



Uživatelský manuál – CZ
IN 3879 Běžecký pás inSPORTline Cirrus



Poděkování

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto výrobku. Cvičením na tomto přístroji procvičujete Vaše svalstvo a zlepšujete tělesnou kondici. Jistě se Vám bude příjemně cvičit v domácím prostředí.

Všeobecná bezpečnostní upozornění

Při navrhování a výrobě tohoto fitness přístroje byl kladen velký důraz na jeho bezpečnost. Přesto je velice důležité, abyste se řídili bezpečnostními pokyny. Pokud se bezpečnostními pokyny nebudete řídit a dojde k úrazu, neneseme za něj zodpovědnost.

Pro zajištění bezpečnosti a předcházení úrazu si před prvním použitím přístroje pozorně přečtěte následující bezpečnostní pokyny.

1. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Lékař by měl posoudit, zda můžete cvičit pravidelně a intenzivně. Posouzení je nezbytné obzvláště v případech, že trpíte zdravotními potížemi.
2. Tělesně postižení lidé by měli přístroj používat pouze za přítomnosti jejich pečovatelky/pečovatele.
3. Ke cvičení na tomto přístroji používejte pohodlné oblečení a vhodnou obuv, nejlépe sportovní. Nenoste volné oblečení, které se může do přístroje zachytit.
4. Ukončete cvičení, začnete-li pociťovat bolest kloubů nebo svalů, nebo pokud se necítíte dobře z jakýchkoliv jiných důvodů.
5. Přístroj by neměli používat děti a lidé s tělesným, duševním nebo smyslovým postižením. Lidé, kteří nebyli obeznámeni s provozem přístroje, by měli cvičit za dohledu osoby, která bude dohlížet na jejich bezpečnost.
6. Dbejte na to, aby se při cvičení nepohybovaly v blízkosti přístroje děti. Přístroj by měl být umístěn tak, aby k němu neměly děti ani domácí zvířata přístup.
7. Na přístroji nemůže současně cvičit více než 1 osoba.
8. Po sestavení přístroje podle návodu se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice správně umístěny a řádně utaženy. Při sestavení a údržbě používejte pouze díly, které byly součástí balení nebo byly dodány dovozcem.
9. Nepoužívejte přístroj, není-li provozu schopný nebo je poškozen.
10. Přístroj umístěte na rovném, čistém a pevném povrchu. Nepoužívejte jej v blízkosti vody a ujistěte se, že je okolo přístroje dostatek volného prostoru (alespoň 0,5 m). Chcete-li zamezit poškození podlahy pod přístrojem, umístěte pod něj ochrannou podložku (podložka není součástí balení).
11. Nestrkejte ruce ani nohy do pohyblivých částí přístroje. Nic nevkládejte do otvorů v přístroji.
12. Přístroj používejte pouze k účelům, které jsou popsány v tomto návodu. Používejte pouze takové náhradní díly, které jsou doporučeny výrobcem.

Mimořádná bezpečnostní upozornění

Napájení

- Běžecský pás umístěte v blízkosti zdroje napájení.
- Přístroj zapojte do uzemněné elektrické zásuvky, ke které není připojen žádný jiný přístroj. Nedoporučujeme používat prodlužovací kabel.
- Není-li přístroj řádně uzemněn, hrozí riziko zasažení elektrickým proudem. Jestliže si nejste jisti, zda je zásuvka řádně uzemněna, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem. Jestliže není přípojka kompatibilní se zásuvkou, nepokoušejte se ji jakkoliv upravovat. Poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem o použití vhodné zásuvky.
- Kolísání elektrického napětí může přístroj vážně poškodit. Změny počasí nebo vypínání a zapínání dalších přístrojů může kolísání elektrického napětí zapříčinit. Poškození přístroje se vyvarujete, pokud použijete přepětíovou ochranu (není součástí balení).
- Přístroj je navržen pro elektrické napětí o rozsahu 220-240 V.
- Dávejte pozor, aby nebyl napájecí kabel v blízkosti nosných koleček. Nenechávejte napájecí kabel pod přístrojem. Nepoužívejte přístroj, je-li napájecí kabel poškozen.
- Před údržbou nebo čištěním přístroje jej odpojte ze sítě. Údržbu můžete provádět sami pouze po schválení výrobcem, v opačném případě by měli údržbu provádět autorizovaní servisní technici. Při neuposlechnutí těchto pokynů bude záruka neplatná.
- Před zahájením cvičení vždy zkontrolujte, že je přístroj naprosto v pořádku.
- Nepoužívejte přístroj venku, v garáži nebo pod jakýmkoliv venkovním přístřeškem. Nevystavujte přístroj vlhkosti nebo přímému slunečnímu záření.

- Je-li přístroj spuštěn, nevzdalujte se od něj a mějte jej pod kontrolou.
- Dojde-li k poškození napájecího kabelu, musí jej vyměnit výrobce, servisní technik nebo jiná kvalifikovaná osoba. Neopravujte přístroj sami, hrozí riziko zasažení elektrickým proudem.
- Pravidelně kontrolujte, zda je pás napnut. Spusťte běžecský pás dříve, než si na něj stoupnete.

Sestavení

- Před zahájením sestavování tohoto fitness přístroje si napřed pozorně přečtěte návod na sestavení přístroje.
- Před sestavováním vyjměte z krabice veškerý obsah a rozložte přehledně na volnou plochu všechny díly. Budete mít přehled nad jednotlivými dodanými díly a usnadní Vám to sestavování.
- Podle seznamu dílů zkontrolujte, zda jsou dodány všechny díly. Balicí materiály vyhoďte až poté, co budete mít přístroj kompletně sestavený.
- Uvědomte si, že při sestavování přístroje, stejně jako u dalších činností vyžadujících práci s náradím, hrozí nebezpečí úrazu. Při sestavování přístroje buďte opatrní. (postupujte opatrně, dbejte opatrnosti)
- Přístroj sestavujte v bezpečném prostředí a nenechávejte např. volně ležet náradí v okolí přístroje. Balicí materiál skladujte tak, aby nepředstavoval žádné riziko nebezpečí. Fólie a plastové sáčky mohou pro děti představovat nebezpečí udušení.
- Důkladně si prohlédněte obrázky v návodu, podle kterých budete následně přístroj sestavovat.
- Přístroj musí pečlivě sestavit dospělá osoba. V případě nutnosti si přizvěte na pomoc další technicky zdatnou osobu.

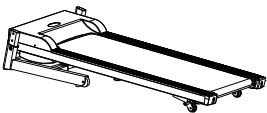

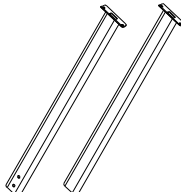
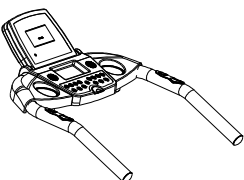
Vybalení všech dílů a sestavení

VAROVÁNÍ: Při sestavování běžecského pásu postupujte opatrně, jinak může dojít ke zranění.

POZNÁMKA: Při sestavování přístroje postupujte přesně podle pokynů uvedených v tomto návodu.

Vybalte obsah balení a zkontrolujte, že jsou dodány všechny díly

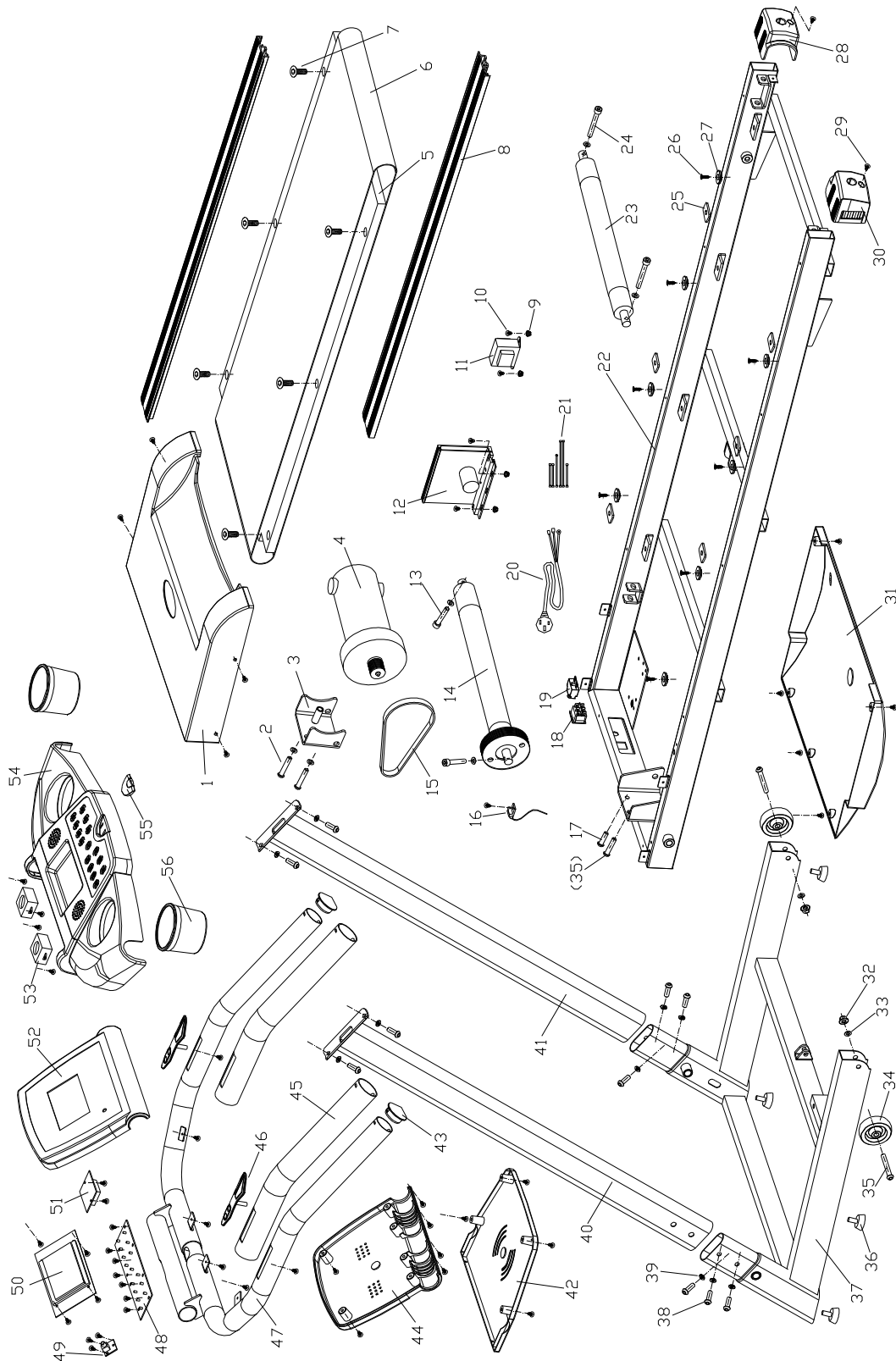
1. Vybalte běžecský pás.
2. Ověřte, že jsou dodány všechny následující díly. Jestliže některý díl chybí, kontaktujte prodejce.

 <p>Hlavní část</p>	 <p>Sada příslušenství</p>	 <p>Přední tyče</p>	 <p>Ovládací panel s madly</p>
---	--	--	--

Sada příslušenství

 <p>Imbusový klíč – 1 kus</p>	 <p>Bezpečnostní klíč</p>	 <p>Imbusový šroub M8x20 – 4 kusy</p>
 <p>Imbusový šroub M8x15 – 6 kusů</p>	 <p>Podložka – 10 kusů</p>	 <p>Mazivo</p>

Schéma (1)



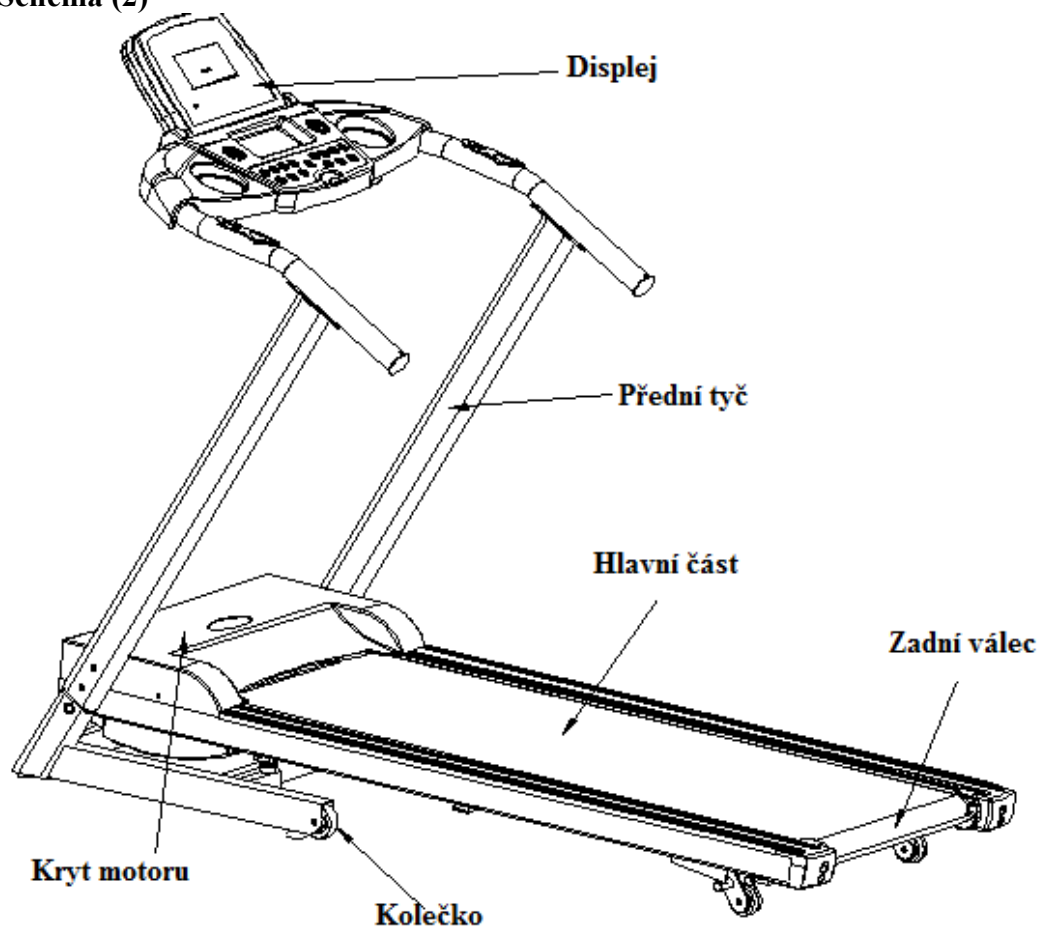
Většina dílů zobrazených na tomto schématu je již předem složena.

Jestliže budete chtít určitý díl vyměnit, vždy uveďte jeho číslo ve schématu nebo v tabulce.

Seznam dílů

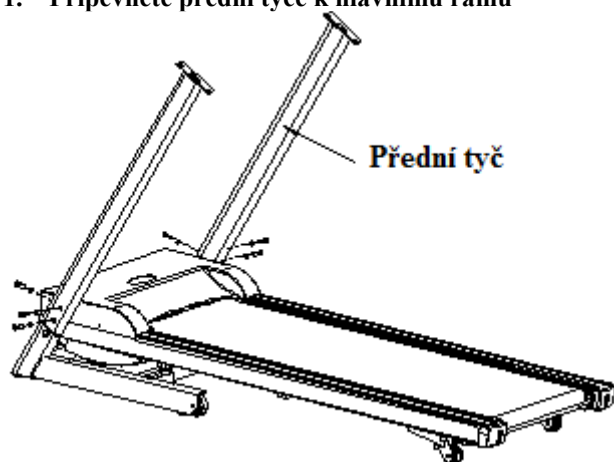
Číslo	Díl	Množství	Číslo	Díl	Množství
1	Vrchní kryt motoru	1	29	Šroub M4*15	47
2	Šroub M8*45	2	30	Zadní krytka - levá	1
3	Držák - motor	1	31	Spodní kryt motoru	1
4	Motor	1	32	Matice M8	3
5	Běžecská deska	1	33	Podložka $\Phi 8$	9
6	Běžecský pás	1	34	Kolečko	2
7	Šroub M8*25	6	35	Šroub M8*40	3
8	Postranní kryt	2	36	Nastavitelná podložka	2
9	Matice M4	4	37	Základna	1
10	Šroub M4*12	4	38	Šroub M8*15	10
11	Transformátor	1	39	Protiskluzová podložka	10
12	Ovladač	1	40	Přední tyč - levá	1
13	Šestihranná tyčinka M8*35	2	41	Přední tyč - pravá	1
14	Přední válec	1	42	Spodní kryt ovládacího panelu 1	1
15	Řídící pás	1	43	Krytka madla	2
16	Snímač rychlosti	1	44	Spodní kryt ovládacího panelu 2	1
17	Šroub M8*35	1	45	Rukojeť	2
18	Vypínač příkonu	1	46	Snímač tepové frekvence	2
19	Pojistka	1	47	Rám ovládacího panelu	1
20	Napájecí kabel	1	48	Deska s plošnými spoji	1
21	Sada pro připojení kabelu	1	49	Reproduktor	1
22	Hlavní rám	1	50	Displej	1
23	Zadní válec	1	51	Deska s plošnými spoji - zesilovač	1
24	Šestihranná tyčinka M8*65	2	52	Horní kryt ovládacího panelu 2	1
25	Gumová podložka	6	53	Ventilátor	2
26	Šroub M4*15	4	54	Horní kryt ovládacího panelu 1	1
27	Podložka	2	55	Bezpečnostní klíč	1
28	Zadní krytka - pravá	1	56	Držák na pití	1

Schéma (2)



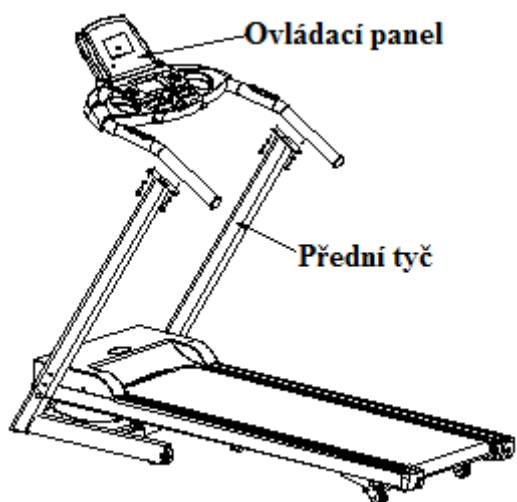
Návod na sestavení

1. Připevněte přední tyče k hlavnímu rámu

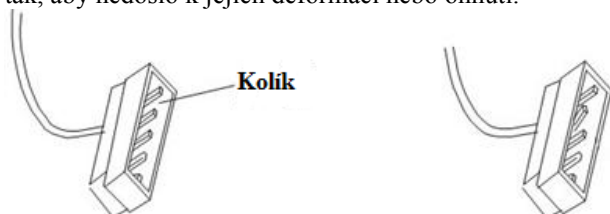


Protáhněte kabel přední tyčí a připevněte přední tyče k hlavnímu rámu pomocí šesti šroubů M8x15mm – použijte francouzský klíč.

2. Připevněte ovládací panel k předním tyčím



Propojte kabel vedoucí z ovládacího panelu s kabelem vedoucím z pravé přední tyče. Připevněte Ovládací panel k tyčím pomocí 4 šroubů M8x20mm a podložek (neutahujte šrouby).
POZOR: Při propojování kabelů buďte opatrní, v konektoru se nacházejí kolíky, které je třeba zapojit tak, aby nedošlo k jejich deformaci nebo ohnutí.



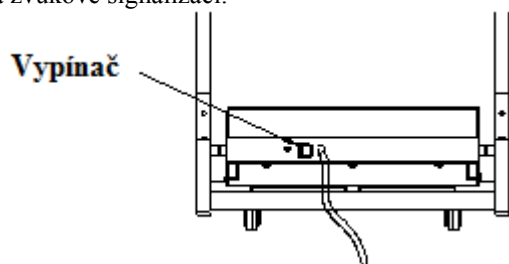
3. Utáhněte šrouby

Ověřte, že jde přístroj zapnout a poté utáhněte všechny šrouby, které jste řádně neutáhli během prvních dvou bodů.

Návod na použití

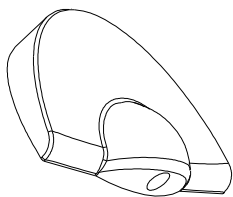
Zapnutí přístroje

Ujistěte se, že je přístroj připojen k elektrické síti. Přepněte vypínač do pozice „ON“, dojde k rozsvícení displeje a zvukové signalizaci.



Bezpečnostní klíč

Přístroj bude schopen provozu pouze v případě, že je bezpečnostní klíč vložen do zdířky počítače. Před zahájením cvičení vložte klíč do počítače a připevněte klips k Vašemu oblečení. Nastanou-li během cvičení problémy a bude třeba vypnout motor běžeckého pásu, jednoduše zatáhněte za lanko, k němuž je připojen bezpečnostní klíč, a vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače. Pokud chcete přístroj opět zapnout, použijte hlavní vypínač a vložte bezpečnostní klíč zpět do zdířky v počítači. Při cvičení mějte vždy klips připnutý k oblečení. Pokud není přístroj používán, vyjměte z něj bezpečnostní klíč. Zamezte přístupu dětí k přístroji.



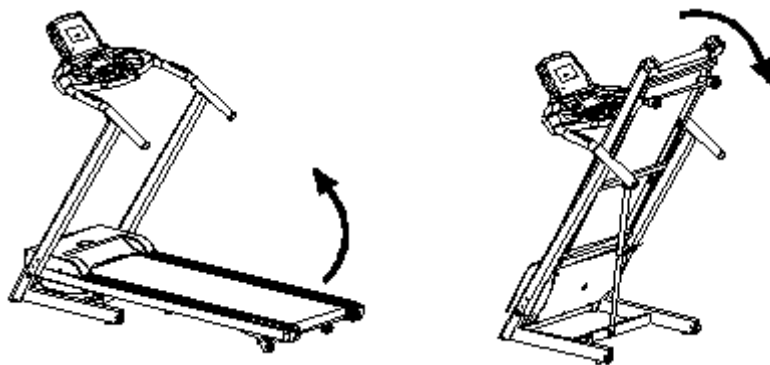
Návod na skládání

Složení

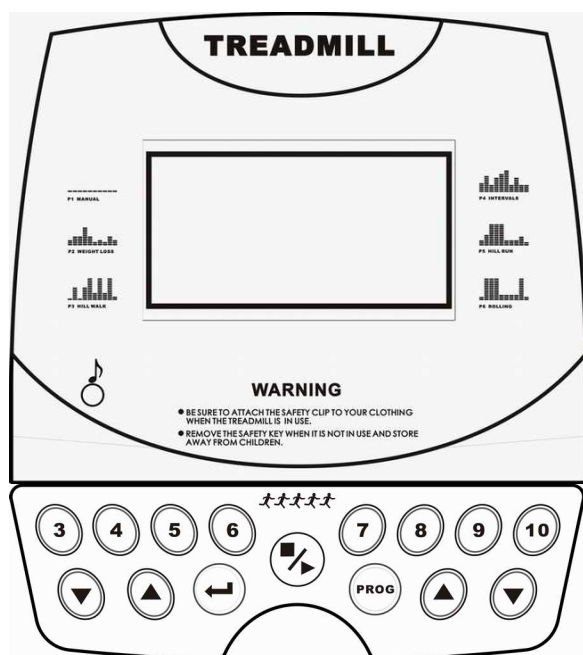
- Přístroj lze složit, ušetří se tím místo při jeho skladování.
 - Chcete-li běžecký pás složit, zvedněte běžeckou desku a zajistěte ji pomocí zajišťovací tyče.
- POZNÁMKA: Ujistěte se, že je tyč řádně zajištěna.

Rozložení

Uvolněte zajišťovací tyč a opatrně položte běžeckou desku na zem.



Ovládání počítače

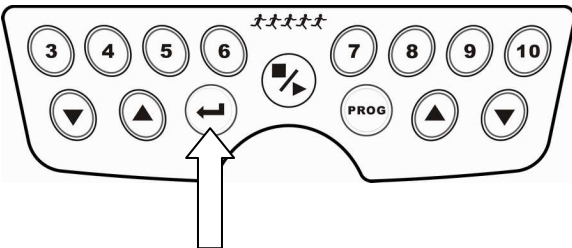


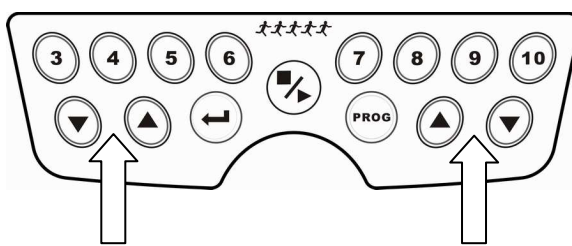
Technické upřesnění

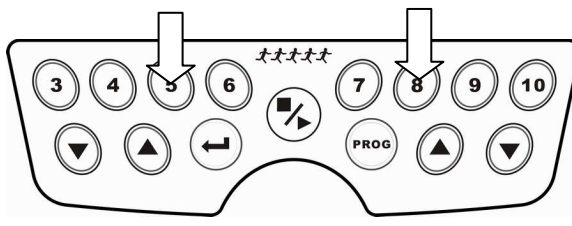
Čas (TIME)	00:00-99:59 min
Rychlost (SPEED)	0.8-14 km/h
Vzdálenost (DISTANCE)	0.00-99.9 km
Kalorie (CALORIES)	0-999 KCAL
Tepová frekvence (PULSE)	70-200 / min
Program	P1-P6

Funkce

	<p>START/ STOP: Stisknutím tohoto tlačítka zahájíte cvičení. Tlačítko slouží také k pozastavení a opětovné spuštění přístroje.</p>
	<p>PROG Stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do přednastavených programů.</p>

	<p>SELECT Tlačítko sloužící k nastavení rychlosti a času. Cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START/STOP.</p>
---	---

	<p>FAST/SLOW Stiskněte toto tlačítko pro zvolení rychlosti nebo času (zvolený parametr se rozblíká).</p>
---	---

	<p>QUICK SPEED Tlačítko sloužící pro zvolení jednoho ze stupňů rychlosti na stupnici 3-10 km/h.</p>
---	--

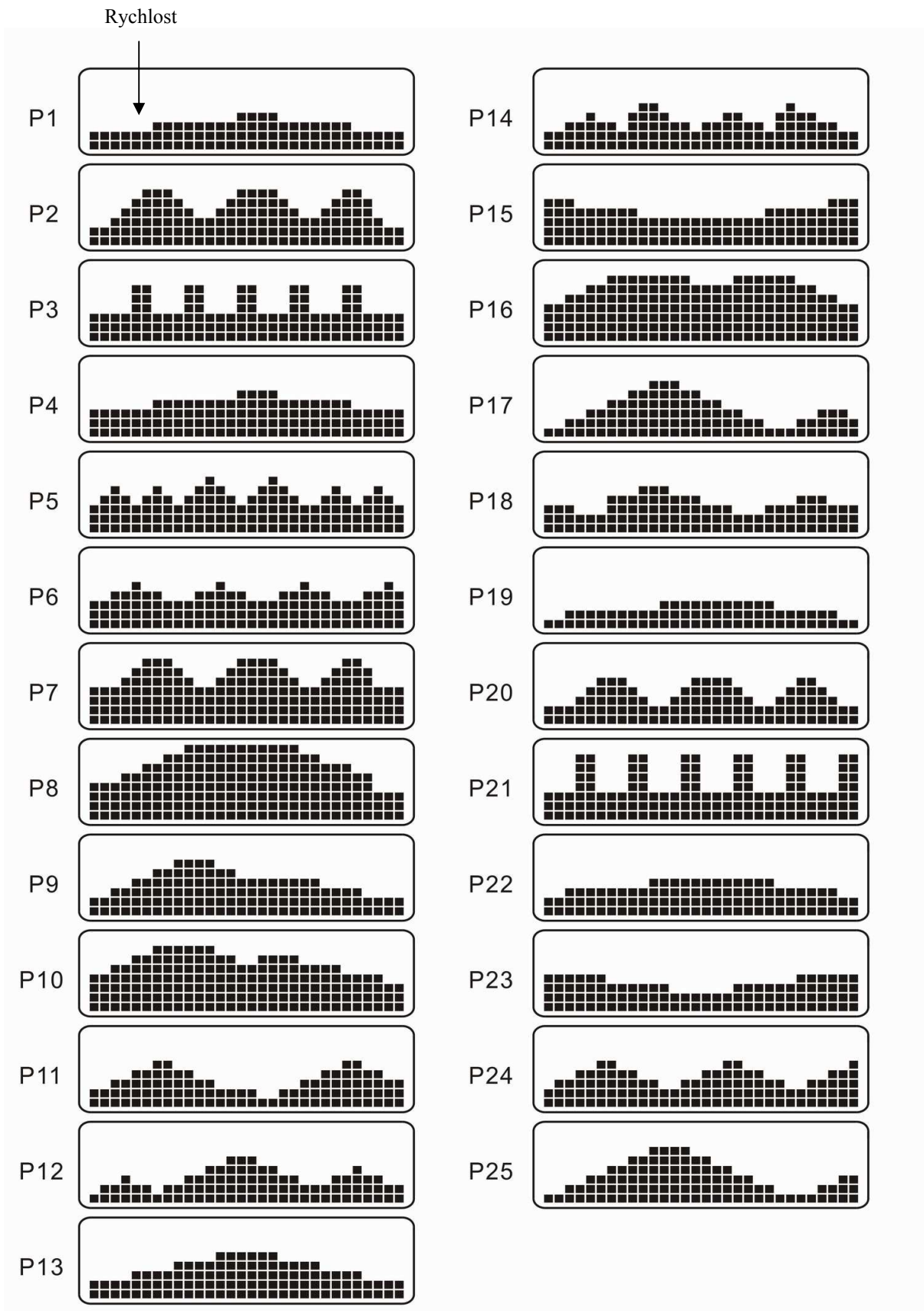
Displej počítače

	<p>KALORIE (CALORIES) Zobrazení odhadované aktuální spotřeby kalorií.</p> <p>VZDÁLENOST (DISTANCE) Zobrazení dosažené nebo zbývající vzdálenosti v kilometrech.</p> <p>ČAS (TIME) Zobrazení aktuální délky cvičení nebo zbývajícího času v minutách a sekundách.</p> <p>RYCHLOST (SPEED) Zobrazení aktuální rychlosti.</p> <p>TEPOVÁ FREKVENCE (PULSE) Pro zobrazení aktuální tepové frekvence je nutno správně uchopit snímače tepové frekvence.</p> <p>PROGRAM Zobrazení zvoleného programu.</p>
--	--

ZVOLENÍ PROGRAMU (P1-P25)

1. Zapněte přístroj hlavním vypínačem.
2. Stiskněte tlačítko PROG pro vstup do nabídky přednastavených programů P1-P25.
3. Pomocí tlačítek FAST/SLOW nebo UP/DOWN zvolte jeden z přednastavených program P1-P25.
4. Stiskněte tlačítko SELECT pro nastavení času (P1-P25).
5. Pomocí tlačítek FAST/ SLOW nebo UP/ DOWN nastavte čas.

Programy (P1-P25)



Údržba

Údržba běžeckého pásu

Správná údržba je nezbytná pro zajištění bezchybného chodu přístroje. Nesprávně prováděnou údržbou může dojít k poškození přístroje nebo zkrácení jeho životnosti.

Je nezbytné provádět pravidelné kontroly přístroje, všechny části musí být vždy řádně utaženy. Poškozené části musí být ihned vyměněny.

