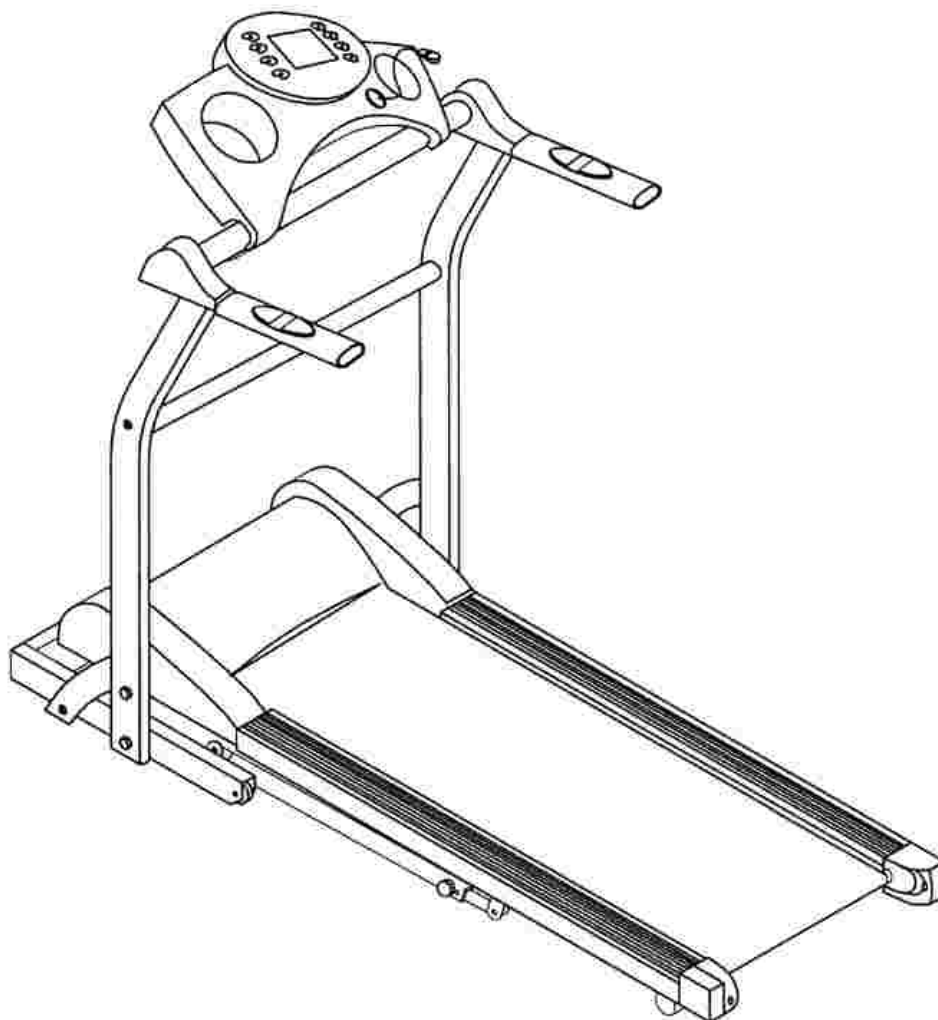


Návod na použitie Bežecký pás GENESIS



**SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL SERVIS A
NÁHRADNÉ DIELY ZABEZPEČUJE DODÁVATEĽ**

INSPORTLINE s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
reklamácie 0918 809 163, reklamacie@insportline.sk, www.insportline.sk

DÔLEŽITÉ!

Pred použitím stroja si pozorne preštudujte nasledujúce informácie.

Uschovajte tento návod pre následné nahliadnutie.

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

PRED SKLADANÍM STROJA

Pred začiatkom cvičenia si pozorne preštudujte tento návod a uchovajte ho na viditeľnom mieste.

Zariadenie bolo certifikované a zodpovedá En957 trieda H.C. Stroj je určený iba pre použitie v domácnosti. Maximálna váha cvičenca je 100 kg.

Pokiaľ je el. kábel dodaný poškodený, musí byť nahradený výrobcom, servisným pracovníkom alebo kvalifikovanou osobou, aby sa zabránilo nebezpečenstvu.

Uistite sa, že máte všetky nástroje potrebné k správnej montáži stroja. Ušetrenie času a rýchlu montáž dosiahnete tým, že budete mať všetko potrebné vybavenie po ruke.

Uistite sa, či máte dostatočne veľký priestor na zloženie stroja.

Uistite sa, že priestor, v ktorom sa nachádzate, neobsahuje nič, čo by mohlo spôsobiť zranenie počas montáže.

Udržujte bežecký pás iba v domácom prostredí, mimo vlhkosti a prachu. Nenechávajte stroj v garáži, krytej terase, vonku alebo v blízkosti vody.

Udržujte stroj mimo dosah detí a zvierat. Nenechávajte deti pracovať na stroji samotné, iba v sprievode dospelých osoby.

Pre dodržanie bezpečnosti musí mať stroj okolo seba minimálne 2 m dĺžku a 1 m na šírku voľného miesta.

Zložte a používajte stroj na pevnom, rovnom povrchu.

Udržujte el. prípojku a el. kábel mimo dosah tepelných zdrojov (plynový horák...).

Nepracujte na miestach, kde sú používané výrobky obsahujúce aerosol alebo kde je uskladňovaný kyslík.

ZAČIATOK MONTÁŽE

Prosím, skontrolujte všetky skrutky, matice a nástroje v montážnej taške.

Pozorne dbajte týchto pokynov.

Keď skladáte stroj ručne, nedotýkajte sa žiadnych káblov.

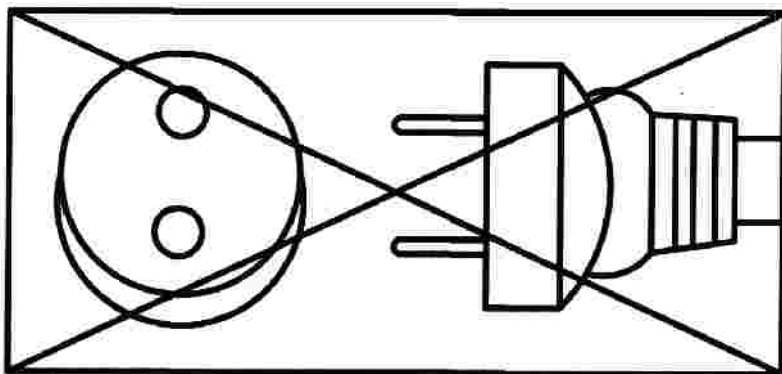
Pre ľahšiu montáž zo začiatku nedotýkajte všetky súčiastky úplne, ale dotiahnite ich až pri konečnej fáze skladania.

Po dokončení montáže uložte všetky nástroje na bezpečné miesto pre neskoršie použitie.

Dbajte na to, aby ste všetky elektrické súčiastky, ako je motor, el. kábel a vypínač držali mimo dosah vody.

Pred zapojením skontrolujte el. napätie vyznačené blízko sieťového spínača.

! Nezapájajte sieťový kábel, pokiaľ nie je montáž dokončená!



PRED TRÉNINGOM

Pred začiatkom každého cvičebného programu konzultujte s lekárom, či nie ste fyzicky alebo psychicky labilný, čo by mohlo ohroziť Vašu bezpečnosť a zdravie. Stanovisko lekára je nevyhnutné v prípade užívania liekov, ktoré ovplyvňujú srdcový rytmus, krvný tláč či hladinu cholesterolu.

Berte na vedomie reakciu Vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívne ovplyvniť Vaše zdravie. Ukončite cvičenie, keď budete cítiť závrat, zdvíhanie žalúdka, tlak na hrudi, bolesť v chrbte. V prípade, že máte takéto zdravotné ťažkosti, obráťte sa na Vášho lekára.

Vykonávajte zahrievacie cvičenia.

Nevkladajte žiadne objekty do otvorov na bežeckom páse.

Pri cvičení noste vhodný odev, vyvarujte sa takého oblečenia, ktoré sa môže zachytiť do pohyblivých častí stroja (róby, ...). Počas používania stroja je požadovaná bežecká a aerobná obuv.

Nikdy nezapínajte prístroj v dobe, keď niekto stojí na bežeckej ploche. Pred použitím stroja skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky bezpečne dotiahnuté.

POČAS TRÉNINGU

Postupujte s veľkou opatrnosťou, keď nastupujete a vystupujete z bežeckého pásu. Používajte zábradlie, kedykoľvek je to možné.

Nevystupujte z bežeckého pásu, pokiaľ je pustený vysokou rýchlosťou.

Držte všetky voľné veci a ručníky mimo bežeckej plochy.

Pred vstupom na bežeckú plochu a následným spustením bežeckého pásu obročte prístroj tak, aby Vaše pravé a ľavé chodidlo bolo po stranách stroja.

Bežecký pás je schopný veľkej rýchlosti. Pre vyhnutie sa náhodnému prepnutiu rýchlosti, nastavte ju v malých dávkach.

Držte ruky preč od pohyblivých častí.

Pred začiatkom tréningu vždy vložte bezpečnostný kľúč a pripevnite klip na oblečenie v oblasti pásu. Pokiaľ nastanú problémy a Vy potrebujete rýchlo zastaviť motor, jednoducho vytiahnite bezpečnostný kľúč z počítača.

Nikdy nenechávajte bežecký pás bez dozoru, keď je v pohybe.

Nepokúšajte sa otáčať vo chvíli, keď je bežecký pás v pohybe. Smerujte Vaše telo a tvár vždy dopredu. Počas cvičenia sa nepremáhajte. Pokiaľ cítite bolesť alebo nepohodlie, okamžite prestaňte a konzultujte problémy s Vaším lekárom.

Vždy používajte stroj podľa týchto pokynov. V prípade, že nájdete akékoľvek chybné súčiastky v priebehu skladania alebo kontrolovania stroja alebo budete počuť akýkoľvek neobvyklý zvuk pri používaní, zastavte montáž alebo používanie stroja. Nepoužívajte stroj do odstránenia chyby.

PO TRÉNINGU

Znižujte pozvoľna rýchlosť, potom stlačte na počítači tlačidlo „STOP“.

Pri zostupovaní z bežeckého pásu obroťte bežecký povrch po vypnutí tak, aby Vaše pravé a ľavé chodidlo bolo po stranách stroja.

Vyberte bezpečnostný kľúč a uschovajte bežecký pás na bezpečné miesto. Držte bezpečnostný kľúč mimo dosahu detí.

Po dokončení tréningu vykonajte uvoľňovacie cvičenie.

