



**Návod k použití – CZ**

**IN 4343 Běžecský pás TA-7710**



Produkt se od obrázku může mírně lišit.

**VYROBENO NA TAIWANU**



Cvičení může představovat zdravotní riziko. Porad'te s lékařem před zahájením jakéhokoli cvičebního programu s tímto zařízením.

Pokud máte pocit mdloby nebo závrat', okamžitě přerušte užívání přístroje. Pokud není toto zařízení správně smontováno a používáno, může způsobit vážná zranění. K vážnému zranění může take dojít, pokud nejsou dordžovány všechny pokyny.

Během používání tohoto zařízení držte z dosahu děti a domácí mazlíčky. Před každým cvičením se přesvědčte, že jsou všechny šrouby a matice dostatečně dotaženy. Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny této příručky.

**UPOZORNĚNÍ: HMOTNOST UŽIVATELE BY NEMĚLA PŘEKROČIT 180KG / 400LBS.**

**VERZE: I**

## **BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE**



**UPOZORNĚNÍ: Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtete si před použitím běžeckého pásu všechny bezpečnostní pokyny.**

1. Přečtete si všechna varování v tomto návodu.
2. Doporučujeme kompletovat toto zařízení ve dvojici.
3. Tuto příručku si pozorně přečtete a před použitím pečlivě dodržujte všechny pokyny. Přesvědčte se, že je pečlivě složen a utažen.
4. Doporučujeme realizovat montáž ve dvou lidech.
5. Děti a domácí mazlíčky držte v bezpečné vzdálenosti od přístroje. Nedovolte jim, aby si na zařízení hráli. Vždy je držte z dosahu, když je zařízení v provozu.
6. Doporučujeme umístit toto zařízení na speciální podložku k tomu určenou.
7. Toto zařízení používejte pouze na pevném rovném povrchu, rozhodně jej nestavějte na volné koberečky nebo nerovné povrchy.
8. Před každým použitím přístroj zkontrolujte, zejména možnost uvolněných nebo opotřebovaných komponentů.
9. Před použitím utáhněte nebo nahraďte všechny uvolněné nebo poškozené komponenty.
10. Porad'te se s lékařem před zahájením cvičebního programu, pokud kdykoli během cvičení pociťujete mdloby, závrat'e nebo bolest, cvičení přerušte a porad'te se se svým lékařem.
11. Vždy si vyberte takové cvičení, které nejlépe odpovídá vaší fyzické síle a míře pružnosti. Znejte své limity a počítejte s nimi při cvičení. Při cvičení používejte zdravý rozum.
12. Při úpravě rychlosti, sklonu nebo jiných parametrů se držte madla.
13. Noste vhodný cvičební úbor a obuv, vyvarujte se volnému oblečení. Nikdy necvičte naboso nebo v ponožkách, vždy používejte správnou obuv, která je určená pro běh, chůzi nebo terén.
14. Buďte opatrní při nastupování neb vypnutí běžeckého pásu. Při vkročení na běžecký pás se vždy držte madla a udržujte počáteční rychlost minimálně 1km/hod. Nikdy z běžeckého pásu nesestupujte, pokud se pohybuje.
15. Dejte si pozor, abyste při používání, montáži, demontáži, nebo kompletování zařízení neztratili rovnováhu, neboť ztráta rovnováhy může způsobit pád a vážná zranění.
16. Nikdy nevklaďte žádný předmět nebo část těla do otevřených částí přístroje.
17. Před čištěním nebo úpravou vždy odpojte přístroj ze zásuvky a zkontrolujte, že je pás ve vodorovné poloze (0% sklonu)
18. Zařízení by nemělo být používáno lidmi, vážícími více než 180 kg/400 liber.
19. Přístroj může být používán pouze jednou osobu v reálném čase.
20. Přístroj je určen pro komerční i domácí použití.
21. Údržba: vadné komponenty okamžitě vyměňte nebo přístroj ponechte mimo provoz, dokud nebude zcela opraven.
22. Ujistěte se, že je kolem přístroje dostatek místa k přístupu i průchodu. Během používání přístroje dodržte vzálenost minimálně jednoho metru od jakéhokoli předmětu.

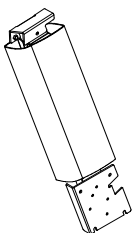
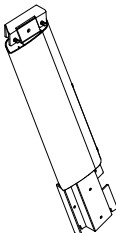
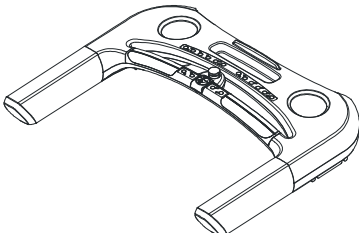
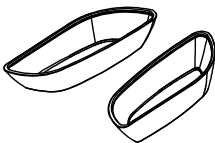
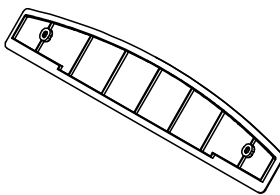
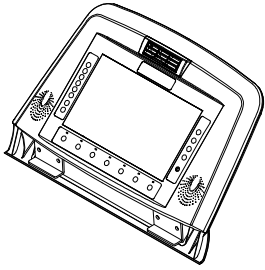
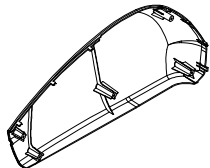
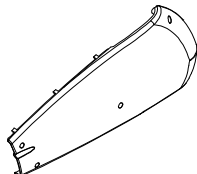
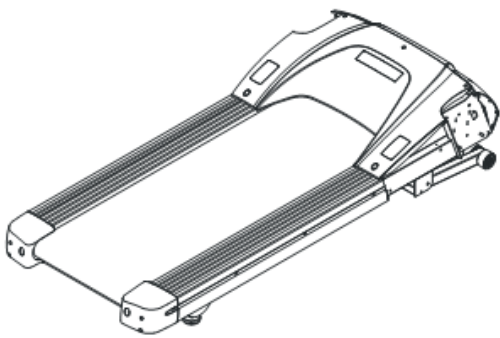
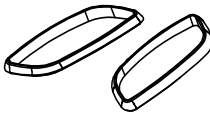
**UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením jakéhokoli cvičení nebo kondičního programu byste se měli poradit s vaším lékařem, zda potřebujete kompletní lékařskou prohlídku. To je důležité zejména v případě, že je vám nad 35 let, nikdy před tím jste neprovozovali žádná cvičení, jste těhotná nebo trpíte nějakou nemocí



**PŘEČTĚTE SI A DODRŽUJTE VŠECHNY BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. NEDODRŽOVÁNÍ TĚCHTO POKYNŮ MŮŽE MÍT ZA NÁSLEDEK VÁŽNÉ POŠKOZENÍ ZDRAVÍ.**

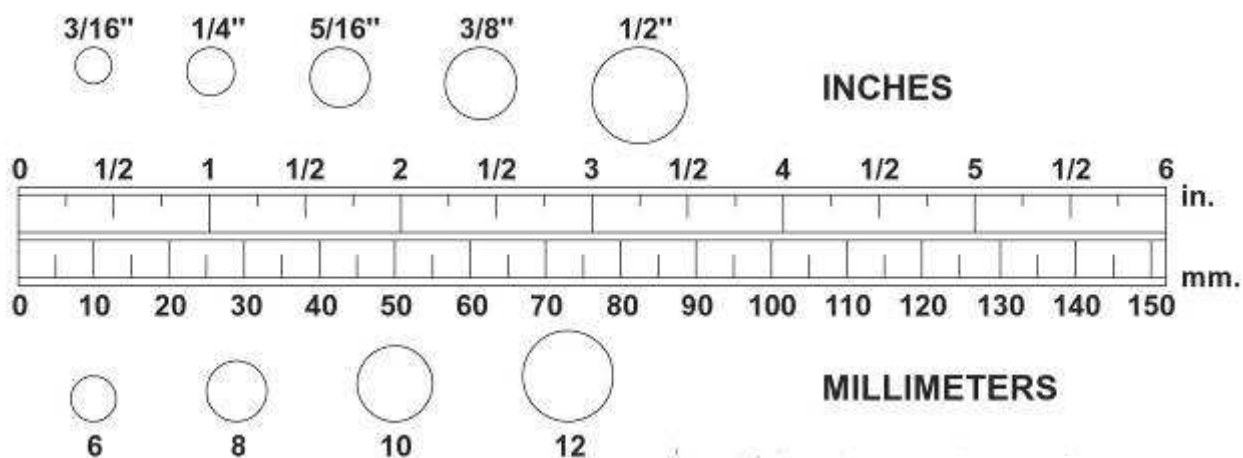
## MONTÁŽNÍ DÍLY

Rozbalte krabici v čistém prostředí. Postupujte podle seznamu součástí (níže). Zkontrolujte a přesvědčte se, že žádná z nich nechybí a jsou v dobrém stavu. Nevyhazujte obaly, dokud montáž nedokončíte. K montáži máte k dispozici části přístroje i nářadí.

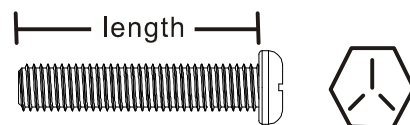
| Levý horní svislý pilíř                                                             | Pravý horní svislý pilíř                                                            | Držadlo                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |
| Horní dekorační kryt                                                                | Zadní kryt řídicího panelu                                                          | Řídicí panel                                                                          |
|  |  |   |
| Levý boční kryt motoru                                                              | Pravý boční kryt motoru                                                             | Rám                                                                                   |
|  |  |  |
| Objímka                                                                             |                                                                                     |                                                                                       |
|  |                                                                                     |                                                                                       |

## DIAGRAM K IDENTIFIKACI DÍLŮ

Rozbalte krabici v čistém prostředí. Postupujte podle **seznamu** uvedeného níže. Tento diagram vám pomůže identifikovat technické vybavení při montáži. Umístěte podložky, konce šroubů nebo šrouby na znázorněné kruhy, pro kontrolu správného průměru. Pro kontrolu délky šroubů a šroubků použijte stupnici. Nevyhazujte žádné obaly, dokud montáž nedokončí



**POZNÁMKA:** Délka čech šroubů a šroubků, kromě těch s plochou hlavičkou, je měřena od konce šroubu pod hlavičkou ke konci šroubu. Šrouby s plochou hlavičkou jsou měřeny od vrcholu hlavičky ke konci šroubu.



### Poznámka:

Prohlédněte a projděte si seznam následujících dílů.

Některé male části mohou být již spojené. Pokud nějaký díl v sáčku nenajdete, podívejte se, jestli už není smontován s jiným.

| Železné díly | Číslo dílu a popis                | POČET |
|--------------|-----------------------------------|-------|
|              | 75 Zámková podložka (M10)         | 4 ks  |
|              | 88 Šroub(M5x15mm)                 | 10 ks |
|              | 102 Šroub (M10x20mm)              | 4 ks  |
|              | 105 Šroub (M10x65mm)              | 2 ks  |
|              | 115 Samojistící matice (M10xp1.5) | 2 ks  |

### K MONTÁŽI JSOU ZAHRNUTY I NÁSLEDUJÍCÍ NÁSTROJE:

|  |                             |  |                                   |  |                         |
|--|-----------------------------|--|-----------------------------------|--|-------------------------|
|  | <b><u>T-KLÍČ (17MM)</u></b> |  | <b><u>IMBUSOVÝ KLÍČ (8MM)</u></b> |  | <b><u>ŠROUBOVÁK</u></b> |
|--|-----------------------------|--|-----------------------------------|--|-------------------------|

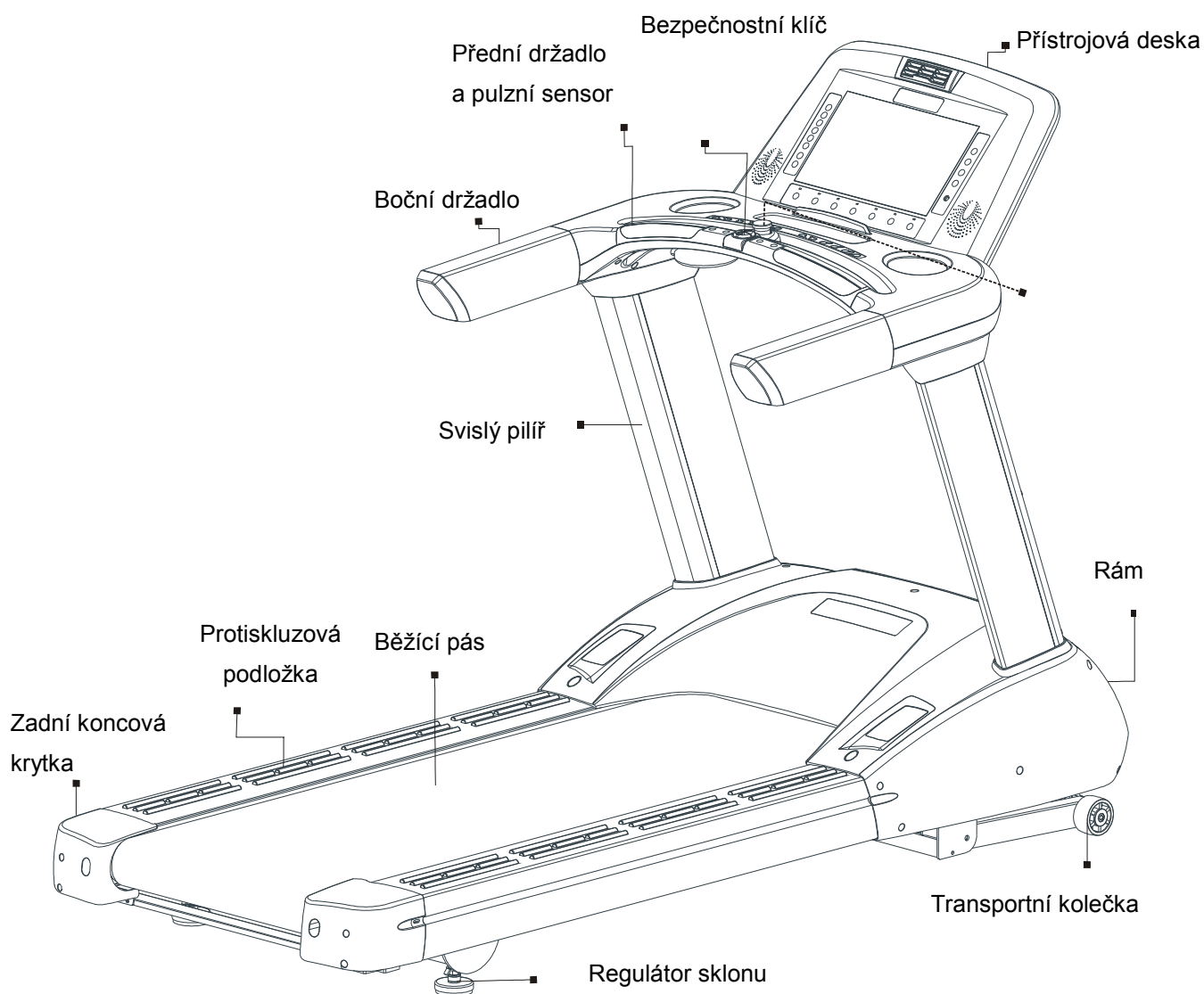
## PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

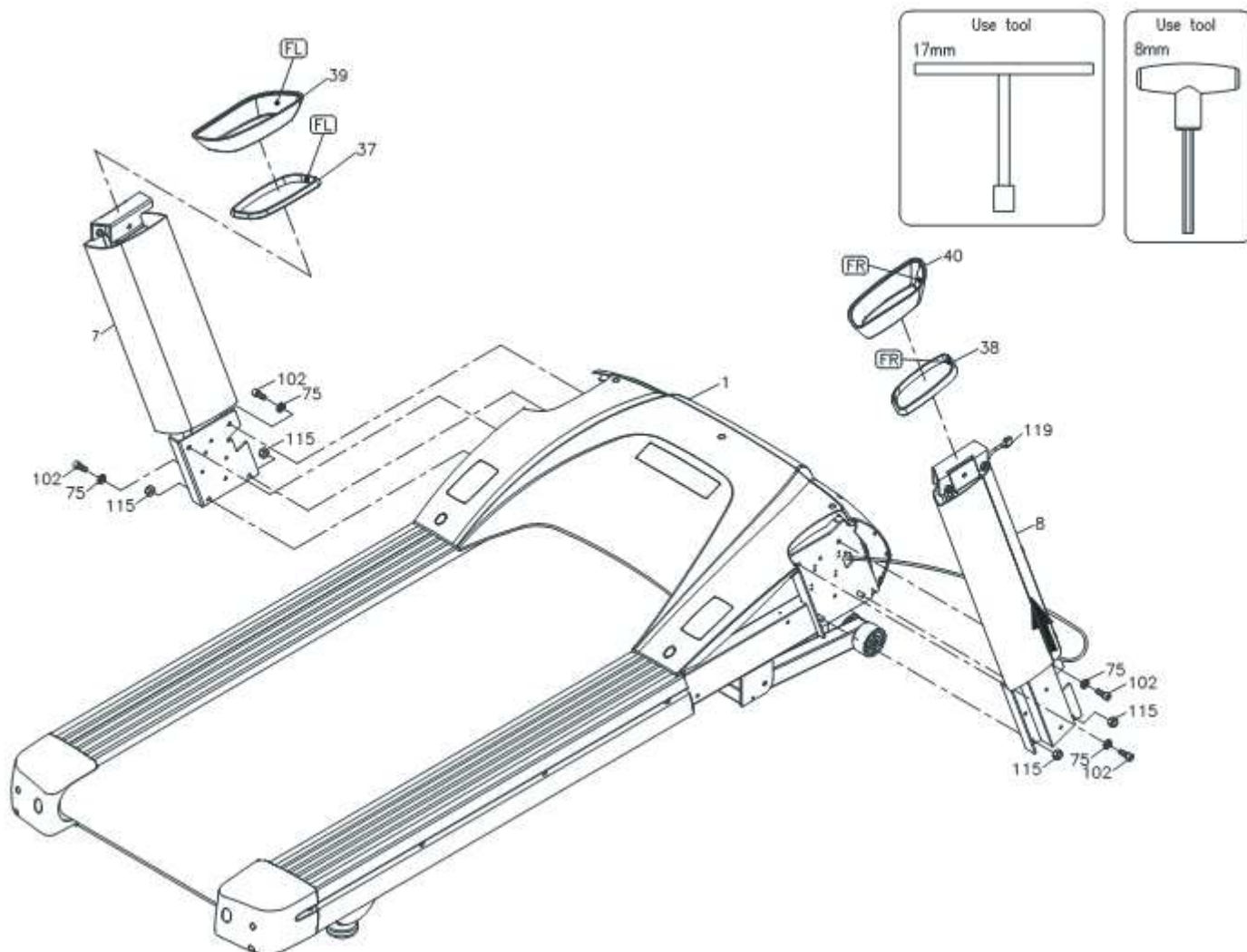
Děkujeme, že jste si vybrali tento **běžecý тренаžёр**. Jsme hrdí, že můžeme vyrábět tento kvalitní výrobek a doufáme, že vám poskytne mnoho hodin kvalitního cvičení, aby jste se cítili lépe, vypadali lépe a užívali život plnými doušky.

Ano, je prokázáno, že pravidelné cvičení může zlepšit vaše fyzické i duševní zdraví.

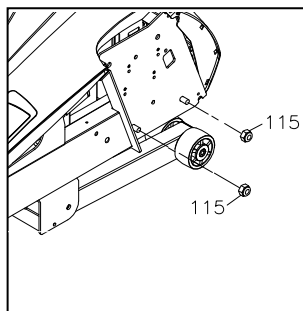
Až příliš často může náš rušný život omezovat čas, který bychom mohli věnovat cvičení. Toto zařízení vám poskytuje jednoduchý a pohodlný způsob, jak zahájit útok k vytvarování vašeho těla a dosažení šťastnějšího a zdravějšího životního stylu.

Než budete pokračovat v pročítání manuálu, projděte si následující kresbu a seznámte se s jednotlivými částmi přístroje. Pozorně si přečtěte tento manuál, než začnete přístroj používat.





### Krok 1 – montáž svislého pilíře



**Poznámka:** Na každé straně přední části rámu (1) už budou namontovány dvě **samojistící matice (M10xp1.5)(115)**; Dohromady budou namontovány 4 ks **samojistících matic**.

- Odmontujte dva ks **samojistících matic (M10xp1.5)(115)** z pravé přední strany rámu (1).
- Připojte **pravý horní svislý pilíř (8)** k rámu (1) a zajistěte dvěma **zámkovými podložkami (M10)(75)**, dvěma **šrouby (M10x20mm)(102)** a dvěma kusy **samojistících matic (M10xp1.5)(115)**. **POZNÁMKA:** Pro snadnou následující montáž nezajišťujte pevně horní zámkové podložky, šrouby ani samojistící matice, dokud neprovedete **bod d. kroku 2 (na následující straně)**.

- Protáhněte **zadní spojovací drat (119)** pravým svislým pilířem (8).

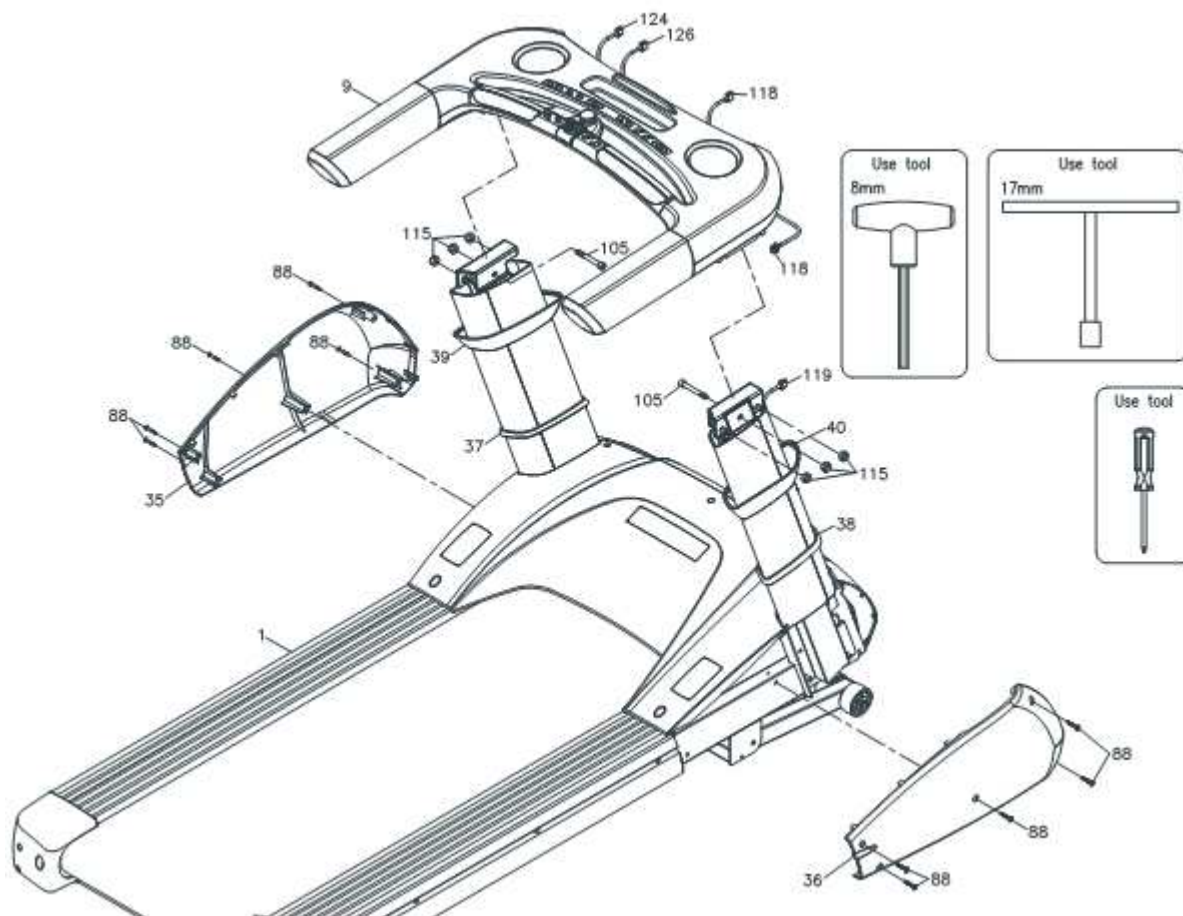
**UPOZORNĚNÍ:** Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození kabelu.

- Určete správný směr **pravé horní objímky (38)** a **pravého dekoračního krytu (40)**, na vnitřní straně obou těchto dílů je vyražen text "FR"
- Jemně spojte **pravou horní objímku (38)** a **pravý dekorační kryt (40)** s **pravým horním pilířem (8)**.

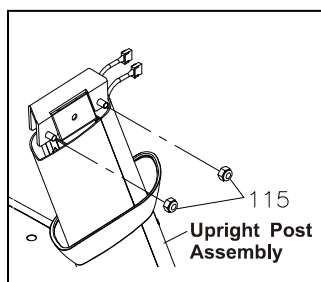


f. Stejně kroky zopakujte i na levé straně.

## INSTRUKCE K MONTÁŽI



### KROK 2 – montáž držadel



**Poznámka:** Na každé straně přední části rámu (2) už budou namontovány dvě **samojistící matice (M10xp1.5)(115)**; Dohromady budou namontovány 4 ks samojistících matic.

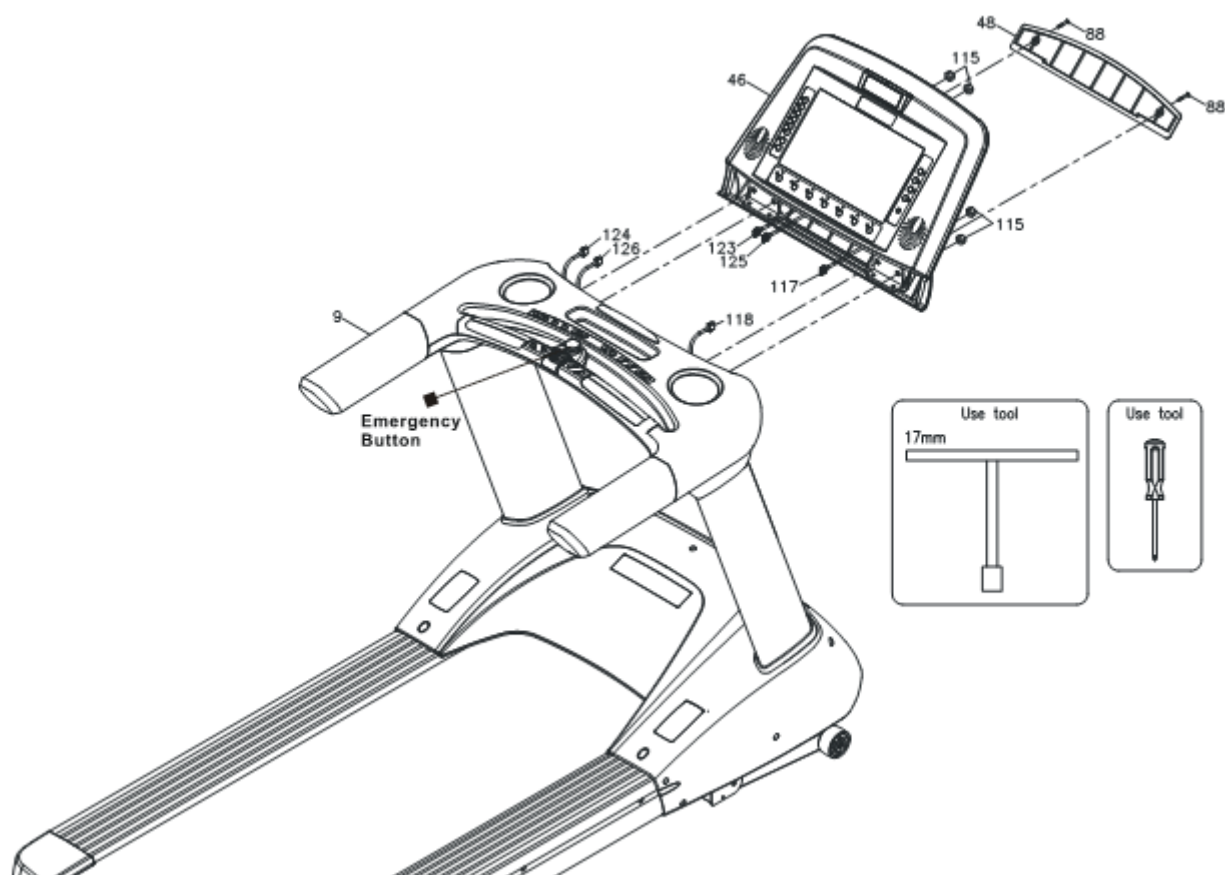
- Odmontujte dva ks samojistících matic (M10xp1.5)(115) z pravé přední strany rámu (2).
- Připojte držadlo (9) k rámu (2) pevně za pomoci 3 ks samojistících matic (M10xp1.5)(115) a 1 ks šroubu (M10x65mm)(105).
- Horní objímku (38) nechte sklouznout ke krytu motoru (22).
- Pokračujte podle **OBR. A.** a začněte utahovat 2ks zámkových podložek (M10)(75), 2 ks šroubů (M10x20mm)(102) a 2 ks samojistících matic (M10xp1.5)(115), které spojují pilíř s rámem.
- Stejně kroky zopakujte i na levé straně.

### KROK 3 – kryt motoru a montáž drátů

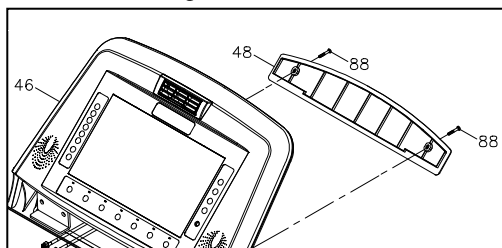
- Připojte **pravý boční kryt motoru (36)** k rámu (2) a zajistěte 5 ks šroubů (M5x15mm)(88).
- Stejně kroky zopakujte i na levé straně.
- Spojte **prostřední spojovací drát (118)** se **zadním spojovacím drátem (119)**. **Dejte pozor, abyste dráty nesklíčili.**
- Umístěte **pravý horní dekorační kryt (40)** nahoru a jemně ho vložte do výklenku, který se nachází na zadní straně držadel (9).

e. Stejně kroky zopakujte na levé straně. .

**\*\*Předtím, než budete pokračovat montáží na další straně, přesvědčte se, že je vše správně utaženo.\*\***



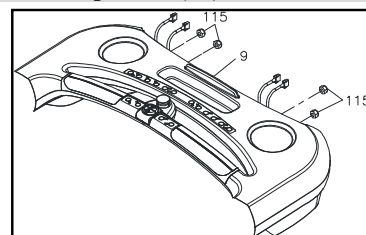
## KROK 4 – Řídicí panel a montáž drátů



**POZNÁMKA:** Řídicí panel (46), zadní kryt řídicího panelu (48) a 2ks šroubů už budou spojeny dohromady.

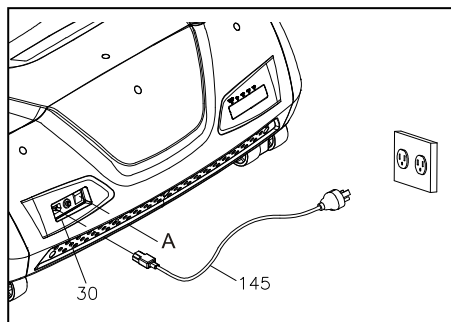
- a. Sejměte **zadní kryt řídicího panelu (48)** z **řídicího panelu (46)** tím, že odstraníte **2 šrouby (M5x15mm)(88)**.

**POZNÁMKA:** k držadlu už budou připojeny **4 ks samojistících matic (M10xp1.5)(115)**



- b. Odejměte tyto matice z držadla.
- c. Spojte **přední střední drát držadla (124)** s **horním předním drátem držadla (123)**. **Dejte pozor, abyste je nesklíčili.**
- d. Spojte **střední spojovací drát držadla (126)** s **horním spojovacím drátem držadla (125)**. **Dejte pozor, abyste je nesklíčili.**
- e. Spojte **střední spojovací drát motoru (118)** s **horním spojovacím drátem motoru (117)**. **Dejte pozor, abyste je nesklíčili.**
- f. Přiložte **řídicí panel (46)** k **držadlu (9)** a upevněte **4 ks samojistících matic (M10xp1.5) (115)**.
- g. Přiložte **zadní kryt řídicího panelu (48)** k **řídicímu panelu (46)** a zajištěte **2 ks šroubů (M5x15mm)(88)**.
- h. Uvolněte nouzové tlačítko otočením ve směru hodinových ručiček.
- i. Dokončete montáž. Zkontrolujte, že jsou všechny části připevněny, dříve než začnete přístroj používat.

## KROK 5 – Napájecí kabel



- a. Spojte **napájecí kabel (145)** s **vypínačem napájení (30)** umístěným na přední pravé straně rámu.
- b. Zastrčte **napájecí kabel (145)** do zásuvky, abyste rozsvítili řídicí panel.
- c. **Hlavní vypínač (A)** se nachází na přední straně jednotky, v blízkosti napájecího kabelu.

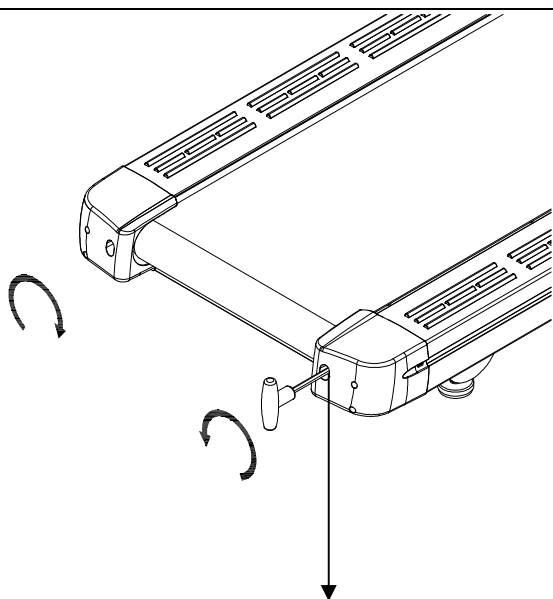


## PROVOZNÍ POKYNY

### SEŘÍZENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Pás vašeho běžeckého trenažéru je již výrobcem seřízen.

Your treadmill's running belt has been properly adjusted at the factory. Nicméně během přepravy a manipulace nebo použití na nerovném povrchu, může dojít k posunu pásu mimo střed. Tento posun vyžaduje několik jednoduchých úprav.



Regulační šroub k úpravě polohy

**VYCENTROVÁNÍ PÁSU:** pokud se pás nachází více v levo:

1. Pokud se pás nachází mírně mimo střed, nechte jej nejdříve běžet naprázdno rychlostí 6-8 km/h po dobu nejméně 5-10 min. Po této době by se měl pás vycentrovat. Pokud k tomu nedojde, pokračujte podle bodu 2. – začněte pás centrovat.
2. Stůjte za běžeckým trenažérem, za jeho provozu asi 6 km/h a pozorujte běžecký pás. Pokud se pás posunuje ze středu směrem **doleva**, postupujte podle následujícího návodu, abyste pás vycentrovali.

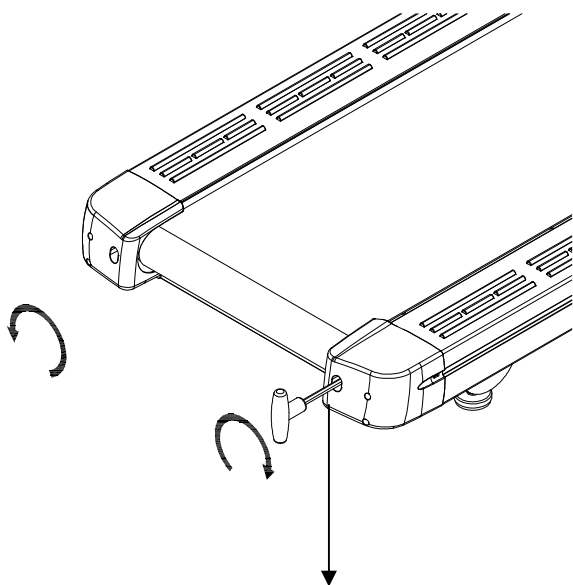


**UPOZORNĚNÍ:** Při manipulaci buďte opatrní, aby se k pásu či k válečkům nepřipletly vaše prsty nebo nějaký předmět.

3. Použijte Allenův klíč –
  - a. K posunu **levého** zadního regulačního šroubu válce o  $\frac{1}{4}$  otočky ve směru hodinových ručiček. To posune běžecký pás směrem do prava.
  - b. Nebo k posunu **pravého** zadního regulačního šroubu válce o  $\frac{1}{4}$  otočky v protisměru hodinových ručiček, což posune pás směrem do prava.

**Upozornění:** Regulační šroub neotáčejte více než o  $\frac{1}{4}$  otočky najednou. Přetážení pásu může trenažér poškodit.

4. Opakujte celý postup uvedený výše, dokud nebude pás vycentrovaný. Může být nezbytné jedenkrát vyzkoušet napětí pásu, potom co dokončíte výše uvedené kroky, pokud máte pocit, že vám pás pod nohama podkluzuje. Viz. instrukce “**podkluzování pásu**” na straně 10.



Regulační šroub k úpravě polohy

VYCENTROVÁNÍ PÁSU: pokud se pás nachází více v pravo:

1. Pokud se pás nachází mírně mimo střed, nechte jej nejdříve běžet naprázdno rychlostí 6-8 km/h po dobu nejméně 5-10 min. Po této době by se měl pás vycentrovat. Pokud k tomu nedojde, pokračujte podle bodu 2. – začněte pás centrovat
2. Stůjte za běžeckým trenažérem, za jeho provozu asi 6 km/h a pozorujte běžecký pás. Pokud se pás posunuje ze středu směrem **doprava**, postupujte podle následujícího návodu, abyste pás vycentrovali.

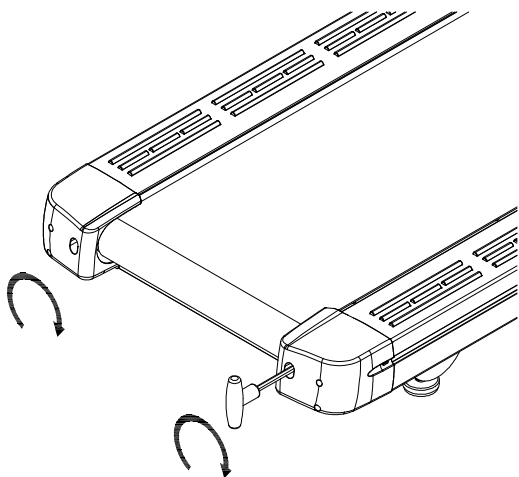


**UPOZORNĚNÍ:** Při manipulaci buďte opatrní, aby se k pásu či k válečkům nepřipletly vaše prsty nebo nějaký předmět.

3. Použijte Allenův klíč –
  - a. K posunu **pravého** zadního regulačního šroubu o ¼ otočky **ve směru hodinových ručiček**, což posune běžící pás doleva.
  - b. Nebo k posunu **levého** zadního regulačního šroubu o ¼ otočky **v protisměru hodinových ručiček**, což běžící pás posune doleva.

**Upozornění:** Regulační šroub neotáčejte více než o ¼ otočky najednou. Přetažení pásu může trenažér poškodit.

4. Opakujte celý postup uvedený výše, dokud nebude pás vycentrován. Může být nezbytné jedenkrát vyzkoušet napětí pásu, potom co dokončíte výše uvedené kroky, pokud máte pocit, že vám pás pod nohama podkluzuje. Viz. instrukce “**podkluzování pásu**” na straně 10.



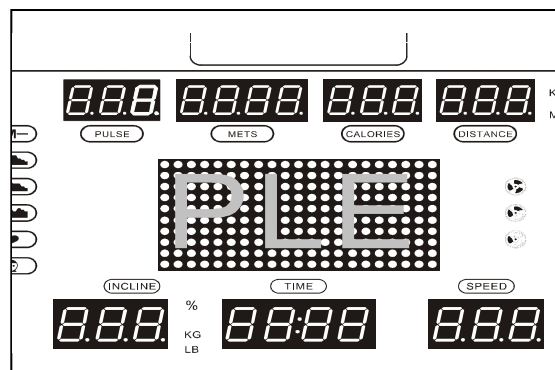
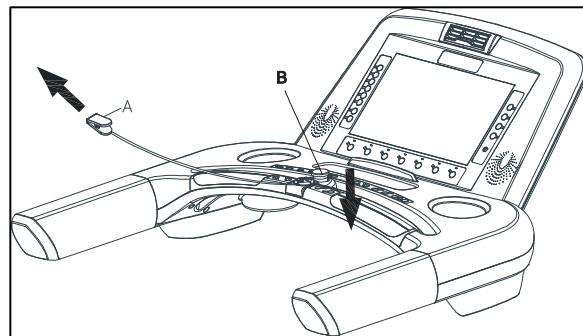
PODKLUZOVÁNÍ BĚŽÍCIHO PÁSU: pokud běžící pás při používání podkluzuje.

1. Nejdříve odpojte napájecí kabel. Za použití Allenova klíče, otočte oba – **levý i pravý** zadní regulační šroub **ve směru hodinových ručiček**, zpravidla o ¼ otočky. **POZNÁMKA:** Regulační šroub neotáčejte více než o ¼ otočky najednou.
2. Otestujte napětí pásu. Měli byste být schopni zvednout pás uprostřed plochy přibližně o 5 až 7 cm. **POZNÁMKA:** přetažení pásu může trenažér poškodit.
3. Připojte napájecí kabel, vložte klíč a chodte na trenažéru při nízké rychlosti (2 km/h), abyste zjistili, zda pás stále podkluzuje. Pokud i nadále podkluzuje, opakujte celý proces, dokud pás nebude správně pevný.

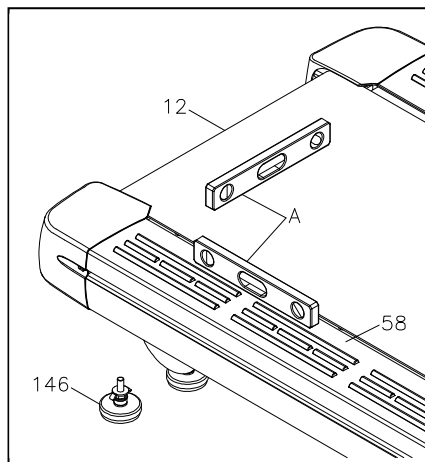
## PROVOZNÍ POKYNY

### BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

- Trenažér nezačne fungovat, pokud se bezpečnostní klíč (A) a nouzové tlačítko (B) nenachází na svém místě. Nouzové tlačítko se uvede do normální pozice jeho otáčením ve směru hodinových ručiček.
- Vždy připojte **bezpečnostní klíč (A)** pevně k vašemu oblečení, když trenažér používáte.
- Bezpečnostní klíč a nouzové tlačítko jsou navrženy tak, aby ukončili provoz trenažéru v případě, že je bezpečnostní klíč uvolněn z řídicí jednotky nebo pokud je stisknuté nouzové tlačítko.
- Po tréninku bezpečnostní klíč vytáhněte a uchovejte jej na bezpečném místě, než zase budete trenažér používat.
- Pokud je hlavní vypínač zapnutý, ale bezpečnostní klíč není na svém místě nebo je stisknuté nouzové tlačítko, řídicí panel zobrazí zprávu **“PROSÍM INSTALUJTE BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ”**. Aby se zpráva vymazala/deaktivovala, umístěte bezpečnostní klíč na své místo a uveďte nouzové tlačítko do normální polohy jeho otočením ve směru hodinových ručiček.



### REGULACE ROVINY

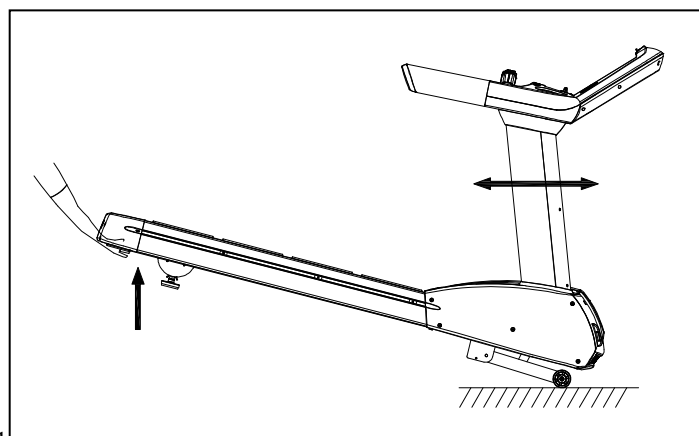


- Než začnete jednotku používat, přesvědčte se, že je v rovině.
- Umístěte **vodováhu (A)** na běžící pás, abyste zjistili, jestli je trenažér v rovnováze. Pokud trenažér potřebuje vyrovnat, pokračujte krokem 2.
- 2 ks nožiček (146)** jsou umístěny na zadní straně trenažéru.
- Postavte se na tu stranu přístroje, která potřebuje upravit **nožičku (146)**.
- Poproste schopného asistenta, aby zvednul zadní část trenažéru (samozřejmě za použití správné techniky zvedání závaží).
- Upravte sklon trenažéru nastavením **nožiček (146)**. Nastavujte pouze jeden výškoměr v reálném čase.
- Po každé úpravě znovu zkontrolujte, zda je trenažér v rovnováze pomocí vodováhy (A), dokud opravdu nebude.

### JAK BEZPEČNĚ PŘEDMĚT VLÉCT

Trenažér má 4 ks transportních koleček. Uchopte trenažér za zadní část rámu, opatrně zvedněte a táhněte. **POZNÁMKA:**

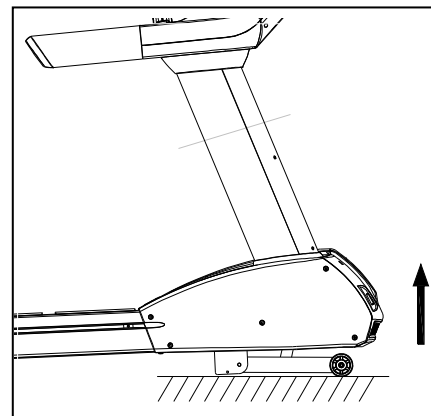
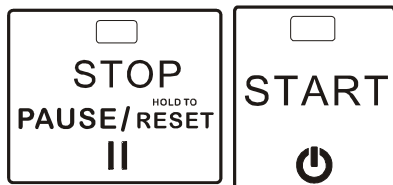
**Doporučujeme, aby u transportu tohoto výrobku byli přítomni dva lidé.**



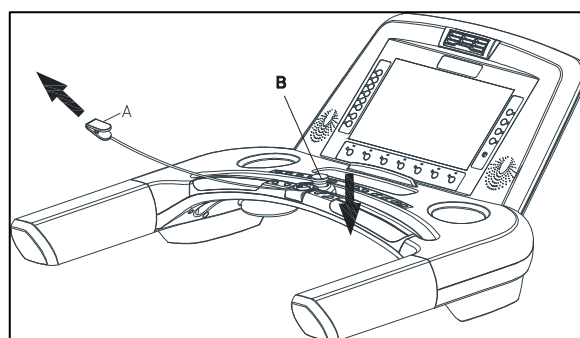
## PROVOZNÍ POKYNY

### POZNÁMKA KE SKLONU

- ◆ Pokud jste přednastavili procento **SKLONU**, dojde automaticky k jeho návratu k 0%, když stlačíte tlačítko **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** k ukončení cvičení. Chcete-li v programu pokračovat, stiskněte opět tlačítko **START**, všechna uložená data se opět zobrazí a **SKLON** se automaticky vrátí do polohy, která byla již předtím uživatelem nastavena.

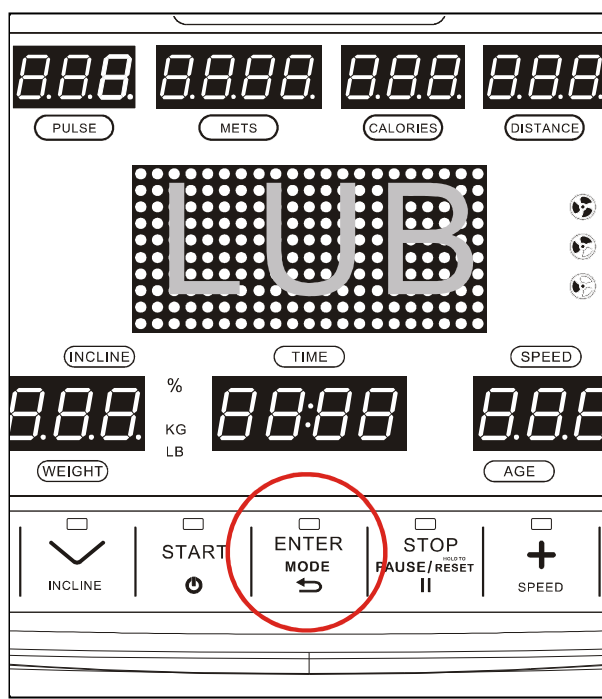


- ◆ Pokud bude **bezpečnostní klíč (A)** náhle odstraněn nebo je **nouzové tlačítko (B)** stisknuté po tom, co už jste nastavili procento sklonu, **sklon** v dané pozici zamrzne. Vložte bezpečnostní klíč do správné pozice nebo dejte nouzové tlačítko do normální pozice jeho otáčením ve směru hodinových ručiček, **sklon** se automaticky vrátí k 0% a řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ.
- ◆ Pokud jste nastavili procento sklonu po ukončení cvičebního programu, sklon se automaticky vrátí k 0%.



### INSTRUKCE K ČIŠTĚNÍ

- ◆ Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, přesvědčte se před čištěním nebo údržbou, že je energie vypnuta a že je trenažér vypojen ze zásuvky.
- ◆ Stejně tak se ujistěte, že se sklon trenažéru nachází na 0%.
- ◆ Doporučujeme běžecký pás očistit před a po každém cvičení.
- ◆ Při čištění vašeho běžeckého pásu vždy použijte suchou tkaninu nebo jemný čistící roztok ve spreji (jako je voda nebo roztok přípravku na nádobí), který nanese na čistou utěrku a poté již zvlhčenou utěrkou trenažér přetřete. **POZNÁMKA: Čistící prostředek nikdy nestříkejte přímo na běžící pás. Mohlo by to způsobit nečekané poškození. Nepoužívejte žádné kyselé čistící prostředky.**
- ◆ Veškerý prach a špínu, která se může shromažďovat pod nebo kolem běžícího pásu vysajte.
- ◆ Vyvarujte se políti běžícího pásu nebo jakékoli jeho části a udržujte pás před použitím kompletně suchý.



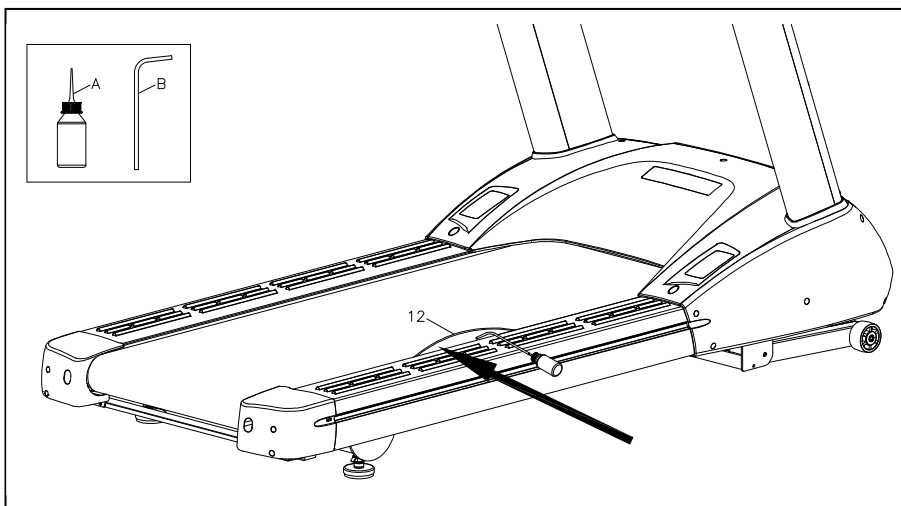
## PROVOZNÍ POKYNY

### INSTRUKCE K MAZÁNÍ – KAŽDÝCH 150 HODIN NEBO 2000KM/ 1,250 MIL

- Je nezbytné běžící palubu každých 150 hodin provozu nebo každých 2000 km promazat, abyste zachovali optimální výkon.
- Poté, co běžící pás dosáhne 150 provozních hodin nebo 2000 km, objeví se na displeji zpráva “**LUBRICATE DECK HOLD TO CLEAR**”.

**POZNÁMKA: Běžecký pás nebude pracovat, dokud se zpráva zobrazuje. Aby se zpráva vymazala, je nutné na 5 sekund přidržet klávesu “MODE”.**

- c. Proved'te lubrikační proceduru.
- d. Nasad'te **trysku spreje (B)** do hlavice **lubrikační nádoby (A)**.
- e. Jemně nadzvedněte **bok běžícího pásu (12)**, trysku spreje umístěte mezi běžící pás a běžící palubu.
- f. Stříkejte mazadlo na běžící palubu, směrem zepředu dozadu.
- g. Stejný postup zopakujte i na druhé straně pásu.

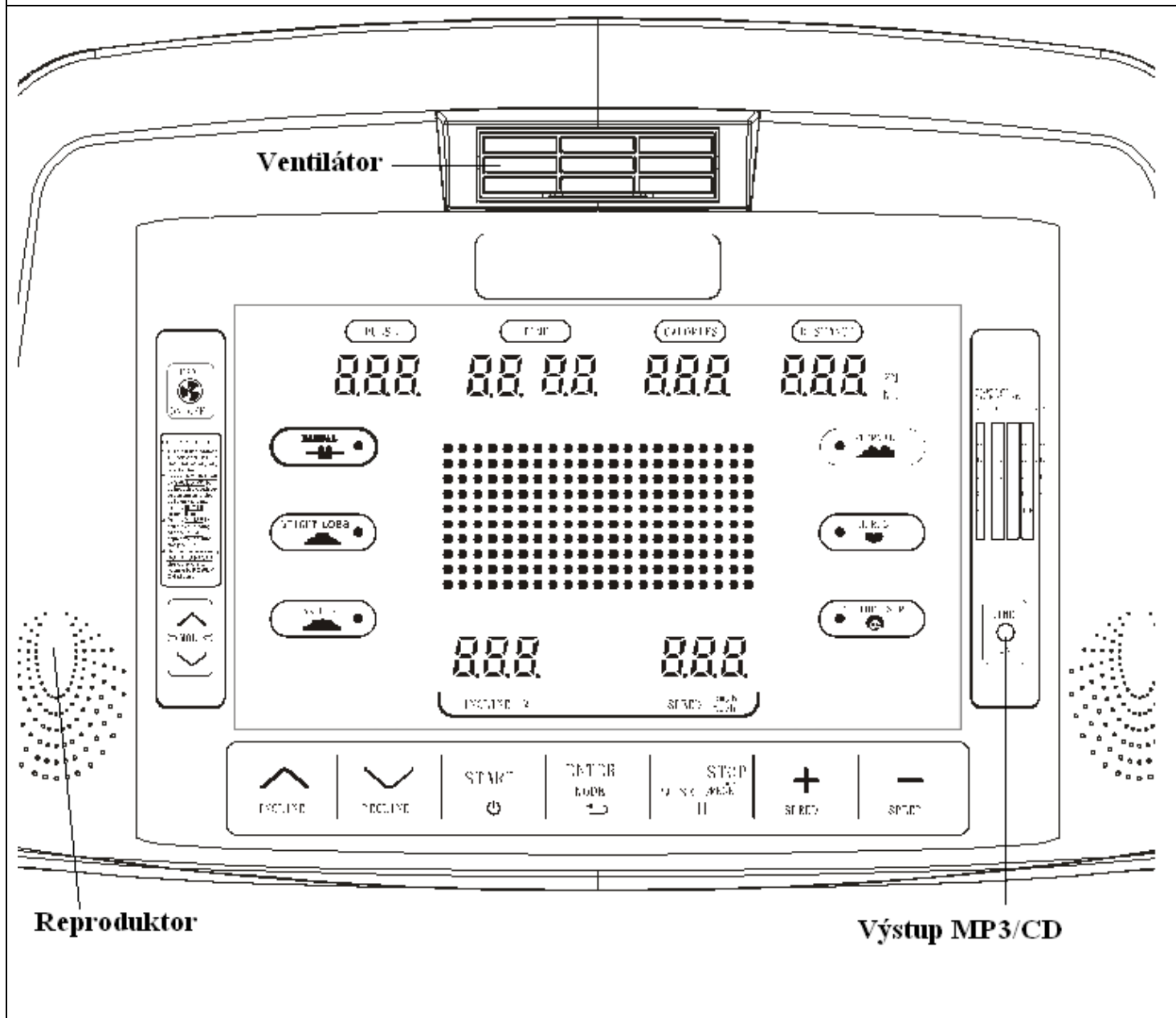


- h. Poté nechte běžící pás zapnutý bez zátěže v rychlosti 10-12 km/h nejméně 2-3 minuty, aby se mazadlo rozprostřelo po celé běžící palubě a spodní straně běžícího pásu.
- i. Zkontrolujte běžící pás, jestli není mimo střed nebo nepodkluzuje. Pokud se tak děje, vraťte se na stranu 9-10, abyste vycentrovali pás nebo nastavili napětí pásu, tak aby bylo optimální.
- j. Zastrčte napájecí kabel do zásuvky a vložte bezpečnostní klíč, abyste mohli běžecský pás opět rozběhnout.



## NÁVOD NA OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE

- Věnujte pár minut pročtení a nastudování vlastností a funkcí počítače, které jsou uvedeny níže.
- Díky cvičení s počítačem se z tréninku nikdy nestane rutinní záležitost, budete motivováni a dosáhnete tak lepších výsledků při cvičení.



### ZAPNUTÍ

- Ujistěte se, že je napájecí kabel zastrčen v elektrické síti.
- Zapněte **hlavní vypínač**, který se nachází na přední straně trenažéru.
- Vložte bezpečnostní klíč pro aktivaci ovládacího panelu.

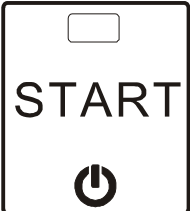
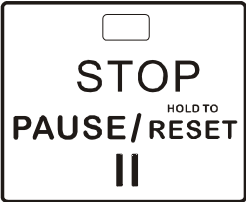
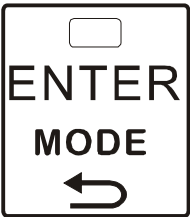
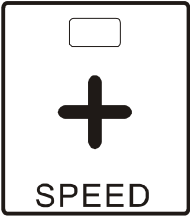
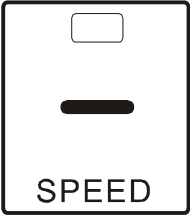
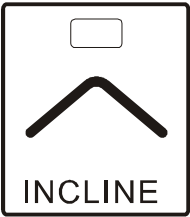
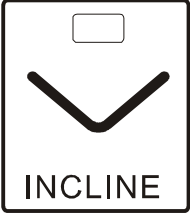
### VYPNUTÍ

Řídící jednotka se automaticky po 20 minutách nečinnosti uvede do **režimu spánku**.

### Přehled programů

|                  |                              |                         |                     |
|------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------|
| MANUÁLNÍ PROGRAM | PROGRAM PRO ZTRÁTU HMOTNOSTI | PROGRAM PRO BĚH NA 5 KM | INTERVALOVÝ PROGRAM |
| PROGRAM H.R.C.   | UŽIVATELSKÝ PROGRAM          |                         |                     |

## TLAČÍTKA

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko <b>START</b>.</li> <li>b. Chcete-li v započatém programu pokračovat, stiskněte opět <b>START</b>, zobrazí se všechna data a můžete pokračovat, dokud program neskončí.</li> <li>c. Při stisknutí tlačítka <b>START</b> nemusíte volit žádný program, automaticky je vybrán manuální program. Stiskněte tlačítko pro vstup do manuálního programu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pokud chcete zastavit nebo přerušit všechny funkce během vašeho cvičebního programu, zmáčkněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b>. Všechna data na displeji zamrznou. <b>POZNÁMKA: Řídící jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ po 5 minutách, pokud se po této době stále nachází v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).</b></li> <li>b. Tlačítko <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> stiskněte dvakrát, pokud chcete cvičení ukončit.</li> <li>c. Pokud tlačítko <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> stisknete třikrát, vrátíte se do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</li> <li>d. Pokud budete pokračovat stisknutím <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b>, všechna data se nastaví na výchozí nulovou hodnotu a řídící jednotka do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</li> </ul> |
|    | <p>Stisknutím tlačítka <b>ENTER</b> potvrdíte nastavení hodnot <b>ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE a SKLONU</b>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pomocí tohoto tlačítka zvolte program – manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET).</li> <li>b. Stiskněte <b>SPEED (+)</b> pro zvýšení nastavené hodnoty <b>ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE</b>.</li> <li>c. Během cvičení můžete stisknout <b>SPEED (+)</b> pro zvýšení rychlosti.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pomocí tohoto tlačítka zvolte program – manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET).</li> <li>b. Stiskněte <b>SPEED (-)</b> pro snížení nastavené hodnoty <b>ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE</b>.</li> <li>c. Během cvičení můžete stisknout <b>SPEED (-)</b> pro snížení rychlosti.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pomocí tohoto tlačítka zvolte program – manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET).</li> <li>b. Stiskněte tlačítko <b>INCLINE (▲)</b> pro zvýšení hodnoty <b>ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE a SKLONU</b>.</li> <li>c. Během cvičení můžete stisknout <b>INCLINE (▲)</b> pro zvýšení <b>sklonu</b>.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pomocí tohoto tlačítka zvolte program – manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET)</li> <li>b. Stiskněte <b>INCLINE (▼)</b> abyste snížili nastavení hodnot <b>ČASU, VÁHY, RYCHLOSTI, VĚKU, CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE a SKLONU</b>.</li> <li>c. Během cvičení můžete stisknout <b>INCLINE (▼)</b> pro snížení <b>sklonu</b>.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tento běžecký pás je vybaven ventilátorem.</li> <li>b. Ventilátor zapnete a vypnete pomocí tohoto tlačítka.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|

## FUNKCE

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p><b>ČAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Přičítání: Jestliže nebyla nastavena požadovaná doba cvičení, čas se bude automaticky přičítat. Rozsah v minutách: 0:00-99:99</i></li> <li>◆ <i>Odečítání: jestliže byla nastavena požadovaná doba cvičení, bude se čas odečítat, dokud nedosáhne hodnoty 0:00.</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  <p>INCLINE %</p>           | <p><b>SKLON:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Stiskněte <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> pro zvýšení či snížení sklonu pásu. Rozsah: 0%-15%, přičítání/odečítání: 1%.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  <p>SPEED km/h<br/>mi/h</p> | <p><b>RYCHLOST:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Stiskněte tlačítko <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> pro zvýšení či snížení rychlosti. Rozsah: 0.8-25km/h nebo 0.5-15 mil/h. Přičítání/odečítání: 0.1 km/h.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           | <p><b>TEPOVÁ FREKVENCE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Musíte používat kompatibilní hrudní pás pro snímání tepové frekvence, nebo umístit obě ruce na <b>snímače tepové frekvence</b> na držadle. Vaše tepová frekvence se za několik sekund zobrazí na displeji.</li> <li>◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní hrudní pás pro snímání tepové frekvence, nemáte správně umístěné ruce na snímačích tepové frekvence nebo nedochází ke snímání tepové frekvence po dobu několika vteřin, je snímání vypnuto. Řídící jednotka zobrazí zprávu o chybě "P". Pokud opět umístíte ruce správně na snímače tepové frekvence, puls se opět načte a zobrazí.</li> </ul>  <p>PULSE</p> <p><b>VĚK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Rozsah zobrazení: 10 ~ 99 let; Jednotka přičítání/odečítání: 1 rok.</li> </ul> <p><b><u>POZNÁMKA: Ačkoliv lze věk nastavit již na 10 let, dětem se na nedoporučuje cvičit na přístroji.</u></b></p> |
|                           | <p><b>KALORIE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Množství spotřebovaných kalorií.</li> </ul> <p><b>VÁHA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Nastavení váhy je vždy popsáno v manuálu u každého z programů.</li> <li>◆ 30 až 180 kg/40 až 400 liber; počítáno po 1 kg/lb ; <b><u>přístroj by neměly používat děti.</u></b></li> </ul> <p>Po stisknutí tlačítka <b>ENTER</b> potvrďte požadovanou <b>váhovou hodnotu</b>, zvolená hodnota <b>VÁHY</b> se stane "výchozí hodnotou" při dalším cvičení.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div data-bbox="140 85 331 141">DISTANCE</div> <div data-bbox="102 170 344 288">8.8.8.</div> <div data-bbox="384 219 427 293"> KM<br/>ML </div> | <div data-bbox="475 85 667 114">VZDÁLENOST:</div> <div data-bbox="475 123 1082 152">◆ Vzdálenost je vpočítávána na základě vaší rychlosti.</div> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

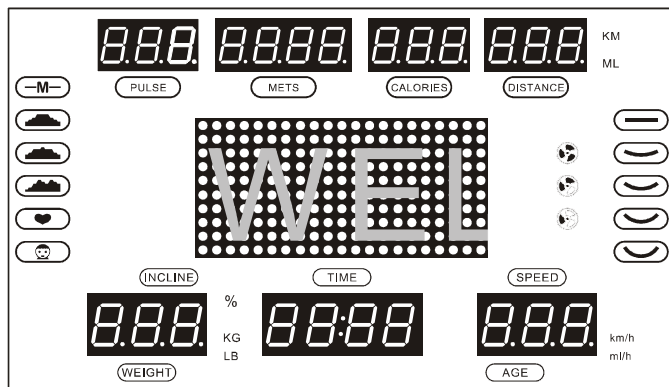
## NÁVOD K ŘÍDÍCÍ JEDNOTCE – ÚVODNÍ ZOBRAZENÍ

Důležité informace:

- Ujistěte se, že je napájecí kabel připojen k elektrické síti.
- Zapněte hlavní vypínač, který se nachází na přední straně trenažéru.
- Vložte bezpečnostní klíč pro aktivaci ovládacího panelu.
- Ovládací panel se automaticky uvede do **módu spánku**, jestliže není používán po dobu delší než 20 minut.
- Pokud řídicí jednotka zůstane déle než 5 minut v **módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)**, vrátí se opět do stavu **ZAPNUTÍ**.

### ZAPNUTÍ.

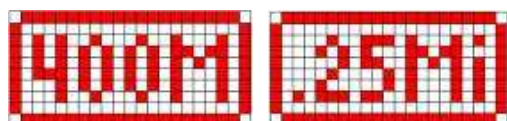
Úvodní obrazovka displeje:



- Po rozsvícení displeje a následné zvukové signalizaci se zobrazí **“WELCOME”** (**“VÍTEJTE”**). Po několika sekundách se pak počítač přepne do stavu ZAPNUTÍ.

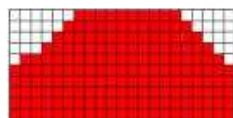
programy a umožní uživateli zvolit vhodný program.

**POZNÁMKA:** Řídicí jednotka má metrický i britský systém jednotek, z důvodu používání v různých zemích.



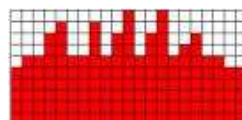
Metrický systém Britský systém

### P1 MANUAL

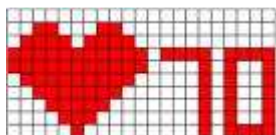


Metrický systém Britský systém

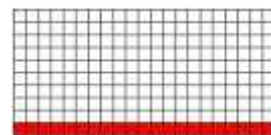
### P3 5K RUN OR 3.1 MILE RUN



### P4 INTERVAL



### P5 H.R.C.



### P6 USER SET

## POKYNY TÝČ

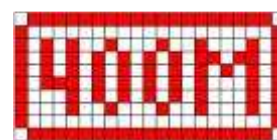
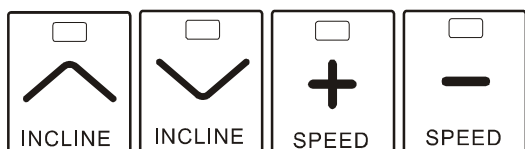
\*\*Údaje slouží

## ACE – MAN

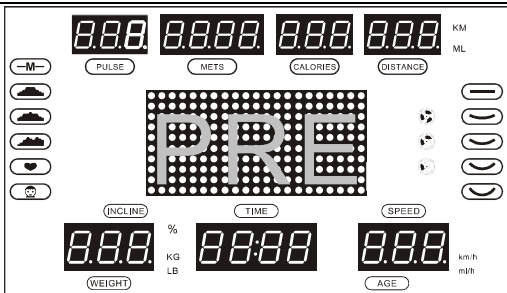
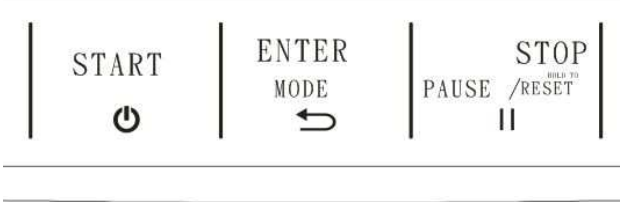
metrickém sy

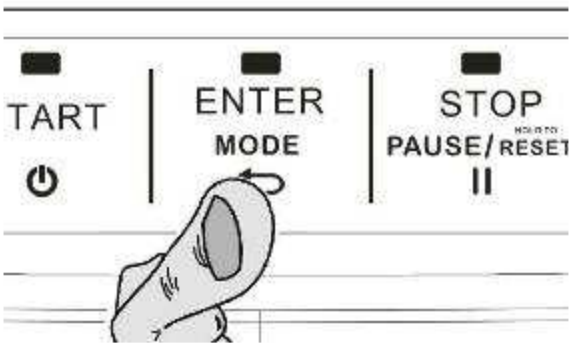
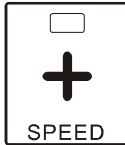
Instrukce k manuálnímu programu:

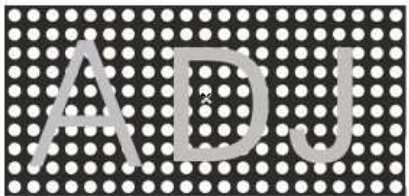
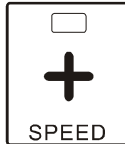
- Pomocí těchto tlačítek zvolte manuální program (P1).



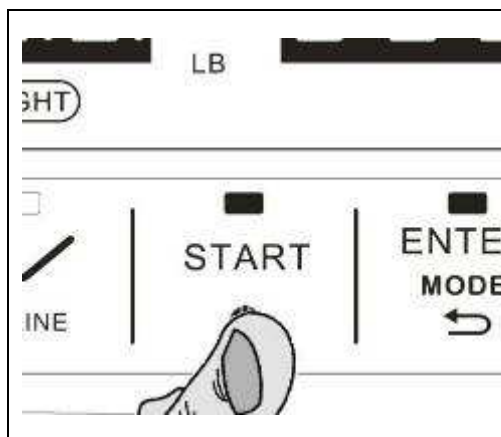
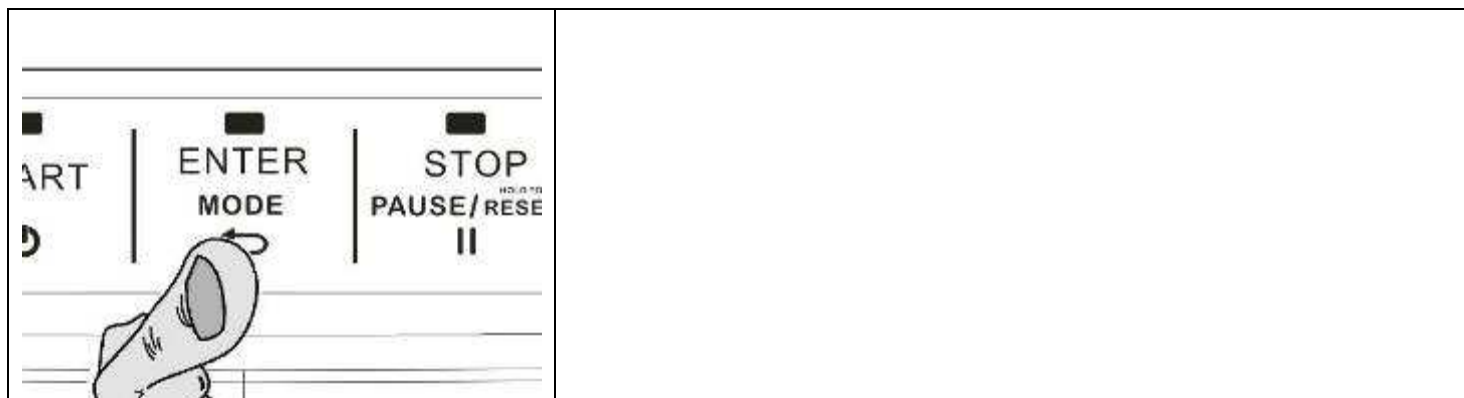
### P1 MANUAL

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>b. Po pár vteřinách se na displeji zobrazí nápis „<b>PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT</b>” – „<b>STISKNĚTE ENTER PRO NASTAVENÍ NEBO START PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ</b>“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p>c. Výše uvedená zpráva znamená, že uživatel musí pokračovat stisknutím některého z tlačítek.</p> <p>d. Tlačítka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Tlačítko START:</b> Stiskněte toto tlačítko pro okamžité zahájení cvičení bez nastavení hodnoty času a váhy.</li> <li>◆ <b>Tlačítko ENTER:</b> Stiskněte tlačítko pro nastavení hodnoty času a váhy.</li> <li>◆ <b>Tlačítko STOP:</b> Stiskněte tlačítko pro návrat zpět do hlavní nabídky.</li> </ul> |

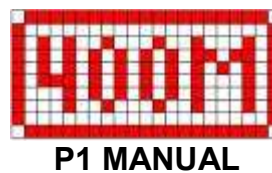
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>e. <b>Tlačítko ENTER:</b> Stiskněte toto tlačítko pro nastavení hodnoty času.</p> <p>f. Na displeji se rozbliká hodnota 00:00.</p> <p>g. Pomocí tlačítek INCLINE (▲) nebo INCLINE (▼) / SPEED (+) nebo SPEED (-) nastavte požadovanou hodnotu času. (Rozsah 10:00-99:00, přičítání/odečítání po 1 minutě).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="text-align: center;">nebo</div> <div style="text-align: center;"> <br/>SPEED         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>SPEED         </div> </div> <p><b>POZNÁMKA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Přičítání:</b> Jestliže nebyla nastavena požadovaná doba cvičení, čas se bude automaticky přičítat. Rozsah v minutách: 0:00-99:99</li> <li>◆ <b>Odečítání:</b> jestliže byla nastavena požadovaná doba cvičení, bude se čas odečítat, dokud nedosáhne hodnoty 0:00.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>h. <b>Tlačítko ENTER:</b> Použijte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty času.</p> <p>i. Rozsvítí se nápis „CALORIES”, který ovšem nyní označuje váhu. Poté se zobrazí nápis “ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER” – „NASTAVTE VAŠI VÁHU A STISKNĚTE ENTER”.</p> <p>j. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> nastavte požadovanou hodnotu (30-180 kg/40-400lbs, přičítání/odečítání po 1 kg/lb).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>SPEED         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>SPEED         </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: center;">  </div> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

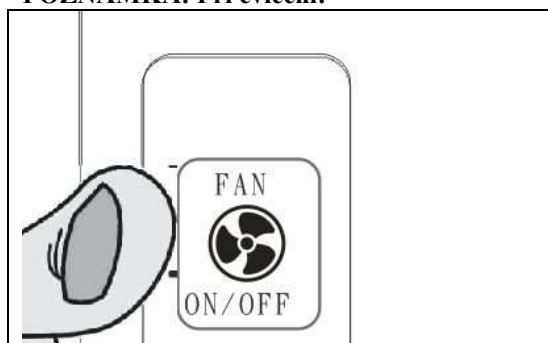




- k. Tlačítko **ENTER**: Stiskněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení nastavené hodnoty.
- l. Tlačítko **START**: Zmáčkněte tlačítko **START** pro zahájení cvičení.
- m. Na displeji LED se objeví zpráva „3 2 1 GO” označující, že cvičení je zahájeno. Po zvukové signalizaci se na displeji objeví označení manuálního programu (400m/0.25 mil)..

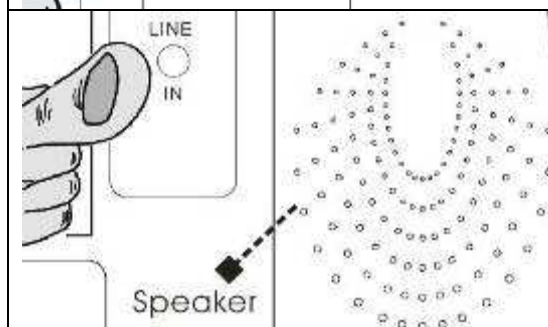


#### POZNÁMKA: Při cvičení:



#### Větrák:

- Tento běžecký pás je vybaven větrákem:
- Stiskněte tlačítko ON/OFF pro spuštění větráku.
- Stiskněte opět tlačítko ON/OFF pro vypnutí větráku.



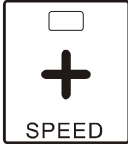
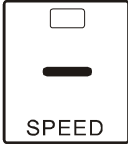
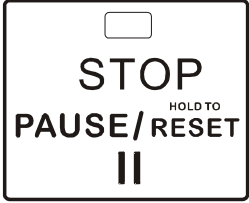
#### Reproduktor a zvuk:

- Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do **zvukového výstupu LINE IN** na řídicí jednotce.
- Pomocí tlačítek „**VOL (▲) a (▼)**” nastavte hlasitost.



#### Neobjevuje se puls:

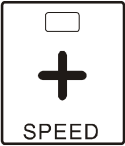
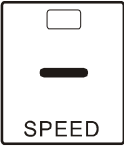
- ◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač tepové frekvence nebo obě ruce na **snímačích tepové frekvence držadel**. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí.
- ◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač tepové frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě “P”. Pokud umístíte ruce správně na **snímače tepové frekvence**, váš puls se opět načte a zobrazí.

