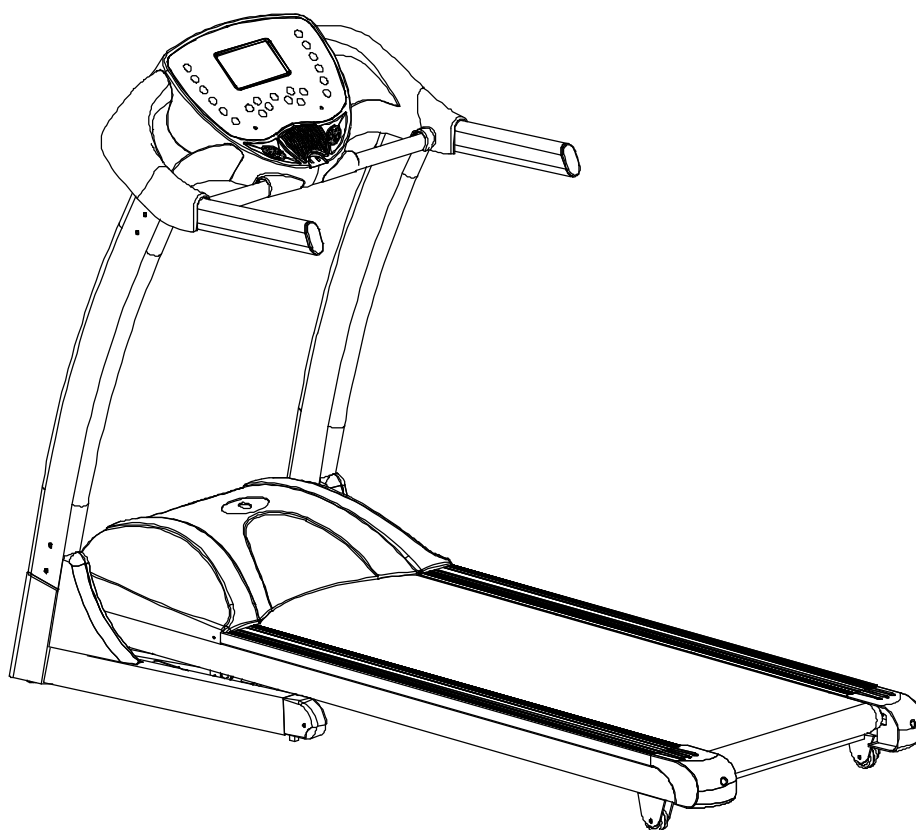




CZ - BĚŽECKÝ PÁS GALLOP
(GLP3202) IN 1153
UŽIVATELSKÝ MANUÁL



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vitkov
www.insportline.cz
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

Ver 2.0 09/09/28

Poděkování

Děkujeme za zakoupení tohoto výrobku. Tento výrobek vám pomůže procvičit vaše svaly správným způsobem a zlepšit vaši kondici – a toto všechno ve známém prostředí.

Výhrada vyplývající ze zákona

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

Předpokladem pro záruku je správné nastavení parametrů v souladu s návodem k obsluze. Nesprávné použití a/nebo nesprávná přeprava může způsobit neplatnost záruky.

Předpokládaná záruka je 1 rok, počínaje dnem nákupu. Pokud je zařízení, které jste získali, vadné, kontaktujte prosím náš zákaznický servis (v příloze) v záruční lhůtě 12 měsíců od data zakoupení. Záruka se vztahuje na tyto části: (pokud jsou součástí dodávky): rám, kabel, elektronická zařízení, pěnovky, kolečka. Záruka se nevztahuje na:

- Poškození způsobeno vnější silou
- Zásah neoprávněných osob
- Nesprávné zacházení s výrobkem
- Nedodržování návodu k obsluze

Opotřeбенé díly a spotřební zboží také nejsou zahrnuty (např. běžící pás).

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

Náhradní díly lze objednat přes zákaznické služby dle potřeby.

Ujistěte se, že máte k dispozici následující informace, když objednáváte náhradní díly.

- Návod k obsluze
- Číslo modelu (nachází se na titulní straně těchto pokynů)
- Popis připojení
- Číslo připojení
- Doklad o koupi s datem nákupu

Neposílejte zařízení na opravu, aniž byste toto měli domluveno nebo o to byli požádáni naším servisním týmem. Náklady nevyžádaných zásilek budou hrazeny odesílatelem.



Obecné bezpečnostní instrukce

Velký důraz byl kladen na bezpečnost při konstrukci a výrobě tohoto fitness zařízení. I přes to je velice důležité, abyste přísně dodržovali následující bezpečnostní pokyny. Nemůžeme nést odpovědnost za nehody, které byly způsobeny z důvodu nedodržení.

K zajištění vaší bezpečnosti, a aby se předešlo nehodám, přečtěte si prosím pečlivě a pozorně návod k obsluze ještě před prvním použitím zařízení.

- 1) Před zahájením cvičení na tomto přístroji se poraďte se svým praktickým lékařem. Pokud byste chtěli cvičit pravidelně a intenzivně, bylo by schválení vašeho praktického lékaře vhodné. To platí zejména pro uživatele se zdravotním postižením.
- 2) Doporučujeme, aby zdravotně postižené osoby používali pouze zařízení, pouze za přítomnosti kvalifikovaného pečovatele.
- 3) Při použití fitness zařízení, noste pohodlné oblečení a pokud možno i sportovní boty nebo boty na aerobic. Vyhněte se nošení volného oblečení, které by se mohlo zachytit v pohybuujících se částech zařízení.
- 4) Přestaňte cvičit okamžitě, jestliže se necítíte dobře nebo pokud máte pocit bolesti kloubů a svalů. Zejména sledujte, jak vaše tělo reaguje na cvičební program. Závratě jsou známkou toho, že je vaše cvičení příliš intenzivní. Při prvních příznacích závratě si lehněte na zem, dokud se nebudete cítit lépe.
- 5) Tento přístroj není určen pro použití osobami (včetně dětí) se sníženou fyzickou, smyslovou nebo duševní schopností, či nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim nebyl dán dohled nebo instrukce o používání zařízení osobou odpovědnou za jejich bezpečnost. Děti by měli být pod dohledem, aby se zajistilo, že si nebudou s zařízením hrát.
- 6) Ujistěte se, že nejsou v okolí žádné děti, když cvičíte na zařízení. Kromě toho by měl být přístroj uložen na místě, aby se děti nebo domácí zvířata na něj nedostali.
- 7) Ujistěte se, že pouze jedna osoba v dané chvíli používá toto zařízení.
- 8) Po nastavení sportovního zařízení podle návodu se ujistěte, že všechny šrouby a matice jsou správně namontovány a dotaženy. Používejte pouze příslušenství doporučené a/nebo dodané dovozcem.
- 9) Nepoužívejte zařízení, které je poškozené nebo nepoužitelné.
- 10) Vždy umístěte přístroj na hladký, čistý a pevný povrch. Nikdy jej nepoužívejte v blízkosti vody a ujistěte se, že nejsou v blízkosti zařízení žádné špičaté předměty. Pokud je to nutné, umístěte ochranou podložku (není součástí dodávky), která bude chránit podlahu pod přístrojem a z bezpečnostních důvodů nechte volný prostor alespoň 0,5m od zařízení.
- 11) Dávejte pozor, abyste nedali vaše ruce nebo nohy do pohybuujících se částí stroje. Neumísťujte žádný materiál do otvorů v přístroji.
- 12) Používejte zařízení pouze pro účely popsané v tomto návodu. Používejte pouze příslušenství doporučené výrobcem.

Speciální bezpečnostní opatření

• Zdroj napájení:

- Pro umístění běžícího pásu si vyberte místo v dosahu zásuvky.
- Vždy spojte zařízení k uzemněné zásuvce s obvodem a žádná jiná zařízení k němu. Nedoporučujeme používat žádné prodlužovací šňůry.
- ŠPATNÉ UZEMNĚNÍ ZAŘÍZENÍ MŮŽE BÝT PŘÍČINOU NEBEZBEČÍ ELEKTRICKÉHO ŠOKU. ZEPTEJTE SE KVALIFIKOVANÉHO ELEKTRIKÁŘE, ABY ZKONTROLOVAL ZÁSUVKU V PŘÍPADĚ, ŽE NEVÍTE, ZDA JE PŘÍSTROJ NÁLEŽITĚ UZEMNĚN. NEMĚŇTE ZÁSTRUČKU POSKYTNUTOU SE ZAŘÍZENÍM, V PŘÍPADĚ ŽE NENÍ KOMPATIBILNÍ S VAŠÍ ZÁSUVKOU. ZEPTEJTE SE KVALIFIKOVANÉHO ELEKTRIKÁŘE A INSTALACI VHODNÉ ZÁSUVKY.
- Náhlé kolísání napětí může vážně poškodit běžící pás. Změny počasí nebo zapínání a vypínání jiných přístrojů může způsobit maximální napětí, přepětí nebo rušení napětí. Abyste omezili nebezpečí poškození běžícího pásu, mělo by být nainstalováno ochranné zařízení pro přepětí (není součástí dodávky).
- Tento přístroj je určen pro použití ~220 - ~240 voltového napětí.
- Udržujte napájecí kabel od nosného válečku. Nenechávejte napájecí šňůru pod běžícím pásem. Nepoužívejte běžecký pás s poškozeným nebo opotřebovaným napájecím kabelem.
- Odpojte před čištěním nebo zapojením se do údržby. Údržbu by měla být prováděna pouze autorizovaným servisním technikem, pokud není výrobcem stanoveno jinak. Ignorování těchto instrukcí vede automaticky ke zrušení záruky.
- Zkontrolujte běžící pás před každým použitím, abyste zajistili, že každá jeho část je funkční.
- Nepoužívejte běžící pás venku, v garáži nebo pod jakýmkoli přístřeškem. Nevystavujte běžící pás vysoké vlhkosti nebo přímému slunečnímu záření.
- Nikdy nenechávejte běžící pás bez dozoru.
- Je-li napájecí kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem, jeho zástupcem nebo podobně kvalifikovanou osobou, aby se předešlo nebezpečí.
- Ujistěte se, že běžící pás je vždy napjatý. Spustte běžící pás před tím, než na něj vstoupíte.

⚠ MONTÁŽ

- Před tím, než začnete s montáží tohoto zařízení, pozorně si pročtete kroky pro nastavení na straně 9. Doporučujeme také se podívat na montážní schéma (str. 7).
- Odstraňte veškerý obalový materiál a umístěte jednotlivé části na volný povrch. To vám poskytne přehled a zjednoduší montáž.
- Použijte části seznamu (str. 5) na prověření, zda byly všechny komponenty dodány. Zlikvidujte obalový materiál, až když je trenažér plně smontován.
- Vezměte prosím v úvahu, že je zde vždy riziko zranění, když používáte nářadí a provádíte technické činnosti. Postupujte prosím s péčí při montáži zařízení.
- Zkontrolujte, zda máte bezrizikové pracovní prostředí a nemáte například položené nástroje okolo. Skladujte obalový materiál takovým způsobem, že nepředstavuje nebezpečí. Fólie/plastové tašky představují potenciální riziko udušení pro děti!
- Udělejte si čas na prohlížení výkresu a následně sestavte zařízení podle řady ilustrací.
- Přístroj musí být pečlivě sestaven dospělou osobou. Pokud to je nutné, požádejte o pomoc jiné, technicky nadané osoby.

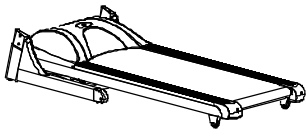
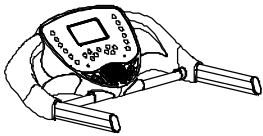
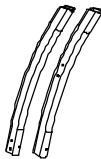

Rozbalení a montáž

VAROVÁNÍ!: Buďte maximálně opatrní při sestavování tohoto běhacího pásu. Pokud tak neučiníte, může to vést ke zranění.

POZNÁMKA: Každý očíslovaný krok v návodu k montáži vám řekne, co budete dělat. Důkladně si přečtete a pochopíte všechny pokyny ještě před sestavením běhacího pásu.

ROZBALTE A ZKONTROLUJTE OBSAH KRABICE:

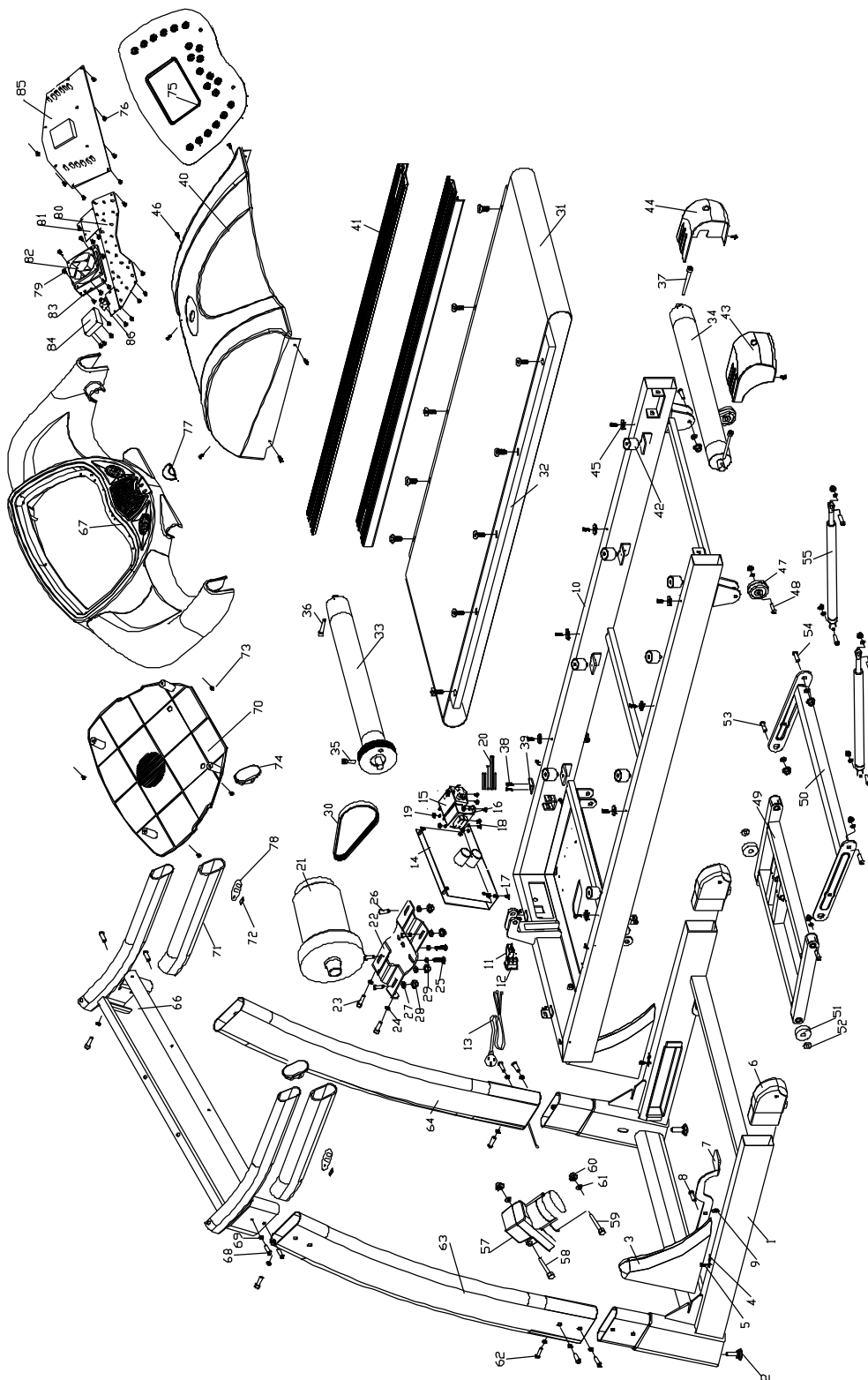
- Zvedněte a odstraňte krabici obklopující běžící pás.
- Zkontrolujte, zda jsou přítomny následující položky. Pokud některá z částí chybí, obraťte se na prodejce.

 <p>HLAVNÍ TĚLO</p>	 <p>OVLÁDACÍ PANEL</p>	 <p>SLOUP OVLÁDACÍHO PANELU</p>	 <p>SOUPRAVA TECHNICKÉHO VYBAVENÍ</p>
---	--	--	---

SOUPRAVA TECHNICKÉHO VYBAVENÍ

 <p>M8x15 Šroub s šestihrannou hlavičkou 12ks</p>	 <p>Podložka 12 ks</p>	 <p>Mazadlo pro běhací plošinu</p>
 <p>Imbusový klíč 1 ks</p>	 <p>Bezpečnostní klíč</p>	

Montážní schéma (1)



Většina částí zobrazených v tomto schématu, jsou dodány před montovaně.

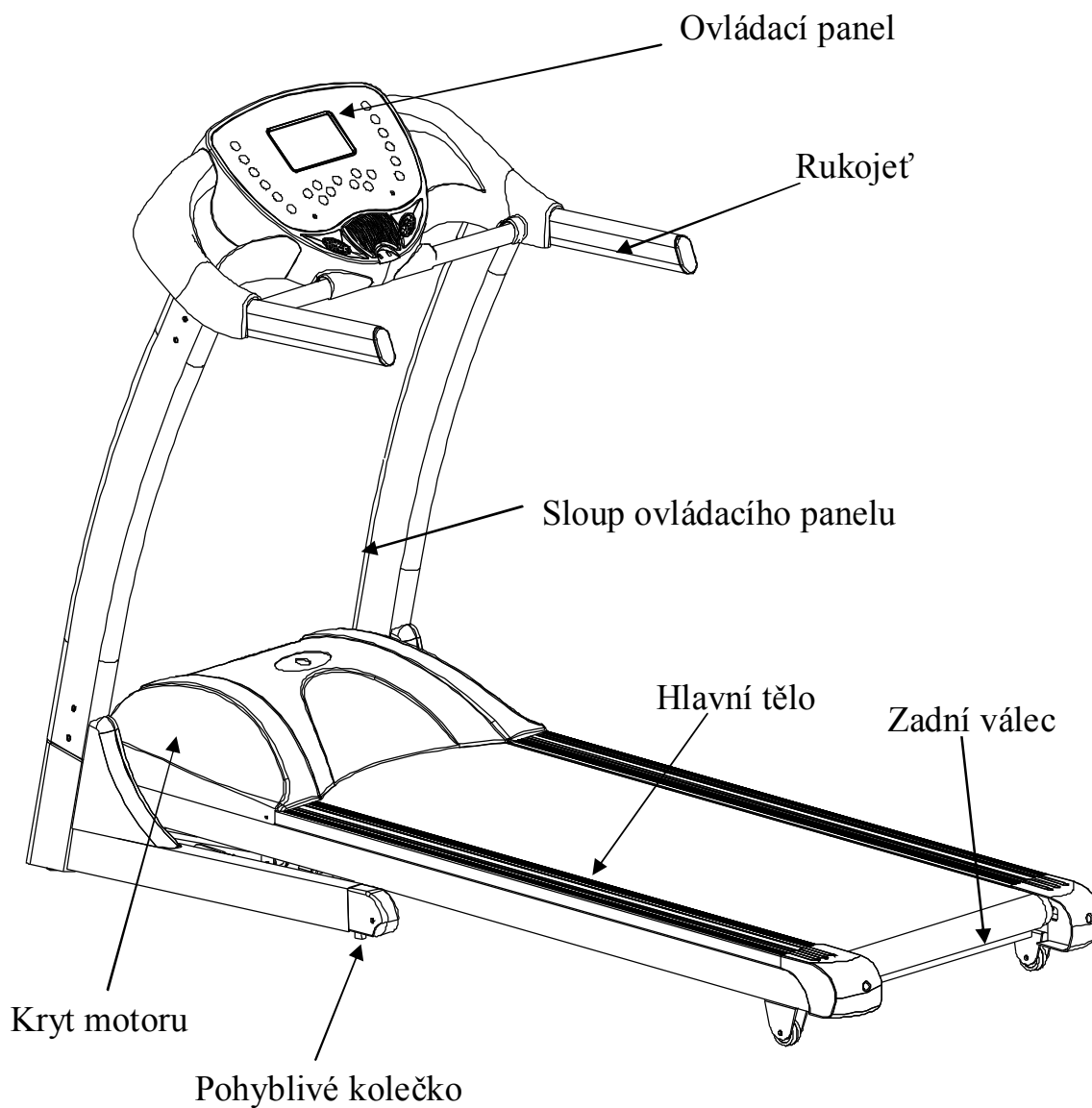
Pro náhradní díly, vždy zadejte číslo části použité v tomto schématu nebo v následujícím seznamu částí.

Seznam částí (1)

POLOŽKA	POPIS	MN.	POLOŽKA	POPIS	MN.
1	Základní rám	1	44	Kryt pravého konce	1
2	Nastavitelná podložka	2	45	Podložka	2
3	Kryt základního rámu	2	46	Šroub M4*15	8
4	Levá omezující podpěra	1	47	Pohyblivé kolečko	2
5	Šroub s šestihrannou hlavičkou M8*12	1	48	Šroub s šestihrannou hlavičkou M8*35	2
6	Pohyblivé kolečko	1	49	Nakloněný rám	1
7	Držák	2	50	Spojení	1
8	Šroub s šestihrannou hlavičkou M8*58	4	51	Kolečko	2
9	Pružina	2	52	Objímka	2
10	Hlavní rám	1	53	Šroub s šestihrannou hlavičkou M8*55	2
11	Pojistka	1	54	Šroub M8*35	8
12	Silnoproudý spínač	1	55	Vzdušný náraz	2
13	Síťový kabel	1	56	Podložka	2
14	Spínač	1	57	Nakloněný motor	1
15	Filtr	1	58	Šestiúhelníkový šroub M10*55	1
16	Transformátor	1	59	Šestiúhelníkový šroub M10*120	1
17	Šroub M4*25	2	60	Matice M10	2
18	Šroub M4*15	4	61	Podložka	4
19	Matka M4	4	62	Podložka	2
20	Sada drátového propojení	1	63	Sloup levého nosníku	1
21	Motor	1	64	Sloup pravého nosníku	1
22	Fixační podpěra motoru	1	65	Sloup příčky nosníku	1
23	Šroub s šestihrannou hlavičkou M8*80	2	66	Rám nosníku	1
24	Protiskluzová podložka	14	67	Horní kryt nosníku	1
25	Sloupcový šestiúhelník M8*12	2	68	Šroub s šestihrannou hlavičkou M8*15	4
26	Šroub s šestihrannou hlavičkou M8*25	4	69	Podložka	4
27	Podložka	16	70	Spodní kryt ovládacího panelu	1
28	Matice M8	16	71	Držadlo	2
29	Pružná podložka	2	72	Stisk držadla	2
30	Poháněný pás	1	73	Šroub M4*15	36
31	Běžecový pás	1	74	Kryt držadla	2
32	Běžecová plocha	1	75	Kryt ovládacího panelu	1
33	Přední váleček	1	76	Šroub M4*15	7
34	Zadní váleček	1	77	Bezpečnostní klíč	1
35	Sloupcový šestiúhelník M8*40	1	78	Přijímač pulzu rukou	2
36	Sloupcový šestiúhelník M8*25	1	79	Šroub M4*38	4
37	Sloupcový šestiúhelník M8*60	2	80	Deska elektroniky	1
38	Šroub M4*15	35	81	Deska senzoru teploty	1
39	Fixační podpěra ,boční	2	82	Ventilátor	1
40	Kryt motoru	1	83	Fixační otočný ventilátor	1

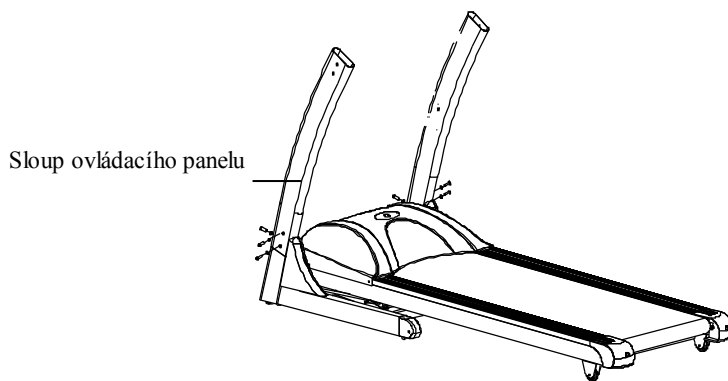
41	Boční podpěra	2	84	Reproduktor	2
42	Gumová podložka	8	85	Počítač	1
43	Levý koncový kryt	1	86	Vstup reproduktoru	1

Montážní schéma (2)



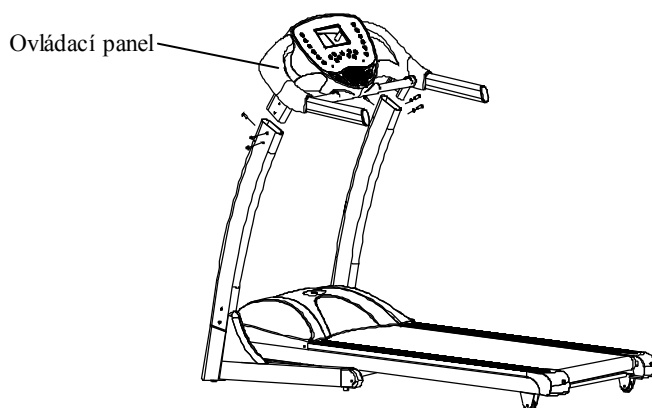
Montážní instrukce

Krok 1: Připojení sloupu ovládacího panelu k základnímu rámu.

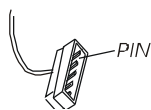


- A) Dejte dráty ovládacího panelu skrz sloup ovládacího panelu.
 B) Poté připojte levý/pravý sloup ovládacího panelu do hlavního rámu pomocí šesti M8X15mm šroubů za použití klíče.

Krok 2: Připevnění ovládacího panelu na sloup ovládacího panelu.



- A) Spojte drátek z ovládacího panelu s drátkem v pravém sloupu ovládacího panelu.
 B) Smontujte ovládací panel a sloup ovládacího panelu pomocí šesti M4x15mm šroubů a podložek. (nedotahujte šrouby)
 UPOZORNĚNÍ: buďte opatrní při spojování dvou ovládacích panelů – kontrolních drátků.



(Ujistěte se, že jsou sponky rovné)

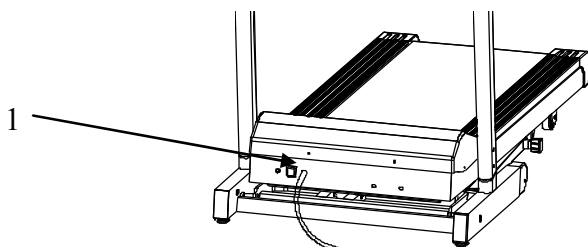
Krok 4: Dotáhněte šrouby v kroku 1 a kroku 2.

Prvně otevřete zapnutý a pracující stroj, poté dotáhněte šrouby.

Řiďte se instrukcemi

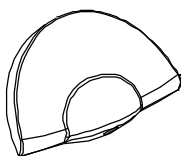
ZAPNUTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU:

Ujistěte se, že je běžecký pás správně připojen ke zdroji napětí. Otevřete on/off (vypnuto/zapnuto) vypínač (1), otočte jej na ON a bude svítit. Uslyšíte signální tón a obrazovka počítače se rozsvítí.



BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ:

Běžecský pás bude fungovat pouze v případě, že je bezpečnostní klíč správně uzamčen v poskytnuté kapse počítače. Vložte bezpečnostní klíč a připevněte sponku na vaše oblečení v oblasti pasu. V případě potíží, kdy je nutné vypnout motor ihned, jednoduše vystrčte bezpečnostní klíč z ovládacího panelu pomocí tahu lana. Chcete-li zapnout běžecský pás znovu, otočte hlavní vypínač na „off“ a pak dejte bezpečnostní klíč zpět do kapsy na ovládacím panelu.



INSTRUKCE PRO SLOŽENÍ

Složení běžecského pásu:

- Běžecský pás může být složen pro uskladnění šetřící místo.
- Pro složení běžecského pásu, zvedněte desku nahoru a uzamkněte.

POZNÁMKA: ujistěte se, že je pojistný šroub zajištěný na místě správně.

ROZLOŽENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU:

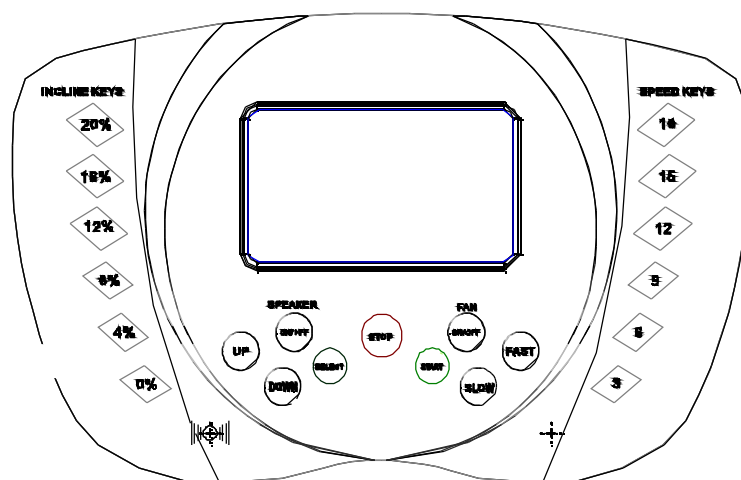
Vytáhněte pojistný šroub a složte běžecský pás pomalu a opatrně dolů.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:

Uživatel nesmí používat senzor tepu, když je rychlost běžecského pásu nad 16km/hod.

Tréninkový monitor

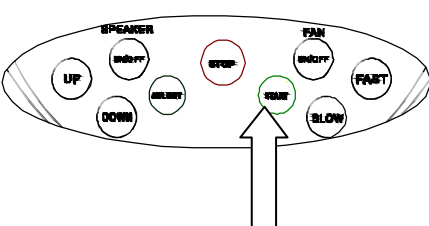
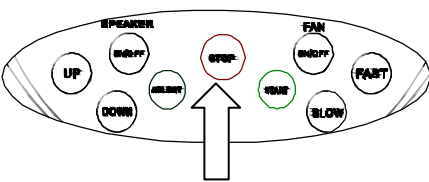
Přední pohled



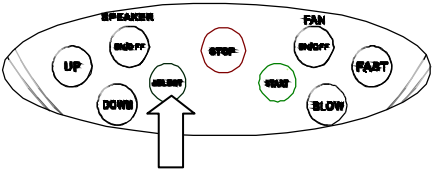
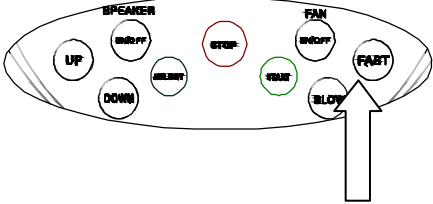
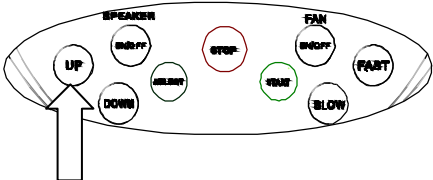
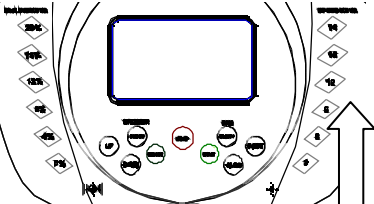
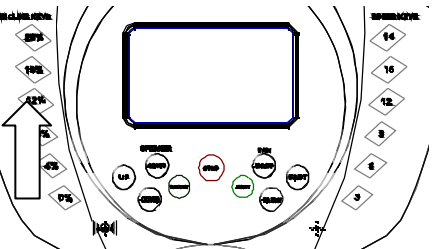
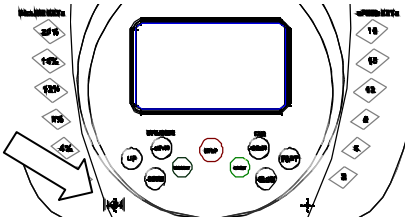
Technické specifikace

Čas	00:00-99:59 Min
Rychlost	0.8-22km/h
Sklon	0-20 %
Vzdálenost	0.00-99.9 km
Kalorie	0-999 KCAL
Pulz	70-200 / Min
Program	P1-P6

Funkce počítače

	<p><u>START:</u> <u>Zmáčkněte tlačítko START pro zahájení cvičení.</u></p>
	<p><u>STOP</u> <u>Zmáčkněte tlačítko STOP pro přerušování tréninku. Zmáčkněte tlačítko START pro pokračování.</u></p>

Funkce počítače

	<p><u>SELECT</u> Tlačítkem SELECT můžete vstoupit do výběru přednastavených tréninkových programů (P2-P6). Poté použijte tlačítko UP (nahoru)/DOWN (dolů) k výběru přednastaveného tréninkového programu (P2-P6), Poté můžete použít tlačítko SELECT k výběru rychlosti a času. Zmáčkněte tlačítko START pro zahájení cvičení.</p>
	<p><u>Tlačítko FAST (rychle)/SLOW (pomalu)</u> Zmáčknutím tlačítka FAST/SLOW, můžete vybrat rychlost a čas. (Poté vybraná funkce bliká).</p>
	<p><u>Tlačítko UP(nahoru)/DOWN (dolů)</u> Zmáčknutím tlačítka UP/DOWN, můžete vybrat tréninkový sklon nebo čas. (Vybraná funkce bliká).</p>
	<p><u>TLAČÍTKO RYCHLEHO VÝBĚRU RYCHLOSTI:</u> Zmáčknutím tlačítka rychlosti, můžete rychle nastavit rychlost od 3 , 6 , 9 , 12 , 15 , do 18km/h.</p>
	<p><u>RYCHLÉ TLAČÍTKO SKLONU:</u> Zmáčknutím tohoto tlačítka, můžete rychle nastavit sklon od 0% , 4% , 8% , 12% , 16% do 20%.</p>
	<p><u>AUDIO VSTUP:</u> Podporuje MP3.</p>

Počítač zobrazuje



VZDÁLENOST

Zobrazuje celkovou vzdálenost v kilometrech.

ČAS

Zobrazuje minuty a sekundy uplynulého nebo zbývajcího času.

PROGRAM

Ukazuje program, který byl vybrán uživatelem mezi "P2-P6".

KALORIE:

Ukazuje odhad spálených kalorií v zobrazovaném čase.

VÁHA/VĚK

Pro výběr uživatelské váhy a věku před tréninkem.

SRDEČNÍ TEP

Zobrazuje momentální srdeční tep uživatele, když se dotkne obou pulsových senzorů dlaněmi.

ÚROVEŇ

Ukazuje úroveň, kterou uživatel vybral nebo zobrazuje aktuální úroveň během cvičení.

POHLAVÍ

Vyberte před tréninkem pohlaví uživatele.

SKLON:

Zobrazuje aktuální vyvýšení.

RYCHLOST

Zobrazuje aktuální rychlost.

Provozní činnost počítače

VÝBĚR PROGRAMU (P2-P6)

otevřete vypínač ON (zapnuto)/OFF (vypnuto).

zmáčkněte SELECT pro vstup do přednastavených programů (P2-P6)

zmáčkněte FAST (rychle)/SLOW (pomalu) nebo UP (nahoru)/DOWN (dolů) pro výběr programu p2-p6

zmáčkněte SELECT pro nastavení času

zmáčkněte FAST (rychle)/SLOW (pomalu) nebo UP (nahoru)/DOWN (dolů) pro nastavení času

P2

Přednastavený čas: 30 min

Přednastavená úroveň: L1, Segment: 20 částí

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte FAST (rychle) /SLOW (pomalu) pro výběr P2~P6

Nastavení ČASU

Zmáčkněte SELECT znovu pro nastavení času

ČAS ukazuje 30 minut

Zmáčkněte FAST/SLOW pro nastavení času

Zmáčkněte START pro zahájení

Zmáčkněte FAST pro zvýšení rychlosti

Zmáčkněte SLOW pro snížení rychlosti

Zmáčkněte UP pro zvýšení sklonu

Zmáčkněte DOWN pro snížení sklonu

P3

Přednastavený čas: 35 minut

Přednastavená úroveň: L1, Segment: 20 částí

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte FAST (rychle) /SLOW (pomalu) pro výběr P2~P6

Nastavení ČASU

Zmáčkněte SELECT znovu pro nastavení času

ČAS ukazuje 30 minut

Zmáčkněte FAST/SLOW pro nastavení času

Zmáčkněte START pro zahájení

Zmáčkněte FAST pro zvýšení rychlosti

Zmáčkněte SLOW pro snížení rychlosti

Zmáčkněte UP pro zvýšení sklonu

Zmáčkněte DOWN pro snížení sklonu

P4

Přednastavený čas: 40 minut

Přednastavená úroveň: L1, Segment: 20 částí

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte FAST (rychle) /SLOW (pomalu) pro výběr P2~P6

Nastavení ČASU

Zmáčkněte SELECT znovu pro nastavení času

ČAS ukazuje 30 minut

Zmáčkněte FAST/SLOW pro nastavení času

Zmáčkněte START pro zahájení

Zmáčkněte FAST pro zvýšení rychlosti

Zmáčkněte SLOW pro snížení rychlosti

Zmáčkněte UP pro zvýšení sklonu

Zmáčkněte DOWN pro snížení sklonu

P5

Přednastavený čas: 45 minut

Přednastavená úroveň: L1, Segment: 20 částí

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte FAST (rychle) /SLOW (pomalu) pro výběr P2~P6

Nastavení ČASU

Zmáčkněte SELECT znovu pro nastavení času

ČAS ukazuje 30 minut

Zmáčkněte FAST/SLOW pro nastavení času

Zmáčkněte START pro zahájení

Zmáčkněte FAST pro zvýšení rychlosti

Zmáčkněte SLOW pro snížení rychlosti

Zmáčkněte UP pro zvýšení sklonu

Zmáčkněte DOWN pro snížení sklonu

P6

Přednastavený čas: 50 minut

Přednastavená úroveň: L1, Segment: 20 částí

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte FAST (rychle) /SLOW (pomalu) pro výběr P2~P6

Nastavení ČASU

Zmáčkněte SELECT znovu pro nastavení času

ČAS ukazuje 30 minut

Zmáčkněte FAST/SLOW pro nastavení času

Zmáčkněte START pro zahájení

Zmáčkněte FAST pro zvýšení rychlosti

Zmáčkněte SLOW pro snížení rychlosti

Zmáčkněte UP pro zvýšení sklonu

Zmáčkněte DOWN pro snížení sklonu

Údržba

ÚDRŽBA BĚŽECKÉHO PÁSU

Správná údržba je velmi důležitá pro zajištění bezchybné a provozní kondice běžeckého pásu. Nesprávná údržba může způsobit škody na běžeckém pásu nebo zkrátit životnost výrobku.

Všechny díly běžeckého pásu musí být pravidelně kontrolovány a dotahovány. Opotřeбенé díly musí být ihned vyměněny.

NASTAVENÍ PÁSU

Možná budete muset nastavit běžící pás během několika prvních týdnů užívání.

Všechny běžící pásy jsou správně nastaveny v továrně. Může se natáhnout mimo střed po použití. Natahování je běžné během období přestávky.

NASTAVENÍ NAPĚTÍ PÁSU:

Máte-li na pásu pocit uklouznutí nebo váhání, když postavíte na něj vaše chodidlo během běhání, napětí běžeckého pásu se musí zvýšit.

ZVÝŠENÍ NAPĚTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU:

1. Umístěte 8mm klíč na levý pás šroubu napětí. Otočte klíčem ve směru hodinových ručiček o ¼ otočky pro přitáhnutí zadního válečku a zvýšení napětí pásu.
2. Opakujte KROK 1 pro pravý šroub napětí pásu. Ujistěte se, že otočíte oba šrouby o stejný počet otáček, tak že zadní váleček zůstane pravouhle vzhledem k rámu.
3. Opakujete KROK 1 a KROK 2 dokud není klouzání odstraněno.
4. Dejte pozor, abyste nedotáhli napnutí běžeckého pásu příliš, můžete tak vytvořit nadměrný tlak na přední a zadní ložiska. Nadměrné napnutí běžeckého pásu může poškodit ložiska, což by mělo na následek hluk z předních a zadních válečků.

PRO SNÍŽENÍ NAPĚTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, OTOČTE OBA ŠROUBY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK O STEJNÝ POČET OTOČEK.

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Při běhání se můžete odrážet jednou nohou silněji než druhou. Závažnost vychýlení závisí na množství síly, kterou jedna noha působí ve vztahu k druhé. Tato deformace může způsobit, že se pás vychýlí mimo střed. Tato deformace je normální a běžecký pás se vrátí zpět do středu, když nikdo na něm není. Jestliže běžecký pás zůstává neustále mimo střed, budete muset vycentrovat běžecký pás ručně.

Spusťte běžecký pás aniž by byl někdo na něm, zmáčkněte tlačítko FAST, dokud rychlost neukáže 6 km/h.

1. Pozorujte, zda pás běží směrem k pravé nebo levé straně plochy.
 - Pokud k levé straně plochy, použijte klíč a otočte levý nastavitelný šroub ve směru hodinových ručiček o ¼ otočky a pravý nastavitelný šroub proti směru hodinových ručiček o ¼ otočky.
 - Pokud k pravé straně plochy, otočte pravý nastavitelný šroub ve směru hodinových ručiček o ¼ otočky a levý nastavitelný šroub proti směru hodinových ručiček o ¼ otočky.
 - Jestliže pás stále není ve středu, opakujte výše uvedený krok, dokud se pás nedostane do středu.
2. Poté, co dostanete pás do středu, zvyšte rychlost na 16 km/h a ověřte, že běží hladce. Opakujte kroky uvedené výše, pokud to je nezbytné.

Jestliže je výše uvedená procedura neúspěšná, budete muset zvýšit napětí pásu.

MAZÁNÍ

Běžecký pás je namazán z továrny. Nicméně je doporučeno kontrolovat namazání běžeckého pásu pravidelně, s cílem zajistit jeho optimální fungování. Většinou není nutné mazat běžecký pás v prvním roce nebo prvních 500 hodin provozu.

Po každých 3 měsících provozu, zvedněte strany běžeckého pásu a ohmatejte povrch pásu co nejdále, jak jen to je možné. Jestliže naleznete stopy silikonového spreje, mazání není nezbytné. V případě suchého povrchu se řiďte následujícími instrukcemi.

Používejte pouze silikonové spreje bez oleje.

Aplikace lubrikantu na pás:

- Umístěte pás tak, že lem je umístěn ve středu desky.

- Vložte rozprašovací ventil do hlavice spreje rozprašovací nádoby.
- Zvedněte pás na jednu stranu a podržte rozprašovací ventil ve vzdálenosti od přední části pásu a desky. Začněte v přední části pásu. Vedte rozprašovací ventil ve směru k zadní části. Zopakujte tento proces na opačné straně pásu. Nasprejujte každou stranu přibližně 4 sekundy.
- Počkejte 1 minutu, aby se silikonový sprej rozšířil, před tím než stroj zprovozníte.

ČIŠTĚNÍ:

Pravidelné čištění pásu zajišťuje dlouhou životnost produktu.

- **Varování:** Běžecský pás musí být vypnutý, abyste se vyhnuli elektrickému šoku. Síťový kabel musí být vytáhnutý ze zásuvky, před tím než zahájíte čištění nebo údržbu.
- **Po každém tréninku:** Otřete hlavní panel a další povrchy čistým měkkým a vlhkým hadrem pro odstranění zbytku potu.

Varování: Nepoužívejte žádné brusidlo nebo rozpouštědla. Abyste se vyhnuli poškození počítače, držte od něj veškeré tekutiny. Nevystavujte počítač přímému slunečnímu svitu.

- **Týdně:** Aby bylo čištění jednodušší, je doporučeno používat pro běžecský pás podložku. Boty mohou zanechat špínu na pásu, která může zapadnout pod běžecský pás. Čistěte podložku pod běžecským pásem jedenkrát týdně.

USKLADNĚNÍ:

Skladujte běžecský pás v čistém a suchém prostředí. Ujistěte se, že hlavní silnoproudý spínač je vypnutý a vytažený z elektrické zásuvky.



Důležité poznámky

- Přístroj odpovídá současným bezpečnostním standardům. Přístroj je vhodný pouze pro domácí použití. Jakékoli jiné použití je nepřipustné a možná i nebezpečné. Neneseme odpovědnost za škody, které byly způsobeny nesprávným použitím.
- Poradte se prosím se svým praktickým lékařem ještě před zahájením cvičení, zda je vaše fyzické zdraví vhodné pro cvičení na tomto stroji. Lékařská diagnóza by měla být základem pro strukturu vašeho cvičebního programu. Nesprávný nebo nadměrný trénink by mohl být škodlivý pro vaše zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující obecné tipy pro fitness a cvičební instrukce. Pokud máte bolesti, jste bez dechu, necítíte se dobře nebo máte jiné fyzické obtíže, okamžitě přestaňte cvičit. Pokud máte déletrvající bolesti, vyhledejte ihned lékaře.
- Tento přístroj není vhodný pro profesionální nebo léčebné účely, ani nemůže být používán k terapeutickým účelům.

Snímač pulsu není lékařským přístrojem. Je určen pro informační účely a je navržen tak, aby udával průměrný srdeční tep. Nemá za cíl poskytnout lékařskou zprávu, ani

nebude měřit puls pokaždé přesně, kvůli rozdílnému životnímu prostředí a lidským předurčeným faktorům.

Lokalizace poruch

PRŮVODCE LOKALIZACÍ PORUCH:

SYMPTOM	PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
Ukazuje E0	Není vybaveno bezpečnostním klíčem	Opatřete prosím bezpečnostní klíč
Ukazuje E1	Chyba vybavení zpětné vazby rychlosti	Zkontrolujte prosím vybavení zpětné vazby rychlosti a 10ti sponkový kabel nebo kontaktujte speciální servis
Ukazuje E2	Chyba motoru nebo motorového pohonu	Zkontroluje prosím kabel se sponkami nebo kontaktujte speciální servis
Ukazuje E3	Chyba překročení rychlostního limitu	Natavte zařízení pro zpětnou vazbu rychlosti nebo kontaktujte speciální servis

ŘEŠENÍ PROBLÉMU VAŠEHO BĚŽECKÉHO PÁSU:

Běžecký pás je navrhnut tak, aby byl spolehlivý a jednoduchý pro použití. Nicméně, jestliže cítíte problém, obraťte se prosím na průvodce řešením problému, který je uveden níže:

PROBLÉM: Ovládací panel se nerozsvítí.

ŘEŠENÍ: Ověřte, zda je síťový kabel správně zapojen do zásuvky a spínač na běžeckém pásu je otočen na ON.

PROBLÉM: Elektrický jistič běžeckého pásu vypíná během cvičení.

ŘEŠENÍ: Ověřte, zda je běžecký pás zapojen do vyhrazeného 20 amp obvodu.

*Poznámka: Žádný prodlužovací kabel.

PROBLÉM: Při zvyšování se běžecký pás vypíná.

ŘEŠENÍ: Ověřte, zda je na síťové kabelu dostatek pro dosažení zásuvky během zvyšování. .

PROBLÉM: Běžecký pás nezůstává během cvičení ve středu.

ŘEŠENÍ: Ověřte, zda je běžecký pás na rovném povrchu. Ověřte, zda je pás správně napnutý. (Obraťte se na nastavení pásu).

PROBLÉM: Běžecký pás dělá cvakající hluk směrem k přední části stroje během chůze nebo běhání.

ŘEŠENÍ: Pro optimální použití, běžecký pás potřebuje být vyrovnaný.

Obecné tipy pro fitness

Začněte s vaším cvičebním programem pomalu, tj. jednou cvičební jednotkou každé 2 dny. Zvyšte svůj cvičební výkon každý týden. Začněte s krátkou dobou cvičení a poté ji postupně zvyšujte. Začněte s cvičebními sekcemi pomalu a nestanovujte si nemožné cíle. Kromě těchto cvičení, dělejte také jiné formy cvičení jako běhání, plavání, tanec nebo ježdění na kole.

Vždy se před zahájením cvičení důkladně rozcvičte. Abyste tak udělali, provádějte strečink nejméně pět minut nebo gymnastické cviky, pro zabránění natažení svalů a vyhnutí se zranění.

Kontrolujte váš puls pravidelně. Jestliže nemáte přístroj pro měření pulsu, zeptejte se svého praktického lékaře, jak můžete efektivně změřit vaši tepovou frekvenci. Určete si vaši osobní frekvenci cvičení, abyste dosáhli optimálního tréninkového úspěchu. Tabulka na straně 16 vám dá referenční body pro stanovení optimálního pulsu při cvičení.

Ujistěte se, že dýcháte při cvičení pravidelně a klidně.

Dostatečně pijte během cvičení. Toto zajišťuje, že požadavek tekutin pro vaše tělo je zajištěn. Doporučené množství tekutin za den 2-3 litry je výrazně zvýšeno v důsledku fyzické zátěže. Tekutiny, které pijete, by měly mít pokojovou teplotu.

Při cvičení na stroji vždy noste lehké a pohodlné oblečení a také sportovní obuv. Nenoste volné oblečení, které se může roztrhat nebo zachytit ve stroji během cvičení.

Cviky pro váš osobní trénink

Jak vysoko či nízko by měl být váš srdeční tep během cvičení?

Váš praktický lékař vám může dát více informací o aktuálních pravidlech.

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

CHRÁNĚNO AUTORSKÝM PRÁVEM (c) 1997 AMERICKÁ SRDEČNÍ ASOCIACE

Rozcvička/ protahovací cvičení

Úspěšné cvičení začíná rozcvičkou a končí cviky pro vychladnutí a relaxaci. Tyto zahřívací cviky připraví vaše tělo na následné požadavky na něj. Vychladnutí/ relaxace po cvičení zajišťuje, že nebudete trpět žádnými svalovými problémy. V následujícím textu najdete protahovací cvičební instrukce pro zahřátí se a vychladnutí. Věnujte pozornost následujícím bodům:

PROCVIČENÍ KRKU

Nakloňte vaši hlavu doprava a cítíte napětí v krku. Pomalu spusťte vaši hlavu dolů k hrudníku pomocí půl kruhu a poté otočte vaši hlavu doleva. Ucítíte opět pohodlné napětí ve vašem krku. Toto cvičení můžete několikrát opakovat.

1

CVIKY PRO OBLAST RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo zvedejte obě ramena současně.

CVIKY PRO PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protáhněte střídavě levou a pravou paži směrem ke stropu. Cítíte pnutí na vaší levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.

2

3

CVIKY NA STEHNA

Podepřete se tak, že umístíte ruce na zeď, poté dosáhněte dolů za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu co nejbližší hýždím, jak jen to je možné. Cítíte pohodlné pnutí na přední straně stehna. Vydržte v této pozici 30 sekund, jestliže to je možné a opakujte tento cvik dvakrát na každou nohu.

4

VNITŘNÍ STRANA STEHNA

Sedněte si na zem a umístíte vaše chodidla tak, že vaše kolena směřují ven. Táhněte chodidla k vašim tříslům co nejbližší, jak jen to je možné. Pak tlačte vaše kolena opatrně dolů. Vydržte v této pozici 30 – 40 sekund, jestliže to je možné.

5

DOTKNUTÍ SE PRSTŮ U NOHOU

Ohněte pomalu váš trup dopředu a zkuste se dotknout vašich chodidel rukama. Zkuste dosáhnout k vašim prstům na nohou co nejdále. Vydržte v pozici 20 – 30 sekund, jestliže to je možné.

6

CVIKY NA KOLENA

Posadte se na podlahu a protáhněte vaši pravou nohu. Ohněte vaši levou nohu a umístíte chodidlo na horní část pravého stehna. Nyní se zkuste dotknout pravého chodidla pravou rukou. Vydržte v této pozici 30 – 40 sekund, jestliže to je možné.

7

CVIKY NA ACHILLOVU ŠLACHU

Umístíte obě ruce na zeď a podepřete celou váhu vašeho těla. Poté posuňte vaši levou nohu dozadu a následně udělejte to stejné s vaši pravou nohou. Tento cvik protahuje zadní stranu nohou. Vydržte v této pozici 30 – 40 sekund, jestliže to je možné.

8

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

1. záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
2. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
3. záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

2. zaviněním uživatele, tj. poškození výrobku neodbornou 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.

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

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

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

Záruku lze uplatňovat u dodavatele: 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



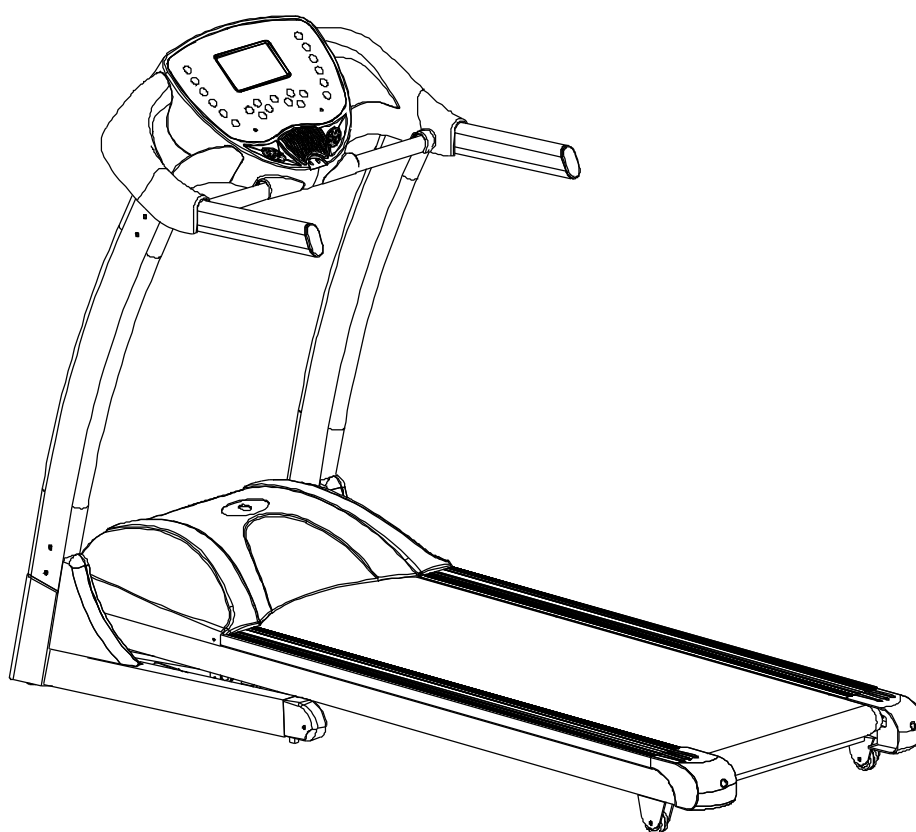
ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

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



SK - BEŽIACÍ PÁS *GALLOP*
(GLP3202) IN 1153
UŽIVATEL'SKÝ MANUÁL



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAIST'UJE:

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

obchod@insportline.sk

www.insportline.sk

Ver 2.0 09/09/28

Pod'akovanie

Ďakujeme za nákup nášho výrobku. Zariadenie Vám pomôže precvičiť Vaše svalstvo správnym spôsobom a zlepšiť Vašu kondíciu – a to všetko prijateľným spôsobom.

Záruka

Dovozca tohto zariadenie ručí za to, že toto zariadenie bolo vyrobené len z vysoko kvalitných materiálov.

Podmienka pre aplikovanie záruky na zariadenie je správne zostavenia a používanie zariadenia v súlade s týmto návodom na používanie. Nesprávne používanie a/alebo nesprávna preprava má vplyv na aplikovanie záruky.

Záruku na zariadenie je 1 rok, začínajúc plynúť dňom zakúpenia. Ak zariadenie, ktoré ste si zakúpili je poškodené, prosím kontaktujte centrum starostlivosti o zákazníkov (zoznam v prílohe) v záručnej dobe 12 mesiacov od dátumu zakúpenia. Záruka sa vzťahuje na nasledovné súčasti zariadenia (pozri rozsah dodávaných dielcov): rám, kábel, elektronické zariadenia, pena, kolieska. Záruka sa nevzťahuje na vady z dôvodu:

- Poškodenia spôsobené vyššou mocou
- Neodborným zásahom do zariadenia
- Nesprávnou manipuláciou so zariadením
- Nedodrzaním pokynov uvedených v návode na používanie

Opotrebitelné dielce a dielce podliehajúce naťahovaniu nespádajú do záruky (ako napríklad bežiaci pás) .

Zariadenie je určené len pre domáce používanie. Záruka sa neaplikuje, ak sa zariadenie používa profesionálne, čiže inak ako na domáce použitie.

Náhradné dielce si môžete objednať prostredníctvom centra starostlivosti o zákazníkov (viď priložený zoznam), ak je to potrebné.

Prosím uistite sa, že máte pripravené nasledovné informácie, keď budete objednávať náhradné dielce.

- Popis činnosti
- Číslo modelu (pozri prednú stranu tohto návodu)
- Popis dielca
- Číslo dielca
- Doklad o kúpe s dátumom nákupu

Prosím nezasielajte nám vadný dielec, pokým nebudete k tomu vyzvaný našim servisným tímom. Náklady spojené s prepravou nevyžiadanych dielcov znáša odosielateľ.



Všeobecné bezpečnostné pokyny

Vynakladáme vysoký dôraz na bezpečnosť dizajnu a výroby tohto cvičiaceho zariadenia. Avšak je stále veľmi dôležité, aby ste bez výnimky dodržiavali pokyny uvedené v tomto návode. Neberieme na seba žiadnu zodpovednosť za možné zranenia spôsobené nedodržiavaním pokynov uvedených v tomto návode.

Pre zabezpečenie bezpečnosti a predchádzaniu nehôd, prosím prečítajte si pozorne tento návod na používanie pred tým ako začnete zariadenie prvý krát používať?

- 1) Konzultujte Váš zdravotný stav pred začatím cvičenia na zariadení. Ak chcete cvičiť pravidelne a intenzívne konzultujte odporúčame Vám obstarat' si potvrdenie od lekára o Vašom zdravotnom stave. Odporúčame to najmä užívateľom, ktorí majú zdravotné ťažkosti.
- 2) Hendikepovaným ľuďom odporúčame používať toto zariadenie len pod odborným dohľadom zodpovednej osoby.
- 3) Keď používate toto cvičiace zariadenie, noste pohodlné oblečenie a odporúčame športovú alebo aerobikovú obuv.
- 4) Okamžite prestaňte cvičiť, keď sa začne cítiť zle alebo keď pocítite bolesť v kĺboch alebo vo svaloch. Priebežne pozorujte ako Vaše telo reaguje na cvičiaci program. Nevoľnosť je znakom, že cvičíte príliš intenzívne na cvičiacom zariadení. Pri prvých príznakoch nevoľnosti, ľahnite si na zem a počkajte pokým sa bude cítiť lepšie.
- 5) Toto zariadenie nie je určené pre cvičenie osobami (vrátane detí) so zníženou psychickou, senzorickou alebo mentálnou schopnosťou alebo s nízkou informovanosťou ako používať správne zariadenie, pokým nebudú dostatočne poučení ako zariadenie používať alebo bez dohľadu zodpovednou osobou, pre zabezpečenie ich vlastnej bezpečnosti počas cvičenia a používania zariadenia. Deti musia byť pod dohľadom, aby sa nehrali s cvičiacim zariadením.
- 6) Uistite sa, že počas cvičenie nie sú okolo zariadenie deti. Zariadenie skladujte na mieste, kde deti alebo domáce zvieratá nemajú prístup.
- 7) Uistite sa, že na zariadení cvičí len jedna osoba.
- 8) Po tom, ako cvičiace zariadenie zmontujete podľa pokynov uvedených v tomto návode, uistite sa, že všetky skrutky a matice sú správne umiestnené a dostatočne dotiahnuté. Používajte len dielce, ktoré sú odporúčané a / alebo dodávané dovozcom.
- 9) Nepoužívajte zariadenie, ktoré je poškodené alebo neopraviteľné.
- 10) Vždy umiestňujte zariadenie na hladký, čistý a pevný povrch. Nikdy nepoužívajte zariadenie pri vode a uistite sa, že v okolí zariadenia nie sú umiestnené žiadne predmety, ktoré by mohli brániť v používaní zariadenia. Ak je to potrebné, umiestnite ochrannú podložku pod zariadenie (nie je súčasťou dodávky) pre ochranu Vašej podlahy a urobte okolo zariadenia voľné miesto v okruhu 0.5 m z bezpečnostných dôvodov.
- 11) Dávajte pozor na to, aby ste nedávali pod pohyblivé časti Vaše ramená a nohy. Neumiestňujte do blízkosti zariadenie žiadne objekty.
- 12) Používajte zariadenie len na účely na to určené a popísané v návode na používanie. Používajte len odporúčané dielce výrobcom.

Špeciálne bezpečnosté upozornenia

- **Elektrické pripojenie:**
 - Vyberte si miesto pre umiestnenie zariadenia tak, aby bola v dosahu elektrická zásuvka.
 - Vždy pripájajte zariadenie so zástrčkou s uzemnením a tak, aby v zásuvke neboli pripojené žiadne iné zariadenia. Odporúča sa nepoužívať predĺžovacie elektrické káble.
 - NESPRÁVNE UZMŇENIE ZARIADENIA MOŽE SPOSOBIŤ NEBEZPEČENSTVO ÚRAZU SPOSOBENÉ ELEKTRICKÝM PRÚDOM. Požiadajte kvalifikovanú osobu, aby skontrolovala elektrickú zástrčku, či je so správnym uzemnením, pokiaľ si nie ste istí o správnosti použitej zástrčky. Neupravujte zástrčku dodávanú so zariadením ak nie je kompatibilná s Vašou zásuvkou. V tomto prípade požiadajte o pomoc kvalifikovanú osobu, aby vymenila zástrčku takú, ktorá vyhovuje Vašej zásuvke.
 - Náhle výkyvy v elektrickej sieti môžu spôsobiť vážne poškodenia zariadenia. Zmeny počasia alebo zapínanie alebo vypínanie iných zariadení, môžu spôsobiť výkyv v špičke napätia, prepätie alebo môžu mať vplyv na napätie v sieti. Pre ochranu zariadenie pred týmito vplyvmi Vám odporúčame používať zásuvku s prepäťovou ochranou (nie je súčasťou dodávky).
 - Toto zariadenie je určené pre elektrické pripojenie ~220 - ~240 V.
- Majte elektrický kábel dostatočne ďaleko od pohyblivých častí. Nenechávajte kábel pod bežiacim pásom. Nepoužívajte zariadenie s poškodením alebo opotrebením elektrickým káblom.
- Odpojte zariadenie z elektrickej siete pre tým, ako ho začnete čistiť alebo vykonávať údržbárske práce na ňom. Údržba môže byť vykonávaná len autorizovanou osobou, pokiaľ to nie je inak odporúčané výrobcom. Ignorovanie týchto pokynov má za následok okamžitú stratu nároku na záruku.
- Skontrolujte cvičiace zariadenie pre každým cvičením, aby ste sa uistili, že každá časť je prevádzky schopná.
- Nepoužívajte zariadenie vonku, v garáži alebo pod akýmkoľvek prístreškom. Nevystavujte zariadenie vysokej vlhkosti alebo priamemu slnečnému žiareniu.
- Nikdy nenechávajte zariadenie bez dozoru.
- Ak je elektrický kábel poškodený, musí byť vymenený výrobcov, jeho servisným technikom alebo obdobne vyškolenou osobou, aby sa predišlo riziku poškodenia zdravia.
- Uistite sa, že bežiaci pás je dostatočne napnutý. Pustite bežiaci pás pred tým, ako naň vkročíte.

Montáž

- Ešte pred tým ako začnete s montážou tohto cvičiaceho zariadenia, pozorne si prečítajte jednotlivé kroky montáže (strana 9). Taktiež Vám odporúčame pozrieť si montážny výkres pred samotnou montážou (strana 7).
- Odstráňte všetok baliaci materiál a umiestnite jednotlivé dielce na voľnú plochu. Toto Vám umožní vidieť jednotlivé dielce a zjednoduší montáž.
- Použite zoznam dielcov (strana 5) pre kontrolu, či máte dodané všetky dielce podľa zoznamu. Vyhoďte baliaca materiál až po kompletnej montáži cvičiaceho zariadenia.
- Prosím zoberte na vedomie, že počas montáže a používania montážneho náradia je zvýšené riziko porania. Preto si prosím dajte pozor na zranenia počas montáže.
- Uistite sa, že montáž vykonávate na bezpečnom mieste a dávajte pozor na to, kde pokladáte montážne dielce a montážne náradie. Odstráňte baliaci materiál správnym spôsobom a uvedomte si, že plastové vrecia sú možným rizikom pre deti!
- Doprajte si čas na dostatočne prezretie montážneho výkresu a potom samotnej montáže podľa toho.
- Zariadenie musí byť pozorne zmontované dospelou osobou. Ak je to nevyhnuté, požiadajte o pomoc technicky zdatnou osobou.

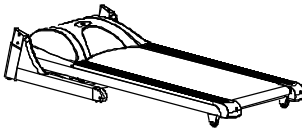
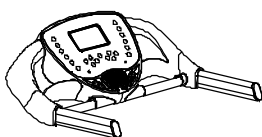
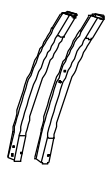

Vybalenie & Montáž

POZOR!: Dávajte veľký pozor pri montáži tohto zariadenia. Nesprávna montáž môže spôsobiť vážne zranenia.

POZNÁMKA: Každé číslo kroku v montážnych pokynoch Vám napovie, čo máte robiť. Prečítajte si a správne pochopte pokyny pred samotnou montážou zariadenia.

