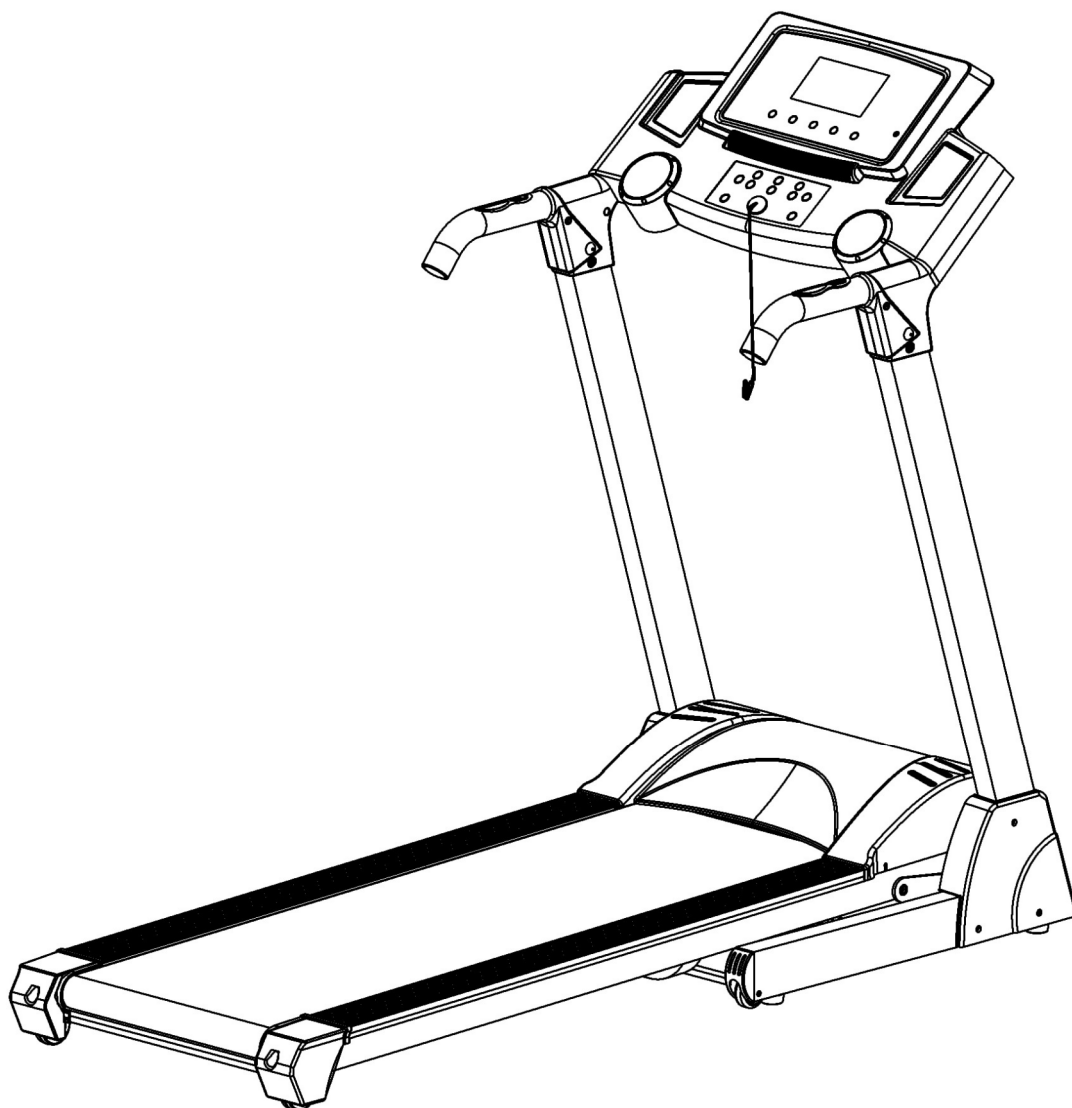




CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

BĚŽECKÝ TRENAŽÉR AHORA - IN 2032



**ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:**

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

[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

tel/fax: +420 556 770 191, email: [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

## Upozornění

Čtete pečlivě všechny informace před použitím tohoto výrobku. Uschovejte tento manuál pro možné pozdější nahlédnutí:

---Když používáte běžecký pás, mějte sponku bezpečnostní šňůry připevněnu na svém oděvu.

---Když běžíte, nechte své ruce pohybovat přirozeně, dívejte se dopředu, nikdy se nedívejte dolů na své nohy.

---Rychlost běhu přidávejte postupně.

---Ve stavu nouze ihned odpojte nouzové stop tlačítko.

---Běžecký pás opouštějte až po jeho úplném zastavení.

**Varování: Přečtěte si pozorně montážní návod a dodržujte uvedený postup při montáži.**

## VAROVÁNÍ

**Předtím než začnete jakýkoliv cvičební program, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem nebo zdravotním specialistou.**

11. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotaženy.
12. Nikdy neumísťujte běžecký pás tam, kde je vlhko, může to způsobit potíže.
13. Nepřebíráme zodpovědnost za jakýkoliv problém nebo zranění způsobené výše uvedenými příčinami.
14. Při cvičení používejte sportovní oděv a obuv.
15. Necvičte 40 minut před ani po jídle.
16. Abyste se vyhnuli zranění, nejprve se rozcvičte.
17. Máte li vysoký tlak, konzultujte jej se svým lékařem ještě než začnete cvičit
18. Běžecký pás je určen pro použití pouze dospělým osobám.
- 10 Starším osobám, dětem a handicapovaným poskytněte péči, radu a dohled.
- 11 Nezasunujte nic do jakýchkoliv částí tohoto zařízení, můžete způsobit jeho poškození.  
Nepřipojujte vedení doprostřed kabelu, neprodlužujte kabel nebo nevyměňujte zástrčku, nepokládejte na kabel nic těžkého nebo neumísťujte kabel blízko tepelného zdroje.
12. Nepoužívejte zásuvku s několika zdířkami, můžete způsobit požár nebo zranění lidí.
13. Vypínejte přístroj ze zdroje, pokud zařízení nepoužíváte. Když je elektřina vypnuta, netahejte za šňůru, abyste nepoškodili vedení.

## Důležité bezpečnostní upozornění

1. Zasuňte přívodní šňůru běžeckého pásu do vyhrazeného uzemněného el. obvodu, který má 10 amp.

### **Pokyny pro uzemnění:**

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě zkratu uzemnění poskytuje elektrickému proudu cestu nejmenšího odporu, aby snížilo riziko elektrického šoku.

2. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Neumíst'ujte běžecký pás na tlustý koberec, mohl by zabránit řádné ventilaci. Neumíst'ujte běžecký pás do blízkosti vody ani do venkovního prostředí.

3. Umístěte běžecký pás tak, aby zásuvka ve stěně byla na viditelném a přístupném místě.

4. Nikdy neuvádějte běžecký pás do chodu, když stojíte přímo na pásu. Poté co jej zapnete a nastavíte rychlost, může nastat malá prodleva, než se začne pohybovat, vždy st'ujte na plošinách po obou stranách pásu, pokud se pás pohybuje.

5. Když cvičíte na běžeckém pásu, noste vhodné oblečení. Nenoste dlouhé volné oděvy, které mohou být zachyceny běžeckým pásem. Noste boty pro běh nebo aerobic s gumovou podrážkou.

6. Vždy vytáhněte přívodní šňůru, pokud sundáváte kryt motoru běžeckého pásu.

7. Během činnosti udržujte malé děti v dostatečné vzdálenosti od běžeckého pásu.

8. Vždy se přidržujte madel, když začínáte s chůzí nebo během na běžeckém pásu, tak dlouho, dokud se necítíte bezpečně a pohodlně.

9. Vždy připojte klip bezpečnostní šňůry k vašemu oděvu, když používáte běžecký pás. Pokud by běžecký pás náhle zvýšil rychlost díky poruše elektroniky nebo kdyby se rychlost zvýšila nedopatřením, běžecký pás se náhle zastaví v případě odpojení bezpečnostního klíče z konzoly.

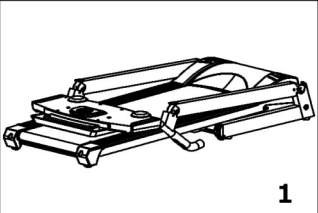
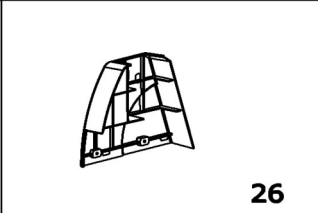
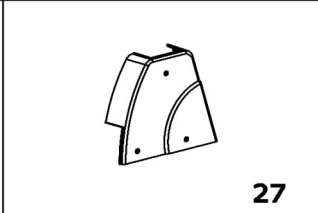
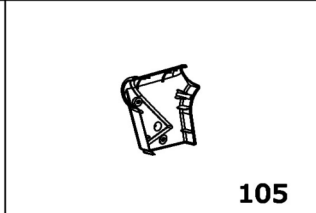
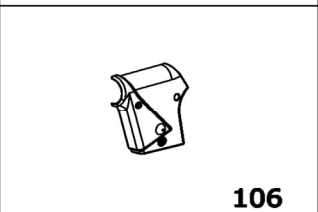
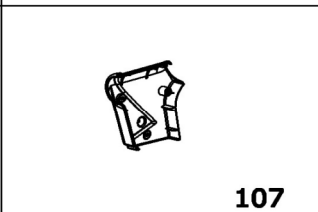
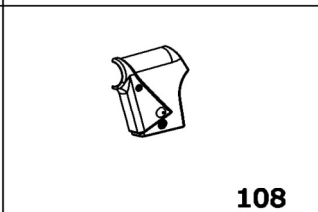
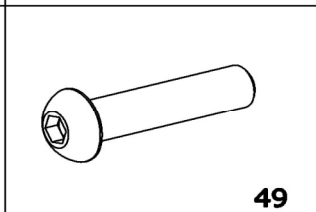
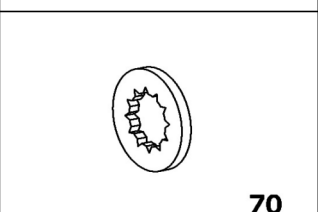
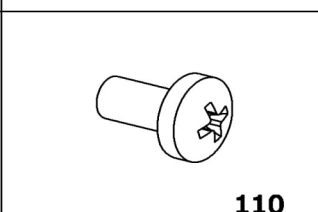
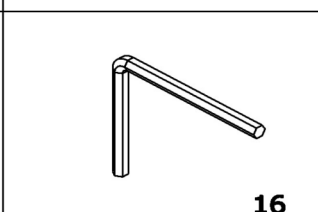
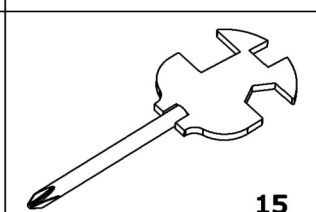
10. Když běžecký pás nepoužíváte, měli byste vytáhnout přívodní šňůru ze zásuvky a odpojit bezpečnostní klíč.

Předtím, než začnete jakýkoliv cvičební program, konzultujte Váš zdravotní stav s vaším lékařem nebo zdravotním odborníkem, který Vám pomůže stanovit frekvenci cvičení, intenzitu (cílovou zónu srdečního rytmu) a dobu cvičení, odpovídající vašemu konkrétnímu věku a kondici. Jestliže pociťujete jakoukoliv bolest nebo napětí na hrudi, máte nepravidelný srdeční rytmus, krátí se vám dech, cítíte závrať nebo pociťujete jakoukoliv obtíž v průběhu vašeho cvičení, PŘESTAŇTE!

Než budete ve cvičení pokračovat, konzultujte Váš stav s lékařem.

# MONTÁŽNÍ POKYNY

Při otevření krabice v ní najdete níže uvedené díly:

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  1   |  26  |  27  |  105 |
|  106 |  107 |  108 |  49  |
|  70  |  110 |  16  |  15  |

## Seznam dílů:

| číslo | Popis                            | Specifikace | Množství | číslo | Popis                   | Specifikace  | Množství |
|-------|----------------------------------|-------------|----------|-------|-------------------------|--------------|----------|
| 1     | Hlavní rám                       |             | 1        | 108   | Kryt madla-pravý        |              | 1        |
| 26    | Kryt levého vzpřímeného stojanu  |             | 1        | 49    | Šroub s rovnou hlavou   | M8*16        | 10       |
| 27    | Kryt pravého vzpřímeného stojanu |             | 1        | 70    | Pérová podložka         | 8            | 10       |
| 105   | Kryt madla-levý                  |             | 1        | 110   | Šroub z potaženého kovu | ST4.2*13     | 16       |
| 106   | Kryt madla -pravý                |             | 1        | 15    | Philipův šroubovák      | S=13, 14, 15 | 1        |
| 107   | Kryt madla-levý                  |             | 1        | 16    | 5# Allenův klíč         | 5mm          | 1        |

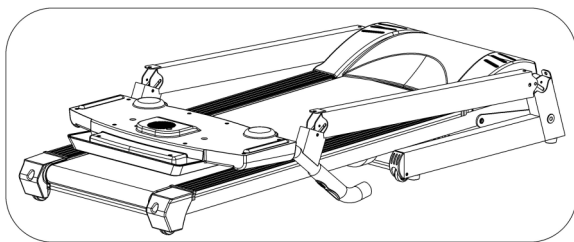
## NÁŘADÍ PRO SESTAVENÍ:

5#ALLENŮV KLÍČ 5mm 1KUS

KLÍČ W/ŠROUBOVÁK S=13, 14, 15 1KUS

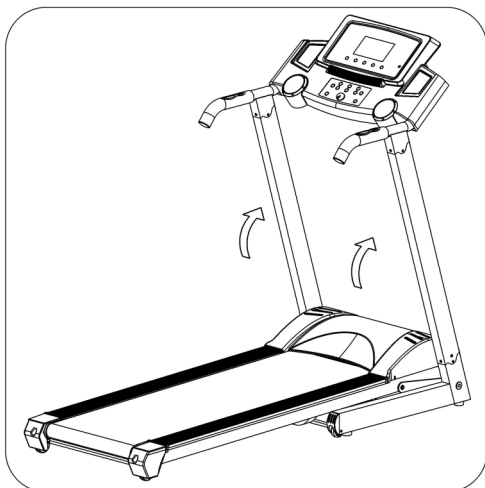
**Poznámka:** Nezapínejte el.proud dříve, než je montáž dokončena.

### Montážní krok 1:



Otevřete krabici, vyndejte součástky a položte hlavní rám na podlahu.

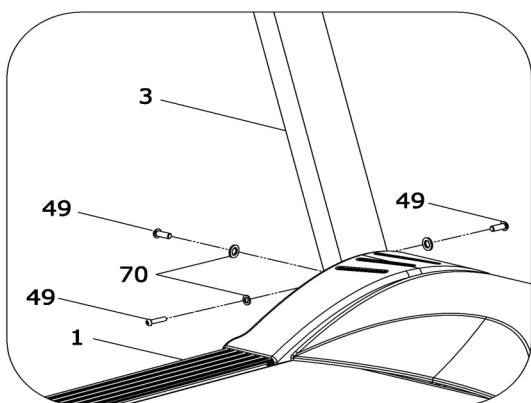
### Montážní krok 2:



Vytáhněte computer a levý a pravý vzpřímený stojan ve směru šipek, jak je vyznačeno na obrázku.

Poznámka: Když je vytahujete, ujistěte se, že vzpřímený stojan netlačí na vodiče, které jsou v něm uvnitř umístěny, držte stojan a computer oběma rukama tak, aby nespadly a nepřivodily vám zranění.

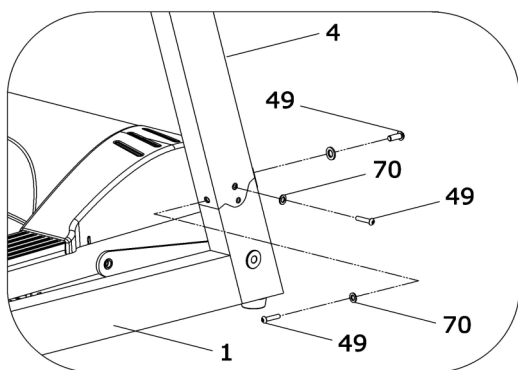
### MONTÁŽNÍ KROK 3:



Použijte 5# Allenův klíč, zašroubujte šroub (49) do pérové podložky(70), pak připevněte levý vzpřímený stojan(3) do hlavního rámu(1).

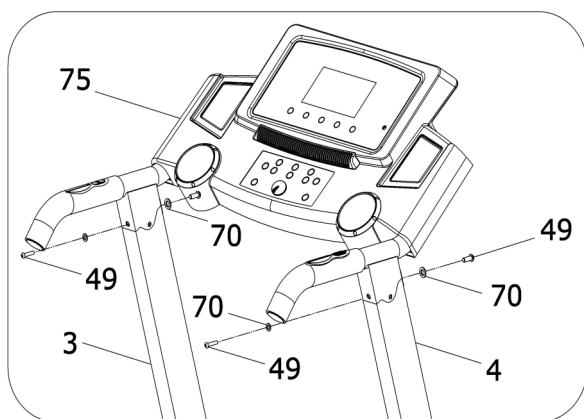
Poznámka: Přidržte rukou levý vzpřímený stojan, abyste se vyhnuli jeho pádu a vašemu následnému úrazu.

### MONTÁŽNÍ KROK 4:



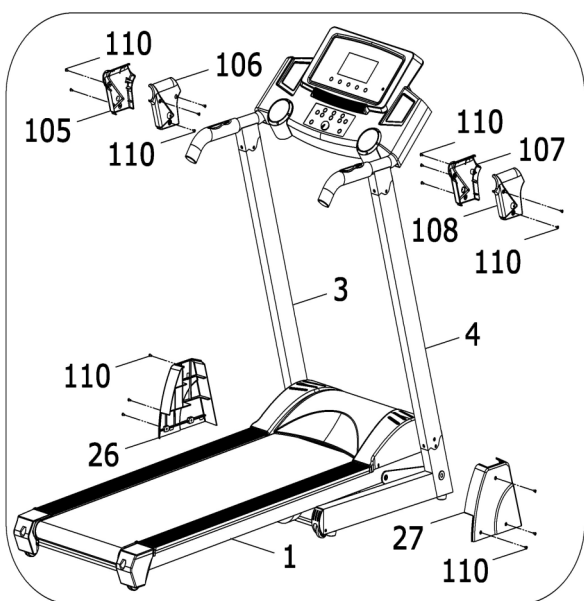
Použijte 5# Allenův klíč, zašroubujte šroub (49) do pérové podložky(70), pak připevněte pravý vzpřímený stojan (4) k hlavnímu rámu(1).

## Montážní krok 5:



Použijte 5# Allenův klíč, zašroubujte šroub(49) do pérové podložky(70), pak připevněte computer(75) na levý a pravý vzpřímený stojan (3,4).

## Montážní krok 6:



1. Zašroubujte levý a pravý kryt

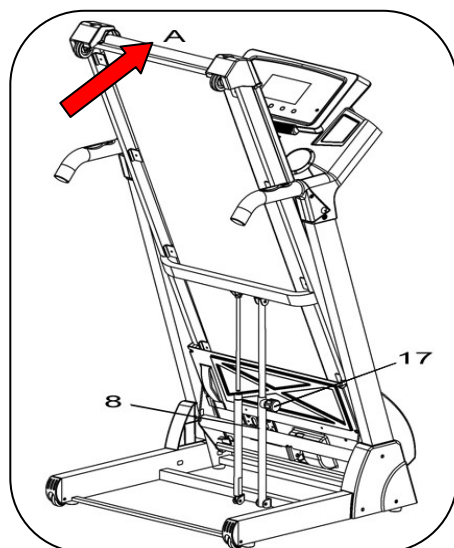
madla ( 105, 106, 107, 108 ) na levý a pravý vzpřímený stojan ( 3, 4 ) potaženými kovovými šrouby (110) a použijte při tom Allenův klíč.

2. Přišroubujte kryt pravého a levého

vzpřímeného stojanu ( 26, 27 ) na levý a pravý vzpřímený stojan ( 3, 4 ) potaženými kovovými šrouby (110) a použijte při tom Allenův klíč.

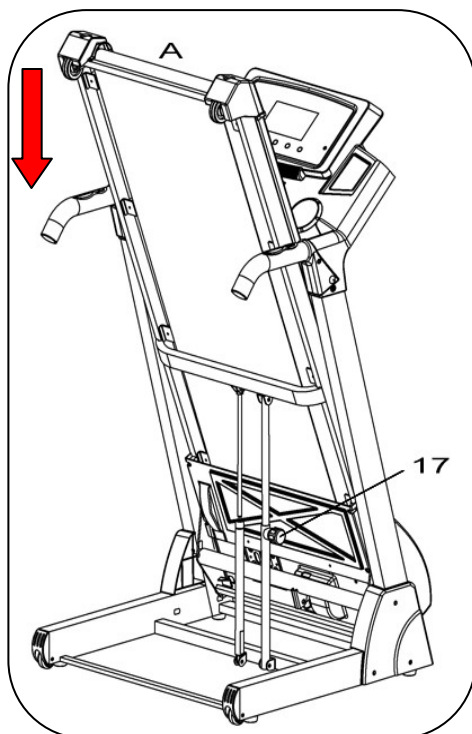
## Pokyny pro složení

Vytažení:



Uchopte rukou podpěrné místo A, pak táhněte nahoru ve směru šipky, dokud pružný kolík/zarážka (17) nevklouzne do trubky (8).

## Stažení:



Vytáhněte zajištění(17) jednou rukou, stlačte základní rám druhou rukou ve směru šipky, základní rám se pak posune dolů automaticky.

**Upozornění:** musíte provést celkovou montáž, jak je uvedeno výše, a dotáhnout všechny šrouby. Další kroky můžete provést až tehdy, když zkontrolujete, že je všechno v pořádku. Před použitím běžeckého pásu si prosím pozorně přečtěte pokyny.

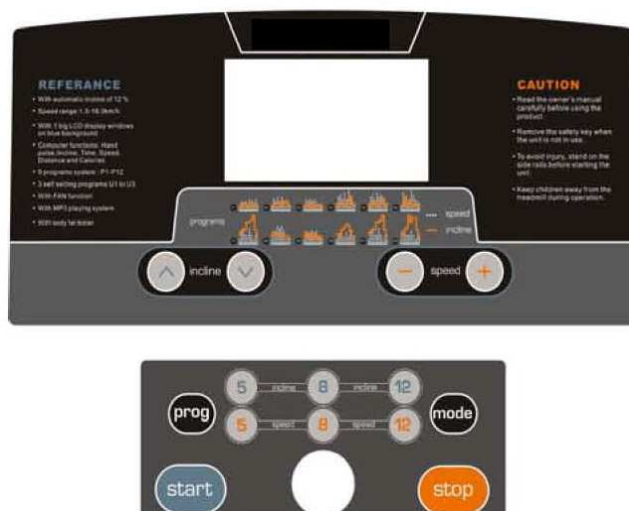
## TECHNICKÉ PARAMETRY

|                                  |  |                  |            |
|----------------------------------|--|------------------|------------|
| Velikost v rozloženém stavu (mm) | 1665*765*1370                                    | Rozsah rychlosti | 1.0-18KM/h |
| Velikost ve složeném stavu (mm)  | 895*765*1510                                     | Úrovně sklonu    | 12%        |
| Velikost běžeckého povrchu (mm)  | 1390*460   |                  |            |
| Netto váha                       | 72KG   |                  |            |
| Maximální váha                   | 120KG  |                  |            |
| 1LCD Displej                     | Rychlost, čas, vzdálenost, kalorie, puls a sklon |                  |            |

## Pokyny pro uzemnění

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud by se porouchal nebo probíjel, uzemnění poskytne elektrickému proudu cestu nejmenšího odporu, aby se snížilo riziko elektrického šoku. Tento výrobek je vybaven přírodní šňůrou se zemnicím vodičem a zemnicí zástrčkou. Zástrčka musí být zasunuta do správné zásuvky, která byla řádně nainstalována a uzemněna v souladu s místními předpisy a nařízeními.

## PRŮVODCE OVLÁDÁNÍM



### Okénka displeje:

1. "INCL/PULSE" = sklon/puls" okénko: Program ukazuje úroveň sklonu a puls, rozsah sklonu je 0-12.

Když uživatel uchopí pulsní čidlo oběma rukama, to zaznamená a ukáže puls uživatele asi po pěti sekundách, a zároveň bude svítit indikační světélko. Rozsah ukazatele pulsu je 40-200 úderů za minutu.

2. "TIME/ DIST/CAL=čas, vzdálenost, kalorie" ukazuje střídavě každých pět sekund, a zároveň svítí indikační světélko. Když ukazuje "Time/čas", bude ukazovat od 0 : 00 do 99 : 59, běžecský pás bude snižovat rychlost pomalu, až se úplně zastaví, a okénka ukážou "End/konec". Pokud cvičíte s předvolbou času, nastavený čas se bude odečítat až po 0.0 a pak okénko ukáže "end/konec". Když ukazuje "DISTANCE/vzdálenost", bude ukazovat od 0 : 00 do 99 : 59, vynulujte číselník a bude počítat od 0.0, když cvičíte s předvolbou vzdálenosti, nastavená vzdálenost se bude odečítat až po údaj 0.0, a pak okénko ukáže "end/konec". Když ukazuje "CALORIES/kalorie", bude ukazovat od 0 do 999, vynulujte číselník a bude ukazovat od 0, když cvičíte s předvolbou vzdálenosti, nastavené kalorie se budou odečítat až po hodnotu 0 a pak okénko ukáže "end/konec".

3. "SPEED/rychlost" okénko: Ukazuje "P1-P12-FAT/tuk" a "U1-U3" pod nastavenou polohou; ukazuje rychlost v průběhu akce, rozsah rychlosti je od 1.0 do 18KM/h.

## **TLAČÍTKA FUNKCÍ:**

1. "PROGRAM/program" tlačítko : Když přístroj neběží, zmáčknete SELECT tlačítko a můžete si vybírat, pak nastavte dobu cvičení a program od "0:00" " P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT/tuk" 16 různých programů; Manuální režim je nastavený program, nastavená rychlost je 1KM/H. (0:00 je manuální režim, před-nastavený program: P1-P12), a U1-U3 jsou uživatelské programy.
2. "MODE/režim" tlačítko : Zmáčknete toto tlačítko pro kruhový výběr režimu: "0 : 00", "15 : 00", "1.0", "50" ("0 : 00" je manuální režim, "15 : 00" je odečítání času, "1.0" je odečítání vzdálenosti a "50" je odečítání kalorií); při výběru každého režimu můžete zmáčknout tlačítko rychlosti a tlačítko sklonu pro nastavení načítání a potom zmáčknout tlačítko START pro start běžeckého pásu.
3. "START" tlačítko. Když zapnete elektrický proud a připojíte magnetickou koncovku bezpečnostní šňůry k computeru, zmáčknete kdykoliv tlačítko start a motor okamžitě nastartuje.
4. "STOP" tlačítko: Zmáčknete toto tlačítko, když běžíte, může zastavit motor a nastavit předvolbu programů..
5. "SPEED+", "SPEED-/rychlost" tlačítko : Nastavuje předvolbu odečítání/přičítání rychlosti a nastavení rychlosti, když běžecký pás startuje, vymezení je po krocích 0,1km. Podržte tlačítko déle než 0,5 sekundy a rychlost bude postupně zvýšena nebo snížena.
6. "INC+", "INC-/sklon" tlačítko. Nastavuje předvolbu odečítání/přičítání; pro nastavení sklonu, když běžecký pás startuje, rozsah je po 1kroku = 1stupeň úrovně. Podržte tlačítko déle než 0,5 sekundy a náklon bude postupně zvyšován nebo snižován.
7. "INCLINE/sklon : 5, 8, 12" tlačítko rychlého nastavení sklonu. Nastavuje sklon rychle.
8. "SPEED/rychlost : 5, 8, 12 " tlačítko rychlého nastavení rychlosti. Nastavuje rychlost rychle.

## **RYCHLÝ START(MANUÁL)**

1. Zapněte spínač el.proudu a připněte magnetickou koncovku bezpečnostní šňůry k computeru.
2. Zmáčknete START/STOP tlačítko. Systém vstoupí do sekundového odečítání, bzučák zabzučí a okénko ukazatele času ukáže odečítání, rychlost se bude snižovat po krocích 1.0km/hodinu po 3 sekundách.
3. Po startu můžete použít "SPEED+" a "SPEED-" pro zvýšení nebo snížení rychlosti a INCLINE+"
  - a, "INCLINE -" pro nastavení sklonu.

## **Operace cvičebního procesu:**

1. Zmáčknutí tlačítka speed-down sníží rychlost běhu.
2. Zmáčknutí tlačítka speed-up zvýší rychlost běhu.
3. Zmáčknutí tlačítka incline-down sníží stupeň sklonu.
4. Zmáčknutí tlačítka incline-up zvýší stupeň sklonu.
5. Zmáčknutí tlačítka PAUSE bude snižovat rychlost až do zastavení.
6. Když uživatel uchopí pulsní čidlo asi na 5 sekund, ukáže údaje o pulsu.

## Manuální režim:

1. Jestliže nenastavíte žádnou předvolbu a zmáčknete přímo START tlačítko, běžecký pás se rozjede rychlostí 1.0km/h, zbývající okénka začnou načítat kladným směrem z předvolby okének, zmáčknete "INCLINE+","INCLINE-/sklon", "SPEED+", "SPEED-/rychlost" tlačítka změní sklon a rychlost.
2. Pro nastavení času zmáčknete "MODE" tlačítko pro vstup do odečítání času, okénko TIME bude ukazovat "15 : 00" a blikat. Zmáčknete "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" tlačítka pro nastavení času, který potřebujete. Rozsah nastavení je 5:00-99:00.
3. V režimu nastavení času zmáčknete " MODE/režim " tlačítko pro vstup do odečítání vzdálenosti, okénko DISTANCE/vzdálenost bude ukazovat "1.0" a bude blikat. Zmáčknete "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení vzdálenosti, kterou potřebujete. Rozsah nastavení je 0.5—99.9.
4. Pro nastavení kalorií zmáčknete "MODE" tlačítko pro vstup do odečítání kalorií, CAL okénko bude ukazovat "50" a bude blikat. Zmáčknete "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení kalorií, které potřebujete. Rozsah nastavení je 10-999.
5. Když je nastavování dokončeno, zmáčknete "START" tlačítko pro start, běžecký pás začne běžet po třech sekundách, zmáčknete "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro seřízení rychlosti a sklonu; zmáčknete PAUSE a běžecký pás se zastaví.

## Vnitřní instalační program

Zmáčknete "PROGRAM" tlačítko a "CAL /PULSE" okénko ukáže P1-P12 pro výběr programu, který chcete zvolit. Pro nastavení doby běhu se ukáže okénko displeje TIME a bude blikat. Ukáže předem nastavený čas 10:00, zmáčknete "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení doby cvičení, kterou potřebujete. Zmáčknete "START" tlačítko pro start vnitřního instalačního programu. Tento program je rozdělen do deseti oddílů. Každý čas cvičení = nastavený čas/10. Když systém vstoupí do dalšího oddílu, ozvou se tři zvuky "B—B—" a rychlost se změní podle nastavení programu, zmáčknete "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro změnu INCLINE/sklonu a SPEED/rychlosti. Když program vstoupí do dalšího oddílu, vrátí se k běžné rychlosti a sklonu a běží první program, systém vydá tři zvuky "B—B—" a změní manuální program automaticky.

## Přehled cvičebních programů

Každý program bude rozdělen na 10 oddílů po dobu cvičení a v každém časovém oddíle bude příslušná rychlost a sklon.

| Čas | Program  | Časový interval |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|     |          | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1  | RYCHLOST | 2               | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3  |
|     | SKLON    | 1               | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2  |
| P2  | RYCHLOST | 2               | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2  |
|     | SKLON    | 1               | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2  |

|     |          |   |   |   |   |    |   |    |    |   |   |
|-----|----------|---|---|---|---|----|---|----|----|---|---|
| P3  | RYCHLOST | 2 | 5 | 4 | 5 | 4  | 5 | 4  | 2  | 3 | 2 |
|     | SKLON    | 1 | 2 | 2 | 3 | 1  | 2 | 2  | 2  | 2 | 1 |
| P4  | RYCHLOST | 3 | 6 | 7 | 5 | 8  | 5 | 9  | 6  | 4 | 3 |
|     | SKLON    | 2 | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 4  | 6  | 2 | 2 |
| P5  | RYCHLOST | 3 | 6 | 7 | 5 | 8  | 6 | 7  | 6  | 4 | 3 |
|     | SKLON    | 1 | 2 | 4 | 3 | 2  | 2 | 4  | 5  | 2 | 1 |
| P6  | RYCHLOST | 2 | 8 | 6 | 4 | 5  | 9 | 7  | 5  | 4 | 3 |
|     | SKLON    | 2 | 2 | 6 | 2 | 3  | 4 | 2  | 2  | 2 | 1 |
| P7  | RYCHLOST | 2 | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2 |
|     | SKLON    | 4 | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P8  | RYCHLOST | 2 | 4 | 6 | 8 | 7  | 8 | 6  | 2  | 3 | 2 |
|     | SKLON    | 3 | 5 | 4 | 4 | 3  | 4 | 4  | 3  | 3 | 2 |
| P9  | RYCHLOST | 2 | 4 | 5 | 5 | 6  | 5 | 6  | 3  | 3 | 2 |
|     | SKLON    | 3 | 5 | 3 | 4 | 2  | 3 | 4  | 2  | 3 | 2 |
| P10 | RYCHLOST | 2 | 3 | 5 | 3 | 3  | 5 | 3  | 6  | 3 | 3 |
|     | SKLON    | 4 | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3 |
| P11 | RYCHLOST | 2 | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2 |
|     | SKLON    | 4 | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P12 | RYCHLOST | 2 | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4 |
|     | SKLON    | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |

## UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

U1, U2, U3. Kromě 9 předvolených programů můžeme také nastavit 3 uživatelské programy podle potřeb uživatele: U1, U2, U3.

### 1. Ladění uživatelských programů:

Podržte tlačítko "PROGRAM", až ukáže uživatelský program ( U1-U3 ), pak zmáčkněte "mode" a vstupte do předvolby pro první nastavení. "SPEED+", "SPEED -" mění rychlost a "INCLINE+", "INCLINE -" mění sklon. Zmáčkněte "mode", to znamená dokončení prvního nastavení, a pak vstupte do druhého nastavení a tak dále, až dokončíte desáté nastavení. Data zůstanou uchována i po vypnutí přístroje, a to tak dlouho, dokud je sami neresetujete.

### 2. Spuštění uživatelského programu:

A, Podržte tlačítko "PROGRAM", až ukáže uživatelský program ( U1-U3 ), nastavte požadovaný čas běhu a zmáčkněte tlačítko "start".

B, Poté co jste dokončili nastavování uživatelského programu a času běhu, zmáčkněte tlačítko "start", bude také pracovat.