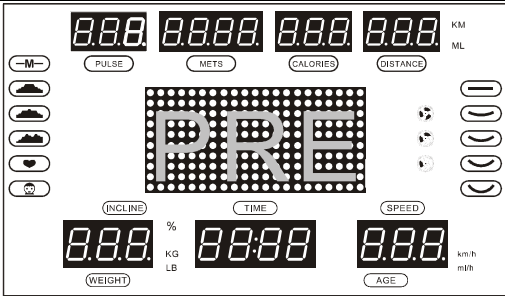
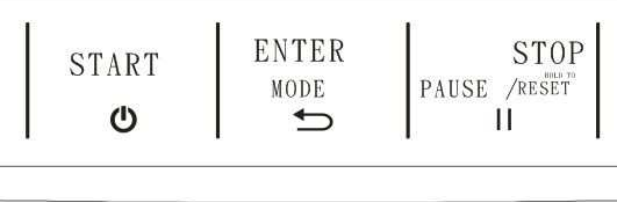
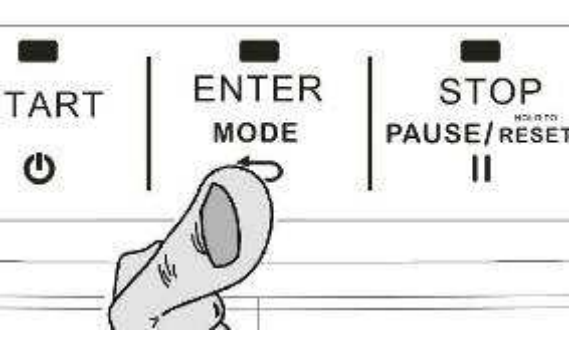
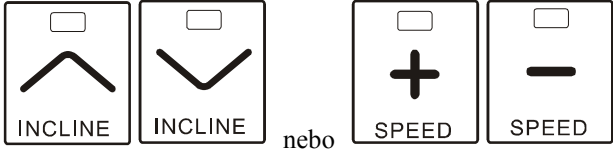
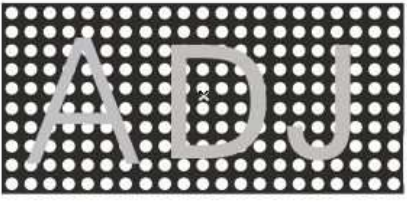
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p><b>Nastavení SKLONU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Během cvičení můžete kdykoli <b>SKLON</b> přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>◆ Stiskněte <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b>, abyste snížili nebo zvýšili procento sklonu od <u>0% k 15%</u> ; počítáno po 1%.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|   | <p><b>Nastavení RYCHLOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit <b>RYCHLOST</b>, podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>◆ Stiskněte tlačítko <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b>, abyste snížili nebo zvýšili rychlost od <u>0.8 k 25 km/h / 0.5 k 15 mílím/h</u> ; počítáno po 0,1km/h nebo m/h.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p>a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b>. Všechna data na displeji zamrznou.</p> <p><b>POZNÁMKA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Řídící jednotka se vrátí do stavu <b>ZAPNUTÍ</b>, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b>.</li> <li>◆ Pokud jste nastavili procento <b>SKLONU</b>, <b>SKLON</b> se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko <b>START</b>, všechna zobrazená data budou pokračovat. <b>SKLON</b> se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena.</li> </ul> <p>b. Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> dvakrát, abyste cvičení ukončili. V této fázi si uživatel může zvolit jiný z programů (manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET).</p> <p>c. Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> třikrát, abyste se vrátili do stavu <b>ZAPNUTÍ</b>.</p> <p>d. Při dalším mačkání <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b> se všechna data vynulují a řídící jednotka se vrátí do stavu <b>ZAPNUTÍ</b>.</p> |

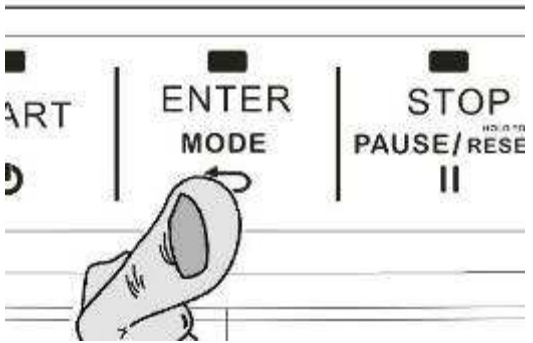
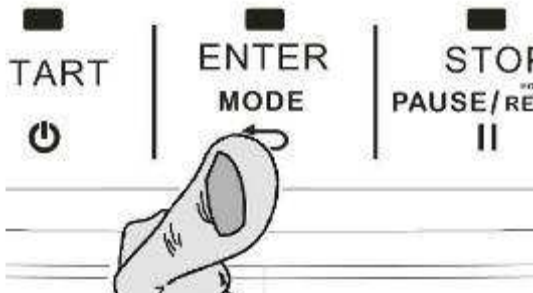
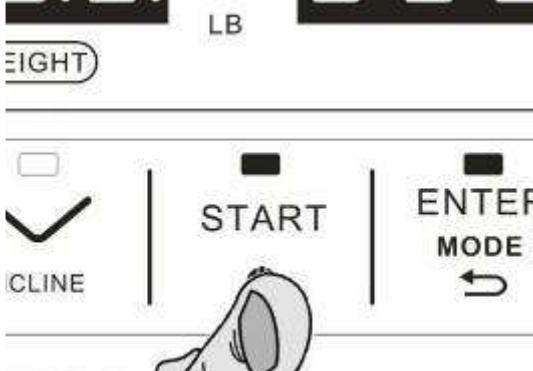
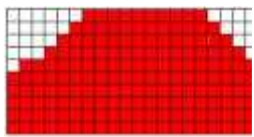
## POKYNY TÝKAJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE – PROGRAM PRO ZTRÁTU HMOTNOSTI (P2)

**\*\* Údaje slouží pro orientaci a jsou uváděny v metrickém systému jednotek \*\***

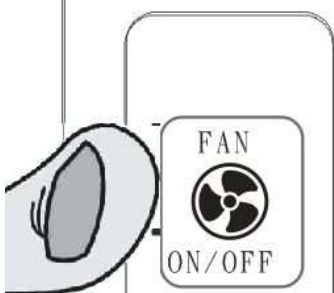
**Instrukce k Programu pro ztrátu hmotnosti:**

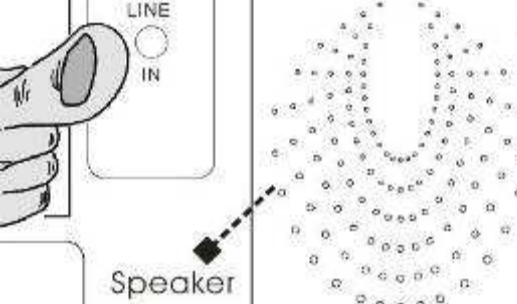
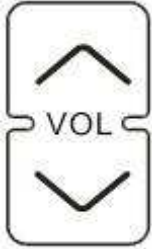
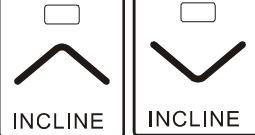
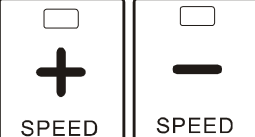
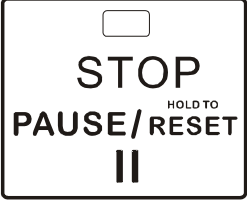
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> | <p>a. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> zvolte <b>PROGRAM PRO ZTRÁTU HMOTNOSTI (P2)</b>.</p> <div style="text-align: right;">  <p><b>P2 WEIGHT LOST</b></p> </div> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>b. Po několika sekundách se na displeji objeví zpráva „<b>PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT</b>“.<br/>(<b>STISKNĚTE TLAČÍTKO ENTER PRO ÚPRAVU NASTAVENÍ NEBO START PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ</b>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|     | <p>c. Následně je nutno použít další tlačítka.</p> <p>d. Tlačítka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Tlačítko <b>START</b>: stiskněte toto tlačítko k okamžitému zahájení cvičení, bez nastavování hodnot <b>ČASU</b>, <b>HMOTNOSTI</b> a <b>RYCHLOSTI</b>.</li> <li>◆ Tlačítko <b>ENTER</b>: vyberte toto tlačítko, abyste nastavili požadované hodnoty <b>ČASU</b>, <b>VÁHY</b> a <b>RYCHLOSTI</b>.</li> <li>◆ Tlačítko <b>STOP</b>: vyberte toto tlačítko, abyste se vrátili do stavu <b>ZAPNUTÍ</b>.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | <p>e. Tlačítko <b>ENTER</b>: Stiskněte tlačítko <b>ENTER</b>, abyste nastavili hodnotu <b>ČASU</b>.</p> <p>f. Rozsvítí se ukazatel času „<b>TIME</b>“ s blikající hodnotou „30:00“.</p> <p>g. Použijte tlačítka <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> pro nastavení požadované hodnoty <b>ČASU</b> (od 10:00 do 99:00; přičítání/odečítání po 1 minutě)</p> <div data-bbox="817 1146 1433 1294">  </div> <p><b>POZNÁMKA TÝKAJÍCÍ SE ČASU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Přičítání:</b> Jestliže nebyla nastavena požadovaná doba cvičení, čas se bude automaticky přičítat. Rozsah v minutách: 0:00-99:99</li> <li>◆ <b>Odečítání:</b> jestliže byla nastavena požadovaná doba cvičení, bude se čas odečítat, dokud nedosáhne hodnoty 0:00.</li> </ul> |
|  | <p>h. <b>Tlačítko ENTER:</b> Použijte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty času.</p> <p>i. Rozsvítí se nápis “CALORIES”, který ovšem nyní označuje váhu. Poté se zobrazí nápis “ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER” – „NASTAVTE VAŠI VÁHU A STISKNĚTE ENTER“.</p> <p>j. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> nastavte požadovanou hodnotu (30-180 kg/40-400lbs, přičítání/odečítání po 1 kg/lb).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <br/>SPEED         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>SPEED         </div> </div> <p><b>POZNÁMKA TÝKAJÍCÍ SE HMOTNOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Rozsah 30-180 kg/40-400 lbs, přičítání/odečítání po 1 kg/lb. Přístroj by neměly používat děti.</li> <li>◆ Po potvrzení nastavené hodnoty hmotnosti tlačítkem ENTER se tato hodnota uloží jako výchozí pro další cvičení do paměti počítače.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> CALORIES<br/> <span style="font-size: 2em;">8.8.8</span> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|   | <p>k. Tlačítko <b>ENTER</b>: Stiskněte tlačítko <b>ENTER</b> pro potvrzení hodnoty <b>HMOTNOSTI</b>.</p> <p>l. Poté se rozsvítí <b>SPEED (RYCHLOST)</b>.</p> <p>m. Použijte tlačítko <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b>, pro nastavení <b>RYCHLOSTI (0.8 až 25 km/h / 0.5 až 15 mil/h; přičítání/odečítání po 0,1 km/m)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>SPEED         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>SPEED         </div> </div> <p style="text-align: center;">nebo</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="text-align: center;"> <br/>INCLINE         </div> </div> <p><b>POZNÁMKA K RYCHLOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Vždy, když na trenažér nastupujete, držte se madel a udržujte počáteční rychlost do 1km/h po dobu několika minut. Teprve poté rychlost zvyšujte.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <span style="font-size: 2em;">8.8.8</span> </div> <div style="text-align: center;"> SPEED    km/h<br/>ml/h         </div> </div> |
|  | <p>n. Tlačítko <b>ENTER</b>: Stiskněte tlačítko <b>ENTER</b>, abyste potvrdili zvolenou <b>RYCHLOST</b>. Nejdříve se ale ujistěte, že jste správně navolili požadované hodnoty <b>ČASU, HMOTNOSTI i RYCHLOSTI</b>.</p> <p>o. Tlačítko <b>START</b>: Stiskněte tlačítko <b>START</b> pro zahájení cvičení.</p> <p>p. Na displeji se objeví zpráva <b>"3 2 1 GO"</b>, která indikuje, že cvičení začíná. Dojde ke zvukové signalizaci a na displeji se zobrazí obrázek <b>Programu pro ztrátu hmotnosti</b>.</p> <div style="text-align: center;"> <br/> <b>P2 WEIGHT LOSS</b> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**POZNÁMKA: Při cvičení:**

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Větrák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tento běžecký pás je vybaven větrákem:</li> <li>b. Stiskněte tlačítko ON/OFF pro spuštění větráku.</li> <li>c. Stiskněte opět tlačítko ON/OFF pro vypnutí větráku.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p><b>Reproduktor a zvuk:</b></p> <p>c. Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do <b>zvukového výstupu LINE IN</b> na řídicí jednotce.</p> <p>d. Pomocí tlačítek „VOL (▲) a (▼)“ nastavte hlasitost.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | <p><b>Neobjevuje se puls:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač tepové frekvence nebo obě ruce na <b>snímačích tepové frekvence držadel</b>. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí.</li> <li>◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač tepové frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě “P”. Pokud umístíte ruce správně na <b>snímače tepové frekvence</b>, váš puls se opět načte a zobrazí.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <p><b>Nastavení SKLONU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Během cvičení můžete kdykoli <b>SKLON</b> přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>◆ Stiskněte <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b>, abyste snížili nebo zvýšili procento sklonu od <b>0% k 15% ; počítáno po 1%.</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Nastavení RYCHLOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit <b>RYCHLOST</b> podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>◆ Stiskněte tlačítko <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b>, abyste snížili nebo zvýšili rychlost v rozsahu <b>0.8-25 km/h / 0.5-15 ml/h ; přičítání/odečítání po 0,1km/h nebo m/h.</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p>a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b>. Všechna data na displeji zamrznou.</p> <p><b>POZNÁMKA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).</b></li> <li>◆ Pokud jste nastavili procento <b>SKLONU</b>, <b>SKLON</b> se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko <b>START</b>, všechna zobrazená data budou pokračovat. <b>SKLON</b> se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena.</li> </ul> <p>b. Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> dvakrát, abyste cvičení ukončili. V této fázi si uživatel může zvolit jiný z program (manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET).</p> <p>c. Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> třikrát, abyste se vrátili do stavu <b>ZAPNUTÍ</b>.</p> <p>d. Při dalším mačkání <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b> se všechna data</p> |

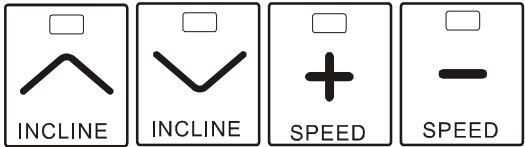
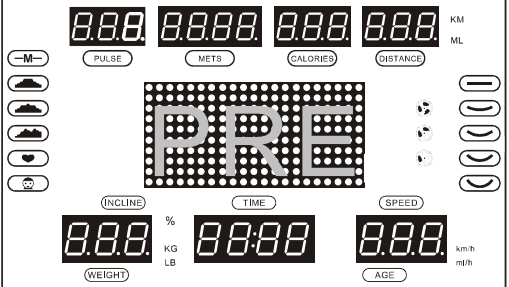
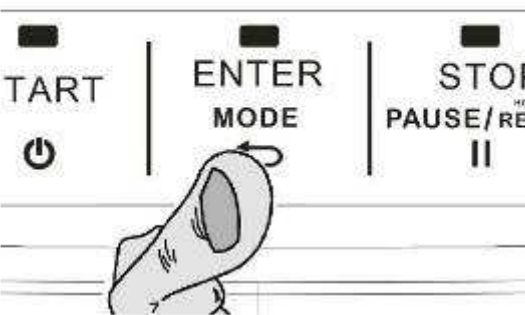
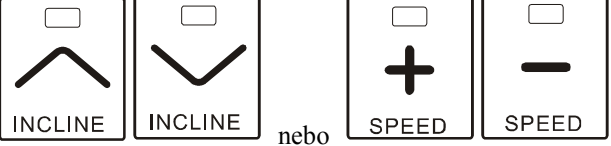


vynulují a řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ.

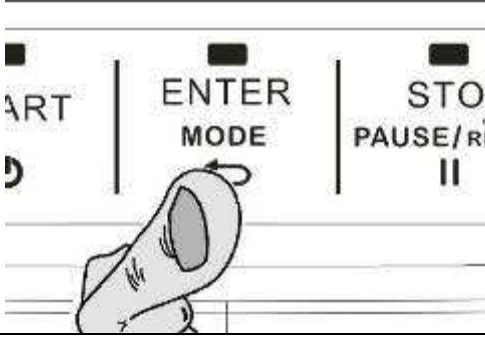
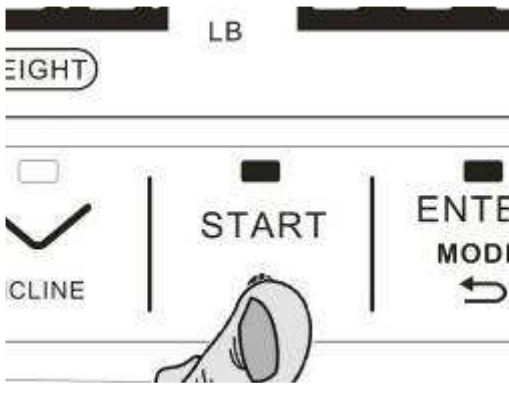
## POKYNY TYKAJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE – BĚH NA 5 KM (P3)

**\*\* Údaje slouží pro orientaci a jsou uváděny v metrickém systému jednotek \*\***

Instrukce k Programu 5km běh:

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>a. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> zvolte program pro běh na 5 km (P3).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|    | <p>b. Po několika sekundách se na displeji zobrazí zpráva <b>“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”</b>. (STISKNĚTE TLAČÍTKO ENTER PRO ÚPRAVU NASTAVENÍ NEBO START PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p>c. Pro pokračování je třeba stisknout další tlačítko.</p> <p>d. Stiskněte jedno z tlačítek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Tlačítko <b>START</b>: zmáčknete tlačítko k zahájení cvičení bez nastavování hodnot <b>HMOTNOSTI</b>.</li> <li>◆ Tlačítko <b>ENTER</b>: stiskněte toto tlačítko pro nastavení hodnoty <b>HMOTNOSTI</b>.</li> <li>◆ Tlačítko <b>STOP</b>: toto tlačítko zmáčknete, pokud se chcete vrátit do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <p>e. Tlačítko <b>ENTER</b>: stiskněte tlačítko <b>ENTER</b> pro nastavení hodnoty <b>ČASU</b>.</p> <p>f. Zobrazí se nastavení času – rozbliká se na displeji hodnota “30:00”.</p>  <p>g. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> nastavte požadovanou dobu cvičení (Rozsah 10:00-99:00, přičítání/odečítání po 1 minutě)</p>  <p><b>POZNÁMKA K DÉLCE CVIČENÍ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Přičítání:</b> Jestliže nebyla nastavena požadovaná doba cvičení, čas se bude automaticky přičítat. Rozsah v minutách: 0:00-99:99</li> <li>◆ <b>Odečítání:</b> jestliže byla nastavena požadovaná doba cvičení, bude se čas odečítat, dokud nedosáhne hodnoty 0:00.</li> </ul> |

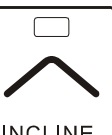


h. **Tlačítko ENTER:** Použijte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty času.

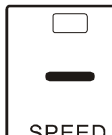
i. Rozsvítí se nápis “CALORIES”, který ovšem nyní označuje váhu. Poté se zobrazí nápis “ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER” – „NASTAVTE VAŠI VÁHU A STISKNĚTE ENTER“.

j. Pomocí tlačítek **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)** nastavte požadovanou hodnotu (30-180 kg/40-400lbs, přičítání/odečítání po 1 kg/lb).

  
 INCLINE

  
 INCLINE

  
 SPEED

  
 SPEED

**POZNÁMKA TÝKAJÍCÍ SE HMOTNOSTI:**

- ◆ Rozsah 30-180 kg/40-400 lbs, přičítání/odečítání po 1 kg/lb. Přístroj by neměly používat děti.
- ◆ Po potvrzení nastavené hodnoty hmotnosti tlačítkem ENTER se tato hodnota uloží jako výchozí pro další cvičení do paměti počítače.



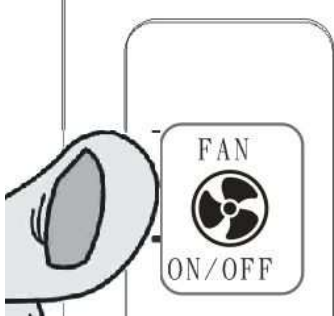
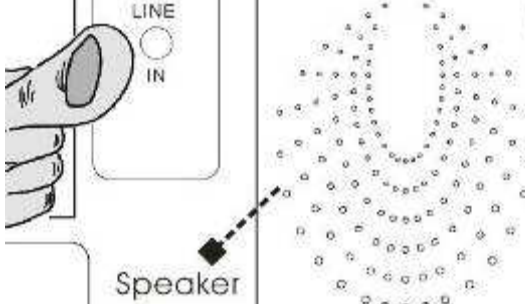
k. Tlačítko **ENTER**: Stiskněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení nastavené **HMOTNOSTI**.

l. Tlačítko **START**: Stiskněte tlačítko **START** pro zahájení cvičení.

m. Na displeji se zobrazí zpráva “3 2 1 GO”, která indikuje, že cvičení začíná. Dojde ke zvukové signalizaci a zobrazí se obrázek **Programu pro běh na 5 km**.



**POZNÁMKA: Během cvičení:**

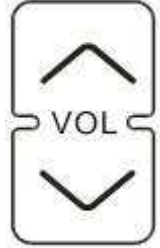



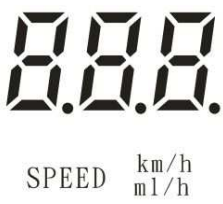
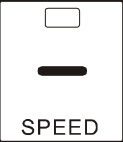
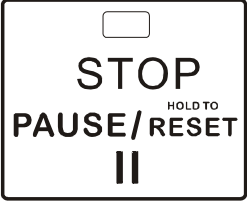
**Větrák:**

- a. Tento běžecký pás je vybaven větrákem:
- b. Stiskněte tlačítko ON/OFF pro spuštění větráku.
- c. Stiskněte opět tlačítko ON/OFF pro vypnutí větráku.

**Reproduktor a zvuk:**

- e. Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do **zvukového výstupu LINE IN** na řídicí jednotce.
- f. Pomocí tlačítek „VOL (▲) a (▼)“ nastavte hlasitost.

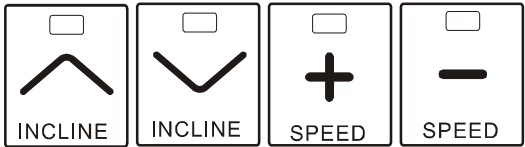
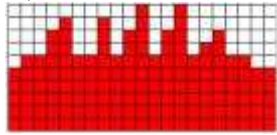
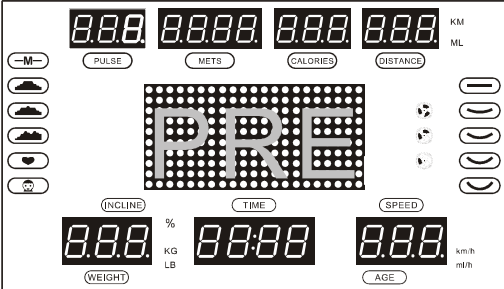
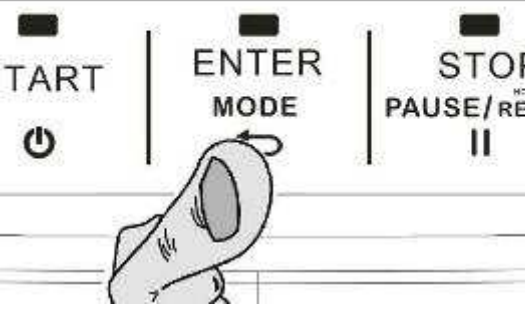
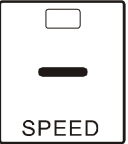
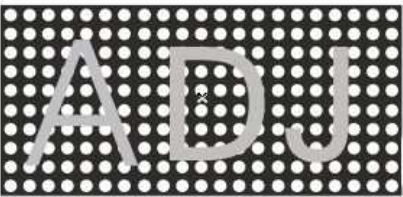


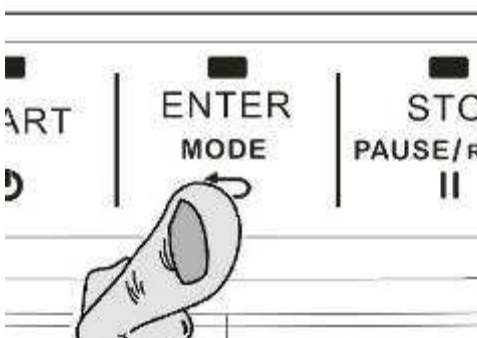
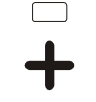
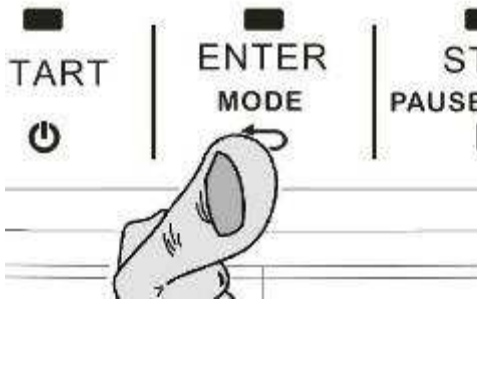
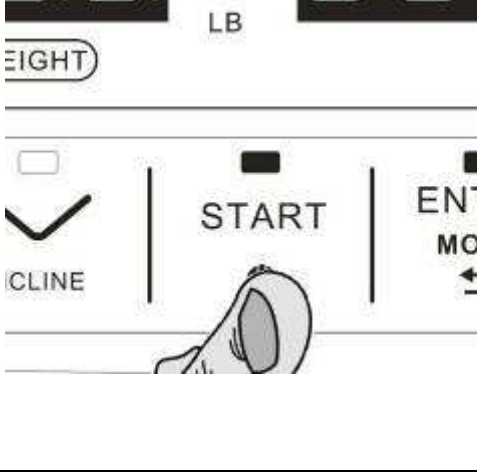
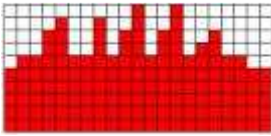
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Neobjevuje se puls:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač tepové frekvence nebo obě ruce na <b>snímačích tepové frekvence držadel</b>. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí.</li> <li>◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač tepové frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě "P". Pokud umístíte ruce správně na <b>snímače tepové frekvence</b>, váš puls se opět načte a zobrazí.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | <p><b>Nastavení SKLONU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Během cvičení můžete kdykoli <b>SKLON</b> přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>◆ Stiskněte <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b>, abyste snížili nebo zvýšili procento sklonu od <u>0% k 15%</u> ; počítáno po 1%.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | <p><b>Nastavení RYCHLOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit <b>RYCHLOST</b>, podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>◆ Stiskněte tlačítko <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b>, abyste snížili nebo zvýšili rychlost od <u>0.8 k 25 km/h / 0.5 k 15 milím/h</u> ; počítáno po <u>0,1km/h nebo m/h</u>.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b>. Všechna data na displeji zamrznou.<br/><b>POZNÁMKA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Řídicí jednotka se vrátí do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b>.</li> <li>◆ Pokud jste nastavili procento <b>SKLONU</b>, <b>SKLON</b> se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko <b>START</b>, všechna zobrazená data budou pokračovat. <b>SKLON</b> se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena.</li> </ul> </li> <li>Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> dvakrát, abyste cvičení ukončili. V této fázi si uživatel může zvolit jiný z program (manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET).</li> <li>Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> třikrát, abyste se vrátili do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</li> <li>Při dalším mačkání <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b> se všechna data vynulují a řídicí jednotka se vrátí do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</li> </ol> |

## POKYNY TÝKAJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE – INTERVALOVÝ PROGRAM (P4)

**\*\* Údaje slouží pro orientaci a jsou uváděny v metrickém systému jednotek \*\***

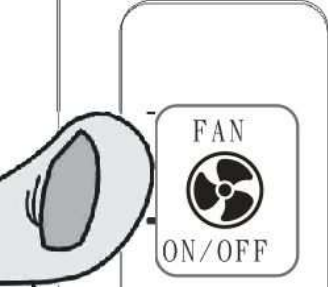
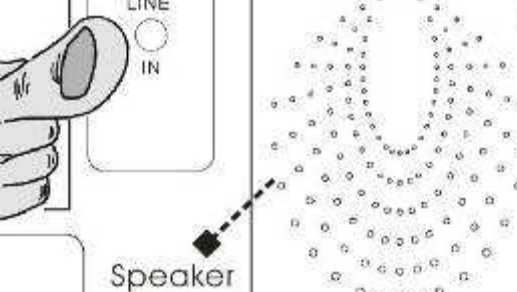
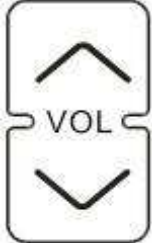
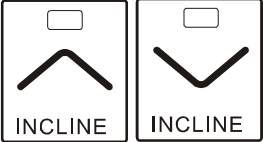
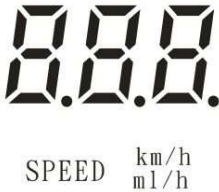
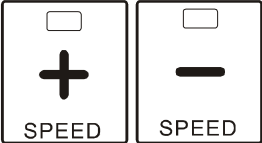
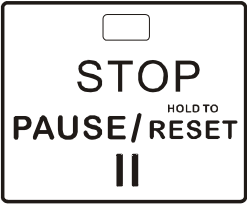
### INSTRUKCE K INTERVALOVÉMU PROGRAMU:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>a. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> zvolte intervalový program (P4).</p>  <p><b><u>P4 INTERVAL</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|     | <p>b. Po několika sekundách se na displeji zobrazí zpráva <b>“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”</b>. (STISKNĚTE TLAČÍTKO ENTER PRO ÚPRAVU NASTAVENÍ NEBO START PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|     | <p>c. Dále je třeba pokračovat stisknutím jednoho z tlačítek.</p> <p>d. Pokračujte pomocí jednoho z následujících tlačítek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Tlačítko <b>START</b>: stiskněte toto tlačítko pro okamžité zahájení cvičení, bez nastavování hodnot ČASU, RYCHLOSTI a HMOTNOSTI</li> <li>◆ Tlačítko <b>ENTER</b>: vyberte toto tlačítko pro nastavení požadované hodnoty ČASU, RYCHLOSTI a HMOTNOSTI</li> <li>◆ Tlačítko <b>STOP</b>: vyberte toto tlačítko pro návrat do stavu ZAPNUTÍ.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | <p>e. Tlačítko <b>ENTER</b>: stiskněte tlačítko <b>ENTER</b> pro nastavení hodnoty ČASU.</p> <p>f. Zobrazí se nastavení času – rozbliká se na displeji hodnota “30:00”.</p>  <p>g. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> nastavte požadovanou dobu cvičení (Rozsah 10:00-99:00, přičítání/odečítání po 1 minutě)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>INCLINE</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>INCLINE</p> </div> <div style="text-align: center;">nebo</div> <div style="text-align: center;">  <p>SPEED</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>SPEED</p> </div> </div> <p><b>POZNÁMKA K DÉLCE CVIČENÍ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Přičítání:</b> Jestliže nebyla nastavena požadovaná doba cvičení, čas se bude automaticky přičítat. Rozsah v minutách: 0:00-99:99</li> <li>◆ <b>Odečítání:</b> jestliže byla nastavena požadovaná doba cvičení, bude se čas odečítat, dokud nedosáhne hodnoty 0:00.</li> </ul> |
|  | <p>h. Tlačítko <b>ENTER</b>: Použijte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hmotnosti.</p> <p>i. Rozsvítí se nápis “CALORIES”, který ovšem nyní označuje váhu. Poté se zobrazí nápis “ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER” – „NASTAVTE VAŠI VÁHU A STISKNĚTE ENTER“.</p> <p>j. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> nastavte požadovanou hodnotu (30-180 kg/40-400lbs, přičítání/odečítání po 1 kg/lb).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             INCLINE           </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             INCLINE           </div> <div>nebo</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             SPEED           </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             SPEED           </div> </div> <p><b>POZNÁMKA TÝKAJÍCÍ SE HMOTNOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Rozsah 30-180 kg/40-400 lbs, přičítání/odečítání po 1 kg/lb. Přístroj by neměly používat děti.</li> <li>◆ Po potvrzení nastavené hodnoty hmotnosti tlačítkem ENTER se tato hodnota uloží jako výchozí pro další cvičení do paměti počítače.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|   | <p>k. Tlačítko <b>ENTER</b>: stiskněte tlačítko <b>ENTER</b> pro potvrzení nastavené HMOTNOSTI.</p> <p>l. Na displeji se zobrazí SPEED.</p> <p>m. Použijte tlačítko <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> pro nastavení RYCHLOSTI (Rozsah 5-25 kph/3-15 mph, přičítání/odečítání po 0.1 kph/mph)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             INCLINE           </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             INCLINE           </div> <div>nebo</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             SPEED           </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             SPEED           </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <br/>             SPEED <span style="font-size: small;">km/h<br/>m l/h</span> </div> <p><b>POZNÁMKA K RYCHLOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Vždy, když na trenažér nastupujete, držte se madel a udržujte počáteční rychlost do 1km/h po několik minut. Teprve poté začněte rychlost zvyšovat.</li> </ul> |
|  | <p>n. Tlačítko <b>ENTER</b>: Stiskněte tlačítko <b>ENTER</b> pro potvrzení nastavené hodnoty RYCHLOSTI. Nejdříve se ovšem ujistěte, že jste správně navolili požadované hodnoty ČASU, HMOTNOSTI i RYCHLOSTI.</p> <p>o. Tlačítko <b>START</b>: Stiskněte tlačítko <b>START</b> pro zahájení cvičení.</p> <p>p. Na displeji se zobrazí zpráva "3 2 1 GO", která indikuje, že cvičení začíná. Dojde ke zvukové signalizaci a zobrazí se obrázek <b>Intervalového programu</b>.</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <br/> <b>P4 INTERVAL</b> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

#### POKYNY TÝKAJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE – INTERVALOVÝ PROGRAM (P4)

**POZNÁMKA:** Při cvičení:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p><b>Větrák:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tento běžecský pás je vybaven větrákem:</li> <li>Stiskněte tlačítko ON/OFF pro spuštění větráku.</li> <li>Stiskněte opět tlačítko ON/OFF pro vypnutí větráku.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     | <p><b>Reproduktor a zvuk:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do <b>zvukového výstupu LINE IN</b> na řídicí jednotce.</li> <li>Pomocí tlačítek „VOL (▲) a (▼)“ nastavte hlasitost.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|    | <p><b>Neobjevuje se puls:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač tepové frekvence nebo obě ruce na <b>snímačích tepové frekvence držadel</b>. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí.</li> <li>Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač tepové frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě „P“. Pokud umístíte ruce správně na <b>snímače tepové frekvence</b>, váš puls se opět načte a zobrazí.</li> </ul>                                                                                               |
|  | <p><b>Nastavení SKLONU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Během cvičení můžete kdykoli <b>SKLON</b> přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>Stiskněte <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b>, abyste snížili nebo zvýšili procento sklonu od <u>0% k 15%</u> ; počítáno po 1%.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Nastavení RYCHLOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Během cvičení můžete kdykoli přenastavit <b>RYCHLOST</b>, podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>Stiskněte tlačítko <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b>, abyste snížili nebo zvýšili rychlost od <u>0.8 k 25 km/h / 0.5 k 15 mílím/h</u> ; počítáno po 0,1km/h nebo m/h.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b>. Všechna data na displeji zamrznou.</li> </ol> <p><b>POZNÁMKA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).</b></li> <li>Pokud jste nastavili procento <b>SKLONU</b>, <b>SKLON</b> se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko <b>START</b>, všechna zobrazená data budou pokračovat. <b>SKLON</b> se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena.</li> </ul> |

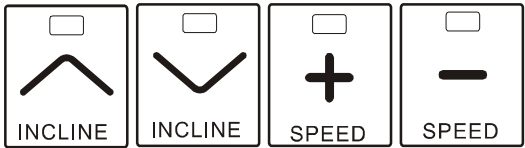
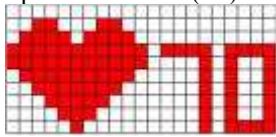
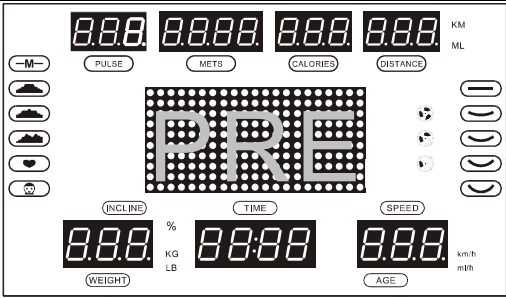
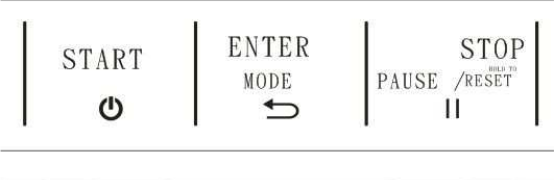


|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>b. Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> dvakrát, abyste cvičení ukončili. V této fázi si uživatel může zvolit jiný z programů (manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET).</p> <p>c. Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> třikrát, abyste se vrátili do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p> <p>d. Při dalším mačkání <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b> se všechna data vynulují a řídicí jednotka se vrátí do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

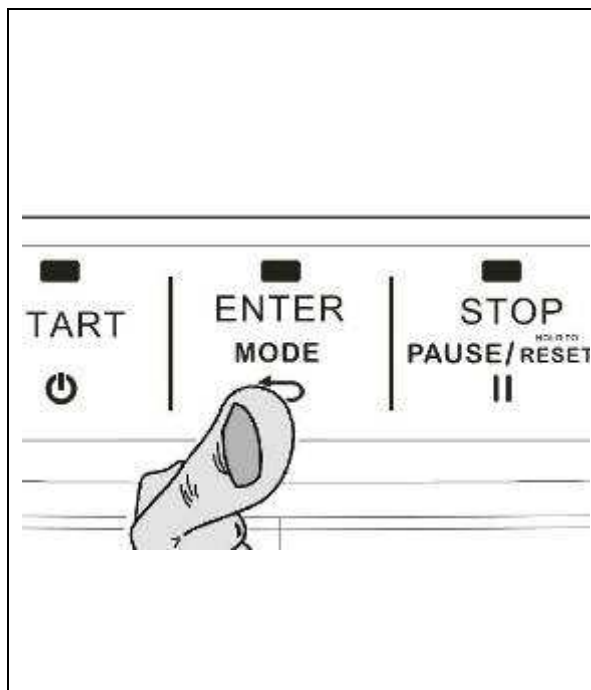
## POKYNY TÝKAJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE – H.R.C. (P5)

**\*\* Údaje slouží pro orientaci a jsou uváděny v metrickém systému jednotek \*\***

### INSTRUKCE K PROGRAMU H.R.C.:

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>a. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> zvolte program pro kontrolu tepové frekvence (P5).</p>  <p><b><u>P5 H.R.C.</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p>b. Po několika sekundách se na displeji zobrazí zpráva <b>“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”</b>. (STISKNĚTE TLAČÍTKO ENTER PRO ÚPRAVU NASTAVENÍ NEBO START PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p>c. Pro pokračování je třeba stisknout jedno z tlačítek.</p> <p>d. Pokračujte pomocí některého z tlačítek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Tlačítko <b><u>START</u></b>: stiskněte toto tlačítko pro okamžité zahájení cvičení bez nastavování hodnot ČASU, VĚKU a CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE.</li> <li>◆ Tlačítko <b><u>ENTER</u></b>: stiskněte toto tlačítko pro nastavení hodnoty ČASU, VĚKU A CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE.</li> <li>◆ Tlačítko <b><u>STOP</u></b>: stiskněte toto tlačítko, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.</li> </ul> |

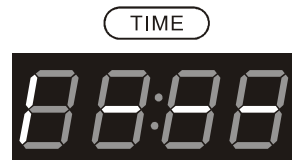




e. Tlačítko **ENTER**: stiskněte tlačítko

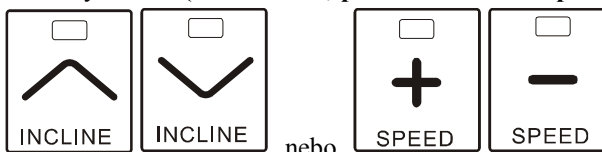
**ENTER** pro nastavení ČASU.

f. Na displeji se zobrazí „TIME“ a začne blikat „30:00“.



g. Použijte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo

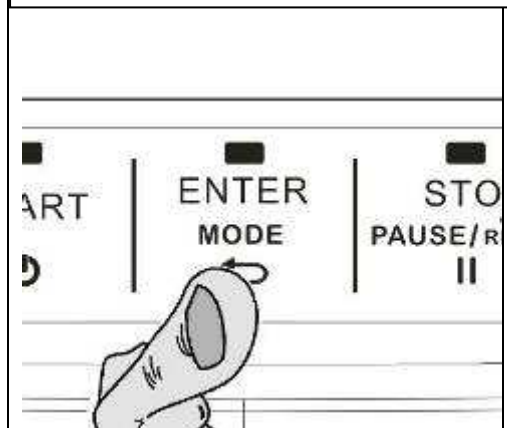
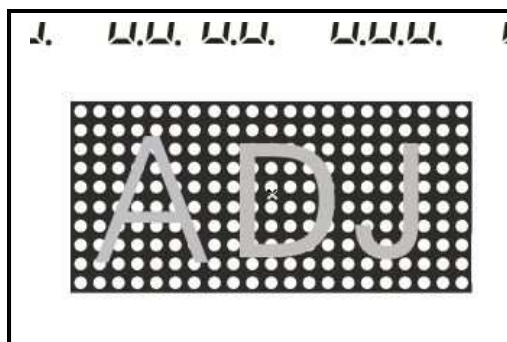
**INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)** pro nastavení požadované hodnoty ČASU (10:00-99:00; přičítání/odečítání po 1 minutě)



nebo

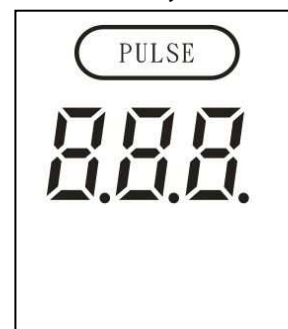
#### POZNÁMKA TÝKAJÍCÍ SE ČASU:

- ◆ **Přičítání:** Jestliže nebyla nastavena požadovaná doba cvičení, čas se bude automaticky přičítat. Rozsah v minutách: 0:00-99:99
- ◆ **Odečítání:** jestliže byla nastavena požadovaná doba cvičení, bude se čas odečítat, dokud nedosáhne hodnoty 0:00.

