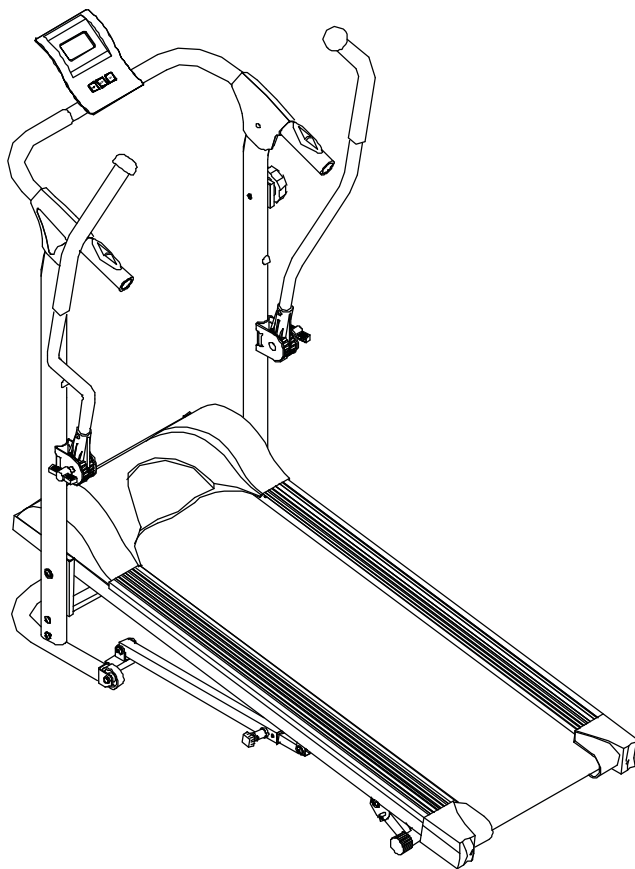


CZ – Běžecký pás EXCEL RUN IN 2678

*Návod k použití*

Magnetický běžecký pás s funkcí lyžování



**POZOR!**

*Před použitím tohoto výrobku si pozorně přečtěte všechny instrukce.  
Tento manuál uschovejte pro pozdější použití.*

# DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

---

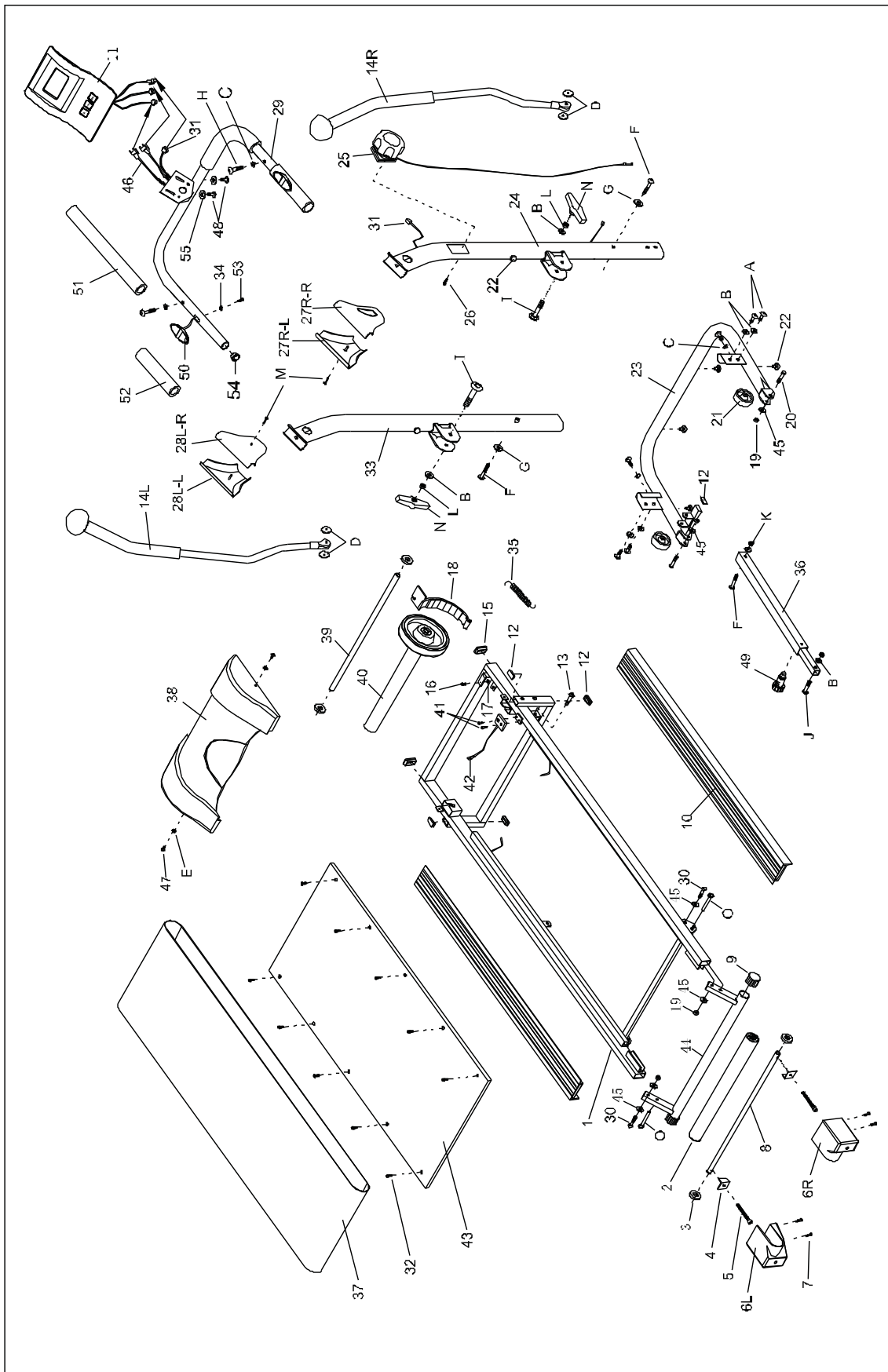
---

**VAROVÁNÍ: PŘED POUŽITÍM MAGNETICKÉHO BĚŽECKÉHO PÁSU S FUNKCÍ LYŽE SI POZORNĚ PŘEČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. TAKTO SE VYHNETE RIZIKU VZNIKU VÁŽNÉHO ÚRAZU.**

---

1. Dříve než začnete cvičit, přečtěte si pozorně tento manuál. Manuál mějte vždy při ruce.
2. Dříve než zahájíte cvičební program, poraďte se se svým lékařem a ujistěte se, že při používání běžícího pásu neohrozíte své zdraví a bezpečnost. Doporučení vašeho lékaře je nezbytné v případě že užíváte léky, které ovlivňují srdeční činnost, krevní tlak nebo cholesterol.
3. Všímejte si signálů svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Pokud cítíte závratě, nevolnost, bolest na hrudi, bolest v zádech nebo jiné zdravotní obtíže, okamžitě ukončete cvičení. Další pokračování cvičení zkonzultujte se svým lékařem.
4. Neobsluhujte žádné cvičební zařízení, pokud není správně smontováno. Pravidelně provádějte kontrolu správného fungování tohoto zařízení. Pokud najdete nějaké vadné součástky, **MAGNETICKÝ BĚŽECKÝ PÁS S FUNKCÍ LYŽE nepoužívejte**. Všechny uživatele tohoto zařízení je povinnost informovat o všech varováních a bezpečnostních opatřeních.
5. Děti a své domácí mazlíčky nepouštějte do blízkosti tohoto zařízení. Zařízení je určeno pro používání pouze dospělým osobám. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
6. Dříve než použijete toto zařízení, zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotaženy.
7. Zařízení vždy používejte tak, jak je uvedeno. Pokud během montáže nebo kontroly najdete nějaké vadné součástky, nebo pokud zařízení vydává během používání neobvyklé zvuky, zastavte okamžitě běžící pás. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude opraveno.
8. Při cvičení používejte vhodný sportovní oděv. Nenoste dlouhé volné oblečení, které by se mohlo zachytit do zařízení. Při cvičení je vhodné používat běžecké boty nebo obuv na aerobic.
9. Zařízení pokládejte na rovný a čistý povrch. Zařízení nepoužívejte v blízkosti vody nebo venku.
10. Nesahejte rukama na pohybuující se části zařízení. Buďte opatrní při zvedání nebo přesunu zařízení.
11. Zařízení bylo testováno a certifikováno podle Evropské normy EN 957; pouze pro domácí použití. Maximální nosnost: 100kg / 220Lbs.
12. Minimální volný prostor za zařízením, který je potřebný, je 1200mm, u ostatních tří stran je to 300mm.

# ROZKRES DÍLŮ

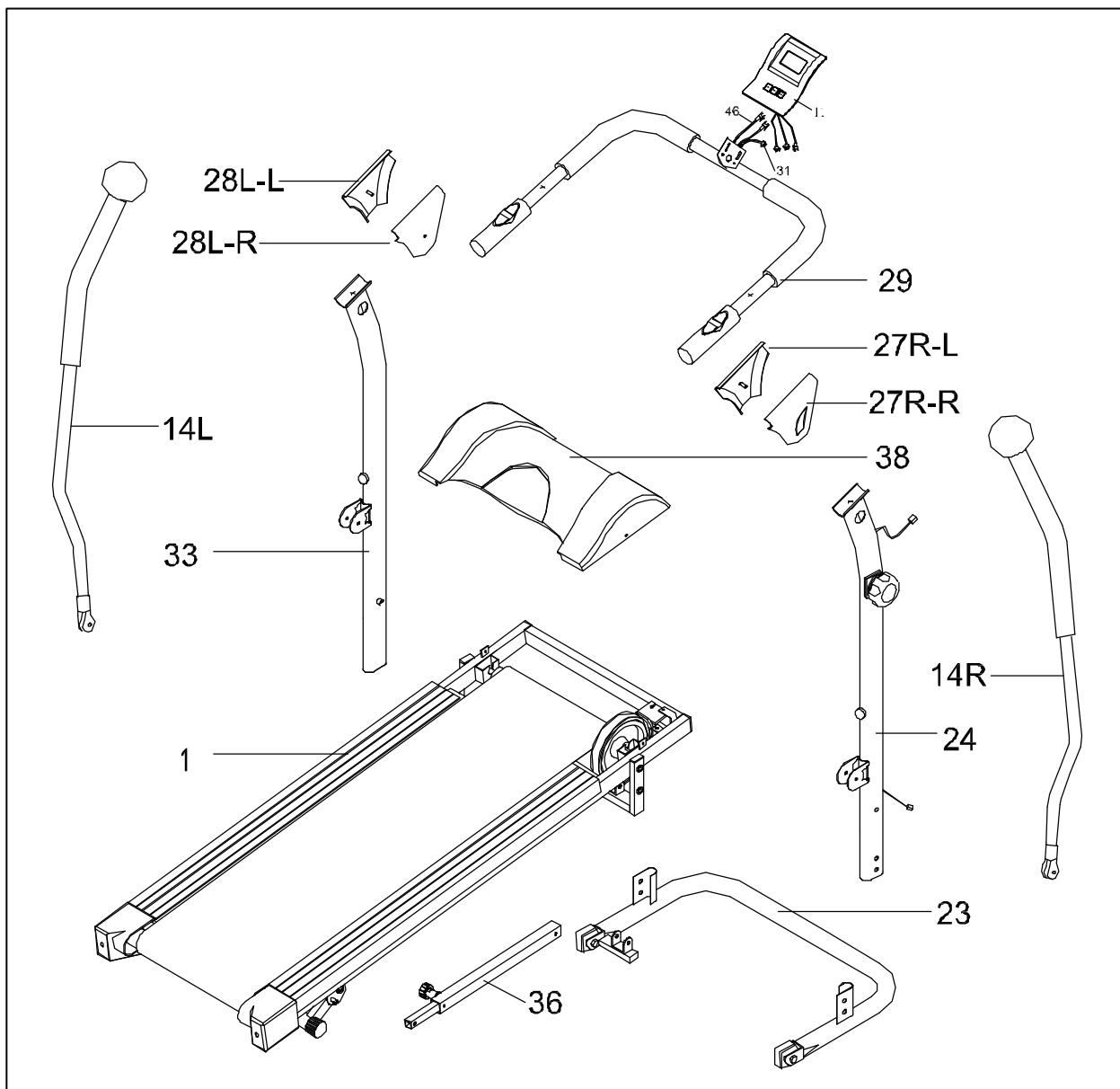


## SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
A	šroub M8X15	6
B	podložka	8
C	oblouková podložka	4
D	plastová podložka	4
E	podložka M6	2
F	šroub M8X50	3
G	velká podložka	2
H	šroub M8X45	2
I	šroub M8*70	2
J	šroub M8*40	1
K	matice M8	2
L	objímka	2
M	šroubek M4*15	2
N	utahovací šroub M8	2
O	kolík m8	2
P	maticový klíč S13	1
Q	šroubovák S6	1
R	šroubovák S5	1
1	hlavní rám	1
2	zadní váleček	1
3	plastová podložka	4
4	kovová koncovka	2
5	šroub M6X75	2
6R	zadní koncovka (R)	1
6L	zadní koncovka (L)	1
7	šroubek M4	4
8	zadní osa	1
9	koncovka	2
10	boční panel	2
11	tréninkový počítač	1
12	plastová koncovka	5
13	šroubek M8x45	1
14R	madlo	1
14L	madlo	1
15	koncovka	2
16	šroub M6*20	1
17	matice M6	1

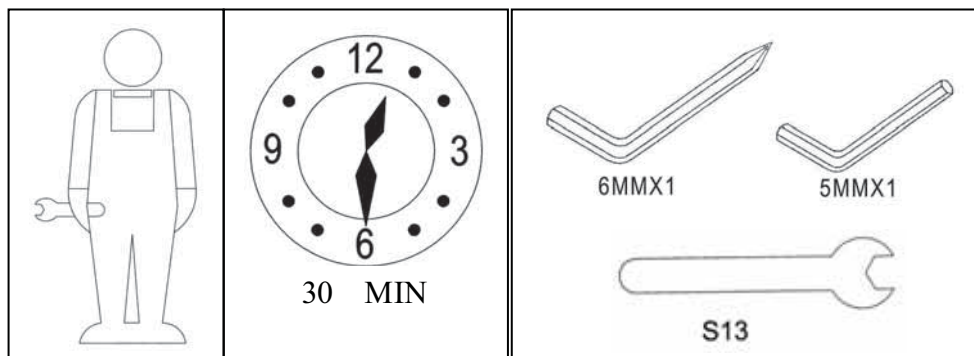
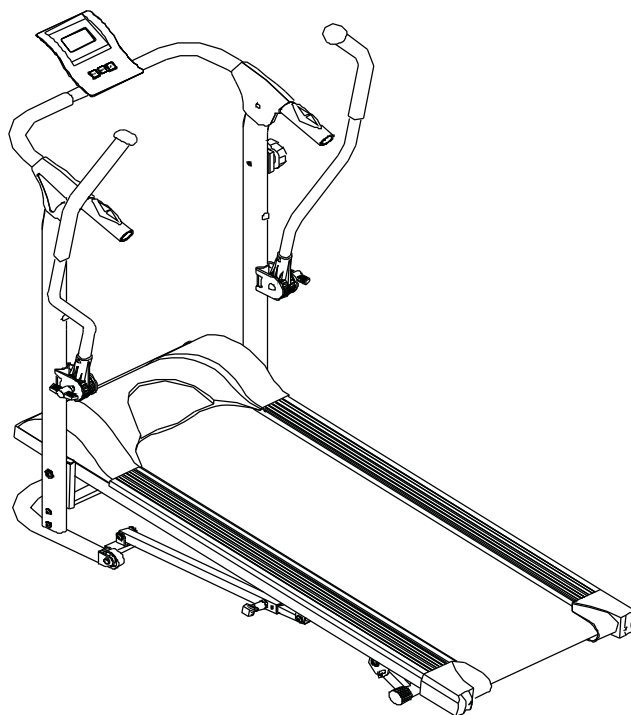
18	magnetický systém	1
19	matice M8	4
20	šroub M8x40	2
21	plastový kroužek	2
22	pěnovka základny	6
23	zadní rám	1
24	pravá tyč rukojeti	1
25	systém měření zátěže	1
26	šroub M5X20	1
27R-R&L	kryt držadla	2
28L- L&R	kryt držadla	2
29	držadlo	1
30	šroub M8x35	2
31	konektor kabelu snímače	1
32	šroubek M5*25L	10
33	Levá tyč rukojeti	1
34	podložka	2
35	pružina	1
36	prodlužovací trubka	1
37	běžecový pás	1
38	plastový kryt	1
39	přední osa	1
40	přední váleček	1
41	šroubek M3	2
42	kontrolní čidlo	1
43	běžecové prkno	1
44	zadní nastavovací rám	1
45	podložka	6
46	senzor. lanko k měření tepové frekvence	1 sada
47	šroub M6*10	2
48	šroubek M4*12	2
49	utahovací šroub	1
50	měřič tepové frekvence	2
51	pěnový kryt držadla	2
52	pěnový kryt držadla	2
53	šroubek M4*20	2
54	koncovka	2
55	podložka M4	2

## Pokyny k montáži



č.	POPIS	Ks	č.	POPIS	Ks
1	Hlavní rám	1	29	Madlo	1
11	Tréninkový počítač	1	33	Levá tyč rukojeti	1
14L&14R	Madlo	2	36	Prodlužovací trubka	1
23	Spodní rám	1	38	Plastový kryt	1
24	Pravá tyč rukojeti	1			
27R-R&L	Kryt madla	2			
28L-L&R	Kryt madla	2			

# MONTÁŽ



## POZOR

- Před montáží si pozorně přečtěte tento manuál
- Nejprve si zkontrolujte náhradní díly.
- Zkontrolujte hardware.
- Ujistěte se, že máte správné nářadí.
- Zajistěte si dostatek potřebného prostoru pro montáž.
- Řiďte se instrukcemi.
- Nikdy spoje neutahujte násilím.
- Spoje utahujte pravidelně.
- Mějte tento manuál při ruce.

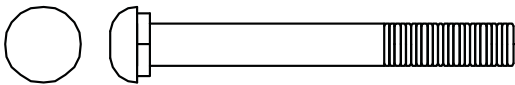
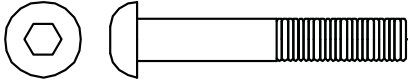
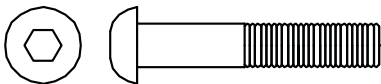
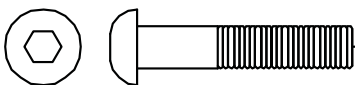
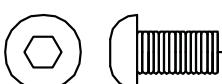






---

---

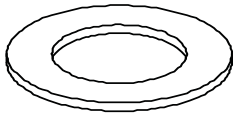
## SEZNAM DÍLŮ PRO MONTÁŽ

---

---

	#I M8*70 2PCS
	#F M8*50 3PCS
	#H M8*45 2PCS
	#J M8*40 1PC
	#A M8*15 6PCS
	#M M4*15 2PCS
	#B OD16.7*ID8.2 8PCS
	#K M8 2PCS
	#C OD22*ID8.2 4PCS
	#G OD22*ID8.2 2PCS
	#E OD13*ID6.2 2PCS





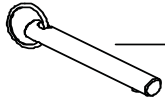
#D OD59\*ID38 4PCS



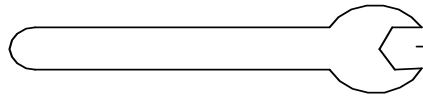
#L OD12.7\*ID8.2\*11L 2PCS



#N M8 2PCS



#O Ø8 2PCS



#P S13 1PC



#Q S6 1PC



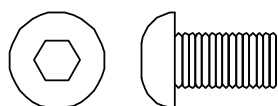
#R S5 1PC

---

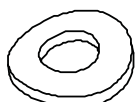
# MONTÁŽ

---

KROK 1:



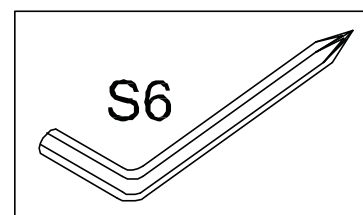
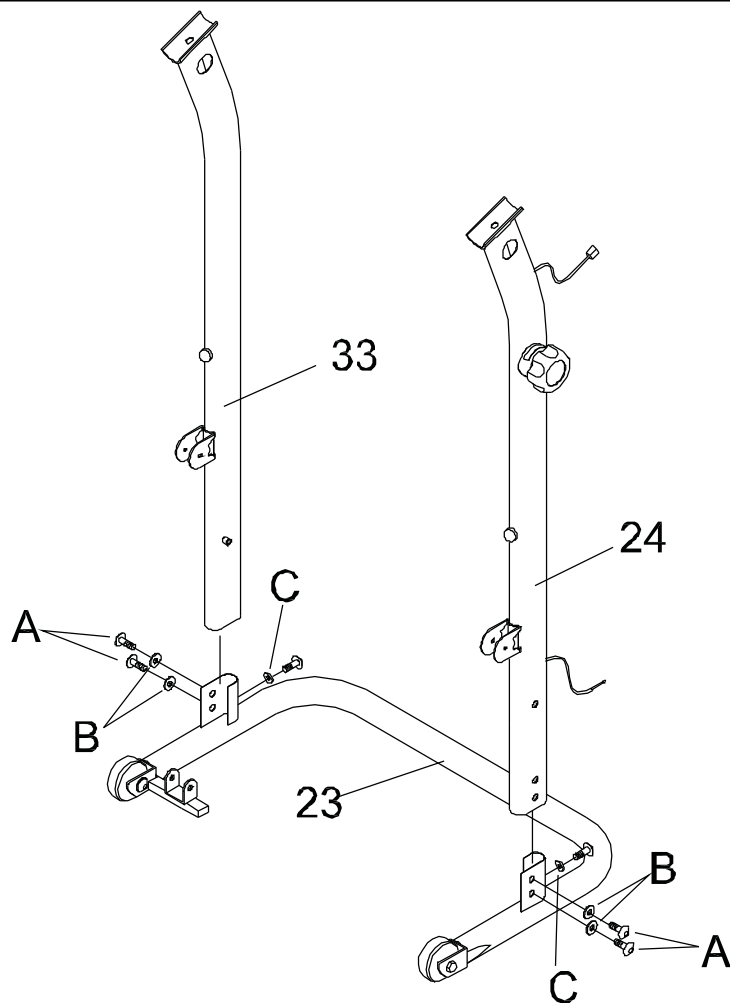
#A M8\*15 6PCS



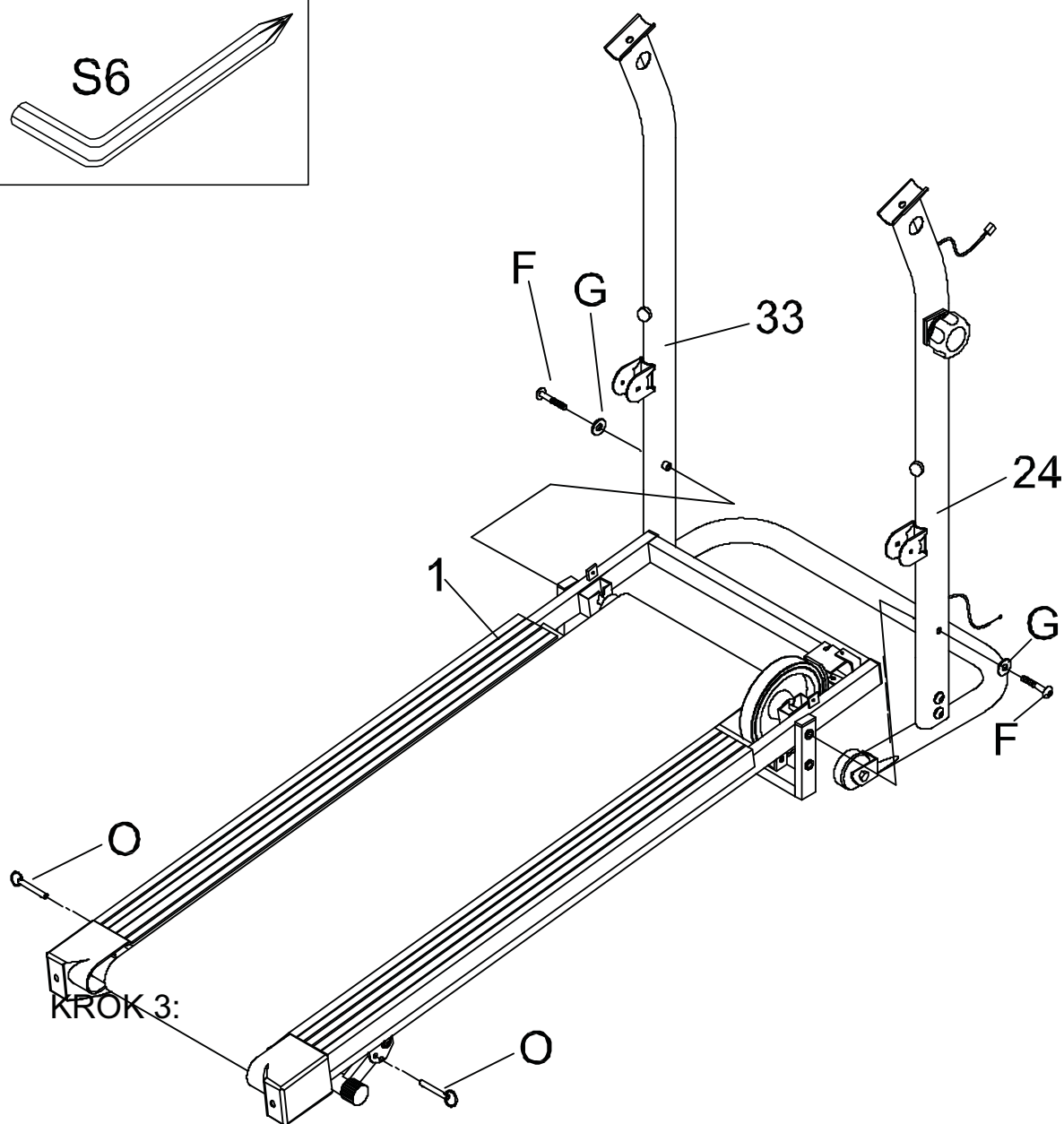
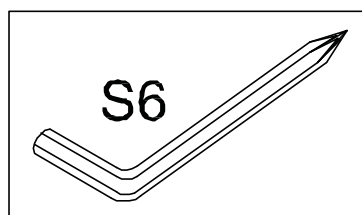
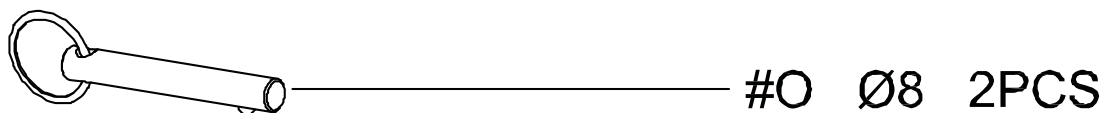
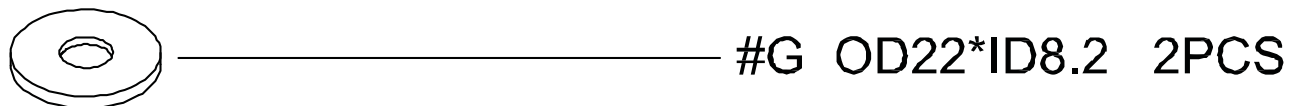
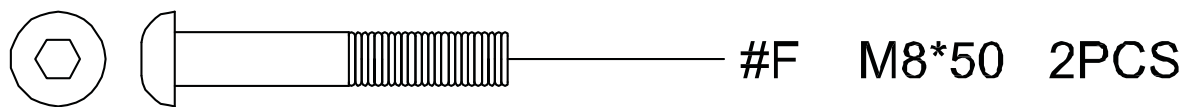
#C OD22\*ID8.2 2PCS



#B OD16.8\*ID8.2 4PCS

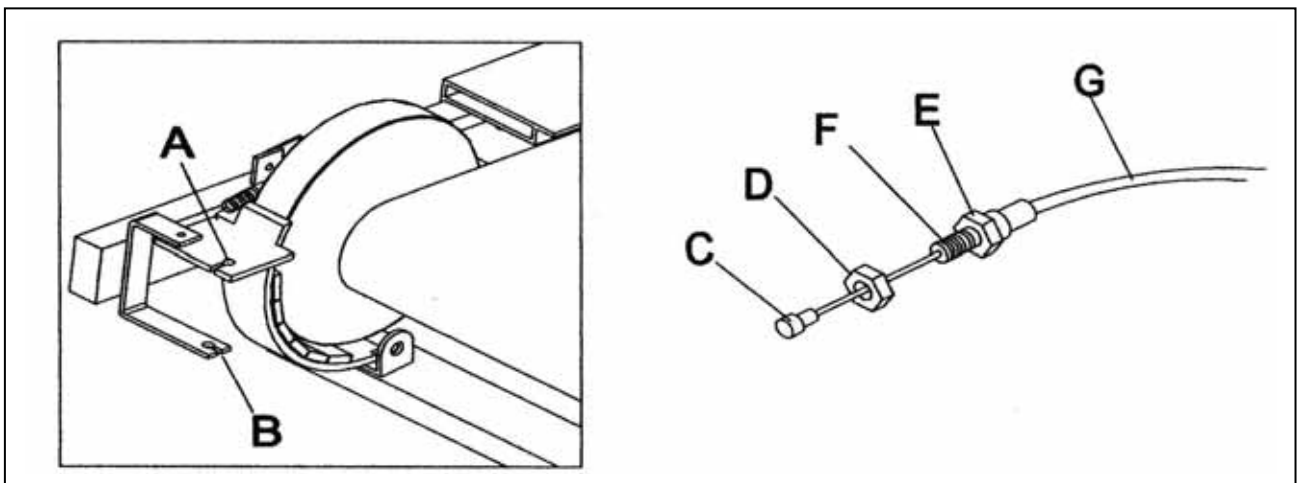
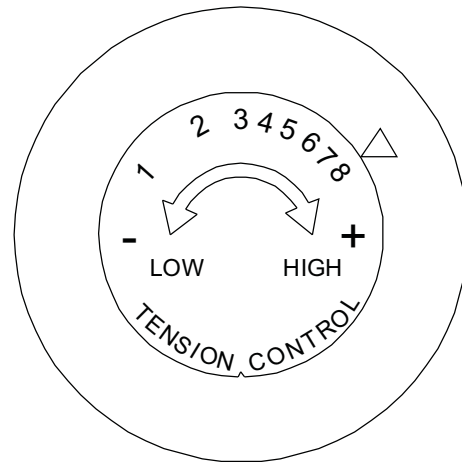


KROK 2:



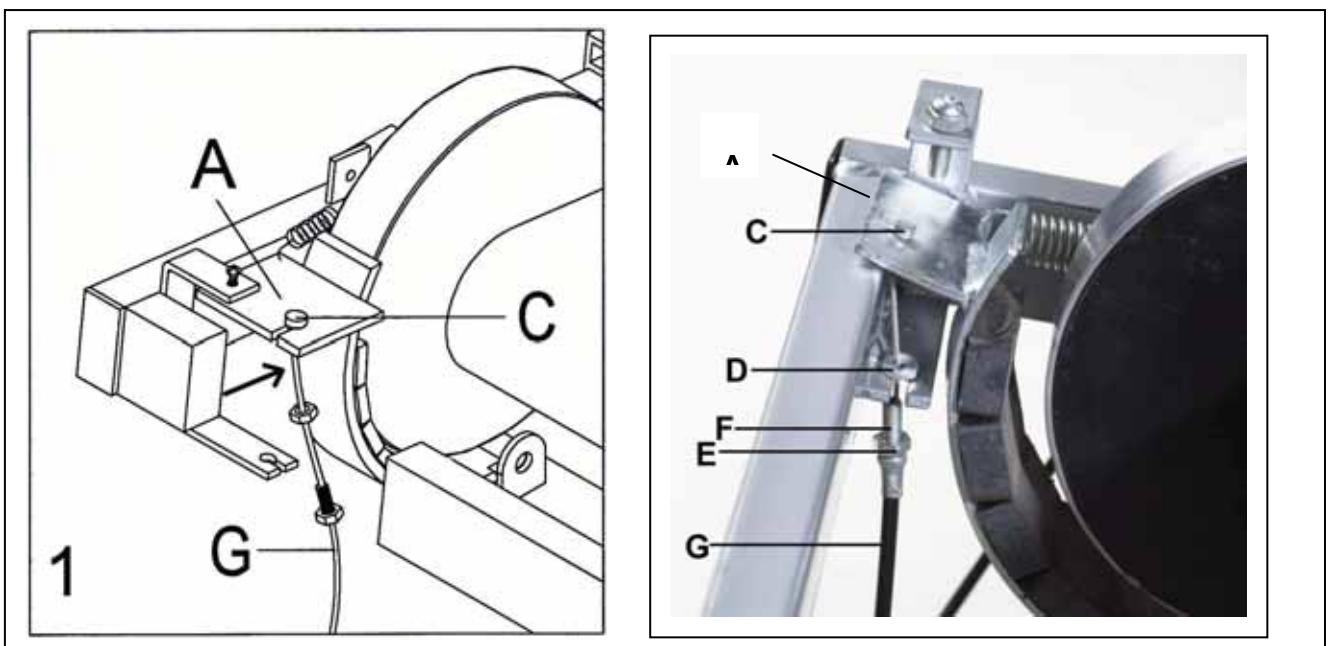
KROK 3:

Dříve než namontujete zátěžové lanko, ujistěte se, že je nastavena úroveň 8.