Nastavení pásu

Během prvních pár týdnů používání běžeckého pásu se může stát, že bude třeba jej upravit. Všechny běžecké pásy jsou seřizeny ve výrobě, ale při užívání se může běžecký pás mírně natahnout.

Napnutí běžeckého pásu

Jestliže se Vám zdá, že je při běhu pás příliš volný a sklouzává (proklouzává), bude zřejmě nutno zvýšit stupeň napnutí pásu.

1. Utáhněte levý napínací šroub pomocí 8mm francouzského klíče. Šroub otočte o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček, dojde k posunutí zadního válce.
2. Stejným způsobem utáhněte pravý napínací šroub. Je důležité, abyste oba šrouby přitáhli naprosto stejně a byla tak zajištěna správná pozice válce.
3. Přitahujte napínací šrouby, dokud není problém vyřešen a pás napnut.
4. Dávejte pozor, abyste napínací šrouby nepřitáhli příliš, mohl by tím být vyvíjen nadměrný tlak na ložiska předního a zadního válce. Je-li běžecký pás příliš napnutý, může dojít k poškození ložisek ve válcích, které pak začnou vydávat nadměrný hluk.

CHCETE-LI NAPNUTÍ PÁSU SNÍŽIT, OTÁČEJTE NAPÍNACÍMI ŠROUBY V PROTISMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK. JE DŮLEŽITÉ, ABYSTE OTOČILI OBĚMA ŠROUBY VE STEJNÉM ROZSAHU.

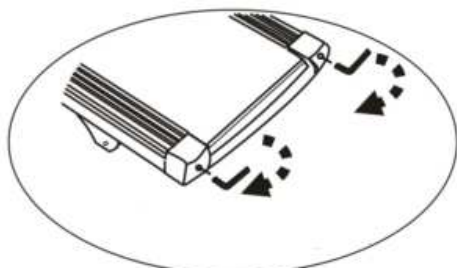
Centrování běžeckého pásu

Někteří lidé se mohou při běhu odrazet jednou nohou více než druhou a může tím dojít k posunu pásu ze středu směrem do strany. Míra posunu je závislá na tom, o kolik se liší síla odrazu nohou. To, že se pás vychyluje ze středu, je jev běžný a pokud jej nikdo nepoužívá, sám se vycentruje. Jestliže je ovšem pás trvale posunutý do strany, je třeba jej ručně vycentrovat.

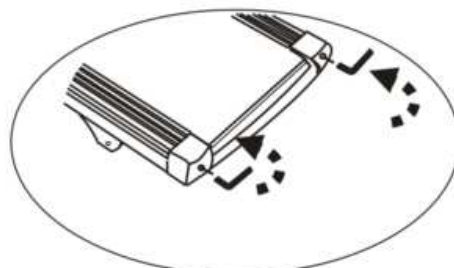
Spusťte běžecký pás, nastupte na něj, pomocí tlačítka FAST zvyšte rychlost na 6 km/h.

1. Jestliže je pás posunut směrem doleva, použijte francouzský klíč a otočte levým regulačním šroubem o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček a pravým regulačním šroubem o 90 stupňů v protisměru hodinových ručiček. Jestliže je pás posunut směrem doprava, otočte pravým regulačním šroubem o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček a levým regulačním šroubem o 90 stupňů v protisměru hodinových ručiček. Takto postupujte, dokud není pás vycentrován.
2. Jakmile je pás vycentrován, zvyšte rychlost na 16 km/h a ověřte správný a plynulý běh přístroje. V případě nutnosti postupujte opět podle předchozího bodu.

Jestliže se Vám nedaří tímto způsobem přístroj vycentrovat, bude třeba zvýšit napnutí pásu.



Otočte ve směru hodinových ručiček pro zvýšení napnutí pásu



Otočte v protisměru hodinových ručiček pro zvýšení napnutí pásu

Mazání

Běžecský pás je při výrobě řádně promazán. Pro zajištění správného chodu přístroje doporučujeme provádět pravidelné kontroly, zda je řádně promazán. Obvykle nejsou kontroly nutné během prvního roku jeho používání nebo během prvních 500 hodin provozu.

Po 3 měsících užívání přístroje jej nakloňte na stranu a sáhnutím na vnitřní stranu pásu zkontrolujte, že je přístroj promazán. Zkontrolujte vnitřní stranu pásu z obou stran, vždy sáhněte co nejdál směrem do středu. Jestliže zaznamenáte stopy silikonového spreje, není třeba mazat pás. Jestliže je povrch suchý, postupujte podle následujících pokynů.

Vždy používejte pouze silikonový sprej bez obsahu olejů.

Nanesení maziva

- Pás posuňte tak, aby byl spoj ve středu hlavního rámu.
- Nasad'te na sprej trysku.
- Nakloňte přístroj na stranu a začněte nanášet sprej od přední části pásu. Poté nadzdvihněte druhou stranu přístroje a naneste mazivo stejným způsobem. Na každé straně nanášejte sprej přibližně 4 vteřiny.
- Počkejte alespoň 1 minutu, než se silikonový sprej roznese po pásu a Vy budete moci začít přístroj opět používat.

Čištění

Pravidelným čištěním běžecského pásu zajistíte jeho dlouho životnost.

- **Varování:** Před čištěním přístroj vypněte, aby nedošlo k zásahu elektrickým proudem. Napájecí kabel musí být odpojen ze sítě dříve, než začnete přístroj umývat.
- **Po každém použití** setřete z ovládacího panelu a celého povrchu přístroje pot navlhčeným, čistým a měkkým kusem látky.

Pozor: K čištění nepoužívejte žádné drsné materiály nebo rozpouštědla. Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození ovládacího panelu vodou. Nevystavujte ovládací panel přímému slunečnímu záření.

- Doporučujeme umístit pod běžecský pás podložku. Boty mohou obsahovat nečistoty, které budou při běhu padat pod přístroj. Čištění bude snadnější, pokud podložku umyjete jednou týdně.

Skladování

Skladujte přístroj v čistém a suchém prostředí. Ujistěte se, že je hlavní vypínač vypnut a napájecí kabel odpojen z elektrické sítě.

Důležité poznámky

- Přístroj splňuje aktuální bezpečnostní normy. Přístroj je určen k domácímu použití. Jiné používání přístroje je zakázáno a může být nebezpečné. Nejsme zodpovědní za poškození přístroje, které bylo způsobeno nesprávným používáním.

- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem, měl by posoudit Váš zdravotní stav, a zda jste schopni přístroj využívat. Cvičební program by měl být navržen na základě lékařského vyšetření. Nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může poškodit Vaše zdraví.
- Přečtěte si pozorně následující doporučení a pokyny ke cvičení. Přestaňte ihned cvičit, jestliže budete pociťovat bolest, dušnost, nebudete-li se cítit dobře nebo budete mít jakékoli jiné tělesné potíže. Jestliže budou problémy přetrvávat, poradte se s lékařem.
- Snímač tepové frekvence neslouží k posouzení Vašeho zdravotního stavu. Je určen pouze pro orientaci a měření průměrné tepové frekvence. Zobrazovaná tepová frekvence není vždy naprosto přesná – faktory jako prostředí a odlišnosti ve stavbě lidského těla ji mohou ovlivnit.

Řešení problémů

CHYBOVÉ HLÁŠENÍ	PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
E0	Chybí bezpečnostní klíč	Vložte bezpečnostní klíč
E1	Závada snímače rychlosti	6.Zkontrolujte snímač, kabel a konektor s 10 kolíky. Případně kontaktujte servisní oddělení. 7.Překročení váhy uživatele. Na displeji se zobrazí 3 světelné kontrolky najednou. Vypněte přístroj na 30 vteřin a poté jej opět zapněte.
E2	Závada motoru	Zkontrolujte kabel, případně kontaktujte servisní oddělení
E3	Překročení rychlosti	Pokuste se opravit snímač rychlosti nebo kontaktujte servisní oddělení

Tento běžecký pás je navržen tak, aby byl spolehlivý a jeho užívání snadné. V případě poruchy přístroje se řiďte následujícími pokyny:

PORUCHA: Displej ovládacího panelu se nerozsvítí.

ŘEŠENÍ: Zkontrolujte, zda je napájecí kabel připojen do elektrické sítě a přístroj zapnut.

PORUCHA: Vypadává jistič.

ŘEŠENÍ: Ujistěte se, že je přístroj připojen k elektrické síti o proudu 20 A.

Poznámka: Nepoužívejte prodlužovací kabel.

PORUCHA: Při zvyšování běžeckého pásu se přístroj vypne.

ŘEŠENÍ: Zkontrolujte, zda je napájecí kabel dostatečně dlouhý a dosáhne během zvyšování k zástrčce ve zdi.

PORUCHA: Během provozu se pás posouvá ze středu směrem do strany.

ŘEŠENÍ: Ujistěte se, že je přístroj umístěn na rovném povrchu (vodorovném) a že je pás řádně napnut (viz. kapitola Napnutí běžeckého pásu).

PORUCHA: Z přední části běžeckého pásu se při provozu ozývá klapavý zvuk.

ŘEŠENÍ: Je nutné, aby byl přístroj vyrovnán do vodorovné polohy.

Obecná doporučení ke cvičení

Při zahájení Vašeho cvičebního programu buďte opatrní, cvičení by nemělo trvat příliš dlouho a neměli byste cvičit častěji než jednou za dva dny. Dobu cvičení prodlužujte postupně každý týden. Nestanovujte si nedosažitelné cíle. Kromě cvičení na běžeckém pásu provádějte i další sportovní aktivity, jako je např. běh, plavání, tanec nebo cyklistika.

Před cvičením se vždy řádně zahřejte. Protahujte se nebo provádějte gymnastické cviky pro zahřátí po dobu alespoň 5 minut, snížíte tím svalové napětí a předejdete bolestem.

Pravidelně si měřte Vaši tepovou frekvenci. Pokud není Váš přístroj vybaven snímačem tepové frekvence, poraďte se s lékařem o tom, jak si můžete změřit tepovou frekvenci sami. Stanovte si interval, ve kterém se bude Vaše tepová frekvence pohybovat, tím bude trénink účinnější. Zvažte Váš věk a tělesnou kondici. Pro stanovení optimálního intervalu tepové frekvence slouží následující tabulka:

Věk	Počet tepů za minutu (50-75% z maximální tepové frekvence) OPTIMÁLNÍ INTERVAL PRO CVIČENÍ	Maximální tepová frekvence (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
(Případně se můžete poradit s Vaším lékařem)

Během cvičení dýchejte vždy pravidelně a klidně.

Během cvičení dodržujte pitný režim. Předejdete tím dehydrataci organismu. Doporučený denní příjem tekutin je 2-3 litry. Ve dnech tréninku je ale potřeba přijmout ještě více tekutin. Váš nápoj by měl mít pokojovou teplotu.

Zahřívací a protahovací cviky

Trénink byste měli vždy zahájit prováděním zahřívacích cviků a ukončit prováděním cviků pro zklidnění organismu. Zahřívací cviky připraví Vaše tělo na následnou zátěž. Fáze pro zklidnění organismu po cvičení slouží jako prevence proti problémům se svaly. Níže jsou uvedeny protahovací cviky pro zahřátí i zklidnění organismu, na které je třeba klást důraz:

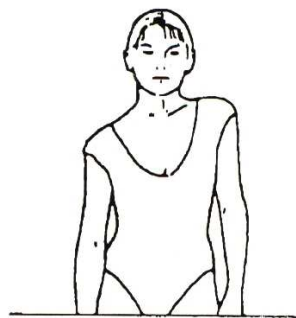
Krční svalstvo

Nakloňte hlavu doprava, ucítíte pnutí v krčním svalstvu. Pomalu spusťte hlavu k hrudníku a nakloňte ji doleva. Opět pocítíte pnutí v krčním svalstvu. Několikrát cvik opakujte.



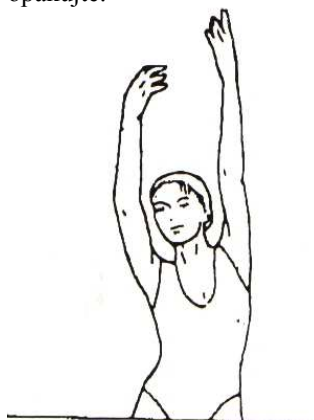
Oblast ramen

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno, můžete také zvedat obě ramena současně.



Protážení rukou

Zvedejte střídavě levou a pravou ruku směrem vzhůru. Pocítíte pnutí ve svalstvu rukou. Několikrát cvik opakujte.



Horní strana steh

Opřete se pravou rukou o stěnu, pokrčte v koleni levou nohu a levou rukou přitáhněte patu co nejvíce k hýžd'ovému svalstvu. Jakmile ucítíte pnutí, setrvejte v této pozici přibližně 30 vteřin. Poté vyměňte nohy a cvik opakujte. Cvik opakujte alespoň 2x na každou nohu.



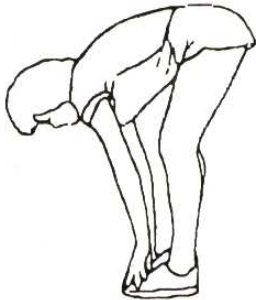
Vnitřní strana steh

Posad'te se na podlahu a nakloňte kolena směrem ven do stran. Přitáhněte chodidla co nejblíže k pánvi a lokty se snažte opatrně tlačit kolena směrem dolů k podlaze. Setrvejte v krajní poloze přibližně 30-40 vteřin.



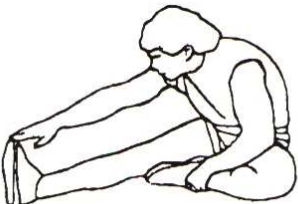
Hluboký předklon

Předkloňte se a zkuste se prsty na rukou dotknout palců u nohou. Snažte se dosáhnout co nejnižší. Setrvejte v krajní poloze přibližně 20-30 vteřin.



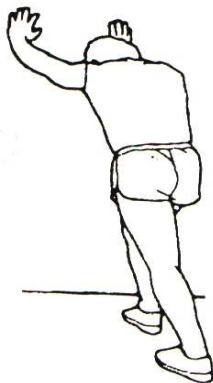
Kolena

Sedněte si na podlahu, pravou nohu natáhněte a levou pokrčte tak, aby se chodidlo dotýkalo vnitřní strany stehna pravé nohy, koleno levé nohy tlačte směrem dolů k zemi. Snažte se dosáhnout pravou rukou na palec pravé nohy. V krajní poloze setrvejte přibližně 30-40 vteřin.



Lýtka a Achillovy šlachy

Opřete se oběma rukama o zeď, levou nohu napněte a posuňte směrem dozadu, pravou nohu pokrčte v koleni a patu levé nohy tlačte směrem dolů k zemi. V krajní poloze setrvejte přibližně 30-40 vteřin. Vyměňte nohy a cvik opakujte.



Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícími na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných. Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888. Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu (prvnímu majiteli) záruku na:

- Rám z oceli 60 měsíců ode dne prodeje
- Počítač a elektrozařízení 60 měsíců od dne prodeje
- Ostatní části 24 měsíců ode dne prodeje

pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose nesprávnou údržbou mechanickým poškozením opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.) neodvratnou událostí, živelnou pohromou neodbornými zásahy nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamační dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícími náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamace: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamace: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodeje:



Užívateľský manual – SK
IN 3879 Bežiací pás inSPORTline Cirrus



Ver1.0 2010/10/20

Ďakujeme za zakúpenie nášho výrobku

Ďakujeme, že ste si zakúpili náš výrobok. Zariadenie vám pomôže pri spevňovaní vášho svalstva správnu cestou a pri zlepšovaní vašej fyzickej kondície – a to všetko vo vašom známom a pohodlnom domácom prostredí.

Záruka

Dovozca tohto zariadenia sa zaručuje, že toto bolo vyrobené z vysoko kvalitných materiálov.

Predpokladom pre uplatnenie záruky je správna montáž a používanie podľa inštrukcií. Nesprávne používanie alebo nevhodná preprava výrobku môže byť príčinou zamietnutia záruky.

V prípade, že je vami kúpený výrobok poškodený, kontaktujte prosím náš zákaznícky servis v dobe záručnej lehoty, ktorej platnosť začína dňom zakúpenia. V prípade, že je poškodený elektrický kábel musí byť tento za účelom zabránenia možného úrazu vymenený za nový odporúčaný výrobcom alebo predajcom. Záruka sa vzťahuje na nasledovné časti zariadenia: (platí v prípade, že sú súčasťou balenia): rám, kábel, elektronické časti, pena rukoväte, kolieska. Záruka sa nevzťahuje na:

- Poškodenia spôsobené vonkajšou silou
- Zásahy neoprávnenými osobami
- Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom
- Nedodržovanie inštrukcií pre používanie zariadenia

Opotrebované a ľahko opotrebitelné časti nie sú zahrnuté v záruke (napríklad bežiaci pás) .

Zariadenie je určené iba na domáce používanie. Záruka sa nevzťahuje na poškodenie pri profesionálnom používaní.

Náhradné diely si môžete objednať cez náš zákaznícky servis podľa vašich potrieb.

Prosím ubezpečte sa, že máte nasledujúce informácie po ruku počas objednávania náhradných dielov.

- * Návod na obsluhu
- * Výrobné číslo (umiestnené na prednej strane tohto návodu)
- * Popis nástavcov
- * Číslo nástavca
- * Doklad o zakúpení s dátumom predaja

Nezasielajte prosím zariadenie do našej spoločnosti bez toho aby ste o tom informovali náš servisný tím. Náklady sa nežiadajú prepravu budú účtované odosielateľovi.



Všeobecné bezpečnostné inštrukcie

Veľký dôraz bol kladený pre bezpečnosť, dizajn a výrobu tohto fitness zariadenia. Napriek tomu je veľmi dôležité aby ste sa pri jeho používaní riadili nasledujúcimi bezpečnostnými inštrukciami. Nenesieme zodpovednosť za zranenia ktoré sú spôsobené nedodržiavaním doporučených bezpečnostných inštrukcií počas používania a montáže tohto zariadenia.

Pre dodržanie bezpečnosti a pre zabránenie rôznych zranení, prosím pozorne si prečítajte nasledujúce odporúčania a návod na používanie zariadenia, špeciálne pred prvým použitím bežiacieho pásu.

- 1) Konzultujte so svojim praktickým lekárom vašu fyzickú kondíciu pred začatím cvičebného programu. V prípade, že chcete cvičiť pravidelne a intenzívne sa odporúča odporučenie od vášho lekára. Toto sa týka špeciálne osôb ktoré majú zdravotné problémy.
- 2) Odporúčame hendikepovaným osobám používanie zariadenia iba v prítomnosti kvalifikovanej osoby.
- 3) Pri používaní zariadenia používajte vhodné oblečenie a bežeckú alebo aerobik obuv. Vyhybajte sa príliš voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohybujuúcich sa častí zariadenia.
- 4) Okamžite prestaňte s cvičením v prípade, že sa necítite dobre, máte bolesti svalstva alebo kĺbov. Počas cvičenia sledujte ako sa správa a reaguje vaše telo na cvičenie. Nevoľnosť je znakom toho, že cvičenie je príliš intenzívne. Pri prvých príznakoch nevoľnosti alebo závratov prestaňte s cvičením a na chvíľu si ľahnite na podlahu až do doby kedy sa budete cítiť lepšie.
- 5) Toto zariadenie nie je vhodné pre používanie osobami (vrátane detí) ktoré majú znížené psychické vnímanie, zmysli alebo mentálne rozhranie, majú nedostatočné skúsenosti s používaním zariadenia bez prítomnosti zodpovednej dospeljej osoby. Deti musia byť pod dozorom dospeljej osoby ktorá zabezpečí, že sa nehrajú so zariadením.
- 6) Presvedčte sa, že počas cvičenia na zariadení nie sú v jeho blízkosti deti. Pre maximálnu bezpečnosť by malo byť zariadenie umiestnené mimo dosahu detí a domácich zvierat.
- 7) Vždy dbajte na to, aby zariadenie používala pri cvičení iba jedna osoba.
- 8) Po montáži zariadenia podľa montážnych inštrukcií sa presvedčte, že sú všetky skrutky a matice správne umiestnené a pritiahnuté. Používajte iba doplnky odporúčané výrobcom alebo predajcom.
- 9) Nepoužívajte zariadenie ak je poškodené alebo neservisované.
- 10) Vždy umiestňujte zariadenie iba na rovný čistý a pevný povrch. Nikdy nepoužívajte zariadenie v blízkosti vody a presvedčte sa, že sa v jeho blízkosti nenachádzajú žiadne ostré predmety. Ak je to potrebné vložte pod zariadenie ochrannú podložku (nie je súčasťou balenia) pre ochranu vašej podlahy a udržiavajte voľný priestor v okolí zariadenia, minimálne 0.5 m kvôli bezpečnosti.
- 11) Dávajte pozor, aby sa vaše ruky alebo nohy nedostali do pohyblivých častí zariadenia. Nevkladajte žiadne veci do otvorených častí zariadenia.
- 12) Zariadenie používajte iba na účely ktoré sú popísané v tomto návode. Používajte iba doplnky odporúčané výrobcom.

Rozbalenie & Montáž

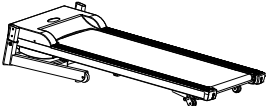
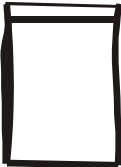
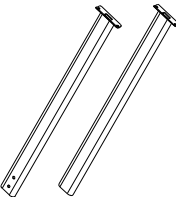
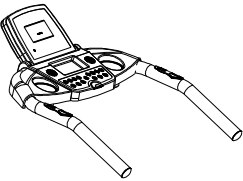
UPOZORNENIE!: Bud'te veľmi opatrní pri montáži tohto bežiacieho pásu. Nedodržanie montážnych inštrukcií môže viesť k prípadným zraneniam.

POZNÁMKA: Každý krok v montážnych inštrukciách vás navedie ako máte správne postupovať. Prečítajte si inštrukcie pred tým, ako začnete so samotnou montážou bežiacieho pásu.

ROZBAĽTE ZARIADENIE A SKONTROLUJTE SI OBSAH BALENIA:

* Nadvihnite a odložte krabicu v ktorej je zabalený bežiaci pás.

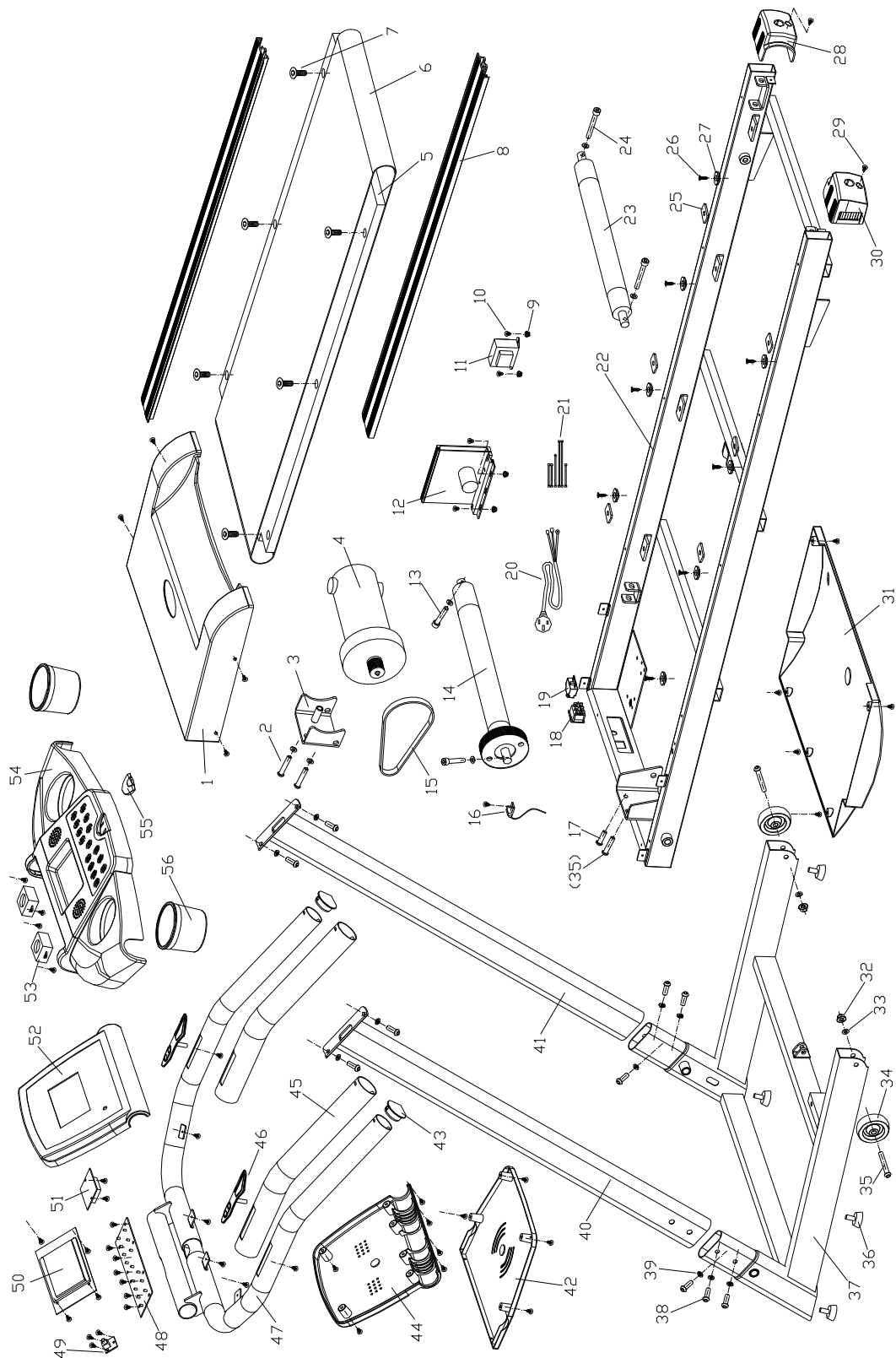
* Skontrolujte nasledujúce komponenty. V prípade, že chýba ktorýkoľvek z týchto komponentov, prosím skontaktujte vášho predajcu.

 <p>HLAVNÉ TELO</p>	 <p>SPOJOVACÍ MATERIÁL</p>	 <p>STĚLKY KONZOLY</p>	 <p>KONZOLA</p>
---	--	---	---

SPOJOVACÍ MATERIÁL

 <p>Alénový kľúč 1 ks</p>	 <p>BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ</p>	 <p>M8x20 HEX SKRUTKA 4 ks</p>
 <p>M8x15 HEX SKRUTKA 6ks</p>	 <p>podložka 10 ks</p>	 <p>lubrikant pre bežiacu dosku</p>

Výkres

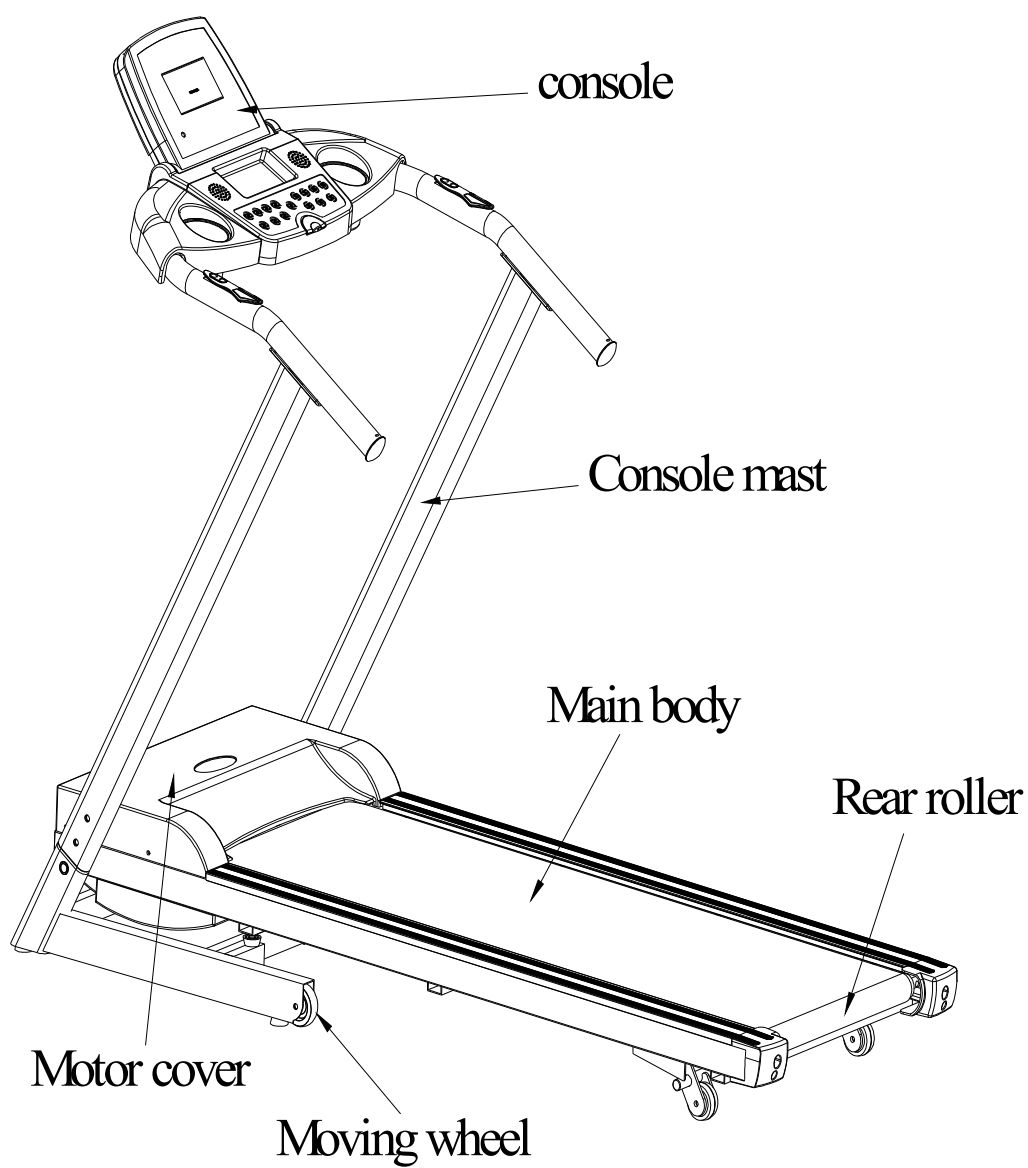


Väčšina zobrazených súčiastok na tomto výkrese je dodávaná v pred montovanom stave.
Pre náhradné diely, vždy prosím špecifikujte súčiastky podľa čísla na výkrese alebo podľa priloženého zoznamu súčiastok.

Zoznam súčiastok

číslo	POPIS	Množ	číslo	POPIS	Množ
1	Horný kryt motora	1	29	Skrutka M4*15	47
2	Hex skrutka M8*45	2	30	Ľavá koncovka	1
3	Fixačná konzola motora	1	31	Dolný kryt motora	1
4	Motor	1	32	Matica M8	3
5	Bežiaci doska	1	33	Podložka $\Phi 8$	9
6	Bežiaci pás	1	34	Koliesko	2
7	Hex skrutka M8*25	6	35	Hex skrutka M8*40	3
8	Postranná kontrolka	2	36	Nastaviteľná podložka	2
9	Matica M4	4	37	Základný rám	1
10	Skrutka M4*12	4	38	Hex skrutka M8*15	10
11	Transformer	1	39	Podložka	10
12	Kontrolka	1	40	Ľavý stĺpik konzoly	1
13	Skrutka Hexagon M8*35	2	41	Pravý stĺpik konzoly	1
14	Predný valec	1	42	Dolný kryt počítača 1	1
15	Pohonný pás	1	43	Prípojka	2
16	Senzor rýchlosti	1	44	Dolný kryt počítača 2	1
17	Hex skrutka M8*35	1	45	Kryt rukoväte	2
18	Vypínač	1	46	Pulzová svorka	2
19	Poistka	1	47	Rám počítača	1
20	Kábel	1	48	Tlačidlá	1
21	Spojovacia sada	1	49	Vstup reproduktorov	1
22	Hlavný rám	1	50	Počítač	1
23	Zadný valec	1	51	Zosilňovač	1
24	Skrutka M8*65	2	52	Kryt počítača 2	1
25	Gumená podložka	6	53	Ventilátor	2
26	Skrutka M4*15	4	54	Kryt počítača 1	1
27	Podložka	2	55	Bezpečnostný kľúč	1
28	Pravá koncovka	1	56	Držiak na pohár	1

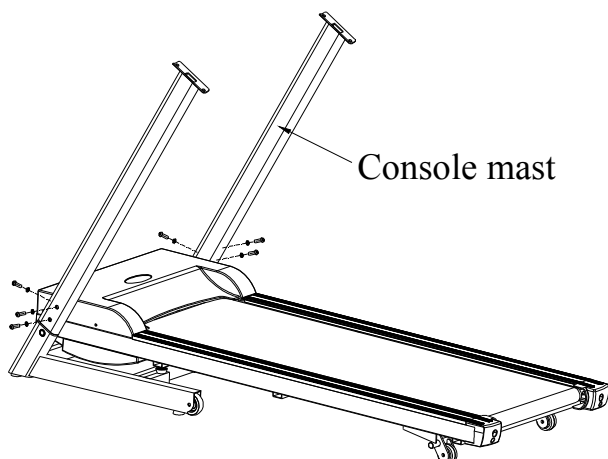
Výkres (2)



console- počítač, **console mast** – stĺp konzoly, **main body** - hlavné telo, **rear roller** – zadný valec, **motor cover** – kryt motora, **moving wheel** - koliesko

Montážne inštrukcie

Krok 1: pripojte stĺpy konzoly k základnému rámu.

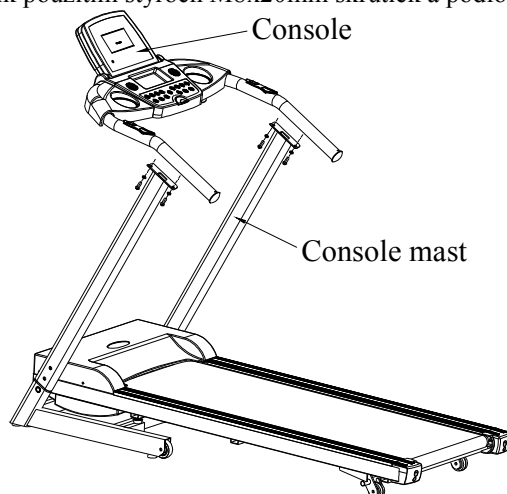


A:) pripojte kábel konzoly cez stĺp konzoly .

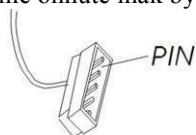
B:) potom pripojte ľavý/pravý stĺp konzoly k hlavnému rámu so šiestimi M8X15mm skrutkami použitím francúzskeho kľúča.

Krok 2: pripojte tyč konzoly k stĺpikom konzoly

- pripojte tyč konzoly na stĺpik použitím štyroch M8x20mm skrutiek a podložie na každú stranu.



- pripojte kábel z počítača ku káblu na pravom stĺpe konzoly.
 - zmontujte počítač na stĺpy konzoly s dvomi M4x15mm skrutkami a kľúčom (nepriťahujte matice)
- UPOZORNENIE: buďte opatrní pri spájaní oboch káblov, vo vnútri konektora sa nachádzajú kolíky ktoré musia byť rovné, nie ohnuté inak by mohli spôsobovať problémy.



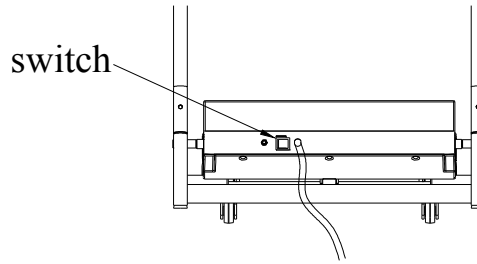
(presvedčte sa, že sú kolíky rovné)

Krok 3: pritiahnite matice pre krok 1, krok 2 , Najskôr otvorte spínač až potom utiahnite matice.

Inštrukcie pre používanie

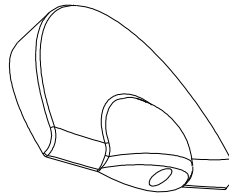
ZAPÍNANIE BEŽIACEHO PÁSU:

Presvedčte sa, že je bežiaci pás správne zapojený v elektrike. Zapnutie/vypnutie tlačidlo (1), otočte na ON a to sa rozsvieti. Budete počuť signálny tón a LED monitor na počítači sa rozsvieti.



BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ:

Bežiaci pás bude pracovať iba v prípade, že ak je bezpečnostný kľúč správne vložený do otvoru v počítači. Vložte kľúč a spinku si pripnite na zápästie alebo na vaše oblečenie. V prípade problémov, ak je potrebné okamžite vypnúť motor, jednoducho vytiahnite kľúč z počítača potiahnutím za šnúrku. Pre znovu zapnutie bežiaceho pásu, vypnite hlavný spínač a vložte späť bezpečnostný kľúč. **(Presvedčte sa, že máte pripnutý klip na vašom oblečení pre začiatkom cvičenia na bežiacom pásu. Vyberte bezpečnostný kľúč ak sa zariadenie nepoužíva a udržiajte ho mimo dosahu detí.)**



INŠTRUKCIE PRE SKLADANIE

Skladanie bežiaceho pásu:

- bežiaci pás je možné zložiť pre šetrenie úložného priestoru.
- Pre zloženie bežiaceho pásu, nadvihnite dosku a zaistite ju .

POZNÁMKA: PRESVEDČTE SA, ŽE JE PÁS RIADNE ZAISTENÝ FOLDING UP INSTRUCTIONS

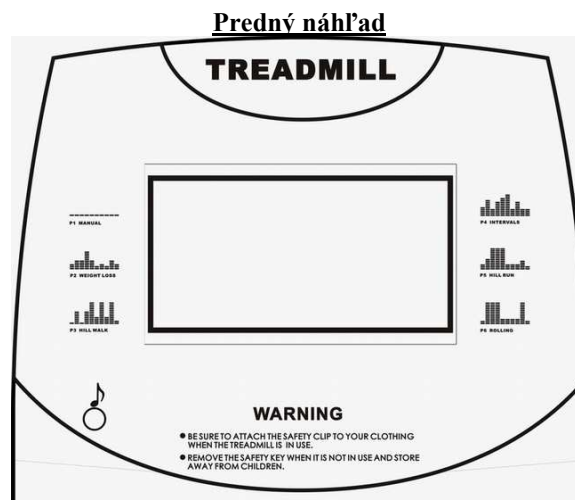
ROZKLADANIE BEŽIACEHO PÁSU:

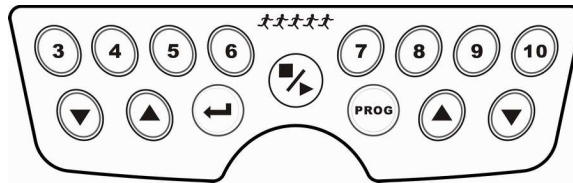
1. Uvoľnite uzamykáciu západku a pomaly rozložte bežiaci pás opatrne smerom nadol.
2. Uvoľnite uzamykáciu západku a opatrne potiahnite bežiaci pás smerom nahor.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE □

Užívateľ nesmie používať meranie srdcového tepu ak je rýchlosť bežiaceho pásu vyššia ako 14 km

Počítač





Technická špecifikácia

Čas	00:00-99:59 Min
Rýchlosť	0.8-14km/h
Vzdialenosť	0.00-99.9 km
Kalórie	0-999 KCAL
Pulz	70-200 / Min
Program	P1-P6

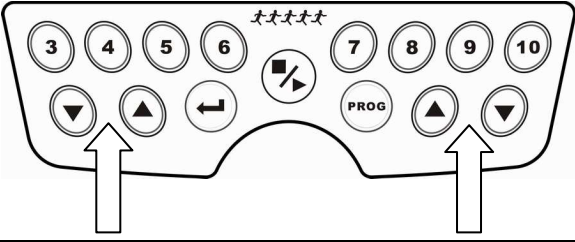
Funkcie počítacia

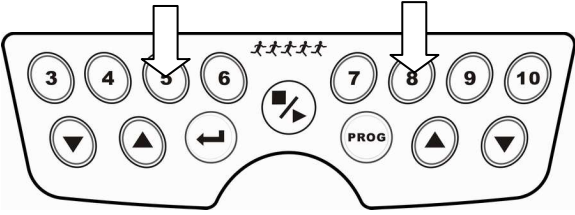
START/ STOP:
 Stlačte START/STOP- tlačidlo pre začiatok vášho cvičenia.
 Stlačte START/STOP- tlačidlo pre pauzu počas cvičenia.
Stlačte START/STOP- tlačidlo pre pokračovanie v cvičení.

PROG
 Stlačte PROG- tlačidlo pre zadanie aktuálneho cvičiaceho programu.


Funkcie počítacia

SELECT- voľba
 Používajte SELECT tlačidlo pre zvolenie cvičiacej rýchlosti a cvičiaceho času.
Stlačte START/STOP- tlačidlo pre začiatok cvičenia.

	<p>FAST- rýchlo/SLOW- pomaly Stlačte FAST/SLOW tlačidlo, môžete si zvoliť cvičiacu rýchlosť alebo cvičiaci čas. (zvolená funkcia bliká).</p>
---	--

	<p>Rýchla voľba pre rýchlosť : Stlačte tlačidlo speed- rýchlosť a môžete si navoliť rýchlosť od 3 □ 6 □ 9 □ 12 km/h.</p>
---	--

Zobrazenie počítaca

	<p><u>INCLINE - SKLON:</u> Zobrazí aktuálny sklon pri behu</p> <p><u>CALORIES - KALÓRIE:</u> Zobrazí spálené kalórie počas cvičenia.</p> <p><u>DISTANCE - VZDIALENOSŤ</u> Zobrazí celkovú alebo zostávajúcu vzdialenosť v kilometroch.</p> <p><u>TIME - ČAS</u> Zobrazí minúty a sekundy pre zostávajúci čas.</p> <p><u>SPEED - RÝCHLOSŤ</u> Zobrazí aktuálnu cvičiacu rýchlosť.</p> <p><u>PULSE - PULZ</u> Pre zobrazenie aktuálneho srdcového pulzu uchopte pulzové senzory vašimi dlaňami.</p> <p><u>PROGRAM</u> Zobrazí zvolený cvičiaci program.</p>
--	--

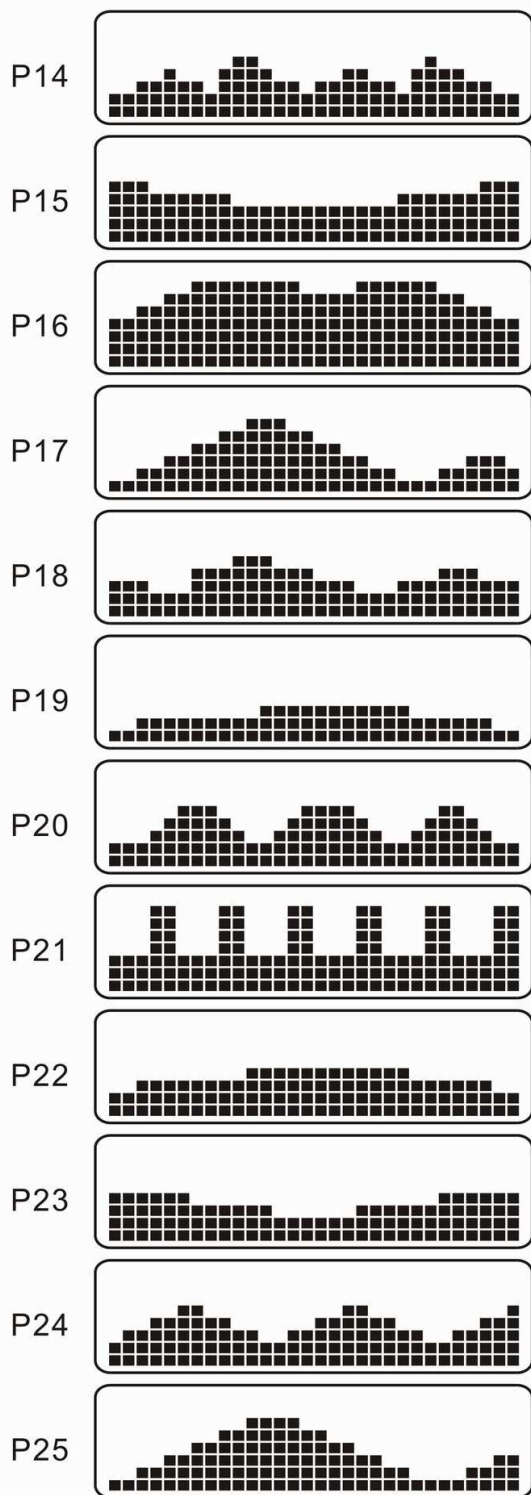
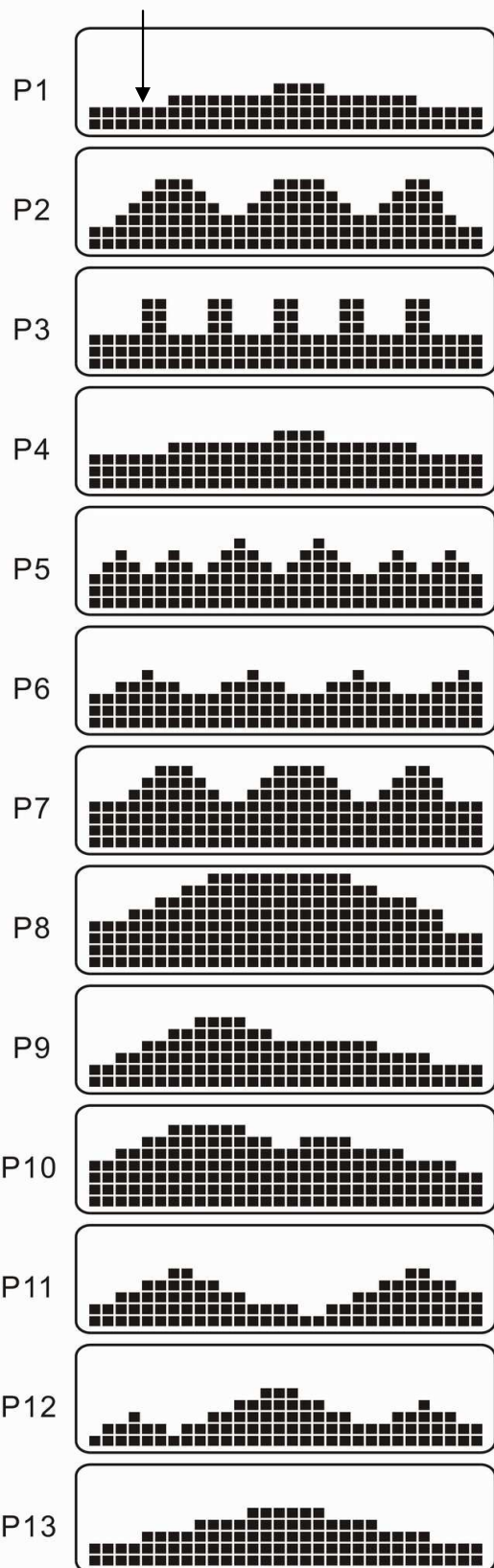
Funkcie počítača:

Voľba program (P1-P25)

1. otvorte ON/OFF spínač.
2. stlačte program pre zadanie programov(P1-P25).
3. stlačte FAST/ SLOW alebo UP/ DOWN pre zvolenie programov(P1-P25).
4. stlačte SELECT pre voľbu času (P1-P25).
stlačte FAST/ SLOW alebo UP/ DOWN pre nastavenie času.

Funkcie počítača

Rýchlosť



Údržba

ÚDRŽBA BEŽIACEHO PÁSU

Správna údržba je veľmi dôležitá pre zabezpečenie bezporuchovosti zariadenia a čo najdlhšej životnosti. Nesprávna údržba môže poškodiť bežiaci pás alebo skrátiť jeho životnosť.

Všetky časti bežiaceho pásu musia byť pravidelne kontrolované a uťahované. Opatrebované časti musia byť ihneď vymenené.

Nastavenie pásu

Možno budete musieť nastaviť bežiaci pás počas prvých týždňov používania zariadenia. Všetky bežiace pásy sú riadne nastavené už výrobe. Môžu sa však naťahovať alebo posunúť mimo stred. Naťahovanie je bežným javom počas prvých týždňov používania.

Nastavenie napnutia pásu:

V prípade, že máte pocit že sa bežiaci pás “zošmykuje” alebo je nestabilný keď naň položíte chodidlá počas behu, budete musieť zvýšiť jeho napnutie.

Zvýšenie napnutia bežiaceho pásu:

1. Vložte 8mm kľúč do matice na ľavej strane pásu. Otočte kľúčom v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky pre utiahnutie zadného valca a pre zvýšenie napnutia pásu.
2. Zopakujte KROK 1 pre maticu na pravej strane. Ubezpečte sa, že ste utiahli obe strany rovnakým počtom otočiek, aby zadný valec zostal v priamom uhle k hlavnému rámu.
3. Zopakujte KROK 1 a KROK 2 až dokiaľ neodstránite zošmykovanie pásu.
4. Buďte opatrní aby ste bežiaci pás neutiahli až príliš, čo by mohlo mať za následok nadmernú záťaž na predný a zadný valec a ložiská. Príliš utiahnutý pás môže poškodiť ložiská čo by malo za následok zvýšenie hlučnosť z predného ale aj zadného valca.

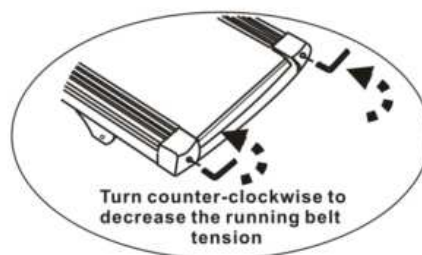
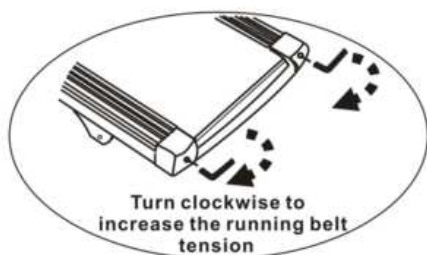
PRE ZNÍŽENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSU , OTOČTE OBE SKRUTKY V PROTI SMERE HODINOVÝCH RUČIČIEK S ROVNAKÝM POČTOM OTÁČIEK.

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU

Počas cvičenia môžete zatlačiť jednou nohou silnejšie ako druhou. Množstvo odchýlky závisí na veľkosti sily úmernosti jednej nohy voči druhej. Toto môže spôsobiť, že sa pás odkloní od stredy. Táto odchýlka je normálna a bežiaci pás sa vycentruje späť, keď nie je na ňom žiadna osoba. V prípade, že bežiaci pás aj napriek tomu zostáva mimo budete ho musieť nastaviť ručne. Zapnite bežiaci pás tak, aby na ňom nikto nestál, stlačte FAST-tlačidlo až dokiaľ nebude rýchlosť na 6 km/h.

- Skontrolujte či je pás vyosený na pravú alebo ľavú stranu.
 - Ak je vyosený do ľavej strany smerom od dosky, použijete francúzsky kľúč a utiahnite ľavú maticu v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a pravú opačným smerom o 1/4 otáčky.
 - Ak je vyosený do pravej strany smerom od dosky, otočte pravú maticu v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a ľavú opačným smerom o 1/4 otáčky.
 - Ak nie je pás stále v strede, zopakujte vyššie uvedené kroky až do jeho úplného vycentrovania.
- Po tom, ako nastavíte pás do stredy, zvýšte rýchlosť na 16 km/h a presvedčte sa, že beží bez problémov. V prípade potreby, znovu zopakujte vyššie uvedené kroky.

V prípade, že je vyššie uvedená procedúra neúspešná budete musieť zvýšiť napnutie pásu.



LUBRIKÁCIA

Bežiaci pás je natretý lubrikantom už vo výrobe. Akokoľvek, odporúča sa kontrola lubrikantu na bežiacom páse v pravidelných intervaloch, pre zabezpečenie optimálnej prevádzky zariadenia. Zvyčajne treba použiť lubrikant po prvom roku jeho používania alebo po 500 hodinách prevádzky.

Po každých 3 mesiacoch prevádzky, nadvihnite strany bežiaceho pásu a skontrolujte povrch pásu čo najďalej ako dočiahnete. Ak nájdete zostatky silikónového oleja, nie je potrebná lubrikácia. V prípade suchého povrchu sa riad'te nasledujúcimi inštrukciami.

Používajte iba bez olejnatý silikónový sprej.

Aplikácia lubrikantu na pás:

8. Nastavte pás tak, aby bol švík v strede dosky.

9. Vložte ventil do hlavice spreju lubrikačného kontajnera.

10. Nakloňte pás na jednu stranu a podržte sprej vo vzdialenosti konca bežiaceho pásu a dosky. Začnite na prednej strane pásu. Sprejajte lubrikant od prednej strany až po zadnú po celej dĺžke pásu. Zopakujte tento proces aj na druhej strane pásu. Každú stranu sprejajte po dobu 4 sekúnd.

11. Počkajte 1 minútu aby sa mohol sprej správne rozložiť a vsiaknuť na pás, pred začatím cvičenia na zariadení.

ČISTENIE:

Pravidelné čistenie bežiaceho pásu predlžuje jeho životnosť.

- **Upozornenie:** kábel musí byť vytiahnutý z elektrickej zásuvky pre začiatkom čistenia alebo údržby.
- **Po každom cvičení:** Utrite počítač a ostatné povrchy s čistou a suchou handrou pre odstránenie zvyškov potu.

Upozornenie: Nepoužívajte žiadne riedidlá alebo rozpúšťadlá. Pre zabránenie poškodenia počítača, udržujte tekutiny mimo dosahu konzoly a displeja. Nevystavujte počítač priamemu slnečnému žiareniu.

- **Týždenne:** Pre zjednodušenie čistenia sa odporúča podložka pod bežiaci pás. Obuv môže zanechávať nečistoty na bežiacom páse, ktoré sa môžu dostať pod zariadenie. Vyčistite matrac pod zariadením jeden krát za týždeň.

USKLADNENIE:

Uskladňujte zariadenie na suchom a čistom mieste. Presvedčte sa, že je hlavný vypínač vypnutý a kábel je odpojený z elektrickej siete.



Dôležité poznámky

- * Zariadenie zodpovedá aktuálnym bezpečnostným normám. Zariadenie je určené iba na domáce používanie. Akokoľvek iné používanie môže byť nebezpečné. Nenesieme zodpovednosť za poškodenia spôsobené nesprávnym zaobchádzaním a požívaním.
- * Prosím konzultujte so svojim lekárom pred začiatkom cvičenia, aby ste sa utvrdili že ste vo vhodnej fyzickej a zdravotnej kondícii pre cvičenie na tomto zariadení. Lekárova diagnóza by mala byť základom pre štruktúru budúceho cvičiaceho programu. Nesprávna cvičiaca záťaž môže vážne poškodiť vaše zdravie.

- * Pozorne si prečítajte nasledovné všeobecné odporúčania pre cvičenie. Ak pociťujete bolesť, dýchavičnosť, nevoľnosť alebo máte iný fyzický problém, okamžite prestaňte s cvičením. Konzultujte s vaším lekárom v prípade pretrvávajúcej bolesti.
- * Toto cvičiace zariadenie nie je určené pre profesionálne alebo zdravotnícke používanie a taktiež nie je určené pre terapeutické účely.
- * Pulzový senzor nie je lekárske zariadenie, je určené iba pre informatívne účely a udáva orientačný srdcový pulz. Nepoužívajte ho na meranie vášho srdcového tepu z medicínskeho hľadiska, nakoľko sa tento mení vždy podľa intenzity cvičenia a iných okolitých a ľudských faktorov.

Riešenie problémov

Návod na riešenie problémov:

SYMPTÓM	PRÍČINA	RIEŠENIE
Zobrazí E0	Nie je vsunutý bezp. kľúč	Vložte prosím bezp. kľúč
Zobrazí E1	Chyba spätnej väzby rýchlosti	1. Prosím skontrolujte spätnú väzbu rýchlosti a kontakt 10 kolíkového kábla alebo kontaktujte špeciálny servis 2. príčina môže byť, že bola prekročená váha užívateľa, 3 svetlá sa rozsvietia v rovnakom čase na kontrolke. Prosím vypnite zariadenie zo zdroja a reštartujte ho po 30 sekundách.
Zobrazí E2	Chyba motora	Prosím skontrolujte PIN kábel kontakt alebo kontaktuje špeciálny servis
Zobrazí E3	Chyba rýchlosti, rýchlosť je nad limit	Nastavte spätnú väzbu rýchlosti alebo kontaktujte špeciálny servis

RIEŠENIE PROBLÉMOV BEŽIACEHO PÁSU:

Toto zariadenie bolo navrhnuté tak aby sa dalo jednoducho a rýchlo ovládať. V prípade, že zaznamenáte akýkoľvek problém, pozrite si prosím nižšie uvedený návod na riešenie problémov:

PROBLÉM: Počítač sa nerozsvieti.

RIEŠENIE: Presvedčte sa, že je kábel pripojený na elektrický zdroj a znovu zapnite bežiaci pás.

PROBLÉM: Vypadávajú funkcie bežiaceho pásu počas cvičenia. Vypadáva okruh.

RIEŠENIE: Presvedčte sa, že je bežiaci pás správne pripojený do zdroja a na 20amp okruh.

*Poznámka: Nie je pripojený kábel.

PROBLÉM: Bežiaci pás sa sám vypína pri sklone.

RIEŠENIE: Presvedčte sa, že je kábel dostatočne dlhý aby bol správne pripojený až do elektrickej zásuvky počas cvičenia a sklonu.

PROBLÉM: Bežiaci pás nezostáva v strede počas cvičenia.

RIEŠENIE: Presvedčte sa, že je zariadenie na rovnom povrchu. Presvedčte sa, že je bežiaci pás správne pritiahnutý. (Pozri nastavenie)

PROBLÉM: Bežiaci pás vydáva neprirodzený zvuk z prednej časti zariadenia počas kráčania alebo behu.

RIEŠENIE: Pre optimálne používanie musí byť zariadenie vyrovnané.

Všeobecné cvičiace tipy

Začínajte s vašim cvičiacim programom pomaly, t.z. jedno cvičenie raz za dva dni. Zvyšujte cvičiacu frekvenciu týždeň po týždni. Začnite s krátkymi periodami pre cvičenie a potom ich postupne predĺžujte. Začínajte pomaly a nedávajte si nedosiahnuteľné ciele. Pre doplnenie tohto cvičenia, skúste aj iné formy ako sú jogging, plávanie, tancovanie alebo bicyklovanie.

Vždy vykonávajte zahrievacie cvičenia pred použitím tohto zariadenia. Cvičte minimálne 5 minút strečing alebo gymnastické cviky, zabránite tak poraneniám svalstva alebo svalovej únave.

Pravidelne si kontrolujte pulz. Ak nemáte zariadenie na meranie pulzu, poprosťte vášho lekára aby vám ukázal metódu na jeho meranie. Určite si vašu osobnú cvičiacu frekvenciu pre dosiahnutie optimálnych cieľov. Berte však do úvahy ako váš vek tak aj úroveň vášho cvičenia. Tabuľka vám pomôže zorientovať sa v optimálnom srdcovom pulze pre vás.

Počas cvičenia dýchajte pravidelne a kľudne.

Dbajte na správny pitný režim počas cvičenia. Pamätajte si, že odporúčaná denná dávka tekutín je 2-3 litre a táto sa zvyšuje pri fyzickej námahe. Tekutiny ktoré pijete by mali mať izbovú teplotu.

Pri cvičení na zariadení vždy používajte pohodlné a ľahké oblečenie ako aj športovú obuv. Nepoužívajte príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí zariadenia počas cvičenia.

Vaše osobné cvičenia

Aký vysoký alebo nízky by mal byť váš srdcový tep počas cvičenia?
Váš lekár vám dá bližšie informácie na aktuálne návody.

Vek	Frekvencia srdcového tepu 50-75% (úderý za minútu) - ideálny cvičiaci pulz	Maximálna srdcová frekvencia 100%
20 rokov	100-150	200
25 rokov	98-146	195
30 rokov	95-142	190
35 rokov	93-138	185
40 rokov	90-135	180
45 rokov	88-131	175
50 rokov	85-127	170
55 rokov	83-123	165
60 rokov	80-120	160
65 rokov	78-116	155
70 rokov	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Zahrievacie / naťahovacie cvičenia

Úspešný tréning začína s rozohrievacími cvičeniami a končí s cvičeniami pre vychladnutie a relaxáciu. Tieto zahrievacie cvičenia pripravujú vaše telo pre nasledujúce nároky ktoré budú naň kladené počas tréningu. Ochladzovacie/relaxačné cvičenia po tréningu zabezpečia, že nebudete pociťovať svalovú únavu alebo svalové prepínanie a s tým súvisiace problémy svalstva. Na nasledujúcich obrázkoch a informáciách nájdete inštrukcie pre naťahovacie cvičenia zahriatia tela a následne aj ochladzovacie a relaxačné cvičenia. Prosím venujte pozornosť nasledujúcim bodom:

CVIČENIA PRE KRK

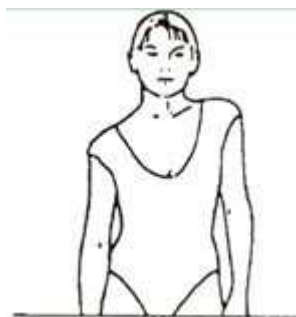
Nakloňte hlavu do pravej strany aby ste pociťovali mierny tlak v krku. Pomaly skloňte hlavu dopredu smerom k hrudníku, jemne pootočte a potom nakloňte hlavu do ľavej strany. Budete pociťovať príjemný tlak v krčnej oblasti. Toto cvičenie môžete opakovať niekoľko krát.



1

CVIČENIA PRE OBLASŤ PLIEC

Nadvihujte ľavé a pravé plece postupne, alebo môžete naraz nadvihovať obe plecia.



2

CVIČENIA PRE NAŤAHOVANIE RAMIEN

Natiahnite ľavé a potom pravé rameno striedavo smerom k stropu. Budete pociťovať jemný tlak na ľavej a potom pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



3

CVIČENIA PRE HORNÚ ČASŤ STEHIEN

Oprite sa jednou rukou o stenu, potom si druhou rukou uchopte poza váš chrbát špičku topánky a pritiahnite nohu čo najbližšie k vašej zadnej časti ako to ide. Budete pociťovať príjemný tlak v hornej časti stehna. V tejto

pozícii zostaňte po dobu minimálne 30 sekúnd a cvičenie znovu opakujte na druhej nohe. Ak je to možné opakujte toto cvičenie aspoň dva krát pre každú stranu.



4

VNÚTORNÁ STRANA STEHIEN

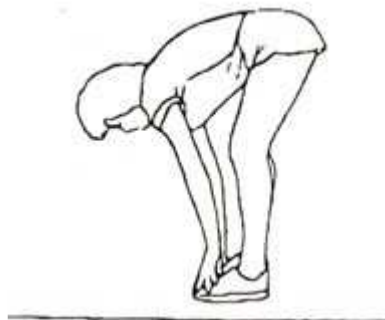
Sadnite si na podlahu a položte nohy tak, aby vaše kolená smerovali von. Chodidlá si oprite jedno o druhé (viď obrázok). Zostaňte v tejto pozícii minimálne po dobu 30-40 sekúnd pokiaľ je to možné.



5

PALCE

Predkloňte sa dopredu a pomaly sa skúste uchytiť si oba palce vašich nôh. Prehnite sa čo najviac ako sa vám dá. V tejto pozícii zostaňte po dobu minimálne 20-30 sekúnd ak je to možné.



6

CVIČENIE PRE KOLENÁ

Sadnite si na podlahu a natiahnite vašu pravú nohu. Ľavú nohu pokrčte a chodidlo si opríte o stehno. Teraz sa pokúste dočiahnuť vaše pravé chodidlo s pravou rukou. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



7

CVIČENIA PRE LÝTKA A ACHILOVKU

Oprite sa oboma rukami o stenu aby ste mali oporu na celú váhu vášho tela. Potom presuňte ľavú nohu dozadu striedavo s pravou nohou. Toto cvičenie jemne natáhuje zadnú stranu vašich nôh. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



8

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a.. zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b.. nesprávnou údržbou
- c.. mechanickým poškodením

d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)

e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

f.. neodbornými zásahmi

g.. nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designem, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

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

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

dátum predaja razítka a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36

911 05 Trenčín

www.insportline.sk



User manual - EN
IN 3879 Treadmill inSPORTline Cirrus



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.

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 within the guarantee period of 12 months as of purchase date. If the power cord which you received was destroyed , to avoid the danger, it must be replaced by our manufacture or our maintain dept. or the correlative professional persons. 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 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.

- 1) 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.
- 2) We recommend that handicapped people should only use the device when a qualified carer is present.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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.
- 7) Ensure that only one person at a time uses the fitness device.
- 8) 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.
- 9) Do not use a device that is damaged or unserviceable.
- 10) 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.
- 11) Take care not to put your arms and legs near moving parts. Do not place any material in openings in the device.
- 12) Use the device only for the purposes described in these operating instructions. Use only attachments recommended by the manufacturer.

Special Safety Precautions

12.Power source:

- 13.Choose a place in reach of a socket when placing the treadmill.
 - 14.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.
 - 15.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.
 - 16.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).
 - 17.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.
 - 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 hazard .
 - Make sure the striding belt is always tense. Start the striding belt before stepping on it.



Assembly

5. Before starting with the assembly of this fitness device, carefully read through the set up steps as of page 9 We also recommend that you view the assembly drawing prior to assembly (page 7).
6. Remove all packaging material and place the individual parts on a free surface. This will provide you with an overview and will simplify assembly.
7. Use the parts list (page 5) to check that all components have been supplied. Dispose of the packaging material only after the trainer is fully assembled.
8. 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.

9. 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!
10. Take your time when viewing the drawings and then assemble the device according to the series of illustrations.
11. The device must be carefully assembled by an adult person. If necessary, request aid from another technically talented person.

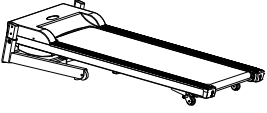
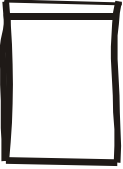
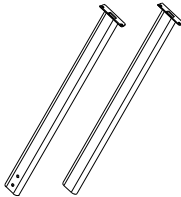
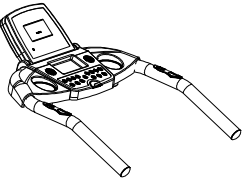
Unpacking & Assembly

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


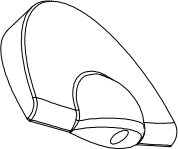
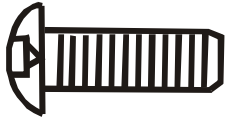
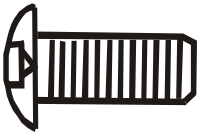


NOTE: Each step number in the assembly instructions tells you what you will be doing. Read and understand all instructions thoroughly before assembling the treadmill.

UNPACK AND VERIFY THE CONTENTS OF THE BOX:

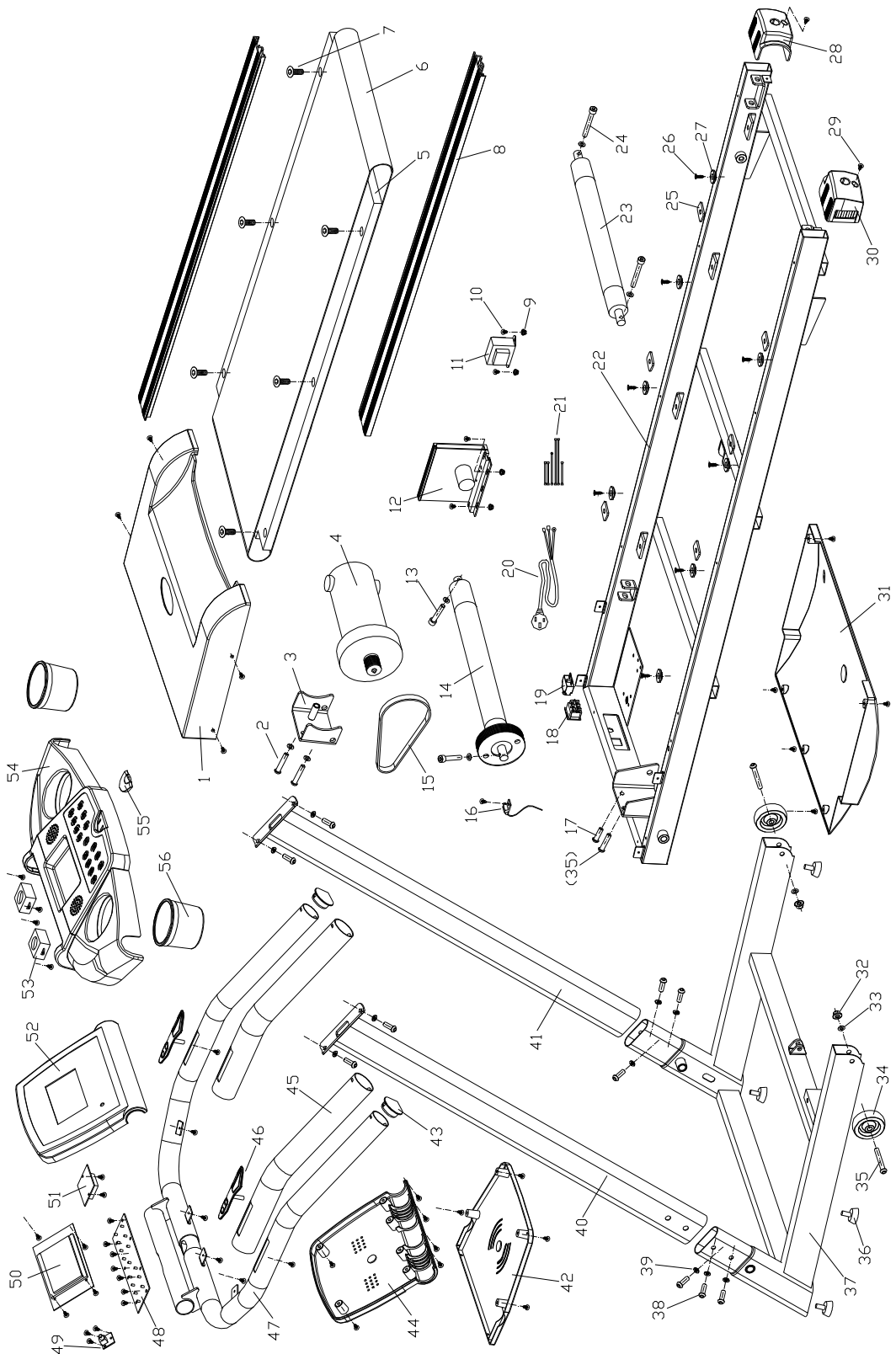
12. Lift up and remove the box that surrounds the Treadmill.
13. Check the following items are present. If any of the parts are missing, contact with the dealer.

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

HARDWARE KIT

 <p>Allen wrench 1 pcs</p>	 <p>SAFETY KEY</p>	 <p>M8x20 HEX HEAD BOLT 4 pcs</p>
 <p>M8x15 HEX HEAD BOLT 6pcs</p>	 <p>washer 10 pcs</p>	 <p>lubricant for running deck</p>

Assembly Diagram



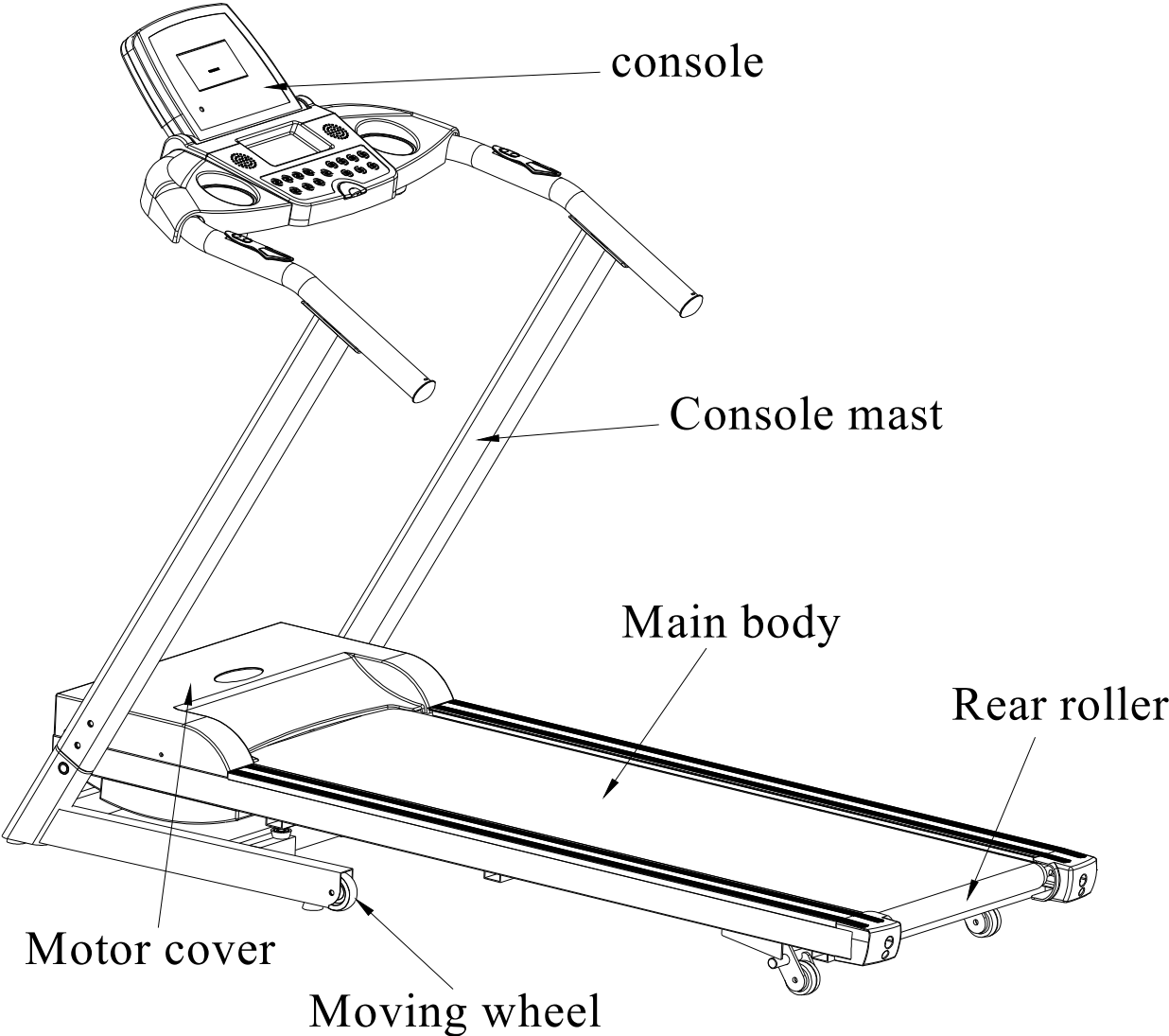
Most of the displayed parts in this diagram are shipped pre-assembled.

For spare parts, please do always specify parts numbers used on this diagram or in the following parts list.

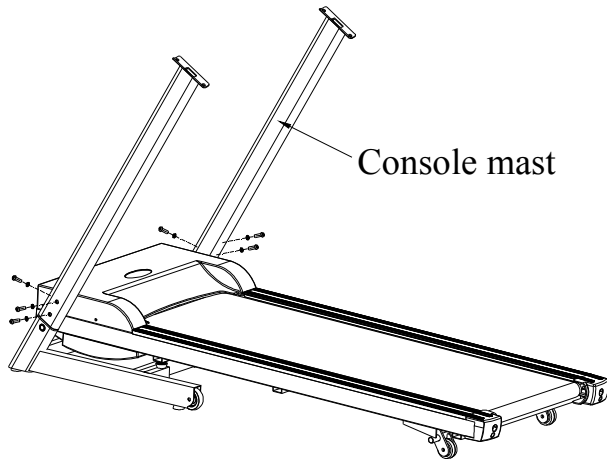
Parts List

ITEM	DESCRIPTION	QTY	ITEM	DESCRIPTION	QTY
1	Up motor cover	1	29	Screw M4*15	47
2	Hex head bolt M8*45	2	30	Left end cover	1
3	Fixing bracket motor	1	31	Down motor cover	1
4	Motor	1	32	Nut M8	3
5	Running deck	1	33	Washer Φ8	9
6	Running belt	1	34	Wheel	2
7	Hex head bolt M8*25	6	35	Hex head bolt M8*40	3
8	Side rein	2	36	Adjustable pad	2
9	Nut M4	4	37	Base frame	1
10	Screw M4*12	4	38	Hex head bolt M8*15	10
11	Transformer	1	39	Skid proof washer	10
12	Controller	1	40	Left console mast	1
13	Columnar Hexagon M8*35	2	41	Right console mast	1
14	Front roller	1	42	Console down cover 1	1
15	Drive belt	1	43	Pipe plug	2
16	Speed sencor	1	44	Console down cover 2	1
17	Hex head bolt M8*35	1	45	Handle cover	2
18	Power switch	1	46	Pulse grip	2
19	Fuse	1	47	Console frame	1
20	Power cord	1	48	Keystork pcb	1
21	Connect wire set	1	49	Speaker input	1
22	Main frame	1	50	console	1
23	Rear roller	1	51	Amplifier pcb	1
24	Columnar Hexagon M8*65	2	52	Console up cover 2	1
25	Rubber washer	6	53	Fan	2
26	Screw M4*15	4	54	Console up cover 1	1
27	Washer	2	55	Safety key	1
28	Right end cover	1	56	Cup hold	1

Assembly Diagram (2)



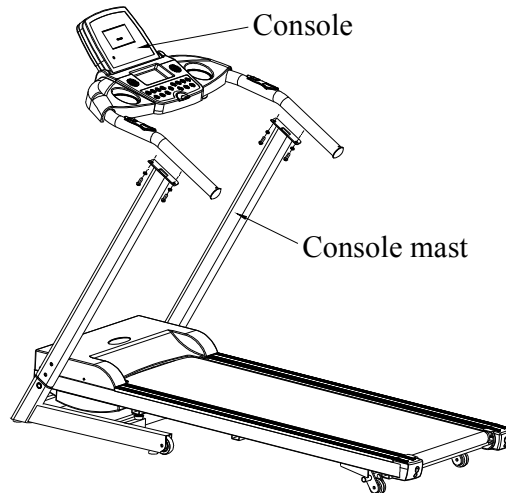
Step 1: Attach the console masts to the base frame.



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

B;) then attach left/right console mast into main frame with six M8X15mm bolt using washer wrench.

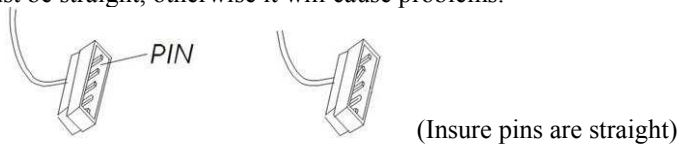
Step 2: Attach the console to the console mast



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

B) assemble the console to the console mast with four M8x20mm bolts and washers(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.



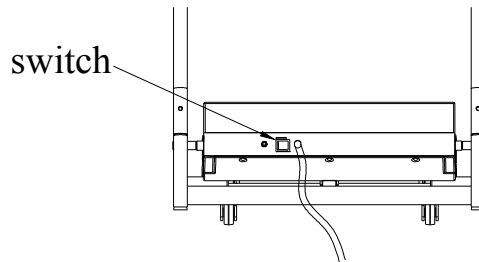
Step 3: Tighten step 1, step 2 bolts.

First open switch and working machine, then tighten bolts.

Instruction use

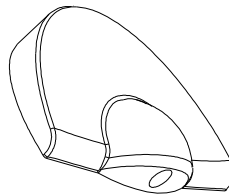
TURNING ON THE TREADMILL:

Make sure that the treadmill is correctly connected to power source. Open on/off switch, 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. **(Be sure to attach the safety clip to your clothing when the treadmill is in use. Remove the safety key when it is not in use and store away from children.)**



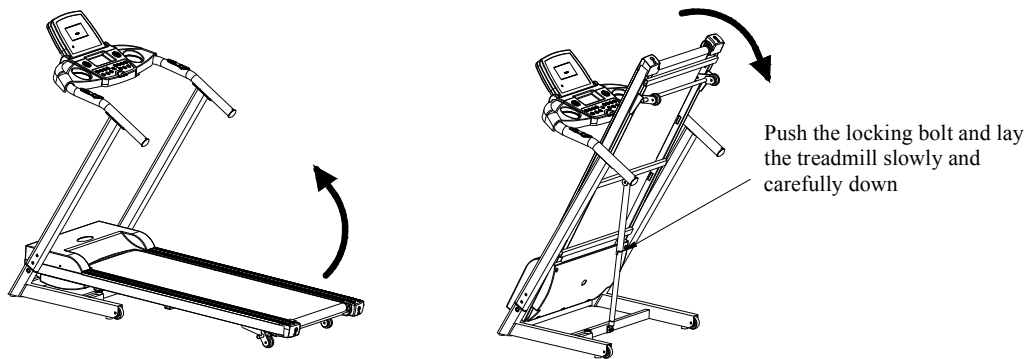
FOLDING UP INSTRUCTIONS

folding the treadmill:

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

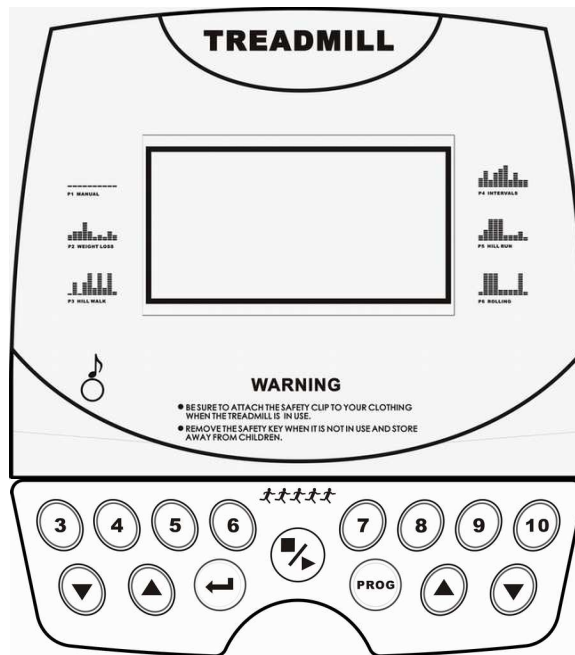
NOTE: make sure that the locking bolt is locked in place correctly.

UNFOLDING THE TREADMILL:



Training Monitor

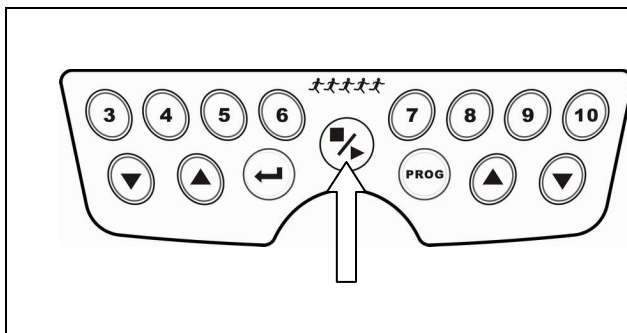
Front View



Technical Specifications

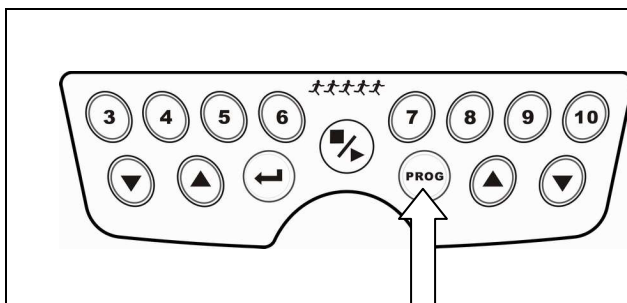
Time	00:00-99:59 Min
Speed	0.8-14km/h
Distance	0.00-99.9 km
Calories	0-999 KCAL
Pulse	70-200 / Min
Program	P1-P6

Computer Functions



START/ STOP:

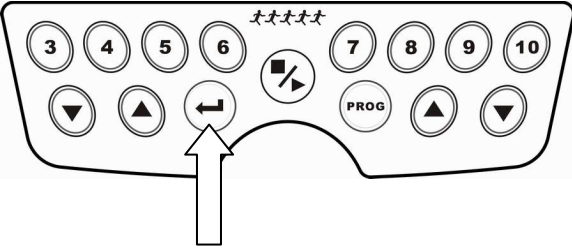
Press the START/STOP-KEY to begin your exercise.
 Press the START/STOP-KEY to pause the training.
 Press the START/STOP-KEY to continue working.

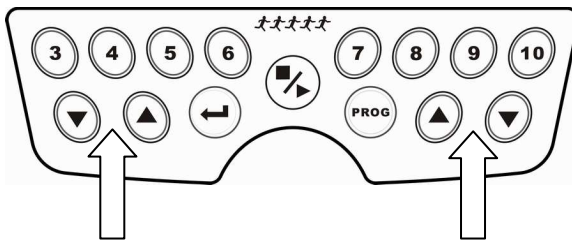


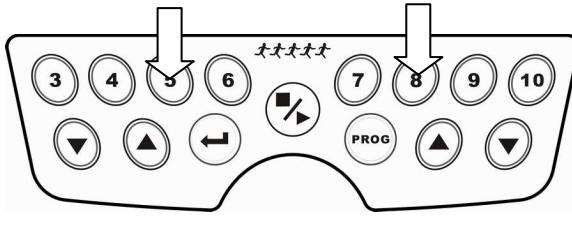
PROG

Press the PROG-KEY you can enter preset training programmes selection.


Computer Functions

	<p>SELECT Use the SELECT key to select training speed and training time. Press the START/STOP-KEY to begin training.</p>
---	---

	<p>FAST/SLOW keys Press the FAST/SLOW key, you can choose a training speed or training time. (the selected function is flashing).</p>
--	--

	<p>QUICK SPEED : press the speed-key you can quickly set the speed from 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 km/h.</p>
---	--

Computer Display

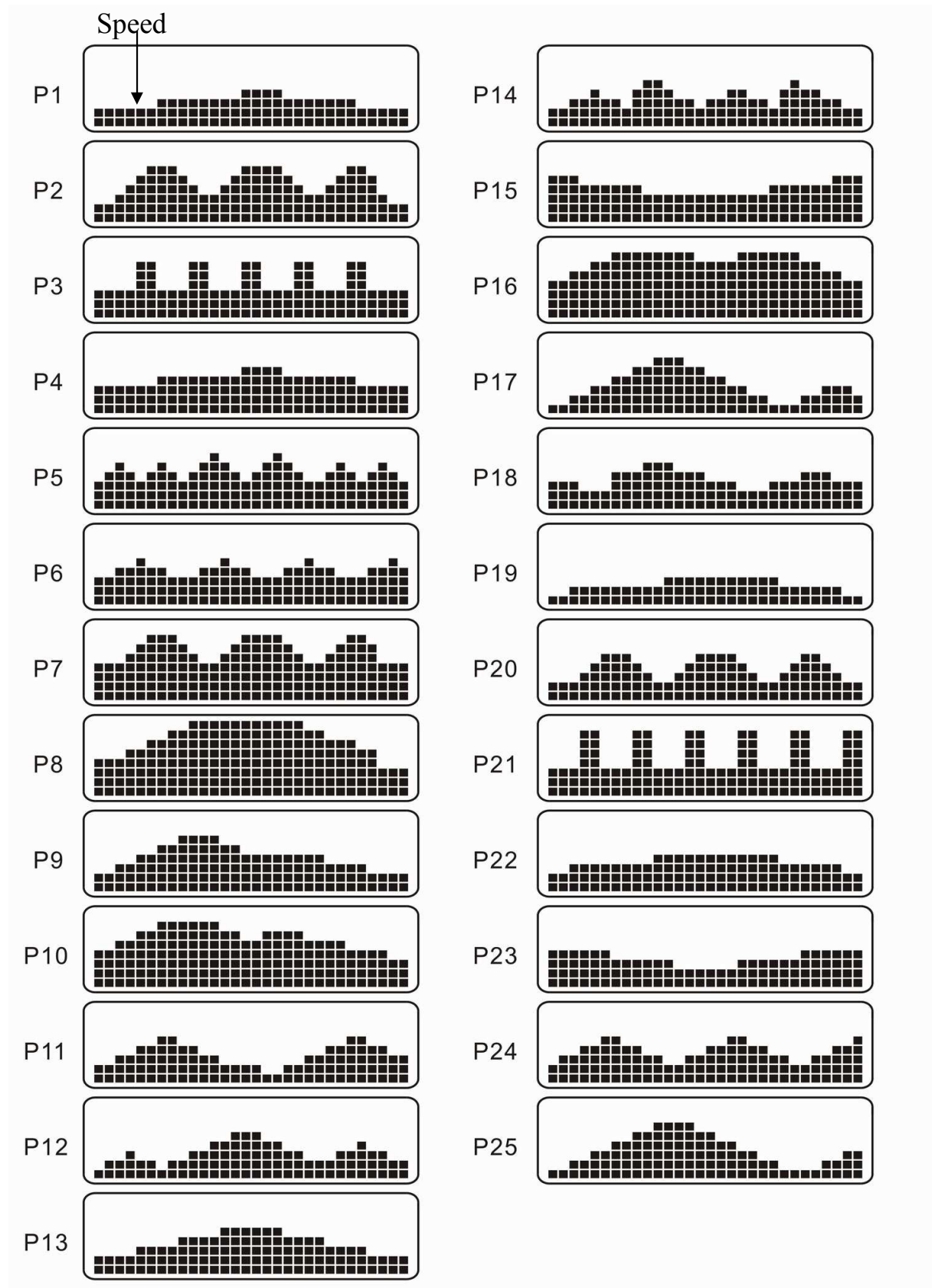
	<p><u>CALORIES:</u> Shows estimated use of calories at the time of display.</p> <p>DISTANCE Shows the completed or remaining distance in kilometres.</p> <p>TIME Shows minutes and seconds of the elapsed or remaining time.</p> <p>SPEED Shows the current running speed.</p> <p>PULSE To show the current heart rate, touch both pulse sensors with your palms.</p> <p>PROGRAM Shows the selected training programme.</p>
--	---

Computer operations:

CHOOSING A PROGRAMME (P1-P25)

18. open ON/OFF switch.
19. press program to enter preset programmes(P1-P25).
20. press FAST/ SLOW or UP/ DOWN to select programmes(P1-P25).
21. press SELECT to select time (P1-P25).
22. press FAST/ SLOW or UP/ DOWN to set time.

Computer Operations



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:

1. 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.
2. 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.
3. Repeat STEP 1 and STEP 2 until the slipping is eliminated.
4. 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 TURNS.

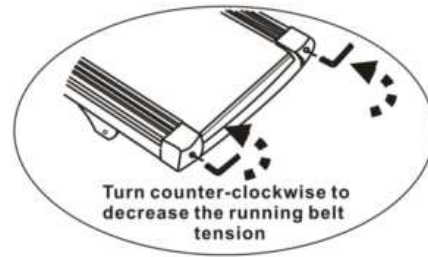
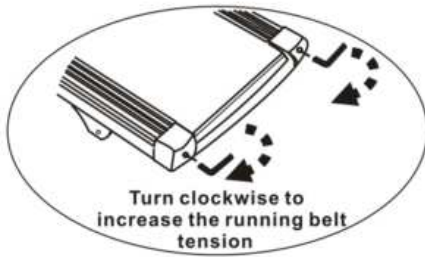
CENTRING THE RUNNING BELT

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 relation to the other. This deflection can cause the belt to move off-center. This deflection is normal and the running belt will center when no body is on the running belt. If the running belt remains consistently off-center, you will need to center 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 center, repeat the above step until the running belt is on center.
3. After the belt is center, 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-center, 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:

- C) Position the belt so that the seam is located in the middle of the plate.
- D) Insert the spray valve in the spray head of the lubricant container.
- E) 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.
- F) 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 you 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	23. Please check Speed feedback equipment and 10-pin cable or contact special service 2. caused by overload of the user weight, 3 lights display at the same time on the controller. Please switch off the power, and restart in 30 seconds.
Show E2	Motor or Motor drive err	Please check PIN cable or contact special service
Show E3	The error of Speed over limit	Adjust Speed feedback equipment 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 your 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

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

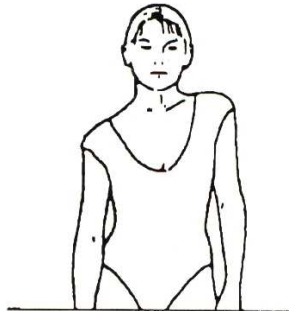
Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



1

EXERCISES FOR THE SHOULDER AREA

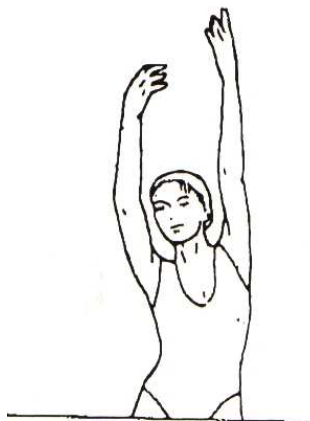
Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously.



2

ARM STRETCHING EXERCISES

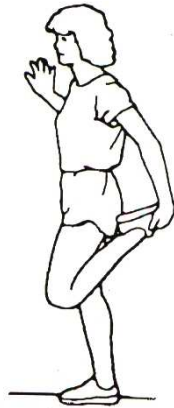
Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in your left and right side. Repeat this exercise several times.



3

EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind 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

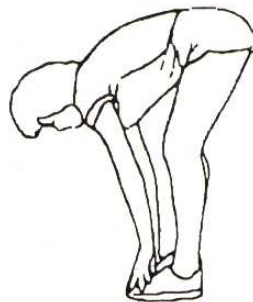
Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



5

TOUCH TOES

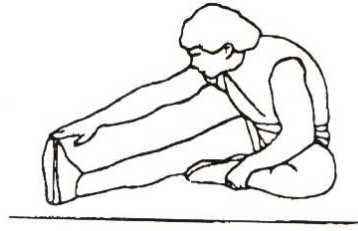
Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



6

EXERCISES FOR THE KNEES

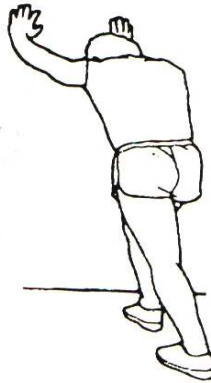
Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



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