Užívateľský manuál – SK verzia

IN 4457 bežecký pás inSPORTline MIRACLE V395

Pred samotnou montážou a používaním zariadenia si pozorne pozrite a prečítajte všetky pokyny uvedené v tomto návode. Odložte si tento návod pre budúce použitie.

Obsah

1. Dôležité bezpečnostné pokyny 4

2. Pokyny k montáži zariadenia 6

3. Kroky montáže 7

3.1 Krok 1： 7

3.2 Krok 2: 7

3.3 Krok 3: 7

3.4 Krok 4： 8

3.5 Krok 5: 8

3.6 Krok 6： 8

3.7 Krok 7: 9

4. Skladanie zariadenia 9

5. Technické parametre 10

6. Uzemnenie zariadenia 10

7. Obsluha konzoly - počítača 11

7.1 Display: 11

7.2 Funkcia tlačítok: 11

7.3 Rýchly štart (režim manuálny) 13

7.4 Manuálny režim: 13

7.5 Prednastavené programy 14

7.6 Užívateľský program 16
7.7 Program srdečného pulzu 17
7.8 Rozsah programu 19
7.9 Funkcia bezpečného uzamknutia 19
7.10 Vypnutie zariadenia 19
8. Používanie zariadenia 20
8.1 Začíname 20
8.2 Aeoribic a fitness 20
8.3 Zahrievacie cvičenia 20
8.4 Samotné cvičenie 21
8.5 Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne 21
8.6 Vychladnutie/uvoľnenie – odporúčané cviky 23
9. Údržba 23
9.1 VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU: 23
9.2 NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSU: 24
9.3 ČISTENIE 24
9.4 CHOD PÁSU A MAZANIE 25
10. Výkres zariadenia 26
11. Zoznam dielcov 27
12. Objednávka náhradných dielcov 29
13. Záručné podmienky a reklamácie 29
13.1 Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov 29
13.2 Záručné podmienky 29
13.3 Reklamačný poriadok 30

1. Dôležité bezpečnostné pokyny

1. Pripojte elektrický kábel bežeckého pásu priamo do elektrickej zásuvky.

Tento výrobok musí byť správne uzemnený. Ak by náhodou došlo k poruche, správne uzemnenie napomôže predísť prípadnému úrazu spôsobeného elektrickým prúdom.

2. Umiestnite bežecký pás na čistý a rovný povrch s voľným priestorom cca 2m*1m. Nepokladajte bežecký pás na hrubý koberec, nakoľko to môže spôsobiť zlé prúdenie ventilácie. Taktiež neumiestňujte zariadenie blízko vody alebo do vonkajšieho prostredia.

3. Umiestnite bežecký pás tak, aby bola elektrická zástrčka viditeľná a bol k nej ľahký prístup.

4. **NIKDY** nepúšťajte bežecký pás pokým stojíte na páse. Po zapnutí zariadenia a nastavení rýchlosti, môže nastať krátka pauza pred tým ako sa pás pohne. **VŽDY** stojte na boku rámu až kým sa pás nepohne.

5. Vždy noste vhodné oblečenie keď cvičíte na zariadení. Nenoste príliš dlhé alebo voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí zariadenia. Odporúčame Vám nosiť bežeckú obuv alebo obuv vhodnú pre cvičenie aerobiku, s gumovou podrážkou.

6.Vždy vytiahnite elektrický kábel zo zásuvky, pred tým ako demontujete kryt motora na zariadení.

7. Dbajte o to, aby nemali deti dosah k zariadeniu počas cvičenia na zariadení.

8. Vždy pri začatí cvičenia držte rukoväte rukami, až kým sa nebudete na zariadení cítiť pohodlne a isto pri používaní zariadenia.

9. Vždy si pripnite bezpečnostný vyťahovací pás k oblečeniu keď používate zariadenie. Ak by náhodou došlo k enormnému zvýšeniu rýchlosti pásu z dôvodu poruchy elektroniky alebo rýchlosť sa náhle

zvýši, beh pásu na zariadení okamžite zastavíte ak vytiahnete bezpečnostný vyťahovací pás z konzoly zariadenia.

10. Ak sa zariadenie nepoužíva, odpojte zariadenie z elektrickej siete, a odstráňte aj bezpečnostný vyťahovací pás z konzoly zariadenia.

11. Pred samotným cvičením na zariadení konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom. Môže Vám odporučiť frekvenciu cvičenia, intenzitu cvičenia (cieľovú zónu srdečného tepu) s prihliadnutím na Váš vek, zdravotný stav a fyzickú kondíciu. Ak začnete pociťovať akúkoľvek bolesť alebo napätie v oblasti hrudníka, alebo spozorujete nepravidelnú srdečnú činnosť, dýchavičnosť, cítite závrat alebo sa cítite zle počas cvičenia **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ!** Konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred tým ako bude pokračovať v cvičení na zariadení.

12. Ak spozorujete alebo zistíte akékoľvek poškodenie alebo opotrebenie elektrického kábla alebo akýchkoľvek častí v elektrickom pripojení, musíte dať tieto vadné diely okamžite vymeniť kvalifikovanou osobou – nepokúšajte sa poškodené diely vymeniť svojpomocne, pokiaľ nemáte dostatočnú kvalifikáciu na takúto činnosť.

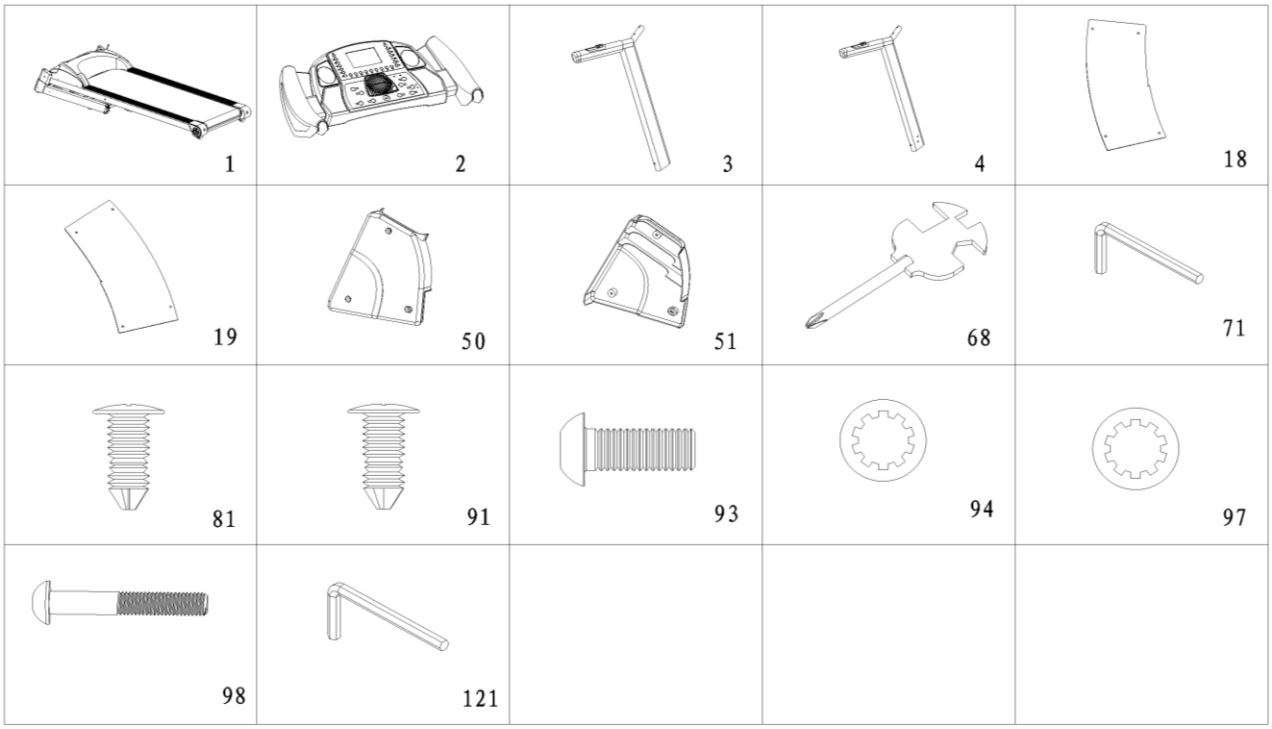
13. Ak je pripojovací kábel poškodený, musí byť vymenený výrobcom, jeho servisným zastúpením alebo obdobne vyškolenou osobou, aby sa predišlo rizikám a možným úrazom.

