Motorový běžecký trenažer

GB4000A



Návod k obsluze a použití stroje

Čtěte pokyny uvedené v tomto návodu

ÚVOD

Vážený zákazníku,

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

Děkujeme

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY (PRO POSILOVACÍ STROJE S POČÍTAČEM)

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

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

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

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

Maximální váha cvičence je 120 kg!

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

použití pásu na velmi tlustém koberci, jelikož stroj špatně odvětrává). Pro dodržení bezpečnosti je nutno mít při cvičení kolem stroje minimálně 1 m volného místa.

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

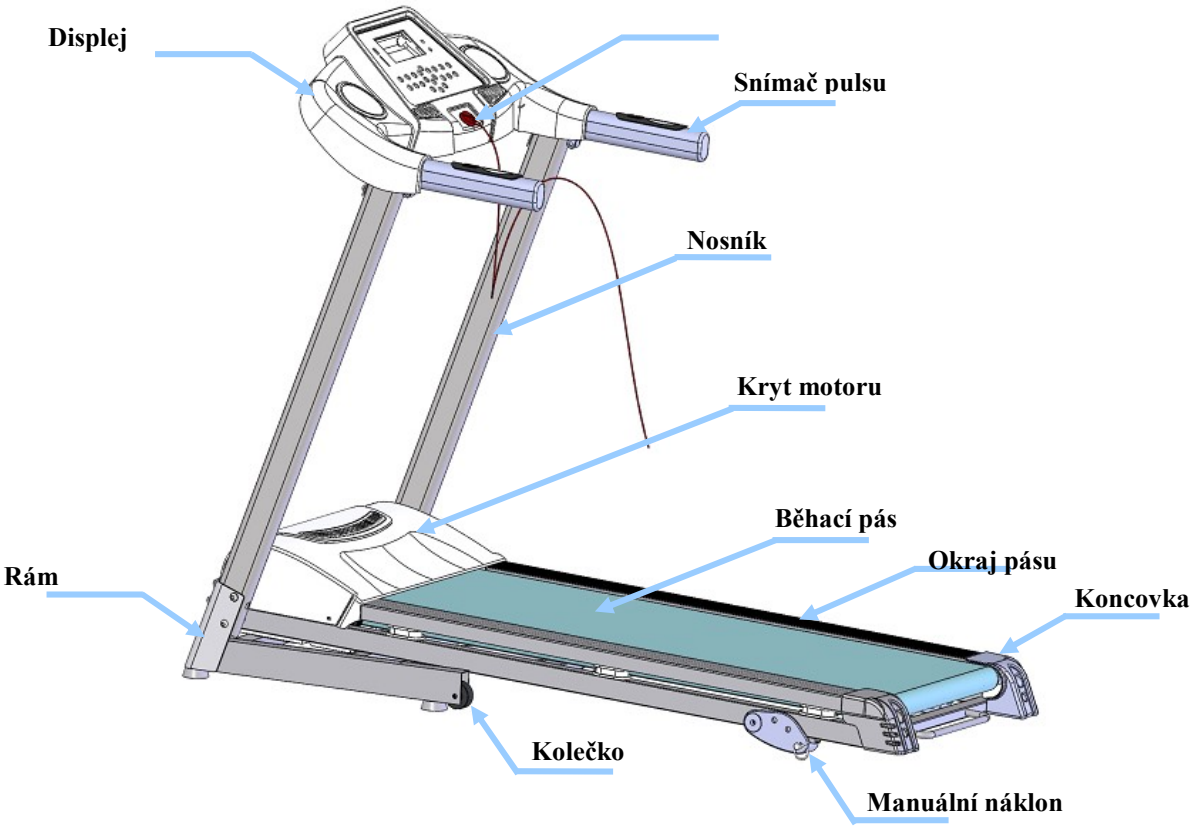
9. Při cvičení noste vhodný oděv a obuv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje anebo omezit Váš pohyb. Nepoužívejte pás naboso. Používejte stroj ve stejnou dobu pouze 1 osobou.

