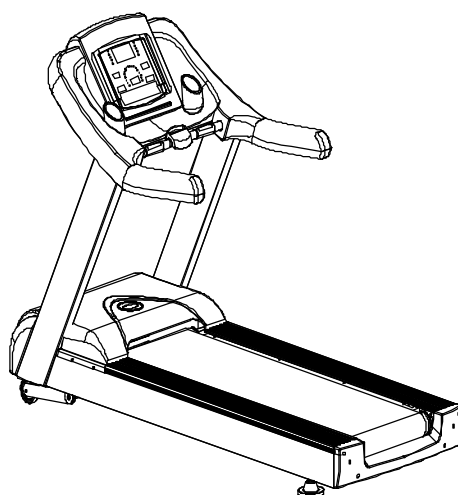




**CZ - BĚŽECKÝ PÁS PRO KOMERČNÍ ÚČELY
PRODIGY
IN 2028**

NÁVOD NA POUŽITÍ



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Děkujeme Vám za výběr tohoto běžeckého pásu. Právě jste učinili první krok ke zdravějšímu a prospěšnějšímu životnímu stylu.

Běžecký pás je speciálně navržen tak, aby splňoval Vaše potřeby.

Následující jsou charakteristické rysy běžeckého pásu:

- Konstrukce je posazena nízko nad podlahou pro bezpečnější použití.
- Různé programy Vám pomohou dosáhnout Vašich fitness cílů.
- Tlačítka rychlých otáček pro vyhovující výběr rychlostí.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

ZAMEZTE NEBEZPEČÍ ELEKTRICKÉHO ŠOKU, POPÁLENÍ, OHNĚ NEBO JINÉHO ZRANĚNÍ A POZORNĚ SI PŘEČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ UPOZORNĚNÍ A INSTRUKCE JEŠTĚ PŘEDTÍM, NEŽ TENTO BĚŽECKÝ PÁS ZAČNETE POUŽÍVAT.

- Je odpovědností majitele, aby se ujistil, že všichni uživatelé tohoto běžeckého pásu jsou seznámeni se všemi instrukcemi a upozorněními.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah běžeckého pásu.
- Nikdy nepouštějte běžecký pás zatímco na něm stojíte.
- Běžecký pás je schopný vyvinout vysoké rychlosti. Vyvarovat se náhlých změn, upravujte rychlost v malých sekvencích.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu).**
- Nikdy nenechávejte stroj bez dozoru zatímco je v běhu. Vždy vyjměte bezpečnostní klíč a otočte “on/off” vypínačem do pozice “off”/ vypnuto pokud běžecký pás zrovna nepoužíváte. Přečtěte si stránku s instrukcemi ovládacího panelu pro umístění a funkci “on/off”/zapnuto-vypnuto/ vypínače.
- Pokud skládáte nebo přesouváte běžecký pás, ujistěte se, že bezpečnostní zámek je plně zapojený. Podívejte se do instrukcí skládání v tomto manuálu jak fungují bezpečnostní pojistky. Nesundávejte kryt motoru. Sundat jej můžete pouze za předpokladu, že jste k tomu instruováni autorizovaným servisním odborníkem. Jiné servisní postupy, než jaké jsou uvedeny v této příručce, by měly být provedeny pouze prostřednictvím autorizovaného odborného zástupce servisu.
- Mějte konektor a napájecí kabel mimo dosah tepelných zdrojů.

- Držte všechny elektrické komponenty, jako je motor, síťový kabel a “on/off” vypínač mimo vodu nebo jiné kapaliny, abyste se vyvarovali elektrickému zkratu.
- Nevěšzte nic na madla, ovládací panel computeru, ani na pás.
- Tento spotřebič není určen pro použití osobami (včetně dětí) s nedostatkem fyzické, smyslové nebo duševní schopnosti, či nedostatkem zkušeností a znalostí, ledaže budou pod dohledem anebo jim byla poskytnuta instruktáž o správném používání zařízení osobami odpovědnými za jejich bezpečnost. Děti by měly být pod neustálým dozorem, aby se zajistilo, že si se strojem nebo na něm nebudou hrát.

PRO VAŠI VLASTNÍ BEZPEČNOST DOPORUČUJEME NÁSLEDUJÍCÍ:

- Sestavujte a provozujte běžecký pás na rovném, pevném povrchu.
- Ujistěte se, že máte všechno nezbytné nářadí a potřebné díly k montáži po ruce. Ušetříte si čas, budete-li mít vše potřebné vybavení k dispozici.
- Ujistěte se, že máte k montáži dostatek prostoru, mějte kolem volnou plochu minimálně 2,5m.
- Ujistěte se, že jste odstranili z dosahu vše, co by mohlo způsobit zranění během montáže.
- Chraňte stroj před vlhkem a prachem. Nedávejte stroj do garáže, na krytou terasu či ven blízko vody.
- Nepoužívejte stroj v přítomnosti sprejů.
- Vždy vložte bezpečnostní klíč a připevněte klip na oblečení v pase před začátkem vašeho cvičení. Pokud byste měli problémy a potřebovali zastavit motor rychle, jednoduše vytáhněte kabel od bezpečnostního klíče z ovládacího panelu. Chcete-li pokračovat v provozu, jednoduše znovu zasuněte bezpečnostní klíč.
- Vyjměte bezpečnostní klíč a uložte ho na bezpečné místo, pokud běžecký pás není v provozu. Držte bezpečnostní klíč mimo dosah dětí.
- Používejte vhodné cvičební oděvy a obuv. Nenoste volné oblečení nebo obuv s podpatky nebo koženou podešví. Dlouhé vlasy si svázejte dozadu.
- Ukládejte všechno odložené oblečení a ručníky z provozní plochy.
Pás se ihned nezastaví pokud se nějaký předmět dostane do válce nebo pásu. Pokud by se stalo, že se předmět zachytí, okamžitě zařízení vypněte.
- Opatrně nastupujte a sestupujte na a z běžeckého pásu. Přidržujte se madel, kdykoliv je to možné. Postavte se na běžecký pás pouze pokud je spuštěn na velmi malou rychlost. Nesestupujte z běžeckého pásu zatímco se pás pohybuje.
- Nastoupit na nebo sestoupit z běžeckého pásu, postavte se obkročmo na plošiny po obou stranách pásu, mimo běžecký pás, předtím než spustíte pás (než začnete se cvičením); opakujte postup i poté, co se pás zastavil (po skončení cvičení).

- Nikdy se nepokoušejte otočit zatímco jste na páse, který je v provozu. Vždy na páse stůjte čelem k ovládacímu panelu.
- Nikdy nespouštějte běžecký pás zatímco na něm někdo stojí.
- Nikdy nehoupejte běžeckým pásem, nestavějte se na madla nebo ovládací panel.
- Nikdy se během svého cvičení nepřepínejte, přestaňte cvičit ihned, pokud cítíte bolest nebo jakékoliv nepohodlí a pokud problémy neustávají, zkontaktujte svého lékaře.
- Nikdy se nepokoušejte běžecký pás sami opravovat, kromě montáže a údržby popsané v tomto manuálu. Tento běžecký pás je určen pro komerční účely. Podívejte se na informace o službách zákazníkům, které jsou přiloženy k tomuto manuálu, pokud váš běžecký pás bude vyžadovat dodatečné služby, jiné než popsané v tomto manuálu.

ELEKTROBEZPEČNOST: Tento motorizovaný běžecký pás musí být uzemněn. Pokud by se zlomil nebo se porouchal, uzemnění snižuje riziko elektrického zkratu. Běžecký pás je vybaven napájecím kabelem s vybavením-zemnicí vodič a zemnicí kolík. Vidlice musí být vložena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními kódy a vyhláškami.

DŮLEŽITÉ: Nesprávné připojení zařízení-zemnicího vodiče, může mít za následek nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je běžecký pás řádně uzemněn, zkontrolujte za pomoci kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Neupravujte zástrčku, kterou je běžecký pás vybaven. Pokud se nevejde do zásuvky, pak si nechte kvalifikovaným technikem nainstalovat novou, odpovídající zásuvku.

OCHRANA PŘETÍŽENÍ: Přesto, že tento běžecký pás je vybaven zabudovanou ochranou přetížení, externí ochranné zařízení proti přetížení je přesto doporučováno. Běžecký pás se vypne automaticky, pokud se setká s prudkým nárůstem el.výkonu. Tlačítko “Reset”/resetovat/ se nachází na spodní přední straně krytu motoru. Pokud se běžecký pás vyne, stiskněte “on/off”/zapnuto – vypnuto/, přepněte do "off" pozice vypnuto a stiskněte tlačítko “reset”/resetovat. Běžecký pás bude poté pracovat správně.

SEZNAM DÍLŮ

A	Rám	1		H	Kryt motoru	1
B	Levý vzpřímený stojan	1		I	Levý kryt stojanu rukojeti	1
C	Pravý vzpřímený stojan	1		J	Pravý kryt stojanu rukojeti	1
D	Computer / počítač	1			6mm Allenův klíč	1
E	Šestihranný šroub M10*25	12			Šroubovák	1
F	Šroub M5*10	6			Křížový šroubovák	1
G	3*8 Samořezný šroub	2			Silikonový olej	5

PŘED ZAČÁTKEM MONTÁŽE

Zkontrolujte všechny šroubky, matky a nářadí v sadě s nářadím.

Při montáži musíte postupovat podle návodu.

Když budete montovat držadlo, musíte dbát na to, abyste neskřípli žádný drát.

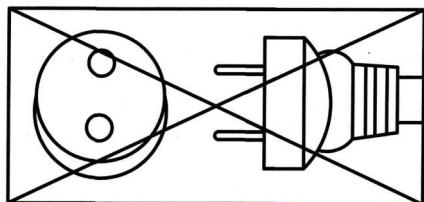
Pro zjednodušení montáže si jako první dejte dohromady všechny součástky a teprve potom začněte montovat.

Po dokončení montáže uchovejte potřebné nářadí pro případnou budoucí potřebu.

Před zasunutím zástrčky do zásuvky zkontrolujte příkon voltů.



Nezastřkujte kabel do zásuvky, pokud není montáž dokončena.



POZNÁMKA:

Pokud je elektrický kabel poškozen, musí se nahradit novým. Abyste se vyhnuli neštěstí, zavezte stroj do autorizovaného servisu.

Základní informace:

- Tento stroj je určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení zkontrolujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy, atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené nesprávným použitím tohoto výrobku či špatným sestavením nebo údržbou stroje.

Doporučujeme provést sestavení stroje a údržbu odborným servisem. Informace získáte u firmy SEVEN SPORT s.r.o., viz údaje na první straně návodu.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje, dodržujte následující pravidla:

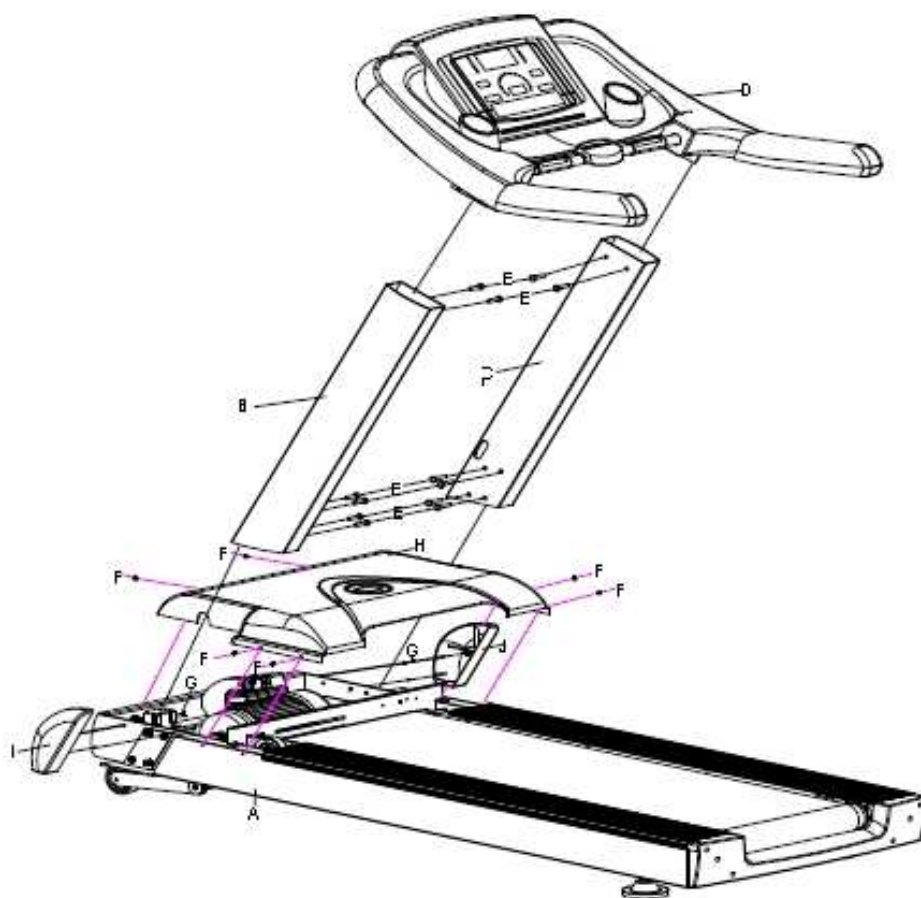
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- Umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu).**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v jeho blízkosti.
- Tento stroj není hračka!
- Uchovejte Návod k použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.
- Udržujte el. přípojku a el. kabel mimo dosah tepelných zdrojů (plynový hořák...).
- Nepracujte na místech, kde jsou používány výrobky obsahující aerosol nebo kde je uskládován kyslík.
- Pokud je el. kabel dodán poškozen, musí být nahrazen výrobcem, servisním pracovníkem nebo kvalifikovanou osobou, aby se zabránilo nebezpečí.
- Ujistěte se, že máte všechny nástroje potřebné k správné montáži stroje.
- Ujistěte se, zda máte dostatečně velký prostor k sestavení stroje.
- Ujistěte se, že prostor, ve kterém se nalézáte, neobsahuje nic, co by mohlo způsobit zranění během montáže.
- Udržujte běžecký pás pouze v domácím prostředí, mimo vlhkost a prach. Nenechávejte stroj v garáži, kryté terase, venku nebo v blízkosti vody.

Důležité:

Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

MONTÁŽ

Následující je montážní concept;



- Upevněte kryt stojanu rukojeti (I a J) na rovnou trubku rámu pomocí šroubu (G) .
- Zvedněte vzpřímené stojany B a C a umístěte je v souladu s předvrtanými otvory na rámu A; Použijte dodané šrouby (E) k připevnění stojanu k rámu.
- Upevněte kryt motoru (H) pomocí šroubů (F).
- Připevněte computer/počítač (D) ke stojanům (B a C).

UMÍSTĚNÍ VE VAŠEM DOMĚ

Chcete-li, aby se pro vás cvičení stalo žádoucí denní aktivitou, běžecký pás by měl být umístěn v pohodlném a atraktivním prostředí. Tento běžecký pás je navržen tak, aby zabral minimální plochu místnosti, ve které je umístěn.

1. Neumísťujte běžecký pás ve venkovních prostorách.
2. Neumísťujte běžecký pás do blízkosti vody nebo do vlhkých prostorů.
3. Ujistěte se, že el. kabel není v cestě silného provozu.
4. Pokud máte v místnosti koberec, zkontrolujte kobercové vlákno a plošinu pásu. Pro větší jistotu a bezpečnost doporučujeme pod pás umístit speciální podložku.
5. Umístěte běžecký pás ve vzdálenosti minimálně 1,20m ode zdi a nábytku.
6. Nechte za pásem bezpečnostní prostor 2m x 1m, tak abyste se mohli snadno dostat z/ na běžecký pás a upravovat pnutí řemene .

Sem tam po delším používání můžete pod strojem objevit jemný černý prach. Toto je běžné opotřebení a NEZNAMENÁ TO, že s vaším strojem něco stalo. Tento prach může být snadno odstraněn vysavačem. Pokud si přejete, aby se prach nedostal na podlahu nebo koberec, umístěte pod běžecký stroj speciální podložku.

VYROVNÁNÍ ZÁKLADNY

Je důležité, abyste běžecký pás umístili na pevný, rovný povrch. Pokud je terén nerovnoměrný, můžete pás vyrovnat pomocí vyrovnávače umístěného na konci plošiny. Ujistěte se, že zadní část plošiny není výše než přední část.

POUŽIJTE URČENÝ EL. OBVOD

Vybraná zásuvka by měla splňovat určený el. obvod. Je zvláště důležité, aby ŽÁDNÉ citlivé elektrické zařízení, jako je počítač nebo televize, nesdílely stejný el. okruh.

PŘESUN BĚŽECKÉHO PÁSU

S tímto běžeckým pásem je snadné bezpečně pohybovat.

Před přesunem zařízení:

1. Vypněte síťový vypínač.
2. Vytáhněte el. kabel ze zásuvky.
3. Složte běžecký pás a ujistěte se, že pojistka je zajištěná.

4. Jednoduše odvezte běžecký pás po čtyřech kolečkách na požadované místo.

PROVOZ

ZAPNOUT

“START/STOP” vypínač se na běžeckém páse nachází vedle napájecího el. kabelu na levé straně rámu pod krytem motoru. Zaklopte vypínač do pozice “START”.

PŘIPEVNĚNÍ BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE A SEPnutí

Bezpečnostní klíč je navržen aby odřízl přívod proudu do běžeckého pásu v případě, že upadnete. Proto je bezpečnostní klíč navržen tak, aby došlo k okamžitému zastavení zařízení. Při vysokých rychlostech může být nebezpečné okamžité úplné zastavení. Proto použijte bezpečnostní klíč pouze pro nouzové zastavení. Přivést běžecký pás pohodlně a bezpečně k úplnému zastavení, použijte tlačítko „START / STOP“.

Běžecký pás se nespustí, není-li bezpečnostní klíč správně vložen do držáku klíče na ovládacím panelu. Druhý konec bezpečnostního klíče by měl být bezpečně připevněn na vašem oblečení. Nikdy nepoužívejte pás bez bezpečného připevnění klíče k vašemu cvičebnímu oděvu. Zatáhněte za táhlo bezpečnostního klíče, abyste se ujistili, že z vašeho oblečení nespadne.

NASTUPOVÁNÍ A SESTUPOVÁNÍ NA/ZE ZAŘÍZENÍ

Buďte opatrní při nastupování a sestupování na/z běžeckého pásu. Nestůjte na páse zatímco jej připravujete k použití. Postavte se nohama obkročmo na levou a pravou plošinu na okraji pásu a stoupněte si na pás pouze poté co se pás začal pomalu pohybovat.

Během cvičení buďte neustále čelem k ovládacímu panelu. Nikdy se nepokoušejte obrátit na běžícím páse pokud je stále v provozu.

Poté, co jste dokončili cvičení, zastavte běžecký pás zmáčknutím červeného “STOP” tlačítka. Počkejte až se pás úplně zastaví, teprve pak z něj opatrně sestupte.

SLOŽENÍ A ROZLOŽENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Skládání a rozkládání tohoto pásu je jednodušší s pomocí plynového pístu. Poté, co se pás úplně zastavil, jednoduše plošinu složte. Až uslyšíte cvaknutí, znamená to, že plošina je řádně zajištěna.

Sklopný zamykací mechanismus je umístěn na levé straně vzpřímeného stojanu. Abyste uvolnili skládací pojistku, podržte plošinu jednou rukou zatímco druhou uvolníte zámek.

Plošina je tak připravena k umístění ve vodorovné pozici na zem. Zacházejte s pásem opatrně, i když je navržen tak, že plynový píst unese většinu hmotnosti plošiny.

OVLÁDACÍ PANEL



RYCHLÝ START:

Stiskněte „Master Power“ vypínač, který je umístěn na přední straně zařízení, do polohy „ON“/zapnuto. Před začátkem cvičení se ujistěte, že přípevnění bezpečnostního klíče je správně instalováno k ovládacímu panelu a že bezpečnostní svorka je na vašem oblečení řádně připojena. Vždy spouštějte zařízení zatímco stojíte na jeho bočních stranách, a ne na běžícím páse.

Zmáčkněte tlačítko výkonu - “POWER” na computeru a pak zmáčkněte tlačítko “START” abyste mohli začít cvičení. V okýnku “TIME”/čas a “PROGRAM”/program se na LED začne zobrazovat odpočet 3 sekund zobrazením “3-2-1” předtím, než se běžecký pás uvede do pohybu. Běžící pás se začne pohybovat rychlostí 0,8 km / h. Vždy nechte pás dosáhnout rychlosti 0,8 km / h předtím, než se na něj postavíte. Čas se začíná počítat od 0:00 do 99:59 minut. Vzdálenost je počítána od 0,00 do 99,9 km. Kalorie se začínají počítat od 0,00 do 999 kalorií. V okýnku „PROGRAM“ se pomocí LED zobrazí cyklus. Jeden cyklus je 400 metrů. Stisknutím tlačítka „SPEED UP“/zrychlit nebo „SPEED DOWN“/zpomalit můžete během cvičení na ovládacím panelu computeru nebo na řídicích zvýšit nebo snížit rychlost jízdy. Každé zvýšení nebo snížení rychlosti je o 0.1km/h. Rozsah rychlostí je od 0.8km/h do 20.0km/h. Je zde 18 LED teček nad okýnkem “SPEED”/rychlost k indikaci rychlosti běhu. Také můžete na ovládacím panelu zmáčknout jedno z tlačítek “INSTANT SPEED”/okamžitá rychlost (4 km / 8 km / 12 km); rychlost běhu se okamžitě změní na 4km/h, 8km/h nebo 12km/h. Na ovládacím panelu computeru nebo na řídicích během cvičení stiskněte tlačítko “Incline UP”/sklonit nahoru/ nebo „DOWN“/ dolů ke zvýšení

nebo snížení sklonu v procentech od 0-18%. Pokud stisknete tlačítko Nahoru nebo Dolů, v okýnku „Incline“ se zobrazí sklon v procentech. Každý přírůstek nebo úbytek je 1%. Na ovládacím panelu můžete také stisknout jedno z tlačítek “INSTANT INCLINE” /okamžité nachýlení (0% / 5% / 10%); sklon se okamžitě změní na 0%, 5%, nebo 10%. Během cvičení držte obě ruce na senzorech řídítek . V okýnku “CAL/PULSE”/calorie/tep se zobrazí vaše aktuální tepová frekvence. “CALORIES”/kalorie a “PULSE”/tep se budou zobrazovat střídavě každých 5 sekund. Zajistit, aby čtení tepové frekvence bylo přesnější, vždy se držte oběma rukama senzorů řídítek místo jednou, když testujete zobrazení vaší tepové frekvence. Stiskněte tlačítko “STOP” k pozastavení běžeckého pásu, v okýnku “PROGRAM” se zobrazí “PAUSE”/pozastaveno. Všechny údaje na displeji “zamrznou”. Stiskněte tlačítko “START”, abyste mohli pokračovat v program; v okýnku “TIME”/čas se spustí odpočítávání 3 sekund s LED zobrazujícím "3-2-1" předtím, než se běžící pás dá opět do pohybu; všechny displeje budou znovu pracovat. Pro nouzové zastavení můžete zatáhnout za bezpečnostní klíč a pás se okamžitě zastaví. V okýnku „PROGRAM“ a „ TIME“/čas se zobrazí „SAFE“/ bezpečný. V okýnku “TIME“ se zobrazí „SAFE“/bezpečný.

FUNKCE TLAČÍTEK NA COMPUTERU:

“POWER”/přívod proudu: Zmáčkněte tlačítko “POWER” k zapnutí nebo vypnutí computeru.

“START”: Zmáčkněte tlačítko “START” k zahájení tréninku v různých režimech.

“STOP”: Zmáčkněte tlačítko “STOP” k zastavení tréninku v různých režimech.

“MODE”/režim: Výběr funkcí “TIME”/čas, “DISTANCE”/vzdálenost, “CALORIES”/kalorie, nebo “BODY FAT”/ tělesný tuk pro dosažení cíle přednastavením v ručním režimu. Vyberte “AGE”/věk, “HEIGHT”/výšku, “WEIGHT”/váhu, nebo “GENDER”/pohlaví v režimu “BODY FAT”/tělesný tuk.

Vyberte interval v “USER PROGRAM”/uživatelském programu.

Vyberte “AGE”/věk a “TARGET HEART RATE”/cílový srdeční tep v HRC programu.

“SPEED UP”/zrychlit: Zmáčkněte tlačítko “SPEED UP”/zrychlit pro upravení rychlosti směrem nahoru v různých tréninkových režimech.

Zmáčkněte tlačítko “SPEED UP”/zrychlit k přednastavení funkčních hodnot “ TIME”/čas, “DISTANCE”/vzdálenost, “CALORIES”/kalorie, nebo “BODY FAT”/tělesný tuk pro dosažení cíle přednastavením v ručním režimu.

Zmáčkněte tlačítko “SPEED UP”/zrychlit k nastavení uživatelského “AGE”/věku, “HEIGHT”/výšky, “WEIGHT”/váhy a “GENDER”/pohlaví v režimu “BODY FAT”/tělesný tuk.

Zmáčkněte tlačítko “SPEED UP” k přednastavení cílového času v programech, uživatelském programu a HRC programu.

Zmáčkněte tlačítko “SPEED UP” k přednastavení cíl. rychlosti v uživatelském programu.
Zmáčkněte tlačítko “SPEED UP” k úpravě uživatelského věku a cílového srdečního tepu v HRC.

“SPEED DOWN”/zpomalit: Zmáčkněte tlačítko “SPEED DOWN”/zpomalit pro úpravu rychlosti směrem dolů v různých tréninkových režimech.

Zmáčkněte tlačítko “SPEED DOWN”/zpomalit k přednastavení hodnot funkcí “TIME”/čas, “DISTANCE”/vzdálenost, “CALORIES”/kalorie, nebo “BODY FAT”/tělesný tuk pro dosažení cíle přednastavením v ručním režimu.

Zmáčkněte tlačítko “SPEED DOWN” pro nastavení uživatelského “AGE”/věku, “HEIGHT”/výšky, “WEIGHT”/váhy a “GENDER”/pohlaví v režimu “BODY FAT”.

Zmáčkněte tlačítko “SPEED DOWN” k přednastavení cílového času v programech, uživatelském programu a HRC programu.

Zmáčkněte tlačítko “SPEED DOWN” k přednastavení cílové rychlosti v uživatelském programu.

Zmáčkněte tlačítko “SPEED DOWN” k úpravě uživatelského věku a cílového srdečního tepu v HRC programu.

“INCLINE UP”/stoupání: Zmáčkněte tlačítko “INCLINE UP” pro zvýšení sklonu v procentech stupeň 0-18% v různých tréninkových režimech.

Zmáčkněte tlačítko “INCLINE UP” k přednastavení cílového stoupání v režimu uživatelského programu.

“INCLINE DOWN”/sestup: Zmáčkněte tlačítko “INCLINE DOWN” ke snížení sklonu v procentech stupeň 18-0% v různých tréninkových režimech.

Zmáčkněte tlačítko “INCLINE DOWN” k přednastavení cílového sestupu v režimu uživatelského programu.

“INSTANT SPEED (4 km / 8 km / 12 km)”/okamžitá rychlost: Na ovládacím panelu computeru zmáčkněte jedno z tlačítek “INSTANT SPEED” (4 km / 8 km / 12 km); v okýnku “SPEED”/rychlosti se zobrazí rychlost, kterou jste vybrali.

“INSTANT INCLINE (0% / 5% / 10%)”/okamžitý sklon: Na ovládacím panelu computeru zmáčkněte jedno z tlačítek “INSTANT INCLINE” (0% / 5% / 10%), v okýnku “INCLINE” se zobrazí stupeň sklonu v procentech, který jste zvolili.

“PROGRAM”: Zmáčkněte tlačítko “PROGRAM” pro výběr programových režimů (P1-P12).

Zmáčkněte tlačítko “PROGRAM” pro výběr rychlosti a sklonu pro cílové přednastavení v uživatelském programu.

“USER”/uživatel: Zmáčkněte tlačítko “USER” pro vstup do uživatelského programu.

“HRC”: Zmáčkněte tlačítko “HRC” pro vstup do HRC programu.

FUNKCE CUMPUTERU/POČÍTAČE:

“TIME”/čas: Zobrazuje uplynulý cvičební čas v minutách a sekundách.

Zmáčknete tlačítko “START” pro zahájení cvičení, v okénku “TIME”/čas a “PROGRAM” začne odpočet 3 sekund s LED ukazujícím "3-2-1" předtím, než se pás dá do pohybu.

Běžící pás se začne pohybovat rychlostí 0.8km/h. Na ovládacím panelu computeru nebo na řídicích můžete během cvičení zmáchnout tlačítko “SPEED UP”/zrychlit nebo “DOWN”/zpomalit ke zvýšení nebo snížení rychlosti běhu. Na počítači nebo řídicích můžete také během cvičení stisknout „INCLINE“ tlačítka nahoru nebo dolů pro zvýšení nebo snížení sklonu v procentech třídy 0-20%. Čas začíná počítání od 0:00 do 99:59 při 1 sekundovém přírůstku.

Před zahájením cvičení take můžete přednastavit cílový čas. Zmáčknete tlačítko “MODE”/režim pro výběr režimu “TIME”/čas, kdy v okénku “TIME” a “PROGRAM” bliká cílový čas. Původní předvolený cílový čas je 30:00 minut; můžete stisknutím tlačítka „SPEED UP“/nahoru nebo „SPEED DOWN“/dolů předvolit cílový čas. Každý přírůstek je 1 minuta. Nastavené cílové časové rozmezí je od 10:00 do 99:00 minut. Jakmile přednastavíte cílový čas, stisknete tlačítko „START“, běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 0,8 km / h. Můžete během cvičení stisknutím SPEED tlačítka nahoru nebo dolů na počítači nebo konzoli řídicího zvýšit nebo snížit rychlost běhu. Čas se začne zpětně odpočítávat z přednastaveného cílového času po 1 sekundě až k 0:00. Když se předvolený cílový čas dostane na 0:00, počítač začne pípat a běh pásu se automaticky zastaví.

“SPEED”/rychlost: Zobrazuje aktuální rychlosti běhu od min. rychlosti 0.8 km / h do max. rychlosti 20 km / h. Na komputeru či konzoli řídicího můžete během cvičení stisknout SPEED tlačítka nahoru nebo dolů k upravení rychlosti. Na ovládacím panelu computeru můžete také stisknout jedno z tlačítek „INSTANT SPEED“/okamžitá rychlost (4 km / 8 km / 12 km), rychlosti jízdy se okamžitě změní na 4 km / h, 8 km / h, 12 km / h.

“DISTANCE”/vzdálenost: Zobrazuje akumulaci vzdálenost naběhanou během cvičení. Stisknete tlačítko „START“ k zahájení cvičení, v okénku „TIME“/čas a „PROGRAM“ se budou odpočítávat 3 sekundy s LED zobrazujícím "3-2-1" předtím, než se běžecký pás dá do pohybu. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 0,8 km / h. Na počítači či konzoli řídicího můžete během cvičení stisknout „SPEED“ tlačítka nahoru nebo dolů a zvýšit nebo snížit tak rychlost běhu.

Můžete také během cvičení na počítači či konzoli řídicího stisknout „INCLINE“ tlačítka nahoru nebo dolů a tím zvýšit nebo snížit sklon v procentech třídy 0-20%. Vzdálenost se začne počítat od 0,00 do 99,9 km. Můžete také před zahájením cvičení přednastavit cílovou vzdálenost. Stisknutím tlačítka „MODE“/režim zvolte režim „DISTANCE“/vzdálenost; v okénku „DISTANCE“ začne blikat cílová vzdálenost. Původní předvolená cílová

vzdálenost je 5,00 km. Předvolit cílovou vzdálenost můžete stisknutím „SPEED“ tlačítka nahoru nebo dolů.

Rozmezí přednastavené cílové vzdálenosti je od 1.00 do 99.9km. Jakmile si předvolíte cílovou vzdálenost, stiskněte tlačítko „START“. Běžecský pás se začne pohybovat rychlostí 0,8 km / h. Můžete během cvičení na počítači či konzoli řídítek stisknutím „SPEED“ tlačítka nahoru nebo dolů zvýšit nebo snížit rychlost běhu. Vzdálenost se začne odčítat z přednastavené cílové vzdálenosti až k 0.00. Když předvolená cílová vzdálenost dosáhne 0,00, počítač začne pípat a běh pásu se automaticky zastaví.

“CALORIES”/kalorie: Zobrazuje celkové kumulované kalorie, které jste spálili během cvičení. “CALORIES” a “PULSE” se zobrazí střídavě každých 5 sekund. Stiskněte tlačítko “START” pro zahájení cvičení. V okénku “TIME”/čas a “PROGRAM” se začnou odpočítávat 3 sekundy s LED zobrazujícím "3-2-1" předtím, než se běžecský pás dá do pohybu. Běžecský pás se začne pohybovat rychlostí 0,8 km / h. Během cvičení můžete na počítači či konzoli řídítek stisknutím “SPEED” tlačítka nahoru nebo dolů zvýšit nebo snížit rychlost běhu. Během cvičení můžete také na počítači či konzoli řídítek stisknout „INCLINE“ tlačítka nahoru nebo dolů a tím zvýšit nebo snížit sklon v procentech třídy 0-20%. Kalorie se začnou počítat od 0,00 do 999 cal. Můžete také přednastavit cílové kalorie předtím, než zahájíte trénink. Stisknutím tlačítka „MODE“/režim zvolte režim kalorií, přičemž v okénku „CAL/PULSE“ zabliká hodnota cílových kalorií. Původní cíl předvolených kalorií je 100 cal. Můžete si také stisknutím „SPEED“ tlačítka nahoru nebo dolů předvolit cílovou hodnotu kalorií. Přednastavená hodnota cílových kalorií je v rozmezí 10,0 až 999 cal. Jakmile si předvolíte cílovou hodnotu, stiskněte tlačítko „START“; běžecský pás se začne pohybovat rychlostí 0,8 km / h. Během cvičení můžete na počítači či konzoli řídítek stisknutím „SPEED“ tlačítka nahoru nebo dolů zvýšit nebo snížit rychlost běhu. Začne odpočítávání kalorií z přednastavené cílové hodnoty až na 0. Jakmile se předvolená cílová hodnota dostane až na 0, počítač začne pípat a běh pásu se automaticky zastaví.

“PULSE”/tep, frekvence: V okénku „CAL/PULSE“ se po 4-5 sekundách zobrazí vaše aktuální tepová frekvence poté,co jste se během cvičení chytli oběma rukama řídítek se senzory. Kalorie a tepová frekvence se zobrazí střídavě každých 5 sekund. Pro zajištění přesnějších hodnot aktuálního tepu vždy držte řídítka se snímači oběma rukama místo jedné při testování vaší srdeční tepové frekvence.

“INCLINE”/sklon: Zobrazuje sklon v procentech třídy 0-18%. Během cvičení můžete také na počítači či konzoli řídítek stisknout „INCLINE“ tlačítka nahoru nebo dolů a tím zvýšit nebo snížit sklon v procentech třídy 0-18%. Můžete také stisknout jedno z tlačítek „INSTANT INCLINE“/okamžitý sklon (0% / 5% / 10%); na ovládacím panelu computeru se sklon změní na 0%, 5% nebo 10% s okamžitou platností.

VÝPOČET TĚLESNÉHO TUKU:

Zmáčkněte tlačítko "MODE"/režim pro výběr režimu "BODY FAT"/tělesný tuk; v okénku "PROGRAM" se zobrazí "BODY FAT". V okénku "DISTANCE"/vzdálenost bude blikat, a v okénku "PROGRAM" se zobrazí "AGE"/věk; zmáčkněte tlačítko "SPEED UP" nebo "DOWN" k nastavení věku uživatele. Zmáčkněte tlačítko "MODE"/režim; v okénku "TIME" se rozsvítí a v okénku "PROGRAM" se zobrazí "HEIGHT CMS"/výška v cm; zmáčkněte tlačítko "SPEED UP" nebo "DOWN" k nastavení výšky uživatele v centimetrech. Zmáčkněte tlačítko "MODE"; v okénku "CAL/PULSE" se rozsvítí a v okénku "PROGRAM" se zobrazí "WEIGHT KGS"/váha v Kg; zmáčkněte tlačítko "SPEED UP" nebo "DOWN" pro nastavení váhy uživatele v kilogramech. Zmáčkněte tlačítko "MODE"/režim; v okénku "INCLINE" se rozsvítí a v okénku "PROGRAM" se zobrazí "GENDER"/pohlaví; zmáčkněte tlačítko "SPEED UP" nebo "DOWN" pro nastavení pohlaví uživatele. Zmáčkněte tlačítko "MODE"; v okénku "PROGRAM" se zobrazí "BODY FAT"/tělesný tuk; v okénku "SPEED" se po 4-5 sekundách poté, co jste se oběma rukama chytili držadel se sensory, zobrazí hodnota vašeho tělesného tuku.

REŽIM TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU:

Computer nabízí 12 programů. Zmáčkněte tlačítko "PROGRAM" pro výběr tréninkových programů od P1 do P12. V okénku "PROGRAM" se zobrazí P1, P2..., nebo P12 a rozsvítí se LED indikátor. V okénku "TIME"/čas se rozsvítí čas tréninkového programu pro přednastavení. Původní přednastavený čas cvičebního programu je 30:00 minut. Stiskněte tlačítko „SPEED UP“/nahoru nebo „DOWN“/dolů pro přednastavení doby tréninkového programu. Každý přírůstek je 1:00 minuta. Přednastavený program časového rozmezí pro tréninkový program je od 10:00 do 99:00 minut. Stiskněte tlačítko „START“ pro zahájení cvičení; v okénku „TIME“/čas a „PROGRAM“ se znázorní odpočítávání 3 sekundy s LED zobrazujícím "3-2-1" předtím, než se běžecký pás dá do pohybu. Zobrazí se diagram prvního intervalu programu a rychlost běhu, sklon se bude měnit v závislosti na grafickém programu. Existuje 30 intervalů pro každý program. Během cvičení můžete stisknout tlačítko „SPEED UP“/nahoru nebo „DOWN“/dolů pro zvýšení nebo snížení rychlosti a stiskněte tlačítko „INCLINE UP“/výstup nebo „INCLINE DOWN“/sestup pro upravení sklonu v procentech. Jakmile přednastavený program tréninkového času dojde až na 0:00, počítač začne pípat a běh pásu se automaticky zastaví.

PŘEHLED PROGRAMŮ

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
SPEED	3	4	5	5	9	5	7	7	4	7	3	2
INCLINE	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
SPEED	3	4	5	5	9	6	7	7	4	7	3	3
INCLINE	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	2
SPEED	4	5	5	6	9	7	8	8	6	9	4	4
INCLINE	0	1	0	2	0	3	0	0	0	1	0	2
SPEED	4	7	5	6	8	8	10	9	6	9	4	5
INCLINE	0	1	0	2	0	4	0	0	0	1	0	2
SPEED	4	9	12	6	8	9	12	10	8	11	5	4
INCLINE	0	1	0	2	0	5	0	0	0	2	0	2
SPEED	4	11	12	6	8	8	14	11	8	11	5	3
INCLINE	0	1	0	2	0	5	0	0	0	2	0	1
SPEED	5	11	5	7	7	7	14	12	10	13	6	2
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	0	0	2	0	1
SPEED	5	11	5	7	7	6	14	13	10	13	6	3
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	2	0	1
SPEED	5	9	5	7	7	5	12	14	11	14	7	4
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	1	0	2
SPEED	5	7	12	7	6	6	10	15	11	14	7	5
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	1	0	2
SPEED	6	5	12	8	6	7	8	15	12	13	8	6
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	2	0	2
SPEED	6	5	5	8	6	8	8	15	12	13	8	7
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	2	0	3
SPEED	6	7	5	8	5	9	10	15	10	11	9	8
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	2	0	3
SPEED	6	9	5	8	5	8	12	15	10	11	9	9
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	0	0	2	0	3
SPEED	7	11	12	9	5	7	14	15	8	10	10	10
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	3	0	3
SPEED	7	11	12	9	5	6	14	15	8	10	10	9
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	3	0	3
SPEED	7	11	5	9	5	5	14	15	7	12	9	8
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	2	0	3
SPEED	7	11	5	9	5	6	14	15	7	12	9	7
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	2	0	4
SPEED	6	9	5	8	6	7	12	15	8	11	8	6
INCLINE	0	2	0	4	0	4	0	0	0	3	0	5
SPEED	6	7	12	8	6	8	10	15	8	11	8	5
INCLINE	0	2	0	4	0	4	0	0	0	3	0	6
SPEED	6	5	12	8	6	9	8	13	7	10	7	4
INCLINE	0	2	0	4	0	4	0	1	0	4	0	6
SPEED	6	5	5	8	7	8	8	13	7	10	7	3
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	4	0	6
SPEED	5	7	5	7	7	7	10	11	6	9	6	4
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	4	0	6
SPEED	5	9	5	7	7	6	12	11	6	9	6	5
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	4	0	6
SPEED	5	11	12	7	8	5	14	11	5	8	5	6
INCLINE	0	1	0	3	0	5	0	1	0	3	0	6
SPEED	4	11	12	6	8	6	14	9	5	8	5	7
INCLINE	0	1	0	2	0	5	0	1	0	3	0	6
SPEED	4	9	5	6	8	7	12	9	4	7	4	6
INCLINE	0	1	0	2	0	4	0	1	0	2	0	5
SPEED	4	5	5	6	9	8	8	6	4	7	4	5
INCLINE	0	1	0	2	0	3	0	1	0	2	0	4
SPEED	3	4	5	5	9	9	8	6	3	6	3	4
INCLINE	0	1	0	1	0	2	0	1	0	1	0	3
SPEED	3	4	5	5	9	8	8	6	3	6	3	3
INCLINE	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1

TRÉNINK V REŽIMU UŽIVATELSKÉHO PROGRAMU:

Stiskněte tlačítko „USER“/uživatel, v okénku „PROGRAM“ se zobrazí „USER“/uživatel a diagram uživatelského programu. Rozsvítí se LED „USER“/uživatel. V okénku „TIME“/čas se rozsvítí pro přednastavení doby uživatelského tréninkového programu. Původní přednastavený doba cvičebního programu je 30:00 minut. Stiskněte tlačítko „SPEED UP“/nahoru nebo „DOWN“/dolů k přednastavení doby cvičebního programu. Každý přírůstek je 1:00 minuta. Časové rozmezí přednastaveného tréninkového programu je od 10:00 do 99:00 minut. Stiskněte tlačítko „MODE“; v okénku „TIME“/čas se zobrazí 1.interval diagramu uživatelského programu a rozsvítí se pro nastavení; stiskněte tlačítko „SPEED UP“/nahoru nebo „DOWN“/dolů k předvolení rychlosti pro první interval diagramu uživatelského programu.

Stiskněte tlačítko „PROGRAM“; v okénku „INCLINE“ se zobrazí první interval diagramu uživatelského programu, rozsvítí se pro přednastavení sklonu v procentech; stiskněte tlačítko „INCLINE UP“/vzestup nebo „INCLINE DOWN“/sestup pro předvolbu sklonu v procentech pro první interval diagramu uživatelského programu. Existuje 30 intervalů pro přednastavení rychlostí a sklonů v procentech. Stiskněte tlačítko „MODE“; v okénku „TIME“/čas se zobrazí 2.interval. Opakujte výše uvedené kroky, abyste si předvolili rychlost a sklon v procentech od druhého do třicátého intervalu. Po přednastavení rychlosti a sklonu v procentech pro třicátý interval stiskněte tlačítko „MODE“ a potom stiskněte tlačítko „START“ pro zahájení cvičení. V okénku „TIME“/čas a „PROGRAM“ se začnou odpočítávat 3 sekundy s LED zobrazujícím "3-2-1" předtím, než se běžecký pás dá do pohybu. Rozsvítí se prvním interval diagramu cvičebního programu a rychlost a sklon se bude měnit v závislosti na nastavení diagramu tréninkového programu uživatelem. Existuje 30 intervalů pro diagram uživatelského program. Během cvičení můžete stisknout tlačítko „SPEED UP“/nahoru nebo „DOWN“/dolů pro zvýšení nebo snížení rychlosti; stisknutím tlačítka „INCLINE UP“/vzestup nebo „INCLINE DOWN“/sestup můžete upravit sklon v procentech. Když se přednastavená doba tréninku v uživatelském programu odpočítá až na 0:00, počítač začne pípat a běh pásu se automaticky zastaví.

TRÉNINK V REŽIMU HRC PROGRAM:

Zmáčknete tlačítko „HRC“; okénku „PROGRAM“ se zobrazí HRC. Rozsvítí se HRC LED. Okénko „TIME“/čas se rozsvítí pro přednastavení doby tréninku v uživatelském program. Původní přednastavená doba cvičebního program je 30:00 minut. Stiskněte tlačítko „SPEED UP“/nahoru nebo „DOWN“/dolů k přednastavení času cvičebního programu. Každý přírůstek je 1:00 minuta. Časové rozmezí přednastaveného tréninkového programu je od 10:00 do 99:00 minut. Stiskněte tlačítko „MODE“/režim; v okénku „DISTANCE“/vzdálenost se rozsvítí a zobrazí 25 a v okénku „CAL/PULSE“ se zobrazí 146, což činí 75% vaší maximální srdeční frekvence.

V okénku „PROGRAM“ se zobrazí „AGE“/věk. Například, pokud je vám 25 let, vaše výpočty budou takto:

$220 - 25 = 195$ (maximální tepová frekvence)

$195 \times 75\% (0.75) = 146$ (75% vaší maximální tepové frekvence)

U 25letého člověka by cílová tepová frekvence (THR) měla být 146.

Stiskněte tlačítko „SPEED UP“/nahoru nebo „DOWN“/dolů pro nastavení věku uživatele; v okénku „CAL/PULSE“ se zobrazí 75% Vaší maximální srdeční frekvence upravené podle věku uživatele. Můžete opět stisknout tlačítko „MODE“/režim, rozsvítí se okénko „CAL/PULSE“, v okénku „PROGRAM“ se zobrazí HRC. Stisknutím tlačítka „SPEED UP“/nahoru nebo „DOWN“/dolů můžete nastavit požadovanou cílovou srdeční frekvenci. Stiskněte tlačítko „MODE“ pro potvrzení cílové srdeční frekvence. Stiskněte tlačítko „START“ pro zahájení cvičení, v okénku „TIME“/čas a „PROGRAM“ se začnou odpočítávat 3 sekundy s LED zobrazujícím "3-2-1" předtím, než se běžecký pás dá do pohybu. Můžete také stisknout tlačítko „SPEED UP“ nebo „DOWN“ pro zvýšení nebo snížení rychlosti; během cvičení stiskněte tlačítko „INCLINE UP“/vzestup nebo „INCLINE DOWN“/sestup k upravení sklonu v procentech. Držte obě dvě ruce na říditka se senzory.

Program kontroly srdečních hodnot je navržen tak, aby udržel vaše srdce v požadovaném množství "tepů za minutu" pomocí automatického upravování sklonu a rychlosti.

Například, naprogramovali jste si požadovanou srdeční frekvenci na 130 BPM, ale vaše tepová frekvence je jen na 110 BPM; nachýlení plošiny se automaticky zvýší o 1% a rychlost běhu se zvýší o 0,5 km / h každých 30 sekund, aby se zvýšila pracovní zátěž, což způsobí, že vaše srdeční frekvence bude pomalu stoupat až na 130 BPM. Běžecký pás se bude snažit udržet vaši cílovou srdeční frekvenci v průběhu úprav sklonu a rychlosti pro zbytek vašeho cvičení. Pokud se vaše tepová frekvence dostane nad vaši plánovanou hodnotu BPM, sklon se automaticky sníží o 1% a bude klesat i rychlost o 0,5 km / h každých 30 sekund proto, aby se vaše srdeční frekvence snížila na 130 BPM.

POUŽÍVÁNÍ BEZDRÁTOVÉHO HRUDNÍHO PÁSU SNÍMAČE SRDEČNÍ ČINNOSTI (volitelné příslušenství):

Uvnitř computeru/počítače je zabudován, který může přijímat srdeční signály, pokud máte na hrudi bezdrátový pás snímače srdeční frekvence. V okénku „CAL/PULSE“ se zobrazí hodnota vaší aktuální tepová frekvence pár vteřin poté, co si na hrud' nasadíte tento volitelný bezdrátový pás.

Pro správné fungování by hrudní pás měl být s přijímačem srdeční činnosti upnutý na přední části vašeho těla těsně nad hrudní linií. Bezdrátový hrudní pás přijímače srdeční frekvence potřebuje trochu tělesného tepla a vlhkost, aby fungoval správně.

POZNÁMKA:

Připojte jeden konec pružinového drátu pro MP3 nebo CD přehrávač do zdířky na počítači a poté připojte druhý konec pružinového drátu pro MP3 nebo CD přehrávač do zdířky MP3 nebo CD přehrávače. Stiskněte spínač, který na počítači označuje „0“ pro zapnutí nebo vypnutí reproduktorů.

PŘÍRUČKA PÉČE, ÚDRŽBY & LOKALIZACE PORUCH

Výstraha: Aby se zabránilo úrazu elektrickým proudem, běžecský pás před čištěním nebo běžnou údržbou vypněte a odpojte ze zásuvky.

MAZÁNÍ

Přístroj byl při výrobě namazán. Nicméně doporučujeme mazání pravidelně kontrolovat pro optimální chod pásu. Obvykle však není nutné během prvního roku nebo po 500 tech hodinách provozu mazat.

Pokud je to možné, po každých třech měsících používání nadzvedněte strany a ohmatejte povrch pásu. Pokud objevíte stopy silikonu, není třeba mazat. Pokud je však povrch suchý, aplikujte mazadlo podle následujících instrukcí:

POUŽÍVEJTE POUZE SCHVÁLENÉ SILIKONOVÉ SPREJE !

- Umístěte pás tak, aby byl šev uprostřed desky
- Vložte ventil spreje do vršku nádoby
- Nadzvedněte pás na jednu stranu a přidržte ventil spreje ve vzdálenosti asi 15cm od předního konce pásu. Začněte u přední strany a pokračujte se sprejováním směrem k zadnímu konci stroje. Opakujte tento postup pro každou stranu pásu a sprejujte po dobu asi 4 sekund.
- Před zahájením cvičení nechte silikonový sprej vsáknout po dobu alespoň 1 minuty.

ČIŠTĚNÍ

Tento běžecský pás lze čistit měkkým hadříkem a slabým detergentem. Nepoužívejte abraziva či rozpouštědla! Dávejte pozor, aby se do ovládacího panelu nedostala voda nebo nadměrná vlhkost, protože to může způsobit elektrický výboj nebo k selhání elektroniky. Mějte běžecský pás, speciálně ovládací panel, mimo přímé sluneční světlo, aby se předešlo poškození displeje.

SKLADOVÁNÍ

Skladujte běžecký pás na čistém a suchém místě. Zajistěte, aby bezpečnostní spínač byl vypnutý a v pozici „OFF“/vypnuto a aby kabel přívodu el. proudu byl odpojen z elektrické zásuvky.

PŘÍRUČKA LOKALIZACE PORUCH

Problém	Možná příčina	Oprava
Běž. Pás se nerozběhne.	Není zapojen do zásuvky. Bezpečný klíč není instalován do ovl. panelu. Vypadly hlavní jističe v domě. Vypadl hlavní jistič běžeckého pásu.	Zapojte zástrčku do el. zásuvky ve zdi. Zasuňte bezpečnostní klíč do ovl. panelu. Resetujte hl. jistič v domě nebo zajistěte jeho výměnu elektrikářem. Počkejte 5 min. a poté znovu zmákněte spínač.
Běž. pás sklouznul.	Běž. pás není dostatečně napnutý.	Upravte pnutí běžeckého pásu.
Běž. pás se zadrhl když se na něj postavím.	Nedostatečné promazání běžecké paluby. Běžecký pás je moc napnutý.	Aplikujte silikonový mazací olej. Upravte pnutí běžeckého pásu.
Běžecký pás není vycentrovaný.	Napětí běžeckého pásu nejde přes zadní válec.	Vycentrujte běžecký pás.

PŘED CVIČENÍM

Před tím než začnete cvičit, zkontrolujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Ten vám řekne, jestli jste schopni cvičit na tomto stroji bez rizika zdravotního kolapsu. Rozhodně byste se měli poradit s lékařem, jestliže užíváte léky na srdce, tlak nebo cholesterol. Nedoporučujeme vám cvičit na tomto stroji bez uvědomění lékaře.

Všímejte si svých tělesných signálů. Nesprávné nebo přílišné cvičení může poškodit vaše zdraví. Když pociťujete závrať, zvedání žaludku, bolest na hrudi, v zádech, nebo jiné bolesti, ihned ukončete cvičení a zkontrolujte to se svým lékařem.

Před tréninkem se řádně rozcvičte podle protahovacích tipů přiložených v tomto manuálu.

PO CVIČENÍ

Ke snížení (vypnutí) rychlosti zmáčkněte tlačítko stop.

Před vystupováním z přístroje mějte nohy na příslušné straně běžícího pásu a zastavte ho.

Vyndejte bezpečnostní klíč a schovejte ho na bezpečné místo mimo dosah dětí.

Na konci vašeho cvičení si udělejte protahovací cvičení.

Když docvičíte, podívejte se na část v tomto manuálu, kde je popsáno uskladnění vašeho stroje.

Pravidelně kontrolujte a utahujte všechny části stroje.

Vždy, když budete opravovat nebo kontrolovat stroj, vypněte jej ze sítě a vždy používejte manuál. Neotvírejte kryt motoru a ani se nepokoušejte jej rozebírat. Pokud byste měli s motorem jakýkoliv problém, oslovte autorizovaný servis. Servis vám vždy doporučí prodejce stroje.

Když budete chtít vypojit stroj ze sítě, vždy musíte předem zmáčknout tlačítko OFF a poté jej vypnout ze sítě.

ZAHŘÍVACÍ A OCHLAZOVACÍ CVIČENÍ

Dobrý cvičební program se skládá z rozehrívacích cviků, aerobního cvičení, a cviků k uklidnění. Celý program provádějte nejméně dvakrát až třikrát týdně, mezi cvičeními si dopřejte den pauzy. Po několika měsících můžete celý cvičební program zintenzivnit na čtyři až pětkrát týdně.

AEROBNÍ CVIČENÍ je jakákoliv činnost, která trvale vysílá kyslík do vašich svalů přes vaše srdce a plíce. Aerobní cvičení zlepšuje kondici vašich plic a srdce. Aerobní tělesná kondice je podporována každou činností, při které jsou zapojeny velké svaly např.: nohou, paží a hýždí. Vaše srdce bije rychleji a vy dýcháte zhluboka. Aerobní cvičení by mělo být součástí celé vaší cvičební rutiny.

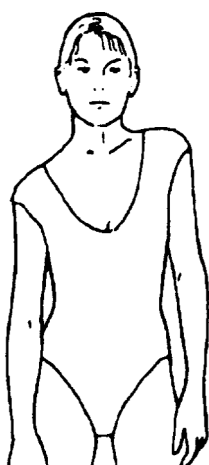
ZAHŘÁTÍ SVALŮ je důležitou součástí jakéhokoli cvičení. Mělo by jím začít každé cvičení, aby se tak vaše tělo připravilo na další namáhavý výkon zahřátím svalstva a jejich strečinkem, čímž se zvýší váš krevní oběh a tepová frekvence, a do vašich svalů je dodáno více kyslíku.

Po ukončení cvičení uklidněte svalstvo pomocí následujících cviků, které cvičte i pro zahřátí před zahájením cvičení, a to proto, abyste snížili bolest a únavu svalů.

ZAHŘÍVACÍ CVIKY

PROTAŽENÍ KRKU A HLAVY

Uklánějte hlavu doprava na jednu dobu, až ucítíte protažení levé strany krku. Poté se vraťte do původní pozice opět na jednu dobu a uklánějte hlavu na druhou stranu. Poté hlavu zakloňte a otevřete ústa, protahujete tím bradu. Nakonec hlavu skloňte směrem k hrudníku a vraťte se do pozice na začátku.

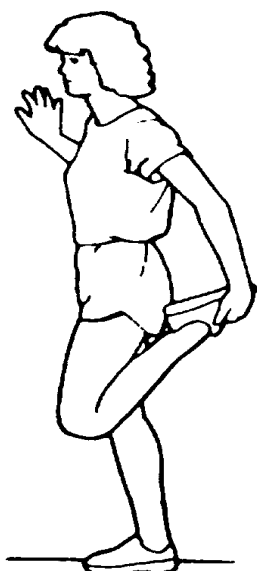
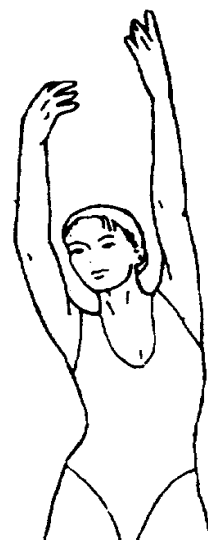


PROTAŽENÍ RAMEN

Zdvihněte pravé rameno k uchu. Pak zdvihněte levé rameno k uchu a zároveň klesejte z pravým ramenem.

BOČNÍ PROTAŽENÍ

Rozpažte a zvedněte ruce nad hlavu. Vytáhněte je co nejvýše a lehce se uklánějte do boku. Měli byste cítit protažení druhé strany zad. Opakujte na druhou stranu.

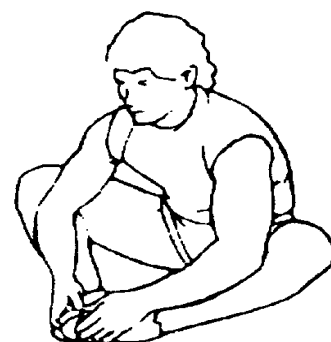


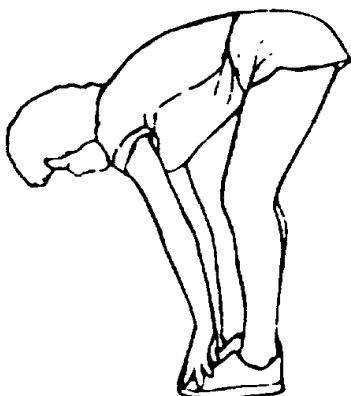
PROTAŽENÍ VNĚJŠÍHO STEHNA

Jednou rukou se opřete o stěnu a druhou uchopte jednu nohu a přitáhněte směrem k hýždím. Přitahujte nohu jak to bude nejbližší snesitelné. Počítejte do patnácti a pak povolte. Opakujte s druhou nohou.