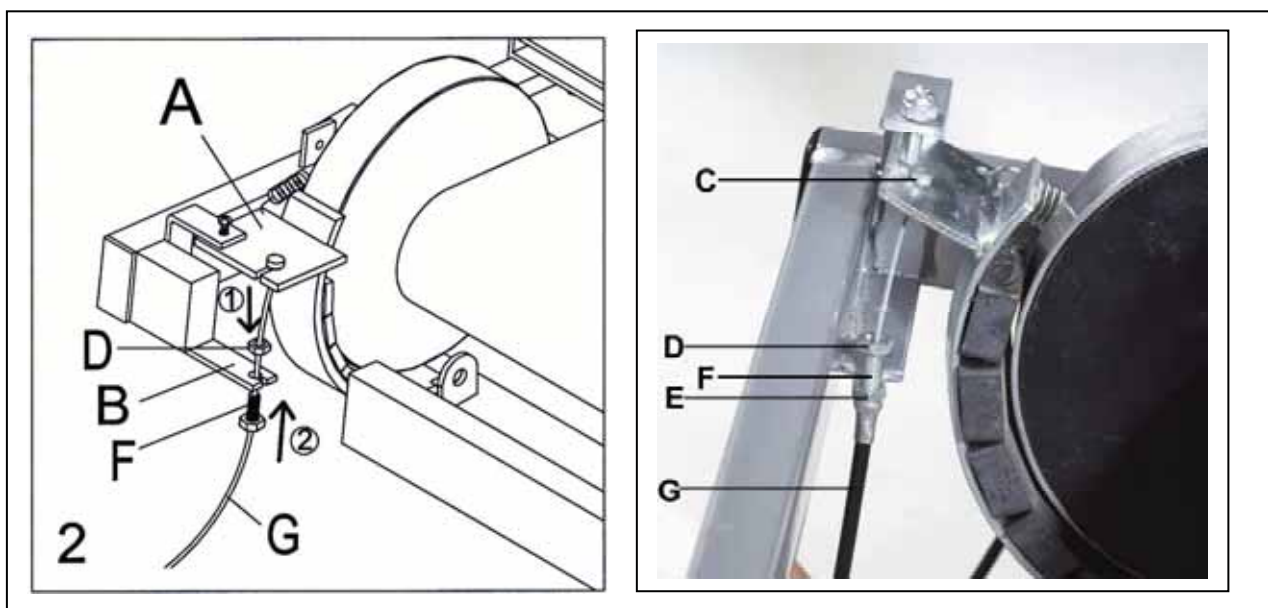


PŘI MONTÁŽI MAGNETICKÉHO SETU PRO REGULACI ZÁTĚŽE POSTUPUJTE NÁSLEDOVNĚ:

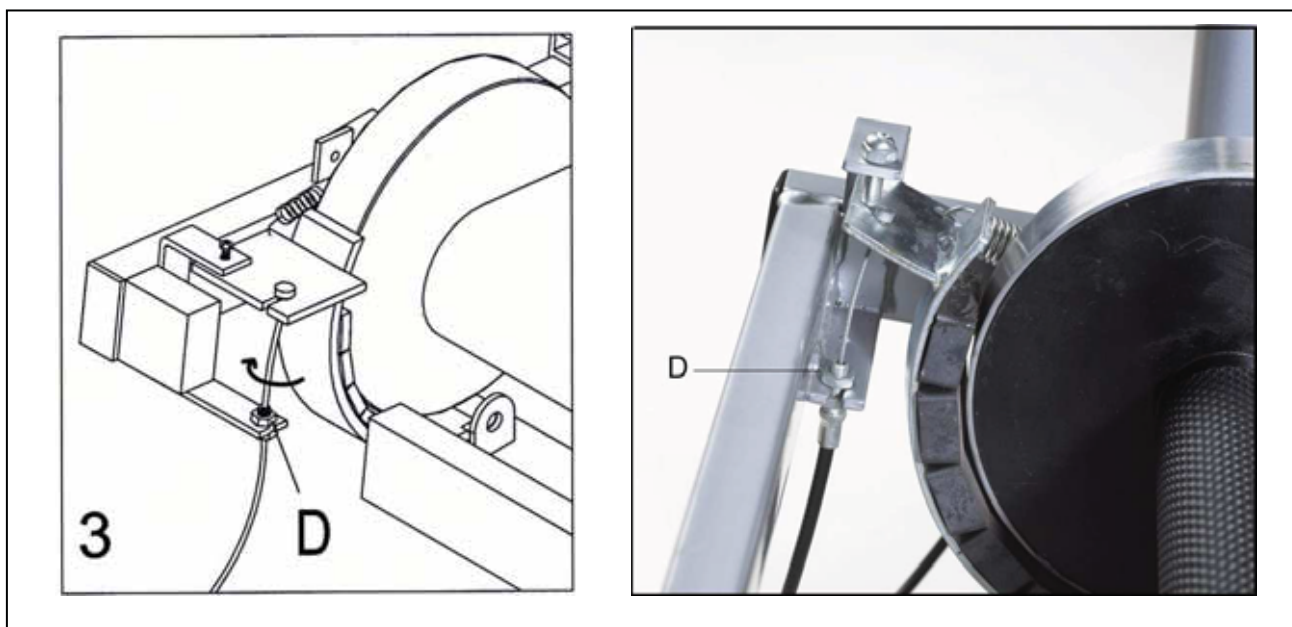
1. C zasuňte do otvoru v dílu A. (Pozn.: G je pod hlavním rámem)



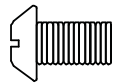
2. ① G potáhněte směrem dolů



3. D přišroubujte k F v uvedeném směru tak, abyste dobře utáhli obě části.



# KROK 4

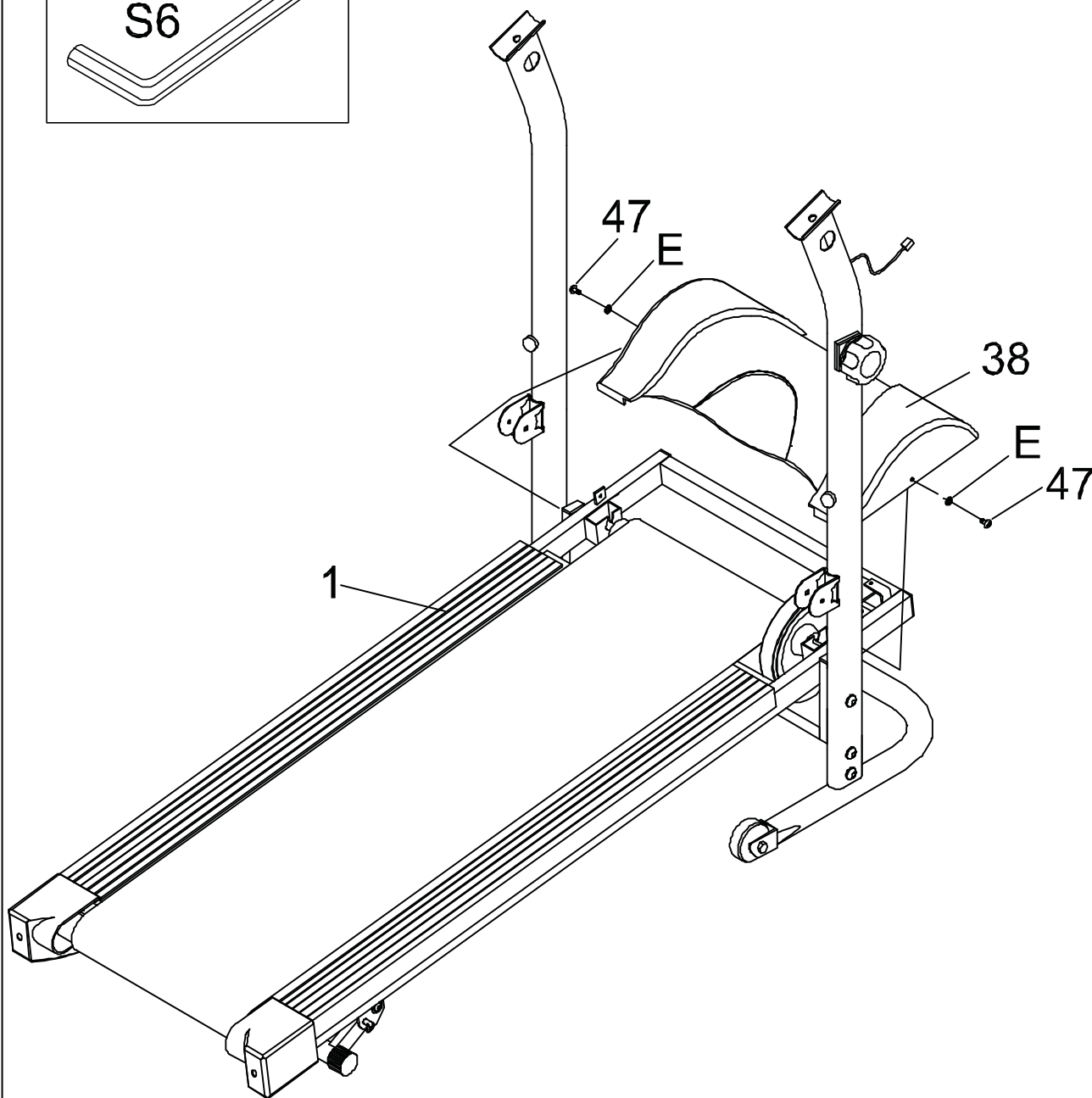
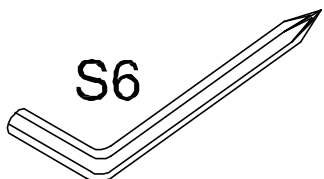


47:D M6\*10 2PCS



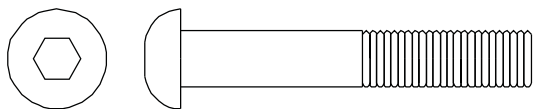
#E OD13\*ID6.2 2PCS

S6

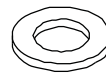


# KROK 5

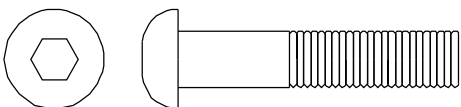
#F M8\*50 1PC



#B OD16.7\*ID8.2 2PCS



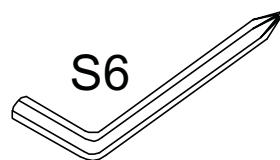
#J M8\*40 1PC



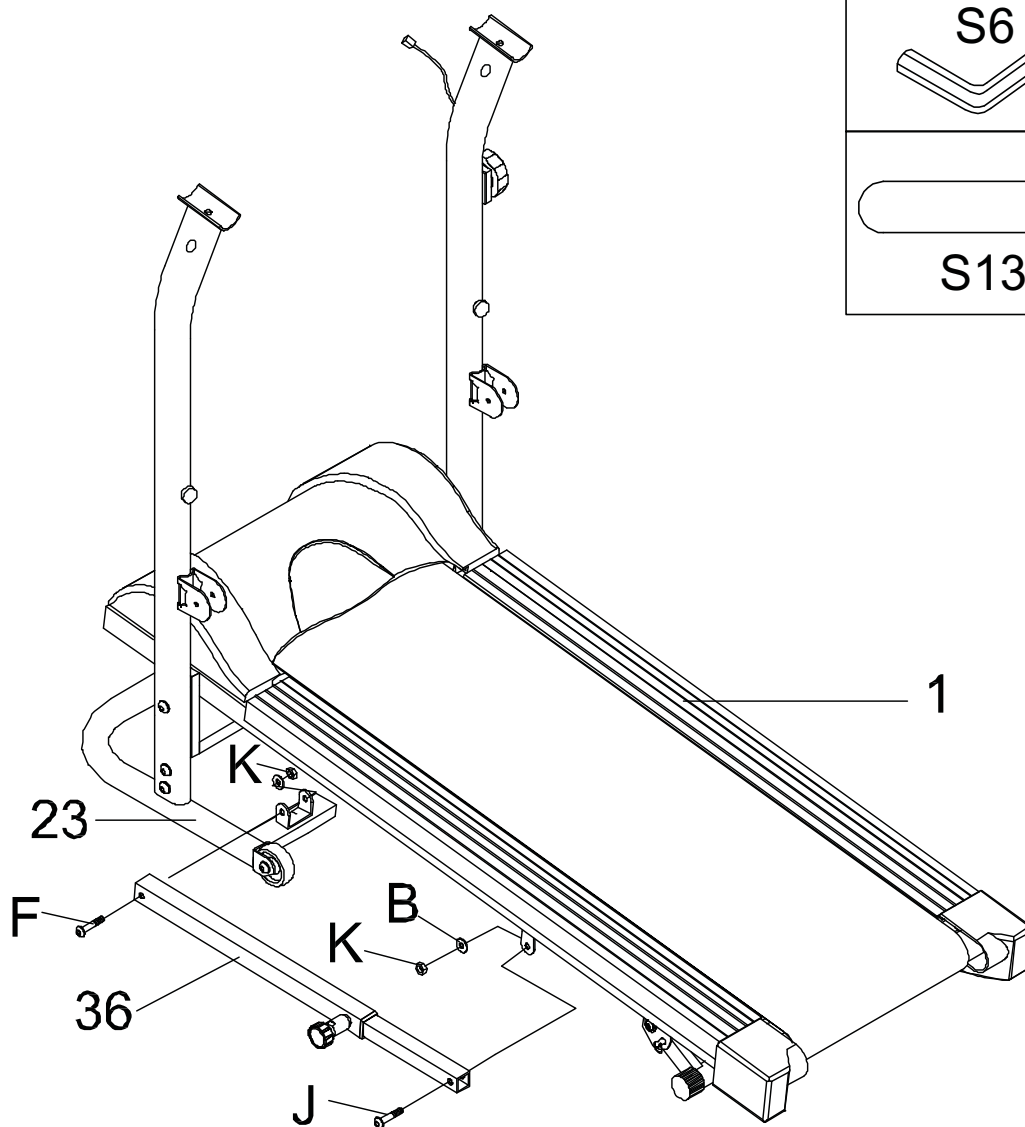
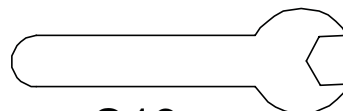
#K M8 2PCS



S6



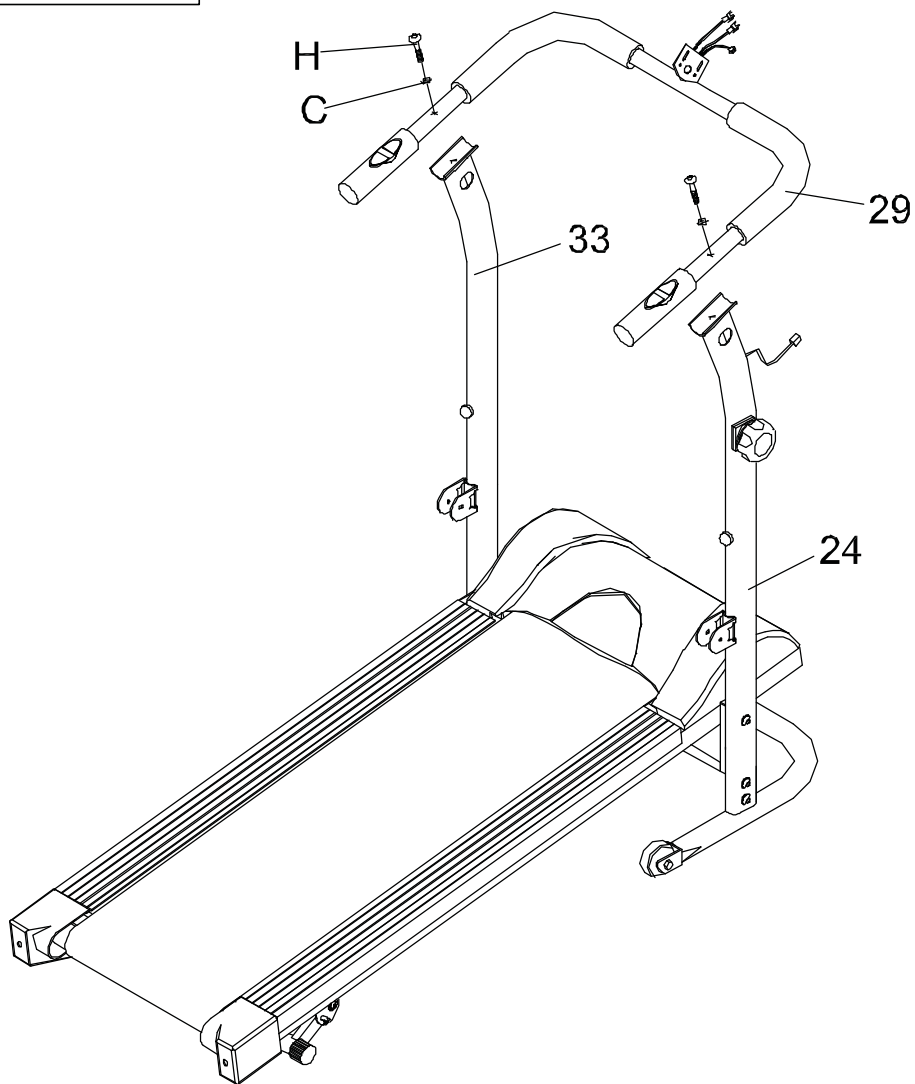
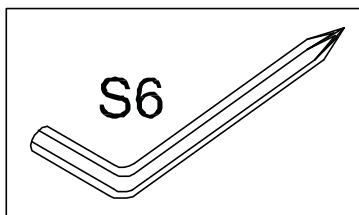
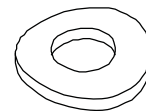
S13



# KROK 6

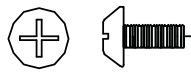
#H M8\*45 2PCS


#C OD22\*ID8.2 2PCS

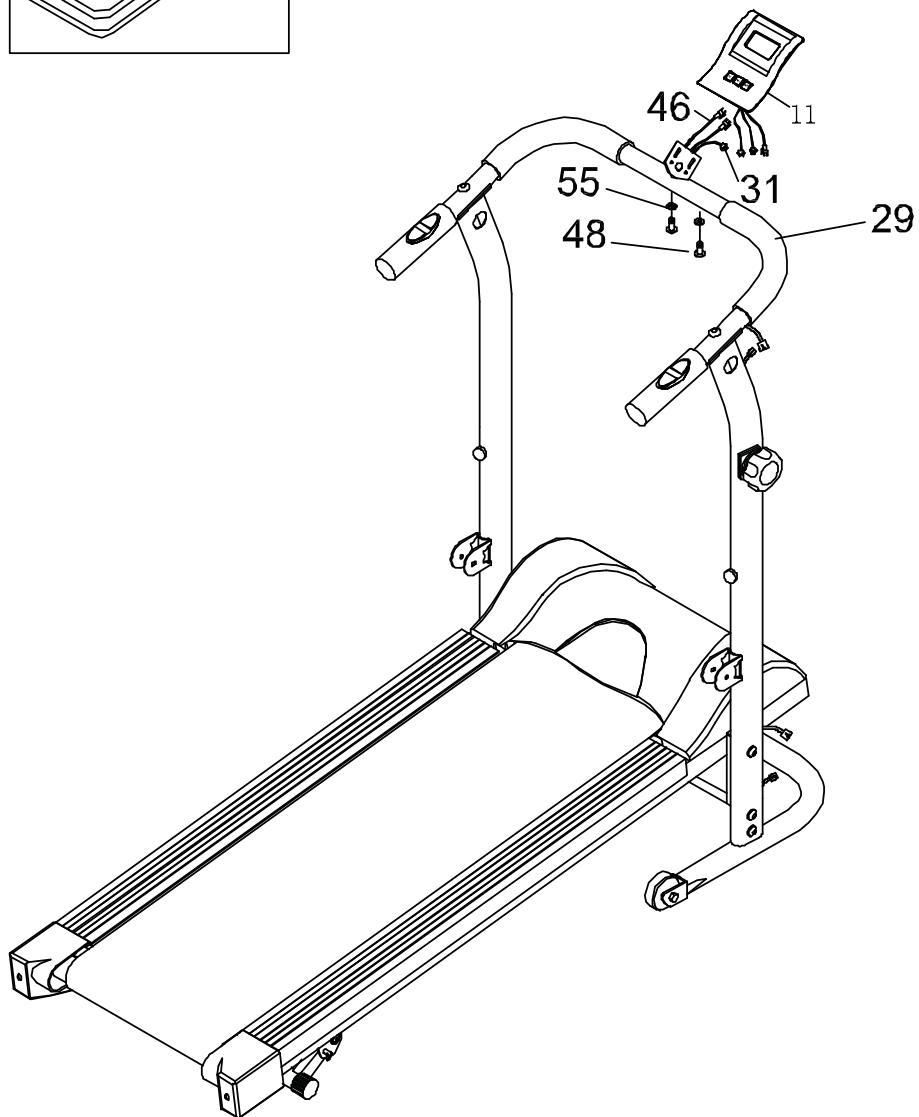
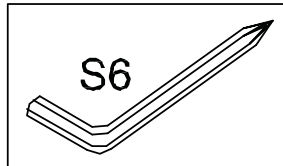




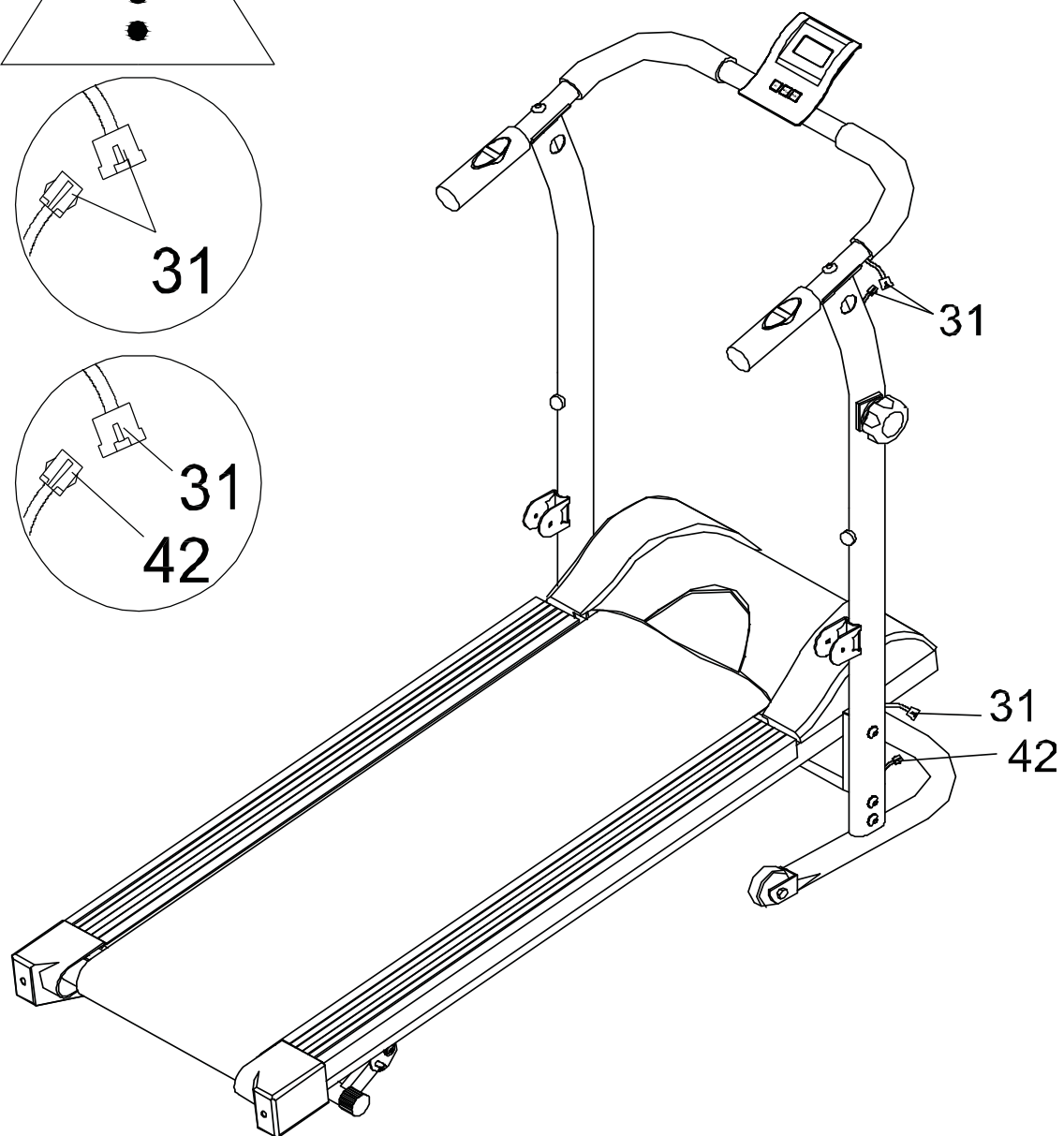
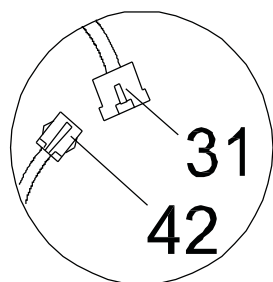
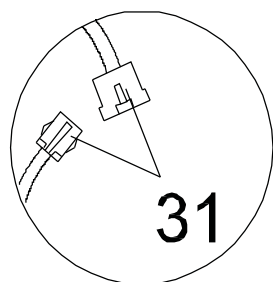
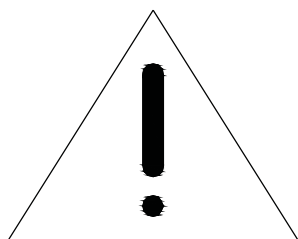
# KROK 7

 #L M4\*12 2PCS


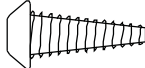
 #55 OD12\*ID4 2PCS

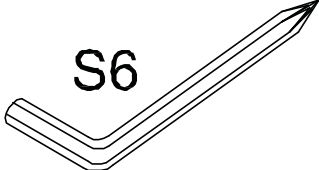


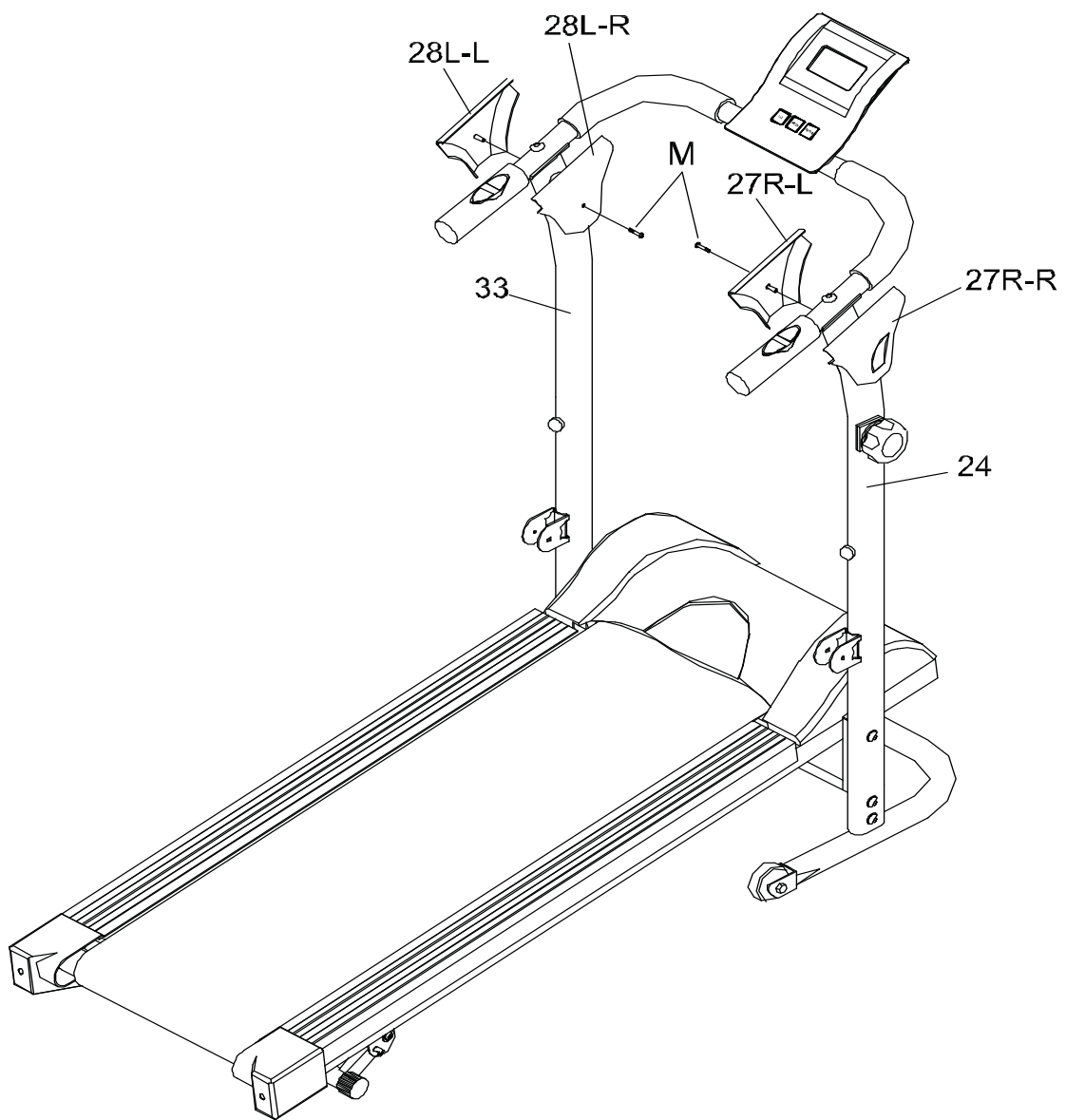
# KROK 8



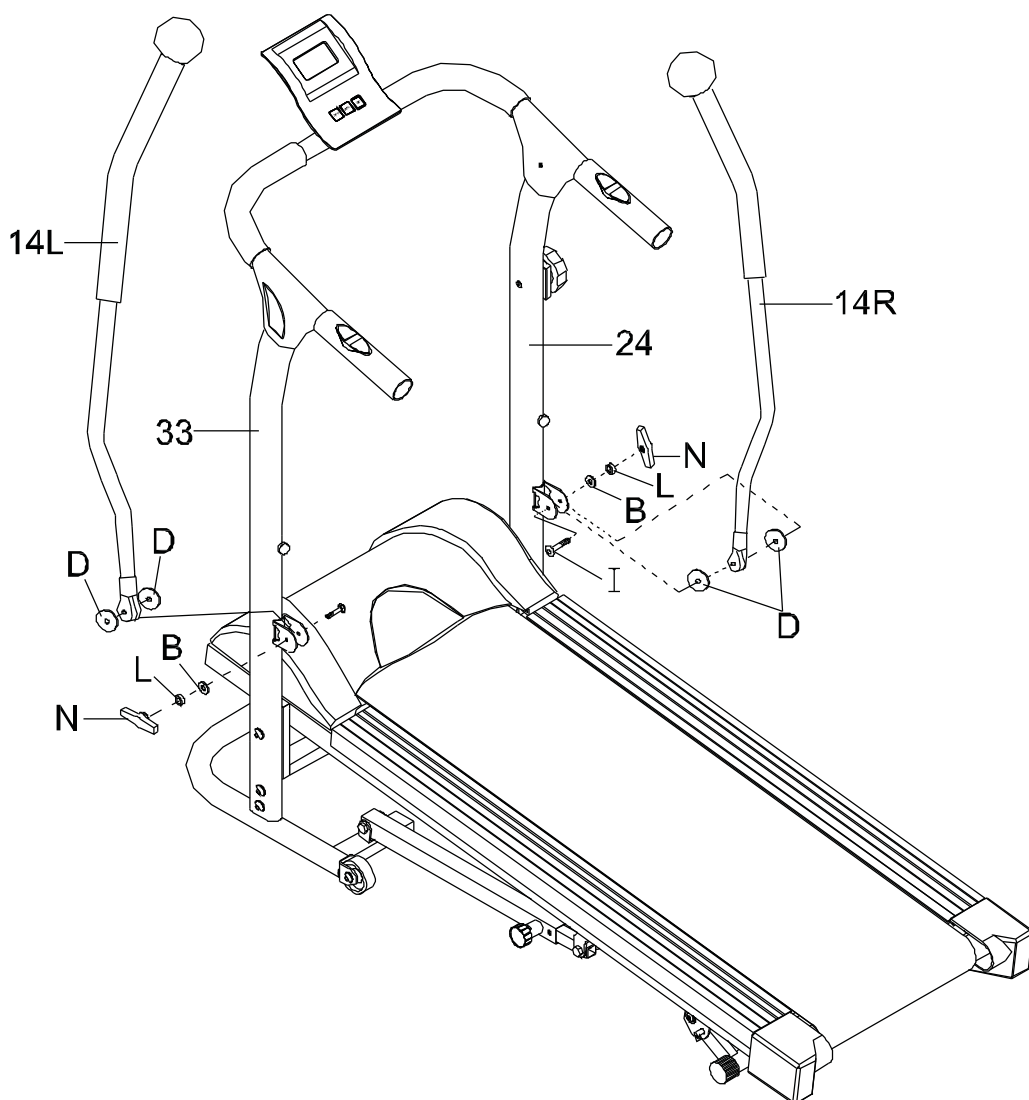
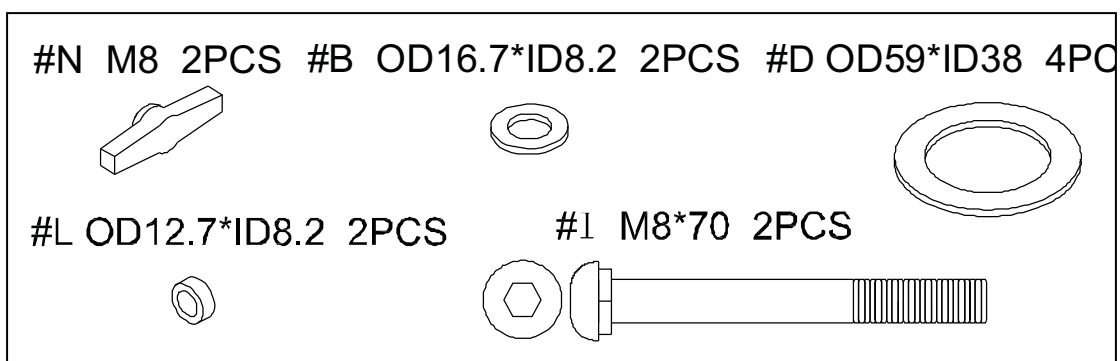
# KROK 9

		#M	M4*15	2PCS
---	---	----	-------	------


---



## KROK 10



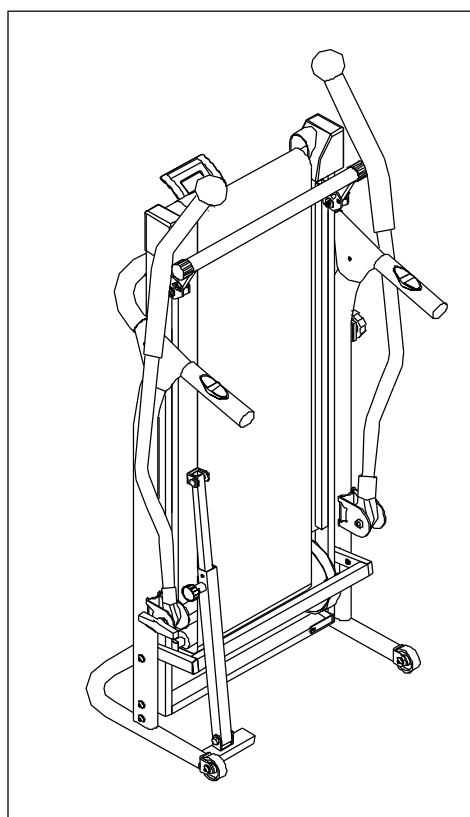
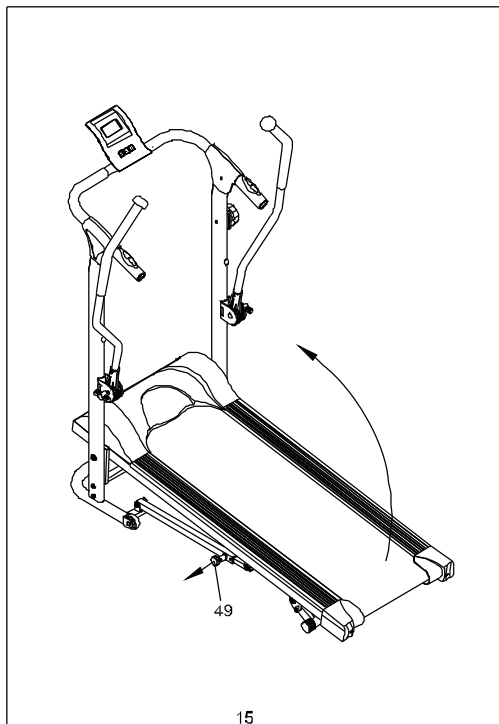
Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny části dobře upevněny.

---

## NÁVOD KE SLOŽENÍ

---

Dříve než sklopíte běžící pás, úplně povolte utahovací šroub (49). Potom zvedněte hlavní rám č. 1 do svislé polohy a pevně utáhněte šroub (49) tak, abyste předešli případným úrazům.



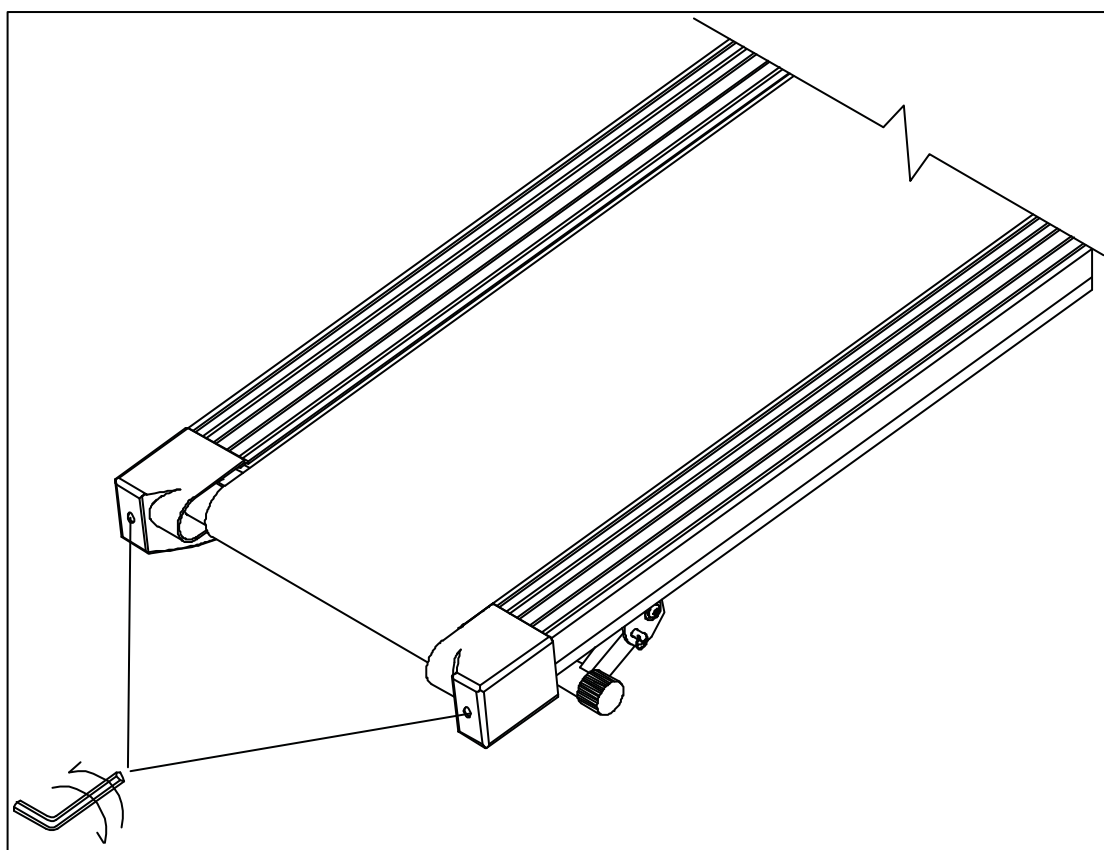
---

## SEŘÍZENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

---

Pokud není běžecký pás vycentrovaný, je příliš utažený nebo volný, seřídte jej. V takovém případě zařízení vydává nějaký zvuk.

1. Pokud se běžecký pás odchyluje na pravou stranu, otočte na pravé straně 1–2x šestihranným imbusovým klíčem ve směru hodinových ručiček, potom vraťte trochu zpět.
2. Pokud se běžecký pás odchyluje na levou stranu, otočte na levé straně 1 – 2x šestihranným imbusovým klíčem ve směru hodinových ručiček, potom vraťte trochu zpět.
3. Pokud je běžecký pás příliš napnutý, otočte na obou stranách šestihranným imbusovým klíčem proti směru hodinových ručiček, potom vraťte trochu zpět.
4. Pokud je běžecký pás příliš volný, otočte na obou stranách šestihranným imbusovým klíčem ve směru hodinových ručiček, potom vraťte trochu zpět.

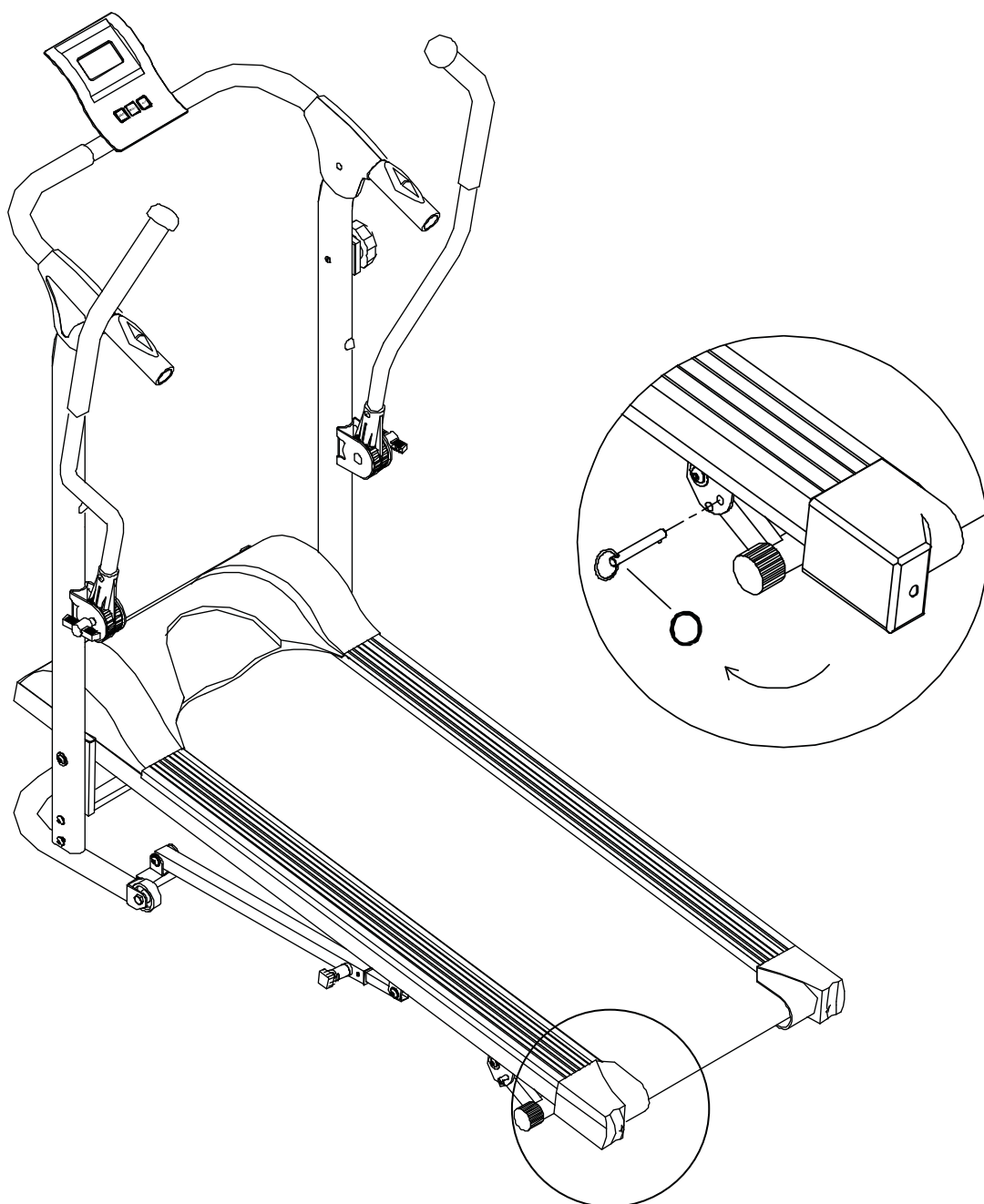


---

## REGULACE SKLONU BĚŽECKÉ PLOCHY

---

ZVÝŠIT ÚHEL SKLONU: LEVOU RUKOU ZVEDNĚTE ZAŘÍZENÍ, POTOM PRAVOU RUKOU NASTAVTE POŽADOVANOU VÝŠKU PODSTAVCE VE SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK A ZASUŇTE KOLÍK (č.O). POKUD CHCETE ÚHEL SNÍŽIT, POHYBUJTE PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK.



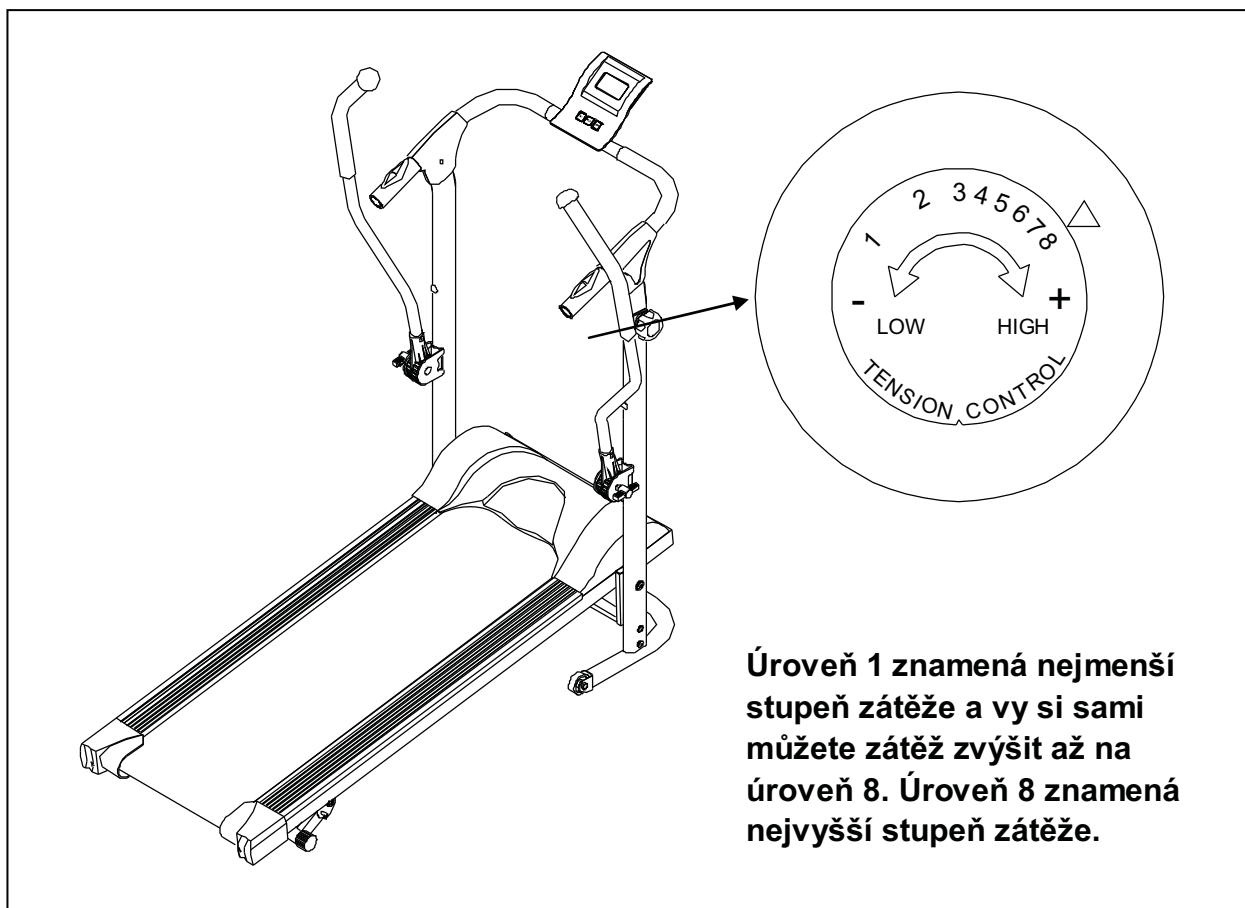
## Jak používat funkci LYŽOVÁNÍ

1. **POUZE** pro použití funkce LYŽOVÁNÍ: Nejprve se postavte chodidly mimo pás na boční kolejničky a rukama uchopte speciální držadla. Pak začněte lyžovat.
2. Pokud chcete používat tuto funkci při běhání, nastavte si nejdříve zátěž běžeckého pásu a držadel na požadovanou úroveň. Potom můžete začít cvičit.



Důrazně vám doporučujeme, abyste na začátku cvičení na tomto zařízení běhali pomalu, dokud si vaše tělo na zátěž nezvykne.

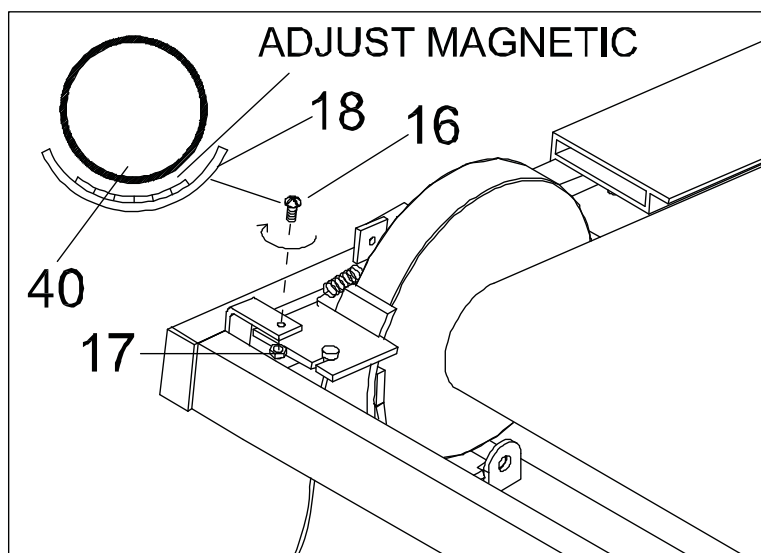
To samé se týká používání „lyžařských“ madel při běhání.





## Nastavení zátěže zařízení

Stupeň zátěže má velký vliv na efekt celého cvičení, jako například spotřeba kalorií. Ten kdo cvičí, si může nastavit požadovaný stupeň zátěže seřízením magnetického brzdného systému podle obrázku níže:



(1) Pokud otočíte šroub č.16 ve směru a, bude stupeň zátěže menší.

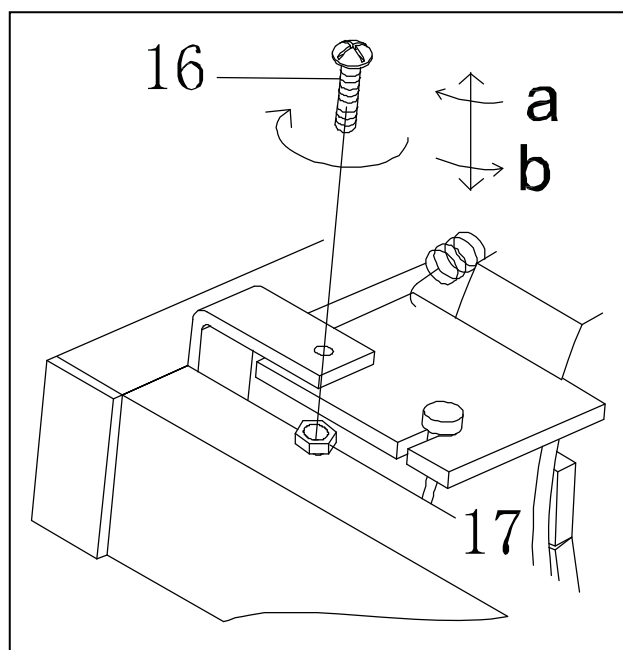
(2) Pokud otočíte šroub č.16 ve směru b, bude stupeň zátěže větší.

Jakmile seřídíte šroub č. 16, je třeba rovněž zkontrolovat, zda není zátěžové lanko příliš volné,

pokud je nutné, seříd'te šroub č. D, E.

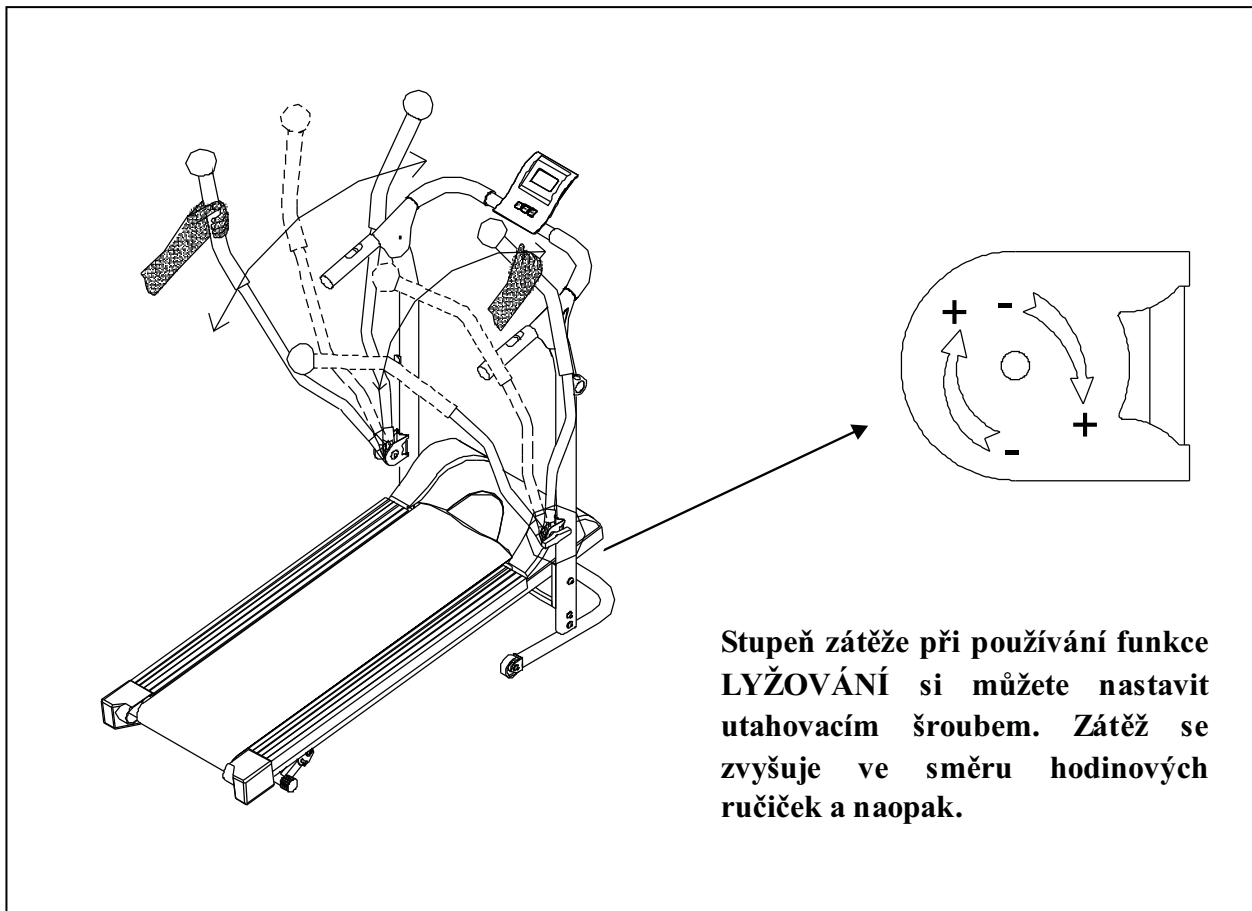
**a** -----povolit

**b** -----přitáhnout



## Jak nastavit zátěž držadel:

Funkce LYŽOVÁNÍ viz níže:



Stupeň zátěže při používání funkce LYŽOVÁNÍ si můžete nastavit utahovacím šroubem. Zátěž se zvyšuje ve směru hodinových ručiček a naopak.

Po nastavení zátěže můžete provádět LYŽOVÁNÍ nebo tuto funkci v kombinaci s chůzí. Při cvičení můžete rovněž sledovat své tempo.

---

## ÚDRŽBA

---

### Mazání běžeckého pásu

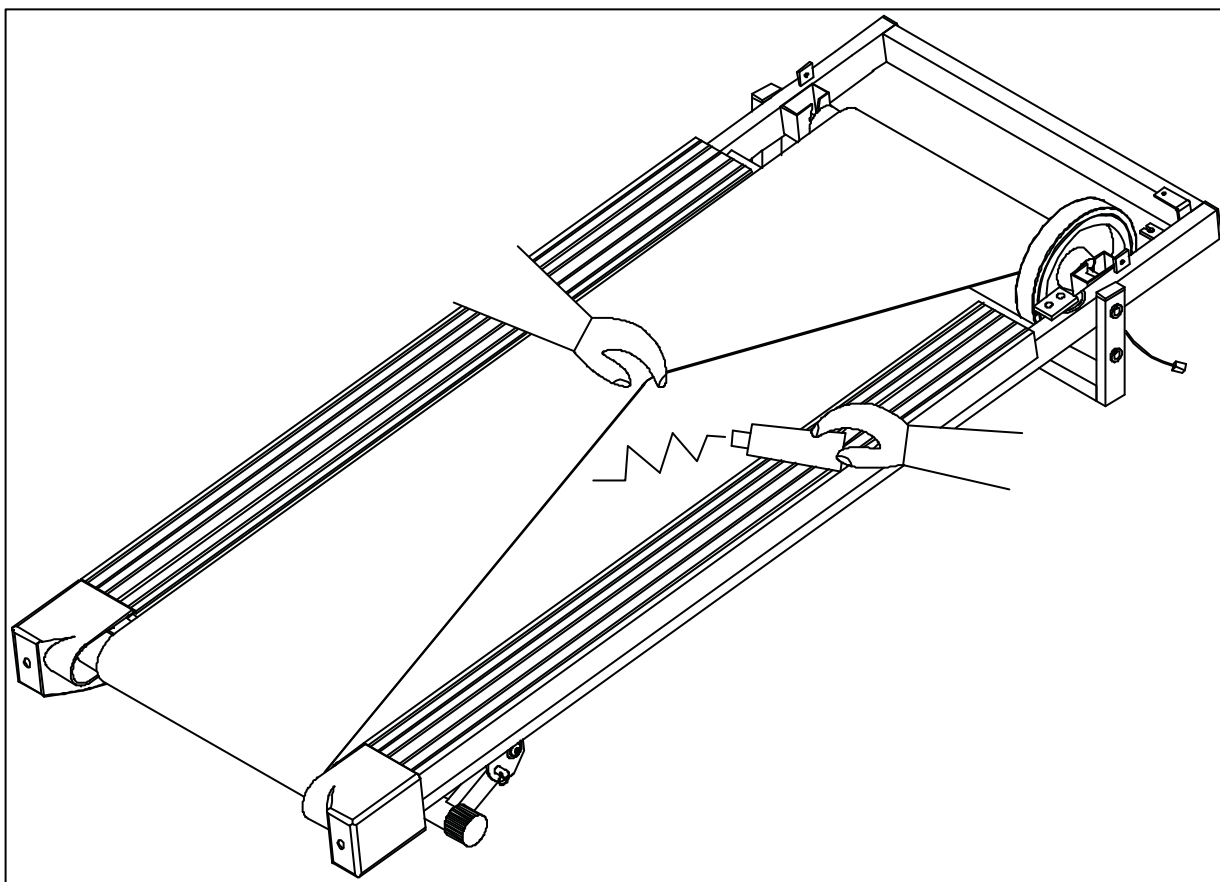
Ke snížení tření běžeckého pásu a minimalizaci jeho opotřebení, můžete nanést lubrikant přímo na dřevěnou desku a spodní stranu běžeckého pásu.

Zvedněte jednu stranu pásu a sáhněte rukou na povrch běžeckého prkna. Pokud je povrch mokrý, není potřeba použít lubrikant. Pokud je povrch suchý, zvedněte nejprve jednu stranu okraje pásu a současně postříkejte nebo naneste lubrikant na prkno. Po nanesení lubrikantu se projděte po běžícím pásu 3-4 minuty při nízké rychlosti. Toto pomáhá rovnoměrnému rozptřeni lubrikantu.

**POZNÁMKA: Dávejte pozor aby se mazadlo nedostalo na vrchní část bežícího pásu. Žádný přebytečný lubrikant by neměl být setřen.**

Lubrikant můžete aplikovat kdykoli se objeví tření, obvykle po každých 50 hodinách užívání. Nezapomeňte, že toto je pouze doporučení vycházející z průměrné frekvence používání běžeckého pásu. U vás to může být jinak.

**POUŽÍVEJTE POUZE SCHVÁLENÉ SILIKONOVÉ SPREJE / MAZIVA!**



## CVIČEBNÍ TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ S MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE NÁVOD K POUŽITÍ COMPUTERU

### FUNKČNÍ TLAČÍTKA:

MODE – zmáčknete pro výběr funkcí

SET – nastavení času, vzdálenosti a kalorií (pokud není ve funkci MODE)

RESET – zmáčknete k vynulování času, vzdálenosti a kalorií.

### FUNKCE A OPERACE:

1. SCAN: stiskněte tlačítko „MODE“ a držte, dokud se neobjeví „SCAN“, na monitoru se vystřídá všech 5 funkcí: Time (čas), speed (rychlost), calorie (kalorie) a total distance (celková vzdálenost).
2. TIME: (1) měří celkovou dobu cvičení  
(2) stiskněte tlačítko „MODE“ a držte, dokud se neobjeví „TIME“, stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení času cvičení. Když je „SET“ nula, zapne se alarm na dobu 15 sekund
3. SPEED: sleduje aktuální rychlost
4. DIST.: (1) měří vzdálenost po dobu celého cvičení  
(2) stiskněte tlačítko „MODE“ a držte, dokud se neobjeví „DIST“, stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení vzdálenosti. Když je „SET“ nula, zapne se alarm na dobu 15 sekund
5. CALORIES (CAL): (1) počítá spálené kalorie po dobu celého cvičení  
(2) stiskněte tlačítko „MODE“ a držte, dokud se neobjeví „CAL“, stiskněte tlačítko „SET“ pro nastavení kalorií. Když je „SET“ nula, zapne se alarm na dobu 15 sekund
6. TOTAL DIST (ODO): sčítá celkovou vzdálenost od doby vložení baterií
7. PULSE RATE (♥): Stiskněte tlačítko „MODE“ a držte, dokud se neobjeví ♥. Dříve než začnete měřit svůj puls, položte obě dlaně na senzorické podložky. Na monitoru se vám během 3-4 sekund ukáže aktuální tepová srdeční frekvence za minutu (BMP).  
Pozn. v průběhu měření tepu může být signál několikrát přerušen, takže během prvních 2-3 s může být výsledek měření vyšší než skutečná tepová frekvence. Pak se zase vrátí na normální úroveň. Pro vyšší věrohodnost výsledku doporučujeme změřit tep v pauze nebo zastavení cvičení. Tím se vyloučí riziko přerušení kontaktů při dotyku dlaní.
8. ALARM: Počítač zapípá, když stisknete tlačítka „MODE“, „SET“, „RESET“.
9. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP  
Bez signálu po dobu 8 minut se zařízení automaticky vypne. Dokud je pás v pohybu nebo stisknete nějaké tlačítko, monitor funguje.

## SPECIFIKACE:

FUNKCE	AUTO SCAN	Každé 4 sekundy
	TIME	0:00 – 99M59S
	SPEED	Maximální přenosový signál 99.9KM/H/99.9Mile/H nebo1500RPM)
	DISTANCE	0.00 – 99.99 Kms nebo Mil
	CALORIES	0.0 -999.9-9999Kcal
	TOTAL DISTANCE	0 – 9999 Kms nebo Mil
	PULSE RATE	0-240BMP
Typ baterie		2 ks AA nebo UM3
Pracovní teplota		0°C - +40°C (32°F – 104°F)
Teplota skladování		-10°C - +60°C (14°F – 140°F)



## ZAHŘÁTÍ A ZKLIDNĚNÍ

## Strečink

Každý kvalitní cvičební program zahrnuje zahřívací cviky aerobní cvičení a zklidňující cviky. Celý program cvičte nejméně dvakrát až třikrát týdně. Mezi tréninky si dopřejte jednodenní pauzu. Po několika měsících můžete cvičit čtyřikrát až pětkrát týdně.

Zahřátí svalstva je důležitou součástí každého cvičení a mělo by se dodržovat na začátku každého cvičení. Zahřátím a uvolněním svalů se tělo připravuje na vyšší výkon. Dochází ke zrychlení krevního oběhu, zvýšení tepové frekvence a okysličení svalů. Tímto cvičením předcházíte problémům s namoženými svaly. Doporučujeme vám následující zahřívací a protahovací cviky.

### 1. Protážení vnitřní strany stehna

Sedněte si, mírně pokrčené nohy spojte chodidla k sobě. Kolena směřují ven. Chodidla přitahujte co nejbližší k tříslům. Kolena tlače jemně směrem k podlaze. Vydržte 15 sekund.



## 2. Protážení podkolenní šlachy

Sedněte si a natáhněte pravou nohu. Levou nohu pokrčte tak, aby chodidlo směřovalo k vnitřní straně pravého stehna. Natahujte se co nejlíže palci na noze. Vydržte 15 sekund. Uvolněte nohy a opakujte cvik s druhou nohou.



## 3. Protážení hlavy a krku

Na jednu dobu ukloňte hlavu doprava směrem k rameni, abyste cítili protážení levé strany krčních úponů. Potom se vraťte zpět do původní polohy znovu na jednu dobu. Poté zakloňte hlavu, brada směřuje vzhůru, ústa jsou mírně otevřená. Na další dobu se vraťte zpět do původní pozice a na další dobu provedte úklon hlavy na levou stranu. Na další dobu se vraťte zpět do původní pozice. Poté skloňte hlavu směrem k hrudníku a na další dobu ji znovu vraťte do původní pozice.



## 4. Protážení ramen

Na jednu dobu zvedněte pravé rameno směrem k uchu. Pak zvedněte levé rameno a zároveň klesejte pravým ramenem.



## 5. Protážení Achilovy šlachy

Rukama se opřete o stěnu, pokrčená levá noha je vepředu. Pravá noha je natažená, chodidlo levé nohy držíme na podlaze. Zhoupnutím v bocích směrem dopředu přesuneme váhu na přední nohu a vydržíme 15 sekund. Pak vyměníme nohy.



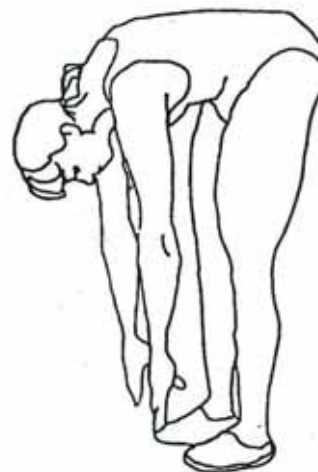
6. Boční protažení

Rozpačte a zvedněte ruce nad hlavu. Střídavě vytahujte ruce směrem ke stropu a mírně se uklánějte do boku. Měli byste cítit protažení druhé strany zad. Opakujte na druhou stranu.



7. Dotek prstů

Pomalu se předkloněte směrem dolů ke kotníkům. Rukama se snažte dotknout palců u nohou. Záda a ramena jsou uvolněná. Dostaňte se co nejnižší a vydržte 15 sekund.



## **Záruční podmínky:**

### **Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:**

2. zaviněním uživatele, tj. poškození výrobku neodbornou reparací, nesprávnou montáží, nedostatečným nebo nadměrným upnutím běžeckého pásu, nedostatečným utáhnutím všech částí stroje
3. nesprávnou údržbou
4. mechanickým poškozením
5. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
6. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
7. neodbornými zásahy
8. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

### **Upozornění:**

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

V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamacе se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje :

Razítko a podpis prodejce:

Dodavatel:

**SEVEN SPORT s. r. o.**

Dělnická 957, Vítkov 749 01

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

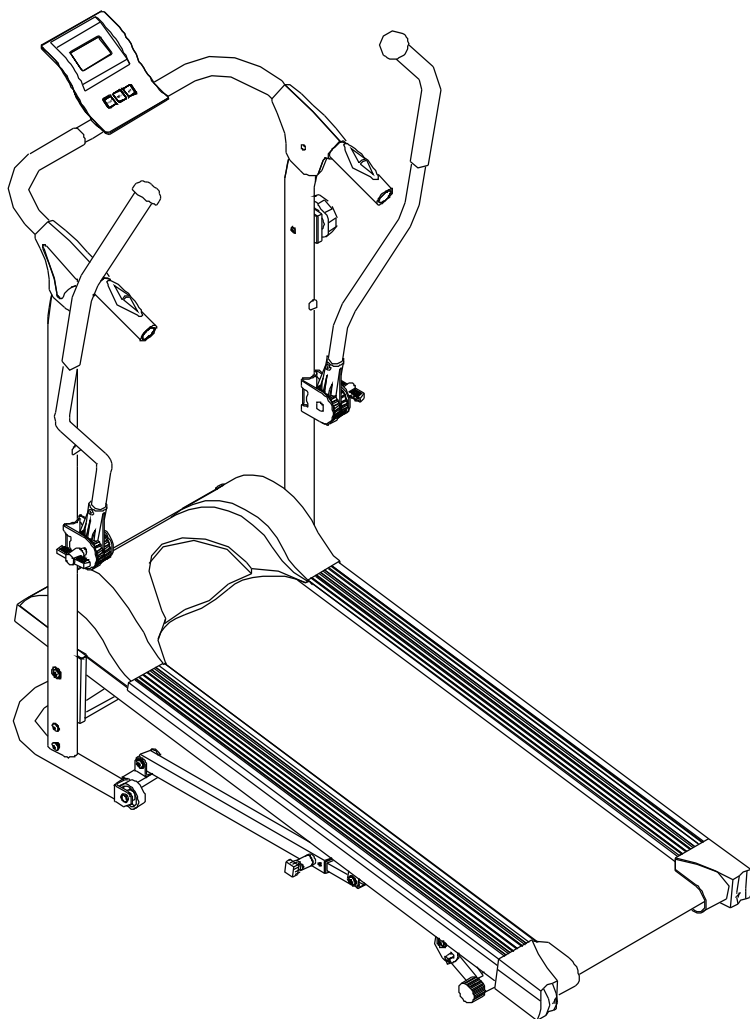




SK – Bežecký pás EXCEL RUN IN 2678

## *Návod na používanie*

Magnetický bežecký pás s lyžami



**Dôležité !**

*Prosím prečítajte pozorne všetky pokyny ešte pred samotným používaním tohto výrobku. Odložte si prosím tento návod pre budúce použitie.*

SK

## DOLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

---

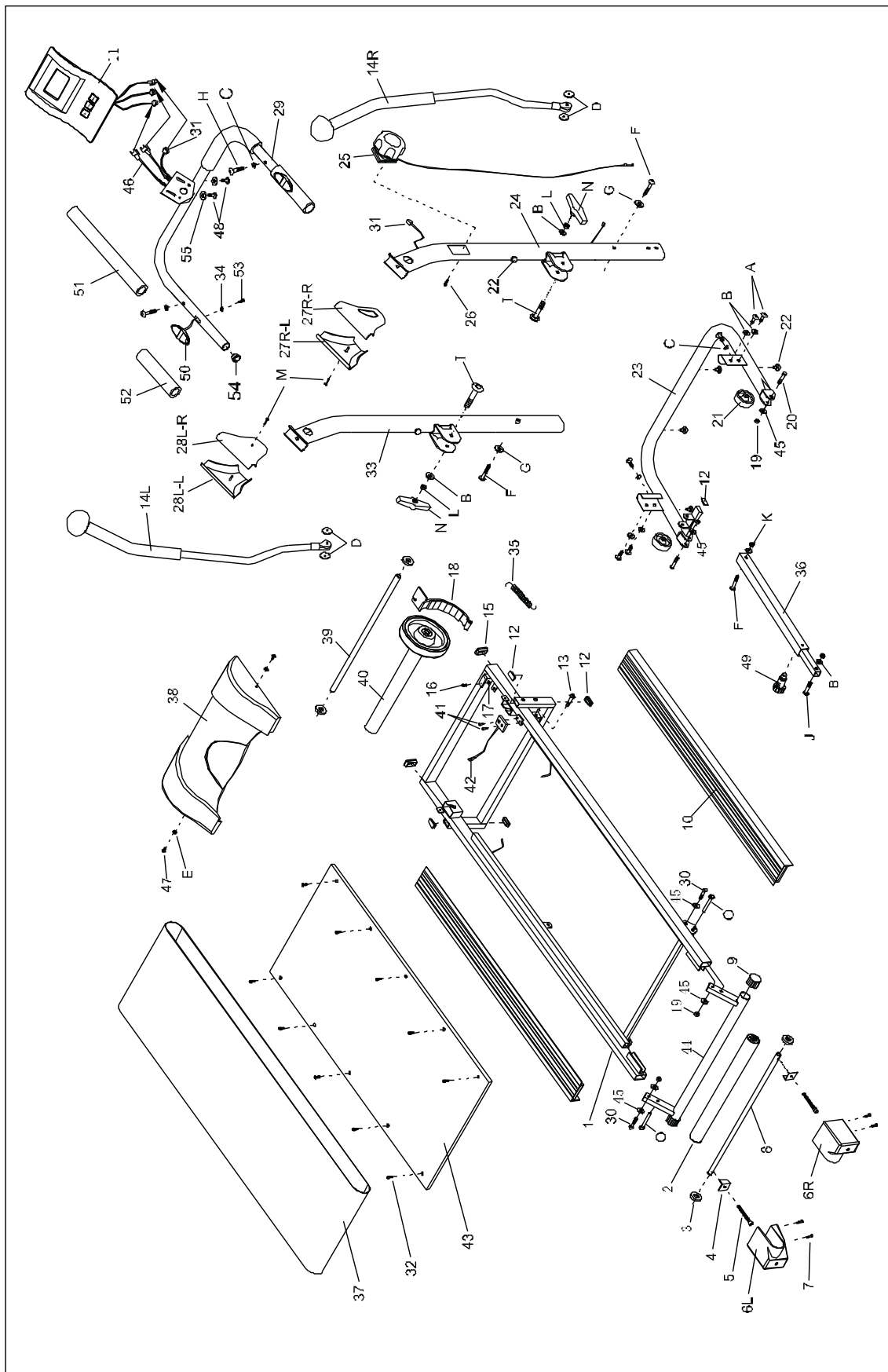
---

UPOZORNENIE: PRE ZNÍŽENIE RIZIKA VÁŽNEHO PORANENIA , PREČÍTAJTE SI POZORNE DOLEŽITÉ UPOZORNENIA EŠTE PRED SAMOTNÝM POUŽÍVANÍM ZARIADENIA.

---

1. Ešte pred samotným cvičením na zariadení, prečítajte si pozorne tento návod na používanie a majte ho vždy k dispozícii v prípade potreby.
2. Ešte pred tým ako začnete na zariadení cvičiť, mali by ste konzultovať svoj zdravotný stav so svojim lekárom aby zhodnotil, či máte nejaké zdravotné a alebo fyzické prekážky, ktoré by mohli pri cvičení zhoršiť Váš zdravotný stav a bezpečnosť a tým predísť akýmkoľvek škodám. Váš lekár Vám poradí ak beriete lieky na srdce, tlak alebo cholesterol budú mať negatívny vplyv na Vaše zdravie pri cvičení.
3. Nepodceňujte varovné signály Vášho tela. Nesprávne alebo prílišné cvičenie môže Vážne poškodiť Vaše zdravie. Ak cítite závrate, nevoľnosť, bolesť na hrudi, bolesti chrbta alebo iné negatívne zdravotné symptómy prestaňte okamžite cvičiť a konzultujte zdravotný stav s Vaším lekárom pred pokračovaním v cvičení.
4. Necvičte na zariadení ak je nesprávne zmontované. Taktiež musíte kontrolovať pravidelne stav zariadenia, aby ste sa uistili, že je v dobrom stave. Ak zistíte, že niektorý dielec je vadný , nepoužívajte toto zariadenie! Ste osobne zodpovední, aby ste sa uistili že všetci užívatelia tohto zariadenia sú oboznámení o výstrahách a nebezpečenstvách.
5. Dbajte o to, aby deti a zvieratá boli mimo dosah zariadenia. Zariadenie je určené len pre dospelé osoby. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
5. Pred samotným používaním zariadenia, prosím skontrolujte či sú matice a skrutky bezpečne dotiahnuté.
7. Vždy používajte zariadenie správnym spôsobom. Ak zistíte, že niektorý dielec je poškodený počas montáže alebo kontrole stavu zariadenia, alebo ak počujete nezvyčajný zvuk vychádzajúci zo zariadenia počas cvičenia, prestaňte okamžite cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, pokiaľ ste problém neodstránili.
8. Keď používate zariadenie, oblečte si pohodlné oblečenie a odporúčame športovú alebo aerobikóvu obuv. Neodporúčame Vám obliecť si voľné oblečenie, nakoľko by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí stroja.
9. Používajte zariadenie na rovnom a čistom povrchu. Nepoužívajte zariadenie v blízkosti vody alebo vonku.
10. Dávajte pozor aby ste nestrčili ruky do pohyblivých častí stroja. Ak zdvíhate alebo presúvate zariadenie , dávajte si pozor a buďte obozretní.
11. Zariadenie bolo testované a certifikované v zmysle EN957 trieda H.C. – len pre domáce použitie. Maximálna hmotnosť užívateľa: 100kg/220Lbs.
12. Minimálny voľný priestor za zariadením, ktorý je potrebný je 1200mm, potrebný voľný priestor pri zvyšných troch stranách je 300mm.

# Výkres dielcov



---

---

## Zoznam dielcov

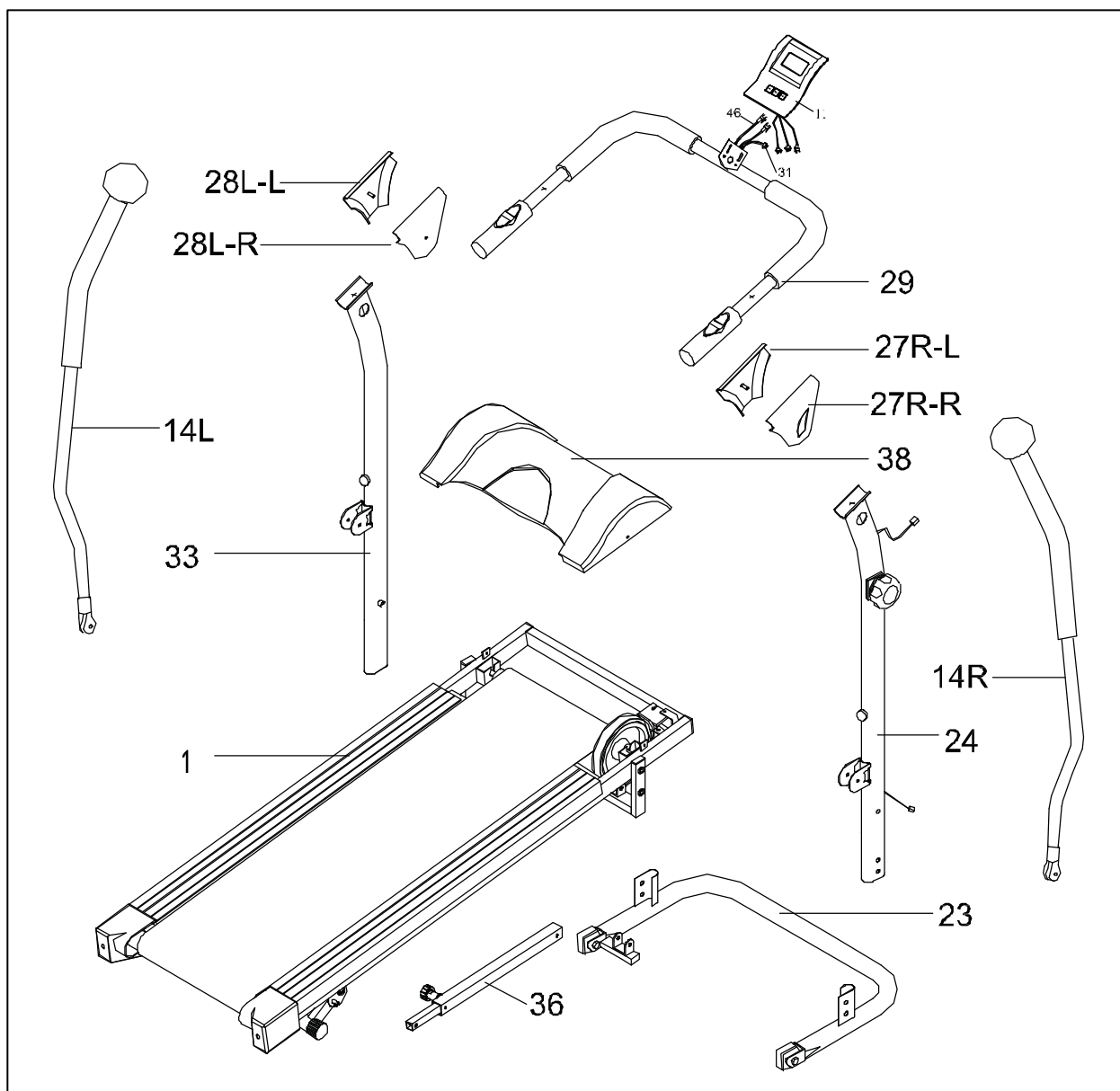
---

---

P.Č.	POPIS	KS
A	Skrutka M8X15	6
B	Podložka	8
C	Podložka	4
D	Plastiková podložka	4
E	Podložka M6	2
F	Skrutka M8X50	3
G	Veľká podložka	2
H	Skrutka M8X45	2
I	Skrutka M8*70	2
J	Skrutka M8*40	1
K	Matica M8	2
L	Objímka	2
M	Skrutka M4*15	2
N	Gombík M8	2
O	Čap n $\varnothing$ 8	2
P	Kľúč S13	1
Q	Kľúč S6	1
R	Kľúč S5	1
1	Hlavný rám	1
2	Zadný valec	1
3	Plastiková podložka	4
4	Oceľový koniec	2
5	Skrutka M6X75	2
6R	Zátka zadného konca (R) pravá	1
6L	Zátka zadného konca (L) ľavá	1
7	Skrutka M4	4
8	Zadná hriadeľ	1
9	Koncová zátka	2
10	Bočná kolajnica	2
11	Počítač	1
12	Plastiková koncová zátka	5
13	Skrutka M8x45	1
14R	Rukoväť	1
14L	Rukoväť	1
15	Koncová zátka	2
16	Skrutka M6*20	1

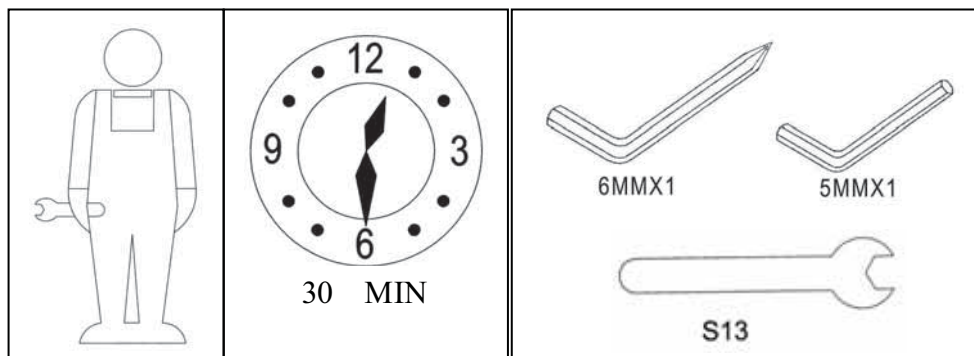
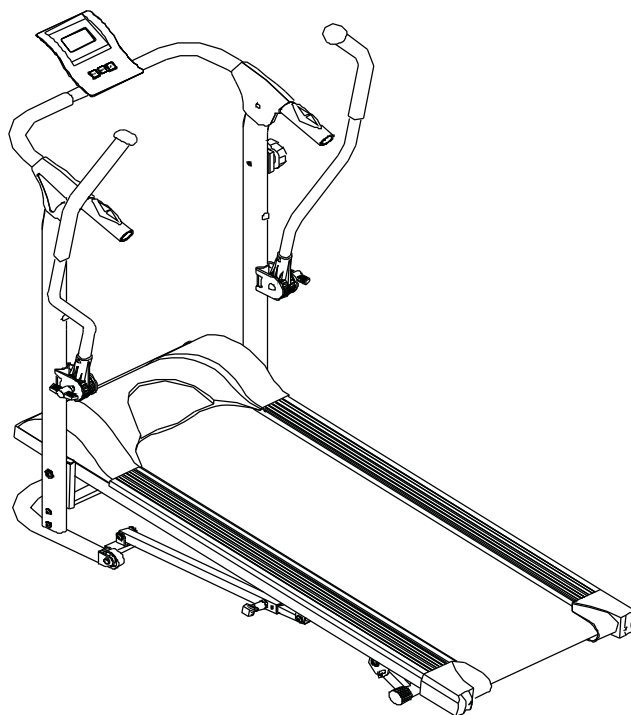
P.Č.	POPIS	KS
17	Matica M6	1
18	Magnetický systém	1
19	Matica M8	4
20	Skrutka M8x40	2
21	Plastikové koleso	2
22	Tlmič základného rámu	6
23	Spodný rám	1
24	Pravá rukoväť	1
25	Napínač	1
26	Skrutka M5X20	1
27R-R&L	Kryt rukoväte	2
28L- L&R	Kryt rukoväte	2
29	Rukoväť	1
30	Skrutka M8x35	2
31	Konektor kábla snímača	1
32	Skrutka M5*25L	10
33	Ľavá rukoväť	1
34	Podložka	2
35	Pružina	1
36	Predĺžovacia trubka	1
37	Bežiaci pás	1
38	Plastikový kryt	1
39	Predný hriadeľ	1
40	Predný valec	1
41	Skrutka M3	2
42	Ovládač snímača	1
43	Bežiaca paluba	1
44	Zadný nastaviteľný rám	1
45	Podložka	6
46	Kábel snímača ručného pulzu	1SADA
47	Skrutka M6*10	2
48	Skrutka M4*12	2
49	Gombík	1
50	Snímač ručného pulzu	2
51	Penová rukoväť	2
52	Penová rukoväť	2
53	Skrutka M4*20	2
54	Koncová zátka	2

## Informácie k montáži zariadenia



P.Č.	POPIS	KS	P.Č.	POPIS	KS
1	Hlavný rám	1	29	Rukoväť	1
11	Počítač	1	33	Ľavý stĺpik rukoväte	1
14L&14R	Rukoväť	2	36	Predĺžovacia trubka	1
23	Spodný rám	1	38	Plastikový kryt	1
24	Pravý stĺpik rukoväte	1			
27R-R&L	Kryt rukoväte	2			
28L-L&R	Kryt rukoväte	2			

# Montáž



## POZNÁMKA

- Pred montážou si pozorne prečítajte návod
- Oboznámte sa najprv s jednotlivými dielmi.
- Skontrolujte si náradie.
- Uistite sa, že máte správne náradie.
- Pripravte si priestor na montáž.
- Postupujte podľa pokynov na montáž.
- Nikdy nespájajte dielce nasilu.
- Pravidelne kontrolujte spoje.
- Majte návod na používanie k dispozícii.

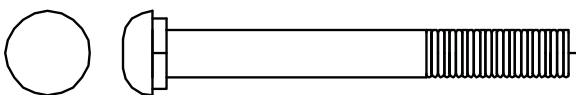
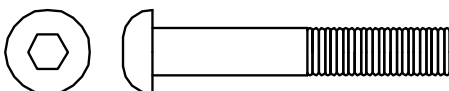
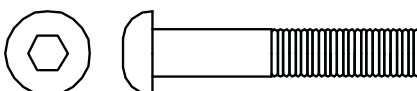
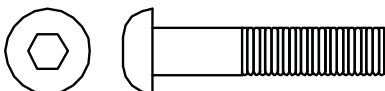
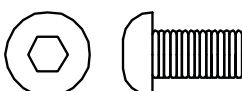



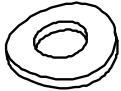
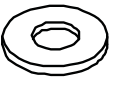

---

---

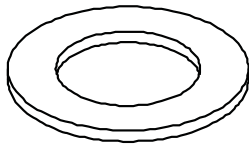
## Zoznam montážnych dielcov

---

---

	#I M8*70 2PCS
	#F M8*50 3PCS
	#H M8*45 2PCS
	#J M8*40 1PC
	#A M8*15 6PCS
	#M M4*15 2PCS
	#B OD16.7*ID8.2 8PCS
	#K M8 2PCS
	#C OD22*ID8.2 4PCS
	#G OD22*ID8.2 2PCS
	#E OD13*ID6.2 2PCS

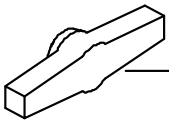




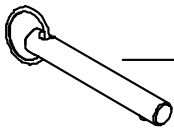
#D OD59\*ID38 4PCS



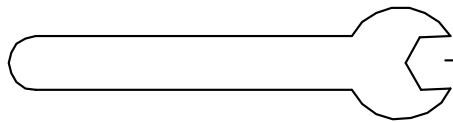
#L OD12.7\*ID8.2\*11L 2PCS



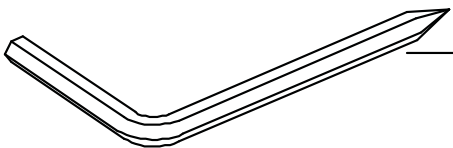
#N M8 2PCS



#O Ø8 2PCS



#P S13 1PC



#Q S6 1PC



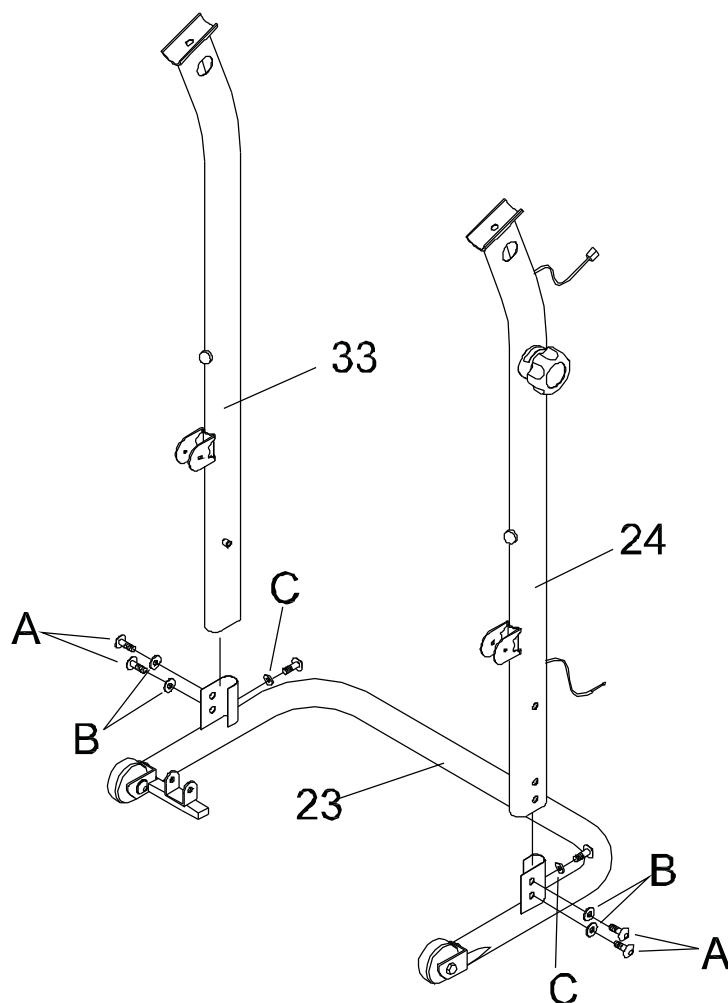
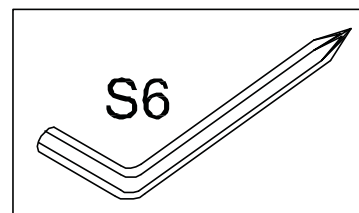
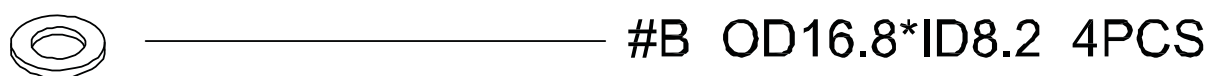
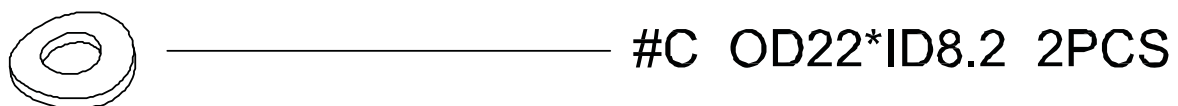
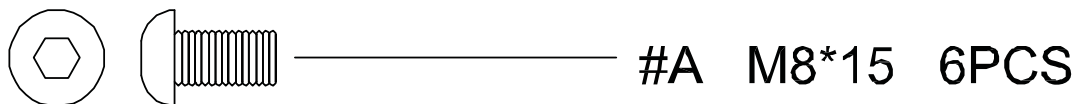
#R S5 1PC

---

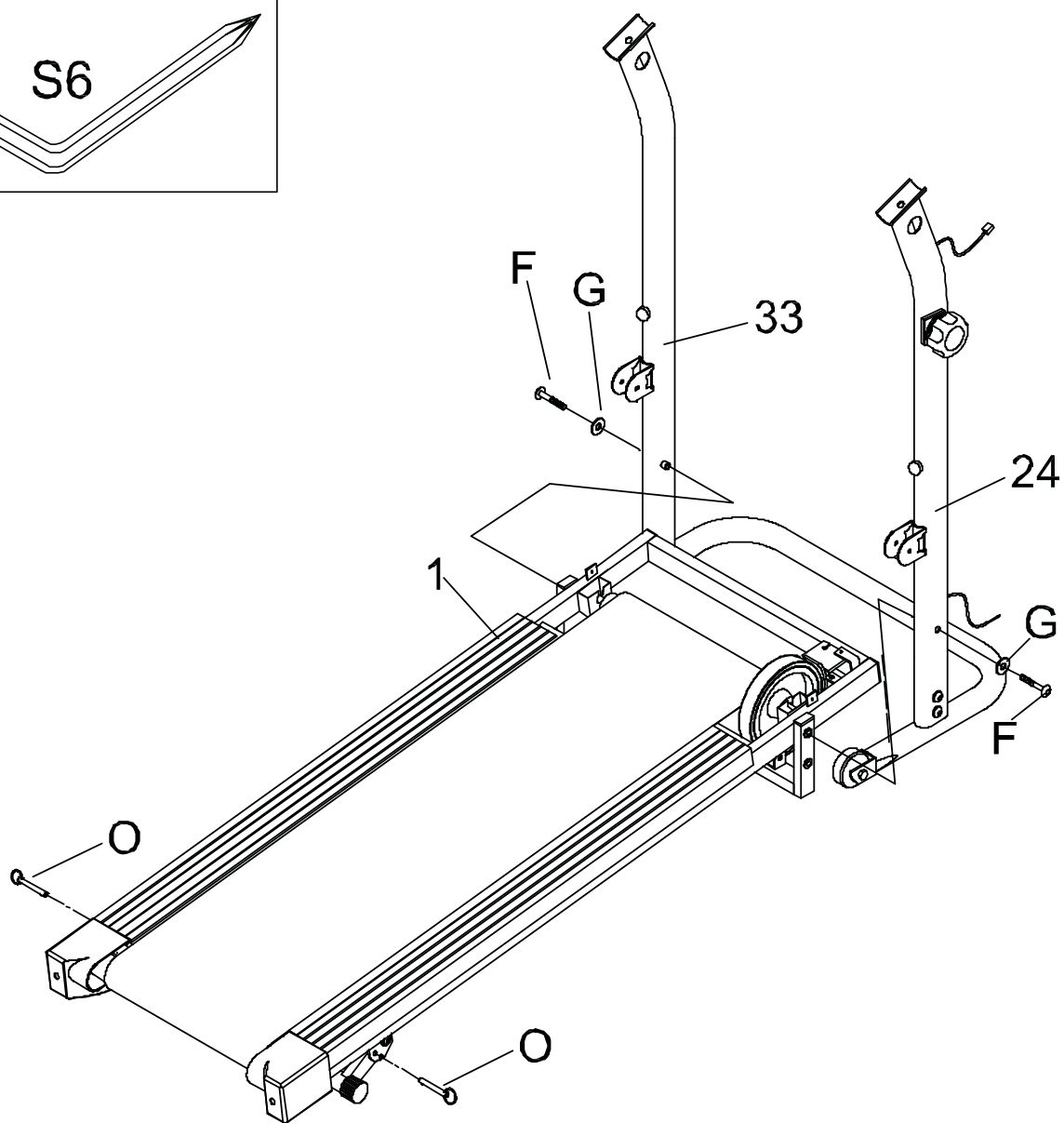
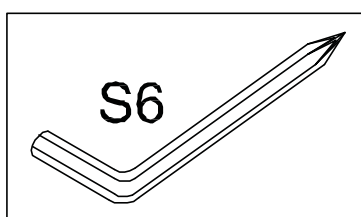
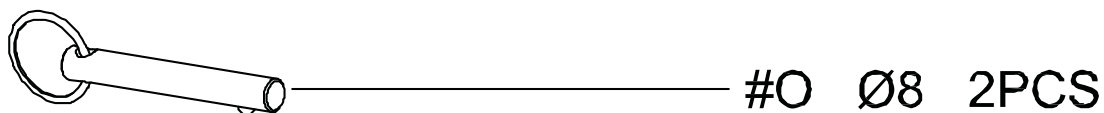
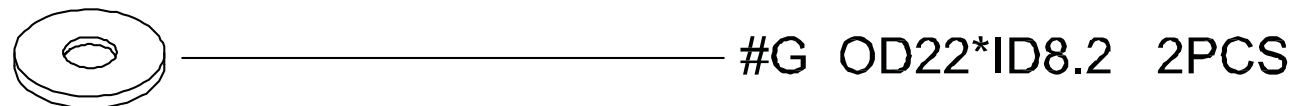
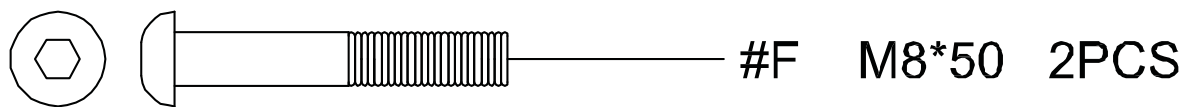
# Montáž

---

KROK 1:

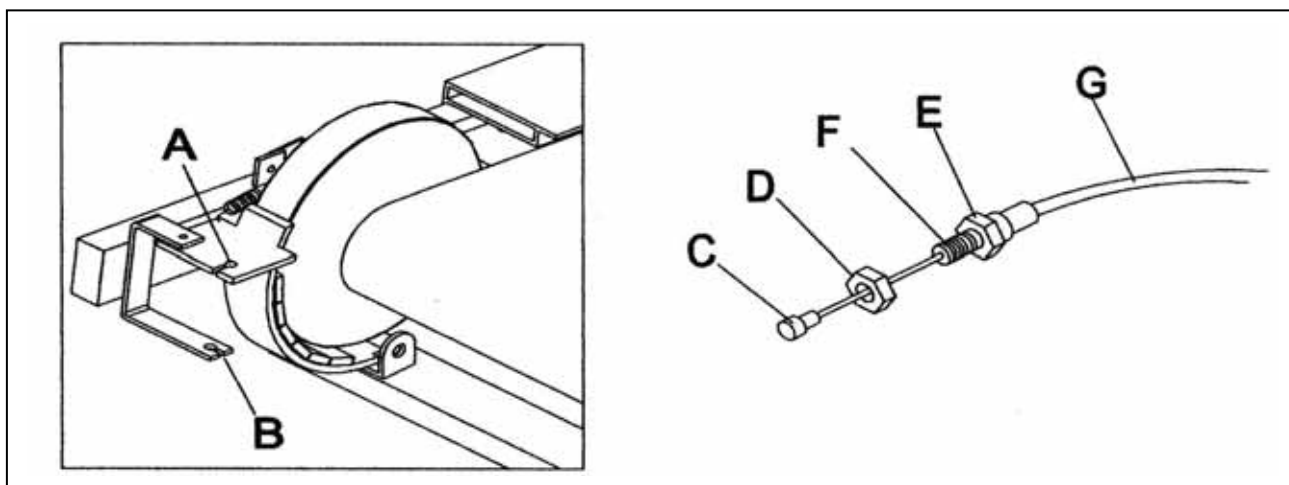
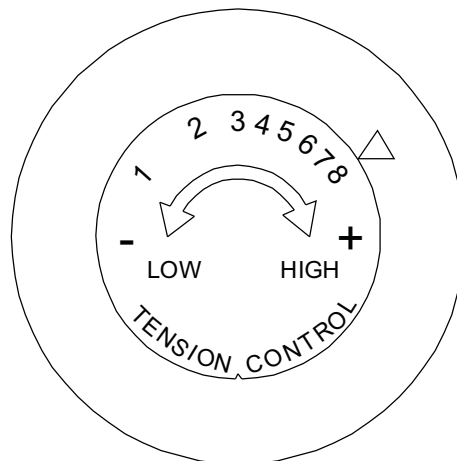


KROK 2:

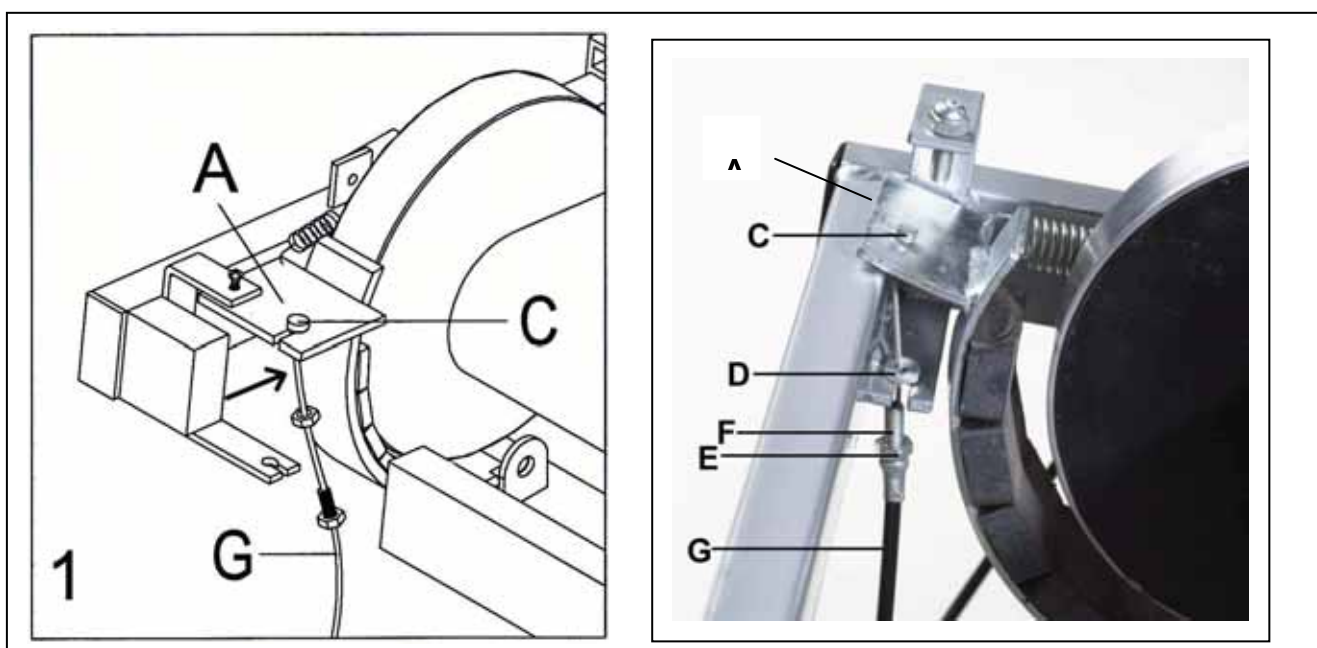


### KROK 3

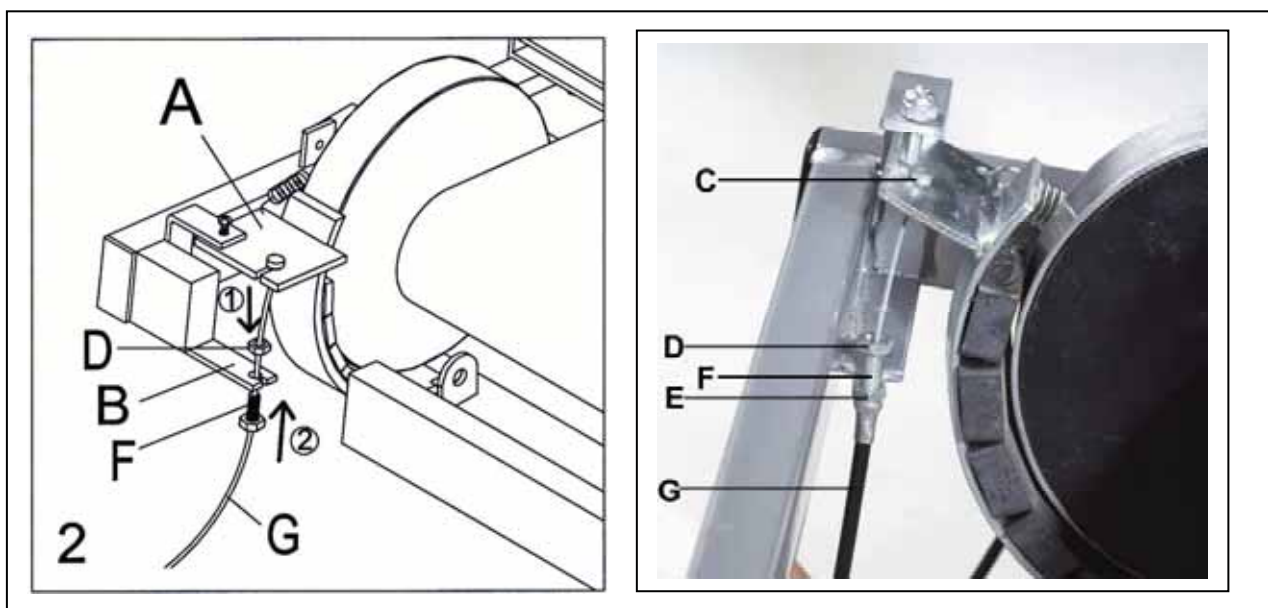
Pred tým, ako namontujete napínací kábel, uistite sa, že je v polohe na úrovni 8



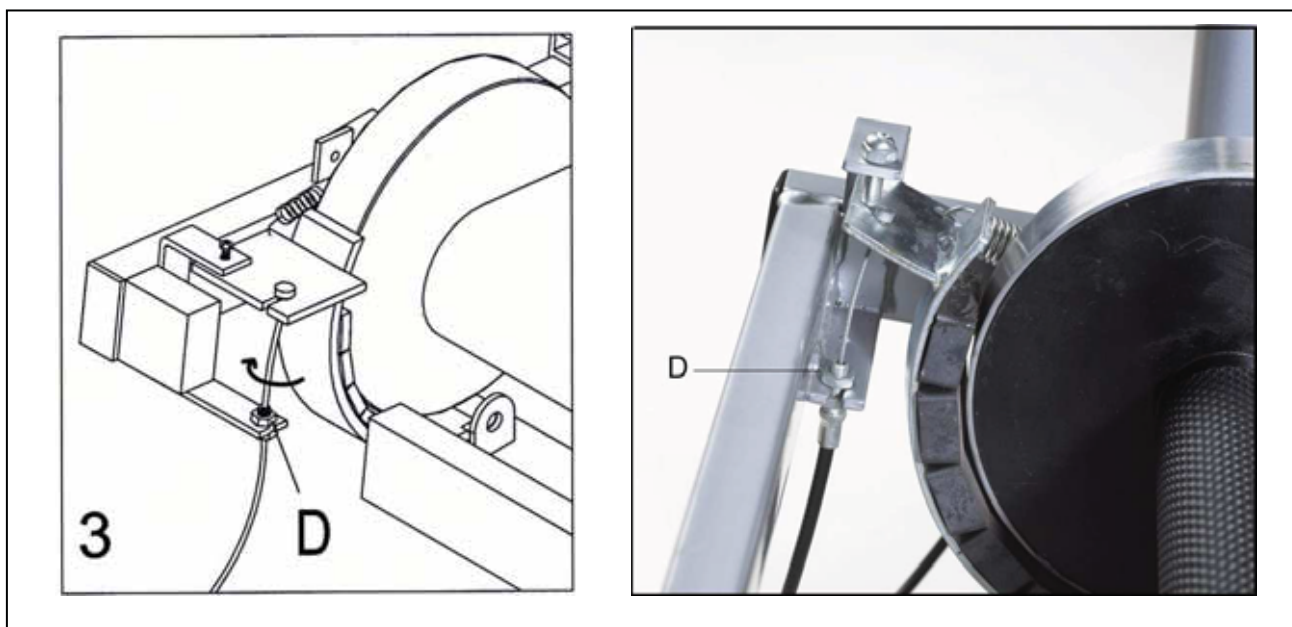
Pre montáž napínacieho nastavovateľného setu, postupujte podľa nasledovných krokov:  
1. Preveďte diel „C“ cez dielec „A“. (Poznámka: „G“ cez spodok hlavného rámu)



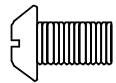
3. ① Potiahnite dieliec "G" nadol, aby sa dieliec "A" priblížil k dielcu "B"



3. Potočte dielcom "D" ako je to ukázané na výkrese, aby ste utiahli tieto dva dielce.



# KROK 4

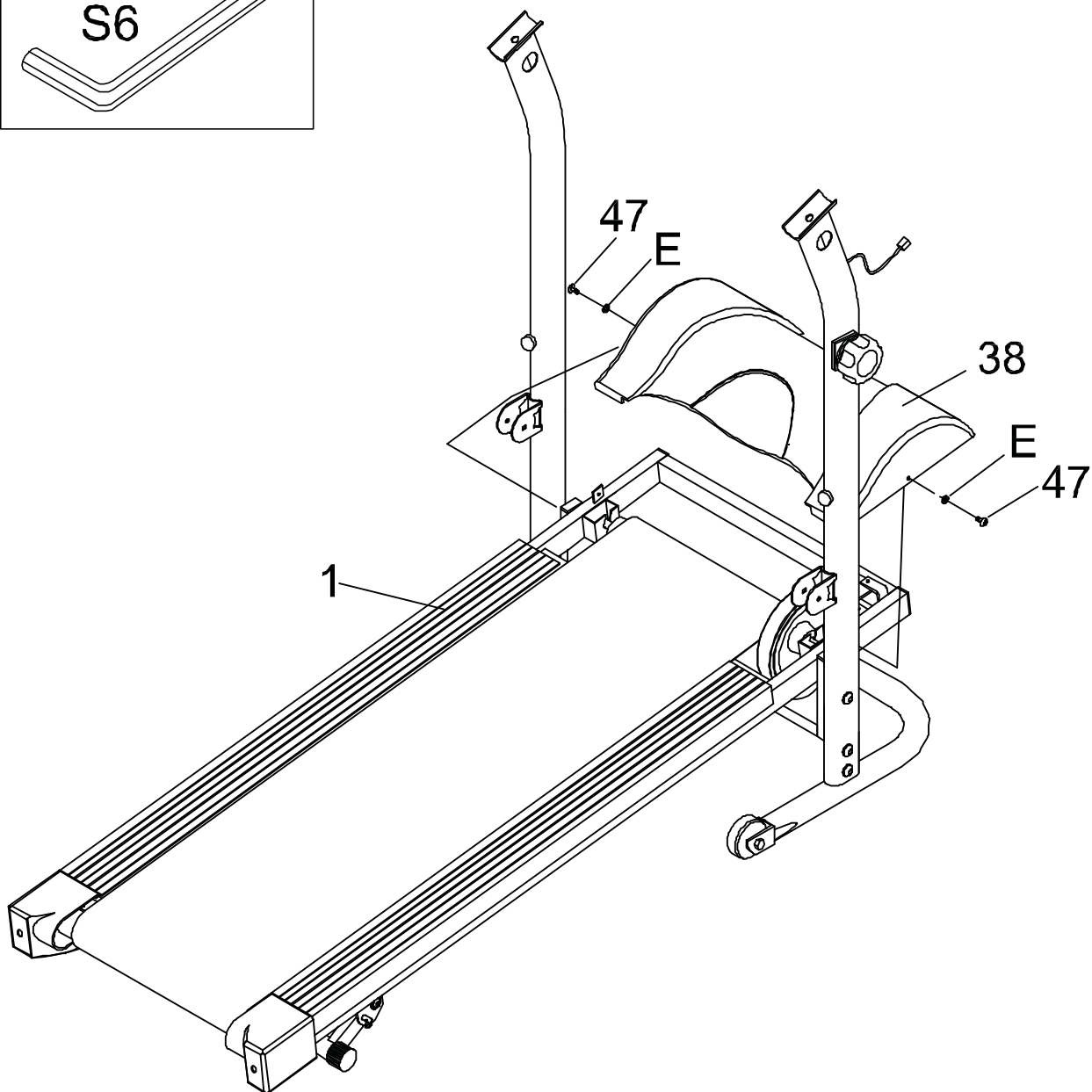
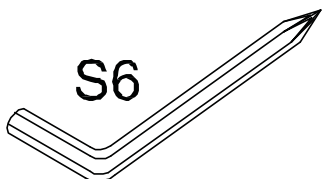


#47 M6\*10 2PCS



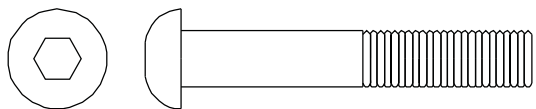
#E OD13\*ID6.2 2PCS

S6

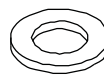


# KROK 5

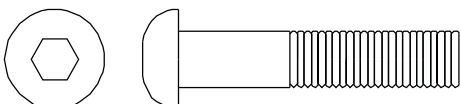
#F M8\*50 1PC



#B OD16.7\*ID8.2 2PCS



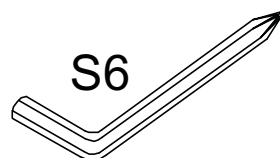
#J M8\*40 1PC



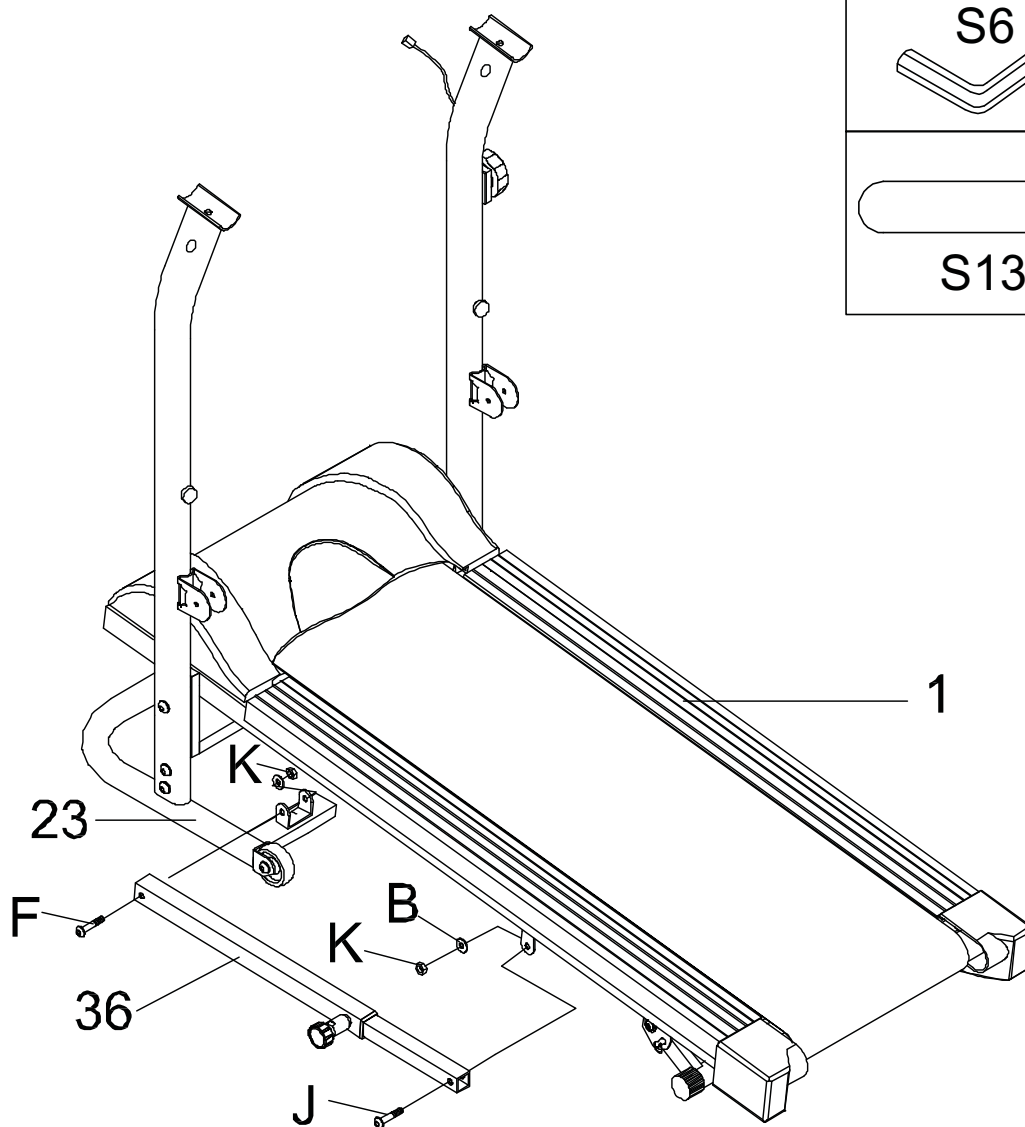
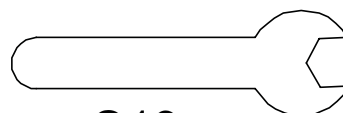
#K M8 2PCS



S6



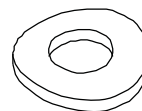
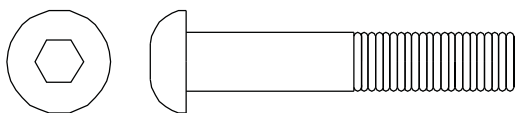
S13



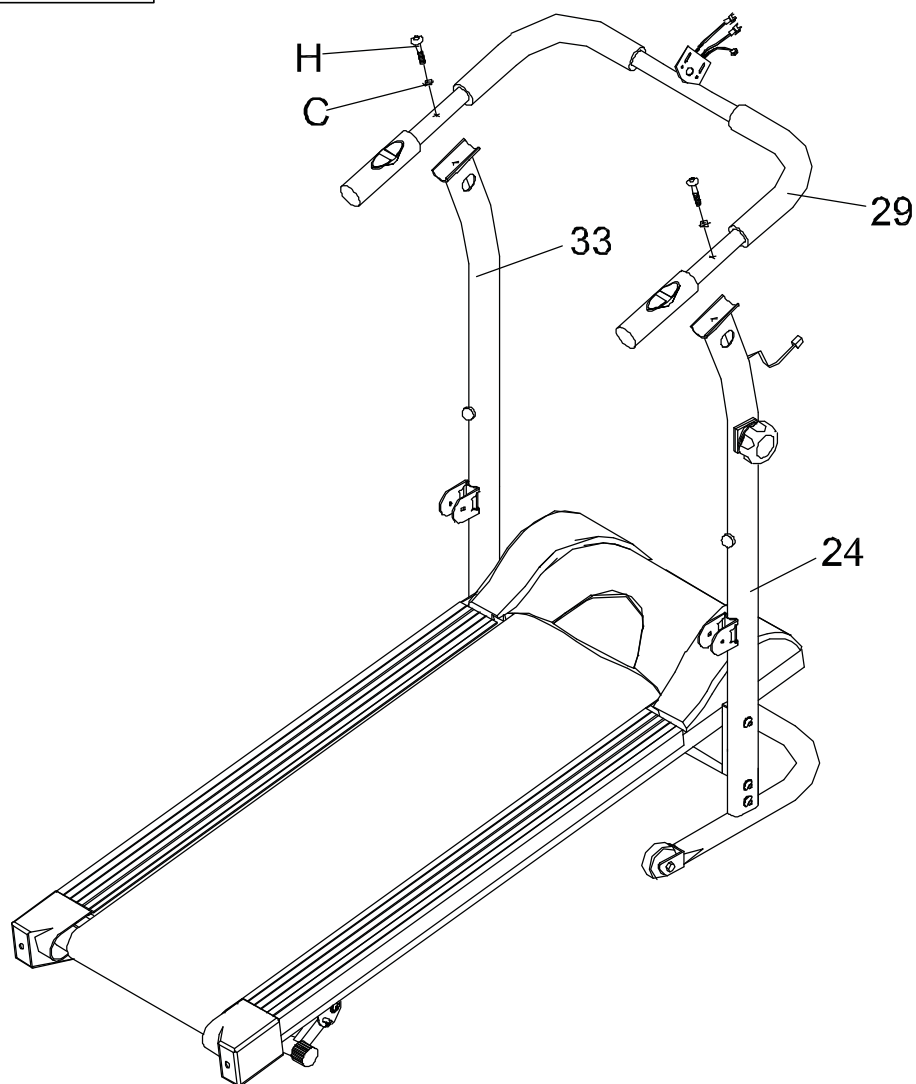
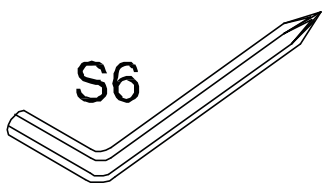
# KROK 6

#H M8\*45 2PCS

#C OD22\*ID8.2 2PCS

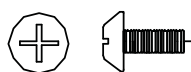



S6

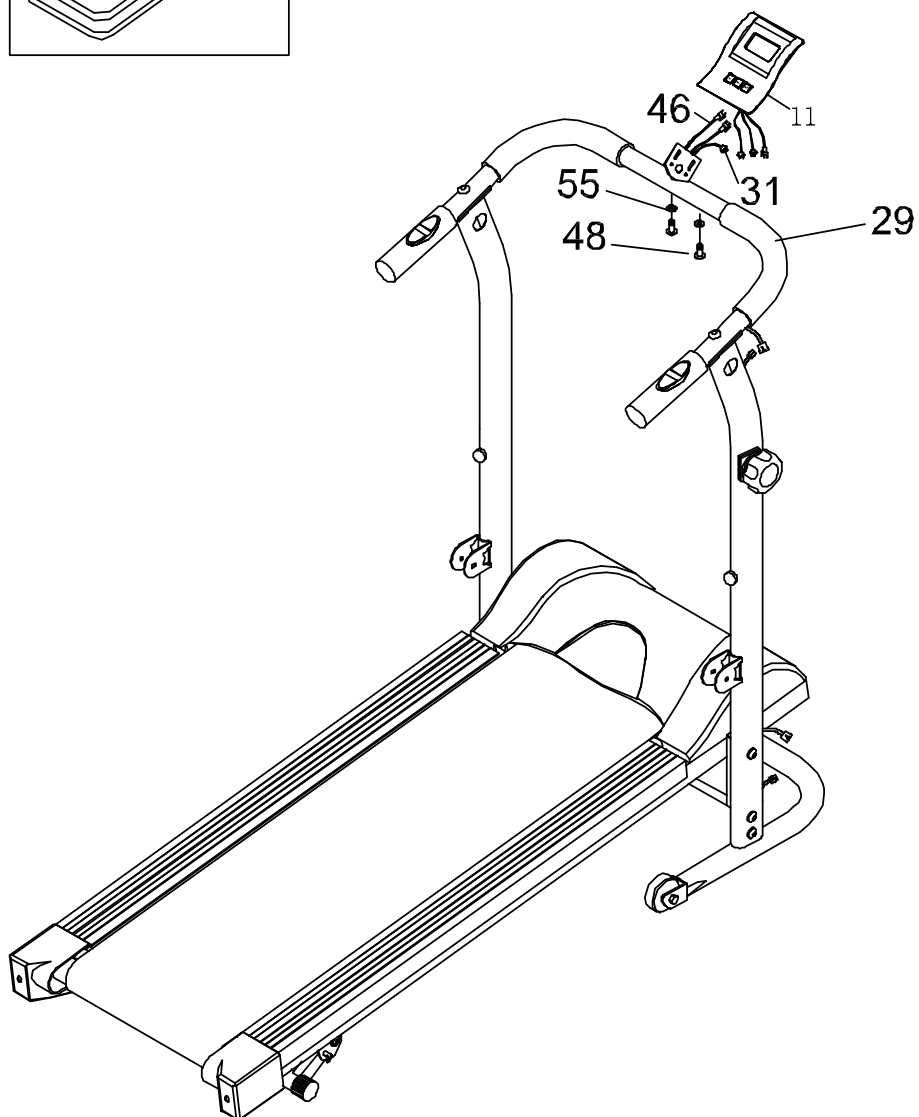
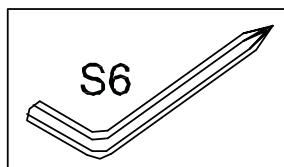




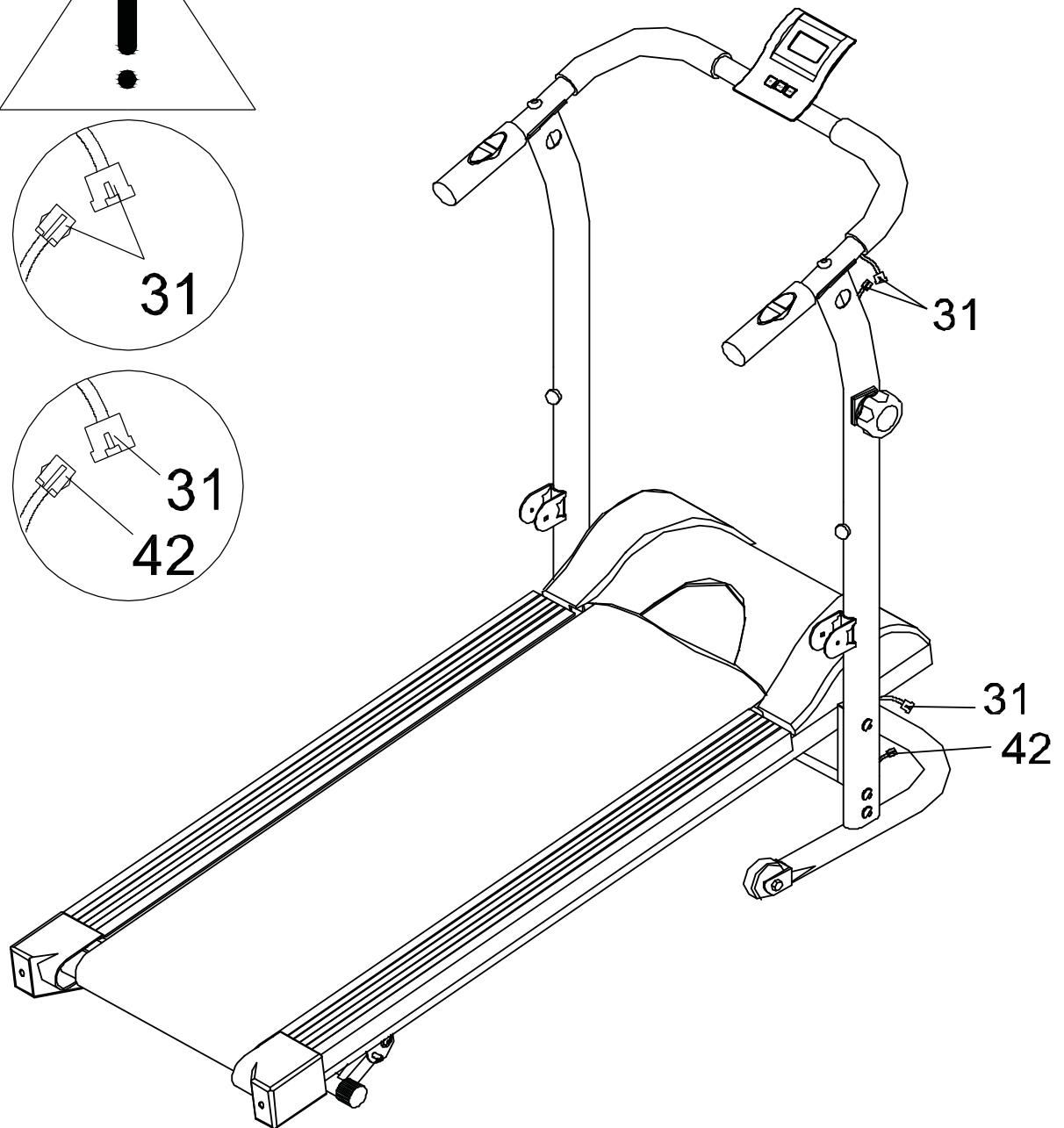
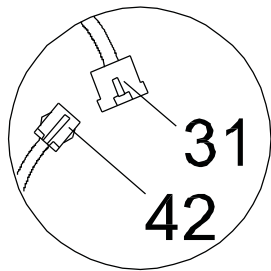
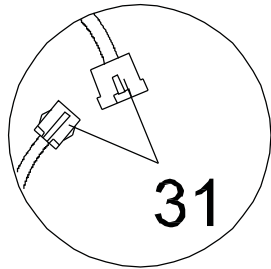
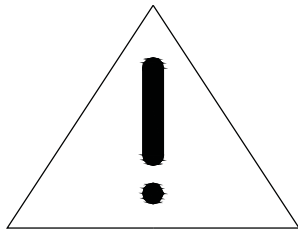
# KROK 7

 #L M4\*12 2PCS

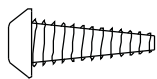
 #55 OD12\*ID4 2PCS



# KROK 8



# KROK 9

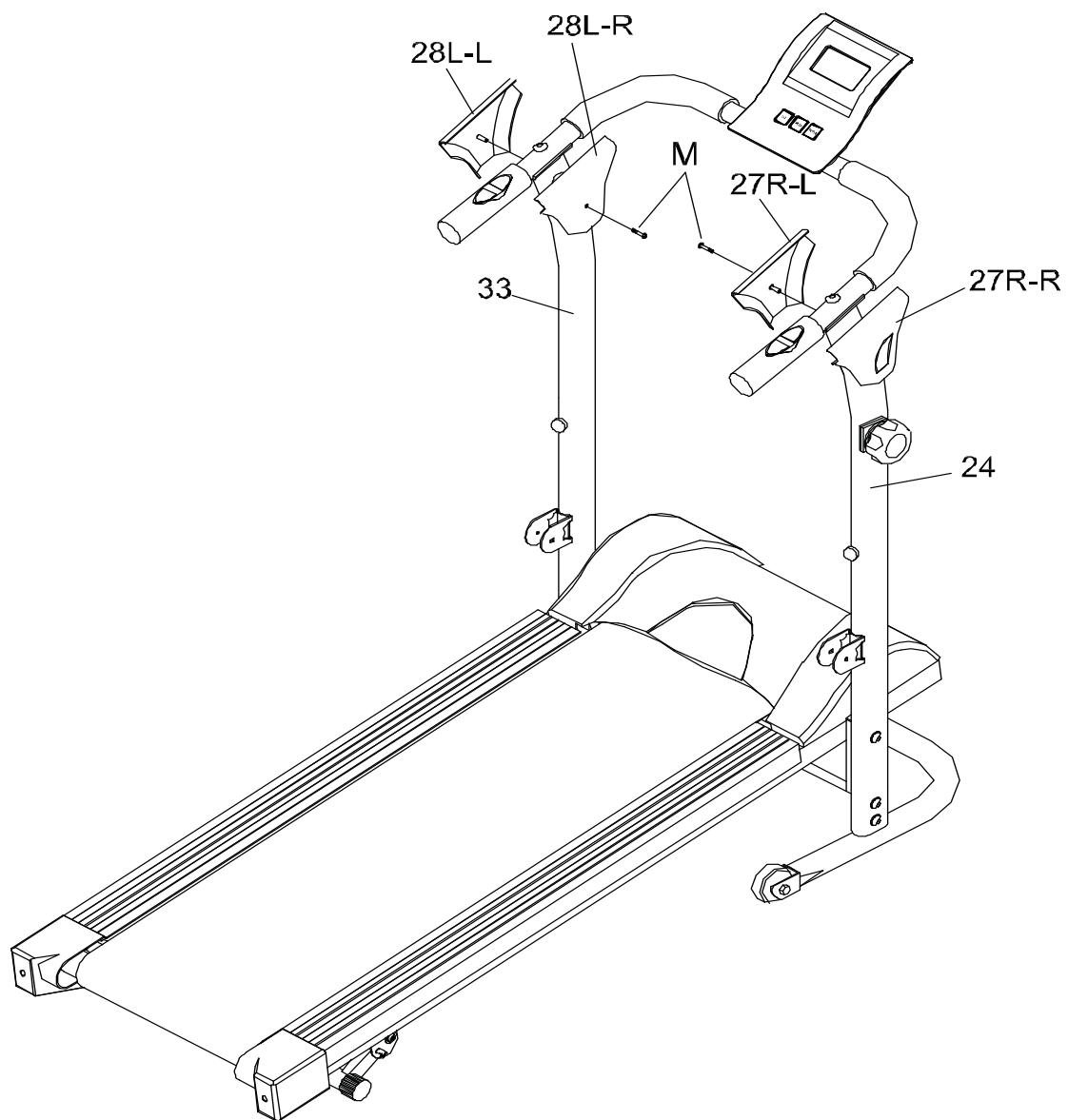
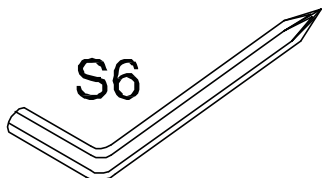


#M

M4\*15

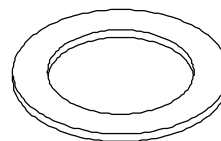
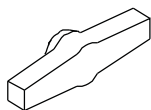
2PCS

S6



## KROK 10

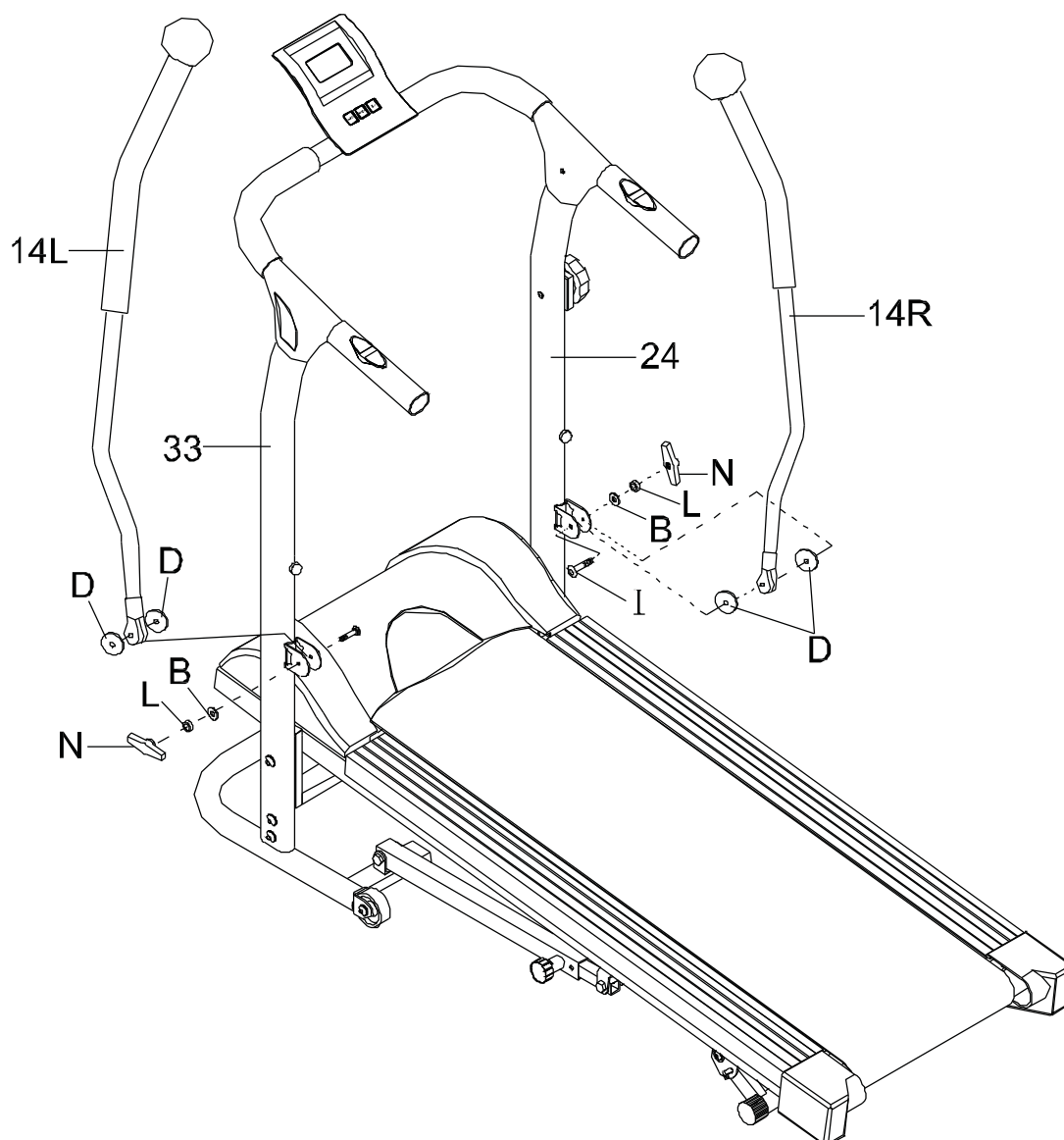
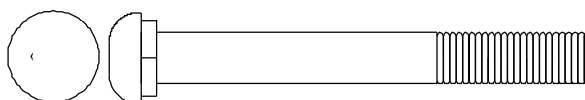
#N M8 2PCS #B OD16.7\*ID8.2 2PCS #D OD59\*ID38 4PCS



#L OD12.7\*ID8.2 2PCS



#I M8\*70 2PCS



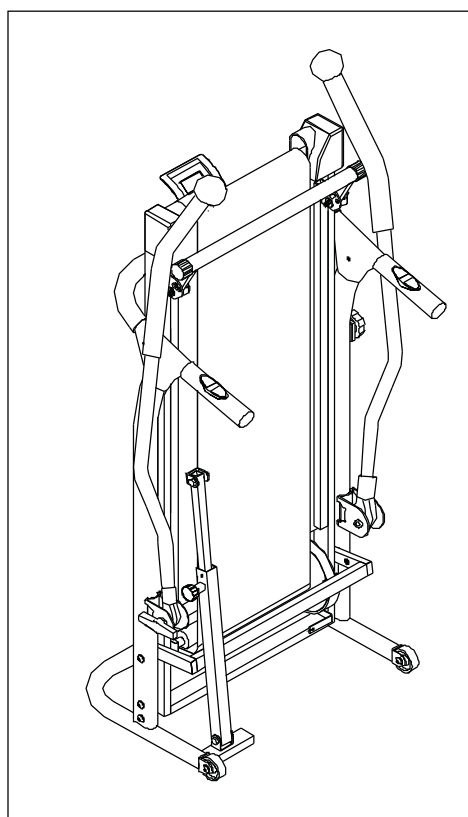
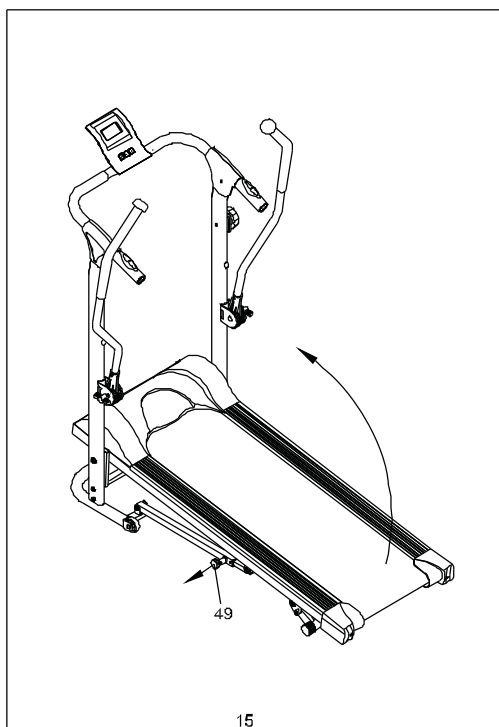
Uistite sa či sú všetky dielce dostatočne pripevnené alebo nie, ešte pred použitím stroja.

---

## Uskladnenie zariadenia

---

Prosím povoľte a vytiahnite gombík(49) úplne, pred tým ako začnete skladat' zariadenie. Potom dvihnite hlavnú časť NO.1 do vrchnej pozície a použite gombík(49) pre pevne ho zaistite, aby sa predišlo možnému úrazu.



---

---

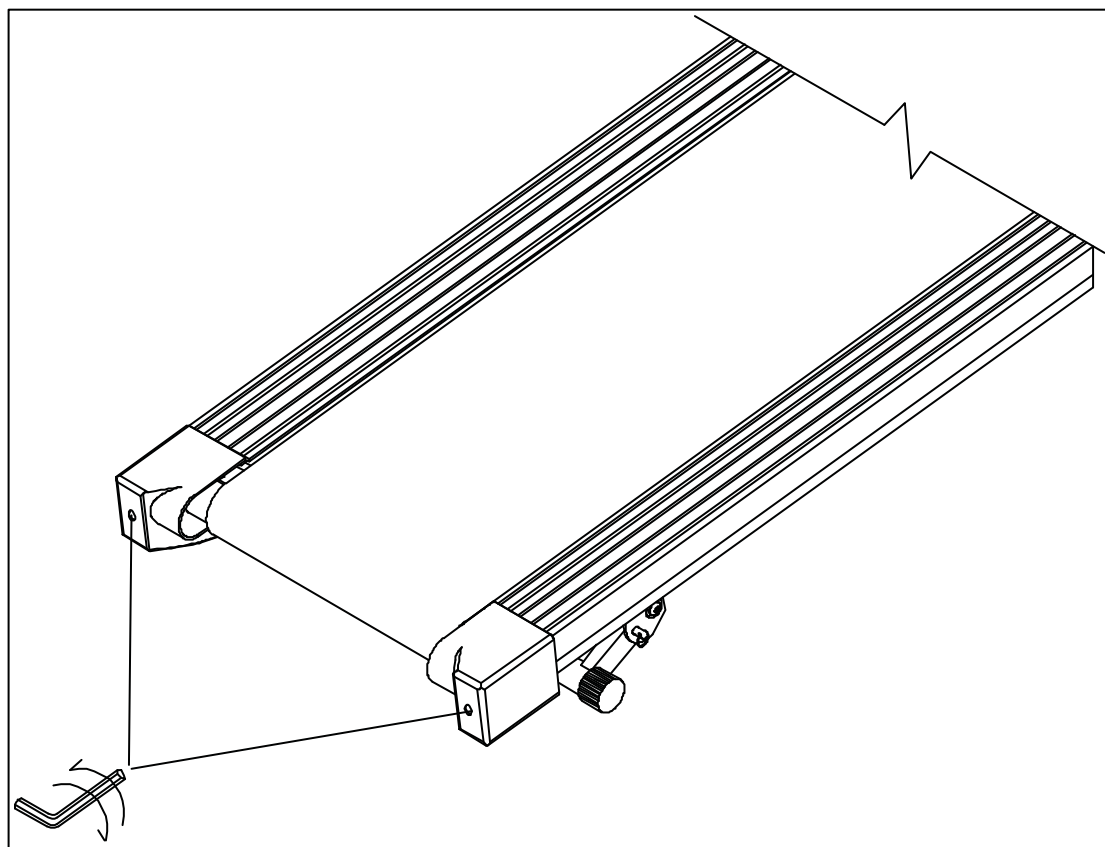
## Nastavenie bežiaceho pásu

---

---

Ak sa nasledovná situácia stane na bežiacom páse, zariadenie začne byť hlučné. To znamená, že ak pás nie je vycentrovaný, je príliš napnutý alebo naopak príliš voľný, prosím použite náradie pre jeho nastavenie.

5. Ak sa bežiaci pás tlačí príliš do pravej strany, prosím pootočte pravou bočnou šesťhrannou skrutkou v smere hodinových ručičiek, o 1 alebo 2 otáčky a pootočte trochu späť.
6. Ak sa bežiaci pás tlačí príliš do ľavej strany, prosím pootočte ľavou bočnou šesťhrannou skrutkou v smere hodinových ručičiek, o 1 alebo 2 otáčky a pootočte trochu späť.
7. Ak je bežiaci pás príliš napnutý, prosím pootočte ľavou a pravou bočnou šesťhrannou skrutkou protismeru hodinových ručičiek o rovnaký počet otáčok, potom pootočte skrutkami trochu späť.
8. Ak je bežiaci pás príliš voľný, prosím pootočte ľavou a pravou bočnou šesťhrannou skrutkou v smere hodinových ručičiek o rovnaký počet otáčok, potom pootočte skrutkami trochu späť.

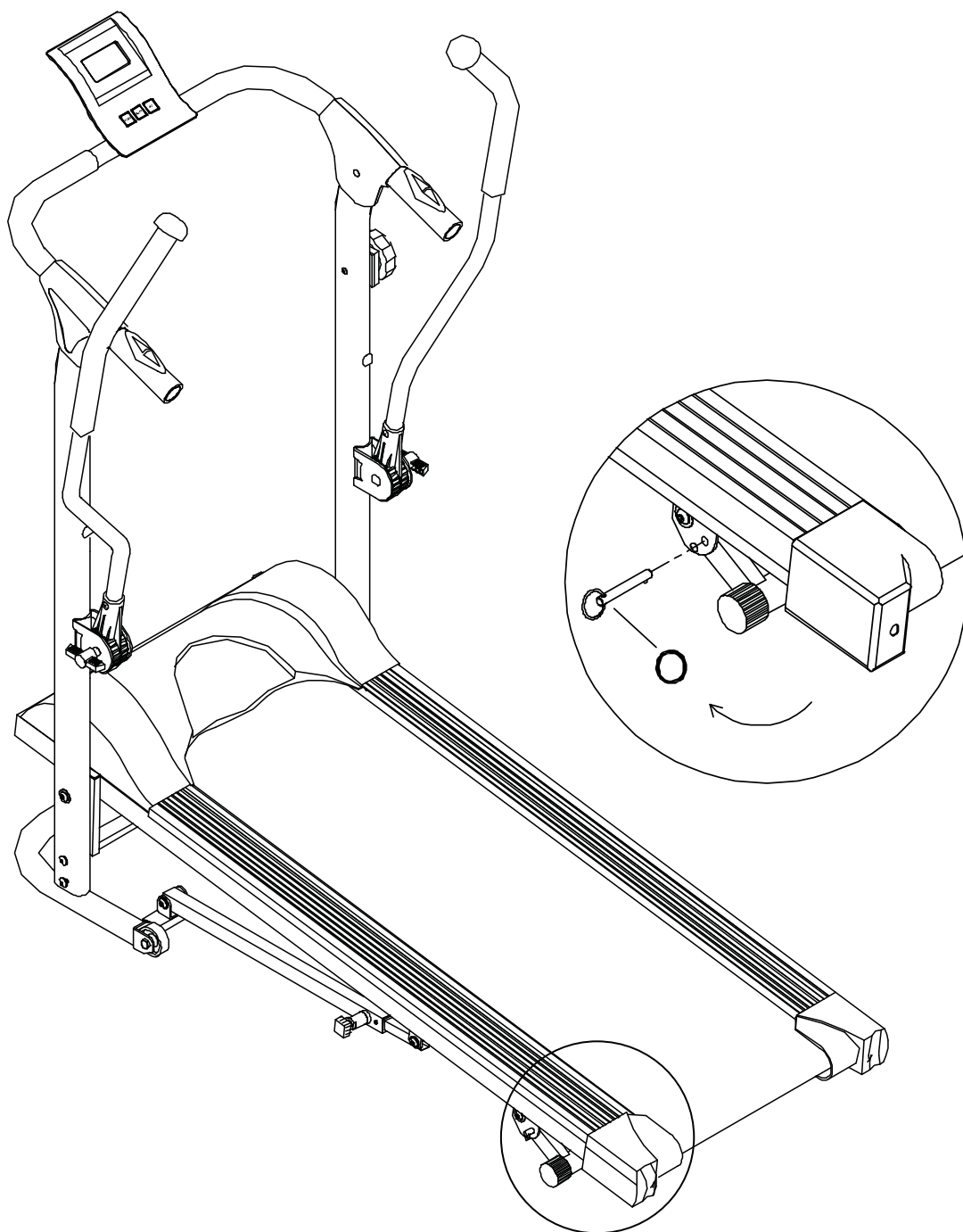


---

## Nastavenie sklonu

---

Pre zvýšenie uhla: použite ľavú ruku pre podvihnutie zariadenia, a potom použite Vašu pravú ruku pre nastavenie dvíhacieho podstavca, posuňte ho v smere hodinových ručičiek pre úpravu jeho uhlu, potom vložte zaist'ovací čap (NO.O) , ak chcete znížiť uhol, tak postupujte opačne – posuňte ho proti smeru hodinových ručičiek.

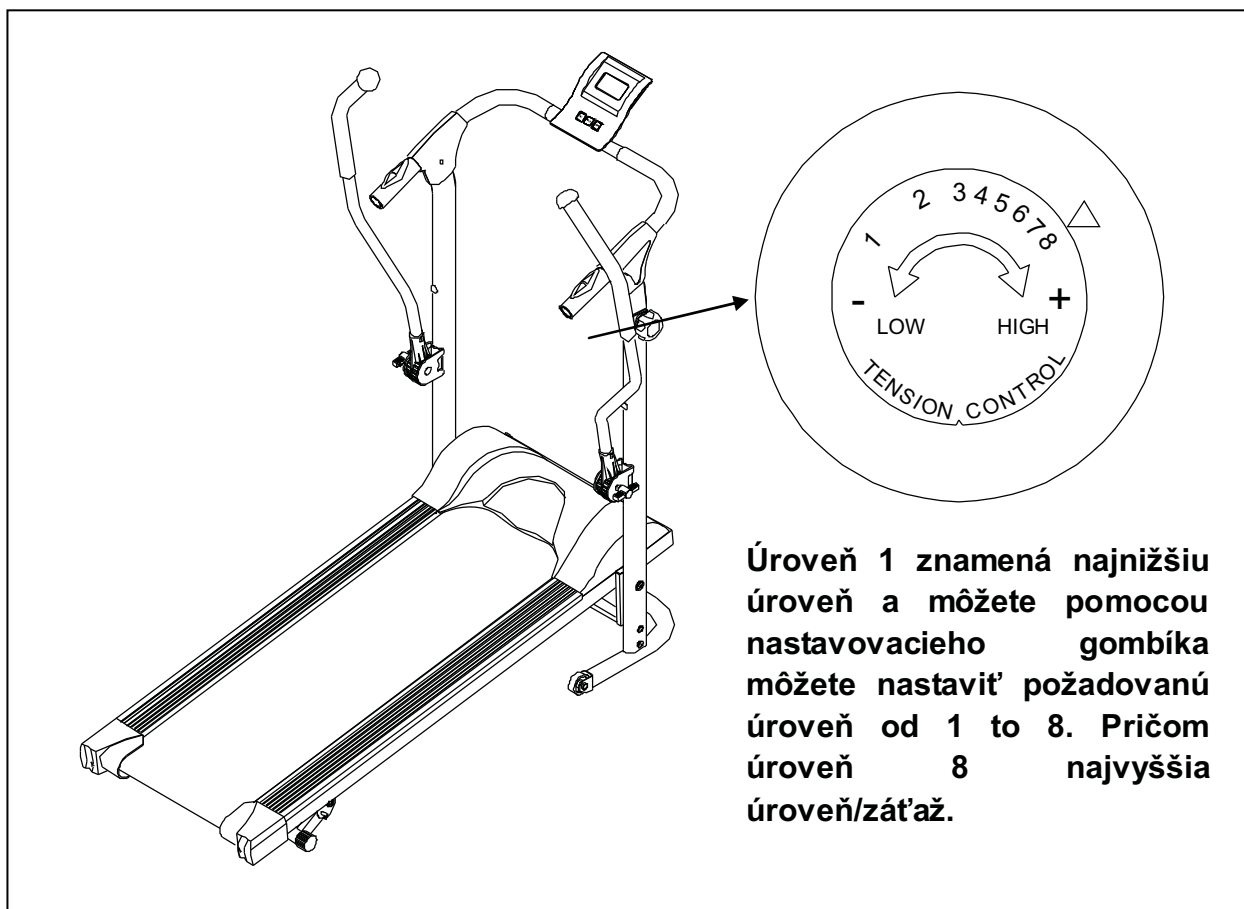


## Ako používať funkciu SKI - lyžovanie:

1. Pre použitie len funkcie „LYŽOVANIA“: najprv si položte Vaše nohy na jednotlivú bočnú koľajnicu a položte Vaše ruky na „lyžiarske“ rukoväte a potom môžete začať „lyžovať“.
2. Ak chcete používať funkciu lyžovania počas behu, prosím najprv nastavte napnutie na bežiacom páse na úroveň ktorú požadujete a taktiež nastavte napnutie rukoväte pomocou napínacieho gombíka na úroveň ktorú požadujete. Potom môžete začať cvičiť.



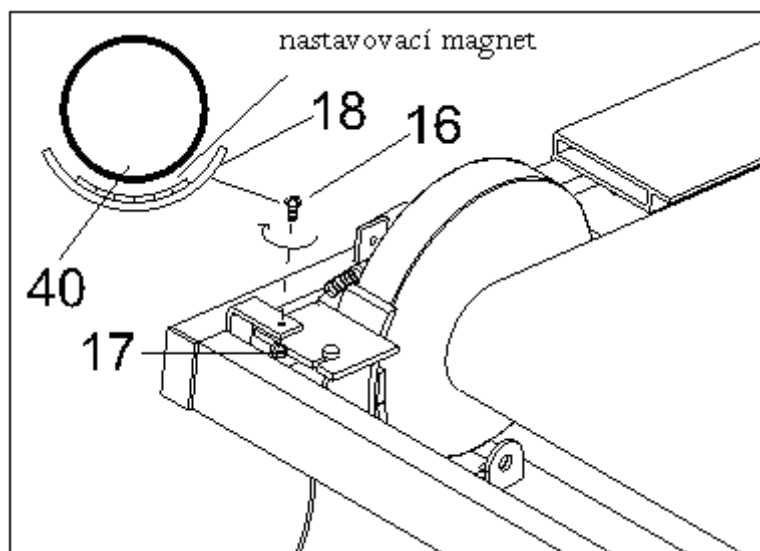
Odporúčame Vám, aby ste so začiatku s cvičením na zariadení začali pri nižšej rýchlosti a postupne rýchlosť zvyšujte, ak ste sa už dostatočne oboznámili so zariadením a zosúladiли pohyby tela s tempom pri cvičení na zariadení a to isté platí aj pri cvičení vo funkcii keď používate „lyžiarske“ rukoväte pri behu.





## Nastavovanie napnutia na zariadení

Sila napnutia má veľký vplyv na efekt cvičenia, ako aj na spaľovanie kalórií. Cvičiaci si môže nastaviť požadované napnutie podľa postupu ako je to ukázané nižšie:

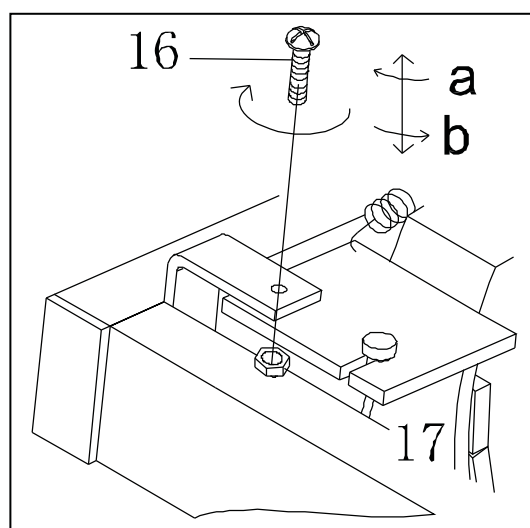


- (1) Ak pootočíte skrutkou č. 16 v smere „A“, napínacia sila bude nižšia.
- (2) Ak pootočíte skrutkou č. 16 v smere „B“, napínacia sila bude vyššia.

Po nastavení skrutky č. 16, musíte taktiež skontrolovať či napínací kábel nie je príliš povolený, ak tomu tak je, tak jednoducho dostavte skrutku č. D, E.

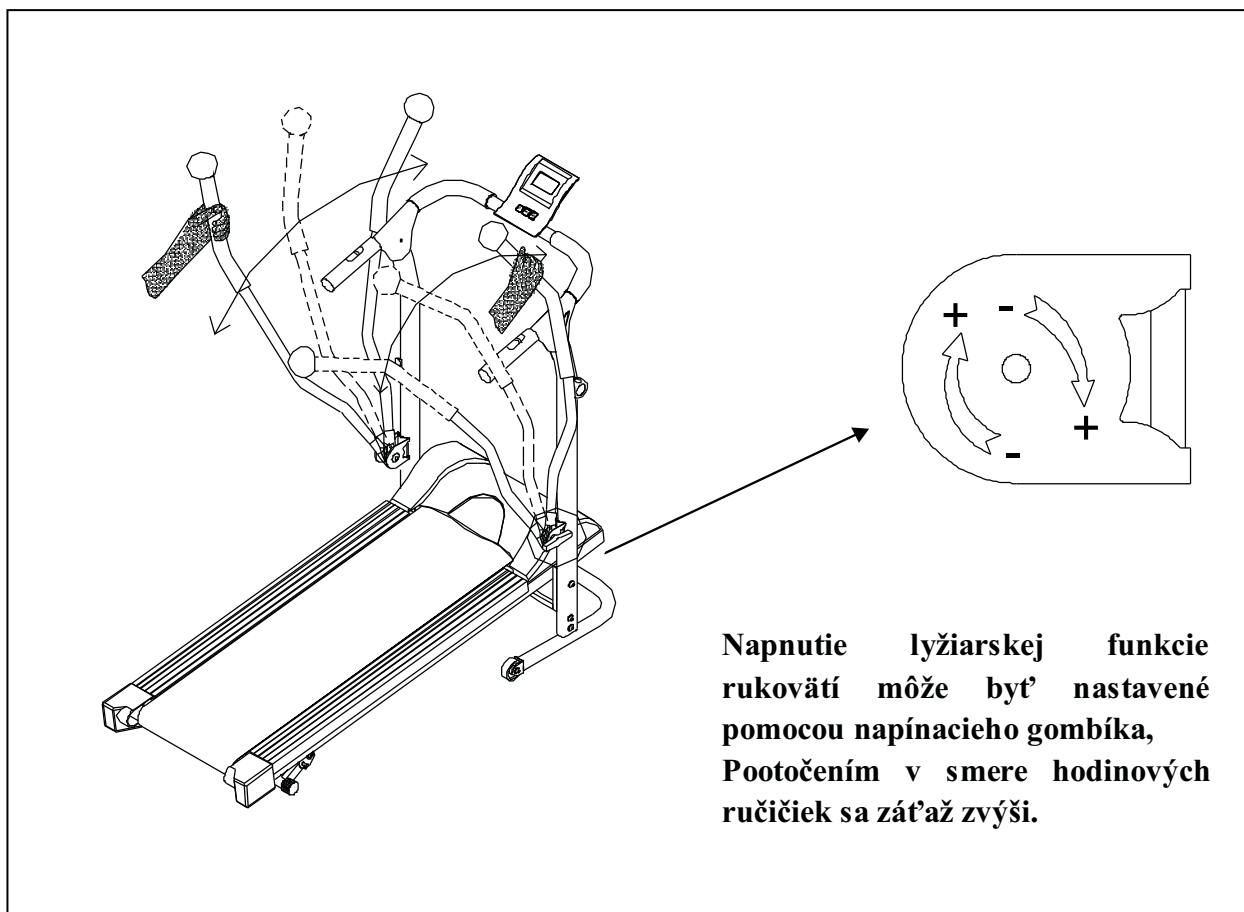
**a** -----povolenie

**b**-----pritiahnutie



## Ako nastaviť napnutie rúkavätí :

Lyžiarska funkcia ukázaná nižšie:



Po nastavení všetkého hore uvedeného, môžete začať „lyžovať“ alebo „lyžovať“ s chôdzou. Môžete taktiež cvičiť tempom za meter.

---

---

# Údržba

---

---

## Mazanie bežiaceho pásu

### MAZANIE PÁSU

Pre zníženie trenia bežiaceho pásu a minimalizuje opotrebenie, mazadlo môže byť aplikované priamo na drevenú podlahu a bočné strany bežiaceho pásu.

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

**Poznámka:** dávajte pozor aby sa mazadlo nedostalo na vrchnú časť bežiaceho pásu. Akýkoľvek nadbytok mazadla musí byť dostatočne vytretý.

### POUŽÍVAJTE LEN SCHVÁLENÉ SILIKONOVÉ SPREJE/MAZADLÁ !

- Umiestnite pás tak, aby bol spoj v strede dosky
- Vložte ventil spreju do vršku nádoby
- Nadvihnite pás na jednu stranu a pridržte ventil spreju vo vzdialenosti asi 15cm od predného konca pásu. Začnite u prednej strany a pokračujte so sprejovaním smerom k zadnému koncu stroja. Opakujte tento postup pre každú stranu pásu a sprejujte po dobu asi 4 sekúnd.
- Pred zahájením cvičenia nechajte silikonový sprej vstrebať po dobu aspoň 1 minúty.
- Zo začiatku kráčajte pri nízkej rýchlosti 3-4 minúty, aby sa mazadlo rovnomerne roznieslo.

Odporúčame vám mazanie plochy podľa nasledujúcej časovej tabuľky:

- Mazadlo môže byť aplikované ak spozorujete neprimerané trenie, ale je zvyčajne odporúčané po každých 50 odcvičených hodinách. Prosím berte na vedomie, že toto sú len odporúčané časy mazania v závislosti na priemernom používaní zariadenia, a Vaše intervaly mazania sa môžu líšiť.
- Ľahké používanie (menej ako 3 hodiny/ týždeň)                      raz za rok
- Stredné používanie (3-5 hodín/ týždeň)                              každý pol rok
- Silné používanie (viac ako 5 hodín/ týždeň)                         každé dva až tri mesiace

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

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

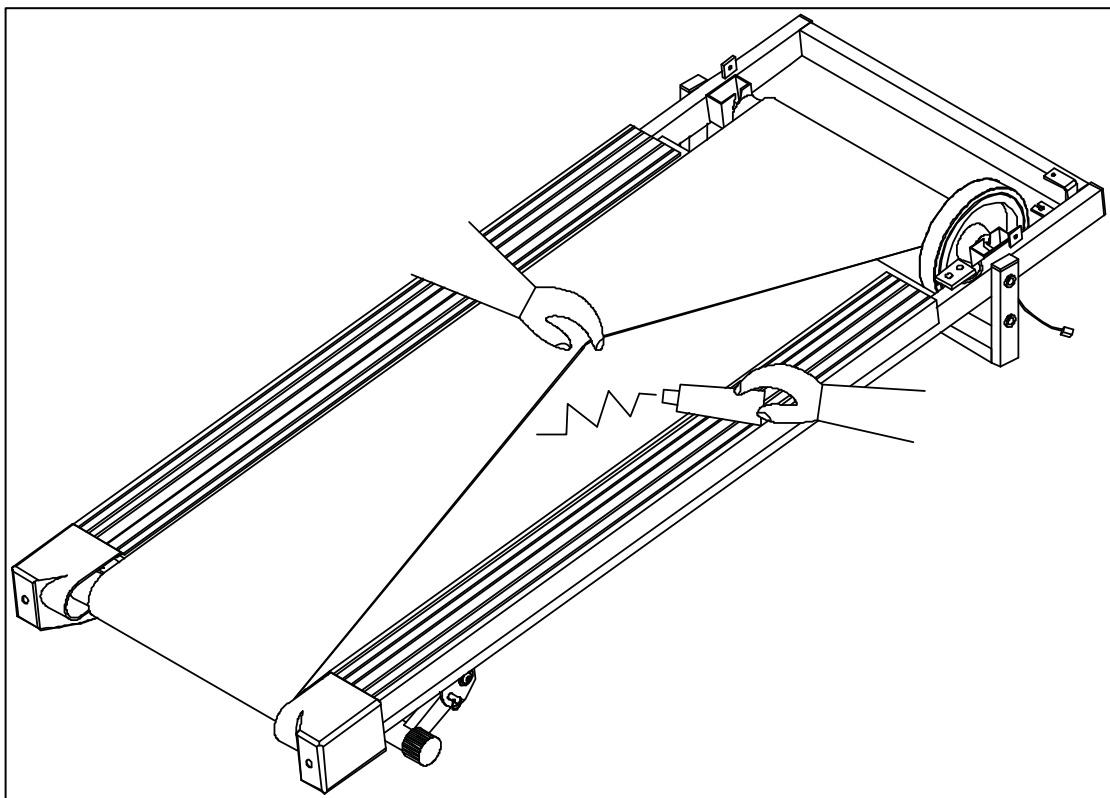
Utierajte zariadenie pravidelne od prachu, aby sa zbytočne jednotlivé diely nezanášali prachom. Čistite pás od prachu, aby ste predišli tomu, že sa prach a nečistoty dostanú pod pás. Pri cvičení používajte riadne očistenú obuv, čím zabránite predčasnému opotrebeniu bežiaceho pás, predĺžite mu jeho životnosť.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

Ako často?

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

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

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



## Obsluha počítača so snímaním pulzu


### Funkčné tlačítka:

**MODE** – stlačte pre výber funkcie

**SET** – pre nastavenie hodnôt času, vzdialenosti, kalórií, keď nie ste v režime SCAN.

**RESET** – stlačte pre vynulovanie času, vzdialenosti a kalórií

### Funkcie a obsluha:

1. „SCAN – skenovanie“: stlačte tlačítko „MODE“ až pokým sa Vám nezobrazí „SCAN“, na obrazovke sa postupne zobrazí 5 funkcií: čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie a celková vzdialenosť. Každá funkcia sa zobrazí na 4 sekundy.
2. „TIME – čas“: 1.) počíta celkový čas od začatia cvičenia po koniec  
2.) stlačte tlačítko „MODE“ pokým sa nezobrazí funkcia „TIME – čas“, stlačte tlačítko „SET“ pre nastavenie času. Ak je nastavenie na nule, počítač zapne výstrahu na 15 sekúnd.
3. „SPEED – rýchlosť“: zobrazuje aktuálnu rýchlosť
4. „DIST – vzdialenosť“: 1.) počíta celkovú vzdialenosť od začatia cvičenia po koniec  
2.) stlačte tlačítko „MODE“ pokým sa nezobrazí funkcia „DIST“. Stlačte tlačítko „SET“ pre nastavenie vzdialenosti. Ak je nastavenie na nule, počítač zapne výstrahu na 15 sekúnd.
5. „CALORIES – kalórie“: 1.) počíta celkové spálené kalórie od začatia cvičenia po koniec  
2.) stlačte tlačítko „MODE“ pokým sa nezobrazí funkcia „CAL“. Stlačte tlačítko „SET“ pre nastavenie cvičiacich kalórií. Ak je nastavenie na nule, počítač zapne výstrahu na 15 sekúnd.
6. „TOTAL DIST (ODO) – celková vzdialenosť“: počíta celkovú vzdialenosť od začatia cvičenia na tomto stroji, t.j. vložení batérií.
7. „PULSE RATE – tep srdca“: Stlačte tlačítko MODE až kým sa nezobrazí  . Pred tým ako začnete merať tep srdca, položte obe ruky na kontaktné podušky pre snímanie pulzu a monitor zobrazí aktuálny tep srdca v úderoch za minútu (BPM) na LCD obrazovke po 3-4 sekundách.  
Poznámka: počas priebehu merania tepu srdca, pretože sa kontakty môžu zaseknúť, meranie hodnoty môžu byť vyššie ako virtuálny tep počas prvých dvoch až troch sekúnd, potom sa vráti tep do normálnej úrovne. Pre vieryhodnosť nameraných hodnôt Vám odporúčame odmerať si tep počas STOP/PAUSE režimu, aby ste predišli vplyvu spôsobenému snímačmi. Tep si môžete odmerať na krčnej tepne. Je umiestnená na bočnej strane krku a môžete ju nahmatať končekmi prstov (ukázovák a prostredník). Počítajte počet úderov, ktoré cítite za dobu 10 sekúnd a potom túto hodnotu vynásobte šiestimi a dostanete Váš tep srdca za minútu. Namerané hodnoty sa nesmú brať ako podklad pre medicínsku liečbu.
8. „ALARM – alarm“: počítač „pípne“ keď stlačíte „MODE“, „SET“, „RESET“ tlačítka.

9. „AUTO ON/OFF, AUTO START/STOP – automatické zapnutie/vypnutie, automatické spustenie/zastavenie“: ak sa do zariadenie nedostane signál po viac ako 8 minútach, zariadenie sa automaticky vypne. Akonáhle rozbehnete koleso alebo stlačíte akékoľvek tlačítko, monitor sa opäť zapne.

#### ŠPECIFIKÁCIA:

„AUTO SCAN“ – každé 4 sekundy

„TIME - čas“ – 00:00 – 99 minút 59 sekúnd

„CURRENT SPEED – aktuálna rýchlosť“ – max. 99.9 KM/H alebo 99.9 Mil/H alebo 1500 otáčok

„DISTANCE - vzdialenosť“ – 0.00 až 99.99 km alebo míl

„CALORIES – kalórie“ – 0.0 až 999.9 alebo 9999 Kcal

„TOTAL DISTANCE – celková vzdialenosť“ – 0-9999 km alebo míl

„PULSE RATE – tep srdca“ - 40 až 240 BPM

Typ batérií: 2 ks veľkosť AA alebo UM3

Prevádzková teplota: 0 až 40 stupňov celzia

Skladovacia teplota: -10 až 60 stupňov celzia



# Informácie o cvičení

## Začíname

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

## Aeoribic a fitness

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

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

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

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

## Zahrievacie cvičenia

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

### 1. Preťahovanie vnútorného svalstva

Sadnite si na podlahu a a potiahnite nohy proti Vaším slabinám, tak, že chodidlá pridržíte proti sebe (chodidlo proti chodidlu). Držte chrbát rovno a pomaly sa predkloňte ponad Vaše nohy. Napínajte svalstvo a vydržte tak po cca 15 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie opakujte 3 až 4 krát.



## 2. Preťahovanie stehenných svalov

Sadnite si na podlahu s pravou nohou natiahnutou a ľavú nohu pokrčte a prisuňte chodidlo ľavej nohy k pravému stehnu. Natáľhujte smerom k pravej nohe, pokúste sa dotknúť rukami prstov pravej nohy a vydržte tak po cca 15 sekúnd. Uvoľnite sa a cvičenie zopakujte na druhej nohe. Cvičenie opakujte 2 až 3 krát.



## 3. Cvičenie hlavou

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



## 4. Zdvíhanie ramien

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



## 5. Natáľhovanie achilovky

Otočte sa tvárou k múru a položte na múr obe ruky. Podprite sa jednou nohou a druhú natiahnite za seba tak, že chodidlo ostane celou plochou na podlahe. Pokrčte prednú nohu a zadnú nohu držte natiahnutú tak, aby ste si pozvoľna popreťahovali achilovku a vydržte v tejto polohe po cca 15 sekúnd. Opakujte toto cvičenie aj s druhou nohou. Opakujte cvičenie 2 až 3 krát.





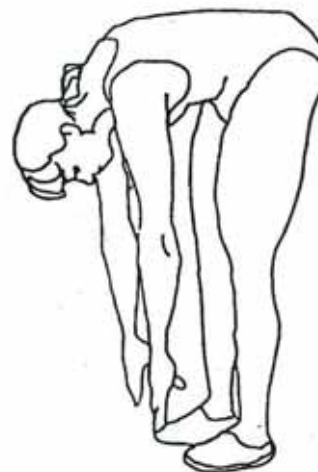
## 8. Bočné preťahovanie

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



## 9. Dotýkanie prstov

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



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

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:

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

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



**ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAISTŮJE:**

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

tel: + 421 32 6526704

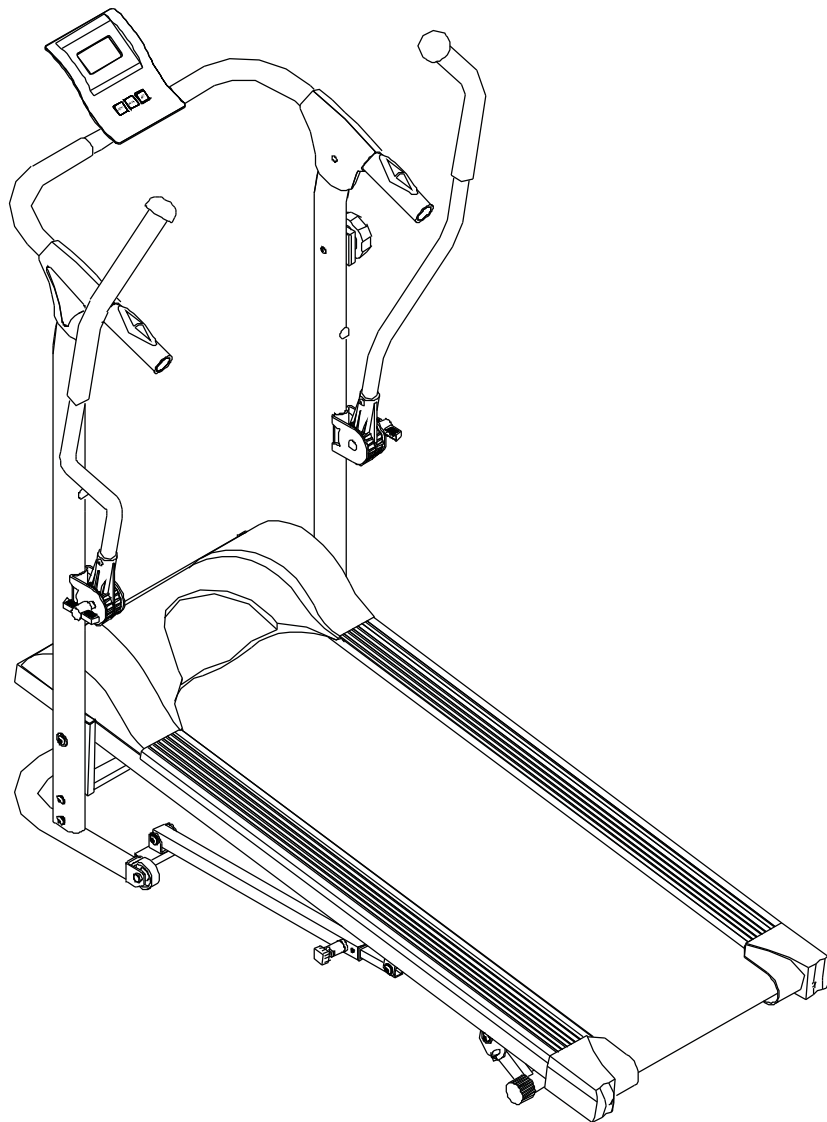
email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)

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

ENG – Treadmill EXCEL RUN IN 2678

***OWNER'S MANUAL***

Magnetic treadmill with ski



***IMPORTANT !***

*Please read all instructions carefully before using this product.*

*Retain this manual for future reference.*

# IMPORTANT SAFETY INFORMATION

---

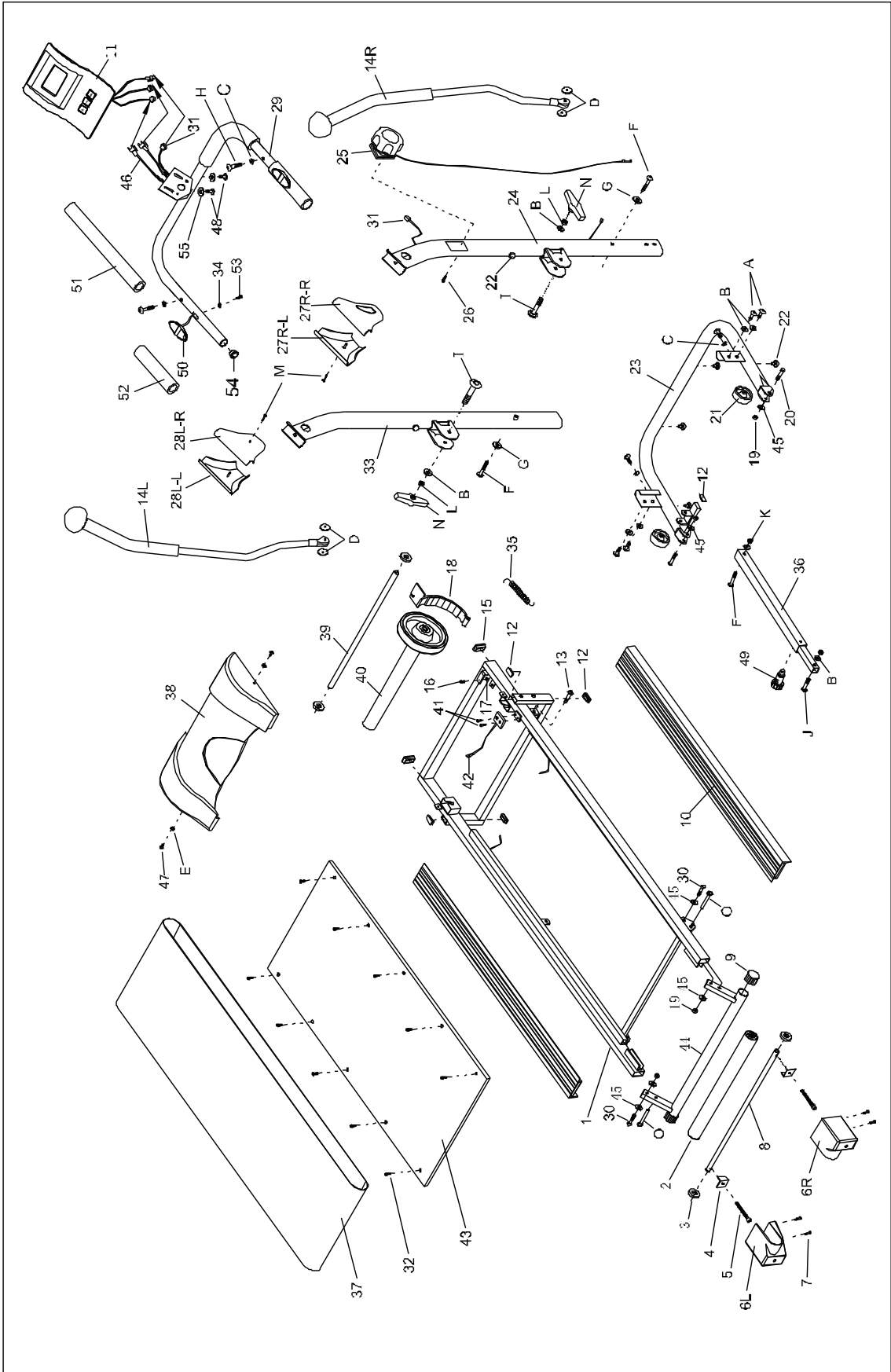
---

**WARNING: TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS INJURY, READ THE FOLLOWING IMPORTANT PRECAUTIONS BEFORE USING MAGNETIC TREADMILL WITH SKI.**

---

5. Before starting to exercise, read the manual carefully and also always keep this manual with you.
6. Before beginning any exercise program you should consult your doctor first to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent any damage. Your doctor's advice is essential if you are taking medicine that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
7. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. If you feel dizziness, nausea, chest pain, back pain or other health symptoms stop the workout at once and consult your doctor before continuing.
  
8. Do not operate any exercise equipment if it is not assembled well. Also you must inspect your machine periodically to ensure your machine in good condition. **If there are any defective components, do not use MAGNETIC TREADMILL WITH SKI.** It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
  
- 5.. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only. The equipment is not suitable for therapeutic use.
  
6. Before using the machine, please check the nuts and bolts are securely tightened.
  
7. Always use the equipment as mentioned. If any defective components while assembling or checking the equipment has been found, or you hear any unusual noises from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
  
11. Wear appropriate workout clothing while exercising. Do not wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required while using the machine.
  
12. Use the equipment on a flat level, clear surface. Do not use the machine near the water or outdoors.
13. Keep hands away from all moving parts. While lifting or moving the equipment, always do it carefully.
  
11. The equipment has been tested and certified to En957 under class H.C. for home use only. Maximum weight of user: 100kg/220Lbs.
  
- 12 The minimum backward clearance required is 1200mm, the other three sides is 300mm.

# EXPLODE-VIEW

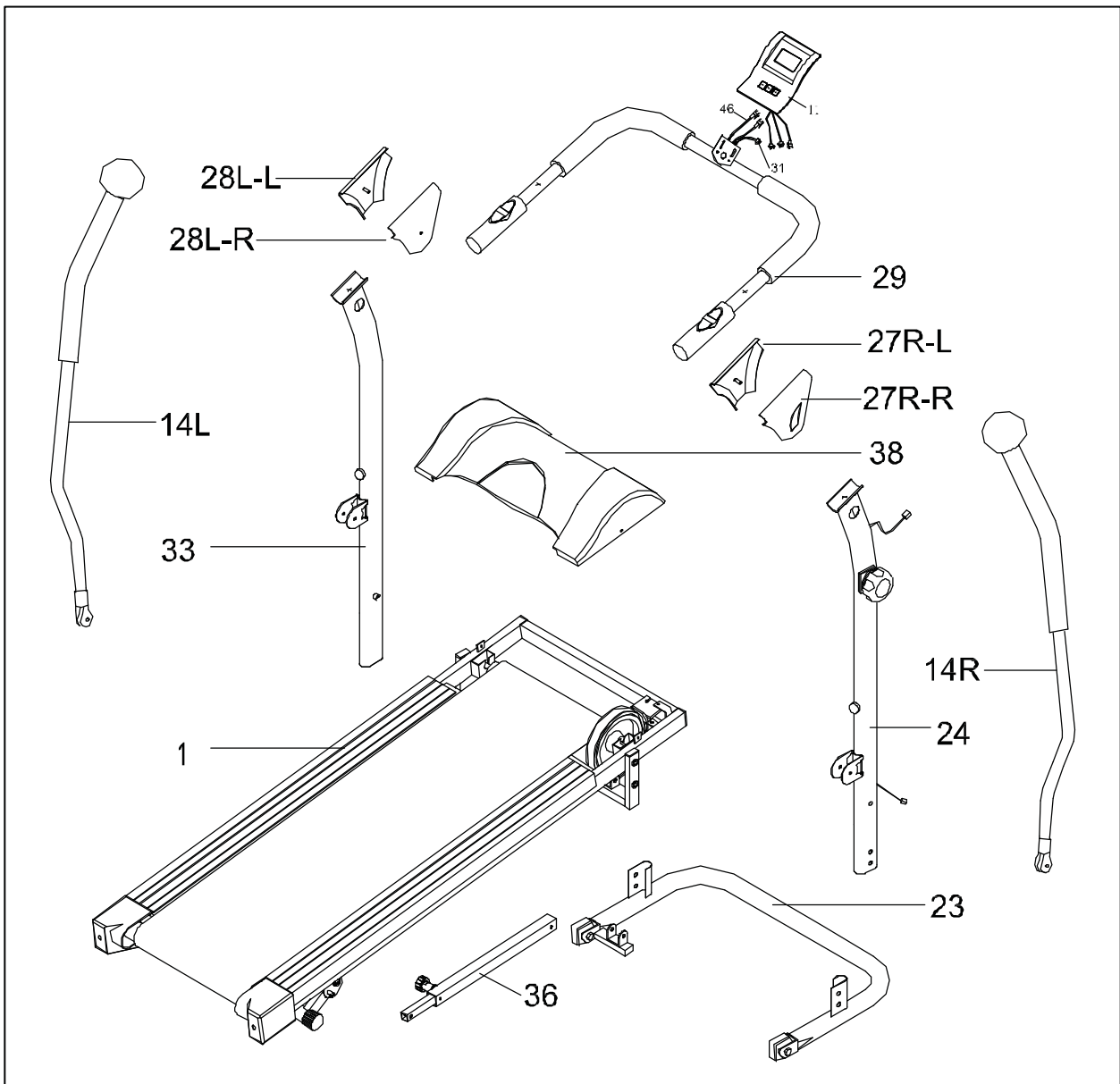


## PART LIST OF EXPLODE-VIEW

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
A	Bolt M8X15	6
B	Washer	8
C	Arc Washer	4
D	Plastic Washer	4
E	Washer M6	2
F	Bolt M8X50	3
G	Big Washer	2
H	Bolt M8X45	2
I	Bolt M8*70	2
J	Bolt M8*40	1
K	Nut M8	2
L	Sleeve	2
M	Screw M4*15	2
N	Knob M8	2
O	Pin M8	2
P	Wrench S13	1
Q	Wrench S6	1
R	Wrench S5	1
1	Main Frame	1
2	Rear Roller	1
3	Plastic Washer	4
4	Steel End	2
5	Bolt M6X75	2
6R	Rear End Cap(R)	1
6L	Rear End Cap(L)	1
7	Screw M4	4
8	Rear Axle	1
9	End Cap	2
10	Side Rail	2
11	Computer	1
12	Plastic End Cap	5
13	Bolt M8x45	1
14R	Handle Bar	1
14L	Handle Bar	1
15	End Cap	2
16	Bolt M6*20	1

17	Nut M6	1
18	Base of the Magnet	1
19	Nut M8	4
20	Bolt M8x40	2
21	Plastic Wheel	2
22	Base Frame Cushion	6
23	Bottom Frame	1
24	Right Side Handle Post	1
25	Tension	1
26	Bolt M5X20	1
27R-R&L	Cover Of Handle	2
28L- L&R	Cover Of Handle	2
29	Handle Bar	1
30	Bolt M8x35	2
31	Sensor Wire Connector	1
32	Screw M5*25L	10
33	Left Side Handle Post	1
34	Washer	2
35	Spring	1
36	Extension Tube	1
37	Running Belt	1
38	Plastic Cover	1
39	Front Axle	1
40	Front Roller	1
41	Screw M3	2
42	Sensor Control	1
43	Running Board	1
44	Rear adjustment frame	1
45	Washer	6
46	Sensor Wire of Hand Pulse	1 SET
47	Bolt M6*10	2
48	Screw M4*12	2
49	Knob	1
50	Hand Pulse	2
51	Foam Grips	2
52	Foam Grips	2
53	Screw M4*20	2
54	End Cap	2
55	Washer M4	2

# Assembly Information



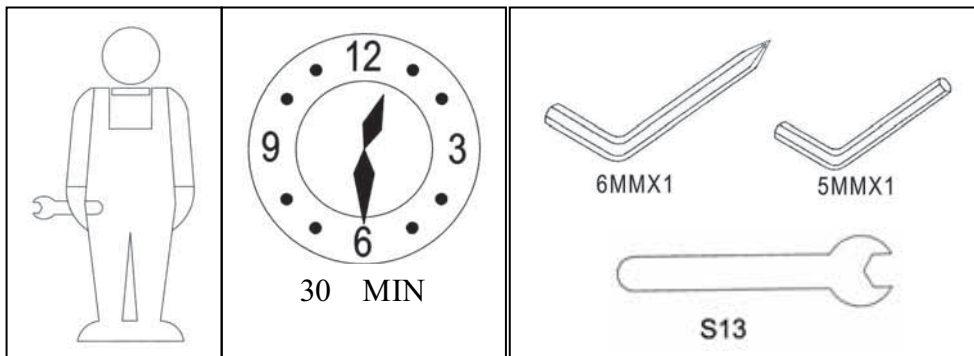
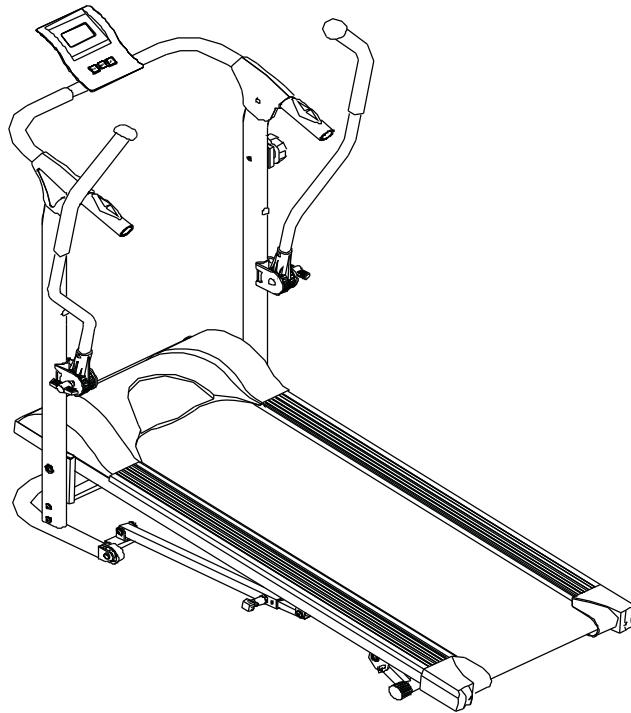
NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1	29	Handle Bar	1
11	Computer	1	33	Left Side Handle Post	1
14L&14R	Handle bar	2	36	Extension tube	1
23	Bottom Frame	1	38	Plastic Cover	1
24	Right Side Handle Post	1			
27R-R&L	Cover of handle	2			
28L-L&R	Cover of handle	2			



---

# ASSEMBLY

---



## NOTICE

- Read this manual before assembly
- Recognize the spare parts first.
- Check the hardware.
- Ensure that you have the right tool.
- Prepare an area to assemble.
- Follow the instruction accordingly.
- Never force the joints
- Periodically tighten the joints.
- Keep this manual with you

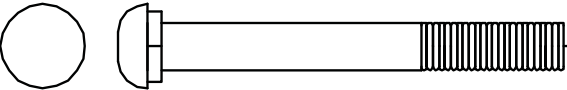
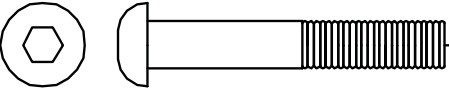
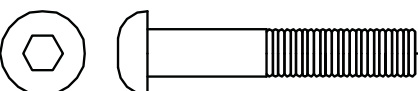
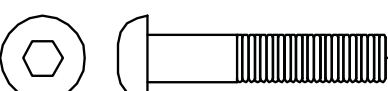







---

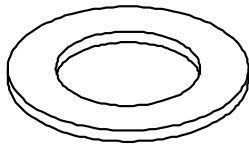
---

## PART LIST OF ASSEMBLY

---

---

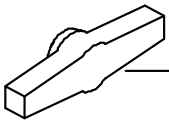
	#I M8*70 2PCS
	#F M8*50 3PCS
	#H M8*45 2PCS
	#J M8*40 1PC
	#A M8*15 6PCS
	#M M4*15 2PCS
	#B OD16.7*ID8.2 8PCS
	#K M8 2PCS
	#C OD22*ID8.2 4PCS
	#G OD22*ID8.2 2PCS
	#E OD13*ID6.2 2PCS



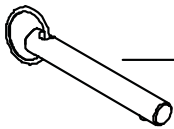
#D OD59\*ID38 4PCS



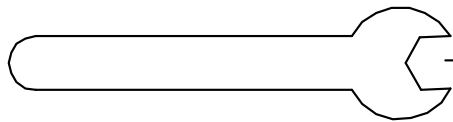
#L OD12.7\*ID8.2\*11L 2PCS



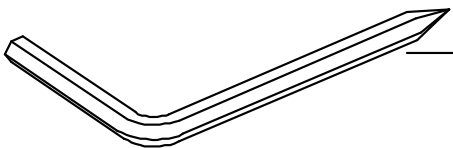
#N M8 2PCS



#O Ø8 2PCS



#P S13 1PC



#Q S6 1PC



#R S5 1PC

---

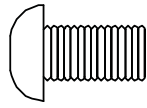
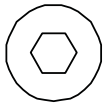
---

# ASSEMBLY

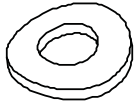
---

---

## STEP 1:



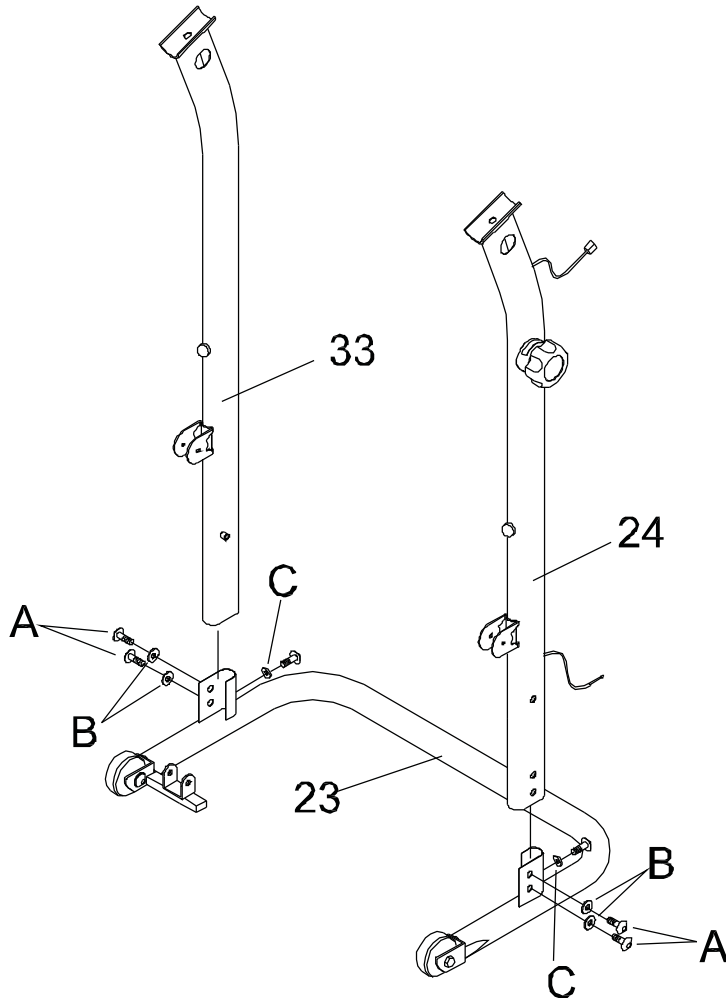
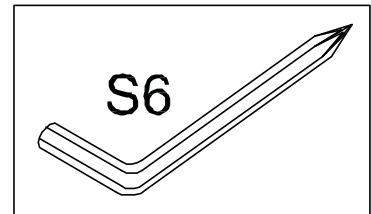
#A M8\*15 6PCS



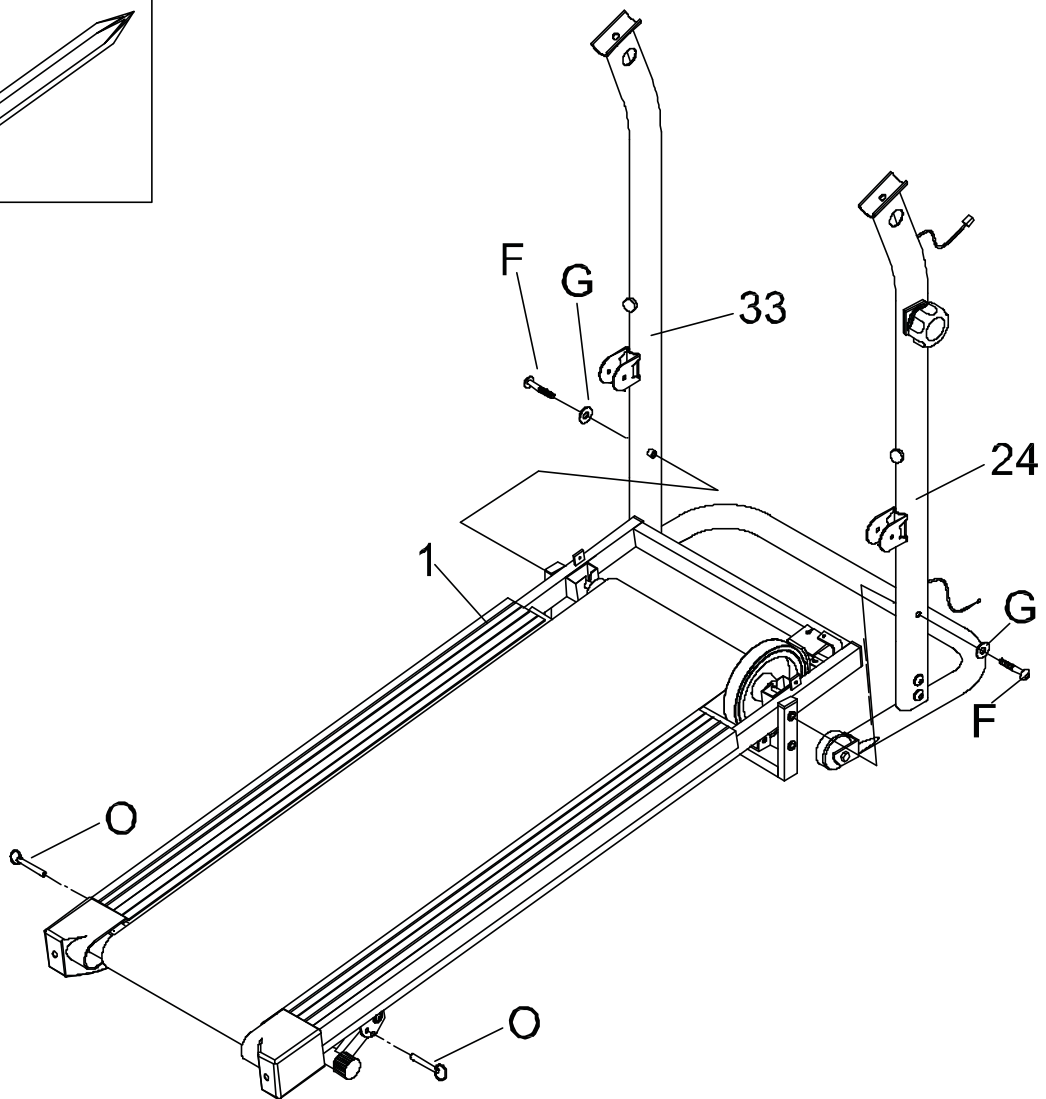
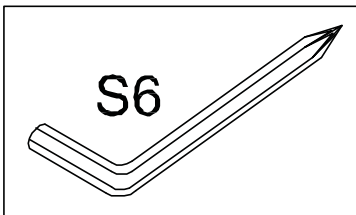
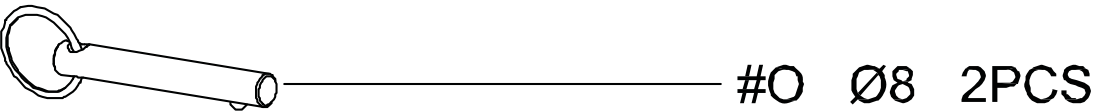
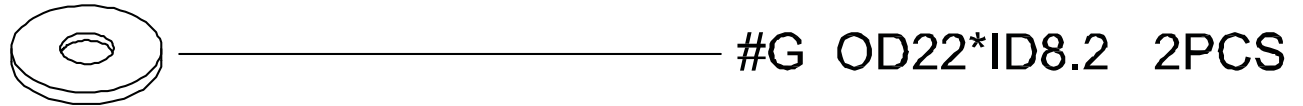
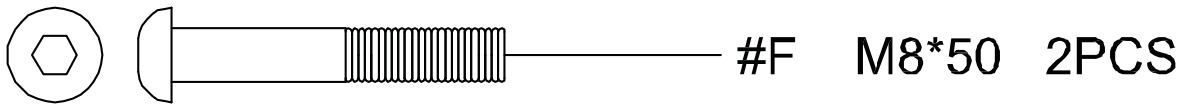
#C OD22\*ID8.2 2PCS



#B OD16.8\*ID8.2 4PCS

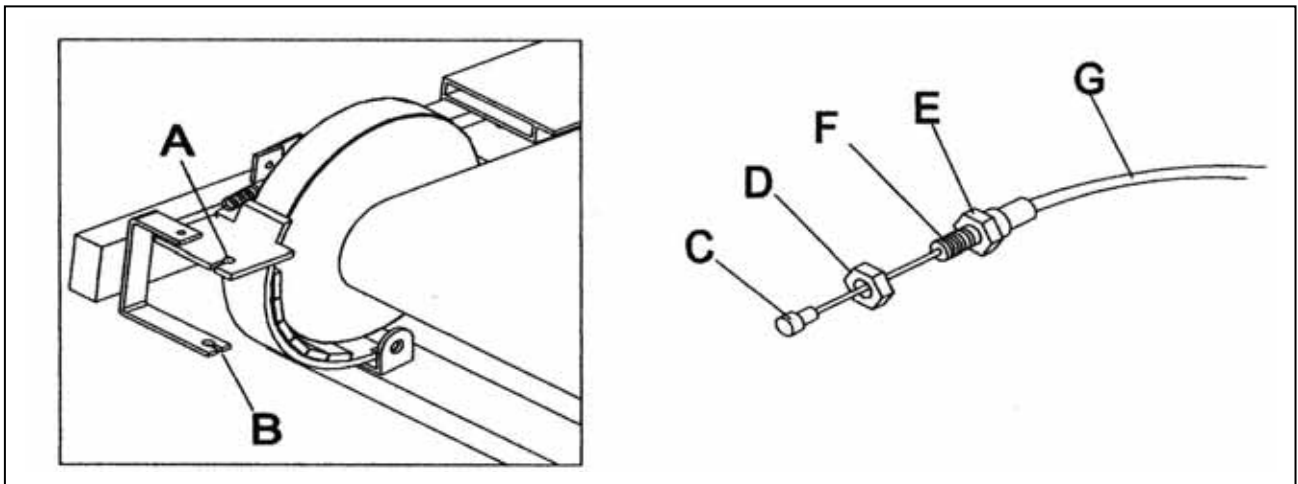
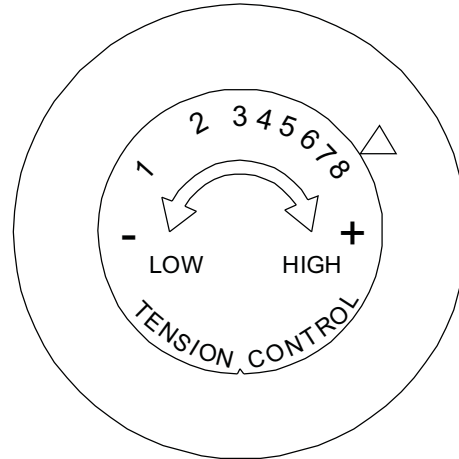


STEP 2:



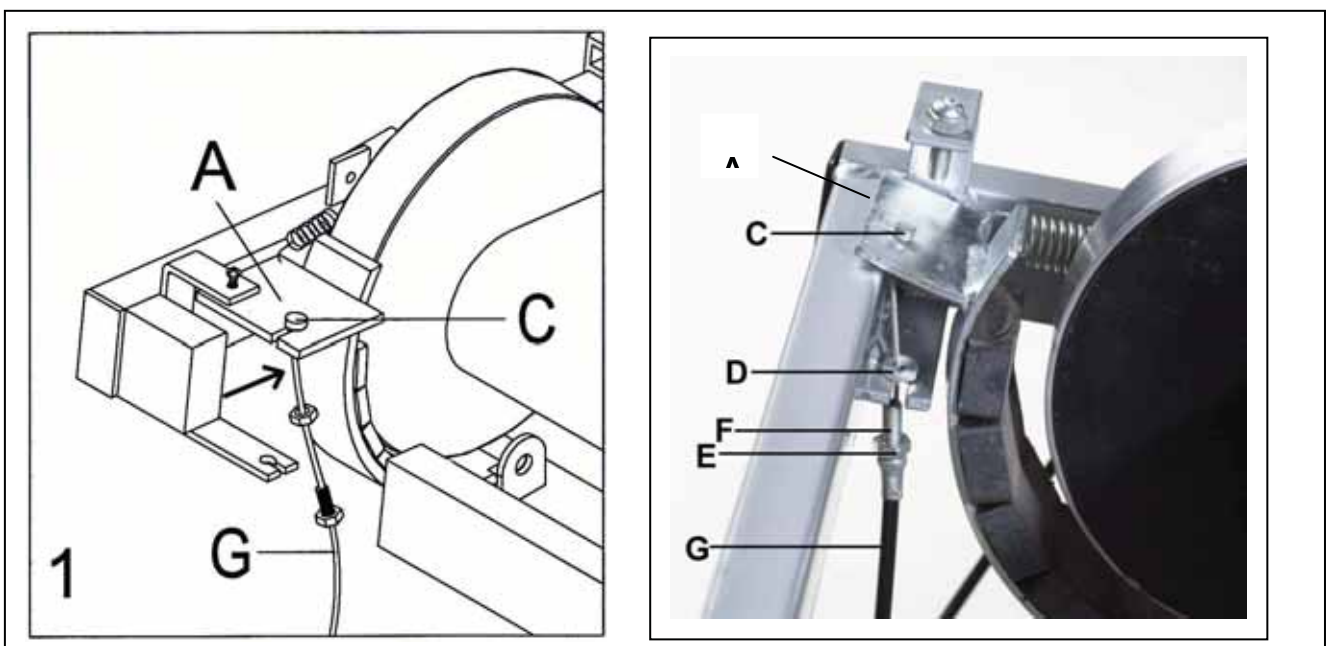
### STEP 3

Before you assemble the tension cable, please make sure that it is at the level 8

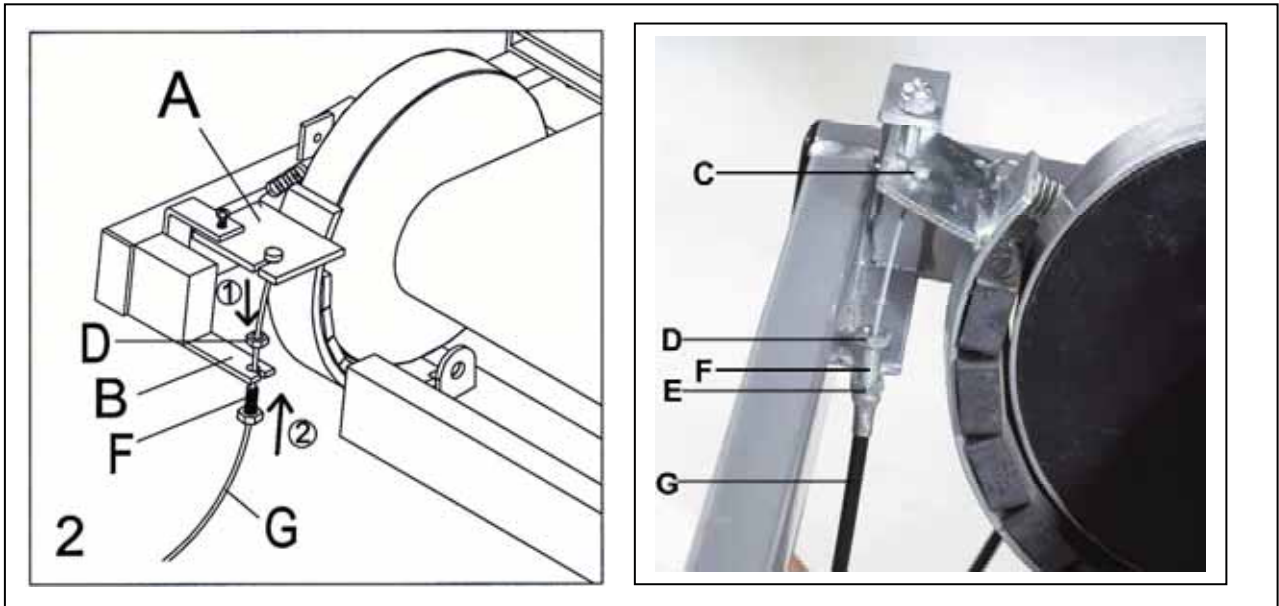


THE ASSEMBLY OF MAGNETIC TENSION ADJUSTING SET IS AS THE FOLLOWING STEPS:

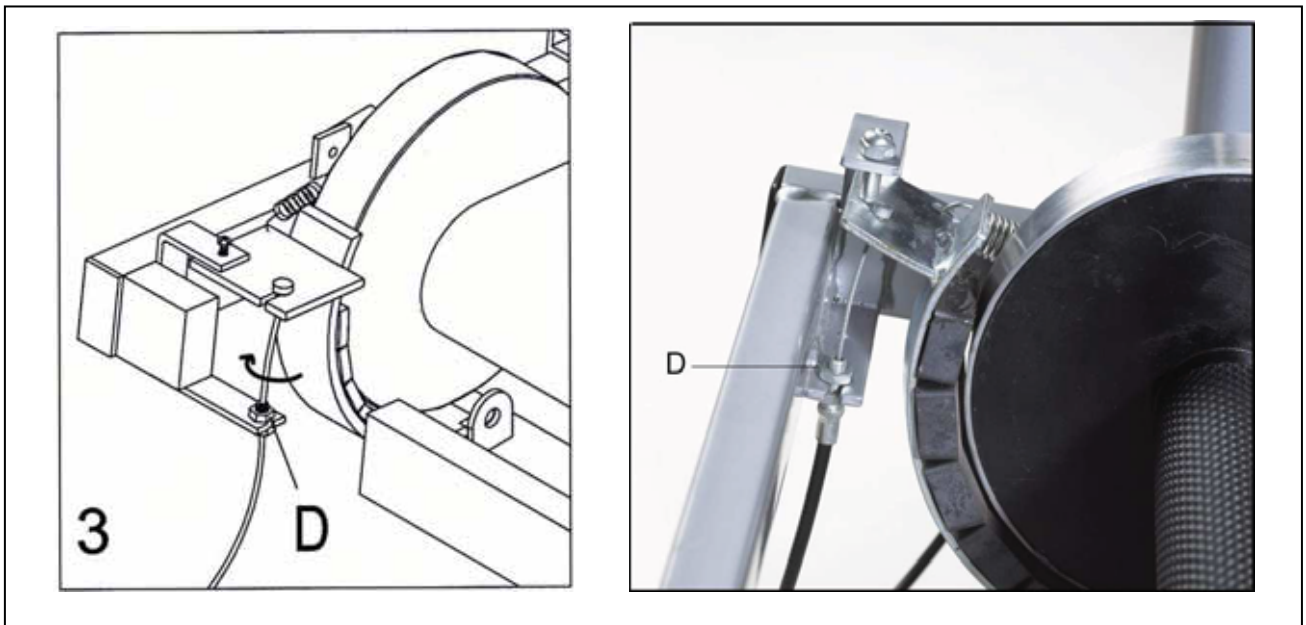
1. Insert C through A. (Note: G through under the Main Frame)



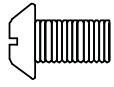
4. ① Pull G downward in order to make A be near B,



- 3..Revolve D as the drawing direction in order to tighten these two parts well.



STEP 4

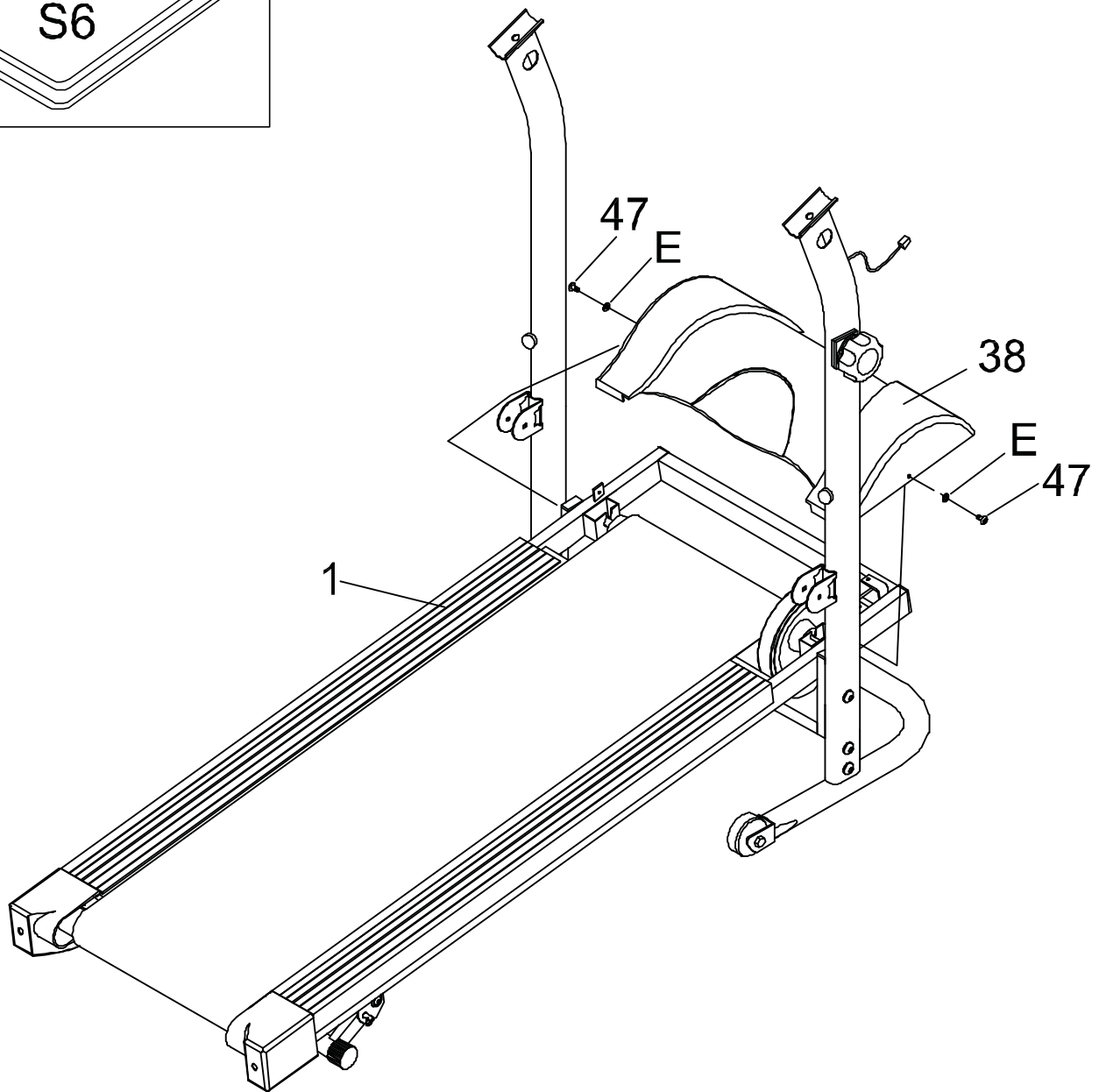
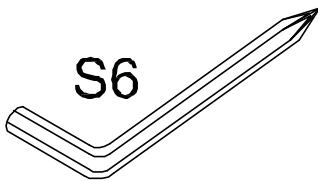


#47 M6\*10 2PCS



#E OD13\*ID6.2 2PCS

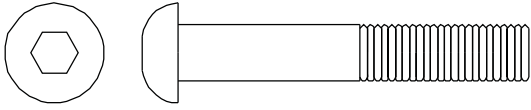
S6





STEP 5

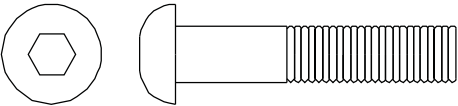
#F M8\*50 1PC



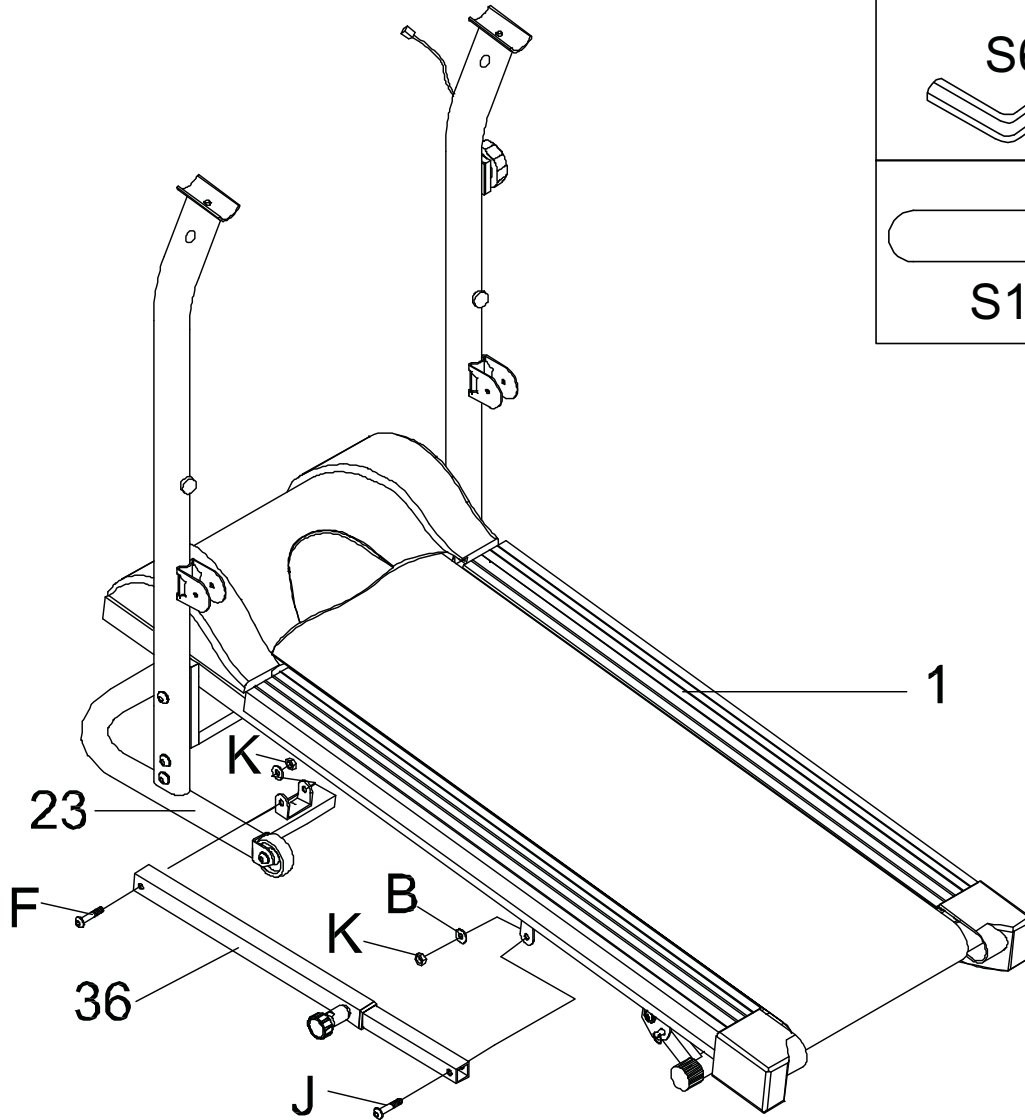
#B OD16.7\*ID8.2 2PCS



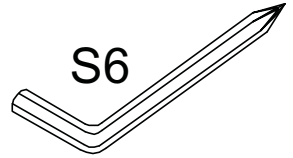
#J M8\*40 1PC



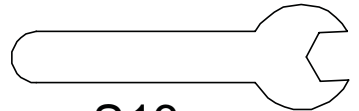
#K M8 2PCS



S6



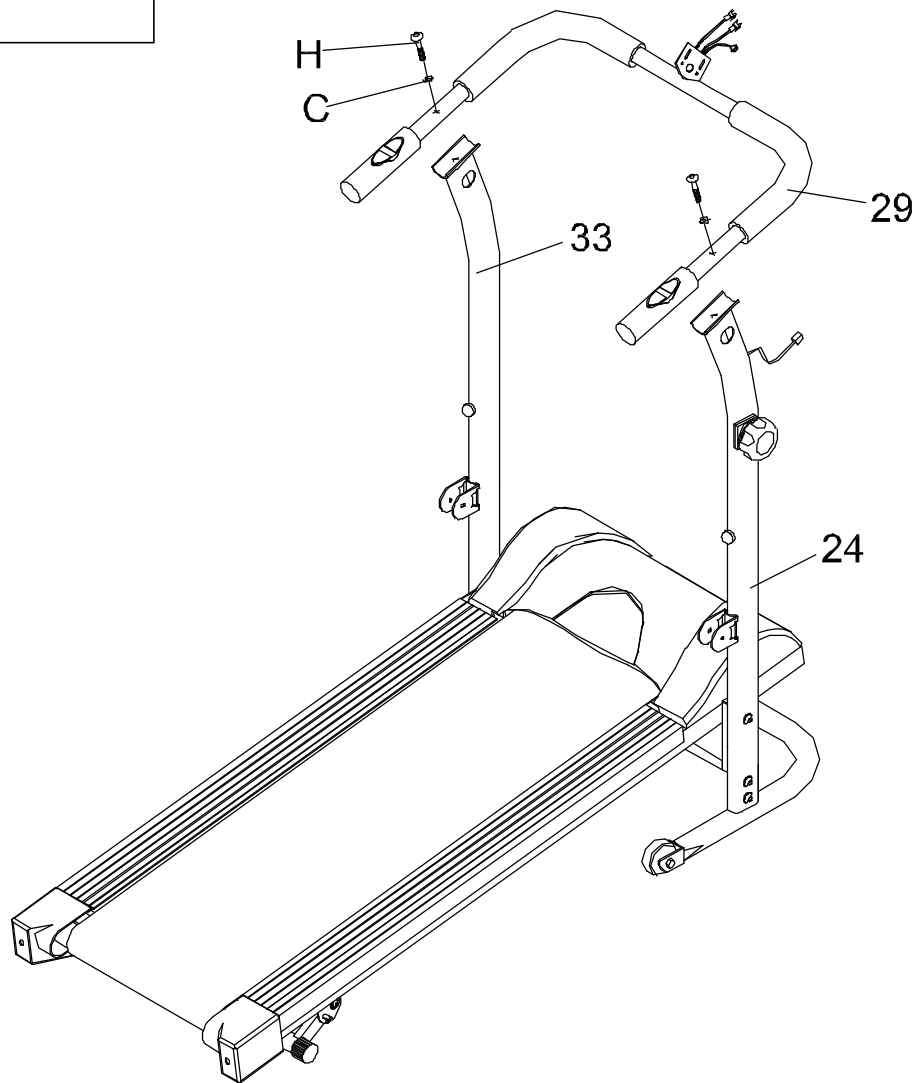
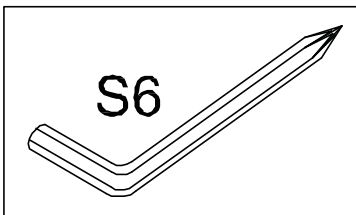
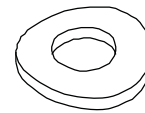
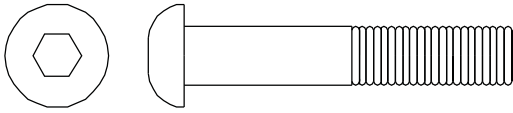
S13





# STEP 6


#H M8\*45 2PCS

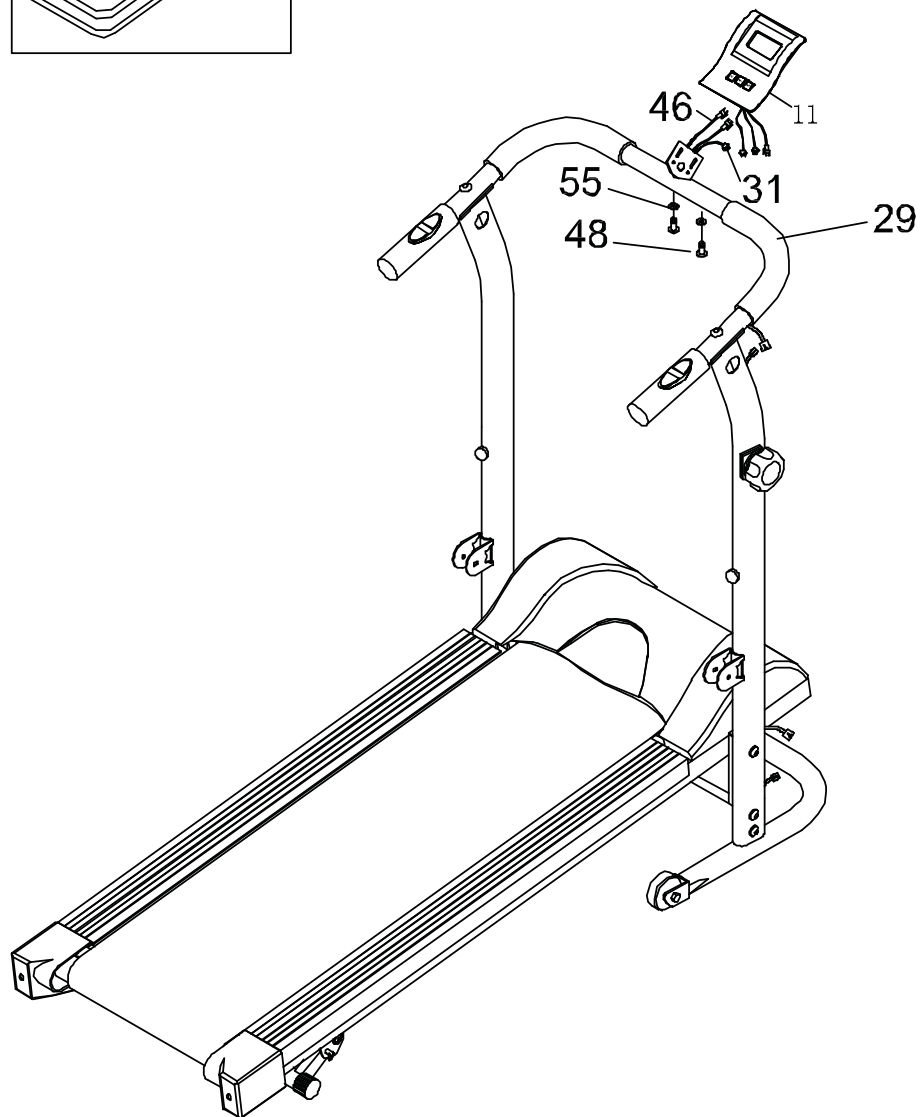
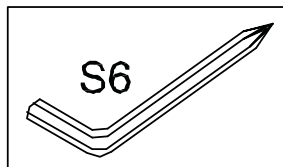
#C OD22\*ID8.2 2PCS



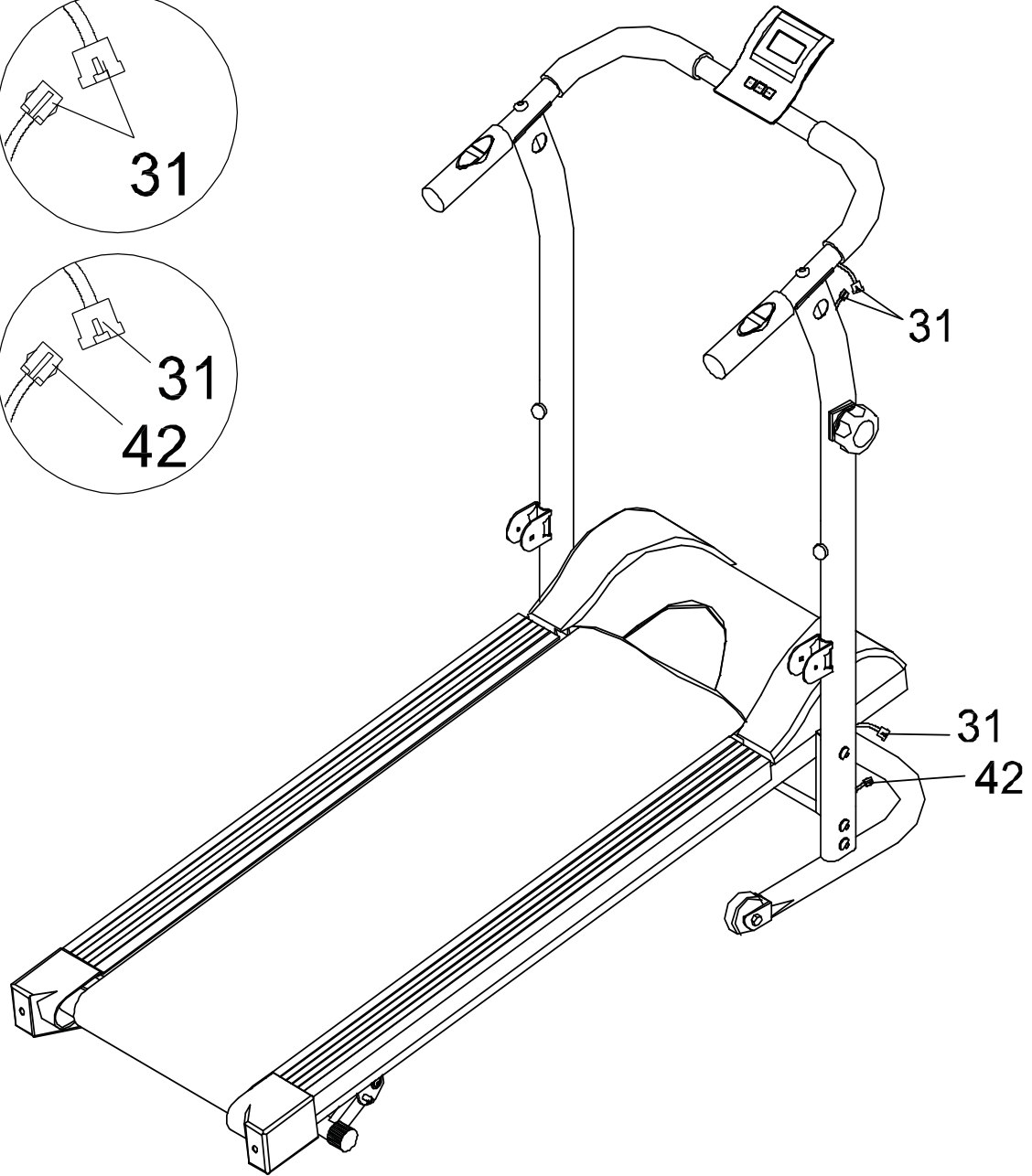
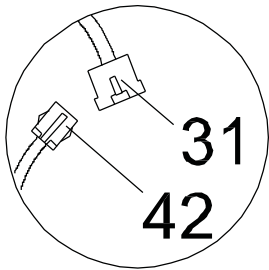
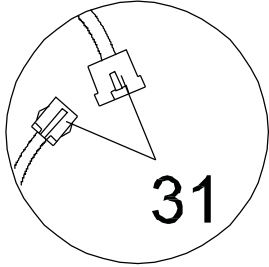
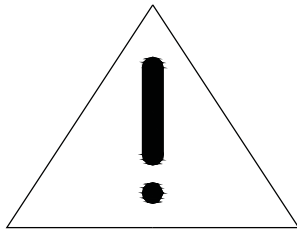
# STEP 7

  — #L M4\*12 2PCS

 — #55 OD12\*ID4 2PCS



STEP 8



STEP 9

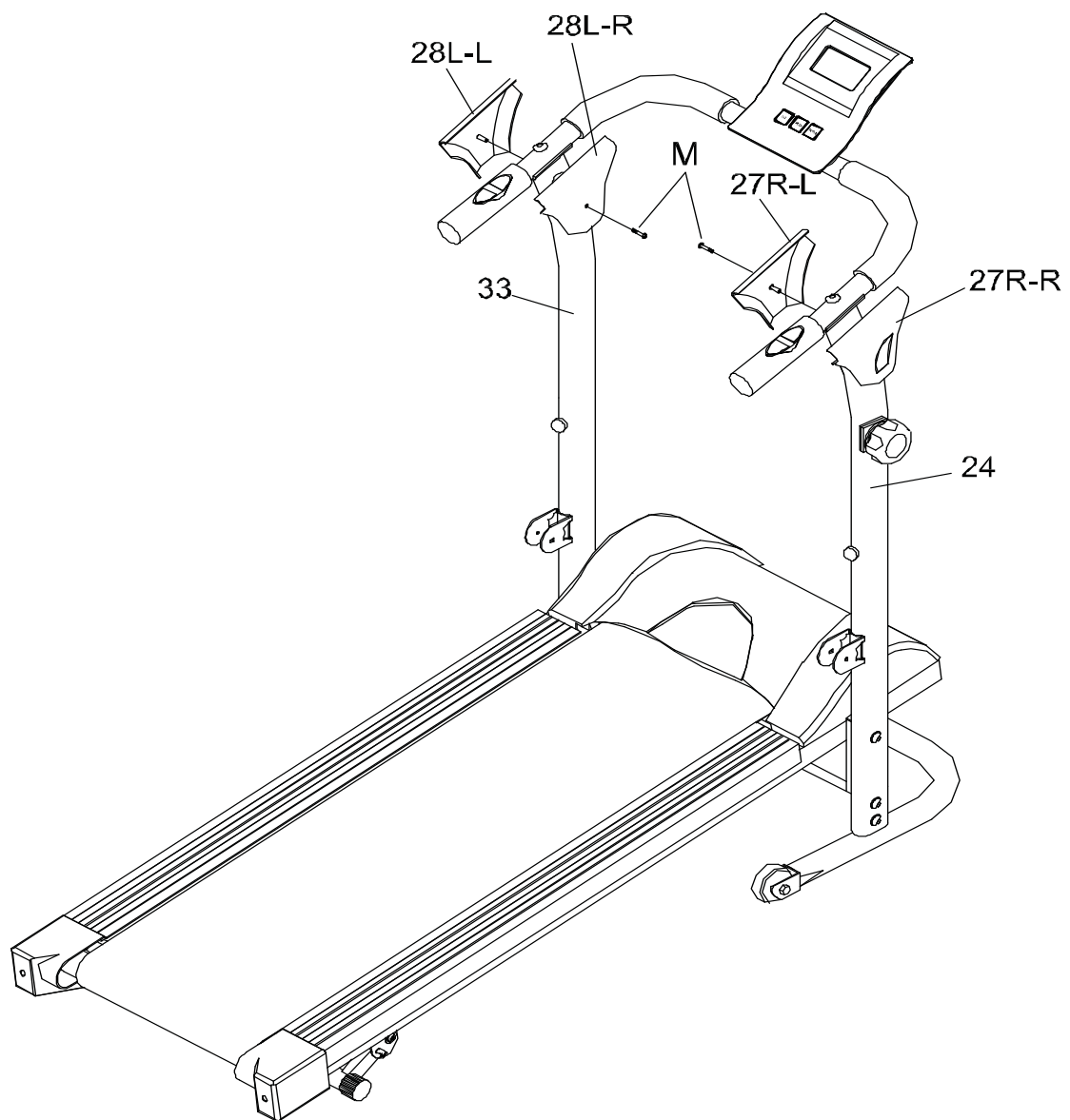
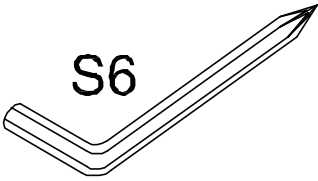


#M

M4\*15

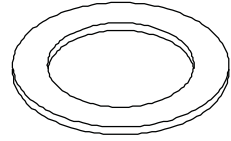
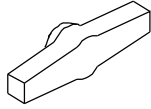
2PCS

S6



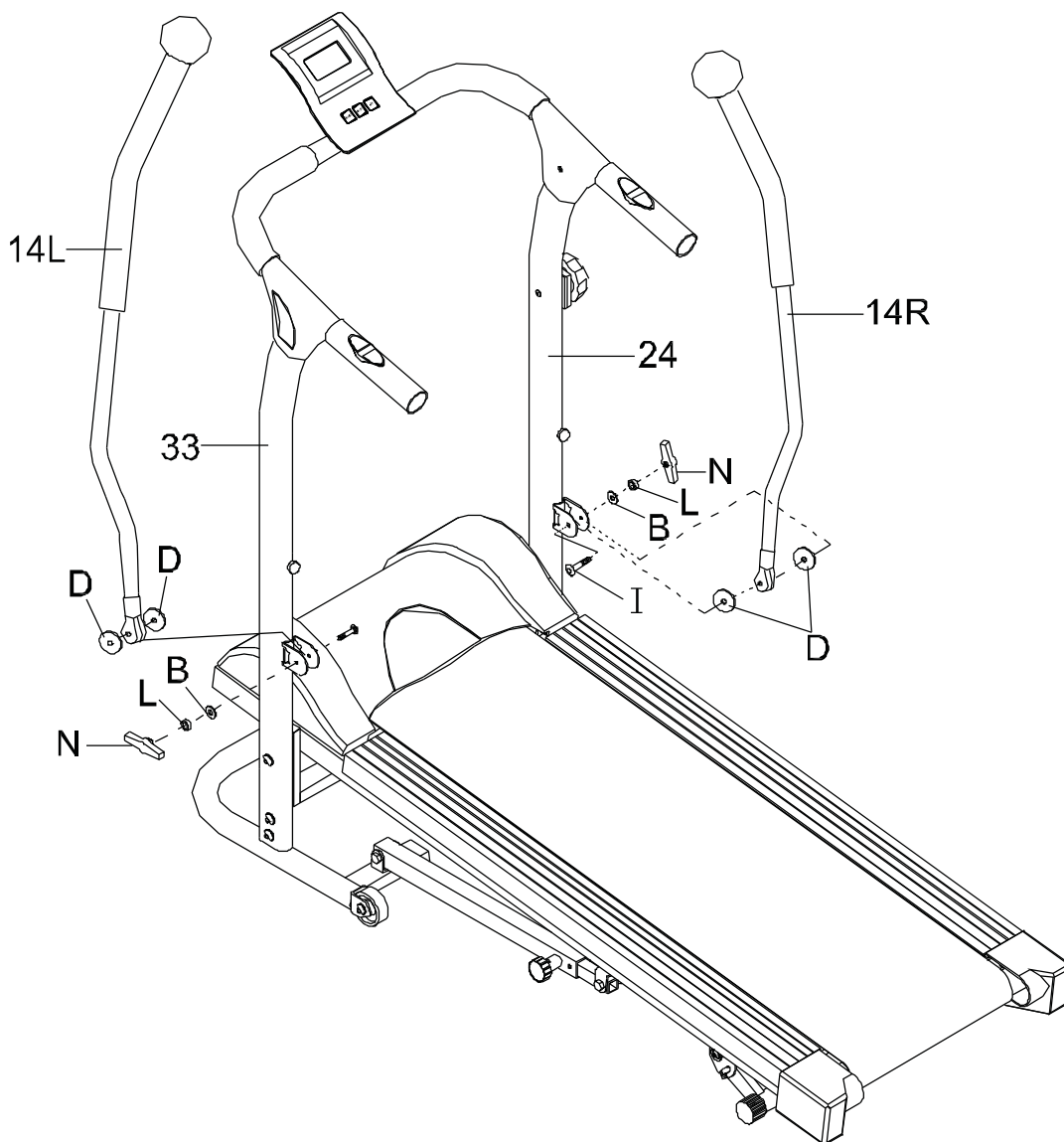
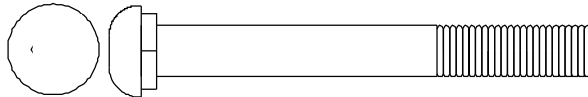
STEP 10

#N M8 2PCS #B OD16.7\*ID8.2 2PCS #D OD59\*ID38 4PCS



#L OD12.7\*ID8.2 2PCS

#I M8\*70 2PCS



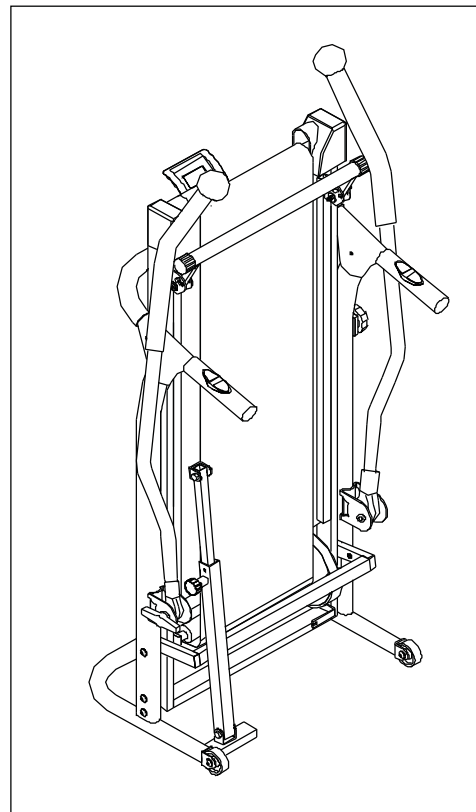
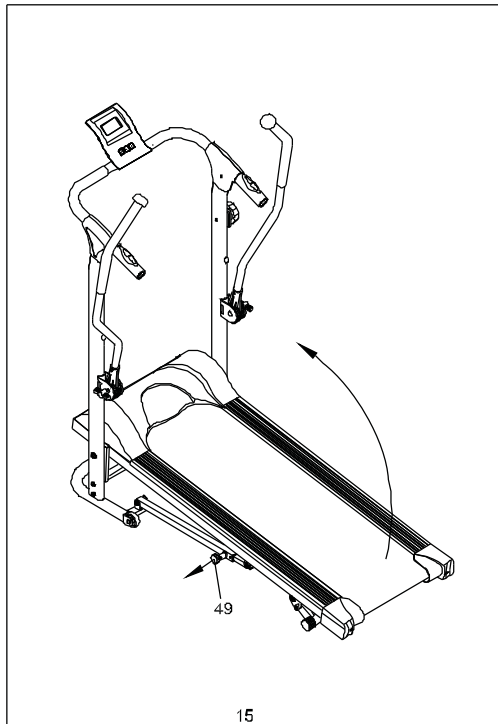
You'd better check if all the parts are well fastened or not before using.

---

## STORAGE WAY

---

Please loosen knob(49) completely before folding the treadmill. Then lift the NO.1 Main frame to the upright position and use knob(49) to fasten it tightly to prevent any accident in advance.



---

---

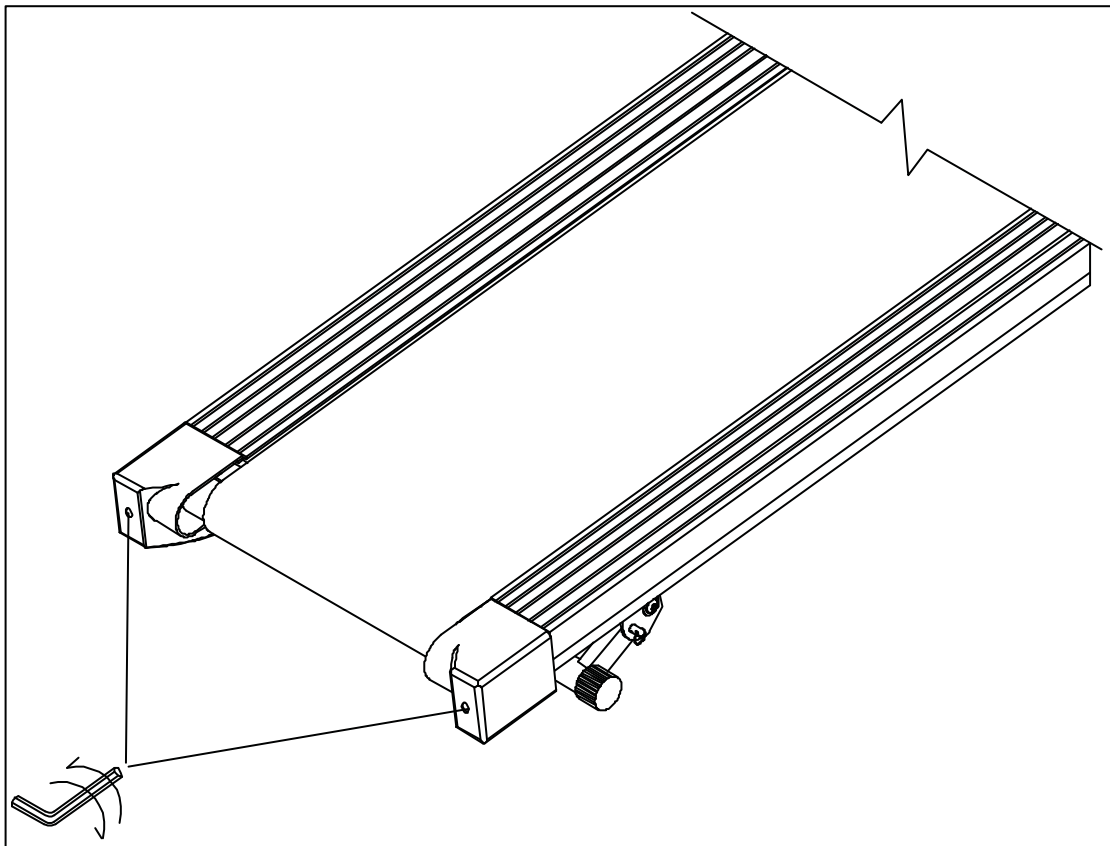
## BELT ADJUSTING

---

---

If the following situation is happened on the tread belt, it will make some noise on the machine. So if the tread belt is not in the center position, too tight or too loose, please use the tool to adjust it .

9. When the tread belt moves to the right side, please revolve the right side hexagon socket screw clockwise 1 or 2 circles, revolve back a little bit.
10. When the tread belt moves to the left side, please revolve the left side hexagon socket screw clockwise 1 or 2 circles, revolve back a little bit.
3. When the tread belt is too tight, please revolve the left and the right side hexagon socket screw anticlockwise, then revolve back a little bit.
11. When the tread belt is too loose, please revolve the left and the right side hexagon socket screw clockwise, then revolve back a little bit.



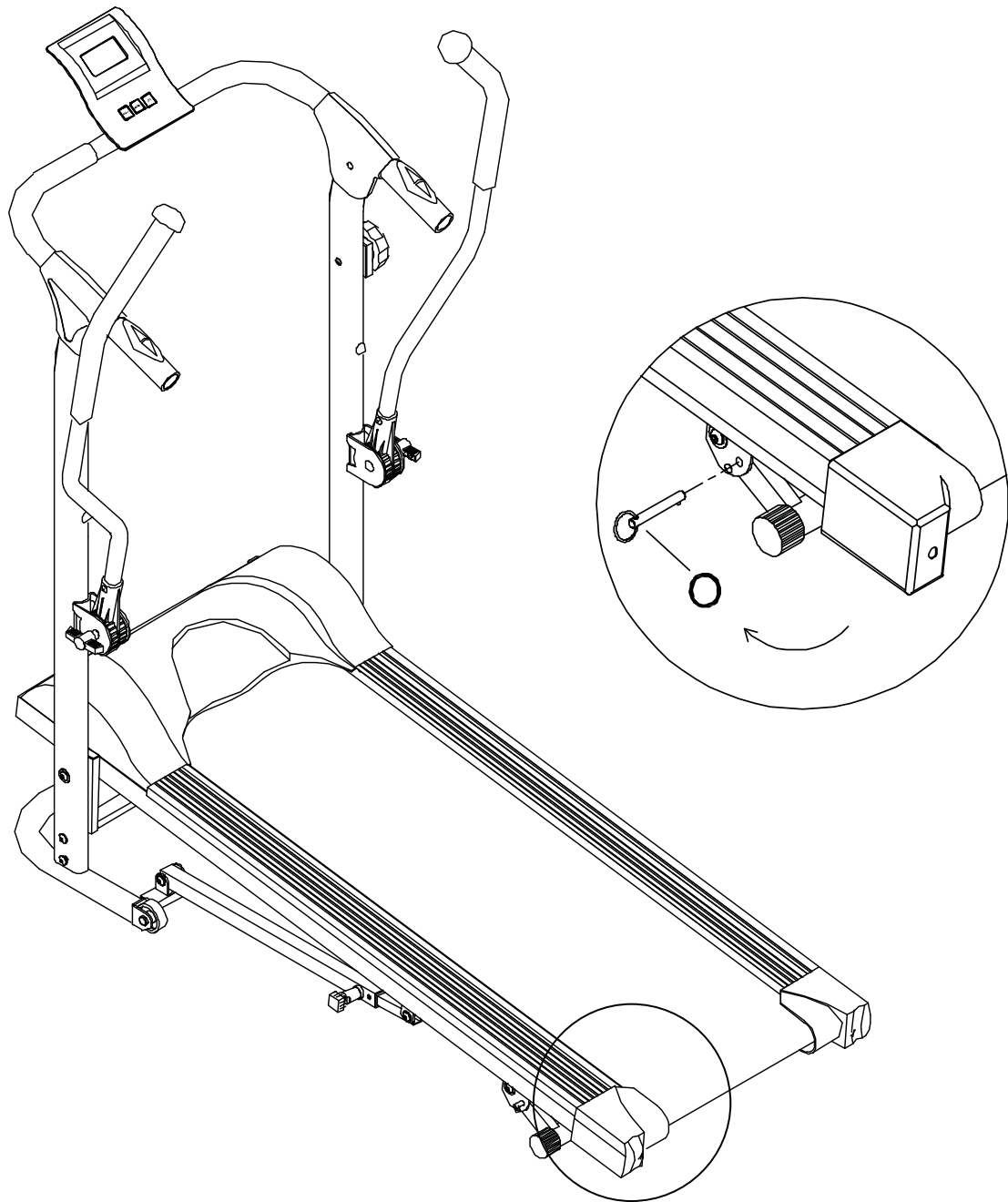


---

## GRADIENT ADJUSTMENT

---

TO HIGH UP ITS ANGEL: USE YOUR LEFT HAND TO LIFT OFF THE MACHINE, AND THEN USE YOUR RIGHT HAND TO ADJUST UP-DOWN PLINTH IN THE CLOCKWISE DIRECTION TO COLLIMATE DOWN ITS ANGLE , THEN INSERT THE PIN (NO.0) , IF YOU WANT TO DOWNWARD, JUST DO IT IN THE ANTICLOCKWISE.

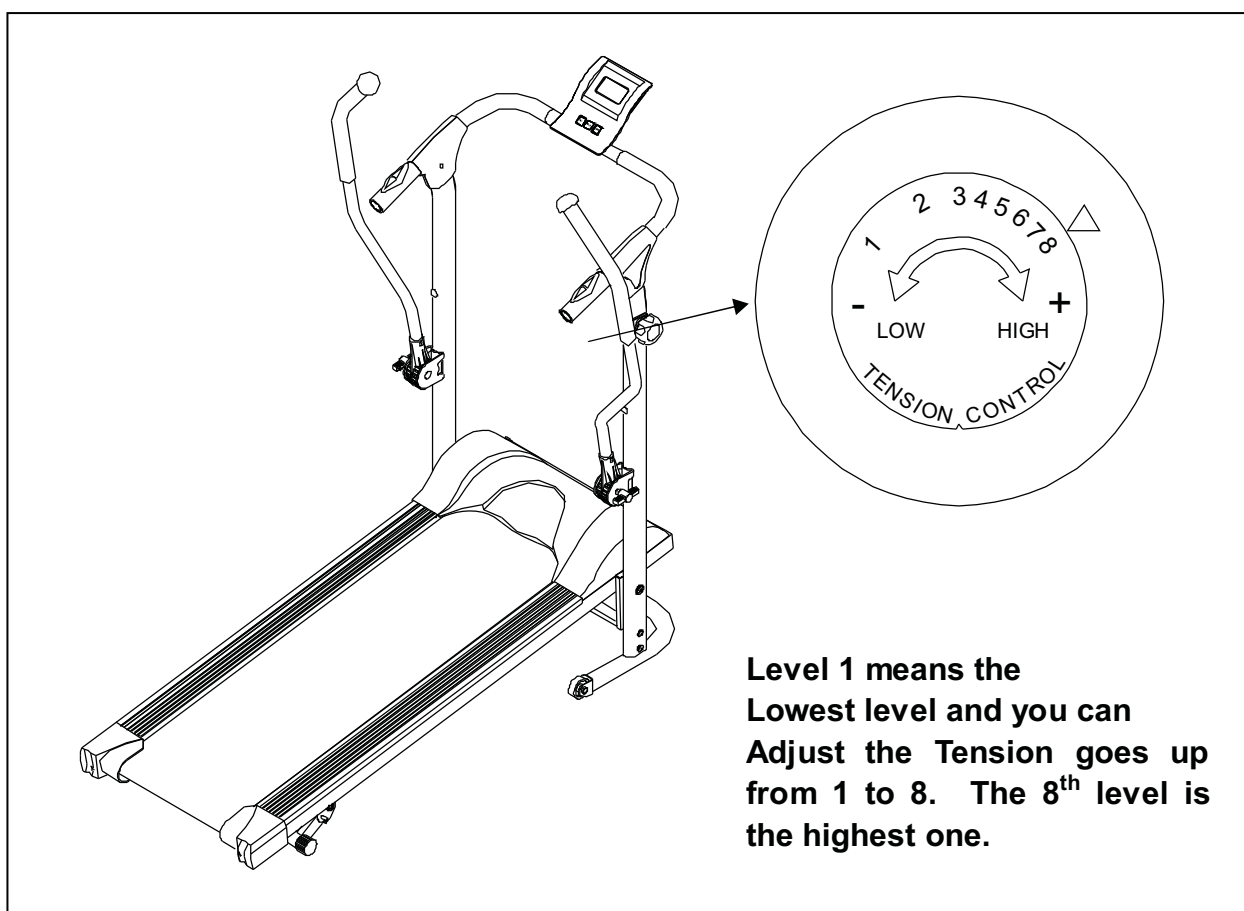


## How to use the ski function:

1. To use the SKI FUNCTION ONLY: First put your feet on each side rail and put your hand on the Ski handle then do the Ski exercise.
2. If you want to do the Ski while running, first please adjust the tension on the treadmill to the level you want and also adjust the handle bar tension knob to the level you want. Then start the exercise.

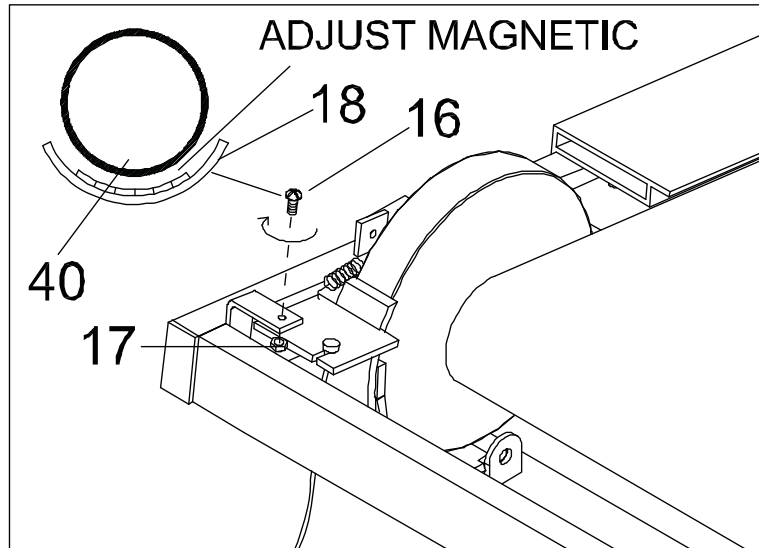


We strongly recommend you that at the beginning of exercising on the machine Please run slowly till you are familiar with your body rhythm, it is the same when you want to use the ski handlebars while running.



## The tension adjustment on the machine

The tension power has a great influence on the effect of the exercise, such as the consumption of the calories. The exerciser can set the desired tension power according to the photo as below:

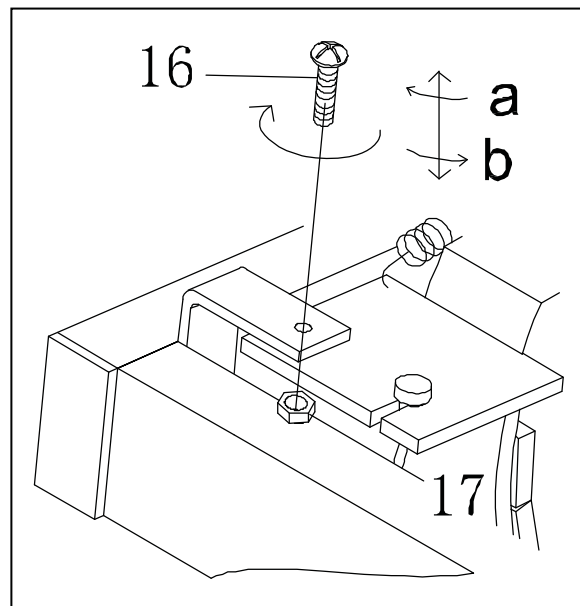


- (1) When revolving the bolt No.16 in the a-direction , the tension power will be less.
- (2) When revolving the bolt No.16 in the b-direction , the tension power will be more.

Once after adjusting the No. 16 bolt, you also have to check if the tension wire is too loose, if necessary you just adjust the bolt No. D, E

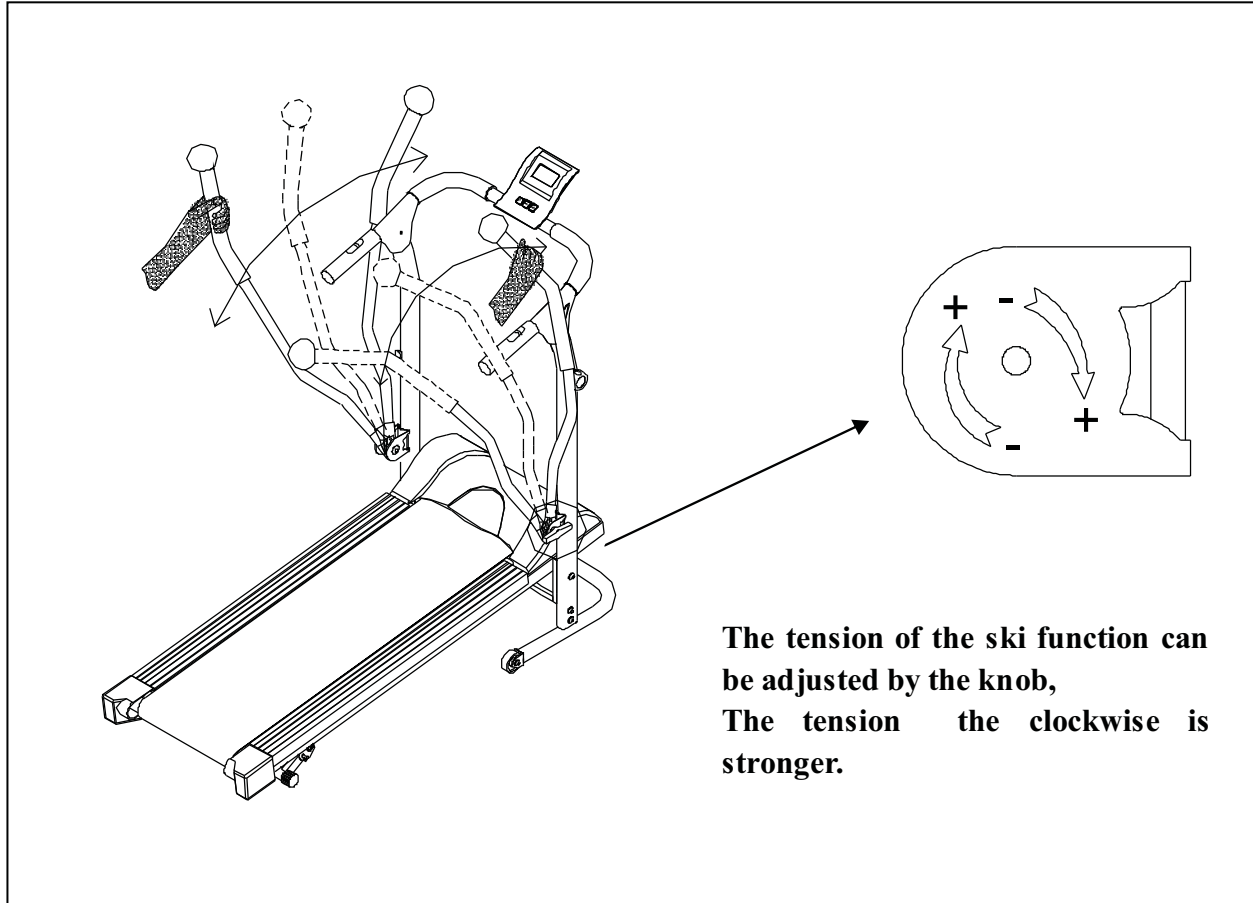
**a** direction-----loosen

**b** direction-----tighten



## How to set up the tension of the handle bar: :

**The ski function as below:**



**The tension of the ski function can be adjusted by the knob, The tension the clockwise is stronger.**

**After all the above, You can do the Ski exercise or Ski with walk exercise. You also can exercise with the Tempo function in the meter.**

---

# MAINTENANCE

---

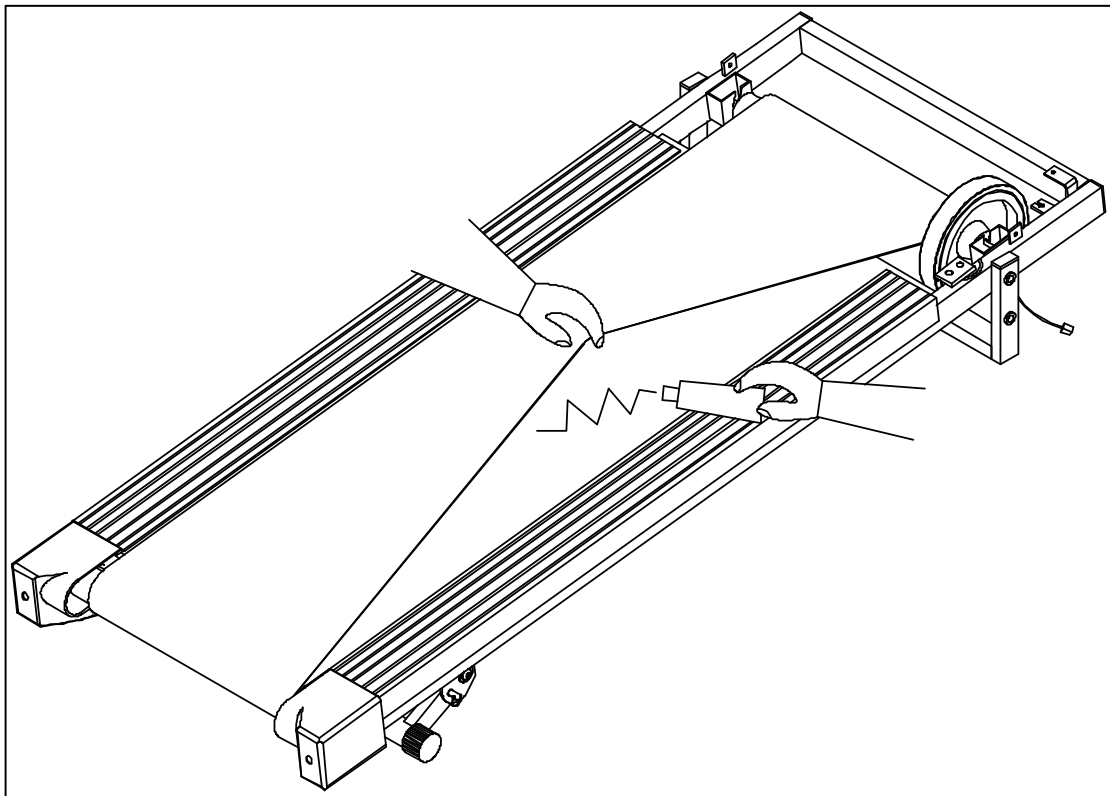
## Treadmill Lubrication

To reduce the friction of the walking belt and minimize wear, lubricant may be applied directly onto the wooden board and underside of the Tread belt.

Lift one side of the belt and touch the top surface of the Tread board. If the surface is wet no lubrication is required .If the surface is dry, lift one side of the belt edge first and at the same time spray or apply lubricant to the board. Make sure to walk on your Treadmill at a slow speed for the first 3-4 minutes of use after applying lubricant. This helps to distribute the lubricant equally.

**NOTE:** Do not apply the lubricate over the board. Any excess lubricant should be wiped off.

Lubricant may be applied whenever friction occurs, but it is usually required every 50 hours of use. Please remember that this is only a guideline based on average Treadmill use, your schedule may vary.



# EXERCISE COMPUTER WITH PULSE INSTRUCTION MANUAL

## FUNCTIONAL BUTTONS:

**MODE**- Press to select functions.

**SET** - To set the values of time, distance and calories when not in scan mode.

**RESET** - Press to reset time, distance and calories.

## FUNCTION AND OPERATIONS:

- SCAN:** Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 5 functions: Time, speed, distance, calorie and total distance. Each display will hold 4 seconds.
- TIME:** (1) Count the total time from exercise start to end.  
(2) Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time. When the "set" is zero, the computer will alarm 15 seconds.
- SPEED:** Display current speed.
- DIST:** (1) Count the distance from exercise start to end.  
(2) Press "MODE" button until "DIST" appears, Press "SET" button to set exercise distance. When the "set" is zero, the computer will alarm 15 seconds.
- CALORIES (CAL):** (1) Count the total calories from exercise start to end.  
(2) Press "MODE" button until "CAL" appears, Press "SET" button to set exercise calories. When the "set" is zero, the computer will alarm 15 seconds.

**6. TOTAL DIST (ODO):** Count the total distance after installing the batteries.

## 7. PULSE RATE (PR):

Press "MODE" button until "PR" appears. Under recording your pulse rate, please place both your fingers on the sensor tape and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute within 15 seconds.

Remark: Working for groups of pulse measurement, improve of the sensor, handling the measurement time may be higher than the usual pulse rate during the last 3-5 seconds, this will return to normal level. However, testing accuracy is suggested. In last pulse during stoppage, exercise should avoid the following manual by pulse motion. The measurement value can not be equal with heart checked measure.

**8. ALARM:** The computer will "Ding" through "MODE", "SET" and "RESET" buttons.

## 9. AUTO OFF & AUTO START/STOP

Without any signal for 2 minutes, the power will turn off automatically. As long as the wheel is in motion or gear operation, the monitor is in motion.

## SPECIFICATION:

Function	Range	Temp. Accuracy
Time	00:00-99:59	±0.5°C
Current Speed	The maximum pulse speed is 20000000/1000000/100000/10000/1000/100/10/1	
Distance	0.00-99.999km or Miles	
Calories	0.0-999.9kcal	
Total Distance	0-99999999 or Miles	
Pulse Rate	0-199.9b/min	
Battery Type	2pcs of 1.5V AAA or 4V NiMH	
Operating Temperature	0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)	
Storage Temperature	-10°C ~ +60°C (14°F ~ 140°F)	



## WARM UP AND COOL DOWN

## Stretching routine

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise. And a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts, after several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercise.

### 2. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



### 2. Hamstring Stretch

Sit with your right leg extend. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extend.



### 3. Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



#### 4. Shoulder lift

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



#### 5. Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward, Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall, Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



#### 10. Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head, Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count, Feel the stretch up your right side, Repeat this action with your left arm.



#### 11. Toe Touch

Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes, Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