Keď ukončíte činnosť, riadte sa stranou 19. pre následné zloženie a uloženie stroja.

Pravidelne kontrolujte a doťahujte všetky časti bežeckého pásu.

Pre vykonanie údržby a úpravy napísané v návode vždy vypínajte zo zásuvky sieťový kábel.

Nesnímajte kryt motora, pokiaľ tak nie ste inštruovaný poverenou servisnou osobou. Vykonávať iné služby ako sú uvedené v návode smie iba poverený pracovník.

Na odpojenie stroja pred vybraním sieťového kábla zo steny otočte vypínač do pozície OFF.

Na zabránenie skratu udržiajte všetky elektrické komponenty – ako sú motor, sieťový kábel a ON/OFF spínač – mimo dosahu vody či iných tekutín. Nemanipulujte s rukoväťami, počítačovou konzolou či pásom. Nikdy nepokladajte tekutiny na akúkoľvek časť stroja.

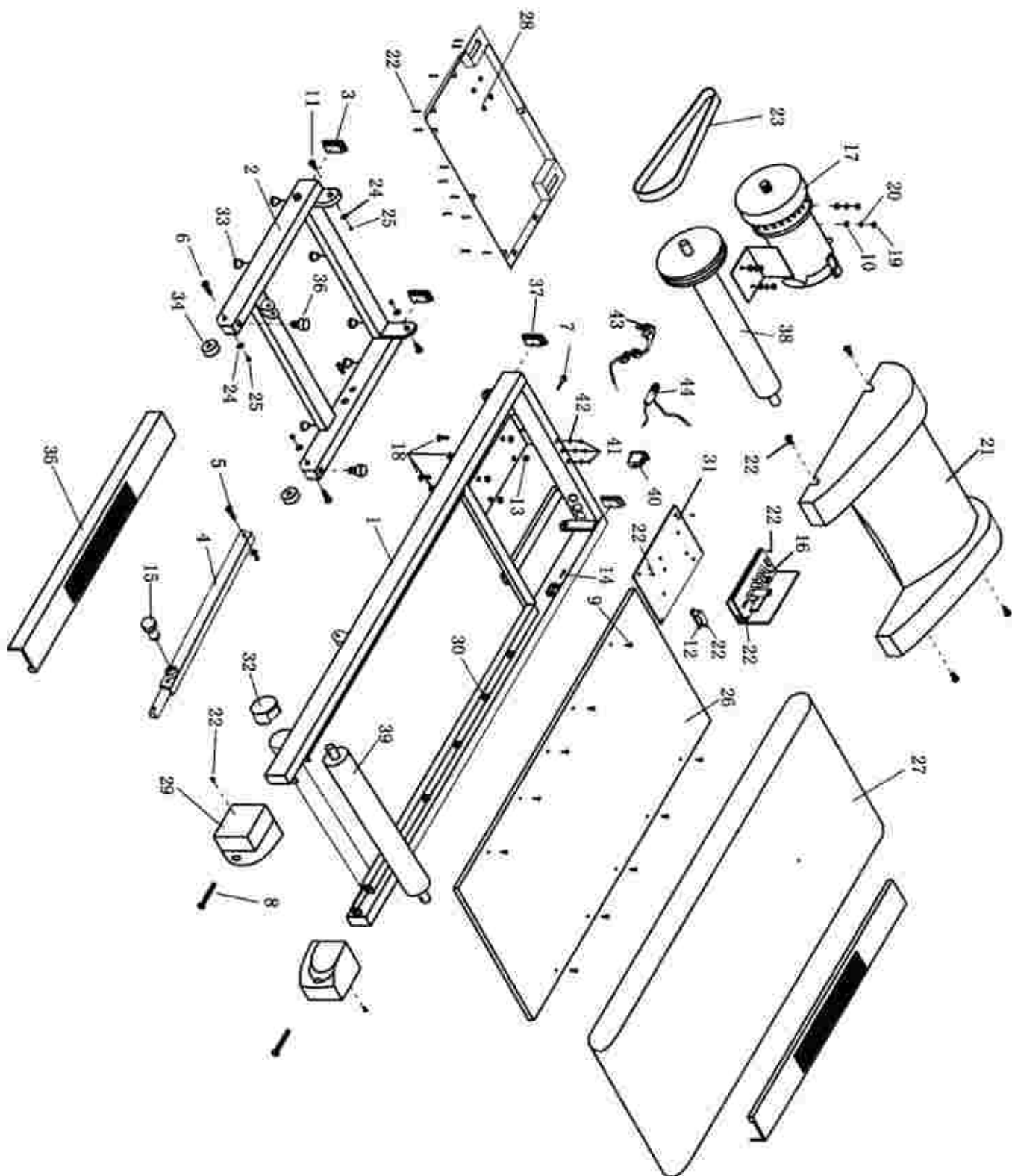
Nepokúšajte sa sami nastavovať či upravovať bežecký pás s výnimkou montáže a údržby popísanej v tomto návode.

DÔLEŽITÉ !

Nesprávne zapojenie el. kábla môže spôsobiť elektrický šok. Pokiaľ si nie ste istý, či je bežecký pás riadne uzemnený, konzultujte s kvalifikovaným elektrotechnikom alebo servisnou osobou.

Nemeňte el. kábel dodávaný s bežeckým pásom. Pokiaľ výstup neseďí, potom nainštalujte nový pomocou kvalifikovaného technika.

ROZPIS ČASTÍ I:



ZOZNAM DIELOV Z ROZPISU ČASTÍ I:

ČÍSLO	POPIS	MNOŽSTVO
1	HLAVNÍ RÁM Hlavný rám	1
2	SPODNÍ RÁM Spodný rám	1
3	KONCOVÁ krytkakoncová krytka	2

4	PRODLOUŽENÁ TYČ	Predĺžená tyč	1
5	HLAVICOVÝ ŠROUB M8x50	Hlavicová skrutka	1
6	HLAVICOVÝ ŠROUB M8x40	Hlavicová skrutka	3
7	HLAVICOVÝ ŠROUB M8x90	Hlavicová skrutka	1
8	ŠROUB M8x85	Skrutka	2
9	ŠROUB M5x35	Skrutka	10
10	PODLOŽKA 10.2	Podložka	4
11	HLAVICOVÝ ŠROUB M8x20	Hlavicová skrutka	2
12	TRANSFORMÁTOR	Transformátor	1
13	GUMOVÁ PODLOŽKA	Gumová podložka	4
14	ŠROUB M8x35	Skrutka	1
15	SKLÁDACÍ ŠROUB	Skladacia skrutka	1
16	OVLÁDACÍ DESKA	Ovládacia doska	1
17	MOTOR	Motor	1
18	HLAVICOVÝ ŠROUB M10x25	Hlavicová skrutka	4
19	MATICE M10	Matica	4
20	PÉROVÁ PODLOŽKA	Pérová podložka	4
21	PLASTOVÝ KRYT	Plastový kryt	1
22	ŠROUB M4x15	Skrutka	24
23	BĚŽECKÁ PLOCHA	Bežecká plocha	1
24	PODLOŽKA 8.2	Podložka	6
25	MATICE	Matica	6
26	BĚŽECKÁ PLOCHA	Bežecká plocha	1
27	BĚŽECKÝ PÁS	Bežecký pás	1
28	SPODNÍ KRYT	Spodný kryt	1
29	KONCOVÉ VÍČKO ZADNÍ	Koncové víčko zadné	2
30	GUMOVÉ TĚSNĚNÍ	Gumové tesnenie	10
31	KABEL PEVNÉHO DISKU	Kábel pevného disku	1
32	KONCOVÉ VÍČKO	Koncové víčko	2
33	KONCOVKA NOHY	Koncovka nohy	4
34	PŘEPRAVNÍ KOLEČKO	Prepravné koliesko	2
35	BOČNÍ PEVNÁ PLOCHA	Bočná pevná plocha	2
36	GUMOVÁ KRYTKA	Gumová krytka	2
37	KONCOVÉ VÍČKO	Koncové víčko	2
38	PŘEDNÍ VÁLEC	Predný valec	1

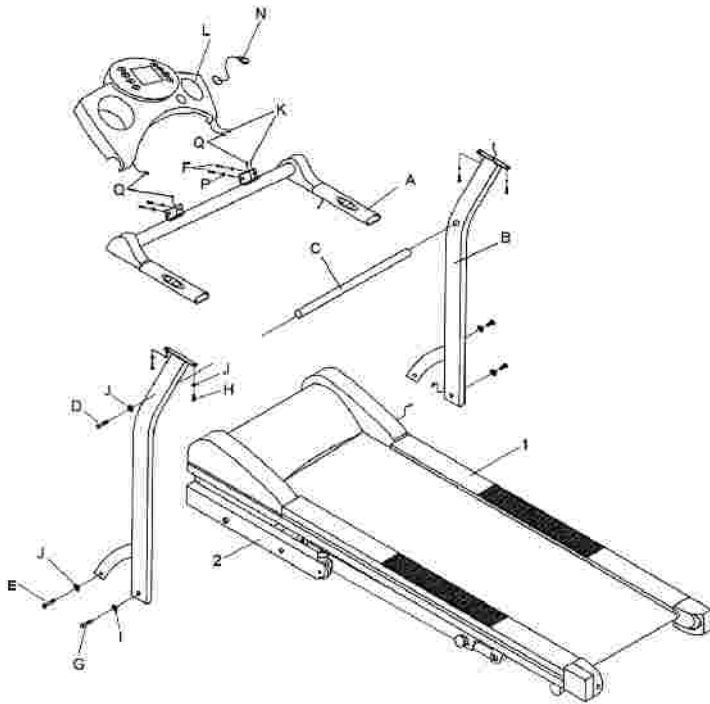
ČÍSLO

POPIS

MNOŽSTVO

39	ZADNÍ VÁLEC	Zadný valec	1
40	SÍŤOVÝ SPÍNAČ	Sieťový spínač	1
41	PODLOŽKA PRO SPODNÍ KABEL	Podložka pre spodný kábel	3
42	PROTISKLUZOVÁ PODLOŽKA	Protišmyková podložka	2
43	SÍŤOVÝ KABEL	Sieťový kábel	1
44	EL. POJISTKA	El. Poistka	1

