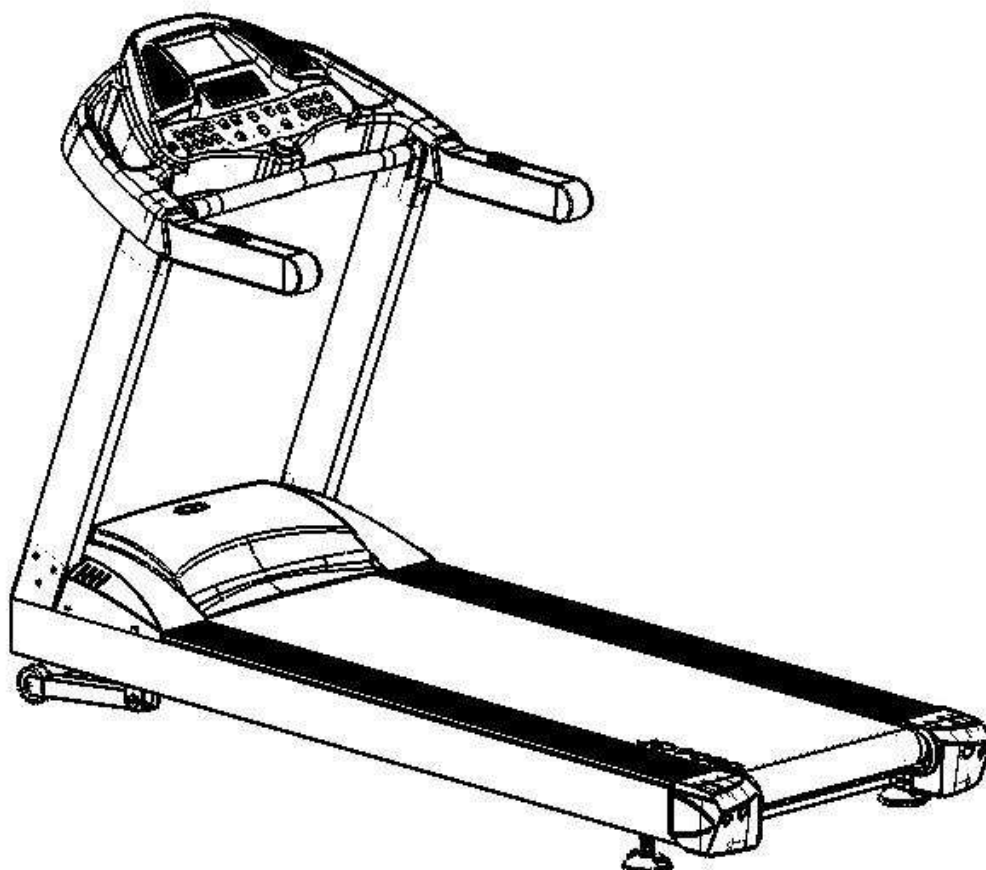




**CZ - BĚŽECKÝ PÁS PRO KOMERČNÍ ÚČELY PRODIGY**

**IN 2028**

**NÁVOD NA POUŽITÍ**



V.02

**ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:**

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

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

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

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

Tento běžecký pás Vám pomůže pocvičit si svaly správným způsobem a zlepšit svou kondici – a to vše ve známém prostředí.

## UPOZORNĚNÍ:

Je-li napájecí kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem, prodejcem nebo kvalifikovanou servisní osobou, aby se zabránilo šoku. Tento přístroj není určen pro užívání osobami (včetně dětí) se sníženou tělesnou, smyslovou nebo duševní schopností, či nedostatkem zkušeností a znalostí, pakliže jsou bez dozoru osoby zodpovědné za jejich bezpečnost nebo v případě, že jim nebyly poskytnuty pokyny týkající se používání tohoto stroje. Děti by měly být pod neustálým dohledem aby nedošlo ke zranění. Tento stroj není určen ke hraní.

## **Implikovaná záruka**

Dovozce tohoto stroje ujišťuje, že toto zařízení bylo vyrobeno z kvalitních materiálů.

Předpokladem pro implikovanou záruku je správné nastavení v souladu s návodem k obsluze. Nesprávným použitím a / nebo nesprávnou přepravou tato záruka může pozbýt platnosti.

Záruka na tento běžecký pás jsou 2 roky, počínaje datem nákupu. Pokud je stroj, který jste zakoupili, vadný, kontaktujte prosím zákaznické nebo servisní oddělení prodejce, a to v záruční lhůtě 24 měsíců od data zakoupení. Záruka se vztahuje na tyto části (pokud jsou součástí dodávky):

- Rám, kabel, elektronická zařízení, pěnovky, kolečka.

Záruka se nevztahuje na:

- Poškození vzniklé vnějšími vlivy
- Neodborné zásahy do stroje neoprávněnými osobami
- Nesprávné zacházení s výrobkem
- Nedodržování návodu k obsluze

Opatřebení dílů a spotřebního zboží také nejsou zahrnuty (např. běžící pás).

Přístroj je určen pouze pro soukromé použití. Záruka se nevztahuje na profesionální použití.

Náhradní díly lze objednat přímo u dodavatele nebo prodejce.

Ujistěte se, že při objednávání náhradních dílů máte k dispozici následující informace:

- Návod k obsluze
- Model (nachází se na obalu tohoto manuálu)
- Popis přípojného aparátu
- Sériové číslo
- Doklad o zakoupení s datem nákupu a razítkem prodejce

Žádáme, abyste neposílali běžecký pás zpět, aniž byste byli o to požádáni naším servisním týmem. Náklady za nevyžádané zásilky budou hrazeny odesílatelem.



## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Velký důraz byl kladen na bezpečnost při konstrukci a výrobě tohoto fitness zařízení. Proto je velmi důležité, abyste přísně dodržovali následující bezpečnostní pokyny. Výrobce / prodejce nenese žádnou odpovědnost za nehody, které byly způsobeny z důvodu nedodržení pokynů.

**K zajištění své bezpečnosti a abyste nehodám předešli, přečtěte si pečlivě a pozorně návod k obsluze ještě před prvním použitím sportovního zařízení.**

- 1) Poradte se svým praktickým lékařem před zahájením cvičení na tomto přístroji. Pokud byste chtěli cvičit pravidelně a intenzivně, pak schválení praktického lékaře je vhodné. To platí zejména pro uživatele se zdravotním postižením.
- 2) Doporučujeme, aby zdravotně postižené osoby používaly tento stroj pouze pokud je přítomen kvalifikovaný pečovatel nebo osoba odpovědná za bezpečnost cvičící osoby.
- 3) Kdykoliv cvičíte na tomto stroji, noste pohodlné sportovní oblečení a boty. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo během cvičení zachytit do pohyblivých částí stroje.
- 4) Okamžitě přestaňte se cvičením pokud se necítíte dobře nebo pociťujete bolesti v kloubech a svalech. Sledujte jak vaše tělo reaguje na cvičení. Závrať je příznakem toho, že na stroji cvičíte moc intenzivně. Při prvních příznacích závratě přestňte se cvičením, lehněte si na zem a počkejte než se vám udělá lépe.
- 5) Držte děti a domácí zvířata mimo dosah běžeckého pásu.
- 6) Ujistěte se, že na běžeckém páse cvičí vždy jen jedna osoba.
- 7) Po poskládání stroje podle montážního návodu v tomto manual se ujistěte, že všechny šrouby, matice a závity jsou správně umístěny dotaženy. Při montáži použijte pouze díly, které jsou v balení a / nebo jsou k montáži doporučeny výrobcem.
- 8) Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu).**
- 9) Vždy stavte běžecký pás na rovný, čistý a pevný povrch. Nikdy tento stroj nepoužívejte v blízkosti vody a ujistěte se, že v okolí stroje nejsou žádné ostré předměty. V případě potřeby položte pod stroj ochrannou podložku (není součástí balení), abyste zamezili poškození podlahy. Z bezpečnostních důvodů udržujte volný prostor kolem stroje alespoň 0,5m.

- 10) Nikdy nepouštějte běžecý pás zatímco na něm stojíte.
- 11) Nevěste nic na madla, ovládací panel computeru, ani na pás.
- 12) Používejte přístroj pouze k účelům popsáným v tomto návodu. Používejte pouze příslušenství doporučené výrobcem.
- 13) Je-li napájecí kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem, jeho zástupcem nebo servisním oddělením prodejce, aby se předešlo nebezpečí.
- 14) Nikdy nenechávejte stroj bez dozoru zatímco je v běhu. Vždy vyjměte bezpečnostní klíč a otočte "on/off" vypínačem do pozice "off"/ vypnuto pokud běžecý pás zrovna nepoužíváte. Přečtěte si stránku s instrukcemi ovládacího panelu pro umístění a funkci "on/off"/zapnuto-vypnuto/ vypínače.
- 15) Mějte konektor a napájecí kabel mimo dosah tepelných zdrojů.
- 16) Opatrně nastupujte a sestupujte na a z běžecého pásu. Přidržujte se madel, kdykoliv je to možné. Postavte se na běžecý pás pouze pokud je spuštěn na velmi malou rychlost. Nesestupujte z běžecého pásu zatímco se pás pohybuje.

## **Speciální bezpečnostní opatření**

### **Napájecí zdroj:**

- Vyberte si místo v dosahu zásuvky při umístění běžícího pásu.
- Vždy připojit zařízení k uzemněné zásuvce s obvodem a žádná jiná zařízení k němu připojen. Nedoporučujeme používat žádné prodlužovací šňůry.
- Nesprávné připojení zařízení-zemnicího vodiče, může mít za následek nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je běžecý pás řádně uzemněn, zkontrolujte za pomoci kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Neupravujte zástrčku, kterou je běžecý pás vybaven. Pokud se nevejde do zásuvky, pak si nechte kvalifikovaným technikem nainstalovat novou, odpovídající zásuvku.
- Náhlé kolísání napětí může vážně poškodit běžící pás. Změny počasí nebo zapínání a vypínání dalších přístrojů může způsobit maximální napětí, přepětí nebo rušení napětí. Chcete-li omezit nebezpečí poškození stroje, měl by být vybaven přepět'ovým ochranným zařízením (není součástí dodávky).
- Tento přístroj je určen pro použití s 220 - 240 V napětí.
- Udržujte napájecí kabel mimo posuvného válce. Nedopust'ete, aby se napájecí šňůra dostala pod pás. Nepoužívejte běžecý pás s poškozeným nebo opotřebovaným napájecím kabelem.
- Odpojte stroj ze zásuvky před čištěním nebo před zahájením údržby. Údržbu by měli provést pouze autorizovaní servisní technici, pokud není stanoveno výrobcem jinak. Ignorování těchto instrukcí vede automaticky ke zrušení záruky.
- Zkontrolujte běžící pás před každým použitím, abyste zajistili, že každá část je funkční.

- Nedávejte stroj do garáže, na krytou terasu či ven blízko vody. Nevystavujte pás vysoké vlhkosti nebo přímému slunečnímu světlu.
- Nikdy nenechávejte stroj bez dozoru.

Ujistěte se, že běžecký pás je vždy vypnutý. Než vstoupíte na plohu běžícího pásu, zapněte jej.

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



## **Montáž**

- Než začnete s montáží tohoto fitness zařízení, pečlivě si pročtěte montážní postup v tomto manuálu. Doporučujeme také prostudovat si před montáží montážní nákres.
- Odstraňte veškerý obalový materiál a rozložte jednotlivé části na volnou plochu. Toto vám dá přehled a zjednoduší montáž.
- Vezměte v úvahu, že je zde vždy riziko zranění při používání nástrojů a provádění technických činností. Při montáži zařízení postupujte s péčí.
- Ujistěte se, že jste odstranili z dosahu vše, co by mohlo způsobit zranění během montáže.
- Fólie / plastové obaly jsou potenciálním rizikem udušení dětí!
- Ujistěte se, že máte všechny nástroje potřebné k správné montáži stroje.
- Ujistěte se, zda máte dostatečně velký prostor k sestavení stroje.
- Ujistěte se, že prostor, ve kterém se nalézáte, neobsahuje nic, co by mohlo způsobit zranění během montáže.
- Udělejte si čas při prohlížení výkresů a následně sestavte zařízení podle řady ilustrací v tomto manuálu.
- Přístroj musí být pečlivě sestaven dospělou osobou. Pokud je to nutné, požádejte o pomoc jinou technicky nadanou osobu.

## **Vybalení a montáž**

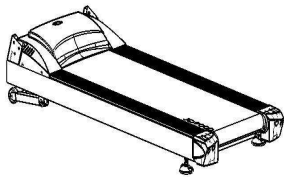
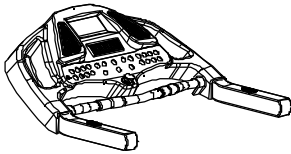
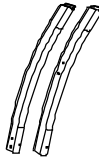

### **UPOZORNĚNÍ:**

Při sestavování běžeckého pásu buďte extrémně opatrní abyste předešli možnému zranění.

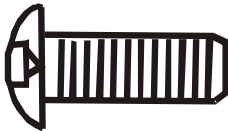

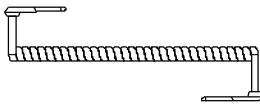


**POZN.:** Každý krok montážního postupu vám napoví, jak máte postupovat. Před sestavením stroje si důkladně přečtěte všechny montážní pokyny.

## Rozbalte a potvrďte obsah balení:

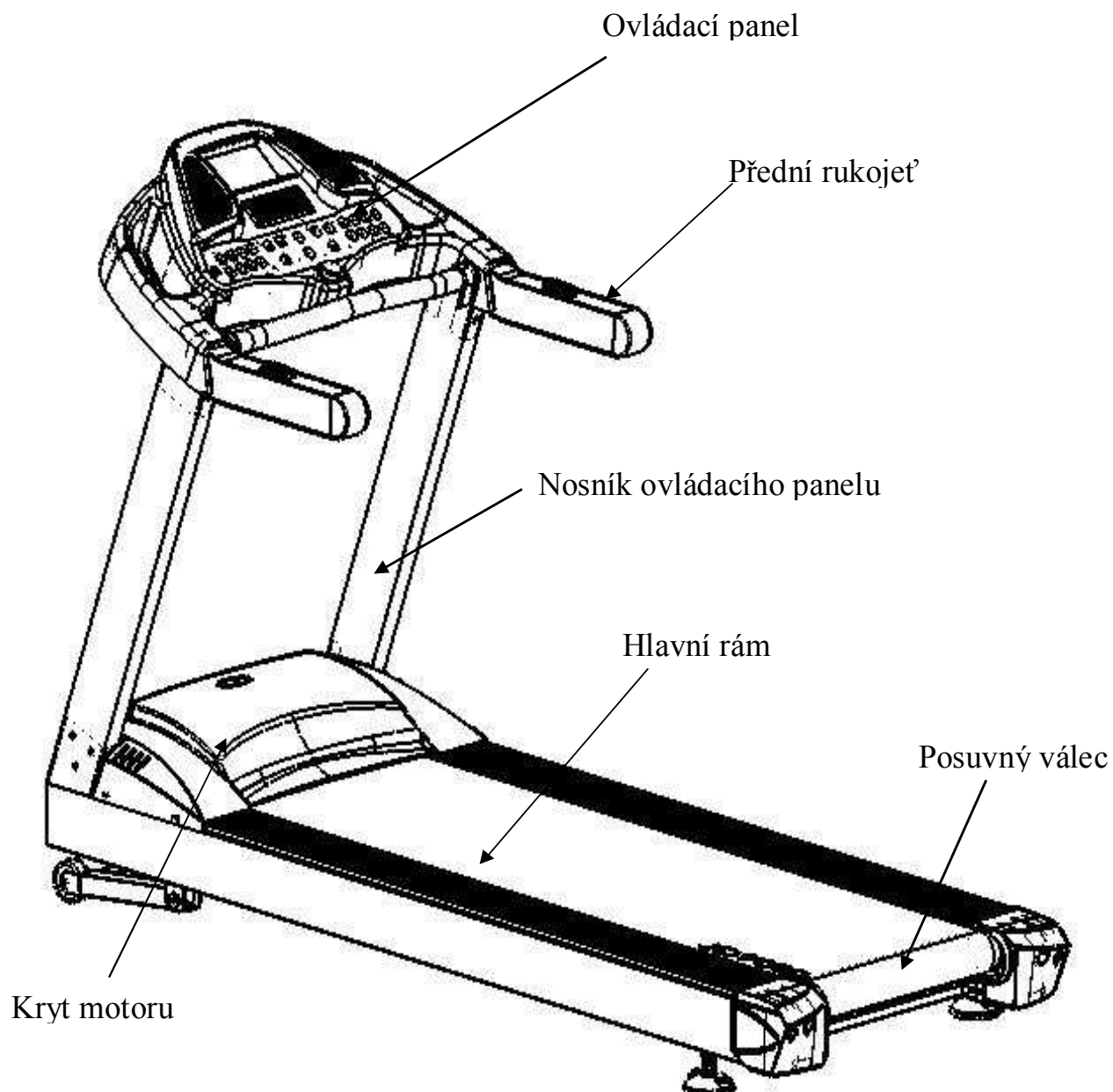
- Nadzvedněte a odstaňte krabici, ve které byl běžecký pás zabalen.
- Zkontrolujte následující díly, které by v balení měly být; pokud kterýkoliv z dílů chybí, kontaktujte prodejce, u kterého jste tento stroj zakoupili.

			
<b>HLAVNÍ RÁM</b>	<b>OVLÁDACÍ PANEL</b>	<b>NOSNÍK O.PANELU</b>	<b>NÁŘADÍ</b>

## MONTÁŽNÍ SADA

		
<b>ŠESTIHRANÝ ŠROUB S MATICÍ</b> M10x15– 16 ks	<b>PODLOŽKA – 16 ks</b>	<b>MP3 Propojovací kabel</b>
		
<b>Allenův klíč - 1 ks</b>		<b>Mazací olej pro plošinu běž. pásu</b>

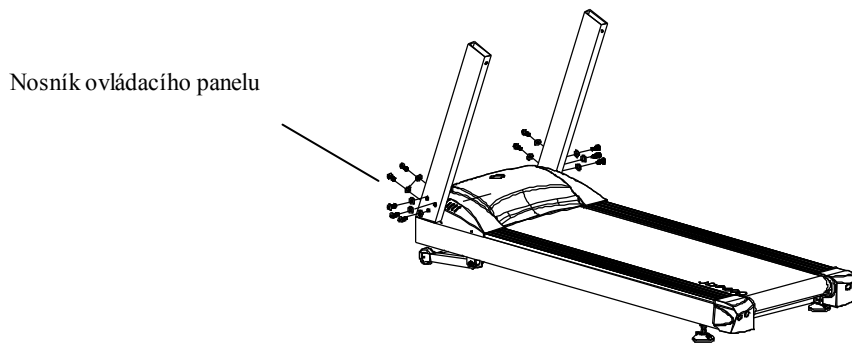
## Montážní diagram



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

## Montážní instrukce

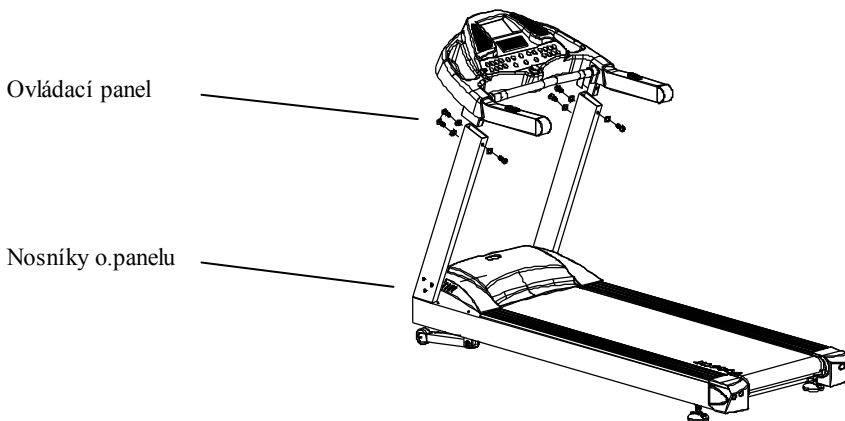
Krok 1: Připojte nosníky ovládacího panelu k hlavnímu rámu.



A) protáhněte kabel ovládacího kabelu skrze jeho nosník

B) pak připojte levý/pravý nosník do hlavního rámu pomocí šroubů M10X15mm, podložek a za použití klíče.

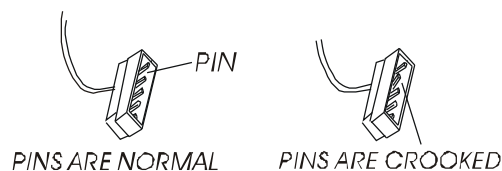
Krok 2: Připojte ovládací panel k nosníkům panelu.



A) Spojte kabel z ovládacího panelu s kabelem v pravém nosníku.

B) Smontujte ovládací panel s jeho nosníky pomocí 2 šroubů M10x15mm a klíče (šrouby nedotahujte).

**UPOZORNĚNÍ:** při spojování obou spojovacích-kontrolních kabelů ovládacího panelu buďte opatrní, uvnitř ve spojníku jsou kolíky, kolíky musí být rovně jinak to bude znamenat problém.



Krok 3: Dotáhněte šrouby z kroku 1 a kroku 2.

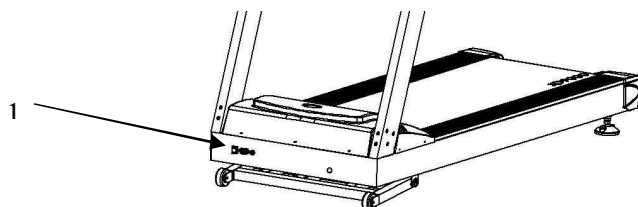
Nejdříve otevřete spínač a pracovní stroj, pak dotáhněte šrouby.



## Návod k použití

### **Zapnutí běžeckého pásu:**

Ujistěte se, že je stroj správně připojen ke zdroji napájení. Zmáčkněte knoflík ON/OFF “zapněte / vypněte” (1), zapněte, rozsvítí se panel. Uslyšíte zapípnutí/signalizaci, LED obrazovka počítače se rozsvítí.



### **Bezpečnostní klíč:**

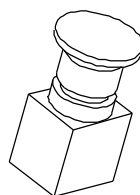
Běžecký pás se nespustí, není-li bezpečnostní klíč správně vložen do držáku klíče na ovládacím panelu. Druhý konec bezpečnostního klíče by měl být bezpečně připevněn na vašem oblečení.

***Nikdy nepoužívejte pás bez bezpečného připevnění klíče k vašemu cvičebnímu oděvu.*** Zatáhněte za táhlo bezpečnostního klíče, abyste se ujistili, že z vašeho oblečení nespadne.

Pokud byste měli problémy a potřebovali zastavit motor rychle, jednoduše vytáhněte kabel od bezpečnostního klíče z ovládacího panelu. Chcete-li pokračovat v provozu, jednoduše znovu zasuňte bezpečnostní klíč.

### **POZN.:**

Nikdy nenechávejte stroj bez dozoru zatímco je v běhu. Vždy vyjměte bezpečnostní klíč a otočte “on/off” vypínačem do pozice “off”/ vypnuto pokud běžecký pás zrovna nepoužíváte. Přečtěte si stránku s instrukcemi ovládacího panelu pro umístění a funkci “on/off”/zapnuto-vypnuto/vypínače.



## **NÁVOD KE SLOŽENÍ / ROZLOŽENÍ PÁSU**

### **Složení:**

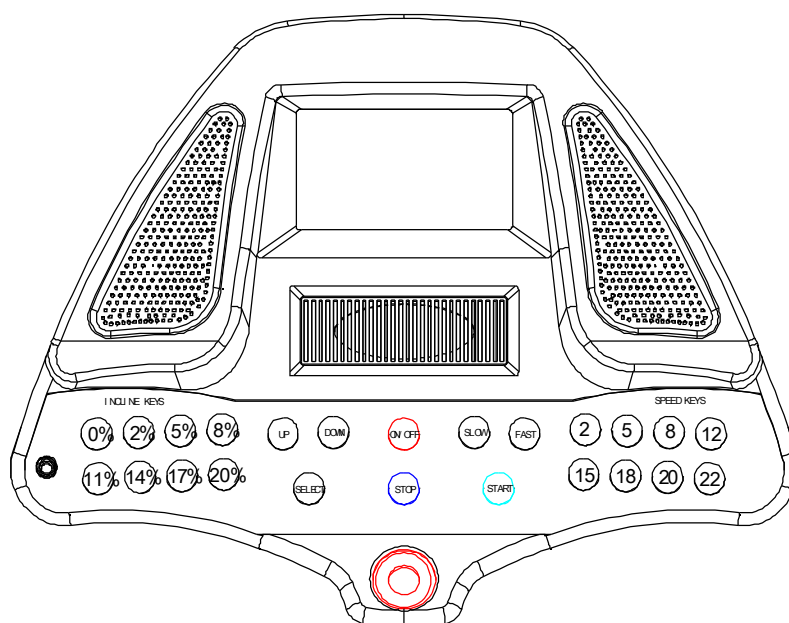
- Tento pás je možné složit, aby v místnosti nezabíral moc místa.
- Abyste jej složili, zvedněte základnu a zajistěte.

**POZN.:** ujistěte se, že zajišťovací šroub je zajištěn v místě správně.

**Rozložení:**

Vytáhněte zajišťovací šroub, pomalu a opatrně pás rozložte a položte základnu na podlahu.

## FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU



### Definice tlačítek

- Nastavovací tlačítko pro stoupání:** používá se pro úpravu úrovně stoupání
- Nastavovací tlačítko pro rychlost:** používá se pro úpravu rychlosti
- Tlačítko výběru:** pro výběr
- Tlačítko pro zrychlené stoupání:** používá se k přímému zvýšení úrovně do požadované
- Tlačítko pro zvýšení rychlosti:** používá se ke zvýšení úrovně rychlosti přímo na požadovanou
- Tlačítko START:** používá se pro zahájení cvičebního programu
- Tlačítko STOP:** používá se k ukončení cvičebního programu

Quick Speed Key	Rychlost		Quick Incline Key	Stoupání	
2	2	Km/h	0	0	%
5	5	Km/h	2	2	%
8	8	Km/h	5	5	%
12	12	Km/h	8	8	%
15	15	Km/h	11	11	%
18	18	Km/h	14	14	%
20	20	Km/h	17	17	%
22	22	Km/h	20	20	%

## Opatrnost

Barevný LCD displej je křehký/snadno rozbitelný proto jej chraňte proti následujícím:

- ◆ Údery těžkými nebo ostrými předměty
- ◆ Polití ovládacího panelu vodou nebo jinou tekutinou (může způsobit zkrat)
- ◆ Zdroje tepla
- ◆ Enormní otřesy

## Obecné funkce

- ◆ Začít po nastavení jakoukoli cvičební fázi, uživatel musí zmáčknout tlačítko **Start**.
- ◆ Pokud uživatel zmáčkne tlačítko **Stop** během cvičební fáze, cvičení se pozastaví.
- ◆ Pokud uživatel stiskne dvakrát tlačítko **Stop**, trénink se přeručí a systém se vrátí do původního stavu.
- ◆ Rychloklávesy – klávesa nastavení stoupání, klávesa nastavení rychlosti, a tlačítko Start fungují pouze během tréninku. Tyto klávesy nepracují během nastavovací fáze.
- ◆ Směrovací klávesy fungují pouze během nastavovací fáze. Uživatel může používat směrovací klávesy pro výběr požadovaného cvičebního programu, stejně jako nastavení hodnot. Tyto klávesy nepracují během tréninkové fáze.
- ◆ K dispozici jsou 2 funkce pro dotykové klávesy na rukojetích na obou stranách:
  - Nastavení úrovně rychlosti
  - Zastavení běžícího pásu, kdy se uživatel dotýká dotykových kláves na obou stranách současně.
- ◆ ruční snímač pulsu před uživatelem ukazuje uživatelskou srdeční frekvenci, pokud jsou obě klávesnice drženy správně.
- ◆ Vytažení bezpečnostního klíče bude mít za následek okamžité zastavení běžícího pásu.

**[WELCOME] / VÍTEJTE** ukazuje se po 3 sekundy

**[TIME] / ČAS** ukazuje celkový počet hodin cvičení

**[DISTANCE]** ukazuje celkový počet kilometrů za cvičení

Pokud je něco špatně, zpráva o chybě se zobrazí na DOT METRIX displeji následovně:

### Překročení rychlosti

## Cvičební programy

### P1 - Rychlý Start (Výchozí program)

Tento program umožní uživateli začít se cvičením bez zadání osobních dat. Cvičení bude trvat 20 minut bez fází zahřátí a ochlazení.

### P2 - “Vrchol”

Tento program animuje trénink výstupu na vrchol. Uživatel může zadat své osobní údaje a nastavit charakter tréninku, např. čas, rychlost a úroveň stoupání.

### P3 – Cílová tepová frekvence

- Úroveň stoupání a rychlosti se automaticky mění podle nastavené intenzity měnící metodu, které pomáhá uživateli dosáhnout a udržet tepovou frekvenci v rozmezí mezi 65% ~ 80% THR.
- Pokud se uživatel rozhodne pro změnu úrovně intenzity **rychlosti**:
  - Pro uživatele do 30 let běžecký pás zrychlí o 1 Km/hod. každých 30 sekund. Horní limit je nastaven na 15 Km/ hod.
  - Pro uživatele mezi 30 – 50 lety běžecký pás zrychlí o 0.5 Km/hod. každých 30 sekund. Horní limit je nastaven na 12 Km/hod.
  - Pro uživatele nad 50 let běžecký pás zrychlí o 0.2 Km/hod. Každých 30 sekund. Horní limit je nastaven na 9 Km/hod.
- Pokud se uživatel rozhodne pro změnu úrovně intenzity **stoupání**:
  - Úroveň stoupání se zvýší nebo sníží o 1 stupeň stoupání během 30 sekund.
- Pokud se uživatel rozhodne pro změnu úrovně intenzity jak **rychlosti tak stoupání**:
  - Úroveň stoupání a rychlosti se budou střídát ve změně intenzity; každý zůstává po 3 minuty.

### P4 - Uživatel 1

Uživatel má právo přizpůsobit svůj cvičební program přednastavením si úrovně stoupání.

### P5 - Uživatel 2

Uživatel má právo přizpůsobit svůj cvičební program přednastavením si úrovně stoupání.

### Zahřívací Program

Zahřívací fáze se objeví a zůstane po 3 minuty před každým programem kromě Rychlého Startu. Během této fáze jsou všechna tlačítka k ničemu, kromě tlačítka přizpůsobení rychlosti a bezpečnostního tlačítka. Rychlost se automaticky zvýší z 0,8 km / hod na 2 km / hod v poslední minutě a vydrží 2 minuty.

## Ochlazovací Program

Ochlazovací fáze se objeví a zůstane po 3 minuty před každým programem kromě Rychlého Startu. Během této fáze jsou všechna tlačítka k ničemu, kromě bezpečnostního tlačítka. Stoupání bude klesat a rychlost se automaticky sníží ze současné rychlosti na 2 km/hod. na minutu a pak na 0.8 km/hod. po zbývajících 2 minuty, zatím uživatel není schopen měnit rychlost a sklon ručně.

## Provozní postup

### P1 – Program rychlého startu:

- I. Zmáčkněte **START** k okamžitému zahájení cvičení
- II. 3-sekundový odpočet
- III. **[TIME/ČAS]** je automaticky nastaven na výchozí hodnoty 20 min.
- IV. Během tréninkové může uživatel nastavit úroveň a rychlost pomocí kláves **UP/NAHORU** a **DOWN/DOLŮ** rychlosti a úhlu sklonu.

### P2 – Program “Vrchol”:

#### 1. NASTAVENÍ OSOBNÍCH DAT:

##### I. **[AGE/VĚK]:**

- ◆ Stiskněte **SET** pro nastavení
- ◆ Stiskněte **Klávesu nastavení** pro nastavení věku
- ◆ Znovu stiskněte **SET** pro potvrzení nastavení

##### II. **[GENDER/POHLAVÍ]:**

- ◆ Stiskněte **SET** pro nastavení
- ◆ Stiskněte **Klávesu nastavení** pro nastavení pohlaví
- ◆ Znovu stiskněte **SET** pro potvrzení výběru

##### III. **[WEIGHT/VÁHA]:**

- ◆ Stiskněte **SET** pro nastavení
- ◆ Stiskněte **Klávesu nastavení** pro nastavení váhy
- ◆ Znovu stiskněte **SET** pro potvrzení výběru

#### 2. NASTAVENÍ CÍLOVÉHO REŽIMU:

- I. Stiskněte **SET** k výběru cílu
- II. Stiskněte **Klávesu nastavení** pro přepínání mezi **[TIME/ČAS]**, **[DISTANCE/VZDÁLENOST]** a **[CALORIE/KALORIE]**.
- III. Stiskněte tlačítko **SET** pro potvrzení cílového nastavení
- IV. Znovu použijte **Rychlých kláves** pro upravení cílové hodnoty
- V. Stiskněte **SET** pro potvrzení úpravy

#### 3. ÚROVEŇ VÝBĚRU:

- I. Výchozí úroveň je nastavena na [1], stiskněte **SET** k potvrzení nebo ...
- II. Stiskněte **Klávesu nastavení** pro výběr cvičební úrovně
- III. To umožní uživateli upravit **úroveň** pomocí **Nastavovací klávesy**. Uživatel může upravit úroveň až na úroveň 8.
- IV. Stiskněte **SET** k potvrzení nastavení

#### 4. ZMÁČKNUTÍ tlačítka START:

- I. **START** k zahájení cvičení
- II. **3-sekundový odpočet**
- III. **Cvičení zahájeno**
- IV. Během tréninku může uživatel přizpůsobit sklon a rychlost nahoru a dolů pomocí kláves rychlosti a úhlu sklonu

### P3 – Program CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE:

#### 1. NASTAVENÍ OSOBNÍCH DAT:

##### I. [AGE/VĚK]:

1. Stiskněte **SET** pro nastavení
2. Stiskněte **Klávesu nastavení** pro nastavení věku
3. Znovu stiskněte **SET** pro potvrzení nastavení

##### II. [GENDER/POHLAVÍ]:

1. Stiskněte **SET** pro nastavení
2. Stiskněte **Klávesu nastavení** pro nastavení pohlaví
3. Znovu stiskněte **SET** pro potvrzení výběru

##### III. [WEIGHT/VÁHA]:

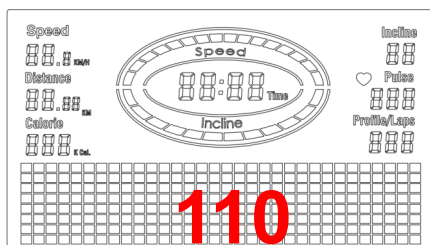
1. Stiskněte **SET** pro nastavení
2. Stiskněte **Klávesu nastavení** pro nastavení váhy
3. Znovu stiskněte **SET** pro potvrzení výběru

#### 2. NASTAVENÍ CÍLOVÉHO ČASU:

- I. [TIME/ČAS] je automaticky nastaven a výchozí hodnotu - 20 minut
- II. Stiskněte **Klávesu nastavení** pro úpravu hodnoty času
- III. Stiskněte **SET** pro potvrzení

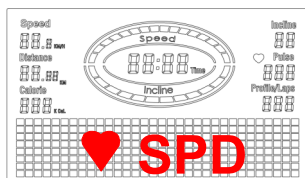
#### 3. NASTAVENÍ THR:

- I. Doporučená Target heart rate/Cílová tepová frekvence (THR) se zobrazuje na několik sekund

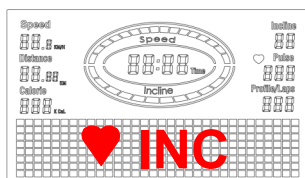


- II. Stiskněte **Klávesu nastavení** pro upravení THR v rozmezí 70~180
- III. Stiskněte **SET** pro potvrzení

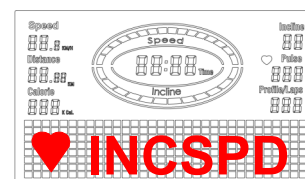
#### 4. NASTAVENÍ METODY ZMĚNY:



Automaticky změnil úroveň rychlosti k dosažení THR.



Automaticky změnil stupeň stoupání k dosažení THR.



Automaticky změnil obojí, stupeň rychlosti a stoupání pro dosažení THR.

- I. Stiskněte **Klávesu nastavení** k přepnutí mezi 3 způsoby
- II. Stiskněte **SET** k potvrzení změny metody

#### 5. STISKNUTÍ START:

- I. Stiskněte **START** k zahájení cvičení
- II. **3-secundový odpočet**
- III. Během cvičební fáze může uživatel upravit Stoupání a Rychlost pomocí kláves **Up/Nahoru a Down/Dolů**
- IV. Pokud během cvičení THR nebylo dosaženo, rychlost, stoupání nebo obojí bude automaticky upraveno podle toho, co si uživatel zvolil v nastavovací fázi

**NOTE:** Tabulka cílové tepové frekvence/THR je připojena pro reference na konci tohoto manuálu

### Program UŽIVATEL 1:

#### 1. NASTAVENÍ OSOBNÍCH DAT:

##### I. [AGE/VĚK]:

1. Stiskněte **SET** pro nastavení
2. Stiskněte **Směrovací klávesu** pro nastavení věku
3. Znovu stiskněte **SET** pro potvrzení nastavení

##### II. [GENDER/POHLAVÍ]:

1. Stiskněte **SET** pro nastavení
2. Stiskněte **Směrovací klávesu** pro nastavení pohlaví
3. Znovu stiskněte **SET** pro potvrzení nastavení

##### III. [WEIGHT/VÁHA]:

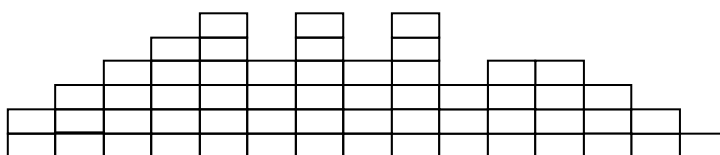
1. Stiskněte **SET** pro nastavení
2. Stiskněte **Směrovací klávesu** pro nastavení pohlaví
3. Znovu stiskněte **SET** pro potvrzení nastavení

## 2. NASTAVENÍ CÍLOVÉHO REŽIMU:

- I. Stiskněte **SET** pro nastavení cíle
- II. Stiskněte **Směrovací klávesu** k přepnutí mezi [**TIME/ČAS**], [**DISTANCE/VZDÁLENOST**], a [**CALORIE/KALORIE**].
- III. Stiskněte tlačítko **SET** pro potvrzení nastavení cíle
- IV. Znovu použijte **Směrovací klávesu** pro nastavení cílové hodnoty
- V. Stiskněte **SET** pro potvrzení nastavení

## 3. ÚROVEŇ VÝBĚRU:

Stupeň cvičení bude rozdělen na 16 dílů, viz. obrázek níže:



- I. Na tlačítku se objeví první kostka prvního dílu.
- II. Stisknutím směrových tlačítek přidáte kostky na požadovanou úroveň.
- III. Stiskněte tlačítko **SET** pro potvrzení a **START** pro spuštění programu.
- IV. Opakujte pro zbývající část až do poslední části. Jakmile je poslední dílec dokončen, nastavení Uživatel 1 bude uloženo

### Stiskněte **START**:

- I. Stiskněte **START** pro zahájení cvičení.
- II. **3-sekundový odpočet.**
- III. Začne cvičení.
- IV. Během tréninkové doby může uživatel přizpůsobit stoupání a rychlost nahoru a dolů pomocí kláves rychlosti a úhlu sklonu

## Program UŽIVATEL 2:

Operační process programu UŽIVATEL 2 je přesně ten samý jako program UŽIVATEL1.

## ÚDRŽBA BĚŽECKÉHO PÁSU

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

Správná údržba je velmi důležitá aby se zajistil bezproblémový chod pásu. Nesprávná údržba může běžecký pás poškodit nebo zkrátit jeho provozní životnost.

Všechny části pásu musí být pravidelně kontrolovány a dotahovány. Opotřebované části musí být okamžitě nahrazeny za nové.

## SEŘÍZENÍ PÁSU

Je možné, že budete potřebovat seřídit běžecký pás už během prvních pár týdnů používání.

Všechny běžecké pásy jsou správně seřízené při výrobě. Po používání se běžecký pás může o něco vytáhnout. Napínání je normální během období záběhu.



## **SEŘIZOVÁNÍ NAPĚTÍ PÁSU:**

Pokud máte pocit, že běžecký pás “sklouzává” nebo se “zdráhá”, když na něj stoupnete během cvičení, napětí běžeckého pásu by mělo být zvýšeno.

## **ZVÝŠENÍ NAPĚTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU:**

1. Nasadíte 8mm klíč na levý upínací šroub pásu. Otočte klíčem po směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky k přitáhnutí zadního válce a zvýšení napnutí pásu.
2. Opakujte KROK 1 pro pravý upínací šroub. Ujistěte se, že každý ze šroubů otočíte o stejný počet otočení tak, aby zadní válec zůstal uprostřed rámu.
3. Opakujte KROK 1 a KROK 2 tak dlouho, dokud se prokluzování pásu neodstraní.
4. Dávejte pozor, abyste běžící pás nenapnuli příliš mnoho což by mohlo vytvořit nadměrný tlak na přední a zadní ložiska válce. Nadměrně utažený běžecký pás může poškodit ložiska válců, což by mělo za následek hluk vycházející z předních a zadních válců.

## **PRO SNÍŽENÍ NAPĚTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, OTOČTE OBA ŠROUBY V PROTISMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK PŘI STEJNÉM POČTU OTÁČEK NA KAŽDÝ ŠROUB.**

## **CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU**

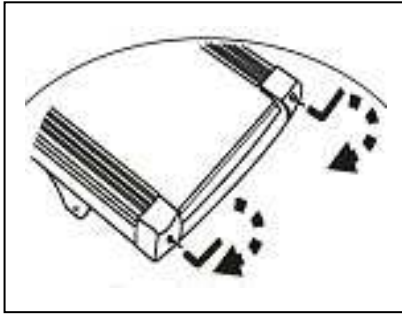
Když běháte můžete se odrážet jednou nohou více než tou druhou. Závažnost vychýlení pásu závisí na množství síly vynaložené jednou nohou oproti druhé. Toto může způsobit vychýlení pásu ze středu. Toto vychýlení je normální a běžecký pás se znovu vycentruje když na něm nikdo neběhá. Pokud pás zůstává konzistentně mimo střed rámu, budete jej muset vycentrovat manuálně.

Spustíte běžecký pás bez toho, aniž by na něm někdo stál, stisknete tlačítko FAST a držte do doby, než pás dosáhne 6kph.

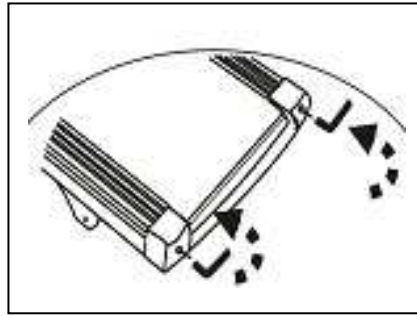
1. Pozorujte pás jestli se nevychyluje k pravé nebo levé straně základny.
  - Pokud se vychýlí na levou stranu základny, použijte klíč, otočte jím pravý dotahující šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otočení a levý dotahující šroub proti směru hodinových ručiček.
  - Pokud se vychýlí na pravou stranu základny, otočte pravý dotahující šroub ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky a levý doathující šroub proti směru hodinových ručiček o 1/4.
  - Pokud ani poté pás není vycentrován, opakujte postup výše popsany dokud pás není ve středu základny.

Poté, co se vám pás podaří vycentrovat, zvýšte rychlost na 16kph a ověřte si, že pás pracuje hladce. Opakujte kroky výše popsané pokud je to nezbytné.

Pokud popsany postup není úspěšný co se vyřešení problému s centrováním pásu týká, možná budete muset zvýšit napnutí pásu.



Otočte ve směru hodinových ručiček  
ke zvýšení napětí běžeckého pásu



Otočte v protisměru hodinových ručiček  
ke snížení napětí běžeckého pásu

## MAZÁNÍ

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

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

## POUŽÍVEJTE POUZE SCHVÁLENÉ SILIKONOVÉ SPREJE!

### Aplikace mazání na pás:

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

**Pravidelné čištění běžeckého pásu zaručuje jeho dlouhou životnost.**

## ČIŠTĚNÍ

Tento běžecký pás lze čistit měkkým hadříkem a slabým detergentem. Nepoužívejte abraziva či rozpouštědla! Dávejte pozor, aby se do ovládacího panelu nedostala voda nebo nadměrná vlhkost, protože to může způsobit elektrický výboj nebo selhání elektroniky.

Mějte běžecký pás, speciálně ovládací panel, mimo přímé sluneční světlo, aby se předešlo poškození displeje.

**Upozornění:** běžecký pás musí být vypnutý, aby se zabránilo úrazu elektrickým proudem. Napájecí kabel musí být vytažen ze zásuvky před každým zahájením čištění nebo jeho údržbou.

**Týdně:** Chcete-li provést čištění jednodušší, doporučujeme používat ochrannou podložku pod běžící pás. Boty můžou na pásu zanechat špínu, která se může dostat pod běžecký pás. Čistěte podložku jednou týdně.

## SKLADOVÁNÍ

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



### Důležitá poznámka

- Příklad odpovídá současným bezpečnostním standardům. Příklad je vhodný pouze pro domácí použití. Jakékoli jiné použití je nepřijatelné a může být i nebezpečné. Neneseme odpovědnost za škody, které byly způsobeny nevhodným použitím.
- Poradte se se svým praktickým lékařem před zahájením tréninku abyste si ujasnili, zda jste ve vhodné fyzické kondici a jste zdravý/-á pro cvičení na tomto přístroji. Lékařova diagnóza by měla být základem pro strukturu vašeho tréninku. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohly být škodlivé pro vaše zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující obecné fitness tipy a cvičební instrukce. Pokud máte bolesti, dušnost, pocit nevolnosti nebo jiné fyzické obtíže, přerušete okamžitě cvičení. Ihned vyhledejte lékaře, pokud máte déle trvající bolest. Tento fitness přístroj není vhodný pro profesionální nebo lékařské použití, ani pro terapeutické účely.
- Snímač pulsu není zdravotnickým zařízením. Je určen pouze pro vaše informace a je navržen tak, aby poskytoval průměrné tepové frekvence. Není jeho cílem nabízet lékařské rady, ani nebude pokaždé přesně měřit tep vzhledem k rozdílným faktorům životního prostředí a lidské klimatizaci.

## PŘÍRUČKA LOKALIZACE PORUCH

PŘÍZNAK	PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
Ukazuje E0	Bezpečnostní klíč není instalován do ovl.panalu	Zasuňte bezpečnostní klíč do ovl.panalu.
Ukazuje E1	Chyba Rychlosti zpětné vazby zařízení	Zkontrolujte Měníč Rychlosti a 10-ti kolíkový kabel nebo kontaktujte autorizovaný servis

## ŘEŠENÍ POTÍŽÍ VAŠEHO BĚŽECKÉHO PÁSU

Tento běžecký pás je navržen tak, aby byl spolehlivý a snadno použitelný. Nicméně, pokud se objeví nějaký problém, podívejte se do příručky řešení problémů uvedených níže:

PROBLÉM: kontrolní panel nesvítí.

ŘEŠENÍ: Ověřte, že napájecí kabel je správně zapojen do zásuvky, a přepínač běžícího pásu je zapnutý.

PROBLÉM: Jistič obvodu běžecského pásu olísá během cvičení.

ŘEŠENÍ: Ověřte, že je pás připojen k určenému 20amp elektrickému obvodu.

\*POZN.: Není prodlužovací kabel.

PROBLÉM: Běžecský pás se vypne při zvedání.

ŘEŠENÍ: Ověřte, že napájecí kabel je zde dostatečně volný, aby se během zvedání nevytáhl ze zásuvky ve zdi.

PROBLÉM: Běžecský pás nezůstává ve středu rámu během cvičení.

ŘEŠENÍ: Ověřte, že běžecský pás je na rovném povrchu. Ujistěte se, že pás je řádně dotažený.

(Odkaz na "Seřizování pásu")

PROBLÉM: Běžecský pás vydává cvakavé zvuky směrem k přední části stroje při chůzi nebo běhu na něm.

ŘEŠENÍ: Pro optimální použití musí být běžecský pás v rovině.

## **Obecné fitness tipy**

Spustěte program cvičení pomalu, tj. jednu jednotku výkonu za 2 dny. Zvyšte svůj výkon týden za týdnem. Začněte s krátkou dobou na cvičení a pak se tyto neustále. Začněte se cvičením pomalu a nestanovujte si nemožné cíle. Kromě těchto cvičení provádějte také jiné formy cvičení, jako je jogging, plavání, tanec a / nebo jízda na kole.

Vždy se před zahájením cvičení důkladně protáhněte. Chcete-li tak učinit, proveďte nejméně pětiminutový strečink nebo gymnastické cvičení, abyste zabránili svalovému napětí a zranění.

Pravidelně si kontrolujte puls. Pokud nemáte přístroj měření pulzu, poraďte se svým praktickým lékařem, jak můžete vaši tepovou frekvenci efektivně měřit. Stanovte si Váš osobní rozsah opakování cvičení pro dosažení optimálního tréninkového úspěchu. Vezměte v úvahu jak váš věk, tak úroveň vaší tělesné zdatnosti. Tabulka na straně 16 vám poskytne orientační bod pro stanovení optimálního tepu při cvičení.

Ujistěte se, že při cvičení dýcháte pravidelně a klidně.

Dbejte na to, abyste při cvičení dostatečně pili. To zajistí, že požadavek vašeho těla na přísun tekutin je uspokojen. Doporučené množství tekutin denně 2-3 litry je v důsledku fyzické zátěže výrazně zvýšené. Tekutiny, které pijete, by měly být pokojové teploty.

Při cvičení na přístroji vždy noste lehké a pohodlné oblečení a sportovní obuv. Nenoste žádné volné oblečení, které by se mohlo zatrhnout nebo se zachytit při cvičení ve stroji.

## **Cviky pro váš osobní trénink**

Jak vysoká nebo nízká by měla být vaše tepová frekvence během cvičení?

Váš lékař vám může podat více informací ohledně stávajících hlavních pravidel.

Věk	Rozmezí frekvence teplotního poměru 50-75% (tepů za minutu) - ideální tréninkový pulz -	Maximální frekvence srdečního tepu 100%
20 let	100-150	200
25 let	98-146	195
30 let	95-142	190
35 let	93-138	185
40 let	90-135	180
45 let	88-131	175
50 let	85-127	170
55 let	83-123	165
60 let	80-120	160
65 let	78-116	155
70 let	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

## ZAHŘÍVACÍ A OCHLAZOVACÍ CVIČENÍ

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

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

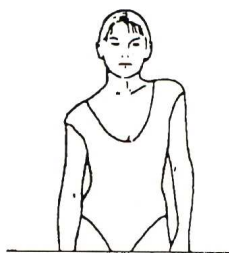
## PROTAŽENÍ KRKU A HLAVY

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



## PROTAŽENÍ RAMEN

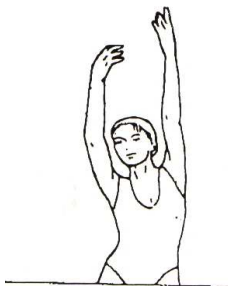
Zdvihněte pravé rameno k uchu. Pak zdvihněte levé rameno k uchu a zároveň klesejte z pravým ramenem.



**2**

### **BOČNÍ PROTAŽENÍ**

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



**3**

### **PROTAŽENÍ VNĚJŠÍHO STEHNA**

Jednou rukou se opřete o stěnu a druhou uchopte jednu nohu a přitáhněte směrem k hýždím. Přitahujte nohu jak to bude nejvíce snesitelné. Počítejte do patnácti a pak povolte. Opakujte s druhou nohou. Vydržte 30 – 40 sekund.



### **PROTAŽENÍ VNITŘNÍHO STEHNA**

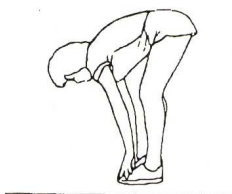
Sedněte si s chodidly k sobě, kolena směřují ven. Přitahujte nohy tak blízko k tříslům, jak je to možné. Jemně tlačte kolena směrem k podlaze. Počítejte do patnácti.



**5**

### **DOTEK PRSTŮ**

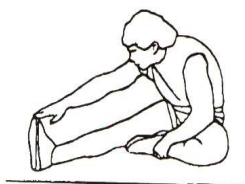
Pomalů se ohýbejte od pasu dolů k zemi s ohnutými zády a uvolněnými rameny. Snažte se rukama dotknout palců u nohou. Postupujte tak daleko, jak můžete a setrvejte asi 20 – 30 sekund.



6

### PROTAŽENÍ KOLENNÍ ŠLACHY

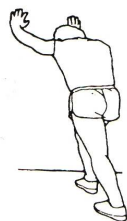
Sedněte si s nataženou pravou nohou. Levou nohu pokrčte tak, aby chodidlo směřovalo k pravému vnitřnímu stehnu. Natahujte se směrem k palci na noze co nejvíce, jak je to možné. Počítejte do patnácti. Pak chvíli odpočiňte a opakujte s druhou. V pozici vydržte pokud možno 30 – 40 sekund.



7

### PROTAŽENÍ ACHILLOVY ŠLACHY A LÝTKA

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



8

### Záruční podmínky CZ:

#### Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

#### Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

**Upozornění:**

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

V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby zařízení mohlo být řádně užíváno.

Reklamacе 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:

**ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:**

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

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

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

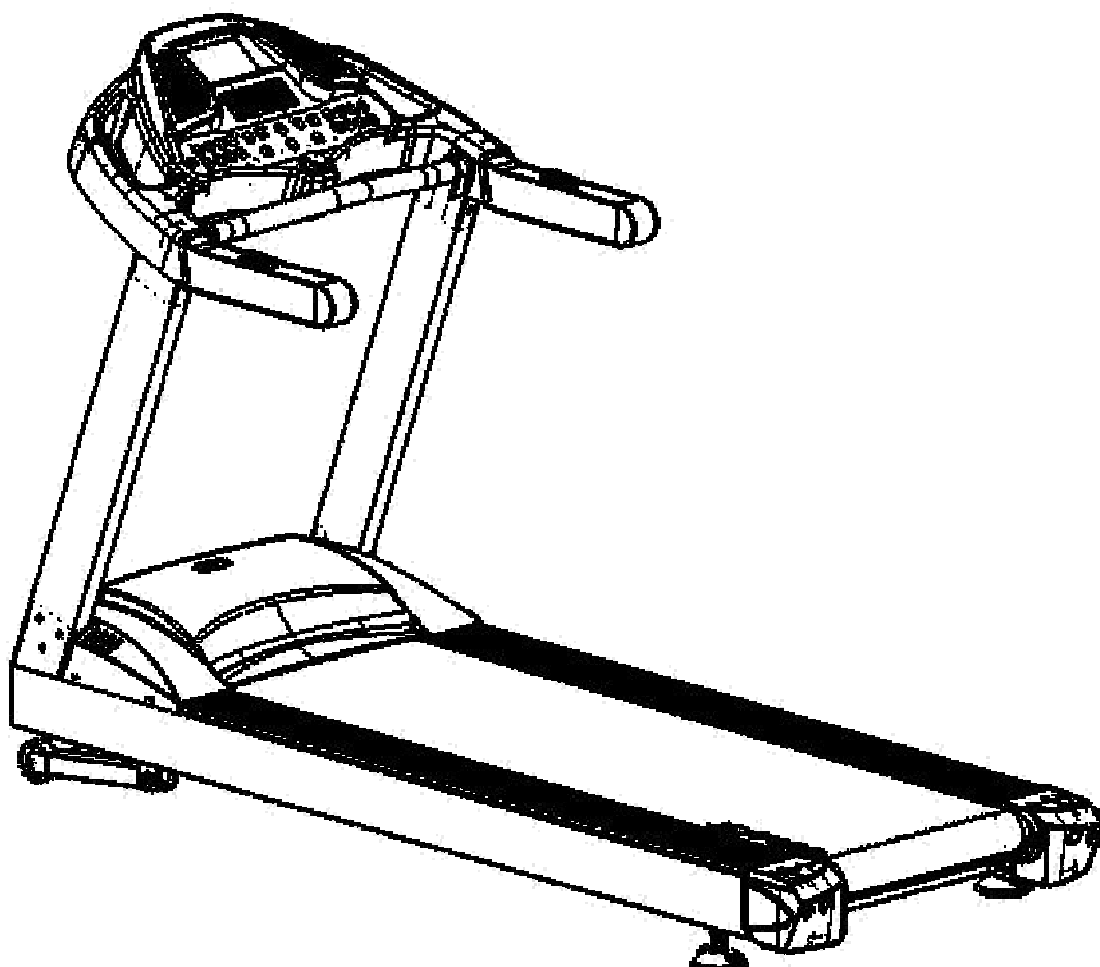






**SK - BEŽIACI PÁS PRODIGY IN 2028**

**UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL**



**ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE:**

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)

V.02

## **Pod'akovanie**

Ďakujeme, že ste si zakúpili tento výrobok. Tento výrobok Vám pomôže pri precvičovaní Vášho svalstva správny spôsobom a pomôže zvýšiť Vašu fyzickú zdatnosť – a to všetko s prihliadnutím na životné prostredie.

## **UPOZORNENIE:**

Ak je prívodný kábel poškodený, musí byť vymenený výrobcom, alebo jeho servisným technikom, prípadne obdobne vyškolenou osobou, aby sa predišlo možnému zranenie elektrickým prúdom. Toto zariadenie nie je vhodné na používanie osobami (vrátane detí), ktoré majú zníženú telesnú zdatnosť, zmyslové alebo mentálne obmedzenie, alebo osoby s nízkou vedomosťou alebo skúsenosťou ako zariadenie používať, prípadne musia byť takého osoby náležito poučené zodpovednou osobou, ako zariadenie správne používať. Deti musia byť pod dozorom, aby ste sa uistili, že sa so zariadením nehrajú.

## **Záruka**

Dovozca zariadenia zaručuje, že zariadenie bolo vyrobené z vysokokvalitných materiálov. Predpoklad na uplatnenie záruky je správna montáž a spustenie v zmysle pokynov uvedených v tomto návode. Nevhodné používanie a/alebo nesprávna preprava má vplyv na uplatnenie záruky.

Záruka je 24 mesiacov, odo dňa zakúpenia zariadenia. Ak je zariadenie, ktoré ste si zakúpili poškodené alebo nefunkčné, prosím kontaktujte naše servisné oddelenie (viď kontakt na titulnej strane), počas záručnej doby, v trvaní 24 mesiacov odo dňa zakúpenia zariadenia. Záruka sa vzťahuje na nasledovné časti (ako sú spomenuté v prehľade súčasti balenia): rám, kábel, elektronické zariadenia, pena, kolieska. Záruka sa nevzťahuje na nasledovné:

- poškodenie spôsobené vonkajšou silou
- zásahmi neautorizovanými osobami
- nesprávnym zaobchádzaním s výrobkom
- nedodržaním pokynov uvedených v tomto návode

Opotrebitelné časti a naťahovacie veci nespádajú taktiež do záruky (ako aj bežiaci pás).

Zariadenie je určené len na domáce použitie. Záruka sa na zariadenie nevzťahuje, ak ho používate na komerčné účely.

Náhradné dielce môžete objednať prostredníctvom zákazníckeho servisu (viď titulná strana) v prípade potreby.

Prosím uistite sa, že máte nasledovné veci a informácie, keď budete objednávať náhradné dielce:

- Návod na používanie
- Typové značenie stroja (je uvedené na úvodnej strane tohto návodu)
- Popis požadované dielca
- Objednacie číslo dielca
- Doklad o kúpe s uvedeným dátumom o kúpe

Prosíme, nezasielajte nám späť zariadenie bez toho, aby ste boli k tomu vyzvaný našim servisným technikom. Prípadné náklady spojené nevyžiadaným zaslaním budú znášané kupujúcim.



### **Všeobecné bezpečnostné pokyny**

Zariadenie bolo navrhnuté a vyrobené s veľkým dôrazom na dizajn, kvôli bezpečnosti používania tohto zariadenia. Avšak aj tak je veľmi dôležité, aby ste striktno dodržiavali bezpečnostné pokyny uvedené v tomto návode. Neberieme žiadnu zodpovednosť za prípadné nehody a zranenia spôsobené nedodržaním týchto pokynov.

**Pre zaistenie Vašej bezpečnosti a predídeniu nehodám, prosím prečítajte si pozorne tieto pokyny ešte pred samotným prvým používaním zariadenia.**

- 1) Konzultujte Váš zdravotný stav s Vaším lekárom, ešte skôr ako začnete na zariadení cvičiť. Ak chcete cvičiť pravidelne a intenzívne, povolenie od Vášho lekára je nevyhnutné. Táto skutočnosť je hlavne dôležitá pre užívateľov so zdravotnými problémami.
- 2) Odporúčame, aby postihnuté osoby používali zariadenie len pod dozorom kvalifikovanej osoby.
- 3) Keď používate zariadenie, oblečte si pohodlné oblečenie a odporúčame športovú alebo aerobikovú obuv. Nedoporučame Vám obliecť si voľné oblečenie, nakoľk by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí stroja.
- 4) Okamžite prestaňte cvičiť akonáhle sa začnete cítiť zle alebo ak začnete pociťovať bolesť v kĺboch alebo svaloch. Priebežne sledujte ako telo reaguje na ten-ktorý cvičiaci program. Nevoľnosť je znakom, že zvolený program cvičenia je príliš intenzívny. Pri prvých príznakoch nevoľnosti si ľahnite na podlahu a ostaňte v tejto polohe až kým sa to nezlepší.
- 5) Uistite sa, že v okolí zariadenia sa nenachádzajú žiadne deti, keď na zariadení cvičíte. Zároveň by sa zariadenie malo skladovať mimo dosahu detí a domácich zvierat, keď na ňom necvičíte.
- 6) Na zariadení smie cvičiť súčasne len jedna osoba.
- 7) Akonáhle je zariadenie postavené podľa pokynov uvedených v tomto návode, uistite sa, že všetku skrutky a matice sú správne nasadené a dostatočne utiahnuté. Používajte len dielce odporúčané a/alebo dodávané dovozcom/predajcom.
- 8) Nepoužívajte zariadenie ak je poškodené alebo neopraviteľné.
- 9) Zakaždým umiestnite zariadenie na hladký, čistý a pevný povrch. Nikdy nepoužívajte zariadenie v blízkosti vody a uistite sa, že v dosahu zariadenia sa nenachádzajú žiadne

predmety. Ak je to potrebné, umiestnite pod zariadenie ochrannú podložku (nie je súčasťou dodávky) pre ochranu Vašej podlahy a zabezpečte voľný priestor 0.5 m okolo zariadenia z bezpečnostných dôvodov.

- 10) Dbajte na to, aby ste nikdy neprikladali Vaše ramená a nohy do blízkosti pohyblivých častí. Nikdy nevkładajte žiadne predmety do otvorených častí zariadenia.
- 11) Používajte zariadenie len na účely uvedené v tomto návode na používanie. Používajte len dielce odporúčané výrobcom.
- 12) Ak je prívodný kábel poškodený, musí byť vymenený výrobcom, jeho servisným technikom alebo obdobne vyškolenou osobou, aby sa predišlo úrazom.

## Špeciálne bezpečnostné opatrenia!

### Zdroj elektrickej energie:

- Vyberte si miesto, ktoré je v dosahu elektrickej zásuvky, keď umiestňujete zariadenia.
- Vždy pripájajte zariadenie do zásuvky s uzemnením a neodporúčame tam súčasne pripájať iné zariadenia. Neodporúčame používať predĺžovací kábel, pre pripojenie zariadenia.
- Tento výrobok musí byť uzemnený. Keby zlyhal alebo mal poruchu, uzemnenie poskytne elektrickému prúdu cestu najmenšieho odporu, aby sa znížilo riziko elektrického šoku. Tento výrobok je vybavený prívodným elektrickým káblom s uzemňovacím vodičom a konektorom. Tento konektor musí byť zapojený do správne inštalovanej zásuvky, zapojenej podľa miestne príslušných noriem a vyhlásiek.  
**POZOR** – Nesprávne zapojenie uzemňovacieho vodiča môže mať za následok riziko elektrického šoku. Nechajte zapojenie skontrolovať kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným pracovníkom, ak ste na pochybách, či je výrobok správne uzemnený. Neupravujte zástrčku dodávanú k výrobku – ak sa nehodí k zásuvke. Nechajte si nainštalovať správnu zásuvku kvalifikovaným elektrikárom.
- Náhle výkyvy napätia môžu spôsobiť vážne poškodenie zariadenia. Zmeny počasia alebo zapínanie/vypínanie iných zariadení môže mať vplyv na výkyvy v elektrickej sieti. Pre zníženie tohto rizika, zariadenie môže byť vybavené prepäťovou ochranou (nie je súčasťou dodávky).
- Toto zariadenie je určené do elektrickej siete 220 - ~240 V.
- Dbajte na to, aby ste mali elektrický kábel vždy mimo unášacieho valca. Nikdy nemajte kábel pod bežiacim pásom. Nikdy nepoužívajte zariadenie s poškodeným alebo opotrebeným káblom.
- Odpojte zariadenie z elektrickej siete pred tým ako začnete zariadenie čistiť alebo sa chystáte vykonávať na ňom servisnú prácu. Servis môže byť vykonávaný len autorizovaným servisným technikom, ak to inak nie je výrobcom odporúčané. Ignorovaním týchto pokynov sa automaticky stráca nárok na záruku.
- Skontrolujte zariadenie pred každým použitím, či sú funkčné všetky časti zariadenia.

- Nepoužívajte zariadenie vonku, v garáži alebo pod akýmkoľvek prístreškom. Nevystavujte zariadenie prílišnému slnečnému žiareniu alebo vlhkosti.
- Nikdy nenechávajte zariadenie bez dozoru.
- Uistite sa zakaždým, že bežiaci pás je dostatočne napnutý.
- Spustite bežiaci pás ešte pred tým, ako naň vkročíte.
- Nikdy sa nepokúšajte otáčať počas toho keď je bežiaci pás v pohybe. Udržujte telo a hlavu otočené vždy dopredu počas celej doby cvičenia.
- Nikdy nezapínajte bežiaci pás, pokiaľ ktokoľvek stojí na bežiacej ploche.
- Netraste bežiacim pásom, nestojte na držiakoch alebo na panely a to v žiadnom čase.
- Neprepínajte sa počas cvičenia. Pri nepríjemných pocitoch, ihneď cvičenie prerušte. Ak začnete pociťovať bolesť alebo sa cítite nepohodlne, prosím konzultujte so svojim lekárom túto skutočnosť.
- Nevykonávajte žiaden servis alebo opravy na bežiacom páse, okrem montáže a údržby ktoré sú popísané v tomto návode. Bežiaci pás je určený iba pre domáce použitie. Prosím kontaktujte zákaznicky servis pokiaľ Váš bežiaci pás potrebuje iný servis alebo údržbu ako sú popísané v tomto návode.



## Montáž

- Pred tým ako začnete s montážou cvičiaceho zariadenia, pozorne si prečítajte jednotlivé kroky montáže uvedené nižšie. Taktiež Vám odporúčame, aby ste si pozreli celkový výkres zmontovaného zariadenia pred samotnou montážou.
- Odstráňte všetok baliaci materiál a položte jednotlivé dielce na voľný a čistý povrch. Tým budete mať celkový prehľad o jednotlivých dielcoch a zjednoduší sa Vám montáž.
- Prosím berte na vedomie, že vždy existuje riziko zranenia, keď používate náradie a vykonávate montáž. Preto si prosím dávajte počas montáže pozor.
- Uistite sa, že máte dostatočne bezpečné miesto na montáž, a nikdy nenechávajte ležať náradie na podlahe. Zlikvidujte obalový materiál, tak aby nepredstavoval žiadne nebezpečenstvo. Fólie a plastové sáčky sú potenciálnym rizikom pridusení pre deti!
- Pozorne si prezrite výkres a potom začnite s montážou podľa jednotlivých pokynov s ilustráciami.
- Zariadenie musí byť správne zmontované dospelou osobou. Ak je to potrebné, požiadajte ďalšiu dospelú technicky zdatnú osobu o pomoc pri montáži.

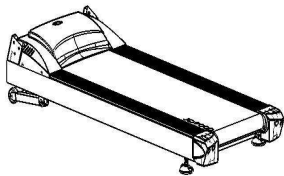
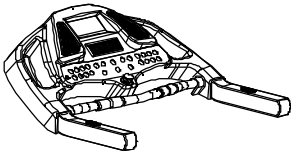
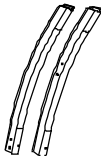

## Rozbalenie & montáž

**UPOZORNENIE!:** Pri montáži zariadenia si dávajte pozor. V prípade nepozornosti, sa môžete zraniť.

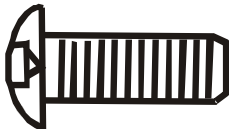




**POZNÁMKA:** každé číslo jednotlivého montážneho kroku Vám napovie čo a s čím máte robiť. Prečítajte si a správne pochopte postup montáže ešte pred samotnou montážou zariadenia.

### Vybalenie a kontrola obsahu balenia:

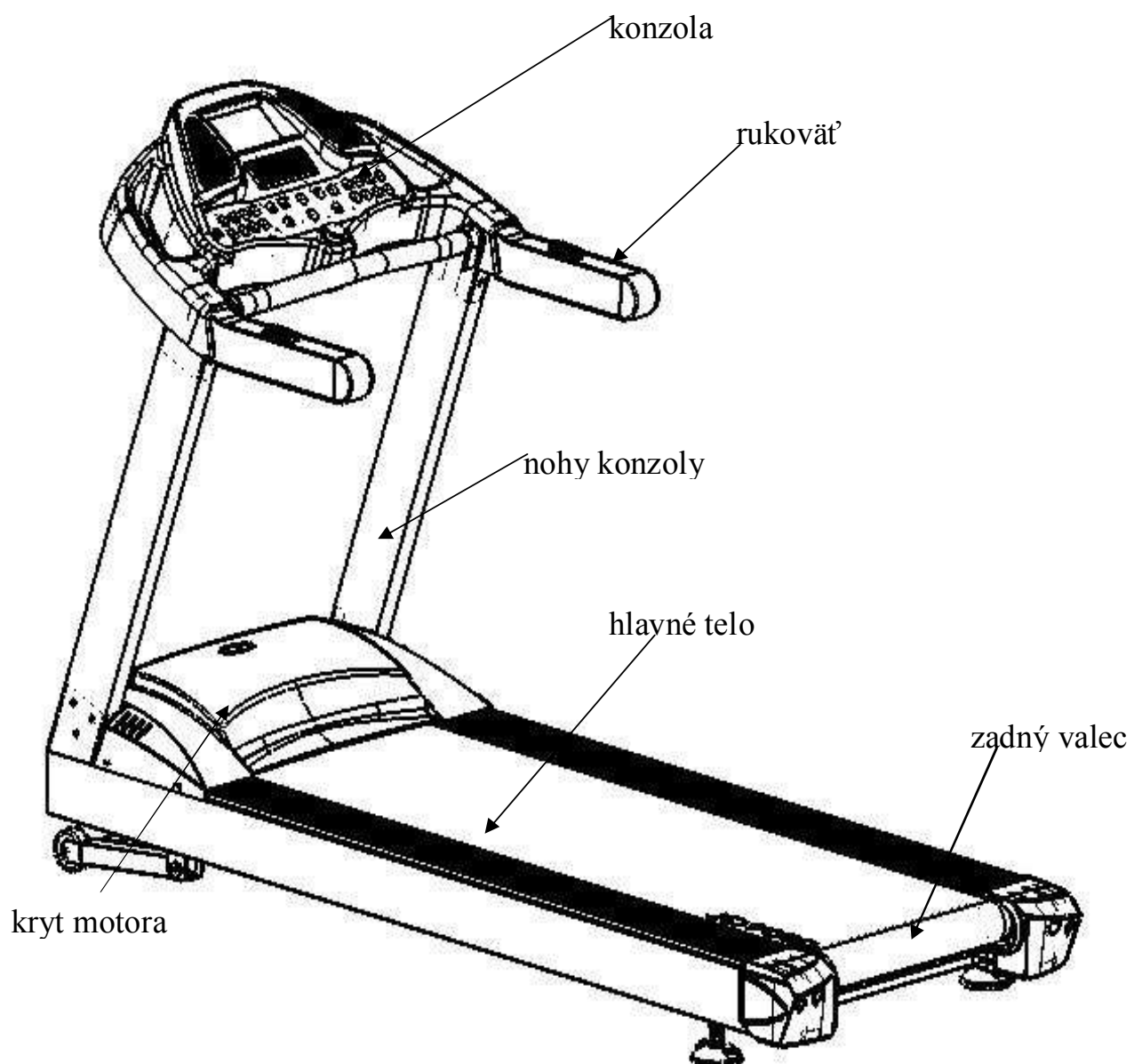
- Zdvihnite a odstráňte krabicu zo zariadenia.
- Skontrolujte nasledovné dielce. Ak niektorý z dielcov chýba, kontaktujte Vášho predajcu.

			
<b>HLAVNÉ TELO</b>	<b>KONZOLA</b>	<b>NOHY KONZOLY</b>	<b>NÁRADIE</b>

### NÁRADIE

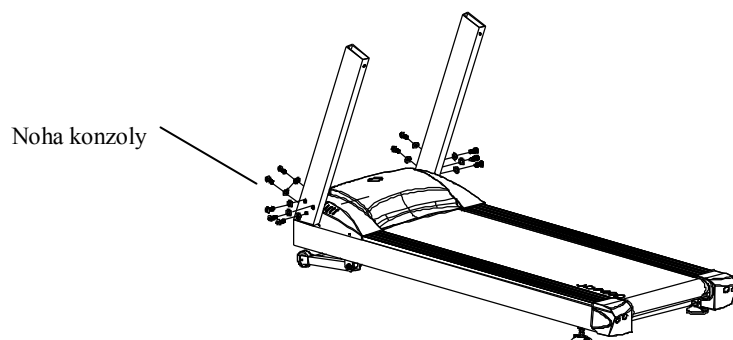
		
<b>M10x15 SKRUTKA 16 ks</b>	<b>PODLOŽKA 16 ks</b>	<b>MP3 PRIPOJOVACÍ KÁBEL</b>
		
<b>IMBUSOVÝ KLÚČ 1 ks</b>		<b>OLEJNIČKA</b>

## Výkres zmontovaného zariadenia



### Návod na montáž

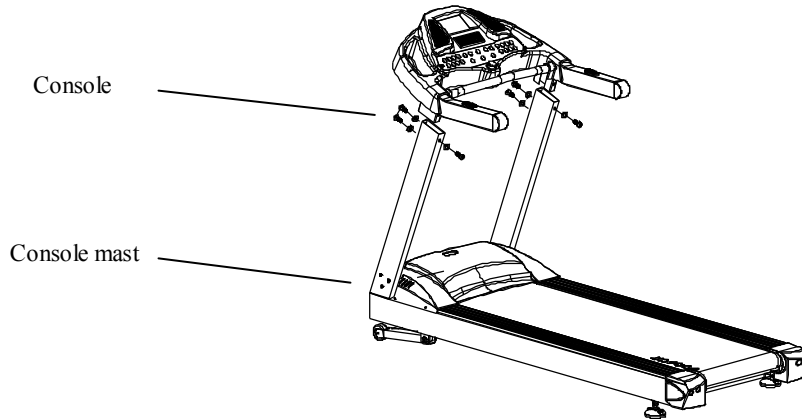
Krok 1: Primontuje nožičky konzoly k rámu základne.



A;) prevlečte kábel konzoly cez nožičku.

B;) potom primontujte ľavú/pravú nohu konzoly k hlavnému rámu pomocou 6 skrutiek M10X15 mm použitím kľúča. (nepriťahujte skrutky)

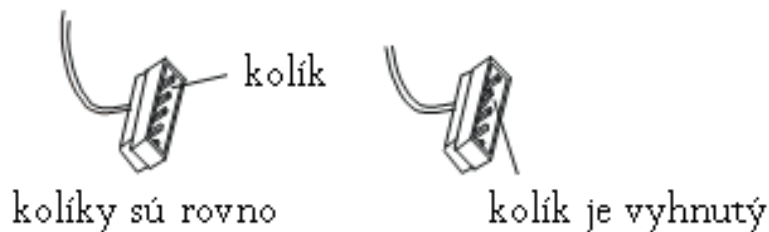
### Krok 2: Primontujte konzolu k nohám



C) Pripojte kábel ku konzole na pravej strane nohy.

D) Primontujte konzolu k nohám pomocou 2 skrutiek M10x15mm a použitím kľúča (nepriťahujte skrutky)

**POZOR:** dávajte pozor, keď spájate káble konzoly. V konektoroch sú kolíky a musia byť správne rovno spojené, v opačnom prípade sa môžu vyskytnúť problémy.



(Uistite sa, že kolíky sú rovno!)

### Krok 3: Dotiahnutie skrutiek z kroku 1 a kroku 2.

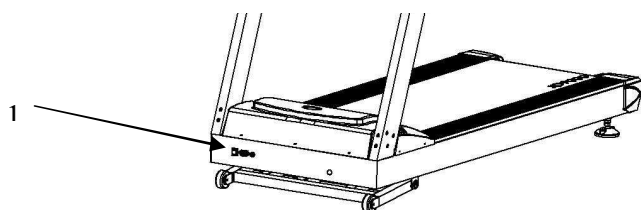
Najprv zapnite zariadenie a skontrolujte, či funguje, potom dotiahnite skrutky.

## **Návod na používanie**

### **Zapnutie zariadenia:**

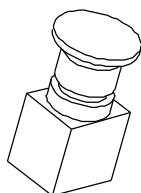
Uistite sa, že zariadenie je správne pripojené do elektrickej siete. Zapnite hlavný vypínač (1), dajte ho do polohy „ON“ (zapnuté) a rozsvieti sa kontrolné svetielko. Započujete signalizačný tón a rozsvieti sa LED obrazovka.





### **Bezpečnostný kľúč:**

Zariadenie bude pracovať, len ak je bezpečnostný kľúč vložený správne do drážky v počítači. Vložte bezpečnostný kľúč do drážky a druhý koniec si pripnite k pásu Vášho oblečenia. V prípade nevyhnutnosti, ak je skutočne potrebné okamžite vypnúť motor, jednoducho vytiahnite bezpečnostný kľúč z konzoly potiahnutím špagátu na kľúči. Pre znovu zapnutie zariadenia, vypnite hlavný vypínač, potom vložte bezpečnostný kľúč do drážky v počítači a znovu zapnite hlavný vypínač.



### **SKLADANIE ZARIADENIA**

#### **Pre zloženie zariadenie postupujte nasledovne:**

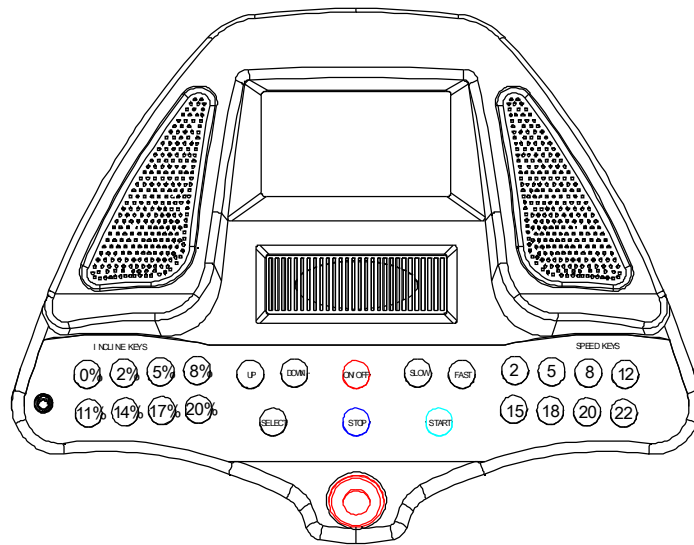
- Zariadenie sa môže zložiť, aby sa ušetrilo miesto pri skladovaní, keď sa zariadenie nepoužíva.
- Pre zloženie zariadenie zdvihnite bežiacu plochu a zaistite ju.

**POZNÁMKA: uistite sa, že zaist'ovacia skrutka je na správnom mieste a správne zaistená**

#### **ROZKLADANIE ZARIADENIA:**

Vytiahnite zaist'ovaciu skrutku a pomaly spúšťajte bežiacu plochu nadol.

# Návod na používanie konzoly/počítača



## Definícia tlačítok

**Tlačítka pre nastavenie sklonu:**

Používajú sa pre nastavenie úrovne sklonu.

**Tlačítka pre nastavenie rýchlosti:**

Používajú sa pre nastavenie rýchlosti.

**Tlačítko výberu:**

Používa sa pre výber funkcií.

**Tlačítka výberu sklonu:**

Používa sa pre priamy výber už prednastaveného sklonu.

**Tlačítka výberu rýchlosti:**

Používa sa pre priamy výber už prednastavenej rýchlosti.

**Štart tlačítka:**

Používa sa pre spustenie cvičiaceho programu.

**Stop tlačítka:**

Používa sa pre zastavenie cvičiaceho programu.

## Výstraha!

Tlačítko výberu rýchlosti	Rýchlosť		Tlačítko výberu sklonu	Sklon	
2	2	Km/h	0	0	%
5	5	Km/h	2	2	%
8	8	Km/h	5	5	%
12	12	Km/h	8	8	%
15	15	Km/h	11	11	%
18	18	Km/h	14	14	%
20	20	Km/h	17	17	%
22	22	Km/h	20	20	%

Farebná LCD obrazovka je rozbitelná, preto ju prosím chráňte pred nasledovným:

- ◆ Údermi tvrdými alebo ostrými predmetmi.
- ◆ Kvapkaním tekutín na konzolu.
- ◆ Tepelnými zdrojmi.
- ◆ Enormnými nárazmi.
- ◆

## Všeobecné pokyny k ovládaniu

- ◆ Pre spustenie cvičenie po nastavení, musí užívateľ stlačiť tlačítko **Start**.
- ◆ Ak užívateľ stlačí tlačítko **Stop** počas cvičenia, program sa pozastaví.
- ◆ Ak užívateľ stlačí tlačítko **Stop** dvakrát, cvičenie sa preruší a systém sa vráti do počiatočného režimu.
- ◆ **Tlačítka rýchleho/priameho výberu rýchlosti a sklonu, tlačítka pre nastavenie sklonu, tlačítka pre nastavenie rýchlosti a tlačítko Start** sú funkčné len počas cvičiacej fázy. Tieto tlačítka nefungujú počas nastavovacieho režimu.
- ◆ **Smerové tlačítka** fungujú len počas nastavovacieho režimu. Užívateľ si pomocou týchto tlačítok môže vybrať požadovaný cvičiaci program, ako aj nastaviť požadovanú hodnotu. Tieto tlačítka nefungujú počas cvičiaceho procesu.
- ◆ **Dotykové tlačítka** na boku rukoväte majú dve funkcie:
  - Nastavenie úrovne rýchlosti.
  - Zastavenie zariadenia keď užívateľ stlačí tlačítka na oboch stranách súčasne.
- ◆ **Snímanie pulzu** pred užívateľom bude snímať pulz užívateľa, keď budete správne držať obe snímače.
- ◆ Vytiahnutie **bezpečnostného kľúča** má za následok okamžité zastavenie zariadenia.

[WELCOME - uvítanie] sa zobrazí na 3 sekundy.

[TIME - čas] ukazuje celkový počet odcvičených hodín

[DISTANCE - vzdialenosť] ukazuje celkový počet ubehnutých kilometrov

Ik je niečo zlé, chybové hlásenie sa zobrazí obrazovke.

**Over- speed – prekročenie rýchlosti**

## Cvičiacie programy:

### **P1 - Quick Start – rýchly program** (predvolený program)

Tento program umožní užívateľovi cvičiť bez nutnosti zadávania osobných údajov. Celkový cvičiaci čas bude trvať 20 minút bez zahrievacieho a uvoľňovacieho cvičenia.

### **P2 – Hill - hory**

Tento program znázorňuje cvičenie lezenia po horách. Užívateľ môže vložiť svoje osobné údaje a nastaviť jeho cvičiaci režim, t.j. čas, rýchlosť a úroveň sklonu.

### **P3 - Target Heart Rate – cieľová zóna tepu srdca**

- Úroveň sklonu a rýchlosti sa automaticky zmení podľa prednastavenej intenzity zmeny tepu užívateľa, aby sa dosiahol a udržal te srdca v rozmedzí hodnoty 65% ~ 80% požadovaného tepu srdca.
- Ak si užívateľ zmení intenzitu pomocou **úrovne rýchlosti**:
  - Pre užívateľov do 30 rokov, zariadenie bude zvyšovať rýchlosť po 1 km/h každých 30 sekúnd. Vrchný limit je nastavený na 15 km/h.
  - Pre užívateľov od 30 do 50 rokov, zariadenie bude zvyšovať rýchlosť po 0.5 km/h každých 30 sekúnd. Vrchný limit je nastavený na 12 km/h.
  - Pre užívateľov starších ako 50 rokov, zariadenie bude zvyšovať rýchlosť po 0.2 km/h každých 30 sekúnd. Vrchný limit je nastavený na 9 km/h.
- Ak sa užívateľ rozhodne zmeniť intenzitu pomocou zmeny **úrovne sklonu**:
  - Sklon sa zvýši alebo zníži o jednu úroveň každých 30 sekúnd.
- Ak sa užívateľ rozhodne zmeniť intenzitu pomocou oboch hodnôt, t.j. **úrovňou rýchlosti a sklonu**:
  - Úroveň sklonu a úroveň rýchlosti sa bude meniť úroveň intenzity každé 3 minúty.

### **P4 – User 1 – užívateľský program 1**

Užívateľ má povolené upraviť program cvičenia zmenou úrovne sklonu.

### **P5 - User 2 – užívateľský program 2**

Užívateľ má povolené upraviť program cvičenia zmenou úrovne sklonu.

## Warm-Up Program – zahrievací program

Zahrievací program sa zobrazí a trvá 3 minúty pred každým cvičiacim programom okrem programu Quick Start – rýchly štart. Počas tejto fázy, všetky tlačítka sú nefunkčné okrem tlačítok zmeny rýchlosti a bezpečnostného tlačítka. Rýchlosť sa automaticky zvyšuje od 0.8 km/h do 2 km/h po minúte trvá 2 minúty.

## Cool-Down Program – uvoľňovací/vychladzovací program

Uvoľňovací program sa zobrazí a trvá 3 minúty po každom programe okrem programu Quick Start – rýchly štart. Počas tejto fázy, sú všetky tlačítka nefunkčné okrem bezpečnostného tlačítka. Sklon sa zníži a rýchlosť sa automaticky zníži zo súčasnej rýchlosti na rýchlosť 2 km/h na minútu a potom sa zníži na rýchlosť 0.8 km/hr pre ďalšie 2 minúty, počas tohto času, užívateľ nemôže zmeniť manuálne rýchlosť ani úroveň sklonu.

## Obsluha programov

### P1 - Quick Start Program – program rýchly štart:

- V. Stlačte tlačítko **START** pre okamžité spustenie.
- VI. 3-sekundové odpočítavanie.
- VII. **[TIME - čas]** sa automaticky nastaví na prednastavenú hodnotu **20 minút**.
- VIII. Počas cvičenia, užívateľ môže meniť úroveň rýchlosti a úroveň sklonu pomocou tlačítok **Up - hore** a **Down - dole**.

### P2 - HILL Program – program hory:

#### 5. Nastavte osobné údaje:

##### IV. **[AGE - vek]:**

- ◆ Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie.
- ◆ Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie veku.
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

##### V. **[GENDER - pohlavie]:**

- ◆ Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie.
- ◆ Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie pohlavia.
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie voľby.

##### VI. **[WEIGHT - hmotnosť]:**

- ◆ Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie.
- ◆ Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie hmotnosti.
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

#### 6. **SET GOAL MODE – nastavenie cieľového režimu:**

- I. Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie cieľa.
- II. Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre prepínanie medzi **[TIME - časom]**, **[Distance - vzdialenosťou]**, a **[Calorie - kalóriami]**.
- III. Stlačte tlačítko **SET** pre potvrdenie nastavených cieľových hodnôt.
- IV. Použite **tlačítka rýchleho výberu** opäť pre nastavenie cieľovej hodnoty.
- V. Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

## 7. SELECT LEVEL – úroveň výberu:

- I. Prednastavená úroveň je nastavená na hodnotu [1], stlačte tlačítko SET pre potvrdenie alebo;
- II. Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre výber úrovne cvičenia.
- III. Umožní to užívateľovi nastaviť **úroveň pomocou nastavovacích tlačítok**. Užívateľ si môže vybrať úroveň až po úroveň 8.
- IV. Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

## 8. PRESS START – stlačte tlačítko START:

- I. Stlačte tlačítko **START** pre spustenie cvičenia.
- II. **3-sekundové odpočítavanie**.
- III. **Cvičenie začína**.
- IV. Počas cvičenia, užívateľ môže nastaviť úroveň sklonu a rýchlosti pomocou tlačítok **Up - hore a Down - dole**.

## P3 - TARGET HEART RATE Program – program cieľového tepu srdca:

### 1. Nastavte osobné údaje:

#### VII. [AGE - vek]:

- ◆ Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie.
- ◆ Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie veku.
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

#### VIII. [GENDER - pohlavie]:

- ◆ Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie.
- ◆ Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie pohlavia.
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie voľby.

#### IX. [WEIGHT - hmotnosť]:

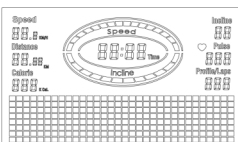
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie.
- ◆ Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie hmotnosti.
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

### 2. SET TIME GOAL – nastavenie požadovaného času:

- I. [TIME - čas] sa automaticky nastaví na prednastavenú hodnotu - 20 minút.
- II. Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie hodnoty času.
- III. Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

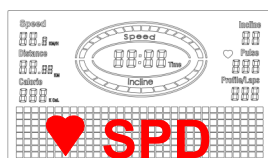
### 3. SET THR – nastavenie cieľového tepu srdca:

- II. Odporúčaný cieľový tep srdca (THR) sa zobrazí na niekoľko sekúnd.
- III. Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie THR v rozmedzí medzi (70~180).

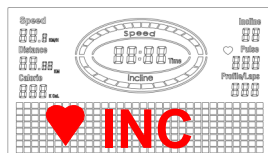


- IV. Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie.

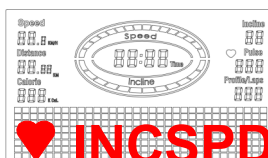
#### 4. SET CHANGING METHOD – nastavenie meniacej metódy:



Automaticky zmení úroveň rýchlosti pre dosiahnutie THR.



Automaticky zmení úroveň sklonu pre dosiahnutie THR.



Automaticky zmení obe hodnoty, t.j. rýchlosť aj sklon, pre dosiahnutie požadovanej hodnoty THR.

III. Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre prepínanie medzi 3 spôsobmi.

IV. Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie výberu.

#### 5. PRESS START – stlačte tlačítko START:

V. Stlačte tlačítko **START** pre spustenie cvičenia.

VI. **3-sekundové odpočítavanie.**

VII. Počas cvičenia, užívateľ môže nastaviť jeho sklon a rýchlosť pomocou tlačítok **Up-hore a Down-dolu.**

VIII. Počas cvičenia, ak nie je dosiahnuté THR, rýchlosť sklon alebo oboje, t.j. rýchlosť&sklon sa automaticky nastavujú podľa toho, čo si užívateľ nastavil.

P.S. Cieľová úroveň tepu srdca – tabuľka sa nachádza nižšie.

#### USER 1 Program – program užívateľa 1:

##### 1. Nastavte osobné údaje:

###### I. [AGE - vek]:

- ◆ Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie.
- ◆ Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie veku.
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

###### II. [GENDER - pohlavie]:

- ◆ Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie.
- ◆ Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie pohlavia.
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie voľby.

###### III. [WEIGHT - hmotnosť]:

- ◆ Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie.
- ◆ Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre nastavenie hmotnosti.
- ◆ Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

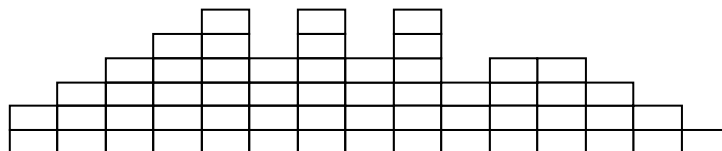
##### 2. SET GOAL MODE – nastavenie cieľového režimu:

V. Stlačte tlačítko **SET** pre nastavenie cieľa.

- VI. Stlačte **nastavovacie tlačítka** pre prepínanie medzi [**TIME - časom**], [**Distance - vzdialenosťou**], a [**Calorie - kalóriami**].
- VII. Stlačte tlačítko **SET** pre potvrdenie nastavených cieľových hodnôt
- VIII. Použite **tlačítka rýchleho výberu** opäť pre nastavenie cieľovej hodnoty.
- IX. Stlačte tlačítko **SET** znovu pre potvrdenie nastavenia.

### 3. SELECT LEVEL – výber úrovne:

Úroveň cvičenia je rozdelená do 16 častí ako je to zobrazené nižšie:



- V. Prvý stĺpec ukazuje prvú časť cvičenia.
- VI. Pomocou **smerových tlačítkov** môžete pridávať/uberať tehličky na požadovanú úroveň.
- VII. Stlačte tlačítko **SET** pre potvrdenie výberu a tlačítko **START** pre spustenie programu.
- VIII. Toto opakujte aj pre ďalšie sekcie/časti, až do poslednej až pokiaľ nastavenie nie je kompletne, nastavenie bude uložené do programu USER1 .

### 4. PRESS START – stlačte tlačítko START:

- V. Stlačte tlačítko **START** pre spustenie cvičenia.
- VI. **3-sekundové odpočítavanie.**
- VII. Cvičenie začína.
- VIII. Počas cvičenia, užívateľ môže nastaviť jeho sklon a rýchlosť pomocou tlačítkov **Up-hore a Down-dolu.**

### USER 2 Program – užívateľský program 2:

Obsluha tohto programu USER 2 program je presne taká istá ako obsluha USER1 program – užívateľského programu 1.

### Údržba

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

### VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU A NASTAVENIE NAPNUTIA / NEPREPÍNAJTE

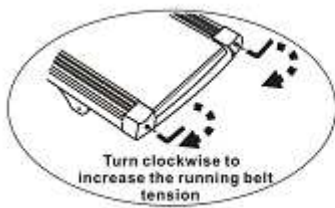
**BEŽIACI PÁS.** Toto môže spôsobiť zníženie výkonnosti motora a nadmerné opotrebenie valca. Pravdepodobne budete prvé týždne používania nútení nastaviť bežiaci pás zariadenia. Všetky bežiacie pásy sú od výroby nastavené, avšak pri cvičení sa môžu trochu natiahnúť a tým je nutné pás dostaviť.

### NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSU:

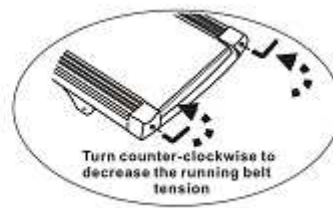
Ak máte pocit, že bežiaci pás prkízavá alebo zadrháva, keď pokladáte nohu počas behu na pás, malo by sa zvýšiť napnutie bežiaceho pásu.



- Zastavte bežiaci pás, vypnite ho
- Použitím kľúča 8, otočte najprv ľavu skrutku napínania o 1/4 v smere hodinových ručičiek čím zvýšite napnutie pásom, rovnaký postup opakujte aj na pravú napínaciu skrutku. Uistite sa, že ste obe skrutky pootočili o rovnaký počet otáčok, tak aby zadný valec bol v pravom uhle s hlavným rámom zariadenia a pás neutekal do boku.
- Ak kĺzanie pokračuje počas užívania, zopakujte hore uvedené kroky
- Dávajte pozor pri napínaní pásu, aby nebol napnutý až príliš, nakoľko môžete týmto spôsobiť neprímeraný tlak na ložiská predného a zadného valca. Prílišné napnutie môže spôsobiť poškodenie ložísk, čoho výsledkom bude neprímeraný hluk vychádzajúci z predného alebo zadného valca



**zvýšenie napnutia pásu**



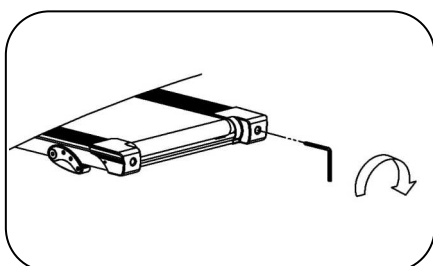
**zniženie napnutia pásu**

**Pre zníženie napnutia pásu postupujte opačne ako pri napínaní pásu, t.j. pootočte skrutkami proti smeru hodinových ručičiek o rovnaký počet!**

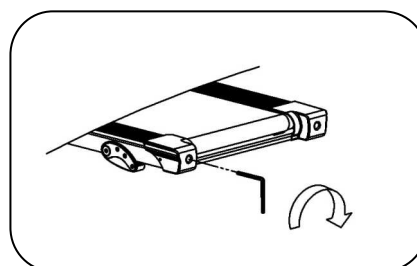
#### **VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU:**

Keď bežíte, môžete niektorou nohou vyvinúť väčší tlak na pás ako druhou a tým môžete pás mierne vytlačiť z vystredenia. Táto vec je úplne normálna a bežná. Ako náhle z pásu zostúpите, pás sa ustaví späť na stred. Ak by sa však pás na stred neustavil, je nutné pás vycentrovať manuálne.

- Umiestnite bežiaci pás na rovný povrch
- Spustite bežiaci pás aby nikdo na ňom nebol a vyberte si rýchlosť zhruba 6-8 km/h
- Ak sa pás odchytil do prava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte pravú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede. (obr. A)
- Ak sa pás odchytil do ľava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte ľavú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede. (obr. B)
- Tento postup opakujte, až kým sa Vám nepodarí pás vycentrovať.



Obrázok ak sa pás vykloní do prava

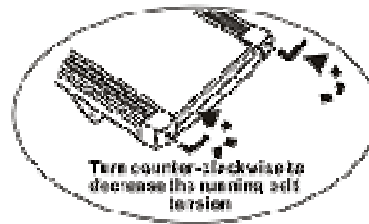


Obrázok Ak sa pás vykloní do ľava

- Akonáhle je pás vycentrovaný, zvýšte rýchlosť na 16 km/h, čím preveríte, že pás je správne vycentrovaný. Ak tomu tak nie je, opakujte vyššie uvedené kroky pre správne vycentrovanie pásu.
- Ak sa Vám to aj tak nedarí, je možné, že budete musieť upraviť aj nastavenie napnutia pásu.



**zvýšenie napnutia pásu**



**zniženie napnutia pásu**

## MAZANIE PÁSU

Tento bežiaci pás s plochou je predmazaný. Ničmenej doporučujeme mazanie pravidelne kontrolovať pre optimálny chod pásu. Obvykle však není nutné počas prvého roku alebo po 500 hodinách prevádzky mazať. Trenie bežiaceho pásu so samotnou plochou môže mať hlavný vplyv v samotnej funkcii a životnosti bežiaceho pásu, preto je dôležité pravidelné mazanie. Odporúčame Vám pravidelnú kontrolu bežiacej plochy. Ak je to možné, po každých troch mesiacoch používania nadvihnite strany a ohmatajte povrch pásu. Pokiaľ objavíte stopy silikonu, není treba mazať. Pokiaľ je však povrch suchý, aplikujte mazadlo podľa nasledujúcich inštrukcií:

## POUŽÍVAJTE LEN SCHVÁLENÉ SILIKONOVÉ SPREJE !

- Umiestnite pás tak, aby bol spoj v strede dosky
- Vložte ventil spreju do vršku nádoby
- Nadvihnite pás na jednu stranu a pridržte ventil spreju vo vzdialenosti asi 15cm od predného konca pásu. Začnite u prednej strany a pokračujte so sprejovaním smerom k zadnému koncu stroja. Opakujte tento postup pre každú stranu pásu a sprejujte po dobu asi 4 sekúnd.
- Pred zahájením cvičenia nechajte silikonový sprej vstrebať po dobu aspoň 1 minúty.

Odporúčame vám mazanie plochy podľa nasledujúcej časovej tabuľky:

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

**ČISTENIE: Pravidelným čistením si zabezpečíte dlhšiou životnosť a bezporuchovosť zariadenia!**

**POZOR:** Zariadenie musí byť vypnuté pre zabránenie nebezpečenstva úrazu elektrickým prúdom. Pripojovací elektrický kábel musí byť odpojený od zásuvky pred tým ako začnete s čistením zariadenia alebo údržbou.

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

Ako často?

- **Po každom cvičení:** utrite konzolu a ostatné povrchy čistou, mäkkou a vlhkou utierkou pre očistenie od potu

**POZOR:** nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky. Pre zabránenie poškodenia počítača, dajte pozor, aby sa tam nedostala žiadna tekutina. Nevystavujte počítač priamemu slnečnému žiareniu.

- **Týždenne:** Pre to, aby ste mali čistenie jednoduchšie, odporúča sa používať podložku pod zariadenie. S topánok sa môže uvoľňovať špina a tá sa cez bežiaci pás dostane pod zariadenie. Čistite podložku pod zariadením raz týždenne.

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

Nesprávna údržba môže mať za následok poškodenie zariadenia alebo skrátenie životnosti zariadenia. Všetky časti zariadenia musia byť pravidelne kontrolované a dotiahnuté. Opatrené časti musia byť okamžite vymenené.

### **Skladovanie:**

Skladujte toto zariadenie na čistom a suchom mieste. Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a prívodný elektrický kábel je vytiahnutý z elektrickej zásuvky.



### **Dôležité poznámky**

- Toto zariadenie spĺňa bezpečnostné predpisy. Zariadenie je vhodné len pre domáce používanie. Akékoľvek iné používanie nie je povolené a môže byť nebezpečné. Neberieme žiadnu zodpovednosť za škody a zranenie spôsobené nesprávnym používaním.
- Prosím konzultujte Váš zdravotný stav s lekárom ešte pred tým ako začnete so samotným cvičením, aby ste sa uistili, že cvičenie na zariadení je vhodné pre Vás a Vaše zdravie.

Lekárska správa môže byť správnym podkladom pre výber správneho cvičiaceho programu. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže mať negatívny dopad na Vaše zdravie.

- Pozorne si prečítajte tipy o fitness a pokyny k cvičeniu. Ak pociťujete bolesť, máte skráteneý dych, cítite sa zle alebo máte iné fyzické problémy, okamžite prestaňte s cvičením. Kontaktujte okamžite Vášho lekára ak pociťujete bolesť dlhšie.
- Toto zariadenie nie je vhodné na profesionálne alebo medicínske účely, a taktiež nie je vhodné na terapeutické použitie.
- Snímač pulzu nie je medicínske zariadenie. Je len na informatívne účely a je navrhnutý tak, aby Vám dával orientačné údaje o Vaše tepe. Nie je vhodný ako smerodatný údaj pre medicínske účely, ani na meranie presného pulzu, z dôvodu rozličných miestnych ako aj ľudských faktorov.

### Riešenie problémov:

SYMPTOÓN	PRÍČINA	RIEŠENIE
ukazuje E0	Nie je vložený bezpečnostný kľúč.	Prosím vložte bezpečnostný kľúč
ukazuje E1	Nereaguje na zmenu rýchlosti.	Prosím skontrolujte menič rýchlosti a 10-kolíkový kábel alebo kontaktujte servisné oddelenie

### Problémy so zariadením a ich riešenie:

Tento bežiaci pás je navrhnutý ako spoľahlivé a jednoducho ovládateľné zariadenie. Avšak, ak sa vyskytne nejaký problém, prosím pozrite sa na zoznam nižšie pre jeho riešenie:

PROBLÉM: konzola sa nerozsvieti.

RIEŠENIE: skontrolujte či je pripojovací elektrický kábel správne pripojený do elektrickej zásuvky a či je hlavný vypínač zariadenia zapnutý.

PROBLÉM: zariadenie vyhadzuje poistky elektrickej siete počas cvičenia.

RIEŠENIE: skontrolujte, či je zariadenie pripojené do elektrickej siete s ističom 20amp.

\*Note: No extension cord.

PROBLÉM: The treadmill shuts off when elevating.

RIEŠENIE: Verify that there is enough slack in the power cord to reach to the wall outlet during elevation.

PROBLÉM: The running belt does not stay centre during a workout.

RIEŠENIE: Verify that the treadmill is on a level surface. Verify that the belt is properly tightened. (Refer to belt adjustment)

PROBLÉM: The treadmill makes a clicking noise towards the front of the machine while walking or running on it.

RIEŠENIE: For optimum use, the treadmill needs to be level.

## **Informácie o cvičení**

### **Začíname**

Spôsob cvičenia závisí od každej osoby. Ak ste už dlhšiu dobu necvičili, alebo ste boli dlhšiu dobu neaktívny, alebo ste mali niekoľko krát nadváhu, začnite s cvičením POMALY, postupne zvyšujte čas a zaťaženie cvičenia, zo začiatku len niekoľko minút pri každom cvičení za týždeň, Kombinujte cvičenie spolu aj so štruktúrovanou nutričnou diétou, čím dosiahnete to, že sa budete cítiť lepšie, budete vyzerat' lepšie a budete mať väčšiu radosť zo života.

### **Aeoribic a fitness**

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

Prostredníctvom pravidelného cvičenia Váš kardio-vaskulárny systém bude silnejší a efektívnejší. Vaša doba návratu srdečnej činnosti do normálu po vyvinutej aktivite sa bude pravidelným cvičením skracovať.

Zo začiatku budete schopní cvičiť len niekoľko minút denne. Nebojte sa dýchať ústami, nakoľko Vaše telo potrebuje viac kyslíka. Skúste „rozprávací test“. Ak sa počas bežného cvičenia nemôžete normálne rozprávať, tak cvičíte príliš moc! Avšak pravidelným cvičením, ďalších 6 až 8 týždňov, si vybudujete lepšiu telesnú kondíciu.

Nebuďte znechutení, ak to bude trvať o niečo dlhšie a neupadnite do letargie, každá osoba je individuálna a preto potrebuje aj individuálny čas pre dosiahnutie požadované cieľa. Pracujte na sebe, tak aby ste sa cítili pohodlne a výsledky sa dostavia. Najlepšie výsledky cvičenia sa dosiahnu, čím ťažšie sa budete dostávať a držať vo Vašej požadovanej zóne cvičenia.

### **Zahrievacie cvičenia**

Úspešný cvičebný program pozostáva z troch základných častí – zahrievacie cvičenia, samotné cvičenie a cvičenie na vychladnutie/uvoľnenie. Nikdy nezačínajte cvičebný program bez toho, že by ste mali zahrievacie cvičenia. Nikdy nekončíte cvičenie bez správnych cvikov na vychladnutie/uvoľnenie. Vykonávajte zahrievacie cvičenie aspoň 5 až 10 minút pred samotným cvičením, čím zabránite, aby ste pociťovali na svaloch napätie, natiahnutie alebo kŕče.

### **Samotné cvičenie**

Zo začiatku cvičte len každý druhý deň v týždni. Ako sa bude zvyšovať Vaša kondícia, môžete zintenzívniť cvičenie na 2 krát za tri dni. Keď sa bude cítiť pohodlne a kondíciu budete mať

dostatočnú, môžete cvičiť 6 krát za týždeň. Je dôležité, aby ste mali jeden deň pauzu za týždeň. Začínajte len s krátkymi časovými cvičeniami a postupne ich predlžujte. Nekladte si neprimerané ciele.

### **Cvičenie vo Vašej požadovanej cieľovej zóne**

Aby ste sa uistili, že Vaše srdce pracuje v jeho cvičiacej cieľovej zóne, je potreba, aby ste si zmerali pulz. Ak nemáte snímač pulzu (ak nie je súčasťou zariadenia alebo ak nemáte iný samostatný merač), je treba, aby ste si zmerali Váš pulz na krčnej tepne. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukázovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 10 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte šiestimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Toto meranie by malo byť vykonané ešte pred samotným cvičením, aby sa dalo podľa toho postupovať. Požadovanú cieľovú zónu si pozrite v tabuľke nižšie.

Uistite sa, že počas cvičenie dýchate pravidelne a kľudne. Pite dostatočné množstvo tekutín, keď cvičíte. Tým zabezpečíte potrebné množstvo tekutín pre Vaše telo, ktoré ho pri cvičení vyžaduje vo zvýšenom množstve. Taktiež Vám chceme dať do pozornosti, že odporúčané denné množstvo vody je 2-3 litre, čím si môžete zlepšiť aj Váš zdravotný stav. Tekutiny, ktoré pijete, by mali byť izbovej teploty.

Keď cvičíte na zariadení, vždy noste ľahké a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o zariadenie, keď cvičíte.

Cvičenia pre Váš osobný výkon.

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

Spôsob ako zistiť Váš tep sme Vám popísali vyššie. Nasledovná tabuľka ukazuje, aký tep by ste mali mať podľa veku:

Vek v rokoch	Frekvencia srdca /tep rozsah 50-75% (úderov za minútu) - ideálny tréningový pulz -	Maximálny tep srdca 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

## Vychladnutie/uvoľnenie – odporúčané cviky

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

Strečing je veľmi dôležité vykonávať vždy pri zahrievaní a po konci cvičenia. Svaly sa v tomto okamžiku preťahujú jednoduchšie vďaka ich zvýšenej teplote, čo zaručuje zníženie rizika poranenia. Preťahovanie v jednotlivých polohách by malo trvať 15 až 30 sekúnd. Cviky vykonávajte pomaly a opakujte 2 až 3 krát.

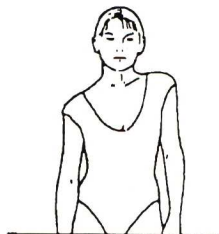
### Cvičenie hlavou

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



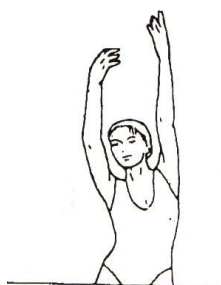
### Zdvíhanie ramena

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



### Bočné preťahovanie

Rozpažte oboma rukami a pozvoľna ich dvihnite nad seba. Natiahnite pravú ruku najvyššie ako sa Vám dá – tým popreťahujete svaly brušné a spodnej časti chrbta. Opakujte cvičenie aj s druhou rukou. Opakujte cvičenie 3 až 4 krát.



## **Natáhovanie vrchného stehna**

Oprite sa rukou o stehu, potom si druhou rukou chyťte špičku pravej alebo ľavej nohy (opačne ako sa rukou opierate o stenu) a pritiahnite si chodidlo čo najviac k zadku. Budete pociťovať napínanie na prednom vrchnom stehennom svale. Vydržte v tejto pozícii cca 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie 2 krát pre každú nohu.



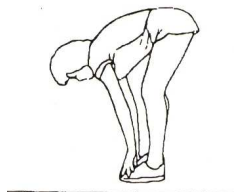
## **Preťahovanie vnútorného svalstva**

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabinám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.



## **Dotýkanie prstov**

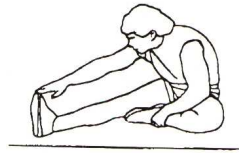
Pomaly sa predkloňte od pásu nadol, s tým, že chrbát a ruky majte voľne zvesené. Jemne sa natiahnite smerom nadol k Vaším prstom na nohách tak nízko ako je to možné a vydržte tak cca 20 - 30 sekúnd.



## **Preťahovanie stehenných svalov**

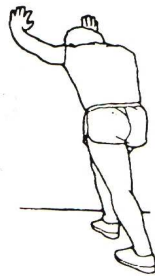
Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Naťahujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 30-40 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až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





## **Nat'ahovanie achilovky**

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podoprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 30-40 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.



## **Záručné podmienky:**

### **Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:**

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

### **Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:**

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

**Upozomenie:**

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

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

3) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

4) záruku uplatňujte u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36

911 05 Trenčín

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

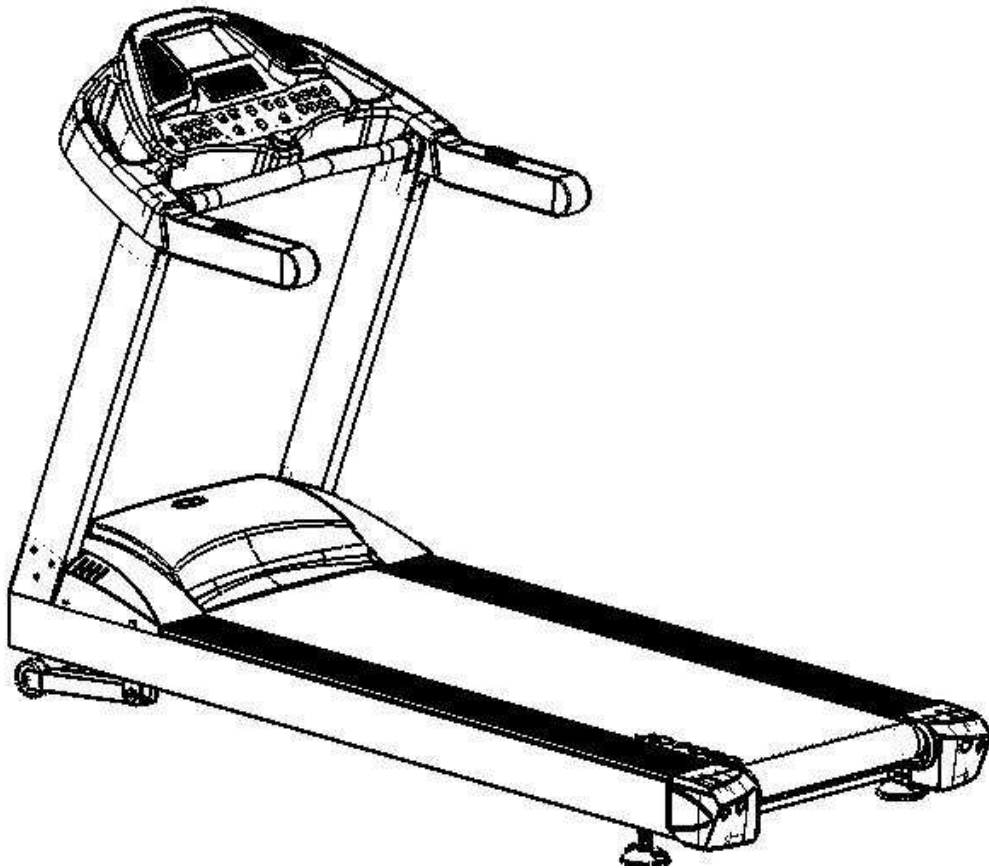




**ENG - TREADMILL FOR COMMERCIAL USE**

**PRODIGY - IN 2028**

**USER'S MANUAL**



## **Thank you**

Thanks for purchasing this product. The product will help you exercise your muscles in the correct way and to improve your fitness – and all this in a familiar environment.

### **WARNING:**

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a shock. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

## **Implied Warranty**

The importer of this machine assures that this device was manufactured from high quality materials.

Prerequisite for the implied warranty is the proper setup in accordance with the operating instructions. Improper use and /or incorrect transportation can render the warranty void.

The implied warranty is for 1 year, beginning with the date of purchase. If the device you acquired is defective, please contact our Customer Service (Inset page) within the guarantee period of 24 months as of purchase date. The warranty applies to the following parts (as far as included in the scope of delivery): Frame, cable, electronic devices, foam, wheels. The guarantee does not cover:

- Damage effected by outer force
- Intervention by unauthorised parties
- Incorrect handling of the product
- Non-compliance of the operating instructions

Wear parts and expendable items are also not covered (such as running belt) .

The device is only intended for private use. The warranty does not apply to professional usage.

Spare parts can be ordered from Customer Services (Inset page) as needed.

Please make sure you have the following information on hand when ordering spare parts.

- Operating instructions
- Model number (located on the cover sheet of these instructions)
- Description of attachments
- Attachment number
- Proof of purchase with purchase date

Please do not send the device to our firm without being requested to do so by our Service team. The costs of unsolicited shipments will be borne by the sender.



## **General safety instructions**

A great deal of emphasis was placed on safety in the design and manufacture of this fitness device. Still, it is very important that you strictly adhere to the following safety instructions. We cannot be held liable for accidents that were caused due to disregard.

**To ensure your safety and to avoid accidents, please read through the operating instructions thoroughly and attentively before you use the sports device for the first time.**

- 13) Consult your GP before starting to exercise on this device. Should you want to exercise regularly and intensively, the approval of your GP would be advisable. This is especially true for users with health problems.
- 14) We recommend that handicapped people should only use the device when a qualified carer is present.
- 15) When using the fitness device, wear comfortable clothing and preferably sports or aerobic shoes. Avoid wearing loose clothing which could get caught in the moving parts of the device.
- 16) Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise programme. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first signs of dizziness, lay down on the ground until you feel better.
- 17) Ensure there are no children nearby when you are exercising on the device. In addition, the device should be stowed in a place that children or house pets cannot reach.
- 18) Ensure that only one person at a time uses the fitness device.
- 19) After the sports device has been set up according to operating instructions, make sure all screws, bolts and nuts are correctly fitted and tightened. Use only attachments recommended and/or supplied by the importer.
- 20) Do not use a device that is damaged or unserviceable.
- 21) Always place the device on a smooth, clean and sturdy surface. Never use near water and make sure there are no pointed objects in the direct vicinity of the fitness device. If necessary, place a protective mat (not included in scope of delivery) to protect your floor underneath the device and keep a free space of at least 0.5 m around the device for safety reasons.
- 22) Take care not to put your arms and legs near moving parts. Do not place any material in openings in the device.
- 23) Use the device only for the purposes described in these operating instructions. Use only attachments recommended by the manufacturer
- 24) If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly persons in order to avoid a hazard.

# Special Safety Precautions

- **Power source:**

- Choose a place in reach of a socket when placing the treadmill.
- Always connect the appliance to a socket with a grounded circuit and no other appliances connected to it. It is recommended not to use any extension cords.
- A FAULTY GROUNDING OF THE APPLIANCE CAN CAUSE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCKS. ASK A QUALIFIED ELECTRICIAN TO CHECK THE SOCKET IN CASE YOU DO NOT KNOW IF THE APPLIANCE IS GROUNDED APPROPRIATELY. DO NOT MODIFY THE PLUG PROVIDED WITH THE APPLIANCE IF IT IS NOT COMPATIBLE WITH YOUR SOCKET. ASK A QUALIFIED ELECTRICIAN TO INSTALL A SUITABLE SOCKET.
- Sudden voltage fluctuations can seriously damage the treadmill. Weather changes or switching on and off other appliances can cause peak voltages, over-voltage or interference voltage. To limit the danger of damage to the treadmill, it should be equipped with an over-voltage protective device (not included).
- This appliance is designed for use with ~220 - ~240 Volt rated voltage.
- Keep power cord away from the carrying roller. Do not leave the power cord below the striding belt. Do not use the treadmill with a damaged or worn out power cord.
- Unplug before cleaning or engaging in maintenance work. Maintenance should only be done by authorised service technicians, unless otherwise stated by the manufacturer. Ignoring those instructions would automatically void the warranty.
- Inspect the treadmill before every use to make sure that every part is operational.
- Do not use the treadmill outdoors, in a garage or under any kind of canopy. Do not expose the treadmill to high humidity or direct sunlight.
- Never leave the treadmill unattended.

Make sure the striding belt is always tense. Start the striding belt before stepping on it.



## Assembly

- Before starting with the assembly of this fitness device, carefully read through the set up steps as of page 6 We also recommend that you view the assembly drawing prior to assembly (page 5).
- Remove all packaging material and place the individual parts on a free surface. This will provide you with an overview and will simplify assembly.
- Please consider that there is always the risk of injury when using tools and carrying out technical activities. Please proceed with care when assembling the device.

- Make sure you have a hazard-free working environment and do not, for example, leave tools lying around. Deposit the packaging material in such a way that it does not pose a danger. Foil/plastic bags are a potential risk of suffocation for children!
- Take your time when viewing the drawings and then assemble the device according to the series of illustrations.
- The device must be carefully assembled by an adult person. If necessary, request aid from another technically talented person.

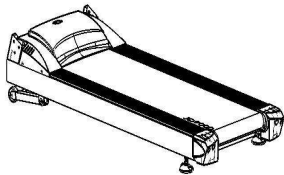
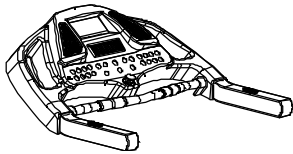
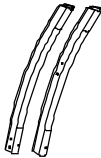

## **Unpacking & Assembly**

**WARNING!:** Use extreme caution when assembling this treadmill. Failure to do so could result in injury.

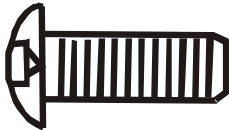
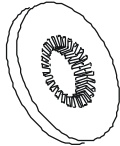
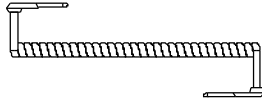


**NOTE:** Each step number in the assembly instructions tells you what you will be doing. Read and understand all instructions thoroughly before assembling the treadmill.

### **UNPACK AND VERIFY THE CONTENTS OF THE BOX:**

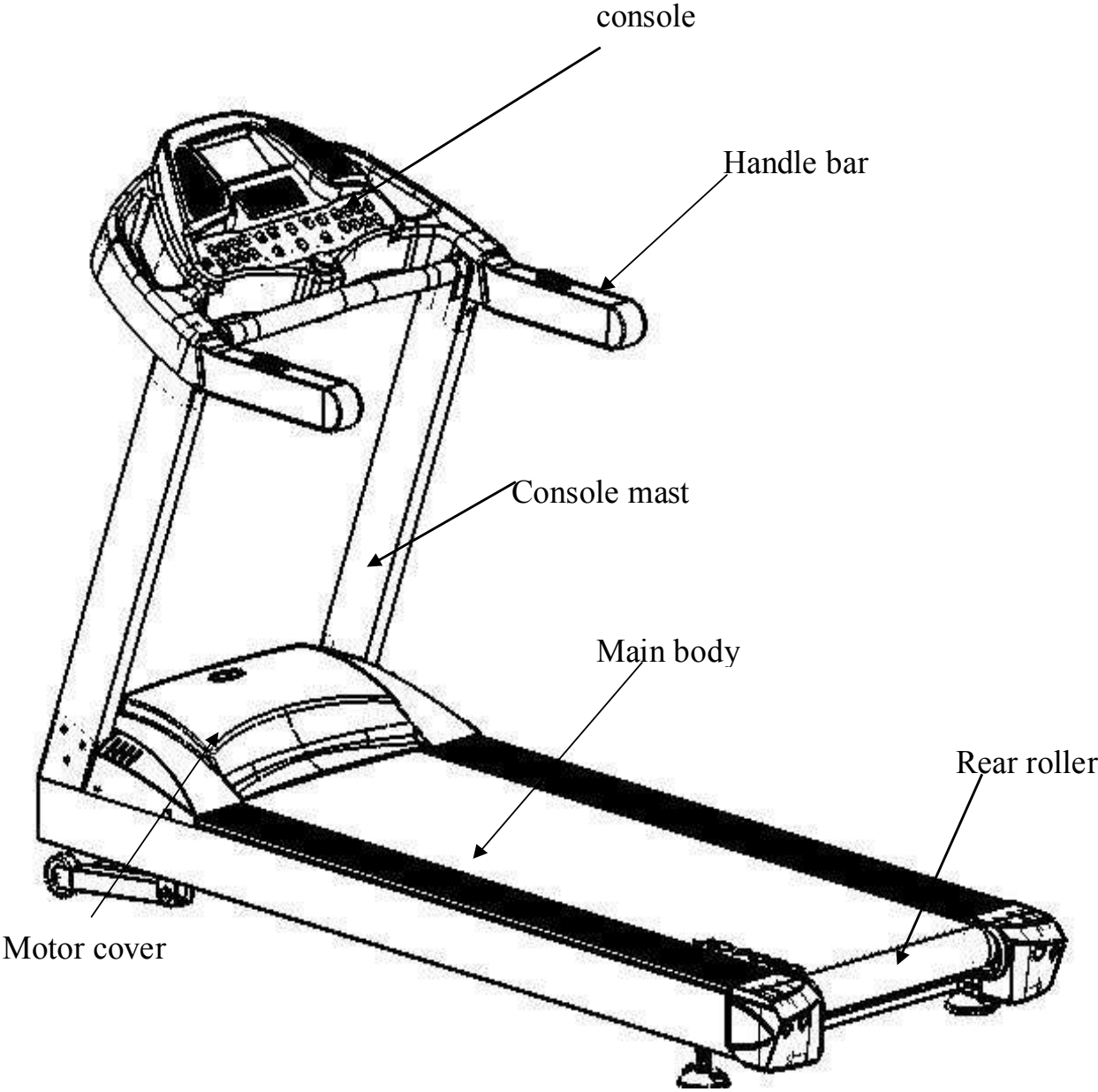
- Lift up and remove the box that surrounds the Treadmill.
- Check the following items are present. If any of the parts are missing, contact with the dealer.

 <p><b>MAIN BODY</b></p>	 <p><b>CONSOLE</b></p>	 <p><b>CONSOLE MAST</b></p>	 <p><b>HARDWARE KIT</b></p>
---	---	---	--

### **HARDWARE KIT**

 <p><b>M10x15 HEX HEAD BOLT 16pcs</b></p>	 <p><b>Washer 16pcs</b></p>	 <p><b>MP3 Link line</b></p>
 <p><b>Allen wrench 1 pcs</b></p>		 <p><b>Lubricant for running deck</b></p>

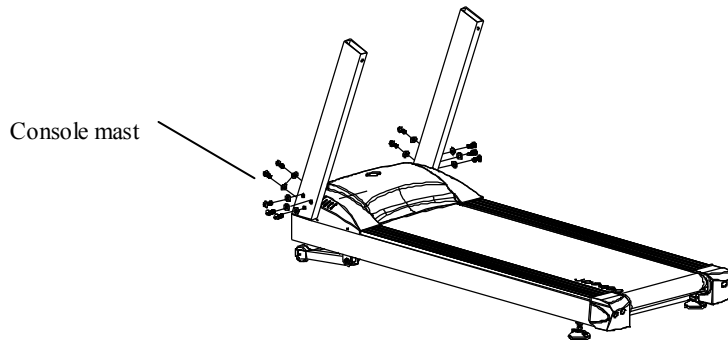
**Assembly Diagram (2)**





## Assembly Instructions

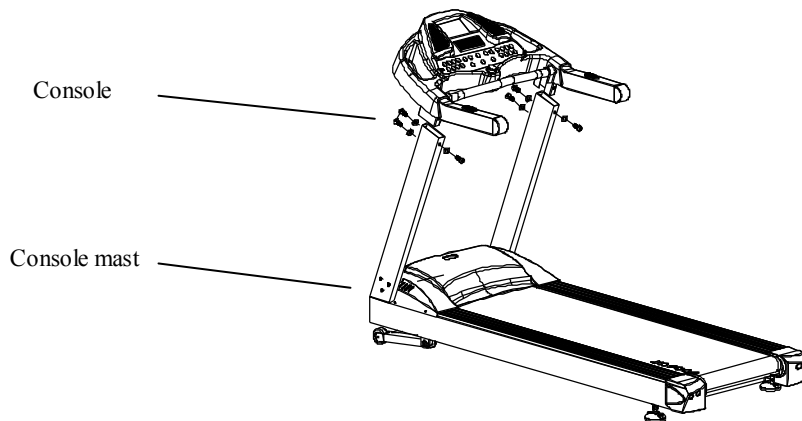
### Step 1: Attach the console masts to the base frame.



A;)put the console wire through the console mast .

B:)then attach left/right console mast into main frame with six M10X15mm bolt using washer wrench.

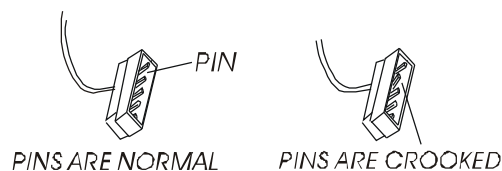
### Step 2: Attach the console to the console mast



E) connect the wire from the console to the wire in the right console mast.

F) assemble the console to the console mast with two M10x15mm bolts and wrench.(do not tighten the bolts)

ATTENTION: be careful when you connect the two console—controller wires, There are pins inside connector, the pins must be straight, otherwise it will cause problems.



(Insure pins are straight)

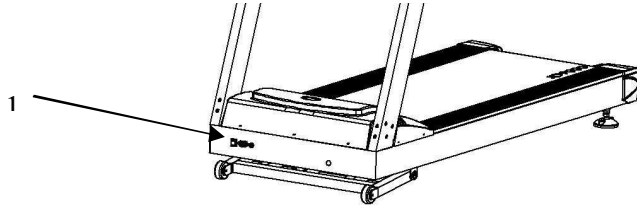
### Step 3:Tighten step 1, step 2 bolts.

First open switch and working machine, then tighten bolts.

## Use Instruction

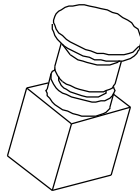
### **TURNING ON THE TREADMILL:**

Make sure that the treadmill is correctly connected to power source. Open on/off switch (1), turn it ON and it will be light. You will hear a signal tone and the LED screen of the Computer will light up.



### **SAFETY KEY:**

The treadmill will only work if the safety key is properly locked in the provided notch of the computer. Inset the safety and attach the clip onto waist part of your clothes. In case of trouble, where it is necessary to turn of the motor immediately, simply push out the safety out of the console by pulling the rope. To turn the treadmill on again, turn the main switch off and then put the safety key back into the notch on the console.



### **FOLDING UP INSTRUCTIONS**

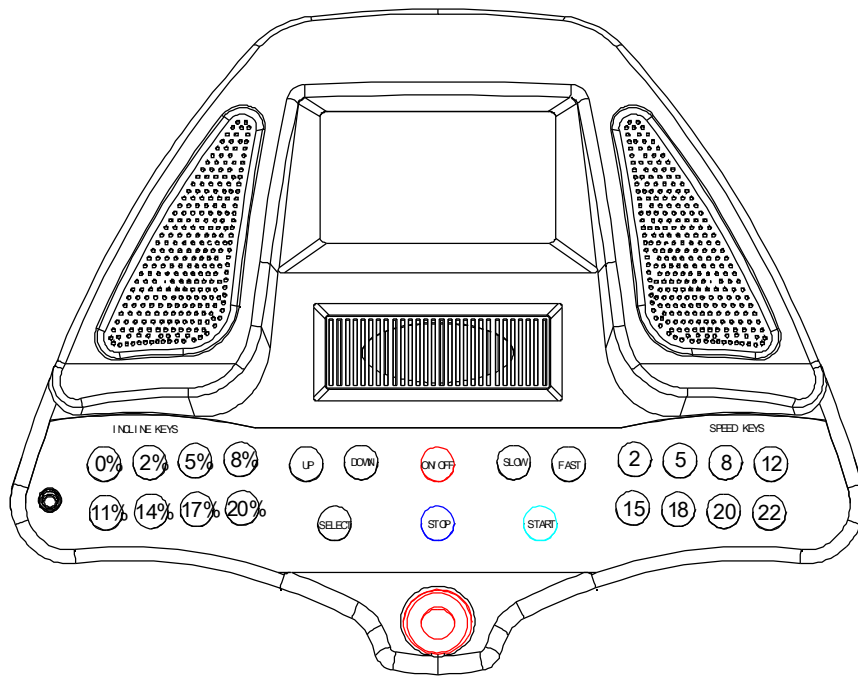
#### **folding the treadmill:**

- the treadmill can be folded for space-saving storage.
- To fold the treadmill, lift the plate up and lock .

**NOTE: make sure that the locking bolt is locked in place correctly.**

#### **UNFOLDING THE TREADMILL:**

Pull out the locking bolt and fold the treadmill slowly and carefully down.



## Key Definition

<b>Incline Adjustment Keys:</b>	Are used for adjusting the incline level.
<b>Speed Adjustment Keys:</b>	Are used for adjusting the speed level.
<b>Select Key:</b>	Is for select.
<b>Quick Incline Keys:</b>	Are used to raise the incline level directly to the certain level.
<b>Quick Speed Keys:</b>	Are used to raise the speed level directly to the certain speed.
<b>Start Key:</b>	Is used to start operating the exercise program.
<b>Stop Key:</b>	Is used to stop the exercise program.

Quick Speed Key	Speed		Quick Incline Key	Incline	
2	2	Km/h	0	0	%
5	5	Km/h	2	2	%
8	8	Km/h	5	5	%
12	12	Km/h	8	8	%
15	15	Km/h	11	11	%
18	18	Km/h	14	14	%
20	20	Km/h	17	17	%
22	22	Km/h	20	20	%

## Caution

Color\_LCD screen is breakables; please protect it against the following conditions:

- ◆ Hitting by hard or sharp object.
- ◆ Dropping liquid on console.
- ◆ Heat sources.
- ◆ Enormous shocking.

## General Functionalities

- ◆ To start any workout phase after the setup, the user has to press the **Start key**.
- ◆ If the user presses the **Stop key** during the workout phase, the workout **pulses**.
- ◆ If the user presses the **Stop key** twice, the workout **terminates** and the system will return to the initial state.
- ◆ The **Quick keys**, **Incline adjusting keys**, **Speed adjusting keys**, and **Start key** only work during the workout period. These keys do not work during the setup stage.
- ◆ The **Direction keys** only work during the setup stage. The user may use the **direction keys** to choose their desired workout program, as well as adjusting value. These keys do not work during the workout phase.
- ◆ There are 2 functions for the **touch keys** on the handlebar on two sides:
  - Adjusting the speed level.
  - Stop the treadmill when the user touches the touch keys on both sides at the same time.
- ◆ **Hand pulse** in front of the user will read the user's heart rate when both keypads are held properly.
- ◆ Pull out the **safe key** will stop the treadmill immediately.

**[WELCOME]** shows 3 seconds.

**[TIME]** shows total hours for workout

**[DISTANCE]** shows total kilometers for workout

If something is wrong, the fault message will show on the DOT METRIX screen as follows.

### Over- speed

## Workout Programs

### P1 - Quick Start (Default program)

This program let the user start doing exercise without entering any personal data. The workout will last for 20 minutes without warm-up and cool down phases.

### P2 - Hill

This program animates the hill climbing workout. The user may enter their personal data, and setup their workout status, e.g. time, speed and incline levels.

### P3 - Target Heart Rate

- The incline and speed levels will automatically change according to the preset intensity changing method that helps the user to achieve and maintain the heart rate within the range of 65% ~ 80% of the THR.
- If the user chooses to change the intensity by **Speed level**:
  - For users under 30 years old, the treadmill will accelerate 1 Km/Hr every 30 seconds. The upper limit is set at 15 Km/ Hr.
  - For users in between 30 – 50 years old, the treadmill will accelerate 0.5 Km/Hr every 30 seconds. The upper limit is set at 12 Km/Hr.
  - For users more than 50 years old, the treadmill will accelerate 0.2 Km/Hr every 30 seconds. The upper limit is set at 9 Km/Hr.
- If the user chooses to change the intensity by **Incline level**:
  - The Incline will increase or decrease the incline level by 1 incline levels in 30 seconds.
- If the user chooses to change the intensity by both **Speed level and Incline level**:
  - The Incline level and Speed level will alternate to change the intensity; each stays for 3 minutes.

### P4 - User 1

The user is allowed to customize their workout program by presetting the incline level.

### P5 - User 2

The user is allowed to customize their workout program by presetting the incline level.

### Warm-Up Program

Warm-up phase will appear and last for 3 minutes before every program except Quick Start. During this phase, all keys are useless except the speed adjustment key and safe button. The speed will automatically increase from 0.8 km/hr to 2 km/hr in a minute and last for the rest 2 minutes.

## Cool-Down Program

Cool-Down phase will appear and last for 3 minutes after every program except Quick Start. During this phase, all keys are useless except the safe button. The incline will decline and the speed will automatically decrease from the present speed to 2 km/hr for a minute and down to 0.8 km/hr for the rest 2 minutes, for the meantime, the user is not able to change the speed and incline manually.

## Operating Process

### P1 - Quick Start Program:

- IX. Press **START** to start the workout straight away.
- X. 3-second count-down.
- XI. The **[TIME]** is automatically set to default value of **20 minutes**.
- XII. During the workout period, the user may adjust their level and speed by the **Up and Down keys** of **Speed** and **Incline**.

### P2 - HILL Program:

#### 9. SET PERSONAL INFO:

##### X. **[AGE]:**

- ◆ Press **SET** to do adjustment.
- ◆ Press the **Adjust keys** to adjust the age.
- ◆ Press **SET** again to confirm the adjustment.

##### XI. **[GENDER]:**

- ◆ Press **SET** to do adjustment.
- ◆ Press the **Adjust keys** to change the gender.
- ◆ Press **SET** again to confirm the choice.

##### XII. **[WEIGHT]:**

- ◆ Press **SET** to do adjustment.
- ◆ Press the **Adjust keys** to adjust the weight.
- ◆ Press **SET** again to confirm the adjustment.

#### 10. SET GOAL MODE:

- I. Press **SET** to select the goal.
- II. Press the **Adjust keys** to switch between **[TIME]**, **[Distance]**, and **[Calorie]**.
- III. Press **SET** key to confirm the Goal setting.
- IV. Use **Fast, keys** again to adjust the goal value.
- V. Press **SET** to confirm the adjustment.

#### 11. SELECT LEVEL:

- I. The default level is set to **[1]**, press **SET** to confirm or;
- II. Press the **Adjust keys** to select the workout level.
- III. It will allow the user to adjust the **level** by the **Adjust keys** The user may adjust the level up to level 8.
- IV. Press **SET** to confirm the adjustment.

**12. PRESS START:**

- I. Press **START** to start the workout.
- II. **3-second count-down.**
- III. **Workout starts.**
- IV. During the workout period, the user may adjust their Incline and Speed from the **Up and Down keys** of Speed and Incline.

**P3 - TARGET HEART RATE Program:**

**6. SET PERSONAL INFO:**

**I. [AGE]:**

- 1. Press **SET** to do adjustment.
- 2. Press the **Adjust keys** to adjust the age.
- 3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

**II. [GENDER]:**

- 1. Press **SET** to do adjustment.
- 2. Press the **Adjust keys** to change the gender.
- 3. Press **SET** again to confirm the choice.

**III. [WEIGHT]:**

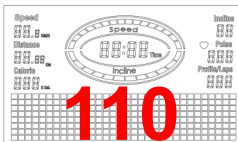
- 1. Press **SET** to do adjustment.
- 2. Press the **Adjust keys** to adjust the weight.
- 3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

**7. SET TIME GOAL:**

- I. **[TIME]** is automatically set to default value - 20 minutes.
- II. Press the **Adjust keys** to adjust the time value.
- III. Press **SET** to confirm.

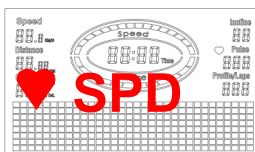
**8. SET THR:**

- I. Recommended Target heart rate (THR) displays for a few seconds.
- II. Press the **Adjust keys** to adjust THR between the range (70~180).

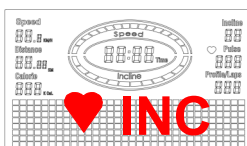


- III. Press **SET** to confirm.

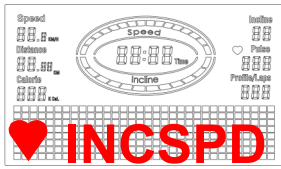
**9. SET CHANGING METHOD:**



Automatically change the speed level to reach the THR.



Automatically change the incline level to reach the THR.



Automatically change both the speed and the incline levels to reach the THR.

- V. Press on the **Adjust keys** to switch among the 3 ways.
- VI. Press **SET** to confirm the changing method.

**10. PRESS START:**

- IX. Press **START** to start the workout.
  - X. **3-second count-down.**
  - XI. During the workout period, the user may adjust their Incline and Speed from the **Up and Down keys** of Speed and Incline.
  - XII. During the workout, if the THR is not reached, the speed, incline or both Speed & Incline will adjust automatically according to what the user has chosen at the setting phase.
- P.S. The target heart rate table is attached with the manual at the end for reference.

**USER 1 Program:**

**4. SET PERSONAL INFO:**

**IV. [AGE]:**

- 1. Press **SET** to do adjustment.
- 2. Press the **direction keys** to adjust the age.
- 3. Press **SET** again to confirm the adjustment.

**V. [GENDER]:**

- 1. Press **SET** to do adjustment.
- 2. Press the **direction keys** to change the gender.
- 3. Press **SET** again to confirm the choice.

**VI. [WEIGHT]:**

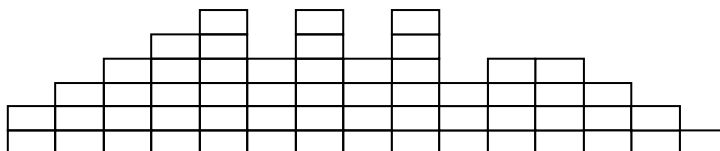
- 4. Press **SET** to do adjustment.
- 5. Press the **Direction keys** to adjust the weight.
- 6. Press **SET** again to confirm the adjustment.

**5. SET GOAL MODE:**

- I. Press **SET** to select the goal.
- II. Press the **direction keys** to switch between **[TIME]**, **[Distance]**, and **[Calorie]**.
- III. Press **SET** key to confirm the Goal setting.
- IV. Use **direction** keys again to adjust the goal value.
- V. Press **SET** to confirm the adjustment.

**6. SELECT LEVEL:**

The workout level will be divided into 16 parts, as below:





- IX. The first brick at the button of the first section shows.
- X. Press the **Direction keys** to add the bricks to the desired level.
- XI. Press **SET** key to confirm and **START** key to start the program.
- XII. Repeat for the rest section until the last section was entered. Once the last block is completed, USER1 setting will be saved.

**1. PRESS START:**

- IX. Press **START** to start the workout.
- X. **3-second count-down.**
- XI. Workout starts.
- XII. During the workout period, the user may adjust their Incline and Speed from the **Up and Down keys** of Speed and Incline.

### **USER 2 Program:**

The operating process of the USER 2 program is exactly the same as the USER1 program.

Maintenance

## **TREADMILL MAINTENANCE**

Proper maintenance is very important to ensure a faultless and operational condition of the treadmill. Improper maintenance can cause damage to the treadmill or shorten the life of the product.

All parts of the treadmill must be checked and tightened regularly. Worn out parts must be replaced immediately.

## **BELT ADJUSTMENT**

You may need to adjust the running belt during the first few weeks of use. All running belts are properly set at the factory. It may stretch or be off center after use. Stretching is normal during the break-in period.

### **ADJUSTING THE BELT TENSION:**

If the running belt feels as though it is “slipping” or hesitating when you plant your foot during a run, the tension on the running belt may have to be increased.

### **TO INCREASE THE RUNNING BELT TENSION:**

- 5. Place 8mm wrench on the left belt tension bolt. Turn the wrench clockwise 1/4 turn to draw the rear roller and increase the belt tension.
- 6. Repeat STEP 1 for the right belt tension bolt. You must be sure to turn both bolts the same number of turns, so the rear roller will stay square relative to the frame.
- 7. Repeat STEP 1 and STEP 2 until the slipping is eliminated.
- 8. Be careful not to tighten the running belt tension too much as you can create excessive pressure on the front and rear roller bearings. An excessively tightened running belt may damage the roller bearings that would result in bearing noise from the front and rear rollers.

**TO DECREASE THE TENSION ON THE RUNNING BELT, TURN BOTH BOLTS COUNTER-CLOCKWISE THE SAME NUMBER OF TRUNS.**

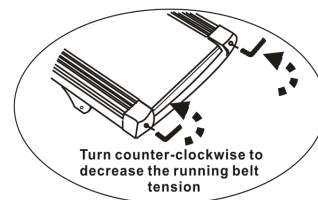
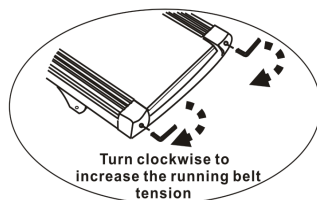
### **CENTRING THE RUNNING BELT**

When you run, you may push off harder with one foot than with another. The severity of the deflection depends on the amount of force that one foot exerts in the relation to the other. This deflection can cause the belt to move off- centre. This deflection is normal and the running belt will centre when no body is on the running belt. If the running belt remains consistently off-centre, you will need to centre the running belt manually. Start the treadmill without anyone on the running belt, press FAST-key until speed reached 6kph.

2. Observe whether the running belt is toward the right or left side of the deck.
  - If toward the left side of the deck, using wrench, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the right adjustment bolt counter clockwise 1/4.
  - If toward the right side of the deck, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
  - If the belt is still not centre, repeat the above step until the running belt is on centre.

After the belt is centre, increase the speed to 16kph and verify that it is running smoothly. Repeat the above steps if it is necessary.

If the above procedure is unsuccessful in resolving the off-centre, you may need to increase the belt tension.



### **LUBRICATION**

The treadmill is factory-lubricated. However, it is recommended to check the lubrication of the treadmill regularly, to ensure an optimal operation of the treadmill. It is usually not necessary to lubricate the treadmill in the first year or the first 500 hours of operation.

After every 3 months of operation, lift the sides of the treadmill and feel the surface of the belt, as far as possible. If traces of silicon spray are found, lubrication is not necessary. In case of a dry surface refer to the following instructions.

Only use oil free silicon spray.

#### **Application of lubricant on the belt:**

- Position the belt so that the seam is located in the middle of the plate.
- Insert the spray valve in the spray head of the lubricant container.

- Lift the belt at one side and hold the spray valve in a distance to the front end of striding belt and plate. Start at the front end of the belt. Lead the spray valve in direction of the back end. Repeat this process on the other side of the belt. Spray each side for about 4 seconds.
- Wait 1 minute to let the silicon spray spread, before starting the machine.

## **CLEANING:**

Regular cleaning of the striding belt ensures a long product life.

**Warning:** The treadmill must be turned off to avoid electrical shocks. The power cord must be pulled out of the socket, before starting the cleaning or maintenance.

- **After each training:** Wipe the console and other surfaces with a clean soft and damp cloth to remove sweat residues

**Caution:** Do not use any abrasives or solvents. To avoid damage to the computer, keep any liquids away. Do not expose the computer to direct sunlight.

- **Weekly:** To make the cleaning easier it is recommended to use a mat for the treadmill. Shoes can leave dirt on the striding belt that can fall beneath the treadmill. Clean the mat under the treadmill once a week.

## **STORAGE:**

Store your treadmill in a clean and dry environment. Ensure the master power switch is off and is un-plugged from the electrical wall outlet.



## **Important notes**

- The device corresponds to current safety standards. The device is only suitable for home use. Any other use is impermissible and possibly even dangerous. We cannot be held liable for damages that were caused by improper usage.
- Please consult your GP before starting your exercise session to clarify whether you are in suitable physical health for exercising with this device. The doctor's diagnosis should be the basis for the structure of your exercise programme. Incorrect or excessive training could be harmful to your health.
- Carefully read through the following general fitness tips and the exercise instructions. If you have pain, shortness of breath, feel unwell or have other physical complaints, break off the exercise immediately. Consult a doctor immediately if you have prolonged pain.
- This fitness device is not suitable for professional or medical use, nor may it be used for therapeutic purposes.
- The pulse sensor is not a medical device. It is meant for your information purposes only and is designed to give an average pulse rate. It is not intended to offer medical advice nor will it measure pulse accurately every time, due to differing environmental and human conditioning factors.

# **Trouble Shooting**

## **TROUBLE SHOOTING GUIDE:**

SYMPTOM	CAUSE	SOLUTION
Show E0	Not equip Safety key	Please equip the Safety key
Show E1	Speed feedback equipment err	Please check Speed feedback equipment and 10-pin cable or contact special service

## **TROUBLESHOOTING YOUR TREADMILL:**

This treadmill is designed to be reliable and easy to use. However, if you experience a problem, please reference the trouble shooting guide listed below:

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify that the power cord is plugged in properly to the outlet, and the treadmill switch is turned on.

PROBLEM: The treadmill circuit breaker trips during a workout.

SOLUTION: Verify that the treadmill is plugged into a dedicated 20amp circuit.

\*Note: No extension cord.

PROBLEM: The treadmill shuts off when elevating.

SOLUTION: Verify that there is enough slack in the power cord to reach to the wall outlet during elevation.

PROBLEM: The running belt does not stay centre during a workout.

SOLUTION: Verify that the treadmill is on a level surface. Verify that the belt is properly tightened. (Refer to belt adjustment)

PROBLEM: The treadmill makes a clicking noise towards the front of the machine while walking or running on it.

SOLUTION: For optimum use, the treadmill needs to be level.

## **General fitness tips**

Start your exercise programme slowly, i.e. one exercise unit every 2 days. Increase your exercise session week by week. Begin with short periods per exercise and then increase these continually. Start slowly with the exercise sessions and don't set yourself impossible targets. In addition to these exercises, do other forms of exercise such as jogging, swimming, dancing and/or cycling.

Always warm up thoroughly before exercising. To do so, carry out at least five minutes of stretching or gymnastic exercises to avoid muscle strains and injuries.

Check your pulse regularly. If you do not have a pulse measuring instrument, ask your GP how you can measure your heart rate effectively. Determine your personal exercise frequency range to achieve optimal training success. Take into account both your age

and your level of fitness. The table on page 16 will give you a reference point for determining the optimal exercise pulse.

Make sure you breathe regularly and calmly when exercising.

Take care to drink enough while exercising. This ensures that the liquid requirement of your body is satisfied. Consider that the recommended drinking amount of 2-3 litres per day is strongly increased through physical strain. The fluid you drink should be at room temperature.

When exercising on the device always wear light and comfortable clothing as well as sports shoes. Do not wear any loose clothing that could tear or become caught in the device whilst exercising.

### **Exercises for your personal work-out**

How high or low should your heart rate be during exercises?

Your GP can give you more information on the current guidelines.

Age	Heart rate frequency range 50-75% (beats per minute) - ideal training pulse -	Maximum heart rate frequency 100%
20 years	100-150	200
25 years	98-146	195
30 years	95-142	190
35 years	93-138	185
40 years	90-135	180
45 years	88-131	175
50 years	85-127	170
55 years	83-123	165
60 years	80-120	160
65 years	78-116	155
70 years	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

## **Warm-up / stretching exercises**

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down / relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. In the following you will find stretching exercise instructions for warming up and cooling down. Please pay attention to the following points:

## NECK EXERCISES

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again.

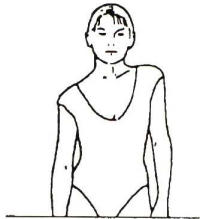
You can repeat this exercise alternately several times.



**1**

## EXERCISES FOR THE SHOULDER AREA

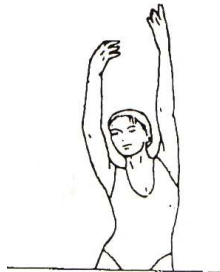
Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously.



**2**

## ARM STRETCHING EXERCISES

Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in your left and right side. Repeat this exercise several times.



## EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down | **3** you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



**4**

### **INSIDE UPPER THIGH**

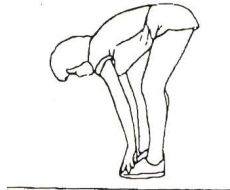
Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



**5**

### **TOUCH TOES**

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



**6**

### **EXERCISES FOR THE KNEES**

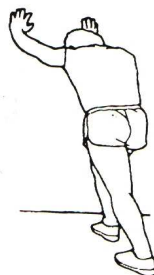
Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



**7**

### **EXERCISES FOR THE CALVES/ACHILLES TENDON**

Place both hands on the wall and support your full body weight. Then move your left leg backwards and alternate it with your right leg. This stretches the back of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



**8**