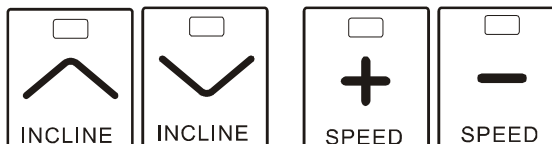


h. **Tlačítko ENTER:** Použijte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty času.

i. Na displeji se rozsvítí nápis „PULSE“, který ovšem nyní slouží pro nastavení věku. Zobrazí se také zpráva „ADJUST AGE THEN PRESS ENTER“ – „NASTAVTE VĚK A POTVRĚTE NASTAVENOU HODNOTU TLAČÍTKEM ENTER“.

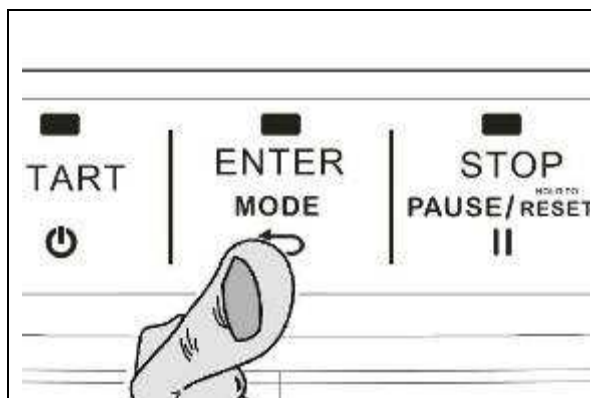


j. Pomocí tlačítek **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)** nastavte požadovanou hodnotu (Rozsah 10-99 let, přičítání/odečítání po 1 roku).



#### POZNÁMKA TÝKAJÍCÍ SE VĚKU:

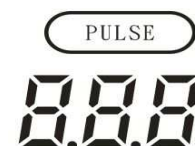
- ◆ Ačkoli lze věk nastavit již na 10 let, děti by na přístroji cvičit neměly.



k. Tlačítko **ENTER**: stiskněte tlačítko **ENTER** pro potvrzení nastaveného VĚKU.

l. Na displeji se zobrazí „PULSE“.

m. Použijte tlačítko **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)** pro nastavení hodnoty CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE (60 až 220 úderů za minutu; počítáno po 1 úderu)



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p>n. Tlačítko <b>ENTER</b>: stiskněte tlačítko <b>ENTER</b> pro potvrzení nastavené hodnoty <b>CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE</b>. Ujistěte se, že jste zvolili požadované hodnoty <b>ČASU</b>, <b>VĚKU</b> a <b>CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE</b>.</p> <p>o. Tlačítko <b>START</b>: stiskněte tlačítko <b>START</b> pro zahájení cvičení.</p> <p>p. Na displeji se zobrazí zpráva „3 2 1 GO” označující začátek cvičení. Dojde ke zvukové signalizaci a na displeji se zobrazí obrázek <b>PROGRAMU H.R.C.</b></p> <div style="text-align: center;"> <br/> <b>P5 H.R.C.</b> </div> |

### POKYNY TÝKAJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE – H.R.C. (P5)

#### INFORMACE, KTERÉ BYSTE O PROGRAMU H.R.C MĚLI ZNÁT:

Během cvičení v programu H.R.C. je krajní hodnotou 70% z cílové tepové frekvence. Cvičení v tomto programu přináší skvělé výsledky.

##### a. JEDNODUCHÝ VZOREC:

UŽIVATEL: 70% z maximální tepové frekvence (70% z hodnoty (220 – věk))

##### b. Při cvičení v programu H.R.C. je nezbytné mít připevněn kompatibilní hrudní pás nebo držet snímače tepové frekvence na řídítkách.

Jestliže nedochází ke snímání tepové frekvence:

Počítač přestane po uplynutí pár vteřin měřit tep, jestliže nemáte připevněn hrudní pás nebo se nedržíte snímačů. Na displeji se zobrazí symbol „?♥” označující, že je nutno nasadit hrudní pás nebo správně uchopit snímače tepové frekvence na řídítkách.

POZNÁMKA: Jestliže není snímána tepová frekvence po dobu delší než 30 vteřin, zobrazí se na displeji nápis „PAUSE“ a přístroj se zastaví. Jestliže chcete opět spustit tento program, ujistěte se, že máte správně nasazen hrudní pás, anebo že správně držíte snímače na rukojetích.

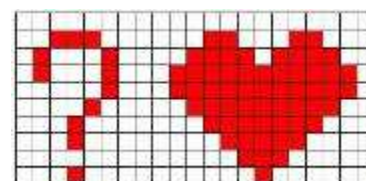


##### c. POČÍTAČ SNÍMÁ VAŠI AKTUÁLNÍ TEPOVOU FREKVENCÍ

- Při cvičení je snímána vaše aktuální tepová frekvence a sklon pásu a rychlost se automaticky přizpůsobuje tak, aby byla tepová frekvence v mezích intervalu cílové tepové frekvence.
- Jestliže je váš aktuální puls  $\leq$  (hodnota cílové tepové frekvence  $\pm 15$ ), počítač automaticky zvýší sklon pásu o 1% každých 15 vteřin, dokud nedosáhne krajní polohy.
- Jestliže je váš aktuální puls  $\leq$  (hodnota cílové tepové frekvence  $\pm 5-14$ ), počítač automaticky zvýší sklon pásu o 1% každých 30 vteřin, dokud nedosáhne krajní polohy.
- V případě, že je vaše aktuální tepová frekvence  $\geq$  (hodnota cílové tepové frekvence  $\pm 5 \sim 14$ ):

i. Po uplynutí 15 vteřin se sníží rychlost o 0.1 kph/mph.

ii. Jestliže je po uplynutí dalších 15 vteřin vaše tepová frekvence stále  $\geq$  (hodnota cílové tepové frekvence  $\pm 5 \sim 14$ ), bude se snižovat sklon pásu o 1%, dokud nedosáhne krajní polohy.



iii. Každých 15 vteřin se tedy bude automaticky přizpůsobovat rychlost a sklon pásu.

• V případě, že je vaše aktuální tepová frekvence  $\geq$  (hodnota cílové tepové frekvence  $\pm 15 \sim 24$ ):

1. Po uplynutí 15 vteřin se sníží rychlost o 0.3 kph/mph.

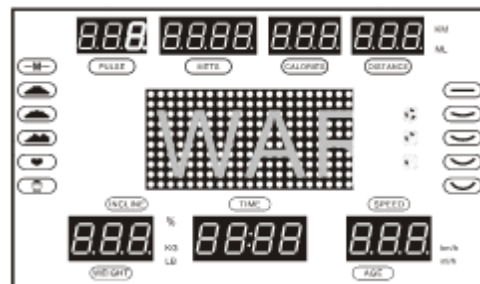
2. Jestliže je po uplynutí dalších 15 vteřin vaše tepová frekvence stále  $\geq$  (hodnota cílové tepové frekvence  $\pm 15 \sim 24$ ), bude se snižovat sklon pásu o 1%, dokud nedosáhne krajní polohy.

3. Každých 15 vteřin se tedy bude automaticky přizpůsobovat rychlost a sklon pásu.

• V případě, že je vaše aktuální tepová frekvence  $\geq$  (hodnota cílové tepové frekvence  $\pm 30$ ):

Zobrazí se na displeji zpráva „WARNING HEART RATE TO DECREASE THE SPEED“ upozorňující, že je třeba snížit rychlost.

Zpráva se přestane zobrazovat, je-li vaše tepová frekvence menší než hodnota cílové tepové frekvence  $\pm 30$ .



## POKYNY TYKAJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE – H.R.C. (P5)

**POZNÁMKA:** Při cvičení:

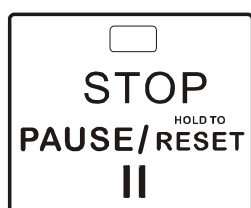
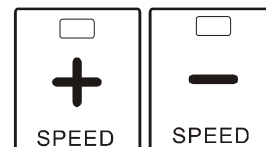
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Větrák:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tento běžecký pás je vybaven větrákem:</li> <li>Stiskněte tlačítko ON/OFF pro spuštění větráku.</li> <li>Stiskněte opět tlačítko ON/OFF pro vypnutí větráku.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Reproduktor a zvuk:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do <b>zvukového výstupu LINE IN</b> na řídicí jednotce.</li> <li>Pomocí tlačítek „VOL (▲) a (▼)“ nastavte hlasitost.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Neobjevuje se puls:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač tepové frekvence nebo obě ruce na <b>snímačích tepové frekvence držadel</b>. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí.</li> <li>◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač tepové frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě „P“. Pokud umístíte ruce správně na <b>snímače tepové frekvence</b>, váš puls se opět načte a zobrazí.</li> </ul> |
|  | <p><b>Nastavení SKLONU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Během cvičení můžete kdykoli <b>SKLON</b> přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>◆ Stiskněte <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b>, abyste snížili nebo zvýšili procento sklonu od <b>0% k 15% ; počítáno po 1%.</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            |

8.8.8

SPEED km/h  
ml/h

#### Nastavení RYCHLOSTI:

- ◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit **RYCHLOST**, podle toho, jaké máte cvičební cíle.
- ◆ Stiskněte tlačítko **SPEED (+)** nebo **SPEED (-)**, abyste snížili nebo zvýšili rychlost od 0.8 k 25 km/h / 0.5 k 15 mílím/h ; počítáno po 0,1km/h nebo m/h.



- a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)**. Všechna data na displeji zamrznou.

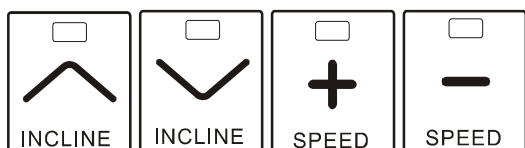
#### POZNÁMKA:

- ◆ **Řídící jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).**
  - ◆ Pokud jste nastavili procento **SKLONU**, **SKLON** se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko **START**, všechna zobrazená data budou pokračovat. **SKLON** se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena.
- b. Stiskněte **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** dvakrát, abyste cvičení ukončili. V této fázi si uživatel může zvolit jiný z program (manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET).
- c. Stiskněte **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** třikrát, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.
- d. Při dalším mačkání **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)** se všechna data vynulují a řídící jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ.

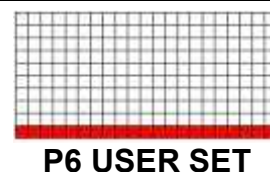
### POKYNY TÝKAJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE – PROGRAM UŽIVATELE (P6)

**\*\* Údaje slouží pro orientaci a jsou uváděny v metrickém systému jednotek \*\***

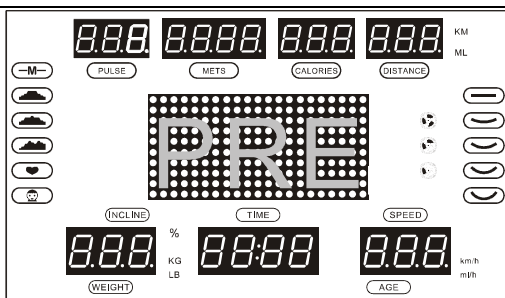
#### INSTRUKCE K UŽIVATELSKÉMU PROGRAMU (P6):



- a. Pomocí tlačítek **INCLINE (▲)** nebo **INCLINE (▼) / SPEED (+)** nebo **SPEED (-)** zvolte **Uživatelský program (P6).**

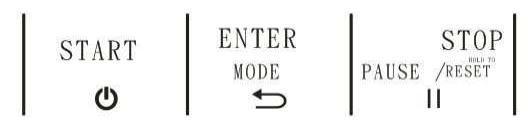
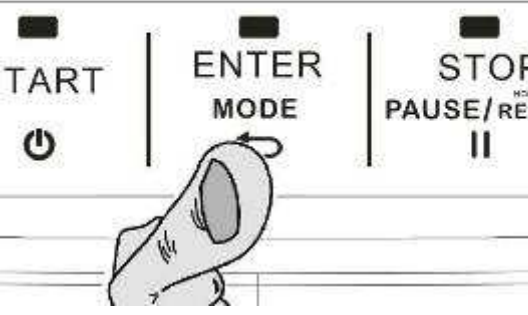
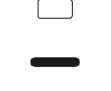


**P6 USER SET**

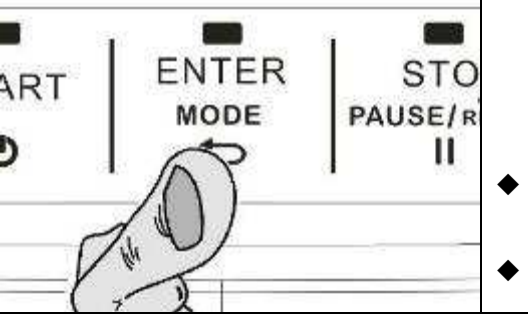


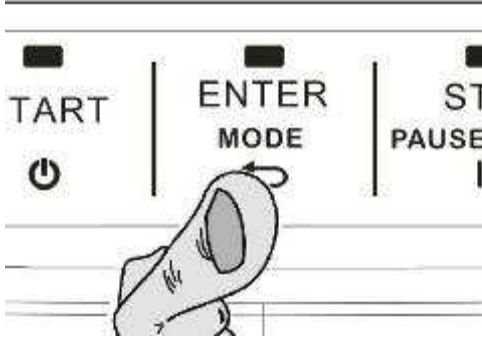
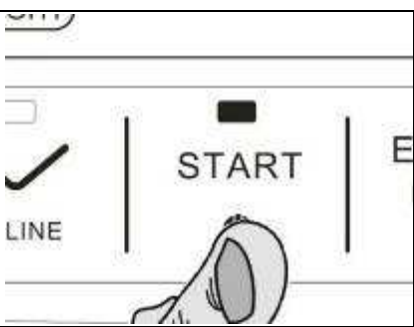
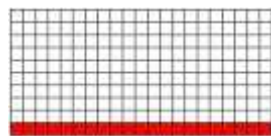
- b. Po několika sekundách se na displeji zobrazí zpráva **“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”**. (STISKNĚTE **TLAČÍTKO ENTER** PRO ÚPRAVU NASTAVENÍ NEBO START PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ)



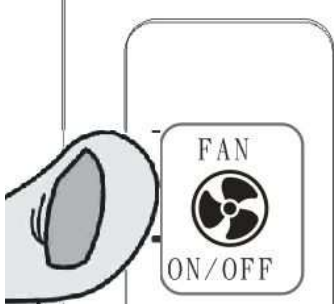
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>c. Pro pokračování je třeba stisknout jedno z tlačítek.</p> <p>d. Pokračujte stisknutím některého z tlačítek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Tlačítko <b>START</b>: stiskněte toto tlačítko pro okamžité zahájení cvičení bez nastavení hodnoty <b>ČASU</b>, <b>HMOTNOSTI</b>, <b>RYCHLOSTI</b> nebo <b>SKLONU</b> v každém časovém intervalu.</li> <li>◆ Tlačítko <b>ENTER</b>: stiskněte toto tlačítko, abyste nastavili hodnoty <b>ČASU</b>, <b>HMOTNOSTI</b>, <b>RYCHLOSTI</b> nebo <b>SKLONU</b> v každém časovém intervalu.</li> <li>◆ Tlačítko <b>STOP</b>: stiskněte toto tlačítko, abyste se vrátili do stavu ZAPNUTÍ.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p>e. Tlačítko <b>ENTER</b>: stiskněte tlačítko <b>ENTER</b> pro nastavení <b>ČASU</b>.</p> <p>f. Na displeji se zobrazí „TIME“.</p> <p>g. Stiskněte tlačítko <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> pro nastavení požadované hodnoty <b>ČASU</b> (10:00-99:00; přičítání/odečítání po 1 minutě)</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 5px;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 5px;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="margin: 0 10px;">nebo</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 5px;"> <br/>SPEED         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 5px;"> <br/>SPEED         </div> </div> <p><b>POZNÁMKA TÝKAJÍCÍ SE ČASU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Přičítání:</b> Jestliže nebyla nastavena požadovaná doba cvičení, čas se bude automaticky přičítat. Rozsah v minutách: 0:00-99:99</li> <li>◆ <b>Odečítání:</b> jestliže byla nastavena požadovaná doba cvičení, bude se čas odečítat, dokud nedosáhne hodnoty 0:00. Stiskněte tlačítko <b>ENTER</b> pro potvrzení nastaveného <b>ČASU</b>, nastavená hodnota se poté stane výchozí hodnotou při další cvičení v <b>UŽIVATELSKÉM PROGRAMU (P6)</b>.</li> </ul> |

#### POKYNY TÝKAJÍCÍ SE OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE – PROGRAM UŽIVATELE (P6)

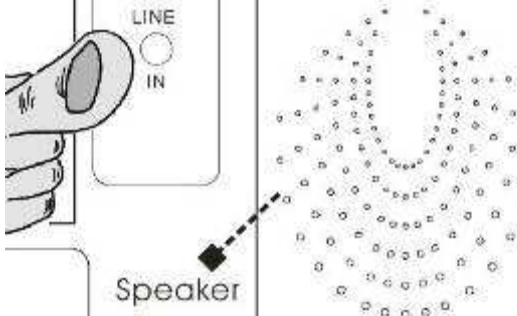
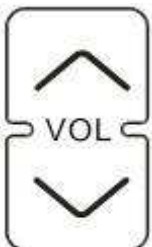
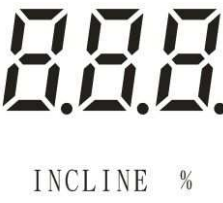
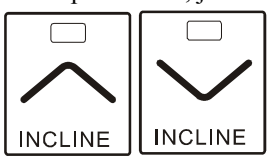
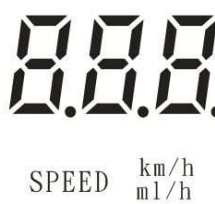
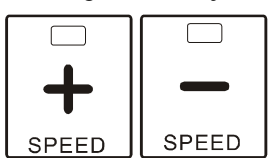
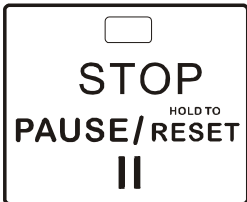
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>h. Tlačítko <b>ENTER</b>: Použijte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty času.</p> <p>i. Rozsvítí se nápis „CALORIES“, který ovšem nyní označuje váhu. Poté se zobrazí nápis „ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER“ – „NASTAVTE VAŠI VÁHU A STISKNĚTE ENTER“.</p> <p>j. Pomocí tlačítek <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b> nastavte požadovanou hodnotu (30-180 kg/40-400lbs, přičítání/odečítání po 1 kg/lb).</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 5px;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 5px;"> <br/>INCLINE         </div> <div style="margin: 0 10px;">nebo</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 5px;"> <br/>SPEED         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 5px;"> <br/>SPEED         </div> </div> <p><b>POZNÁMKA TÝKAJÍCÍ SE HMOTNOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Rozsah 30-180 kg/40-400 lbs, přičítání/odečítání po 1 kg/lb. Přístroj by neměly používat děti.</li> <li>◆ Po potvrzení nastavené hodnoty hmotnosti tlačítkem ENTER se tato hodnota uloží</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | jako výchozí pro další cvičení do paměti počítače.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p>k. Tlačítko <b>ENTER</b>: stiskněte tlačítko <b>ENTER</b>, abyste potvrdili hodnotu <b>HMOTNOSTI</b>.</p> <p>l. LED prvního časového intervalu <b>RYCHLOSTI</b> se rozsvítí.</p> <p>m. Stiskněte tlačítko <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b>, abyste vybrali požadovanou hodnotu <b>RYCHLOSTI</b> (0.8 až 25 km/h/0.5 až 15 m/h; počítáno po 0,1 km/h, m/h).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <input type="checkbox"/><br/> <b>+</b><br/> SPEED </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <input type="checkbox"/><br/> <b>-</b><br/> SPEED </div> </div> <p>n. Stiskněte <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b>, LED SKLONU prvního časového intervalu se rozsvítí. Vyberte požadované procento <b>SKLONU</b> (0% až 15% ; 1 % počítáno po 1%).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <input type="checkbox"/><br/> <br/> INCLINE </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <input type="checkbox"/><br/> <br/> INCLINE </div> </div> <p>o. Tlačítko <b>ENTER</b>: stiskněte tlačítko <b>ENTER</b>, abyste potvrdili <b>RYCHLOST</b> a <b>SKLON</b> v prvním časovém intervalu.</p> <p>p. Rozsvítí se LED <b>RYCHLOSTI</b> druhého časového intervalu.</p> <p>q. Opakujte předchozí kroky, abyste nastavili <b>RYCHLOST</b> a <b>SKLON</b> v celém časovém intervalu.</p> <p><b>POZNÁMKA: celkem 21 intervalů.</b></p> |
|                                                                                  |  <p>r. Tlačítko <b>START</b>: stiskněte tlačítko <b>START</b> pro zahájení cvičení.</p> <p>s. Na displeji se zobrazí zpráva „3 2 1 GO” označující zahájení cvičení. Dojde ke zvukové signalizaci a zobrazí se obrázek <b>UŽIVATELSKÉHO PROGRAMU</b>.</p> <div style="text-align: center;"> <br/> <b>P6 USER SET</b> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**POZNÁMKA:** Při cvičení:

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Větrák:</b></p> <p>a. Tento běžecký pás je vybaven větrákem:</p> <p>b. Stiskněte tlačítko ON/OFF pro spuštění větráku.</p> <p>c. Stiskněte opět tlačítko ON/OFF pro vypnutí větráku.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p><b>Reproduktor a zvuk:</b></p> <p>c. Abyste si užili cvičení s hudbou, jednoduše připojte jakýkoli MP3/CD přehrávač do <b>zvukového výstupu LINE IN</b> na řídicí jednotce.</p> <p>d. Pomocí tlačítek “VOL (▲) nebo (▼)” nastavte hlasitost.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | <p><b>Neobjevuje se puls:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Musíte mít na sobě kompatibilní hrudní snímač tepové frekvence nebo obě ruce na <b>snímačích tepové frekvence držadel</b>. Váš puls se za pár sekund na displeji zobrazí.</li> <li>◆ Pokud na sobě nemáte kompatibilní snímač tepové frekvence, ruce správně umístěné, nebo je snímač pár sekund bez podnětu, řídicí jednotka vypne snímání pulsu, poté zobrazí zprávu o chybě “P”. Pokud umístíte ruce správně na <b>snímače tepové frekvence</b>, váš puls se opět načte a zobrazí.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | <p><b>Nastavení SKLONU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Během cvičení můžete kdykoli <b>SKLON</b> přenastavit podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>◆ Stiskněte <b>INCLINE (▲)</b> nebo <b>INCLINE (▼)</b>, abyste snížili nebo zvýšili procento sklonu od <u>0% k 15% ; počítáno po 1%.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Nastavení RYCHLOSTI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Během cvičení můžete kdykoli přenastavit <b>RYCHLOST</b>, podle toho, jaké máte cvičební cíle.</li> <li>◆ Stiskněte tlačítko <b>SPEED (+)</b> nebo <b>SPEED (-)</b>, abyste snížili nebo zvýšili rychlost od <u>0.8 k 25 km/h / 0.5 k 15 mílím/h ; počítáno po 0,1km/h nebo m/h.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p>a. Pokud chcete cvičební program přerušit, stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b>. Všechna data na displeji zamrznou.</p> <p><b>POZNÁMKA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Řídicí jednotka se vrátí do stavu ZAPNUTÍ, pokud se po 5ti minutách nachází stále v módu STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).</b></li> <li>◆ Pokud jste nastavili procento <b>SKLONU</b>, <b>SKLON</b> se automaticky vrátí k 0%. Abyste program dokončili, stiskněte znovu tlačítko <b>START</b>, všechna zobrazená data budou pokračovat. <b>SKLON</b> se automaticky vrátí do pozice, která byla uživatelem nastavena.</li> </ul> <p>b. Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> dvakrát, abyste cvičení ukončili. V této fázi si uživatel může zvolit jiný z program (manuální (MANUAL), pro ztrátu hmotnosti (WEIGHT LOSS), běh na 5km (5K RUN), intervalový (INTERVAL), pro kontrolu tepové frekvence (H.R.C.), uživatelský (USER SET).</p> <p>c. Stiskněte <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> třikrát, abyste se vrátili do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p> <p>d. Při dalším mačkání <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b> se všechna data vynulují a řídicí jednotka se vrátí do stavu <u>ZAPNUTÍ</u>.</p> |

## POKYNY KE CVIČENÍ

Při zahájení jakéhokoliv cvičebního programu berte ohled na Váš tělesný stav. Jestliže jste několik let necvičili, nebo trpíte nadváhou, je důležité začít krátkými a lehkými tréninky. Zpočátku by mělo cvičení trvat pouze pár minut, délku a intenzitu tréninku můžete při pravidelném cvičení postupně zvyšovat.

Zpočátku pro Vás bude cvičení vyčerpávající a postačí Vám k němu pár minut. Ke zlepšení tělesné kondice dochází po 6-8 týdnech pravidelného cvičení, ovšem může to trvat i déle. Určete si Vaše vlastní tempo a stanovte si cíle. Postupem času budete schopni i Vy cvičit po dobu 30 minut. Čím lepší bude Vaše kondice, tím déle budete muset cvičit pro dosažení svého maxima. Zapamatujte si následující pokyny:

- O průběhu tréninku a vhodné výživě se poradte s lékařem.
- Stanovte si dosažitelné cíle, o kterých se také poradte s lékařem.
- Během cvičení sledujte tepovou frekvenci. Stanovte si tepovou frekvenci s ohledem na Váš věk.
- Přístroj umístěte na rovném povrchu. Pro bezpečný provoz je nutné zajistit volný prostor okolo celého trenažéru (alespoň 1 m).

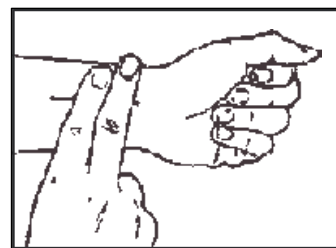
## NÁROČNOST CVIČENÍ

Pro dosažení dobrých výsledků je důležité, abyste si zvolili vhodnou intenzitu cvičení. Při rozhodování se můžete řídit tepovou frekvencí. Cvičení je efektivní, pokud při něm udržujete hodnotu Vaší tepové frekvence v rozmezí 70%-85% maximální tepové frekvence. Tento interval je označován jako cílová oblast tepové frekvence. Hodnoty tepové frekvence jsou uvedeny v následující tabulce:

| Věk | Cílová oblast tepové frekvence (55% - 90% maximální tepové frekvence) | Průměrná maximální tepová frekvence - 100% |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 20  | 110-180 tepů za minutu                                                | 200 tepů za minutu                         |
| 25  | 107-175 tepů za minutu                                                | 195 tepů za minutu                         |
| 30  | 105-171 tepů za minutu                                                | 190 tepů za minutu                         |
| 35  | 102-166 tepů za minutu                                                | 185 tepů za minutu                         |
| 40  | 99-162 tepů za minutu                                                 | 180 tepů za minutu                         |
| 45  | 97-157 tepů za minutu                                                 | 175 tepů za minutu                         |
| 50  | 94-153 tepů za minutu                                                 | 170 tepů za minutu                         |
| 55  | 91-148 tepů za minutu                                                 | 165 tepů za minutu                         |
| 60  | 88-144 tepů za minutu                                                 | 160 tepů za minutu                         |
| 65  | 85-139 tepů za minutu                                                 | 155 tepů za minutu                         |
| 70  | 83-135 tepů za minutu                                                 | 150 tepů za minutu                         |

Během pár prvních měsíců udržujte při cvičení tepovou frekvenci na spodní hranici cílové oblasti tepové frekvence. Teprve poté se může začít Váš tep během cvičení pohybovat ve střední části cílové oblasti.

Jestliže si chcete změřit tepovou frekvenci sami bez použití přístroje za tímto účelem, přestaňte cvičit, ale udržujte tělo v pohybu – vhodná je např. chůze. Přiložte dva prsty na zápěstí druhé ruky, spočítejte počet tepů během 6 vteřin a vynásobte výsledek číslem 10. Pokud je počet tepů za 6 vteřin např. 14, potom je vaše tepová frekvence 140 úderů za minutu. Časový interval 6 vteřin se používá, protože po ukončení cvičení se tepová frekvence snižuje.



## ZAHŘÁTÍ PŘED CVIČENÍM, ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ

### ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět zahřívací cviky po dobu 2-5 minut. Vhodné jsou cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají svalstvo. Mezi tyto cviky může patřit např. chůze, poklus, skákání s opakovaným roznožováním a vzpažováním, skákání přes švihadlo nebo běhání na místě.

### PROTAŽENÍ

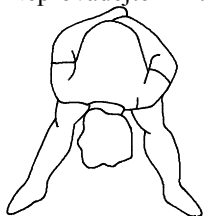
Po zahřívací fázi následuje řádné protažení. Vždy se před cvičením na přístroji protahujte a provádějte protahovací cviky také po ukončení tréninku, když budou svaly zahřány a nebude tak hrozit riziko úrazu. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 15-30 sekund, neprovádějte trhavé pohyby a nekmítejte.

## DOPORUČENÉ PROTAHOVACÍ CVIKY

### Předklony pro protažení spodní části zad

Rozkročte nohy na šířku ramen a předkloňte se. Horní polovinu těla uvolněte a setrvejte v této pozici přibližně 30 vteřin.

Neprovádějte hmyty. Pokud se zmírní pnutí v zadní části nohou, opatrně se pokuste ještě více předklonit.



### **Předklony v dřepu na jedné noze**

Dřepněte si a jednu nohu napněte do strany. Snažte se předklonit a přitáhnout hrudník k pokrčené noze. Setrvejte v krajní pozici po dobu alespoň 10 vteřin. Cvik proveďte alespoň 10x na obě strany.



### **Protažení zadní strany stehna**

Sedněte si na podlahu a roztáhněte nohy co nejvíce od sebe. Snažte se horní polovinu těla přitáhnout směrem k jedné noze, při přitahování si můžete pomoci rukama. Setrvejte v krajní poloze 10-30 vteřin. Neprovádějte hmyty. Cvik opakujte 10x k jedné i k druhé noze.



### **Předklon v širokém stoji rozkročném**

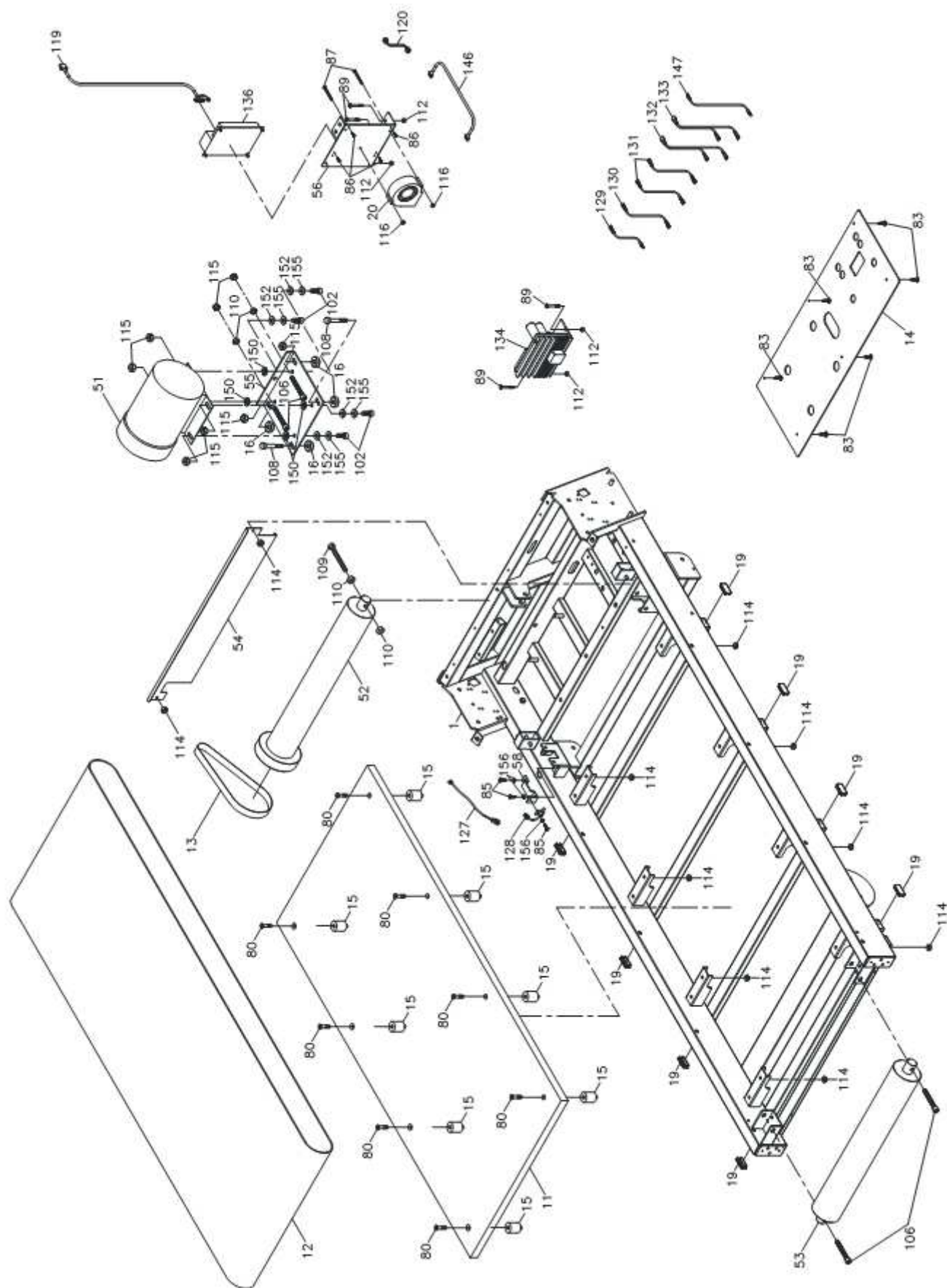
Proveďte široký stoj rozkročný a předkloňte se (viz. obrázek). Pomocí rukou opatrně přitáhněte horní polovinu těla k jedné noze. Hlavu nechejte volně viset směrem dolů. Neprovádějte hmyty. V krajní poloze setrvejte alespoň 10 vteřin. Poté přitáhněte horní polovinu těla k druhé noze. Cvik několikrát opakujte.



**Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se vždy poradte s lékařem.**

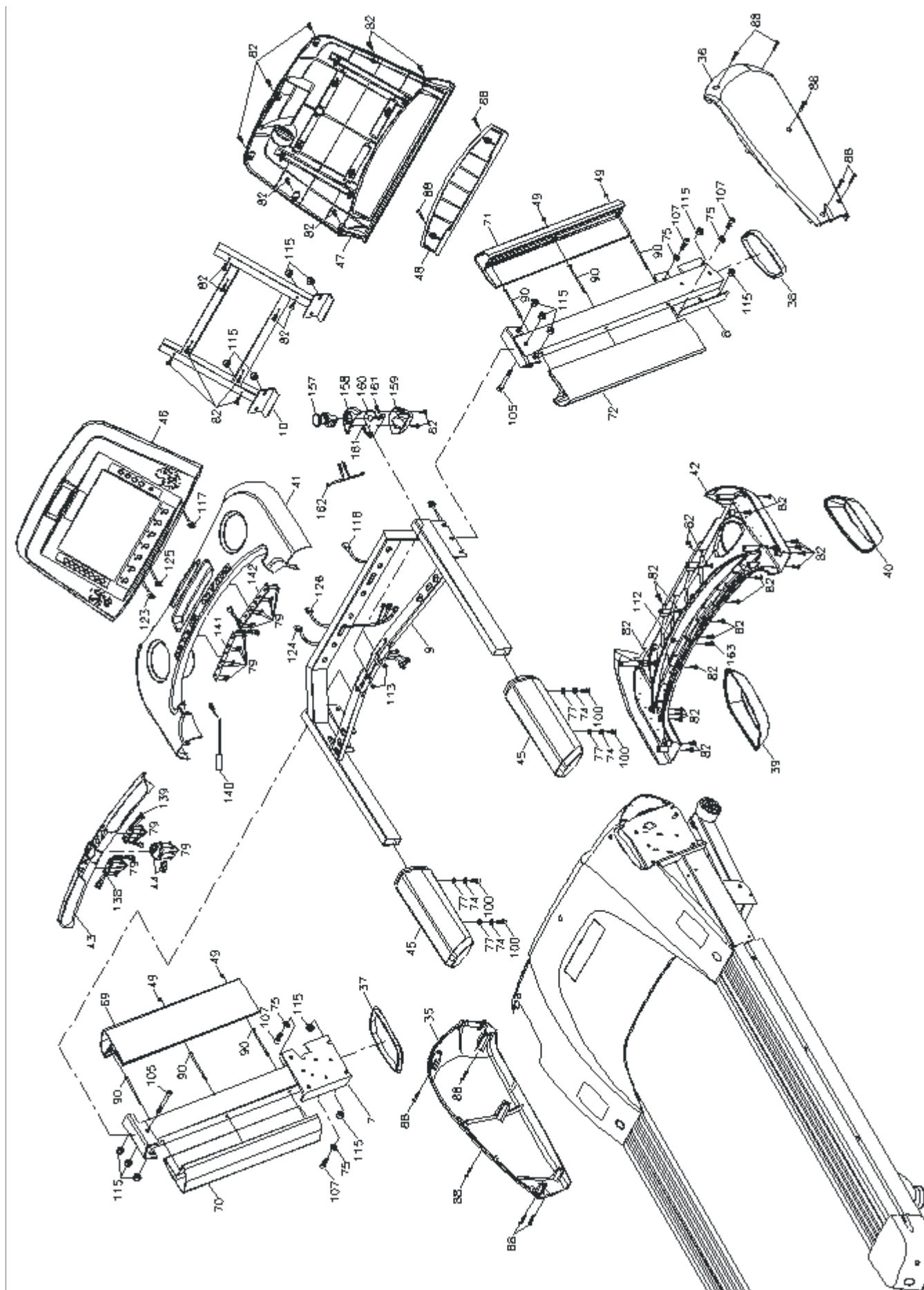
### **ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ**

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a svalstva. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat v cvičení zvolněným tempem. Protažení svalů po cvičení je důležité a opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání.











**SEZNAM DÍLŮ**

| Č. | NÁZEV POLOŽKY                | Poč. |
|----|------------------------------|------|
| 1  | Hlavní rám                   | 1    |
| 3  | Podpůrná trubka krytu motoru | 1    |
| 4  | Zdvihový rám                 | 1    |
| 5  | Rám levé boční konzoly       | 1    |
| 6  | Rám pravé boční konzoly      | 1    |
| 7  | Levý svislý pilíř            | 1    |
| 8  | Pravý svislý pilíř           | 1    |
| 9  | Rám zábradlí                 | 1    |
| 10 | Rám řídicí jednotky          | 1    |
| 11 | Běžecská paluba              | 1    |
| 12 | Běžecský pás                 | 1    |
| 13 | Motorový pás                 | 1    |
| 14 | Spodní kryt rámu paluby      | 1    |
| 15 | Elastomer                    | 8    |
| 16 | Podpůrná plotna motoru       | 4    |
| 17 | Levý postranní kryt          | 1    |
| 18 | Pravý postranní kryt         | 1    |
| 19 | Hranatý kolík (20x40mm)      | 8    |
| 20 | Větrák                       | 1    |
| 21 | Přední kryt motoru           | 1    |
| 22 | Horní kryt motoru            | 1    |
| 23 | Dekorační plát motoru        | 2    |
| 27 | Levý zadní koncová krytka    | 1    |
| 28 | Pravá zadní koncová krytka   | 1    |
| 30 | Vypínač                      | 1    |
| 33 | Transportní kolečko          | 4    |

| 34 | Hranatý kolík (38x50mm)           | 2    |
|----|-----------------------------------|------|
| Č. | NÁZEV POLOŽKY                     | Poč. |
| 35 | Kryt levé strany motoru           | 1    |
| 36 | Kryt pravé strany motoru          | 1    |
| 37 | Levá horní objímka                | 1    |
| 38 | Pravá horní objímka               | 1    |
| 39 | Levy horní dekorační kryt         | 1    |
| 40 | Pravý horní dekorační kryt        | 1    |
| 41 | Horní kryt zábradlí               | 1    |
| 42 | Dolní kryt zábradlí               | 1    |
| 43 | Přední zábradlí                   | 1    |
| 44 | Vypínač bezpečnostního klíče      | 1    |
| 45 | Boční zábradlí                    | 2    |
| 46 | Řídicí jednotka                   | 1    |
| 47 | Spodní kryt řídicí jednotky       | 1    |
| 48 | Zadní kryt řídicí jednotky        | 1    |
| 49 | Zástrčka pro hliníkový horní kryt | 4    |
| 50 | Hranatá zástrčka (25.4mm)         | 2    |
| 51 | Motor                             | 1    |
| 52 | Přední kladka                     | 1    |
| 53 | Zadní kladka                      | 1    |
| 54 | Prachuodolný talíř                | 1    |
| 55 | Konzole seřizující motor          | 1    |
| 56 | Spodní kontrolní konzole          | 1    |
| 58 | Konzole přední kladky             | 1    |
| 61 | Zdvih motoru                      | 1    |
| 63 | Konzole vypínače                  | 1    |

**SEZNAM DÍLŮ**

| Č. | NÁZEV POLOŽKY                      | Poč. |
|----|------------------------------------|------|
| 69 | Levý přední svislý hliníkový kryt  | 1    |
| 70 | Levý zadní svislý hliníkový kryt   | 1    |
| 71 | Pravý přední svislý hliníkový kryt | 1    |
| 72 | Pravý zadní svislý hliníkový kryt  | 1    |
| 73 | Zámková podložka (M6)              | 26   |
| 74 | Zámková podložka (M8)              | 10   |

|    |                        |    |
|----|------------------------|----|
| 75 | Zámková podložka (M10) | 4  |
| 76 | Podložka (6×13×2.0t)   | 16 |
| 77 | Podložka (8×16×2.0t)   | 10 |
| 78 | Podložka (8×26×2.0t)   | 4  |
| 79 | Šroub (M2.6×8mm)       | 30 |
| 80 | Šroub (M8×33mm)        | 8  |
| 81 | Šroub (M4×12mm)        | 8  |

| 82  | Šroub (M4×20mm)  | 38   |
|-----|------------------|------|
| 83  | Šroub (M5×18mm)  | 22   |
| 84  | Šroub (M5×50mm)  | 2    |
| 85  | Šroub (M5×12mm)  | 9    |
| 86  | Šroub (M3×10mm)  | 4    |
| 87  | Šroub (M4×40mm)  | 2    |
| 88  | Šroub (M5×15mm)  | 17   |
| 89  | Šroub (M5×35mm)  | 4    |
| 90  | Šroub (M5×95mm)  | 6    |
| 93  | Šroub (M8×20mm)  | 4    |
| 94  | Šroub (M10×60mm) | 2    |
| 98  | Šroub (M6×90mm)  | 8    |
| 99  | Šroub (M6×50mm)  | 8    |
| Č.  | NÁZEV POLOŽKY    | Poč. |
| 100 | Šroub (M8×20mm)  | 4    |
| 101 | Šroub (M8×40mm)  | 2    |
| 102 | Šroub (M10×25mm) | 4    |
| 103 | Šroub (M10×55mm) | 1    |
| 104 | Šroub (M10×60mm) | 1    |
| 105 | Šroub (M10×65mm) | 2    |
| 106 | Šroub (M10×80mm) | 4    |
| 107 | Šroub (M20×25mm) | 4    |
| 108 | Šroub (M10×50mm) | 2    |

|     |                                    |    |
|-----|------------------------------------|----|
| 109 | Šroub (M10×80mm)                   | 1  |
| 110 | Matice (M10xp1.5)                  | 4  |
| 111 | Úzká samojistící matice (M10×p1.5) | 1  |
| 112 | Samojistící matice (M5×p0.8)       | 9  |
| 113 | Samojistící matice (M6×p1.0)       | 10 |
| 114 | Samojistící matice (M8×p1.25)      | 10 |
| 115 | Samojistící matice (M10×p1.5)      | 25 |
| 116 | Matice (M4×p1.25)                  | 2  |
| 117 | Horní spojovací drát               | 1  |
| 118 | Středový spojovací drát            | 1  |
| 119 | Zadní spojovací drát               | 1  |
| 120 | Spojovací drát - větrák            | 1  |
| 123 | Horní přední drat madla            | 1  |
| 124 | Středový přední drat madla         | 1  |
| 125 | Horní spojovací drat madla         | 1  |
| 126 | Středová spojovací drat madla      | 1  |
| 127 | Horní kabel snímače rychlosti      | 1  |
| 128 | Dolní kabel snímače rychlosti      | 1  |
| 129 | Spojovací drát A                   | 1  |
| 130 | Spojovací drát B                   | 1  |
| 131 | Spojovací drát C                   | 2  |
| 132 | Spojovací drát D                   | 1  |
| 133 | Spojovací drát E                   | 1  |

## SEZNAM DÍLŮ

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 134 | Převodník                | 1 |
| 136 | Deska převodu energie    | 1 |
| 138 | Deska úpravy zdvihu      | 1 |
| 139 | Deska úpravy rychlosti   | 1 |
| 140 | Bezdrátový snímač pulsu  | 1 |
| 141 | Klíčová deska zdvihu     | 1 |
| 142 | Klíčová deska rychlosti  | 1 |
| 143 | Induktor                 | 1 |
| 144 | Filtr                    | 1 |
| 145 | Napájecí kabel           | 1 |
| 146 | Snímací kabel převodníku | 1 |

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 147 | Zemní vodič převodníku         | 1  |
| 148 | Nožička                        | 2  |
| 150 | Izolační tělísko               | 6  |
| 151 | Izolační objímka               | 4  |
| 152 | Izolační těsnění (10x2.0t)     | 6  |
| 153 | Izolační těsnění (13x3.0t)     | 8  |
| 154 | Podložka (5x1.0t)              | 4  |
| 155 | Podložka (10x2.0t)             | 6  |
| 156 | Pojistná podložka (M5)         | 3  |
| 157 | Nouzové tlačítko               | 1  |
| 158 | Horní kryt nouzového tlačítka  | 1  |
| 159 | Spodní kryt nouzového tlačítka | 1  |
| 160 | Konzole nouzového tlačítka     | 1  |
| 161 | Šroub (M6xp1.0x15mm)           | 2  |
| 162 | Přípojka nouzového tlačítka    | 1  |
| 163 | Šroub (M5x20mm)                | 1  |
| 164 | Podložka (6x26x2.0t)           | 16 |

# Záruční podmínky, reklamace

## Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha,

I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

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

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

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím.

Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

## Záruční podmínky

### Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

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

### Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

## Reklamační řád

### Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání.

Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím

listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

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

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

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

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



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

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



Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLINÉ, s.r.o.**, Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082  
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, [objednavky@insportline.sk](mailto:objednavky@insportline.sk)  
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, [reklacie@insportline.sk](mailto:reklacie@insportline.sk)  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: [www.insportline.sk](http://www.insportline.sk), [www.worker.sk](http://www.worker.sk), [www.worker-moto.sk](http://www.worker-moto.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:





## User Manual – EN

### IN 4343 Treadmill TA-7710



# SAFETY INSTRUCTION

Product May Vary Slightly From Pictures **MADE IN TAIWAN**



Exercise can present a health risk. Consult a physician before beginning any exercise program with this equipment.

If you feel faint or dizzy, immediately discontinue use of this equipment. Serious bodily injury can occur if this equipment is not assembled and used correctly. Serious bodily injury can also occur if all instructions are not followed.

Keep children and pets away from equipment when in use. Always make sure all bolts and nuts are tightened prior to each use. Follow all safety instructions in this manual.

**CAUTION: WEIGHT ON THIS PRODUCT SHOULD NOT EXCEED 180KG / 400LBS.**



**WARNING: To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before using the Treadmill**

23. Read all warnings posted on the equipment
24. It is recommended that two people be available for assembly of this product.
25. Read this manual and follow it carefully before using the equipment. Make sure that it is properly assembled and tightened before use
26. We recommend that two people be available for assembly of this product
27. Keep children and pets away from the equipment. Do not allow children and pets to use or play on the equipment .Always keep children and pets away from the equipment when it is in use
28. It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat
29. Sup and operate the equipment on a solid level surface. Do not position the equipment on loose rugs or uneven surfaces
30. Inspect the equipment for worn or loose components prior to each use
31. Tighten / replace any loose or worn components prior to using the equipment
32. Consult a physician prior to commencing an exercise program. If, at any time during exercise, you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician
33. Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising
34. Hold on to handrails when adjusting speed, incline, or other controls.
35. Wear proper exercise clothing and shoes for your workout and avoid loose clothing. Never exercise in bare feet or socks; always wear correct footwear, such as running, walking, or cross-training shoes
36. Use care when getting on or off the treadmill. When stepping on the running belt, always grasp the handrail when stepping and keep the initial speed at or below 1 kilometer per hour (kph) or 1 mile per hour (mph). Never step off the treadmill while the running belt is moving
37. Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the equipment loss of balance may result in a fall and serious bodily injury
38. Never insert any object or body parts into any opening
39. Always unplug the treadmill before cleaning and/or maintaining. Before cleaning and/or maintaining, make sure the treadmill is at 0% elevation/incline.
40. The equipment should not be used by persons weighing over 400 pounds /180 kgs
41. The equipment should be used by only one person at a time
42. The equipment is for commercial, semi-commercial, light-commercial and home usage
43. Maintenance: Replace the defective components immediately and / or keep the equipment out of use until repair the equipment

completely

44. Make sure that adequate space is available for access to and passage around the equipment; keep at least a distance of 1 meter from any obstruction object while using the machine

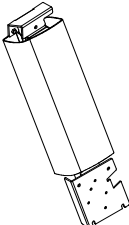
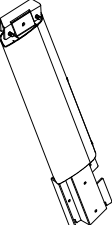
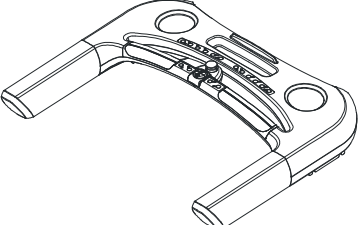
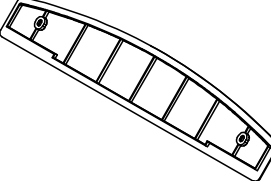
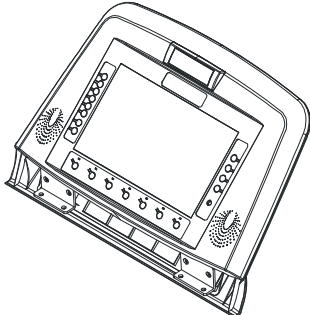
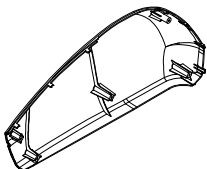
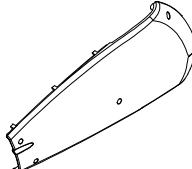
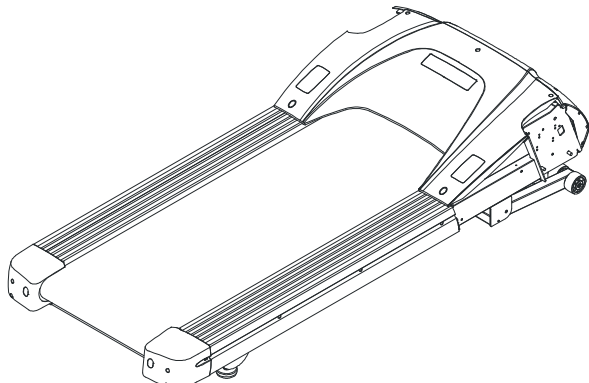
**WARNING:** Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness



**READ AND FOLLOW THE SAFETY PRECAUTIONS. FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS CAN RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY**

## ASSEMBLY PARTS

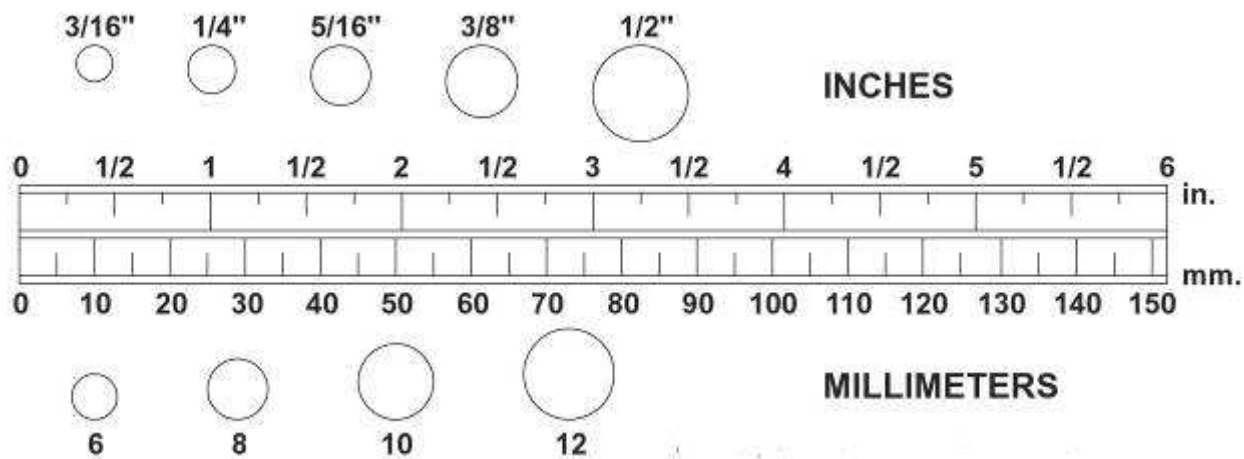
Unpack the box in a clear area. Follow the **List of Assembly Parts** below to check and make sure all assembly parts are present and in good condition. Do not dispose of the packing material until the assembly process is completed. Assembly tools and hardware kit have included for you to use when assembling the product

| Left Upright Post Assembly                                                          | Right Upright Post Assembly                                                         | Handrail Assembly                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   |
| Upright Decoration Cover                                                            | Console Back Cover                                                                  | Console Assembly                                                                      |
|  |  |  |
| Left Side Motor Cover                                                               | Right Side Motor Cover                                                              | Main Frame Assembly                                                                   |
|  |  |   |
| Upright Sleeve                                                                      |                                                                                     |                                                                                       |

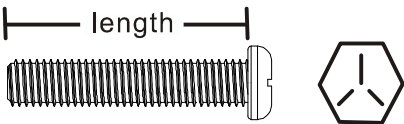


## HARDWARE IDENTIFICATION CHART

Unpack the box in a clear area. Follow the **List of Hardware Kit** below. This chart is provided to help identify the hardware used in the assembly process. Place the washers, the end of bolts, or screws on the circles to check for the correct diameter. Use the small scale to check the length of the bolts and screws. Do not dispose of the packing material until the assembly process is completed



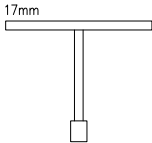
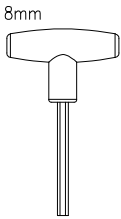
**NOTICE:** The length of all bolts and screws except those with flat heads is measured from below the head to the end of the bolt or screw. Flat head bolts and screws are measured from the top of the head to the end of the bolt or screw



| <b>Note:</b><br>Please review below to know the content of the hardware kit<br>Some small parts may have been pre-attached for shipping. If a part is not in the hardware bag, check to see if it has been pre-assembled |                                 |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| <b>HARDWARE KIT</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Part No. and Description</b> | <b>Q'TY</b> |
|                                                                                                                                                                                                                          | 75 Lock Washer (M10)            | 4 pcs       |
|                                                                                                                                                                                                                          | 88 Bolt(M5x15mm)                | 10 pcs      |
|                                                                                                                                                                                                                          | 102 Bolt (M10x20mm)             | 4 pcs       |
|                                                                                                                                                                                                                          | 105 Bolt (M10x65mm)             | 2 pcs       |

|                                                                                 |                          |       |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|
|  | 115 Nylon Nut (M10xp1.5) | 2 pcs |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|

THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY:

|                                                                                  |                                               |                                                                                   |                                      |                                                                                     |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  | <b><u>T-HAND SOCKET<br/>WRENCH (17MM)</u></b> |  | <b><u>ALLEN WRENCH<br/>(8MM)</u></b> |  | <b><u>SCREWDRIVER</u></b> |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|

—

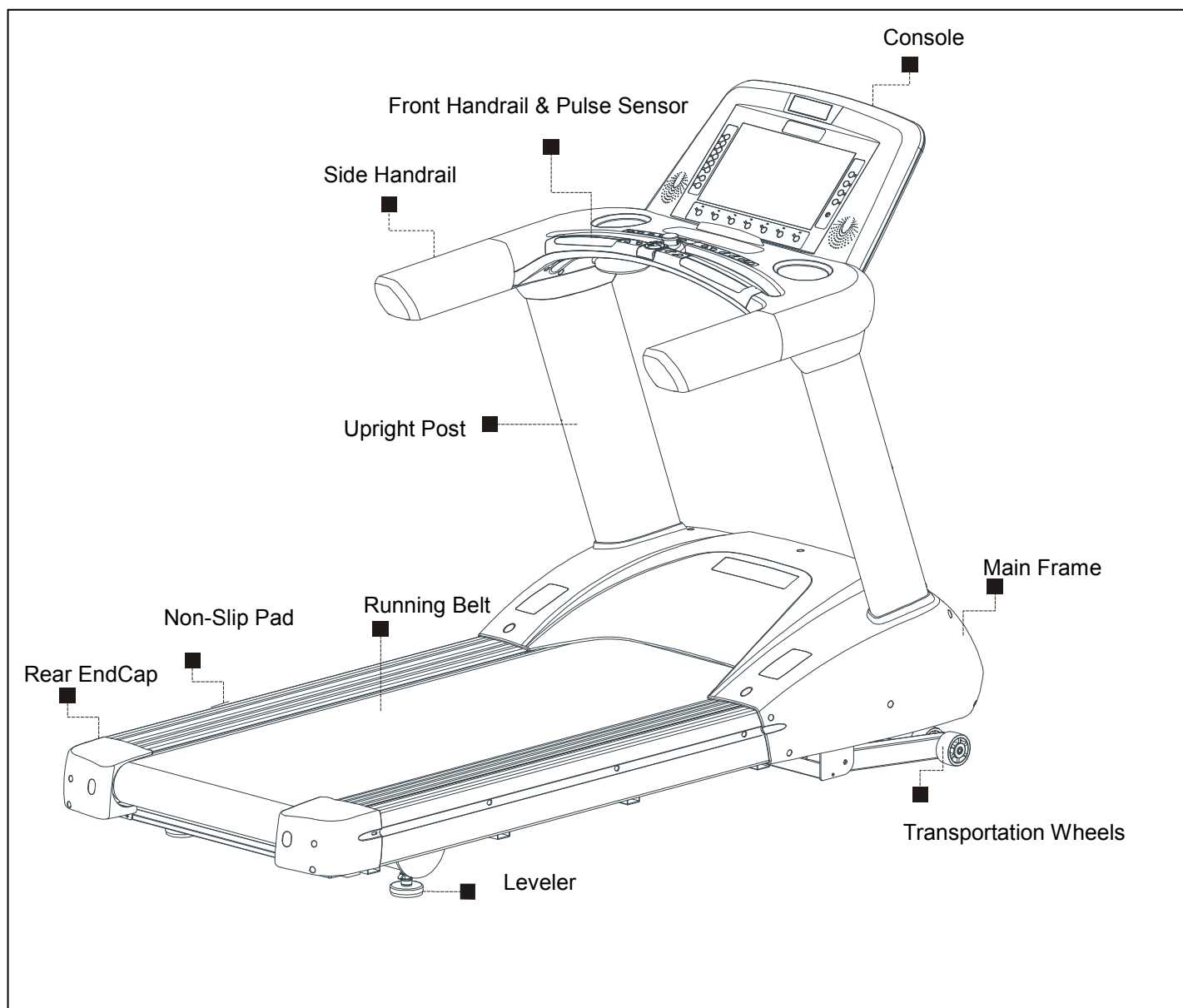
## BEFORE YOU BEGIN

Thank you for choosing the **Treadmill**. We take great pride in producing this quality product and hope it will provide many hours of quality exercise to make you feel better, look better and enjoy life to its fullest.

Yes, it's a proven fact that a regular exercise program can improve your physical and mental health.

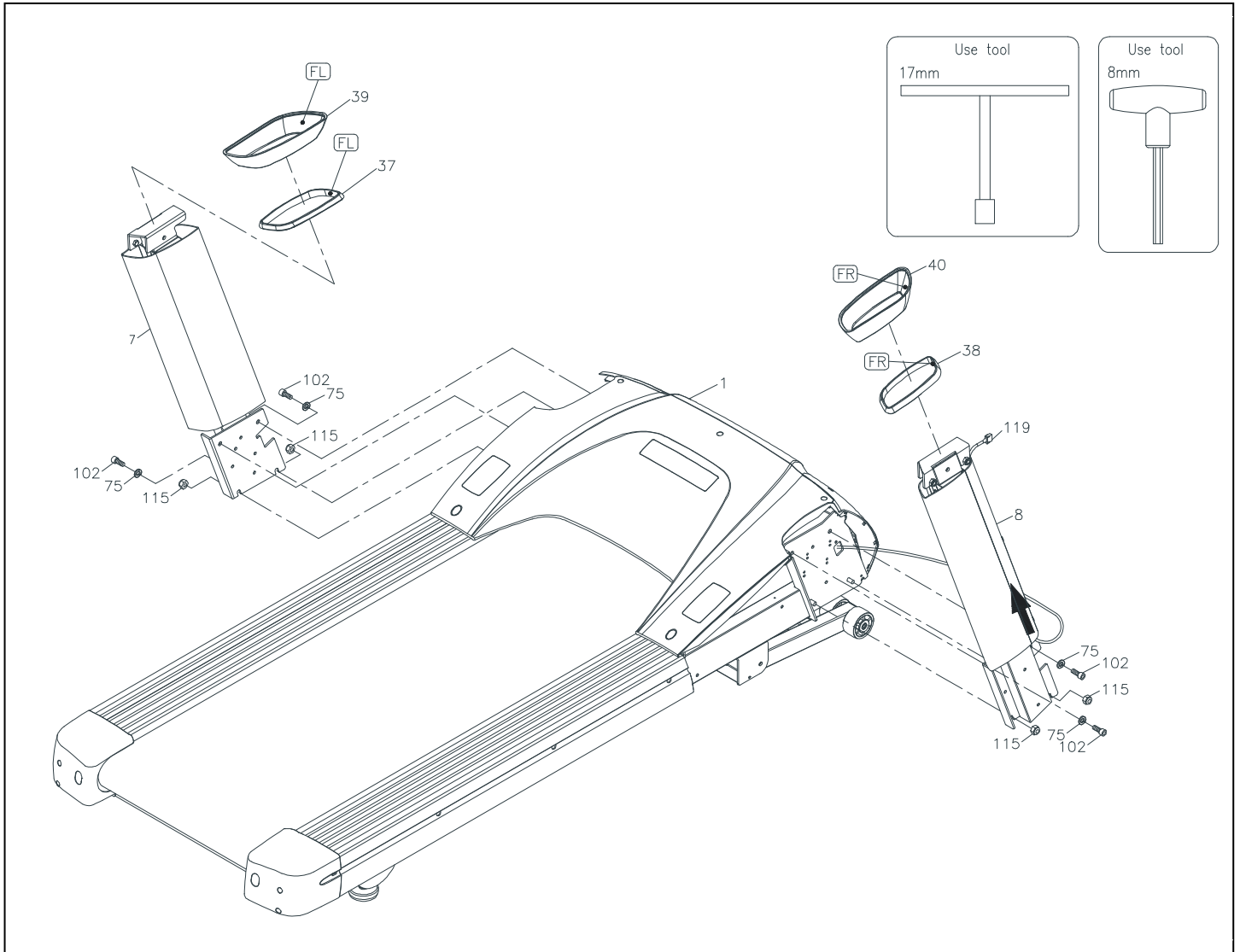
Too often, our busy lifestyles limit our time and opportunity to exercise. The equipment provides a convenient and simple method to begin your assault on getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled. Read this manual carefully before using the equipment.

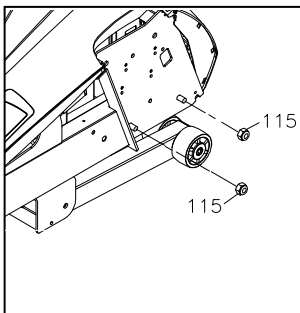




# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



## STEP 1 – Upright Post Assembly



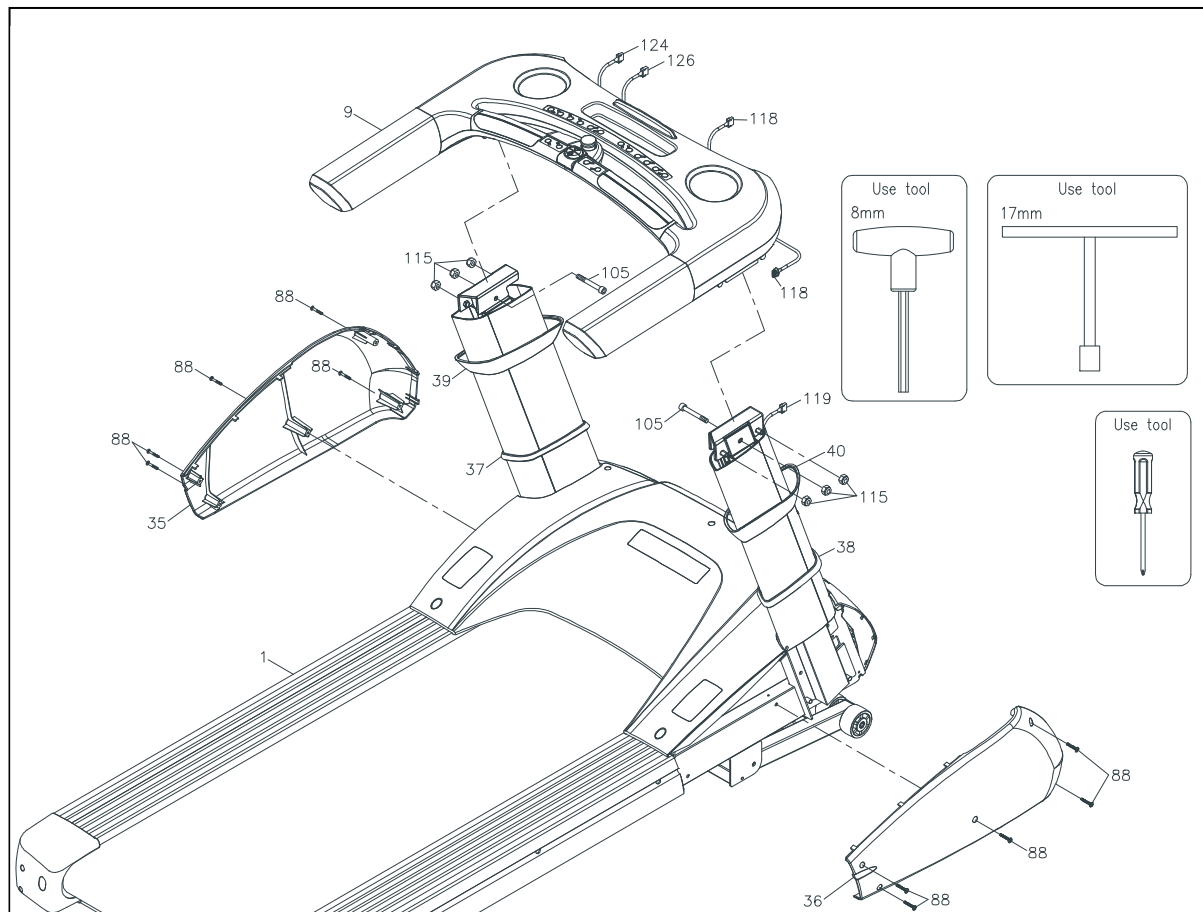
**NOTE:** Two pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) will be pre-attached on each side of the front Main Frame (1) ; Total four pcs Nylock Nuts (115) will be pre-attached

- g. Remove two pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) from the right side of the front Main Frame Assembly (1).
- h. Attach the Right Upright Post Assembly (8) to the Main Frame (1) by securing with 2pcs Lock Washers (M10)(75), 2pcs Bolts (M10x20mm)(102) and 2pcs Nylon Nuts (M10xp1.5)(115). **NOTE:** For easy assembly on the following processes, please do not secure the above lock washers, bolts and nylon nuts until **Step. d of STEP 2 (on the next**

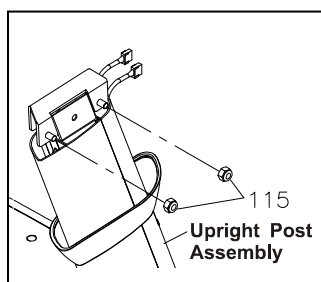
**page).**

- i. Gently run the Rear Connection Wire (119) through the Right Upright Post Assembly (8). **CAUTION: Be careful not to pinch the wires.**
- j. Identify the correct direction of the Right Upright Sleeve (38) and Right Upright Decoration Cover (40), there is “FR” engraved texts inside the Right Upright Sleeve (38) and Right Upright Decoration Cover (40).
- k. Gently slide the Right Upright Sleeve (38) and Right Upright Decoration Cover (40) onto the Right Upright Post Assembly (8).
- l. Repeat the above same procedures on the left side.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS



### STEP 2 – Handrail Assembly



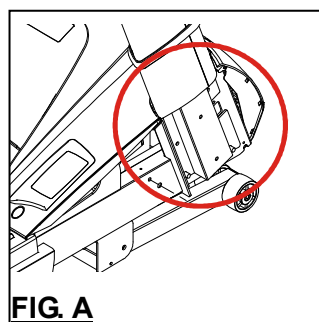
**NOTE:** Two pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) will be pre-attached on each side of the Upper Upright Post Assembly ; Total four pcs Nylock Nuts (115) will be pre-attached.

- Remove two pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) from the right side of the Upright Post Assembly.
- Attach the Handrail Assembly (9) to the Main Frame Assembly (1) by tightly securing with 3pcs Nylock Nuts (M10xp1.5)(115) and 1pcs Bolt (M10x65mm)(105).
- Slide the Upright Sleeve (38) down until it meets the Upper Motor Cover (22).
- Follow the **FIG. A**, start fully tightening 2pcs Lock Washers (M10)(75), 2pcs Bolts (M10x20mm)(102) and 2pcs Nylon Nuts (M10xp1.5)(115) that connecting to Upright Post Assembly and Main Frame.
- Repeat the above same procedures on the left side.

### STEP 3 – Motor Cover & Wires Assembly

- Attach the Right Side Motor Cover (36) to the Main Frame Assembly (1) by securing 5pcs Bolt (M5x15mm)(88).
- Repeat above same procedures on the left side.

- Connect the Middle Connection Wire (118) to the Rear Connection Wire (119). **Be care not to pinch the wires.**

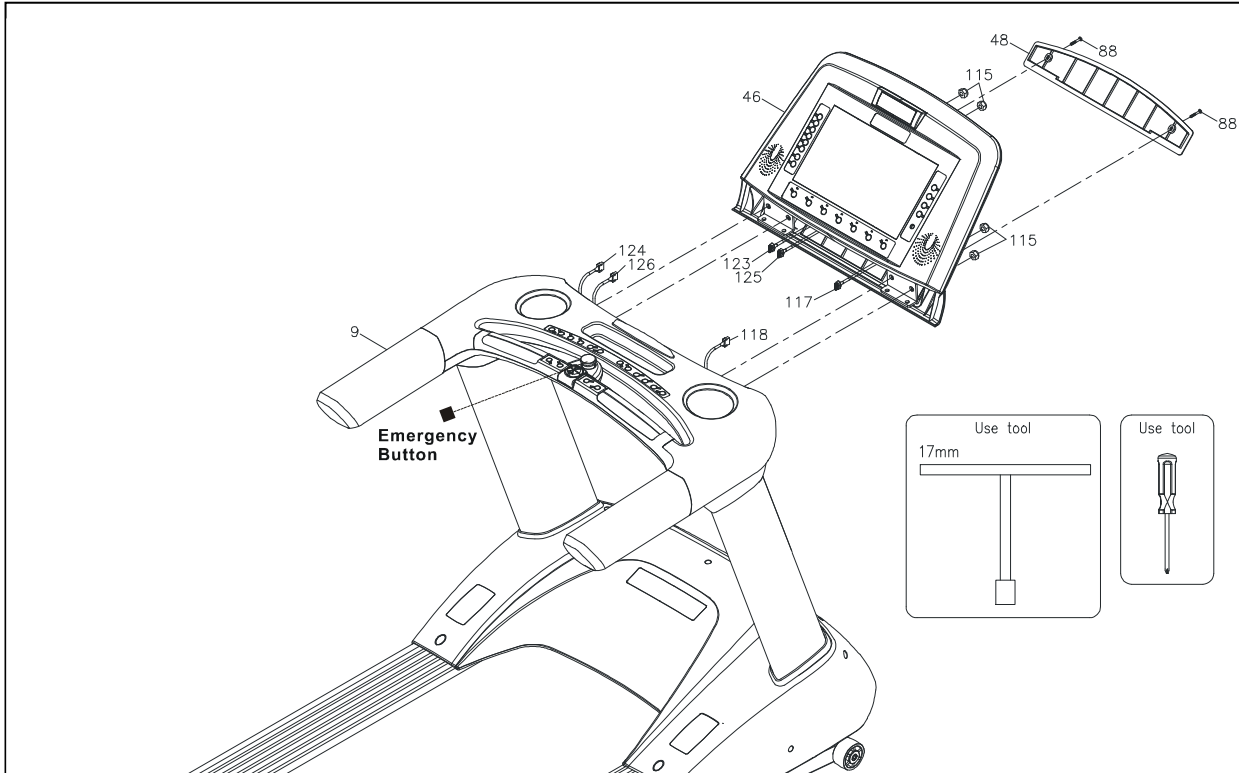


**FIG. A**

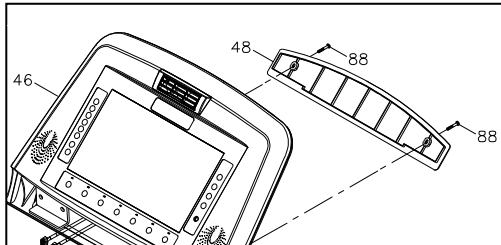
- i. Move the **Right Upright Decoration Cover (40)** upward and gently insert the **Right Upright Decoration Cover (40)** into the recesses located on the back of the **Handrail Assembly (9)**.
- j. Repeat the above same procedures on the left side.

**\*\*Make sure the above parts are tightened before moving on to the next page\*\***

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS



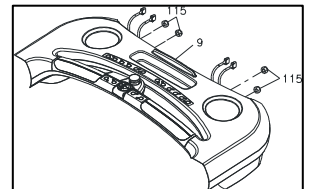
### STEP 4 – Console & Wires Assembly



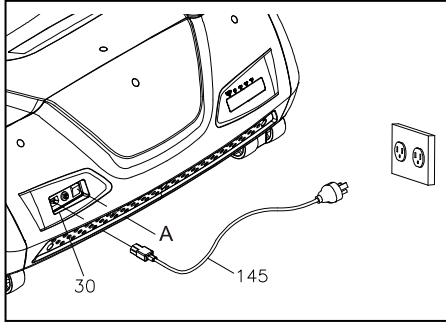
**NOTE:** Console (46), Console Back Cover (48) and 2 pcs Bolts (M5x15mm)(88) will be pre-attached together.

- j. Remove the **Console Back Cover (48)** from the **Console (46)** by taking off 2 pcs **Bolts (M5x15mm)(88)**.

**NOTE:** 4pcs Nylon Nuts (M10xp1.5)(115) will be pre-attached on the front of the **Handrail Assembly (9)**.



- k. Remove 4pcs **Nylon Nut (M10xp1.5) (115)** from the **Handrail Assembly (9)**.
- l. Connect the **Middle Front-Handgrip Wire (124)** to the **Upper Front-Handgrip Wire (123)**. **Be care not to pinch the wires.**
- m. Connect the **Middle Handgrip Connection Wire (126)** to the **Upper Handgrip Connection Wire (125)**. **Be care not to pinch the wires.**
- n. Connect the **Middle Connection Wire (118)** to the **Upper Connection Wire (117)**. **Be care not to pinch the wires.**
- o. Attach the **Console (46)** to the **Handrail Assembly (9)** by securing with 4pcs **Nylon Nut (M10xp1.5) (115)**.
- p. Attach the **Console Back Cover (48)** to the **Console (46)** by securing 2pcs **Bolt (M5x15mm)(88)**.
- q. Release the **Emergency Button** to normal location by turning it clockwise.
- r. Finish the assembly. Make sure that all parts are tightened before you use the equipment.



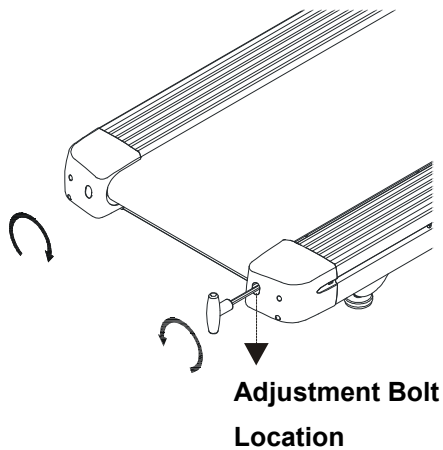
## STEP 5 – Power Cord

- d. Connect the **Power Cord (145)** to the **Power Switch (30)** located on the front right side of the **Main Frame**.
- e. Plug the **Power Cord (145)** into an electrical outlet to light up the console.
- f. To turn on the **Main Power Switch (A)** located at the front of the unit, near the power cord.

## OPERATION INSTRUCTIONS

### RUNNING BELT ADJUSTMENT

Your treadmill's running belt has been properly adjusted at the factory. However, during shipping and handling or by use on an uneven surface, the belt may move off center and require a few simple adjustments.



### CENTERING THE BELT: If the running belt is off center to the LEFT:

5. If the belt is slightly off-center, first runs the treadmill without anyone on it at 6~8 kph (4~5 mph) for at least 5~10 minutes to see whether the treadmill could automatically center the running belt. If not, move to step 2. to start centering the belt.
6. Stand behind the treadmill, with the treadmill running at 6kph (4mph) observe the running belt. If the belt tracks off center to the **left**, please take a look at the following process to center the belt.

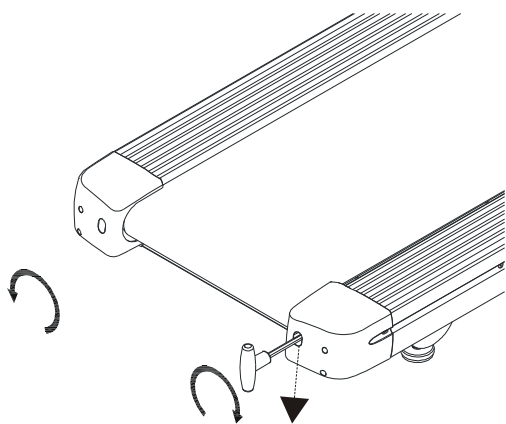


**CAUTION:** Be very careful to keep your fingers and any object clear of the belt and rollers

7. Use the Allen Wrench –
  - a. To turn the **left** rear roller adjustment bolt 1/4 turn in **clockwise** direction, which moves the running belt to the right.
  - b. Or turn the **right** rear roller adjustment bolt 1/4 turn in **counterclockwise** direction, which moves the running belt to the right.

**Caution:** Do not turn the adjustment bolt more than 1/4 turn at a time. Overtightening the belt can damage the treadmill.

8. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to test walking belt tension once you have completed the above procedure if the belt feels like it's slipping while walking. Refer to below to the "**Walking Belt Slipping**" instructions on Page 10.



Adjustment Bolt Location

### **CENTERING THE BELT: If the running belt is off center to the RIGHT:**

5. If the belt is slightly off-center, first runs the treadmill without anyone on it at 6~8 kph (4~5 mph) for at least 5~10 minutes to see whether the treadmill could automatically center the running belt. If not, move to step 2. to start centering the belt.
6. Stand behind the treadmill, with the treadmill running at 6kph (4mph) observe the running belt. If the belt tracks off center to the **right**, please take a look at the following process to center the belt.

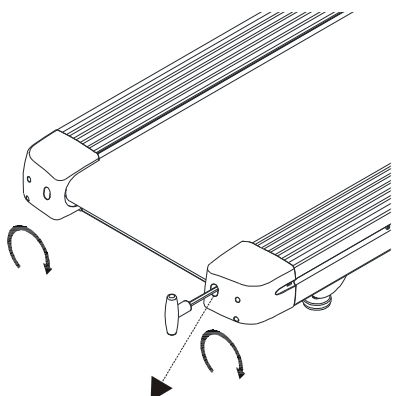


**CAUTION: Be very careful to keep your fingers and any object clear of the belt and rollers**

7. Use the Allen Wrench –
  - a. To turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in **clockwise** direction, which moves the running belt to the left.
  - b. Or turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in **counterclockwise** direction, which moves the running belt to the left.

**Caution: Do not turn the adjustment bolt more than 1/4 turn at a time. Overtightening the belt can damage the treadmill.**

8. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to test walking belt tension once you have completed the above procedure if the "belt feels like it's slipping while walking. Refer to below to the "Walking Belt Slipping" instructions on Page 10.



Adjustment Bolt Location

### **WALKING BELT SLIPPING: If the running belt slips when used.**

4. First remove and unplug the power cord. Using the Allen Wrench, turn both left and right rear roller adjustment bolt **clockwise**, usually a 1/4 turn. **NOTE: NEVER TURN the bolts more than 1/4 turn at a time and always keep the running belt centered.**
5. Test the tightness of the belt. **NOTE: Overtightening the belt**

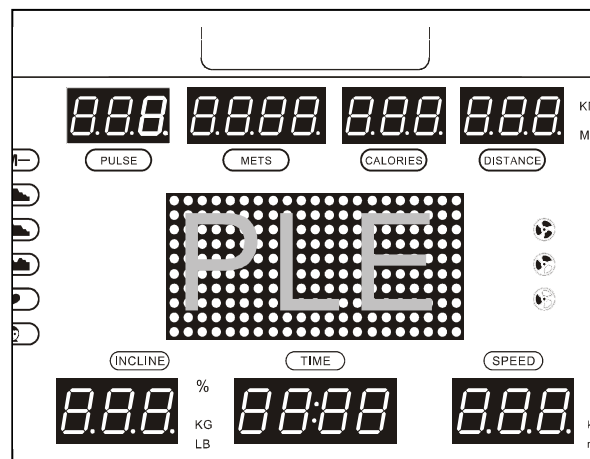
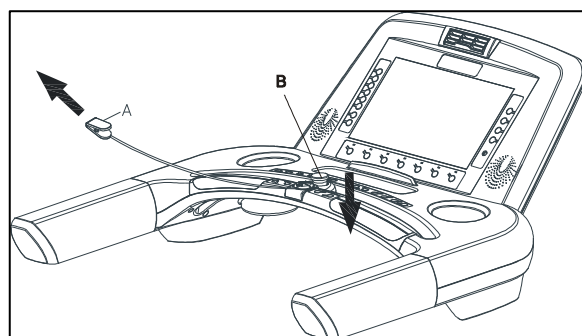
can damage the treadmill.

6. Plug in the power cord, insert the key and walk on the treadmill at low speed (around 2 kph/1mph) to determine if the belt is still slipping. If the belt is still slipping, repeat the above procedure until the walking belt has been tightened properly.

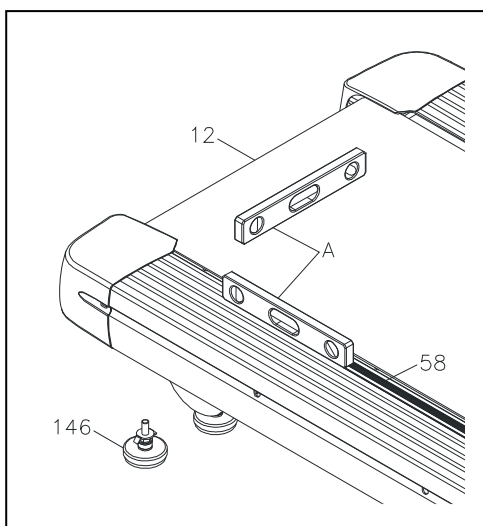
## OPERATION INSTRUCTIONS

### SAFETY KEY & EMERGENCY BUTTON

- f. This treadmill will not start unless both of the **Safety Key (A)** and **Emergency Button (B)** are placed/located in position.  
(Release the **Emergency Button (B)** to the normal position by turning it clockwise.)
- g. Always attach the **Safety Key (A)** securely to your clothing when using the treadmill.
- h. The **Safety Key** and **Emergency Button** are designed to cut the power off if the safety key is disengaged from the console or the emergency button is pressed down.
- i. After workout, pull off the safety key and keep it well when you do not use the machine.
- j. If the **Main Power Switch** is on, but the safety key isn't placed in position or the emergency button is pressed down, the console will display the scrolling message "**PLEASE INSTALL SAFETY KEY TO START**". To suspend/clear the message, place the safety key in the right position and release the emergency button by turning it clockwise.



### LEVELING

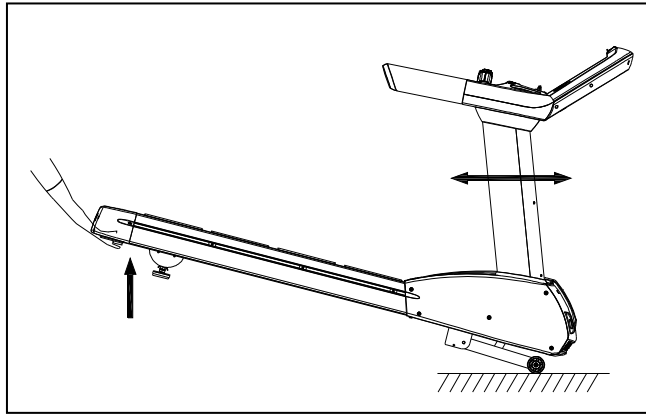


- h. Before using the unit, make sure it's level.
- i. Place a **Bubble Level (A)** on the running belt to see if the treadmill is level. If the treadmill needs leveling, continue to step. 2.
- j. **2 pcs Levelers (146)** are located on the rear side of the treadmill.
- k. Locate yourself next to the side that needs to adjust the **leveler (146)**.
- l. Ask a capable assistant to lift the rear portion of the treadmill (using proper lifting techniques).
- m. Level the treadmill by adjusting the **Leveler (146)**. Adjust one **leveler (146)** at a time.
- n. Recheck the level of the treadmill with the **Bubble Level (A)** on the running belt after each adjustment until the treadmill is level.



## HOW TO TOW

The treadmill has firmly grasp the rear **is recommended that this product.**



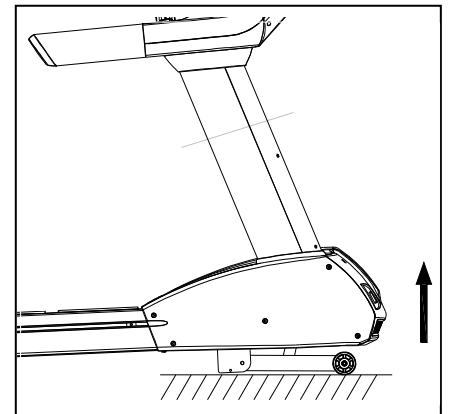
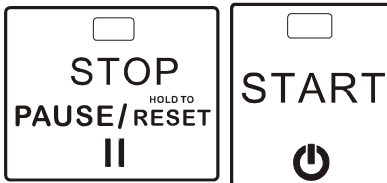
## THE ITEM SAFELY

4pcs of transportation wheels. To move, of the frame and carefully lift. **NOTE: It two people be available for transport of**

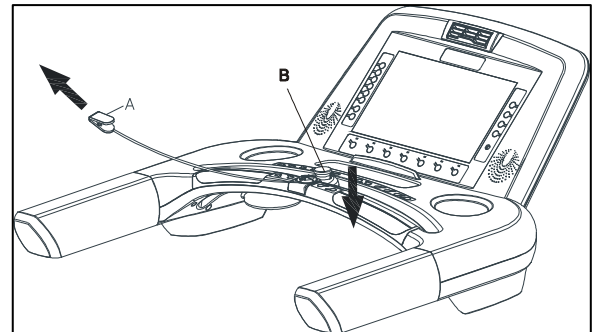
## OPERATION

### NOTE FOR INCLINE

- ◆ When press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** button to stop/pause the workout, if you have set up the percentage of **INCLINE**, the **INCLINE** will automatically return to 0%. To resume the program, press **START** button again to let all the date displays continue, the **INCLINE** will automatically move to the position the user has just set up before.



- ◆ When the **Safety Key (A)** suddenly being removed or the **Emergency Button (B)** is pressed down, if you already have set up the percentage of **INCLINE**, the **INCLINE** would freeze in the position. Insert the **Safety Key (A)** in the right position or release the **Emergency Button (B)** by turning it clockwise, the **INCLINE** will automatically return to 0% and console will turn to POWER ON status.
- ◆ if you have set up the percentage of **INCLINE**, after the workout program finish, the **INCLINE** will automatically return to 0%



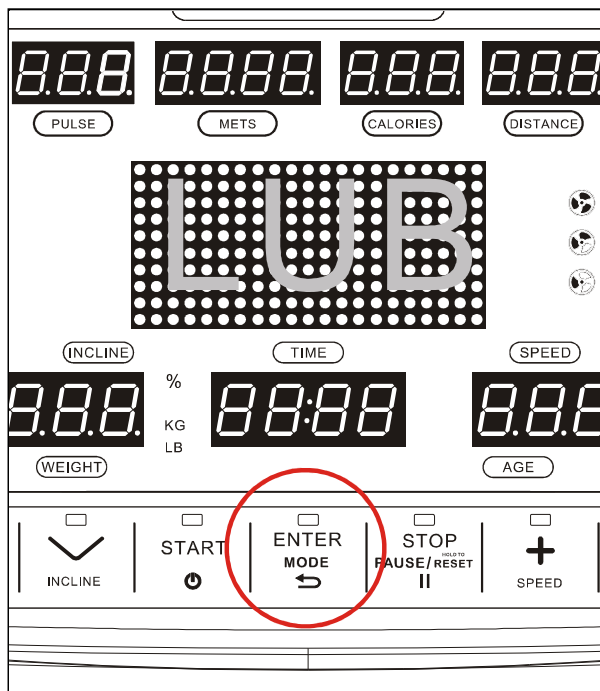
## CLEANING INSTRUCTIONS

- ◆ To prevent electrical shock, make sure that power is shut off and the treadmill is unplugged from the electrical outlet before starting any cleaning or maintenance procedures.
- ◆ Before cleaning and/or maintaining, make sure the treadmill is at 0% elevation/incline.
- ◆ Recommends the treadmill be cleaned before and after each workout.
- ◆ When cleaning your treadmill, always use a dry cloth or spray a mild cleaning solution (such as a water or dishsoap solution) on a clean cloth first and then wipe the treadmill with the damp cloth. **NOTE: Do not spray cleaning solution directly on the treadmill as it might cause unexpected damage and do not use any acidic cleaners.**
- ◆ Vacuum any dust or dirt that might accumulate under or around the treadmill.

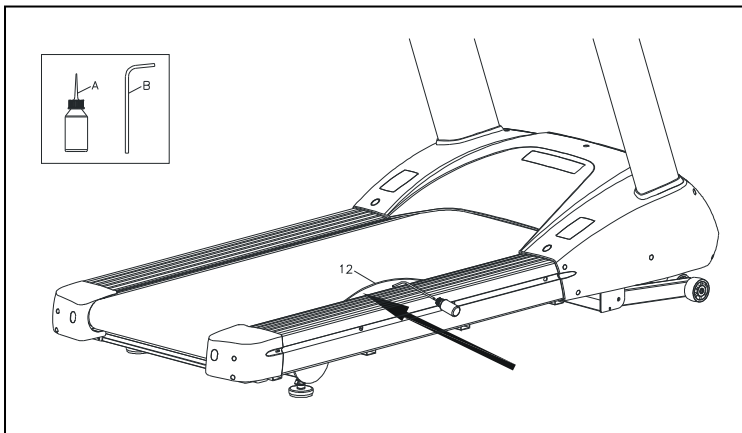
- ◆ Never pour any liquids on any part of the treadmill and keep the treadmill dry completely before using.

## OPERATION INSTRUCTIONS

### **LUBRICATION INSTRUCTIONS – EVERY 150 HOURS or 2000 KM / 1,250 MILES**



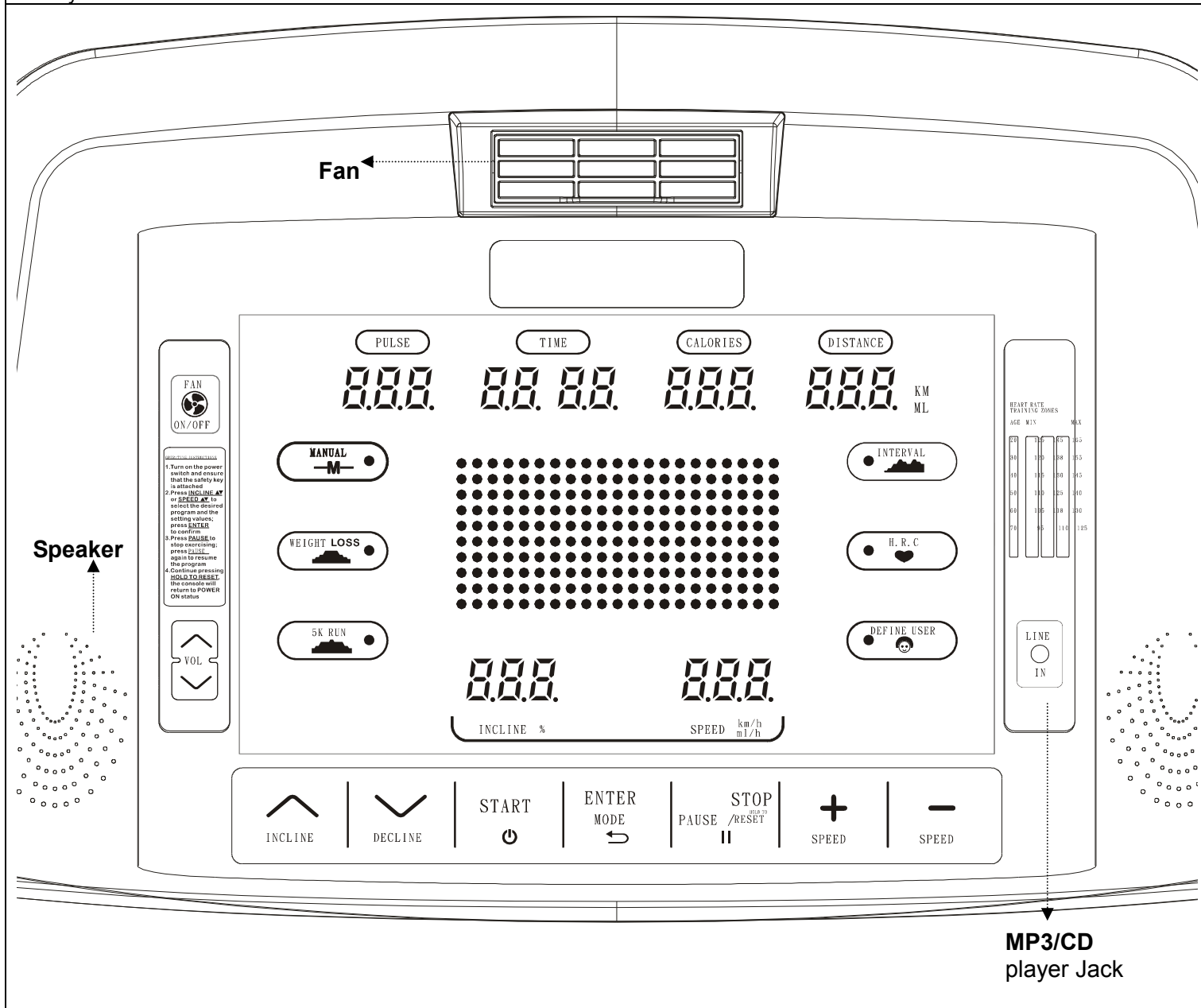
- It is necessary to lubricate your running deck every 150 hours or 2000KM/ 1,250MILES to maintain optimal performance.
- Once the treadmill workout time reaches to 150 hours or 2000KM/ 1,250MILES, the console will display the scrolling message **“LUBRICATE DECK HOLD TO CLEAR”**. **NOTE: The treadmill will not operate while the message is showing. To suspend/clear the message, hold the “MODE” key for 5 seconds.**
- Start performing the lubrication procedure.
- Insert the **spray nozzle (B)** into the **spray head of the lubricant can (A)**.
- While lifting the side of the **running belt (12)**, gently position the spray nozzle between the running belt and the running deck from the front of the treadmill.
- Spray the lubricant to the running deck, moving from the front of the treadmill to the rear.
- Repeat the above procedure on the other side of the belt.



- Then runs the treadmill without anyone on it at 10~12 kph (6~7 mph) for at least 2~3 minutes to let the lubricant spread evenly across the running deck and underside of the running belt.
- Check the running belt whether is off-center or slips, if it does, go to page **9~10** to center the belt or adjust the belt tightness until the running belt has been tightened properly.
- Plug in the power cord and insert the safety key to start using the treadmill.

# CONSOLE INSTRUCTIONS

- Take a few minutes to review the console layout. Below is an overview of the console's features and functions
- We recommend that you use the console to help vary your workout routine and keep you focused on your process toward your fitness goals. The console can become an important source of motivation and interest which will help keep you on track



## Power ON

- Make sure to plug the power cord into an electrical outlet.
- Turn on the **Main Power Switch** located at the front of the treadmill.
- Insert the safety key to light up the console.

## Power Off

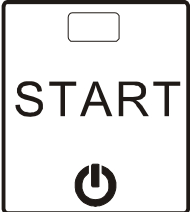
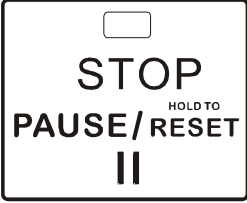
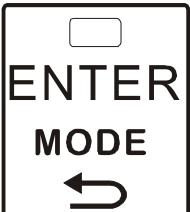
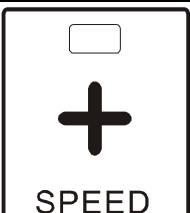
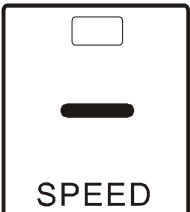
The console would automatically go to **SLEEP mode** after 20 minutes of inactivity, press any button could wake up the console

## Program List

|                |                     |                |                  |
|----------------|---------------------|----------------|------------------|
| MANUAL PROGRAM | WEIGHT LOST PROGRAM | 5K RUN PROGRAM | INTERVAL PROGRAM |
| H.R.C. PROGRAM | USER SET PROGRAM    |                |                  |

# CONSOLE INSTRUCTIONS – CONSOLE BUTTONS

## Console Buttons

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Press <b>START</b> to begin your exercise.</li> <li>e. To resume the program, press <b>START</b> again to let all the date displays continue until the program has finished.</li> <li>f. Without choosing any programs, directly press <b>START</b>, <b>MANUAL</b> program will be selected. Press the button to enter <b>MANUAL</b> program.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> to stop and pause all functions during your exercise program. All the dates on the display will then freeze. <b>NOTE: The console will return to POWER ON status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode.</b></li> <li>f. Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> twice to end of the workout.</li> <li>g. Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> three times to return to the <u>POWER ON</u> status.</li> <li>h. Continue pressing <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b>, all the date will return to 0 and the console will return to <u>POWER ON</u> status.</li> </ul> |
|   | <p>Press <b>ENTER</b> to confirm the setting values of <b>TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE</b> and <b>INCLINE</b>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Press <b>SPEED (+)</b> to select the preference program (<b>MANUAL, WEIGHT LOST, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C., USER SET program</b>).</li> <li>e. Press <b>SPEED (+)</b> to increase the setting values of <b>TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE</b>.</li> <li>f. During the workout, press <b>SPEED (+)</b> to increase the <b>SPEED</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Press <b>SPEED (-)</b> to select the preference program (<b>MANUAL, WEIGHT LOST, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C., USER SET program</b>).</li> <li>e. Press <b>SPEED (-)</b> to decrease the setting values of <b>TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE</b>.</li> <li>f. During the workout, press <b>SPEED (-)</b> to decrease the <b>SPEED</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Press <b>INCLINE (▲)</b> to select the preference program (<b>MANUAL, WEIGHT LOST, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C., USER SET program</b>).</li> <li>e. Press <b>INCLINE (▲)</b> to increase the setting values of <b>TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE</b> and <b>INCLINE</b>.</li> <li>f. During the workout, press <b>INCLINE (▲)</b> to increase the percentage of <b>INCLINE</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Press <b>INCLINE (▼)</b> to select the preference program (<b>MANUAL, WEIGHT LOST, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C., USER SET program</b>).</li> <li>e. Press <b>INCLINE (▼)</b> to decrease the setting values of <b>TIME, WEIGHT, SPEED, AGE, TARGET PULSE</b> and <b>INCLINE</b>.</li> <li>f. During the workout, press <b>INCLINE (▼)</b> to decrease the percentage of <b>INCLINE</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |

## CONSOLE INSTRUCTIONS – CONSOLE BUTTONS

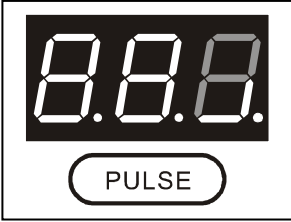
### Console Buttons



- This treadmill has equipped with fan feature
- Press **FAN ON/OFF** button to start the fan function
- Press **FAN ON/OFF** button again to stop the fan function

## CONSOLE INSTRUCTIONS – CONSOLE BUTTONS

### Console Functions

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p><b>TIME:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Count Up: If a target time was not selected, <b>TIME</b> will count up from <u>0:00</u> to <u>maximum 99:99 minutes.</u></li> <li>Count Down: If you have set the target time (<b>10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT</b>), the console will count down from that selected target time down to 0:00.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|   | <p><b>INCLINE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Press <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> to increase or decrease the incline from <u>0%</u> to <u>15% ; 1 % INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>SPEED:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Press <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mph INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <p><b>PULSE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the <b>Pulse Sensors</b> on the <b>Handlebar</b>. Your pulse will be displayed approximately few seconds.</li> <li>If you do not ware a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the <b>Pulse Sensors</b> correctly, the pulse readout will appear again</li> </ul>  <p><b>AGE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>During the setting, the value of this LCD means "AGE", for more detailed, sincerely please take a look at each console program instruction on the manual.</li> <li>Display range: <u>10 ~ 99 years old; 1 year-old increment.</u></li> </ul> <p><b>NOTE: Although the console allows input for age beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use.</b></p> |

# CONSOLE INSTRUCTIONS – CONSOLE BUTTONS

## Console Functions

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>CALORIES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Indicates the estimated cumulative number of calories being burned.</li> </ul> <p><b>WEIGHT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>During the setting, the value of this LCD means “WEIGHT”,</b> for more detailed, sincerely please take a look at each console program instruction on the manual.</li> <li>◆ <b>30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; <u>the product is not recommended for children’s use.</u></b></li> </ul> <p>After pressing the <b>ENTER</b> button to confirm the desired value of <b>WEIGHT</b>, <u>the desired value of <b>WEIGHT</b></u> will become “default value” when the user re-start.</p> |
|  | <p><b>DISTANCE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ The distance is calculated based on your speed.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

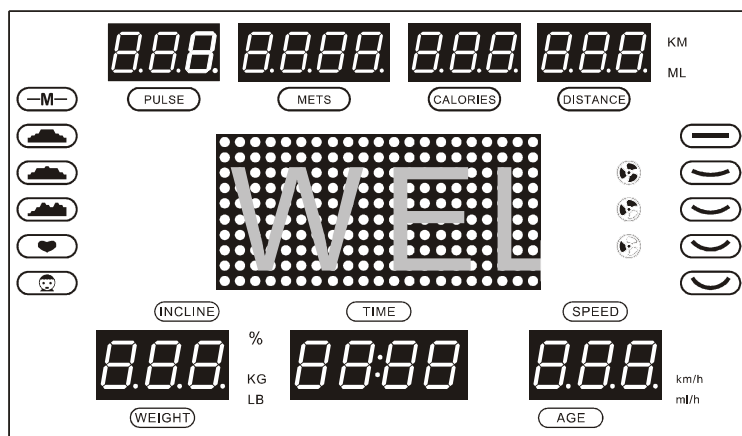


# CONSOLE INSTRUCTIONS – INITIAL DISPLAY

## 1 Prior Information:

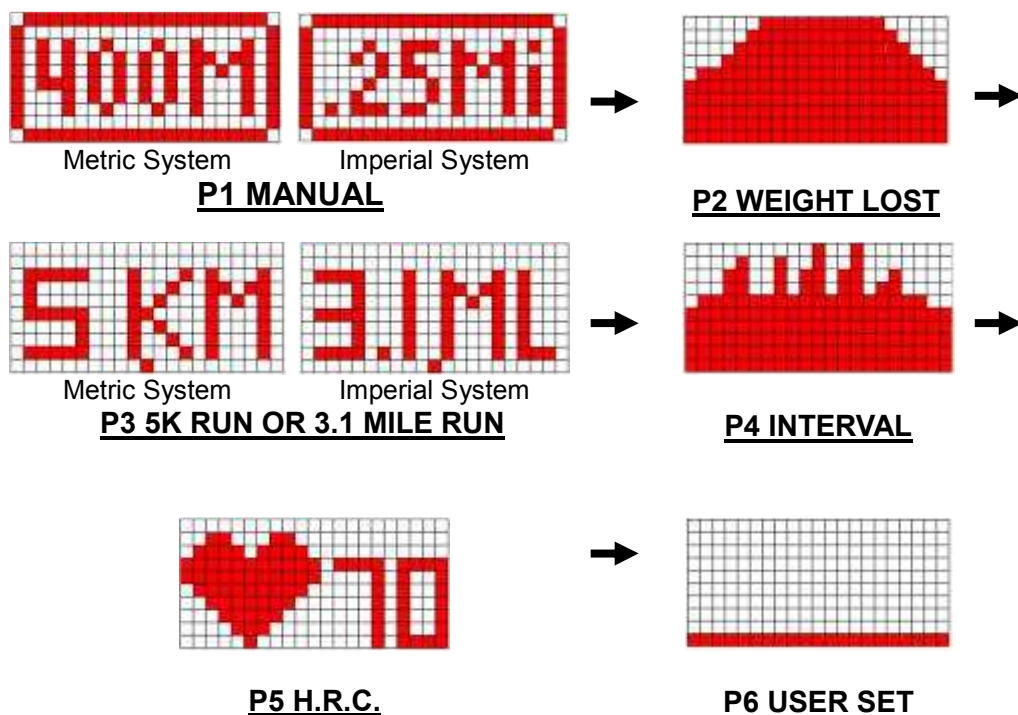
- f. Make sure that the power cord is into an electrical outlet.
- g. Turn on the **Main Power Switch** located at the front of the treadmill.
- h. Insert the safety key to light up the console.
- i. The console would automatically go to **SLEEP mode** after 20 minutes of inactivity, press any button could wake up the console
- j. If the console stays on the **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode** for more than 5 minutes, the console will automatically return to **POWER ON** status.

## 2 Boot Screen Display:



- c. After the console lights up with a short beep sound, the console will display the scrolling message "**WELCOME**". After a few seconds, the console will then enter to **POWER ON** status.

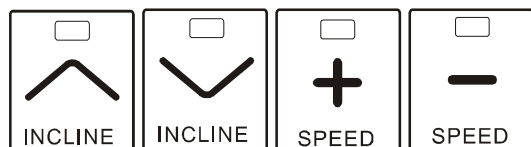
- d. The Main LED window will start cycling through all the programs as shown below and allow users to select the preference program for the proper workout. **NOTE: The console has metric and imperial system difference due to the usage of the different countries.**



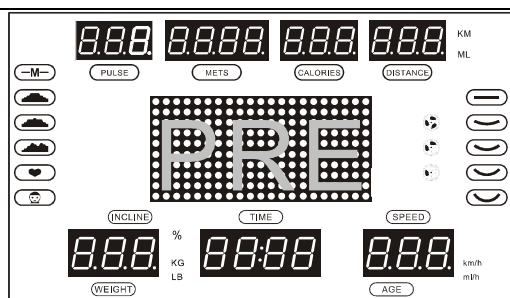
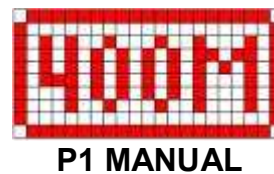
# CONSOLE INSTRUCTIONS – MANUAL PROGRAM (P1)

**\*\*This console instruction is according to metric system only for the reference\*\***

## 1 Manual Program Instruction:



- n. Press **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select and enter **MANUAL PROGRAM (P1)**.



- o. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message **“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”**.

- p. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.

- q. Select the preference button for the next move:

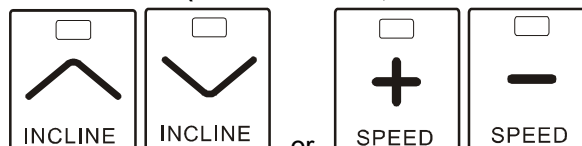
- ◆ **START button:** Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of **TIME** and **WEIGHT**.
- ◆ **ENTER button:** Choose to press the button to set up the desired value of **TIME** and **WEIGHT**.
- ◆ **STOP button:** Choose to press the button to return to the **POWER ON** status.

- r. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to start setting up the value of **TIME**.

- s. The **TIME** value lights up with the display flashing “00:00”.

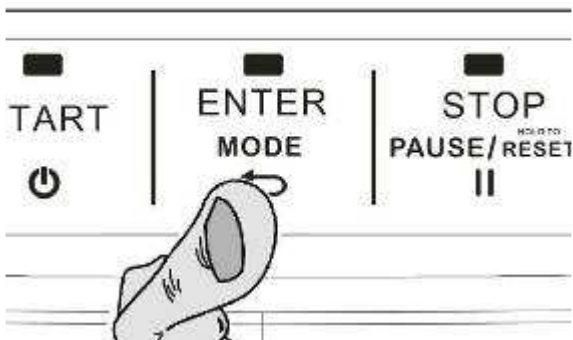


- t. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **TIME**. (10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)

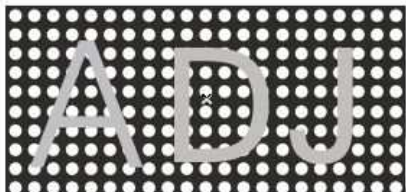
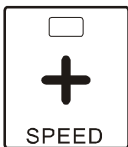
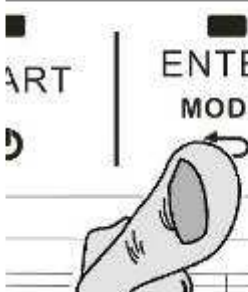
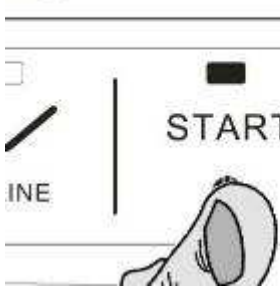
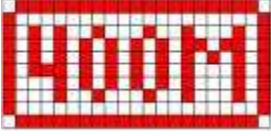


### NOTE for TIME:

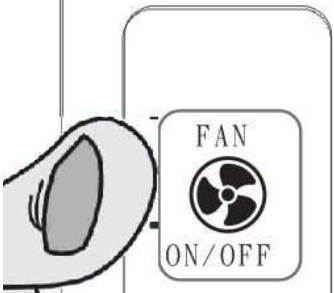
- ◆ **Count Up:** If a target time was not selected, **TIME** will count up from **0:00 to maximum 99:99 minutes**.
- ◆ **Count Down:** If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00.



## CONSOLE INSTRUCTIONS – MANUAL PROGRAM (P1)

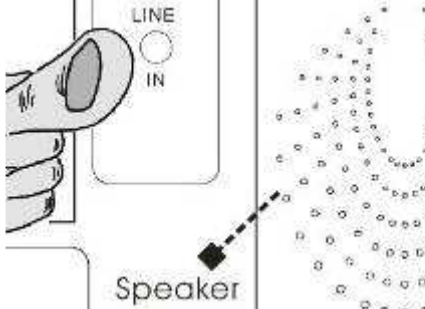
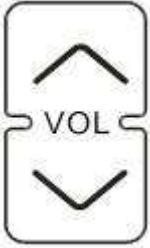
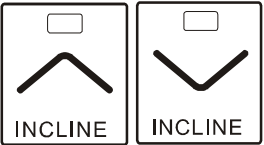
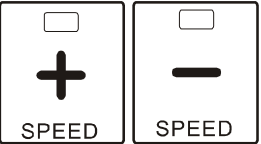
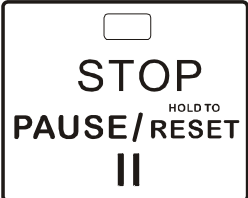
|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>After <b>CALORIES</b> value lights up, the main LED window would display the scrolling message “<b>ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE</b>”.</p> | <p>u. <b>ENTER</b> button: Press the <b>ENTER</b> button to confirm the value of <b>TIME</b>.</p> <p>v. The <b>CALORIES</b> value will then light up. At this stage, the value means “<b>WEIGHT</b>”. After <b>CALORIES</b> value lights up, the main LED window would display the scrolling message “<b>ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE</b>”.</p> <p>w. Use <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> button to select the desired value of <b>WEIGHT</b> (30 ~ 180KGS/ 40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;">  <br/>INCLINE         </div> <div style="text-align: center;">  <br/>INCLINE         </div> <div style="margin: 0 10px;">or</div> <div style="text-align: center;">  <br/>SPEED         </div> <div style="text-align: center;">  <br/>SPEED         </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">CALORIES</div><br/> <br/>       At this stage, the value means “<b>WEIGHT value</b>”     </div> |
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                         | <p>x. <b>ENTER</b> button: Press the <b>ENTER</b> button to confirm the value of <b>WEIGHT</b>. After making sure the desired value of <b>TIME</b> and <b>WEIGHT</b> are selected.</p> <p>y. <b>START</b> button: Press the <b>START</b> button to start exercise.</p> <p>z. The scrolling message “<b>3 2 1 GO</b>” then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears <b>MANUAL(400METER/0.25 MILE) PROGRAM</b> profile as shown below.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <br/> <b>P1 MANUAL</b> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### 2 Instruction Note for During Exercise:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Adjust the Fan feature:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>This treadmill has equipped with fan feature</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button to start the fan function</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button again to stop the fan function</li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# CONSOLE INSTRUCTIONS – MANUAL PROGRAM (P1)

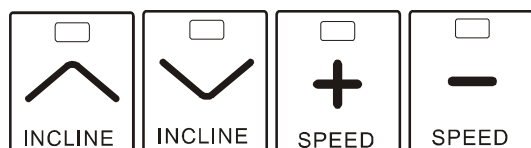
## 2 Instruction Note for During Exercise:

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | <p><b>Speaker Sound System:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the <b>LINE IN</b> jack on the console.</li> <li>j. Press "<b>VOL (▲) or (▼)</b>" button to adjust the proper sound level.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                              | <p><b>No Pulse signal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the <b>Pulse Sensors</b> on the <b>Handlebar</b>. Your pulse will be displayed approximately few seconds.</li> <li>◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the <b>Pulse Sensors</b> correctly, the pulse readout will appear again.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  <p>INCLINE %</p>                           | <p><b>Set up INCLINE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ During workout, the <b>INCLINE</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>◆ Press <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> to increase or decrease the incline from <u>0% to 15%</u> ; <u>1 % INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  <p>SPEED <small>km/h<br/>mi/h</small></p> | <p><b>Set up SPEED:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ During workout, the <b>SPEED</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>◆ Press <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph</u> ; <u>0.1 kph/mph INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> to stop and pause all functions during your exercise program. All the data on the display will then freeze.</li> </ul> <p><b>NOTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ The console will return to <b>POWER ON</b> status after 5 minutes if the console is still on the <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> mode.</li> <li>◆ If you have set up the percentage of <b>INCLINE</b>, the <b>INCLINE</b> will automatically return to 0%. To resume the program, press <b>START</b> again to let all the data displays continue, the <b>INCLINE</b> will automatically move to the position the user has just set up before.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>f. Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> twice to end of the workout. At this moment, the user is also allowed to choose the other programs (<b>MANUAL</b>, or <b>WEIGHT LOST</b>, or <b>5K RUN</b>, or <b>INTERVAL</b>, or <b>H.R.C.</b>, or <b>USER SET</b>) to continue workout.</li> <li>g. Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> three times to return to the <b>POWER ON</b> status.</li> <li>h. Continue pressing <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b>, all the data will return to 0 and the console will return to <b>POWER ON</b> status.</li> </ul> |

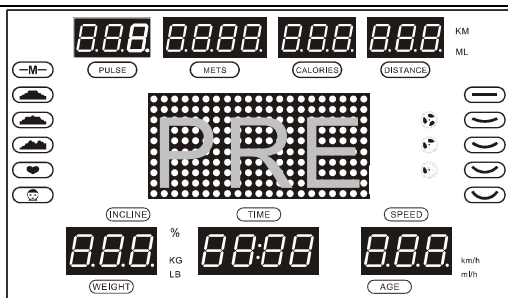
# CONSOLE INSTRUCTIONS – WEIGHT LOSE (P2)

**\*\*This console instruction is according to metric system only for the reference\*\***

## 1 Weight Lose Program Instruction:



- a. Press **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select and enter **WEIGHT LOSE PROGRAM (P2)**.



- b. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message **“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”**.

- c. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.

- d. Select the preference button for the next move:

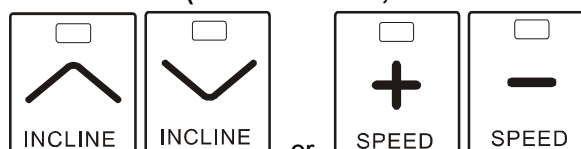
- ◆ **START button:** Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of **TIME** and **WEIGHT** and **SPEED**.
- ◆ **ENTER button:** Choose to press the button to set up the desired value of **TIME**, **WEIGHT** and **SPEED**.
- ◆ **STOP button:** Choose to press the button to return to the **POWER ON** status.

- e. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to start setting up the value of **TIME**.

- f. The **TIME** value lights up with the display flashing “30:00”.

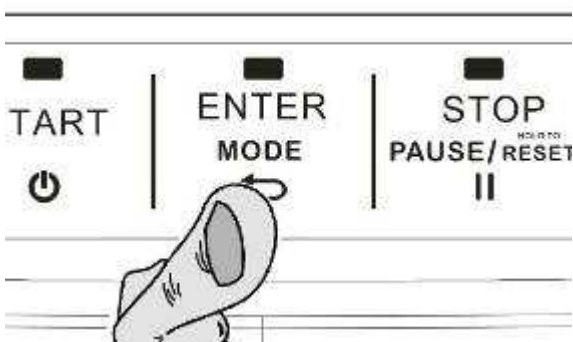


- g. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **TIME**. (10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)



### NOTE for TIME:

- ◆ **Count Up:** If a target time was not selected, **TIME** will count up from **0:00** to maximum **99:99** minutes.
- ◆ **Count Down:** If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to **0:00**.



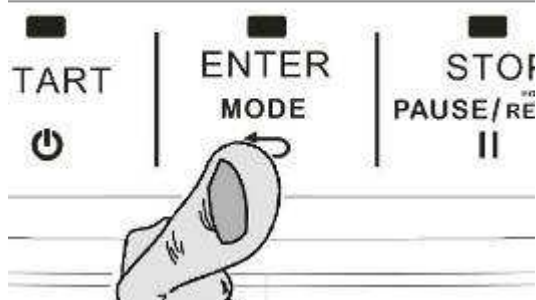


## CONSOLE INSTRUCTIONS – WEIGHT LOSE (P2)

J. 

**ADJ**

After **CALORIES** value lights up, the main LED window would display the scrolling message “**ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE**”.

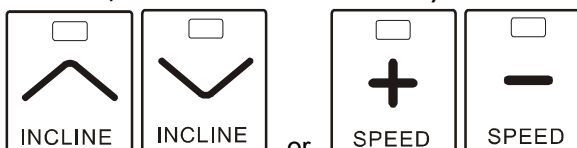


h. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to confirm the value of **TIME**.

i. The **CALORIES** value will then light up. At this stage, the value means “**WEIGHT**”.

After **CALORIES** value lights up, the main LED window would display the scrolling message “**ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE**”.

j. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **WEIGHT** (30 ~ 180KGS/ 40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)



**NOTE for WEIGHT:**

- ◆ 30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; **The product is not recommended for children’s use.**
- ◆ After pressing the **ENTER** button to confirm the desired value of **WEIGHT**, **the desired value of WEIGHT** will become “default value” when the user re-start.

CALORIES

0.0.0

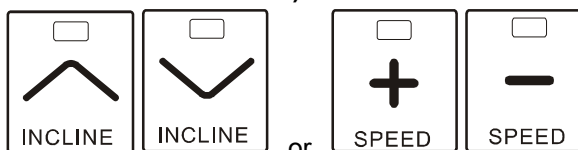
At this stage, the value means “**WEIGHT value**”

k. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to confirm the value of **WEIGHT**.

l. The **SPEED** value will then light up.

m. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select

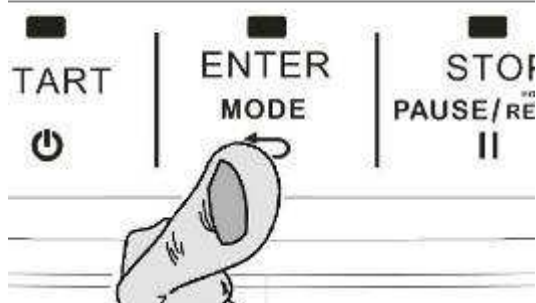
the desired value of **Max. SPEED. (5 TO 25 KPH/ 3 TO 15 MPH; 0.1 KPH/MPH INCREMENT)**



**NOTE for SPEED:**

- ◆ Always grasp the handrail when stepping and keep the initial speed at or below 1 kilometer per hour (kph) or 1 mile per hour (mph) for a few minutes before start increasing the speed.

0.0.0  
SPEED km/h  
ml/h

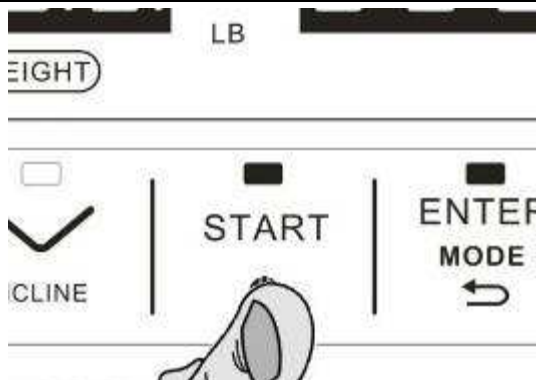


n. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to confirm the value of **SPEED**. After making sure the desired value of **TIME**, **WEIGHT** and **SPEED** are selected.

o. **START button:** Press the **START** button to start exercise.

p. The scrolling message “**3 2 1 GO**” then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears **WEIGHT LOSE PROGRAM** profile as shown on the right.

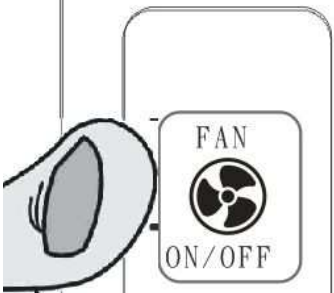
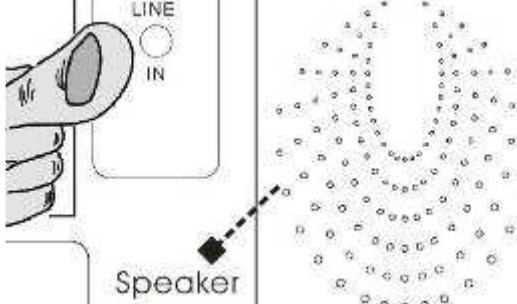
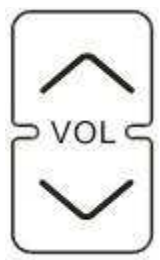
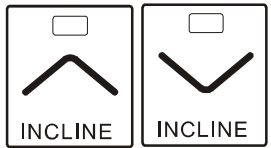
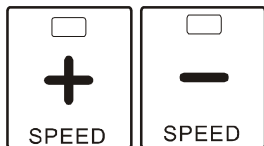
**P2 WEIGHT LOST**





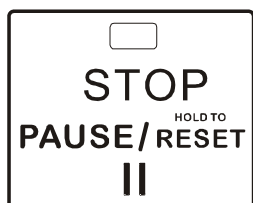
## CONSOLE INSTRUCTIONS – WEIGHT LOSE (P2)

### 2 Instruction Note for During Exercise:

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     | <p><b>Adjust the Fan feature:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>This treadmill has equipped with fan feature</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button to start the fan function</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button again to stop the fan function</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                      | <p><b>Speaker Sound System:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the <b>LINE IN</b> jack on the console.</li> <li>Press "<b>VOL (▲) or (▼)</b>" button to adjust the proper sound level.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                   | <p><b>No Pulse signal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the <b>Pulse Sensors</b> on the <b>Handlebar</b>. Your pulse will be displayed approximately few seconds.</li> <li>If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the <b>Pulse Sensors</b> correctly, the pulse readout will appear again</li> </ul> |
|  <p>INCLINE %</p>                                                                                 | <p><b>Set up INCLINE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>During workout, the <b>INCLINE</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>Press <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> to increase or decrease the incline from <u>0% to 15% ; 1 % INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   |
|  <p>SPEED <math>\frac{\text{km}}{\text{h}}</math><br/><math>\frac{\text{mi}}{\text{h}}</math></p> | <p><b>Set up SPEED:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>During workout, the <b>SPEED</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>Press <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mpH INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |

## CONSOLE INSTRUCTIONS – WEIGHT LOSE (P2)

### 2 Instruction Note for During Exercise:

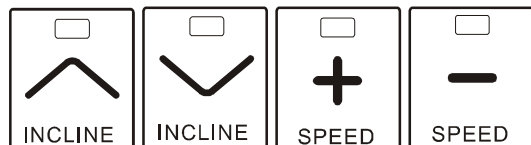


- a. Press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** to stop and pause all functions during your exercise program. All the data on the display will then freeze. **NOTE:**
  - ◆ **The console will return to POWER ON status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode.**
  - ◆ If you have set up the percentage of **INCLINE**, the **INCLINE** will automatically return to 0%. To resume the program, press **START** again to let all the data displays continue, the **INCLINE** will automatically move to the position the user has just set up before.
- b. Press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** twice to end of the workout. At this moment, the user is also allowed to choose the other programs (**MANUAL, or WEIGHT LOST, or 5K RUN, or INTERVAL, or H.R.C., or USER SET**) to continue workout
- c. Press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** three times to return to the POWER ON status.
- d. Continue pressing **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)**, all the data will return to 0 and the console will return to POWER ON status.

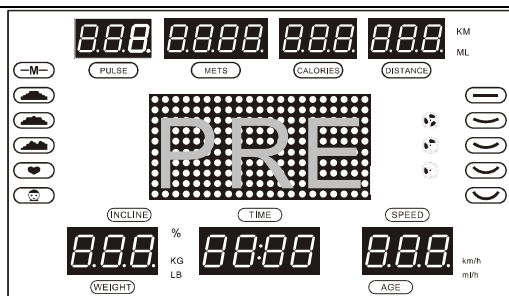
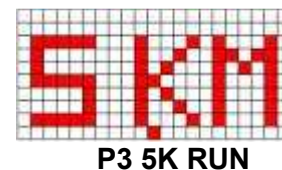
# CONSOLE INSTRUCTIONS –5K RUN (P3)

**\*\*This console instruction is according to metric system only for the reference\*\***

## 1 Weight Lose Program Instruction:



- n. Press **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select and enter **5K RUN PROGRAM (P3)**.

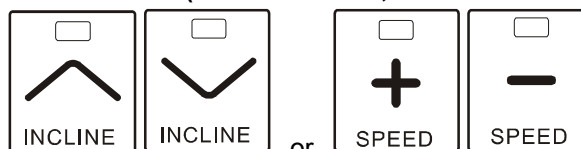


- o. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message **“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”**.

- p. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.
- q. Select the preference button for the next move:
- ◆ **START button:** Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of **WEIGHT**.
  - ◆ **ENTER button:** Choose to press the button to set up the desired value of **WEIGHT**.
  - ◆ **STOP button:** Choose to press the button to return to the **POWER ON** status.

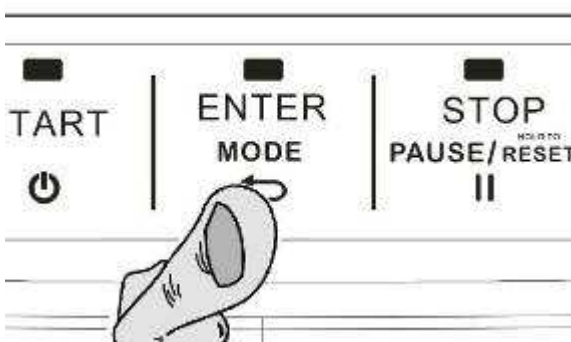


- r. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to start setting up the value of **TIME**.
- s. The **TIME** value lights up with the display flashing **“30:00”**.
- t. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **TIME**. (**10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)



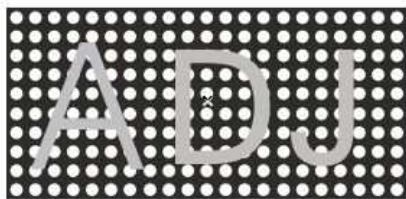
### NOTE for TIME:

- ◆ **Count Up:** If a target time was not selected, **TIME** will count up from **0:00 to maximum 99:99 minutes**.
- ◆ **Count Down:** If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to **0:00**.

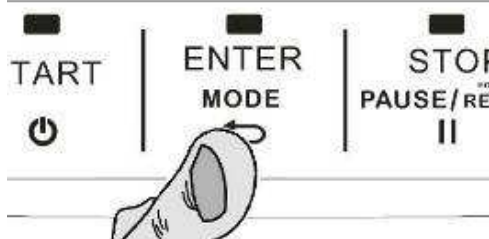


## CONSOLE INSTRUCTIONS –5K RUN (P3)

1. U.U. U.U. U.U.U.



After **CALORIES** value lights up, the main LED window would display the scrolling message “**ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE**”.



u. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to start setting up the value of **WEIGHT**.

v. The **CALORIES** value will then light up. At this stage, the value means “**WEIGHT**”.

After **CALORIES** value lights up, the main LED window would display the scrolling message “**ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE**”.

w. Use **INCLINE** (▲) or **INCLINE** (▼) /

**SPEED** (+) or **SPEED** (-) button to select the desired value of **WEIGHT** (30 ~ 180KGS/ 40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)



or



### NOTE for WEIGHT:

◆ 30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; **The product is not recommended for children’s use.**

◆ After pressing the **ENTER** button to confirm the desired value of **WEIGHT**, the desired value of **WEIGHT** will become “default value” when the user re-start.

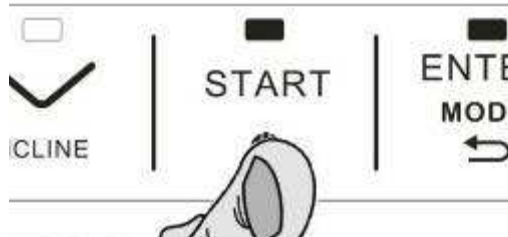
CALORIES

8.8.8

At this stage, the value means “**WEIGHT value**”

WEIGHT LB

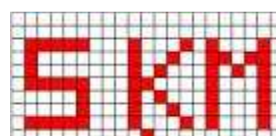
WEIGHT



x. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **WEIGHT**.

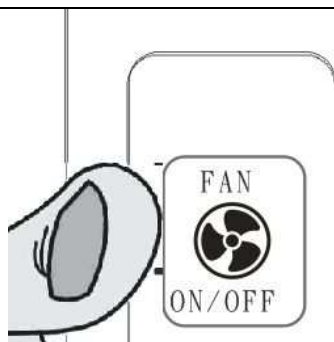
y. **START** button: Press the **START** button to start exercise.

z. The scrolling message “**3 2 1 GO**” then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears **5K RUN/3.1 MILE PROGRAM** profile as shown below.



**P3 5K RUN**

## 2 Instruction Note for During Exercise:

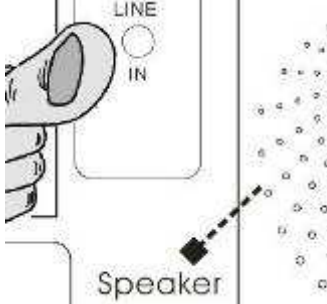
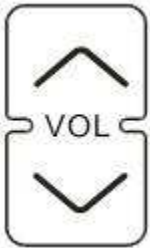
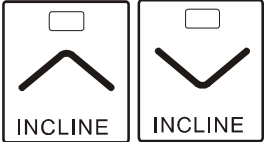
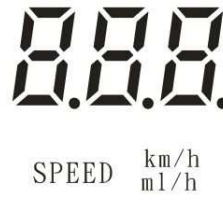
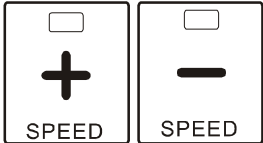
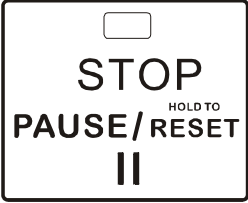


### Adjust the Fan feature:

- This treadmill has equipped with fan feature
- Press **FAN ON/OFF** button to start the fan function
- Press **FAN ON/OFF** button again to stop the fan function

# CONSOLE INSTRUCTIONS –5K RUN (P3)

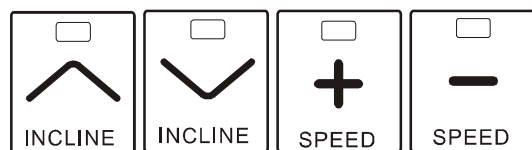
## 2 Instruction Note for During Exercise:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p><b>Speaker Sound System:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the <b>LINE IN</b> jack on the console.</li> <li>◆ Press <b>"VOL (▲) or (▼)"</b> button to adjust the proper sound level.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | <p><b>No Pulse signal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the <b>Pulse Sensors</b> on the <b>Handlebar</b>. Your pulse will be displayed approximately few seconds.</li> <li>◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the <b>Pulse Sensors</b> correctly, the pulse readout will appear again.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|   | <p><b>Set up INCLINE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ During workout, the <b>INCLINE</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>◆ Press <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> to increase or decrease the incline from <u>0% to 15% ; 1 % INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Set up SPEED:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ During workout, the <b>SPEED</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>◆ Press <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mph INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> to stop and pause all functions during your exercise program. All the data on the display will then freeze. <b>NOTE:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>The console will return to POWER ON status after 5 minutes if the console is still on the STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) mode.</b></li> <li>If you have set up the percentage of <b>INCLINE</b>, the <b>INCLINE</b> will automatically return to 0%. To resume the program, press <b>START</b> again to let all the data displays continue, the <b>INCLINE</b> will automatically move to the position the user has just set up before.</li> </ol> </li> <li>Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> twice to end of the workout. At this moment, the user is also allowed to choose the other programs (<b>MANUAL, or WEIGHT LOST, or 5K RUN, or INTERVAL, or H.R.C., or USER SET</b>) to continue workout.</li> <li>Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> three times to return to the <u>POWER ON</u> status.</li> <li>Continue pressing <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b>, all the data will return to 0 and the console will return to <u>POWER ON</u> status.</li> </ol> |

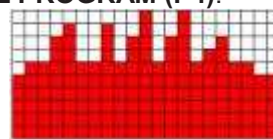
# CONSOLE INSTRUCTIONS – INTERVAL (P4)

**\*\*This console instruction is according to metric system only for the reference\*\***

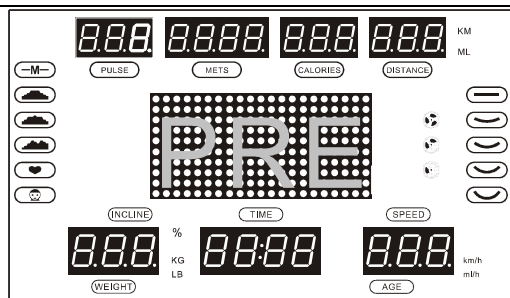
## 1 Interval Program Instruction:



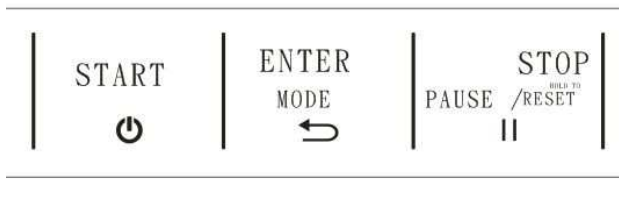
- q. Press **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select and enter **INTERVAL PROGRAM (P4)**.



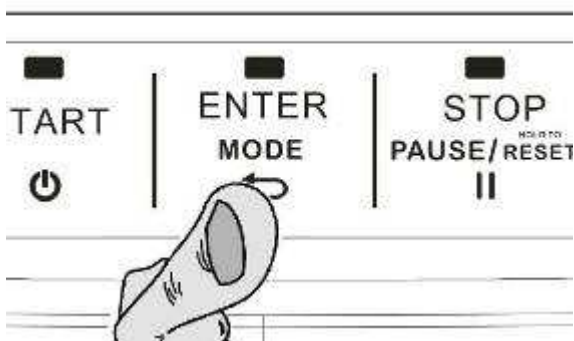
**P4 INTERVAL**



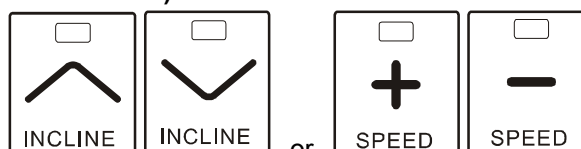
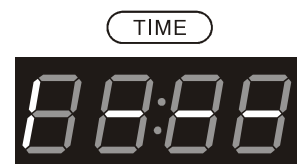
- r. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message **“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”**.



- s. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.
- t. Select the preference button for the next move:
- ◆ **START button:** Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of **TIME** and **WEIGHT** and **SPEED**.
  - ◆ **ENTER button:** Choose to press the button to set up the desired value of **TIME**, **WEIGHT** and **SPEED**.
  - ◆ **STOP button:** Choose to press the button to return to the **POWER ON** status.



- u. **ENTER button:** Press the **ENTER** button to start setting up the value of **TIME**.
- v. The **TIME** LED lights up with the display flashing “30:00”.
- w. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **TIME**. (10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)



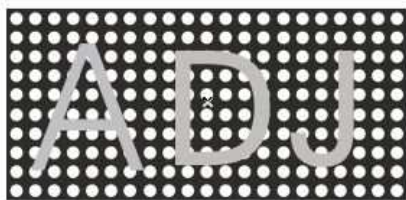
### **NOTE for TIME:**

- ◆ Count Up: If a target time was not selected, **TIME** will count up from **0:00** to maximum **99:99 minutes**.
- ◆ Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to **0:00**.



## CONSOLE INSTRUCTIONS – INTERVAL (P4)

1. 00.00. 00.00. 00.00.



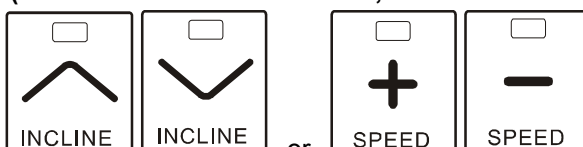
After **CALORIES** value lights up, the main LED window would display the scrolling message “**ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE**”.

x. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to start setting up the value of **WEIGHT**.

y. The **CALORIES** value will then light up. At this stage, the value means “**WEIGHT**”. After **CALORIES** value lights up, the main LED window would display the scrolling message “**ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE**”.

z. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** /

**SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **WEIGHT** (30 ~ 180KGS/ 40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)



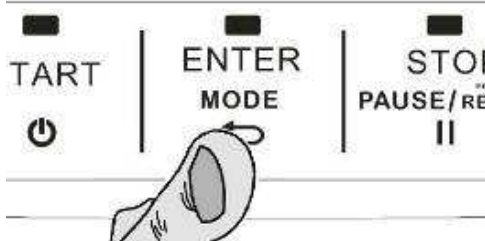
### NOTE for WEIGHT:

- ◆ 30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; **The product is not recommended for children's use.**
- ◆ After pressing the **ENTER** button to confirm the desired value of **WEIGHT**, the desired value of **WEIGHT** will become “default value” when the user re-start.

CALORIES

8.8.8.

At this stage, the value means “**WEIGHT** value”

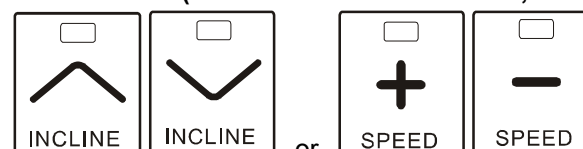


aa. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **WEIGHT**.

bb. The **SPEED** LED will then light up.

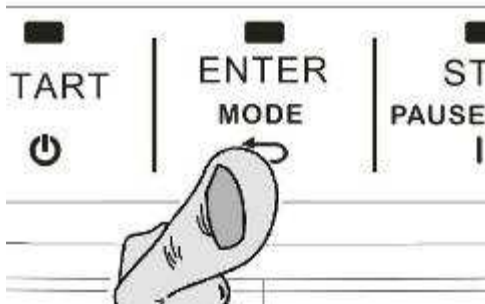
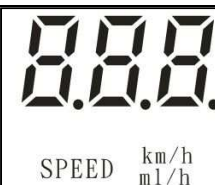
cc. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of

**Max. SPEED. (5 TO 25 KPH/3 TO 15 MPH; 0.1 KPH/MPH INCREMENT)**



### NOTE for SPEED:

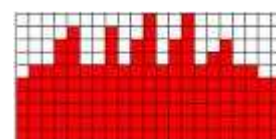
- ◆ Always grasp the handrail when stepping and keep the initial speed at or below 1 kilometer per hour (kph) or 1 mile per hour (mph) for a few minutes before start increasing the speed.



dd. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **SPEED**. After making sure the desired value of **TIME**, **WEIGHT** and **SPEED** are selected.

ee. **START** button: Press the **START** button to start exercise.

ff. The scrolling message “**3 2 1 GO**” then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears **INTERVAL PROGRAM** profile as shown on the right

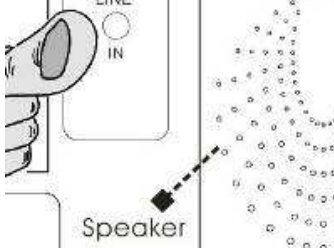
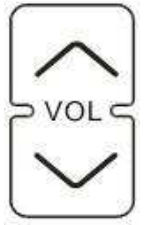
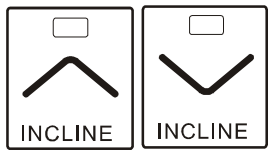
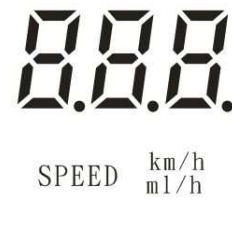
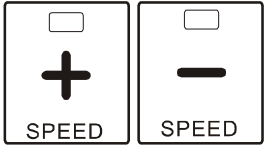
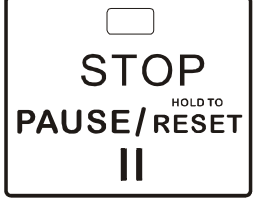


**P4 INTERVAL**



## CONSOLE INSTRUCTIONS – INTERVAL (P4)

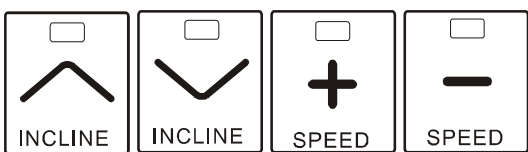
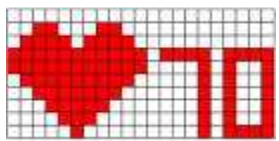
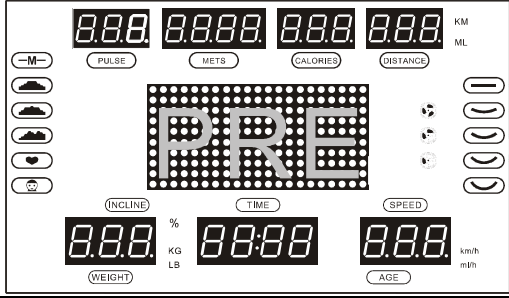
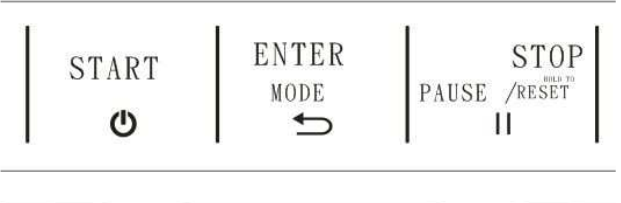
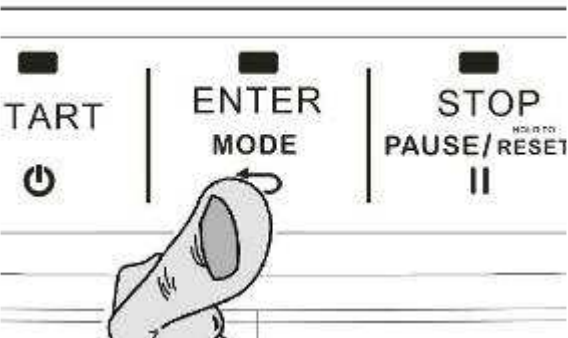
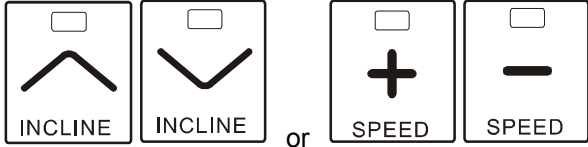
### 2 Instruction Note for During Exercise:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Adjust the Fan feature:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>This treadmill has equipped with fan feature</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button to start the fan function</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button again to stop the fan function</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|     | <p><b>Speaker Sound System:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the <b>LINE IN</b> jack on the console.</li> <li>Press "<b>VOL (▲) or (▼)</b>" button to adjust the proper sound level.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | <p><b>No Pulse signal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the <b>Pulse Sensors</b> on the <b>Handlebar</b>. Your pulse will be displayed approximately few seconds.</li> <li>If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the <b>Pulse Sensors</b> correctly, the pulse readout will appear again</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|   | <p><b>Set up INCLINE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>During workout, the <b>INCLINE</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>Press <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> to increase or decrease the incline from <u>0% to 15% ; 1 % INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | <p><b>Set up SPEED:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>During workout, the <b>SPEED</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>Press <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mpH</u> <u>INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> to stop and pause all functions during your exercise program. All the dates on the display will then freeze. <b>NOTE:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>The console will return to <b>POWER ON</b> status after 5 minutes if the console is still on the <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> mode.</li> <li>If you have set up the percentage of <b>INCLINE</b>, the <b>INCLINE</b> will automatically return to 0%. To resume the program, press <b>START</b> again to let all the date displays continue, the <b>INCLINE</b> will automatically move to the position the user has just set up before.</li> </ol> </li> <li>Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> twice to end of the workout. At this moment, the user is also allowed to choose the other programs (<b>MANUAL</b>, or <b>WEIGHT LOST</b>, or <b>5K RUN</b>, or <b>INTERVAL</b>, or <b>H.R.C.</b>, or <b>USER SET</b>) to continue workout.</li> <li>Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> three times to return to the <u>POWER ON</u> status.</li> <li>Continue pressing <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b>, all the date will return to 0 and the console will return to <u>POWER ON</u> status.</li> </ol> |

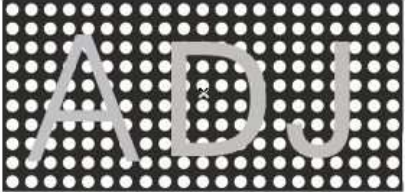
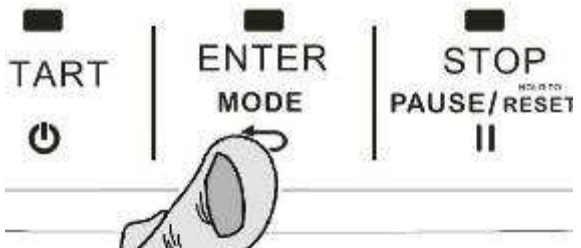
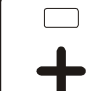
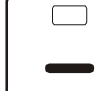
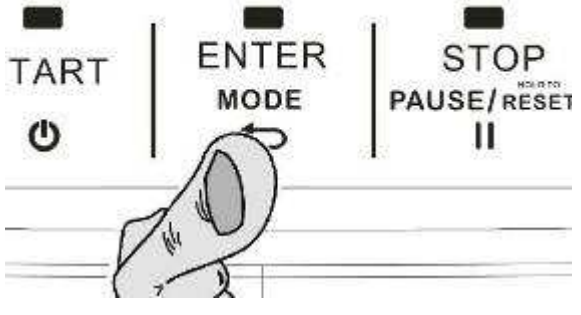
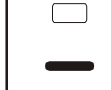
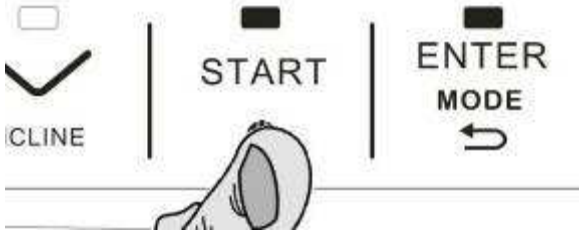
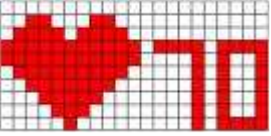
# CONSOLE INSTRUCTIONS – H.R.C. (P5)

**\*\*This console instruction is according to metric system only for the reference\*\***

## 1 H.R.C. Program Instruction:

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>a. Press <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> button to select and enter <b>H.R.C. PROGRAM (P5)</b>.</p>  <p><b>P5 H.R.C.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | <p>b. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message <b>“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”</b>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | <p>c. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.</p> <p>d. Select the preference button for the next move:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>START button:</b> Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of <b>TIME</b> and <b>AGE</b> and <b>TARGET PULSE</b>.</li> <li>◆ <b>ENTER button:</b> Choose to press the button to set up the desired value of <b>TIME</b> and <b>AGE</b> and <b>TARGET PULSE</b>.</li> <li>◆ <b>STOP button:</b> Choose to press the button to return to the <b>POWER ON</b> status.</li> </ul>                                                                                                                                                                                               |
|  | <p>e. <b>ENTER button:</b> Press the <b>ENTER</b> button to start setting up the value of <b>TIME</b>.</p> <p>f. The <b>TIME</b> LED lights up with the display flashing <b>“30:00”</b>.</p> <p>g. Use <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> button to select the desired value of <b>TIME</b>. (<b>10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT</b>)</p>  <p><b>NOTE for TIME:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Count Up: If a target time was not selected, <b>TIME</b> will count up from <b>0:00 to maximum 99:99 minutes</b>.</li> <li>◆ Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00.</li> </ul> |

# CONSOLE INSTRUCTIONS – H.R.C. (P5)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>After <b>PULSE</b> value lights up, the main LED window would display the scrolling message “<b>ADJUST AGE THEN PRESS ENTER MODE</b>”.</p>  | <p>h. <b>ENTER button:</b> Press the <b>ENTER</b> button to confirm the value of <b>TIME</b>.</p> <p>i. The <b>PULSE</b> value will then light up. At this stage, the value means “<b>AGE</b>”. After <b>PULSE</b> value lights up, the main LED window would display the scrolling message “<b>ADJUST AGE THEN PRESS ENTER MODE</b>”.</p> <p>j. Use <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> button to select your <b>AGE</b>. (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             INCLINE         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             INCLINE         </div> <div style="margin: 0 10px;">or</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             SPEED         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             SPEED         </div> </div> <p><b>NOTE for AGE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children’s use.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                | <p>k. <b>ENTER button:</b> Press the <b>ENTER</b> button to confirm your <b>AGE</b>.</p> <p>l. The <b>PULSE</b> LED will then light up.</p> <p>m. Use <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> button to select the desired value of <b>TARGET PULSE</b> (60 TO 220 BPM (BEATS PER MINUTE); 1 BPM INCREMENT)</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             INCLINE         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             INCLINE         </div> <div style="margin: 0 10px;">or</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             SPEED         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             SPEED         </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                | <p>n. <b>ENTER button:</b> Press the <b>ENTER</b> button to confirm the value of <b>TARGET PULSE</b>. After making sure the desired value of <b>TIME</b> and <b>AGE</b> and <b>TARGET PULSE</b> are selected.</p> <p>o. <b>START button:</b> Press the <b>START</b> button to start exercise.</p> <p>p. The scrolling message “<b>3 2 1 GO</b>” then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears <b>H.R.C. PROGRAM</b> profile as shown below.</p> <div style="text-align: center;">  <p><b>P5 H.R.C.</b></p> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



# CONSOLE INSTRUCTIONS – H.R.C. (P5)

## 2 Must-Know Info. About H.R.C.(P5) Program:

This H.R.C. program is calculated 70% of your maximum heart rate. To maintain your target heart rate throughout the exercise time, it will let you get the maximum benefits from your exercise.

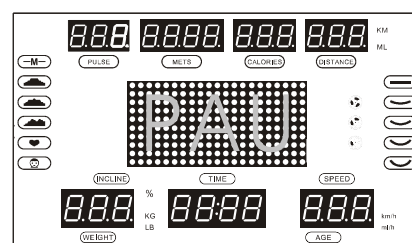
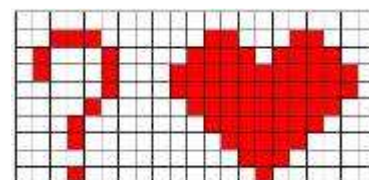
### a. SIMPLE FORMULA OVERVIEW:

**TRAINER:** 70% of maximum heart rate; 70% of (220 – you age)

### b. For H.R.C. program, you must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the **Pulse Sensors** on the **Handlebar**.

#### No Pulse signal:

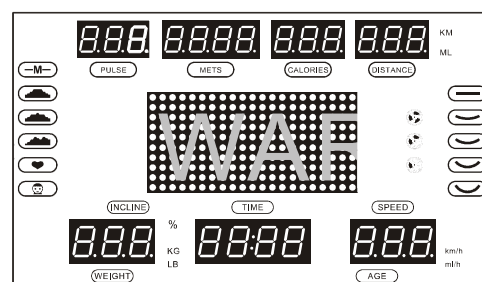
If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The main LED window would display “?♥”, indicating you have to wear a heart rate chest strap or place your hands back on the **Pulse Sensors** correctly for the H.R.C. testing. **NOTE:** If the console still couldn't receive the pulse signal after 30 seconds, the main LED window would display the scrolling message “PAUSE” and the treadmill would then stop the workout. Before pressing **START** button for entering H.R.C. program again, be sure to wear a heart rate chest or place your hands correctly on the pulse sensors.



### c. CONSOLE MONITOR YOUR CURRENT PULSE

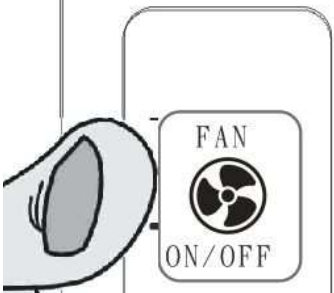
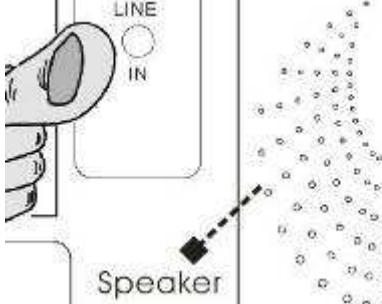
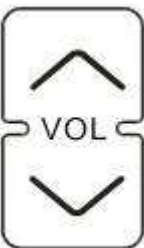
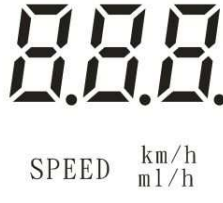
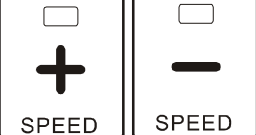
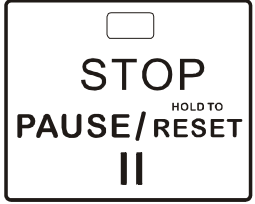
- The console will monitor your actual pulse and adjust **INCLINE** or **SPEED** automatically to keep your pulse within your **TARGET HEART RATE ZONE**.
- If you current pulse  $\leq$  (the value of the **TARGET HEART RATE  $\pm 15$ )**, the console would increase 1% **INCLINE** automatically every 15 seconds until reaching the max. percentage of **INCLINE**.
- If you current pulse  $\leq$  (the value of the **TARGET HEART RATE  $\pm 5 \sim 14$ )**, the console would increase 1% **INCLINE** automatically every 30 seconds until reaching the max. percentage of **INCLINE**.
- If you current pulse  $\geq$  (the value of the **TARGET HEART RATE  $\pm 5 \sim 14$ )**,
  1. After 15 seconds, the console would first decrease 0.1kph/mph **SPEED**.
  2. After another 15 seconds, if your current pulse is still  $\geq$  (the value of the **TARGET HEART RATE  $\pm 5 \sim 14$ ), the console would decrease 1% **INCLINE** until reaching the min. percentage of **INCLINE**.**
  3. Every 15 seconds, console would adjust **SPEED** and **INCLINE** automatically in turn.
- If you current pulse  $\geq$  (the value of the **TARGET HEART RATE  $\pm 15 \sim 24$ )**,
  1. After 15 seconds, the console would first decrease 0.3kph/mph **SPEED** until reaching the lowest **SPEED**.
  2. After another 15 seconds, if your current pulse is still  $\geq$  (the value of the **TARGET HEART RATE  $\pm 15 \sim 24$ ), the console would decrease 1% **INCLINE** until reaching the min. percentage of **INCLINE**.**
  3. Every 15 seconds, console would adjust **SPEED** and **INCLINE** automatically in turn.
- If you current pulse  $\geq$  (the value of the **TARGET HEART RATE  $\pm 30$ )**,
 

The console would show the warning scrolling message “**WARNING HEART RATE TO DECREASE THE SPEED**” to warn you to slow down the workout. The warning scrolling message would be suspended or cleared once your heart rate is lower than the value of the **TARGET HEART RATE  $\pm 30$** .



## CONSOLE INSTRUCTIONS – H.R.C. (P5)

### 3 Instruction Note for During Exercise:

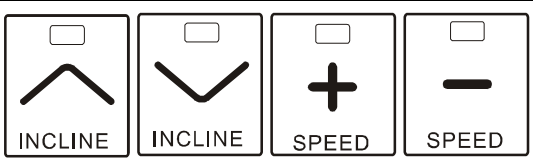
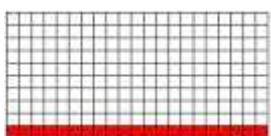
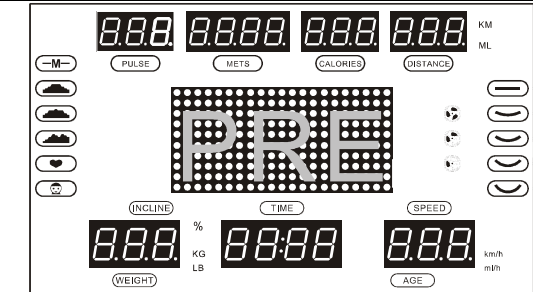
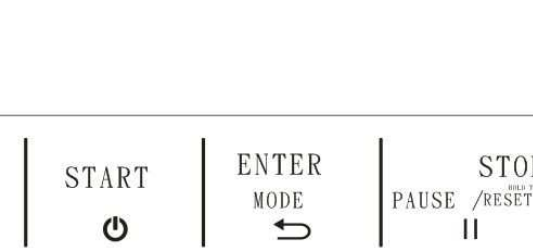
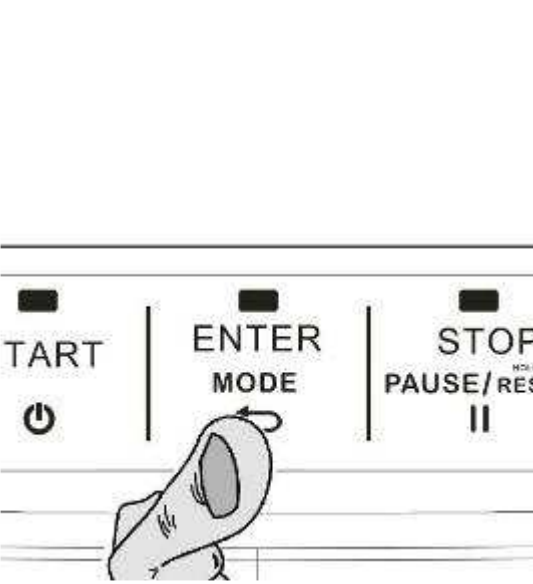
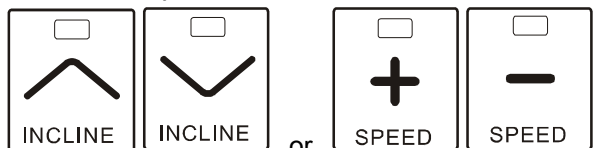
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p><b>Adjust the Fan feature:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>This treadmill has equipped with fan feature</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button to start the fan function</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button again to stop the fan function</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     | <p><b>Speaker Sound System:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the <b>LINE IN</b> jack on the console.</li> <li>◆ Press "<b>VOL (▲) or (▼)</b>" button to adjust the proper sound level.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | <p><b>No Pulse signal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the <b>Pulse Sensors</b> on the <b>Handlebar</b>. Your pulse will be displayed approximately few seconds.</li> <li>◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the <b>Pulse Sensors</b> correctly, the pulse readout will appear again</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Set up SPEED:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ During workout, the <b>SPEED</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>◆ Press <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> to increase or decrease the speed from <u>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mph INCREMENT.</u></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> to stop and pause all functions during your exercise program. All the data on the display will then freeze. <b>NOTE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>戌、The console will return to <b>POWER ON</b> status after 5 minutes if the console is still on the <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> mode.</li> <li>己、If you have set up the percentage of <b>INCLINE</b>, the <b>INCLINE</b> will automatically return to 0%. To resume the program, press <b>START</b> again to let all the data displays continue, the <b>INCLINE</b> will automatically move to the position the user has just set up before.</li> </ul> </li> <li>■ Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> twice to end of the workout. At this moment, the user is also allowed to choose the other programs (<b>MANUAL, or WEIGHT LOST, or 5K RUN, or INTERVAL, or H.R.C., or USER SET</b>) to continue workout.</li> <li>■ Press <b>STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)</b> three times to return to the <b>POWER ON</b> status.</li> <li>■ Continue pressing <b>STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)</b>, all the data will return to 0 and the console will return to <b>POWER ON</b> status.</li> </ul> |

## CONSOLE INSTRUCTIONS – USER SET (P6)



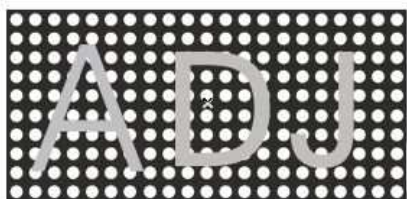
**\*\*This console instruction is according to metric system only for the reference\*\***

## 1 Interval Program Instruction:

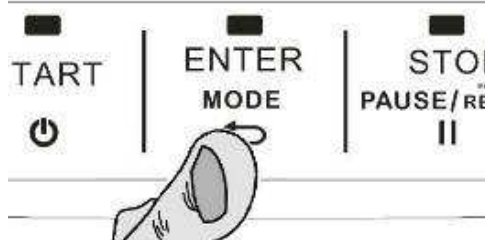
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>t. Press <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> button to select and enter <b>USER SET PROGRAM (P6)</b>.</p>  <p><b>P6 USER SET</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | <p>u. After a few seconds, the main LED window would display the scrolling message <b>“PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT”</b>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | <p>v. The above message indicates the user to press the buttons for the next move.</p> <p>w. Select the preference button for the next move:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>START button:</b> Choose to press the button to start exercise immediately without setting the value of <b>TIME</b> and <b>WEIGHT</b> and <b>SPEED</b> or <b>INCLINE</b> at each time interval.</li> <li>◆ <b>ENTER button:</b> Choose to press the button to set up the desired value of <b>TIME</b>, <b>WEIGHT</b> and <b>SPEED</b> or <b>INCLINE</b> at each time interval.</li> <li>◆ <b>STOP button:</b> Choose to press the button to return to the <b>POWER ON</b> status.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | <p>x. <b>ENTER button:</b> Press the <b>ENTER</b> button to start setting up the value of <b>TIME</b>.</p> <p>y. The <b>TIME</b> LED will then light up.</p> <p>z. Use <b>INCLINE (▲)</b> or <b>INCLINE (▼)</b> / <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> button to select the desired value of <b>TIME</b>. (<b>10:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT</b>)</p>   <p><b>NOTE for TIME:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Count Up: If a target time was not selected, <b>TIME</b> will count up from <b>0:00 to maximum 99:99 minutes</b>.</li> <li>◆ Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00.</li> <li>◆ After pressing the <b>ENTER</b> button to confirm the desired value of <b>TIME</b>, the desired value of <b>TIME</b> will become “default value” when the user re-enter to <b>USER SET PROGRAM (P6)</b>.</li> </ul> |

# CONSOLE INSTRUCTIONS – USER SET (P6)

J. U.U. U.U. U.U.U.



After **CALORIES** value lights up, the main LED window would display the scrolling message “**ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE**”.



- aa. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to start setting up the value of **WEIGHT**.
- bb. The **CALORIES** value will then light up. At this stage, the value means “**WEIGHT**”. After **CALORIES** value lights up, the main LED window would display the scrolling message “**ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE**”.
- cc. Use **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)** / **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **WEIGHT** (30 ~ 180KGS/ 40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT)



or



## NOTE for WEIGHT:

- ◆ 30 TO 180KGS/40 TO 400LBS; 1 KGS/LBS INCREMENT ; **The product is not recommended for children’s use.**
- ◆ After pressing the **ENTER** button to confirm the desired value of **WEIGHT**, the desired value of **WEIGHT** will become “default value” when the user re-start.

CALORIES

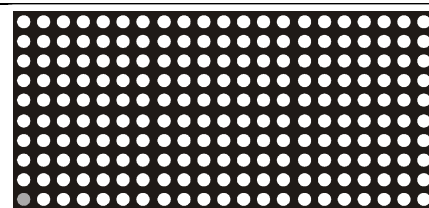
8.8.8

At this stage, the value means “**WEIGHT** value”

- dd. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the value of **WEIGHT**.

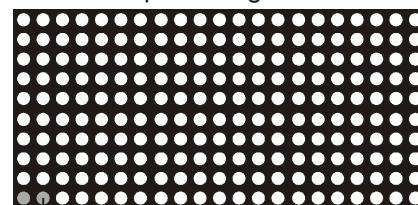
- ee. The **SPEED**’s first time-interval LED will then light up.

- ff. Use **SPEED (+)** or **SPEED (-)** button to select the desired value of **SPEED**. (0.8 TO 25 KPH/0.5 TO 15 MPH; 0.1 KPH/MPH INCREMENT).



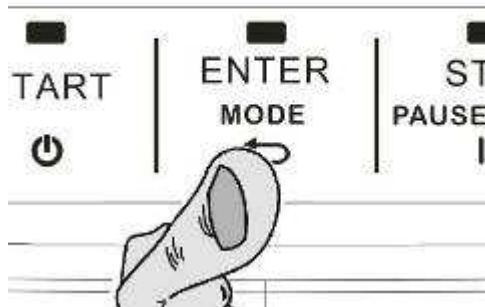
The first time-interval LED

- gg. Press **INCLINE (▲)** or **INCLINE (▼)**, the **INCLINE**’s first time-interval LED will then light up. Start selecting the desired percentage of **INCLINE**. (0% to 15% ; 1 % INCREMENT).

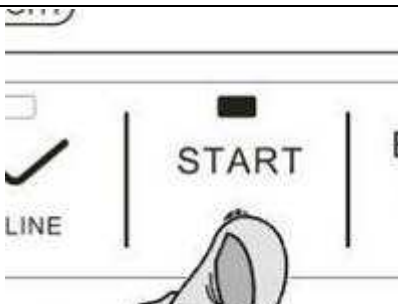
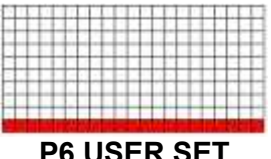


The second time-interval LED

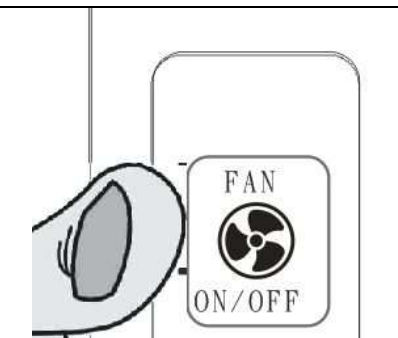
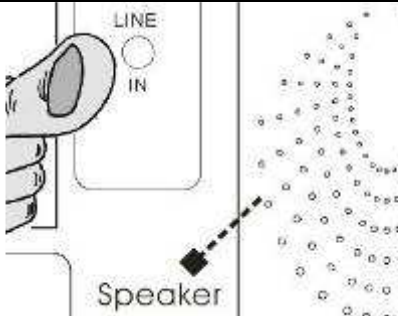
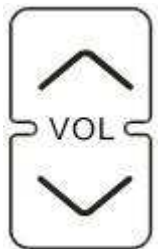
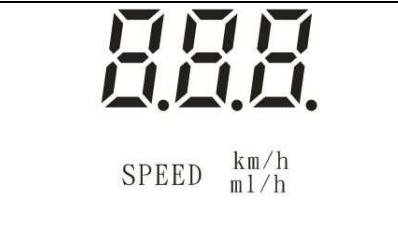
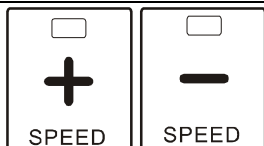
- hh. **ENTER** button: Press the **ENTER** button to confirm the selected the **SPEED** and **INCLINE** in the first time-interval.
- ii. The **SPEED**’s second time-interval LED will then light up.
- jj. Follow the above procedure to select the **SPEED** and **INCLINE** in the whole time interval. **NOTE: There are 21 time intervals.**



## CONSOLE INSTRUCTIONS – USER SET (P6)

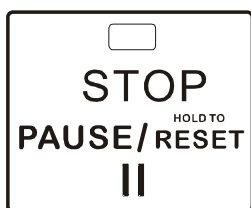
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>kk. <b>START</b> button: Press the <b>START</b> button to start exercise.</p> <p>ll. The scrolling message “<b>3 2 1 GO</b>” then display in the main LED window, indicating the exercise is about to begin. After the long beep sound, the Main LED window appears <b>USER SET PROGRAM</b> profile as shown on the right.</p> <div data-bbox="1125 313 1396 470">  <p><b>P6 USER SET</b></p> </div> |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2 Instruction Note for During Exercise:

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Adjust the Fan feature:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>This treadmill has equipped with fan feature</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button to start the fan function</li> <li>Press <b>FAN ON/OFF</b> button again to stop the fan function</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|   | <p><b>Speaker Sound System:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ To enjoy your workout with music, simply connect any MP3/CD player to the <b>LINE IN</b> jack on the console.</li> <li>◆ Press “<b>VOL (▲)or (▼)</b>” button to adjust the proper sound level.</li> </ul> <div data-bbox="1348 929 1508 1176">  </div>                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>No Pulse signal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ You must wear a compatible heart rate chest strap or place both of your hands on the <b>Pulse Sensors</b> on the <b>Handlebar</b>. Your pulse will be displayed approximately few seconds.</li> <li>◆ If you do not wear a compatible heart rate chest strap or place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message “P”. Place your hands back on the <b>Pulse Sensors</b> correctly, the pulse readout will appear again</li> </ul> |
|  | <p><b>Set up SPEED:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ During workout, the <b>SPEED</b> is allowed to adjust at any time to match your workout goal.</li> <li>◆ Press <b>SPEED (+)</b> or <b>SPEED (-)</b> to increase or decrease the speed from <b>0.8 to 25 kph / 0.5 to 15 mph ; 0.1 kph/mpH INCREMENT.</b></li> </ul> <div data-bbox="1244 1523 1508 1668">  </div>                                                                                                                                                   |

# CONSOLE INSTRUCTIONS – USER SET (P6)

## 2 Instruction Note for During Exercise:



- a. Press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** to stop and pause all functions during your exercise program. All the dates on the display will then freeze. **NOTE:**
  - ◆ The console will return to **POWER ON** status after 5 minutes if the console is still on the **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** mode.
  - ◆ If you have set up the percentage of **INCLINE**, the **INCLINE** will automatically return to 0%. To resume the program, press **START** again to let all the date displays continue, the **INCLINE** will automatically move to the position the user has just set up before.
- b. Press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** twice to end of the workout. At this moment, the user is also allowed to choose the other programs (**MANUAL**, or **WEIGHT LOST**, or **5K RUN**, or **INTERVAL**, or **H.R.C.**, or **USER SET**) to continue workout.
- c. Press **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** three times to return to the **POWER ON** status.
- d. Continue pressing **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)**, all the date will return to 0 and the console will return to **POWER ON** status.

## CONDITIONING GUIDELINES

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must slowly and increase your time on the treadmill gradually: a few minutes per workout.

Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone, however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. Please remember these essentials:

- Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate base on your age and condition.
- Set up your treadmill a flat, even surface at least 3 feet from walls and furniture.

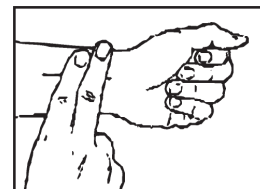
### EXERCISE INTENSITY

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with the proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level around 70% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below. Target zones are listed for both unconditioned and conditioned persons according to age.

| Age | Target Heart Rate Zone (55% ~ 90% of Max. Heart Rate) | Average Max. Heart Rate 100% |
|-----|-------------------------------------------------------|------------------------------|
| 20  | 110-180 beats per minute                              | 200 beats per minute         |
| 25  | 107-175 beats per minute                              | 195 beats per minute         |
| 30  | 105-171 beats per minute                              | 190 beats per minute         |
| 35  | 102-166 beats per minute                              | 185 beats per minute         |
| 40  | 99-162 beats per minute                               | 180 beats per minute         |
| 45  | 97-157 beats per minute                               | 175 beats per minute         |
| 50  | 94-153 beats per minute                               | 170 beats per minute         |
| 55  | 91-148 beats per minute                               | 165 beats per minute         |
| 60  | 88-144 beats per minute                               | 160 beats per minute         |
| 65  | 85-139 beats per minute                               | 155 beats per minute         |
| 70  | 83-135 beats per minute                               | 150 beats per minute         |

During the first few months of your exercise program, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercise.

To measure your heart rate manually, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six-second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.

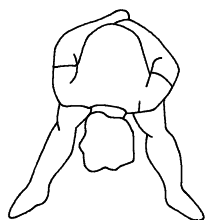


## WARM-UP AND COOL-DOWN

**Warm-up** The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

**Stretching** Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. Do not bounce.

### Suggested Stretching Exercises



#### Lower Body Stretch

Place feet shoulder-width apart and lean forward. Keep this position for 30 seconds using the body as a natural weight to stretch the backs of the legs.

**DO NOT BOUNCE!**

When the pull on the back of the legs lessens, try a lower position gradually.



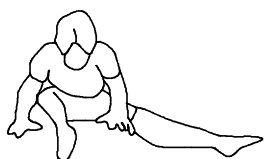
#### Floor Stretch

While sitting on the floor, open the legs as wide as possible. Stretch the upper body toward the knee on the right leg by using your arms to pull your chest to your thighs. Hold this stretch 10 to 30 seconds.

**DO NOT BOUNCE!**

Do this stretch 10 times.

Repeat the stretch with the left leg.



#### Bent Torso Pulls

While sitting on the floor, have legs apart one leg straight and one knee bent. Pull the chest down to touch the thigh on the leg that is bent and twist at the waist. Hold this position at least 10 seconds. Repeat 10 times on each side.



#### Bent Over Leg Stretch

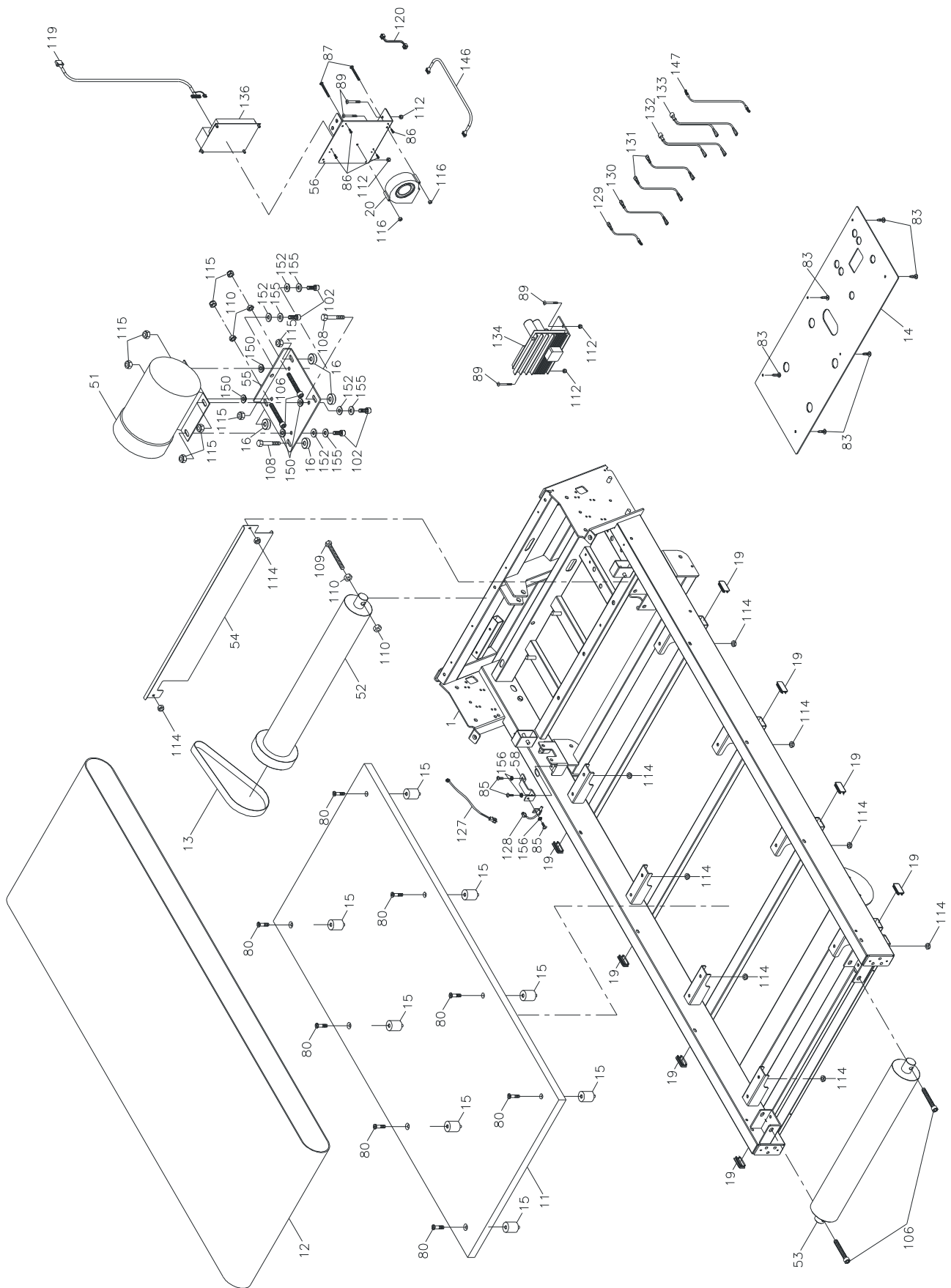
Stand with feet shoulder-width apart and lean forward as illustrated. Using the arms, gently pull the upper body towards the right leg. Let the head hang down. **DO NOT BOUNCE!** Hold the position a minimum of 10 seconds. Repeat pulling the upper body to the left leg. Do this stretch several times slowly.

**Remember always to check with your physician before starting any exercise program.**

**Cool-Down** The purpose of cooling down is to return the body to its normal, or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down lowers your heart rate and allows blood to return to the heart. Your cool-down should include the stretches listed above and should be completed after each strength-training session.

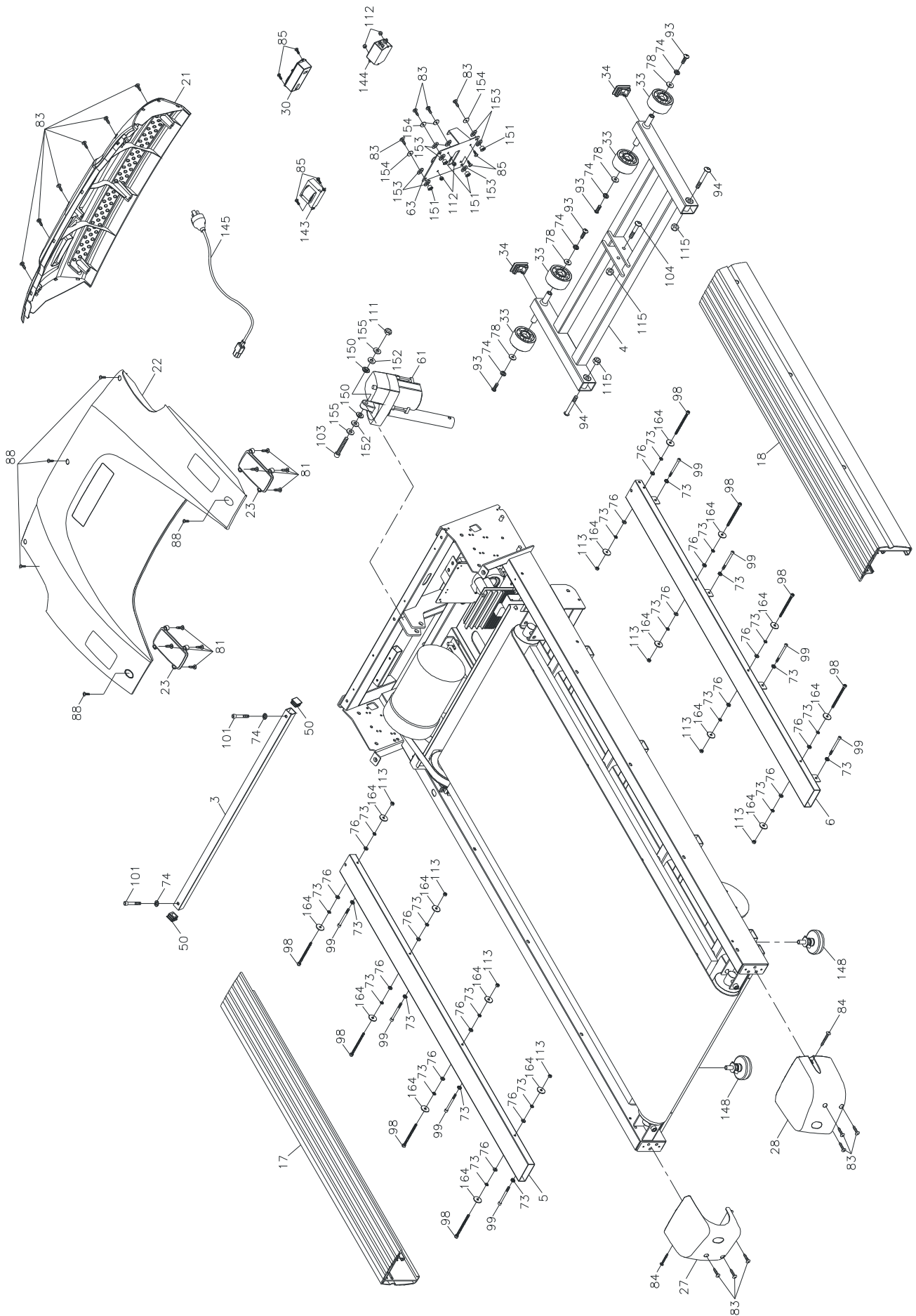


# PRODUCT PARTS DRAWING (A)





# PRODUCT PARTS DRAWING (B)



This exploded view diagram illustrates the assembly of a vehicle interior component, likely a dashboard or instrument panel. The diagram shows the main housing (1) and various internal components, including a display unit (46), a control panel (43), and a mounting bracket (45). Numerous fasteners, such as screws (82, 90, 105, 115, 125, 138, 140, 157, 158, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200) and bolts (77, 74, 100), are shown in their respective positions. The diagram also includes a detailed view of the mounting bracket (45) and its connection to the main housing (1). The exploded view shows the relationship between the various components and how they fit together to form the final assembly.

## PART LIST

| NO. | Item Name                      | Q'ty |
|-----|--------------------------------|------|
| 1   | Main Frame                     | 1    |
| 3   | Motor Cover Support Tube       | 1    |
| 4   | Elevation Frame                | 1    |
| 5   | Left Side Rail Frame           | 1    |
| 6   | Right Side Rail Frame          | 1    |
| 7   | Left Upright Post              | 1    |
| 8   | Right Upright Post             | 1    |
| 9   | Handrail Frame                 | 1    |
| 10  | Console Frame                  | 1    |
| 11  | Running Deck                   | 1    |
| 12  | Running Belt                   | 1    |
| 13  | Motor Belt                     | 1    |
| 14  | Deck Frame Lower Cover         | 1    |
| 15  | Elastomer                      | 8    |
| 16  | Motor Support Plate            | 4    |
| 17  | Left Plastic Side Rail         | 1    |
| 18  | Right Plastic Side Rail        | 1    |
| 19  | Square Plug (20x40mm)          | 8    |
| 20  | Fan                            | 1    |
| 21  | Front Motor Cover              | 1    |
| 22  | Upper Motor Cover              | 1    |
| 23  | Motor Decoration Plate         | 2    |
| 27  | Left Rear EndCap               | 1    |
| 28  | Right Rear EndCap              | 1    |
| 30  | Power Switch                   | 1    |
| 33  | Transportation Wheel           | 4    |
| 34  | Square Plug (38x50mm)          | 2    |
| 35  | Left Side Motor Cover          | 1    |
| 36  | Right Side Motor Cover         | 1    |
| 37  | Left Upright Sleeve            | 1    |
| 38  | Right Upright Sleeve           | 1    |
| 39  | Left Upright Decoration Cover  | 1    |
| 40  | Right Upright Decoration Cover | 1    |
| 41  | Upper Handgrip Cover           | 1    |

| NO. | Item Name                          | Q'ty |
|-----|------------------------------------|------|
| 42  | Bottom Handgrip Cover              | 1    |
| 43  | Front Handgrip                     | 1    |
| 44  | Safety Key Switch                  | 1    |
| 45  | Side Handgrip                      | 2    |
| 46  | Console                            | 1    |
| 47  | Console Bottom Cover               | 1    |
| 48  | Console Back Cover                 | 1    |
| 49  | Plug for Aluminum Upright Cover    | 4    |
| 50  | Square Plug (25.4mm)               | 2    |
| 51  | Motor                              | 1    |
| 52  | Front Roller                       | 1    |
| 53  | Rear Roller                        | 1    |
| 54  | Dust-Resistance Plate              | 1    |
| 55  | Motor Adjustment Bracket           | 1    |
| 56  | Lower Controller Bracket           | 1    |
| 58  | Front Roller Bracket               | 1    |
| 61  | Elevation Motor                    | 1    |
| 63  | Power Switch Bracket               | 1    |
| 69  | Left-Front Aluminum Upright Cover  | 1    |
| 70  | Left-Rear Aluminum Upright Cover   | 1    |
| 71  | Right-Front Aluminum Upright Cover | 1    |
| 72  | Right-Rear Aluminum Upright Cover  | 1    |
| 73  | Lock Washer (M6)                   | 26   |
| 74  | Lock Washer (M8)                   | 10   |
| 75  | Lock Washer (M10)                  | 4    |
| 76  | Washer (6×13×2.0t)                 | 16   |
| 77  | Washer (8×16×2.0t)                 | 4    |
| 78  | Washer (8×26×2.0t)                 | 4    |
| 79  | Screw (M2.6×8mm)                   | 30   |
| 80  | Bolt (M8×33mm)                     | 8    |
| 81  | Screw (M4×12mm)                    | 8    |
| 82  | Screw (M4×20mm)                    | 38   |

## PART LIST

| NO. | Item Name                 | Q'ty |
|-----|---------------------------|------|
| 83  | Screw (M5×18mm)           | 22   |
| 84  | Screw (M5×50mm)           | 2    |
| 85  | Bolt (M5×12mm)            | 9    |
| 86  | Bolt (M3×10mm)            | 4    |
| 87  | Bolt (M4×40mm)            | 2    |
| 88  | Bolt (M5×15mm)            | 17   |
| 89  | Bolt (M5×35mm)            | 4    |
| 90  | Bolt (M5×95mm)            | 6    |
| 93  | Bolt (M8×20mm)            | 4    |
| 94  | Bolt (M10×60mm)           | 2    |
| 98  | Bolt (M6×90mm)            | 8    |
| 99  | Bolt (M6×50mm)            | 8    |
| 100 | Bolt (M8×20mm)            | 4    |
| 101 | Bolt (M8×40mm)            | 2    |
| 102 | Bolt (M10×25mm)           | 4    |
| 103 | Bolt (M10×55mm)           | 1    |
| 104 | Bolt (M10×60mm)           | 1    |
| 105 | Bolt (M10×65mm)           | 2    |
| 106 | Bolt (M10×80mm)           | 4    |
| 107 | Bolt (M10×25mm)           | 4    |
| 108 | Bolt (M10×50mm)           | 2    |
| 109 | Bolt (M10×80mm)           | 1    |
| 110 | Nut (M10×p1.5)            | 4    |
| 111 | Thin Nylon Nut (M10×p1.5) | 1    |
| 112 | Nylon Nut (M5×p0.8)       | 9    |
| 113 | Nylon Nut (M6×p1.0)       | 10   |
| 114 | Nylon Nut (M8×p1.25)      | 10   |
| 115 | Nylon Nut (M10×p1.5)      | 25   |
| 116 | Nut (M4×p1.0)             | 2    |
| 117 | Upper Connection Wire     | 1    |
| 118 | Middle Connection Wire    | 1    |
| 119 | Rear Connection Wire      | 1    |
| 120 | Fan Connection Wire       | 1    |
| 123 | Upper Front-Handgrip Wire | 1    |

| NO. | Item Name                       | Q'ty |
|-----|---------------------------------|------|
| 124 | Middle Front-Handgrip Wire      | 1    |
| 125 | Upper Handgrip Connection Wire  | 1    |
| 126 | Middle Handgrip Connection Wire | 1    |
| 127 | Upper Speed Sensor Wire         | 1    |
| 128 | Lower Speed Sensor Wire         | 1    |
| 129 | Connection Wire A               | 1    |
| 130 | Connection Wire B               | 1    |
| 131 | Connection Wire C               | 2    |
| 132 | Connection Wire D               | 1    |
| 133 | Connection Wire E               | 1    |
| 134 | Converter                       | 1    |
| 136 | Power Transfer Board            | 1    |
| 138 | Elevation Adjustment Board      | 1    |
| 139 | Speed Adjustment Board          | 1    |
| 140 | Wireless Pulse Sensor           | 1    |
| 141 | Elevation Key Board             | 1    |
| 142 | Speed Key Board                 | 1    |
| 143 | Inductor                        | 1    |
| 144 | Filter                          | 1    |
| 145 | Power Cord                      | 1    |
| 146 | Converter Sensor Wire           | 1    |
| 147 | Converter Ground Wire           | 1    |
| 148 | Leveler                         | 2    |
| 150 | Insulation Spacer               | 6    |
| 151 | Insulation Sleeve               | 4    |
| 152 | Insulation Washer (10x2.0t)     | 6    |
| 153 | Insulation Washer (13x3.0t)     | 8    |
| 154 | Washer (5x1.0t)                 | 4    |
| 155 | Washer (5x2.0t)                 | 6    |
| 156 | Lock Washer (M5)                | 3    |
| 157 | Emergency Buttn                 | 1    |
| 158 | Emergency Button Upper Cover    | 1    |
| 159 | Emergency Button Lower Cover    | 1    |

---

## PART LIST

| NO. | Item Name                        | Q'ty |
|-----|----------------------------------|------|
| 160 | Emergency Button Bracket         | 1    |
| 161 | Bolt (M6xp1.0x15mm)              | 2    |
| 162 | Emergency Button Connection Wire | 1    |
| 163 | Bolt (M5x20mm)                   | 1    |
| 164 | Washer (6×26×2.0t)               | 16   |