I. PREŠTUDUJTE NASLEDUJÚCE ČASTI POTREBNÉ K MONTÁŽI

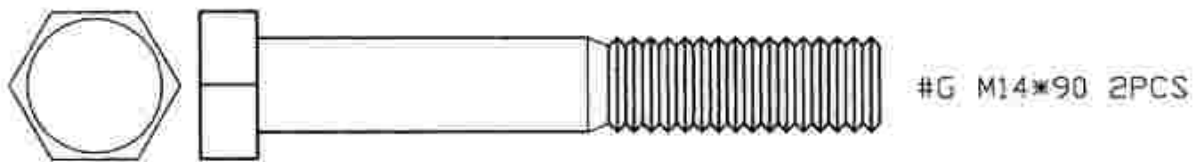


Zoznam dielov z rozpisu častí II:

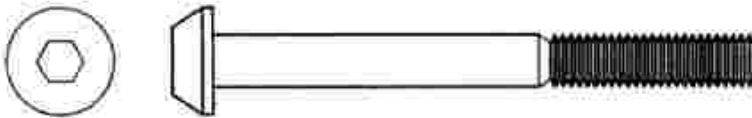
ČÍSLO	POPIS	MNOŽSTVO
A	RUKOJEŤ Rukoväť	1
B	BOČNÍ RUKOJEŤ (L+P) Bočná rukoväť (L+P)	2
C	CENTRAL BAR Central bar	1
D	ŠROUB M8x25 Skrutka	2
E	ŠROUB M8x80 Skrutka	2
F	ŠROUB M5x15 Skrutka	4
G	ŠROUB M14x90 Skrutka	2
H	ŠROUB M8x15 Skrutka	4
I	PODLOŽKA 14 Podložka	2
J	PODLOŽKA 8.2 Podložka	8
K	KABEL SENZORU Kábel senzora	1
L	POČÍTAČ Počítač	1
M	HLAVICOVÝ ŠROUB Hlavicová skrutka	1
N	BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ Bezpečnostný kľúč	1
O	ŠROUB Skrutka	1
P	PODLOŽKA 5 Podložka	4
Q	SNÍMAČ PULZU Snímač pulzu	2

MONTÁŽ:

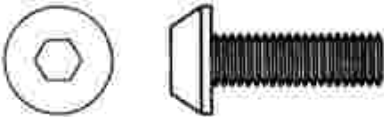
II: PREZRITE SI NASLEDUJÚCE NÁHRADNÉ DIELY:



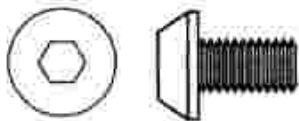
#G M14*90 2PCS



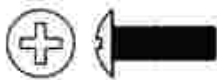
#E M8*80 2PCS



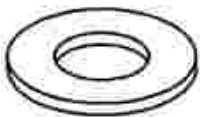
#D M8*25 2PCS



#H M8*15 4PCS



#F M5*15 4PCS



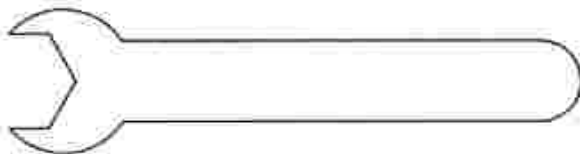
#I ID14 2PCS



#J ID8.2 8PCS



#P ID5.2 4PCS

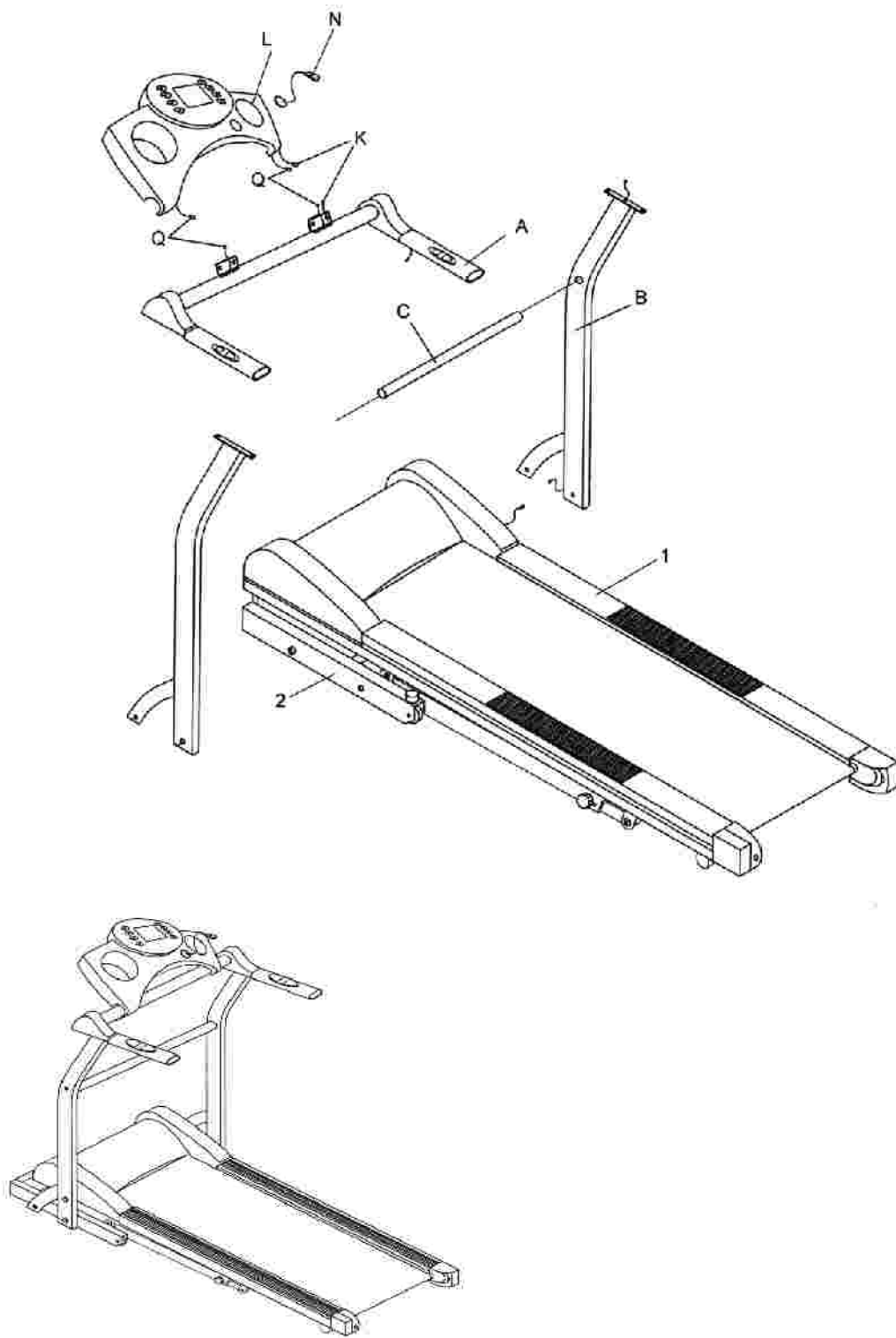


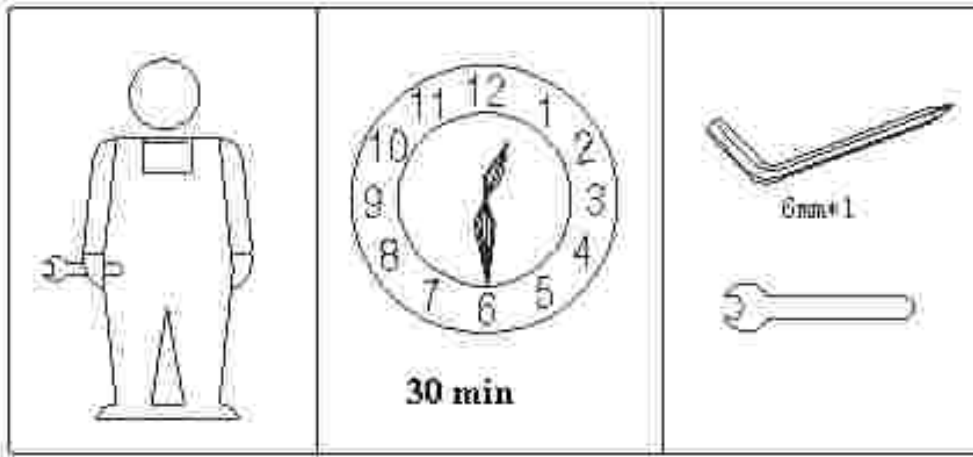
#M 1PC



#Q 6mm 1PC

POKYNY NA MONTÁŽ

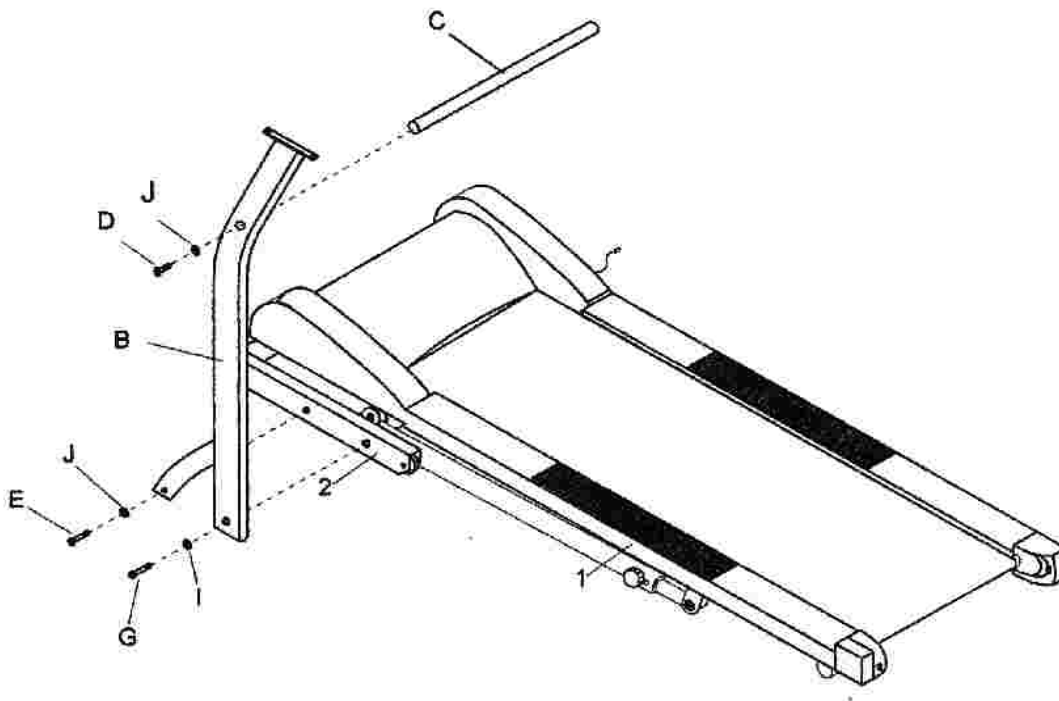
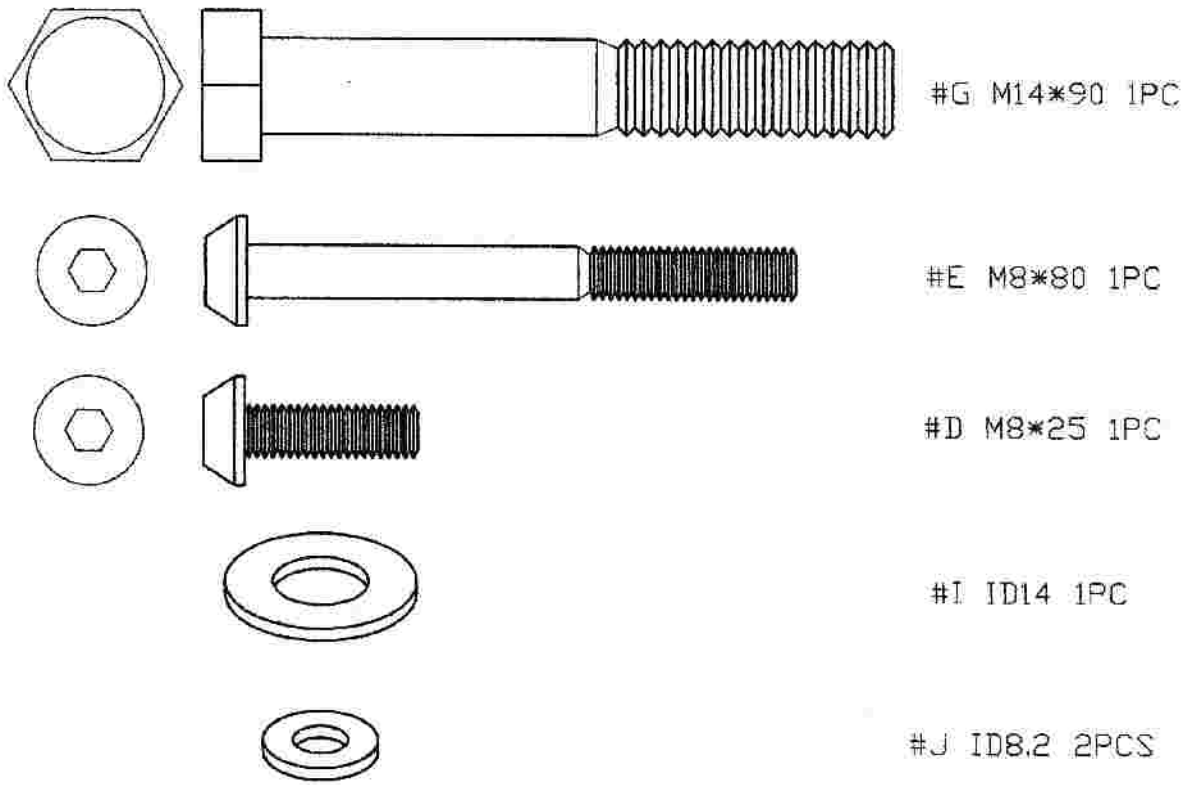




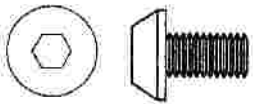
UPOZORNENIE

Pred montážou preštudujte tento manuál.
Najskôr prehlíadnite náhradné diely.
Skontrolujte komplexné zariadenie a jeho časti.
Presvedčte sa, že máte správne náradie.
Pripravte si priestor na montáž.
Postupujte podľa popísaných informácií.
Nikdy nedoťahujte skrutky násilím.
Pravidelne doťahujte spoje.

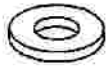
KROK 1



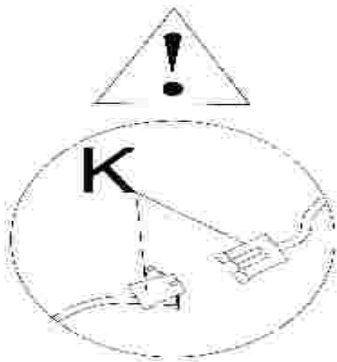
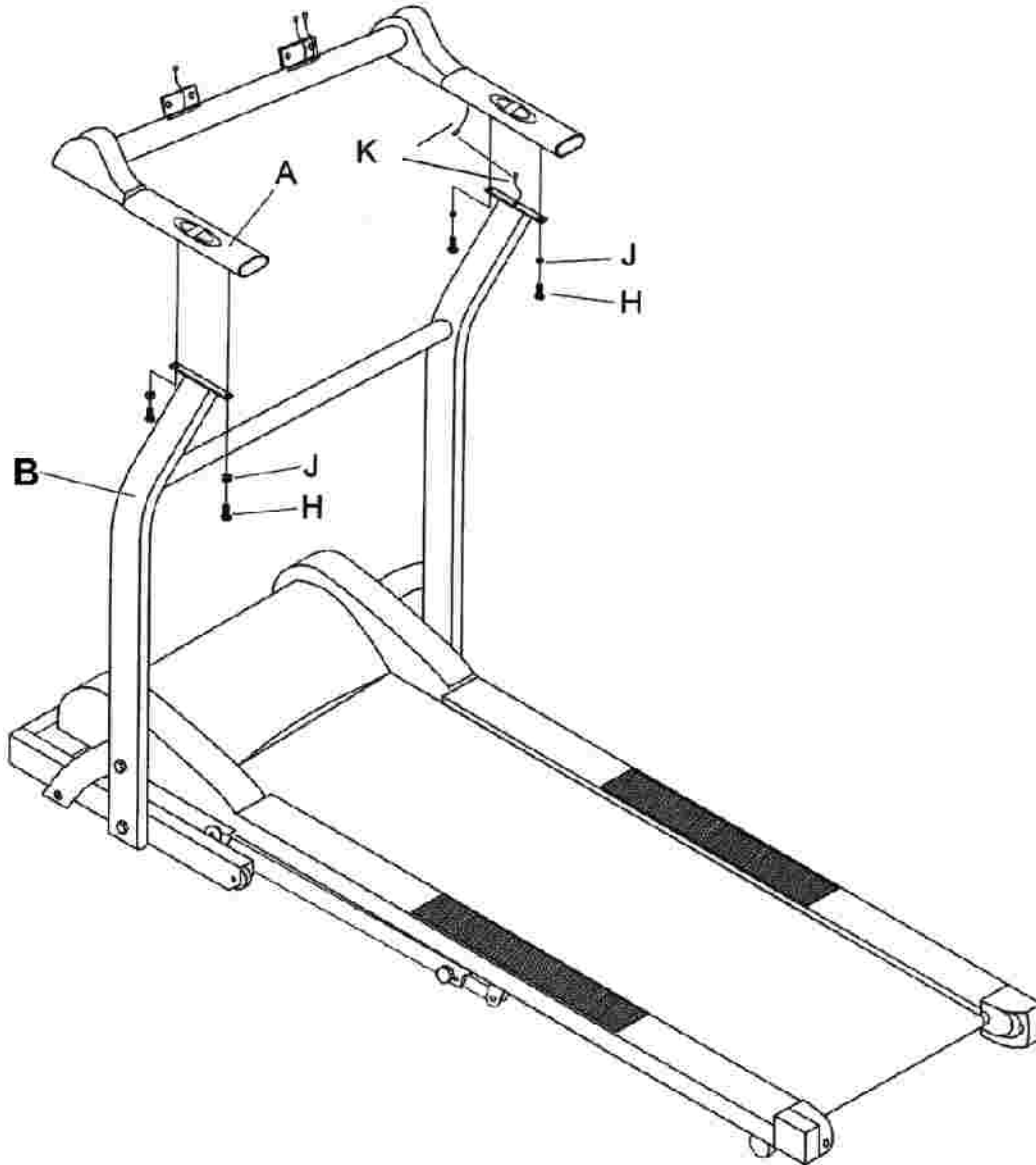
KROK 2



#H M8*15 4PCS




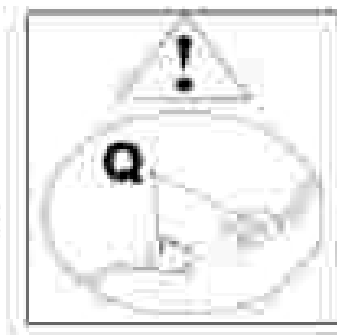
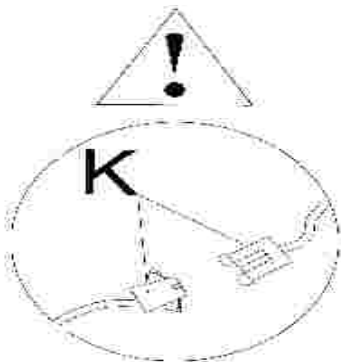
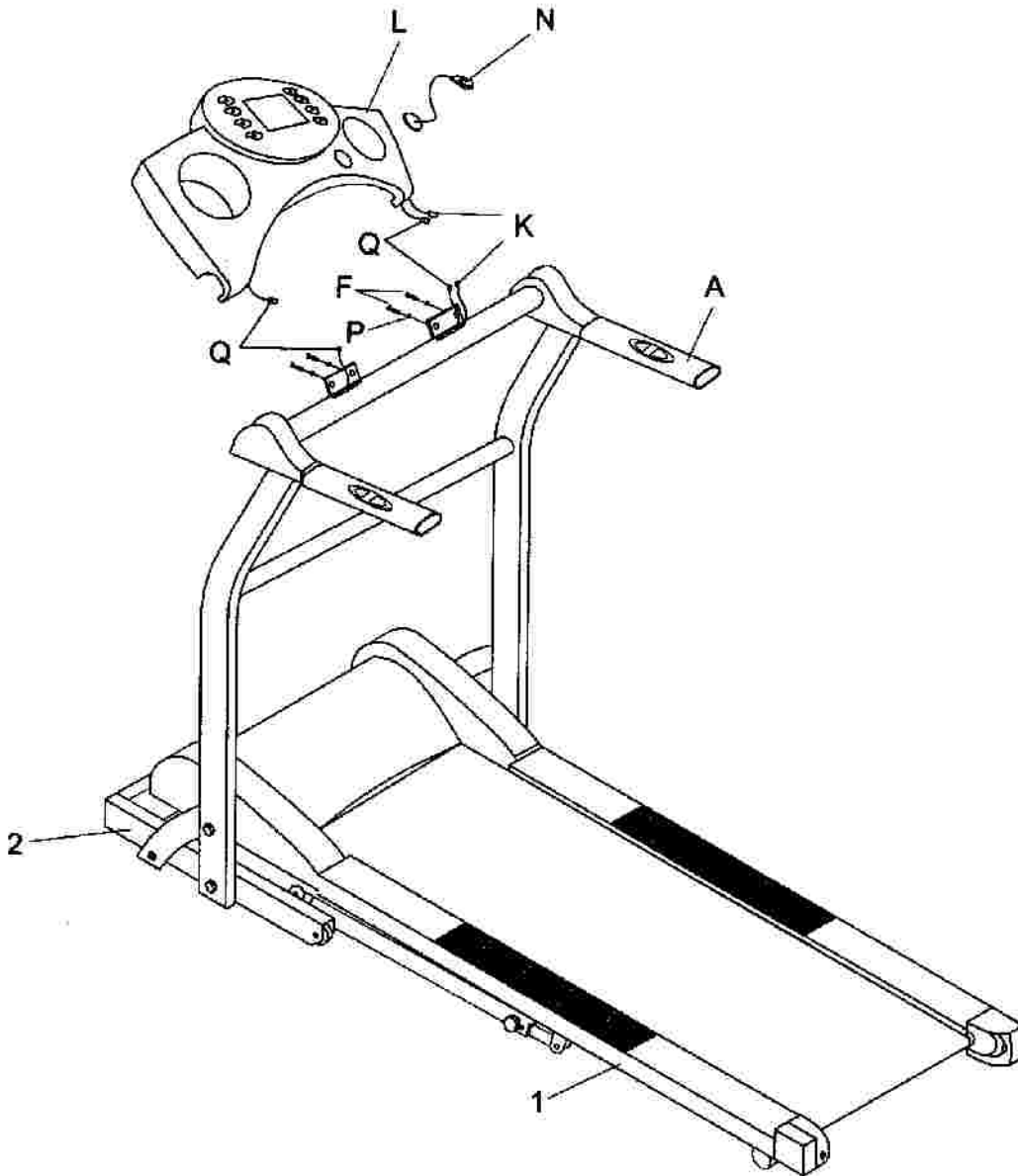
#J ID8.2 4PCS



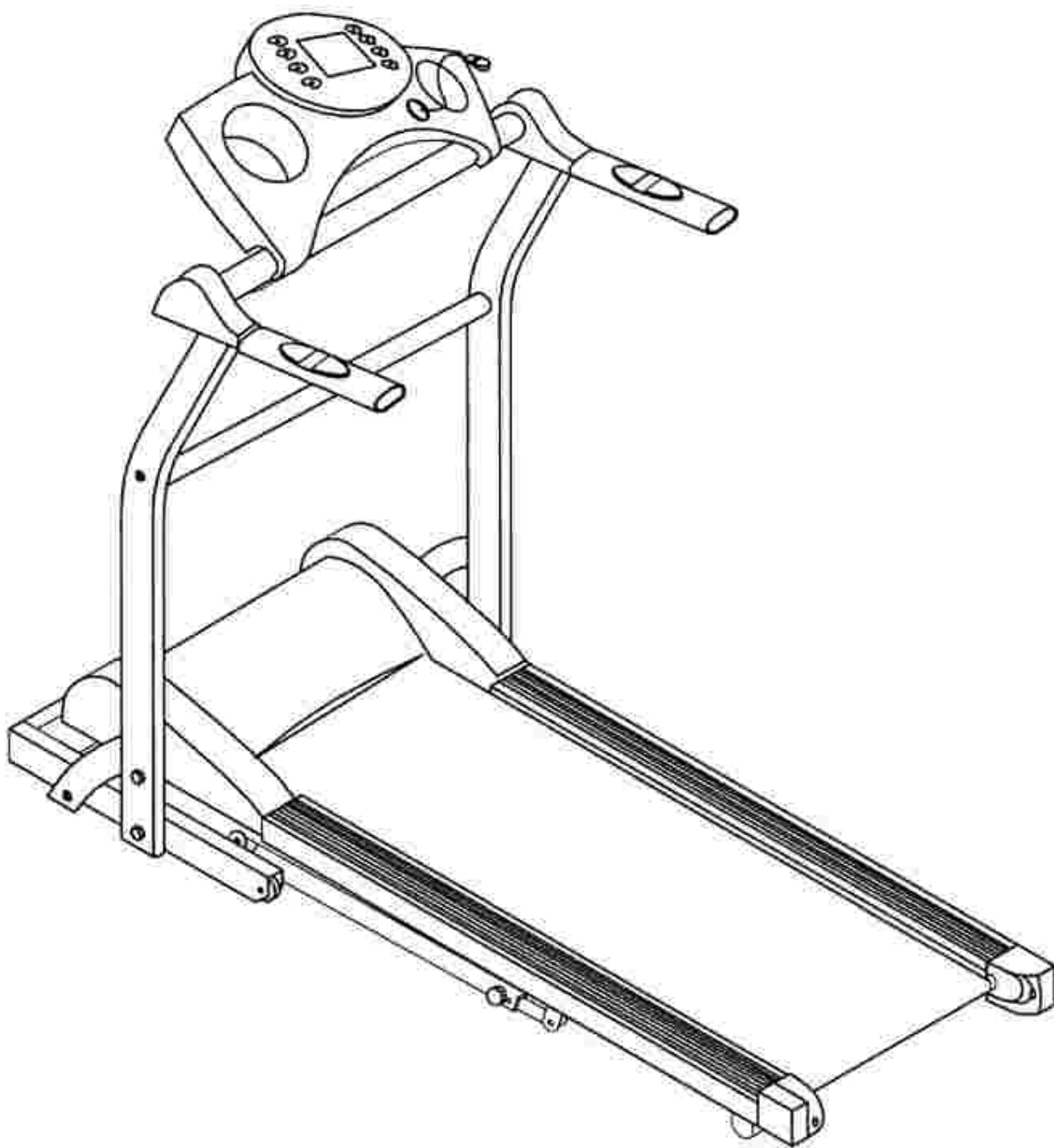
KROK 4

 #F M5*15 4PCS

 #P ID5.2 4PCS



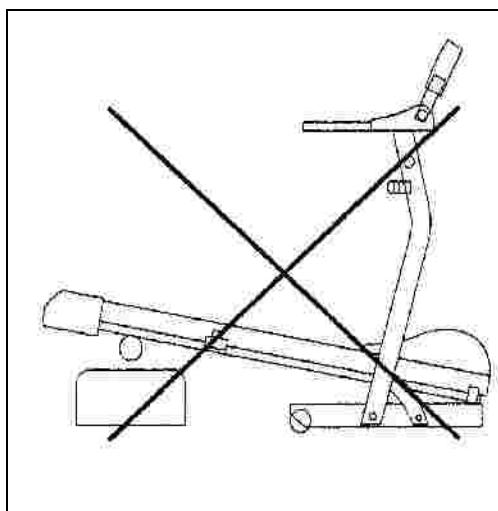
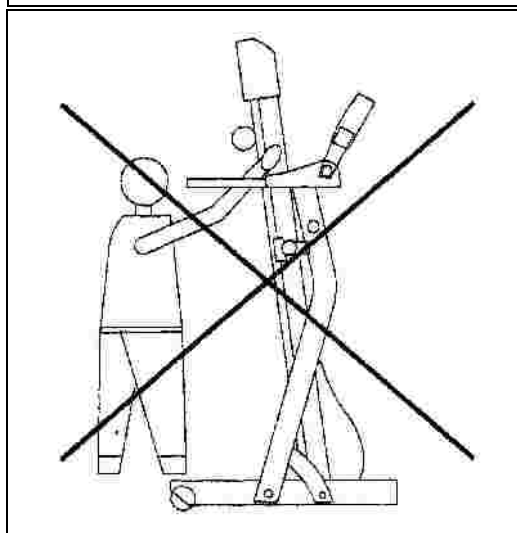
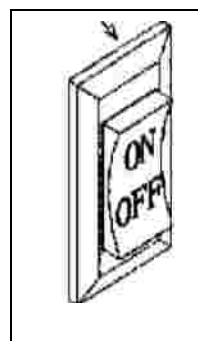
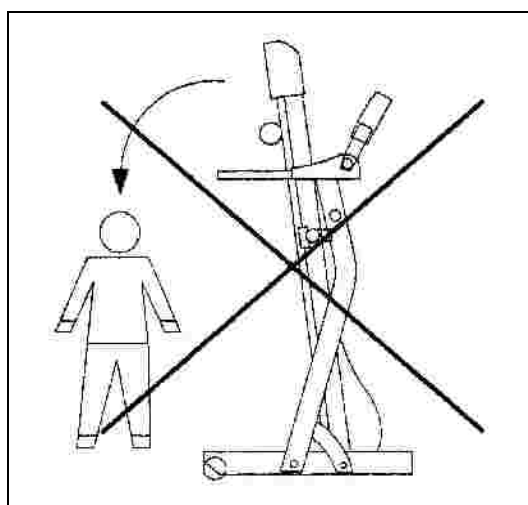
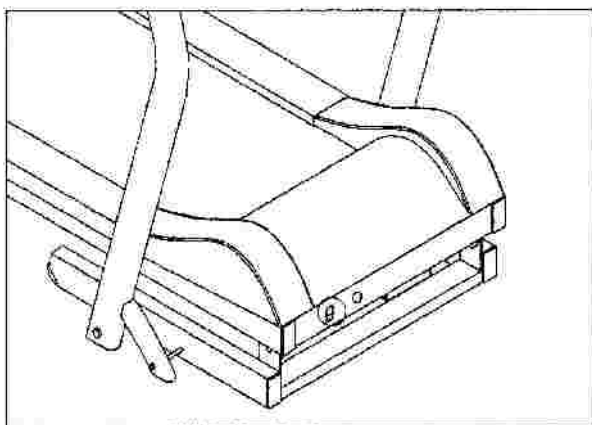
KROK 5



ROZLOŽENIE PRE USKLADNENIE

VAROVANIE:

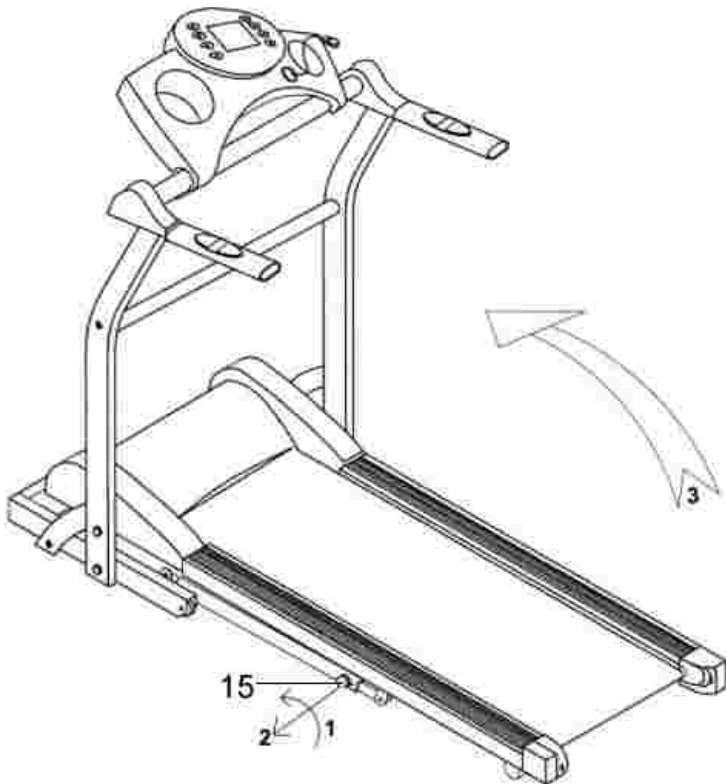
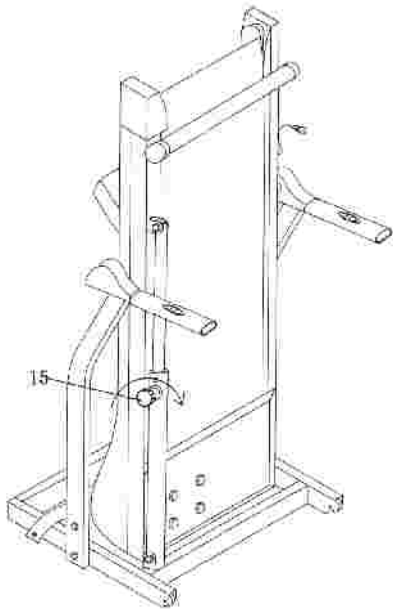
Pred rozložením či zložením nestojte na bežeckej ploche a uistite sa, že je stroj vypnutý z elektriny. Bežecký pás vypnite stlačením tlačidla off.



ZLOŽENIE

A. Uvoľnite pérovú skrutku č. 15.

B. Jednou rukou ťahajte za pérovú skrutku č. 15 a druhou rukou zdvíhajte zadnú časť bežeckého pásu, dokiaľ nebudete počuť „CVAK“, ako pérová skrutka zapadla. To znamená, že stroj bol zložený.



ROZLOŽENIE

- A. Použite jednu ruku na uvoľnenie pérovej skrutky č. 15 až do konca.
- B. Druhou rukou tlačte stroj pomaly dolu až budete počuť „CVAK“.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Na čistenie bežiaceho pásu použite teplú navlhčenú látku s jemným čistiacim prostriedkom.

Nečistite priestor medzi podložkou a bežeckou plochou – pre hladký pohyb podložky je potrebné silikónové mazadlo.

Pred použitím skontrolujte opotrebované časti.

V prípade pochybností používania stroja kontaktujte, prosím, profesionálneho technika.

Dbajte na zvýšenú pozornosť, aby boli skrutky dostatočne dotiahnuté.

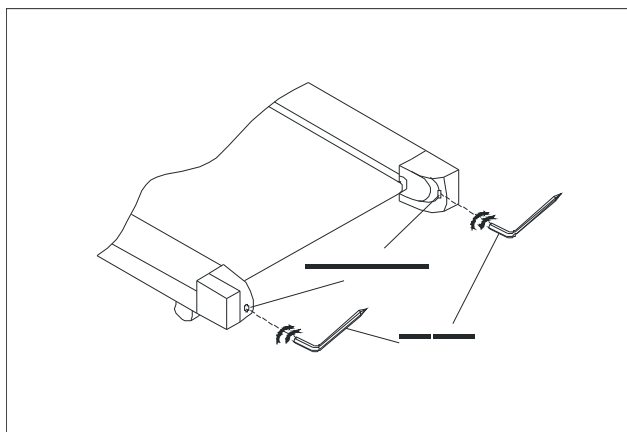
ÚPRAVA PÁSU

POZNÁMKA:

Pre väčšinu ľudí platí, že majú jednu nohu silnejšiu ako druhú. Z dôvodu väčšieho tlaku vyvíjaného silnejšou nohou sa môže podložka zvažovať na túto stranu. Pokiaľ sa to stane, buď rozmontujte bežecký pás a posuňte podložku späť do stredu alebo vyviňte tlak na druhú, slabšiu nohu, tým sa podložka vráti späť do pôvodnej pozície.

POKIAĽ SA PÁS ZVAŽUJE NA PRAVÚ STRANU:

Otočte pravou záťažovou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 90 stupňov s následným otestovaním. Pokiaľ problémy pretrvávajú, jednoducho upravte ľavú záťažovú skrutku otočením o 90 stupňov proti smeru hodinových ručičiek s následným otestovaním.



POKIAĽ SA PÁS ZVAŽUJE NA ĽAVÚ STRANU:

Otočte ľavou záťažovou skrutkou pre nastavenie záťaže v smere hodinových ručičiek o 90 stupňov.. Pokiaľ sa pás stále zvažuje na ľavú stranu, jednoducho upravte pravú záťažovú skrutku otočením o 90 stupňov proti smeru hodinových ručičiek.

AK SA PÁS ZDÁ BYŤ UVOĽNENÝ

Jednoducho dotiahnite oba – pravú a ľavú záťažovú skrutku rovnomerne o 90 stupňov v smere hodinových ručičiek.

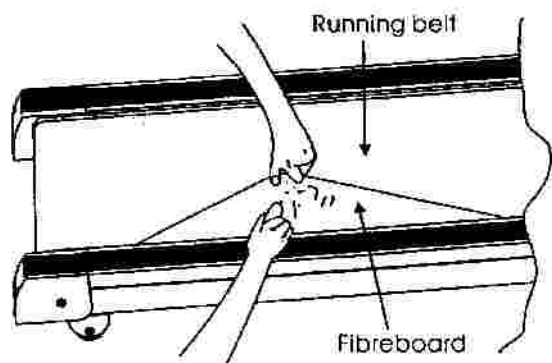
AK SA PÁS ZDÁ BYŤ PŘÍLIŠ NAPĚTÝ.

Uvoľnite obe skrutky rovnomerne o 90 stupňov proti smeru hodinových ručičiek.

AK JE PÁS LEPKAVÝ (POHYB NIE JE HLADKÝ)

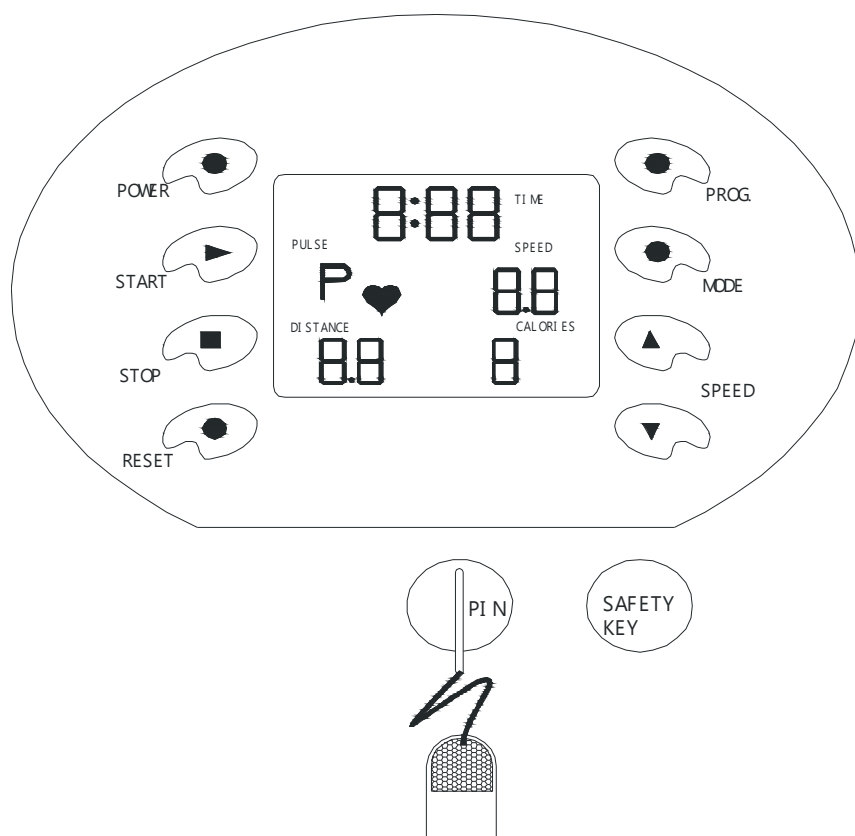
Po nejakej dobe môžete pocítiť (záleží na tom, ako často stroj používate), že podložka je lepkavá. Odporúčame Vám naniesť silikónový olej medzi podložku a bežecký pás.

OLEJ





Na zníženie trenia (lepenia) chodiaceho pásu a minimalizovanie opotrebenia aplikujte priamo na drevenú plochu a bežecký pás silikónový olej alebo WD-40.

NÁVOD NA POČÍTAČ



FUNKCIE

POWER Slúži na spustenie stroja. Iba ale napájaním elektriny do meracieho prístroja. Cvičenie začnite stlačením iného tlačidla.

START	Slúži na zapnutie stroja. Rýchlosť bežeckého pásu je od 1.0-10km/h. Ostatné funkcie začínajú od nuly.
STOP	Na zastavenie stroja. Keď stlačíte toto tlačidlo, motor prestane bežať. Z bezpečnostných dôvodov bežecký pás nezastavuje hneď. Rýchlosť sa pomaly znižuje až do nuly.
RESET	Na vynulovanie všetkých zle zadaných hodnôt funkcií až na nulu. Funguje iba na zastavenie stroja.
PROG	Na výber programu. Tento merač má 5 nastaviteľných „SPEED“ programov.
MODE	Na zvolenie funkcií, ktoré chcete nastaviť. Funkcie, ktoré môžete navoliť sú „TIME-ČAS“, „CALORIES-KALÓRIE“ a „DISTANCE-VZDIALENOSŤ“. Môže byť zvolená iba jedna funkcia.
SPEED 	Slúži na zvýšenie alebo zníženie rýchlosti bežeckého pásu. Ďalej tiež môže zvýšiť či znížiť čas, vzdialenosť a kalórie po nastavení funkcie mode.
TIME 	Na výber funkcie, ktorú chcete nastaviť. Funkcie, ktoré môžu byť nastavené, sú „TIME“, „CALORIES“, „DISTANCE“. Nastavená môže byť len jedna funkcia.
SAFTY KEY	Bezpečnostný kľúč musí byť vložený v počítačovej konzole, aby prístroj mohol byť obsluhovaný. Vždy vložte bezpečnostný kľúč a pripevnite klip na oblečenie pri začiatku cvičenia. Pokiaľ bezpečnostný kľúč budete chcieť vytiahnuť, na konzole sa zobrazí Er-7, v tomto prípade iba vložte kľúč späť a konzola sa ihneď naštartuje. Pokiaľ Vám počas cvičenia nastanú problémy a Vy budete chcieť motor ihneď rýchlo vypnúť, potiahnite za kábel pre vytiahnutie bezpečnostného kľúča z konzoly. Na začiatku cvičenia stačí iba vložiť späť bezpečnostný kľúč a stlačiť sieťový spínač.

HODNOTA NA DISPLAY:



ČAS	Zobrazuje dĺžku Vášho cvičenia. Čas môžete nastaviť manuálne alebo cez nastavenie v programe. Škála nastavenia je od 8:00 – 99:00, na display je však zobrazené od 0:00 – 99:59.
VZDIALENOSŤ	Zobrazuje počet kilometrov. Vzdialenosť môžete nastaviť v manuálnom programe. Škála nastavenie je od 0-99 km, display však ukazuje od 0:00 – 99:
KALÓRIE	Ukazuje koľko kalórií ste už spálili. Nastavenie v manuálnom programe. Škála nastavenia je od 0-990 Cal, avšak display ukazuje od 0-999.
RÝCHLOSŤ	Zobrazuje rýchlosť behu. Možnosť nastavenia rýchlosti je od 1.0-10.0 km. Rýchlosť je možno nastaviť v manuálnom programe. Rýchlosť je nastavená v Programe P1-P5 od 1.00-10.00.
PULZ	Pokiaľ Váš merný prístroj je bez pulsu, pak ukazuje od 40-199. Zobrazuje Vašu tepovú frekvenciu počas tréningu.

Hodnota je iba orientačná, nemôže byť použitá na lekárske účely.
Škála sa pohybuje od 40-199 bmp.



AKO PRACOVAŤ S POČÍTAČOM NÁVOD

V tomto programe môžete sami zvýšiť alebo znížiť rýchlosť, ďalej nastaviť funkcie time/carolies/distance. Počas jedného cvičenia môže byť nastavená iba jedna funkcia.

I. Pokiaľ nechcete nastaviť ďalšie funkcie, prosím, sledujte ďalšie kroky.

- POWER** Prvé stlačte toto tlačidlo.
- START** Na spustenie stroja stlačte toto tlačidlo.
- SPEED**  Stlačte toto tlačidlo na zvýšenie rýchlosti.
- SPEED**  Stlačte toto tlačidlo na zníženie rýchlosti.
- STOP** Toto tlačidlo slúži na zastavenie stroja.

II. Pokiaľ chcete nastaviť ďalšie funkcie: čas, kalórie, vzdialenosť, prosím, sledujte ďalšie kroky.

- POWER** Po prvé stlačte toto tlačidlo.
- MODE** Stlačte toto tlačidlo pre zvolenie funkcií, ktoré chcete nastaviť. Display začne blikať. Počas jedného tréningu môže byť nastavená iba jedna z funkcií.
- SPEED**  Stlačte toto tlačidlo pre zvýšenie hodnoty.
-  Stlačte toto tlačidlo pre zníženie hodnoty.
- START** Stlačte toto tlačidlo pre začiatok cvičenia bežeckom pási.
- STOP** Stlačte toto tlačidlo pre ukončenie cvičenia.
Z bezpečnostných dôvodov stroj nezastaví ihneď. Krok za krokom bude rýchlosť pozvoľna klesať až k nule.

PROGRAM

Tento merací prístroj má 5 nastavitelných „SPEED-RÝCHLOSTNÝCH“ programov, ktoré môžete ľahko meniť. Ďalej tiež môžete v každom programe ľahko meniť nastavenie „TIME-ČAS“ funkcie.

I.

Pokiaľ nechcete zmeniť nastavenie „TIME“ v každom programe, prosím, sledujte ďalšie kroky.

- POWER** Po prvé stlačte toto tlačidlo.

- PROG** Stlačte toto tlačidlo pre výber programu. Programy sú rozdelené od P1, P2, P3, P4 po P5.
- START** Stlačte toto tlačidlo pre zapnutie prístroja. Stroj sa pustí podľa programu, ktorý ste zvolili. Môžete kontrolovať programové parametre.
- STOP** Stlačte toto tlačidlo pre vypnutie prístroja. Z bezpečnostných dôvodov prístroj nezastaví ihneď. Rýchlosť sa pozvoľna bude znižovať až k nule.

Programové parametre

Každý program beží 30 min.

Prog1 (za minútu) za minútu			Prog2		Prog3		Prog4		Prog5	
ROK	Rychlost Rýchlosť	Čas Čas	Rychlost Rýchlosť	Čas	Rychlost Rýchlosť	Čas	Rychlost Rýchlosť	Čas	Rychlost Rýchlosť	Čas
Step 1	1.0	0-1:30	1.0		1.0		1.0		1.0	
Step 2	1.0	1:30-3:00	2.0		2.0		1.0		2.0	
Step 3	2.0	3:00-4:30	3.0		3.0		2.0		3.0	
Step 4	3.0	4:30-6:00	5.0		4.0		2.0		5.0	
Step 5	3.0	6:00-7:30	6.0		5.0		3.0		6.0	
Step 6	4.0	7:30-9:00	7.0		6.0		3.0		8.0	
Step 7	5.0	9:00-10:30	6.0		7.0		4.0		6.0	
Step 8	6.0	10:30-12:00	4.0		8.0		4.0		8.0	
Step 9	6.0	12:00-13:30	2.0		9.0		5.0		6.0	
Step 10	7.0	13:30-15:00	1.0		8.0		5.0		8.0	
Step 11	8.0	15:00-16:30	1.0		9.0		6.0		6.0	
Step 12	7.0	16:30-18:00	2.0		8.0		6.0		8.0	
Step 13	6.0	18:00-19:30	3.0		7.0		7.0		6.0	
Step 14	7.0	19:30-21:00	5.0		6.0		7.0		8.0	
Step 15	8.0	21:00-22:30	6.0		5.0		8.0		6.0	
Step 16	6.0	22:30-24:00	7.0		4.0		8.0		5.0	
Step 17	5.0	24:00-25:30	6.0		3.0		9.0		4.0	
Step 18	3.0	25:30-27:00	4.0		2.0		5.0		3.0	
Step 19	2.0	27:00-28:30	2.0		1.0		2.0		3.0	

Step 20	1.0	28:30-30:00	1.0		1.0		1.0		1.0	
------------	-----	-------------	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--


II.

Pokiaľ chcete zmeniť nastavenie „TIME“ v programe, prosím, sledujte ďalšie kroky.

POWER Po prvé stlačte toto tlačidlo.

PROG . Stlačte toto tlačidlo pre výber programu.

START  Stlačte toto tlačidlo pre zvýšenie času, o ktorý chcete cvičiť dlhšie.

 Stlačte toto tlačidlo pre zníženie času, o ktorý chcete cvičiť menej.

START Stlačte toto tlačidlo pre zapnutie prístroja.

STOP Stlačte toto tlačidlo pre vypnutie prístroja.

POZNÁMKA:

1. Pokiaľ ste si zvolili program manuálne, P1 alebo P2 a chcete zvoliť iný, stlačte tlačidlo STOP a potom RESET.
Potom vložte nový program a stlačte START pre pokračovanie v tréningu.
2. Po stlačení POWER ON na display bude blikať „TIME“, pokiaľ nebudete tento program chcieť nastaviť, prosím, nestláčajte tlačidlo.
3. Každý program trvá 30 minút. Pokiaľ chcete zmeniť nastavenú funkciu „TIME“, potom každá rýchlosť sa bude deliť rovnako.

„Pre vysvetlenie“: Pokiaľ zmeníte program 2 na 40 minút, potom každá rýchlosť sa bude meniť po 2 minútach.

PORUCHY

KEDY ZAVOLAŤ

Prioritou číslo jeden pri navrhovaní tohto bežiacieho pásu bola bezpečnosť užívateľa v prípade elektrického zlyhania. V tomto prípade bežecký pás automaticky vypne prúd, aby sa predišlo zraneniu užívateľa a prevencii škody nákladných komponentov, ako je motor.

Pokiaľ sa stretnete s neobvyklým správaním bežeckého pásu, otočte sieťový spínač do polohy OFF a potom ON, aby došlo k resetovaniu stroja. To by malo odstrániť vzniknuté chyby a priviesť stroj do normálneho chodu.

Pokiaľ prístroj nefunguje i napriek tomu, že ste otočili sieťový spínač do polohy OFF a potom ON, potom je čas zavolať dodávateľa.

PROBLÉM

MOŽNÉ DÔVODY

NÁPRAVA

Bežecský pás nie je možné zapnúť

1. Nie je zapojený
2. Nie je vložený bezpečnostný kľúč
3. V dome nie je prúd
4. V páse nie je prúd
5. ON/OFF spínač je v polohe OFF

1. Zapojte stroj
2. Vložte bezpečnostný kábel do konzoly
Vymeňte poistku – vid' foto
4. Namažte dosku bežecského pásu a resetujte
5. Otočte ON/OFF spínač do polohy ON.