### 3. Pokyny pro nastavení uživatelského programu.

Program rozděluje každé cvičení na deset oddílů, běžecký pás nemůže pracovat, dokud rychlost, sklon a doba běhu ve všech deseti oddílech nejsou nastaveny.

|                         | PROGRAM | ZAČÁTEK | ROZSAH NASTAVENÍ | ROZSAH DISPLEJE |
|-------------------------|---------|---------|------------------|-----------------|
| ČAS(MINUTY:SEKUN<br>DY) | 0:00    | 15:00   | 5:00-99:00       | 0:00 - 99:59    |
| SKLON(%)                | 0       | 0       | 0-12             | 0-12            |
| RYCHLOST(K/h)           | 1.0     | 1.0     | 1.0-18           | 1.0-18          |
| VZDÁLENOST(K)           | 0       | 1.0     | 0.5-99.9         | 0.00 - 99.9     |
| PULS(ÚDERY/min)         | P       | N/A     | N/A              | 50-200          |
| CALORIE(TEPLO)          | 0       | 50      | 10-999           | 0 - 999         |

### TĚLESNÝ TESTR:

Nejprve podržte tlačítko " PROGRAM" pro vstup do FAT body fat tester/testéru tělesného tuku, zmáčkněte " MODE " pro vstup do F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ( F-1 pohlaví, F-2 věk, F-3 výška, F-4 váha, F-5 testér tělesného tuku ),

Zmáčkněte "SPEED+", "SPEED -" pro nastavení F-1 – F4 ( viz následující přehled), pak zmáčkněte " MODE" pro nastavení F-5, uchopte pulsní čidlo, okénko bude ukazovat váš index tělesné kvality po třech sekundách. "Body quality index"=index tělesné kvality ukazuje poměr mezi výškou a váhou. Test tělesného tuku může použít každý muž i žena, podle toho pak upravte váhu a další tělesné hodnoty. Ideální FAT/tuk by měl být 20-25, jestliže je pod 19, znamená to, že máte podváhu. Jestliže je mezi 25 a 29, znamená to nadváhu, jestli je hodnota přes 30, znamená to obezitu. ( Tyto údaje jsou pouze orientační, nemohou být považovány za lékařské údaje).

| F-1 | Segment | 01 muž     | 02 žena       |
|-----|---------|------------|---------------|
| F-2 | věk     | 10-----99  |               |
| F-3 | výška   | 100----200 |               |
| F-4 | váha    | 20-----150 |               |
| F-5 | tuk     | ≤19        | podváha       |
|     | tuk     | =(20---25) | normální váha |
|     | tuk     | =(25---29) | nadváha       |
|     | tuk     | ≥30        | obezita       |

### Funkce bezpečnostního klíče:

Zatáhněte za bezpečnostní šňůru, běžecký pás se okamžitě zastaví. Všechna okénka ukážou"—"—", bzučák třikrát zabzučí "B—B—", a nyní se běžecký pás musí zastavit. Připojte magnetickou koncovku bezpečnostní šňůry k computeru, běžecký pás se ocitne ve startovní poloze.

### Funkce úspory energie:

Systém má zabudovanou funkci úspory energie, ve stavu, kdy čeká na pokyny, aniž by nějaké informace přijímal , tato funkce se uvede v činnost po 10 minutách a displej se vypne. Můžete zmáčknout jakékoliv tlačítko pro znovuzapnutí displeje.

### Vypnutí:

Vypněte el.proud. Můžete kdykoli vypnout el.proud, aniž byste běžecký pás poškodili.

## Upozornění:

1. Doporučujeme při cvičení udržovat zpočátku malou rychlost a držet se madel, až se pobyt na běžeckém pásu stane příjemný a pohodlný.
2. Připojte magnetickou koncovku bezpečnostní šňůry k computeru a také připněte klip bezpečnostní šňůry k vašemu oděvu.
3. Abyste bezpečně zakončili cvičení, zmáčkněte PAUSE tlačítko nebo zatáhněte za bezpečnostní šňůru, běžecký pás se ihned zastaví.

## CVIČEBNÍ POKYNY

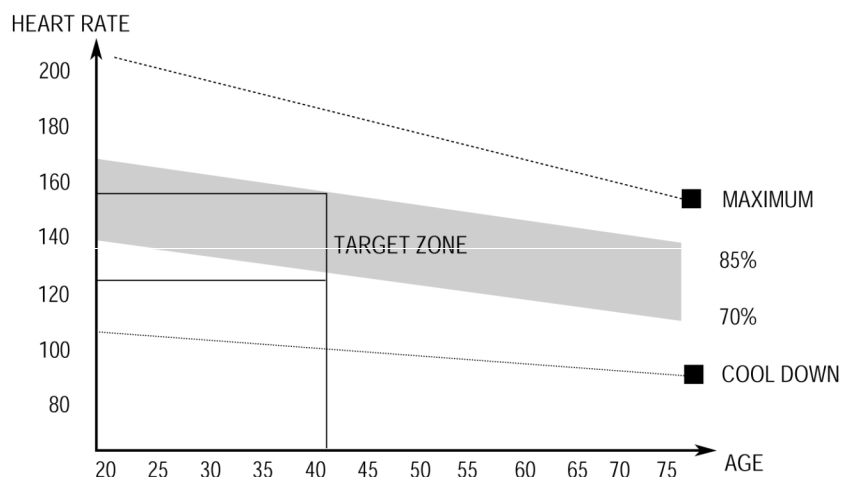
### 1. Zahřívací/rozcvičovací fáze

Tato část cvičení umožní lépe rozproudit krev a pomůže správné funkci svalů. Také sníží riziko křečí a poranění svalů. Je vhodné udělat několik protahovacích cviků. V každém protažení byste měli vydržet přibližně 30 sekund, necvičte silou ani nedělejte prudké pohyby při protahování. Jestliže to bolí – PŘESTAŇTE!



### 2. Cvičební fáze

Toto je fáze, ve které vyvinete úsilí. Po pravidelném cvičení budou svaly na vašich nohách silnější. Je velmi důležité udržovat během cvičení stálé tempo. Množství vynaložené práce by mělo být takové, aby se váš srdeční rytmus dostal do cílové zóny, jak je vidět na grafu níže: (heart rate – srdeční činnost, target zone – cílová oblast, cool down – zklidnění, age - věk)



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, ale většina lidí začíná na 15 až 20 minutách.

### **3. Fáze zklidnění:**

Tato fáze má za úkol zklidnit váš kardiovaskulární systém a svalstvo. Je v podstatě zopakováním zahřívací/rozcvičovací fáze, takže snižte tempo a pokračujte přibližně pět minut. Nyní byste měli zopakovat protahovací cvičení, znovu dejte pozor a při protahování nepoužívejte příliš síly ani nedělejte příliš prudké pohyby.

Až se budete cítit lépe, můžete cvičit déle a více. Je doporučeno trénovat nejméně 3 krát týdně, a je-li to možné, rozvrhněte si dobu cvičení do průběhu celého týdne.

Chcete-li si vypracovat svaly činností na vašem běžeckém pásu, budete si muset odpor nastavit docela vysoko. To donutí svaly na vašich nohou vyvinout větší úsilí a může to znamenat, že nebudete moci cvičit tak dlouho, jak byste chtěli. Jestliže se také pokoušíte zlepšit svoji kondici, je zapotřebí, abyste programy střídali. Měli byste cvičit jako obvykle během zahřívací a zklidňovací fáze, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit odpor, abyste přinutili pracovat své nohy více než obvykle. Možná budete muset snížit vaši rychlost, abyste udrželi činnost srdce v cílové zóně (viz tabulka výše). Důležitým faktorem je množství úsilí, které vyvinete. Čím více a déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Je to totéž, jako kdybyste trénovali kvůli zvýšení kondice, jen cíl je jiný.

### **Pokyny k údržbě**

**Upozornění: Odpojte běžecký pás z elektřiny před čišťením nebo opravou.**

**Čistění: Pravidelné čišťení prodlouží životnost běžeckého pásu.**

**Odstraňujte prach a po celou dobu udržujte součásti v čistotě.**

Čistěte obě strany běžeckého pásu, abyste se vyvarovali zanesení nečistoty pod pás. Udržujte běžeckou obuv v čistotě, jinak se budou nečistoty z bot přenášet na prkno a běžecký pás. Čistěte povrch běžeckého pásu čistým hadříkem. Dbejte, abyste nepolili vodou elektrické součásti nebo běžecký pás.

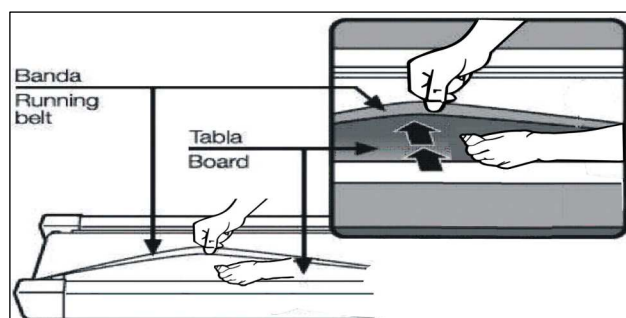
**Upozornění: Vytáhněte přívodní šňůru ze zásuvky před tím, než odejmete kryt motoru.**

## Běžecký pás a jeho mazání

Přístroj byl při výrobě namazán. Tření mezi běžeckým pásem a běžeckým prknem velmi ovlivňuje životnost a funkci běžeckého pásu, proto doporučujeme pravidelnou kontrolu promazání prkna. Jestliže se na prkně objeví nějaké opotřebení, kontaktujte, prosím, naše servisní centrum.

Doporučujeme promazání prkna podle následujícího rozpisu:

- Nenáročný uživatel (méně než 3 hodiny týdně) jednou ročně
- Středně náročný uživatel (3-5 hodin týdně) každých 6 měsíců
- Náročný uživatel (více než 5 hodin týdně) každé 3 měsíce



Doporučujeme koupit lubrikant u našeho místního prodejce nebo kontaktujte přímo naši společnost.

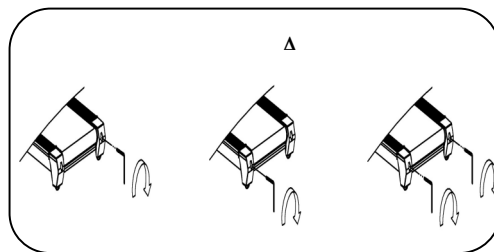
**Poznámka: Další údržbu svěřte prosím autorizované osobě.**

1. Pro udržení dobrého stavu a prodloužení doby životnosti běžeckého pásu doporučujeme vypínat jej na 10 minut po každých dvou hodinách cvičení.
2. Uvolněný pás bude mít za následek prokluzování při běhu, zatímco přílišné vypnutí může snížit výkon motoru a vytvořit větší tření mezi válcem a běžeckým pásem. Nejvhodnější vypnutí pásu by mělo být následující: pás by mělo být možno nadzvednout 50-75mm od běžeckého prkna.

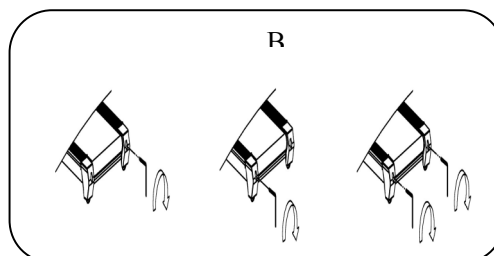
### Centrování běžeckého pásu.

1. Položte běžecký pás na rovnou podložku a nechte ho běžet rychlostí 6-8 km/hod a zkontrolujte, zda se vychyluje.

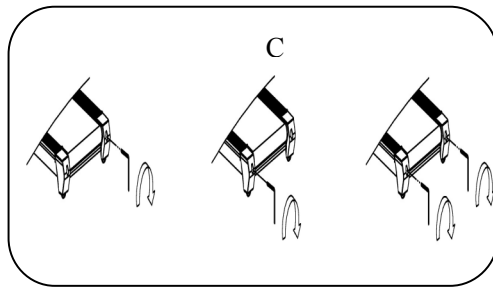
2. Jestliže se vychyluje na pravou stranu, otočte seřizovacím knoflíkem na pravé straně o  $\frac{1}{4}$  otáčky ve směru hodinových ručiček a zkontrolujte, zda se pás ještě vychyluje. Opakujte výše uvedené kroky až do vycentrování, **viz obr.A.**



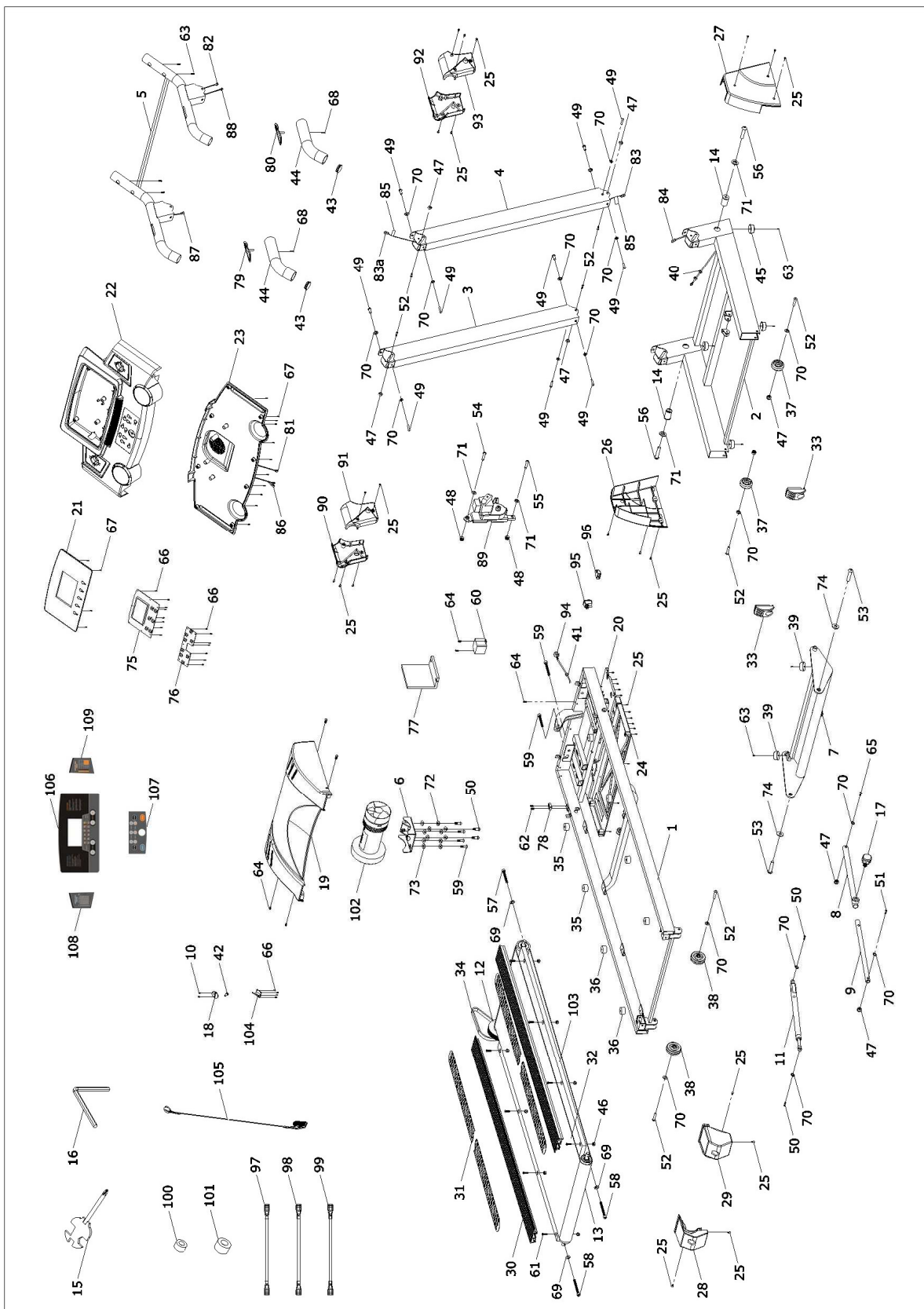
3. Jestliže se vychyluje na levou stranu, otočte seřizovacím knoflíkem na levé straně o  $\frac{1}{4}$  otáčky ve směru hodinových ručiček a zkontrolujte, zda se pás ještě vychyluje. Opakujte výše uvedené kroky až do vycentrování, **viz obr.B.**<sup>1</sup>



4. Po určité době se běžecký pás uvolní. Tento problém vyřešíte tak, že otočíte seřizovací knoflíky na obou stranách o čtvrt otáčky ve směru hodinových ručiček a zkontrolujete, jestli se pás vychyluje a je dostatečně vypnutý. Opakujte výše uvedené kroky až do vycentrování, viz obr.C.



## Nákres



## Seznam dílů

| číslo | popis                                 | specifikace  | Ks | číslo | popis                               | specifikace        | Ks |
|-------|---------------------------------------|--------------|----|-------|-------------------------------------|--------------------|----|
| 1     | HLAVNÍ RÁM                            |              | 1  | 39    | PODLOŽKA/SPODNÍ DORAZ               |                    | 2  |
| 2     | RÁM ZÁKLADNY                          |              | 1  | 40    | KULATÁ ZÁSTRČKA OCHRANNÉHO VODIČE   |                    | 2  |
| 3     | LEVÝ VZPŘÍMENÝ RÁM                    |              | 1  | 41    | ZÁMEK/SPONA ELEKTRICKÉHO VODIČE     |                    | 1  |
| 4     | PRAVÝ VZPŘÍMENÝ RÁM                   |              | 1  | 42    | BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ - KONCOVKA/MAGNET |                    | 1  |
| 5     | COMPUTER                              |              | 1  | 43    | KULATÁ ZÁSLEPKA                     |                    | 2  |
| 6     | DRŽÁK MOTORU                          |              | 1  | 44    | PĚNA(MADLA)                         |                    | 2  |
| 7     | PODPÉRA/DRŽÁK SKLONU                  |              | 1  | 45    | ROVNÁ ZÁSLEPKA                      |                    | 4  |
| 8     | POSUVNÁ TYČ                           |              | 1  | 46    | PROTIMATICE                         | M6                 | 8  |
| 9     | SEŘIZOVACÍ TYČ                        |              | 1  | 47    | PROTIMATICE                         | M8                 | 8  |
| 10    | ŠROUB                                 | ST2.9*8      | 2  | 48    | PROTIMATICE                         | M10                | 2  |
| 11    | HYDRAULICKÁ TYČ                       |              | 1  | 49    | ŠROUB S PLOCHOU DUTOU HLAVOU        | M8*16              | 10 |
| 12    | PŘEDNÍ VÁLEC/KLADKA                   |              | 1  | 50    | --/--                               | M8*25* 15          | 4  |
| 13    | ZADNÍ VÁLEC/KLADKA                    |              | 1  | 51    | --/--                               | M8*35*20           | 1  |
| 14    | ROTAČNÍ VÁLEC                         |              | 2  | 52    | --/--                               | M8*40*20           | 8  |
| 15    | ŠROUBOVÁK                             | S=13, 14, 15 | 1  | 53    | --/--                               | M10*25             | 2  |
| 16    | 5# KLÍČ                               | 5mm          | 1  | 54    | --/--                               | M10*25<br>PŮLZÁVIT | 1  |
| 17    | PRUŽNÝ KOLÍK/PIN                      |              | 1  | 55    | --/--                               | M10*35<br>PŮLZÁVIT | 1  |
| 18    | BEZPEČNOSTNÍ ZÁMEK                    |              | 1  | 56    | --/--                               | M10*55             | 2  |
| 19    | HORNÍ KRYT MOTORU                     |              | 1  | 57    | --/--                               | M6*45              | 1  |
| 20    | DOLNÍ KRYT MOTORU                     |              | 1  | 58    | --/--                               | M6*55              | 2  |
| 21    | OVĽADACÍ PANEL COMPUTERU              |              | 1  | 59    | --/--                               | M8*35              | 5  |
| 22    | HORNÍ KRYT COMPUTERU                  |              | 1  | 60    | ADAPTÉR                             |                    | 1  |
| 23    | DOLNÍ KRYT COMPUTERU                  |              | 1  | 61    | VÁLCOVITĚ ZAHLOUBENÝ ŠROUB          | M6*35              | 8  |
| 24    | SPODNÍ DESKA                          |              | 1  | 62    | KŘÍŽOVÝ ŠROUB                       | M3*8               | 2  |
| 25    | ŠROUB                                 | ST4.2*13     | 34 | 63    | --/--                               | M6*16              | 10 |
| 26    | KRYT LEVÉHO VZPŘÍMENÉHO RÁMU          |              | 1  | 64    | --/--                               | M5*8               | 7  |
| 27    | KRYT PRAVÉHO VZPŘÍMENÉHO RÁMU         |              | 1  | 65    | POTAŽENÝ ŠROUB                      | ST3.5*35           | 2  |
| 28    | LEVÝ ZADNÍ KRYT                       |              | 1  | 66    | --/--                               | ST2.9*6.5          | 19 |
| 29    | PRAVÝ ZADNÍ KRYT                      |              | 1  | 67    | --/--                               | ST4.2*12           | 33 |
| 30    | BOČNÍ PŘÍČKA                          |              | 2  | 68    | --/--                               | ST4.0*20           | 2  |
| 31    | BEZPEČNOSTNÍ PODLOŽKA                 |              | 2  | 69    | PODLOŽKA                            | 6                  | 3  |
| 32    | BĚŽECKÝ PÁS                           |              | 1  | 70    | --/--                               | 8                  | 18 |
| 33    | TRANSPORTNÍ KOLO - ZÁSTRČKA/ZAJIŠTĚNÍ |              | 2  | 71    | --/--                               | 10                 | 4  |
| 34    | PÁS                                   |              | 1  | 72    | --/--                               | 8                  | 6  |
| 35    | TLUMICÍ PODLOŽKA MODRÁ                |              | 4  | 73    | PLOCHÁ PODLOŽKA                     | 8                  | 6  |
| 36    | TLUMICÍ PODLOŽKA ČERNÁ                |              | 4  | 74    | --/--                               | 10                 | 2  |
| 37    | KOLA                                  |              | 2  | 75    | COMPUTER                            |                    | 1  |
| 38    | ADJUSTAČNÍ VÁLEC/KLADKA               |              | 2  | 76    | TLAČÍTKOVÝ PANEL COMPUTERU          |                    | 1  |
| 77    | ŘÍDÍCÍ PANEL                          |              |    | 1     |                                     |                    |    |

|     |                                    |   |
|-----|------------------------------------|---|
| 78  | MAGNETICKÝ SENSOR                  | 1 |
| 79  | TLAČÍTKO PULSU A SKLONU            | 1 |
| 80  | TLAČÍTKO PULSU A RYCHLOSTI         | 1 |
| 81  | HORNÍ KABEL COMPUTERU 1            | 1 |
| 82  | HORNÍ KABEL COMPUTERU              | 1 |
| 83  | STŘEDNÍ KABEL COMPUTERU            | 1 |
| 84  | DOLNÍ KABEL COMPUTERU              | 1 |
| 85  | ŠTÍTEK/NÁLEPKA                     | 2 |
| 86  | HORNÍ KABEL PULSU                  | 1 |
| 87  | PULS SE SPÍNAČEM HORNÍHO<br>KABELU | 1 |
| 88  | RYCHLOST PULSU – HORNÍ KABEL       | 1 |
| 89  | MOTOR SKLONU                       | 1 |
| 90  | KRYT LEVÉHO MADLA LEVÝ             | 1 |
| 91  | KRYT LEVÉHO MADLA PRAVÝ            | 2 |
| 92  | KRYT PRAVÉHO MADLA LEVÝ            | 1 |
| 93  | KRYT PRAVÉHO MADLA PRAVÝ           | 1 |
| 94  | STANDARDNÍ PŘÍVODNÍ ŠŤŮRA          | 1 |
| 95  | ČTVERCOVÝ VYPÍNAČ                  | 1 |
| 96  | POJISTKA PŘEPĚTÍ                   | 1 |
| 97  | AC SAMOSTATNÝ VODIČ                | 1 |
| 98  | --//--                             | 1 |
| 99  | --//--                             | 1 |
| 100 | MAGNETICKÉ JÁDRO                   | 1 |
| 101 | MAGNETICKÝ KROUŽEK                 | 1 |
| 102 | DC MOTOR                           | 1 |
| 103 | BĚŽECKÉ PRKNO                      | 1 |
| 104 | SENSOROVÝ ROZVADĚČ                 | 1 |
| 105 | BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ                  | 1 |
| 106 | DISPLEJ COMPUTERU                  | 1 |
| 107 | TLAČÍTKOVÝ DISPLEJ                 | 1 |
| 108 | ŠTÍTEK OVLÁDÁNÍ PULSU              | 1 |
| 109 | ŠTÍTEK FAT/TUK TESTÉRU             | 1 |

Jestliže se na běžeckém pásu vyskytne jakýkoliv problém, kontaktujte autorizovaný servis.

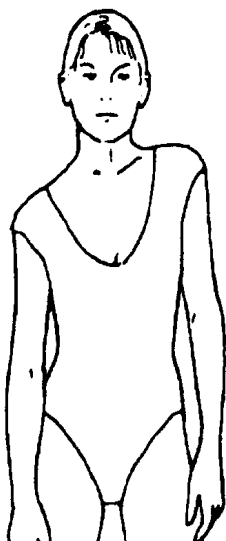
## SKLADOVÁNÍ

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.

## DOPORUČENÉ 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.

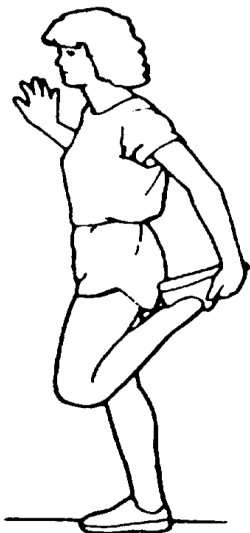
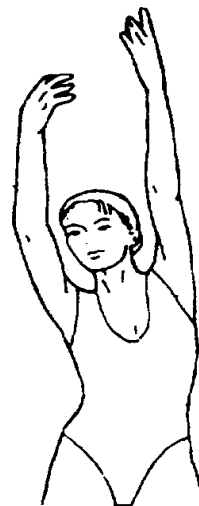


### PROTAŽENÍ RAMEN

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.



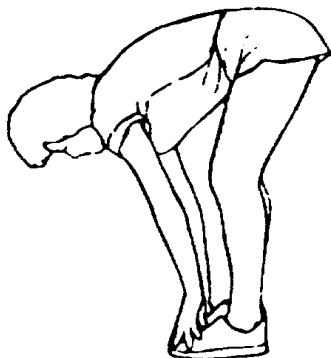
### **PROTAŽENÍ VNĚJŠÍHO STEHNA**

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 třísům, jak je to možné. Jemně tlačte kolena směrem k podlaze. Počítejte do patnácti.



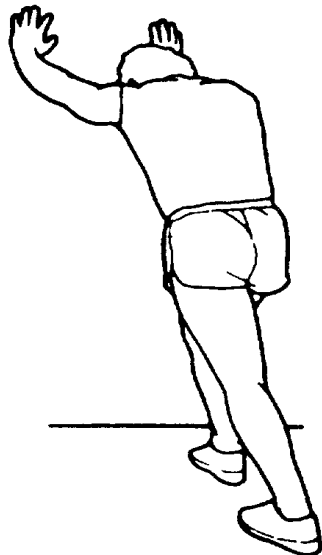
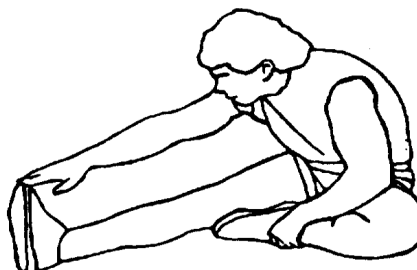


### **DOTEK PRSTŮ**

Pomalou 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



### **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:

- 1.záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 2.záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- 3.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.

Reklamace 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](http://www.insportline.cz)



### ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠTUJE:

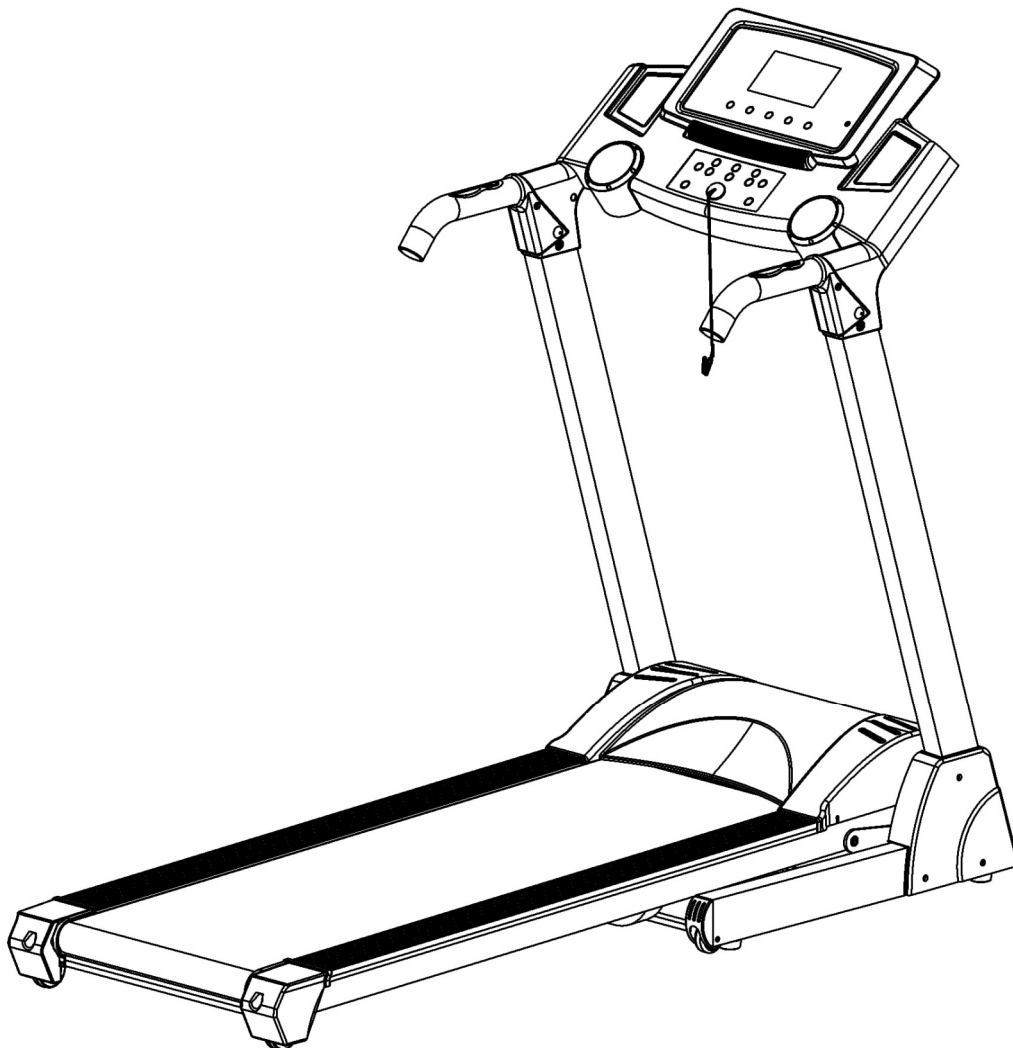
SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

tel: +420 556 770 191, email: [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)



**HU - Használati utasítás**  
**Futópad AHORA IN 2032**



**A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!**

Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

[www.insportline.hu](http://www.insportline.hu)

## **Figyelmeztetés:**

Vegye figyelembe a használati utasításban leírtakat, valamint tartsa meg a későbbi problémák esetére:

- Használat közben a biztonsági kulcsot mindig csatolja a ruhájához
- Futás közben kezeit hagyja természetesen mozogni, soha ne nézze a lábait.
- Abban az esetben, ha baleset történik, azonnal húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Futás után a szalagot hagyja folyamatosan lelassulni.

**Figyelmeztetés: a használati utasítást figyelmesen olvassa el, valamint pontosan kövesse az összeszerelési instrukciókat**

## **Figyelmeztetés**

1. Az edzés megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét
2. Ellenőrizze a csavarokat és anyákat, hogy azok kellően meg vannak-e húzva
3. A futópadot száraz környezetben tárolja, a nedvesség károkat okozhat
4. A cég nem vállal felelősséget azokért a hibákért, melyeket a gép helytelen kezelése okoz
5. Edzéshez megfelelő ruhát viseljen
6. 40 perccel evés után ne edzzen
7. Edzés előtt kérem melegítsen be
8. Edzés előtt kérje ki orvosa véleményét a vérnyomásával kapcsolatosan
9. A futópadot csak felnőttek használják
10. Gyermek és testileg, vagy szellemileg sérült személyek ne használják a gépet
11. Ne dugjon be semmi oda nem tartozót a gép részeibe
12. Fokozottan ügyeljen a kábelek épségére.
13. Amikor a gépet nem használja, húzza ki a hálózathoz

## **Fontos biztonsági instrukciók**

### **Elhelyezés:**

- A futópadot egyenes, kemény felületen helyezze el. Kerülje a szőnyegen való elhelyezést, mivel a gép szellőzését gátolja
- A gépet úgy helyezze el, hogy a hálózati csatlakozó jól látható legyen

- A futószalagot soha ne indítsa el, ha áll rajta. Amíg a gép nem indul el teljesen, álljon a két oldalon található síneken

5. Mindig az edzéshez megfelelő ruhát viseljen

6. A gépet mindig távolítsa el a hálózathoz, mielőtt levinné a motor takaróját

7. Gyermeket tartsa távol a géptől

8. Edzés közben mindig tartsa a markolatokat.

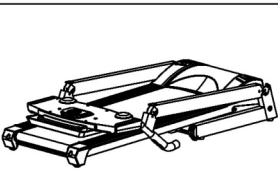






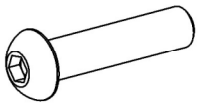

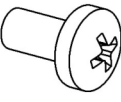

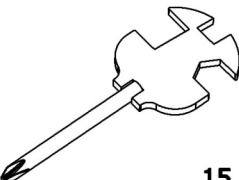
9. Mindig csatlakoztassa ruhájához a biztonsági kulcsot.

10. Amikor a gép nincs használat alatt, távolítsa azt el a hálózathoz.

11. Edzés előtt kérje ki orvosa véleményét. Abban az esetben, ha bárminemű rosszulétet észlel, azonnal szakítsa meg az edzést.

## Összeszerelés instrukciók

**A dobozban a következő tartozékokat találja:**

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <br>1    | <br>26   | <br>27   | <br>105 |
| <br>106 | <br>107 | <br>108 | <br>49 |
| <br>70  | <br>110 | <br>16  | <br>15 |

### Részek:

| No  | Description         | Specification | Qty | No  | Description           | Specification | Qty |
|-----|---------------------|---------------|-----|-----|-----------------------|---------------|-----|
| 1   | Main frame          |               | 1   | 108 | Handlebar cover R     |               | 1   |
| 26  | Left upright cover  |               | 1   | 49  | Socket flat head bolt | M8*16         | 10  |
| 27  | Right upright cover |               | 1   | 70  | Lock washer           | 8             | 10  |
| 105 | Handlebar cover L   |               | 1   | 110 | Sheet metal screw     | ST4.2*13      | 16  |
| 106 | Handlebar cover R   |               | 1   | 15  | Philip Screw driver   | S=13, 14, 15  | 1   |
| 107 | Handlebar cover L   |               | 1   | 16  | 5# Allen Wrench       | 5mm           | 1   |

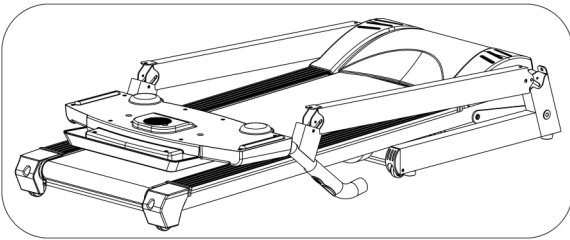
## Szerszámok:

Imbuszkulcs 5mm

Csavarkulcs 13, 14, 15

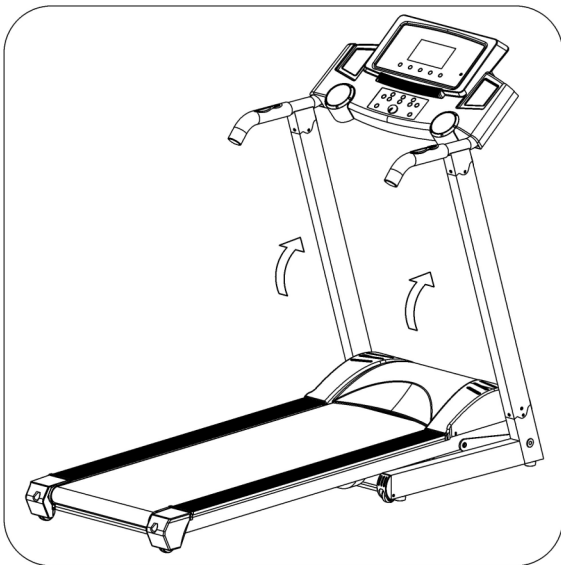
**Megjegyzés:** A teljes összeszerelés befejezte előtt a gépet ne csatlakoztassa az áramkörbe

### 1. lépés :



Nyissa ki a dobozt, majd helyezze a fő vázat a talajra

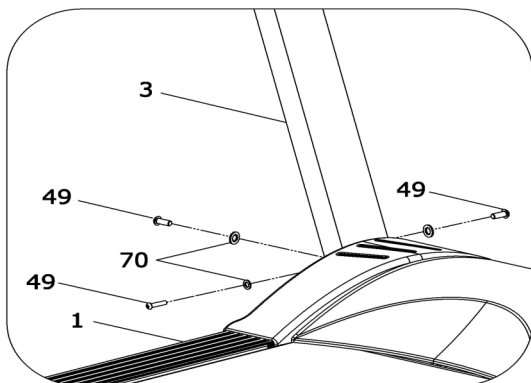
### 2. lépés:



Emelje fel a computer részt, majd rögzítse azt.

**Megjegyzés: Ügyeljen a kábelek épségére, valamint arra, hogy a kar ne essen le.**

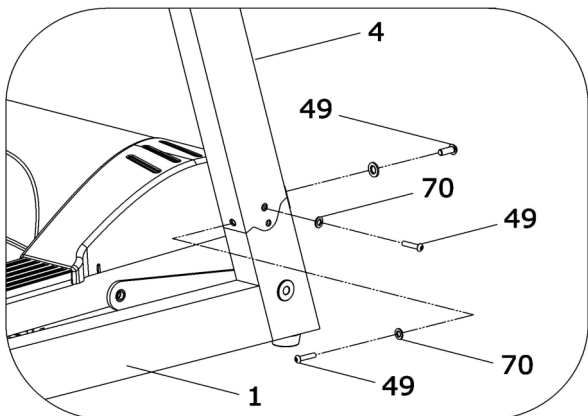
### 3. lépés:



Helyezze a csavart (49) az alátétlen át (70), a vázba, majd a csavarkulcs segítségével rögzítse a bal oldali kart (3) a fő vázhoz (1)

**Megjegyzés: Szerelés közben tartsa a kart, így az nem eshet le.**

#### 4. lépés:

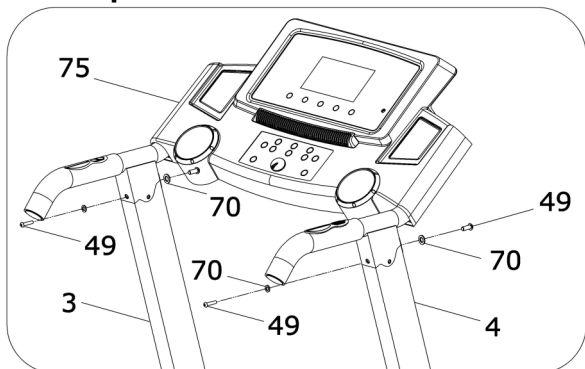


Helyezze a csavart (49) az alátétet át (70), majd a csavarkulcs segítségével erősítse a jobb oldali kart (4) a fő vázhoz (1)

**Megjegyzés: Szerelés közben tartsa a kart, így az nem eshet le.**

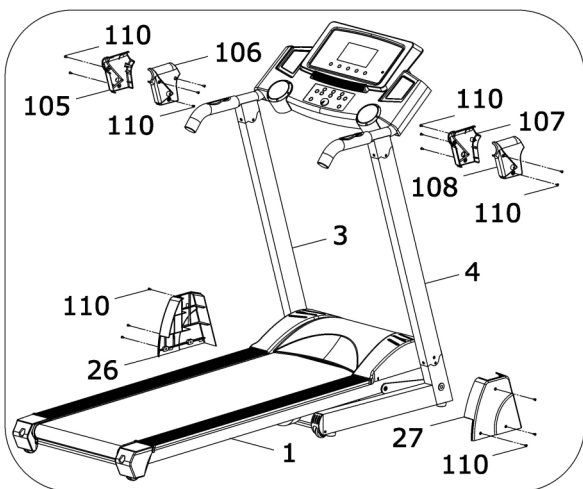
**Figyelem : Szerelés után ellenőrizze le, hogy kellően meghúzta-e a csavarokat. A gép használata előtt kérem olvassa el a használati utasítást figyelmesen.**

#### 5. lépés:



Csavarral és (49) alátéttel (70), rögzítse a computert (58) a karokhoz (3,4).

#### 6. lépés:



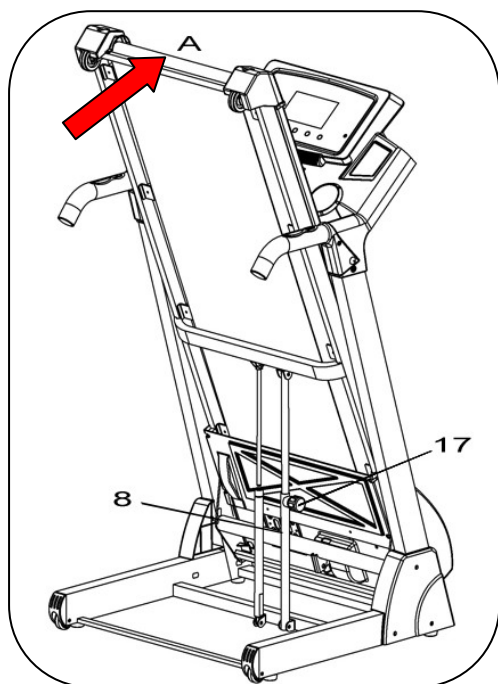
1, Szerelje fel a jobb és a bal kapaszkodó takaróit ( 105, 106, 107,

108 ) a jobb és a bal karokhoz ( 3, 4 )

2, Helyezze fel a jobb és a bal karok takaróját ( 26, 27 )

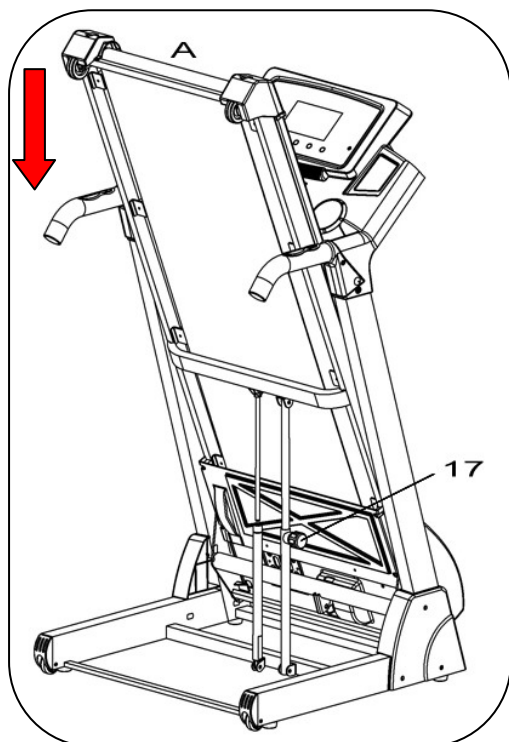
## Tárolás

### Felhajtás :



Ahogy azt a kép is mutatja, emelje fel addig a futó részt, amíg a pöcök (17) nem kattannak be a fixált részbe (8).

### Lehajtás :



Húzza ki a pecket (17) a zárónyílásból, majd lassan eressze le a futó részt.

## Technikai paraméterek

|                                 |  |                            |            |
|---------------------------------|--|----------------------------|------------|
| <b>Nyitott méret (mm)</b>       | 1665*765*1370                                      | <b>Sebesség tartomány</b>  | 1.0-18KM/h |
| <b>Csukott méret (mm)</b>       | 895*765*1510                                       | <b>Maximális dőlésszög</b> | 12%        |
| <b>Futó felület mérete (mm)</b> | 1390*460   |                            |            |
| <b>Nettó súly</b>               | 72KG   |                            |            |
| <b>Maximális terhelhetőség</b>  | 120KG  |                            |            |
| <b>1LCD kijelző</b>             | SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and INCLINE |                            |            |

## Computer használata



### Kijelző:

1, "INCL/PULSE" ablak: Mutatja a pad dőlésszögét, valamint a felhasználó aktuális pulzusát, dőlésszög 0-12 közt. Abban az esetben, ha a felhasználó mindkét markolatot megfogja 5 másodpercen belül megjelenik a pulzus 40-200 ütés/min közt

2. "TIME/ DIST/CAL" Minden 5 másodpercben változik. Az időt - "Time" 0 : 00 - 99 : 59 közt mutatja, amikor a gép eléri a maximális értéket, a szalag lassan leáll és megjelenik az "End" felirat. Abban az esetben, ha beállít időtartamot a gép visszaszámol 0-ig, majd megjelenik az "end felirat és a futószalag lassan leáll .A távolságot "DISTANCE" 0 : 00 - 99 : 59 közt méri, abban az esetben, ha beállít távolságot, a gép visszaszámol 0.0-ig, majd lassan leáll és megjelenik az "end" felirat. A kalória mennyiségét "CALORIES" 0 - 999 közt méri. Abban az esetben, ha beállít kalóriamennyiséget, a gép visszaszámol 0-ig, majd megjelenik az "end" felirat.
3. "SPEED" ablak: Megjelenik a "P1-P12-FAT" és "U1-U3" felirat; Mutatja az aktuális sebességet 1.0-18KM/h közt

### **Gombok funkciói:**

1. "PROGRAM" : Amikor a gép nincs bekapcsolva nyomja meg a SELECT gombot, majd választhat az egyes programok közül, esetleg beállíthatja az edzés időtartamát "0:00" " P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT" 16 különböző program;
- A manuális mód az alap beállítás, mely kezdeti sebessége 1Km/h. (0:00 manuális mód, előre beállított program: P1-P12), és U1-U3 egyéni program
2. "MODE" : A gomb megnyomásával az egyes paraméterek közül választhat: "0 : 00", "15 : 00", "1.0", "50" ("0 : 00" manuális modell, "15 : 00" idő visszaszámlálás modell, "1.0" távolság visszaszámlálás modell "50" kalória visszaszámlálás); amikor mindent beállított, használja a speed és incline gombokat a végső beállításhoz, ezek után a START gomb megnyomásával kezdje meg az edzést.
3. "START" gomb : Abban az esetben, ha csatlakoztatta a biztonsági kulcsot, a motor bármikor elindítható a gomb megnyomásával.
4. "STOP" gomb megnyomásával bármikor leállítható a gép, valamint programok állíthatók be
5. "SPEED+", "SPEED-" gombok beállítható megnyomásával a sebesség. Abban az esetben, ha a gombot megtartja 0.5 másodpercre a sebességet a gép gyorsabban kezdi el számolni
6. "INC+", "INC-" gombok : A gomb megnyomásával a futószalag dőlésszöge állítható. Abban az esetben, ha a gombot megtartja 0.5 másodpercre a dőlésszöget a gép gyorsabban kezdi el számolni
7. "INCLINE : 5, 8, 12" " sebesség gyorsbeállító gomb : a sebesség gyorsan változtatható megnyomásával
8. "SPEED : 5, 8, 12 " dőlésszög gyorsbeállító gomb : megnyomásával a dőlésszög gyorsan állítható

## Gyors START (MANUÁLIS)

1. Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a computerhez, majd elindíthatja
2. Nyomja meg a STATR/STOP gombot , a computer 3 másodpercet visszszámol, majd a gép elindul 1.0km/h sebességgel
3. A speed gombokkal állíthatja ezek után a sebességet szükség szerint

### Manuális mód:

1. Ha nem szeretne semmit sem beállítani nyomja meg a START gombot, a szalag elindul 1.0km/h sebességgel, A "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" gombokkal szükség szerint állítsa be a kívánt értékeket .
2. állítsa be az időt , nyomja meg a "MODE" gombot a visszszámolásba való belépéshez, a TIME ablakban megjelenik a "15 : 00" felirat. A "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" gombokkal beállíthatja a kívánt értékeket 5:00-99:00 közt.
- 3.TIME beállításban nyomja meg a " MODE " gombot a távolság visszszámolásba való belépéshez, a DISTANCE ablakban megjelenik a "1.0" felirat. Az "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" gombokkal beállíthatja a kívánt értékeket 0.5—99.9 közt.
4. kalória beállításához nyomja meg a "MODE" gombot, a CAL ablakban megjelenik az "50' felirat. Az "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" gombokkal beállíthatja a kívánt értékeket 10-999 közt.
5. Ha befejezte a beállítást nyomja meg a "START" gombot, a futószalag 3 másodperc múlva elindul, az "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" gombokkal állítsa be a kívánt értékeket; a PAUSE gomb megnyomásával a szalag leáll.

## Előre beállított programok

A "PROGRAM" gomb megnyomásával a "CAL /PULSE" ablakban megjelenik a P1-P12 programkínálat, melyek közül választhat. A futás időtartama a TIME ablakban fog villogni. Megjelenik az előre beállított futás időtartama 10:00, az "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" gombokkal beállíthatja a szükséges edzéstartamot. A "START" gomb megnyomásával elindítja a programot, a program 10 szekcióra van felosztva. Egy szekció= edzés időtartama/10. Amikor a gép belép a következő szekcióba sípoló hanggal jelez "Bi—" , ezek után a sebesség változik az aktuális program szerint. A "SPEED+", "SPEED -" gomb megnyomásával a sebesség változtatható. Amikor a program a következő szekcióba lép, automatikusan igazodik az előre beállított sebességhez. A program lejártakor a rendszer sípolással jelez, majd a futószalag lassan leáll.

## Torna program

Az egyes szekciók felosztása.

| Time | Program            | Time interval |   |   |   |    |   |    |    |   |    |
|------|--------------------|---------------|---|---|---|----|---|----|----|---|----|
|      |                    | 1             | 2 | 3 | 4 | 5  | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 |
| P1   | SPEED(sebesség)    | 2             | 4 | 3 | 4 | 3  | 5 | 4  | 2  | 5 | 3  |
|      | INCLINE(dőlésszög) | 1             | 2 | 3 | 3 | 1  | 2 | 2  | 3  | 2 | 2  |
| P2   | SPEED              | 2             | 5 | 4 | 6 | 4  | 6 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|      | INCLINE            | 1             | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 3  | 4  | 2 | 2  |
| P3   | SPEED              | 2             | 5 | 4 | 5 | 4  | 5 | 4  | 2  | 3 | 2  |
|      | INCLINE            | 1             | 2 | 2 | 3 | 1  | 2 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P4   | SPEED              | 3             | 6 | 7 | 5 | 8  | 5 | 9  | 6  | 4 | 3  |
|      | INCLINE            | 2             | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 4  | 6  | 2 | 2  |
| P5   | SPEED              | 3             | 6 | 7 | 5 | 8  | 6 | 7  | 6  | 4 | 3  |
|      | INCLINE            | 1             | 2 | 4 | 3 | 2  | 2 | 4  | 5  | 2 | 1  |
| P6   | SPEED              | 2             | 8 | 6 | 4 | 5  | 9 | 7  | 5  | 4 | 3  |
|      | INCLINE            | 2             | 2 | 6 | 2 | 3  | 4 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P7   | SPEED              | 2             | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|      | INCLINE            | 4             | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P8   | SPEED              | 2             | 4 | 6 | 8 | 7  | 8 | 6  | 2  | 3 | 2  |
|      | INCLINE            | 3             | 5 | 4 | 4 | 3  | 4 | 4  | 3  | 3 | 2  |
| P9   | SPEED              | 2             | 4 | 5 | 5 | 6  | 5 | 6  | 3  | 3 | 2  |
|      | INCLINE            | 3             | 5 | 3 | 4 | 2  | 3 | 4  | 2  | 3 | 2  |
| P10  | SPEED              | 2             | 3 | 5 | 3 | 3  | 5 | 3  | 6  | 3 | 3  |
|      | INCLINE            | 4             | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3  |
| P11  | SPEED              | 2             | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|      | INCLINE            | 4             | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P12  | SPEED              | 2             | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4  |
|      | INCLINE            | 3             | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3  |

## Felhasználói programok

F1, F2, F3.

### 1. Felhasználói beállítások

Nyomja meg a "PROGRAM" gombot amíg kijelzi az ( U1-U3 ) -at , aztán a "mode" gombot aztán állítsa be az egyszeri beállításokat. "SPEED+", "SPEED -" sebesség-beállítás, az "INCLINE+", "INCLINE -" a dőlésszög beállítása. A "mode" azt jelenti, hogy befejezzük az egyszeri beállításokat Az adatok mentésre kerülnek, tekintet nélkül arra hogy áram alatt van-e a gép vagy nincs.

## 2. A felhasználói program használata

A. Nyomja meg a "PROGRAM" gombot amíg nem jelenik meg az ( U1-U3 ) , állítsa be a kívánt edzés időtartamát, majd nyomja meg a "start " gombot

B. Az edzés elkezdéséhez nyomja meg ismét a "start " gombot.

### Programok értékei

|                  | PROGRAM | BEGIN | SET UP RANGE | DISPLAY RANGE |
|------------------|---------|-------|--------------|---------------|
| TIME(MIN:SECOND) | 0:00    | 15:00 | 5:00-99:00   | 0:00 - 99:59  |
| INCLINE(%)       | 0       | 0     | 0-12         | 0-12          |
| SPEED(K/h)       | 1.0     | 1.0   | 1.0-18       | 1.0-18        |
| DISTANCE(K)      | 0       | 1.0   | 0.5-99.9     | 0.00 - 99.9   |
| PULSE(hypo/min)  | P       | N/A   | N/A          | 50-200        |
| CALORIE(THERM)   | 0       | 50    | 10-999       | 0 - 999       |

### BODY (test) TESZTER:

Nyomja meg a " PROGRAM" gombot annyiszor, amíg nem jut el a FAT body fat tester módhoz, a " MODE " gomb megnyomásával lépjen be: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ( F-1 nem, F-2 kor, F-3 magasság, F-4 súly, F-5 testzsírmérés),

A "SPEED+", "SPEED -" gombbal állítsa be a F1 – F4, ezek után nyomja meg a " MODE" gombot az F-5 beállításához, majd fogja meg a pulzuszámoló szenzorokat. A teszt a magasságot és a testsúlyt hasonlítja össze. A megfelelő FAT érték 20-25 közt van, 19 alatt túl sovány. 25 – 29 túlsúly, 30 felett súlyos túlsúlyról beszélünk.

|     |          |            |                |
|-----|----------|------------|----------------|
| F-1 | Nem      | 01 male    | 02 female      |
| F-2 | Kor      | 10-----99  |                |
| F-3 | Magasság | 100----200 |                |
| F-4 | súly     | 20-----150 |                |
| F-5 | FAT      | ≤19        | Sovány         |
|     | FAT      | =(20---25) | Normális       |
|     | FAT      | =(25---29) | Túlsúly        |
|     | FAT      | ≥30        | Súlyos túlsúly |

### Biztonsági kulcs funkció:

Abban az esetben, ha kihúzza a biztonsági kulcsot a futópad leáll. Abban az esetben pedig, ha visszahelyezi, a futópad újra működőképes

### Energiatakarékos funkció:

Abban az esetben, ha a gép nem érzékel jelet 10 percig automatikusan kikapcsol. Bekapcsoláshoz bármely gomb használható

## Kikapcsolás:

Húzza ki az áramból: Kapcsolja ki a gépet a POWER gombbal, azért hogy megállítsa a futószalagot, ezzel nem sérül.

## Figyelmeztetés:

1. Ajánlott az edzés kezdetén a lassú futás, valamint a markolatok tartása, amíg nem érzi magát teljesen magabiztosnak
2. A biztonsági kulcsot mindig csatlakoztassa a computerhez, annak másik végét pedig a ruhájához.
3. Abban az esetben, ha be szeretné fejezni az edzést nyomja meg a PAUSE gombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot

## Torna:

Ezen gép használatával jobb kondícióra tehet szert, ugyanakkor formálja az izmait is. Fogókúra esetén segít a súly csökkentésében.

### 1. Bemelegítő gyakorlatok

Biztosítják a megfelelő vérkeringést. Meggátolja a görcsöket és az izomfájdalmat. Minden nyújtógyakorlatnak 30 másodpercig kellene tartania. Az izmokat csak addig nyújtsa, amíg a fájdalom elfogadható. Ha a gyakorlat nagyon fáj, lazítson.



Az oldalsó hasizmok nyújtása

Comb hátsó része

Comb első része

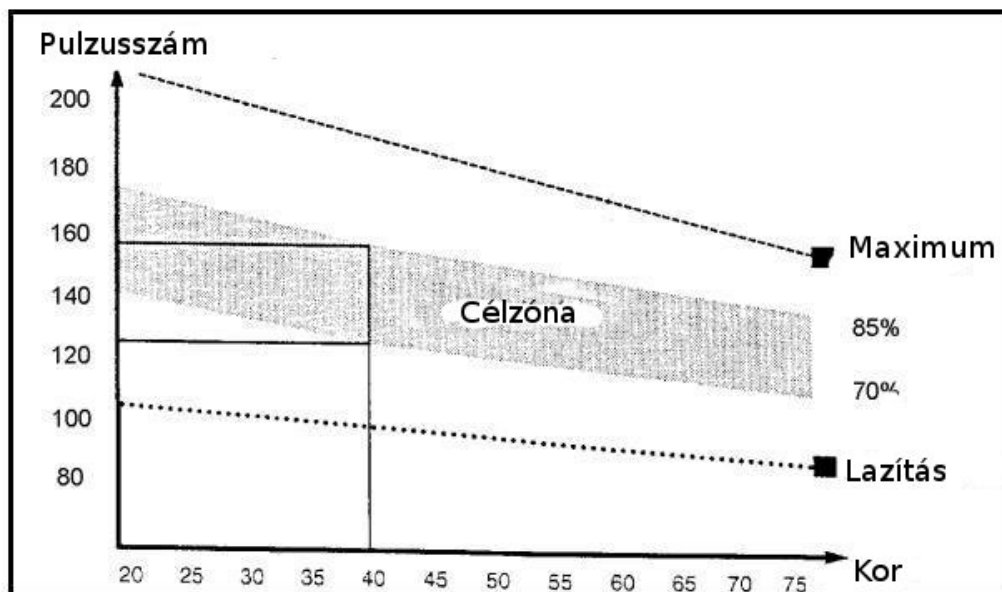
Comb belső része

Vádli és Achilleusz izom

### 2. Maga a torna

Edzés, mely közben meg kell erőltetnie magát. A rendszeres edzésnek köszönhetően a lábai hajlékonyabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. Az edzés akkor a leghatékonyabb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli.

Ennek a résznek 12 percig kellene tartania.



### 3. Lazítógyakorlatok

Ezek a gyarkorlatok segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugodni. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A tempó és terhelés csökkentése legalább 5 percen keresztül. A nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkkezzen meg róla, hogy a gyakorlatokat lassan kell elvégezni. 3-szor ajánlott naponta tornázni.

#### Az izmok formázása

Az izmok formálásához a terhelés növelése szükséges. A bemelegítő és lazító gyakorlatok egyformák, csak az edzés végén növelje meg a terhelést. Időnként szabályozza a sebességet úgy, hogy megtartsa optimális pulzusát.

#### Súly csökkenése

Az alap faktor a megerőltetés. Minél tovább és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget el, ugyanakkor jobb kondícióra is szert tehet.

#### Figyelmeztetés:

1. Edzés előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok és az anyák megfelelően meg vannak-e húzva.
2. A használatról konzultáljon kezelőorvosával vagy házi orvosával
3. Hordjon megfelelő öltözéket
4. Ne hagyja a gyerekeket a kerékpárral felügyelet nélkül
5. Evés után 1-2 óráig ne tornázzon
6. Abban az esetben, ha a felhasználó hányingert, fájdalmat vagy bármilyen kényelmetlenséget észlel, azonnal szakítsa meg az edzést és kérje ki orvosa véleményét.

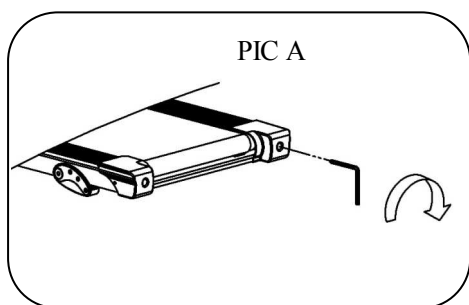
## Karbantartási instrukciók

### A futószalag beállítása

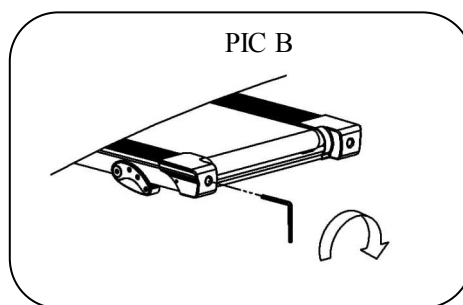
**Ne feszítse túl a futószalagot.** Ez kisebb motor teljesítményt eredményezhet.

#### A szalag centralizálása:

- Helyezze a futó részt lapos felületre
- Kapcsolja be a szalagot 3.5 mp/h sebességre
- Ha a szalag elcsúszott jobbra, állítsa meg azt, kapcsolja ki a számítógépet, majd forgassa el a jobb oldali beállítócsavart 1/4 résszel az óramutató irányával azonos irányban, ismétlje a lépést addig, amíg a szalag nem marad középen.
- Ha a szalag elcsúszott balra, állítsa le azt, kapcsolja ki a számítógépet, majd forgassa el a bal oldali beállítócsavart 1/4 résszel az óramutatóval azonos irányban, ismétlje a lépést, amíg a szalag nem marad középen.



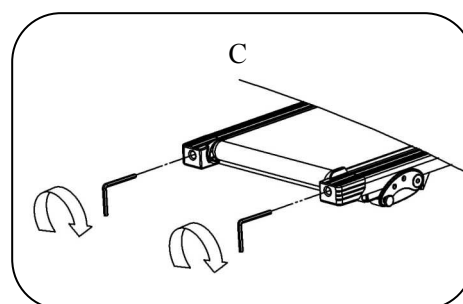
A szalag jobb oldalra csúszott el



B szalag a bal oldalra csúszott el

#### A futószalag feszességének beállítása:

- Állítsa le a szalagot és kapcsolja ki a gépet
  - Csavarkulcs segítségével fordítsa el mindkét beállítócsavart az 1/4 részben az óramutatóval azonos irányban
- Abban az esetben, ha nem eredményes ismétlje meg a lépéseket



**Figyelmeztetés: Minden tisztítás és szerelés előtt húzza ki a hálózati konnektorból a futópádot.**

## Tisztítás

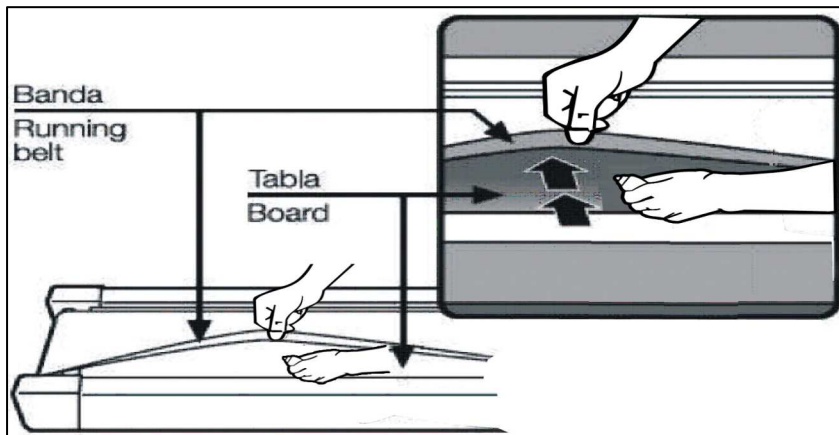
A futószalagot mindig tartsa tisztán. Tisztítsa meg a szalag külső és belső felét, valamint a mellette levő síneket is. Így kevesebb idegen anyag kerül be a szalag alá.

A szalag tetejét nedves ronggyal tisztítsa. Tisztításhoz soha ne használjon maró hatású anyagokat. **Figyelmeztetés : A motor takarójának eltávolítása előtt mindig húzza ki a kábelt az elektromos hálózathoz.** Évente egyszer tisztítsa ki a motor környékét a motortakaró eltávolítása után.

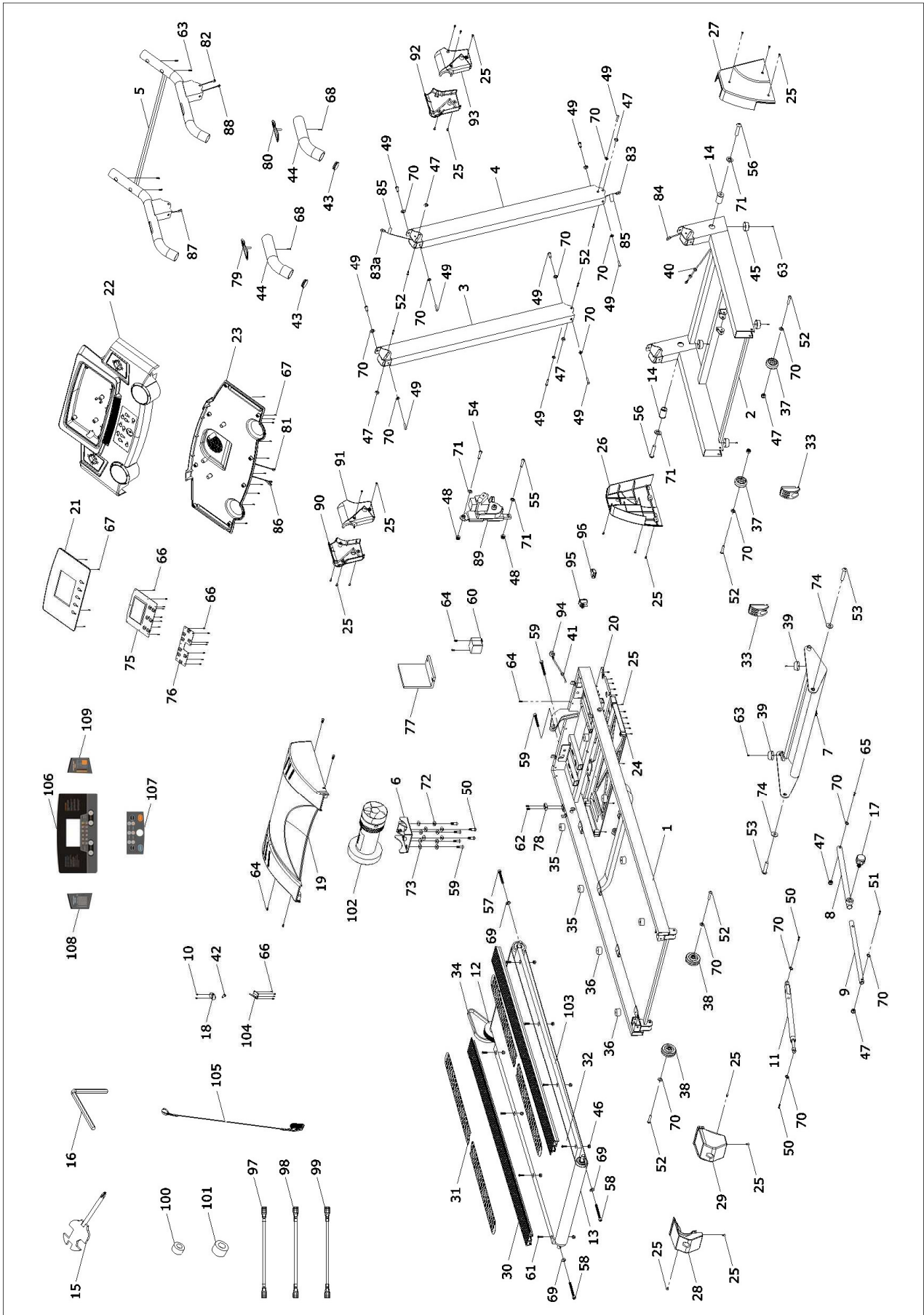
## A futószalag kenése

A szalag kenése nagyon fontos a súrlódás csökkentése érdekében. Ajánlott követni a következő utasításokat. Kenéssel meghosszabítja a gép élettartamát.:

- Light felhasználó (kevesebb, mint 3 óra/ hét)                      évente
- Medium felhasználó (3-5 óra/ hét)                                      minden 6 hónapban
- Heavy felhasználó (több, mint 5 óra/ hét)                              minden 3 hónapban



# Részletes rajz



## A gép részeinek listája

| No | Description           | Specification | Qty | No | Description                  | Specification      | Qty |
|----|-----------------------|---------------|-----|----|------------------------------|--------------------|-----|
| 1  | MAIN FRAME            |               | 1   | 39 | FOOT PAD                     |                    | 2   |
| 2  | BASE FRAME            |               | 1   | 40 | RING PROTECTING WIRE PLUG    |                    | 2   |
| 3  | LEFT UPRIGHT          |               | 1   | 41 | POWER WIRE BUCKLE            |                    | 1   |
| 4  | RIGHT UPRIGHT         |               | 1   | 42 | SAFETY KEY SPRING BALL       |                    | 1   |
| 5  | COMPUTER              |               | 1   | 43 | ROUND TUBE PLUG              |                    | 2   |
| 6  | MOTOR BRAKET          |               | 1   | 44 | FOAM                         |                    | 2   |
| 7  | INCLINE SUPPORT       |               | 1   | 45 | FLAT FOOT PAD                |                    | 4   |
| 8  | SLIDING TUBE          |               | 1   | 46 | LOCKNUT                      | M6                 | 8   |
| 9  | ADJUSTING TUBE        |               | 1   | 47 | LOCKNUT                      | M8                 | 8   |
| 10 | BOLT                  | ST2.9*8       | 2   | 48 | LOCKNUT                      | M10                | 2   |
| 11 | HYDRAULIC BAR         |               | 1   | 49 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M8*16              | 10  |
| 12 | FRONT ROLLER          |               | 1   | 50 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M8*25* 15          | 4   |
| 13 | REAR ROLLER           |               | 1   | 51 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M8*35*20           | 1   |
| 14 | ROTATING TUBE         |               | 2   | 52 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M8*40*20           | 8   |
| 15 | SCREW DRIVER          | S=13、 14、 15  | 1   | 53 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M10*25             | 2   |
| 16 | 5# SCOKET HEAD WRENCH | 5mm           | 1   | 54 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M10*25 half thread | 1   |
| 17 | SPRING PIN            |               | 1   | 55 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M10*35 half thread | 1   |
| 18 | SAFETY LOCK           |               | 1   | 56 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M10*55             | 2   |
| 19 | MOTOR UPPER COVER     |               | 1   | 57 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M6*45              | 1   |
| 20 | MOTOR LOWER COVER     |               | 1   | 58 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M6*55              | 2   |
| 21 | COMPUTER PANEL        |               | 1   | 59 | HEX HEAD BOLTS               | M8*35              | 5   |
| 22 | COMPUTER UPPER COVER  |               | 1   | 60 | ADAPTOR                      |                    | 1   |
| 23 | COMPUTER LOWER COVER  |               | 1   | 61 | SOCKET HEAD COUNTERBORE BOLT | M6*35              | 8   |
| 24 | BOTTOMBOARD           |               | 1   | 62 | CROSS HEAD BOLTS             | M3*8               | 2   |
| 25 | BOLT                  | ST4.2*13      | 34  | 63 | CROSS HEAD BOLTS             | M6*16              | 10  |
| 26 | UPRIGHT COVER L       |               | 1   | 64 | CROSS HEAD BOLTS             | M5*8               | 7   |
| 27 | UPRIGHT COVER R       |               | 1   | 65 | SHEET MEATL SCREW            | ST3.5*35           | 2   |
| 28 | LEFT BACK COVER       |               | 1   | 66 | SHEET MEATL SCREW            | ST2.9*6.5          | 19  |
| 29 | RIGHT BACK COVER      |               | 1   | 67 | SHEET MEATL SCREW            | ST4.2*12           | 33  |
| 30 | SIDE RAIL             |               | 2   | 68 | SHEET MEATL SCREW            | ST4.0*20           | 2   |
| 31 | SAFETY MAT            |               | 2   | 69 | LOCKWASHER                   | 6                  | 3   |
| 32 | RUNNING BELT          |               | 1   | 70 | LOCKWASHER                   | 8                  | 18  |
| 33 | TRANSPORTATION WHEEL  |               | 2   | 71 | LOCKWASHER                   | 10                 | 4   |
|    | PLUG                  |               |     | 72 | LOCKWAHSER                   | 8                  | 6   |
| 34 | BELT                  |               | 1   | 73 | FLAT WAHSER                  | 8                  | 6   |
| 35 | BLUE CUSHION PAD      |               | 4   | 74 | FLAT WASHER                  | 10                 | 2   |
| 36 | BLACK CUSHION PAD     |               | 4   | 75 | COMPUTER                     |                    | 1   |
| 37 | WHEELS                |               | 2   | 76 | COMPUTER BUTTON PANEL        |                    | 1   |
| 38 | ADJUSTING ROLLER      |               | 2   |    |                              |                    |     |

77 POWER CONTROL BOARD

1

|     |                            |   |
|-----|----------------------------|---|
| 78  | MAGNETIC SENSOR            | 1 |
| 79  | PULSE WITH INCLINE BUTTON  | 1 |
| 80  | PULSE WITH SPEED BUTTON    | 1 |
| 81  | COMPUTER TOP WIRE 1        | 1 |
| 82  | COMPUTER TOP WIRE          | 1 |
| 83  | COMPUTER MIDDLE WIRE       | 1 |
| 84  | COMPUTER BOTTOM WIRE       | 1 |
| 85  | STICKER                    | 2 |
| 86  | TOP WIRE OF THE PULSE      | 1 |
| 87  | PULSE WITH SWITCH TOP WIRE | 1 |
| 88  | PULSE SPEED TOP WIRE       | 1 |
| 89  | INCLINE MOTOR              | 1 |
| 90  | LEFT HANDLE COVER L        | 1 |
| 91  | LEFT HANDLE COVER R        | 2 |
| 92  | RIGHT HANDLE COVER L       | 1 |
| 93  | RIGHT HANDLE COVER R       | 1 |
| 94  | STANDARD POWER WIRE        | 1 |
| 95  | SQUARE SWITCH              | 1 |
| 96  | OVERLOAD FUSE              | 1 |
| 97  | AC SINGLE WIRE             | 1 |
| 98  | AC SINGLE WIRE             | 1 |
| 99  | AC SINGLE WIRE             | 1 |
| 100 | MAGNETIC CORE              | 1 |
| 101 | MAGNETIC RING              | 1 |
| 102 | DC MOTOR                   | 1 |
| 103 | RUNNING BOARD              | 1 |
| 104 | SENSOR SWITCH BOARD        | 1 |
| 105 | SAFETY KEY                 | 1 |
| 106 | COMPUTER DISPLAY           | 1 |
| 107 | BUTTON DISPLAY             | 1 |
| 108 | PULSE CONTROL LABEL        | 1 |
| 109 | FAT TESTER LABEL           | 1 |

Abban az esetben, ha probléma lép fel, kérem hívja a szervizét

**A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!**

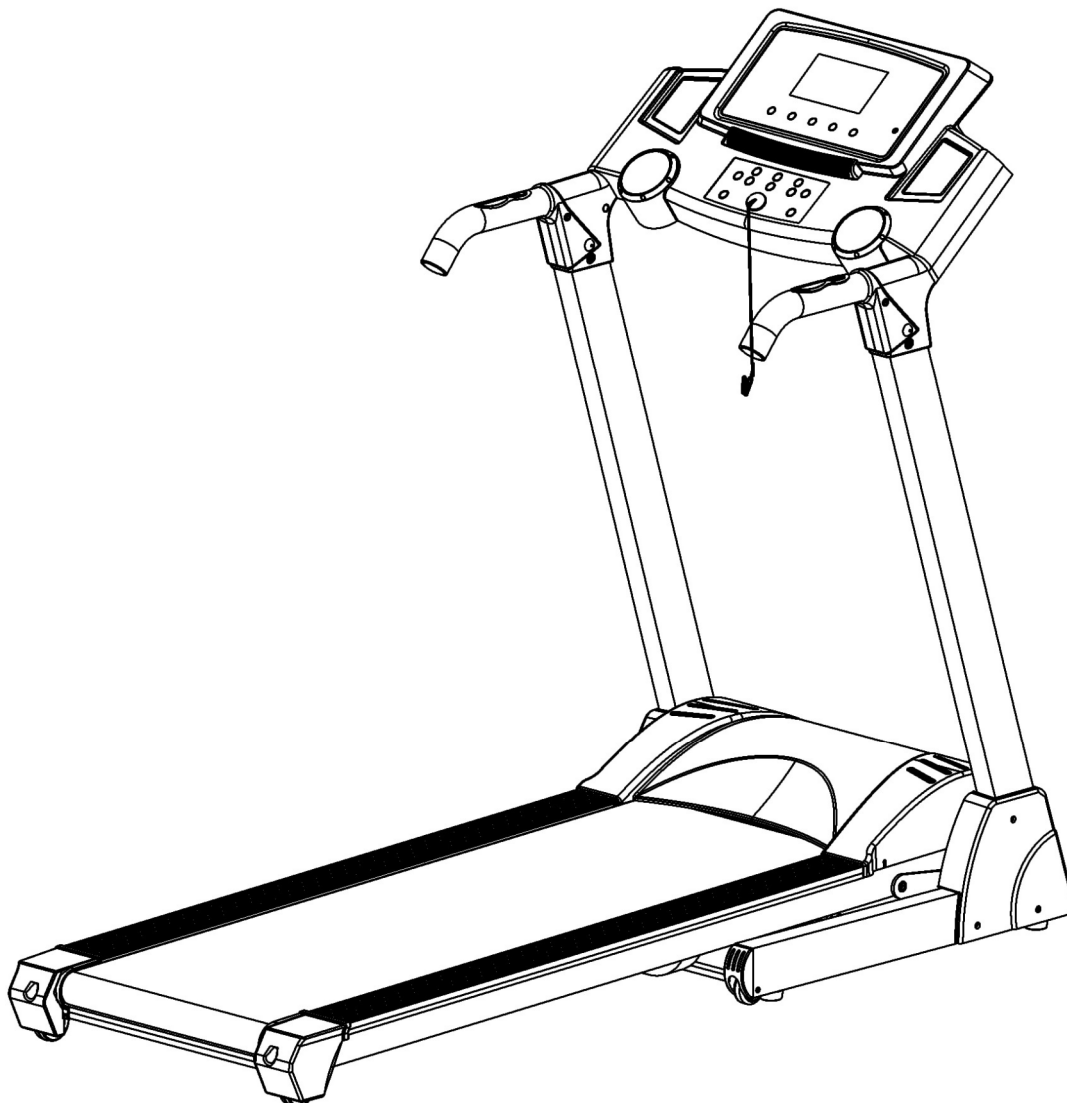
Inspornline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

[www.insportline.hu](http://www.insportline.hu)

# ***insportline*** ***fitness equipment***

## **RO - AHORA IN 2032** **MANUAL DE UTILIZARE**



**ALAGEN S. R. L.**

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

Tel.: 0354 882222

[office@insportline.ro](mailto:office@insportline.ro)

[www.insportline.ro](http://www.insportline.ro)

## AVERTIZARE

*Va rugam cititi toate instructiunile cu grija inainte de a folosi acest produs. Pastrati acest manual pentru consultari ulterioare:*

----Cand folositi aceasta banda de alergare, tineti atasata de haine sfoara ce trage de siguranta.

----Cand alergati, lasati mainile sa se balanseze intr-un mod natural. Priviti inainte, nu va uitati niciodata in jos la picioarele dumneavoastra.

----Cresteti viteza pas cu pas cand alergati, asteptati pana cand treapta de viteza este adaptata de banda, apoi mai adaugati inca o treapta.

----Daca apar urgente, apasati imediat butonul "Stop".

----Opriti banda de alergare dupa ce v-ati oprit din alergare.

**Avertisment: cititi cu atentie instructiunile de asamblare, urmati aceste instructiuni.**

## ATENTIE

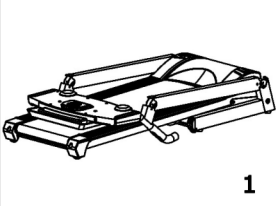
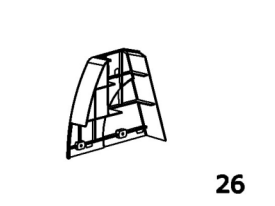
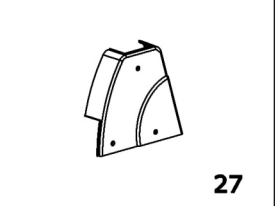
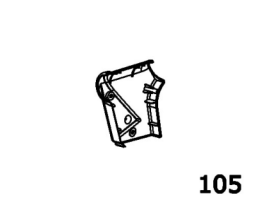
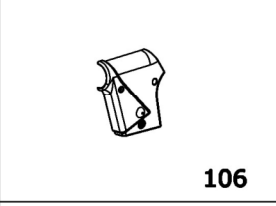
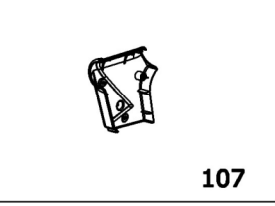
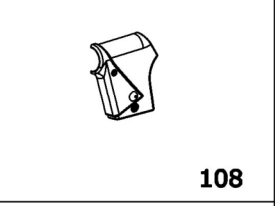
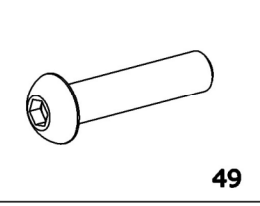
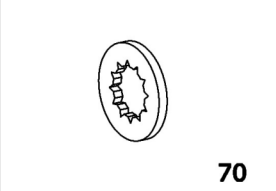
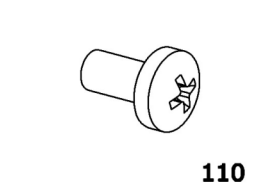
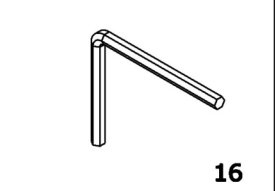
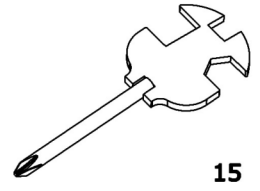
14. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul
15. Verificati daca toate suruburile sunt bine stranse.
16. Nu puneti banda de alergare in zone cu umiditate ridicata, va va provoca probleme.
17. Nu ne asumam nici o responsabilitate pentru orice tip de probleme sau accidente aparute din cauza nerespectarii indicatiilor de mai sus.
18. Purtati haine si papuci sport cand alergati.
19. Nu va antrenati in primele 40 minute dupa ce ati mancat.
20. Pentru a preveni accidentarile incalziti-va muschii inainte de exercitii.
21. Consultati-va doctorul inainte de exersare daca suferiti de hipertensiune.
22. Banda de alergare este doar pentru adulti.
23. Supravegheati: persoanele in varsta, copii, si persoanele cu dizabilitati in timp ce utilizeaza banda de alergare.
24. Nu adaugati nimic acestui aparat, puteti sa-l stricati.
25. Nu prelungiti cablul de alimentare, nu modificati stecherului, nu conectati firul din mijloc la tensiune. Nu plasati obiecte grele pe cablul de alimentare, nu lasati cablul de alimentare langa surse de caldura. Este interzis folosirea unei prize cu mai multe gauri, poate cauza incendii sau electrocutari.
26. Intrerupeti alimentarea cu tensiune cand aparatul nu este folosit. Cand intrerupeti alimentarea nu trageți de cablul.

## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA SI PREVENIRE

1. Conectati cablul de alimentare la o priza cu impamantare, cu circuit de 10 Amp dedicat. Acest aparat trebuie conectat la o priza cu impamantare. Daca se strica, impamantarea asigura reducerea riscului de electrocutare.
  2. Pozitionati banda de alergare pe o suprafata curata si nivelata. Nu puneti pe un covor gros, ce ar putea interfera cu ventilatia motorului. Nu montati banda de alergare in exterior sau in zone interioare umede.
  3. Pozitionati banda de alergare in asa fel incat priza sa fie vizibila si accesibila.
  4. Nu porniti banda de alergare in timp ce sunteti deasupra ei. Dupa ce porniti si reglati viteza asteptati pana cand banda ajunge la viteza setata. Intotdeauna stati pe suporturile laterale inainte de a pasi pe banda.
  5. Purtati haine sport cand va antrenati pe banda de alergare. Purtati haine adecvate miscarii, nu purtati haine lungi, haine care atarna ce s-ar putea prinde in banda de alergat. Intotdeauna alergati cu pantofi sport cu talpa din cauciuc.
  6. Intotdeauna intrerupeti alimentarea cu tensiune inainte de a inlatura capacul motorului.
  7. Tineti copii mici departe de banda de alergare in timp ce aceasta functioneaza.
  8. Intotdeauna tineti-va de manere cand incepeti sa mergeti sau sa alergati, asta pana cand v-ati obisnuit cu viteza..
  9. Intotdeauna atasati de haine cordonul cheiei de siguranta cand folositi banda de alergare. Daca banda isi mareste viteza brusc din cauza unei defetiuni electronice, ea se va opri automat cand cheia de siguranta este trasa.
  10. Cand banda de alergare nu este folosita intrerupeti alimentarea electrica si inlaturati cheia de siguranta.
  11. Inainte de a incepe orice program de pregatire folosind banda de alergare consultati-va medicul. Acesta va poate ajuta sa stabiliti frecventa, intensitatea si durata exercitiilor adecvate pentru varsta si conditia fizica dumneavoastra.
- Daca simtit durere, o apasare pe piept, batai ale inimii iregulate, apnee sau aveti orice tip de disconfort in timpul exercitiilor, OPRITI-VA. Consultati-va medicul inainte de a relua exercitiile.

# INSTRUCTIUNI ASAMBLARE

Cand deschideti cutia o sa gasiti urmatoarele parti componente:

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 1   | 26  | 27   | 105   |
|  |  |  |  |
| 106   | 107   | 108  | 49  |
|  |  |  |  |
| 70  | 110   | 16   | 15  |

## Lista pieselor:

| Nr. | Descriere                 | Specificatii | Cant. | Nr. | Descriere             | Specificatii | Cant. |
|-----|---------------------------|--------------|-------|-----|-----------------------|--------------|-------|
| 1   | Cadru principal           |              | 1     | 108 | Acoperitoare ghidon R |              | 1     |
| 26  | Acoperitoare suport stang |              | 1     | 49  | Bolt cu cap pt. Imbus | M8*16        | 10    |
| 27  | Acoperitoare suport drept |              | 1     | 70  | Saiba fixare          | 8            | 10    |
| 105 | Acoperitoare ghidon L     |              | 1     | 110 | Holsurub              | ST4.2*13     | 16    |
| 106 | Acoperitoare ghidon R     |              | 1     | 15  | Cheie multi           | S=13,14,15   | 1     |
| 107 | Acoperitoare ghidon L     |              | 1     | 16  | Imbus 5# Allen        | 5mm          | 1     |

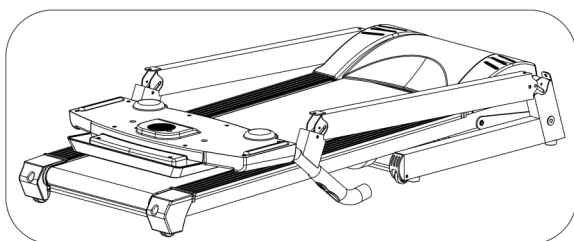
## Unelte de fixare:

**Imbus 5# ALLEN WRENCH 5mm 1 buc.**

**Cheie multi S=13;14;15 1 buc.**

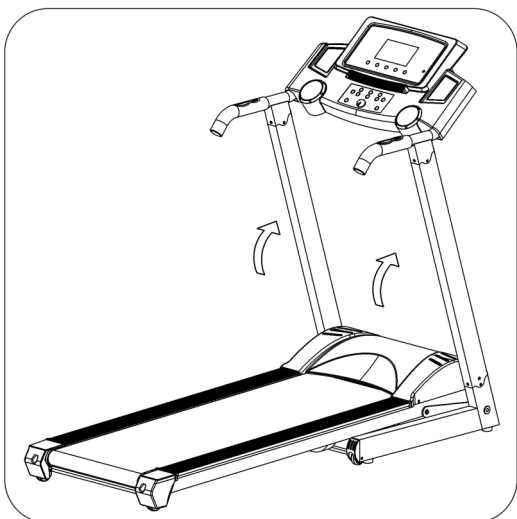
**Nota: Nu porniti aparatul pana cand nu l-ati asamblat complet.**

## PASUL 1:



Deschideti cutia, scoateti toate piesele, puneti cadrul principal pe jos.

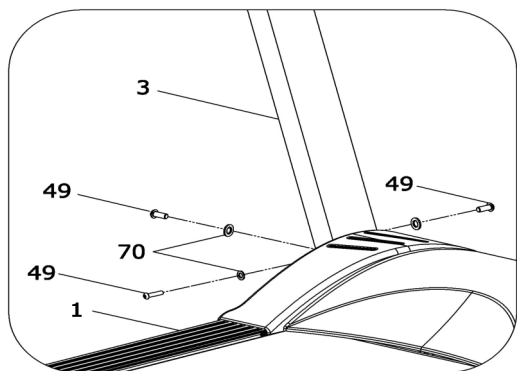
## PASUL 2:



Ridicati computerul tragang in directia aratata de sageti.

**Nota: Cand ridicati computerul aveti grija sa nu presati firele, tineti de computer ca sa evitati caderea lui.**

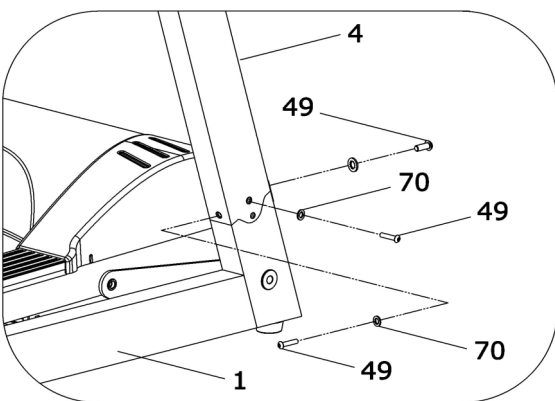
## PASUL 3:



Folositi imbusul 5# Allen pentru a strange surubul (49) cu saiba (70) si fixa suportul stang (3) de cadrul principal (1).

**Nota: Tineti suportul stang cu mana evitand caderea si deteriorarea lui.**

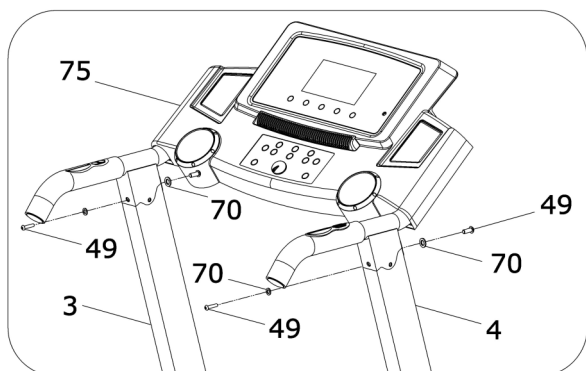
## PASUL 4:



Folositi imbusul 5# Allen pentru a strange surubul (49) cu saiba (70) si fixa suportul drept (4) de cadrul principal (1).

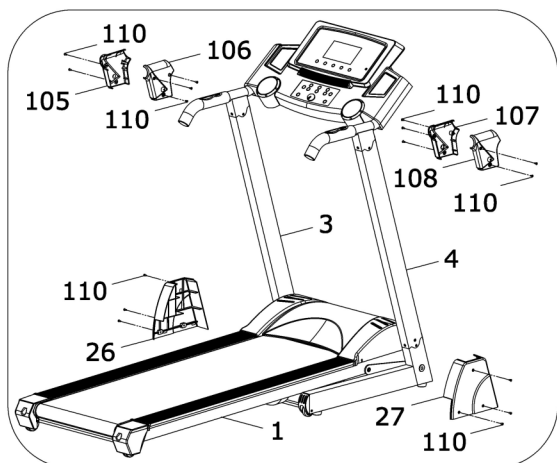
**Nota: Tineti suportul drept cu mana evitand caderea si deteriorarea lui.**

## PASUL 5:



Folositi imbusul 5# allen, Strangeti surubul (49) si saiba de fixare, pentru a fixa computerul (75) pe bratele R&L (3,4).

## PASUL 6:

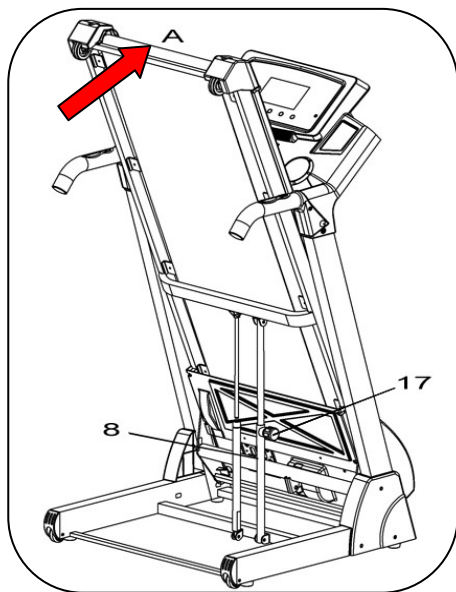


1. Strangeti acoperitoarele ghidonului L&R (105-106, 107-108) de suporturile L&R (3, 4) cu holsuruburi (110) folosind surubelnita cheii multi.
2. Strangeti acoperitoarele suporturilor L&R (26, 27) pe suporturi cu holsuruburile (110) folosind surubelnita cheii multi.

**ATENȚIE:** Inainte de a porni banda de alergare asigurati-va ca ati asamblat complet si toate suruburile sunt bine stranse. Inainte de a folosi banda va rugam sa cititi instructiunile cu atentie.

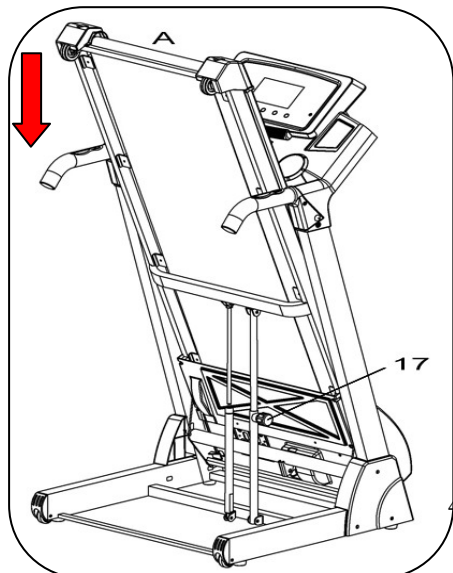
## INSTRUCTIUNI DE STRANGERE

**Strangerea :**



Tineti suportul A cu mana, trageți in directia aratata de sageata pana cand surubul cu arc(17) aluneca in gaura (8).

**Desfacerea:**



Trageți cu o mana de surubul (17), cu cealalta mana apasati cadrul in directia aratata de sageata si acesta va aluneca in mod automat.

# PARAMETRII TEHNICI

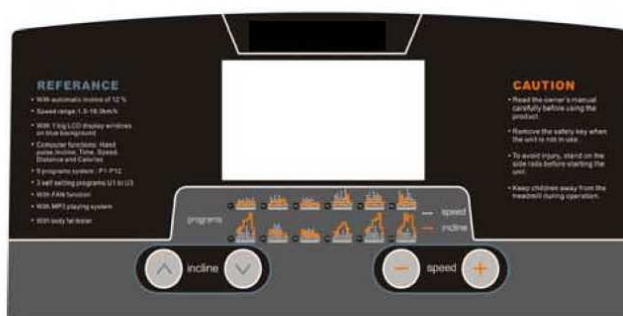
|   |   |                          |            |
|---|---|--------------------------|------------|
| <b>Marime dupa montare (mm)</b>         | 1665*765*1370                                       | <b>INTERVAL VITEZA</b>   | 1.0-18KM/h |
| <b>Marime dupa strangere (mm)</b>       | 895*765*1510  | <b>NIVELE INCLINATIE</b> | 12%        |
| <b>Suprafata banda de alergare (mm)</b> | 1390*460  |                          |            |
| <b>GREUTATE APARAT</b>                  | 72KG  |                          |            |
| <b>GREUTATE MAXIM ADMISA</b>            | 120KG   |                          |            |
| <b>AFISARE</b>                          | VITEZA, TIMP, DISTANTA, CALORII, PULS si INCLINATIE |                          |            |

## METODE DE IMPAMANTARE

Acest aparat trebuie legat la impamantare. Daca se va aparea vreo defectiune, impamantarea va va asigura reducerea riscului de electrocutare. Acest aparat este echipat cu cablu de alimentare care are conductor si stecher cu impamantare. Stecherul trebuie introdus intr-o priza corespunzatoare ce este legata la impamantare in conformitate cu codurile locale.

**PERICOL** – conectarea incorecta a aparatului la impamantare poate duce la electrocutari. Verificati cu un electrician autorizat daca aveti dubii in legatura cu impamantarea. Nu modificati cablul de alimentare daca nu se potriveste la priza, chemati un electrician autorizat pentru a face acest lucru.

## GHID DE OPERARE



## AFISAJ:

1 **“INCL/PULSE”**: afiseaza nivelul inclinatiei si pulsul utilizatorului, inclinatia este cuprinsa in intervalul 0-12. Cand utilizatorul tine ambele maini pe bara senzorului de puls, valoarea pulsului va fi afisata pentru aproximativ 5 secunde. Valoarea pulsului va fi cuprinsa in intervalul 40-200 batai/minut.

2. **“TIME/DIST/CAL”** valorile timpului, distantei, numar calorii vor fi afisate cate 5 secunde pe rand in corelanta cu lumina indicatoare. Cand este afisat timpul alergat, valoarea va fi de la 0:00 la 99:59, cand timpul ajunge la 99:59, banda de alegare se va opri usor si se va afisa “END”. Cand setati o numaratoare inversa si numaratoarea ajunge la 0:00 banda de alegare se va opri usor si se va afisa “END”. Cand afiseaza distanta alergata, valoarea va fi de la 0:00 la 99.59, cand timpul ajunge la 99:59, banda de alegare se va opri usor si se va afisa “END”. Cand setati o numaratoare inversa si numaratoarea ajunge la 0:00 banda de alegare se va opri usor si se va afisa “END”. Cand afiseaza calorii consumate, valoarea va fi de la 0:00 la 999, cand timpul ajunge la 999, banda de alegare se va opri usor si se va afisa “END”. Cand setati o numaratoare inversa si numaratoarea ajunge la 0:00 banda de alegare se va opri usor si se va afisa “END”

3 **“SPEED”**: afiseaza programele “P1-P12-FAT” si “U1-U3” cand setati banda de alegare si viteza la care functioneaza banda. Intervalul valorilor vitezei este cuprins intre 1.0-18KM/h

## FUNCTIILE BUTOANELOR:

1 **“PROGRAM”**: in timp ce aparatul se afla in starea de asteptare folositi acest buton pentru selectarea programului “0:00” “ P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT” in total 16 modele diferite de programe. Modul manual este programul de baza, “P1-P12” sunt programe presetate, U1-U3 sunt programe setate de utilizator.

2 **“MODE”**: apasati acest buton pentru a opta pentru un mod : “0:00”, “15:00”, “1.0”, “50” (“0:00” este modul manual, “15:00” este numaratoare inversa a timpului, “1.0” este numaratoarea inversa a distantei si “50” este numaratoarea inversa a caloriilor arse); dupa ce ati ales unul dintre aceste moduri apasati “speed+/-” pentru a creste sau a scadea valoarea de inceput, apasati START pentru a incepe..

3 **“START”**:dupa ce ati pornit aparatul si ati atasat cheia de siguranta, apasati butonul pentru a incepe.

4 **“STOP”**: apasand acest buton in timp ce banda de alergare functioneaza veti opri motorul si seta programul standard;

5 **“SPEED+” “SPEED-”**: este pentru a regla valoarea vitezei in timp ce banda de alergare este in functiune. Apasand in timpul alergarii veti schimba viteza cu cate 0.1KM/H de fiecare data cand apasati. Daca apasati pentru mai mult de 0.5s continuu, viteza se va schimba mai repede

6 **“INC+” “INC-”** aceste butoane sunt pentru a regla inclinatia, fiecare apasare va reduce sau va creste inclinatia cu cate un nivel. Apasati pentru mai mult de 0.5s continuu pentru a schimba inclinatia mai repede.

7 **“INCLINE 5 8 12”** reglare rapida a inclinatiei la valoarea aleasa.

8 **“SPEED 5 8 12 ”** reglare rapida a vitezei la valoarea aleasa.

## Start rapid (Modul manual)

1 Aprindeti de la intrerupator, atasati cheia de siguranta.

2 Apasati butonul de START, sistemul va numara de la 3 secunde, “Buzzerul” va face un sunet in

timp ce pe afisaj va fi aratat timpul care a mai ramas pana la pornire. Banda de alergare va porni cu viteza de 1.0KM/H dupa 3 secunde.

3 Apasati "SPEED +/-" pentru a regla viteza si "INCLINE+/-" pentru a regla inclinatia.

### **Operari in timpul programelor:**

1 Apasati speed- pentru a reduce viteza.

2 Apasati speed+ pentru a creste viteza.

3 Apasati incline- pentru a reduce inclinatia.

4 Apasati incline+ pentru a creste inclinatia.

5 Apasati PAUSE pentru a incetini banda de alergare pana la oprire..

6 Cand utilizatorul tine senzorul de puls valoarea pulsului va fi afisata peste aproximativ 5 secunde.

### **Manual mode:**

1. Daca nu faceti nici un fel de setare si apasati direct butonul de START, banda va incepe sa functioneze cu viteza de 1.0km/h, apasati "SPEED+", "SPEED-" pentru a schimba viteza si "INCLINE+", "INCLINE-" pentru a modifica inclinatia.

2. Setati timpul, apasati "MODE" pentru a introduce valoarea timpului, fereastra pentru timp va afisa "15:00". Apasati "SPEED+", "SPEED-" si "INCLINE+", "INCLINE-" pentru a seta timpul pentru exercitiu. Timpul poate fi setat in intervalul 5:00-99:00.

3. In modelul de setare a timpului, apasati " MODE " pentru a introduce distanta dorita, fereastra pentru distanta va afisa "1.0". Apasati "SPEED+", "SPEED-" si "INCLINE+", "INCLINE-" pentru a introduce distanta dorita. Intervalul pentru distanta este 0.5—99.9.

4 Pentru setarea numarului de calorii apasati "MODE" pentru a introduce valoarea dorita, fereastra pentru calorii va afisa "50". Apasati "SPEED+", "SPEED-" si "INCLINE+", "INCLINE-" pentru a introduce nomarul caloriilor dorit. Intervalul pentru calorii 10-999.

5 Apasati "START" dupa ce ati terminat cu setarile. Banda de alergare va incepe sa functioneze dupa 3 secunde. Apasati "SPEED+", "SPEED-" pentru a schimba viteza, "INCLINE+", "INCLINE-" pentru a modifica inclinatia si "STOP" pentru a opri.

### **Programe presetate:**

Apasati "PROGRAM", fereastra "CAL /PULSE" va afisa pentru alegere programele P1-P12. Setarea timpului de alergare se face cand fereastra pentru timp lumineaza. Timpul afisat va fi 10:00, apasati "SPEED+", "SPEED -" pentru a seta durata dorita pentru alergare. Apasati "START" pentru am incepe programul presetat, acest program este impartit in 10 parti. Fiecare parte este egala cu timpul setat/10. Cand sistemul trece intro noua parte va scoate 3 sunete "B—B—" si viteza va fi schimbata potrivit programului presetat. Daca doriti sa schimbati viteza pe o sectiune din program apasati "SPEED+", "SPEED -" sau daca doriti sa modificati inclinatia apasati "SPEED+", "SPEED-", cand programul va trece la o noua sectiune el va avea viteza si inclinatia presetate in program. La terminarea programului presetat sistemul va face 3 sunete "B—B—" si banda de alergare va reduce viteza pana cand se va opri dupa 5 secunde.

## Diagrama cu programele presetate

Fiecare program este impartit in 10 parti egale, durata intregului program este aleasa de dumneavoastra, viteza este impartita pe sectiuni dupa cum urmeaza:

| Timp \ Program |            | Interval timp |   |   |   |    |   |    |    |   |    |
|----------------|------------|---------------|---|---|---|----|---|----|----|---|----|
|                |            | 1             | 2 | 3 | 4 | 5  | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 |
| P1             | VITEZA     | 2             | 4 | 3 | 4 | 3  | 5 | 4  | 2  | 5 | 3  |
|                | INCLINATIA | 1             | 2 | 3 | 3 | 1  | 2 | 2  | 3  | 2 | 2  |
| P2             | VITEZA     | 2             | 5 | 4 | 6 | 4  | 6 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|                | INCLINATIA | 1             | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 3  | 4  | 2 | 2  |
| P3             | VITEZA     | 2             | 5 | 4 | 5 | 4  | 5 | 4  | 2  | 3 | 2  |
|                | INCLINATIA | 1             | 2 | 2 | 3 | 1  | 2 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P4             | VITEZA     | 3             | 6 | 7 | 5 | 8  | 5 | 9  | 6  | 4 | 3  |
|                | INCLINATIA | 2             | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 4  | 6  | 2 | 2  |
| P5             | VITEZA     | 3             | 6 | 7 | 5 | 8  | 6 | 7  | 6  | 4 | 3  |
|                | INCLINATIA | 1             | 2 | 4 | 3 | 2  | 2 | 4  | 5  | 2 | 1  |
| P6             | VITEZA     | 2             | 8 | 6 | 4 | 5  | 9 | 7  | 5  | 4 | 3  |
|                | INCLINATIA | 2             | 2 | 6 | 2 | 3  | 4 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P7             | VITEZA     | 2             | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|                | INCLINATIA | 4             | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P8             | VITEZA     | 2             | 4 | 6 | 8 | 7  | 8 | 6  | 2  | 3 | 2  |
|                | INCLINATIA | 3             | 5 | 4 | 4 | 3  | 4 | 4  | 3  | 3 | 2  |
| P9             | VITEZA     | 2             | 4 | 5 | 5 | 6  | 5 | 6  | 3  | 3 | 2  |
|                | INCLINATIA | 3             | 5 | 3 | 4 | 2  | 3 | 4  | 2  | 3 | 2  |
| P10            | VITEZA     | 2             | 3 | 5 | 3 | 3  | 5 | 3  | 6  | 3 | 3  |
|                | INCLINATIA | 4             | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3  |
| P11            | VITEZA     | 2             | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|                | INCLINATIA | 4             | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P12            | VITEZA     | 2             | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4  |
|                | INCLINATIA | 3             | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3  |

### Programele utilizatorilor:

Pe langa langa cele 12 programe presetate; U1,U2,U3 sunt programe ce pot fi setate de utilizatori.

1 Setarea unui program:

Apasati "PROGRAM" pana cand va este afisat U1-U3, dupa care apasati "mode" pentru a intra in setare. Apasati "SPEED+" "SPEED -" pentru a alege viteza si "INCLINE+" "INCLINE -" pentru a alege inclinatia. Apasati "mode" pentru completarea primei sectiuni si continuati pana cand ati setat valorile pentru toate cele 10 sectiuni.. Aceste date vor fi salvate in memoria computerului si nu se vor pierde daca intrerupeti alimentare cu energie electrica. Datele se vor pierde numai daca resetati computerul.

2 Pornirea unui program:

A: Apasati "PROGRAM" pana cand este afisat U1-U3, apoi apasati "start"

B: Dupa ce ati setat programul puteti apasa direct "start" pentru a incepe.

3 Instructiuni pentru folosirea programelor:

Programul se imparte in 10 sectiuni egale ca durata detimp, banda nu va functiona pana cand

intregul program nu este setat.

### Intervalele programelor:

|                  | Program | Inceput | Setare interval | Afisare interval |
|------------------|---------|---------|-----------------|------------------|
| TIME(MIN:SECOND) | 0:00    | 15:00   | 5:00-99:00      | 0:00-99:59       |
| INCLINE(%)       | 0       | 0       | 0-12            | 0-12             |
| SPEED(K/h)       | 1.0     | 1.0     | 1.0-18          | 1.0-18           |
| DISTANCE(K)      | 0       | 1.0     | 0.5-99.9        | 0.00-99.9        |
| PULSE(hypo/min)  | P       | N/A     | N/A             | 50-200           |
| CALORIE(THERM)   | 0       | 50      | 10-999          | 0-999            |

### TESTAREA INDICELUI MASEI CORPORALE:

La inceput, apasati "PROGRAM", introduceti FAT, indicele masei adipoase a corpului, apasati "MODE" si introduceti F-1,F-2,F-3,F-4,F-5 ( F-1 SEX, F-2 VARSTA, F-3 INALTIME, F-4 GREUTATE, F-5 FAT TESTER ).

Apasati "SPEED+", "SPEED -" pentru a selecta F1 – F4, dupa aceea apasati "MODE" pentru a seta F-5, apucati manerul cu senzorul de puls, va fi afisat indicele masei adipoase al corpului, acesta va fi afisat dupa 2-3 secunde. Acest indice este pentru a testa relatia dintre inaltime si greutate, acest indice este folositor atat pentru femei cat si pentru barbati pentru a slabi tinand cont de acest indice. Valoarea normala a indicelui masei adipoase a corpului este cuprinsa intre 20-25, daca este sub 19, inseamna ca sunteti slab. Daca indicele este intre 25 si 29, inseamna ca aveti greutate in plus, iar un indice mai mare de 30 inseamna obezitate.(Aceste date sunt doar pentru referinta, a nu se lua drept date medicale)

|     |          |            |              |
|-----|----------|------------|--------------|
| F-1 | sex      | 01 barbati | 02 femei     |
| F-2 | varsta   | 10-----99  |              |
| F-3 | inaltime | 100----200 |              |
| F-4 | greutate | 20-----150 |              |
| F-5 | FAT      | ≤19        | Underweight  |
|     | FAT      | =(20---25) | Normalweight |
|     | FAT      | =(25---29) | Overweight   |
|     | FAT      | ≥30        | Obesity      |

### Funcția cheii de siguranță:

Daca trageti cheia de siguranta, banda de alergare se va opri imediat. Toate ferestrele de afisaj vor afisa "—" si buzzerul va scoate un sunet "BB" neincetat. Cand reatasati cheia de siguranta banda de alergare este in starea initiala dinaintea folosirii.

### Funcția de economisire energie:

Aparatul are funcția de economisire energie, daca nu este folosit aceasta funcție se va activa dupa 10 minute, afisajul se va inchide. Pentru a porni afisajul puteti apasa orice buton.

### Inchiderea:

Stingeti aparatul de la intrerupator , puteti opri banda de alergare si intrerupand alimentarea cu energie electrica, aceasta nu va fi afectata.

### Atentionare:

4. Va recomandam sa mentineti o viteza redusa la inceputul programului de pregatire si sa tineti mainile pe manere pana cand va simtiti confortabil pe banda de alergat.

5. Atasati cheia de siguranta la computer si prindeti cordonul cheii de siguranta de haine.
6. Pentru a termina sesiunea de antrenament in siguranta apasati PAUSE sau trageți cheia de siguranta oprind banda imediat.

## **INSTRUCTIUNILE EXERCITIILOR**

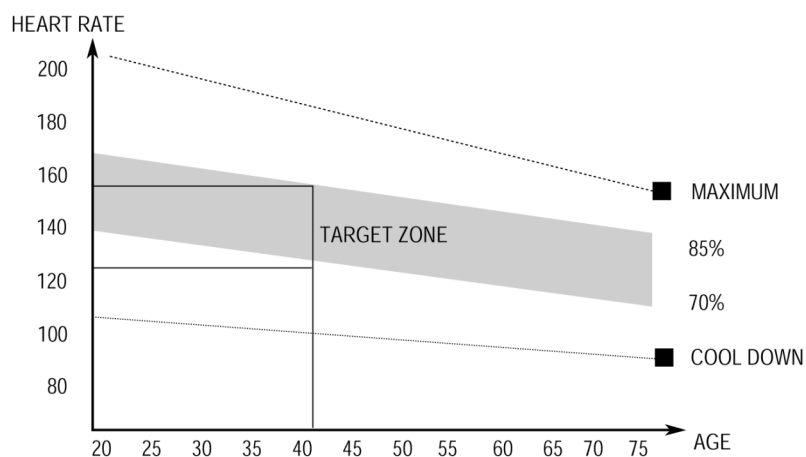
### **1. INCALZIREA**

Scopul incalzirii este de a va pregatii corpul pentru exercitiu si a reduce riscul de a va accidenta. Incalziti-va cel putin 2 minute inainte de a incepe exercitiile. Pentru incalzire folositi miscari de aerobic sau de stretching. Acest lucru va creste ritmul pulsului si va va incalzi muschii care vor lucra. Intinderea muschilor este foarte importanta pentru a reduce riscul de a va accidenta. Intinderile ar trebui sa dureze intre 15 si 30secunde, nu fortati intinderile prin sarituri.



### **2. EXERCITIILE**

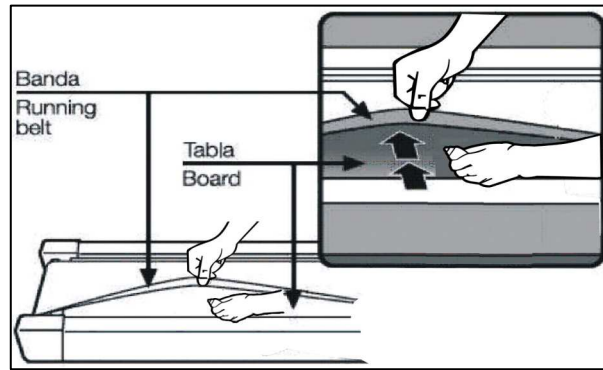
Aceasta este etapa in care dumneavoastra depuneti effort. Dupa exercitiile regulate muschii picioarelor dumneavoastra vor deveni mai flexibili. Munciti in ritmul dumneavoastra, dar este foarte important sa pastrati un ritm constant. Rata muncii ar trebui sa fie suficienta ca sa va ridice ritmul pulsului in zona aratata de de graficul de mai jos



Aceasta etapa ar trebui sa dureze minimum 12 minute, cei mai multi oameni incep cu 15-20 minute.



- Folosire medie (3-5 ore/saptamana) la fiecare 6 luni
- Folosire indelungata (mai mult de 5 ore/saptamana) la fiecare 3 luni



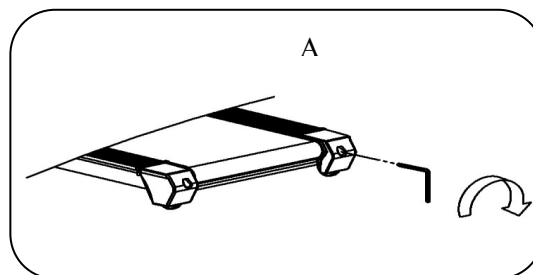
Va sugeram sa cumparati lubrifiant de la distribuitorii locali sau sa ne contactati.

**Nota: Pentru intretinere apelati la o persoana specializata.**

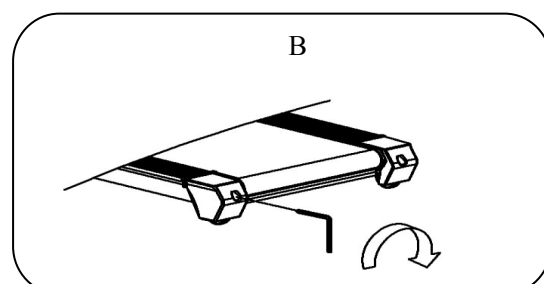
- 1 Pentru a avea o buna mentenanta si pentru prelungi durata de viata a benzii de alergare Stergeti de praf si curatati in mod regulat.
- 2 O banda slabita aluneca, in timp ce o banda prea stransa creaza o frecare prea mare intre banda si punte si reduce performantele motorului. O strangere buna a benzii va permite ca aceasta sa poata fi trasa 50-75mm de la punte.

## **CENTRAREA BENZII DE ALERGARE**

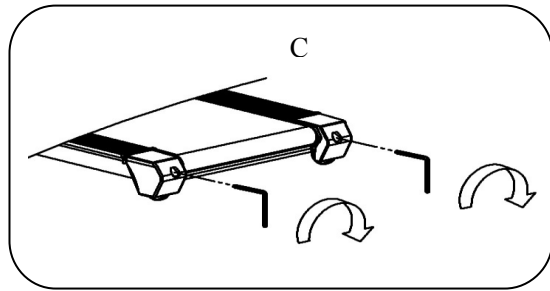
1Daca banda este deviata spre dreapta, opriti alimentarea cu energie electrica si reglati prin rotirea surubului de reglare din partea dreapta cu un sfert de rotatie in sensul acelor de ceasornic. Repetati pana cand banda este centrata. **Vedeti figura A.**



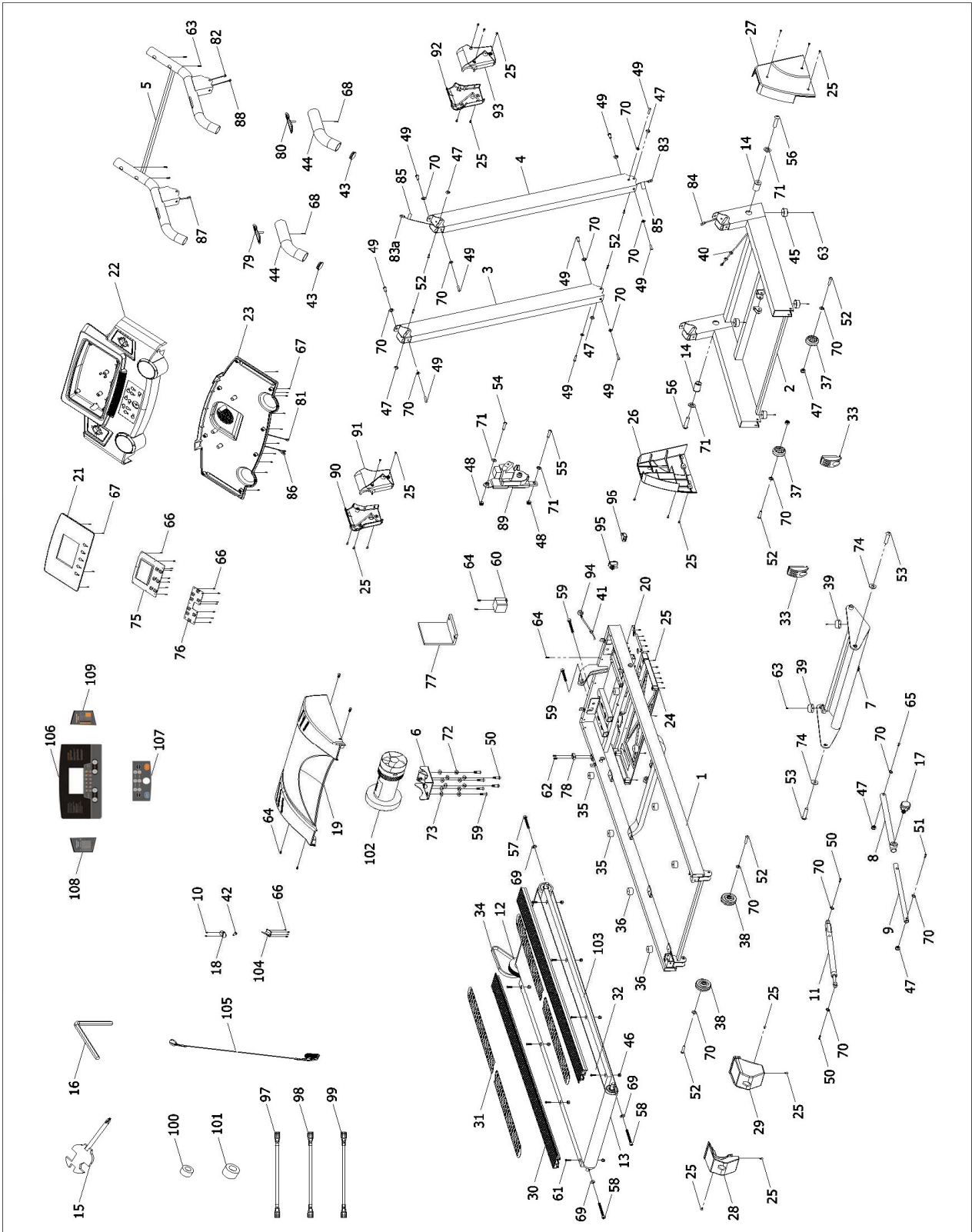
Daca banda este deviata spre stanga, opriti alimentarea cu energie electrica si reglati prin rotirea surubului de reglare din partea stanga cu un sfert de rotatie in sensul acelor de ceasornic. Repetati pana cand banda este centrata. **Vedeti figura B**



Banda se va slabi dupa o anumita perioada de timp. Pentru a rezolva aceasta problema rotiti cu un sfert de rotati e in semnsul acelor de ceasornic ambele suruburi de reglaj. **Vezi figura C**



### DESEN DETALIAT



## LISTA CU PARTI COMPONENTE:

| No | Description                  | Specification | Qty | No | Description                  | Specification         | Qty |
|----|------------------------------|---------------|-----|----|------------------------------|-----------------------|-----|
| 1  | MAIN FRAME                   |               | 1   | 39 | FOOT PAD                     |                       | 2   |
| 2  | BASE FRAME                   |               | 1   | 40 | RING PROTECTING WIRE PLUG    |                       | 2   |
| 3  | LEFT UPRIGHT                 |               | 1   | 41 | POWER WIRE BUCKLE            |                       | 1   |
| 4  | RIGHT UPRIGHT                |               | 1   | 42 | SAFETY KEY SPRING BALL       |                       | 1   |
| 5  | COMPUTER                     |               | 1   | 43 | ROUND TUBE PLUG              |                       | 2   |
| 6  | MOTOR BRAKET                 |               | 1   | 44 | FOAM                         |                       | 2   |
| 7  | INCLINE SUPPORT              |               | 1   | 45 | FLAT FOOT PAD                |                       | 4   |
| 8  | SLIDING TUBE                 |               | 1   | 46 | LOCKNUT                      | M6                    | 8   |
| 9  | ADJUSTING TUBE               |               | 1   | 47 | LOCKNUT                      | M8                    | 8   |
| 10 | BOLT                         | ST2.9*8       | 2   | 48 | LOCKNUT                      | M10                   | 2   |
| 11 | HYDRAULIC BAR                |               | 1   | 49 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M8*16                 | 10  |
| 12 | FRONT ROLLER                 |               | 1   | 50 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M8*25*15              | 4   |
| 13 | REAR ROLLER                  |               | 1   | 51 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M8*35*20              | 1   |
| 14 | ROTATING TUBE                |               | 2   | 52 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M8*40*20              | 8   |
| 15 | SCREW DRIVER                 | S=13、14、15    | 1   | 53 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M10*25                | 2   |
| 16 | 5# SCOKET HEAD WRENCH        | 5mm           | 1   | 54 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M10*25 half<br>thread | 1   |
| 17 | SPRING PIN                   |               | 1   | 55 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M10*35 half<br>thread | 1   |
| 18 | SAFETY LOCK                  |               | 1   | 56 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M10*55                | 2   |
| 19 | MOTOR UPPER COVER            |               | 1   | 57 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M6*45                 | 1   |
| 20 | MOTOR LOWER COVER            |               | 1   | 58 | SOCKET HEAD FLAT HEAD BOLTS  | M6*55                 | 2   |
| 21 | COMPUTER PANEL               |               | 1   | 59 | HEX HEAD BOLTS               | M8*35                 | 5   |
| 22 | COMPUTER UPPER COVER         |               | 1   | 60 | ADAPTOR                      |                       | 1   |
| 23 | COMPUTER LOWER COVER         |               | 1   | 61 | SOCKET HEAD COUNTERBORE BOLT | M6*35                 | 8   |
| 24 | BOTTOM BOARD                 |               | 1   | 62 | CROSS HEAD BOLTS             | M3*8                  | 2   |
| 25 | BOLT                         | ST4.2*13      | 34  | 63 | CROSS HEAD BOLTS             | M6*16                 | 10  |
| 26 | UPRIGHT COVER L              |               | 1   | 64 | CROSS HEAD BOLTS             | M5*8                  | 7   |
| 27 | UPRIGHT COVER R              |               | 1   | 65 | SHEET MEATL SCREW            | ST3.5*35              | 2   |
| 28 | LEFT BACK COVER              |               | 1   | 66 | SHEET MEATL SCREW            | ST2.9*6.5             | 19  |
| 29 | RIGHT BACK COVER             |               | 1   | 67 | SHEET MEATL SCREW            | ST4.2*12              | 33  |
| 30 | SIDE RAIL                    |               | 2   | 68 | SHEET MEATL SCREW            | ST4.0*20              | 2   |
| 31 | SAFETY MAT                   |               | 2   | 69 | LOCKWASHER                   | 6                     | 3   |
| 32 | RUNNING BELT                 |               | 1   | 70 | LOCKWASHER                   | 8                     | 18  |
| 33 | TRANSPORTATION WHEEL<br>PLUG |               | 2   | 71 | LOCKWASHER                   | 10                    | 4   |
| 34 | BELT                         |               | 1   | 72 | LOCKWAHSER                   | 8                     | 6   |
| 35 | BLUE CUSHION PAD             |               | 4   | 73 | FLAT WAHSER                  | 8                     | 6   |
| 36 | BLACK CUSHION PAD            |               | 4   | 74 | FLAT WASHER                  | 10                    | 2   |
| 37 | WHEELS                       |               | 2   | 75 | COMPUTER                     |                       | 1   |
| 38 | ADJUSTING ROLLER             |               | 2   | 76 | COMPUTER BUTTON PANEL        |                       | 1   |

|     |                            |   |
|-----|----------------------------|---|
| 77  | POWER CONTROL BOARD        | 1 |
| 78  | MAGNETIC SENSOR            | 1 |
| 79  | PULSE WITH INCLINE BUTTON  | 1 |
| 80  | PULSE WITH SPEED BUTTON    | 1 |
| 81  | COMPUTER TOP WIRE 1        | 1 |
| 82  | COMPUTER TOP WIRE          | 1 |
| 83  | COMPUTER MIDDLE WIRE       | 1 |
| 84  | COMPUTER BOTTOM WIRE       | 1 |
| 85  | STICKER                    | 2 |
| 86  | TOP WIRE OF THE PULSE      | 1 |
| 87  | PULSE WITH SWITCH TOP WIRE | 1 |
| 88  | PULSE SPEED TOP WIRE       | 1 |
| 89  | INCLINE MOTOR              | 1 |
| 90  | LEFT HANDLE COVER L        | 1 |
| 91  | LEFT HANDLE COVER R        | 2 |
| 92  | RIGHT HANDLE COVER L       | 1 |
| 93  | RIGHT HANDLE COVER R       | 1 |
| 94  | STANDARD POWER WIRE        | 1 |
| 95  | SQUARE SWITCH              | 1 |
| 96  | OVERLOAD FUSE              | 1 |
| 97  | AC SINGLE WIRE             | 1 |
| 98  | AC SINGLE WIRE             | 1 |
| 99  | AC SINGLE WIRE             | 1 |
| 100 | MAGNETIC CORE              | 1 |
| 101 | MAGNETIC RING              | 1 |
| 102 | DC MOTOR                   | 1 |
| 103 | RUNNING BOARD              | 1 |
| 104 | SENSOR SWITCH BOARD        | 1 |
| 105 | SAFETY KEY                 | 1 |
| 106 | COMPUTER DISPLAY           | 1 |
| 107 | BUTTON DISPLAY             | 1 |
| 108 | PULSE CONTROL LABEL        | 1 |
| 109 | FAT TESTER LABEL           | 1 |

Daca apar orice fel de probleme cu functionarea benzii de alergare va rugam apelati la o persoana autorizata.

**ALAGEN S. R. L.**

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

Tel.: 0354 882222

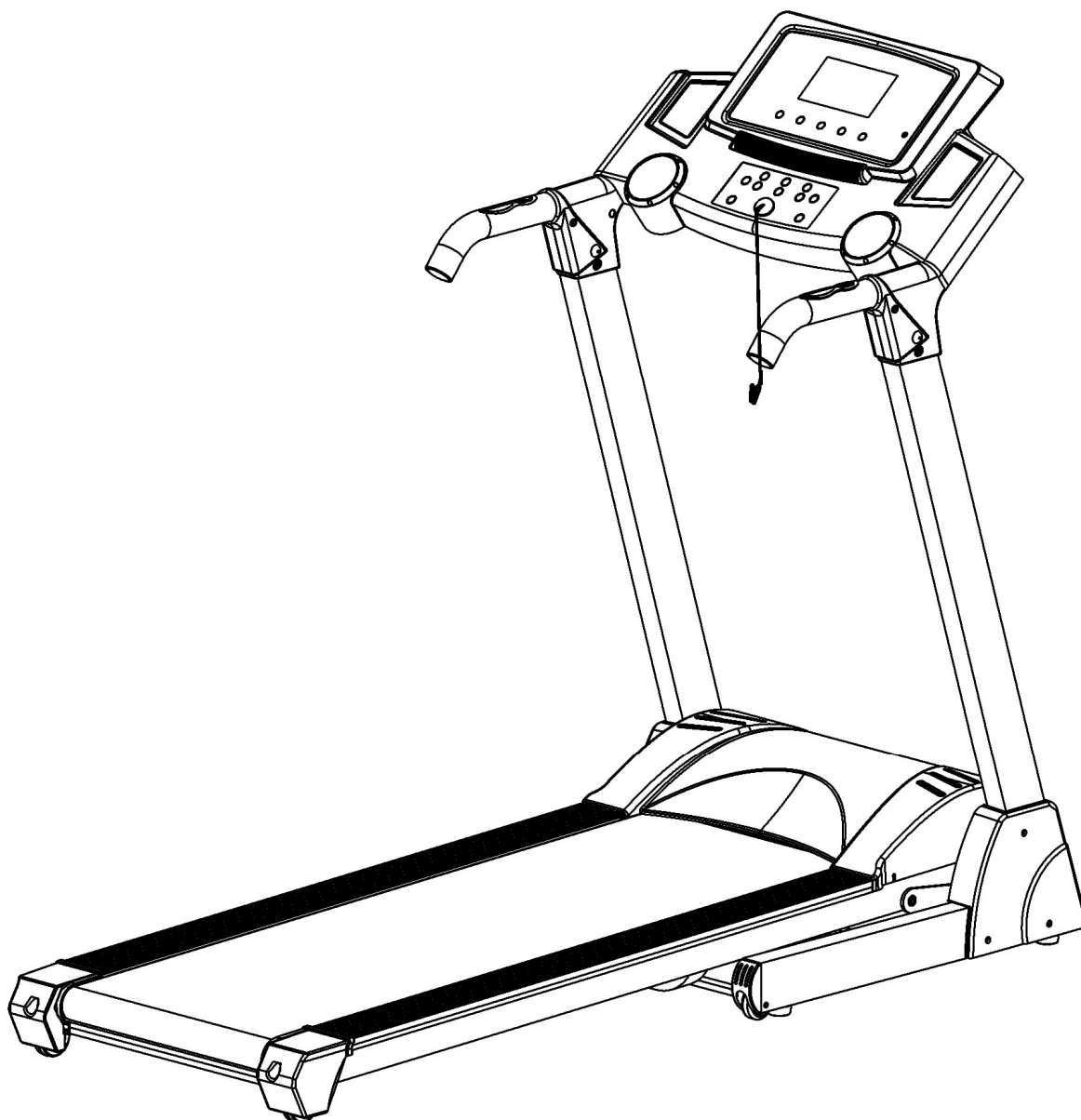
[office@insportline.ro](mailto:office@insportline.ro)

[www.insportline.ro](http://www.insportline.ro)

***inSPORTline***  
*fitness equipment*

## **BIEŻNIA AHORA IN 2032**

**INSTRUKCJA OBSŁUGI**



**Dostawca: INSPORTLINE PL**

Ul .Kantorowicka 400 , 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 0602 218 882 012/645-60-00

[www.insportline.pl](http://www.insportline.pl) [biuro@insportline.p](mailto:biuro@insportline.p)

## OSTRZEŻENIE

Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje. Zachowaj tę instrukcję dla przyszłego odwołania się:

---Podczas używania bieżni, trzymaj przymocowaną do ubrania linkę bezpieczeństwa.

---Kiedy biegasz, pozwól swoim ręką na naturalne wymachy, patrz przed siebie, nigdy w dół na stopy.

---Dodawaj powoli prędkość podczas biegania i oczekuj, kiedy zaadaptujesz isę do prędkości dodaj następną.

---Kiedy zdaży się wypadek, naciśnij natychmiast przycisk "emergent stop press-button".

---Po bieganiu pozostaw Leave the treadmill after the running belt stop stabil.

**Uwaga: przeczytaj uważnie instrukcję obsługi i postępuj zgodnie z nią podczas montażu.**

## UWAGA

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultuj się ze swoim lekarzem.
2. Sprawdź wszystkie śruby.
3. Nigdy nie umieszczaj bieżni na mokrej powierzchni przeciwnym wypadku spowoduje to szkodę.
4. Nie bierzemy odpowiedzialności za problemy i zranienia związane z powyższymi przyczynami.
5. Ubierz przed ćwiczeniami sportową odzież i obuwie.
6. Nie ćwicz przed upływem 40 minut od posiłku.
7. Aby uniknąć zranień, rozgrzej się przed ćwiczeniami.
8. Skonsultuj się z lekarzem przed ćwiczeniami, jeśli masz wysokie ciśnienie.
9. Bieżnia przeznaczona jest jedynie do użytku dla dorosłych.
10. Zapewnij starszym, dzieciom i upośledzonym umysłowo dobrą opiekę i nadzór.
11. Nie wtykaj niczego w części tego sprzętu, w przeciwnym razie może to wywołać szkodę.
4. Nie podłączaj przewodu w środek kabla, nie wydłużaj go, lub nie zmieniaj wtyczki, nie kładź ciężkich rzeczy na kabel, nie umieszczaj go w pobliżu źródeł ciepła, zabronione jest używanie gniazdek z kłokoma otworami, to może spowodować ogień lub porażenie prądem.
5. Wyłącz bieżnię z prądu kiedy nie jest używana. Kiedy prąd jest wyłączony nie ciągnij kabla.

## WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. Włącz przewód sieciowy bieżni prosto do przeznaczonego uziemionego obwodu z napięciem 10 amps.

### Instrukcje uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. Jeśli ma awarie, uziemienie zapewni ścieżkę najmniejszego oporu dla aktualnej elektryczności aby zredukować ryzyko szoku elektrycznego.

2. Umieść bieżnię na czystej, poziomej powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie ponieważ to może zaburzyć prawidłową wentylację. Również nie umieszczaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.

3. Umieść bieżnię tak aby była widoczna i dostępna ściana z wtyczką.

4. Nigdy nie włączaj bieżni kiedy stoisz na pasie. Po włączeniu prądu i ustawieniu prędkości, może być przerwa przed rozpoczęciem ruchu pasa, zawsze stawaj na szynie po bokach ramy dopóki pas porusza się.

5. Ubieraj odpowiednią odzież kiedy ćwiczysz na bieżni. Nie ubieraj długiej, luźnej odzieży, która może zostać wciągnięta przez bieżnię. Zawsze ubieraj sportowe buty z gumową podeszwą.

6. Zawsze wyłączaj kabel z prądem przed zdejmowaniem osłony motora.

7. Trzymaj dzieci z daleka od bieżni podczas ćwiczeń.

8. Zawsze trzymaj uchwyty, kiedy chodzisz lub biegasz na bieżni, dopóki czujesz się komfortowo używając bieżni.

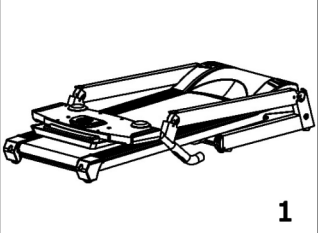
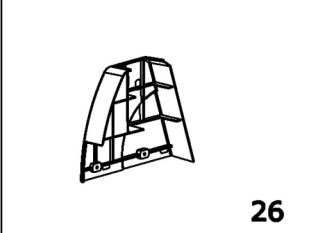
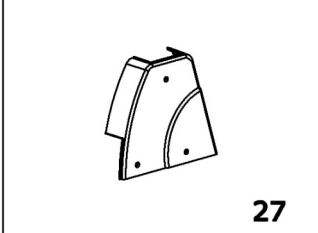
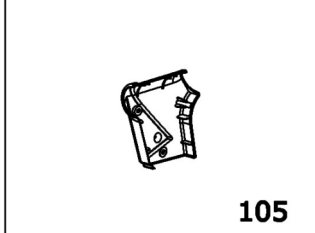
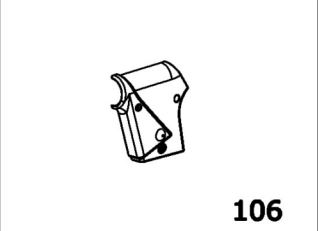
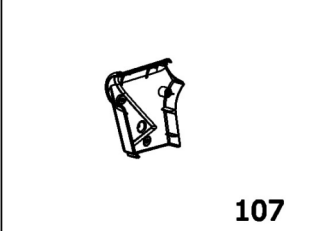
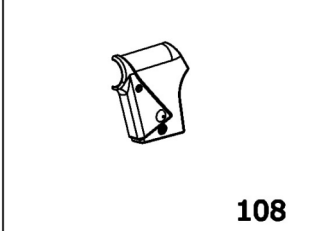
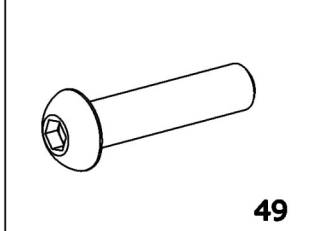
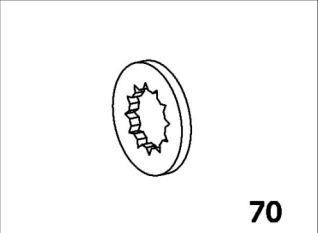
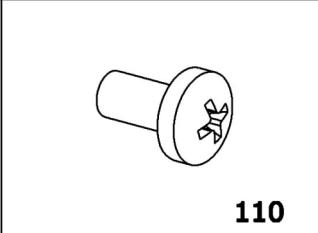
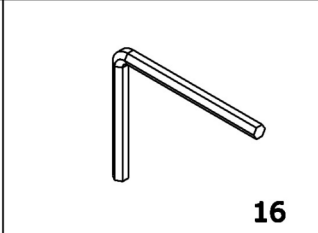
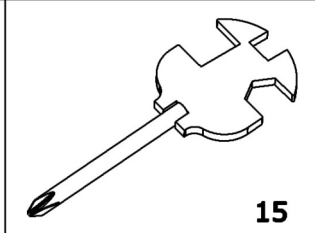
9. Zawsze przypinaj linkę bezpieczeństwa do ubrania podczas ćwiczeń na bieżni. Jeśli bieżnia nagle zwiększy prędkość w związku z uszkodzeniami elektryczności lub jeśli prędkość będzie Always attach the safety pull pin rope to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being nieumyślnie zwiększona, bieżnia nagle wyłączy się kiedy szpilka kabla bezpieczeństwa uwolni się z konsoli.

10. Kiedy bieżnia nie jest używana, kabel prądu powinien być wyłączony a kabel bezpieczeństwa wyjęty.

11. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Może on pomóc ustalić częstotliwość ćwiczeń, intensywność (docelową akcję serca) i czas odpoczynku do twojego wieku i kondycji. Jeśli poczujesz jakiś ból lub słabość w klatce, nieregularne bicie serca, skrócenie oddechów, słabość lub jakiś dyskomfort podczas ćwiczeń, PRZERWIJ JE! Skonsultuj się ze swoim lekarzem przed ponownym rozpoczęciem ćwiczeń.

## INSTRUKCJA MONTAŻU

Kiedy otworzysz krton, znajdziesz następujące części:

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <br>1   | <br>26  | <br>27  | <br>105 |
| <br>106 | <br>107 | <br>108 | <br>49  |
| <br>70  | <br>110 | <br>16  | <br>15  |

### LISTA CZĘŚCI

| NO. | DES.                 | Spec. | Nos. | NO. | DES.                        | Spec.      | Nos. |
|-----|----------------------|-------|------|-----|-----------------------------|------------|------|
| 1   | Główny ramek         |       | 1    | 108 | Okładka uchwyty P           |            | 1    |
| 26  | Okładka lewej stoją  |       | 1    | 49  | Śruba                       | M8*16      | 10   |
| 27  | Okładka prawej stoją |       | 1    | 70  | Uszczelka                   | 8          | 10   |
| 105 | Okładka uchwyty L    |       | 1    | 110 | Śruba                       | ST4.2*13   | 16   |
| 106 | Okładka uchwyty P    |       | 1    | 16  | 5# Allen klucz montażu      | 5mm        | 1    |
| 107 | Okładka uchwyty L    |       | 1    | 15  | klucz montażu s śrubokrętem | S=13,14,15 | 1    |

### NARZĘDZIA:

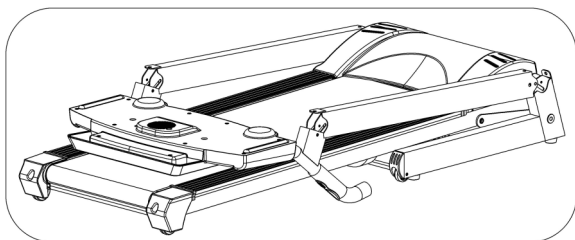
5#klucz francuski 5mm 1szt.

śrubokręt s=13、14、15 1szt.

**Uwaga: Nie podłączaj urządzenia do prądu przed zakończeniem montażu.**

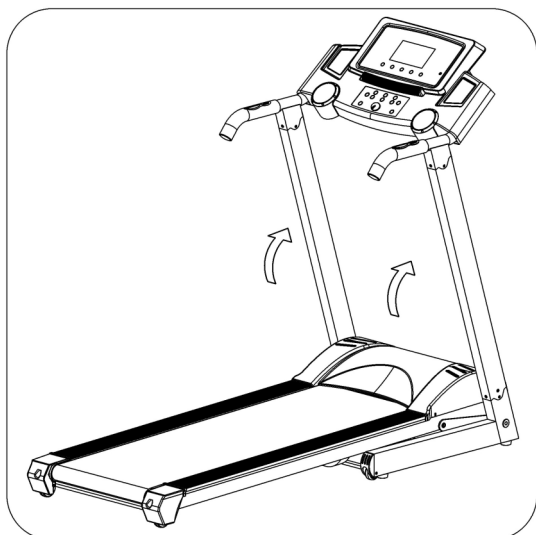
# MONTAŻ

## KROK 1



Otwórz karton wyjmij powyższe części umieść GŁÓWNAŁ RAMĘ na ziemi.

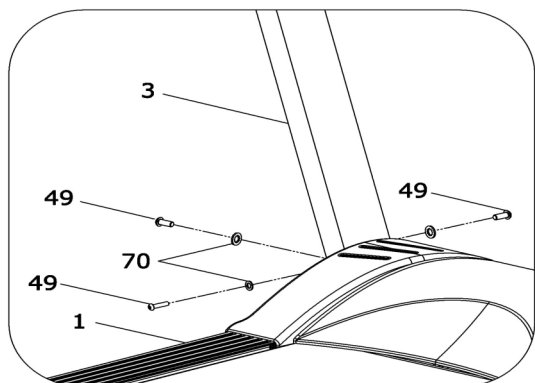
## KROK 2



Podnieś komputer i słupki wspornika jak na rysunku obok.

**Uwaga:** Kiedy je podniesiesz upewnij się że słupek wspornika nie naciska na kable trzymaj słupki wspornika i komputer rękami aby uniknąć jego upadku i zepsucia.

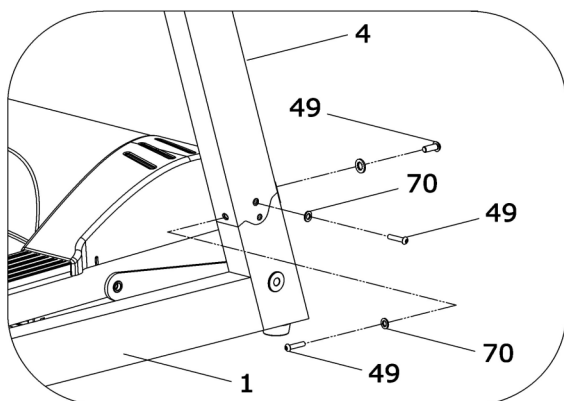
## KROK 3



Używając 5# klucza francuskiego, wkręć śrubę (49) do uszczelki (70), następnie zakręć lewy wspornik (3) do GŁÓWNEJ RAMY (1)

**Uwaga:** wesprzyj lewy słupki wspornika rękami, aby unkonąć upadku i zepsucia.

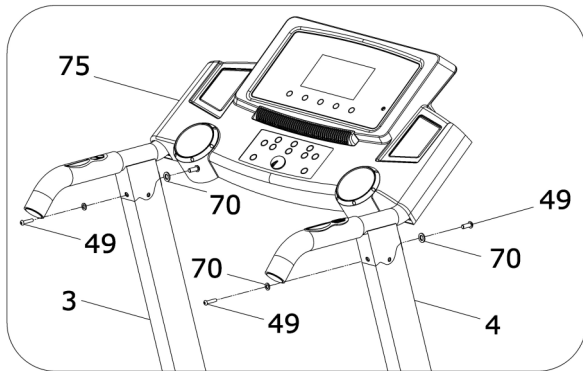
## KROK 4



Używając 5# klucza francuskiego, wkręć śrubę (49) do uszczelki (70), następnie zakręć prawy wspornik (3) do GŁÓWNEJ RAMY (1)

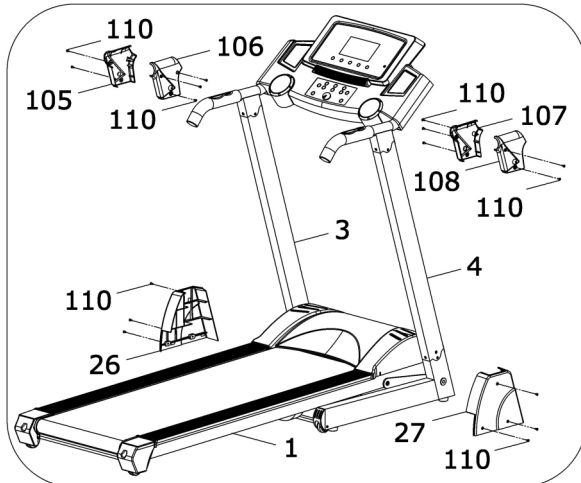
**Uwaga:** wesprzyj lewy słupki wspornika rękami, aby unkonąć upadku i zepsucia.

## KROK 5



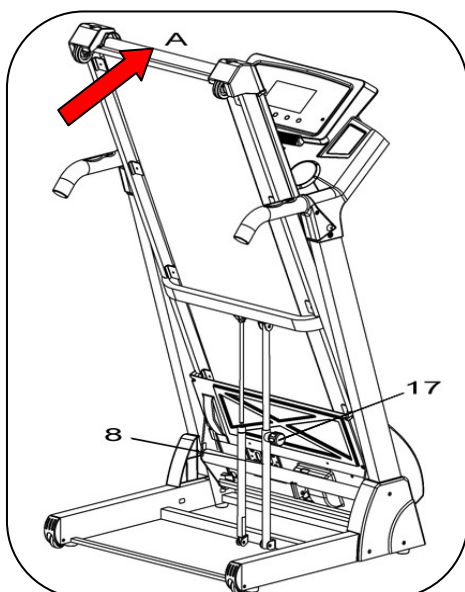
Użyj 5# klucz francuski, wkręć śrubę (49) do uszczelki(70), następnie dokręć KOMPUTER (75) do P&L wsporników (3,4).

## KROK 6

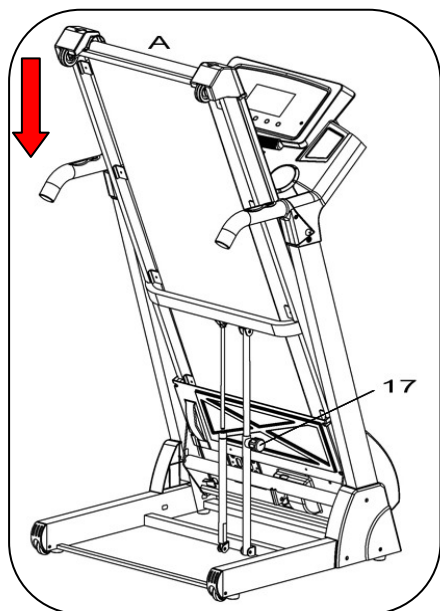


1, Dokręć L&P pokrywę kierownicy (105, 106, 107, 108) do L&P WSPORNIKA (3, 4) metalową śrubą (110) używając klucza francuskiego  
2, Dokręć L&P pokrywę wspornika (26, 27) do L&P WSPORNIKA (3, 4) metalową śrubą(110) używając klucza francuskiego.

## INSTRUKCJA SKŁADANIA



Wesprzyj miejsce A ręką, następnie podnieś zgodnie z kierunkiem strzałki dopóki gałka (17) wejdzie do blokady (8)



Pociągnij gałkę(17) jedną ręką, naciśnij na ramę podstawy drugą ręką jak pokazano na rysunku, rama podstawy opadnie automatycznie.

**UWAGA:** musisz potwierdzić ukończenie montażu według powyższych wymagań i dokręcić wszystkie śruby. Rozpocznij ćwiczenia jeśli wszystko zostanie sprawdzone. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, przeczytaj uważnie instrukcję.

## PARAMETRY TECHNICZNE

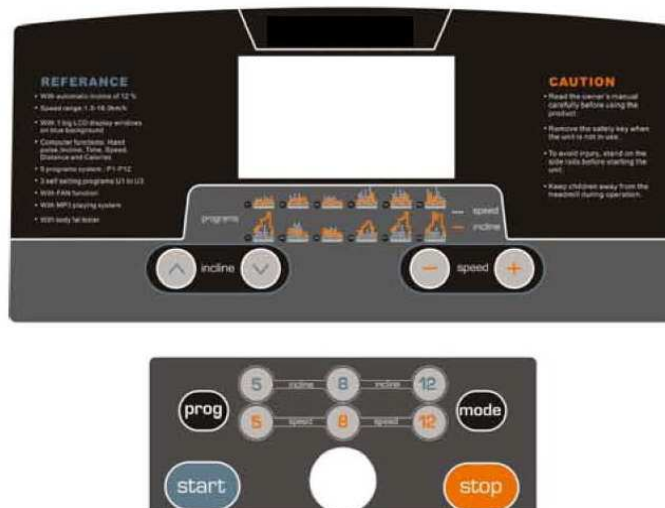
|                                       |                                    |                        |            |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------|------------|
| ROZMIAR<br>ROZŁOŻONEGO<br>STROJA (mm) | 1665*765*1370                      | PRZEDZIAŁ<br>PRĘDKOŚCI | 1.0-18KM/h |
| ROZMIAR ZŁOŻONEGO<br>STROJA (mm)      | 895*765*1510                       | POZIOMY<br>POCHYLENIA  | 12%        |
| ROZMIAR DESKI<br>BIEGOWEJ (mm)        | 1390*460                           | NETTO WAGA             | 72 KG      |
| MAXYMALNA WAGA                        | 120KG                              |                        |            |
| 1 LCD DISPLAY                         | PRĘDKOŚĆ CZAS DYSTANS KALORIE PULS |                        |            |

## METODY UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. Jeśli będzie wadliwie działało lub będzie miało awarię uziemienie zapewnia ścieżkę najniższego oporu dla obecnej elektryczności aby zredukować ryzyko szoku elektrycznego. Ten produkt jest wyposażony w obwód mający w wyposażeniu przewodnik uziemienia I wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi zostać włączona w odpowiednie gniazdko, które jest dobrze zainstalowane i uziemione w zgodzie z lokalnymi kodami.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** – Nieodpowiednie połączenie przewodnika uziemienia może spowodować elektryczny szok. Jeśli masz wątpliwości co do odpowiedniego uziemienia, niech sprawdzi je elektryk lub serwisant. Nie modyfikuj wtyczki dołączonej do produktu, jeśli nie będzie pasowała do gniazdka. Musisz mieć dobrze zainstalowane gniazdko przez wykwalifikowanego elektryka.

## PRZEWODNIK



### WYŚWIETLACZ:

1. Okno "INCL/PULSE": Program wyświetla poziom pochylenia i puls użytkownika, zakres nachylenia to 0-12. Kiedy użytkownik trzyma czujnik pulsu obiema rękami, urządzenie analizuje i wyświetla puls użytkownika około 5 sekund. Zakres pulsu to 40-200 uderzeń/minutę.
2. "TIME/ DIST/CAL" wyświetla się co 5 sekund, i zapala się światło wskazujące. Kiedy pokaże "Time", pokaże od 0 : 00 do 99 : 59, bieżnia zacznie powoli zwalniać aż zatrzyma się całkowicie, a okno pokaże "End". Podczas ćwiczeń w zarejestrowanym czasie, ustawiony czas zacznie odliczać aż dojdzie do 0.0, a okno pokaże "end. Kiedy pokazuje "DISTANCE", pokazuje od 0 : 00 do 99 : 59, wyczyść liczby i zacznie odliczać od 0.0, kiedy ćwiczenia mają zarejestrowany dystans, ustawiony dystans zacznie odliczać dopóki nie doliczy 0.0, a okno pokaże "end". Kiedy pokazuje "CALORIES", pokazuje od 0 do 999, wyczyść liczby i zacznie odliczać od 0, kiedy ćwiczenia mają zarejestrowany dystans, ustawione kalorie zaczną odliczać aż dojdą 0, a okno pokaże "end".
3. Okno "SPEED": Pokazuje "P1-P12-FAT" i "U1-U3" pod ustawieniami. Pokazuje liczby prędkości pod wyświetleniami procesów, zakres prędkości 1.0-18KM/h

## **FUNKCJE PRZYCISKÓW:**

1. Przycisk "PROGRAM" : Kiedy bieżnia nie chodzi, naciśnij SELECT, wybierz a następnie ustaw czas ćwiczeń i program od "0:00" " P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT" 16 różnych programów. ;  
Ręczny tryb to zaprogramowany program, zaprogramowana prędkość to w kilometrach 1KM/H. (0:00 is manual mode, pre-set program: P1-P12), i U1-U3 to user program
2. Przycisk, "MODE" : Naciśnij ten przycisk aby wybrać tryb: "0 : 00" "15 : 00", "1.0", "50" ("0 : 00" to tryb ręczny, "15 : 00" to odliczanie czasu, "1.0" to odliczanie dystansu and "50" odliczanie kalorii); kiedy wybierzesz każdy tryb, możesz nacisnąć przycisk prędkości I przycisk równi aby nastawić odliczanie, po tym naciśnij START aby rozpocząć ćwiczenia.
3. Przycisk "START" kiedy podłączysz prąd I przypniesz magnes linki bezpieczeństwa do komputera. Naciśnij przycisk w każdym czasie, to włączy monitor.
4. Przycisk "STOP": naciśnij przycisk podczas biegania, to zatrzyma motor I ustawi brak programu.
5. Przycisk "SPEED+", "SPEED-" ustaw brak naliczania, aby ustawić prędkość kiedy bieżnia zacznie chodzić, zakres to 0.1km/hypo na kilometr. Przytrzymaj przycisk dłużej niż 0.5 sekundy, przejdzie szybciej w górę lub w dół.
6. Przycisk "INC+", "INC-" ustaw brak naliczania, aby ustawić pochylenie kiedy bieżnia zacznie chodzić , zakres to 1/hypo na poziom. Naciśnij przycisk dłużej niż 0.5 sekundy, przejdzie szybciej w górę lub w dół.
7. "INCLINE : 5、 8、 12 " przycisk skrótu do równi, ustawia równię szybko.
8. "SPEED : 5、 8、 12" przycisk skrótu dla prędkości, ustawia szybko predkość.

## **Szybki Start**

1. Otwórz kontakt, przypnij magnetyczną końcówkę linki bezpieczeństwa do komputera.
2. Naciśnij przycisk STATR/STOP system wejdzie w 3 sekundowe odliczanie, buzzer wyda dźwięk I okno czasu wyświetli odliczanie, prędkość 1.0km/hour po 3 sekundach.
3. Po rozpoczęciu możesz użyć przycisków speed up lub down i "INCLINE+", "INCLINE -"aby ustawić prędkość i nachylenie.

## **Ustawienia procesów ćwiczeń:**

1. Naciśnięcie speed-down zredukuje prędkość.
2. Naciśnięcie speed-up zwiększy prędkość.
3. Naciśnięcie incline-down zredukuje poziom równi.
4. Naciśnięcie incline-up will zwiększy poziom równi.
5. Naciśnięcie PAUSE zredukuje do zatrzymania.
6. Kiedy użytkownik trzyma czujnik pulsu przez 5 sekund wyświetlacz pokaże dane w oknie.

## **Tryb ręczny:**

1. Jeśli nie wprowadzisz żadnych danych i naciśniesz przycisk START, bieżnia zacznie działać od prędkości 1.0km/h, inne okno zacznie odliczać od pozytywnego kierunku, naciśnij "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby zmienić prędkość I nachylenie.

2. Ustaw czas, naciśnij przycisk "MODE" aby wejść w odliczanie czasu, okno CZASU wyświetli "15 : 00" i zamigocze. Naciśnij "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić czas jaki potrzebujesz. Zakres ustawień to 5:00-99:00.
3. W czasie ustawienia modelu, naciśnij przycisk MODE aby wejść w odliczanie dystansu, okno DYSTANSU wyświetli "1.0" i zamigocze. Naciśnij "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić dystans jaki chcesz. Zakres ustawień to 0.5—99.9.
4. Aby ustawić Kalorie, naciśnij przycisk "MODE" aby wejść w odliczanie kalorii, okno CAL wyświetli "50" i zamigocze. Naciśnij "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić kalorie jakie potrzebujesz. Zakres ustawień 10-999.
5. Kiedy ustawienia są zakończone, naciśnij przycisk "START" aby rozpocząć, bieżnia zacznie chodzić po 3 sekundach, naciśnij "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić prędkość i nachylenie; naciśnij PAUSE, a bieżnia zatrzyma się.

## Wewnętrzna instalacja programu

Naciśnij przycisk "PROGRAM" okno "CAL /PULSE" wyświetli P1-P12 aby wybrać program jaki chcesz. Ustawienia czasu biegania, kiedy okno CZAS miga. Wyświetli zaawansowane ustawienia czasu 10:00, naciśnij "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić czas ćwiczeń jaki chcesz. Naciśnij przycisk "START" aby rozpocząć wewnętrzną instalację programu, wewnętrzna instalacja programu jest podzielona na 10 sekcji. Każda sekcja ćwiczeń czas= ustawiony czas/ 10. Kiedy system wejdzie w następną sekcję wyda 3 sekundowy odgłos "Bi--" i prędkość zmieni się zgodnie do ustawień programu, następnie naciśnij "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby zmienić NACHYLENIE I PRĘDKOŚĆ. Kiedy program wejdzie w następną sekcję wróci do obecnej prędkości i nachylenia, I rozpocząć jeden program., system wyda 3 sekundowy dźwięk "B—B—" i zmieni się na program ręczny automatycznie.

## Tabela programu ćwiczeń

Każdy program jest podzielony na 10 sekcji dla czasu ćwiczeń i każdy czas sekcji ma odpowiednią prędkość i nachylenie.

| TRYB |           | CZAS | CZAS PRZERW |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|------|-----------|------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|      |           |      | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1   | PRĘDKOŚĆ  |      | 2           | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3  |
|      | TENDENCJA |      | 1           | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2  |
| P2   | PRĘDKOŚĆ  |      | 2           | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2  |
|      | TENDENCJA |      | 1           | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2  |
| P3   | PRĘDKOŚĆ  |      | 2           | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2  |
|      | TENDENCJA |      | 1           | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1  |
| P4   | PRĘDKOŚĆ  |      | 3           | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3  |
|      | TENDENCJA |      | 2           | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 6 | 2 | 2  |
| P5   | PRĘDKOŚĆ  |      | 3           | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3  |
|      | TENDENCJA |      | 1           | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1  |
| P6   | PRĘDKOŚĆ  |      | 2           | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3  |
|      | TENDENCJA |      | 2           | 2 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1  |
| P7   | PRĘDKOŚĆ  |      | 2           | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2  |

|     |           |   |   |   |   |    |   |    |    |   |   |
|-----|-----------|---|---|---|---|----|---|----|----|---|---|
|     | TENDENCJA | 4 | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P8  | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 4 | 6 | 8 | 7  | 8 | 6  | 2  | 3 | 2 |
|     | TENDENCJA | 3 | 5 | 4 | 4 | 3  | 4 | 4  | 3  | 3 | 2 |
| P9  | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 4 | 5 | 5 | 6  | 5 | 6  | 3  | 3 | 2 |
|     | TENDENCJA | 3 | 5 | 3 | 4 | 2  | 3 | 4  | 2  | 3 | 2 |
| P10 | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 3 | 5 | 3 | 3  | 5 | 3  | 6  | 3 | 3 |
|     | TENDENCJA | 4 | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3 |
| P11 | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2 |
|     | TENDENCJA | 4 | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P12 | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4 |
|     | TENDENCJA | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |

## Programy Użytkownika

U1, U2, U3. Poza 9 zarejestrowanymi programami, także ustawiliśmy inne 3 programy użytkownika dla jego potrzeb: U1, U2, U3.

### 1, Regulacja programów użytkownika

naciśnij przycisk "PROGRAM" dopóki pojawi się program użytkownika (U1-U3), następnie naciśnij "mode" następnie wejdź w ustawienia aby ustawić pierwszy czas. "SPEED+", "SPEED -" jest do zmiany prędkości, "INCLINE+", "INCLINE -" jest do zmiany nachylenia równi. Naciśnięcie "mode" znaczy że zawody ustawień pierwszego czasu i następnego wejście do drugiego czasu ustawień dopóki dziesięć ustawień nie będzie wprowadzonych. Dane będą zachowane bez straty podczas wyłączenia prądu dopóki ich nie zresetujesz następnym razem.

### 2, Ustawienia programu użytkownika

A, Naciskaj "PROGRAM" do czasu gdy pojawi się program użytkownika (U1-U3), ustaw wymagany czas biegu i naciśnij przycisk "start".

B, Po zakończeniu ustawień programu użytkownika i czasu biegu, naciśnij przycisk "start" też zacznie działać.

### 3, Instrukcje ustawień programu użytkownika

program dzieli każde ćwiczenie na 10 okresów, bieżnia nie zadziała dopóki prędkość, nachylenie i czas biegu nie zostaną ustawione dla każdego z dziesięciu okresów.

## Zakres programu

|                       | PROGRAM | POCZĄTEK | ZAKRES USTAWIEŃ | ZAKRES WYŚWIETLEŃ |
|-----------------------|---------|----------|-----------------|-------------------|
| CZAS(MIN:S<br>EKUNDY) | 0:00    | 15:00    | 5:00-99:00      | 0:00-99:59        |
| NACHYLENIE<br>(%)     | 0       | 0        | 0-12            | 0-12              |
| PRĘDKOŚĆ<br>(K/h)     | 1.0     | 1.0      | 1.0-18          | 1.0-18            |
| DYSTANS(K)            | 0       | 1.0      | 0.5-99.9        | 0.00-99.9         |
| PULS(hypo/m<br>in)    | P       | N/A      | N/A             | 50-200            |
| KALORIE(TH<br>ERM)    | 0       | 50       | 10-999          | 0-999             |

## TESTER CIAŁA:

W początkowym stadium, naciśnij "PROGRAM" wchodząc w FAT body fat tester, naciśnij "MODE" wchodząc w F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ( F-1 płeć, F-2 wiek, F-3 wysokość, F-4 waga F-5 badanie tłuszczu ),

Naciśnij "SPEED+", "SPEED -" aby ustawić F-1 – F4 ( odpowiednio do poniższej tabeli), po tym, naciśnij "MODE" aby ustawić F-5, chwyć czujnik pulsu, okno wyświetli twój indeks masy ciała po 3 sekundach. Indeks masy ciała to test relacji między wysokością i wagą. Tkanka tłuszczowa jest dopasowana do kobiety i mężczyzny, aby ustawić wagę w związku z tym razem z innym indeksem masy ciała. Idealna ilość tłuszczu powinna mieścić się w przedziale 20-25, jeśli jest niższa niż 19, to znaczy że jesteś za chudy. Jeśli między 25 i 29, to oznacza nadwagę, jeśli powyżej 30, to znaczy otyłość.

| F-1 | Segment | 01 mężczyzna | 02 kobieta    |
|-----|---------|--------------|---------------|
| F-2 | Wiek    | 10-----99    |               |
| F-3 | Wzrost  | 100----200   |               |
| F-4 | Waga    | 20-----150   |               |
| F-5 | Fat     | ≤19          | Niedowaga     |
|     | Fat     | =(20---25)   | Normalna waga |
|     | Fat     | =(25---29)   | Nadwaga       |
|     | Fat     | ≥30          | Otyłość       |

### Bezpieczne funkcje :

Wyrwij bezpieczne zamknięcie, a bieżnia zatrzyma się natychmiast. Wszystkie okna wyświetlą "-----" buzzer wyda 3 sekundowy dźwięk "BB", teraz bieżnia musi się zatrzymać. Przypnij zamknięcie bezpieczeństwa do komputera, bieżnia będzie gotowa do biegania.

Funkcja oszczędzania energii:

System posiada funkcję oszczędzania energii, w stanie oczekiwania na operację, jeśli nie ma

operacji funkcja oszczędzania energii będzie dostępna po 10 minutach, wyświetlacz wyłączy się.

Możesz nacisnąć każdy przycisk, aby włączyć wyświetlacz.

### Wyłączanie:

Wyłączanie prądu: możesz odciąć dopływ prądu aby zatrzymać bieżnię, nie zostanie ona przez to zniszczona.

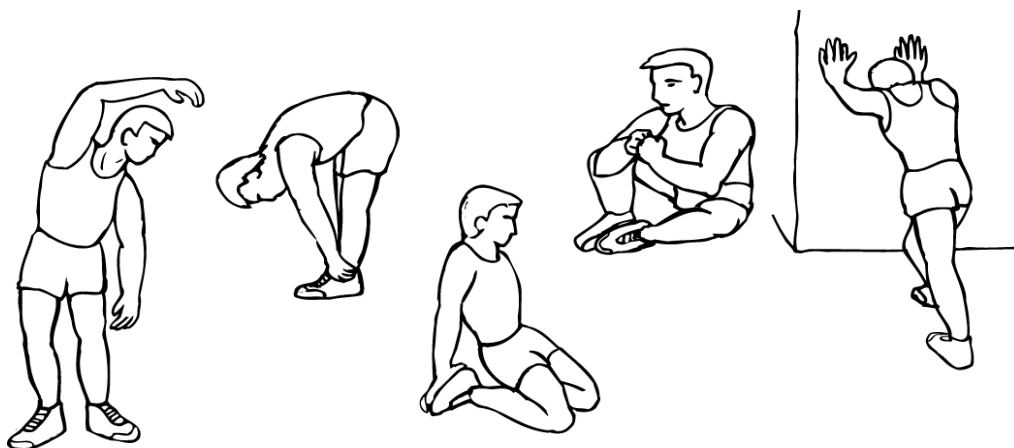
### Uwaga:

1. Rekomendujemy utrzymanie małej prędkości na początku sesji i trzymanie uchwytów dopóki nie poczujesz się komfortowo z bieżnią.
2. Przypnij bezpieczne zamknięcie do komputera i do ubrania.
3. Na końcu ćwiczeń, naciśnij przycisk PULSU albo wyciągnij bezpieczne zamknięcie, to spowoduje że bieżnia zatrzyma się natychmiast.

## INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

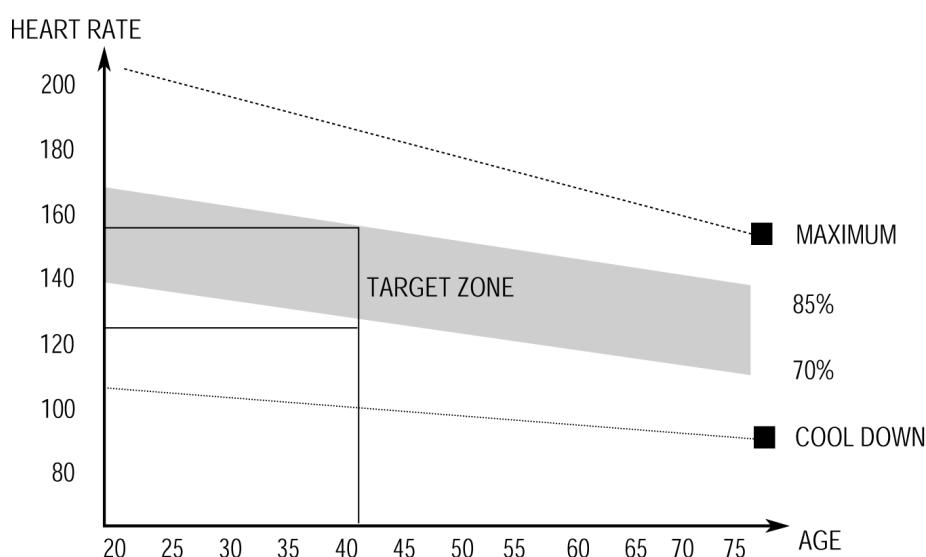
### 1. Faza rozgrzewki

Ten poziom pozwoli uzyskać przepływ krwi i odpowiednią pracę mięśni. To także zredukuje ryzyko skurczu i zranienia mięśni. Doradzamy zrobienie kilku rozciągających ćwiczeń jak pokazano poniżej. Każdy ruch powinien być zatrzymany na około 30 sekund, nie przeciążaj mięśni podczas rozciągania – jeśli czujesz ból- **PRZERWIJ JE!**



### 2. Faza ćwiczeń

To jest poziom w który wkładasz wysiłek. Po regularnym użyciu, mięśnie w twoich nogach staną się mocniejsze. Bardzo ważne jest abyś utrzymywał równe tępo przez całe ćwiczenie. Poziom ćwiczeń powinien być wystarczający aby podnieść bicie serca do strefy docelowej pokazanej na grafie poniżej.



Ten poziom powinien trwać przez minimum 12 minut, większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut.

### **3. Faza uspokojenia**

Ten poziom jest po to aby pozwolić twojemu systemowi krążenia i mięśniom odpocząć. To jest potwórka ćwiczeń rozgrzewających aby zredukować tempo, kontynuowane przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające powinny teraz być powtórzone, ponownie pamiętaj aby nie przeciążyć swoich mięśni.

Podczas jak stajesz się wyćwiczony, możesz potrzebować trenować dłużej i mocniej. Doradzamy ćwiczyć około 3 razy tygodniowo i jeśli to możliwe rozszerzaj swoje ćwiczenia w ciągu tygodnia.

Aby napinać mięśnie podczas ćwiczeń na bieżni będziesz potrzebował ustawić dość wysoki opór. To dołoży więcej napięcia do mięśni nóg i może oznaczać że nie możesz trenować tak długo jak chcesz. Jeśli także starsz się ulepszyć swoją kondycję potrzebujesz zmienić swój program treningów. Powinieneś trenować normalnie podczas rozgrzewki i fazy odpoczynku, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś podnieść opór, sprawiając, że twoje nogi będą pracowały mocniej niż normalnie. Możliwe że będziesz musiał zredukować prędkość aby utrzymać swoją akcję serca w strefie docelowej.

4. Ważnymi czynnikami tutaj są ilość wysiłku jaki wkładasz. Im ciężej i dłużej ćwiczysz tym więcej kalorii spalasz. Efektywnie to jest to samo jakbyś ćwiczył aby polepszyć swoją kondycję, różnicą jest cel.

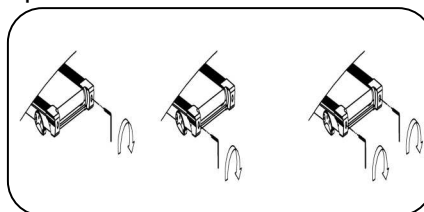
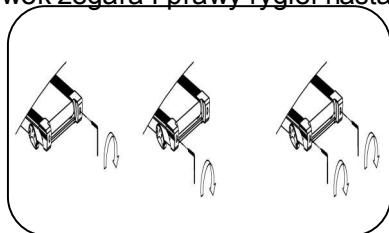
## **INSTRUKCJE UTRZYMANIA**

### **PAS BIEŻNI I USTAWIENIA NAPIĘCIA**

**NIE PRZECIĄŻAJ pasa bieżni.** To może spowodować redukcję pracy motora i nadmierne zwiżanie rolka.

#### **PAS BIEŻNI:**

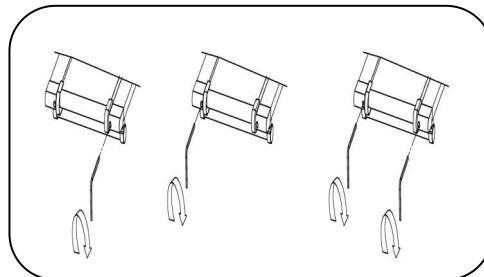
- Umieść bieżnię na poziomej powierzchni.
- Biegnij po bieżni z około 3.5 mp/h
- Jeśli pasek przemieści się na prawo, przekręć prawy rygiel nastawczy o ½ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i lewy rygiel nastawczy o ½ obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
- Jeśli pasek przemieści się w lewo, przekręć lewy rygiel nastawczy o ½ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i prawy rygiel nastawczy o ½ obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.



**RysunekA** jeśli pasek przemieści się w LEWO **RysunekB** Jeśli rysunek przemieści się w PRAWO

## Aby nastawić napięcie pasa bieżni:

- Biegnij po bieżni z około 3.5 mph
- Urzywając klucza francuskiego, przekręć oba prawy i lewy rygiel nastawczy o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Jeśli przemieszczanie będzie się powtarzało podczas użycia powtórz powyższe kroki.



UWAGA: Zalecamy aby zacisk klucza francuskiego,

został zamocowany w odpowiednim miejscu w bieżni.

**OSTRZEŻENIE: ZAWSZE NAJPIERW ODŁĄCZAJ BIEŻNIĘ OD PRĄDU PRZED JEJ CZYSZCZENIEM LUB SERWISEM.**

## CZYSZCZENIE

Ogólne czyszczenie urządzenia znacząco przedłuży żywotność bieżni. Odkurzaj bieżnię regularnie.

Upewnij się, że wyczyściłeś wszystkie odsłonięte części urządzenia, obie strony pasa bieżni i szyny. To zredukuje gromadzenie się obcych materiałów pod pasem bieżni.

Góra pasa może być czyszczona wilgotną ściereczką z mydłem. Uważaj aby trzymać wilgotne rzeczy z daleka od wewnętrznej części ramy bieżni lub spodniej części pasa.

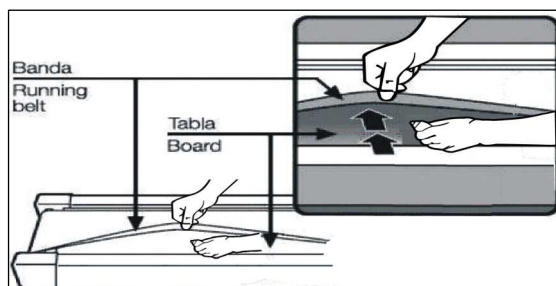
**Ostrzeżenie Zawsze odłączaj bieżnię od prądu przed zdejmowaniem pokrywy motora.** Przynajmniej raz w roku zdejmuj pokrywę motora i odkurzaj miejsca pod nią.

## SMAROWANIE PASA I POKŁADU

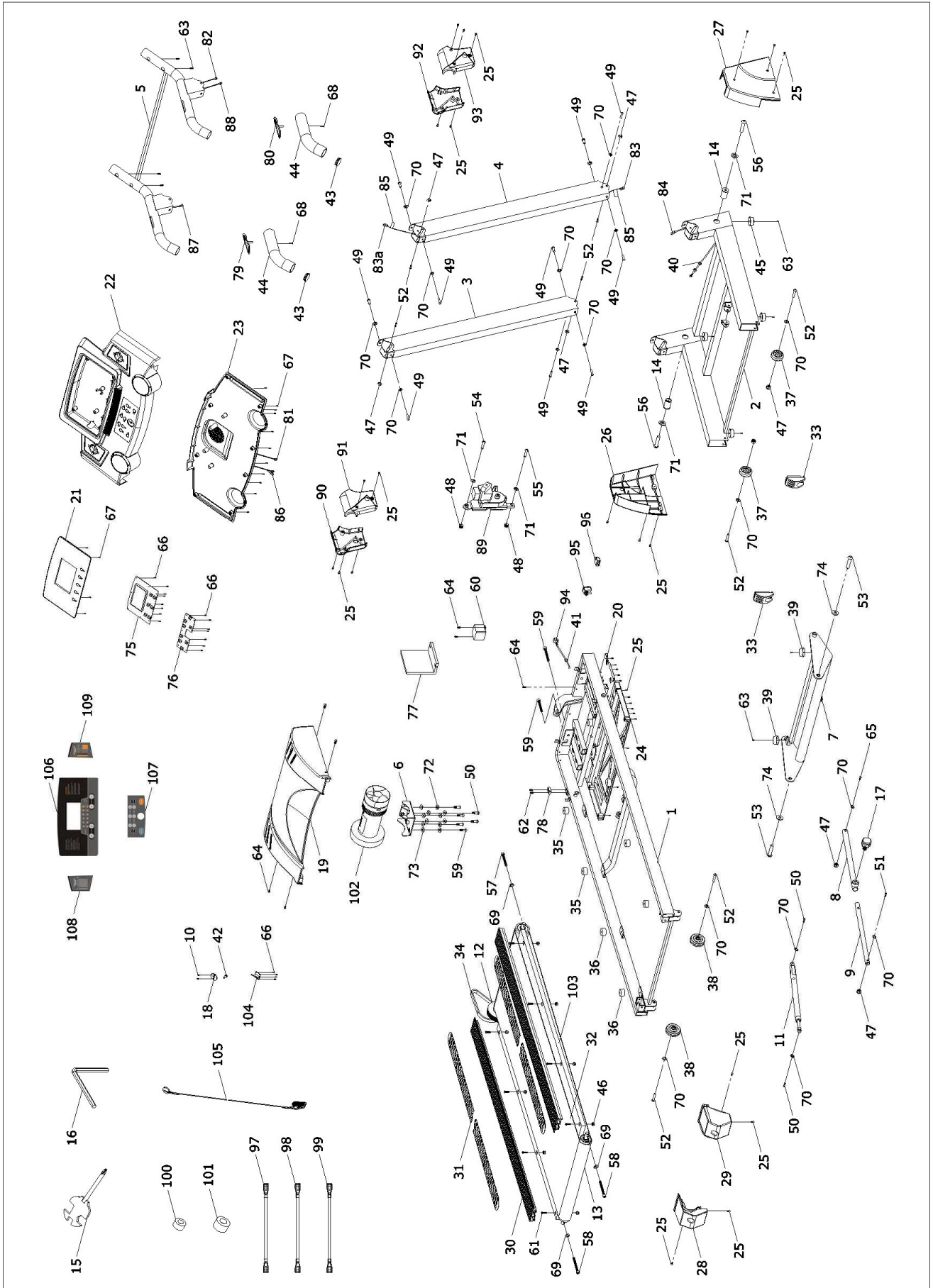
Tarcie pasa/pokładu może odegrać znaczącą rolę w funkcjonowaniu i żywotności twojej bieżni, dlatego też rekomendujemy okresowe smarowanie i inspekcję pokładu.

Zalecamy smarowanie pokładu zgodnie z poniższymi danymi:

- |   |               |
|---|---------------|
| ➤ lekki użytkownik (mniej niż 3 h/ tydzień)   | co rok        |
| ➤ średni użytkownik (3-5 h/tydzień)           | co 6 miesięcy |
| ➤ Ciężki użytkownik (więcej niż 5 h/ tydzień) | co 3 miesiące |



# RYSUNEK CZĘŚCI



# LISTA CZĘŚCI

| No | opis                        | znak         | ilość | No | opis                                   | znak               | ilość |
|----|-----------------------------|--------------|-------|----|--|--------------------|-------|
| 1  | GLÓWNA RAMA                 |              | 1     | 39 | PODSTAWKA POD STOPE                    |                    | 2     |
| 2  | RAMA PODSTAWY               |              | 1     | 40 | DRUT CHRONIĄCY WTYCZKI                 |                    | 2     |
| 3  | LEWY WSPORNIK               |              | 1     | 41 | KLAMRA KABLA PRĄDU                     |                    | 1     |
| 4  | PRAWY WSPORNIK              |              | 1     | 42 | KÓŁKO KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA            |                    | 1     |
| 5  | KOMPUTER                    |              | 1     | 43 | OKRĄGŁA WTYCZKA RURY                   |                    | 2     |
| 6  | WSPORNIK MOTORA             |              | 1     | 44 | PIANKA                                 |                    | 2     |
| 7  | WSPARCIE RÓWNI              |              | 1     | 45 | PŁASKA PODSTAWKA POD STOPE             |                    | 4     |
| 8  | RURA ŚLIZGOWA               |              | 1     | 46 | NAKRĘTKA ZAMYKAJĄCA                    | M6                 | 8     |
| 9  | REGULOWANA RURA             |              | 1     | 47 | NAKRĘTKA ZAMYKAJĄCA                    | M8                 | 8     |
| 10 | RYGIEL                      | ST2.9*8      | 2     | 48 | NAKRĘTKA ZAMYKAJĄCANAKRĘTKA ZAMYKAJĄCA | M10                | 2     |
| 11 | DRAŻEK HYDRAULICZNY         |              | 1     | 49 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M8*16              | 10    |
| 12 | PRZEDNI WAŁEK               |              | 1     | 50 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M8*25* 15          | 4     |
| 13 | TYLNY WAŁEK                 |              | 1     | 51 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M8*35*20           | 1     |
| 14 | ROTUJĄCA RURA               |              | 2     | 52 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M8*40*20           | 8     |
| 15 | ŚRUBOKRĘT                   | S=13, 14, 15 | 1     | 53 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M10*25             | 2     |
| 16 | 5# KLUCZ                    | 5mm          | 1     | 54 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M10*25 half thread | 1     |
| 17 | SPRĘŻYNA                    |              | 1     | 55 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M10*35 half thread | 1     |
| 18 | ZAMKNIĘCIE BEZPIECZEŃSTWA   |              | 1     | 56 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M10*55             | 2     |
| 19 | GÓRNA POKRYWA MOTORA        |              | 1     | 57 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M6*45              | 1     |
| 20 | DOLNA POKRYWA MOTORA        |              | 1     | 58 | RYGIEL Z PŁASKĄ GLÓWKĄ                 | M6*55              | 2     |
| 21 | PANEL KOMPUTERA             |              | 1     | 59 | RYDIEL Z GLÓWKĄ SZEŚCIOKĄTNĄ           | M8*35              | 5     |
| 22 | POKRYWA GÓRNA KOMPUTERA     |              | 1     | 60 | ADAPTER                                |                    | 1     |
| 23 | POKRYWA DOLNA KOMPUTERA     |              | 1     | 61 | RYGIEL                                 | M6*35              | 8     |
| 24 | DOLNA DESKA                 |              | 1     | 62 | RYDIEL                                 | M3*8               | 2     |
| 25 | RYGIEL                      | ST4.2*13     | 34    | 63 | RYDIEL                                 | M6*16              | 10    |
| 26 | POKRYWA WSPORNIKA L         |              | 1     | 64 | RYDIEL                                 | M5*8               | 7     |
| 27 | POKRYWA WSPORNIKA P         |              | 1     | 65 | ŚRUBA                                  | ST3.5*35           | 2     |
| 28 | LEWA CZARNA POKRYWA         |              | 1     | 66 | ŚRUBA                                  | ST2.9*6.5          | 19    |
| 29 | PRAWA CZARNA POKRYWA        |              | 1     | 67 | ŚRUBA                                  | ST4.2*12           | 33    |
| 30 | SZYNY                       |              | 2     | 68 | ŚRUBA                                  | ST4.0*20           | 2     |
| 31 | MATA BEZPIECZEŃSTWA         |              | 2     | 69 | USZCZELKA ZAMYKAJĄCA                   | 6                  | 3     |
| 32 | PAS BIEGOWY                 |              | 1     | 70 | USZCZELKA ZAMYKAJĄCA                   | 8                  | 18    |
| 33 | WTYCZKA KOŁA TRANSPORTOWEGO |              | 2     | 71 | USZCZELKA ZAMYKAJĄCA                   | 10                 | 4     |
| 34 | PAS                         |              | 1     | 72 | USZCZELKA ZAMYKAJĄCA                   | 8                  | 6     |
| 35 | NIEBIESKA PODKŁADKA BANDY   |              | 4     | 73 | PŁASKA USZCZELKA                       | 8                  | 6     |
| 36 | CZARNA PODKŁADKA BANDY      |              | 4     | 74 | PŁASKA USZCZELKA                       | 10                 | 2     |
| 37 | KOŁA                        |              | 2     | 75 | KOMPUTER                               |                    | 1     |
| 38 | REGULOWANY WAŁEK            |              | 2     | 76 | DOLNY PANEL KOMPUTERA                  |                    | 1     |

|     |                                       |   |
|-----|---------------------------------------|---|
| 77  | DESKA KONTROLNA PRĄDU                 | 1 |
| 78  | CZUJNIK MAGNETYCZNY                   | 1 |
| 79  | PULS Z PRZYCISKIEM POCHYLENIA         | 1 |
| 80  | PULS Z PRZYCISKIEM PRĘDKOŚCI          | 1 |
| 81  | DRUT 1 GÓRNY KOMPUTERA                | 1 |
| 82  | DRUT GÓRNY KOMPUTERA                  | 1 |
| 83  | DRUT ŚRODKOWY KOMPUTERA               | 1 |
| 84  | DRUT DOLNY KOMPUTERA                  | 1 |
| 85  | NAKLEJKA                              | 2 |
| 86  | GÓRNY DRUT PULSU                      | 1 |
| 87  | GÓRNY DRUT PRZEŁĄCZNIKA               | 1 |
| 88  | GÓRNY DRUT PULSU PRĘDKOŚCI            | 1 |
| 89  | RÓWNIA MOTORA                         | 1 |
| 90  | LEWA POKRYWA UCHWYTU L                | 1 |
| 91  | LEWAPOKRYWA UCHWYTU R                 | 2 |
| 92  | PRAWA POKRYWA UCHWYTU L               | 1 |
| 93  | PRAWA POKRYWA UCHWYTU R               | 1 |
| 94  | STANDARDOWY KABEL PRĄDU               | 1 |
| 95  | KWADRATOWY PRZEŁĄCZNIK                | 1 |
| 96  | BEZPIECZNIK                           | 1 |
| 97  | AC POJEDYNCZY KABEL                   | 1 |
| 98  | AC POJEDYNCZY KABEL                   | 1 |
| 99  | AC POJEDYNCZY KABEL                   | 1 |
| 100 | MAGNETYCZNY RDZEŃ                     | 1 |
| 101 | MAGNETYCZNY PIERŚCIEŃ                 | 1 |
| 102 | DC MOTOR                              | 1 |
| 103 | DESKA BIEGOWA                         | 1 |
| 104 | PRZEŁĄCZNIK CZUJNIKA                  | 1 |
| 105 | KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA                  | 1 |
| 106 | WYŚWIETLACZ KOMPUTERA                 | 1 |
| 107 | PRZYCISKI WYŚWIETLACZA                | 1 |
| 108 | NALEPKA KONTROLI PULSU                | 1 |
| 109 | NALEPKA TESTERA TKANKI<br>TŁUSZCZOWEJ | 1 |

## **Konserwacja**

**Regularnie wykonywać konserwacji urządzenia na podstawie jego zużycia, jednak co najmniej po 20 godzinach pracy urządzenia.**

### **Konserwacja obejmuje:**

Kontrolę wszystkich ruchomych części urządzenia (osie, zagięcia umożliwiające ruch, itd.), czy są dostatecznie nasmarowane. Jeśli nie, natychmiast je nasmarować. Zaleca się zwykły olej do rowerów lub maszyn do szycia albo oleje silikonowe.

Regularną kontrolę wszystkich części – śruby i nakętki oraz regularne dokręcanie.

Do czyszczenia używać roztworu wody z mydłem, nie używać ostrych środków czyszczących.

Chronić komputer przed uszkodzeniem i kontaktem z płynami czy potem.

Urządzenie przechowywać zawsze na suchym i ciepłym miejscu.

## **Warunki gwarancji:**

### **Dystrybutor udziela na niniejszy produkt następującej gwarancji:**

1. gwarancja na ramę wykonaną ze stali dla pierwszego właściciela wynosi 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.
7. gwarancja na cały osprzęt elektroniczny wynosi 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.
8. gwarancja na pozostałe części 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.

### **Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:**

- Z winy użytkownika tj. uszkodzenie produktu nieprofesjonalną próbą naprawy, niewłaściwym montażem,
  - uszkodzeniem mechanicznym,
  - zajęciem nieodwracalnym, klęską żywiołową,
  - nieprofesjonalną próbą dokonywania zmian,
- - nieprawidłowym użytkowaniem, czy nieodpowiednim przechowywaniem, wpływem niskiej lub wysokiej temperatury, działaniem wody, nadmiernym naciskiem lub uderzeniem, zamierzeniem zmienionym designem, kształtem lub wymiarem
- zużyciem części podczas normalnego używania (np. gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome, itp.)

### **UWAGA:**

1. ćwiczenie któremu towarzyszą efekty dźwiękowe oraz skrzypienie nie stanowi wady, która broniłaby prawidłowemu użytkowaniu urządzenia i nie może stanowić przedmiot reklamacji. Zjawisko to można zlikwidować podczas bieżącej konserwacji.
2. uwaga: w modelach podstawowych użyto łożysk wieńcowych. Czas żywotności tych łożysk może być krótszy niż czas gwarancji. Czas żywotności to około 100 godzin pracy urządzenia.
3. podczas trwania gwarancji zostaną usunięte różne wady produktu spowodowane wadą produkcyjną lub wadliwym materiałem, w taki sposób by urządzenie nadawało się do ponownego użytku.
4. W zasadzie reklamacji dokonuje się pisemnie z podaniem informacji dotyczących wady i potwierdzoną niniejszą kartą gwarancyjną.
4. Gwarancja obowiązuje tylko w tym punkcie sprzedaży, w którym wyrób zakupiono.

Data sprzedaży:

Sprzedawca:

**Dostawca:INSPORTLINE PL**

Ul.Kantorowicka 400 , 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 0602 218 882 012/645-60-00

[www.insportline.pl](http://www.insportline.pl) [biuro@insportline.pl](mailto:biuro@insportline.pl)

SK - Bežecký pás AHORA - IN 2032

## UŽIVATELSKÝ MANUÁL



### **ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAISTUJE:**

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín  
tel: + 421 32 6526704, email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)  
[www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)

## UPOZORNENIE

Prečítajte si všetky inštrukcie pozorne pred použitím tohto výrobku. Uchovajte si tento užívateľský manuál pre budúce využitie.

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

----Pri behu, nechajte vaše ruky v prirodzenom pohybe otočený budte vpred, nikdy sa neobzerajte na vaše nohy.

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

----Ak sa stane nehoda, okamžite zariadenie zastavte tlačidlom "okamžité zastavenie".

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

**UPOZORNENIE: pozorne si prečítajte návod na montáž, nasledujte inštrukcie počas realizácie montáže.**

## UPOZORNENIE

27. Pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho programu, konzultujte so svojím lekárom alebo zdravotným profesionálom.

28. Skontrolujte či sú všetky skrutky správne utiahnuté.

29. Nikdy nedávajte bežiaci pás do vlhkého prostredia, nakoľko to spôsobí problémy.

30. Nepreberáme žiadnu zodpovednosť za škody a zranenia, ktoré by zodpovedali vyššie uvedeným príčinám zaobchádzania so zariadením.

31. Oblečte si športové oblečenie a obuv pred behom.

32. Necvičte v dobe 40 minút po jedle.

33. Aby ste predišli zraneniam, prosím zahrejte sa cvičením pred samotným behom.

34. Konzultujte so svojím lekárom pred cvičením ak máte vysoký krvný tlak.

35. Bežiaci pás je určený na používanie výhradne pre dospelé osoby.

36. Zabezpečte starším, deťom alebo handikepovaným dobrú starostlivosť a dohľad.

37. Nestrkajte žiadne predmety do zariadenia, nakoľko ho môžete týmto poškodiť.

38. Nezapájajte prípojky do stredu kábla, nepredlžujte káble, alebo nemeňte prípojky na kábloch, nepokladajte žiadne ťažké predmety na káble alebo tieto nepokladajte pri zdroj tepla, je

zakázané používať zdroj s niekoľkými otvormi, môže to spôsobiť požiar alebo zranenie elektrickým prúdom.

39. Odpojte od zdroja elektrickej energie pokiaľ zariadenie nepoužívate. Po vypnutí kábel nestáčajte aby ste nepoškodily srôtky vo vnútri.

## **Dôležité bezpečnostné upozornenie**

1. Zapojte kábel bežiaceho pásu priamo do určenej uzemnenej zástrčky ktorá má 10 amps.

### **Inštrukcie pre uzemnenie zariadenia:**

Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak sa poruší, uzemnenie zabezpečí cestu pre zvyšný elektrický prúd pre zníženie riziku elektrického šoku.

2. Postavte bežiaci pás na čistý rovný povrch. Nepokladajte bežiaci pás na hrubý koberec, pretože toto môže zabrániť riadnemu vetraniu. Taktiež nepokladajte zariadenie do blízkosti vody alebo do exteriéru.

3. Postavte bežiaci pás tak, že zástrčka na stene bude viditeľná a prístupná.

4. Nikdy nezapínajte bežiaci pás počas toho ako na ňom stojíte. Po zapnutí a nastavení rýchlostného levelu, môže nastať pauza pred tým, ako sa samontný pás dá do pohybu, vždy stojte na bočných lištách po bokoch rámu pokiaľ sa pás nedá do pohybu.

5. Oblečte si vhodné oblečenie počas cvičenia na bežiacom páse. Nenoste dlhé, voľné oblečenie ktoré by sa mohlo zachytiť do bežiaceho pásu. Vždy majte obutú bežiacu obuv alebo obuv určenú pre aerobic s gumennou podrážkou.

6. Vždy odpojte od elektrického prúdu bežiaci pás ak dávate dole kryt motora.

7. Udržujte mimo dosahu deti počas prevádzky bežiaceho pásu.

8. Vždy sa pridriavajte rukovätí počas kráčania alebo behu na bežiacom páse, pokiaľ nebudete mať pohodlie a istotu s používaním bežiaceho pásu.

9. Vždy majte pripnutú bezpečnostnú sponu na vašom oblečení počas používania bežiaceho pásu. Ak sa náhodou nepredvídateľne zvýši rýchlosť bežiaceho pásu elektrickou chybou alebo je rýchlosť nevedomo zvýšená, bežiaci pás sa okamžite zastaví pri vytrhnutí kľúča z počítača.

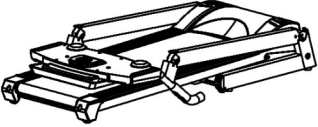






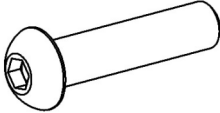

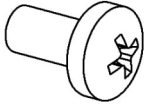
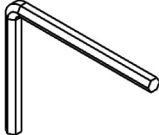
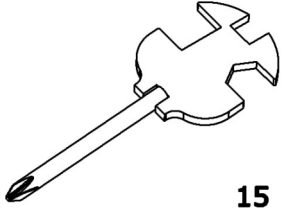
10. Ak sa bežiaci pás nepoužíva, mal by byť odpojený z elektriky a bezpečnostná spona vytiahnutá.

11. Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu, konzultujte prosím so svojim lekárom

alebo profesionálnym zdravotníkom. Pômožu vám nastaviť správny cvičebný program, jeho inenzitu (zónu srdcového tepu) a čas ktorý je vyhovujúci vášmu veku a kondícii. Ak pociťujete akúkoľvek bolesť alebo tlak v oblasti hrude, nepredvidelné búšenie srdca, dýchavičnosť, cítite sa slabo alebo máte iné nepríjemné pocity počas cvičenia, PRESTAŇTE S CVIČENÍM! Konzultujte so svojím lekárom pred pokračovaním.

## MONTÁŽNE INŠTRUKCIE

**Keď otvoríte krabicu nájdete tieto nižšie uvedené súčiastky:**

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <br>1    | <br>26    | <br>27   | <br>105  |
| <br>106 | <br>107  | <br>108   | <br>49  |
| <br>70 | <br>110 | <br>16 | <br>15 |

### Zoznam častí :

| číslo | Popis                            | Specifikace | Množství | číslo | Popis                   | Specifikace  | Množství |
|-------|----------------------------------|-------------|----------|-------|-------------------------|--------------|----------|
| 1     | Hlavní rám                       |             | 1        | 108   | Kryt madla-pravý        |              | 1        |
| 26    | Kryt levého vzpřímeného stojanu  |             | 1        | 49    | Šroub s rovnou hlavou   | M8*16        | 10       |
| 27    | Kryt pravého vzpřímeného stojanu |             | 1        | 70    | Pérová podložka         | 8            | 10       |
| 105   | Kryt madla-levý                  |             | 1        | 110   | Šroub z potaženého kovu | ST4.2*13     | 16       |
| 106   | Kryt madla -pravý                |             | 1        | 15    | Philipův šroubovák      | S=13, 14, 15 | 1        |
| 107   | Kryt madla-levý                  |             | 1        | 16    | 5# Allenův klíč         | 5mm          | 1        |

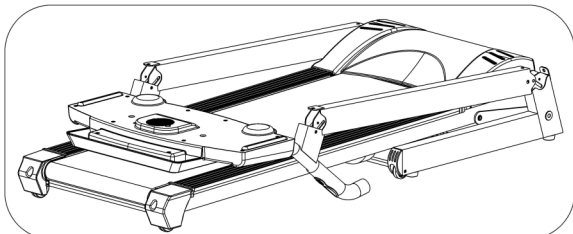
## NÁSTROJE NA FIXÁCIU:

5#ALÉNOVÝ KLÚČ 5mm 1ks,

FRANCÚZKY KLÚČ S=13, 14, 15 1ks

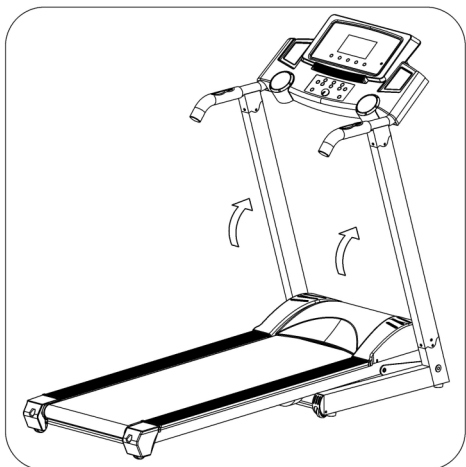
**Upozornenie: Nezapínajte do elektrieky pokiaľ nie je ukončená montáž.**

## MONTÁŽNY KROK 2:



Otvorte krabicu, vyberte jednotlivé časti, položte HLAVNÝ RÁM na podlahu.

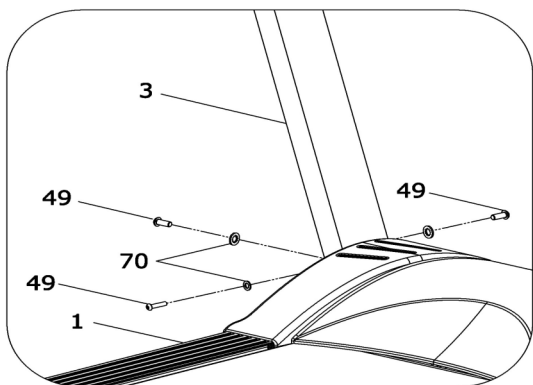
## MONTÁŽNY KROK 2:



Nasaďte počítač a podpery ako je ukázané v smere šípiek.

Upozornenie: Keď ich zodvihnete, presvedčte sa či podpery nestláčajú vnútorné káble; s rukami pridržajte podpery a počítač aby ste zabránili ich spadnutiu a poškodeniu.

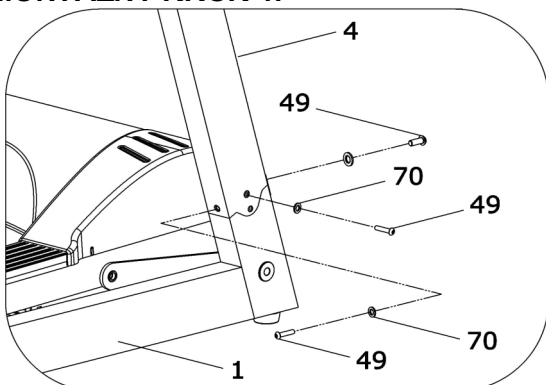
## MONTÁŽNY KROK 3:



Použite 5# francúzsky kľúč, vložte skrutky (49) do podložiek(70), potom pripevnite ľavý stĺpik(3) k HLAVNÉMU RÁMU(1)

Upozornenie: Rukou podprite ľavý stĺpik s rukou, aby ste predišli jeho poškodeniu alebo spadnutiu.

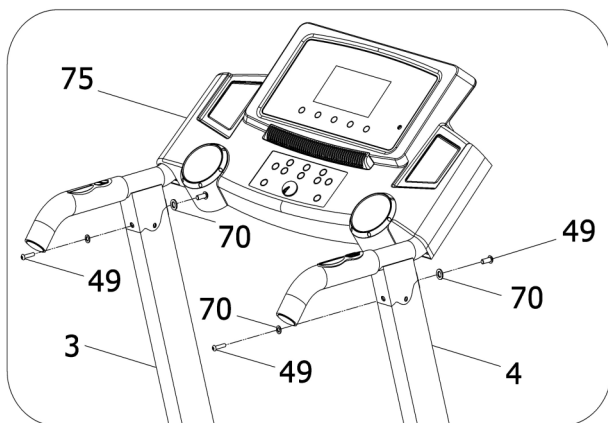
## MONTÁŽNY KROK 4:



Použite 5# francúzsky kľúč, vložte skrutky (49) do podložiek (70), potom pripevnite Pravý stĺpik(4) k HLAVNÉMU RÁMU(1)

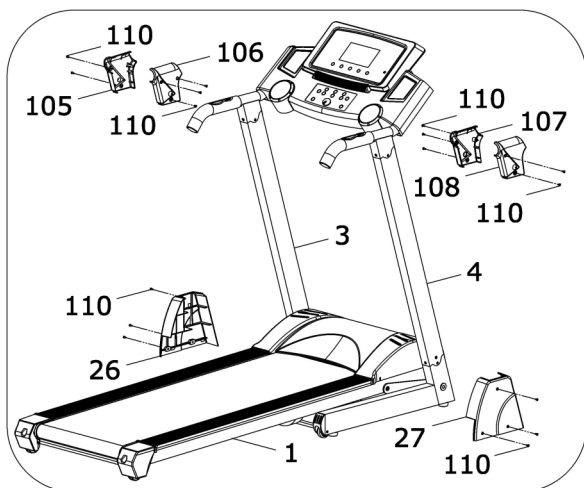
Upozornenie: Rukou podprite pravý stĺpik, aby ste predišli jeho spadnutiu alebo poškodeniu.

## MONTÁŽNY KROK 5:



Použite 5# francúzsky, vložte skrutky(49) do podložiek(70), potom pripevnite POČÍTAČ(75) na R&L stĺpik (3,4).

## MONTÁŽNY KROK 6:



1, Zaskrutkujte L&R kryt

rukoväte ( 105, 106, 107, 108 ) k L&R

STĽPIKU ( 3, 4 ) s kovovými skrutkami (110) použijm francúzskeho kľúča.

2, Zaskrutkujte L&R kryt

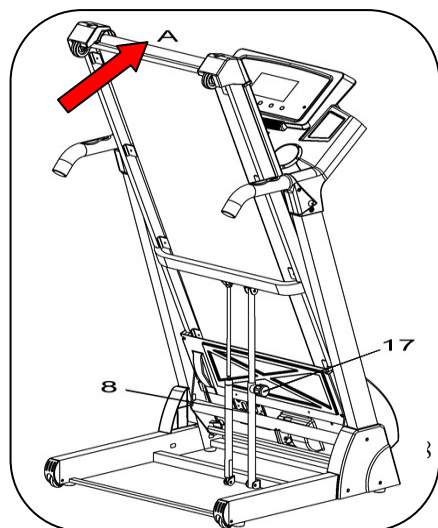
podpery(26, 27 ) k L&R

STĽPIKU ( 3, 4 ) s kovovými skrutkami (110) použitím francúzskeho kľúča.

**POZOR:** Musíte sa utvrdiť, že montáž je kompletná tak ako je to popísané hore-vyššie a že sú zatahnuté všetky skrutky a matice. Nezačínajte s používaním pred tým, ako si skontrolujete a overíte, že všetko je OK. Pre použitím bežiaceho pásu si prosím pozorne prečítajte návod. prečítajte návod.

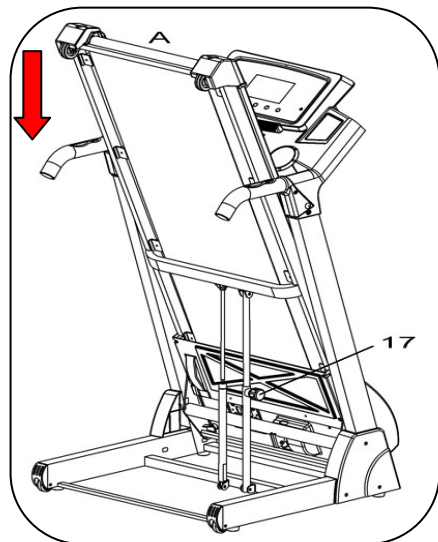
## SKLADACIE INŠTRUKCIE

**Skladanie :**



Ako je ukázané na obrázku, nadvihnite rám pokiaľ kolík (14) nezapadne do fixačného bloku (8).

## Rozkladanie :

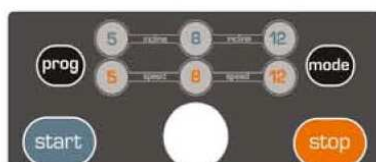
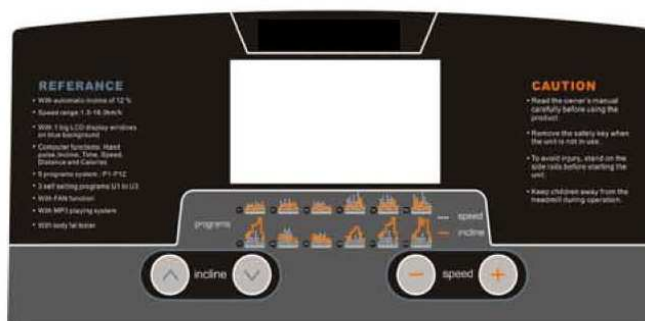


Vytiahnite kolík (14) z uzamykacieho otvoru. Dotknite sa časti "A" ako ukazuje obrázok, potom nechajte hlavný rám jemne a pomaly sa zosunúť dole.

## TECHNICKÉ PARAMETRE

|                            |                                       |                     |            |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------------|------------|
| V NEZLOŽENOM STAVE(mm)     | 1665*765*1370                         | RÝCHLOSTNÉ rozpätie | 1.0-18KM/h |
| ROZLOŽENÉ(mm)              | 895*765*1510                          |                     | 12%        |
| VEĽKOSŤ BEŽIACEJ DOSKY(mm) | 1390*460                              |                     |            |
| MAX VÁHA                   | 120KG                                 |                     |            |
| 3 LED DISPLAEJE            | RÝCHLOSŤ ČAS VZDIALENOSŤ KALÓRIE PULZ |                     |            |

## NÁVOD K OVLÁDÁNÍ COMPUTERU



## OKNO MONITORA:

1. "STÚPANIE/PULZ" okno: Program zobrazuje úroveň stúpania a užívateľov tep, rozsah stúpania je 0-12. Keď užívateľ podrží snímač pulzu s oboma rukami, začne stopovať a zobrazí užívateľov pulz približne po 5 sekundách, indikátor bude svietiť v rovnakom čase. Rozpätie zobrazeného pulzu bude 40-200 úderov/minútu
2. "TIME/ DIST/CAL=čas, vzdialenosť, kalórie" ukazuje striedavo každých päť sekúnd, a zároveň svieti indikačné svetielko. Keď ukazuje "Time/čas", bude ukazovať od 0 : 00 do 99 : 59, bežecký pás bude znižovať rýchlosť pomaly, až sa úplne zastaví, a okienka ukážu "End/koniec". Pokiaľ cvičíte s predvoľbou času, nastavený čas sa bude odčítat až po 0.0 a potom okienko ukáže "end/koniec". Keď ukazuje "DISTANCE/vzdialenosť", bude ukazovať od 0 : 00 do 99 : 59, vynulujte číselník a bude počítat od 0.0, keď cvičíte s predvoľbou vzdialenosti, nastavená vzdialenosť sa bude odčítat až po údaj 0.0, a potom okienko ukáže "end/koniec". Keď ukazuje "CALORIES/kalórie", bude ukazovať od 0 do 999, vynulujte číselník a bude ukazovať od 0, keď cvičíte s predvoľbou vzdialenosti, nastavené kalórie sa budú odčítat až po hodnotu 0 a potom okienko ukáže "end/koniec".
3. "SPEED/rýchlosť" okienko: Ukazuje "P1-P12-FAT/tuk" a "U1-U3" pod nastavenou polohou; ukazuje rýchlosť v priebehu akcie, rozsah rýchlosti je od 1.0 do 18KM/h.

## TLAČÍTKA FUNKCIÍ:

1. "PROGRAM/program" tlačítko : Keď prístroj nebeží, stlačte SELECT tlačítko a môžete si vybrať, potom nastavte dobu cvičenia a program od "0:00" " P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT/tuk" 16 rôznych programov; Manuálny režim je nastavený program, nastavená rýchlosť je 1KM/H. (0:00 je manuálny režim, prednastavený program: P1-P12), a U1-U3 sú užívateľské programy.
2. "MODE/režim" tlačítko : Stlačte toto tlačítko pre kruhový výber režimu: "0 : 00", "15 : 00", "1.0", "50" ("0 : 00" je manuálny režim, "15 : 00" je odčítanie času, "1.0" je odčítanie vzdialenosti a "50" je odčítanie kalórií); pri výbere každého režimu môžete stlačiť tlačítko rýchlosti a tlačítko sklonu pre nastavenie načítania a potom stlačiť tlačítko START pre štart bežeckého pásu.
3. "START" tlačítko. Keď zapnete elektrický prúd a pripojíte magnetickú koncovku bezpečnostnej šnúry k computeru, stlačte kedykoľvek tlačítko štart a motor okamžite naštartuje.
4. "STOP" tlačítko: Stlačte toto tlačítko, keď bežíte, môže zastaviť motor a nastaviť predvoľbu programov..
5. "SPEED+", "SPEED-/rýchlosť" tlačítko : Nastavuje predvoľbu odčítania/pričítania rýchlosti a nastavenia rýchlosti, keď bežecký pás štartuje, vymedzenie je po krokoch 0,1km. Podržte tlačítko dlhšie ako 0,5 sekundy a rýchlosť bude postupne zvýšená alebo znížená.
6. "INC+", "INC-/sklon" tlačítko. Nastavuje predvoľbu odčítania/pričítania; pre nastavenie sklonu, keď bežecký pás štartuje, rozsah je po 1kroku = 1stupeň úrovne. Podržte tlačítko dlhšie ako 0,5

sekundy a náklon bude postupne zvyšovaný alebo znižovaný.

7. "INCLINE/sklon : 5, 8, 12" tlačítko rýchleho nastavenia sklonu. Nastavuje sklon rýchlo.

8. "SPEED/rýchlosť : 5, 8, 12" tlačítko rýchleho nastavenia rýchlosti. Nastavuje rýchlosť rýchlo.

## **RÝCHLY ŠTART(MANUÁL)**

1. Zapnite spínač el.prúdu a pripnite magnetickú koncovku bezpečnostnej šnúry k computeru.
2. Stlačte START/STOP tlačítko. Systém vstúpi do sekundového odčítania, bzučák zabzučí a okienko ukazovateľa času ukáže odčítanie, rýchlosť sa bude znižovať po krokoch 1.0km/hodinu po 3 sekundách.
3. Po štarte môžete použiť "SPEED+" a "SPEED-" pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti a INCLINE+"
  - a, "INCLINE -" pre nastavenie sklonu.

## **Operácia cvičebného procesu:**

1. Stlačením tlačítka speed-down zníži rýchlosť behu.
2. Stlačením tlačítka speed-up zvýši rýchlosť behu.
3. Stlačením tlačítka incline-down zníži stupeň sklonu.
4. Stlačením tlačítka incline-up zvýši stupeň sklonu.
5. Stlačením tlačítka PAUSE bude znižovať rýchlosť až do zastavenia.
6. Keď užívateľ uchopí pulzné čidlo asi na 5 sekúnd, ukáže údaje o pulze.

## **Manuálny režim:**

1. Ak nenastavíte žiadnu predvoľbu a stlačíte priamo START tlačítko, bežecký pás sa rozbehne rýchlosťou 1.0km/h, zostávajúce okienka začnú načítať kladným smerom z predvoľby okienok, stlačte "INCLINE+", "INCLINE-/sklon", "SPEED+", "SPEED-/rýchlosť" tlačítko zmení sklon a rýchlosť.
2. Pre nastavenie času stlačte "MODE" tlačítko pre vstup do odčítania času, okienko TIME bude ukazovať "15 : 00" a blikať. Stlačte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" tlačítko pre nastavenie času, ktorý potrebujete. Rozsah nastavenia je 5:00-99:00.
3. V režime nastavenia času stlačte " MODE/režim " tlačítko pre vstup do odčítania vzdialenosti, okienko DISTANCE/vzdialenosť bude ukazovať "1.0" a bude blikať.. Stlačte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pre nastavenie vzdialenosti, ktorú potrebujete. Rozsah nastavenia je 0.5—99.9.
4. Pre nastavenie kalórií stlačte "MODE" tlačítko pre vstup do odčítania kalórií, CAL okienko bude ukazovať "50" a bude blikať. Stlačte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pre nastavenie kalórií, ktoré potrebujete. Rozsah nastavenia je 10-999.
5. Keď je nastavovanie dokončené, stlačte "START" tlačítko pre štart, bežecký pás začne bežať po troch sekundách, stlačte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pre nastavenie rýchlosti a sklonu; stlačte PAUSE a bežecký pás sa zastaví.

## Vnútorný inšalačný program

Stlačte "PROGRAM" tlačítko a "CAL /PULSE" okienko ukáže P1-P12 pre výber programu, ktorý chcete zvoliť. Pre nastavenie doby behu sa ukáže okienko displeja TIME a bude blikať. Ukáže dopredu nastavený čas 10:00, stlačte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pre nastavenie doby cvičenia, ktorú potrebujete. Stlačte "START" tlačítko pre štart vnútorného inšalačného programu. Tento program je rozdelený do desiatich oddielov. Každý čas cvičenia = nastavený čas/10. Keď systém vstúpi do ďalšieho oddielu, ozvú sa tri zvuky "B—B—" a rýchlosť sa zmení podľa nastavenia programu, zmáčknete "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro zmenu INCLINE/sklonu a SPEED/rýchlosti. Kedyž program vstoupí do ďalšieho oddílu, vráti se k běžné rychlosti a sklonu a beží prvý program, systém vydá tri zvuky "B—B—" a zmení manuálny program automaticky.

## Prehľad cvičebných programov

Každý program bude rozdelený na 10 oddielov po dobu cvičenia a v každom časovom oddiele bude príslušná rýchlosť a sklon. **TLAČÍTKA FUNKCIÍ:**

1, "PROGRAM/program" tlačítko : Keď prístroj nebeží, stlačte SELECT tlačítko a môžete si vybrať, potom nastavte dobu cvičenia a program od "0:00" " P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT/tuk" 16 rôznych programov; Manuálny režim je nastavený program, nastavená rýchlosť je 1KM/H. (0:00 je manuálny režim, prednastavený program: P1-P12), a U1-U3 sú užívateľské programy.

2, "MODE/režim" tlačítko : Stlačte toto tlačítko pre kruhový výber režimu: "0 : 00", "15 : 00", "1.0", "50" ("0 : 00" je manuálny režim, "15 : 00" je odčítanie času, "1.0" je odčítanie vzdialenosti a "50" je odčítanie

| Čas | Program  | Časový interval |   |   |   |   |   |    |    |   |    |
|-----|----------|-----------------|---|---|---|---|---|----|----|---|----|
|     |          | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 |
| P1  | RÝCHLOSŤ | 2               | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4  | 2  | 5 | 3  |
|     | STÚPANIE | 1               | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2  | 3  | 2 | 2  |
| P2  | RÝCHLOSŤ | 2               | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|     | STÚPANIE | 1               | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3  | 4  | 2 | 2  |
| P3  | RÝCHLOSŤ | 2               | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4  | 2  | 3 | 2  |
|     | STÚPANIE | 1               | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P4  | RÝCHLOSŤ | 3               | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9  | 6  | 4 | 3  |
|     | STÚPANIE | 2               | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4  | 6  | 2 | 2  |
| P5  | RÝCHLOSŤ | 3               | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7  | 6  | 4 | 3  |
|     | STÚPANIE | 1               | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4  | 5  | 2 | 1  |
| P6  | RÝCHLOSŤ | 2               | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7  | 5  | 4 | 3  |
|     | STÚPANIE | 2               | 2 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P7  | RÝCHLOSŤ | 2               | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|     | STÚPANIE | 4               | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P8  | RÝCHLOSŤ | 2               | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2  | 3 | 2  |

|     |          |   |   |   |   |    |   |    |    |   |   |
|-----|----------|---|---|---|---|----|---|----|----|---|---|
|     | STÚPANIE | 3 | 5 | 4 | 4 | 3  | 4 | 4  | 3  | 3 | 2 |
| P9  | RÝCHLOSŤ | 2 | 4 | 5 | 5 | 6  | 5 | 6  | 3  | 3 | 2 |
|     | STÚPANIE | 3 | 5 | 3 | 4 | 2  | 3 | 4  | 2  | 3 | 2 |
| P10 | RÝCHLOSŤ | 2 | 3 | 5 | 3 | 3  | 5 | 3  | 6  | 3 | 3 |
|     | STÚPANIE | 4 | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3 |
| P11 | RÝCHLOSŤ | 2 | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2 |
|     | STÚPANIE | 4 | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P12 | RÝCHLOSŤ | 2 | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4 |
|     | STÚPANIE | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |

## UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

U1, U2, U3. Okrem 9 predvolených programov môžeme taktiež nastaviť 3 užívateľské programy podľa potrieb užívateľa: U1, U2, U3.

1, Ladenie užívateľských programov:

Podržte tlačítko "PROGRAM", až ukáže užívateľský program ( U1-U3 ), potom stlačte "mode" a vstúpte do predvoľby pre prvé nastavenie. "SPEED+", "SPEED -"mení rýchlosť a "INCLINE+", "INCLINE -" mení sklon. Stlačte "mode", to znamená dokončenie prvého nastavenia a potom vstúpte do druhého nastavenia a tak ďalej, až dokončíte desiate nastavenie. Dáta zostajú uchované aj po vypnutí prístroja, a to tak dlho, dokedy ich sami neresetnete.

2, Spustenie užívateľského programu.

A, Podržte tlačítko "PROGRAM", keď ukáže užívateľský program ( U1-U3 ), nastavte požadovaný čas behu a stlačte tlačítko "štart".

B, Potom čo ste dokončili nastavovanie užívateľského programu a času behu, stlačte tlačítko "štart", bude taktiež pracovať.

3, Pokyny pre nastavenie užívateľského programu.

Program rozdeľuje každé cvičenie na desať oddielov, bežecký pás nemôže pracovať, dokedy rýchlosť, sklon a doba behu vo všetkých desiatich oddieloch niesú nastavené.

## Rozsah programu

|                     | PROGRAM | ZAČIATOK | ROZSAH NASTAVENIA | ROZSAH DISPLEJA |
|---------------------|---------|----------|-------------------|-----------------|
| ČAS(MINÚTY:SEKUNDY) | 0:00    | 15:00    | 5:00-99:00        | 0:00 - 99:59    |
| SKLON(%)            | 0       | 0        | 0-12              | 0-12            |
| RÝCHLOSŤ(K/h)       | 1.0     | 1.0      | 1.0-18            | 1.0-18          |
| VZDIALENOSŤ(K)      | 0       | 1.0      | 0.5-99.9          | 0.00 - 99.9     |

|                 |   |     |        |         |
|-----------------|---|-----|--------|---------|
| PULZ(ÚDERY/min) | P | N/A | N/A    | 50-200  |
| CALORIE(TEPLO)  | 0 | 50  | 10-999 | 0 - 999 |

### TELESNÝ TESTER:

Najprv podržte tlačítko "PROGRAM" pre vstup do FAT body fat tester/testéru telesného tuku, stlačte "MODE" pre vstup do F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ( F-1 pohlavie, F-2 vek, F-3 výška, F-4 váha, F-5 testér telesného tuku ),

Stlačte "SPEED+", "SPEED -" pre nastavenie F-1 – F4 ( vid' nasledujúci prehľad), potom stlačte "MODE" pre nastavenie F-5, uchopte pulzné čidlo, okienko bude ukazovať váš index telesnej kvality po troch sekundách. "Body quality index"=index telesnej kvality ukazuje pomer medzi výškou a váhou. Test telesného tuku môže použiť každý muž aj žena, podľa toho potom upravte váhu a ďalšie telesné hodnoty. Ideálny FAT/tuk by mal byť 20-25, ak je pod 19, znamená to, že máte podváhu. Ak je medzi 25 a 29, znamená to nadváhu, ak je hodnota cez 30, znamená to obezitu. ( Tieto údaje sú len orientačné, nemôžu byť považované za lekárske údaje).

| F-1 | Segment | 01 muž     | 02 žena       |
|-----|---------|------------|---------------|
| F-2 | vek     | 10-----99  |               |
| F-3 | výška   | 100----200 |               |
| F-4 | váha    | 20-----150 |               |
| F-5 | tuk     | ≤19        | podváha       |
|     | tuk     | =(20---25) | normálna váha |
|     | tuk     | =(25---29) | nadváha       |
|     | tuk     | ≥30        | obezita       |

### Funkcia bezpečnostného kľúča:

Zatiahnite za bezpečnostnú šnúru, bežecký pás sa okamžite zastaví. Všetky okienka ukážu"——", bzučák trikrát zabzučí "B—B—", a teraz sa bežecký pás musí zastaviť. Pripojte magnetickú koncovku bezpečnostnej šnúry k computeru, bežecký pás sa ocitne v štartovacej polohe.

### Funkcia úspory energie:

Systém má zabudovanú funkciu úspory energie, v stave, keď čaká na pokyny, táto funkcia sa uvedie do činnosti po 10 minútach a displej sa vypne. Môžete stlačiť akékoľvek tlačítko pre znovuzapnutie displeja.

### Vypnutie:

Vypnite el.prúd. Môžete kedykoľvek vypnúť el.prúd, a tým by ste bežecký pás nepoškodili.

### Upozornenie:

- Doporučujeme pri cvičení udržiavať spočiatku malú rýchlosť a držať sa držadiel, až sa pohyb na bežeckom páse stane príjemný a pohodlný.
- Pripojte magnetickú koncovku bezpečnostnej šnúry k computeru a taktiež pripnite klip bezpečnostnej šnúry k vášmu odevu.
- Aby ste bezpečne zakončili cvičenie, stlačte PAUSE tlačítko alebo zatiahnite za bezpečnostnú šnúru, bežecký pás sa ihneď zastaví.

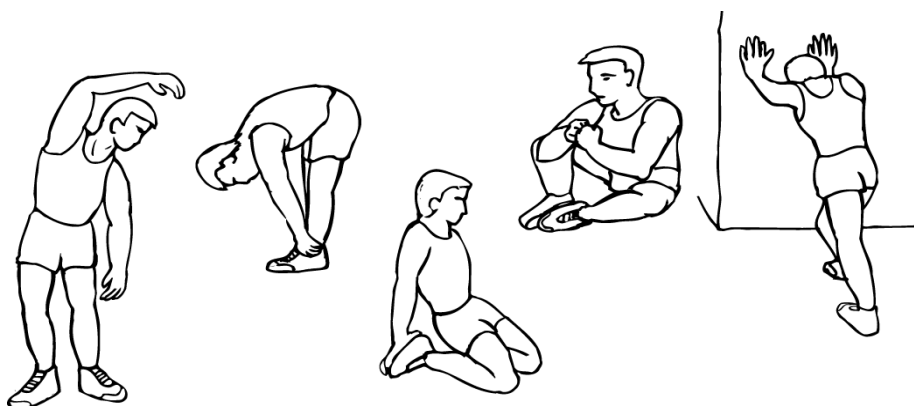
## CVIČEBNÉ POKYNY

### 5. Zahrievacia/rozcvičovacia fáza

Táto časť cvičenia umožní lepšie rozprúdiť krv a pomôže správnej funkcii svalov. Taktiež zníži riziko kŕčov a poraneniu svalov. Je vhodné urobiť niekoľko pretahovacích cvikov. V každom pretiahnutí by ste mali vydržať asi 30 sekúnd, necvičte silou ani nerobte prudké pohyby pri pretahovaní. Ak to bolí – PRESTAŇTE.

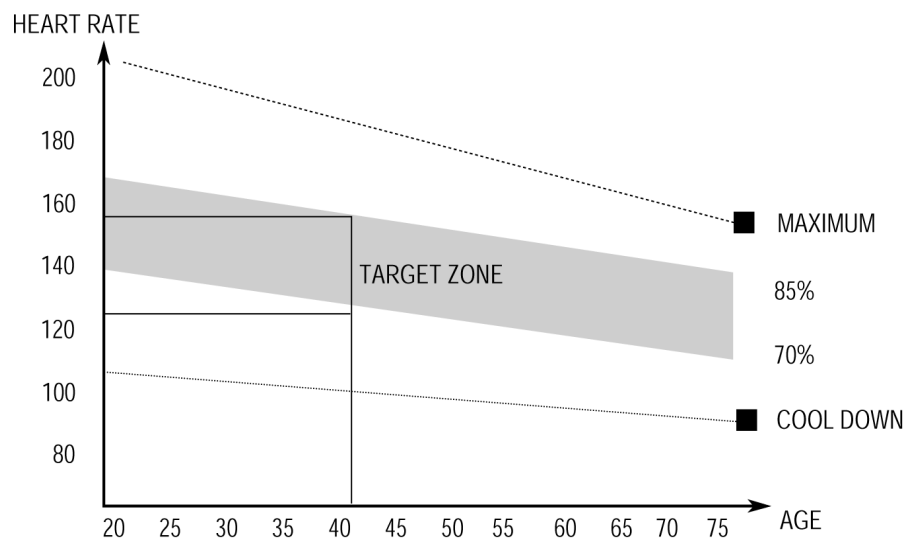
### 6. Cvičebná fáza

Toto je fáza v ktorej vyviniete úsilie. Po pravidelnom cvičení budú svaly na vašich nohách silnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať počas cvičenia stále tempo. Množstvo vynaloženej práce by malo byť také, aby sa váš srdcový rytmus dostal do cieľovej zóny, ako je vidieť na grafe dole: (heart rate – srdcová činnosť, target zone – cieľová oblasť, cool down – skľudnenie, age - vek)



### 1. Cvičiaca fáza

Toto je fáza v ktorej naplno dávate do cvičenia svoje úsilie. Po pravidelnom používaní, sa svaly na vašich nohách stanú silnejšími. Miera cvičenia je na vás, ale je veľmi dôležité dodržiavať stabilné tempo počas cvičenia. Úroveň cvičenia by mala úspešne zvýšiť váš srdcový tep v cieľovej zóne ako ukazuje dolný graf.



Cvičiaca fáza by mala trvať minimálne 12 minút, väčšina ľudí však začína okolo 15-20 minút.

## 2. Fáza vychladnutia

Táto fáza je na ukludnenie vášho kardiovaskulárneho systému a svalov. Tu by ste mali zopakovať cvičenia na zahriatie, a znižovať tempo zhruba po dobu 5 minút. Naťahovacie cvičenia by teraz mali byť zopakované, znovu si pamätajte neprepínajte sa a nezaťažujte príliš svoje svaly.

Ako budete časom získavať lepšiu kondíciu, je možné, že budete musieť cvičiť dlhšie a tvrdšie. Odporúča sa trénovať minimálne tri krát do týždňa.

Pre formovanie svalstva počas cvičenia na vašom bežiacom páse, musíte si nastaviť odpor mierne vyššie. Toto vyžaduje väčšiu námahu svalov nôh, a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať až toľko koľko by ste si želali. Ak sa taktiež snažíte upraviť svoju kondíciu potrebujete si pozmeniť svoj cvičebný program. Mali by ste trénovať ako počas normálneho tréningu, spolu so zahrievacími cvikmi, vychladnutím ale ku koncu vášho cvičenia by ste si mali zvýšiť odpor, prinútiť vaše nohy pracovať tvrdšie ako normálne. Je možné, že budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali váš srdcový tep v cieľovej zone.

Dôležitým faktorom je, koľko vlastného úsila do toho vložíte. Čím tvrdšie a dlhšie budete cvičiť, tým viac kalórií spálite. Efektívnosťou je to také isté ako keď trénujete pre upravenie vašej kondície, rozdiel je v cieľi.

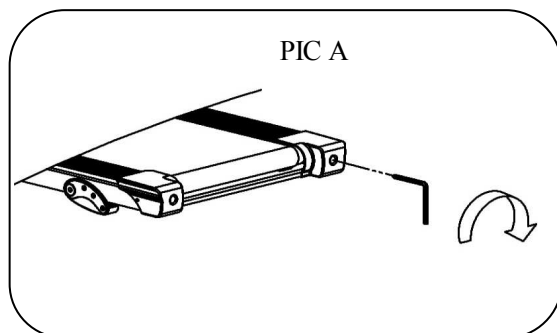
### MONTÁŽNE INŠTRUKCIE

#### VCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSA A NASTAVENIE NAPNUTIA

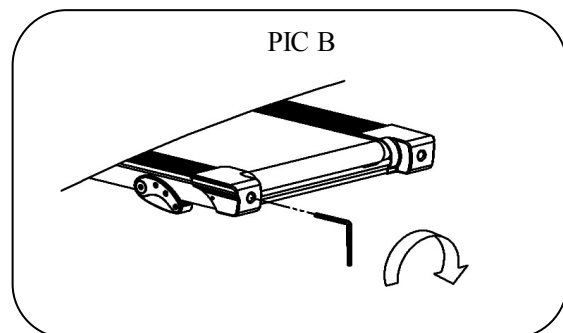
**NEPREPÍNAJTE BEŽIACI PÁS.** Toto môže spôsobiť zníženie výkonnosti motora a nadmerné opotrebenie valca.

#### VCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSA:

- Umiestnite bežiaci pás na rovný povrch
- Spustite bežiaci pás na zhruba 3.5 mp/h
- Ak sa pás odchýli do prava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte pravú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede.
- Ak sa pás odchýli do ľava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte ľavú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede.



**Obrázok A** ak sa pás vykloní do prava

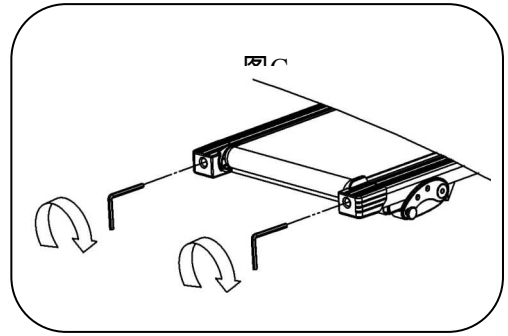


**Obrázok B** Ak sa pás vykloní do ľava

## NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSA:

- Zastavte bežiaci pás, vypnite ho
- Použitím francúzskeho kľúča, otočte obe pravú aj ľavú skrutku 1/4 turn v smere hodinových ručičiek
- Ak kĺzanie pokračuje počas užívania, zopakujte hore uvedené kroky

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



**UPOZORNENIE: VŽDY VYPNITE BEŽIACI PÁS Z ELEKTRIKY PRED ČISTENÍM ALEBO ÚDRŽBOU.**

## ČISTENIE

Pravidelne čistite aby ste predĺžili celkovú životnosť bežiaceho pása. Udržujte bežiaci pás čistý hlavne od prachu. Presvedčte sa, že vyčistili vyčnievajúce časti bežiacej plochy pásu a taktiež oboch strán bežiaceho pása a rukovätí. Toto znižuje možnosť cudzieho zavinenia na bežiacom páse.

Vrch bežiaceho pása môže byť čistený s vlhkou namydlenou handrou. Dávajte pozor aby sa saponát nedostal do vnútorných častí ktoré su motorizované alebo pod bežiaci pás.

**Upozornenie :** Vždy vypnite bežiaci pás z elektrického zdroja pred tým, ako dáte dole kryt motora. Aspoň raz za rok odokryte kryt motora a povysávajte pod ním.

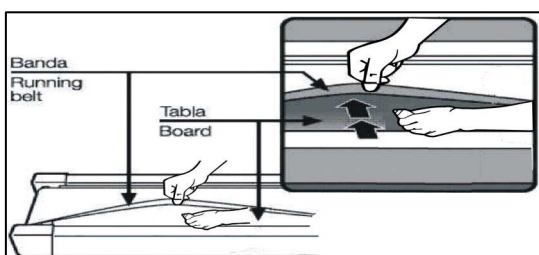
## BEŽIACI PÁS A MAZANIE DOSKY

Tento bežiaci pás je vybavený pred-namazaním, už v základnej údržbe plochy.

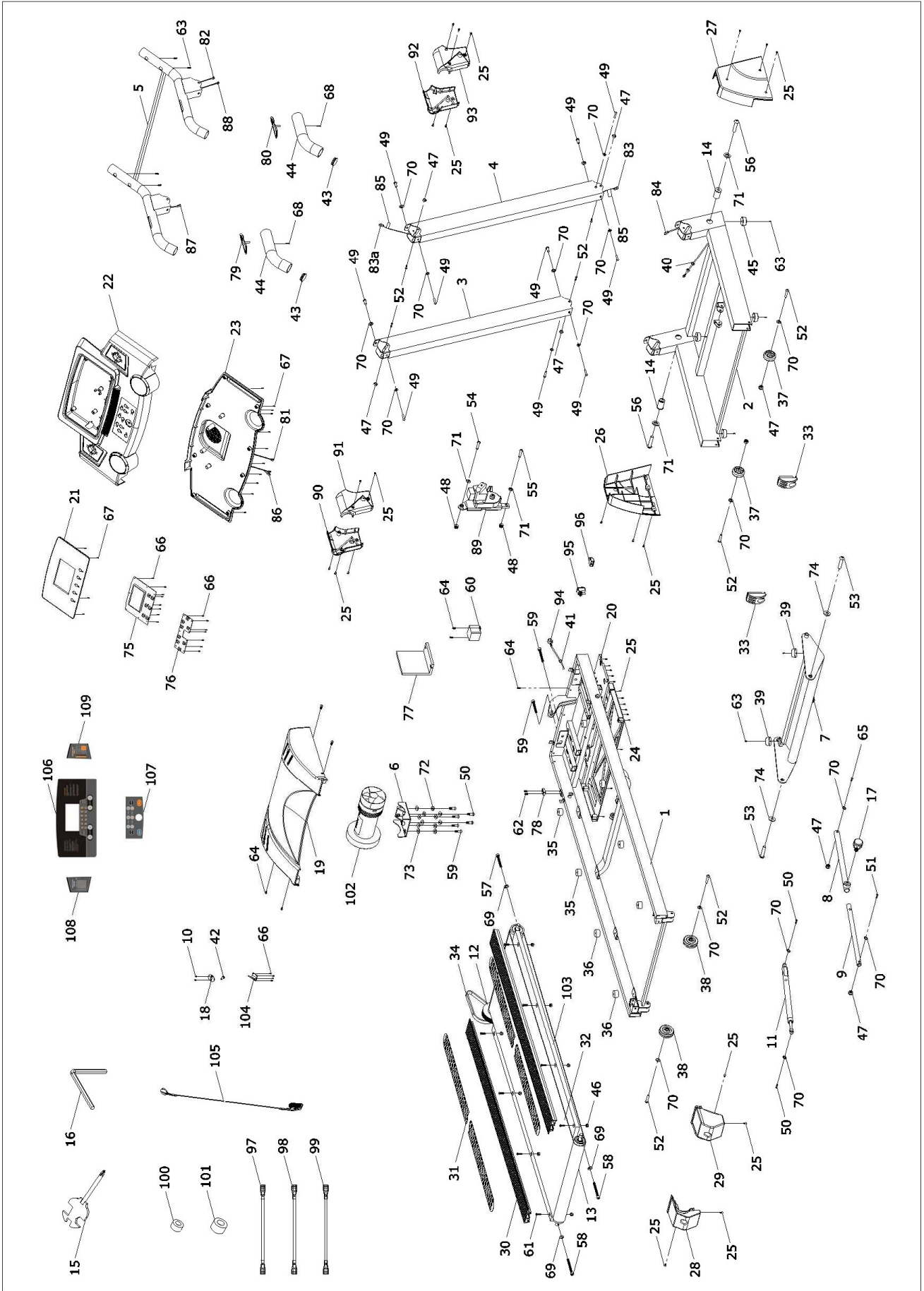
Remeň/ plocha trenie môže zohrať hlavnú rolu v samotnej funkcii a životnosti bežiaceho pásu, preto je dôležité pravidelné mazanie. Opodručame vám pravidelnú kontrolu bežiacej plochy.

Odporúčame vám mazanie plochy podľa nasledujúcej časovej tabuľky:

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



# NÁHLAD VÝKRESU SÚČIASTOK



## Zoznam dielov

| číslo | popis                                   | špecifikácia | ks | číslo | popis                               | špecifikácia       | ks |
|-------|---|--------------|----|-------|-------------------------------------|--------------------|----|
| 1     | HLAVNÝ RÁM                              |              | 1  | 39    | PODLOŽKA/SPODNÝ DORAZ               |                    | 2  |
| 2     | RÁM ZÁKLADNE                            |              | 1  | 40    | GULĎATÁ ZÁSTRČKA OCHRANNÉHO VODIČA  |                    | 2  |
| 3     | ĽAVÝ VZPRIAMENÝ RÁM                     |              | 1  | 41    | ZÁMOK/SPONA ELEKTRICKÉHO VODIČA     |                    | 1  |
| 4     | PRAVÝ VZPRIAMENÝ RÁM                    |              | 1  | 42    | BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ - KONCOVKA/MAGNET |                    | 1  |
| 5     | COMPUTER                                |              | 1  | 43    | GULĎATÁ ZÁSLEPKA                    |                    | 2  |
| 6     | DRŽIAK MOTORA                           |              | 1  | 44    | PENA(DRŽADLÁ)                       |                    | 2  |
| 7     | PODPERA/DRŽIAK SKLONU                   |              | 1  | 45    | ROVNÁ ZÁSLEPKA                      |                    | 4  |
| 8     | POSUVNÁ TYČ                             |              | 1  | 46    | PROTIMATICE                         | M6                 | 8  |
| 9     | NASTAVOVACIA TYČ                        |              | 1  | 47    | PROTIMATICE                         | M8                 | 8  |
| 10    | ŠRÓB                                    | ST2.9*8      | 2  | 48    | PROTIMATICE                         | M10                | 2  |
| 11    | HYDRAULICKÁ TYČ                         |              | 1  | 49    | ŠRÓB S PLOCHOU DUTOU HLAVOU         | M8*16              | 10 |
| 12    | PREDNÝ VALEC/KLADKA                     |              | 1  | 50    | --/--                               | M8*25* 15          | 4  |
| 13    | ZADNÝ VALEC/KLADKA                      |              | 1  | 51    | --/--                               | M8*35*20           | 1  |
| 14    | ROTAČNÝ VALEC                           |              | 2  | 52    | --/--                               | M8*40*20           | 8  |
| 15    | ŠRAUBOVÁK                               | S=13, 14, 15 | 1  | 53    | --/--                               | M10*25             | 2  |
| 16    | 5# KLÚČ                                 | 5mm          | 1  | 54    | --/--                               | M10*25<br>POLZÁVIT | 1  |
| 17    | PRUŽNÝ KOLIK/PIN                        |              | 1  | 55    | --/--                               | M10*35<br>POLZÁVIT | 1  |
| 18    | BEZPEČNOSTNÝ ZÁMOK                      |              | 1  | 56    | --/--                               | M10*55             | 2  |
| 19    | HORNÝ KRYT MOTORA                       |              | 1  | 57    | --/--                               | M6*45              | 1  |
| 20    | DOLNÝ KRYT MOTORA                       |              | 1  | 58    | --/--                               | M6*55              | 2  |
| 21    | OVLÁDACÍ PANEL COMPUTERU                |              | 1  | 59    | --/--                               | M8*35              | 5  |
| 22    | HORNÝ KRYT COMPUTERU                    |              | 1  | 60    | ADAPTÉR                             |                    | 1  |
| 23    | DOLNÝ KRYT COMPUTERU                    |              | 1  | 61    | VÁLCOVITÝ ZAHĽBENÝ ŠRÓB             | M6*35              | 8  |
| 24    | SPODNÁ DOSKA                            |              | 1  | 62    | KRÍŽOVÝ ŠRÓB                        | M3*8               | 2  |
| 25    | ŠRÓB                                    | ST4.2*13     | 34 | 63    | --/--                               | M6*16              | 10 |
| 26    | KRYT ĽAVÉHO VZPRIAMENÉHO RÁMU           |              | 1  | 64    | --/--                               | M5*8               | 7  |
| 27    | KRYT PRAVÉHO VZPRIAMENÉHO RÁMU          |              | 1  | 65    | POTIAHNUTÝ ŠRÓB                     | ST3.5*35           | 2  |
| 28    | ĽAVÝ ZADNÝ KRYT                         |              | 1  | 66    | --/--                               | ST2.9*6.5          | 19 |
| 29    | PRAVÝ ZADNÝ KRYT                        |              | 1  | 67    | --/--                               | ST4.2*12           | 33 |
| 30    | BOČNÁ PRIEČKA                           |              | 2  | 68    | --/--                               | ST4.0*20           | 2  |
| 31    | BEZPEČNOSTNÁ PODLOŽKA                   |              | 2  | 69    | PODLOŽKA                            | 6                  | 3  |
| 32    | BEŽECKÝ PÁS                             |              | 1  | 70    | --/--                               | 8                  | 18 |
| 33    | TRANSPORTNÉ KOLESO - ZÁSTRČKA/ZAISTENIE |              | 2  | 71    | --/--                               | 10                 | 4  |
| 34    | PÁS                                     |              | 1  | 72    | --/--                               | 8                  | 6  |
| 35    | TLMIACA PODLOŽKA MODRÁ                  |              | 4  | 73    | PLOCHÁ PODLOŽKA                     | 8                  | 6  |
| 36    | TLMIACA PODLOŽKA ČIERNÁ                 |              | 4  | 74    | --/--                               | 10                 | 2  |
| 37    | KOLESÁ                                  |              | 2  | 75    | COMPUTER                            |                    | 1  |

|     |                                   |   |
|-----|-----------------------------------|---|
| 77  | RIADIACI PANEL                    | 1 |
| 78  | MAGNETICKÝ SENZOR                 | 1 |
| 79  | TLAČÍTKO PULZU A SKLONU           | 1 |
| 80  | TLAČÍTKO PULZU A RÝCHLOSTI        | 1 |
| 81  | HORNÝ KÁBEL COMPUTERU 1           | 1 |
| 82  | HORNÝ KÁBEL COMPUTERU             | 1 |
| 83  | STREDNÝ KÁBEL COMPUTERU           | 1 |
| 84  | DOLNÝ KÁBEL COMPUTERU             | 1 |
| 85  | ŠTÍTOK/NÁLEPKA                    | 2 |
| 86  | HORNÝ KÁBEL PULZU                 | 1 |
| 87  | PULZ SO SPÍNAČOM HORNÉHO<br>KÁBLA | 1 |
| 88  | RÝCHLOSŤ PULZU – HORNÝ<br>KÁBEL   | 1 |
| 89  | MOTOR SKLONU                      | 1 |
| 90  | KRYT ĽAVÉHO DRŽADLA ĽAVÝ          | 1 |
| 91  | KRYT ĽAVÉHO DRŽADLA PRAVÝ         | 2 |
| 92  | KRYT PRAVÉHO DRŽADLA ĽAVÝ         | 1 |
| 93  | KRYT PRAVÉHO DRŽADLA<br>PRAVÝ     | 1 |
| 94  | ŠTANDARDNÁ PRÍVODNÁ<br>ŠNÚRA      | 1 |
| 95  | ŠTVORCOVÝ VYPÍNAČ                 | 1 |
| 96  | POISTKA PREPÄTIA                  | 1 |
| 97  | AC SAMOSTATNÝ VODIČ               | 1 |
| 98  | --/--                             | 1 |
| 99  | --/--                             | 1 |
| 100 | MAGNETICKÉ JADRO                  | 1 |
| 101 | MAGNETICKÝ KRÚŽOK                 | 1 |
| 102 | DC MOTOR                          | 1 |
| 103 | BEŽECKÁ DOSKA                     | 1 |
| 104 | SENZOROVÝ ROZVADZAČ               | 1 |
| 105 | BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ                 | 1 |
| 106 | DISPLEJ COMPUTERU                 | 1 |
| 107 | TLAČÍTKOVÝ DISPLEJ                | 1 |
| 108 | ŠTÍTOK OVLÁDANIA PULZU            | 1 |
| 109 | ŠTÍTOK FAT/TUK TESTÉRA            | 1 |

Ak sa na bežeckom páse vyskytne akýkoľvek problém, prosím kontaktujte autorizovaný servis.

## **SKLADOVANIE**

Skladujte bežecký pás na čistom a suchom mieste. Zaistíte, aby bezpečnostný spínač bol vypnutý a v pozícii „OFF“/vypnuto a aby kábel prívodu el. prúdu bol odpojený z elektrickej zásuvky vždy, kedy bežecký pás nepoužívate.

## **Záručné podmienky:**

### **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 uplatnite u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:  
inSPORTline, s.r.o.  
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín  
[www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)



**ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAISŤUJE:**

pro Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín  
tel: + 421 32 6526704, email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)