



## NÁVOD K POUŽITÍ CMC580 BĚŽECKÝ PÁS

Před použitím si tento návod pozorně přečtěte.

# CMC580 BĚŽECKÝ PÁS

Před montáží tohoto zařízení a jeho následným použitím si prosím přečtěte veškeré pokyny v dokumentaci dodané se zařízením, včetně všech návodů k montáži a uživatelských příruček.



Přečtěte si veškeré pokyny uvedené v dokumentaci, která byla dodána spolu s výrobkem. Tento výrobek je určen pro komerční využití.

## DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

### VAROVÁNÍ

Tyto pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

### VAROVÁNÍ

Zajistěte, aby všichni uživatelé před zahájením jakéhokoli fitness programu absolvovali kompletní lékařskou prohlídku u svého lékaře. To platí zejména v případech, kdy mají vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol nebo onemocnění srdce, mají tato onemocnění v rodinné anamnéze, jsou starší 35 let, jsou kuřáci, trpí obezitou, v uplynulém roce pravidelně necvičili nebo užívají jakékoli léky.

### Bezpečnostní pokyny

Při používání tohoto zařízení vždy dodržujte základní bezpečnostní opatření, abyste snížili riziko zranění, požáru nebo poškození stroje. Další části této příručky obsahují podrobnější informace o bezpečnostních opatřeních. Tyto části si důkladně přečtěte a dodržujte všechny pokyny.

- Před instalací a spuštěním zařízení si přečtěte všechny pokyny v tomto návodu a řiďte se štítky umístěnými přímo na stroji.
- Zajistěte, aby všichni uživatelé před zahájením jakéhokoli cvičebního programu konzultovali svůj zdravotní stav s lékařem a podstoupili kompletní lékařskou prohlídku.
- Zamezte přístupu dětem a osobám, které nejsou seznámeny s obsluhou tohoto zařízení, na stroj nebo do jeho blízkosti. Nikdy nenechávejte děti v blízkosti zařízení bez dozoru.
- Dbejte na to, aby všichni uživatelé nosili na cvičení vhodné sportovní oblečení a obuv. Vyvarujte se volného oblečení. Uživatelé by neměli nosit boty s podpatkem nebo s koženou podrážkou. Uživatelé by měli zkontrolovat, zda v podrážkách nemají zachycené nečistoty či kamínky. Dlouhé vlasy je nutné sepnout dozadu.
- Nikdy nenechávejte zařízení bez dozoru, pokud je zapojené do sítě. Odpojte zařízení ze zásuvky, pokud ho nepoužíváte, nebo také před jeho čištěním a před prováděním autorizovaného servisu.
- Používejte pouze napájecí adaptér dodaný se zařízením. Zapojte napájecí adaptér do vhodné, uzemněné zásuvky, která odpovídá označení na zařízení.
- Při nastupování a vystupování ze zařízení buďte opatrní. Před použitím si přečtěte pokyny k nouzovému zastavení. Vyzkoušejte si je.
- Udržujte napájecí kabel a zástrčku mimo dosah horkých povrchů. Vedte napájecí kabely tak, aby se po nich nešlapalo, nedošlo k jejich skřípnutí nebo poškození předměty umístěnými na nich či vedle nich, a to včetně samotného zařízení.
- Zajistěte, aby mělo zařízení dostatečné větrání. Na zařízení ani přes něj nic nepokládejte. Nepoužívejte jej na povrchu, který by mohl zablokovat větrací otvory.
- Zařízení sestavte a provozujte na pevném a rovném povrchu. Z každé strany by měl být volný prostor 2 metry.

## Další důležité bezpečnostní pokyny

- Udržujte zařízení mimo dosah vody a vlhkosti. Vyvarujte se upuštění jakýchkoli předmětů na zařízení nebo políť jeho vnitřních částí tekutinou, abyste předešli úrazu elektrickým proudem nebo poškození elektroniky.
- Nepoužívejte elektricky napájená zařízení ve vlhkém nebo mokřém prostředí.
- Nikdy toto zařízení nespouštějte, pokud má poškozený kabel nebo zástrčku, pokud nefunguje správně, případně pokud spadlo, bylo poškozeno nebo vystaveno vodě. Pokud nastane kterákoli z těchto situací, okamžitě kontaktujte servis.
- Udržujte zařízení v dobrém technickém stavu v souladu s pokyny v sekci „Údržba“ v této uživatelské příručce. Před každým použitím zařízení zkontrolujte, zda některé součásti nejsou nesprávně nainstalované, opotřebované nebo uvolněné. Tyto nedostatky před použitím odstraňte, součásti vyměňte nebo dotáhněte.
- Hmotnostní omezení zařízení: přístroj nepoužívejte, pokud je vaše hmotnost vyšší než 180 kg.
- Používejte zařízení pouze k účelům, pro které je určeno a které jsou popsány v tomto manuálu. Nepoužívejte doplňky nebo příslušenství, které nejsou doporučeny výrobcem.
- Nepoužívejte zařízení v místech, kde se aplikují aerosolové produkty (spreje) nebo kde je podáván kyslík.
- Nepoužívejte zařízení venku.
- Nepokoušejte se provádět servis zařízení sami, s výjimkou běžné údržby popsané v uživatelské příručce.
- Nikdy nevkládejte ani nevhazujte žádné předměty do jakýchkoli otvorů zařízení. Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Nepokládejte žádné předměty na pevná madla, rukojeti, ovládací displej ani na kryty trenážéru. Nápoje, časopisy a knihy odkládejte pouze do držáků k tomu určených.
- O ovládací displej se v žádném případě neopírejte ani za něj netahejte.



Upozornění: Před spuštěním stroje si přečtěte návod k montáži a údržbě. Nesundávejte kryt zařízení, hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Uvnitř se nenacházejí žádné součásti, které by mohl uživatel sám opravit. Pokud zařízení vyžaduje servis, kontaktujte zákaznickou podporu.

## OBSAH

Bezpečnostní pokyny .....	2
Pokyny k montáži .....	5
Montáž.....	6
Popis displeje .....	16
Návod k obsluze.....	18
Pokyny ke cvičení .....	19
Údržba .....	20
Technické specifikace.....	21

# Pokyny k montáži

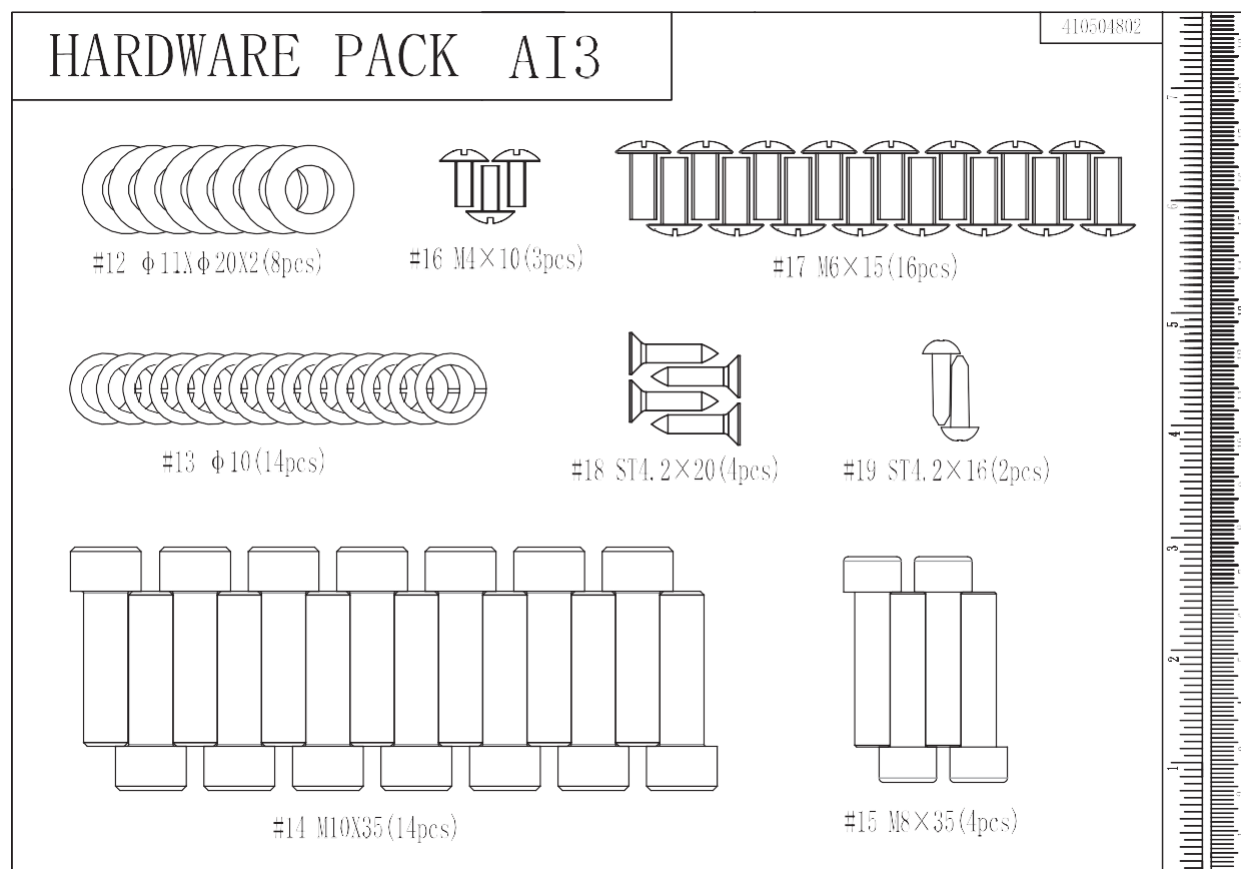
## ! POZOR!

Vždy odpojte zařízení z elektrické zásuvky

okamžitě po použití, před čištěním, prováděním údržby a před nasazováním nebo sundáváním jakýchkoli dílů.

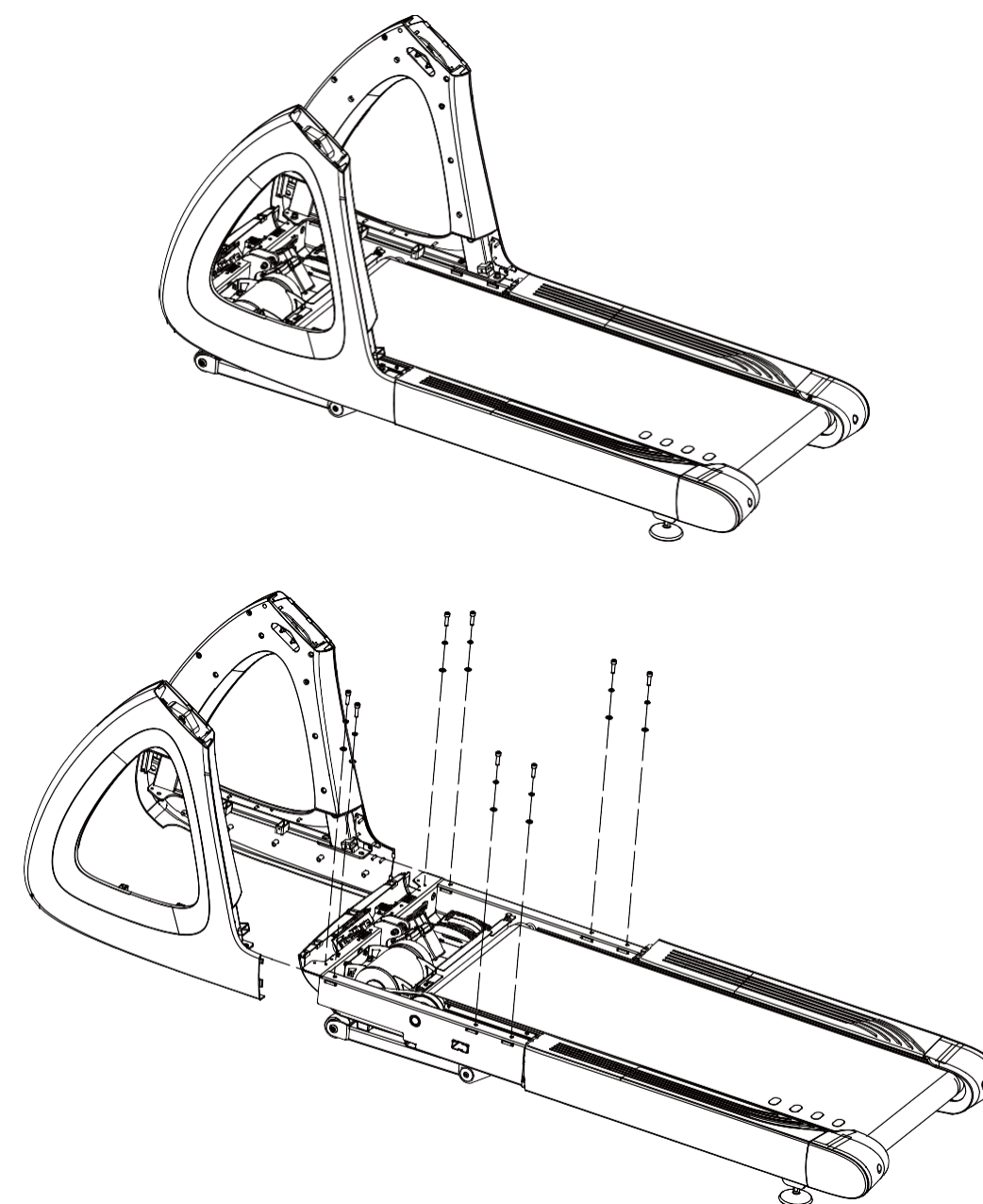
- Před zahájením montáže si přečtěte všechny pokyny v této příručce.
- Zařízení sestavujte a provozujte na pevném a rovném povrchu v místě, kde ho plánujete používat.
- Otevřete krabici a smontujte jednotlivé díly v pořadí uvedeném v tomto návodu.
- Utahujte všechny spojovací prvky (šrouby, matice) pouze částečně. Dotáhněte je plně až ve chvíli, kdy k tomu budete v návodu vyzváni.
- Nepokoušejte se se zařízením manipulovat sami. Přizvěte si na pomoc alespoň jednu další osobu a dbejte na správnou techniku zvedání. Při zvedání nebo přemísťování stroje jej nikdy nedržte za plastové části. Plastové díly slouží pouze jako kryty, nejsou konstrukčními prvky a nedokážou unést váhu celého zařízení.

## Montážní sada



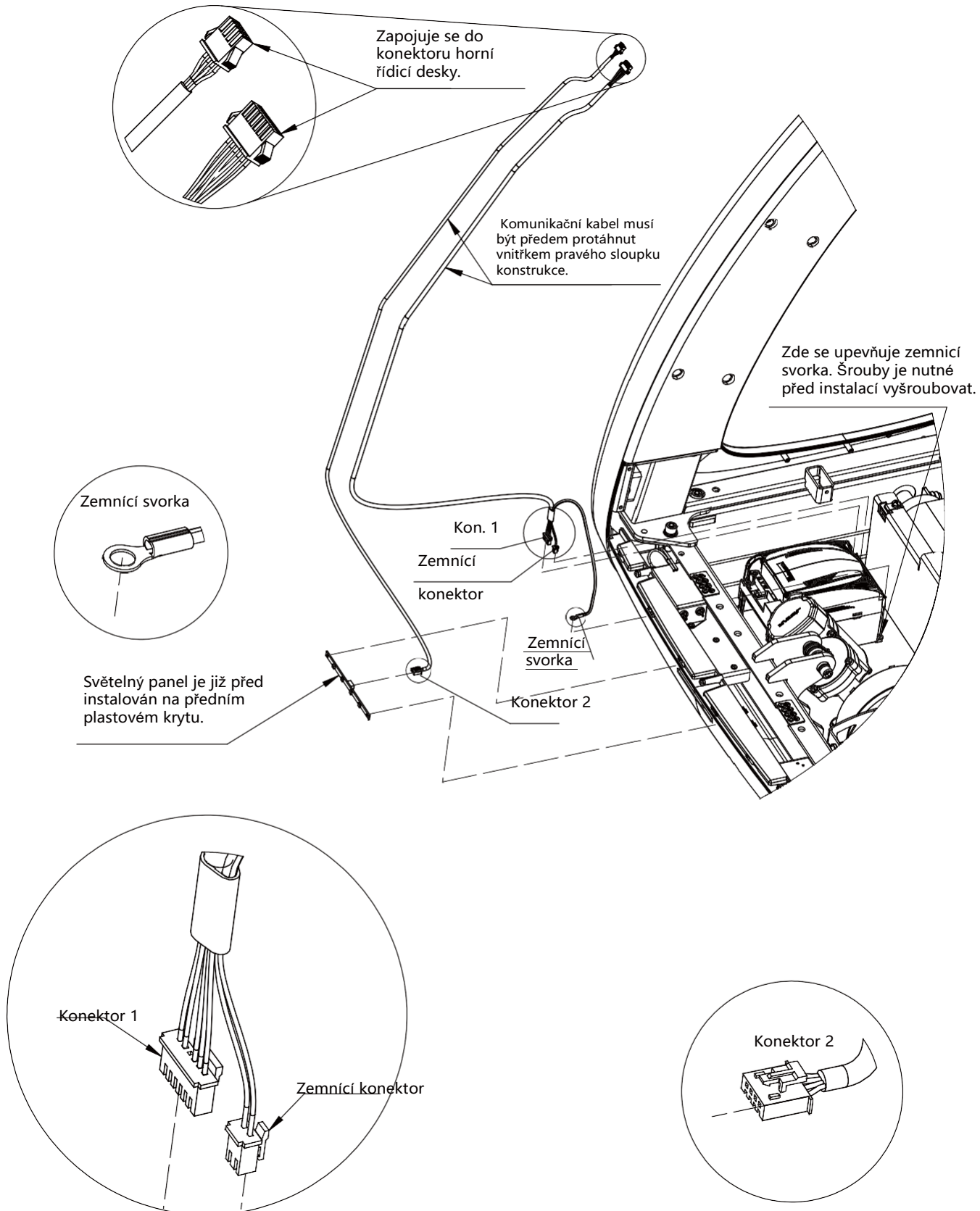
# Montáž

Krok 1			
Č.	Díl		Ks
1	Hlavní rám s běžeckou plochou		1
2	Levý sloupek		1
3	Pravý sloupek		1
12	Plochá podložka	$\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	8
13	Pružná podložka	M1	8
14	Šroub s vnitřním šestihranem	M10 $\times$ 35	8
Instrukce	Namontujte levý a pravý sloupek na hlavní rám s běžeckou plochou. Šrouby zatím nedotahujte.		



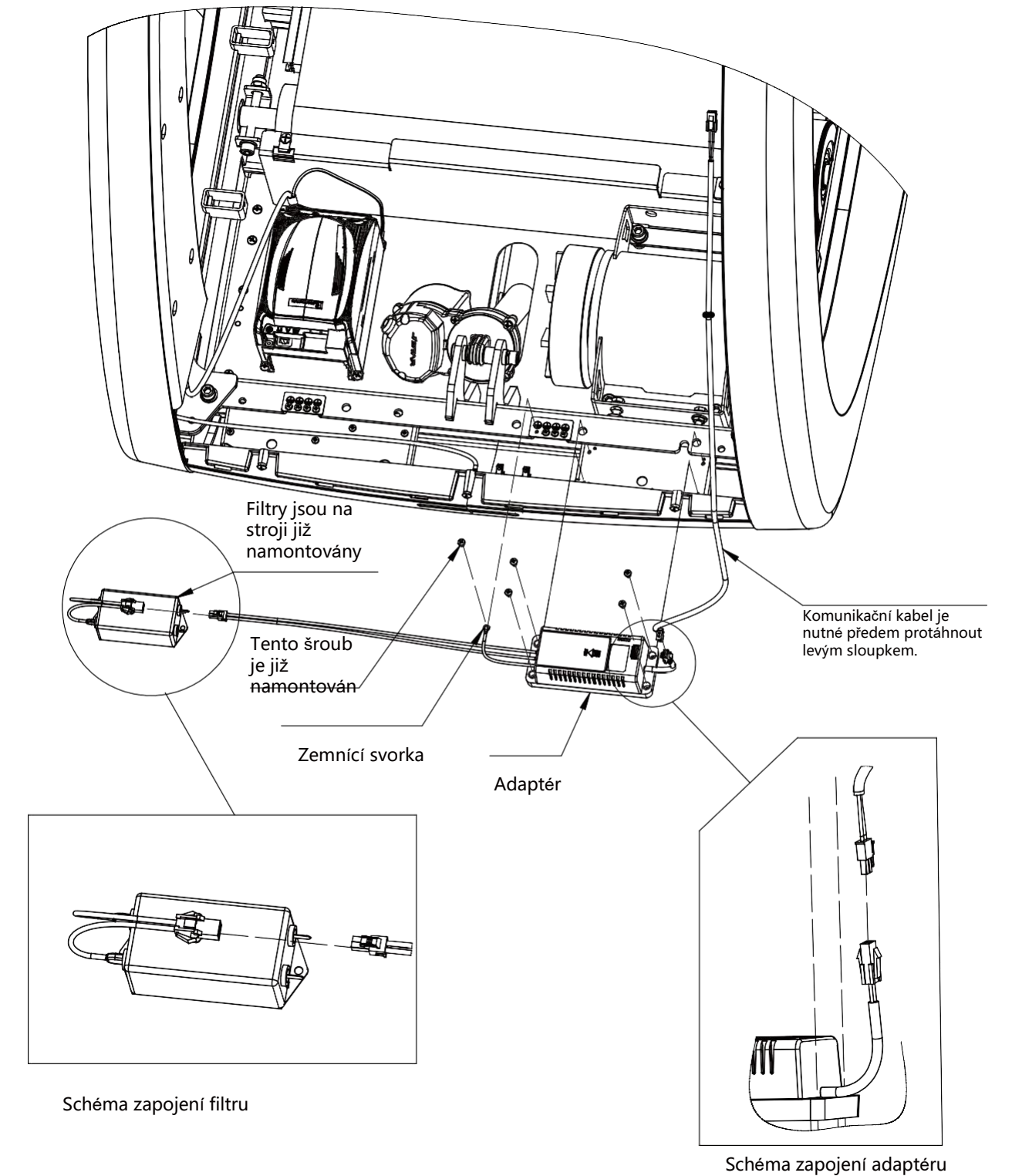
# Montáž

Postup instalace propojovacího kabelu	
Instrukce	Zapojte komunikační kabely správně do měniče (invertoru) a světelného panelu.



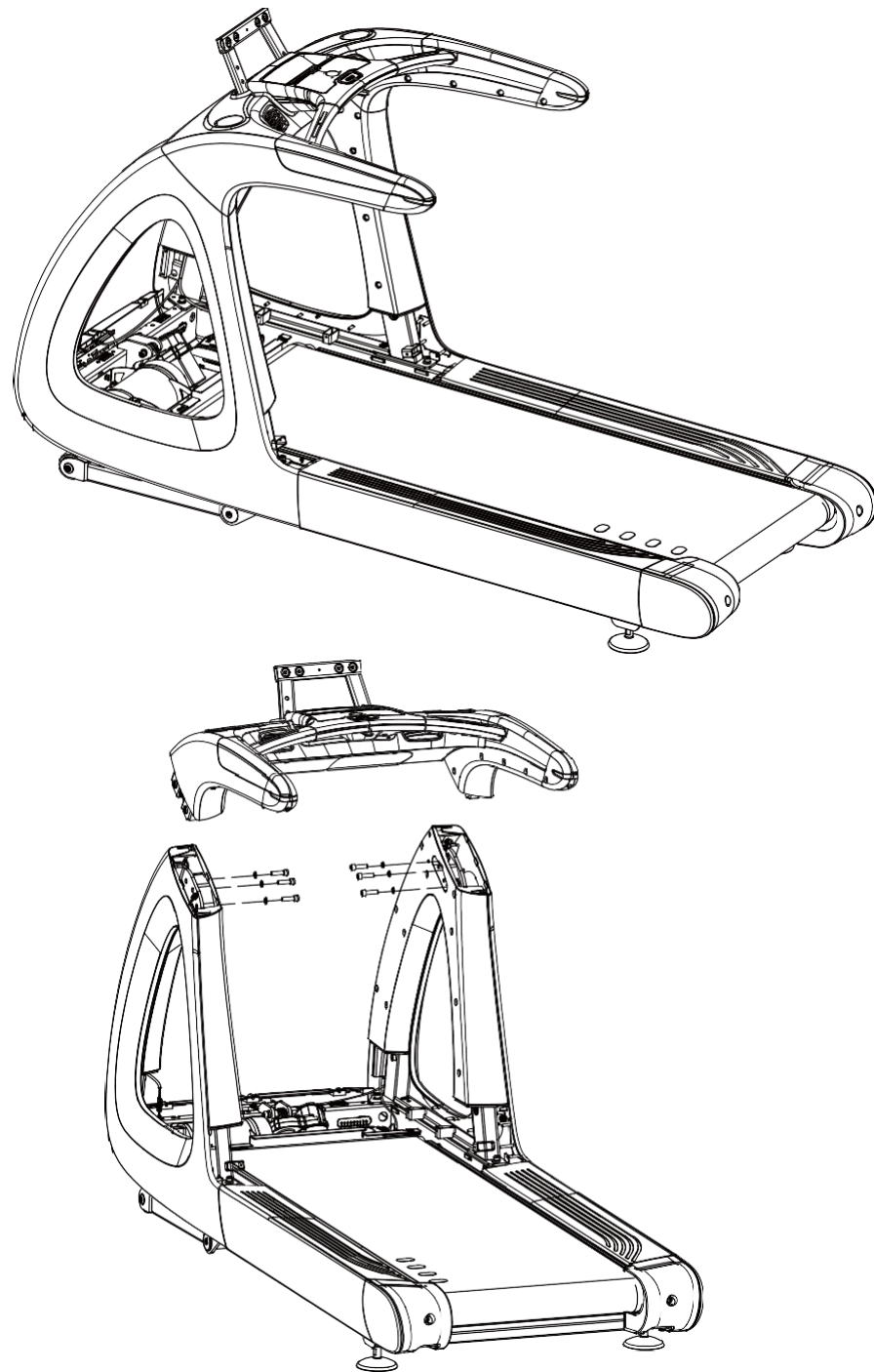
# Montáž

Postup montáže spodního ovládacího panelu			
Č.	Popis		Ks.
20	Šroub s válcovou hl., křížový	M4X8	4
	Adaptér		1
Instrukce	Přípevněte adaptér ke spodnímu držáku dle ilustrace. Věnujte pozornost správnému způsobu montáže		



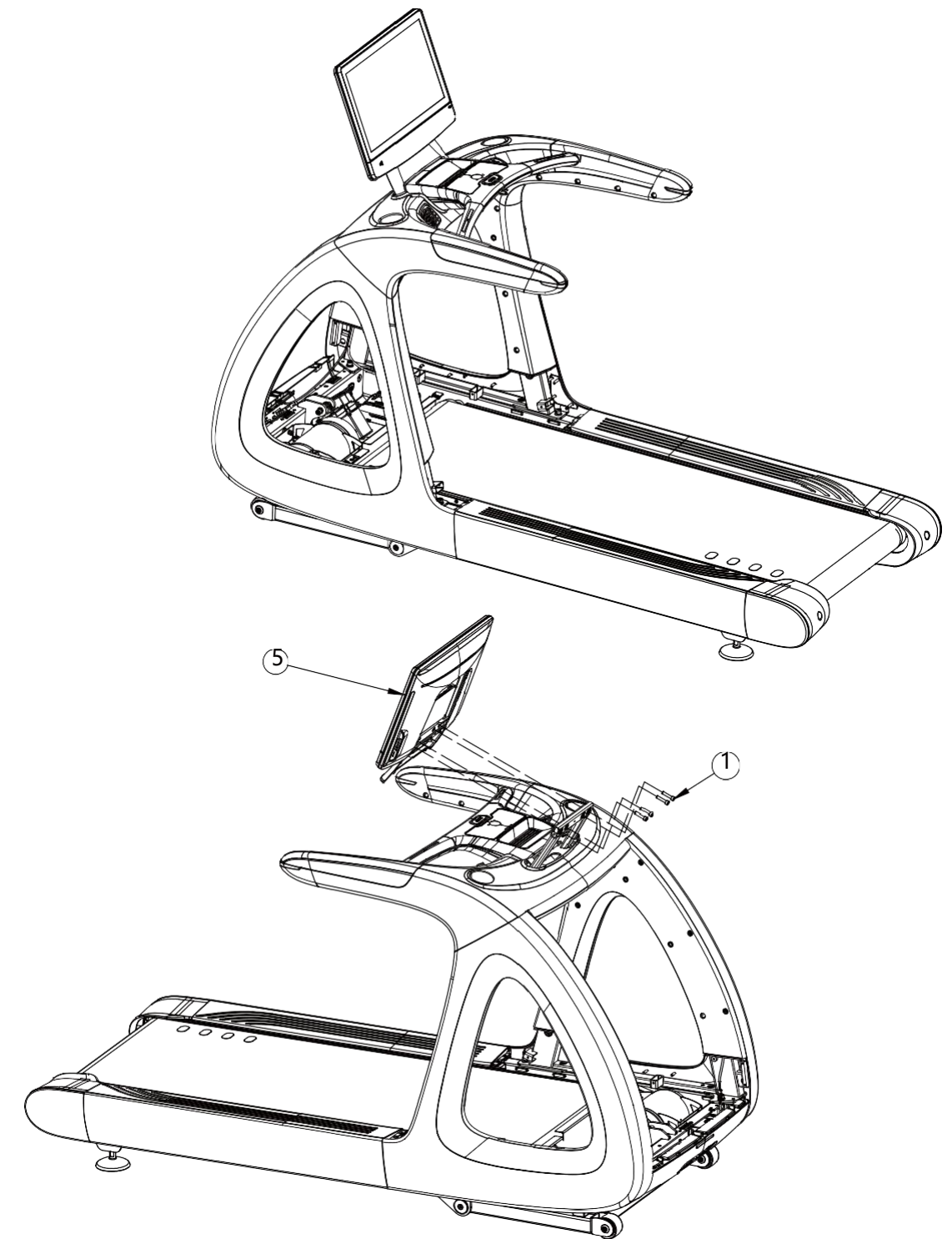
## Montáž

Krok 2			
Č.	Popis		Ks.
4	Madla		1
13	Pružná podložka	M10	6
14	Imbusový šroub	M10X35	6
Instrukce	Nasaďte madla na nosné sloupky, upravte spoje plastových krytů tak, aby k sobě správně pasovaly, a poté pevně dotáhněte všechny šrouby.		



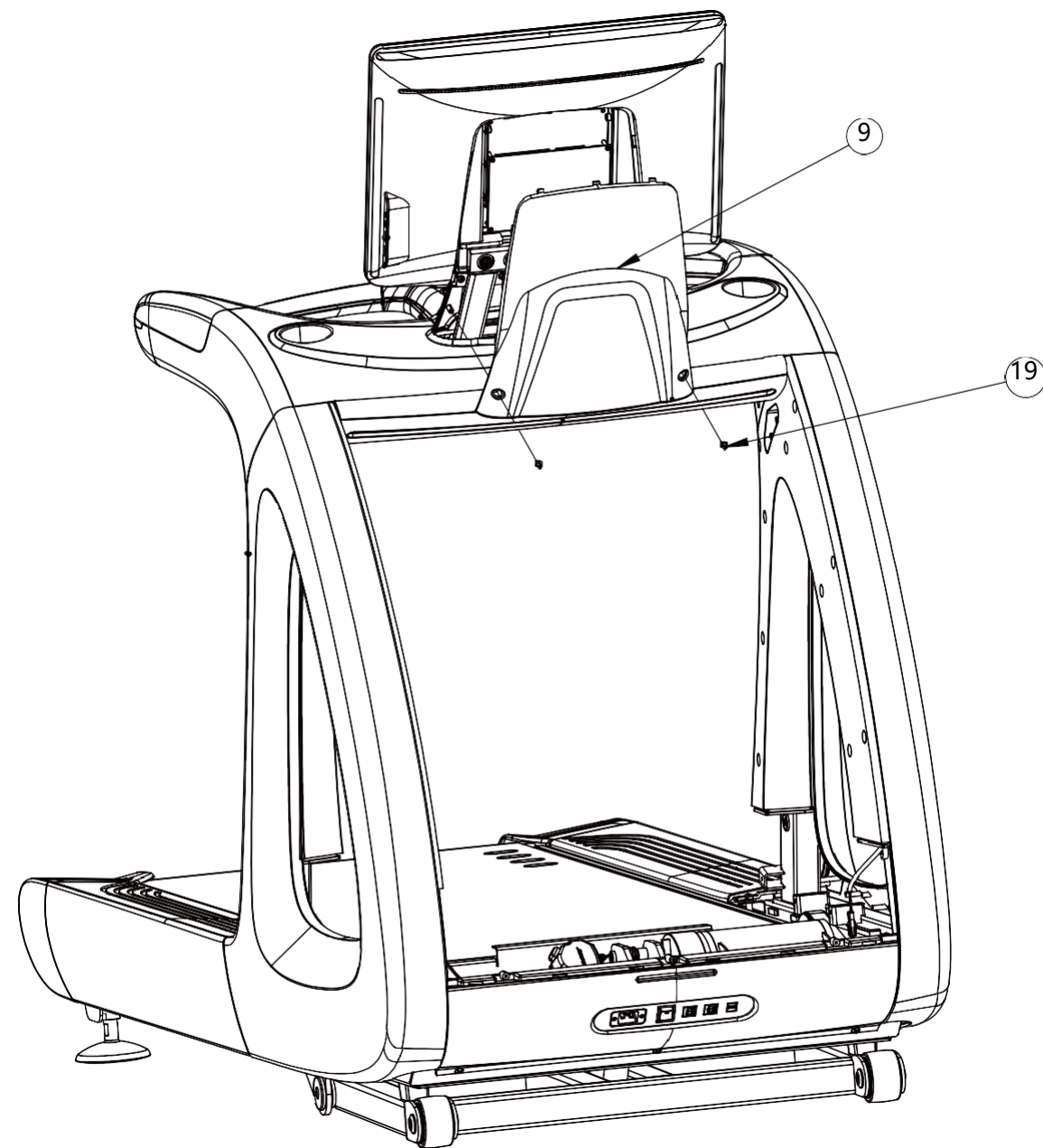
## Montáž

Krok 3			
Č.	Popis		Ks.
5	LED displej		1
15	Imbusový šroub	M8X35	4
Instrukce	Nasaďte displej na sloupky madel, zkontrolujte, zda plastové díly správně přiléhají ve spojích, a poté šrouby dotáhněte.		



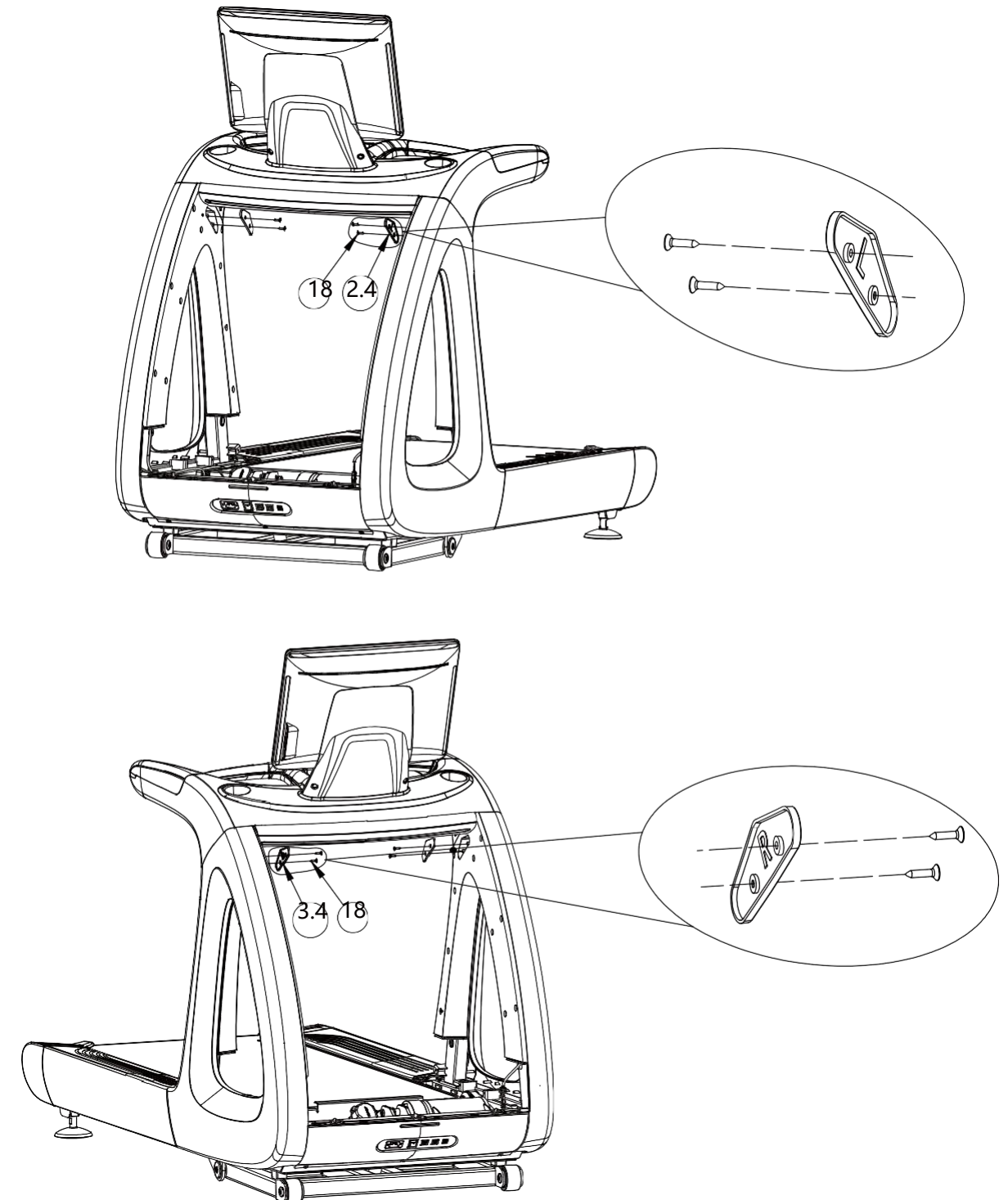
## Montáž

Krok 4			
Č.	Popis		Ks.
9	Zadní dekorační kryt displeje		1
19	Samořezný šroub	ST4.2X16	2
Instrukce	Zapojte horní ovládací panel a pomocí šroubů namontujte zadní dekorační kryt.		



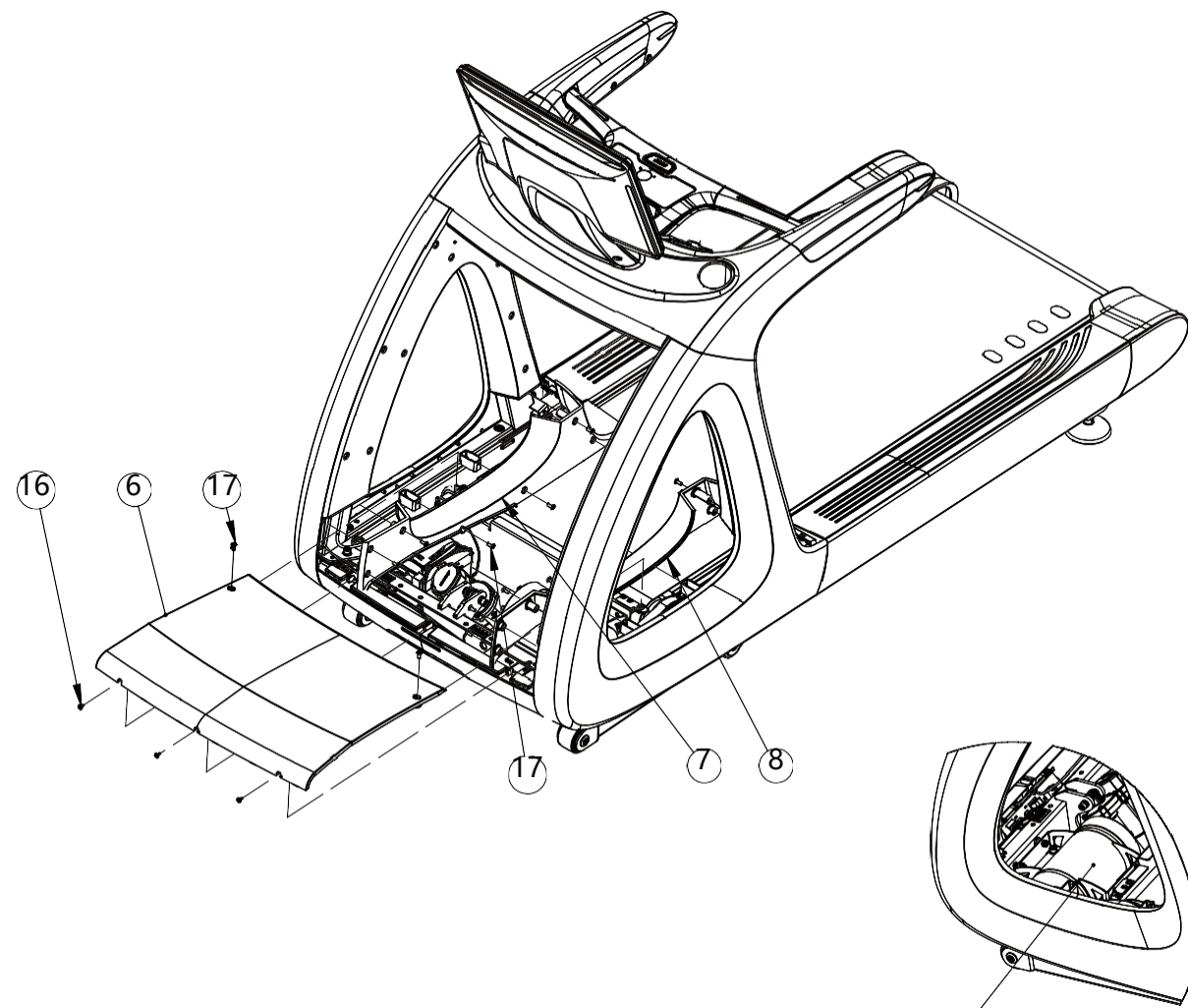
## Montáž

Krok			
Č.	Popis		Ks.
2.4	Levá krytka šroubu		1
3.4	Pravá krytka šroubu		1
18	Samořezný šroub s křížovou drážkou	ST4.2X2	4



## Montáž

Krok 6			
Č.	Popis		Ks.
6	Kryt motoru		1
7	Levý vnitřní spodní kryt sloupku		1
8	Pravý vnitřní spodní kryt sloupku		1
16	Šroub s půlkulatou hlavou, křížový	M4X10	3
17	Šroub s půlkulatou hlavou, křížový	M6X15	16
Instrukce	Pevně zapojte kabel spodního ovládání. Poté dle schématu namontujte levý a pravý spodní kryt sloupku a kryt motoru. Kryt motoru instalujte jako poslední.		

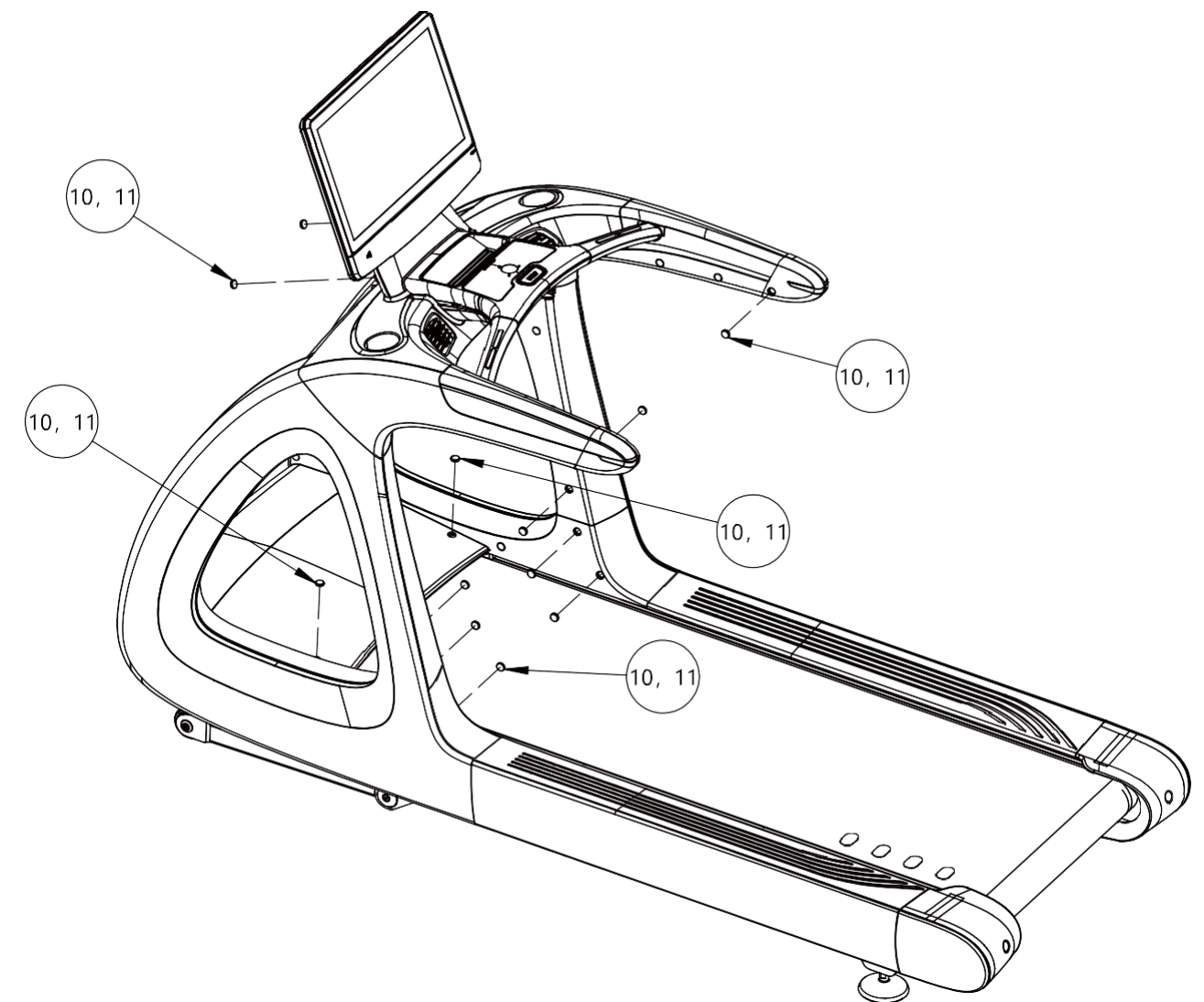


Před montáží krytu motoru odstraňte z chladiče motoru ochrannou nálepku.

Pozn.: Před montáží krytu motoru a levého i pravého spodního krytu sloupků doporučujeme běžecký pás na několik minut spustit a za předpokladu dodržení bezpečnosti zkontrolovat jeho chod.

## Montáž

Krok 7			
Č.	Popis		Ks.
10	Krytka otvoru	Φ18×4.5	46
11	3M lep. kroužek	Φ17.5×0.5	46
Instrukce	Na zadní stranu krytky nalepte samolepicí kroužek 3M a celou krytku vložte do otvoru pro šroub.		



## Popis displeje

LCD displej zobrazuje následující informace:

**Čas (s):** Zobrazuje hodnoty v rozmezí „00:00–99:59“. Výchozím nastavením je přičítání času (odpočítávání směrem nahoru) v intervalu po 1 sekundě.

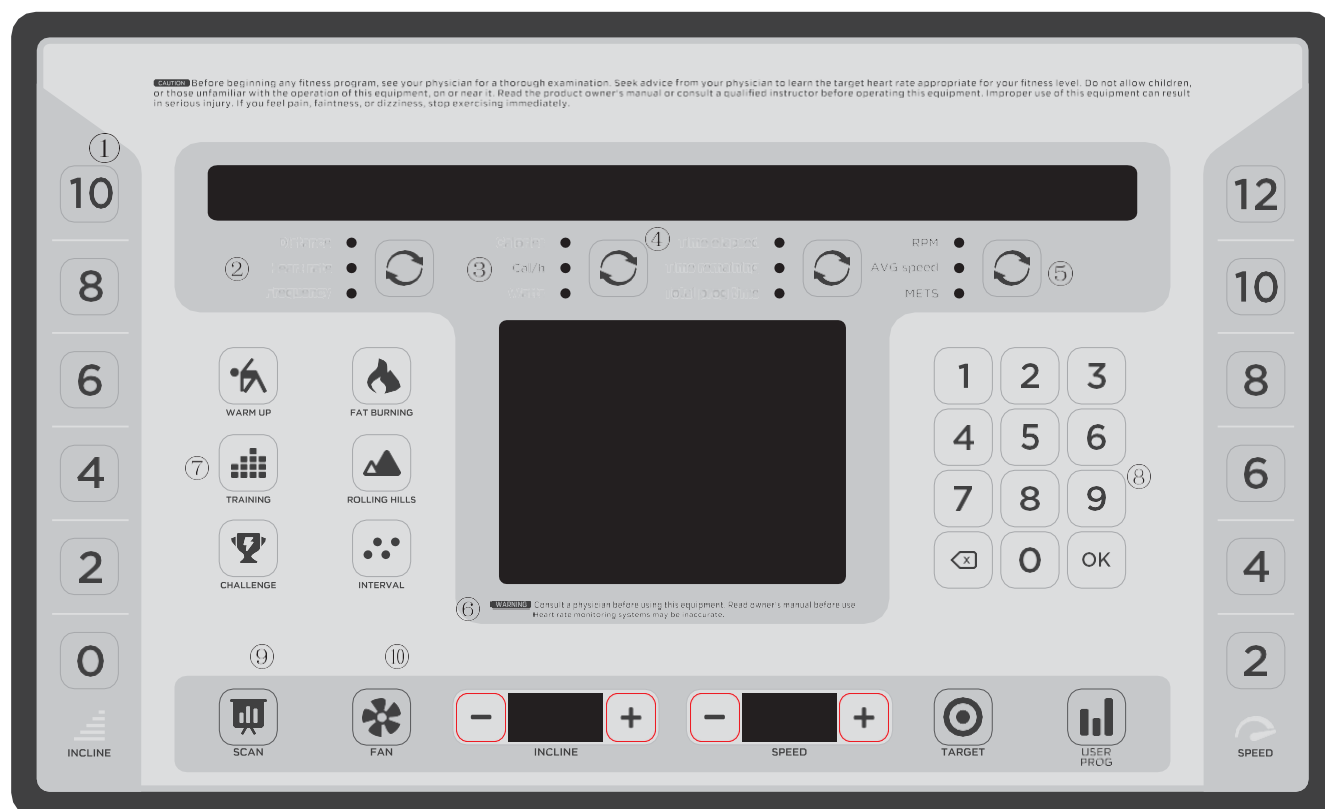
**Vzdálenost (km):** Zobrazuje hodnoty v rozmezí „0–99,9“. Výchozím nastavením je přičítání vzdálenosti v intervalu po 0,1 km.

**Kalorie (kcal):** Zobrazuje hodnoty v rozmezí „0–99,9“. Výchozím nastavením je přičítání kalorií v intervalu po 0,1 kcal.

**Rychlost (km/h):** Zobrazuje hodnoty v rozmezí „0–100“ (případně do max. rychlosti pásu) s krokem po 0,1 km/h.

**Sklon:** Zobrazuje hodnoty v rozmezí „1–15“.

## Popis funkcí



## Popis displeje

Č.	Název	Detail
①	Rychlá volba rychlosti a sklonu	Rychlá volba rychlosti: 2   4   6   8   10   12 Rychlá volba sklonu: 0   2   4   6   8   10
②	Vzdálenost, tep, frekvence	Pomocí šipek přepínáte mezi zobrazovanými hodnotami.
③	Kalorie, kalorie za hodinu, efektivita	Pomocí šipek přepínáte mezi zobrazovanými hodnotami.
④	Uplynulý čas, zbývající čas, čas programu	Pomocí šipek přepínáte mezi zobrazovanými hodnotami.
⑤	Otáčky, průměrná rychlost, METs	Pomocí šipek přepínáte mezi zobrazovanými hodnotami.
⑥	Maticový displej	Graficky zobrazuje průběh cvičebního programu.
⑦	Tréninkové režimy	6 přednastavených tréninkových režimů
⑧	Numerická klávesnice	Slouží k zadávání číselných údajů. Stisknutím tlačítka se symbolem zpětné šipky/mazání smažete zadané číslo. Po zadání hodnoty na klávesnici stiskněte „OK“
⑨	Přehled	Po skončení tréninku systém automaticky uloží data. Kliknutím na toto tlačítko zobrazíte výsledky právě dokončeného cvičení
⑩	Ventilátor	Nastavení intenzity ventilátoru.
	Nastavení sklonu a rychlosti	Stisknutím tlačítek upravíte sklon nebo rychlost pásu.
	Cílový program	Nastavení cílů tréninku (čas, vzdálenost nebo spálené kalorie).
	Vlastní režim	Umožňuje nastavit vlastní tréninkový program.

## Návod k obsluze



Č.	Název	Detail
①	Tlačítko pro nastavení sklonu	Slouží k rychlé úpravě sklonu běžecké plochy
②	Tlačítko pro nastavení rychlosti	Slouží k rychlé úpravě rychlosti běhu.
③	Start / Stop	Pokud je pás vypnutý, stisknutím tohoto tlačítka jej spustíte. Pokud je pás v chodu, stisknutím tlačítka zastavíte motor.
④	Pozvolné zastavení	Pokud je aktuální rychlost vyšší než 7 km/h, pás po stisknutí tohoto tlačítka nejprve zpomalí na 7 km/h a následně bude každou minutu snižovat rychlost o 1 km/h, dokud nezastaví. Pokud je aktuální rychlost nižší než 7 km/h, pás začne ihned snižovat rychlost o 1 km/h každou minutu.
⑤	Pauza	Tréninková data zůstanou uložena v paměti a po opětovném spuštění pásu bude měření pokračovat tam, kde jste přestali.

### Rychlý start

- Stiskněte tlačítko . Všechny hodnoty se začnou načítat a spodní řádek displeje se rozsvítí. Pro nastavení intenzity použijte tlačítka - / +. Zobrazené údaje lze přepínat.
- Stisknutím tlačítka vymažete všechny naměřené hodnoty. Na displeji se zobrazí upozornění "ANY KEY TO CONTINUE OR PRESS OK TO QUIT". Pokud chcete v tréninku pokračovat, stiskněte jakékoli tlačítko. Pro ukončení stiskněte tlačítko OK.

### Přednastavené programy



- Vyberte jakýkoliv program. Když se na LED displeji zobrazí text „START OR PRESS OK TO SET UP“, stiskněte tlačítko . Spustí se přednastavený program, výchozí čas je 30 minut. Pokud chcete program nejprve nastavit, stiskněte tlačítko .

1, Nastavení věku (10–90 let): Na displeji se zobrazí výzva „Enter your age“. Výchozí hodnota je „35“. Pomocí tlačítek - / + zvolte svůj věk (nebo ho zadejte přímo) a stisknutím tlačítka přejdete k dalšímu kroku.

2, Nastavení hmotnosti (30–180 kg): Na displeji se zobrazí výzva „Enter your weight“. Výchozí hodnota je „65“. Pomocí tlačítek - / + zvolte svou hmotnost (nebo ji zadejte přímo) a stisknutím tlačítka přejděte k dalšímu kroku.

3, Nastavení času (5–99 minut): Na displeji se zobrazí výzva „ENTER TIME“. Výchozí hodnota je „30 min“. Pomocí tlačítek - / + zvolte čas. Stisknutím tlačítka START trénink zahájíte.

### Spuštění cílového programu

- Stiskněte tlačítko , na displeji se zobrazí "SET TIME OR ENTER THE NEXT TARGET". Začne blikat okno s časem. Výchozí čas je 30 min; rozsah nastavení 5:00-99.00; nastavte pomocí - + tlačítek, každé stisknutí změní čas o 1 min, nebo nastavte přesný čas na numerické klávesnici. Stiskněte OK. Na displeji se zobrazí výzva „PRESS START TO BEGIN“. Stiskněte tlačítko pro spuštění pásu.
- Stiskněte , na displeji se zobrazí "SET DISTANCE OR ENTER THE NEXT TARGET", začne blikat okno „Vzdálenost“. Výchozí nastavení je 1,0 km, rozsah nastavení 1-99. Nastavení provedete pomocí tlačítek + a -, případně na numerické klávesnici. Stiskněte OK. Na displeji se zobrazí výzva „PRESS START TO BEGIN“. Stiskněte tlačítko pro spuštění pásu.
- Stiskněte , na displeji se zobrazí "SET CALORIES OR ENTER THE NEXT TARGET" a začne blikat okno "Kalorie". Výchozí nastavení je 50 kcal; rozsah nastavení 50-990; nastavení provedete pomocí tlačítek - +, nebo na numerické klávesnici. Stiskněte OK. Na displeji se zobrazí výzva „PRESS START TO BEGIN“. Stiskněte pro spuštění pásu.

## Návod k obsluze

### Spuštění uživatelského programu (vlastní program)

- Stiskněte **[M]**, na displeji se zobrazí "USER PROGRAM". Po načtení informací se rozsvítí první řádek displeje a začne blikat první kontrolka. Hodnoty nastavte pomocí tlačítek- +, případně numerickou klávesnicí. Stisknutím **[OK]** přejdete k dalšímu kroku. Jakmile dokončíte poslední krok, stiskněte **[OK]**. Na displeji se zobrazí "ENTER TIME". Nastavte a stiskněte OK. Na displeji se zobrazí "PRESS START TO BEGIN", stisknutím **[START]** zahájíte cvičení.

## Pokyny ke cvičení

Výzkumy ukazují, že správně zvolené cvičení výrazně podporuje regeneraci kardiovaskulárního systému i svalové tkáně. Pro bezpečné a efektivní cvičení se doporučuje udržovat intenzitu tréninku v rozmezí 60 % až 85 % maximální tepové frekvence. Toto rozmezí ideálně naplňuje různé tréninkové cíle a zároveň předchází zdravotním rizikům způsobeným nadměrnou zátěží.

### Maximální tepová frekvence a tréninkové rozmezí

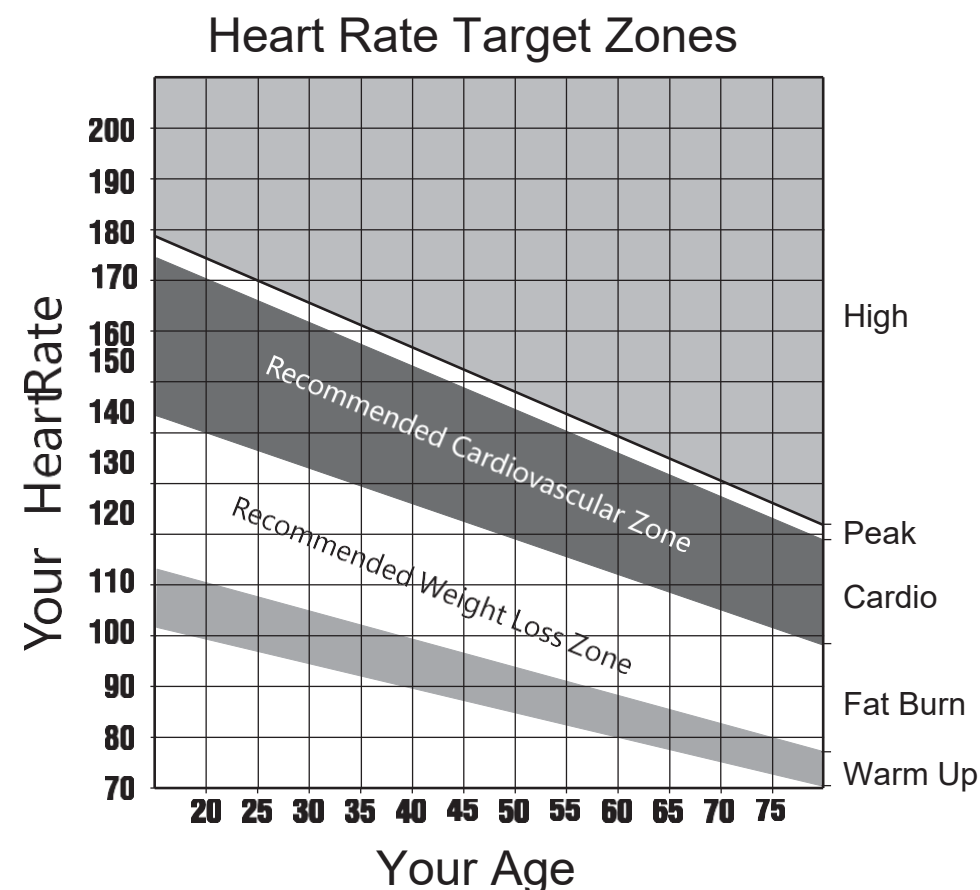
Pro výpočet své maximální tepové frekvence a optimálního tréninkového rozmezí použijte následující vzorec (jako příklad uvádíme věk 35 let):

Maximální tepová frekvence =  $220 - \text{věk}$  ( $220 - 35 = 185$  tepů/min)

Horní hranice tep. frekvence =  $\text{max. tep. fr.} \cdot 85\%$  ( $185 \cdot 85\% = 157$  tepů/min)

Spodní hranice tep. frekvence =  $\text{min tep. fr.} \cdot 60\%$  ( $185 \cdot 60\% = 111$  tepů/min)

Optimální tréninkové rozmezí tepové frekvence je v tomto případě 111 až 157 tepů za minutu.



## Údržba

### ! VAROVÁNÍ

- Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem, vždy odpojte zařízení ze zásuvky předtím, než jej budete čistit nebo na něm provádět jakoukoli údržbu.

### Čištění displeje a obrazovky

- Pomocí navlhčeného jemného hadříku otřete všechny přístupné povrchy. UPOZORNĚNÍ: Nepoužívejte žádné kyselé čisticí prostředky. Jejich použití by mohlo poškodit lak či práškový nástřik. Nikdy nelijte vodu ani nestříkejte žádné kapaliny přímo na jakoukoli část zařízení.
- Vyvarujte se použití jakýchkoli korozivních nebo agresivních chemikálií. K čištění obrazovky použijte měkký hadřík navlhčený čistou vodou.
- Čisticí roztok vždy stříkejte přímo na hadřík, nikdy ne na samotnou obrazovku.
- K čištění nepoužívejte hrubé nebo drsné tkaniny.

## Technické specifikace

Max. nosnost: 180 kg (397 lb)

Rychlost: 1-24 km/h

Sklon: 0-15%

Běžecská plocha: 58 × 160 cm

Vstupní napětí: AC 220-240V

Frekvence: 50 HZ

Měření tepu: kontaktní snímače

Určení: komerční využití