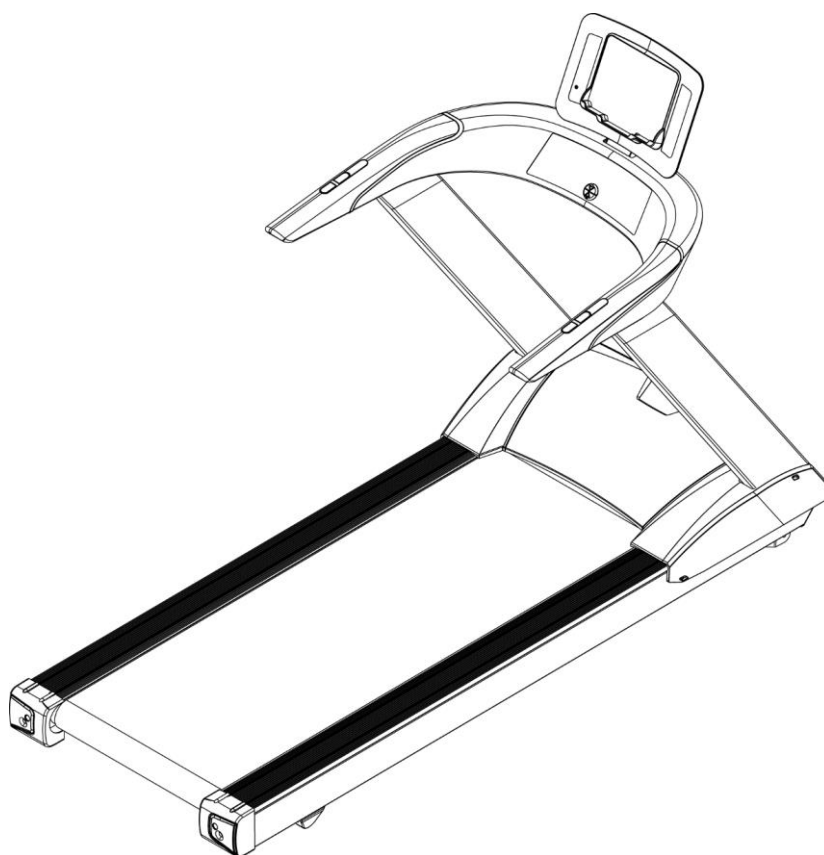




UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL SK
IN6079 Bežecký pás inSPORTline BORRA



OBSAH

Obsah.....	2
1. Dôležité bezpečnostné pokyny	4
1.1 Bezpečnostné prevádzkové pokyny.....	4
1.2 Inštrukcie pre uzemnenie zariadenia:	5
1.3 Ako zariadenie používať.....	6
2. Ilustrovaný prehľad a zoznam dielcov	6
3. Montáž zariadenia.....	7
Poznámka	7
3.1 Krok 1	8
3.2 Krok 2	8
3.3 Krok 3	8
3.4 Krok 4	9
3.5 Krok 5	9
4. Obsluha počítača	10
4.1 Display.....	10
4.2 Funkcie tlačítok na hlavnom paneli	11
4.3 Funkcie tlačítok na rukoväti.....	11
4.4 Precvičované svaly.....	11
4.5 Tréningová zóna srdečného pulzu	12
4.6 Pokyny k srdečnému pulzu	12
4.7 Režimy/programy	13
4.7.1 Všeobecné pokyny	13
4.7.1 Pohotovostný „STAND-BY“ režim.....	14
4.7.2 Rýchly štart	14
4.7.3 Režim PROGRAMY	15
4.7.4 Vyobrazenie programov.....	17
4.7.5 Použitie iPODu - PAFERS.....	19
4.7.6 Prepínanie medzi metrickým a britským systémom	25
4.7.7 Chybové hlásenia počítača	25
4.7.8 Tabuľky programov P1-P6.....	25
4.8 Funkcia merania srdečného pulzu	28
4.9 Bezpečnostná funkcia	28
4.10 Funkcia šetrenia energie	28
5. Ako cvičiť.....	29
5.1 Začíname	29
5.2 Aerobic a fitness	30

5.3 Intenzita cvičenia	30
5.4 Zahrievacie cvičenia	32
Preťahovanie vnútorného svalstva	32
Cvičenie hlavou	33
Naťahovanie achilovky	33
Bočné preťahovanie	33
Dotýkanie prstov	34
5.5 Samotné cvičenie	34
5.6 Vychladnutie/uvoľnenie	35
6. Údržba.....	35
6.1 Čistenie	35
6.2 Mazanie pásu	35
6.3 Vycentrovanie pásu	36
6.4 Nastavenie napnutia pásu.....	37
6.5 Uskladnenie zariadenia.....	37
7. Objednávka náhradných dielcov	38
8. Záručné podmienky, reklamácie	38
8.1 Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov	38
8.2 Záručné podmienky a záručná doba	38
8.3 Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru	39

1. DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Prosím uskladnite si tento návod na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

Pred samotnou montážou vyberte všetky dielce z krabice a skontrolujte, či máte všetky dielce podľa zoznamu nižšie.

Poznámka: ručne dotiahnite všetky skrutky pokiaľ nie je zariadenie ešte kompletne zmontované, potom skrutky a matica dotiahnite dostatočne, aby neboli voľné.

1.1 Bezpečnostné prevádzkové pokyny

1. Je veľmi dôležité, aby ste si pozorne prečítali tento návod na používanie ešte pred samotnou montážou a používaním zariadenia. Len správne používanie, správna montáž a správna starostlivosť o zariadenie sú predpokladom pre bezpečné a efektívne používanie zariadenia. Je na Vašej zodpovednosti, aby boli všetci používatelia zariadenia dostatočne informovaní o výstrahách a možných nebezpečenstvách pri používaní tohto zariadenia.

2. Pred samotným používaním zariadenia by ste mali konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom, aby preveril či nemáte žiadny fyzický alebo zdravotný problém, ktorý by mohol spôsobiť riziko poškodenia Vášho zdravia alebo Vašu bezpečnosť alebo ak by ste nemohli zariadenie správne používať. Odporúčania Vášho lekára sú dôležité najmä ak beriete lieky, ktoré majú vplyv na srdcový tep, tlak srdca alebo úroveň cholesterolu.

3. Sledujte signály svojho tela. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Prestaňte okamžite cvičiť ako spozorujete akýkoľvek z nasledujúcich symptómov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémne skrátenie dýchania, mierne zakolísania rovnováhy, závrat alebo nevoľnosť. Ak spozorujete akýkoľvek z týchto príznakov, mali by ste konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom ešte pred samotným pokračovaním cvičenia na zariadení.

4. Dbajte o to, aby boli deti a domáce zvieratá mimo dosah zariadenia. Zariadenie je určené na používanie len dospelými osobami.

5. Používajte zariadenie len na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou pre podlahu alebo koberec. Kvôli bezpečnosti by ste mali mať okolo zariadenia v okruhu aspoň 1 m voľný priestor.

6. Pred samotným používaním zariadenia, skontrolujte prosím, či sú všetky matice a skrutky bezpečne dotiahnuté a či nie sú dielce opotrebené alebo poškodené.

7. Bezpečnosť zariadenia dosiahnete len ak je zariadenie pravidelne kontrolované či nie je poškodené alebo opotrebené a ak je správne udržiavané.

8. Zariadenie používajte vždy len spôsobom na to určeným. Ak nájdete akýkoľvek dielec že je poškodený počas montáže alebo počas kontroly, alebo ak počujete nezvyčajný zvuk vychádzajúci pri cvičení zo zariadenia, okamžite prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, pokiaľ ste problém neodstránili.

9. Pri používaní zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyvarujte sa noseniu voľného oblečenia, ktoré by sa mohlo počas cvičenia zachytiť do zariadenia, alebo ktoré by Vám zabraňovalo alebo obmedzovalo pohyb. Prosím berte na vedomie, že nesprávne alebo prílišné cvičenie môže spôsobiť zdravotné problémy.
10. Zariadenie je určené pre komerčné používanie.
11. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
12. Necvičte na zariadení 30-60 minút pred konzumovaním jedla alebo tesne po konzumácii jedla.
13. Dbajte o to, aby ste sa pred samotným cvičením na zariadení dostatočne rozcvičili a zahriali.
14. Ak bežecký pás zrazu nepredvídane zvýši rýchlosť z dôvodu nejakej elektrickej závady alebo sa rýchlosť nepredvídane zvýši, bežecký pás sa okamžite zastaví ak vytiahnete bezpečnostný kľúč z konzoly.
15. Nezapájajte prípojky do stredu kábla, nepredlžujte káble, alebo nemeňte prípojky na kábloch, nepokladajte žiadne ťažké predmety na káble alebo tieto nepokladajte pri zdroj tepla, je zakázané používať zdroj s niekoľkými zásuvkami, môže to spôsobiť požiar alebo zranenie elektrickým prúdom.
16. Odpojte zariadenie od zdroja elektrickej energie pokiaľ zariadenie nepoužívate. Po vypnutí, neťahajte kábel aby ste ho nepoškodili.
17. Maximálna hmotnosť užívateľa je 180kg.

Dobré rady:

Pri používaní tohto bežiaceho pásu, uchovajte bezpečnostnú sponu na šnúrke pripnutú na vaše oblečenie.

Pri behu, nechajte vaše ruky v prirodzenom pohybe, pozerajte sa vpred, nikdy sa nepozerať na Vaše nohy.

Pridávajte rýchlosť postupne krok za krokom počas behu, a počkajte kým naskočí jedna rýchlosť, až potom nastavujte ďalšiu.

Ak sa stane nehoda, okamžite zariadenie zastavte vytiahnutím bezpečnostného kľúča z konzoly.

Opustite bežiaci pás po behu až keď bežiaci pás zastaví úplne.

Dbajte zvýšenú opatrnosť ak zariadenie zdvíhate alebo presúvate, aby ste si nespôsobili zranenie chrbta. Vždy dvíhajte zariadenie vhodným spôsobom, prípadne požiadajte ďalšiu dospelú osobu o pomoc pri dvíhaní alebo presúvaní zariadenia.

Toto zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy EN 957 v triede H.C. len pre domáce použitie!

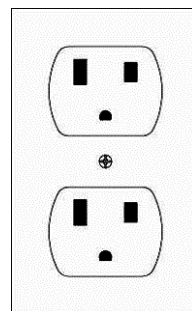
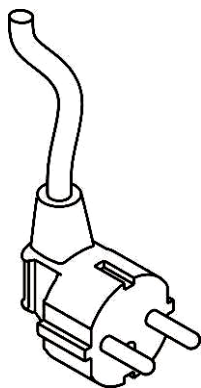
Na zariadení smie cvičiť len osoba s hmotnosťou do 150kg.

1.2 Inštrukcie pre uzemnenie zariadenia:

Tento výrobok musí byť uzemnený. Keby zlyhal alebo mal poruchu, uzemnenie poskytne elektrickému prúdu cestu najmenšieho odporu, aby sa znížilo riziko elektrického šoku. Tento výrobok je vybavený prírodným elektrickým káblom s uzemňovacím vodičom a konektorom. Tento konektor musí byť zapojený do správne inštalovanej zásuvky, zapojenej podľa miestne príslušných noriem a vyhlásiek.

POZOR – Nesprávne zapojenie uzemňovacieho vodiča môže mať za následok riziko elektrického šoku. Nechajte zapojenie skontrolovať kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným pracovníkom, ak ste na pochybách, či je výrobok správne uzemnený. Neupravujte zástrčku dodávanú k výrobku – ak sa nehodí k zásuvke. Nechajte si nainštalovať správnu zásuvku kvalifikovaným elektrikárom.

Elektrické pripojenie tohto zariadenia je štandardné pre 230 V elektrickú sieť.



1.3 Ako zariadenie používať

Keď sa chystáte používať bežecký pás, nestojte na bežiacom páse. Pred tým ako spustíte bežecký pás, prosím zapnite ho a uchopte rukoväť zariadenia, nohami sa postavte na bočnice a potom stlačte tlačítko "START" a počkajte pokým začne motor pracovať pri nízkej rýchlosti, následne sa môžete postaviť do stredu bežeckého pásu a začať postupne cvičiť. Nezabudnite si pripnúť bezpečnostnú sponu k pásu, aby ste v prípade pádu mohli bežecký pás jednoducho a rýchlo zastaviť. Prosím nenastavujte si príliš vysokú rýchlosť po spustení, počas ktorej by ste chceli na bežiaci pás naskočiť. Ak je to treba, v prípade núdze, chyťte sa predných alebo bočných rukovätí a odskočte na bočnice.

2. Ilustrovaný prehľad a zoznam dielcov

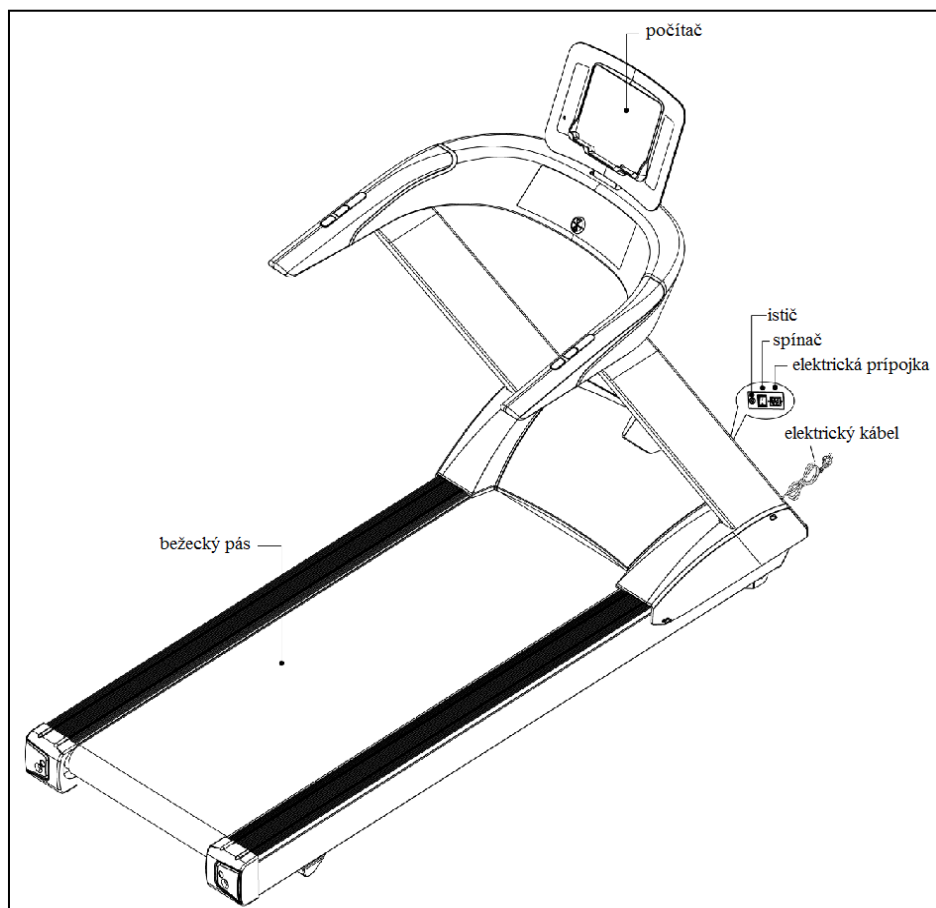
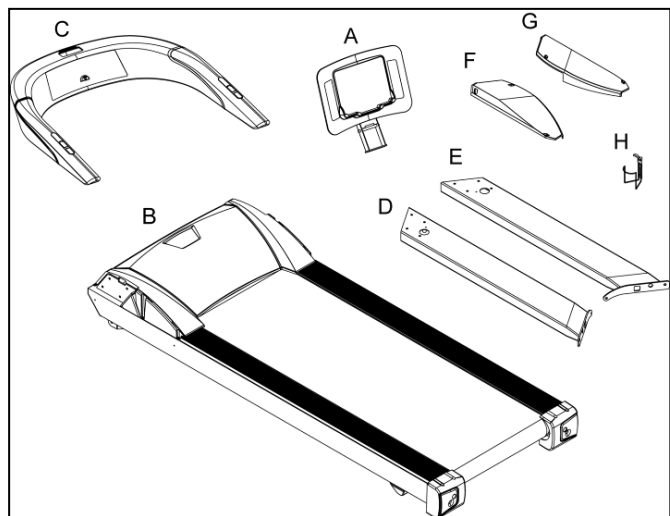
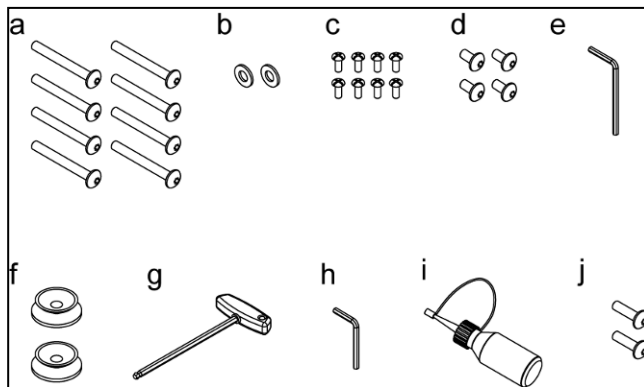
V dodávke tohoto zariadenia je aj hrudníkový bezdrôtový snímač srdiečného pulzu. Počas cvičenia si cvičiaca osoba môže upnúť hrudníkový pás na telo a na obrazovke sa zjaví snímaný srdcový pulz bez nutnosti uchopiť ručne snímače pulzu na rukovätiach.

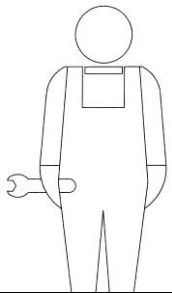
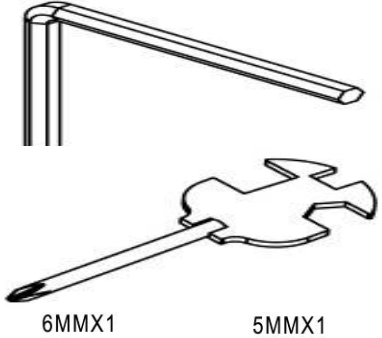
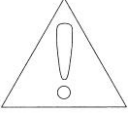
Položka	Popis	ks
A	Konzola počítača s uchátavacou priehradkou	1
B	Rám	1
C	Sada rukoväte pre počítače	1
D	Ľavá predná tyč	1
E	Pravá predná tyč	1
F	Ľavý bočný kryt	1
G	Pravý bočný kryt	1
H	Držiak na fľašku	1



Položka a	Popis	ks
A	Nosná skrutka M8xP1.25x75	8
b	Pružná podložka M8	2
c	Nosná krížová skrutka M5xP0.8x15	8
d	Nosná skrutka M8xP1.25x15	4
e	Imbus 6mm x 80mm x 80mm	1
f	Prísavka	2
g	T skrutkovač 8mm x 200mm	1
H	Imbus + skrutkovač 5mm x 70mm x 70mm	1
i	Silikón	1
j	Nosná skrutka M8xP1.25x30	2

3. Montáž zariadenia

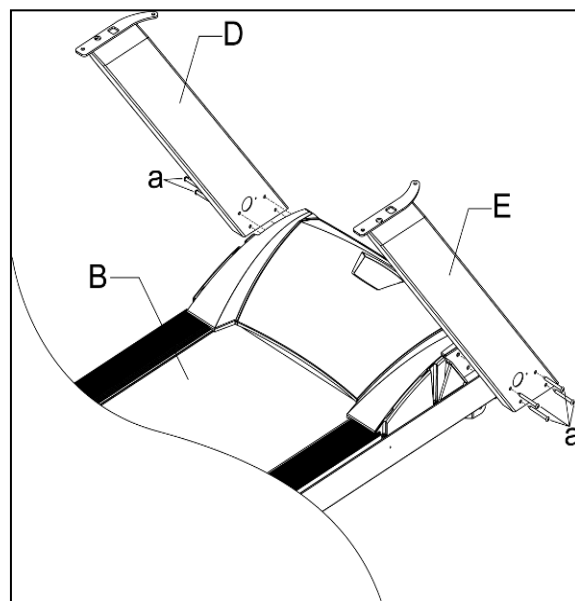


		 6MMX1 5MMX1
 Poznámka • Prečítajte si tento návod pred samotnou montážou. • Najprv sa oboznámte s jednotlivými dielcami. • Skontrolujte si montážne náradie. • Uistite sa, že máte správne náradie. • Pripravte si vhodný priestor pre montáž. • Postupujte podľa pokynov k montáži. • Nikdy neprepínajte silou spoje. • Pravidelne dotahujte skrutky a matice. • Majte tento návod vždy k dispozícii.		

3.1 Krok 1

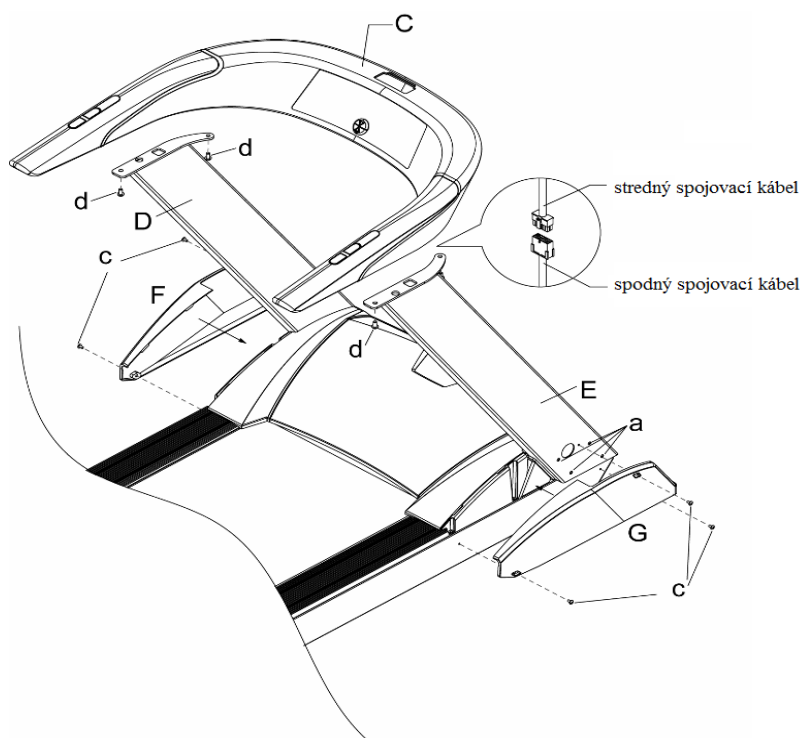
Doporučujeme, aby montáž vykonával dospelé osoby, aby sa predišlo nebezpečiu.

Namontujte ľavú a pravú prednú tyč (D) pomocou skrutiek (a), ale ich ešte úplne



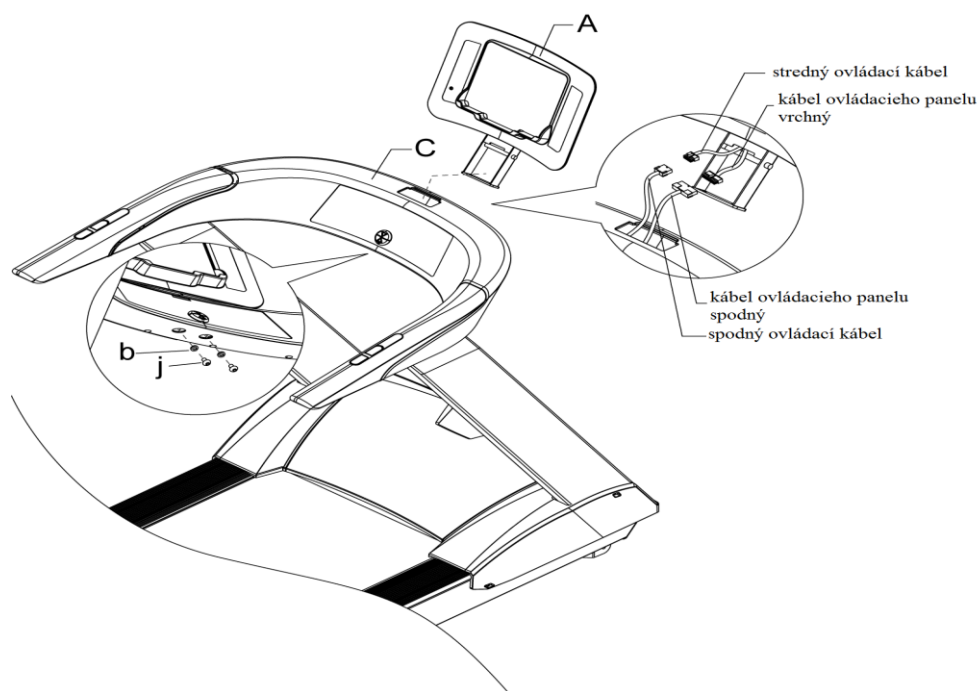
3.2 Krok 2

Položte rukoväť pre počítač (C) na predné tyče, no najprv spojte spodný spojovací ovládací kábel so stredným spojovacím ovládacím káblom, spodný TV kábel a stredný TV kábel, potom to zafixujte pomocou skrutiek (d) a dotiahnite so skrutkami(a). Ak ste tak už vykonali, namontujte ľavý a pravý kryt pomocou skrutky (c).



3.3 Krok 3

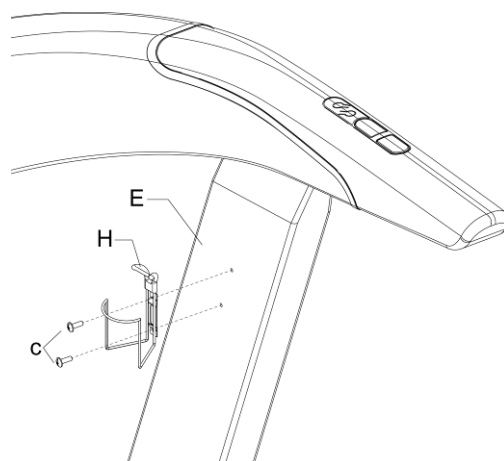
Pripravte konzolu na spojenie s uchytávacou priehradkou (A) na rukoväť pre počítač(C). Najprv spojte ovládací kábel, TV spojovací kábel & kábel ovládacieho panelu a naskladajte káble do vnútra konzoly, následne vložte konzolu držiaka pre počítač k rukoväti pre počítač a zaistite pomocou skrutiek (j) & pružných podložiek(b).



3.4 Krok 4

Montáž držiaka na fľašku.

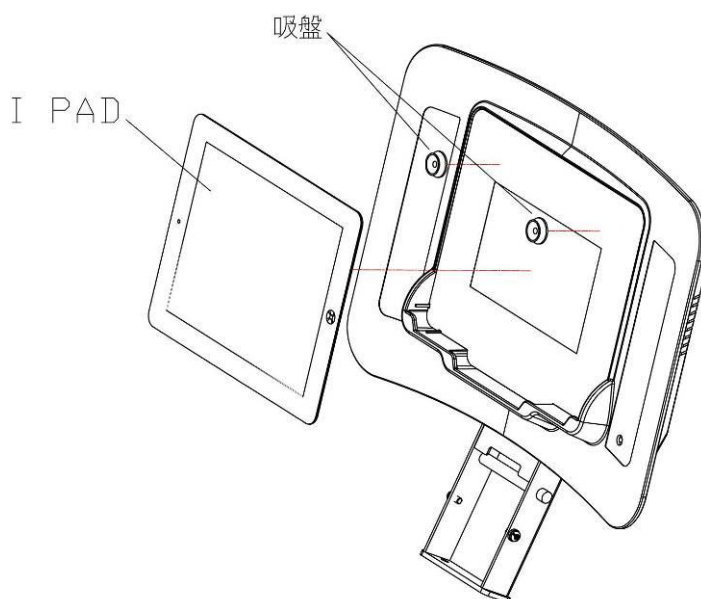
Priložte držiak na fľašku (H) k pravej prednej tyči (E), zaistite to pomocou skrutiek (c) a dotiahnite ich.



3.5 Krok 5

prísavky

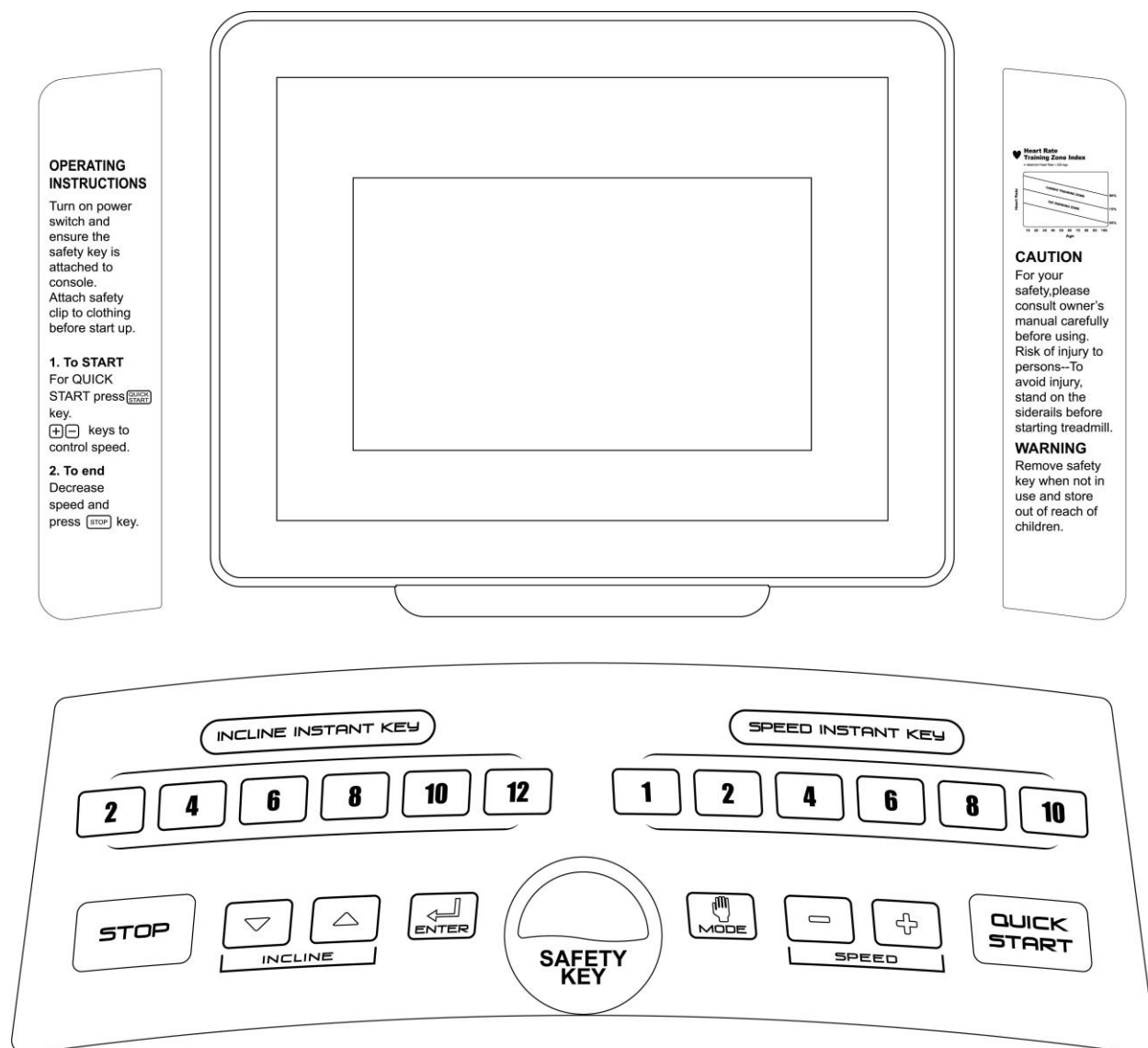
I PAD



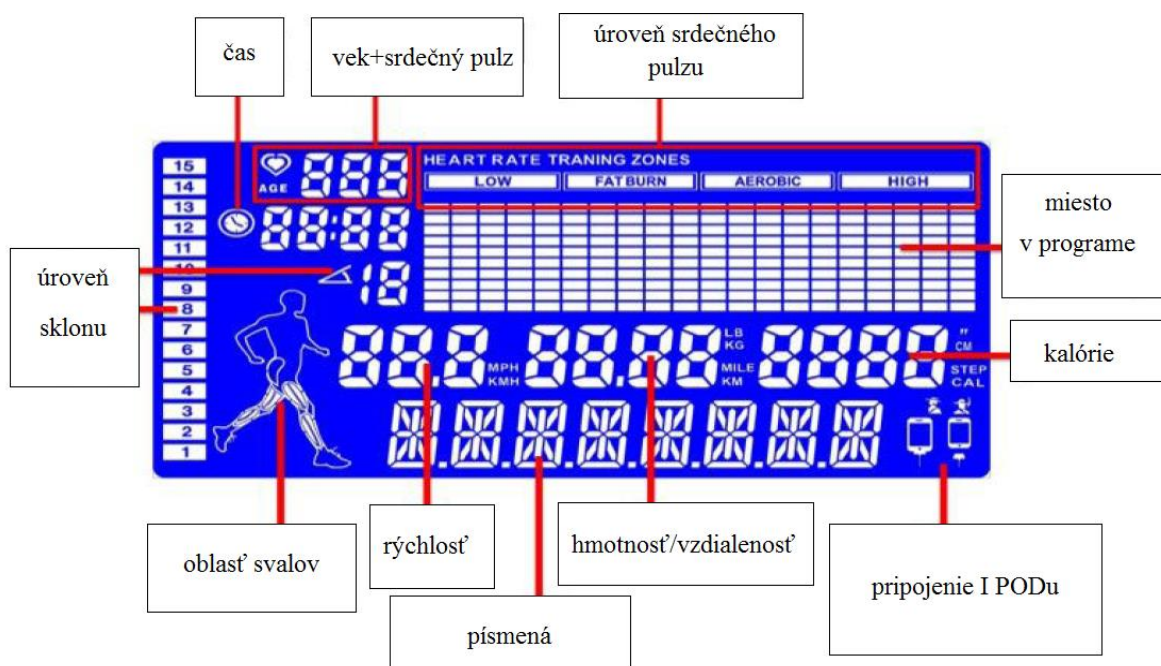
Ak chcete používať I PAD, vyberte z balenia prísavky a nalepte ich na vhodné miesto na počítači ako je to naznačené na obrázku vyššie, potom položte I PAD na držiak a použite prísavky na prichytenie I PAD, aby ste zabránili aby Vám I PAD spadol.

UPOZORNENIE : musíte sa uistiť, že montáž je kompletná tak ako je to popísané hore-vyššie a že sú utiahnuté všetky skrutky a matice. Nezačínajte s používaním pred tým, ako si skontrolujete a overíte, že všetko je v poriadku. Pred použitím bežiaceho pásu si prosím pozorne prečítajte návod.

4. Obsluha počítača



4.1 Display



4.2 Funkcie tlačítok na hlavnom paneli



Po spustení stlačte toto tlačítko pre vstup na rýchly fitness tréning.

Počas PAUSE-pauzy, stlačte toto tlačítko pre vstup do režimu START.

STOP :

Počas cvičenia, stlačením tohto tlačítka sa dostanete do režimu PAUSE-pauza. Na obrazovke sa zjaví nápis "PAUSE", čas pauzy je prednastavený na hodnotu 4 minút. Ak nezačnete cvičiť po 4 minútach, systém sa prepne do úsporného režimu „standby“ a obrazovka vypne podsvietenie.

Počas režimu „PAUSE“, stlačte toto tlačítko na 4 sekundy, cvičenie sa ukončí a zariadenie sa prepne do úsporného režimu „standby“.

V režime výberu sa pomocou tohto tlačítka dostanete o úroveň vyššie.

SPEED-rýchlosť +/- : stlačením tohto tlačítka môžete upravovať rýchlosť bežeckého pásu o hodnotu 0.1 za minútu. Ak podržíte tlačítko stlačené dlhšie, hodnota sa bude meniť rýchlejšie.

INCLINE-sklon↑/↓ : stlačením tohto tlačítka môžete upravovať sklon bežeckého pásu o hodnotu 1 po každom stlačení. Ak podržíte tlačítko stlačené dlhšie, hodnota sa bude meniť rýchlejšie.

ENTER-potvrdenie/vstup : stlačte toto tlačítko pre potvrdenie výberu alebo pre vstup na ďalšiu úroveň/krok

MODE-režim : počas start/ready , stlačte toto tlačítko pre nastavenie cyklov programu

SPEED INSTANT KEY 1/2/4/6/8/10-rýchla voľba : Stlačte toto tlačítko pre rýchlu zmenu úrovne rýchlosti.

INCLINE INSTANT KEY 2/4/6/8/10/12 : Stlačte toto tlačítko pre rýchlu zmenu úrovne sklonu.

Počas vykonávanie cvikov fitness/strečingu alebo v režime „standby“, vyberte bezpečnostný kľúč zo zariadenia, hlavné okno zobrazí obrázok „šípky nadol“, a všetky hodnoty budú ukazovať hodnotu "0". Motor bežeckého pásu a zvolený program sa zastaví a sklon bežeckého pásu zostane v polohe v akej bol pred odobratím bezpečnostného kľúča. Pre znovu používanie bežeckého pásu musí užívateľ vložiť späť bezpečnostný kľúč a obrazovka sa navráti do užívateľského režimu

4.3 Funkcie tlačítok na rukoväti



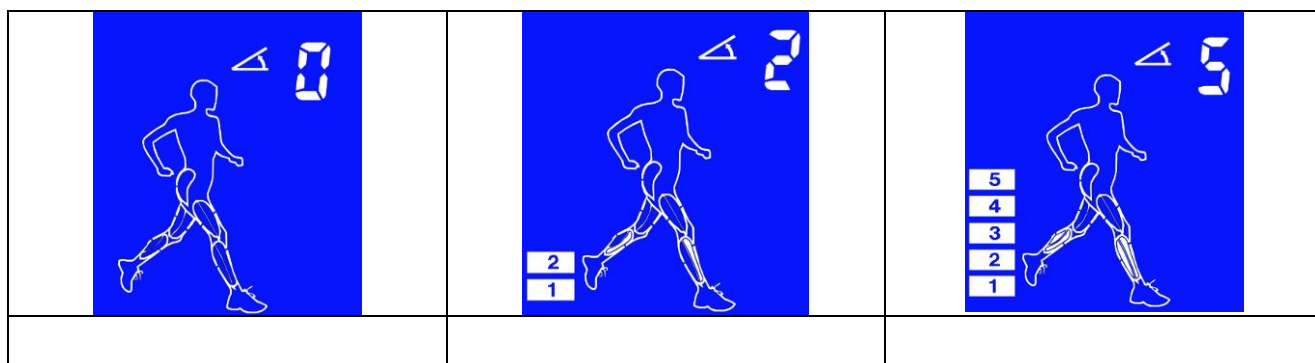
SPEED-rýchlosť +/- : stlačením tohto tlačítka môžete upravovať rýchlosť bežeckého pásu o hodnotu 0.1 za minútu. Ak podržíte tlačítko stlačené dlhšie, hodnota sa bude meniť rýchlejšie.

INCLINE-sklon↑/↓ : stlačením tohto tlačítka môžete upravovať sklon bežeckého pásu o hodnotu 1 po každom stlačení. Ak podržíte tlačítko stlačené dlhšie, hodnota sa bude meniť rýchlejšie.

4.4 Precvičované svaly

Keď sa bežecký pás spustí, zobrazené telo a svaly sa rozsvietia. Ako bude užívateľ meniť sklon bežeckého pásu, adekvátne sa bude meniť a vyobrazenie svalstva, ktorá sa bude precvičovať (rozsvieti sa na obrazovke).

0 level	1~3 level	4~6 level



7~9 level	10~12 level	13~15 level

4.5 Tréningová zóna srdečného pulzu



Užívateľ si môže vypočítať požadovanú srdečnú frekvenciu, podľa toho, na čo sa chce zamerať

HRC vzorec: Max. srdečný pulz = (220 - vek).

Nízka úroveň: 0~64%

Spaľovanie tukov: 65%~74%

Aerobic: 75%~84%

Vysoká úroveň: 85% a viac

Príklad: ak má užívateľ 30 rokov, jeho maximálna úroveň srdečného pulzu je 190. Ak pri cvičení má nameraný skutočný srdečný pulz na hodnote 120, tak potom $120/190 = 63\%$ a ukazuje to že cvičí na nízkej úrovni.

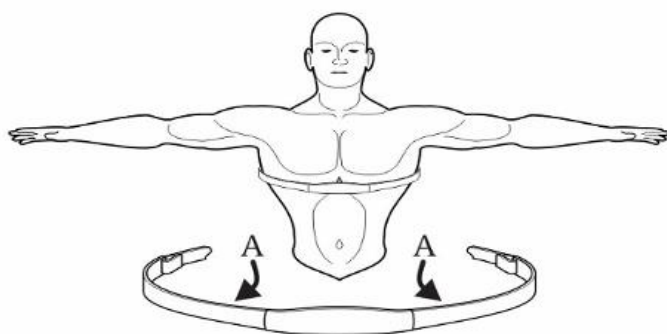
4.6 Pokyny k srdečnému pulzu

Snímače pulzu na rukoväti: počas cvičenia, ak uchopíte snímače na rukoväti, zobrazí sa Vám na obrazovke nameraný srdečný pulz a ikonka bude blikať, tzn. že sa Vám meria srdečný pulz. Aktuálne nameraný srdečný pulz sa Vám zobrazí do 20 sekúnd.

Bezdrôtový snímač srdečného pulzu: z bezpečnostných dôvodov a správneho snímania srdečného pulzu, ak cvičíte na zariadení rýchlosťou vyššou ako 7.2 km/h, Vám doporučujeme používať bezdrôtový snímač srdečného pulzu, ktorý sa umiestňuje na hrudník namiesto snímania pulzu úchopom snímačov na rukoväti. Obrázok nižšie zobrazuje spôsob použitia bezdrôtového snímača srdečného pulzu, ktorý prenáša signál nasnímaného srdečného pulzu priamo do systému. Pás na snímanie srdečného pulzu sa uchytáva pod hrudník priamo na hrudné svalstvo a dostatočne sa dotiahne, aby bol správny a dostatočný kontakt s pokožkou a mohol sa snímať srdečný pulz. Utiahnite si pás dostatočne, no tak, aby ste mohli ľahko dýchať.

Hrudníkový bezdrôtový snímač nie je nevyhnutá časť zariadenia, no užívateľ si ho môže dokúpiť ak je pre neho potrebný.

HRC normálny rozsah srdečného pulzu je 40~220BPM-úderov za minútu. Ak užívateľ používa aj hrudníkový snímač srdečného pulzu ako aj snímače pulzu na rukoväti, berte za smerodatnejšie hodnoty namerané hrudníkovým snímačom.



Vek	BPM			vek	BPM			vek	BPM			vek	BPM		
	V	nastavený	L		V	nastavený	N		V	nastavený	N		V	nastavený	N
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

4.7 Režimy/programy

4.7.1 Všeobecné pokyny

Program začne bežať pre prednastavenú hodnotu hmotnosti 70kg (150lbs). Akonáhle raz zmeníte prednastavenú hodnotu (rozsah: 23~130kg), program začne bežať podľa poslednej nastavenej hodnoty.

Sprievodný text sa Vám zobrazí na obrazovke, aby Vás previedol cez ostatné kroky, krok za krokom.

Pri každej nastavovacej obrazovke môžete stlačiť tlačítko  pre zrušenie nastavovania a návrat späť na predošlú obrazovku.

Počas cvičenia sa nastavené hodnoty začnú odpočítavať až po hodnotu "0", a týmto sa cvičiaci program skončí.

V režime „start/ready“ môže stlačiť tlačítko  pre vstup do manuálneho režimu - behu.

Po spustení programu, zariadenie automaticky nastaví rýchlosť a sklon, v zmysle hodnôt nastavených v programe.

Systém sklonu bežeckej dráhy si vyžaduje dodržiavať určité bezpečnostné prvky, ktoré sú popísané nižšie:

Počas cvičenia stlačte tlačítko  systém sa prepne do režimu PAUSE, hlavný motor a motor

pre nastavenie sklonu sa okamžite zastavia. Stlačte tlačítko  pre návrat motora do stavu v akom bol pred režimom PAUSE.

Akonáhle program skončí, alebo dosiahnete časové maximum pre cvičenie (99:59), varovný signál zaznie a bežecký pás zastaví a dá sa do režimu "run end-beh ukončený".

V režime „start/ready“ ak nie je úroveň sklonu na hodnote LEVEL 0, stlačte tlačítko 

a  na 2 sekundy alebo stlačte tlačítko  pre spustenie bežeckého pásu a úroveň sklonu sa automaticky nastaví na hodnotu LEVEL 0.

Keď sa sklon zariadenie vracia na hodnotu sklonu LEVEL 0, vytiahnutím bezpečnostného kľúča môžete zastaviť motor pre nastavenie sklonu.

V režime PAUSE na viac ako 4 minúty alebo keď program skončil, stlačte na dlhšiu dobu tlačítko a potom môžete ukončiť cvičenie a vrátiť sa späť do režimu „start/steady mode“.

4.7.1 Pohotovostný „STAND-BY“ režim

Standby-pohotovostný režim : Po zapnutí a spustení zaznie pípnutie a zobrazí sa okno s nastavením hmotnosti po 2 sekundách.



Weight-nastavenie hmotnosti:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie požadovanej hodnoty hmotnosti, prednastavená hodnota je 70KG, rozsah je **23~130** KG

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavej hodnoty hmotnosti, na obrazovke sa zjaví nápis "SELECT PROGRAM-výber programu", stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre výber programu alebo stlačte tlačítko QUICK START pre priame spustenie.

Zmysel pre nastavenie hodnoty hmotnosti je v tom, že užívateľ môže vidieť odhadované spálené kalórie ako aj vhodné nastavenie ostatných hodnôt pre cvičenie. Hmotnosť môže byť nastavená po každom zapnutí. Po ukončení behu sa vrátite späť k obrazovke nastavenia hmotnosti alebo po vytiahnutí bezpečnostného kľúča.

Dormancy-spánkový režim: ak sa na zariadení nevykoná žiadna činnosť po dlhšiu dobu, počítač sa automaticky prepne do úsporného spánkového režimu. Systém sa vráti do pohotovostného režimu a vypne obrazovku pre šetrenie elektrickou energiou. Pre znovu oživenie, stlačte akékoľvek tlačítko.

4.7.2 Rýchly štart

Spustenie cvičenia:

V pohotovostnom režime, stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie hmotnosti a stlačte tlačítko QUICK START – rýchly štart a začnete hneď cvičiť. Na obrazovke sa zobrazí nápis "READY GO-pripraviť sa" a po 3 sekundách odpočítavania sa program spustí pri rýchlosti 0.8KPH(0.5MPH) a prednastavenom sklone úroveň/level 0°, čas cvičenia sa napočítava od "0:00", do maximálnej hodnoty 99:59.

Počas cvičenia :

1. Stlačte hodnotu tlačítka pre okamžitú zmenu sklonu INCLINE QUICK KEY alebo stlačte tlačítko INCLINE↑ pre zvýšenie alebo tlačítko INCLINE↓ pre zníženie sklonu pásu.
2. Stlačte hodnotu tlačítka pre okamžitú zmenu rýchlosti SPEED QUICK KEY alebo stlačte tlačítko SPEED+ pre zvýšenie alebo tlačítko SPEED- pre zníženie rýchlosti pásu.



Zastavenie alebo ukončenie cvičenia:

Počas cvičenia, stlačte tlačítko STOP a dostanete sa do režime PAUSE. V tomto prípade sa rýchlosť postupne zníži na 0 a sklon ostane v súčasnej polohe.

Ak čas cvičenie dosiahne hodnotu 99 : 59 sekúnd alebo sa dosiahnu prednastavené hodnoty (Time-čas/Distance-vzdialenosť/Calories-kalórie), v tomto prípade sa rýchlosť pomalý zníži na 0, sklon ostane v súčasnej polohe a na obrazovke sa objaví nápis "RUN END-beh ukončený". Stlačte tlačítko STOP na dobu 4 sekúnd alebo ak čas nečinnosti presiahne 4 minúty, systém sa automaticky vráti do pohotovostného režimu.



4.7.3 Režim PROGRAMY

V pohotovostnom režime stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie hmotnosti, na obrazovke sa zobrazí nápis "SELECT PROGRAM" – výber programu.

Stlačte tlačítko MODE alebo tlačítko **SPEED+** alebo tlačítko **SPEED-** pre výber programu, kolobeh výberu programu je nasledovný:

MANUAL → P1 → P2 → P3 → P4 → P5 → P6 → RANDOM → USER → H.R.C.1-3

Stlačte tlačítko STOP pre návrat o úroveň vyššie.

PROGRAM Manuálny

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu programu MANUAL a dostanete sa do nastavenia TIME-času:

Stlačte tlačítko **SPEED+** alebo tlačítko **SPEED-** pre nastavenie cieľového času, prednastavená hodnota je 0:00 a rozsah je 0,20:00~99:00, jednotka zobrazenia je minúty: sekundy.

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie času a vstup pre nastavenie DISTANCE-vzdialenosti:

Stlačte tlačítko **SPEED+** alebo tlačítko **SPEED-** pre nastavenie vzdialenosti, prednastavená hodnota je 0.00 a rozsah je 0, 1.00-99.00, jednotka zobrazenia je km (mile).

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie vzdialenosti a vstup pre nastavenie CALORIES-kalórií:

Stlačte tlačítko **SPEED+** alebo tlačítko **SPEED-** pre nastavenie hodnoty kalórií, prednastavená hodnota je 0, rozsah je 0, 10-9990, jednotka zobrazenia sú kalórie.

Po ukončení horeuvedených nastavení stlačte tlačítko START pre začatie cvičenia, program vezme nastavené hodnoty za cieľ cvičenia a začne postupne nastavené hodnoty odpočítavať až dosiahne hodnotu 0 a program sa ukončí.

Poznámka: Time-čas, Distance-vzdialenosť, Calories-kalórie sa môžu dokola nastavovať, keď nastavíte jedno z nich, zvyšné sa automaticky nastaví na hodnotu 0.

PROGRAM P1 (9 hole – 9 dier) – 3.5km

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu programu P1 a vstup pre nastavenie intenzity cvičenia: Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie úrovne cvičenia, prednastavená je hodnota 1, rozsah je úroveň level 1 ~ level 10.

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavenia cieľovej vzdialenosti, na obrazovke sa zobrazí nápis „Ready Go-pripraviť sa“ a po 3 sekundách odpočítavania sa cvičenie spustí.

PROGRAM P2 (hill climb – šplhanie po horách)

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu programu P2 a vstup pre nastavenie intenzity cvičenia: Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie úrovne cvičenia, prednastavená je hodnota 1, rozsah je level 1 ~ level 10.

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavenie úrovne/level a vstup pre nastavenie času: Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie času. Prednastavený je čas 30:00, rozsah je 0,20:00-99:00, jednotka je minúty:sekundy.

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavenia cieľového času, na obrazovke sa zobrazí nápis „Ready Go-pripraviť sa“ a po 3 sekundách odpočítavania sa cvičenie spustí.

PROGRAM P3-P6 : nastavujú sa rovnakým spôsobom ako program P2

Poznámka: pre programy P1~P6 si pozrite tabuľky nižšie.

PROGRAM RANDOM (náhodný program)

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie programu RANDOM a vstup pre nastavenie požadovaného času:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie požadovaného času, prednastavená hodnota je 0:00, rozsah je 0, 20:00-99:00, jednotka minúty:sekundy.

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavenia času a vstup pre nastavenie požadovanej vzdialenosti:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie požadovanej vzdialenosti, prednastavená hodnota je 0.00, rozsah je 0, 1.00-99.00, jednotka je km (mile).

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavenia vzdialenosti a vstup pre nastavenie kalórií:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie požadovaných kalórií, prednastavená hodnota je 0, rozsah je 0, 10-9990, jednotka sú kalórie.

Po ukončení nastavenia, stlačte tlačítko START pre začatie cvičenia.

Poznámka: Time-čas, Distance-vzdialenosť, Calories-kalórie sa môžu dokola nastavovať, keď nastavíte jedno z nich, zvyšné sa automaticky nastaví na hodnotu 0.

PROGRAM USER (užívateľský program, môžete si nastaviť požadovanú rýchlosť a sklon)

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu USER-užívateľa a výber z užívateľov U1~U4, do systému sa môžu uložiť 4 užívateľské programy.

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre výber užívateľa U1, U2, U3, U4.

Stlačte tlačítko ENTER na 3 sekundy a vstúpite do nastavenia, stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie obrázku rýchlosti a stlačte tlačítko INCLINE+ alebo tlačítko INCLINE- pre nastavenie obrázku sklonu, stlačte tlačítko ENTER pre výber ďalšej zóny profilu (celkovo 20 fáz). Po ukončení nastavení stlačte tlačítko ENTER na 3 sekundy a tým uložíte nastavené hodnoty.

Stlačte tlačítko ENTER pre výber užívateľa U1 a vstup pre nastavenie času:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie požadovaného času. Prednastavený čas je 0:00, rozsah je 0,20:00-99:00, jednotka je minúty:sekundy.

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie nastavenia času a vstup pre nastavenie vzdialenosti:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie požadovanej vzdialenosti, prednastavená hodnota je 0.00, rozsah 0,1.00-99.00, jednotka je km (mile).

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie vzdialenosti a vstup pre nastavenie kalórií:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie kalórií, prednastavená hodnota je 0, rozsah je 0,10-9990, jednotka sú kalórie.

Po ukončení nastavenia, stlačte tlačítko START pre začatie cvičenia.

Poznámka: Time-čas, Distance-vzdialenosť, Calories-kalórie sa môžu dokola nastavovať, keď nastavíte jedno z nich, zvyšné sa automaticky nastaví na hodnotu 0.

H.R.C 1-3 – srdečný pulz

Cieľom tohto programu je dosiahnuť požadovaný HRC srdečný pulz, keď hodnota dosiahne Vami prednastavenú hodnotu, sklon a rýchlosť ostane stabilné a HRC je v rozsahu Vami nastaveného cieľa.

Tento HRC program má 3 typy cieľov: 60%, 75% a THR (samostatne nastavený) .

Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie výberu H.R.C 1-3 a výber hodnoty 60%, 75%, cieľový srdečný pulz (THR).

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre výber hodnoty 60%, 75%, THR.

Poznámka: pri režime HRC, môžete získať signál len z bezdrôtového snímača – hrudníkového pásu. Ak systém nerozpozna signál z hrudníkového snímača pulzu po dobu viac ako 45 sekúnd, systém sa automaticky zastaví a na obrazovke sa zobrazí "NO PULSE-nie je pulz", stlačte tlačítko STOP alebo po viac ako 4 minútach sa systém automaticky prepne do pohotovostného režimu.

Keď spustíte program, rýchlosť sa bude zvyšovať alebo znižovať podľa aktuálneho srdečného pulzu meraného každých 10 sekúnd. Ak je aktuálny srdečný pulz nižší ako cieľový, rýchlosť sa zvýši o 0.1 KPH (MPH), ak je aktuálny srdečný pulz vyšší ako cieľový, rýchlosť sa zníži o 0.1 KPH (MPH). Ak sa rýchlosť zvýši 10 krát, tak sa zvýši aj sklon o 1 level. Ak sa rýchlosť zníži 10 krát, tak sa zníži aj sklon 1 level. Rýchlosť môže dosiahnuť maximálnu rýchlosť ako aj minimálnu rýchlosť 0.8KPH (0.5 MPH) a maximálnu úroveň sklonu 15.

60%, 75%

- Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie hodnoty 60% a vstup pre nastavenie času:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie požadovaného času, prednastavená hodnota je 0:00, rozsah je 20:00-99:00, jednotka je minúty:sekundy.

- Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie času a vstup pre nastavenie age-veku:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie veku, prednastavená hodnota je 30, rozsah je 13-80 rokov.

- Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie veku a BPM obrazovka zobrazí vek, potom sa prepočíta podľa vzorca cieľová HRC hodnota

- Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie cieľového pulzu, na obrazovke sa zobrazí nápis „Ready Go-pripraviť sa“ a po 3 sekundách odpočítavania sa cvičenie spustí.

- Po spustení programu sa na obrazovke zobrazí aktuálny BPM (úderov za minútu) a THR okno ukáže cieľovú hodnotu srdečného pulzu.

THR (Target Heart Rate-cieľový srdečný pulz)

- Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie THR a vstup pre nastavenie času:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie požadovaného času, prednastavená hodnota je 0:00, rozsah je 20:00-99:00, jednotka je minúty:sekundy.

- Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie času a vstup pre nastavenie srdečného pulzu:

Stlačte tlačítko SPEED+ alebo tlačítko SPEED- pre nastavenie požadovanej hodnoty srdečného pulzu, prednastavená hodnota je 72, pridávanie po hodnote 1.

- Stlačte tlačítko ENTER pre potvrdenie cieľového pulzu, na obrazovke sa zobrazí nápis „Ready Go-pripraviť sa“ a po 3 sekundách odpočítavania sa cvičenie spustí.

4.7.4 Vyobrazenie programov

P1 - P6 každá obrazovka má 30 úrovní/levelov, 1 minúta pre level

MANUAL



P1 (9 hole-9 dier)

ukazuje skrytú zónu



P2 (hill climb-šplhanie na hory)

ukazuje skrytú zónu



P3 (hill run-beh po horách)

ukazuje skrytú zónu



P4 (interval-intervaly)

ukazuje skrytú zónu



P5 (rolling-rolovanie)



ukazuje skrytú zónu



P6 (weight loss-strata hmotnosti)



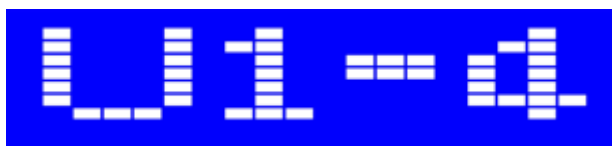
ukazuje skrytú zónu



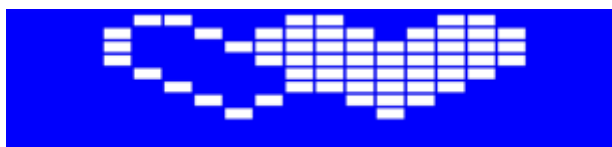
RANDOM (náhodný)



USER (užívateľ)



HRC 1-3



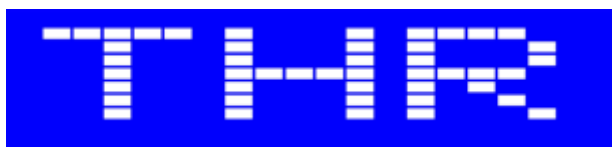
HRC(60%)



HRC(75%)



HRC(THR)



4.7.5 Použitie iPODu - PAFERS

Sumarizácia software:



K tomuto zariadenie môžete pripojiť iPod / iPhone pomocou pripojovacieho kábla, užívateľ musí len pripojiť kábel a umiestniť iPod / iPhone do priestoru pre iPod / iPhone na prednom paneli LCD. Keď



LCD obrazovka zbledne a v pravom spodnom rohu obrazovky sa zmení ikona z  na , znamená to, že ste úspešne zariadenie pripojili.



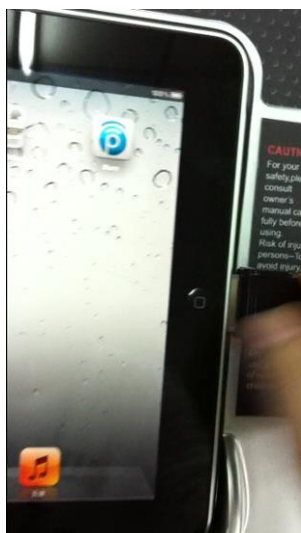
Ak pri pripájaní zariadenia zakaždým zlyháte alebo spojenie sa stráca a znovu sa pripája, problém môže byť v dostatočnom kontakte kábla a zariadenia. Doporučujeme Vám odstrániť ochranný náväk Vášho zariadenia, čím zabezpečíte lepší kontakt pri pripojení kábla so zariadením, nakoľko obal mohlo zabraňovať dostatočné zastrčenie koncovky kábla do zariadenia.

Po úspešnom pripojení zariadenia, spustíte aplikáciu PAFERS na zariadení iPod / iPhone a presvedčte sa, že funguje.

APP program spôsob nahrávania: ak používate túto aplikáciu po prvý krát, a ak na Vašom iPod / iPhone nemáte ešte nainštalovanú túto aplikáciu a systéme Vám ukáže okno pre potvrdenie inštalácie aplikácie, stlačte tlačítko pre potvrdenie a nahratie aplikácie. Tieto aplikácie PAFERS je možné stiahnuť si aj Apple iTunes stránok a môžete ich priamo nahráť do Vášho iPod / iPhone.

APP podporuje len verziu IOS5.0 alebo vyššiu.

Po nainštalovaní aplikácie sa dostanete na ovládaciu obrazovku a môžete ovládať jednotlivé funkcie bežeckého pásu a tieto sa Vám zobrazia na obrazovke.



Sumarizácia funkcií:

Úvodná obrazovka Pafers pre bežecký pás:



(Keď iPod / iPhone nie je pripojený k bežeckému pásu, dostanete sa do aplikácie APP PAFERS, a v tomto režime sa môžete dostať k jednotlivým funkciám ako "Dashboard-prístrojová doska/panel, Setup-nastavenie, PAFERS" a môžete ich prehliadať a prípadne robiť nastavenia)

Dashboard – prístrojová doska/panel

STATISTIC-štatistika : prihláste sa k osobnému účtu, si môžete skontrolovať svoje údaje o fitness time-čas cvičenia, distance-vzdialenosť, calories-kalórie, average speed-priemerná rýchlosť a heart rate- srdečný pulz. Tieto údaje sa ukladajú do aplikácie.

HISTORY-história: po prihlásení sa k osobnému účtu, si môžete skontrolovať svoje údaje o fitness time-čas cvičenia, distance-vzdialenosť, calories-kalórie pre každé cvičenie.

RECOVERY TRACKING –prezeranie obnovy srdečného pulzu: po prihlásení sa k osobnému účtu, si môžete prehliadať svoje výsledky pre obnovu srdečného pulzu, ktoré ste dosiahli keď ste používali túto funkciu.



Setup-nastavenie:

Priame prihlásenie, registrácia alebo úprava osobných údajov ako name-meno, height-výška, weight-hmotnosť, age-vek, picture-foto, mph/kph-rýchlosť a niektoré nastavenia samotného programu APP. Zadanie správnych osobných údajov má vplyv pre správne vypočítanie spôsobov cvičenia a jednotlivých PAFERS funkcií pre cvičenie. Môžete si meniť proces cvičenia a fotku môžete nahráť cez prednú kameru alebo ju môžete nahráť z pamäte. Každý režim má svoju špecifickú hudbu v pozadí, môžete používať alebo zakázať používanie takejto funkcie.

Ak túto funkciu používate po prvý krát, uistite sa, že manuálne upravíte nastavenia obrazovky, aby sa správne zobrazovali funkcie na LCD displayi.



PAFERS:

Napíšte list spoločnosti pre PAFERS alebo navštívte stránku pre aplikácie PAFERS, ohodnotte túto aplikáciu a získajte viac informácií o ďalších aplikáciách PAFERS.



Rýchle cvičenie:

Najčastejšie používaný režim je „quick start“ – rýchly štart. Keď sa dostanete do tohto režimu, ukážu sa Vám osobné údaje užívateľa. Ak je užívateľ prihlásený, ukážu sa mu aj zaregistrované údaje, ak sa nechcete prihlásiť, môžete využiť funkciu "GUEST"-host' a môžete začať cvičiť.

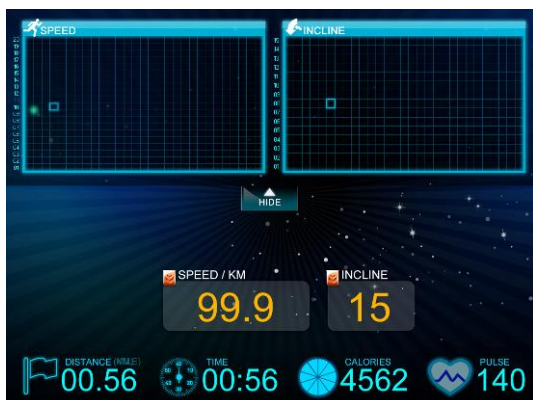


Po prihlásení sa zobrazí obrazovka s pokynmi, stlačte tlačítko "SKIP"-preskočiť, pre preskočenie inštrukcií a potom stlačte tlačítko "START" pre spustenie motora bežeckého pásu. Bežecký pás sa spustí pri minimálnej rýchlosti a nulovom sklone. Celkovo sa Vám potom na displayi zobrazí 8 údajov: distance-vzdialenosť, fitness time-čas cvičenia, calories-kalórie, pulse value-hodnota srdečného pulzu, current speed-aktuálna rýchlosť, current incline-aktuálny sklon, speed changing profile-profil zmeny rýchlosti a incline changing profile-profil zmeny sklonu.

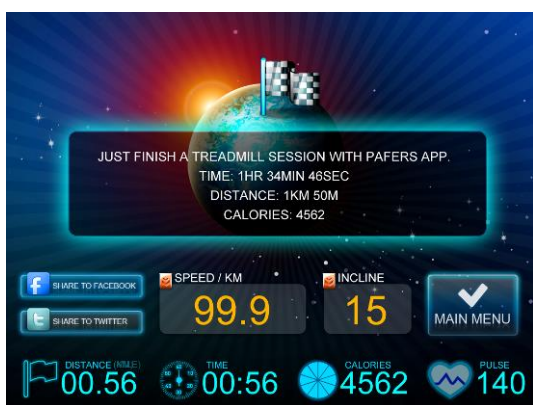


Počas cvičenia stlačte na iPad / iPhone tlačítko "home"-domov, a vrátite sa späť na iPad / iPhone pracovnú obrazovku a môžete si potom vybrať iný program, ako je počúvanie hudby, prezeranie obrázkov, hranie hier alebo čítanie listov a pod.. V tomto prípade bežecký pás beží normálne ďalej beží a hodnoty sa naďalej napočítavajú. Ak stlačíte „home“ na iPad / iPhone dva krát, potom vyberiete funkciu "Tread Monitor"-monitor bežeckého pásu a zmeníte tým okno aplikácie.

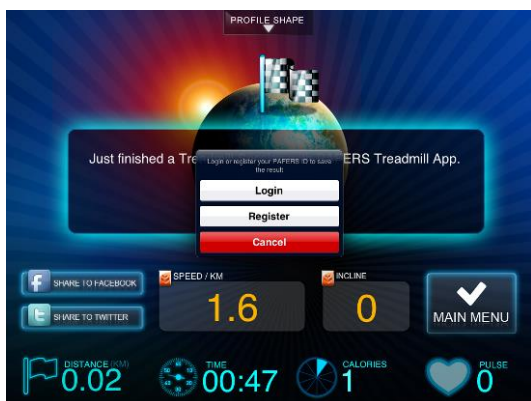
※Ak používate funkciu register-registrovania, net playing-hranie sieťových hier, letter receiving-prijímanie listov, je potrebné aby iPad / iPhone mal takéto funkcie alebo wi-fi funkciu.



Keď stlačíte tlačítko STOP počas cvičenia, zemní sa to najprv na režim "PAUSE", ak potvrdíte ukončenie, stlačíte tlačítko STOP na dlhšiu dobu a zobrazí sa na obrazovke fitness time-čas cvičenia, distance-vzdialenosť a calories –kalorie napočítané počas času cvičenia.



Ak je užívateľ prihlásený do svojho účtu, stlačením tlačítka MAIN MENU Vás vráti späť na úvodnú stránku aplikácie. Ak užívateľ prihlásený nie je, na obrazovke sa zobrazí "login"-prihlásenie,"register"-registrácia alebo "cancel" zrušenie. Užívateľ, ktorý sa prihlási alebo zaregistruje môže potom vstúpiť do obrazovky "Dashboard" – prístrojový panel a pozrieť si záznamy cvičenie práve teraz po ukončení cvičenia.



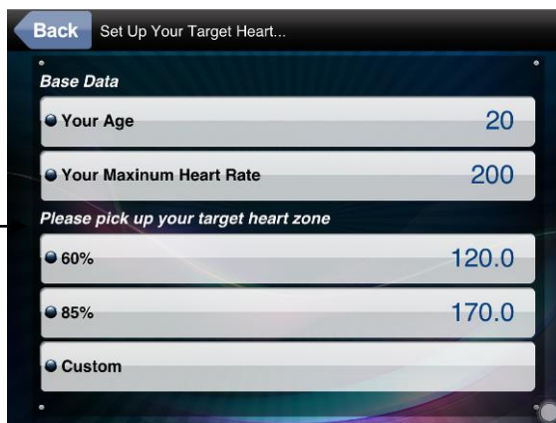
Program:

Automatická kontrola zvoleného programu, k dispozícii je celkovo 6 programov. Každý program má ľahký režim ako aj 2 náročné režimy intenzity cvičenia. Je to rovnaké ako T1(LCD) program.



HRC-cieľový srdečný pulz:

Systém umožňuje výber medzi tromi rôznymi cieľmi 60%, 85% a cieľ podľa vlastného nastavenia. Keď program beží, je potrebný hrudníkový bezdrôtový snímač srdečného pulzu.



Recovery-obnova srdečného pulzu:

Analyzuje úroveň obnovy srdečného pulzu po cvičení

Tento režim sa používa najmä pre zhodnotenie úrovne rýchlosti návratu srdečného pulzu do normálu po cvičení. Pre správnu funkciu je nutný hrudníkový bezdrôtový snímač srdečného pulzu alebo je nutné aby ste uchopili rukami snímače srdečného pulzu na rukoväti.

Prosím uistite sa, že ste sa vrátili do aplikácie po cvičení pre výber a spustenie funkcie "RECOVERY TEST"-obnova srdečného pulzu.



Po vstupe do režimu "RECOVERY TEST"-obnova srdečného pulzu, systém automaticky načíta uložené údaje o užívateľovi, ktoré sú zadané a uložené v aplikácii ako weight-hmotnosť, age-vek a sex-pohlavie.

Na stránke pre ovládanie tohto režimu stlačením tlačítka "i" sa Vám zobrazí okno s pokynmi, kde sú popísané vlastnosti tohto programu pre informáciu užívateľa. Opätovným stlačením tlačítka "i" toto okno zatvoríte.



Po stlačení tlačítka START sa program spustí a čas sa začne odpočítavať od 60 sekúnd, rýchlosť je statická a keď odpočítavanie skončí, na obrazovke sa ukáže výsledok.



Keď program skončí alebo keď stlačíte tlačítko STOP počas vykonávaného procesu, znamená to zrušenie a program sa vypne.

Počas vykonávania programu alebo pri analýze 60 sekúnd snímaného pulzu, sa nepodarí rozpoznať žiadny srdečný pulz počas 45 sekúnd, na obrazovke sa zjaví výstražný nápis „NO PULSE“- nie je pulz

Po 60 sekundovej analýze sa zobrazí nameraný výsledok:

Date-dátum : dátum testu

Peak-špička : maximálna nameraná hodnota počas snímania

HR – srdečný pulz po minúte: hodnota pulzu nameraná po 60 sekundách merania

Result-výsledok: hodnota obnovy srdečného pulzu (špička – srdečný pulz nameraný po minúte)

Pre dolevedenú situáciu, môžete zrušiť pripojenie medzi iPad / iPhone a bežecým pásom:

Odpojte spojovací kábel od iPad / iPhone.

Na iPad / iPhone stlačte dva krát rýchlo tlačítko "HOME" čím vymažete pamäť aplikácie.

Vypnite bežecký pás.

4.7.6 Prepínanie medzi metrickým a britským systémom

Počas zobrazenia obrazovky pre nastavenie hmotnosti, stlačte tlačítko ENTER na 10 sekúnd a dostanete sa do úrovne pre prepnutie medzi metric/inch systémom. Ak je systém v režime „inch“, na obrazovke sa zobrazí "English". Ak je systém v režime metrickom, na obrazovke sa zobrazí „ metric". Pomocou stlačenia tlačítka „speed +/-“ si môžete meniť výber podľa potreby a výber potvrdíte tlačítkom ENTER. Ak stlačíte tlačítko mode, program vykoná prednastavenú činnosť.

4.7.7 Chybové hlásenia počítača

Ak motor bežeckého pásu nebeží alebo neprijíma žiadny signál, zariadenie sa automaticky zastaví a môže zobraziť niektorú z chybových oznamov nižšie.

Pravdepodobný problém, prečo počítač po spustení nefunguje: pripojovací kábel zo spodnej strany počítača nie je správne pripojený alebo transformátor je vyhorený. Skontrolujte každý kábel k počítaču a uistite sa, že je správne pripojený. Ak je kábel poškodený, vymeňte ho za nový.

Ak hore uvedené pokyny neporadia problém, skúste vymeniť transformátor za nový.

E1 : nemôže načítať hodnotu rýchlosti, možno je chybný motor alebo sa nedostáva signál

E6 : údaje o sklone sú chybné, je poškodený motor sklonu alebo sa nedostáva signál

E7 : sklon je nad normálnu úroveň, je poškodený motor sklonu alebo je zle nastavený.

4.7.8 Tabuľky programov P1-P6

● P1 (9 hole-9 dier)

ZMENA RYCHLOSTI A SKLONU

9 DIER (P1)

Level 1		SKLON	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0		
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6	
Level 2		SKLON	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 3		SKLON	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 4		SKLON	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 5		SKLON	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 6		SKLON	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	4.0	6.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 7		SKLON	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	4.0	6.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 8		SKLON	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 9		SKLON	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 10		SKLON	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	6.0	7.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
		(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
		(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6

- **P2 (hill climb-šplhanie po horách)**

SMENA RYCHLOSTI A SKLONU																																
SPĽANIE PO HORÁCH (P2)																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	SKLON	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 2	SKLON	0.0	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 3	SKLON	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 4	SKLON	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0
Level 5	SKLON	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0
Level 6	SKLON	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 7	SKLON	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	1.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	4.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	3.2
Level 8	SKLON	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	1.0	
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8
Level 9	SKLON	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	0.0	
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8
Level 10	SKLON	2.0	3.0	3.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	6.5	5.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8

- **P3 (hill run)**

JMENA RYCHLOSTI A SKLONU BEH PO HORACH (P3)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Level 1		SKLON	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
		(MFI)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5			
		(KPI)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4			
Level 2		SKLON	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
		(MFI)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5		
		(KPI)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 3		SKLON	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
		(MFI)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5		
		(KPI)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 4		SKLON	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
		(MFI)	2.0	2.5	3.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0		
		(KPI)	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5		SKLON	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	
		(MFI)	2.0	2.5	3.0	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0	1.0	
		(KPI)	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0
Level 6		SKLON	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		(MFI)	2.0	2.5	3.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0	1.0	
		(KPI)	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0
Level 7		SKLON	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
		(MFI)	2.0	2.5	3.0	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5	2.0	1.0	
		(KPI)	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0
Level 8		SKLON	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
		(MFI)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5	2.0	
		(KPI)	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2
Level 9		SKLON	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
		(MFI)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	3.5	3.0	2.5	2.0	
		(KPI)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0
Level 10		SKLON	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
		(MFI)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5	2.0
		(KPI)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	9.6	8.8	8.0

● P4 (interval)

LEN ZMENA RYCHLOSTI INTERVAL (P4)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0		
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 7	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8	4.0
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8	4.0

● P5 (rolovanie)

LEN ZMENA RYCHLOSTI ROLOVANIE (P5)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 7	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8

● P6 (Weight loss-strata hmotnosti)

LEN ZMENA RYCHLOSTI STRATA HMOTNOSTI		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8
Level 2	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	0.8
Level 3	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	0.8
Level 4	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6
Level 5	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	3.2	2.4	1.6
Level 6	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6
Level 7	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 8	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 9	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	2.4
Level 10	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	9.6	8.8	4.0	3.2	2.4

4.8 Funkcia merania srdečného pulzu

Dajte svoje dlane na snímače srdečného pulzu a pulz sa Vám zobrazí v okne po cca 5 sekundách. Meranie srdečného pulzu má len referenčný význam, v žiadnom prípade nie sú namerané hodnoty určené pre medicínske účely. Toto zariadenie má taktiež zabudované snímanie bezdrôtového snímača pulzu, ktorý sa upína na hrudník (dodáva sa ako voliteľná výbava k zariadeniu za príplatok). Ak má užívateľ správne pripnutý snímač pulzu na hrudníku, počítač to rozpozná a ukáže na obrazovke nasnímaný srdečný pulz.

4.9 Bezpečnostná funkcia

Ak potrebujete kedykoľvek zariadenie zastaviť, vytiahnite bezpečnostný kľúč z konzoly a zariadenie sa okamžite zastaví. Na obrazovke sa zobrazí "OFF" a zaznie 15 pípnutí. Dajte opäť späť bezpečnostný kľúč a môžete nastaviť hmotnosť, ktorá je zobrazená na obrazovke.

4.10 Funkcia šetrenia energie

Ak zariadenie nerozpozna žiadnu aktivitu počas 10 minút, zariadenie sa automaticky prepne do šetriaceho režimu a obrazovka sa vypne. Pre oživenie obrazovky stlačte akékoľvek tlačítko.

VÝSTRAHA:

Doporučujeme Vám, aby ste začali cvičiť pri nižšej rýchlosti a pridržovali sa rukoväte až pokým nezískate dostatočnú skúsenosť a zručnosť a budete dostatočne oboznámený so zariadením.

Vložte magnet bezpečnostného kľúča do konzoly a druhý koniec si pripnite o odev. V prípade nutnosti a potreby pre okamžité zastavenie vytiahnite bezpečnostný kľúč z konzoly.

Pre bezpečné ukončenie cvičenia, stlačte tlačítko STOP alebo vytiahnite bezpečnostný kľúč z konzoly, zariadenie okamžite zastaví.

Ako počítat kalórie:

$$20 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$

Spálite 20 kalórií za kilometer pri úrovni sklonu 0.

5. Ako cvičiť

5.1 Začíname

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvolňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň tri až päť do týždňa, 15-60 minút/cvičenie.

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 niekoľko minút za cvičenie.

Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

Pre cvičenie si zostavte plán s cieľom, nie len pre cvičenie pre zábavu. Intenzitu behu môžete ovplyvniť pomocou nastavenie rýchlosti a sklonu zariadenia. Nedoporučujeme zo začiatku nastavovať najprv sklon, zmena sklonu má za následok zosilnenie intenzity cvičenia.

Prekonzultujte si svoj zdravotný stav s lekárom alebo trénerom ešte pred samotným cvičením na zariadení. Profesionálni ľudia Vám môžu pomôcť pre zostavenie vhodného cvičebného plánu podľa Vášho veku a zdravotného stavu. Navrhnu Vám rýchlosť, sklon a intenzitu cvičenia. Prosím okamžite prestaňte cvičiť, ak začnete pociťovať bolesť na hrudi, spozorujete nepravidelný srdečný pulz, máte ťažkosti s dýchaním, cítite nevoľnosť alebo sa necítite dobre počas cvičenia. Pred pokračovaním cvičenia by ste mali konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom.

Počas cvičenia na zariadení si môžete vybrať rýchlosť normálnej chôdze alebo joggingovej chôdze.

Ak ešte nemáte dostatočné skúsenosti alebo skúšate ešte len na zariadení cvičiť, pridržajte sa nasledovných pokynov:

Rýchlosť 1-3.0KM/H zlý zdravotný stav

Rýchlosť 3.0-4.5KM/H menej pohybu a cvičenia

Rýchlosť 4.5-6.0KM/H normálna chôdza

Rýchlosť 6.0-7.5KM/H rýchla chôdza

Rýchlosť 7.5-9.0KM/H jogging

Rýchlosť 9.0-12.0KM/H mierne pokročilá rýchla chôdza

Rýchlosť 12.0-14.5M/H veľmi skúsený bežec

Rýchlosť 14.5-16.0KM/H excelentý bežec

Pozor: rýchlosť pohybu $\leq 6\text{KM/H}$, normálna chôdza

rýchlosť pohybu $\geq 8.0\text{KM/H}$, bežec

Úroveň cvičenia

Naučte sa ako nastaviť úroveň rýchlosti a sklonu ešte pred samotným cvičením na zariadení. Kráčajte približne 1 km pri stabilnej rýchlosti a zapíšte si čas, malo by Vám to trvať približne 15-25 minút. Ak kráčate pri rýchlosti 4.8 km/h, malo by Vám to trvať približne 12 minút prejsť 1 km. Ak sa cítite pohodlne pri stabilnej rýchlosti, môžete si pridať rýchlosť a zmeniť sklon a po 30 minútach ste vykonali výborné cvičenie. V tejto úrovni nedoporučujeme pridávať príliš rýchlosť a meniť príliš sklon naraz, mali by ste cvičiť tak, aby ste sa cítili pohodlne.

5.2 Aerobic a fitness

Aerobikové cvičenie je jednoducho definované ako akákoľvek trvalá aktivita, ktorá zvyšuje prísun kyslíka do Vašich svalov prostredníctvom pumpovanej krvi v žilách Vaším srdcom.

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdčej 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 „rozprávaci 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.

Nebudte znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadovaného 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.

Rady:

- nechajte nech Váš cvičebný plán a diétny program, prezrie lekár aby Vám odporučil aké cvičenie by ste mali

vykonávať

- začnite s cvičebným programom pomaly s vytýčenými reálnymi cieľmi, ktoré ste si sami stanovili a boli

odporúčené lekárom

- monitorujte si srdečný tep častejšie. Stanovte si svoj cieľový srdečný tep s prihliadnutým na Váš vek a kondíciu.

- umiestnite si cvičebné zariadenie na rovný pevný povrch, vo vzdialenosti minimálne 3 stopy od steny a

nábytku

5.3 Intenzita cvičenia

Intenzita cvičenia

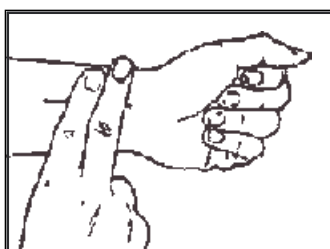
Zahrievajte sa pri rýchlosti 4.8 km/h počas 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na to 5.3 km/h a kráčajte ďalšie 2 minúty, potom zvýšte rýchlosť na 5.8 km/h a kráčajte ďalšie 2 minúty. Potom zvyšujte každé dve minúty rýchlosť o 0.3 km/h až sa Vám zrýchli dýchanie, no len pokým sa budete cítiť pohodlne pri cvičení.

Spaľovanie kalórií --- najefektívnejší spôsob

Zahrievajte sa počas 5 minút pri rýchlosti: 4-4.8 KM/H, potom pomaly zvyšujte rýchlosť každé dve minúty o 0.3 KM/H až pokým sa budete pri zvýšení rýchlosti cítiť pri cvičení pohodlne a cvičte tak 45 minút. Pre zlepšenie intenzity pohybu, môžete cvičiť po dobu 1 hodiny pri sledovaní TV programu, potom zvýšte rýchlosť o 0.3 KM/H počas každej reklamy a potom sa vráťte späť k pôvodnej rýchlosti. Môžete dosiahnuť najlepšie cvičenie pre spaľovanie kalórií počas zvýšenia rýchlosti počas reklamy a zároveň sa Vám zvýši aj činnosť srdca a tým hodnota srdečného pulzu. Nakoniec môžete postupne znižovať rýchlosť počas posledných 4 minút cvičenia.

Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne

Pre maximalizáciu prínosov z cvičenia, je dôležité cvičiť správnou intenzitou. Vhodnú úroveň cvičenia nájdete pomocou použitia srdečného tepu ako vodítka. Pre efektívne cvičenie by mal byť Váš srdečný tep v úrovni 70% až 85% Vášho maximálneho srdečného tepu keď cvičíte. Cieľové zóny sú vyobrazené v tabuľke nižšie – tak pre osoby s dobrou kondíciou ako aj pre osoby bez kondície s prihliadnutím na vek.



Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali

Vek	Cieľová zóna srdečného tepu (55% ~ 90% max. srdečného tepu)	Priemerný maximálny srdečný tep 100%
20	110-180 úderov za minútu	200 úderov za minútu
25	107-175 úderov za minútu	195 úderov za minútu
30	105-171 úderov za minútu	190 úderov za minútu
35	102-166 úderov za minútu	185 úderov za minútu
40	99-162 úderov za minútu	180 úderov za minútu
45	97-157 úderov za minútu	175 úderov za minútu
50	94-153 úderov za minútu	170 úderov za minútu
55	91-148 úderov za minútu	165 úderov za minútu
60	88-144 úderov za minútu	160 úderov za minútu
65	85-139 úderov za minútu	155 úderov za minútu
70	83-135 úderov za minútu	150 úderov za minútu

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 alebo na zápästí. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukazovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 6 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte desiatimi 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.

Aký vysoký alebo nízky by mal byť Váš tep počas cvičenia?

Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie.

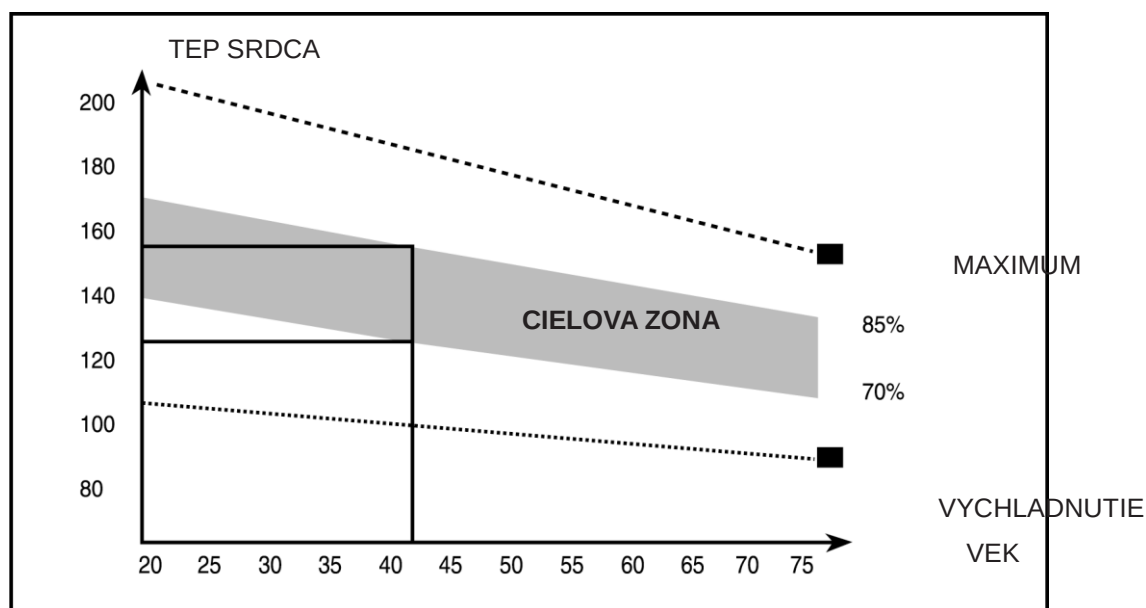
Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa

veku:

Počas prvých mesiacov cvičenia by ste mali držať svoj srdečný tep v spodných hodnotách odporúčaného srdečného tepu pri cvičení. Po niekoľkých mesiacoch cvičenia, postupne zvyšujte srdečný tep pri cvičení tak, aby bol postupne v strede cieľovej zóny srdečného tepu pri cvičení.

Pre zmeranie Vášho srdečného tepu manuálne, prestaňte cvičiť, ale neprestávajú hýbať nohami alebo prechádzajte sa a položte dva prsty na zápästie alebo krk. Počítajte úder za 6 sekúnd a vynásobte hodnotu desiatimi. Dostane srdečný tep za minútu. Napríklad, ak za šesť sekúnd napočítate 14 úderov, Váš srdečný tep je 140 úderov za minútu (Šesť sekundový interval sa berie z dôvodu, že po cvičení srdečný tep klesá veľmi rýchlo keď prestanete cvičiť.) Upravte si intenzitu cvičenia, aby bol Váš srdečný tep v správnej cieľovej zóne.

Uistite sa, že počas cvičenia 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.



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

5.4 Zahrievacie cvičenia

Ak máte viac ako 35 rokov, alebo nemáte príliš dobrý zdravotný stav, alebo ak na zariadení cvičíte prvýkrát, prosím konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom alebo trénerom.

Pred tým ako začnete používať motorizovaný bežecký pás, naučte sa prosím, ako sa zariadenie ovláda, t.j. musíte dobre vedieť ako sa spúšťa, zastavuje, zvyšuje rýchlosť a pod.. Počas skúšania a učenia sa ovládania zariadenia NESTOJTE NA ŇOM! Po oboznámení sa so zariadením, môžete pristúpiť k používaniu zariadenia. Postavte sa na protikľzné plochy na oboch stranách zariadenia, rukami sa držte za rukoväte. Spustite zariadenie pri nízkej rýchlosti cca 1.6~3.2 km/h, potom vyskúšajte bežecký pás jednou nohou, a potom aj druhou a začnite pomaly v tempe na páse behať. Postupne môžete zvýšiť rýchlosť na 3 až 5 km/h. Udržujte túto rýchlosť po dobu cca 10 minút, potom

zariadenie vypnite. Ak sa so zariadením dostatočne oboznámite, môžete prísť k štandardnému používaniu zariadenia.

