1
E04	Schraube	M10*90	1	E38	Schraube	M8*45	1
E05	Schraube	M10*45	1	E39	Unterlegscheibe	φ5*φ13*1.0	4
E06	Schraube	M10*30	4	F01	Filter	optional	1
E07	Schraube	M8*80	2	F02	Induktivität	optional	1
E08	Schraube	M8*70	2	F03	AC Kabel L500	optional	1
E09	Schraube	M8*40	2	F04	Erdungskabel L350	optional	1
E10	Schraube	M8*20	2	F05	Schraube ST4.2*12	optional	4

E11	Schraube	M8*30	1	G01	Amplifier		1
E12	Schraube	M8*20	4	G02	Screw ST3.5*10		2
E13	Schraube	M8*15	12	G03	Speaker		2
E14	Schraube	M8*40	1	G04	Screw	ST2.9*6.0	8
E15	Schraube	M8*35	1	G05	MP3 wire		1
E16	Schraube	M6*55	3	G06	Audio plug wire		1
E17	Schraube	M6*40	4	G07	Screw ST2.9*8		2
E18	Schraube	M6*25	4	G08	Amplifier power wire		1
Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mng.	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mng.
H01	Bluetoothgehäuse	Optional	1	H03	Schraube ST2.9*6.0	Optional	4
H02	Bluetooth-Verbindungskabel	Optional	1				

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis dem ersten Besitzer **eine Garantie von 2 Jahren** von dem Tag des Verkaufes.

Die Garantie gilt nicht auf Beschädigungen, die aufgrund Fehlbenutzung, Vernachlässigung oder gewerblicher Nutzung verursacht wurden, zufällige oder absichtliche Beschädigungen.

Beschädigung endstanden nach Wiederverkauf, gewerbliche Beschädigung oder Nutzensausfall sind aus der Garantie ausgeschlossen.

Die Garantie gilt nur für den Erstkäufer und bei normaler Verwendung. Reparaturen müssen nur von einem autorisierten Händler gemacht werden. Sonst ist die Garantie ungültig.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage.

Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in das Hausabfall weg. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals.

Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Verteilers: