

PROFESIONÁLNÍ BĚŽECKÝ PÁS SEG-TA-7720

IN 2440



Produkt se od obrázku může mírně lišit.

VYROBENO NA TAIWANU



Cvičení může představovat zdravotní riziko. Poradte s lékařem před zahájením jakéhokoli cvičebního programu s tímto zařízením.

Pokud máte pocit mdloby nebo závrať, okamžitě přerušte užívání přístroje. Pokud není toto zařízení správně smontováno a používáno, může způsobit vážná zranění. K vážnému zranění může také dojít, pokud nejsou dodržovány všechny pokyny.

Během používání tohoto zařízení držte z dosahu děti a domácí mazlíčky. Před každým cvičením se přesvědčte, že jsou všechny šrouby a matice dostatečně dotaženy. Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny této příručky.

UPOZORNĚNÍ: HMOTNOST UŽIVATELE BY NEMĚLA PŘEKROČIT 180KG / 400LBS.

VERZE: I

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE



UPOZORNĚNÍ: Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si před použitím běžeckého pásu všechny bezpečnostní pokyny.

1. Přečtěte si všechna varování v tomto návodu.
2. Doporučujeme kompletovat toto zařízení ve dvojici.
3. Tuto příručku si pozorně přečtěte a před použitím pečlivě dodržujte všechny pokyny. Přesvědčte se, že je pečlivě složen a utažen.
4. Doporučujeme realizovat montáž ve dvou lidech.
5. Děti a domácí mazlíčky držte v bezpečné vzdálenosti od přístroje. Nedovoľte jim, aby si na zařízení hráli. Vždy je držte z dosahu, když je zařízení v provozu.
6. Doporučujeme umístit toto zařízení na speciální podložku k tomu určenou.
7. Toto zařízení používejte pouze na pevném rovném povrchu, rozhodně jej nestavějte na volné koberečky nebo nerovné povrchy.
8. Před každým použitím přístroj zkontrolujte, zejména možnost uvolněných nebo opotřebovaných komponentů.
9. Před použitím utáhněte nebo nahradte všechny uvolněné nebo poškozené komponenty.
10. Poradte se s lékařem před zahájením cvičebního programu, pokud kdykoli během cvičení pociťujete mdloby, závraťe nebo bolest, cvičení přerušete a poradte se se svým lékařem.
11. Vždy si vyberte takové cvičení, které nejlépe odpovídá vaší fyzické síle a míře pružnosti. Znejte své limity a počítejte s nimi při cvičení. Při cvičení používejte zdravý rozum.
12. Při úpravě rychlosti, sklonu nebo jiných parametrů se držte madla.
13. Noste vhodný cvičební úbor a obuv, vyvarujte se volnému oblečení. Nikdy necvičte naboso nebo v ponožkách, vždy používejte správnou obuv, která je určená pro běh, chůzi nebo terén.
14. Buďte opatrní při nastupování neb vypnutí běžeckého pásu. Při vkročení na běžecký pás se vždy držte madla a udržujte počáteční rychlost minimálně 1km/hod. Nikdy z běžeckého pásu nesestupujte, pokud se pohybuje.
15. Dejte si pozor, abyste při používání, montáži, demontáži, nebo kompletování zařízení neztratili rovnováhu, neboť ztráta rovnováhy může způsobit pád a vážná zranění.
16. Nikdy nevkládejte žádný předmět nebo část těla do otevřených částí přístroje.
17. Před čištěním nebo úpravou vždy odpojte přístroj ze zásuvky a zkontrolujte, že je pás ve vodorovné poloze (0% sklonu)
18. Zařízení by nemělo být používáno lidmi, vážícími více než 180 kg/400 liber.
19. Přístroj může být používán pouze jednou osobou v reálném čase.
20. Přístroj je určen pro komerční i domácí použití.
21. Údržba: vadné komponenty okamžitě vyměňte nebo přístroj ponechte mimo provoz, dokud nebude zcela opraven.
22. Ujistěte se, že je kolem přístroje dostatek místa k přístupu i průchodu. Během používání přístroje dodržte vzdálenost minimálně jednoho metru od jakéhokoli předmětu .

UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičení nebo kondičního programu byste se měli poradit s vaším lékařem, zda potřebujete kompletní lékařskou prohlídku. To je důležité zejména v případě, že je vám nad 35 let, nikdy před tím jste neprovozovali žádná cvičení, jste těhotná nebo trpíte nějakou nemocí



PŘEČTĚTE SI A DODRŽUJTE VŠECHNY BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. NEDODRŽOVÁNÍ TĚCHTO POKYNŮ MŮŽE MÍT ZA NÁSLEDEK VÁŽNÉ POŠKOZENÍ ZDRAVÍ.

MONTÁŽNÍ DÍLY

Rozbalte krabici v čistém prostředí. Postupujte podle seznamu součástek (níže). Zkontrolujte a přesvědčte se, že žádná z nich nechybí a jsou v dobrém stavu. Nevyhazujte obaly dokud montáž nedokončíte. K montáži máte k dispozici části přístroje i nářadí.

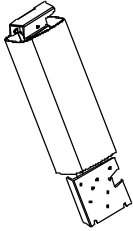
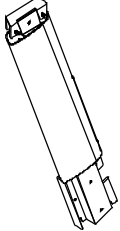
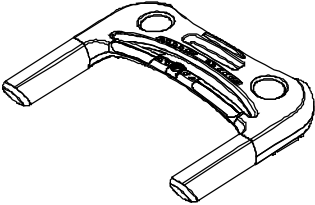
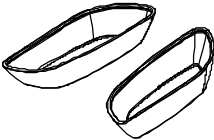
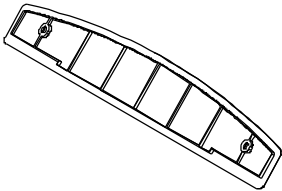
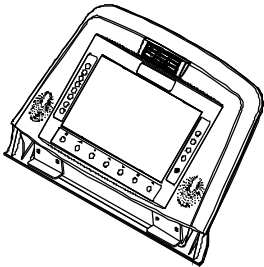
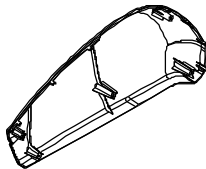
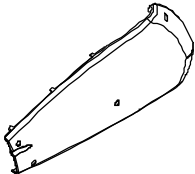
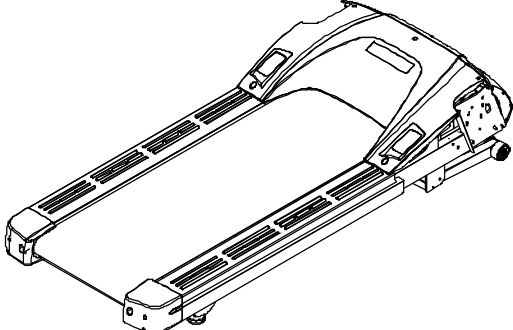

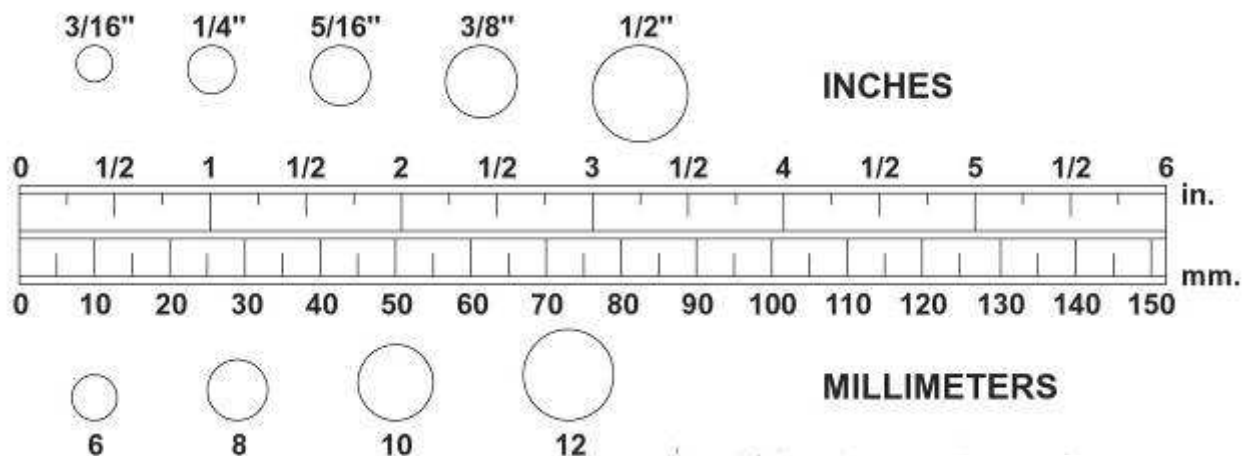
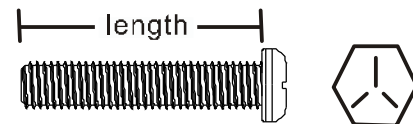
Levý horní svislý pilíř	Pravý horní svislý pilíř	Držadlo
		
Horní dekorační kryt	Zadní kryt řídicího panelu	Řídicí panel
		
Levý boční kryt motoru	Pravý boční kryt motoru	Rám
		
Objímka		
		

DIAGRAM K IDENTIFIKACI DÍLŮ

Rozbalte krabici v čistém prostředí. Postupujte podle **seznamu** uvedeného níže. Tento diagram vám pomůže identifikovat technické vybavení při montáži. Umístěte podložky, konce šroubů nebo šrouby na znázorněné kruhy, pro kontrolu správného průměru. Pro kontrolu délky šroubů a šroubků použijte stupnici. Nevyhazujte žádné obaly, dokud montáž nedokončí



POZNÁMKA: Délka čech šroubů a šroubků, kromě těch s plochou hlavičkou, je měřena od konce šroubu pod hlavičkou ke konci šroubu. Šrouby s plochou hlavičkou jsou měřeny od vrcholu hlavičky ke konci šroubu.



Poznámka:		
Prohlédněte a projděte si seznam následujících dílů. Některé male části mohou být již spojené. Pokud nějaký díl v sáčku nenajdete, podívejte se, jestli už není smontován s jiným.		
Železné díly	Číslo dílu a popis	POČET
	75 Zámková podložka (M10)	4 ks
	88 Šroub(M5x15mm)	10 ks
	102 Šroub (M10x20mm)	4 ks
	105 Šroub (M10x65mm)	2 ks
	115 Nylonová matice (M10xp1.5)	2 ks

K MONTÁŽI JSOU ZAHRNUTY I NÁSLEDUJÍCÍ NÁSTROJE:

	T-KLÍČ (17MM)		ALLENŮV KLÍČ (8MM)		ŠROUBOVÁK
--	----------------------	--	---------------------------	--	------------------

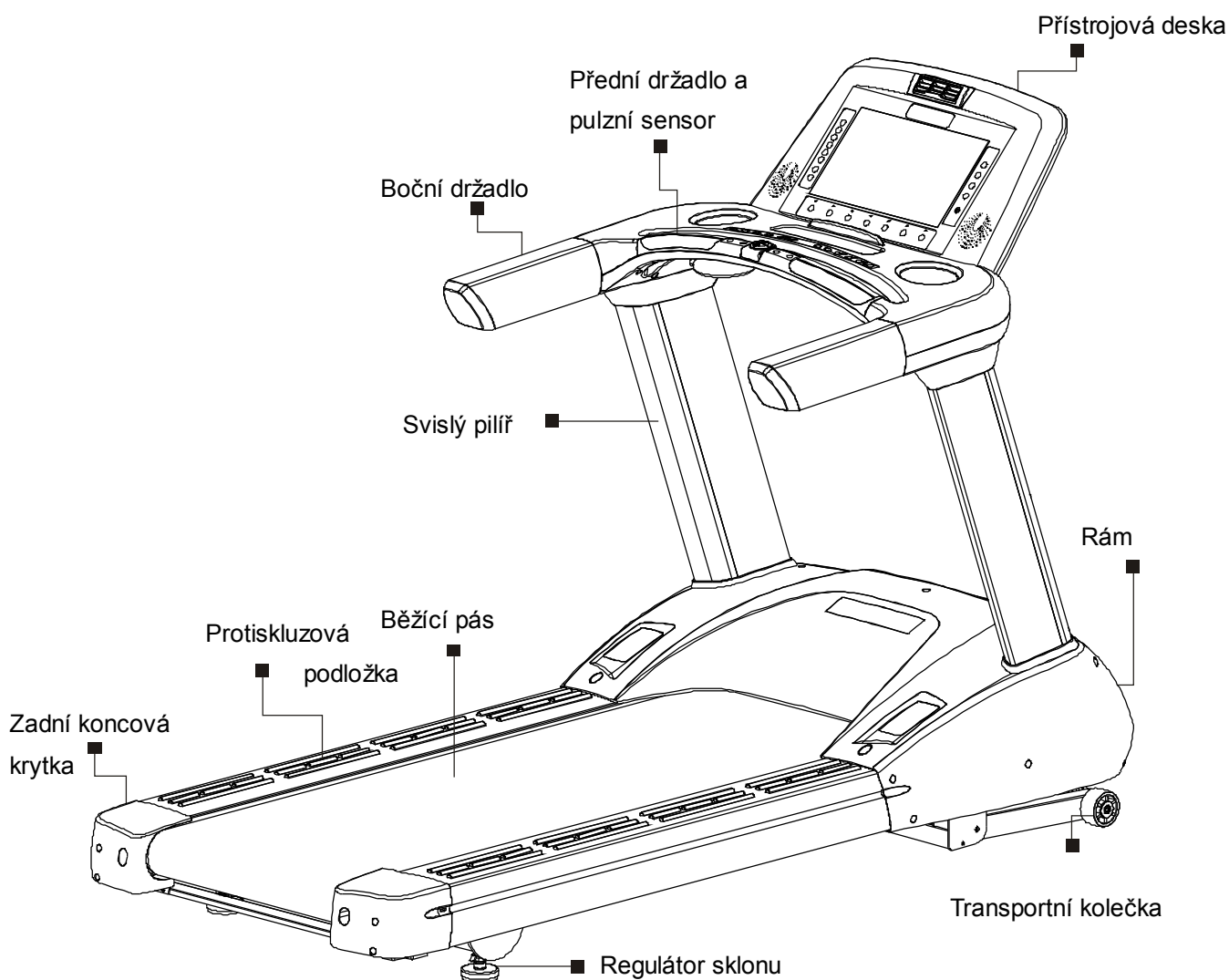
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Děkujeme, že jste si vybrali tento **běžecský trenážér**. Jsme hrdí, že můžeme vyrábět tento kvalitní výrobek a doufáme, že vám poskytne mnoho hodin kvalitního cvičení, aby jste se cítili lépe, vypadali lépe a užívali život plnými doušky.

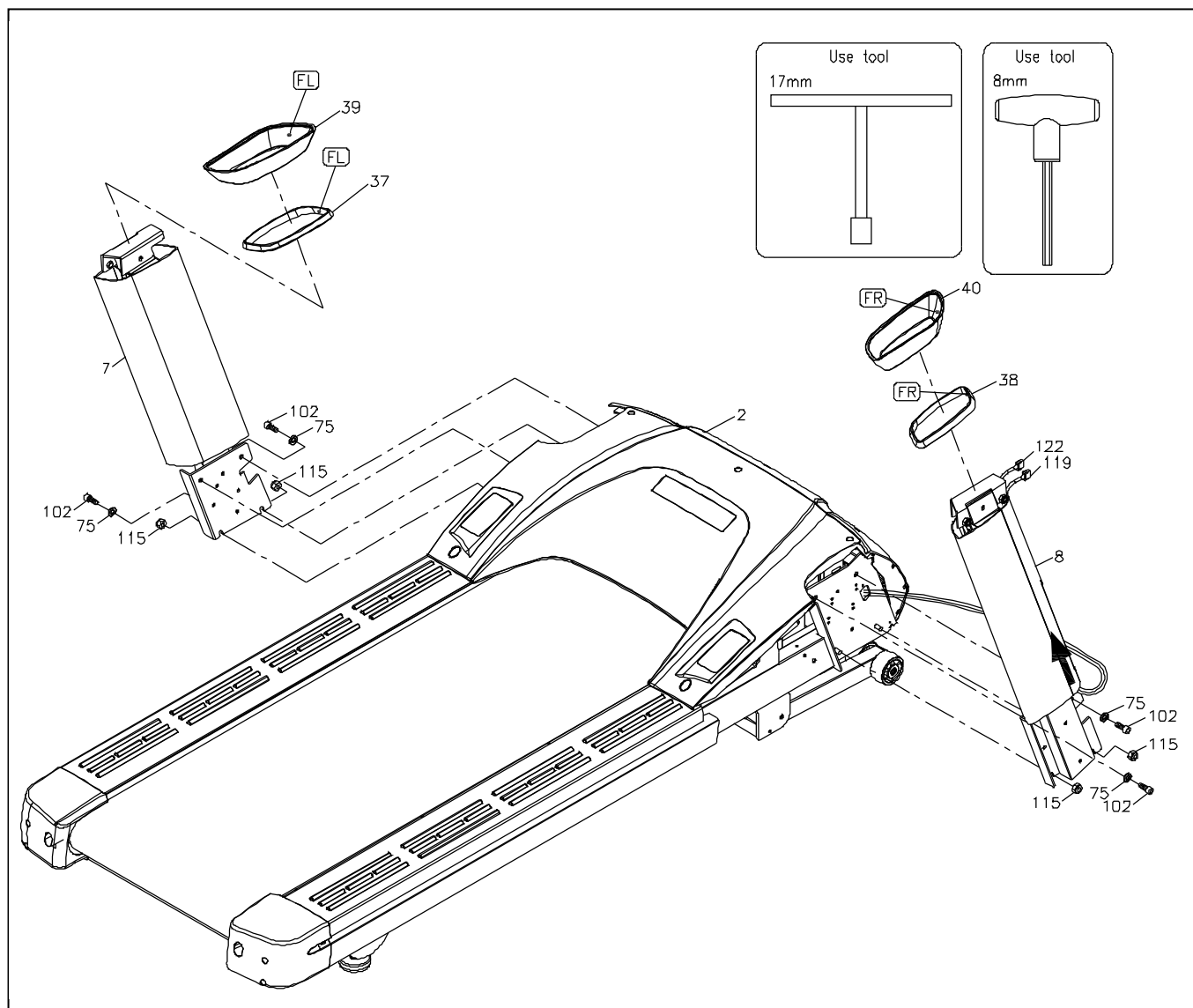
Ano, je prokázáno, že pravidelné cvičení může zlepšit vaše fyzické i duševní zdraví.

Až příliš často může náš rušný život omezovat čas, který bychom mohli věnovat cvičení. Toto zařízení vám poskytuje jednoduchý a pohodlný způsob, jak zahájit útok k vytvarování vašeho těla a dosažení šťastnějšího a zdravějšího životního stylu.

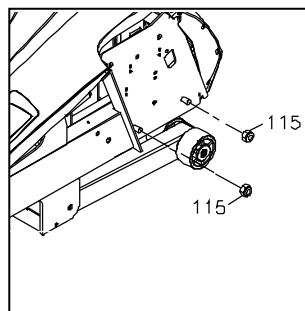
Než budete pokračovat v pročitání manuálu, projděte si následující kresbu a seznamte se s jednotlivými částmi přístroje. Pozorně si přečtěte tento manuál, než začnete přístroj používat.



Instrukce k montáži



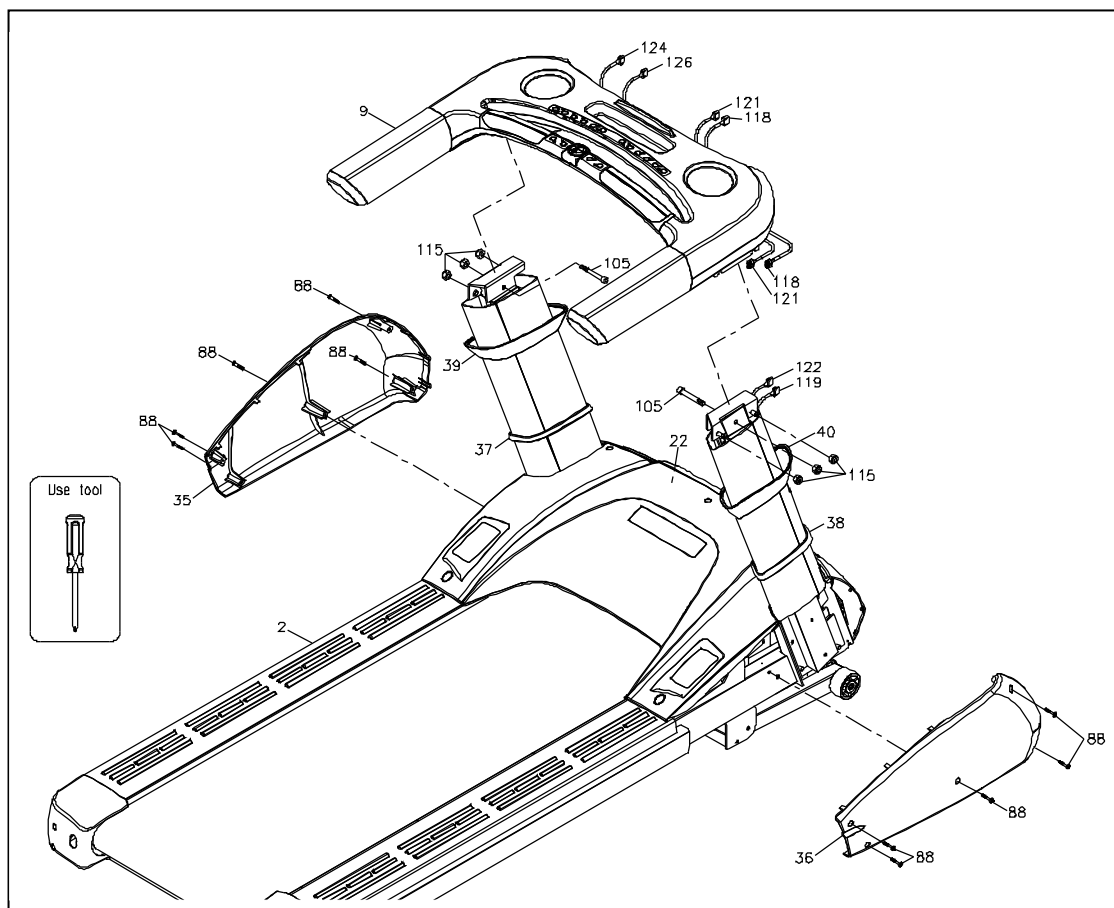
Krok 1 – montáž svislého pilíře



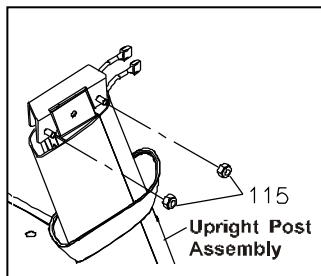
Poznámka: Na každé straně přední části rámu (2) už budou namontovány dvě nylonové matice (M10xp1.5)(115); Dohromady budou namontovány 4 ks nylonových matic.

- Odmontujte dva ks nylonových matic (M10xp1.5)(115) z pravé přední strany rámu (2).
- Připojte pravý horní svislý pilíř (8) k rámu (2) a zajistěte dvěma zámkovými podložkami (M10)(75), dvěma šrouby (M10x20mm)(102) a dvěma kusy nylonových podložek (M10xp1.5)(115). **POZNÁMKA :** Pro snadnou následující montáž nezajistějte pevně horní zámkové podložky, šrouby ani nylonové podložky, dokud neprovedete **bod d. kroku 2 (na následující straně).**
- Jemně vyved'te zadní spojovací drát (119) a zadní spojovací drát motoru (122) skrz pravý horní svislý pilíř (8). **UPOZORNĚNÍ:** Pokud nelze dráty skrz pilíř jednoduše protáhnout, bude lepší, když protáhnete jeden po druhém, aby se vzájemně netlačily.
- Určete správný směr pravé horní objímky (38) a pravého dekoračního krytu(40), na vnitřní straně obou těchto dílů je vyražen text "FR"
- Jemně spojte pravou horní objímku (38) a pravý dekorační kryt(40) s pravým horním pilířem (8).
- Stejně kroky zopakujte i na levé straně.

INSTRUKCE K MONTÁŽI



KROK 2 – montáž držadel

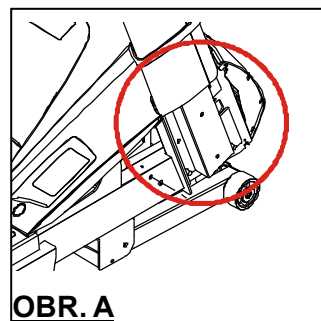


Poznámka: Na každé straně přední části rámu (2) už budou namontovány dvě nylonové matice (M10xp1.5)(115); Dohromady budou namontovány 4 ks nylonových matic. OTE:

- Odmontujte dva ks nylonových matic (M10xp1.5)(115) z pravé přední strany rámu (2).
- Připojte držadlo (9) k rámu (2) pevně za pomoci 3 ks nylonových matic (M10xp1.5)(115) a 1 ks šroubu (M10x65mm)(105).
- Horní objímku (38) nechte sklouznout ke krytu motoru (22).
- Pokračujte podle **OBR. A** a začněte utahovat 2ks zámkových podložek (M10)(75), 2 ks šroubů (M10x20mm)(102) a 2 ks nylonových matic (M10xp1.5)(115), které spojují pilíř s rámem.
- Stejně kroky zopakujte i na levé straně.

KROK 3 – kryt motoru a montáž drátů

- Připojte pravý boční kryt motoru (36) k rámu (2) a zajistěte 5 ks šroubů (M5x15mm)(88).
- Stejně kroky zopakujte i na levé straně.
- Spojte prostřední spojovací drát motoru (121) k zadnímu spojovacímu drátu motoru(122).
- Spojte prostřední spojovací drát (118) se zadním spojovacím drátem (119). **Dejte pozor,**



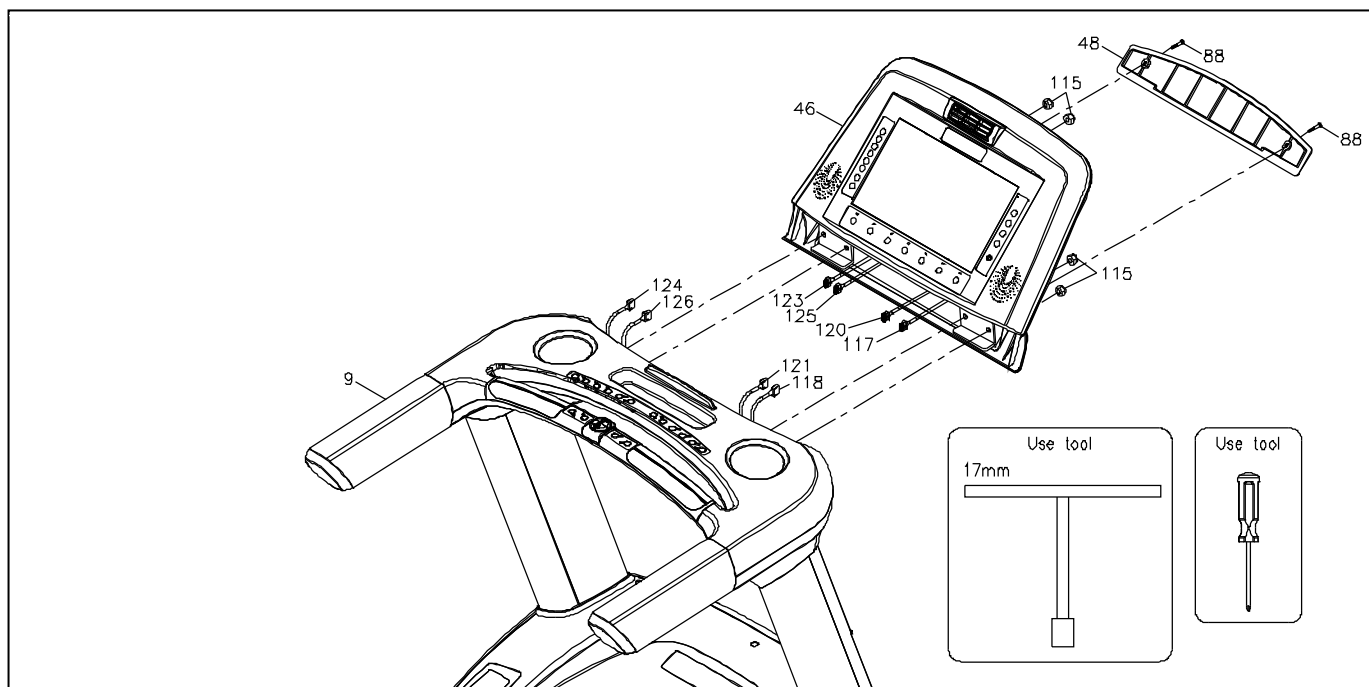
OBR. A

abyste dráty nesklíčili.

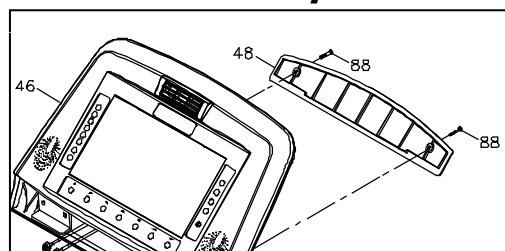
- Umístěte pravý horní dekorační kryt (40) nahoru a jemně ho vložte do výklenku, který se nachází na zadní straně držadel (9).
- Stejně kroky zopakujte na levé straně.

****Předtím, než budete pokračovat montáží na další straně, přesvědčte se, že je vše správně utaženo.****

INSTRUKCE K MONTÁŽI



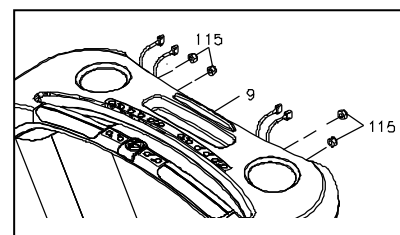
KROK 4 – Řídicí panel a montáž drátů



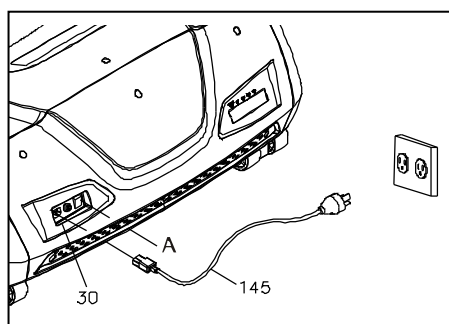
POZNÁMKA: Řídicí panel (46), zadní kryt řídicího panelu (48) a 2ks šroubů už budou spojeny dohromady.

a. Sejměte **zadní kryt řídicího panelu (48)** z **řídicího panelu (46)** tím, že odstraníte **2 šrouby (M5x15mm)(88)**.

POZNÁMKA: k držadlu už budou připojeny 4 ks nylonových matic **(M10xp1.5)(115)**



- Odejměte tyto matice z držadla.
- Spojte **přední střední drát držadla (124)** s **horním předním drátem držadla (123)**.
Dejte pozor, abyste je nesklíčili.
- Spojte **střední spojovací drát držadla (126)** s **horním spojovacím drátem držadla (125)**. **Dejte pozor, abyste je nesklíčili.**
- Spojte **střední spojovací drát motoru (121)** s **horním spojovacím drátem motoru (120)**. **Dejte pozor, abyste je nesklíčili.**
- Spojte **střední spojovací drát (118)** s **horním spojovacím drátem (117)**. **Dejte pozor, abyste je nesklíčili.**
- Přiložte **řídicí panel (46)** k **držadlu (9)** a upevněte **4 ks nylonových matic (M10xp1.5) (115)**.
- Přiložte **zadní kryt řídicího panelu (48)** k **řídicímu panelu (46)** a zajistěte **2 ks šroubů (M5x15mm)(88)**.
- Dokončete montáž. Zkontrolujte, že jsou všechny části připevněny, dříve než začnete přístroj používat.



KROK 5 – Napájecí kabel

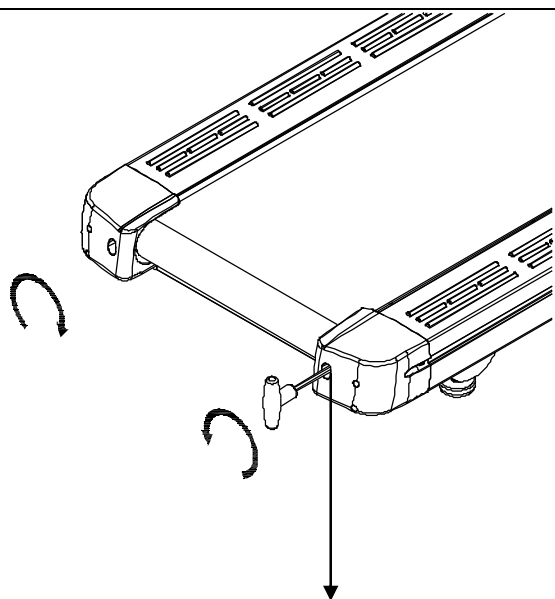
- Spojte **napájecí kabel (145)** s **vypínačem napájení (30)** umístěným na přední pravé straně rámu.
- Zastrčte **napájecí kabel (145)** do zásuvky, abyste rozsvítili řídicí panel.
- Hlavní vypínač (A)** se nachází na přední straně jednotky, v blízkosti napájecího kabelu.

PROVOZNÍ POKYNY

SEŘÍZENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Pás vašeho běžeckého trenážeru je již výrobcem seřízen.

Your treadmill's running belt has been properly adjusted at the factory. Nicméně během přepravy a manipulace nebo použití na nerovném povrchu, může dojít k posunu pásu mimo střed. Tento posun vyžaduje několik jednoduchých úprav.



Regulační šroub k úpravě polohy

VYCENTROVÁNÍ PÁSU: pokud se pás nachází více v levo:

1. Pokud se pás nachází mírně mimo střed, nechte jej nejdříve běžet naprázdno rychlostí 6-8 km/h po dobu nejméně 5-10 min. Po této době by se měl pás vycentrovat. Pokud k tomu nedojde, pokračujte podle bodu 2. – začněte pás centrovat.
2. Stůjte za běžeckým trenážerem, za jeho provozu asi 6 km/h a pozorujte běžecký pás. Pokud se pás posouvá ze středu směrem **doleva**, postupujte podle následujícího návodu, abyste pás vycentrovali.

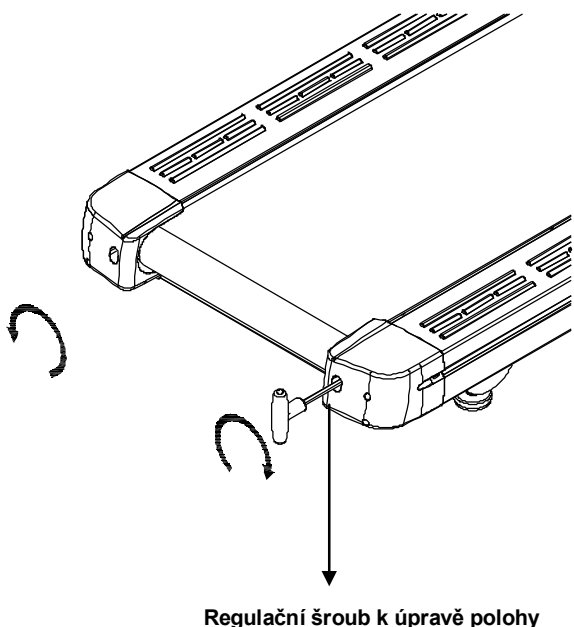


UPOZORNĚNÍ: Při manipulaci buďte opatrní, aby se k pásu či k válečkům nepřípletly vaše prsty nebo nějaký předmět.

3. Použijte Allenův klíč –
 - a. K posunu **levého zadního regulačního šroubu** válce o $\frac{1}{4}$ otočky ve směru hodinových ručiček. To posune běžecký pás směrem do prava.
 - b. Nebo k posunu **pravého zadního regulačního šroubu** válce o $\frac{1}{4}$ otočky v protisměru hodinových ručiček, což posune pás směrem do prava.

Upozornění: Regulační šroub neotáčejte více než o $\frac{1}{4}$ otočky najednou. Přetažení pásu může trenážer poškodit.

4. Opakujte celý postup uvedený výše, dokud nebude pás vycentrován. Může být nezbytné jedenkrát vyzkoušet napětí pásu, potom co dokončíte výše uvedené kroky, pokud máte pocit, že vám pás pod nohama podkluzuje. Viz. instrukce “**podkluzování pásu**” na straně 10.



Regulační šroub k úpravě polohy

VYCENTROVÁNÍ PÁSU: pokud se pás nachází více v pravo:

1. Pokud se pás nachází mírně mimo střed, nechte jej nejdříve běžet naprázdno rychlostí 6-8 km/h po dobu nejméně 5-10 min. Po této době by se měl pás vycentrovat. Pokud k tomu nedojde, pokračujte podle bodu 2. – začněte pás centrovat
2. Stůjte za běžeckým trenažérem, za jeho provozu asi 6 km/h a pozorujte běžecký pás. Pokud se pás posunuje ze středu směrem **doprava**, postupujte podle následujícího návodu, abyste pás vycentrovali.

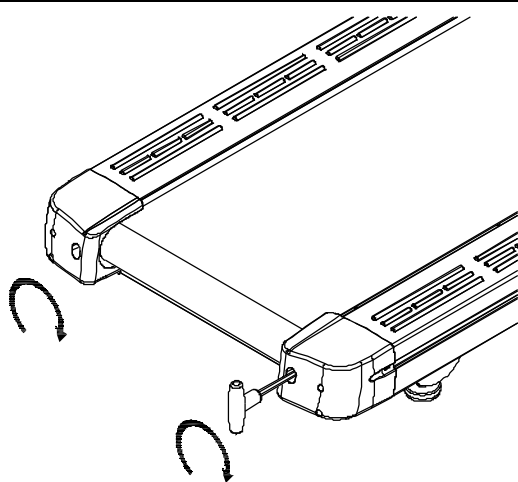


UPOZORNĚNÍ: Při manipulaci buďte opatrní, aby se k pásu či k válečkům nepřipletly vaše prsty nebo nějaký předmět.

3. Použijte Allenův klíč –
 - a. K posunu **pravého zadního regulačního šroubu** o $\frac{1}{4}$ otočky **ve směru hodinových ručiček**, což posune běžící pás doleva.
 - b. Nebo k posunu **levého zadního regulačního šroubu** o $\frac{1}{4}$ otočky **v protisměru hodinových ručiček**, což běžící pás posune doleva.

Upozornění: Regulační šroub neotáčejte více než o $\frac{1}{4}$ otočky najednou. Přetažení pásu může trenažér poškodit.

4. Opakujte celý postup uvedený výše, dokud nebude pás vycentrován. Může být nezbytné jedenkrát vyzkoušet napětí pásu, potom co dokončíte výše uvedené kroky, pokud máte pocit, že vám pás pod nohama podkluzuje. Viz. instrukce “podkluzování pásu” na straně 10.



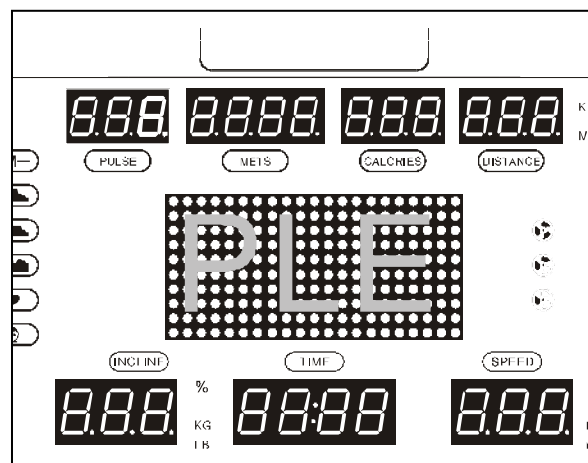
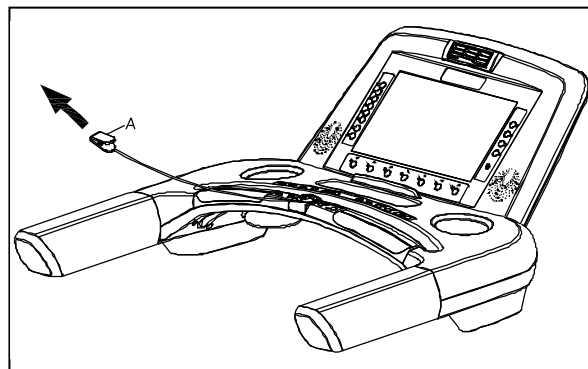
PODKLUZOVÁNÍ BĚŽÍCÍHO PÁSU: pokud běžící pás při používání podkluzuje.

1. Nejdříve odpojte napájecí kabel. Za použití Allenova klíče, otočte oba – **levý i pravý zadní regulační šroub ve směru hodinových ručiček**, zpravidla o $\frac{1}{4}$ otočky. **POZNÁMKA:** Regulační šroub neotáčejte více než o $\frac{1}{4}$ otočky najednou.
2. Otestujte napětí pásu. Měli byste být schopni zvednout pás uprostřed plochy přibližně o 5 až 7 cm. **POZNÁMKA:** přetažení pásu může trenažér poškodit.
3. Připojte napájecí kabel, vložte klíč a chodte na trenažéru při nízké rychlosti (2 km/h), abyste zjistili, zda pás stále podkluzuje. Pokud i nadále podkluzuje, opakujte celý proces, dokud pás nebude správně pevný.

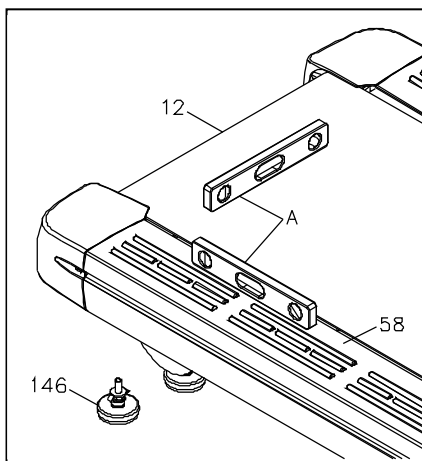
PROVOZNÍ POKYNY

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

- Trenažér nezačne fungovat, pokud se bezpečnostní klíč nenachází na svém místě.
- Vždy připojte **bezpečnostní klíč (A)** pevně k vašemu oblečení, když trenažér používáte.
- Bezpečnostní klíč je navržen tak, aby ukončil provoz trenažéru, když je uvolněn z řídicí jednotky.
- Po tréninku bezpečnostní klíč vytáhněte a uchovejte jej na bezpečném místě, než zase budete trenažér používat.
- Pokud je hlavní vypínač zapnutý, ale bezpečnostní klíč není na svém místě, řídicí panel zobrazí zprávu "**PROSÍM INSTALUJTE BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ**". Aby se zpráva vymazala/deaktivovala, umístěte bezpečnostní klíč na své místo.



REGULACE ROVINY

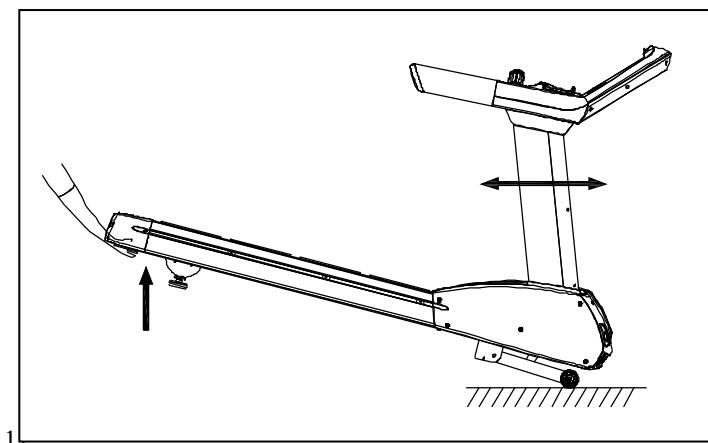


- Než začnete jednotku používat, přesvědčte se, že je v rovině.
- Umístěte **vodováhu (A)** na běžící pás, abyste zjistili, jestli je trenažér v rovnováze. Pokud trenažér potřebuje vyrovnat, pokračujte krokem 2.
- 2 ks vodováhy (146)** jsou umístěny na zadní straně trenažéru.
- Postavte se na tu stranu přístroje, která potřebuje upravit **výškoměr (146)**.
- Poproste schopného asistenta, aby zvednul zadní část trenažéru (samozřejmě za použití správné techniky zvedání závaží).
- Upravte sklon trenažéru nastavením **výškoměru (146)**. Nastavujte pouze jeden výškoměr v reálném čase.
- Po každé úpravě znovu zkontrolujte, zda je trenažér v rovnováze pomocí vodováhy (A), dokud opravdu nebude.

JAK BEZPEČNĚ PŘEDMĚT VLÉCT

Trenažér má 4 ks transportních koleček. Uchopte trenažér za zadní část rámu, opatrně zvedněte a táhněte.

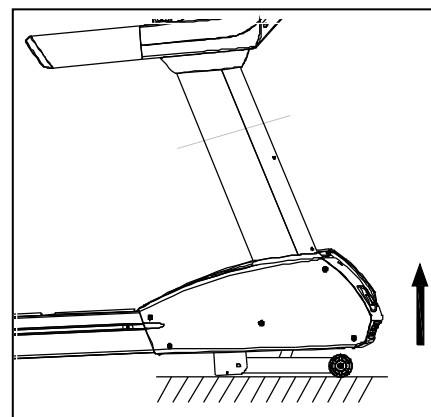
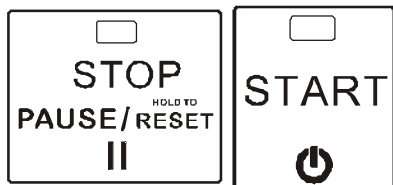
POZNÁMKA: Doporučujeme, aby u transportu tohoto výrobku byli přítomni dva lidé.



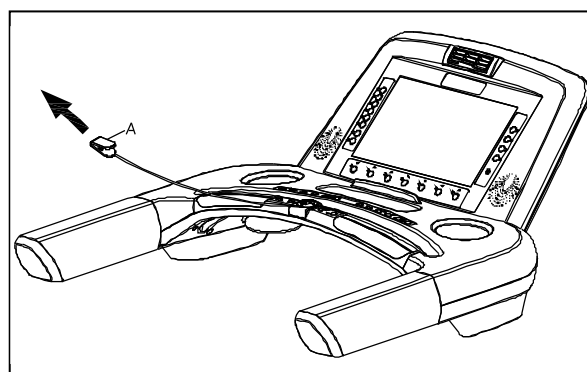
PROVOZNÍ POKYNY

POZNÁMKA KE SKLONU

- ◆ Pokud jste přednastavili procento **SKLONU**, dojde automaticky k jeho návratu k 0%, když stlačíte tlačítko **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** k ukončení cvičení. Chcete-li v programu pokračovat, stiskněte opět tlačítko **START**, všechna uložená data se opět zobrazí a **SKLON** se automaticky vrátí do polohy, která byla již předtím uživatelem nastavena.



- ◆ Pokud bude **bezpečnostní klíč (A)** náhle odstraněn po tom, co už jste nastavili procento sklonu, **sklon** v dané pozici zamrzne. Vložte bezpečnostní klíč do správné pozice, **sklon** se automaticky vrátí k 0% a řídicí jednotka se vrátí do stavu **ZAPNUTÍ**.
- ◆ Pokud jste nastavili procento sklonu po ukončení cvičebního programu, sklon se automaticky vrátí k 0%.

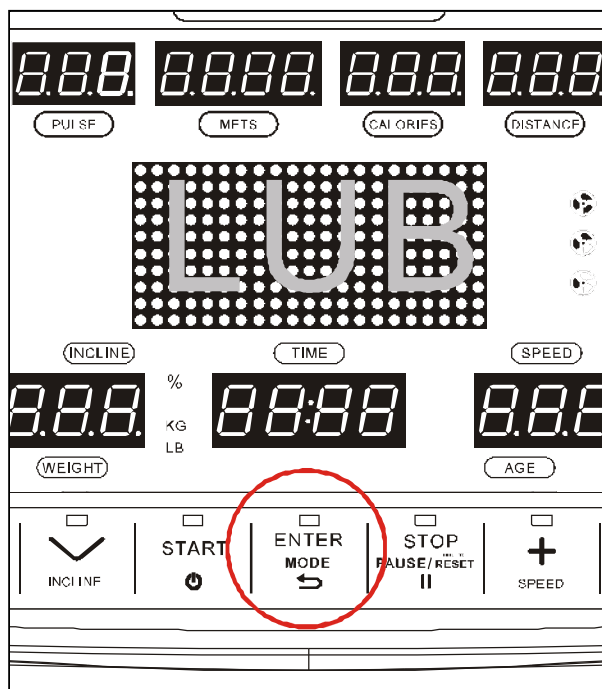


INSTRUKCE K ČIŠTĚNÍ

- ◆ Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, přesvědčte se před čištěním nebo údržbou, že je energie vypnuta a že je trenážér vypojen ze zásuvky.
- ◆ Stejně tak se ujistěte, že se sklon trenážéru nachází na 0%.
- ◆ Doporučujeme běžecký pás očistit před a po každém cvičení.
- ◆ Při čištění vašeho běžeckého pásu vždy použijte suchou tkaninu nebo jemný čistící roztok ve spreji (jako je voda nebo roztok přípravku na nádobí), který nanesete na čistou utěrku a poté již zvlhčenou utěrkou trenážér přetřete.
POZNÁMKA: Čistící prostředek nikdy nestříkejte přímo na běžící pás. Mohlo by to způsobit nečekané poškození. Nepoužívejte žádné kyselé čistící prostředky.
- ◆ Veškerý prach a špínu, která se může shromažďovat pod nebo kolem běžícího pásu vysajte.
- ◆ Vyvarujte se polívat běžícího pásu nebo jakékoli jeho části a udržujte pás před použitím kompletně suchý.

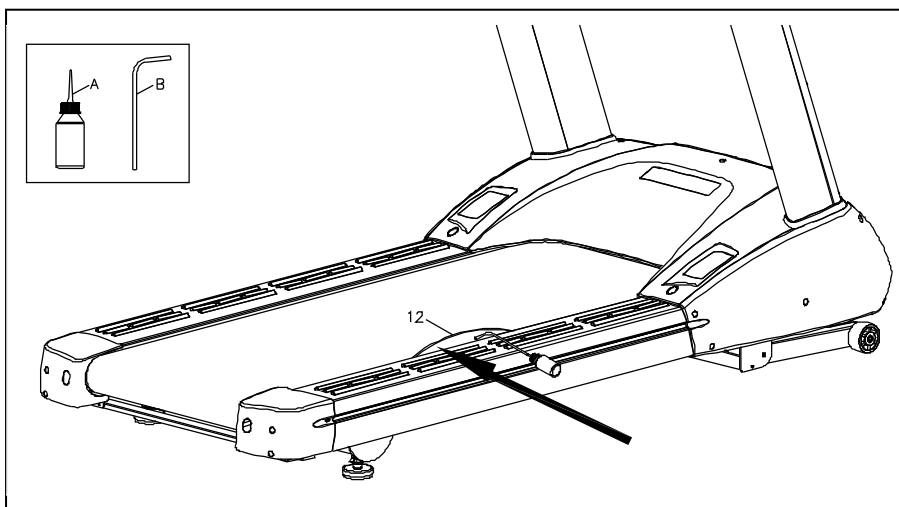
PROVOZNÍ POKYNY

INSTRUKCE K MAZÁNÍ – KAŽDÝCH 150 HODIN NEBO 2000KM/ 1,250 MIL



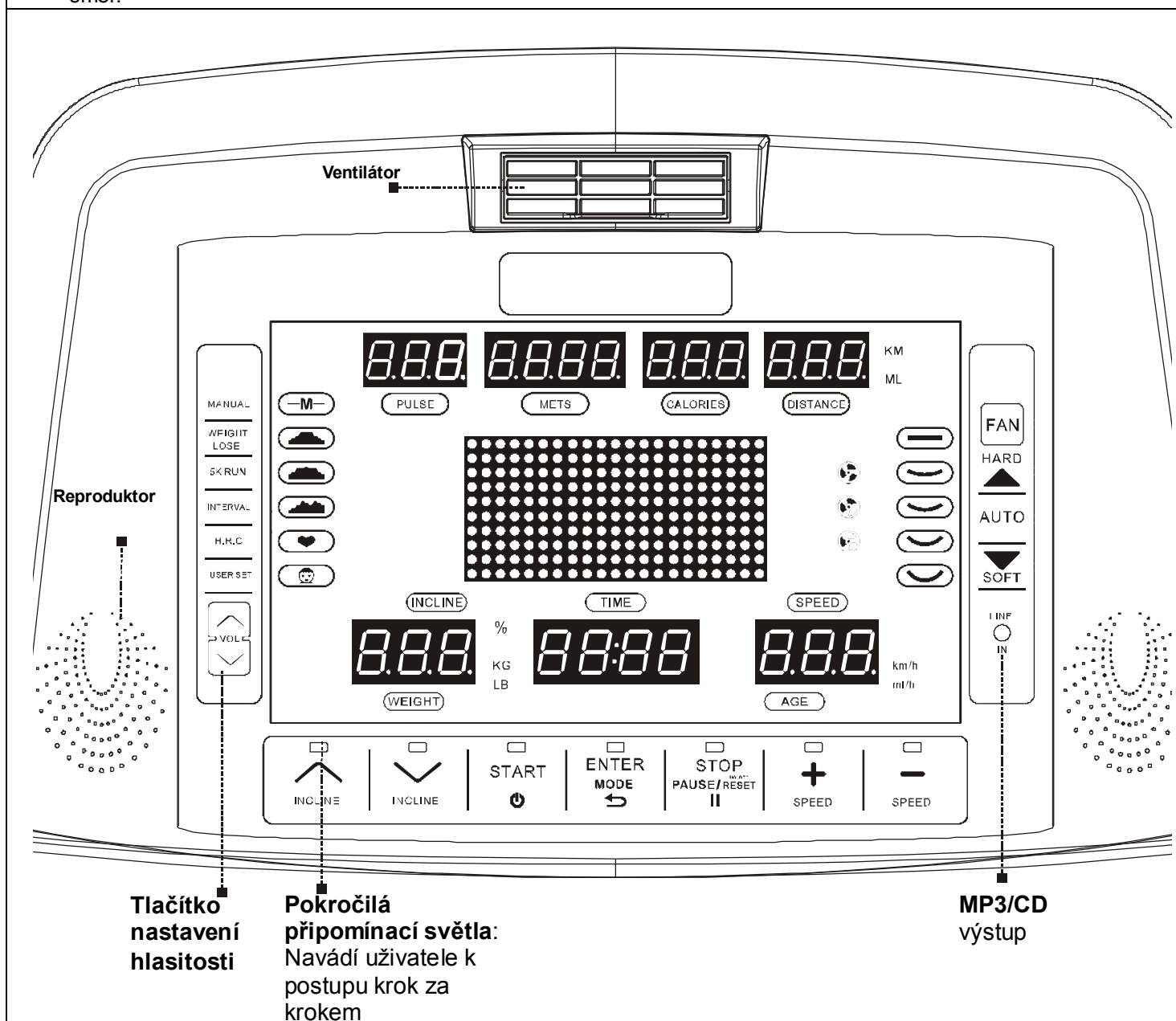
- Je nezbytné běžící palubu každých 150 hodin provozu nebo každých 2000 km promazat, abyste zachovali optimální výkon.
- Poté, co běžící pás dosáhne 150 provozních hodin nebo 2000 km, objeví se na displeji zpráva **“LUBRICATE DECK HOLD TO CLEAR”**. **POZNÁMKA: Běžecký pás nebude pracovat, dokud se zpráva zobrazuje. Aby se zpráva vymazala, je nutné na 5 sekund přidržet klávesu “MODE”**.
- Proveďte lubrikační proceduru.
- Nasadte **trysku spreje (B)** do hlavice **lubrikační nádoby (A)**.
- Jemně nadzvedněte **bok běžícího pásu (12)**, trysku spreje umístěte mezi běžící pás a běžící palubu.
- Stříkejte mazadlo na běžící palubu, směrem zepředu dozadu.
- Stejný postup zopakujte i na druhé straně pásu.

- Poté nechte běžící pás zapnutý bez zátěže v rychlosti 10-12 km/h nejméně 2-3 minuty, aby se mazadlo rozprostřelo po celé běžící palubě a spodní straně běžícího pásu.
- Zkontrolujte běžící pás, jestli není mimo střed nebo nepodkluzuje. Pokud se tak děje, vraťte se na stranu 9-10, abyste vycentrovali pás nebo nastavili napětí pásu, tak aby bylo optimální.
- Zastrčte napájecí kabel do zásuvky a vložte bezpečnostní klíč, abyste mohli běžecký pás opět rozběhnout.



NÁVOD K ŘÍDÍCÍMU PANELU

- Zabere to pár minut, abyste prozkoumali rozvržení řídicího panelu. Přehled vlastností a funkcí řídicí jednotky je uveden níže.
- Doporučujeme řídicí jednotku používat, abyste se vyvarovali cvičební rutíně a zaměřili se na pokrok k vašim vytyčeným fitness cílům. Řídicí panel se může stát důležitým zdrojem motivace a zájmu, který vám pomůže udržet směr.



ZAPNUTÍ

- Ujistěte se, že je napájecí kabel zastrčen v elektrické síti.
- Zapněte **hlavní vypínač**, který se nachází na přední straně trazažeru. Vložte bezpečnostní klíč, abyste aktivovali řídicí panel.
- Nakročení /Funkce automatického probuzení:** Řídicí panel se automaticky rozsvítí a je připraven k používání, když se uživatel postaví na běžící palubu.

VYPNUTÍ

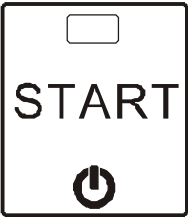
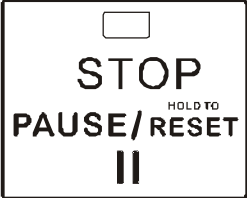
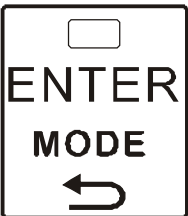
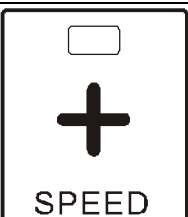
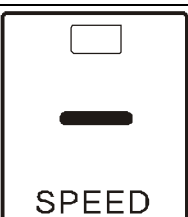
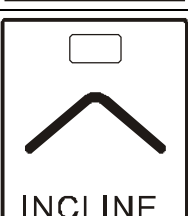

Řídicí jednotka se automaticky, po 20ti minutách nečinnosti uvede do **módu spánku**.

Seznam programů

MANUÁLNÍ PROGRAM	PROGRAM ÚBYTKU VÁHY	PROGRAM 5TI KM BĚHU	INTERVALOVÝ PROGRAM
H.R.C. PROGRAM	PROGRAM UŽIVATELE		

NÁVOD K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – TLAČÍTKA

Tlačítka řídicí jednotky

	<p>a. Abyste mohli začít cvičit, stlačte tlačítko START .</p> <p>b. Chcete-li v započatém programu pokračovat, stlačte opět START , zobrazí se všechna data a můžete pokračovat, dokud program neskončí.</p> <p>c. Při zmáčknutí tlačítka START nemusíte volit žádný program, automaticky je vybrán manuální program. Stlačte tlačítko abyste vstoupili do manuálního programu.</p>
	<p>a. Pokud chcete zastavit nebo přerušit všechny funkce během vašeho cvičebního programu, zmáčkněte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). Všechna data na displeji zamrznou. POZNÁMKA: Řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ po 5ti minutách, pokud se po této době stále nachází v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).</p> <p>b. Tlačítko STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) zmáčkněte dvakrát, abyste cvičení ukončili.</p> <p>c. Pokud tlačítko STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) stlačíte třikrát, vrátíte se do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p> <p>d. Pokud budete pokračovat stisknutím STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), všechna data se vrátí k 0 a řídicí jednotka do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p>
	<p>Stiskem klávesy ENTER potvrdíte nastavení hodnot ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, NORMY PULSU a SKLONU.</p>
	<p>a. Stlačte SPEED (+) abyste zvýšili nastavené hodnoty ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, NORMY PULSU.</p> <p>b. Během cvičení můžete stlačit SPEED (+), abyste zvýšili rychlost.</p>
	<p>a. Stlačte SPEED (-) abyste snížili nastavené hodnoty ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, NORMY PULSU.</p> <p>b. Během cvičení můžete stlačit SPEED (-), abyste snížili rychlost.</p>
	<p>a. Stlačte INCLINE (▲) abyste zvýšili nastavení hodnot ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, NORMY PULSU a SKLONU.</p> <p>b. Během cvičení můžete stlačit INCLINE (▲), abyste zvýšili procento sklonu.</p>
	<p>a. Stlačte INCLINE (▼) abyste snížili nastavení hodnot ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, NORMY PULSU a SKLONU.</p> <p>b. Během cvičení můžete stlačit INCLINE (▼), abyste snížili procento sklonu</p>


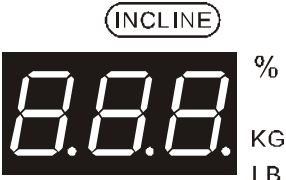
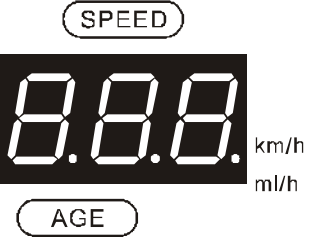



NÁVOD K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – TLAČÍTKA

Tlačítka řídicí jednotky

	<p>a. Tento běžecký pás má 5 úrovní tvrdosti (od měkkého po tvrdý).</p> <p>b. Tlačítko “AUTO”: Stoupněte si oběma chodidly na běžecký pás v detekční oblasti. Před cvičením nebo během módu PAUSE zmáčkněte tlačítko “AUTO” řídicí jednotka automaticky nastaví vhodnou tvrdost pásu podle hmotnosti daného uživatele. Proces zabere asi 15 sekund.</p> <p>c. Podle rozdílných potřeb jednotlivých uživatelů, lze nastavit tvrdost pásu i manuálně stisknutím tlačítka “HARD▲” or “SOFT▼”. POZNÁMKA: je doporučeno nastavovat úroveň tvrdosti postupně, proto, abyste při cvičení získali správný pocit.</p> <p>d. Čím rychleji na běžeckém pásu běžíte, tím pevnější by měl být. Tlačítko “AUTO” vám před cvičením pomůže najít správnou tvrdost pásu podle vaší váhy. Když se rychlost zvýší, je doporučeno postupně zvyšovat tvrdost stlačením tlačítka “HARD▲” během cvičení, proto abyste dosáhli správného pocitu.</p>	
	<p>a. Tento běžecký pás má třístupňový ventilátor (nastavitelný od vánku k silnému větru).</p> <p>b. Podle individuální potřeb uživatele zmáčkněte toto tlačítko, abyste nastavili takovou sílu větráku, která vám bude vyhovovat.</p>	
	<p>a. Tato řídicí jednotka má 6 cvičebních programů a jejich tlačítek.</p> <p>b. Abyste si vybrali požadovaný cvičební program, jednoduše stlačte programové tlačítko, jak je znázorněno vlevo. Displej rozsvítí ikonu (znázorněno dole), ke stlačení tlačítka ENTER, abyste vstoupili do daného cvičebního programu.</p>	


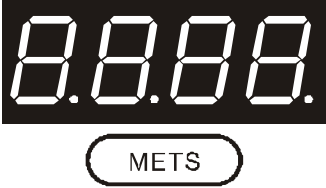
NÁVOD K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – TLAČÍTKA

Funkce řídicí jednotky

 <p>TIME</p>	<p>ČAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Počítání: pokud nebyl vybrán cílový čas, časovač bude počítat od <u>0:00 maximálně do 99:99 minut.</u> ◆ Odpočítávání: pokud jste nastavili cílový čas (od 10 minut do 99:00 minut, počítáno po 1 minutě), řídicí panel bude odpočítávat čas od zvolené hodnoty až k 0:00.
 <p>INCLINE</p> <p>KG LB</p> <p>WEIGHT</p>	<p>SKLON:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Stlačte INCLINE (▲) or INCLINE (▼), abyste zvýšili nebo snížili sklon z <u>0% k 15% ; počítáno po 1%.</u> <p>VÁHA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 30 až 180 kg/40 až 400 liber; počítáno po 1 kg/lb ; výrobek není určen dětem. ◆ Po stlačení tlačítka ENTER potvrďte požadovanou váhou hodnotu, <u>zvolená hodnota VÁHY se stane “výchozí hodnotou”</u>, když uživatel začne znovu.
 <p>SPEED</p> <p>km/h ml/h</p> <p>AGE</p>	<p>RYCHLOST:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Stlačte SPEED (+) nebo SPEED (-), abyste snížili nebo zvýšili rychlost z <u>0.8 k 25 km/h nebo 0.5 to 15 mil/h ; počítáno po 0,1 km/h.</u> <p>VĚK:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Rozsah zobrazení: <u>10 ~ 99 let; počítáno po jednom roce.</u> <p>POZNÁMKA: Ikdýž řídicí panel akceptuje rozsah věkové hranice počínající na 10 letech, výrobek není určen k dětskému užívání.</p>
 <p>PULSE</p>	<p>PULS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Musíte používat kompatibilní hrudní popruh pro snímání srdeční frekvence, nebo umístit obě ruce na pulsní sensory na držadle. Váš puls se za několik sekund zobrazí na displeji. ◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní hrudní popruh pro snímání srdeční frekvence, nemáte správně umístěné ruce na pulsních senzorech, nebo jsou několik sekund bez pulsního podnětu, řídicí jednotka vypne snímání. Řídicí jednotka zobrazí zprávu o chybě “P”. Pokud opět umístíte ruce správně na pulsní sensory, puls se opět načte a zobrazí.  <p>PULSE</p>
 <p>CALORIES</p>	<p>KALORIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Označuje odhodované kumulativní množství spálených kalorií.

NÁVOD K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – TLAČÍTKA

Funkce řídicí jednotky

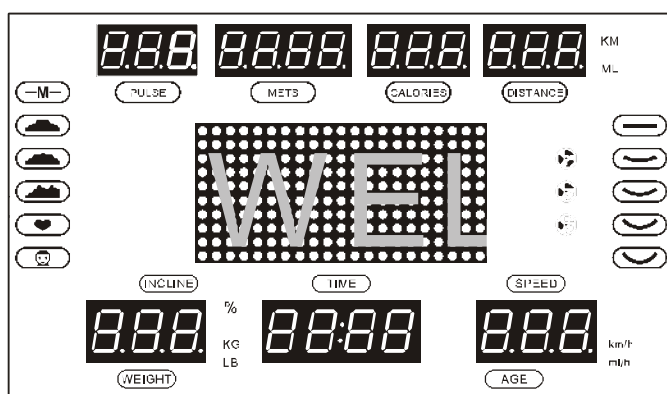
 <p>0.0.0 KM 0.0.0 ML DISTANCE</p>	<p>VZDÁLENOST:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Vzdálenost je vpočítávána na základě vaší rychlosti.
 <p>0.0.0.0 METS</p>	<p>METABOLICKÝ EKVIVALENT:</p> <p>Definice: MET neboli metabolický ekvivalent je termín, který se běžně používá k měření nebo vjadření průměrné rychlosti metabolismu, je to průměrné množství kyslíku spotřebované sedící osobou. Jeden MET je množství kyslíku a energie, které spotřebujete, když budete jednu minutu tíše sedět.</p> <p>1 MET= 3.5ml/kg/min (tělo spotřebuje 3,5 mimilitru kyslíku za minutu na každý kilogram tělesné váhy), je to energie (kyslík) užitá tělem při odpočinku, když si například v tichosti v sedě čtete knihu</p> <p>Čím intenzivněji vaše tělo při tělesné aktivitě pracuje, tím více kyslíku spotřebuje a tím vyšší je hodnota MET. Pokud cvičíte na úrovni 7 MET, znamená to, že pracujete 7x intenzivněji, než když odpočíváte. Spotřebujete tedy 7x více kyslíku než když odpočíváte.</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Aktivita, která se pohybuje mezi 3 až 6 MET je považována za středně těžkou fyzickou aktivitu◆ Aktivita, který převyšuje 6 MET je považována za energeticky náročnou fyzickou aktivitu.

NAVOD K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – ÚVODNÍ ZOBRAZENÍ

1 Přednostní informace:

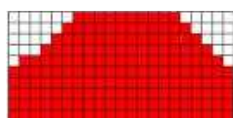
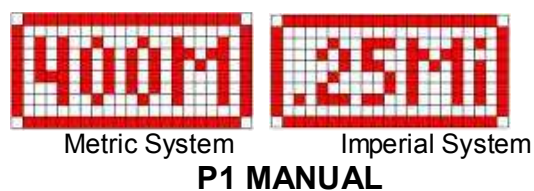
- Ujistěte se, že je napájecí kabel připojen k elektrické síti.
- Zapněte hlavní vypínač, který se nachází na přední straně trenažéru.
- Vložte bezpečnostní klíč, abyste rozsvítili ovládací panel.
- Ovládací panel se automaticky uvede do **módu spánku**, pokud bude 20 minut neaktivní.
- Funkce automatického probuzení při nakročení:** Řídící jednotka se automaticky rozsvítí a je připravena k užívání, pokud se uživatel postaví na běžící pás do detekčního prostoru, nebo jakmile stlačí jakýkoli knoflík na řídicí jednotce. Po několika sekundách se poté řídicí jednotka rozsvítí s krátkým zvukovým doprovodem a je připravena k použití.
- Pokud řídicí jednotka zůstane po více než 5 minut v módu **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)**, vrátí se opět do stavu **ZAPNUTÍ**.

2 Úvodní obrazovka displeje:

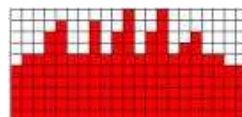
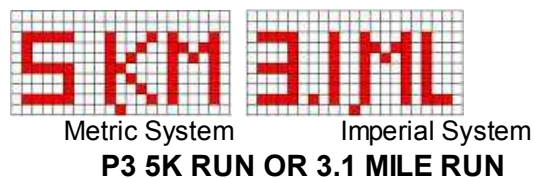


- Poté, co se řídicí jednotka rozsvítí a zapípá, zobrazí zprávu **“WELCOME”** (“VÍTEJTE”). Po několika sekundách pak vstoupí do stavu ZAPNUTÍ.

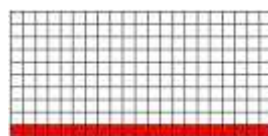
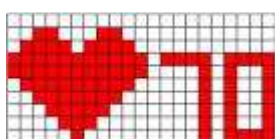
- Hlavní LED okno začne procházet všechny programy, jak je zobrazeno níže a umožní uživateli zvolit preferenční program. **POZNÁMKA: Řídící jednotka má metrický i britský systém jednotek, z důvodů používání v různých zemích.**



P2 WEIGHT LOST



P4 INTERVAL



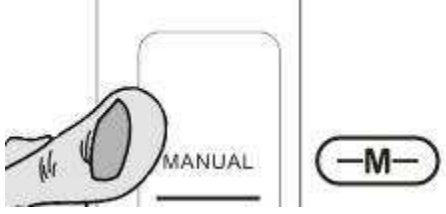
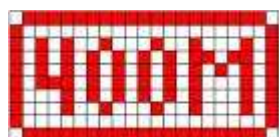
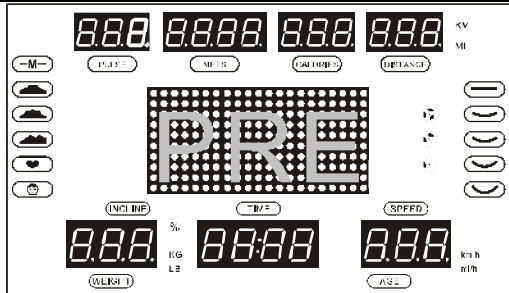

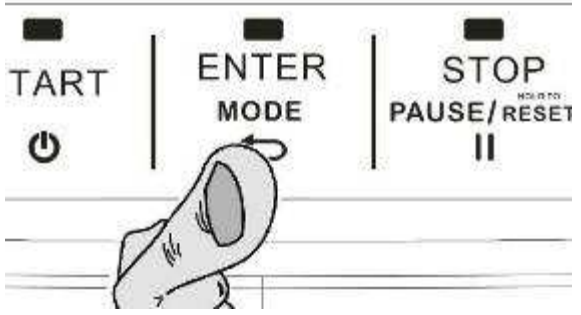
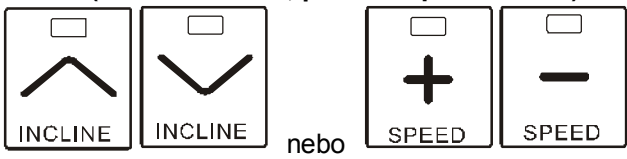
P5 H.R.C.

P6 USER SET

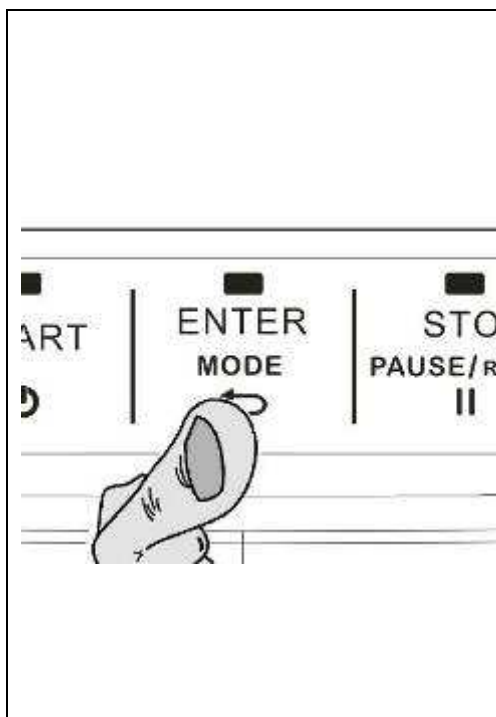
INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – MANUALNÍ PROGRAM (P1)

**Tyto instrukce jsou uvedeny v metrickém systému jednotek jen pro ukázkou **

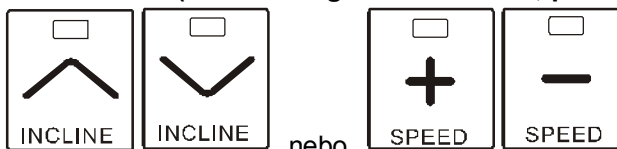
1 Instrukce k manuálnímu programu:

	<p>a. Tlačítko MANUAL: Stiskněte tlačítko MANUAL abyste vstoupili do MANUALNÍHO PROGRAMU (P1).</p>  <p>P1 MANUAL</p>
	<p>b. Po několika sekundách zobrazí hlavní LED okno zprávu "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT". (STLAČTE ENTER, ABYSTE ZMĚNILI PARAMETRY NEBO PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ).</p>
 <p>Pokročilá připomínací tlačítka</p>	<p>c. Výše uvedená zpráva vede uživatele k stisknutí tlačítka, vedoucí k dalšímu kroku.</p> <p>d. Pokročilá připomínací tlačítka START, ENTER a STOP začnou blikat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tlačítko START: Toto tlačítko zmáčknete, pokud chcete okamžitě zahájit cvičení, aniž byste nastavovali hodnotu času a váhy. ◆ Tlačítko ENTER: Toto tlačítko zmáčknete, abyste nastavili požadované hodnoty času a váhy. ◆ Tlačítko STOP: Toto tlačítko zmáčknete, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.
	<p>e. Tlačítko START: Zmáčknete tlačítko ENTER, abyste nastavili hodnotu ČASU.</p> <p>f. LED ČASU se rozsvítí a na displeji bude blikat "00:00".</p> <p>g. Použijte tlačítka INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼) / SPEED (+) nebo SPEED (-), abyste vybrali požadovanou hodnotu ČASU. (10:00 AŽ 99:00; počítáno po 1 minutě)</p>  <p>POZNÁMKA k ČASU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Počítání: Pokud nebyl zvolen cílový čas, bude se počítat od <u>0:00</u> do maxima <u>99:99</u> minut. ◆ Odpočítávání: Pokud jste cílový čas nastavili, řídicí jednotka bude odpočítávat od zvoleného času k 0:00.

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – MANUALNÍ PROGRAM (P1)

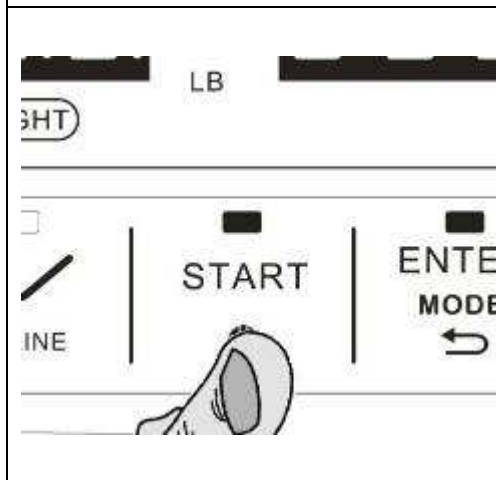


- h. Tlačítko **ENTER**: Stiskněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili hodnotu **ČASU**.
- i. LED **VÁHY** se zozsvítí.
- j. Použijte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼) / SPEED (+)** nebo **SPEED (-)** abyste vybrali požadovanou hodnotu **HMOTNOSTI**. (30 až 180 kg /40 až 400 liber, počítáno po 1 kg /1 lb)

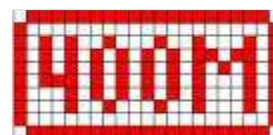


POZNÁMKA K HMOTNOSTI:

- ◆ 30 až 180 kg/40 až 400 liber; počítáno po 1kg /1 lb) ; **Nedoporučujeme, aby výrobek používaly děti.**
- ◆ Poté, co stlačíte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili požadovanou **HMOTNOST**, stane se tato hmotnost "výchozí hodnotou" pro opětovný začátek.

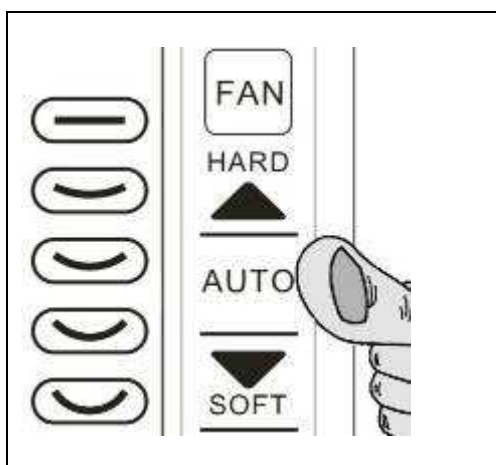


- k. Tlačítko **ENTER**: Stlačte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili hodnotu **HMOTNOSTI**, poté, co jste se ujistili, že máte vybráno.
- l. Tlačítko **START**: Zmáčkněte tlačítko **START** k zahájení cvičení.
- m. V hlavním LED okně se objeví zpráva "**3 2 1 GO**" označující, že cvičení je zahájeno. Po dlouhém zapípnutí se na hlavním LED okně objeví ikona **MANUALNÍHO(400METRŮ/0.25 MIL) PROGRAMU**, jak je znázorněno níže.



P1 MANUAL

2 POZNÁMKA: **PŘED** cvičením:



Pokud jste nenastavili správnou tuhost pásu:

- ◆ Tlačítko "**AUTO**": Stoupněte oběma nohama na běžící palubu v detekčním prostoru. Zmáčkněte tlačítko "**AUTO**" **před cvičením nebo v módu PAUSE**, řídicí jednotka nastaví tuhost pásu podle vaší váhy (od měkkého po tvrdý). Trvá 15 sekund, než bude process dokončen.



- ◆ Pro rozdílné individuální potřeby je možné tuhost pásu ručně nastavit stlačením tlačítka "**HARD ▲**" (tvrdý) nebo "**SOFT ▼**" (měkký). **POZNÁMKA:** Je doporučeno nastavovat tuhost polštáře postupně, abyste si našli takovou, která vám při cvičení bude nejvíce vyhovovat.

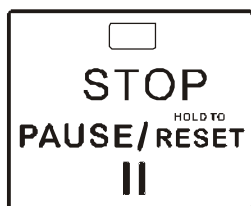
INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – MANUALNÍ PROGRAM (P1)

3 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

	<p>Pokud jste nenastavili sílu větráku:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tento trenážér má 3stupňové nastavení větráku (od vánku po silný vítr). Zmáčkněte toto tlačítko, abyste si větrák nastavili podle svých individuálních potřeb.
	<p>Reproduktor a zvuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do zvukového výstupu LINE IN na řídicí jednotce. Stlačte tlačítko “VOL (▲)nebo (▼)”, abyste nastavili správnou hladinu zvuku.
	<p>Neobjevuje se puls:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač srdeční frekvence nebo obě ruce na pulsních senzorech držadel. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí. ◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač srdeční frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě “P”. Pokud umístíte ruce správně na pulsní sensory, váš puls se opět načte a zobrazí.
	<p>Nastavení SKLONU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli SKLON přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼), abyste snížili nebo zvýšili procento sklonu od 0% k 15%; <u>počítáno po 1%.</u>
	<p>Nastavení RYCHLOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit RYCHLOST, podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte tlačítko SPEED (+) nebo SPEED (-), abyste snížili nebo zvýšili rychlost od 0.8 k 25 km/h / 0.5 k 15 mílím/h; <u>počítáno po 0,1km/h nebo m/h.</u>

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – MANUALNÍ PROGRAM (P1)

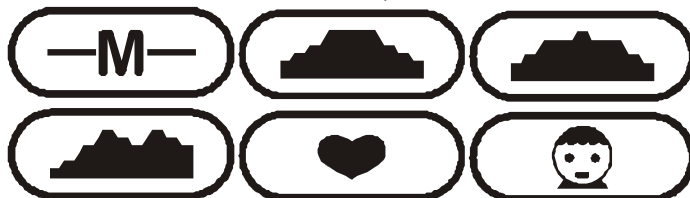
3 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:



- a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)**. Všechna data na displeji zamrznou.

POZNÁMKA:

- ◆ Řídicí jednotka se vrátí do stavu **ZAPNUTÍ**, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)**.
- ◆ Pokud jste nastavili procento **SKLONU**, **SKLON** se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko **START**, všechna zobrazená data budou pokračovat. **SKLON** se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena.
- ◆ V módu **STOP** si uživatel může vybrat z ostatních programů (**MANUALNÍ, PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI, PROGRAM 5TI KM BĚHU, INTERVALOVÝ PROGRAM, H.R.C. PROGRAM, NEBO PROGRAM UŽIVATELE**).

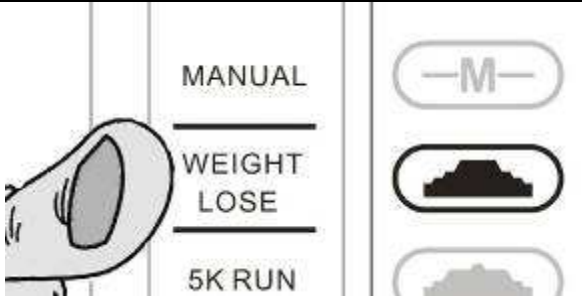
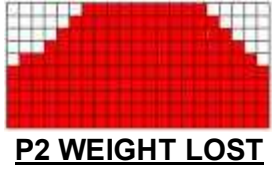
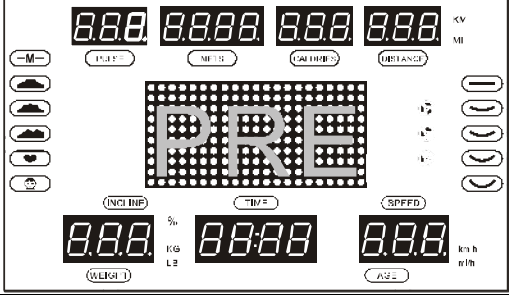
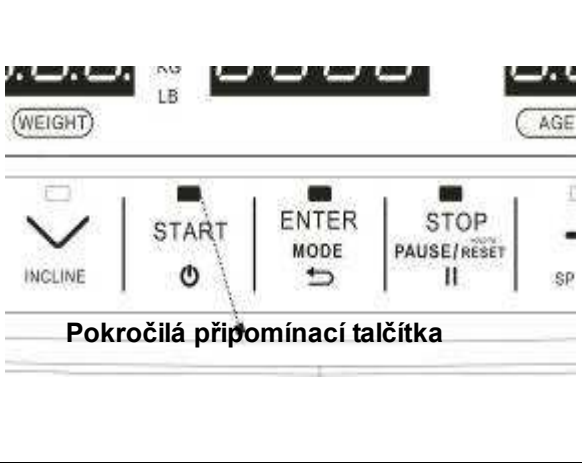
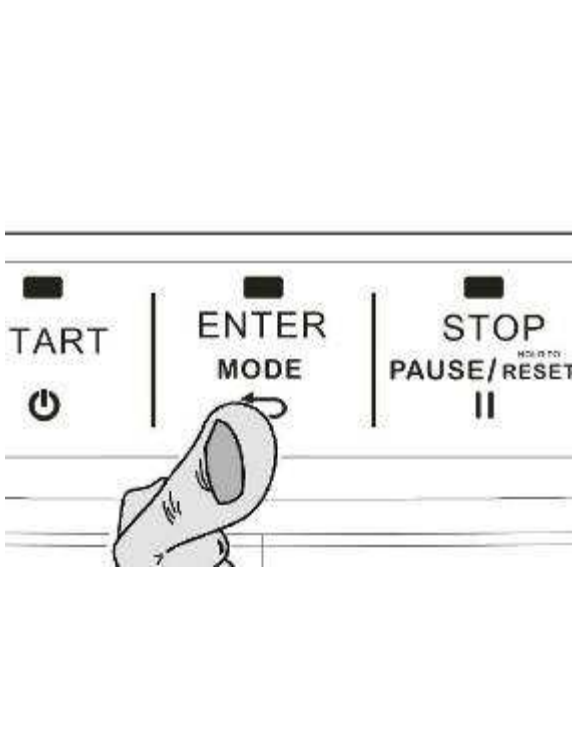

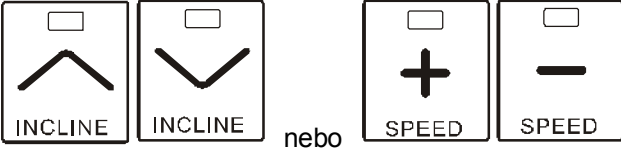


- b. Stlačte **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** dvakrát, abyste cvičení ukončili.
- c. Stlačte **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** třikrát, abyste se vrátili do stavu **ZAPNUTÍ**.
- d. Při dalším stlačování **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)**, se všechna data vynulují a řídicí jednotka se vrátí do stavu **ZAPNUTÍ**.

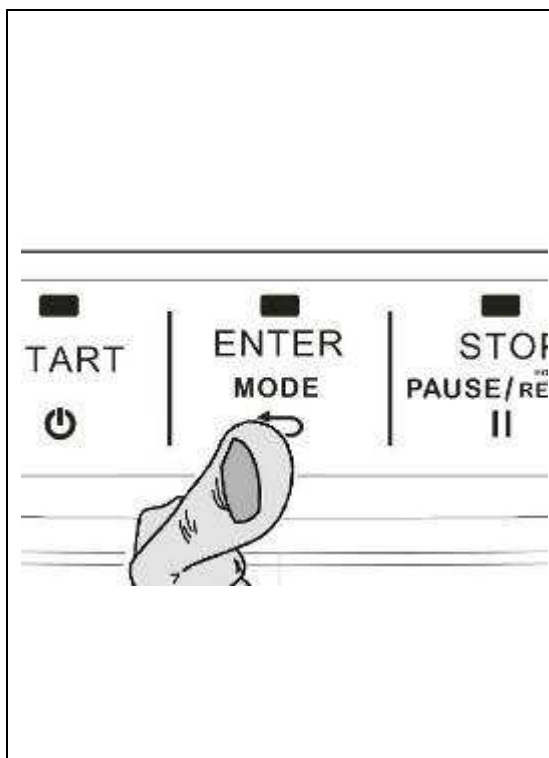
INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI (P2)

****Tyto instrukce jsou uvedeny v metrickém systému jednotek jen pro ukázkou ****

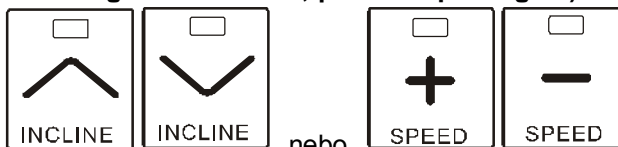
1 Instrukce k Programu úbytku hmotnosti:

	<p>a. Tlačítko WEIGHT LOSE: zmáčkněte tlačítko WEIGHT LOSE abyste vstoupili do PROGRAMU ÚBYTKU HMOTNOSTI (P2).</p> 
	<p>b. Po několika sekundách se na hlavním LED oknu displeje objeví zpráva "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT". (ZMÁČKNĚTE TLAČÍTKO ENTER K ÚPRAVĚ NEBO ZAPOČETÍ CVIČENÍ)</p>
 <p>Pokročilá připomínací tlačítka</p>	<p>c. Výše uvedená zpráva vede uživatele ke stisknutí tlačítka k dalšímu kroku.</p> <p>d. Pokročilá připomínací tlačítka START, ENTER a STOP začnou blikat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tlačítko START : zmáčkněte toto tlačítko k okamžitému započetí cvičení, bez nastavování hodnot ČASU, HMOTNOSTI a RYCHLOSTI. ◆ Tlačítko ENTER : vyberte toto tlačítko, abyste nastavili požadované hodnoty ČASU, VÁHY a RYCHLOSTI. ◆ Tlačítko STOP: vyberte toto tlačítko, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.
	<p>e. Tlačítko ENTER : stiskněte tlačítko ENTER , abyste nastavili hodnotu ČASU.</p> <p>f. Rozsvítí se LED TIME s blikající hodnotou "30:00".</p>  <p>g. Použijte tlačítko INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼) / SPEED (+) nebo SPEED (-) abyste vybrali požadovanou hodnotu ČASU (od 10:00 do 99:00; počítáno po 1 minutě)</p>  <p>POZNÁMKA k ČASU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Počítání: Pokud jste nezvolili cílový čas, bude se počítat od 0:00 do maxima - 99:99 minut. ◆ Odpočítávání: Pokud jste cílový čas nastavili, řídicí jednotka bude odpočítávat od zvoleného času do 0:00.

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI (P2)

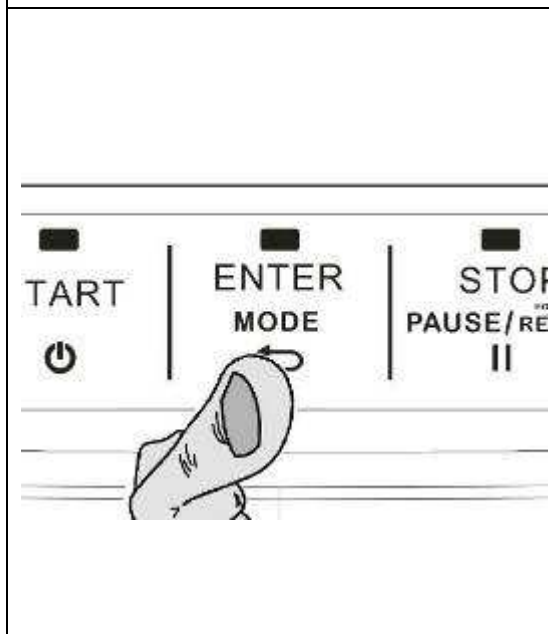


- h. Tlačítko **ENTER**: Zmáčkněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili hodnotu **ČASU**.
- i. Poté se rozsvítí LED **WEIGHT** (HMOTNOSTI).
- j. Použijte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)**, abyste vybrali požadovanou hodnotu **HMOTNOSTI (30 až 180 kg/40 až 400liber; počítáno po 1 kg/ lb)**



POZNÁMKA K HMOTNOSTI:

- ◆ 30 až 180 kg/40 až 400 liber; počítáno po 1 kg/lb ; **výrobek není určen dětem**
- ◆ Po stlačení tlačítka **ENTER** potvrďte požadovanou **váhovou hodnotu**, zvolená hodnota **VÁHY** se stane "výchozí hodnotou" , když uživatel začne znovu

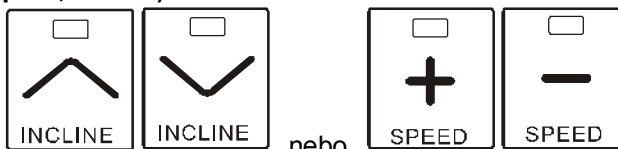


- k. Tlačítko **ENTER**: Zmáčkněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili hodnotu **HMOTNOSTI**.

- l. Poté se rozsvítí LED **SPEED** (**RYCHLOST**).

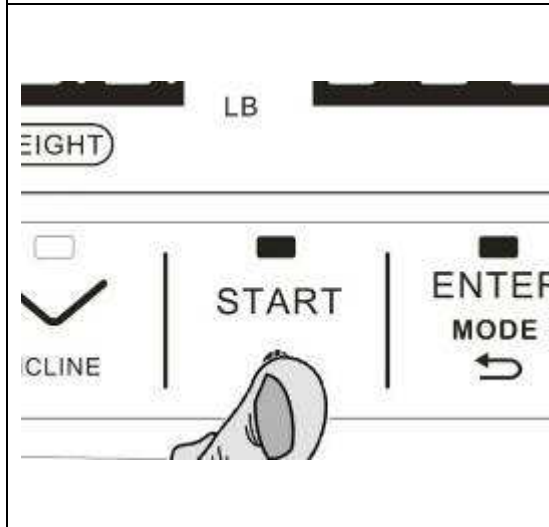


- m. Použijte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)** , abyste vybrali požadovou **RYCHLOST (0.8 až 25 km/h /0.5 až 15 mil/h; počítáno po 0,1 km/m)**

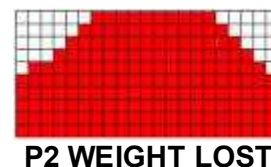


POZNÁMKA K RYCHLOSTI:

- ◆ Vždy, když na trenažér nastupujete, držte se madel a udržujte počáteční rychlost na nebo pod 1km/h po několik minut, než začnete rychlost zvyšovat.

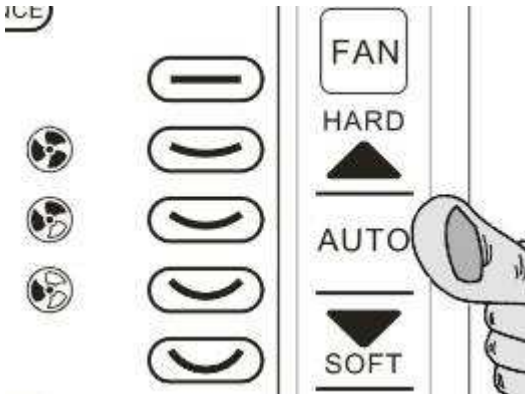



- n. Tlačítko **ENTER** : Stiskněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili zvolenou **RYCHLOST**. Potom, co jste se ujistili, že jste správně navolili požadované hodnoty **ČASU, HMOTNOSTI i RYCHLOSTI**.
- o. Tlačítko **START**: Stiskněte tlačítko **START** , abyste zahájili cvičení.
- p. V hlavním LED okně na displeji se objeví zpráva "3 2 1 GO" , která indikuje, že cvičení začíná. Po dlouhém zapípání se v hlavním LED okně objeví ikona **Programu úbytku hmotnosti**, jak je naznačeno níže.

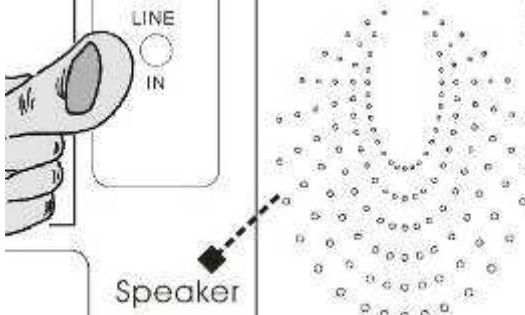
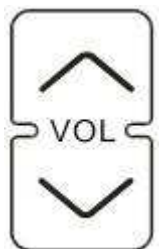
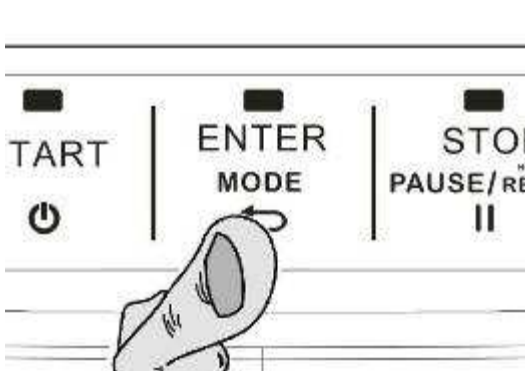



INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI (P2)

2 POZNÁMKA: PŘED cvičením:

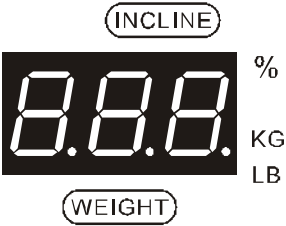


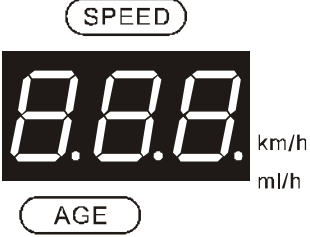

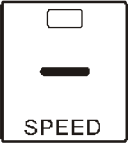
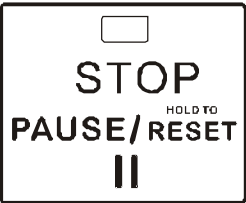





	<p>Pokud jste nenastavili správnou tuhost pásu:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Tlačítko “AUTO”: Stoupněte oběma nohama na běžící palubu v detekčním prostoru. Zmáčkněte tlačítko “AUTO” před cvičením nebo v módu PAUSE, řídicí jednotka nastaví tuhost pásu podle vaší váhy (od měkkého po tvrdý). Trvá 15 sekund, než bude process dokončen.  <ul style="list-style-type: none">◆ Pro rozdílné individuální potřeby je možné tuhost pásu ručně nastavit stlačením tlačítka “HARD ▲” (tvrdý) nebo “SOFT ▼” (měkký). <p>POZNÁMKA: Je doporučeno nastavovat tuhost polštáře postupně, abyste si našli takovou, která vám při cvičení bude nejvíce vyhovovat.</p>
--	---

3 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

	<p>Reproduktor a zvuk:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do zvukového výstupu LINE IN na řídicí jednotce◆ Stlačte tlačítko “VOL (▲)nebo (▼)”, abyste nastavili správnou hladinu zvuku. 
	<p>Během cvičení můžete stisknout tlačítko ENTER, abyste přezkoumali RYCHLOST, SKLON, profil 400M/0.25MIL v hlavním LED okně:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Tlačítko “ENTER”: Během cvičení stlačte tlačítko “ENTER”, abyste přezkoumali RYCHLOST, SKLON, profil 400M/0,25MIL.
	<p>Neobjevuje se puls:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač srdeční frekvence nebo obě ruce na pulsních senzorech držadel. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí.◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač srdeční frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě “P”. Pokud umístíte ruce správně na pulsní sensory, váš puls se opět načte a zobrazí.

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI (P2)

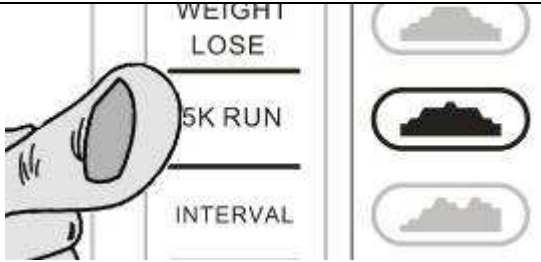
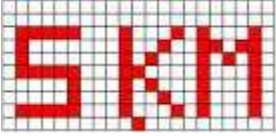
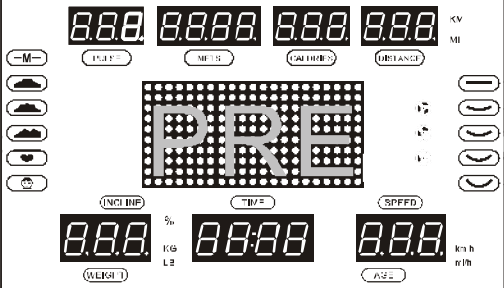

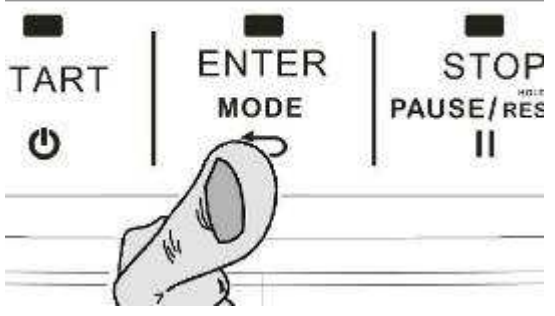

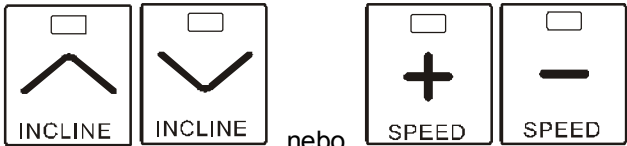
3 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

	<p>Nastavení SKLONU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli SKLON přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼), abyste snížili nebo procento sklonu od 0% k 15%; počítáno po 1%. <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>INCLINE</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>INCLINE</p> </div> <div style="margin-left: 20px;">zvýšili</div> </div>
	<p>Nastavení RYCHLOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit RYCHLOST, podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte tlačítko SPEED (+) nebo SPEED (-), abyste snížili nebo zvýšili od 0.8 k 25 km/h / 0.5 k 15 mílím/h; počítáno po 0.1 km/h nebo m/h. <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>SPEED</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>SPEED</p> </div> <div style="margin-left: 20px;">rychlost</div> </div>
	<p>a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). Všechna data na displeji zamrznou. POZNÁMKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Řídící jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). ◆ Pokud jste nastavili procento SKLONU, SKLON se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko START, všechna zobrazená data budou pokračovat. SKLON se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena. ◆ V módu STOP si uživatel může vybrat z ostatních programů (MANUÁLNÍ, PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI, PROGRAM 5TI KM BĚHU, INTERVALOVÝ PROGRAM, H.R.C. PROGRAM, NEBO PROGRAM UŽIVATELE). <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">-M-</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> </div> <p>b. Stlačte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dvakrát, abyste cvičení ukončili.</p> <p>c. Stlačte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) třikrát, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.</p> <p>d. Při dalším stlačování STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), se všechna data vynulují a řídící jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ.</p>

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – 5km BĚH (P3)

****Tyto instrukce jsou uvedeny v metrickém systému jednotek jen pro ukázkou****


1 Instrukce k Programu 5km běh:

	<p>a. Tlačítko 5K RUN: Stiskněte tlačítko 5K RUN, abyste vstoupili do programu.</p>  <p>P3 5K RUN</p>
	<p>b. Po několika sekundách se na hlavním LED okně displeje objeví zpráva “PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”. (ZMÁČKNĚTE TLAČÍTKO ENTER K ÚPRAVĚ NEBO ZAPOČETÍ CVIČENÍ)</p>
 <p>Pokročilá připomínací tlačítka</p>	<p>c. Výše uvedená zpráva vede uživatele ke stisknutí tlačítka k dalšímu kroku.</p> <p>d. Pokročilá připomínací tlačítka START, ENTER a STOP začnou blikat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tlačítko START: zmáčknete tlačítko k zahájení cvičení bez nastavování hodnot HMOTNOSTI. ◆ Tlačítko ENTER: stlačte toto tlačítko, abyste nastavili požadovanou hodnotu HMOTNOSTI. ◆ Tlačítko STOP: toto tlačítko zmáčknete, pokud s chcete vrátit do stavu ZAPNUTÍ.
	<p>e. Tlačítko ENTER : stiskněte tlačítko ENTER ,abyste nastavili hodnotu hmotnosti.</p>  <p>f. LED WEIGHT se rozsvítí.</p> <p>g. Použijte tlačítko INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼) / SPEED (+) nebo SPEED (-) , abyste vybrali požadovanou hodnotu HMOTNOSTI (30 až 180 kg/40 až 400 liber, počítáno po 1 kg/lb)</p>  <p>POZNÁMKA K HMOTNOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 30 až 180 kg/40 až 400 liber; počítáno po 1 kg/lb ; výrobek není určen dětem ◆ Po stlačení tlačítka ENTER potvrďte požadovanou váhovou hodnotu, zvolená hodnota VÁHY se stane “výchozí hodnotou” , když uživatel začne znovu

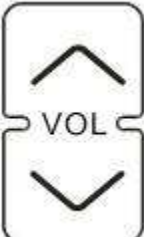
INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – 5km BĚH (P3)

	<p>h. Tlačítko ENTER: stlačte tlačítko ENTER, abyste potvrdili hodnotu HMOTNOSTI.</p> <p>i. Tlačítko START: stlačte tlačítko START k započetí cvičení.</p> <p>j. V hlavním LED okně na displeji se objeví zpráva “3 2 1 GO”, která indikuje, že cvičení začíná. Po dlouhém zapípaní se v hlavním LED okně objeví ikona Programu 5km běhu, jak je naznačeno níže.</p> <div style="text-align: center;">  <p>P3 5K RUN</p> </div>
--	---

2 POZNÁMKA: PŘED cvičením:





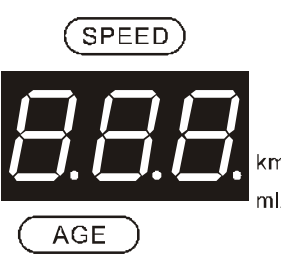

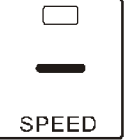
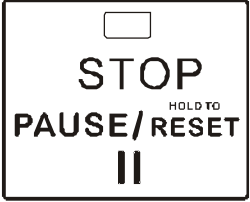





	<p>Pokud jste nenastavili správnou tuhost pásu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tlačítko “AUTO”: Stoupněte oběma nohama na běžící palubu v <u>detekčním prostoru</u>. Zmáčkněte tlačítko “AUTO” před cvičením nebo v módu PAUSE, řídicí jednotka nastaví tuhost pásu podle vaší váhy (od měkkého po tvrdý). Trvá 15 sekund, než bude process dokončen. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pro rozdílné individuální potřeby je možné tuhost pásu ručně nastavit stlačením tlačítka “HARD▲” (tvrdý) nebo “SOFT▼” (měkký). POZNÁMKA: Je doporučeno nastavovat tuhost polštáře postupně, abyste si našli takovou, která vám při cvičení bude nejvíce vyhovovat.
--	--

3 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

	<p>Reproduktor a zvuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do zvukového výstupu LINE IN na řídicí jednotce ◆ Stlačte tlačítko “VOL (▲)nebo (▼)”, abyste nastavili správnou hladinu zvuku. <div style="text-align: right;">  </div>
	<p>Neobjevuje se puls:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač srdeční frekvence nebo obě ruce na pulsních senzorech držadel. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí. ◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač srdeční frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě “P”. Pokud umístíte ruce správně na pulsní sensory, váš puls se opět načte a zobrazí.

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – 5km BĚH (P3)

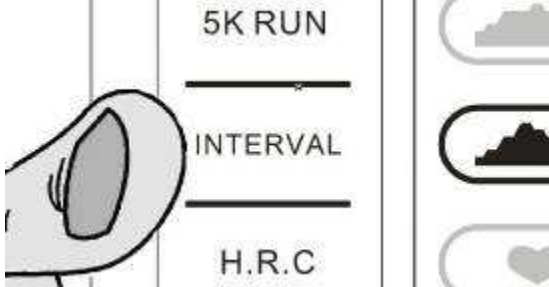
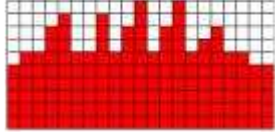
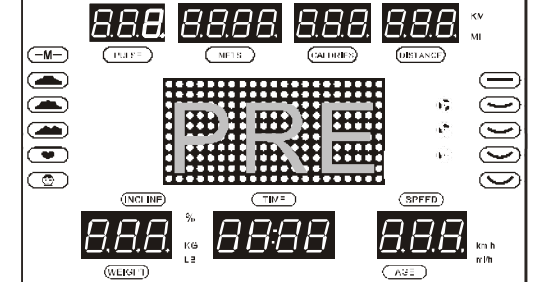

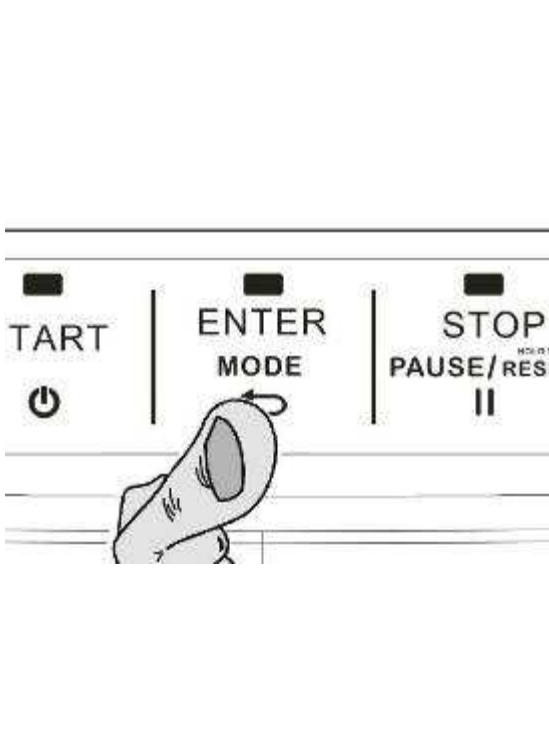





3 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

	<p>Neobjevuje se puls:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač srdeční frekvence nebo obě ruce na pulsních senzorech držadel. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí. ◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač srdeční frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě "P". Pokud umístíte ruce správně na pulsní sensory, váš puls se opět načte a zobrazí
	<p>Nastavení SKLONU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli SKLON přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte INCLINE (▲) nebo (▼), abyste snížili nebo zvýšili sklonu od <u>0% k 15% ; počítáno po 1%.</u> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  INCLINE </div> <div style="text-align: center;">  INCLINE </div> <div style="text-align: center;"> INCLINE procento </div> </div>
	<p>Nastavení RYCHLOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit RYCHLOST, podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte tlačítko SPEED (+) nebo (-), abyste snížili nebo zvýšili rychlost od <u>km/h / 0.5 k 15 mílím/h ; počítáno po nebo m/h.</u> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  SPEED </div> <div style="text-align: center;">  SPEED </div> <div style="text-align: center;"> SPEED <u>0.8 k 25</u> <u>0,1km/h</u> </div> </div>
	<p>a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). Všechna data na displeji zamrznou. POZNÁMKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). ◆ Pokud jste nastavili procento SKLONU, SKLON se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko START, všechna zobrazená data budou pokračovat. SKLON se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena. ◆ V módu STOP si uživatel může vybrat z ostatních programů (MANUÁLNÍ, PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI, PROGRAM 5TI KM BĚHU, INTERVALOVÝ PROGRAM, H.R.C. PROGRAM, NEBO PROGRAM UŽIVATELE). <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">—M—</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> </div> <p>b. Stlačte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dvakrát, abyste cvičení ukončili.</p> <p>c. Stlačte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) třikrát, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.</p> <p>d. Při dalším stlačování STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), se všechna data vynulují a řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ.</p>

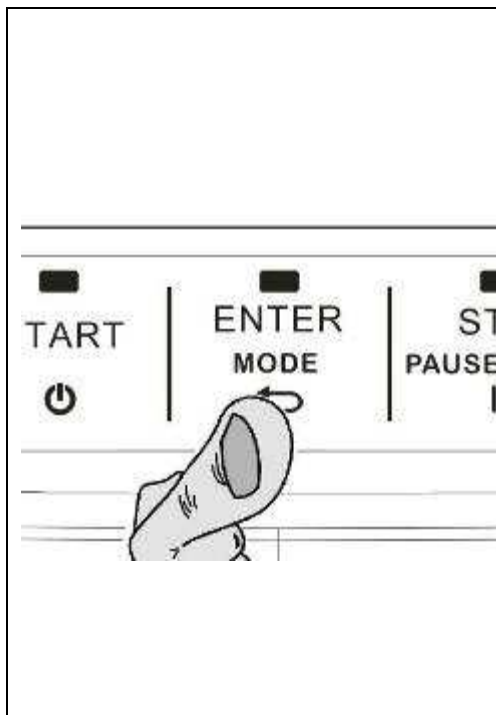
INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – INTERVALOVÝ PROGRAM (P4)

****Tyto instrukce jsou uvedeny v metrickém systému jednotek jen pro ukázkou****

1 INSTRUKCE K INTERVALOVÉMU PROGRAMU:

	<p>a. Tlačítko INTERVAL: stisknutím tlačítka INTERVAL vstoupíte do intervalového programu.</p>  <p style="text-align: center;">P4 INTERVAL</p>
	<p>b. Po několika sekundách se na hlavním LED okně displeje objeví zpráva "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT". (ZMÁČKNĚTE TLAČÍTKO ENTER K ÚPRAVĚ NEBO ZAPOČETÍ CVIČENÍ)</p>
 <p style="text-align: center;">Pokročilá připomínací tlačítka</p>	<p>c. Výše uvedená zpráva vede uživatele ke stisknutí tlačítka k dalšímu kroku.</p> <p>d. Pokročilá připomínací tlačítka START, ENTER a STOP začnou blikat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tlačítko START: vyberte toto tlačítko, aby jste okamžitě započali cvičení, bez nastavování hodnot ČASU, RYCHLOSTI a HMOTNOSTI ◆ Tlačítko ENTER: vyberte toto tlačítko, abyste nastavili požadované hodnoty ČASU, RYCHLOSTI a HMOTNOSTI ◆ Tlačítko STOP: vyberte toto tlačítko, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.
	<p>e. Tlačítko ENTER: stlače tlačítko ENTER, abyste nastavili hodnotu ČASU.</p> <p>f. LED TIME se rozsvítí a na displeji bliká "30:00".</p>  <p>g. Použijte tlačítko INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼) / SPEED (+) nebo SPEED (-), abyste vybrali požadovanou hodnotu ČASU (10:00 až 99:00; počítáno po 1 minutě)</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  INCLINE </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  INCLINE </div> nebo <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  SPEED </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  SPEED </div> </div> <p>POZNÁMKA k ČASU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Počítání: Pokud jste nezvolili cílový čas, bude se počítat od <u>0:00 do maxima - 99:99 minut</u>. ◆ Odpočítávání: Pokud jste cílový čas nastavili, řídicí jednotka bude odpočítávat od zvoleného času do 0:00.

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – INTERVALOVÝ PROGRAM (P4)



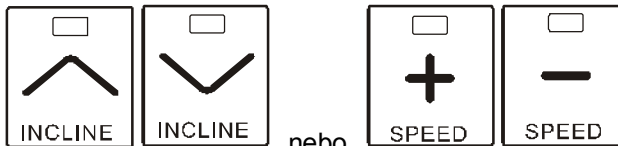
h. Tlačítko **ENTER**: stlačte tlačítko **ENTER** pro potvrzení hodnoty času

i. LED **WEIGHT** se rozsvítí.

j. Použijte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo

INCLINE (▼) / SPEED (+) nebo **SPEED**

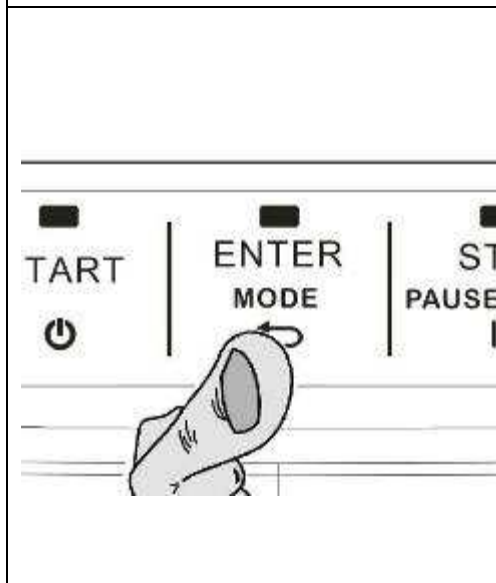
(-), abyste vybrali požadovanou hodnotu **HMOTNOSTI** (30 až 180kg/40 až 400 liber; počítáno po 1 kg/lb)



POZNÁMKA K HMOTNOSTI:

◆ 30 až 180 kg/40 až 400 liber; počítáno po 1 kg/lb ; **výrobek není určen dětem**

◆ Po stlačení tlačítka **ENTER** potvrďte požadovanou **váhovou hodnotu**, zvolená hodnota **VÁHY** se stane "výchozí hodnotou", když uživatel začne znovu

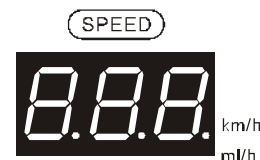
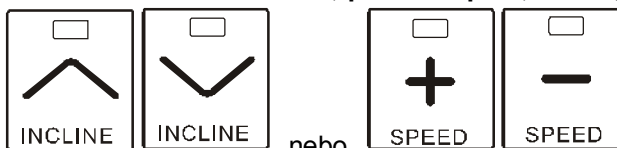


k. Tlačítko **ENTER**: stlačte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili hodnotu HMOTNOSTI.

l. LED **SPEED** se rozsvítí.

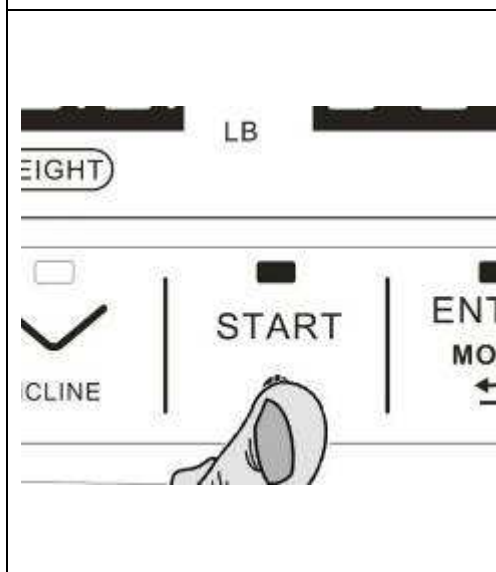
m. Použijte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE**

(▼) / SPEED (+) nebo **SPEED (-)**, abyste vybrali požadovanou hodnotu **RYCHLOSTI** (0.8 až 25 km/h /0.5 až 15 mil/h; počítáno po 0,1 km/h, m/h)



POZNÁMKA K RYCHLOSTI:

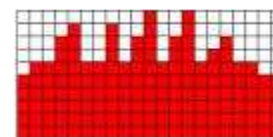
◆ Vždy, když na trenažér nastupujete, držte se madel a udržte počáteční rychlost na nebo pod 1km/h po několik minut, než začnete rychlost zvyšovat



n. Tlačítko **ENTER** : Stiskněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili zvolenou **RYCHLOST**. Potom, co jste se ujistili, že jste správně navolili požadované hodnoty **ČASU**, **HMOTNOSTI** i **RYCHLOSTI**.

o. Tlačítko **START**: Stiskněte tlačítko **START**, abyste zahájili cvičení.

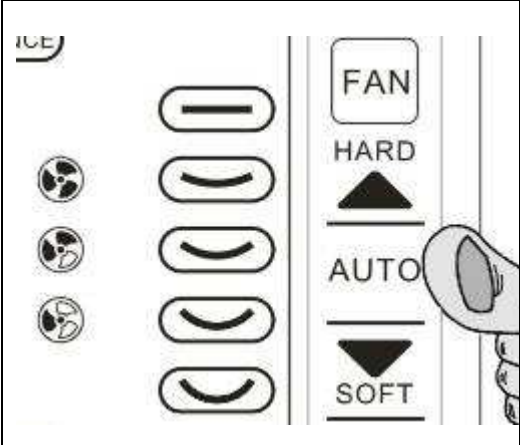

p. V hlavním LED okně na displeji se objeví zpráva "**3 2 1 GO**", která indikuje, že cvičení začíná. Po dlouhém zapípání se v hlavním LED okně objeví ikona **Intervalového programu**, jak je naznačeno níže.



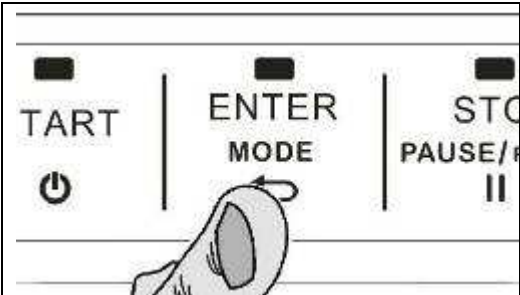
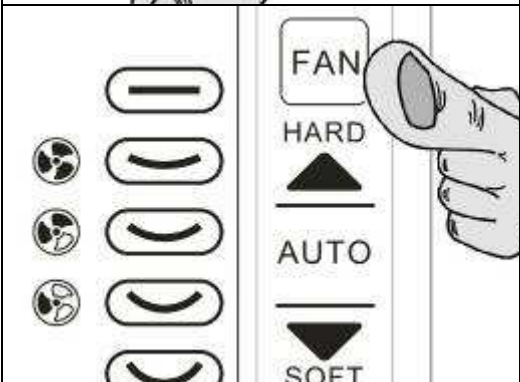

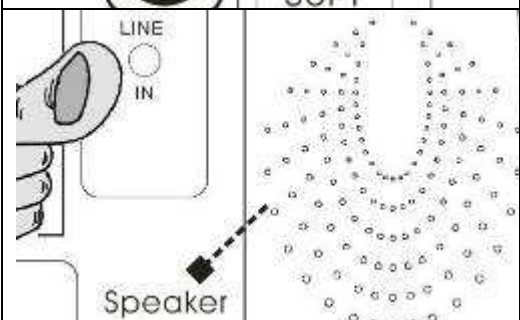
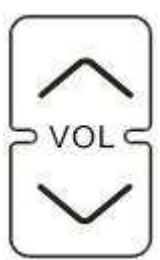
P4 INTERVAL

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – INTERVALOVÝ PROGRAM (P4)

2 POZNÁMKA: PŘED cvičením:





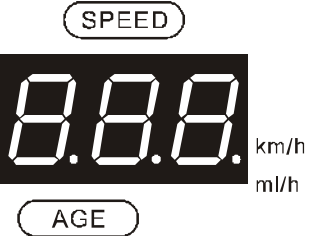
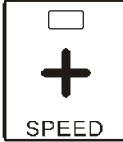

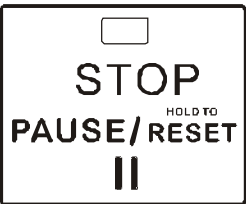






	<p>Pokud jste nenastavili správnou tuhost pásu:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Tlačítko “AUTO”: Stoupněte oběma nohama na běžící palubu v detekčním prostoru. Zmáčkněte tlačítko “AUTO” před cvičením nebo v módu PAUSE, řídicí jednotka nastaví tuhost pásu podle vaší váhy (od měkkého po tvrdý). Trvá 15 sekund, než bude process dokončen.  <ul style="list-style-type: none">◆ Pro rozdílné individuální potřeby je možné tuhost pásu ručně nastavit stlačením tlačítka “HARD ▲” (tvrdý) nebo “SOFT ▼” (měkký). POZNÁMKA: Je doporučeno nastavovat tuhost polštáře postupně, abyste si našli takovou, která vám při cvičení bude nejvíce vyhovovat.
--	---

3 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

	<p>Během cvičení můžete stisknout tlačítko ENTER, abyste přezkoumali RYCHLOST, SKLON, profil 400M/0.25MIL v hlavním LED okně:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Tlačítko “ENTER”: Během cvičení stlače tlačítko “ENTER”, abyste přezkoumali RYCHLOST, SKLON, profil 400M/0,25MIL.
	<p>Pokud jste nenastavili sílu větráku:</p> <p>c. Tento trenažér má 3stupňové nastavení větráku (od vánku po silný vítr). d. Zmáčkněte toto tlačítko, abyste si větrák nastavili podle svých individuálních potřeb.</p> 
	<p>Reproduktor a zvuk:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do zvukového výstupu LINE IN na řídicí jednotce◆ Stlače tlačítko “VOL (▲)nebo (▼)”, abyste nastavili správnou hladinu zvuku 

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – INTERVALOVÝ PROGRAM (P4)

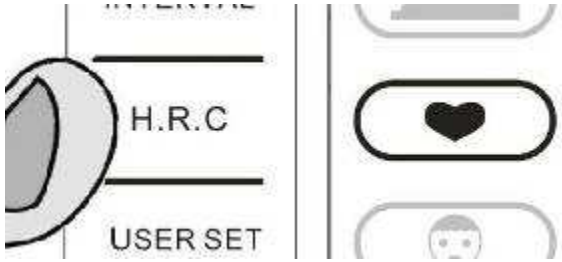
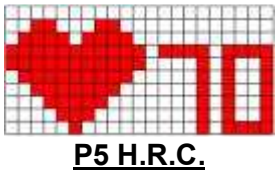
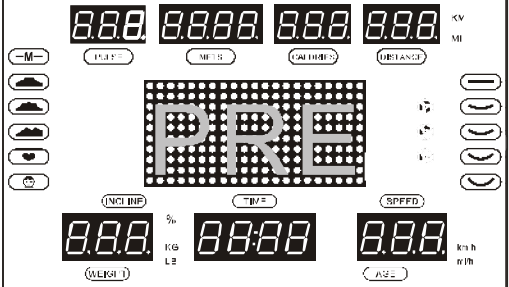

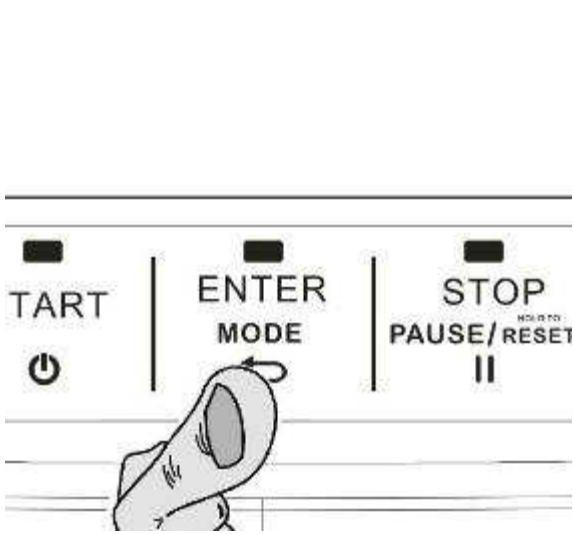

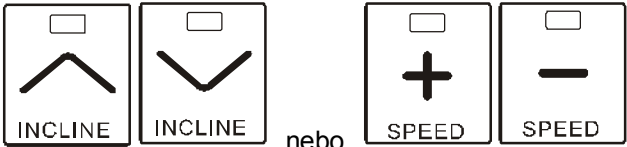
3 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

	<p>Neobjevuje se puls:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač srdeční frekvence nebo obě ruce na pulsních senzorech držadel. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí. ◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač srdeční frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě "P". Pokud umístíte ruce správně na pulsní sensory, váš puls se opět načte a zobrazí.
	<p>Nastavení SKLONU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli SKLON přenastavit podle toho, jaké máte cíle. ◆ Stiskněte INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼), abyste snížili nebo procento sklonu od <u>0% k 15%</u> : <u>počítáno po 1%</u>. <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  INCLINE </div> <div style="text-align: center;">  INCLINE </div> <div style="text-align: right; padding-right: 20px;"> cvičební zvýšili </div> </div>
	<p>Nastavení RYCHLOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit RYCHLOST, podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte tlačítko SPEED (+) nebo SPEED (-), abyste snížili nebo zvýšili od <u>0.8 k 25 km/h / 0.5 k 15 mílím/h</u> : <u>počítáno po 0,1km/h nebo m/h</u>. <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  SPEED </div> <div style="text-align: center;">  SPEED </div> <div style="text-align: right; padding-right: 20px;"> rychlost </div> </div>
	<p>a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). Všechna data na displeji zamrznou. POZNÁMKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Řídící jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). ◆ Pokud jste nastavili procento SKLONU, SKLON se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko START, všechna zobrazená data budou pokračovat. SKLON se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena. ◆ V módu STOP si uživatel může vybrat z ostatních programů (MANUALNÍ, PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI, PROGRAM 5TI KM BĚHU, INTERVALOVÝ PROGRAM, H.R.C. PROGRAM, NEBO PROGRAM UŽIVATELE). <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px; margin: 10px 0;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px; margin: 10px 0;">    </div> <p>b. Stlačte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dvakrát, abyste cvičení ukončili.</p> <p>c. Stlačte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) třikrát, abyste se vrátili do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p> <p>d. Při dalším stlačování STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), se všechna data vynulují a řídicí jednotka se vrátí do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p>

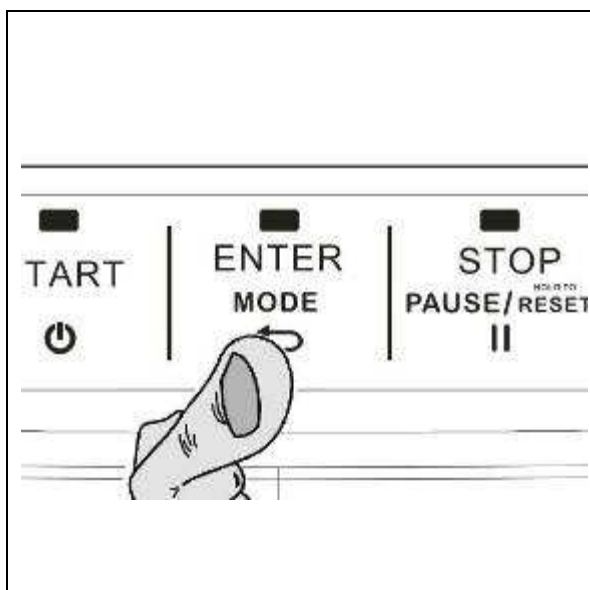
INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – H.R.C. (P5)

**Tyto instrukce jsou uvedeny v metrickém systému jednotek jen pro ukázkou **

1 INSTRUKCE K PROGRAMU H.R.C.:

	<p>a. Tlačítko H.R.C. : Stiskněte tlačítko H.R.C., abyste vstoupili do H.R.C. PROGRAMU (P5).</p> 
	<p>b. Po několika sekundách se na hlavním LED oknu displeje objeví zpráva "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT". (ZMÁČKNĚTE TLAČÍTKO ENTER K ÚPRAVĚ NEBO ZAPOČETÍ CVIČENÍ)</p>
 <p>Pokročilá připomínací tlačítka</p>	<p>c. Výše uvedená zpráva vede uživatele ke stisknutí tlačítka k dalšímu kroku.</p> <p>d. Pokročilá připomínací tlačítka START, ENTER a STOP začnou blikat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tlačítko START: stlačte toto tlačítko, abyste ihned započali cvičení bez nastavování hodnot ČASU, VĚKU a NORMY PULSU. ◆ Tlačítko ENTER: stiskněte toto tlačítko, abyste nastavili požadovanou hodnotu ČASU, VĚKU a NORMY PULSU. ◆ Tlačítko STOP: stiskněte toto tlačítko, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.
	<p>e. Tlačítko ENTER: stiskněte tlačítko ENTER, abyste nastavili hodnotu ČASU.</p> <p>f. LED TIME se rozsvítí a na displeji začne blikat 30:00".</p>  <p>g. Použijte tlačítko INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼) / SPEED (+) nebo SPEED (-), abyste zvolili požadovanou hodnotu ČASU (10:00 až 99:00; počítáno po 1 minutě)</p>  <p>POZNÁMKA k ČASU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Počítání: Pokud jste nezvolili cílový čas, bude se počítat od <u>0:00 do maxima - 99:99 minut</u>. ◆ Odpočítávání: Pokud jste cílový čas nastavili, řídicí jednotka bude odpočítávat od zvoleného času do 0:00.

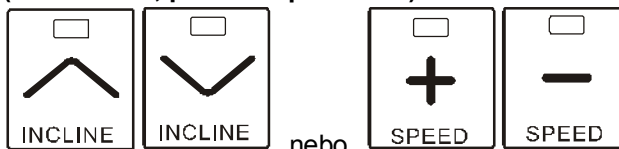
INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – H.R.C. (P5)



h. Tlačítko **ENTER**: stiskněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili požadovanou hodnotu **ČASU**.

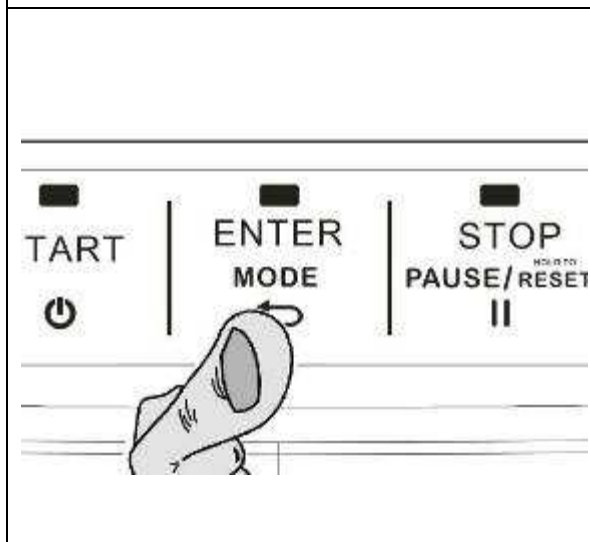
i. LED **AGE** (VĚK) se rozsvítí.

j. Použijte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)**, abyste nastavili váš **VĚK**.
(10 až 99 let; počítáno po 1 roku)



POZNÁMKA k VĚKU:

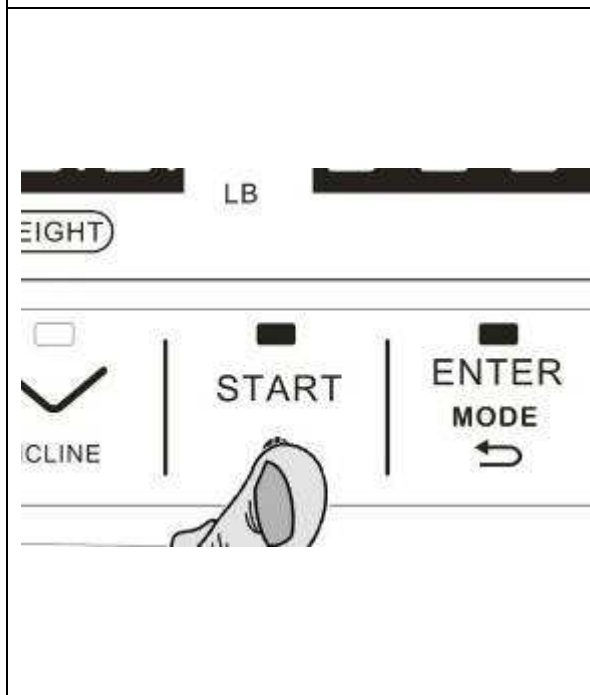
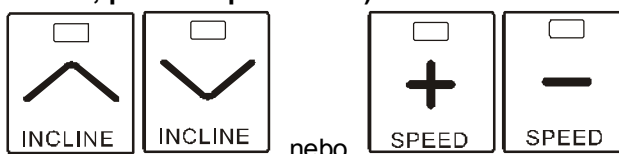
◆ I když řídicí panel umožní zadání věku od 10 let, tento výrobek není určen k tomu, aby jej používaly děti.



k. Tlačítko **ENTER**: stiskněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili váš **VĚK**.

l. LED **PULSE** se poté rozsvítí.

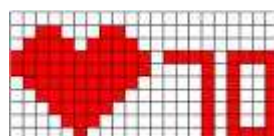
m. Použijte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)**, abyste vybrali požadovanou **CÍLOVOU TEPOVOU FREKVENCI** (60 až 220 úderů za minutu; počítáno po 1 úderu)



n. Tlačítko **ENTER**: stiskněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili hodnotu **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE**. Poté, co jste se ujistili, že jste zvolili požadované hodnoty **ČASU**, **VĚKU** a **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE**.

o. Tlačítko **START**: stiskněte tlačítko **START**, abyste započali cvičení.

p. V hlavním LED okně na displeji se objeví zpráva "**3 2 1 GO**", která indikuje, že cvičení začíná. Po dlouhém zapípání se v hlavním LED okně objeví ikona **H.R.C. PROGRAMU**, jak je naznačeno níže.



P5 H.R.C.

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – H.R.C. (P5)

2 INFORMACE, KTERÉ BYSTE O H.R.C PROGRAMU MĚLI ZNÁT:

Program H.R.C. počítá se 70% vaší maximální tepové frekvence. Udržení hodnoty cílové tepové frekvence po celou dobu cvičení vám poskytne maximální výtěžek z tělesné aktivity.

a. JEDNODUCHÝ VZOREC:

CVIČENEC: 70% maximální tepové frekvence; 70% z (220 – váš věk)

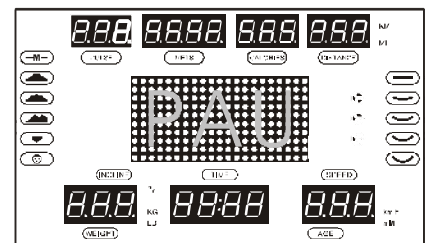
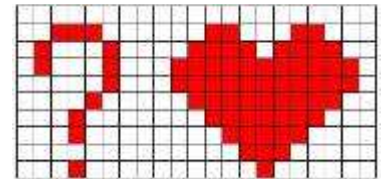
- b. Při programu H.R.C. na sobě musíte mít kompatibilní hrudní pulsní snímač nebo obě ruce umístěné na pulsních senzorech držadel.

Tepová frekvence se nezobrazuje:

Pokud na sobě nemáte kompatibilní hrudní snímač tepové frekvence, stejně tak ruce umístěné správně na pulsních senzorech, nebo jsou několik sekund bez tepového impulsu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu.

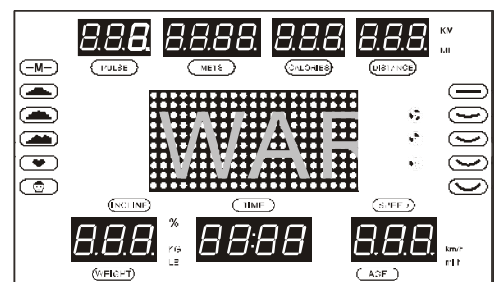
Hlavní LED okno zobrazí “?♥”, což vás upozorní, abyste nosily hrudní snímač pulsu nebo umístili vaše ruce zpět na pulsní sensory.

POZNÁMKA: Pokud řídicí jednotka do 30 sekund neobdrží žádný tepový impuls, hlavní LED okno zobrazí “PAUSE” a běžecký pás ukončí provoz. Předtím, než opět stisknete tlačítko **START**, abyste vstoupili do H.R.C. programu, ujistěte se, že máte hrudní snímač tepové frekvence nebo ruce správně umístěné na pulsních senzorech.



c. ŘÍDÍCÍ JEDNOTKA SNÍMÁ VÁŠ AKTUÁLNÍ PULS

- Řídicí jednotka bude monitorovat váš aktuální puls a automaticky upraví **SKLON** nebo **RYCHLOST**, aby udržela vaši tepovou frekvenci v mezích **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE**.
- Pokud je váš aktuální puls \leq (hodnota **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE** ± 15), **zvýší** řídicí jednotka **SKLON** automaticky o 1% každých **15 sekund** dokud nedosáhne maximálního procenta SKLONU.
- Pokud je váš aktuální puls \leq (hodnota **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE** $\pm 5 \sim 14$), řídicí jednotka **zvýší** **SKLON** o 1% automaticky každých **30 sekund** dokud nedosáhne maximálního procenta SKONU.
- Pokud je váš aktuální puls \geq (hodnota **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE** $\pm 5 \sim 14$),
 1. Řídicí jednotka nejprve po 15ti sekundách **sníží** **RYCHLOST** o 0,1 km/h.
 2. Pokud je váš aktuální puls po dalších 15 sekundách stále \geq (hodnota **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE** $\pm 5 \sim 14$), řídicí jednotka **sníží** **SKLON** o 1% dokud nedosáhne minimálního procenta SKLONU.
 3. Řídicí jednotka nastaví automaticky každých 15 sekund **RYCHLOST** a **SKLON** v daném pořadí.
- Pokud je váš aktuální puls \geq (hodnota **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE** $\pm 15 \sim 24$),
 1. Řídicí jednotka nejprve po 15 sekundách **sníží** **RYCHLOST** o 0.3 km/h, dokud nedosáhne nejnižší rychlosti.
 2. Pokud je váš aktuální puls po dalších 15 sekundách stále \geq (hodnota **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE** $\pm 15 \sim 24$), řídicí jednotka **sníží** **SKLON** o 1% dokud nedosáhne minimálního skonu.
 3. Řídicí jednotka automaticky upraví každých 15 sekund **RYCHLOST** a **SKLON** v daném pořadí.
- Pokud je váš aktuální puls \geq (hodnota **CÍLOVÉ TEPOVÉ FR.** ± 30),
Řídicí jednotka zobrazí zprávu “**WARNING HEART RATE TO DECREASE THE SPEED**” (VAROVNÁ TEPOVÁ FREKVENCE K SNÍŽENÍ RYCHLOSTI), aby vás upozornila, že máte cvičení zpomalit. Varovná zpráva bude odstraněna, pokud se vaše tepová frekvence sníží na hodnotu **CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE** ± 30 .



INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – H.R.C. (P5)

3 POZNÁMKA: PŘED cvičením:






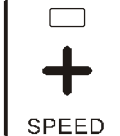

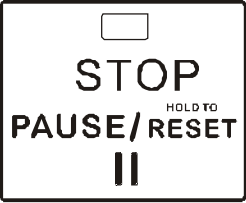





	<p>Pokud jste nenastavili správnou tuhost pásu:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Tlačítko “AUTO”: Stoupněte oběma nohama na běžící palubu v <u>detekčním prostoru</u>. Zmáčkněte tlačítko “AUTO” před cvičením nebo v módu PAUSE, řídicí jednotka nastaví tuhost pásu podle vaší váhy (od měkkého po tvrdý). Trvá 15 sekund, než bude process dokončen. <p>◆ Pro rozdílné individuální potřeby je možné tuhost pásu ručně nastavit stlačením tlačítka “HARD▲” (tvrdý) nebo “SOFT▼” (měkký). POZNÁMKA: Je doporučeno nastavovat tuhost polštáře postupně, abyste si našli takovou, která vám při cvičení bude nejvíce vyhovovat.</p>
--	--

4 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

	<p>Během cvičení můžete stisknout tlačítko ENTER, abyste přezkoumali RYCHLOST, SKLON, profil 400M/0.25MIL v hlavním LED okně:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Tlačítko “ENTER”: Během cvičení stlaďte tlačítko “ENTER”, abyste přezkoumali RYCHLOST, SKLON, profil 400M/0,25MIL.
	<p>Pokud jste nenastavili sílu větráku:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Tento trenážer má 3stupňové nastavení větráku (od vánku pro silný vítr)◆ Stiskněte toto tlačítko, abyste si nastavili sílu větráku podle vašich individuálních potřeb.
	<p>Reproduktor a zvuk:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do zvukového výstupu LINE IN na řídicí jednotce◆ Stlaďte tlačítko “VOL (▲)nebo (▼)”, abyste nastavili správnou hladinu zvuku

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – H.R.C. (P5)

4 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

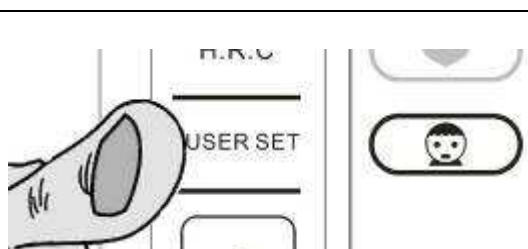
 <p>PULSE</p>	<p>Neobjevuje se puls:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač srdeční frekvence nebo obě ruce na pulsních senzorech držadel. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí. ◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač srdeční frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě "P". Pokud umístíte ruce správně na pulsní sensory, váš puls se opět načte a zobrazí.
<p>INCLINE</p>  <p>WEIGHT</p>	<p>Nastavení SKLONU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli SKLON přenastavit podle toho, jaké máte cíle. ◆ Stiskněte INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼), abyste snížili nebo procento sklonu od <u>0% k 15%</u>; <u>počítáno po 1%.</u> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>INCLINE</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>INCLINE</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>cvičební zvýšili</p> </div> </div>
<p>SPEED</p>  <p>AGE</p>	<p>Nastavení RYCHLOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit RYCHLOST, podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte SPEED (+) nebo SPEED (-) abyste snížili nebo zvýšili rychlost z <u>0.8 k 25 km/h / 0.5 až 15 m/h</u>; <u>počítáno po 0,1 km/h, m/h.</u> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>SPEED</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>SPEED</p> </div> </div>
	<p>a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). Všechna data na displeji zamrznou. POZNÁMKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). ◆ Pokud jste nastavili procento SKLONU, SKLON se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko START, všechna zobrazená data budou pokračovat. SKLON se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena. ◆ V módu STOP si uživatel může vybrat z ostatních programů (MANUALNÍ, PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI, PROGRAM 5TI KM BĚHU, INTERVALOVÝ PROGRAM, H.R.C. PROGRAM, NEBO PROGRAM UŽIVATELE). <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">-M-</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> </div> <p>b. Stlačte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dvakrát, abyste cvičení ukončili.</p> <p>c. Stlačte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) třikrát, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.</p>

d. Při dalším stlačování **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)**, se všechna data vynulují a řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ.

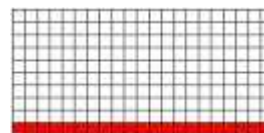
INSTRUKCE K ŘÍDICÍ JEDNOTCE – PROGRAM UŽIVATELE (P6)

****Tyto instrukce jsou uvedeny v metrickém systému jednotek jen pro ukázkou****

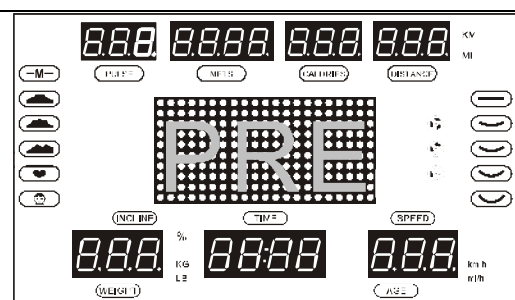
1 INSTRUKCE K PROGRAMU UŽIVATELE:



a. Tlačítko **USER SET**: stisknete tlačítko **USER SET**, abyste vstoupili do **PROGRAMU UŽIVATELE (P6)**.



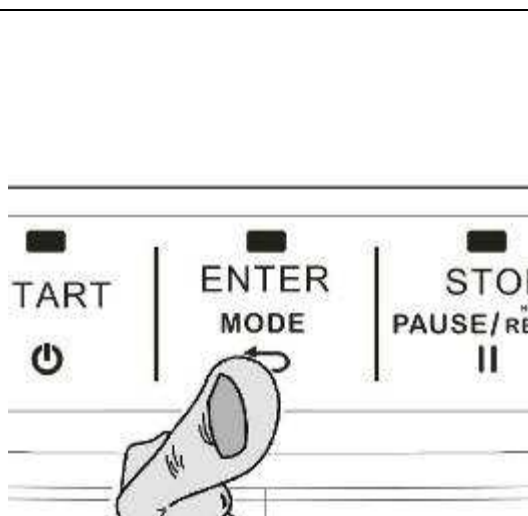
P6 USER SET



b. Po několika sekundách se na hlavním LED okně displeje objeví zpráva **“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”**. (ZMÁČKNĚTE TLAČÍTKO ENTER K ÚPRAVĚ NEBO ZAPOČETÍ CVIČENÍ)



- c. Výše uvedená zpráva vede uživatele ke stisknutí tlačítka k dalšímu kroku.
- d. Pokročilá připomínací tlačítka **START**, **ENTER** a **STOP** začnou blikat
- ◆ Tlačítko **START**: stisknete toto tlačítko, abyste okamžitě započali cvičení bez nastavení hodnoty **ČASU**, **HMOTNOSTI**, **RYCHLOSTI** nebo **SKLONU** v každém časovém intervalu.
 - ◆ Tlačítko **ENTER**: stisknete toto tlačítko, abyste nastavili hodnoty **ČASU**, **HMOTNOSTI**, **RYCHLOSTI** nebo **SKLONU** v každém časovém intervalu.
 - ◆ Tlačítko **STOP**: stisknete toto tlačítko, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.



e. Tlačítko **ENTER**: stisknete tlačítko **ENTER**, abyste nastavili hodnotu **ČASU**.

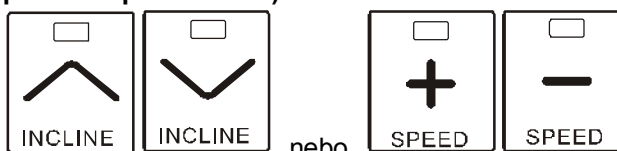
f. LED **TIME** se poté rozsvítí.

g. Stisknete tlačítko **INCLINE (▲)** nebo



INCLINE (▼) / **SPEED (+)** nebo **SPEED**

(-) abyste zvolili požadovanou hodnotu **ČASU (10:00 až 99:00; počítáno po 1 minutě)**



POZNÁMKA k ČASU:

- ◆ Počítání: Pokud jste nezvolili cílový čas, bude se počítat od 0:00 do maxima - 99:99 minut.
- ◆ Odpočítávání: Pokud jste cílový čas nastavili, řídicí jednotka bude

odpočítávat od zvoleného času do 0:00.

- ◆ Poté, co zmáčknete tlačítko **ENTER** abyste potvrdili zvolený ČAS, zvolený ČAS se stane "výchozí hodnotu", když uživatel opět vstoupí do PROGRAMU UŽIVATELE (P6).

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – PROGRAM UŽIVATELE (P6)

h. Tlačítko **ENTER**: stiskněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili hodnotu ČASU.

i. LED **WEIGHT** se poté rozsvítí.

j. Stiskněte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)**

abyste zvolili požadovanou hodnotu **HMOTNOSTI (30 až 180kg/40 až 400liber; počítáno po 1kg/lb)**

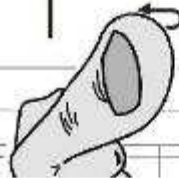


POZITART

◆ 3
t

◆ F
Z
z

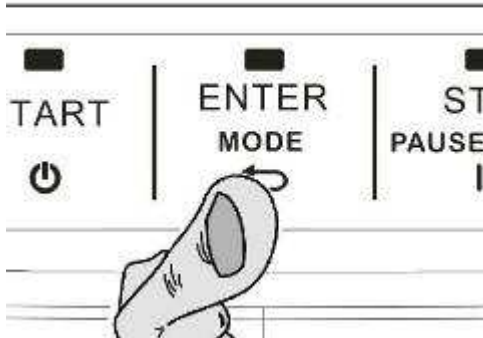
ENTER
MODE



STOP
PAUSE/RESET
||

; **Výrobek není určen k**

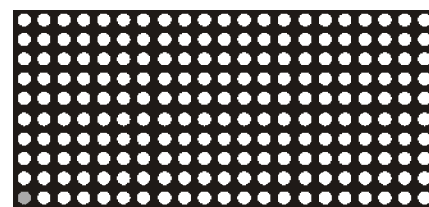
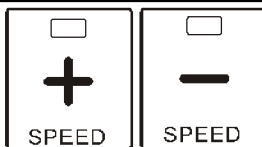
ili hodnotu HMOTNOSTI,
hodnotou", když uživatel
novu započne cvičení.



k. Tlačítko **ENTER**: stiskněte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili hodnotu **HMOTNOSTI**.

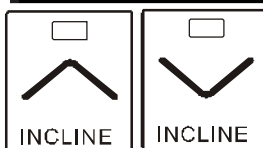
l. LED **prvního časového intervalu RYCHLOSTI** se rozsvítí.

m. Stiskněte tlačítko **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)**, abyste vybrali požadovanou hodnotu **RYCHLOSTI** (0.8 až 25 km/h/0.5 až 15 m/h; počítáno po 0,1 km/h, m/h).



LED prvního časového intervalu

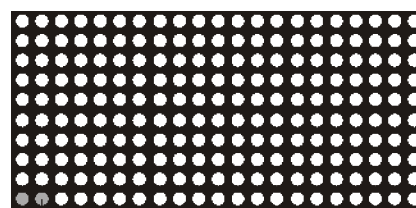
n. Stiskněte **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼)**, LED **SKLONU** prvního časového intervalu se rozsvítí. Vyberte požadované procento **SKLONU** (0% až 15% ; 1 % počítáno po 1%).



o. Tlačítko **ENTER**: stlačte tlačítko **ENTER**, abyste potvrdili **RYCHLOST** a **SKLON** v první časovém intervalu.

p. Rozsvítí se LED **RYCHLOSTI** **druhého časového intervalu**.

q. Opakujte předchozí kroky, abyste nastavili **RYCHLOST** a **SKLON** v celém časovém intervalu. **POZNÁMKA: celkem 21 intervalů.**



LED druhého časového intervalu

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – PROGRAM UŽIVATELE (P6)

	<p>r. Tlačítko START: stiskněte tlačítko START, abyste započali cvičení.</p> <p>s. V hlavním LED okně se objeví zpráva “3 2 1 GO”, naznačuje, že cvičení začíná. Po dlouhém pípnutí se v hlavním LED okně objeví ikona PROGRAMU UŽIVATELE, jako je zobrazeno v pravo.</p> <div style="text-align: right;"> <p>P6 USER SET</p> </div>
--	---

2 POZNÁMKA: PŘED cvičením:



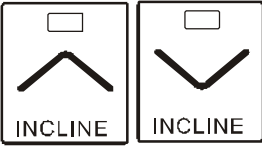

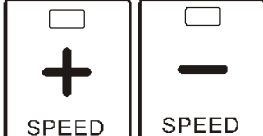
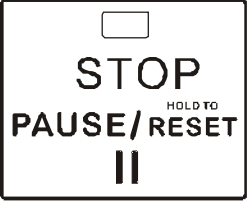






	<p>Pokud jste nenastavili správnou tuhost pásu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tlačítko “AUTO”: Stoupněte oběma nohama na běžící palubu v <u>detekčním prostoru</u>. Zmáčkněte tlačítko “AUTO” před cvičením nebo v módu PAUSE, řídicí jednotka nastaví tuhost pásu podle vaší váhy (od měkkého po tvrdý). Trvá 15 sekund, než bude process dokončen. <div style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pro rozdílné individuální potřeby je možné tuhost pásu ručně nastavit stlačením tlačítka “HARD ▲”(tvrdý) nebo “SOFT ▼”(měkký). POZNÁMKA: Je doporučeno nastavovat tuhost polštáře postupně, abyste si našli takovou, která vám při cvičení bude nejvíce vyhovovat.
--	---

3 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

	<p>Během cvičení můžete stisknout tlačítko ENTER, abyste přezkoumali RYCHLOST, SKLON, profil 400M/0.25MIL v hlavním LED okně:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tlačítko “ENTER”: Během cvičení stlačte tlačítko “ENTER”, abyste přezkoumali RYCHLOST, SKLON, profil 400M/0,25MIL.
	<p>Pokud jste nenastavili sílu větráku:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tento trenejžer má 3stupňové nastavení větráku (od vánku pro silný vítr) ◆ Stiskněte toto tlačítko, abyste si nastavili sílu větráku podle vašich individuálních potřeb. <div style="text-align: center;"> </div>
	<p>Reproduktor a zvuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše jakýkoli MP3/CD přehrávač do zvukového výstupu LINE IN na řídicí jednotce ◆ Stlačte tlačítko “VOL (▲)nebo (▼)”, abyste nastavili správnou hladinu zvuku <div style="text-align: right;"> <p>připojte</p> </div>

INSTRUKCE K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – PROGRAM UŽIVATELE (P6)

2 Poznámky k již probíhajícímu cvičení:

 <p>PULSE</p>	<p>Neobjevuje se puls:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač srdeční frekvence nebo obě ruce na pulsních senzorech držadel. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí. ◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač srdeční frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě "P". Pokud umístíte ruce správně na pulsní sensory, váš puls se opět načte a zobrazí.
<p>INCLINE</p>  <p>WEIGHT</p>	<p>Nastavení SKLONU:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli SKLON přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼), abyste snížili nebo procento sklonu od <u>0% k 15%</u> ; <u>počítáno po 1%.</u> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;">zvýšili</div> </div>
<p>SPEED</p>  <p>AGE</p>	<p>Nastavení RYCHLOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit RYCHLOST, podle toho, jaké máte cvičební cíle. ◆ Stiskněte SPEED (+) nebo SPEED (-) abyste snížili nebo zvýšili rychlost z <u>0.8 k 25 km/h / 0.5 až 15 m/h</u> ; <u>počítáno po 0,1 km/h, m/h.</u> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div>
	<p>a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). Všechna data na displeji zamrznou. POZNÁMKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET). ◆ Pokud jste nastavili procento SKLONU, SKLON se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko START , všechna zobrazená data budou pokračovat. SKLON se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena. ◆ V módu STOP si uživatel může vybrat z ostatních programů (MANUALNÍ, PROGRAM ÚBYTKU HMOTNOSTI, PROGRAM 5TI KM BĚHU, INTERVALOVÝ PROGRAM, H.R.C. PROGRAM, NEBO PROGRAM UŽIVATELE). <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px; margin-top: 10px;">    </div> <p>b. Stlače STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dvakrát, abyste cvičení ukončili.</p> <p>c. Stlače STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) třikrát, abyste se vrátili do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p> <p>d. Při dalším stlačování STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), se všechna data vynulují a řídicí jednotka se vrátí do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p>

KONDIČNÍ POKYNY

To, jak zahájíte cvičební program, závisí na vaší fyzické kondici. Pokud jste několik let byli neaktivní, nebo máte výraznou nadváhu, musíte začít pomalu a postupně zvyšovat čas strávený na trenažéru: minutu po minutě.

Zpočátku budete schopni cvičit pouze jen pár minut ve vaší cílové tepové zóně, ale vaše aerobní kondice se v průběhu šesti až osmi týdnů zlepší. Rozhodně se nenechejte odradit, pokud to trvá déle. Je důležité pracovat ve svém vlastním tempu. Nakonec budete schopni cvičit nepřetržitě po dobu 30 minut. Čím lepší bude vaše aerobní kondice, tím usilovněji budete muset cvičit, abyste se udrželi v zóně své cílové tepové frekvence. Mějte prosím na paměti tyto náležitosti:

- Nechte svého lékaře přezkoumat váš trénink a dietní programy, aby vám poradil, jakou cvičební rutinu byste měli přijmout
- Zahajte svůj tréninkový program pomalu s realistickými cíly, které jste si stanovili za spolupráce s vaším lékařem.
- Často monitorujte váš puls. Svou cílovou tepovou frekvenci stanovte na základě vašeho věku a kondice.
- Ustavte váš běžící pás na plochý, rovný povrch, nejméně tři stopy od zdí a nábytku.

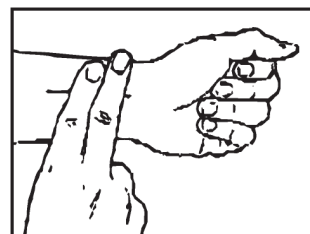
INTENZITA CVIČENÍ

Chcete-li maximalizovat přínos vašeho cvičení, je důležité cvičit s určitou intenzitou. Přesnou intenzitu můžete určit na základě vaší tepové frekvence. Abyste zachovali efektivní aerobní trénink, vaše tepová frekvence by se měla udržovat kolem 70% vaší maximální tepové frekvence – vaše cílová tepová zóna. Vaši tepovou zónu najdete v tabulce uvedené níže. Cílové tepové zóny jsou uvedeny u obou skupin osob – trénovaných i netrénovaných – podle jejich věku.

Věk	Cílová tepová zóna (55% ~ 90% maximální tepové frekvence)	Průměrná maximální tepová frekvence 100%
20	110-180 tepů/min.	200 tepů/min.
25	107-175 tepů/min.	195 tepů/min.
30	105-171 tepů/min.	190 tepů/min.
35	102-166 tepů/min.	185 tepů/min.
40	99-162 tepů/min.	180 tepů/min.
45	97-157 tepů/min.	175 tepů/min.
50	94-153 tepů/min.	170 tepů/min.
55	91-148 tepů/min.	165 tepů/min.
60	88-144 tepů/min.	160 tepů/min.
65	85-139 tepů/min.	155 tepů/min.
70	83-135 tepů/min.	150 tepů/min.

Během několika prvních měsíců vašeho cvičebního programu, držte při cvičení tepovou frekvenci blíže spodnímu okraji cílové tepové zóny. Po několika měsících se vaše tepová frekvence může postupně zvyšovat směrem ke středu cílové tepové zóny.

Abyste si manuálně změřili puls, přerušte cvičení, ale pokračujte v pohybu dolními



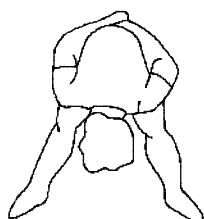
končetinami nebo v chůzi dokola. Dva prsty umístěte na zápěstí druhé ruky. Odečtete tep za šest sekund a vynásobte deseti. Například, pokud jste za daných 6 sekund napočítali 14, vaše tepová frekvence se rovná 140 úderům za minutu. (šestisekundový interval se používá protože tep rapidně klesá, když cvičení přerušíte.) Nastavte intenzitu cvičení, dokud je váš tep na dobré úrovni.

ZAHŘÁTÍ A VYCHLADNUTÍ

Zahřátí Účelem zahřívání je připravit tělo na cvičení a minimalizovat riziko úrazů. Zahřívajte se 2 až 5 minut před silovým tréninkem nebo aerobním cvičením. Vykonávejte takové activity, které zvýší vaši tepovou frekvenci a prohřejí svaly. Tyto activity by měly zahrnovat ostrou chůzi, jogging, jumping jacks, švihadlo a běh na místě.

Protahování V době, kdy jsou vaše svaly teplé, po řádném zahřátí a znovu po silovém nebo aerobním tréninku je protahování velmi důležité. Svaly můžeme protáhnout v této době mnohem snadněji z důvodu jejich zvýšené teploty, což výrazně snižuje riziko jejich poranění. Každý protahovací cvik byste měli udržet po dobu 15-30 sekund. ProStretches should be held for 15 to 30 seconds. **NEKMITEJTE.**

Navrhovaná protahovací cvičení



Protahování spodní části těla

Stoupněte si rozkročmo na šířku ramen a předložte se. Vydržte v této pozici 30 sekund, přičemž využijte své tíhy, abyste protáhli záda a nohy.

NEKMITEJTE!

Když máte protaženou zadní část nohou, zkuste postupně ještě nižší pozici.

Ohýbání trupu

Sedněte si na podlahu s nohama od sebe a jedním kolenem ohnutým. Vytočte se z pasu a skloňte se tak, abyste se hrudníkem dotkli stehna nohy, která je pokrčená. Udržte se v této pozici nejméně 10 sekund a zopakujte 10 x na každé straně.

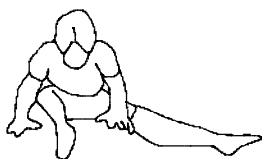


Protahování na podlaze

Sedněte si na podlahu a rozkročte nohy, jak jen je to možné. Přitáhněte horní část těla k pravému kolenu za pomoci paží, které táhnou hrudník ke stehnu. Vydržte v této pozici po 10-30 sekund.

NEKMITEJTE!

Toto protažení opakujte 10x. Stejně zopakujte na levé noze.



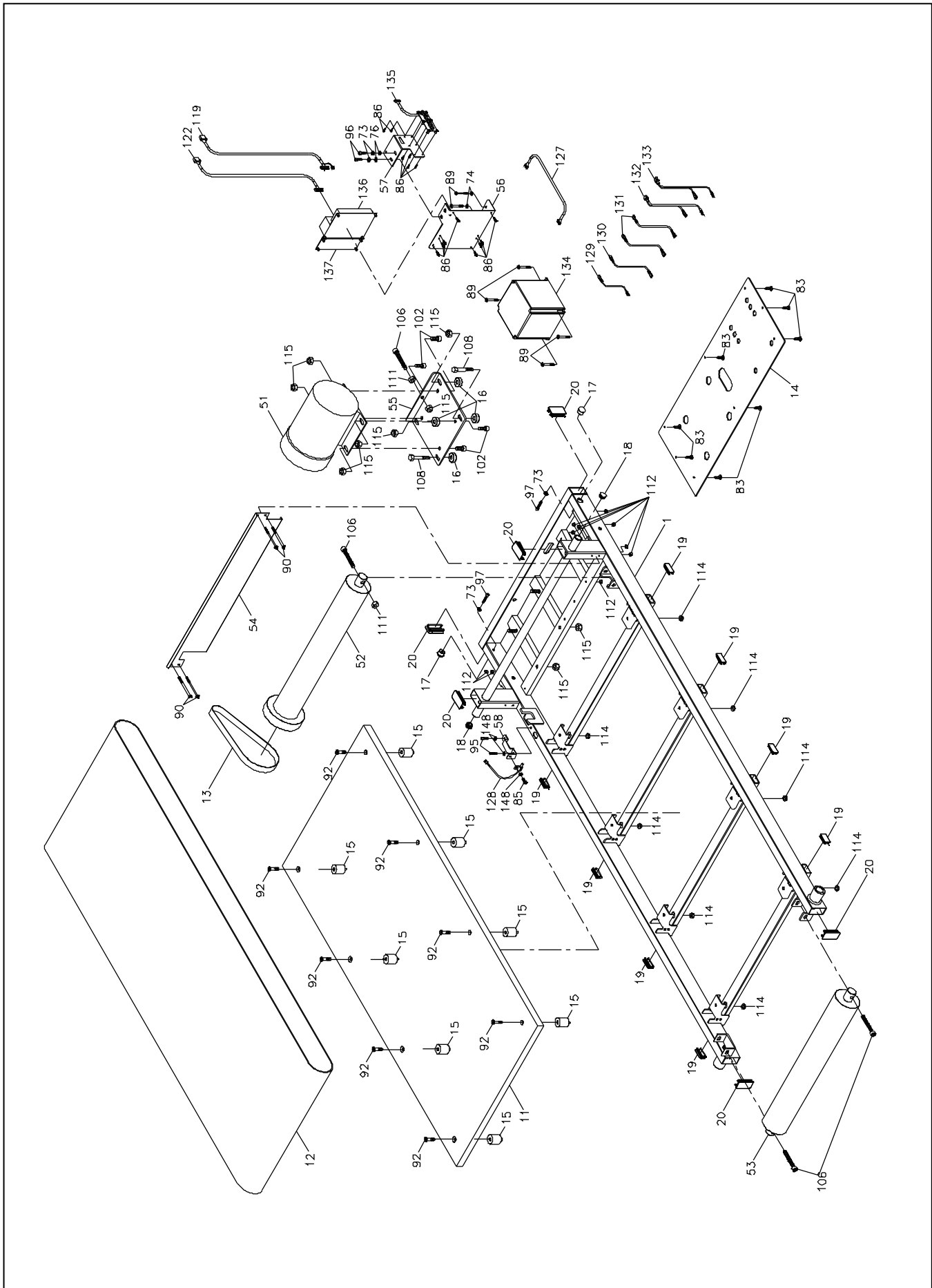
Protahování přes nohu

Stoupněte si nohama na šířku ramen a předkloňte se, jak je znázorněno na obrázku. Za použití rukou jemně přitáhněte horní polovinu těla k pravé noze. Hlavu držte dolů. **NEKMITEJTE!** Vydržte v této pozici nejméně 10 sekund. Opakujte na levé straně. Několikrát pomalu zopakujte.

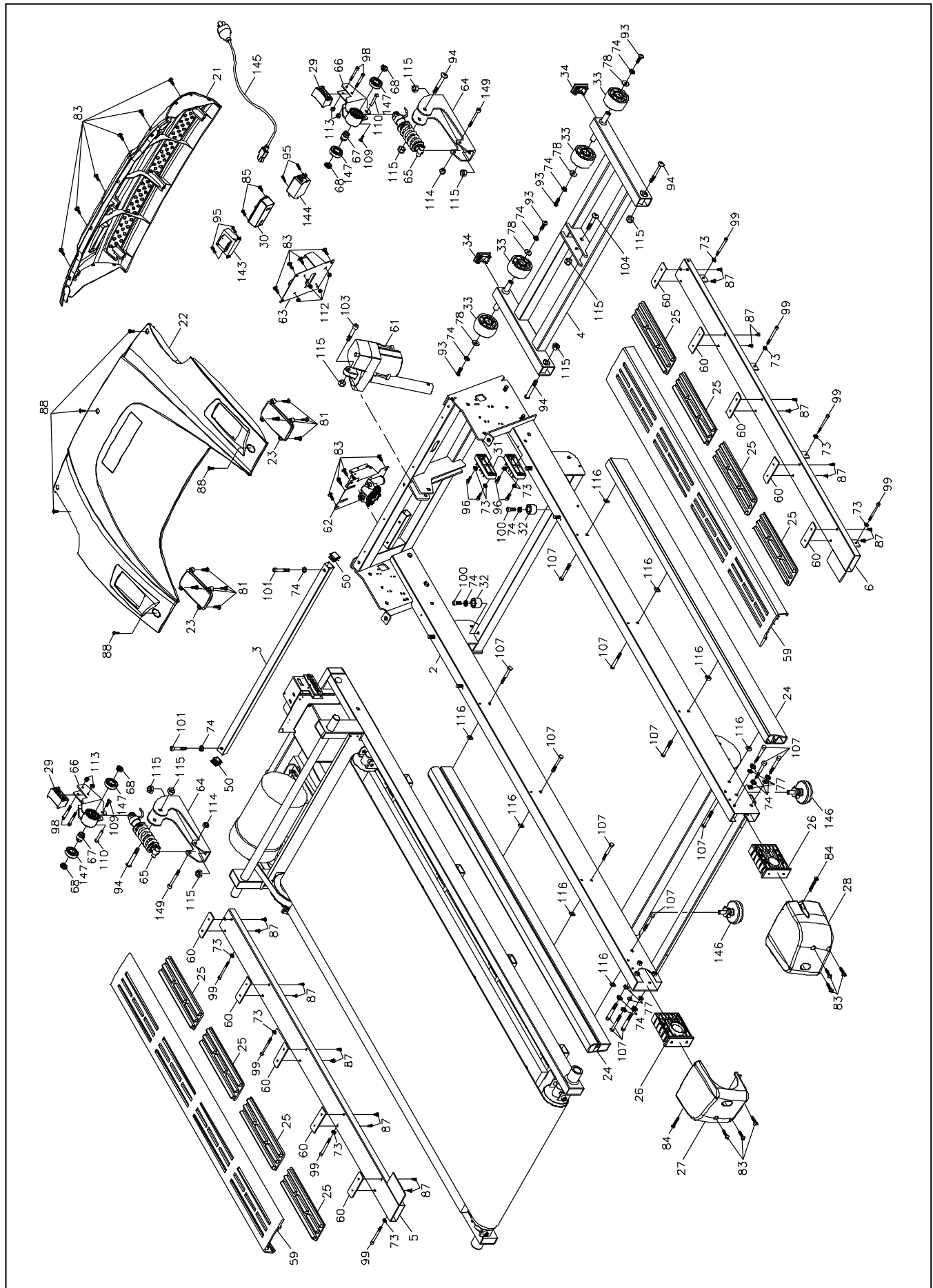
Pamatujte na to, že byste se měli poradit se svým lékařem, než s cvičením začnete.

Vychladnutí Účelem vychladnutí je vrátit tělo k normálu, do odpočinkového stavu na konci každého cvičení. Řádné zchladnutí sníží vaši tepovou frekvenci a umožní návrat krve k srdci. Vaše vychladnutí by mělo zahrnovat protahovací cviky zobrazené výše a měly by být ukončením každého silového tréninku.

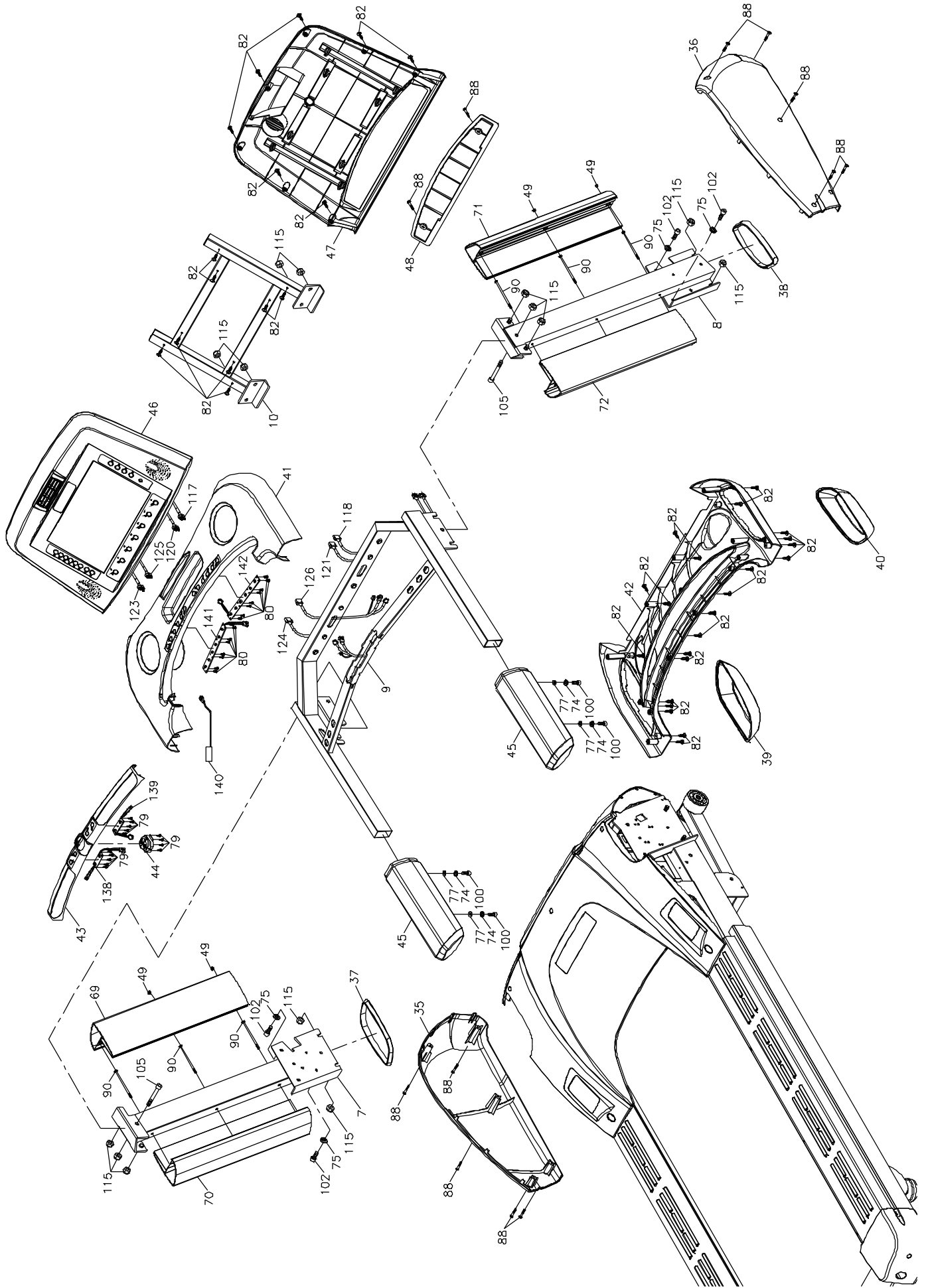
NÁKRES ČÁSTÍ VÝROBKU (A)



NAKRES ČASTÍ VÝROBKU (B)



NÁKRES ČÁSTÍ VÝROBKU (C)



SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV POLOŽKY	Poč.
1	Rám běžecké paluby	1
2	Hlavní rám	1
3	Podpůrná trubka krytu motoru	1
4	Zdvihový rám	1
5	Rám levé boční konzoly	1
6	Rám pravé boční konzoly	1
7	Levý horní pilíř	1
8	Pravý horní pilíř	1
9	Rám zábradlí	1
10	Rám řídicí jednotky	1
11	Běžecká paluba	1
12	Běžecký pás	1
13	Motorový pás	1
14	Spodní kryt rámu paluby	1
15	Elastomer	8
16	Podpůrná plotna motoru	4
17	Vodící zástrčka	2
18	Kulatá zástrčka (22.2mm)	2
19	Hranatá zástrčka (20x40mm)	8
20	Hranatá zástrčka (30x60mm)	6
21	Přední kryt motoru	1
22	Horní kryt motoru	1
23	Dekorační plát motoru	2
24	Dekorační kryt hlavního rámu	2
25	Protiskluzová podložka	8
26	Rotační pult	2
27	Levý zadní koncová krytka	1
28	Pravá zadní koncová krytka	1
29	Odpružený podpůrný talíř	2
30	Vypínač	1
31	Izolátor	2
32	Uzávěr(24mm)	2
33	Transportní kolečko	4
34	Hranatý kolík (38x50mm)	2

Č.	NÁZEV POLOŽKY	Poč.
35	Kryt levé strany motoru	1
36	Kryt pravé strany motoru	1
37	Levá horní objímka	1
38	Pravá horní objímka	1
39	Levý horní dekorační kryt	1
40	Pravý horní dekorační kryt	1
41	Horní kryt zábradlí	1
42	Dolní kryt zábradlí	1
43	Přední zábradlí	1
44	Vypínač bezpečnostního klíče	1
45	Boční zábradlí	2
46	Řídicí jednotka	1
47	Spodní kryt řídicí jednotky	1
48	Zadní kryt řídicí jednotky	1
49	Zástrčka pro hliníkový horní kryt	4
50	Hranatá zástrčka (25.4mm)	2
51	Motor	1
52	Přední kladka	1
53	Zadní kladka	1
54	Prachuodolný talíř	1
55	Konzole seřizující motor	1
56	Spodní kontrolní konzole	1
57	Konzole PA senzoru	1
58	Konzole přední kladky	1
59	Boční hliníková kolej	2
60	Spojovací plát boční koleje	10
61	Zdvih motoru	1
62	Úpravný set	1
63	Konzole vypínače	1
64	Závěsná konzole	2
65	Tlumící závěsný systém	2
66	Závěsné spojovací rameno	2
67	Rozpěra	2

SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV POLOŽKY	Poč.
68	Podpurná čepička	4
69	Levý přední svislý hliníkový kryt	1
70	Levý zadní svislý hliníkový kryt	1
71	Pravý přední svislý hliníkový kryt	1
72	Pravý zdaní svislý hliníkový kryt	1
73	Zámková podložka (M6)	16
74	Zámková podložka (M8)	18
75	Zámková podložka (M10)	4
76	Podložka (6×13×2.0t)	2
77	Podložka (8×16×2.0t)	10
78	Podložka (8×26×2.0t)	4
79	Šroub (M2.6×8mm)	14
80	Šroub (M3×10mm)	16
81	Šroub (M4×12mm)	8
82	Šroub (M4×20mm)	37
83	Šroub (M5×18mm)	28
84	Šroub (M5×50mm)	2
85	Šroub (M5×12mm)	3
86	Šroub (M3×10mm)	14
87	Šroub (M5×6mm)	20
88	Šroub (M5×15mm)	17
89	Šroub (M5×35mm)	6
90	Šroub (M5×70mm)	4
91	Šroub (M5×95mm)	6
92	Šroub (M8×33mm)	8
93	Šroub (M8×20mm)	4
94	Šroub (M10×60mm)	4
95	Šroub (M5×15mm)	6
96	Šroub (M6×15mm)	6
97	Šroub (M6×25mm)	2
98	Šroub (M6×40mm)	4
99	Šroub (M6×50mm)	8
Č.	NÁZEV POLOŽKY	Poč.

100	Šroub (M8×20mm)	6
101	Šroub (M8×40mm)	2
102	Šroub (M10×20mm)	8
103	Šroub (M10×45mm)	1
104	Šroub (M10×60mm)	1
105	Šroub (M10×65mm)	2
106	Šroub (M10×80mm)	4
107	Šroub (M8×50mm)	14
108	Šroub (M10×50mm)	2
109	Šroub (M6×12mm)	2
110	Šroub (L=27mm)	2
111	Matice (M10×p1.5)	2
112	Nylonová matice (M5×p0.8)	14
113	Nylonová matice (M6×p1.0)	4
114	Nylonová matice (M8×p1.25)	10
115	Nylonová matice (M10×p1.5)	33
116	Hranatá matice (M8×p1.25)	8
117	Horní spojovací drát	1
118	Středový spojovací drát	1
119	Zadní spojovací drát	1
120	Horní spojovací drát motoru	1
121	Středový spojovací drát motoru	1
122	Zadní spojovací drat motoru	1
123	Horní přední drat madla	1
124	Středový přední drat madla	1
125	Horní spojovací drat madla	1
126	Středová spojovací drat madla	1
127	Převodní srát senzoru	1
128	Drát senzoru rychlosti	1
129	Spojovací drát A	1
130	Spojovací drát B	1
131	Spojovací drát C	2
132	Spojovací drát D	1
133	Spojovací drát E	1

SEZNAM DÍLŮ

134	Převodník	1
135	Závěsná paluba senzoru	1
136	Deska převodu energie	1
137	Deska úpravy tvrdosti polštáře	1
138	Deska úpravy zdvihu	1
139	Deska úpravy rychlosti	1
140	Bezdrátový snímač pulsu	1
141	Klíčová deska zdvihu	1
142	Klíčová deska rychlosti	1
143	Induktor	1
144	Filtr	1
145	Napájecí kabel	1
146	Vodováha	2
147	Ložisko (6004zz)	4
148	Zámková podložka (M5)	3
149	M8x20mm	2

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:

2. zaviněním uživatele, tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným nebo nadměrným upnutím běžeckého pásu, nedostatečným utáhnutím všech částí stroje
3. nesprávnou údržbou
4. mechanickým poškozením
5. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
6. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
7. neodbornými zásahy
8. 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



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

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



PROFESIONÁLNÍ BĚŽECKÝ PÁS SEG-TA-7720

IN 2440



Product May Vary Slightly From Pictures

MADE IN TAIWAN



Exercise can present a health risk. Consult a physician before beginning any exercise program with this equipment.

If you feel faint or dizzy, immediately discontinue use of this equipment. Serious bodily injury can occur if this equipment is not assembled and used correctly. Serious bodily injury can also occur if all instructions are not followed.

Keep children and pets away from equipment when in use. Always make sure all bolts and nuts are tightened prior to each use. Follow all safety instructions in this manual.

CAUTION: WEIGHT ON THIS PRODUCT SHOULD NOT EXCEED 180KG / 400LBS.

SAFETY INSTRUCTION



WARNING: To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before using the Commercial Treadmill

23. Read all warnings posted on the equipment
24. It is recommended that two people be available for assembly of this product.
25. Read this manual and follow it carefully before using the equipment. Make sure that it is properly assembled and tightened before use
26. We recommend that two people be available for assembly of this product
27. Keep children and pets away from the equipment. Do not allow children and pets to use or play on the equipment .Always keep children and pets away from the equipment when it is in use
28. It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat
29. Sup and operate the equipment on a solid level surface. Do not position the equipment on loose rugs or uneven surfaces
30. Inspect the equipment for worn or loose components prior to each use
31. Tighten / replace any loose or worn components prior to using the equipment
32. Consult a physician prior to commencing an exercise program. If, at any time during exercise, you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician
33. Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising
34. Hold on to handrails when adjusting speed, incline, or other controls.
35. Wear proper exercise clothing and shoes for your workout and avoid loose clothing. Never exercise in bare feet or socks; always wear correct footwear, such as running, walking, or cross-training shoes
36. Use care when getting on or off the treadmill. When stepping on the running belt, always grasp the handrail when stepping and keep the initial speed at or below 1 kilometer per hour (kph) or 1 mile per hour (mph). Never step off the treadmill while the running belt is moving
37. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the equipment loss of balance may result in a fall and serious bodily injury
38. Never insert any object or body parts into any opening
39. Always unplug the treadmill before cleaning and/or maintaining. Before cleaning and/or maintaining, make sure the treadmill is at 0% elevation/incline.
40. The equipment should not be used by persons weighing over 400 pounds /180 kgs
41. The equipment should be used by only one person at a time
42. The equipment is for commercial, semi-commercial, light-commercial and home usage
43. Maintenance: Replace the defective components immediately and / or keep the equipment out of use until repair the equipment completely
44. Make sure that adequate space is available for access to and passage around the equipment; keep at least a distance of 1 meter from any obstruction object while using the machine

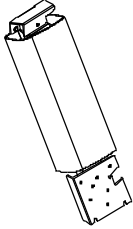
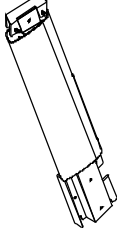
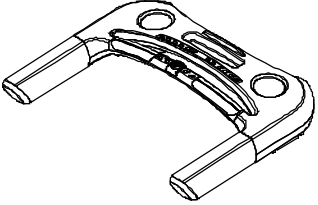
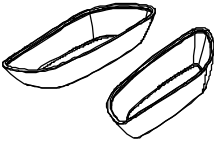
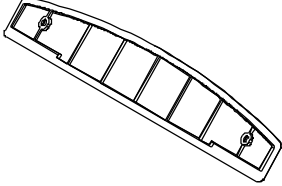
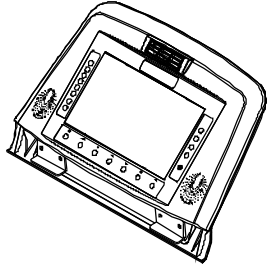
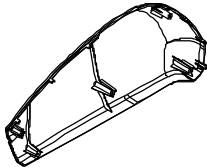
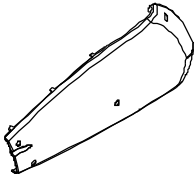
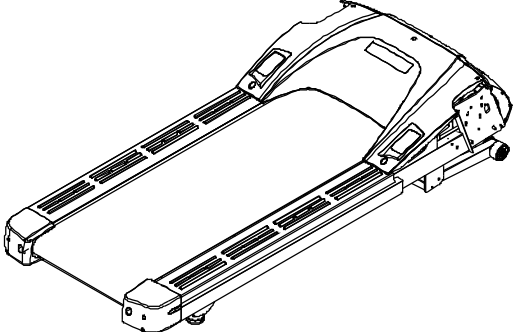
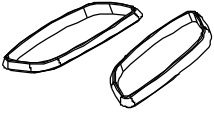
WARNING: Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness



READ AND FOLLOW THE SAFETY PRECAUTIONS. FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS CAN RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY

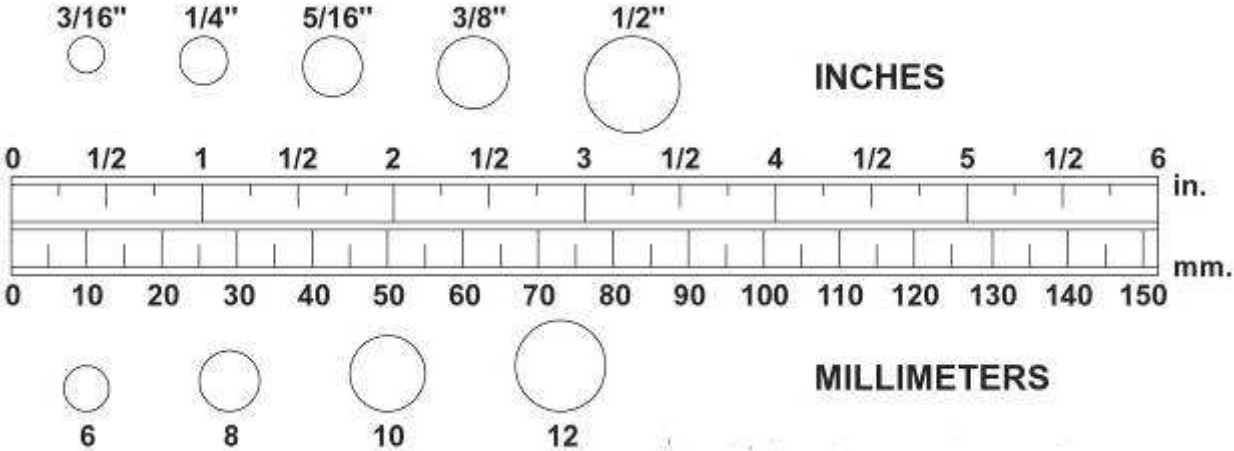
ASSEMBLY PARTS

Unpack the box in a clear area. Follow the **List of Assembly Parts** below to check and make sure all assembly parts are present and in good condition. Do not dispose of the packing material until the assembly process is completed. Assembly tools and hardware kit have included for you to use when assembling the product

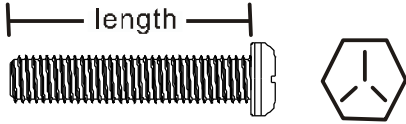
Left Upright Post Assembly	Right Upright Post Assembly	Handrail Assembly
		
Upright Decoration Cover	Console Back Cover	Console Assembly
		
Left Side Motor Cover	Right Side Motor Cover	Main Frame Assembly
		
Upright Sleeve		
		

HARDWARE IDENTIFICATION CHART

Unpack the box in a clear area. Follow the **List of Hardware Kit** below. This chart is provided to help identify the hardware used in the assembly process. Place the washers, the end of bolts, or screws on the circles to check for the correct diameter. Use the small scale to check the length of the bolts and screws. Do not dispose of the packing material until the assembly process is completed



NOTICE: The length of all bolts and screws except those with flat heads is measured from below the head to the end of the bolt or screw. Flat head bolts and screws are measured from the top of the head to the end of the bolt or screw



Note:
Please review below to know the content of the hardware kit
Some small parts may have been pre-attached for shipping. If a part is not in the hardware bag, check to see if it has been pre-assembled

HARDWARE KIT	Part No. and Description	Q'TY
	75 Lock Washer (M10)	4 pcs
	88 Bolt(M5x15mm)	10 pcs
	102 Bolt (M10x20mm)	4 pcs
	105 Bolt (M10x65mm)	2 pcs
	115 Nylon Nut (M10xp1.5)	2 pcs

THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY:

	<u>T-HAND SOCKET WRENCH (17MM)</u>		<u>ALLEN WRENCH (8MM)</u>		<u>SCREWDRIVER</u>
--	---	--	----------------------------------	--	---------------------------

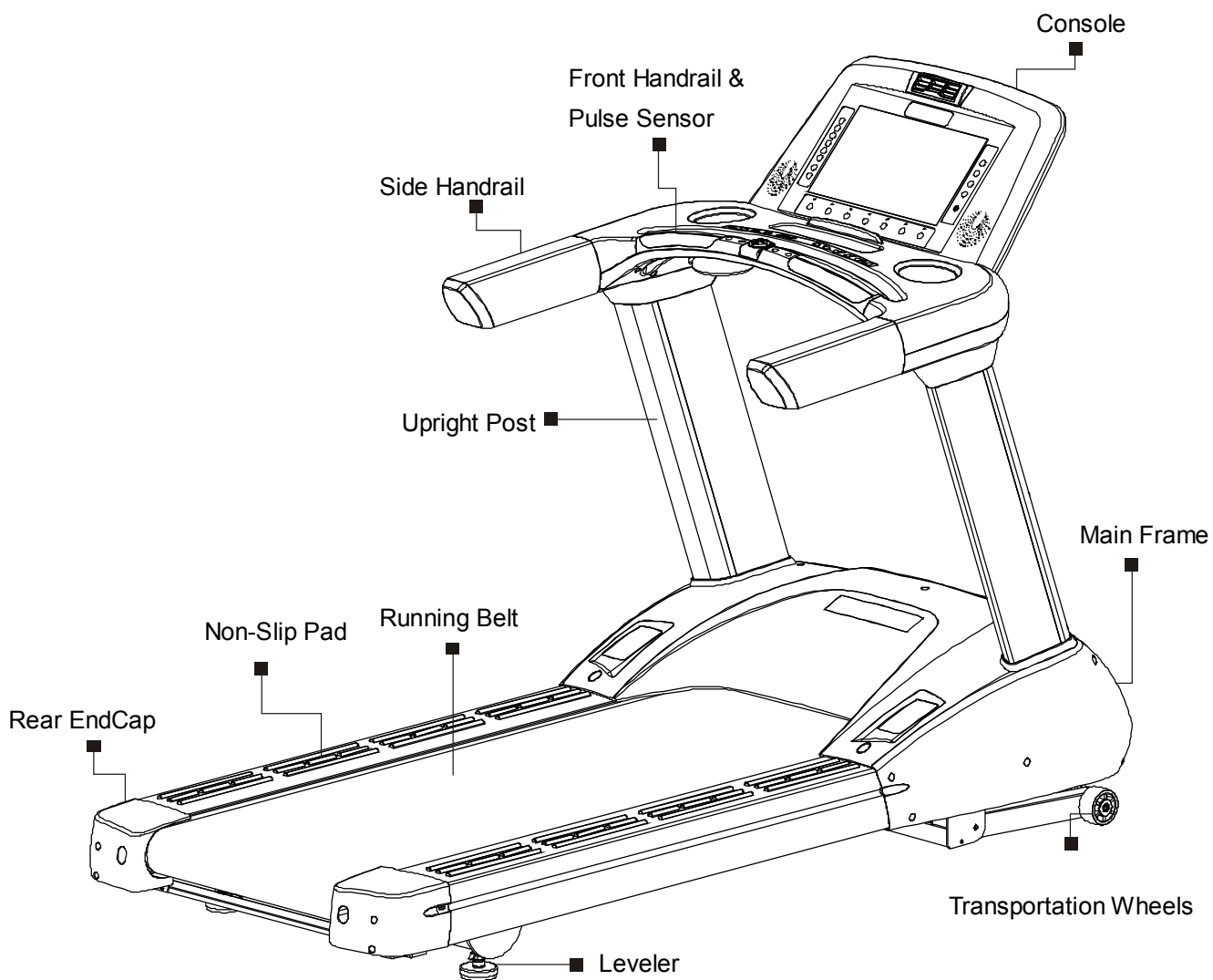
BEFORE YOU BEGIN

Thank you for choosing the **Commercial Treadmill**. We take great pride in producing this quality product and hope it will provide many hours of quality exercise to make you feel better, look better and enjoy life to its fullest.

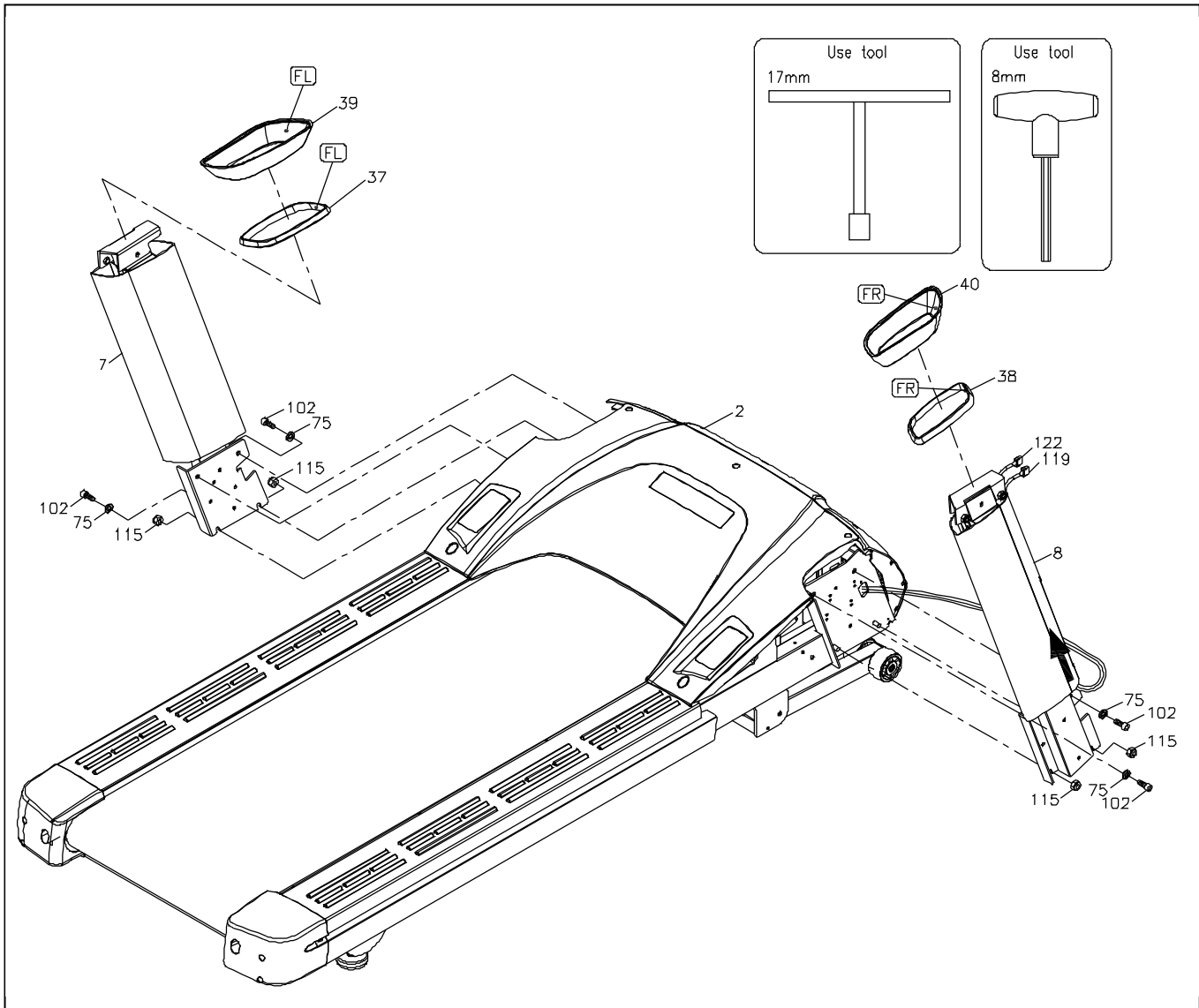
Yes, it's a proven fact that a regular exercise program can improve your physical and mental health.

Too often, our busy lifestyles limit our time and opportunity to exercise. The equipment provides a convenient and simple method to begin your assault on getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

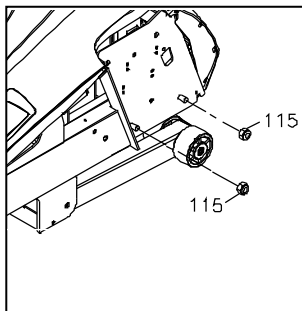
Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled. Read this manual carefully before using the equipment.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 1 – Upright Post Assembly



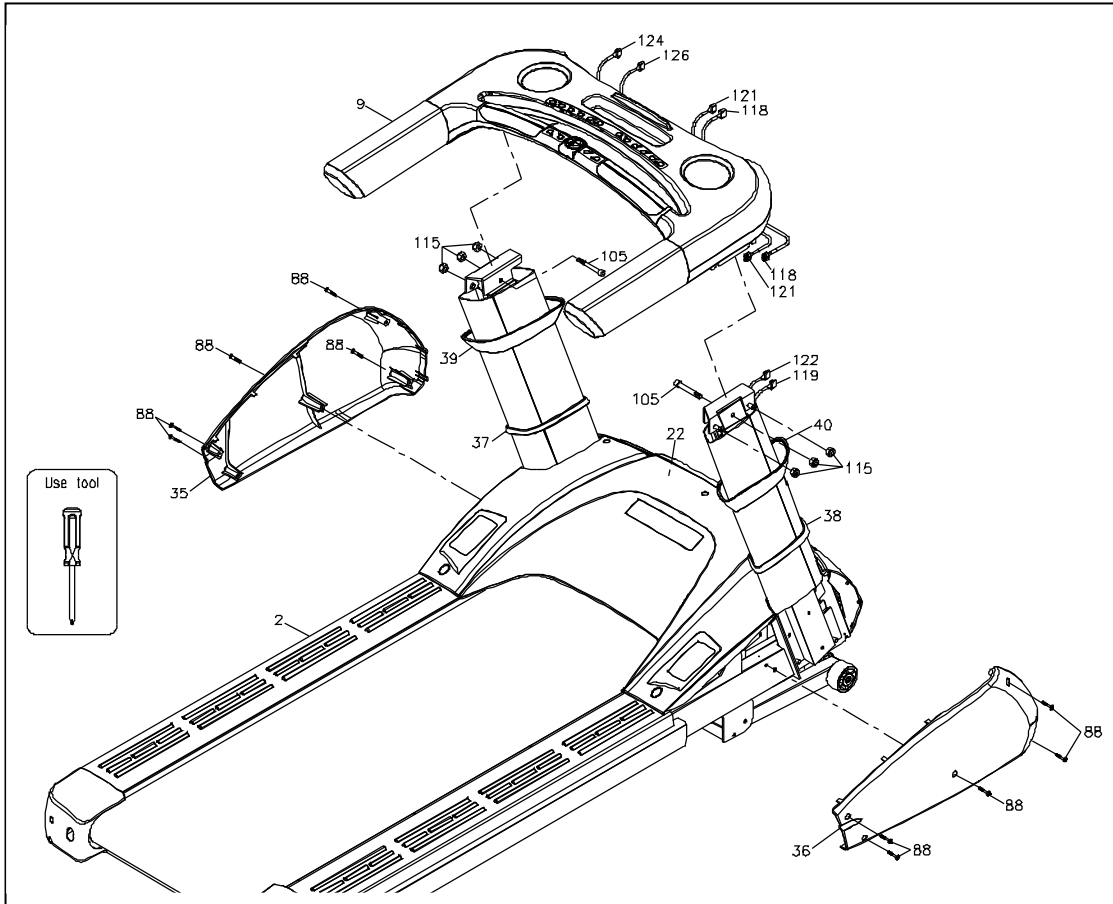
NOTE: Two pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) will be pre-attached on each side of the front Main Frame (2) ; Total four pcs Nylock Nuts (115) will be pre-attached

- g. Remove two pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) from the right side of the front Main Frame Assembly (2).
- h. Attach the Right Upright Post Assembly (8) to the Main Frame (2) by securing with 2pcs Lock Washers (M10)(75), 2pcs Bolts (M10x20mm)(102) and 2pcs Nylon Nuts (M10xp1.5)(115). **NOTE:** For easy assembly on the following processes, please do not secure the above lock washers, bolts and nylon nuts until **Step. d of STEP 2 (on the next**

page).

- i. Gently run the Rear Connection Wire (119) and the Rear Motor Connection Wire (122) through the Right Upright Post Assembly (8). **CAUTION:** If there is any difficulty to run the above wires smoothly through the Upright Post Assembly, for easy assembly, route the wire one by one; and be care not to pinch the wires.
- j. Identify the correct direction of the Right Upright Sleeve (38) and Right Upright Decoration Cover (40), there is “FR” engraved texts inside the Right Upright Sleeve (38) and Right Upright Decoration Cover (40).
- k. Gently slide the Right Upright Sleeve (38) and Right Upright Decoration Cover (40) onto the Right Upright Post Assembly (8).
- l. Repeat the above same procedures on the left side.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 2 – Handrail Assembly

NOTE: Two pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) will be pre-attached on each side of the Upper Upright Post Assembly ; Total four pcs Nylock Nuts (115) will be pre-attached.

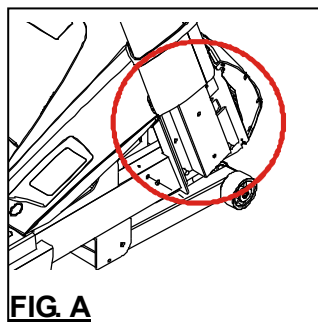
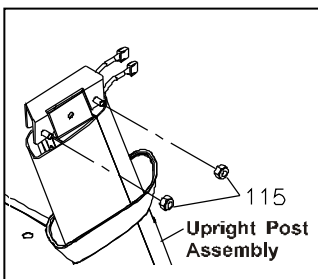
- a. Remove two pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) from the right side of the Upright Post Assembly.
- b. Attach the Handrail Assembly (9) to the Main Frame Assembly (2) by tightly securing with 3pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) and 1pcs Bolt (M10x65mm)(105).
- c. Slide the Upright Sleeve (38) down until it meets the Upper Motor Cover (22).
- d. Follow the **FIG. A**, start fully tightening 2pcs Lock Washers (M10)(75), 2pcs Bolts (M10x20mm)(102) and 2pcs Nylon Nuts (M10xp1.5)(115) that connecting to Upright Post Assembly and Main Frame.
- e. Repeat the above same procedures on the left side.

STEP 3 – Motor Cover & Wires Assembly

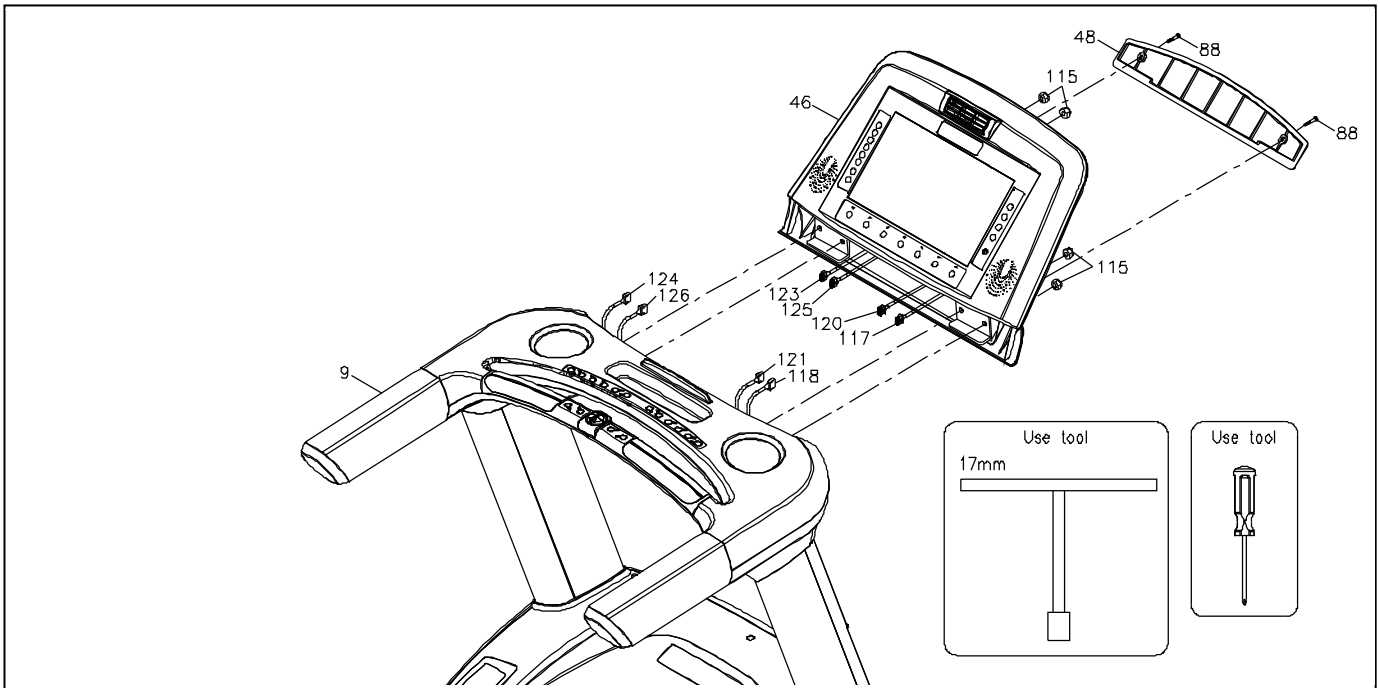
- g. Attach the Right Side Motor Cover (36) to the Main Frame Assembly (2) by securing 5pcs Bolt (M5x15mm)(88).
- h. Repeat above same procedures on the left side.

- i. Connect the Middle Motor Connection Wire (121) to the Rear Motor Connection Wire (122).
- j. Connect the Middle Connection Wire (118) to the Rear Connection Wire (119). **Be care not to pinch the wires.**
- k. Move the Right Upright Decoration Cover (40) upward and gently insert the Right Upright Decoration Cover (40) into the recesses located on the back of the Handrail Assembly (9).
- l. Repeat the above same procedures on the left side.

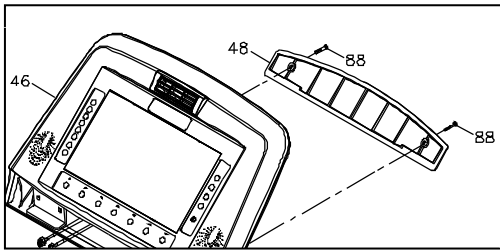
****Make sure the above parts are tightened before moving on to the next page****



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



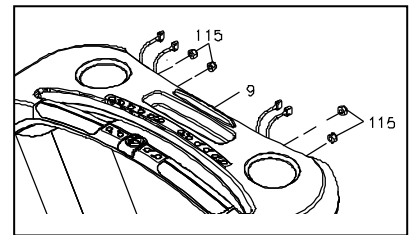
STEP 4 – Console & Wires Assembly



NOTE: Console (46), Console Back Cover (48) and 2 pcs Bolts (M5x15mm)(88) will be pre-attached together.

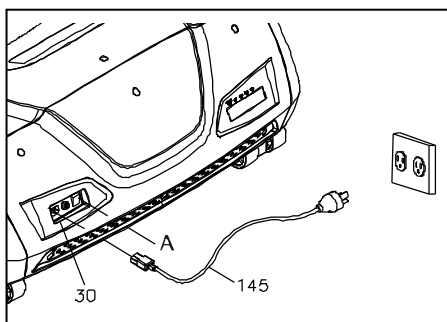
j. Remove the Console Back Cover (48) from the Console (46) by taking off 2 pcs Bolts (M5x15mm)(88).

NOTE: 4pcs Nylon Nuts (M10xp1.5)(115) will be pre-attached on the front of the Handrail Assembly (9).



- k. Remove 4pcs Nylon Nut (M10xp1.5) (115) from the Handrail Assembly (9).
- l. Connect the Middle Front-Handgrip Wire (124) to the Upper Front-Handgrip Wire (123). **Be care not to pinch the wires.**
- m. Connect the Middle Handgrip Connection Wire (126) to the Upper Handgrip Connection Wire (125). **Be care not to pinch the wires.**
- n. Connect the Middle Motor Connection Wire (121) to the Upper Motor Connection Wire (120). **Be care not to pinch the wires.**
- o. Connect the Middle Connection Wire (118) to the Upper Connection Wire (117). **Be care not to pinch the wires.**
- p. Attach the Console (46) to the Handrail Assembly (9) by securing with 4pcs Nylon Nut (M10xp1.5) (115).
- q. Attach the Console Back Cover (48) to the Console (46) by securing 2pcs Bolt (M5x15mm)(88).
- r. Finish the assembly. Make sure that all parts are tightened before you use the equipment.

STEP 5 – Power Cord

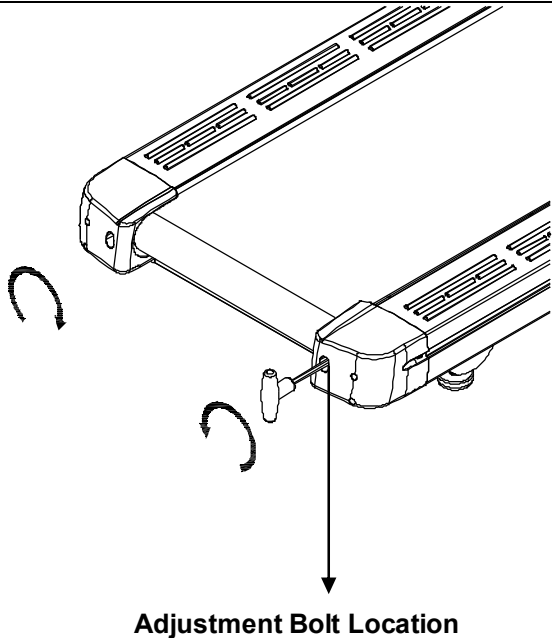


- d. Connect the Power Cord (145) to the Power Switch (30) located on the front right side of the Main Frame.
- e. Plug the Power Cord (145) into an electrical outlet to light up the console.
- f. To turn on the Main Power Switch (A) located at the front of the unit, near the power cord.

OPERATION INSTRUCTIONS

RUNNING BELT ADJUSTMENT

Your treadmill's running belt has been properly adjusted at the factory. However, during shipping and handling or by use on an uneven surface, the belt may move off center and require a few simple adjustments.



CENTERING THE BELT: If the running belt is off center to the LEFT:

5. If the belt is slightly off-center, first runs the treadmill without anyone on it at 6~8 kph (4~5 mph) for at least 5~10 minutes to see whether the treadmill could automatically center the running belt. If not, move to step 2. to start centering the belt.
6. Stand behind the treadmill, with the treadmill running at 6kph (4mph) observe the running belt. If the belt tracks off center to the **left**, please take a look at the following process to center the belt.

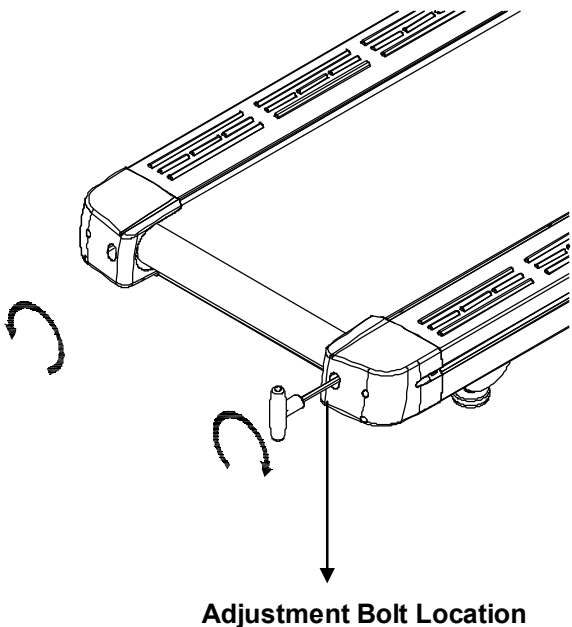


CAUTION: Be very careful to keep your fingers and any object clear of the belt and rollers

7. Use the Allen Wrench –
 - a. To turn the **left rear roller adjustment bolt** 1/4 turn in **clockwise** direction, which moves the running belt to the right.
 - b. Or turn the **right rear roller adjustment bolt** 1/4 turn in **counterclockwise** direction, which moves the running belt to the right.

Caution: Do not turn the adjustment bolt more than 1/4 turn at a time. Overtightening the belt can damage the treadmill.

8. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to test walking belt tension once you have completed the above procedure if the belt feels like it's slipping while walking. Refer to below to the **"Walking Belt Slipping"** instructions on Page 10.



CENTERING THE BELT: If the running belt is off center to the RIGHT:

5. If the belt is slightly off-center, first runs the treadmill without anyone on it at 6~8 kph (4~5 mph) for at least 5~10 minutes to see whether the treadmill could automatically center the running belt. If not, move to step 2. to start centering the belt.
6. Stand behind the treadmill, with the treadmill running at 6kph (4mph) observe the running belt. If the belt tracks off center to the **right**, please take a look at the following process to center the belt.

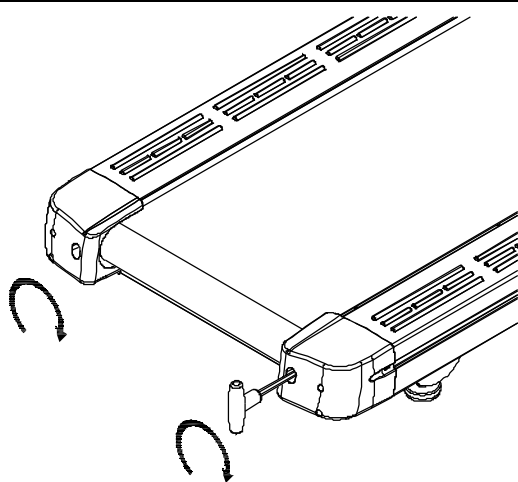


CAUTION: Be very careful to keep your fingers and any object clear of the belt and rollers

7. Use the Allen Wrench –
 - a. To turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in **clockwise** direction, which moves the running belt to the left.
 - b. Or turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in **counterclockwise** direction, which moves the running belt to the left.

Caution: Do not turn the adjustment bolt more than 1/4 turn at a time. Overtightening the belt can damage the treadmill.

8. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to test walking belt tension once you have completed the above procedure if the belt feels like it's slipping while walking. Refer to below to the “Walking Belt Slipping” instructions on Page 10.



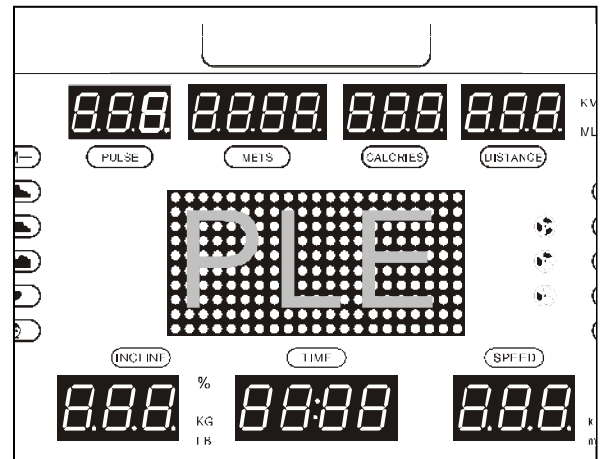
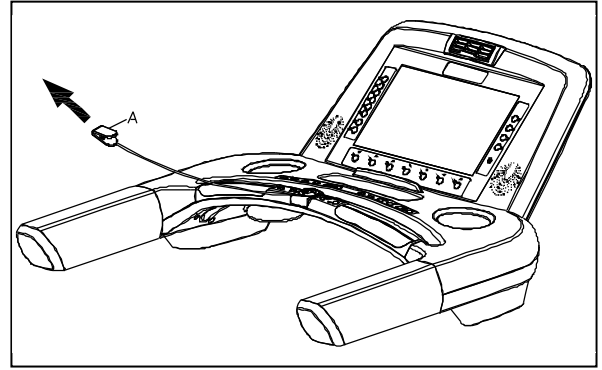
WALKING BELT SLIPPING: If the running belt slips when used.

4. First remove and unplug the power cord. Using the Allen Wrench, turn both left and right rear roller adjustment bolt **clockwise**, usually a 1/4 turn. **NOTE: NEVER TURN the bolts more then 1/4 turn at a time and always keep the running belt centered.**
5. Test the tightness of the belt. You should be able to lift the belt in the middle of the walking platform by approximately 2 or 3 inches / 5 or 7 cm off the platform area. **NOTE: Overtightening the belt can damage the treadmill.**
6. Plug in the power cord, insert the key and walk on the treadmill at low speed (around 2 kph/1mph) to determine if the belt is still slipping. If the belt is still slipping, repeat the above procedure until the walking belt has been tightened properly.

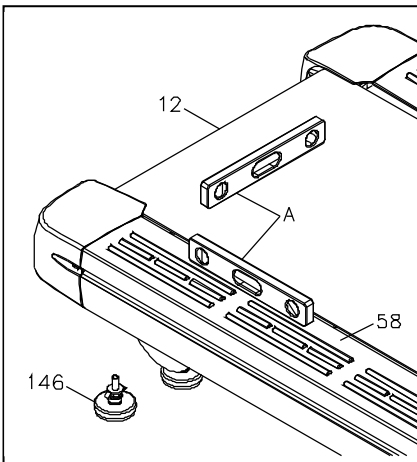
OPERATION INSTRUCTIONS

SAFETY KEY

- f. Your treadmill will not start unless the safety key is placed in position.
- g. Always attach the **Safety Key (A)** securely to your clothing when using the treadmill.
- h. The safety key is designed to cut the power to the treadmill if the safety key is disengaged from the console.
- i. After workout, pull off the safety key and keep it well when you do not use the machine.
- j. If the **Main Power Switch** is on, but the safety key doesn't place in position, the console will display the scrolling message "**PLEASE INSTALL SAFETY KEY TO START**". To suspend/clear the message, place the safety key in the right position.



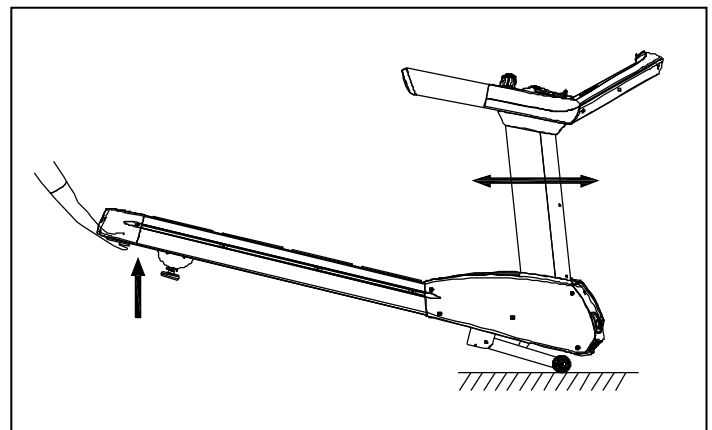
LEVELING



- h. Before using the unit, make sure it's level.
- i. Place a **Bubble Level (A)** on the running belt to see if the treadmill is level. If the treadmill needs leveling, continue to step. 2.
- j. **2 pcs Levelers (146)** are located on the rear side of the treadmill.
- k. Locate yourself next to the side that needs to adjust the **leveler (146)**.
- l. Ask a capable assistant to lift the rear portion of the treadmill (using proper lifting techniques).
- m. Level the treadmill by adjusting the **Leveler (146)**. Adjust one **leveler (146)** at a time.
- n. Recheck the level of the treadmill with the **Bubble Level (A)** on the running belt after each adjustment until the treadmill is level.

HOW TO TOW THE ITEM SAFELY

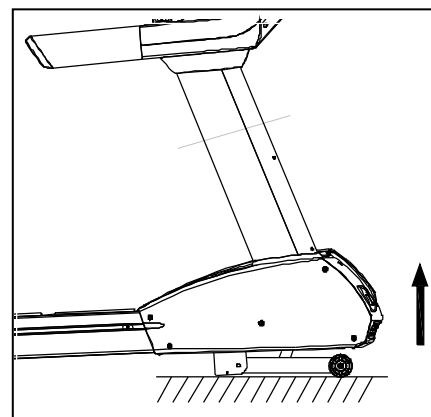
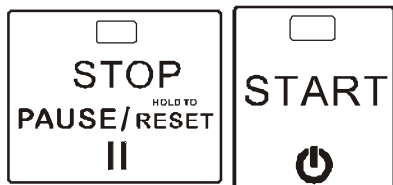
The treadmill has 4pcs of transportation wheels. To move, firmly grasp the rear of the frame and carefully lift. **NOTE: It is recommended that two people be available for transport of this product.**



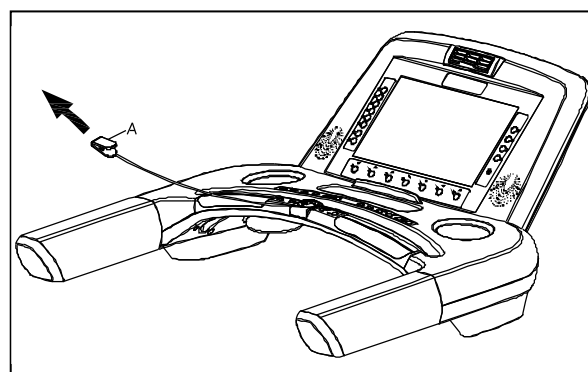
OPERATION INSTRUCTIONS

NOTE FOR INCLINE

- ◆ When press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** button to stop/pause the workout, if you have set up the percentage of **INCLINE**, the **INCLINE** will automatically return to 0%. To resume the program, press **START** button again to let all the data displays continue, the **INCLINE** will automatically move to the position the user has just set up before.



- ◆ When the **Safety Key (A)** suddenly being removed, if you already have set up the percentage of **INCLINE**, the **INCLINE** would freeze in the position. Insert the **Safety Key (A)** in the right position, the **INCLINE** will automatically return to 0% and console will turn to POWER ON status.
- ◆ if you have set up the percentage of **INCLINE**, after the workout program finish, the **INCLINE** will automatically return to 0%

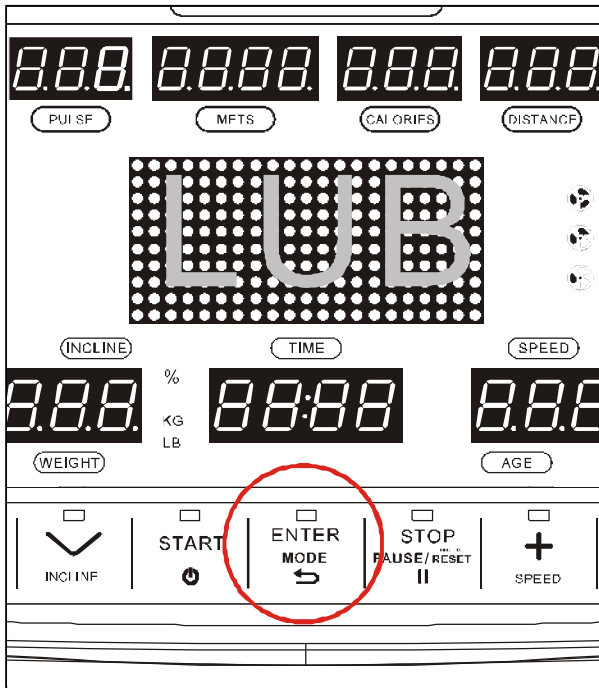


CLEANING INSTRUCTIONS

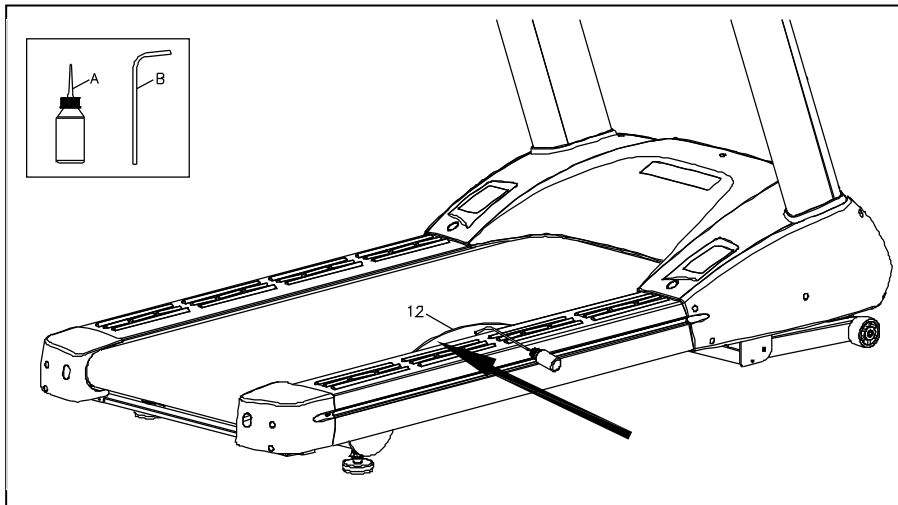
- ◆ To prevent electrical shock, make sure that power is shut off and the treadmill is unplugged from the electrical outlet before starting any cleaning or maintenance procedures.
- ◆ Before cleaning and/or maintaining, make sure the treadmill is at 0% elevation/incline.
- ◆ Recommends the treadmill be cleaned before and after each workout.
- ◆ When cleaning your treadmill, always use a dry cloth or spray a mild cleaning solution (such as a water or dishsoap solution) on a clean cloth first and then wipe the treadmill with the damp cloth. **NOTE: Do not spray cleaning solution directly on the treadmill as it might cause unexpected damage and do not use any acidic cleaners.**
- ◆ Vacuum any dust or dirt that might accumulate under or around the treadmill.
- ◆ Never pour any liquids on any part of the treadmill and keep the treadmill dry completely before using.

OPERATION INSTRUCTIONS

LUBRICATION INSTRUCTIONS – EVERY 150 HOURS or 2000 KM / 1,250 MILES



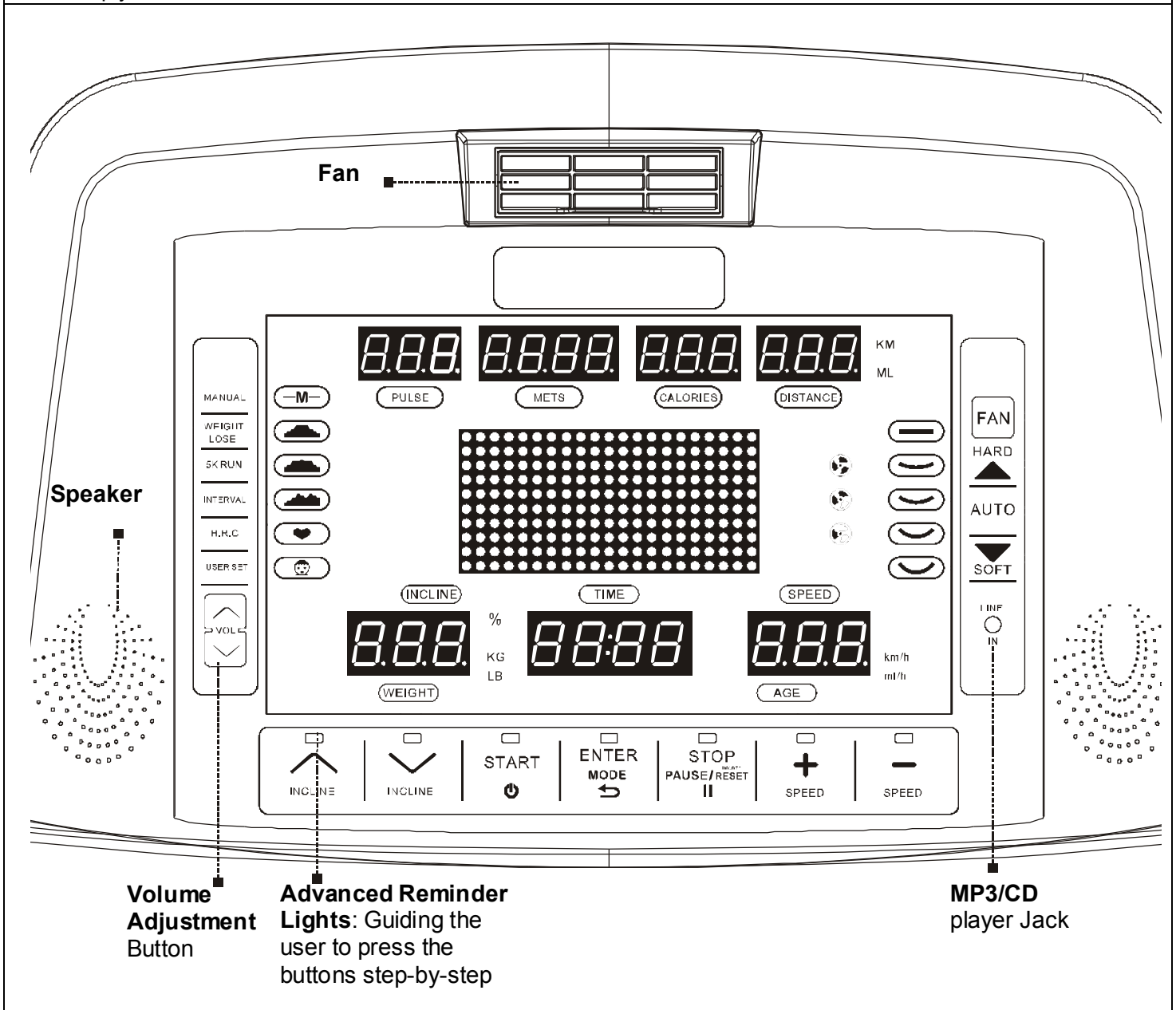
- k. It is necessary to lubricate your running deck every 150 hours or 2000KM/ 1,250MILES to maintain optimal performance.
- l. Once the treadmill workout time reaches to 150 hours or 2000KM/ 1,250MILES, the console will display the scrolling message “LUBRICATE DECK HOLD TO CLEAR”. **NOTE: The treadmill will not operate while the message is showing. To suspend/clear the message, hold the “MODE” key for 5 seconds.**
- m. Start performing the lubrication procedure.
- n. Insert the **spray nozzle (B)** into the **spray head of the lubricant can (A)**.
- o. While lifting the side of the **running belt (12)**, gently position the spray nozzle between the running belt and the running deck from the front of the treadmill.
- p. Spray the lubricant to the running deck, moving from the front of the treadmill to the rear.
- q. Repeat the above procedure on the other side of the belt.



- r. Then runs the treadmill without anyone on it at 10~12 kph (6~7 mph) for at least 2~3 minutes to let the lubricant spread evenly across the running deck and underside of the running belt.
- s. Check the running belt whether is off-center or slips, if it does, go to page **9~10** to center the belt or adjust the belt tightness until the running belt has been tightened properly.
- t. Plug in the power cord and insert the safety key to start using the treadmill.

CONSOLE INSTRUCTIONS

- Take a few minutes to review the console layout. Below is an overview of the console's features and functions
- We recommend that you use the console to help vary your workout routine and keep you focused on your process toward your fitness goals. The console can become an important source of motivation and interest which will help keep you on track



Power ON

- Make sure to plug the power cord into an electrical outlet.
- Turn on the **Main Power Switch** located at the front of the treadmill.
- Inset the safety key to light up the console.
- StepOn-Key/Auto WakeUP feature:** Console automatically light up for ready-to-use when the user stands on the running deck.

Power Off

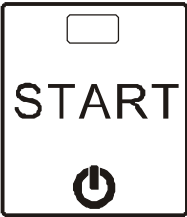
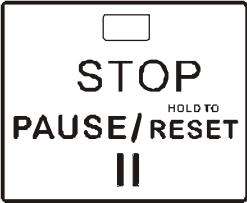
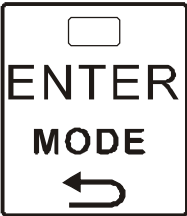
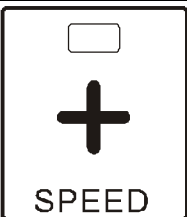
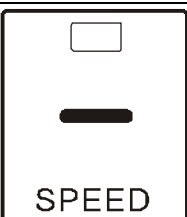


The console would automatically go to **SLEEP mode** after 20 minutes of inactivity

Program List

MANUAL PROGRAM	WEIGHT LOST PROGRAM	5K RUN PROGRAM	INTERVAL PROGRAM
H.R.C. PROGRAM	USER SET PROGRAM		


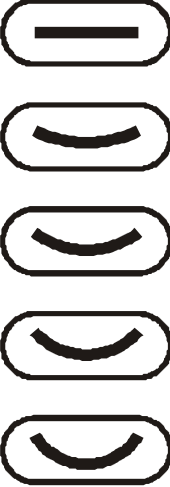


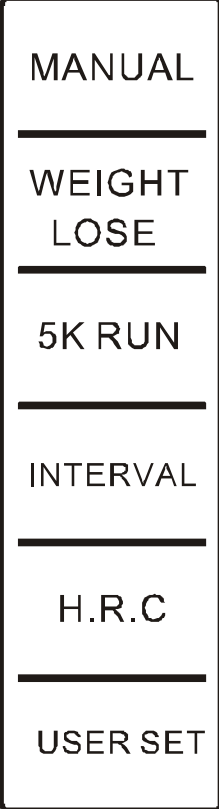

CONSOLE INSTRUCTIONS – CONSOLE BUTTONS

Console Buttons

	<p>d. Press START to begin your exercise.</p> <p>e. To resume the program, press START again to let all the data displays continue until the program has finished.</p> <p>f. Without choosing any programs, directly press START, MANUAL program will be selected. Press the button to enter MANUAL program.</p>
	<p>e. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) to stop and pause all functions during your exercise program. All the data on the display will then freeze. NOTE: The console will return to POWER ON status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode.</p> <p>f. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) twice to end of the workout.</p> <p>g. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) three times to return to the <u>POWER ON</u> status.</p> <p>h. Continue pressing STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), all the data will return to 0 and the console will return to <u>POWER ON</u> status.</p>
	<p>Press ENTER to confirm the setting values of TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE and INCLINE.</p>
	<p>c. Press SPEED (+) to increase the setting values of TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE.</p> <p>d. During the workout, press SPEED (+) to increase the SPEED</p>
	<p>c. Press SPEED (-) to decrease the setting values of TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE.</p> <p>d. During the workout, press SPEED (-) to decrease the SPEED</p>
	<p>c. Press INCLINE (▲) to increase the setting values of TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE and INCLINE.</p> <p>d. During the workout, press INCLINE (▲) to increase the percentage of INCLINE</p>
	<p>c. Press INCLINE (▼) to decrease the setting values of TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE and INCLINE.</p> <p>d. During the workout, press INCLINE (▼) to decrease the percentage of INCLINE</p>







CONSOLE INSTRUCTIONS – CONSOLE BUTTONS

Console Buttons

	<p>e. This treadmill has <u>5 adjustable cushion levels (from soft to hard)</u>.</p> <p>f. “AUTO” button: Place two feet on the running deck’s <u>Detective Area</u>. Through each individual user’s weight, press the “AUTO” button, the console would auto-adjust the proper cushion level, the auto-adjustment time takes about 15 seconds to complete.</p> <p>g. For different user needs, the cushion level is also allowed to manually adjust by pressing “HARD▲” or “SOFT▼” button. NOTE: It’s recommended to gradually adjust cushion level one at a time in order to give yourself a proper workout feelings.</p> <p>h. The faster you run on the treadmill, the firmer the cushion level should be. Before exercise, the “AUTO” button would help finding the proper cushion level due to each user’s weight. If the speed increase (more quicker), it’s recommended to gradually increase the cushion level one at a time by pressing “HARD▲” button during exercise in order to give yourself a proper workout feelings.</p> 
	<p>c. This treadmill have 3-level fan settings (from breeze to strong wind)</p> <p>d. Through different user needs, press this button to adjust the proper wind strength for the workout.</p> 
	<p>c. This console has 6 exercise programs and program buttons.</p> <p>d. For choosing the preference program to exercise, simply press the program button (as shown the left) you would like to workout. The program display (as shown below) would lights up indicating you to press ENTER to start entering the program for the exercise.</p> 



CONSOLE INSTRUCTIONS – CONSOLE BUTTONS

Console Functions

<p style="text-align: center;">TIME</p> 	<p>TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from <u>0:00</u> to <u>maximum 99:99 minutes</u>. ◆ Count Down: If you have set the target time (10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT), the console will count down from that selected target time down to 0:00.
<p style="text-align: center;">INCLINE</p>  <p style="text-align: right;">%</p> <p style="text-align: right;">KG LB</p> <p style="text-align: center;">WEIGHT</p>	<p>INCLINE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Press INCLINE (▲) or INCLINE (▼) to increase or decrease the incline from <u>0%</u> to <u>15% ; 1 % INCREMENT</u>. <p>WEIGHT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ <u>30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; the product is not recommended for children's use.</u> ◆ After pressing the ENTER button to confirm the desired value of WEIGHT, <u>the desired value of WEIGHT will become "default value" when the user re-start.</u>
<p style="text-align: center;">SPEED</p>  <p style="text-align: right;">km/h ml/h</p> <p style="text-align: center;">AGE</p>	<p>SPEED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Press SPEED (+) or SPEED (-) to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mpH INCREMENT</u>. <p>AGE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Display range: <u>10 ~ 99 years old; 1 year-old increment.</u> <p>NOTE: Although the console allows input for age beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use.</p>
 <p style="text-align: center;">PULSE</p>	<p>PULSE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the Pulse Sensors on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds. ◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again  <p style="text-align: center;">PULSE</p>
 <p style="text-align: center;">CALORIES</p>	<p>CALORIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Indicates the estimated cumulative number of calories being burned.

CONSOLE INSTRUCTIONS – CONSOLE BUTTONS

Console Functions

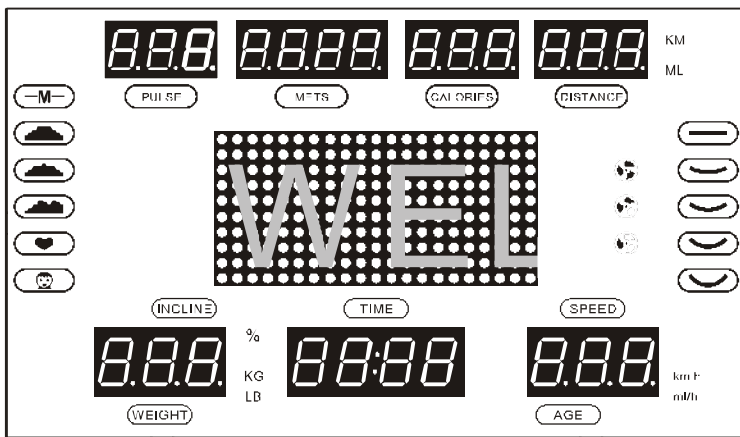
 <p>A digital display showing two rows of numbers. The top row shows '0.00' followed by 'KM'. The bottom row shows '0.00' followed by 'ML'. Below the display is a button labeled 'DISTANCE'.</p>	<p>DISTANCE:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ The distance is calculated based on your speed.
 <p>A digital display showing a single row of numbers '0.000' followed by 'METS'. Below the display is a button labeled 'METS'.</p>	<p>METS:</p> <p>Definition: MET or metabolic equivalent is a term commonly used to measure or express an average person's metabolic rate, is the amount of oxygen used by an average seated person. One MET is the amount of energy or oxygen used to sit quietly for a minute.</p> <p>1 MET= 3.5ml/kg/min (the body consumes 3.5 milliliters of oxygen a minute for each kilogram of body weight), is the energy (oxygen) used by the body at rest, while sitting quietly or reading a book, for example.</p> <p>The harder your body works during the activity, the more oxygen is consumed and the higher the MET level. If you are exercising at a level of 7 METS, this means that you are working about 7 times as hard as you would be at rest. You are consuming about 7 times the amount of oxygen as you would at rest as well.</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Activity that burns 3 to 6 METs is considered moderate-intensity physical activity.◆ Activity that burns > 6 METs is considered vigorous-intensity physical activity.

CONSOLE INSTRUCTIONS – INITIAL DISPLAY

1 Prior Information:

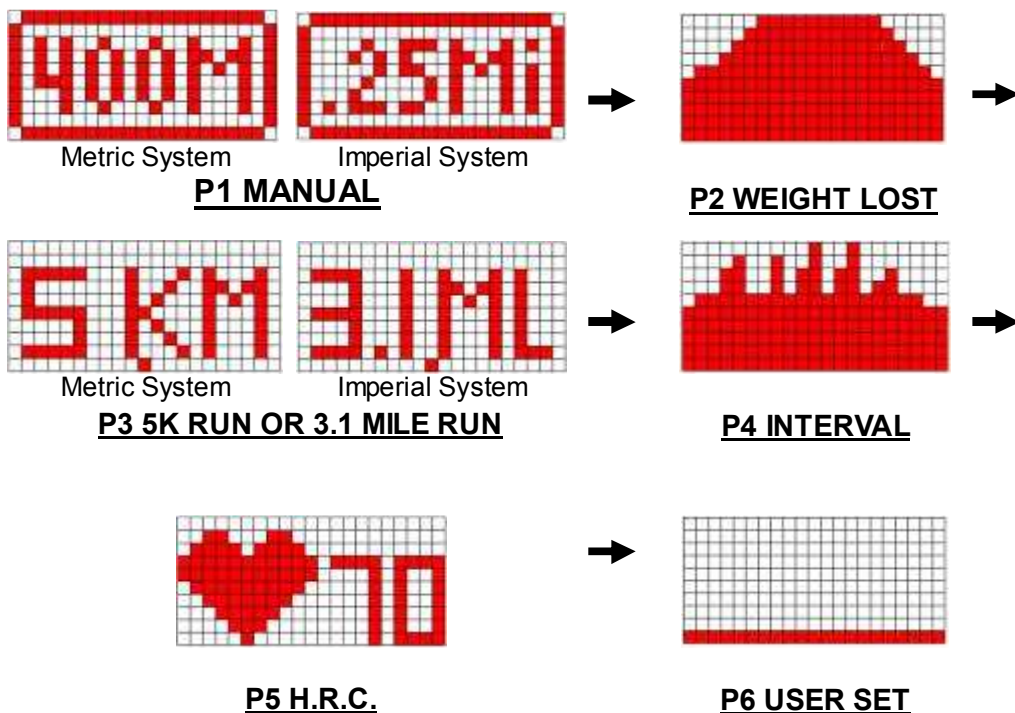
- g. Make sure that the power cord is into an electrical outlet.
- h. Turn on the **Main Power Switch** located at the front of the treadmill.
- i. Insert the safety key to light up the console.
- j. The console would automatically go to **SLEEP mode** after 20 minutes of inactivity
- k. **StepOn/Auto-WakeUP feature:** Console would automatically light up for ready-to-use when the user stands on the running deck's Detective Area. Or press any button on the console to wake up the console. After a few seconds, the console will then light up with a short beep sound, indicating the console will be ready for use
- l. If the console stays on the **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode** for more than 5 minutes, the console will automatically return to **POWER ON** status.

2 Boot Screen Display:



- c. After the console lights up with a short beep sound, the console will display the scrolling message **“WELCOME”**. After a few seconds, the console will then enter to **POWER ON** status.

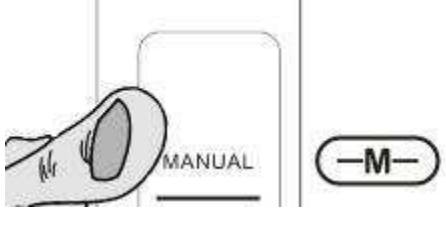
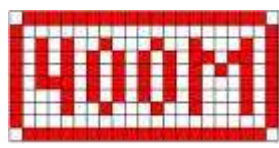
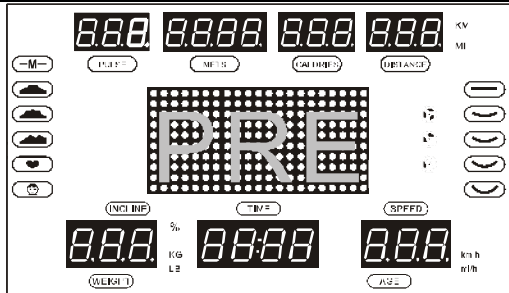
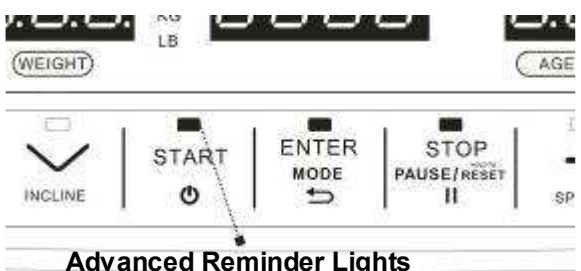
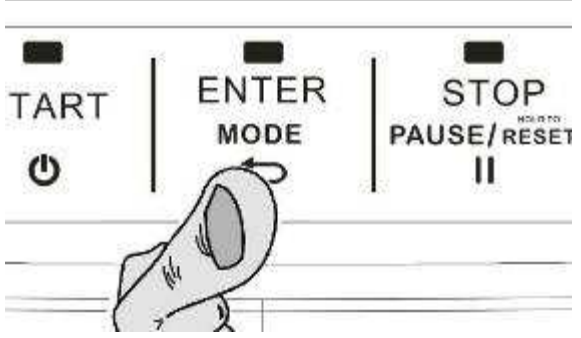




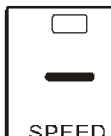
- d. The Main LED window will start cycling through all the programs as shown below and allow users to select the preference program for the proper workout. **NOTE: The console has metric and imperial system difference due to the usage of the different countries.**



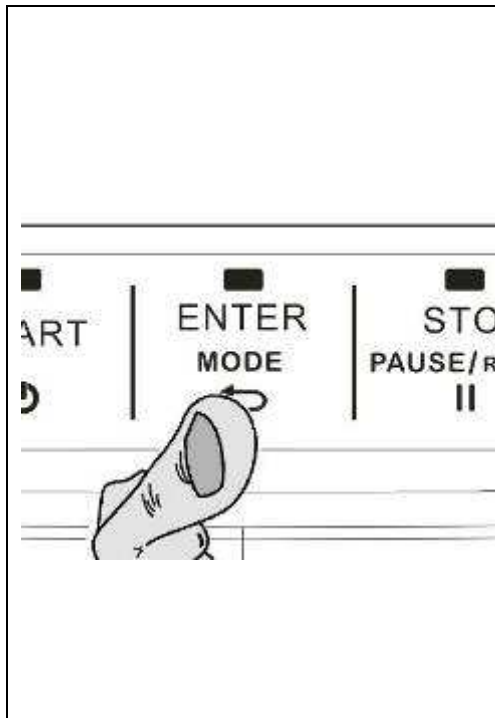
CONSOLE INSTRUCTIONS – MANUAL PROGRAM (P1)

****This console instruction is according to metric system only for the reference****

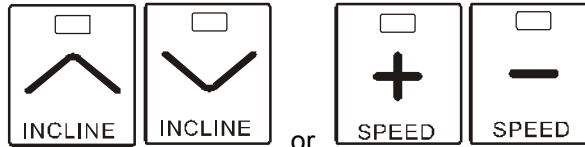
1 Manual Program Instruction:

	<p>n. MANUAL button: Press MANUAL button to enter MANUAL PROGRAM (P1).</p> <div style="text-align: center;">  <p>P1 MANUAL</p> </div>
	<p>o. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT".</p>
 <p style="text-align: center;">Advanced Reminder Lights</p>	<p>p. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.</p> <p>q. START, ENTER and STOP button's advanced reminder lights would start to flash.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ START button: Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of TIME and WEIGHT. ◆ ENTER button: Choose to press the button to set up the desired value of TIME and WEIGHT. ◆ STOP button: Choose to press the button to return to the POWER ON status.
	<p>r. ENTER button: Press the ENTER button to start setting up the value of TIME.</p> <p>s. The TIME LED lights up with the display flashing "'00:00'".</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>t. Use INCLINE (▲) or INCLINE (▼) / SPEED (+) or SPEED (-) button to select the desired value of TIME. (10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">  INCLINE </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">  INCLINE </div> <div style="margin: 0 10px;">or</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">  SPEED </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">  SPEED </div> </div> <p>NOTE for TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from <u>0:00 to maximum 99:99 minutes</u>. ◆ Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00.

CONSOLE INSTRUCTIONS – MANUAL PROGRAM (P1)

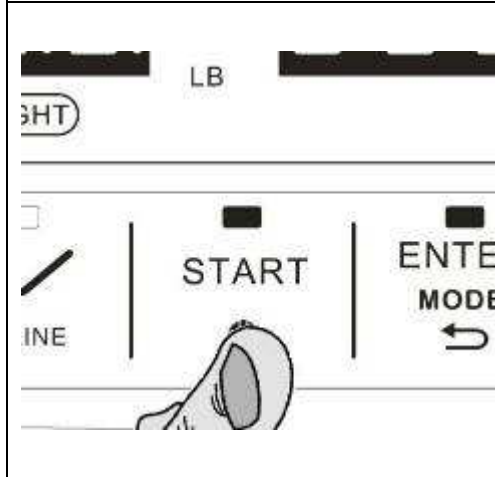


- u. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **TIME**.
- v. The **WEIGHT** LED will then light up.
- w. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **WEIGHT**. (30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)

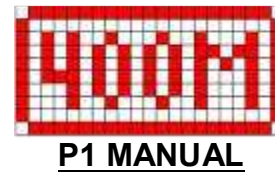


NOTE for WEIGHT:

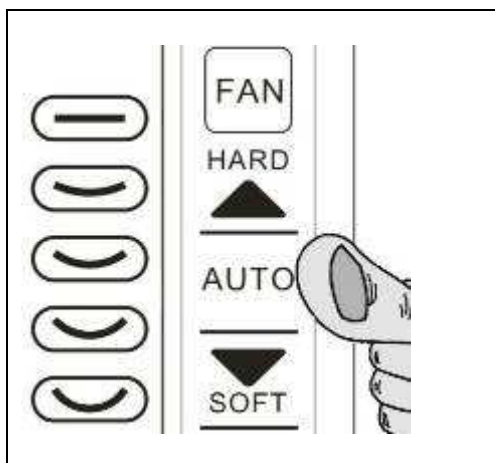
- ◆ 30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; **The product is not recommended for children's use.**
- ◆ After pressing the **ENTER** button to confirm the desired value of **WEIGHT**, the desired value of **WEIGHT** will become "default value" when the user re-start.



- x. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **WEIGHT**. After making sure the desired value of **TIME** and **WEIGHT** are selected.
- y. **START** button: Press the **START** button to start exercise.
- z. The scrolling message "**3 2 1 GO**" then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears **MANUAL(400METER/0.25 MILE) PROGRAM** profile as shown below.



2 Instruction Note for During Exercise:



If you haven't adjusted the proper cushion level:

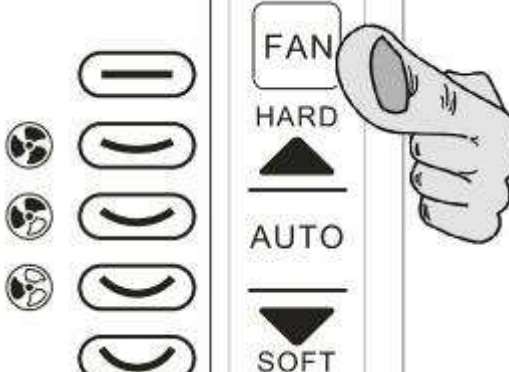

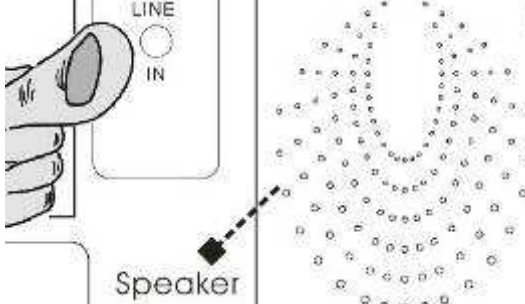
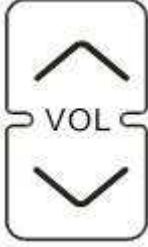


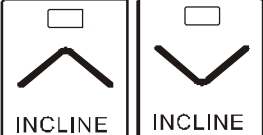
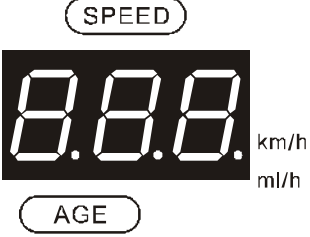
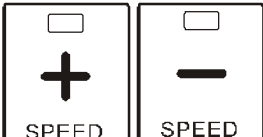
- ◆ **"AUTO"** button: Place two feet on the running deck's Detective Area. Through each individual user's weight, press the **"AUTO"** button, the console would auto-adjust the proper cushion level (from hard to soft), the auto-adjustment time takes about 15 seconds to complete.



- ◆ For different user needs, the cushion level is also allowed to manually adjust by pressing **"HARD▲"** or **"SOFT▼"** button. **NOTE: It's recommended to gradually adjust cushion level one at a time in order to give yourself a proper workout feelings.**

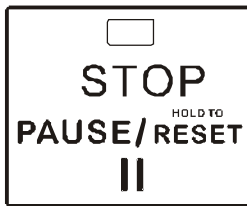
CONSOLE INSTRUCTIONS – MANUAL PROGRAM (P1)

2 Instruction Note for During Exercise:

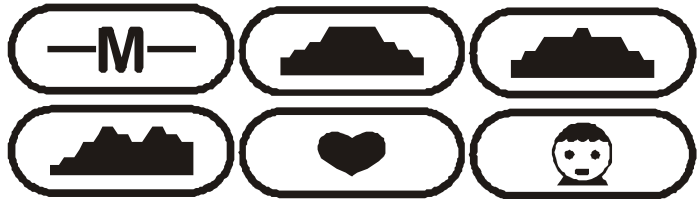
	<p>If you haven't adjusted the fan settings:</p> <p>e. This treadmill has 3-level fan settings (from breeze to strong wind)</p> <p>f. Through different user needs, press this button to adjust the proper wind strength for the workout.</p> 
	<p>Speaker Sound System:</p> <p>c. To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the LINE IN jack on the console.</p> <p>d. Press "VOL (▲) or (▼)" button to adjust the proper sound level.</p> 
	<p>No Pulse signal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the Pulse Sensors on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds. ◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again
	<p>Set up INCLINE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the INCLINE is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press INCLINE (▲) or INCLINE (▼) to increase or decrease the incline from 0% to 15% ; 1 % INCREMENT. 
	<p>Set up SPEED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the SPEED is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press SPEED (+) or SPEED (-) to increase or decrease the speed from 0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mph INCREMENT. 

CONSOLE INSTRUCTIONS – MANUAL PROGRAM (P1)

2 Instruction Note for During Exercise:



- e. Press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** to stop and pause all functions during your exercise program. All the dates on the display will then freeze. **NOTE:**
- ◆ **The console will return to POWER ON status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode.**
 - ◆ If you have set up the percentage of **INCLINE**, the **INCLINE** will automatically return to 0%. To resume the program, press **START** again to let all the date displays continue, the **INCLINE** will automatically move to the position the user has just set up before.
 - ◆ On the **STOP** mode, the user is also allowed to choose the other programs (**MANUAL**, or **WEIGHT LOST**, or **5K RUN**, or **INTERVAL**, or **H.R.C.**, or **USER SET**) to continue workout.


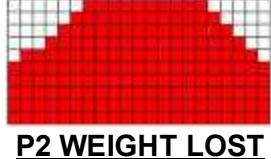
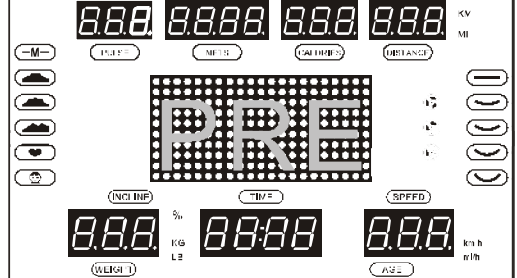
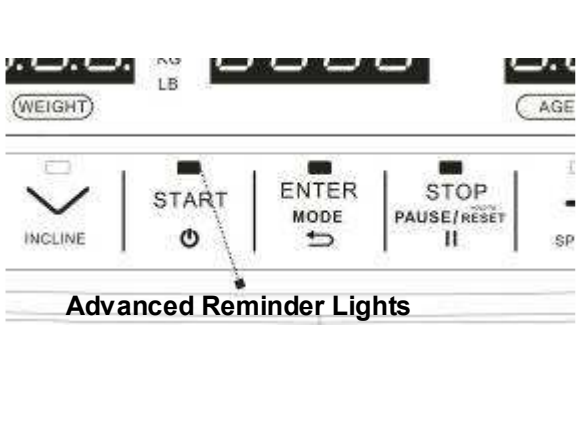
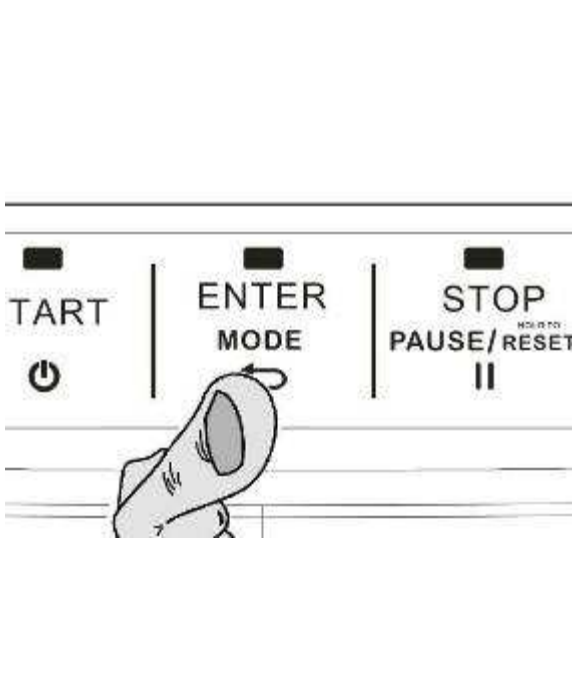

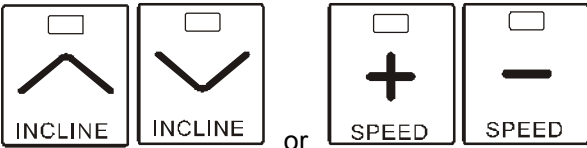


- f. Press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** twice to end of the workout.
- g. Press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** three times to return to the POWER ON status.
- h. Continue pressing **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)**, all the date will return to 0 and the console will return to POWER ON status.

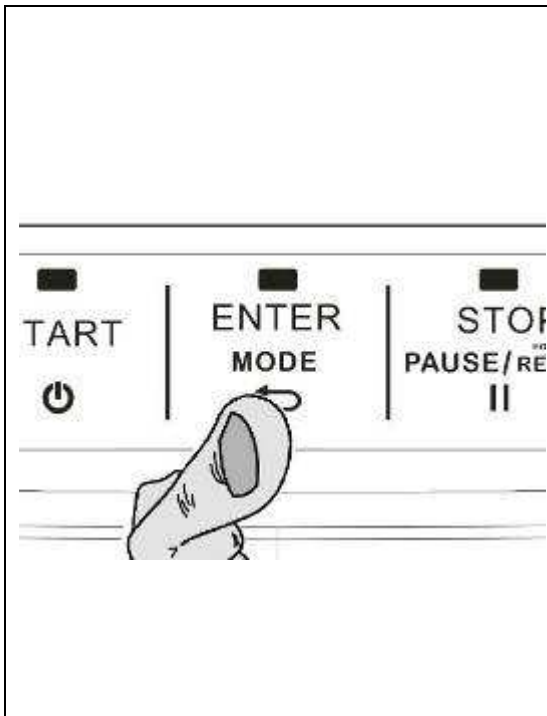
CONSOLE INSTRUCTIONS – WEIGHT LOSE (P2)

This console instruction is according to metric system only for the reference

1 Weight Lose Program Instruction:

	<p>q. WEIGHT LOSE button: Press WEIGHT LOSE button to enter WEIGHT LOSE PROGRAM (P2).</p> 
	<p>r. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message “PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”.</p>
	<p>s. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.</p> <p>t. START, ENTER and STOP button’s advanced reminder lights would start to flash.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ START button: Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of TIME and WEIGHT and SPEED. ◆ ENTER button: Choose to press the button to set up the desired value of TIME, WEIGHT and SPEED. ◆ STOP button: Choose to press the button to return to the POWER ON status.
	<p>u. ENTER button: Press the ENTER button to start setting up the value of TIME.</p> <p>v. The TIME LED lights up with the display flashing “30:00”.</p>  <p>w. Use INCLINE (▲) or INCLINE (▼) / SPEED (+) or SPEED (-) button to select the desired value of TIME. (10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)</p>  <p>NOTE for TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from 0:00 to maximum 99:99 minutes. ◆ Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00.

CONSOLE INSTRUCTIONS – WEIGHT LOSE (P2)



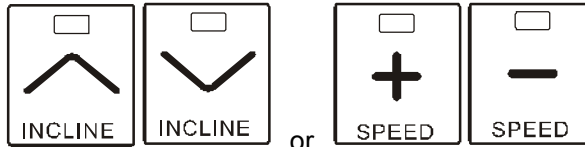
x. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to confirm the value of **TIME**.

y. The **WEIGHT** LED will then light up.

z. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** /

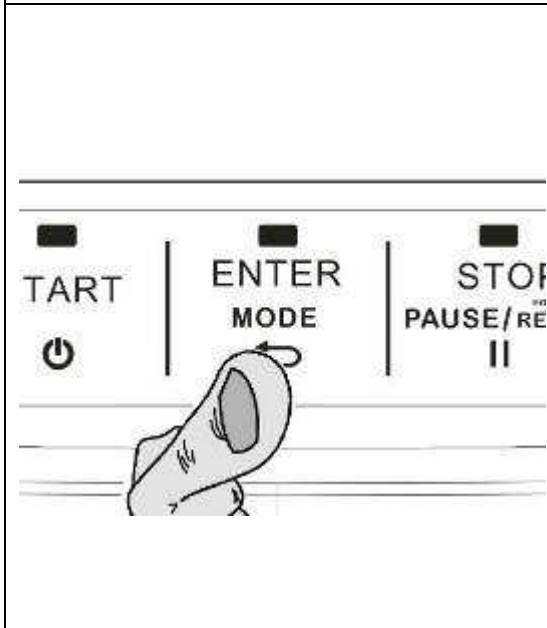
SPEED (+) or **SPEED (-)** button to select the desired value of **WEIGHT**. (30

TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)



NOTE for WEIGHT:

- ◆ 30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; **The product is not recommended for children's use.**
- ◆ After pressing the **ENTER** button to confirm the desired value of **WEIGHT**, the desired value of **WEIGHT** will become "default value" when the user re-start.



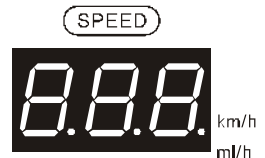
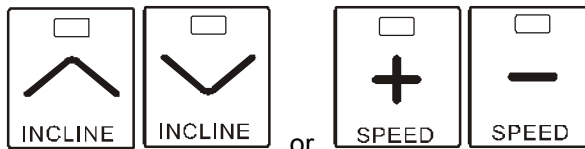
aa. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to confirm the value of **WEIGHT**.

bb. The **SPEED** LED will then light up.

cc. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** /

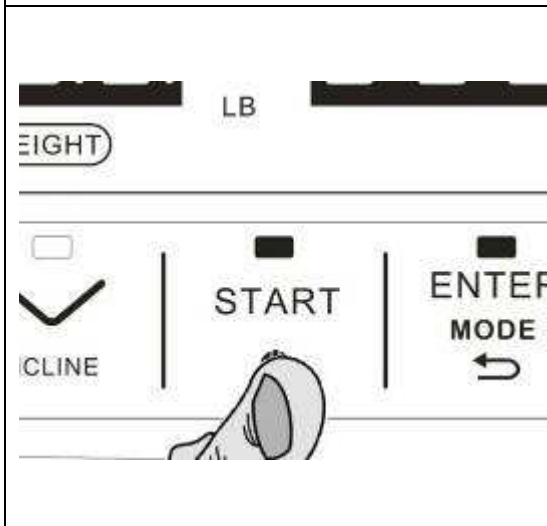
SPEED (+) or **SPEED (-)** button to

select the desired value of **SPEED**. (0.8 TO 25 KPH/0.5 TO 15 MPH; 0.1 KPH/MPH INCREMENT)



NOTE for SPEED:

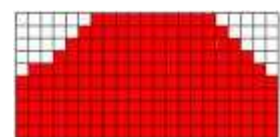
- ◆ Always grasp the handrail when stepping and keep the initial speed at or below 1 kilometer per hour (kph) or 1 mile per hour (mph) for a few minutes before start increasing the speed.



dd. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to confirm the value of **SPEED**. After making sure the desired value of **TIME**, **WEIGHT** and **SPEED** are selected.

ee. **START button:** Press the **START** button to start exercise.

ff. The scrolling message "3 2 1 GO" then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears **WEIGHT LOSE PROGRAM** profile as shown below



P2 WEIGHT LOST



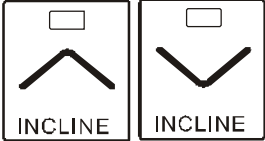

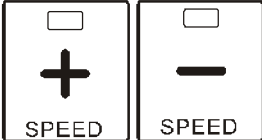
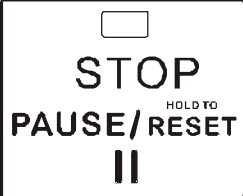
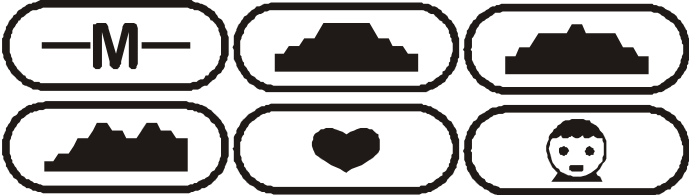
CONSOLE INSTRUCTIONS – WEIGHT LOSE (P2)

2 Instruction Note for During Exercise:

	<p>If you haven't adjusted the proper cushion level:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ "AUTO" button: Place two feet on the running deck's <u>Detective Area</u>. Through each individual user's weight, press the "AUTO" button, the console would auto-adjust the proper cushion level (from hard to soft), the auto-adjustment time takes about 15 seconds to complete. <ul style="list-style-type: none"> ◆ For different user needs, the cushion level is also allowed to manually adjust by pressing "HARD▲" or "SOFT▼" button. NOTE: It's recommended to gradually adjust cushion level one at a time in order to give yourself a proper workout feelings.
	<p>If you haven't adjusted the fan settings:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ This treadmill has 3-level fan settings (from breeze to strong wind) ◆ Through different user needs, press this button to adjust the proper wind strength for the workout.
	<p>Speaker Sound System:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the LINE IN jack on the console. ◆ Press "VOL (▲)or (▼)" button to adjust the proper sound level.
	<p>During workout, press ENTER button to review SPEED, INCLINE, SCAN, 400METER/0.25MILE profile in the Main LED window:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ "ENTER" button: During the workout, press the ENTER" button to review your workout's SPEED, INCLINE, SCAN, 400METER/0.25MILE profile.

CONSOLE INSTRUCTIONS – WEIGHT LOSE (P2)

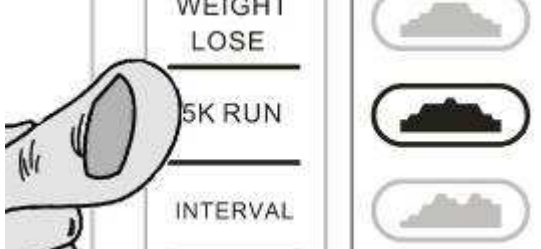
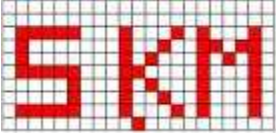
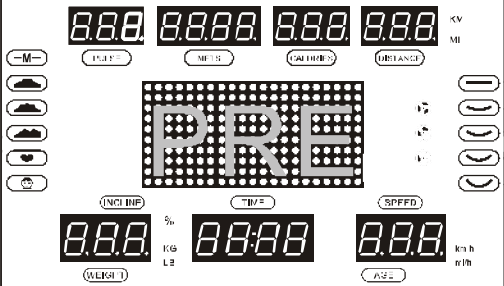
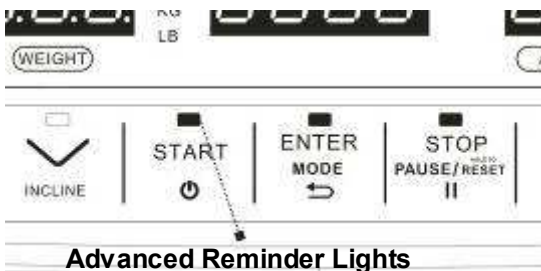
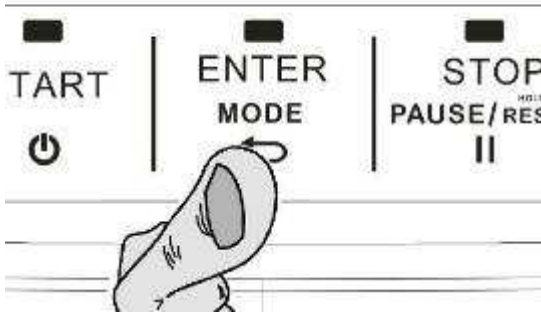





2 Instruction Note for During Exercise:

 <p>PULSE</p>	<p>No Pulse signal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the Pulse Sensors on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds. ◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message “P”. Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again
<p>INCLINE</p>  <p>WEIGHT</p>	<p>Set up INCLINE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the INCLINE is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press INCLINE (▲) or INCLINE (▼) to increase or decrease the incline from <u>0% to 15%</u>; <u>1 % INCREMENT.</u> 
<p>SPEED</p>  <p>AGE</p>	<p>Set up SPEED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the SPEED is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press SPEED (+) or SPEED (-) to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mph INCREMENT.</u> 
	<p>a. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) to stop and pause all functions during your exercise program. All the data on the display will then freeze. NOTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ The console will return to <u>POWER ON</u> status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode. ◆ If you have set up the percentage of INCLINE, the INCLINE will automatically return to 0%. To resume the program, press START again to let all the data displays continue, the INCLINE will automatically move to the position the user has just set up before. ◆ On the STOP mode, the user is also allowed to choose the other programs (MANUAL, or WEIGHT LOST, or 5K RUN, or INTERVAL , or H.R.C., or USER SET) to continue workout.  <p>b. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) twice to end of the workout.</p> <p>c. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) three times to return to the <u>POWER ON</u> status.</p> <p>d. Continue pressing STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), all the data will return to 0 and the console will return to <u>POWER ON</u> status.</p>

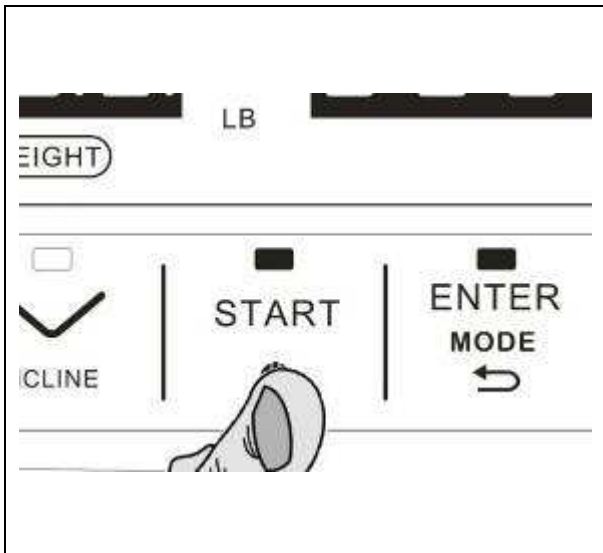
CONSOLE INSTRUCTIONS -5K RUN (P3)

****This console instruction is according to metric system only for the reference****

1 Weight Lose Program Instruction:

	<p>k. 5K RUN button: Press 5K RUN button to enter 5K RUN PROGRAM (P3).</p> <div style="text-align: center;">  P3 5K RUN </div>
	<p>l. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT".</p>
 <p style="text-align: center;">Advanced Reminder Lights</p>	<p>m. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.</p> <p>n. START, ENTER and STOP button's advanced reminder lights would start to flash.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ START button: Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of WEIGHT. ◆ ENTER button: Choose to press the button to set up the desired value of WEIGHT. ◆ STOP button: Choose to press the button to return to the POWER ON status.
	<p>o. ENTER button: Press the ENTER button to start setting up the value of WEIGHT.</p> <div style="text-align: right;">  WEIGHT </div> <p>p. The WEIGHT LED will then light up.</p> <p>q. Use INCLINE (▲) or INCLINE (▼) / SPEED (+) or SPEED (-) button to select the desired value of WEIGHT. (30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  INCLINE </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  INCLINE </div> or <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  SPEED </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  SPEED </div> </div> <p>NOTE for WEIGHT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; The product is not recommended for children's use. ◆ After pressing the ENTER button to confirm the desired value of WEIGHT, <u>the desired value of WEIGHT</u> will become "default value" when the user re-start.

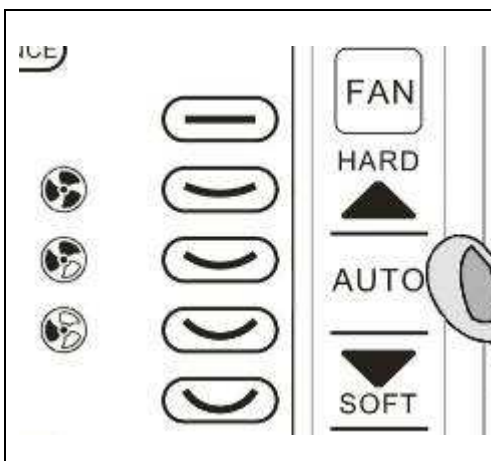
CONSOLE INSTRUCTIONS -5K RUN (P3)



- r. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to confirm the value of **WEIGHT**.
- s. **START button:** Press the **START** button to start exercise.
- t. The scrolling message “3 2 1 GO” then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears **5K RUN/3.1 MILE PROGRAM** profile as shown below.



2 Instruction Note for During Exercise:

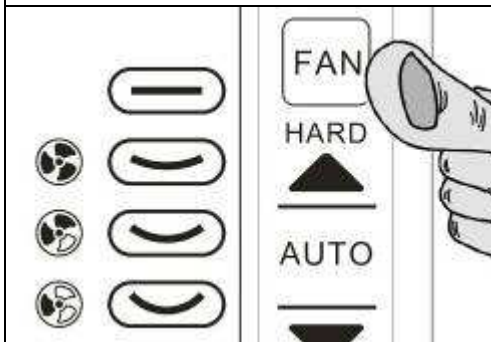


If you haven't adjusted the proper cushion level:

- ◆ **“AUTO” button:** Place two feet on the running deck's Detective Area. Through each individual user's weight, press the “**AUTO**” button, the console would auto-adjust the proper cushion level (from hard to soft), the auto-adjustment time takes about 15 seconds to complete.

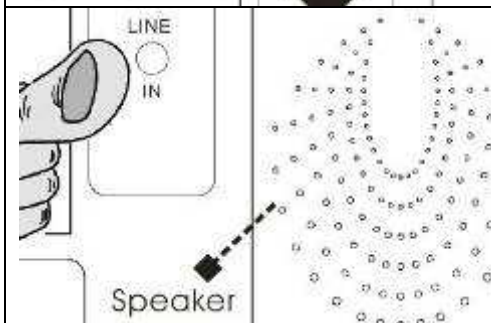


- ◆ For different user needs, the cushion level is also allowed to manually adjust by pressing “**HARD▲**” or “**SOFT▼**” button. **NOTE: It's recommended to gradually adjust cushion level one at a time in order to give yourself a proper workout feelings.**



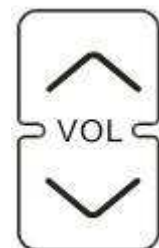
If you haven't adjusted the fan settings:

- ◆ This treadmill has 3-level fan settings (from breeze to strong wind)
- ◆ Through different user needs, press this button to adjust the proper wind strength for the workout.




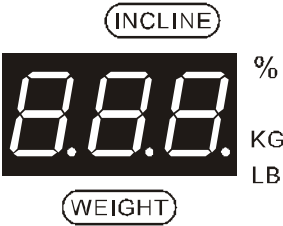
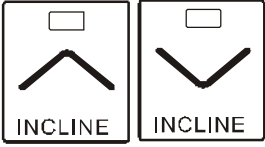
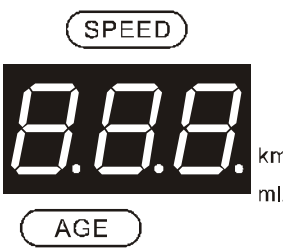
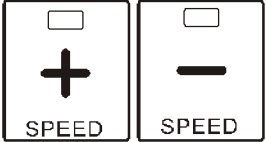
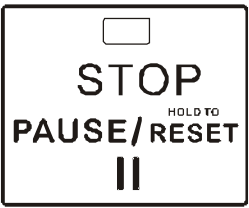
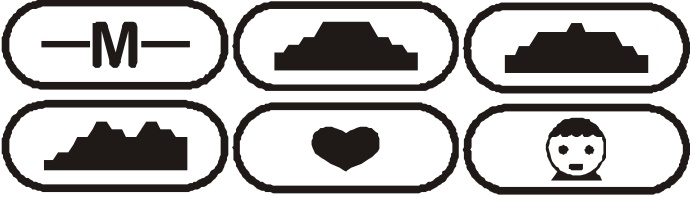
Speaker Sound System:

- ◆ To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the **LINE IN** jack on the console.
- ◆ Press “**VOL (▲)or (▼)**” button to adjust the proper sound level.



CONSOLE INSTRUCTIONS -5K RUN (P3)

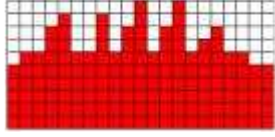



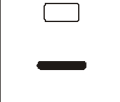

2 Instruction Note for During Exercise:

	<p>No Pulse signal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the Pulse Sensors on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds. ◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again
	<p>Set up INCLINE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the INCLINE is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press INCLINE (▲) or INCLINE (▼) to increase or decrease the incline from <u>0% to 15% ; 1 % INCREMENT.</u> 
	<p>Set up SPEED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the SPEED is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press SPEED (+) or SPEED (-) to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mph INCREMENT.</u> 
	<p>a. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) to stop and pause all functions during your exercise program. All the data on the display will then freeze. NOTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ The console will return to <u>POWER ON</u> status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode. ◆ If you have set up the percentage of INCLINE, the INCLINE will automatically return to 0%. To resume the program, press START again to let all the data displays continue, the INCLINE will automatically move to the position the user has just set up before. ◆ On the STOP mode, the user is also allowed to choose the other programs (MANUAL, or WEIGHT LOST, or 5K RUN, or INTERVAL, or H.R.C., or USER SET) to continue workout.  <p>b. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) twice to end of the workout.</p> <p>c. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) three times to return to the <u>POWER ON</u> status.</p> <p>d. Continue pressing STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), all the data will return to 0 and the console will return to <u>POWER ON</u> status.</p>

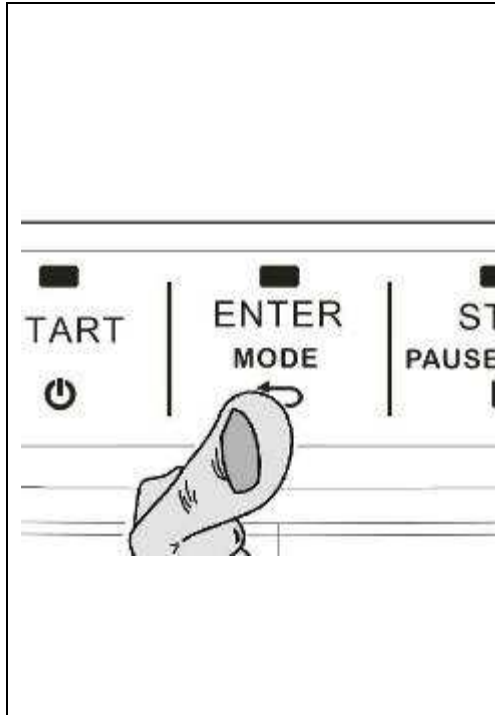
CONSOLE INSTRUCTIONS – INTERVAL (P4)

****This console instruction is according to metric system only for the reference****

1 Interval Program Instruction:

	<p>q. INTERVAL button: Press INTERVAL button to enter INTERVAL PROGRAM (P4).</p> <div style="text-align: center;">  <p>P4 INTERVAL</p> </div>
	<p>r. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message “PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”.</p>
<p style="text-align: center;">Advanced Reminder Lights</p>	<p>s. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.</p> <p>t. START, ENTER and STOP button's advanced reminder lights would start to flash.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ START button: Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of TIME and WEIGHT and SPEED. ◆ ENTER button: Choose to press the button to set up the desired value of TIME, WEIGHT and SPEED. ◆ STOP button: Choose to press the button to return to the POWER ON status.
	<p>u. ENTER button: Press the ENTER button to start setting up the value of TIME.</p> <p>v. The TIME LED lights up with the display flashing “30:00”.</p> <p>w. Use INCLINE (▲) or INCLINE (▼) / SPEED (+) or SPEED (-) button to select the desired value of TIME. (10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  INCLINE </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  INCLINE </div> or <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  SPEED </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  SPEED </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>TIME</p>  </div> <p>NOTE for TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from 0:00 to maximum 99:99 minutes. ◆ Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00.

CONSOLE INSTRUCTIONS – INTERVAL (P4)

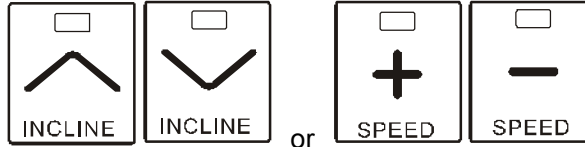


x. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **TIME**.

y. The **WEIGHT** LED will then light up.

z. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** /

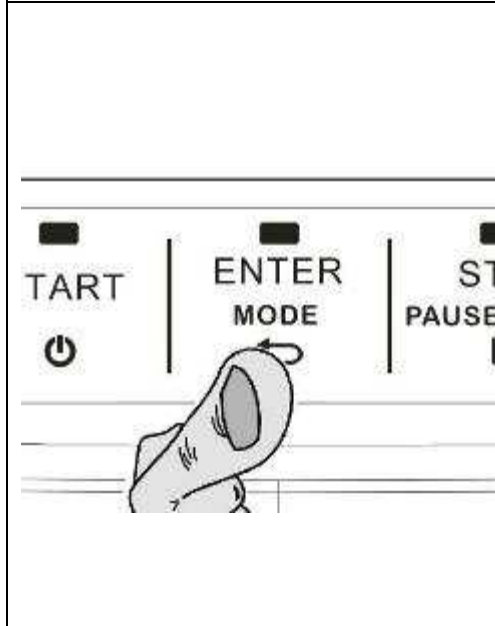
SPEED (+) or **SPEED (-)** button to select the desired value of **WEIGHT**. (30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)



NOTE for WEIGHT:

◆ 30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; **The product is not recommended for children's use.**

◆ After pressing the **ENTER** button to confirm the desired value of **WEIGHT**, the desired value of **WEIGHT** will become "default value" when the user re-start.

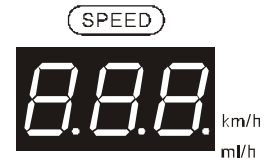
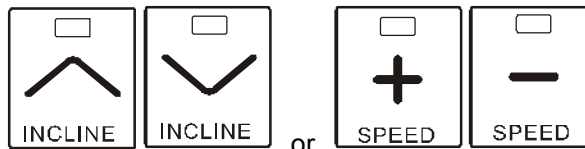


aa. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **WEIGHT**.

bb. The **SPEED** LED will then light up.

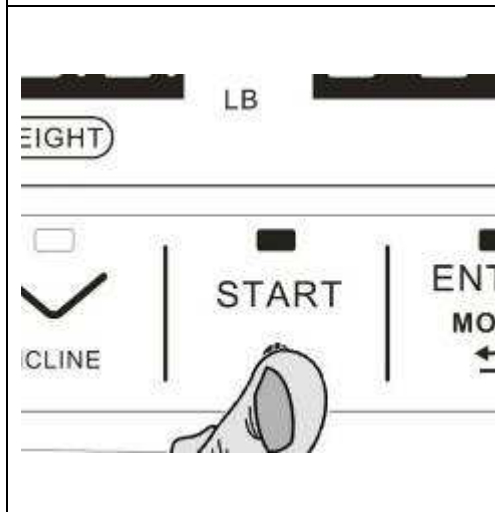
cc. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED**

(+) or **SPEED (-)** button to select the desired value of **SPEED**. (0.8 TO 25 KPH/0.5 TO 15 MPH; 0.1 KPH/MPH INCREMENT)



NOTE for SPEED:

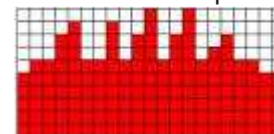
◆ Always grasp the handrail when stepping and keep the initial speed at or below 1 kilometer per hour (kph) or 1 mile per hour (mph) for a few minutes before start increasing the speed.



dd. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **SPEED**. After making sure the desired value of **TIME**, **WEIGHT** and **SPEED** are selected.

ee. **START** button: Press the **START** button to start exercise.

ff. The scrolling message "**3 2 1 GO**" then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears **INTERVAL ROGRAM** profile as shown below.



P4 INTERVAL






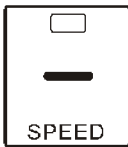
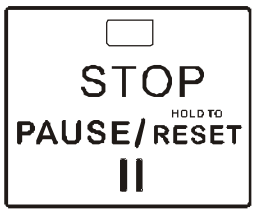






CONSOLE INSTRUCTIONS – INTERVAL (P4)

2 Instruction Note for During Exercise:

	<p>If you haven't adjusted the proper cushion level:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ "AUTO" button: Place two feet on the running deck's <u>Detective Area</u>. Through each individual user's weight, press the "AUTO" button, the console would auto-adjust the proper cushion level (from hard to soft), the auto-adjustment time takes about 15 seconds to complete. <ul style="list-style-type: none"> ◆ For different user needs, the cushion level is also allowed to manually adjust by pressing "HARD ▲" or "SOFT ▼" button. NOTE: It's recommended to gradually adjust cushion level one at a time in order to give yourself a proper workout feelings.
	<p>During workout, press ENTER button to review SPEED, INCLINE, SCAN, 400METER/0.25MILE profile in the Main LED window:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ "ENTER" button: During the workout, press the "ENTER" button to review your workout's SPEED, INCLINE, SCAN, 400METER/0.25MILE profile.
	<p>If you haven't adjusted the fan settings:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ This treadmill has 3-level fan settings (from breeze to strong wind) ◆ Through different user needs, press this button to adjust the proper wind strength for the workout.
	<p>Speaker Sound System:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the LINE IN jack on the console. ◆ Press "VOL (▲) or (▼)" button to adjust the proper sound level.
	<p>No Pulse signal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the Pulse Sensors on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds. ◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again.

CONSOLE INSTRUCTIONS – INTERVAL (P4)

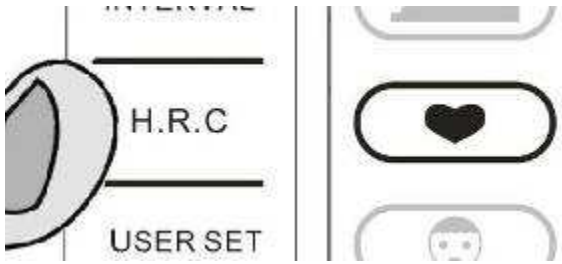
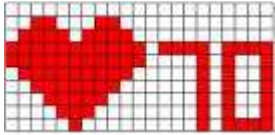
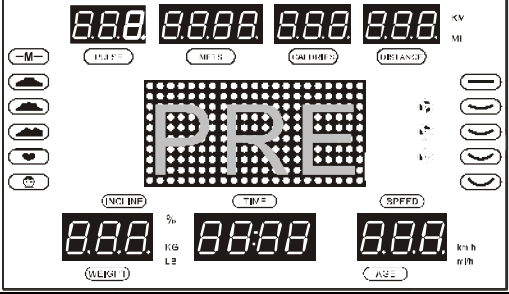
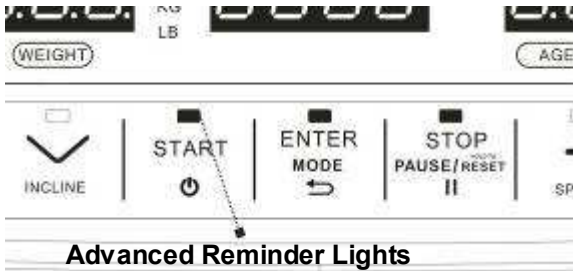
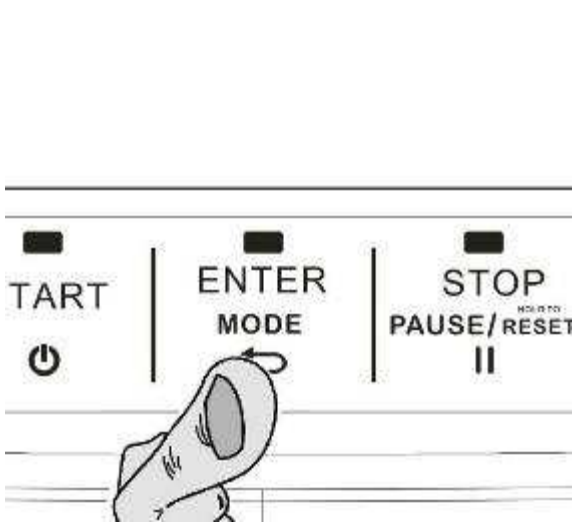
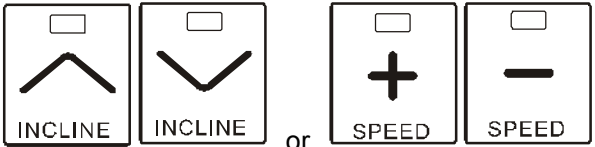
2 Instruction Note for During Exercise:

<p style="text-align: center;">(INCLINE)</p>  <p style="text-align: center;">(WEIGHT)</p>	<p>Set up INCLINE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the INCLINE is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press INCLINE (▲) or INCLINE (▼) to increase or decrease the incline from <u>0% to 15% ; 1 % INCREMENT.</u> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p style="text-align: center;">(SPEED)</p>  <p style="text-align: center;">(AGE)</p>	<p>Set up SPEED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the SPEED is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press SPEED (+) or SPEED (-) to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mph INCREMENT.</u> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p>a. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) to stop and pause all functions during your exercise program. All the dates on the display will then freeze. NOTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ The console will return to <u>POWER ON</u> status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode. ◆ If you have set up the percentage of INCLINE, the INCLINE will automatically return to 0%. To resume the program, press START again to let all the date displays continue, the INCLINE will automatically move to the position the user has just set up before. ◆ On the STOP mode, the user is also allowed to choose the other programs (MANUAL, or WEIGHT LOST, or 5K RUN, or INTERVAL, or H.R.C., or USER SET) to continue workout. <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; text-align: center;">       </div> <p>b. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) twice to end of the workout.</p> <p>c. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) three times to return to the <u>POWER ON</u> status.</p> <p>d. Continue pressing STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), all the date will return to 0 and the console will return to <u>POWER ON</u> status.</p>

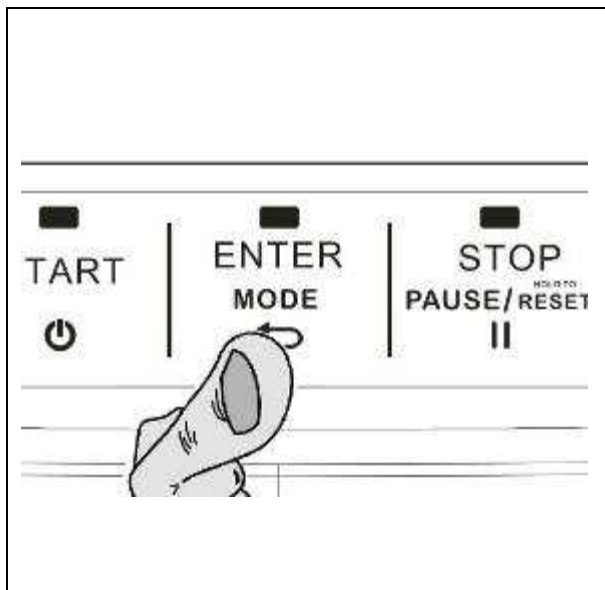
CONSOLE INSTRUCTIONS – H.R.C. (P5)

****This console instruction is according to metric system only for the reference****

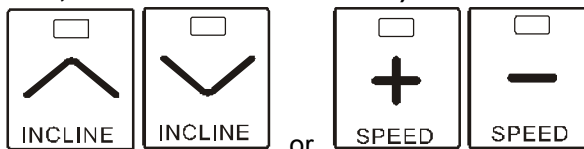
1 H.R.C. Program Instruction:

	<p>q. H.R.C. button: Press H.R.C. button to enter H.R.C. PROGRAM (P5).</p>  <p>P5 H.R.C.</p>
	<p>r. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message “PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”.</p>
 <p>Advanced Reminder Lights</p>	<p>s. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.</p> <p>t. START, ENTER and STOP button's advanced reminder lights would start to flash.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ START button: Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of TIME and AGE and TARGET PULSE. ◆ ENTER button: Choose to press the button to set up the desired value of TIME and AGE and TARGET PULSE. ◆ STOP button: Choose to press the button to return to the POWER ON status.
	<p>u. ENTER button: Press the ENTER button to start setting up the value of TIME.</p> <p>v. The TIME LED lights up with the display flashing “30:00”.</p> <p>w. Use INCLINE (▲) or INCLINE (▼) / SPEED (+) or SPEED (-) button to select the desired value of TIME. (10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)</p>  <p>NOTE for TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from 0:00 to maximum 99:99 minutes. ◆ Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00.

CONSOLE INSTRUCTIONS – H.R.C. (P5)

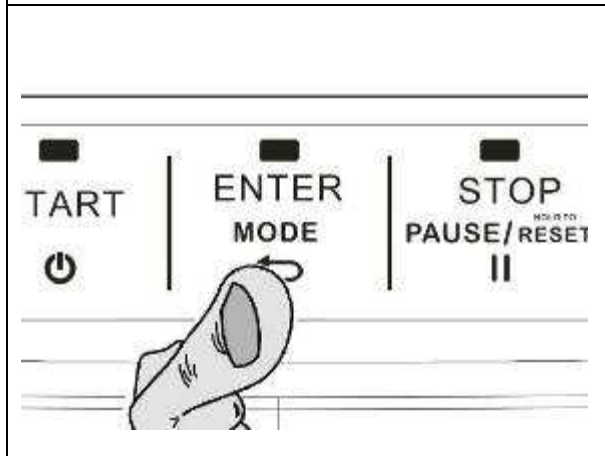


- x. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **TIME**.
- y. The **AGE** LED will then light up.
- z. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select your **AGE. (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)**

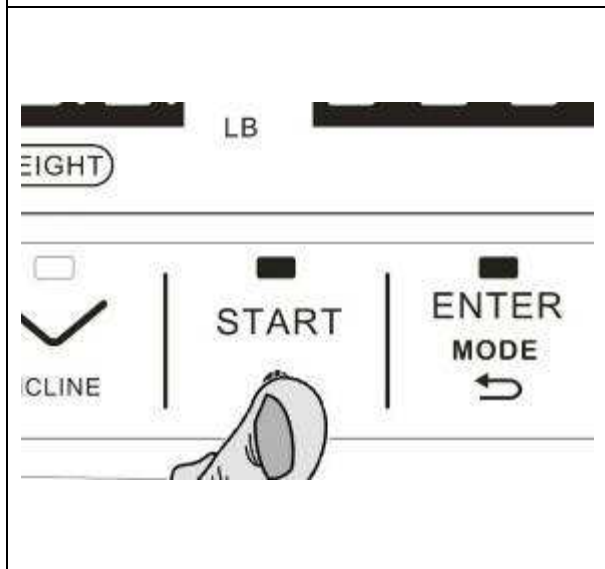
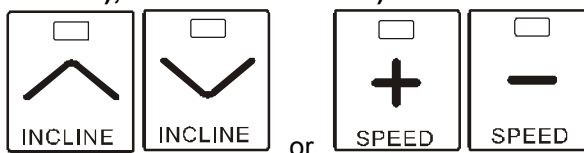


NOTE for AGE:

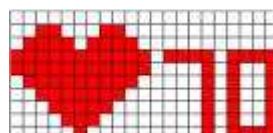
- ◆ Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use.



- aa. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm your **AGE**.
- bb. The **PULSE** LED will then light up.
- cc. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **TARGET PULSE (60 TO 220 BPM (BEATS PER MINUTE); 1 BPM INCREMENT)**



- dd. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **TARGET PULSE**. After making sure the desired value of **TIME** and **AGE** and **TARGET PULSE** are selected.
- ee. **START** button: Press the **START** button to start exercise.
- ff. The scrolling message "**3 2 1 GO**" then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears **H.R.C. PROGRAM** profile as shown below.



P5 H.R.C.

CONSOLE INSTRUCTIONS – H.R.C. (P5)

2 Must-Know Info. About H.R.C.(P5) Program:

This H.R.C. program is calculated 70% of your maximum heart rate. To maintain your target heart rate throughout the exercise time, it will let you get the maximum benefits from your exercise.

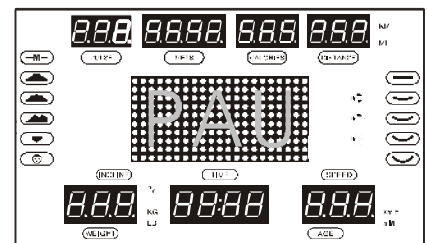
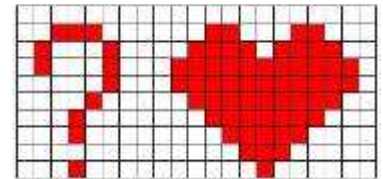
d. SIMPLE FORMULA OVERVIEW:

TRAINER: 70% of maximum heart rate; 70% of (220 – you age)

e. For H.R.C. program, you must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the **Pulse Sensors** on the **Handlebar**.

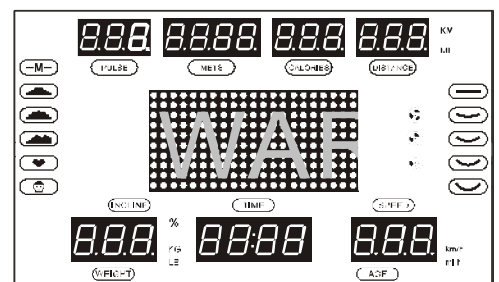
No Pulse signal:

If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The main LED window would display “?♥”, indicating you have to wear a heart rate chest strap or place your hands back on the **Pulse Sensors** correctly for the H.R.C. testing. **NOTE:** If the console still couldn't receive the pulse signal after 30 seconds, the main LED window would display the scrolling message “**PAUSE**” and the treadmill would then stop the workout. Before pressing **START** button for entering H.R.C. program again, be sure to wear a heart rate chest or place your hands correctly on the pulse sensors.



f. CONSOLE MONITOR YOUR CURRENT PULSE

- The console will monitor your actual pulse and adjust **INCLINE** or **SPEED** automatically to keep your pulse within your **TARGET HEART RATE ZONE**.
- If you current pulse \leq (the value of the **TARGET HEART RATE ± 15)**, the console would increase 1% **INCLINE** automatically every 15 seconds until reaching the max. percentage of **INCLINE**.
- If you current pulse \leq (the value of the **TARGET HEART RATE $\pm 5 \sim 14$)**, the console would increase 1% **INCLINE** automatically every 30 seconds until reaching the max. percentage of **INCLINE**.
- If you current pulse \geq (the value of the **TARGET HEART RATE $\pm 5 \sim 14$)**,
 4. After 15 seconds, the console would first decrease 0.1kph/mph **SPEED**.
 5. After another 15 seconds, if your current pulse is still \geq (the value of the **TARGET HEART RATE $\pm 5 \sim 14$), the console would decrease 1% **INCLINE** until reaching the min. percentage of **INCLINE**.**
 6. Every 15 seconds, console would adjust **SPEED** and **INCLINE** automatically in turn.
- If you current pulse \geq (the value of the **TARGET HEART RATE $\pm 15 \sim 24$)**,
 4. After 15 seconds, the console would first decrease 0.3kph/mph **SPEED** until reaching the lowest **SPEED**.
 5. After another 15 seconds, if your current pulse is still \geq (the value of the **TARGET HEART RATE $\pm 15 \sim 24$), the console would decrease 1% **INCLINE** until reaching the min. percentage of **INCLINE**.**
 6. Every 15 seconds, console would adjust **SPEED** and **INCLINE** automatically in turn.
- If you current pulse \geq (the value of the **TARGET HEART RATE ± 30)**, The console would show the warning scrolling message “**WARNING HEART RATE TO DECREASE THE SPEED**” to warn you to slow down the workout. The warning scrolling message would be suspended or cleared once your heart rate is lower than the value of the **TARGET HEART RATE ± 30** .



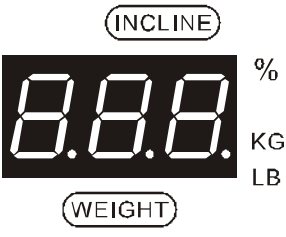
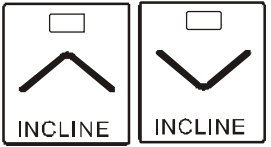
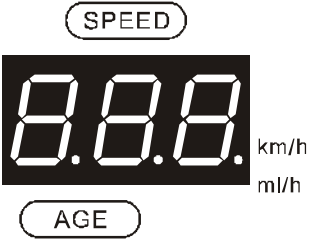
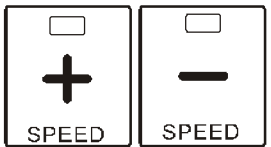
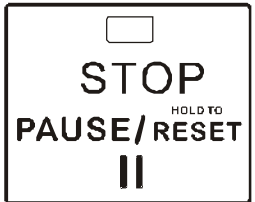
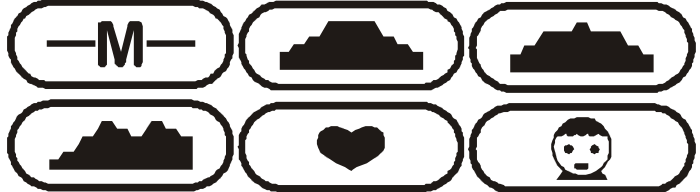
CONSOLE INSTRUCTIONS – H.R.C. (P5)

3 Instruction Note for During Exercise:

	<p>If you haven't adjusted the proper cushion level:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ "AUTO" button: Place two feet on the running deck's <u>Detective Area</u>. Through each individual user's weight, press the "AUTO" button, the console would auto-adjust the proper cushion level (from hard to soft), the auto-adjustment time takes about 15 seconds to complete. <ul style="list-style-type: none"> ◆ For different user needs, the cushion level is also allowed to manually adjust by pressing "HARD ▲" or "SOFT ▼" button. NOTE: It's recommended to gradually adjust cushion level one at a time in order to give yourself a proper workout feelings.
	<p>During workout, press ENTER button to review SPEED, INCLINE, SCAN, H.R.C. profile in the Main LED window:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ "ENTER" button: During the workout, press the "ENTER" button to review your workout's SPEED, INCLINE, SCAN, H.R.C. profile.
	<p>If you haven't adjusted the fan settings:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ This treadmill has 3-level fan settings (from breeze to strong wind) ◆ Through different user needs, press this button to adjust the proper wind strength for the workout.
	<p>Speaker Sound System:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the LINE IN jack on the console. ◆ Press "VOL (▲) or (▼)" button to adjust the proper sound level.
	<p>No Pulse signal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the Pulse Sensors on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds. ◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again

CONSOLE INSTRUCTIONS – H.R.C. (P5)

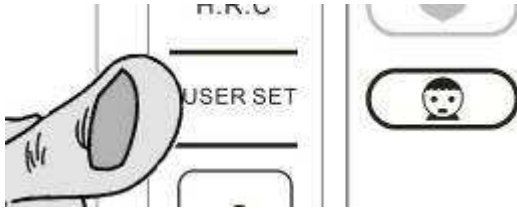
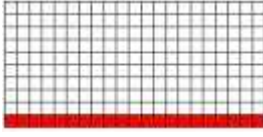
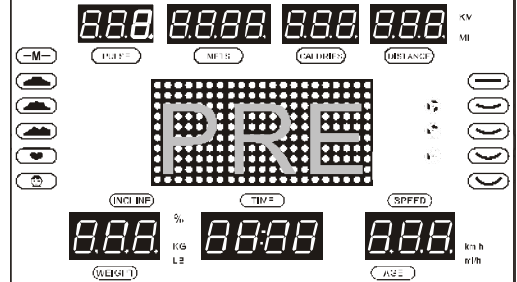
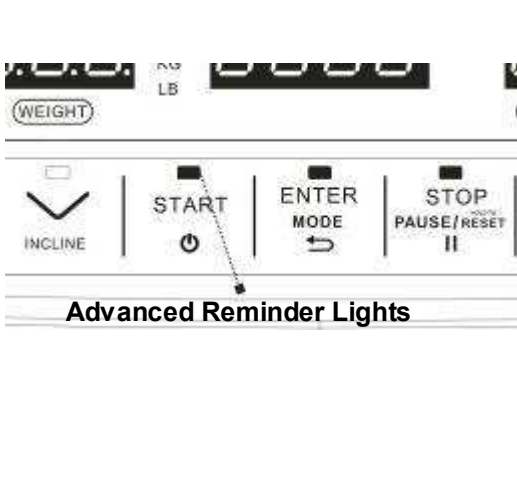
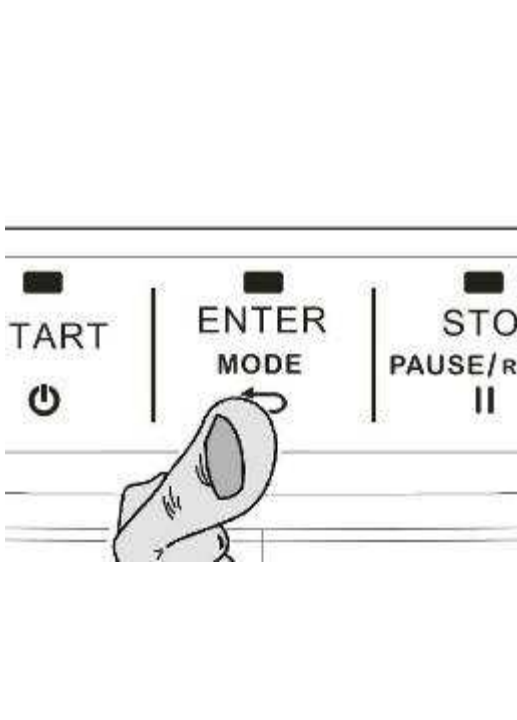



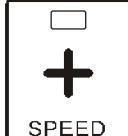
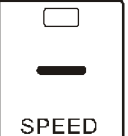
2 Instruction Note for During Exercise:

	<p>Set up INCLINE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the INCLINE is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press INCLINE (▲) or INCLINE (▼) to increase or decrease the incline from <u>0% to 15% ; 1 % INCREMENT.</u> 
	<p>Set up SPEED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the SPEED is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press SPEED (+) or SPEED (-) to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mph INCREMENT.</u> 
	<p>a. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) to stop and pause all functions during your exercise program. All the data on the display will then freeze. NOTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ The console will return to <u>POWER ON</u> status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode. ◆ If you have set up the percentage of INCLINE, the INCLINE will automatically return to 0%. To resume the program, press START again to let all the data displays continue, the INCLINE will automatically move to the position the user has just set up before. ◆ On the STOP mode, the user is also allowed to choose the other programs (MANUAL, or WEIGHT LOST, or 5K RUN, or INTERVAL, or H.R.C., or USER SET) to continue workout.  <p>b. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) twice to end of the workout.</p> <p>c. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) three times to return to the <u>POWER ON</u> status.</p> <p>d. Continue pressing STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), all the data will return to 0 and the console will return to <u>POWER ON</u> status.</p>

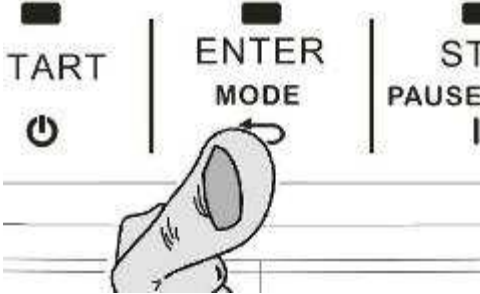
CONSOLE INSTRUCTIONS – USER SET (P6)

****This console instruction is according to metric system only for the reference****

1 Interval Program Instruction:

	<p>t. USER SET button: Press USER SET button to enter USER SET PROGRAM (P6).</p>  <p style="text-align: center;">P6 USER SET</p>
	<p>u. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message “PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”.</p>
 <p style="text-align: center;">Advanced Reminder Lights</p>	<p>v. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.</p> <p>w. START, ENTER and STOP button's advanced reminder lights would start to flash.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ START button: Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of TIME and WEIGHT and SPEED or INCLINE at each time interval. ◆ ENTER button: Choose to press the button to set up the desired value of TIME, WEIGHT and SPEED or INCLINE at each time interval. ◆ STOP button: Choose to press the button to return to the POWER ON status.
	<p>x. ENTER button: Press the ENTER button to start setting up the value of TIME.</p> <p>y. The TIME LED will then light up.</p> <p>z. Use INCLINE (▲) or INCLINE (▼) / SPEED (+) or SPEED (-) button to select the desired value of TIME. (10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)</p>  <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  INCLINE </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  INCLINE </div> <div style="font-size: 2em;">or</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  SPEED </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  SPEED </div> </div> <p>NOTE for TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from 0:00 to maximum 99:99 minutes. ◆ Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00. ◆ After pressing the ENTER button to confirm the desired value of TIME, the <u>desired value of TIME</u> will become “default value” when the user re-enter to USER SET PROGRAM (P6).

CONSOLE INSTRUCTIONS – USER SET (P6)

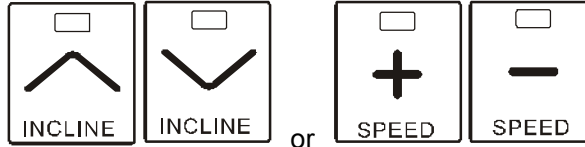


aa. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **TIME**.

bb. The **WEIGHT** LED will then light up.

cc. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** /

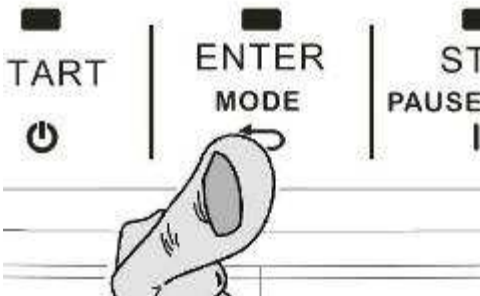
SPEED (+) or **SPEED (-)** button to select the desired value of **WEIGHT**. (30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)



NOTE for WEIGHT:

◆ 30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; **The product is not recommended for children's use.**

◆ After pressing the **ENTER** button to confirm the desired value of **WEIGHT**, the desired value of **WEIGHT** will become "default value" when the user re-start.

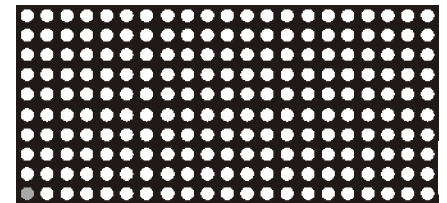
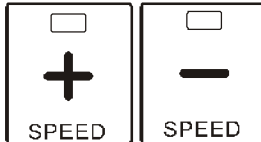


dd. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **WEIGHT**.

ee. The **SPEED's first time-interval LED** will then light up.

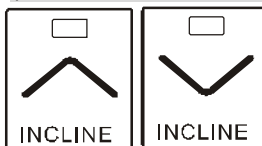
ff. Use **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of

SPEED. (0.8 TO 25 KPH/0.5 TO 15 MPH; 0.1 KPH/MPH INCREMENT).



The first time-interval LED

gg. Press **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)**, the **INCLINE's first time-interval LED** will then light up. Start selecting the desired percentage of **INCLINE**. (0% to 15% ; 1 % INCREMENT).

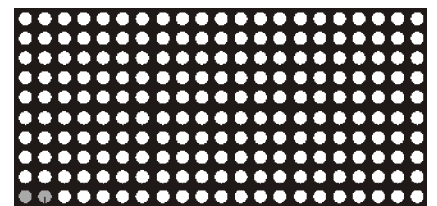


hh. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the selected the **SPEED** and **INCLINE** in the first time-interval.

ii. The **SPEED's second time-interval LED** will then light up.

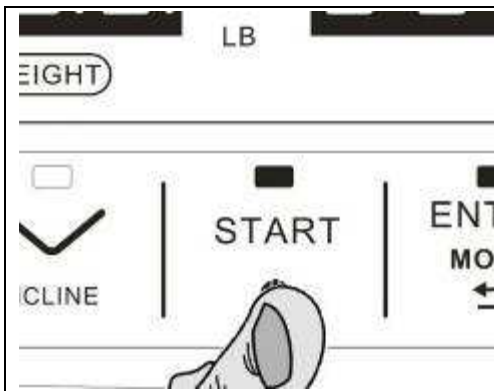
jj. Follow the above procedure to select the **SPEED** and **INCLINE** in the whole time interval. **NOTE:**

There are 21 time intervals.

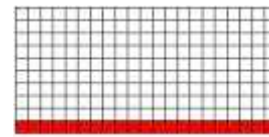


The second time-interval LED

CONSOLE INSTRUCTIONS – USER SET (P6)

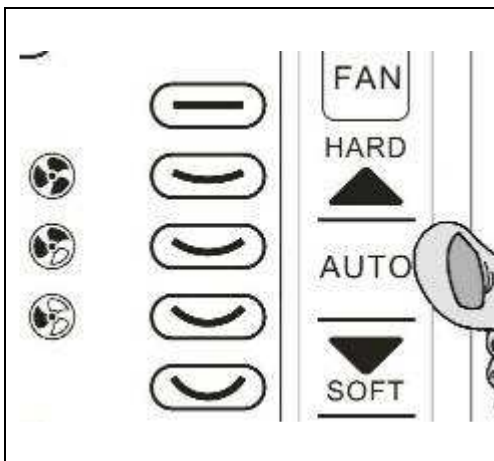


- kk. **START** button: Press the **START** button to start exercise.
- ll. The scrolling message “3 2 1 GO” then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears **USER SET PROGRAM** profile as shown below.



P6 USER SET

2 Instruction Note for During Exercise:

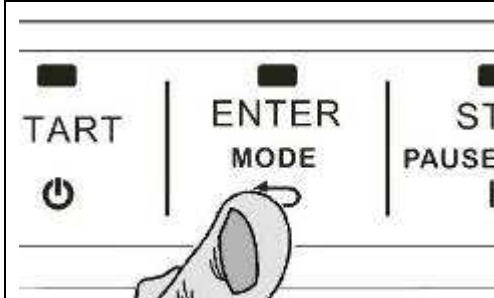


If you haven't adjusted the proper cushion level:

- ◆ **“AUTO”** button: Place two feet on the running deck's Detective Area. Through each individual user's weight, press the “**AUTO**” button, the console would auto-adjust the proper cushion level (from hard to soft), the auto-adjustment time takes about 15 seconds to complete.

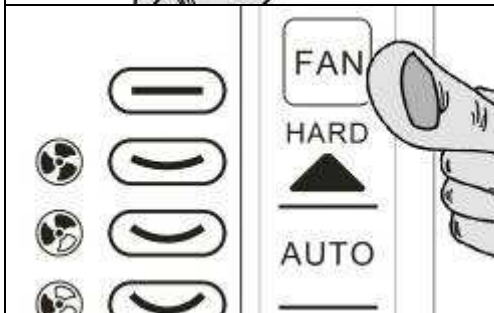


- ◆ For different user needs, the cushion level is also allowed to manually adjust by pressing “**HARD▲**” or “**SOFT▼**” button. **NOTE: It's recommended to gradually adjust cushion level one at a time in order to give yourself a proper workout feelings.**



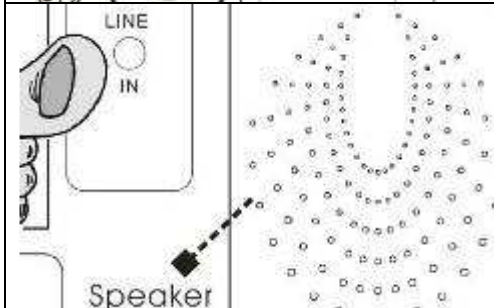
During workout, press **ENTER** button to review **SPEED, INCLINE, SCAN, 400METER/0.25MILE** profile in the Main LED window:

- ◆ **“ENTER”** button: During the workout, press the **ENTER** button to review your workout's **SPEED, INCLINE, SCAN, 400METER/0.25MILE** profile.



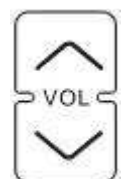
If you haven't adjusted the fan settings:

- ◆ This treadmill has 3-level fan settings (from breeze to strong wind)
- ◆ Through different user needs, press this button to adjust the proper wind strength for the workout.




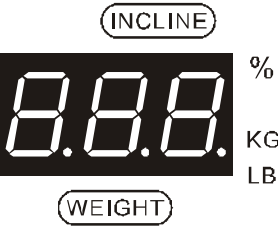
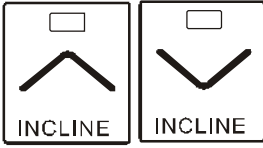
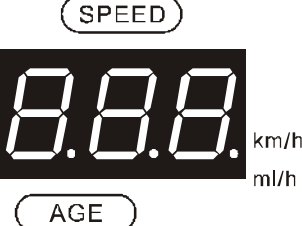
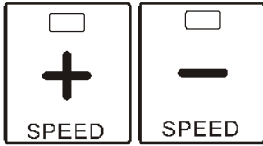
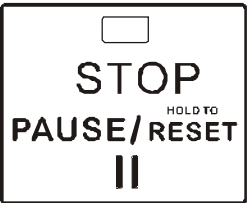
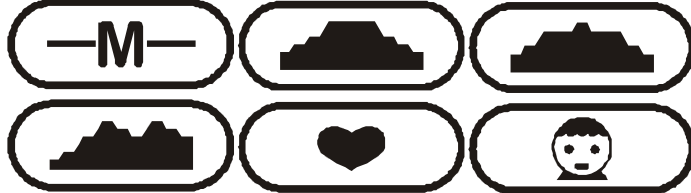
Speaker Sound System:

- ◆ To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the **LINE IN** jack on the console.
- ◆ Press “**VOL (▲)or (▼)**” button to adjust the proper sound level.



CONSOLE INSTRUCTIONS – USER SET (P6)

2 Instruction Note for During Exercise:

	<p>No Pulse signal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the Pulse Sensors on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds. ◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message “P”. Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again.
	<p>Set up INCLINE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the INCLINE is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press INCLINE (▲) or INCLINE (▼) to increase or decrease the incline from <u>0% to 15% ; 1 % INCREMENT.</u> 
	<p>Set up SPEED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ During workout, the SPEED is allowed to adjust at any time to match your workout goal. ◆ Press SPEED (+) or SPEED (-) to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mpH INCREMENT.</u> 
	<p>e. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) to stop and pause all functions during your exercise program. All the data on the display will then freeze. NOTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ The console will return to POWER ON status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode. ◆ If you have set up the percentage of INCLINE, the INCLINE will automatically return to 0%. To resume the program, press START again to let all the data displays continue, the INCLINE will automatically move to the position the user has just set up before. ◆ On the STOP mode, the user is also allowed to choose the other programs (MANUAL, or WEIGHT LOST, or 5K RUN, or INTERVAL, or H.R.C., or USER SET) to continue workout.  <p>f. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) twice to end of the workout.</p> <p>g. Press STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) three times to return to the <u>POWER ON</u> status.</p> <p>h. Continue pressing STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), all the data will return to 0 and the console will return to <u>POWER ON</u> status.</p>

CONDITIONING GUIDELINES

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must slowly and increase your time on the treadmill gradually: a few minutes per workout.

Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone, however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. Please remember these essentials:

- Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate base on your age and condition.
- Set up your treadmill a flat, even surface at least 3 feet from walls and furniture.

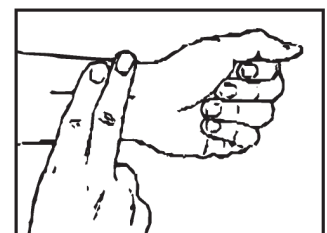
EXERCISE INTENSITY

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with the proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level around 70% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below. Target zones are listed for both unconditioned and conditioned persons according to age.

Age	Target Heart Rate Zone (55% ~ 90% of Max. Heart Rate)	Average Max. Heart Rate 100%
20	110-180 beats per minute	200 beats per minute
25	107-175 beats per minute	195 beats per minute
30	105-171 beats per minute	190 beats per minute
35	102-166 beats per minute	185 beats per minute
40	99-162 beats per minute	180 beats per minute
45	97-157 beats per minute	175 beats per minute
50	94-153 beats per minute	170 beats per minute
55	91-148 beats per minute	165 beats per minute
60	88-144 beats per minute	160 beats per minute
65	85-139 beats per minute	155 beats per minute
70	83-135 beats per minute	150 beats per minute

During the first few months of your exercise program, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercise.

To measure your heart rate manually, stop exercising but continue moving your legs or



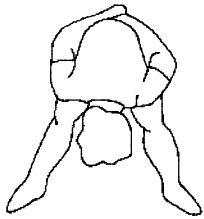
walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six-second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.

WARM-UP AND COOL-DOWN

Warm-up The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

Stretching Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. Do not bounce.

Suggested Stretching Exercises



Lower Body Stretch

Place feet shoulder-width apart and lean forward. Keep this position for 30 seconds using the body as a natural weight to stretch the backs of the legs.

DO NOT BOUNCE!

When the pull on the back of the legs lessen, try a lower position gradually.



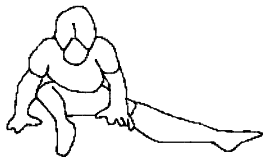
Floor Stretch

While sitting on the floor, open the legs as wide as possible. Stretch the upper body toward the knee on the right leg by using your arms to pull your chest to your thighs. Hold this stretch 10 to 30 seconds.

DO NOT BOUNCE!

Do this stretch 10 times.

Repeat the stretch with the left leg.



Bent Torso Pulls

While sitting on the floor, have legs apart one leg straight and one knee bent. Pull the chest down to touch the thigh on the leg that is bent and twist at the waist. Hold this position at least 10 seconds. Repeat 10 times on each side.



Bent Over Leg Stretch

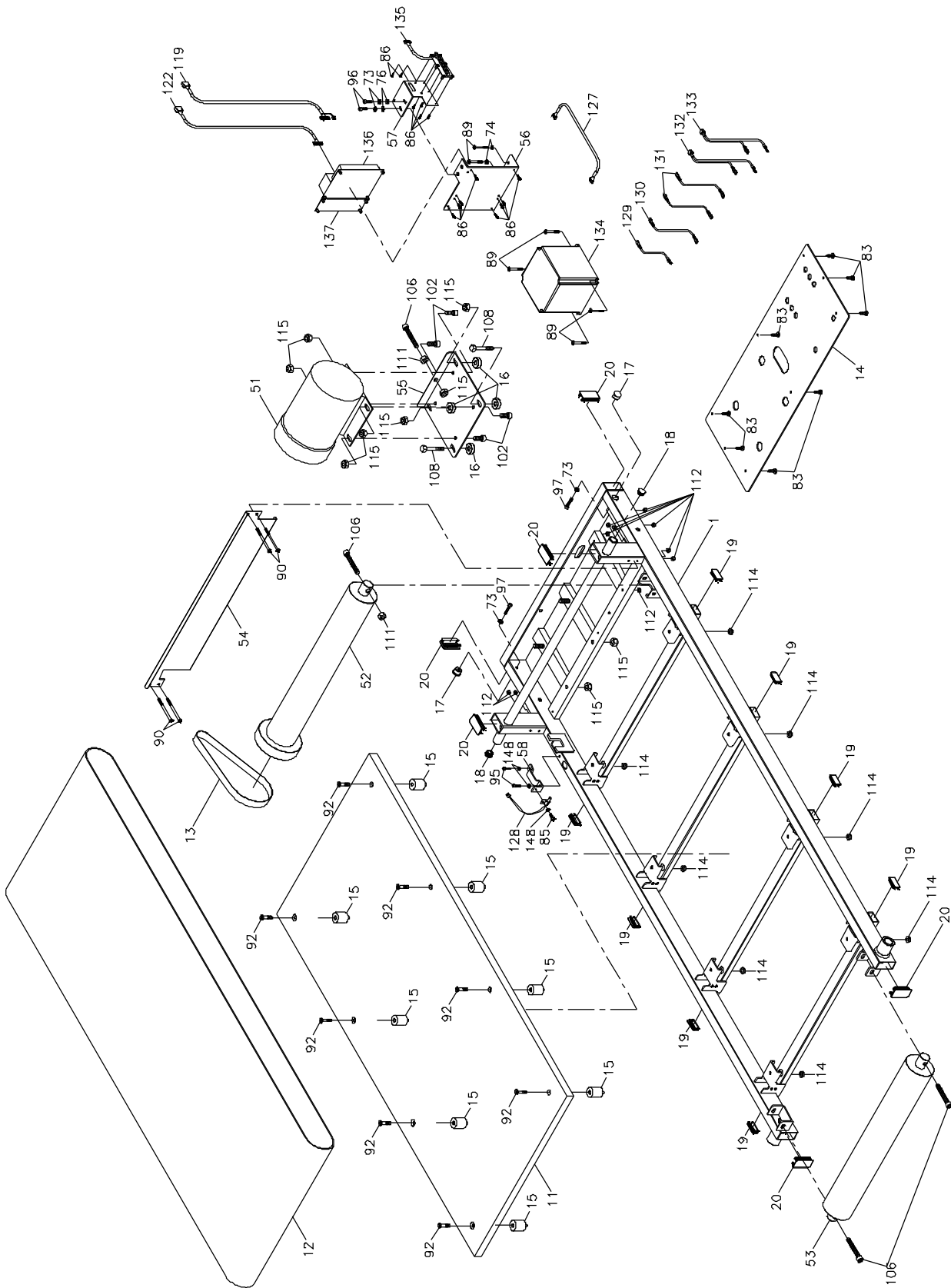
Stand with feet shoulder-width apart and lean forward as illustrated. Using the arms, gently pull the upper body towards the right leg. Let the head hang down. **DO NOT BOUNCE!** Hold the position a minimum of 10 seconds.

Repeat pulling the upper body to the left leg. Do this stretch several times slowly.

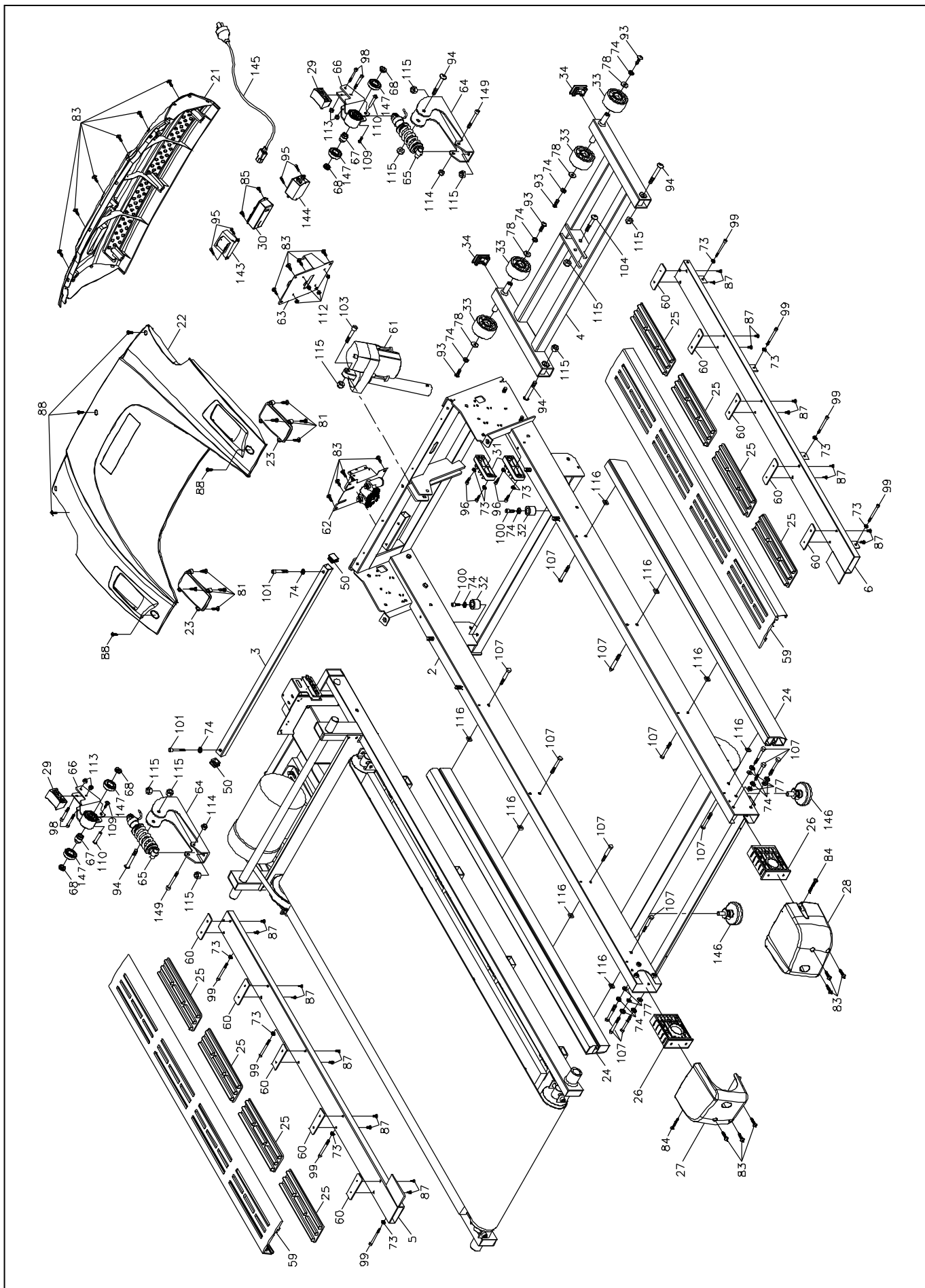
Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

Cool-Down The purpose of cooling down is to return the body to its normal, or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down lowers your heart rate and allows blood to return to the heart. Your cool-down should include the stretches listed above and should be completed after each strength-training session.

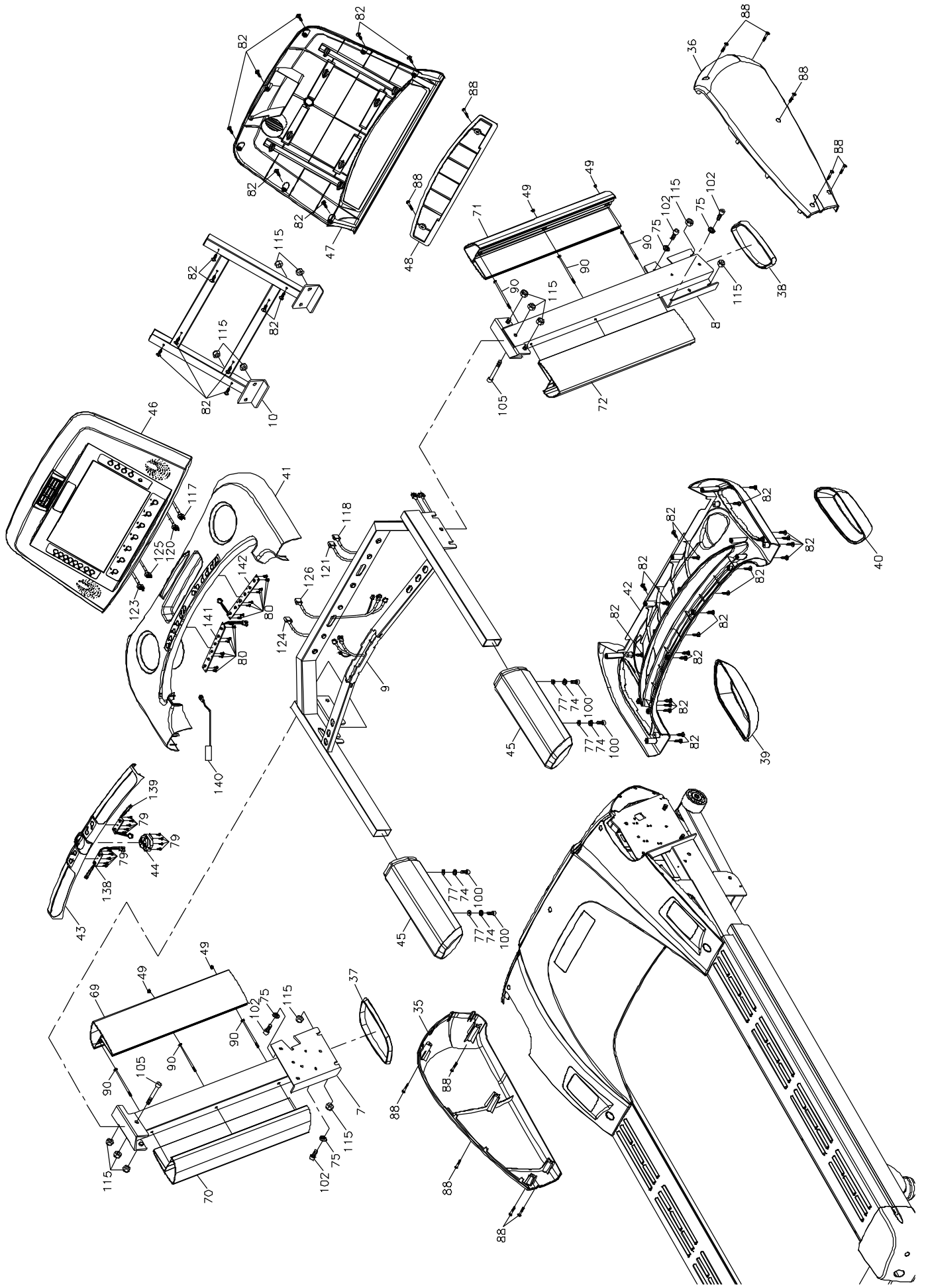
PRODUCT PARTS DRAWING (A)



PRODUCT PARTS DRAWING (B)



PRODUCT PARTS DRAWING (C)



PART LIST

NO.	Item Name	Q'ty
1	Running Deck Frame	1
2	Main Frame	1
3	Motor Cover Support Tube	1
4	Elevation Frame	1
5	Left Side Rail Frame	1
6	Right Side Rail Frame	1
7	Left Upright Post	1
8	Right Upright Post	1
9	Handrail Frame	1
10	Console Frame	1
11	Running Deck	1
12	Running Belt	1
13	Motor Belt	1
14	Deck Frame Lower Cover	1
15	Elastomer	8
16	Motor Support Plate	4
17	Guiding Plug	2
18	Round Plug (22.2mm)	2
19	Square Plug (20x40mm)	8
20	Square Plug (30x60mm)	6
21	Front Motor Cover	1
22	Upper Motor Cover	1
23	Motor Decoration Plate	2
24	Main-Frame Decoration Cover	2
25	Non-Slip Pad	8
26	Rotation Stand	2
27	Left Rear EndCap	1
28	Right Rear EndCap	1
29	Suspension Support Plate	2
30	Power Switch	1
31	Isolator	2
32	Stopper (24mm)	2
33	Transportation Wheel	4
34	Square Plug (38x50mm)	2

NO.	Item Name	Q'ty
35	Left Side Motor Cover	1
36	Right Side Motor Cover	1
37	Left Upright Sleeve	1
38	Right Upright Sleeve	1
39	Left Upright Decoration Cover	1
40	Right Upright Decoration Cover	1
41	Upper Handrail Cover	1
42	Bottom Handrail Cover	1
43	Front Handrail	1
44	Safety Key Switch	1
45	Side Handrail	2
46	Console	1
47	Console Bottom Cover	1
48	Console Back Cover	1
49	Plug for Aluminum Upright Cover	4
50	Square Plug (25.4mm)	2
51	Motor	1
52	Front Roller	1
53	Rear Roller	1
54	Dust-Resistance Plate	1
55	Motor Adjustment Bracket	1
56	Lower Controller Bracket	1
57	PA Sensor Bracket	1
58	Front Roller Bracket	1
59	Aluminum Side Rail	2
60	Side-Rail Connection Plate	10
61	Elevation Motor	1
62	Suspension Adjustment Set	1
63	Power Switch Bracket	1
64	Suspension Bracket	2
65	Shock Absorbing Suspension System	2
66	Suspension Connection Arm	2
67	Spacer	2

PART LIST

NO.	Item Name	Q'ty
68	Support Cap	4
69	Left-Front Aluminum Upright Cover	1
70	Left-Rear Aluminum Upright Cover	1
71	Right-Front Aluminum Upright Cover	1
72	Right-Rear Aluminum Upright Cover	1
73	Lock Washer (M6)	16
74	Lock Washer (M8)	18
75	Lock Washer (M10)	4
76	Washer (6×13×2.0t)	2
77	Washer (8×16×2.0t)	10
78	Washer (8×26×2.0t)	4
79	Screw (M2.6×8mm)	14
80	Screw (M3×10mm)	16
81	Screw (M4×12mm)	8
82	Screw (M4×20mm)	37
83	Screw (M5×18mm)	28
84	Screw (M5×50mm)	2
85	Bolt (M5×12mm)	3
86	Bolt (M3×10mm)	14
87	Bolt (M5×6mm)	20
88	Bolt (M5×15mm)	17
89	Bolt (M5×35mm)	6
90	Bolt (M5×70mm)	4
91	Bolt (M5×95mm)	6
92	Bolt (M8×33mm)	8
93	Bolt (M8×20mm)	4
94	Bolt (M10×60mm)	4
95	Bolt (M5×15mm)	6
96	Bolt (M6×15mm)	6
97	Bolt (M6×25mm)	2
98	Bolt (M6×40mm)	4
99	Bolt (M6×50mm)	8
NO.	Item Name	Q'ty

100	Bolt (M8×20mm)	6
101	Bolt (M8×40mm)	2
102	Bolt (M10×20mm)	8
103	Bolt (M10×45mm)	1
104	Bolt (M10×60mm)	1
105	Bolt (M10×65mm)	2
106	Bolt (M10×80mm)	4
107	Bolt (M8×50mm)	14
108	Bolt (M10×50mm)	2
109	Bolt (M6×12mm)	2
110	Bolt (L=27mm)	2
111	Nut (M10×p1.5)	2
112	Nylon Nut (M5×p0.8)	14
113	Nylon Nut (M6×p1.0)	4
114	Nylon Nut (M8×p1.25)	10
115	Nylon Nut (M10×p1.5)	33
116	Square Nut (M8×p1.25)	8
117	Upper Connection Wire	1
118	Middle Connection Wire	1
119	Rear Connection Wire	1
120	Upper Motor Connection Wire	1
121	Middle Motor Connection Wire	1
122	Rear Motor Connection Wire	1
123	Upper Front-Handrail Wire	1
124	Middle Front-Handrail Wire	1
125	Upper Handrail Connection Wire	1
126	Middle Handrail Connection Wire	1
127	Converter Sensor Wire	1
128	Speed Sensor Wire	1
129	Connection Wire A	1
130	Connection Wire B	1
131	Connection Wire C	2
132	Connection Wire D	1
133	Connection Wire E	1

PART LIST

134	Converter	1
135	Suspension Sensor Board	1
136	Power Transfer Board	1
137	Cushion Adjustment Board	1
138	Elevation Adjustment Board	1
139	Speed Adjustment Board	1
140	Wireless Pulse Sensor	1
141	Elevation Key Board	1
142	Speed Key Board	1
143	Inductor	1
144	Filter	1
145	Power Cord	1
146	Leveler	2
147	Bearing (6004zz)	4
148	Lock Washer (M5)	3
149	M8x20mm	2