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 nekončíte 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

Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabínám, 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.



Preťahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Naťahujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



Cvičenie hlavou

Točte hlavou najprv do jednej strany – doprava, budete pociťovať jemné naťahovanie na ľavej strane krku. Potom pootočte hlavou späť o jednu otočku a naťahujte Vašu šíju. Potom točte hlavou do opačnej strany – doľava, budete pociťovať jemné naťahovanie na pravej strane krku. Potom tlačte hlavu smerom k Vašej hrudi. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



Zdvíhanie ramena

Točte vrchnou časťou ramena smerom nahor k uchu. Uvoľnite sa a cvičenie vykonajte aj s druhým ramenom. Opakujte 3 až 4 krát.



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.

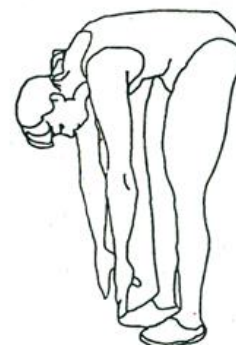
Bočné preťahovanie

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.



Dotýkanie prstov

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



5.5 Samotné cvičenie

Môžete si sami zostaviť program cvičenia podľa svojich požiadaviek a predstáv a s prihliadnutím na Váš fyzický stav. Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacích cvikov, aerobikových cvikov a vychladzovacích/uvolňovacích cvikov. Aby bolo cvičenie efektívne, cvičte pravidelne aspoň dva krát do týždňa, lepšie by bolo tri krát, dajte si deň oddychu medzi cvičením. Po niekoľko mesačnom pravidelnom cvičení môžete frekvenciu cvikov zvýšiť na štyri až päť krát do týždňa.

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 niekoľko minút za cvičenie.

Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Nekladte si neprimerané ciele.

Uistite sa, že počas cvičenia dýchate pravidelne a kľudne. 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.

Používaním tohto zariadenia získate viacero výhod.

Zlepšíte si svoju fyzickú kondíciu, zosilníte srdce a zlepšíte krvný obeh nakoľko na tomto zariadení budete precvičovať väčšinu hlavných svalov, chrbát, brucho, ramená, ruky, boky aj nohy.

Vyformujete svalstvo v spojení kontrolovanou kalorickou diétou, čo Vám napomôže schudnúť.

Formovanie svalov

Ak si chcete formovať svaly pokiaľ cvičíte, je nutné aby ste si zvýšili záťaž pri cvičení. Tým zaťažíte viac svalstvo a nebudete môcť cvičiť tak dlho ako si predstavujete. Ak sa pokúšate zlepšiť si svoju kondíciu, je nutné aby ste si upravili aj cvičebný program. Mali by ste cvičiť normálne počas fázy zahrievania a vychladzovania, avšak mali by ste si zvýšiť záťaž pri konci cvičenia, aby Vaše svaly dostali väčšiu záťaž pri cvičení. Mali by ste zároveň znížiť rýchlosť pri cvičení, aby ste sa udržali v cieľovej zóne srdiečného tepu.

Strata hmotnosti

Veľmi dôležitým faktorom pri tomto je aké veľké množstvo úsilia vložíte do cvičenia. Čím ťažšie a dlhšie cvičíte, tým viac kalórií spálite. Efektívne je to rovnako ako pri zlepšovaní kondície, no je tu odlišný cieľ.

5.6 Vychladnutie/uvoľnenie

Pre zníženie únavy, vyčerpanosti a svalovice, mali by ste sa na chvíľu prechádzať na mieste, tak, aby sa Váš srdcový 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.

6. Údržba

6.1 Čistenie

POZOR! Odpojte zariadenie z elektrickej siete keď sa ho chystáte čistiť alebo opravovať!

ČISTENIE: Pravidelným čistením si zabezpečíte dlhšiu životnosť a bezporuchovosť zariadenia!

Utierajte zariadenie pravidelne od prachu, aby sa zbytočne jednotlivé diely nezanášali prachom. Čistite pás od prachu, aby ste predišli tomu, že sa prach a nečistoty dostanú pod pás. Pri cvičení používajte riadne očistenú obuv, čím zabránite predčasnému opotrebeniu bežiaceho pásu, predĺžite mu jeho životnosť. Vrch bežiaceho pásu môže byť čistený vlhkou namydlenou handrou. Dávajte pozor, aby sa saponát nedostal do vnútorných častí, ktoré sú poháňané, do elektrických komponentov 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.

6.2 Mazanie pásu

Tento bežiaci pás s plochou je predmazaný. Ničmenej doporučujeme mazanie pravidelne kontrolovať pre optimálny chod pásu. Obvykle však není nutné počas prvého roku alebo po 500 hodinách prevádzky mazať. 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. Ak je to možné, po každých troch mesiacoch používania nadvihnite strany a ohmatajte povrch pásu. Pokiaľ objavíte stopy silikónu, není treba mazať. Pokiaľ je však povrch suchý, aplikujte mazadlo podľa nasledujúcich inštrukcií:

POUŽÍVAJTE LEN SCHVÁLENÉ SILIKONOVÉ SPREJE !

Umiestnite pás tak, aby bol spoj v strede dosky

Vložte ventil spreju do vršku nádoby

Demontujte zadné kryty zadného valca

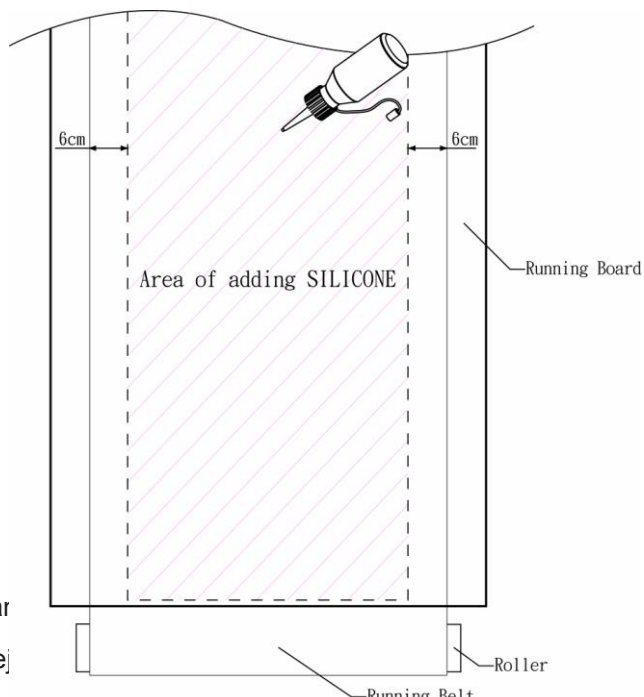
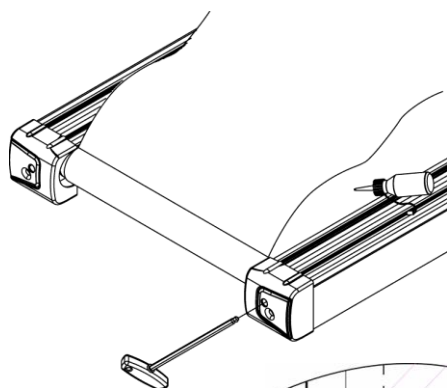
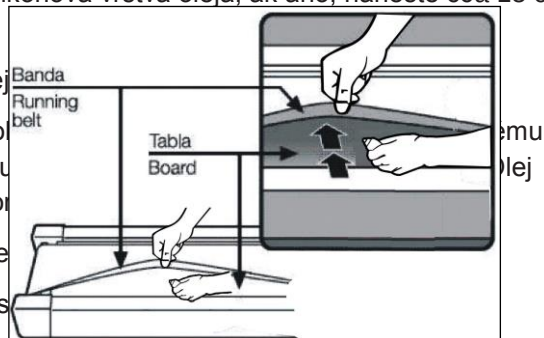
Skontrolujte, či sa na páse nachádza ešte nejaká silikónová vrstva oleja, ak áno, naneste cca 15 cc oleja ak nie tak naneste cca 30 cc oleja

Nadvihnite pás na jednu stranu a pridržte ventil spreju

predného konca pásu. Začnite u prednej strany a po koncu stroja. Opakujte tento postup pre každú stranu nanášajte 6 cm od kraja pásu z každej strany smerom

Dajte späť kryty zadného valca a ustavte pás do stredu

Pred zahájením cvičenia nechajte silikónový sprej vs



Odporúčame Vám mazať

L'ahké používanie (menej

Stredné používanie (3-5 hoan/ tyzaen) alebo rycnosť od 6-12 km/n

raz za rok

každý pol rok

Silné používanie (viac ako 5 hodín/ týždeň) alebo rýchlosť nad 12 km/h

každé tri mesiace

Odporúčame:

Pre predĺženie životnosti zariadenia Vám odporúčame zariadenie vypnúť na cca 10 minút po 2 hodinách prevádzky.

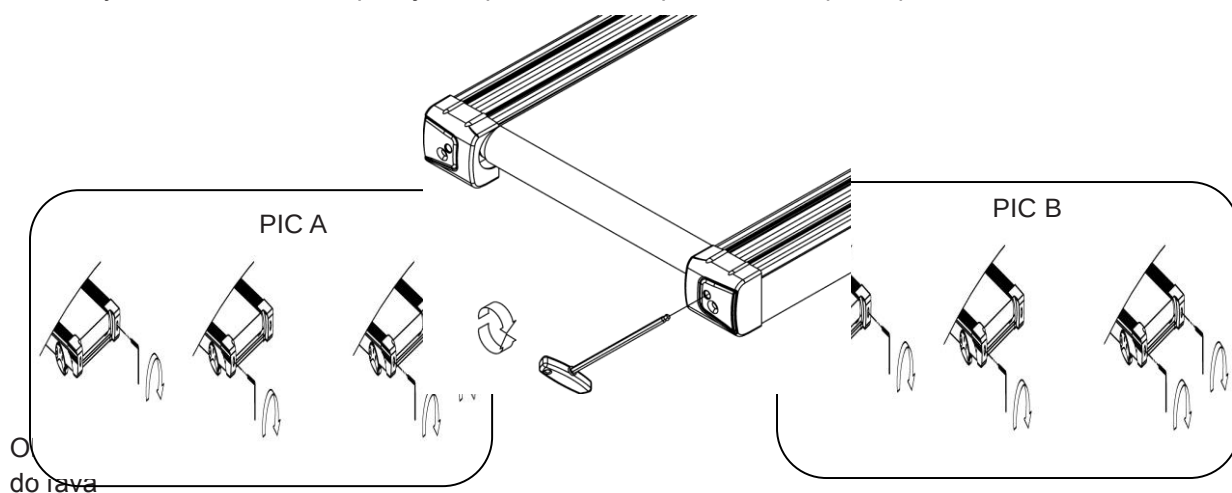
Príliš navoľnený alebo príliš napnutý pás môže mať vplyv na životnosť pásu a výkon a životnosť motora. Napnutie pásu by malo byť ideálne vtedy, keď podvihnutím pásu od bežiacej plochy je v rozmedzí 50 – 75 mm.

6.3 Vycentrovanie pásu

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

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU:

- Umiestnite bežiaci pás na rovný povrch
- Spustíte bežiaci pás na zhruba 6-8 km/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 skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede. (obr. B)

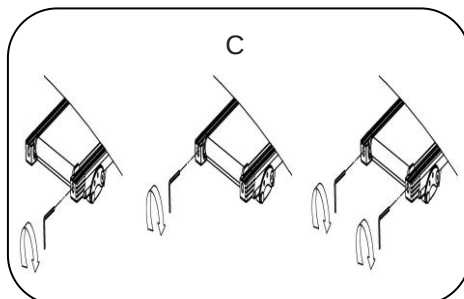


6.4 Nastavenie napnutia pásu

NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSU:

- Zastavte bežiaci pás, vypnite ho
- Použitím francúzskeho 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 kľúča pripla na vhodné miesto na bežiacom páse.



6.5 Uskladnenie zariadenia

Prosím povoľte a úplne vytiahnite bezpečnostný čap z hlavného rámu, aby ste mohli zariadenie zložiť.

7. Objednávka náhradných dielcov

Pre objednávanie náhradných dielcov, prosím kontaktujte nás na kontaktných číslach uvedených na prvej strane tohto návodu. Aby sme Vám mohli byť lepšie nápomocní, vykonajte nasledovné 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)

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Elektičná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

- inSPORTline s.r.o., Elektičná 6471, 911 01 Trenčín , +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

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 nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

1. zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou montážou
3. neodbornou repasiou
4. nesprávnou údržbou
5. mechanickým poškodením
6. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
7. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
8. neodbornými zásahmi
9. nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
10. nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Elektičná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

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

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

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

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

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručení vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamácie a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu: