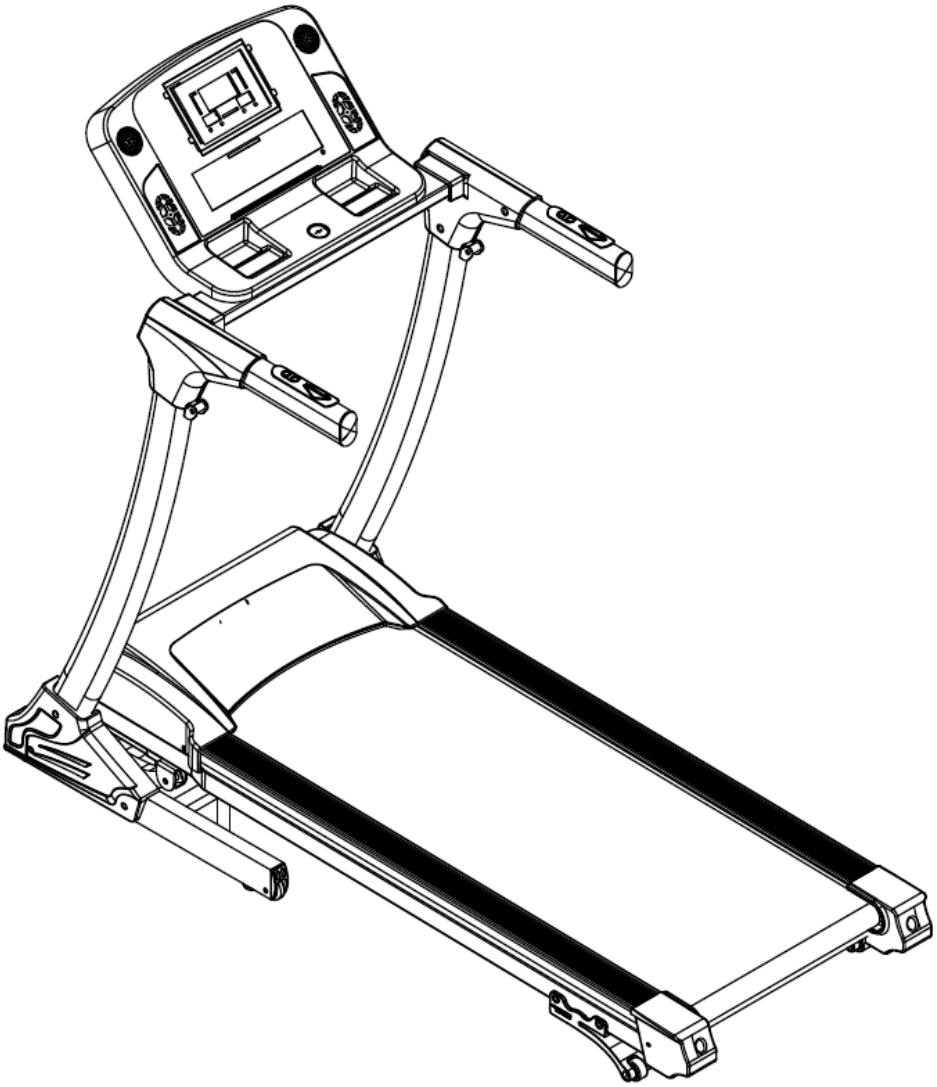
MOTOROVÝ BĚŽECKÝ TRENAŽER

GB3950



NÁVOD K POUŽITÍ A OBSLUZE

ÚVOD

Vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám, k zakoupení tohoto kvalitního výrobku, který byl vyvinut podle nejnovějších technických znalostí a vyroben s použitím nejmodernějších technologií.
V dnešní době, kdy se životní styl vyznačuje nedostatkem pohybu, je tento stroj nezbytným doplňkem pro udržení tělesné kondice a zdraví.
Před uvedením výrobku do provozu si, prosím, udělejte čas a pečlivě přečtěte následující návod k montáži a obsluze, a to i v případě, že jste zakoupil(a) stroj sestavený.
Pokud jste zakoupil(a) výrobek v originálním kartónovém obalu, tj. v rozebraném přepravním stavu, věnujte mimořádnou pozornost pokynům k montáži. Před zahájením montáže vyjměte opatrně jednotlivé komponenty z krabice, zkontrolujte jejich kompletnost a podle návodu si promyslete postup montáže.
Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a stroj přispěje k upevnění Vašeho zdraví a životní pohody. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení Vašich sportovních cílů.

Děkujeme

ACRA, s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Česká republika, www.acra.cz

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY (PRO POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

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

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

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

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

Maximální váha cvičence je 100 kg!

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

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

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

9. Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb.

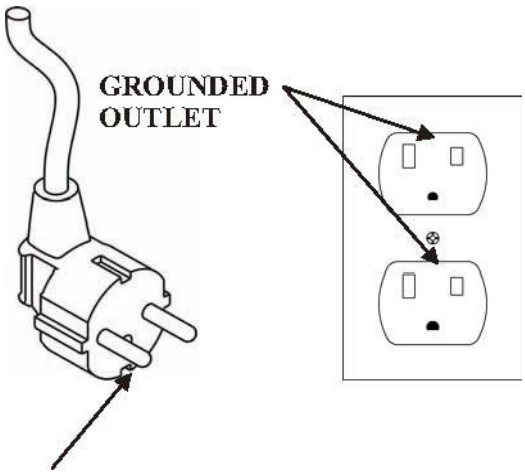
10. Při přemísťování stroje dávejte pozor, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte techniku zdvihu nebo stroj přemístěte za asistence druhé osoby.

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

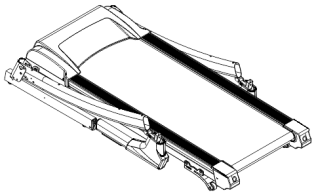
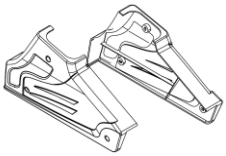
13. Elektro zařízení (počítač) nesmí být odstraňováno spolu se směsným komunálním odpadem, ale musí být odkládáno na místech k tomu určených nebo v místech jejich zpětného odběru, stejně tak baterie použité do počítače.

