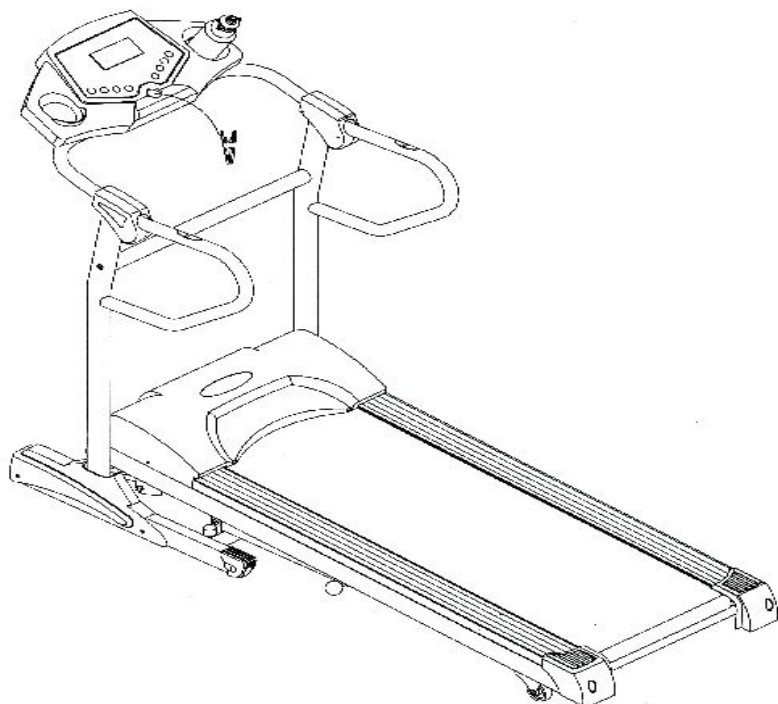


inSPORTline

fitness equipment

NÁVOD NA POUŽITÍ BĚŽECKÝ PÁS FIRE



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

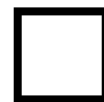
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Prosím, čtěte tento návod pozorně. Je to důležité k správnému sestavení a užívání stroje.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ



PŘED SESTAVOVÁNÍM STROJE

Před začátkem cvičení, pečlivě prostudujte tento návod a uchovejte jej na viditelném místě.

Zařízení bylo testováno, certifikováno a odpovídá En957 třída H.C. Stroj je určený pouze pro použití v domácnosti. Maximální váha cvičence: 110KGS/240lbs

Ujistěte se, že máte všechny nástroje potřebné k správné montáži stroje. Ušetření času a rychlou montáž dosáhnete tím, že budete mít všechno potřebné vybavení po ruce.

Ujistěte se, zda máte dostatečně velký prostor k sestavení stroje.

Ujistěte se, že prostor, ve kterém se nalézáte, neobsahuje nic, co by mohlo způsobit zranění během montáže.

Udržujte běžecký pás pouze v domácím prostředí, mimo vlhkost a prach. Nenechávejte stroj v garáži, kryté terase, venku nebo v blízkosti vody.

Udržujte stroj mimo dosah dětí a zvířat.

Pro dodržení bezpečnosti musí mít stroj kolem sebe minimálně 2,5m na délku a 1,5m na šířku volného místa.

Sestavte a používejte stroj na pevném, rovném povrchu.

Udržujte el. přípojku a el. kabel mimo dosah tepelných zdrojů.

Nepracujte na místech, kde jsou používány výrobky obsahující aerosol nebo kde je uskladňován kyslík.

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout cyhbějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení (viz kontakt na první straně návodu). Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití.

Záruku na stroj nelze poskytnout v případě jeho použití pro komerční, profesionální účely v posilovacích centrech.

Základní informace:

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

Doporučuje provést sestavení stroje a údržbu odborným servisem. Informace získáte u firmy Seven sport s.r.o. viz údaje na první straně návodu.

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Maximální nosnost stroje je 110 kg.
- Stroj je zařazen do třídy HC – závislé na rychlosti. Stroj se nesmí používat v nevětraných místnostech.
- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- nestavějte se na sedlo nebo řídítka.
- Nechejte kolem stroje volnou plochu minimálně 2 metry na všechny strany.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Ušchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.
- Udržujte el. přípojku a el. kabel mimo dosah tepelných zdrojů (plynový hořák...).
- Nepracujte na místech, kde jsou používány výrobky obsahující aerosol nebo kde je uskladňován kyslík.
- Pokud je el. kabel dodán poškozen, musí být nahrazen výrobcem, servisním pracovníkem nebo kvalifikovanou osobou, aby se zabránilo nebezpečí.
- Ujistěte se, že máte všechny nástroje potřebné k správné montáži stroje.
- Ušetření času a rychlou montáž dosáhnete tím, že budete mít všechno potřebné vybavení po ruce.
- Ujistěte se, zda máte dostatečně velký prostor k sestavení stroje.

- Ujistěte se, že prostor, ve kterém se nalézáte, neobsahuje nic, co by mohlo způsobit zranění během montáže.
- Udržujte běžecový pás pouze v domácím prostředí, mimo vlhkost a prach. Nenechávejte stroj v garáži, kryté terase, venku nebo v blízkosti vody.
- Udržujte stroj mimo dosah dětí a zvířat. Nenechávejte děti pracovat na stroji samotné, pouze v doprovodu dospělé osoby.

Důležité:

Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

ZAČÁTEK MONTÁŽE

Prosím, zkontrolujte všechny šrouby, matice a nástroje v montážní brašně.

Pozorně dbejte těchto pokynů.

Když sestavujete stroj ručně, nedotýkejte se žádných drátů.

Pro snadnější montáž z počátku nedotahujte všechny součástky úplně, ale dotáhněte je až při konečné fázi sestavování.

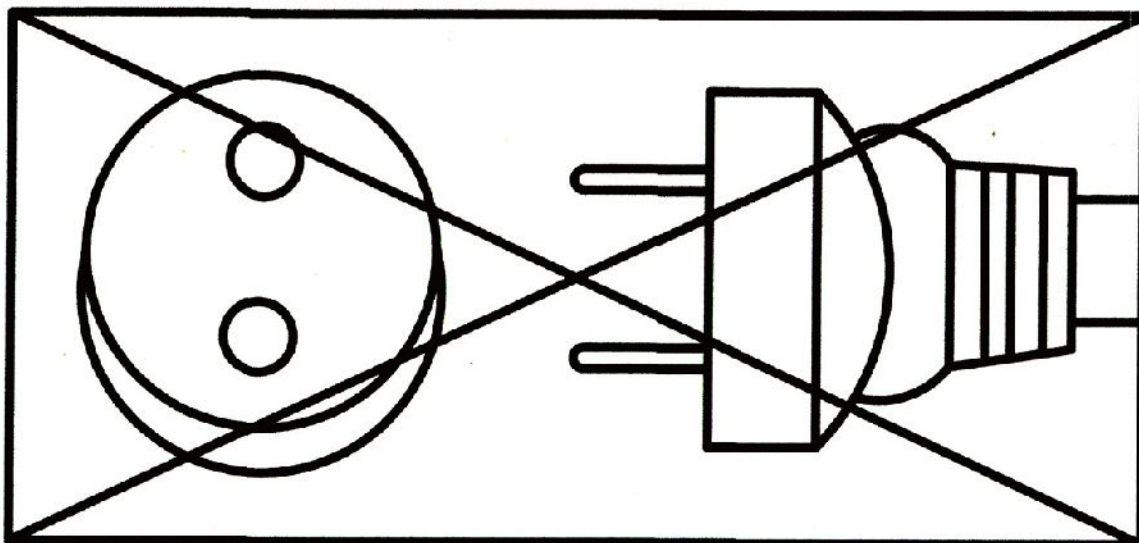
Po dokončení montáže uložte všechny nástroje na bezpečné místo pro pozdější použití.

Dbejte na to, aby jste všechny elektrické součástky, jako je motor, el. kabel a vypínač drželi mimo dosah vody.

Před zapojením zkontrolujte el. napětí vyznačené blízko síťového spínače.



Nezapojujte síťový kabel, dokud není montáž dokončena.



POZNÁMKA:

Pokud je napájecí přívod poškozen, musí být nahrazen výrobcem, servisním agentem nebo kvalifikovanými osobami, aby se předešlo nebezpečí.

PŘED TRÉNINKEM

Před začátkem každého cvičebního programu konzultujte s lékařem zda nejste fyzicky či psychicky labilní, což by mohlo ohrozit Vaši bezpečnost a zdraví. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak, či hladinu cholesterolu.

Doporučujeme nepoužívat stroj, dokud si nevyslechnete stanovisko lékaře.

Berte na vědomí reakci Vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit Vaše zdraví. Ukončete cvičení když budete cítit závratě, zvedání žaludku, tlak na hrudi, bolesti v zádech. V případě, že máte takové zdravotní potíže, obraťte se na Vašeho lékaře.

Provádějte zahřívací cvičení.

Nevkládejte žádné objekty do otvorů na běžeckém pásu.

Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje. Během užívání stroje je požadována běžecká a aerobní obuv.

Nikdy nezapínejte přístroj v době, kdy někdo stojí na běžecké ploše. Před užitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby bezpečně utaženy.

BĚHEM TRÉNINKU

Postupujte s velkou opatrností, když nastupujete a vystupujete z běžeckého pásu. Používejte rukojeti, kdykoli je to možné.

Nesestupujte z běžeckého pásu pokud je spuštěn vysokou rychlostí.

Držte všechny volné věci a ručníky mimo běžeckou plochu.

Před vstupem na běžeckou plochu a následným spuštěním běžeckého pásu, obkročte přístroj tak, aby vaše pravé a levé chodidlo bylo po stranách stroje.

Běžecký pás je schopný vysoké rychlosti. Pro vyhnutí se náhodnému přepnutí rychlosti, nastavte ji v malých dávkách.

Držte ruce pryč od pohyblivých částí.

Před začátkem tréninku vždy vložte bezpečnostní klíč a připevněte klip na oblečení v oblasti pásu. Pokud nastanou problémy a Vy potřebujete rychle zastavit motor, jednoduše vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače.

Nikdy nenechávejte běžecký pás bez dozoru, zatímco je v pohybu. Směřujte vaše tělo a tvář vždy dopředu.

Během cvičení se nepřemáhejte. Pokud cítíte bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte a konzultujte problémy s Vaším lékařem.

Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, zastavte montáž nebo používání stroje. Nepoužívejte stroj do odstranění závady.

PO TRÉNINKU

Snižujte pozvolna rychlost, poté stiskněte na počítači tlačítko „STOP“.

Při sestoupení z běžeckého pásu obkročte běžecký povrch po vypnutí tak, aby vaše pravé a levé chodidlo bylo po stranách stroje.

Vyjměte bezpečnostní klíč a uschovejte běžecký pás na bezpečné místo. Držte bezpečnostní klíč mimo dosah dětí.

Po dokončení tréninku proveďte zklidňující cvičení.

Když ukončíte činnost, řiďte se stranou 19-20, pro následné složení a uložení stroje.

Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny části běžeckého pásu.

Před provedením údržby a úpravy popsané v návodu vždy vypínejte ze zásuvky síťový kabel. Nesnímejte kryt motoru pokud tak nejste instruováni pověřenou servisní osobou. Provádět jiné služby než jsou uvedeny v návodu smí pouze pověřený pracovník.

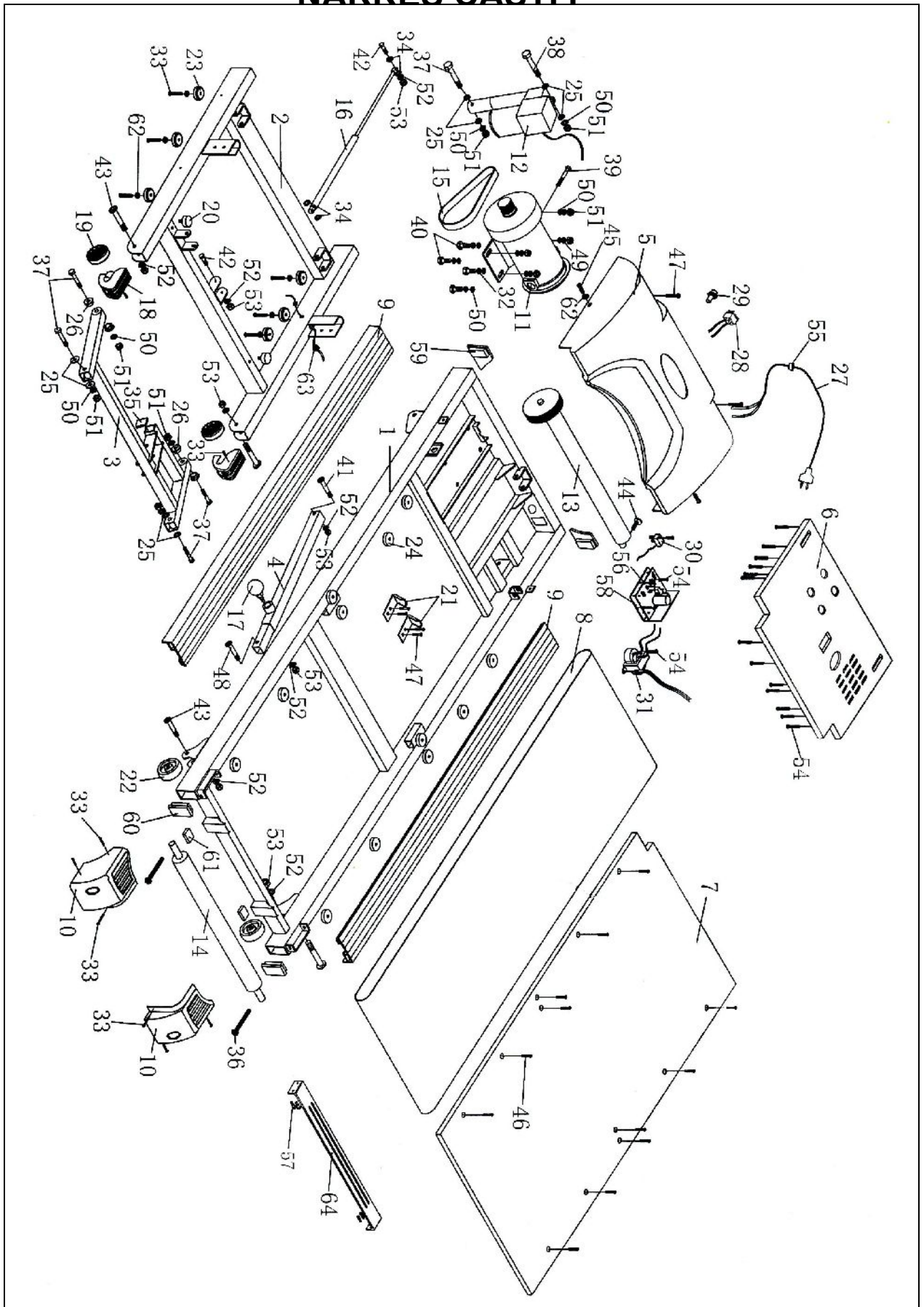
K odpojení stroje před vyjmutím síťového kabelu ze zdi, otočte vypínač do pozice OFF.

K zabránění zkratu udržujte všechny elektrické komponenty jako jsou motor, síťový kabel

a ON/OFF spínač mimo dosah vody či jiných tekutin. Nemanipulujte s rukojetmi, počítačovou konzolou či pásem. Nikdy nepokládejte tekutiny na jakoukoli část stroje.

Nepokoušejte se sami nastavovat či upravovat běžecký pás s výjimkou montáže a údržby popsané v tomto návodu.

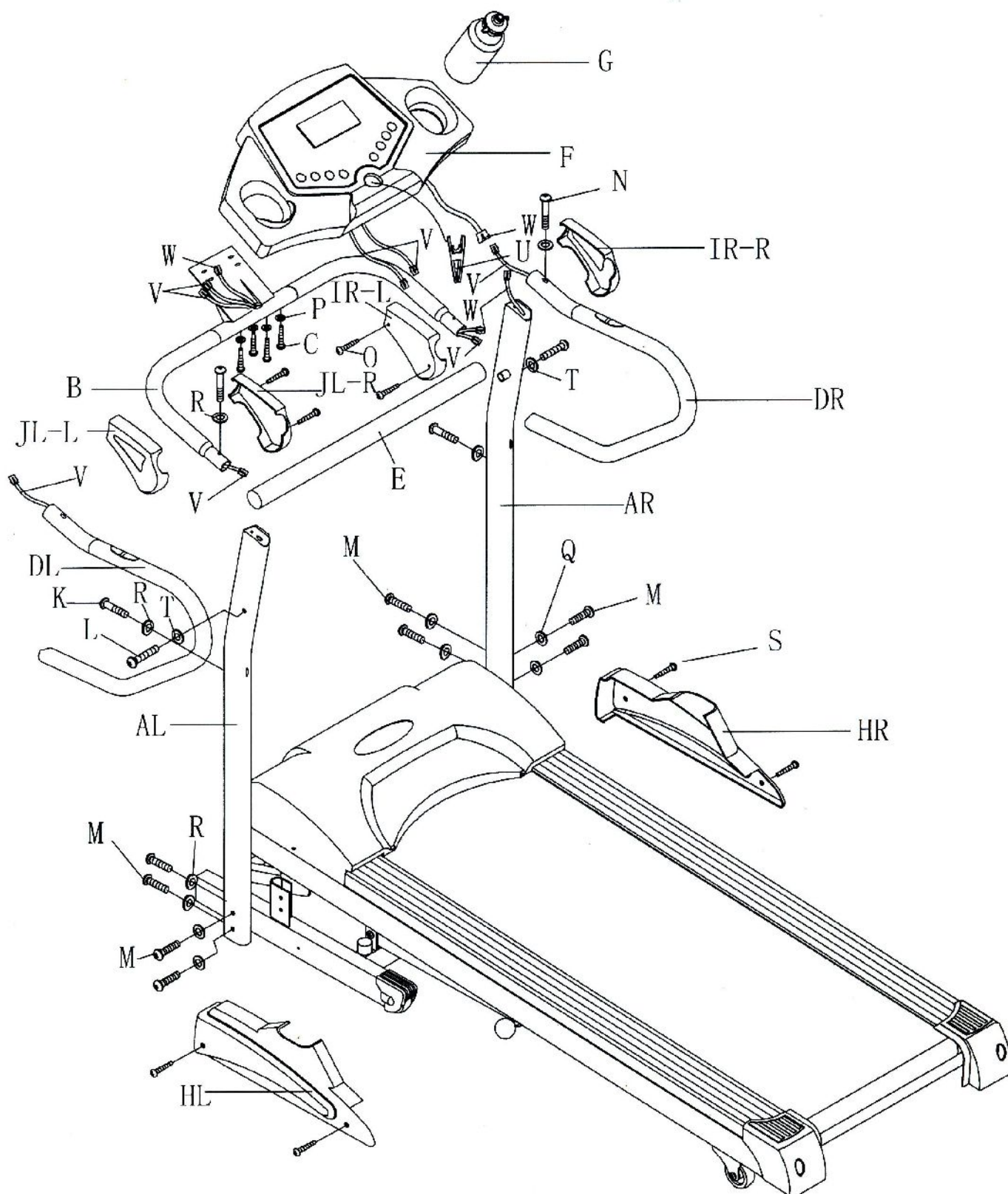
NÁKRES ČÁSTÍ



SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	POPIS	MN.	Č.	POPIS	MN.
1	HLAVNÍ RÁM	1	34	PLASTOVÁ PODLOŽKA	4
2	SPODNÍ RÁM	1	35	KONCOVÁ KRYTKA 30*30	1

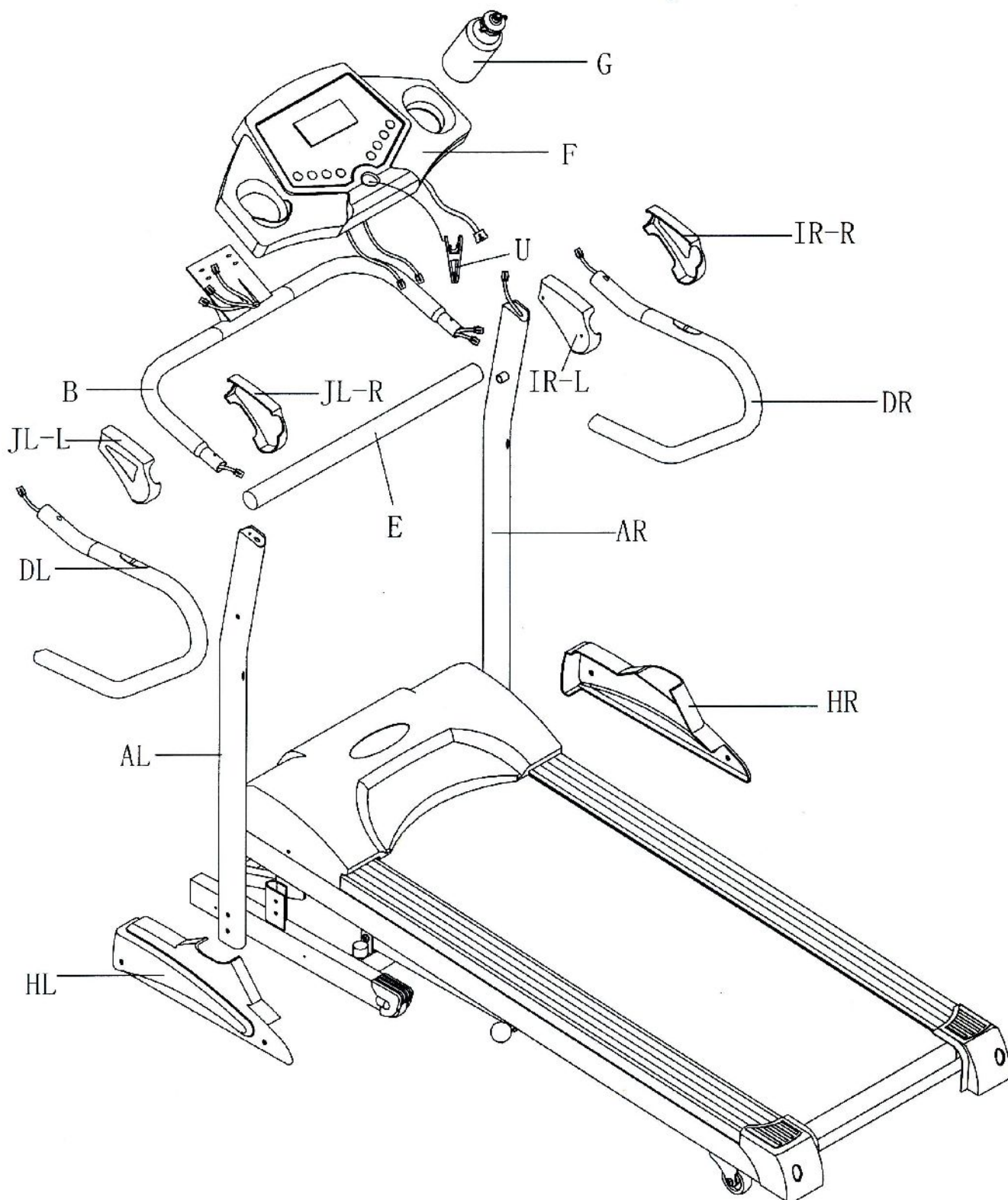
3	ELEVAČNÍ VZPĚRA	1	36	ŠROUB M8*85	2
4	PRODLOUŽENÁ TYČ	1	37	ŠROUB M10*60	5
5	KRYT	1	38	ŠROUB M10*50	1
6	SPODNÍ KRYT	1	39	ŠROUB M8*80	1
7	BĚŽECKÝ PÁS	1	40	ŠROUB M10*25	4
8	BĚŽECKÁ PLOCHA	1	41	ŠROUB M8*50	1
9	BOČNÍ KOLEJNICE	2	42	ŠROUB M8*35	2
10	ZADNÍ KONCOVNÁ KRYTKA (P&L)	2	43	ŠROUB M8*40	4

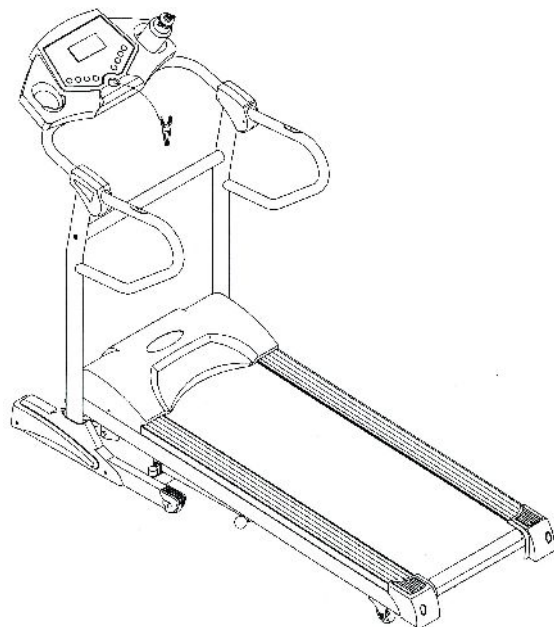


SEZNAM ČÁSTÍ

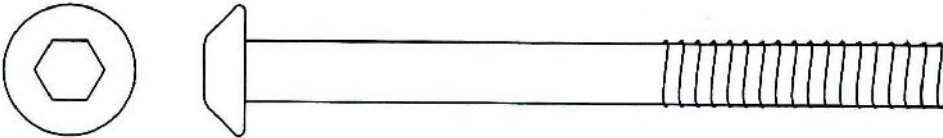
Č.	POPIS	MN.
AL	LEVÝ RUKOJETNÍ SLOUPEK	1
AR	PRAVÝ RUKOJETNÍ SLOUPEK	1
B	RUKOJETNÍ TYČ	1
C	ŠROUB	4
DL	LEVÁ RUKOJETNÍ TYČ	1
DR	PRAVÁ RUKOJETNÍ TYČ	1

E	SPOJOVACÍ TYČ	1
F	POČÍTAČ	1
G	LÁHEV NA VODU	1
HL	BOČNÍ KRYT	1
HR	BOČNÍ KRYT	1
IR-L&R	RUKOJETNÍ KRYT	2
JL-L&R	RUKOJETNÍ KRYT	2
K	ŠROUB M8*90	2
L	ŠROUB M8*60	2
M	ŠROUB M8*15	8
N	ŠROUB M8*45	2

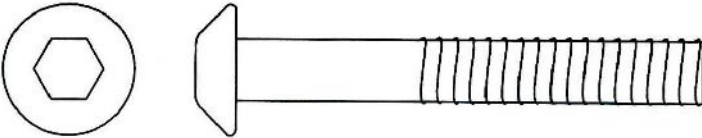




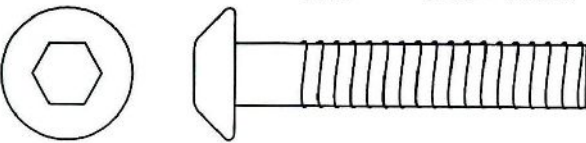
#K M8*90L 2PCS



#L M8*60L 2PCS



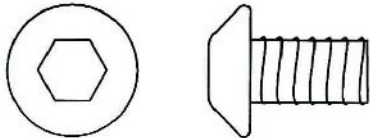
#N M8*45L 2PCS



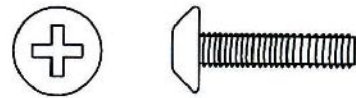
#P 4PCS



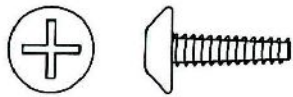
#M M8*15L 8PCS



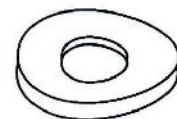
#S M5*20L 4PCS



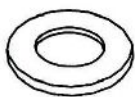
#O M4*15L 4PCS



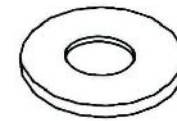
#R OD22.2*ID8.2 8PCS



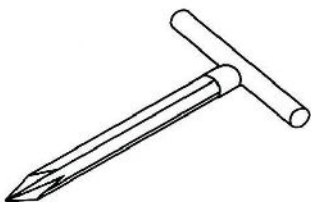
#Q OD16.8*ID8.2 4PCS



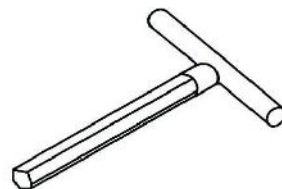
#T OD22.2*ID8.2 2PCS

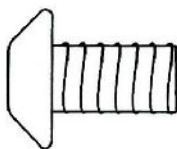
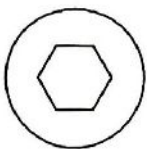


#Y S6 1PC



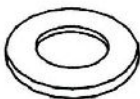
#X S6 1PC





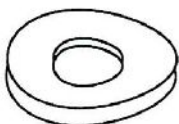
#M

M8*15L 4PCS



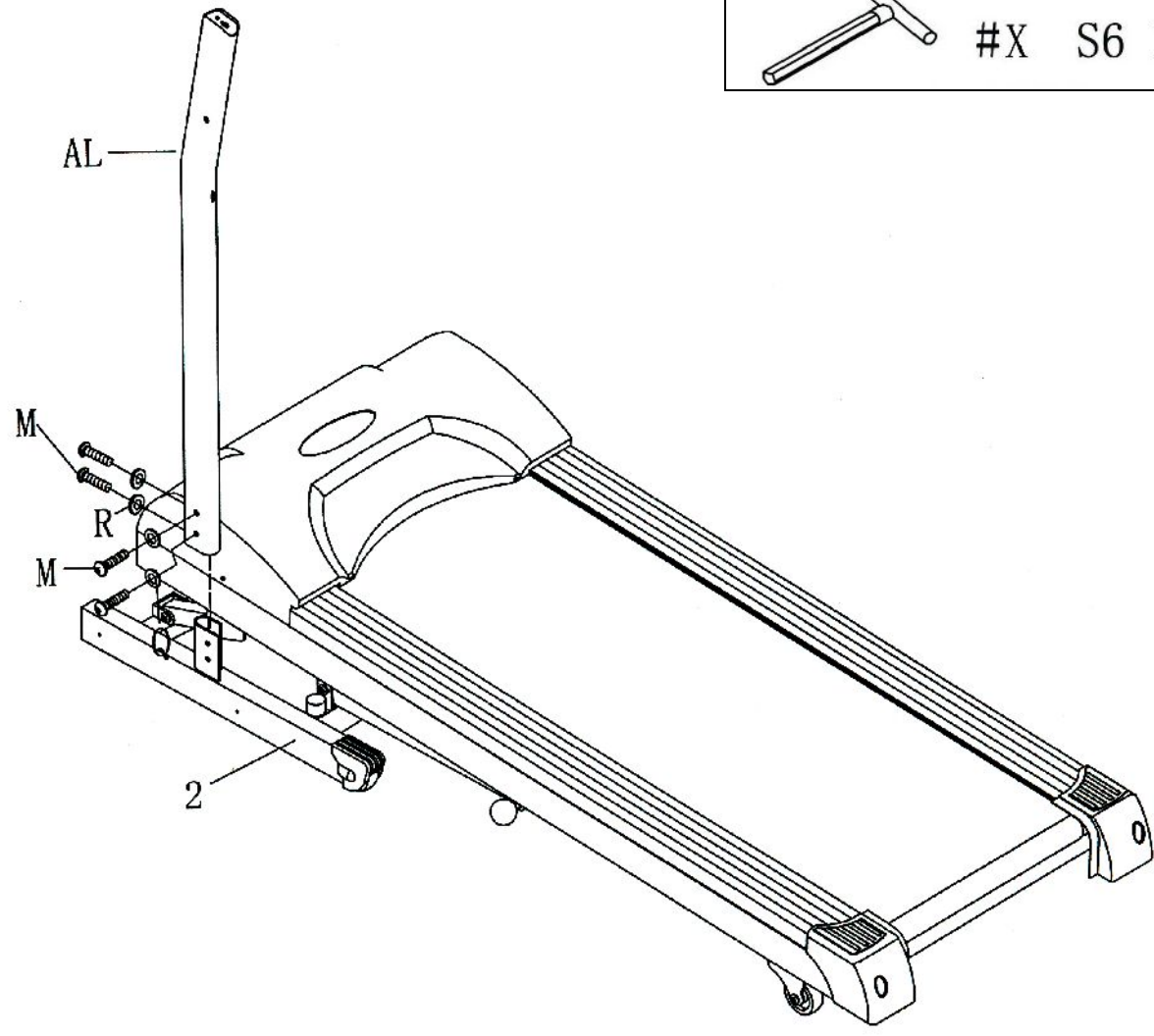
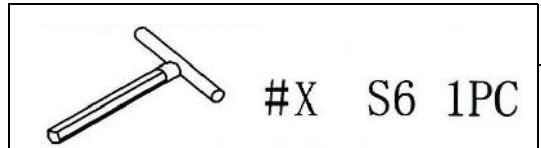
#Q

OD16.8*ID8.2 2PCS

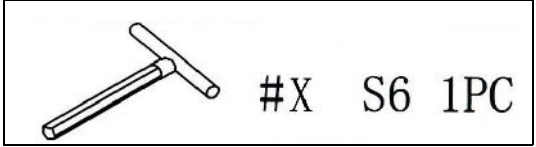
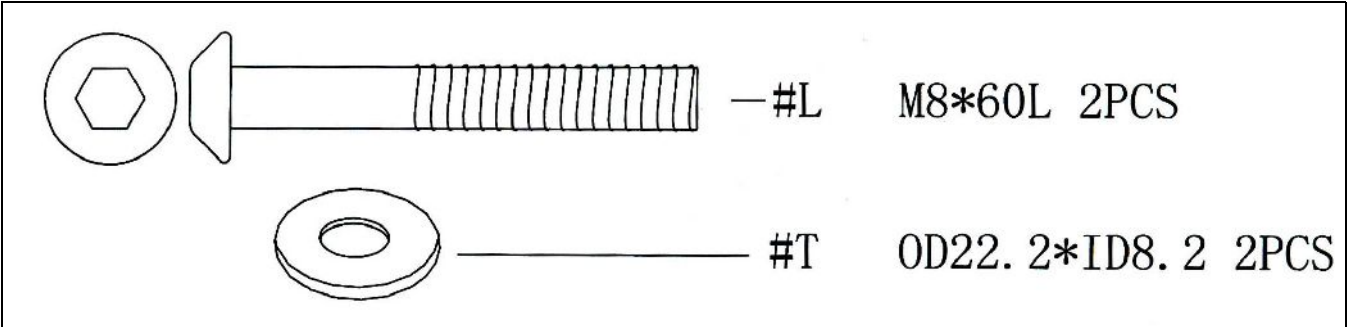
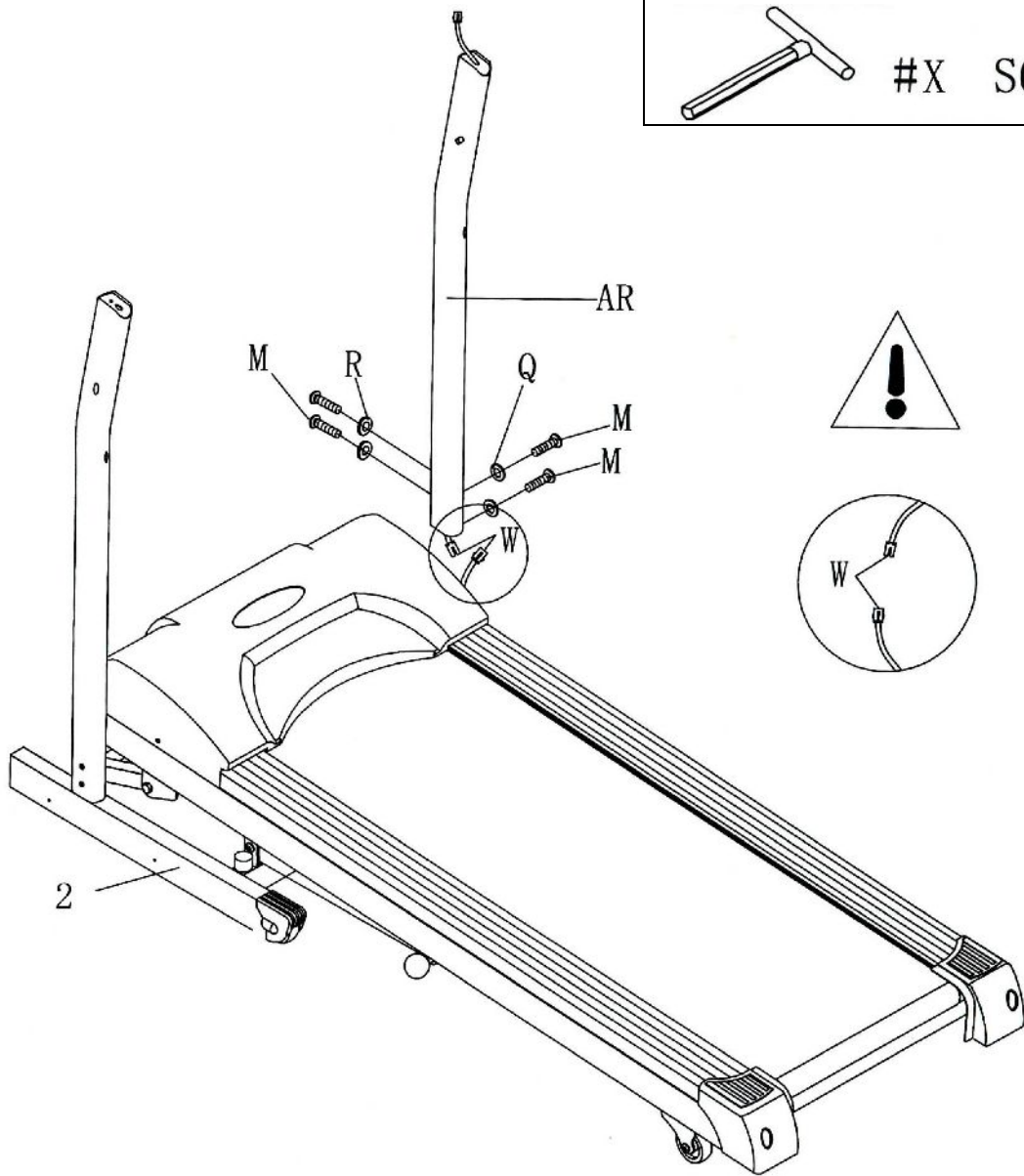
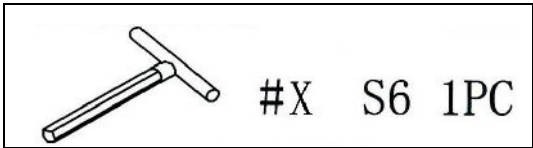


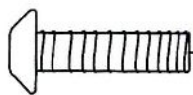
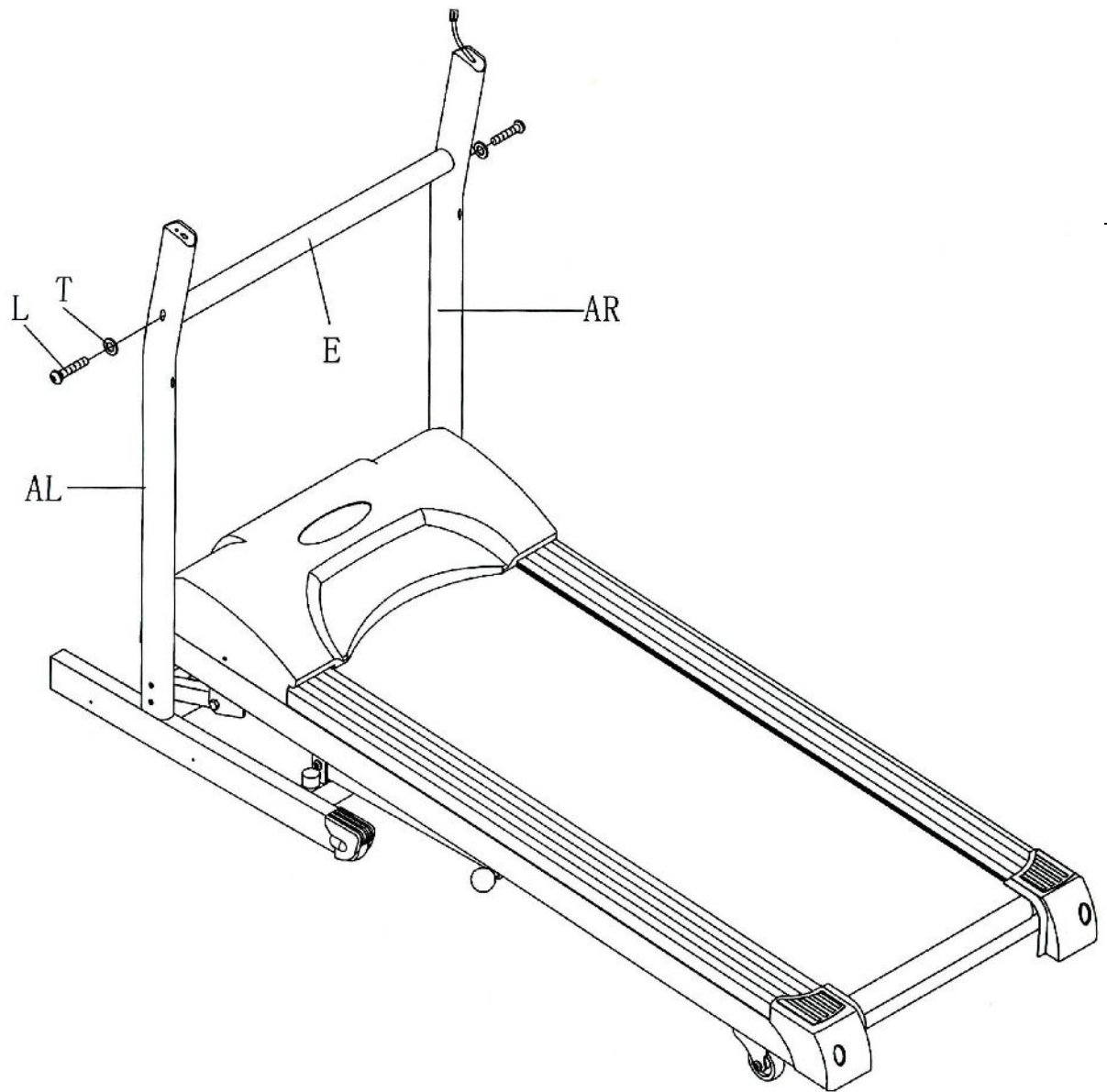
#R

OD22.2*ID8.2 2PCS



		#M	M8*15L 4PCS
		#Q	OD16.8*ID8.2 2PCS
		#R	OD22.2*ID8.2 2PCS





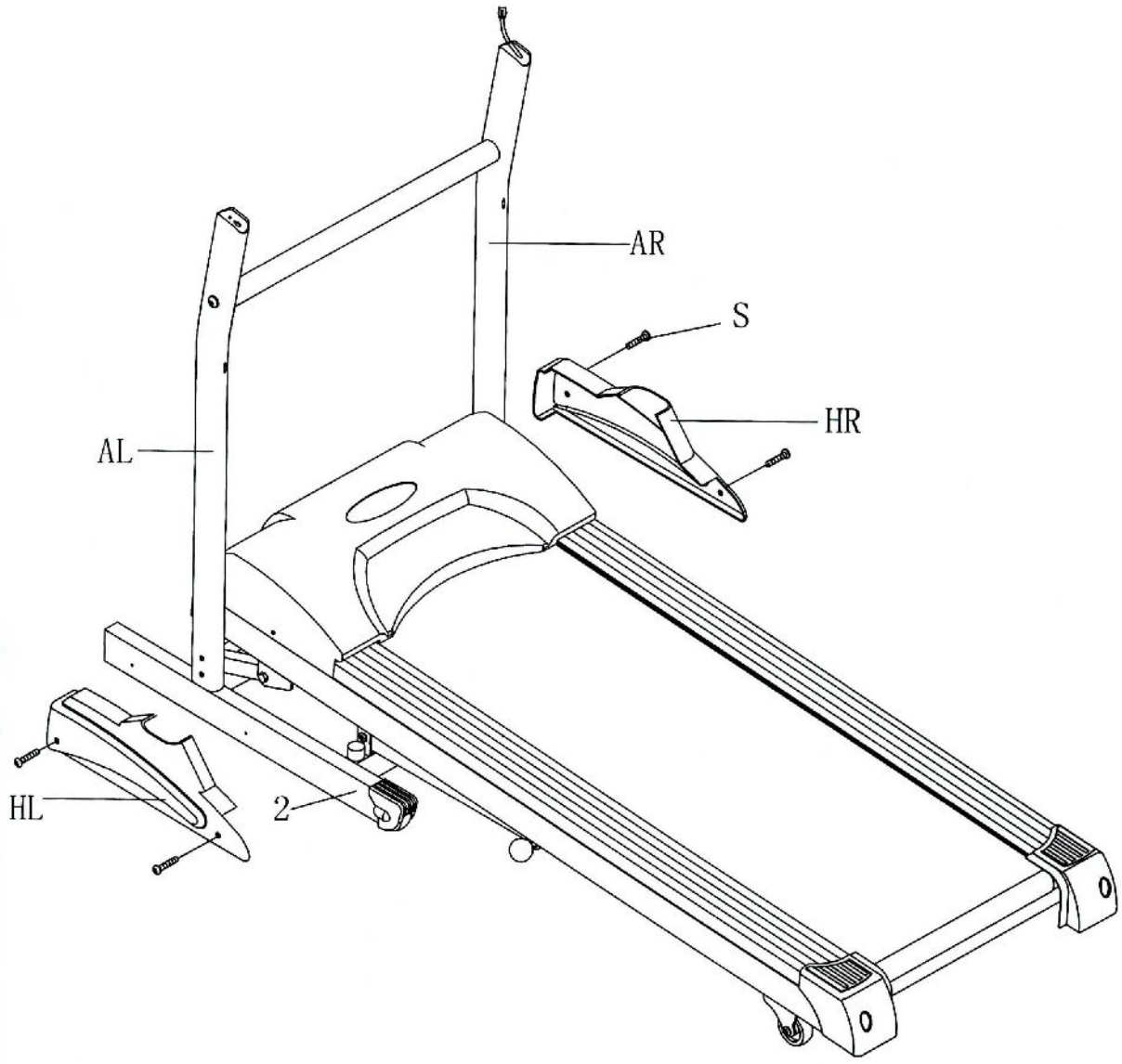
#S

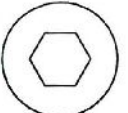
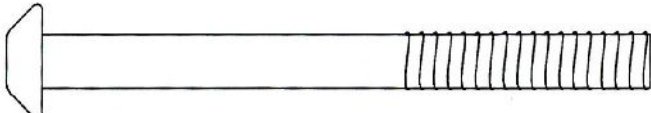
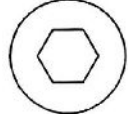
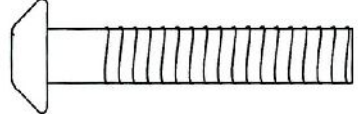
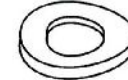
M5*20L 4PCS

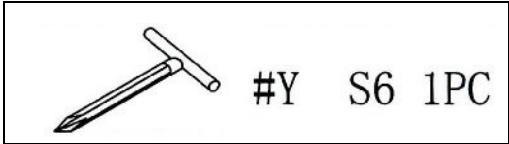
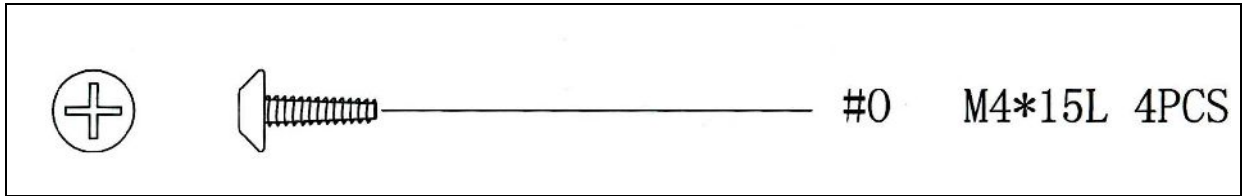
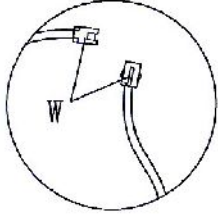
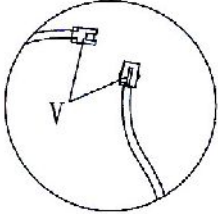
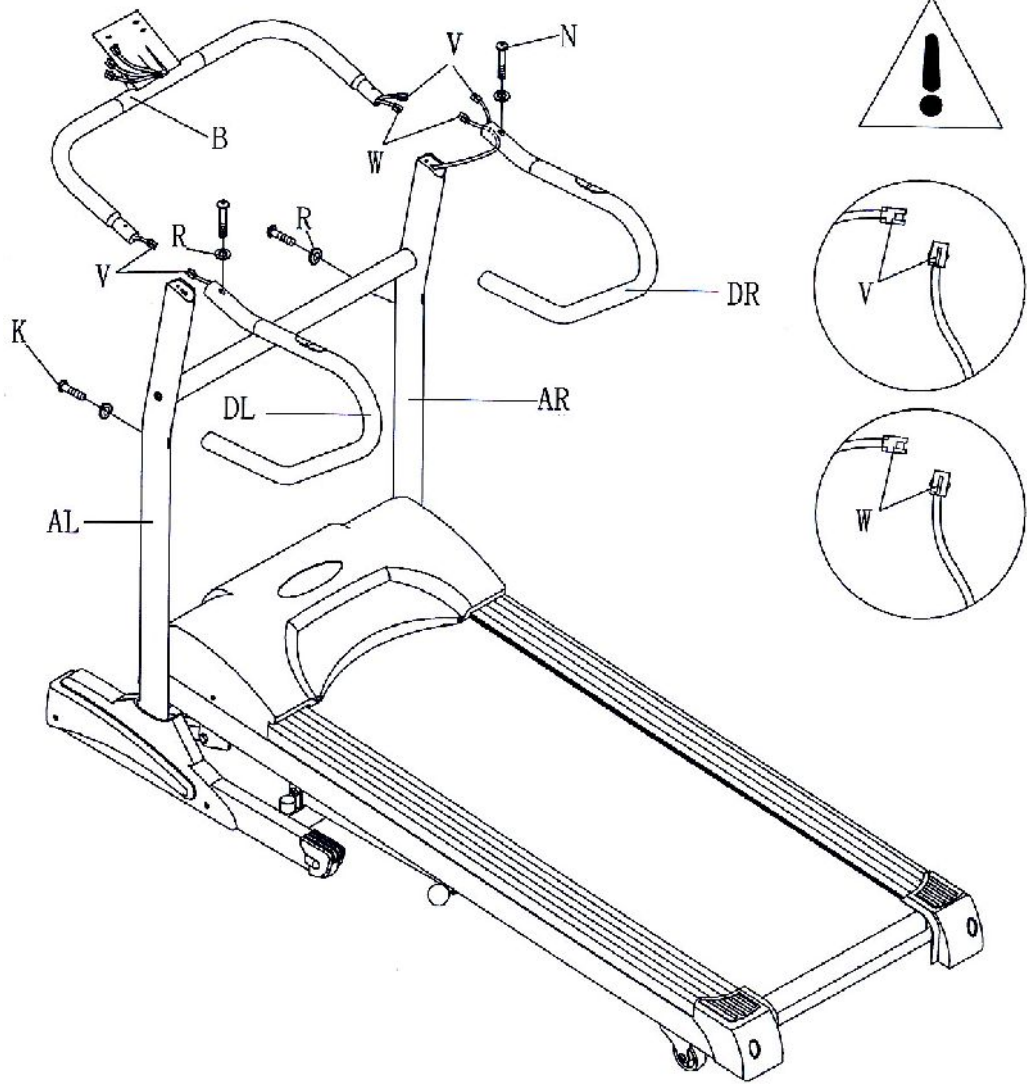
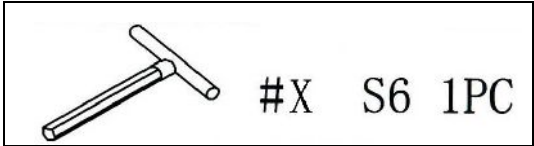


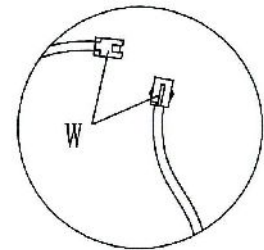
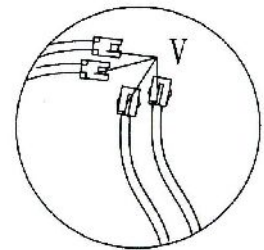
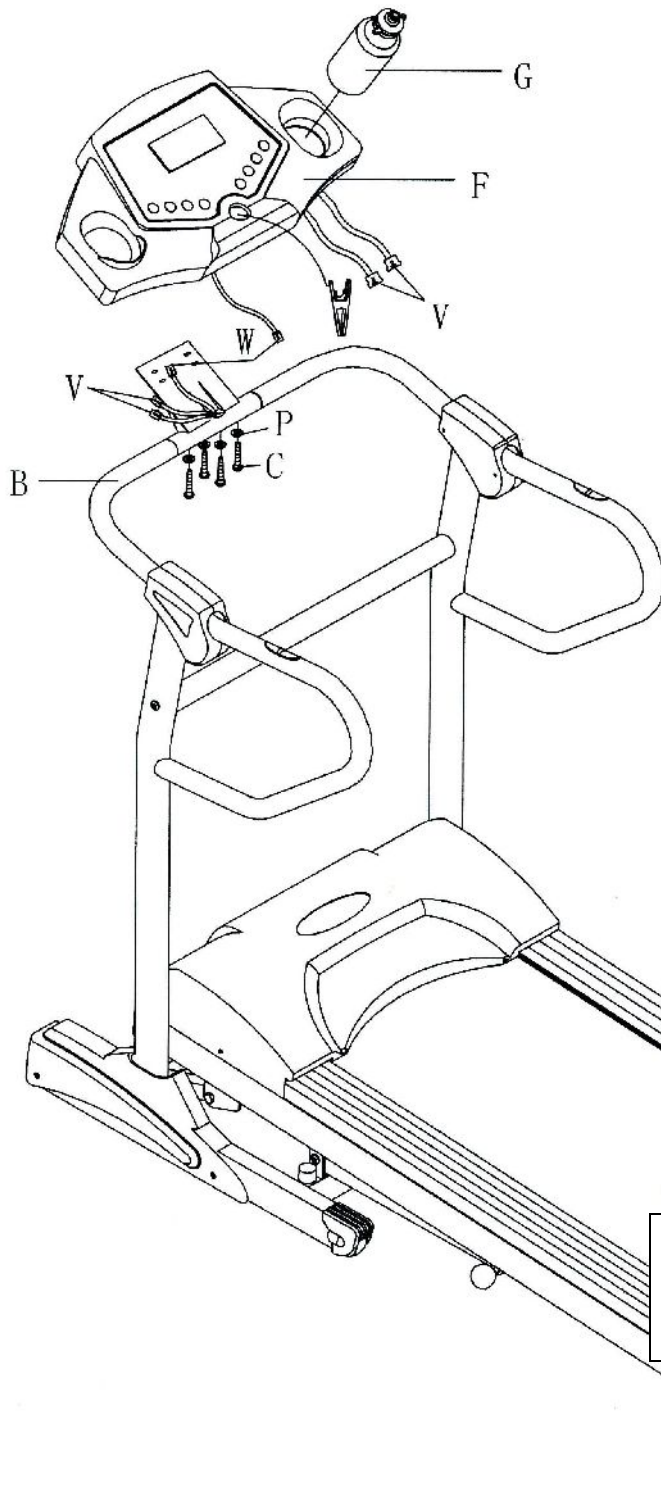
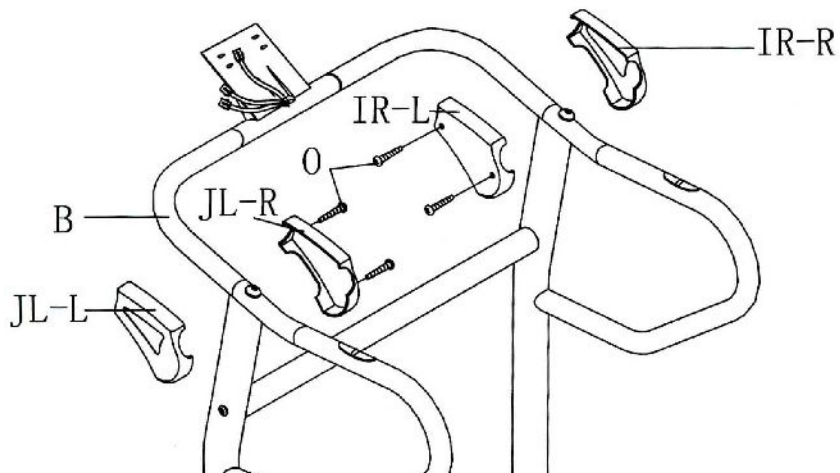
#Y

S6 1PC

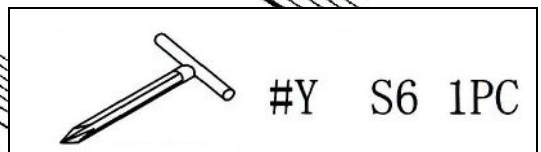


		#K	M8*90L 2PCS
		#N	M8*45L 2PCS
		#R	OD22.2*ID8.2 4PCS

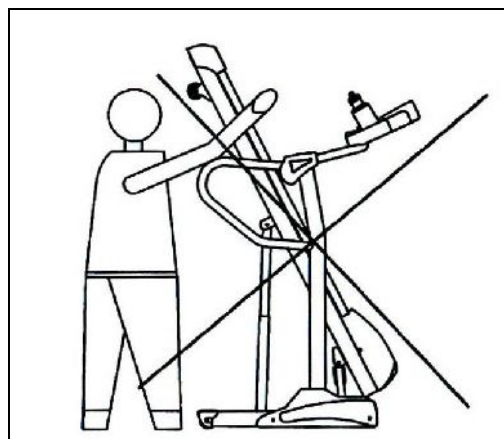
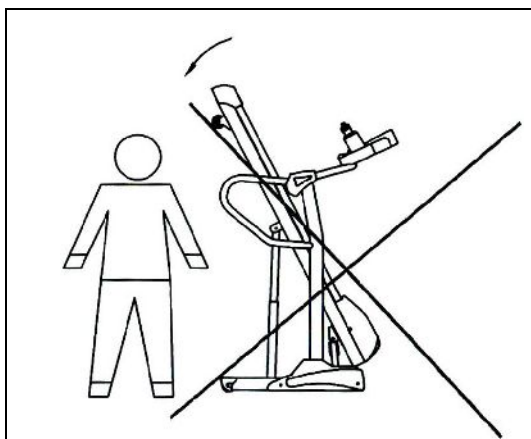


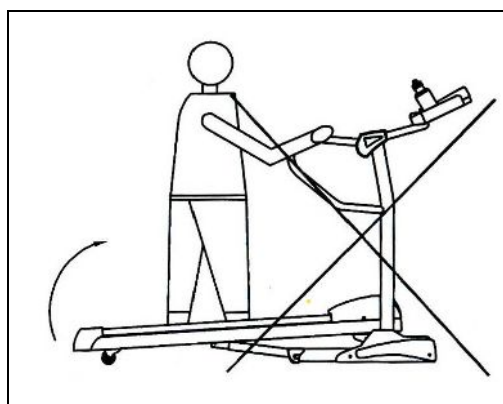
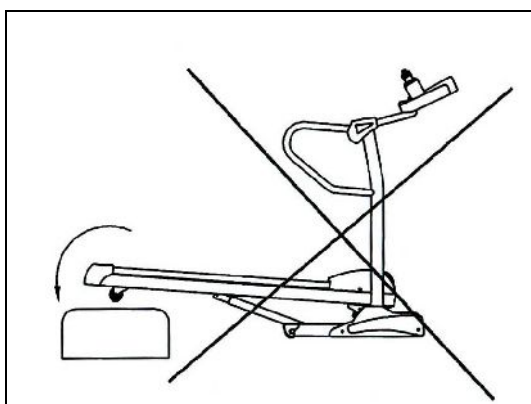


5
5

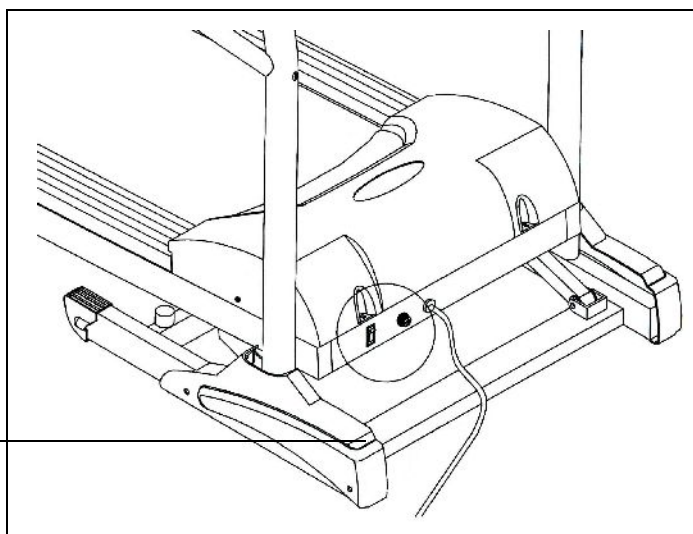
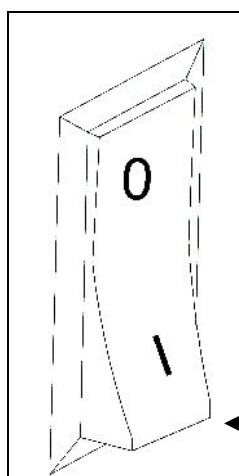


VAROVÁNÍ 1: Před rozložením či složením nestůjte na běžecké ploše.
na běžecké ploše

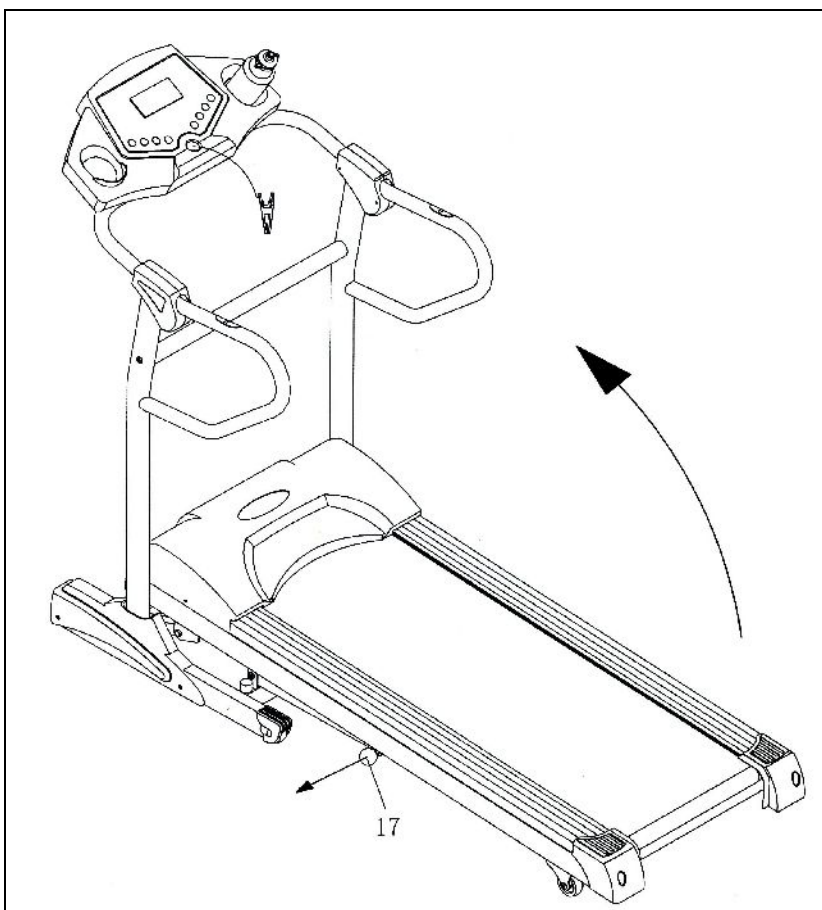




VAROVÁNÍ 2: Ujistěte se, že je stroj vypnutý z elektřiny.
Běžecký pás vypnete stisknutím hlavního síťového tlačítka viz. obrázek vpravo.



Když přestanete cvičit a stisknete “STOP”, rychlost je na nule a stroj zastaví, ale náklon pásu se sníží k zemi až po stisknutí tlačítka “POWER”: to je hlavní vypínač a až po té může být pás spuštěn na minimum. Poté je možné systém složit.

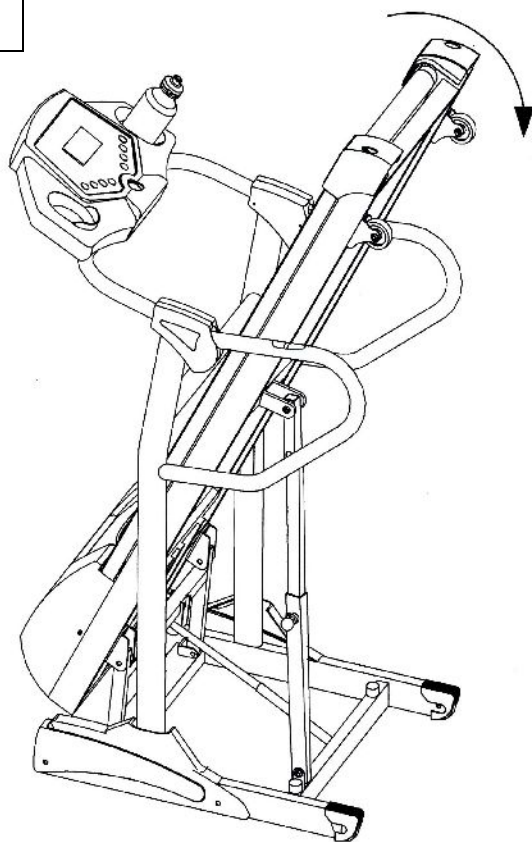


SLOŽENÍ

- A. Jednu ruku použijte k uvolnění a vytáhnutí upevňujícího šroubu (NO.17)
- B. druhou rukou zdvihněte konec stroje, dokud neuslyšíte zvuk "KLIK" upevňujícího šroubu. Znamená to, že běžecký pás byl složen.

ROZLOŽENÍ

- A. Použijte jednu ruku k uvolnění upevňujícího šroubu (NO.17) až do jeho konce.
- B. Pomalu tlačte druhou rukou stroj k zemi dokud neuslyšíte "KLIK".



PÉČE A ÚDRŽBA

K čištění běžícího pásu použijte horkou navlhčenou látku s jemným čisticím

prostředkem.

Nečistěte prostor mezi podložkou a běžeckou plochou---Pro hladký pohyb podložky je potřebné silikonové mazadlo.

Před užitím zkontrolujte opotřebené části.

V případě pochybností užívání stroje kontaktujte, prosím, profesionálního technika.

Dbejte zvýšené pozornosti, aby byly šrouby dostatečně utaženy.

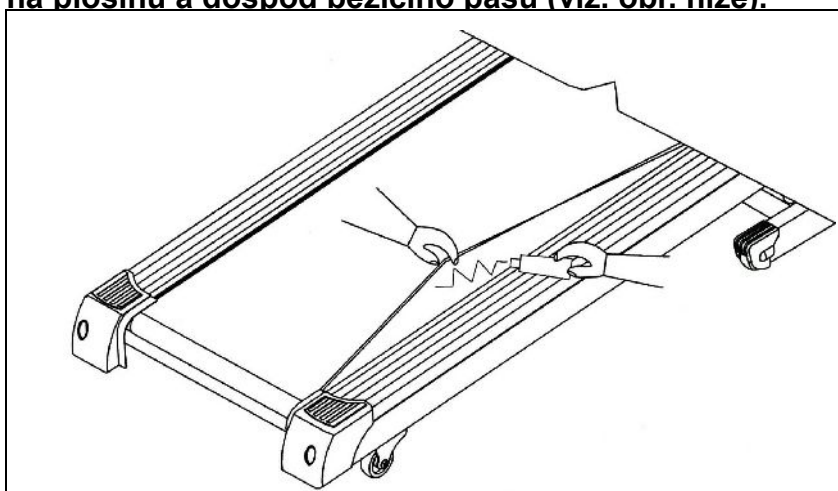
POKUD JE PÁS **ULEPENÝ** (NEBĚŽÍ HLADCE)

Po určitém čase můžete cítit (v závislosti na tom, jak často stroj používáte), že podložka je ulepená. Doporučujeme aplikovat lehkou vrstvu silikonu mezi podložku a běžící plochu (jak je uvedeno níže).

PROMAZÁNÍ

Ke snížení tření (lepení) běžícího pásu a minimalizaci opotřebení, aplikujte silikonové mazadlo nebo WD-40 přímo na dřevěnou podlahu a pod běžící pás.

UPOZORNĚNÍ: Mazadlo může být aplikováno kdykoliv se objeví lepení. K použití jednoduše zdvihněte jednu stranu běžícího pásu a naneste lubrikant na plošinu a dospod běžícího pásu (viz. obr. níže).



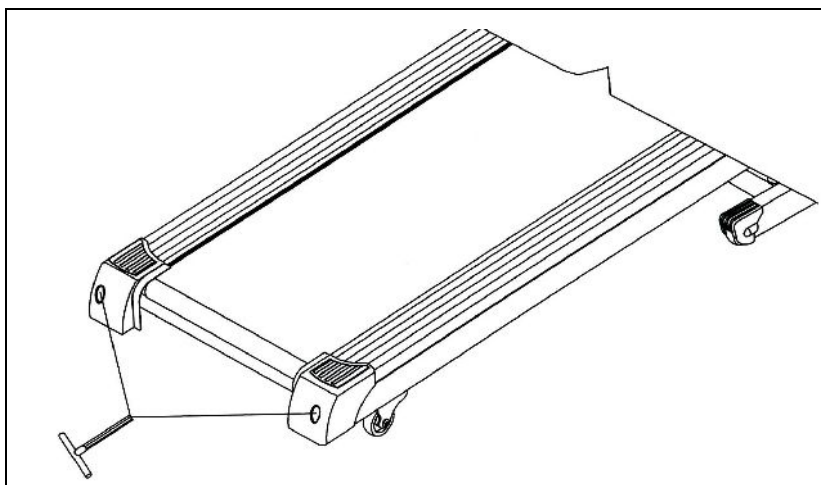
ÚPRAVA PÁSU

POZNÁMKA:

Pro většinu lidí platí, že mají jednu nohu silnější než druhou. Z důvodu většího tlaku vyvíjeného silnější nohou se může podložka svažovat k této straně. Pokud se to stane, buď rozmontujte běžecký pás a posuňte podložku zpět do středu, nebo vyvíňte tlak na druhou, slabší nohu, tím se podložka vrátí zpět do původní pozice.

POKUD SE PÁS SVAŽUJE K PRAVÉ STRANĚ:

Otočte pravým zátěžovým šroubem ve směru hodinových ručiček s následným otestováním. Pokud potíže přetrvávají, jednoduše upravte levý zátěžový šroub otočením o 1/4 proti směru hodinových ručiček s následným otestováním.



POKUD SE PÁS SVAŽUJE K LEVÉ STRANĚ:

Otočte levým šroubem pro nastavení zátěže ve směru hodinových ručiček o 1/4. Pokud se pás stále svažuje k levé straně, jednoduše upravte pravý šroub pro nastavení zátěže o 1/4 proti směru hodinových ručiček.

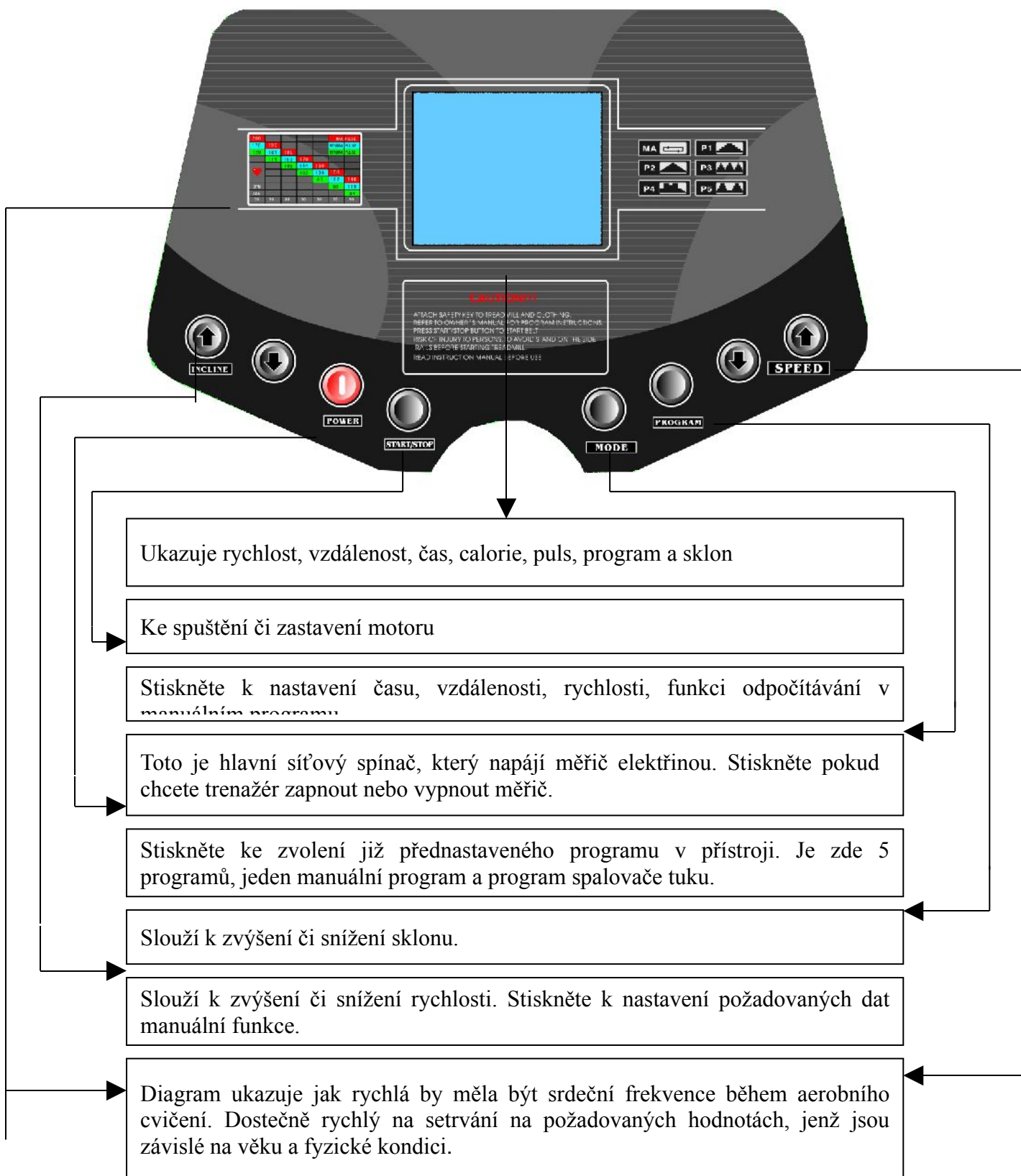
POKUD SE PÁS ZDÁ BÝT UVOLNĚNÝ

Jednoduše utáhněte oba pravý a levý zátěžový šroub stejnoměrně o 1/4 ve směru hodinových ručiček.

POKUD SE PÁS ZDÁ BÝT PŘÍLIŠ NAPJATÝ

Uvolněte oba šrouby stejnoměrně o 1/4 proti směru hodinových ručiček.

FUNKCE POČÍTAČE



POZNÁMKA:

1. Pokud vyjmete bezpečnostní klíč, časové okno zobrazí E07 a měřič začne vydávat zvuk bi-bi-bi. Když vložíte bezpečnostní klíč na místo, displej zobrazí všechny čísla po 2 sekundách a bude znít Bi než měřič nepřejde do manuální funkce.

2. Pokud je běžecký pás ve statusu "STOP", okno rychlosti zobrazí program 01-05.

MANUÁLNÍ PROGRAM:

Start:

(1) Vložte bezpečnostní klíč do počítadla, na všech displejích se objeví 888 na 2 sekundy, dokud nepípne. Poté je trenážér zapnutý na manuální program.

(2) Uchopte rukojeti a nastupte na běžící pás stejnou rychlostí jakou běží.

(3) Zmákněte START/STOP až po pěti sekundách odpočítávání a 5 pípnutích. Poté je trenážér připraven k užití.

A. stisknutím SPEED+ nebo SPEED- nastavíte rychlost pohybu pásu .

B. stisknutím INCLINE+ nebo SPEED- nastavíte sklon trenážéru.

Během manuálního programu lze stisknout "MODE" pro průřez všemi funkcemi. A na obrazovce se budou objevovat jedna po druhé.

Ukončení:

A. Zpomalte rychlost tréninku do úplného zastavení.

B. Vyjměte bezpečnostní klíč, nenechávejte jej v dosahu dětí.

C. Odpojte od přívodu energie.

Nastavení odpočítávání času, vzdálenosti a kalorií v manuálním programu

Nastavení času:

A. Stiskněte tlačítko MODE, dokud nezačne blikat na obrazovce "Time", poté stiskněte SPEED↑'nebo'Speed ↓' pro nastavení požadovaného času tréninku. Lze nastavit od 5:00-99:00.

B. Stiskněte **START/STOP** ke spuštění programu.

Nastavení funkce CALORIES:

A. Stiskněte tlačítko MODE, dokud nezačne blikat na obrazovce "CALORIE", poté stiskněte SPEED↑'nebo'Speed ↓' pro nastavení požadované spotřeby kalorií. Lze nastavit od 10.0~990.

B. Stiskněte **START/STOP** ke spuštění programu.

Nastavení funkce vzdálenosti:

- A. Stiskněte tlačítko MODE, dokud nezačne blikat na obrazovce "DISTANCE", poté stiskněte SPEED↑'nebo'Speed ↓' pro nastavení požadované vzdálenosti. Lze nastavit od 1.0-999.0 km.
- B. Stiskněte **START/STOP** ke spuštění programu.

Po ukončení všech zvolených funkcí je lze znovu nastavit na nové hodnoty nebo stisknout PROGRAM pro vybrání programu.

POZNÁMKA:

1. hodnoty času\vzdálenosti\kalorií lze nastavit jen v manuální programu.
2. jestliže chcete vymazat nastavené hodnoty stiskněte MODE dokud se neobjeví na obrazovce 000.
3. jestliže během cvičení stisknete STAR/STOP, treňažér zpomalí do úplného klidu. Jestliže potom stisknete START/STOP znovu, motor se opět spustí, ale rychlost poroste pomalu na původní hodnotu. V tomto případě je možno zrychlit nebo zpomalit stisknutím SPEED↑'nebo 'Speed↓.
4. Obrazovka srdečního tepu je také obrazovkou sklonu, stisknutím "INCLINE↑/INCLINE↓" se objeví úhel sklonu na 6 sekund, poté se opět změní na srdeční tep.
5. Jen stisknutím POWER se vypíná a zapíná obrazovka.

PROGRAMOVÉ FUNKCE P1-P5

Jak vybrat funkci P1~P5

1. stiskněte "POWER" na přístroji, uveďte do chodu
2. ujistěte se že bezpečnostní klíč je na svém místě
3. stiskněte "PROGRAM" a vyberte si program
4. stiskněte START. Treňažér bude do 5 sekund aktivní..

POZNÁMKA:

1. Každý tréninkový program je nastaven na 30 minut, stisknutím Speed ↑'nebo 'Speed↓.lze tuto dobu zkrátit nebo prodloužit, dříve než START/STOP. Po stisknutí START/STOP již nelze měnit rychlost a sklon.
2. každý program má 20 částí. Tři sekundy před změnou části se ozve zvukový signál.
3. v programové funkci lze změnit část stisknutím tlačítka "TIME"

ZMĚNA " TIME SIGMA" V PROGRAMOVÉ FUNKCI

- A. Stiskněte **Power** na přístroji, uveďte do chodu.
- B. Stiskněte "**PROGRAM**" a vyberte P1 to P5. stisknutím SPEED↑'nebo 'Speed↓zvolte dobu po kterou cvičit. Dobu lze zvolit v rozmezí 5:00-99:00.

Pozměně doby cvičení se budou všechny časové části pravidelně měnit po 30 minutách.

C. Stiskněte **START/STOP** ke spuštění programu.

PROGRAM TABLE (SPEED & INCLINE)

	manuál		P1		P2		P3		P4		P5	
	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
STEP1	0.8	0	1.5	0	1.5	0	2.0	0	1.5	0	1.5	0
STEP2	0.8	0	2.5	0	2.5	1	3.5	1	2.5	1	4.5	2
STEP3	0.8	0	3.0	1	3.5	2	5.5	2	3.5	2	7.5	4
STEP4	0.8	0	3.5	1	4.5	2	7.5	3	4.5	3	9.5	6
STEP5	0.8	0	4.0	1	5.5	3	9.5	4	5.5	4	10.0	4
STEP6	0.8	0	4.5	1	6.5	3	10.0	5	6.5	5	9.5	2
STEP7	0.8	0	5.0	2	7.5	2	9.5	5	7.5	6	10.0	1
STEP8	0.8	0	5.5	2	8.5	2	5.5	4	8.5	7	9.5	0
STEP9	0.8	0	6.0	2	4.5	3	9.5	3	9.5	8	10.0	1
STEP10	0.8	0	6.5	2	4.0	3	10.0	2	4.5	7	9.5	1
STEP11	0.8	0	7.0	3	3.5	2	9.5	1	9.5	6	10.0	2
STEP12	0.8	0	7.5	3	4.5	2	5.5	0	4.5	5	9.5	2
STEP13	0.8	0	8.0	2	8.5	3	9.5	1	9.5	4	10.0	2
STEP14	0.8	0	8.5	2	7.5	3	10.0	2	4.5	3	9.5	2
STEP15	0.8	0	9.0	2	6.5	2	9.5	3	9.5	2	8.5	3
STEP16	0.8	0	9.5	2	5.5	2	5.5	4	4.5	1	7.5	3
STEP17	0.8	0	5.0	2	4.5	1	7.5	3	9.5	1	6.5	2
STEP18	0.8	0	4.0	1	3.5	1	5.5	2	4.5	1	4.5	1
STEP19	0.8	0	3.0	1	2.5	0	3.5	1	9.5	0	3.5	1
STEP20	0.8	0	2.0	0	1.5	0	2.0	0	1.5	0	2.5	0

FUNKCE BODY FAT

- A. Funkce "Body fat" pracuje jen když jste přerušili cvičení a trenažér neběží.
- B. Stiskněte "PROGRAM" šestkrát za sebou pro nastavení funkce "Body fat", prostřední obrazovka bude mít "01" na každé straně, poté stiskněte "XXXXX" pro nastavení hodnot uvedených níže.

Levá strana (SPEED DISPLAY)		Pravá strana (HANDPULSE DISPLAY)	
display	význam	nastavení	hodnoty
01	Pohlaví	01(muž)	01(muž)/02(žena)
02	Věk	25	01~255 (16-60 předpokládaný věk)
03	Výška	170	100~200CM
04	Váha	70	00~255KGS (110kg je maximální váha cvičícího)
05	Tělesný tuk		XXXXXXXXXX

Stiskněte "MODE" a zvolte 01~05, poté stiskem "SPEED↑"nebo "Speed↓" zvolte

hodnoty odpovídající Vaším proporcím.

C. Po vložení všech dat, uchopte senzor pulsu na rukojeti, po 10~20 sekundách se hodnoty tělesného tuku objeví na displeji.

Po ukončení funkce "Body fat" je možno se vrátit do manuálního programu stisknutím PROGRAM.

JESTLIŽE SE OBJEVÍ CHYBA:

CHYBA	VYSVĚTLENÍ	PRVNÍ KROK
Er1	Konzola a el. kontrolér jsou rozpojeny	Zkontrolujte spojení mezi el. kontrolérem a motorem.
Er2	Chyba na motoru / MOS zničení	Zkontrolujte propojení mezi počítačem a motorem
Er3	Chyba senzoru rychlosti/ běžící pás nefunguje	Zkontrolujte zda se pás nezasekl nebo se nezastavil z jiných vnějších příčin.
		Zkontrolujte zapojení rychlostního senzoru
		Zkontrolujte umístění rychlostního senzoru a fotodisku
Er4	Binding of RELAY	
Er5	Napájení je příliš silné	Zkontrolujte jestli není síť přetížena.
E07	Bezpečnostní klíč není na svém místě	Vložte zpět bezpečnostní klíč

PRŮVODCE CHYBAMI

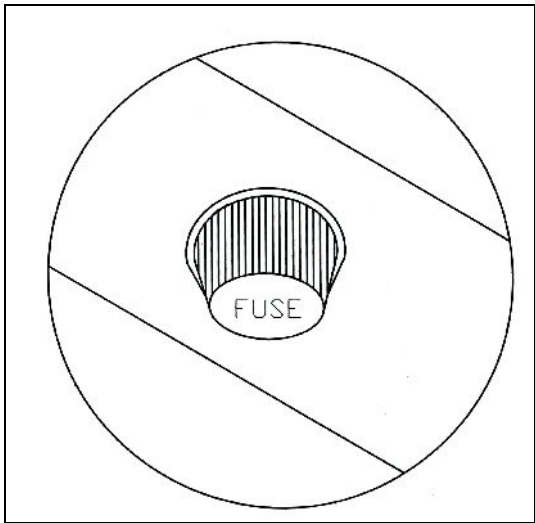
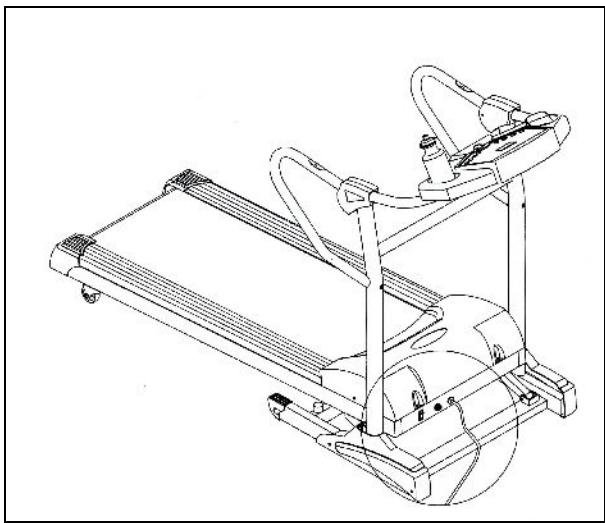
Prioritou číslo jedna při navrhování tohoto běžícího pásu byla bezpečnost uživatele v případě elektrického selhání. V tomto případě běžecský pás automaticky vypne proud, aby se předešlo zranění uživatele a prevenci škody nákladných komponentů, jako je motor. Pokud se setkáte s neobvyklým chováním běžecského pásu, otočte síťový spínač do polohy off a poté on aby došlo k resetování stroje. To by mělo odstranit vzniklé chyby a přivést stroj do normálního chodu. Pokud přístroj nefunguje i přesto, že jste otočili síťový spínač do polohy off a poté on, pak je čas zavolat Vašemu prodejci.

Problém	Možné důvody	Náprava
Běžecský pás nejde zapnout	1.Není zapojený 2.Není vložen bezpečnostní klíč 3.Nejde elektřina v domě 4. V pásu není proud 5. On/Off spínač je v poloze OFF	1. Zapojte stroj 2.Vložte bezpečnostní klíč do konzoly 3.Obnovte nebo vyměňte pojistku (viz. foto) 4.Namažte desku běžecského pásu a resetujte 5.Otočte on/Off spínač do polohy

		ON
Běžecský pás klouže	1. Běžecský pás nepřiléhá 2. Jezdicí pás není dostatečně utažen	1. Upravte napnutí běžecského pásu 2. Upravte napnutí jezdicího pásu
Běžecský pás je hlučný, když na něj nastoupíte	1. Nedostatečné promazání 2. Běžecský pás je příliš utáhnutý	1. Aplikujte silikonový olej 2. Upravte napnutí běžecského pásu
Běžecský pás je mimo střed	Běžecská plocha není přes zadní kolečko	Vycentrujte běžecskou plochu

Pro nápravu Č. 3, můžete zkusit následující, jak je uvedeno na obrázku.

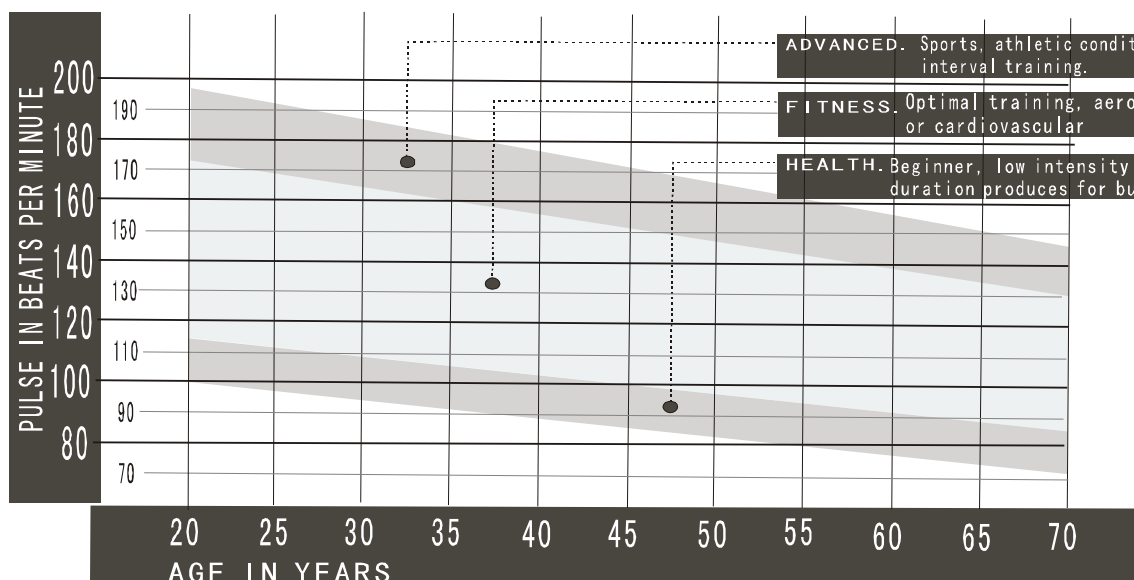
UMÍSTĚNÍ POJISTKY



TIPY KE CVIČENÍ:

Nejprve se pokuste nahmatat Váš srdeční rytmus. Ujistěte se, že Váš srdeční rytmus je ve své cílové zóně. Měli byste vědět jak monitorovat Vaši srdeční frekvenci. Nejjednodušší cesta je nahmatat puls na krční tepně na jedné straně krku. Mezi průdušnicí a velkým krčním svalem. Spočítejte počet úderů za deset sekund a poté násobte šesti. Vyjde Vám počet úderů za minutu.

Jak rychle by mělo Vaše srdce být v průběhu aerobního cvičení? Dost rychle, aby dosáhlo a zůstalo ve své cílové zóně. Frekvence úderů za minutu je větší v důsledku věku a fyzické kondice. K určení Vaší cílové zóny sledujte tabulku, kterou Vám poskytujeme.



Úspěšný cvičební program obsahuje zahřívací a klidové aerobní cvičení. Provádějte úplný program alespoň 2x, nejlépe 3x do týdne, odpočívajte den mezi tréninky. Po několika měsících můžou vzrůst vaše tréninky na 4x až 5x za týden.

Zahřívání je důležitou částí vašeho cvičení a mělo by začínat každý váš trénink. Připravuje Vaše tělo na usilovnější cvičení zahříváním a protáhnutím svalů. Vzrůstá Vaše tepová frekvence, cirkulace a dostává se Vám více kyslíku. Opakujte toto cvičení k zlepšení problémů bolesti svalů.

Doporučujeme následující zahřívací a zklidňující cvičení.

ZAHŘÍVACÍ A KLIDOVÁ FÁZE

STREČINK

1. Vnitřní strana stehen

Posadte se s chodidly u sebe a kolena tlačte do stran. Snažte se tlačít chodidla ke slabinám jak nejvíce můžete. Jemně tlačte kolena k podložce. Vydržte 15x.



2. Protáhnutí kolenní šlachy

Posadte se s pravou nohou protaženou. Opřete chodidlo levé nohy o pravou vnitřní stranu stehen. Předkloňte se k prstům na pravé noze jak nejvíce můžete. Vydržte 15x. Odpočiňte si a poté opakujte s opačnou nohou.



3. Kroužení hlavou

Otočte hlavu doprava, počítejte do jedné, ucítíte tah na levé straně krku. Dále zakloňte hlavu dozadu, tlačte bradu ke stropu a nechte ústa otevřená. Otočte hlavu doleva a nakonec tlačte hlavu proti hrudníku.



4. Zdvihání ramen

Zdvihněte pravé rameno k Vašemu uchu, počítejte do jedné. Poté zvedněte Vaše levé rameno vzhůru, pravé rameno spusťte dolů.



5. Lýtko, Achillovy šlachy

Opřete se o zeď s rameny vpřed a levou nohou před pravou. Nechejte pravou nohu protaženou a levé chodidlo na podložce, poté skrčte levou nohu a předkloňte se dopředu a hýbejte boky směrem ke zdi. Vydržte, poté opakujte na opačnou stranu. To vše 15x.

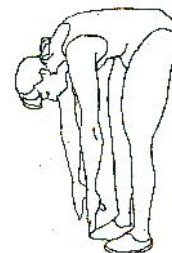
6. Boční protáhnutí

Rozevřete paže do strany a pokračujte ve zdvihání až do úrovně hlavy. Protáhněte Vaši pravou paži a ke stropu jak nejvíc můžete, počítejte do jedné. Ucítíte tah na pravé straně. Opakujte cvičení s levou paží.



7. Úklony vpřed

Pomalou se předkloňte v pase, nechte záda a paže uvolněné směrem k prstům na nohou. Poté se jich snažte dotknout jak nejvíc můžete. Vydržte 15x.



Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

- A.Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- B.pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- C.K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- D.Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- E.Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- F.Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- G.Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Údržba SK

- A.Pravidelne zkontrolujte všetky súčasti a dotiahnite ich.
- B.K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.
- C.Chraňte computer pred poškodením.
- D.Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do styku s vodou.
- E.Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.
- F. Rotoped skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

zákazníkovi.

C.záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

A.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.

B.upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.

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

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

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

datum prodeje razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk