



CZ

Běžecký pás POWERLAND ET1501D



Uživatelský manuál

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

Bezpečnostní opatření

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

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

Varování

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

Bezpečnostní opatření týkající se napájení

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

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





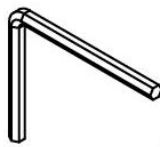
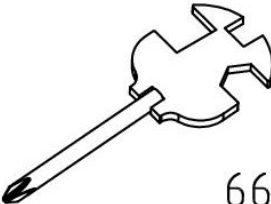

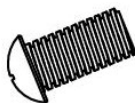

Obecná bezpečnostní opatření

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

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

Pokyny ke složení

Díly v balení:

 A	 23	 24	 37
 65	 66	 70	 86
 95			

Seznam dílů:

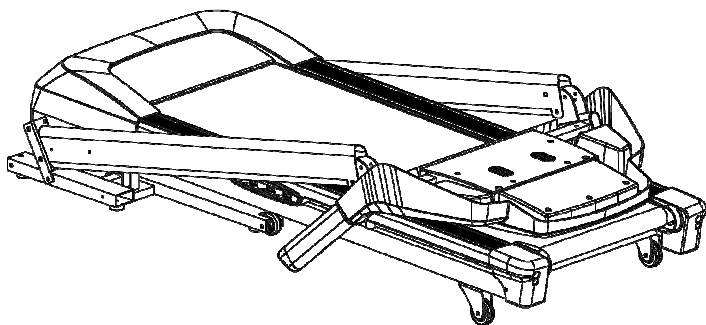
Č.	Popis	Specifikace	Mn.	Č.	Popis	Specifikace	Mn.
A	Hlavní rám		1	66	Klíč	S=13,14,15	1
23	Levý dolní kryt		1	70	Šroub	M8*15	10
24	Pravý dolní kryt		1	86	Šroub	M5×12	6
37	Bezpečnostní klíč		1	95	Ozubená podložka	8	10
65	5# Klíč	5mm	1				

Nástroje ke složení:

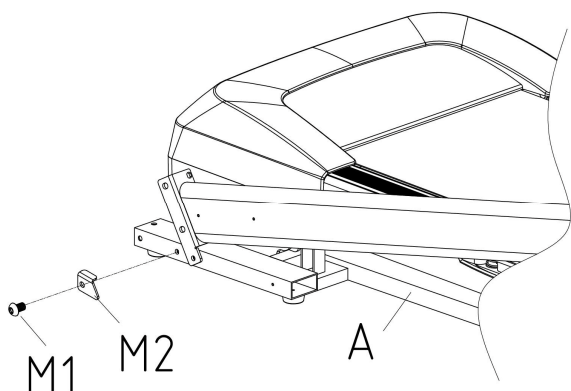
5# Inbusový klíč 5mm 1 ks

Křížový klíč S=13 14 15 1 ks

Upozornění: Běžecský pás spusťte až po montáži.

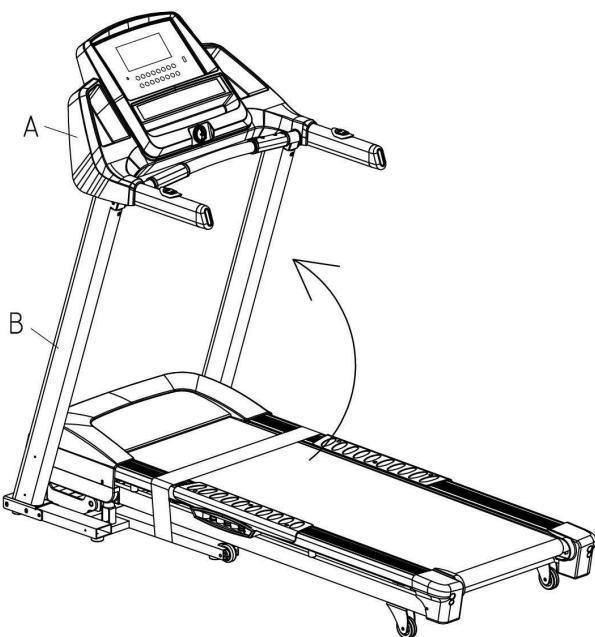
Krok 1:

Hlavní rám vytáhněte z kartonu a umístěte na podlahu.

Krok 2:

Odmontujte bezpečnostní zarážku M2 pomocí inbusového klíče 5# (65), odšroubujte šroub M8*15 (M1).

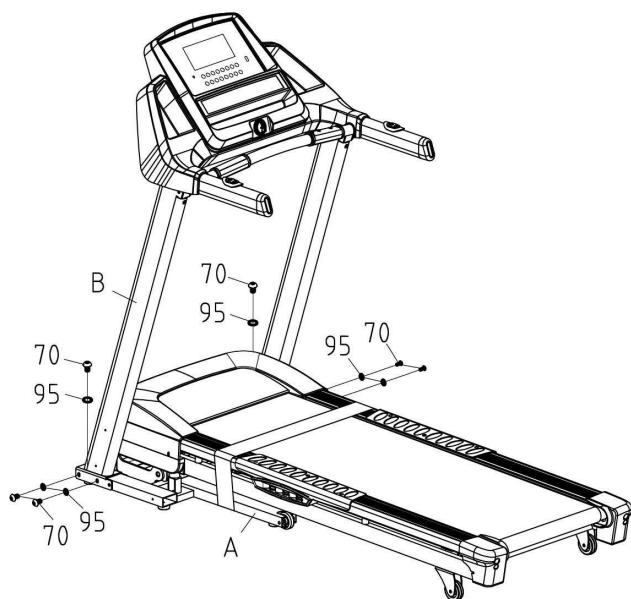
Při demontáži si přidržíte boční sloupek.

Krok 3:

Zvedněte displej (A) a boční sloupek B směrem vyznačeným šipkou.

UPOZORNĚNÍ: Při vztyčování bočních sloupků A a B dávejte pozor, aby nedošlo ke skřípnutí kabelů uvnitř sloupků. Přidržujte displej a sloupek rukou.

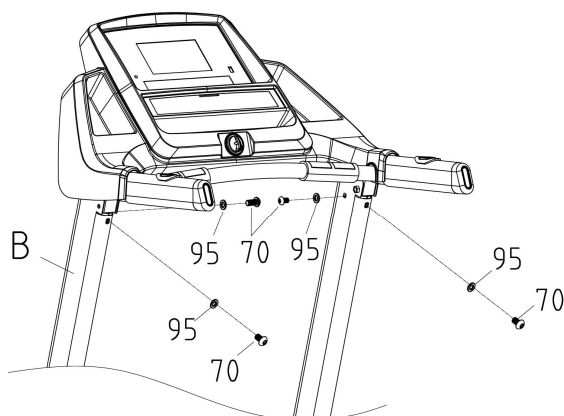
Krok 4:



Upevněte levý a pravý sloupek (B) k hlavnímu rámu (A) pomocí šroubu (70), ozubené podložky (95) a inbusového klíče 5# (65).

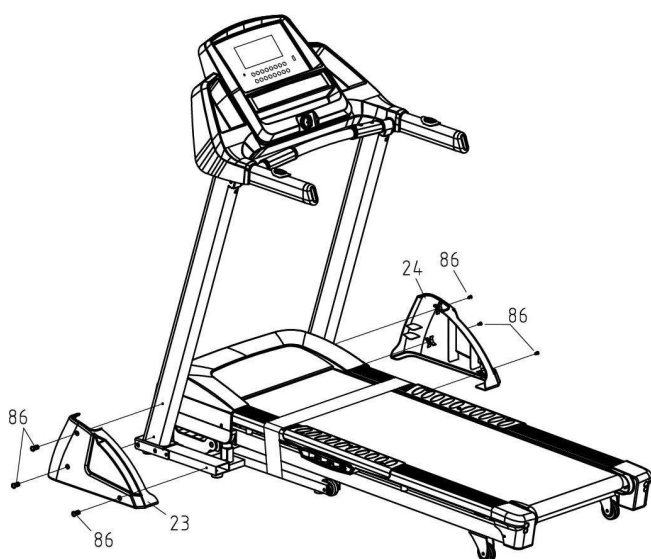
Upozornění: Sloupek neustále přidržujte.

Step 5:

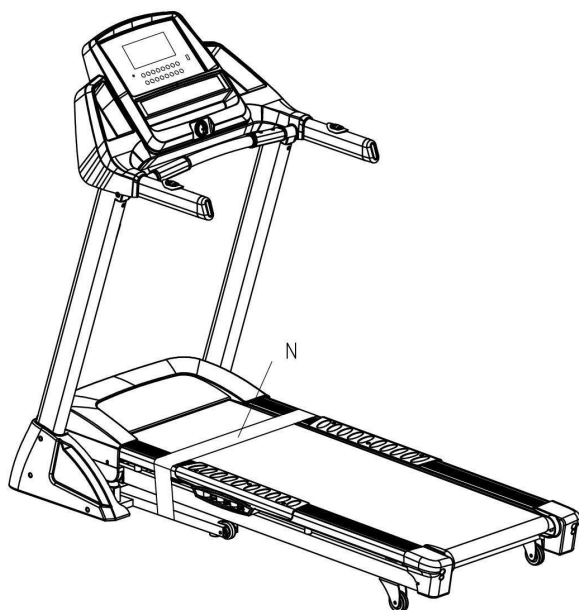


Displej připevněte ke sloupku B pomocí ozubené podložky (95), šroubu (70) a inbusového klíče 5# (65).

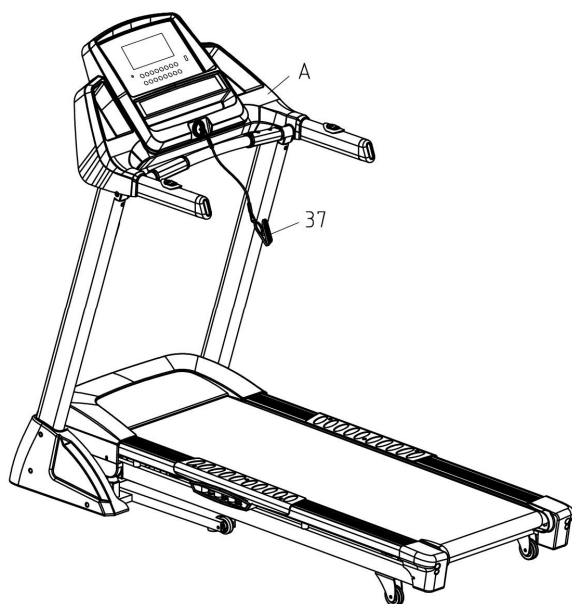
Step 6:



Připevněte levý a pravý dolní kryt (23), (24) k hlavnímu rámu pomocí šroubu M5*12 (86) a klíče (66).

Step 7:

1. Odstříhnete pásku N.

Step 8:

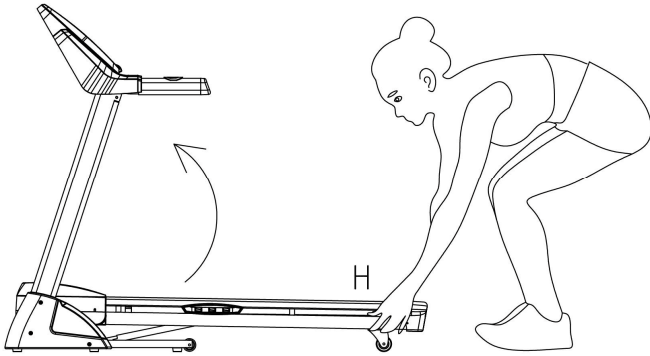
Před spuštěním výrobku vložte bezpečnostní klíč (37) do konzole (A) a klip (37) si připněte na oděv.

V případě nutnosti nouzového zastavení pásu jednoduše zatáhněte za provázek bezpečnostního klíče.

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že je montáž pásu kompletní a zajistěte bezpečnostní záračku. Před prvním použitím si důkladně pročtěte pokyny k použití.

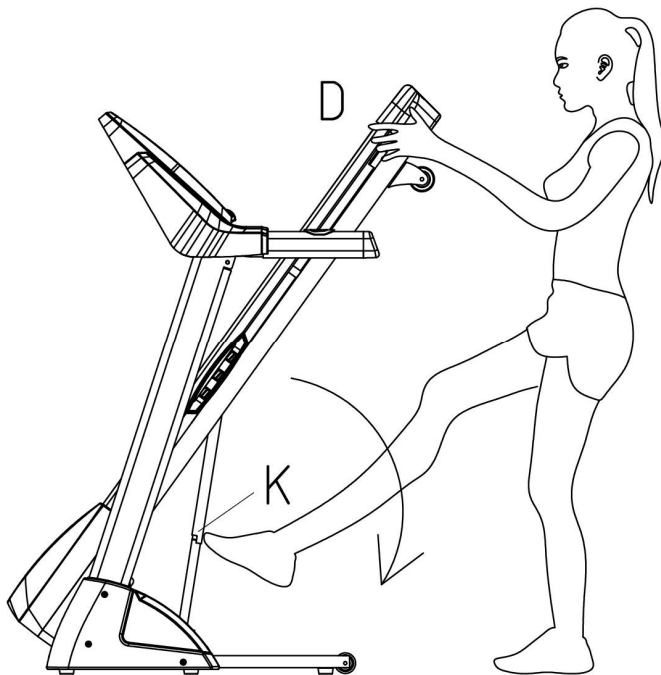
Složení stroje

Složení:



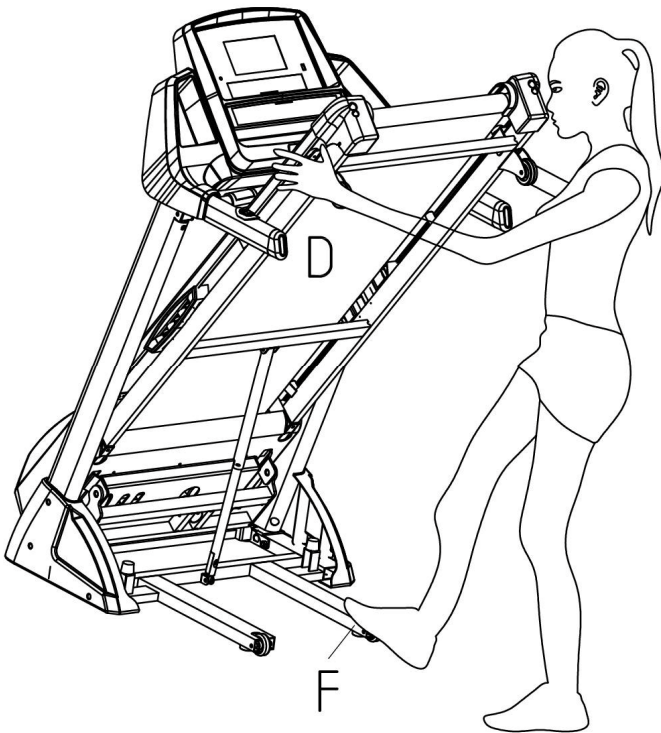
Uchopte pás za část H, desku zvedejte, dokud nezaklapne pojistka E.

Rozložení:

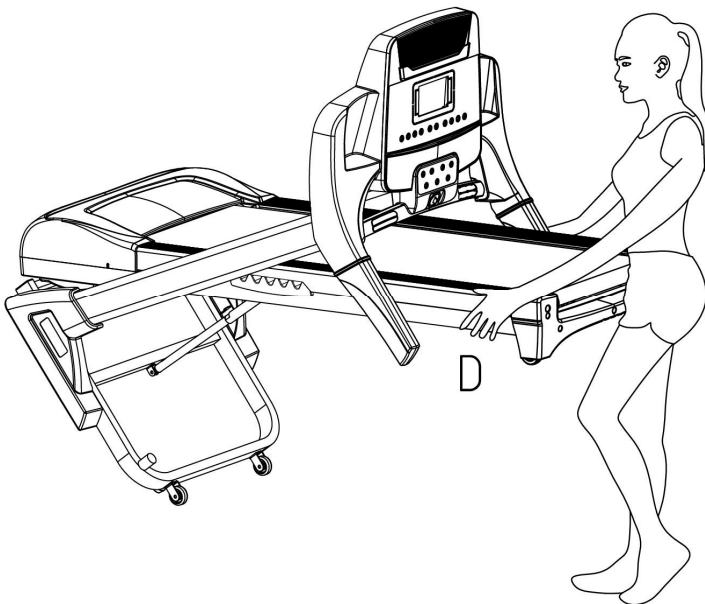


Jednou rukou přidrže část D, odjistěte pojistku K a stlačte část D dolů. Deska se samovolně spustí dolů.
Děti a domácí mazlíčky držte z dosahu.

Transport



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












Stroj uchopte v části D a pomocí koleček převezte.

Ovládání computeru



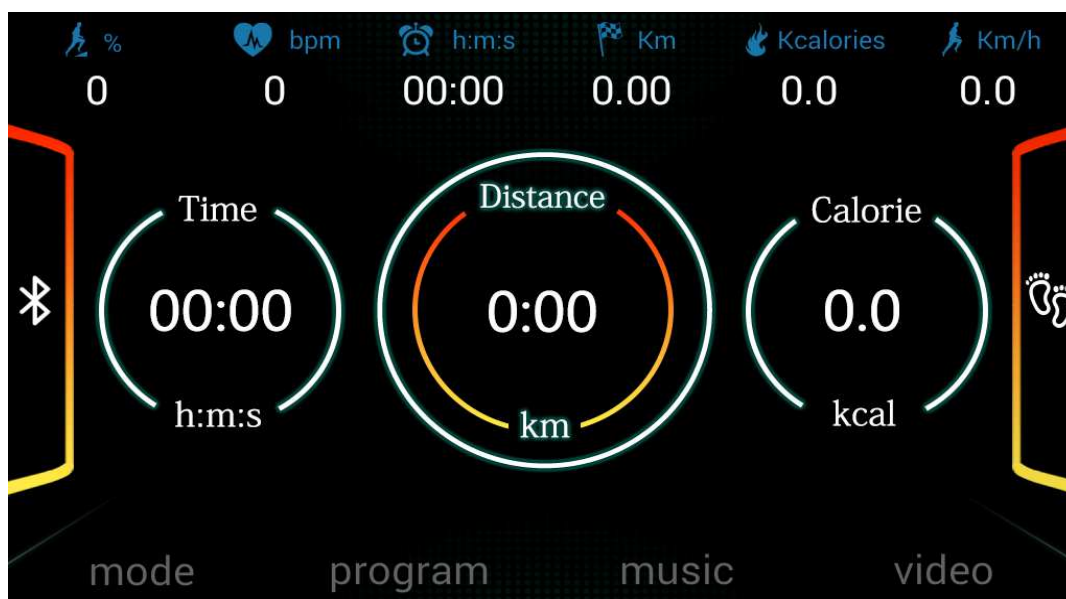
Č.	Symbol	Popis funkce
1		Mp3 rozhraní: K výrobku můžete připojit externí MP3 přehrávač nebo mobilní telefon.
2		USB rozhraní: K výrobku můžete připojit externí USB.
3		Mode: Pomocí tohoto tlačítka si můžete vybrat několika režimů: "15:00" - režim odpočtu času, "1.0" – režim odpočtu vzdálenosti, "50"- režim odpočtu kalorií a režim závodu. Po zvolení vybraného režimu je možné upravit sklon pásu (incline) a rychlost (speed), poté nastavíte odpočet. Pokud si nevybere žádný z režimů, výběr jednoduše opusťte návratem do režimu standby.
4		Play/Pause: Tlačítkem spustíte nebo pozastavíte právě přehrávanou hudbu nebo video.
5		Switch: Tlačítko slouží k výběru z režimů standby, music a video (hudba a video).











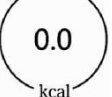
6		Vol +/ Up: Dlouhým stisknutím tlačítka zvýšíte hlasitost. Krátkým stisknutím tlačítka přepnete na další skladbu.
7		Vol -/ Down: Dlouhým stisknutím tlačítka zvýšíte hlasitost. Krátkým stisknutím tlačítka přepnete na předchozí skladbu.
8		Program: Stisknutím tlačítka si zobrazíte postupně programy P1-P2 až P24, U1-U3 - FAT (P1-P24 jsou přednastavené programy; U1-U3 uživatelské programy; FAT – program pro výpočet tělesného tuku).
9		INCLINE: 4, 6, 8, 10: Tlačítka pro nastavení sklonu
10		SPEED: 4, 6, 8, 10: Tlačítka pro nastavení rychlosti
11		INCLINE+ INCLINE: U nastavení slouží tato tlačítka k úpravě hodnot. V průběhu tréninku slouží tato tlačítka k úpravě výšky zdvihu. Pokud chcete zvýšit nebo snížit zdvih, stiskněte dlouze tlačítko. Po 0,5 s se zvýší nebo sníží sklon o jednu úroveň.
12		SPEED+, SPEED-: U nastavení slouží tato tlačítka k úpravě hodnot. Pokud chcete zvýšit nebo snížit rychlost, stiskněte dlouze tlačítko. Po 0,5 s se zvýší nebo sníží sklon o 0,1 km.
13		START: Stroj zapnete vložením magnetické koncovky bezpečnostního klíče do vstupu na běžeckém pásu a stiskněte tlačítko START.
14		STOP: Pokud budete chtít pás zastavit, stiskněte tlačítko STOP. When the machine is in moving, press STOP button to stop machine.

1. Rychlý start:

- 1) Stroj zapnete vložením bezpečnostního klíče.
- 2) Stiskněte tlačítko START a pás se po krátkém odpočtu od 3 do 1 rozjede rychlostí 0,8 km/h.
- 3) Rychlost a výšku sklonu upravte pomocí tlačítek SPEED a INCLINE.

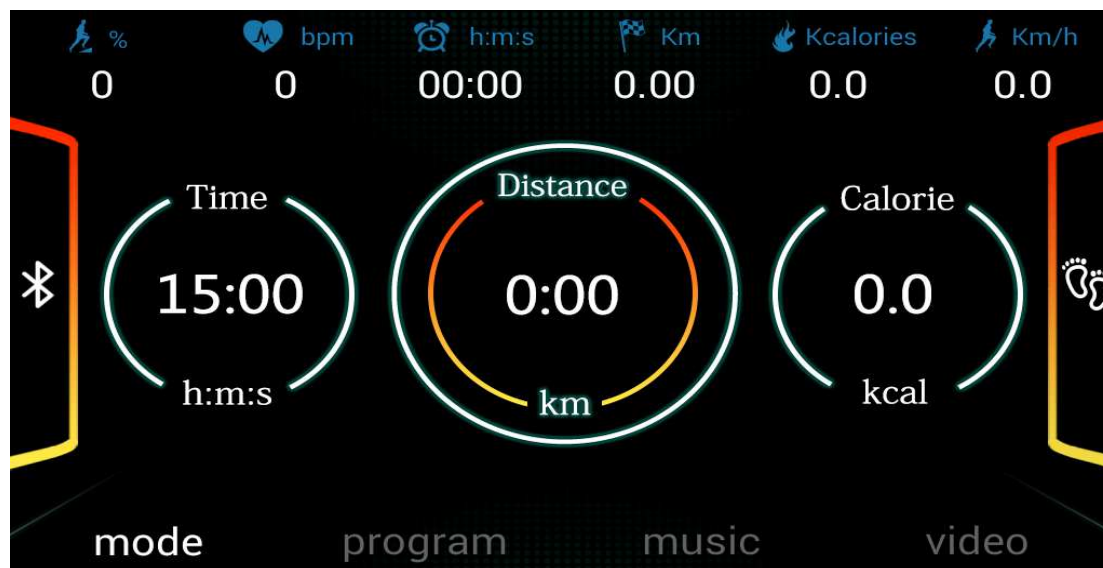
2. Výchozí obrazovka



Vysvětlivky:	
	“INCLINE”: Zobrazuje aktuální stupeň zdvihu od 0 do 15.
	“PULSE”: Uchopte senzory tepové frekvence oběma rukama a vyčkejte 5 sekund. Computer vypočítá a zobrazí vaši aktuální tepovou frekvenci/minutu v rozmezí od 50 do 200 BPM. (Naměřené hodnoty jsou pouze orientační a nemohou být použity k lékařským účelům).
	“TIME”: Zobrazuje aktuální délku tréninku.
	“DISTANCE”: Zobrazuje aktuální překonanou vzdálenost.
	“CALORIES”: Zobrazuje množství spotřebovaných kalorií.
	“SPEED”: Zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí 0.8—18.0 km/h.
	“STEP”: Krokoměr.
	Bluetooth
	Časovač/ Odpočet času.
	Vzdálenost/ Odpočet vzdálenosti.
	Kalorie/ odpočet kalorií.

3. Popis funkcí

Stiskněte tlačítko MODE a přejděte na funkci odpočtu. Opakovaným stiskem tlačítka MODE můžete zvolit “15:00”, “1.00”, “50.0”, “závod” či jeden z pěti “0:00” režimů (15:00 je režim odpočtu, 1.00 je odpočet vzdálenosti, 50.0 je odpočet kalorií a 0:00 je manuální režim). Po výběru jednoho z režimů navolte rychlost a sklon pomocí tlačítek -SPEED+ or -INCLINE +. Stiskněte START a pás se rozjede.



	<p>Na computeru bude nastaven odpočet 0:00-18:00 min. Pokud překročíte 18, odpočet se vynuluje a začne od začátku. Pokud nastavíte odpočet od 15:00 do 00:00, pás zastaví v momentě, kdy dosáhnete 00:00. Systém zobrazí váš výsledek a přejde do pohotovostního režimu.</p>
	<p>Rozmezí: 0.00-99.9. Při překročení 99.9, začne computer počítat opět od 0.00. U odpočtu začne computer odečítat od přednastavené vzdálenosti 1.00 do 0. Po dosažení nuly systém zobrazí váš výsledek a přejde do pohotovostního režimu.</p>
	<p>Rozmezí: 0.-999. Při překročení 999, začne computer počítat opět od 0. U odpočtu začne computer odečítat od přednastavené hodnoty 50.0 do 0. Po dosažení nuly systém zobrazí váš výsledek a přejde do pohotovostního režimu.</p>

1) Manuální režim

Stiskněte START, pás se rozjede rychlostí 0.8km/h a ve všechny funkce začnou měřit od 0. Stiskněte SPEED+/- a INCLINE+/- a nastavte požadovanou rychlost a sklon.

2) Režim odpočtu

- i. Odpočet času

Stiskněte MODE, abyste spustili odpočet a čas 15:00 začal blikat na obrazovce.

Stiskněte -INCLINE+ a -SPEED+, abyste nastavili čas odpočtu od 5:00 do 99:00.

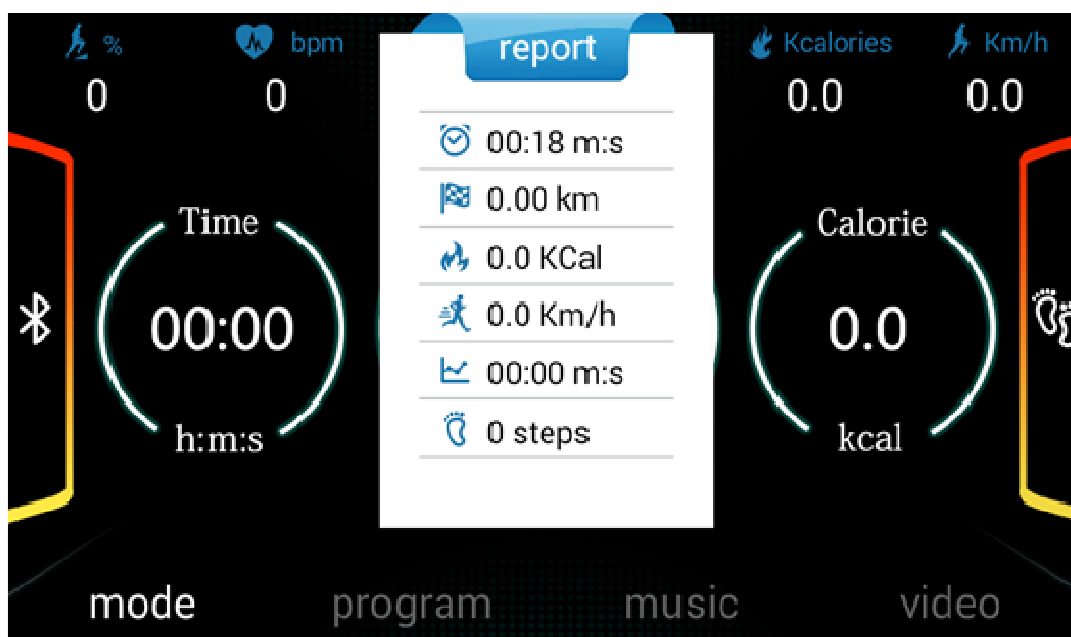
ii. Odpočet vzdálenosti

Stiskněte MODE, abyste spustili odpočet vzdálenosti. Na obrazovce začne blikat přednastavená vzdálenost 1.00. Stiskněte -INCLINE+ či -SPEED+ a upravte vzdálenost od 0.5 do 99.9.

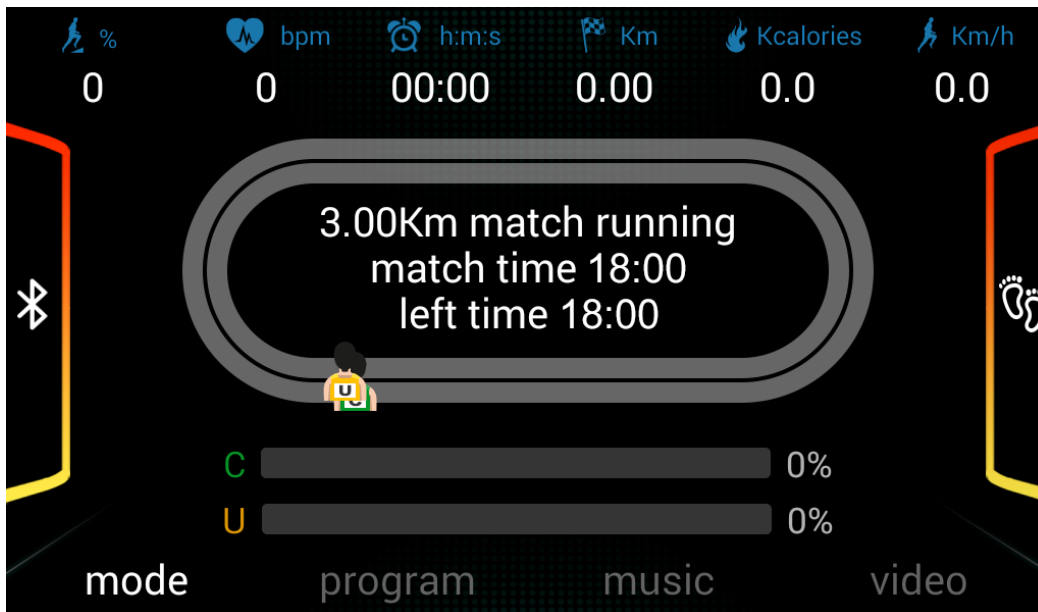
iii. Odpočet kalorií

Stiskněte MODE, abyste spustili odpočet kalorií. Na obrazovce začne blikat přednastavená hodnota 50.0. Stiskněte -INCLINE+ nebo -SPEED+, abyste nastavili hodnotu odpočtu kalorií od 10.0 do 999.0.

Po skončení tréninku zobrazí computer automaticky veškeré naměřené hodnoty.







3) Režim závodu



Na běžeckém pásu můžete také zvolit režim závodu s computerem. Zde najdete popis této funkce.

Stiskněte MODE několikrát za sebou, dokud se nezobrazí volba režimu závodu. Můžete si vybrat ze 6 délek vzdáleností – 3,0 km, 5.0 km, 10.0 km, 15.0 km, 21.1 km, 42.19 km.

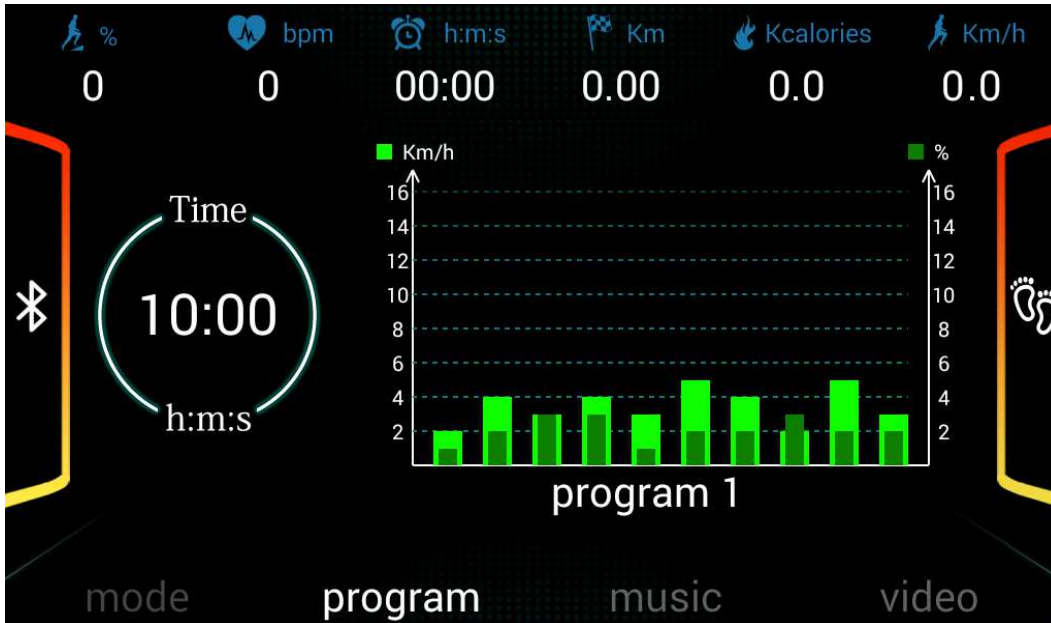
Popis ikon			
	C je zkratka pro computer		Zobrazuje uraženou vzdálenost computeru v procentech. Přednastavená rychlost computeru je 9 km/h. Rychlost computeru můžete upravit změnou délky trvání závodu.
	U je zkratka pro uživatele		Zobrazuje uraženou vzdálenost uživatele v procentech.

Stiskněte MODE, zvolte vzdálenost a stiskněte -INCLINE+ nebo -SPEED+ a nastavte délku trvání závodu. Poté stiskněte START a spustíte trénink.



Vzdálenost závodu	Přednastavený čas
3 km	18:00
5 km	30:00
10 km	01:00:00
15 km	01:30:00
21.10 km	02:06:35
42.19 km	04:13:10

Po skončení závodu computer vyhodnotí váš výsledek automaticky.

4) Přednastavený program



Stiskněte tlačítko PROG, vstoupíte do volby přednastaveného programu. Stiskněte PROG a zvolte program z nabídky programů 1-24, U1-U2-U3, FAT. Celkem můžete vybírat ze 30 odlišných přednastavených programů. FAT slouží k určení množství tělesného tuku.

Popis ikon	
	Nastavení času cvičení: přednastavený čas: 10 minut. Stiskněte -INCLINE+ nebo -SPEED+ , abyste upravili délku času cvičení od 5 do 99.
	Schéma fází programu. Každý program je rozdělen do 10 fází.

- i. Stiskněte PROG, na obrazovce se zobrazí Program 1-24 a graf jednotlivých cvičení.
- ii. Zvolte si program. Přednastavený čas 10 minut můžete upravit pomocí tlačítek -INCLINE+ nebo -SPEED+.
- iii. Stiskněte START a pomocí tlačítek -INCLINE+ a -SPEED+ upravte nastavení sklonu a rychlost.
- iv. Jakmile dokončíte jednu fázi tréninku, computer automaticky přizpůsobí nastavení pásu dle vámi vybraného programu, jakmile přejde do další fáze.
- v. Po skončení programu se na obrazovce automaticky zobrazí výsledky.
- vi. Popis programů:

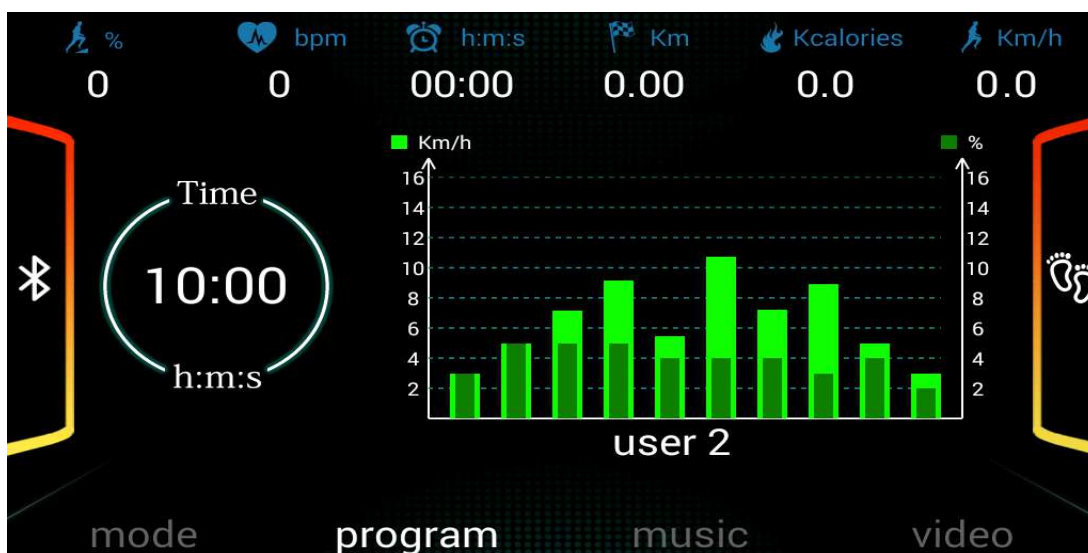
Každý program je rozdělen do deseti fází, z nichž každá fáze má vlastní úroveň sklonu a rychlosti

Program \ Čas		Nastavený čas / 10 = délka každé fáze									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

5) Manuální režim

K dispozici jsou 3 uživatelské programy: user1, user 2, user3.



- Stiskněte PROG, dokud se na obrazovce neobjeví user1.
- Stiskněte incline or speed a nastavte délku cvičení.
- Stiskněte MODE a nastavte hodnoty cvičení jako sklon, rychlost, délku cvičení. Stiskněte MODE a nastavte hodnoty další fáze. Postupujte stejně a nastavte ostatních 8 fází. Nastavení programu bude uloženo do té doby, než se rozhodnete výrobek resetovat.
- Po nastavení hodnot, stiskněte START a zahajte trénink.

6) Rozmezí jednotlivých hodnot

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

7) Body fat test – Změření množství tělesného tuku

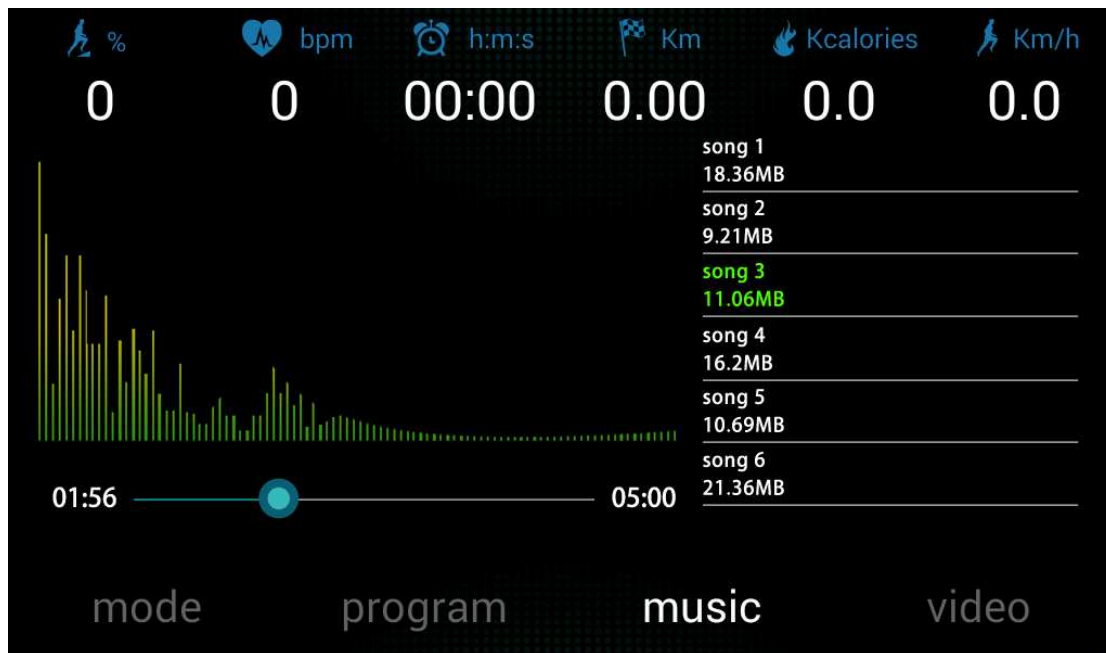
sex	male
age	25
height	170
weight	65
BMI	---

- i. Několikrát stiskněte PROG, dokud se na obrazovce neobjeví režim FAT. Zadejte své osobní údaje (sex – pohlaví, age – věk, height – výška, weight – váha). Položte ruce na senzory tepové frekvence po dobu minimálně 8 sekund. Systém vypočítá vaše BMI.
- ii. Ideální výsledek BMI se nachází mezi 20 a 25. Pokud dosáhnete výsledku pod 19, jste lehce podviživení. Pokud index přesáhne hodnotu 26, trpíte lehkou nadváhou. V případě, že index přesáhne hodnotu 30, znamená to, že trpíte těžkou nadváhou (následující údaje mají pouze orientační hodnotu, nemohou být použity k lékařským účelům).


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

		=(26---29)	Lehká nadváha
		≥30	Těžká nadváha

8) Přehrávání hudby

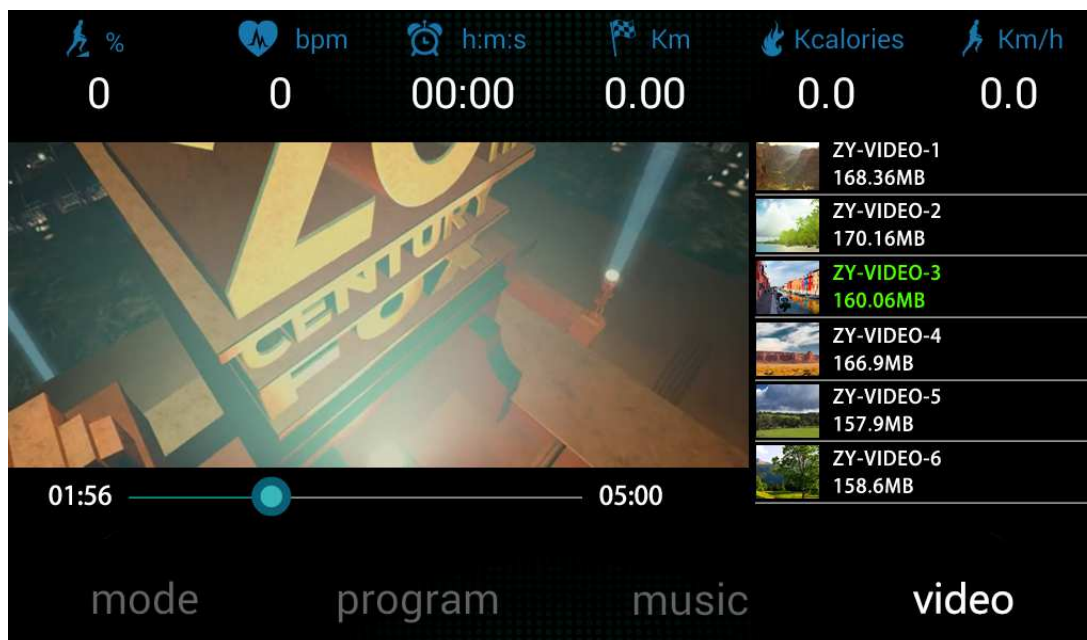



Stiskněte , abyste vstoupili do režimu hudby a videa.

Popis ikon	
Song1 8.36MB	Právě přehrávaná skladba je označena zeleně. Displej zobrazuje název skladby a její velikost. Bíle jsou označeny ostatní skladby.
01:56 05:00	Údaj označuje pozici v právě přehrávané skladbě. Údaj označuje celkovou délku skladby.
	Ikonka upozorňuje, že je spuštěno přehrávání hudby.

9) Přehrávání videa.

Stiskněte , abyste vstoupili do režimu přehrávání hudby a videa.



Popis ikon	
ZY-VIDEO-3 160.06MB	Právě přehrávané video je označeno zeleně. Ostatní videa jsou označena bíle.
01:56 05:00	Údaj označuje pozici v právě přehrávaném videu. Údaj označuje délku přehrávaného videa.
	Ikona upozorňuje, že je spuštěno přehrávání videa.

4. Funkce bezpečnostního klíče

V případě nutnosti zatáhněte za bezpečnostní klíč. Pás se okamžitě zastaví. Ozve se zvukové upozornění trvající 3 sekundy. Výrobek můžete ovládat pouze v případě, že znovu zasunete bezpečnostní klíč do jeho pozice. Bez bezpečnostního klíče můžete výrobek pouze vypnout.

5. Úsporný režim

Pokud je výrobek neaktivní déle než 10 minut, přejde do úsporného režimu. Displej nezobrazuje žádná data v úsporném režimu. Úsporný režim přerušíte stiskem jakéhokoliv tlačítka.

6. Vypnutí

Pás můžete kdykoliv vypnout, aniž byste jej nějak poškodili.

7. Upozornění:

- 1) Před každým cvičením zkontrolujte stav napájení a bezpečnostního klíče.
- 2) V případě, že u tréninku hrozí riziko úrazu, okamžitě zatáhněte za bezpečnostní klíč, abyste pás zastavili.
- 3) V případě, že je výrobek poškozený, kontaktujte okamžitě prodejce. Neopravujte výrobek sami.

8. Řešení problémů

- **Chyba komunikace mezi ovládacím panelem a ovladačem**

Řešení:

1. Zkontrolujte propojovací kabel
2. Vyměňte propojovací kabel
3. Vyměňte ovládací panel
4. Vyměňte ovladač

- **Není snímána rychlost**

Řešení:

1. Zkontrolujte senzor rychlosti
2. Vyměňte senzor rychlosti
3. Vyměňte ovladač

- **Ochrana přetažení**

Řešení:

1. Zkontrolujte kabel motoru
2. Zkontrolujte motor
3. Zkontrolujte ovladač

- **Nefunguje zdvihový mechanismus**

Řešení:

1. Zkontrolujte kabel zdvihu
2. Zkontrolujte motor zdvihu
3. Zkontrolujte ovladač

- **Ochrana proti přetížení**
Řešení:
 1. Snižte zátěž pásu
 2. Změňte napětí
 3. Vyměňte motor

- **Chyba motoru**
Řešení:
 1. Zkontrolujte kabel motoru
 2. Zkontrolujte motor

- **Chyba paměti**
Řešení:
 1. Zkontrolujte IC paměť
 2. Vyměňte ovladač

- **Přepět'ová ochrana**
Řešení:
 1. Zkontrolujte potenciometr ovladače
 2. Zkontrolujte el. napětí
 3. Vyměňte motor

- **Chyba komunikace mezi ovladačem a panelem**
Řešení:
 1. Zkontrolujte propojovací kabel
 2. Vyměňte propojovací kabel
 3. Vyměňte panel
 4. Vyměňte ovladač motoru

- **Chyba komunikace panelu**
Řešení:
 1. Zkontrolujte propojovací kabel panelu
- **Přetížení napájení**
Řešení:
 1. Zkontrolujte napětí zásuvky a upravte jej

- **Napětí je příliš nízké**
Řešení:
 1. Zkontrolujte napětí zásuvky a upravte jej

9. FUNKCE UPOZORNĚNÍ NUTNOSTI PROMAZÁNÍ

- i. Tento výrobek má automaticky nastavené připomenutí, které vás upozorní na nutnost promazání běžeckého pásu. Po každých uběhnutých 300 km vás systém upozorní na nutnost promazání.
- ii. K promazání používejte pouze mazivo určené pro běžecké pásy.
- iii. Po promazání na 3 sekundy stiskněte START. Systém poté zobrazí přehled o stavu vašeho pásu.

Treadmill used report	
Maintenance Period	300Km
This Maintenance distance	300Km
Total distance	2300Km

Vysvětlivky:

Maintenance period: udržovací období

This maintenance distance: uražená vzdálenost mezi jednotlivými údržbami

Total distance: celková vzdálenost

- iv. Krátce stiskněte START a pás se přepne do pohotovostního režimu.

Zahřívací/ uvolňovací cvičení

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

Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům.

Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrátí a zklidnění.

Mějte prosím na paměti následující body:

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

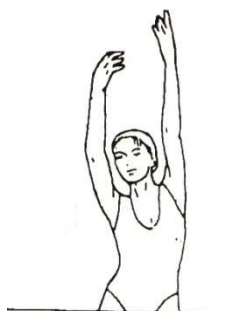
PROTAŽENÍ KRKU

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



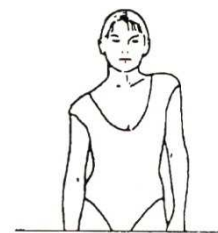
CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.



PROTAŽENÍ PAŽÍ

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



PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHEN

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

PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

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

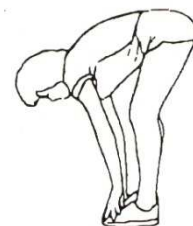
DOTEK PRSTŮ NA NOZE

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



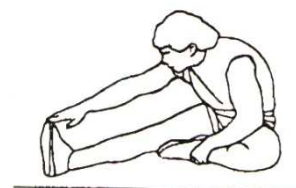
PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN, KOLENÍCH SVALŮ

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



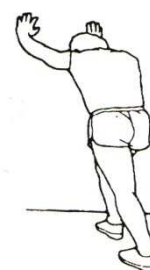
PROTAŽENÍ LÝTKA/ ACHILOVKY

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



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

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



Údržba

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

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

Nanášení maziva:

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

Doporučená frekvence nanášení maziva:

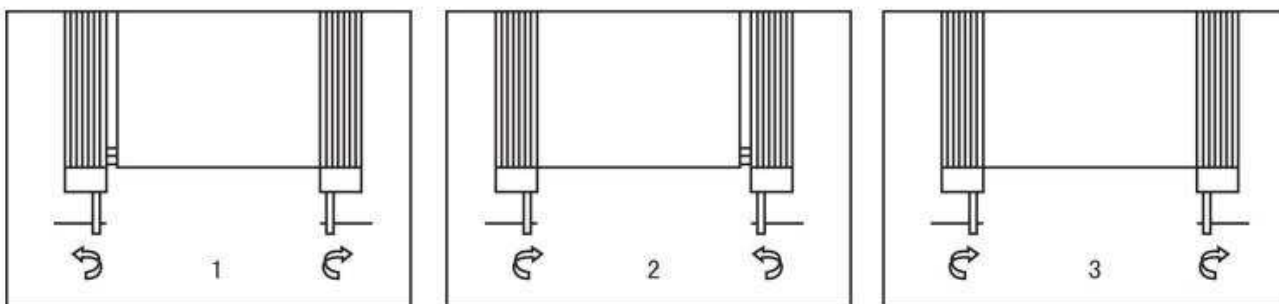
Uživatelé, kteří běžecký pás používají méně než 3 hodiny za týden, by měli pás promazat jednou za 6 měsíců.

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

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

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

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



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

Seznam dílů

NO.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
1	Spodní rám	1	37	Bezpečnostní klíč	1
2	Hlavní rám	1	38	DC motor	1
3	Rám zdvihového mechanismu	1	39	Motor zdvihu	1
4	Rám computeru	1	40	Spodní kontrolní deska	1
5	Rám motoru	1	41	Černý tlumič	2
6	Levý sloupek	1	42	Zástrčka	1
7	Pravý sloupek	1	43	Spínací tlačítko	1
8	Výztuž	1	44	Napájecí zdroj	1
9	EVA podložka	1	45	Běžecský pás	1
10	Přední válec	1	46	Víceklínový řemen	1
11	Zadní válec	1	47	Pěnová výplně	2
12	Hydraulický válec	1	48	Senzor tep. frekvence s tlačítkem pro ovládání zdvihu	1
13	Rotační objímka	4	49	Senzor tep. frekvence s tlačítkem pro ovládání rychlosti	1
14	Plastová podložka	4	50	Černá gumová podložka	2
15	Prstencová trubka	4	51	Modrá gumová podložka	2
16	Transportní kolečka	2	52	Modrá gumová podložka	2
17	Deska běžecského pásu	1	53	Nastavitelné kolečko	2
18	Přední kryt computeru	1	54	Zpevněná gumová podložka	2
19	Horní část kontrolní jednotky s panelem	1	55	Plochá deska	6
20	Eliptická koncovka	2	56	Držák kabelů	2
21	Uložení bezpečnostního klíče	1	57	Šroub ST4.2*30	2
22	Spodní kryt computeru	1	59	Hnědý AC kabel 200	2
23	Levý spodní kryt	1	60	Modrý AC kabel 200	1
24	Pravý spodní kryt	1	61	Zemnicí kabel	1
25	Levý zadní kryt	1	62	Magnetický kroužek	1
26	Pravý zadní kryt	1	63	Magnetické jádro	1
27	Horní kryt motoru	1	64	Kabel napájení	1

28	Spodní kryt motoru	1	65	Inbusový klíč #5	1
29	Tlumič	2	66	Klíč	1
30	Bočnice	2	67	Matice M8	6
31	Pružina	6	68	Matice M10	6
32	Prstencová podložka	6	69	Šroub ST3.0*32	4
33	Bakelitový grip	4	70	Šroub M8*15	12
34	Koncovka	2	71	Šroub M8*20	4
35	Hnědý AC kabel 350	1	72	Šroub M8*30	1
36	Modrý AC kabel 350	1	73	Šroub M8*30	1
74	Šroub M8*40	2	102	Dolní kabel obrazovky	1
75	Šroub M8*48	2	103	Kryt senzoru tepové frekvence	4
76	Šroub M8*70	2	104	Šroub M5*12	2
77	Šroub M8*80	2	105	Matice M6	2
78	Šroub M10*30	4	106	Protiskluzná podložka	2
79	Šroub M10*45	1	107	Šroub ST4.2*15	6
80	Šroub M10*60	1	108	Senzor rychlosti	1
81	Šroub M8*45	1	109	Šroub ST2.9*8	2
82	Šroub M8*35	1	B1	Propojovací kabel USB	1
83	Šroub M6*55	3	B2	USB rozhraní	1
84	Šroub M6*35	2	B3	Propojovací kabel audio vstupu	1
85	Šroub M6*25	6	B4	Reproduktor	2
86	Šroub M5*12	8	B5	Audio kontrolní deska	1
87	Šroub M5*8	9	B6	Kabel MP3	1
88	Šroub ST4.2*12	16	B7	Šroub ST2.9*8.0	12
89	Šroub ST4.2*12	9	※Další náhr. díly dle typu modelu		
90	Šroub ST2.9*8	2	A1	Filtr	1
91	Šroub ST4.2*55	4	A2	Vodič	1
92	Šroub ST4.2*20	2	A3	Kabel AC	1
93	Matice M3	4	A4	Zemnicí kabel	1
94	Prohnutá podložka φ6	3	A5	Šroub ST4.2*12	4
95	Prohnutá podložka φ8	16	C1	Držák kabelů	2
96	Prohnutá podložka φ10	2	C2	Šroub ST4.2*12	6
97	Podložka φ8	6	D1	Modul bluetooth	1

98	Podložka třída C	7	D2	Bluetooth propojovací kabel	1
99	Podložka třída C	8	D3	Šroub ST2.9*6.0	4
100	Šroub M5*M16	6	E1	Uzávěr	2
101	Horní kabel obrazovky	1	E2	Šroub ST4.2*12	6

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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



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

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

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

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

Copyright - autorská práva

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

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

MASTER SPORT s.r.o.
Provozní 5560/1B
722 00 Ostrava-Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz





Treadmill POWERLAND ET1501D



User Manual

IMPORTANT: Read the following instruction before using this treadmill. Keep the manual for future reference.

Safety Precautions

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

Warnings

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

Electrical Safety Precautions

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

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

General Safety Precautions

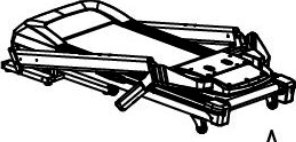



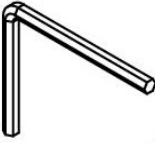
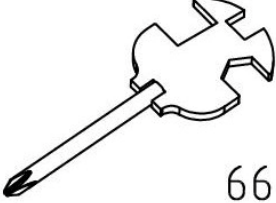

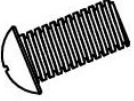

23. Use the treadmill only in the way described in this instruction book.
24. Ensure that the voltage of the electrical supply is the same as that indicated on the power cable.
25. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the treadmill are adequately informed of all warnings and safety precautions.
26. The treadmill is heavy and should be removed from the packaging and assembled by two people.
27. Before assembling the treadmill, make sure that it is not plugged into any electrical source, such as a wall socket.
28. Use the treadmill on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Position the

treadmill with at least 2 meters * 1 meter of free space behind the treadmill.

29. Keep the treadmill away from excessive moisture and dust.
30. Before using the treadmill, check the nuts and bolts are securely tightened.
31. The safety level of the treadmill can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear.
Replace defective components immediately. Do not use the treadmill until they have been replaced.
32. The treadmill has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.
33. Braking is controlled by the belt rotation power supply.
34. The treadmill is not suitable for therapeutic use.
35. Keep children and pets away from the treadmill. The treadmill is designed for adult use only.
36. Wear suitable clothing whilst using the treadmill. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the treadmill or clothing that may restrict or prevent movement.
37. Do not arch your back when using the treadmill; always try to keep your back straight.
38. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
39. The pulse sensor is not a medical device. Several things including user movement, may affect the accuracy of the sensor. The sensor is intended only as an exercise aid in determining general heart rate trends.
40. Care must be taken when lifting or moving the treadmill so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
41. A safe key is supplied for personal safety. Use the safe key when operating the treadmill for the emergency dismount function. In the event of an emergency, place both hands on the handlebars and put your feet onto the non-slip surface of the main frame. As you do this, the safe key will disengage from the computer and the emergency dismount function will be triggered.
42. All moveable accessories require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything is broken or loose, please fix it immediately. You may continue using the treadmill after any damaged parts have been fixed.
43. The treadmill is not to be used by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given adequate supervision or instruction.
44. Supervised children using the treadmill must not be allowed to play with the treadmill.
45. This machine must be well earthed. It can decrease the danger of electric shock.

Assembly Steps

The following are the part when you open the package.

 A	 23	 24	 37
 65	 66	 70	 86
 95			

Package list:

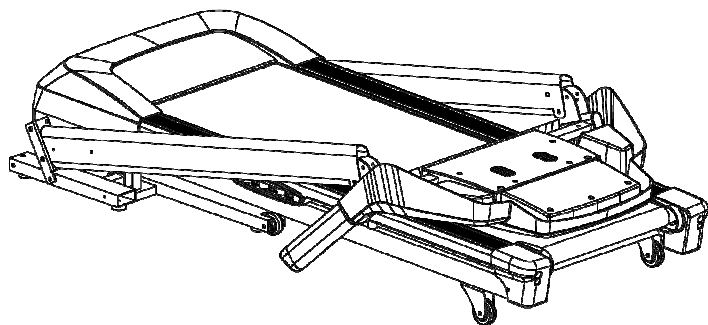
NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specification	QTY
A	Mainframe		1	66	Solid wrench	S=13,14,15	1
23	Left bottom cover		1	70	Inner hex pan head bolt	M8*15	10
24	Right bottom cover		1	86	Cross pan head screw	M5×12	6
37	Safety key		1	95	Teeth washer	8	10
65	5# Allen wrench	5mm	1				

Assembly tools:

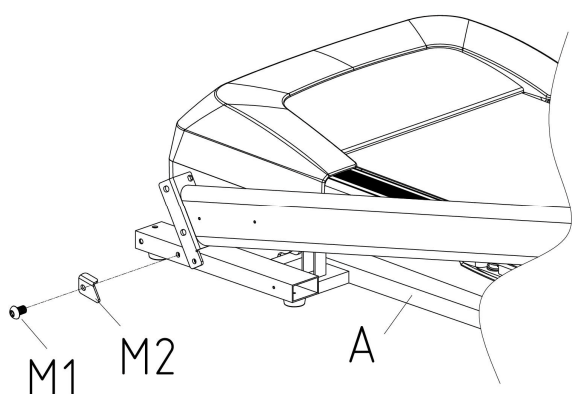
5# Inner hex wrench 5mm 1pc

Cross solid wrench S=13 14 15 1pc

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

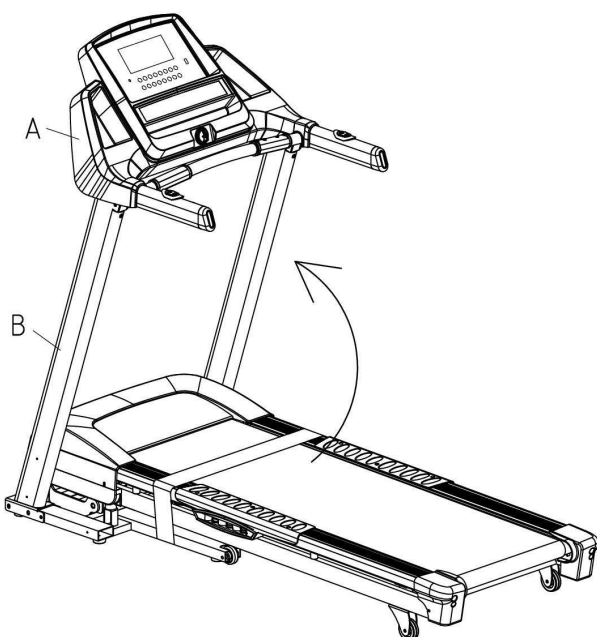
Step 1:

Open the package and put the mainframe on the floor.

Step 2:

Unlock the safety block M2 by using 5# allen wrench (65) and bolt M8*15 (M1).

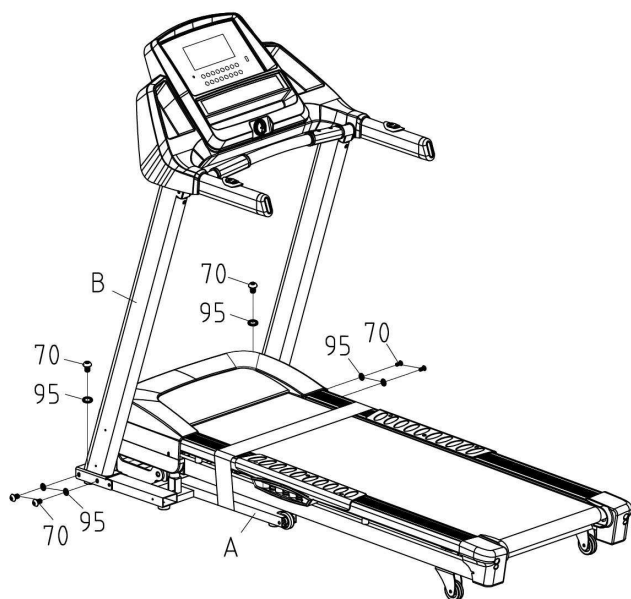
You should hold the upright tube during the process.

Step 3:

Lift up the display (A) and column B with the arrow direction.

ATTENTION: When you lift up A and B, make sure do not press the wires inside the column; Hold the column and display by hand to prevent any accident.

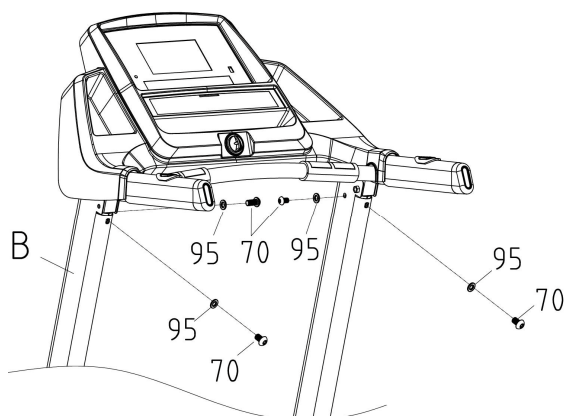
Step 4:



Fix the left and right column (B) to the mainframe (A) with inner hex pan head bolt (70), teeth washer (95) by 5# Allen wrench (65) .

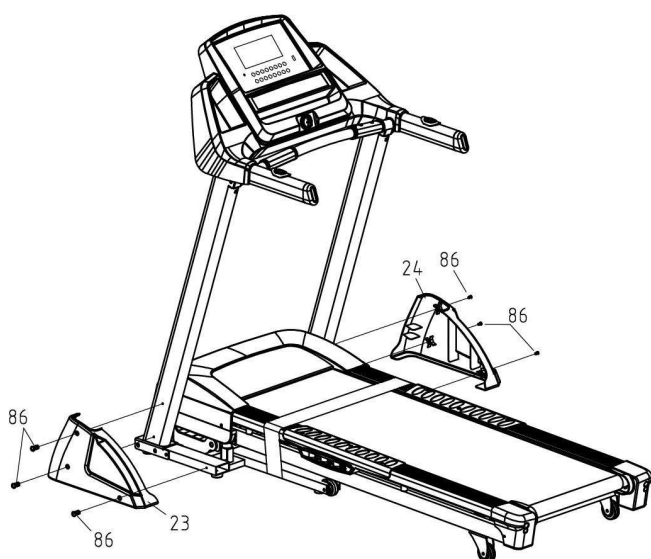
Notice: Support the column with hand to avoid falling down.

Step 5:

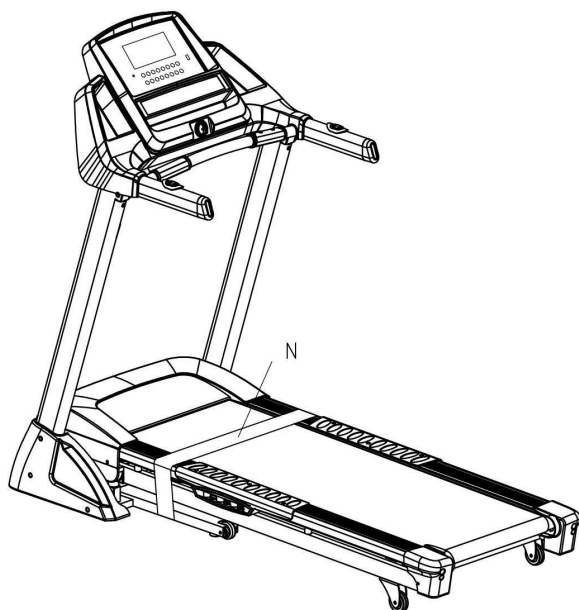


Fix the display to the column B with teeth washer (95) and inner hex pan head bolt (70) by using 5# Allen wrench (65) .

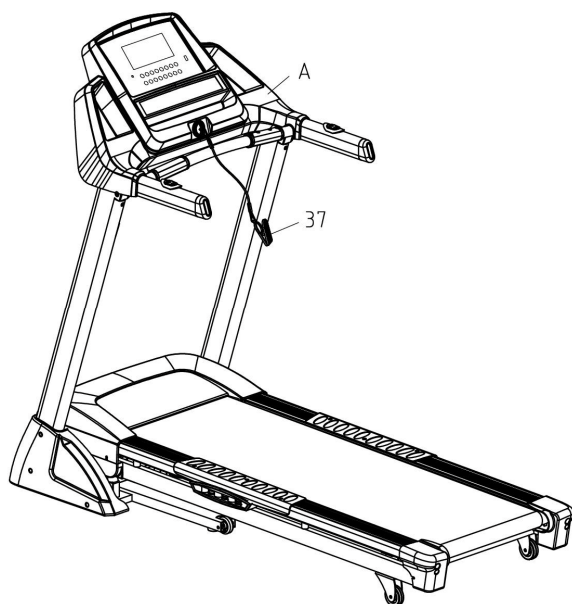
Step 6:



Fix the left and right bottom cover (23), (24) to the mainframe with cross pan head screw M5*12 (86) by solid wrench (66).

Step 7:

1. Cut off belt N.

Step 8:

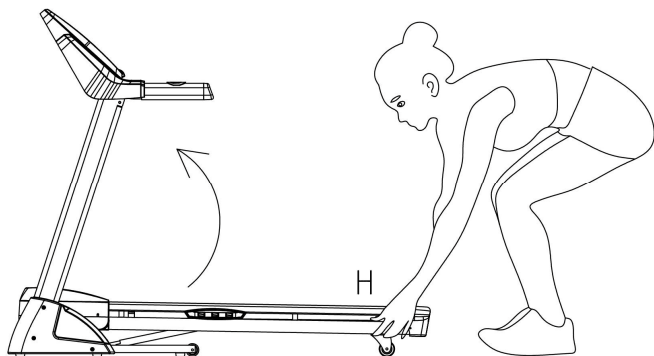
Before running, please insert the Safety Key (37) into the magnetic area of the Console (A) and nip the safety key clip 37 with your cloth.

For any emergency, please pull the safety key rope , and the machine will stop.

ATTENTION: Please confirm complete assembly as the require above and lock all the bolt. Do the following operation after checking everything is OK. Before you use the treadmill, please read the instruction carefully.

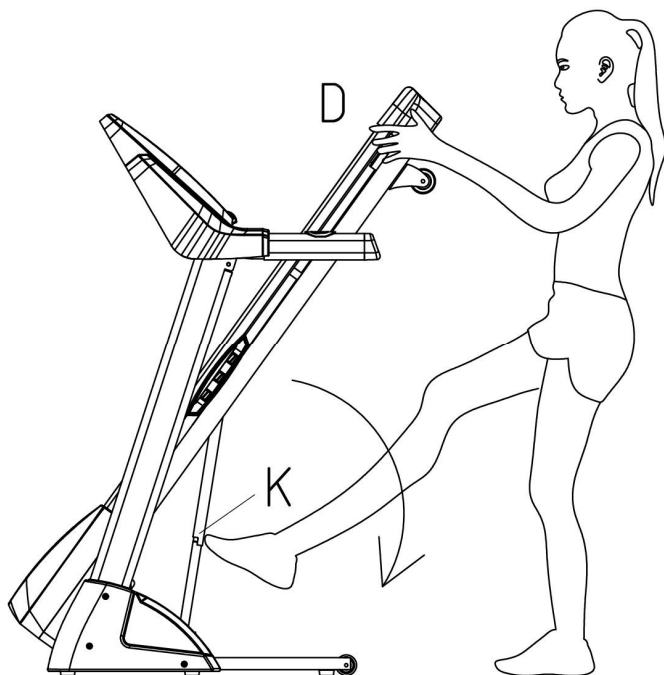
Folding Steps

Pulling Up:



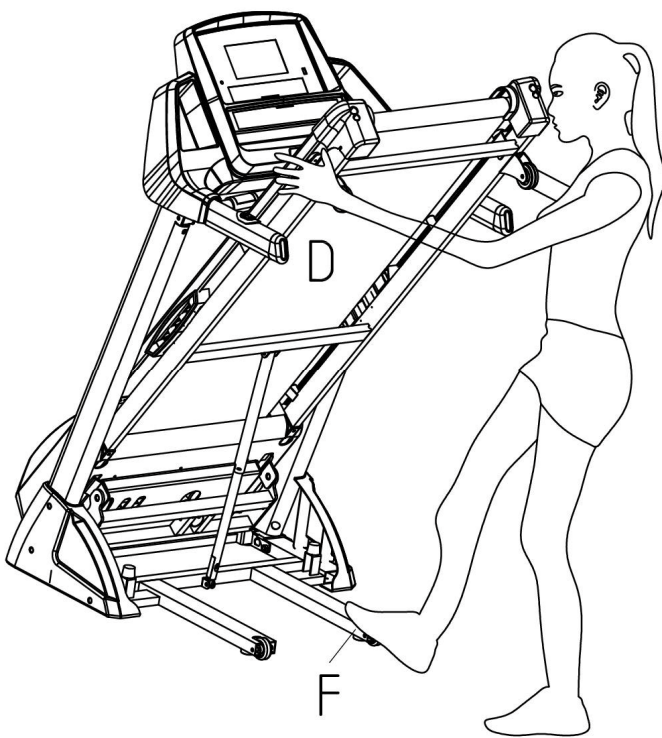
Put your hand on H position, then lift up the base frame till hearing the sound that the air pressure bar E is locked into the tube.

Pulling Down:

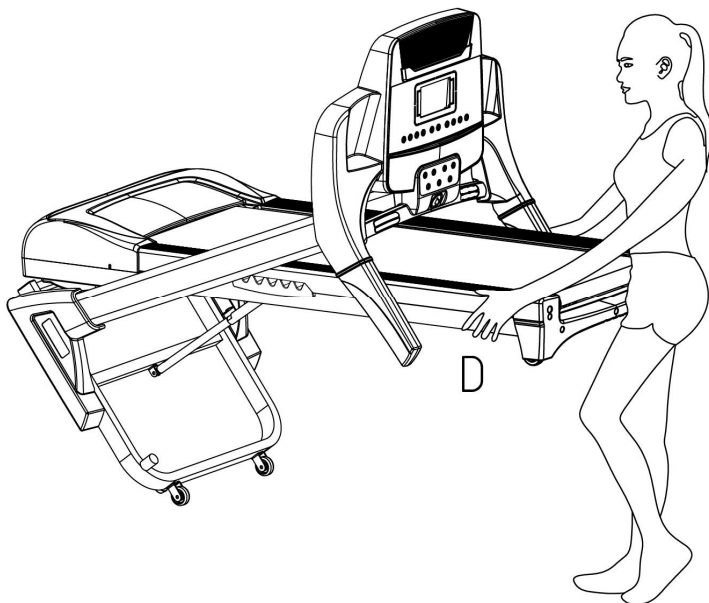


Support place D with one hand, then kick the air pressure bar at the position K, press the base frame of position D, then it will fall down automatically (Please keep person and pet away from the machine when it is falling down.)

Transport Tips







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













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

Operation Instruction



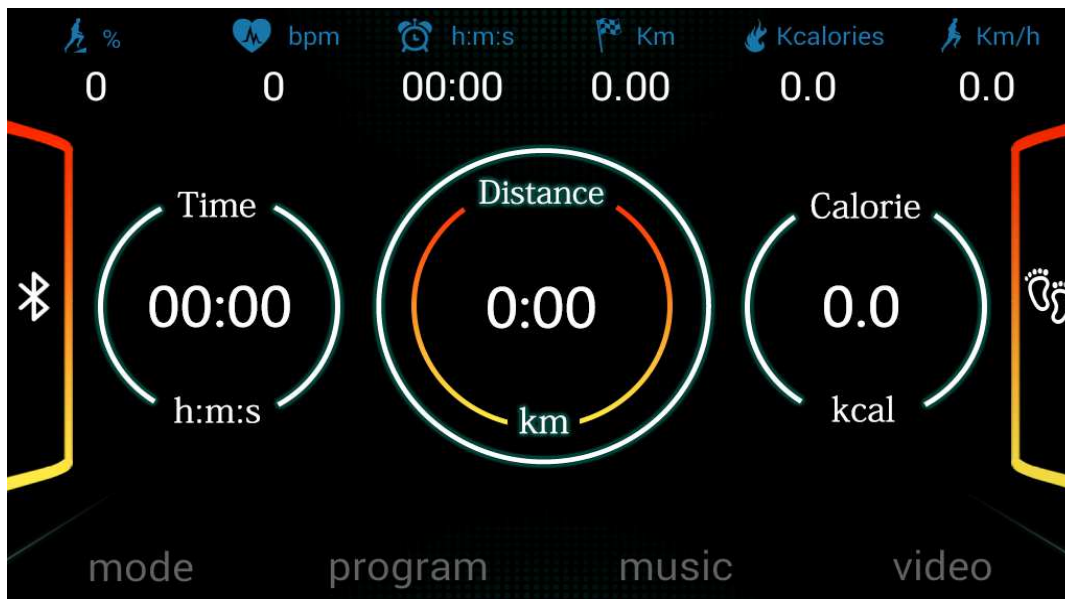
NO.	Icon	Function description
①		Mp3 interface: You can connect external MP3 and mobile phone with MP3 wire to play music.
②		USB interface: You can insert external USB to play music and video.
③		“ MODE ” button : Press this button to choose different modes: “15:00” flashing window is time countdown mode , “1.0” flashing window is distance countdown mode, “50” flashing window is calories countdown mode, and last come to competition mode ; After you choose any mode , press “incline+” “incline -” or “speed+” “speed -” to set countdown value. If you do not choose any mode, exit to back to standby mode.
④		Play/Pause button : To pause or to start when playing music or video.

5		Switch button: You can press this button to make choice around: standby mode, music and video.
6		VOL+/ UP button : For long press of this button, you can increase the volume. For short press of this button, you can turn to the next song.
7		VOL-/ DOWN button : For long press of this button, you can reduce the volume. For short press of this button, you can return to previous song.
8		“Program” : button :Press the PROG key and the machine will show P1-P2.....P24 - U1...U3 - FAT in sequence (P1-P24 are preset programs; U1-U3 are user-defined programs; FAT is body fat test function).
9		“INCLINE : 4 , 6 , 8 , 10” : Incline shortcut button;
10		“SPEED : 4 , 6 , 8 , 10” : Speed shortcut button;
11		“INCLINE+” “INCLINE-” : Under setting mode, you can press this button to adjust setting value. When it is used to adjust incline, press this button and hold on for more than 0.5 seconds, the machine will increase or reduce incline every 1 section automatically.
12		“SPEED+” “SPEED-” : Under setting mode, you can press this button to adjust setting value. When it is used to adjust speed, press this button and hold on for more than 0.5 seconds, the machine will increase or reduce speed every 0.1 km automatically.
13		“START” : To start the machine, insert the magnet end of the Safety Key into the slot of console and press the START button.
14		“STOP” : When the machine is in moving, press STOP button to stop machine.

10. Start-up Quickly:

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

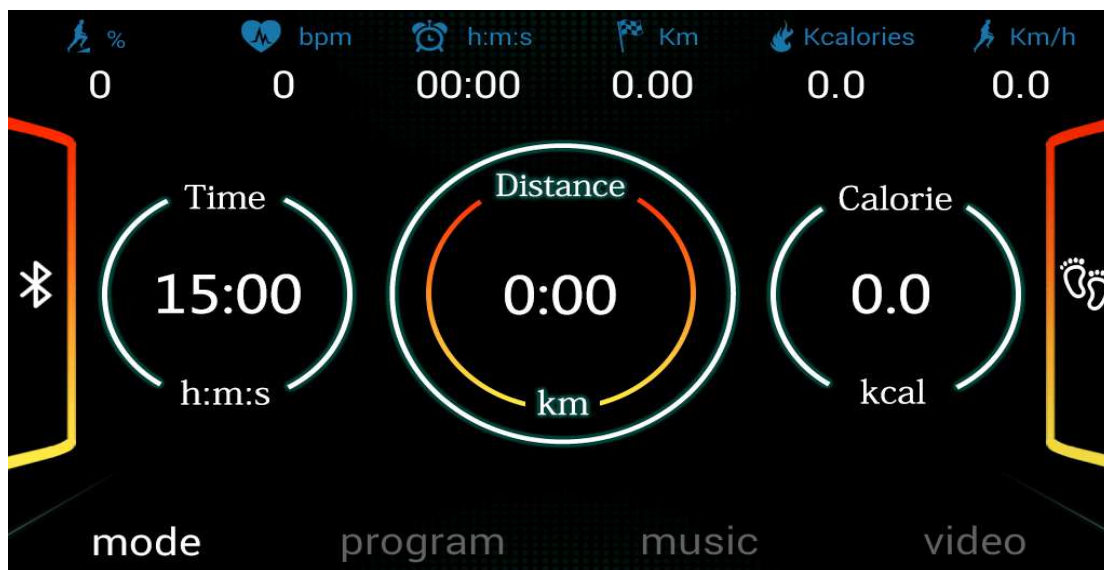
11.Homepage introduction



Icon description	
	“INCLINE” window: Display the current incline. The Incline range is 0-15 level.
	“PULSE” window: Hold the pulse sensors with both hands for 5 seconds to calculate and display the runner’s heart beats per minute, the display range is 50-200 50-200 beats/min (This data is just for reference, and cannot be used as the medical data).
	“TIME” window: Display running time.
	“DISTANCE” window: Display running distance.
	“CALORIES” window: Display runner's calories have burned.
	“SPEED”: Displays the current speed. The speed range is 0.8—18.0km/h.
	“STEP”: Calculate the runner’s steps when the runner is running on the machine.
	Blue tooth
	Count/countdown timer
	Distance/distance countdown calculator
	Calorie/calorie countdown calculator

12. Function description

Press the MODE key and enter into countdown mode. Press the MODE key continuously to choose “15:00”, “1.00”, “50.0”, “contest mode”, and “0:00” five mode (15:00 is time countdown mode, 1.00 is distance countdown mode, 50.0 is calorie countdown mode, 0:00 is manual mode). Once you choose a certain mode and then you can adjust the data by pressing -SPEED+ or -INCLINE + key. When finish setting, press START key and then the machine will begin to move.



	<p>Display your exercise time from 0:00-18:00 hour. When overflow 18, it will count again from 0 and the machine will go on working continuously; in countdown mode it will show default time 15:00 to 0:00, when down to 0:00, the treadmill will stop working. System itself will give you a score and then enter into standby mode.</p>
	<p>Display range: 0.00-99.9 when overflow 99.9, it will count from 0.00 again. In countdown mode it will decrease from default distance 1.00 to 0. System itself will give you a score and then enter into standby mode.</p>
	<p>Display range: 0.-999 when overflow 999, it will count from 0 again. In countdown mode it will decrease from default calorie 50.0 to 0. System itself will give you a score and then enter into standby mode.</p>

1) Manual mode

Press the “START” key and then the machine will work at a speed of 0.8km/h and all other windows will count from 0. Press the “-SPEED+” key to change the speed and the “-INCLINE+” key to change the incline.

2) Countdown mode

i. Time countdown mode

Press MODE key to enter into time countdown mode and the default time 15 will be flashed displaying on the screen.

Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the time from 5:00 to 99:00.

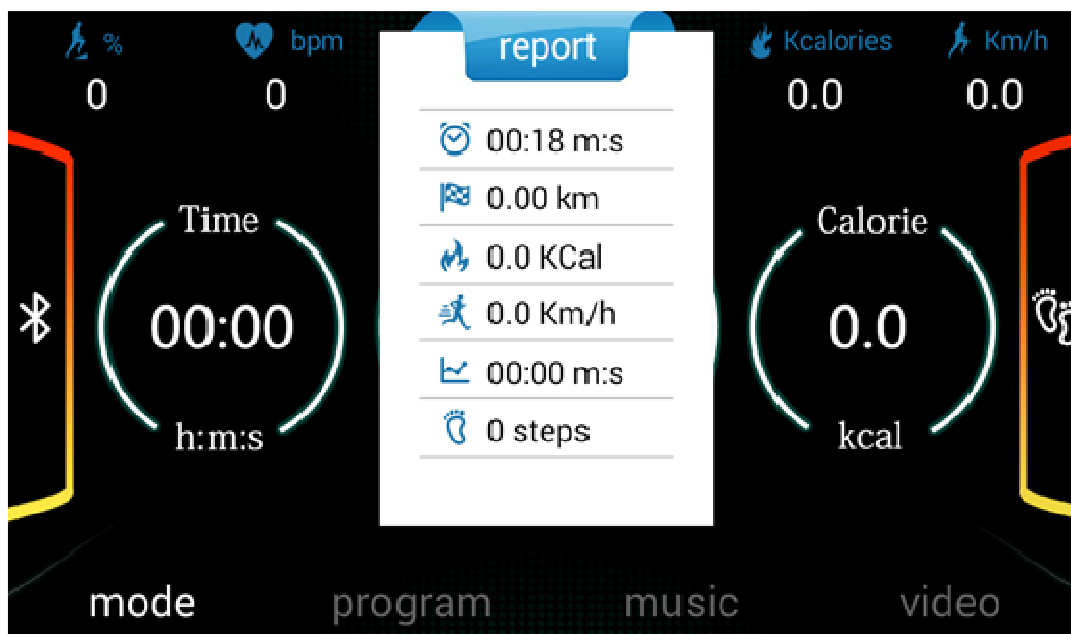
ii. Distance countdown mode

Press “MODE” key to enter into distance countdown mode and the default distance “1.00” will be flashed displaying on the screen. Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the distance from 0.5 to 99.9.

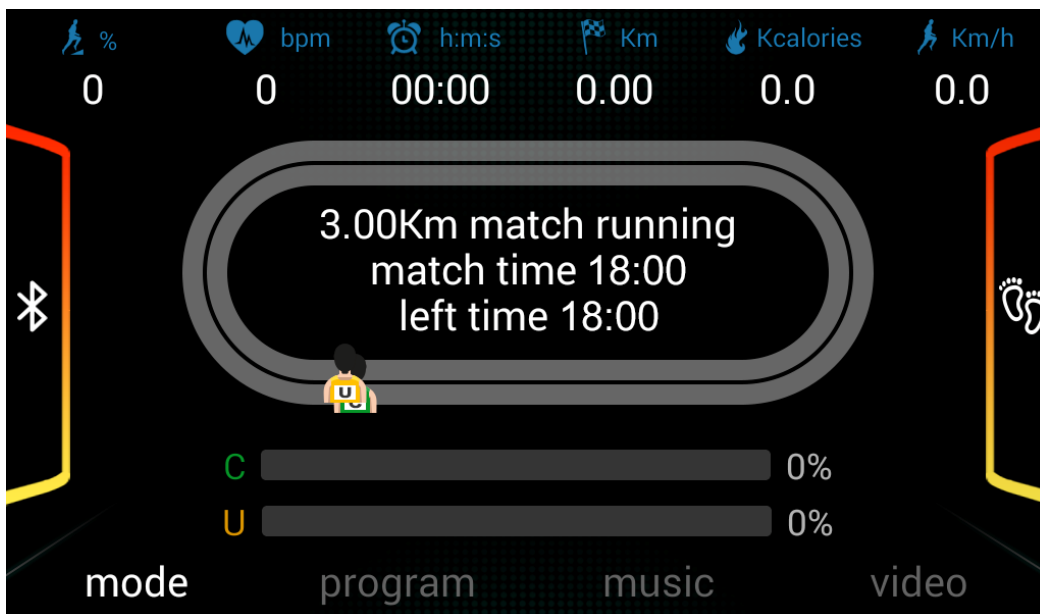
iii. Calorie countdown mode

Press “MODE” key to enter into calorie countdown mode and the default distance “50.0” will be flashed displaying on the screen. Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the distance from 10.0 to 999.0.

After finish exercising the system will display your running data automatically.



3) Match running mode



You can choose this mode to have a running competition with system. Please find below detail explanation of how to use match running mode.

Press MODE key continuously and enter into contest mode. There are 6 distance modes. They are 3.0km、5.0km、10.0km、15.0km、21.1km、42.19km

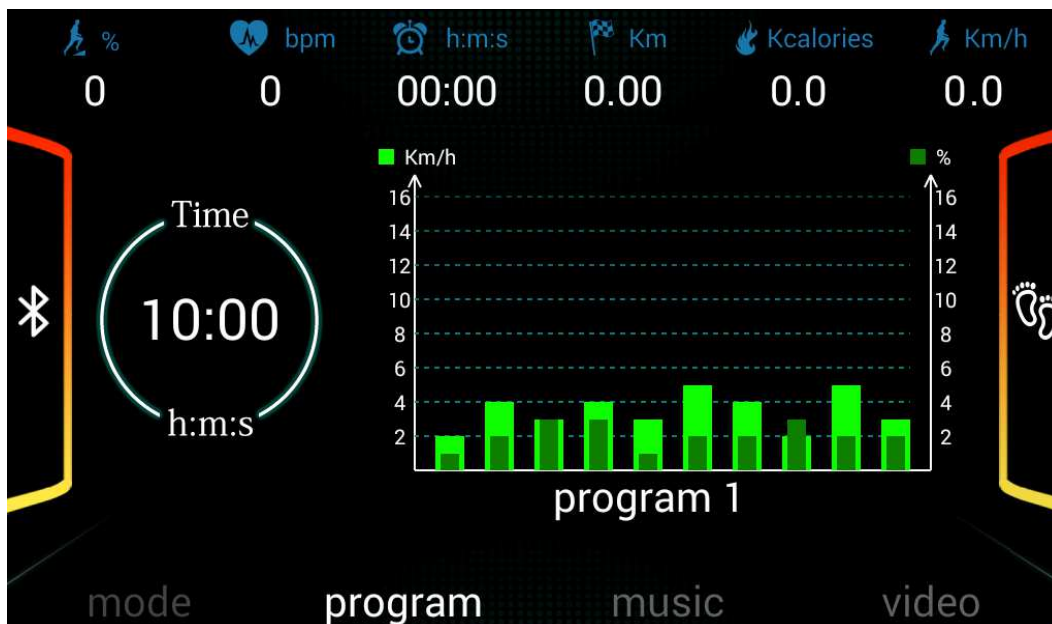
Icon description			
	C is short for computer		Display the distance percentage of the computer The default speed of the computer is 9km/h. you can adjust the computer speed by changing contest time.
	U is short for user		Display the distance percentage of the user

Press MODE key, select your favorite contest distance and then Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the contest time. At last press START key to begin exercise.

Contest distance	Default time
3km	18:00
5km	30:00
10km	01:00:00
15km	01:30:00
21.10km	02:06:35
42.19km	04:13:10

After finish exercising the system will judge your running performance automatically.

4) Preset program



Press PROG to enter into program mode. Press “PROG” key to select Program1-24、U1-U2-U3、FAT in sequence.

There are 30 different kinds of preset program. FAT is fat test program.

Icon description	
	<p>Program movement time: default time is 10 minutes. Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the time from 5 to 99.</p>
	<p>Program column: each program is divided into 10 stages.</p>

- i. Press PROG key, the screen shows “Program 1-24” column graph.
- ii. Select you favorite program. Meanwhile the default exercise time is 10:00. Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the time.
- iii. Press the START key to begin exercise. Press the “-INCLINE+” or “-SPEED+” key to change the inclination or speed during exercise at each stage.
- iv. When finish the previous stage, the system will go on next stage and the speed and inclination will be changed according to the system.
- v. After finish each program, the system will give you a score.
- vi. Program introduction

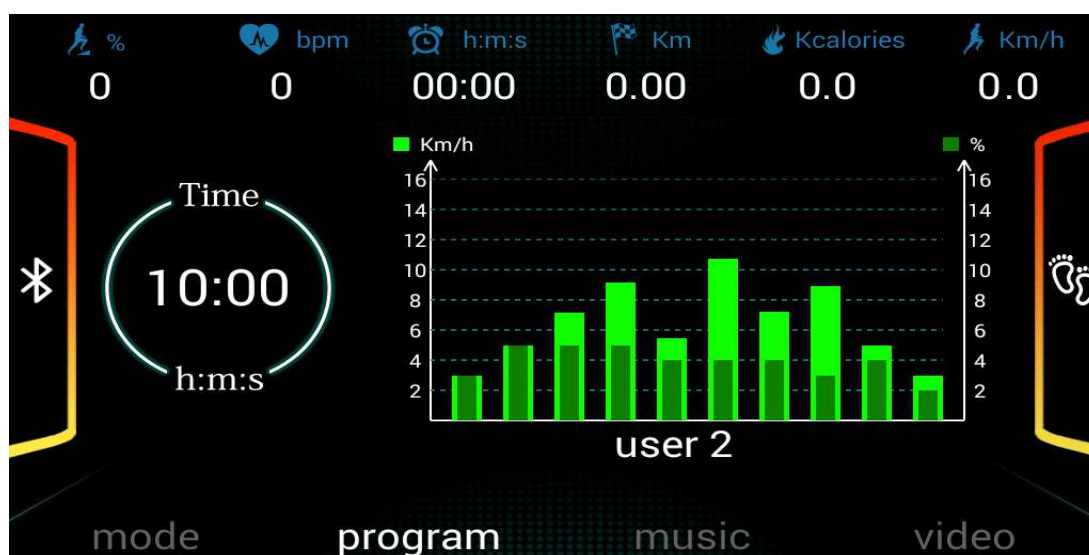
Each program is divided into 10 stages and each stage has its own speed and incline.

Time stage program		Set time / 10 = time of each stage									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

5) Manual mode

There are 3 user programs. They are user1, user 2, user3.

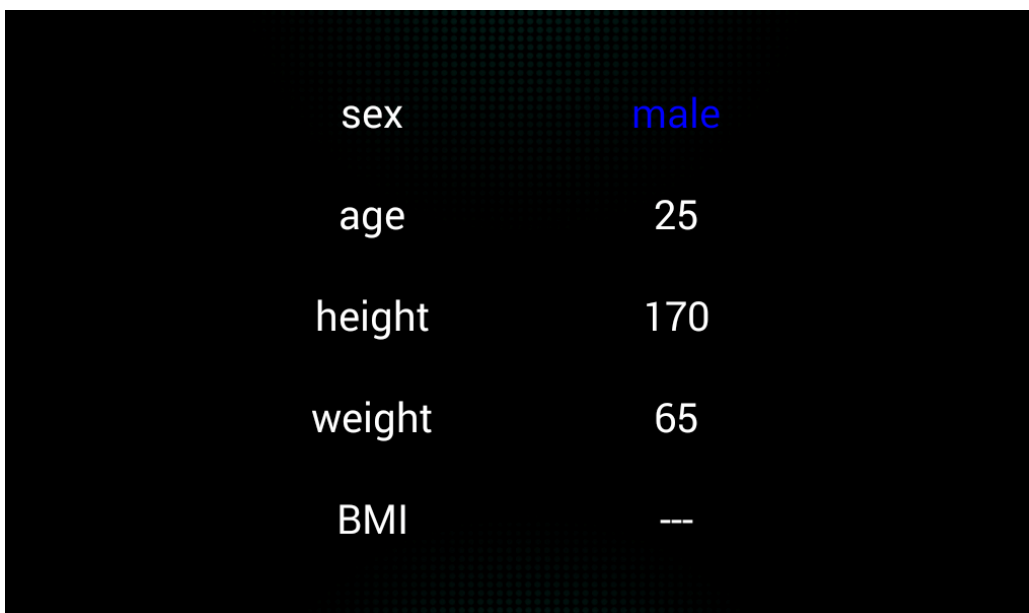


- Press PROG continuously until user1 appeared.
- Press incline or speed adjustment key to change the exercise time.
- Press MODE key to set exercise data. Press incline or speed adjustment key to set the exercise time, speed, and incline for the first stage. Press MODE key to set data for the next stage. Repeat the above steps to set the data for the rest 8 stages. When finish setting, all data will be kept for you only if you reset again.
- After set data, please press START key to begin exercise.

6) Display range of each data

Item	Initial	Original data	Range	Display range
Time (min: sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:00
Incline (step)	0	0	0-15	0-15
Speed (km/h)	0.8	0.8	0.8-18	0.8-18
Distance (km)	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
Heart rate (time/min)	P	N/A	N/A	50-200
Calorie (K)	0	50	10.0-999.0	0.0-999.0

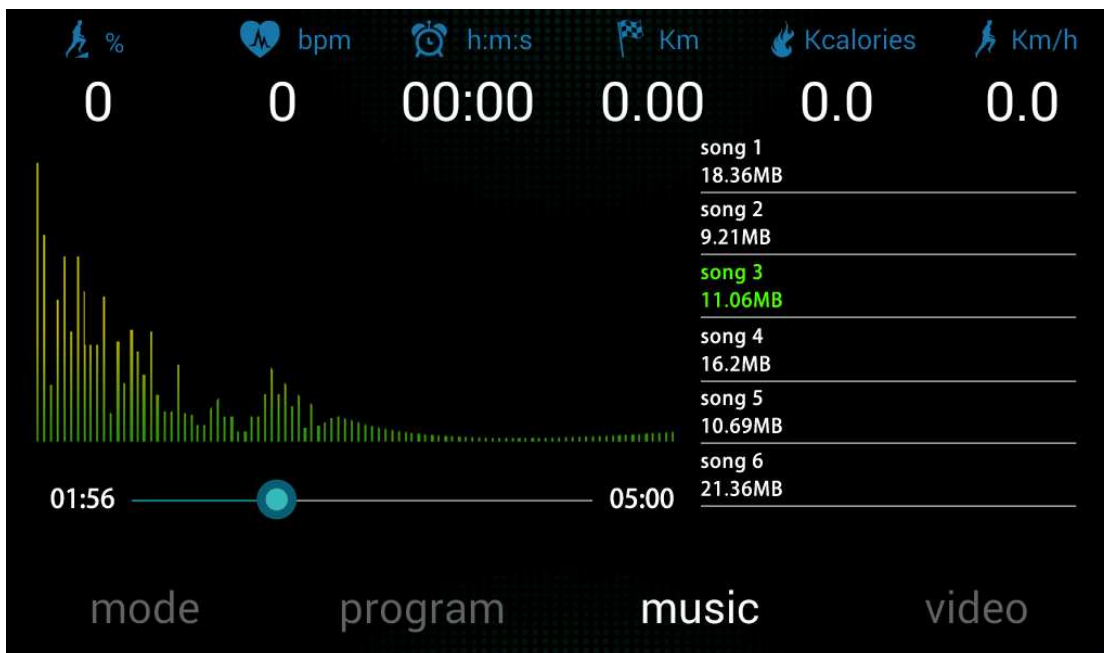
7) Body fat test





- i. Press PROG continuously to enter into FAT mode. Please set your sex, age, height, and weight first. After that please hold the handle pulse for more than 8 seconds. At last the result will be showed on the right column of BMI.
- ii. The best body fat index is between 20 and 25. If the index less than 19 it means that you are a little thin; if the index between 26 and 29 it means that you are a little weight. If more than 30 it means that you are too fat (the following data is only for reference and cannot be used as medical purpose).

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


8) Music

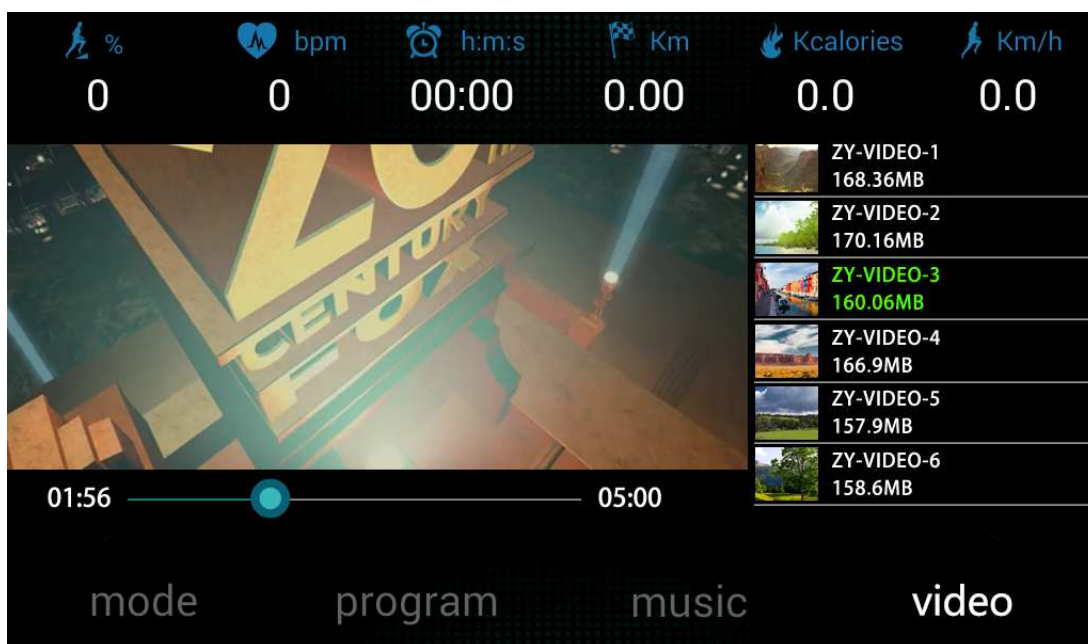



Press the key  to change the mode of music and video.

Icon description	
Song1 8.36MB	The green words stand for the name of playing music and the size of the file. The white words stand for the rest of the music and the size of the file.
01:56 05:00	The data stands for the progress of the playing music The data stands for the total time of the music
	The icon stands for the progress of the playing music.

9) Local video

Press the key  to change the mode of music and video.



Icon description	
ZY-VIDEO-3 160.06MB	The green words stand for the name of playing video and the size of the file. The white words stand for the rest of the video and the size of the file.
01:56 05:00	The data Stands for the progress of the playing video The data stands for the total time of the video
	The icon stands for the progress of the playing video.

13. Safety key function

Pull off the safety key in any case and the machine will stop working immediately. Meanwhile all window data shows --- and the beeper alarms for three sound. Before you put the safety key on you cannot operate the machine any more except switch off the machine.

14. Energy saving mode

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

15. power off

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

16. Attention:

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

17. Simple Malfunction and Solution

Communication error , from panel to driver

Solution Method :

- 1、 Check connect wire
- 2、 Change wire
- 3、 Change table
- 4、 Change driver

No Speed Sign

Solution Method :

- 1、 Check speed sensor
- 2、 Change speed sensor
- 3、 Change driver

Stall Protection

Solution Method :

- 1、 Check motor wire
- 2、 Check motor
- 3、 Check driver

Incline Learn Fail

Solution Method :

- 1、 Check incline wire
- 2、 Check incline motor
- 3、 Check driver

Current Overflow Protect

Solution Method :

- 1、 Decrease load
- 2、 Change transmission
- 3、 Change motor

Motor Break

Solution Method :

- 1、 Check motor wire
- 2、 Check motor

Storage Wrong

Solution Method :

1. Check storage IC
2. Change driver

Moment current overflow

Solution Method :

1. Adjust driver potentiometer
2. Check transmission
3. Change motor

Communication error , from driver to panel

Solution Method :

1. Check connect wire
2. Change wire
3. Change table
4. Change motor driver

Panel Communication error

Solution Method :

1. Check panel connect wire

Outside Voltage overflow

Solution Method :

1. Check current net
2. repair

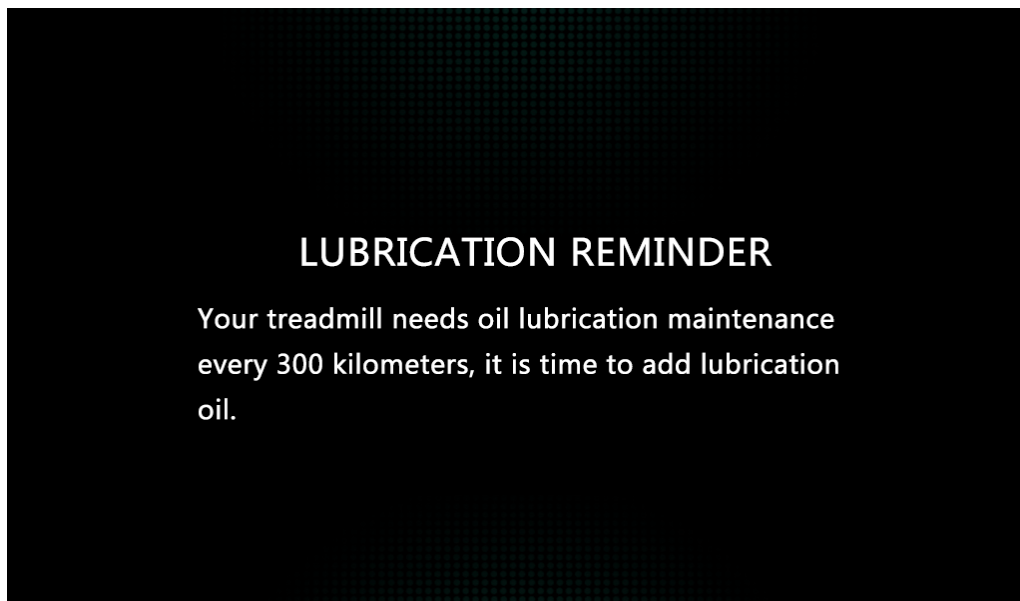
Outside Voltage Low

Solution Method :

1. Check current net
2. repair

18. LUBRICATION REMIND FUNCTION

- i. This machine has lubrication remind function. After every total running distance of 300km, system will remind you to oil the treadmill.



- ii. Please use treadmill oil only.
- iii. After finish oil please press the START key lasts for 3 seconds and the tip will be swept off automatically.
And then system will display will give you a treadmill work report.

The image shows a black LCD screen with white text. The text reads: "Treadmill used report" in a large, bold font. Below it, there is a table with three rows of data.

Treadmill used report	
Maintenance Period	300Km
This Maintenance distance	300Km
Total distance	2300Km

- iv. Press the START key shortly and then the treadmill will enter into standby mode.

Tips for Stretching:

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

Thigh Stretch:

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



Hamstring Stretch:

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



Calf Stretch:

- Stand with the back foot flat on the floor and transfer weight to the front foot.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for other leg.

Note: Keep your back and rear leg straight when performing this exercise.



Inner Thigh Stretch:

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



Maintenance

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

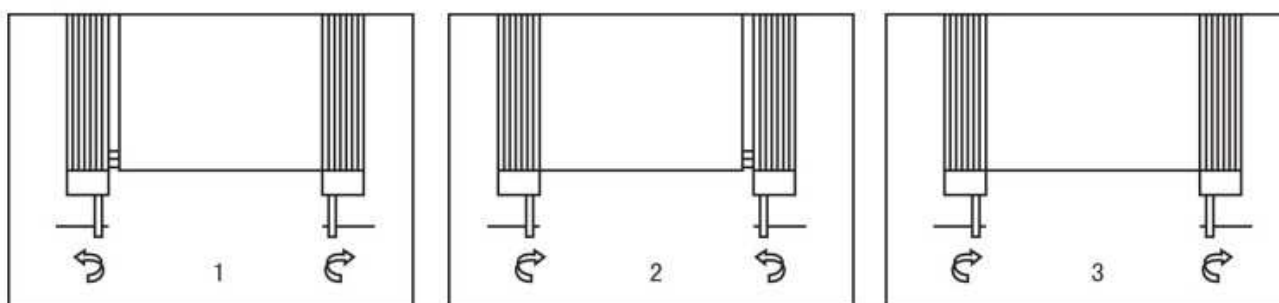
1. **Cleaning:** Wipe away the dust on the belt, running board and side footboard as excess dust may increase the friction on the belt and cause damage to the machine. It is better to clean the machine once a month.
2. **Lubrication:**
 - 1) Lubrication is needed per 300km. The machine will sound the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

We suggest you lubricate the machine as the following method:

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

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

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



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

Part List

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Bottom frame	1	37	Safety key	1
2	Main frame	1	38	DC motor	1
3	Incline frame	1	39	Incline motor	1
4	Display frame	1	40	Lower control board	1
5	Motor seat frame	1	41	Black bumper cushion	2
6	Left column	1	42	Plug	1
7	Right column	1	43	Square switch	1
8	Stiffening plate	1	44	Overload protector	1
9	EVA pad	1	45	Running belt	1
10	Front roller	1	46	Multi-v belt	1
11	Rear roller	1	47	Foam	2
12	Air cylinder	1	48	Handpulse with incline button	1
13	Rotation sleeve	4	49	Handpulse with speed button	1
14	Plastic washer	4	50	Black rubber cushion	2
15	Annular tubes	4	51	Blue rubber cushion	2
16	Transportation wheel	2	52	Blue rubber cushion	2
17	Running deck	1	53	Adjustable wheel	2
18	Display front cover	1	54	Tapered rubber cushion	2
19	Upper control board with panel	1	55	Plat wheel pad	6
20	Elliptical end cap	2	56	Wire keeper	2
21	Safety key seat	1	57	Screw ST4.2*30	2
22	Display bottom cover	1	59	AC wire brown 200	2
23	Left bottom cover	1	60	AC wire blue 200	1
24	Right bottom cover	1	61	Earth wire	1
25	Left rear cover	1	62	Magnet ring	1
26	Right rear cover	1	63	Magnet core	1
27	Motor top cover	1	64	Power cable	1
28	Motor bottom cover	1	65	Allen wrench #5	1
29	Bumper cushion	2	66	Solid wrench	1
30	Side rail	2	67	Nut M8	6
31	Pressing spring	6	68	Nut M10	6
32	Ring shape cushion	6	69	Screw ST3.0*32	4
33	Bakelite grip	4	70	Bolt M8*15	12
34	End cap	2	71	Bolt M8*20	4
35	AC wire brown 350	1	72	Bolt M8*30	1

36	AC wire blue 350	1	73	Bolt M8*30	1
74	Bolt M8*40	2	102	Lower wire of the display	1
75	Bolt M8*48	2	103	Handle pulse sheet	4
76	Bolt M8*70	2	104	Screw M5*12	2
77	Bolt M8*80	2	105	Nut M6	2
78	Bolt M10*30	4	106	Non-slip mat	2
79	Bolt M10*45	1	107	Screw ST4.2*15	6
80	Bolt M10*60	1	108	Speed sensor	1
81	Bolt M8*45	1	109	Screw ST2.9*8	2
82	Bolt M8*35	1	B1	USB connection wire	1
83	Bolt M6*55	3	B2	USB interface	1
84	Bolt M6*35	2	B3	Audio socket connection wire	1
85	Bolt M6*25	6	B4	Speaker	2
86	Screw M5*12	8	B5	Audio control board	1
87	Screw M5*8	9	B6	MP3 wire	1
88	Screw ST4.2*12	16	B7	Screw ST2.9*8.0	12
89	Screw ST4.2*12	9	※Optional parts according to order request		
90	Screw ST2.9*8	2	A1	Filter	1
91	Screw ST4.2*55	4	A2	Inductance	1
92	Screw ST4.2*20	2	A3	AC single wire	1
93	Nut M3	4	A4	Grounding wire	1
94	Curved washerφ6	3	A5	Screw ST4.2*12	4
95	Curved washerφ8	16	C1	Conduction band hook	2
96	Curved washerφ10	2	C2	Screw ST4.2*12	6
97	Washerφ8	6	D1	Blue tooth module	1
98	Washer grade C	7	D2	Blue tooth connection wire	1
99	Washer grade C	8	D3	Screw ST2.9*6.0	4
100	Screw M5*M16	6	E1	Closure plate	2
101	Upper wire of the display	1	E2	Screw ST4.2*12	6

WARRANTY

for other countries

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

The warranty does not apply to:

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

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

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



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

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

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

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling.

For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

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

© COPYRIGHT

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

Reproduction prohibited!

Address of the local distributor:



Laufband POWERLAND ET1501D



Bedienungsanleitung

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

SICHERHEITSHINWEISE

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Lesen Sie bitte die Anleitung aufmerksam durch. Alle Bestandteile und Zubehör werden in der Packung geliefert. Kontrollieren Sie vor dem Aufbau, ob die Packung komplett ist.

Warnung:

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

Wichtige Information zur elektrischen Sicherheit

Nichtbeachtung der folgenden Hinweise kann das Unfallrisiko erhöhen.

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

Sicherheitshinweise





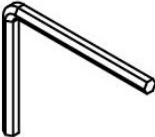
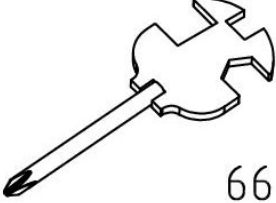

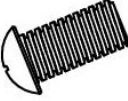

1. Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist
2. Verwenden Sie nur so eine empfohlene Nennspannung. Die geeignete Nennspannung befindet sich auf dem Schild auf dem Stromkabel.
3. Der Laufbandbesitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.
4. Transport und Aufbau soll von 2 Personen durchgeführt werden.
5. Laufband vor dem Transport, Aufbau oder Reinigung ausstecken.
6. Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche und Schutzunterlage auf. Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Zusammenklappen des Laufbands sowie für das Stromkabel befinden.
7. Aufgrund möglicher Korrosion wird es nicht empfohlen das Gerät in einer feuchten Umgebung zu verwenden.
8. Vor der ersten Verwendung kontrollieren Sie alle Verbindungen, ob sie ordentlich festgezogen und in

Ordnung sind.

9. Regelmäßige Kontrolle des Stands Ihres Geräts kann seine Lebensdauer verlangen. Falls Sie einen Mangel finden, benutzen Sie das Gerät nicht, bis der Mangel behoben wird. Verwenden Sie nur die Original-Ersatzteile.
10. Das Laufband wurde gemäß H.C.: EN957 geprüft. Das Laufband ist nur für den Gebrauch im Haus/in der Wohnung gedacht. Laufband nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie
11. Das Bremssystem ist durch Riemenantrieb kontrolliert.
12. Das Laufband ist nicht für therapeutische Maßnahmen geeignet.
13. Lassen Sie Kinder und Haustiere nicht in die Nähe des Gerätes.
14. Tragen Sie immer Schuhe mit einer Gummisohle und einer festen Ferse, am besten eine Sportschuhe, und bequeme Kleidung.
15. Wölben Sie Ihre Rücken, halten Sie Ihre Rücken immer gerade.
16. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihres Trainings Schmerzen im Brustkorb oder heftige Muskelschmerzen spüren, sich schwach oder atemlos fühlen, **HÖREN SIE SOFORT MIT DEM TRAINING AUF.**
17. Die Herzfrequenzmessung ist keine medizinische Funktion. Viele Faktoren können Ihre Herzfrequenz beeinflussen, wie z. B. Ihre Bewegung auf dem Laufband. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.
18. Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe, wenn Sie Ihr Gerät transportieren. Transportieren oder bewegen Sie Ihr Gerät nur, wenn es zusammengeklappt ist und die Fußpedalsperre eingerastet ist. Bei Nichtbeachten kann es zu Verletzungen kommen.
19. **BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIE, OHNE ZUVOR DEN SICHERHEITSClip AN IHRER KLEIDUNG ANGEBRACHT ZU HABEN. STELLEN SIE VOR DEM LAUFEN SICHER, DASS DER SICHERHEITSClip SICH NICHT VON IHRER KLEIDUNG LÖSEN KANN.**
20. Alle beweglichen Teile müssen wöchentlich kontrolliert werden. Beschädigte Teile müssen sofort ersetzt werden.
21. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, geistigen oder sensorialen Fähigkeiten oder ohne ausreichende Erfahrung bzw. fehlendem Wissen, sofern diese nicht durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person eine Beaufsichtigung bzw. Anweisung für die Nutzung der Maschine erfahren haben.
22. Kinder dürfen mit dem Gerät nicht spielen.
23. Das Laufband muss geerdet werden um das Risiko eines elektrischen Schocks zu verringern.

AUFBAU

Inhalt der Packung

 A	 23	 24	 37
 65	 66	 70	 86
 95			

Liste der Hauptteile:

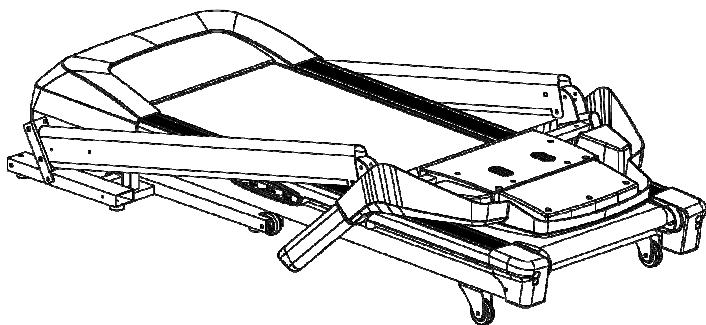
Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mn.	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Mn.
A	Hauptrahmen		1	66	Schlüssel	S=13,14,15	1
23	Linke untere Deckelung		1	70	Schraube	M8*15	10
24	Rechte untere Deckelung		1	86	Schraube	M5×12	6
37	Sicherheitsschlüssel		1	95	Unterlegscheibe	8	10
65	5# Inbusschlüssel	5mm	1				

Montagewerkzeug:

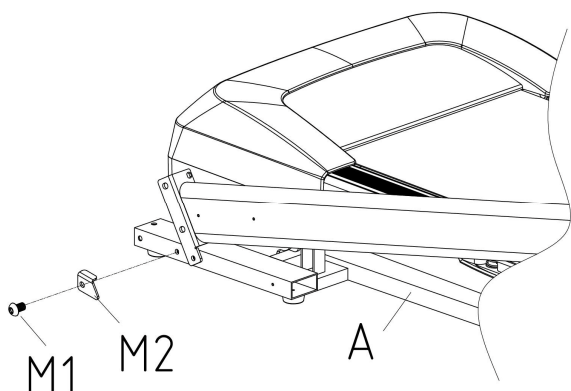
5# Inbusschlüssel 5mm 1pc

Schlüssel S=13 14 15 1pc

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

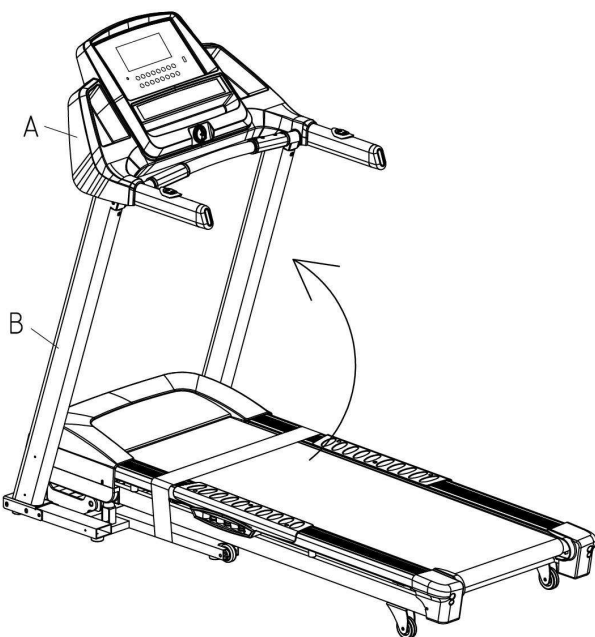
Schritt 1:

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

Schritt 2:

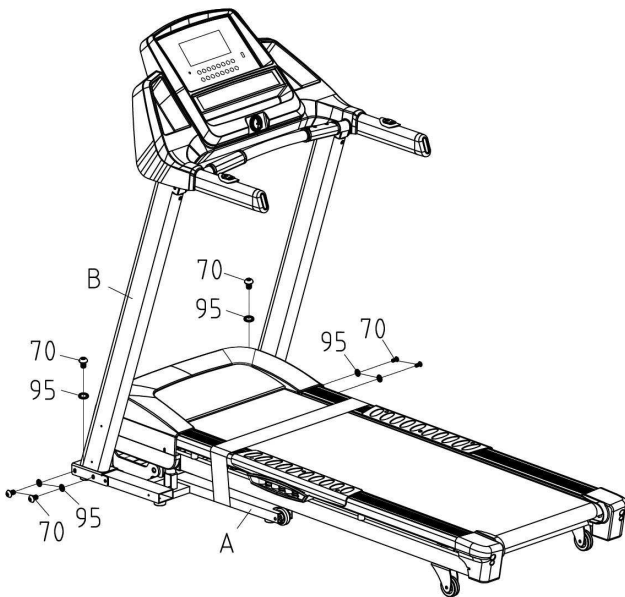
Entsichern Sie den Sicherheitsblock M2 mit dem Inbusschlüssel 5# (65) und Schraube M8*15 (M1).

Halten Sie die Haltepfoste auf.

Schritt 3:

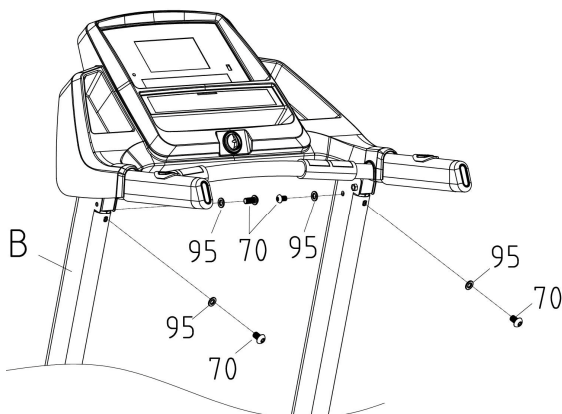
Heben Sie den Computery (A) und Haltepfoste B in der Pfeilrichtung auf.

Zur Beachtung: Achten Sie bei der Aufhebung darauf, dass Sie die Kabeln in den Haltepfosten nicht drücken.

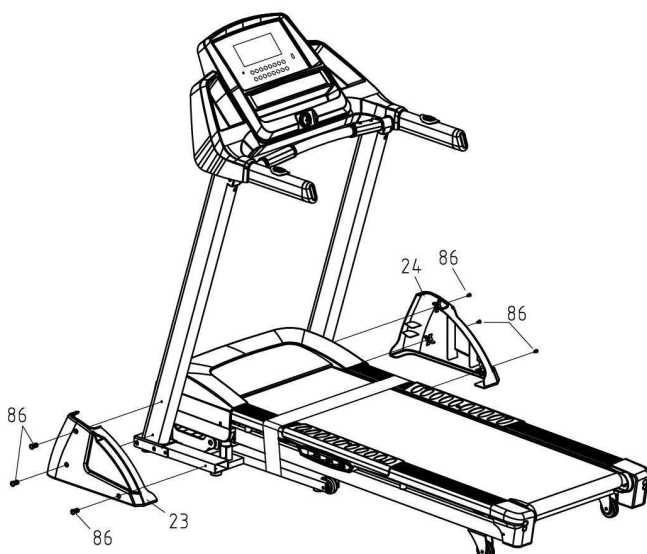
Schritt 4:

Befestigen Sie die linke und rechte Haltepfoste (B) am Hauptrahmen (A) mit Schraube (70), Unterlegscheibe (95) und Inbusschlüssel 5# (65).

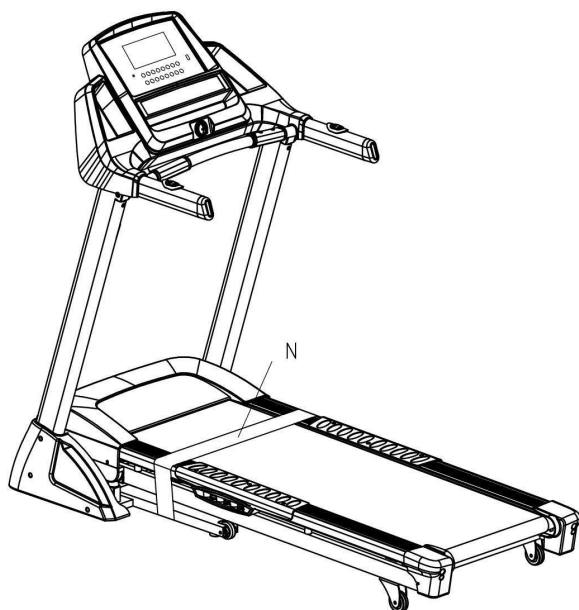
Hinweis: Stützen Sie die Haltepfoste mit der Hand, um das Herunterfallen zu vermeiden.

Schritt 5:

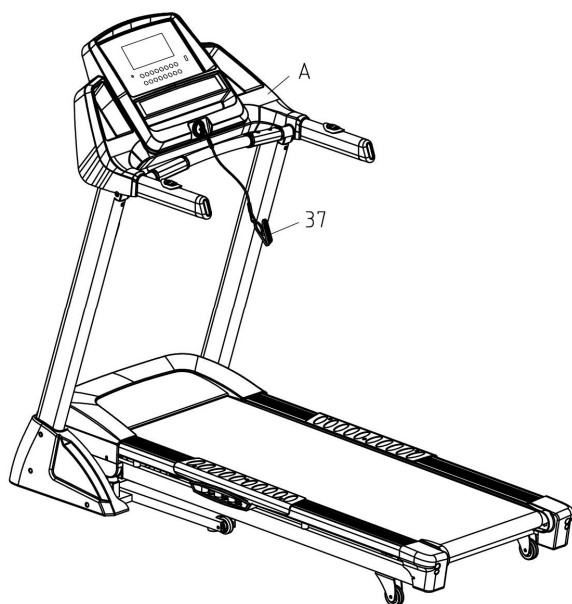
Fixieren Sie den Computer an der Haltepfoste B mit Unterlegscheibe (95), Schraube (70) und Inbusschlüssel 5# (65).

Schritt 6:

Befestigen Sie die untere linke und rechte Deckelung (23), (24) am Hauptrahmen mit Schraube M5*12 (86) und Inbusschlüssel (66).

Schritt 7:

1. Schneiden Sie den Gurt N ab.

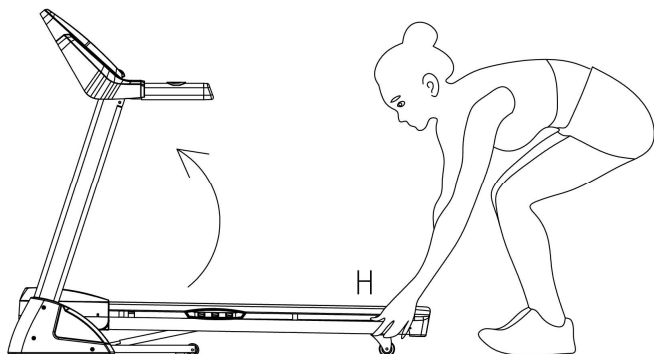
Schritt 8:

Fügen Sie den Sicherheitschlüssel ein bevor Sie das Training anfangen. Der Sicherheitschlüssel (37) gehört in den Magnetanschluss (A). Nutzen Sie das Laufband niemals, ohne Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu. Im Notfall ziehen Sie die Seile des Sicherheitschlüssels.

HINWEIS: Sichern Sie sich, dass die Montage komplett ist und alle Schrauben befestigt sind. Bevor Sie das Training anfangen, lesen Sie die Sicherheitshinweise der Anleitung.

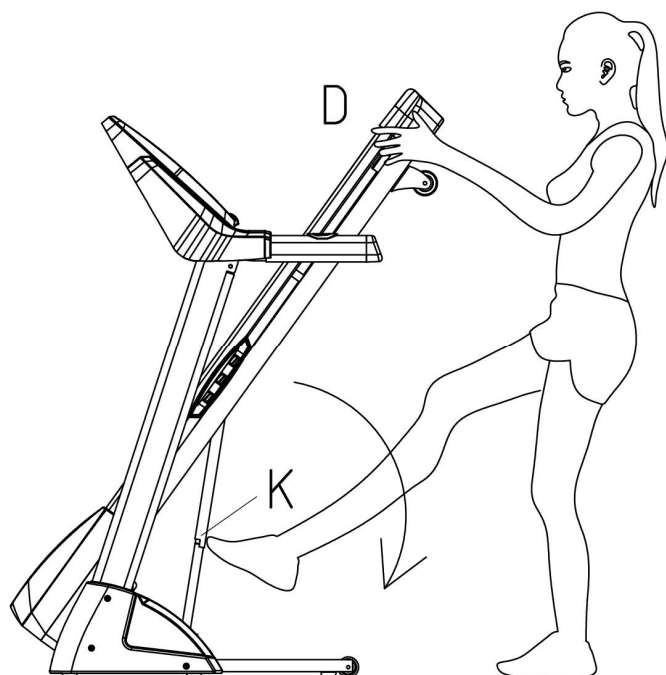
Zusammenklappen

Hochziehen:



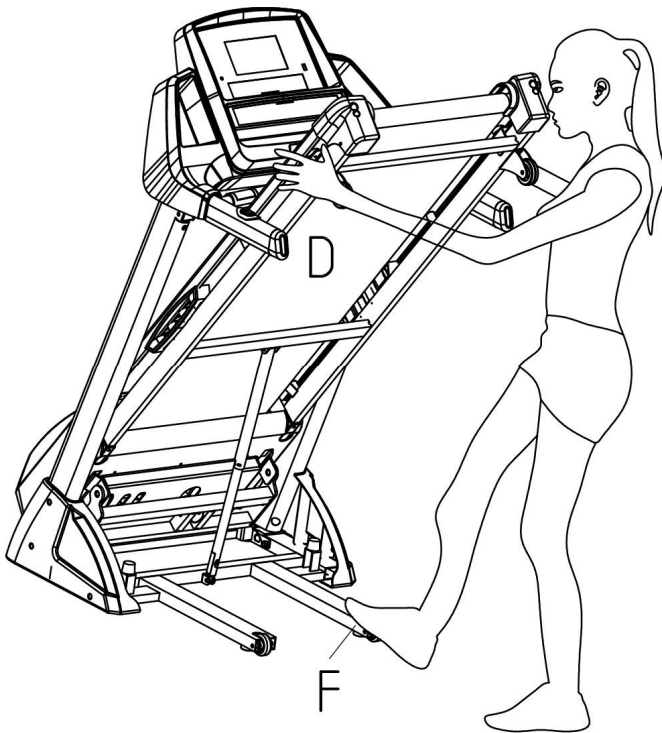
Umfassen Sie fest das Ende des Laufbands (H) und heben Sie das Ende hoch. Heben Sie dann vorsichtig das Ende des Laufdecks an, bis es in einer aufrechten Position ist und die Laufdeck Sperre (E) einrastet.

Aufklappen:

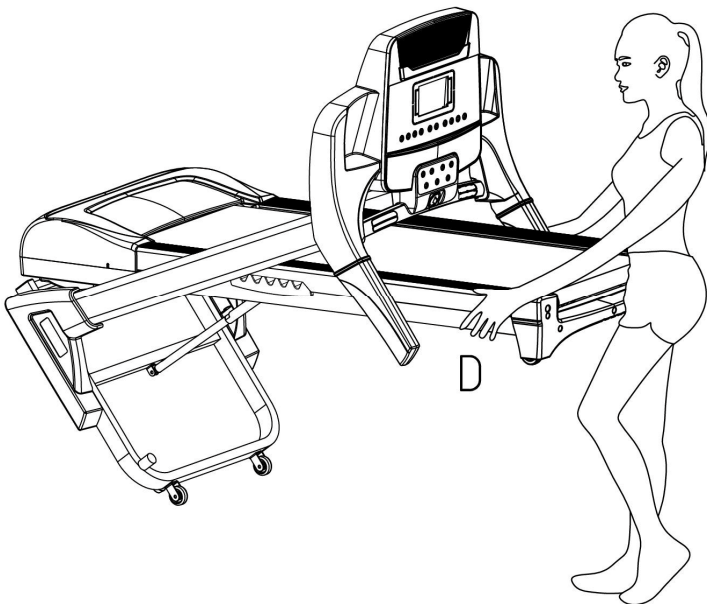


Um das Laufband aufzuklappen, müssen Sie das Ende des Laufbands (D) fest umgreifen und dann mit dem Fuß die Fußpedalsperre (K) lösen. Stellen Sie vorsichtig das Laufband auf den Boden und halten Sie die Kinder und Haustier fern.

Transport

















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



Computeranzeige



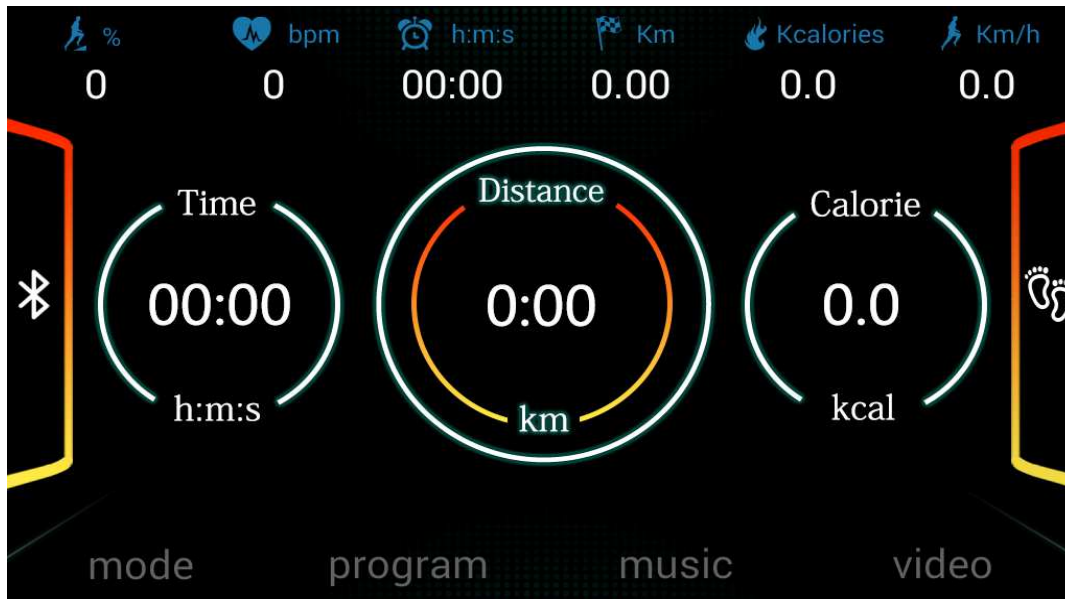
Nr.	Symbol	Beschreibung
1		Mp3 interface: Sie können Ihr MP3-Player oder ein Handy mit dem Laufband verbinden.
2		USB interface: Sie können einen USB einlegen, um Musik oder Video spielen.
3		<p>“MODE“: Drücken Sie die Taste um eine von verschiedenen Funktionen zu wählen: “15:00” – Countdown-Zeit, “1.0” – Countdown-Distance, “50” – Countdown-Kalorie und Wettkampfmodus.</p> <p>Nachdem Sie eine Funktion wählen, drücken Sie “incline+” “incline -” oder “speed+” “speed -” um die Funktion zu verstellen. Falls Sie keine Funktion wählen, wechselt das Gerät in den Bereitschaftsmodus.</p>
4		Play/Pause: Mit der Taste können Sie Musik oder Video starten/pausen.
5		Switch: Wechselt die Anzeige des Displays: Bereitschaftsmodus, Musik und Video.

6		VOL+/ UP: Erhöht die Lautstärke. Mit einem kurzen Druck wird der nächste Song gespielt.
7		VOL-/ DOWN: Reduziert die Lautstärke. Mit einem kurzen Druck wird der vorherige Song zurückgeschaltet.
8		“Program”: Drücken Sie die Taste um ein von den voreingestellten Programmen P1-P2, P24 - U1...U3 - FAT (P1-P24 – voreingestellte Programme; U1-U3 – manuelle Programme; FAT – Program Body Fat).
9		“INCLINE : 4 , 6 , 8 , 10” : Schnelleingabe der Steigung.
10		“SPEED : 4 , 6 , 8 , 10” : Schnelleingabe der Geschwindigkeit.
11		“INCLINE+” “INCLINE-”: Mit den Tasten können Sie die Werte im Mode-Funktion verändern. Bei dem Training verändern Sie die Steigung um eine Einheit jeweils 0,5 Sekunde.
12		“SPEED+” “SPEED-”: Mit den Tasten können Sie die Werte im Mode-Funktion verändern. Bei dem Training verändern Sie die Geschwindigkeit um jeweils 0,1 km.
13		“START”: Taste zum Starten eines Programms. Sichern Sie sich, dass der Sicherheitschlüssel korrekt eingelegt wurde und drücken Sie die Taste START.
14		“STOP”: Taste stoppt das Laufband.

1. Schnellstart:

- 1) Schalten Sie das Gerät ein und legen Sie den Sicherheitschlüssel ein.
- 2) Drücken Sie “START” und das Laufband startet nach dem Countdown von 3 bis 1 mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h.
- 3) Nach Ihrem Wunsch verändern Sie die Geschwindigkeit und Steigung mit Tasten “-SPEED+” und “-INCLINE+”.

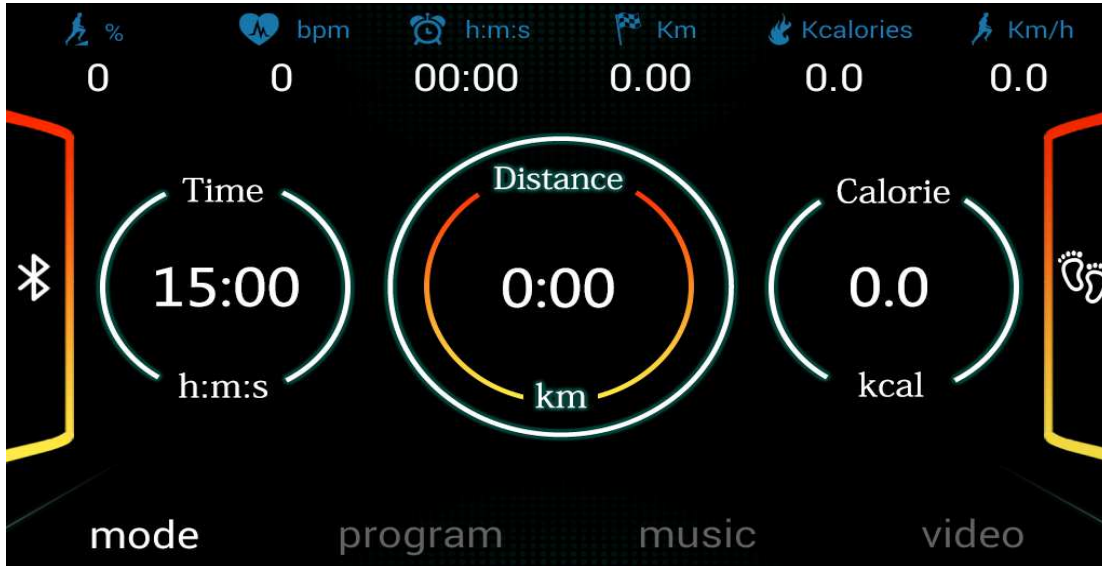
2. Startseite



Symbol-Bezeichnung	
	“INCLINE” Fenster: Zeigt die aktuelle Steigung an. Display the current incline. Wert: 1 – 15.
	“PULSE” Fenster: Halten Sie beidhändig die Handpulssensoren an den Haltegriffen für 5 Sekunden fest um Ihre aktuelle Herzfrequenz zu berechnen. Die Herzfrequenz wird im BPM (beats per minute/ Schläge pro Minute) angezeigt. Wert: 50-200 50-200 Schläge/Min (Die Werte dienen nur zur Orientierung und können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.).
	“TIME” Fenster: Zeigt die abgelaufene Zeit an.
	“DISTANCE” Fenster: Zeigt die Distanz an.
	“CALORIES” Fenster: Zeigt die Kalorien-Verbrauch an.
	“SPEED”: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Wert: 0.8—18.0km/h.
	“STEP”: Zählt die Schritte des Benutzers während des Laufes.
	Bluetooth
	Zeit/Countdown-Zähler
	Distanz/Distanz-Countdown
	Kalorie/Kalorie-Countdown

3. Funktionen

Drücken Sie MODE um in den Countdown-Modus zu steigen. Drücken Sie MODE und wählen Sie zwischen 15:00, 1.00, 50.0 und Wettkampfmodus oder 0:00 (15:00 ist Zeit-Countdown, 1.00 ist Distanz-Countdown, 50.0 ist Kalorie-Countdown und 0:00 ist Benutzerprogramm). Nachdem Sie einen Modus wählen, können Sie die Geschwindigkeit und Steigung mit -SPEED+ und -INCLINE +. Drücken Sie START um das Programm zu starten.



	<p>Zeigt die Zeit des Trainings von 0:00 bis 18:00/Stunde an. Wenn das Training 18 erreicht, der Computer beginnt erneut von 0 zählen. Im Countdown-Modus wird die voreingestellte Zeit von 15:00 bis 0:00. Wenn der Computer 0:00 erreicht, das Laufband stoppt und Ihr Ergebnis wird angezeigt.</p>
	<p>Zeigt die Distanz von 0.00 bis 99.9 an. Wenn das Training 99.9 erreicht, der Computer beginnt erneut von 0.00 zählen. Im Countdown-Modus wird der Computer von 1.00 bis 0. Zählen. Wenn der Computer 0 erreicht, das Laufband stoppt und Ihr Ergebnis wird angezeigt.</p>
	<p>Zeigt den Kalorie-Vebrauch von 0 bis 999. Wenn das Training 999 erreicht, der Computer beginnt erneut von 0 again. Im Countdown-Modus wird der Computer von 50.0 bis 0. Wenn der Computer 0 erreicht, das Laufband stoppt und Ihr Ergebnis wird angezeigt.</p>

1) Benutzerprogramm

Drücken Sie START und das Laufband startet mit der Geschwindigkeit 0,8 km/h. Andere Fenster zeigen 0 an. Drücken Sie -SPEED+ und -INCLINE+ um die Geschwindigkeit und Steigung zu setzen.

2) Countdown-Modus

i. Zeit-Countdown

Drücken Sie MODE um in den Countdown-Modus steigen. Die voreingestellte Zeit 15 wird gezeigt.

Drücken Sie -INCLINE+ oder-SPEED+ um die Zeit von 5:00 bis 99:00 zu verändern.

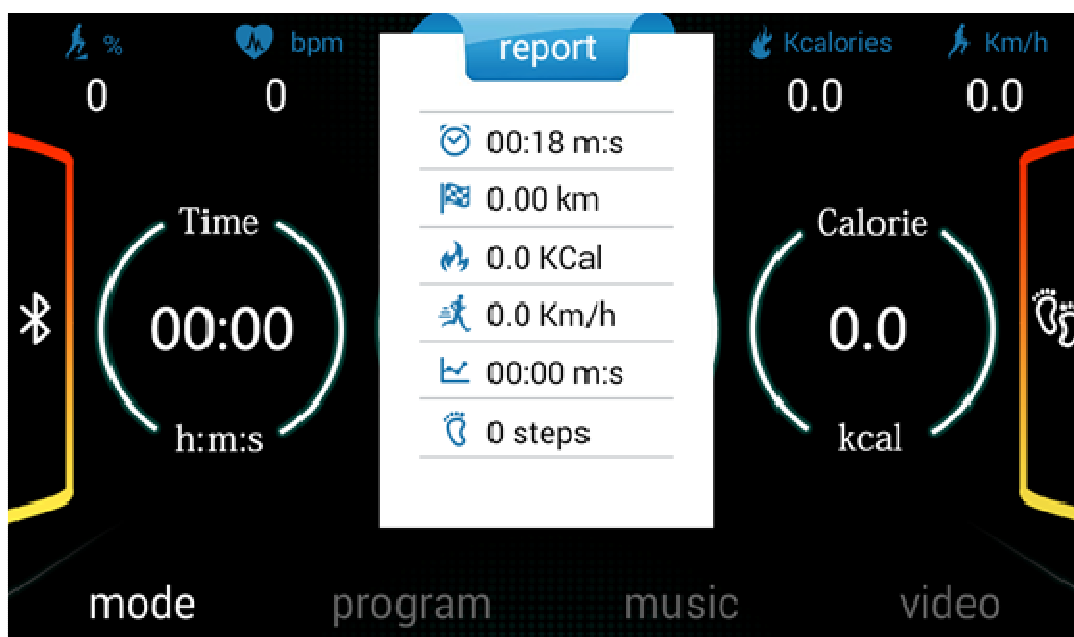
ii. Distanz-Countdown

Drücken Sie MODE um in den Countdown-Modus zu steigen und die voreingestellte Distanz 1.00 wird angezeigt. Drücken Sie -INCLINE+ oder-SPEED+ um die Distanz von 0.5 bis 99.9 zu verändern.

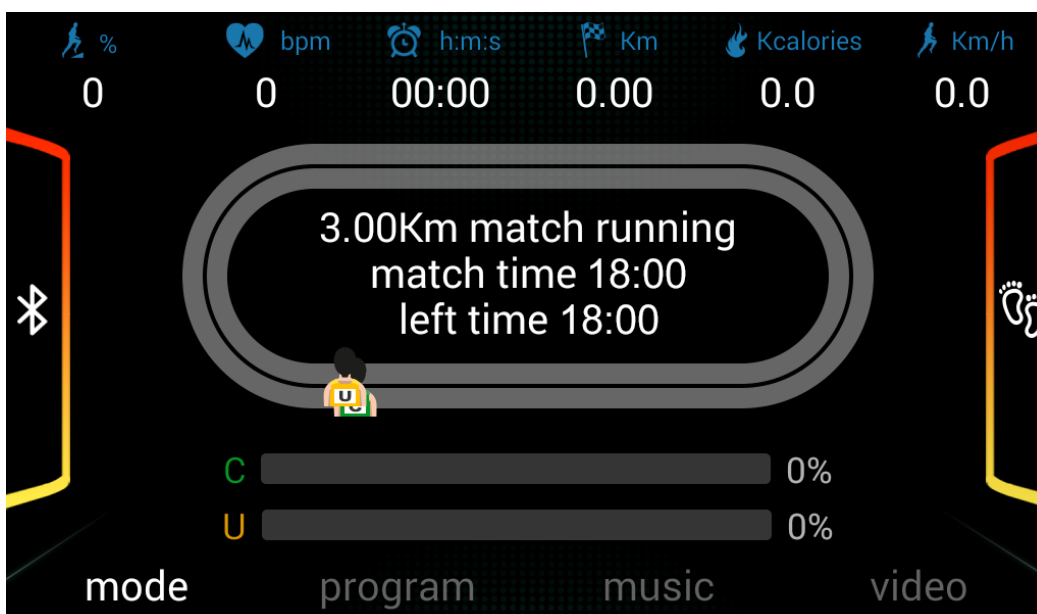
iii. Kalorienverbrauch-Countdown

Drücken Sie MODE um in den Countdown-Modus zu steigen und der voreingestellte Wert 50.0 wird angezeigt. Drücken Sie -INCLINE+ oder-SPEED+ um den Kalorie-Verbrauch von 10.0 bis 999.0 zu verändern.

Nachdem Sie das Training beenden, Ihr Ergebnis wird angezeigt.







3) Wettkampfmodus



In diesem Modus können Sie mit dem Computer an einem Wettkampf teilnehmen. Siehen Sie die Tabelle unten

mit der detaillierten Erklärung.

Drücken Sie MODE um in den Wettkampfmodus zu steigen. Es gibt 6 Distanz-Varianten: 3,0 km, 5,0 km, 10,0 km, 15,0 km, 21,10 km und 42,19 km.

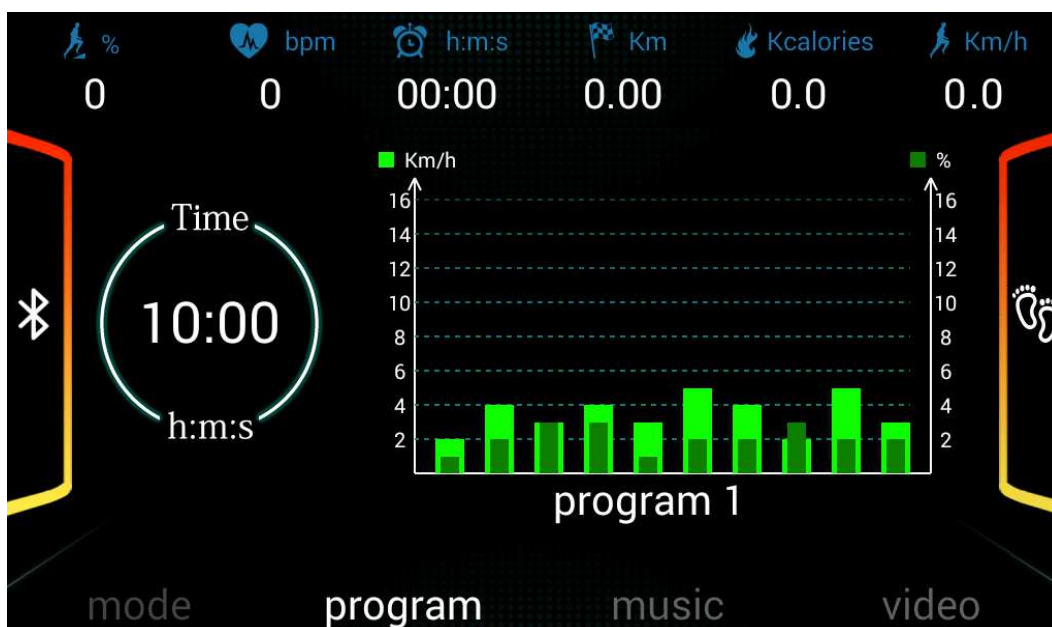
Symbol-Bezeichnung			
	C ist Abkürzung für Computer		Zeigt die abgelaufene Distanz des Computers an. Die voreingestellte Geschwindigkeit für Computer ist 9 km/h. Sie können die Geschwindigkeit verändern, wenn Sie die Wettkampf-Distanz verändern.
	U ist Abkürzung für Benutzer		Zeigt die abgelaufene Distanz des Benutzers an.

Drücken Sie MODE key, wählen Sie die gewünschte Distanz und drücken Sie -INCLINE+ oder -SPEED+ um die Zeit des Wettkampfes zu setzen. Drücken Sie START um den Wettkampf zu starten.


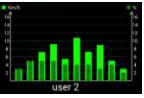
Wettkampf-Distanz	Voreingestellte Zeit
3km	18:00
5km	30:00
10km	01:00:00
15km	01:30:00
21.10km	02:06:35
42.19km	04:13:10

Nach Beenden des Trainings wird Ihr Ergebnis angezeigt.

4) Voreingestellte Programms



Drücken Sie PROG um den Programm-Modus einzusteigen und wählen Sie ein Programm: 1-24, U1-U2-U3 oder FAT. Sie können aus 30 voreingestellten Programmen auswählen. FAT ist ein Body Fat Test Programm.

Symbol-Bezeichnung	
	Programm-Zeit: Voreingestellte Zeit: 10 Minuten. Drücken Sie -INCLINE+ oder -SPEED+ um die Zeit von 5 bis 99 einzustellen.
	Programmspalten: Jedes Programm besteht aus 10 Spalten.

- i. Drücken Sie PROG und der Computer zeigt "Program 1-24" Spalten.
- ii. Wählen Sie ein Programm aus. Die voreingestellte Zeit ist 10:00. Drücken Sie -INCLINE+ oder -SPEED+ um die Zeit zu verändern.
- iii. Drücken Sie START um das Training zu starten. Drücken Sie -INCLINE+ oder -SPEED+ um Die Steigung oder Geschwindigkeit zu verändern.
- iv. Nachdem Sie eine Etappe beendet haben, das System geht automatisch zur nächsten Etappe. Die Geschwindigkeit und Steigung wird laut die Programm-Einstellung geändert.
- v. Nachdem das Programm beendet wird, Ihr Ergebnis wird angezeigt.

5) Program introduction

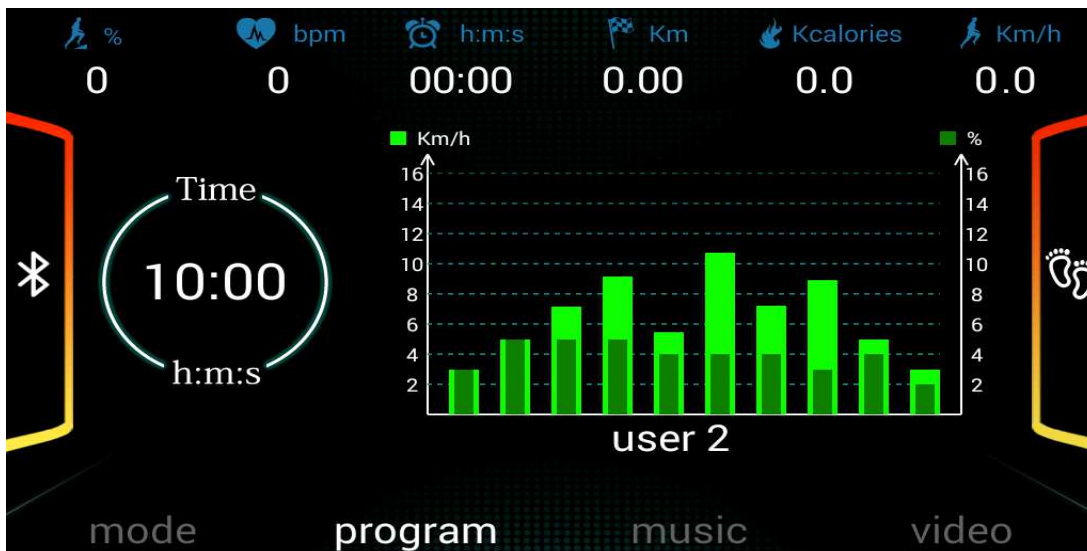
Jedes Program besteht sich aus 10 Spalten. Jede Spalte hat eigene Höhe der Steigung und Geschwindigkeit.

Zeit Programm		Voreingestellte Zeit / 10 = Zeit jeder Spalte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2

	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

6) Benutzerprogramm

Es gibt 3 Benutzerprogramms: user1, user 2, user 3.



- Drücken Sie PROG bis Nr. 1 sich anzeigt.
- Drücken Sie SPEED oder INCLINE um die Trainingszeit zu verändern.
- Drücken Sie MODE um die Trainingsdaten zu verändern. Mit den Tasten INCLINE oder SPEED können Sie die Trainingszeit, Geschwindigkeit und Steigung für die erste Etappe einstellen. Drücken Sie MODE um die nächste Spalte einzustellen. Stellen Sie die restlichen 8 Spalten ein. Alle Daten werden gespeichert bis Sie die Batterien entfernen.
- Drücken Sie START um das Training zu starten.

7) Anzeigen

Wert	Startwert	Ausgangsdaten	Skala	Angezeigte Skala
Time – Zeit (min: sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:00
Incline - Steigung (step)	0	0	0-15	0-15
Speed - Geschwindigkeit (km/h)	0.8	0.8	0.8-18	0.8-18
Distance - Distanz (km)	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
Heart rate - Herzfrequenz (time/min)	P	N/A	N/A	50-200
Calorie - Kalorie (K)	0	50	10.0-999.0	0.0-999.0

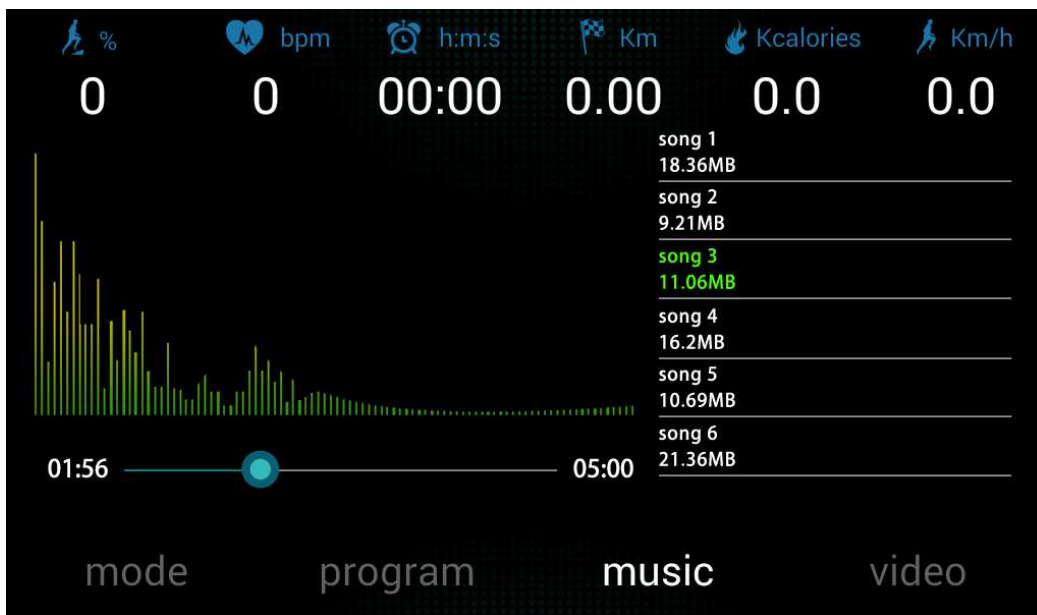
8) Body Fat Test Programm

sex	male
age	25
height	170
weight	65
BMI	---


- i. Drücken Sie PROG um das Programm FAT sich anzeigt. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Höhe und Gewicht ein. Legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren auf und warten Sie 8 Sekunden. Ihr BMI wird angezeigt.
- ii. Das beste Körperfettanteil-Ergebnis befindet sich zwischen 20 und 25. Der Körperfettanteil-Index unten 19 ist zu niedrig, über 26 hoch und über 30 sehr hoch. Die Daten dienen nur als Information und können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

F-1	Geschlecht	01 - Männlich	02 - Weiblich
F-2	Alter	10-99	
F-3	Höhe	100-200	
F-4	Gewicht	20-150	
F-5	FAT	≤19	Dünn
		=(20---25)	Normal
		=(26---29)	Leichtes Übergewicht
		≥30	Schweres Übergewicht


9) Musik

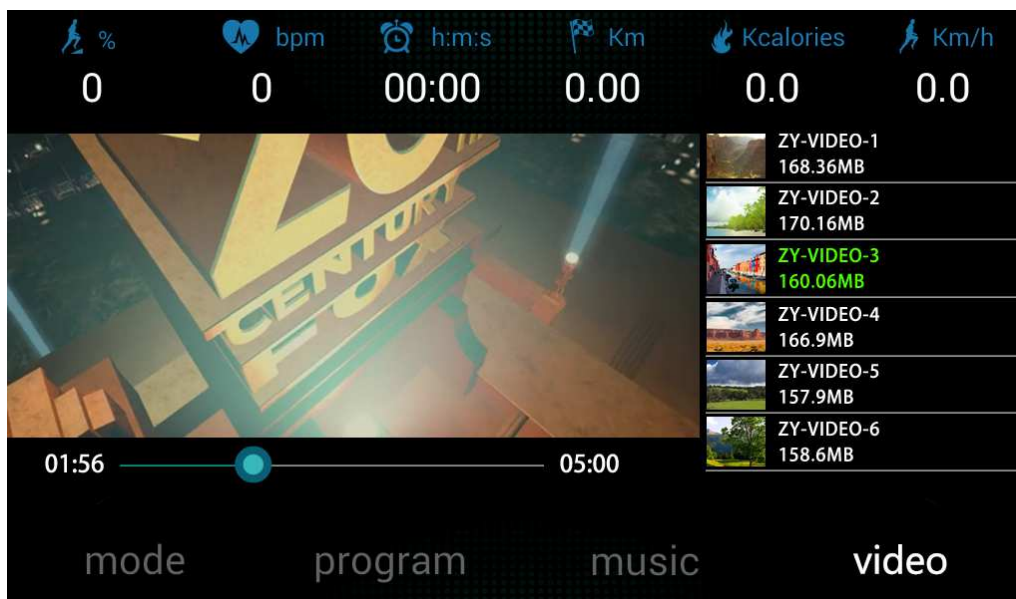



Drücken Sie die Taste  um den Musik und Video Modus einzusteigen.

Symbol-Bezeichnung	
Song1 8.36MB	Der Song, der momentan spielt, wird grün markiert. Es zeigt den Namen des Songs und seine Größe an. Die Songs in der Reihe sind weiß markiert. Es zeigt den Namen des Songs und seine Größe an.
01:56 05:00	Stand des Abspielens des Songs. Die komplette Länge des Songs.
	Das Symbol zeigt, dass die Musik gespielt wird.

10) Video

Drücken Sie  um den Musik und Video-Modus einzusteigen.



Symbol-Bezeichnung	
ZY-VIDEO-3 160.06MB	Das Video, das momentan spielt, wird grün markiert. Es zeigt den Namen des Videos und die Größe an. Die Videos in der Reihe sind weiß markiert. Es zeigt den Namen des Videos und die Größe.
01:56 05:00	Stand des Abspielens des Videos. Die komplette Länge des Videos.
	Das Symbol zeigt, dass das Video gespielt wird.

4. Sicherheitsschlüssel

Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes durch Dritte, kann durch Abziehen und Verwahrung des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Der Computer ermittelt einen Signalton für 3 Sekunden. Das Laufband kann wieder bedient werden nur nach dem Einstecken des Sicherheitsschlüssels.

5. Bereitschaftmodus/Energiesparmodus

Wenn es keine Eingabe für länger als 10 Minuten gibt, schaltet sich der Computer in den Bereitschaftmodus um. Die Fenster sind inaktiv. If there is not any operation in 10 minutes, the machine will enter into energy saving mode. And do not show anything. Aufheben des Energieisparmodus durch Betätigen einer beliebigen Taste.

6. Ausschalten

Sie können das Laufband jeder Zeit ausschalten ohne das Gerät zu beschädigen.

7. Hinweis:

1. Vor dem Anfang des Trainings kontrollieren Sie bitte den Stand des Stromkabels und des Sicherheitsschlüssels.
2. Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes kann durch Abziehen und Verwahrung des Sicherheitsschlüssels vermieden werden.
3. Wird das Gerät beschädigt, kontaktieren Sie sofort den Händler. Versuchen Sie es nicht selbst zu reparieren.

8. Fehlersuche und Lösung

- **Kommunikationsfehler zwischen Kontrolltafel und Treiber**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie das Verbindungskabel.
2. Wechseln Sie das Kabel.
3. Wechseln Sie die Kontrolltafel.
4. Wechseln Sie den Treiber.

- **Die Geschwindigkeit wird nicht angezeigt.**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie den Geschwindigkeitssensor.
2. Wechseln Sie den Geschwindigkeitssensor.
3. Wechseln Sie den Treiber.

- **Blockierschutz**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie das Motorkabel.
2. Kontrollieren Sie den Motor.
3. Kontrollieren Sie den Treiber.

- **Steigungsfehler**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie das Steigungskabel.
2. Kontrollieren Sie den Steigungsmotor.
3. Kontrollieren Sie den Treiber.

- **Stromüberlaufsicherung**

Lösung:

1. Verringern Sie die Last des Laufbands.
2. Wechseln Sie die Transmission.
3. Wechseln Sie den Motor.

- **Motorstörung**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie das Motorkabel.
2. Kontrollieren Sie den Motor.

- **Speicherstörung**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie den IC-Speicher.
2. Wechseln Sie den Treiber.

- **Überlaufschutz**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie das Potentiometer des Treibers.
2. Kontrollieren Sie die Strom-Spannung.
3. Wechseln Sie den Motor.

- **Kommunikationsfehler zwischen Treiber und Kontrolltafel**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie das Verbindungskabel.
2. Wechseln Sie das Verbindungskabel.
3. Wechseln Sie die Kontrolltafel.
4. Wechseln Sie den Motortreiber.

- **Treiber-Kommunikationsfehler**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie das Verbindungskabel der Tafel.

- **Externes Überstromen**

Lösung:

1. Kontrollieren Sie die aktuelle Spannung der Steckdose und passen Sie die Spannung entsprechend an.

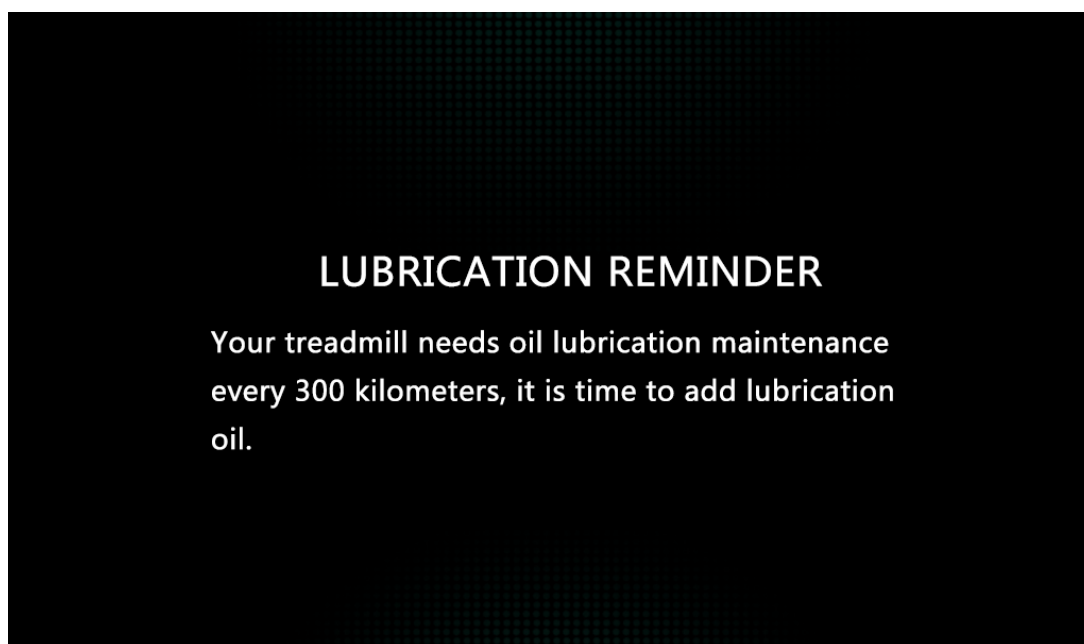
- **Die Spannung ist zu niedrig**

Lösung:

2. Kontrollieren Sie die aktuelle Spannung der Steckdose und passen Sie die Spannung entsprechend an.

9. ERINNERUNG ZUR SCHMIERUNG

- i. Das Gerät verfügt über eine Erinnerung zur Schmierung Funktion. Alle 300 Kilometer wird auf der Konsole ein Symbol angezeigt.



- ii. Verwenden Sie einen Silikonspray, der für Laufbänder geeignet wird.
- iii. Nach der Schmierung drücken Sie START Taste für 3 Sekunden und der Spray wird verstreicht. Danach wird auf dem Display ein Standbericht angezeigt.

Treadmill used report	
Maintenance Period	300Km
This Maintenance distance	300Km
Total distance	2300Km

iv. Drücken Sie START und das Laufband schaltet sich in den Bereitschaftsmodus um.

Wichtigkeit der regelmäßigen Bewegung

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

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

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

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

DEHNUNGSÜBUNGEN

Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, aeroben Übungen, und dem Abkühlen. Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen.

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

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

KOPF ROLLEN

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



SCHULTERN HEBEN

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



SEITEN DEHNEN

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



STRECKUNG DES SCHENKELS

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



INNERE OBESCHENKEL DEHNEN

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



ZEHEN BERÜHREN

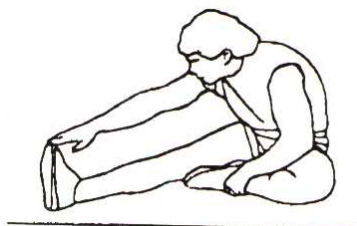
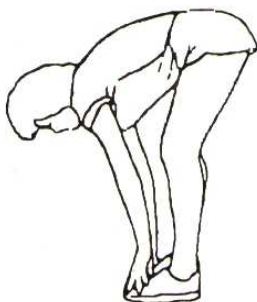
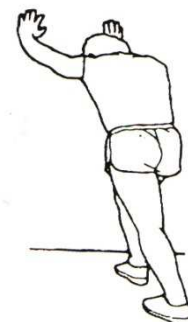
Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.

OBERSCHENKELMUSKULATUR DEHNEN

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen Ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

WADEN DEHNEN

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



Wartung

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

- Reinigung:** Das gesamte Laufband muss monatlich gewischt werden um Beschädigungen durch Staub zu vermeiden, da Staub kann die Seilreibung erhöhen kann.

2. Schmierung:

- 1) Das Laufband muss immer nach 300 km geschmiert werden. Lubrication is needed per 300km. Die Erinnerung wird mit einem Signalton "di di di" angemeldet. Auf dem Display wird "OIL" angezeigt. Schmieren Sie bitte den mittleren Teil des Bandes.
- 2) Nach der Schmierung drücken Sie START Taste für 3 Sekunden und der Spray wird verstreicht. Danach wird auf dem Display ein Standbericht angezeigt.

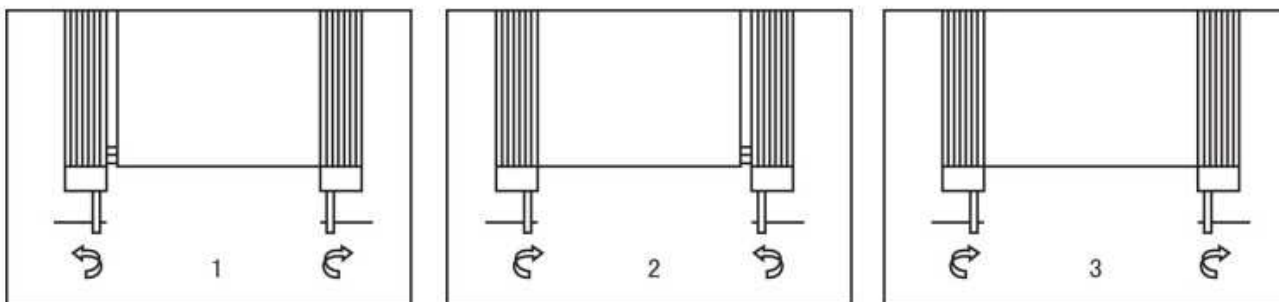
Häufigkeit der Schmierung:

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

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

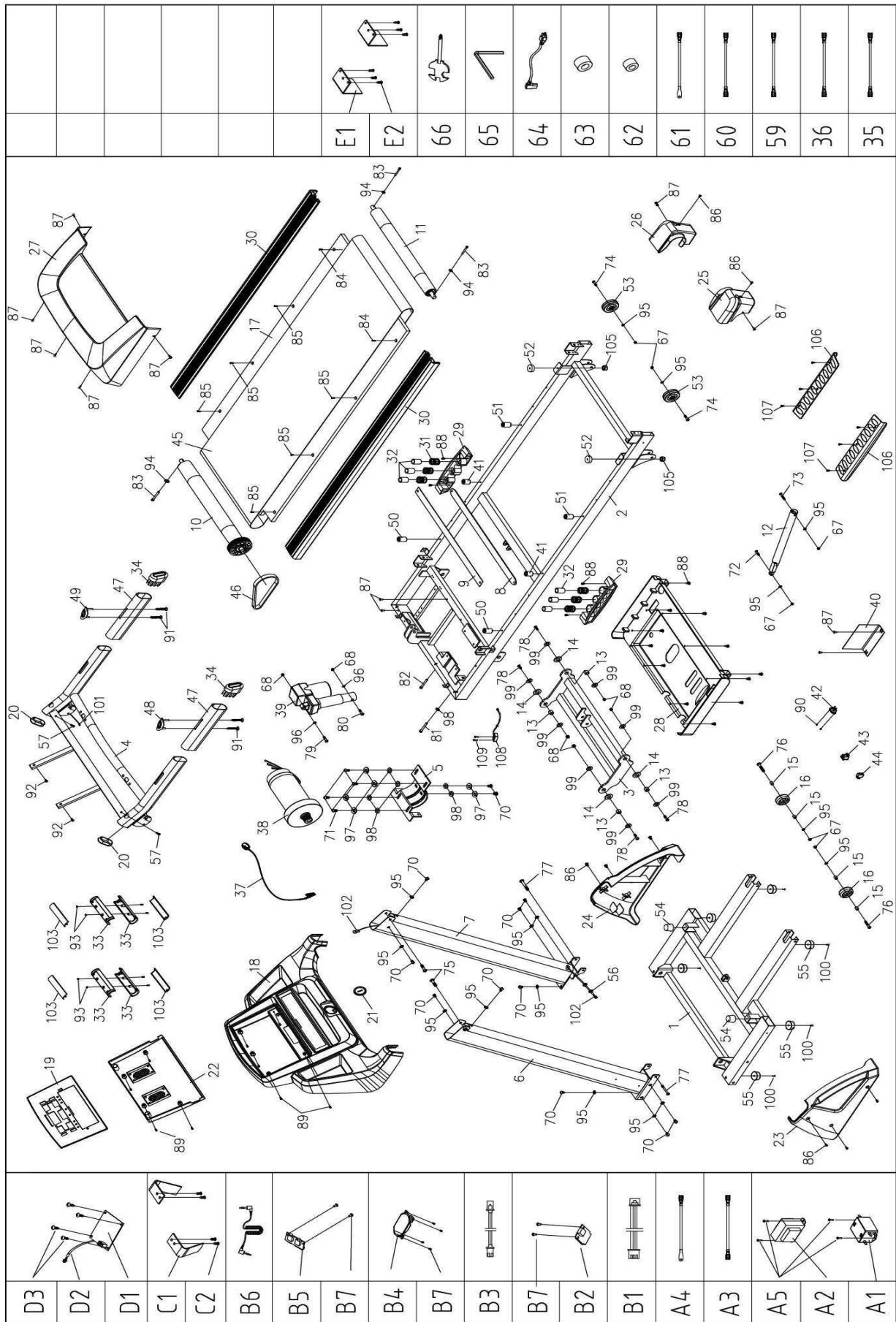
Häufige Benutzung (mehr als 5 Stunde wöchentlich) – jede 2 Monate.

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



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

Explosionszeichnung



Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anz.	Nr.	Bezeichnung	Anz.
1	Bodenrahmen	1	37	Sicherheitschlüssel	1
2	Hauptrahmen	1	38	DC-Motor	1
3	Steigungsrahmen	1	39	Steigungsmotor	1
4	Computerrahmen	1	40	Untere Kontrolltafel	1
5	Motorgehäuserahmen	1	41	Schwarzes Stoßpolster	2
6	Linker Pfosten	1	42	Stecker	1
7	Rechter Pfosten	1	43	Rechteckiger Schalter	1
8	Aussteifung	1	44	Überlastungsschutz	1
9	EVA-Polsterung	1	45	Laufgurt	1
10	Vordere Rollereinheit	1	46	Multi-Keilriemen	1
11	Hintere Rollereinheit	1	47	Schaum	2
12	Luftzylinder	1	48	Handpulse-Sensor mit Steigungstaste	1
13	Rotationscheibe	4	49	Handpulse-Sensor mit Geschwindigkeitstaste	1
14	Plastikunterlegscheibe	4	50	Schwarzes Gummipolster	2
15	Ringraum	4	51	Blaues Gummipolster	2
16	Transporträdchen	2	52	Blaues Gummipolster	2
17	Laufmatte	1	53	Einstellbares Rad	2
18	Computerfrontplatte	1	54	Konisches Gummipolster	2
19	Obere Platte mit Kontrolltafel	1	55	Flache Radunterlage	6
20	Elliptische Endkappe	2	56	Kabelhalter	2
21	Sicherheitsschlüsselgehäuse	1	57	Schraube ST4.2*30	2
22	Untere Computerabdeckung	1	59	AC Kabel braun 200	2
23	Linke untere Abdeckung	1	60	AC Kabel blau 200	1
24	Rechte untere Abdeckung	1	61	Erdungskabel	1
25	Linke hintere Abdeckung	1	62	Magnetscheibe	1
26	Rechte hintere Abdeckung	1	63	Magnetkern	1
27	Obere Motorabdeckung	1	64	Netzkabel	1
28	Untere Motorabdeckung	1	65	Innensechskantschlüssel #5	1
29	Stoßpolster	2	66	Festes Schlüssel	1
30	Fußleiste	2	67	Mutter M8	6
31	Druckfeder	6	68	Mutter M10	6
32	Ringformiges Polster	6	69	Schraube ST3.0*32	4
33	Griff	4	70	Schraube M8*15	12
34	Endkappe	2	71	Schraube M8*20	4
35	AC Kabel braun 350	1	72	Schraube M8*30	1

36	AC Kabel blau 350	1	73	Schraube M8*30	1
74	Schraube M8*40	2	102	Unteres Computerkabel	1
75	Schraube M8*48	2	103	Handpulse-Sensor-Platte	4
76	Schraube M8*70	2	104	Schraube M5*12	2
77	Schraube M8*80	2	105	Mutter M6	2
78	Schraube M10*30	4	106	Anti-Rutsch-Matte	2
79	Schraube M10*45	1	107	Schraube ST4.2*15	6
80	Schraube M10*60	1	108	Geschwindigkeitssensor	1
81	Schraube M8*45	1	109	Schraube ST2.9*8	2
82	Schraube M8*35	1	B1	USB-Verbindungskabel	1
83	Schraube M6*55	3	B2	USB-Interface	1
84	Schraube M6*35	2	B3	Audio-Socketverbindungskabel	1
85	Schraube M6*25	6	B4	Lautsprecher	2
86	Schraube M5*12	8	B5	Audio-Kontrolltafel	1
87	Schraube M5*8	9	B6	MP3 Kabel	1
88	Schraube ST4.2*12	16	B7	Schraube ST2.9*8.0	12
89	Schraube ST4.2*12	9	※Optionale Bestandteile nach Model		
90	Schraube ST2.9*8	2	A1	Filter	1
91	Schraube ST4.2*55	4	A2	Induktivität	1
92	Schraube ST4.2*20	2	A3	AC Einzeldraht	1
93	Mutter M3	4	A4	Erdnungskabel	1
94	Unterlegscheibe $\varnothing 6$	3	A5	Schraube ST4.2*12	4
95	Unterlegscheibe $\varnothing 8$	16	C1	Leitungsband-Haken	2
96	Unterlegscheibe $\varnothing 10$	2	C2	Schraube ST4.2*12	6
97	Unterlegscheibe $\varnothing 8$	6	D1	Bluetooth-Modul	1
98	Unterleigscheibe Grad C	7	D2	Bluetooth.Verbindungskabel	1
99	Unterlegscheibe Grad C	8	D3	Schraube ST2.9*6.0	4
100	Schraube M5*M16	6	E1	Verschlussplatte	2
101	Oberes Computerkabel	1	E2	Schraube ST4.2*12	6

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

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

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

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



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

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

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

Copyright - Autorenrecht

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

Die Adresse des lokalen Verteilers: