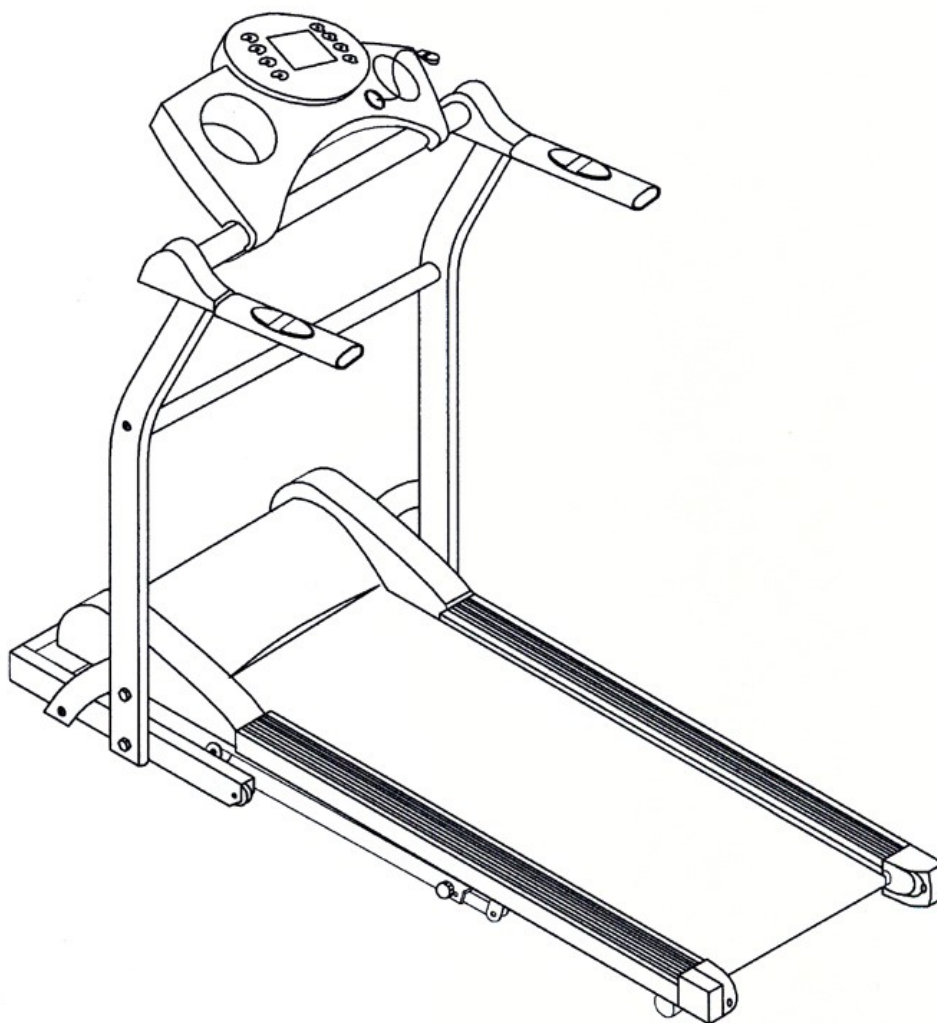


# *inSPORTline*

*fitness equipment*

## Návod na použití Běžecký pás GENESIS



### **SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL**

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
tel. +420 556 300970, [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)  
pre Slovensko: INSPORTLINE s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

### DŮLEŽITÉ!

Před použitím stroje pečlivě prostudujte následující informace.

Uchovejte tento návod pro následné nahlédnutí.

## PŘED SESTAVOVÁNÍM STROJE

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

Zařízení bylo certifikováno a odpovídá En957 třída H.C. Stroj je určený pouze pro použití v domácnosti. Maximální váha cvičence je 100kg.

Pokud je el. kabel dodán poškozen, musí být nahrazen výrobcem, servisním pracovníkem nebo kvalifikovanou osobou, aby se zabránilo nebezpečí.

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

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

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

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

Udržujte stroj mimo dosah dětí a zvířat. Nenechávejte děti pracovat na stroji samotné, pouze v doprovodu dospělé osoby.

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

Sestavte a používejte stroj na pevném, rovném povrchu.

Udržujte el. přípojku a el. kabel mimo dosah tepelných zdrojů (plynový hořák...).

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

## ZAČÁTEK MONTÁŽE

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

Pozorně dbejte těchto pokynů.

Když sestavujete stroj ručně, nedotýkejte se žádných drátů.

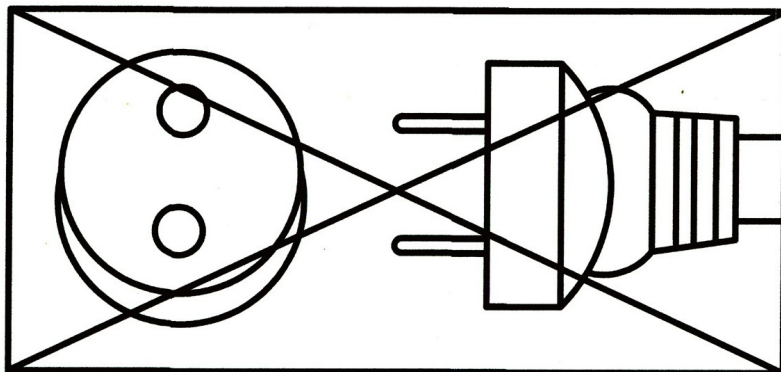
Pro snadnější montáž z počátku nedotahujte všechny součástky úplně, ale dotáhněte je až při konečné fázi sestavování.

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

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

Před zapojením zkontrolujte el. napětí vyznačené blízko síťového spínače.

**! Nezapojujte síťový kabel dokud není montáž dokončena.**



## PŘED TRÉNINKEM

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

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

Provádějte zahřívací cvičení.

Nevkládejte žádné objekty do otvorů na běžeckém pásu.

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

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

## BĚHEM TRÉNINKU

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

Nevystupujte z běžeckého pásu pokud je spuštěn vysokou rychlostí.

Držte všechny volné věci a ručníky mimo běžeckou plochu.

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

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

Držte ruce pryč od pohyblivých částí.

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

Nikdy nenechávejte běžecký pás bez dozoru, zatímco je v pohybu.

Nepokoušejte se otáčet ve chvíli, když je běžící pás v pohybu. Směřujte vaše tělo a tvář vždy dopředu.

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

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

## PO TRÉNINKU

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

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

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

Po dokončení tréninku proveďte zklidňující cvičení.

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

Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny části běžeckého pásu.

Před provedením údržby a úpravy popsané v návodu vždy vypínejte ze zásuvky síťový kabel.

Nesnímejte kryt motoru pokud tak nejste instruováni pověřenou servisní osobou. Provádět jiné služby než jsou uvedeny v návodu smí pouze pověřený pracovník.

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

K zabránění zkratu udržujte všechny elektrické komponenty jako jsou motor, síťový kabel a ON/OFF spínač mimo dosah vody či jiných tekutin. Nemanipulujte s rukojeťmi, počítačovou konzolou či pásem. Nikdy nepokládejte tekutiny na jakoukoli část stroje.

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

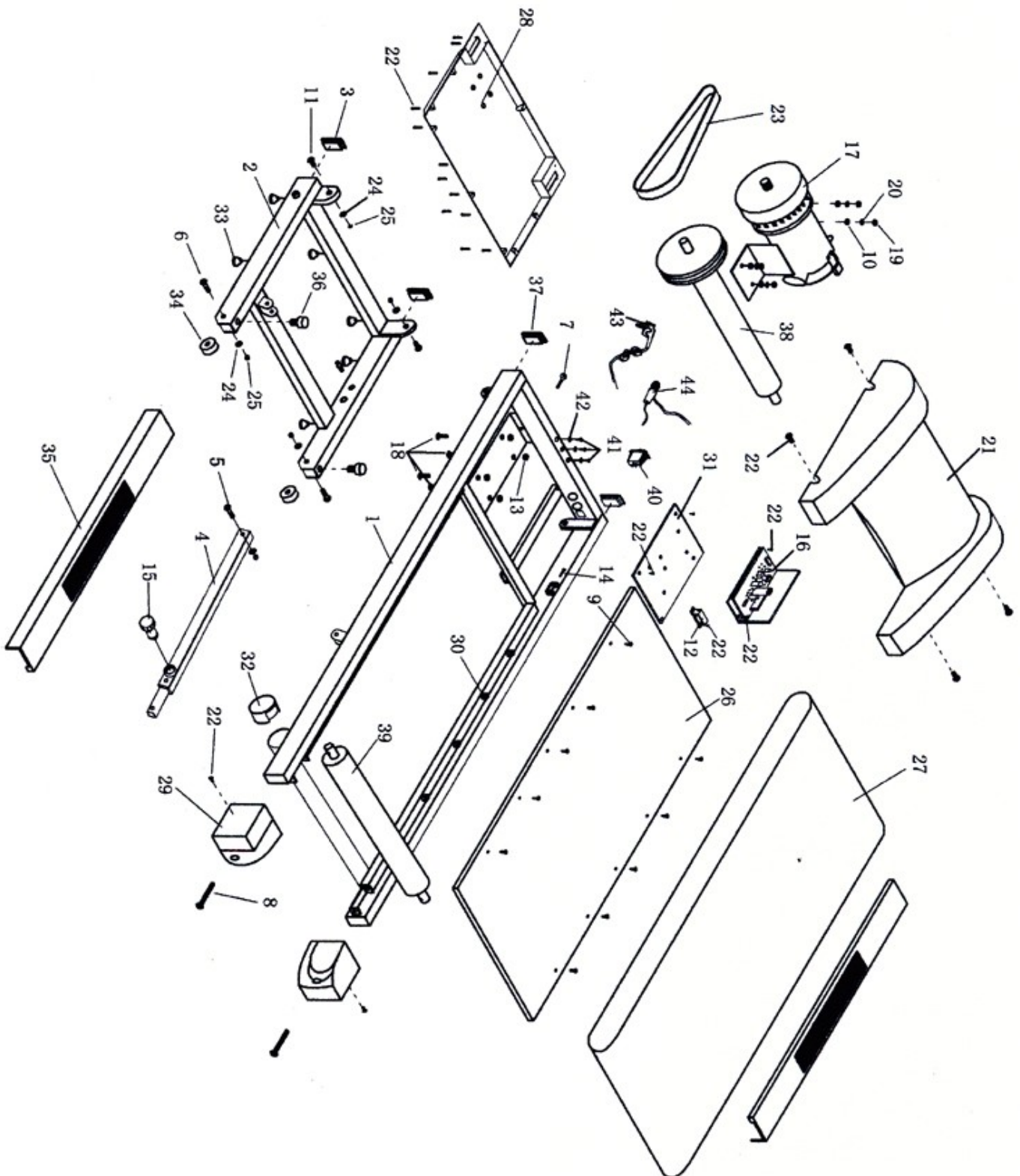
## DŮLEŽITÉ

!

Nesprávné zapojení el. kabelu může způsobit elektrický šok. Pokud si nejste jisti, zda je běžecký pás řádně uzemněn, konzultujte s kvalifikovaným elektrotechnikem nebo servisní osobou.

Neměňte el. kabel dodávaný s běžeckým pásem. Pokud výstup nesedí, potom nainstalujte nový pomocí kvalifikovaného technika.

## ROZPIS ČÁSTÍ I:



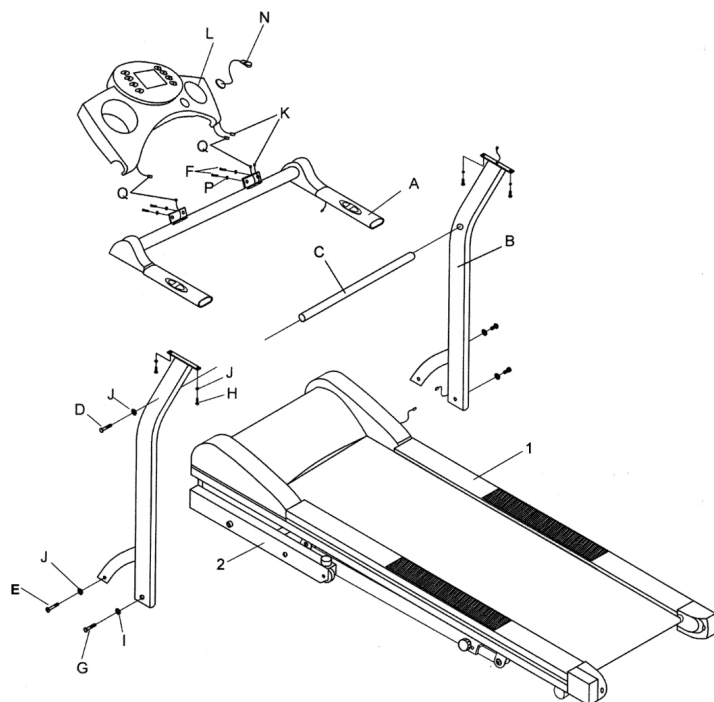
**SEZNAM DÍLŮ Z ROZPISU ČÁSTÍ I:**

<b>ČÍSLO</b>	<b>POPIS</b>	<b>MNOŽSTVÍ</b>
1	HLAVNÍ RÁM	1
2	SPODNÍ RÁM	1
3	KONCOVÁ KRYTKA	2
4	PRODLOUŽENÁ TYČ	1
5	HLAVICOVÝ ŠROUB M8x50	1
6	HLAVICOVÝ ŠROUB M8x40	3
7	HLAVICOVÝ ŠROUB M8x90	1
8	ŠROUB M8x85	2
9	ŠROUB M5x35	10
10	PODLOŽKA 10.2	4
11	HLAVICOVÝ ŠROUB M8x20	2
12	TRANSFORMÁTOR	1
13	GUMOVÁ PODLOŽKA	4
14	ŠROUB M8x35	1
15	SKLÁDACÍ ŠROUB	1
16	OVLÁDACÍ DESKA	1
17	MOTOR	1
18	HLAVICOVÝ ŠROUB M10x25	4
19	MATICE M10	4
20	PÉROVÁ PODLOŽKA	4
21	PLASTOVÝ KRYT	1
22	ŠROUB M4x15	24
23	BĚŽECKÁ PLOCHA	1
24	PODLOŽKA 8.2	6
25	MATICE	6
26	BĚŽECKÁ PLOCHA	1
27	BĚŽECKÝ PÁS	1
28	SPODNÍ KRYT	1
29	KONCOVÉ VÍČKO ZADNÍ	2
30	GUMOVÉ TĚSNĚNÍ	10
31	KABEL PEVNÉHO DISKU	1
32	KONCOVÉ VÍČKO	2
33	KONCOVKA NOHY	4
34	PŘEPRAVNÍ KOLEČKO	2
35	BOČNÍ PEVNÁ PLOCHA	2
36	GUMOVÁ KRYTKA	2
37	KONCOVÉ VÍČKO	2
38	PŘEDNÍ VÁLEC	1

<b>ČÍSLO</b>	<b>POPIS</b>	<b>MNOŽSTVÍ</b>
39	ZADNÍ VÁLEC	1
40	SÍŤOVÝ SPÍNAČ	1
41	PODLOŽKA PRO SPODNÍ KABEL	3
42	PROTISKLUZOVÁ PODLOŽKA	2
43	SÍŤOVÝ KABEL	1
44	EL. POJISTKA	1

## **I. PROSTUDUJTE NÁSLEDUJÍCÍ ČÁSTI POTŘEBNÉ K**

## MONTÁŽI

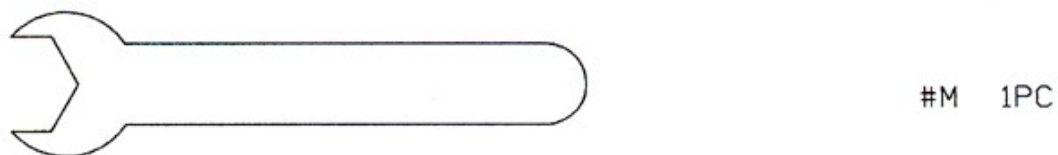
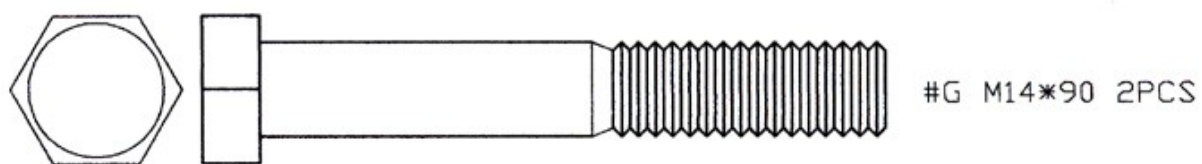


### SEZNAM DÍLŮ Z ROZPISU ČÁSTÍ II:

ČÍSLO	POPIS	MNOŽSTVÍ
A	RUKOJEŤ	1
B	BOČNÍ RUKOJEŤ (L+P)	2
C	CENTRAL BAR	1
D	ŠROUB M8x25	2
E	ŠROUB M8x80	2
F	ŠROUB M5x15	4
G	ŠROUB M14x90	2
H	ŠROUB M8x15	4
I	PODLOŽKA 14	2
J	PODLOŽKA 8.2	8
K	KABEL SENZORU	1
L	POČÍTAČ	1
M	HLAVICOVÝ ŠROUB	1
N	BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ	1
O	ŠROUB	1
P	PODLOŽKA 5	4
Q	SNÍMAČ PULZU	2