14. Položte nohy na bočné koľajnice pred tým ako začnete používať zariadenie a vždy si pripnite vyťahovací bezpečnostný pás z konzoly zariadenia k Vášmu odevu. Pridržiavajte sa rukovätí až pokým nebude pás bežať správne (skontrolujte beh pomocou dotyku jednej nohy). Aby ste predišli strate rovnováhy, znížte rýchlosť pásu na minimum. V prípade nutnosti vyskočte na bočné koľajnice zariadenia a pridržiavajte sa popri tom rukovätí.

2. Pokyny k montáži zariadenia

Výstraha: Prečítajte si pozorne tieto pokyny k montáži a postupujte podľa pokynov počas montáže.

Po otvorení krabice nájdete nasledovné súčasti:



2.1 Zoznam dielcov:

P.č.	Popis	špecifikácia	ks		P.č.	Popis	špecifikácia	ks
1	Hlavný rám		1		2	Počíta – konzola		1
3	Ľavá tyč		1		4	Pravá tyč		1
18	Kryt ľavej tyče L		1		19	Kryt pravej tyče R		1
50	Ľavý spodný kryt		1		51	Pravý spodný kryt		1
68	Kľúč	S=13、14、15	1		71	6# Imbusový kľúč	6mm	1
81	Skrutka	ST4.2*13	8		91	Skrutka	ST4.2*12	6
93	Skrutka	M10*25	8		94	Poistná podložka	10	8
97	Poistná podložka	8	4		98	Skrutka	M8*52	4
121	5# Imbusový kľúč	5mm	12					

Montážne náradie

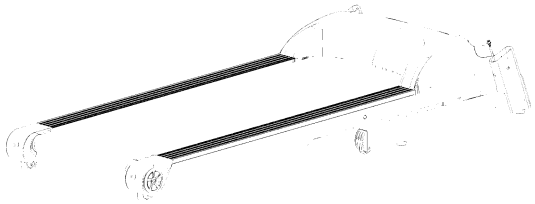
Kľúč: 5mm 1 ks 6mm 1 ks

Skrutkovač :S=13、14、15 1 ks

3. Kroky montáže

Poznámka: Nepúšťajte zariadenie pokým nie je montáž úplne dokončená!

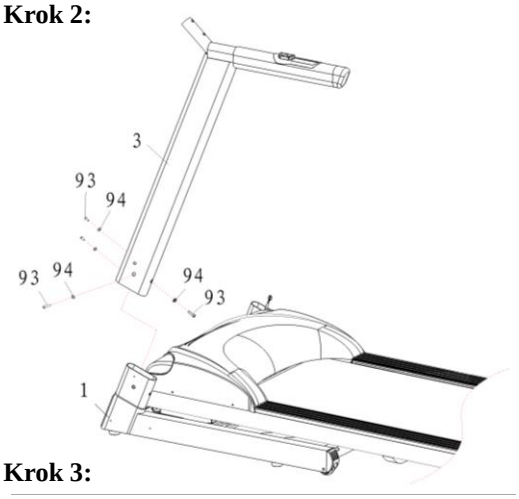
3.1 Krok 1 :



Otvrote krabice a vyberte horeuvedené dielce, položte hlavný rám na podlahu.

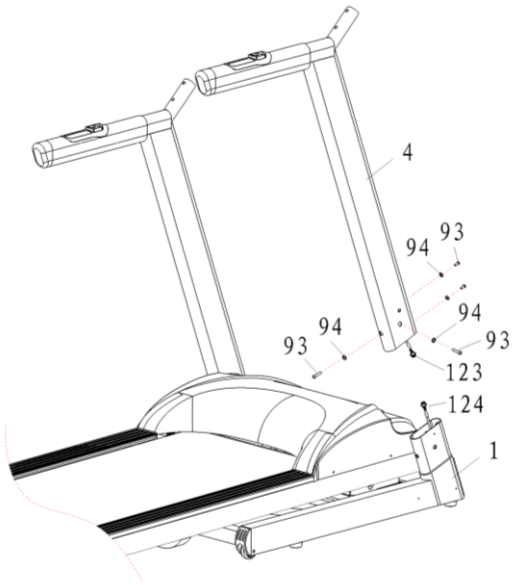
Výstraha: pred montážou zadného krytu sa uistite, že všetky uvedené pokyny boli vykonané a skrutky zapadli správne.

3.2 Krok 2:



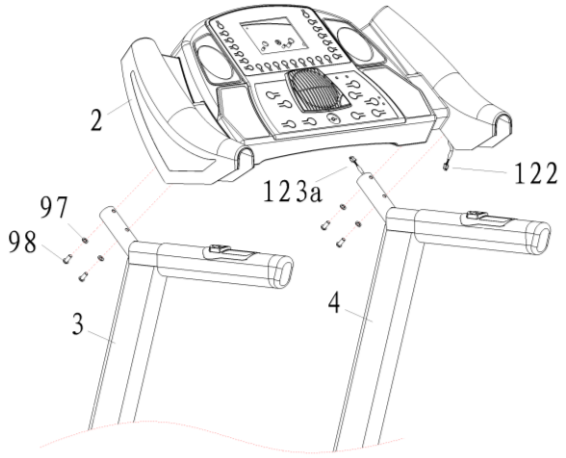
Nasuňte ľavú tyč (3) do hlavného rámu a použite 6# imbusový kľúč (71), skrutku M10*25(93) a poistnú podložku (94) pre zafixovanie ľavej tyče do hlavného rámu.

3.3 Krok 3:



Pripojte stredný kábel (123) z pravej tyče(4) k spodnému káblu (124) v hlavnom ráme (1). Potom nasuňte pravú tyč (4) do hlavného rámu a použite 6# imbusový kľúč (71), skrutku M10*25(93) a poistnú podložku (94) pre zafixovanie prednej tyče do hlavného rámu.

3.4 Krok 4 :

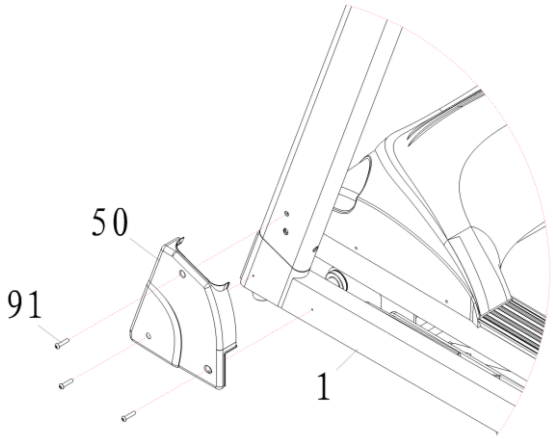


Pripojte vrchný kábel počítača (122) k strednému káblu (123a) v pravej tyči (4). Potom použite 5# imbusový kľúč (121), skrutku M8*52 (98) a poistnú podložku (97) pre zafixovanie počítača – konzoly k tyčiam (3)(4)

Výstraha: Uistite sa, že ste vykonali všetky kroky správne ešte pred samotným spustením zariadenia.

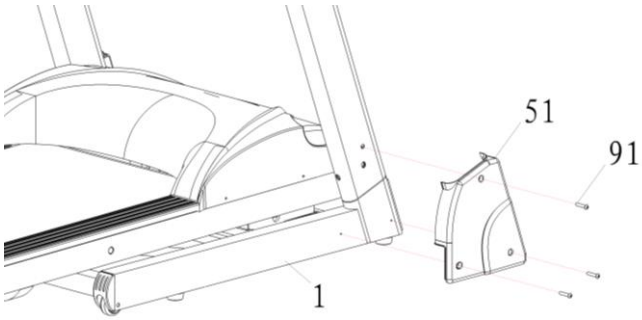
Prečítajte si pozorne pokyny k používaniu zariadenia!

3.5 Krok 5:



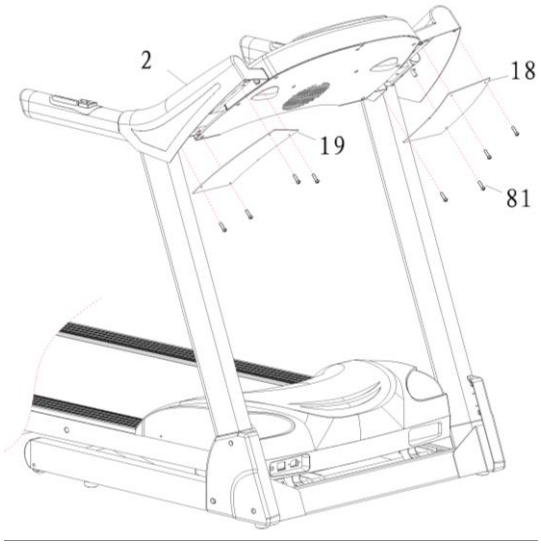
Použite skrutkovač a skrutky ST4.2*12(91) pre uchytenie bočného ľavého krytu(50) k hlavnému rámu (1)

3.6 Krok 6 :



Použite skrutkovač a skrutky ST4.2*12(91) pre uchytenie pravého bočného krytu (51) k hlavnému rámu (1)

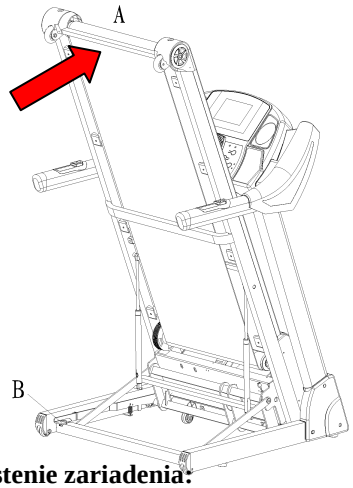
3.7 Krok 7:



Použite skrutkovač a skrutky ST4.2*13(81) pre zafixovanie krytov tyčí (18、19) k počítaču - konzole (2)

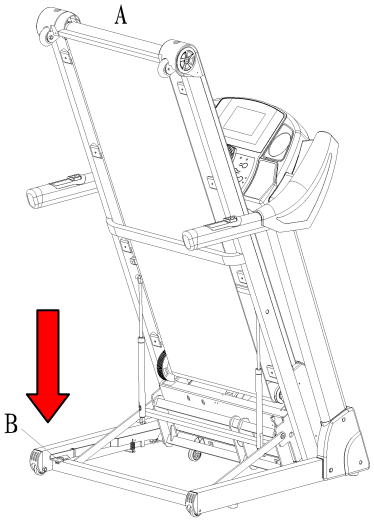
4. Skladanie zariadenia

Zodvihnutie zariadenia:



1、Pridržte zariadenie v bode A, podvihnite hlavný rám nahor ako to ukazuje šípka až pokým nezapočujete zvuk z pedálového háčika B

Spustenie zariadenia:



2. Pridržte zariadenie bode A, a šliapnite na pedálový hák (miestoce B), a potom sa spustí hlavný rám nadol

5. Technické parametre

Rozmer (mm)	2075*915*1350	Príkon	Podľa objednaného typu
Rozmer v zloženom stave (mm)	1000*915*1860	MAX príkon	Podľa objednaného typu
Bežecká plocha(mm)	1600*530	Elektrické pripojenie	Podľa objednaného typu
Hmotnosť	120KG	Rýchlosť	1.0-20KM/h
Úrovne sklonu	20 SECTIONS	MAX hmotnosť užívateľa	125KG
Zobrazenie LCD obrazovky	SPEED-rýchlosť, TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, CALORIES-kalórie, PULSE-pulz, INCLINE-sklon		

6. Uzemnenie zariadenia

Toto zariadenie musí byť správne uzemnené. Ak by došlo k náhlej poruche, pomocou správneho uzemnenia sa zníži riziko možného poranenia elektrickým prúdom. Toto zariadenie je vybavené uzemňovacím káblom s uzemňovacou zástrčkou. Zástrčka musí byť správne pripojené do uzemnenej zásuvky v súlade s miestne príslušnými predpismi.

NEBEZPEČENSTVO – nevhodné pripojenie uzemnenia zariadenia môže viesť k vážnemu poraneniu z dôvodu zasiahnutia elektrickým prúdom. Skontrolujte s elektrikárom alebo servisným technikom ak si nie ste istí o správnosti pripojenia, či je zariadenie správne uzemnené. Neupravujte elektrickú prípojku dodávanú so zariadením. Ak Vám nepasuje do zásuvky, kontaktujte kvalifikovanú osobu alebo servisného technika. Uistite sa, že zariadenie pripájate do siete podľa technických parametrov zariadenia. Na pripojenie by sa nemalo používať žiadny adaptér.

7. Obsluha konzoly - počítača

7.1 Display:

1,“SPEED” - rýchlosť: rozsah rýchlosti: 1.0-20KM/H; Mile:0.6-12MPH

2.“INCL/PULSE” – sklon/pulz: Zobrazuje sklon a pulz. Prednastavené je zobrazovanie sklonu, rozsah: 1-20%. Ak zovriete na rukovätiach snímače oboma rukami, začne sa zobrazovať na obrazovke Váš aktuálny pulz, rozsah je 50-200 úderov/min. (Údaje sú len orientačné, v žiadnom prípade neslúžia na lekárske účely)

3.“TIME/PACE” – čas/krok-tempo: zobrazuje ubehnutý čas. Mení údaje každých 5 sekúnd a príslušné svetlo sa rozsvieti. Zobrazenie času je možné ako napočítavanie od 0：00-99：59，alebo ako odpočítavanie od 99：59 do 0：00 po vynulovanie.

4. “CAL /PULSE” – kalórie/pulz: zobrazuje spálené kalórie a pulz. Keď zobrazuje kalórie, počíta v rozsahu od 0 do 999, po 999 začne počítať znovu od 0; ak sa kalórie odpočítavajú od nastavenej hodnoty po 0, potom sa zariadenie spomalí a zastaví a zobrazí sa ‘End’-koniec. Ak podržíte snímače pulzu obama rukami, zariadenie skontrolujte Váš pulz a po 5 sekundách zobrazí hodnotu na obrazovke a súčasne sa rozsvieti príslušné svetielko.

5. “PROGRAM” - program: keď zapnete zariadenie, stlačte tlačítko SELECT-výber, na displayi sa zobrazí “T”,“D”,“C”,“P1-P18”,“U1—U3”,“HRC” a zobrazí sa tabuľka s rýchlosťou.

7.2 Funkcia tlačítok:

1.”POWER”- spustenie: Pre spustenie zariadenia stlačte toto tlačítko, samozrejme po pripojení

zariadenia do elektrickej siete. Okno času zobrazí hmotnosť užívateľa v kg, užívateľ si môže zmeniť rýchlosť a sklon podľa jeho osobnej hmotnosti. Keď je všetko nastavené, stlačte tlačítko “Enter” pre potvrdenie a uloženie nastavených hodnôt a prejdete k ďalšiemu kroku alebo k začatiu cvičenia.

2.“ENTER” - potvrdenie: Stlačte toto tlačítko pre prechod do ďalšieho kroku alebo pre potvrdenie a uloženie nastavenia parametra

3,“SELECT” - výber：Keď je zariadenie zapnuté, stlačte tlačítko SELECT pre prechod medzi možnosťami a nastavením cvičenia a programu.... “0:00”,“ P1-……P18” ”U1-U2-U3”“HRC”, Manual mode – manuálny režim je prednastavený režimm, (0:00 je manuálny režim, 15.00 je čas odpočítavania; 1.0 odpočítavanie vzdialenosti, 50 je odpočítavanie kalórií; prednastavené programy sú: P1-P18; užívateľom nastavené programu sú: U1-U3; HRC je režim srdečného pulzu)

4 . “START/ STOP” – štart/stop tlačítko：Keď spúšťate alebo zastavujete pás, môžete použiť toto dvojtlačítko. Zapnite zariadenia a pripojte koncovku bezpečnostného pásu ku konzola, potom stlačte tlačítko START kedykoľvek a motor sa následne spustí. Stlačte tlačítko STOP počas behu; zastaví to motor a program sa dostane do prednastavených hodnôt. Ak cvičíte pod manuálnym režimom, pracuje od najnižšej rýchlosti (1.0Km/h, úroveň sklonu (0); pod prednastaveným programom potom pokračujete pod parametrom, pri ktorom ste skončili TIME-čas, DISTANCE-vzdialenosť, a CALORIE-kalórie.

5. “PAUSE” - pauza: stlačením tohto tlačítk zastavíte program, a pokračujete v cvičení ak stlačíte tlačítko “STARAT/STOP”.

6.“SPEED+”-rýchlosť+,“SPEED-”-rýchlosť- : Nastavte si prednastavenú hodnotu, pre nastavenie rýchlosti keď sa zariadenie spustí, použite tieto tlačítka, zmena sa vykonáva po 0.1 km. Stlačením tlačítka na dlhšie ako 0.5 sekundy, sa zmena vykoná rýchlejšie.

7,“INCLINE+”-sklon+,“INCLINE-”-sklon-: Nastavte sa na prednastavenú hodnotu, pre nasavenie sklonu keď sa zariadenie spustí, použite tieto tlačítka, zmena sa vykonáva po 1 úrovni, stlačením tlačítka na dlhšie ako 0.5 sekundy, sa zmena vykonáva rýchlejšie.

8、“INCLINE-sklon：2%-20%” tlačítko zmeny sklonu: pre rýchle nastavenie sklonu

9、“SPEED-rýchlosť：1KM/H-18KM/H ” tlačítko zmeny rýchlosti：pre rýchle nastavenie rýchlosti

10. Ak zariadenie nebeží, stlačte súčasne obe tlačítka SPEED+ a INCLINE+ na 3 sekundy a následne zaznie zvukový signál ”B-B”.

7.3 Rýchly štart (režim manuálny)

1、Otvorte hlavný vypínač, vložte koniec magnetu bezpečnostného pásu k počítaču/konzole.

2、Stlačte tlačítko STATR/STOP，systém začne do 3 sekúnd odpočítavať, zaznie zvukový signál a čas sa začne odpočítavať, po 3 sekundách bude rýchlosť pásu 1.0 km/hodidnu.

3、Po spustení môžete použiť tlačítko „speed up“-zvýšenie rýchlosti alebo „speed down“-zníženie rýchlosti, pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti.

Obsluha počas cvičenia na zariadení:

1、stlačením tlačítka „speed-down“-zníženie rýchlosti znížite rýchlosť pásu.

2、stlačením tlačítka „speed-up“-zvýšenie rýchlosti zvýšite rýchlosť pásu.

3、stlačením tlačítka „incline-down“-zníženie sklonu znížite sklon bežeckého pásu

4、stlačením tlačítka „incline-up“-zvýšenie sklonu zvýšite skon bežeckého pásu.

5、stlačte tlačítko „PAUSE“ a zníži sa rýchlosť až postupne pás zastane.

6、keď užívateľ bude držať snímače pulzu na 5 sekúnd, na displayi sa zobrazí údaj o pulze užívateľa.

7.4 Manuálny režim:

1. Ak nevykonáte žiadne nastavenie a stlačtíte hneď tlačítko START, bežecký pás sa spustí a začne pri rýchlosti 1.0 km/h, ďalšie okno začne napočítavať, stlačte tlačítko “INCLINE+”-zvýšenie sklonu,”INCLINE-”-zníženie sklonu pre zmenu sklonu bežeckého pásu, “SPEED+”-zvýšenie rýchlosti, “SPEED-”-zníženie rýchlosti pre zmenu rýchlosti bežeckého pásu.

2. pre nastavenie času, stlačte tlačítko “MODE” aby ste sa dostali do nastavenia času pre odpočítavanie, okno „TIME“-čas zobrazí “15:00” a bude svietiť. Stlačte tlačítko “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pre nastavenie požadovaného času. Rozsah nastavovaného času je od 5:00-99:00.

3. V režime nastavenia času „TIME“, stlačte tlačítko “ MODE “ pre vstup pre nastavenie odpočítavania vzdialenosti, okno „DISTANCE“-vzdialenosť zobrazí „1.0” a bude svietiť. Stlačte “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Rozsah nastavovanej vzdialenosti je od 0.5—99.9.

4、Pre nastavenie kalórií, stlačte tlačítko “MODE” aby ste sa dostali do nastavenia odpočítavania kalórií, okno „CAL“ zobrazí “50’ a bude svietiť. Stlačte tlačítko “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Rozsah nastavovanej hodnoty kalórií je od 10-999.

5、Ak je nastavenie ukončené stlačte tlačítko “START” pre spustenie, bežecký pás začne bežať po 3 sekundách, stlačte tlačítko “INCLINE+”-zvýšenie sklonu,”INCLINE-”-zníženie sklonu, “SPEED+”-zvýšenie rýchlosti, “SPEED-”-zníženie rýchlosti pre nastavenie požadovanej rýchlosti a sklonu; ak stlačíte tlačítko „PAUSE“ bežecký pás sa spomalí až nakoniec úplne zastaví.

Manuálny režim:

1. Ak nevykonáte žiadne nastavenie a stlačtíte hneď tlačítko START, bežecký pás sa spustí a začne pri rýchlosti 1.0 km/h, ďalšie okno začne napočítavať, stlačte tlačítko “INCLINE+”-zvýšenie

sklonu,”INCLINE-”-zníženie sklonu pre zmenu sklonu bežeckého pásu, “SPEED+”-zvýšenie rýchlosti, “SPEED-”-zníženie rýchlosti pre zmenu rýchlosti bežeckého pásu.

2. pre nastavenie času, stlačte tlačítko “MODE” aby ste sa dostali do nastavenia času pre odpočítavanie, okno „TIME“-čas zobrazí “15:00” a bude svietiť. Stlačte tlačítko “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pre nastavenie požadovaného času. Rozsah nastavovaného času je od 10:00-99:00. Okno „PROGRAM“-programu zobrazí „T“.

3. V režime nastavenia času „TIME“, stlačte tlačítko “ MODE “ pre vstup pre nastavenie odpočítavania vzdialenosti, okno „DISTANCE“-vzdialenosť zobrazí „1.0” a bude svietiť. Stlačte “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Rozsah nastavovanej vzdialenosti je od 0.5—99.9. Okno „PROGRAM“-programu zobrazí „D“.

4、Pre nastavenie kalórií, stlačte tlačítko “MODE” aby ste sa dostali do nastavenia odpočítavania kalórií, okno „CAL“ zobrazí “50’ a bude svietiť. Stlačte tlačítko “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Rozsah nastavovanej hodnoty kalórií je od 10-999. Okno „PROGRAM“-programu zobrazí „C“.

5、Ak je nastavenie ukončené stlačte tlačítko “START” pre spustenie, bežecký pás začne bežať po 3 sekundách, stlačte tlačítko “INCLINE+”-zvýšenie sklonu,”INCLINE-”-zníženie sklonu, “SPEED+”-zvýšenie rýchlosti, “SPEED-”-zníženie rýchlosti pre nastavenie požadovanej rýchlosti a sklonu; ak stlačíte tlačítko „PAUSE“ bežecký pás sa spomalí až nakoniec úplne zastaví.

7.5 Prednastavené programy

Stlačte tlačítko “SELECT”-výber a okno “PROGRAM” zobrazí hodnotu P1-P18, pre výber programu, ktorý požadujete. Pre nastavenie času behania bude svietiť okno „TIME“-čas. Prednastavený čas je na hodnote 10:00, stlačte tlačítko “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pre nastavenie požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačítko “START” pre spustenie zvoleného programu, prednastavený program je rozdelený do 10 sekcií. Každý čas cvičenia=nastavení čas/10. Keď sa systém presunie do ďalšej sekcie, zaznie 3 krát zvukový signál “B—B—“ a zmení sa rýchlosť podľa prednastaveného programu, stlačte tlačítko “INCLINE+”-zvýšenie sklonu,”INCLINE-”-zníženie sklonu, “SPEED+”-zvýšenie rýchlosti, “SPEED-”-zníženie rýchlosti pre zmenu sklonu a rýchlosti. Keď sa program dostane do ďalšej sekcie vráti sa späť k prednastavenej hodnote sklonu a rýchlosti a pobeží jeden program, potom systém vydá 3 zvukové signály “B—B—“ a zmení sa automaticky do manuálneho programu.

Tabuľka prednastavených cvičebných programov

Každý program sa delí do 10 cvičebných sekcií a každá časová sekcia má prednastavený sklon a rýchlosť pásu.

Time=čas, Program=program, Speed=rýchlosť, Incline=sklon

Tabuľka programu (KM)											
		Každý čas cvičenia=nastavený čas/10									
PROGRAM	ČAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RÝCHLOSŤ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3

	SKLON	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	RÝCHLOSŤ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	SKLON	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	RÝCHLOSŤ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	SKLON	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	RÝCHLOSŤ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	SKLON	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	RÝCHLOSŤ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	SKLON	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	RÝCHLOSŤ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	SKLON	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	RÝCHLOSŤ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	SKLON	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	RÝCHLOSŤ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	SKLON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	SKLON	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	RÝCHLOSŤ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	RÝCHLOSŤ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	SKLON	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	RÝCHLOSŤ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	SKLON	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	RÝCHLOSŤ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	SKLON	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	RÝCHLOSŤ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	SKLON	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	RÝCHLOSŤ	3	5	5	6	7	7	10	7	5	2
	SKLON	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	RÝCHLOSŤ	3	4	5	6	7	10	6	4	3	3
	SKLON	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	RÝCHLOSŤ	4	5	10	8	9	7	8	5	4	3
	SKLON	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2

Time=čas, Program=program, Speed=rýchlosť, Incline=sklon

Tabuľka programu

		Každý čas cvičenia=nastavený čas/10									
PROGRAM	ČAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RÝCHLOSŤ	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8

	SKLON	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	RÝCHLOSŤ	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	SKLON	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	RÝCHLOSŤ	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	SKLON	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	RÝCHLOSŤ	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	SKLON	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	RÝCHLOSŤ	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	SKLON	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	RÝCHLOSŤ	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	SKLON	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	RÝCHLOSŤ	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	RÝCHLOSŤ	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	SKLON	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	RÝCHLOSŤ	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	SKLON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RÝCHLOSŤ	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	SKLON	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	RÝCHLOSŤ	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	RÝCHLOSŤ	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	SKLON	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	RÝCHLOSŤ	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	SKLON	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	RÝCHLOSŤ	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	SKLON	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	RÝCHLOSŤ	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	SKLON	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	RÝCHLOSŤ	1.2	2.4	2.4	3.1	4.9	4.9	5.5	4.9	4.9	1.2
	SKLON	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	RÝCHLOSŤ	1.2	2.4	3.1	3.7	4.9	5.5	4.1	3.9	2.4	2.4
	SKLON	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	RÝCHLOSŤ	2.4	3.1	5.5	4.9	4.9	4.9	5.5	3.1	3.1	2.4
	SKLON	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2

7.6 Užívateľský program

U1、U2、U3。 Okrem 18 prednastavených programov si môže užívateľ vytvoriť 3 vlastné užívateľské programy podľa svojich požiadaviek a predstáv. Sú označené ako: U1、U2、U3.

1、Nastavenie užívateľských programov

Stlačte tlačítko “SELECT”-výber, až pokým obrazovka neukazuje užívateľský program (U1-U3) , potom stlačte tlačítko “ENTER” pre nastavenie parametrov vybraného užívateľského programu po prvý krát. Pomocou tlačítka “SPEED+”-zvýšenie rýchlosti、 “SPEED -”-zníženie rýchlosti – zmeňte na požadovanú rýchlosť a pomocou tlačtka “INCLINE+”-zvýšenie sklonu、“INCLINE -”-zníženie sklonu – zmeňte na požadovaný sklon. Stlačte tlačítko “ENTER” pre potvrdenie nastavenia prvej časovej sekcie a následne opakujte postup pre nastavenie zvyšných časových sekcií. Celkovo nastavíte 10 časových sekcií. Nastavené hodnoty sa uložia a ostanú v pamäti aj po vypnutí zariadenia až pokým ich vy nezmeníte alebo nevynulujete.

2、Spustenie užívateľského programu

A、Stláčajte tlačítko “SELECT” až pokým sa na nezobrazí požadovaný užívateľský program(U1-U3), nastavte požadovaný čas behania. Ak ich momentálne používate, tak stlačte len tlačítko START.

B 、Ak máte vybratý užívateľský program a máte nastavený čas behania, stlačte tlačítko START pre začatie cvičenia.

3、Pokyny k nastaveniu užívateľského programu

Program je rozdelený do 10 cvičebných časových sekcií. Každá sekcia musí mať natavenú rýchlosť, sklon a musí byť nastavený celkový čas cvičenia, inak sa bežecký pás nespustí.

7.7 Program srdečného pulzu

Tabuľka: PULZ (HRC)

HP1

VEK	BPM			VEK	BPM			VEK	BPM		
	V	nastavený	N		V	nastavený	N		V	nastavený	N
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94

22	188	119	119
23	187	118	118
24	186	118	118
25	185	117	117
26	184	116	116
27	183	116	116
28	182	115	115
29	181	115	115
30	181	114	114
31	180	113	113
32	179	113	113
33	178	112	112
34	177	112	112
35	176	111	111

42	169	107	107
43	168	106	106
44	167	106	106
45	166	105	105
46	165	104	104
47	164	103	103
48	163	103	103
49	162	103	103
50	162	102	102
51	161	101	101
52	160	101	101
53	159	100	100
54	158	100	100
55	157	99	99
56	156	98	98
57	155	98	98

65	147	93	93
66	146	92	92
67	145	92	92
68	144	91	91
69	143	91	91
70	143	90	90
71	142	90	89
72	141	90	89
73	140	90	88
74	139	90	88
75	138	90	87
76	137	90	86
77	136	90	86
78	135	90	85
79	134	90	85
80	133	90	84

„L“-low/nízky-„H“-high/vysoký: je možnosť nastaviť rozsah srdečného pulzu (od nízkeho po vysoký)

1. Keď je bežecký pás zapnutý, stláčajte tlačítko “PROGRAM” až pokým na na obrazovke rýchlosti nezobrazí “HRC”. Najvyššia rýchlosť je 10.0km/h alebo 6mph (Pozn.: stlačte tlačítko “START” keď je na obrazovke zobrazené HRC, program sa automatický spustí podľa prednastavených hodnôt: vek 30, pulz:114)
2. Ak stlačíte tlačítko “MODE” môžete zmeniť hodnotu parametra „AGE“-vek, obrazovka „TIME“-času zobrazí prednastavený vek 30. Užívateľ si môže nastaviť svoj vek, hodnota nastavovaného veku je v rozsahu 15-80 (tabuľka srdečného tepu HRC Vám dá referenčné údaje k jednotlivému veku)
3. Stlačte tlačítko znovu „ENTER“ pre uloženie nastavenia veku, počítač/konzola Vám ponúkne vhodný srdečný pulz. Užívateľ si môže rozsah pulzu zmeniť pomocou tlačítka “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED –” ; rozsah možného nastavovaného pulzu je od 84-195 (tabuľka srdečného tepu HRC Vám dá referenčné údaje k jednotlivému veku)
4. Po ukončení nastavenia „AGE“-veku a „PULSE“-pulzu, stlčte znovu tlačítko MODE pre nastavenie času systému. Prednastavená hodnota času je 10:00. Užívateľ si môže tento čas zmeniť pomocou tlačítka “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED –” podľa vlastného uváženia, rozsah možného nastavovaného času je od 10：00-99：00
5. Stlačte tlačítko “MODE” pre spustenie systému alebo rovno tlačítko “START” pre okamžité spustenie.
6. Počas používania programu HRC môže užívateľ pomocou tlačítka “INCLINE+”-zvýšenie sklonu、

“INCLINE -”-zníženie sklonu、“SPEED+”-zvýšenie rýchlosti、“SPEED –”-zníženie rýchlosti, zmeniť sklon alebo rýchlosť bežeckého pásu podľa potreby

7. Prvá minúta je fáza zahrievania, systém nezmení rýchlosť ani úroveň sklonu, takže ak potrebujete zmenu, urobte ju sami. O minútu neskôr, systém zmení rýchlosť automaticky o 0.5km alebo 0.5mile zakaždým s prihliadnutím na Váš srdečný pulz. Ak sa rýchlosť zvýši na 10km/h alebo 6mph, a Vy stále nedosiahnete požadovaný nastavený pulz, systém automatický zmení aj sklon bežeckého pásu (zakaždým o jednu úroveň) pre dosiahnutie Vášho stanoveného cieľa. Ak dosiahnite požadovanú úroveň srdečného tepu, rýchlosť a sklon sa nezmenia.

Výstraha: vždy majte pripnutý hrudníkový pás na snímanie pulzu a uistite sa, že dostatočne a správne prilieha k Vašej pokožke na hrudníku.

7.8 Rozsah programu

	PROGRAM	začiatok	Nastaviteľný rozsah	Rozsah zobrazenia
TIME-čas(MIN:SEK)	0:00	15:00	10:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINE-sklon(%)	0	0	0-20	0-20
SPEED-rýchlosť(km/h)	1.0	1.0	1.0-20	1.0-20
DISTANCE-vzdialenosť(km)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSE-pulz(tep/min)	P	Nie je	Nie je	60-200
CALORIE-kalórie(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

7.9 Funkcia bezpečného uzamknutia

Vytiahnite bezpečnostný pás z konzoly, potom sa bežecký pás okamžite zastaví. Všetky okná budú zobrazovať “———”，zaznie 3 krát zvukový signál “B—B—”, teraz musí byť zariadenia zastavené. Vložte magnet na konci bezpečnostného pásu do počítača/konzoly, bežecký pás/zariadenie bude na začiatku behania.

7.10 Vypnutie zariadenia

Vypnite zariadenie a odpojte ho z elektrickej siete. Pre zastavenie zariadenia môžete zariadenie odpojiť z elektrickej siete. Touto činnosťou nepoškodíte zariadenie.

VAROVANIE:

1. Ak na zariadení ešte len začínate cvičiť, odporúčame Vám začať pri nižších rýchlostiach až pokým sa so zariadením dostatočne neoboznámite. Taktiež Vám odporúčame zo začiatku sa pridržiavať rukovätí zariadenia až pokým sa so zariadením dostatočne neoboznámite.
2. Vložte magnet na bezpečnostnom páse do konzoly a druhý koniec si pripnite na oblečenie.
3. Pre bezpečné ukončenie cvičenia stlačte tlačítko PAUSE, bežecký pás postupne spomalí až nakoniec zastane alebo vytiahnite bezpečnostný pás z konzoly, potom bežecký pás zastaví

okamžite.

8. Používanie zariadenia

Používaním tohto zariadenia získanie niekoľko výhod. Zlepšíte si kondíciu, zlepšíte si stav svalov a v súčinnosti kontrolovanou diétou – prísunu kalórií, Vám to pomôže schudnúť.

8.1 Začíname

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia, zo začiatku len niekoľko minút pri každom cvičení za týždeň,
Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerať lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

8.2 Aeoribic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vašim srdcom.
Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.
Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávací test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.
Nebuďte znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

8.3 Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončite cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

Zahrievacie cviky

A. Bočné preťahovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popreťahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.

B. Dotýkanie prstov

Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vašim prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.

C. Preťahovanie vonkajšieho svalstva

Sadnite si na podlahu a dajte nohy pod seba. Držte chrbát rovno a pomaly sa zakláňajte. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.

D. Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vašim slabinám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.

E. Naťahovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.

8.4 Samotné cvičenie

Zo začiatku cvičte len každý druhý deň v týždni. Ako sa bude zvyšovať Vaša kondícia, môžete zintenzívniť cvičenie na 2 krát za tri dni. Keď sa bude cítiť pohodlne a kondíciu budete mať dostatočnú, môžete cvičiť 6 krát za týždeň. Je dôležité, aby ste mali jeden deň pauzu za týždeň. Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Neklaďte si neprimerané ciele.

8.5 Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

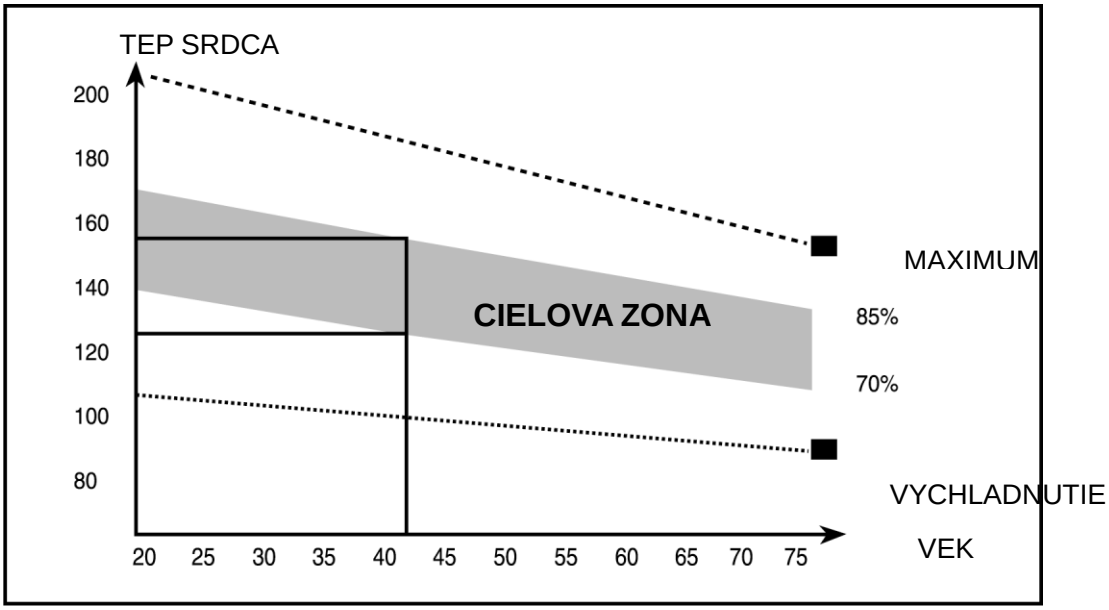
Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je

treba, aby ste si zmerali Váš pulz na krčnej tepne. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukázovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 10 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte šiestimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať. Požadovanú cieľovú zónu si pozrite v tabuľke nižšie.

Uistite sa, že počas cvičenie dýchate pravidelne a kludne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.

Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte.
Cvičenia pre Váš osobný výkon.
Aký vysoký alebo nízky by mal byť Váš tep počas cvičenia?
Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie. Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

Vek v rokoch	Frekvencia srda /tep rozsah 50-75% (úderov za minútu) - ideálny tréningový pulz -	Maximálny tep srdca 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150



Dosiahnutie tejto úrovne zvyčajne trvá minimálne 12 minút, väčšine ľudí to trvá cca 15-20 minút.

8.6 Vychladnutie/uvoľnenie – odporúčané cviky

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovice, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdečný pulz vrátil do normálu.

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku preťahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Preťahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát. Neprepínajte sa alebo svoje svaly, ak pociťujete bolesť **PRESTAŇTE**.

9. Údržba

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU A NASTAVENIE NAPNUTIA

NEPREPÍNAJTE BEŽIACI PÁS. Toto môže spôsobiť zníženie výkonnosti motora a nadmerné opotrebenie valca.

9.1 VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU:

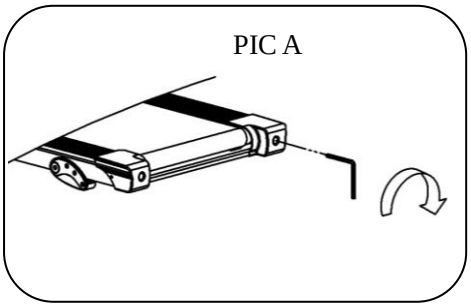
● Umiestnite bežiaci pás na rovný povrch

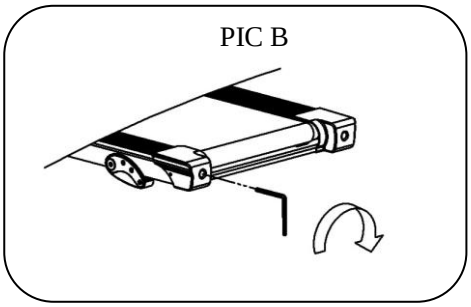
● Spustite bežiaci pás na zhruba 3.5 mp/h

● Ak sa pás odchýli do prava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte pravú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede. (obr. A)

● Ak sa pás odchýli do ľava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte ľavú skrutku1/4 v smere

hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede. (obr. B)





Obrázok A ak sa pás vykloní do prava Obrázok B Ak sa pás vykloní doľava

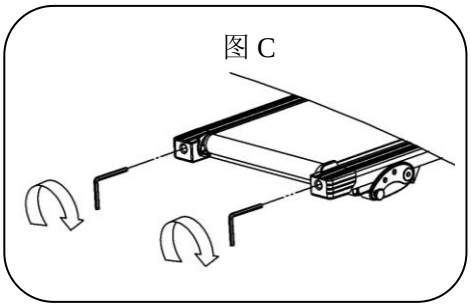
9.2 NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSU:

● Zastavte bežiaci pás, vypnite ho

● Použitím francúzkeho kľúča, otočte obe pravú aj ľavú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek

● Ak kĺzanie pokračuje počas užívania, zopakujte hore uvedené kroky

POZNÁMKA: Odporúča sa, aby sa spona kĺúča pripla na vhodné miesto nabežiacom páse.



UPOZORNENIE: VŽDY VYPNITE BEŽIACI PÁS Z ELEKTRICKEJ SIETE PRED ČISTENÍM ALEBO ÚDRŽBOU.

9.3 ČISTENIE

Pravidelným čistením predĺžite celkovú životnosť bežiaceho pása. Udržujte bežiaci pás čistý hlavne od prachu. Presvedčte sa, že ste vyčistili vyčnievajúce časti bežiacej plochy pásu a taktiež oboch strán bežiaceho pásu a rukovätí. Toto znižuje riziko možnosti zranenia na bežiacom páse.

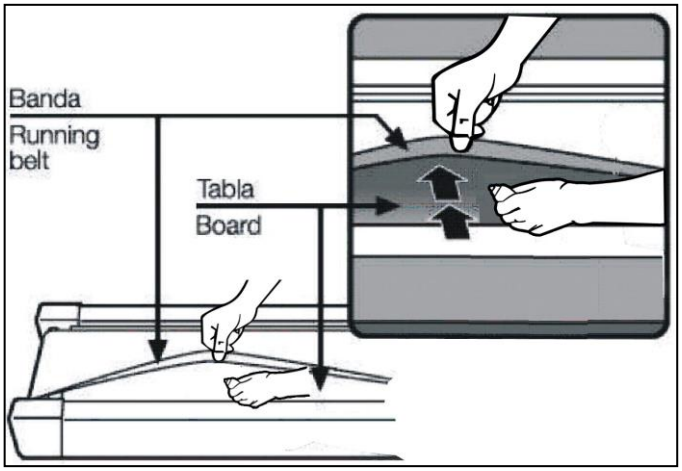
Vrch bežiaceho pása môže byť čistený vlhkou namydlenou handrou. Dávajte pozor, aby sa saponát nedostal do vnútorných častí, ktoré sú poháňané alebo pod bežiaci pás. **Upozornenie：Vždy vypnite bežiaci pás z elektrického zdroja pred tým, ako dáte dole kryt motora.** Aspoň raz za rok odokryte kryt motora a povysávajte pod ním.

9.4 CHOD PÁSU A MAZANIE

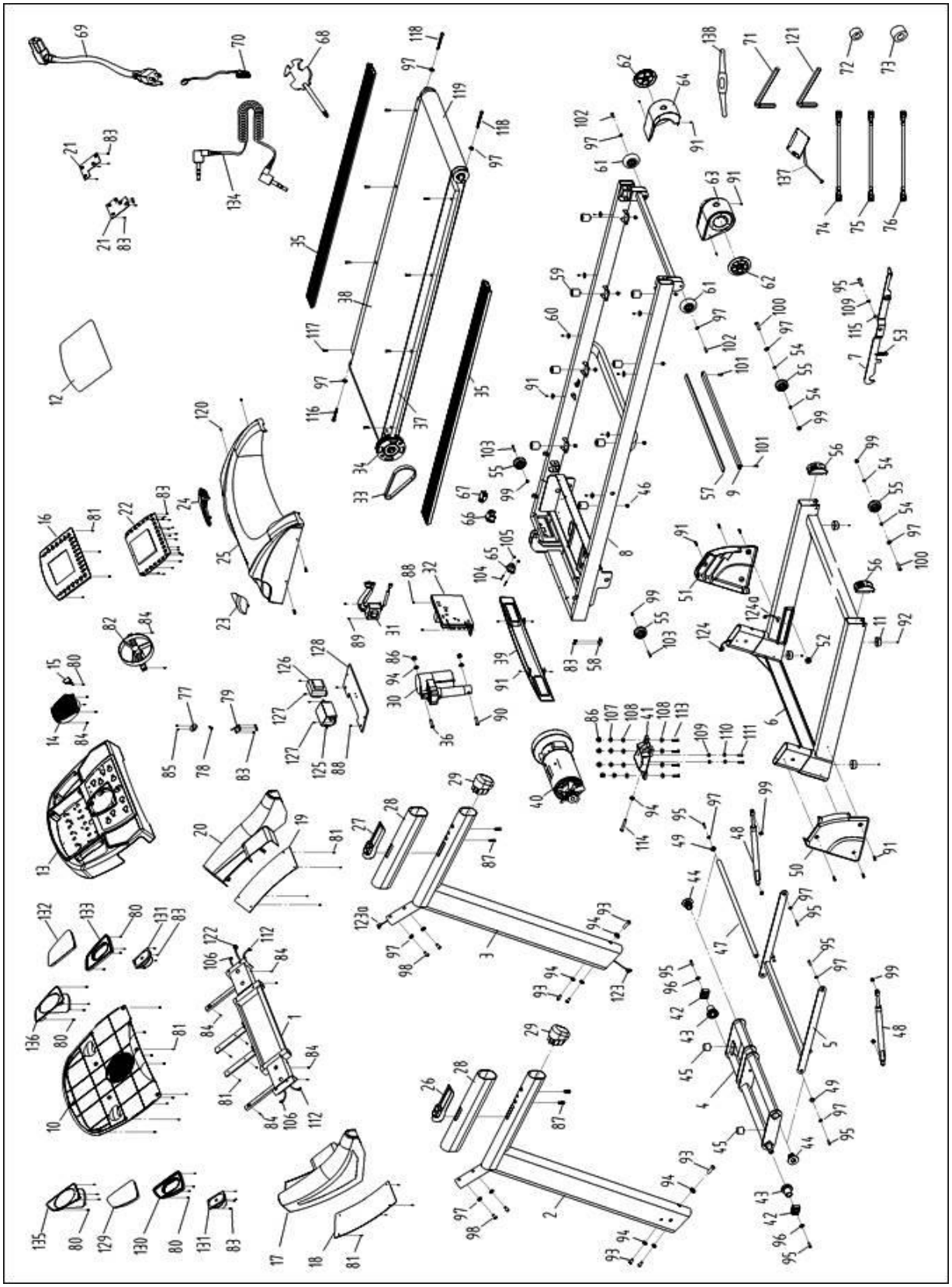
Tento bežiaci pás s plochou je predmazaný. Trenie bežiaceho pásu so samotnou plochou môže mať hlavný vplyv v samotnej funkcii a životnosti bežiaceho pásu, preto je dôležité pravidelné mazanie. Odporúčame Vám pravidelnú kontrolu bežiacej plochy.

