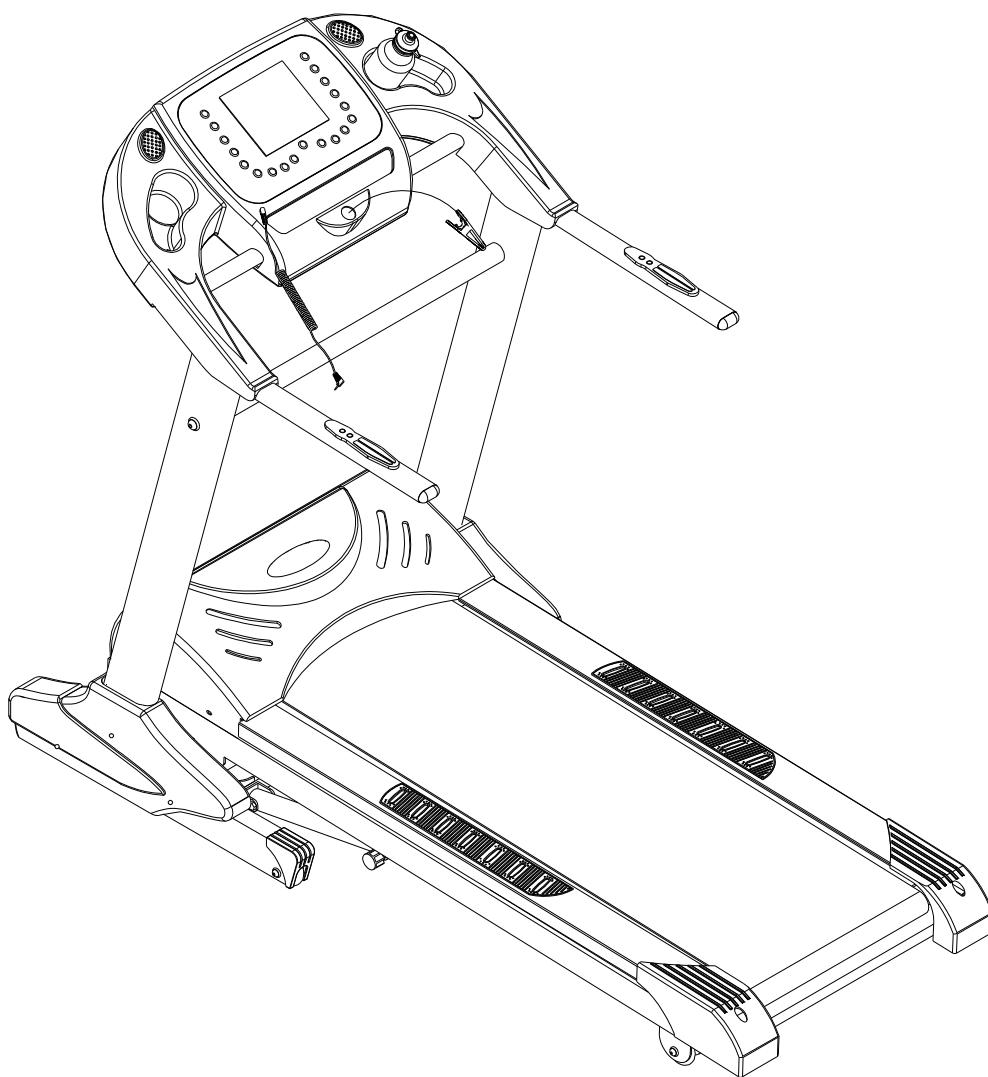


inSPORTline

fitness equipment

NÁVOD NA POUŽITIE BEŽECKÝ PÁS ORCAN



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE:

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

0918 809 163, reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk

www.inSPORTline.sk

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

PREDTÝM NEŽ ZAČNETE S MONTÁŽOU

Predtým než začnete s cvičením, prečítajte si podrobne návod a majte ho vždy pri sebe.

Výrobok bol testovaný normou EN957, v triede HC - iba pre domáce účely. Maximálna nosnosť: 130 kg. Ubezpečte sa, že máte všetko náradie a potrebné diely k montáži. Ušetríte si čas ak budete mať všetko potrebné vybavenie k dispozícii. Ubezpečte sa, že máte k montáži dostatok priestoru. Ubezpečte sa, že ste odstránili z dosahu všetko, čo by mohlo spôsobiť zranenie počas montáže.

Chraňte stroj pred vlhkom a prachom. Nedávajte stroj do garáže, na krytú terasu alebo von blízko vody. Nedávajte stroj do blízkosti svojich detí a domácich zvierat. Okolo stroja majte voľnú plochu minimálne 2500mm * 1500mm.

Montáž stroja v rôznych úrovniach musí byť vždy na pevnej a rovnej ploche. Udržujte el. prípojku a el. kábel mimo dosah tepelných zdrojov (plynový horák...).

Nepoužívajte stroj v prítomnosti sprejov.

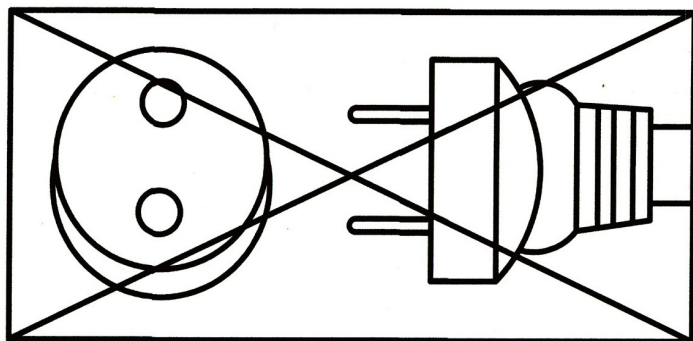
ZAČIATOK MONTÁŽE

Prosím skontrolujte všetky skrutky, matky a náradie v taške s náradím. Pri montáži musíte postupovať podľa návodu. Keď budete montovať držadlo, musíte dbať na to, aby ste nepricvikli žiaden kábel. Pre zjednodušenie montáže si najskôr dajte dohromady všetky súčiastky a až potom začnite montovať. Po dokončení montáže uchovajte potrebné náradie pre prípadnú budúcu potrebu. Chráňte všetky elektrické súčiastky, ako je napríklad motor, el. kábel, pred vodou.

Pred zastrčením zástrčky do zásuvky skontrolujte príkon wattov.



Nezaskrúte kábel do zásuvky pokiaľ nie je montáž dokončená.



POZNÁMKA:

Keď je elektrický kábel poškodený, musí sa nahradiť novým. Aby ste sa vyhli nešťastiu, dopravte stroj do servisu.

Základné informácie:

- **Tento stroj je určený iba pre domáce použitie. Stroj nie je určený pre komerčné účely a vyššie výkonnostné zaťaženie.**
- Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, nesprávne nastavenie), môžu poškodiť vaše zdravie.
- Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav – srdcový systém, krvný tlak, ortopedické problémy atď. so svojim lekárom.
- Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku alebo nesprávnym nastavením a údržbou stroja.

Doporučujeme previesť montáž stroja a údržbu odborným servisom. Informácie získate u firmy inSPORTline s.r.o. viď údaje na prvej strane návodu.

Bezpečnostné informácie:

Aby ste zamedzili úrazu alebo poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

- Vysoká teplota, vlhkosť a voda nesmie prísť so strojom do styku.
- pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie.
- umiestnite stroj na pevnú a rovnú plochu. Ubezpečte sa, že stojí pevne a bezpečne.
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie.
- Ubezpečte sa, že páčky a ďalšie nastavovacie mechanizmy na stroji nie sú v ceste pri cvičení.
- **Pravidelne kontrolujte všetky časti. Pokiaľ sú poškodené, stroj nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte alebo kontaktujte servis dodávateľa (viď predná strana návodu)**
- Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, či sú poriadne dotiahnuté.
- Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj nie je hračka.
- Uchovajte tento návod na použitie pre prípadné objednanie náhradných dielov .
- Udržujte el. prípojku a el. kábel mimo dosah tepelných zdrojov (plynový horák...).
- Nepracujte na miestach, kde sú používané výrobky obsahujúce aerosol alebo kde je uskladnený kyslík.
- Pokiaľ je el. kábel dodaný poškodený, musí byť nahradený výrobcom, servisným pracovníkom alebo kvalifikovanou osobou, aby sa zabránilo nebezpečenstvu.
- Ubezpečte sa, že máte všetky nástroje potrebné k správnej montáži stroje.
- Ušetrenie času a rýchlu montáž dosiahnete tým, že budete mať všetko potrebné vybavenie po ruke.
- Ubezpečte sa, či máte dostatočne veľký priestor k zloženiu stroja.
- Ubezpečte sa, že priestor, v ktorom sa nachádzate, neobsahuje nič, čo by mohlo spôsobiť zranenie počas montáže.
- Udržujte bežecký pás iba v domácom prostredí, mimo vlhkosť a prach. Nenechávajte stroj v garáži, krytej terase, vonku alebo v blízkosti vody.
- Udržujte stroj mimo dosah detí a zvierat. Nenechávajte deti na stroji samé, iba v doprovode dospeljej osoby.

Dôležité:

Vracajte tovar iba v originálnom balení, alebo balení, ktoré je bezpečné pre prepravu a nemôže dôjsť k poškodeniu stroja.

PRED CVIČENÍM

Predtým než začnete cvičiť, konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom. Ten Vám povie, či ste schopný cvičiť na tomto stroji bez rizika zdravotného kolapsu. Rozhodne by ste sa mali poradiť s lekárom, ak užívate lieky na srdce, tlak alebo cholesterol. Nedoporučujeme na tomto stroji cvičiť bez uvedomenia lekára. Všímajte si svojich telesných signálov. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Keď pociťujete závrat, nevoľnosť v žalúdku, bolesť na hrudi, chrbáte, alebo iné bolesti, ihneď ukončíte cvičenie a konzultujte to so svojim lekárom.

Rozcvičte sa pred cvičením.

Nevkladajte do žiadneho z otvorov na stroji predmety.

Noste vhodné oblečenie ku cvičeniu. Nenoste šaty či iné oblečenie, ktoré by sa mohlo zamotať do stroja. Doporučujeme bežeckú obuv alebo obuv na aerobic.

Nikdy nepohybujte so strojom, keď na ňom niekto cvičí. Pred použitím stroj dôkladne skontrolujte, dotiahnite všetky matky a skrutky.

POČAS CVIČENIA

Postupujte opatrne, keď sa chcete dostať na stroj alebo z neho vystúpiť. Vždy je možné sa chytiť madiel. Nevystupujte z prístroja pokiaľ je bežiaci pás nastavený na najvyššiu rýchlosť.

Udržujte voľné oblečenie alebo ručníky z dosahu bežiaceho pásu. Pred spustením bežiaceho pásu sa postavte tak,

aby každá noha bola na jednej strane pásu.

Bežecký pás je schopný vyvinúť vysokú rýchlosť. K vyhnutiu náhlych zmien v rýchlosti nastavujte rýchlosť malým zvýšením. Dajte ruky preč zo všetkých pohyblivých častí.

Vždy vložte bezpečnostný kľúč a pripojte sponu k vášmu oblečeniu na vašom páse pred začiatkom cvičenia. Keď sa stretnete s problémom a potrebujete rýchlo zastaviť stroj, jednoducho vytiahnite bezpečnostný kľúč z počítača. Nikdy nenechávajte stroj bez dozoru, pokiaľ je v pohybe.

Nikdy sa nepokúšajte otáčať na stroji pokiaľ je v pohybe. Vždy držte hlavu a telo vpred po celú dobu cvičenia, smerom k počítaču.

Neprepínajte sa pri cvičení, pokiaľ sa vám bude zdať niečo nepohodlné pri vašom cvičení, konzultujte to so svojim lekárom.

Vždy používajte zmienené vybavenie. Keď nájdete nejaký zlý komponent alebo vybavenie, alebo budete počuť neobvyklý hluk behom užívania, ihneď ukončíte cvičenie. Nepoužívajte vybavenie, dovtedy pokiaľ nie je problém vyriešený.

PO CVIČENÍ

K zníženiu (vypnutiu) rýchlosti stlačte tlačidlo stop.

Pred vystupovaním z prístroja majte nohy na príslušnej strane bežiaceho pásu a zastavte ho. Vyberte bezpečnostný kľúč a schovajte ho na bezpečne miesto mimo dosah detí. Na konci vášho cvičenie si urobte preťahovacie cvičenie.

Keď docvičíte, pozrite sa na odsek, kde je napísané uskladnenie vášho stroja.

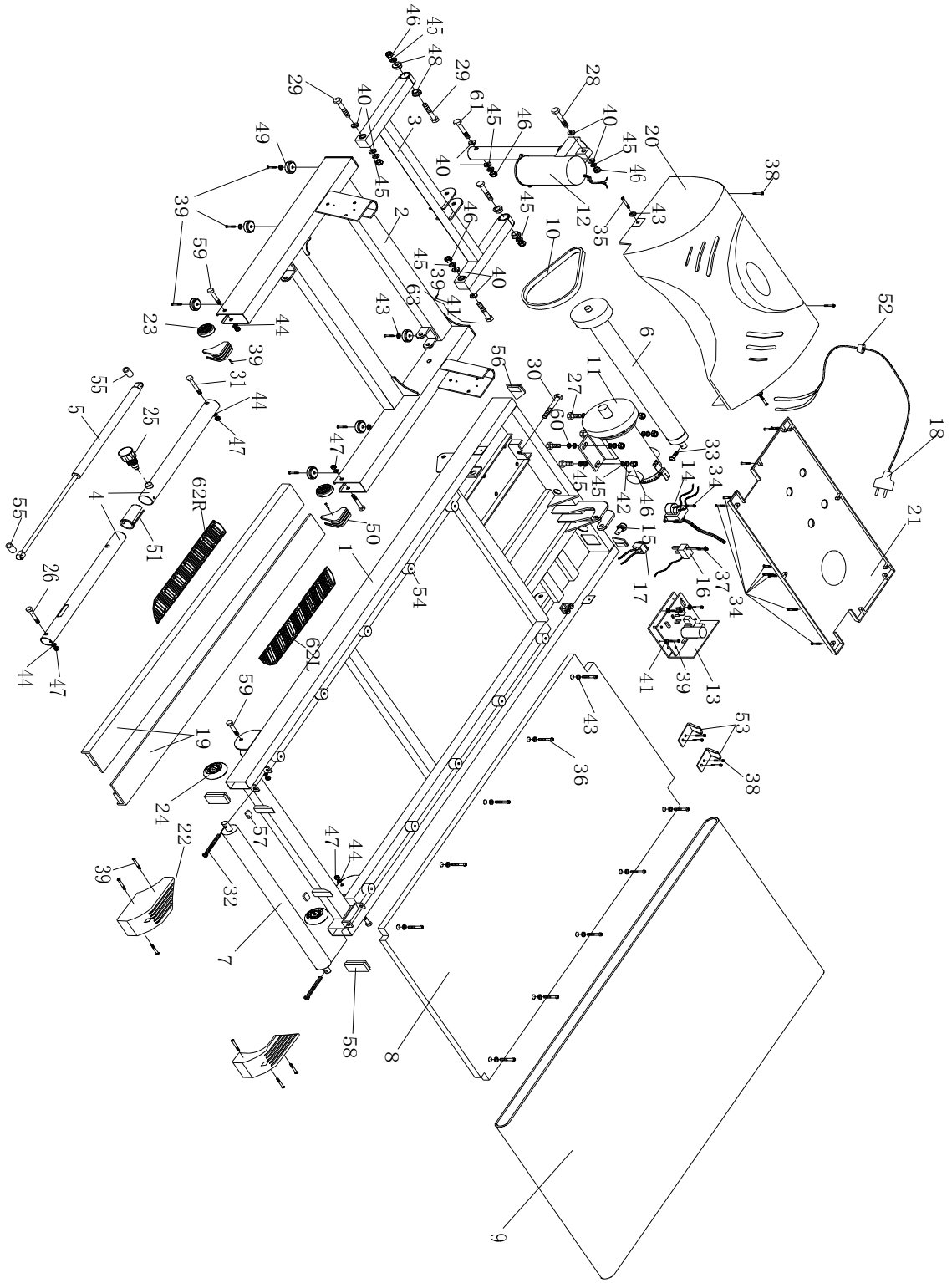
Pravidelne kontrolujte a uťahujte všetky časti stroja.

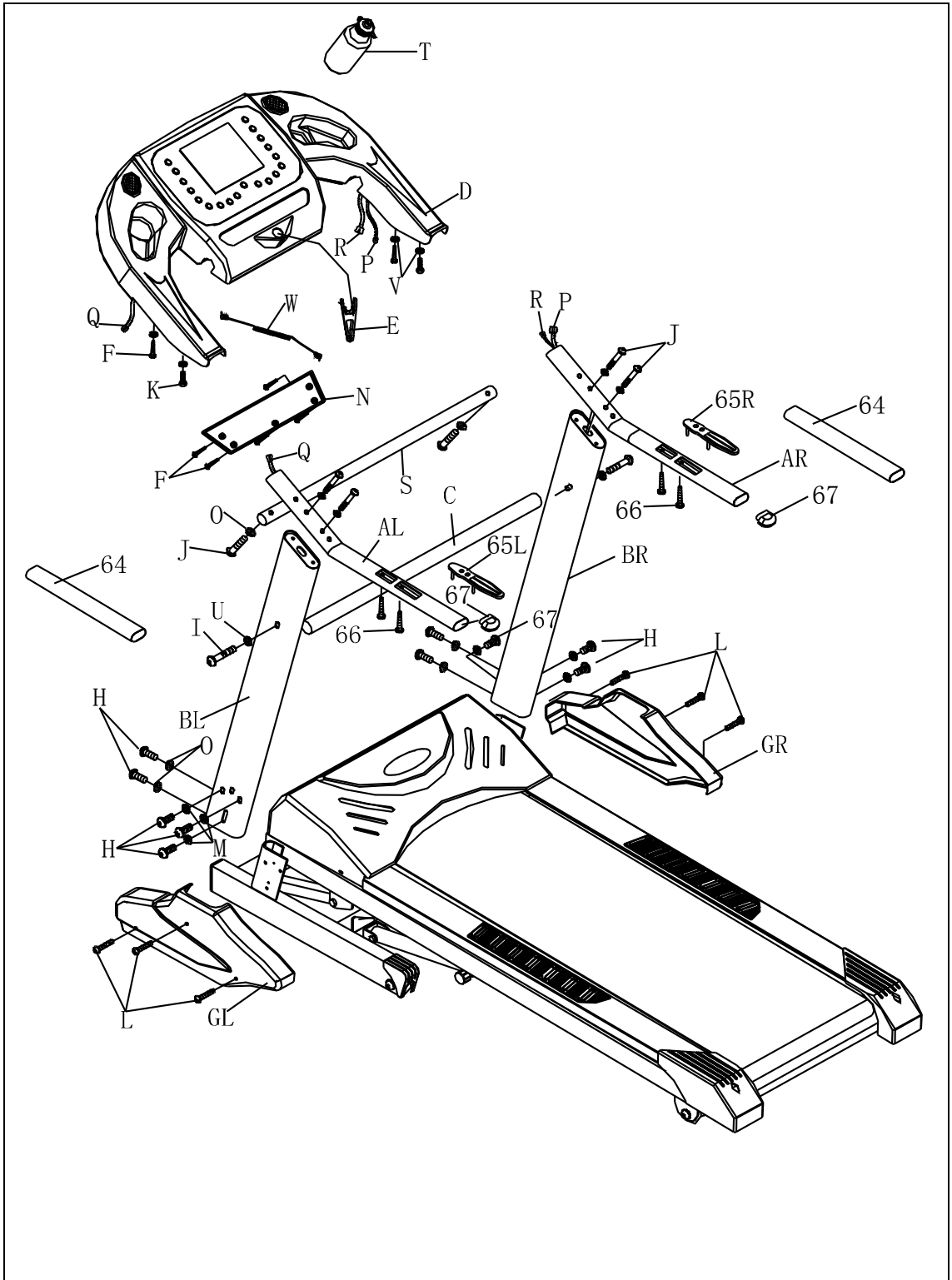
Vždy keď budete opravovať alebo kontrolovať stroj, vypnite ho zo siete a vždy používajte manuál. Neotvárajte kryt motora a ani sa nepokúšajte ho rozoberať, keď by ste mali s motorom akýkoľvek problém, oslovte autorizovaný servis. Servis vám vždy doporučí predajcu stroja.

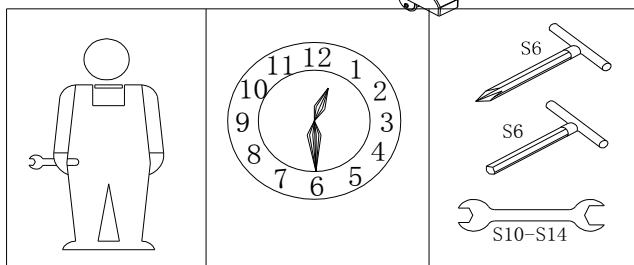
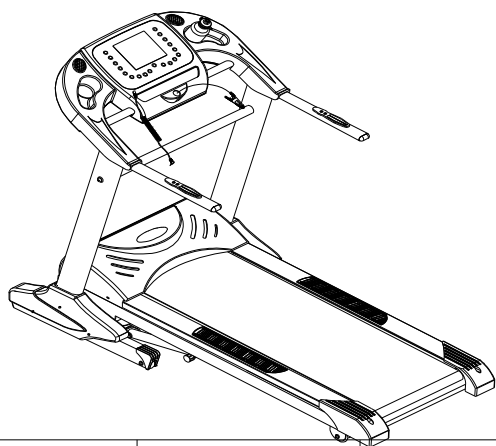
Keď budete chcieť vypnúť stroj zo siete, vždy musíte predtým stlačiť tlačidlo OFF a potom ho vypnite zo siete. Udržujte všetky elektrické časti (káble, motor, vypínacie tlačidlo...) mimo dosah vody či tekutiny, zabránite tak elektrickému skratu. Nezaťažujte zbytočne madlá, počítač či pás, zabránite tak jeho zničeniu.

Neopravujte si stroj doma sami, pre bežnú údržbu používajte manuál.

SYSTEMATICKÝ NÁHĽAD I - Časti stroja







UPOZORNENIE

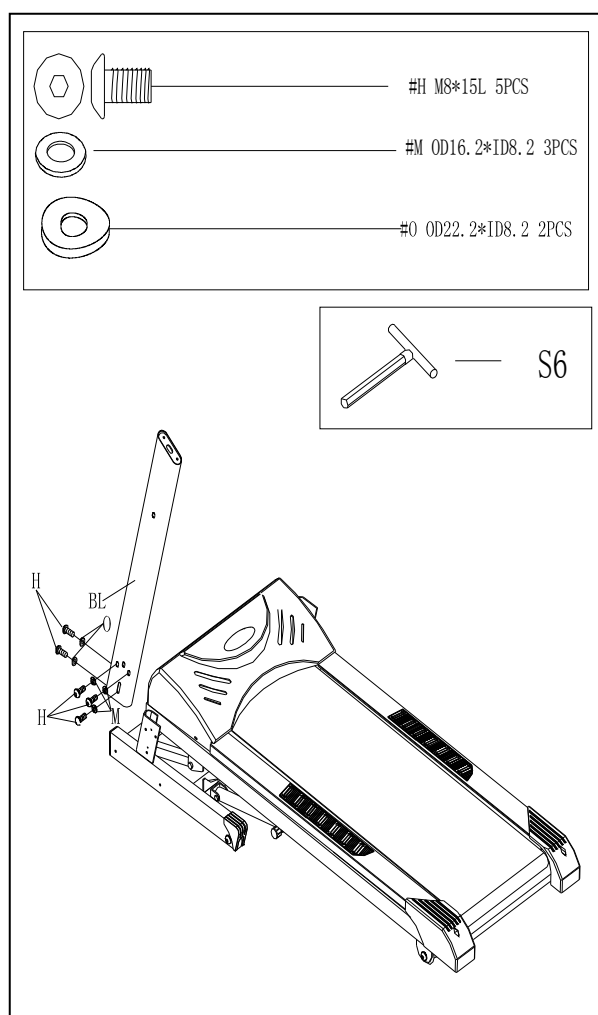
Čítajte tento manuál pred montážou.
 Zoznámte sa s náhradnými dielmi.
 Skontrolujte technické vybavenie.
 Obdstarajte si správne náradie.
 Pripravte si priestor na montáž.
 Riadte sa podľa inštrukcii.
 Nikdy nepreťažujte kľby.
 Pravidelne uľahujte kľby.
 Nechávajte si manuál u seba.

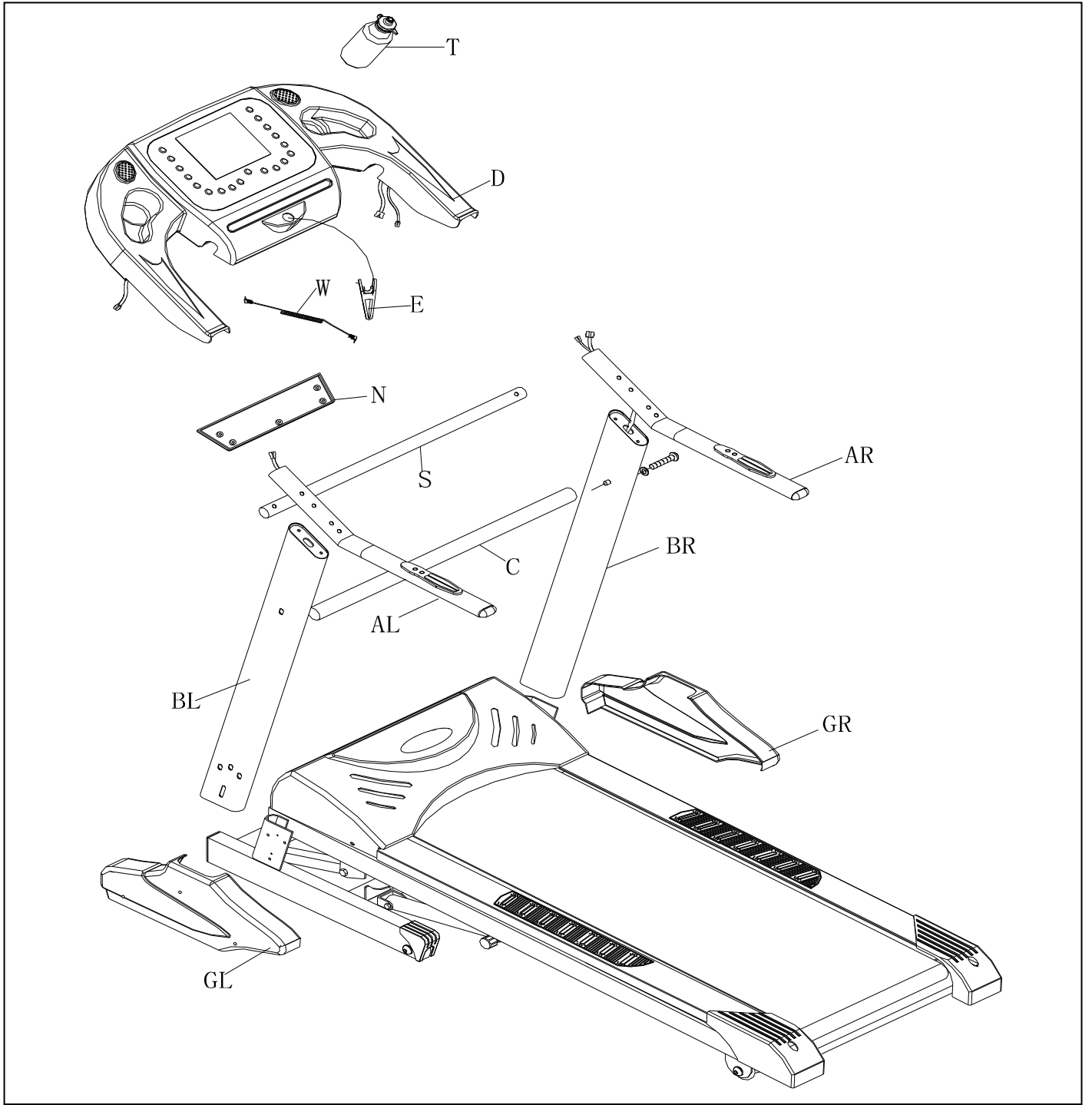
TABUĽKA SÚČIASTOK

ČÍSLO	NÁZOV	POČET
64	PENOVÉ ZÁCHYTKY	2
65R	HAND PULSE AND SPEED RAPID BUTTON	1
65L	TLAČIDLO RUKOVÄTÍ PULSU A SKLONU	1
66	SKRUTKA	4
67	KONCOVÁ ČAPIČKA	2
AL	DRŽADLO (ĽAVÉ)	1
AR	DRŽADLO (PRAVÉ)	1
BL	POSTRANNÉ DRŽADLO (ĽAVÉ)	1
BR	POSTRANNÉ DRŽADLO (PRAVÉ)	1
C	SPOJOVACIA TRUBKA	1
D	POČÍTAČ	1
E	BEZPEČNOSTNÝ KL'ÚČ	1
F	SKRUTKA M4*15	7
GL	BOČNÝ OBAL NA SPODNÚ ČASŤ RÁMU (ĽAVÝ)	1
GR	BOČNÝ OBAL NA SPODNÚ ČASŤ RÁMU (PRAVÝ)	1
H	SKRUTKA M8*15	10
I	SKRUTKA M8*65	2
J	SKRUTKA M8*45	6

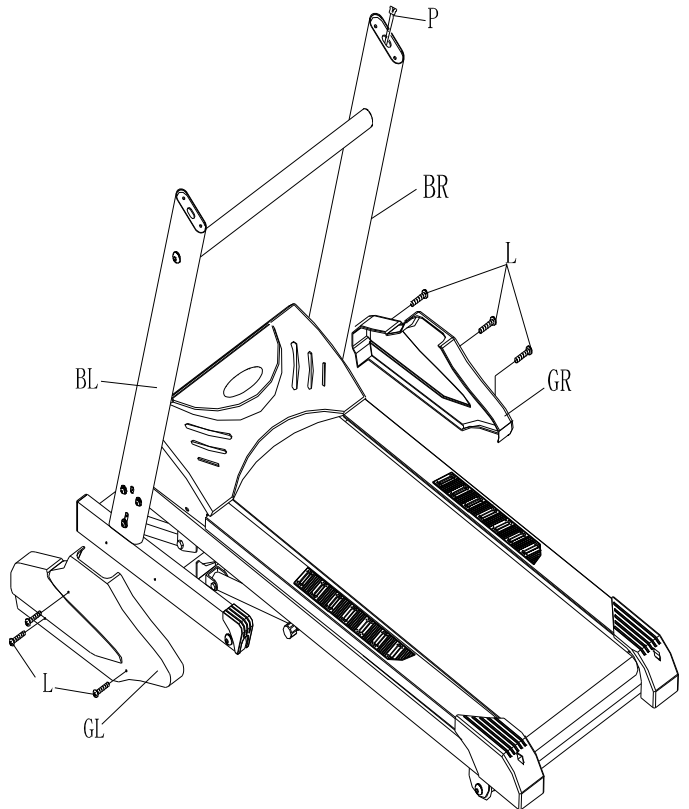
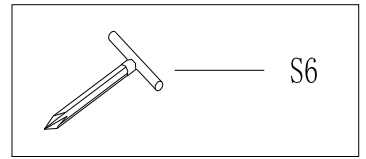
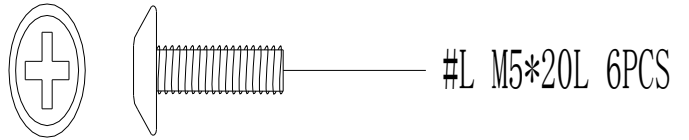
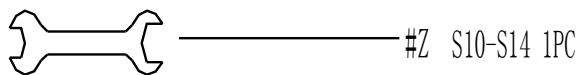
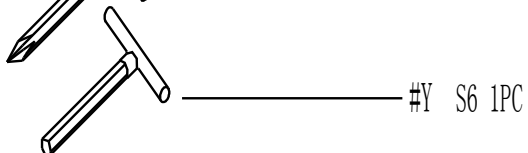
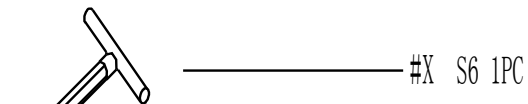
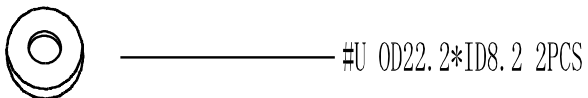
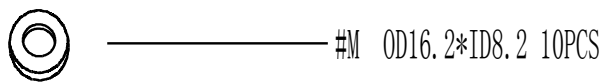
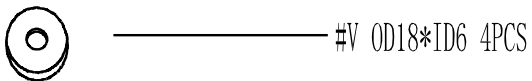
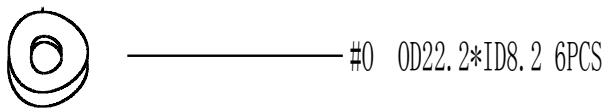
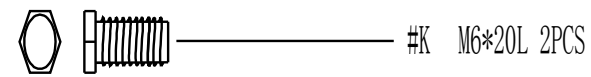
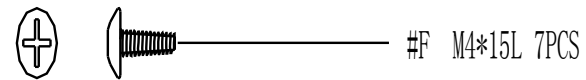
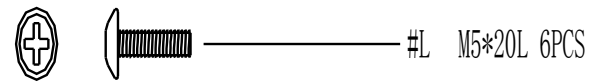
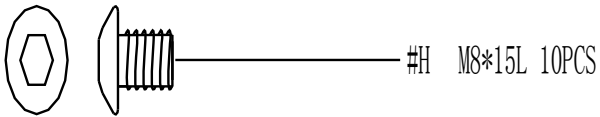
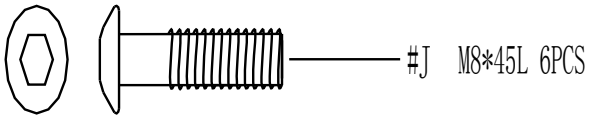
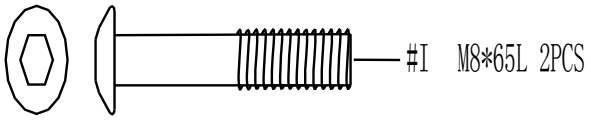
K	SKRUTKA M6*20	2
L	SKRUTKA M5*20	6
M	PODLOŽKA OD16.2*ID8.2	10
N	MALÝ KRYT NA POČÍTAČ	1
O	PODLOŽKA OD22.2*ID8.2	6
P	KÁBEL K POČÍTAČU	1
Q	PULSOVÝ A SKLONOVÝ KÁBEL	1
R	PULSOVÝ A RÝCHLOSTNÝ KÁBEL	1
S	PODPORA RAMENA POČÍTAČA	1
T	FLAŠA NA VODU	1
U	PODLOŽKA OD22.2*ID8.2	2
V	PODLOŽKA OD18*ID6*1.25T	4
W	MP3 KÁBEL	1
X	T KLÍČ S6	1
Y	T KLÍČ S6	1
Z	KLÍČ S10-S14	1

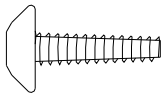
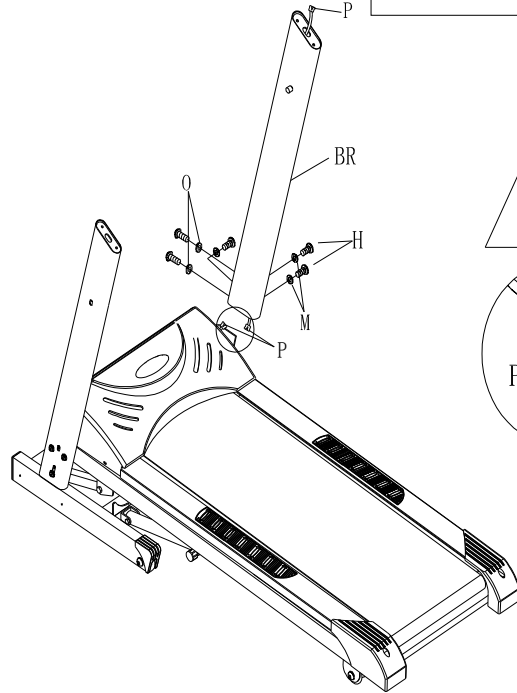
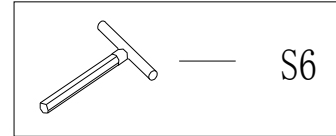
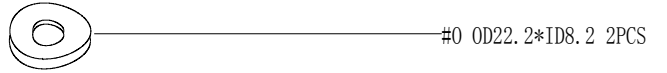
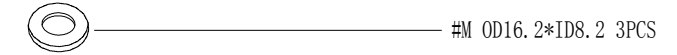
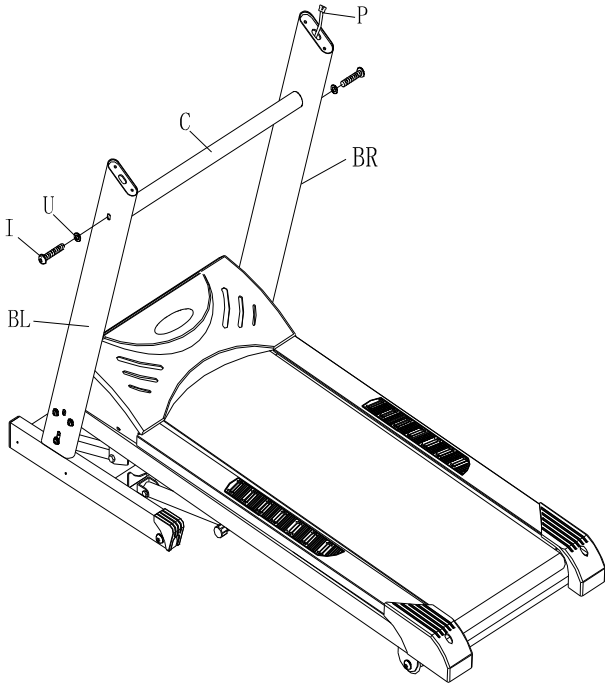
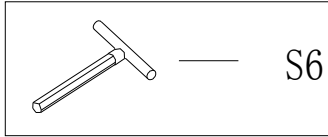
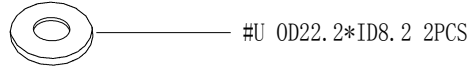
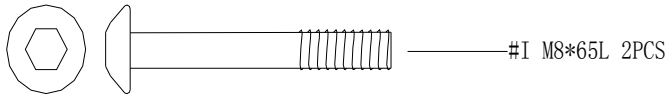
NÁHLAD III - INŠTRUKCIE K MONTÁŽI



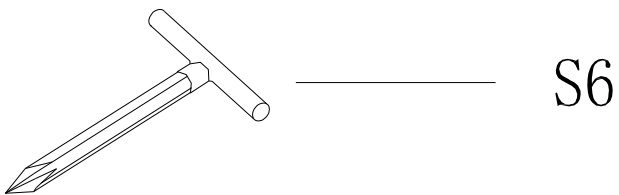
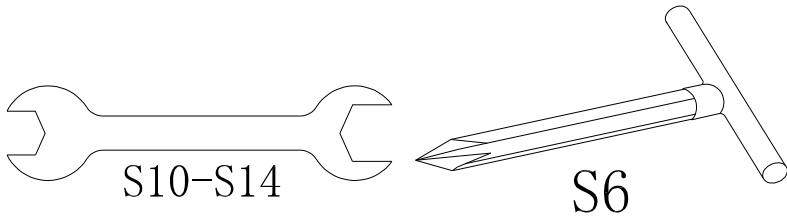


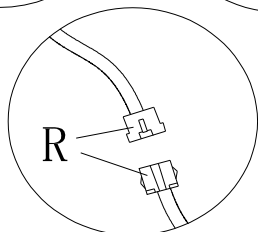
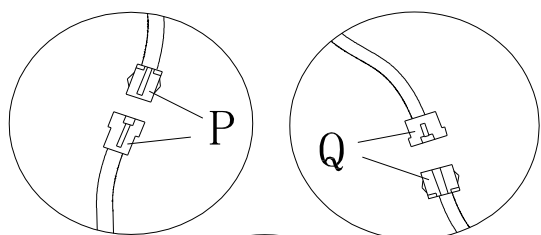
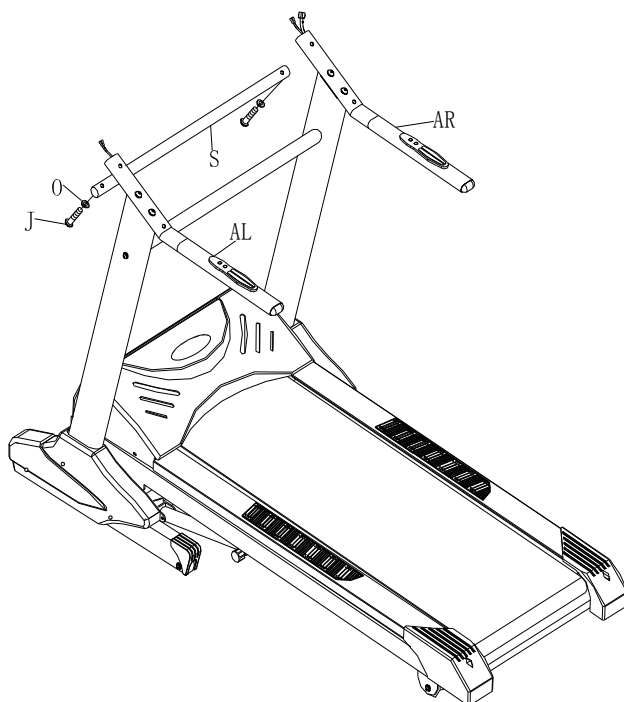
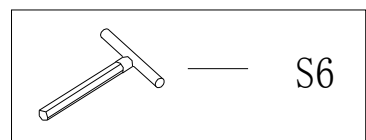
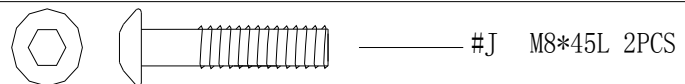
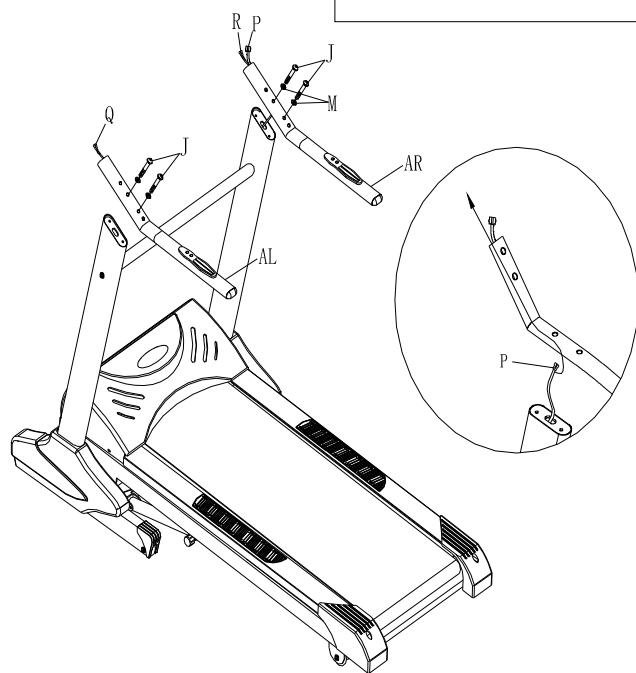
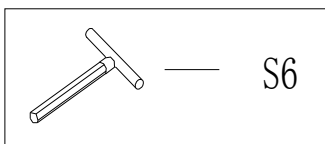
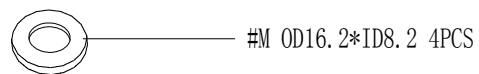
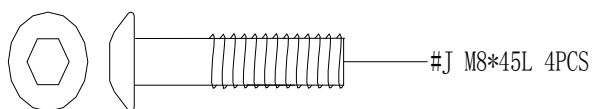
SÚČIASTKY V VRECKU (SKRUTKY, MATICE)/



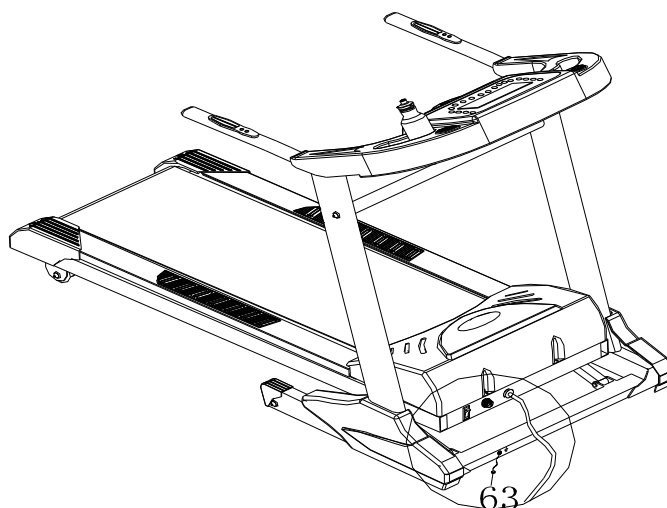
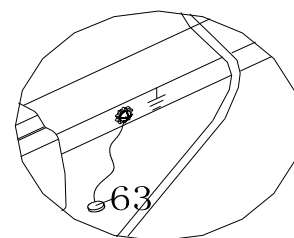
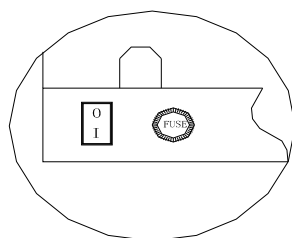


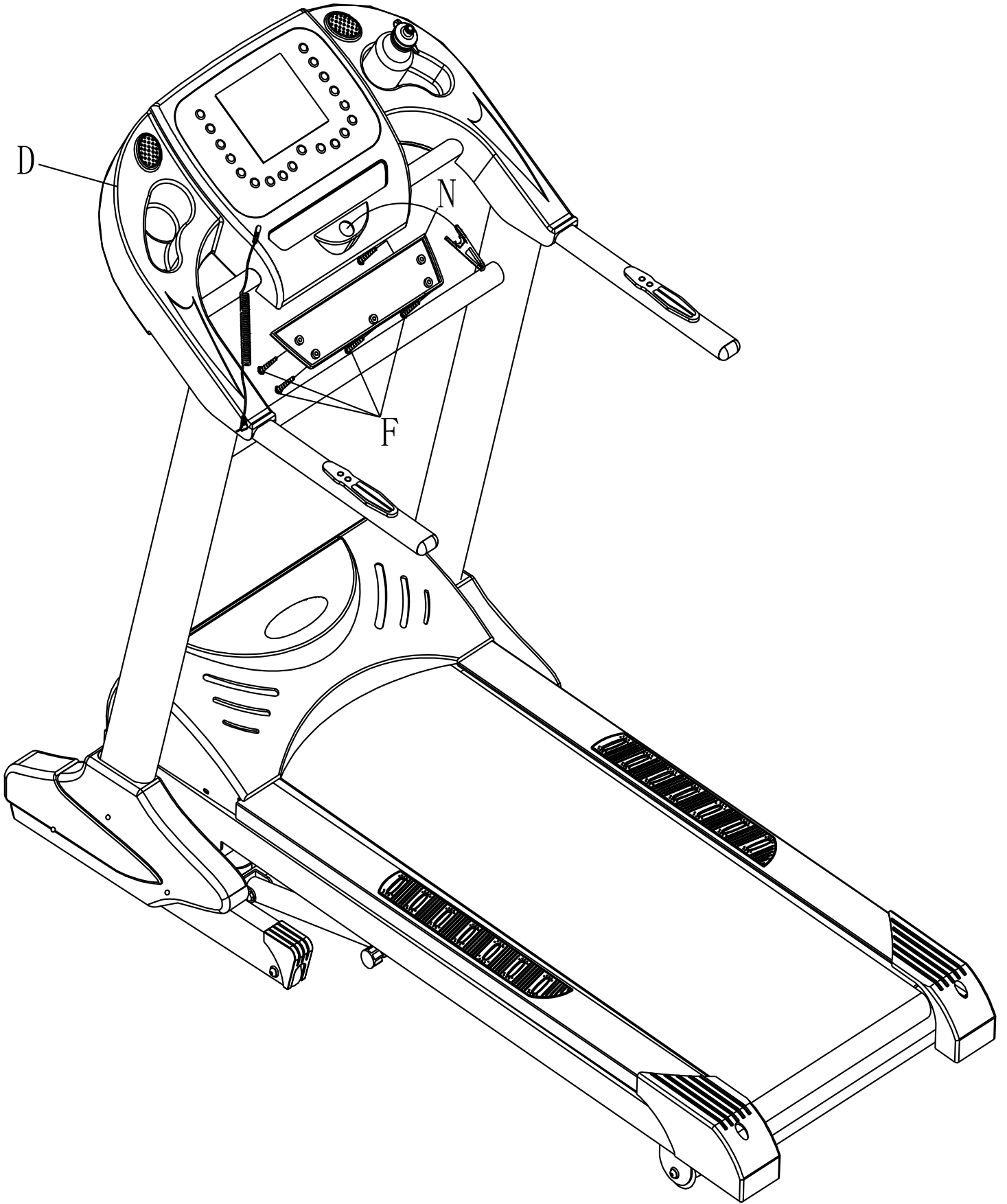
#F M4*15L 5PCS





Po zapojení senzorových káblů (#P,Q,R) ich schovajte do ramien počítača.



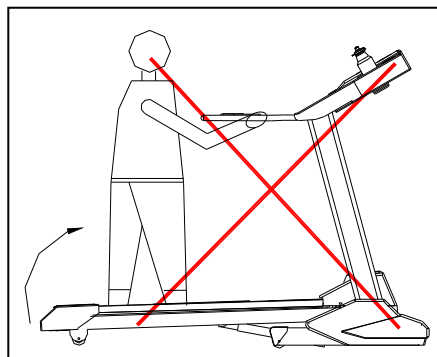
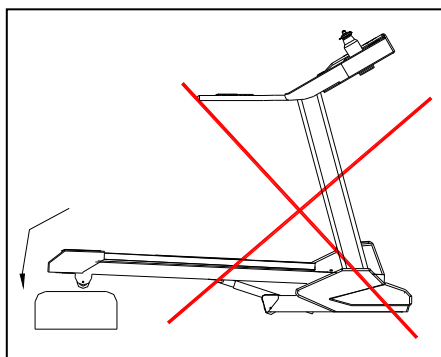
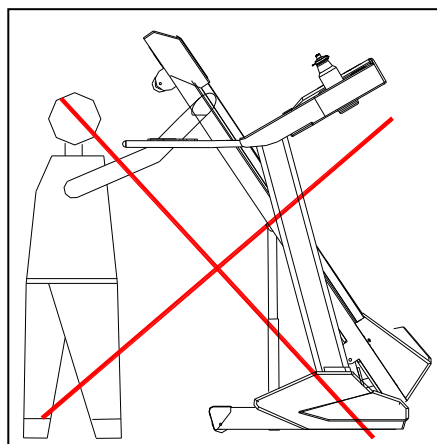
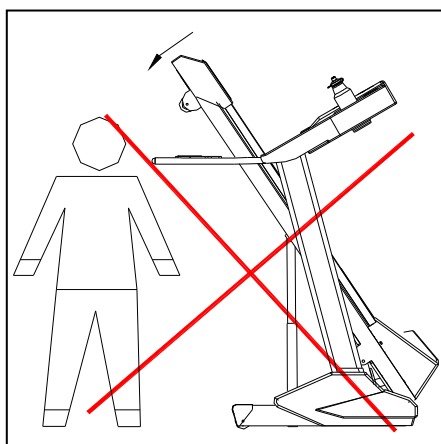


UZEMNENIE (KÁBEL)

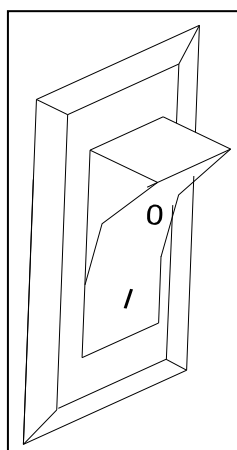
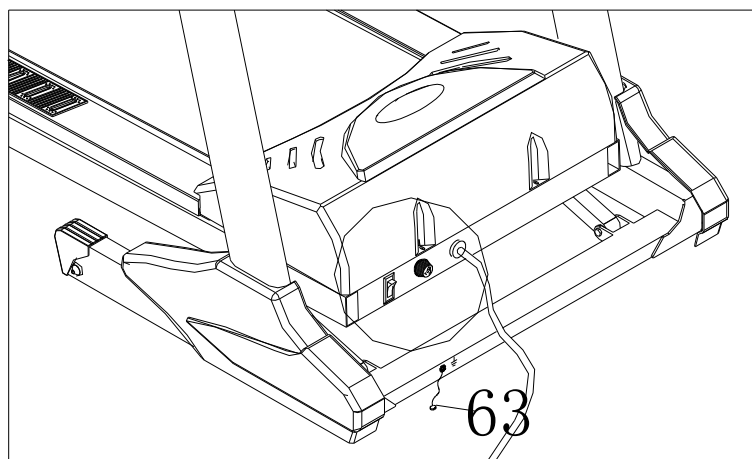
Funkcie: k zabráneniu styku so statickou elektrinou.

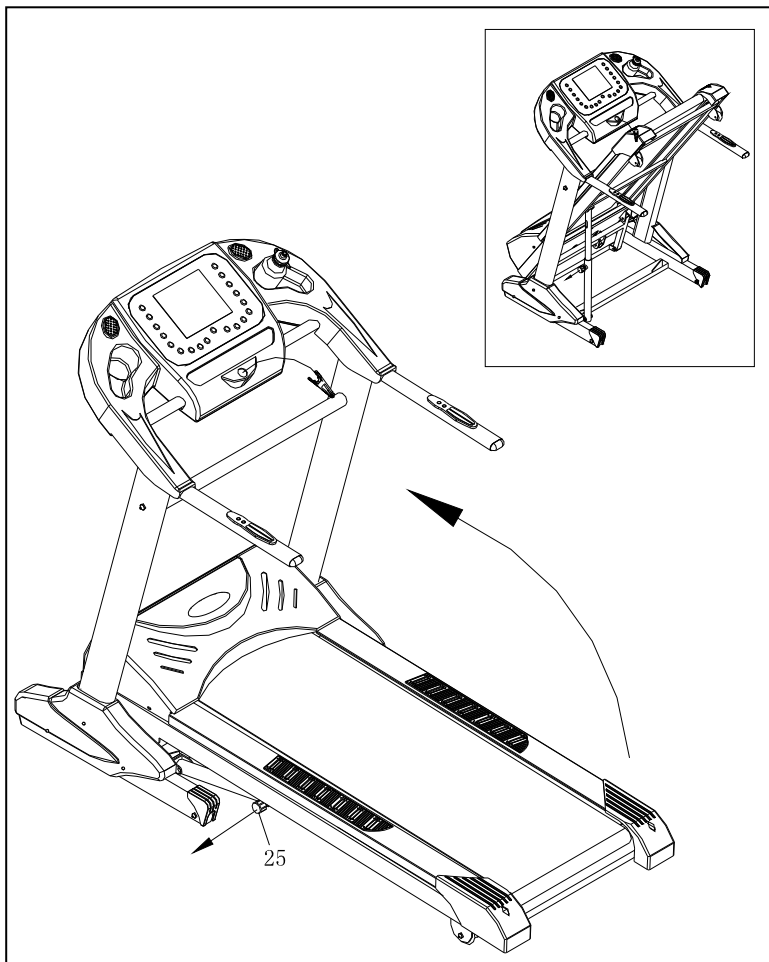
SKLADANIE K ÚSCHOVE

VAROVANIE 1: Pred skladaním alebo rozkladaním nestojte na doske



VAROVANIE 2: Stroj musí byť pri skladovaní vypnutý z elektriny. Stroj môžete vypnúť i vypínačom, ktorý je dole na stroji.



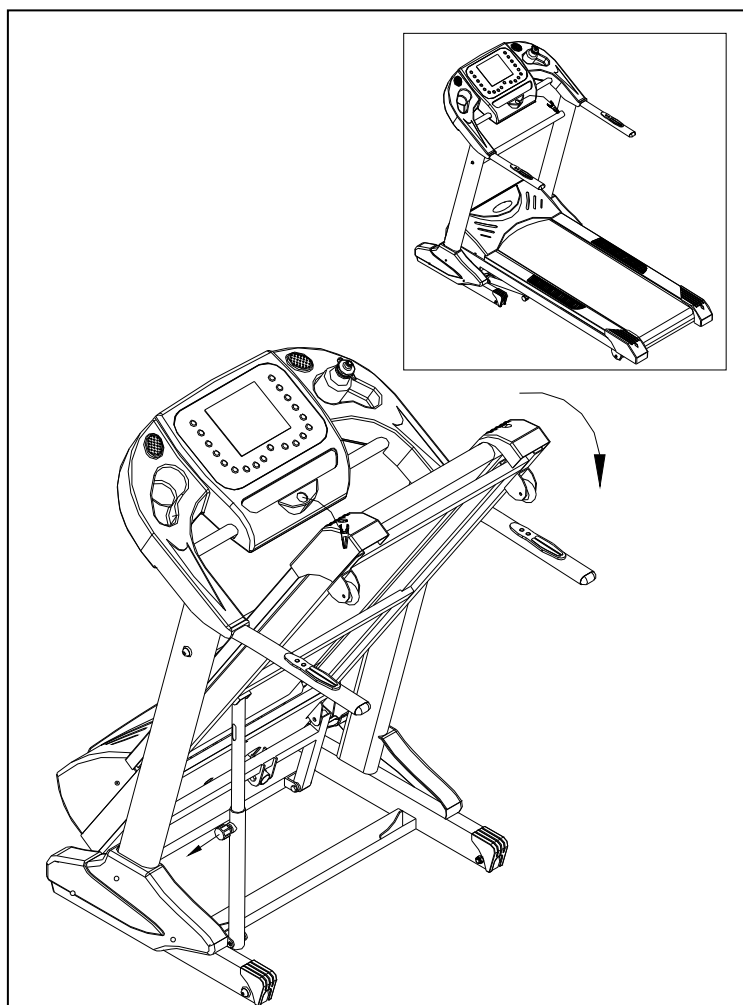


ROZKLADANIE

- A. Jednou rukou uvoľníte a zatiahnete za istiace tlačidlo (NO.25)
- B. Druhou rukou nadvihnete koniec stroja, až budete počuť cvaknutie istiaceho tlačidla. To znamená, že je stroj narovnaný.

SKLADANIE

- A. Použite jednu ruku pre uvoľnenie istiaceho tlačidla (č. 25) až na koniec.
- B. Druhou rukou sklápajte stroj dole až do chvíle, keď budete počuť opäť cvaknutie.



STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Použite vlhkú handru s trochou saponátu pre udržanie čistého stroja.

Nečistite stroj pod bežecým pásom. Je tam silikónová vazelína, ktorá je potrebná pre hladký pohyb pásu.

Kontrolujte namáhané časti pred použitím.

Keď budete mať pochybnosti, zavolajte na telefónne číslo servisu.

Dbajte zvláštnu pozornosť na istiace tlačidlo, musí byť vždy dostatočne upevnené.

KEĎ JE PÁS ZALEPENÝ (NEBEŽÍ HLADKO)

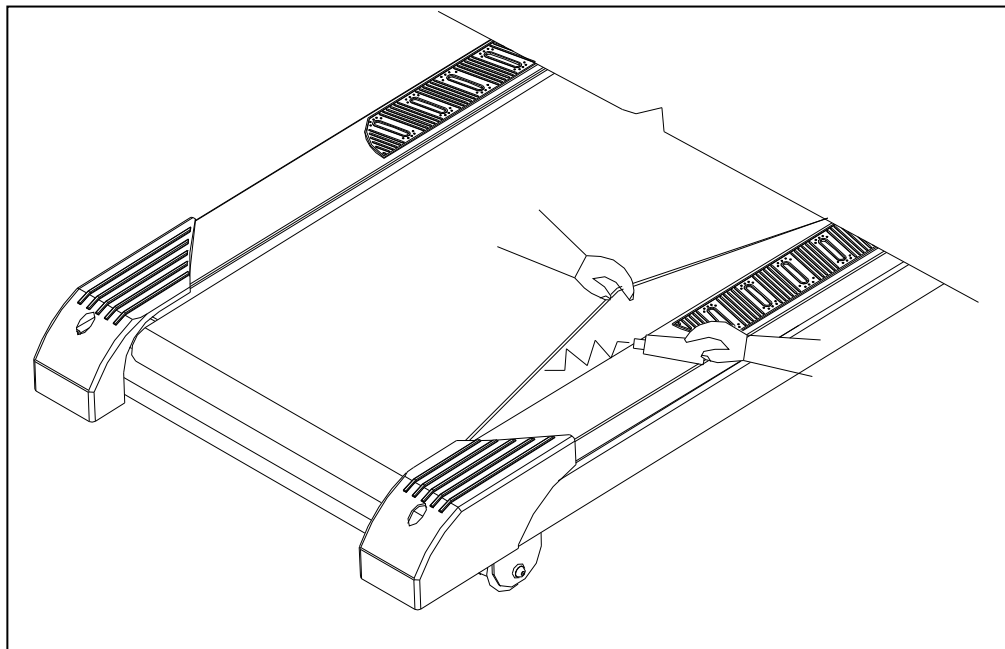
Možno po čase ucítite (to závisí na častom používaní stroja), že je pás ulepený.

Doporučujeme vám použiť ľahké pokrytie silikónovou vazelinou medzi pásom a plochou pod ním tak, ako je na obrázku.

MAZANIE

K omedzeniu treniu bežecého pásu a minimalizácie opotrebenia použite vazelínu alebo sprej WD-40 na drevenú dosku a pod bežecý pás.

PONÁMKA: MAZANIE MÔŽETE POUŽIŤ KEDYKOL'VEK SA OBJAVÍ DRHNUTIE. Mazivo je možné aplikovať nasledujúcim spôsobom. K naneseniu zdvihnite jednu stranu bežecého pásu a naneste mazivo pod bežecý pás. To samé urobte i na druhej strane.



ÚPRAVA PÁSU

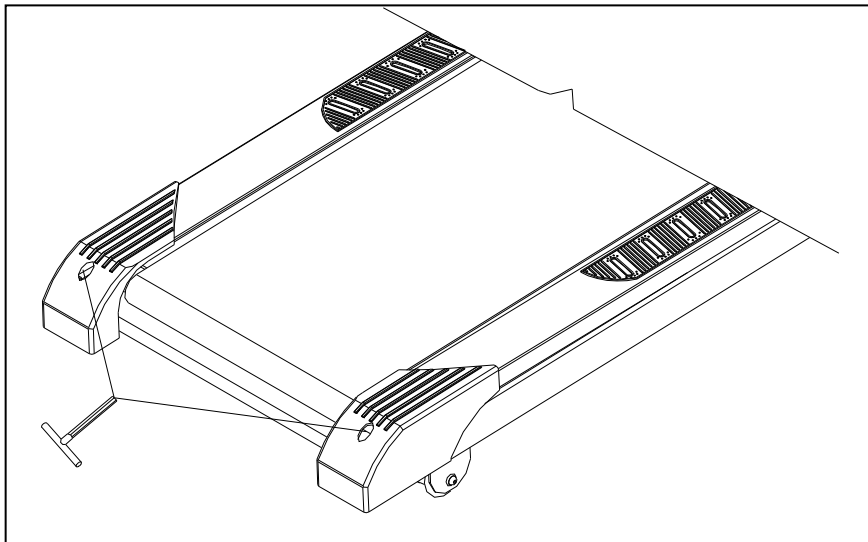
POZNÁMKA:

Veľa ľudí má jednu z nôh silnejšiu než druhú. Podložka pásu môže mať sklon dráhy k tej strane, ktorá vytvára tlak od silnejšej nohy. Pokiaľ sa vám to stane, potom buď odmontujte pás a vyrovnajte dráhu do stredu, alebo vynaložte väčší tlak na druhú stranu pásu.

KEĎ MÁ PÁS TENDENCIU UHÝBAŤ DOPRAVA

:

Utiahnite skrutku na pravej strane o 1/4, vyskúšajte, či sa pás vyrovnal. Pokiaľ sa tak nestalo, povolte skrutku na ľavej strane tiež o 1/4.



KEĎ MÁ PÁS SKLON K ĽAVEJ STRANE:

:

Utiahnite ľavú skrutku o 1/4 a vyskúšajte či to pomohlo k vyrovnaniu. Pokiaľ nie, povolte pravú skrutku.

KEĎ SA STANE, ŽE JE PÁS VOĽNÝ

Jednoducho utiahnite pravú aj ľavú stranu pásu. Obe skrutky dotiahnite rovnako, stačí o 1/4.

KEĎ JE PÁS PRÍLIŠ DOTIAHNUTÝ.

Jednoducho skrutky povolte tak, aby bol pás ľahko pohyblivý.

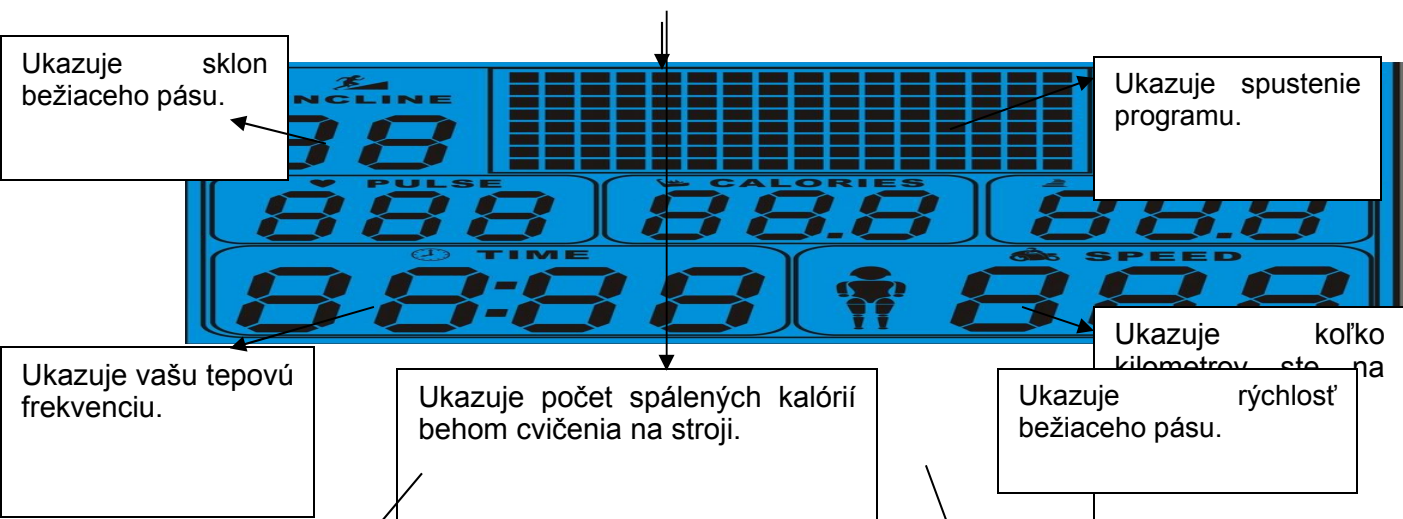
Operácie počítača

I. funkcie tlačidiel



II. Funkcie displeja

Ukazuje bodové pole programu a tiež dráhu manuálneho programu.



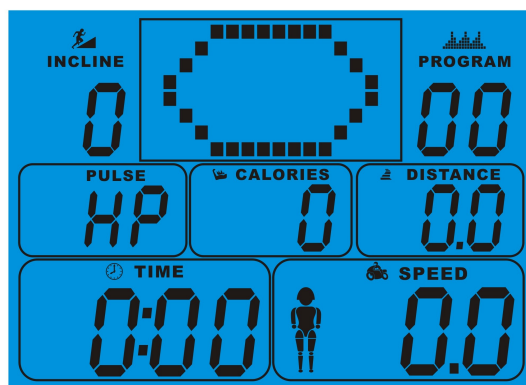
Poznámka:

Keď vyberiete bezpečnostný kľúč, displej bude ukazovať E-07 a začujete pípavý zvuk.

Keď vložíte kľúč na miesto, displej bude ukazovať všetky čísla po dobu troch sekúnd, akonáhle zaznie pípnutie, displej sa vynuluje.

III. OBSLUHA:

1. MANUÁLNY PROGRAM: Programy ukázaných funkcií 00



Start:

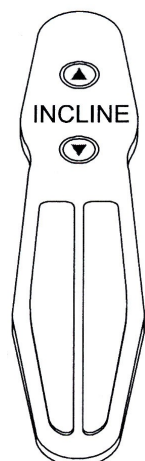
- Stlačte tlačidlo **"POWER"**.
- Postavte sa nohami na pás (obe strany bežeckej plochy) a držte sa rukovätí.
- Dajte bezpečnostný kľúč do merača, keď nie je kľúč v merači, displej bude ukazovať Er07 a začujete pípavý zvuk.
- Môžete stlačiť **"START"** a aktivovať tak bežecký pás.
- Stojte na páse a pomaly sa rozbiehajte, tlačidlom na rýchlom si môžete zvoliť rýchlom chôdze či behu a pritom sa držte madiel.

POZNÁMKA:

- Môžete stlačiť tlačidlá **"SPEED +"**, **"SPEED -"**, ③, ⑥, ⑨, ⑩, ⑫ alebo tlačidlo rýchlosti na pravej rukoväti pre prispôbenie si rýchlosti.
- Stlačením tlačidiel **"INCLINE↑"**, **"INCLINE↓"**, ③, ⑥, ⑨, ⑩, ⑫ alebo tlačidlom sklonu na ľavej rukoväti si môžete prispôbiť sklon.

Rýchle tlačidlá na rukovätiach

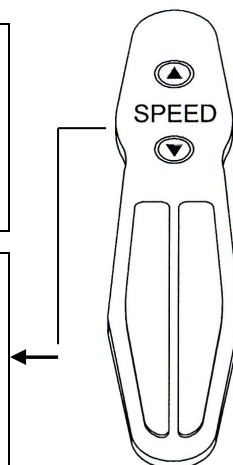
ĽAVÉ



Môžete stlačiť ▲ alebo ▼ pre prispôsobenie si sklonu.

Môžete stlačiť ▲ alebo ▼ pre prispôsobenie si rýchlosti.

PRAVÉ



Koniec:

- Znížte na pomalú rýchlosť.
- Vyberte bezpečnostný kľúč. (Skladujte bezpečnostný kľúč mimo dosah detí.)
- Vypnite stroj zo zdroja napätia.

Nastavenie času, dráhy, kalórií sčítaných či odpočítaných pomocou manuálnej funkcie

Funkcie nastavenia času:

- Stlačte "POWER".
- Stlačte "MODE", až sa objaví na časovom displeji "30:00" potom stlačte "SPEED +" alebo "SPEED -" k nastaveniu doby, po ktorú chcete bežať. Čas môže byť nastavený v dobe 15:00-99:00.
- Stlačte "START" k zahájeniu.

Funkcie nastavenia vzdialenosti:

- Stlačte "POWER".
- Stlačte "MODE", až sa objaví na displeji "2.0" potom stlačte "SPEED +" alebo "SPEED -" k nastaveniu vzdialenosti ktorú chcete bežať. Vzdialenosť môže byť nastavená v rozmedzí 1.00-99.0 km.
- Stlačte "START" k zahájeniu.

Funkcie nastavenia kalórii:

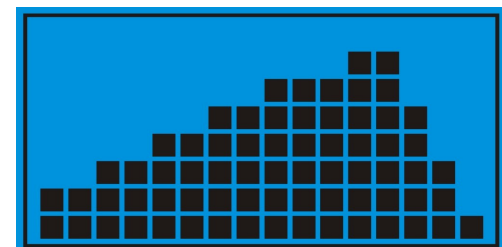
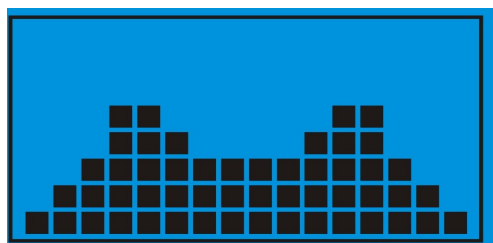
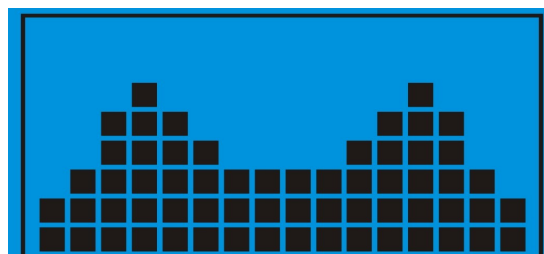
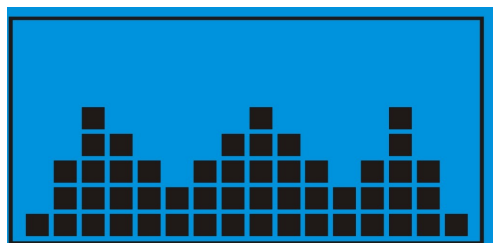
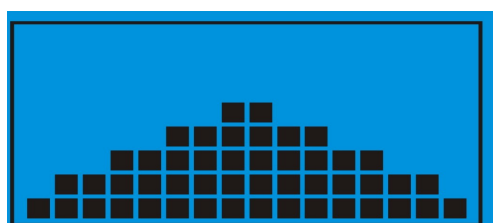
- stlačte "POWER".
- stlačte "MODE", až sa objaví na displeji "50" potom stlačte "SPEED +" alebo "SPEED -" k nastaveniu kalórií, ktoré chcete spáliť. Kalórie môžu byť nastavené v rozmedzí 20-990.
- stlačte "START" k zahájeniu.

Register dát:

Počiatkové dáta (Bežný režim)	Počiatkové dáta (Odpočítavajúci režim)	Rozsah dát (Odpočítavajúci režim)	Rozsah dát (Režim displeja)
----------------------------------	--	---	--------------------------------

Čas (Min./Sec.)	0:00	30:00	15:00~99:00	0:00~99:59
Rýchlosť (Km/H)	0.0	N/A	N/A	1.0~18.0
Sklon (%)	0	N/A	N/A	00~15
Vzdialenosť (km)	0.0	2.00	1.00~99.0	0.0~99.9
Kalórie (Cal.)	0	50	20~990	0~999

PROGRAMOVÉ FUNKCIE” P1-P6



ŠTART:

- Stlačte “**POWER**”.
- Ubezpečte sa, či je bezpečnostný kľúč na svojom mieste.
- Stlačte “**PROGRAM**” pre vybranie daného programu.
- Stlačte **START**. Stroj bude pracovať za 5 sekúnd.
- Každý program má 16 sigma. Bude nasledovať plynule pípnutie 3 sekundy pred zmenou každého sigma.

PROGRAMOVÁ TABUĽKA (RÝCHLOSŤ A SKLON)

	P1		P2		P3		P4		P5		P6	
	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon	rýchlosť	sklon
KROK1	1.0	0	1.0	0	1.0	0	2.0	0	1.0	0	2.0	0
KROK2	2.0	0	2.0	1	4.0	1	4.0	1	2.0	2	3.0	1
KROK3	3.0	1	4.0	2	8.0	2	8.0	2	4.0	4	4.0	3
KROK4	4.0	1	6.0	2	6.0	3	10.0	3	8.0	8	5.0	4
KROK5	5.0	1	8.0	3	4.0	4	8.0	4	8.0	4	6.0	4
KROK6	6.0	1	8.0	3	2.0	5	6.0	5	6.0	2	7.0	3

KROK7	7.0	2	10.0	2	4.0	4	4.0	6	4.0	1	8.0	3
KROK8	8.0	2	10.0	2	6.0	5	4.0	7	4.0	0	9.0	1
KROK9	8.0	2	12.0	3	8.0	4	4.0	6	4.0	1	10.0	2
KROK10	6.0	2	10.0	3	6.0	2	4.0	2	4.0	1	11.0	1
KROK11	6.0	3	10.0	2	4.0	1	6.0	5	6.0	2	11.0	2
KROK12	5.0	3	8.0	2	2.0	2	8.0	4	8.0	2	12.0	1
KROK13	6.0	3	6.0	3	4.0	3	10.0	3	8.0	2	12.0	2
KROK14	3.0	2	4.0	2	8.0	2	8.0	2	4.0	2	9.0	1
KROK15	2.0	2	2.0	2	4.0	1	4.0	1	2.0	3	5.0	2
KROK16	1.0	0	1.0	0	1.0	0	2.0	0	1.0	0	3.0	0

F. V programovej funkcii môžete zmeniť nastavením času “**TIME**” sigma.

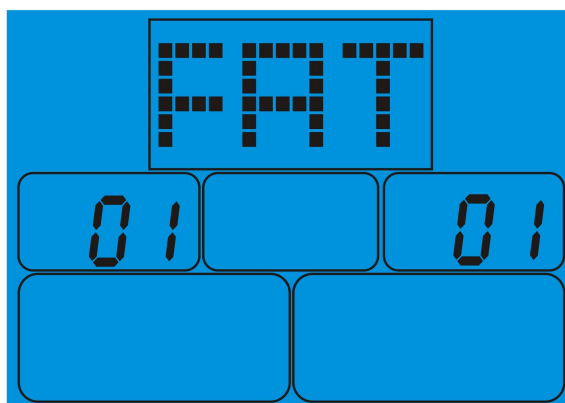
ZMENY NASTAVENIA ČASU “ TIME SIGMA” V PROGRAMOVEJ FUNKCII

- Stlačte “**POWER**”.
- Stlačte “**PROGRAM**” pre výber od P1 do P6
- Keď sa na displeji objaví “30:00” potom stlačte “**SPEED +**” alebo “**SPEED -**” alebo tlačidlo rýchlosti na rukoväti pre nastavenie času, po ktorý chcete na stroji bežať. Čas môže byť nastavený v rozmedzí 15:00-99:00. Po zmene nastavenia času, sa po celú dobu bude sigma podľa toho meniť.
- Stlačte “**START**” k zahájeniu.

POZNÁMKA:

Každý program má 16 sigma. Jeden program beží 30 (minút), Každé sigma beží 1:30 minút. Ak zmeníte TIME sigma programu, potom zbytok dĺžky behania bude rovnomerne rozdelené počítačom.

FUNKCIE TELESNÉHO TUKU



- Funkcia “Body fat” môže pracovať iba, sk prestanete na stroji bežať alebo ak stroj nepracuje.
- Stlačte tlačidlo “PROGRAM” 6x nepretržite pre nastavenie režimu, hlavný displej zobrazí “01” na oboch stranách, potom môžete stlačiť “**SPEED +**” alebo “**SPEED -**” pre nastavenie dat tak, ako ukazuje nasledujúca tabuľka

Na ľavo (puls)		Napravo (vzdialenosť)	
displej	význam	súčasný stav	rozsah
01	Pohlavie	01(muž)	01(muž)/02(žena)
02	Vek	25	01~99 (16-60 je vhodný vek)
03	Výška	170	100~200cm

04	Váha	70	20~150kg (130kg je maximálna možná váha užívateľa)
05	Telesný tuk		

Môžete stlačiť **“MODE”** pre výber 01~05, potom stlačte **“SPEED +”** alebo **“SPEED -”** pre nastavenie dát vašich individuálnych hlásení.

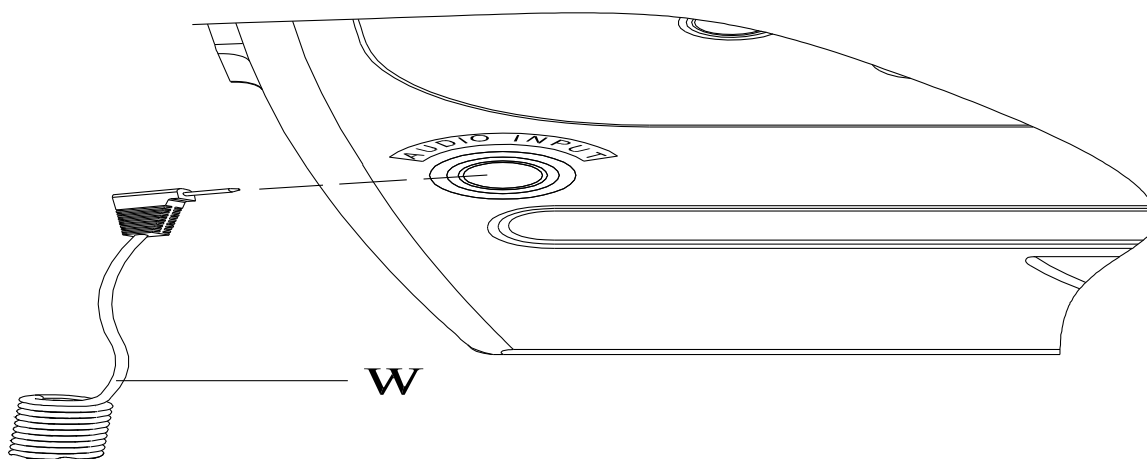
C. Keď zaradíte dáta k 05, položte svoje ruky na pulzový vodič na prednej rukoväti, po 8 sekundách sa telesný tuk ukáže na displeji.

Podľa percenta telesného tuku rozlišujeme 4 typy.

Typ1: Potreba viac cvičiť	> 29%
Typ2: Potreba cvičiť	28 – 23%
Typ3: Perfektná figura	23 – 18%
Typ4: Štíhly	< 18%

IV. POSLUCHOVÝ VSTUP

Pokiaľ si prajete počúvať hudbu behom cvičenia, vložte prosím **kábel (#W)** do zvukového vstupu počítača a pripojte druhú stranu kábla k vašej MP3. Takto môžete cvičiť a vychutnávať si hudbu zároveň.



V. AK POČÍTAČ UKAZUJE:

CHYBA	VYSVETLENIE	OPATRENIE
Er1	Zlé spojenie počítača s regulátorom.	Skontrolujte spojenie medzi počítačom a regulátorom.
Er2	Chyba motora / zhrútenie MOS	Skontrolujte, či je zapojený merač.
Er3	Chyba spojenia rýchlostného snímača / nebeží pás	Skontrolujte, či bol bežiaci pás zastavený inými dôvodmi. Skontrolujte správne zapojenie snímača. Skontrolujte správne umiestnenie snímača alebo foto disku.
Er4	Obnova pripojenia	
Er5	Príliš veľké elektrické napätie.	Skontrolujte, či je to preťaženie.
E07	Bezpečnostný kľúč nie je na mieste.	Vložte bezpečnostný kľúč.

KEDY VOLAŤ

Tento bežecký pás je navrhnutý s dôrazom na bezpečnosť, čo sa týka prípadného elektrického zlyhania,

automaticky sa sám vypne, aby sa predišlo zraneniu alebo poškodeniu drahých súčastí ako je motor.

Ak sa stretnete s neobvyklým chovaním stroja, jednoducho ho vypnite a znovu zapnite tlačidlom vpredu. To by malo vymazať chyby a obnoviť správny chod stroja.

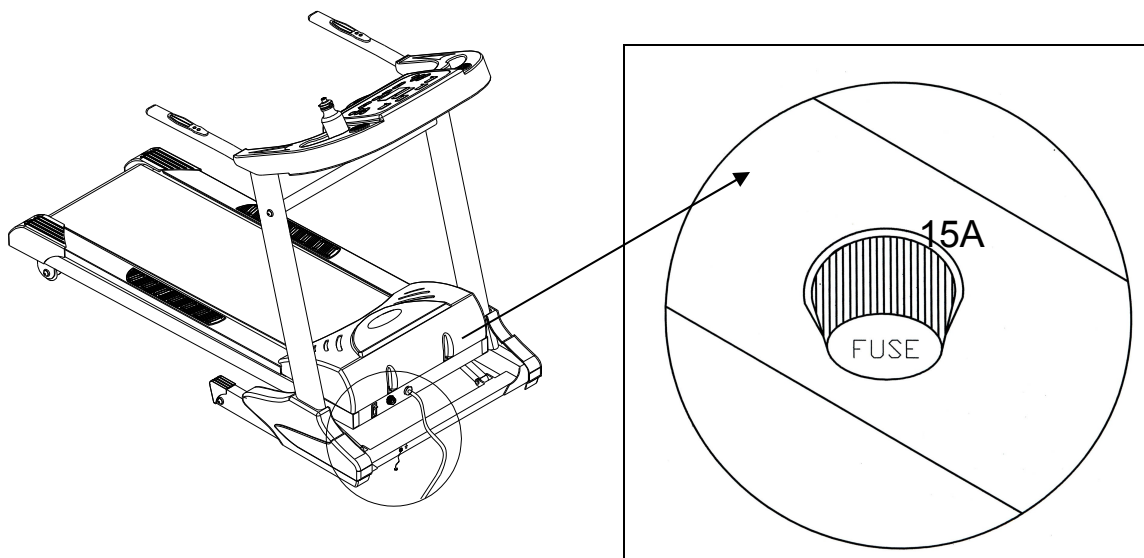
Pokiaľ ste takto bežecý pás vypli a znovu zapli a stále pretrvávajú problémy, potom nastal čas zavolať vašemu predajcovi do servisu.

PRIEVODCA PROBLÉMOV

Problém	Možný dôvod	Opravy
Bežecý pás nenaštartoval	1. Nie je zapojený 2. Bezpečnostný kľúč nie je vložený 3. Zachytený vnútorný el. istič 4. Zachytený el. istič pásu 5. Tlačidlo On/Off je vypnuté	1. Zapojte ho do zásuvky 2. Zastrčte pevne bezpečnostný kľúč 3. Vyberte a znovu zastrčte alebo vymonte poistku ako na nasledujúcom obrázku 4. Namažte spodnú plochu pásu a zresetujte pás vypnutím a znovu zapnutím. 5. Zapnite pás stlačením tlačidla On/Off
Bežecý pás klže	1. Bežecý pás nie je utiahnutý 2. Hnací remeň nie je dostatočne utiahnutý	1. Nastavte utiahnutie pásu 2. Prizpôsobte utiahnutie hnacieho remeňa
Keď sa postavíte na bežecý pás, tak sa zle rozbieha	1. Nedostatočne premazané 2. Bežiaci pás je príliš utiahnutý	1. Aplikujte silikonovú vazelinu 2. Nastavte utiahnutie pásu
Bežecý pás nereaguje	Ťah remeňa neprekročil ani zadný valec	Vyrovnajete bežecý pás

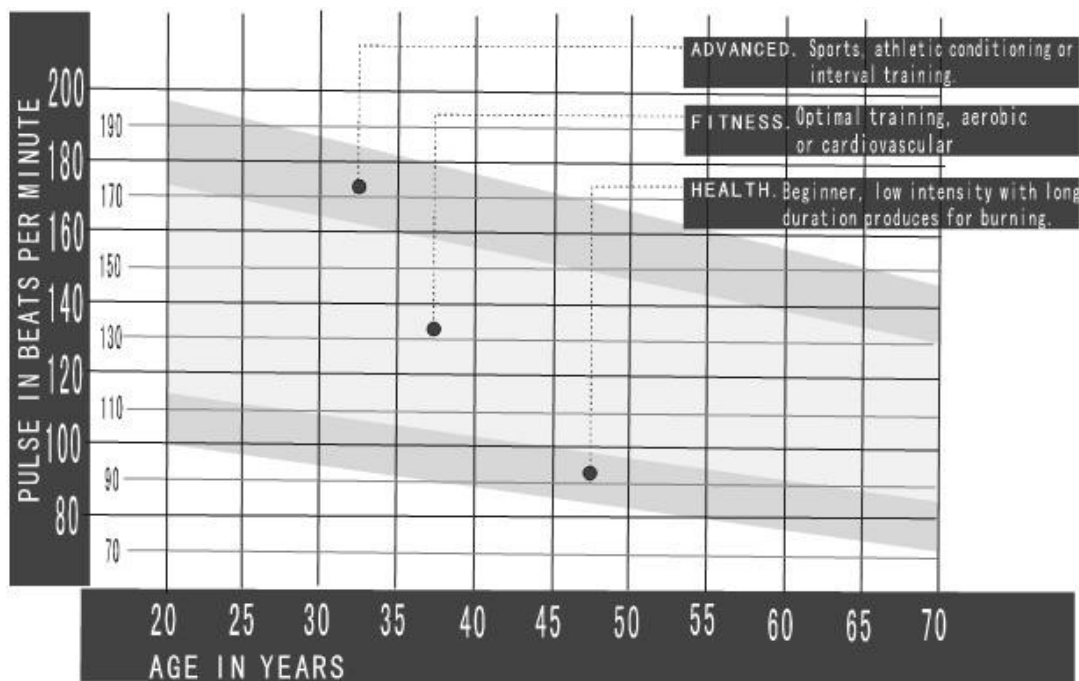
Pre opravu č. 3 nájdete pozíciu poistky podľa uvedeného obrázka

POZÍCIA POISTKY



TYPY NA CVIČENIE:

Najskôr sa pokúste najst' svoju správnu rýchlosť tepu, aby ste boli v tzv. cieľovej zóne (target zóne). Pre zistenie vašej cieľovej zóny je treba sledovať váš pulz. Najľahší spôsob ako to zistiť je po stranách krku, medzi priedušnicou a veľkým krčným svalom. Spočítajte počet tepov za sekundu a vynásobte to 6. To udáva počet úderov za minútu. Aký veľký by mal byť váš srdcový tep? Taký, aby ste dosiahli a zároveň zostali v cieľovej zóne, počet úderov za minútu, ktoré sú určené vašim vekom a fyzickou kondíciou. Pre výpočet tejto cieľovej zóny si pozrite nasledujúcu tabuľku.



Aerobné cvičenie je vytrvalou aktivitou, pri ktorej sa kyslík dostáva do vašich svalov cez vaše srdce a pľúca. Zdokonalí sa fyzická zdatnosť, ktorá je podporovaná akoukoľvek aktivitou, keď používate napr. veľké svalové skupiny – paže, nohy alebo sedacie svaly. Vaše srdce bije rýchle a dýchanie zhlboka pri aerobnom cvičení môže byť súčasťou vašej bežnej praxí.

ZAHRIAŤ SA A SCHLADIŤ SA

Pravidelné preťahovanie

Správny plán celého cvičenia sa skladá zo zahrievania sa (rozcvičenia), samotného cvičenia a schladenia sa. Dodržujte celý plán aspoň dvakrát, najlepšie trikrát týždenne, odpočívajte po dobu jedného dňa medzi cvičeniami. Po niekoľkých mesiacoch si počet cvičení môžete zvýšiť na 4 až 5 za týždeň.

Zahrievanie je dôležitou časťou vášho cvičenia a mala by ním začínať každá lekcja. Vaše telo tak bude lepšie pripravené na namáhavejšie cvičenie vďaka rozohriatiu a pretiahnutiu svalov, zvýšeniu krvného obehu a srdcového tepu a vďaka prijímania viacej kyslíka behom cvičenia. Opakujte tieto cvičenia, aby ste zredukovali problémy vašich boľavých svalov. Navrhujeme nasledujúce postupy zahriatia a schladenia.

1. Pretiahnutie vnútorného stehna

Sadnite si s chodidlami k sebe, kolena smerujú von. Pritahujte nohy tak blízko k trieslam, ako je to možné. Jemne tlačte kolena smerom k podlahe. Počítajte do 15.

2. Pretiahnutie kolennej šľachy

Sadnite si s natiahnutou pravou nohou. Ľavú nohu pokrčte tak, aby chodidlo smerovalo k pravému vnútornému stehnu. Naťahujte sa smerom k palcu na nohe čo najviac, ako je to možné. Počítajte do 15. Potom si chvíľu oddýchnite a opakujte na druhú nohu.

3. Precvičenie krku a hlavy

Ukláňajte hlavu doprava na jednu dobu, až ucítite pretiahnutie ľavej strany krku. Potom sa vráťte do pôvodnej pozície, opäť na jednu dobu a ukláňajte hlavu na druhú stranu. Potom hlavu zakloňte a otvorte ústa, preťahujete tým bradu. Nakoniec hlavu skloňte smerom k hrudníku a vráťte sa do pozície na začiatku.

4. Zdvíhanie ramien

Zdvihnite pravé rameno k uchu. Potom zdvihnite ľavé rameno k uchu a zároveň klesajte z pravým ramenom.

5. Pretiahnutie Achillovej šľachy a lýtka

Oprite sa o stenu s pravou nohou vzad a pažami natiahnutými vpred.

Nechajte pravú nohu natiahnutú a ľavé chodidlo na podlahe. Potom ohnite ľavú nohu a smerujte dopredu pohybom bokov smerom ku stene. Vydržte, opakujte na každú nohu 15krát.

6. Bočné pretiahnutie

Rozpažte a zdvihnite ruky nad hlavu. Vytiahnite ich čo najvyššie a ľahko sa ukláňajte do boku. Mali by ste cítiť pretiahnutie druhej strany chrbta. Opakujte na druhú stranu.

7. Dotyk prstov

Pomaly sa ohýbajte od pasa dole k zemi s ohnutým chrbtom a uvoľnenými ramenami. Snažte sa rukami dotknúť prstov na nohe. Postupujte tak ďaleko, ako môžete a zotrvať asi 15 sekúnd.

Údržba

Pravidelne prevádzajte bežnú údržbu stroja na základe vyťaženia stroja minimálne však po 20 hodinách prevádzky.

Údržba zahŕňa:

- A. Kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osy, kĺby predvádzajúce pohyb, atd.), či sú dostatočne premazané. Pokiaľ nie, ihneď ich namažte. Doporučujeme bežný olej pre bicykle a šijací stroj alebo silikonové oleje.
- B. pravidelne kontrolujte všetky súčasti – skrutky a matice a pravidelne ich dotahujte.
- C. K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.
- D. Chráňte computer pred poškodením.
- E. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do styku s vodou.
- F. Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.
- G. Stroj skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje za tento výrobok nasledujúce záruky:

1. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
2. záruka na computer a elektrozariadenie je 60 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi..
3. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- A. zavinením užívateľa t.j. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, používaním pre verejné účely
- B. nesprávnou údržbou
- C. mechanickým poškodením
- D. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- E. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- F. neodbornými zásahmi
- G. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody,

neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vrзанím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a tiež nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.
2. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia než je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.
3. v dobe záruky budú odstránené rôzne poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o závade a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku je možné uplatňovať u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený..

dátum predaja

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, Trenčín
0918 809 163, reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk
www.insportline.sk