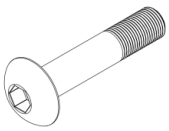
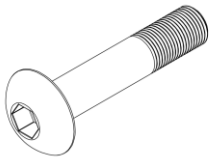
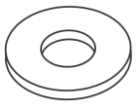
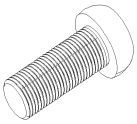
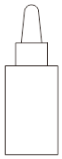
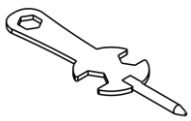
14. Tento návod k použití s bezpečnostními pokyny, záruční list a doklad o zakoupení pečlivě uschovejte!

UPOZORNĚNÍ :
Výrobek je pod napětím 220V-240V. Zástrčku vkládejte přímo do síťové zásuvky dle schematického obrázku Žádný adapter na snížení napětí není používán. Proto dbejte opatrnosti při manipulaci s pásem a při čištění stroje dle návodu

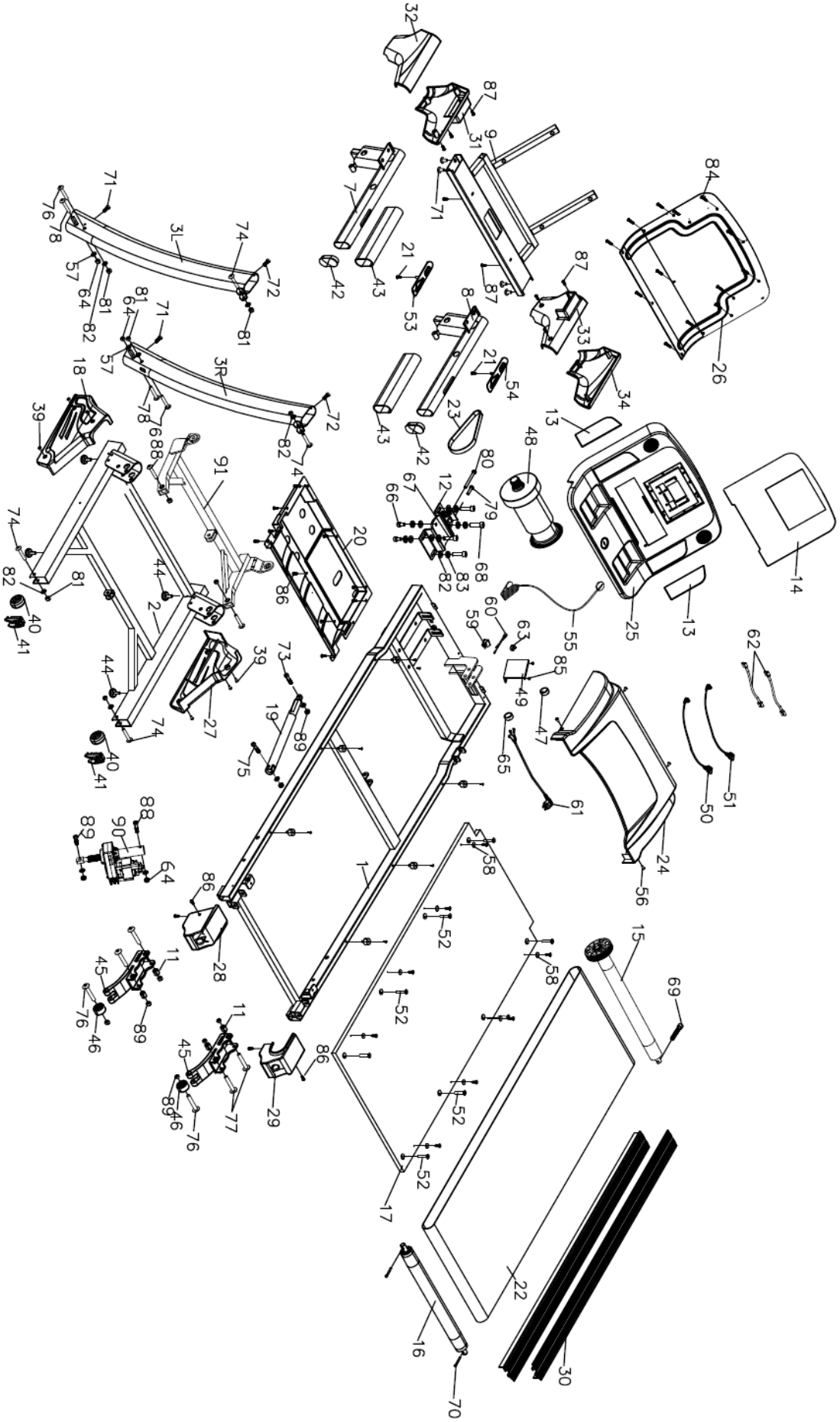


Rozpis jednotlivých součástí běžeckého pásu

 Hlavní rám s běžeckým pásem a hlavním panelem	Panel displeje	Spojova-cí prvky Balíček se spojovacím materiálem a klíči	
 Boční plastové kryty	Safety key & MP3 kabel	Návod Návod k použití	

 Imbusový šroub M8*35 – 2 ks	Šroub s křížovou hlavou M4*10 - 6 ks	 Imbusový šroub M8*50 - 2 ks	Matice M8 - 2 ks
 Plochá podložka 8 mm - 2 ks	 Imbusový šroub M8*15 – 6 ks	 Silikonový olej v lahvičce – 1 ks	 Víceúčelový klíč – 1 ks
Imbusový klíč – 1 ks			

Nákres konstrukce běžeckého pásu :



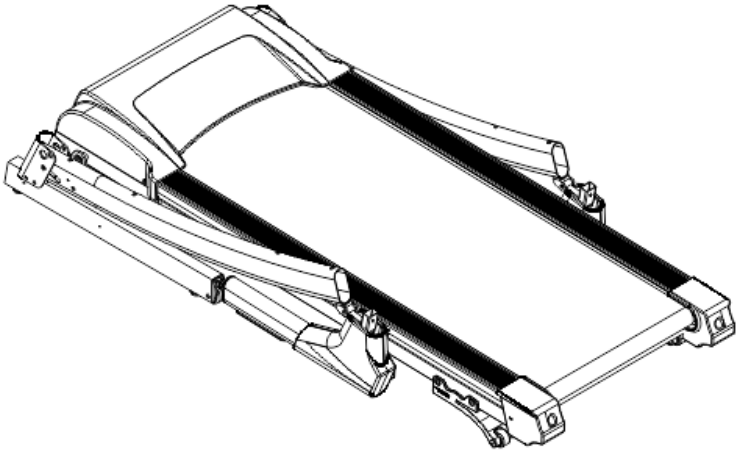
Rozpis součástí :

NO.	NAME	QTY	NO.	NAME	QTY
1	Hlavní rám	1	50	Vrchní kabel	1
2	Spodní rám	1	51	Spodní kabel	1
3L	Levá stojka	1	52	Šrouby s křízovou hlavou M6*20	8
3R	Pravá stojka	1	53		
6	M6 tlumící vložky pod běžeckou desku	6	54	Regulátor rychlosti	1
7	Levé madlo	1	55	Bezpečnostní klíč	1
8	Pravé madlo	1	56	Šroub M5*10	4
9	Rám displeje	1	57	Plochá podložka ∮ 10	6
11	Upevňovací kolíky	4	58	Sidebar fixed sheet	8
12	Rám motoru	1	59	Hlavní vypínač	1
13	Levá a pravá nálepka	2	60	Držák pojistky	1
14	Polep displeje	1	61	Kabelový svazek	1
15	Přední poháněný válec	1	62	Jednotlivý kabel	2
16	Zadní válec	1	63	Přezka	1
17	Běžecká deska	1	64	Bezpečnostní matice M10 pozinkovaná	6
18	Levý plastový kryt	1	65	Magnetický kroužek	1
19	Váleček	1	66	Šroub M8*12	2
20	Plastový kryt	1	67	Šroub M8*35	2
21	Samořezný šroub ST4*55	2	68	Šroub M8*25	2
22	Running belt	1	69	Šroub M8*50	1
23	V-ribbed belt	1	70	Šroub M8*65	1
24	Kryt motoru	1	71	Šroub M8*15	6
25	Display	1	72	Šroub M8*35	2
26	Spodní kryt displeje	1	73	Šroub M8*30	1
27	Pravý plastový kryt	1	74	Šroub M8*40	4
28	Levá koncovka rámu	1	75	Šroub M8*45	1
29	Pravá koncovka rámu	1	76	Šroub M8*50	4
30	Boční plastová lišta	2	77	Šroub M8*60	4
31	Koncovka levého madla	1	78	Šroub M10*65	2
32	Vnější kryt levého madla	1	79	Šroub M8*30	1
33	Koncovka pravého madla	1	80	Šroub M8*60	1
34	Vnější kryt pravého madla	1	81	Pojistná matice M8	14
39	Šroub M4*10	6	82	Plochá podložka ∮ 8	20
40	Přepravní kolečka	2	83	Pružné podložky ∮ 8.1* ∮ 12.3*t2.1	6
41	Držák transportních koleček	2	84	Samořezný šroub ST4.0*10	14
42	Oválná zástrčka	2	85	Samořezný šroub ST4.0*20	2
43	Kryt madel	2	86	Samořezný šroub ST4.0*15	18
44	Výztuha	4	87	Samořezný šroub ST4.0*15	20
45	Tlumící silentbloky pod desku	2	88	Šroub M10*45	2
46	Posuvná kolečka	2	89	Velký imbusový šroub M10*30	2
47	Kulatá kabelová průchodka	2	90		
48	DC motor	1	91		
49	Regulační deska motoru	1	101	MP3 kabel	1

Montážní návod

KROK 1:

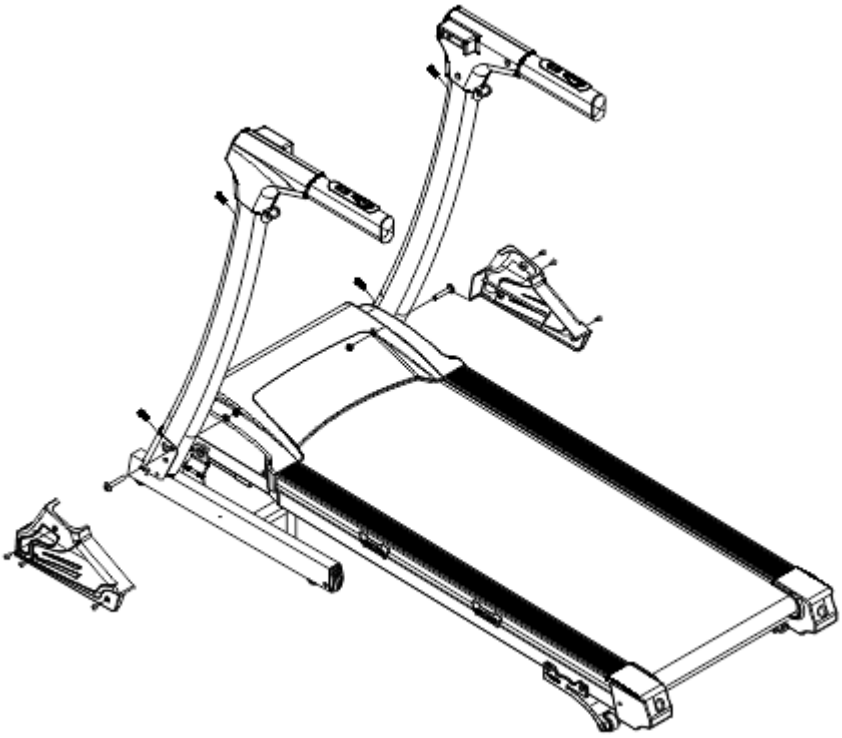
Vyjměte všechny díly, spojovací material a montážní klíče z kartonu. Postupujte opatrně, abyste nepoškodili díly před montáží.



KROK 2:

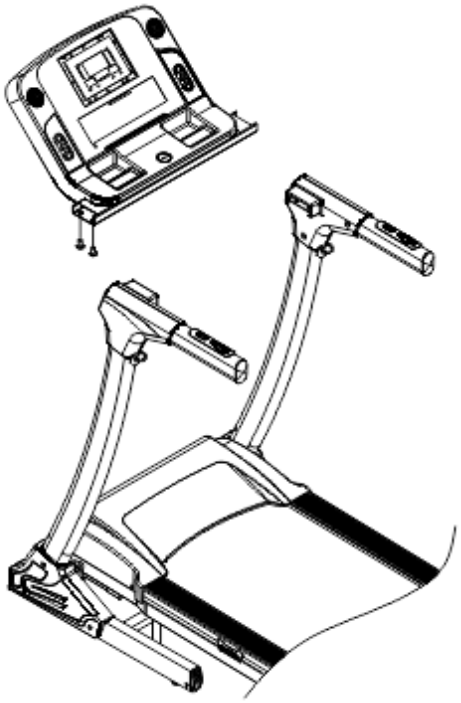
Připravte si šroub M8*50（díl č.76) , podložku (82), matici (81), šroub M8*15 (71) k upevnění boční stojky na spodní rám pásu . Toto zopakujte I na druhé straně. Připevněte madla pomocí šroubů M8*35 (72). Na závěr připevněte plastové kryty

Attach the side cover (18)（27）with bolt M4*10(39).



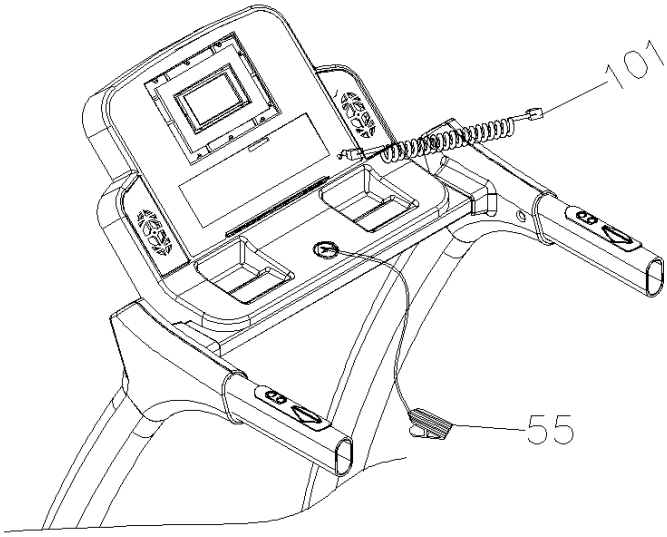
KROK 3.

Připevněte panel displeje k madlům pomocí šroubů M8*15(71).



STEP 4.

Vložte bezpečnostní klíč – SAFETY KEY (55) do určeného místa na displeji. Zasuňte MP3 kabel(101) do zásuvky na displeji.



NÁVOD K POUŽITÍ

1. Postavte se na okraje pásu.
2. Stisknutí tlačítka START se pás rozeběhne rychlostí 1 km/h. Na displeji, v okénku pro rychlost, se bude zobrazovat rychlost v km/h.
3. Stiskněte tlačítko rychlosti (SPEED) nebo sklonu pro úpravu požadované rychlosti, nebo sklonu. Na displeji se bude požadovaná rychlosti, či sklon zobrazovat.
4. Chcete-li ukončit cvičení bezpečným způsobem nejprve stiskněte tlačítko STOP pro vypnutí pásu. Pás nechte pomalu zastavit. Vypněte napájení.
5. Pás zobrazuje tepovou frekvenci při cvičení pomocí snímačů na rukojetích. Hodnoty jsou pouze orientační.

POZOR – běžecký pás je určený především k běhání (tj. používání při rychlostech vyšších než 7 - 8 km/hod). Tomu odpovídá i způsob chlazení motorového prostoru.

Lze jej bez problémů používat i na pomalejší chůzi. V režimu chůze je třeba dodržovat základní podmínky pro bezproblémový chod běžeckého pásu z důvodu chlazení motoru a regulační desky motoru.
Pomalou chůzí není motor a regulační deska dostatečně chlazena a zahřívá se. Proto je potřeba po 10 – 15 minutách chůze (také v závislosti na hmotnosti uživatele – čím je hmotnost blíže k limitní nosnosti pásu, tím kratší musí být interval chůze) zvýšit rychlost pásu na potřebných 8 – 10 km/hod. po dobu cca 1 minuty, aby se motor a regulační destička dostatečně ochladily a chůze na pásu byla opět bez rizika přehřátí nadále možná.
Toto opatření zamezí riziku přehřátí regulační desky a poškození tištěných spojů a osazených součástek a spálení elektromotoru. Pokud nemůže uživatel omezenou dobu na pásu běžet, měl by se pro zvýšení rychlosti kvůli chlazení postavit na boční plastové lišty nebo z pásu na danou dobu sestoupit. Jedná se o opatření na udržení dlouhé životnosti běžeckého pásu. Při splnění těchto podmínek zaručujeme i prodlouženou záruku na motor.
Samozřejmě režim chlazení závisí i na okolní teplotě prostředí. Čím chladnější je prostor tím je i chlazení motoru účinnější.
Je třeba si po zakoupení běžeckého pásu vyzkoušet provozní podmínky a podle toho se řídit při používání běžeckého pásu.

Běžecký pás GB3950 je elektrický běžecký pás pro domácí použití.

Pás doporučujeme pro menší zátěž v řádu několika hodin týdně, hmotnosti nižší než 120 kg a pro lehčí běhání o rychlostech kolem 8 – 11 km/hod. Pokud by byl pás užívaný pro pomalejší chůzi, je třeba dbát pokynů pro ochlazení motoru, aby se nepoškozovaly elektrické součásti pásu. Maximální rychlost kolem 14 km/hod. by měla být užívána pouze krátkodobě, aby se stroj nepřetěžoval. Pak Vám vydrží dlouhou dobu a bude sloužit k Vaší plné spokojenosti.

TECHNICKÝ POPIS

Běžecký pás je vhodný pro domácí použití

- displej: 3,5 LCD
- napětí: 220 – 240 V
- frekvence: 50 – 60 HZ
- vstupní proud : ≤8A
- udržujte stroj v teplotním rozmezí 0 – 40 ºC
- rychlostní rozsah 1 -14 km/h
- čas se zobrazuje v rozmezí : 0:00 – 99:59 (minuty / sekundy)
- vzdálenost se zobrazuje v rozmezí 0.1 – 99.99 km
- rozměry pásu (L*W*H) ： 1685 x 760 x 1200（mm）
- hmotnost výrobku ： 63 kg

UVEDENÍ DO PROVOZU

1. Zasuňte zástrčku do zásuvky a zapněte vypínač na rámu, do polohy „I“

2. Bezpečnostní pojistku (SAFETY KEY – červený plastový knoflík s magnetem) dejte do správné polohy na panelu displeje, tím bude elektrický obvod sepnutý. Následně stiskněte tlačítko „Start“ a otestujte chod pásu z nízké rychlosti až na vysokou. Po otestování pásu před použitím stiskněte tlačítko ON/OFF.
Pokud nebude Safety key na svém místě, ozve se pípnutí a na displeji se zobrazí “---“. Problém odstraníte vložením Safety key do příslušného místa.

3. Pokud je vše v pořádku, pás je připravený k použití. Nezapomeňte si před spuštěním pásu připnout na oblečení šňůrku bezpečnostní pojistky Safety key. Ochrání Vás v případě zakopnutí nebo pádu na pásu tím, že okamžitě pás zastaví.

Panel displeje

Vzhled panelu displeje (je zobrazený i pro běžecké pásy s elektrickým náklonem)

1. **Speed:** Na displeji se objeví údaje o rychlosti. Rozsah je 1 – 14 km/hod.
2. **Time:** Zobrazuje dobu cvičení v ručním ovládání nebo odpočítává čas použití jednoho z přednastavených programů nebo z předem nastaveného času běhu (chůze).
3. **Distance:** Zobrazuje uběhnutou vzdálenost v ručním ovládání nebo odčítá vzdálenost z předem nastaveného vzdálenosti, kterou hodláte uběhnout (ujít). Rozsah je 0,1 – 99,99 km.
4. **Calorie:** Zobrazuje spotřebované calorie (pouze orientačně) v ručním ovládání nebo odčítá kalorie z předem nastaveného hodnoty, kterou hodláte spálit při pohybu. Nastavitelná hodnota je v rozmezí 20 – 999 cal. , maximální zobrazitelná hodnota je 999 cal. Výpočet je pouze orientační.
5. **Heart rate:** měření srdečního tepu

Popis tlačítek na displeji :

“**Prog**”(volba jakéhokoli z 9 přednastavených programů) P1-P9 + P10 Body fat
Stiskněte tlačítko “PROG” pro zvolení některého z 9 přednastavených programů “P1 - P9”.
Volba jednotlivých programů se provádí pomocí tlačítek “Speed +” a “Speed –“
Stisknutím tlačítka “Prog” se v okénku vzdálenosti objeví nápis “POX”, v blikajícím okénku s časem si nastavíte hodnotu pomocí tlačítek “Speed+” nebo “Speed-“. Pás uvedete do chodu tlačítkem ,

"Start". Při chodu stroje budou na displeji zobrazovány průběžné údaje. Pro zastavení chodu pásu použijte tlačítko "Stop". Pás poté plynule zastaví chod.
Tímto tlačítkem se také volí **Body fat program** – program má č. P10

"**Speed -** " – snížení rychlosti
Stisknutím tohoto tlačítka se plynule sníží rychlost.
"**Speed +**" – zvýšení rychlosti
Stisknutím tohoto tlačítka lze navýšit rychlost na požadovanou hodnotu

"**Mode**"
Stiskněte toto tlačítko a nastavte jednotlivé hodnoty podle kterých chcete pás používat - nastavení času, vzdálenosti nebo spotřeby kalorií. Jednotlivé funkce se mění stiskem tlačítka "Speed+" nebo "Speed –". Poté stiskněte tlačítko START, běžecký pás se rozběhne rychlostí 1 km/h. Rychlost si můžete libovolně upravit. Zvolené hodnoty se budou postupně snižovat až do nuly, kdy se běžecký pás plynule zastaví.

"**Start**"
Stisknutím tohoto tlačítk se pás rozběhne základní rychlostí 1 km/h. V manuálním ovládaní si můžete plynule nastavovat požadovanou rychlost a tu můžete průběžně měnit tlačítky na displeji nebo na madlech pásu. Po startu pás zvukovým signálem I zobrazením číslic 3, 2, 1 na displeji odpočítá čas a pás se plynule rozjede. Zastavení se provádí tlačítkem "Stop" .

"**Safety key**" – bezpečnostní klíč
V případě nebezpečí odpojte bezpečnostní pojistku SAFETY KEY. Pás se okamžitě zastaví. Pokud budete mít připevněný klips na sobě, pak v případě zakolísání na pásu se odpojí Safety key a pás ihned zastaví.

"**Stop**"
Za chodu stiskněte toto tlačítko a pokud pás běží rychlostí vyšší, než 3,5 km/h, zpomalí se a pak zastaví. Pokud pás běží rychlostí menší než 3 km/h, okamžitě se zastaví. Během tohoto procesu zastavení nejsou jiná tlačítka k dispozici.

"**Speed short cut key**" - přímé nastavení požadované rychlosti
Stisknutím některého z tlačítek s číslem lze navolit přímo požadovanou rychlost.

Tlačítka pro ovládání rychlosti jsou také na madlech běžeckého pásu "Speed + ", "Speed - "

Při dosažení limitních hodnot času, vzdálenosti a kalorií nedojde k zastavení pásu, pouze se hodnoty začnou načítat znovu od 0-nuly .

Předvolené programy – tlačítko "Prog" :

Všechny programy jsou rozděleny na 10 časových úseků, které se rovnoměrně rozdělí dle délky zvoleného času cvičení v rozmezí 5 – 99 minut. V tabulce je rozepsána rychlost v jednotlivých časových úsecích (náklon – incline je pouze pro stroje s elektrickým náklonem). Ve vodorovném řádku jsou vyznačeny časové úseky programu, ve svislém sloupci jsou seřazené jednotlivé programy P1 – P9.

Program / Time		Set time/10=the time on each segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

Rušení jednotlivých programů se provádí pomocí Safety key – sejmutím a opětovným vrácením na své místo.

Měření tělesného tuku *(BODY FAT）- P10*

V rámci používání běžeckého pásu můžete využít I program pro měření množství tělesného tuku – Body fat. Měření se nastavuje pomocí tlačítka “Prog” . Na displeji se zobrazí “FAT” . Nastavení osobních údajů se provádí pomocí tlačítka “Mode”(1—gender - pohlaví, 2-age - věk , 3-height - výška, 4-weight - váha)，Údaje upravuje stisknutím tlačítek “SPEED+”,“SPEED-”. Po nastavení se zobrazí výsledná hodnota “05” znamenající zařazení do konkrétní skupiny dle tabulky níže. Jedná se pouze o orientační hodnotu vycházející z tzv. Body mass indexu (BMI), který porovnává údaje o hmotnosti a výšce. **Pro dokončení měření je potřeba držet snímače tepu oběma rukama najednou**, a to až do zobrazení výsledku. Pokud jsou ruce suché, pak je třeba je navlhčit.

Zadáním vstupních údajů se upraví výpočet, protože muži mají trochu odlišné tělesné proporce oproti ženám. Proto je nutné doplnit vstupní údaje správně. Výsledné měření dává orientační údaje o zařazení do určité kategorie dle BMI, která udává míru obesity daného člověka. Podle toho si může každý přizpůsobit příjem potravy a míru pohybu pro dosažení přijatelných hodnot.

Nastavení vstupních údajů – 01 – 04 :

01 Sex - pohlaví - 1 male – muž 2 female - žena
02 Age - věk 10------99
03 Height - výška 100----200
04 Weight - hmotnost 20-----150

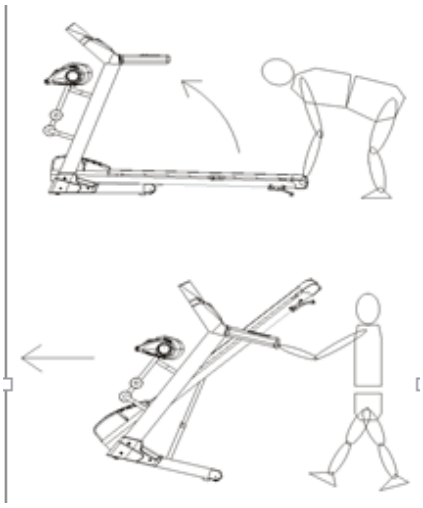
Výsledné údaje

05 FAT ≤18 Podváha
FAT = (18---23) Normální váha (hmotnost)
FAT = (23---28) Over weight - nadváha (mírná obezita)
FAT ≥29 Obezita

Skládání pásu a přesun

Pro přípravu na přesun pásu je třeba aby pás byl vypnutý a zásuvka byla vytažená ze sítě.

Poté zdvihněte běžeckou plochu mezi madla a nakloněním pásu na kolečka na okraji spodního rámu můžete pás libovolně přesouvat. Vše je znázorněno naschematických obrázcích.



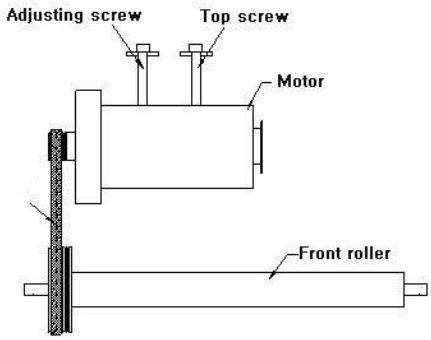
ÚDRŽBA

ŠPATNÝ CHOD PÁSU, NEBO KLÍNOVÉHO ŘEMENE:

Když běžící pás přeskakuje, postupujte dle následujících kroků tak, aby jste se ujistili, zda je třeba upravit běžecký pás nebo klínový řemen.
- je nutno odšroubovat šroub na ochranném krytu pásu a sundat jej.
- zapněte pás na rychlost okolo 3 km/h a nakročte na pás a pokuste se ho zastavit. Pokud se pás zastaví společně s předním unášecím válcem, ale motor stále běží, je třeba napnout klínový řemen.
Pokud se běžící pás zastaví, ale přední unášecí válec stále běží a prokluzuje, je třeba napnout otočný pás.

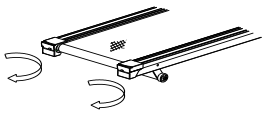
Úprava klínového řemene - napnutí:

Vypojte pás z napájení (ze sítě) a sundejte ochranný kryt. Uvolněte čtyři šrouby na motoru a otáčejte seřizovacím šroubem – speciální šroub, určený pro napínání nebo uvolňování klínového řemene. Šroubujte ve směru hodinových ručiček. Po nastavení zašroubujte všechny čtyři šrouby na krytu motoru. Zapněte pás do sítě. Překontrolujte zda klínový řemen není uvolněr třeba klínový řemen ještě dopnout, opakujte úkon ještě jednou.

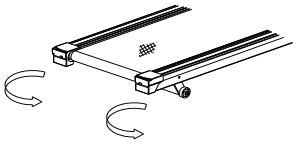


Nastavení běžeckého pásu:

Používejte pás na pevném, rovném povrchu. Pokud i tak není pás stabilní, navolte na pásu rychlost 5 - 6 km/h. Otočte šrouby na obou stranách doprava, či doleva, pro nastavení pásu, jak je zobrazeno na obr. níže. Použít k tomu lze imbusový klíč.

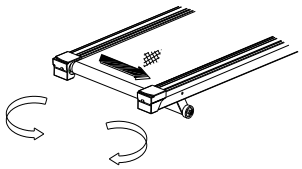


Napínání běhacího pásu (diagram 1)

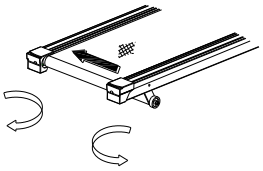


Uvolnění běhacího pásu (diagram 2)

Pokud je pás vychýlen k jedné straně, vybalancujte pás pomocí šroubů napínajících nebo uvolňujících otočný unášecí válec dle potřeby, jak je vyobrazeno na obr. níže. Seřizovacími šrouby se vyrovnává válec, aby rovnoměrně napínal otočný pás v rovném směru. Pokud se projevuje nějaké vychýlení do strany, je potřeba na straně vychýlení válec utáhnout nebo na druhé straně trochu povolit. Je třeba pohlídat, aby otočný pás neprokluzoval, ale také aby nebyl příliš napnutý. Došlo by k jeho nadměrnému opotřebení. Postupujte dle popisu nebo i podle nákresů, kde naznačený směr otáčení imbusového klíče pro seřízení otočného válce.



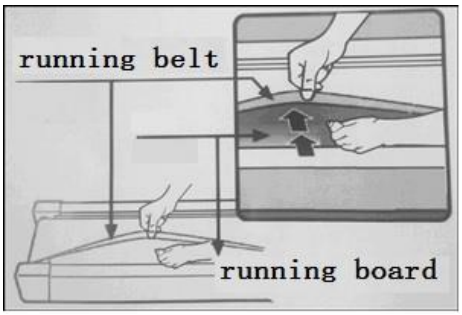
Vyrovnání vychýlení pásu doprava (diagram 3)



Vyrovnání vychýlení pásu doleva(diagram 4)

<u>Mazání pohyblivých částí a čištění</u> – VELMI DŮLEŽITÉ !!!

Tření podložky může hrát důležitou roli ve fungování a životnosti Vašeho stroje. Proto doporučujeme pravidelně promazávat pohyblivé části, silikonovým olejem, aby se zvýšila životnost pásu. Pás je třeba promazat po cca prvních 40 hodinách provozu. Dále doporučujeme promazávat plošinu dle následujícího časového rozvrhu:
- mírné používání (méně než 3 hodiny za týden) každých 6 měsíců
- střední používání (3-5 hodin týdně) každé 3 měsíce
- intenzivní používání (vice než 5 hodin týdně) každých 6-8 týdnů.



Nutnou součástí péče o běžecký pás je mazání a odstraňování prachu z třecích ploch pásu a z motorového prostoru a regulačních desek. Předejde se tím možnosti zkratování elektrických součástí. Prach z elektrických částí v motorovém prostoru vysajte vysavačem. **Předtím je nutné mít běžecký pás odpojený ze sítě !**
Pro otírání od prachu, použijte měkký, vlhký hadřík. Nejprve otřete plochu mezi pásem a plošinou. Prach je vždy nutné setřít před opětovným mazáním. Pokud by zůstal nános prachu, zmenší se účinnost nového namazání desky, zvýší se tření mezi pásem a běhací deskou a tím dojde i ke zbytečnému přetěžování motoru. PROTO VŽDY UDRŽUJTE SPRÁVNĚ NAMAZANÝ PÁS!
Rovnoměrně rozetřete mazadlo – nejlépe silikónový olej na vnitřní povrch pásu a na běhací desku, případně na desku rovnoměrně nastříkejte olej ve spreji (předtím se ujistěte, že stroj je vypnutý a odpojený od zdroje). Plastová tuba s olejen je přiložena u pásu.
Pravidelně promazávejte přední a zadní válečky, abyste udrželi jejich maximální výkon.
<u>POZOR!</u> Před údržbou a čištěním, se ujistěte, že je pás odpojen od elektrického proudu.
Je také nutné průběžně odstraňovat prach z prostoru motoru a přilehlých částí. Odšroubujte plastový kryt nad motorem a celý prostor buď vysajte vysavačem (OPATRNĚ, abyste se nedotli a nepoškodili tištěné spoje a všechny elektrické součástky). Pokud nechcete používat vysavač, použijte jemný štětec, který

opatrně vše očistěte od prachu. Následně kryt opět nasaďte na původní místo. Je třeba dodržet pravidlo, že pás BUDE ODPOJENÝ od zdroje elektrického proudu !

☺ FAQ

※ *Main body*

Problem	Possible reason	Method
Pás nefunguje	a. Není zapojený v síti	Zapojte pás do zásuvky
	b. Není vložený Safety key	Vložte Safety key do příslušného místa
	c. Propojovací kabel je vypojený nebo je uvolněný	Zkontrolujte kabely v displeji a v motorovém prostoru, zda jsou propojené
	d. Není zapnutý hlavní vypínač	Zapněte hlavní vypínač pásu
Pohyb pásu není plynulý	a. Běžecká plocha není dostatečně namazaný.	Mazání proveďte dle návodu.
	b .Běžecký pás je příliš napnutý	Proveďte seřízení dle návodu
Otočný pás prokluzuje	a. Pás je příliš volný	Proveďte seřízení dle návodu
	b. Klínový řemen je příliš volný.	Proveďte napnutí klínového řemene dle návodu

※ *Chybová hlášení*

Error code	E01	E02	E03	E05	---

1： **E01:**

A: E01: Chyba v komunikaci mezi displejem a regulační deskou motoru – objevuje se při startu.

B: Řešení: Je nutné vytáhnout kabel ze zásuvky před kontrolou

Zkontrolujte svazek 4 drátů mezi displejem a regulační deskou motoru. Pokud jsou kontakty uvolněné, upevněte je. Poškozené dráty je potřeba vyměnit a stejně tak i regulační desku motoru, pokud by byla poškozena. Zde doporučujeme řešit po dohodě se servisem.

2： **E02:**

A: E02: Ztráta napětí – neprochází proud do regulační desky nebo do motoru

B: Řešení：

Zkontrolujte přívodní kabely a kabely mezi motorem a regulační deskou motoru. Pokud jsou kontakty uvolněné, upevněte je. Poškozené kabely je potřeba vyměnit. V případě poškození motoru nebo regulační desky motoru bude nutno řešit výměnou. Zde doporučujeme vše konzultovat se servisem.

3： **E03:**

A: E03: Regulační deska motoru nedostává údaje o rychlosti I když motor běží.

