

10034444

**Bežecký pás**



**Vážený zákazník,**

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte:

**OBSAH**

Bezpečnostné pokyny 2
Montáž 4
Konzola a programy 6
Programy 8
Tréning s aplikáciou iFitshow 9
Prehľad kardio tréningu 10
Rozcvičenie sa pred tréningom 13
Čistenie a Údržba 15
Pokyny k likvidácii 18
Vyhlasenie o zhode 18

**TECHNICKÉ ÚDAJE**

Kód produktu	10034444
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

**VAROVANIE**

Toto stacionárne tréningové zariadenie nie je vhodné na vysoko špecializované účely. Systém monitorovania srdcovej frekvencie môže vykazovať chybné hodnoty.

Nesprávne tréningovanie alebo nadmerné cvičenie môžu spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa abnormálne zhorší vaša výkonnosť, ihneď ukončíte tréning.

---

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

---

Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre ilustračné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie kým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie správne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečnú prevádzku je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Svoju podlahu ochraňujte rohožou. Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,6m voľného miesta okolo.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného programu prekonzultujte tento zámer s vaším doktorom, ktorý určí či váš zdravotný stav vyhovuje používaniu tohto prístroja a či používanie tohto prístroja nemôže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zažijete niektorý z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tlkot srdca, plytké dýchanie, závrate alebo ospalosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším doktorom pred ďalším cvičením, v prípade spozorovania si týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Nepúšťajte deti a zvieratá k tomuto zariadeniu, zariadenie musí byť zložené a používané iba dospelými osobami.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cvičenie uvedené v návode na cvičenie
- Počas používania zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípade obmedzovať pohyb.
- Pri používaní dbajte na vystretý chrbát.

- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kosťu a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte a prerušte cvičenie. Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia pristupujte k práci s maximálnou ostražitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, rúčky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po uvedení do adekvátneho stavu môžete zariadenie naďalej používať.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý by mohol spôsobiť vážne riziko.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecký pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecký pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecký pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačník sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.
- Tento prístroj nie je určený pre použitie osobám (vrátane detí) s obmedzenou fyzickou, mentálnou alebo vnemovou schopnosťou, nedostatkom skúseností a poznatkov, iba ak sú pod dozorom a majú inštrukcie ohľadom používania tohto prístroja od osoby zodpovednej za ich bezpečnosť.
- Deti musia byť pod dozorom aby sa zaistil, že sa so zariadením nebudú hrať.
- Pred použitím skontrolujte napätie na štítku zariadenia. Zariadenie pripojte iba k zásuvkám, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

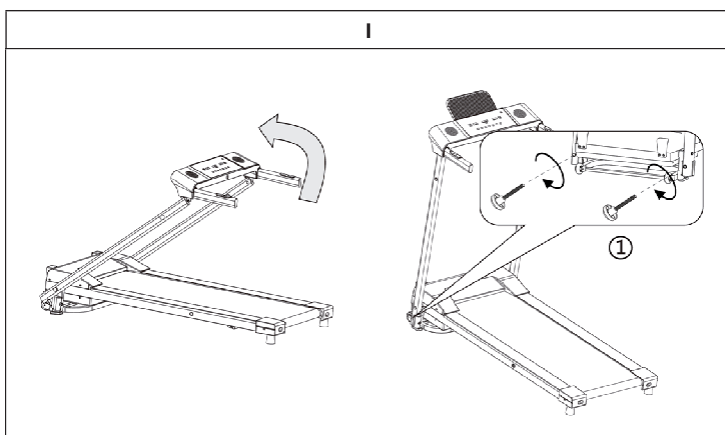
**Poznámka:** Maximálna hmotnosť užívateľa je 100 kg.

## MONTÁŽ

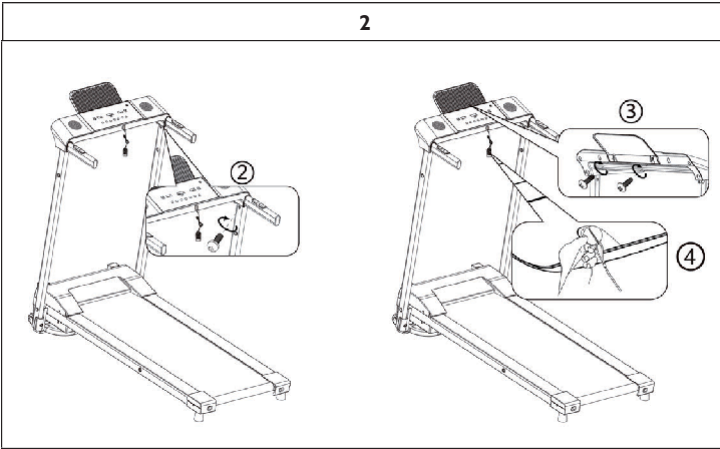
### Technické vybavenie

1	Hlavný rám	6	Bezpečnostný kľúč
2	Plochá podložka	7	Silikónový olej
3	Skrutka m6*14	8	Imbusový kľúč
4	Skrutka m8*12	9	Držiak tablety
5	Blokovací gombík		

### Montáž

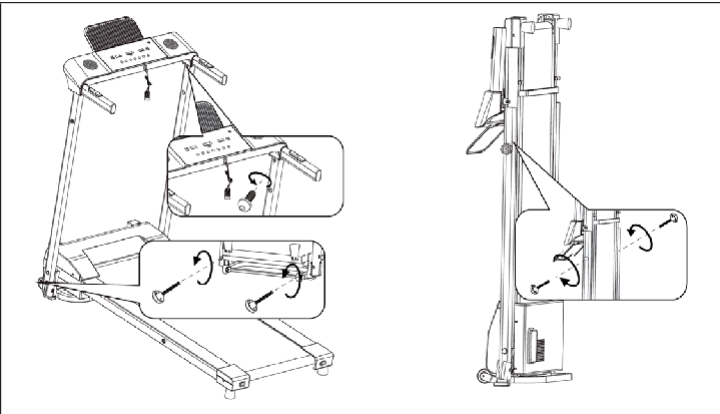


2



### Skladanie a rozloženie zariadenia

Poznámka: Skontrolujte, či je hlavný vypínač v polohe OFF a či je zástrčka odpojená zo zásuvky.



Zložte:

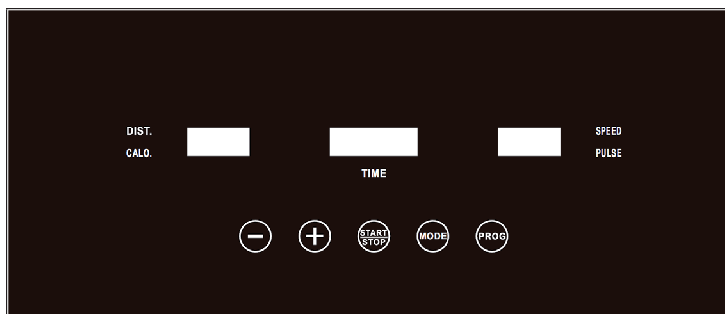
Jednou rukou držte zadný koniec a potom zdvihnite plošinu, kým sa nezablokuje v uzamknutej polohe. Pred premiestnením bežiaceho pásu skontrolujte, či je bezpečne zaistený.

Rozložte:

Jednou rukou uchopte zadný koniec a potom potiahnutím valca rozviňte bežiaci pás. Pri rozbaľovaní treňažera nestojte pod plošinou. Pri zdvíhaní alebo spúšťaní plošiny sa uistite, že máte dostatok prílnavosti, aby ste predišli zraneniu.

## KONZOLA A PROGRAMY

Ovládací panel



**Uvedenie do prevádzky a obsluha zariadenia**

1. Zasuňte zástrčku do zásuvky a pripevnite magnetický bezpečnostný kľúč na konzolu. Konzolu zapnite stlačením spínača umiestneného na prednej časti bežiaceho pásu.
2. Na displeji sa zobrazí [--]. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte bežecký pás. Po 5-sekundovom odpočítavaní sa bežecký pás spustí rýchlosťou 1,0 km/h. Stlačením tlačidla [+] alebo [-] môžete počas tréningu zvýšiť alebo znížiť rýchlosť pásu. Po každom stlačení tlačidla sa rýchlosť zvyšuje alebo znižuje o 0,1 km / h. Rozsah rýchlosti je možné nastaviť medzi 1,0 - 10 km / h.
3. Stlačením tlačidla START / STOP zastavte bežecký pás. Môžete tiež odstrániť bezpečnostný kľúč. Bežecký pás sa zastaví automaticky a vo všetkých oknách sa zobrazuje [--].

## Meranie pulzu pomocou snímačov pulzu

Uchopte snímače pulzu na riadidlách a držte ich najmenej 5 sekúnd.

Monitorovanie srdcovej frekvencie bude fungovať, iba ak sa dotknete oboch senzorov. Okno srdcovej frekvencie zobrazuje vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu, v rozsahu 40 - 199.

## Funkcie displeja a tlačidiel

Displej má 3 okná, v ktorých sú zobrazené nasledujúce hodnoty: SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, PROGRAM.

Na displeji sa vedľa nich nachádzajú funkčné tlačidlá: SPEED+/-, START/STOP, MODE, PROGRAM.

Keď sa na displeji zobrazí [---], pripevnite bezpečnostný kľúč na displej. Ak je kľúč v prípade núdze vytiahnutý, bežecký pás sa okamžite zastaví a na displeji sa zobrazí [---].

## Tlačidlo režimu (mode)

- Stlačením tlačidla MODE vstúpite do režimu odpočítavania. Tu môžete zadať cieľovú hodnotu pre režimy TIME, DISTANCE alebo CALORIE. Stlačením tlačidla [+] alebo [-] upravte hodnotu.
- Tréning spustíte stlačením tlačidla START/STOP.
- Stlačením tlačidla START/STOP zastavte bežecký pás.
- Systém sa vypne a bežecký pás sa zastaví po dosiahnutí požadovanej cieľovej hodnoty.

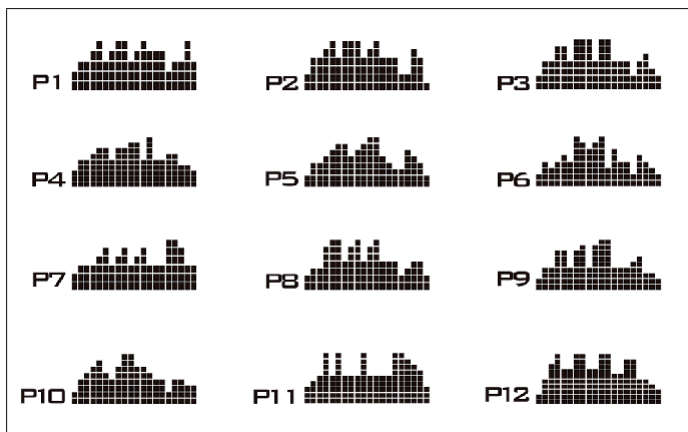
## BT audio systém

Počas tréningu otvorte BT na svojom mobilnom telefóne. Zo zoznamu zariadení vyberte bežecký pás (Name: WZKJ) a pripojte sa k bežeckému trenažéru. Otvorte hudbu z mobilného telefónu. Hudba sa bude prehrávať cez reproduktory na bežiacom páse.



## PROGRAMY

- Pred spustením trénažéra stlačte tlačidlo PROG a vyberte jeden z 12 programov P1-P12.



- Časové okno zobrazuje predvolený čas od 00:30 minút. Stlačením tlačidla [+] alebo [-] upravte čas. Čas je možné nastaviť medzi 8: 00 - 99:00 minút.
- Stlačte START/STOP pre spustenie bežeckého pásu. Ďalším stlačením tohto tlačidla bežiaci pás zastavíte.

V programovom režime je prednastavený čas rozdelený do 20 intervalov, v ktorých sa mení rýchlosť jazdy:

Progr	TIME	Intervaly																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

---

## TRÉNING S APLIKÁCIOU IFITSHOW APP

---

iFitshow je špecializovaná aplikácia pre bežecké pásy, rotopedy a fitnes vybavenie. Aplikácia ponúka špeciálne mapy, ciele a súťaže, rovnako ako street a ďalšie režimy. Obsahuje aj krokomer a funkcie na zaznamenávanie údajov. Zobierané údaje je možné zdieľať na Internete alebo použiť spolu s inými športovými aplikáciami.



Aplikáciu môžete nájsť v Obchode Google Play Store a iTunes.



---

## PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

---

Pravidelné kardio tréningy stimulujú kardiovaskulárny systém (srdce a krvné cievy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdravie a pomáha vám spáliť tuk.

Je to odporúčaný druh cvičenia, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spotrebuje glukóza, potom tuk uložený v tele. Pri cvičení sa najprv spáli glukóza, potom tuk uložený v tele.

Intenzívny kardiologický tréning (napr. kruhový tréning, tréning s vysokým odporom a dlhodobý tréning) si vyžaduje väčšie úsilie a tiež trénuje svalový systém a vašu vytrvalosť. Platí, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkych tréningových tréningoch 20 minút).

### Počas tréningu

Úroveň odporu použitá počas tréningu určuje intenzitu tréningu a s tým súvisiace výsledky.

Optimálna tréningová rutina zahŕňa (1) fázu zahrievania, (2) intenzívnu kardio tréningovú fázu a nakoniec (3) fázu vychladnutia. Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť cez tieto 3 fázy, ako aj cvičenie aspoň 20-30 minút podľa ergometra.

### 1. Fáza zahrievania

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba zahrievania 5-10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Počas fázy zahrievania by ste mali dať svojmu obehovému systému a svalom čas pripraviť sa na následné tréningy. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a potom postupne zvyšovať na úroveň, kde sa cítite najpohodlnejšie.

### 2. Fáza kardio tréningu

Po približne 10 minútach môžete začať fázu kardio tréningu. Pri používaní interného tréningového programu riadi počítač odpor v závislosti od zvoleného typu intervalu a tým simuluje meniace sa intenzity.

Kardio tréningová fáza sa považuje za aeróbnu alebo anaeróbnu tréning podľa množstva vynaloženej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

### **Aeróbná tréningová zóna**

Keď ste v tejto zóne, posilňujete svoj kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek zvýšenej srdcovej frekvencii, hlbšiemu dýchaniu a ľahkému poteniu, telo nie je vo veľmi stresovom stave, dýchanie nie je výrazne zrýchlené - stále by ste mohli hovoriť s niekým bez toho, aby ste sa zadýchali - a máte pocit, že môžete vydržať fyzickú námahu na dlhú dobu. Je to podobné, ako keď rýchlo kráčate do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v pokoji a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbná výroba energie, ale len v malej miere. Kyselina mliečna produkovaná v tomto procese môže byť rozdelená na výrobu energie. Väčšina vášho tréningu by mala byť v aeróbnej fáze.

Ak budete naďalej zvyšovať intenzitu, nakoniec dosiahnete prah, keď aeróbná produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbnu tréning.

### **Anaeróbný tréning**

V tejto zóne zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavejším, pretože rastie hladina laktátu v tele; začnete sa viac potiť; dýchanie sa stáva rýchlejšie; a po určitom čase v závislosti od vašej úrovne kondície sa vaše svaly unavia a vy sa cítite úplne vyčerpane a už nemôžete pokračovať na tejto úrovni intenzity.

### 3. Fáza vychladnutia

Na konci kardio tréningovej fázy prejdite na fázu vychladnutia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odporu.

Fáza obnovy alebo ochladzovania je tiež užitočná z hľadiska prevencie možnej bolesti svalov. Odporúča sa aktívne zotavenie po intenzívnom tréningu, ako je horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

#### Tréningový progres

Každý mesiac môžete zlepšiť tréning tým, že predĺžite trvanie kardio tréningovej fázy pomocou vyššej úrovne rezistencie v rámci tejto fázy alebo vykonaním náročnejšieho intervalového tréningu.

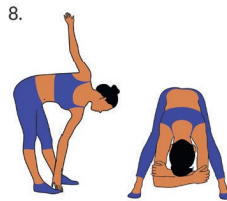
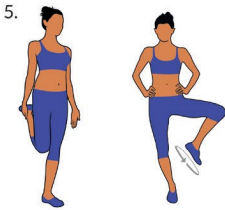
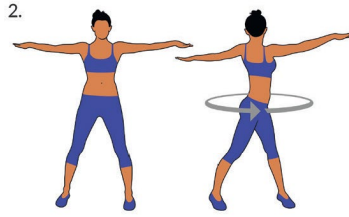
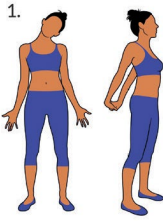
#### Strava a pitný režim

- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite najmenej 2 dúšky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minút počas tréningu.
- Ak tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste počas tréningu piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou.
- Pre optimálne kardio tréningy je veľmi dôležitá vhodná výživa pred a po každej fyzickej aktivite.

**Pred tréningom** je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležitý zdroj energie.

**Po tréningu** musíte doplniť bielkoviny, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo zotavilo.

## ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM



Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte sa so svojím lekárom alebo fitnes trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.

Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli začať s kardio tréningom.

**Vezmite si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej Klarfit tréningovej rozcvičky:**

1. Nakloňte hlavu na bok, pomaly sa striedajte sprava doľava. Potom mobilizujte svoje ramená (kruhové pohyby a krčenie ramenami).
2. Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne fixované na zemi( členky sledujú otáčanie tela ).
3. Ohnite sa nabok a upažte jednu ruku rovno nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.
4. Ohnite sa na stranu a upažte obe ruky nad hlavu spolu s dlaňami von. Opäť zostaňte na každej strane niekoľko sekúnd. Cvičenie je teraz trochu intenzívnejšie so spojením oboch paží.
5. Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Držte ju tak, aby ste ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Stojte na jednej nohe a chodidlom vo vzduchu kreslite kruh v oboch smeroch (proti smeru hodinových ručičiek a v smere hodinových ručičiek).
6. Položte jednu nohu dopredu a rukami držte váhu hornej časti tela na stehne. Umiestnite nohy tak, aby ste natiahli zadné svalstvo dolných končatín a lýtka.
7. Opakujte predchádzajúce cvičenie s väčšou vzdialenosťou medzi chodidlami. Natiahnutie bude teraz intenzívnejšie.
8. Ohnite sa dopredu, zatiaľ čo necháte nohy rovno a striedavo sa dotýkajte rukou opačného chodidla. Nakoniec sa zveste a uvoľnite sa.

---

## ČISTENIE A ÚDRŽBA

---

**Poznámka:** Pred čistením a údržbou vypnite zariadenie a vytiahnite zástrčku zo zásuvky.

### Čistenie

- Po každom cvičení sa uistite, či je jednotka utretá a či sa z jednotky odstránil pot.
- Bežecský pás je možné vyčistiť mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte abrazíva ani rozpúšťadlá. Dbajte na to, aby sa na panel displeja nedostala nadmerná vlhkosť, pretože by to mohlo poškodiť zariadenie a spôsobiť elektrické riziko.
- Udržujte bežecský pás, najmä konzolu počítača, mimo priameho slnečného žiarenia, aby nedošlo k poškodeniu obrazovky.

### Skladovanie

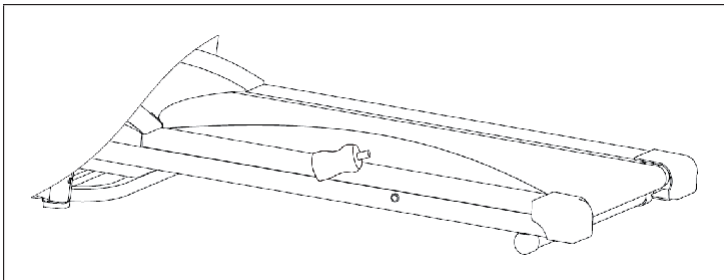
- Zariadenie skladujte v čistom, suchom a chladnom prostredí.
- Nikdy nenechávajte zariadenie vonku.
- Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a napájací kábel je odpojený od sieťovej zásuvky.

### Mazanie

Mazanie pod bežiacim pásom zabezpečí vynikajúci výkon a predĺženie jeho životnosti. Po prvých 25 hodinách používania (alebo po uplynutí 2-3 mesiacov) aplikujte lubrikant a opakujte každých 50 hodín používania (alebo každých 5-8 mesiacov).



### Použitie lubrikantu



Zdvihnite jednu stranu bežeckého pásu. Nalejte mazivo pod stred bežiaceho pásu na hornom povrchu jazdnej plošiny. Bežecký pás zapnite a nechajte ho bežať pri nízkej rýchlosti 3 až 5 minút, aby ste rovnomerne rozniesli lubrikant.

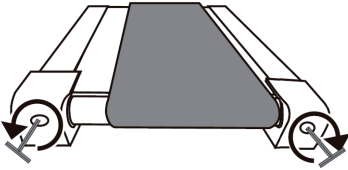
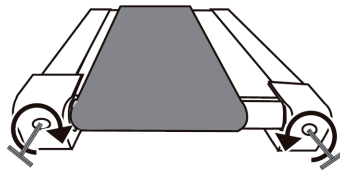
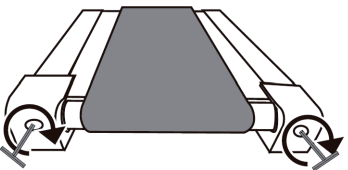
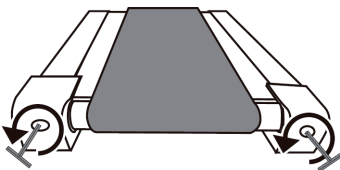
**Poznámka:** Nikdy neaplikujte príliš veľa lubrikantu. Ak prebytočný lubrikant pretečie, ihneď ho utrite.

### Kontrola správneho mazania bežeckého pásu

Zdvihnite jednu stranu bežeckého pásu a nahmatajte horný povrch pojazdovej dosky. Ak je povrch hladký na dotyk, nie je potrebné žiadne ďalšie mazanie. Ak je povrch suchý na dotyk, naneste nejaký lubrikant.

## Nastavenie bežeckého pásu

Bežecký pás sa môže po dlhšom používaní natiahnuť a potom sa musí prestaviť. Nechajte bežecký pás pohybovať sa rýchlosťou 3 km / h. Otočte zadné nastavovacie skrutky pomocou dodaného imbusového kľúča, aby sa stred vycentroval.

	
<p>Keď sa bežecký pás pohybuje doprava, otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Pokračujte v otáčaní nastavovacích skrutiek, až kým nebude bežecký pás správne vycentrovaný.</p>	<p>Keď sa bežecký pás pohybuje doľava, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Pokračujte v otáčaní nastavovacích skrutiek, až kým nebude bežecký pás správne vycentrovaný.</p>
	
<p>Ak bežecký pás počas používania sklzáva, vypnite trenážer a odpojte ho. Pomocou dodaného imbusového kľúča otočte ľavú a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a utiahnite pás alebo o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek uvoľnite pás. Znova zasuňte zástrčku a spustite bežecký pás rýchlosťou 8 až 10 km / h. Pokračujte v behu na bežiacom páse a zistite, či pás stále sklzáva. Opakujte, až kým pás neprestane sklzávať.</p>	

---

## POKYNY K LIKVIDÁCIÍ

---



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EU tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

---

## VYHLÁSENIE O ZHODE

---

**Výrobca:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,  
Nemecko



**Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:**

2014/53/EU (RED)  
2011/65/EU (RoHS)