Bežecský pás kľže

1. Bežiaci pás neprilieha
2. Idúci pás nie je dostatočne dotiahnutý

1. Upravte napnutie bežecského pásu
2. Upravte napnutie idúceho pásu

Bežecský pás je hlučný, keď naň nastúpíte

1. Nedostatočné premazanie
2. Bežecský pás je príliš dotiahnutý

1. Aplikujte silikónový olej
2. Upravte napnutie bežecského pásu

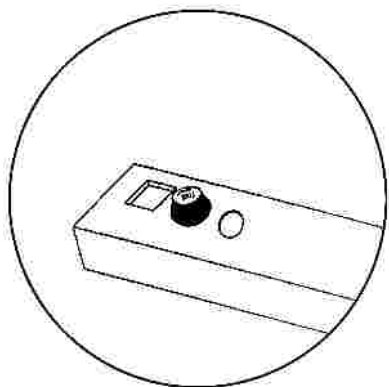
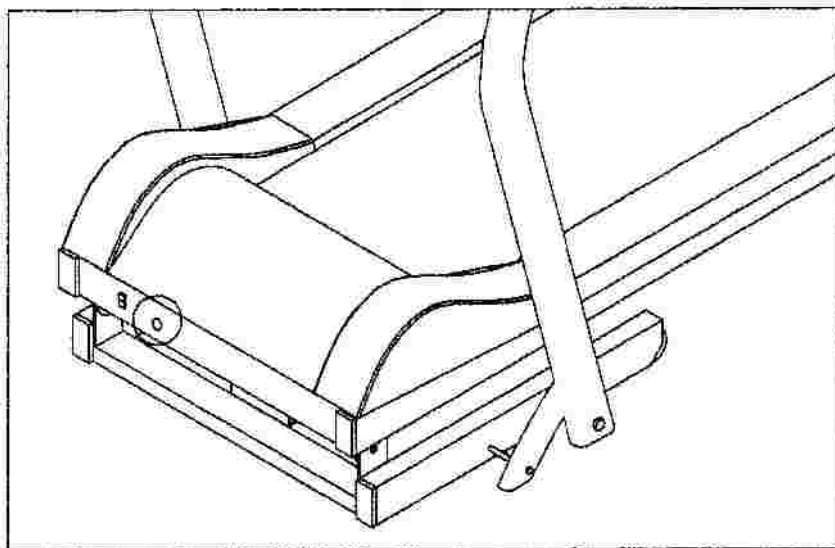
Bežecský pás je mimo stredu

Bežecská plocha nie je cez zadné koliesko

vycentrujte bežecskú plochu

UMIESTNENIE VYPÍNAČA

Pre opravu č. 3 skontrolujte tlačidlo – vid' nasledujúci obrázok.



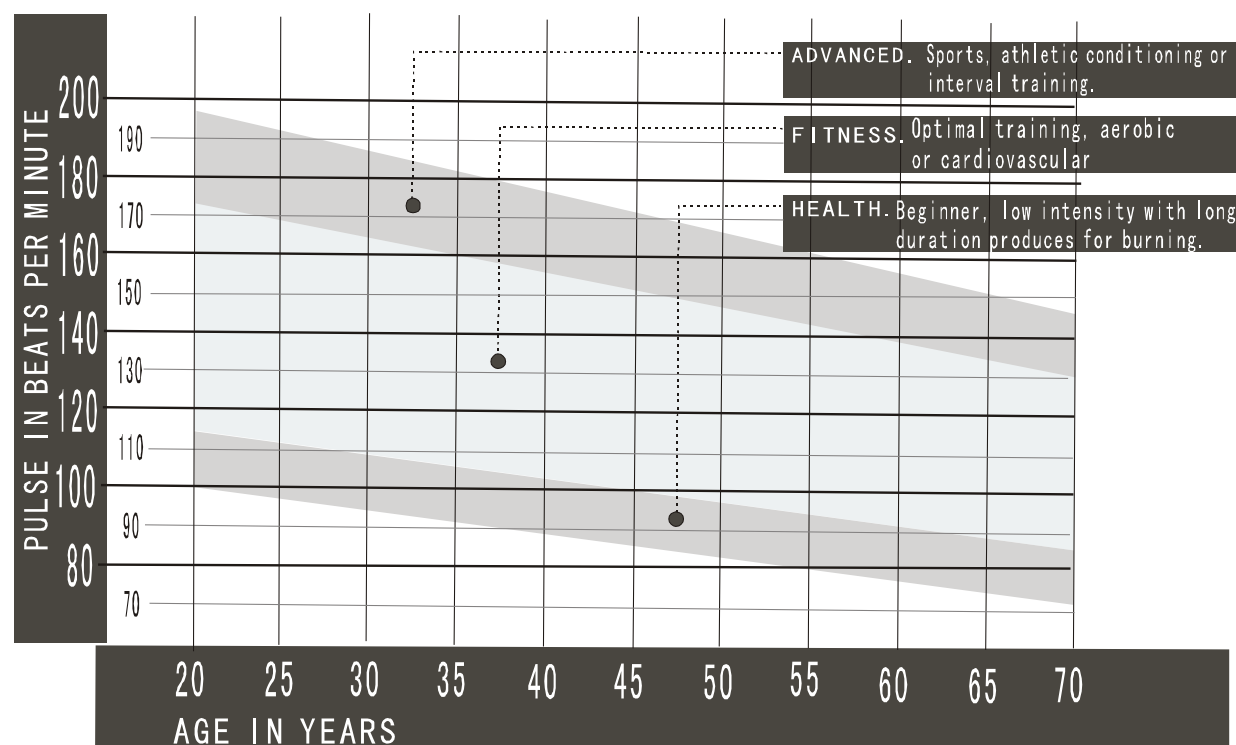
POKIAL MERACÍ PRÍSTROJ UKAZUJE NASLEDUJÚCE:

Problém	Možné dôvody	Náprava
Er-1	Konzola a el. kontrolér sú rozpojené	
Er-2	El. kontrolér a motor sú rozpojené	Skontrolujte spojenie medzi el. kontrolérom a motorom
Er-3	El. kontrolér neprijíma singál, ktorý je vysielaný snímačom rýchlosťou na motore	Skontrolujte spojenie medzi rýchlosťou a motorom
Er-7	Bezpečnostný kód nebol prijatý	Vložte pin znova.

TIPY NA CVIČENIE

Najskôr sa pokúste nahmatat' Váš srdcový rytmus. Uistite sa, že Váš srdcový rytmus je vo svojej cieľovej zóne. Mali by ste vedieť, ako monitorovať Vašu srdcovú frekvenciu. Najjednoduchšia cesta je nahmatat' pulz na krčnej tepne na jednej strane krku. Medzi priedušnicou a veľkým krčným svalom. Spočítajte počet úderov za desať sekúnd a potom násobte šiestimi. Vyjde Vám počet úderov za minútu.

Ako rýchlo by malo Vaše srdce biť v priebehu aerobného cvičenia? Dost' rýchlo, aby dosiahlo a zostalo vo svojej cieľovej zóne. Frekvencia úderov za minútu je väčšia v dôsledku veku a fyzickej kondície. Na určenie Vašej cieľovej zóny sledujte tabuľku, ktorú Vám poskytujeme.



Vek v rokoch

ADVANCED – Pokročilý – Športy, atletická kondícia v intervalovom tréningu.

FITNESS - Fitness – optimálny tréning, aerobný alebo srdcovo – cieвне cvičenie.

HEALTH – Zdravie – Začiatok, nízka intenzita s procesom spaľovania tukov.

Aerobné cvičenie je trvalá aktivita, ktorá posiela kyslík k svalom cez srdce a pľúca. Pomáha zlepšiť zdravie a je podporovaná akoukoľvek aktivitou, ktorá využíva veľkú skupinu svalov napr. rúk, nôh

a sedacích svalov. Vaše srdce bije rýchlejšie, Váš dych je hlbší. Aerobné cvičenie by malo byť každodennou časťou Vášho tréningu.

ZAHRIEVACIA A UPOKOJOVALA FÁZA

Strečing

Úspešný cvičebný program obsahuje zahrievacie a upokojujúce aerobné cvičenie. Vykonávajte úplný program aspoň 2x, najlepšie 3x do týždňa, odpočívajte deň medzi tréningami. Po niekoľkých mesiacoch môžu vzrásť Vaše tréningy na 4x až 5x za týždeň.

Zahrievanie je dôležitou časťou Vášho cvičenia a malo by začínať každý Váš tréning. Pripravuje Vaše telo na usilovnejšie cvičenie zahriatím a natiahnutím svalov. Vzrastá Vaša tepová frekvencia, cirkulácia a dostáva sa Vám viac kyslíka. Opakujte toto cvičenie na zlepšenie problémov bolesti svalov.

Odporúčame nasledujúce zahrievacie a upokojujúce cvičenie.

1.
Posaďte sa s chodidlami pri sebe a kolená tlačte do tlačíť chodidlá k slabínám ako najviac môžete. kolená k podložke. Vydržte 15x.



strán. Snažte sa
Jemne tlačte

2.
Natiahnutie kolennej šľachy.
Posaďte sa s pravou nohou natiahnutou. Oprite chodidlo ľavej nohy o pravú vnútornú stranu stehien. Predkloňte sa k prstom na pravej nohe ako najviac môžete. Vydržte 15x. Odpočinite si a potom opakujte s opačnou nohou.

3.
Krúženie hlavou
Otočte hlavu doprava, počítajte do jednej, pocítite ťah na strane krku. Ďalej zakloňte hlavu dozadu, tlačte bradu a nechajte ústa otvorené. Otočte hlavu doľava a nakoniec hlavu proti hrudníku.

Ľavej
k stropu
tlačte

4.
Zdvih ramenami
Zdvihnite pravé rameno k Vášmu uchu, počítajte do jednej. zdvihnite Vaše ľavé rameno hore.

Potom

5.
Lýtka, Achillove sľachy

Oprite sa o stenu s ramenami dopredu a ľavou nohou pred pravou. Nechajte pravú nohu natiahnutú a ľavé chodidlo na podložke, potom skrčte ľavú nohu a predkloňte sa dopredu a hýbte bokmi smerom k stene. Vydržte, potom opakujte na opačnú stranu. To všetko 15x.

6.

Bočné natiahnutie

Rozpažte ruky a pokračujte v zdvíhaní až do úrovne hlavy. Natiahnite Vašu pravú ruku k stropu ako najviac môžete a počítajte do jednej. Pocítite ťah na pravej strane. Opakujte cvičenie s ľavou rukou.

7.

Predklony

Pomaly sa predkloňte v páse, nechajte chrbát a ruky uvoľnené smerom k prstom na nohách. Potom sa ich snažte dotknúť ako najviac môžete. Vydržte 15 x.

.UPOZORNENIE

Pás musí byť umiestnený na rovnej a pevnej podložke. Pred každým použitím výrobku skontrolujte dotiahnutie vrtkých skrutek.

Tento výrobok je určený iba na domáce použitie.

Záručné podmienky:

1. na bežecký pás sa poskytuje kupujúcemu záručné lehotu 5 rokov odo dňa kúpy
2. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou chybou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na chyby spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zaobchádzaním či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o chybe a potvrdeným záručným listom.
5. Záruku možno uplatňovať iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja

pečiatka a podpis predajcu

dovozce: dodávateľ

INSPORTLINE s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
reklamácie a servis: 0918 809 163, reklamacie@insportline.sk, www.insportline.sk