Vybaľte a skontrolujte obsah balenia:

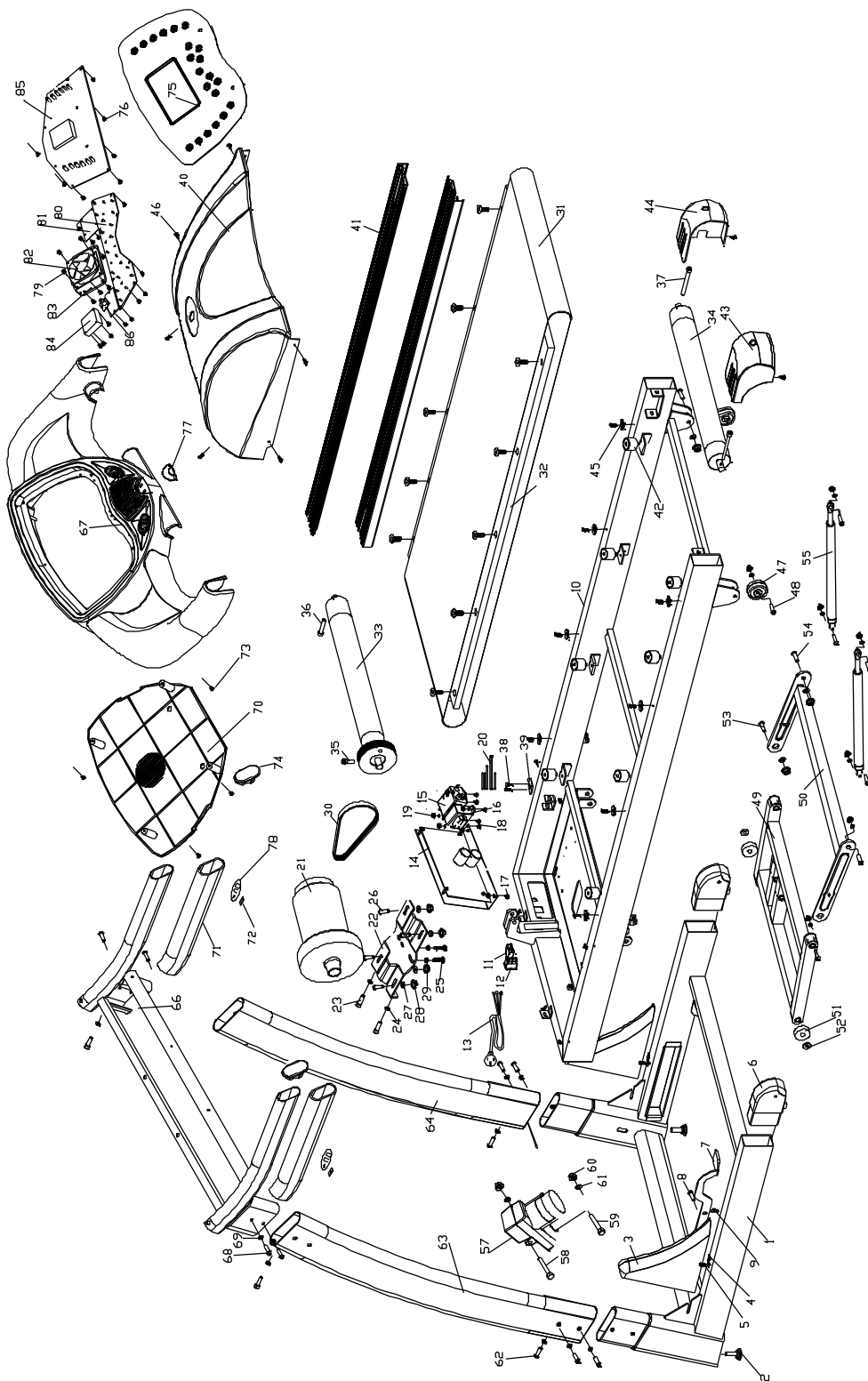
- Zdvihnite a odstráňte krabicu v ktorej sa zariadenie nachádza.
- Skontrolujte, či sú nasledovné časti súčasťou balenia. Ak niektoré časti chýbajú, kontaktuje Vášho predajcu.

			
Hlavné telo	Konzola	Stĺpy konzoly	Sada náradia

Sada náradia

 <p>M8x15 skrutka 12 ks</p>	 <p>Podložka 12 ks</p>	 <p>Mazadlo pre bežiaci pás</p>
 <p>Imbusový kľúč 1 ks</p>	 <p>Bezpečnostný kľúč</p>	

Náčrtok montáže (1)

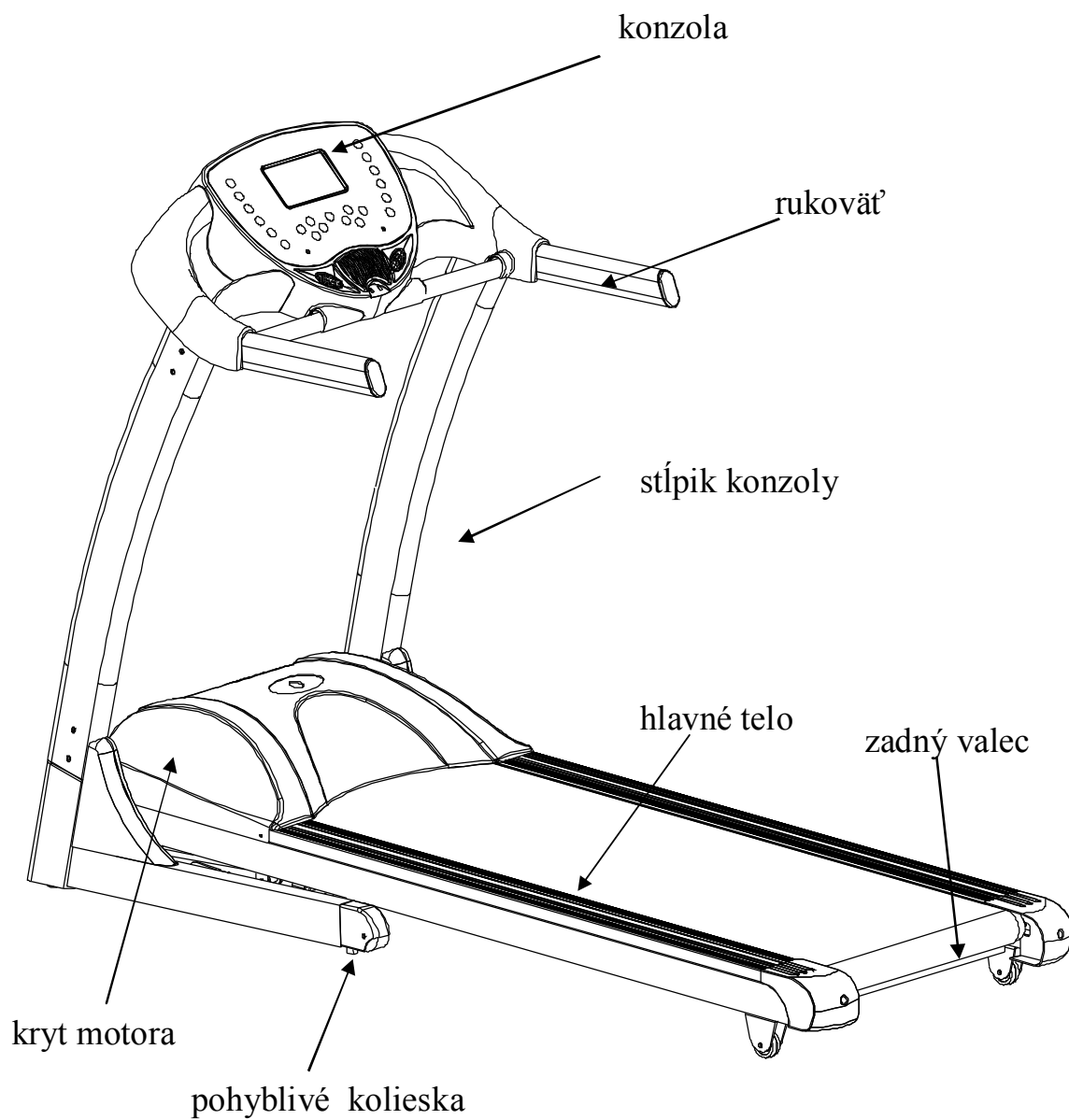


Väčšia časť zobrazených dielcov je dodávaných predmontovaných.
Pri objednávaní náhradných dielcov, prosím vždy špecifikujte dielce podľa čísla uvedenom na výkrese alebo v zozname náhradných dielcov uvedenom na nasledovnej strane.

Zoznam dielcov (1)

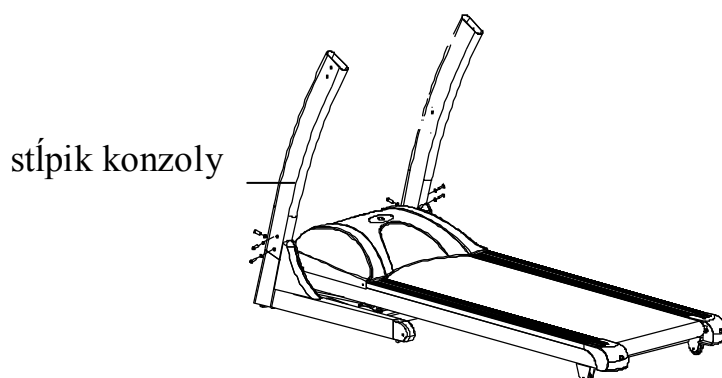
Položka	Popis	ks	Položka	Popis	Ks
1	Základný rám	1	44	Pravý zadný kryt	1
2	Nastaviteľná nožička	2	45	Podložka	2
3	Kryt základného rámu	2	46	Skrutka M4*15	8
4	Ľavý doraz	1	47	Pohyblivé koleso	2
5	Skrutka M8*12	1	48	Skrutka M8*35	2
6	Pohyblivé koleso	1	49	Naklápací rám	1
7	Podpera	2	50	Prípojka	1
8	Skrutka M8*58	4	51	Koliesko	2
9	Pružina	2	52	C-klip	2
10	Hlavný rám	1	53	Skrutka M8*55	2
11	Poistka	1	54	Skrutka M8*35	8
12	Elektrický spínač	1	55	Vzduchový tlmič	2
13	Elektrický kábel	1	56	Podložka	2
14	Ovládač	1	57	Naklápací motor	1
15	Filter	1	58	Skrutka M10*55	1
16	Transformátor	1	59	Skrutka M10*120	1
17	Skrutka M4*25	2	60	Matica M10	2
18	Skrutka M4*15	4	61	Podložka	4
19	Matica M4	4	62	podložka	2
20	Sada pripojovacích káblov	1	63	Ľavý stĺpik konzoly	1
21	Motor	1	64	Pravý stĺpik konzoly	1
22	Držiak motora	1	65	Traverza konzoly	1
23	Skrutka M8*80	2	66	Rám konzoly	1
24	Podložka	14	67	Vrchný kryt konzoly	1
25	Valcová skrutka M8*12	2	68	Skrutka M8*15	4
26	Skrutka M8*25	4	69	Podložka	4
27	Podložka	16	70	Spodný rám konzoly	1
28	Matica M8	16	71	Rukoväť	2
29	Pružinová podložka	2	72	Rukoväť	2
30	Pohonný pás	1	73	Skrutka M4*15	36
31	Bežiaci pás	1	74	Kryt rukoväte	2
32	Bežecká plocha	1	75	Kryt konzoly	1
33	Predný valec	1	76	Skrutka M4*15	7
34	Zadný valec	1	77	Bezpečnostný kľúč	1
35	Valcová skrutka M8*40	1	78	Snímač pulzu na ruku	2
36	Valcová skrutka M8*25	1	79	skrutka M4*38	4
37	Valcová skrutka M8*60	2	80	Doska elektroniky	1
38	Skrutka M4*15	35	81	Doska snímača pulzu	1
39	Fixný držiak	2	82	Ventilátor	1
40	Kryt motora	1	83	Držiak ventilátora	1
41	Bočný ovládač	2	84	Reproduktor	2
42	Gumová podložka	8	85	Počítač	1
43	Ľavý zadný kryt	1	86	Vstup pre reproduktor	1

Náčrtok montáže (2)



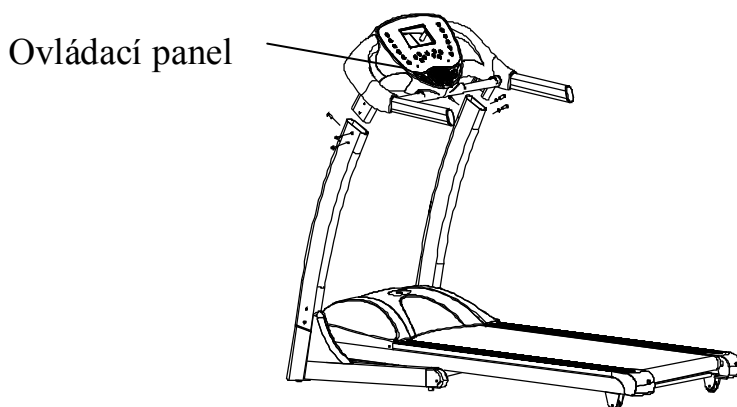
Montážne inštrukcie

Krok 1: Pripojení stĺpiku konzoly k základnému rámu.



- A) Dajte dráty konzoly skrz stĺpik konzoly.
- B) Pripojte ľavý/pravý stĺpik konzoly do hlavného rámu pomocou šiesti M8X15mm šróbov za použitia kľúča.

Krok 2: Pripojení ovládacího panelu k stĺpiku konzoly.



- A) Spojte drátok z ovládacieho panelu s drótkom v pravom stĺpiku konzoly.
- B) Smontujte ovládací panel a stĺpik konzoly pomocou šiesti M4x15mm šróbov a podložiek (nedotiahujte šróby).

UPOZORNENIE: buďte opatrný pri spojovaní 2 ovládacích panelov — kontrolných drátikov. Vo vnútornom konektore sú vnútorné jahlice, tieto jahlice musí byť rovno, ak nie spôsobí to problémy.



(Uistite sa že jahlice sú vodorovno)

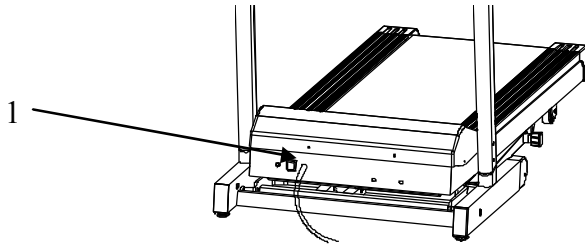
Krok 4: Utiahnite všetky časti v kroke 1 a 2 šróbama.

Po prvý raz otvorte zapnutý a pracujúci stroj, pak dotiahnite šróby.

Návod na používanie

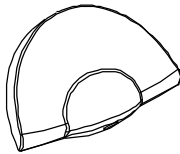
ZAPNUTIE ZARIADENIA:

Uistite sa, že zariadenie je správne pripojené do elektrickej siete. Zapnite vypínač (1) a rozsvieti sa kontrolné svetielko. Bude počuť signalizačný tón a rozsvieti sa LED obrazovka počítača.



BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ:

Zariadenie sa spustí do prevádzky len ak je bezpečnostný kľúč správne umiestnení v drážke ovládacieho počítača. Vložte bezpečnostný kľúč do počítača a pripnite si koniec k pásu Vášho oblečenia. V prípade problémov, keď je nutné okamžite vypnúť motor, jednoducho vytiahnite bezpečnostný kľúč dostatočným potiahnutím za šnúрку bezpečnostného kľúča, čím ho vytiahnete z drážky. Pre znovu spustenie zariadenia, je nutné, aby ste zariadenie vypli a bezpečnostný kľúč vrátili späť do drážky počítača



AKO ZLOŽIŤ ZARIADENIE

Skladanie zariadenia:

- zariadenie sa môže zložiť, aby sa ušetrilo miesto pri skladovaní.
- pre zloženie zariadenia, zdvihnite bežeckú plochu nahor a zaistíte ju .

POZNÁMKA: uistite sa, že zaistovacia skrutka je správne zaistená a zapadla správne.

ROZLOŽENIE ZARIADENIA:

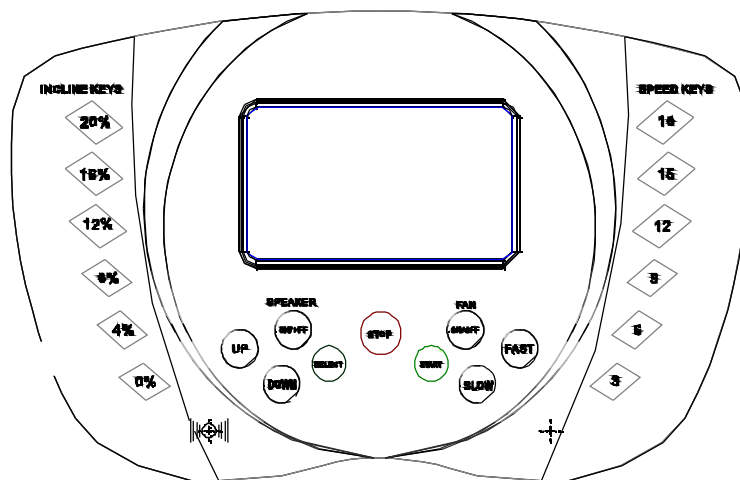
Vytiahnite zaistovaciu skrutku a spúšťajte bežeckú plochu pomaly nadol.

BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIE :

Užívateľ nesmie používať záťaže/závažia ak je rýchlosť nad 16 KM/H

Tréningový Monitor

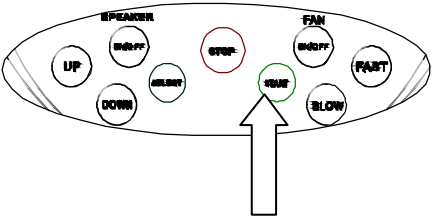
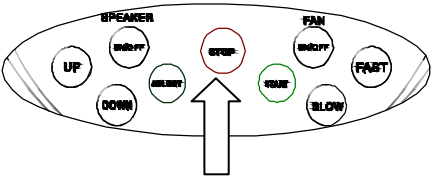
Predný náhľad



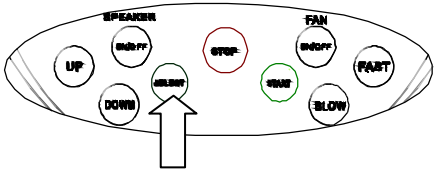
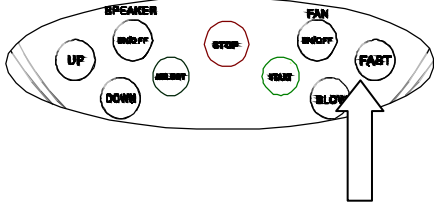
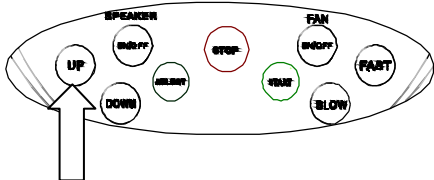
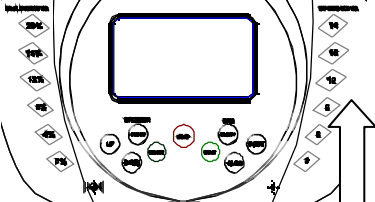
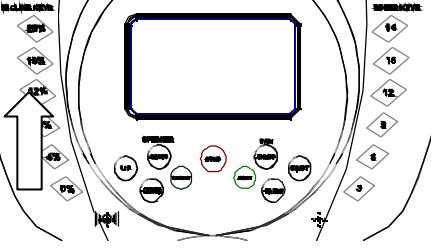
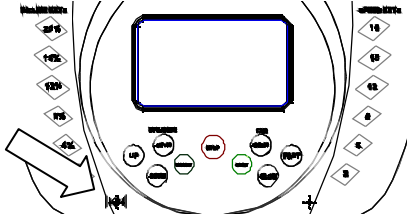
Technická Špecifikácia

Čas	00:00-99:59 Min
Rýchlosť	0.8-22KPH
Sklon	0-20 %
Vzdialenosť	0.00-99.9 km
Kalórie	0-999 KCAL
Pulz	70-200 / Min
Program	P1-P6

Funkcie počítača

	<p><u>START:</u> <u>Stlačte START- tlačidlo pre začatie vášho cvičenia.</u></p>
	<p><u>STOP</u> <u>Stlačte stop tlačidlo pre pauzu v cvičení. Stlačte START- tlačidlo a pokračujte v cvičení.</u></p>

Funkcie počítača

	<p><u>VOLBA</u> Stlačte SELECT- tlačidlo, môžete si navoliť tréningový program (P2-P6) selekcia. Potom použite hore/dole UP/DOWN tlačidlo pre navolenie tréningového programu (P2-P6), môžete použiť SELECT- tlačidlo pre zvolenie rýchlosti a tréningového času. Stlačte štart tlačidlo pre začatie cvičenia.</p>
	<p><u>Rýchlo/pomaly tlačidlá</u> Stlačte rýchlo/pomaly FAST/SLOW tlačidlo, a zvolte si tréningovú rýchlosť a čas. (Zvolená funkcia bliká).</p>
	<p><u>Hore/Dole tlačidlá</u> stlačte hore/dole UP/DOWN tlačidlo, môžete si zvoliť záťaž tréningu alebo tréningový čas .(Zvolená funkcia bliká)</p>
	<p><u>Rýchle tlačidlo pre rýchlosť:</u> stlačte rýchlosť tlačidlo a môžete si rýchlo navoliť požadovanú rýchlosť od 3 , 6 , 9 , 12 , 15 , 18km/h.</p>
	<p><u>Rýchle tlačidlo sklonu:</u> stlačte tlačidlo pre sklon a môžete si rýchlo zvoliť sklon 0% , 4% , 8% , 12% , 16% , 20%.</p>
	<p><u>AUDIO VSTUP:</u> Podporuje vstup pre MP3 signál.</p>

Displej počítača



Vzdialenosť

Zobrazí celkovú vzdialenosť v kilometroch.

Čas

Zobrazí minúty a sekundy času trvania alebo zostávajúci čas.

PROGRAM

Zobrazí program ktorý si užívateľ navoliť medzi "P2-P6".

Kalórie:

Zobrazí vypočítanú spotrebu kalórií v čase cvičenia.

Váha/Vek

Nastavte váhu/vek užívateľa pred začiatkom cvičenia.

Srdcový tep

Zobrazí aktuálny srdcový tep užívateľa pri stlačení oboch senzorov pulzu vašimi dlaňami.

Úroveň

Zobrazí úroveň zvolené užívateľom alebo zobrazí aktuálnu úroveň počas cvičenia.

Pohlavie

Zvoľte si aktuálne pohlavie užívateľa pred začiatkom cvičenia.

Sklon:

Zobrazí aktuálny bežiaci sklon.

Rýchlosť

Zobrazí aktuálnu bežiacu rýchlosť.

Funkcie počítača

Zvolenie programu (P2-P6)

1. otvorte ON/OFF tlačidlo.
2. stlačte VOL'BA (SELECT) pre zadanie programu (P2-P6)
3. stlačte Rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) alebo Hore/dole (UP/DOWN) pre zvolenie programu p2-p6
4. stlačte VOL'BA (SELECT) pre nastavenie času
5. stlačte Rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) alebo Hore/dole (UP/DOWN) pre nastavenie času

P2

Pred nastavený čas: 30minút

Pred nastavená úroveň: L1, diel: 20 dielov

PROGRAM nastavenie

Stlačte Rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) vložte P2~P6

pre nastavenie času

Stlačte Vol'ba (SELECT) znovu pre nastavenie času

Čas zobrazí 30 minút

Stlačte Rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) pre nastavenie času

Stlačte START pre začiatok

Stlačte Rýchlo (FAST) pre zvýšenie rýchlosti

Stlačte Pomaly (SLOW) pre zníženie rýchlosti

Stlačte Hore (UP) pre zvýšenie sklonu záťaže

Stlačte Dole (DOWN) pre zníženie sklonu záťaže

P3

Pred nastavený čas: 35 minút

Pred nastavená úroveň: L1, diel: 20 dielov

PROGRAM nastavenie

Stlačte rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) vložte P2~P6

Nastavenie času

Stlačte Vol'bu (SELECT) znovu pre zadanie času

Čas zobrazí 30 minút

Stlačte rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) pre nastavenie času

Stlačte START pre začiatok cvičenia

Stlačte rýchlo (FAST) pre zvýšenie rýchlosti

Stlačte pomaly (SLOW) pre zníženie rýchlosti

Stlačte hore (UP) pre zvýšenie sklonu záťaže

Stlačte dole (DOWN) pre zníženie sklonu záťaže

P4

Pred nastavený čas: 40minút

Pred nastavená úroveň: L1, diel: 20 dielov

PROGRAM nastavenie

Stlačte rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) vložte P2~P6

Nastavenie času

Stlačte Vol'bu (SELECT) znovu pre zadanie času

Čas zobrazí 30 minút

Stlačte rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) pre nastavenie času

Stlačte START pre začiatok cvičenia

Stlačte rýchlo (FAST) pre zvýšenie rýchlosti

Stlačte pomaly (SLOW) pre zníženie rýchlosti

Stlačte hore (UP) pre zvýšenie sklonu záťaže

Stlačte dole (DOWN) pre zníženie sklonu záťaže

P5

Pred nastavený čas: 45minút

Pred nastavená úroveň: L1,diel: 20 dielov

PROGRAM nastavenie

Stlačte rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) vložte P2~P6

Nastavenie času

Stlačte Voľbu (SELECT) znovu pre zadanie času

Čas zobrazí 30 minút

Stlačte rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) pre nastavenie času

Stlačte START pre začiatok cvičenia

Stlačte rýchlo (FAST) pre zvýšenie rýchlosti

Stlačte pomaly (SLOW) pre zníženie rýchlosti

Stlačte hore (UP) pre zvýšenie sklonu záťaže

Stlačte dole (DOWN) pre zníženie sklonu záťaže

P6

Pred nastavený čas: 50minút

Pred nastavená úroveň: L1,diel: 20 dielov

PROGRAM nastavenie

Stlačte rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) vložte P2~P6

Nastavenie času

Stlačte Voľbu (SELECT) znovu pre zadanie času

Čas zobrazí 30 minút

Stlačte rýchlo/pomaly (FAST/SLOW) pre nastavenie času

Stlačte START pre začiatok cvičenia

Stlačte rýchlo (FAST) pre zvýšenie rýchlosti

Stlačte pomaly (SLOW) pre zníženie rýchlosti

Stlačte hore (UP) pre zvýšenie sklonu záťaže

Stlačte dole (DOWN) pre zníženie sklonu záťaže

Údržba

Údržba bežiacého pásu

Správna údržba zariadenia je veľmi dôležitá pre zabezpečenie bezchybných a funkčných vlastností bežiacého pásu. Nesprávna údržba a starostlivosť môže viesť k poškodeniu bežiacého pásu a zníženiu životnosti výrobku.

Všetky časti bežiacého pásu musia byť skontrolované a riadne pripevnené. Opatrebované časti musia byť okamžite nahradené.

NASTAVENIE REMEŇA

Možno budete potrebovať nastavenie bežiacého pásu počas prvých týždňov jeho používania. Všetky bežiace pásy sú správne nastavené už vo výrobe. Môžu sa natiahnuť mimo vycentrovania po jeho použití. Natiahovanie je normálny jav v období prestávky bežiacého pásu.

NASTAVENIE NAPNUTIA PÁSA:

Ak sa bežiaci pás javí ako keby sa "kĺzal" alebo nevyvážený keď sa naň postavíte alebo bežíte, môže zvýšiť napnutie bežiacého pásu.

ZVÝŠENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSU:

1. Priložte 8mm francúzsky kľúč na ľavú skrutku určenú na nastavenie napnutia pásu. Otočte kľúčom v smere pohybu hodinových ručičiek 1/4 otočky pre utiahnutie zadného valca a zvýšenie napnutia bežiaceho pásu.
2. Zopakujte KROK 1 pre pravú skrutku určenú na nastavenie napnutia pásu. Musíte sa presvedčiť, že ste obe skrutky utiahli na rovnaké číslo otočky, tak aby zadný valec zostal v rovnobežnej polohe k hlavnému rámu.
3. Zopakujte KROK 1 a KROK 2 pokiaľ neeliminujete kĺzanie.
4. Buďte opatrní, aby ste bežiaci pás neutiahli príliš, nakoľko týmto môžete spôsobiť neúmerný tlak na predný a zadný valec. Neúmerné napnutie bežiaceho pásu môže vážne poškodiť valce, výsledkom čoho bude nezvyčajný zvuk vychádzajúci z predného a zadného valca.

PRE ZNÍŽENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSA, OTOČTE OBE SKRUTKY V PROTISMERE HODINOVÝCH RUČIČIEK V TOM ISTOM ČÍSLE OTOČIEK

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSA

Počas vášho behu, môžete tlačiť jednou nohou viac ako druhou. Odchyľovanie závisí na sile a tlaku pomeru námahy jednej nohy oproti druhej. Toto vychýľovanie môže spôsobiť, že sa pás dostane mimo stredu. Vychýľovanie je normálny jav a bežiaci pás sa znovu vycentruje, keď užívateľ z neho zostúpi. Ak aj napriek tomu zostane bežiaci pás mimo stredu, bude potrebné aby ste ho vycentrovali manuálne.

Zapínajte bežiaci pás tak, aby sa v tom čase na ňom nikto nenachádzal, stlačte rýchle (FAST) tlačidlo pokiaľ rýchlosť nedosiahne úroveň 6k/hod.

1. Všímajte si či je bežiaci pás smerom napravo alebo naľavo dosky.

- Ak je na ľavej strane dosky, použite kľúč, pootočte ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4.
- Ak je na pravej strane dosky, pootočte pravú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otočky a ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek 1/4.

17

- Ak aj napriek tomu nie pás stále v strede. zopakujte vyššie uvedené kroky až do jeho vycentrovania.

2. Potom ako je pás v strede, zvýšte rýchlosť na 16km/hod. a presvedčte sa, že bežiaci pás pracuje pravidelne a vyrovnané. Zopakujte vyššie uvedené kroky ak je to potrebné.

Ak je vyššie uvedený proces centrovania pásu neúspešný, budete zrejme potrebovať zvýšiť napnutie pásu.

MAZANIA

Bežiaci pás je namazaný už vo výrobe. Napriek tomu sa však odporúča mazať bežiaci pás pravidelne, pre zabezpečenie optimálnych funkcií pásu. Nie je však potrebné premazávať bežiaci pás počas prvého roku prevádzky alebo 500 hodín užívania.

Po každých 3 mesiacoch užívania, nadvihnite boky bežiaceho pásu a prehmatajte jeho povrch až pokiaľ dočiahnete. Ak nahmatáte zvyšky silikónového spreju, nie je mazanie potrebné. V prípade suchého povrchu postupujte podľa nasledujúcich inštrukcií. Používajte iba bez olejový silikónový sprej.

Aplikovanie lubrikantu na pás:

- Nastavte pás tak, aby bol spoj umiestnený v strede dosky.
- Vložte ventil spreju do lubrikačnej nádoby.
- Nadvihnite pás na jednu stranu a podržte ventil spreja vo vzdialenosti predného konca pásu a dosky. Začnite na prednom konci pásu. Nasmerujte ventil spreju na zadný koniec pásu. Zopakujte tento proces aj na druhej strane pásu. Každú stranu sprejujte zhruba po dobu 4 sekúnd.
- Pred spustením zariadenia počkajte 1 minútu aby sa silikónový sprej rozotrel.

ČISTENIE:

Pravidelné čistenie pásu predlžuje jeho životnosť.

- **Upozornenie:** Bežiaci pás musí byť v režime vypnutý, za účelom predídenia elektrického šoku. Elektrická koncovka kábla musí byť vytiahnutá zo zásuvky, pred začatím čistenia alebo údržby.
- **Po každom cvičení:** Utrite konzolu a ostatný povrch s čistou a jemnou tkaninou aby ste odstránili zvyšky potu.

Upozornenie: Nepoužívajte žiadne chemické čistiace prostriedky. Na predchádzanie poškodenia počítača, udržiujte tekutiny mimo jeho dosahu. Nevystavujte počítač priamemu slnečnému svetlu.

- **Týždenne:** Pre uľahčenie čistenia a udržiavania bežiaceho pásu je odporúčané používať podložku. Topánky môžu zanechávať špinu na ploche bežiaceho pásu, ktorá môže prípadne padať pod bežiaci pás. Čistite podložku pod bežiacim pásom raz týždenne.

USKLADNENIE:

Uskladňujte bežiaci pás v čistom a suchom prostredí. Presvedčte sa, že je hlavný spínač vypnutý a vytiahnutý z elektrickej zásuvky.



Dôležité poznámky

- Zariadenie zodpovedá požiadavkám aktuálnych noriem. Zariadenie je určené iba na domáce používanie. Akékoľvek iné využívanie je neprípustné a môže byť nebezpečné. Nenesieme zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.
- Prosím konzultujte so svojim všeobecným lekárom pre začatím vášho cvičebného programu, aby ste sa presvedčili či je vaša zdravotná a fyzická kondícia zodpovedajúca používaniu zariadenia. Lekárske odporúčanie by malo byť základom pre stanovenie štruktúry vášho cvičebného programu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.

- Čítajte pozorne nasledujúce všeobecné fitness tipy a inštrukcie pre cvičenie. Ak pociťujete bolesť, dýchavičnosť alebo sa necítite dobre, okamžite prerušte cvičenie. Konzultujte s vaším lekárom ak máte predĺžené bolesti.
- Toto zariadenie nie je vhodné pre profesionálne ale medicínske používanie, alebo pre používanie na terapeutické účely.
- Senzor pulzu nie je lekárske zariadenie, je určené iba pre vaše informovanie a je navrhnuté tak, aby vám poskytlo informácie o vašom srdcovom pulze, neudáva lekárske rady respektíve nie je navrhnuté tak, aby vždy správne zmeralo váš pulz nakoľko toto ovplyvňuje niekoľko faktorov ako je okolité prostredie a ľudské faktory fyzickej kondície.

Riešenie problémov

PRÍRUČKA NA RIEŠENIE PROBLÉMOV:

PRÍZNAK	PRÍČINA	RIEŠENIE
Zobrazí E0	Nie je vložený bezpečnostný kľúč	Prosím vložte bezpečnostný kľúč
Zobrazí E1	Nie je spätná odozva rýchlosti zariadenia	Skontrolujte zariadenie pre odozvu rýchlosti a 10 vývod kábla alebo kontaktujte servisné miesto
Zobrazí E2	Motor alebo Motor porucha	Prosím skontrolujte PIN kábel alebo kontaktujte servisné miesto
Zobrazí E3	Porucha rýchlosti alebo ste nad jej limitom	Nastavte zariadenie pre odozvu rýchlosti alebo kontaktujte servisné miesto

RIEŠENIE PROBLÉMOV NA VAŠOM BEŽIACOM PÁSE:

Tento bežiaci pás je navrhnutý pre spoľahlivé a jednoduché používanie. Ak však postrehnete problémy so zariadením, prosím prezrite si nižšie uvedené rady pre ich riešenie.:

PROBLÉM: Nerozsvieti sa konzola.

RIEŠENIE: Presvedčte sa, že je kábel správne zapojený v zásuvke a bežiaci pás je zapnutý.

PROBLÉM: Spínač obehu sa počas cvičenia vypína.

RIEŠENIE: Presvedčte sa, že je bežiaci pás zapojený v odporúčanom elektrickom obehu 20amp .

*Poznámka: Nepredĺženie kábla.

PROBLÉM: Bežiaci pás sa vypne keď sa nakloní, nadvihne.

RIEŠENIE: Presvedčte sa, že je dostatočná dĺžka kábla aby dosiahol až po zásuvky počas nakláňania a dvíhania.

PROBLÉM: Bežiaci pás nezostáva v strede počas cvičenia.

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

PROBLÉM: Bežiaci pás vydáva klopajúci zvuk smerom od prednej časti zariadenia počas kráčania alebo bežania na ňom.

RIEŠENIE: Pre optimálne používanie, potrebuje byť bežiaci pás vyvážený.

Všeobecné fitness rady

Začínajte s váš cvičebný program pomaly, t.z. jedno cvičenie každé dva dni. Postupne zvyšujte cvičebný čas týždeň po týždni. Začnite s časovo krátkymi cvičebnými programami a tieto potom kontinuálne zvyšujte. Začnite pomaly s cvičeniami a nedávajte si neuvážene vysoké ciele. Pre doplnenie cvičení, môžete robiť aj iné, ako je napríklad jogging, plávanie, tancovanie a byciklovanie.

Pred každým cvičením sa vždy zahrejte. Zahrievanie spočíva minimálne v 5 minútach rozťahovania sa alebo gymnastických cvičeniach, týmto predídete natiahnutiu svalstva a zraneniam.

Kontrolujte si pravidelne váš pulz. Ak nemáte nástroj na meranie pulzu, spýtajte sa vášho obvodného lekára ako si môžete správne a efektívne merať pulz. Určite si vašu osobnú frekvenciu cvičení pre dosiahnutie optimálnych cvičiacich úspechov. V tabuľke na strane 16 je opísaný bod pre určenie optimálneho cvičiaceho pulzu.

Make sure you breathe regularly and calmly when exercising.

Dbajte na správny pitný režim počas cvičenia. Týmto zabezpečíte dostatočný prísu tekutín ktoré vaše telo potrebuje. Berte ohľad na to, že odporúčaný príjem tekutín 2-3 litre za deň výborne zvyšuje vašu fyzickú silu a výdrž. Nápoj ktorý pijete by mal byť izbovej teploty.

Pri cvičení na zariadení vždy používajte vhodné a pohodlné oblečenie ako aj športovú obuv. Nepoužívajte žiadne príliš voľné oblečenie ktoré by sa mohlo zachytiť v zariadení počas cvičenia.

Cvičenia pre váš osobný program

Ako vysoký alebo nízky má byť váš srdcový tep počas cvičení?

Váš obecný lekár vám poskytne podrobnejšie informácie k tejto príručke.

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

Zahrievanie / rozt'ahovacie cvičenia

Úspešné cvičenia začínajú so zahrievacími cvičeniami a končia s cvičeniami pre ochladenie a uvoľnenie. Tieto zahrievacie cvičenia pripravujú vaše telo pre nasledujúce požiadavky a zaťaženie ktoré naň budú kladené. Ochladzovacie cvičenia/uvoľnenie po cvičiacej lekcii vám zabezpečia, že nebudete mať problémy so svalstvom. V nasledujúcej príručke nájdete inštrukcie pre tieto cvičenia. Prosím venujte pozornosť nasledujúcim bodom:

CVIČENIA KRKU

1

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Potom pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.

CVIČENIA PRE OBLASŤ RAMIEN

2

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.

CVIČENIA PRE PAŽE

3

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pociťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.

CVIČENIA PRE VRCHNÚ ČASŤ

4

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pociťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2 krát pre každú nohu.

VNÚTORNÁ ČASŤ STEHIEN

5

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše ruky tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.

DOTYK NA PALCE

6

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.

CVIČENIE PRE KOLENÁ

7

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokrčte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.

CVIČENIA PRE CHRÁT/ACHILOVÉ ŠLACHY

8

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30-40 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 elektrozaariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a.. zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b.. nesprávnou údržbou
- c.. mechanickým poškodením
- d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f.. neodbornými zásahmi
- g.. nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, 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. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.
3. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku uplatnite u dodávateľa: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

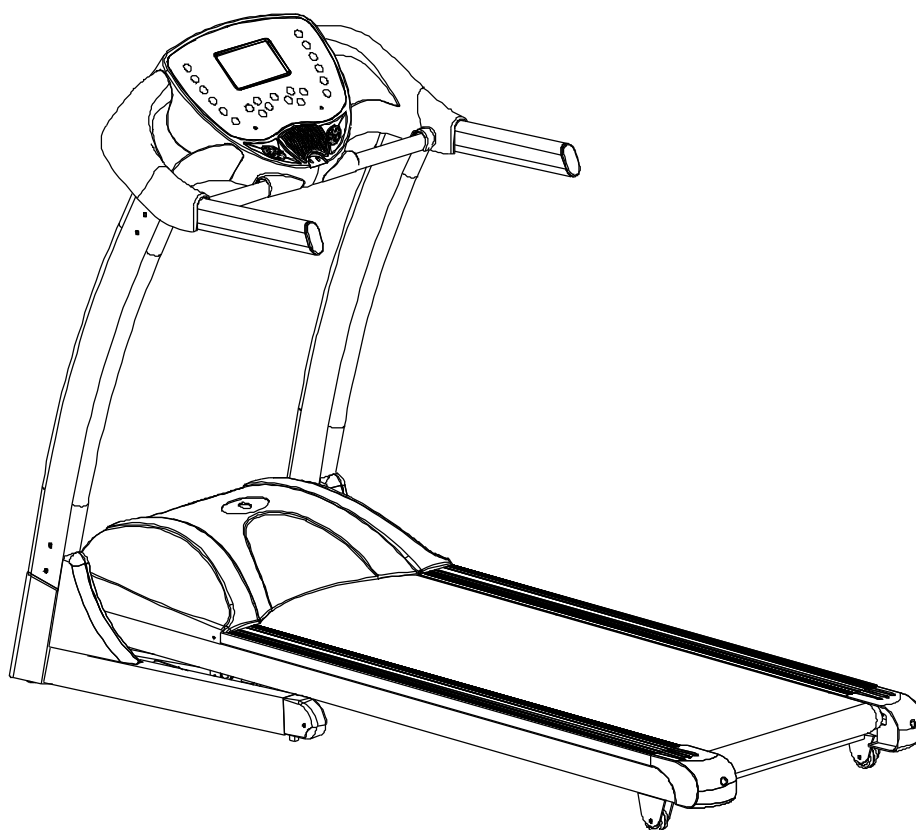
Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:
inSPORTline, s.r.o.
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
www.insportline.sk





RO - BANDA DE ALERGAT *GALLOP*
(GLP3202) IN 1153
MANUAL UTILIZARE



TOTAL SPORT EQUIPMENT S.R.L.

Apuseni 1, 330 18, Deva

Tel.: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro

Ver 2.0 09/09/28

Va multumim

Va multumim pentru achizitionarea acestui produs. Acest echipament va va ajuta sa va antrenati muschii, si sa va imbunatatiti conditia fizica – si toate acestea in confortul casei dvs.

Garantie implicita

Importatorul acestui produs va asigura ca acest aparat a fost fabricat din materiale de inalta calitate.

Conditia acestei garantii este montarea si instalarea corespunzatoare a acestui aparat , respectand instructiunile din acest manual. Utilizarea incorecta si/sau transportul neadecvat pot anula garantia.

Garantia implicita este de 2 ani incepand din data achizitionarii. Daca produsul pe care l-ati achizitionat este defect, va rugam sa ne contactati pe parcursul a celor 2 ani de garantie care incep de la data achizitionarii produsului. Garantia se aplica la urmatoarele componente (atata timp cat sunt incluse in sfera livrarii): cadru ,cabluri, partile electronice, manerele de polyester, roti de transport. Garantia nu acopera:

- Stricaciuni produse de forte exterioare
- Interventii din partea persoanelor neautorizate
- Folosirea incorecta a aparatului
- Neintelegera instructiunilor de operare

Piese de uzura sau consumabilele nu sunt incluse in garantie(cum ar fi banda de alergat-suprafata de alergat) .

Aparatul a fost proiectat doar pentru utilizare privata. Garantia nu se aplica in cazul utilizarii profesionale.

Componetele de schimb pot fi comandate de distribuitor, in cazul in care este nevoie.

Va rugam sa aveti la indemana urmatoarele informatii, cand doriti sa comandati componente de schimb..

- Instructiuni de utilizare
- Numarul modelului (aflat pe coperta cartii cu instructiuni)
- descrierea atasamentelor
- numarul atasamentului
- dovada achizitionarii produsului, cu data cumpararii

Va rugam sa nu trimiteti produsul la firma noastra, fara sa va fie cerut acest lucru, de catre echipa de service.



Instructiuni generale de siguranta

In designul si productia acestui produs s-a pus cel mai mare accent pe siguranta. Totusi, este foarte important sa urmati toate instructiunile de siguranta descrise in acest manual. Noi nu suntem responsabili pentru accidentele produse datorita neglijentei si neatentiei.

Pentru a asigura siguranta dvs, si pentru a evita accidentele, va rugam cititi toate instructiunile cu atentie, inainte de a incepe utilizarea acestu produs fitness.

- 13) Va rugam sa consultati medicul dvs, inainte de a incepe sa lucrati cu acest aparat. Daca doriti sa urmati un program de antrenament regulat, si intensiv, aprogearea medicului dvs. este importanta. Acest lucru este important in special pentru persoanele cu probleme de sanatate.
- 14) Recomandam ca persoanele cu handicap sa foloseasca aparatul doar daca sunt supravecheati indeaproape depersoane calificate.
- 15) Cand utilizati aparatul, purtati imbracaminte confortabila, imbracaminte sport, care sa nu fie larga, si incaltaminte sport, sau bascheti. Evitati sa purtati haine largi, care s-ar putea prinde in componentele mobile ale aparatului.
- 16) Incetati antrenamentul imediat ce simtiti durere sau disconfort in muschi sau la inceieturi. In particular, fiti atenti pe semnele corpului dvs. raspunul acestuia la antrenamentul pe care il efectuati. Ameteala este semnul pentru faptul ca aveti un ritm de antrenament mult prea rapidi. La primele semne de ameteala, intindeti-va jos, timp de cateva momente ., pana cand va reveniti..
- 17) Acest aparat nu este indicat a se utiliza de catre persoane (inclusiv copii) cu capacitati mentale, fizice si senzoriale reducee., sau persoane fara expeiencia , doar daca sunt supravegheate de catre o persoana capabila, si responsabila, care sa fie raspunzatoare de siguranta lor. Copii trebuie sa fie supravegheati indeparoaape, pentru a asigura faptul ca nu se joaca cu aparatul.
- 18) Asigurati-va ca nu sunt copii in jurul aparatului, in momentul in care va antrenati pe aparat, Aparatul trebuie depozitat intr-un loc in care copii si animalele nu au acces.
- 19) In acelasi timp, numa o persooana poate utiliza banda de alergat. nu este permisa utilizarea benzii de catre mai multe persoane in acelasi timp.
- 20) Dupa ce aparatul a post montat si amplasat conform instructiunilor din manual, verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie bine fixate, corect pozitionate si stranse. Utilizati piese de schimb si componente de rezerva furnizate de producator, sau de importator.
- 21) Nu utilizati banda saca aceasta este avariata sau nu se poate utiliza.
- 22) Intotdeauna amplasati aparatu pe o suprafata libera, plana si solida. Niciodata nu utilizati aparatul in apropiere de surse de apa, sau in spatii cu umezeala. Verificati sa nu existe obiecte indreptate inspre aparat. Daca este necesar, pentru a proteja podeaua amplasati un covoras sub aparat (nu este inclus in cutie) Pastrati cel putin un spatiu de 0.5 m liber in jurul aparatului, din motive de siguranta.
- 23) Aveti grija sa nu va puneti manile sau picioarele in apropierea componetelor mobile. Nu introduceti obiecte in spatiile libere ale aparatului..
- 24) Utilizati bicicleta doar in scopul descris in acest manual. Folositi doar atasamente recomandate de producator.

Special Safety Precautions

Power source:

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

Assembly

- Before starting with the assembly of this fitness device, carefully read through the set up steps as of page 9 We also recommend that you view the assembly drawing prior to assembly (page 7).
- Remove all packaging material and place the individual parts on a free surface. This will provide you with an overview and will simplify assembly.
- Use the parts list (page 5) to check that all components have been supplied. Dispose of the packaging material only after the trainer is fully assembled.
- Please consider that there is always the risk of injury when using tools and carrying out technical activities. Please proceed with care when assembling the device.
- Make sure you have a hazard-free working environment and do not, for example, leave tools lying around. Deposit the packaging material in such a way that it does not pose a danger. Foil/plastic bags are a potential risk of suffocation for children!
- Take your time when viewing the drawings and then assemble the device according to the series of illustrations.
- The device must be carefully assembled by an adult person. If necessary, request aid from another technically talented person.

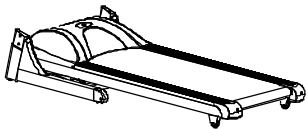
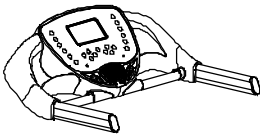
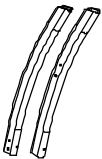

Despachetare & Asamblare

Atentie !: Asamblati cu foarte mare grija banda de alergat. Altfel v-ati putea accidenta.

NOTA: Fiecare pas de instructiune va va spune ce sa faceti. Cititi cu atentie si inteleteti pasii de montare, inainte de a va apuca de montare.

DESPACHETATI SI VERIFICATI CONTINUTUL PACHETULUI:

- Ridicati pachetul si indepartati cutia in care este impachetata banda de alergat. Verificati daca umatoarele componente sunt incluse in cutie. Daca observati componente lipsa, va rugam sa contactati dealerul.

 <p>Componenta principala</p>	 <p>CONSOLA</p>	 <p>CONSOLE MAST</p>	 <p>Componenta</p>
---	---	---	--

HARDWARE KIT


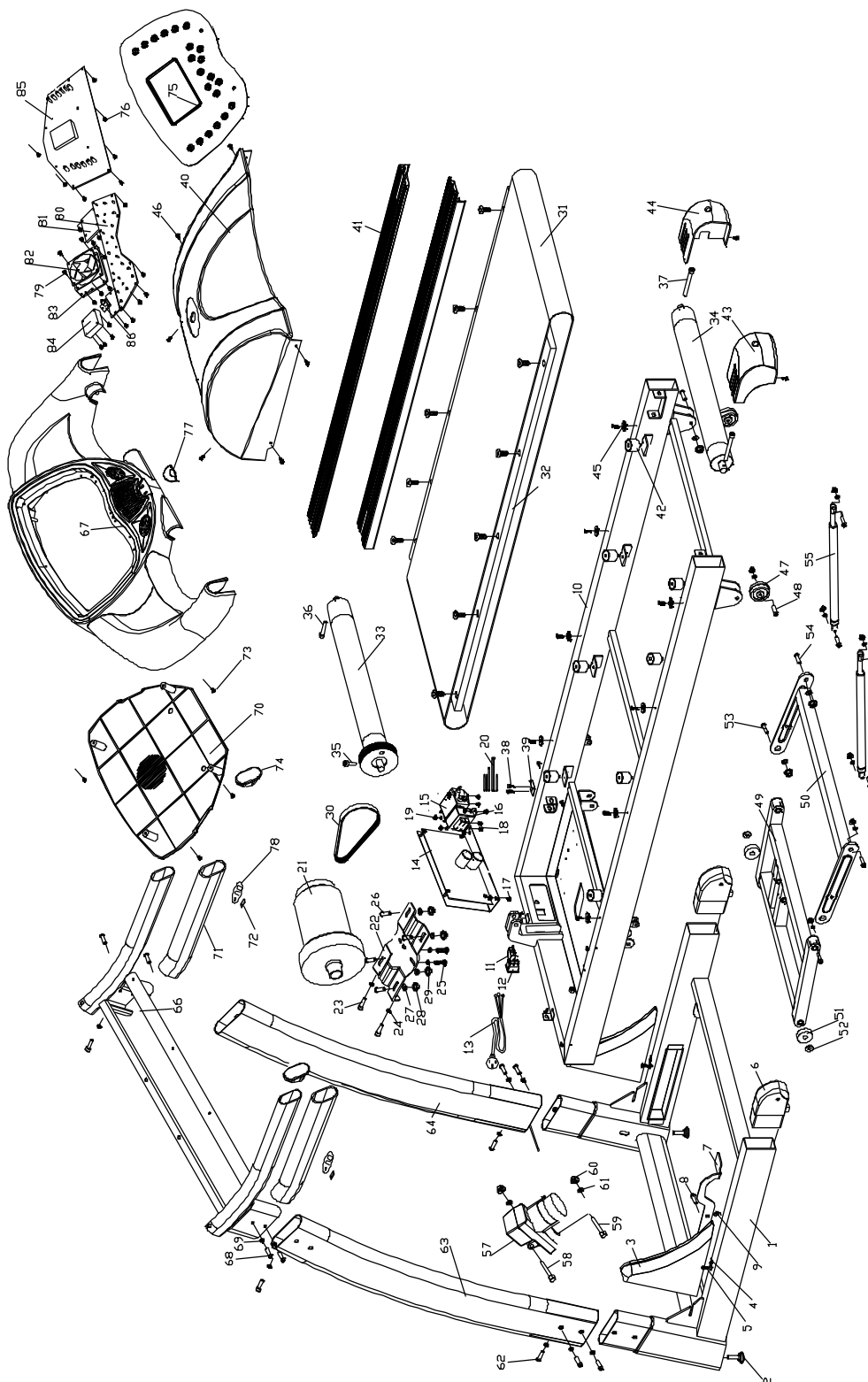
 <p>M8x15 surub HEX 12pcs</p>	 <p>Saiba 12 pcs</p>	 <p>Lubrifianti pentru banda</p>
 <p>Cheie Allen 1 buc</p>	 <p>Cheie siguranta</p>	

Diagrama Asamblare (1)



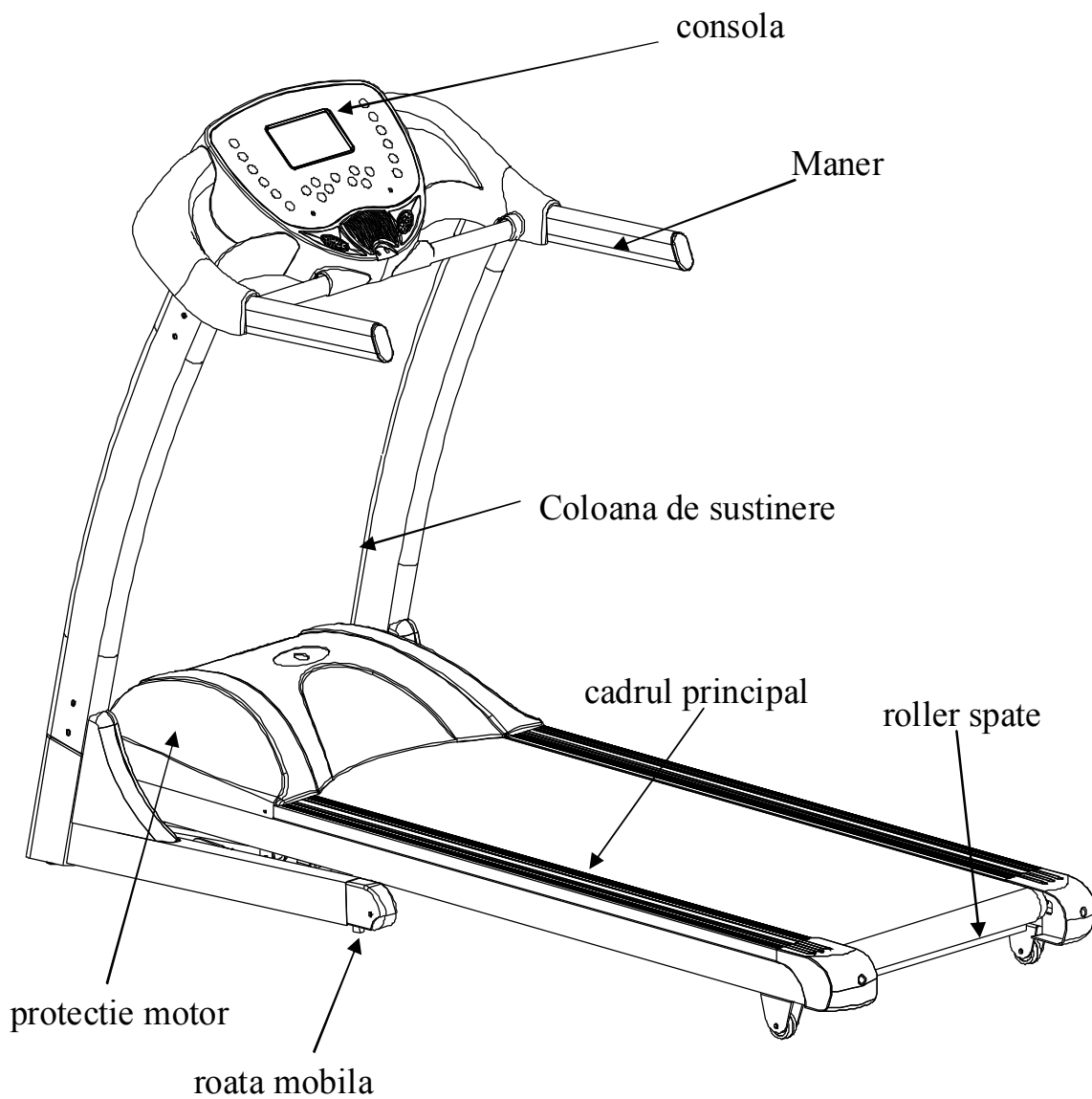
Majoritatea componentelor prezentate in diagrama sunt trimise pre-asamblate.

Pentru componente de rezerva, va rugam intotdeauna sa specificati numarul de ordine al componentelor, utilizat in diagrama, sau in celelalte diagrame din acest manual

Componente (1)

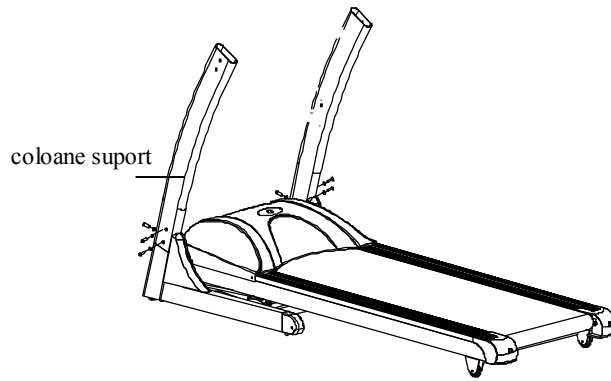
ITEM	DESCRIERE	CANT.	ITEM	DESCRIERE	CANT.
1	Cadrul de baza	1	44	Protectie capat dreapta	1
2	Maner ajustabil	2	45	Saiba	2
3	Protectie baza	2	46	Surub M4*15	8
4	Suport limitare -stg	1	47	Roata transport	2
5	Saiba Hex M8*12	1	48	Surub Hex M8*35	2
6	Roata transport	1	49	Cadru inclinat	1
7	Suport	2	50	Conector	1
8	Saiba Hex M8*58	4	51	peiling	2
9	Arc	2	52	C-CLIP	2
10	Cadrul principal	1	53	Surub Hex M8*55	2
11	Siguranta	1	54	Surub M8*35	8
12	Buton oprire/pornire	1	55	Air shock	2
13	Cablu alimentare	1	56	Saiba	2
14	Controller	1	57	Motoras inclinare	1
15	Filtru	1	58	Surub Hexagon M10*55	1
16	Transformator	1	59	Surub Hexagon M10*120	1
17	Surub M4*25	2	60	piulita M10	2
18	Surub M4*15	4	61	Saiba	4
19	Piulita M4	4	62	Saiba	2
20	set conexiune cabluri	1	63	Surub consola dreapta	1
21	Motor	1	64	Surub consola dreapta	1
22	supot fixare motor	1	65	Bara transversala	1
23	Surub Hex M8*80	2	66	Cadru consola	1
24	Saiba Skidproof	14	67	Protectie consola	1
25	Hexagon coloana M8*12	2	68	Surub Hex M8*15	4
26	Surub Hex M8*25	4	69	Saiba	4
27	Saiba	16	70	Protectie consola	1
28	Piulita M8	16	71	Maner	2
29	Saiba arc	2	72	Maner Keystroke	2
30	Curea	1	73	Surub M4*15	36
31	Banda de alergat	1	74	Protectie maner	2
32	Suprafata de alergat	1	75	Protectie consola	1
33	Roller fata	1	76	Surub M4*15	7
34	Roller spate	1	77	Cheie de siguranta	1
35	Hexagon coloana M8*40	1	78	set detectare puls	2
36	Hexagon coloana M8*25	1	79	Surub M4*38	4
37	Hexagon coloana M8*60	2	80	Keystork pcb	1
38	surub M4*15	35	81	Pulse pcb	1
39	Suport fixare ,frau lateral	2	82	Elice	1
40	Protectie motor	1	83	Fixing bracket fan	1
41	Frau lateral	2	84	Difuzor	2
42	Saiba de cauciuc	8	85	Computer	1
43	Protectie spate -stg	1	86	Conexiune difuzor	1

Diagrama de asamblare (2)



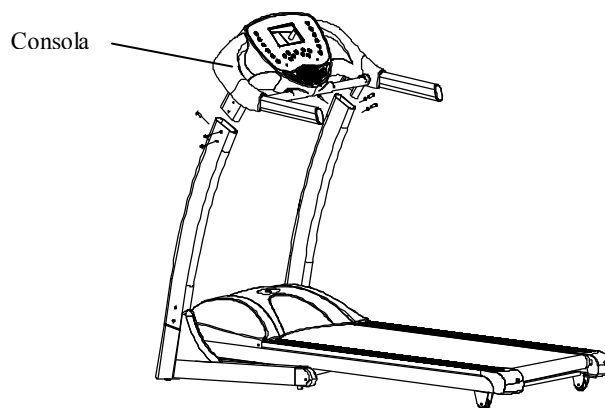
Instructiuni de asamblare

Pasul 1:Atasati coloanele suport la cadrul de baza.

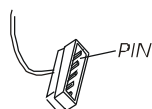


- A) trageți firele consolei prin coloanele suport .
- B) apoi atașați coloanele dr./stg. la cadrul principal cu 6 șuruburi M8X15mm și fixați cu o cheie.

Pasul 2: Atașați consola la coloanele suport



- C) conectați firele de la consola cu firele din coloanele suport.
 - D) asamblați consola la coloanele suport cu 6 șuruburi M4x15mm și fixați cu o cheie. (nu strângeți încă șuruburile)
- ATENȚIE: fiți atenți să conectați cele 2 console- cu firele corespunzătoare. În connector sunt pini de conectare, care trebuie să stea dreapta, altfel vor crea probleme.



(verificați ca pinii să stea dreapta)

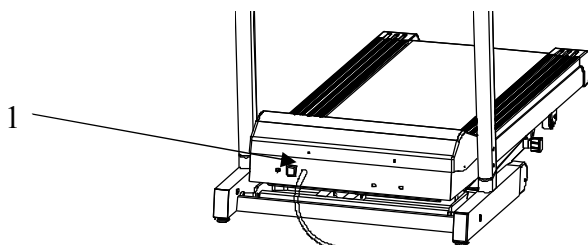
Pasul 4: Fixați șuruburile de la pasul 1 și pasul 2.

Mai întâi porniți banda de la butonul principal și apoi de pe consola, apoi strângeți șuruburile.

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE

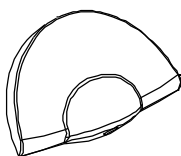
PORNIREA BENZII DE ALERGARE:

Verificati ca banda de alergare sa fie corect conectata la sursa de tensiune. Porniti butonul on/off(1), puneti-l pe ON si acesta se va aprinde. Veti auzi un sunet de semnal si ecranul LED al computerului se va aprinde.



CHEIE DE SIGURANTA:

Banda de alergat va functiona doar daca cheia de siguranta este bine inserata in computer. Inserati cheia de siguranta si atasati clema pe haina dvs. In caz de probleme , cand este nevoie sa opriti aparatul imediat, doar scoateti cheia de siguranta si aparatul se va opri. Pentru a porni banda de alergat din nou, opriti aparatul de la butonul on/off si puneti cheia de siguranta din nou in consola.



INSTRUCTIUNI DE PLIERE:

PLIEREA BENZII DE ALERGARE:

- banda de alergat poate fi pliata pentru a economisi spatiul in incapere.
- pentru a plia banda de alergare, ridicati suprafata de alergare si blocati pozitia ei.

NOTE: verificati ca surubul de blocare sa fie positionat corect.

DESFACEREA BENZII DE ALERGARE:

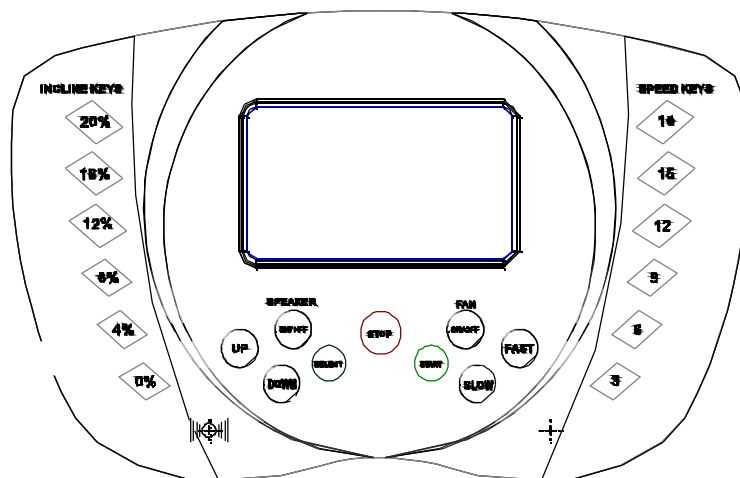
Scoateti surubul si pliati putin banda si desfacti-o incet lasand suprafata de alergare pe podea.

ALERTARE DE SIGURANTA :

Utilizatorul sa nu foloseasca placutele cu senzor pentru puls, cand viteza benzii de alergat este peste 16 KPH.

Monitor computer

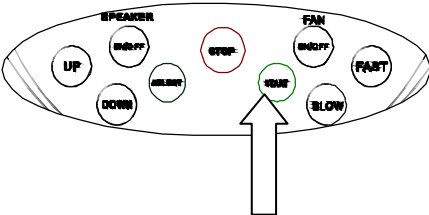
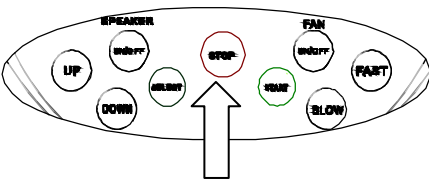
Vedere generala



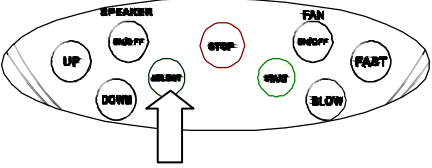
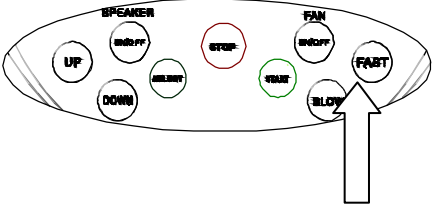
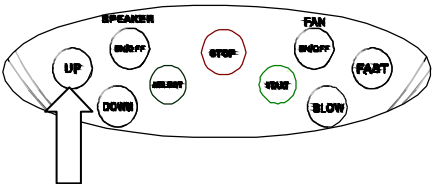
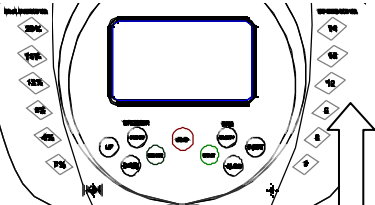
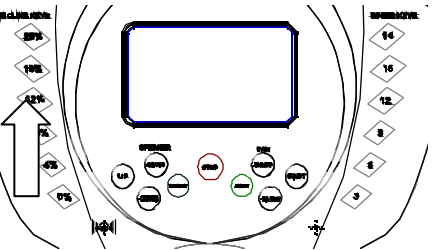
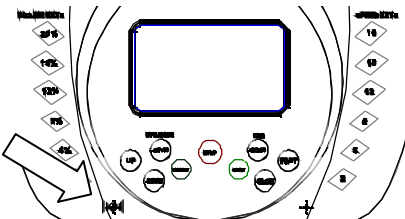
Specificatii tehnice

Time(time)	00:00-99:59 Min
Viteza(Speed)	0.8-22KPH
Inclinare(Incline)	0-20 %
Distanta(Distance)	0.00-99.9 km
Calorii consumate(Calories)	0-999 KCAL
Puls(Pulse)	70-200 / Min
Program(Program)	P1-P6

Funcțiile computerului

	<u>START:</u> <u>Apasati butonul START-KEY pentru a va incepe exercitiile.</u>
	<u>STOP</u> <u>Apasati butonul pentru a pune pe pauza programul. Apasati butonul START-KEY pentru a continua antrenamentul.</u>

Funcțiile computerului

	<p><u>SELECT</u> Apasati SELECT-KEY puteti introduce programe presetate (P2-P6). Apoi apasati UP/DOWN pentru a alege programul de antrenament dintre (P2-P6), Apoi puteti apasa SELECT- pentru a selecta viteza de antrenament, si timpul de lucru. Apasati butonul de start pentru a incepe antrenamentul.</p>
	<p><u>FAST/SLOW (incet/repede)</u> Apasati FAST/SLOW , puteti alege o viteza sau timpul de exercitiu. (Funcția selectată va palpai).</p>
	<p><u>UP/DOWN (sus/jos)</u> Apasati butonul UP/DOWN, puteti alege gradul de inclinare al benzii, in timpul antrenamentului.(Funcția selectată va palpai)</p>
	<p><u>Buton de setare rapida a vitezei:</u> Apasati butonul vitezei, veti putea seta repede viteza pe treptele 3 , 6 , 9 , 12 , 15 , 18km/h.</p>
	<p><u>Buton de setare rapida a inclinării:</u> Apasati butonul de inclinare, si veti putea seta rapid inclinația benzii pe treptele 0% , 4% , 8% , 12% , 16% , 20%.</p>
	<p><u>AUDIO INPUT:</u> Suporta introducerea de semnal MP3 .</p>

Afisaj computer



Distanta(DISTANCE)

Afiseaza distanta completa in km.

Timp(TIME)

Afiseaza minutele si secunde a timpului scurs si ramas.

PROGRAM

Afiseaza programul selectat de utilizator intre "P2-P6".

Calorii consumate:

Afiseaza consumul aproximativ de calorii la momentul afisat.

Greutate/Varsta(WEIGHT/AGE)

selectati greutatea/ varsta utilizatorului, inainte de antrenament.

Puls(HEART RATE)

Afiseaza pulsul curent al utilizatorului, cat timp tineti mana pe senzori.

Nivel(LEVEL)

Afiseaza nivelul selectat de utilizator, sau afiseaza nivelul de dificultate din timpul antrenamentului.

Sex

Selectati sexul utilizatorului inainte de antrenament.

Inclinarea benzii(INCLINE:)

Afiseaza gradul de inclinare al benzii din timpul antrenamentului.

Viteza(SPEED)

Afiseaza viteza din timpul antrenamentului.

Operatii computer

Alegerea unui program (P2-P6)

6. Porniti banda de la butonul ON/OFF.
7. Apasati SELECT pentru a intra pe unul din programele presetate(P2-P6)
8. Apasati FAST/SLOW sau UP/DOWN pentru a selecta programele p2-p6
9. Apasati SELECT pentru a intra pe optiunea de setare a timpului .
10. Apasati FAST/SLOW sau UP/DOWN pentru a seta timpul.

P2

timpul presetat: 30min

nivelul presetat: L1, segment: 20 segmente

Setarea PROGRAM

Apasati FAST/SLOW pentru a accesa P2~P6

Setarea TIME

Apasati SELECT din nou in programu de setare al timpului

Functia TIME afiseaza 30 min.

Apasati FAST/SLOW pentru a seta timpul

Apasati START pentru a porni.

Apasati FAST pentru a mari viteza

Apasati SLOW pentru a micsora viteza

Apasati UP pentru a mari inclinarea benzii

Apasati DOWN pentru a micsora inclinarea benzii

P3

timpul presetat: 35min

nivelul presetat: L1,Segment: 20 segmente

Setarea PROGRAM

Apasati FAST/SLOW pentru a accesa P2~P6

Setarea TIME

Apasati SELECT din nou in programu de setare al timpului

Functia TIME afiseaza 30 min

Apasati FAST/SLOW pentru a seta timpul

Apasati START pentru a porni

Apasati FAST pentru a mari viteza

Apasati SLOW pentru a micsora viteza

Apasati UP pentru a mari inclinarea benzii

Apasati DOWN pentru a micsora inclinarea benzii

P4

Timpul presetat: 40minutes

Nivelul presetat: L1,Segment: 20 segmente

PROGRAM setting

Apasati FAST/SLOW pentru a accesa P2~P6

TIME setting

Apasati SELECT din nou in programu de setare al timpului

Functia TIME afiseaza 30 minutes

Apasati FAST/SLOW pentru a seta timpul

Apasati START pentru a porni

Apasati FAST pentru a mari viteza

Apasati SLOW pentru a micsora viteza

Apasati UP pentru a mari inclinarea benzii

Apasati DOWN pentru a micsora inclinarea benzii

P5

Timpul presetat: 45min

Nivelul presetat: L1,Segment: 20 segmente

PROGRAM setting

Apasati FAST/SLOW pentru a accesa P2~P6

TIME setting

Apasati SELECT din nou in programu de setare al timpului

Functia TIME afiseaza 30 minutes

Apasati FAST/SLOW pentru a seta timpul

Apasati START pentru a porni

Apasati FAST pentru a mari viteza

Apasati SLOW pentru a micsora viteza

Apasati UP pentru a mari inclinarea benzii

Apasati DOWN pentru a micsora inclinarea benzii

P6

Timpul presetat: 50min

Nivelul presetat: L1,Segment: 20 segmente

PROGRAM setting

Apasati FAST/SLOW pentru a accesa P2~P6

TIME setting

Apasati SELECT din nou in programu de setare al timpului

Functia TIME afiseaza 30 minutes

Apasati FAST/SLOW pentru a seta timpul

Apasati START pentru a porni

Apasati FAST pentru a mari viteza

Apasati SLOW pentru a micsora viteza

Apasati UP pentru a mari inclinarea benzii

Apasati DOWN pentru a micsora inclinarea benzii

Intretinere

Intretinerea benzii de alergat

Intretinerea corespunzatoare a benzii de alergat este foarte importanta pentru a asigura functionarea foarte buna si fara probleme. Intretinerea improprie poate cauza avariarea benzii de alergare, sau micsorarea vietii aparatului.

Toate componentele benzii de alergare trebuie verificate, si curatate regulat. Componentele uzate trebuie inlocuite imediat.

Ajustarea benzii

Veti avea nevoie sa ajustati banda de alergare inca in primele saptamani de utilizare. Toate benzile de asigurare sunt setate corespunzator inca din fabrica. Insa este posibil sa se intinda, sau sa se descentreze dupa utilizare. Intinderea benzii este normala in timpul perioadei de rodaj.

Ajustarea tensiunii benzii:

Daca vi se pare ca banda "aluneca" in timpul utilizarii, sau ezita cand pasiti pe ea, posibil ca tensiunea benzii de alergare trebuie marita.

Pentru a mari tensiune benzii de alergat:

5. Puneti o cheie de 8mm pe surubul benzii stangi. Intoarceti cheia in sensul acelor de ceasornic $\frac{1}{4}$, pentru a mari tensiunea benzii.
6. Repetati pasul 1si pentru surubul din partea dreapta. Trebuie sa rotiti de ambele suruburi acelasi nr de rotatii, astfel ca rolerul sa fie fixat in ceeasi pozitie
7. Repetati pasul 1 si 2 pana cand alunecarea benzii este eliminata.
8. Avet grija sa nu strangeti prea tare cureaua benzii de alergat deoarece poate crea o presiune excesiva pe rollerul din fata si cel din spate. Daca strangeti prea tare ati putea strica rollerele, si veti auzi un zgomot din interior.

Pentru a micsora tensiunea benzii de alergat, invaritati de ambele suruburi ale benzii invers acelor de ceasornic, acelasi nr de rotiri.

Centrarea benzii de alergat

In timp ce alergati , puteti sa apasati mai tre cu un picior decat cu celalalt.

Descentraea poate fi cauzata de acest lucru. Acest lucru este normal, si banda de alergat va fi centrata cand nimeni nu se va afla pe banda de alergat . Daca banda de alergat este in continuare descentrata , va trebui sa centrati banda manual. Porniti banda de alergat cand nu e nimeni pe ea, apasati butonul FAST- pana cand viteza ajunge la 6kph.

3. Observati daca banda de alergat e inclinata intr-o parte sau in alta.
 - Daca banda e inclinata in partea stanga, cu o cheie, intoatceti surubul stang $\frac{1}{4}$ in sensul acelor de ceasornic si cel drept la fel.
 - Daca banda e inclinata in partea dreapta, cu o cheie, intoatceti surubul drept $\frac{1}{4}$ in sensul invers acelor de ceasornic si cel stang la fel.
 - Daca banda tot nu este centrata, repetati pasii anteriori pana cand vanda va fi centrata.
4. Dupa ce ati centrat banda, mariti viteza la 16kph si verivcati daca ruleaza usor. Repetati pasii anteriori daca considerati ca este necesar.

Daca procedura anterioara este fara rezultat, este posibil sa mariti tensiunea benzii.

Lubrifierea

Banda este lubrifiata inca din fabrica. Totusi este recomandat sa verificati lubrifierea benzii din cand in cand. Normal nu ar trebui sa fie necesara lubrifierea in primul an sau primele 500 h de utilizare.

Dupa fiecare 3 luni de utilizare, ridicati lateralele benzii de alergat, si vedeti daca banda este destul de lubrifiata. daca gasiti urme ale siliconului, lubrifierea nu este necesara, altfel, va trebui sa lubrifiati aparatul.

Folositi doar silicon spray, fara ulei.

Aplicarea lubrifiantului:

- Positionati banda astfel incat sa fie pe mijloc.
- Utilizati prelungitorul pentru tubul de spray.

- Ridicati banda si lubrifiatii. Incepeti din fata si mergeti inspre capatul benzii. Repetati pasul si pentru partea cealalta a benzii. Ungeti timp de 4 sec pe fiecare parte.
- Asteptati un minut inainte de aporni din nou aparatul.

Curatarea:

Curatati periodic paratul, pentru a prelungi durata de viata a aparatului.

- **Atentie:** Aparatul trebuie oprit pentru a evita electrocutarea. Cablul de alimentare trebuie scos din priza inainte de a va apuca de curatat aparatul.
- **Dupa fiecare antrenament:** Stergeti cu o carpa uscata, pentru a curata de urmele de transpiratie aparatul.

Caution: Nu folositi substante abrazive. Pentru a evita defectarea computerului, feriti banda de la surse de apa sau umezeala. Nu expuneti computerul la sursa directa de lumina sau caldura.

- **Saptamanal:** Pentru a face curatarea benzii mult mai usoara este recomandat sa utilizati un covoras pentru banda de alergare, Incaltamintea poate lasa mizerie pe suprafata benzii de alergat., mizerie ce poate cadea sub banda. Curatati covorasul de sub banda, in fiecare saptamana macar o data.

Depozitare:

Depozitati banda de alergare intr-un spatiu curat si uscat,. Asigurati-va ca butonul ON/OFF este pe pozitia OFF, si cablul de alimentare este scos din priza.



Important notes

- Aparatul corespunde standardelor generale de siguranta. Aparatul este destinat utilizarii casnice. Orice alta utilizare este interzisa, si periculoasa. Nu asiguram garantia in cazul utilizarii incorecte .
- Va rugam consultati doctorul inainte de a incepe antrenamentul .
- Daca aveti simptome neobisnuite in timpul antrenamentului, va rugam incetati antrenamentul.
- Aparatul nu este indicat in tratamente medicate, sau in domeniul profesional, nu poate fi folosit in scop terapeutic.
- Senzorul pentru puls nu este un aparat ce poate folosi in scop medical.

Probleme ce pot aparea

Ghid:

Simptome	Cauze	Solutie
E0	Nu a fost introdusa cheia de siguranta	Va rugam introduceti cheia de siguranta
E1	Eroare la senzorul de viteza	Va rugam verificati feedback-ul vitezei, si conexiunea cablului cu 10 pini, contactati service-ul special
E2	Eroare la motorul benzii sau functionarea motorului	Verificati cablul PIN, contactati service-ul special
E3	Eroarea de viteza depasita	Ajustati viteza aparatului sau contactati service-ul special .

Probleme ce pot aparea:

Acest aparat a fost creat astfel incat sa fie usor de utilizat si de incredere. Daca aveti probleme cu el, va rugam studiat acest manual.

PROBLEMA: Consola nu porneste.

SOLUTIE: Verificati cablul de alimentare sa fie conectat la priza., si ca aparatul este pornit.

PROBLEMA: Banda de alergat are oscilatii de afisare.

SOLUTIE: Verificati ca banda de alergat sa fie conectata la o priza dedicata de 20amp.

*Note: fara prelungitor.

PROBLEMA: Banda de alergat se opreste cand mariti inclinarea.

SOLUTIE: verificati cablul sa fie destul de lung si ca nu iese din perete cand il ridicati.

PROBLEMA: Banda de alergat nu sta centrata intimpul antrenamentului.

SOLUTIE: Verificati ca banda de alergat sa fie pe o suprafata dreapta. Verificati ca banda sa fie corect stransa. (Vedeti sectiunea de ajustare a benzii)

PROBLEMA: Banda de alergat scoate un sunet neobisnuit in fata aparatului in timp ce alergati pe aceasta.

SOLUTIE: Pentru o utilizare optima va rugam sa nivelati banda de alergat.

Exercitii

Varsta	Pulsul 50-75% (b p m) - antrenament ideal -	Puls maxim 100%
20 ani	100-150	200
25 ani	98-146	195
30 ani	95-142	190
35 ani	93-138	185
40 ani	90-135	180
45 ani	88-131	175

50 ani	85-127	170
55 ani	83-123	165
60 ani	80-120	160
65 ani	78-116	155
70 ani	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Entreprenør:

TOTAL SPORT EQUIPMENT S.R.L.

Apuseni 1, 330 18, Deva

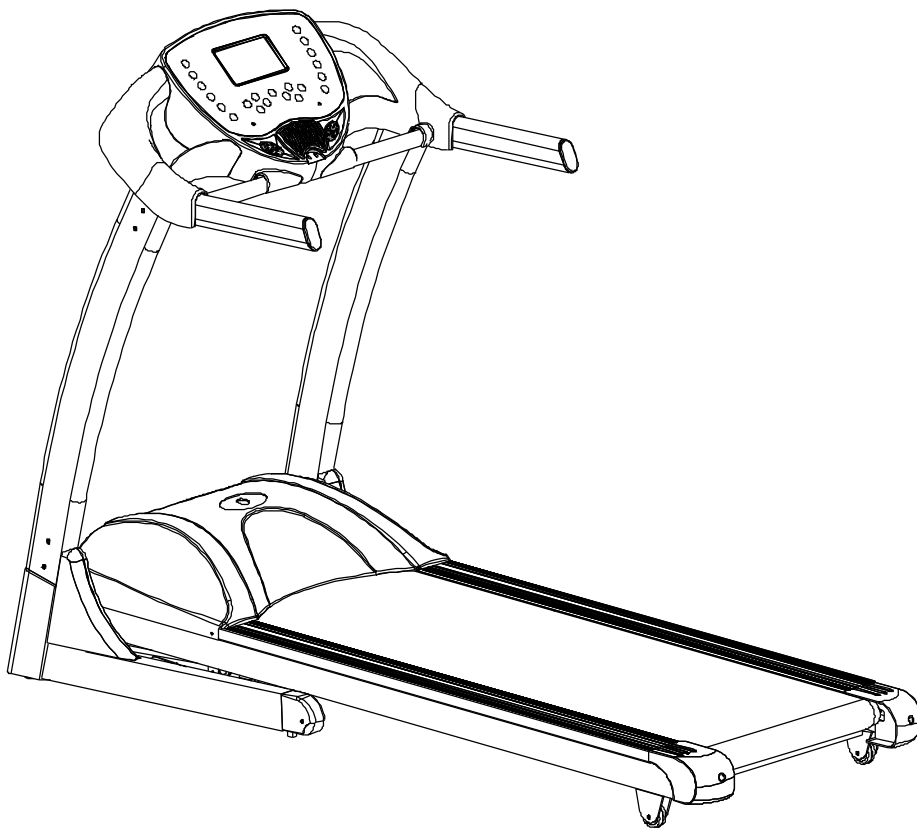
Tel.: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro



ENG - TREADMILL *GALLOP*
(GLP3202) IN 1153
USER'S MANUAL



Ver 2.0 09/09/28

Thank you

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

Implied Warranty

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

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

The implied warranty is for 1 year, beginning with the date of purchase. If the device you acquired is defective, please contact our Customer Service (Inset page) within the guarantee period of 12 months as of purchase date. The warranty applies to the following parts (as far as included in the scope of delivery): Frame, cable, electronic devices, foam, wheels. The guarantee does not cover:

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

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

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

Spare parts can be ordered from Customer Services (Inset page) as needed. Please make sure you have the following information on hand when ordering spare parts.

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

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

General safety instructions

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

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

- 25) Consult your GP before starting to exercise on this device. Should you want to exercise regularly and intensively, the approval of your GP would be advisable. This is especially true for users with health problems.
- 26) We recommend that handicapped people should only use the device when a qualified carer is present.
- 27) When using the fitness device, wear comfortable clothing and preferably sports or aerobic shoes. Avoid wearing loose clothing which could get caught in the moving parts of the device.
- 28) Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise programme. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first signs of dizziness, lay down on the ground until you feel better.
- 29) This appliance is not intended for use by persons(including children)with reduced physical,sensory or mental capabilities,or lack of experience and knowledge,unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- 30) Ensure there are no children nearby when you are exercising on the device. In addition, the device should be stored in a place that children or house pets cannot reach.
- 31) Ensure that only one person at a time uses the fitness device.
- 32) After the sports device has been set up according to operating instructions, make sure all screws, bolts and nuts are correctly fitted and tightened. Use only attachments recommended and/or supplied by the importer.
- 33) Do not use a device that is damaged or unserviceable.
- 34) Always place the device on a smooth, clean and sturdy surface. Never use near water and make sure there are no pointed objects in the direct vicinity of the fitness device. If necessary, place a protective mat (not included in scope of delivery) to protect your floor underneath the device and keep a free space of at least 0.5 m around the device for safety reasons.
- 35) Take care not to put your arms and legs near moving parts. Do not place any material in openings in the device.
- 36) Use the device only for the purposes described in these operating instructions. Use only attachments recommended by the manufacturer.

Special Safety Precautions

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

Assembly

- Before starting with the assembly of this fitness device, carefully read through the set up steps as of page 9 We also recommend that you view the assembly drawing prior to assembly (page 7).
- Remove all packaging material and place the individual parts on a free surface. This will provide you with an overview and will simplify assembly.
- Use the parts list (page 5) to check that all components have been supplied. Dispose of the packaging material only after the trainer is fully assembled.
- Please consider that there is always the risk of injury when using tools and carrying out technical activities. Please proceed with care when assembling the device.
- Make sure you have a hazard-free working environment and do not, for example, leave tools lying around. Deposit the packaging material in such a way that it does not pose a danger. Foil/plastic bags are a potential risk of suffocation for children!
- Take your time when viewing the drawings and then assemble the device according to the series of illustrations.
- The device must be carefully assembled by an adult person. If necessary, request aid from another technically talented person.

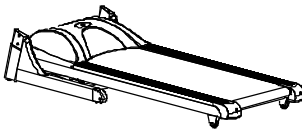
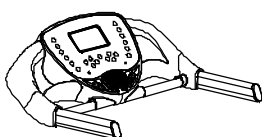
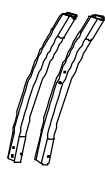

Unpacking & Assembly

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

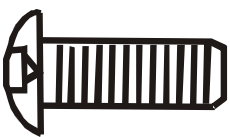
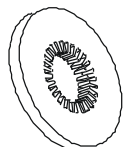



NOTE: Each step number in the assembly instructions tells you what you will be doing. Read and understand all instructions thoroughly before assembling the treadmill.

UNPACK AND VERIFY THE CONTENTS OF THE BOX:

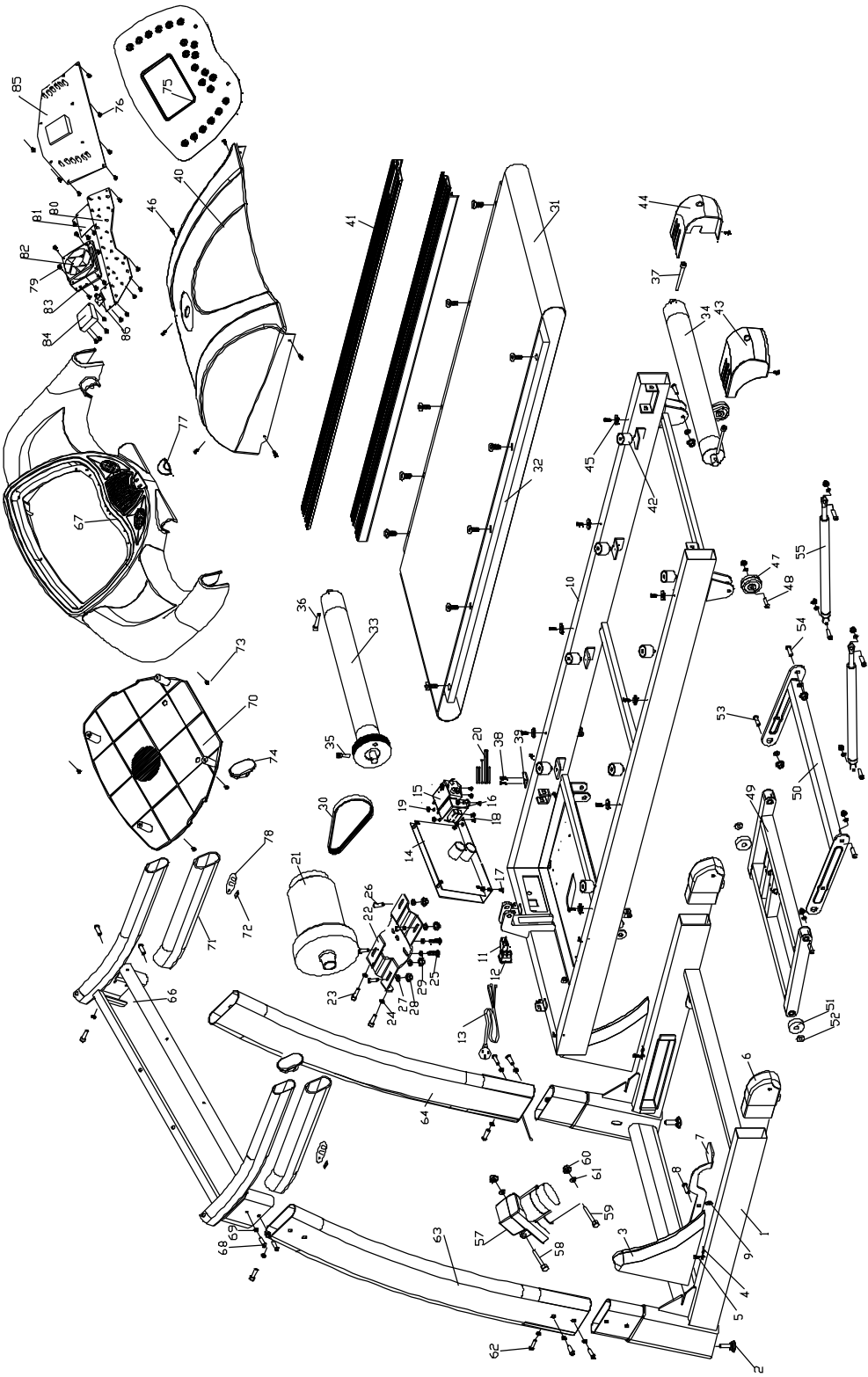
- Lift up and remove the box that surrounds the Treadmill.
- Check the following items are present. If any of the parts are missing, contact with the dealer.

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

HARDWARE KIT

 <p>M8x15 HEX HEAD BOLT 12pcs</p>	 <p>Washer 12 pcs</p>	 <p>Lubricant for running deck</p>
 <p>Allen wrench 1 pcs</p>	 <p>SAFETY KEY</p>	

Assembly Diagram (1)



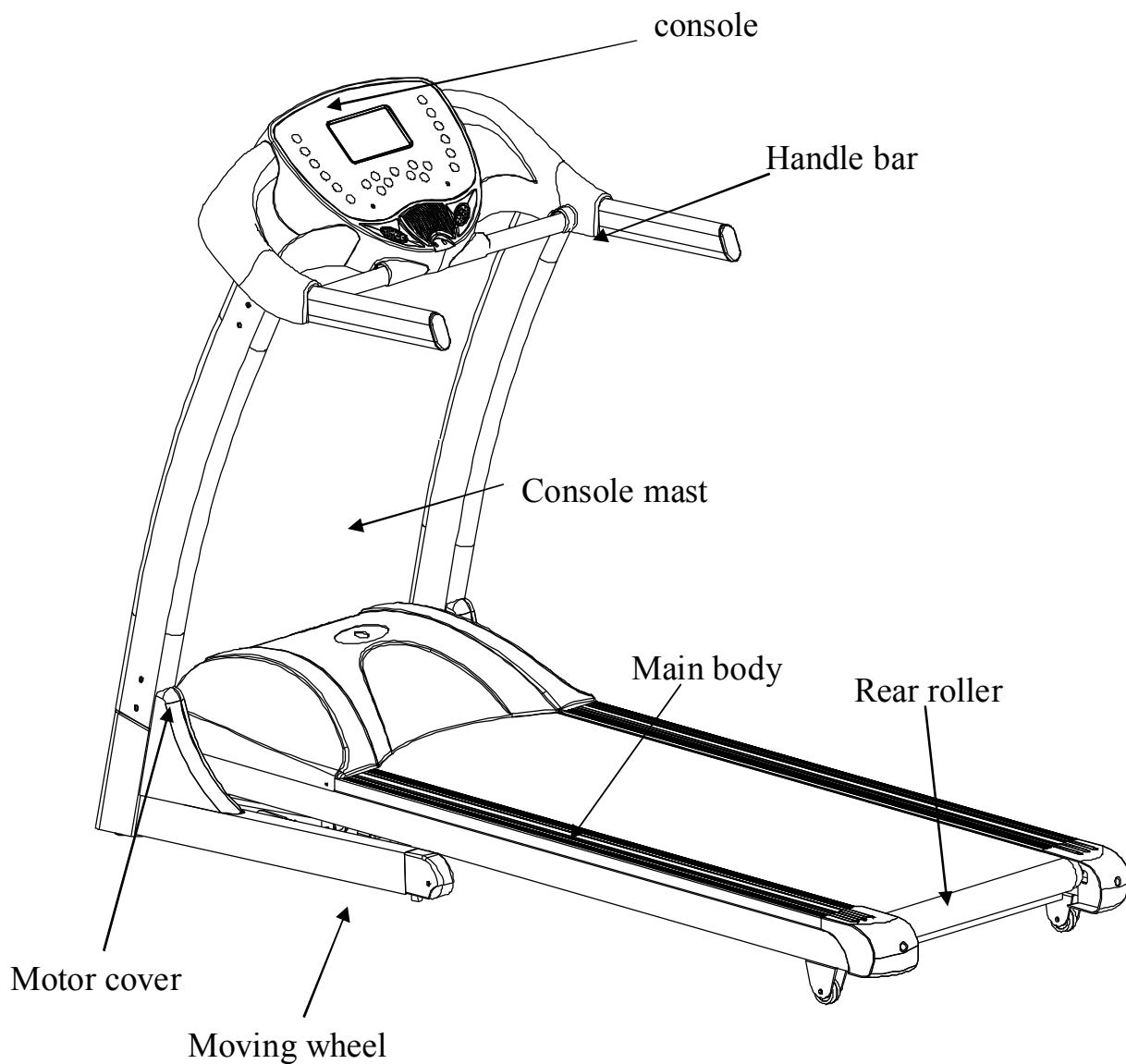
Most of the displayed parts in this diagram are shipped pre-assembled.

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

Parts List (1)

ITEM	DESCRIPTION	QTY	ITEM	DESCRIPTION	QTY
1	Base frame	1	44	Right end cover	1
2	Adjustable pad	2	45	Washer	2
3	Base frame cover	2	46	Screw M4*15	8
4	Left limiting basket	1	47	Moving wheel	2
5	Hex head bolt M8*12	1	48	Hex head bolt M8*35	2
6	Moving wheel	1	49	incline frame	1
7	bracket	2	50	Connect	1
8	Hex head bolt M8*58	4	51	peiling	2
9	Spring	2	52	C-CLIP	2
10	Main frame	1	53	Hex head bolt M8*55	2
11	Fuse	1	54	Screw M8*35	8
12	Power switch	1	55	Air shock	2
13	Power cord	1	56	Washer	2
14	controller	1	57	Incline motor	1
15	filter	1	58	Hexagon screw M10*55	1
16	Transformer	1	59	Hexagon screw M10*120	1
17	Screw M4*25	2	60	Nut M10	2
18	Screw M4*15	4	61	washer	4
19	Nut M4	4	62	washer	2
20	connect wire set	1	63	Left console mast	1
21	Motor	1	64	Right console mast	1
22	Fixing bracket motor	1	65	Console mast crossbar	1
23	Hex head bolt M8*80	2	66	Console frame	1
24	Skidproof washer	14	67	Console up cover	1
25	Columnar Hexagon M8*12	2	68	Hex head bolt M8*15	4
26	Hex head bolt M8*25	4	69	washer	4
27	Washer	16	70	Console down cover	1
28	Nut M8	16	71	handle	2
29	Sping Washer	2	72	Handle Keystroke	2
30	Drive belt	1	73	Screw M4*15	36
31	Running belt	1	74	Handle cover	2
32	Running deck	1	75	console cover	1
33	Front roller	1	76	Screw M4*15	7
34	Rear roller	1	77	Safety key	1
35	Columnar Hexagon M8*40	1	78	Hand pulse set	2
36	Columnar Hexagon M8*25	1	79	Screw M4*38	4
37	Columnar Hexagon M8*60	2	80	Keystork pcb	1
38	Screw M4*15	35	81	Pulse pcb	1
39	Fixing bracket ,side rein	2	82	fan	1
40	Motor cover	1	83	Fixing bracket fan	1
41	Side rein	2	84	speaker	2
42	Rubber washer	8	85	computer	1
43	Left end cover	1	86	Speaker input	1

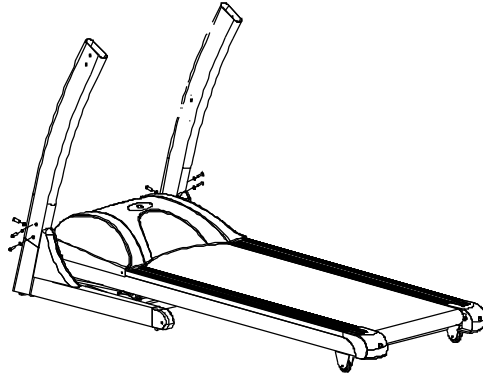
Assembly Diagram (2)



Assembly Instructions

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

Console mast _____

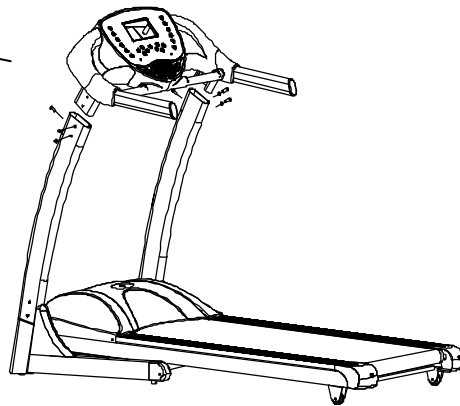


A;)put the console wire through the console mast .

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

Step2: Attach the console to the console mast

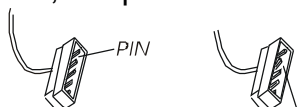
Console _____



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

F) assemble the console to the console mast with six M4x15mm bolts and wrench.(do not tighten the bolts)

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



(Insure pins are straight)

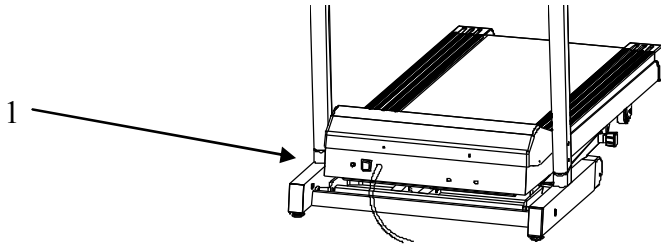
Step 4:Tighten step 1, step 2 bolts.

First open switch and working machine, then tighten bolts.

Use Instruction

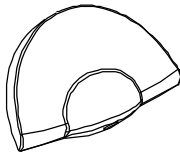
TURNING ON THE TREADMILL:

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



SAFETY KEY:

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



FOLDING UP INSTRUCTIONS

folding the treadmill:

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

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

UNFOLDING THE TREADMILL:

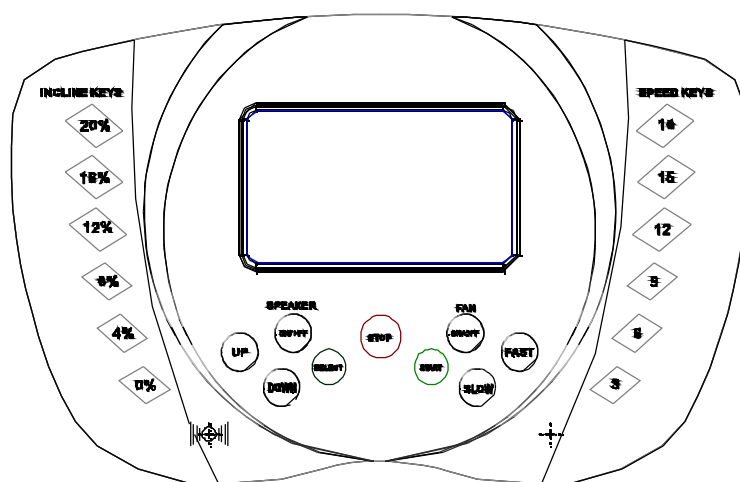
Pull out the locking bolt and fold the treadmill slowly and carefully down.

SECURITY ALERT :

The user must not use the heart grip plate when the speed of treadmill is above 16KPH

Training Monitor

Front View



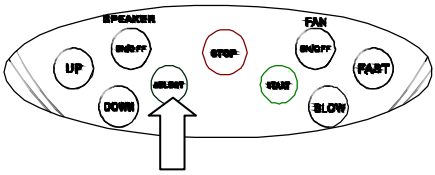
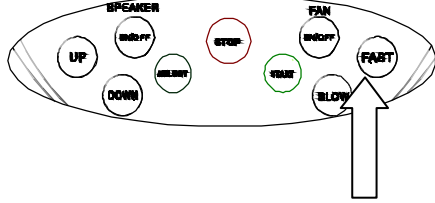
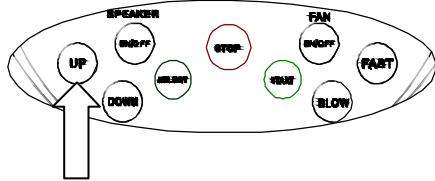
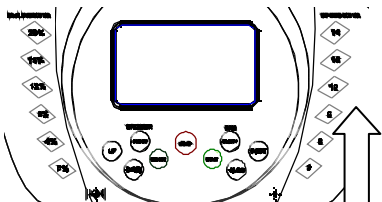
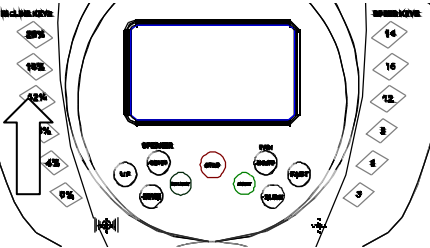
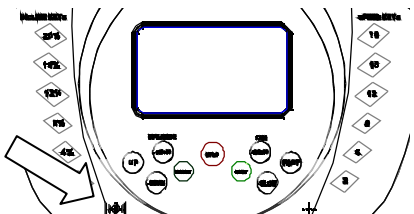
Technical Specifications

Time	00:00-99:59 Min
Speed	0.8-22KPH
Incline	0-20 %
Distance	0.00-99.9 km
Calories	0-999 KCAL
Pulse	70-200 / Min
Program	P1-P6

Computer Functions

	<p><u>START:</u> <u>Press the START-KEY to begin your exercise.</u></p>
	<p><u>STOP</u> <u>Press the stop button to pause the training. Press the START-KEY to continue working.</u></p>

Computer Functions

	<p><u>SELECT</u> Press the SELECT-KEY you can enter preset training programmes (P2-P6) selection. Then use the UP/DOWN key to choose a preset training programme (P2-P6), Then you can use SELECT-KEY to select training speed and training time. Press the start button to begin training.</p>
	<p><u>FAST/SLOW keys</u> Press the FAST/SLOW key, you can choose a training speed or training time. (The selected function is flashing).</p>
	<p><u>UP/DOWN keys</u> press the UP/DOWN key, you can choose a training incline or training time .(the selected function is flashing)</p>
	<p><u>QUICK SPEED KEY:</u> press the speed-key you can quickly set the speed from 3 , 6 , 9 , 12 , 15 , 18km/h.</p>
	<p><u>QUICK INCLINE KEY:</u> press the incline-key you can quickly set the incline from 0% , 4% , 8% , 12% , 16% , 20%.</p>
	<p><u>AUDIO INPUT:</u> Support MP3 signal input.</p>

Computer Display



DISTANCE

Shows the completed distance in kilometres.

TIME

Shows minutes and seconds of the elapsed or remaining time.

PROGRAM

Shows the program which selected by the user between "P2-P6".

CALORIES:

Shows estimated use of calories at the time of display.

WEIGHT/AGE

Select the user's weight/age before training.

HEART RATE

Shows the current user's heart rate when touch both pulse sensors with your palms.

LEVEL

Shows the level the user selected or display the current level grade during the training.

SEX

Select the current user's sex before training.

INCLINE:

Shows the current running elevation.

SPEED

Shows the current running speed.

Computer Operations

CHOOSING A PROGRAMME (P2-P6)

11. open ON/OFF switch.
12. press SELECT to enter preset programmes (P2-P6)
13. press FAST/SLOW or UP/DOWN to select programme p2-p6
14. press SELECT to enter time setting
15. press FAST/SLOW or UP/DOWN to set time

P2

Pre-set time: 30minutes

Pre-set level: L1, Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

P3

Pre-set time: 35minutes

Pre-set level: L1,Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

P4

Pre-set time: 40minutes

Pre-set level: L1,Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

P5

Pre-set time: 45minutes

Pre-set level: L1,Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

P6

Pre-set time: 50minutes

Pre-set level: L1,Segment: 20 segments

PROGRAM setting

Press FAST/SLOW to access P2~P6

TIME setting

Press SELECT again into time setting

The TIME shows 30 minutes

Press FAST/SLOW to set time

Press START to run

Press FAST to increase speed

Press SLOW to decrease speed

Press UP to increase incline

Press DOWN to decrease incline

Maintenance

TREADMILL MAINTENANCE

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

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

BELT ADJUSTMENT

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

ADJUSTING THE BELT TENSION:

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

TO INCREASE THE RUNNING BELT TENSION:

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

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

CENTERING THE RUNNING BELT:

When you run, you may push off harder with one foot than with another. The severity of the deflection depends on the amount of force⁴ that one foot exerts in the relation to the other. This deflection can cause the belt to move off-centre. This deflection is normal and the running belt will centre when no body is on the running belt. If the running belt remains consistently off-centre, you will need to centre the running belt manually.

Start the treadmill without anyone on the running belt, press FAST-key until speed reached 6kph.

1. Observe whether the running belt is toward the right or left side of the deck.
 - If toward the left side of the deck, using wrench, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
 - If toward the right side of the deck, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
- 17
- If the belt is still not centre, repeat the above step until the running belt is on centre.
 2. After the belt is centre, increase the speed to 16kph and verify that it is running smoothly. Repeat the above steps if it is necessary.

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

LUBRICATION

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

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

Only use oil free silicon spray.

Application of lubricant on the belt:

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

CLEANING:

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

- **Warning:** The treadmill must be turned off to avoid electrical shocks. The power cord must be pulled out of the socket, before starting the cleaning or maintenance.
- **After each training:** Wipe the console and other surfaces with a clean soft and damp cloth to remove sweat residues.

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

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

STORAGE:

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



Important notes

- The device corresponds to current safety standards. The device is only suitable for home use. Any other use is impermissible and possibly even dangerous. We cannot be held liable for damages that were caused by improper usage.
- Please consult your GP before starting your exercise session to clarify whether you are in suitable physical health for exercising with this device. The doctor's diagnosis should be the basis for the structure of your exercise programme. Incorrect or excessive training could be harmful to your health.
- Carefully read through the following general fitness tips and the exercise instructions. If you have pain, shortness of breath, feel unwell or have other physical complaints, break off the exercise immediately. Consult a doctor immediately if you have prolonged pain.

- This fitness device is not suitable for professional or medical use, nor may it be used for therapeutic purposes.
- The pulse sensor is not a medical device. It is meant for your information purposes only and is designed to give an average pulse rate. It is not intended to offer medical advice nor will it measure pulse accurately every time, due to differing environmental and human conditioning factors.

Trouble Shooting

TROUBLE SHOOTING GUIDE:

SYMPTOM	CAUSE	SOLUTION
Show E0	Not equip Safety key	Please equip the Safety key
Show E1	Speed feedback equipment err	Please check Speed feedback equipment and 10-pin cable or contact special service
Show E2	Motor or Motor drive err	Please check PIN cable or contact special service
Show E3	The error of Speed over limit	Adjust Speed feedback equipment or contact special service

TROUBLESHOOTING YOUR TREADMILL:

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

PROBLEM: The console does not light up.

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

PROBLEM: The treadmill circuit breaker trips during a workout.

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

*Note: No extension cord.

PROBLEM: The treadmill shuts off when elevating.

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

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

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

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

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

General fitness tips

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

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

Check your pulse regularly. If you do not have a pulse measuring instrument, ask your GP how you can measure your heart rate effectively. Determine your personal exercise frequency range to achieve optimal training success. Take into account both your age and your level of fitness. The table on page 16 will give you a reference point for determining the optimal exercise pulse.

Make sure you breathe regularly and calmly when exercising.

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

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

Exercises for your personal work-out

How high or low should your heart rate be during exercises?
Your GP can give you more information on the current guidelines.

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

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Warm-up / stretching exercises

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

NECK EXERCISES

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

You can repeat this exercise alternately several times.

1

EXERCISES FOR THE SHOULDER AREA

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

2

ARM STRETCHING EXERCISES

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

3

EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

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

4

INSIDE UPPER THIGH

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

5

TOUCH TOES

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

6

EXERCISES FOR THE KNEES

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

7

EXERCISES FOR THE CALVES/ACHILLES TENDON

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

8