ENERGETICS

POWER RUN 1010HRC

GB

D

CZ

SK

HU

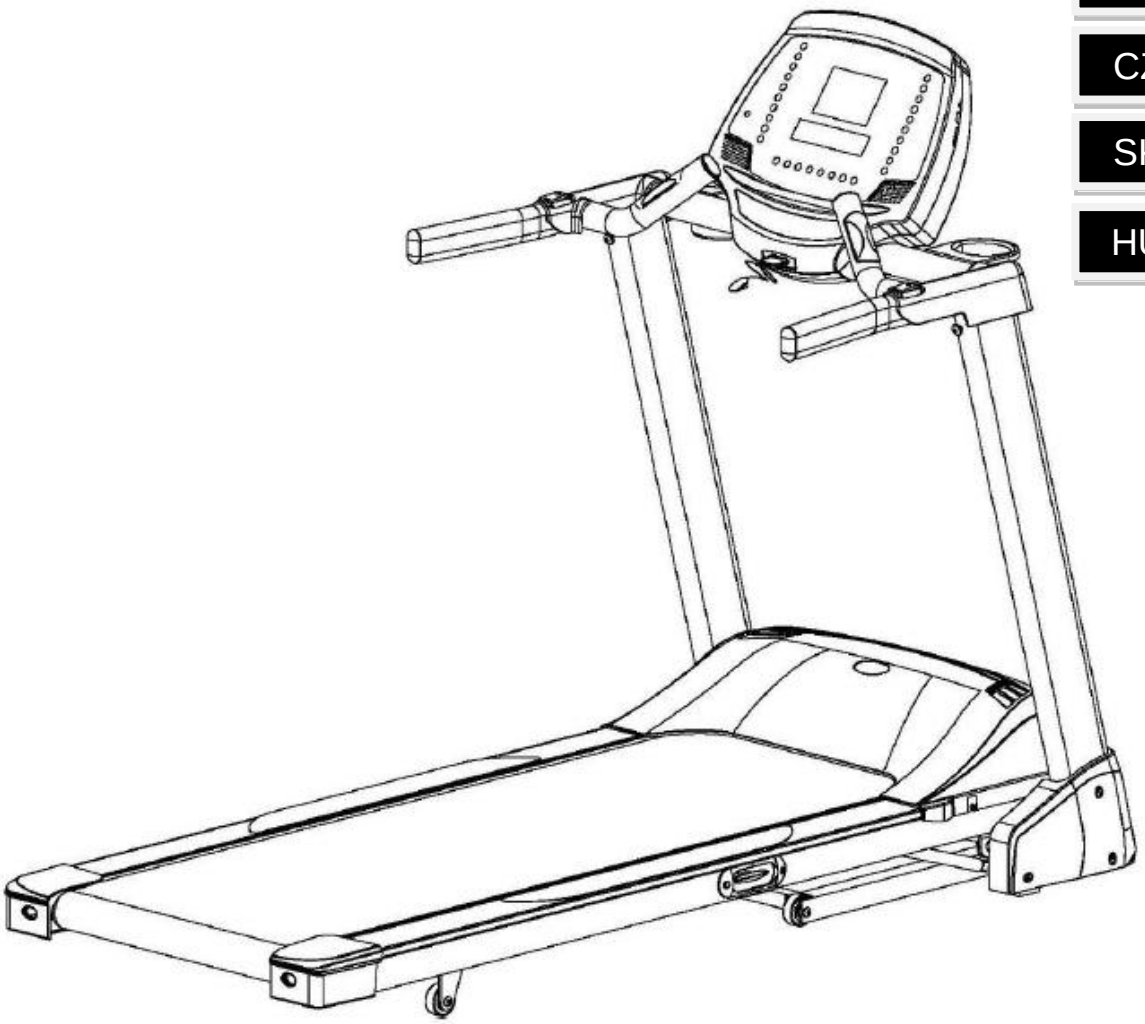


Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

English…….. 3

Deutsch…… 31

Česky…….. 61

Slovensky…….. 89

Magyar…… 117

© The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

© Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

© Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specfikaci výrobku.

© Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.

© A használati útmutató kizárólag felhasználói referenciaként szolgál. az ENERGETICS nem vállal felelősséget a fordítási hibákból vagy a termék műszaki módosításaiból eredő hibákért.

© Copyright by ENERGETICS

GB

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS treadmill. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your ENERGETICS Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957. ENERGETICS warrants to the original purchaser 2 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 1year. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your sales receipt).

Safety Instructions

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference: see training instructions.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
- Turn off the power whilst the treadmill is not in use and remove the safety key.
- In case of emergency please place both feet at the same time on the side reins.
- To activate an emergency stop, please detach the safety key from the console.
- Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the treadmill is free from any obstacles.
- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 110 kilograms.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this treadmill

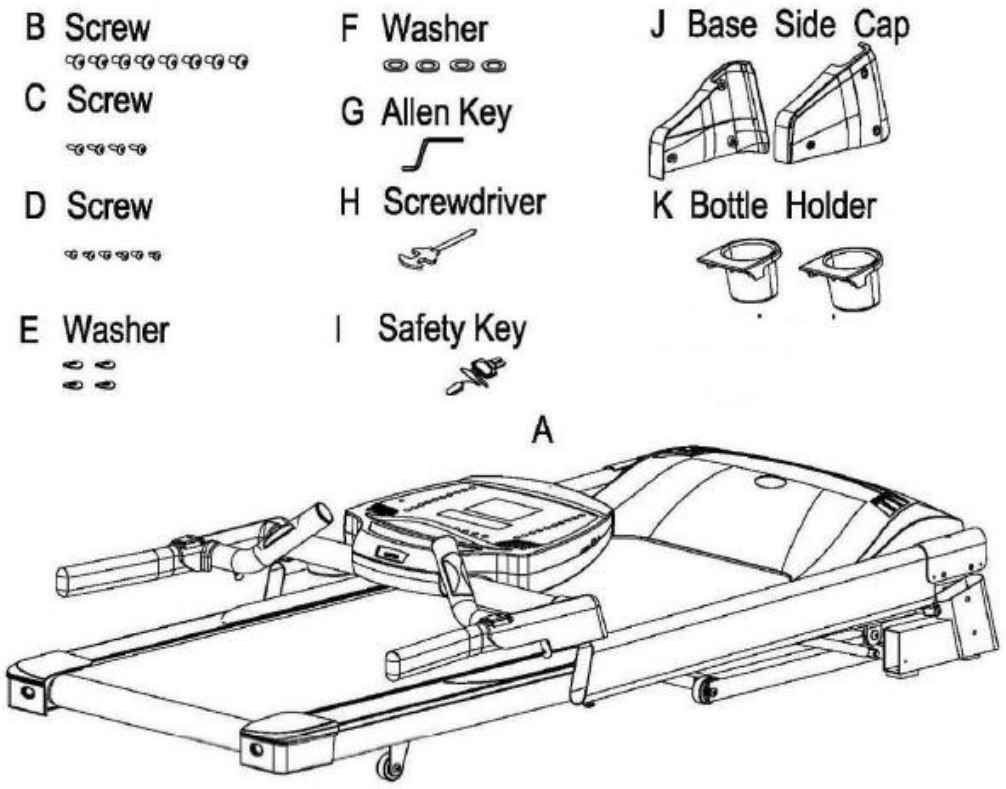
Care and Maintenance

- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

Assembly instructions

Step 1

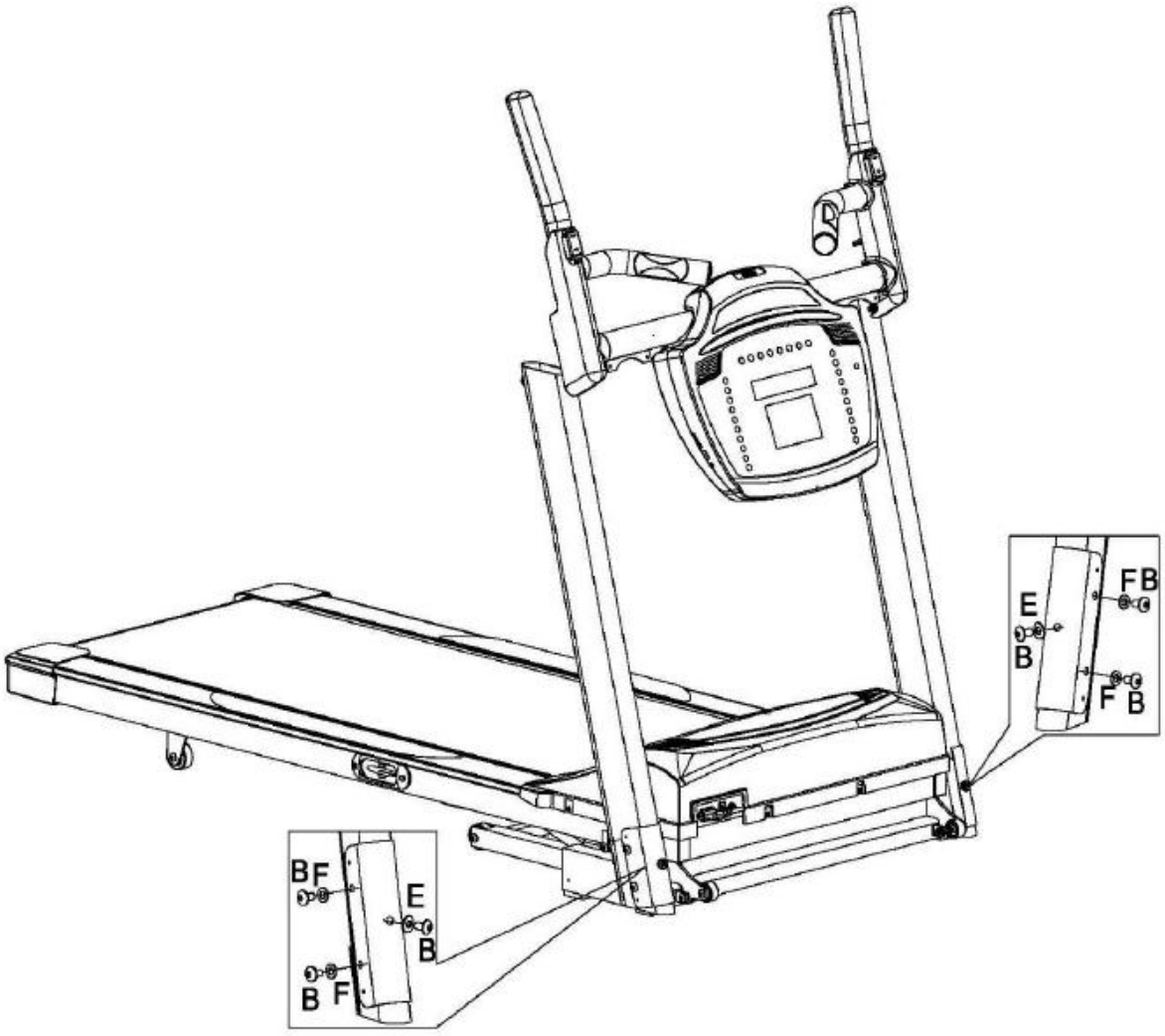
Collapse box bottom and lay sides down before assembly and do not attempt to move the treadmill out of its box until the unit is fully assembled. Locate the hardware bag and parts that are listed in the chart below.



PART #	DESCRIPTION	Q'TY
A	Main frame & computer	1
B	Screw M8*20L	8
C	Screw M4*16L	4
D	Screw M4*6L	6
E	Washer 8* 19	4
F	Washer 8* 18	4
G	Allen key	1
H	Screwdriver	1
I	Safety key	1
J	Base side cap	2
K	Bottle holder	2

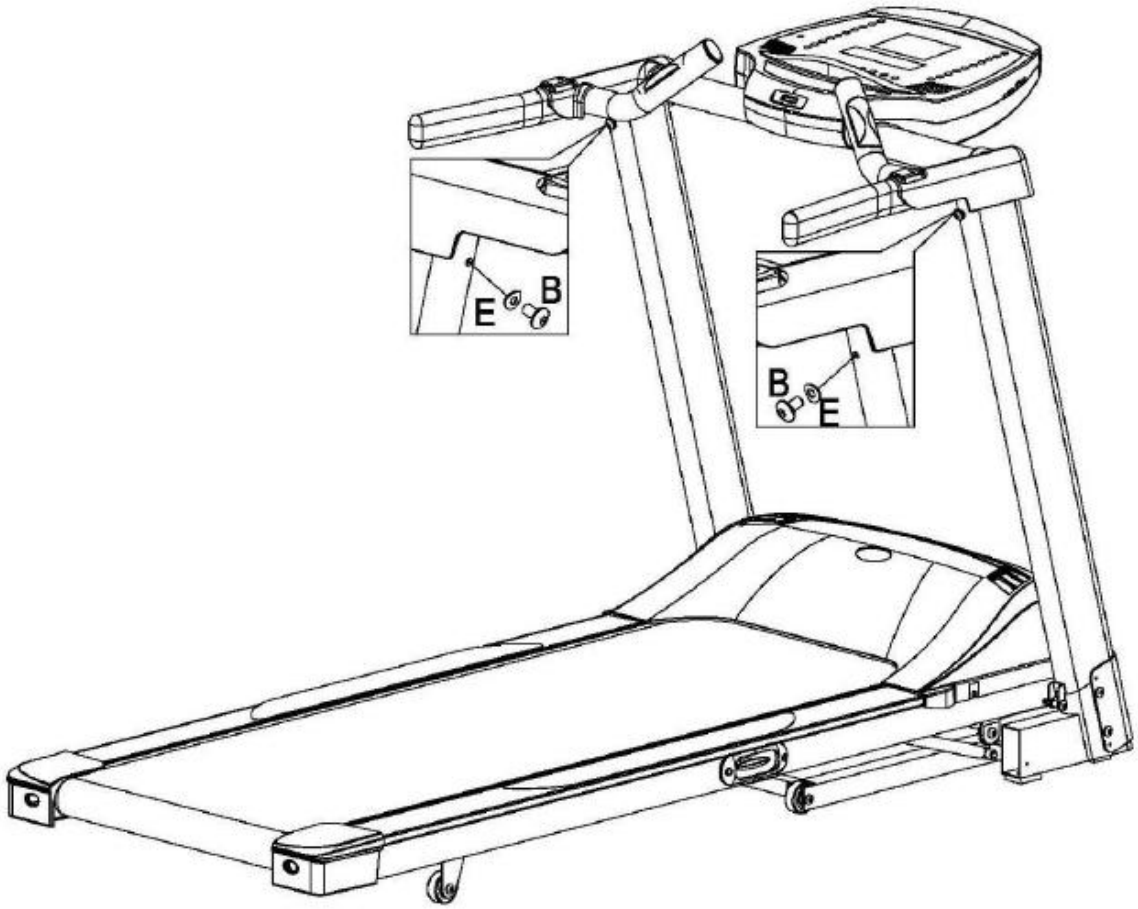
Step 2

Lift the upright handlebar, then fasten the screws (B) and washers (E) (F) tightly at the bottom of the upright handlebar.



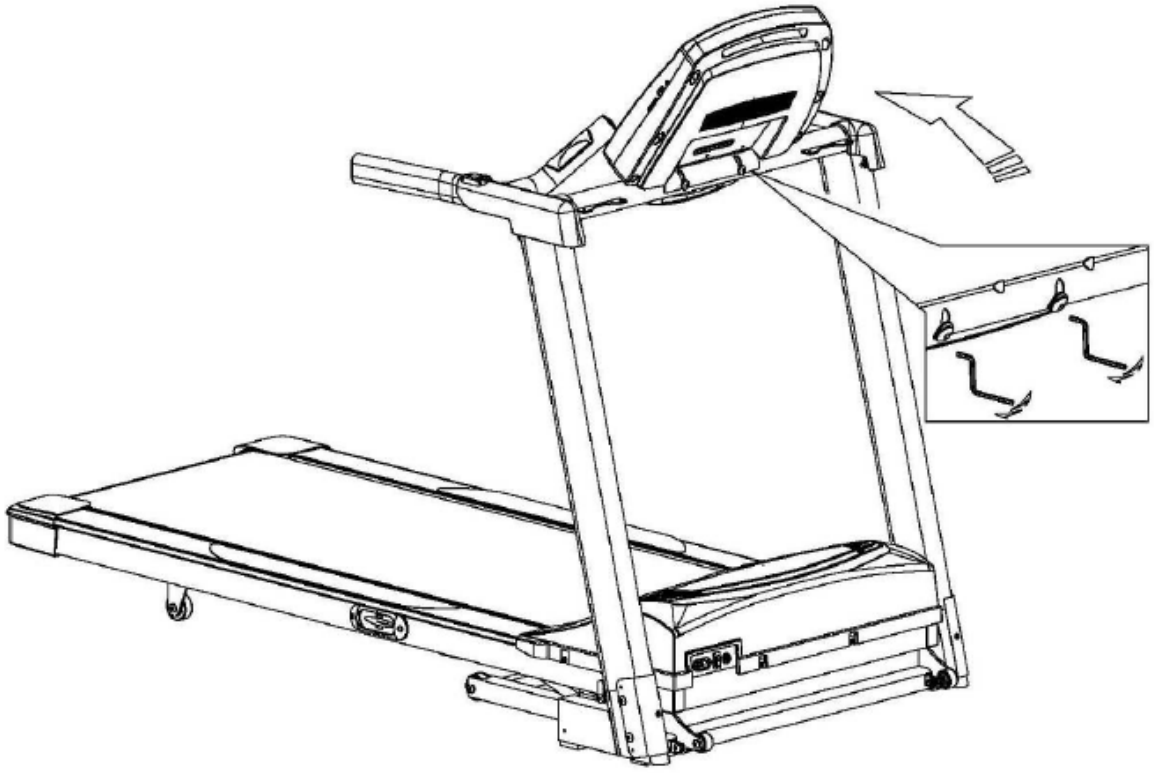
Step 3

Attach the console to the upright by pressing both handlebars down.
Fasten the screws (B) and washers (E) on the handlebar as shown below.



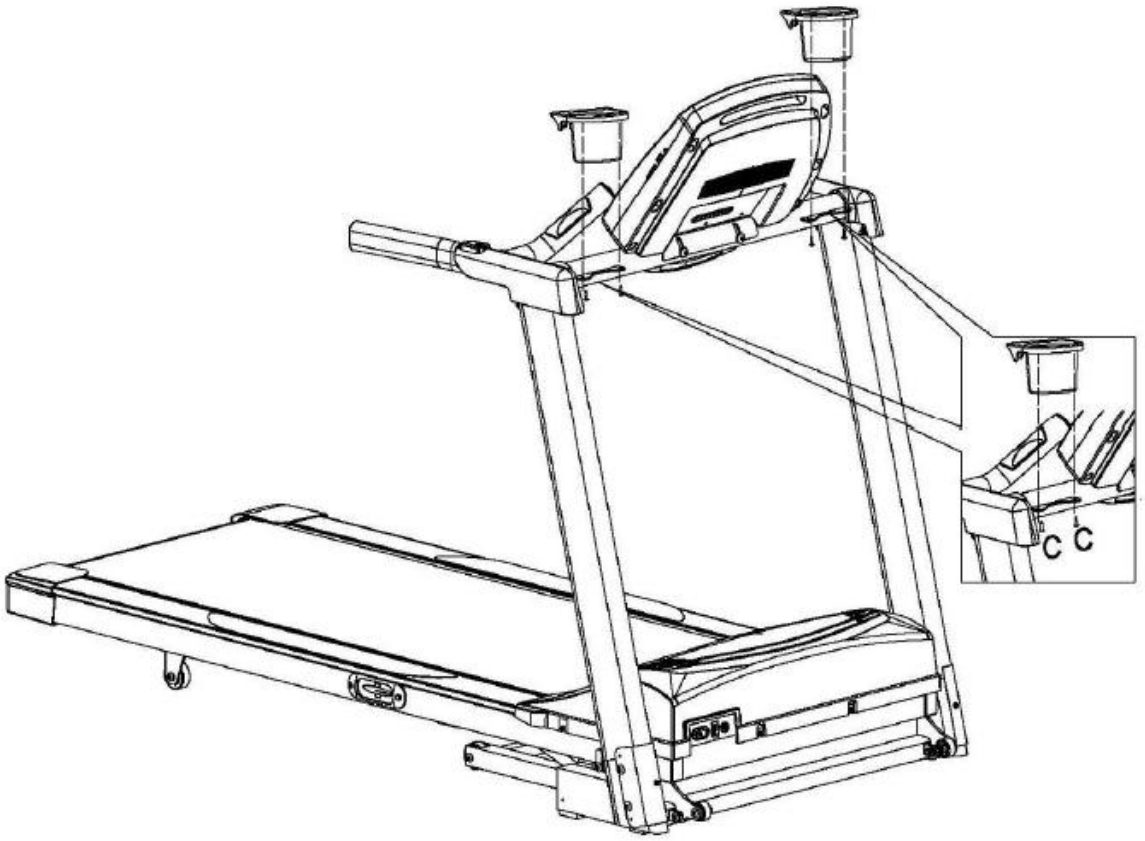
Step 4

Adjust the computer plate to your desired view angle, and then use the Allen Key (G) to fasten the screws at the back side of console base.



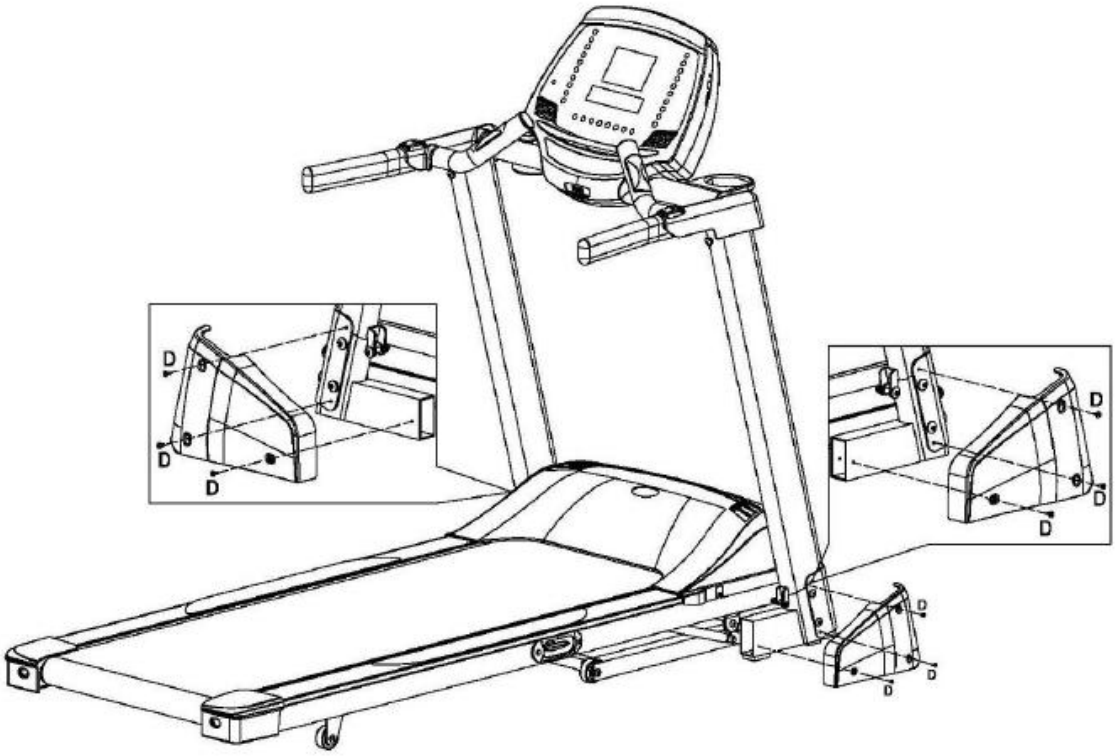
Step 5

Attach the bottle holders (K) to the horizontal handlebar with screws (C).



Step 6

Attach the base side caps (J) with screws (D) at the bottom of the upright handlebars and tighten them well.



Moving and Storage

FOLDING

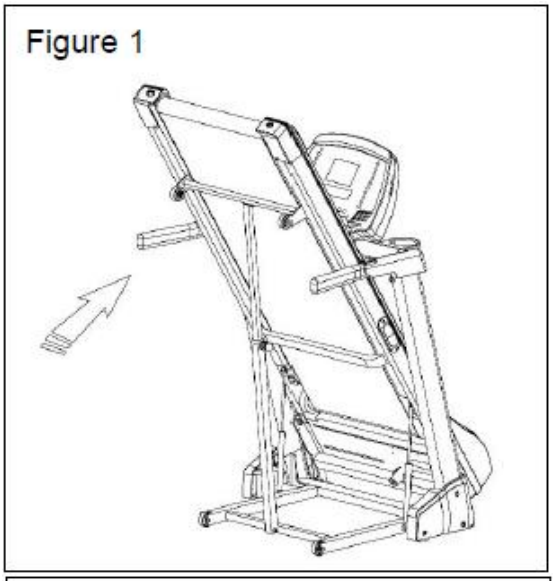
After your treadmill is completely assembled, you may fold the machine into the upright position for storage.

NOTE! Make sure the treadmill's elevation is at its lowest position before folding the deck to avoid damage to your machine.

To fold the machine, raise the deck until it locks into position. (Figure 1)

Make sure you hear the click sound of the deck locking into position. This is to ensure the deck is locked in place and will not drop back down.

Figure 1



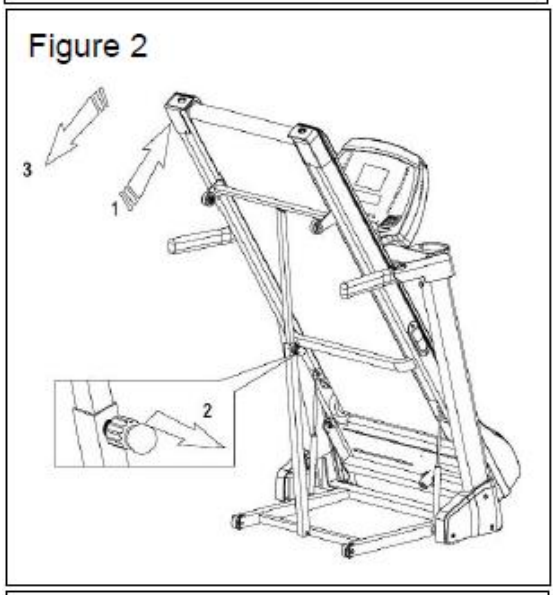
TO RELEASE THE RUNNING DECK

Hold the upper end of machine, pull the pin to put down the frame to the ground. (Figure 2)

NOTICE! This machine has a built-in safety unfolding feature to help lower the deck slowly.

Please make sure there are no children or other things under the deck when you lower it.

Figure 2



TO MOVE THE TREADMILL

Before moving the treadmill, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill.
Fold up the running deck until it is locked (Figure 3) and push the equipment on its transportation wheels. Hold the handlebars to move the treadmill forward. To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

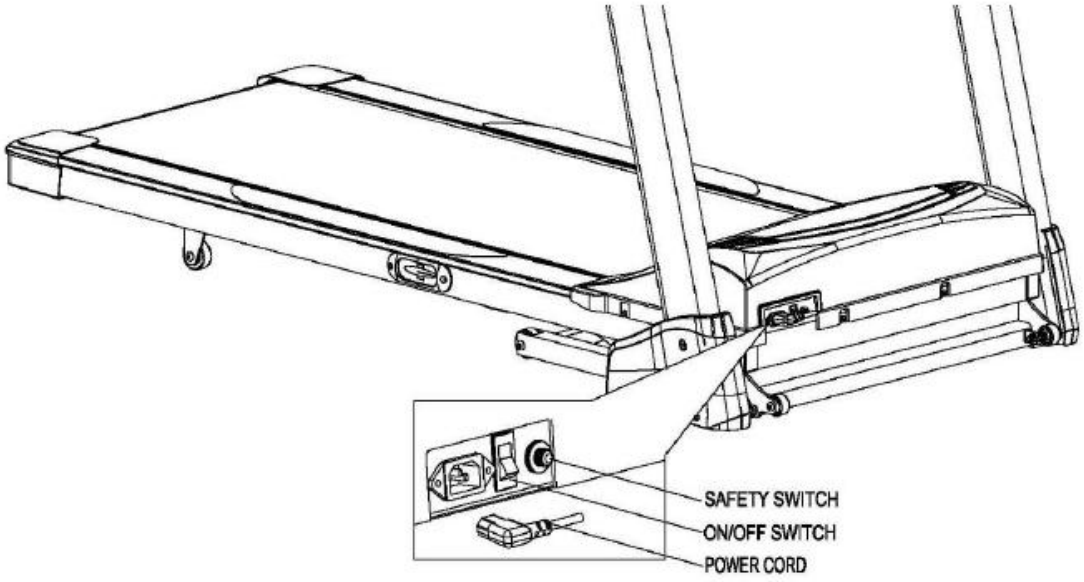
Figure 3

CAUTION

***** THE MACHINE WILL SHUT DOWN THE POWER WHEN ELECTRICITY IS OVERLOADED.**

A. Unplug the power cord from the machine's socket.
B. Push in the safety switch.
C. Replug the power cord into the machine's socket.

** DO NOT PUSH IN THE SAFETY SWITCH BEFORE UNPLUGGING THE MACHINE'S POWER CORD.



⚠ CAUTION

SHOULD YOU FAIL TO SWITCH OFF THE TREADMILL AFTER TURNING OFF THE CONSOLE, THERE WILL STILL BE CURRENT RUNNING WITHIN THE CONSOLE.
THIS TREADMILL IS EQUIPPED WITH A SAFELS CONTROL PROGRAM THAT WILL AUTOMATICALLY SHUT DOWN THE MACHINE AFTER 6 HOURS.
IN THE EVENT OF AN AUTOMATIC SHUT DOWN, PLEASE FOLLOW THE PROCEDURES BELOW TO RESTART YOUR TREADMILL.

1. UNPLUG THE POWER CORD FROM THE MACHINE SOCKET
2. PLUG THE POWER CORD IN THE SOCKET TO RESTART THE MACHINE.

BELT ADJUSTMENT

NOTICE:

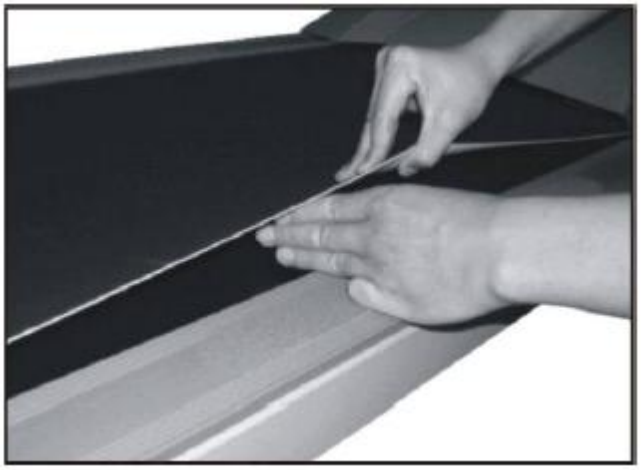
The treadmill should be placed on a level surface. If the treadmill is not level, the belt will continuously track to the low side of the treadmill.

WALKING BELT TENSION

As walking belts tend to stretch slightly with use, the belt may occasionally need to be tightened. If the belt is too loose, you may find it stops while running or walking, while the motor continues to run.

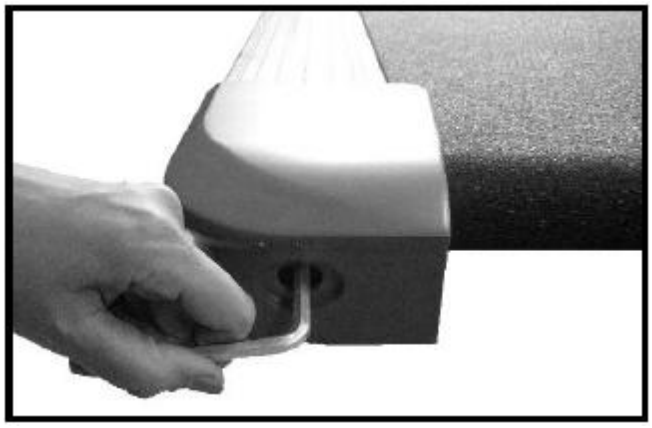
DO NOT OVERTIGHTEN THE BELT. This will cause reduced motor performance and roller damage.

When properly tensioned, you should be able to lift the side of the belt about 2-3 inches (5-7.5 centimetres). A quick test for belt tension: you should be able to fit three fingers under the edge of the belt.



TO TIGHTEN BELT

Use the Allen key provided with the treadmill; place it in the hole in rear end cap and into the socket of the adjustment screw. Turn key one full turn clockwise. Then place Allen key in hole in right end cap and turn key one full turn clockwise. Check the tension of the belt. Continue back and forth until belt is at the correct tension. Make sure to adjust both sides equally to obtain correct belt alignment.



WALKING BELT CENTERING

The walking belt may occasionally need to be centered. First be certain that the belt is tensioned properly. Start the treadmill and run it at about 4kph. Place the Allen key through the hole in the rear end cap and into the socket of the adjustment screw. (See picture below)

1. If belt has moved too far to the left:

Turn the left adjustment screw 1/4 turn clockwise (tight) or turn the right adjustment screw 1/4 turn anticlockwise (loose). Take off the rear end caps and make sure both sides of the rear roller are parallel.

2. If belt has moved too far to the right:

Turn the left adjustment screw 1/4 turn anticlockwise (loose) or turn the right adjustment screw 1/4 turn clockwise (tight). Take off the rear end caps and make sure both sides of the rear roller are parallel.

Continue to run the treadmill around 3-5 minutes to ensure the belt has been centered. Make sure the belt is not too loose to be slippery and you have not made an over-adjustment.

THE FLEX DECK INDICATORS ON BOTH SIDES OF THE TREADMILL DECK CAN SHOW THE SOFTNESS OF THE DECK. THE RED INDICATOR WILL MOVE UP AND DOWN DURING EXERCISING.

MAINTENANCE

WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING, LUBRICATING OR SERVICING THE UNIT.

CLEANING

General cleaning of the treadmill will prolong its life and improve performance. Keep the unit clean by dusting regularly. Be sure to dust the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. For best performance, we recommend your treadmill be placed on a treadmill mat. Along with reducing noise, a treadmill mat will help keep dust debris away from your treadmill's critical components. Clean the belt's top with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or underneath the belt.

WARNING:

ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE REMOVING THE MOTOR COVER.

At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover with caution.

Walking Belt and Deck Lubrication

It's important to take good care of your treadmill deck (the walking surface underneath the belt), because the belt/deck friction may affect the function and life of your treadmill and requires periodic lubrication.

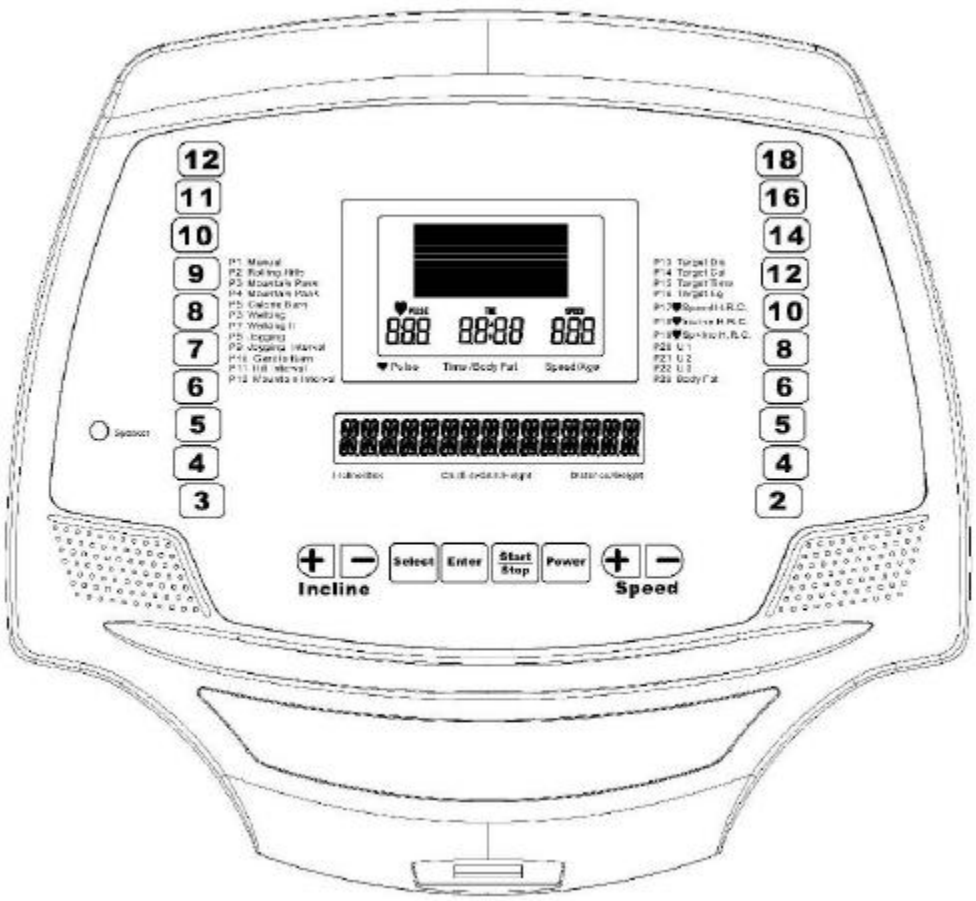
Provided with the treadmill is a small sample bottle of lubrication oil. Just lift the belt and spread from the centre of the deck to the edge where the belt touches the deck, do this to both sides of the treadmill. If you run or jog your stride widens, so spread to the front of the deck to reduce friction in this area. Use the following timetable as a guide to lubricate the deck.

Type of User	Exercising hrs per week	Number of times
Light	Less than 3 hours	Annually
Medium	3-5 hours	Every six months
Heavy	More than 5 hours	Every three months

Note: In tropical areas you may have to lubricate more often due to humidity.

OPERATION GUIDE

T 1500 D



BEFORE STARTING

Straddle the belt and stand on the plastic side rails. Place the safety key onto the circle on the overlay and attach the clip to your clothing. Do not stand on the walking belt while starting or stopping the treadmill. If you are a new user, stay at a slow speed and hold onto the handrails until you become comfortable.

SAFETY KEY :

The monitor can be operated only with the key attached to the treadmill. The monitor shuts off and the treadmill stops when this key is removed.

MAJOR FUNCTION KEYS

Power :
This key brings power to the treadmill and must be pressed before any other key.

Start / Stop :
Starts or stops the treadmill belt.

Enter :
This key confirms the selection of a program and the speed and incline values during the setting of a user program. When the LCD power is off, press Enter until it beeps to switch the distance from Metric to Imperial or Imperial to Metric.

Select :
Press this key to choose one of the preset and user programs. During workout, press this key to switch display from Calories to Elevation Gain. When the LCD power is off, press Select until it beeps twice to clear the value set by user.

Speed + :
Increases the speed. Press this button once to increase the speed level by 0.2 KPH(0.1 MPH). Hold the button down for two seconds or longer to quickly reach the desired speed level. This button is also used to choose between programs.

Speed - :
Decreases the speed. Press this button once to decrease the speed level by 0.2 KPH(0.1 MPH). Hold the button down for two seconds or longer to quickly reach the desired speed level. This button is also used to choose between programs.

Incline + :
Increases the incline. Press this button once to increase the incline level by 1%. Hold the button down for two seconds or longer to quickly reach the desired incline level. This button is also used to choose between programs.

Incline - :
Decreases the incline. Press this button once to decrease the incline level by 1%. Hold the button down for two seconds or longer to quickly reach the desired incline level. This button is also used to choose between programs

Speed quick keys :

1500D : 2/4/5/6/8/10/12/14/16/18 KPH (1/2/3/4/5/6/7/8/9/11 MPH)

Pressing these keys quickly changes the speed to that value.

Incline quick keys :

1500D : 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 %

Pressing these keys quickly changes the incline to that value.

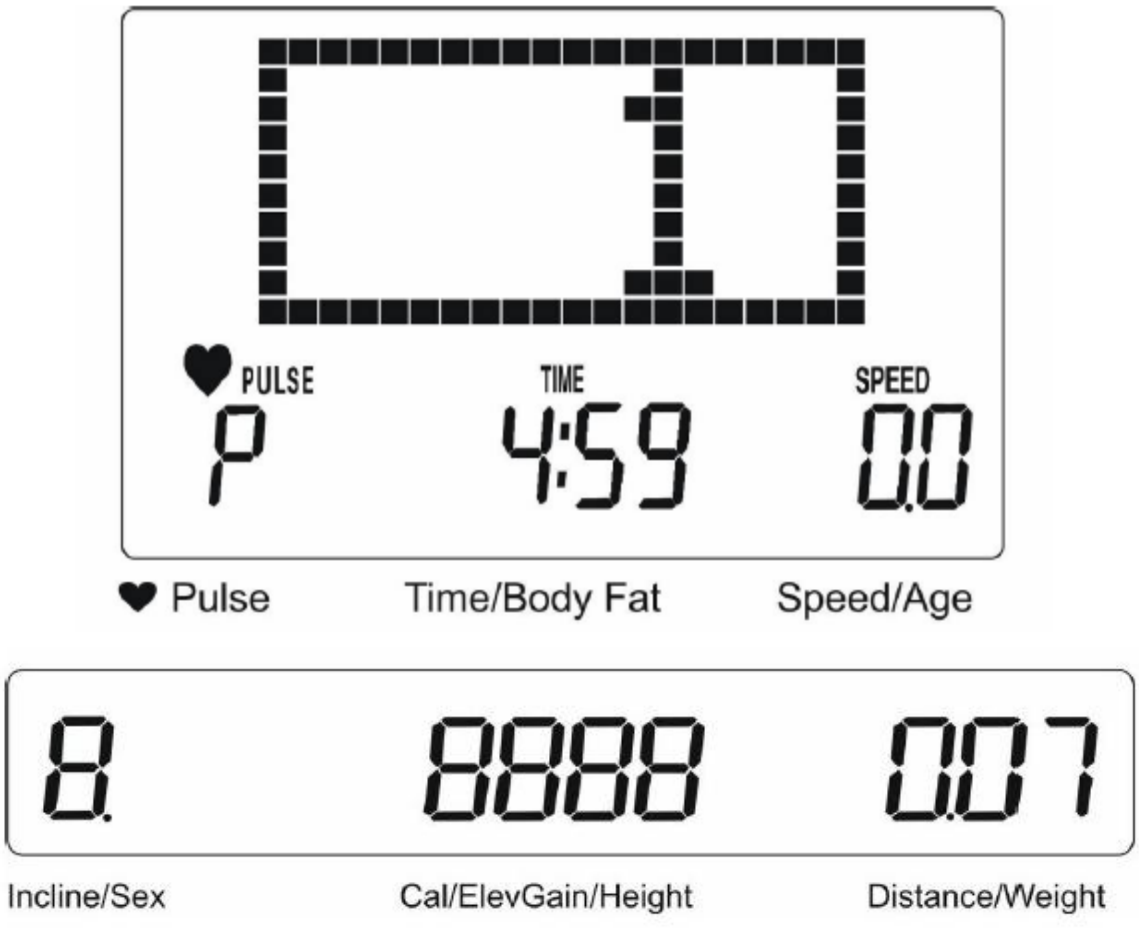
Handrail speed quick keys +/- :

Press +/- to increase/decrease the speed quickly, the same function as Speed +/- on the overlay.

Handrail incline quick keys +/- :

Press +/- to increase/decrease the incline quickly, the same function as Incline +/- on the overlay.

LCD Display



DISPLAYS

Dot matrix :
The 10x20 dot matrix reflects incline on the Elevation programs (Program 2-5), Incline & Speed combination programs (Program 10-12) and speed on the Speed programs (Program 6-9), the User Programs (program 20-22). Displays heart on HRC program (P17-P19) and displays a 0.4 km running track on Manual program (P1), Target programs (P13-P16) and Body Fat program (P23).

Prompt text :
Shows the program's name and what you can do for next step to start the treadmill.

Pulse :

- Displays pulse rate except when setting incline level in Speed programs (Program 6-9) and the User Programs (program 20-22). To get a pulse rate, place both of your hands on the pulse grip bars or use a heart rate chest strap. It is recommended to stand on the foot rails to get an accurate reading. If you are walking or jogging, it is difficult for the monitor to accurately read your pulse rate. The pulse grips should only be used as an estimate and persons with medical conditions and/or a specific need for accurate heart rate monitoring should not rely on the estimations provided.
- When using the HRC programs, it shows the Target Heart Rate(THR) value.

Time / Body Fat :

- Shows the workout time. Time begins at 0:00 and counts up. The maximum time is 99:59.
- When using Body Fat program, it shows Body Fat result in percentage.

Speed / Age :

- Displays the speed when the treadmill belt is moving. Speed range for 1500D : 0.8 - 18KPH (0.5 -11MPH) When using HRC and Body Fat program, it shows the age value.

Incline / Sex :

- Displays the level of incline. Incline for 1500D : 0 -12%
- When using Body Fat program, it shows the sex option. (**0** represents Male; **1** represents Female)

Calories / Elevation gain / Height :

- Displays the calories consumed.
- Press Select key to show the Elevation Gain during this workout.
- When using Body Fat program, it shows the height value.

Distance / Weight :

- Displays the distance in kilometers or miles, the treadmill belt has gone on the current workout. Range from 0.01 - 99.99 kilometers or miles.
- When using Body Fat program, it shows the weight value.

OPERATION INSTRUCTIONS (Please Read Carefully Before Using)

A. Safety Tips :

Attach the safety key to the monitor. The treadmill will not operate without the safety key. Please clip the other end of the safety key to your clothing before exercising, to ensure the machine will stop in case the user accidentally walks off the treadmill. If the user falls of the treadmill, the safety key will come off the monitor and the treadmill will stop at once to avoid further injury.

B. Press Power :

This turns the electronic power on. The treadmill will not start unless Power is pressed first.

C. Enter Weight :

After pressing the Power key, “INPUT WEIGHT” will appear on the prompt text bar and “WT” will appear on the dot matrix along with the preset user weight 60kgs. Adjust the user weight by using the Speed & Incline +/- keys. Press Enter to confirm the weight.

D. Program Selection :

There are 23 programs including P1 Manual program, P2-P12 preset programs, P13-P16 Target programs, P17-P19 Heart Rate Control programs, P20-P22 User Setting programs and P23 Body Fat program. After pressing the Power key, you can use Select key or Incline & Speed +/- keys to choose one of these programs.

E. Pulse Rate :

Place both hands firmly on the Pulse Sensor. For the most accurate reading, it is important to use both hands. Look at your Pulse display. The “P” will begin to blink. Your estimated heart rate will appear in the window approximately 10 seconds after you grasp the Pulse Sensors. It is recommended to stand on the foot rails to get an accurate reading. If you are walking or jogging, it is difficult for the monitor to accurately read your pulse rate. Using a chest strap gives the user a much more accurate heart rate reading. The pulse grips should only be used as an estimate and persons with medical conditions and/or a specific need for accurate heart rate monitoring should not rely on the estimations provided.

F. Program Mode :

After input the weight, press the desired program by using the Speed & Incline +/- keys or press Select to choose one of the 23 programs. Note the program profile appears in the dot matrix display. Press Enter to verify the selection. Press Start to begin the program. All programs have ten one-minute segments. The program repeats the ten one-minute segments until the user presses Stop.

G. Programs :

P1 Manual :

If you select to operate the treadmill in manual mode, press Start directly. The treadmill will start at 0.8KPH (0.5MPH) after a 3, 2, 1 countdown. You may then adjust the speed and incline using the quick keys or the Speed & Incline +/- keys.

P2 - P5 Incline Programs :
(P2 Rolling Hills, P3 Mountain Pass, P4 Mountain Peak, P5 Calorie Burn)

These are incline programs. The incline is preset in each segment, and the speed is controlled by the user. The incline changes in each minute. During these programs, the user can increase or decrease the level of the preset incline value by pressing the Incline +/- keys. Press the Incline +/- keys once to raise/lower every segment of the incline by 1%, you will see all the segments of the program raise or lower together. It stops raising or lowering when one of the segments has reached the maximum or minimum incline level.

P6 - P9 Speed Programs :
(P6 Walking, P7 Walking II, P8 Jogging, P9 Jogging Interval)

These are speed programs. The speed is preset in each segment, and the incline is controlled by the user. The speed changes in each minute. During these programs, the user can increase or decrease the level of the preset speed value by pressing the Speed +/- keys. Press the Speed +/- keys once to raise/lower every segment of the speed 0.2KPH (0.1MPH), you will see all the segments of the program raise or lower together. It stops raising or lowering when one of the segments has reached the maximum or minimum speed level.

P10 - P12 Speed & Incline combination Programs :
(P10 Cardio Burn, P11 Hill Interval, P12 Mountain Interval)

These are speed & incline combination programs. The speed and incline are preset in each segment. During these programs, the user can increase or decrease the level of the preset speed and incline values by pressing the Speed & Incline +/- keys. The dot matrix only shows the incline level, you will see all the segments raise or lower together while incline adjusted; and the speed level only shows on Speed display. The incline and speed stop raising or lowering when one of the segment (speed or incline level) has reached the maximum or minimum level.

P13 Target Distance :

This program counts down the distance goal that the user sets before exercising. After confirming the program, the user enters the distance goal from 0.50 ~ 99.50 km/mile by using the Speed or Incline +/- keys. Increments are 0.5 kilometers or miles. Press Enter to confirm and then press Start, the treadmill belt starts and the user controls the speed and incline. The distance will count down in the Distance display and until the goal has been reached, “END” will appear on dot matrix and the treadmill will stop. If the user doesn’t set any goal, it will perform the same function as Manual program.

P14 Target Calories :

This program counts down the calorie goal that the user sets before exercising. After confirming the program, the user enters the calorie goal from 10 ~ 9990 kcal by using the Speed or Incline +/- keys. Increments are 10 kcal. Press Enter to confirm and then press Start, the treadmill starts and the user controls the speed and incline. The calorie goal will count down in the Calories display and until the goal has been reached, “END” will appear on dot matrix and the treadmill will stop. If the user doesn’t set any goal, it will perform the same function as Manual program.

P15 Target Time :
This program counts down the time goal that the user sets before exercising. After confirming the program, the user enters the time goal from 10:00 ~ 99:00 by using the Speed or Incline +/- keys. Increments are 10 minutes. Press Enter to confirm and then press Start, the treadmill starts and the user controls the speed and incline. The time goal will count down in the Time display and until the goal has been reached, “END” will appear on dot matrix and the treadmill will stop. If the user doesn’t set any goal, it will perform the same function as Manual program.

P16 Target Elevation Gain :
This program counts down the elevation gain goal that the user sets before exercising. After confirming the program, the user enters the elevation gain goal from 10 ~ 9990 meters by using the Speed or Incline +/- keys, the increments are 10 meters. Press Enter to confirm and then press Start, the treadmill starts and the user controls the speed and incline. The elevation gain goal will count down in the Elevation Gain display and until the goal has been reached, “END” will appear on dot matrix and the treadmill will stop. If the user doesn’t set any goal, it will perform the same function as Manual program.

P17 HRC1 - Weight Loss Program (Speed) :
The user must wear the heart rate chest strap or grip the hand pulse sensor to use this program. After the program is confirmed, the prompt text will show “INPUT AGE”, Age display shows 40 as a preset age. Use the Speed or Incline +/- keys to input user’s age, press Enter to confirm. Target heart rate (THR) is computed at 60% of maximum (220 – AGE) and appears in the Pulse display. It can be changed while using the Speed or Incline +/- keys, then presses Enter to confirm. Press Start and the treadmill starts at 0.8KPH (0.5MPH) speed and 0% incline, the user controls the incline. After three minutes of warm-up, the speed will adjust at a rate of 1.0KPH/MPH every 40 seconds until the target heart rate zone is reached (THR +/- 5BPM). The dot matrix shows “**?**” when there is no heart rate input in 10 seconds, then shows “END” and the treadmill stops when there is no heart rate input in 30 seconds.

P18 HRC2 - Cardio Heart Program (Incline) :
The user must wear the heart rate chest strap or grip the hand pulse sensor to use this program. After the program is confirmed, the prompt text will show “INPUT AGE”, Age display shows 40 as a preset age. Use the Speed or Incline +/- keys to input user’s age, press Enter to confirm. Target heart rate (THR) is computed at 60% of maximum (220 – AGE) and appears in the Pulse display. It can be changed while using the Speed or Incline +/- keys, then presses Enter to confirm. Press Start and the treadmill starts at 0.8KPH (0.5MPH) speed and 0% incline, the user controls the speed. After three minutes of warm-up, the incline will adjust at a rate of 1% every 30 seconds until the target heart rate zone is reached (THR +/- 5BPM). The dot matrix shows “**?**” when there is no heart rate input in 10 seconds, then shows “END” and the treadmill stops when there is no heart rate input in 30 seconds.

P19 HRC3 - Interval Fat burn Program (Speed & Incline) :
The user must wear the heart rate chest strap or grip the hand pulse sensor to use this program. After the program is confirmed, the prompt text will show “Input AGE”, Age display shows 40 as a preset age. Use the Speed or Incline +/- keys to input user’s age, press Enter to confirm. Target heart rate (THR) is computed at 60% of maximum (220 – AGE) and appears in the Pulse display. It can be changed while using the Speed or Incline +/- keys, then presses Enter to confirm. Press Start and the treadmill starts at 0.8KPH (0.5MPH) speed and 0% incline. After three minutes of warm-up, the incline and speed will adjust at a rate of 1% and 1.0KPH/MPH every 30 seconds until the target heart rate zone is reached (THR +- 5BPM). The dot matrix shows “**?**” when there is no heart rate input in 10 seconds, then shows “END” and the treadmill stops when there is no heart rate input in 30 seconds.

P20 - P22 User Programs : (U1, U2, U3)
After selecting one of the user programs, press Enter to confirm. Adjust the speed and incline for each segment and press Enter to confirm each setting. Press Start to begin the workout. If a speed or incline value is changed during usage, the monitor will retain the value of the speed and incline at the end of each segment. When the LCD power is off, press Select until it beeps twice to clear the value set by user.

P23 Body Fat Program : F001
The Body Fat program is to calculate the body fat percentage from the value you put in the computer for your reference, so that you can plan your training. When selecting this program, the user can follow the steps showed on the dot matrix and LCD prompt text as below:

a. Input Age : Press Speed or Incline + / – keys to adjust the age, press Enter to confirm. (preset : 40, range : 10 ~ 99 years old)
b. Input Sex : Press Speed or Incline + / – keys to choose, 1 represents Female and 0 represents Male, press Enter to confirm. (preset : 0)
c. Input Height : Press Speed or Incline + / – keys to adjust the height, press Enter to confirm. (preset : 160 cm, range : 100 ~ 240 cm)
d. Input Weight : Press Speed or Incline + / – keys to adjust the weight, press Enter to confirm. (preset : 60 kgs, range : 10 ~ 250 kgs)
e. After finishing the input, the dot matrix shows “Check Pulse”, please hold the heart rate sensor with two hands for a while, when the computer received the heart rate value, the LCD shows “BODYFAT RESULT” and shows the Bodyfat value within 10 seconds. If the computer received no signal of heart rate for 20 seconds, the LCD will show “END” & “E5” with beeps at the same time.

H. Metric / Imperial :

The user can switch from Metric values (Kilometer) to Imperial values (Mile) or from Imperial values to Metric values. When the LCD power is off, press Enter until it beeps to switch the distance and speed from Metric to Imperial or from Imperial to Metric.

I. Odometer :

An odometer shows accumulated distance which will appear in the Time and Speed displays for three seconds after the Safety key is placed on the monitor.

J. Total Hours :

The HrS shows the accumulated time which will appear in the prompt text display for three seconds after the Safety key is placed on the monitor.

K. Time-Out :

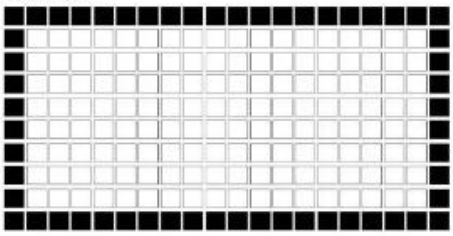
If the treadmill is turned on, and the belt is not moving, the monitor will shut-off after five minutes.

L. Re-Start :

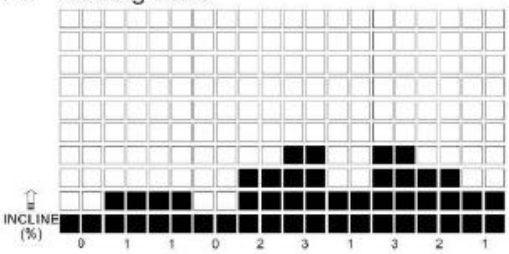
Press Start button to re-start the treadmill from pause status. If the treadmill is stopped for 5 minutes or more, press Power button to re-start from Time-out status.

COMPUTER PROGRAMS

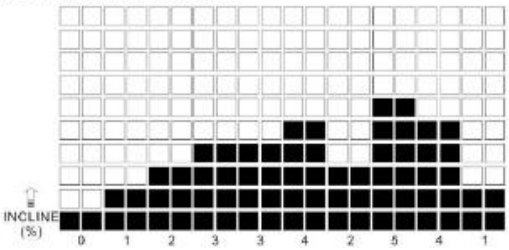
P1 Manual



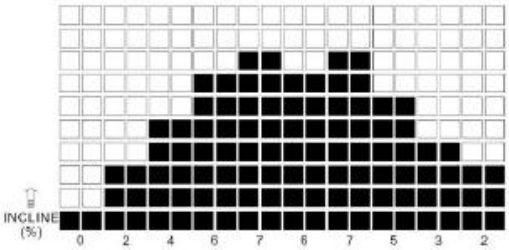
P2 Rolling Hills



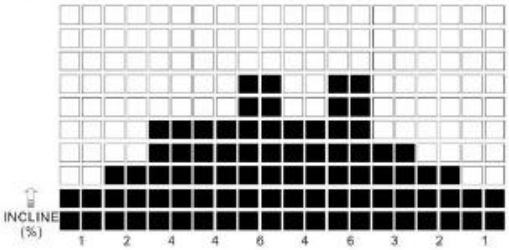
P3 Mountain Pass



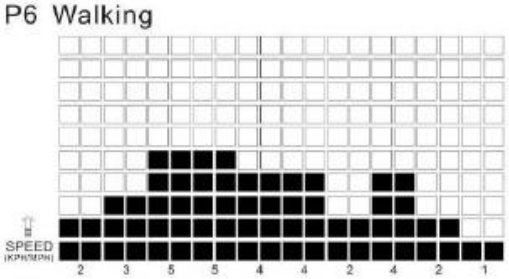
P4 Mountain Peak



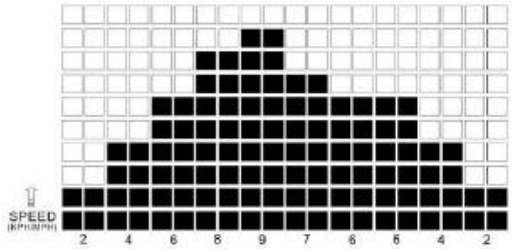
P5 Calorie Burn



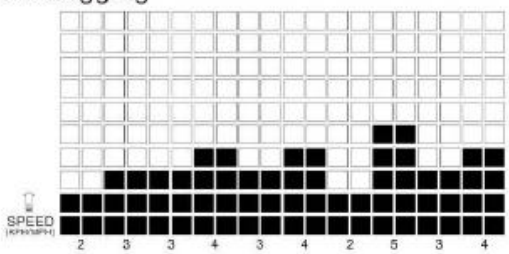
P6 Walking



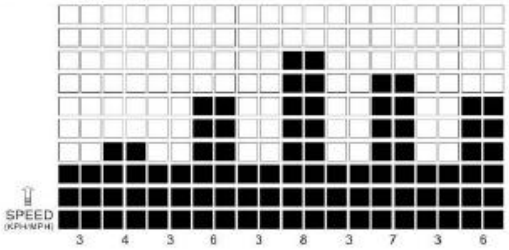
P7 Walking II



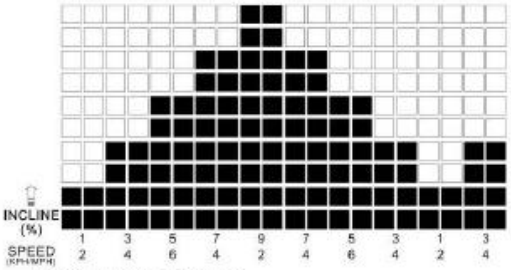
P8 Jogging



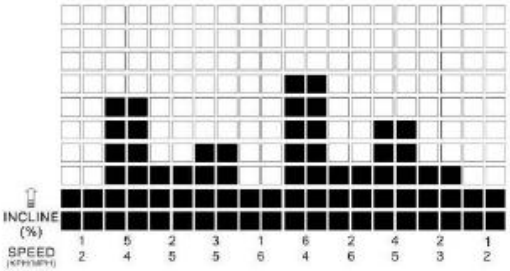
P9 Jogging Interval



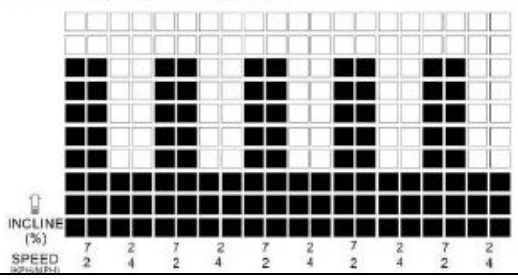
P10 Cardio Burn



P11 Hill Interval

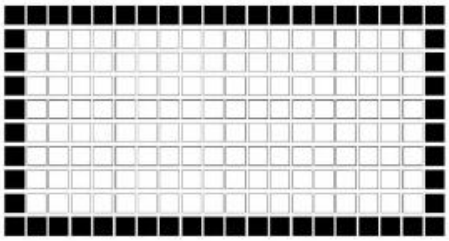


P12 Mountain Interval

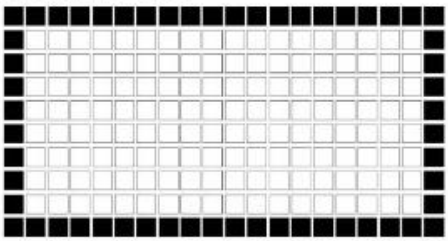


COMPUTER PROGRAMS

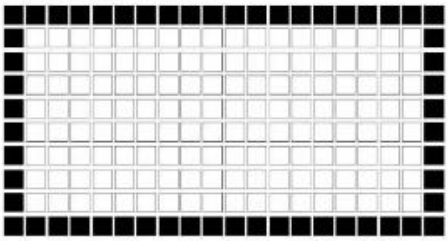
P13 TARGET DIS



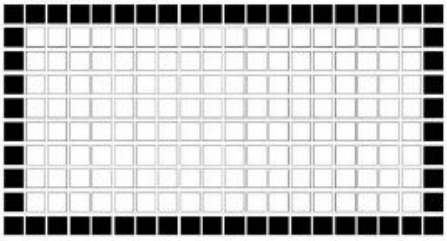
P14 TARGET CAL



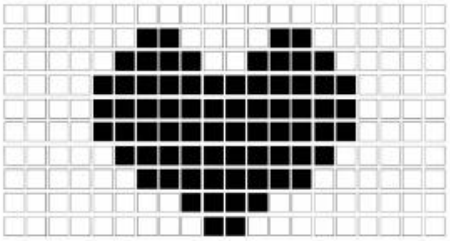
P15 TARGET TIME



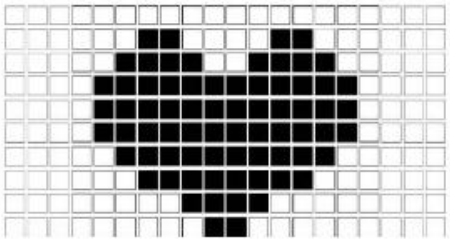
P16 TARGET EG



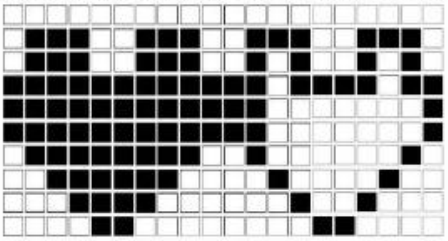
P17 HRC 1-Weight Loss speed



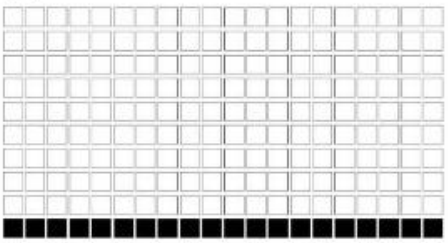
P18 HRC 2-Cardio Heart Incline



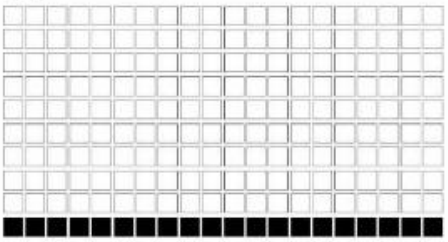
P19 HRC 3-Interval Fatburn Speed+Incline



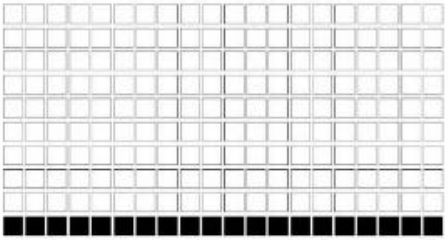
P20 U 1



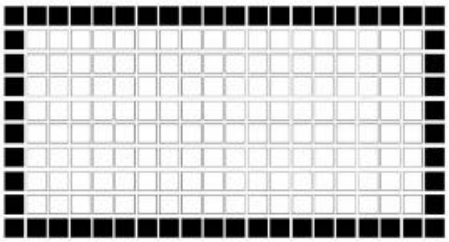
P21 U 2



P22 U 3

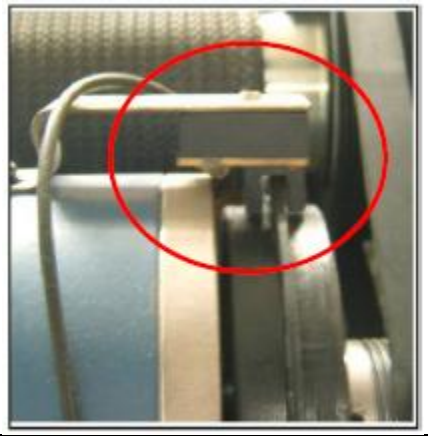


P23 Body Fat



COMPUTER TROUBLE SHOOTING GUIDE

ERROR CODE	PROBLEM	POSSIBLE CAUSES	CORRECTION
E 1	The console has not received a signal from the motor/speed sensor within certain time.	1. Wiring jack has a poor connection. 2. There is too great a distance between the speed sensor and the magnet on the front roller pulley. 3. Sensor is faulty and/or wiring has been damaged. 4. Magnet on the front roller pulley is loose/fallen/missing. 5. Controller is burnt.	1. Re-insert the wiring jack and ensure that a firm connection is made. 2. Adjust the speed sensor so that it sits 3mm (+/- 1mm) from the magnet. 3. Replace the sensor. 4. Replace the magnet. 5. Replace the controller.



Inspect if the position and distance are proper.

Check if the speed sensor is defective or misplaced.

ERROR CODE	PROBLEM	POSSIBLE CAUSES	CORRECTION
E 2	1. No readout or abnormal message on display 2. Buttons not working 3. Beeping sound	1. Damage to IC chipset or IC base 2. Static Electricity Interference (static electricity may transfer through hand pulse receiver and damage the IC)	1. Check if any cracks and tilt can be seen on IC base or broken pins/leads on IC 2. a) Ensure the grounding wire is firmly fixed in place with the screw b) Examine if there is any damage to the small PCB beneath the hand pulse receiver plastic cover c) Check if LCD/LED works properly

ERROR CODE	PROBLEM	POSSIBLE CAUSES	CORRECTION
E 3	1. The console could not obtain the incline value within certain time. 2. The incline motor is working outside its parameters.	1. Data jack has a poor connection. 2. Incline motor has become damaged (internal damage may be evident by excessive motor case heat). 3. Data cable has been damaged. 4. Controller is burnt.	1. Re-insert the wiring jack and ensure that a firm connection is made. 2. Reset the height of the incline nut and restart the machine. 3. Replace the incline motor. 4. Replace the controller.

Ensure there is adequate clearance between the incline nut and motor cast.

Replace the incline motor if the associated fuse blows under constant operation.

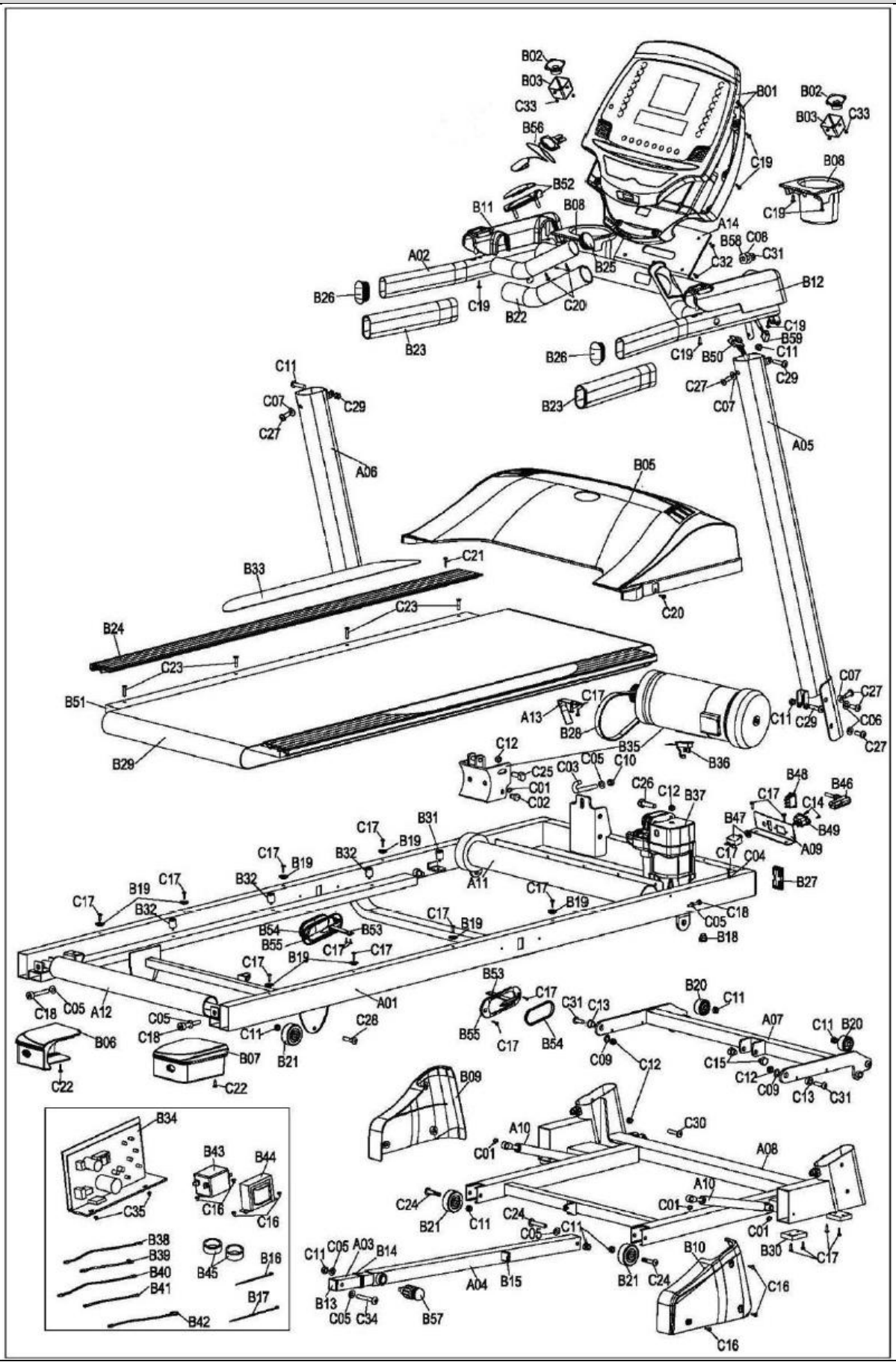
Thoroughly inspect the data cable to ensure that the wiring has not been damaged.

ERROR CODE	PROBLEM	POSSIBLE CAUSES	CORRECTION
E 5	No heart rate signals within 20 seconds when using Body Fat program.	1. Misplaced gesture on hand pulse sensors. 2. Hand pulse sensors are faulty or damaged.	1. Try again with appropriate gesture. 2. Replace the hand pulse sensors.

TREADMILL TROUBLE SHOOTING GUIDE

PROBLEM	POSSIBLE CAUSES	CORRECTION
Treadmill will not start	1. Not plugged in 2. Safety key not attached correctly 3. Treadmill circuit breaker tripped 4. On/Off switch not turned on 5. Auto shut down timed out	1. Plug into suitable outlet 2. Insert Safety pull pin 3. Reset circuit breaker 4. Tunr on On/Off switch 5. Unplug and re-plug electrical cord
Treadmill belt slipping	1. Walking belt too lose 2. Deck needs lubrication	1. Tighten walking belt 2. Lubricate belt and deck
Treadmill noisy	1. Loose hardware 2. Motor straining 3. Clicking sound – roller knocking	1. Tighten visible screws, nuts and bolts. 2. Check belt tension. 3-finger test. 3. Adjust rear roller -check the tension
Inaccurate pulse rate	1. Too much hand movement 2. Palms too wet 3. Gripping handgrips too tight 4. Wearing rings	1. Stand on side rails to obtain accurate pulse reading 2. Dry palms 3. Grip using moderate pressure 4. Remove all rings

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
A01	Frame	1	B41	Wire	1
A02	Console base	1	B42	Wire	1
A03	Adjust bar (inside)	1	B43	Filter	1
A04	Adjust bar (outside)	1	B44	Transformer	1
A05	Right upright handlebar	1	B45	Chock	2
A06	Left upright handlebar	1	B46	Power cord	1
A07	Incline bracket	1	B47	Safety switch	1
A08	Base	1	B48	On/Off switch	1
A09	Power switch bracket	1	B49	Power socket	1
A10	Shock	2	B50	Lower wire	1
A11	Front roller	1	B51	Running deck	1
A12	Rear roller	1	B52	Handpulse set	2
A13	Belt guide	2	B53	Indicator	2
A14	Console fixer	1	B54	Clear plastic cover	2
B01	Console	1	B55	Plastic frame	2
B02	Trumpet	2	B56	Safety key	1
B03	Trumpet box	2	B57	Knob	1
B04			B58	Clear plastic washer	2
B05	Motor cover	1	B59	Upper wire	1
B06	Left rear end cap	1	C01	C-shape hood bracket	6
B07	Right rear end cap	1	C02	Motor base screw	2
B08	Bottle holder	2	C03	Motor hook	1
B09	Left base side cap	1	C04	Washer	2
B10	Right base side cap	1	C05	Washer	7
B11	Left handlebar cap	1	C06	Washer	4
B12	Right handlebar cap	1	C07	Washer	4
B13	End cap of adjust bar	1	C08	Washer	2
B14	End cap of inside adjust bar	1	C09	Washer	2
B15	End cap of outside adjust bar	1	C10	Nut	1
B16	Plastic fixer	7	C11	Nut	12
B17	Plastic fixer	2	C12	Nylon nut	7
B18	Wire grommet	1	C13	Screw fixing tube	2
B19	Plastic washer	8	C14	Screw	2
B20	Wheel -38	2	C15	Screw	2
B21	Wheel -50	4	C16	Screw	13
B22	Foam grip	2	C17	Screw	31
B23	Foam grip	2	C18	Screw	3
B24	Side rail	2	C19	Screw	18
B25	End cap for handpulse	2	C20	Screw	4
B26	End cap for handlebar	2	C21	Screw	2
B27	End capo f frame	2	C22	Screw	6
B28	Motor belt	1	C23	Screw	10
B29	Running belt	1	C24	Screw	3
B30	Rubber pad	4	C25	Screw	2
B31	Cushion	2	C26	Screw	1
B32	Cushion	6	C27	Screw	8
B33	Side rail skid pad	2	C28	Screw	3
B34	Controller	1	C29	Screw	4
B35	Motor	1	C30	Screw	2
B36	Motor sensor	1	C31	Screw	4
B37	Incline motor	1	C32	Screw	6
B38	Wire	1	C33	Screw	16
B39	Wire	1	C34	Screw	1
B40	Wire	1	C35	Screw	2

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

D

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Laufbandes. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert, um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr ENERGETICS - Team

GARANTIE

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 2 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemässe Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleissteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von einem Jahr offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

SICHERHEITSHINWEISE

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Laufband korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste)
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, daß die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden.
- Verwenden Sie das Laufband nicht ohne Schuhe oder losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um das Laufband zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Laufbandes.

- Um den Fußboden oder den Teppich vor eventuellen Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Trainingsgerät.
- Wenn das Laufband nicht in Benutzung ist, schalten Sie das Gerät ab.
- Stellen Sie sicher, dass im näheren Bereich des Laufbandes keine Gegenstände sind.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 110 Kilogramm getestet.
- Es wird keine Haftung für Personenschäden und andere Schäden übernommen, die durch die Benutzung des Laufbandes entstehen.

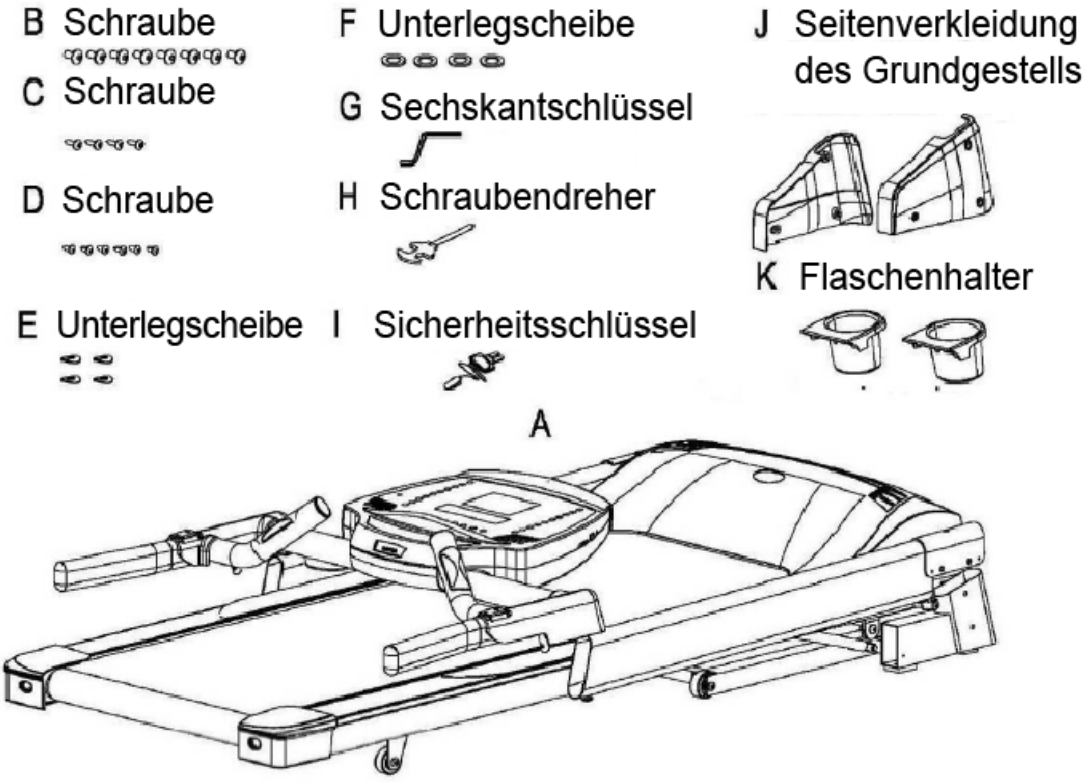
SORGFALT & WARTUNG

- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur Original Ersatzteile
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1

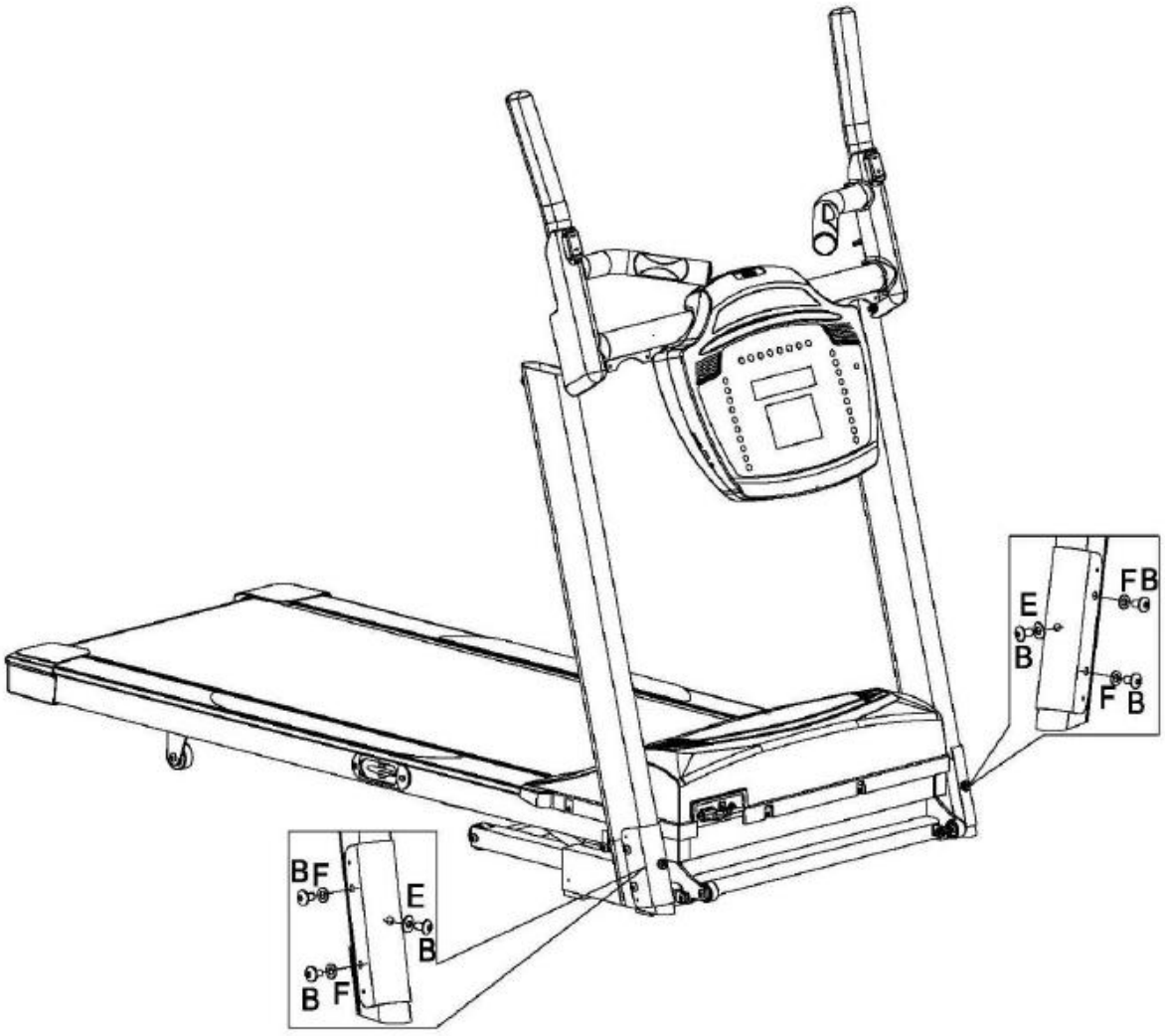
Vor der Montage legen Sie den Karton und die Seitenteile auf den Boden und versuchen Sie nicht, das Laufband aus dem Karton herauszunehmen, solange es nicht gänzlich montiert ist. Finden Sie den Beutel mit dem Zubehör und die einzelnen, in der folgenden Liste angeführten Teile.



TEIL NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
A	Hauptrahmen und Computer	1
B	Schraube M8*20L	8
C	Schraube M4*16L	4
D	Schraube M4*6L	6
E	Unterlegscheibe 8* 19	4
F	Unterlegscheibe 8* 18	4
G	Sechskantschlüssel	1
H	Schraubenzieher	1
I	Sicherheitsschlüssel	1
J	Seitenverkleidungen des Gestells	2
K	Flaschenhalter	2

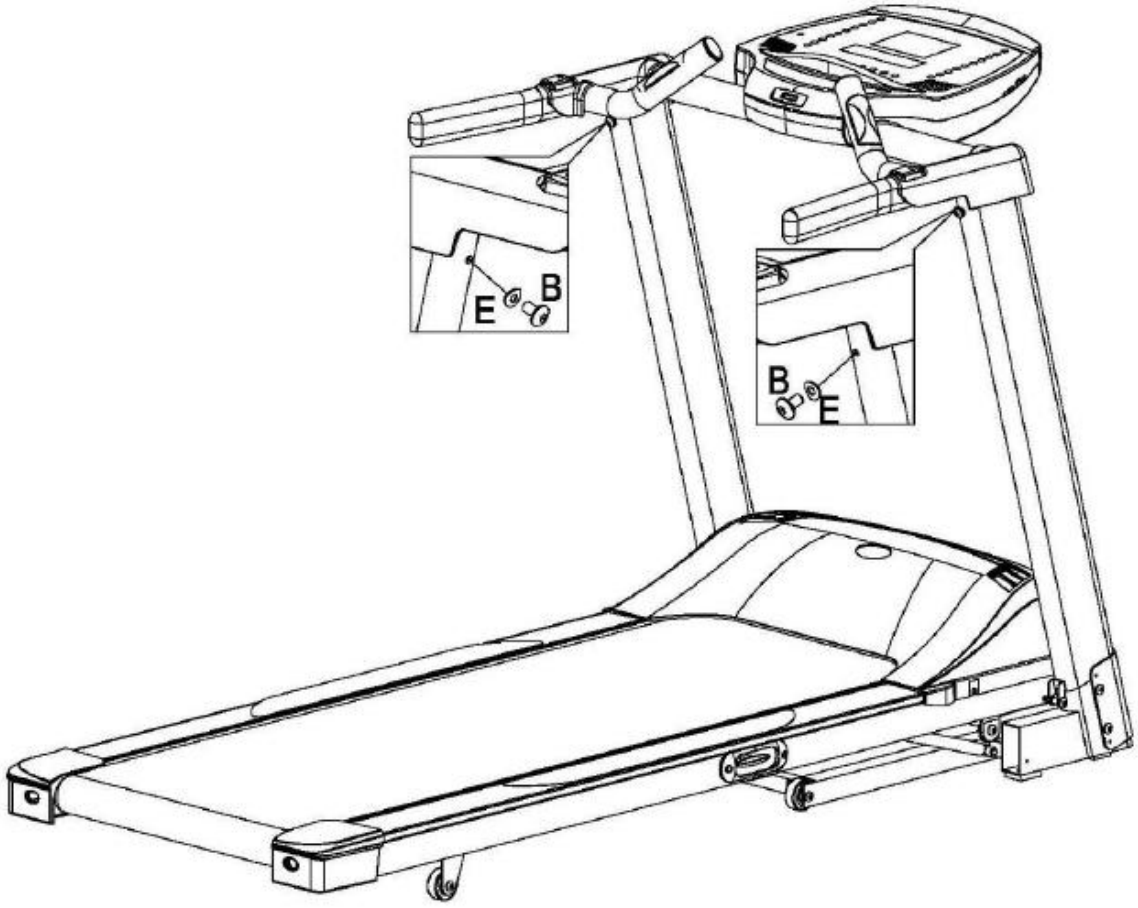
Schritt 2

Heben Sie das Gestell mit den Haltegriffen in die vertikale Position und ziehen Sie im unteren Bereich die Schrauben (B) mit den Unterlegscheiben (E) (F) fest an.



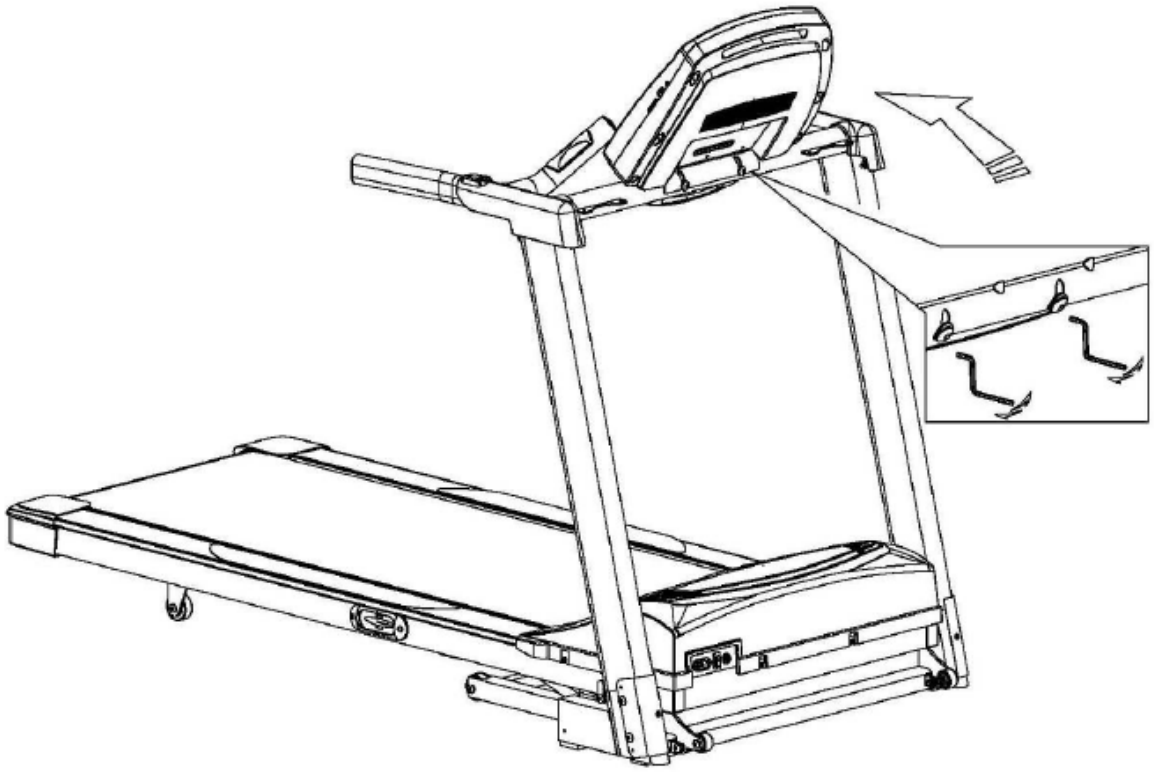
Schritt 3

Befestigen Sie am senkrechten Handgriffgestell den Trainingscomputer, indem Sie beide Handgriffe nach unten drücken.
Ziehen Sie die Schrauben (B) mit den Unterlegscheiben (E) am Handgriffgestell, wie unten dargestellt, fest.



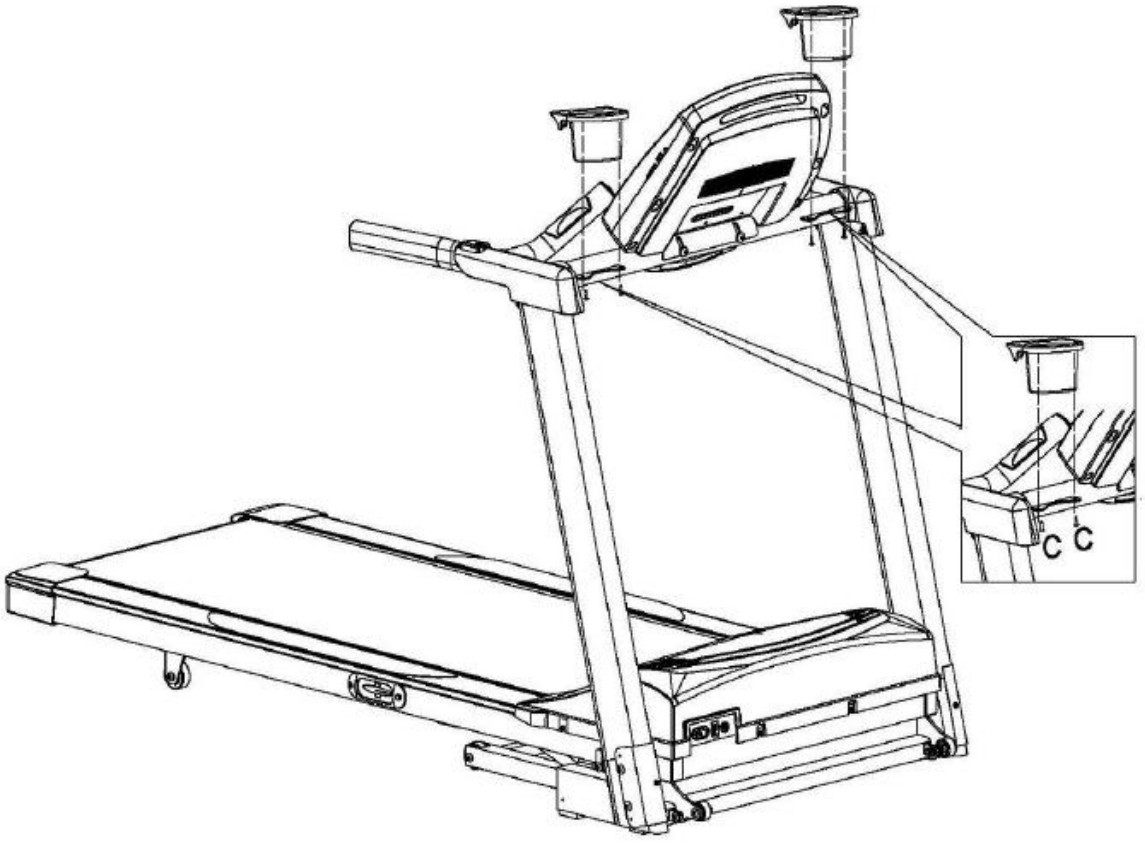
Schritt 4

Stellen Sie die Halteplatte des Computers auf den erforderlichen Blickwinkel ein und ziehen Sie anschließend mittels des Sechskantschlüssels (G) die Schrauben von der Rückseite des Trainingscomputers fest.



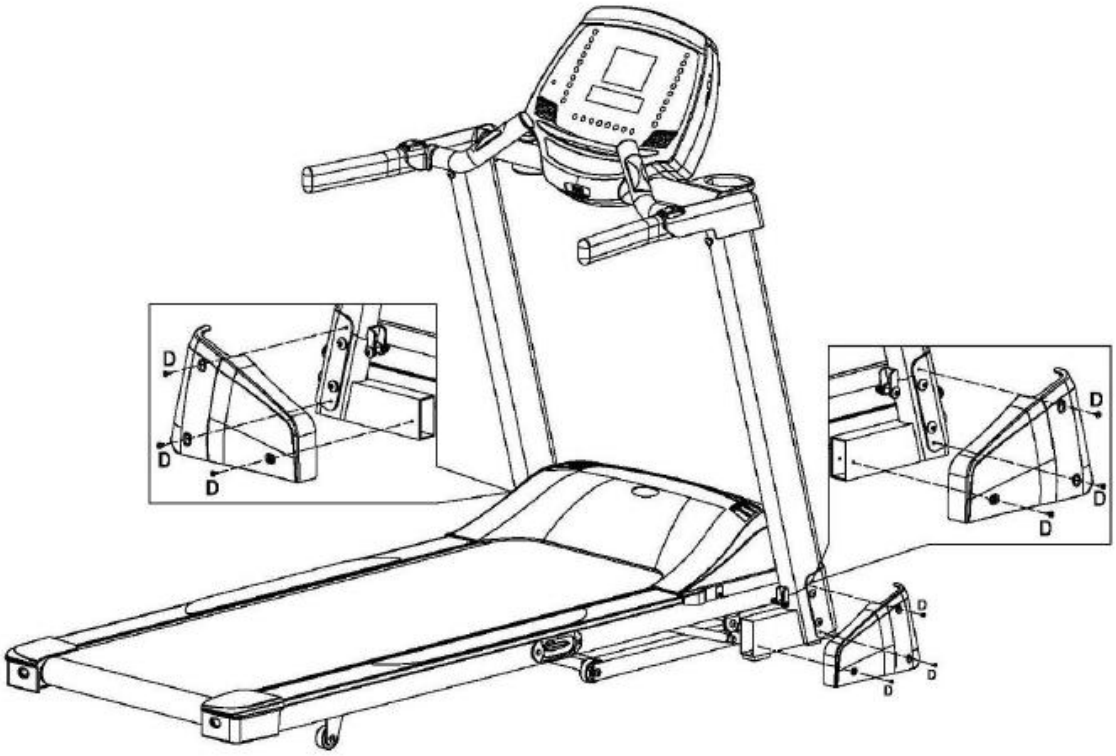
Schritt 5

Mittels der Schrauben (C) befestigen Sie die Flaschenhalter (K) an den waagerechten Handgriffen.



Schritt 6

Befestigen Sie die Seitenverkleidungen des Gestells (J) mittels der Schrauben (D) im unteren Teil des Handgriffgestells und ziehen Sie sie fest an.



TRANSPORT & LAGERUNG

ZUSAMMENKLAPPEN

Nach dem Zusammenbau sollten Sie das Laufband hochklappen bis es einrastet.

BEMERKUNG! Vergewissern Sie sich, ein Klick-Geräusch zu hören, erst dann ist das Laufband vollständig hochgeklappt und durch den Sicherungsknopf gesichert.

ACHTUNG!
Vergewissern Sie sich, dass das Laufband in seiner geringsten Steigung ist, bevor Sie das Laufband hochklappen, da Sie ansonsten den Klappmechanismus beschädigen.

Abb. 1

NIEDERKLAPPEN DES LAUFBANDES:

1. Drücken Sie das Laufband leicht nach vorne.
2. Ziehen Sie denn den Sicherungsknopf raus und klappen das Laufband nach unten.

BEMERKUNG! Das Laufband verfügt über einen eingebauten Klappmechanismus, welcher das Laufband automatisch langsam nach unten klappen lässt.

Achten Sie dabei darauf, dass sich keine Gegenstände unter dem Laufband befinden.

Abb. 2

TRANSPORTIEREN DES LAUFBANDES:

Bevor Sie das Laufband wegrollen, sollten Sie das Netzkabel von der Steckdose und dem Laufband ausstecken. Klappen Sie anschließend das Laufband hoch, bis es vollständig einrastet. Nun kann das Laufband vorsichtig am Boden bewegt werden, halten Sie es dazu an den seitlichen Handgriffen.

Damit es zu keinen Fehlfunktionen kommt, sollten Sie das Laufband an einem trockenen und möglichst gleichmäßig temperierten Raum aufbewahren. Schützen Sie es zudem weitestgehend gegen Staub. Trennen Sie das Laufband nach jedem Gebrauch vom Netzstrom.

Abb. 3

HINWEIS

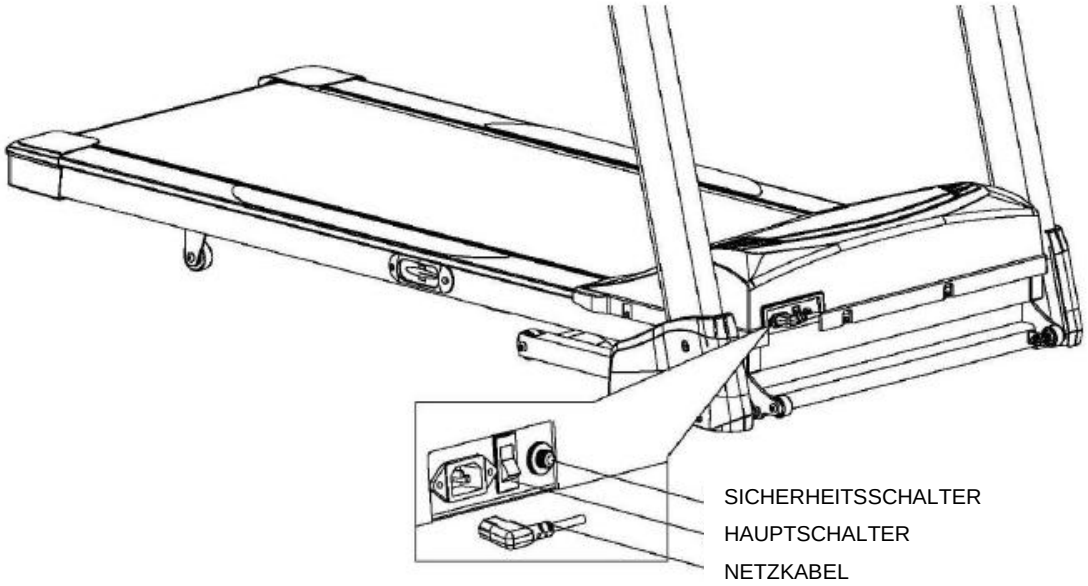
DAS LAUFBAND SCHALTET SICH BEI ELEKTRISCHER ÜBERLASTUNG AUTOMATISCH AB.

A. Ziehen Sie das Netzkabel aus dem Laufband.

B. Drücken Sie den Sicherungsknopf.

C. Stecken Sie das Netzkabel wieder an das Laufband an.

*ACHTUNG: Drücken Sie den Sicherungsknopf nicht bevor Sie das Netzkabel aus dem Laufband entfernt haben.



⚠ HINWEIS

VERGESSEN SIE NICHT, IMMER NACH DEM ABSCHALTEN DES COMPUTERS DAS LAUFBAND MIT DEM EIN/AUS SCHALTER ABZUSCHALTEN, DA ANSONSTEN NOCH STROM DURCH DEN COMPUTER FLIESST.
SOLLTE SICH DAS LAUFBAND AUTOMATISCH ABSCHALTEN, GEHEN SIE WIE UNTEN BESCHRIEBEN VOR, UM DAS GERÄT WIEDER IN BETRIEB ZU NEHMEN.

1. ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL AUS DEM LAUFBAND.
2. STECKEN SIE DAS NETZKABEL WIEDER AN UND SCHALTEN SIE DAS LAUFBAND ERNEUT EIN.

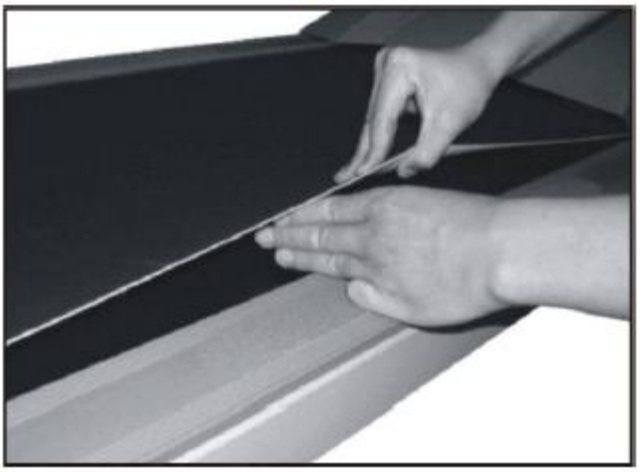
LAUFGURTEINSTELLUNG

BEMERKUNG :
Das Laufband sollte auf einem ebenen Untergrund gestellt, und mit einer Wasserwaage eingerichtet werden, da es ansonsten passieren kann, dass der Laufgurt sich seitlich in eine Richtung verschiebt.

LAUFGURTSPANNUNG

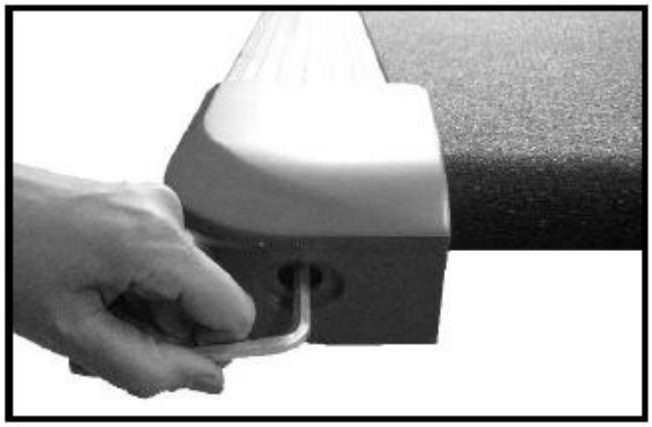
Während der ersten Wochen des Trainings muss der Laufgurt möglicherweise nachgespannt werden. Der Laufgurt ist von Werk aus richtig eingestellt und gespannt. Jedoch kann sich der Gurt durch die Anwendung dehnen oder verrutschen. Achten Sie darauf, den Laufgurt nicht zu stark zu spannen, da ansonsten die Motorleistung reduziert wird und die Lager in der vorderen und hinteren Rolle beschädigt werden können.

Sie erkennen die richtige Spannung des Laufgurtes am besten, wenn Sie links und rechts den Laufgurt ca. 5 cm anheben können und Sie wie in der Abb. gezeigt, drei Finger zwischen Laufgurt und Laufbrett bringen.



<u>Spannen des Laufgurtes:</u>

Benutzen Sie dazu den mitgelieferten Inbus Schlüssel. Setzen Sie den Inbus Schlüssel in das hintere Loch der Endkappe. Drehen Sie nun die Verstellschraube eine ganze Umdrehung im Uhrzeigersinn. Dann wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite des Laufbandes. Überprüfen Sie danach die Spannung. Wiederholen Sie dies solange bis der Laufgurt die richtige Spannung erreicht hat.



LAUFGURTZENTRIERUNG:

Der Laufgurt sollte gelegentlich überprüft werden, ob er in der Mitte zwischen den seitlichen Rahmenabdeckungen läuft.

Überprüfen Sie den Laufgurt zuerst auf die richtige Spannung.

Starten Sie das Laufband und setzen Sie die Geschwindigkeit auf ca. 4 km/h. Schrauben Sie dazu mit dem Inbus Schlüssel wie oben beschrieben die Verstellschraube in die richtige Position (s. Abb. unten).

1. **Wenn der Gurt nach rechts läuft:**

Drehen Sie die rechte Verstellschraube eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie nun ca. 1 Minute, ob der Laufgurt nach links, in Richtung Mitte läuft. Sollte dies noch nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Vorgang solange bis der Gurt zentriert ist.

2. **Wenn der Gurt nach links läuft:**

Drehen Sie die linke Verstellschraube eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie nun ca. 1 Minute, ob der Laufgurt nach rechts, in Richtung Mitte läuft. Sollte dies nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Vorgang solange bis der Gurt zentriert ist.

Lassen Sie danach das Laufband für 3 - 5 Minuten laufen, um sicher zu gehen, dass der Laufgurt zentriert bleibt.

DIE BEWEGLICHE ANZEIGE AUF BEIDEN SEITEN DER LAUFPLATTE MIT DEM GURT ZEIGT DIE DÄMPFUNG AN. DER ROTE INDIKATOR BEWEGT SICH WÄHREND DES TRAININGS NACH OBEN UND UNTEN.

WARTUNG

ACHTUNG: VOR DEM REINIGEN, SCHMIEREN ODER VOR ANDEREN WARTUNGSMASSNAHMEN TRENNEN SIE DAS LAUFBAND STETS VON DER STECKDOSE.

REINIGUNG

Regelmäßiges Reinigen des Laufbandes erhöht die Lebensdauer und verbessert das Laufverhalten des Gerätes. Halten Sie das Gerät durch regelmäßiges Abwischen mit einem trockenen Tuch sauber.
Zur Reinigung des Laufgurtes nehmen Sie am besten ein feuchtes Tuch. Geben Sie Acht, dass dabei keine Flüssigkeit unter die Motorabdeckung oder unter den Laufgurt gelangt.
Damit Sie ein möglichst angenehmes Laufverhalten erzielen, empfehlen wir Ihnen, das Laufband auf eine Unterlegmatte zu stellen. Dadurch wird das Laufgeräusch reduziert und Staub wird von der Unterseite des Laufbandes weitestgehend abgehalten.

ACHTUNG:

STECKEN SIE DAS LAUFBAND VOR DEM ÖFFNEN DER MOTORABDECKUNG UNBEDINGT AUS.

Einmal im Jahr sollten Sie unter der Motorabdeckung das Gerät von Staub befreien.

Schmieren des Laufgurtes und dem Laufbrett

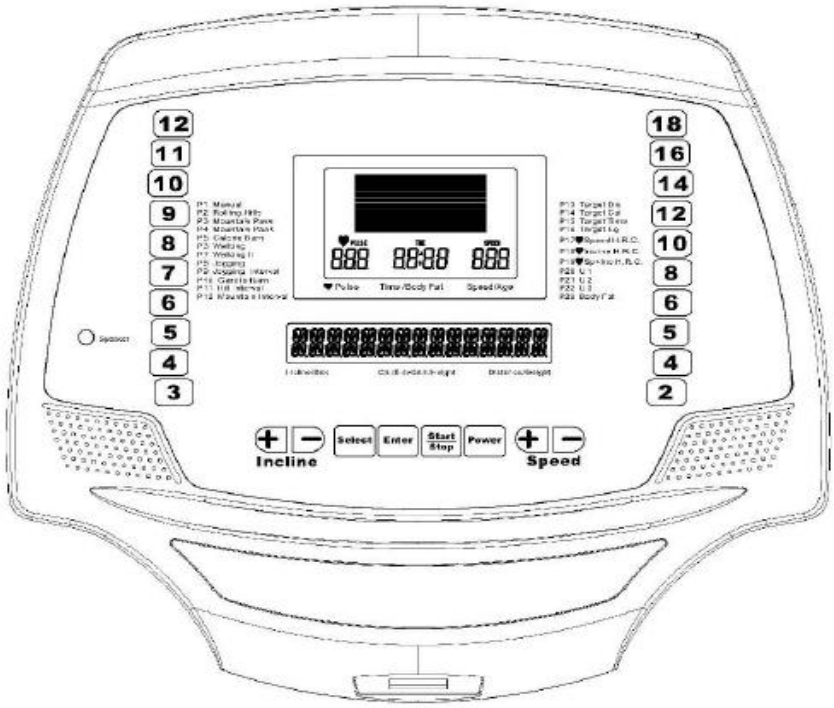
1. Heben Sie den Laufgurt an der Seite soweit wie möglich hoch.
2. Nehmen Sie das mitgelieferte Fläschchen und verteilen es (ca. 2,5ml) von hinten nach vorne zwischen Laufgurt und Laufbrett. Achten Sie darauf, das Schmiermittel soweit wie möglich in der Mitte zu verteilen.
3. Wiederholen Sie nun den Vorgang auf der anderen Seite.
4. Starten Sie anschließend das Laufband und lassen es mit geringer Geschwindigkeit ca. 5 -10 min. laufen, damit das Schmiermittel sich unter dem Laufgurt gleichmäßig verteilen kann.

Mit dem Laufband wird ein Fläschchen mit einer Probe Silikonöl geliefert. Heben Sie den Gurt an und verteilen Sie das Silikonöl von der Mitte des Lauffläche an den Rand, wo der Gurt das Laufbrett berührt; dieses Verfahren wenden Sie auf beiden Seiten des Laufbandes an. Wenn Sie laufen, ist Ihr Schritt größer, sodass Sie das Öl auch im vorderen Bereich der Lauffläche verteilen sollten, um die Reibung zu verringern. Für das Schmieren der Lauffläche verwenden Sie als Leitfaden nachstehende Aufstellung.

Anwendungsbereich	Periode	Schmierung
Leichte Benutzung	Weniger als drei Stunden in der Woche	1 x jährlich
Mittlere Benutzung	3-5 Stunden in der Woche	Alle 6 Monate
Schwere Benutzung	Mehr als 5 Stunden in der Woche	Alle 3 Monate
Für Gleitmittel kontaktieren Sie Ihren Händler.		

COMPUTERANLEITUNG

T 1500 D



VOR DEM BEGINN

Setzen Sie den Sicherungs-Schlüssel (Safety Key) in der Mitte des Computers ein und befestigen Sie die Sicherungsleine an Ihrer Kleidung (ohne Sicherungs-Schlüssel kann das Laufband nicht in Betrieb genommen werden).

Während Sie das Laufband starten, sollten Sie nicht auf dem Laufgurt stehen. Stellen Sie sich breitbeinig auf die seitliche, rutschfeste Auflage.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL:

Der Monitor kann nur dann verwendet werden, wenn der Schlüssel im Laufband steckt. Ist der Schlüssel abgezogen, erlischt der Monitor und das Laufband hält an.

HAUPTFUNKTIONSTASTEN

Power:
Diese Taste setzt das Laufband in Betrieb und muss als erstes gedrückt werden.

Start / Stop:
Startet oder stoppt das Laufband.

Enter:
Mit dieser Taste bestätigen sie die Auswahl eines Programms sowie Geschwindigkeit und Steigung während dem einstellen eines Benutzerprogramms. Wenn das Display ausgeschaltet ist, drücken Sie Enter bis ein Piepston zu hören ist um zwischen metrischen (km/h) und imperialen(mi/h) Werten zu wechseln.

Select:
Drücken Sie die Taste um zwischen voreingestellten und Benutzerprogrammen auszuwählen. Drücken Sie die Taste während dem Training um in der Display Anzeige zwischen Kalorien und Steigung zu wechseln. Wenn das Display ausgeschaltet ist, drücken und halten Sie die Select Taste bis 2 Piepstöne zu hören sind um die durch den Benutzer eingestellten Werte zu löschen.

Speed +:
Erhöht die Geschwindigkeit. Durch einmaliges Drücken dieser Taste beschleunigen Sie das Band um 0,2 km/h (0,1 mi/h). Halten Sie die Taste mindestens zwei Sekunden, um die gewünschte Geschwindigkeit rascher einzustellen. Außerdem erfolgt mit dieser Taste die Programmauswahl.

Speed -:
Vermindert die Geschwindigkeit. Durch einmaliges Drücken dieser Taste verlangsamen Sie das Band um 0,2 km/h (0,1 mi/h). Halten Sie die Taste mindestens zwei Sekunden, um die gewünschte Geschwindigkeit rascher einzustellen. Außerdem erfolgt mit dieser Taste die Programmauswahl.

Incline +:
Erhöht die Steigung. Durch einmaliges Drücken dieser Taste erhöhen Sie die Steigung um 1 %. Halten Sie die Taste mindestens zwei Sekunden, um die gewünschte Steigung rascher einzustellen. Außerdem erfolgt mit dieser Taste die Programmauswahl.

Incline -:
Verringert die Steigung. Durch einmaliges Drücken dieser Taste verringern Sie die Steigung um 1 %. Halten Sie die Taste mindestens zwei Sekunden, um die gewünschte Steigung rascher einzustellen. Außerdem erfolgt mit dieser Taste die Programmauswahl.

Tasten für die schnelle Geschwindigkeitsänderung:

1500D : 2/4/5/6/8/10/12/14/16/18 km/h (1/2/3/4/5/6/7/8/9/11 mi/h)

Durch schnelles Drücken dieser Tasten ändern Sie die Geschwindigkeit auf den gewünschten Wert.

Tasten für die schnelle Steigungsänderung:

1500D : 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 %

Durch schnelles Drücken dieser Tasten ändern Sie die Neigung auf den gewünschten Wert.

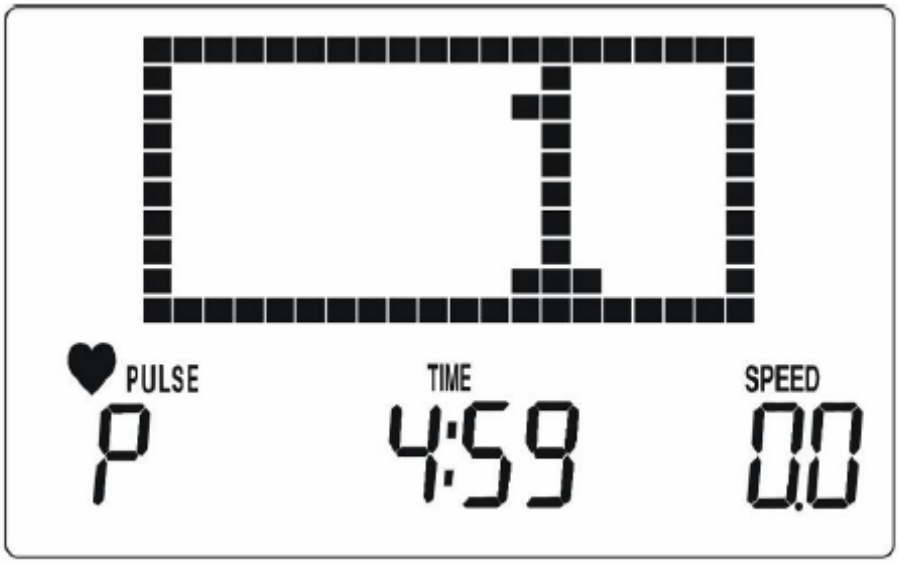
Tasten für die schnelle Geschwindigkeitsänderung +/- am Handgriff:

Drücken Sie +/- für die schnelle Erhöhung/Verringerung der Geschwindigkeit; gleiche Funktion wie Speed +/- am Computer.

Tasten für die schnelle Steigungsänderung +/- am Handgriff:

Drücken Sie +/- für die schnelle Erhöhung/Verringerung der Steigung; gleiche Funktion wie Incline +/- am Computer.

LCD-Display



Puls **Zeit/Körperfett** **Geschwindigkeit/ Alter**

Steigung/Geschlecht **Kalorien/Höhenmeter/Größe** **Entfernung/Gewicht**

DISPLAY-ANZEIGEN

Punktmatrix:
Die 10x20-Punktmatrix zeigt die Neigung bei den Steigungsprogrammen (Programm 2 - 5), die Steigung und Geschwindigkeit beim kombinierten Programm (Programm 10 - 12) sowie die Geschwindigkeit beim Programm Geschwindigkeit (Programm 6 - 9) und die Benutzerprogramme (Programm 20 - 22). Zeigt die Herzfrequenz beim Programm HRC (P17 - P19) und die Laufbahn mit einer Länge von 400m beim manuellen Programm (P1), den Zielprogrammen (P13 - P16) und Programm Körperfett (P23).

Hilfetext:
Zeigt den Programmnamen an und was Sie im nächsten Schritt tun müssen um das Laufband zu starten.

Puls:

- Zeigt die Pulsfrequenz, mit Ausnahme der Einstellung der Neigung im Programm Geschwindigkeit (Programm 6 - 9) und in den Benutzerprogrammen (Programm 20 - 22). Wenn Sie die Pulsfrequenz feststellen wollen, legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren oder verwenden Sie den Brustgurt zum Messen des Pulses. Zur Erlangung des genauen Wertes wird empfohlen, auf den Seitenleisten stehenzubleiben. Sofern Sie gehen oder laufen, ist es für den Computer schwierig, Ihre Pulsfrequenz zu messen. Die Handpulssensoren sollten lediglich für eine ungefähre Herzfrequenz verwendet werden. Menschen mit gesundheitlichen Problemen und/oder dem konkreten Bedarf einer exakten Anzeige der Pulsfrequenz sollten sich nicht allein auf die ungefähre Anzeige verlassen.
- Bei der Benutzung der Programme HRC wird der Wert der Zielpulsfrequenz (THR) angezeigt.

Zeit / Körperfett:

- Zeigt die Dauer des Trainings an. Die Zeit beginnt mit 0:00. Der Maximalwert ist 99:59.
- Bei der Verwendung des Programms Körperfett zeigt sie das Körperfett in Prozent an.

Geschwindigkeit / Alter:

- Zeigt die Geschwindigkeit an, wenn sich das Band bewegt. Bereich der Geschwindigkeit für 1500D: 0,8 -18 km/h (0,5 - 11 mph). Bei Benutzung des Programms HRC und Körperfett wird das Alter angezeigt.

Steigung / Geschlecht:

- Zeigt den Steigungswert an. Neigung für 1500D: 0 -12%
- Bei Benutzung des Programms Körperfett wird das Geschlecht angezeigt (**0** bedeutet Mann; **1** bedeutet Frau).

Kalorien / Höhenmeter / Größe:

- Zeigt die verbrannten Kalorien an.
- Drücken Sie die Select Taste um die Höhenmeter während dem Training anzuzeigen.
- Bei der Benutzung des Programms Körperfett wird die Größe angezeigt.

Entfernung / Gewicht:

- Zeigt die Entfernung in Kilometern oder Meilen, die das Band beim aktuellen Training gelaufen ist. Bereich von 0,01 bis 99,99 Kilometer oder Meilen.
- Bei der Benutzung des Programms Körperfett wird das Gewicht angezeigt.

BETRIEBSANWEISUNGEN (bitte vor jeder Benutzung lesen)

A. Sicherheitshinweise:

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Computer. Das Laufband wird ohne Sicherheitsschlüssel nicht funktionieren. Das andere Ende des Sicherheitsschlüssels befestigen Sie vor dem Training an ihrer Kleidung, um zu gewährleisten, dass das Gerät anhält, wenn der Nutzer das Gerät plötzlich verlässt. Falls der Benutzer stürzt stoppt das Laufband automatisch indem der Sicherheitsschlüssel aus dem Computer gezogen wird und damit weiteren Verletzungen vorgebeugt werden kann.

B. Taste Power drücken:

Hiermit schalten Sie die Stromzufuhr am Laufband ein. Das Laufband startet nicht bevor die Taste Power gedrückt wird.

C. Gewicht eingeben:

Nach dem Drücken der Taste Power erscheint auf dem Display mit der Hilfe der Text "INPUT WEIGHT" ("GEWICHT EINGEBEN") und auf der Punktmatrix des Displays der Text "WT" gemeinsam mit dem voreingestellten Gewicht des Nutzers von 60 kg. Stellen Sie das Gewicht des Benutzers mittels der Tasten Speed & Incline +/- ein. Die Bestätigung des Körpergewichts erfolgt mittels der Taste Enter.

D. Programmauswahl:

Zur Verfügung stehen 23 Programme, einschließlich des manuellen Programms P1, der voreingestellten Programme P2 - P12, der Programme Ziel P13 - P16, der Programme Steuerung der Pulsfrequenz P17 - P19, der Programme Nutzereinstellung P20 - P22 und des Programms Körperfett P 23. Nach dem Drücken der Taste Power können Sie mittels der Taste Select oder der Tasten Incline & Speed +/- eins der Programme auswählen.

E. Pulsfrequenz:

Legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren. Für eine möglichst genaue Messung ist es wichtig, beide Hände zu benutzen. Blicken Sie auf das Display mit der Pulsfrequenz. Der Buchstabe „P“ beginnt zu blinken. Die ungefähre Herzfrequenz erscheint ca. 10 Sekunden nachdem Sie die Hände auf die Handpulssensoren gelegt haben. Es wird dabei empfohlen auf den Seitenleisten stehenzubleiben. Sofern Sie gehen oder laufen, ist es für den Computer schwierig, Ihre Pulsfrequenz zu messen. Bei der Benutzung des Brustgurtes erhält der Benutzer einen viel genaueren Pulsfrequenzwert. Die Handpulssensoren sollten lediglich für eine kurze Kontrolle verwendet werden. Menschen mit gesundheitlichen Problemen und/oder dem konkreten Bedarf einer exakten Anzeige der Pulsfrequenz sollten sich nicht allein auf die ungefähre Anzeige verlassen.

F. Programm-Modus:

Nach der Eingabe des Gewichts wählen Sie das gewünschte Programm mittels der Tasten Speed & Incline +/-, ggf. durch das Drücken von Select für die Auswahl eines der 23 Programme. Das Profil des Programms wird auf dem Display mit der Punktmatrix angezeigt. Nach Bestätigung des Auswahl drücken Sie Enter. Für das Starten des Programms drücken Sie die Taste Start. Alle Programme bestehen aus zehn Minutensegmenten. Das Programm wiederholt diese zehn Segmente, solange bis der Benutzer die Taste Stop drückt.

G. Programme:

P1 Manuell:
Sollten Sie sich für den manuellen Modus entscheiden, drücken einfach die Taste Start. Das Laufband beginnt nach dem Countdown 3, 2, 1 mit der Geschwindigkeit 0,8 km/h (0,8 mi/h). Dann können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung mittels der Tasten für die schnelle Änderungen oder der Tasten Speed & Incline +/- anpassen.

P2 - P5 Programme Steigung:
(P2 Leichte Hügel, P3 Bergpass, P4 Berggipfel, P5 Kalorienverbrennung)
Dies sind Steigungsprogramme. Die Steigung ist in jedem Segment voreingestellt und die Geschwindigkeit wird durch den Nutzer selbst geregelt. Die Steigung ändert sich mit jeder Minute. Während dieser Programme kann der Nutzer die voreingestellte Steigung mittels der Tasten +/- erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Tasten Incline +/- einmal zur Erhöhung/Verringerung eines jeden Segments der Steigung um 1 %; beachten Sie, dass sich die Steigung in allen Segmenten des Programms erhöht bzw. verringert. Sie bleibt konstant, wenn eines der Segmente den maximalen oder minimalen Wert der Steigung erreicht.

P6 - P9 Programme Geschwindigkeit:
(P6 Gehen, P7 Gehen II, P8 Jogging, P9 Intervalllauf)
Dies sind Programme, die auf die Geschwindigkeit orientiert sind. Die Geschwindigkeit ist in jedem Segment voreingestellt und die Steigung wird durch den Nutzer selbst geregelt. Die Geschwindigkeit ändert sich mit jeder Minute. Während dieser Programme kann der Nutzer die voreingestellte Geschwindigkeit mittels der Tasten Speed +/- erhöhen oder verringern. Drücken Sie die Tasten Speed +/- einmal zur Erhöhung/Verringerung der Geschwindigkeit in jedem Segment um 0,2 km/h (0,1 mph); beachten Sie, dass sich die Geschwindigkeit in allen Segmenten des Programms erhöht bzw. verringert. Sie bleibt konstant, wenn eines der Segmente den maximalen oder minimalen Wert der Geschwindigkeit erreicht.

P10 - P12 Kombinierte Programme Geschwindigkeit und Steigung:
(P10 Kardio-Verbrennung, P11 Intervallhügel, P12 Intervallberge)
Dies sind kombinierte Programme, die auf die Geschwindigkeit und die Steigung orientiert sind. Die Geschwindigkeit sowie die Steigung sind in jedem Segment voreingestellt. Während dieser Programme kann der Nutzer die voreingestellte Geschwindigkeit bzw. Steigung mittels der Tasten Speed & Incline +/- erhöhen oder verringern. Das Punktdisplay zeigt nur den Steigungswert - beachten Sie, dass sich bei der Steigungseinstellung der Wert in allen Segmenten ändert; die Geschwindigkeit wird lediglich auf dem Display Geschwindigkeit angezeigt. Die Steigung und die Geschwindigkeit bleiben konstant, wenn eines der Segmente (Geschwindigkeit oder Steigung) den maximalen oder minimalen Wert erreicht.

P13 Zielentfernung:
Dieses Programm zählt die Zielentfernung ab, die der Nutzer vor dem Training einstellt. Nach der Bestätigung des Programms gibt der Nutzer eine Zielentfernung von 0,50 bis 99,50 km/mi mittels der Tasten Speed oder Incline +/- ein. Die Schritte bei der Einstellung sind 0,5 km oder 0,5 mi. Zur Bestätigung drücken Sie Enter und anschließend Start; das Band läuft an und der Nutzer regelt seine Geschwindigkeit bzw. Steigung. Die Entfernung wird auf dem Display Entfernung runtergezählt; bei Erreichung der Zielentfernung erscheint auf dem Punktdisplay „END“ und das Laufband hält an. Sofern der Nutzer keine Zielentfernung vorgibt, ist die Funktion des Programms dieselbe wie im Falle des manuellen Programms.

P14 Zielkalorien:
Dieses Programm zählt die Zielkalorien ab, die der Nutzer vor dem Training einstellt. Nach der Bestätigung des Programms gibt der Nutzer einen Zielkalorienwert von 10 bis 9990 kcal mittels der Tasten Speed oder Incline +/- ein. Die Schritte bei der Einstellung sind 10 kcal. Zur Bestätigung drücken Sie Enter und anschließend Start; das Band läuft an und der Nutzer regelt seine Geschwindigkeit bzw. Steigung. Die Kalorien werden auf dem Display Kalorien runtergezählt; bei Erreichung der Zielkalorien erscheint auf dem Punktdisplay „END“ und das Laufband hält an. Sofern der Nutzer keinen Zielwert vorgibt, ist die Funktion des Programms dieselbe wie im Falle des manuellen Programms.

P15 Zielzeitvorgabe:
Dieses Programm zählt die Zielzeitvorgabe ab, die der Nutzer vor dem Training einstellt. Nach der Bestätigung des Programms gibt der Nutzer eine Zielzeitvorgabe von 10:00 bis 99:00 mittels der Tasten Speed oder Incline +/- ein. Die Schritte bei der Einstellung sind 10 Minuten. Zur Bestätigung drücken Sie Enter und anschließend Start; das Band läuft an und der Nutzer regelt seine Geschwindigkeit bzw. Steigung. Die Entfernung wird auf dem Display Entfernung runtergezählt; bei Erreichung der Zielentfernung erscheint auf dem Punktdisplay „END“ und das Laufband hält an. Sofern der Nutzer keinen Zielwert vorgibt, ist die Funktion des Programms dieselbe wie im Falle des manuellen Programms.

P16 Ziel Höhenmeter:
Dieses Programm zählt die Höhenmeter ab, die der Nutzer vor dem Training einstellt. Nach der Bestätigung des Programms gibt der Nutzer den Zielwert der Höhenmeter von 10 bis 9990 Metern mittels der Tasten Speed oder Incline +/- ein, wobei ein Schritt 10 m entspricht. Zur Bestätigung drücken Sie Enter und anschließend Start; das Band läuft an und der Nutzer regelt seine Geschwindigkeit bzw. Steigung. Die Höhenmeter werden auf dem Display Höhenmeter runtergezählt; bei Erreichung des Zielwertes der Höhenmter erscheint auf dem Punktdisplay „END“ und das Laufband hält an. Sofern der Nutzer keinen Zielwert vorgibt, ist die Funktion des Programms dieselbe wie im Falle des manuellen Programms.

P17 HRC1 – Programm für die Gewichtsreduzierung (Geschwindigkeit):
Für die Verwendung dieses Programms muss der Nutzer einen Brustgurt für das Messen der Pulsfrequenz verwenden. Nach der Bestätigung des Programms erscheint der Hinweis „INPUT AGE“ (ALTER EINGEBEN); das voreingestellte Alter auf dem Display ist 40. Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- geben Sie Ihr Alter ein und drücken Sie zur Bestätigung Enter. Die Zielpulsfrequenz (THR) wird mit 60 % des Maximums (220 - ALTER) berechnet und erscheint auf dem Display. Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- kann sie geändert und durch Drücken von Enter bestätigt werden. Drücken Sie Start; das Laufband beginnt mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h (0,5 mi/h) und einer Steigung von 0%. Nach drei Minuten Aufwärmen ändert sich die Geschwindigkeit alle 40 Sekunden um 1,0 km/h (mi/h), solange bis der Zielbereich (THR +/- 5 BPM) erreicht ist. Auf dem Display erscheint „**?**“, falls nicht binnen 10 Sekunden die Pulsfrequenz eingegeben wird, wobei dann „END“ angezeigt wird und das Laufband anhält, sofern binnen 30 Sekunden keine Vorgabe der Pulsfrequenz erfolgt.

P18 HRC2 – Kardio-Programm (Neigung):
Für die Verwendung dieses Programms muss der Nutzer einen Brustgurt für das Messen der Pulsfrequenz verwenden. Nach der Bestätigung des Programms erscheint der Hinweis „INPUT AGE“ (ALTER EINGEBEN); das voreingestellte Alter auf dem Display Alter ist 40. Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- geben Sie Ihr Alter ein und drücken Sie zur Bestätigung Enter. Die Zielpulsfrequenz (THR) wird mit 60 % des Maximums (220 - ALTER) berechnet und erscheint auf dem Display. Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- kann sie geändert und durch Drücken von Enter bestätigt werden. Drücken Sie Start; das Laufband beginnt mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h (0,5 mi/h) und einer Steigung von 0%, wobei der Nutzer die Geschwindigkeit regeln kann. Nach drei Minuten Aufwärmen ändert sich die Neigung alle 30 Sekunden um 1 %, solange bis der Zielbereich (THR +/- 5 BPM) erreicht ist. Auf dem Display erscheint „**?**“, falls nicht binnen 10 Sekunden die Pulsfrequenz eingegeben wird, wobei dann „END“ angezeigt wird und das Laufband anhält, sofern binnen 30 Sekunden keine Vorgabe der Pulsfrequenz erfolgt.

P19 HRC3 – Intervallprogramm der Fettverbrennung (Geschwindigkeit und Neigung):
Für die Verwendung dieses Programms muss der Nutzer einen Brustgurt für das Messen der Pulsfrequenz verwenden. Nach der Bestätigung des Programms erscheint der Hinweis „INPUT AGE“ (ALTER EINGEBEN); das voreingestellte Alter auf dem Display Alter ist 40. Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- geben Sie Ihr Alter ein und drücken Sie zur Bestätigung Enter. Die Zielpulsfrequenz (THR) wird mit 60 % des Maximums (220 - ALTER) berechnet und erscheint auf dem Display. Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- kann sie geändert und durch Drücken von Enter bestätigt werden. Drücken Sie Start; das Laufband beginnt mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h (0,5 mi/h) und einer Steigung von 0%, die der Nutzer regeln muss. Nach drei Minuten Aufwärmen ändert sich die Steigung alle 30 Sekunden um 1 % und die Geschwindigkeit um 1,0 km/h (mi/h), solange bis der Zielbereich (THR +/- 5 BPM) erreicht ist. Auf dem Display erscheint „**?**“, falls nicht binnen 10 Sekunden die Pulsfrequenz eingegeben wird, wobei dann „END“ angezeigt wird und der Hometrainer anhält, sofern binnen 30 Sekunden keine Vorgabe der Pulsfrequenz erfolgt.

P20 - P22 Nutzerprogramme: (U1, U2, U3)
Nach der Auswahl eines der Nutzerprogramme drücken Sie zur Bestätigung Enter. Stellen Sie die Geschwindigkeit und die Steigung für jedes Segment ein und drücken Sie zur Bestätigung jeder Einstellung Enter. Das Training beginnen Sie mit dem Drücken der Taste Start. Erfolgt während des Trainings eine Änderung der Geschwindigkeit oder Steigung, zeigt das Display die Geschwindigkeits- und Steigungswerte zum Ende eines jeden Segments an. Ist das LCD-Display ausgeschaltet, drücken und halten Sie die Taste Select, bis ein doppelter Pfeifton ertönt; hierdurch wird der durch den Nutzer eingestellte Wert gelöscht.

P23 Programm Körperfett: F001
Das Programm Körperfett berechnet zu Ihrer Information den Anteil des Körperfettes auf der Grundlage jenes Wertes, den Sie in den Computer eingeben, um Ihr Training gut planen zu können. Bei der Wahl dieses Programms kann der Nutzer gemäß den auf dem Display abgebildeten Schritten und gemäß der Hilfe auf dem LCD-Display wie folgt verfahren:

a. Input Age (Alter eingeben): Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- passen Sie das Alter an und zur Bestätigung drücken Sie Enter (voreingestellt: 40, Bereich: 10 - 99 Jahre).
b. Input Sex (Geschlecht eingeben): Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- wählen Sie: 1 (Frau) und 0 (Mann) und zur Bestätigung drücken Sie Enter (voreingestellt: 0).
c. Input Height (Körpergröße eingeben): Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- passen Sie die Körpergröße an und zur Bestätigung drücken Sie Enter (voreingestellt: 160 cm, Bereich: 100 - 240 cm).
d. Input Weight (Körpergewicht eingeben): Mittels der Tasten Speed oder Incline +/- passen Sie das Körpergewicht an und zur Bestätigung drücken Sie Enter (voreingestellt: 60 kg, Bereich: 10 - 250 kg).
e. Sobald Sie die Eingaben beendet haben, erscheint auf dem Display der Text „Check Pulse“ („Puls kontrollieren“); halten Sie für eine Weile den Pulsfrequenzsensor mit beiden Händen – sowie der Computer die Pulsfrequenz erkennt, erscheint binnen 10 Sekunden auf dem LCD-Display „BODYFAT RESULT“ („ERGEBNIS KÖRPERFETT“) unter Angabe des Wertes des Körperfettanteils. Sofern der Computer binnen 20 Sekunden kein Signal der Pulsfrequenzmessung detektiert, erscheint auf dem LCD-Display „END“ („ENDE“) und „E5", parallel zum Pfeifton.

H. Metrische / angloamerikanische Maßeinheiten:
Der Nutzer kann zwischen metrischen (km) und angloamerikanischen, sog. imperialen (Meile) Werten umschalten. Ist das Display ausgeschaltet, drücken und halten Sie Enter, bis Sie einen Pfeifton hören; hierdurch stellen Sie die Entfernungs- und Geschwindigkeitseinheiten von metrischen auf imperiale Einheiten und umgekehrt um.

I. Kilometerzähler:
Der Kilometerzähler zeigt die Gesamtentfernung an, die auf den Displays Zeit und Geschwindigkeit für drei Sekunden nach der Positionierung des Sicherheitsschlüssels auf den Monitor erscheint.

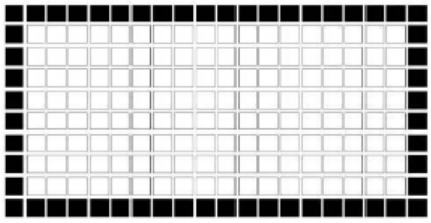
J. Gesamtzeit:
Diese Anzeige stellt die Gesamtzeit dar, die auf dem Display mit der Hilfe für drei Sekunden nach der Positionierung des Sicherheitsschlüssels auf dem Computer erscheint.

K. Untätigkeit:
Ist das Laufband eingeschaltet, wobei sich das Band nicht bewegt, schaltet sich der Monitor nach fünf Minuten ab.

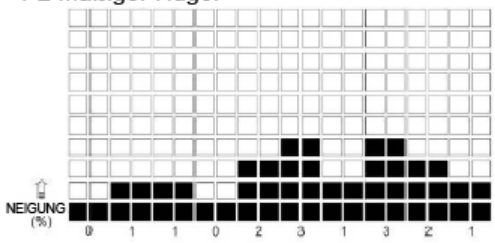
L. Wiedereinschaltung:
Drücken Sie die Taste Start für das Wiedereinschalten des Laufbandes nach einer Pause. Steht das Laufband für 5 Minuten und länger still, drücken Sie die Taste Power zum Wiedereinschalten nach dem automatischen Abschalten.

COMPUTERPROGRAMME

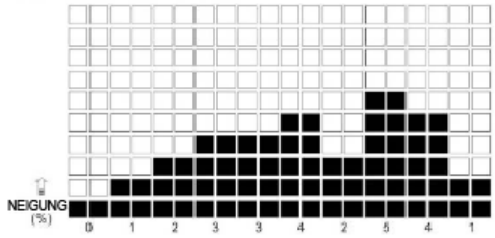
P1 Manuell



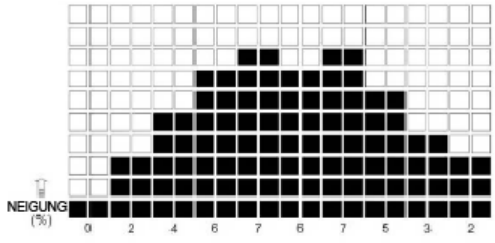
P2 Mäßiger Hügel



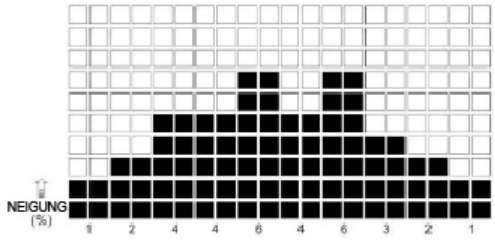
P3 Bergpass



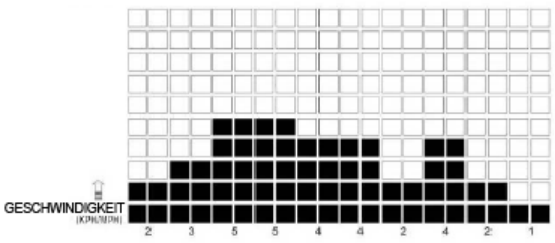
P4 Berggipfel



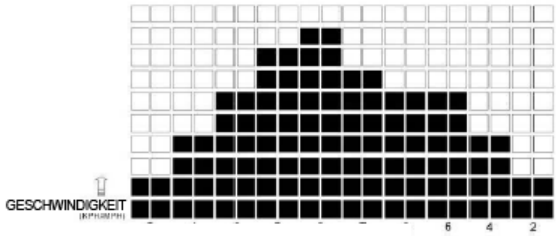
P5 Kalorienverbrennung



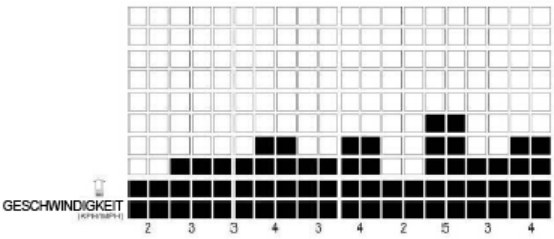
P6 Gehen



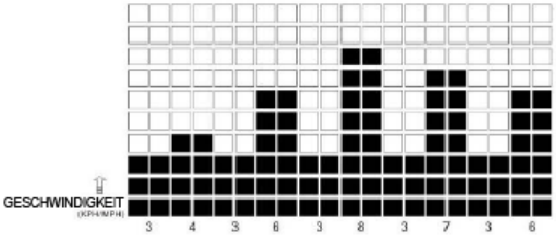
P7 Gehen II



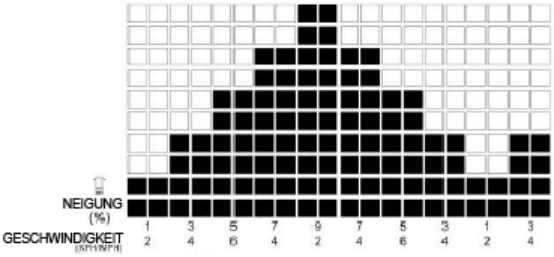
P8 Jogging



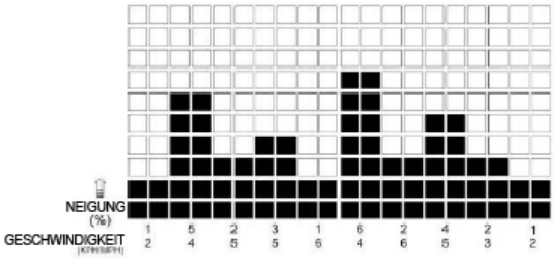
P9 Intervalllauf



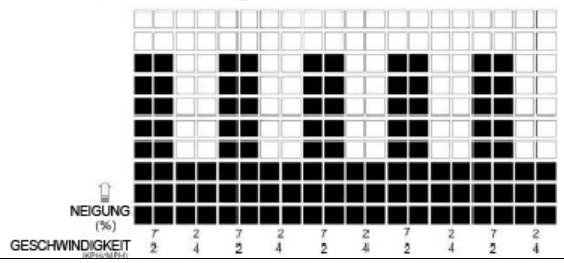
P10 Kardio-Verbrennung



P11 Intervallhügel

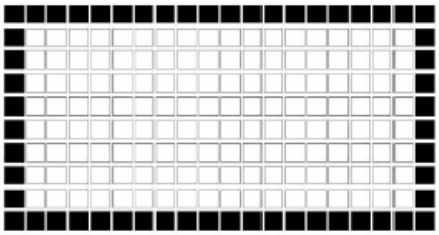


P12 Intervallberge

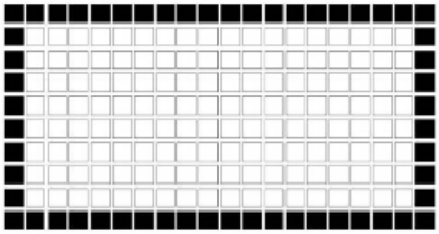


COMPUTERPROGRAMME

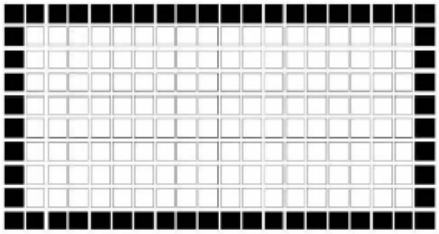
P13 Zielentfernung



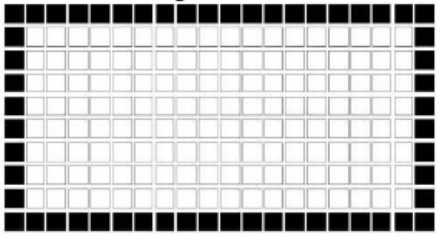
P14 Zielkalorien



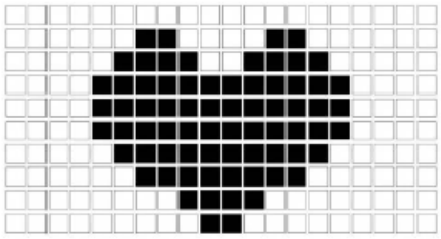
P15 Zeitziel



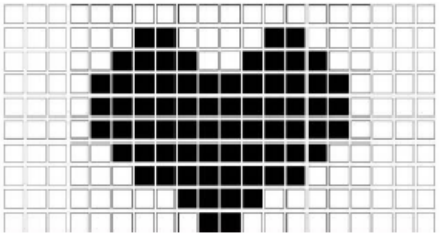
P16 Zielüberhöhung



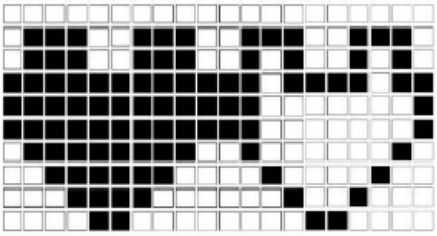
P17 HRC1 – Programm zur Gewichtsreduzierung



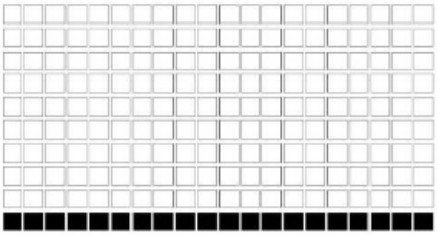
P18 HRC2 – Kardio-Programm



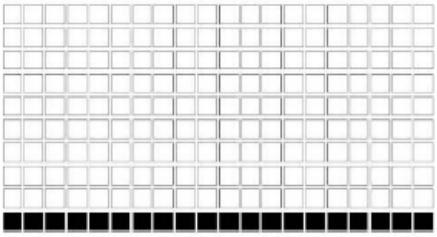
P19 HRC3 – Intervallprogramm Fettverbrennung



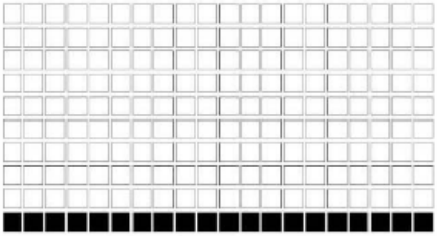
P20 U 1



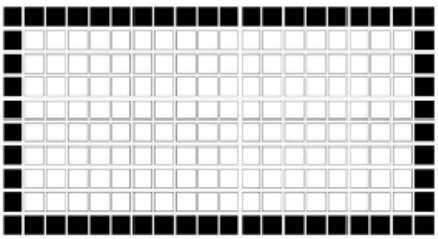
P21 U 2



P22 U 3

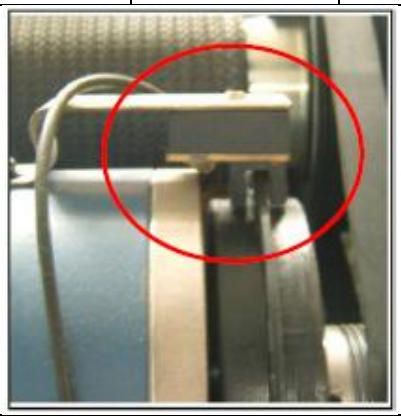


P23 Körperfett



BEHEBUNG DER PROBLEME MIT DEM COMPUTER

FEHLER CODE	PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	KORREKTUR
E 1	Die Schalttafel hat zu einem bestimmten Zeitpunkt kein Signal des Motor/der Geschwindigkeit registriert.	1. Der Konnektor ist schlecht angeschlossen. 2. Zwischen dem Geschwindigkeitssensor und dem Magneten an der Rolle der vorderen Walze ist eine zu große Lücke. 3. Der Sensor ist defekt und/oder die Elektroinstallation ist beschädigt. 4. Der Magnet an der Rolle der vorderen Walze ist locker/ heruntergefallen/ fehlt. 5. Der Regler ist durchgebrannt.	1. Schieben Sie den Konnektor erneut ein und vergewissern Sie sich, dass die Verbindung ausreichend fest ist. 2. Passen Sie den Geschwindigkeitssensor so an, dass er sich 3 mm (+/- 1 mm) vom Magneten befindet. 3. Tauschen Sie den Sensor aus. 4. Tauschen Sie den Magneten aus. 5. Tauschen Sie den Regler aus.



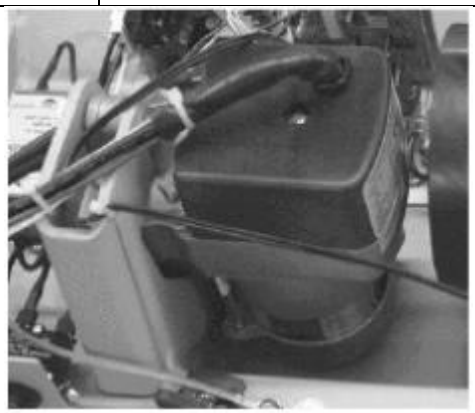
Kontrollieren Sie, ob die Lage und Entfernung korrekt sind.

Kontrollieren Sie, ob nicht der Geschwindigkeitssensor defekt oder verschoben ist.

FEHLER CODE	PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	KORREKTUR
E 2	1. Auf dem Display ist kein Wert oder ein vom Standard abweichender Wert. 2. Die Tasten sind funktionslos. 3. Pfeifton	1. Beschädigung des Chip-Sets oder der Basis des integrierten Schaltkreises 2. Interferenz statischer Elektrizität (statische Ladungen können über den Handsensor der Pulsfrequenz übertragen werden und den integrierten Schaltkreis beschädigen).	1. Kontrollieren Sie, ob auf der Platte des integrierten Schaltkreises Risse oder Verbiegungen sichtbar, oder auf dem Schaltkreis gebrochene Drähte/Leiter sichtbar sind. 2. a) Vergewissern Sie sich, dass der Erdungsleiter mittels der Schraube befestigt ist. b) Stellen Sie fest, ob eine Beschädigung der kleinen Platte der gedruckten Schaltung unter der Kunststoffverkleidung des Handsensors der Pulsfrequenz vorliegt. c) Kontrollieren Sie, ob das LCD/LED korrekt funktioniert.

FEHLER CODE	PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	KORREKTUR
E 3	1. Der Trainingscomputer hat in der festgelegten Zeit den Neigungswert nicht ermittelt 2. Der Motor der Neigung arbeitet außerhalb des Bereichs seiner Parameter	1. Der Datenbus ist unkorrekt angeschlossen. 2. Der Motor der Neigung ist defekt (der innere Defekt kann durch eine übermäßige Erwärmung der Motorverkleidung in Erscheinung treten). 3. Der Datenbus wurde beschädigt. 4. Der Regler ist durchgebrannt	1. Schieben Sie den Konnektor erneut ein und vergewissern Sie sich, dass die Verbindung ausreichend fest ist 2. Stellen Sie erneut die Höhe der Mutter für die Neigung ein und starten Sie das Gerät neu 3. Tauschen Sie den Motor der Neigung aus 4. Wechseln Sie den Regler aus

Vergewissern Sie sich, dass zwischen der Mutter für die Neigung und der Motorverkleidung ein ausreichender Abstand besteht



Tauschen Sie den Motor der Neigung aus, wenn die entsprechende Sicherung bei ununterbrochenem Betrieb durchbrennt

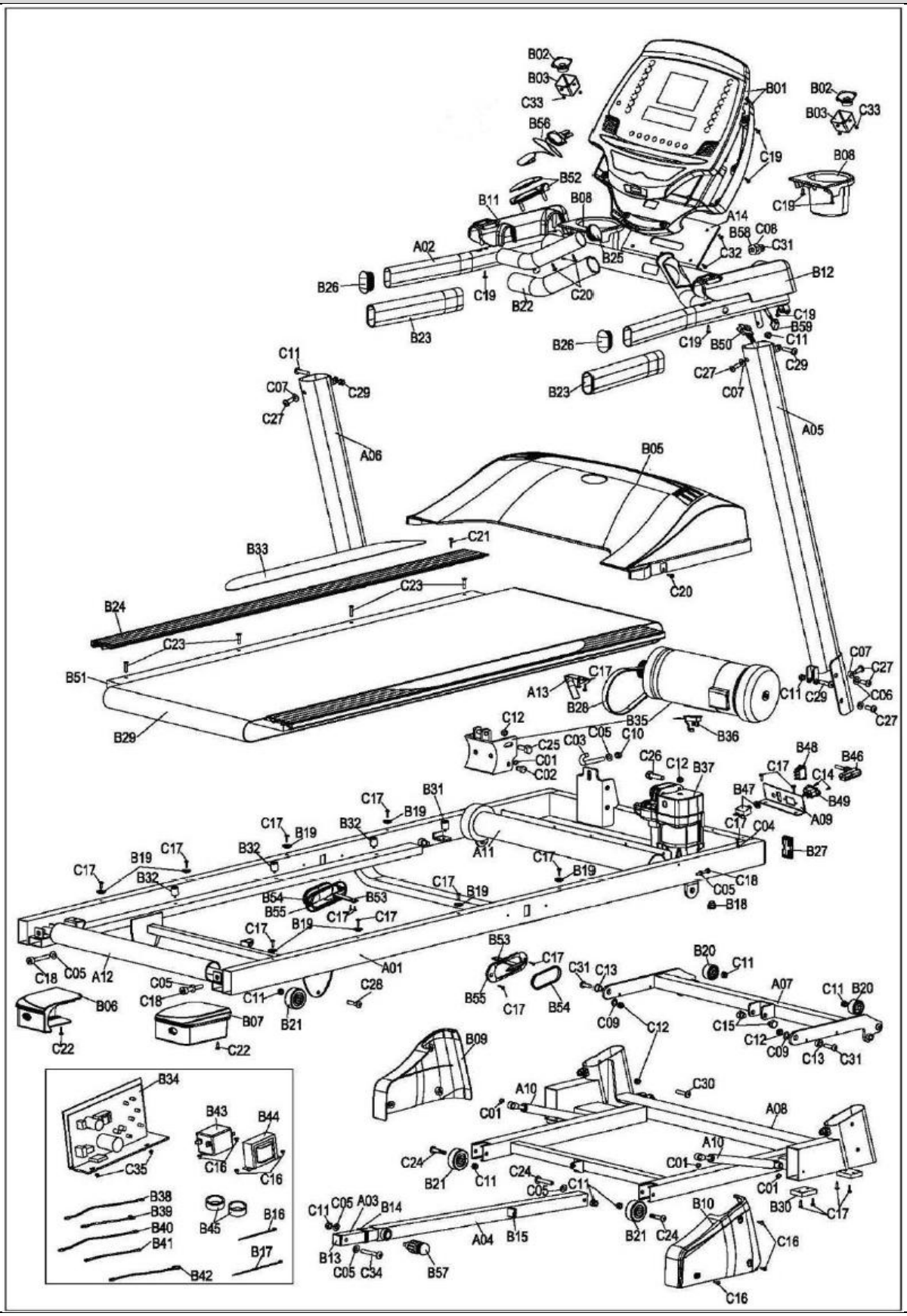
Kontrollieren Sie gründlich das Datenkabel und vergewissern Sie sich, dass die Elektroinstallation nicht beschädigt ist

FEHLER CODE	PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	KORREKTUR
E 5	Binnen 20 Sekunden wird beim Programm Körperfett kein Signal der Pulsfrequenz detektiert.	1. Unkorrekt ergriffene Handsensoren der Puls-frequenz 2. Handsensoren der Puls-frequenz sind defekt oder beschädigt	1. Versuchen Sie es erneut und beachten Sie die Halterung 2. Tauschen Sie den Handsensor der Puls-frequenz aus

BEHEBUNG DER PROBLEME MIT DEM LAUFBAND

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	KORREKTUR
Das Laufband startet nicht	1. Ist nicht angeschlossen 2. Sicherheitsschlüssel ist nicht korrekt angeschlossen 3. Schutzschalter des Laufbandes ist abgeschaltet 4. Hauptschalter ist nicht eingeschaltet 5. Es erfolgte das automatische Abschalten wegen Untätigkeit	1. An geeignete Steckdose anschließen 2. Sicherheitsstift einschieben 3. Schutzschalter nullen 4. Hauptschalter einschalten 5. Elektrisches Kabel trennen und erneut anschließen
Das Laufband rutscht durch	1. Laufband ist zu locker 2. Laufband muss geschmiert werden	1. Band spannen 2. Laufband schmieren
Das Laufband ist laut	1. Locker sitzende Hardware 2. Überbelastung des Motors 3. Klappern – Walze klappert	1. Sichtbare Schrauben und Muttern festziehen 2. Spannung des Bandes kontrollieren. Dreifinger-Test. 3. Hintere Walze einstellen – Spannung kontrollieren
Ungenaue Pulsfrequenz	1. Zu heftige Bewegung der Hände 2. Zu feuchte Handfläche 3. Handgriff zu fest 4. Benutzung von Ringen	1. Stellen Sie sich auf die Seitenleisten zur genauen Messung der Pulsfrequenz 2. Trocknen Sie die Handflächen ab 3. Mit mittelleichtem Druck ergreifen 4. Alle Ringe abnehmen

Explosionszeichnung



Teileliste

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
A01	Rahmen	1	B41	Kabel	1
A02	Gestell des Trainingscomputers	1	B42	Kabel	1
A03	Verlängerungsstab (innen)	1	B43	Filter	1
A04	Verlängerungsstab (außen)	1	B44	Transformator	1
A05	Rechtes vertikales Handgriffgestell	1	B45	Raste	2
A06	Linkes vertikales Handgriffgestell	1	B46	Versorgungskabel	1
A07	Neigungsstütze	1	B47	Sicherheitsschalter	1
A08	Basisgestell	1	B48	Hauptschalter	1
A09	Halter des Hauptschalters (Power)	1	B49	Versorgungssteckdose	1
A10	Stoßdämpfer	2	B50	Unteres Kabel	1
A11	Vordere Walze	1	B51	Laufbühne mit Band	1
A12	Hintere Walze	1	B52	Halter der Befestigung für die Pulsmessung	2
A13	Bandführung	2	B53	Indikator	2
A14	Halter des Trainingscomputers	1	B54	Durchsichtige Kunststoffverkleidung	2
B01	Trainingscomputer	1	B55	Kunststoffrahmen	2
B02	Hupe	2	B56	Sicherheitsschlüssel	1
B03	Hupengehäuse	2	B57	Knopf	1
B04			B58	Durchsichtige Kunststoffunterlegescheibe	2
B05	Motorverkleidung	1	B59	Oberes Kabel	1
B06	Linke hintere Verkleidung	1	C01	Abdeckklemme C	6
B07	Rechte hintere Verkleidung	1	C02	Schraube des Motorgestells	2
B08	Flaschenhalter	2	C03	Haken des Motors	1
B09	Linke Seitenverkleidung des Basisgestells	1	C04	Unterlegscheibe	2
B10	Rechte Seitenverkleidung des Basisgestells	1	C05	Unterlegscheibe	7
B11	Linke Verkleidung des Handgriffgestells	1	C06	Unterlegscheibe	4
B12	Rechte Verkleidung des Handgriffgestells	1	C07	Unterlegscheibe	4
B13	Verkleidung des Verlängerungsstabes	1	C08	Unterlegscheibe	2
B14	Verkleid. d. inneren Verlängerungsstabes	1	C09	Unterlegscheibe	2
B15	Verkleid. d. äußeren Verlängerungsstabes	1	C10	Mutter	1
B16	Kunststoffhalter	7	C11	Mutter	12
B17	Kunststoffhalter	2	C12	Nylonmutter	7
B18	Elektrische Knickschutztülle	1	C13	Rohrstück z. Festziehen der Schrauben	2
B19	Kunststoffunterlegscheibe	8	C14	Schraube	2
B20	Rädchen-38	2	C15	Schraube	2
B21	Rädchen-50	4	C16	Schraube	13
B22	Schaumgriff	2	C17	Schraube	31

B23	Schaumgriff	2	C18	Schraube	3
B24	Seitenleiste	2	C19	Schraube	18
B25	Verkleidung d. Halters für die Pulsmessung	2	C20	Schraube	4
B26	Kappe des Handgriffs	2	C21	Schraube	2
B27	Verkleidung des Rahmens	2	C22	Schraube	6
B28	Motorriemen	1	C23	Schraube	10
B29	Laufband	1	C24	Schraube	3
B30	Gummiuntersatz	4	C25	Schraube	2
B31	Kissen	2	C26	Schraube	1
B32	Kissen	6	C27	Schraube	8
B33	Rutschfeste Unterlage für die Seitenleiste	2	C28	Schraube	3
B34	Regler	1	C29	Schraube	4
B35	Motor	1	C30	Schraube	2
B36	Motorsensor	1	C31	Schraube	4
B37	Motor der Neigung	1	C32	Schraube	6
B38	Kabel	1	C33	Schraube	16
B39	Kabel	1	C34	Schraube	1
B40	Kabel	1	C35	Schraube	2

CZ

Vážený zákazníku,

Gratulujeme ke koupi běžeckého trenažéru ENERGETICS. Tento výrobek byl navržen a vyroben tak, aby splnil potřeby a požadavky domácího použití. Před montáží a prvním použitím si pečlivě přečtěte tento návod. Návod si uchovejte pro případ budoucího použití nebo údržby. Máte-li jakékoliv další dotazy, bez váhání se na nás obraťte. Přejeme vám hodně úspěchů a zábavy při tréninku.

Váš tým společnosti ENERGETICS

Záruka

Společnost ENERGETICS nabízí vysoce kvalitní domácí trenažéry, odzkoušené a certifikované podle evropské normy EN 957. Společnost ENERGETICS poskytuje prvotnímu kupujícímu dvouletou záruku na případné vady materiálu nebo zpracování. Záruka se nevztahuje na škody způsobené špatným používáním a na opotřebované díly. Záruka na všechny elektronické díly se poskytuje na dobu 1 roku. Záruční lhůta začíná dnem koupě výrobku (uchovejte si doklad o koupi).

Bezpečnostní pokyny

- Tento trenažér není vhodný k terapeutickým účelům.
- Před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu se poraďte se svým lékařem, který vám dá rády pro optimální cvičení.
- Varování: nesprávný / přílišný trénink může mít za následek zdravotní problémy. Necítíte-li se dobře, přestaňte domácí trenažér používat.
- Řiďte se pokyny pro správný trénink podle návodu k tréninku.
- Cvičení můžete zahájit pouze po správné montáži, seřízení a kontrole domácího trenažéru.
- Vždy začínejte cvičení rozcvičkou.
- Používejte pouze dodané originální díly ENERGETICS (viz kontrolní seznam).
- Opatrně se řiďte jednotlivými body návodu pro montáž.
- K montáži používejte pouze vhodné nářadí a v případě nutnosti požádejte o pomoc.
- Umístěte domácí trenažér na rovný, neklouzavý povrch.
- U všech nastavitelných částí mějte na paměti maximální polohu, do které je lze nastavit.
- Všechny nastavitelné části utáhněte, abyste zabránili náhlému pohybu při cvičení.
- Tento výrobek je konstruovaný pro dospělé osoby. Dbejte na to, aby jej děti používaly pouze pod dohledem dospělého.
- Dbejte na to, aby přítomné osoby věděly o možných rizicích při cvičení, např. o pohyblivých částech.
- Úroveň odporu můžete nastavit podle osobních preferencí: viz návod k tréninku.
- Nepoužívejte domácí trenažér naboso nebo s volnou obuví.
- Ujistěte se, že máte k dispozici dostatek prostoru pro používání domácího trenažéru.
- Při montáži nebo demontáži domácího trenažéru si buďte vědomi neutažených nebo pohyblivých dílů.

- Abyste ochránili podlahu nebo koberec před poškozením, položte pod běžecký trenažér podložku.
- Když běžecký trenažér nepoužíváte, vypněte napájení a vyjměte bezpečnostní klíč.
- V případě nouze dejte současně obě nohy na boční pruhy.
- Chcete-li aktivovat nouzové zastavení, odpojte bezpečnostní klíč z ovládacího panelu.
- Zajistěte, aby v oblasti 2000 x 1000 mm za běžeckým trenažérem nebyly žádné překážky.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí užití a odzkoušen na maximální hmotnost 110 kg.
- Nepřejímáme odpovědnost za poranění nebo škody způsobené použitím tohoto trenažéru.

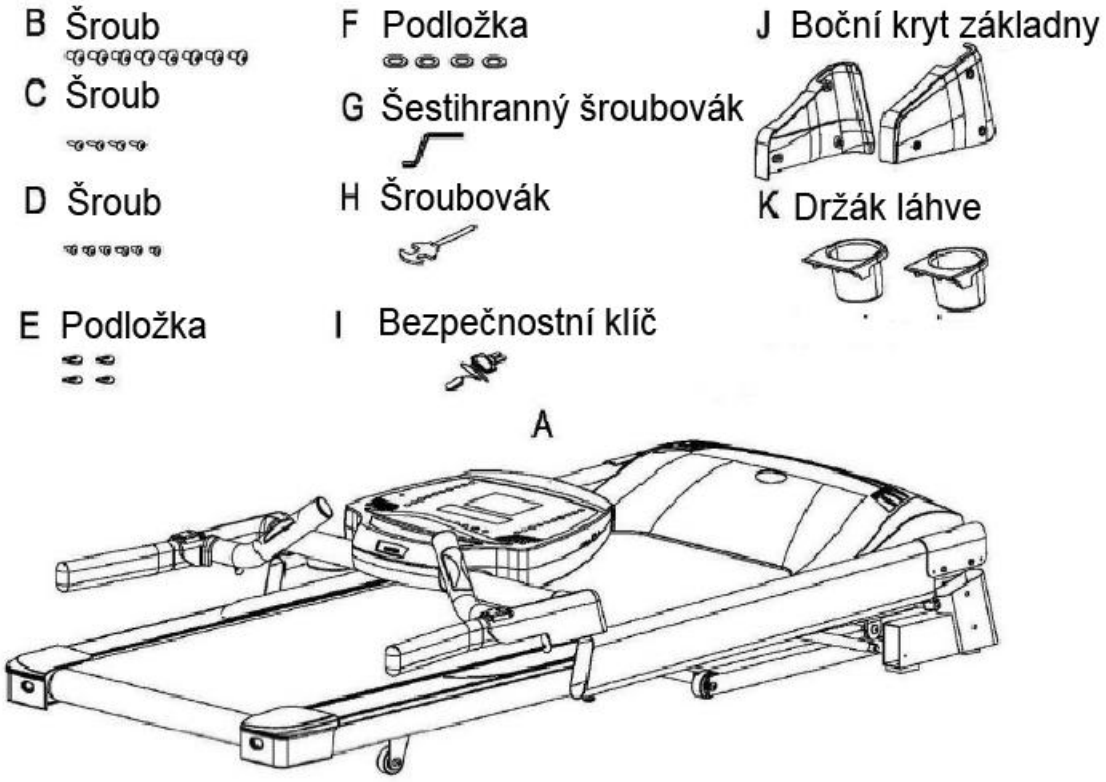
Péče a údržba

- Domácí trenažér by neměl být používán ani uchováván ve vlhku s ohledem na možnost koroze.
- Zkontrolujte alespoň každé 4 týdny, zda jsou všechny spojovací prvky utaženy a v dobrém stavu.
- V případě oprav požádejte o radu svého prodejce.
- Vyměňte vadné prvky ihned a/nebo do opravy zařízení nepoužívejte.
- K opravám používejte pouze originální náhradní díly.
- Po cvičení ihned setřete pot; pot může narušit vzhled a správnou funkci domácího trenažéru.

Pokyny k montáži

Krok 1

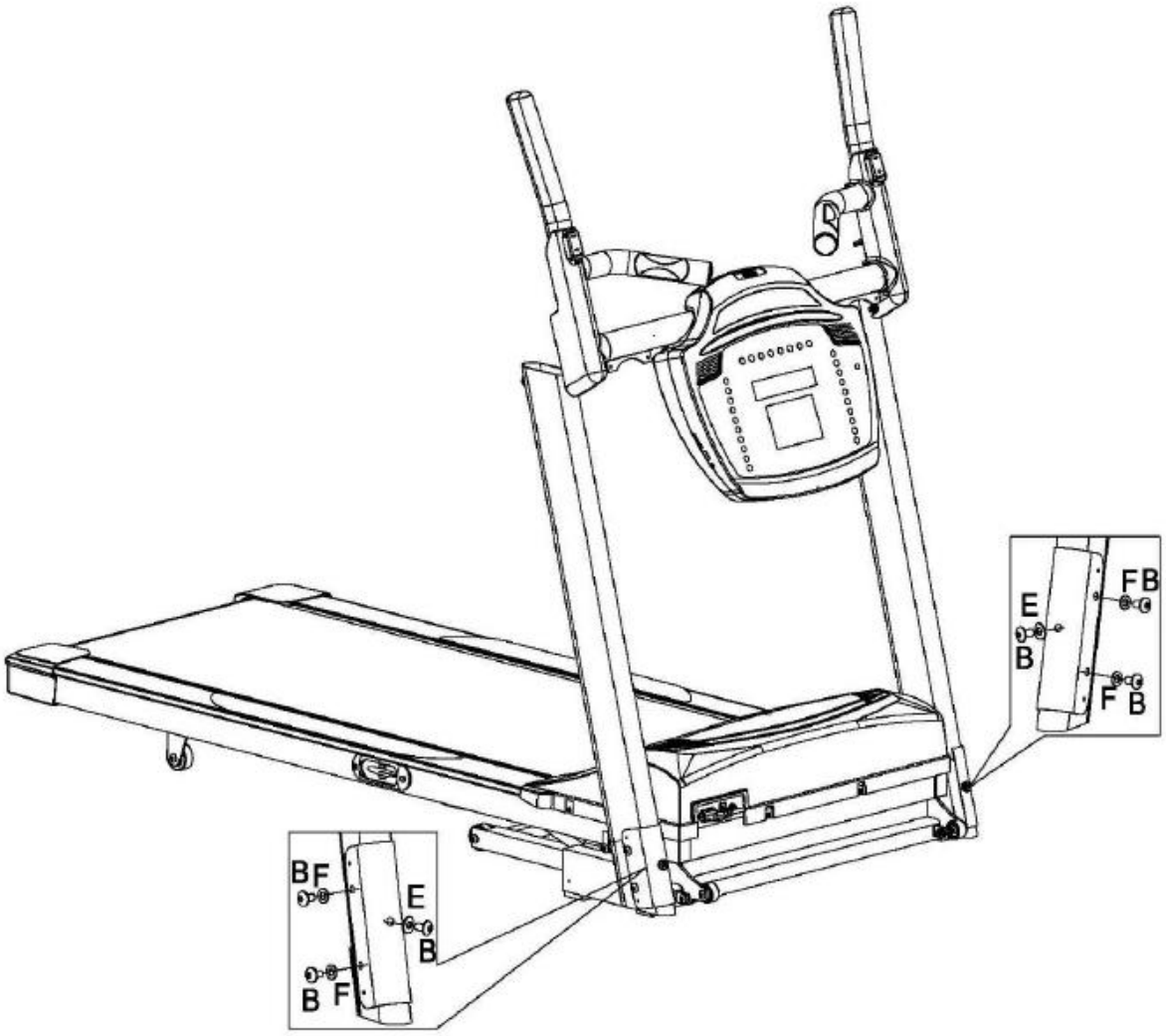
Před montáží položte dno krabice a boční strany na zem a nesnažte se běžecký trenažér z krabice vyndat, dokud nebude zcela smontovaný. Najděte pytel s příslušenstvím a jednotlivé díly uvedené v následujícím seznamu.



ČÍSLO DÍLU	POPIS	MNOŽSTVÍ
A	Hlavní rám a počítač	1
B	Šroub M8*20L	8
C	Šroub M4*16L	4
D	Šroub M4*6L	6
E	Podložka 8* 19	4
F	Podložka 8* 18	4
G	Šestihranný šroubovák	1
H	Šroubovák	1
I	Bezpečnostní klíč	1
J	Boční kryty základny	2
K	Držák láhve	2

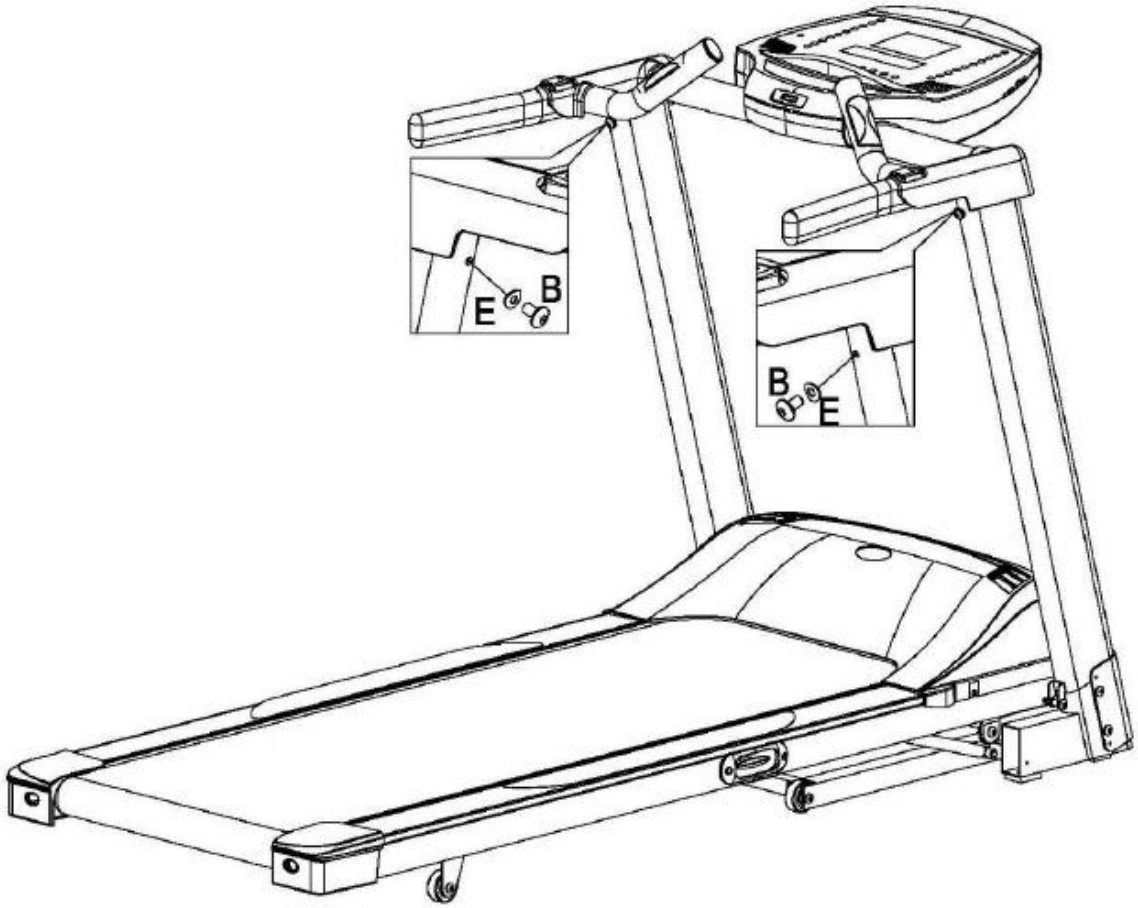
Krok 2

Zdvihněte držadlo do svislé polohy a v jeho spodní části utáhněte pevně šrouby (B) a podložky (E) (F).



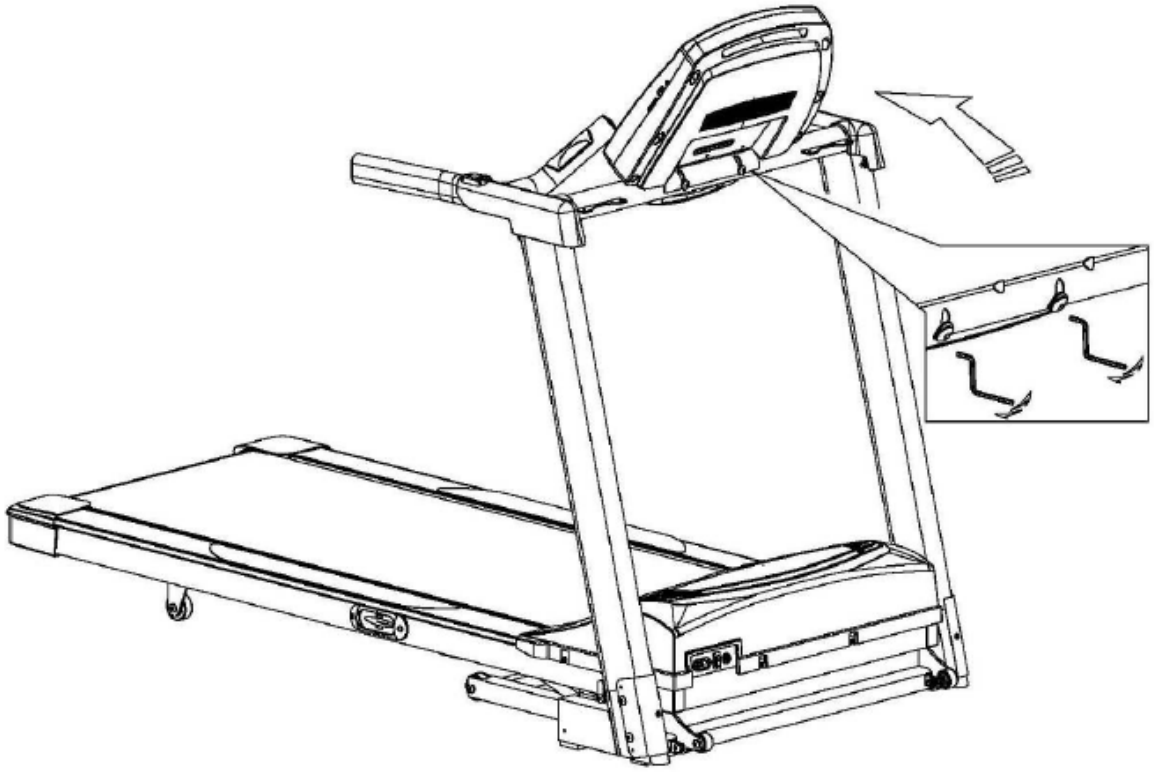
Krok 3

Uchyťte ke svislému držadlu ovládací panel tak, že obě držadla zatlačíte dolů.
Utáhněte šrouby (B) a podložky (E) na držadle, jak je znázorněno níže.



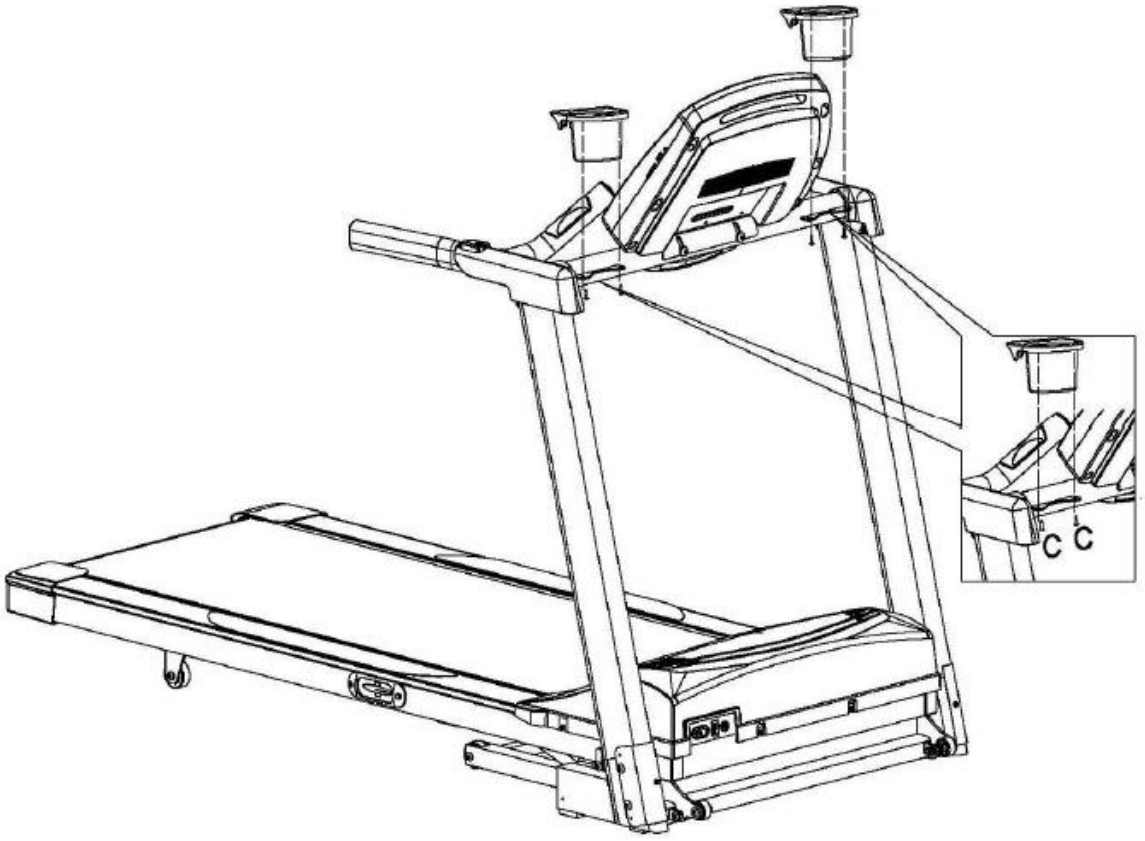
Krok 4

Nastavte přídržnou destičku počítače na požadovaný zorný úhel, a pak pomocí šestihranného šroubováku (G) utáhněte šrouby ze zadní strany základny ovládacího panelu.



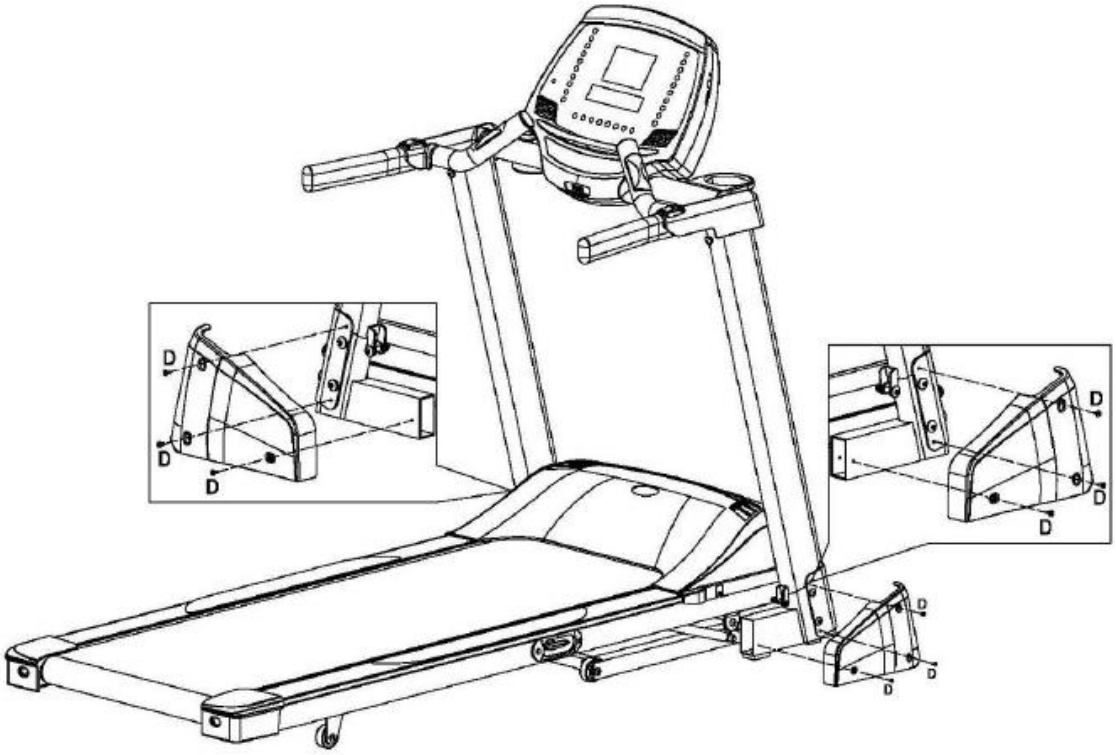
Krok 5

Pomocí šroubů (C) uchyťte držáky na láhve (K) na vodorovná držadla.



Krok 6

Uchyťte boční kryty základny (J) pomocí šroubů (D) ve spodní části svislých držadel a dobře je utáhněte.



Doprava a skladování

SLOŽENÍ

Je-li váš běžecký trenažér zcela smontován, můžete stroj složit do svislé polohy pro uskladnění.

POZNÁMKA! Před složením plošiny s pásem se ujistěte, že je stoupání trenažéru v nejnižší poloze, abyste zabránili poškození stroje.

Pro složení stroje zdvihněte plošinu s pásem, dokud nezapadne do správné polohy. (Obrázek 1)

Ujistěte se, že uslyšíte, jak plošina zacvakne do příslušné polohy. Tím zajistíte, že plošina bude v transportní poloze zajištěná a nespadne zpět.

Obrázek 1

UVOLNĚNÍ PLOŠINY S PÁSEM

Podržte horní část stroje a zatáhněte za čep pro položení rámu na zem. (Obrázek 2)

POZNÁMKA! Tento stroj má zabudovanou funkci bezpečnostního rozkládání, která pomůže s pomalým položením plošiny na zem.

Ujistěte se, že se pod plošinou při pokládání na zem nenacházejí žádné děti ani jiné předměty.

Obrázek 2

PŘEPRAVA BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Před přepravou trenažéru dbejte na to, aby bylo napájení odpojeno ze zásuvky i z trenažéru.
Složte plošinu s pásem, dokud nezacvakne (obrázek 3), a umístěte stroj na přepravní kolečka. Uchopte držadla pro přesun trenažéru dopředu. Abyste zabránili poruše běžeckého trenažéru, uskladněte jej na suchém místě s co nejmenšími teplotními výkyvy a chraňte jej před prachem. Vždy trenažér odpojte ze zdroje napájení, není-li používán.

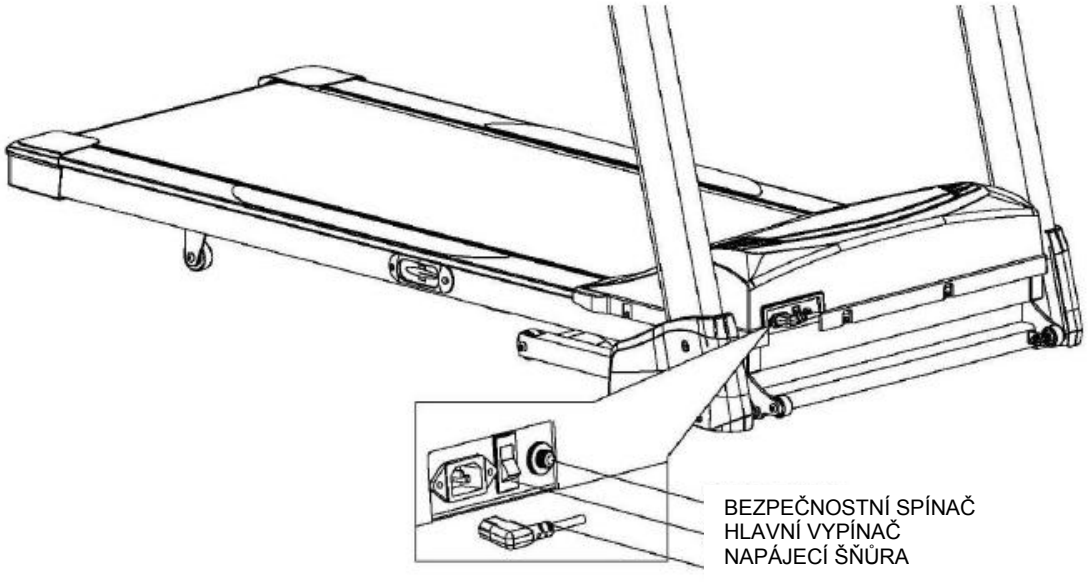
Obrázek 3

UPOZORNĚNÍ

***** DOJDE-LI K ELEKTRICKÉMU PŘETÍŽENÍ, STROJ SE AUTOMATICKY ODPOJÍ.**

A. Odpojte napájecí šňůru ze zásuvky na stroji.
B. Stiskněte bezpečnostní spínač.
C. Znovu zapojte napájecí šňůru do zásuvky na stroji.

** DÁVEJTE POZOR, ABYSTE NESTISKLI BEZPEČNOSTNÍ SPÍNAČ PŘEDTÍM, NEŽ BUDE ODPOJENA NAPÁJECÍ ŠŇŮRA ZE STROJE.



⚠ UPOZORNĚNÍ

JESTLIŽE BĚŽECKÝ TRENAŽÉR PO VYPNUTÍ OVLÁDACÍHO PANELU NEODPOJÍTE, BUDE V OVLÁDACÍM PANELU STÁLE PŘÍTOMEN ELEKTRICKÝ PROUD.
TENTO BĚŽECKÝ TRENAŽÉR JE VYBAVEN BEZPEČNOSTNÍM KONTROLNÍM PROGRAMEM, KTERÝ AUTOMATICKY STROJ PO 6 HODINÁCH VYPNE.
V PŘÍPADĚ AUTOMATICKÉHO VYPNUTÍ SE ŘIĎTE NÁSLEDUJÍCÍM POSTUPEM PRO OPĚTOVNÉ SPUŠTĚNÍ TRENAŽÉRU.

1. ODPOJTE NAPÁJECÍ ŠŇŮRU ZE ZÁSUVKY NA STROJI.
2. NAPÁJECÍ ŠŇŮRU ZNOVU ZAPOJTE DO ZÁSUVKY NA STROJI, ABYSTE STROJ ZNOVU SPUSTILI.

SEŘÍZENÍ PÁSU

POZNÁMKA:

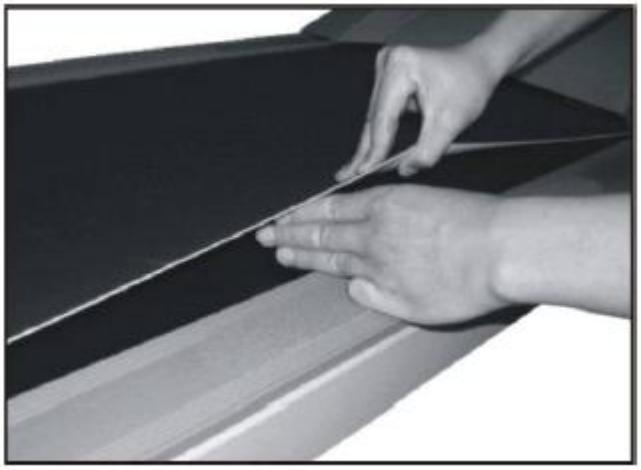
Běžecký trenažér by měl být umístěn na rovném povrchu. Není-li trenažér na rovině, bude pás neustále sjíždět dolů na nižší stranu trenažéru.

NAPNUTÍ PÁSU

Běžící pás se při používání postupně mírně natahuje, takže občas může být nutné jej napnout. Je-li pás příliš volný, může se stát, že při běhání nebo chůzi náhle zastaví, i když motor stále běží.

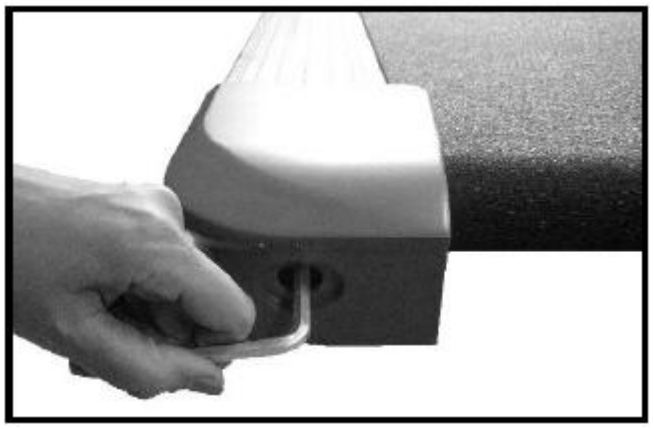
PÁS NEPŘEPÍNEJTE. To by způsobilo horší výkon motoru a poškození válce.

Při správném napnutí byste měli být schopni pás po straně zdvihnout asi o 2-3 palce (5 - 7,5 centimetrů). Rychlý test napnutí pásu: pod okraj pásu byste měli být schopni vložit tři prsty.



NAPNUTÍ PÁSU

Použijte šestihranný šroubovák dodaný s trenažérem: vložte jej do otvoru v zadním krytu, do výřezu v seřizovacím šroubu. Otočte šroubovákem o jednu otáčku po směru pohybu hodinových ručiček. Pak dejte šestihranný šroubovák do otvoru v pravém zadním krytu a otočte jím o jednu otáčku po směru pohybu hodinových ručiček. Zkontrolujte napnutí pásu. V tomto postupu pokračujte, dokud nebude pás vhodně napnut. Dbejte na to, abyste rovnoměrně seřídili obě strany a pás byl správně seřízen.



VYSTŘEDĚNÍ BĚŽÍCÍHO PÁSU

Občas může být nezbytné běžící pás vystředit. Nejprve se ujistěte, že je pás správně napnut. Spusťte trenažér a nechte jej běžet při rychlosti asi 4 km/hod. Vložte šestihranný šroubovák do otvoru v zadním krytu, do výřezu v seřizovacím šroubu. (Viz obrázek níže)

1. **Jestliže se pás posunul příliš doleva:**

Otočte levým seřizovacím šroubem o čtvrt otáčky po směru pohybu hodinových ručiček (utažení) nebo otočte pravým seřizovacím šroubem o čtvrt otáčky proti směru pohybu hodinových ručiček (povolení). Odstraňte zadní kryty a ujistěte se, že jsou obě strany zadního válce souběžné.

2. **Jestliže se pás posunul příliš doprava:**

Otočte levým seřizovacím šroubem o čtvrt otáčky proti směru pohybu hodinových ručiček (povolení) nebo otočte pravým seřizovacím šroubem o čtvrt otáčky po směru pohybu hodinových ručiček (napnutí). Odstraňte zadní kryty a ujistěte se, že jsou obě strany zadního válce souběžné.

Nechte trenažér běžet asi 3 - 5 minut a ujistěte se, že je pás vystředěn. Dbejte na to, aby pás nebyl příliš volný, a tedy kluzký, a aby nebyl příliš přenastaven na druhou stranu.

POHYBLIVÝ UKAZATEL PLOŠINY NA OBOU STRANÁCH PLOŠINY S PÁSEM UKAZUJE MĚKKOST PLOŠINY. ČERVENÝ UKAZATEL SE PŘI CVIČENÍ POHYBUJE NAHORU A DOLŮ.

ÚDRŽBA

VAROVÁNÍ: PŘED ČIŠTĚNÍM, MAZÁNÍM NEBO JINÝM SERVISEM STROJE VŽDY ODPOJTE BĚŽECKÝ TRENAŽÉR Z ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY.

ČIŠTĚNÍ

Obecné čištění běžeckého trenažéru prodlouží jeho životnost a zlepší výkonnost. Pravidelně odstraňujte ze stroje prach. Setřete prach z odkryté části plošiny na obou stranách pásu i z bočních lišt. Pro ideální výkonnost doporučujeme umístit běžecký trenažér na podložku. Tato podložka jednak sníží hlučnost, jednak pomůže tomu, aby se prach neusazoval na kritických dílech trenažéru. Vyčistěte horní část pásu hadříkem navlhčeným vodou s mýdlem. Dávejte pozor, aby se kapalina nedostala dovnitř rámu trenažéru s motorem nebo pod pás.

VAROVÁNÍ:

PŘED DEMONTÁŽÍ KRYTU MOTORU VŽDY ODPOJTE BĚŽECKÝ TRENAŽÉR Z ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY.

Alespoň jednou ročně odstraňte kryt motoru a opatrně vyluxujte prostor pod krytem.

Mazání běžícího pásu a plošiny

Je důležité dobře se starat o plošinu běžeckého trenažéru (nášlapná plocha pod pásem), protože tření mezi pásem a plošinou může ovlivnit funkci i životnost trenažéru; pravidelné mazání je nutnost.

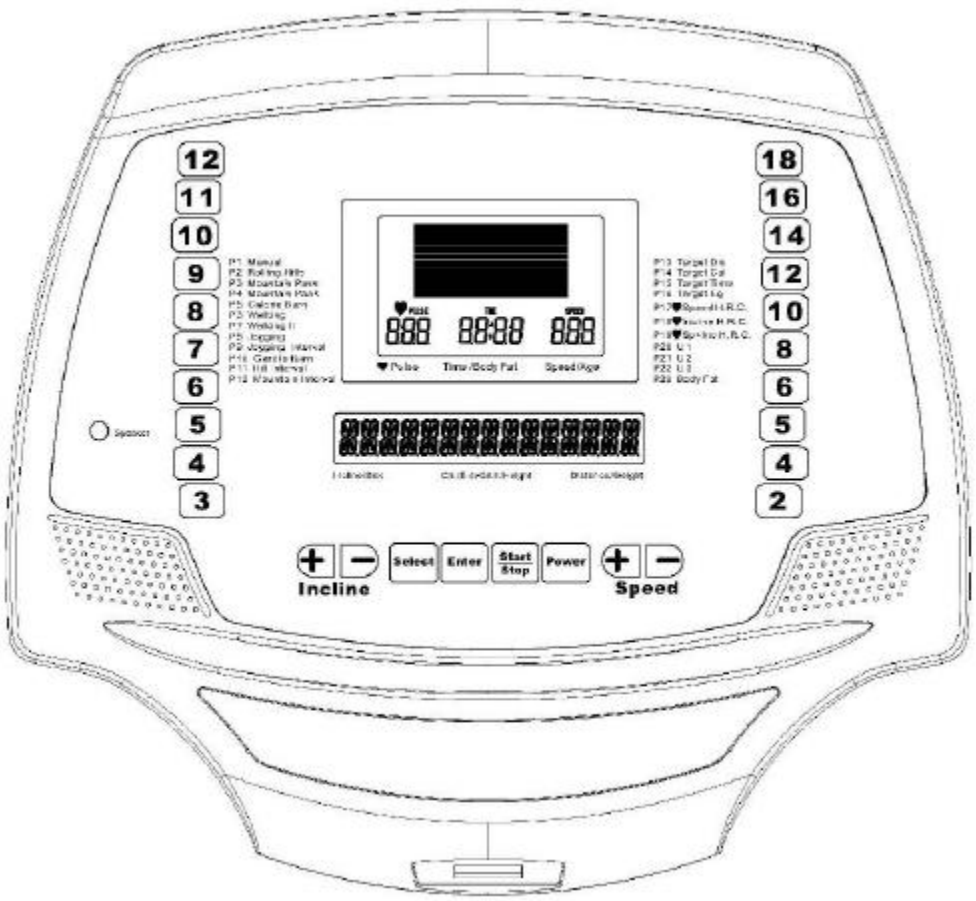
S běžeckým trenažérem je dodána lahvička se vzorkem mazacího oleje. Zdvihněte pás a olej rozetřete od středu plošiny ke kraji, kde se pás plošiny dotýká; tento postup proveďte na obou stranách trenažéru. Když běžíte, váš krok je širší, takže rozetřete olej i v přední části plošiny, abyste snížili tření i v této oblasti. Pro mazání plošiny použijte jako vodítko následující rozpis.

Typ uživatele	Hodin cvičení týdně	Počet mazání
Lehký	Méně než 3 hodiny	Jednou ročně
Střední	3 - 5 hodin	Každých 6 měsíců
Těžký	Více než 5 hodin	Každé 3 měsíce

Poznámka: V tropických oblastech bude možné nutné trenažér promazat častěji s ohledem na vlhkost.

NÁVOD K PROVOZU

T 1500 D



PŘED ZAHÁJENÍM

Rozkročte se nad pás tak, že budete stát na plastových bočních lištách. Umístěte bezpečnostní klíč na vyobrazené kolečko a připojte svorku na oblečení. Při spouštění nebo zastavování trenažéru nestůjte na pásu. Jste-li novým uživatelem, začnete pomalou rychlostí a držte se ručních držadel, dokud si na pás nezvyknete.

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ:

Monitor lze používat, pouze je-li klíč zapojen do trenažéru. Je-li klíč odstraněn, monitor se vypne a trenažér zastaví.

HLAVNÍ FUNKČNÍ KLÁVESY

Power:
Toto tlačítko zapne napájení běžeckého trenažéru a je nutné jej stisknout před použitím jakéhokoliv jiného tlačítka.

Start / stop:
Spustí nebo zastaví pás běžeckého trenažéru.

Enter:
Toto tlačítko potvrzuje výběr programu a rychlost a náklon při nastavování uživatelského programu. Je-li LCD displej vypnutý, stiskněte a podržte Enter, dokud neuslyšíte pípnutí; tím nastavíte jednotky vzdálenosti z metrických na imperiální nebo z imperiálních na metrické.

Select:
Pomocí tohoto tlačítka vyberete jeden z přednastavených a uživatelských programů. Během tréninku přepnete stisknutím tohoto tlačítka displej z Kalorií na Převýšení. Je-li LCD displej vypnutý, stiskněte a podržte tlačítko Select, dokud dvakrát nepípne; tím se vymaže hodnota nastavená uživatelem.

Speed +:
Zvyšuje rychlost. Jedním stiskem tohoto tlačítka zrychlíte pás o 0,2 km/hod. (0,1 mil/hod.). Podržte tlačítko alespoň dvě sekundy, abyste nastavili požadovanou rychlost rychleji. Kromě toho se tímto tlačítkem vybírají programy.

Speed -:
Snižuje rychlost. Jedním stiskem tohoto tlačítka zpomalíte pás o 0,2 km/hod. (0,1 mil/hod.). Podržte tlačítko alespoň dvě sekundy, abyste nastavili požadovanou rychlost rychleji. Kromě toho se tímto tlačítkem vybírají programy.

Incline +:
Zvyšuje náklon. Jedním stiskem tohoto tlačítka zvýšíte náklon o 1 %. Podržte tlačítko alespoň dvě sekundy, abyste nastavili požadovaný náklon rychleji. Kromě toho se tímto tlačítkem vybírají programy.

Incline -:
Snižuje náklon. Jedním stiskem tohoto tlačítka snížíte náklon o 1 %. Podržte tlačítko alespoň dvě sekundy, abyste nastavili požadovaný náklon rychleji. Kromě toho se tímto tlačítkem vybírají programy.

Tlačítka pro rychlou změnu rychlosti:

1500D : 2/4/5/6/8/10/12/14/16/18 km/hod. (1/2/3/4/5/6/7/8/9/11 mil/hod.)

Rychlým stisknutím těchto tlačítek změníte rychlost na požadovanou hodnotu.

Tlačítka pro rychlou změnu náklonu:

1500D : 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 %

Rychlým stisknutím těchto tlačítek změníte náklon na požadovanou hodnotu.

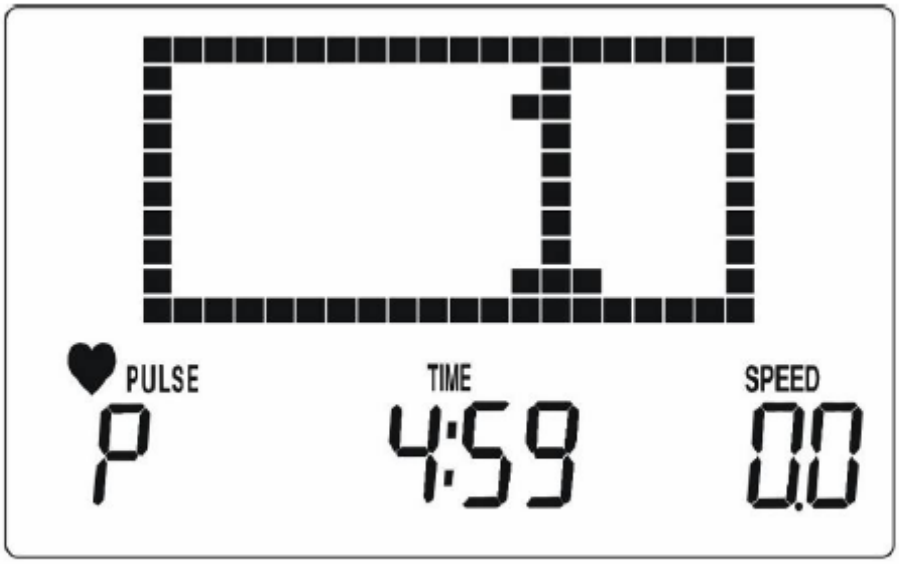
Tlačítka pro rychlou změnu rychlosti +/- na držadlu:

Stiskněte +/- pro rychlé zvýšení/snížení rychlosti; stejná funkce jako Speed +/- na panelu.

Tlačítka pro rychlou změnu náklonu +/- na držadlu:

Stiskněte +/- pro rychlé zvýšení/snížení náklonu; stejná funkce jako Incline +/- na panelu.

LCD displej



Tep **Čas/Tělesný tuk** **Rychlost/Věk**

Náklon/Pohlaví **Kalorie/Převýšení/Výška** **Vzdálenost/Hmotnost**

DISPLEJE

Bodová matice:
10x20 bodová matice ukazuje náklon při programu Převýšení (program 2 - 5), náklon a rychlost při kombinovaném programu (program 10 - 12) a rychlost při programu Rychlost (program 6 - 9), a uživatelské programy (program 20 - 22). Ukazuje srdeční činnosti při programu HRC (P17 - P19) a běžeckou dráhu o délce 0,4 km při manuálním programu (P1), programech Cíl (P13 - P16) a programu Tělesný tuk (P23).

Text nápovědy:
Ukazuje název programu a co můžete udělat v dalším kroku pro spuštění běžeckého trenažéru.

Tep:

- Ukazuje tepovou frekvenci, s výjimkou nastavení náklonu v programu Rychlost (program 6 - 9) a uživatelských programech (program 20 - 22). Chcete-li zjistit tepovou frekvenci, umístěte obě ruce na měřící úchyty nebo použijte hrudní popruh pro měření tepu. Pro získání přesné hodnoty se doporučuje stát na bočních lištách. Jestliže jdete nebo běžíte, je pro monitor obtížné přesně změřit vaši tepovou frekvenci. Měřící úchyty by měly být používány jek pro odhad a lidé se zdravotními problémy a/nebo konkrétní potřebou přesného sledování tepové frekvence by se neměli spoléhat na samotný odhad.
- Při použití programů HRC ukazuje hodnotu cílové tepové frekvence (THR).

Čas / tělesný tuk:

- Ukazuje dobu cvičení. Čas začíná v 0:00. Maximální hodnota je 99:59.
- Při použití programu Tělesný tuk ukazuje tělesný tuk v procentech.

Rychlost / věk:

- Ukazuje rychlost, když se pás trenažéru pohybuje. Rozsah rychlosti pro 1500D: 0,8 - 18 km/hod. (0,5 - 11 mil/hod.). Při použití programu HRC a Tělesný tuk ukazuje věk.

Náklon / pohlaví:

- Ukazuje hodnotu náklonu. Náklon pro 1500D: 0 -12%
- Při použití programu Tělesný tuk ukazuje pohlaví. (**0** znamená muž; **1** znamená žena)

Kalorie / převýšení / výška:

- Ukazuje spálené kalorie.
- Pro zjištění převýšení během tohoto cvičení stiskněte tlačítko Select.
- Při použití programu Tělesný tuk ukazuje výšku.

Vzdálenost / hmotnost:

- ukazuje vzdálenost v kilometrech nebo mílích, kterou ujel pás trenažéru při aktuálním cvičení. Rozsah od 0,01 do 99,99 kilometrů nebo mil.
- Při použití programu Tělesný tuk ukazuje hmotnost.

PROVOZNÍ POKYNY (prosíme přečtěte si je před užíváním)

A. Bezpečnostní typy:

Připojte bezpečnostní klíč k monitoru. Běžecký trenažér nebude bez bezpečnostního klíče pracovat. Druhý konec bezpečnostního klíče připevněte před cvičením ke svému oblečení, abyste zajistili, že se stroj zastaví, jestliže uživatel náhodou odejde z trenažéru. Jestliže uživatel na trenažér upadne, bezpečnostní klíč se vytáhne z monitoru a trenažér se ihned zastaví, aby se předešlo dalšímu poranění.

B. Stiskněte tlačítko Power:

Tím zapnete elektronické systémy. Trenažér se nespustí, pokud není tlačítko Power stisknuto jako první.

C. Zadejte hmotnost:

Po stisknutí tlačítka Power se na displeji s nápovědou objeví text "INPUT WEIGHT" ("ZADEJTE HMOTNOST") a na bodové matici displeje text "WT", společně s přednastavenou hmotností uživatele 60 kg. Nastavte hmotnost uživatele pomocí tlačítek Speed & Incline +/-. Pro potvrzení hmotnosti stiskněte tlačítko Enter.

D. Výběr programu:

K dispozici je 23 programů, včetně manuálního programu P1, přednastavených programů P2 - P12, programů Cíl P13 - P16, programů Řízení tepové frekvence P17 - P19, programů Uživatelské nastavení P20 - P22 a programu Tělesný tuk P 23. Po stisknutí tlačítka Power můžete pomocí tlačítka Select nebo tlačítek Incline & Speed +/- vybrat jeden z těchto programů.

E. Tepová frekvence:

Položte obě ruce pevně na čidlo tepové frekvence. Pro co nejpřesnější měření je důležité, abyste použili obě ruce. Podívejte se na displej s tepovou frekvencí. Písmeno „P“ začne blikat. Asi 10 sekund poté, kdy uchopíte čidla teplové frekvence, se v okně objeví odhad vaší tepové frekvence. Pro získání přesné hodnoty se doporučuje stát na bočních lištách. Jestliže jdete nebo běžíte, je pro monitor obtížné přesně změřit vaši tepovou frekvenci. Při použití hrudního popruhu získá uživatel mnohem přesnější tepovou frekvenci. Měřící úchyty by měly být používány jek pro odhad a lidé se zdravotními problémy a/nebo konkrétní potřebou přesného sledování tepové frekvence by se neměli spoléhat na samotný odhad.

F. Programový režim:

Po zadání hmotnosti stiskněte požadovaný program pomocí tlačítek Speed & Incline +/-, popř. stisknutím Select pro výběr jednoho z 23 programů. Profil programu se zobrazí na displeji s bodovou maticí. Pro potvrzení výběru stiskněte tlačítko Enter. Pro zahájení programu stiskněte tlačítko Start. Všechny programy se skládají z deseti jednominutových segmentů. Program opakuje těchto deset segmentů, dokud uživatel nestiskne tlačítko Stop.

G. Programy:

P1 Manuální:
Rozhodnete-li se použít manuální režim, stiskněte rovnou tlačítko Start. Trenažér začne po odpočítání 3, 2, 1 rychlostí 0,8 km/hod. (0,8 mil/hod.). Pak můžete rychlost a náklon upravit pomocí tlačítek pro rychlou změnu nebo tlačítek Speed & Incline +/-.

P2 - P5 Programy Náklon:
(P2 Ubíhající kopce, P3 Horský průsmyk, P4 Horský vrchol, P5 Spalování kalorií)
Toto jsou programy zaměřené na náklon. Náklon je v každém segmentu přednastaven a rychlost řídí samotný uživatel. Náklon se mění každou minutu. Během těchto programů může uživatel zvýšit nebo snížit přednastavený náklon pomocí tlačítek Incline +/-. Stiskněte tlačítka Incline +/- jednou pro zvýšení/snížení každého segmentu náklonu o 1 %; všimněte si, že se zvýší či sníží náklon ve všech segmentech programu. Přestane se zvyšovat nebo snižovat, když jeden ze segmentů dosáhne maximální nebo minimální hodnoty náklonu.

P6 - P9 Programy Rychlost:
(P6 Chůze, P7 Chůze II, P8 Rekreační běh, P9 Intervalový běh)
Toto jsou programy zaměřené na rychlost. Rychlost je v každém segmentu přednastavena a náklon řídí samotný uživatel. Rychlost se mění každou minutu. Během těchto programů může uživatel zvýšit nebo snížit přednastavenou rychlost pomocí tlačítek Speed +/-. Stiskněte tlačítka Speed +/- jednou pro zvýšení/snížení rychlosti v každém segmentu o 0,2 km/hod. (0,1 mil/hod.); všimněte si, že se zvýší či sníží rychlost ve všech segmentech programu. Přestane se zvyšovat nebo snižovat, když jeden ze segmentů dosáhne maximální nebo minimální hodnoty rychlosti.

P10 - P12 Kombinované programy Rychlost a náklon:
(P10 Kardio spalování, P11 Intervalové kopce, P12 Intervalové hory)
Toto jsou kombinované programy zaměřené na rychlost i náklon. Rychlo i náklon jsou v každém segmentu přednastaveny. Během těchto programů může uživatel zvýšit nebo snížit přednastavenou rychlost i náklon pomocí tlačítek Speed & Incline +/-. Bodový displej ukazuje jen hodnotu náklonu - všimněte si, že se při nastavení náklonu změní hodnota ve všech segmentech; rychlost se ukazuje pouze na displeji Rychlost. Náklon a rychlost se přestanou zvyšovat nebo snižovat, když jeden ze segmentů (rychlost nebo náklon) dosáhne maximální nebo minimální hodnoty.

P13 Cílová vzdálenost:
Tento program odpočítává cílovou vzdálenost, kterou si uživatel nastaví před cvičením. Po potvrzení programu uživatel zadá cílovou vzdálenost od 0,50 do 99,50 km/mil pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/-. Krok při nastavování je 0,5 km nebo mil. Pro potvrzení stiskněte Enter, a poté Start; pás trenažéru se rozjede a uživatel řídí jeho rychlost a náklon. Vzdálenost se bude odpočítávat na displeji Vzdálenost; při dosažení cílové vzdálenosti se na bodovém displeji objeví „END“ a trenažér se zastaví. Jestliže uživatel nenastaví žádnou cílovou vzdálenost, bude funkce programu stejná jako v případě manuálního programu.

P14 Cílové kalorie:
Tento program odpočítává cílové kalorie, které si uživatel nastaví před cvičením. Po potvrzení programu uživatel zadá cílovou kalorickou hodnotu od 10 do 9990 kcal pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/-. Kroky při nastavování jsou 10 kcal. Pro potvrzení stiskněte Enter, a poté Start; trenažér se rozjede a uživatel řídí jeho rychlost a náklon. Kalorie se budou odpočítávat na displeji Kalorie; při dosažení cílových kalorií se na bodovém displeji objeví „END“ a trenažér se zastaví. Jestliže uživatel nenastaví žádnou cílovou hodnotu, bude funkce programu stejná jako v případě manuálního programu.

P15 Cílový čas:
Tento program odpočítává cílový čas, který si uživatel nastaví před cvičením. Po potvrzení programu uživatel zadá cílový čas od 10:00 do 99:00 pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/-. Kroky při nastavování jsou 10 minut. Pro potvrzení stiskněte Enter, a poté Start; trenažér se rozjede a uživatel řídí jeho rychlost a náklon. Čas se bude odpočítávat na displeji Čas; při dosažení cílových kalorií se na bodovém displeji objeví „END“ a trenažér se zastaví. Jestliže uživatel nenastaví žádnou cílovou hodnotu, bude funkce programu stejná jako v případě manuálního programu.

P16 Cílové převýšení:
Tento program odpočítává cílové převýšení, které si uživatel nastaví před cvičením. Po potvrzení programu uživatel zadá cílovou hodnotu převýšení od 10 do 9990 metrů pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/-, přičemž jeden krok odpovídá 10 m. Pro potvrzení stiskněte Enter, a poté Start; trenažér se rozjede a uživatel řídí jeho rychlost a náklon. Převýšení se bude odpočítávat na displeji Převýšení; při dosažení cílového převýšení se na bodovém displeji objeví „END“ a trenažér se zastaví. Jestliže uživatel nenastaví žádnou cílovou hodnotu, bude funkce programu stejná jako v případě manuálního programu.

P17 HRC1 - Program pro úbytek hmotnosti (Rychlost):
Pro použití tohoto programu musí uživatel použít hrudní popruh pro měření tepové frekvence nebo se držet čidla. Po potvrzení programu se objeví nápověda „INPUT AGE“; přednastavený věk na displeji Věk bude 40. Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- zadejte věk uživatele a pro potvrzení stiskněte Enter. Cílová tepová frekvence (THR) se vypočítá jako 60 % maxima (220 - VĚK) a objeví se na displeji Tep. Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- ji lze změnit a pro potvrzení stisknout Enter. Stiskněte Start; trenažér začne rychlostí 0,8 km/hod. (0,5 mil/hod.) a s 0% náklonem, který si může uživatel regulovat. Po třech minutách zahřívání se rychlost změní každých 40 sekund o 1,0 km/hod. / mil/hod., dokud nebude dosaženo cílového pásma tepové frekvence (THR +/- 5 BPM). Na bodovém displeji se objeví „**?**“, nebude-li během 10 sekund zadána žádná tepová frekvence, a pak se objeví „END“ a trenažér se zastaví, nedojde-li k zadání tepové frekvence do 30 sekund.

P18 HRC2 - Kardio program (Náklon):
Pro použití tohoto programu musí uživatel použít hrudní popruh pro měření tepové frekvence nebo se držet čidla. Po potvrzení programu se objeví nápověda „INPUT AGE“; přednastavený věk na displeji Věk bude 40. Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- zadejte věk uživatele a pro potvrzení stiskněte Enter. Cílová tepová frekvence (THR) se vypočítá jako 60 % maxima (220 - VĚK) a objeví se na displeji Tep. Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- ji lze změnit a pro potvrzení stisknout Enter. Stiskněte Start; trenažér začne rychlostí 0,8 km/hod. (0,5 mil/hod.) a s 0% náklonem, přičemž uživatel si může regulovat rychlost. Po třech minutách zahřívání se náklon změní každých 30 sekund o 1 %, dokud nebude dosaženo cílového pásma tepové frekvence (THR +/- 5 BPM). Na bodovém displeji se objeví „**?**“, nebude-li během 10 sekund zadána žádná tepová frekvence, a pak se objeví „END“ a trenažér se zastaví, nedojde-li k zadání tepové frekvence do 30 sekund.

P19 HRC3 - Intervalový program spalování tuku (Rychlost a náklon):
Pro použití tohoto programu musí uživatel použít hrudní popruh pro měření tepové frekvence nebo se držet čidla. Po potvrzení programu se objeví nápověda „INPUT AGE“; přednastavený věk na displeji Věk bude 40. Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- zadejte věk uživatele a pro potvrzení stiskněte Enter. Cílová tepová frekvence (THR) se vypočítá jako 60 % maxima (220 - VĚK) a objeví se na displeji Tep. Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- ji lze změnit a pro potvrzení stisknout Enter. Stiskněte Start; trenažér začne rychlostí 0,8 km/hod. (0,5 mil/hod.) a s 0% náklonem. Po třech minutách zahřívání se každých 30 sekund náklon změní o 1 % a rychlost o 1,0 km/hod. / mil/hod., dokud nebude dosaženo cílového pásma tepové frekvence (THR +/- 5 BPM). Na bodovém displeji se objeví „**?**“, nebude-li během 10 sekund zadána žádná tepová frekvence, a pak se objeví „END“ a trenažér se zastaví, nedojde-li k zadání tepové frekvence do 30 sekund.

P20 - P22 Uživatelské programy: (U1, U2, U3)
Po výběru jednoho z uživatelských programů stiskněte pro potvrzení Enter. Nastavte rychlost a náklon pro každý segment a pro potvrzení každého nastavení stiskněte Enter. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka Start. Dojde-li během programu ke změně rychlosti nebo náklonu, monitor bude ukazovat hodnoty rychlosti a náklonu na konci každého segmentu. Je-li LCD displej vypnutý, stiskněte a podržte tlačítko Select, dokud dvakrát nepípne; tím se vymaže hodnota nastavená uživatelem.

P23 Program Tělesný tuk: F001
Program Tělesný tuk vypočítá pro vaši informaci podíl tělesného tuku na základě hodnoty, kterou zadáte do počítače, abyste si mohli svůj trénink dobře naplánovat. Při volbě tohoto programu může uživatel postupovat podle kroků zobrazených na bodovém displeji a podle nápovědy na LCD displeji následovně:

f. Input Age (Zadat věk): Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- upravte věk a pro potvrzení stiskněte Enter. (přednastaveno: 40, rozsah: 10 - 99 let)
g. Input Sex (Zadat pohlaví): Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- vyberte: 1 znamená žena a 0 muž, a pro potvrzení stiskněte Enter. (přednastaveno: 0)
h. Input Height (Zadat výšku): Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- upravte výšku a pro potvrzení stiskněte Enter. (přednastaveno: 160 cm, rozsah: 100 - 240 cm)
i. Input Weight (Zadat hmotnost): Pomocí tlačítek Speed nebo Incline +/- upravte hmotnost a pro potvrzení stiskněte Enter. (přednastaveno: 60 kg, rozsah: 10 - 250 kg)
j. Jakmile dokončíte zadávání, na bodovém displeji se objeví text „Check Pulse“ („Zkontrolujte tep“); podržte na chvíli čidlo tepové frekvence oběma rukama - jakmile počítač zjistí tepovou frekvenci, na LCD displeji se do 10 sekund objeví „BODYFAT RESULT“ („VÝSLEDNÝ TĚLESNÝ TUK“) a ukáže se hodnota podílu tělesného tuku. Jestliže počítač do 20 sekund nezjistí žádný signál z měření tepové frekvence, na LCD displeji se objeví „END“ („KONEC“) a „E5", souběžně s pípnutím.

H. Metrické / imperiální míry:
Uživatel může přepínat mezi metrickými (km) a imperiálními (míle) hodnotami. Je-li LCD displej vypnutý, stiskněte a podržte Enter, dokud neuslyšíte pípnutí; tím nastavíte jednotky vzdálenosti a rychlosti z metrických na imperiální nebo naopak.

I. Počítadlo kilometrů:
Počítadlo kilometrů ukazuje celkovou vzdálenost, která se objeví na displejích Čas a Rychlost na tři sekundy po umístění bezpečnostního klíče na monitor.

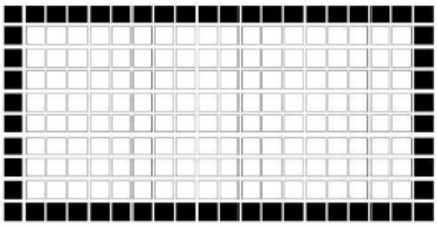
J. Celková doba:
Tento ukazatel zobrazuje celkovou dobu, která se objeví na displeji s nápovědou na tři sekundy po umístění bezpečnostního klíče na monitor.

K. Nečinnost:
Je-li trenažér zapnut a pás se nehýbá, monitor se po pěti minutách vypne.

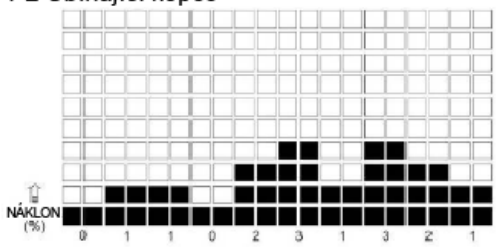
L. Opětovné zapnutí:
Stiskněte tlačítko Start pro opětovné zapnutí trenažéru po přestávce. Je-li trenažér zastaven na 5 minut nebo déle, stiskněte tlačítko Power pro opětovné zapnutí po automatickém vypnutí.

POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

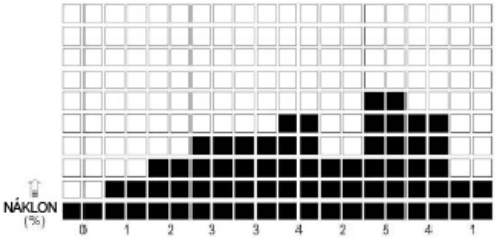
P1 Manuální



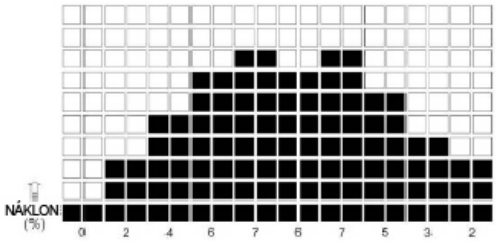
P2 Ubíhající kopce



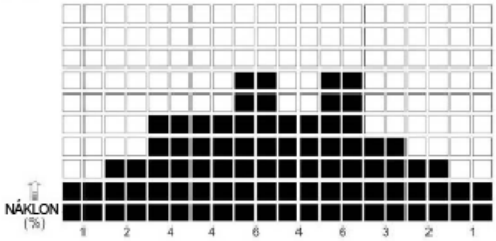
P3 Horský průsmyk



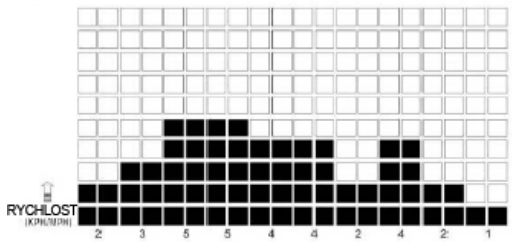
P4 Horský vrchol



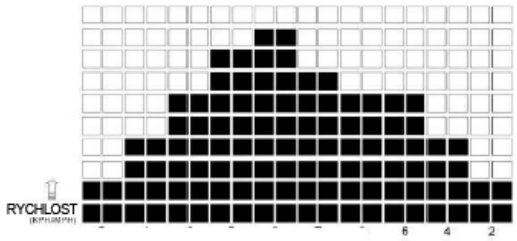
P5 Spalování kalorií



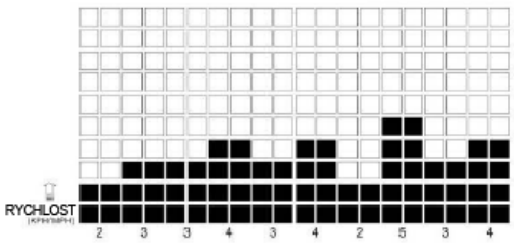
P6 Chůze



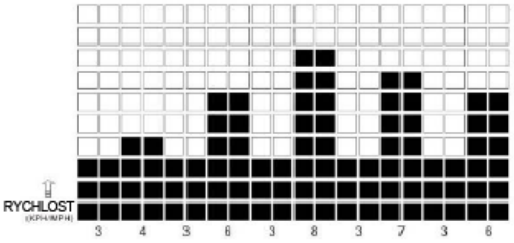
P7 Chůze II



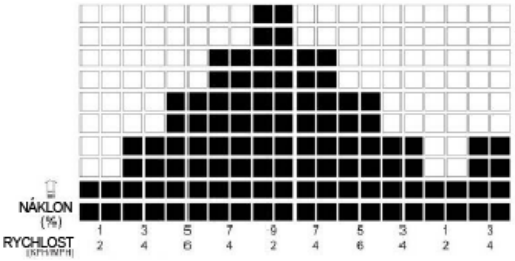
P8 Rekreační běh



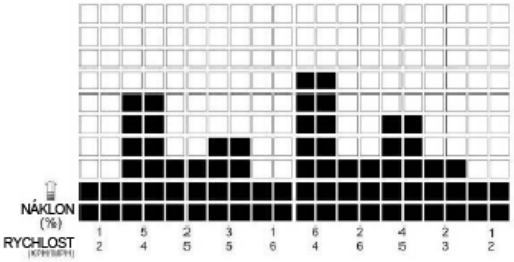
P9 Intervalový běh



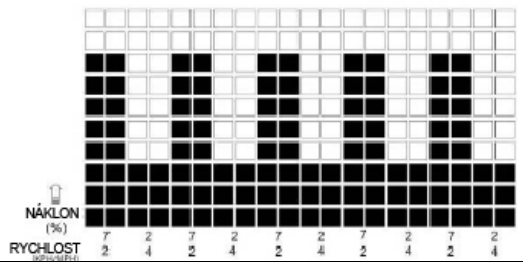
P10 Kardio spalování



P11 Intervalové kopce

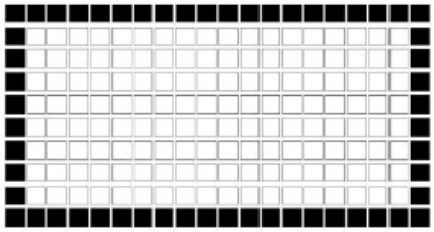


P12 Intervalové hory

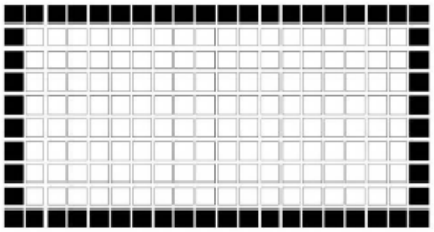


POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

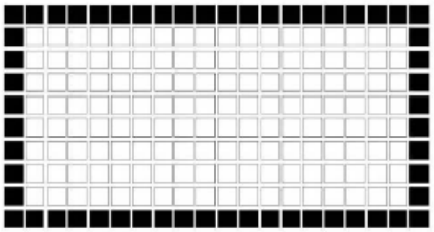
P13 Cílová vzdálenost



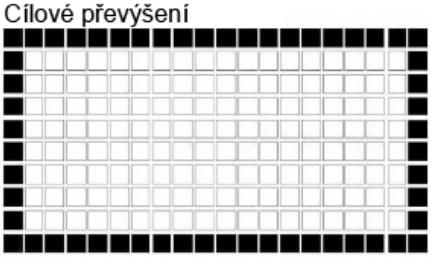
P14 Cílové kalorie



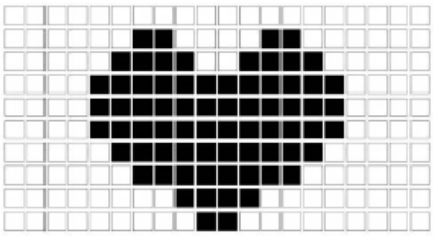
P15 Cílový čas



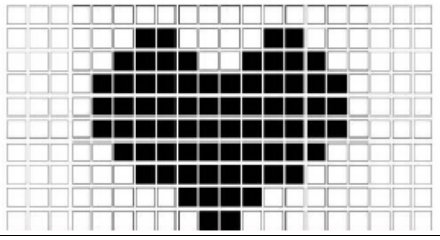
P16 Cílové převýšení



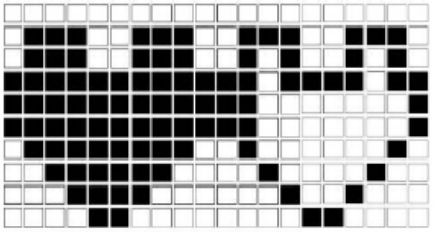
P17 HRC1 - Program pro úbytek hmotnosti



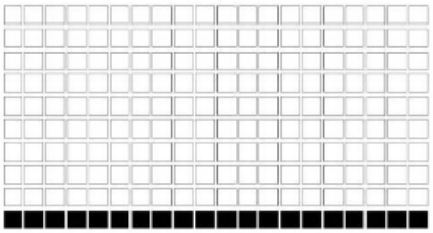
P18 HRC2 - Kardio program



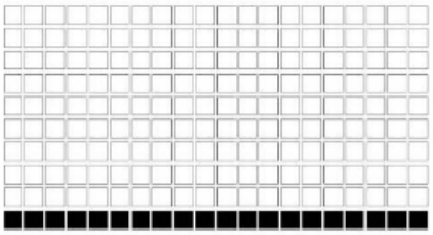
P19 HRC3 - Intervalový program spalování tuku



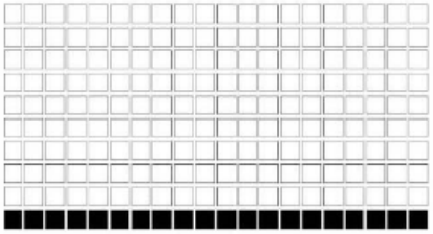
P20 U 1



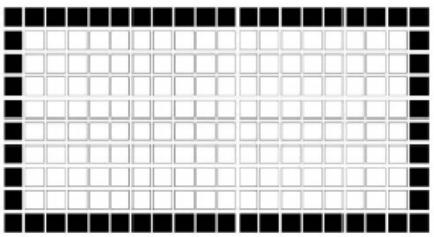
P21 U 2



P22 U 3



P23 Tělesný tuk



ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ S POČÍTAČEM

CHYBOVÝ KÓD	PROBLÉM	MOŽNÁ ŘEŠENÍ	NÁPRAVA
E 1	Ovládací panel v určitém termínu nezaregistroval signál z čidla motoru/rychlosti.	1. Konektor je špatně připojen. 2. Mezi čidlem rychlosti a magnetem na kladce předního válce je příliš velká mezera. 3. Čidlo je vadné a/nebo byla poškozena elektroinstalace. 4. Magnet na kladce předního válce je uvolněný/upadl/chybí. 5. Regulátor je spálený.	1. Znovu zasuňte konektor a ujistěte se, že je spojení dostatečně pevné. 2. Upravte čidlo rychlosti tak, aby bylo umístěno 3 mm (+/- 1 mm) od magnetu. 3. Vyměňte čidlo. 4. Vyměňte magnet. 5. Vyměňte regulátor.

Zkontrolujte, zda je poloha a vzdálenost správná.

Zkontrolujte, zda není čidlo rychlosti vadné nebo posunuté.

CHYBOVÝ KÓD	PROBLÉM	MOŽNÁ ŘEŠENÍ	NÁPRAVA
E 2	1. Na displeji není žádná hodnota nebo je nestandardní údaj 2. Tlačítka nepracují 3. Pípání	1. Poškození čipsetu nebo základny integrovaného obvodu 2. Interference statické elektřiny (statická elektřina se může přenášet přes ruční čidlo tepové frekvence a poškodit IO)	1. Zkontrolujte, zda na základně IO nevidíte něco prasklého či ohnutého, popř. zda nejsou na IO zlomené kolíky/vedení 2. a) Ujistěte se, že je zemnicí vodič pevně uchycen šroubem b) Zjistěte, zda nedošlo k poškození malé desky plošných spojů pod plastovým krytem ručního čidla tepové frekvence c) Zkontrolujte, zda LCD/LED pracuje správně

CHYBOVÝ KÓD	PROBLÉM	MOŽNÁ ŘEŠENÍ	NÁPRAVA
E 3	1. Ovládací panel nezjistil ve stanovené lhůtě hodnotu náklonu. 2. Motor náklonu pracuje mimo rozpětí svých parametrů.	1. Datový konektor je špatně připojen. 2. Motor náklonu se poškodil (vnitřní poškození se může projevovat přílišným ohříváním krytu motoru). 3. Datový kabel byl poškozen. 4. Regulátor je spálený.	1. Znovu zasuňte konektor a ujistěte se, že je spojení dostatečně pevné. 2. Znovu nastavte výšku matice pro náklon a stroj znovu spusťte. 3. Vyměňte motor náklonu. 4. Vyměňte regulátor.

Ujistěte se, aby mezi maticí pro náklon a krytem motoru byla dostatečná mezera.

Vyměňte motor náklonu, jestliže se související pojistka při nepřetržitém provozu vypálí.

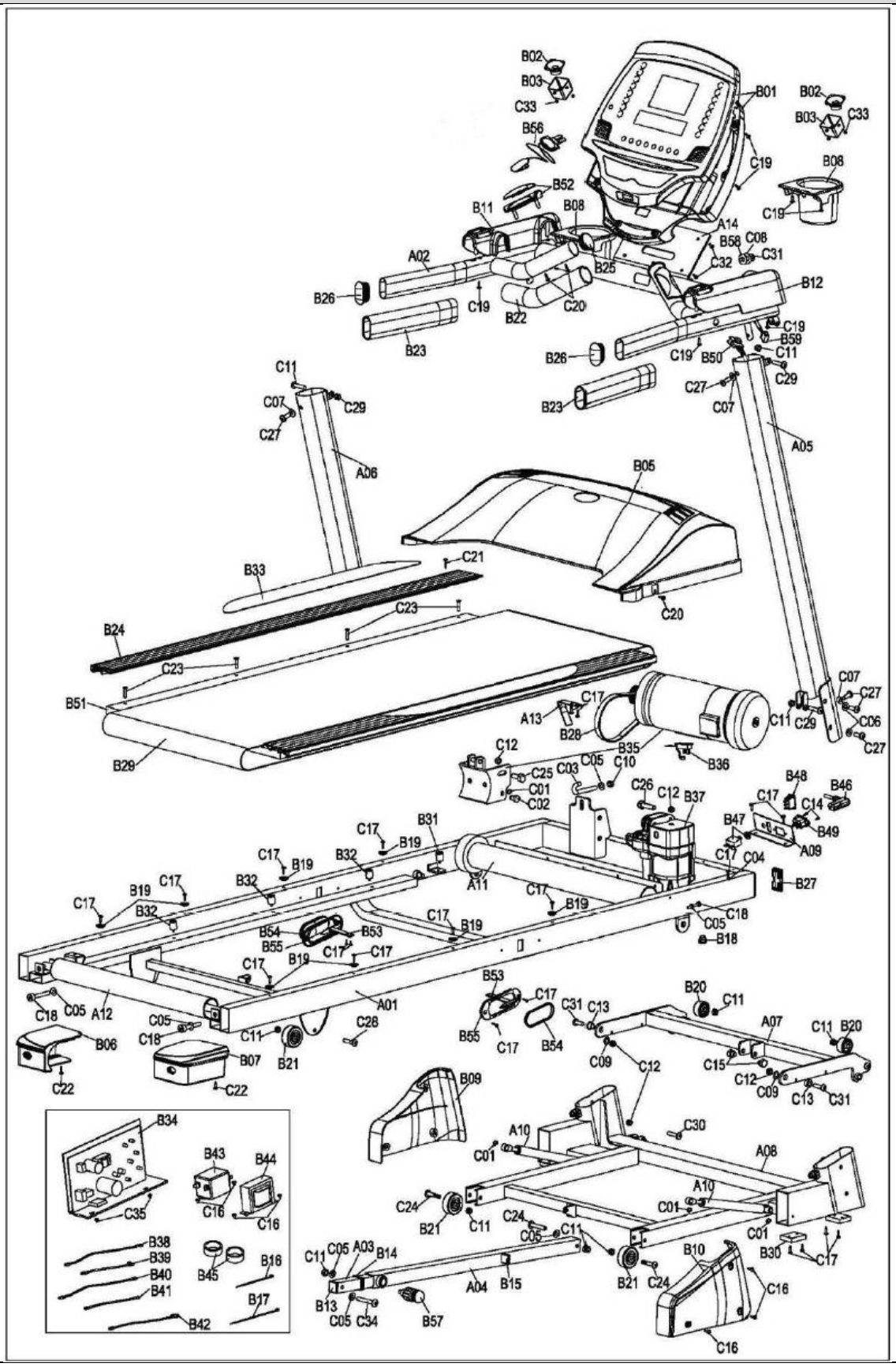
Důkladně zkontrolujte datový kabel a ujistěte se, že elektroinstalace nebyla poškozena.

CHYBOVÝ KÓD	PROBLÉM	MOŽNÁ ŘEŠENÍ	NÁPRAVA
E 5	Do 20 sekund není při programu Tělesný tuk zjištěn signál tepové frekvence.	1. Špatně uchopená ruční čidla tepové frekvence. 2. Ruční čidla tepové frekvence jsou vadná nebo poškozená.	1. Zkuste to znovu a dávejte si pozor na úchyt. 2. Vyměňte ruční čidlo tepové frekvence.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ S TRENAŽÉREM

PROBLÉM	MOŽNÁ ŘEŠENÍ	NÁPRAVA
Trenažér se nespustí	1. Není zapojen 2. Bezpečnostní klíč není správně připojen 3. Jistič trenažéru se odpojil 4. Hlavní vypínač není zapnut 5. Došlo k automatickému vypnutí při nečinnosti	1. Zapojte do vhodné zásuvky 2. Zasuňte bezpečnostní čep 3. Vynulujte jistič 4. Zapněte hlavní vypínač 5. Odpojte a znovu zapojte elektrickou šňůru
Pás trenažéru prokluzuje	1. Běžící pás je příliš volný 2. Plošina musí být promazána	1. Napněte pás 2. Promažte pás a plošinu
Trenažér je hlučný	1. Uvolněný hardware 2. Přílišná zátěž motoru 3. Cvakání - válec ťuká	1. Utáhněte viditelné šrouby a matice. 2. Zkontrolujte napnutí pásu. Test třemi prsty. 3. Seřiďte zadní válec - zkontrolujte napnutí
Nepřesná tepová frekvence	1. Příliš velký pohyb rukou 2. Příliš vlhké dlaně 3. Úchyt držadel je příliš pevný 4. Používání prstenů	1. Postavte se na boční lišty pro přesné změření tepové frekvence 2. Usušte si dlaně 3. Uchopte středně mírným tlakem 4. Sundejte všechny prsteny

ROZLOŽENÝ POHLED



SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	Množství
A01	Rám	1	B41	Šňůra	1
A02	Základna ovládacího panelu	1	B42	Šňůra	1
A03	Nastavovací tyč (vnitřní)	1	B43	Filtr	1
A04	Nastavovací tyč (vnější)	1	B44	Transformátor	1
A05	Pravé svislé držadlo	1	B45	Zarážka	2
A06	Levé svislé držadlo	1	B46	Napájecí šňůra	1
A07	Podpěra náklonu	1	B47	Bezpečnostní spínač	1
A08	Základna	1	B48	Hlavní vypínač	1
A09	Držák spínače Power	1	B49	Napájecí zásuvka	1
A10	Tlumič	2	B50	Dolní šňůra	1
A11	Přední válec	1	B51	Plošina s pásem	1
A12	Zadní válec	1	B52	Držák úchytu pro měření tepu	2
A13	Vodič pásu	2	B53	Ukazatel	2
A14	Úchyt ovládacího panelu	1	B54	Čirý plastový kryt	2
B01	Ovládací panel	1	B55	Plastový rám	2
B02	Klakson	2	B56	Bezpečnostní klíč	1
B03	Krabice klaksonu	2	B57	Knoflík	1
B04			B58	Čirá plastová podložka	2
B05	Kryt motoru	1	B59	Horní šňůra	1
B06	Levý zadní kryt	1	C01	Krycí svorka C	6
B07	Pravý zadní kryt	1	C02	Šroub základny motoru	2
B08	Držák láhve	2	C03	Hák motoru	1
B09	Levý boční kryt základny	1	C04	Podložka	2
B10	Pravý boční kryt základny	1	C05	Podložka	7
B11	Levý kryt držadla	1	C06	Podložka	4
B12	Pravý kryt držadla	1	C07	Podložka	4
B13	Kryt nastavovací tyče	1	C08	Podložka	2
B14	Kryt vnitřní nastavovací tyče	1	C09	Podložka	2
B15	Kryt vnější nastavovací tyče	1	C10	Matice	1
B16	Plastový úchyt	7	C11	Matice	12
B17	Plastový úchyt	2	C12	Nylonová matice	7
B18	Elektrická průchodka	1	C13	Trubička pro utažení šroubu	2
B19	Plastová podložka	8	C14	Šroub	2
B20	Kolečko-38	2	C15	Šroub	2
B21	Kolečko-50	4	C16	Šroub	13
B22	Pěnový úchyt	2	C17	Šroub	31
B23	Pěnový úchyt	2	C18	Šroub	3
B24	Boční lišta	2	C19	Šroub	18
B25	Kryt úchytu pro měření tepu	2	C20	Šroub	4
B26	Kryt držadla	2	C21	Šroub	2
B27	Kryt rámu	2	C22	Šroub	6
B28	Řemen motoru	1	C23	Šroub	10
B29	Běžící pás	1	C24	Šroub	3
B30	Pryžová podložka	4	C25	Šroub	2
B31	Polštář	2	C26	Šroub	1
B32	Polštář	6	C27	Šroub	8
B33	Neklouzavá podložka na boční lištu	2	C28	Šroub	3
B34	Regulátor	1	C29	Šroub	4
B35	Motor	1	C30	Šroub	2
B36	Čidlo motoru	1	C31	Šroub	4
B37	Motor náklonu	1	C32	Šroub	6
B38	Šňůra	1	C33	Šroub	16
B39	Šňůra	1	C34	Šroub	1
B40	Šňůra	1	C35	Šroub	2

SK

Vážený zákazník,

Blahoželáme k nákupu bežeckého trenažéra ENERGETICS. Tento výrobok bol navrhnutý a vyrobený tak, aby splnil potreby a požiadavky domáceho použitia. Pred montážou a prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod. Návod si uchovajte pre prípad budúceho použitia alebo údržby. Ak máte akékoľvek ďalšie otázky, bez váhania sa na nás obráťte. Prajeme Vám veľa úspechov a zábavy pri tréningu.

Váš tím spoločnosti ENERGETICS

Záruka

Spoločnosť ENERGETICS ponúka vysoko kvalitné domáce trenažéry, odskúšané a certifikované podľa európskej normy EN 957. Spoločnosť ENERGETICS poskytuje prvotnému kupujúcemu dvojročnú záruku na prípadné závady materiálu alebo spracovania. Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené zlým používaním a na opotrebované diely. Záruka na všetky elektronické diely sa poskytuje na dobu 1 roku. Záručná lehota začína dňom nákupu výrobku (uchovajte si doklad o zakúpení).

Bezpečnostné pokyny

- Tento trenažér nie je vhodný na terapeutické účely.
- Pred zahájením akéhokoľvek tréningového programu sa poraďte so svojím lekárom, ktorý Vám dá rády pre optimálne cvičenie.
- Varovanie: nesprávny / prílišný tréning môže mať za následok zdravotné problémy. Ak sa necítite dobre, prestaňte domáci trenažér používať.
- Riaďte sa pokynmi pre správny tréning podľa návodu k tréningu.
- Cvičenie môžete zahájiť iba po správnej montáži, nastavení a kontrole domáceho trenažéra.
- Vždy začínajte cvičenie rozcvičkou.
- Používajte iba dodané originálne diely ENERGETICS (pozri kontrolný zoznam).
- Opatrne sa riaďte jednotlivými bodmi návodu na montáž.
- Na montáž používajte iba vhodné náradie a v prípade nutnosti požiadajte o pomoc.
- Umiestnite domáci trenažér na rovný, nešmykľavý povrch.
- U všetkých nastaviteľných častí majte na pamäti maximálnu polohu, do ktorej sa dajú nastaviť.
- Všetky nastaviteľné časti dotiahnite, aby ste zabránili náhlemu pohybu pri cvičení.
- Tento výrobok je konštruovaný pre dospelé osoby. Dbajte na to, aby ho deti používali iba pod dohľadom dospelého.
- Dbajte na to, aby prítomné osoby vedeli o možných rizikách pri cvičení, napr. o pohyblivých častiach.
- Úroveň odporu môžete nastaviť podľa osobných preferencií: pozri návod k tréningu.
- Nepoužívajte domáci trenažér bosí alebo vo voľnej obuvi.
- Uistite sa, že máte k dispozícii dostatok priestoru pre používanie domáceho trenažéra.
- Pri montáži alebo demontáži domáceho trenažéra si buďte vedomí nedotiahnutých alebo pohyblivých dielov.

- Aby ste ochránili podlahu alebo koberec pred poškodením, položte pod bežecký trenažér podložku.
- Keď bežecký trenažér nepoužívate, vypnite napájanie a vyberte bezpečnostný kľúč.
- V prípade núdze dajte súčasne obidve nohy na bočné pruhy.
- Ak chcete aktivovať núdzové zastavenie, odpojte bezpečnostný kľúč z ovládacieho panela.
- Zaistite, aby v oblasti 2000 x 1000 mm za bežeckým trenažérom neboli žiadne prekážky.
- Tento výrobok je určený iba pre domáce použitie a odskúšaný na maximálnu hmotnosť 110 kg.
- Nepreberáme zodpovednosť za poranenia alebo škody spôsobené použitím tohto trenažéra.

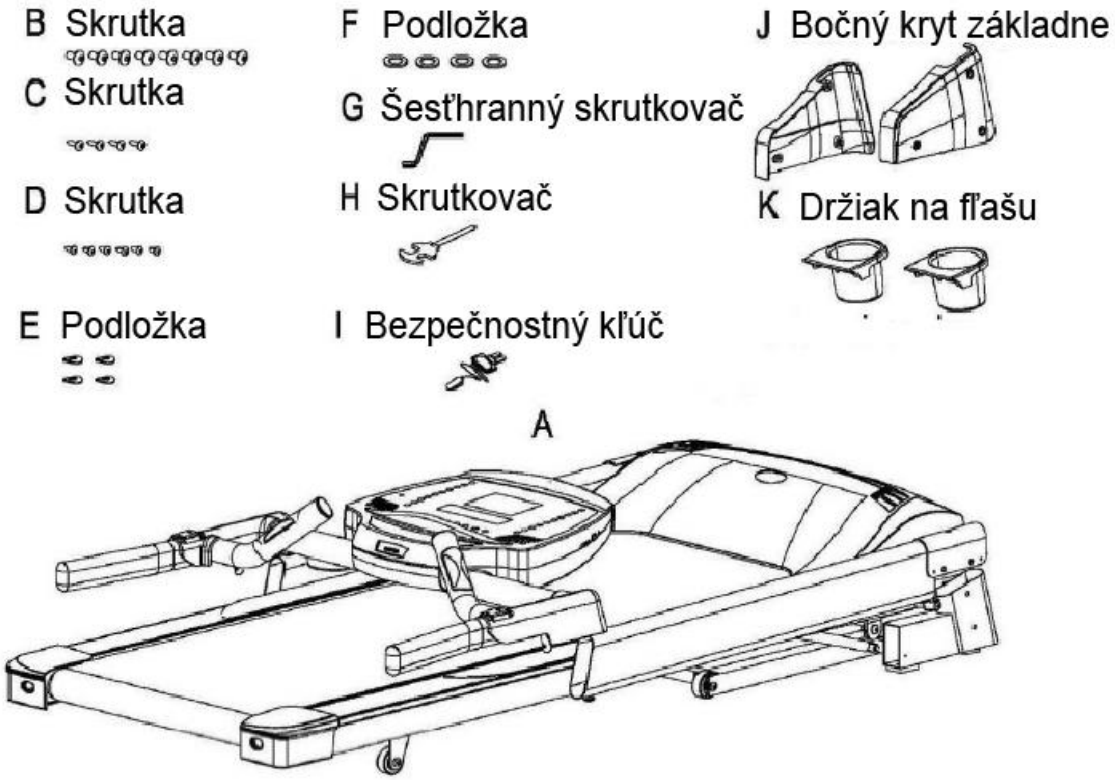
Starostlivosť a údržba

- Domáci trenažér by nemal byť používaný ani uchovávaný vo vlhku s ohľadom na možnosť korózie.
- Skontrolujte aspoň každé 4 týždne, či sú všetky spojovacie prvky dotiahnuté a v dobrom stave.
- V prípade opráv požiadajte o radu svojho predajcu.
- Vymeňte chybné prvky ihneď a/alebo do opravy zariadenie nepoužívajte.
- Na opravy používajte iba originálne náhradné diely.
- Po cvičení ihneď utrite pot; pot môže narušiť vzhľad a správnu funkciu domáceho trenažéra.

Pokyny na montáž

Krok 1

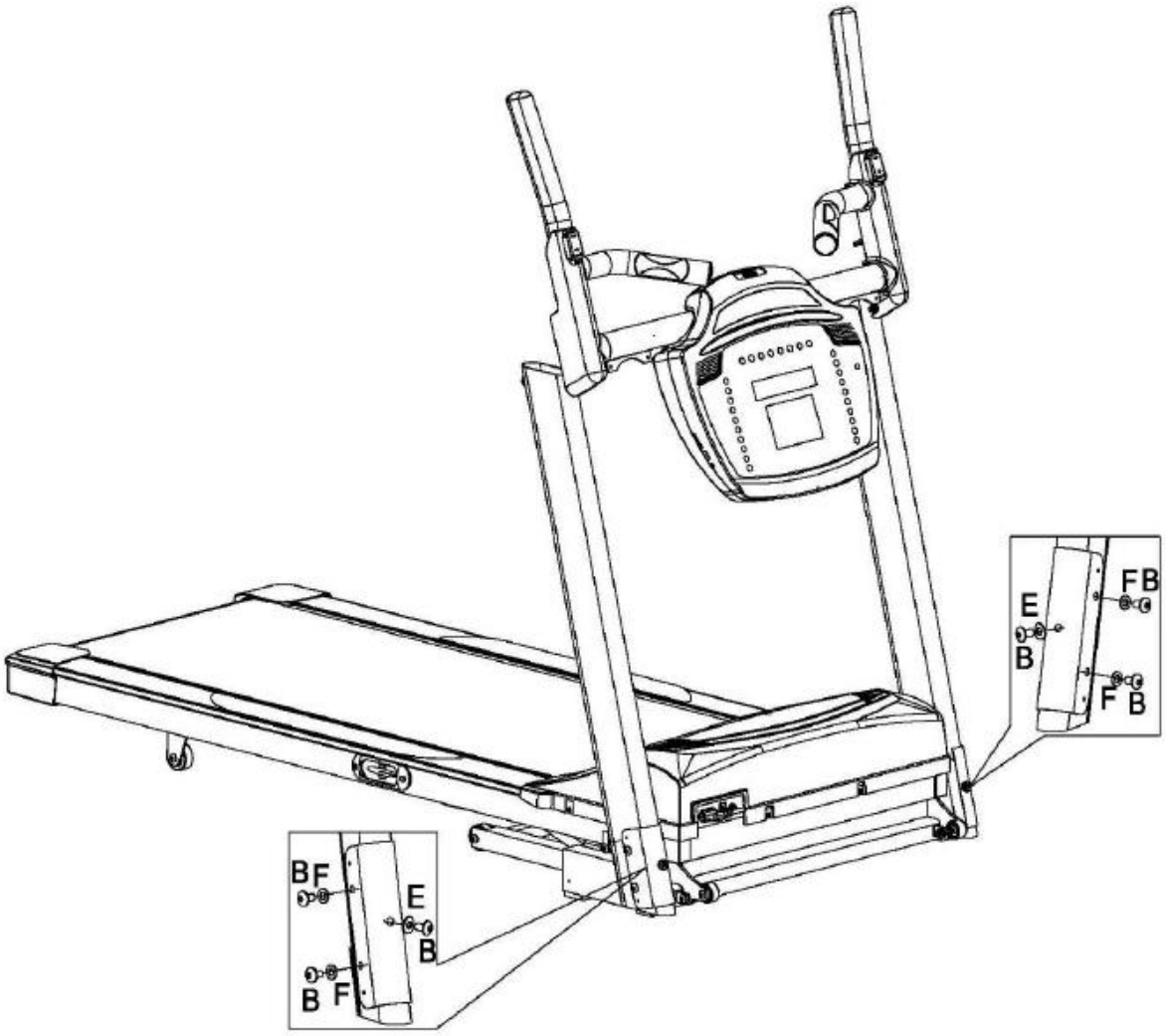
Pred montážou položte dno krabice a bočné strany na zem a nesnažte sa bežecký trenažér z krabice vybrať, kým nebude úplne zmontovaný. Nájdite vrece s príslušenstvom a jednotlivé diely uvedené v nasledujúcom zozname.



ČÍSLO DIELU	POPIS	MNOŽSTVO
A	Hlavný rám a počítač	1
B	Skrutka M8*20L	8
C	Skrutka M4*16L	4
D	Skrutka M4*6L	6
E	Podložka 8* 19	4
F	Podložka 8* 18	4
G	Šesťhranný skrutkovač	1
H	Skrutkovač	1
I	Bezpečnostný kľúč	1
J	Bočné kryty základne	2
K	Držiak na fľašu	2

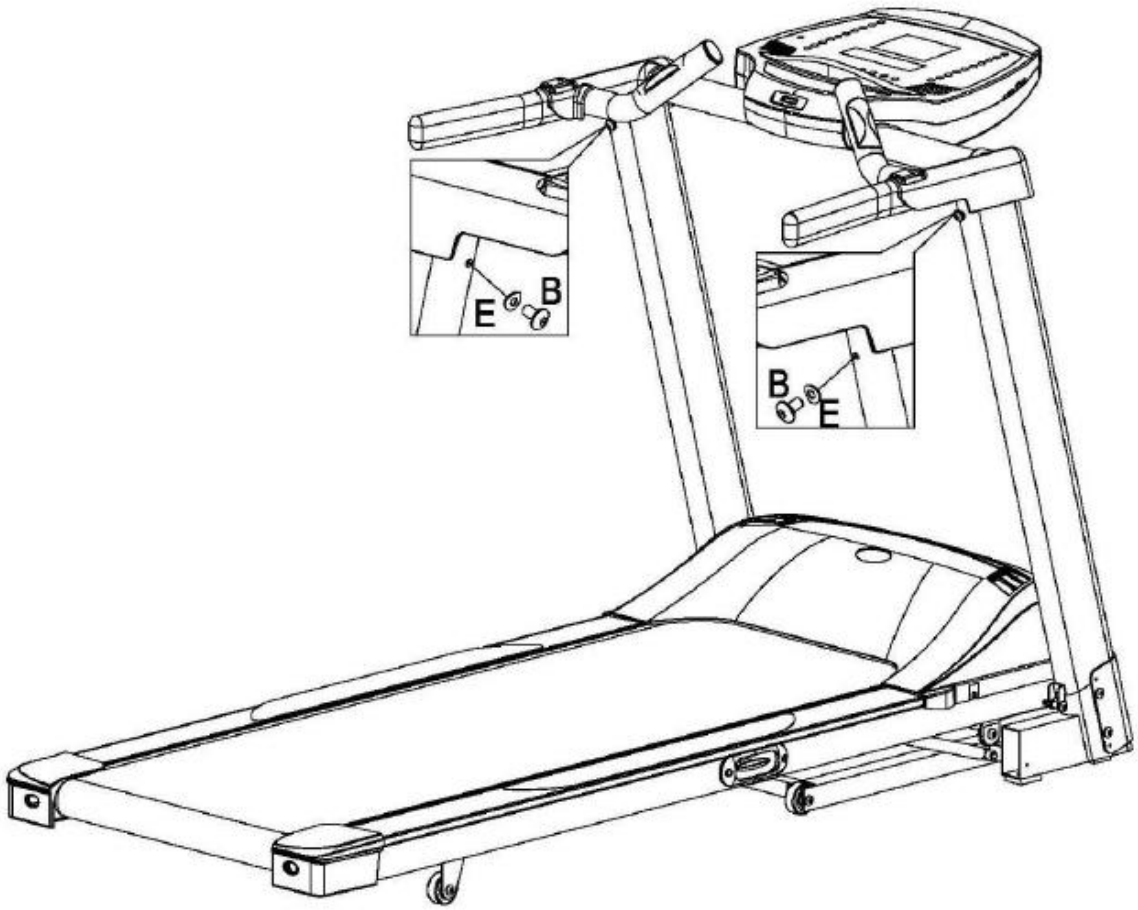
Krok 2

Zdvihnite držadlo do zvislej polohy a v jeho spodnej časti dotiahnite pevne skrutky (B) a podložky (E) (F).



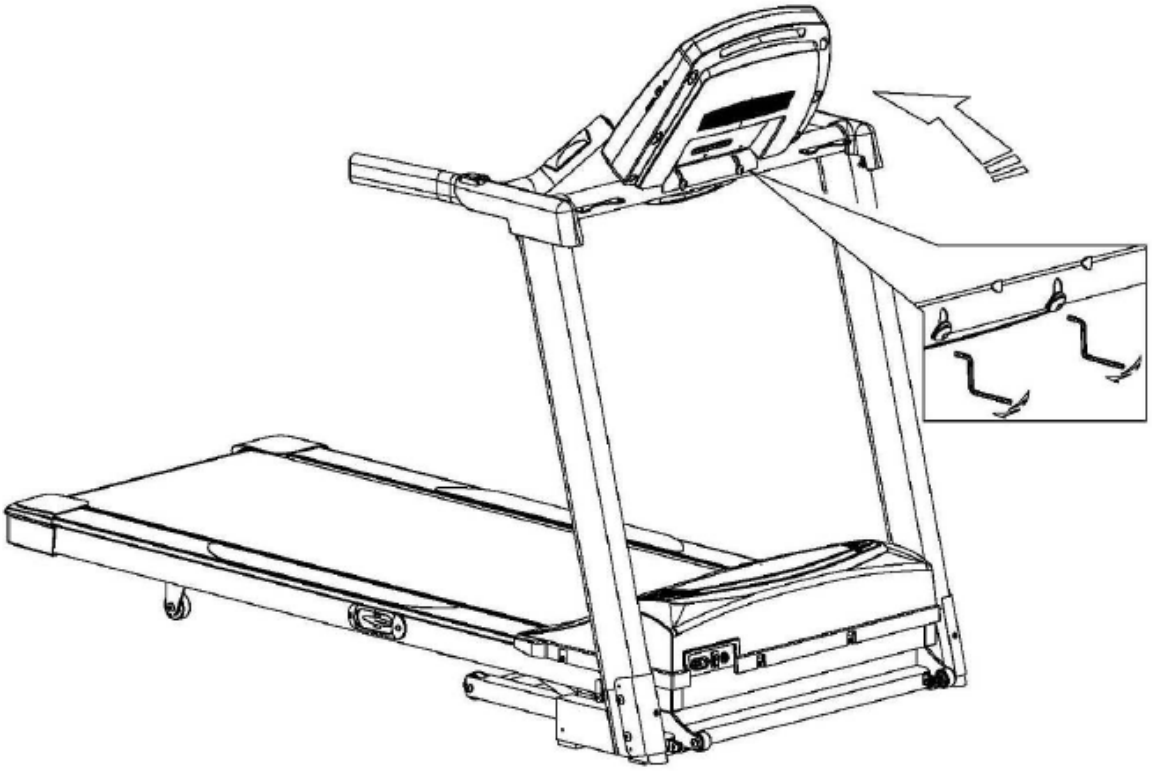
Krok 3

Uchyťte k zvislému držadlu ovládací panel tak, že obidve držadlá zatlačíte dole. Dotiahnite skrutky (B) a podložky (E) na držadle, tak ako je to znázornené dole.



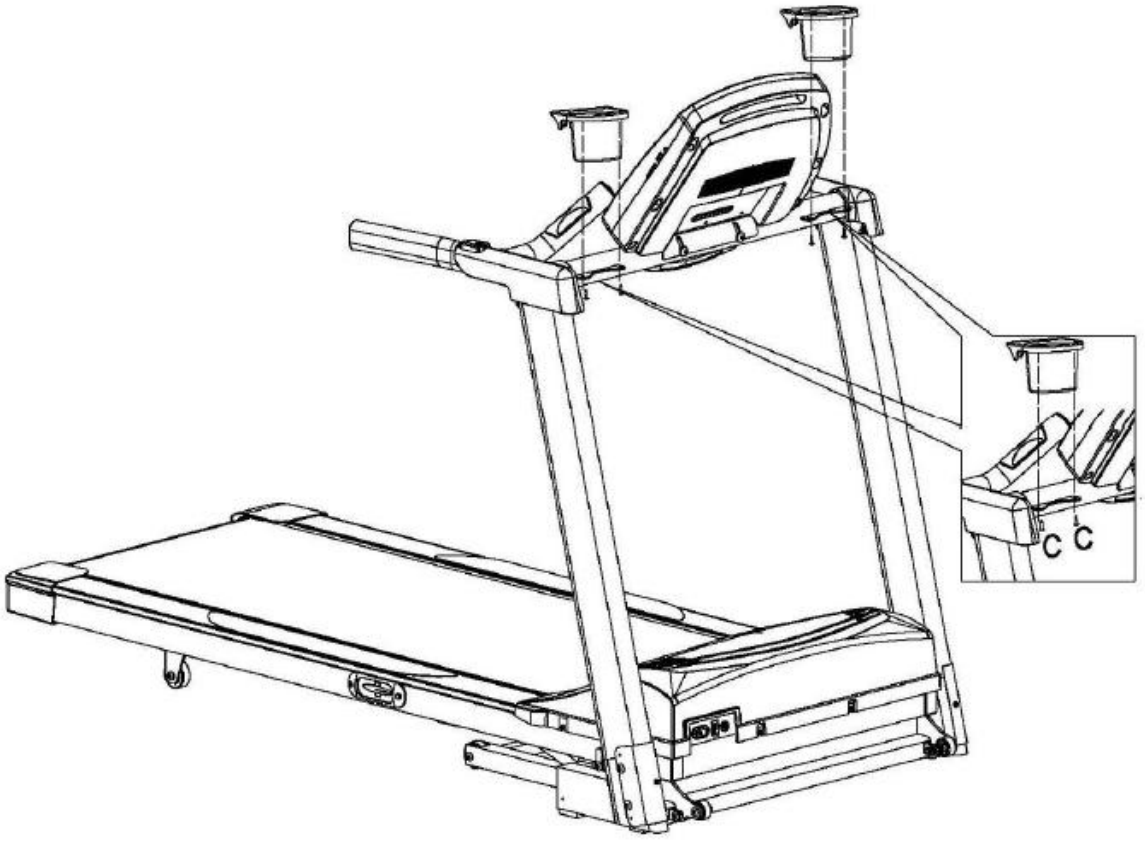
Krok 4

Nastavte prídržnú doštičku počítača na požadovaný zorný uhol, a potom pomocou šesťhranného skrutkovača (G) dotiahnite skrutky zo zadnej strany základne ovládacieho panela.



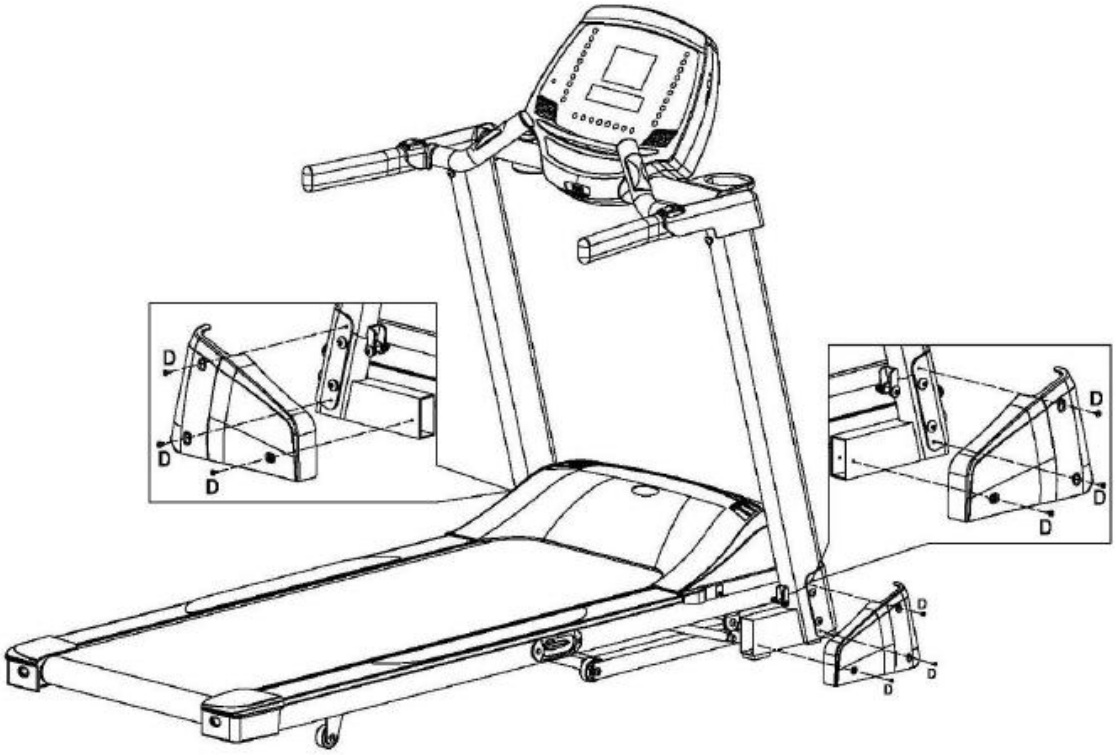
Krok 5

Pomocou skrutiek (C) uchyťte držiaky na fľaše (K) na vodorovné držadlá.



Krok 6

Uchyťte bočné kryty základne (J) pomocou skrutiek (D) v spodnej časti zvislých držadiel a dobre ich dotiahnite.



Doprava a skladovanie

ZLOŽENIE

Ak je Váš bežecký trenažér úplne zmontovaný, môžete stroj zložiť do zvislej polohy pre uskladnenie.

POZNÁMKA! Pred zložením plošiny s pásom sa uistite, že je stúpanie trenažéra v najnižšej polohe, aby ste zabránili poškodeniu stroja.

Pri zložení stroja zdvihnite plošinu s pásom, kým nezapadne do správnej polohy. (Obrázok 1)

Uistite sa, že počujete, ako plošina zacvakne do príslušnej polohy. Tým zaistíte, že plošina bude v transportnej polohe zaistená a nespadne naspäť.

Obrázok 1

UVOĽNENIE PLOŠINY S PÁSOM

Podržte hornú časť stroja a zatiahnite za čap pre položenie rámu na zem. (Obrázok 2)

POZNÁMKA! Tento stroj má zabudovanú funkciu bezpečnostného rozkladania, ktorá pomôže s pomalým položením plošiny na zem.

Uistite sa, že sa pod plošinou pri pokladaní na zem nenachádzajú žiadne deti ani iné predmety.

Obrázok 2

PREPRAVA BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

Pred prepravou trenažéra dbajte na to, aby bolo napájanie odpojené zo zásuvky i z trenažéra.
Zložte plošinu s pásom, kým nezacvakne (obrázok 3), a umiestnite stroj na prepravné kolieska. Uchopte držadlá pre presun trenažéra dopredu. Aby ste zabránili poruche bežeckého trenažéra, uskladnite ho na suchom mieste s čo najmenšími teplotnými výkyvmi a chráňte ho pred prachom. Vždy trenažér odpojte zo zdroja napájania, ak sa práve nepoužíva.

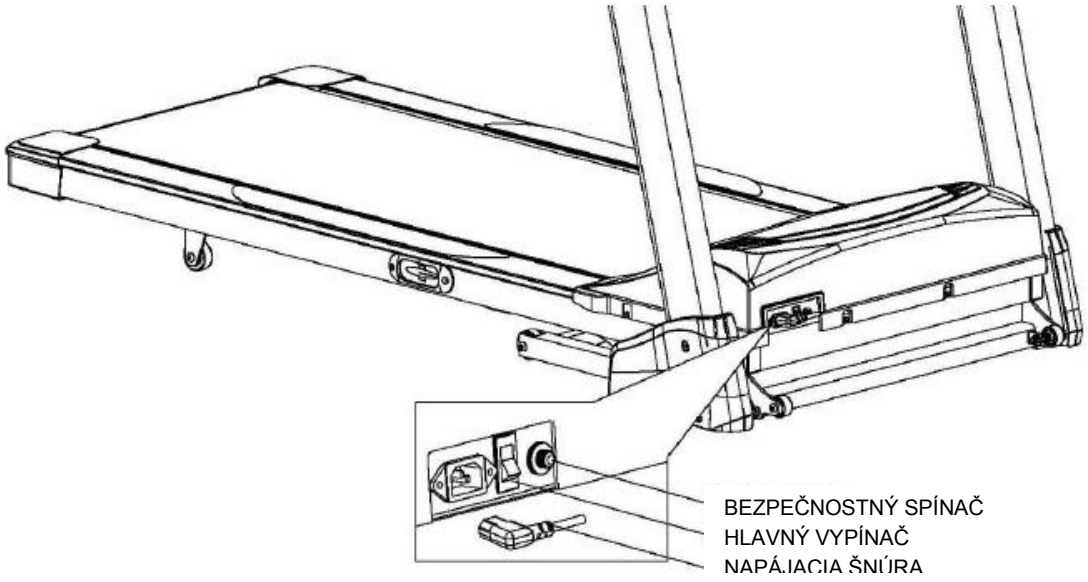
Obrázok 3

UPOZORNENIE

***** KEĎ NASTANE ELEKTRICKÉ PREŤAŽENIE, STROJ SA AUTOMATICKY ODPOJÍ.**

A. Odpojte napájaciu šnúru zo zásuvky na stroji.
B. Stlačte bezpečnostný spínač.
C. Znova zapojte napájaciu šnúru do zásuvky na stroji.

** DÁVAJTE POZOR, ABY STE NESTLAČILI BEZPEČNOSTNÝ SPÍNAČ PREDTÝM, NEŽ BUDE ODPOJENÁ NAPÁJACIA ŠNÚRA ZO STROJA.



⚠ UPOZORNENIE

KEĎ BEŽECKÝ TRENAŽÉR PO VYPNUTÍ OVLÁDACIEHO PANELA NEODPOJÍTE, BUDE V OVLÁDACOM PANELI STÁLE PRÍTOMNÝ ELEKTRICKÝ PRÚD.
TENTO BEŽECKÝ TRENAŽÉR JE VYBAVENÝ BEZPEČNOSTNÝM KONTROLNÝM PROGRAMOM, KTORÝ AUTOMATICKY STROJ PO 6 HODINÁCH VYPNE.
V PRÍPADE AUTOMATICKÉHO VYPNUTIA SA RIAĎTE NASLEDUJÍCIM POSTUPOM PRE OPÄTOVNÉ SPUSTENIE TRENAŽÉRA.

1. ODPOJTE NAPÁJACIU ŠNÚRU ZO ZÁSUVKY NA STROJI.
2. NAPÁJACIU ŠNÚRU ZNOVA ZAPOJTE DO ZÁSUVKY NA STROJI, ABY STE STROJ ZNOVA SPUSTILI.

NASTAVENIE PÁSU

POZNÁMKA:

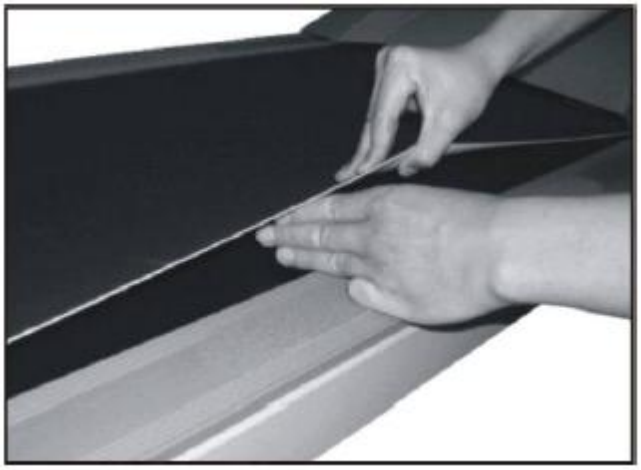
Bežecký trenažér by mal byť umiestený na rovnom povrchu. Ak nie je trenažér na rovine, bude pás neustále schádzať dole na nižšiu stranu trenažéra.

NAPNUTIE PÁSU

Bežiaci pás sa pri používaní postupne mierne naťahuje, takže občas môže byť nutné ho napnúť. Ak je pás príliš voľný, môže sa stať, že pri behaní alebo chôdzi sa náhle zastaví, aj keď motor stále beží.

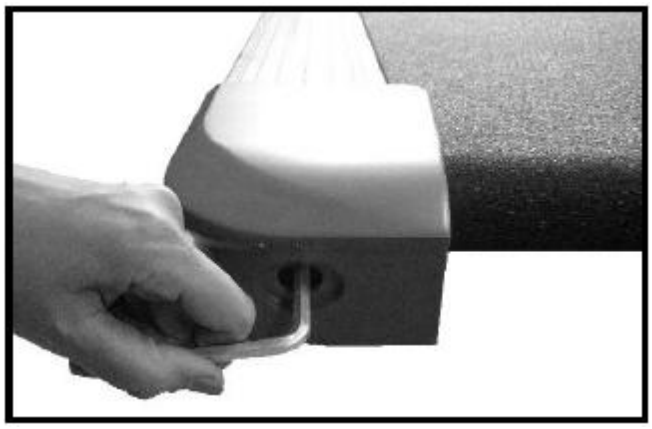
PÁS NEPREPÍNAJTE. To by spôsobilo horší výkon motora a poškodenie valca.

Pri správnom napnutí by ste mali byť schopní pás po strane zdvihnúť asi o 2-3 palce (5 - 7,5 centimetrov). Rýchly test napnutia pásu: pod okraj pásu by ste mali byť schopní vložiť tri prsty.



NAPNUTIE PÁSU

Použite šesťhranný skrutkovač dodaný s trenažérom: vložte ho do otvoru v zadnom kryte, do výrezu v nastavovacej skrutke. Otočte skrutkovačom o jednu otáčku v smere pohybu hodinových ručičiek. Potom dajte šesťhranný skrutkovač do otvoru v pravom zadnom kryte a otočte ním o jednu otáčku v smere pohybu hodinových ručičiek. Skontrolujte napnutie pásu. V tomto postupe pokračujte, kým nebude pás vhodne napnutý. Dbajte na to, aby ste rovnomerne nastavili obidve strany a pás bol správne nastavený.



VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU

Občas môže byť nevyhnutné bežiaci pás vycentrovať. Najprv s uistite, že je pás správne napnutý. Spusťte trenažér a nechajte ho bežať pri rýchlosti asi 4 km/hod. Vložte šesťhranný skrutkovač do otvoru v zadnom kryte, do výrezu v nastavovacej skrutke. (Pozri obrázok dole)

1. Keď sa pás posunul príliš doľava:

Otočte ľavou nastavovacou skrutkou o štvrť otáčky v smere pohybu hodinových ručičiek (dotiahnutie) alebo otočte pravou nastavovacou skrutkou o štvrť otáčky proti smeru pohybu hodinových ručičiek (povolenie). Odstráňte zadné kryty a uistite sa, že sú obidve strany zadného valca súbežné.

2. Keď sa pás posunul príliš doprava:

Otočte ľavou nastavovacou skrutkou o štvrť otáčky proti smeru pohybu hodinových ručičiek (povolenie) alebo otočte pravou nastavovacou skrutkou o štvrť otáčky po smeru pohybu hodinových ručičiek (napnutie). Odstráňte zadné kryty a uistite sa, že sú obidve strany zadného valca súbežné.

Nechajte trenažér bežať asi 3 - 5 minút a uistite sa, že je pás vycentrovaný. Dbajte na to, aby pás nebol príliš voľný, a teda šmykľavý, a aby nebol príliš prenastavený na druhú stranu.

POHYBLIVÝ UKAZOVATEĽ PLOŠINY NA OBIDVOCH STRANÁCH PLOŠINY S PÁSOM UKAZUJE MÄKKOSŤ PLOŠINY. ČERVENÝ UKAZOVATEĽ SA PRI CVIČENÍ POHYBUJE HORE A DOLE.

ÚDRŽBA

VAROVANIE: PRED ČISTENÍM, MAZANÍM ALEBO INÝM SERVISOM STROJA VŽDY ODPOJTE BEŽECKÝ TRENAŽÉR Z ELEKTRICKEJ ZÁSUVKY.

ČISTENIE

Všeobecné čistenie bežeckého trenažéra predĺži jeho životnosť a zlepší výkonnosť. Pravidelne odstraňujte zo stroja prach. Utrite prach z odkrytej časti plošiny na obidvoch stranách pásu i z bočných líšt. Pre ideálnu výkonnosť odporúčame umiestniť bežecký trenažér na podložku. Táto podložka jednak zníži hlučnosť, jednak pomôže tomu, aby sa prach neusadzoval na kritických dieloch trenažéra. Vyčistite hornú časť pásu handričkou navlhčenou vodou s mydlom. Dávajte pozor, aby sa kvapalina nedostala dovnútra rámu trenažéra s motorom alebo pod pás.

VAROVANIE:

PRED DEMONTÁŽOU KRYTU MOTORA VŽDY ODPOJTE BEŽECKÝ TRENAŽÉR Z ELEKTRICKEJ ZÁSUVKY.

Aspoň raz za rok odstráňte kryt motora a opatrne povysávajte priestor pod krytom.

Mazanie bežiaceho pásu a plošiny

Je dôležité dobre sa starať o plošinu bežeckého trenažéra (nášľapná plocha pod pásom), pretože trenie medzi pásom a plošinou môže ovplyvniť funkciu aj životnosť trenažéra; pravidelné mazanie je nutnosť.

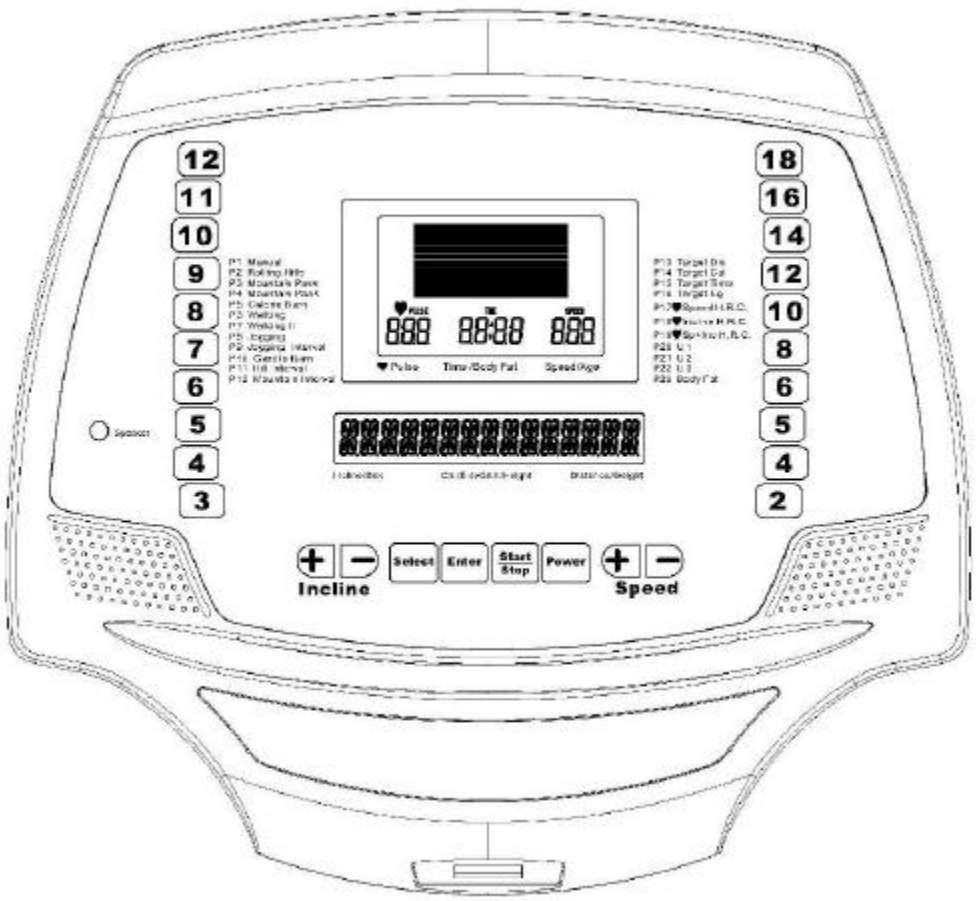
S bežeckým trenažérom je dodaná fľaštička s vzorkou mazacieho oleja. Zdvihnite pás a olej rozotrite od stredu plošiny ku kraju, kde sa pás plošiny dotýka; tento postup vykonajte na obidvoch stranách trenažéra. Keď bežíte, Váš krok je širší, takže rozotrite olej aj v prednej časti plošiny, aby ste znížili trenie aj v tejto oblasti. Na mazanie plošiny použite ako pomôcku nasledujúci rozpis.

Typ užívateľa	Hodín cvičenia za týždeň	Počet mazaní
Ľahký	Menej ako 3 hodiny	Raz za rok
Stredný	3 - 5 hodín	Každých 6 mesiacov
Ťažký	Viac ako 5 hodín	Každé 3 mesiace

Poznámka: V tropických oblastiach bude možno nutné trenažér premazať častejšie s ohľadom na vlhkosť.

NÁVOD NA PREVÁDZKU

T 1500 D



PRED ZAHÁJENÍM

Rozkročte sa nad pás tak, že budete stáť na plastových bočných lištách. Umiestnite bezpečnostný kľúč na vyobrazené koliesko a pripojte svorku na oblečenie. Pri spúšťaní alebo zastavovaní trenažéra nestojte na páse. Ak ste nový užívateľ, začnite pomalou rýchlosťou a držte sa ručných držadiel, kým si na pás nezvyknete.

BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ:

Monitor je možné používať, iba keď je kľúč zapojený do trenažéra. Ak je kľúč odstránený, monitor sa vypne a trenažér zastaví.

HLAVNÉ FUNKČNÉ KLÁVESY

Power:
Toto tlačidlo zapne napájanie bežeckého trenažéra a je nutné ho stlačiť pred použitím akéhokoľvek iného tlačidla.

Štart / stop:
Spustí alebo zastaví pás bežeckého trenažéra.

Enter:
Toto tlačidlo potvrdzuje výber programu a rýchlosť a náklon pri nastavovaní užívateľského programu. Ak je LCD displej vypnutý, stlačte a podržte Enter, až kým nebudete počuť pípnutie; tým nastavíte jednotky vzdialenosti z metrických na imperiálne alebo z imperiálnych na metrické.

Select:
Pomocou tohto tlačidla vyberiete jeden z prednastavených a užívateľských programov. Počas tréningu prepnite stlačením tohto tlačidla displej z Kalórií na Prevýšenie. Ak je LCD displej vypnutý, stlačte a podržte tlačidlo Select, kým dvakrát nepípne; tým sa vymaže hodnota nastavená užívateľom.

Speed +:
Zvyšuje rýchlosť. Jedným stlačením tohto tlačidla zrýchlite pás o 0,2 km/hod. (0,1 míľ/hod.). Podržte tlačidlo aspoň dve sekundy, aby ste nastavili požadovanú rýchlosť rýchlejšie. Okrem toho sa týmto tlačidlom vyberajú programy.

Speed -:
Znižuje rýchlosť. Jedným stlačením tohto tlačidla spomalíte pás o 0,2 km/hod. (0,1 míľ/hod.). Podržte tlačidlo aspoň dve sekundy, aby ste nastavili požadovanú rýchlosť rýchlejšie. Okrem toho sa týmto tlačidlom vyberajú programy.

Incline +:
Zvyšuje náklon. Jedným stlačením tohto tlačidla zvýšite náklon o 1 %. Podržte tlačidlo aspoň dve sekundy, aby ste nastavili požadovaný náklon rýchlejšie. Okrem toho sa týmto tlačidlom vyberajú programy.

Incline -:
Znižuje náklon. Jedným stlačením tohto tlačidla znížite náklon o 1 %. Podržte tlačidlo aspoň dve sekundy, aby ste nastavili požadovaný náklon rýchlejšie. Okrem toho sa týmto tlačidlom vyberajú programy.

Tlačidlá pre rýchlu zmenu rýchlosti:

1500D : 2/4/5/6/8/10/12/14/16/18 km/hod. (1/2/3/4/5/6/7/8/9/11 míľ/hod.)

Rýchlym stlačením týchto tlačidiel zmeníte rýchlosť na požadovanú hodnotu.

Tlačidlá pre rýchlu zmenu náklonu:

1500D : 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 %

Rýchlym stlačením týchto tlačidiel zmeníte náklon na požadovanú hodnotu.

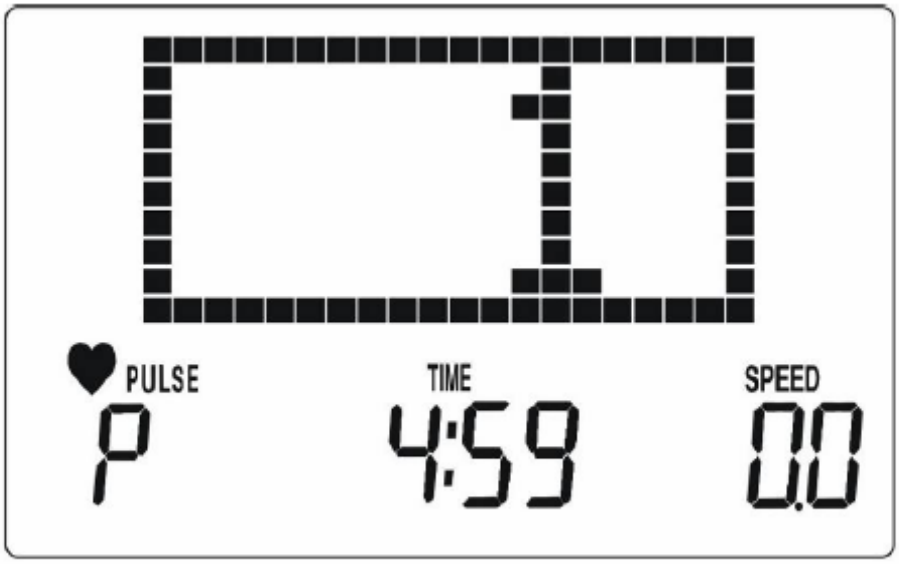
Tlačidlá pre rýchlu zmenu rýchlosti +/- na držadle:

Stlačte +/- pre rýchle zvýšenie/zníženie rýchlosti; rovnaká funkcia ako Speed +/- na paneli.

Tlačidlá pre rýchlu zmenu náklonu +/- na držadle:

Stlačte +/- pre rýchle zvýšenie/zníženie náklonu; rovnaká funkcia ako Incline +/- na paneli.

LCD displej



Pulz **Čas/Telesný tuk** **Rýchlosť/Vek**

Náklon/Pohlavie **Kalórie/Prevýšenie/Výška** **Vzdialenosť/Hmotnosť**

DISPLEJE

Bodová matica:
10x20 bodová matica ukazuje náklon pri programe Prevýšenie (program 2 - 5), náklon a rýchlosť pri kombinovanom programe (program 10 - 12) a rýchlosť pri programe Rýchlosť (program 6 - 9), a užívateľské programy (program 20 - 22). Ukazuje srdcovú činnosť pri programe HRC (P17 - P19) a bežeckú dráhu dlhú 0,4 km pri manuálnom programe (P1), programoch Cieľ (P13 - P16) a programe Telesný tuk (P23).

Text nápovedy:
Ukazuje názov programu a čo môžete urobiť v ďalšom kroku pre spustenie bežeckého trenažéra.

Pulz:

- Ukazuje pulzovú frekvenciu, s výnimkou nastavenia náklonu v programe Rýchlosť (program 6 - 9) a užívateľských programoch (program 20 - 22). Keď chcete zistiť pulzovú frekvenciu, umiestnite obidve ruky na meracie úchyty alebo použite hrudný popruh na meranie pulzu. Aby ste získali presné hodnoty, odporúča sa stáť na bočných lištách. Keď idete alebo bežíte, je pre monitor ťažké presne zmerať Vašu pulzovú frekvenciu. Meracie úchyty by mali byť používané iba na odhad a ľudia so zdravotnými problémami a/alebo konkrétnou potrebou presného sledovania pulzovej frekvencie by sa nemali spoliehať na samotný odhad.
- Pri použití programov HRC ukazuje hodnotu cieľovej pulzovej frekvencie (THR).

Čas / telesný tuk:

- Ukazuje dobu cvičenia. Čas začína v 0:00. Maximálna hodnota je 99:59.
- Pri použití programu Telesný tuk ukazuje telesný tuk v percentách.

Rýchlosť / vek:

- Ukazuje rýchlosť, keď sa pás trenažéra pohybuje. Rozsah rýchlosti pre 1500D: 0,8 - 18 km/hod. (0,5 - 11 míľ/hod.). Pri použití programu HRC a Telesný tuk ukazuje vek.

Náklon / pohlavie:

- Ukazuje hodnotu náklonu. Náklon pre 1500D: 0 -12%
- Pri použití programu Telesný tuk ukazuje pohlavie. (**0** znamená muž; **1** znamená žena)

Kalórie / prevýšenie / výška:

- Ukazuje spálené kalórie.
- Na zistenie prevýšenia počas tohto cvičenia stlačte tlačidlo Select.
- Pri použití programu Telesný tuk ukazuje výšku.

Vzdialenosť / hmotnosť:

- ukazuje vzdialenosť v kilometroch alebo míľach, ktorú prešiel pás trenažéra pri aktuálnom cvičení. Rozsah od 0,01 do 99,99 kilometrov alebo míľ.
- Pri použití programu Telesný tuk ukazuje hmotnosť.

PREVÁDZKOVÉ POKYNY (prosíme prečítajte si ich pred užívaním)

A. Bezpečnostné typy:

Pripojte bezpečnostný kľúč k monitoru. Bežecký trenažér nebude bez bezpečnostného kľúča pracovať. Druhý koniec bezpečnostného kľúča pripevnite pred cvičením k svojmu oblečeniu, aby ste zaistili, že sa stroj zastaví, keď užívateľ náhodou odíde z trenažéra. Keď užívateľ na trenažér spadne, bezpečnostný kľúč sa vytiahne z monitora a trenažér sa ihneď zastaví, aby sa predišlo ďalšiemu poraneniu.

B. Stlačte tlačidlo Power:

Tým zapnete elektronické systémy. Trenažér sa nespustí, kým nie je tlačidlo Power stlačené ako prvé.

C. Zadajte hmotnosť:

Po stlačení tlačidla Power sa na displeji s nápovedou objaví text "INPUT WEIGHT" ("ZADAJTE HMOTNOSŤ") a na bodovej matici displeja text "WT", spoločne s prednastavenou hmotnosťou užívateľa 60 kg. Nastavte hmotnosť užívateľa pomocou tlačidiel Speed & Incline +/-. Na potvrdenie hmotnosti stlačte tlačidlo Enter.

D. Výber programu:

K dispozícii je 23 programov, vrátane manuálneho programu P1, prednastavených programov P2 - P12, programov Cieľ P13 - P16, programov Riadenie pulzovej frekvencie P17 - P19, programov Užívateľské nastavenie P20 - P22 a programu Telesný tuk P 23. Po stlačení tlačidla Power môžete pomocou tlačidla Select alebo tlačidiel Incline & Speed +/- vybrať jeden z týchto programov.

E. Pulzová frekvencia:

Položte obidve ruky pevne na snímač pulzovej frekvencie. Pre čo najpresnejšie meranie je dôležité, aby ste použili obidve ruky. Pozrite sa na displej s pulzovou frekvenciou. Písmeno „P“ začne blikať. Asi 10 sekúnd potom, kedy uchopíte snímače pulzovej frekvencie, sa v okne objaví odhad Vašej pulzovej frekvencie. Aby ste získali presné hodnoty, odporúča sa stáť na bočných lištách. Keď idete alebo bežíte, je pre monitor ťažké presne zmerať Vašu pulzovú frekvenciu. Meracie úchyty by mali byť používané iba na odhad a ľudia so zdravotnými problémami a/alebo konkrétnou potrebou presného sledovania pulzovej frekvencie by sa nemali spoliehať na samotný odhad.

F. Programový režim:

Po zadaní hmotnosti stlačte požadovaný program pomocou tlačidiel Speed & Incline +/-, popr. stlačením Select pre výber jedného z 23 programov. Profil programu sa zobrazí na displeji s bodovou maticou. Na potvrdenie výberu stlačte tlačidlo Enter. Na zahájenie programu stlačte tlačidlo Start. Všetky programy sa skladajú z desiatich jednominútových segmentov. Program opakuje týchto desať segmentov, až kým užívateľ nestlačí tlačidlo Stop.

G. Programy:

P1 Manuálny:
Keď sa rozhodnete použiť manuálny režim, stlačte rovno tlačidlo Start. Trenažér začne po odpočítaní 3, 2, 1 rýchlosťou 0,8 km/hod. (0,8 míľ/hod.). Potom môžete rýchlosť a náklon upraviť pomocou tlačidiel pre rýchlu zmenu alebo tlačidiel Speed & Incline +/-.

P2 - P5 Programy Náklon:
(P2 Ubiehajúce kopce, P3 Horský priesmyk, P4 Horský vrchol, P5 Spaľovanie kalórií)
Toto sú programy zamerané na náklon. Náklon je v každom segmente prednastavený a rýchlosť riadi samotný užívateľ. Náklon sa mení každú minútu. Počas týchto programov môže užívateľ zvýšiť alebo znížiť prednastavený náklon pomocou tlačidiel Incline +/-. Stlačte tlačidlá Incline +/- raz na zvýšenie/zníženie každého segmentu náklonu o 1 %; všimnite si, že sa zvýši či zníži náklon vo všetkých segmentoch programu. Prestane sa zvyšovať alebo znižovať, keď jeden zo segmentov dosiahne maximálnu alebo minimálnu hodnotu náklonu.

P6 - P9 Programy Rýchlosť:
(P6 Chôdza, P7 Chôdza II, P8 Rekreačný beh, P9 Intervalový beh)
Toto sú programy zamerané na rýchlosť. Rýchlosť je v každom segmente prednastavená a náklon riadi samotný užívateľ. Rýchlosť sa mení každú minútu. Počas týchto programov môže užívateľ zvýšiť alebo znížiť prednastavenú rýchlosť pomocou tlačidiel Speed +/-. Stlačte tlačidlá Speed +/- raz na zvýšenie/zníženie rýchlosti v každom segmente o 0,2 km/hod. (0,1 míľ/hod.); všimnite si, že sa zvýši či zníži rýchlosť vo všetkých segmentoch programu. Prestane sa zvyšovať alebo znižovať, keď jeden zo segmentov dosiahne maximálnu alebo minimálnu hodnotu rýchlosti.

P10 - P12 Kombinované programy Rýchlosť a náklon:
(P10 Kardio spaľovanie, P11 Intervalové kopce, P12 Intervalové hory)
Toto sú kombinované programy zamerané na rýchlosť i náklon. Rýchlo i náklon sú v každom segmentu prednastavené. Počas týchto programov môže užívateľ zvýšiť alebo znížiť prednastavenú rýchlosť i náklon pomocou tlačidiel Speed & Incline +/-. Bodový displej ukazuje len hodnotu náklonu - všimnite si, že sa pri nastavení náklonu zmení hodnota vo všetkých segmentoch; rýchlosť sa ukazuje iba na displeji Rýchlosť. Náklon a rýchlosť sa prestanú zvyšovať alebo znižovať, keď jeden zo segmentov (rýchlosť alebo náklon) dosiahne maximálnu alebo minimálnu hodnotu.

P13 Cieľová vzdialenosť:
Tento program odpočítava cieľovú vzdialenosť, ktorú si užívateľ nastaví pred cvičením. Po potvrdení programu užívateľ zadá cieľovú vzdialenosť od 0,50 do 99,50 km/míľ pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/-. Krok pri nastavovaní je 0,5 km alebo míľ. Na potvrdenie stlačte Enter, a potom Start; pás trenažéra sa rozbehne a užívateľ riadi jeho rýchlosť a náklon. Vzdialenosť sa bude odpočítavať na displeji Vzdialenosť; pri dosiahnutí cieľovej vzdialenosti sa na bodovom displeji objaví „END“ a trenažér sa zastaví. Keď užívateľ nenastaví žiadnu cieľovú vzdialenosť, bude funkcia programu rovnaká ako v prípade manuálneho programu.

P14 Cieľové kalórie:
Tento program odpočítava cieľové kalórie, ktoré si užívateľ nastaví pred cvičením. Po potvrdení programu užívateľ zadá cieľovú kalorickú hodnotu od 10 do 9990 kcal pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/-. Kroky pri nastavovaní sú 10 kcal. Na potvrdenie stlačte Enter, a potom Start; trenažér sa rozbehne a užívateľ riadi jeho rýchlosť a náklon. Kalórie sa budú odpočítavať na displeji Kalórie; pri dosiahnutí cieľových kalórií sa na bodovom displeji objaví „END“ a trenažér sa zastaví. Keď užívateľ nenastaví žiadnu cieľovú hodnotu, bude funkcia programu rovnaká ako v prípade manuálneho programu.

P15 Cieľový čas:
Tento program odpočítava cieľový čas, ktorý si užívateľ nastaví pred cvičením. Po potvrdení programu užívateľ zadá cieľový čas od 10:00 do 99:00 pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/-. Kroky pri nastavovaní sú 10 minút. Na potvrdenie stlačte Enter, a potom Start; trenažér sa rozbehne a užívateľ riadi jeho rýchlosť a náklon. Čas sa bude odpočítavať na displeji Čas; pri dosiahnutí cieľových kalórií sa na bodovom displeji objaví „END“ a trenažér sa zastaví. Keď užívateľ nenastaví žiadnu cieľovú hodnotu, bude funkcia programu rovnaká ako v prípade manuálneho programu.

P16 Cieľové prevýšenie:
Tento program odpočítava cieľové prevýšenie, ktoré si užívateľ nastaví pred cvičením. Po potvrdení programu užívateľ zadá cieľovú hodnotu prevýšenia od 10 do 9990 metrov pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/-, pričom jeden krok zodpovedá 10 m. Na potvrdenie stlačte Enter, a potom Start; trenažér sa rozbehne a užívateľ riadi jeho rýchlosť a náklon. Prevýšenie sa bude odpočítavať na displeji Prevýšenie; pri dosiahnutí cieľového prevýšenia sa na bodovom displeji objaví „END“ a trenažér sa zastaví. Keď užívateľ nenastaví žiadnu cieľovú hodnotu, bude funkcia programu rovnaká ako v prípade manuálneho programu.

P17 HRC1 - Program pre úbytok hmotnosti (Rýchlosť):
Na použitie tohto programu musí užívateľ použiť hrudný popruh na meranie pulzovej frekvencie alebo sa držať snímača. Po potvrdení programu sa objaví nápoveda „INPUT AGE“; prednastavený vek na displeji Vek bude 40. Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- zadajte vek užívateľa a pre potvrdenie stlačte Enter. Cieľová pulzová frekvencia (THR) sa vypočíta ako 60 % maxima (220 - VEK) a objaví sa na displeji Tep. Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- ju možno zmeniť a na potvrdenie stlačiť Enter. Stlačte Start; trenažér začne rýchlosťou 0,8 km/hod. (0,5 míľ/hod.) a s 0% náklonom, ktorý si môže užívateľ regulovať. Po troch minútach zahrievania sa rýchlosť zmení každých 40 sekúnd o 1,0 km/hod. / míľ/hod., kým sa nedosiahne cieľové pásmo pulzovej frekvencie (THR +/- 5 BPM). Na bodovom displeji sa objaví „**?**“, ak nebude počas 10 sekúnd zadaná žiadna pulzová frekvencia, a potom sa objaví „END“ a trenažér sa zastaví, keď nezadáte pulzovú frekvenciu do 30 sekúnd.

P18 HRC2 - Kardio program (Náklon):
Na použitie tohto programu musí užívateľ použiť hrudný popruh na meranie pulzovej frekvencie alebo sa držať snímača. Po potvrdení programu sa objaví nápoveda „INPUT AGE“; prednastavený vek na displeji Vek bude 40. Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- zadajte vek užívateľa a na potvrdenie stlačte Enter. Cieľová pulzová frekvencia (THR) sa vypočíta ako 60 % maxima (220 - VEK) a objaví sa na displeji Tep. Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- ju možno zmeniť a na potvrdenie stlačiť Enter. Stlačte Start; trenažér začne rýchlosťou 0,8 km/hod. (0,5 míľ/hod.) a s 0% náklonom, pričom užívateľ si môže regulovať rýchlosť. Po troch minútach zahrievania sa náklon zmení každých 30 sekúnd o 1 %, až kým sa nedosiahne cieľové pásmo pulzovej frekvencie (THR +/- 5 BPM). Na bodovom displeji sa objaví „**?**“,ak nebude počas 10 sekúnd zadaná žiadna pulzová frekvencia, a potom sa objaví „END“ a trenažér sa zastaví, keď nezadáte pulzovú frekvenciu do 30 sekúnd.

P19 HRC3 - Intervalový program spaľovania tuku (Rýchlosť a náklon):
Na použitie tohto programu musí užívateľ použiť hrudný popruh na meranie pulzovej frekvencie alebo sa držať snímača. Po potvrdení programu sa objaví nápoveda „INPUT AGE“; prednastavený vek na displeji Vek bude 40. Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- zadajte vek užívateľa a na potvrdenie stlačte Enter. Cieľová pulzová frekvencia (THR) sa vypočíta ako 60 % maxima (220 - VEK) a objaví sa na displeji Tep. Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- ju možno zmeniť a na potvrdenie stlačiť Enter. Stlačte Start; trenažér začne rýchlosťou 0,8 km/hod. (0,5 míľ/hod.) a s 0% náklonom. Po troch minútach zahrievania sa každých 30 sekúnd náklon zmení o 1 % a rýchlosť o 1,0 km/hod. / míľ/hod., až kým sa nedosiahne cieľové pásmo pulzovej frekvencie (THR +/- 5 BPM). Na bodovom displeji sa objaví „**?**“,ak nebude počas 10 sekúnd zadaná žiadna pulzová frekvencia, a potom sa objaví „END“ a trenažér sa zastaví, keď nezadáte pulzovú frekvenciu do 30 sekúnd.

P20 - P22 Užívateľské programy: (U1, U2, U3)
Po výbere jedného z užívateľských programov stlačte na potvrdenie Enter. Nastavte rýchlosť a náklon pre každý segment a na potvrdenie každého nastavenia stlačte Enter. Cvičenie zahájite stlačením tlačidla Start. Keď sa počas programu zmení rýchlosť alebo náklon, monitor bude ukazovať hodnoty rýchlosti a náklonu na konci každého segmentu. Keď je LCD displej vypnutý, stlačte a podržte tlačidlo Select, kým dvakrát nepípne; tým sa vymaže hodnota nastavená užívateľom.

P23 Program Telesný tuk: F001
Program Telesný tuk vypočíta pre Vašu informáciu podiel telesného tuku na základe hodnoty, ktorú zadáte do počítača, aby ste si mohli svoj tréning dobre naplánovať. Pri voľbe tohto programu môže užívateľ postupovať podľa krokov zobrazených na bodovom displeji a podľa nápovedy na LCD displeji nasledovne:

a. Input Age (Zadať vek): Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- upravte vek a na potvrdenie stlačte Enter. (prednastavené: 40, rozsah: 10 - 99 rokov)
b. Input Sex (Zadať pohlavie): Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- vyberte: 1 znamená žena a 0 muž, a na potvrdenie stlačte Enter. (prednastavené: 0)
c. Input Height (Zadať výšku): Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- upravte výšku a na potvrdenie stlačte Enter. (prednastavené: 160 cm, rozsah: 100 - 240 cm)
d. Input Weight (Zadať hmotnosť): Pomocou tlačidiel Speed alebo Incline +/- upravte hmotnosť a na potvrdenie stlačte Enter. (prednastavené: 60 kg, rozsah: 10 - 250 kg)
   Keď dokončíte zadávanie, na bodovom displeji sa objaví text „Check Pulse“ („Skontrolujte pulz“); podržte na chvíľu snímač pulzovej frekvencie obidvomi rukami - keď počítač zistí pulzovú frekvenciu, na LCD displeji sa do 10 sekúnd objaví „BODYFAT RESULT“ („VÝSLEDNÝ TELESNÝ TUK“) a ukáže sa hodnota podielu telesného tuku. Keď počítač do 20 sekúnd nezistí žiadny signál z merania pulzovej frekvencie, na LCD displeji sa objaví „END“ („KONIEC“) a „E5", súbežne s pípnutím.

H. Metrické / imperiálne miery:
Užívateľ môže prepínať medzi metrickými (km) a imperiálnymi (míle) hodnotami. Ak je LCD displej vypnutý, stlačte a podržte Enter, kým nebudete počuť pípnutie; tým nastavíte jednotky vzdialenosti a rýchlosti z metrických na imperiálne alebo naopak.

I. Počítadlo kilometrov:
Počítadlo kilometrov ukazuje celkovú vzdialenosť, ktorá sa objaví na displejoch Čas a Rýchlosť na tri sekundy po umiestnení bezpečnostného kľúča na monitor.

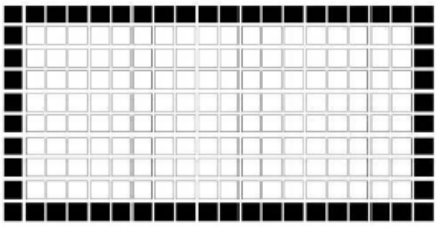
J. Celková doba:
Tento ukazovateľ zobrazuje celkovú dobu, ktorá sa objaví na displeji s nápovedou na tri sekundy po umiestení bezpečnostného kľúča na monitor.

K. Nečinnosť:
Ak je trenažér zapnutý a pás sa nehýbe, monitor sa po piatich minútach vypne.

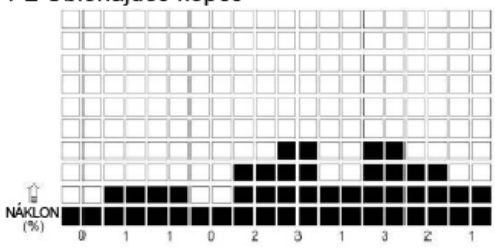
L. Opätovné zapnutie:
Stlačte tlačidlo Start pre opätovné zapnutie trenažéra po prestávke. Ak je trenažér zastavený na 5 minút alebo dlhšie, stlačte tlačidlo Power pre opätovné zapnutie po automatickom vypnutí.

POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

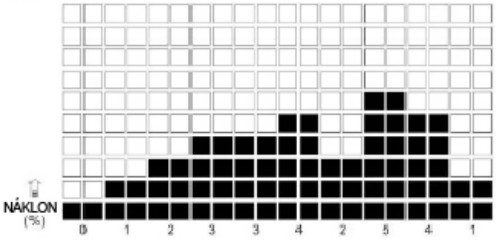
P1 Manuálny



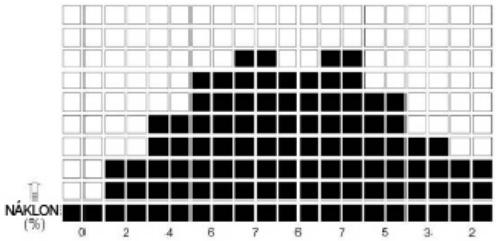
P2 Ubiehajúce kopce



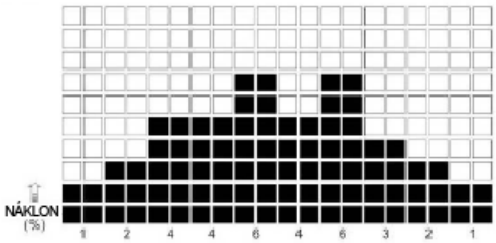
P3 Horský priesmyk



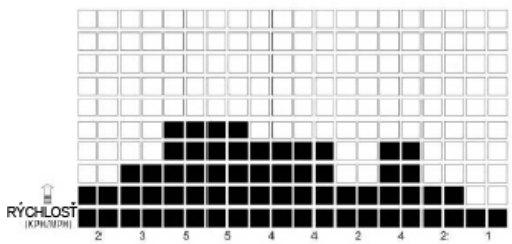
P4 Horský vrchol



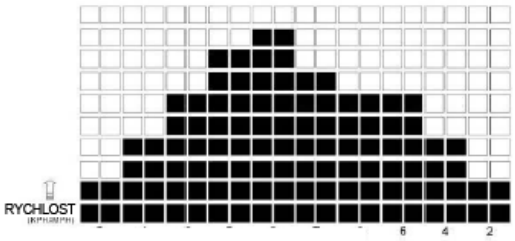
P5 Spaľovanie kalórií



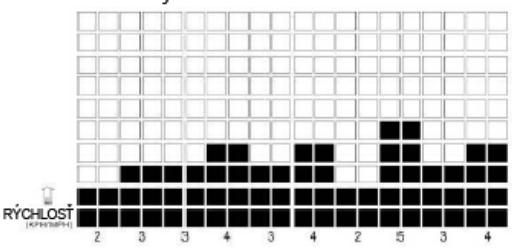
P6 Chôdza



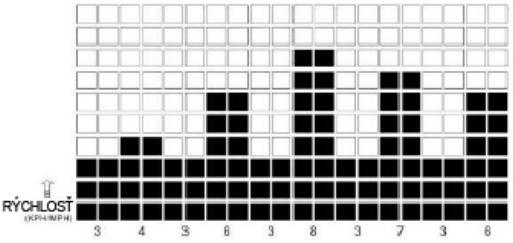
P7 Chôdza II



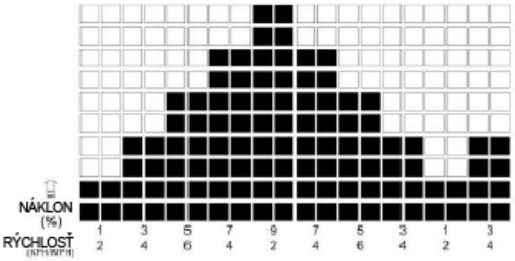
P8 Rekreačný beh



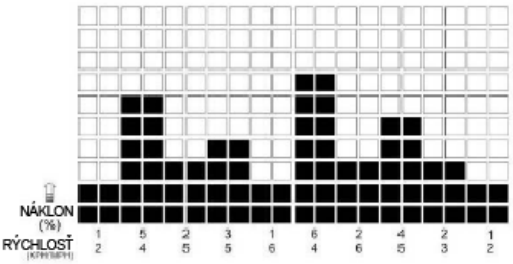
P9 Intervalový beh



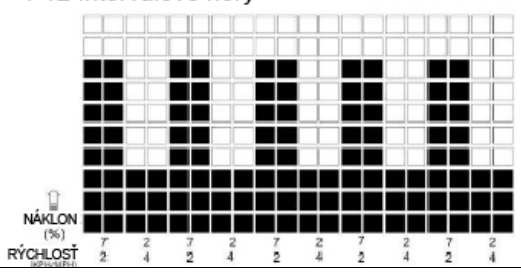
P10 Kardio spaľovanie



P11 Intervalové kopce

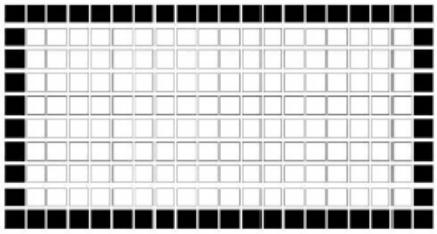


P12 Intervalové hory

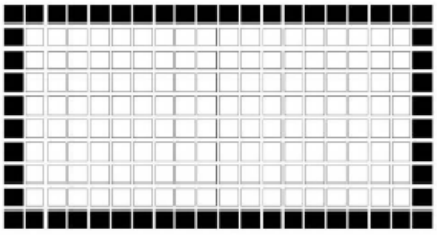


POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

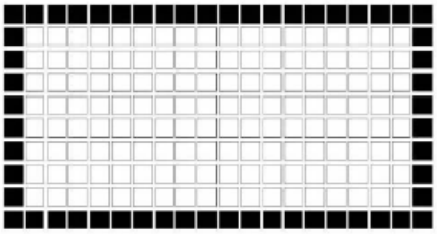
P13 Cieľová vzdialenosť



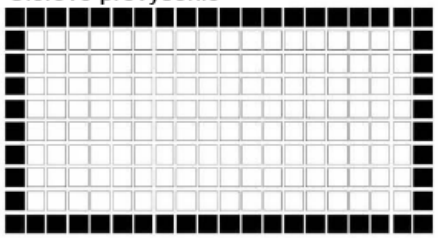
P14 Cieľové kalórie



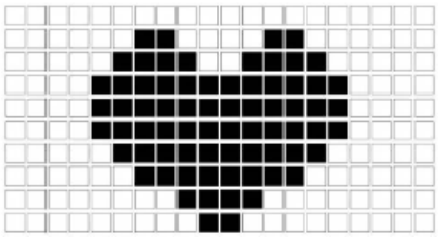
P15 Cieľový čas



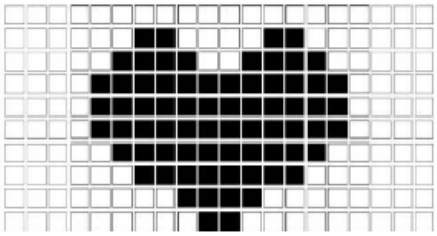
P16 Cieľové prevýšenie



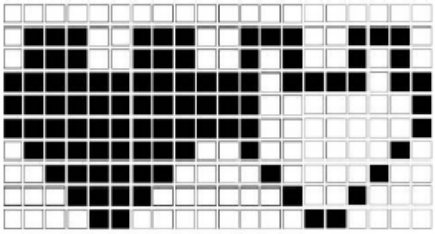
P17 HRC1 - Program na úbytok hmotnosti



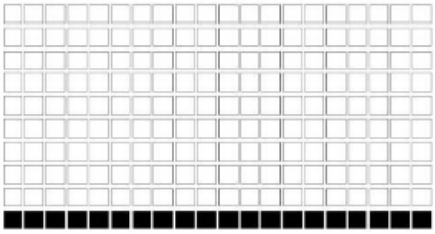
P18 HRC2 - Kardio program



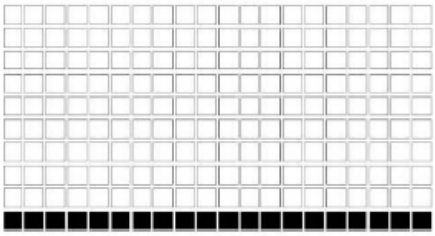
P19 HRC3 - Intervalový program spaľovania tuku



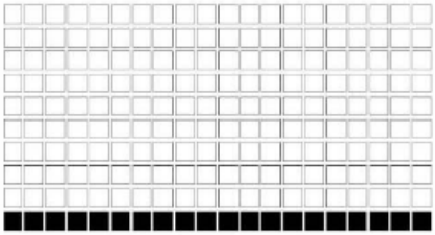
P20 U 1



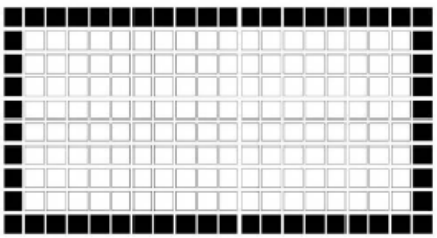
P21 U 2



P22 U 3

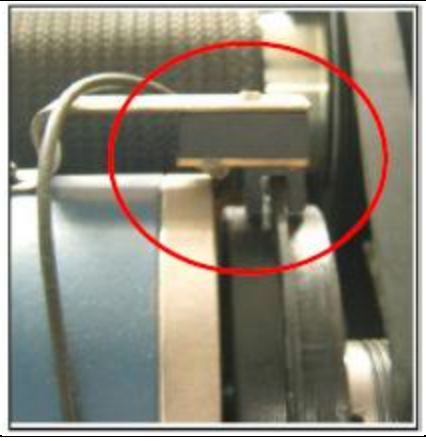


P23 Telesný tuk



ODSTRAŇOVANIE PROBLÉMOV S POČÍTAČOM

CHYBOVÝ KÓD	PROBLÉM	MOŽNÉ RIEŠENIA	NÁPRAVA
E 1	Ovládací panel v určitom termíne nezaregistroval signál zo snímača motora/rýchlosti.	1. Konektor je zle pripojený. 2. Medzi snímačom rýchlosti a magnetom na kladke predného valca je príliš veľká medzera. 3. Snímač je chybný a/alebo bola poškodená elektroinštalácia. 4. Magnet na kladke predného valca je uvoľnený/spadol/chýba. 5. Regulátor je spálený.	1. Znova zasuňte konektor a uistite sa, že je spojenie dostatočne pevné. 2. Upravte snímač rýchlosti tak, aby bolo umiestené 3 mm (+/- 1 mm) od magnetu. 3. Vymeňte snímač. 4. Vymeňte magnet. 5. Vymeňte regulátor.



Skontrolujte, či je poloha a vzdialenosť správna.

Skontrolujte, či nie je snímač rýchlosti chybný alebo posunutý.

CHYBOVÝ KÓD	PROBLÉM	MOŽNÉ RIEŠENIA	NÁPRAVA
E 2	1. Na displeji nie je žiadna hodnota alebo je neštandardný údaj 2. Tlačidlá nepracujú 3. Pípanie	1. Poškodenie čipsetu alebo základne integrovaného obvodu 2. Interferencie statickej elektriny (statická elektrina sa môže prenášať cez ručný snímač pulzovej frekvencie a poškodiť IO)	1. Skontrolujte, či na základni IO nevidíte niečo prasknuté či ohnuté, popr. či nie sú na IO zlomené kolíky/vedenie 2. a) Uistite sa, že je zemniaci vodič pevne uchytený skrutkou b) Zistite, či nedošlo k poškodeniu malej dosky plošných spojov pod plastovým krytom ručného snímača pulzovej frekvencie c) Skontrolujte, či LCD/LED pracuje správne

CHYBOVÝ KÓD	PROBLÉM	MOŽNÉ RIEŠENIA	NÁPRAVA
E 3	1. Ovládací panel nezistil v stanovenej lehote hodnotu náklonu. 2. Motor náklonu pracuje mimo rozpätie svojich parametrov.	1. Dátový konektor je zle pripojený. 2. Motor náklonu sa poškodil (vnútorné poškodenie sa môže prejavovať prílišným ohrievaním krytu motora). 3. Dátový kábel bol poškodený. 4. Regulátor je spálený.	1. Znova zasuňte konektor a uistite sa, že je spojenie dostatočne pevné. 2. Znovu nastavte výšku matice pre náklon a stroj znova spusťte. 3. Vymeňte motor náklonu. 4. Vymeňte regulátor.

Dbajte na to, aby medzi maticou pre náklon a krytom motora bola dostatočná medzera.

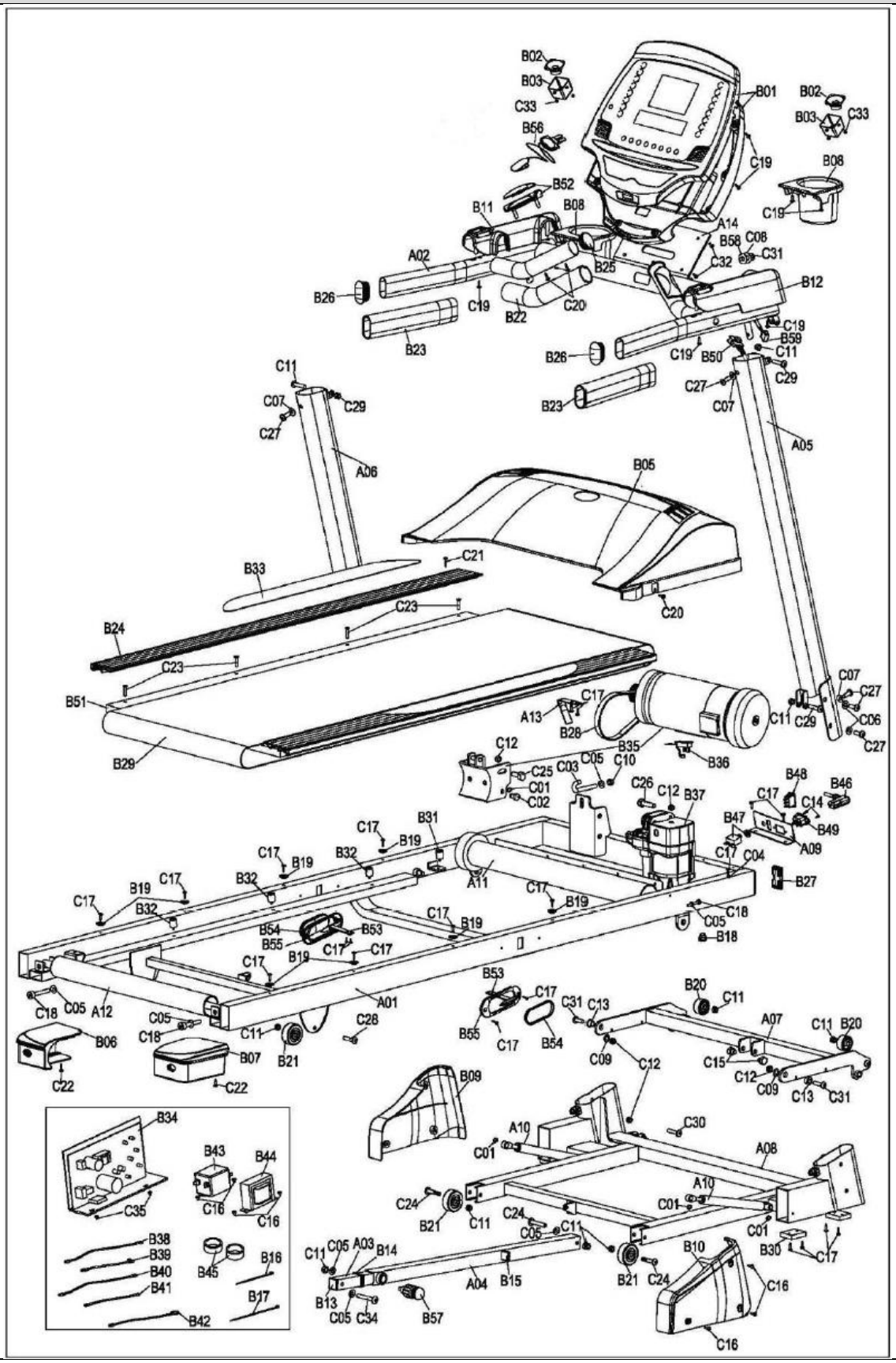
Vymeňte motor náklonu, pokiaľ sa súvisiaca poistka pri nepretržitej prevádzke vypáli.

Dôkladne skontrolujte dátový kábel a uistite sa, že elektroinštalácia nebola poškodená.

CHYBOVÝ KÓD	PROBLÉM	MOŽNÉ RIEŠENIA	NÁPRAVA
E 5	Do 20 sekúnd nie je pri programe Telesný tuk zistený signál pulzovej frekvencie.	1. Nesprávne uchopené ručné snímače pulzovej frekvencie. 2. Ručné snímače pulzovej frekvencie sú chybné alebo poškodené.	1. Skúste to znova a dávajte si pozor na úchyt. 2. Vymeňte ručný snímač pulzovej frekvencie.

ODSTRAŇOVANIE PROBLÉMOV S TRENAŽÉROM		
PROBLÉM	**MOŽNÉ RIEŠENIA**	**NÁPRAVA**
Trenažér sa nespustí	1. Nie je zapojený 2. Bezpečnostný kľúč nie je správne pripojený 3. Istič trenažéra sa odpojil 4. Hlavný vypínač nie je zapnutý 5. Došlo k automatickému vypnutiu pri nečinnosti	1. Zapojte do vhodnej zásuvky 2. Zasuňte bezpečnostný čap 3. Vynulujte istič 4. Zapnite hlavný vypínač 5. Odpojte a znova zapojte elektrickú šnúru
Pás trenažéra prešmykuje	1. Bežiaci pás je príliš voľný 2. Plošina musí byť premazaná	1. Napnite pás 2. Premažte pás a plošinu
Trenažér je hlučný	1. Uvoľnený hardware 2. Prílišná záťaž motora 3. Cvakanie - valec ťuká	1. Dotiahnite viditeľné skrutky a matice. 2. Skontrolujte napnutie pásu. Test troma prstami. 3. Nastavte zadný valec - skontrolujte napnutie
Nepresná pulzová frekvencia	1. Príliš veľký pohyb rúk 2. Príliš vlhké dlane 3. Úchyt držadiel je príliš pevný 4. Používanie prsteňov	1. Postavte sa na bočné lišty pre presné zmeranie pulzovej frekvencie 2. Usušte si dlane 3. Uchopte stredne miernym tlakom 4. Odložte všetky prstene

ROZLOŽENÝ POHĽAD



ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množstvo	Č.	Popis	Množstvo
A01	Rám	1	B41	Šnúra	1
A02	Základňa ovládacieho panela	1	B42	Šnúra	1
A03	Nastavovacia tyč (vnútorná)	1	B43	Filter	1
A04	Nastavovacia tyč (vonkajšia)	1	B44	Transformátor	1
A05	Pravé zvislé držadlo	1	B45	Zarážka	2
A06	Ľavé zvislé držadlo	1	B46	Napájacia šnúra	1
A07	Podpera náklonu	1	B47	Bezpečnostný spínač	1
A08	Základňa	1	B48	Hlavný vypínač	1
A09	Držiak spínača Power	1	B49	Napájacia zásuvka	1
A10	Tlmič	2	B50	Dolná šnúra	1
A11	Predný valec	1	B51	Plošina s pásom	1
A12	Zadný valec	1	B52	Držiak úchytu pre meranie pulzu	2
A13	Vodič pásu	2	B53	Ukazovateľ	2
A14	Úchyt ovládacieho panela	1	B54	Číry plastový kryt	2
B01	Ovládací panel	1	B55	Plastový rám	2
B02	Klaksón	2	B56	Bezpečnostný kľúč	1
B03	Krabica klaksónu	2	B57	Gombík	1
B04			B58	Číra plastová podložka	2
B05	Kryt motora	1	B59	Horná šnúra	1
B06	Ľavý zadný kryt	1	C01	Krycia svorka C	6
B07	Pravý zadný kryt	1	C02	Skrutka základne motora	2
B08	Držiak fľaše	2	C03	Hák motora	1
B09	Ľavý bočný kryt základne	1	C04	Podložka	2
B10	Pravý bočný kryt základne	1	C05	Podložka	7
B11	Ľavý kryt držadla	1	C06	Podložka	4
B12	Pravý kryt držadla	1	C07	Podložka	4
B13	Kryt nastavovacej tyče	1	C08	Podložka	2
B14	Kryt vnútornej nastavovacej tyče	1	C09	Podložka	2
B15	Kryt vonkajšej nastavovacej tyče	1	C10	Matica	1
B16	Plastový úchyt	7	C11	Matica	12
B17	Plastový úchyt	2	C12	Nylónová matica	7
B18	Elektrická priechodka	1	C13	Trubička na dotiahnutie skrutky	2
B19	Plastová podložka	8	C14	Skrutka	2
B20	Koliesko-38	2	C15	Skrutka	2
B21	Koliesko-50	4	C16	Skrutka	13
B22	Penový úchyt	2	C17	Skrutka	31
B23	Penový úchyt	2	C18	Skrutka	3
B24	Bočná lišta	2	C19	Skrutka	18
B25	Kryt úchytu pre meranie pulzu	2	C20	Skrutka	4
B26	Kryt držadla	2	C21	Skrutka	2
B27	Kryt rámu	2	C22	Skrutka	6
B28	Remeň motora	1	C23	Skrutka	10
B29	Bežiaci pás	1	C24	Skrutka	3
B30	Gumová podložka	4	C25	Skrutka	2
B31	Vankúš	2	C26	Skrutka	1
B32	Vankúš	6	C27	Skrutka	8
B33	Nešmykľavá podložka na bočnú lištu	2	C28	Skrutka	3
B34	Regulátor	1	C29	Skrutka	4
B35	Motor	1	C30	Skrutka	2
B36	Snímač motora	1	C31	Skrutka	4
B37	Motor náklonu	1	C32	Skrutka	6
B38	Šnúra	1	C33	Skrutka	16
B39	Šnúra	1	C34	Skrutka	1
B40	Šnúra	1	C35	Skrutka	2

HU

Tisztelt vásárló!

Gratulálunk, hogy megvásárolta az ENERGETICS futópad edzőgépet. A jelen készülék úgy lett megtervezve és legyártva, hogy kielégítse az otthoni használat szükségleteit és igényeit. Összeszerelése és első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt az útmutatót. A jövendő felhasználás vagy karbantartás esetére őrizze meg ezt az útmutatót. Bármilyen további kérdés céljából készségesen állunk a rendelkezésére. Az edzéshez sok sikert és kellemes időtöltést kívánunk Önöknek.

Az Ön ENERGETICS munkacsoportja

Garancia

Az ENERGETICS társaság magas minőségű, az EN 957 európai szabvány alapján tesztelt és certifikált, házi edzőgépeket kínál. Az ENERGETICS társaság az első vásárlónak kétéves garanciát szolgáltat az anyag vagy a megmunkálás esetleges hibáira. A garancia nem vonatkozik helytelen használat okozta károkra és az elhasználódott alkatrészekre sem. Minden elektromos alkatrészre 1 év garanciát szolgáltat. A garanciaidő a termék megvásárlásának napján kezdődik (őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot).

Biztonsági utasítások

- Ez az edzőgép nem alkalmas gyógykezelési célokra.
- Bármilyen trénink program megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét, aki az optimális gyakorlatokra vonatkozóan adhat Önnek tanácsot.
- Figyelmeztetés: helytelen / eltúlzott edzés következménye egészségügyi problémák lehetnek. Ha nem érzi jól magát, hagyja abba a házi edzőgép használatát.
- Az edzési útmutató helyes edzésre vonatkozó utasításai alapján járjon el.
- Az edzést csak a házi edzőgép szakszerű összeszerelése, beállítása és ellenőrzése után kezdheti el.
- Az edzést mindig bemelegítő gyakorlatokkal kezdje.
- Csak leszállított, eredeti ENERGETICS alkatrészeket használjon (lásd kontroljegyzék).
- Óvatosan járjon el a szerelési útmutató egyes pontjai alapján.
- Szereléshez csak megfelelő szerszámokat használjon, és szükség esetén kérjen segítséget.
- A házi edzőgépet egyenes, csúszásmentes felületre helyezze el.
- Minden beállítható résznél emlékezzen arra a maximális helyzetre, ameddig be lehet állítani.
- Minden beállítható részt húzzon meg, hogy kizárja a gyakorlás közbeni hirtelen mozgást.
- Ezt a terméket felnőtt személyek számára szerkesztették. Ügyeljen arra, hogy gyermekek csak felnőtt felügyelete alatt használják.
- Ügyeljen arra, hogy a jelenlévő személyek tudjanak a gyakorlatoknál előfordulható kockázatokról, pl. a mozgó részekről.
- Az ellenállás szintjét a személyes preferencia alapján állíthatja be: lásd az edzési útmutatót.
- Ne használja a házi edzőgépet mezítláb vagy laza cipőben.
- Győződjön meg arról, hogy elég térrel rendelkezik a házi edzőgép használatához.
- A házi edzőgép összeszerelésénél vagy szétszerelésénél tudatosítsa a meg nem húzott vagy mozgó részeket.

- A padlózat vagy a szőnyeg károsodás elleni védelme céljából tegyen az edzőgép alá alátétet.
- Ha a futópad edzőgépet nem használja, kapcsolja ki a töltést, és vegye ki a biztonsági kulcsot.
- Vészhelyzet esetén tegye mindkét lábát egyszerre az oldalsó sávokra.
- Ha a vészmegállást szeretné aktiválni, kösse le a biztonsági kulcsot a vezérlőpultról.
- Biztosítsa be, hogy a futópad edzőgép mögötti 2000 x 1000 mm területen ne legyen semmilyen akadály.
- Ez a termék csak házi használatra alkalmas és 110 kg maximális súlyra tesztelték.
- Nem vállalunk felelősséget a jelen edzőgép használata által okozott sérülésekért vagy károkért.

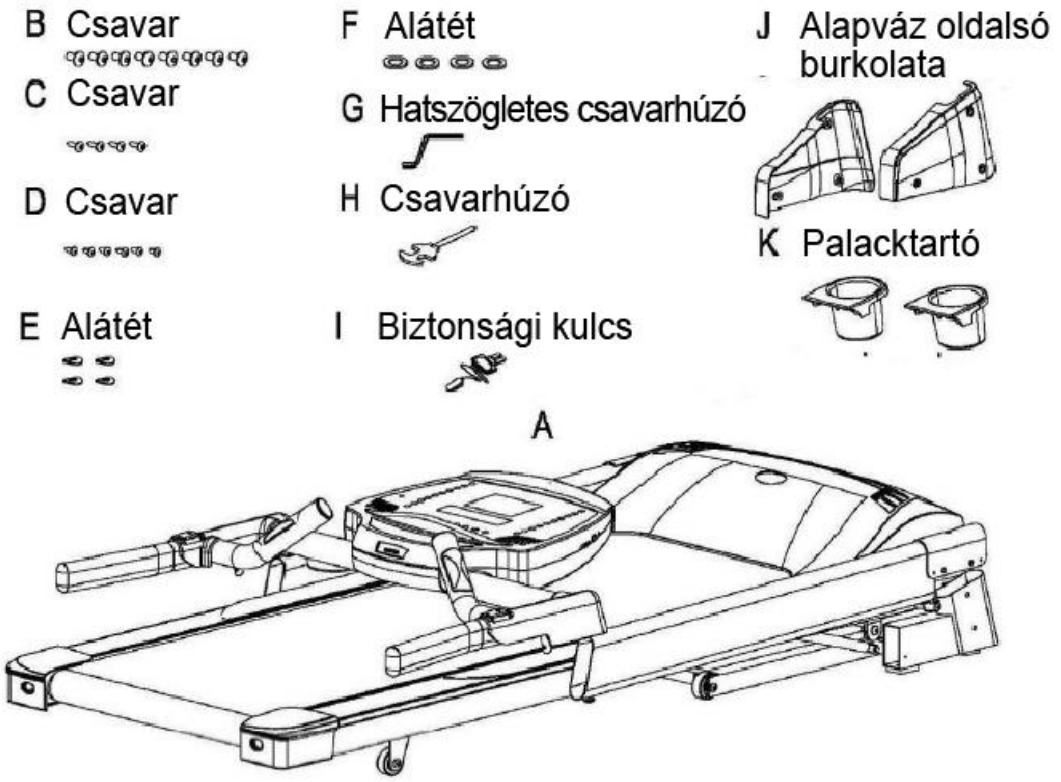
Gondozás és karbantartás

- A korróziós hatásokra való tekintettel a házi edzőgépet nem szabadna nedves helyen használni, sem tárolni.
- Ellenőrizze, legalább minden 4 hétben, hogy minden összekötő egység meghúzott és jó állapotban van-e.
- Javítás esetében kérjen tanácsot eladójától.
- A hibás elemeket azonnal cserélje ki és/vagy a készülék javításáig ne használja.
- Javításhoz csak eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Gyakorlat után azonnal törölje le róla az izzadtságcseppeket; az izzadtságcseppek megkárosíthatják a házi edzőgép kinézetét és helyes funkcióját.

Szerelési utasítások

1. lépés

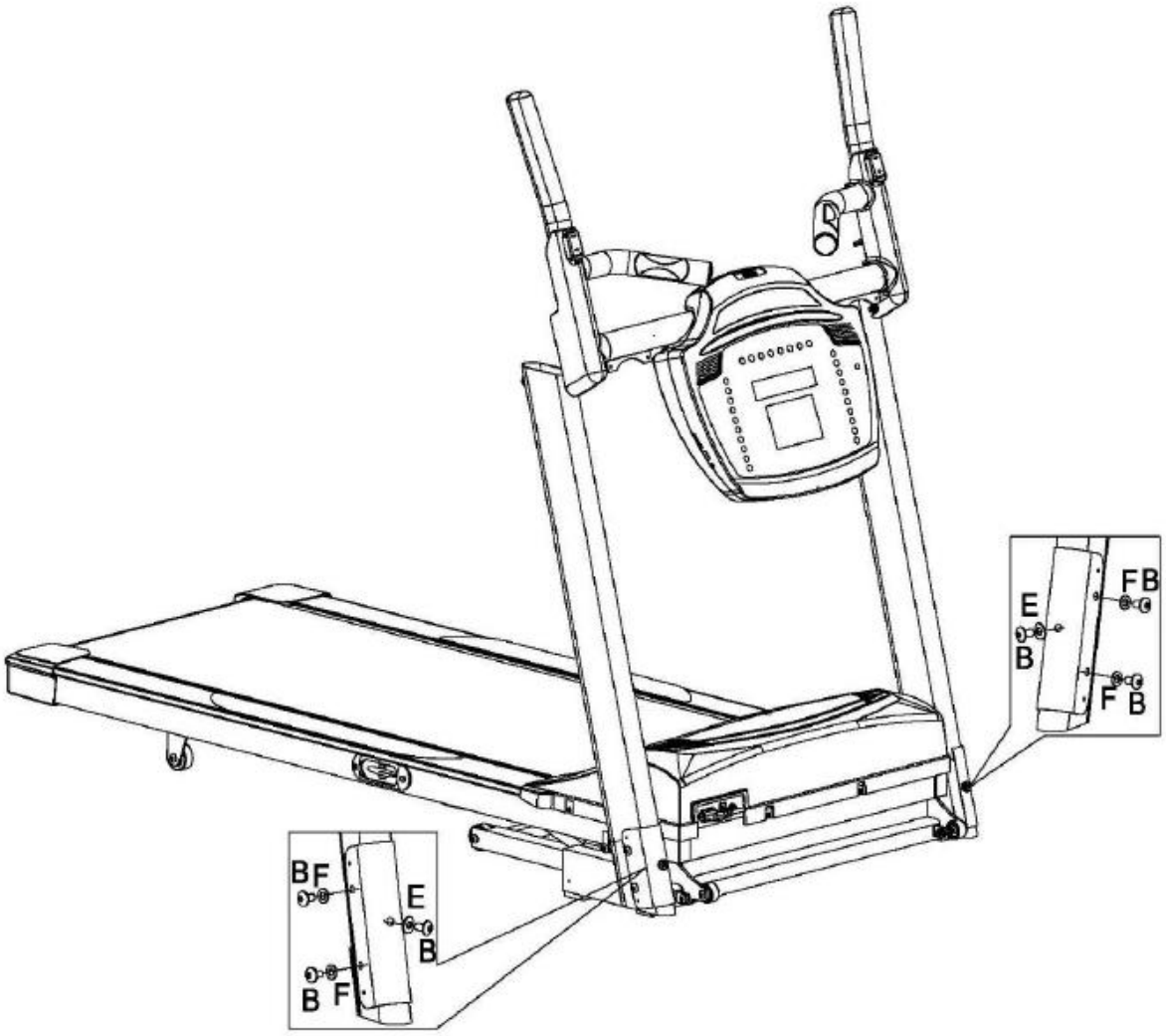
Szerelés előtt a doboz alját és oldalait tegye le a földre és ne igyekezzen a futópad edzőgépet kivenni a dobozból hamarább, míg nem lesz teljesen összeszerelve. Keresse meg a tartozékok zacskóját és a következő jegyzékben feltüntetett egyes részeket.



ALKATRÉSZ SZÁMA	LEÍRÁS	MENNYISÉG
A	Főváz és számítógép	1
B	Csavar M8*20L	8
C	Csavar M4*16L	4
D	Csavar M4*6L	6
E	Alátét 8* 19	4
F	Alátét 8* 18	4
G	Hatszögletű csavarhúzó	1
H	Csavarhúzó	1
I	Biztonsági kulcs	1
J	Alaplap oldalsó burkolata	2
K	Palacktartó	2

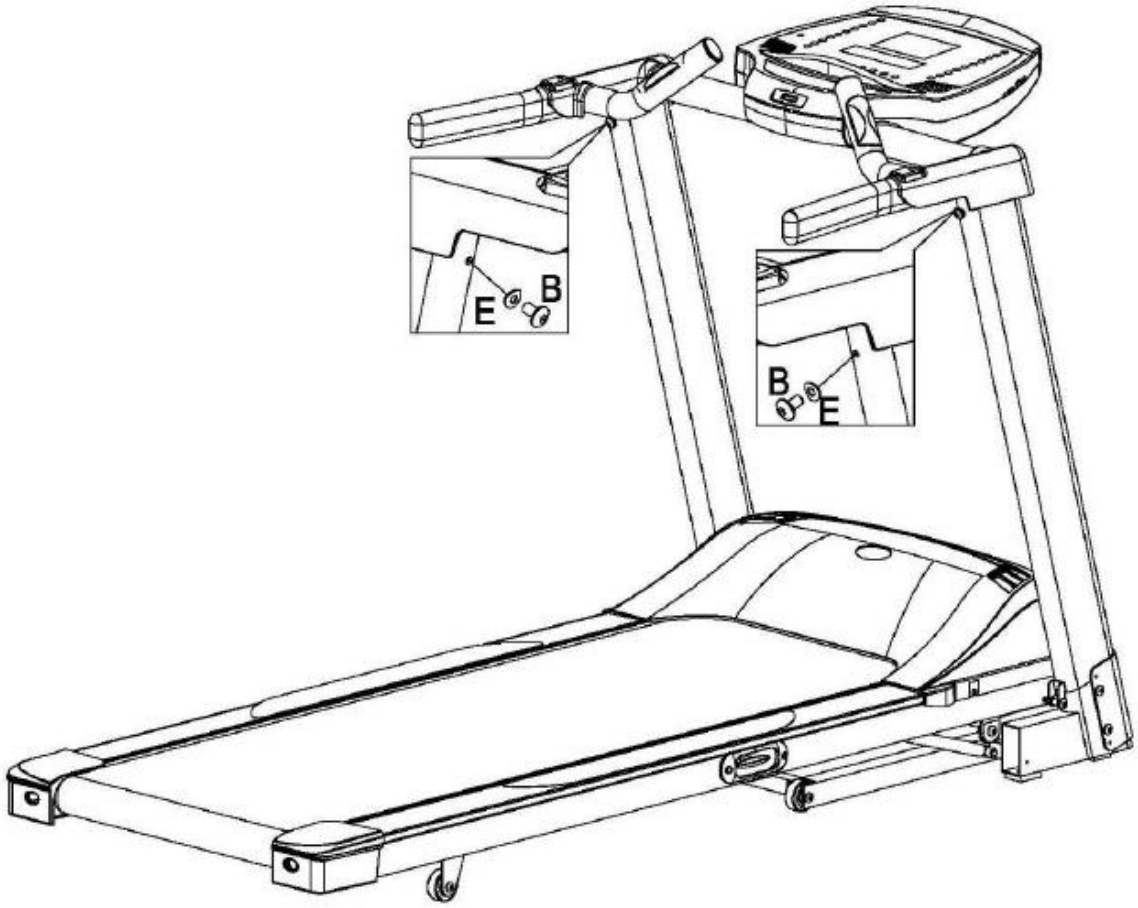
2. lépés

Emelje fel a tartóállványt függőleges helyzetbe, és alsó részeit húzza meg erősen a (B) csavarokkal és (E) (F) alátétekkel.



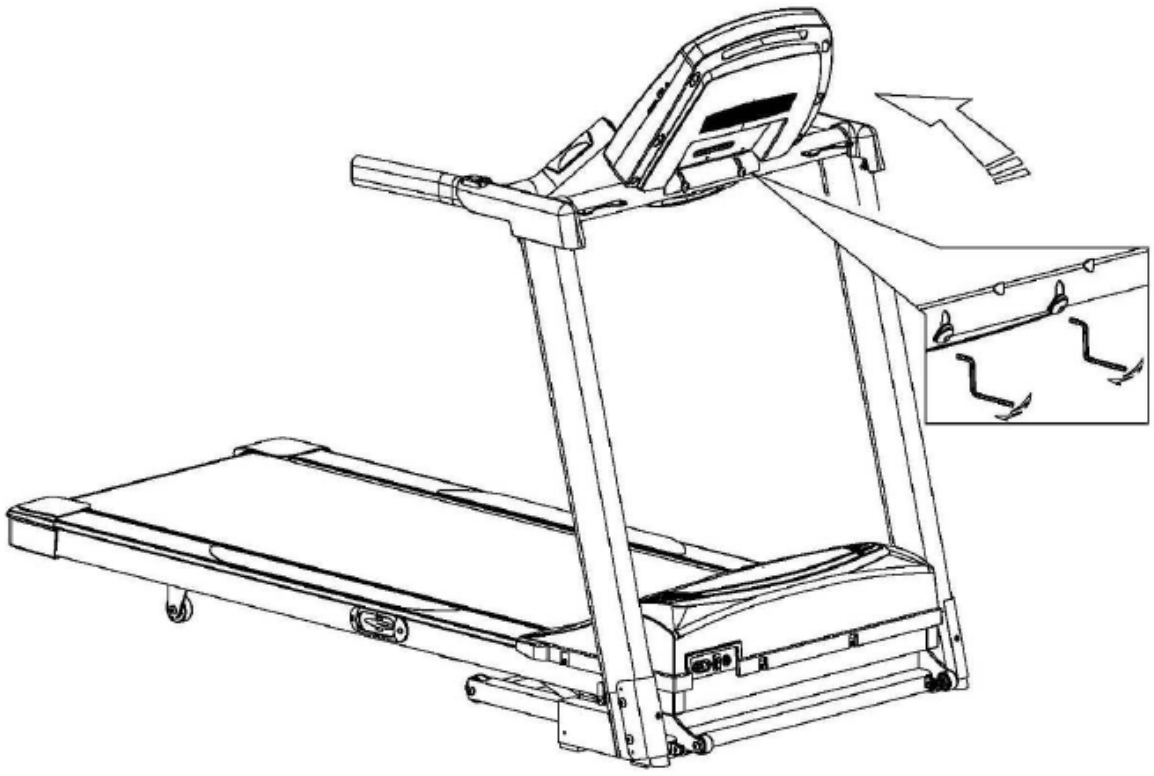
3. lépés

Rögzítse a függőleges tartóállványhoz a vezérlőpultot úgy, hogy mindkét kapaszkodót lefelé nyomja. Húzza meg a (B) csavarokat és az (E) alátéteket a kapaszkodón, ahogy az alábbiakban ábrázolják.



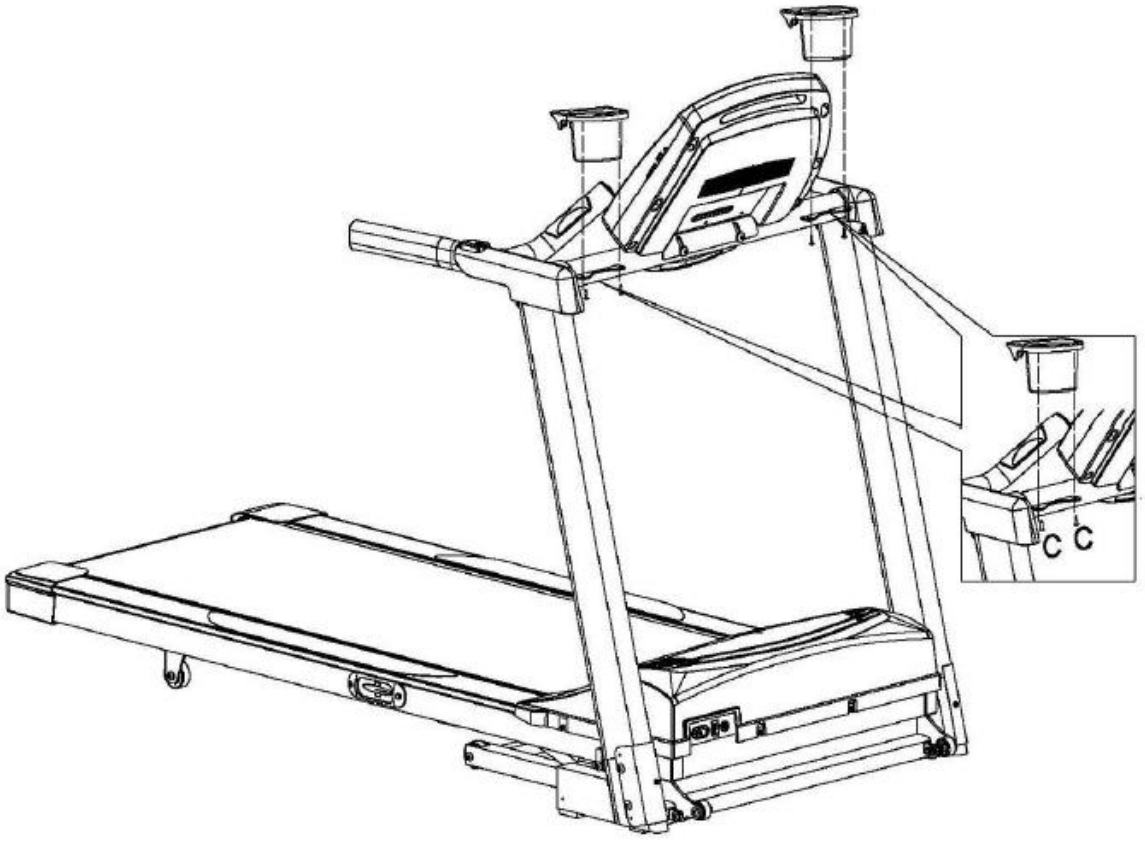
4. lépés

Állítsa be a számítógép tartólapját a kért látószögbe, majd a (G) hatoldalú csavarhúzó segítségével húzza meg a csavarokat a vezérlőpult alapjának hátsó oldaláról.



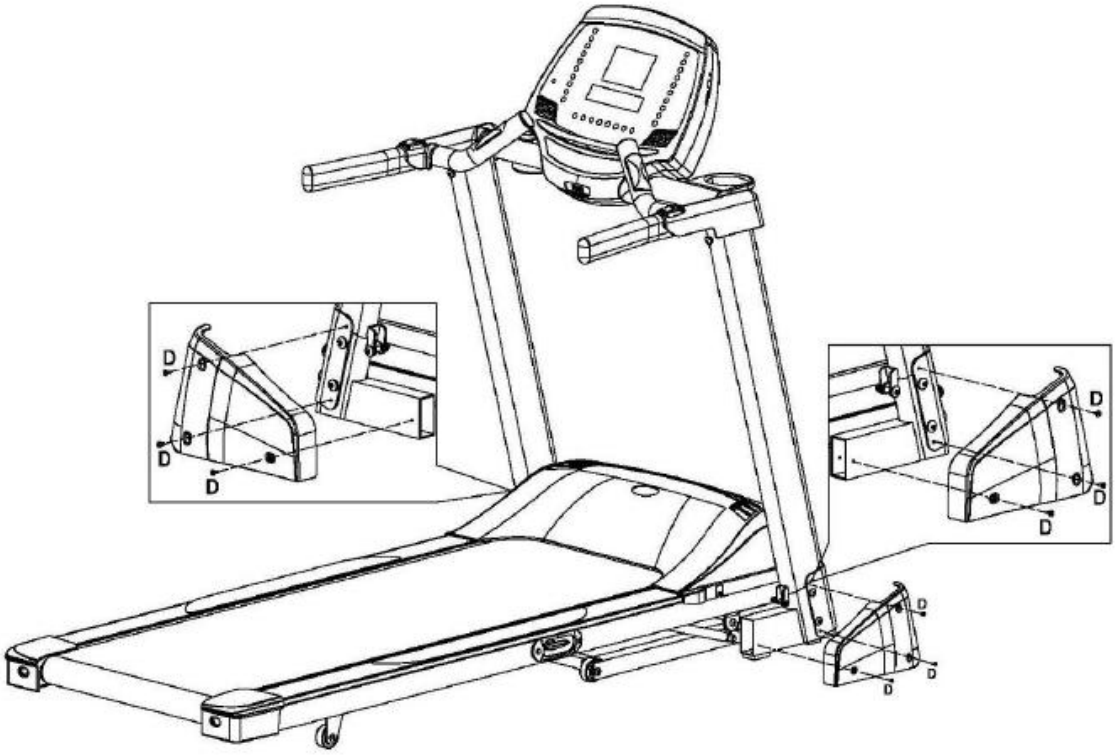
5. lépés

A (C) csavar segítségével rögzítse a (K) palacktartókat a vízszintes kapaszkodókra.



6. lépés

Rögzítse az alapkonstrukció (J) oldalburkolatait a (D) csavarok segítségével a függőleges tartóállvány alsó részében, és jól húzza meg azokat.



Szállítás és tárolás

Összecsukás

Ha futópad edzőgépét már teljesen összeszerelte, tárolás céljából a gépet összecsukhatja függőleges helyzetbe.

MEGJEGYZÉS! A futószalagos alaplap összecsukása előtt győződjön meg arról, hogy az edzőgép emelkedése a legalacsonyabb helyzetben található, hogy megelőzze a gép megkárosodását.

A gép összecsukása céljából emelje a futószalagos alaplapot egészen addig, míg helyes helyzetbe nem kattan. (1. kép)

Győződjön meg arról, hogy meghallja, hogyan kattan az alaplap a megfelelő helyzetbe. Ezzel biztosítja, hogy az alaplap szállítási helyzetben biztosítva lesz, és nem esik vissza.

1. kép

A FUTÓSZALAGOS ALAPLAP FELLAZÍTÁSA

Fogja meg a gép felső részét és rántsa meg a váz földre tevésére szolgáló csapszeget. (2. kép)

MEGJEGYZÉS! Ennek a gépnek beépített biztonságos szétnyitási funkciója van, amely segíti az alaplap lassú lerakását a földre.

Győződjön meg arról, hogy földre tevésénél az alaplap alatt nem tartózkodik sem gyermek, sem valamilyen tárgy.

2. kép

FUTÓPAD EDZŐGÉP SZÁLLÍTÁSA

Az edzőgép szállítása előtt ügyeljen arra, hogy a táp a dugaszolóaljzatból és az edzőgépről is le legyen kapcsolva.
Csukja össze a futószalagos alaplapot, míg be nem kattan (3. kép), és helyezze a gépet szállítókerekekre. Fogja meg a kapaszkodókat az edzőgép előre történő mozgatásához. Ahhoz, hogy a futópad edzőgép meghibásodását megelőzze, tárolja száraz helyen, minél kisebb hőmérsékletingadozással, és védje por elől. Az edzőgépet mindig kösse le a tápforrásról, ha nincs használva.

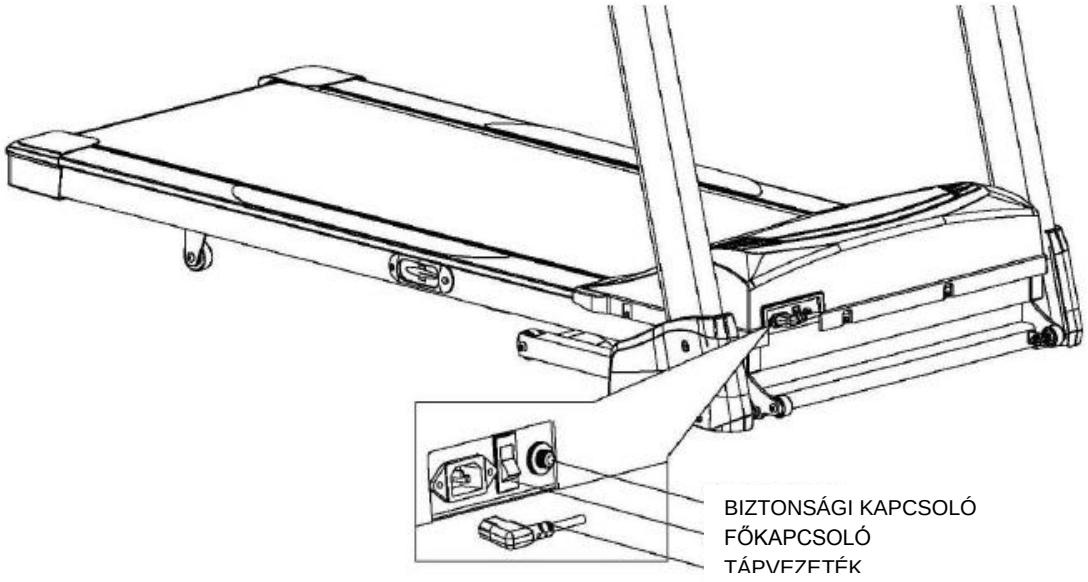
3. kép

FIGYELMEZTETÉS

*** AMENNYIBEN VILLAMOS TÚLTERHELÉSRE KERÜLNE SOR, A GÉP AUTOMATIKUSAN LEKAPCSOLJA MAGÁT.

A. Kapcsolja le a tápvezetéket a gépen lévő dugaszolóaljzatból.
B. Nyomja meg a biztonsági kapcsolót.
C. Ismét kapcsolja be a tápvezetéket a gépen lévő dugaszolóaljzatba.

** FIGYELJEN ARRA, HOGY NE NYOMJA MEG A BIZTONSÁGI KAPCSOLÓT AZELŐTT, MÍG A TÁPVEZETÉKET LE NEM KÖTIK A GÉPRŐL.



⚠ FIGYELMEZTETÉS

HA A FUTÓPAD EDZŐGÉPET A VEZÉRLŐPULT KIKAPCSOLÁSA UTÁN NEM KAPCSOLJA KI, A VEZÉRLŐPULTBAN A VILLANYÁRAM ÁLLANDÓAN JELEN LESZ.
EZT A FUTÓPAD EDZŐGÉPET BIZTONSÁGI KONTROL PROGRAMMAL LÁTTÁK EL, AMELYET AZ AUTOMATA 6 ÓRA ELTELTÉVEL KIKAPCSOL.
AUTOMATIKUS KIKAPCSOLÓDÁS ESETÉBEN AZ EDZŐGÉP ISMÉTELT INDÍTÁSÁHOZ A KÖVETKEZŐ MUNKAMENET ALAPJÁN JÁRJON EL.

1. KAPCSOLJA LE A TÁPVEZETÉKET A GÉPEN LÉVŐ DUGASZOLÓALJZATBÓL.
2. A TÁPVEZETÉKET ISMÉT KÖSSE BE A GÉPEN LÉVŐ DUGASZOLÓALJZATBA, HOGY ÚJRA INDÍTHASSA A GÉPET.

A FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

MEGJEGYZÉS:

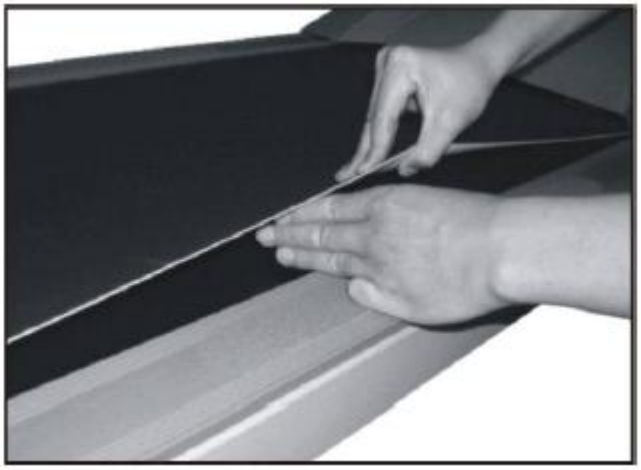
A futópad edzőgépet egyenletes felületre kellene helyezni. Ha az edzőgép nincs síkban, a futószalag állandóan csúszkálni fog az edzőgép alacsonyabban lévő oldalára.

FUTÓSZALAG FESZÜLÉSE

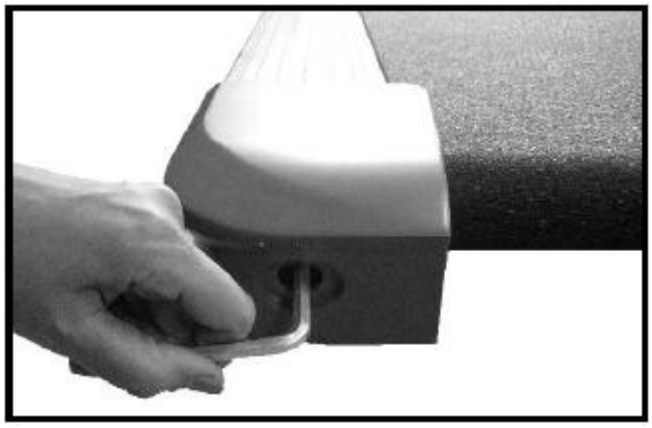
A futószalag használat közben fokozatosan mérsékelten kibővül, tehát néha szükséges lesz kifeszítésére. Ha túl laza, sor kerülhet arra, hogy futás vagy gyaloglás közben hirtelen megáll, még ha a motor állandóan működik is.

A FUTÓSZALAGOT NE FESZÍTSE TÚL. Ez rosszabb motorteljesítményt és a henger károsodását okozhatná.

Helyes feszülésnél képesek lehetnének 2-3 hüvelyknyi (5 - 7,5 centiméter) nagyságban megemelni a futószalagot az oldalán. A futószalag feszítettségének gyors tesztje: a futószalag széle alá képeseknek kell lenni három ujjat betenni.



FUTÓSZALAG MEGFESZÍTÉSE



Használja az edzőgéppel szállított hatszögletű csavarhúzót: tegye a hátsó burkolatban lévő nyílásba, a beállító-csavar bevágásába. Fordítson a csavarhúzóval egy fordulatot az óramutató járásával azonos irányba. Majd tegye a hatszögletű csavarhúzót a jobb hátsó burkolatban lévő nyílásba, és fordítson vele egy fordulatot az óramutató járásával azonos irányba. Ellenőrizze a futószalag feszülését. Folytassa ezt a munkamenetet, míg a futószalagot megfelelően meg nem feszíti. Ügyeljen arra, hogy mindkét oldalt egyenletesen állítsa be, és a futószalag is helyesen legyen beállítva.

FUTÓSZALAG KÖZPONTOSÍTÁSA

Néha elkerülhetetlen lehet a futószalag központosítása. Először győződjön meg arról, hogy a szalag helyesen feszül-e. Indítsa el az edzőgépet, és hagyja működni kb. 4km/óra sebességnél. Tegye a hatszögletű csavarhúzót a hátsó burkolatban lévő nyílásba, a beállító-csavar kivágásába. (Lásd lenti kép)

1. Ha a szalag túl balra csúszott el:

Fordítson a bal beállító-csavarral negyed fordulatot az óramutató járásával azonos irányba (meghúzás) vagy fordítson a jobb beállító-csavarral negyed fordulatot az óramutató járásával ellentétes irányba (lazítás). Távolítsa el a hátsó burkolatokat és győződjön meg arról, hogy a hátsó henger mindkét oldala párhuzamos.

2. Ha a szalag túl jobbra csúszott el:

Fordítson a bal beállító-csavarral negyed fordulatot az óramutató járásával ellentétes irányba (lazítás) vagy fordítson a jobb beállító-csavarral negyed fordulatot az óramutató járásával azonos irányba (feszülés). Távolítsa el a hátsó burkolatokat és győződjön meg arról, hogy a hátsó henger mindkét oldala párhuzamos.

Hagyja az edzőgépet kb. 3 - 5 percig működni, és győződjön meg arról, hogy a futószalag középen van-e. Ügyeljen arra, hogy a futószalag ne legyen túl laza, tehát csúszós, és hogy ne legyen túl átállítva a másik oldalra.

AZ ALAPLAP MOZGÓ MUTATÓJA A FUTÓSZALAGOS ALAPLAP MINDKÉT OLDALÁN AZ ALAPLAP PUHASÁGÁT MUTATJA. A PIROS MUTATÓ EDZÉS KÖZBEN FELFELÉ ÉS LEFELÉ MOZOG.

KARBANTARTÁS

FIGYELMEZTETÉS: A GÉP TISZTÍTÁSA, KENÉSE VAGY MÁS SZERVIZELÉSE ELŐTT A FUTÓPAD EDZŐGÉPET MINDIG KAPCSOLJA KI A VILLAMOS DUGASZOLÓALJZATBÓL.

TISZTÍTÁS

A futópad edzőgép általános tisztítása meghosszabbítja élettartamát és javítja teljesítőképességét. Távolítsa el rendszeresen a port a gépről. Törölje le a port az alaplap be nem takart részéről a szalag mindkét oldalán és az oldalrészekről is. Az ideális teljesítőképesség elérése céljából javasoljuk alátétre helyezni a futópad edzőgépet. Ez az alátét egyrészt csökkenti a zajt, másrészt segíti, hogy a por ne rakodjon le az edzőgép kritikus részein. A szalag felső részét tisztítsa meg szappanos vízbe mártott törlőronggyal. Ügyeljen arra, hogy a folyadék ne jusson az edzőgép vázának motorterébe vagy a szalag alá.

FIGYELMEZTETÉS:

A MOTORBURKOLAT LESZERELÉSE ELŐTT A FUTÓPAD EDZŐGÉPET MINDIG KAPCSOLJA KI A VILLAMOS DUGASZOLÓALJZATBÓL.

Évente legalább egyszer távolítsa el a motor burkolatát, és óvatosan porszívózza ki a burkolat alatti teret.

A futószalag és az alaplap kenése

Fontos jól gondozni a futópad edzőgép alaplapjáról (szalag alatti rálépő felület), mivel a szalag és az alaplap közötti súrlódás befolyásolhatja az edzőgép funkcióját és élettartamát; a rendszeres kenés szükségszerű.

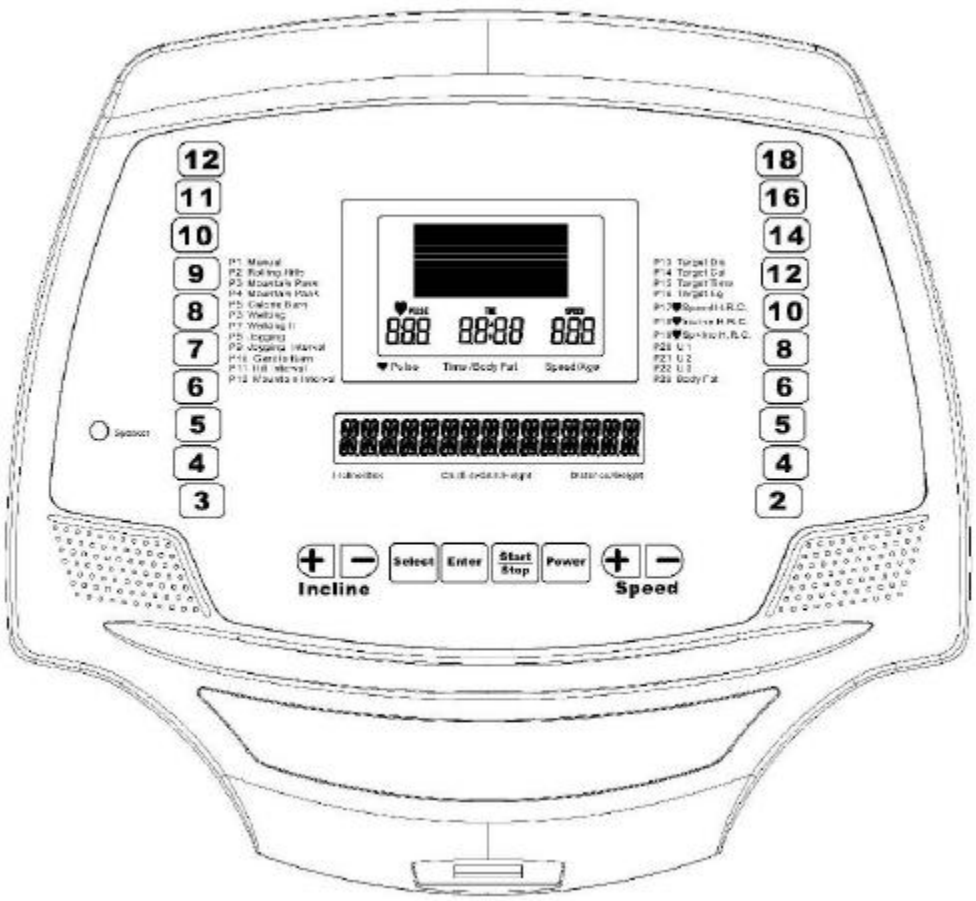
A futópad edzőgéphez kenőolaj mintát tartalmazó üvegecskét is csomagolunk. Emelje fel a szalagot és kenje szét az olajat az alaplap közepétől a széléig, ahol a szalag érinti az alaplapot; ezt a munkamenetet végezze el az edzőgép mindkét oldalán. Ha fut, lépése szélesebb, tehát az olajat kenje szét az alaplap elülső részén is, hogy csökkentse a súrlódást ezen a területen is. Az alaplap kenésére használja útmutatóként a következő táblázatot.

Használó típusa	Heti edzésóra	Kenés száma
Könnyű	3 óránál kevesebb	Évente egyszer
Közepes	3 - 5 óra	Minden 6 hónapban
Nehéz	több mint 5 óra	Minden 3 hónapban

Megjegyzés: A tropikus területeken talán szükség lesz az edzőgép gyakoribb kenésére, a nedvességre való tekintettel.

ÜZEMELTETÉSI ÚTMUTATÓ

T 1500 D



INDÍTÁS ELŐTT

Lépjen a futószalag fölé úgy, hogy a műanyag oldalléceken fog állni. Helyezze el a biztonsági kulcsot az ábrázolt karikára és csatlakoztassa a ruháskapcsot. Az edzőgép indításakor vagy megállításakor ne álljon a futószalagon. Amennyiben új használó, kezdjen lassú sebességgel és fogódzkodjon a kézi kapaszkodókban, míg meg nem szokja a futószalagot.

BIZTONSÁGI KULCS:

A monitort csak akkor lehet használni, ha kulcs az edzőgépbe van kapcsolva. Ha a kulcsot eltávolították, a monitor kikapcsol, és az edzőgép megáll.

FŐ FUNKCIÓK BILLENTYŰZETE

Power:
Ez a gomb bekapcsolja a futópad edzőgép tápját, és be kell nyomni még bármilyen más gomb benyomása előtt.

Start / stop:
Elindítja vagy megállítja a futópad edzőgép szalagját.

Enter:
Ez a gomb igazolja a programválasztást és a sebességet és dőlésszöget a használói program beállításánál. Ha az LCD display kikapcsolt, nyomja meg és tartsa az Enter gombot, míg sípoló hangot nem hall; ezzel állítja be a távolsági mértékegységeket metrikusról angolszászra vagy angolszászról metrikusra.

Select:
E gomb segítségével válasszon egyet az előre beállított és használói programokból. Az edzés folyamán e gomb megnyomásával kapcsolja át a displayt Kalóriáról Magasságkülönbségre. Ha az LCD display kikapcsolt, nyomja meg és tartsa a Select gombot, míg kétszer nem sípol; ezzel törlődik a használó által beállított érték.

Speed +:
Növeli a sebességet. E gomb egy megnyomásával 0,2 km/óra (0,1 mérföld/óra) sebességgel gyorsítja fel a szalagot. Tartsa a gombot legalább két másodpercig, hogy gyorsabban beállíthassa a kért sebességet. Ezen kívül ezzel a gombbal választhat programokat.

Speed -:
Csökkenti a sebességet. E gomb egy megnyomásával 0,2 km/óra (0,1 mérföld/óra) sebességgel lassítja le a szalagot. Tartsa a gombot legalább két másodpercig, hogy gyorsabban beállíthassa a kért sebességet. Ezen kívül ezzel a gombbal választhat programokat.

Incline +:
Növeli a dőlésszöget. E gomb egy megnyomásával 1 %-kal növeli a dőlésszöget. Tartsa a gombot legalább két másodpercig, hogy gyorsabban beállíthassa a kért dőlésszöget. Ezen kívül ezzel a gombbal választhat programokat.

Incline -:
Csökkenti a dőlésszöget. E gomb egy megnyomásával 1 %-kal csökkenti a dőlésszöget. Tartsa a gombot legalább két másodpercig, hogy gyorsabban beállíthassa a kért dőlésszöget. Ezen kívül ezzel a gombbal választhat programokat.

Sebesség gyors változtatásának nyomógombjai:

1500D : 2/4/5/6/8/10/12/14/16/18 km/óra (1/2/3/4/5/6/7/8/9/11 mérföld/óra)

E gombok gyors megnyomásával a kért értékre változtatja meg a sebességet.

A dőlésszög gyors változásának nyomógombjai:

1500D : 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 %

E gombok gyors megnyomásával a kért értékre változtatja meg a dőlésszöget.

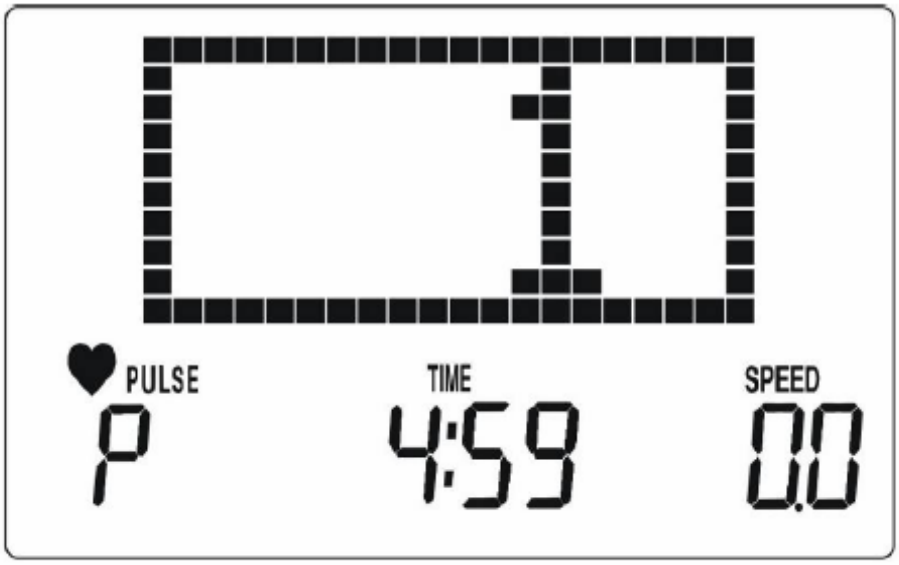
A sebesség gyors megváltoztatásának +/- gombjai a kapaszkodón:

Nyomja meg a +/- gombokat a sebesség gyors növelése/csökkentése céljából; azonos funkció, mint a Speed +/- a pulton.

A dőlésszög gyors megváltoztatásának +/- gombjai a kapaszkodón:

Nyomja meg a +/- gombokat a dőlésszög gyors növelése/csökkentése céljából; azonos funkció, mint az Incline +/- a pulton.

LCD display



Pulzu **Idő/Testzsír** **Sebesség/Életkor**

Dőlésszög/Nem **Kalória/Magasságkülönbség/ Magasság** **Távolság/Súly**

DISPLAY

Pontmátrix:
A 10x20 pontmátrix mutatja a dőlésszöget a Magasságkülönbség programnál (program 2 - 5), a dőlésszöget és a sebességet a kombinált programnál (program 10 - 12) és a sebességet a Sebesség programnál (program 6 - 9), és a használói programokat (program 20 - 22). Mutatja a szívműködést a HRC programnál (P17 - P19) és a 0,4 km hosszú futópályát a kézi programnál (P1), a Cél programoknál (P13 - P16) és a Testzsír programnál (P23).

Segítség szövege:
Mutatja a program nevét, és hogy mit tehet következő lépésben a futópad edzőgép indítása céljából.

Pulzus:

- Mutatja a pulzusfrekvenciát, a dőlésszög beállításán kívül a Sebesség programban (program 6 - 9) és a használói programokban (program 20 - 22). Ha a pulzusfrekvenciát szeretné megállapítani, helyezze el mindkét kezét a mérőfogantyúkra vagy használja a pulzus mérésére szolgáló mellkasi szalagot. Pontos érték nyerése érdekében ajánlott az oldalléceken állni. Ha gyalogol vagy fut, a monitor számára nehéz/körülményes pontosan mérni az Ön pulzusfrekvenciáját. A mérőfogantyúkat csak irányadóként kellene használni, és a konkrét egészségügyi problémával rendelkező emberek és/vagy a pulzusfrekvencia pontos figyelését igénylő személyek nem támaszkodhatnak csak a becslésre.
- A HRC programok használatánál a cél-pulzusfrekvencia (THR) értékét mutatja.

Idő / Testzsír:

- Mutatja az edzés idejét. Az idő kezdete 0:00. Maximális értéke 99:59.
- A Testzsír program használatánál százalékban mutatja a testzsírt.

Sebesség / életkor:

- Azt a sebességet mutatja, mikor az edzőgép szalagja mozog. Sebesség terjedelme 1500D esetében: 0,8 -18 km/óra (0,5 - 11 mérföld/óra). A HRC program és a Testzsír használatánál az életkort mutatja.

Dőlésszög / nem:

- Mutatja a dőlésszög értékét. Dőlésszög 1500D: 0 -12%
- A testzsír programnál a nemet mutatja. (**0** férfit jelent; **1** nőt jelent)

Kalória / magasságkülönbség / magasság:

- Mutatja az elégetett kalóriát.
- A magasságkülönbség megállapítására az edzés folyamán nyomja meg a Select gombot.
- A Testzsír program felhasználásánál a magasságot mutatja.

Távolság / súly:

- Azt a távolságot mutatja kilométerben vagy mérföldben, amelyet az edzőgép futószalagja az aktuális gyakorlatnál megtett. Terjedelem 0,01 - 99,99 kilométer vagy mérföld.
- A Testzsír program felhasználásánál a súlyt mutatja.

ÜZEMELTETÉSI UTASÍTÁSOK (kérem, olvassa el használat előtt)

A. Biztonsági típusok:

Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a kijelzőhöz. A futópad edzőgép nem fog biztonsági kulcs nélkül dolgozni. A biztonsági kulcs másik végét futás előtt rögzítse saját öltözékére, hogy bebiztosítsa azt, hogy a gép megáll, ha a használó véletlenül elmegy az edzőgépről. Ha a használó elesik az edzőgépen, a biztonsági kulcs kihózódik a kijelzőből, és az edzőgép azonnal megáll, hogy ne kerüljön sor további sérülésre.

B. Nyomja meg a Power gombot:

Ezzel kapcsolja be az elektronikus rendszereket. Az edzőgép nem indul el, ha nem a Power gombot nyomja meg elsőként.

C. Táplálja be a súlyt:

A Power gomb megnyomása után a segítő kijelzőn megjelenik a következő szöveg "INPUT WEIGHT" ("TÁPLÁLJA BE A SÚLYT") és a kijelző pontmátrixán a "WT" szöveg, a használó előre beállított 60 kg súlyával együtt. Állítsa be a használó súlyát Speed & Incline +/- gombok segítségével. A súly igazolására nyomja meg az Enter gombot.

D. Program kiválasztása:

23 program áll rendelkezésre, a P1 kézi program, P2 - P12 előre beállított programok, P13 - P16 Célprogramok, P17 - P19 Pulzusfrekvencia vezérlő programok, P20 - P22 Használói beállítás programok és a P 23 Testzsír programmal együtt. A Power gomb megnyomása után a Select gomb vagy az Incline & Speed +/- gombok segítségével választhat ki egyet e programok közül.

E. Pulzusfrekvencia:

Tegye mindkét kezét szorosan a pulzusfrekvencia érzékelőjére. A lehető legpontosabb mérés érdekében fontos, hogy mindkét kezet használja. Nézze meg a pulzusfrekvencia kijelzőt. Villogni kezd a „P“ betű. Kb. 10 másodperccel az után, mikor megfogta a pulzusfrekvencia érzékelőit, az ablakban megjelenik az Ön pulzusfrekvenciájának megközelítő értéke. Pontos érték nyerése érdekében ajánlott az oldalléceken állni. Ha gyalogol vagy fut, a monitor számára nehéz/körülményes pontosan mérni az Ön pulzusfrekvenciáját. A mérőfogantyúkat csak irányadóként kellene használni, és a konkrét egészségügyi problémával rendelkező emberek és/vagy a pulzusfrekvencia pontos figyelését igénylő személyek nem támaszkodhatnak csak a becslésre.

F. Program-rendszer:

A súly betáplálása után nyomja meg a kért programot Speed & Incline +/- gombok segítségével, ill. a Select megnyomásával a 23 program közül egy program kiválasztása céljából. A program profilja a pontmátrixos kijelzőn ábrázolódik. A kiválasztás igazolására nyomja meg az Enter gombot. A program elindítása céljából nyomja meg a Start gombot. Minden program tíz darab egyperces szegmensből áll. A program ezt a tíz szegmenset ismétli, míg a használó meg nem nyomja a Stop gombot.

G. Programok:

P1 Kézi:
Ha a kézi rendszer használata mellett dönt, mindjárt a Start gombot nyomja meg. Az edzőgép 3, 2, 1 visszaszámlálás után 0,8 km/óra (0,8 mérföld/óra) sebességgel kezd. Ezután módosíthatja a sebességet és a dőlésszöget a gyorsváltoztatás nyomógombjai segítségével vagy a Speed & Incline +/- nyomógombok segítségével.

P2 - P5 Dőlésszög programok:
(P2 Elfutó dombok, P3 Hegyi szoros, P4 Hegycsúcs, P5 Kalóriaégetés)
Ezek programok a dőlésszögre irányulnak. A dőlésszöget minden szegmensben előre beállították, és a sebességet maga a használó vezérli. A dőlésszög minden percben változik. E programok folyamán a használó növelheti vagy csökkentheti az előre beállított dőlésszöget az Incline +/- gombok segítségével. Nyomja meg az Incline +/- gombot egyszer a dőlésszög minden szegmensének 1 %-kal történő növelése/csökkentése céljából; figyelje meg, hogy a dőlésszög a program minden szegmensében növekszik vagy csökken. Akkor hagyja abba a növekedést vagy csökkenést, amikor a szegmensek egyike eléri a dőlésszög maximális vagy minimális értékét.

P6 - P9 Sebesség programok:
(P6 Gyaloglás, P7 Gyaloglás II, P8 Szabadidős futás, P9 Intervallumos futás)
Ezek programok a sebességre irányulnak. A sebességet minden szegmensben előre beállították, és a dőlésszöget maga a használó vezérli. A sebesség minden percben változik. E programok folyamán a használó növelheti vagy csökkentheti az előre beállított sebességet a Speed +/- gombok segítségével. Nyomja meg a Speed +/- gombot egyszer a sebesség minden szegmensének 0,2 km/óra (0,1 mérföld/óra) sebességgel történő növelése/csökkentése céljából; figyelje meg, hogy a sebesség a program minden szegmensében növekszik vagy csökken. Akkor hagyja abba a növekedést vagy csökkenést, amikor a szegmensek egyike eléri a sebesség maximális vagy minimális értékét.

P10 - P12 Sebesség és Dőlésszög kombinált programok:
(P10 Kardio égetés, P11 Intervallumos dombok, P12 Intervallumos hegyek)
Ezek a sebességre és a dőlésszögre is irányuló kombinált programok. A sebességet és a dőlésszöget is már előre beállították minden szegmensben. E programok folyamán a használó Speed & Incline +/- gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti az előre beállított sebességet és dőlésszöget is. A pontkijelző csak a dőlésszög értékét mutatja - figyelje meg, hogy a dőlésszög beállításánál az érték minden szegmensben megváltozik; a sebesség csak a Sebesség kijelzőn mutatkozik. A dőlésszög és a sebesség akkor hagyják abba a növekedést vagy csökkenést, amikor a szegmensek egyike (sebesség vagy dőlésszög) eléri a maximális vagy minimális értéket.

P13 Céltávolság:
Ez a program visszaszámolja azt a céltávolságot, amelyet a használó az edzés előtt beállít. A program igazolása után a használó betáplálja a céltávolságot 0,50-től 99,50 km/mérföldig a Speed vagy Incline +/- gombok segítségével. Beállítási léptetés 0,5 km vagy mérföld. Igazolás céljából nyomja meg az Enter, és utána a Start gombokat; az edzőgép szalagja elindul, és a használó vezérli annak sebességét és dőlésszögét. A távolság a Távolság kijelzőn lesz visszaszámlálva; a céltávolság elérése után a pontkijelzőn megjelenik az „END“, és az edzőgép megáll. Ha a használó nem állít be semmilyen céltávolságot, a program funkciója azonos lesz, mint a kézi program esetében.

P14 Célkalória:
Ez a program visszaszámolja azt a célkalóriát, amelyet a használó az edzés előtt beállít. A program igazolása után a használó betáplálja a célkalória-értéket 10-től 9990 kcal-ig a Speed vagy Incline +/- gombok segítségével. Beállítási léptetés 10 kcal. Igazolás céljából nyomja meg az Enter, és utána a Start gombokat; az edzőgép szalagja elindul, és a használó vezérli annak sebességét és dőlésszögét. A kalóriák a Kalória kijelzőn lesznek visszaszámlálva; a célkalóriák elérése után a pontkijelzőn megjelenik az „END“, és az edzőgép megáll. Ha a használó nem állít be semmilyen célkalóriát, a program funkciója azonos lesz, mint a kézi program esetében.

P15 Célidő:
Ez a program visszaszámolja azt a célidőt, amelyet a használó az edzés előtt beállít. A program igazolása után a használó betáplálja a célidőt 10:00-től 99:00-ig a Speed vagy Incline +/- gombok segítségével. Beállítási léptetés 10 perc. Igazolás céljából nyomja meg az Enter, és utána a Start gombokat; az edzőgép szalagja elindul, és a használó vezérli annak sebességét és dőlésszögét. Az idő az Idő kijelzőn lesz visszaszámlálva; a célidő elérése után a pontkijelzőn megjelenik az „END“, és az edzőgép megáll. Ha a használó nem állít be semmilyen célidőt, a program funkciója azonos lesz, mint a kézi program esetében.

P16 Cél-magasságkülönbség:
Ez a program visszaszámolja azt a cél-magasságkülönbséget, amelyet a használó az edzés előtt beállít. A program igazolása után a használó betáplálja a cél-magasságkülönbség értékét 10-től 9990 méterig a Speed vagy Incline +/- gombok segítségével, miközben egy léptetés 10 méternek felel meg. Igazolás céljából nyomja meg az Enter, és utána a Start gombokat; az edzőgép elindul, és a használó vezérli annak sebességét és dőlésszögét. A magasságkülönbség a Magasságkülönbség kijelzőn lesz visszaszámlálva; a cél-magasságkülönbség elérése után a pontkijelzőn megjelenik az „END“, és az edzőgép megáll. Ha a használó nem állít be semmilyen cél-magasságkülönbséget, a program funkciója azonos lesz, mint a kézi program esetében.

P17 HRC1 – Súlycsökkentési program (Sebesség):
Ennek a programnak a használatához a használónak a pulzusfrekvenciát mérő mellkasi szalagot kell használnia, vagy az érzékelőt kell tartania. A program igazolása után megjelenik a segítség szövege „INPUT AGE“; az Életkor kijelzőn az előre beállított életkor 40 év lesz. A Speed vagy Incline +/- gombok segítségével táplálja be a használó életkorát és igazolás céljából nyomja meg az Enter gombot. Cél-pulzusfrekvencia (THR) a maximum (220 - ÉLETKOR) 60 %-ként számítják ki, és a Pulzus kijelzőn jelenik meg. A Speed vagy Incline +/- gombok segítségével lehet ezt megváltoztatni, és igazolás céljából megnyomni az Enter gombot. Nyomja meg a Start gombot; az edzőgép 0,8 km/óra (0,5 mérföld/óra) sebességgel és 0% dőlésszöggel kezd, amelyet a használó szabályozhat. Három perc bemelegítés után a sebesség minden 40 másodpercben változik 1,0 km/óra / mérföld/óra lépésben, amíg el nem éri a pulzusfrekvencia céltartományát (THR +/- 5 BPM). A pontkijelzőn megjelenik a „**?**“, ha nem lesz 10 másodpercen belül betáplálva semmilyen pulzusfrekvencia, akkor megjelenik az „END“, és az edzőgép megáll, ha nem lesz betáplálva pulzusfrekvencia 30 másodpercen belül.

P18 HRC2 - Kardio program (Dőlésszög):
Ennek a programnak a használatához a használónak a pulzusfrekvenciát mérő mellkasi szalagot kell használnia, vagy az érzékelőt kell tartania. A program igazolása után megjelenik a segítség szövege „INPUT AGE“; az Életkor kijelzőn az előre beállított életkor 40 év lesz. A Speed vagy Incline +/- gombok segítségével táplálja be a használó életkorát és igazolás céljából nyomja meg az Enter gombot. Cél-pulzusfrekvencia (THR) a maximum (220 - ÉLETKOR) 60 %-ként számítják ki, és a Pulzus kijelzőn jelenik meg. A Speed vagy Incline +/- gombok segítségével lehet ezt megváltoztatni, és igazolás céljából megnyomni az Enter gombot. Nyomja meg a Start gombot; az edzőgép 0,8 km/óra (0,5 mérföld/óra) sebességgel és 0% dőlésszöggel kezd, miközben a használó szabályozhatja a sebességet. Három perc bemelegítés után a dőlésszög minden 30 másodpercben változik 1 %-kal, amíg el nem éri a pulzusfrekvencia céltartományát (THR +/- 5 BPM). A pontkijelzőn megjelenik a „**?**“, ha nem lesz 10 másodpercen belül betáplálva semmilyen pulzusfrekvencia, azután megjelenik az „END“, és az edzőgép megáll, ha nem lesz betáplálva pulzusfrekvencia 30 másodpercen belül.

P19 HRC3 – Zsírégetési intervallumos program (Sebesség és Dőlésszög):
Ennek a programnak a használatához a használónak a pulzusfrekvenciát mérő mellkasi szalagot kell használnia, vagy az érzékelőt kell tartania. A program igazolása után megjelenik a segítség szövege „INPUT AGE“; az Életkor kijelzőn az előre beállított életkor 40 év lesz. A Speed vagy Incline +/- gombok segítségével táplálja be a használó életkorát és igazolás céljából nyomja meg az Enter gombot. Cél-pulzusfrekvencia (THR) a maximum (220 - ÉLETKOR) 60 %-ként számítják ki, és a Pulzus kijelzőn jelenik meg. A Speed vagy Incline +/- gombok segítségével lehet ezt megváltoztatni, és igazolás céljából megnyomni az Enter gombot. Nyomja meg a Start gombot; az edzőgép 0,8 km/óra (0,5 mérföld/óra) sebességgel és 0% dőlésszöggel kezd. Három perc bemelegítés után a dőlésszög minden 30 másodpercben 1%-kal és a sebesség 1,0 km/óra / mérföld/óra lépésben változik, amíg el nem éri a pulzusfrekvencia céltartományát (THR +/- 5 BPM). A pontkijelzőn megjelenik a „**?**“, ha nem lesz 10 másodpercen belül betáplálva semmilyen pulzusfrekvencia, akkor megjelenik az „END“, és az edzőgép megáll, ha nem lesz betáplálva pulzusfrekvencia 30 másodpercen belül.

P20 - P22 Használói programok: (U1, U2, U3)
A használói programok egyikének kiválasztása után, igazolás céljából, nyomja meg az Enter gombot. Állítsa be a sebességet és a dőlésszöget minden szegmens számára, és minden beállítás igazolása céljából nyomja meg az Enter gombot. Az edzést a Start gomb megnyomásával indítja. Amennyiben a program folyamán sebesség vagy dőlésszög változásra kerülne sor, a kijelző a minden szegmens végén fogja mutatni a sebesség és a dőlésszög értékeit. Ha az LCD display kikapcsolt, nyomja meg és tartsa a Select gombot, amíg kétszer nem sípol; ezzel kitörlődik a használó által beállított érték.

P23 Testzsír program: F001
A Testzsír program tájékoztatás céljából számítja ki a testzsír arányát azon érték alapján, amelyet betáplál a számítógépbe, hogy saját edzését jól meg tudja tervezni. E program kiválasztásánál a használó a pontkijelzőn ábrázolt lépések és az LCD displayen lévő segítőszöveg alapján járhat el, a következőképpen:

a. Input Age (Betáplálni az életkort): Speed vagy Incline +/- gombok segítségével módosítsa az életkort, és igazolás céljából nyomja meg az Enter gombot. (előre beállítva: 40, terjedelem: 10 - 99 év)
b. Input Sex (Betáplálni a nemet): Speed vagy Incline +/- gombok segítségével válasszon: 1 jelenti a nőt és 0 a férfit, igazolás céljából nyomja meg az Enter gombot. (előre beállítva: 0)
c. Input Height (Betáplálni a magasságot): Speed vagy Incline +/- gombok segítségével módosítsa a magasságot, és igazolás céljából nyomja meg az Enter gombot. (előre beállítva: 160 cm, terjedelem: 100 - 240 cm)
d. Input Weight (Betáplálni a súlyt): Speed vagy Incline +/- gombok segítségével módosítsa a súlyt, és igazolás céljából nyomja meg az Enter gombot. (előre beállítva: 60 kg, terjedelem: 10 - 250 kg)
e. Amint befejezte a betáplálást, a pontkijelzőn megjelenik a „Check Pulse“ („Ellenőrizze a pulzust“) szöveg; tartsa egy rövid ideig mindkét kezével a pulzusfrekvencia érzékelőjét – amint a számítógép megállapítja a pulzusfrekvenciát, az LCD kijelzőn 10 másodpercen belül megjelenik „BODYFAT RESULT“ („TESTZSÍR EREDMÉNY“) és megjelenik a testzsír arány értéke. Ha a számítógép 20 másodpercen belül nem állapít meg semmilyen jelet a pulzusfrekvencia méréséből, az LCD kijelzőn megjelenik az „END“ („VÉGE“) és „E5", a sípolással egyszerre.

H. Metrikus / angolszász mértékek:
A használó metrikus (km) és angolszász (mérföld) értékek között kapcsolgathat át. Ha az LCD kijelző kikapcsolt, nyomja meg és tartsa az Enter gombot addig, míg sípolást nem hall; ezzel beállítja a távolság és a sebesség egységeit metrikusról angolszászra és fordítva.

I. Kilométer-számoló:
A kilométer-számoló azt a teljes távolságot mutatja, amely az Idő és a Sebesség kijelzőkön jelenik meg 3 másodpercre a biztonsági kulcs monitorra történő elhelyezése után.

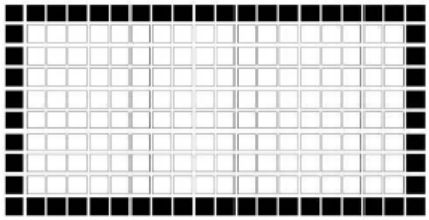
J. Teljes idő:
Ez a mutató azt a teljes időt ábrázolja, amely a segítőszöveges kijelzőn jelenik meg 3 másodpercre a biztonsági kulcs monitorra történő elhelyezése után.

K. Tétlenség:
Ha az edzőkép be van kapcsolva és nem mozog a szalag, a kijelző öt perc után kikapcsol.

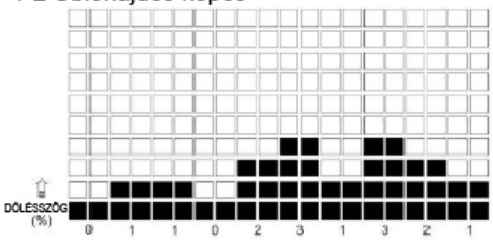
L. Ismételt bekapcsolás:
Nyomja meg a Start gombot az edzőgép szünet utáni ismételt bekapcsolása céljából. Ha az edzőgép 5 percre, vagy ennél hosszabb időre van megállítva, nyomja meg a Power gombot az automatikus kikapcsolást követő ismételt bekapcsolás céljából.

SZÁMÍTÓGÉPES PROGRAMOK

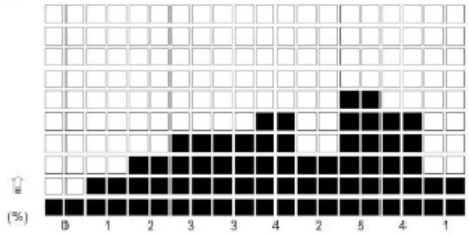
P1 Kézi



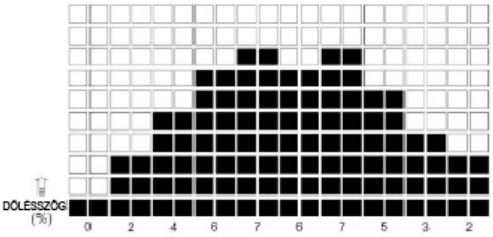
P2 Ubiehajúce kopce



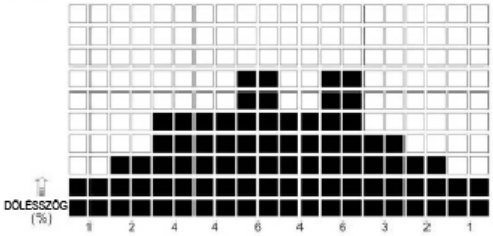
P3 Hegyi szoros



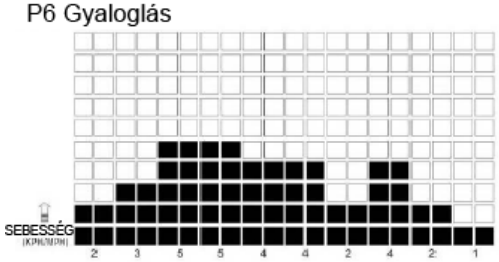
P4 Hegycsúcs



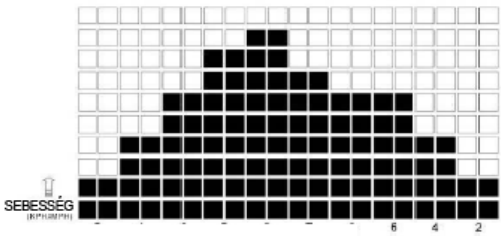
P5 Kalóriaégetés



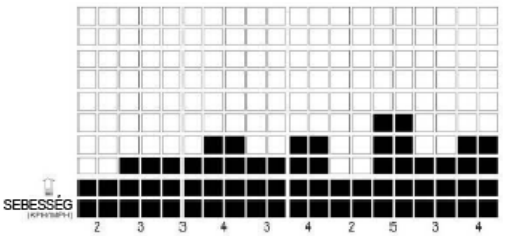
P6 Gyaloglás



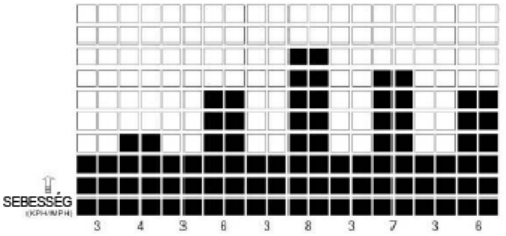
P7 Gyaloglás II



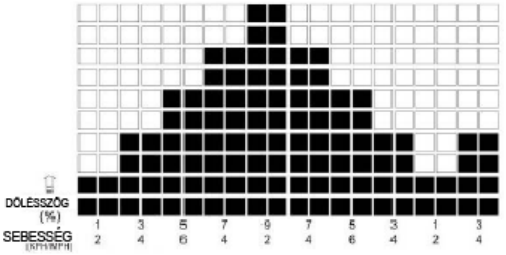
P8 Szabadidős futás



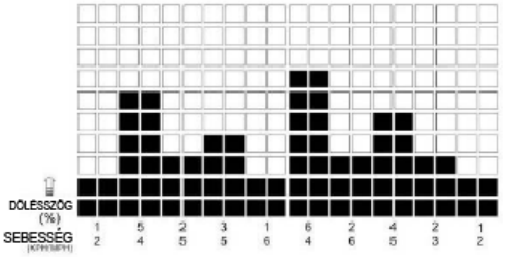
P9 Intervallumos futás



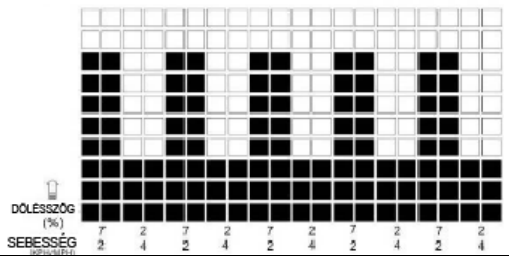
P10 Kardio égetés



P11 Intervallumos dombok

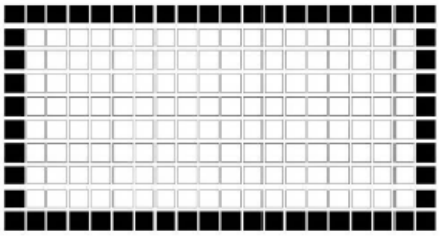


P12 Intervallumos hegyek

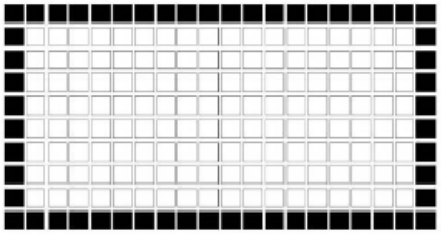


SZÁMÍTÓGÉPES PROGRAMOK

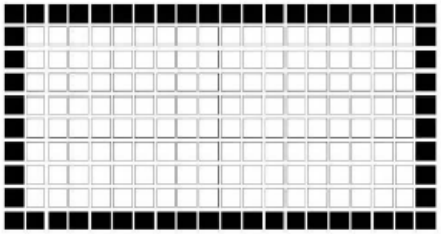
P13 Céltávolság



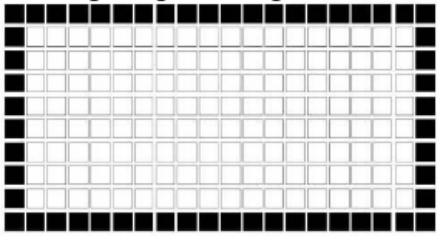
P14 Célkalória



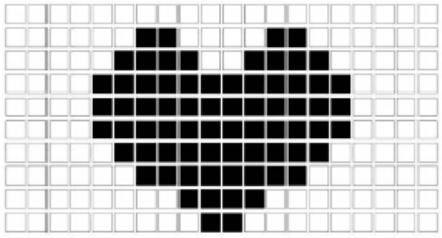
P15 Célidő



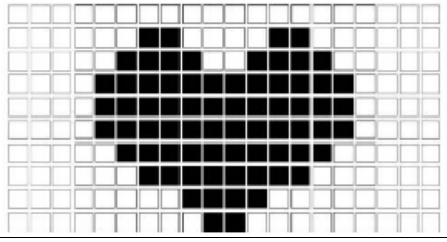
P16 Cél-magasságkülönbség



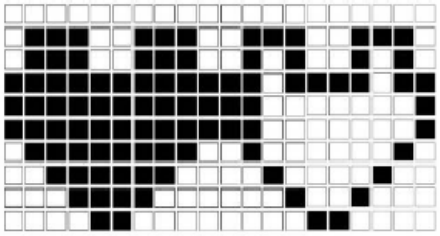
P17 HRC1 - Súlycsökkentési program



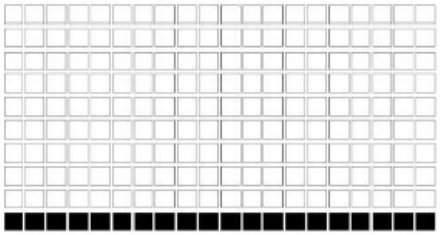
P18 HRC2 - Kardio program



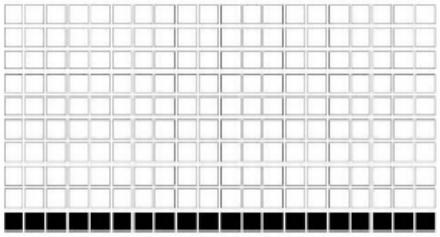
P19 HRC3 - Zsírégetési intervallumos program



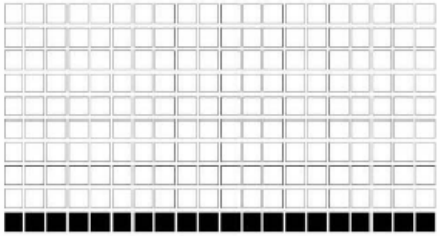
P20 U 1



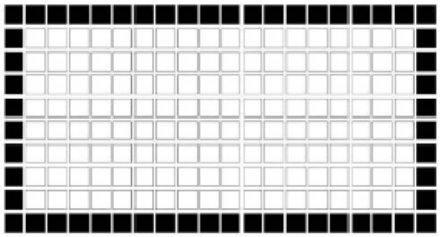
P21 U 2



P22 U 3

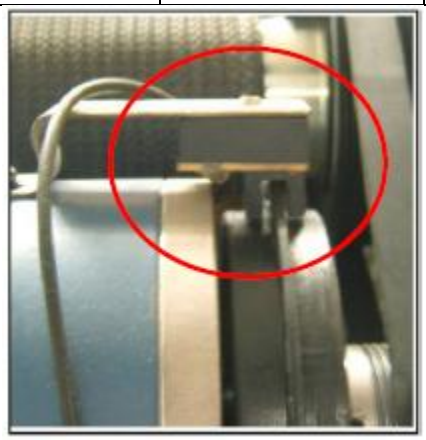


P23 Testzsír



SZÁMÍTÓGÉP PROBLÉMÁINAK ELTÁVOLÍTÁSA

HIBAKÓD	PROBLÉMA	LEHETSÉGES MEGOLDÁS	HIBAELHÁRÍTÁS
E 1	A vezérlőpult bizonyos határidőben nem regisztrált jelet a motor/sebesség érzékelőjéből.	1. A konnektor rosszul van bekötve. 2. A sebesség érzékelője és az elülső henger csigáján lévő mágnes között túl nagy a hézag. 3. Hibás az érzékelő és/vagy megsérült a villamos-beszerelés. 4. Az elülső henger csigáján lévő mágnes fellazult/leesett/hiányzik. 5. Regulátor kiégett.	1. Ismét dugja be a konnektort, és arról győződjön meg, hogy a kapcsolat elég szoros-e. 2. Igazítsa meg a sebesség érzékelőjét úgy, hogy a mágnestől 3 mm (+/- 1 mm) távolságban helyezkedjen el. 3. Cserélje ki az érzékelőt. 4. Cserélje ki a mágnest. 5. Cserélje ki a regulátort.



Ellenőrizze, hogy a helyzet és a távolság helyes-e.

Ellenőrizze, hogy a sebesség érzékelője nem hibás-e vagy nem tolódott-e el.

HIBAKÓD	PROBLÉMA	LEHETSÉGES MEGOLDÁS	HIBAELHÁRÍTÁS
E 2	1. A kijelzőn nincs semmi érték, vagy nem standard adat van rajta 2. A gombok nem működnek 3. Sípolás	1. A chip-szett vagy az integrált áramkör alapjának megsérülése 2. A sztatikus áram interferenciája (a sztatikus áram átvihető a pulzusfrekvencia kézi érzékelőjén és megkárosíthatja az IO-t)	1. Ellenőrizze, hogy az IO alapján nem lát-e valami repedést vagy elhajlást, ill. hogy nincsenek-e az IO-n letört csapok/vezetékek 2. a) Győződjön meg arról, hogy a földelő vezeték rögzítették-e erősen csavarral b) Állapítsa meg, hogy nem került-e sor a pulzusfrekvencia kézi érzékelője műanyag burkolata alatt lévő nyomtatott áramkörök kislap megsérülésére c) Ellenőrizze, hogy a LCD/LED helyesen dolgozik-e

HIBAKÓD	PROBLÉMA	LEHETSÉGES MEGOLDÁS	HIBAELHÁRÍTÁS
E 3	1. A vezérlőpult a meghatározott határidőben nem állapított meg dőlésszöget. 2. A dőlésszög motora saját paraméterei terjedelmén kívül dolgozik.	1. Az adatkonnektort rosszul kötötték be. 2. Megsérült a dőlésszög motora (a belső károsodás a motorburkolat túlzott felmelegedésével nyilvánulhat meg). 3. Az adatkábel megsérült. 4. Regulátor kiégett.	1. Ismét dugja be a konnektort és győződjön meg arról, hogy a csatlakozás elég erős-e. 2. Ismét állítsa be a dőlésszög anyának magasságát és ismét indítsa el a gépet. 3. Cserélje ki a dőlésszög motorát. 4. Cserélje ki regulátor.

Győződjön meg arról, hogy a dőlésszög anya és a motorburkolat között elég hézag legyen.

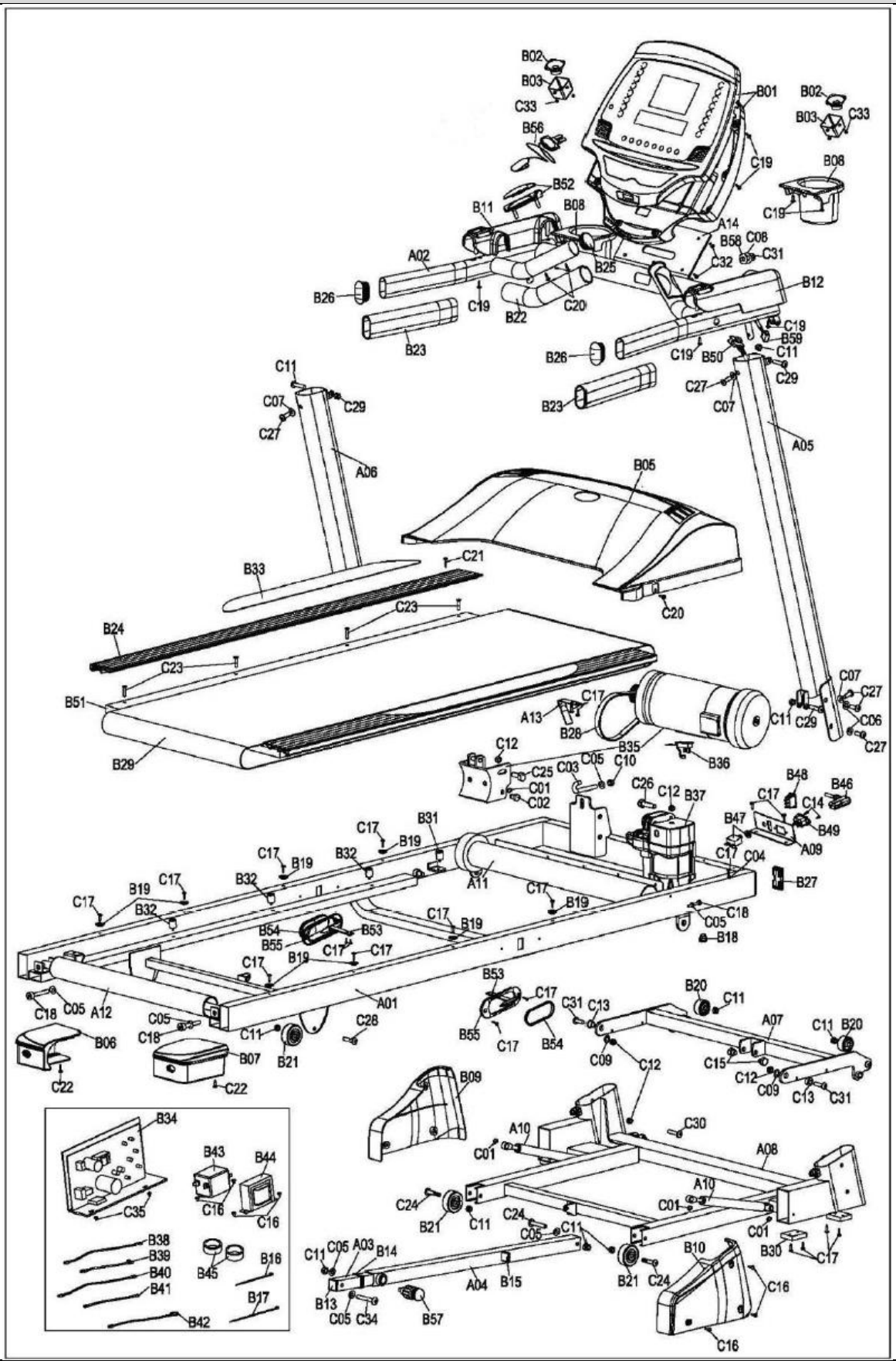
Cserélje ki a dőlésszög motorát, ha az összefüggő biztosíték a folyamatos működésnél kiég.

Alaposan ellenőrizze az adatkábelt és győződjön meg arról, hogy a villamos beszerelés nem sérült-e meg.

HIBAKÓD	PROBLÉMA	LEHETSÉGES MEGOLDÁS	HIBAELHÁRÍTÁS
E 5	A Testzsír programnál 20 másodpercen belül nincs érzékelve pulzusfrekvencia jel.	1. A pulzusfrekvencia kézi érzékelőit rosszul fogták meg. 2. A pulzusfrekvencia kézi érzékelői hibásak vagy sérültek.	1. Próbálja meg újra, és ügyeljen a markolatokra. 2. Cserélje ki a pulzusfrekvencia kézi érzékelőit.

EDZŐGÉP PROBLÉMÁINAK ELTÁVOLÍTÁSA		
PROBLÉMA	**LEHETSÉGES MEGOLDÁS**	**HIBAELHÁRÍTÁS**
Az edzőgép nem indul el	1. Nincs bekötve 2. A biztonsági kulcs nincs helyesen kapcsolva 3. Az edzőgép áramköri megszakítója lekapcsolódott 4. A főkapcsoló nincs bekapcsolva 5. Automatikus kikapcsolódásra került sor tétlenségnél	1. Kapcsolja be megfelelő dugaszolóaljzatba 2. Tolja be a biztonsági csapot 3. Nullázza ki a megszakítót 4. Kapcsolja be a főkapcsolót 5. Kapcsolja ki, és ismét kapcsolja be a villamos zsinórt
Az edzőgép szalagja csúszkál	1. A futószalag túl bő 2. Az alaplapnak bekentnek kell lennie	1. Feszítse ki a futószalagot 2. Kenje meg a futószalagot és az alaplapot
Az edzőgép zajos	1. Meglazult hardware 2. Túlzott motormegterhelés 3. Kattogás – a henger kopog	1. Húzza meg a látható csavarokat és anyákat. 2. Ellenőrizze a szalag feszességét. Háromujjas teszt. 3. Állítsa be a hátsó hengert – ellenőrizze a feszességet.
Nem pontos pulzusfrekvencia	1. Túl nagy mozgás kézzel 2. Túl nedves tenyerek 3. A kapaszkodók markolata túl szoros 4. Gyűrűk használata	1. Álljon az oldallécekre a pulzusfrekvencia pontos mérése céljából 2. Szárítsa meg tenyerét 3. Fogja meg közepesen mérsékelt nyomással 4. Vegye le az összes gyűrűjét

SZÉTSZEDETT TEKINTET



ALKATRÉSZEK JEGYZÉKE

Sz.	Leírás	Mennyiség	Sz.	Leírás	Mennyiség
A01	Váz	1	B41	Zsinór/vezeték	1
A02	Vezérlőpult alapja	1	B42	Zsinór/vezeték	1
A03	Beállító rúd (belső)	1	B43	Szűrő	1
A04	Beállító rúd (külső)	1	B44	Transzformátor	1
A05	Jobb függőleges tartóállvány	1	B45	Ütköző	2
A06	Bal függőleges tartóállvány	1	B46	Tápzsinór/vezeték	1
A07	Dőlésszög támasztéka	1	B47	Biztonsági kapcsoló	1
A08	Alapkonstrukció	1	B48	Főkapcsoló	1
A09	Power kapcsoló tartója	1	B49	Táp dugaszolóaljzat	1
A10	Lengéscsillapító	2	B50	Alsó zsinór/vezeték	1
A11	Elülső henger	1	B51	Futószalagos alaplap	1
A12	Hátsó henger	1	B52	Pulzusmérő fogantyú tartója	2
A13	Szalagvezető	2	B53	Mutató	2
A14	Vezérlőpult rögzítő	1	B54	Átlátszó műanyag burkolat	2
B01	Vezérlőpult	1	B55	Műanyag váz	2
B02	Duda	2	B56	Biztonsági kulcs	1
B03	Duda doboza	2	B57	Gomb	1
B04			B58	Átlátszó műanyag alátét	2
B05	Motorburkolat	1	B59	Felső zsinór/vezeték	1
B06	Bal hátsó burkolat	1	C01	Fedőcsat C	6
B07	Jobb hátsó burkolat	1	C02	Motor alap csavar	2
B08	Palacktartó	2	C03	Motorkampó	1
B09	Alapváz bal oldalburkolata	1	C04	Alátét	2
B10	Alapváz jobb oldalburkolata	1	C05	Alátét	7
B11	Markolat bal burkolata	1	C06	Alátét	4
B12	Markolat jobb burkolata	1	C07	Alátét	4
B13	Beállító rúd burkolata	1	C08	Alátét	2
B14	Belső beállító rúd burkolata	1	C09	Alátét	2
B15	Külső beállító rúd burkolata	1	C10	Anya	1
B16	Műanyag rögzítő	7	C11	Anya	12
B17	Műanyag rögzítő	2	C12	Nylon anya	7
B18	Elektromos átvezető	1	C13	Csavarmeghúzó csövecske	2
B19	Műanyag alátét	8	C14	Csavar	2
B20	Kerék-38	2	C15	Csavar	2
B21	Kerék-50	4	C16	Csavar	13
B22	Habszivacs markolat	2	C17	Csavar	31
B23	Habszivacs markolat	2	C18	Csavar	3
B24	Oldalléc	2	C19	Csavar	18
B25	Pulzusmérő fogantyú fedele	2	C20	Csavar	4
B26	Kapaszkodó fedele	2	C21	Csavar	2
B27	Váz burkolata	2	C22	Csavar	6
B28	Motorszíj	1	C23	Csavar	10
B29	Futószalag	1	C24	Csavar	3
B30	Gumi alátét	4	C25	Csavar	2
B31	Párna	2	C26	Csavar	1
B32	Párna	6	C27	Csavar	8
B33	Csúszásellenes alátét az oldallécre	2	C28	Csavar	3
B34	Regulátor	1	C29	Csavar	4
B35	Motor	1	C30	Csavar	2
B36	Motor érzékelője	1	C31	Csavar	4
B37	Dőlésszög motora	1	C32	Csavar	6
B38	Zsinór/vezeték	1	C33	Csavar	16
B39	Zsinór/vezeték	1	C34	Csavar	1
B40	Zsinór/vezeték	1	C35	Csavar	2