PROTAŽENÍ VNITŘNÍHO STEHNA

Sedněte si s chodidly k sobě, kolena směřují ven. Přitahujte nohy tak blízko k tříslům, jak je to možné. Jemně tlačte kolena směrem k podlaze. Počítejte do patnácti.



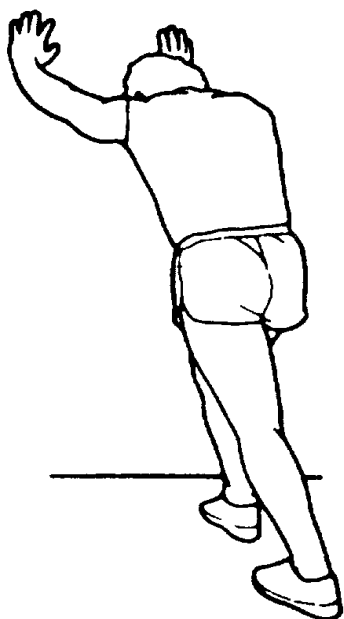
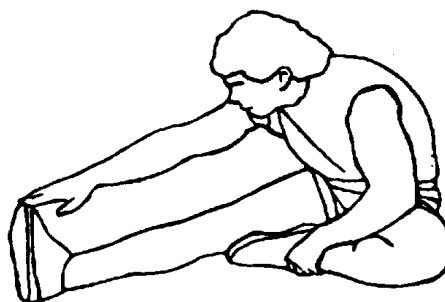


DOTEK PRSTŮ

Pomalu se ohýbejte od pasu dolů k zemi s ohnutými zády a uvolněnými rameny. Snažte se rukama dotknout palců u nohou. Postupujte tak daleko, jak můžete a setrvejte asi 15 sekund

PROTAŽENÍ KOLENNÍ ŠLACHY

Sedněte si s nataženou pravou nohou. Levou nohu pokrčte tak, aby chodidlo směřovalo k pravému vnitřnímu stehnu. Natahujte se směrem k palci na noze co nejvíce, jak je to možné. Počítejte do patnácti. Pak chvíli odpočiňte a opakujte s druhou



PROTAŽENÍ ACHILLOVY ŠLACHY A LÝTKA

Opřete se o stěnu, ohněte pravou nohu vzad, přitáhněte rukou a pomalu se zhoupněte v bocích. Poté ohněte levou nohu a opakujte stejný pohyb. Vydržte, opakujte s každou nohou 15krát.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- A. záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- B. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- C. záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- 1. zaviněním uživatele, tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným nebo nadměrným upnutím běžeckého pásu, nedostatečným utáhnutím všech částí stroje
- 2. nesprávnou údržbou
- 3. mechanickým poškozením
- 4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- 5. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- 6. neodbornými zásahy
- 7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

Cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.

Upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.

V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamáce se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje

Razítko a podpis prodejce

Dodavatel:

SEVEN SPORT s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pro Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

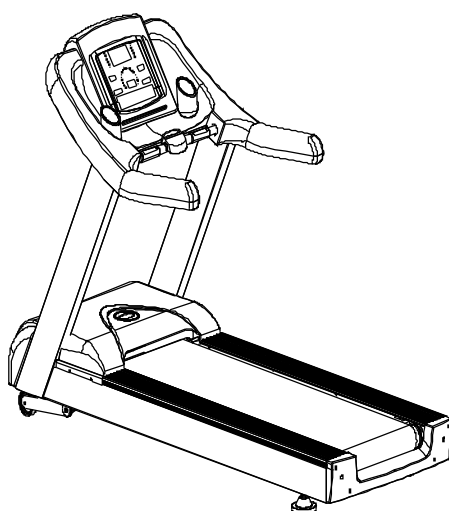
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk



SK - KOMERČNÝ BEŽIACI PÁS PRODIGY IN

2028

UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

□. VLASTNOSTI

Gratulujeme , že ste si vybrali tento bežiaci pás. Urobili ste prvý krok k zdravšiemu a prospešnejšiemu životnému štýlu. Bežiaci pás je špeciálne navrhnutý tak, aby splnil všetky Vaše potreby. Nasledujúce riadky, Vám ponúknu náhľad jeho vlastností.

- Rám dosadá nízko na podlahu, pre bezpečné používanie.
- Rôzne typy programov Vám umožnia dosiahnuť dané ciele v získaní fyzickej kondície.
- Rýchle ovládanie tlačidiel rýchlosti pre pohodlnú voľbu.

□. PREDBEŽNÉ OPATRENIA

NA ZNÍŽENIE RISKU Z ELEKTRICKÉHO ŠOKU, POPÁLENÍN, OHŇA ALEBO INÝCH ÚAZOV, PROSÍM PREČÍTAJTE SI POZORNE NASLEDUJÚCE UPOZORNENIA A INFORMÁCIE PRED SPUSTENÍM BEŽIACEHO PÁSA.

- Je zodpovednosťou majiteľa zabezpečiť, že všetci užívatelia tohto bežiaceho pásu budú informovaní o upozorneniach a predbežných opatreniach.
- Udržujte deti a zvieratá mimo dosahu tohto bežiaceho pásu po celý čas.
- Nikdy nezapínajte bežiaci pás, pokiaľ na ňom stojíte.
- Bežiaci pás umožňuje dosiahnuť vysoké rýchlosti. Aby ste predišli skokom v rýchlostiach, nastavujte si rýchlosť v malých dávkach.
- Pravidelne kontrolujte a uťahujte všetky časti bežiaceho pásu. Ruky udržiajte mimo dosah všetkých pohyblivých častí.
- Nikdy nenechávajte bežiaci pás bez dozoru pokiaľ je zapnutý. Vždy odoberte bezpečnostný kľúč a posuňte tlačidlo do pozície vypnuté “off” keď sa bežiaci pás nepoužíva. Pozrite inštrukcie týkajúce sa panela na stránkach tohto manuálu pre lokalizáciu a obsluhu zapnutia/vypnutia. “on /off.
- Pri skladaní alebo premiestňovaní bežiaceho pásu sa presvedčte, že bezpečnostný uzáver je plne zasunutý. Pozrite nasledujúce inštrukcie na stránkach manuálu pre bezpečnú obsluhu uzamknutia. Nevyberajte kryt motora, pokiaľ nie ste inštruovaný aby ste to urobili cez autorizovaného servisného technika. Údržba alebo servis, ktoré nie sú popísané v tomto návode musia byť vykonávané iba zodpovedným servisným technikom.
- Udržujte prípojku a elektrickú šnúru mimo dosahu vyhrievaných povrchov..
- Udržujte všetky elektrické komponenty, ako je motor, elektrická šnúra a spínač zapnutia

/vypnutia “on/off“ mimo dosahu vody alebo iných kvapalín aby ste zabránili elektrickému šoku. Nepokladajte nič na držiak rúk, panel s kalkulátorom alebo na pás.

• Toto zariadenie nie je určené pre používanie osobami (zahŕňajúce deti) s o zníženou fyzickou, zmyslovou alebo mentálnou schopnosťou, alebo bez dostatočných skúseností a vedomostí, pokiaľ nebudú pod dohľadom alebo neboli poučení o používaní zariadenia osobou zodpovednou za ich bezpečnosť. Deti musia byť pod dohľadom a upozornené že sa nesmú hrať so zariadením.

PRE VAŠU VLASTNÚ BEZPEČNOSŤ, VÁS UPOZORŇUJEME NA NASLEDOVNÉ:

- Montáž a následné používanie bežiaceho pásu vykonávajte na pevnom povrchu. Udržujte čistý priestor minimálne 1,2 m okolo bežiaceho pásu po celý čas.
- Vždy vložte bezpečnostný kľúč a pripevnite spinku na Vaše oblečenie na zápästie pred začatím cvičenia. Ak náhodou narazíte na problém a potrebujete zastaviť rýchlo motor, jednoducho vytiahnite kľúč z panela. Pre pokračovanie v cvičení, jednoducho vložte bezpečnostný kľúč späť do panela.
- Vyberte bezpečnostný kľúč a uložte ho na bezpečné miesto, v čase keď nepoužívate bežiaci pás. Skladujte mimo dosahu detí.
- Oblečte si vhodné cvičiace oblečenie a takisto zvoľte vhodnú obuv. Nepoužívajte príliš voľné oblečenie a topánky s koženou podrážkou alebo s opätkami. Ubezpečte sa, že ste dlhé vlasy mate zopnuté.
- Udržujte všetko voľné oblečenie a uteráky mimo bežiacej plochy. Pás sa nezastaví okamžite keď sa naň dostane nežiaduci objekt, ktorý sa môže zachytiť vo valcoch alebo na páse. Ak je akýkoľvek objekt zachytený do bežiaceho pásu, tento ihneď vypnite.
- Postupujte opatrne pri nastupovaní a vystupovaní na bežiaci pás. Používajte držadlá vždy keď je to možné. Na bežiaci pás nastupujte iba vtedy, keď je rýchlosť predvolená na veľmi malú frekvenciu. Nenastupujte na bežiaci pás, pokiaľ je tento v pohybe.
- Na nastúpenie alebo vystúpenie na bežiacej ploche, rozkročte sa a nohy položte na ľavú a pravú platformu po bokoch bežiaceho pásu pred jeho spustením (pred začatím cvičenia) a po tom ako tento zastane (po ukončení cvičenia).
- Nikdy sa nepokúšajte otáčať počas toho keď je bežiaci pás v pohybe. Udržujte telo a hlavu otočené vždy dopredu počas celej doby cvičenia.
- Nikdy nezapínajte bežiaci pás, pokiaľ ktokoľvek stojí na bežiacej ploche.
- Netraste bežiacim pásom, nestojte na držiakoch alebo na panely a to v žiadnom čase.
- Neprepínajte sa počas cvičenia. Pri nepríjemných pocitoch, ihneď cvičenie prerušte. Ak začnete pociťovať bolesť alebo sa cítite nepohodlne, prosím konzultujte so svojim lekárom.

- Nevykonávajte žiaden servis alebo opravy na bežiacom páse, okrem montáže a údržby ktoré sú popísané v tomto návode. Bežiaci pás je určený iba pre domáce použitie. Prosím kontaktujte zákaznícky servis pokiaľ Váš bežiaci pás potrebuje iný servis alebo údržbu ako sú popísané v manuály.

ELECTRICKÁ BEZPEČNOSŤ: Tento motorizovaný bežiaci pás musí byť uzemnený. Ak by sa náhodou porušil alebo sa stal nefunkčným, uzemnenie znižuje šokový risk. Bežiaci pás je vybavený elektrickým káblom ktorý je vodivý a zakončený s prípojkou. Prípojka musí byť zasunutá do vyhovujúcej zástrčky ktorá je riadne inštalovaná a uzemnená v súlade s lokálnymi kódmi a požiadavkami a nariadeniami.

DOLEŽITÉ: Nesprávne zapojenie zariadenia a uzemneného vodiča môže spôsobiť risk elektrického šoku. Ak máte pochybnosti či je bežiaci pás riadne uzemnený poraďte sa s kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným poradcom. V žiadnom prípade sa nesnažte pozmeniť prípojku, radšej si dajte nainštalovať vyhovujúcu zástrčku kvalifikovaným technikom.

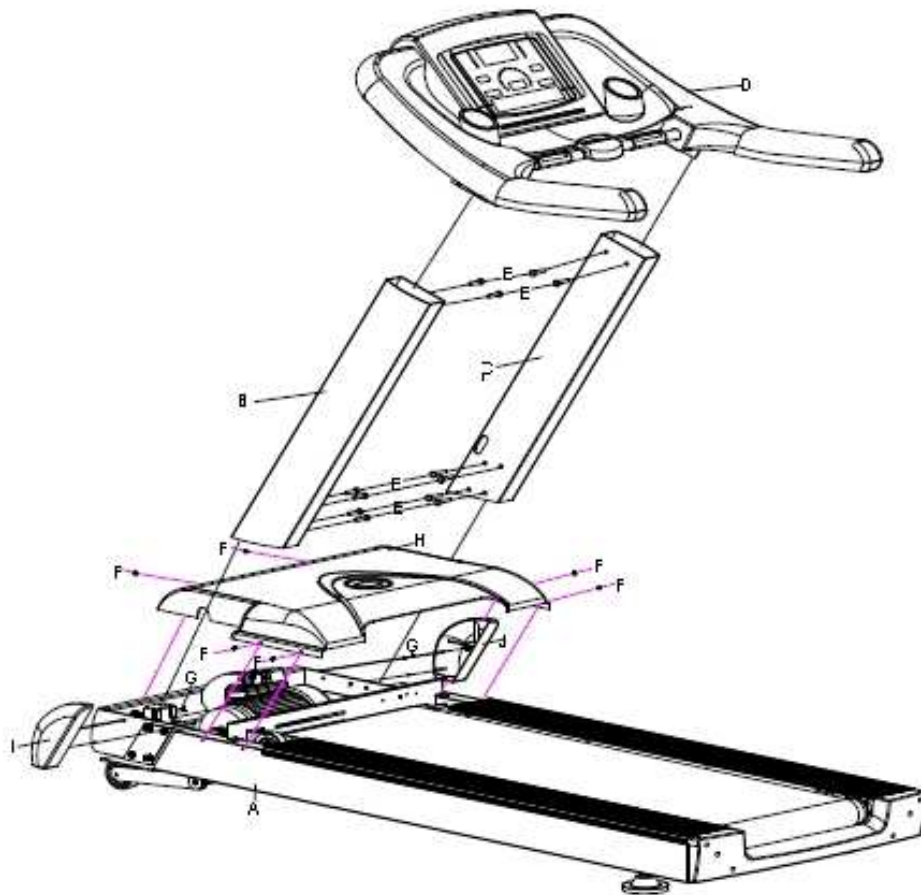
OCHRANA PRED VZPLANUTÍM: Aj keď je bežiaci pás zabezpečený zabudovanou ochranou pred vzplanutím, vonkajší protektor proti vzplanutiu je stále odporúčaný. Bežiaci pás sa automaticky vypne ak narazí na vzplanutie v jeho zdroji. Resetové tlačidlo je umiestnené v dolnej časti krytu motora. Ak by mal byť bežiaci pás vypnutý, stlačte zapnúť/vypnúť (on/off) tlačidlo do pozície vypnuté (“off”) a potom stlačte reset tlačidlo. Teraz bude bežiaci pás pracovať opäť správne.

ZOZNAM SÚČIASTOK

A	Rám	1		H	Motor	1
B	Ľavá podpera	1		I	Krytka na ľavú rukoväť	1
C	Pravá podpera	1		J	Krytka na pravú rukoväť	1
D	Kalkulátor	1			6MM Alénový kľúč	1
E	M10*25 Hexánná skrutka	12			Palubný kľúč	1
F	M5*10 Skrutka s maticou	6			Krížový šrobovák	1
G	□3*8 Závitová skrutka	2			Silikónový olej	5

□. MONTÁŽ

Nákres montáže.



- Pripevnite kryt riadičiel (I and J) priamo na rúrkový rám so skrutkou (G) .
- Nadvihnite prípojku B a C a dajte ich do súladu s predvŕtanými dierami na ráme. A; použite dodané skrutky (E) na upevnenie prípojky k rámu.
- Upevnite kryt motora (H) so skrutkou (F).
- Upevnite kalkulator (D) na priamu prípojku (B a C).

UMIESTNENIE VO VAŠOM DOMOVE

Aby sa cvičenie stalo žiadanou každodennou aktivitou, mal by byť bežiaci pás umiestnený na komfortnom a atraktívnom mieste. Toto zariadenie je navrhnuté tak, aby zabralo minimum podlahovej plochy a bolo taktiež pekným doplnkom Vášho domova.

7. Neumiestňujte bežiaci pás vonku.
8. Neumiestňujte bežiaci pás blízko vody alebo vo vysoko vlhkom prostredí.
9. Presvedčte sa že, elektrická šnúra a prípojka nie sú zapojené v preťaženej sieti..
10. Ak je vaša izba vybavená kobercom, skontrolujte kobercové vlákna a dosku bežiaceho pásu. Ak ste si nie istý, je lepšie ak pod bežiaci pás umiestnite podložku.
11. Umiestnite bežiaci pás minimálne 1,2 m od nábytku a stien.
12. Umožnite dodržať bezpečný priestor 2000mm×1000mm za bežiacim pásom, aby ste mohli jednoducho nasadať a vysadať z bežiaceho pásu a nastavovať napnutie pásu.

Niekedy po viacnásobnom cvičení, môžete nájsť jemný čierny prach pod vašim bežiacim pásom. Toto je normálny jav, a NEZNAMENÁ, žiadnu poruchu. Tento prach môže byť jednoducho odstránený s vysávačom. Ak si želáte predchádzať tomuto prachu z Vášho koberca, odporúčame Vám dať pod bežiaci pás podložku.

VYROVNANIE ZÁKLADNE

Je dôležité aby ste umiestnili bežiaci pás na spevnený vyrovnaný povrch. Ak je povrch nerovný, môžete bežiaci pás vyrovnať s nastavením ktoré je umiestnené na konci dosky. Presvedčte sa ale, že koniec dosky nie je vyššie ako jej predná časť.

POUŽITE URČENÝ ELEKTRICKÝ OBVOD

Zvolený vývod by mal byť v určenom elektrickom obvode. Je preto veľmi dôležité, že žiadne háklivé elektrické zariadenia nebudú v tom istom vstupe, napríklad počítač alebo televízia.

PREMIESTŇOVANIE BEŽIACEHO PÁSA

Tento bežiaci pás je ľahko a bezpečne premiestniteľný.

Pred premiestnením:

5. Vypnite zariadenie tlačidlom na pozíciu vypnute “off”.
6. Vytiahnite šnúru zo zástrčky.
7. Zložte bežiaci pás a presvedčte sa že uzamknutý.
8. Jednoducho odveďte bežiaci pás na štyroch kolieskach na požadované miesto.

□. MANIPULÁCIA

ZAPNITE

Štart a Stop (START/STOP) tlačidlo je pri zdroji energie na ľavej strane panela pod krytom motora. Prepnite na “START” pozíciu.

BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ

Bezpečnostný kľúč je navrhnutý tak, aby vypol hlavný prívod na bežiaci pás pred tým aby ste spadli. Preto je bezpečnostný kľúč navrhnutý tak, že okamžite zastaví bežiaci pás. Avšak pri vysokej rýchlosti môže byť nebezpečné okamžite zastaviť bežiaci pás. Preto používajte bezpečnostný kľúč na zastavenie zariadenia iba v prípade poruchy. Pre vypnutie bežiaceho pásu v normálnej prevádzke používajte tlačidlo START/STOP .

Váš bežiaci pás sa nezapne dokiaľ nebude bezpečnostný kľúč vsadený do panela. Druhý koniec bezpečnostného kľúča by mal byť pripevnený na Vašom oblečení. Nikdy nepoužívajte bežiaci pás bez toho aby ste mali bezpečnostný kľúč pripevnený na oblečenie. Pripevnite si bezpečnostný kľúč a presvedčte sa že sa neuvoľní z Vášho oblečenia.

NASTUPOVANIE A VYSTUPOVANIE Z BEŽIACEHO PÁSA

Buďte opatrný keď nastupujete alebo vystupujete z bežiaceho pásu. Snažte sa použiť držadlá vždy pri nastupovaní alebo vystupovaní. Pri príprave na cvičenie na bežiacom páse, nestojte na páse. Rozkročte sa a položte Vaše nohy na obe strany platforiem. Na bežiaci pás položte nohy iba vtedy, keď sa začne pohybovať v bezpečnej pomalej rýchlosti.

Počas cvičenia majte hlavu a telo natočené vždy dopredu. Nikdy sa nepokúšajte otočiť na bežiacom páse keď je tento v pohybe.

Keď ukončíte cvičenie, vypnite bežiaci pás stlačením červeného tlačidla stop. Počkajte pokiaľ sa bežiaci pás úplne nezastaví pred tým ako z neho zostúpите.

ROZLOŽENIE A ZLOŽENIE BEŽIACEHO PÁSA

Zloženie a rozloženie tohto bežiaceho pásu je zjednodušená s asistenciou magnetického tlmiča. Po tom ako sa bežiaci pás úplne vypne , jednoducho zdvihnite panel Keď začujete “klik”, znamená to, že panel dosadol na miesto.

Skladací mechanizmus je lokalizovaný v ľavej hornej časti.

Na uvoľnenie skladacieho zámku, podoprite panel s vašou pravou rukou počas toho keď uvoľňujete zámok s vašou ľavou rukou. Panel je pripravený na nastavenie horizontálnej

pozície na zázemí. Prosím postupujte opatrne, nakoľko je magnetický tlmič navrhnutý tak, že preberá väčšinu celkovej váhy panela.

□. PANEL



RÝCHLY ŠTART:

Stlačte hlavné tlačidlo pre zapnutie, ktoré je umiestnené v strede bežiaceho pásu do pozície zapnúť (ON). Pred začatím cvičenia sa presvedčte, že je bezpečnostný kľúč správne vložený do konzoly panela a bezpečnostná spinka je správne pripnutá na Vaše oblečenie. Vždy začínajte na bežiacom páse tým že sa postavíte na platformy umiestnené po stranách, nie priamo na bežiaci pás. Stlačte tlačidlo zdroju (POWER) pre spustenie panela a potom stlačte štart pre začatie samotného cvičenia. ČAS a PROGRAM okno Vám odráta 3 sekundy s svietivou diódou (LED), ukazujúc "3-2-1" pred spustením bežiaceho pásu do pohybu. Bežiaci pás sa pohne rýchlosťou 0.8km/h. Vždy umožnite zariadeniu dosiahnuť pred nastúpením naň dosiahnuť rýchlosť. Časovač začne odrátavať od 0:00 do 99:59 minút. Vzdialenosť začne odrátavať od 0.00 do 99.9km. Kalórie začnú odrátavať od 0.00 do 999 kalórií. PROGRAM okno ukáže cyklus, ktorý sa zobrazí svietivou diódou (LED). Jeden cyklus je 400 metrov. Môžete stlačiť zrýchliť (SPEED UP) alebo spomaliť (DOWN) tlačidlo na konzole alebo rukoväti pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti počas cvičenia. Každé jedno zvýšenie alebo zníženie je o 0.1km/h. Rozhranie rýchlosti je od 0.8km/h do 20.0km/h. Umiestnených je tu spolu 18 svietivých diód (LED) nad oknom rýchlosti (SPEED), ktoré Vás ukazujú nastavenú rýchlosť. Tak isto môžete stlačiť okamžitú zvolenú rýchlosť (INSTANT SPEED) tlačidlá (4 km / 8 km / 12 km) na paneli, prebiehajúca rýchlosť sa okamžite zmení buď to na 4km/h, 8km/h, 12km/h. Stlačte tlačidlo stúpania (INCLINE UP) alebo znížiť (DOWN) na paneli alebo na rukoväti pre zvýšenie alebo

zníženie námahy stúpania, ktoré je udávané v percentuálnej stupnici 0-18% počas cvičenia. Okno stúpania (INCLINE) zobrazí stúpanie v percentách po stlačení (INCLINE UP) alebo (DOWN) tlačidla. Každé zvýšenie alebo zníženie je o 1%. Taktiež máte možnosť stlačiť OKAMŽITÉ STÚPANIE (INSTANT INCLINE) na predvolené (0% / 5% / 10%) , ktoré je umiestnené na paneli, stúpanie sa zmení na 0%, 5%, alebo 10% okamžite. Držte obe ruky na senzoroch stisku ktoré sú umiestnené na , počas cvičenia. KALÓRIE/PULZ (CAL/PULSE) okno zobrazí Váš aktuálny srdcový tep. KALÓRIE a PULZ sa zobrazia alternatívne každých 5 sekúnd. Pre presnejšie zobrazenie pulzu prosím, vždy podržte senzor stisku na rukoväti oboma rukami nie iba jednou, pri testovaní Vášho aktuálneho srdcového tepu. Pri stlačení STOP bežiaci pás pozastaví prebiehajúci program a v okne sa zobrazí PAUZA (PAUSE). Všetky doterajšie údaje v okne "zamrznú". Stlačte ŠTART (START) pre spustenie programu a ČASOVÉ (TIME) okno odpočíta 3 sekundy svietivou diódou (LED) zobrazujúc "3-2-1" pred spustením bežiaceho pásu do pohybu, všetky ostatné okná budú pokračovať v prechádzajúcich funkciách. Pre núdzové vypnutie, môžete vytiahnuť bezpečnostný kľúč a bežiaci pás sa zastaví okamžite. PROGRAM a ČAS okno zobrazí BEZPEČNÉ (SAFE).

FUNKCIE TLAČIDIEL NA PANELI:

PRÍKON (POWER): Stlačte POWER pre zapnutie alebo vypnutie panela.

ŠTART (START): Stlačte ŠTART pre spustenie rozličných tréningových úrovniach.

STOP: Stlačte STOP pre zastavenie rozličných tréningových úrovniach.

REŽIM (MODE): Pre zvolenie funkcie ČASU, VZDIALENOSTI, KALÓRIÍ alebo TELESNÉHO TUKU (TIME, DISTANCE, CALORIES, or BODY FAT) pre lepšie výsledky, zadávajte v manuálnej režime.

Voľba VEKU, VÁHY alebo POHLAVIA v TELOVÉHO TUKU v režime.

Voľba intervalov v UŽÍVATEĽSKOM programe .

Voľba VEKU a POŽADOVANÉHO CIEĽU pre SRDOVÝ TEP v programe HRC.

ZRÝCHLENIE: Stlačte ZRÝCHLENIE (SPEED UP) pre nastavenie rozličných rýchlostných režimov.

Stlačte ZRÝCHLENIE (SPEED UP) pre stanovenie funkcií a hodnôt a ČASU, VZDIALENOSTI, KALÓRIÍ alebo TELESNÉHO TUKU, pre lepší výsledok zadávajte v manuálnom programe.

Stlačte ZRÝCHLENIE (SPEED UP) pre nastavenie VEKU, VÝŠKY, VÁHY a POHLAVIA užívateľa v režime TELESNÉHO TUKU.

Stlačte ZRÝCHLENIE pre nastavenie požadovaného času v programoch, užívateľský

program, a HRC program.

Stlačte ZRÝCHLENIE pre nastavenie požadovanej rýchlosti v užívateľskom programe.

Stlačte ZRÝCHLENIE pre zadanie užívateľovho veku a požadovaného srdcového tepu v HRC programe.

SPOMAL: Stlačte SPOMAL (SPEED DOWN) pre zníženie rýchlosti v rozličných tréningových úrovniach.

Stlačte SPOMAL pre stanovenie funkcií a hodnôt ČASU, VZDIALENOSTI, KALÓRIÍ alebo TELESNÉHO TUKU pre požadovaný cieľ v manuálnom programe.

Stlačte SPOMAL pre zadanie užívateľovho VEKU, VÝŠKY, VÁHY a POHLAVIA v režime TELESNÉHO TUKU.

Stlačte SPOMAL pre stanovenie požadovaného času v programoch užívateľa a HRC programe.

Stlačte SPOMAL pre stanovenie požadovanej rýchlosti v programe užívateľ.

Stlačte SPOMAL pre stanovenie užívateľovho veku a požadovaného srdcového tepu v HRC programe.

STÚPANIE: Stlačte STÚPANIE (INCLINE UP) pre zvýšenie stúpania v percentách 0-18% v rozličných tréningových režimoch.

Stlačte STÚPANIE pre stanovenie požadovaného stúpania v programe užívateľa.

ZNÍŽENIE STÚPANIA: Stlačte ZNÍŽENIE STÚPANIA (INCLINE DOWN) pre zníženie stúpania v percentách 18-0% v rôznych tréningových režimoch.

Stlačte ZNÍŽENIE STÚPANIA pre stanovenie cieľa v programe užívateľa.

OKAMŽITÁ RÝCHLOSŤ (4 km / 8 km / 12 km): Stlačte OKAMŽITÁ RÝCHLOSŤ (INSTANT SPEED) tlačidlá (4 km / 8 km / 12 km) na paneli, okno RÝCHLOSTI zobrazí rýchlosť ktorú ste zadali.

OKAMŽITÉ STÚPANIE (0% / 5% / 10%): Stlačte OKAMŽITÉ STÚPANIE tlačidlá (0% / 5% / 10%) na paneli, a okno STÚPANIE zobrazí úroveň stúpania v percentách ktorú ste si zadali.

PROGRAM: Stlačte PROGRAM pre zvolenie režimu programu (P-1-P12).

Stlačte PROGRAM pre zvolenie rýchlosti a stúpania pre požadovanú úroveň v programe užívateľa.

UŽÍVATEĽ: Stlačte UŽÍVATEĽ (USER) pre zadanie UŽÍVATEĽSKÉHO programu.

HRC: Stlačte HRC pre zadanie HRC programu.

FUNKCIE PANELA:

ČAS (TIME): Zobrazuje uplynutú dobu cvičiaceho času v minútach a sekundách.

Stlačte ŠTART pre začatie cvičenia, ČAS a PROGRAM, v okne sa zobrazí odpočítavanie 3 sekúnd svetelnou diódou LED zobrazujúc "3-2-1" pred spustením bežiaceho pásu.

Bežiaci pás sa spustí rýchlosťou 0.8km/h. Môžete stlačiť ZRÝCHLENIE alebo SPOMALENIE na paneli alebo na rukoväti pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti počas cvičenia. Môžete taktiež stlačiť STÚPANIE alebo ZNÍŽENIE na paneli alebo rukoväti pre zvýšenie alebo zníženie stúpania v percentách v škále 0-20% počas cvičenia. Čas začne rátať 0:00 do 99:59 po jednej sekunde.

Je možné si nastaviť cieľový čas pred cvičením. Stlačte REŽIM (MODE) pre nastavenie režimu ČASU a v okne sa zobrazí PROGRAM a požadovaný čas. Východiskový predvolený čas je 30:00 minút, môžete stlačiť ZRÝCHLENIE alebo SPOMALENIE pre zadaný požadovaný čas. Každý prírastok je 1 minúta. Pre nastavenie cieľového času je k dispozícii rozpätie od 10:00 do 99:00 minút. Po nastavení cieľového času, stlačte ŠTART, a bežiaci pás sa dá do pohybu rýchlosťou 0.8km/h. Môžete stlačiť ZRÝCHLENIE alebo SPOMALENIE na paneli alebo na rukoväti pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti počas cvičenia. Čas sa začne odpočítavať po jeho nastavení do 0:00 pre 1 sekundu späť. Keď sa zadaný čas dostane na úroveň 0:00, začne panel pípať pre pripomenutie, a bežiaci pás sa automaticky vypne.

RÝCHLOSŤ: Displej zobrazuje aktuálnu bežiacu rýchlosť od minima 0.8km/h až po maximum 20km/h. Môžete stlačiť ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ na tlačidlách umiestnených na paneli alebo na rukoväti pre zrýchlenie alebo spomalenie Vašej rýchlosti počas cvičenia. Taktiež si môžete zadať OKAMŽITÚ RÝCHLOSŤ (4 km / 8 km / 12 km) na paneli, a bežiacu rýchlosť sa zmení na 4km/h, 8km/h, 12km/h okamžite.

VZDIALENOSŤ: Zobrazuje kumulatívnu vzdialenosť prejdenú počas cvičenia.

Stlačte ŠTART pre začatie cvičenia, ČAS a PROGRAM okno zobrazí odpočítavanie 3 sekúnd svetelnými diódami LED "3-2-1" pred spustením bežiaceho pásu. Bežiaci pás začne pracovať pri rýchlosti 0.8km/h. Môžete taktiež stlačiť ZRÝCHLENIE alebo SPOMALENIE na paneli alebo na rukoväti, pre zvýšenie alebo zníženie prebiehajúcej rýchlosti počas cvičenia. Taktiež môžete stlačiť STÚPANIE alebo ZNÍŽENIE na paneli alebo rukoväti pre

zvýšenie alebo zníženie stúpania v percentuálnom rozsahu 0-20% počas cvičenia. Vzdialenosť odpočítava od 0.00 do 99.9km. Taktiež môžete stlačiť požadovanú vzdialenosť pred začatím cvičenia. Stlačte REŽIM (MODE) a v okne preblikne VZDIALENOSŤ, následne na to PROGRAM okno zobrazí požadovaný cieľ pre vzdialenosť. Počiatočná navolená vzdialenosť je 5.00km, môžete stlačiť ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ, pri nastavení vzdialenosti. Nastaviť požadovanú vzdialenosť je možné v rozhraní od 1.00 do 99.9km. Po nastavení požadovanej vzdialenosti, stlačte ŠTART, bežiaci pás sa dá do pohybu pri rýchlosti 0.8km/h. Môžete si nastaviť ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ na paneli alebo na rukoväti pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti počas cvičenia. Vzdialenosť začne odrátavať do 0.00. Keď sa nastavená vzdialenosť dopočíta na 0.00, panel začne pípať a bežiaci pás sa automaticky vypne.

KALÓRIE: Zobrazujú sa celkové kumulované spálené kalórie počas cvičenia. KALÓRIE a PULZ sa zobrazujú priebežne každých 5 sekúnd. Stlačte ŠTART pre začatie cvičenia, ČAS a PROGRAM okno ukáže odrátavanie 3 sekúnd svetelnou diódou LED, zobrazí "3-2-1" pred tým ako sa bežiaci pás dá do pohybu. Bežiaci pás sa začne pohybovať pri rýchlosti 0.8km/h. Môžete stlačiť ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ na paneli alebo na rukoväti pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti počas cvičenia. Taktiež môžete stlačiť STÚPANIE alebo ZNÍŽENIE na paneli alebo na rukoväti, pre zvýšenie alebo zníženie záťaž v percentuálnom vyjadrení v rozsahu od 0-20% počas cvičenia. Kalórie sa začínajú rátať od 0.00 do 999 kalórií. Taktiež si môžete pred cvičením nastaviť požadované kalórie ktoré chcete spáliť. Stlačte REŽIM a zvolte KALÓRIE keď v okne preblikne KAL/PULZ zobrazí sa následne v okne PROGRAM požadované Kalórie. Východiskové nastavenie pre kalórie je 100 kalórií, môžete stlačiť ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ pre nastavenie požadovaných kalórií. Rozsah pre nastavenie kalórií je od 10.0 do 999 kalórií. Po nastavení požadovaných kalórií, stlačte ŠTART, bežiaci pás sa dá následne do pohybu pri rýchlosti 0.8km/h. Taktiež môžete stlačiť STÚPANIE alebo ZNÍŽENIE na paneli alebo na rukoväti, pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti počas cvičenia. Kalórie sa budú počítat až do 0. Po spálení požadovaných kalórií až na 0, panel začne pípať pre pripomenutie a bežiaci pás sa automaticky zastaví.

PULZ: KAL/PULZ okno zobrazí aktuálny srdcový tep v dobe zhrub a 4-5 sekúnd po tom, ako sa chytíte oboma rukami rukoväte a senzora stisku počas cvičenia.

KALÓRIE A PULZ sa budú zobrazovať alternatívne každých 5 sekúnd. Pre presnejší výsledok pulzu, prosím držte sa rukoväte oboma rukami, ktoré sú položené na senzore, namiesto iba jednou rukou, iba vtedy keď testujete svoj srdcový pulz.

STÚPANIE: Zobrazenie stúpania je v percentách v rozsahu od 0-18%. Môžete stlačiť

STÚPANIE VYŠŠIE (INCLINE UP) alebo NIŽŠIE na paneli alebo na rukoväti pre zvýšenie alebo zníženie záťaže stúpania v rozsahu od 0-18% počas cvičenia. Môžete si predvoliť OKAMŽITÉ STÚPANIE (0% / 5% / 10%) na paneli, stúpanie sa zmení na 0%, 5%, alebo 10% okamžite.

VÝPOČET TELESNÉHO TUKU:

Stlačte REŽIM (MODE) pre zvolenie režimu TELESNÉHO TUKU (BODY FAT), keď PROGRAM okno zobrazí TELESNÝ TUK (BODY FAT). Okno VZDIALENOSŤ preblikne a okno PROGRAM zobrazí VEK, stlačte ZVÝŠIŤ alebo ZNÍŽIŤ pre zadanie veku užívateľa. Stlačte REŽIM, ČAS okno preblikne a PROGRAM okno zobrazí VÝŠKA CM (HEIGHT CMS), stlačte ZVÝŠIŤ alebo ZNÍŽIŤ a nastavte výšku užívateľa v centimetroch. Stlačte REŽIM, KAL/PULZ okno preblikne, okno PROGRAM zobrazí VÁHA KG (WEIGHT KG),stlačte ZVÝŠIŤ alebo ZNÍŽIŤ pre zadanie užívateľovej váhy v kilogramoch. Stlačte REŽIM , STÚPANIE okno preblikne a PROGRAM okno zobrazí POHLAVIE (GENDER), stlačte ZVÝŠIŤ alebo ZNÍŽIŤ pre zadanie pohlavia užívateľa. Stlačte REŽIM , PROGRAM okno zobrazí TELESNÝ TUK. Okno rýchlosti zobrazí Vaše hodnoty telesného tuku v 4-5 sekundách po tom ako sa oboma rukami chytíte rukoväť a zovriete senzory.

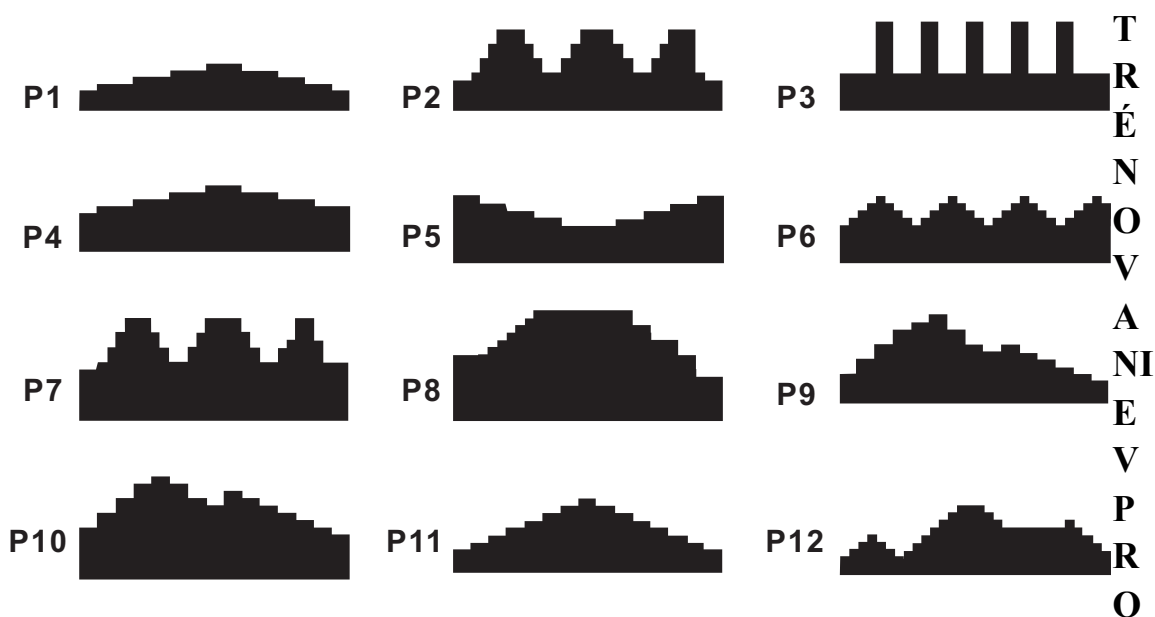
TRÉNINGOVÉ PROGRAMY:

Displej ponúka 12 programov. Stlačte PROGRAM pre zvolenie tréningového programu od P1 do P12. PROGRAM okno zobrazí P1, P2..., alebo P12 a označí ho diódovým svetlom LED . Časové okno prebleskne požadovaný čas tréningového programu. Prednastavený čas tréningového programu je 30:00 minút. Stlačte ZVÝŠIŤ alebo ZNÍŽIŤ pre nastavenie požadovaného tréningového času. Každý prírastok je po 1:00 minúte. Rozsah pre nastavenie požadovaného tréningového času je od 10:00 do 99:00 minút. Stlačte ŠTART pre začatie cvičenia, ČAS a PROGRAM okno odráta 3 sekundy s diódovým svetlom LED zobrazujúc "3-2-1" pred tým ako sa dá bežiaci pás do pohybu. Prvý interval programovej grafiky prebleskne a bežiaca rýchlosť a stúpanie sa zmenia podľa programovej grafiky. K dispozícii je 30 intervalov pre každú programovú grafiku. Môžete stlačiť ZVÝŠIŤ alebo ZNÍŽIŤ pre zvýšenie, zníženie rýchlosti a tak isto stlačiť STÚPANIE VYŠŠIE alebo NIŽŠIE v percentách počas cvičenia. Keď sa rátanie tréningového času dostane na hodnotu 0:00, panel začne pípať aby Vás upozornil a bežiaci pás sa automaticky zastaví.

PROGRAMOVÁ TABUĽKA

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
SPEED	3	4	5	5	9	5	7	7	4	7	3	2
INCLINE	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
SPEED	3	4	5	5	9	6	7	7	4	7	3	3
INCLINE	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	2
SPEED	4	5	5	6	9	7	8	8	6	9	4	4
INCLINE	0	1	0	2	0	3	0	0	0	1	0	2
SPEED	4	7	5	6	8	8	10	9	6	9	4	5
INCLINE	0	1	0	2	0	4	0	0	0	1	0	2
SPEED	4	9	12	6	8	9	12	10	8	11	5	4
INCLINE	0	1	0	2	0	5	0	0	0	2	0	2
SPEED	4	11	12	6	8	8	14	11	8	11	5	3
INCLINE	0	1	0	2	0	5	0	0	0	2	0	1
SPEED	5	11	5	7	7	7	14	12	10	13	6	2
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	0	0	2	0	1
SPEED	5	11	5	7	7	6	14	13	10	13	6	3
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	2	0	1
SPEED	5	9	5	7	7	5	12	14	11	14	7	4
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	1	0	2
SPEED	5	7	12	7	6	6	10	15	11	14	7	5
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	1	0	2
SPEED	6	5	12	8	6	7	8	15	12	13	8	6
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	2	0	2
SPEED	6	5	5	8	6	8	8	15	12	13	8	7
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	2	0	3
SPEED	6	7	5	8	5	9	10	15	10	11	9	8
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	2	0	3
SPEED	6	9	5	8	5	8	12	15	10	11	9	9
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	0	0	2	0	3
SPEED	7	11	12	9	5	7	14	15	8	10	10	10
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	3	0	3
SPEED	7	11	12	9	5	6	14	15	8	10	10	9
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	3	0	3
SPEED	7	11	5	9	5	5	14	15	7	12	9	8
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	2	0	3
SPEED	7	11	5	9	5	6	14	15	7	12	9	7
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	2	0	4
SPEED	6	9	5	8	6	7	12	15	8	11	8	6
INCLINE	0	2	0	4	0	4	0	0	0	3	0	5
SPEED	6	7	12	8	6	8	10	15	8	11	8	5
INCLINE	0	2	0	4	0	4	0	0	0	3	0	6
SPEED	6	5	12	8	6	9	8	13	7	10	7	4
INCLINE	0	2	0	4	0	4	0	1	0	4	0	6
SPEED	6	5	5	8	7	8	8	13	7	10	7	3
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	4	0	6
SPEED	5	7	5	7	7	7	10	11	6	9	6	4
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	4	0	6
SPEED	5	9	5	7	7	6	12	11	6	9	6	5
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	4	0	6
SPEED	5	11	12	7	8	5	14	11	5	8	5	6
INCLINE	0	1	0	3	0	5	0	1	0	3	0	6
SPEED	4	11	12	6	8	6	14	9	5	8	5	7
INCLINE	0	1	0	2	0	5	0	1	0	3	0	6
SPEED	4	9	5	6	8	7	12	9	4	7	4	6
INCLINE	0	1	0	2	0	4	0	1	0	2	0	5
SPEED	4	5	5	6	9	8	8	6	4	7	4	5
INCLINE	0	1	0	2	0	3	0	1	0	2	0	4
SPEED	3	4	5	5	9	9	8	6	3	6	3	4
INCLINE	0	1	0	1	0	2	0	1	0	1	0	3
SPEED	3	4	5	5	9	8	8	6	3	6	3	3
INCLINE	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1

PROGRAM GRAFIKY



GRAME UŽÍVATEĽA:

Stlačte UŽÍVATEĽ, PROGRAM okno zobrazí UŽÍVATEĽ (USER) a grafiku programu. Rozsvieti sa svetlo UŽÍVATEĽ. Časové okno prebleskne nastavený čas v tréningovom programe užívateľa. Prednastavený čas tréningového programu je 30:00 minút. Stlačte ZRÝCHLENIE alebo SPOMALENIE (SPEED UP , DOWN) pre nastavenie času tréningového programu. Každý prídavok je po 1:00 minúte. Prednastavené rozhranie času je od 10:00 do 99:00 minút. Stlačte REŽIM , v okne ČASU sa zobrazí 1., okno rýchlosti a prvý interval grafiky užívateľského programu prebleskne pre zadanie rýchlosti stlačte ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ. Stlačte PROGRAM , okno STÚPANIE a prvý grafický interval prebleskne pre nastavenie stúpania v percentách stlačte STÚPANIE ŤAŽŠIE alebo ĽAHŠIE . K dispozícii je 30 intervalov nastavenia rýchlosti a stúpania v percentách. Stlačte REŽIM , ČASOVÉ okno zobrazí 2. Zopakujte vyššie popísané kroky pre nastavenie rýchlosti a stúpania pre druhý interval, až sa dostanete do tretieho. Po nastavení rýchlosti a stúpania v percentách pre tretí interval, stlačte REŽIM a potom ŠTART ktorým začnete samotné cvičenie, ČAS a PROGRAM okno odpočíta 3 sekundy s diódovým svetlom LED zobrazujúc "3-2-1" pred spustením bežiaceho pásu. Prvý interval grafiky programu prebleskne a rýchlosť a stúpanie sa zmení podľa nastavenia v užívateľskom programe. K dispozícii je 30 intervalov pre užívateľské programové grafiky. Môžete tak isto stlačiť ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti a stlačiť STÚPANIE VYŠŠIE alebo STÚPANIE NIŽŠIE pre nastavenie stúpania v percentách počas cvičenia. Po nastavení užívateľského programu sa čas bude odrátavať až po 0:00, panel začne pípať pre pripomenutie a bežiaci pás sa automaticky vypne.

TRÉNOVANIE V HRC PROGRAME:

Stlačte HRC , PROGRAM okno zobrazí HRC. HRC diódové svetlo LED sa rozsvieti. Časové okno prebleskne pre nastavenie užívateľského tréningového programu. Prednastavený čas je 30:00 minút. Stlačte ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ pre nastavenie času tréningu. Každý prírastok je po 1:00 minúte. Rozsah času pre tréning je od 10:00 do 99:00 minút. Stlačte REŽIM , VZDIALENOSŤ okno prebleskne zobrazí sa 25 a KAL/PULZ (CAL/PULSE) okno zobrazí 146 čo je 75% Vášho maximálneho srdcového tepu. PROGRAM okno zobrazí VEK (AGE). Napríklad ak máte 25 rokov, Váš výpočet bude nasledovný:
 $220 - 25 = 195$ (maximálny srdcový tep)
 $195 \times 75\% (0.75) = 146$ (75% z Vášho max. srdcového tepu)
25 year-old (THR) Cieľový srdcový tep bude 146
Stlačte ZVÝŠIŤ RÝCHLOSŤ, alebo ZNÍŽIŤ RÝCHLOSŤ pre nastavenie veku užívateľa a KAL/PULZ okno zobrazí 75% z Vášho max. srdcového tepu nastaveného na základe veku užívateľa. Môžete tak isto stlačiť REŽIM, opäť KAL/PULZ okno prebleskne a PROGRAM okno zobrazí HRC nastavenie. Stlačte ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ pre nastavenie žiadaného srdcového tepu. Stlačte REŽIM pre potvrdenie cieľového srdcového tepu. Stlačte ŠTART pre začiatok cvičenia, ČAS a PROGRAM okno začne odrátavať 3 sekundy s diódovým svetlom LED zobrazujúc "3-2-1" pred tým ako sa dá bežiaci pás do pohybu. Môžete tak isto stlačiť ZRÝCHLIŤ alebo SPOMALIŤ, pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti a stlačiť STÚPANIE HORE alebo STÚPANIE NIŽŠIE, pre nastavenie v percentách počas cvičenia. Držte obe ruky na rukoväti na senzorocho. Kontrolný program srdcového tepu je navrhnutý tak, aby udržiaval vaše srdce v žiadaných úderoch za minútu s automatickým nastavením stúpania a rýchlosti. Napríklad, ak máte naprogramované žiadaný srdcový tep na 130 BPM a Váš skutočný srdcový tep je iba 110 BPM, stúpanie sa automaticky navýši o 1% a rýchlosť sa zvýši o 0.5km/h na 30 sekúnd, aby sa dosiahlo zintenzívnenie cvičenia, vďaka čomu sa váš srdcový tep pomaly vyšplhá na 130 BPM. Bežiaci pás bude udržiavať Váš srdcový tep cez stúpanie a rýchlosť počas vášho cvičenia. Ak sa váš srdcový tep dostane nad predprogramovanú hranicu, stúpanie sa automaticky zníži o 1% a rýchlosť o 0.5km/h na 30 sekúnd pre zníženie vášho srdcového tepu na 130 BPM.

POUŽÍVANIE BEZDROTOVÉHO HRUDNÉHO PÁSU PRE MERANIE SRDCOVÉHO TEPU, (VOĽITEĽNÝ DOPLNOK):

Vo vnútri panela je prijímač srdcového tepu, ktorý môže prijímať signály pokiaľ máte na

sebe bezdrôtový hrudný pás na meranie srdcového tepu. KAL/PULZ okno Vám zobrazí Váš aktuálny srdcový tep do niekoľkých sekúnd po nasadení bezdrôtového hrudného pásu.

Pre správne zaobchádzanie, mal by byť hrudný pás pripútaný na prednej strane vášho tela, tesne nad hrudnou líniou. Bezdrôtový hrudný pás potrebuje nízke ľudské teplo a mierne zvlhčenie pre správnosť fungovania.

POZNÁMKA:

Zapojte jeden koniec kábla s koncovkou pre MP3 alebo CD prehrávača do konektora na displeji, druhý koniec zapojte do konektora MP3 alebo CD Prehrávača. Stlačte tlačidlo označené ako **o** – na paneli a zapnite ON alebo OFF reproduktory.

STAROSTLIVOSŤ, ÚDRŽBA & NÁVOD NA RIEŠENIE PROBLÉMOV

UPOZORNENIE: Aby ste zabránili elektrickému šoku, prosím vypnite a odpojte bežiaci pás z elektriky pred čistením alebo údržbou.

ČISTENIE

Bežiaci pás môže byť čistený s jemnou handrou alebo so saponátom. Nepoužívajte žiadne brusivá alebo rozpúšťadlá. Buďte opatrní aby sa z čistiaceho prostriedku nedostala kvapalina na displej panela, nakoľko toto môže zapríčiniť elektrický riziko alebo zničenie elektronických súčiastok.

Prosím udržiavajte bežiaci pás, špeciálne konzolu mimo dosahu priameho slnečného žiarenia, čo zabráni znehodnoteniu monitora.

USKLADNENIE

Uskladňujte bežiaci pás v čistom a suchom prostredí. Presvedčte sa že je hlavný vypínač daný do pozície off a elektrický kábel odpojený z elektrickej zásuvky.

NÁVOD PRE RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možné príčiny	Nápravy
Bež. Pás sa nezapne.	Nezapojený v elektrike. Bezpeč. kľúč nie je nainštalovaný. Vypadol domáci rozvod. Vypadol rozvod bežiaceho pásu.	Zapojte do elektriky. Nainštalujte bezpeč. Kľúč. Resetujte poistky, aleb zavolajte elektrikára. Počkajte 5 minút a potom znova zapnite.
Vypadolbežiaci pás	Bežiaci pás nie je dostatočne pritiahnutý	Pritiahnite bežiaci pás.
Bežiaci pás sa zadrháva.	Málo lubrikantu na bežiacej ploche. Bežiaci pás je príliš natesno.	Aplikujte silikónový lubrikant. Povoľte napätie pásu.
Bežiac pás nie je v strede.	Bežiaci pás nie je nastavený cez zadný valec.	Vycentrujte bežiaci

ZAHRIATIE A VYCHLADNUTIE

Dobrý cvičiaci program zahŕňa zahriatie organizmu, aerobické cvičenia a vychladnutie po ukončení cvičenia. Celý cvičiaci program praktizujte minimálne dva až trikrát do týždňa, s oddychom jedného dňa medzi cvičeniami. Po niekoľkých mesiacoch môžete navýšiť cvičenie na štyri až päťkrát do týždňa.

AEROBIC CVIČENIE je akákoľvek aktivita, ktorá posiela kyslík do vašich svalov cez

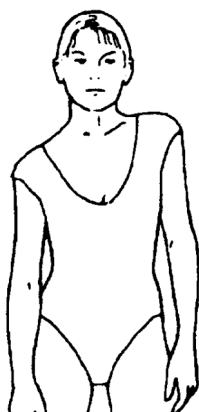
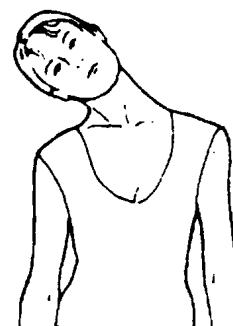
srdce a pľúca. Aerobic cvičenie zlepšuje fyzickú kondíciu Vašich pľúc a srdca. Aerobic fitness je aktivita ktorá využíva vaše veľké svaly ako sú svaly na nohách, ramenách a zadných partiách. Vaše srdce búši rýchlejšie a hlbšie dýchate. Aerobic cviky by mali byť súčasťou každého vášho cvičenia.

ZAHRIEVANIE je dôležitou súčasťou každého cvičenia. Malo by začínať každú sekciu aby pripravilo telo pre náročnejšie cvičenie, a to zahriatím a pretiahnutím svalov, čím sa zvýši cirkulácia a pulz, a taktiež sa dostane viac kyslíka do vašich svalov.

VYCHLADNUTIE na konci vášho cvičenia , opakujte tieto cviky aby ste predišli svalovici a svalovej únave.

OTÁČANIE HLAVY

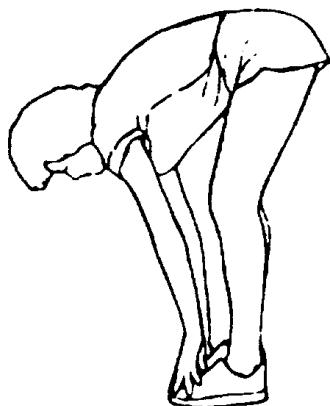
Jeden krát nakloňte hlavu do pravej strany, pociťujúc mierny ťah na ľavej strane krku, potom natočte hlavu na ľavú stranu ,hlavu zakloňte dozadu, očami sledujte plafón a otvorte ústa. Natočte hlavu do ľava na jeden krát, a potom dole smerom k hrudi.



DVÍHANIE RAMIEN

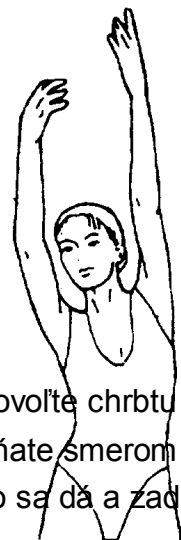
Zodvihnite vaše ľavé rameno smerom k uchu. Pravé rameno dvíhajte súčasne keď sa vraciate s ľavým späť.

BOKV



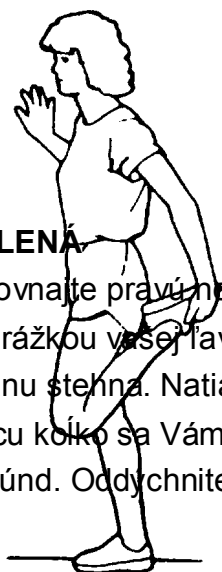
trany a zodvihnite ich až u natiahnite smerom k opaľacej rúčkou.

Jemne sa predkloňte v páse, dovoľte chrbtu a ramenám relax zakiaľ sa nakláňate smerom k palcom. Dotknite sa najviac ako sa dá a zadržte na 15 sekúnd.



KOLENÁ

Vyrovnať pravú nohu. Opríte sa podrážkou vašej ľavej nohy o vnútornú stranu stehna. Natiahnite sa smerom k palcu koľko sa Vám dá. Zadržte na 15 sekúnd. Oddychnite si a opakujte s ľavou



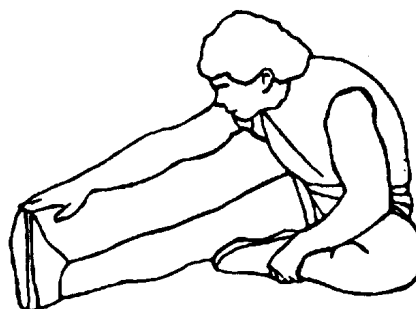
STEHENNÉ SVALY

Jednou rukou

rovnováhy, zo

Priblížte sa pä

sa dá. Zadržte



ENNÉ SVALY

/ vašich kolienok

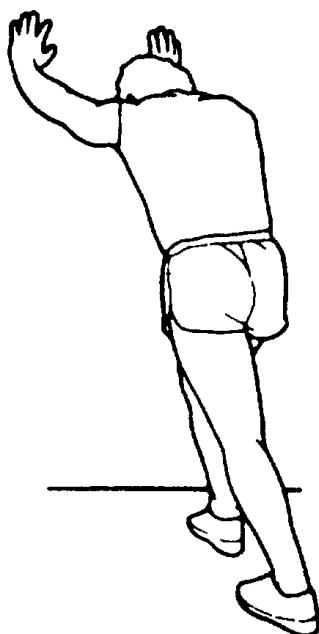
eba. Zadržte rukami jednu, ľavú nohu

ine tlačte smerom dozadu a pravú dajte

potom ťahajte smerom dozadu

Vymieňajte a pritom hýbte bokmi. Boky

ťahajte smerom k stene zadržte na 15 sekúnd, potom opakujte.



Zár
učn
é
pod

mienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b.. záruka na computer a elektrozariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a.. zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b.. nesprávnou údržbou
- c.. mechanickým poškodením
- d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f.. neodbornými zásahmi
- g.. nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designem, tvarom alebo rozmermi.

Upozornenie:

1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzáním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2.. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.

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

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

5.. Záruku uplatníte u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja razítka a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36

911 05 Trenčín

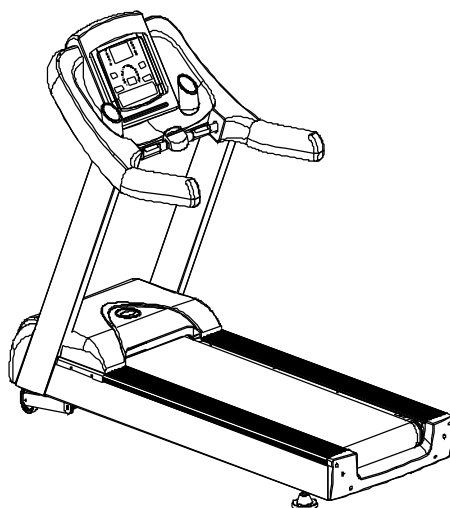
www.insportline.sk



RO - BANDA DE ALERGAT

PRODIGY IN 2028

Manualul utilizatorului



ALAGEN S.R.L.

Etaj 4, apod. 43, Judetul Honedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel. 0354 882222

www.insportline.ro

office@insportline.ro

Va felicitam pentru ca ati facut alegerea corecta. Acesta este primul pas pentru o viata mult mai sanatoasa.

Aceasta banda de alergat a fost special creata pentru a va satisface nevoile.

- Cadrul este lasat jos, aproape de pamant, pentru o utilizare mai usoara.
- Diferite programe pentru a va ajuta sa va atineti telurile propuse.
- Buton de ationare rapida pentru o reglare mai usoara a vitezei.

. PRECAUTII

PENTRU A REDUCE RISCUL ELECROCUTARII, ARDERE, FOC, SAU ALTE ACCIDENTE, VA RUGAM CITITI URMATOARELE ATENTIONARI SI INFORMATOO INAINTE DE A LUCRA CU ACEASTA BANDA.

- Este responsabilitatea detinatorului pentru a informa toti utilizatorii in legatura cu instructiunile de utilizare a benzii.
- Nu lasati copii si animalele sa se joace pe sau in jurul benzii de alergare.
- Niciodata nu porniti banda de alergare in timp ce stati pe ea.
- Banda de alergare poate atinge viteze mari. Pentru a evita sariturile bruste de pe banda ce ruleaza cu viteza, ajustati viteza in trepte mici.
- Inspectati regulat banda pentru a descoperi eventualele componente slabite sau uzate. Nu va tineti mainile in apropierea componentelor mobile.
- Nu lasati banda nesupravegata, cand nu este in functiune. Intotdeauna scoatei cheia de siguranta si stingeti banda de pe butolul on/off (puneti-l pe off) cand banda nu este in functiune. Vedeti pagina de desriere a consolei, pentru locatia si functionarea butonului on/off.
- Cand plati banda de alergat, verificati ca incuietoare a de siguranta sa fie pusa. Vedeti instructiunile din acest manual ce se refera la incuietoarea de siguranta. Nu scoateti protectia motorului doar daca ati fost instruit sa faceti asta de catre un reprezentant al unui service autorizat. Alte reparatii decat cele prezentate in acest manual, trebuie sa se faca de catre un service autorizat.
- Pastrati stecherul si cablurile departe de obiecte incalzite sau de sursa directa de caldura. Pasrtati toate componentele electrice ale benzii cum ar fi motorul, fire de alimentare, butonul on/off departe de apa, umezeala sau surse de apa pentru a evita electrocutarea sau arderea benzii.
- Aceasta aplicatie nu este destinata utilizarii de catre persoane (inclusiv copii) cu handicap, cu probleme psihice, de concentrare, doar daca sunt supravegheati indeaproape de un instructor specializat. Copii trebuie supravegheti pentru a asigura faptul ca nu se joaca cu acest aparat.

PENTRU SIGURANTA DVS., RESPECTATI URMAROARELE INSTRUCIUNI:

- Asamblati si folositi banda pe o suprafata solida si dreapta. Pastrati o distanta de siguranta

de aproximativ 1.5-2 m in jurul benzii .

- Introduceti intotdeauna cheia de siguranta si atasati clema pe haina dvs. inainte de a incepe antrenamentul. Daca aveti probleme, sau daca doriti sa va opriti brusc din diverse motive, doar scoateti cheia de siguranta din consola si banda se va opri. Pentru a continua antrenamentul doar inserati din nou cheia de siguranta in consola si puteti reincepe antrenamentul.
- Scoateti cheia de siguranta si pastrati-o intr-un loc sigur , cand nu folositi banda. Nu lasati cheia de siguranta la indemana copiilor.
- Cand folositi aparatul va rugam purtati imbracaminte sport confortabila sau cel putin nu purtati haine largi care s-ar putea prinde in aparat si pantofi sport sau incaltaminte speciala pentru aerobic
- Cand urcati sau coborati pe banda de alergat tineti-va de manerele aparatului. Pasiti mai intai pe marginile benzii si doar dupa aceea pe banda propriu-zisa. Si pe banda puteti pasi doar cand aceasta se afla la o viteza foarte mica.
- Nu incercati sa va intoarceti pe banda in mers . Tineti fata si si corpul drept si intrdeptat in fata.
- Nu porniti niciodata banda in timp ce cineva sta pe suprafata de alergat.
- Nu bruscati sau zguduiti banda, nu stati sau nu va lasati cu toata greutatea pe manere, sau pe consola aparatului niciodata.
- Nu va extenuati in timpul antrenamentelor. Opriti-va din antrenament daca simtiti ca va prinde o stare de ameteala, greata sau dureri de piept. In acest caz consultati medicul inainte de a incepe din nou antrenamentul.
- Nu incercati sa faceti nici un fel de service, acest lucru trebuie facut numai de profesionisti.. Banda de alergat este destinata doar utilizarii casnice .

SIGURANTA ELECTRICA: Aceasta banda electrica trebuie conectata la impamantare. Banda este echipata cu un cablu de alimentare ce contine un conductor de impamantare. Cablul trebuie introdus intr-o priza cu impamantare.

IMPORTANT: Conexiunea incorecta a benzii la priza cu impamantare, poate rezulta accidente . Daca nu sunteti sigur ca priza este cu impamantare , cereti sfatul unui electrician calificat.

PROTECTIE DE SUPRATENSIUNE: Desi acesta banda este prevazuta cu o protectie pentru cazurile in care poate aparea supratensiune, este nevoie si un sistem exterior care sa va protejeze de stfel de posibile incidente. Banda de alergat se va opri automat in cazul unui soc de tensiune. Un buton de resetare se afla in partea de jos din fata a protectiei motorului. Daca aparatul se opreste , apasati pe butonul on/off pe off si apoi apasati pe RESET. Dupa

aceea aparatul va functiona normel in continuare.

COMPONENTE

A Cadru 1 H Protectie motor 1

B Suport stang consola 1 I Protectie suport maner stang 1

C Suport drept consola 1 J Protectie suport maner drept 1

D Computer 1 Inbuli 6MM 1

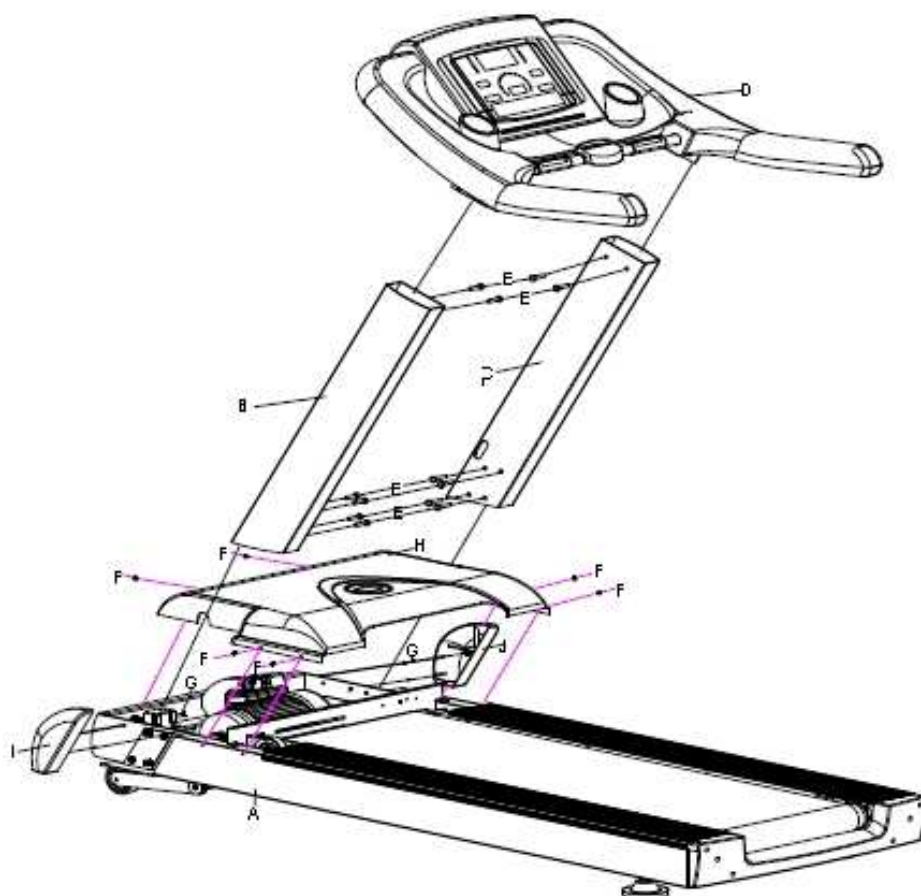
E M10*25 Hexangular surub 12 Cheie 1

F M5*10 surub 6 Surubelnita in cruce 1

G $\phi 3 \times 8$ Tapping surub 2 Lubrifiant pe baza de silicon 5

ASAMBLARE

Imaginea de asamblare.



- Atasati protectiile suportului (I si J) la cadrul drept, cu suruburile (G) .
- Ridicati suportul B si C si asezati-le in gaurile corespunzatoare de pe cadrul A; Folositi

suruburile furnizate (E) pentru a atasa suportul vertical la cadru.

- Fixati protectia motorului (H) cu suruburi (F).
- Fixati computerul (D) la suportul vertical (B si C).

Amplasarea in casa dvs.

Pentru a face antrenament zilnic, banda de alergat ar trebui amplasata intr-un loc confortabil, si usor accesibil. Aceasta banda a fost creata astfel incat sa ocupe cat mai putin loc in camera.

1. Nu amplasati banda de alergat in spatii exterioare.
2. Nu amplasati banda in locuri umede, sau in apropierea apei, sau in spatii cu mult praf in aer.
3. Aveti grija cablul de alimentare sa nu se afle in zona intens circulata.
4. Daca in camera aveti carpeta, verificati fibra carpetei, si baza benzii de alergare. Daca nu sunteti sigur este mai bine sa asezati un covoras special sub banda de alergare.
5. Va rugam asezati banda cel putin la o distanta de 1.5m de pereti sau de mobila.
6. Pastrati o zona libera de 2000mm×1000mm in spatele benzii, pentru a putea cobora si urca mai usor de pe banda.

Ocazional dupa o utilizare indelungata, poate aparea un praf negru fin in spatele benzii de alergat. Acest lucru este normal, nu este nimic in neregula cu banda. Daca doriti sa protejati podeaua sau covorul, va recomandam sa asezati un covoras special sub banda de alergat.

ECHILIBRAREA BENZII DE ALERGAT

Este important sa amplasati banda pe o suprafata solida si dreapta . Daca podeaua este denivelata, trebuie sa echilibrati banda cu ajutorul picioruselor de nivelare prevazute la baza benzii de alergat. Aveti grija ca fata benzii sa nu fie mai jos decat spatele benzii.

FOLOSITI UN CIRCUIT DEDICAT

Priza aleasa pentru a alimenta banda trebuie sa fie dedicata acesteia. Este foarte important ca NICI un alt echipament electric (ex: TV, computer...)

MUTAREA BENZII DE ALERGAT

Aceasta banda de alergat poate fi mutata usor si in siguranta.

Iainte de a muta banda:

1. Opriti banda de la butonul **on/off**. Butonul acum trebuie sa fie pe **off**
2. Scoateti cablul de alimentare a benzii din priza.
3. Pliati banda si verificati ca inchizatoarea de siguranta sa fie aplicata.
4. Doar rulati banda pe cele 4 roti ale ei, si pozitionati-o in locul dorit.

OPERATIUNI

PORNIREA BENZII

Butonul START/STOP aflat langa alimentarea benzii pe partea stanga a cadrului, sub protectia motorului. Acest buton trebuie sa fie pe pozitia "START".

CHEIA DE SIGURANTA SI CLEMA

Cheia de siguranta a fost creata pentru a opri banda de alergat intr-o situatie de urgenta. La viteze mari, poate fi periculos sa opriti banda brusc prin scoaterea cheii de siguranta. Deci folositi cheia de siguranta doar in situatii de urgenta. Pentru a opri banda complet sigur si confortabil folositi butonul START/STOP.

Banda dvs nu va porni decat daca cheia de siguranta este introdusa in locul lui de pe consola. Celalalt capat al cheii de siguranta trebuie aplicat pe haina dvs. Verificati clema sa fie bine prinsa pe haina dvs. pentru a nu se desprinde cand nu trebuie.

COBORAREA SI URCAREA PE BANDA DE ALERGAT

Aveti grija la urcarea si coborarea de pe banda de alergat. Tineti-va de manere cand doriti sa urcati sau sa coborati de pe banda. Nu stati pe banda cand doriti sa porniti banda, doar dupa ce banda a pornit, incercati sa puneti picioarele pe banda, banda trebuie sa fie pe cea mai mica viteza.

In timpul exercitiilor, tineti fata si corpul indreptate in fata. Nu incercati niciodata sa va intoarceti pe banda in miscare.

Cand ati terminat antrenamentul, apasati pe butonul rosu, pentru a opri banda. Asteptati pana ce banda se opreste de tot si numai dupa aceea puteti cobora de pe banda.

PLIEREA SI DESFACEREA BENZII

Dupa ce banda s-a oprit , doar ridicati partea de jos a benzii. Cand auziti un click, inseamna ca banda s-a fizat in pozitia de pliere.

Mecanismul de blocare se afla pe coloana de sustinere din partea stanga. Pentru a desface siguranta sustineti partea de jos cu mana dreapta, in timp ce eliberati siguranta cu mana stanga. Si acum banda este pregatita pentru a fi pusa pe sol.

CONSOLA



PORNIRE RAPIDA:

Apasati pe butonul de pornire din fata benzii de alergat, sa fie pe pozitia ON. Inainte de a incepe antrenamentul verificati ca si cheia de siguranta sa fie pozitionata in consola, iar clema sa fie prinsa pe haina dvs. Intotdeauna incepeti antrenamentul, pozitionat pe marginea benzii, nu pe banda in sine. Apasati butonul POWER de pe computer, si apoi apasati butonul START pentru a incepe antrenamentul, afisajele TIME si PROGRAM vor numara invers 3 sec cu LED afisand "3-2-1" inainte ca banda sa inceapa sa se miste. Banda incepe sa se miste cu viteza de 0.8km/h. Intotdeauna permiteti benzii sa ajunga la viteza de 0.8km/h inainte de a pasi pe ea. Timpul incepe sa numere de la 0:00 la 99:59 min. Distanța crește de la 0.00 la 99.9km. Caloriile consumate de la 0.00 la 999 calorii. Ecranul PROGRAM va afisa un ciclu cu LED. Un ciclu este de 400 m. Puteti apasa SPEED UP sau DOWN pentru a mari sau micșora viteza de rulare a benzii in timpul antrenamentului. Viteza crește și scade cu 0.1km/h. Viteza poate fi marita de la 0.8km/h la 20.0km/h. Exista 18 LED buline la sectiunea SPEED care indica viteza de alergare. Puteti apasa de asemenea unul din butoanele de la INSTANT SPEED (4 km / 8 km / 12 km) de pe consola. Apasati INCLINE UP sau DOWN de pe maner pentru a mari sau micșora inclinarea benzii in procente de la 0-18% in timpul antrenamentului. Ecranul pentru inclinarea benzii va afisa inclinarea in procente cand apasati butoanele UP si DOWN. Inclinarea crește și descrește cu 1%. Puteti apasa de asemenea unul din butoanele de crestere sau descrestere instantă (0% / 5% / 10%) de pe consola, inclinarea se va schimba la 0%, 5%, sau 10% instantaneu. Tineti mainile pe ambele manere pe senzorii pentru pls in timpul antrenamentului. Ecranul CAL/PULSE va afisa pulsul dvs. Dim momentul acela. CALORIES si PULSE vor fi afisate alternativ la fiecare 5 sec. Pentru a fi sigur ca citirea pulsului s-a facut corect, va rugam sa tineti ambele maini pe manere in

timpul antrenamentului. Apasati butonul STOP pentru a pune pe pauza banda de alergat, astfel ecranul va afisa PAUSE. Toate valorile de pe ecran se vor opri la valorile de dinainte de a pune pe pauza. Apasati START pentru a continua antrenamentul.

Pentru oprire de urgenta, scoateti cheia de siguranta din consola. Ecranele PROGRAM si TIME vor afisa SAFE.

FUNCTIILE BUTOANELOR COMPUTERULUI:

POWER: Apasati POWER pentru a porni sau opri aparatul.

START: Apasati START pentru a incepe antrenamentul.

STOP: Apasati STOP pentru a va opri din antrenament.

MODE: pentru a selecta functiile TIME, DISTANCE, CALORIES, sau BODY FAT pentru presetarea obiectivului in modul manual.

Pentru a selecta AGE, HEIGHT, WEIGHT, sau GENDER in modul BODY FAT.

Pentru a selecta intervalul in programul USER .

Pentru a selecta AGE si TARGET HEART RATE in programul HRC .

SPEED UP: Apasati butonul SPEED UP pentru a mari viteza sau late functii ale programului.

Apasati butonul SPEED UP pentru a preseta valorile functiilor TIME, DISTANCE, CALORIES, sau BODY FAT pentru setarea obiectivului in programul manual.

Apasati butonul SPEED UP pentru setarea AGE(varsta), HEIGHT(inaltimea), WEIGHT(greutatea), si GENDER (sexul: m/f)a utilizatorului in modul BODY FAT.

Apasati SPEED UP pentru a preseta timpul targhet in programele **user** si **HRC** ..

Apasati SPEED UP pentru a preseta viteza targhet in programul **user** .

Apasati SPEED UP pentru a seta varsta utilizatorului, si pulsul targhet programul HRC .

SPEED DOWN: Apasati SPEED DOWN pentru a micsora viteza de rulare, in diferite programe de lucru.

Apasati SPEED DOWN pentru a preseta valorile functiilor TIME, DISTANCE, CALORIES, sau BODY FAT pentru presetarea obiectivelor in programul manual.

Apasati SPEED DOWN pentru a seta datele utilizatorului: AGE- varsta, HEIGHT inaltimea, WEIGHT- greutatea, and GENDER- sexul: m/f in nodul BODY FAT .

Apasati SPEED DOWN pentru a preseta timpul targhet in programele **user** si **HRC** .

Apasati SPEED DOWN pentru a preseta valoarea vitezei targhet in programul **user**.

Apasati SPEED DOWN pentru a modifica varsta si pulsul targhet in programul HRC .

INCLINE UP: Apasati INCLINE UP pentru a mari inclinarea benzii in procente 0-18% in diferite programe de antrenament.

Apasati INCLINE UP pentru a preseta inclinarea targhet in programul **user**.

INCLINE DOWN: Apasati INCLINE DOWN pentru a micsora inclinarea benzii in procente 0-18% in diferite programe de antrenament.

Apasati **INCLINE DOWN** pentru a preseta inclinarea targhet in programul **user**.

INSTANT SPEED (4 km / 8 km / 12 km): Apasati unul din butoanele **INSTANT SPEED** (4 km / 8 km / 12 km) de pe consola, ecranul vitezei va afisa viteza pe care o doriti.

INSTANT INCLINE (0% / 5% / 10%): Apasati unul din butoanele **INSTANT INCLINE** (0% / 5% / 10%) de pe consola, ecranul corespunzator inclinariei va afisa inclinarea in procente pe care o doriti..

PROGRAM: Apasati butonul **PROGRAM** pentru a selecta programul dorit (P1-P12).

Apasati **PROGRAM** pentru a selecta viteza si inclinarea pentru presetarea targhetului in modul **user**.

USER: Apasati butonul **USER** pentru a intra in modul **USER** .

HRC: Apasati butonul **HRC** pentru a intra in modul **HRC** .

FUNCTIILE COMPUTERULUI:

TIME: Afiseaza timpul scurs pe parcursul antrenamentului in minute si secunde.

Apasati **START** pentru a incepe exercitiul, afisajele **TIME** si **PROGRAM** va incepe numaratoarea inversa timp de 3 sec cu **LED** afisand "3-2-1" inainte ca banda sa inceapa sa se miste. Banda icepe sa ruleze cu viteza de 0.8km/h. Puteti apasa butoanele **SPEED UP** sau **DOWN** pentru a mari sau micsora viteza de rulare. De asemenea puteti mari sau micsora inclinarea benzii cu ajutorul butoanelor **INCLINE UP** sau **DOWN** (0-20%)in timpul antrenamentului.

Putetu de asemenea preseta timpul targhet de antrenament inainte de a incepe antrenamentul. Apasati butonul **MODE** petru a selecta **TIME** cand sectiunea **TIME** palpaie si ecranul **PROGRAM** afiseaza timpul targhet care poate fi setat. Timpul presetat initial este de 30:00 min, puteti apasa **SPEED UP** sau **DOWN** pentru a preseta timpul targhet. El poate fi de la 10:00 la 99:00 min. Odata ce ati presetat timpul targhet, apasati butonul **START** si puteti incepe antrenamentul. La numaratoarea invarsa de la valoarea targhet, la final computerul va scoate un sunet beep pentru a va reaminti ca timpul targhet s-a scurs.

SPEED(viteza): Afiseaza viteza cu care alergati in acel moment care poate fi intre 0.8km/h si 20km/h. Puteti apasa **SPEED UP** sau **DOWN** pentru a mari sau micsora viteza de rulare. Puteti de asemenea mari viteza apasand butonul **INSTANT SPEED** (4 km / 8 km / 12 km) de pe consola si aceasta se va mari imediat.

DISTANCE(distanta): Afiseaza distanta parcursa acumulata. Apasati **START** pentru a incepe exercitiul, **TIME** si **PROGRAM** vor numara invers timp de 3 sec si doar dupa aceea banda incepe sa ruleze. Distanța va incepe numaratoarea de la 0.00 la 99.9km. Puteti de asemenea preseta distanta targhet pe care doriti sa o parcurgeti alergand pe banda. Valoarea initiala presetata este de 5.00km, pe care o puteti mari sau micsra cu ajutorul butoanelor **SPEED UP** sau **DOWN** . Distanța se poate fi de la 1.00 la 99.9km. La sfarsitul numaratorii inverse de la valoarea targhet, computerul va scoate un sunet specific beep.

CALORIES(caloriile consumate): Afiseaza totalul caloriilor consumate in timpul antrenamentului. Apasati START pentru a incepe exercitiul, TIME si PROGRAM vor numara invers timp de 3 sec si doar dupa aceea banda incepe sa ruleze. Calcularea caloriilor va incepe de la 0.00 la 999 calorii. Puteti de asemenea preseta valoarea targhet a caloriilor inainte de antrenament. Valoarea initiala presetata a caloriilor este de 100 cal. Pe care o puteti mari sau micsora cu butoanele UP sau DOWN. Numaratoarea inversa va incepe de la valoarea presetata de dvs. pana ce ajunge la 0. Cand ajunge la final. Computerul va scoate un sunet specific beep. Asta insemnand ca antrenamentul a ajuns la final.

PULSE: Ecranul CAL/PULSE va afisa pulsul dvs. din momentul acela, care va fi afisat la 4-5 sec de tinut mainile pe ambele manere in timpul antrenamentului. CALORIES si PULSE vor fi afisate la fiecare 5 sec alternativ.

INCLINE: Afiseaza inclinarea benzii in grade 0-18%. Puteti apasa INCLINE UP sau DOWN de pe consola sau maner pentru a mari sau micsora inclinarea. Puteti seta mai repede inclinarea cu butoanele INSTANT INCLINE (0% / 5% / 10%) de pe consola.

CALCULAREA MASEI ADIPOASE A CORPULUI DVS. :

Apasati MODE pentru a selecta BODY FAT cand ecranul PROGRAM va afisa BODY FAT. Ecranul DISTANCE va palpaia ecranul PROGRAM va afisa AGE(varsta), apasati SPEED UP sau DOWN pentru a selecta varsta. Apasati MODE, sectiunea TIME va palpai si sectiunea PROGRAM va afisa HEIGHT CMS(inaltimea), apasati SPEED UP sau DOWN pentru a selecta inaltimea in cm. Apasati MODE, sectiunea CAL/PULSE va palpai si sectiunea PROGRAM va afisa WEIGHT KGS(greutatea), apasati SPEED UP sau DOWN pentru a seta greutatea utilizatorului in kg. Apasati MODE, sectiunea INCLINE va palpai si sectiunea PROGRAM va afisa GENDER(sexul), apasati SPEED UP sau DOWN pentru a selecta genul. Apasati MODE, sectiunea PROGRAM va afisa BODY FAT. Ecranul SPEED va afisa valorile de masa adipoasa a corpului dvs in 4-5 sec dupace tineti cu ambele maini de senzorii pentru puls.

ANTRENAMENTUL IN PROGRAM MODE:

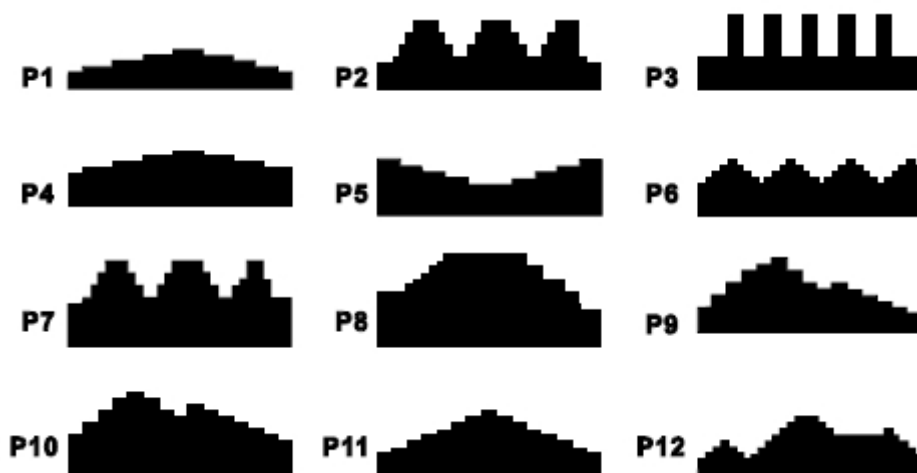
Computerul va ofera 12 programe. Apasati PROGRAM pentru a selecta unul din programele P1 pana la P12. Ecranul PROGRAM va afisa P1, P2..., sau P12 . Time va palpai presetand valoarea timpului. Timpul initial este de 30 min. Aapsati START pentru a incepe antrenamentul. Sunt 30 de intervale pentru fiecare grafic. Puteti apasa SPEED UP sau DOWN pentru a mari sau micsora viteza si apasati INCLINE UP sau INCLINE DOWN pentru a ajusta inclinarea benzii in procente.

DIAGRAMA

PŘEHLED PROGRAMŮ

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
SPEED	3	4	5	5	9	5	7	7	4	7	3	2
INCLINE	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
SPEED	3	4	5	5	9	6	7	7	4	7	3	3
INCLINE	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	2
SPEED	4	5	5	6	9	7	8	8	6	9	4	4
INCLINE	0	1	0	2	0	3	0	0	0	1	0	2
SPEED	4	7	5	6	8	8	10	9	6	9	4	5
INCLINE	0	1	0	2	0	4	0	0	0	1	0	2
SPEED	4	9	12	6	8	9	12	10	8	11	5	4
INCLINE	0	1	0	2	0	5	0	0	0	2	0	2
SPEED	4	11	12	6	8	8	14	11	8	11	5	3
INCLINE	0	1	0	2	0	5	0	0	0	2	0	1
SPEED	5	11	5	7	7	7	14	12	10	13	6	2
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	0	0	2	0	1
SPEED	5	11	5	7	7	6	14	13	10	13	6	3
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	2	0	1
SPEED	5	9	5	7	7	5	12	14	11	14	7	4
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	1	0	2
SPEED	5	7	12	7	6	6	10	15	11	14	7	5
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	1	0	2
SPEED	6	5	12	8	6	7	8	15	12	13	8	6
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	2	0	2
SPEED	6	5	5	8	6	8	8	15	12	13	8	7
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	2	0	3
SPEED	6	7	5	8	5	9	10	15	10	11	9	8
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	2	0	3
SPEED	6	9	5	8	5	8	12	15	10	11	9	9
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	0	0	2	0	3
SPEED	7	11	12	9	5	7	14	15	8	10	10	10
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	3	0	3
SPEED	7	11	12	9	5	6	14	15	8	10	10	9
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	3	0	3
SPEED	7	11	5	9	5	5	14	15	7	12	9	8
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	2	0	3
SPEED	7	11	5	9	5	6	14	15	7	12	9	7
INCLINE	0	2	0	5	0	4	0	0	0	2	0	4
SPEED	6	9	5	8	6	7	12	15	8	11	8	6
INCLINE	0	2	0	4	0	4	0	0	0	3	0	5
SPEED	6	7	12	8	6	8	10	15	8	11	8	5
INCLINE	0	2	0	4	0	4	0	0	0	3	0	6
SPEED	6	5	12	8	6	9	8	13	7	10	7	4
INCLINE	0	2	0	4	0	4	0	1	0	4	0	6
SPEED	6	5	5	8	7	8	8	13	7	10	7	3
INCLINE	0	2	0	4	0	5	0	1	0	4	0	6
SPEED	5	7	5	7	7	7	10	11	6	9	6	4
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	4	0	6
SPEED	5	9	5	7	7	6	12	11	6	9	6	5
INCLINE	0	2	0	3	0	5	0	1	0	4	0	6
SPEED	5	11	12	7	8	5	14	11	5	8	5	6
INCLINE	0	1	0	3	0	5	0	1	0	3	0	6
SPEED	4	11	12	6	8	6	14	9	5	8	5	7
INCLINE	0	1	0	2	0	5	0	1	0	3	0	6
SPEED	4	9	5	6	8	7	12	9	4	7	4	6
INCLINE	0	1	0	2	0	4	0	1	0	2	0	5
SPEED	4	5	5	6	9	8	8	6	4	7	4	5
INCLINE	0	1	0	2	0	3	0	1	0	2	0	4
SPEED	3	4	5	5	9	9	8	6	3	6	3	4
INCLINE	0	1	0	1	0	2	0	1	0	1	0	3
SPEED	3	4	5	5	9	8	8	6	3	6	3	3
INCLINE	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1

GRAFICE



ANTRENAMENTUL IN USER PROGRAM MODE:

Apasati USER, ecranul PROGRAM va afisa USER si graficul programului. Ledul USER se va aprinde. Sectiunea Time va palpai, pentru a putea fi presetat. Valoarea initial presetata a timpului este de 30 min. Apasati SPEED UP sau DOWN pentru a preseta timpul. Apasati MODE, sectiunea TIME va afisa 1. Sectiunea SPEED si primul interval al graficului programului user va palpai pentru a preseta viteza. Apasati SPEED UP sau DOWN pentru a introduce valoarea . Apasati PROGRAM , sectiunea INCLINE si primul interval al programului va palpai, pentru a putea fi presetata, aceasta se introduce in procente, apasati INCLINE UP sau DOWN pentru a seta inclinarea benzii pentru primul interval al antrenamentului. Sunt 30 de intervale, si la fiecare se pot seta valorile pentru viteza, timp, inclinare a benzii. Apasati butonul MODE , sectiunea TIME va afisa 2. Repetati pasii de mai sus pentru a seta si aceasta sectiune. Si astfel veti seta pentru toate cele 30 de intervale. Dupa ce ati setat toate cele 30 de intervale, apasati MODE si apoi apasati START pentru a incepe antrenamentul, sectiunile TIME si PROGRAM vor numara invers 3 secunde inainte ca banda sa inceapa sa ruleze. Puteti apasa SPEED UP sau DOWN pentru a mari sau micsora viteza, INCLINE UP sau INCLINE DOWN pentru a mari sau micsora inclinare in timpul antrenamentului. Cand programul se va termina, computerul se va opri, si va scoate un sunet specific.

ANTRENAMENTUL IN HRC PROGRAM MODE:

Apasati HRC, ecranul PROGRAM va afisa HRC. Ledul HRC se va aprinde . Sectiunea Time va palpai, pentru a putea fi presetat. Valoarea initial presetata a timpului este de 30 min. Apasati SPEED UP sau DOWN pentru a preseta timpul. Apasati butonul MODE, sectiunea DISTANCE va palpai si va afisa 25 si sectiunea CAL/PULSE va afisa 146 ceea ce inseamna 75% din pulsul .Ecranul PROGRAM va afisa (varsta) AGE.

De exemplu daca aveti 25 de ani:

$220 - 25 = 195$ (pulsul maxim)

$195 \times 75\% (0.75) = 146$ (75% din pulsul maxim)

25 ani (THR) pulsul targhet ar trebui sa fie 146

Apasati SPEED UP sau DOWN pentru a seta varsta si sectiunea CAL/PULSE va afisa 75% din pulsul maxim calculat. Puteti apasa de asemenea MODE din nou, CAL/PULSE va palpai si ecranul PROGRAM va afisa HRC Tar Set. Apasati SPEED UP sau DOWN pentru a seta targhetul dorit al pulsului . Apasati MODE pentru a confirma. Apasati START pentru a incepe antrenamnetul, TIME si PROGRAM vor numara invers 3 sec., dupa care banda va incepe sa ruleze. Puteti seta viteza si inclinarea si in timpul antrenametului. Tineti-va cu ambele maini de manerele benzii de alergat pentru ca computerul sa poata detecta corect pulsul. Banda de alergat va incerca sa va mentina pulsul targhet prin a va reaminti sa micsorati viteza si inclinarea benzii. Daca pulsul dvs. este mai mare decat targhetul, inclinarea se va micsora automat cu 1% si viteza va scadea cu 0.5km/h pe 30 de sec. pana ce pulsul dvs va reveni in valoarea targhet.

FOLOSIREA CURELEI WIRELESS PENTRU PIEPT CU SENZOR PENTRU PULS (ACCESORIU OPTIONAL):

Exista un receiver in computer care va detecta semnalul senzorului de puls din cureaua pentru piept, atunci cand purtati cureaua pentru piept. Ecranul CAL/PULSE va afisa pulsul dvs. in cateva secunde de la aplicarea curelei.

NOTE:

Conectatun capat al firului pentru MP3 sau CD Player la computer si celalalt capat la MP3 sau CD player. Apasati butonul cu marcajul **o** – de pe computer pentru a-l porni sau pt. a-l opri.

INTRETINERE SI MENTENANTA & PROBLEME

ATENTIE: Pentru a evita electrocutarea , va rugam opriti si scoateti din priza banda de alergat inainte de a-l curata .

CURATAREA

Banda de alergat poate fi curatata foarte usor cu un material moale, si cu un detergent neabraziv. Nu folositi substante abrazive sau solventi. Nu lasati banda in spatii cu mult praf in aer, computerul fiind foarte sensibil.

Nu expuneti banda si in special consola la razele directe ale soarelui.

DEPOZITAREA

Depozitarea trebuie sa se faca intr-un spatiu curat si uscat. Verificati ca butonul de oprire principal, cel de la baza protectiei motorului sa fie oprit si cablul de alimentare scos din priza.

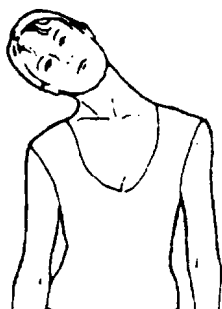
GHID PROBLEME CE POT APAREA

Problema	Cauza	Corectarea
Banda nu porneste.	1. Nu e conectata la sursa de alimentare. 2. Cheia de siguranta nu e in consola. 3. Scurt circuit in locuinta. 3. Scurt circuit la banda de alergat.	1. Banda nu e conectata la sursa de tensiune. 2. Puneti cheia de siguranta la loc in consola. 3. Rezolvati problema scurtcircuitului din apart. 4. Asteptati 5 min si porniti din nou.
Banda de alergat aluneca	Banda de alergat nu este destul de stransa.	Ajustati tensiunea benzii.
Banda de alergat se agata.	1. Nu a fost banda lubrifiata destul. 2. Banda este prea stransa.	1. Aplicati lubrifiant. 2. Ajustati tensiunea benzii
Banda de alergat nu este centrata	Banda nu se afla peste roller.	Centrati banda de alergare

Incalzirea

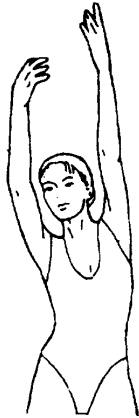
Aceasta etapa este foarte folositoare, ajuta sangele sa circule in corpul dumneavoastra si muschii vor lucra normal, reducand astfel riscul de crampe sau leziuni ale muschilor. Este recomandat sa faceti cateva miscari de intindere. Fiecare intindere trebuie sa dureze cam 30 secunde fara sa forteze muschiul.

RELAXAREA GATULUI



RIDICAREA UMERILOR

INTINDERI CU MAINILE RIDICATE



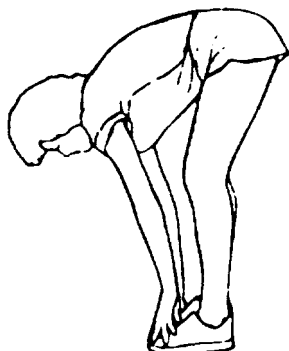
INTINDEREA PICIOARELOR, GENUNCHILOR



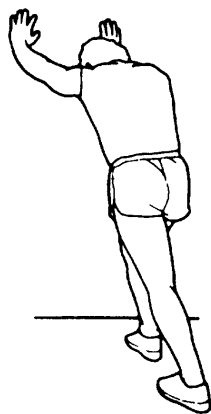
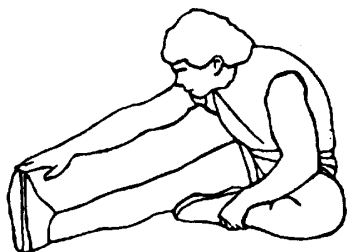
INTINDERI CU PICIOARELE IMPREUNATE



**APLECARI CU PICIOARELE LIPITE UNUL DE
ALUL, PANA LA ATINGEREA DEGETELOR
PICIOARELOR**



INTINDERI DIN POZITIA SEZUT



ALAGEN S.R.L.

Etaj 4, apod. 43, Judetul Honedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel. 0354 882222

www.insportline.ro

office@insportline.ro