# BĚŽECKÝ PÁS

## Seznámení s přístrojem

Běžecký pás se ovládá přes ovládací panel. Ten je vyvedený do dvou bočních madel, kde najdeme tlačítka pro ovládání rychlosti (vpravo) a sklonu (vlevo).

Uprostřed, tedy v čele pásu, je dotyková plocha pro měření tepových funkcí.

Vpravo a vlevo od ní jsou tlačítka, kterými rovněž můžeme regulovat rychlost a sklon. Tyto dvě funkce tedy můžeme ovládat ze dvou míst, a to z bočních madel nebo z madla v čele.

Přímo v čele se dále nachází centrální ovládací panel.

Na něm najdeme dvě velká pogumovaná tlačítka. Levým tlačítkem pás uvádíme do pohybu (funkce start), pravým ho zastavíme (funkce pauza/stop). Mezi nimi je průduch větráku, pod kterým najdeme bezpečnostní klíč se šňůrou a klipem k připevnění. Nalevo od klíče, tedy přímo pod tlačítkem start, je malé kulaté tlačítko k ovládání zvuku/hlasitosti. Napravo obdobné tlačítko slouží k ovládání větráku.

Nad centrálním panelem je umístěný hladký display, který zobrazuje údaje o tréninku. Display je zprava, zleva i zespodu obklopený tlačítky. Svislá řada nalevo slouží k rychlé volbě přednastaveného sklonu, obdobná řada napravo k rychlé volbě přednastavené rychlosti. Vodorovná řada tlačítek pod displayem nabízí možnost rychlé předvolby z předpřipravených programů.

Nad displayem už se nachází pouze reproduktory. Do přihrádek po stranách si můžeme odložit menší lahev, klíče apod.

## Použití běžeckého pásu

Pro zahájení tréninku stiskneme tlačítko START na levé straně centrálního panelu. Pás se začne pohybovat po třísekundovém zvukovém odpočtu. (Pozn.: Je možné, že hlasitost byla ztlumena na minimum, takže se neozve žádný zvuk.)

V tom případě pro nastavení zvuku použijeme tlačítko pod tlačítkem start.

Opakovaným stiskem tohoto tlačítka regulujeme hlasitost zvuku, příp. zvuk zapínáme, pokud ho předchozí uživatel ztlumil na minimum, čímž zvuk zcela vypnul.

Ohledně bezpečnostního klíče je vhodné si jej klipem připnout na oblečení, abychom ho v případě nouze mohli vytáhnout a pás se okamžitě zastavil.

Kdykoliv během tréninku můžeme měnit rychlost pomocí tlačítek umístěných vpravo (po straně nebo čelně), sklon ovládáme analogickými tlačítky vlevo (dopředu plus, dozadu mínus).

Změna v rychlosti i sklonu nabíhá postupně, vždy s mírnou prodlevou.

Pro přerušení tréninku stiskneme tlačítko PAUZA/STOP na pravé straně centrálního panelu. Do pěti minut lze trénink obnovit stisknutím tlačítka START. Druhým stisknutím tlačítka PAUZA/STOP se trénink ukončí.

## Výběr z přednastavených rychlostí a sklonů

Svislé řady neboli sloupce kulatých tlačítek kolem displaye slouží ke zvolení přednastavené rychlosti (vpravo) a sklonu (vlevo). Nejspodnější tlačítko v obou sloupcích slouží k potvrzení volby. Zbylých šest skrývá hodnoty rychlostí/sklonů, které stiskem jednoho ze šesti horních tlačítek zvolíme a následně stiskem tlačítka potvrzení volby potvrdíme.

Pro volbu rychlosti je tedy na svislé řadě směrem nahoru první tlačítko potvrzení volby. A následujících šest postupně 2, 5, 10, 14, 16 a 20 km/h.

Pro volbu sklonu je první tlačítko zespodu obdobně tlačítko potvrzení volby a následujících šest určuje sklon postupně 1, 3, 5, 9, 12 a 15 stupňů.

## Upozornění

Pokud se pás nezačne pohybovat po stisknutí tlačítka start, může to znamenat, že není připojený ke zdroji. Spínač pro přívod elektřiny najdeme na vnější hraně přístroje těsně při zemi, z pohledu, ve kterém na pásu běháme, je vepředu vlevo.