B: Řešení： ověřte příčinu zobrazení chyby E03 -

a) Pokud se po startu motor rychle rozběhne a poté ihned zastaví a na displeji se zobrazí E03, zkontrolujte, prosím, optický snímač rychlosti – zda je upevněný v držáku nebo zda není nějak

mechanicky poškozený. Pokud ano, pak je jej potřeba vyměnit. Pokud je vše v pořádku, je třeba vyměnit regulační desku motoru nebo regulační desku displeje. Ve všech těchto případech prosíme kontaktovat servis.

b) Pokud motor neběží a po stisknutí tlačítka “Start” se objeví na displeji E03 , zkontrolujte, zda není poškozený motor. Řešení konzultujte se servisem

4： **E05:**

A: E05: Odběr proudu je vyšší než povoluje vnitřní ochrana běžeckého pásu

B: Řešení: Je nutné vytáhnout kabel ze zásuvky před kontrolou

Zkontrolujte, zda na běžeckém pásu není nějaká překážka bránící plynulému chodu, popřípadě otevřete kryt nad motorem, zda není zapříčený nějaký předmět kolem pohonu klínovým řemenem nebo zda se nekouří z motoru. Pokud by byly nějaké mechanické předměty na běžeckém pásu nebo v motorovém prostoru, prosíme o odstranění a následné vypnutí a zapnutí přívodu proudu. Pokud by nebyl zjistrěný problem, může být porucha regulační desky, případně motoru. V tomto případě je nutné kontaktovat servis.

5： **Na displeji je zobrazeno : “— — —”:**

A: “— — —”pás nefunguje z důvodu nepropojení obvodu el. proudu

B: Řešení: Zkontrolujte vložení nebo správnou polohu Safety key ve spínači. Pokud je to v pořádku a pás se nerozběhl, otevřete displej a zkontrolujte propojení kabelu ke spinači pod Safety key . Jestliže toto nefunguje, pak je nutné kontaktovat servis.

POKYNY KE CVIČENÍ
(posilovací stroje s počítačem)

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

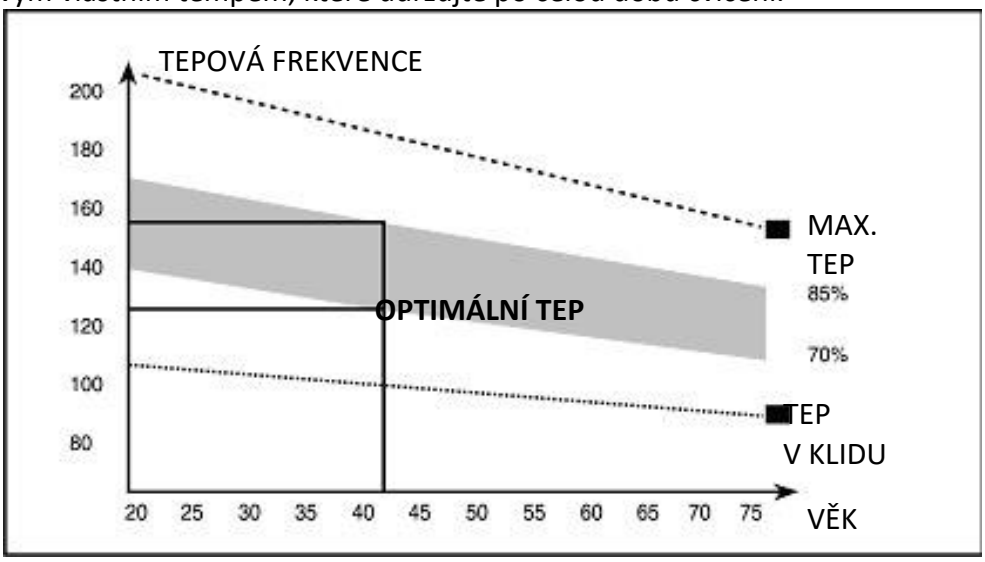
1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Zahřívací fáze rozproudí Váš krevní oběh, zahřeje a připraví svaly, aby správně fungovaly. Zároveň také sníží nebezpečí vzniku křečí a zranění svalů. Tuto fázi nevynechávejte!

Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínejt je – **pokud pocítíte bolest, přestaňte!**

2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, do které vložte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly vašich nohou stanou pružnější. Cvičte svým vlastním tempem, které udržujte po celou dobu cvičení.



Optimální je cvičit na začátku 15 – 20 minut, po několika trénincích lze cvičit i déle. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením. Tabulka ukazuje doporučené hodnoty zátěže měřené srdečním tepem v závislosti na věku. Tmavý pás označuje rozmezí,tepové frekvence, ve které je cvičení nejúčinnější. Nedoporučujeme tělo zatěžovat v maximálních hodnotách – pouze v malém procentu. Maximální čas cvičení se snažte udržovat v doporučených hodnotách.

3. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

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

4. TVAROVÁNÍ SVALŮ

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

5. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

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

ZÁRUČNÍ LIST
(Posilovací stroje s počítačem)

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

REKLAMACE

Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen.
Je třeba vytknout vadu – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!

Vytknutí musí obsahovat i oznámení konkrétního práva z odpovědnosti za vady, kterého se kupující domáhá, a je třeba jej doložit vyplněným záručním listem s razítkem prodávajícího a dokladem o zakoupení (účtenkou) s datem prodeje. Výrobek je zároveň nutno opatřit vyhovujícím obalem, nejlépe originálním.
Kupující má právo, aby byla vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30 denní lhůtě od uplatnění reklamace, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na době delší), popřípadě výrobek vyměněn.
Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby nepočítá.
Práva z odpovědnosti za vady věci zaniknou, nebyla-li uplatněna v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE NA:

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

ZÁRUKA SE DÁLE NEVZTAHUJE NA VADY ZPŮSOBENÉ:

Mechanickým poškozením; (například vady způsobené proříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování)
Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;
Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;
Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;
Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;
Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

PLACENÁ OPRAVA:

Je-li vytýkána vada, na kterou se záruka nevztahuje, nebo již uplynula záruční doba, a kupující požaduje opravu, jedná se o opravu placenou.
Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem společnosti ACRA, s.r.o

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

Ekologická likvidace elektrozařízení (počítač) je zajištěna v rámci kolektivního systému RETELA.
Za obaly od výše uvedeného výrobku byl zaplacen poplatek za využití a zpětný odběr dle § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Sb., o obalech, do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK – F0020281.

Typové označení výrobku:	**Datum prodeje:** **Razítko a podpis prodávajícího:**

Datum reklamace	Vytýkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA s.r.o
Brodská 161

Reklamační oddělení – tel. 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz
513 01 Semily

IČ: 64254330