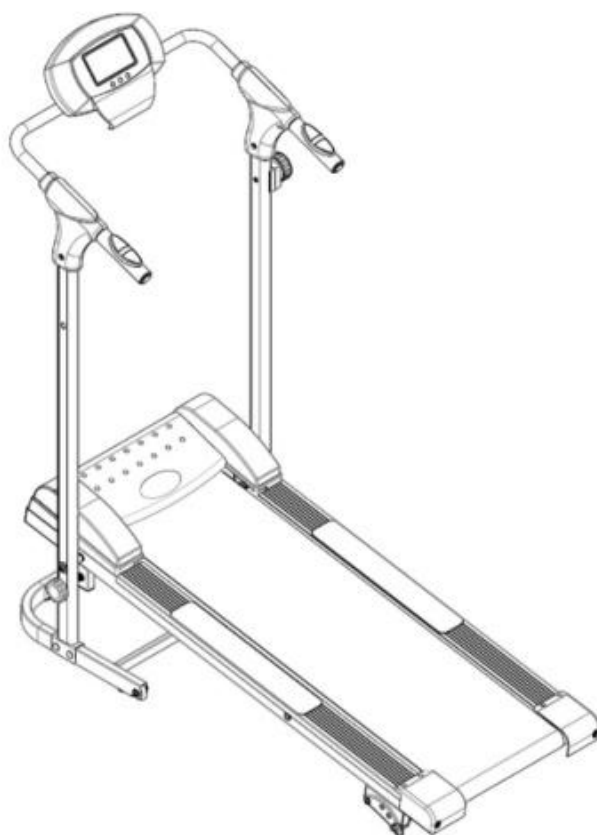


Магнитна бягаща пътека MASTER MAS-F03

Ръководство за употреба, монтаж и поддръжка



Важно

Прочетете ръководството преди първа употреба. Запазете го за бъдещи справки.

Уредът е предназначен само за домашна употреба. Максимално тегло на потребителя: 100 kg.

Съдържание

1. Основни данни и предназначение
2. Важни инструкции за безопасност
3. Място за използване и подготовка
4. Монтаж - стъпки 1 до 7
5. Сгъване, преместване и съхранение
6. Регулиране, почистване и смазване на лентата
7. Компютър и функции на дисплея
8. Упражнения и загряване
9. Гаранция, сервиз и изхвърляне

1. Основни данни и предназначение

MASTER MAS-F03 е магнитна бягаща пътека за ходене и леки тренировки в домашни условия. Скоростта на лентата се определя от темпото на потребителя, а натоварването се регулира чрез магнитно съпротивление.

| Показател | Данни |
|---------------------------------|--|
| Модел | MASTER MAS-F03 |
| Тип | Магнитна бягаща пътека |
| Предназначение | Домашна употреба |
| Максимално тегло на потребителя | 100 kg |
| Работна температура | 5 - 40°C |
| Повърхност за поставяне | Твърд, равен и стабилен под |
| Захранване на компютъра | 1 или 2 бр. батерии 1.5 V AAA или AA, според версията на дисплея |

Преди първа употреба

Проверете дали всички крепежни елементи са затегнати и дали лентата се движи свободно.

Не започвайте тренировка, ако усещате болка, замаяване, слабост или имате здравословно състояние, което изисква лекарска консултация.

2. Важни инструкции за безопасност

Прочетете преди използване

Неспазването на тези указания може да доведе до повреда на уреда или до нараняване.

Сензорите за пулс и показанията на дисплея са ориентировъчни и не са медицински измервателни уреди.

Общи правила

- Използвайте бягащата пътека само по описания в това ръководство начин.
- Уредът не е предназначен за терапевтични цели, търговска употреба или продължително интензивно натоварване.
- Не допускате деца до пътеката по време на употреба, монтаж, сгъване или съхранение.
- Преди всяка тренировка проверявайте за разхлабени винтове, повредени части, износване или необичаен шум.
- Ако има дефект, не използвайте уреда, докато проблемът не бъде отстранен.
- Дръжте ръцете, косата, дрехите и предметите далеч от движещите се части.
- Не поставяйте предмети и не изливайте течности в отворите на конструкцията.
- Не използвайте пътеката, когато сте боси, с чехли, сандали, високи токчета или обувки с мека/нестабилна подметка.

По време на тренировка

- Носете спортни обувки с твърда и чиста подметка и удобно спортно облекло.
- Качвайте се и слизайте само когато лентата е напълно спряла. При нужда използвайте страничните стъпенки.
- Дръжте се за ръкохватките, докато свикнете с уреда или когато работите с компютъра.
- Избягвайте разсейване, например четене или гледане на телевизия, ако това нарушава равновесието Ви.
- Спрете веднага, ако почувствате болка, задух, замаяване, сърцебиене или неразположение.

Лекарска консултация

Ако сте над 35 години, не сте тренирали дълго време или имате предишни здравословни проблеми, консултирайте се с лекар преди започване на тренировъчна програма.

3. Място за използване и подготовка

Поставете уреда върху твърда, равна и стабилна повърхност. За да предпазите пода и да намалите вибрациите, използвайте подходяща защитна постелка.

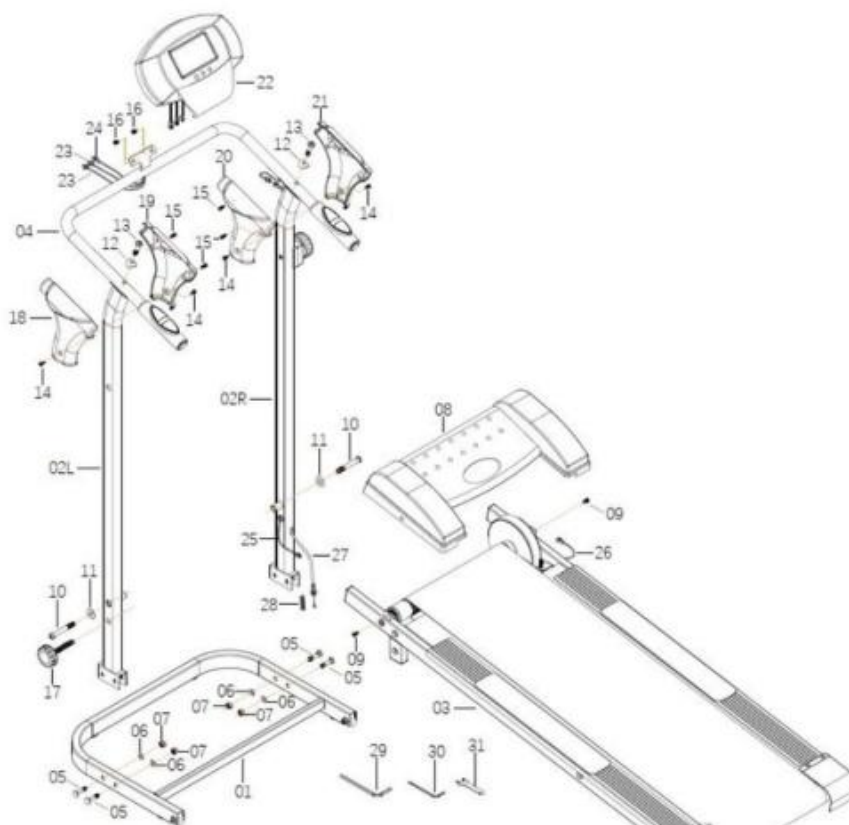
- Осигурете поне 1 m свободно пространство около уреда, особено зад пътеката.
- Не поставяйте уреда върху килим с висок косъм. Това може да затрудни движението на лентата и да повреди килима или машината.
- Пазете уреда от влага, прах, директно намокряне, прекомерна топлина и много ниски температури.
- При употреба може да има следи от силиконово масло от смазването. Защитете пода или килима под пътеката.
- Преди тренировка се уверете, че лентата е центрирана и няма чужди предмети около нея.

Поддръжката е задължителна

Недостатъчното смазване на платформата под лентата може да доведе до повреда на лентата и плота.

Повреда, причинена от липса на редовно смазване или неправилна поддръжка, обичайно не се покрива от гаранцията.

Чертеж и основни части



Общ изглед на конструкцията и номерацията на частите.

4. Монтаж

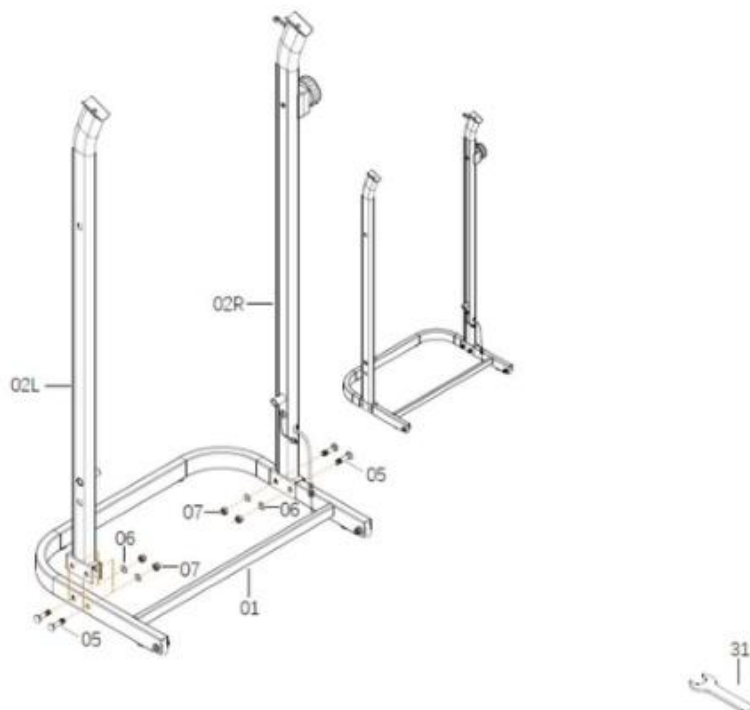
Монтажът е най-лесен, ако се изпълнява от двама души. Разпакувайте всички части, поставете ги върху мека повърхност и сравнете номерацията им с илюстрациите. Не затягайте напълно всички винтове, докато съответната стъпка не е подравнена правилно.

Практичен съвет

Първо поставете винтовете на ръка, без да ги стягате докрай. След като всички отвори съвпадат, затегнете равномерно.

СТЪПКА 1 - Монтаж на страничните стойки

Поставете част 02L и част 02R от двете страни на основата 01. Подравнете отворите и фиксирайте с части 05, 06 и 07 от двете страни.

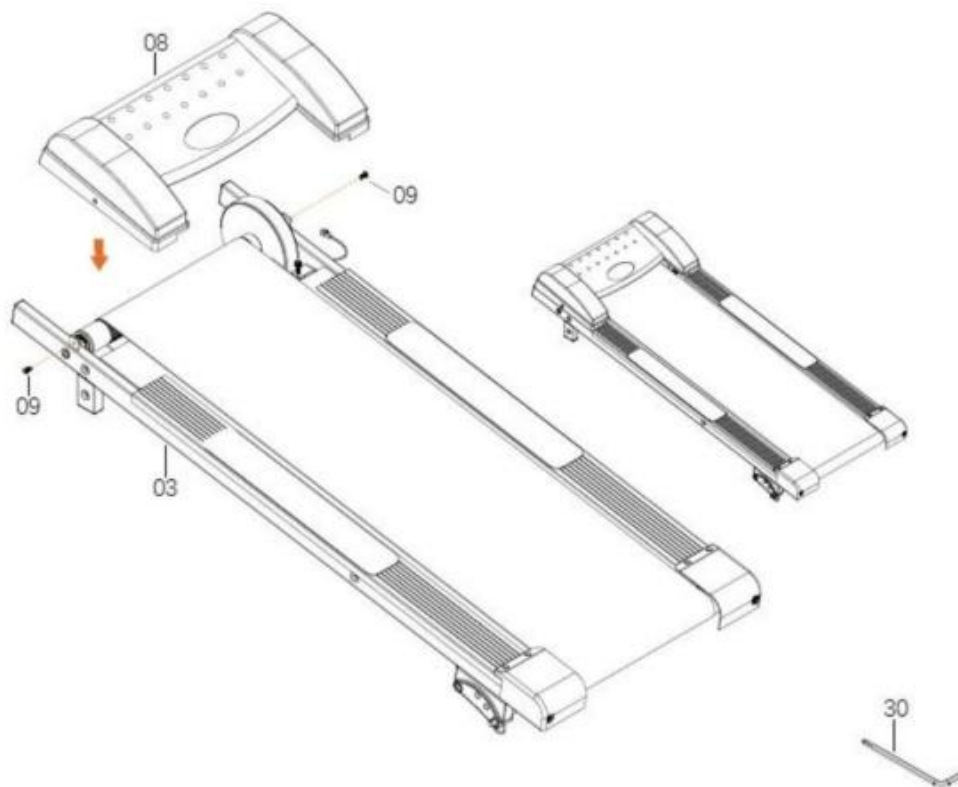


| | | | | | | |
|-----|--|--------|----|--|-------|--------|
| 01 | | QTY: 1 | 05 | | M8×35 | QTY: 4 |
| 02L | | QTY: 1 | 06 | | Ø8 | QTY: 4 |
| 02R | | QTY: 1 | 07 | | M8 | QTY: 4 |

Странични стойки 02L/02R към основа 01.

СТЪПКА 2 - Монтаж на предната платформа

Поставете част 08 на обозначеното място върху част 03. Подравнете отворите и я закрепете от двете страни с части 09.

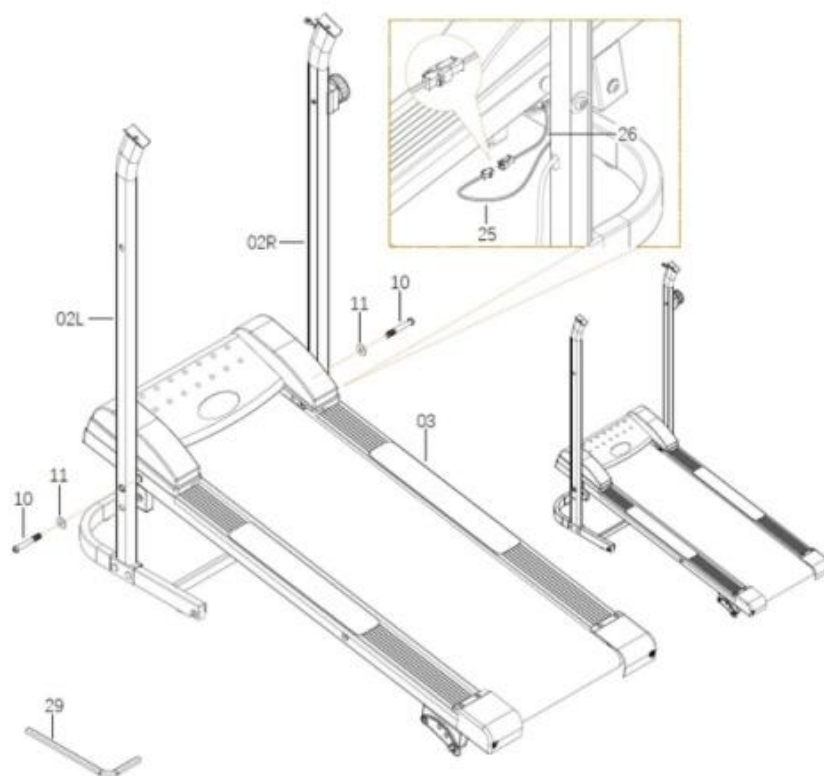


| | | | | | | |
|----|--|--------|----|--|-------|--------|
| 03 | | QTY: 1 | 09 | | M5×10 | QTY: 2 |
| 08 | | QTY: 1 | | | | |

Фиксиране на част 08 към част 03.

СТЪПКА 3 - Поставяне на пътеката между стойките

Поставете част 03 между частите 02L и 02R. Подравнете отворите от двете страни и закрепете с части 10 и 11. След това свържете щепселите на части 25 и 26, както е показано на схемата.

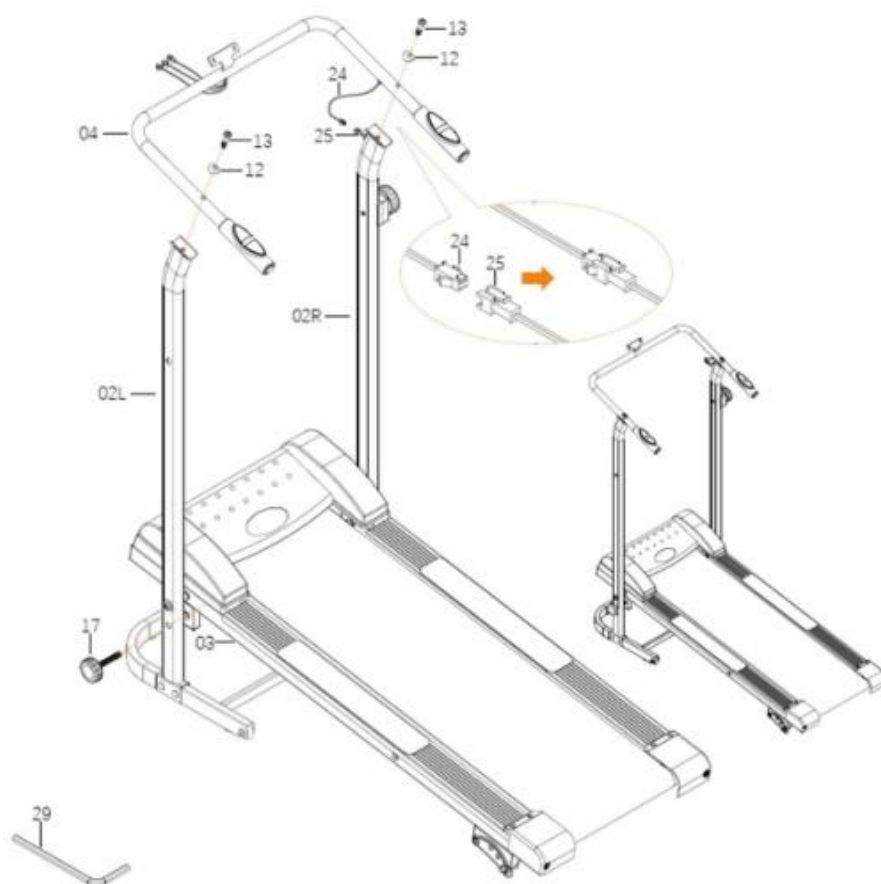


| | | | | | | | |
|----|--|--------|--------|----|--|-----|--------|
| 10 |  | M10×70 | QTY: 2 | 11 |  | Ø10 | QTY: 2 |
|----|--|--------|--------|----|--|-----|--------|

Поставяне на ходовата част и свързване на кабелите 25/26.

СТЪПКА 4 - Монтаж на горната ръкохватка

Поставете част 04 върху горната позиция на частите 02L и 02R. Подравнете отворите и закрепете с части 12 и 13. Свържете щепселите 24 и 25. Прекарайте част 17 през част 02L и я закрепете към позицията, показана при част 03.

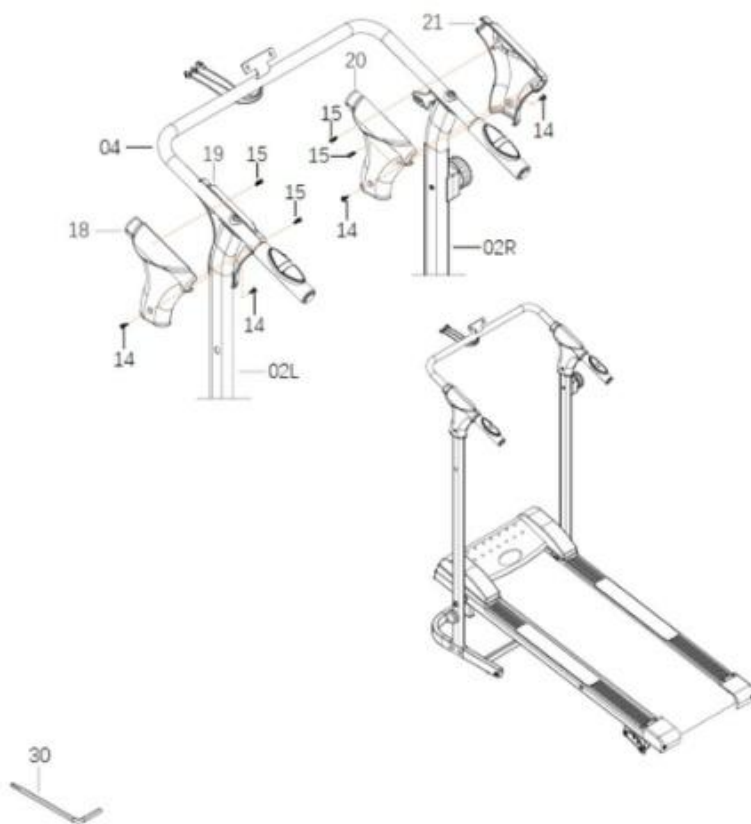


| | | | | | | |
|----|--|--------|----|--|--------|--------|
| 04 | | QTY: 1 | 12 | | M8x40 | QTY: 2 |
| 17 | | QTY: 1 | 13 | | Ø8 ARC | QTY: 2 |

Горна ръкохватка, кабелна връзка и фиксиращ елемент 17.

СТЪПКА 5 - Монтаж на страничните капаци/ръкохватки

Монтирайте части 18 и 19 към съответните позиции на частите 04 и 02L. Подравнете отворите и закрепете с части 14 и 15. След това монтирайте части 20 и 21 към частите 04 и 02R по същия начин.

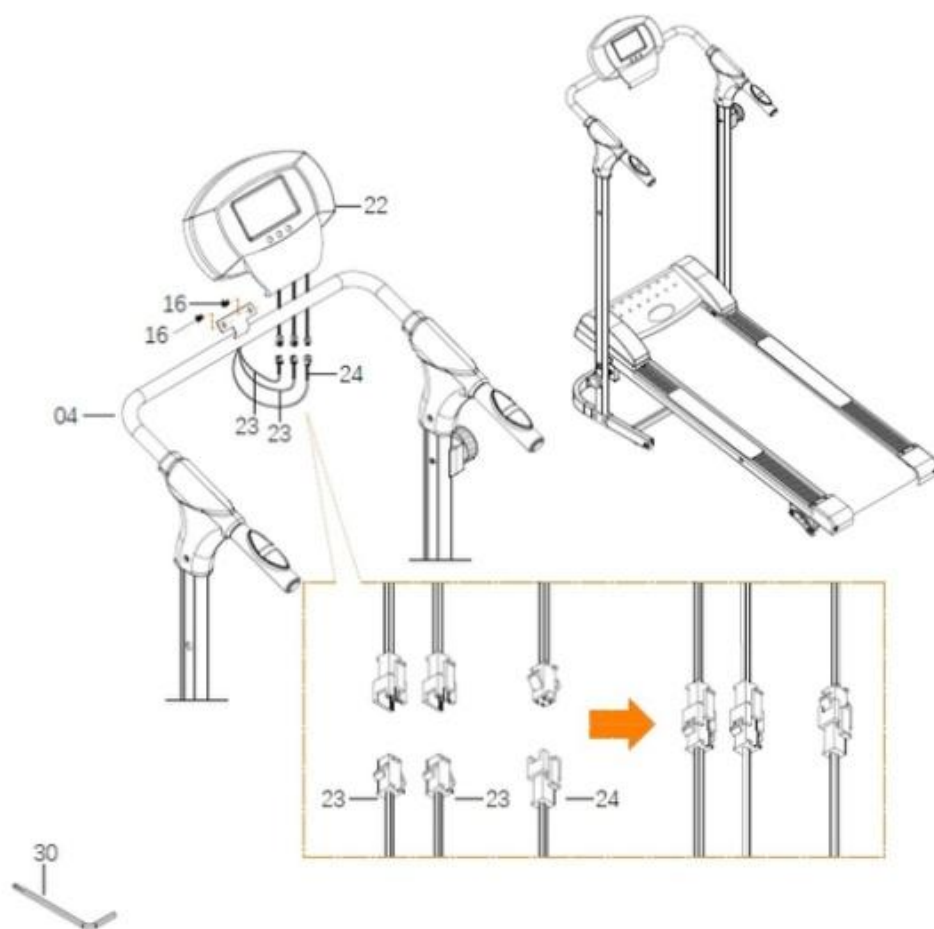


| | | | | | | |
|----|--|--------|----|--|----------|--------|
| 18 | | QTY: 1 | 14 | | ST4.2×13 | QTY: 4 |
| 19 | | QTY: 1 | 15 | | T4.2×19 | QTY: 4 |
| 20 | | QTY: 1 | | | | |
| 21 | | QTY: 1 | | | | |

Лява и дясна страна на горните капаци/ръкохватки.

СТЪПКА 6 - Монтаж на компютъра

Поставете компютъра 22 в средата на част 04, както е показано. Фиксирайте го с предварително поставените части 16. След това свържете щепселите на част 22 към части 23 и 24.

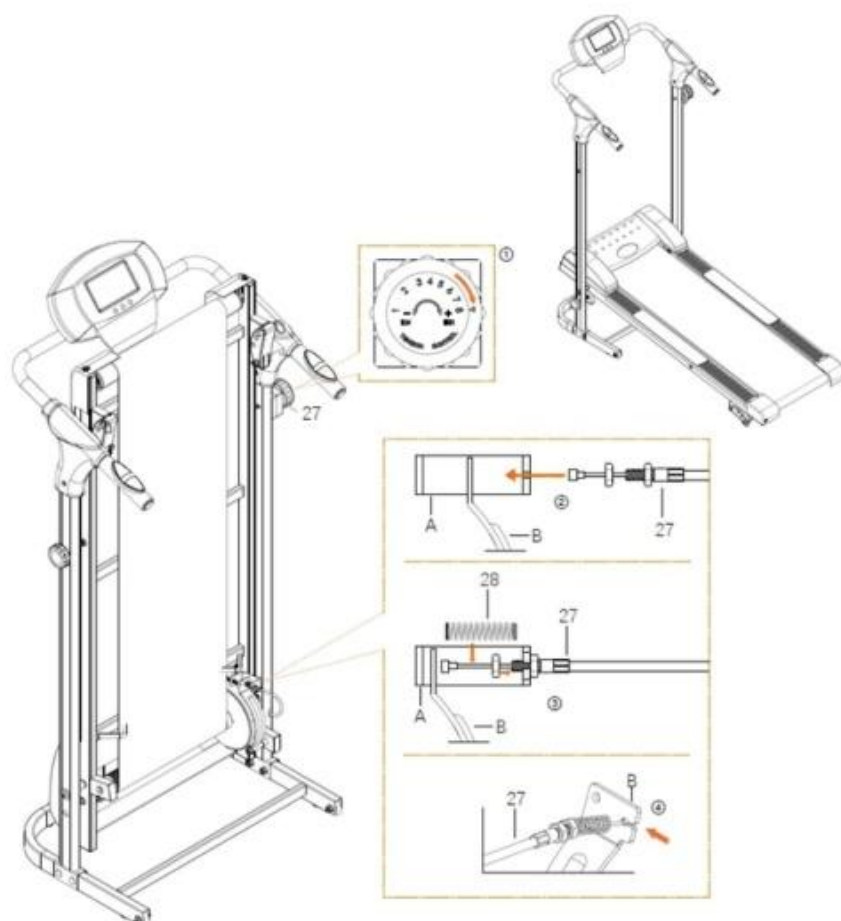


| | | |
|----|---|--------|
| 22 |  | QTY: 1 |
|----|---|--------|

Монтаж на дисплея и свързване на кабелите.

СТЪПКА 7 - Свързване на регулатора на съпротивлението

Завъртете копчето 27 на позиция 8, тоест на максимално съпротивление. Прекарайте част 27 през прорез А, затегнете гайката, поставете част 28 в част 27 и щракнете края на част 27 в прорез В. След това проверете дали регулаторът променя съпротивлението плавно.



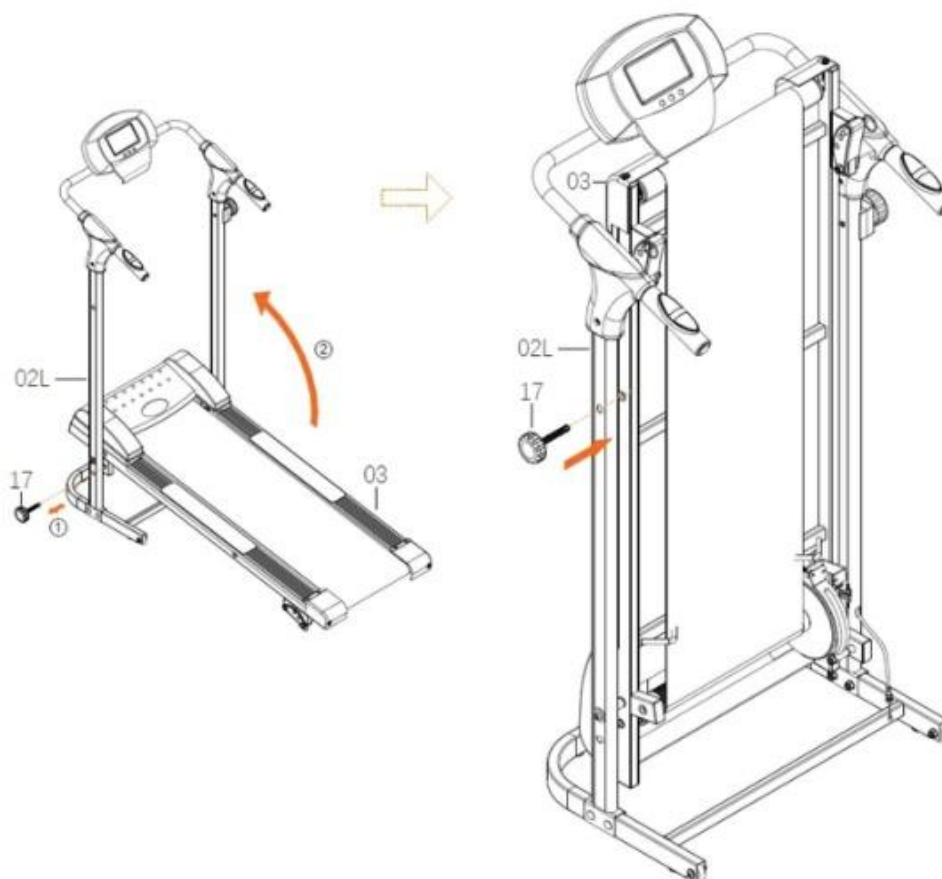
Свързване на магнитния регулатор на натоварването.

5. Сгъване, преместване и съхранение

Преди сгъване се уверете, че лентата е напълно спряла и че около уреда няма деца, домашни любимци или предмети.

Сгъване

- Развийте част 17.
- Повдигнете част 03 нагоре, както е показано на схемата.
- Завийте обратно част 17, за да фиксирате уреда в сгънато положение.
- Проверете дали конструкцията е стабилна, преди да я оставите без надзор.



Сгъване на ходовата част и фиксиране с част 17.

Преместване

- След сгъване наклонете уреда леко назад, докато транспортните колела докоснат пода.
- Дръжте уреда стабилно с две ръце и го премествайте бавно напред или назад.
- Не дърпайте пътеката странично и не я премествайте върху неравен под.



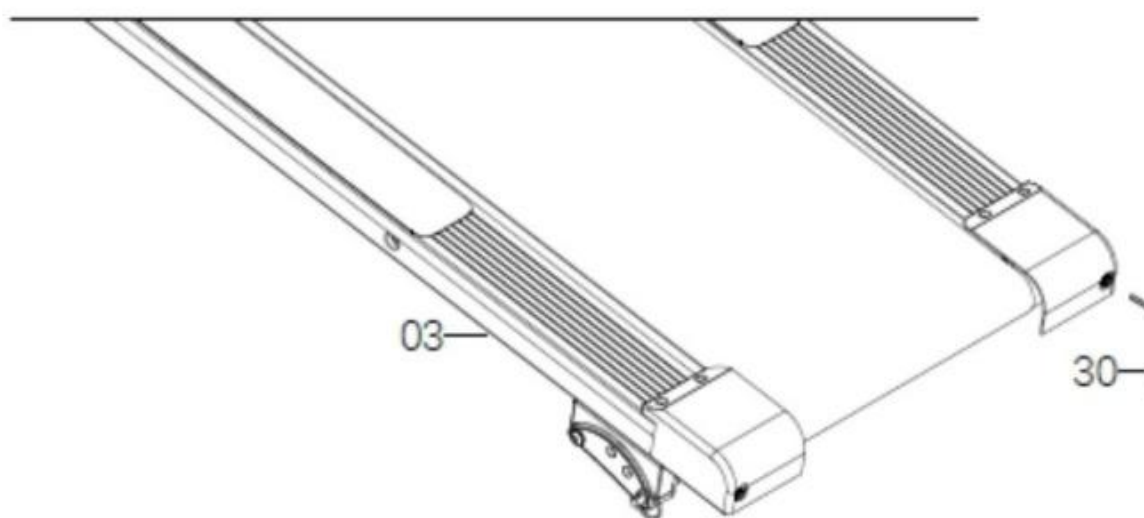
Преместване върху транспортните колела.

6. Регулиране, почистване и смазване на лентата

Редовната поддръжка удължава живота на бягащата пътека и намалява риска от повреди. Поддържайте лентата и платформата чисти, сухи и правилно смазани.

Центриране на лентата

- Ако лентата се измества надясно, използвайте предоставения шестограмен ключ и регулирайте десния заден болт на малки стъпки.
- Ако лентата се измества наляво, извършете същата процедура от лявата страна.
- Правете корекции постепенно - по около 1/4 оборот, след което проверявайте движението на лентата.
- Лентата трябва да се движи в средата на плота, без да опира в страничните части.



Регулиране на лентата чрез задния болт/част 30.

Смазване

- Ако лентата не се движи плавно, ако се усеща повишено триене или се чува необичаен шум, проверете смазването.
- Използвайте подходящо силиконово масло за бягащи пътеки.
- Нанесете малко количество под лентата, върху платформата, след което раздвижете лентата, за да се разпредели равномерно.
- Избършете излишното масло от страничните части и пода.

Важно за гаранцията

Състоянието на платформата под лентата влияе пряко върху живота на уреда.

Недостатъчното смазване може да повреди лентата и плота. Такава повреда може да не бъде призната за гаранционна.

Почистване и периодична проверка

- След тренировка избърсвайте потта от ръкохватките, дисплея и рамката.
- Не използвайте агресивни препарати, разтворители или прекомерно количество вода.
- Проверявайте затягането на винтовете и състоянието на движещите се части.
- Препоръчва се професионална проверка, почистване и регулиране поне веднъж на 12 месеца.

7. Компютър и функции на дисплея

Компютърът показва основна информация за тренировката. В зависимост от версията някои бутони или функции може да не присъстват.

| Бутон | Функция |
|----------|---|
| MODE | Избор на показваната функция. Натискайте, докато стрелката или индикаторът застане на желаната стойност. |
| SET | Задава целева стойност за избрани функции, например време, разстояние или калории, ако моделът поддържа това. |
| RESET | Нулира избраната стойност, ако бутонът е наличен. |
| RECOVERY | Използва се за проверка на възстановяването след тренировка, ако функцията е налична. |

| Показание | Какво означава |
|-----------|--|
| TIME | Показва общото време по време на тренировка. |
| SPEED | Показва текущата скорост. |
| DISTANCE | Показва изминатото разстояние за текущата тренировка. |
| ODO | Показва общото натрупано разстояние. |
| CALORIE | Показва приблизителния брой изгорени калории. Стойността е ориентировъчна. |
| PULSE | Показва ориентировъчен пулс, ако моделът е оборудван със сензори. |

Пулс

- Ако използвате сензори в дръжките, хванете ги с две ръце и изчакайте няколко секунди.
- Ако моделът има щипка за ухо, поставете я на ушната мида и изчакайте стабилизиране на показанието.
- Показанията може да се влияят от движение, позиция на ръцете, влажност на кожата и други фактори.
- Стойностите са само за тренировъчна ориентация и не са медицинска диагноза.

Батерии и автоматично изключване

- Компютърът се изключва автоматично, ако не получава сигнал за около 3 минути. Запазените стойности може да останат на дисплея според версията.
- За да включите отново дисплея, натиснете бутон или започнете движение.
- Ако дисплеят не показва стойности, сменете батериите.
- Използвайте 1 или 2 бр. батерии 1.5 V AAA или AA, според конкретната версия на компютъра.

8. Упражнения и загаряване

Здравна безопасност

Преди започване на тренировъчна програма се консултирайте с лекар, особено ако сте над 35 години, имате здравословни проблеми или не сте тренирали дълго време.

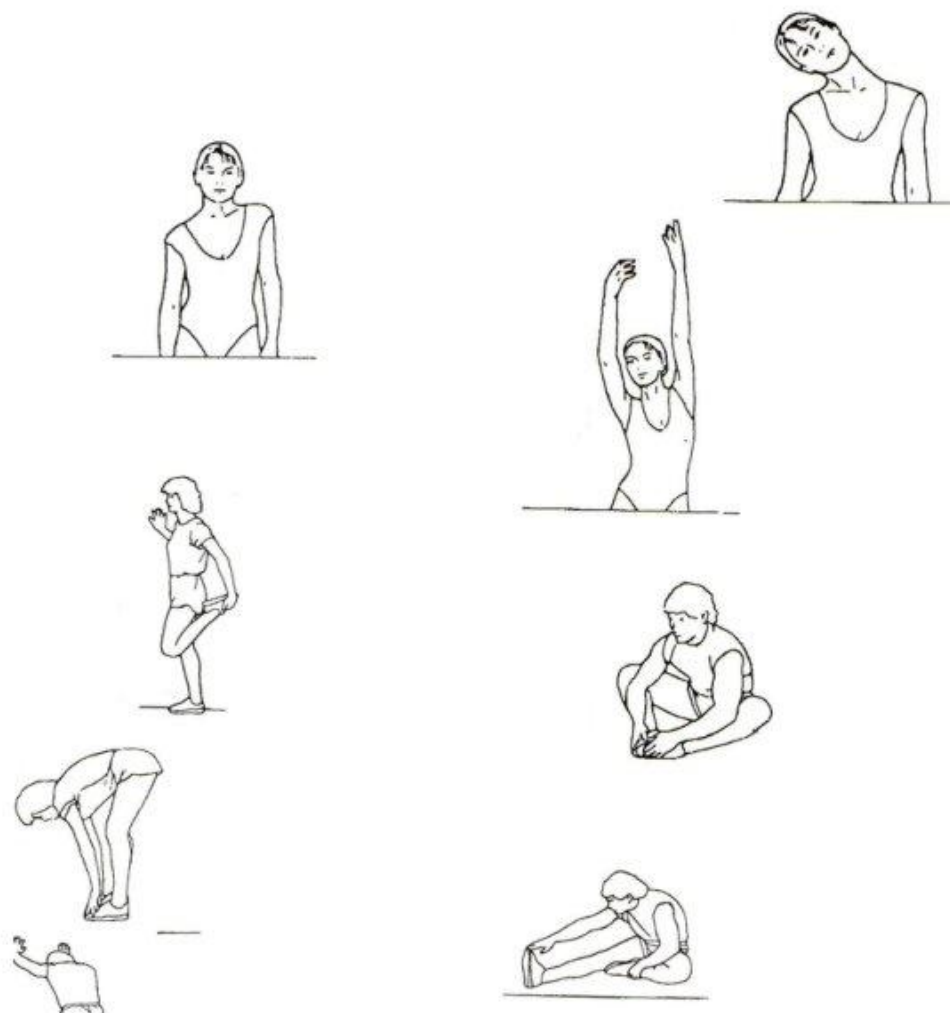
Спрете тренировката при болка, замаяване, стягане в гърдите, необичаен задух или силен дискомфорт.

Препоръчителна структура на тренировката

- Загаряване: 5 - 10 минути леки движения и разтягане.
- Основна част: ходене или леко бягане с темпо, което позволява стабилен контрол върху движенията.
- Охлаждане: постепенно намаляване на темпото и кратко разтягане след края.

Разтягане

Разтягането се изпълнява бавно, без резки движения. Задръжте всяка позиция приблизително 20 - 40 секунди, докато усещате умерено и приятно опъване, но не болка.



Примерни упражнения за загаряване и разтягане.

- Врат: наклонете главата внимателно в страни и напред, без да дърпате рязко.
- Рамене и ръце: повдигайте раменете и разтягайте ръцете последователно.
- Бедра: изпълнете разтягане на предната, задната и вътрешната част на бедрото.
- Прасец и ахилесово сухожилие: опрете се на стена и изнесете единия крак назад.

9. Гаранция, сервиз и изхвърляне

Гаранционните условия зависят от продавача, датата на покупка и приложимите документи. Запазете документа за покупка и опаковайте/транспортирайте уреда внимателно при необходимост от сервиз.

Обичайни гаранционни условия според оригиналното ръководство

- Продавачът предоставя 2 години гаранция на първия собственик, считано от датата на продажба.
- В гаранционния срок производствени дефекти и дефекти в материала се отстраняват така, че продуктът да може да се използва правилно.
- Рекламация се подава писмено, с точно описание на продукта, дефекта и доказателство за покупка.
- Звуци от нормална работа, периодично скърцане или шум, който се отстранява с рутинна поддръжка, не се счита автоматично за дефект.

Гаранцията не покрива повреди, причинени от:

- неправилен монтаж, неправилен ремонт или употреба в нарушение на инструкциите;
- неправилна или пренебрегната поддръжка;
- механични повреди, удари, прекомерен натиск или неправилно боравене;
- нормално износване на гумени, пластмасови и движещи се части, включително лагери, ремъци и бутони;
- непрофесионални интервенции или промени в конструкцията;
- излагане на вода, неподходящи температури, влажност, прах или неподходящо съхранение;
- природни бедствия и неизбежни събития.

Изхвърляне и опазване на околната среда

В края на експлоатационния живот не изхвърляйте уреда с битовите отпадъци. Предайте го в подходящ пункт за събиране на електрическо и електронно оборудване или се свържете с местните власти за указания. Правилното изхвърляне помага за опазване на природните ресурси и намалява риска от вреди за околната среда.

| Производител / сервиз по оригинално ръководство | Данни |
|---|--|
| MASTER SPORT s.r.o. | Ostrava-Třebovice, Czech Republic |
| Адрес | Provozní 5560/1B, 722 00 Ostrava-Třebovice |
| Email | servis@mastersport.cz |

ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:

SPORTENSKLAD.BG

„Соларшоп“ ЕООД

гр. Пазарджик, ул. „Димчо Дебелянов“ 27

www.sportensklad.bg