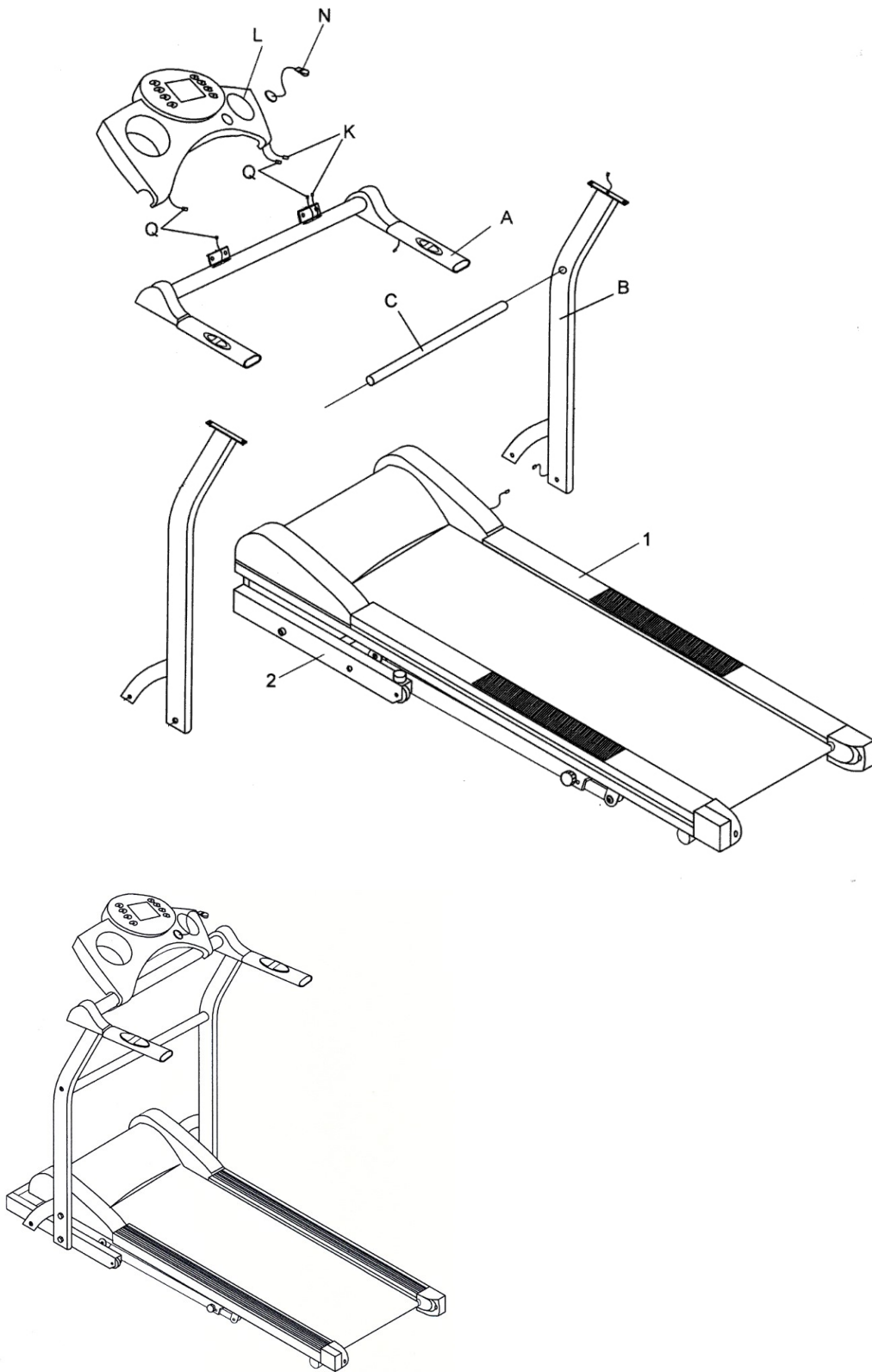
### MONTÁŽ:

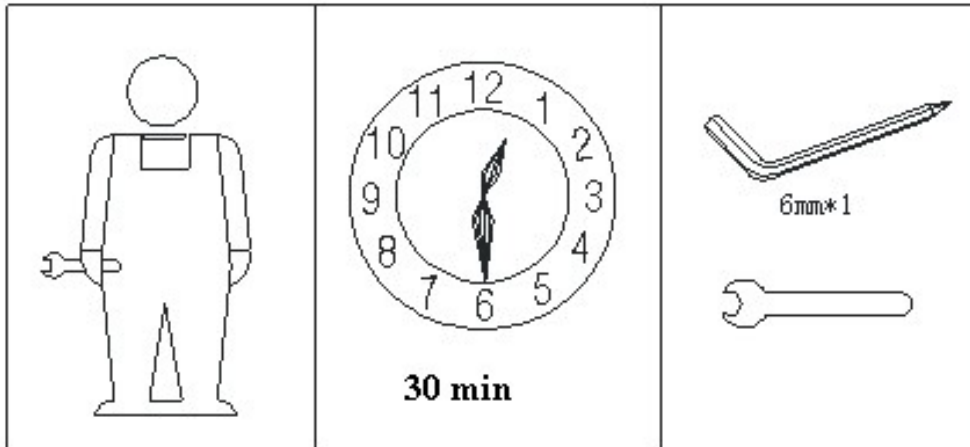
**II: PROHLÉDNĚTE SI NÁSLEDUJÍCÍ NÁHRADNÍ DÍLY/ PREZRITE SI NÁSLEDUJÚCE NÁHRADNÉ DIELY:**



**POKYNY K MONTÁŽI**



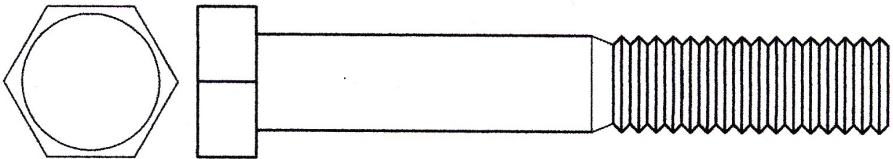
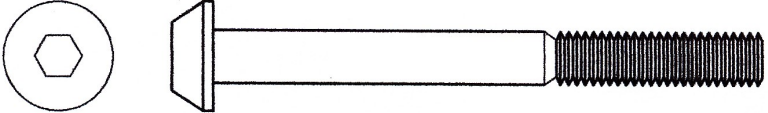
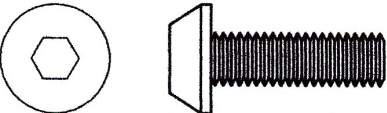
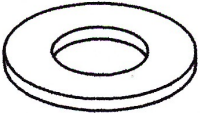



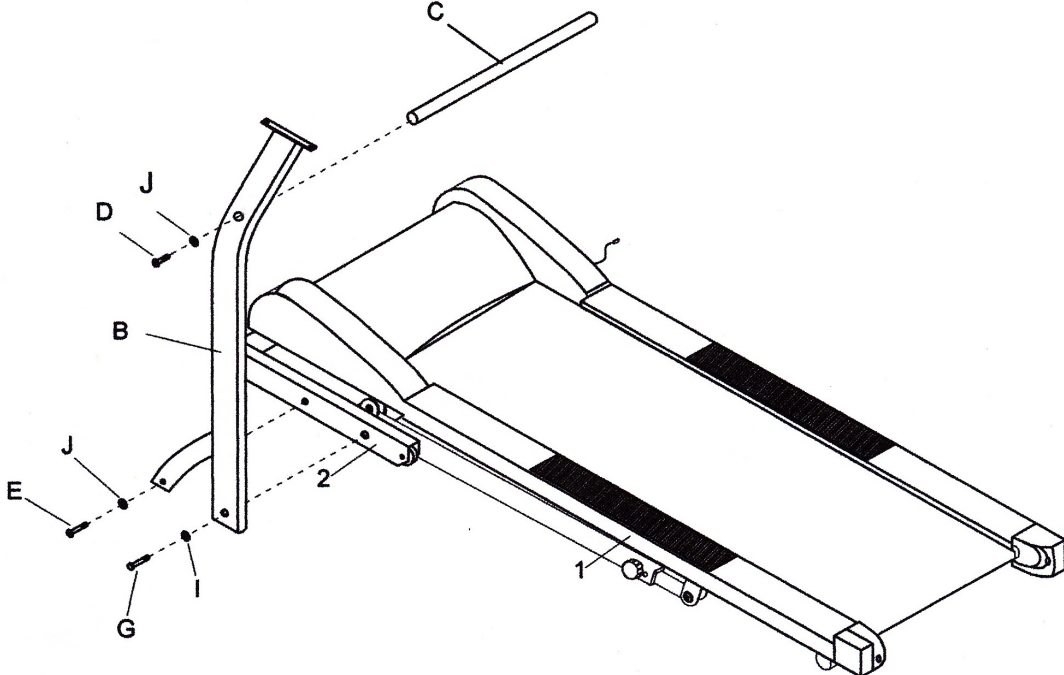


## UPOZORNĚNÍ

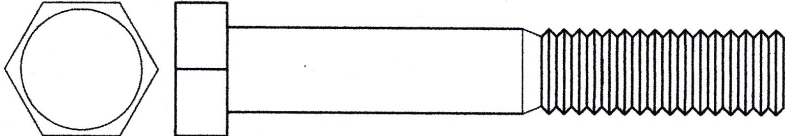
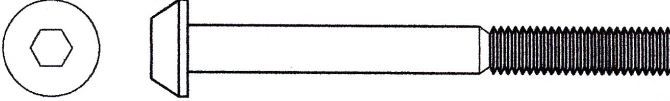
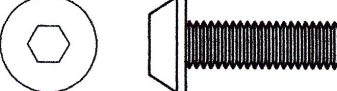


Před montáží prostudujte tento manuál.  
Nejdříve prohlédněte náhradní díly.  
Zkontrolujte komplexní zařízení a jeho části.  
Přesvědčte se, že máte správné nářadí.  
Připravte si prostor k montáži.  
Postupujte dle popsaných informací.  
Nikdy nedotahujte šrouby násilím.  
Pravidelně dotahujte spoje.

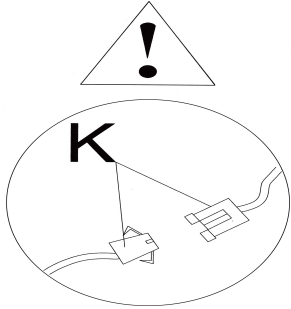
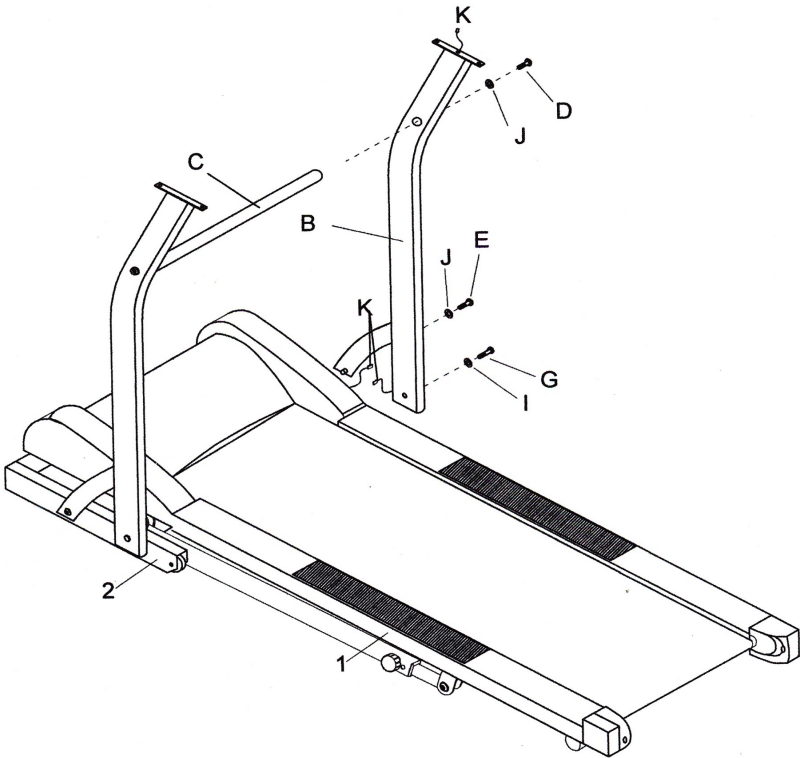
**KROK 1**

- 
#G M14\*90 1PC
- 
#E M8\*80 1PC
- 
#D M8\*25 1PC
- 
#I ID14 1PC
- 
#J ID8.2 2PCS

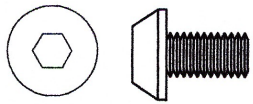


# KROK 2

- 
#G M14\*90 1PC
- 
#E M8\*80 1PC
- 
#D M8\*25 1PC
- 
#I ID14 1PC
- 
#J ID8.2 2PCS



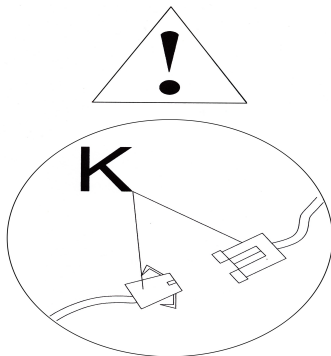
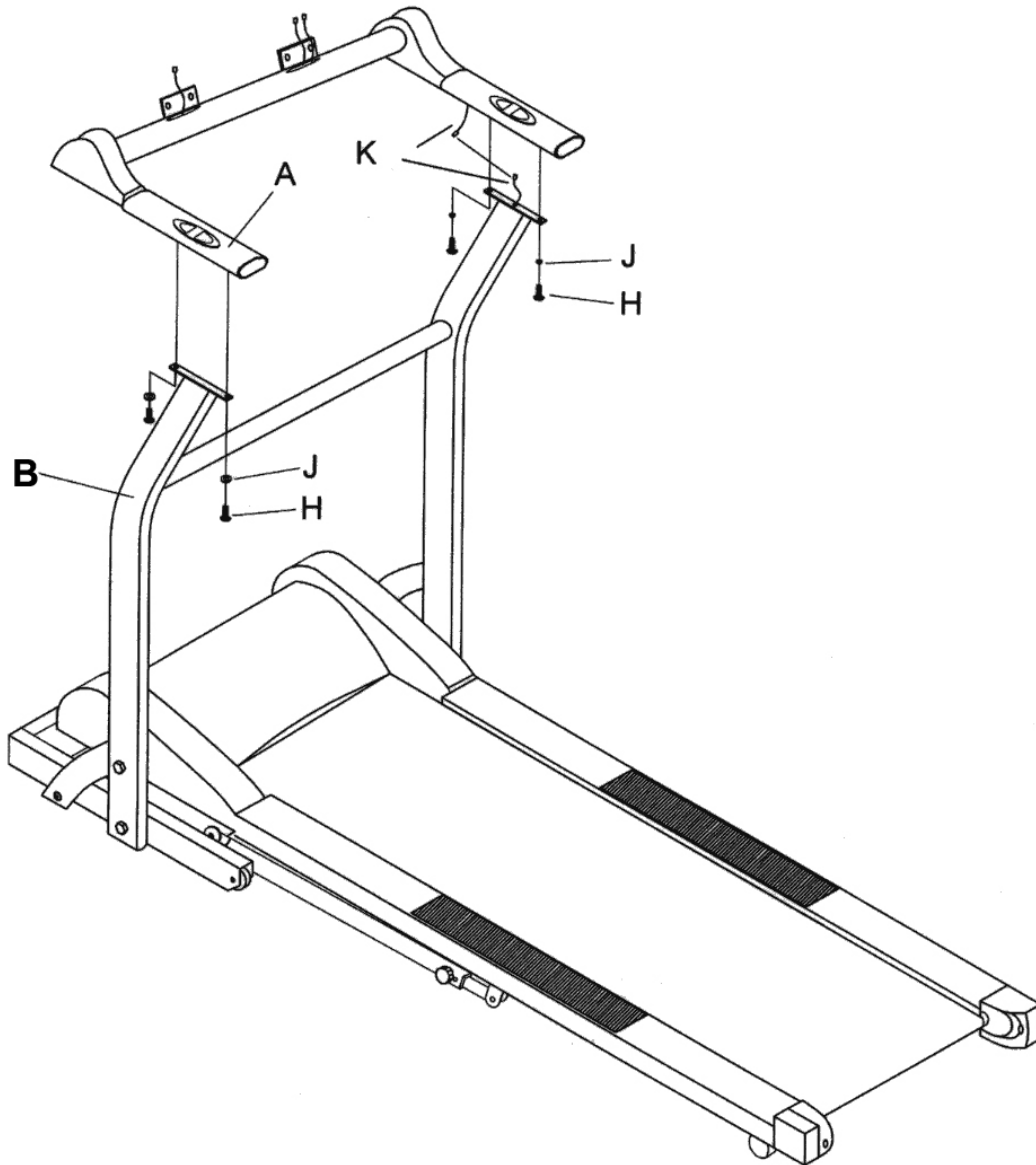
## **KROK 3**




#H M8\*15 4PCS




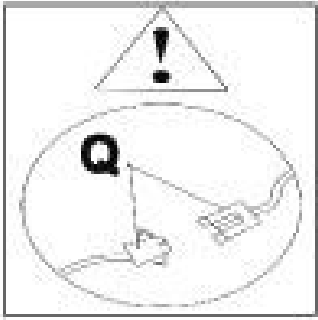
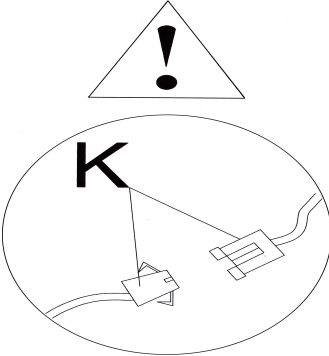
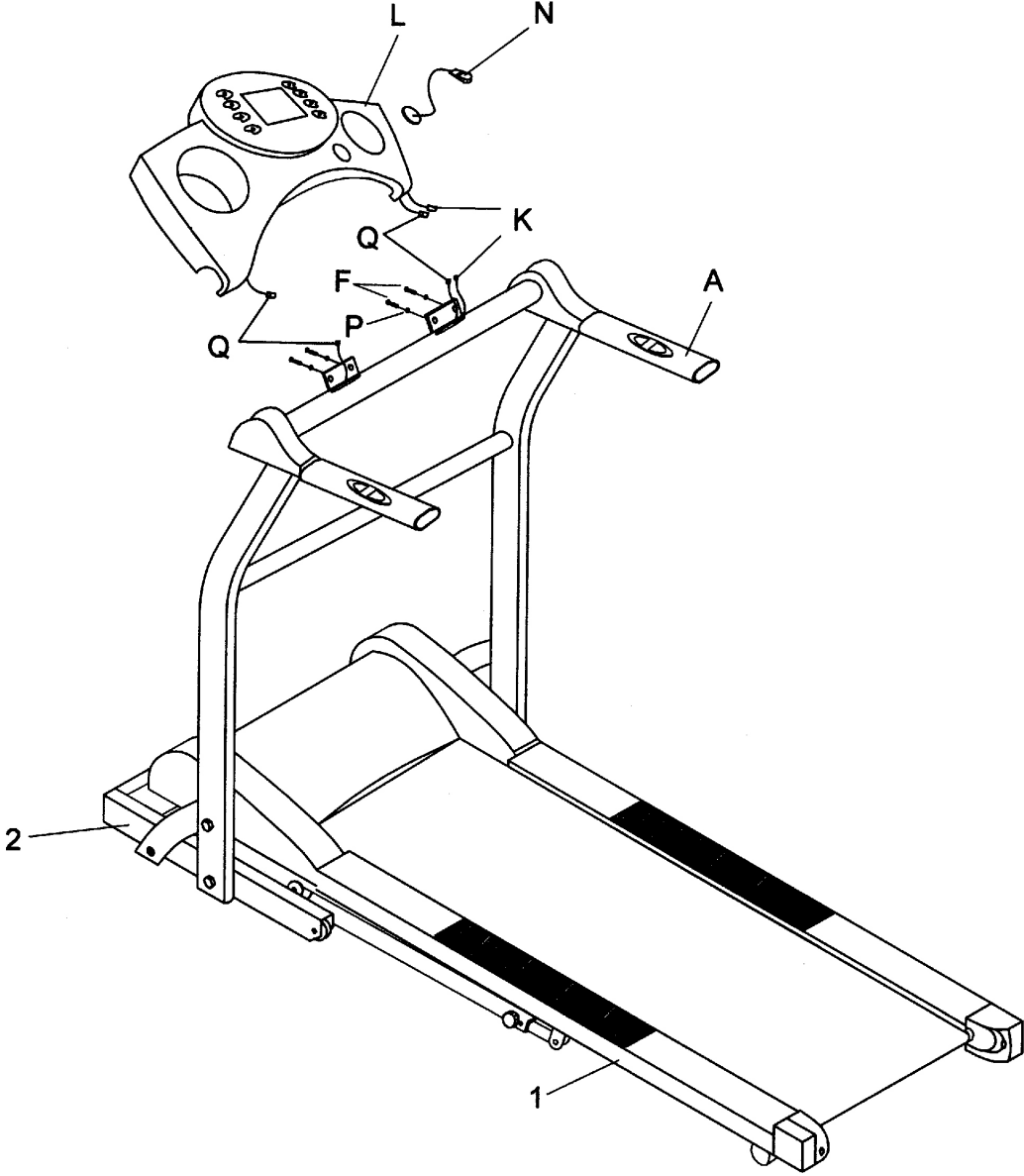
#J ID8.2 4PCS



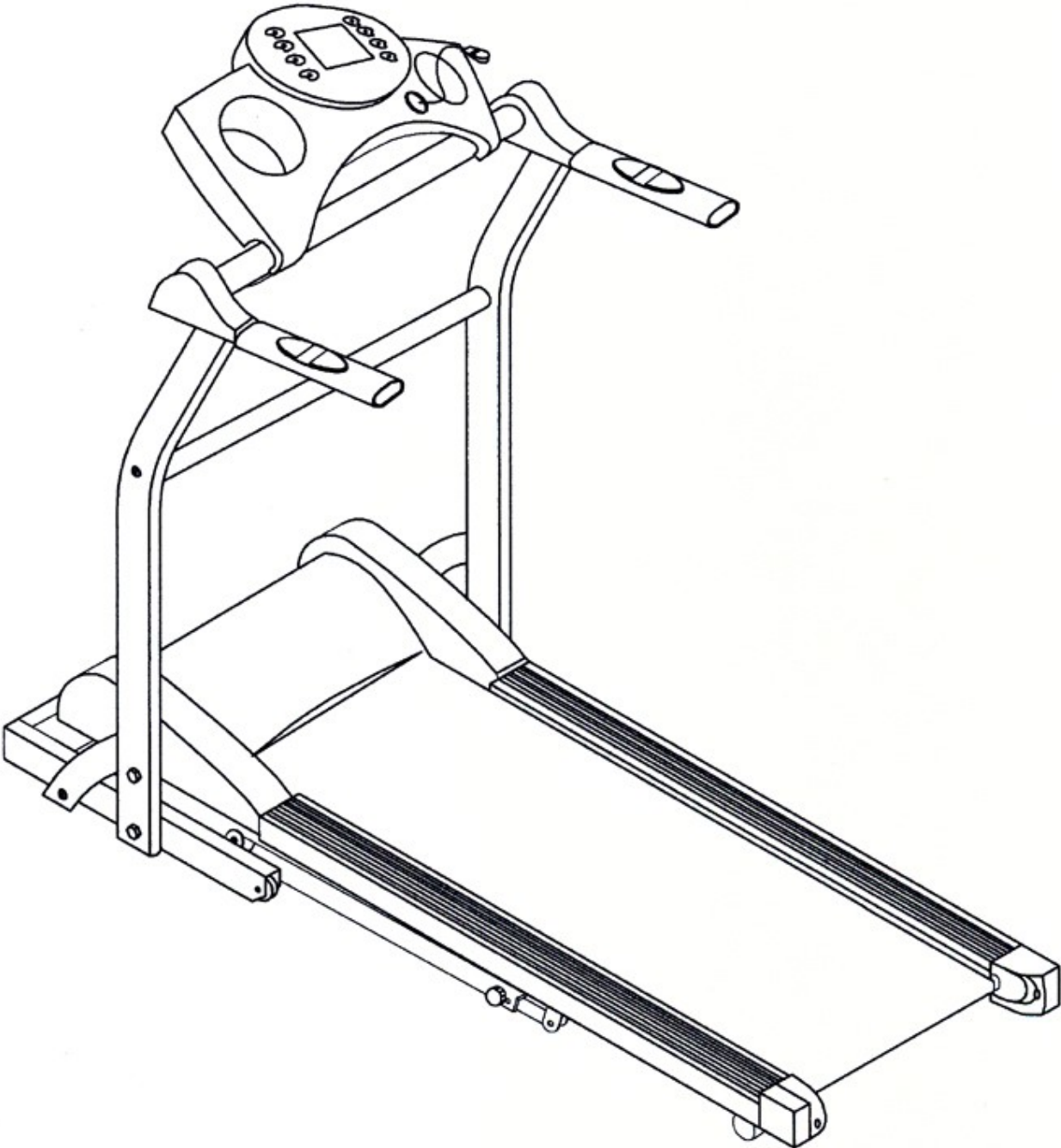
**KROK 4**

 #F M5\*15 4PCS

 #P ID5.2 4PCS



**KROK 5**

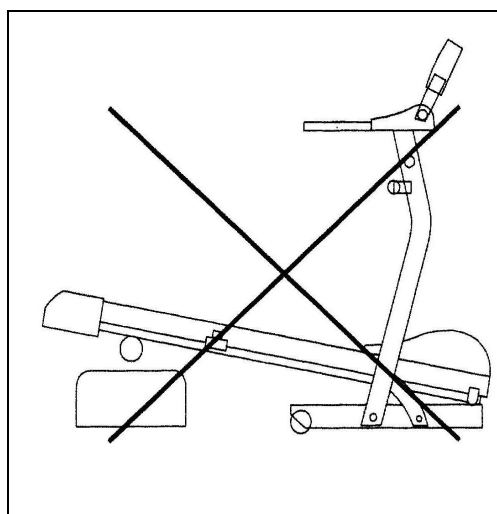
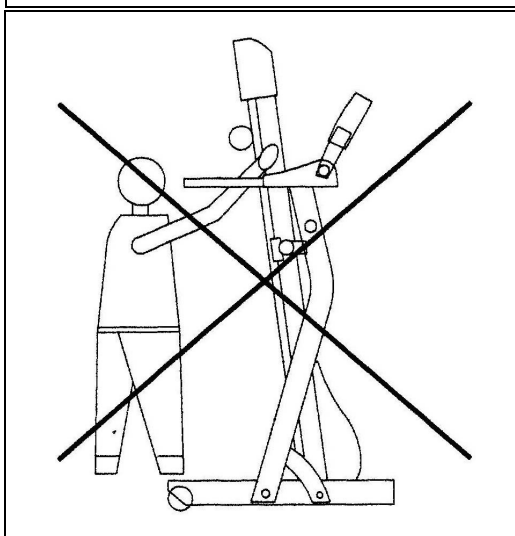
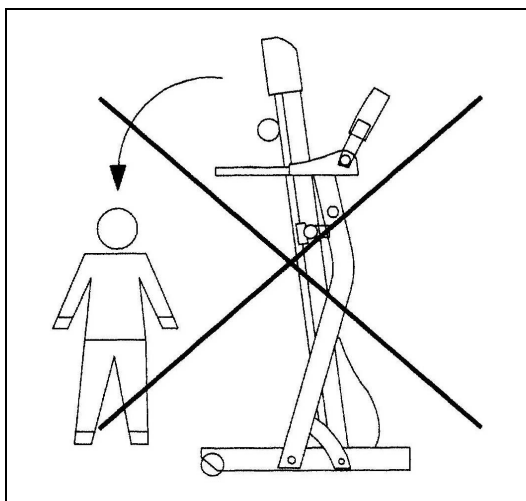
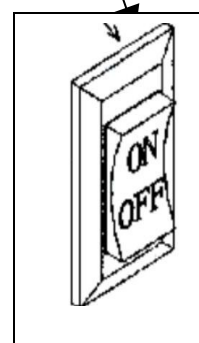
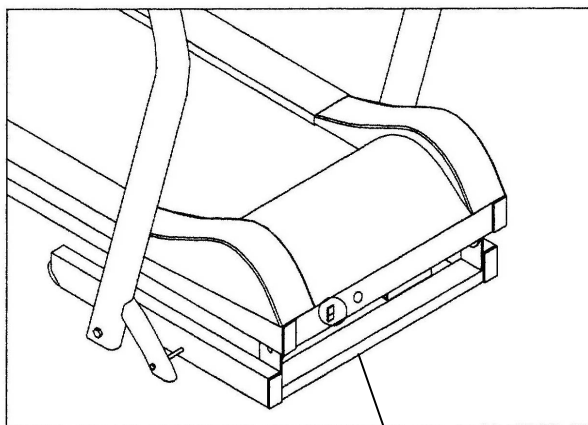




## ROZLOŽENÍ PRO USKLADNĚNÍ

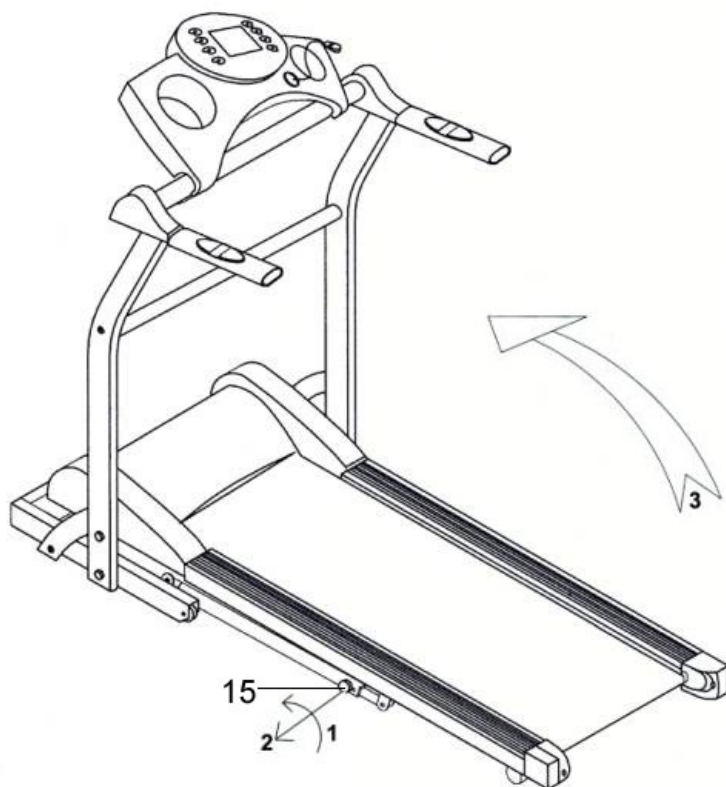
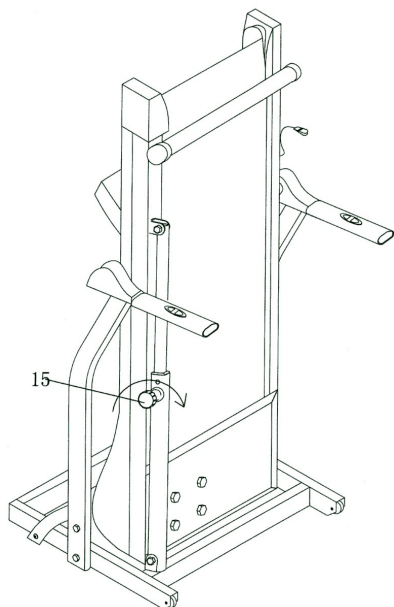
### VAROVÁNÍ:

Před rozložením či složením nestůjte na běžecké ploše a ujistěte se, že je stroj vypnutý z elektřiny. Běžecký pás vypnete stisknutím tlačítka off.



### SLOŽENÍ

- A Uvolněte pérový šroub č.15.
- B Jednou rukou táhněte za pérový šroub č. 15 a druhou rukou zvedněte zadní část běžeckého pásu dokud neuslyšíte „CVAK“, jak pérový šroub zapadl. To znamená, že stroj byl sestaven.



## ROZLOŽENÍ

- A. Použijte jednu ruku k uvolnění pérového šroubu č. 15 až do konce.
- B. Druhou rukou tlačte stroj pomalu dolů až uslyšíte „CVAK“.

## PÉČE A ÚDRŽBA

K čištění běžícího pásu použijte horkou navlhčenou látku s jemným čisticím prostředkem.

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

Před užitím zkontrolujte opotřebené části.

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

Dbejte zvýšené pozornosti, aby byly šrouby dostatečně utaženy.

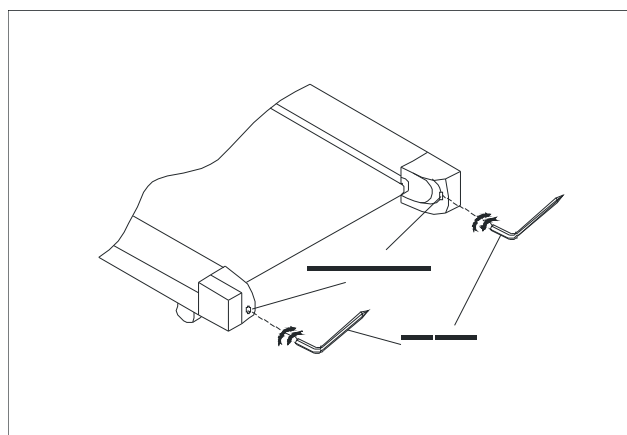
## ÚPRAVA PÁSU

### POZNÁMKA:

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

### POKUD SE PÁS SVAŽUJE K PRAVÉ STRANĚ:

Otočte pravým zátěžovým šroubem ve směru hodinových ručiček o 90 stupňů s následným otestováním. Pokud potíže přetrvávají, jednoduše upravte levý zátěžový šroub otočením o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček s následným otestováním.



### POKUD SE PÁS SVAŽUJE K LEVÉ STRANĚ:

Otočte levým šroubem pro nastavení zátěže ve směru hodinových ručiček o 90 stupňů. Pokud se pás stále svažuje k levé straně, jednoduše upravte pravý šroub pro nastavení zátěže o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček.

#### POKUD SE PÁS ZDÁ BÝT UVOLNĚNÝ

Jednoduše utáhněte oba pravý a levý zátěžový šroub stejnoměrně o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček.

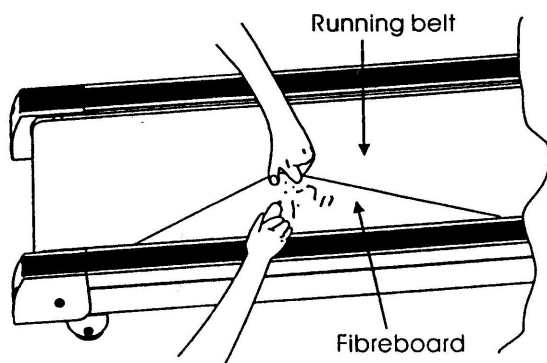
#### POKUD SE PÁS ZDÁ BÝT PŘÍLIŠ NAPJATÝ

Uvolněte oba šrouby stejnoměrně o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček.

#### POKUD JE PÁS LEPKAVÝ (POHYB NENÍ HLADKÝ)

Po nějaké době můžete pocítit (záleží na tom, jak často stroj používáte), že podložka je lepkavá. Doporučujeme Vám nanést silikonový olej mezi podložku a běžecký pás.

#### OLEJ

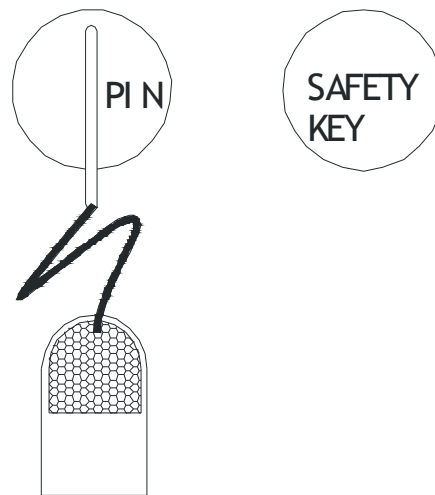
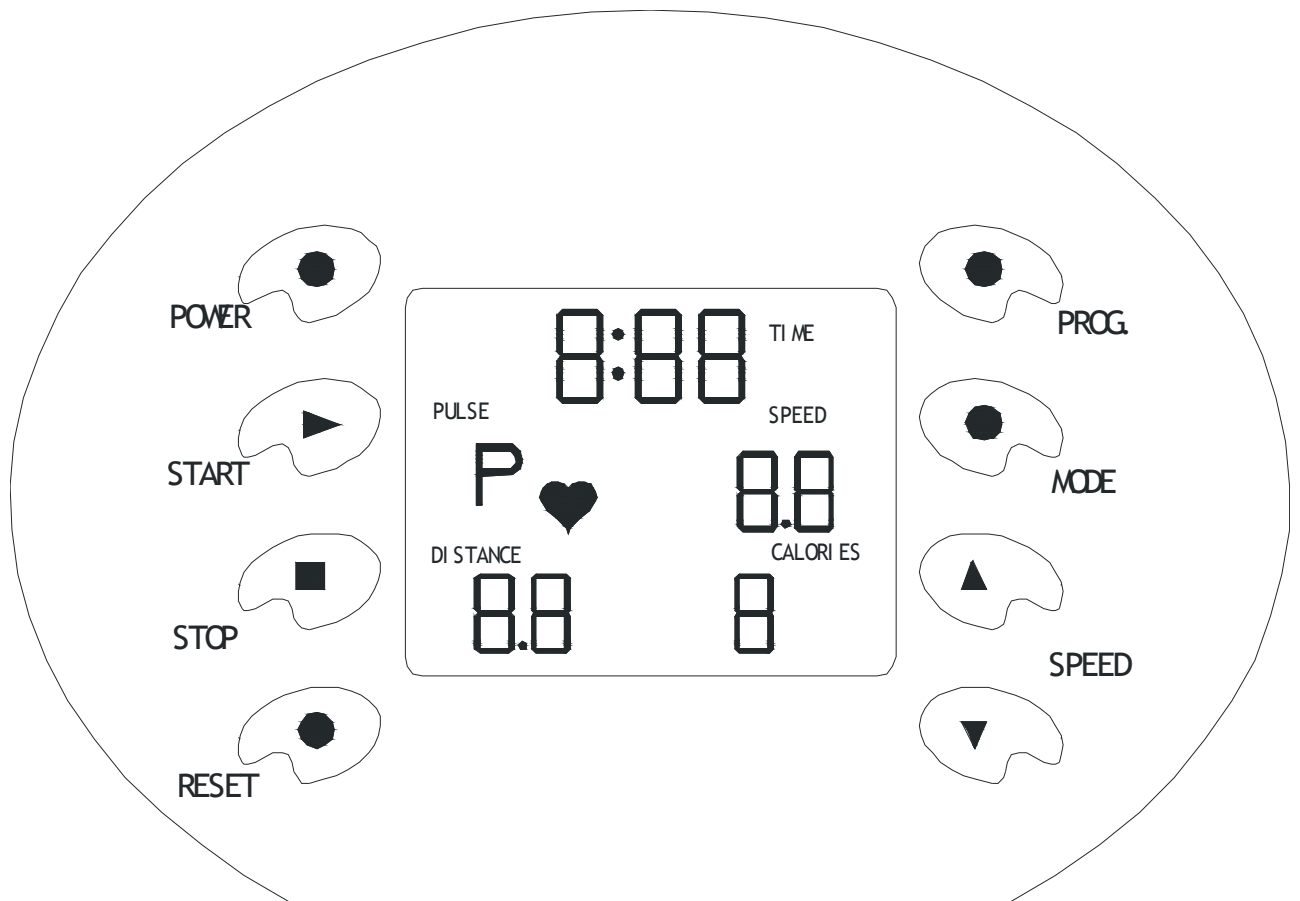


K snížení tření (lepení) chodícího pásu a minimalizování opotřebení aplikujte přímo na dřevěnou plochu a běžecký pás silikonový olej nebo WD-40.



**POZNÁMKA:** Olej by měl být aplikován vždy při zjištění těchto problémů.

Pro nanesení jednoduše zdvihněte jednu stranu pásu a nastříkejte olej na plochu a pod běžecký pás, viz. obr.

## NÁVOD K POČÍTAČI



**FUNKCE:**

POWER	Slouží ke spuštění stroje. Pouze ale napájením elektřiny do měřicího přístroje. Cvičení začnete stisknutím jiného tlačítka.
START	Slouží k zapnutí stroje. Rychlost běžeckého pásu je od 1.0-10km/h. Ostatní funkce začínají od nuly.
STOP	K zastavení stroje. Když stisknete toto tlačítko, motor přestane běžet. Z bezpečnostních důvodů běžecký pás nezastavuje ihned. Rychlost se pomalu snižuje až do nuly.
RESET	K vynulování všech špatně zadaných hodnot funkcí až k nule. Funguje pouze po zastavení stroje.
PROG	K výběru programů. Tento měřič má 5 nastavitelných „SPEED“ programů.
MODE	Ke zvolení funkcí, které chcete nastavit. Funkce, které můžete navolit jsou „TIME-ČAS“, „CALORIES-KALORIE“ a „DISTANCE-VZDÁLENOST“. Může být zvolena jen jedna funkce.
SPEED 	Slouží k zvýšení nebo snížení rychlosti běžeckého pásu. Dále také může zvýšit či snížit čas, vzdálenost a kalorie po nastavení funkce mode.
	K výběru funkce, kterou chcete nastavit. Funkce, které mohou být nastaveny, jsou „TIME“, „CALORIES“, „DISTANCE“. Nastavena může být jen jedna funkce.
SAFTY KEY	Bezpečnostní klíč musí být vložen v počítačové konzole, aby přístroj mohl být obsluhován. Pokaždé vložte bezpečnostní klíč a připevněte klip na oblečení při začátku cvičení. Pokud bezpečnostní klíč budete chtít vytáhnout, na konzole se zobrazí Er-7, v tomto případě jen vložte klíč zpět a konzole se ihned nastartuje. Pokud Vám během cvičení nastanou potíže a Vy budete chtít motor rychle vypnout, potáhněte za kabel k vyproštění bezpečnostního klíče z konzole. K začátku cvičení stačí pouze vložit zpět bezpečnostní klíč a stlačit síťový spínač.

## HODNOTA NA DISPLAY:

**ČAS** Zobrazuje délku Vašeho cvičení.  
Čas můžete nastavit manuálně nebo přes nastavení v programu.  
Škála nastavení je od 8:00-99:00, na display je však zobrazeno od 0:00-99:59.

**VZDÁLENOST** Zobrazuje počet kilometrů.



Vzdálenost můžete nastavit v manuálním programu. Škála nastavení je od 0-99 km, display však ukazuje od 0:00-99:

- KALORIE** Ukazuje kolik kalorií jste již spálili.  
Nastavení v manuálním programu.  
Škála nastavení je od 0-990 Cal, avšak display ukazuje od 0-999.
- RYCHLOST** Zobrazuje rychlost běhu.  
Možnost nastavení rychlosti je od 1.0-10.0Km.  
Rychlost je možno nastavit v manuálním programu  
Rychlost je nastavena v Programu P1-P5 od 1.00-10.00.
- PULS** Zobrazuje Vaši tepovou frekvenci během tréninku.  
Hodnota je pouze orientační, nemůže být použita k lékařským účelům.  
Škála se pohybuje od 40-199bpm.  
Pokud Váš měřicí přístroj je bez pulsu, pak ukazuje od 40-199.

## **JAK PRACOVAT S POČÍTAČEM NÁVOD**

**V tomto programu můžete sami zvýšit nebo snížit rychlost, dále nastavit funkce /time/calories/distance. Během jednoho cvičení může být nastavena pouze jedna funkce.**


### **I. Pokud nechcete nastavit další funkce, prosím sledujte další kroky.**

- POWER** První stisknete toto tlačítko.
- START** Ke spuštění stroje stiskněte toto tlačítko.
- SPEED**  Stiskněte toto tlačítko ke zvýšení rychlosti.
- SPEED**  Stiskněte toto tlačítko ke snížení rychlosti.
- STOP** Toto tlačítko slouží k zastavení stroje.

**II. Pokud chcete nastavit další funkce: čas, kalorie, vzdálenost, prosím sledujte další kroky.**

**POWER** Za prvé stlačte toto tlačítko.

**MODE** Stlačte toto tlačítko pro zvolení funkcí, které chcete nastavit. Display začne blikat. Během jednoho tréninku může být nastavena pouze jedna z funkcí.

**SPEED**  Zmáčkněte toto tlačítko pro zvýšení hodnoty.

 Zmáčkněte toto tlačítko pro snížení hodnoty.

**START** Zmáčkněte toto tlačítko pro začátek cvičení na běžeckém pásu.

**STOP** Stlačte toto tlačítko pro ukončení cvičení.  
Z bezpečnostních důvodů stroj nezastaví ihned. Krok za krokem bude rychlost pozvolna klesat až k nule.

## **PROGRAM**

**Tento měřicí přístroj má 5 nastavitelných „SPEED-RYCHLOSTNÍCH“ programů, které můžete snadno měnit. Dále také můžete v každém programu snadno měnit nastavení „TIME-ČAS“ funkce.**

**I. Pokud nechcete změnit nastavení „TIME“ v každém programu, prosím, sledujte další kroky.**

**POWER** Za prvé stlačte toto tlačítko.

**PROG** Stlačte toto tlačítko pro výběr programu. Programy jsou rozděleny od P1, P2, P3, P4 po P5.

**START** Zmáčkněte toto tlačítko k zapnutí přístroje. Stroj se spustí podle programu, který jste zvolili. Můžete kontrolovat programové parametry.

**STOP** Zmáčkněte toto tlačítko k vypnutí přístroje. Z bezpečnostních důvodů přístroj nezastaví ihned. Rychlost se pozvolna bude zmenšovat až k nule.



## Programové parametry


Každý program běží 30 min.


Prog1 (za minutu)			Prog2		Prog3		Prog4		Prog5	
KROK	Rychlost	Čas	Rychlost	Čas	Rychlost	Čas	Rychlost	Čas	Rychlost	Čas
Step1	1.0	0-1:30	1.0		1.0		1.0		1.0	
Step2	1.0	1:30-3:00	2.0		2.0		1.0		2.0	
Step3	2.0	3:00-4:30	3.0		3.0		2.0		3.0	
Step4	3.0	4:30-6:00	5.0		4.0		2.0		5.0	
Step5	3.0	6:00-7:30	6.0		5.0		3.0		6.0	
Step6	4.0	7:30-9:00	7.0		6.0		3.0		8.0	
Step7	5.0	9:00-10:30	6.0		7.0		4.0		6.0	
Step8	6.0	10:30-12:00	4.0		8.0		4.0		8.0	
Step9	6.0	12:00-13:30	2.0		9.0		5.0		6.0	
Step10	7.0	13:30-15:00	1.0		8.0		5.0		8.0	
Step11	8.0	15:00-16:30	1.0		9.0		6.0		6.0	
Step12	7.0	16:30-18:00	2.0		8.0		6.0		8.0	
Step13	6.0	18:00-19:30	3.0		7.0		7.0		6.0	
Step14	7.0	19:30-21:00	5.0		6.0		7.0		8.0	
Step15	8.0	21:00-22:30	6.0		5.0		8.0		6.0	
Step16	6.0	22:30-24:00	7.0		4.0		8.0		5.0	
Step17	5.0	24:00-25:30	6.0		3.0		9.0		4.0	
Step18	3.0	25:30-27:00	4.0		2.0		5.0		3.0	
Step19	2.0	27:00-28:30	2.0		1.0		2.0		3.0	
Step20	1.0	28:30-30:00	1.0		1.0		1.0		1.0	

## II. Pokud chcete změnit nastavení „TIME“ v programu, prosím, sledujte další kroky.

**POWER** Za prvé stlačte toto tlačítko.

**PROG** Stlačte toto tlačítko pro výběr programu.

**START**  Zmáčkněte toto tlačítko ke zvýšení času, o který chcete cvičit déle.

 Zmáčkněte toto tlačítko ke snížení času, o který chcete cvičit méně.

**START** Zmáčkněte toto tlačítko k zapnutí přístroje.

**STOP** Zmáčkněte toto tlačítko k vypnutí přístroje.

### POZNÁMKA:

1. Pokud jste si zvolili program manuálně, P1 nebo P2a chcete zvolit jiný, zmáčkněte tlačítko STOP a poté RESET.  
Pak vložte nový program a zmáčkněte START pro pokračování v tréninku.

2. Po stisknutí POWER ON, na display bude blikat „TIME“, pokud nebudete tento program chtít nastavit, prosím, nemačkejte tlačítko.
3. Každý program trvá 30 minut. Pokud chcete změnit nastavenou funkci „TIME“, potom každá rychlost se bude dělit stejně.

„Pro vysvětlení“: Pokud změníte program 2 na 40 minut, pak každá rychlost se bude měnit po 2 minutách.

## PORUCHY

### KDY ZAVOLAT

Prioritou číslo jedna při navrhování tohoto běžícího pásu byla bezpečnost uživatele v případě elektrického selhání. V tomto případě běžecský pás automaticky vypne proud, aby se předešlo zranění uživatele a prevenci škody nákladných komponentů, jako je motor.

Pokud se setkáte s neobvyklým chováním běžecského pásu, otočte síťový spínač do polohy off a poté on aby došlo k resetování stroje. To by mělo odstranit vzniklé chyby a přivést stroj do normálního chodu.

Pokud přístroj nefunguje i přesto, že jste otočili síťový spínač do polohy off a poté on, pak je čas zavolat Vašemu dodejci.

### PROBLÉM

Běžecský pás nelze zapnout

### MOZNÉ DŮVODY

1. Není zapojen
2. Není vložen bezpečnostní klíč
3. V domě nejde proud
4. V pásu není proud
5. On/Off spínač je v poloze OFF

### NÁPRAVA

1. Zapojte stroj
2. vložte bezpečnostní kabel do konzoly vyměňte pojistku viz. foto
4. namažte desku běžecského pásu a resetujte
5. Otočte On/Off spínač do polohy On

Běžecský pás klouže

1. Běžící pás nepřiléhá
2. Jezdicí pás není dostatečně utažen

1. Upravte napnutí běžecského pásu
2. Upravte napnutí jezdicího pásu

Běžecský pás Je hlučný, když na něj Nastoupíte

1. Nedostatečné promazání
2. Běžecský pás je příliš utáhnutý

1. Aplikujte silikonový olej
2. Upravte napnutí běžecského pásu

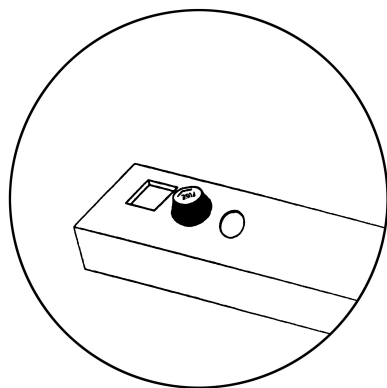
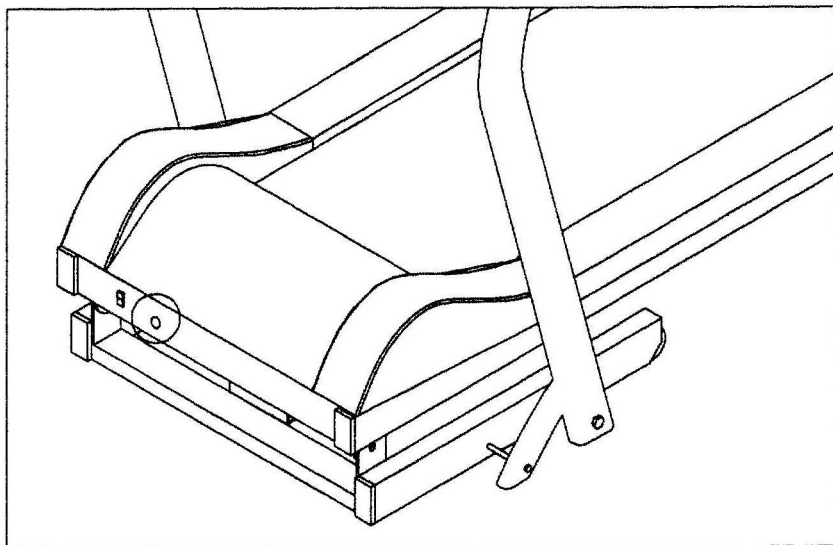
Běžecský pás je mimo Střed

běžecská ploch není přes zadní kolečko

vycentrujte běžecskou plochu

## UMÍSTĚNÍ VYPÍNAČE

Pro opravu č. 3, zkontrolujte tlačítko viz. následující obrázek.



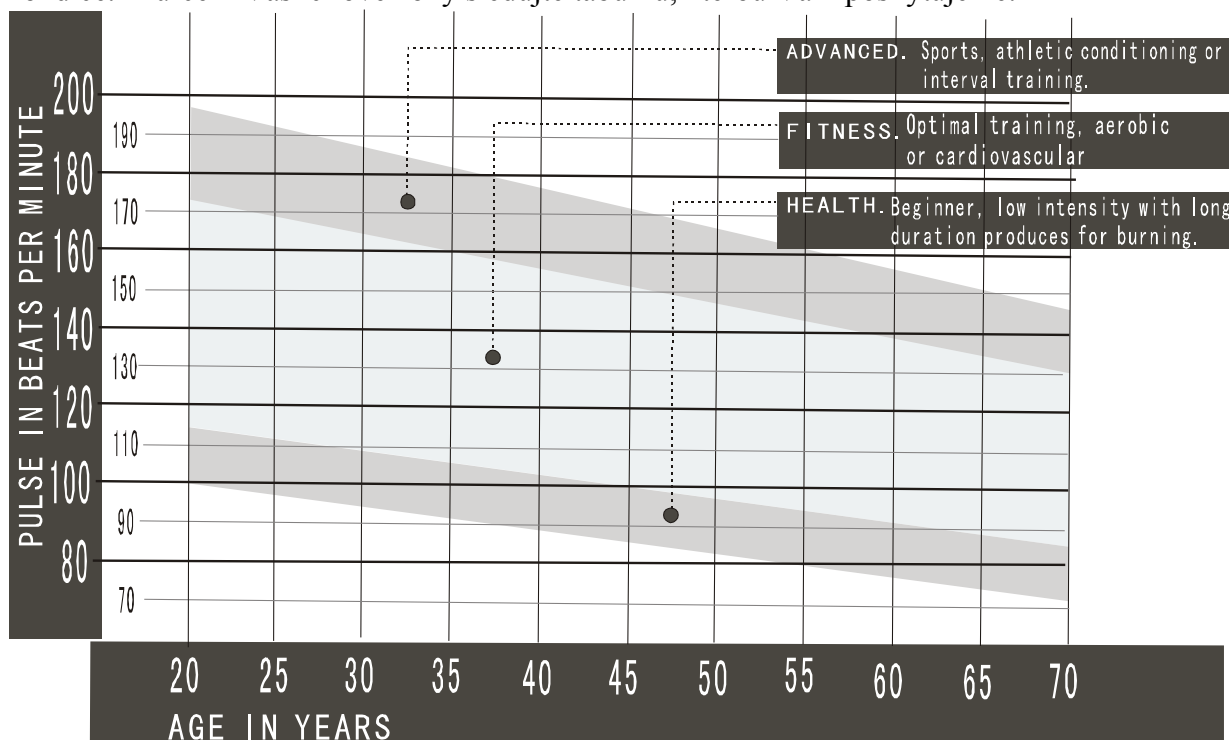
## POKUD MĚŘICÍ PŘÍSTROJ UKAZUJE NÁSLEDUJÍCÍ:

<b>Problém</b>	<b>Možné důvody</b>	<b>Náprava</b>
Er-1	Konzola a el. kontrolér jsou rozpojeny	
Er-2 mezi	El. kontrolér a motor jsou rozpojeny	Zkontrolujte spojení el. kontrolérem a motorem.
Er-3	El. kontrolér nepřijímá signál, který je vyslán snímačem rychlosti na motoru	Zkontrolujte spojení mezi snímačem rychlosti a motorem
Er-7	Bezpečnostní kód nebyl přijat.	Vložte pin znovu.

## TIPY KE CVIČENÍ:

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

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



## věk v rocích

ADVANCED – Pokročilý - Sporty, atletická kondice v intervalovém tréninku.

FITNESS - Fitness – optimální trénink, aerobní nebo srdečně-cévní cvičení.

HEALTH – Zdraví - Začátečník, nízká intenzita s procesem spalování tuků .

Aerobní cvičení je trvalá aktivita, která posílá kyslík ke svalům přes srdce a plíce. Pomáhá zlepšit zdraví a je podporována jakoukoli aktivitou, která využívá velkou skupinu svalů např. paží, nohou a hýždí. Vaše srdce bije rychleji, Váš dech je hlubší. Aerobní cvičení by mělo být každodenní částí Vašeho tréninku.

# ZAHŘÍVACÍ A KLIDOVÁ FÁZE

## Strečink

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

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

Doporučujeme následující zahřívací a zklidňující cvičení.

### 1. Vnitřní strana steh

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



### 2. Protáhnutí kolení šlachy

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



### 3. Kroužení hlavou

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



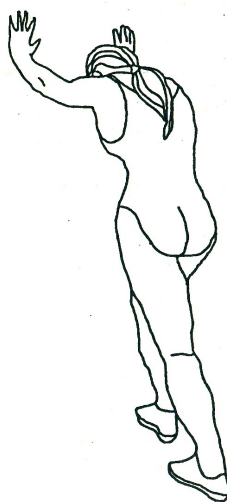
### 4. Zdvih rameny

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



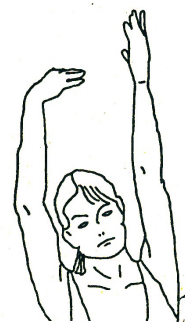
### 5. Lýtko, Achillovy šlachy

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



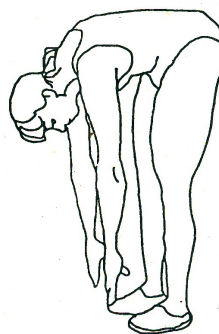
## 6. Boční protáhnutí

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



## 7. Předklony

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



## UPOZORNĚNÍ

**Pás musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.**

**Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.**

### Záruční podmínky:

1. na běžecký pás se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 5 let ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dovozce:

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

tel. +420 556 300970, [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

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