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

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

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

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

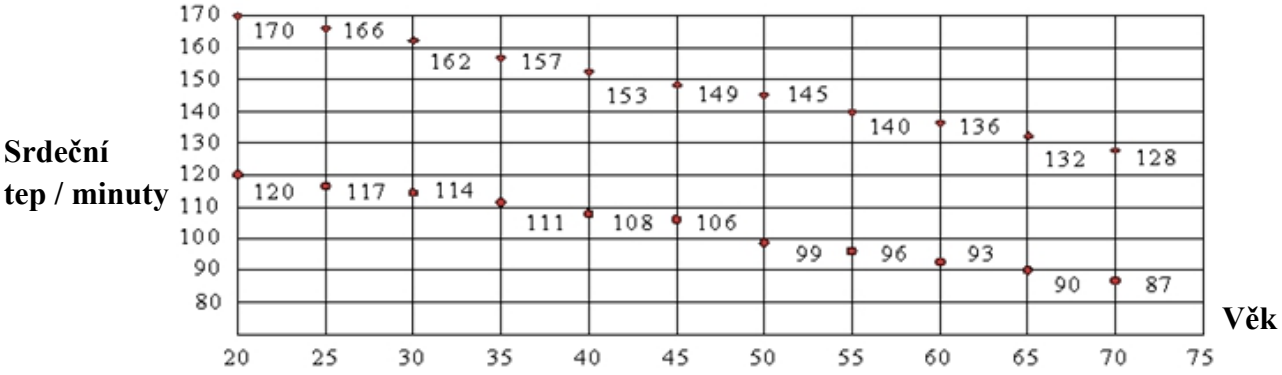


Parametry bežeckého pásu		
č.	Název	
1	Napětí	AC220-240V(50/60Hz)
2	Výkon motoru	1.5HP
3	Rychlost (Speed)	0.8-14.8Km/h
4	Běžecká plocha	1150*420 mm
5	Maximální nosnost	120KG
6	Rozměry	1530*684*1160 mm

Seznam dílů

č.	Název	ks	č.	Název	ks
1	Imbusový klíč 6mm	1	8	Zvukový kabel	1
2	Imbusový klíč 5mm	1	9	Bezpečnostní klíč	1
3	Klíč 13-15	1	10	Šroub M8*45	2
4	Šroubovák	1	11	Šroub M8*20	6
5	Silikonový olej	1	12	Plochá podložka	2
6	Manuál	1			
7	Oblé těsnění φ8	6			

Vhodná tepová frekvence v rámci cvičení



POKYNY KE CVIČENÍ

(posilovací stroje s počítačem)

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

1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

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

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



ÚKLONY

PŘEDKLON

PROTAŽENÍ VNĚJŠÍ STRANY STEHEN

PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

PROTAŽENÍ LÝTKA/ ACHILLOVY ŠLACHY

2. FÁZE CVIČENÍ

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

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

3. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

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

4. TVAROVÁNÍ SVALŮ

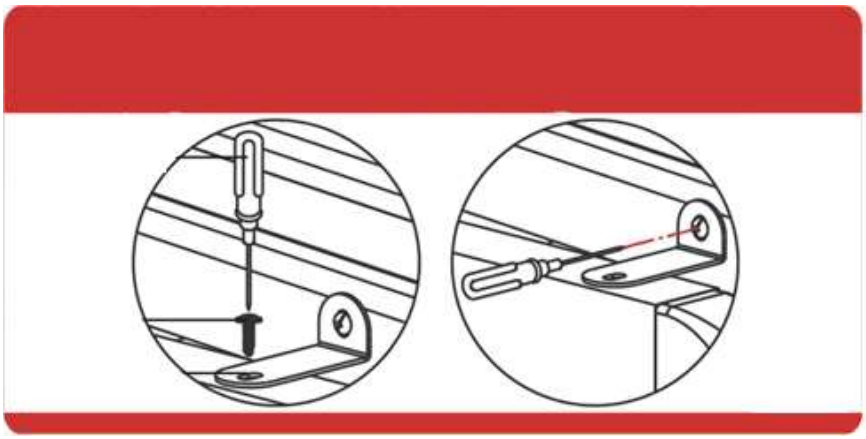
Pokud se zároveň snažíte zlepšit Vaši fyzickou kondici, je nutné, abyste pozměnili Váš tréninkový program. Během zahřívací a uklidňující fáze cvičte jako obvykle, ale ke konci fáze cvičení zvyšte odpor.

5. SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

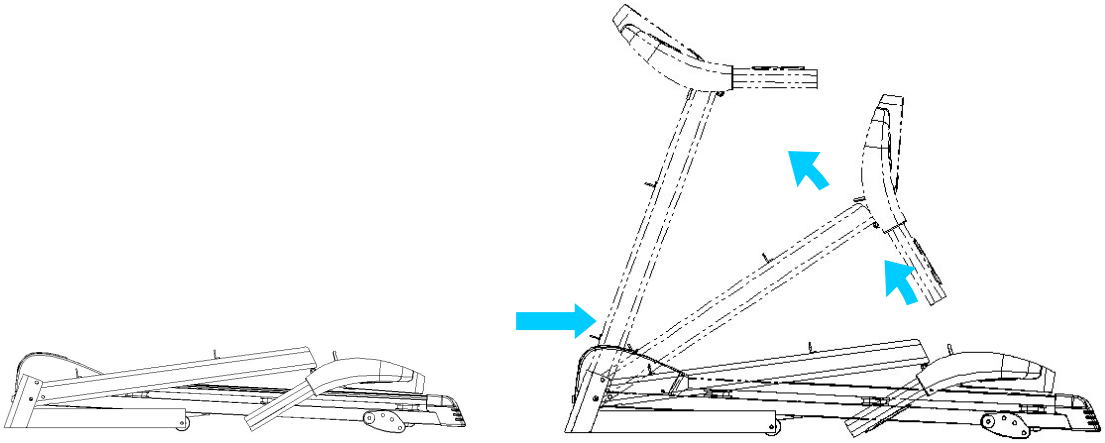
Důležitým faktorem při snižování hmotnosti je množství přijímaných a vydávaných kalorií. Čím déle a usilovněji cvičíte, tím více jich spálíte. Je však zároveň třeba sledovat jejich příjem, zejména dát si pozor na tučná, sladká jídla a velikost porcí.

NÁVOD K MONTÁŽI

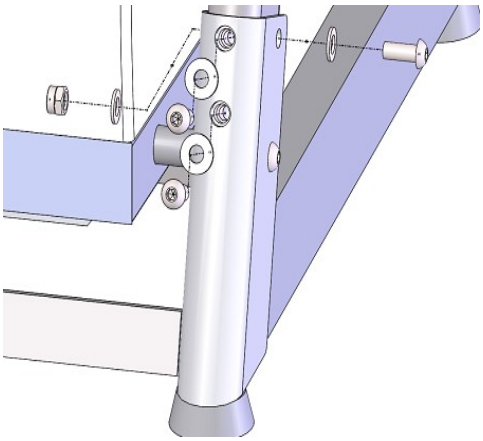
Příprava před zahájením provozu: Použijte šroubovák k vyšroubování šroubů z fixačních podložek, dle obrázku níže



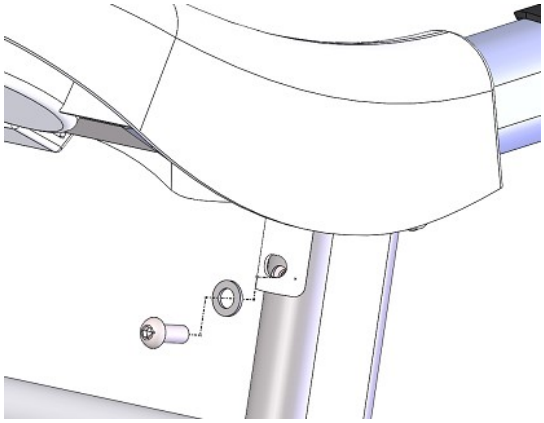
1. Položte běžecký pás na zem, dle vyobrazení a rozevřete.



2. Pomocí imbusového klíče 5# upevněte nosník k rámu pomocí šroubu M8*45, podložkou a maticí.

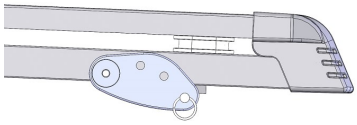


3. Držte levý a pravý nosník, imbusovým klíčem 5# zajistěte sloupky pomocí šroubu M8*20.

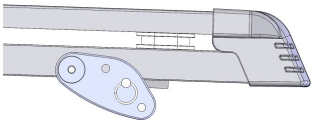


Pozn.: Ujistěte se, že veškeré šrouby jsou dostatečně utaženy.

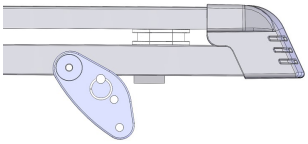
* Náklon pásu lze nastavit na tři úrovně, dle obrázků níže:



obr.： 1

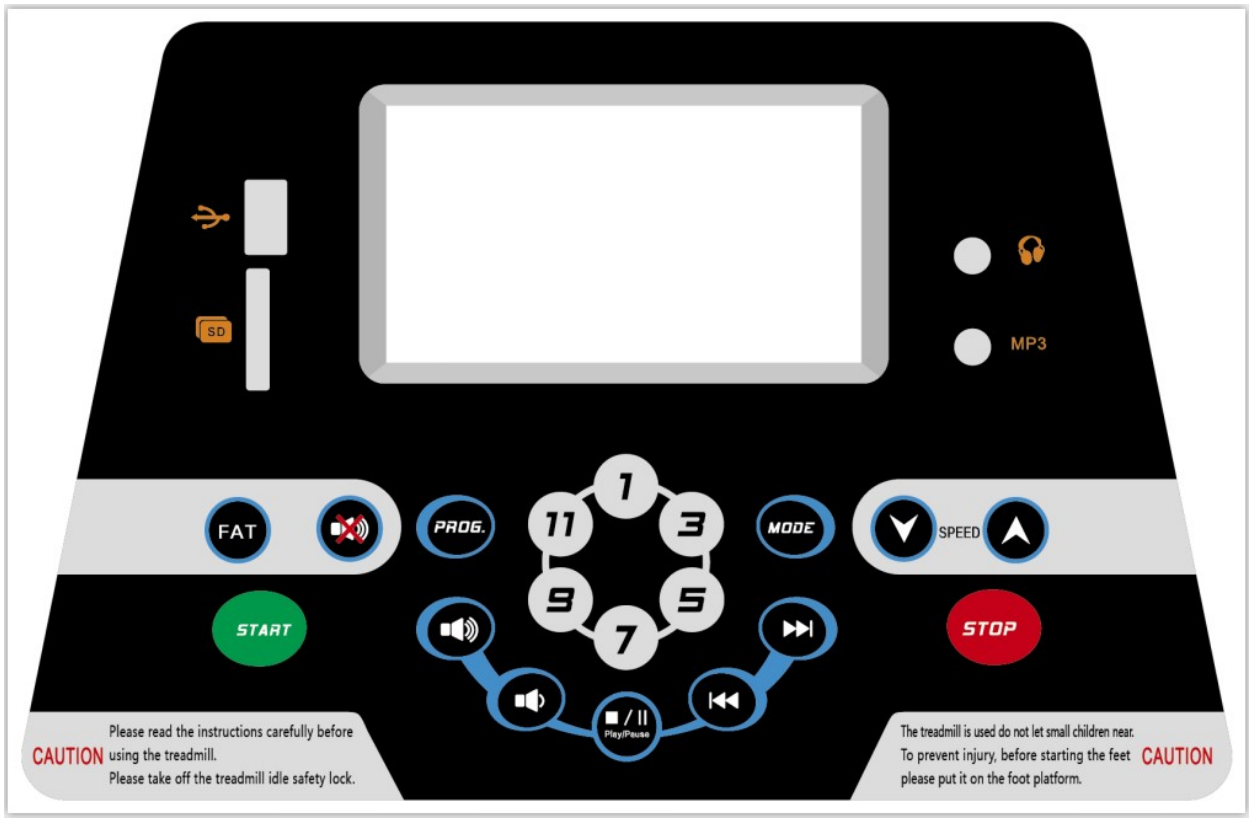


obr.： 2



obr.： 3

FUNKCE POČÍTAČE



1.1 Uvedení do provozu

Pás se po spuštění rozeběhne po 5-ti vteřinovém odpočítávání

1.2 Programování

Na výběr jsou 3 nastavitelné programy a 12 přednastavených programů.

1.3 Bezpečnostní pojistka

Pro okamžité zastavení běžeckého pásu odpojte červenou bezpečnostní pojistku. Odpojení signalizuje pás zvukovým signálem. Po připojení bezpečnostní pojistky se uvede pás opět do chodu, veškerá předchozí data jsou však vymazána.

1.4. Funkce tlačítek

1.4.1 Start / Stop tlačítka

Zapněte pás vypínačem "Power on" a tlačítkem "Start". Pás se rozeběhne rychlostí 0,8 km/h. Za provozu pásu stiskněte tlačítko "Stop" pro pozvolné zastavení pásu. Veškerá data budou vymazána.

1.4.2 Programy

Stiskněte tlačítko "Program" pro výběr nastavitelných nebo přednastavených programů. (P1 – P12). Výchozí nastavení je manuální, rychlost je od 0,8 do 14,8 km/hod.

1.4.3 Tlačítka nastavení

K dispozici jsou tři různá odpočítávání v pohotovostním režimu a to odpočítávání času, vzdálenosti a odpočítávání kalorií. Pro volbu rychlosti stiskněte rychlost plus nebo mínus na požadovanou hodnotu. Po nastavení stiskněte tlačítko "Start", pro uvedení pásu do chodu.

1.4.4 Tlačítka nastavení rychlosti + / -

Upravujte hodnotu rychlosti na běžeckém pásu. Snižujte a zvyšujte rychlost stisknutím tlačítek po dobu 2 vteřin na rukojeti.

1.4.5 Zkrácené volby rychlosti

Stiskněte tlačítka 1, 3, 5, 7, 9, 11 pro výběr rychlosti za chodu pásu.

1.4.6 Multimedia

Tlačítka přehrávání, pauza a zvýšení / snížení hlasitosti. Pro přehrání hudby je možné zapojit USB disk nebo SD kartu.

1.5 Funkce displeje

1.5.1 Rychlost

Zobrazuje momentální hodnotu rychlosti.

1.5.2 Čas

Zobrazuje nastavenou dobu běhu, dobu běhu a programové odpočítávání času.

1.5.3 Vzdálenost

Vzdálenost se zobrazuje nasčítáváním v manuálním nebo programovém nastavení, nebo odpočítáváním vzdálenosti.

1.5.4 Kalorie

Kalorie se nasčítávají v manuálním nebo programovém nastavení nebo odpočítáváním kalorií.

1.5.5 Snímač srdečního tepu

Srdeční tep je snímán, bliká značka ve tvaru srdce se snímanou hodnotou tepů za minutu.

1.5.6 Každé okénko zobrazuje rozsah hodnot:

Čas (TIME)：5:00 – 99.59(Min)
Vzdálenost (DISTANCE): 1.0 – 99.9(KM)
Kalorie (CALORIES): 20.0 – 999 (C)
Rychlost (SPEED): 0.8 – 14.8(Km/h)
Puls (PULSE): 50 – 199 (BPM)

1.6. Měření srdečního tepu

V průběhu cvičení můžete měřit srdeční tep. Hodnoty v rozmezí 50 – 200 tepů za minutu se po uchopení snímačů zobrazí do 5 sekund. Naměřené údaje jsou orientační, nejedná se o přesné lékařské měření. V průběhu měření bliká ikona srdce na displeji.

1.7 Automatický přednastavený program

Každý program je rozdělený na 10 sekcí dle níže uvedené tabulky. Při odčítání času se průběžně mění rychlost, jak je v tabulce uvedeno. Je možné vybírat celkově z 12-ti programů.

Program		Doba trvání programu v minutách									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Rychlost	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Rychlost	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Rychlost	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Rychlost	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Rychlost	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Rychlost	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Rychlost	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Rychlost	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Rychlost	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Rychlost	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Rychlost	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Rychlost	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Chybová hlášení na displeji

Číslo poruchy	Popis závady	Odstranění závad
E1	Závada v komunikaci mezi řídící jednotkou a displejem stroje.	Možná závada: 1. Poškozený propojovací kabel – nutná výměna nebo oprava 2. Koncovka kabelu je vysunuta z konektorů – zasunout ji napevno zpět do správné pozice 3. Poškozená řídící jednotka – nutná oprava nebo výměna
E2	Snímač rychlosti se nehlásí. Automatická kontrola stroje po zapnutí. Pokud není snímač rychlosti v aktivním stavu do 3 sekund po zapnutí, nelze stroj uvést do provozu.	Možná závada: Zkontrolujte správné zapojení kabelů motoru a zkontrolujte zapojení kabelu snímače rychlosti. Přitom zkontrolujte, zda je snímač rychlosti ve správné poloze nebo zda není poškozený, případně zda není poškozený kabel snímače. Zkontrolujte, zda není poškozený zdrojový kabel motoru.

E3	Přepěťová ochrana: Kolísání napětí v síti Poškození motoru nebo řídící jednotky	Možná závada: Zjistěte skutečné napětí – po dosažení běžné výše kolem 230 V pás znovu zapněte Porucha motoru nebo řídící jednotky – nutná oprava
E6	Kolísání napětí v síti Poškození motoru nebo řídící jednotky.	Možná závada: 1. Zjistěte skutečné napětí – po dosažení běžné výše kolem 230 V pás znovu zapněte 2. Porucha motoru nebo řídící jednotky – nutná oprava
E7	Není zapojený bezpečnostní klíč – safety key	Vložte bezpečnostní klíč na tlačítko pod displejem. Pás by se měl poté rozběhnout.

Běžná údržba

Upozornění: Před údržbou se ujistěte, že je pás vypojen z elektrické sítě.

Mazání pohyblivých částí a čištění:
Tření podložky může hrát důležitou roli ve fungování a životnosti Vašeho stroje. Proto doporučujeme pravidelně promazávat pohyblivé části, aby se zvýšila životnost pásu.
Mazadlo je přibaleno k výrobku. Měli byste aplikovat přiložené mazadlo, po cca prvních 40 hodinách provozu. Dále doporučujeme promazávat plošinu dle následujícího časového rozvrhu:
- mírné používání (méně než 3 hodiny za týden) každých 5 měsíců
- střední používání (4-7 hodin týdně) každé 2 měsíce
- časté používání (vice než 7 hodin týdně) každých 14 dní.

Pro otírání od prachu, použijte měkký, vlhký hadřík. Otřete plochu mezi pásem a plošinou.
Rovnoměrně rozetřete mazadlo na vnitřní povrch pásu a plošinu (ujistěte se, že stroj je vypnutý a odpojený od zdroje).
Pravidelně promazávejte přední a zadní válečky, abyste udrželi jejich maximální výkon.

POZOR! Před údržbou a čištěním, se ujistěte, že je pás odpojen od elektrického proudu.

Je také nutné průběžně odstraňovat prach z prostoru motoru a přilehlých částí. Odšroubujte plastový kryt nad motorem a celý prostor buď vysajte vysavačem (OPATRNĚ, abyste se nedotli a nepoškodili tištěné spoje a všechny elektrické součástky). Pokud nechcete používat vysavač, použijte jemný štětec, který opatrně vše očistěte od prachu. Následně kryt opět nasaďte na původní místo. Je třeba dodržet pravidlo, že pás BUDE ODPOJENÝ od zdroje elektrického proudu !

- Úprava klínového řemene:

Vypojte pás z napájení (ze sítě) a sundejte ochranný kryt. Uvolněte čtyři šrouby na motoru a šroubujte seřizovací šroub – speciální šroub, určený pro nastavení. Šroubujte ve směru hodinových ručiček. Po té zašroubujte všechny čtyři šrouby na motoru.
Zapněte pás do napájení. Překontrolujte zda klínový řemen není uvolněný a je dostatečně napnutý. Pokud je třeba řemen ještě dopnout, opakujte úkon ještě jednou.

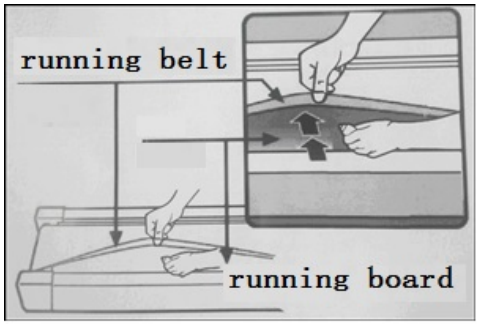
- Nastavení běžeckého pásu:

Používejte pás na pevném, rovném povrchu. Pokud i tak není pás stabilní, navolte na pásu rychlost 6-8 km/h. Pokud je pás vychýlen více vpravo šroubujte ½ otáčky dle prvního obrázku.
Pokud je pás vychýlen vlevo, šroubujte ½ otáčky dle druhého obrázku pro vybalancování pásu.



Mazání pásu

Mažte pravidelně spodní část běžecké plochy silikonovým olejem, dle obrázku níže. Stačí nanést menší množství oleje a uvést pás do chodu, aby se olej roznesl po celé běžecké ploše.



ZÁRUČNÍ LIST
(Posilovací stroje s počítačem)

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

REKLAMACE
Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen.
Je třeba vytknout vadu – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!
Vytknutí musí obsahovat i oznámení konkrétního práva z odpovědnosti za vady, kterého se kupující domáhá, a je třeba jej doložit vyplněným záručním listem s razítkem prodávajícího a dokladem o zakoupení (účtenkou) s datem prodeje. Výrobek je zároveň nutno opatřit vyhovujícím obalem, nejlépe originálním.
Kupující má právo, aby byla vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30 denní lhůtě od uplatnění reklamace, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na době delší), popřípadě výrobek vyměněn.
Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby

nepočítá.
Práva z odpovědnosti za vady věci zaniknou, nebyla-li uplatněna v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

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

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

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

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

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

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

Datum reklamace	**Vytýkaná vada**	**Záznamy servisního střediska**	**Výměna součástky**	**Poznámka**

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA s.r.o
Brodská 161
Reklamační oddělení – tel./fax 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz
513 01 Semily

IČ: 64254330