Odporúčame vám mazanie plochy podľa nasledujúcej časovej tabuľky:

- Ľahké používanie (menej ako 3 hodiny/ týždeň) raz za rok
- Stredné používane (3-5 hodín/ týždeň) každý pol rok
- Silné používanie (viac ako 5 hodín/ týždeň) každé tri mesiace



10. Výkres zariadenia



11. Zoznam dielcov

P.č..	Popis		ks	P.č.	Popis		Ks
1	Zostava počítača		1	38	Bežecký pás		1
2	Ľavá tyč		1	39	Predný kryt motora		1
3	Pravá tyč		1	40	DC motor		1
4	Nastavovacia podzostava		1	41	Sedlo motora		1
5	Podporný rám podzostavy		1	42	Násuvný kus		2
6	Rám základne		1	43	Ložisko		2
7	Podzostava pedálu		1	44	Doraz trubky		2
8	Hlavný rám		1	45	Podložka		2
9	Zmontovaná silná tyč		1	46	Matica	M6	8
10	Spodný kryt počítača		1	47	Ovládanie hriadele		1
11	Plochá nožička		4	48	Cylinder		2
12	Kryt		1	49	Kryt hriadele		2
13	Vrchný kryt počítača		1	50	Ľavý kryt tyče		1
14	Vrchný kryt ventilátora		1	51	Pravý kryt tyče		1
15	Chladiaci spínač		1	52	Ochranný doraz		1
16	Konzola – klávesnica		1	53	Napínacia pružina		1
17	Kryt ľavej rukoväte		1	54	Púzdro		4
18	Kryt ľavej tyče rukoväte		1	55	Koleso		4
19	Kryt pravej tyče rukoväte		1	56	Krytka kolesa		2
20	Kryt pravej rukoväte		1	57	Podložka		1
21	Klávesnica		1	58	Magnetický snímač		1
22	Počítač		1	59	Púzdro		8
23	Ľavý kryt motora		1	60	Podložka kolajnice		8
24	Pravý kryt motora		1	61	Koleso		2
25	Kryt motora		1	62	Zátka		2
26	Tlačítko rýchlosti		1	63	Ľavá zátka		1
27	Tlačítko sklonu		1	64	Pravá zátka		1
28	Pena		2	65	Elektrický kábel		1
29	Zátka		2	66	Spínač		1
30	Motor sklonu		1	67	Prepäťová ochrana		1
31	Transformátor		1	68	Imbusový kľúč		1
32	Ovládací panel		1	69	Štandardný prívodný kábel		1
33	Pás	J220-8	1	70	Bezpečnostný kľúč		1
34	Predný valec		1	71	6# skrutkovač		1
35	Bočná kolajnica		2	72	Magnetické jadro		1
36	Skrutka	M10*45	1	73	Magnetický krúžok		1
37	Bežecká plocha		1	74	AC kábel		1

75	Kábel 1		2
76	Kábel 2		2
77	Kovová časť bezpečnostného kľúča		1
78	Pružina		1
79	Snímač bezpečnostného kľúča		1
80	Skrutka	ST2.9*9.5	9
81	Skrutka	ST4.2*12	26
82	Ventilátor		1
83	Skrutka	ST2.9*6.5	40
84	Skrutka	ST4.2*13	12
85	Skrutka	ST2.9*8	2
86	Matica	M10	6
87	Skrutka	ST4.2*55	4
88	Skrutka	M5*12	4
89	Skrutka	M5*6	4
90	Skrutka	M10*62	1
91	Skrutka	ST4.2*12	22
92	Skrutka	M6*16	4
93	Skrutka	M10*25	8
94	Podložka	10	11
95	Skrutka	M8*25	5
96	Podložka C	8	2
97	Podložka	8	15
98	Skrutka	M8*52	4
99	Matica	M8	8
100	Skrutka	M8*50	2
101	Skrutka	M6*12	2
102	Skrutka	M8*42	2
103	Skrutka	M8*35	2
104	Skrutka	M3*10	2
105	Matica	M3	2
106	Vrchný kábel snímača		1
107	Podložka	10	4
108	Plochá podložka C	10	8
109	Plochá podložka C	8	2
110	Podložka	8	2

111	Skrutka	M8*30	2
112	Vrchný kábel snímača		1
113	Skrutka	M10*30	4
114	Skrutka	M10*90	1
115	Púzdro ložiska		1
116	Skrutka	M8*40	1
117	Skrutka	M6*22	8
118	Skrutka	M8*65	2
119	Zadný valec		1
120	Skrutka	M5*8	5
121	5# imbusový kľúč		1
122	Vrchný kábel počítač		1
123	Stredný kábel počítača		1
124	Spodný kábel počítača		1
125	Indukcia	Voliteľné	1
126	Reaktancia	Voliteľné	1
127	Skrutka	Voliteľné	2
128	Spojovací panel	Voliteľné	1
129	Ľavá audio sieť	Voliteľné	1
130	Ľavý audio spojovací panel	Voliteľné	1
131	Reproduktor	Voliteľné	2
132	Pravá audio sieť	Voliteľné	1
133	Pravá audio sieť	Voliteľné	1
134	MP3 konektor	Voliteľné	1
135	Ľavý panel pre flašku na vodu	Voliteľné	1
136	Pravý panel pre flašku na vodu	Voliteľné	1
137	Prijímač srdečného pulzu	Voliteľné	1
138	Hrudníkový pás snímania pulzu	Voliteľné	1
139			1
140			
141			
142			
143			
144			
145			
146			

12. Objednávka náhradných dielcov

Pre objednávanie náhradých dielcov, prosím kontakujte nás na kontaktných číslach uvedených na prvej strane tohto návodu. Aby sme Vám mohli byť lepšie nápomocní, vykonajte následovné ešte pred tým ako nás budete kontaktovať:

· poznačte si číslo modelu a výrobné číslo výrobku
· názov výrobku
· poradové číslo dielca a popis dielca(dielcov), ktorý(é) požadujete (pozrite si zoznam dielcov a výkres v tomto návode na používanie)

13. Záručné podmienky a reklamácie

13.1 Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytovanej predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, ako aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodanom tovare.
Predávajúcim je spoločnosť INSPORTLINE s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.
„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nekoná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.
„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky či užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnou zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktorého sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.
Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú neoddeliteľnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve či v dodatku k tejto zmluve či inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

13.2 Záručné podmienky

Predávajúci poskytuje kupujúcemu štandardne záruku za kvalitu tovaru v trvaní 24 mesiacov, pokiaľ zo záručného listu, faktúry k tovaru, dodacieho listu, príp. iného dokladu k tovaru nevyplýva odlišná dĺžka záručnej doby poskytovanej predávajúcim. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.
Zárukou za kvalitu prijíma predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilé pre používanie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:
a) záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:
a) zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným utiahnutím skrutiek….
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 používaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
h) nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:
1) cvičenie sprevádzané zvukovými efektmi a občasným vŕzganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2) upozornenie - u základných modelov (kategória HC a HA) sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.

3) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

4) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

5) záruka sa uplatňujte u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

13.3 Reklamačný poriadok

Postup pri reklamácii chyby tovaru
Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim, skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečenstva škody na tovare, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky chyby, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne takýmito dokladmi bez sériového čísla. Ak kupujúci nepreukáže oprávnenosť reklamácie takýmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi chybu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky,

chyba bola nahlásená omylom a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním chyby takto oznámenej kupujúcim. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníka pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje chyby tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie chyby formou opravy, prípadne výmenou chybného dielcu alebo za zariadenie bez chýb. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca prináleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, keď bol opravený alebo vymenený tovar odovzdaný kupujúcemu. Pokiaľ predávajúci nie je s ohľadom na charakter chyby schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takejto dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

Dátum predaja: Razítko a podpis predajcu:

INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamace: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk