



CZ - NÁVOD K POUŽITÍ

BĚŽECKÝ TRENAŽÉR TUNDER - IN 2029



## ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

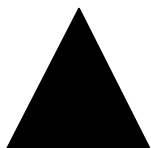
SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

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

tel/fax: +420 556 770 191, email: [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

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

tel: + 421 32 6526704, email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)



**Prosím přečtěte si pečlivě tento montážní návod předtím, než přístroj sestavíte a než ho začnete používat. Uschovejte manuál pečlivě k dalšímu nahlédnutí.**

## **UPOZORNĚNÍ**

Přečtěte pozorně všechny instrukce před použitím tohoto výrobku. Uschovejte tento manuál pro pozdější použití:

- Když používáte tento běžecký pás, mějte bezpečnostní lanko připnuto na vašem oděvu.
- Když běžíte, pohybujte rukama přirozeně a dívejte se dopředu. Nikdy se nedívejte dolů na nohy.
- Když běžíte, rychlost přidávejte postupně.
- Když se stane nehoda, odpojte ihned bezpečnostní klíč.
- Běžecký pás opusťte až po úplném zastavení.

**Varování: Přečtěte si pozorně montážní návod a dodržujte uvedený postup při montáži.**

## **VAROVÁNÍ**

**Předtím než začnete jakýkoliv cvičební program, konzultujte to se svým lékařem nebo zdravotním specialistou.**

1. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotaženy.
2. Nikdy neumísťujte běžecký pás tam, kde je vlhko, může to způsobit potíže.
3. Nepřebíráme zodpovědnost za jakýkoliv problém nebo zranění způsobené výše uvedenými příčinami.
4. Při cvičení používejte sportovní oděv a obuv.
5. Necvičte 40 minut před ani po jídle.
6. Abyste se vyhnuli zranění, nejprve se rozcvičte.
7. Máte li vysoký tlak, konzultujte jej se svým lékařem ještě než začnete cvičit
8. Běžecký pás je určen pro použití pouze dospělým osobám.
- 10 Starším osobám, dětem a handicapovaným poskytněte péči, radu a dohled.
- 11 Nezasunujte nic do jakýchkoliv částí tohoto zařízení, můžete způsobit jeho poškození.  
Nepřipojujte vedení doprostřed kabelu, neprodlužujte kabel nebo nevyměňujte zástrčku,

nepokládejte na kabel nic těžkého nebo neumísťujte kabel blízko tepelného zdroje.

12. Nepoužívejte zásuvku s několika zdírkami, můžete způsobit požár nebo zranění lidí.
13. Vypínejte přístroj ze zdroje, pokud zařízení nepoužíváte. Když je elektřina vypnuta, netahejte za šňůru, abyste nepoškodili vedení.

### ***Důležité bezpečnostní upozornění***

1. Zasuňte přívodní šňůru běžeckého pásu do vyhrazeného uzemněného el. obvodu, který má 10 amp.

#### **Pokyny pro uzemnění:**

Tento výrobek musí být uzemněn. V případě zkratu uzemnění poskytuje elektrickému proudu cestu nejmenšího odporu, aby snížilo riziko elektrického šoku.

2. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Neumísťujte běžecký pás na tlustý koberec, mohl by zabránit řádné ventilaci. Neumísťujte běžecký pás do blízkosti vody ani do venkovního prostředí.

3. Umístěte běžecký pás tak, aby zásuvka ve stěně byla na viditelném a přístupném místě.

4. Nikdy neuvádějte běžecký pás do chodu, když stojíte přímo na pásu. Poté co jej zapnete a nastavíte rychlost, může nastat malá prodleva, než se začne pohybovat, vždy stůjte na plošinách po obou stranách pásu, pokud se pás pohybuje.

5. Když cvičíte na běžeckém pásu, noste vhodné oblečení. Nenoste dlouhé volné oděvy, které mohou být zachyceny běžeckým pásem. Noste boty pro běh nebo aerobic s gumovou podrážkou.

6. Vždy vytáhněte přívodní šňůru, pokud sundáváte kryt motoru běžeckého pásu.

7. Během činnosti udržujte malé děti v dostatečné vzdálenosti od běžeckého pásu.

8. Vždy se přidržujte madel, když začínáte s chůzí nebo během na běžeckém pásu, tak dlouho, dokud se necítíte bezpečně a pohodlně.

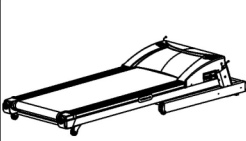


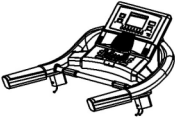

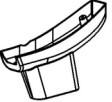


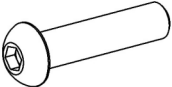



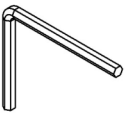
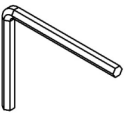
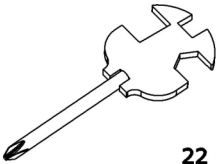
9. Vždy připojte klip bezpečnostní šňůry k vašemu oděvu, když používáte běžecký pás. Pokud by běžecký pás náhle zvýšil rychlost díky poruše elektroniky nebo kdyby se rychlost zvýšila nedopatřením, běžecký pás se náhle zastaví v případě odpojení bezpečnostního klíče z konzoly.

**10. Když běžecký pás nepoužíváte, měli byste vytáhnout přívodní šňůru ze zásuvky a odpojit bezpečnostní klíč.**

Předtím, než začnete jakýkoliv cvičební program, konzultujte to s vaším lékařem nebo zdravotním odborníkem, pomůže vám stanovit frekvenci cvičení, intenzitu (cílovou zónu srdečního rytmu) a dobu cvičení, odpovídající vašemu konkrétnímu věku a kondici. Jestliže pociťujete jakoukoliv bolest nebo napětí na hrudi, máte nepravidelný srdeční rytmus, zkrátí se vám dech, cítíte závrať nebo pociťujete jakoukoliv obtíž v průběhu vašeho cvičení, PŘESTAŇTE! Než budete ve cvičení pokračovat, konzultujte to s vaším lékařem.

## MONTÁŽNÍ POKYNY

Při otevření v krabici najdete níže uvedené díly:

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <br>1  | <br>3  | <br>4   | <br>109  |
| <br>35 | <br>36 | <br>41  | <br>42  |
| <br>78 | <br>91 | <br>96  | <br>102 |
| <br>20 | <br>21 | <br>22 |  |

### Seznam dílů:

| číslo | Popis                 | Specifikace | Ks | číslo | Popis                  | Specifikace  | Ks |
|-------|-----------------------|-------------|----|-------|------------------------|--------------|----|
| 1     | Hlavní rám            |             | 1  | 78    | Šroub s plochou hlavou | M10*20       | 14 |
| 3     | Levý vzpřímený rám    |             | 1  | 91    | Šroub                  | M6*16        | 6  |
| 4     | Pravý vzpřímený rám   |             | 1  | 96    | Šroub                  | ST4.2*16     | 4  |
| 109   | Rám ovládacího panelu |             | 1  | 102   | Pérová podložka        | 10           | 14 |
| 35    | Levý kryt madla       |             | 1  | 20    | 5# Allenův klíč        | 5 mm         | 1  |
| 36    | Pravý kryt madla      |             | 1  | 21    | 6# Allenův klíč        | 6 mm         | 1  |
| 41    | Kryt levé podstavy    |             | 1  | 22    | Philipův šroubovák     | S=13, 14, 15 | 1  |
| 42    | Kryt pravé podstavy   |             | 1  |       |                        |              |    |

### MONTÁŽNÍ NÁŘADÍ:

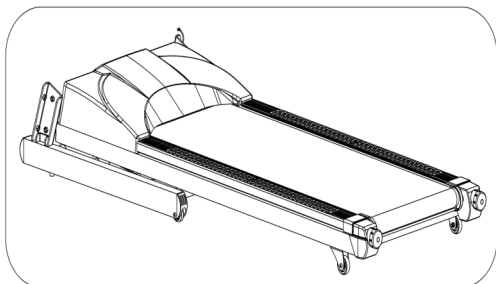
5#ALLENŮV KLÍČ 5mm ... 1KUS , 6# ALLEN KLÍČ 5mm ... 1KUS

KLÍČ W/ŠROUBOVÁK S=13, 14, 15 ... 1KUS

**Poznámka: Nezapínejte přístroj, dokud není montáž dokončena.**

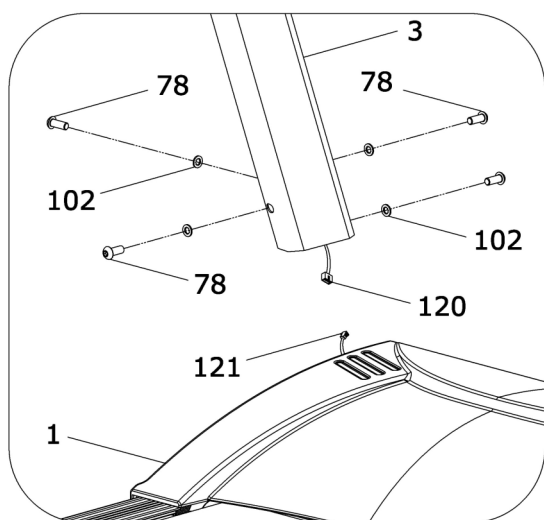
# MONTÁŽ

## MONTÁŽNÍ KROK 1:



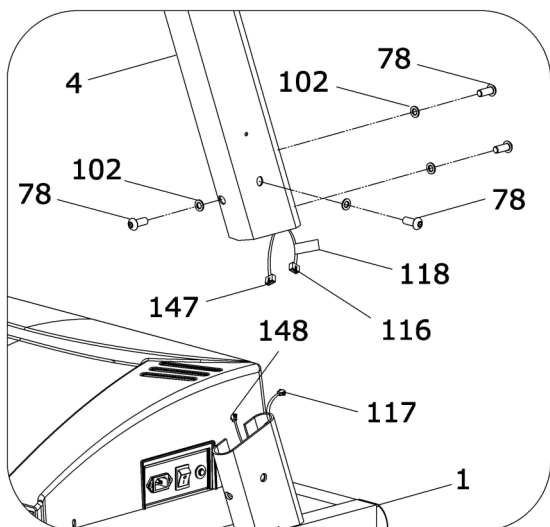
Otevřete krabici a vyjměte výše uvedené díly.  
Položte hlavní rám na podlahu.

## MONTÁŽNÍ KROK 2:



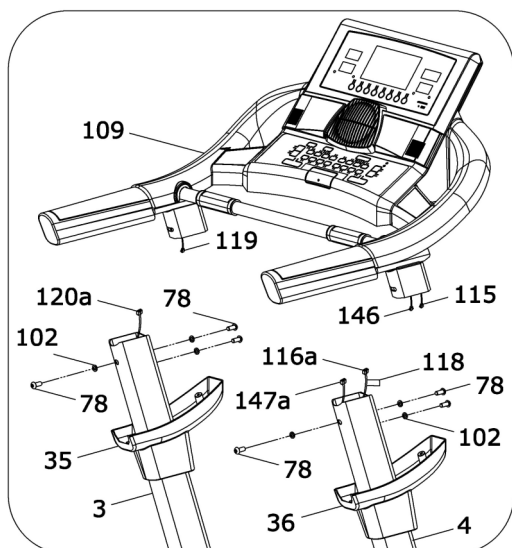
1. Spojte vícežilový signální kabel (120) vycházející z dolní části levého vzpřímeného rámu (3) s vícežilovým signálním kabelem (121), který je na hlavním rámu (1). Pak zasuňte pravý vzpřímený stojan (3) do hlavního rámu (1).
2. Použijte 6# Allenův klíč, zašroubujte šroub (78) skrz pérovou podložku (102), pak namontujte levý vzpřímený rám (3) do hlavního rámu (1).

## MONTÁŽNÍ KROK 3:



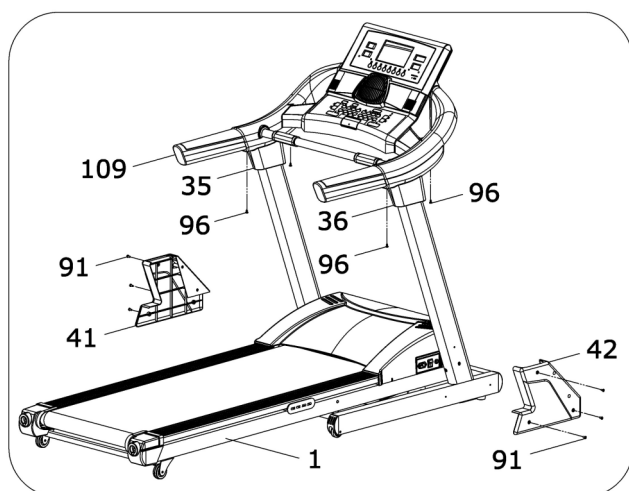
1. Spojte vícežilový signální kabel (116, 147) z dolní části pravého vzpřímeného rámu (4) s vícežilovým signálním kabelem (117, 148), který je na hlavním rámu (1). Pak zasuňte pravý vzpřímený rám (4) do hlavního rámu (1). Poznámka: Prosím nepoškozte vodiče. Způsob propojení je vyznačen na štítku (118).
2. Použijte 6# Allenův klíč, zašroubujte šroub (78) skrz pérovou podložku (102), pak namontujte pravý vzpřímený rám (4) do hlavního rámu (1).

## MONTÁŽNÍ KROK 4:



1. Nasuňte kryt levého a pravého madla(35,36) do levého a pravého vzpřímeného rámu(3,4);
2. Spojte vícežilové signální kabely (115,119,146) z rámu ovládacího panelu (109) s vícežilovými signálními kabely (116a, 120a, 147a), které jsou na levém a pravém vzpřímeném rámu(3,4). Pak vsuňte rám ovládacího panelu (109) do levého a pravého vzpřímeného rámu. Poznámka:Prosím, nepoškodte vodiče. Způsob propojení je vyznačen na štítku.(118).
3. Použijte 6# Allenův klíč, zašroubujte šroub (78) skrz pérovou podložku(102), pak namontujte rám ovládacího panelu na levý a pravý vzpřímený rám.

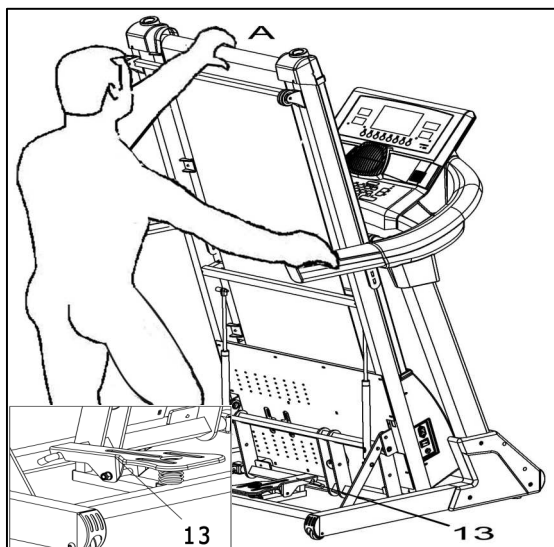
## MONTÁŽNÍ KROK 5:



1. Použijte **Philipův šroubovák** se samořezným šroubem ST4.2\*16 (96), namontujte levý (35)/pravý(36) kryt madla na rám ovládacího panelu(109).
2. Použijte **Philipův šroubovák**, s M6\*16 šroubem(91) , namontujte levý(41)/pravý(42) kryt podstavy na hlavní rám (1) )

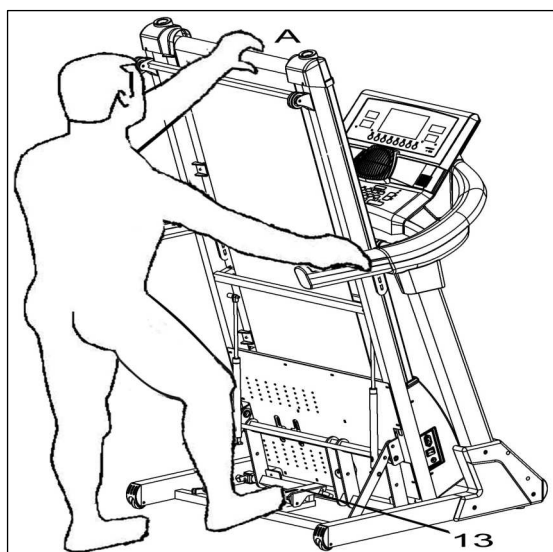
**UPOZORNĚNÍ :** Ujistěte se, že jste provedli všechny montážní kroky a pevně dotáhli všechny šrouby, teprve poté můžete začít běžecký pás používat. Než začnete cvičit, přečtěte si pečlivě návod k ovládání.

## NÁVOD KE SLOŽENÍ / ROZLOŽENÍ



Podle nákresu vlevo zvedejte rám dokud ZÁVLAČKA (13) nezapadne do PEVNÉ KLDNICE.

## Složení:



Držte jednou rukou madlo a uchopte podpěrné místo A, druhou rukou pak táhněte směrem nahoru, až se stavěcí panel(13) zaklesne do adjustační zářezky, jak ukazuje obrázek.

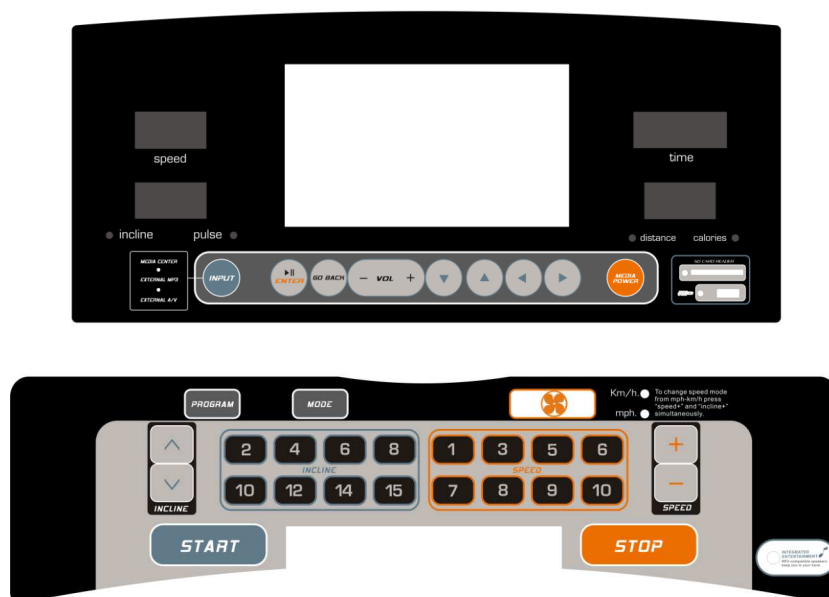
**Poznámka: Stavěcí panel se musí zaklesnout do adjustační zářezky.**

**POZOR :** Musíte se ujistit, že jste udělali vše, jak je vysvětleno výše, a dotáhnout všechny šrouby. V další operaci pokračujte poté, co jste zkontrolovali, že je vše v pořádku. Prosím přečtěte si pečlivě pokyny před použitím běžeckého pásu.

## TECHNICKÉ PARAMETRY

|                                  |   |                  |                           |
|----------------------------------|---|------------------|---------------------------|
| Velikost rozloženého stroje (mm) | 2010*870*1480                                   | Rozsah rychlosti | 1.0-20KM/h<br>0.6-12mil/h |
| Velikost sklopeného stroje (mm)  | 1140*870*1840                                   | Maximální váha   | 120KG                     |
| Velikost běžeckého povrchu (mm)  | 1395*535  |                  |                           |
| NETTO váha                       | 114KG   |                  |                           |
| Úrovně sklonu                    | 0-15  |                  |                           |
| 5 LCD DISPLAY                    | RYCHLOST, ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, SKLON, PULS |                  |                           |

# NÁVOD K POUŽITÍ COMPUTERU




## OKÉNKO DISPLEJE:

1. "TIME"/(ČAS) okénko: Posouvá data po 5 sekundách a zároveň je zapnuto světlo příslušného směru. Ukazuje dobu cvičení. Bude ukazovat od 0 : 00 do 99 : 59, běžecký pás bude pomalu snižovat rychlost, až se úplně zastaví a v okénku se ukáže "End"/konec. Když cvičíte s předvolbou času, nastavený čas se bude odečítat až po 0.0 a mezitím okénko ukáže "End"(konec).
2. "SPEED"(RYCHLOST) okénko:ukazuje průběžnou rychlost , rozsah rychlosti je 1.0-20KM/h.
3. "INCL(INCLINE-SKLON)/PULSE(PULS)"okénko: ukazuje úroveň sklonu a puls uživatele. Standardně ukazuje sklon v rozsahu 0-15. Když se uživatel drží čidla pulsu oběma rukama nebo má na sobě hrudní pás, může sledovat svůj puls na displeji asi 5 sekund a indikační světlo bude svítit ve stejný okamžik. Rozsah displeje pulsu je 50-200 úderů za minutu. (Tato data jsou uvedena pouze pro vaši informaci a nemohou být považována za lékařské údaje).
4. "DIS(VZDÁLENOST) /CAL(KALORIE)"okénko: ukazuje střídavě vzdálenost a kalorie při cvičení podle toho, která indikační žárovka svítí. Když ukazuje "DISTANCE"(vzdálenost), bude ukazovat od 0 : 00 do 99 : 9, vymažte číslo a bude počítat od 0.0. Když cvičíte s předvolbou vzdálenosti, nastavená vzdálenost se odečítá až po 0.0, zatímco okénko ukáže "end"(konec). Když ukazuje "CALORIES"(kalorie), bude ukazovat od 0 do 999, vymažte číslo a bude ukazovat od 0, když cvičíte s předvolbou vzdálenosti, nastavené kalorie se budou odečítat až po 0, zatímco okénko ukáže "end"(konec).
5. 7"VEDIO okénka přehrávají SD kartu, USB, ems paměť nebo externí připojení s audio a video

obsahem (metoda ovládání je uvedena níže v bodě šestnáct).

## FUNKČNÍ TLAČÍTKA:

1. "PROGRAM" tlačítko : Když není běžecký pás v pohybu, zmáčknete SELECT tlačítko pro výběr cyklu a nastavení času cvičení a programu z "0:00" " P1..P15 -U1..-U5-HP1..-HP5" z 26 různých programů;  
Manuální režim je předvolený program, předvolená rychlost v kilometrech je 1KM/H nebo 0.6Mil/H. (0:00 je manuální režim, přednastavený program: P1-P15, U1-U5 je uživatelský program,HP1-HP5 je ovládací program srdečního rytmu.
2. "MODE"(režim) tlačítko : Zmáčknete toto tlačítko pro výběr cyklu režimů: "0 : 00", "T--15:00", "D--1.0", "C--50" ("0 : 00" je manuální režim, "T" je odpočítávaný čas, "D" je odpočítávaná vzdálenost a "C" jsou odpočítávané kalorie); při výběru každého režimu můžete zmáchnout tlačítko rychlosti a tlačítko sklonu pro nastavení odečítání a pak zmáčknete tlačítko START pro spuštění běžeckého pásu.
3. "START" tlačítko. Když zapnete el.proud a připojíte magnetickou koncovku bezpečnostní šňůry k computeru, zmáčknete kdykoli tlačítko(START) a motor okamžitě nastartuje. Když startujete v manuálním režimu, začne pracovat rychlostí 1.0km/h, úroveň sklonu je 0.
4. "STOP" tlačítko: Zmáčknete toto tlačítko, když běžíte. Umí zastavit motor a nastavený program.
5. "SPEED+(RYCHLOST+)", "SPEED-(RYCHLOST-)" tlačítko : Nastavuje předvolbu odečítání; abyste nastavili rychlost, když běžecký pás začíná pracovat, rozsah jednotlivých kroků je 0.1km. Podržte tlačítko déle než 0.5 sekundy, rychlost se bude postupně zvyšovat nebo snižovat.
6. "INC+", "INC-"(sklon) tlačítko : Nastavuje předvolbu odečítání; abyste nastavili sklon při startu běžeckého pásu, předvolba je 1/hypo na úroveň. Podržte tlačítko déle než 0.5 sekundy, pak bude postupně zvyšovat nebo snižovat hodnotu sklonu.
7. "INCLINE(SKLON) : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15" tlačítko změny sklonu : Pro rychlé nastavení sklonu.
8. "SPEED(RYCHLOST) : 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10" tlačítko změny rychlosti : Pro rychlé nastavení rychlosti.
9.  je spínač ventilátoru.
10. Když je přístroj v pohotovostním stavu(bezpečnostní klíč je připojený na computeru), zmáčkni **"INCLINE+SPEED+"** současně po dobu pěti sekund, režim pak bude přepínat mezi metrickým a britským systémem. Bzučák pak vydá varovný tón "Bi," a zároveň okénko rychlosti ukáže odpovídající rychlost. Ukazuje "1.0" v metrickém systému a "0.6" v britském systému.

## **RYCHLÝ START(MANUÁLNÍ)**

1. Zapněte elektrický vypínač, připojte magnetickou koncovku bezpečnostní šňůry k computeru.
2. Zmáčkněte START tlačítko. Systém vstoupí do 3-vteřinového odečítání, bzučák vydá zvuk a okénko ukazatele času bude odečítat, rychlost poběží 1.0km/hod nebo 0.6mil/hod po třech sekundách.
3. Po startu můžete použít "speed+" nebo "speed-" (rychlost) and "INCLINE+", "INCLINE -"(sklon) pro nastavení rychlosti a sklonu.

## **Operace cvičebního procesu:**

1. Zmáčknutí speed-down sníží rychlost běhu.
2. Zmáčknutí speed-up zvýší rychlost běhu.
3. Zmáčknutí incline-down sníží úhel sklonu.
4. Zmáčknutí incline-up úhel sklonu.
5. Zmáčknutí speed shift tlačítka nastaví rychlost přímo.
6. Zmáčknutí incline shift tlačítka nastaví úhel sklonu přímo.
7. Zmáčknutí PAUSE sníží rychlost až do zastavení.
8. Držte čidlo pulsu nebo mějte na sobě hrudní pás, přístroj po 5ti sekundách ukáže puls uživatele.

## **Manuální režim:**

1. Jestliže jste neprovedli žádnou předvolbu a zmáčknete přímo START tlačítko, běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 1.0km/h, ostatní okénka začnou počítat kladným směrem od okének předvolby, zmáčknete "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro změnu sklonu a rychlosti.
2. Nastavte čas, zmáčknete "MODE"(režim) tlačítko pro vstup do odpočítávání, TIME okénko bude ukazovat "15 : 00" a blikat. Zmáčknete "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení času, který potřebujete. Rozsah nastavení je 5:00-99:00.
3. V režimu nastavení času zmáčknete " MODE " tlačítko pro vstup do odečítání vzdálenosti, DISTANCE(vzdálenost) okénko bude ukazovat "1.0" a bude blikat. Zmáčknete "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení vzdálenosti, kterou potřebujete. Rozsah nastavení je 0.5—99.9.
4. V režimu nastavení vzdálenosti zmáčknete "MODE" tlačítko pro vstup do odečítání kalorií, CAL(kalorie) okénko bude ukazovat "50" a bude blikat. Zmáčknete "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení kalorií, které potřebujete. Rozsah nastavení je 10-999.
5. Když je nastavení dokončeno, zmáčknete "START" tlačítko pro nastartování, běžecký pás začne pracovat po třech sekundách, zmáčknete "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení sklonu a rychlosti.; zmáčknete PAUSE, běžecký pás se zastaví.

## Vnitřní(vestavěný) instalační program

**Zmáčkněte** "PROGRAM" tlačítko a "time" okénko bude ukazovat P1-P15 pro výběr možného programu. Po 2 sekundách TIME okénko displeje bliká. Ukazuje zálohovaný nastavený čas 10:00, zmáčkněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení doby cvičení, kterou potřebujete. Zmáčkněte "START" tlačítko pro start vnitřního instalačního programu. Ten je rozdělen na 10 oddílů/sekcí. Každý cvičební čas= čas nastavení/10. Když systém vstoupí do dalšího oddílu, ozvou se 3 zvuky "B—B—" a rychlost se změní podle nastaveného programu, pak zmáčkněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" abyste změnili INCLINE(sklon) a SPEED(rychlost), Když vložíte program, další oddíl se vrátí k aktuální rychlosti a sklonu a poběží program, systém vydá 3 zvuky "B—B—" a vrátí se k manuálnímu programu po pěti sekundách..

## Přehled cvičebních programů

Každý program je rozdělen na 10 časových úseků a v tom odpovídá rychlost a sklon v jednotlivých úsecích.

**Přehled programů v metrickém systému**

| Program | Čas      | Časový interval |   |   |   |    |   |    |    |   |    |
|---------|----------|-----------------|---|---|---|----|---|----|----|---|----|
|         |          | 1               | 2 | 3 | 4 | 5  | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 |
| P1      | RYCHLOST | 2               | 4 | 3 | 4 | 3  | 5 | 4  | 2  | 5 | 3  |
|         | SKLON    | 1               | 2 | 3 | 3 | 1  | 2 | 2  | 3  | 2 | 2  |
| P2      | RYCHLOST | 2               | 5 | 4 | 6 | 4  | 6 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|         | SKLON    | 1               | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 3  | 4  | 2 | 2  |
| P3      | RYCHLOST | 2               | 5 | 4 | 5 | 4  | 5 | 4  | 2  | 3 | 2  |
|         | SKLON    | 1               | 2 | 2 | 3 | 1  | 2 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P4      | RYCHLOST | 3               | 6 | 7 | 5 | 8  | 5 | 9  | 6  | 4 | 3  |
|         | SKLON    | 2               | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 4  | 6  | 2 | 2  |
| P5      | RYCHLOST | 3               | 6 | 7 | 5 | 8  | 6 | 7  | 6  | 4 | 3  |
|         | SKLON    | 1               | 2 | 4 | 3 | 2  | 2 | 4  | 5  | 2 | 1  |
| P6      | RYCHLOST | 2               | 8 | 6 | 4 | 5  | 9 | 7  | 5  | 4 | 3  |
|         | SKLON    | 2               | 2 | 6 | 2 | 3  | 4 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P7      | RYCHLOST | 2               | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|         | SKLON    | 4               | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P8      | RYCHLOST | 2               | 4 | 6 | 8 | 7  | 8 | 6  | 2  | 3 | 2  |
|         | SKLON    | 3               | 5 | 4 | 4 | 3  | 4 | 4  | 3  | 3 | 2  |
| P9      | RYCHLOST | 2               | 4 | 5 | 5 | 6  | 5 | 6  | 3  | 3 | 2  |
|         | SKLON    | 3               | 5 | 3 | 4 | 2  | 3 | 4  | 2  | 3 | 2  |
| P10     | RYCHLOST | 2               | 3 | 5 | 3 | 3  | 5 | 3  | 6  | 3 | 3  |
|         | SKLON    | 4               | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3  |
| P11     | RYCHLOST | 2               | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|         | SKLON    | 4               | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P12     | RYCHLOST | 2               | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4  |
|         | SKLON    | 3               | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3  |

|     |          |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |
|-----|----------|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|
| P13 | RYCHLOST | 2 | 7 | 4 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5  | 3 | 2 |
|     | SKLON    | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 8 | 9  | 4 | 2 |
| P14 | RYCHLOST | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 6 | 5 | 2  | 3 | 3 |
|     | SKLON    | 5 | 6 | 5 | 8 | 4 | 5 | 5 | 10 | 6 | 3 |
| P15 | RYCHLOST | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3  | 3 | 2 |
|     | SKLON    | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6  | 4 | 3 |

### Přehled programů-britský systém

| Program čas |          | časový interval |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             |          | 1               | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P1          | RYCHLOST | 1.2             | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 1.8 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
|             | SKLON    | 1               | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   |
| P2          | RYCHLOST | 1.2             | 3.1 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|             | SKLON    | 1               | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   |
| P3          | RYCHLOST | 1.2             | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 1               | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P4          | RYCHLOST | 1.8             | 3.7 | 4.3 | 3.1 | 4.9 | 3.1 | 5.5 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|             | SKLON    | 2               | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 6   | 2   | 2   |
| P5          | RYCHLOST | 1.8             | 3.7 | 4.9 | 3.1 | 4.9 | 3.7 | 4.3 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|             | SKLON    | 1               | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 5   | 2   | 1   |
| P6          | RYCHLOST | 1.2             | 4.9 | 3.7 | 2.4 | 3.1 | 5.5 | 4.3 | 3.1 | 2.4 | 1.8 |
|             | SKLON    | 2               | 2   | 6   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P7          | RYCHLOST | 1.2             | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|             | SKLON    | 4               | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P8          | RYCHLOST | 1.2             | 2.4 | 3.7 | 4.9 | 4.3 | 4.9 | 3.7 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 3               | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| P9          | RYCHLOST | 1.2             | 2.4 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 3               | 5   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   |
| P10         | RYCHLOST | 1.2             | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
|             | SKLON    | 4               | 4   | 3   | 6   | 7   | 8   | 8   | 6   | 3   | 3   |
| P11         | RYCHLOST | 1.2             | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|             | SKLON    | 4               | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P12         | RYCHLOST | 1.2             | 3.1 | 3.1 | 2.4 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 2.4 |
|             | SKLON    | 3               | 5   | 6   | 7   | 12  | 9   | 11  | 11  | 6   | 3   |
| P13         | RYCHLOST | 1.2             | 4.3 | 2.4 | 4.3 | 4.9 | 5.5 | 2.4 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 5               | 6   | 6   | 4   | 6   | 5   | 8   | 9   | 4   | 2   |
| P14         | RYCHLOST | 1.2             | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 1.8 | 1.8 |
|             | SKLON    | 5               | 6   | 5   | 8   | 4   | 5   | 5   | 10  | 6   | 3   |
| P15         | RYCHLOST | 1.2             | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 4.3 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 3               | 4   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5   | 6   | 4   | 3   |

## **Uživatelské programy**

Kromě 15 předvolených programů nastavujeme také dalších pět programů pro potřeby uživatele:

U1, U2, U3, U4, U5

### **1. Ladění uživatelských programů**

Zmáčkněte tlačítko "PROGRAM", až se ukáže uživatelský program ( U1-U5 ), pak zmáčknutím "mode" vstoupíte do režimu pro první nastavení. "SPEED+", "SPEED -" mění rychlost a "INCLINE+", "INCLINE -" mění sklon. Zmáčknutí "mode" znamená nastavení prvního času a pak vstup do druhého času a tak dále, dokud není nastaveno 10 časových intervalů. Data zůstanou zachována beze ztráty i po vypnutí přístroje tak dlouho, dokud je neresetujete.

### **2 .Spuštění uživatelského programu.**

A, Zmáčkněte "PROGRAM", až se ukáže uživatelský program ( U1-U5 ), nastavte požadovanou rychlost běhu a zmáčkněte tlačítko "start".

B, Poté co jste nastavili uživatelský program a nastavení běhu, zmáčkněte tlačítko "start", program také poběží.

### **3. Pokyny pro spuštění uživatelského programu.**

Program rozděluje každé cvičení na deset úseků, běžecký pás nemůže být spuštěn, dokud sklon, rychlost a doba běhu všech deseti časových úseků nejsou nastaveny.

## **Ovládací program srdečního rytmu**

1, V počátečním postavení zmáčkněte "PROGRAM" až okénko "pulse"(puls) ukazuje "HP1-HP5"(Ovládací program srdečního rytmu)

Největší rychlost běhu "HP1" programu je 8.0km/h, nastavený srdeční rytmus je 140x za minutu.

Největší rychlost běhu "HP2" programu je 9.0km/h, nastavený srdeční rytmus je 150x za minutu.

Největší rychlost běhu "HP3" programu je 10.0km/h, nastavený srdeční rytmus je 160x za minutu.

Největší rychlost běhu "HP4" programu je 11.0km/h, nastavený srdeční rytmus je 170x za minutu.

Největší rychlost běhu "HP5" programu je 12.0km/h, nastavený srdeční rytmus je 180x za minutu.

2, Zmáčkněte "MODE" pro nastavení věku, "TIME" ukazuje nastavený věk 30 let. Zmáčkněte

"INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" pro nastavení věku, rozsah je od 15 do 80 let.

3, Zmáčkněte "MODE" pro nastavení pulsu, systém ukáže nastavený údaj pulsu v okénku "PULSE"

podle věku, který jste vložili. Zmáčkněte "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" pro nastavení pulsu, rozsah je 80 až 180.

4, Zmáčkněte "MODE" pro nastavení času, "TIME" okénko ukáže nastavený čas 15:00. Zmáčkněte

"INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" pro nastavení doby běhu, rozsah je 5:00-99:00.

5, Zmáčkněte "START" poté, co jste dokončili nastavení všech parametrů.

6. Ve stavu "HP1-HP5", jestliže zmáčknete "START" bez jakéhokoliv nastavení, systém bude řídit rychlost a sklon podle nastaveného pulsu.

7. Je li přístroj ve stavu "HP1-HP5", můžete zmáčknout "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" pro nastavení rychlosti a sklonu, ale systém nastaví sklon a rychlost tak, aby byly automaticky blízko vašemu nastavenému pulsu.

8. Jednu minutu po začátku cvičení trvá zahřívací fáze, systém nenastaví rychlost a sklon automaticky, je možné pouze manuální nastavení. O minutu později systém přidá rychlost v souladu s vaším pulsem s odchylkou max. 0.5 km/h. Jestliže i po dosažení nejvyšší rychlosti nemáte cílový puls, systém přidá vždy jeden stupeň sklonu tak, aby se váš puls přiblížil tomu cílovému.

Poznámka: Při používání programu řízení srdečního rytmu musíte mít pás s pulsním čidlem přiléhajícím k hrudi.

## TĚLESNÝ TESTR

V počátečním stavu zmáčknete déle "PROGRAM" pro vstup do FAT (testéru tělesného tuku), zmáčknete "mode" pro vstup do f-1, f-2, f-3, f-4, f-5 ( f-1 pohlaví, f-2 věk, f-3 výška, f-4 váha, f-5 testér tuku ),

zmáčknete "speed+", "speed -" pro nastavení f-1 – f4 ( viz následující přehled), pak zmáčknete "MODE" pro nastavení F-5, uchopte pulsní čidlo, to ukáže po třech sekundách váš "index tělesné kvality" - ten testuje vztah mezi výškou a váhou. Hodnota tělesného tuku se hodí pro kteréhokoliv muže nebo ženu pro nastavení váhy společně s dalším indexem tělesné kvality. Ideální tuk by měl být 20-25, jestliže je pod 19, znamená to, že jste příliš hubení. Jestliže je mezi 25 a 29, znamená nadváhu, jestliže je přes 30, znamená obezitu. ( Tato data jsou pouze orientační, nemohou být považována za lékařské údaje)

| F-1 | Segment | 01 muž     | 02 žena       |
|-----|---------|------------|---------------|
| F-2 | Věk     | 10-----99  |               |
| F-3 | Výška   | 100----200 |               |
| F-4 | Váha    | 20-----150 |               |
| F-5 | TUK     | ≤19        | Podváha       |
|     | TUK     | =(20---25) | Normální váha |
|     | TUK     | =(25---29) | Nadváha       |
|     | TUK     | ≥30        | Obesita       |

## Rozsah dat/údajů:

| Parametr                  | PROGRAM | ZAČÁTEK | ROZSAH NASTAVENÍ | ROZSAH DISPLEJE |
|---------------------------|---------|---------|------------------|-----------------|
| ČAS(MIN:SEKUND)           | 0:00    | 15:00   | 5:00-99:00       | 0:00 - 99:59    |
| SKLON(%)                  | 0       | 0       | 0-15             | 0-15            |
| RYCHLOST(MIL/H)<br>(KM/H) | 0.6     | 0.6     | 0.6-12           | 0.6-12          |

|                 |     |     |          |             |
|-----------------|-----|-----|----------|-------------|
|                 | 1.0 | 1.0 | 1.0-20   | 1.0-20      |
| VZDÁLENOST(K)   | 0   | 1.0 | 0.5-99.9 | 0.00 - 99.9 |
| PULS(úderů/min) | P   | N/A | N/A      | 50-200      |
| KALORIE(TEPLO)  | 0   | 50  | 10-999   | 0 - 999     |

## Funkce bezpečnostního zámku

Vytáhněte bezpečnostní šňůru, pak se běžící pás ihned zastaví. Všechna okénka ukážou “———” a bzučák vydá tři zvuky “B—B—”, nyní se musí běžecký pás zastavit. Připojte magnetickou koncovku k computeru, běžecký pás bude znovu na počátku běhu.

## Funkce úspory energie

Systém pracuje s funkcí úspory energie. Nachází li se ve stavu, kdy čeká na jakoukoliv operaci a nepřichází žádný impuls, je tato funkce dostupná po 10 minutách a displej přestane pracovat. Můžete zmáchnout jakékoliv tlačítko pro oživení displeje.

## Vypnutí:

Vypněte elektřinu. Pro zastavení běžeckého pásu můžete kdykoliv vypnout elektřinu, pás nebude poškozen.

## Upozornění:

1. Doporučujeme udržovat na počátku cvičení nízkou rychlost a přidržovat se madel, dokud se pro vás běh nestane pohodlným a příjemným.
2. Připojte magnetickou koncovku k computeru a také připněte bezpečnostní svorku na svůj oděv.
3. Pro bezpečné ukončení činnosti zmáčknete PAUSE tlačítko nebo vytáhněte bezpečnostní šňůru, běžecký pás se ihned zastaví.
4. Neváhejte kontaktovat nejbližší servis, vyskytne li se na vašem běžecském pásu jakýkoliv problém. Nepokoušejte se přístroj otevřít nebo opravovat sami.

## Pokyny pro ovládání multimediálního přehrávače

Máte 10 ovládacích tlačítek: “INPUT”/vložit, “▶|| /ENTER”/vstup, “GO BACK”/zpět, “VOL-”, “VOL+”/síla, “□”, “□”, “◀”, “▶”, “MEDIA(nosič)/POWER(zapnout)”.

1. Zapni přístroj, ovládací panel ukáže loading(načítám). Po dvou sekundách ukáže dvě paměťové ikony a připraví se k provozu. Vložte do vstupu SD/MMC kartu/kazetu, zastrčte U plate/desku do USB konektoru. Pak ovládací panel ukáže 4 ikony - SD, USB, MEMORY/paměť a Set up/nastavení, jak ukazují obrázky níže:



## Obrázek 1

## Obrázek 2

## Obrázek 3

2. Zmáčkněte “◀”、“▶” pro výběr SD、USB、Memory、Set up. Zmáčkněte “▶|| /ENTER” pro potvrzení a přejděte do dalšího menu, jak ukazuje obrázek 2.

3. Když jste vybrali Set up/nastavení, zmáčkněte “▲”、“▼” pro kruhový výběr položky. “language selection/výběr jazyka ->speed of display picture/rychlost ukazovaných obrázků displeje ->picture display usage/použití obrázků displeje ->music repeat mode/režim opakování hudby ->movie repeat mode/režim opakování filmu ->image display scale/škála zobrazení displeje ->autoplay->default setting/předvolba nastavení” ( jak ukazuje obr. 3. Zmáčkněte “◀”、“▶” pro rozsvícení položky , pak zmáčkněte “▶|| /ENTER” pro potvrzení.

### Příklad 1 :

zvolte “ language selection/výběr jazyka” , zmáčkněte “◀”、“▶” pro kruhový výběr “Chinese/čínština ->Español/španělština->English/angličtina” , pak zmáčkněte “▶|| /ENTER” pro potvrzení.

### Příklad 2 :

Zvolte “ speed of display picture/rychlost ukazovaných obrázků ” , zmáčkněte “◀”、“▶” pro kruhový výběr “3s->5s->15s->1minuta->15minut->1h” , pak zmáčkněte “▶|| /ENTER” pro potvrzení.

### Příklad 3 :

Zvolte “ picture display usage/použití obrázků displeje, zmáčkněte “◀”、“▶” pro kruhový výběr “random/náhodný->fade in-out/stmívání-rozsvěcení ->close/zavřít->down—up/dolů-nahoru->up--down/nahoru/dolů->left—right/levý-pravý->right—left/pravý-levý->both sides-middle/obě strany-uprostřed->middle—both sides/prostřední- obě strany ->level interlude/pauza úrovně ->vertical interlude/vertikální pauza” , vyberte a pak zmáčkněte “▶|| /ENTER” pro potvrzení.

### Příklad 4 :

Zvolte “music repeat mode/režim opakování hudby” , zmáčkněte “◀”、“▶” pro kruhový výběr, vyberte “repeat all/opakovat všechno->repeat one/opakovat jedno”, zvolte a zmáčkněte “▶|| /ENTER” pro potvrzení.

### Příklad 5 :

Zvolte “movie repeat mode/režim opakování filmu” , zmáčkněte “◀”、“▶” pro kruhový výběr, vyberte “repeat all/zopakovat všechno->repeat one/zopakovat jeden” zvolte a zmáčkněte “▶|| /ENTER” pro

potvrzení.

#### Příklad 6 :

Zvolte "image display scale/škála(velikost) zobrazení displeje" , zmáčkněte "◀", "▶" pro kruhový výběr "4 : 3->16 : 9" , zvolte a zmáčkněte "▶|| /ENTER" pro potvrzení. Poznámka : Pro tyto dva ukazatele je cílem obrázků, není zde žádný rozdíl pro přehrávání videa, filmů a hudby.

#### Příklad 7 :

Zvolte "autoplay" , zmáčkněte "◀", "▶" pro kruhový výběr "off->on/vypnuto-zapnuto" , zvolte a zmáčkněte "▶|| /ENTER" pro potvrzení.

**Příklad 8 :** Zvolte "default setting/předvolbu nastavení" , zmáčkněte "▶|| /ENTER" pro potvrzení.



**Obrázek 4**



**Obrázek 5**



**Obrázek 6**

4. Když vyberete SD, USB nebo Memory/paměť (jestliže zvolíte SD nebo USB , indikační světélko bude současně svítit) , zmáčkněte "◀", "▶"pro výběr "MOVIE/film", "MUSIC/hudba" nebo "PHOTO/fotografie" , pak zmáčkněte "▶|| /ENTER" pro potvrzení.

5. Když vyberete "MOVIE/film" , zmáčkněte "▶|| /ENTER" pro potvrzení , vstupte do "MOVIE/film" souboru, který je na paměťové kartě. Zmáčkněte "▲", "▼"pro výběr "MOVIE/film" dokumentu, který potřebujete přehrát , jak ukazuje obrázek 4 , zmáčkněte "▶|| /ENTER" aby se opět dostal na celou obrazovku ; Zmáčkněte"GO BACK/jdi zpět" pro návrat do předcházejícího menu , vrátíte se k poslednímu menu, jak ukazuje obrázek 1.

6. Když vyberete "MUSIC/hudba" , zmáčkněte "▶|| /ENTER" pro potvrzení , vstupte do "MUSIC/hudba" souboru na paměťové kartě. Zmáčkněte "▲", "▼"pro výběr "MUSIC/hudebního" dokumentu, který chcete přehrát , jak ukazuje obrázek 5 , zmáčkněte "▶|| /ENTER" pro přehrání

hudby ; zmáčkněte “GO BACK/jdi zpět” pro návrat k předchozímu menu , vrátíte se k poslednímu menu, jak ukazuje obrázek 1.

7、 Když vyberete “PHOTO” , zmáčkněte “▶|| /ENTER”, vstoupíte do přehledu obrázků(jak ukazuje obrázek 6) , zmáčkněte “▼”、“▲”、“◀”、“▶” pro výběr odpovídajících obrázků , zmáčkněte “▶|| /ENTER” (computer) bude přehrávat všechny “PHOTO/foto” dokumenty, které jsou na paměťové kartě na plné obrazovce automaticky. Během přehrávání, zmáčkněte “▶|| /ENTER” pro zastavení a ukázání nástrojové lišty pod obrázky, Zmáčkněte “◀”、“▶” pro výběr režimu přehrávání 选 , zmáčkněte “▶|| /ENTER” zpět pro přehrávání。 Zmáčkněte “GO BACK” pro zastavení přehrávání obrázků a jděte na přehled obrázků ( zmáčkněte “GO BACK” zpět pro návrat do posledního menu, jak ukazuje obrázek 1.

8、 Zmáčkněte “INPUT/vlož”, které umí propojit MP3 nebo AV přehrávací rozhraní. Jestliže máte externě připojeny DVD nebo MP3 přehrávač , display ukáže příslušný obsah.; Zmáčkněte “INPUT” zpět pro návrat do původního přehrávacího rozhraní.

9、 “VOL+”“ VOL -” tlačítko(hlasitosti) : Zmáčkněte tlačítko pro nastavení hlasitosti, když přehráváte SD kartu、 USB、 Memory/paměť、 nebo oddělené video.

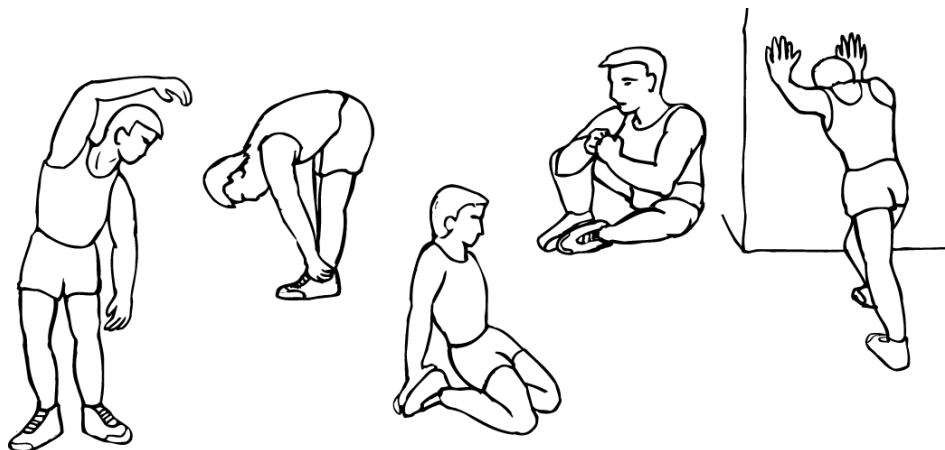
10、 “MEDIA/POWER” je tlačítko zapnutí: Zapíná nebo vypíná video systém. Červené indikační světélko bude svítit, bude li systém zapnut.

11、 Pozor: Jestliže v poloze standby(pohotovostní stav) neproběhne žádná operace, obrazovka se po 30 sekundách přepne do stavu ochrany, zmáčkněte jakékoliv tlačítko pro návrat do operačního rozhraní.

## **POKYNY PRO CVIČENÍ**

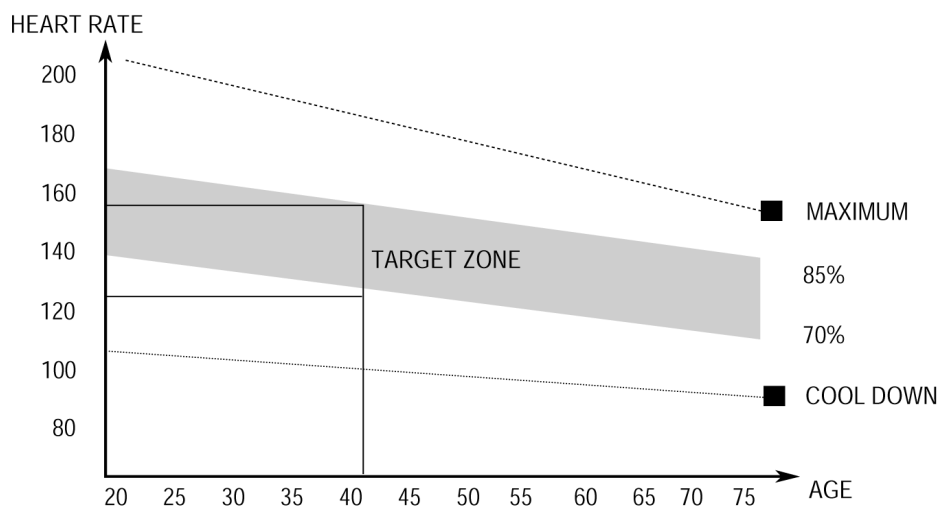
### **1. Zahřívací fáze**

Tato fáze pomáhá krvi rozproudit se, aby tělo a svaly správně pracovaly. Rozcvičení také sníží riziko křečí a poranění svalů. Je vhodné udělat několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý protahovací cvik byste měli vydržet přibližně 30 sekund. Necvičte silou nebo prudce nenatahujte svaly při protahování – jestliže to bolí, PŘESTAŇTE.



## 2. Cvičební fáze

Toto je fáze, kdy vyvinete úsilí. Po pravidelném používání přístroje se stanou svaly na vašich nohou silnější. Během vašeho cvičení je zapotřebí udržovat stálé tempo. Množství práce(úsilí) bude odpovídat zvýšení vašeho srdečního rytmu do cílové zóny, jak je ukázáno na grafu níže.



**legenda ke grafu: heart rate – srdeční rytmus, target zone-cílová oblast, cool down-zklidnění, age-věk**

Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, ačkoli lidé většinou začínají na 15 – 20 minutách.

## 3. Zklidňující fáze

V této fázi se váš kardiovaskulární systém a svaly zklidňují. Je to vlastně zopakování zahřívací fáze, takže zvolněte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Nyní byste měli zopakovat protahovací cvičení a pamatujte – při protahování necvičte silou nebo prudce.

Jakmile se dostanete do lepší kondice, budete potřebovat cvičit déle a více. Je vhodné cvičit nejméně třikrát týdně, a je-li to možné, rozložte vaše cvičení rovnoměrně do celého týdne.

Abyste si na svém běžeckém pásu vypracovali svaly, budete si muset nastavit dostatečně velkou zátěž. To bude vyžadovat větší úsilí od svalů vašich nohou a je možné, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Jestliže se zároveň pokoušíte zlepšit svoji kondici, budete muset střídat váš tréninkový program. Měli byste trénovat jako obvykle během zahřívací a zklidňovací fáze, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit zatížení, aby vaše nohy pracovaly více než normálně. Možná budete muset snížit vaši rychlost, abyste udrželi váš srdeční rytmus v cílové zóně.

Důležitým faktorem je velikost úsilí, které vynaložíte. Čím více a déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Ve skutečnosti je to totéž, jako když trénujete pro zlepšení své kondice, jen cíl se liší.

## **POKYNY PRO ÚDRŽBU**

**Varování: Odpojte běžecký pás před čistěním nebo opravou.**

**Čistění: Pravidelným čistěním prodloužíte životnost běžeckého pásu.**

**Zbavujte běžecký pás pravidelně nečistot a udržujte všechny jeho součásti čisté.**

Čistěte obě exponované části běžeckého pásu tak, aby se nečistoty nedostaly pod pás. Udržujte svou běžeckou obuv v čistotě, aby se nečistoty nedostaly na pás. Čistěte povrch běžeckého pásu čistou utěrkou. Vyvarujte se polívat běžeckého pásu nebo jeho elektrických součástí.

**Upozornění: Vytáhněte vodič ze zásuvky, než sejmete kryt motoru.**

### **Lubrikant běžeckého pásu a běžeckého stroje**

Lubrikant/mazadlo aplikujeme na běžeckou prkno a běžecký pás. Tření mezi běžeckým pásem a běžeckým prknem má velký vliv na životnost a funkčnost běžeckého stroje, a proto doporučujeme prkno pravidelně kontrolovat. Objeví-li se na prkně jakékoliv opotřebení, kontaktujte, prosím, naše servisní centrum.

Doporučujeme lubrikaci/mazání prkna podle následujícího rozpisu:

- Nenáročný uživatel (méně než 3 hodiny používání týdně)                      mazat jednou za rok
- Středně náročný uživatel (3-5 hodin používání týdně)                      mazat každých šest měsíců
- Náročný uživatel (více než 5 hodin použití týdně)                      mazat každé tři měsíce

Doporučujeme koupit lubrikantu od našeho oblastního distributora nebo přímo kontaktovat naši společnost.

Poznámka: Další údržbu nechte provádět pouze odborně proškolené osoby.

1 . Pro lepší údržbu běžeckého pásu a prodloužení doby jeho životnosti doporučujeme vypnout ho na deset minut po každých dvou hodinách činnosti.

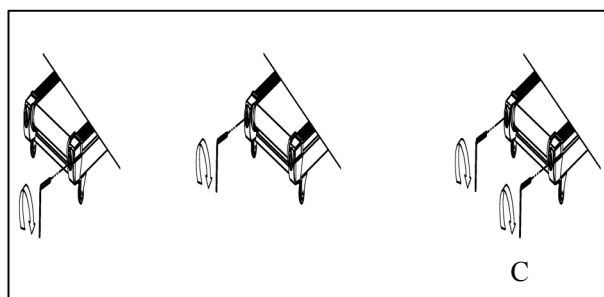
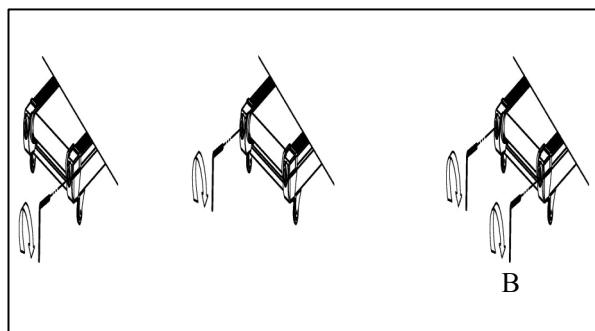
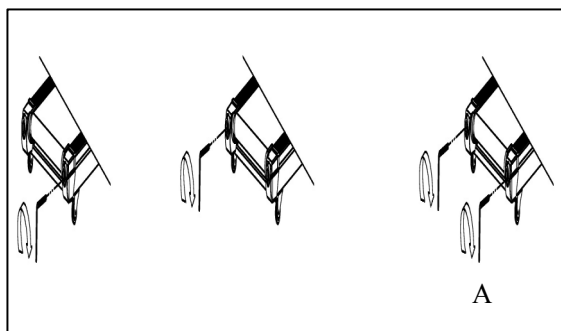
2 . Uvolnění pásu může mít za následek jeho prokluzování při běhu, zatímco přílišné napnutí může zapříčinit větší zatížení motoru a způsobit větší tření mezi válcem a běžeckým pásem. Nejvhodnější napnutí pásu je následující: pás by mělo být možno nadzvednout od běžeckého prkna o 50-75mm.

## Centrování běžeckého pásu

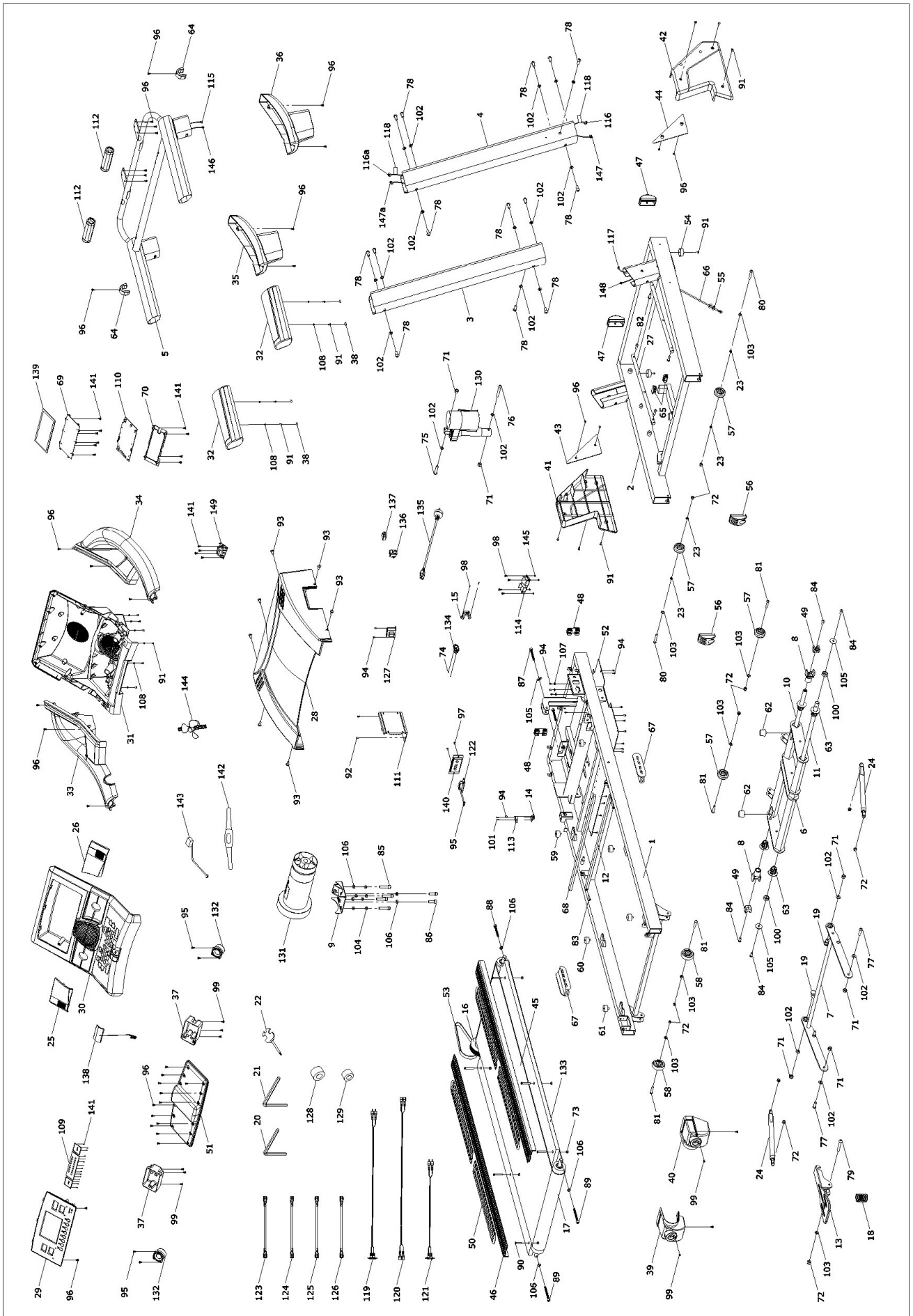
Umístěte běžecký pás na rovnou podlahu a nechte ho běžet rychlostí 6-8 km/hod+ a zkontrolujte, zda se neodchyluje.

Pokud se odchyluje na pravou stranu, otočte seřizovacím knoflíkem na pravé straně 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a zkontrolujte odchylku. Opakujte kroky uvedené výše tak dlouho, dokud pás není vycentrován, viz obrázek A.

Jestliže se odchyluje na levou stranu, otočte seřizovacím knoflíkem na levé straně 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a zkontrolujte odchylku. Opakujte kroky uvedené výše tak dlouho, dokud pás není vycentrován, viz obrázek B.



# EXPLODED DRAWING



## SEZNAM DÍLŮ

| čísl<br>o | popis                   | specifikace     | mn<br>ožst<br>ví | čísl<br>o | popis                                | specifikace | mn<br>ožst<br>ví |
|-----------|-------------------------|-----------------|------------------|-----------|--------------------------------------|-------------|------------------|
| 1         | Hlavní rám              |                 | 1                | 38        | EVA zástrčka/záslepka<br>madel       |             | 4                |
| 2         | Rám základny            |                 | 1                | 39        | Levý zadní kryt                      |             | 1                |
| 3         | Levý vzpřímený rám      |                 | 1                | 40        | Pravý zadní kryt                     |             | 1                |
| 4         | Pravý vzpřímený rám     |                 | 1                | 41        | Levý kryt základny                   |             | 1                |
| 5         | Držák computeru         |                 | 1                | 42        | Pravý kryt základny                  |             | 1                |
| 6         | Rám držáku sklonu       |                 | 1                | 43        | Krycí deska levé<br>základny         |             | 1                |
| 7         | Zadní rám sklonu        |                 | 1                | 44        | Krycí deska pravé<br>základny        |             | 1                |
| 8         | Kluzná kladka           |                 | 2                | 45        | Běžecový pás                         |             | 1                |
| 9         | Držák motoru            |                 | 1                | 46        | Kryt boku pásu                       |             | 2                |
| 10        | Kluzná osa              |                 | 1                | 47        | Soudková<br>krytka/záslepka          |             | 2                |
| 11        | Rozpěrná osa            |                 | 1                | 48        | 60*30 vnitřní záslepka               |             | 2                |
| 12        | Výztuha                 |                 | 1                | 49        | Posuvná kladka                       |             | 2                |
| 13        | Panel se zajištěním     |                 | 1                | 50        | Protiskluzná podložka                |             | 4                |
| 14        | Konektor čidla tvaru Z  |                 | 1                | 51        | Zadní kryt zvukového<br>boxu         |             | 1                |
| 15        | Krytý vodič el.proudu   |                 | 1                | 52        | Kryt základny motoru                 |             | 1                |
| 16        | Přední válec            |                 | 1                | 53        | Motorový pás                         |             | 1                |
| 17        | Zadní válec             |                 | 1                | 54        | Spodní zarážka/doraz                 |             | 2                |
| 18        | Pružina                 |                 | 1                | 55        | Kulatá zástrčka<br>ochranného vodiče |             | 2                |
| 19        | Šroub                   |                 | 2                | 56        | Ochranný kryt kola                   |             | 2                |
| 20        | 5#Allenův klíč          | 5mm             | 1                | 57        | Transportní kola                     |             | 4                |
| 21        | 6#Allenův klíč          | 6mm             | 1                | 58        | Adjustační kolečko                   |             | 2                |
| 22        | Philipův šroubovák      | S=13、 14、<br>15 | 1                | 59        | Tlumící podložka1                    | červená     | 2                |
| 23        | Objímky kol             |                 | 4                | 60        | Tlumící podložka2                    | modrá       | 2                |
| 24        | Válec                   |                 | 2                | 61        | Tlumící podložka3                    | černá       | 2                |
| 25        | Levý reproduktor        |                 | 1                | 62        | Kuželová tlumící<br>podložka         |             | 2                |
| 26        | Pravý reproduktor       |                 | 1                | 63        | Koncová vložka                       |             | 4                |
| 27        | Zarážka bočního vedení  |                 | 2                | 64        | Zajišťovací objímka                  |             | 2                |
| 28        | Horní kryt motoru       |                 | 1                | 65        | Přípojka vnitřní trubky              |             | 2                |
| 29        | PC panel                |                 | 1                | 66        | Elektrický konektor                  |             | 1                |
| 30        | Horní kryt computeru    |                 | 1                | 67        | Gumový tlumič                        |             | 2                |
| 31        | Dolní kryt computeru    |                 | 1                | 68        | EVA<br>dorážka/zajištění             |             | 1                |
| 32        | Pěna                    |                 | 2                | 69        | TFT I deska příčného<br>nosníku      |             | 1                |
| 33        | Levý kryt computeru     |                 | 1                | 70        | TFT kryt základní desky              |             | 1                |
| 34        | Pravý kryt computeru    |                 | 1                | 71        | 1profilová matice                    | M6          | 6                |
| 35        | Kryt levého madla       |                 | 1                | 72        | 1profilová matice                    | M8          | 11               |
| 36        | Kryt pravého madla      |                 | 1                | 73        | 1profilová matice                    | M10         | 6                |
| 37        | Zadní kryt reproduktoru |                 | 2                | 74        | matice                               | M3          | 2                |

|     |                                    |            |    |     |                           |    |
|-----|------------------------------------|------------|----|-----|---------------------------|----|
| 75  | Šroub                              | M10*45 L15 | 1  | 113 | Magnetické čidlo          | 1  |
| 76  | Šroub                              | M10*65 L20 | 1  | 114 | El.adaptér                | 1  |
| 77  | Šroub                              | M10*30 L15 | 2  | 115 | Horní computerový vodič   | 1  |
| 78  | Šroub                              | M10*20     | 14 | 116 | Střední computerový vodič | 1  |
| 79  | Šroub                              | M8*60 L20  | 1  | 117 | Dolní computerový vodič   | 1  |
| 80  | Šroub                              | M8*50 L15  | 2  | 118 | Štítek                    | 2  |
| 81  | Šroub                              | M8*40 L20  | 4  | 119 | AV IN horní vodič         | 1  |
| 82  | Šroub                              | M8*25      | 4  | 120 | AV IN střední vodič       | 1  |
| 83  | Šroub                              | M6*45      | 2  | 121 | AV IN dolní vodič         | 1  |
| 84  | Šroub                              | M8*20      | 4  | 122 | AV IN PCB panel           | 1  |
| 85  | Šroub                              | M8*30      | 4  | 123 | AC samostatný vodič       | 1  |
| 86  | Šroub                              | M8*15      | 2  | 124 | AC samostatný vodič       | 1  |
| 87  | Šroub                              | M8*55      | 2  | 125 | AC samostatný vodič       | 1  |
| 88  | Šroub                              | M8*65      | 1  | 126 | Samostatný vodič1         | 1  |
| 89  | Šroub                              | M8*75      | 2  | 127 | Adaptér/transformátor     | 1  |
| 90  | Šroub                              | M6*25      | 6  | 128 | Magnetické jádro          | 2  |
| 91  | Šroub                              | M6*16      | 18 | 129 | Magnetický kroužek        | 1  |
| 92  | Šroub                              | M5*12      | 2  | 130 | Motor sklonu              | 1  |
| 93  | Šroub                              | M5*8       | 7  | 131 | DC motor                  | 1  |
| 94  | Šroub                              | M4*6       | 20 | 132 | Reproduktor               | 2  |
| 95  | Šroub                              | ST3.5*10   | 6  | 133 | Běžecové prkno            | 1  |
| 96  | Šroub                              | ST4.2*16   | 36 | 134 | Zástrčka                  | 1  |
| 97  | Šroub                              | M5*16      | 2  | 135 | El.vodič                  | 1  |
| 98  | Šroub                              | M3*14      | 6  | 136 | Spínač                    | 1  |
| 99  | Šroub                              | ST4.2*13   | 10 | 137 | Ochrana přetížení         | 1  |
| 100 | Zadní vymežovací<br>objímka sklonu |            | 2  | 138 | Bezpečnostní klíč         | 1  |
| 101 | Šroub                              | M3*10      | 2  | 139 | 7" video                  | 1  |
| 102 | Pérová podložka                    | 10         | 20 | 140 | Plastikové díly 2         | 1  |
| 103 | Pérová podložka                    | 8          | 7  | 141 | Šroub                     | 29 |
| 104 | Pérová podložka                    | 8          | 4  | 142 | Hrudní pás                | 1  |
| 105 | Podložka                           | 8          | 3  | 143 | Přijímač hrudního pásu    | 1  |
| 106 | Plochá podložka                    | 8          | 9  | 144 | Větrák                    | 1  |
| 107 | Plochá podložka                    | 4          | 3  | 145 | Tlumící podložka          | 4  |
| 108 | Plochá podložka                    | 6          | 10 | 146 | DC horní el.vodič         | 1  |
| 109 | Computer                           |            | 1  | 147 | DC střední el.vodič       | 1  |
| 110 | TFT hlavní<br>panel/základní deska |            | 1  | 148 | DC dolní el.vodič         | 1  |
| 111 | Ovládací jednotka<br>podstavy      |            | 1  | 149 | Deska zesilovače          | 1  |
| 112 | Snímač pulsu                       |            | 2  |     |                           |    |

## Specifikace poruch

1. Computer po zapnutí elektřiny neukazuje data, příčina může být: komunikační vodič z computeru do el.řídícího panelu je odpojený nebo je spálené trafo. Odmontujte vzpřímený rám a zkontrolujte, zda jsou všechny vodiče správně propojeny. Komunikace také nefunguje v případě, že potřebujete vodiče nahradit novými nebo znovu propojit nebo nahradit porouchané trafo novým.

2. "E01" -pokud se ukáže na computeru, znamená komunikační poruchu. Příčina: komunikace mezi el.ovládáním a computerem je blokována. Zkontrolujte, zda jsou všechny vodiče propojeny mezi computerem a el.ovládáním a ujistěte se, že každý vodič je správně připojen. Zkontrolujte, zda některý z vodičů není poškozen, a pokud ano, nahradte ho novým.

3. "E02" kontroluje, že napětí je o 50% nižší než normální napětí, prosím použijte pro testování správné napětí. Nahradte ovladač novým, jestliže z regulátoru výkonu vychází jakýkoliv zápach. Zkontrolujte, zda je motor správně zapojen.

4. "E03", žádný signál senzoru: zkontrolujte, zda jsou zástrčky senzoru správně zapojeny, jestliže nepřichází žádný testovací signál v 5-8 sekundách. Nahradte senzor novým, jestliže je jakkoliv poškozen. Zkontrolujte motor, pokud z něj nepřichází žádný testovací signál.

5. "E04", porucha motoru sklonu, zkontrolujte, zda VR vodič motoru sklonu je správně zapojen. Zkontrolujte, zda je správně zapojen AC vodič motoru sklonu a všimněte si, zda jsou AC motor a regulátor výkonu správně zapojeny. Zkontrolujte, zda vodič motoru není poškozen.

6. "E05" ochrana přepětí: přetížení je výsledkem přepětí. Motor nemůže rotovat, protože je zablokován. V tomto případě znovu seřídte běžecký pás a zapněte el.proud. Motor nahradte novým, pokud z něj vychází jakýkoliv hluk nebo zápach. Nahradte regulátor výkonu, pokud z něj vychází jakýkoliv zápach, nebo zkontrolujte, zda je údaj o napětí správný nebo nižší, než ten požadovaný, použijte vedení se správným napětím a znovu otestujte.

7. Motor se nemůže otáčet po zapnutí proudu: nějaká porucha je na vodičích motoru, nebo vyhořela pojistka regulátoru výkonu nebo motor není správně zapojen. Nebo se spálilo IGBT, pokud je to tento případ, zkontrolujte, zda jsou vodiče motoru v pořádku a zda jsou správně zapojeny, a zkontrolujte, zda je v pořádku pojistka. Zkontrolujte multimetrem, zda na IGBT není nějaký zkrat, a nahradte jej novým, pokud je poškozeno.

## **PŘED CVIČENÍM**

Před tím než začnete cvičit, zkonzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Ten vám řekne, jestli jste schopni cvičit na tomto stroji bez rizika zdravotního kolapsu. Rozhodně byste se měli poradit s lékařem, jestliže užíváte léky na srdce, tlak nebo cholesterol. Nedoporučujeme vám cvičit na tomto stroji bez uvědomění lékaře.

Všímejte si svých tělesných signálů. Nesprávné nebo přílišné cvičení může poškodit vaše zdraví. Když pociťujete závrať, zvedání žaludku, bolest na hrudi, v zádech, nebo jiné bolesti, ihned ukončete cvičení a zkonzultujte to se svým lékařem.

Před tréninkem se řádně rozcvičte podle protahovacích tipů přiložených v tomto manuálu.

## **PO CVIČENÍ**

Ke snížení (vypnutí) rychlosti zmáčkněte tlačítko stop.

Před vystupováním z přístroje mějte nohy na příslušné straně běžícího pásu a zastavte ho.

Vyndejte bezpečnostní klíč a schovejte ho na bezpečné místo mimo dosah dětí.

Na konci vašeho cvičení si udělejte protahovací cvičení.

Když docvičíte, podívejte se na část v tomto manuálu, kde je popsáno uskladnění vašeho stroje.

Pravidelně kontrolujte a utahujte všechny části stroje.

Vždy, když budete opravovat nebo kontrolovat stroj, vypněte jej ze sítě a vždy používejte manuál. Neotvírejte kryt motoru a ani se nepokoušejte jej rozebrat. Pokud byste měli s motorem jakýkoliv problém, oslovte autorizovaný servis. Servis vám vždy doporučí prodejce stroje.

Když budete chtít vypojit stroj ze sítě, vždy musíte předem zmáčknout tlačítko OFF a poté jej vypnout ze sítě.

## **ZAHŘÍVACÍ A ZKLIDŇOVACÍ CVIČENÍ**

Dobrý cvičební program se skládá z rozehřívacích cviků, aerobního cvičení, a cviků k uklidnění. Celý program provádějte nejméně dvakrát až třikrát týdně, mezi cvičeními si dopřejte den pauzy. Po několika měsících můžete celý cvičební program zintenzivnit na čtyři až pětkrát týdně.

**AEROBNÍ CVIČENÍ** je jakákoliv činnost, která trvale vysílá kyslík do vašich svalů přes vaše srdce a plíce. Aerobní cvičení zlepšuje kondici vašich plic a srdce. Aerobní tělesná kondice je podporována každou činností, při které jsou zapojeny velké svaly např.: nohou, paží a hýždí. Vaše srdce bije rychleji a vy dýcháte zhluboka. Aerobní cvičení by mělo být součástí celé vaší cvičební rutiny.

**ZAHŘÁTÍ SVALŮ** je důležitou součástí jakéhokoli cvičení. Mělo by jím začít každé cvičení, aby se tak vaše tělo připravilo na další namáhavý výkon zahřátím svalstva a jejich strečkem, čímž se zvýší váš krevní oběh a tepová frekvence, a do vašich svalů je dodáno více kyslíku.

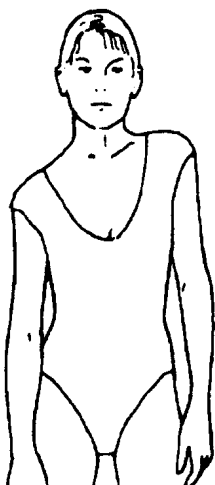
Po ukončení cvičení uklidněte svalstvo pomocí následujících cviků, které cvičte i pro zahřátí před zahájením cvičení, a to proto, abyste snížili bolest a únavu svalů.

## ZAHŘÍVACÍ CVIKY

zahřívací cviky

### PROTAŽENÍ KRKU A HLAVY

Uklánějte hlavu doprava na jednu dobu, až ucítíte protažení levé strany krku. Poté se vraťte do původní pozice opět na jednu dobu a uklánějte hlavu na druhou stranu. Poté hlavu zakloňte a otevřete ústa, protahujete tím bradu. Nakonec hlavu skloňte směrem k hrudníku a vraťte se do pozice na začátku.



### PROTAŽENÍ RAMEN

Zdvihněte pravé rameno k uchu. Pak zdvihněte levé rameno k uchu a zároveň klesejte z pravým ramenem.



### BOČNÍ PROTAŽENÍ

Rozpažte a zvedněte ruce nad hlavu. Vytáhněte je co nejvýše a lehce se uklánějte do boku. Měli byste cítit protažení druhé strany zad. Opakujte na druhou stranu.



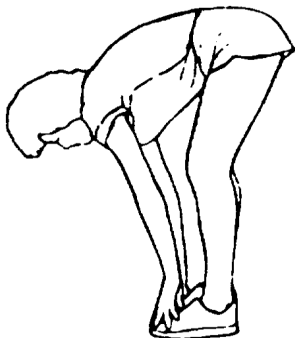
### **PROTAŽENÍ VNĚJŠÍHO STEHNA**

Jednou rukou se opřete o stěnu a druhou uchopte jednu nohu a přitáhněte směrem k hýždím. Přitahujte nohu jak to bude nejbližší snesitelné. Počítejte do patnácti a pak povolte. Opakujte s druhou nohou.

### **PROTAŽENÍ VNITŘNÍHO STEHNA**

Sedněte si s chodidly k sobě, kolena směřují ven. Přitahujte nohy tak blízko k tříslům, jak je to možné. Jemně tlačte kolena směrem k podlaze. Počítejte do patnácti.



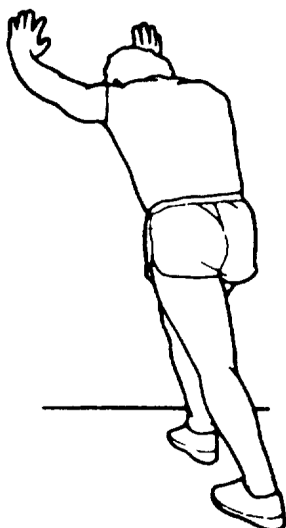
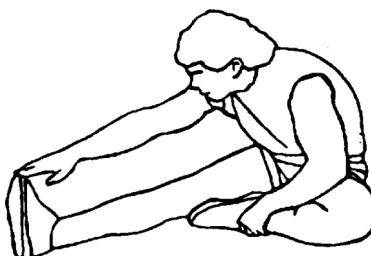


### **DOTEK PRSTŮ**

Pomalu se ohýbejte od pasu dolů k zemi s ohnutými zády a uvolněnými rameny. Snažte se rukama dotknout palců u nohou. Postupujte tak daleko, jak můžete a setrvejte asi 15

### **PROTAŽENÍ KOLENNÍ ŠLACHY**

Sedněte si s nataženou pravou nohou. Levou nohu pokrčte tak, aby chodidlo směřovalo k pravému vnitřnímu stehnu. Natahujte se směrem k palci na noze co nejvíce, jak je to možné. Počítejte dc



### **PROTAŽENÍ ACHILLOVY ŠLACHY A LÝTKA**

Opřete se o stěnu, ohněte pravou nohu vzad, přitáhněte rukou a pomalu se zhoupněte v bocích. Poté ohněte levou nohu a opakujte stejný pohyb. Vydržte, opakujte s každou nohou 15krát.

## **Záruční podmínky CZ:**

### **Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:**

4. záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
5. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
6. záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

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

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

### **Upozornění:**

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

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

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

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

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

Datum prodeje

Razítko a podpis prodejce

Dodavatel:

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

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



### **ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠTUJE:**

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

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

tel: +420 556 770 191, email: [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)



**HU - Használati utasítás**

**Futópad TUNDER IN 2029**



**A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!**

Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

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

### **Figyelmeztetés:**

Vegye figyelembe a használati utasításban leírtakat, valamint tartsa meg a későbbi problémák esetére:

- Használat közben a biztonsági kulcsot mindig csatolja a ruhájához
- Futás közben kezeit hagyja természetesen mozogni, soha ne nézze a lábait.
- Abban az esetben, ha baleset történik azonnal húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Futás után a szalagot hagyja folyamatosan lelassulni.

**Figyelmeztetés: a használati utasítást figyelmesen olvassa el, valamint pontosan kövesse az összeszerelési instrukciókat**

## **Figyelmeztetés**

1. Az edzés megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét
2. Ellen őrizze a csavarokat és anyákat, hogy azok kellően meg vannak-e húzva
3. A futópadot száraz környezetben tárolja, a nedvesség károkat okozhat
4. A cég nem vállal felelősséget azokért a hibákért, melyeket a gép helytelen kezelése okoz
5. Edzéshez megfelelő ruhát viseljen
6. 40 perccel eves után ne edzzen
7. Edzés előtt kérem melegítsen be
8. Edzés előtt kérje ki orvosa véleményét a vérnyomásával kapcsolatosan
9. A futópadot csak felnőttek használják
10. Gyermek és testileg, vagy szellemileg sérült személyek ne használják a gépet
11. Ne dugjon be semmi oda nem tartozót a gép részeibe
12. Fokozottan ügyeljen a kábelek épségére.
13. Amikor a gépet nem használja, húzza ki a hálózatról

### ***Fontos biztonsági instrukciók***

#### **Elhelyezés:**

- A futópadot egyenes, kemény felületen helyezze el. Kerülje a szőnyegen való elhelyezést, mivel a gép szellőzését gátolja
- A gépet úgy helyezze el, hogy a hálózati csatlakozó jól látható legyen

- A futószalagot soha ne indítsa el, ha áll rajta. Amíg a gép nem indul el teljesen álljon a két oldalon található sineken

5. Mindig az edzéshez megfelelő ruhát viseljen

6. A gépet mindig távolítsa el a hálózathoz, mielőtt levinné a motor takaróját

7. Gyermeket tartsa távol a géptől

8. Edzés közben mindig tartsa a markolatokat.

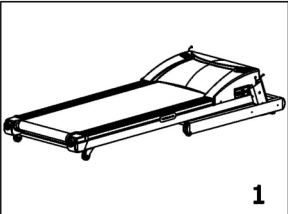


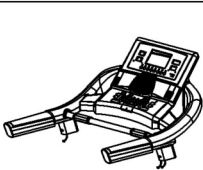
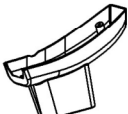



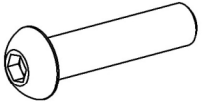
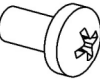


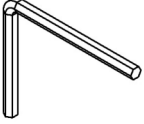
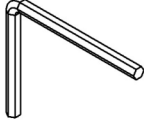
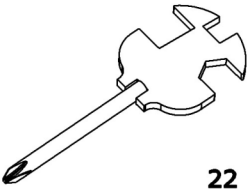
9. Mindig csatlakoztassa ruhájához a biztonsági kulcsot.

**10. Amikor a gép nincs használat alatt, távolítsa azt el a hálózathoz.**

11. Edzés előtt kérje ki orvosa véleményét. Abban az esetben, ha bárminemű rosszulétet észlel azonnal szakítsa meg az edzést

## Összeszerelés instrukciók

**A dobozban a következő tartozékokat találja:**

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <br>1  | <br>3  | <br>4   | <br>109 |
| <br>35 | <br>36 | <br>41  | <br>42  |
| <br>78 | <br>91 | <br>96  | <br>102 |
| <br>20 | <br>21 | <br>22 |  |

## A gép részeinek listája :

| No. | Description         | Specification | Qty | No. | Description           | Specification | Qty |
|-----|---------------------|---------------|-----|-----|-----------------------|---------------|-----|
| 1   | Main Frame          |               | 1   | 78  | Socket flat head bolt | M10*20        | 14  |
| 3   | Left upright tube   |               | 1   | 91  | Sheet metal screw     | M6*16         | 6   |
| 4   | Right upright tube  |               | 1   | 96  | SCREW                 | ST4.2*16      | 4   |
| 109 | Console frame       |               | 1   | 102 | Lock washer           | 10            | 14  |
| 35  | Left handbar cover  |               | 1   | 20  | 5# Allen Wrench       | 5 mm          | 1   |
| 36  | Right handbar cover |               | 1   | 21  | 6# Allen Wrench       | 6 mm          | 1   |
| 41  | Left bottom cover   |               | 1   | 22  | Philip Screw driver   | S=13、14、15    | 1   |
| 42  | Right bottom cover  |               | 1   |     |                       |               |     |

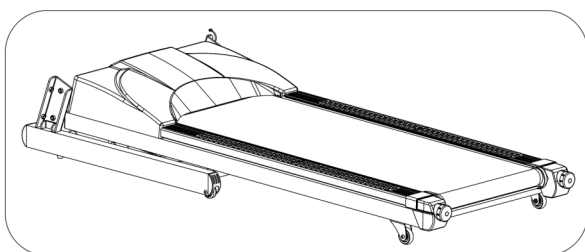
## Használatos szerszámok:

5#Imbuszkulcs 5mm 1pcs、 6# Imbuszkulcs 5mm 1pcs

Csavarhúzó univerzális kulcs S=13、 14、 15 1pcs

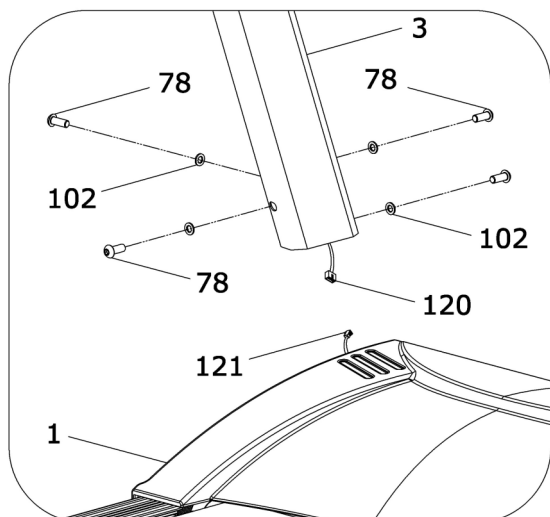
**Megjegyzés: A teljes összeszerelés befejezte előtt a gépet ne csatlakoztassa az áramhoz.**

### 1. lépés :



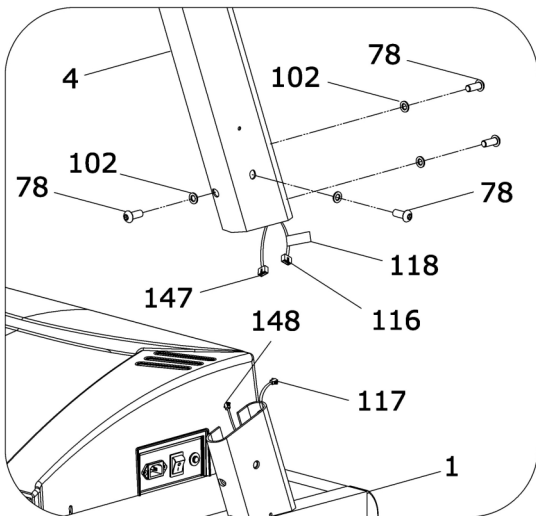
Nyissa ki a dobozt, majd helyezze a fő vázra a talajra.

### 2. lépés:



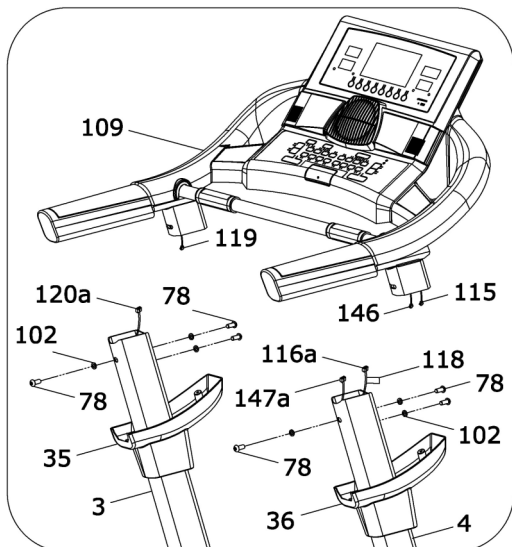
1.Kösse össze a kábelt (120) , mely a bal oldali alsó karban található (3) a másik kábellel(121), melyet a fő vázban talál(1). Majd helyezze be a bal oldali alsó kart (3) a fő vázba (1)  
2.Használja a 6# csavarkulcsot, csavarja át a csavart (78) az alátétet (102), majd rögzítse (3) a fő vázhoz (1)

### 3. lépés:



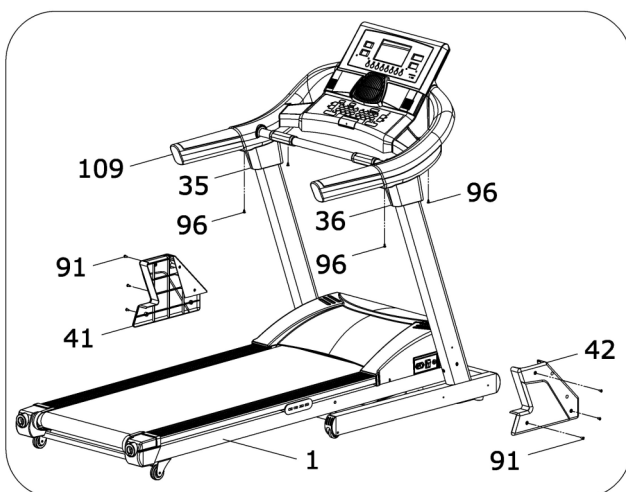
1. Kösse össze a kábelt (116,147) , mely a jobb oldali karban található(4) a másik kábellel (117,148), mely a fő vázban található (1). ezek után helyezze be a jobb oldali kart (4) a fő vázba(1)  
 Megjegyzés:Kérem fokozottan ügyeljen a kábelek épségére.  
 2. Használja a 6# csavarkulcsot, csavarja át a csavart (78) az alátétet (102),majd rögzítse (4) a fő vázhoz(1)

### 4. lépés



1.Through left and right handle bar cover(35,36) into left and right upright(3,4);  
 2.Connect multicore signal wire (115,119,146)of console frame (109) with multicore signal wire(116a, 120a, 147a) that on the left and right upright(3,4). Then insert console frame (109) into left and right upright **Note:**Please not to damage the wires.The connect method is shown on lable(118)  
 3.Use 6# wrench, drill through the bolt (78) to Lock washer(102), then .lock the console frame onto left and right upright.

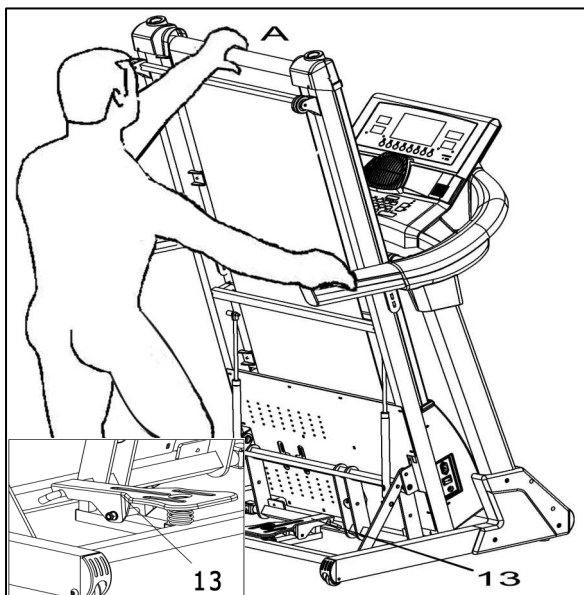
### 5. lépés



1. Use **Philip Screw driver** ,with ST4.2\*16 tapping screw(96),lock **Left (35)/right(36) handbar cover into console frame(109)**  
 2.Use **Philip Screw driver**, with M6\*16 screw(91) ,lock left(41)/Right(42)bottom cover into **main frame ( 1 )**

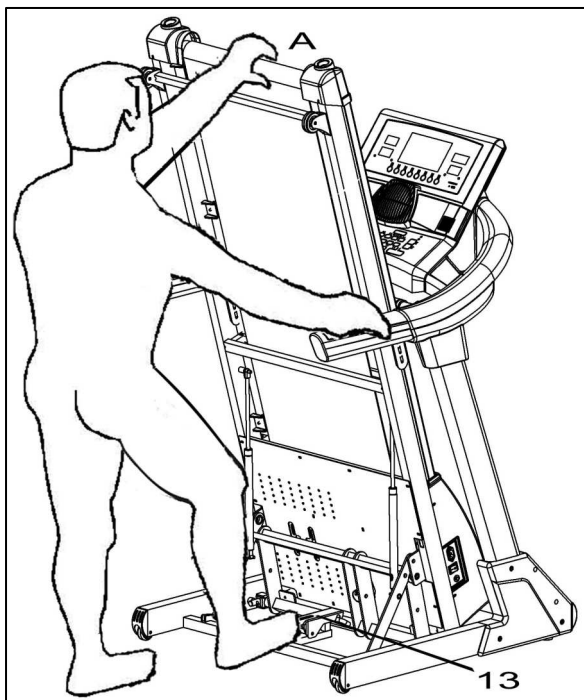
## Tárolás

### Felhajtás :



Ahogy azt a kép is mutatja, emelje fel addig a futó részt, amíg a pöcök (13) nem kattan be a fixált részbe.

### Lehajtás :



Húzza ki a pecket (13) a zárónyílásból. Majd lassan eressze le a futó részt.

**Figyelem : összerakás után ellenőrizze még egyszer a csavarokat. Csak ezután indítsa el a gépet.**

## Technikai paraméterek

|                                   |  |                     |                         |
|-----------------------------------|--|---------------------|-------------------------|
| <b>Összeszerelt méret</b><br>(mm) | 2010*870*1480                                  | <b>Sebesség</b>     | 1.0-20KM/h<br>0.6-12mph |
| <b>Összerakva</b> (mm)            | 1140*870*1840                                  | <b>Max terhelés</b> | 120KG                   |
| <b>Futófelület SIZE</b> (mm)      | 1395*535                                       |                     |                         |
| <b>Önsúly</b>                     | 114KG  |                     |                         |
| <b>Fokozatok</b>                  | 0-15   |                     |                         |
| <b>5 LCD DISPLAY</b>              | Sebesség, Idő, Táv, Kalória, Dőlésszög, pulzus |                     |                         |

## Computer használata



### Kijelző:

1. "TIME"ablak: Mutatja az edzéssel töltött idő hosszát 0 : 00 - 99 : 59 közt, Amikor a számolás a végére ér a futószalag lassan leáll, majd megjelenik az "End" felirat. Abban az esetben, ha beállít edzés hosszát a gép visszaszámol 0.0-ig, majd a szalag lassan leáll és megjelenik az "End" felirat.
2. "SEBESSÉG"ablak: Mutatja az edzés sebességét 1.0-20KM/h közt

3. "INCL /PULSE" ablak : Mutatja a futószalag Dőlésszögét 0-15 közt, valamint a felhasználó pulzusát.

Abban az esetben, ha a felhasználó megfogja a pulzsmérő markolatokat 5 másodperben belül megjelenik a mért érték 50-200 ütés/min közt. (A mért értékek nem felelnek meg orvosi kivizsgálásnak)

4. "DIS /CAL"ablak: Méri az edzés ideje alatt megtett távolságot, valamint elégetett kalóriák

mennyiségét. Távolság mennyiségét "DISTANCE" 0 : 00 - 99 : 9 közt, Abban az esetben, ha állít távolságot, a gép visszszámol 0-ig, majd megjelenik az "end" felirat és a szalag lassan leáll. A kalória mennyiségét "CALORIES" 0 – 999 közt mutatja, Abban az esetben, ha beállít kalóriamennyiséget a gépl visszszámol 0-ig, majd megjelenik az "end" felirat és a szalag lassan leáll.

5. 7"VEDIO kijelzőn lejátszható az SD kártya, USB kulcs, ems memória , valamint audio\video kimenet is található rajta

#### **Gombok funkciói:**

1. "PROGRAM" gomb : amikor a gép áll nyomja meg a SELECT gombot, mellyel választhat az egyes

programok közül "0:00" " P1..P15 -U1..-U5-HP1..-HP5" 26 különböző program;

A manuális program a beállítható program, melyben az előre beállított sebesség 1KM/H vagy 0.6MPH. (0:00 manuális mód, előre beállított programok: P1-P15, U1-U5 felhasználói program,HP1-HP5 szívritmus program)

2. "MODE" gomb : A gomb megnyomásával választhat az egyes programok közül: "0 : 00", "T--

15:00", "D--1.0", "C--50" ("0 : 00" manuális mód, "T" idő visszszámolás, "D" távolság visszszámolás "C" kalória visszszámolás); a beállítások után a Sebesség és Dőlésszög gombokkal beállíthatja a kívánt sebességet és Dőlésszöget, ezek után nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez

3. "START" gomb : Abban az esetben, ha a biztonsági kulcs csatlakoztatva van, a gomb megnyomásával a gép bármikor elindítható. Manuális módban a kezdő sebesség 1.0km/h, Dőlésszög pedig 0.

4. "STOP" gomb: a gomb megnyomásával leállíthatja a gépet

5. "SEBESSÉG+" , "SEBESSÉG-" gomb : a sebesség állítható a gombok megnyomásával

6. "INC+" , "INC-" gomb : a gombok megnyomásával a futószalag Dőlésszöge állítható

7. "DÖLÉSSZÖG : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15" gomb : gyors Dőlésszög állítás

8. "SEBESSÉG : 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10" gomb : gyors Dőlésszög állítás

9.  a ventilátor bekapcsolása

10. Amikor a gép tartalék módban van, nyomja meg “DÖLÉSSZÖG+SEBESSÉG+” gombokat ugyanakkor 5 másodpercre, ekkor a rendszer metrikus és brit módba kapcsol. A computer jelzést ad “Bi.”, ugyanakkor a sebesség ablakban megjelenik az “1.0” metrikus rendszerben, “0.6” brit rendszerben

### **Gyors kezdés (MANUÁLIS PROGRAM)**

1. Kapcsolja be a gépet, majd rögzítse a biztonsági kulcsot a géphez
2. Nyomja meg a START gombot, a gép 3 másodpercet visszaszámol, majd sípolással elindul 1.0km/h sebességgel
3. Ezek után a “Sebesség+” vagy “Sebesség-” és “DÖLÉSSZÖG+”, “DÖLÉSSZÖG -” gombokkal beállíthatja a kívánt Dőlésszöveget, valamint sebességet

### **A gép használat a torna közben:**

1. A Sebesség- gomb csökkenti a futás sebességét
2. A Sebesség+ gomb növeli a futás sebességét
3. Az Dőlésszög- gomb megnyomásával csökkentheti a szalag Dőlésszögét
4. Az Dőlésszög+ gomb megnyomásával növelheti a szalag Dőlésszögét
5. A sebesség gyorsbeállító gombbal a sebesség megadott értékekre változtatható.
6. A Dőlésszög gyorsbeállító gombbal a szalag sőlésszöge megadott értékekre változtatható
7. A PAUSE gomb megnyomásával a szalag lelassul, majd teljesen leáll
8. Abban az esetben, ha megfogja a pulzuszámológót 5 másodpercen belül megjelenik a felhasználó pulzusa

### **Manuális mód:**

1. Ha nem állít be értéket a START gomb megnyomása előtt, a gép kezdő sebessége 1.0km/h, a többi ablakban a számolás felfelé történik, az “DÖLÉSSZÖG+”, “DÖLÉSSZÖG-”, “SEBESSÉG+”, “SEBESSÉG-” gombok megnyomásával beállíthatja a Dőlésszöveget és a sebességet.
2. idő beállítása, nyomja meg a “MODE” gombot az idővisszaszámlálásba való belépéshez, a TIME ablakban megjelenik a “15 : 00” felirat. Az “DÖLÉSSZÖG+”, “DÖLÉSSZÖG-”, “SEBESSÉG+”, “SEBESSÉG-” gombokkal beállíthatja a kívánt Dőlésszöveget, valamint sebességet
3. az idő beállítási modellben nyomja meg a “ MODE “ gombot a távolság visszaszámlálásba való belépéshez, a DISTANCE ablakban megjelenik az “1.0” felirat. Az “DÖLÉSSZÖG+”, “DÖLÉSSZÖG-”, “SEBESSÉG+”, “SEBESSÉG-” gombokkal beállíthatja az Ön által kívánt távolságot

4. a távolság beállító módban nyomja meg a "MODE" gombot a kalória visszaszámolás programba való belépéshez, a CAL ablakban megjelenik az "50' felirat. Az "DÖLÉSSZÖG+","DÖLÉSSZÖG-", "SEBESSÉG+", "SEBESSÉG-" gombokkal állítsa be a kalória kívánt mennyiségét

5. A beállítások befejezte után nyomja meg a "START" gombot a torna megkezdéséhez

## Előre beállított programok

A "PROGRAM" gomb megnyomása után a "time" ablakban megjelennek a P1-P15 programok, melyek közül választhat. 2 másodperc után, a TIME ablak fog villogni. Mutatja az ajánlott már beállított időt 10:00, az "DÖLÉSSZÖG+","DÖLÉSSZÖG-", "SEBESSÉG+", "SEBESSÉG-" gombokkal beállíthat egy más értéket. A "START" gomb megnyomásával kezdje meg az edzést, az előre beállított programok 10 szekcióra vannak felosztva. egy szekció=edzés hossza/10. Amikor a program belép a következő szekcióba sípolással jelez, az "DÖLÉSSZÖG+","DÖLÉSSZÖG-", "SEBESSÉG+", "SEBESSÉG-" gombokkal beállíthatja a Dölésszöget és sebességet,

## Program táblázat

Minden program 10 szekcióra van felosztva, minden szekcióhoz tartozik egy saját sebesség és Dölésszög is, mely a táblázatban látható.

| Program \ idő |                      | idő intervallum |   |   |   |   |   |    |    |   |    |
|---------------|----------------------|-----------------|---|---|---|---|---|----|----|---|----|
|               |                      | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 |
| P1            | SEBESSÉG(sebesség)   | 2               | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4  | 2  | 5 | 3  |
|               | DÖLÉSSZÖG(Dölésszög) | 1               | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2  | 3  | 2 | 2  |
| P2            | SEBESSÉG             | 2               | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|               | DÖLÉSSZÖG            | 1               | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3  | 4  | 2 | 2  |
| P3            | SEBESSÉG             | 2               | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4  | 2  | 3 | 2  |
|               | DÖLÉSSZÖG            | 1               | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P4            | SEBESSÉG             | 3               | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9  | 6  | 4 | 3  |
|               | DÖLÉSSZÖG            | 2               | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4  | 6  | 2 | 2  |
| P5            | SEBESSÉG             | 3               | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7  | 6  | 4 | 3  |
|               | DÖLÉSSZÖG            | 1               | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4  | 5  | 2 | 1  |
| P6            | SEBESSÉG             | 2               | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7  | 5  | 4 | 3  |
|               | DÖLÉSSZÖG            | 2               | 2 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P7            | SEBESSÉG             | 2               | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|               | DÖLÉSSZÖG            | 4               | 5 | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P8            | SEBESSÉG             | 2               | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2  | 3 | 2  |
|               | DÖLÉSSZÖG            | 3               | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4  | 3  | 3 | 2  |
| P9            | SEBESSÉG             | 2               | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3  | 3 | 2  |
|               | DÖLÉSSZÖG            | 3               | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4  | 2  | 3 | 2  |
| P10           | SEBESSÉG             | 2               | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3  | 6  | 3 | 3  |

|     |           |   |   |   |   |    |   |    |    |   |   |
|-----|-----------|---|---|---|---|----|---|----|----|---|---|
|     | DÖLÉSSZÖG | 4 | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3 |
| P11 | SEBESSÉG  | 2 | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2 |
|     | DÖLÉSSZÖG | 4 | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P12 | SEBESSÉG  | 2 | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4 |
|     | DÖLÉSSZÖG | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |
| P13 | SEBESSÉG  | 2 | 7 | 4 | 7 | 8  | 9 | 4  | 5  | 3 | 2 |
|     | DÖLÉSSZÖG | 5 | 6 | 6 | 4 | 6  | 5 | 8  | 9  | 4 | 2 |
| P14 | SEBESSÉG  | 2 | 6 | 5 | 4 | 8  | 6 | 5  | 2  | 3 | 3 |
|     | DÖLÉSSZÖG | 5 | 6 | 5 | 8 | 4  | 5 | 5  | 10 | 6 | 3 |
| P15 | SEBESSÉG  | 2 | 6 | 5 | 4 | 8  | 7 | 5  | 3  | 3 | 2 |
|     | DÖLÉSSZÖG | 3 | 4 | 5 | 6 | 3  | 5 | 5  | 6  | 4 | 3 |

### Brit rendszer program lista

| Program idő |                      | idő intervallum |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------|----------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             |                      | 1               | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P1          | SEBESSÉG(sebesség)   | 1.2             | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 1.8 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
|             | DÖLÉSSZÖG(Dölésszög) | 1               | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   |
| P2          | SEBESSÉG             | 1.2             | 3.1 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 1               | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   |
| P3          | SEBESSÉG             | 1.2             | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 1               | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P4          | SEBESSÉG             | 1.8             | 3.7 | 4.3 | 3.1 | 4.9 | 3.1 | 5.5 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 2               | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 6   | 2   | 2   |
| P5          | SEBESSÉG             | 1.8             | 3.7 | 4.9 | 3.1 | 4.9 | 3.7 | 4.3 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 1               | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 5   | 2   | 1   |
| P6          | SEBESSÉG             | 1.2             | 4.9 | 3.7 | 2.4 | 3.1 | 5.5 | 4.3 | 3.1 | 2.4 | 1.8 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 2               | 2   | 6   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P7          | SEBESSÉG             | 1.2             | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 4               | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P8          | SEBESSÉG             | 1.2             | 2.4 | 3.7 | 4.9 | 4.3 | 4.9 | 3.7 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 3               | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| P9          | SEBESSÉG             | 1.2             | 2.4 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 3               | 5   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   |
| P10         | SEBESSÉG             | 1.2             | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 4               | 4   | 3   | 6   | 7   | 8   | 8   | 6   | 3   | 3   |
| P11         | SEBESSÉG             | 1.2             | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 4               | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P12         | SEBESSÉG             | 1.2             | 3.1 | 3.1 | 2.4 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 2.4 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 3               | 5   | 6   | 7   | 12  | 9   | 11  | 11  | 6   | 3   |
| P13         | SEBESSÉG             | 1.2             | 4.3 | 2.4 | 4.3 | 4.9 | 5.5 | 2.4 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 5               | 6   | 6   | 4   | 6   | 5   | 8   | 9   | 4   | 2   |
| P14         | SEBESSÉG             | 1.2             | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 1.8 | 1.8 |
|             | DÖLÉSSZÖG            | 5               | 6   | 5   | 8   | 4   | 5   | 5   | 10  | 6   | 3   |

|     |           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P15 | SEBESSÉG  | 1.2 | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 4.3 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|     | DÖLÉSSZÖG | 3   | 4   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5   | 6   | 4   | 3   |

## Felhasználói program

A computer 5 felhasználói programot tartalmaz: U1、 U2、 U3,U4,U5

### 1.A felhasználói program beállítása

Nyomja olyan hosszan a "PROGRAM" gombot, amíg nem jelenik meg a ( U1-U5 ) , ekkor nyomja meg a "mode" gombot a beállításokba való belépéséhez. A "SEBESSÉG+", "SEBESSÉG -" gombok megnyomásával beállíthatja a sebességet, az "DÖLÉSSZÖG+", "DÖLÉSSZÖG -"gombokkal beállíthatja a Dölésszöget. Nyomja meg a "mode" gombot, mely az első beállítások befejeztét jelzi, ekkor lépjen be a következő beállításba, amíg a 10-idő intervallum beállítás kész nincs. A beállított adatokat mindaddig tárolja a gép, amíg azokat nem törli

### 2 .A felhasználói program használata

A、 Nyomja meg olyan hosszan a "PROGRAM" gombot, amíg nem jelenik meg a ( U1-U5 ) felirat, állítsa be a kívánt időt, majd nyomja meg a "start " gombot

B、 A "start" gomb megnyomásával megkezdheti az edzést

### 3.Felhasználói program további beállításai

Az egyes programok 10 szekcióra vannak felosztva, a futószalag nem indul el mindaddig, amíg az idő, sebesség és a Dölésszög nincs pontosan beállítva

## Szívritmus program

1、 Nyomja meg a "PROGRAM" gombot annyiszor, amíg a "pulse" ablak kijelzi a "HP1-HP5" feliratot

A "HP1" program leggyorsabb futási sebessége 8.0km/h, célpulzusszám 140 ütés/min.

A "HP2" program leggyorsabb futási sebessége 9.0km/h, célpulzusszám 150 ütés/min

A "HP3" program leggyorsabb futási sebessége 10.0km/h, célpulzusszám 160 ütés/min.

A "HP4" program leggyorsabb futási sebessége 11.0km/h, célpulzusszám 170 ütés/min.

A "HP5" program leggyorsabb futási sebessége 12.0km/h, célpulzusszám 180 ütés/min.

2、 A "MODE" gomb megnyomásával lépjen be a kor beállításába, a "TIME" ablakban megjelenik a-

30év. A "DÖLÉSSZÖG+", "DÖLÉSSZÖG -", "SEBESSÉG+", "SEBESSÉG -" gombokkal állítsa be korát

3、 A "MODE" gomb megnyomásával lépjen be a pulzus beállításba, A "PULSE" ablakban a korához

beállított pulzus jelenik meg. Az "DÖLÉSSZÖG+", "DÖLÉSSZÖG -", "SEBESSÉG+", "SEBESSÉG -" gombokkal állítsa be a pulzus kívánt értékét

4、 A "MODE" gomb megnyomásával lépjen be az idő beállításba, a "TIME" ablakban megjelenik az

előre beállított 15:00. Az "DÖLÉSSZÖG+", "DÖLÉSSZÖG -", "SEBESSÉG+", " SEBESSÉG -" gombokkal beállíthatj az idő kívánt értékét

5. A "START" gomb megnyomásával kezdje meg az edzést
6. "HP1-HP5" státuszban, ha megnyomja a "START" gombot az értékek beállítása nélkül, abban az esetben a computer fogja irányítani a sebességet a pulzusa szerint
7. "HP1-HP5" státuszban, az "DÖLÉSSZÖG+", "DÖLÉSSZÖG -", "SEBESSÉG+", "SEBESSÉG -" gombokkal beállíthatja a Dölésszöget, ugyanakkor a computer fogja irányítani ezen értékeket, hogy közel maradjon az optimális pulzusszámhoz. ;
8. Első percben bemelegít, a gép csak ez után hangolja pulzusát a beállítottéhoz. A computer az szerint irányítja a Dölésszöget és sebességet, hogy milyen az aktuális pulzusa.

### BODY TESTER – TEST teszt:

Nyomja meg a " PROGRAM" program gombot, amíg nem lép be a FAT body fat tester módba, a " mode " gomb megnyomásával állítsa be a következőket f-1, f-2, f-3, f-4, f-5 ( f-1 nem, f-2 kor, f-3 magasság, f-4 súly, f-5 fat tester ),

a "Sebesség+", "Sebesség -" gombok megnyomásával állíthatja be f-1 – f4 értékeket, ezek után a " MODE" gomb megnyomásával megkapja az F-5 értéket, fogja meg a pulzusmérő markolatokat, A mért érték 3 másodpercen belül megjelenik a kijelzőn

|     |          |            |                |
|-----|----------|------------|----------------|
| F-1 | nem      | 01 male    | 02 female      |
| F-2 | kor      | 10-----99  |                |
| F-3 | magasság | 100----200 |                |
| F-4 | súly     | 20-----150 |                |
| F-5 | FAT      | ≤19        | sovány         |
|     | FAT      | =(20---25) | normálsúly     |
|     | FAT      | =(25---29) | túlsúly        |
|     | FAT      | ≥30        | súlyos túlsúly |

### Adatok skálája:

| Parameter        | PROGRAM | BEGIN | SET UP RANGE | DISPLAY RANGE |
|------------------|---------|-------|--------------|---------------|
| TIME(MIN:SECOND) | 0:00    | 15:00 | 5:00-99:00   | 0:00 - 99:59  |
| DÖLÉSSZÖG(%)     | 0       | 0     | 0-15         | 0-15          |
| SEBESSÉG(MPH)    | 0.6     | 0.6   | 0.6-12       | 0.6-12        |
| (K/h)            | 1.0     | 1.0   | 1.0-20       | 1.0-20        |
| DISTANCE(K)      | 0       | 1.0   | 0.5-99.9     | 0.00 - 99.9   |

|                 |   |     |        |         |
|-----------------|---|-----|--------|---------|
| PULSE(hypo/min) | P | N/A | N/A    | 50-200  |
| CALORIE(THERM)  | 0 | 50  | 10-999 | 0 - 999 |

### Biztonsági kulcs funkció:

Abban az esetben, ha kihúzza a biztonsági kulcsot a futópad leáll, abban az esetben pedig, ha visszahelyezi a futópad újra működőképes

### Energiatakarékos funkció:

Abban az esetben, ha a gép nem érzékel jelet 10 percig automatikusan kikapcsol. Bekapcsoláshoz bármely gomb használható

### Figyelmeztetés:

1. Ajánlott az edzés kezdetén a lassú futás, valamint a markolatok tartása, amíg nem érzi magát teljesen magabiztosnak
2. A biztonsági kulcsot mindig csatlakoztassa a computerhez, annak másik végét pedig a ruhájához.
3. Abban az esetben, ha be szeretné fejezni az edzést nyomja meg a PAUSE gombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot

### A lejátszó használata

10 irányító gomb található a gépen: "INPUT", "▶|| /ENTER", "GO BACK", "VOL-", "VOL+", "□", "□", "◀", "▶", "MEDIA/POWER".

1. Kapcsolja be a computer kijelzőjét. 2másodperc után megjelenik 2 ikon. helyezze be az SD/MMC kártyát a leolvasóba, csatlakoztassa az USB kulcsot. a kijelzőn megjelennek 4 ikon: SD, USB, MEMORY és beállítás, ahogy az a képeken látható:



Pic 1



Pic 2



Pic 3

2. nyomja meg a "◀", "▶" a memóriák közüli választáshoz SD, USB, Memory , Set up. nyomja meg a "▶|| /ENTER" gombot igazoláshoz , lépjen be a következő menübe.

3. Amikro kiválasztja a Set up-ot, nyomja mega "▲", "▼" gombokat választáshoz. "nyelv beállítása -

>kijelzett kép sebessége ->kijelző használata ->zene ismétlés mód ->film ismétlés mód ->képek megjelenítése ->autoplay->előre való beállítások". Nyomja meg a "◀", "▶" továbbkapcsoláshoz , majd nyomja meg a "▶|| /ENTER" igazoláshoz.

**például 1 :**

válassza "language selection" (nyelv beállítás) , nyomja meg a "◀", "▶" gombokat választáshoz "kínai ->Espanol->English" , nyomja meg a "▶|| /ENTER" gombot igazoláshoz

**például 2 :**

Válassza a "Sebesség of display picture" (kép sebessége) , nyomja meg a "◀", "▶" gombot a választáshoz "3s->5s->15s->1perc->15perc->1h" , majd nyomja meg a "▶|| /ENTER" gombot igazoláshoz

**például 3 :**

válassza a "picture display usage"(kijelző használat) , nyomja meg a "◀", "▶" gombot választáshoz, "random->fade in-out ->close->down—up->up--down->left—right->right—left->both sides—middle->middle—both sides->level interlude ->vertical interlude" , majd a "▶|| /ENTER" gomb megnyomásával igazolja

**például 4 :**

válassza ki a "music repeat mode" zene ismétlést , nyomja meg a "◀", "▶" gombot választáshoz, "repeat all->repeat one"select out, majd nyomja meg az "▶|| /ENTER" gombot igazoláshoz

**például 5 :**

válassza ki a "movie repeat mode" film ismétlést , nyomja meg a "◀", "▶" gombot kiválasztáshoz, "repeat all->repeat one"select out, majd nyomja meg a "▶|| /ENTER" gombot igazoláshoz

**például 6 :**

válassza ki az "image display scale" -t , nyomja meg a "◀", "▶" gombot kiválasztáshoz "4 : 3->16 : 9" , select out, majd nyomja meg a "▶|| /ENTER" gombot igazoláshoz.

**például 7 :**

válassza ki az "autoplay"-t , majd nyomja meg a "◀", "▶" gombot kiválasztáshoz "off->on" , select

out, majd nyomja meg a “▶|| /ENTER” gombot igazoláshoz

például 8 :

válassza a “default setting” -t , nyomja meg a “▶|| /ENTER” gombot igazoláshoz



Pic 4



Pic 5



Pic 6

4. Válassz az SD, USB vagy Memory kimenetet, majd nyomja meg a “◀”、“▶” gombot a “MOVIE”、“MUSIC” vagy “PHOTO” kiválasztásához , majd nyomja meg az “▶|| /ENTER” gombot igazoláshoz

5. “MOVIE” (film) választáshoz , nyomja meg a “▶|| /ENTER” gombot igazoláshoz , lépjen be a “MOVIE” fájlba, mely a memóriakártyán található. nyomja meg a “▲”、“▼” gombot a “MOVIE” kiválasztásához, melyet szeretne lejátszani , nyomja meg a “▶|| /ENTER” gombot ismét a teljes kijelzőért ; nyomja meg a “GO BACK” gombot, mely visszatér a menübe.

6. Zene kiválasztásakor “MUSIC” , nyomja meg a “▶|| /ENTER” gombot igazoláshoz , lépjen be a “MUSIC” fájlba. nyomja meg a “▲”、“▼” gombokat a kívánt zeneszámok kiválasztásához , nyomja meg a “▶|| /ENTER” gombot lejátszáshoz ; nyomja meg a “GO BACK” gombot, mely visszatér a menübe.

7. Fotó kiválasztásakor “PHOTO” , nyomja meg a “▶|| /ENTER” gombot a képek megtekintéséhez , nyomja meg a “▼”、“▲”、“◀”、“▶” gombokat a megfelelő képek kiválasztásához , nyomja meg a “▶|| /ENTER” gombot ismét, a gép lejátsza az összes képet, mely a memóriában található. A lejátszás ideje alatt, nyomja meg a “▶|| /ENTER” leállításhoz, valamint az eszközök megjelenítéséhez , nyomja meg a “◀”、“▶” gombot a lejátszás kiválasztásához , nyomja meg a “▶|| /ENTER” gombot a lejátszásba való visszatéréshez. Nyomja meg a “GO BACK” gombok a képek leállításához

8. Nyomja meg az "INPUT" gombot, mely MP3 vagy AV play lejátszó módba kapcsol. Ha csatlakoztatta a DVD vagy MP3 lejátszóhoz, megjelenik a lehetséges lejátszható formátumok listája; Nyomja meg az "INPUT" gombot ismét az eredeti lejátszáshoz való visszatéréshez
9. "VOL+" "VOL -" gomb : A gombok megnyomásával a hangerősség állítható
10. "MEDIA/POWER" gomb: A video rendszer be- és kikapcsolása
11. Figyelem : Abban az esetben, ha a gép nem érzékel jelet 30 másodpercig energiatakarékos módba lép be, a gép bármely gomb megnyomásával újra indítható

## Torna:

Ezen gép használatával jobb kondícióra tehet szert, ugyanakkor formálja az izmait is. Fogókúra esetén segít a súly csökkentésében.

### 1. Bemelegítő gyakorlatok

Biztosítják a megfelelő vérkeringést. Meggátolja a görcsöket és az izomfájdalmat. Minden nyújtógyakorlatnak 30 másodpercig kéne tartani. Az izmokat csak addig nyújtsa, amíg a fájdalom elfogadható. Ha a gyakorlat nagyon fáj, lazítson.



Az oldalsó hasizmok nyújtása

Comb hátsó része

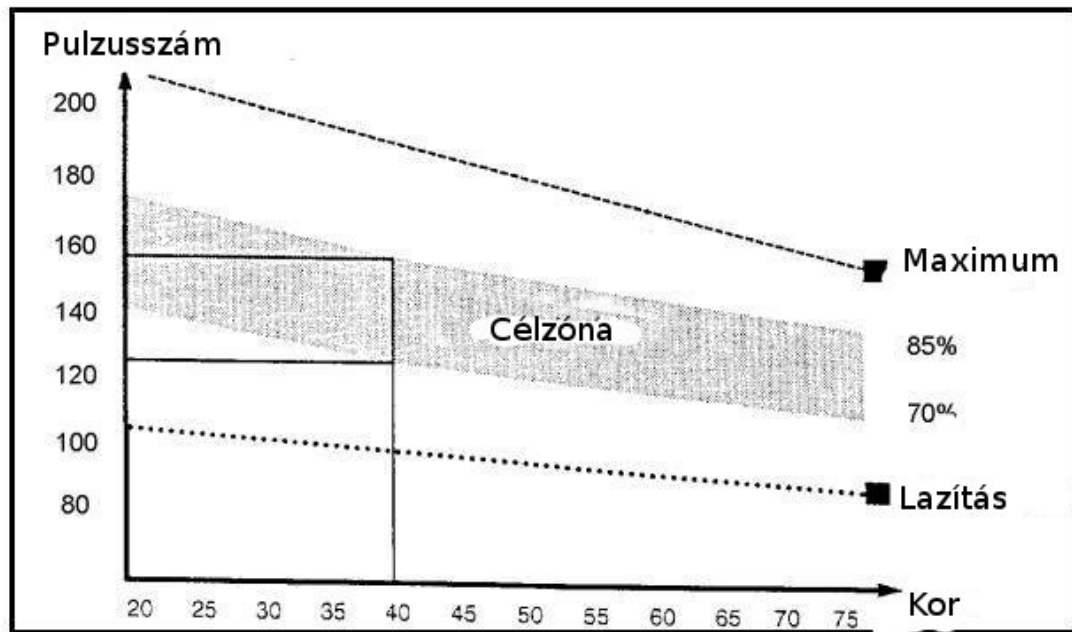
Comb első része

Comb belső része

Vádli és Achilleusz izom

### 2. Maga a torna

Edzés, mely közben meg kell erőltetni magát. A rendszeres edzésnek köszönhetően a lábai hajlékonyabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. Az edzés akkor a leghatékonyabb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli. Ennek a résznek 12 percig kéne tartani.



### 3. Lazítógyakorlatok

Ezek a gyarkorlatok segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugondi. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A tempó és terhelés csökkentése, majd folytassa 5 percig. A nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkkezzen meg róla, hogy a gyakorlatokat lassan kell elvégezni. 3-szor ajánlott naponta tornázni.

#### Az izmok formázása

Az izmok formálásához a terhelés növelése szükséges. A bemelegítő és lazító gyakorlatok egyformák, csak az edzés végén növelje meg a terhelést. Időnként szabályozza a sebességet úgy, hogy megtartsa optimális pulzusát.

#### Súly csökkenése

Az alap faktor a megerőltetés. Minél tovább és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget el, ugyanakkor jobb kondícióra is szert tehet.

#### Figyelmeztetés:

1. Edzés előtt bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok és az anyák megfelelően meg vannak-e húzva.
2. A használatról konzultáljon kezelőorvosával vagy házi orvosával
3. Hordjon megfelelő öltözéket
4. Ne hagyja a gyerekeket a kerékpárral felügyelet nélkül
5. Evés után 1-2 órát ne tornázzon
6. Abban az esetben, ha a felhasználó hányingert, fájdalmat vagy bármilyen kényelmetlenséget észlel, azonnal szakítsa meg az edzést és kérje ki orvosa véleményét.

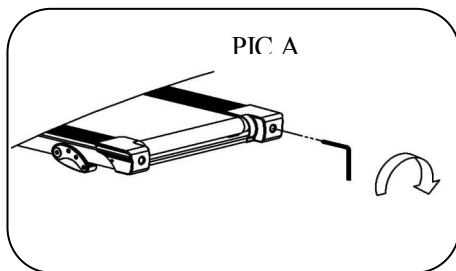
## Karbantartási instrukciók

### A futószalag beállítása

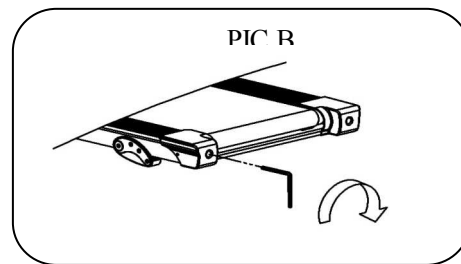
**Ne feszítse túl a futószalagot.** Ez kisebb motor teljesítményt eredményezhet.

A szalag centralizálása:

- Helyezze a futó részt lapos felületre
- Kapcsolja be a szalagot 3.5 mp/h sebességre
- Ha a szalag elcsúszott jobbra, állítsa meg azt, kapcsolja ki a computert, majd forgassa el a jobb oldali beállítócsavart 1/4 résszel az óramutó irányával azonos irányban, ismétlje a lépést addig, amíg a szalag nem marad középen.
- Ha a szalag elcsúszott balra, állítsa le azt, kapcsolja ki a copmutert, majd forgassa el a bal oldali beállítócsavart 1/4 résszel az óramutatóval azonos irányban, ismétlje a lépést, amíg a szalag nem marad középen.



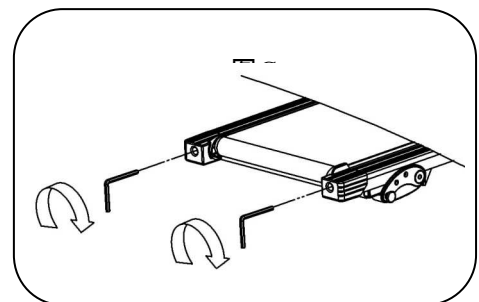
A szalag jobb oldalra csúszott el



A szalag a bal oldalra csúszott el

A futószalag feszességének beállítása:

- Állítsa le a szalagot és kapcsolja ki a gépet
  - Csavarkulcs segítségével fordítsa el mindkét beállítócsavart az 1/4 részben az óramutóval azonos irányban
- Abban az esetben, ha nem eredményes ismétlje meg a lépéseket

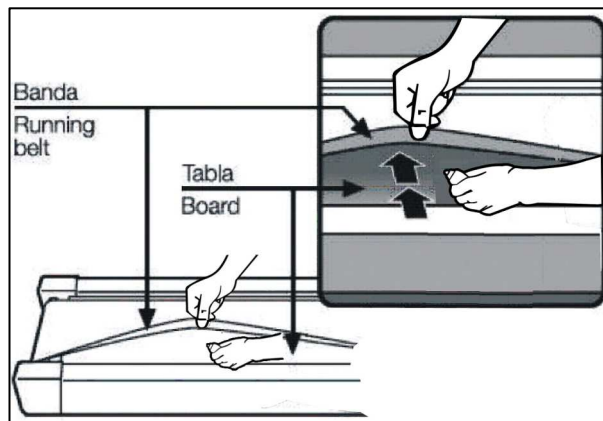


**Figyelmeztetés:** Minden tisztítás és szerelés előtt húzza ki a hálózati konektorból a futópaddot.

## Tisztítás

A futószalagot mindig tartsa tisztán. Tisztítsa meg a szalag külső és belső felét, valamint a mellette levő sineket is. Így kevesebb idegen anyag kerül be a szalag alá.

A szalag tetejét nedves ronggyal tisztítsa. Tisztításhoz soha ne használjon maró hatású anyagokat. **Figyelmeztetés : A motor takarójának eltávolítása előtt mindig húzza ki a kábelt az elektromos hálózatból.** Évente egyszer tisztítsa ki a motor környékét a motortakaró eltávolítása után.

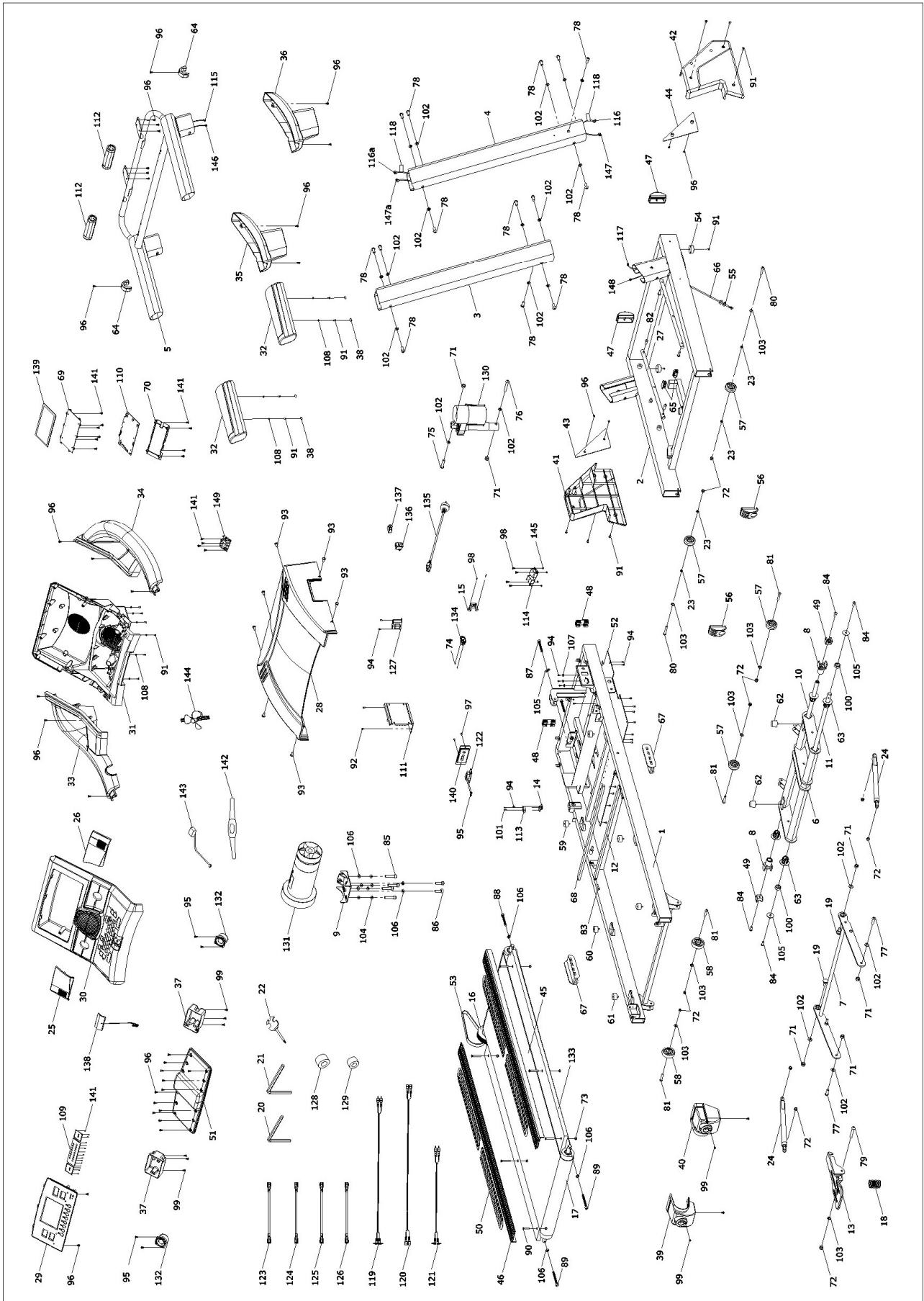


## A futószalag kenése

A szalag kenése nagyon fontos a súrlódás csökkentése érdekében. Ajánlott követni a következő utasításokat. Kenéssel meghosszabítja a gép élettartamát.:

- Light felhasználó (kevesebb, mint 3 óra/ hét) évente
- Medium felhasználó (3-5 óra/ hét) minden 6 hónapban
- Heavy felhasználó (több, mint 5 óra/ hét) minden 3 hónapban

# Részletes rajz



## A gép részeinek listája

| No | Description                | Specification | Qty | No  | Description                  | Specification | Qty |
|----|----------------------------|---------------|-----|-----|------------------------------|---------------|-----|
| 1  | MAIN FRAME                 |               | 1   | 38  | Handbar EVA plug             |               | 4   |
| 2  | BASE FRAME                 |               | 1   | 39  | LEFT BACK COVER              |               | 1   |
| 3  | LEFT UPRIGHT               |               | 1   | 40  | RIGHT BACK COVER             |               | 1   |
| 4  | RIGHT UPRIGHT              |               | 1   | 41  | LEFT bottom COVER            |               | 1   |
| 5  | COMPUTER BRACKET           |               | 1   | 42  | RIGHT bottom COVER           |               | 1   |
| 6  | DÖLÉSSZÖG SUPPORT<br>FRAME |               | 1   | 43  | LEFT bottom COVER board      |               | 1   |
| 7  | REAR DÖLÉSSZÖG FRAME       |               | 1   | 44  | RIGHT bottom COVER board     |               | 1   |
| 8  | SLIDING BLOCK              |               | 2   | 45  | Running BELT                 |               | 1   |
| 9  | MOTOR BRACKET              |               | 1   | 46  | Side rail                    |               | 2   |
| 10 | Slide axle                 |               | 1   | 47  | TUB PLUG                     |               | 2   |
| 11 | Spacing axle               |               | 1   | 48  | 60*30 INNER TUBE PLUG        |               | 2   |
| 12 | Reinforcement tube         |               | 1   | 49  | Slide block                  |               | 2   |
| 13 | HOCK PANEL                 |               | 1   | 50  | NON-SLIP PAD                 |               | 4   |
| 14 | Z-SHAPE SENSOR CONNECT     |               | 1   | 51  | Sound box back cover         |               | 1   |
| 15 | Power cord sheet metal     |               | 1   | 52  | MOTOR BOTTOM COVER           |               | 1   |
| 16 | FRONT ROLLING              |               | 1   | 53  | MOTOR BELT                   |               | 1   |
| 17 | REAR ROLLING               |               | 1   | 54  | FOOT PAD                     |               | 2   |
| 18 | SPRING                     |               | 1   | 55  | RING PROTECTING WIRE<br>PLUG |               | 2   |
| 19 | BOLT                       |               | 2   | 56  | WHEEL PROTECT COVER          |               | 2   |
| 20 | 5#ALLEN WRENCH             | 5mm           | 1   | 57  | TRANSPORT WHEELS             |               | 4   |
| 21 | 6#ALLEN WRENCH             | 6mm           | 1   | 58  | ADJUSTING ROLLER             |               | 2   |
| 22 | PHILIP SCREW DRIVER        | S=13、14、15    | 1   | 59  | CUSHION PAD1                 | RED           | 2   |
| 23 | WHEELS BUSHING             |               | 4   | 60  | CUSHION PAD2                 | BLUE          | 2   |
| 24 | CYLINDER                   |               | 2   | 61  | CUSHION PAD3                 | BLACK         | 2   |
| 25 | Left sound box             |               | 1   | 62  | TAPER CUSHION PAD            |               | 2   |
| 26 | Right sound box            |               | 1   | 63  | INNER TUBE PLUG              |               | 4   |
| 27 | Guide rail mandril         |               | 2   | 64  | Tube button                  |               | 2   |
| 28 | MOTOR TOP COVER            |               | 1   | 65  | INNER TUBE PLUG              |               | 2   |
| 29 | PC BOARD                   |               | 1   | 66  | Power connector              |               | 1   |
| 30 | COMPUTER TOP COVER         |               | 1   | 67  | Rubber buffer                |               | 2   |
| 31 | COMPUTER BOTTOM COVER      |               | 1   | 68  | EVA pat                      |               | 1   |
| 32 | Foam                       |               | 2   | 69  | TFT ledger plate             |               | 1   |
| 33 | Left computer cover        |               | 1   | 70  | TFT mainboard cover          |               | 1   |
| 34 | Right computer cover       |               | 1   | 71  | 1SHAPE NUT                   | M6            | 6   |
| 35 | Left handbar COVER         |               | 1   | 72  | 1SHAPE NUT                   | M8            | 11  |
| 36 | Right handbar cover        |               | 1   | 73  | 1SHAPE NUT                   | M10           | 6   |
| 37 | Sound box back cover       |               | 2   | 74  | NUT                          | M3            | 2   |
| 75 | BOLT                       | M10*45 L15    | 1   | 113 | MAGNETIC SENSOR              |               | 1   |
| 76 | BOLT                       | M10*65 L20    | 1   | 114 | POWER adapter                |               | 1   |

|     |                        |            |    |     |                       |    |
|-----|------------------------|------------|----|-----|-----------------------|----|
| 77  | BOLT                   | M10*30 L15 | 2  | 115 | COMPUTER UP WIRE      | 1  |
| 78  | BOLT                   | M10*20     | 14 | 116 | COMPUTER MIDDLE WIRE  | 1  |
| 79  | BOLT                   | M8*60 L20  | 1  | 117 | COMPUTER BOTTOM WIRE  | 1  |
| 80  | BOLT                   | M8*50 L15  | 2  | 118 | Label                 | 2  |
| 81  | BOLT                   | M8*40 L20  | 4  | 119 | AV IN UP WIRE         | 1  |
| 82  | BOLT                   | M8*25      | 4  | 120 | AV IN MIDDLE WIRE     | 1  |
| 83  | BOLT                   | M6*45      | 2  | 121 | AV IN BOTTOM WIRE     | 1  |
| 84  | BOLT                   | M8*20      | 4  | 122 | AV IN PCB BOARD       | 1  |
| 85  | BOLT                   | M8*30      | 4  | 123 | AC SINGLE LINE        | 1  |
| 86  | BOLT                   | M8*15      | 2  | 124 | AC SINGLE LINE        | 1  |
| 87  | BOLT                   | M8*55      | 2  | 125 | AC SINGLE LINE        | 1  |
| 88  | BOLT                   | M8*65      | 1  | 126 | SINGLE LINE1          | 1  |
| 89  | BOLT                   | M8*75      | 2  | 127 | ADAPTOR               | 1  |
| 90  | BOLT                   | M6*25      | 6  | 128 | MAGNETIC CORE         | 2  |
| 91  | BOLT                   | M6*16      | 18 | 129 | MAGNETIC RING         | 1  |
| 92  | BOLT                   | M5*12      | 2  | 130 | DÖLÉSSZÖG MOTOR       | 1  |
| 93  | BOLT                   | M5*8       | 7  | 131 | DC MOTOR              | 1  |
| 94  | BOLT                   | M4*6       | 20 | 132 | LOUDSPEAKER           | 2  |
| 95  | SCREW                  | ST3.5*10   | 6  | 133 | Running board         | 1  |
| 96  | SCREW                  | ST4.2*16   | 36 | 134 | Plug                  | 1  |
| 97  | BOLT                   | M5*16      | 2  | 135 | POWER WIRE            | 1  |
| 98  | BOLT                   | M3*14      | 6  | 136 | SWITCH                | 1  |
| 99  | SCREW                  | ST4.2*13   | 10 | 137 | OVERLOAD PROTECTOR    | 1  |
| 100 | REAR DÖLÉSSZÖG BUSHING |            | 2  | 138 | SAFETY KEY            | 1  |
| 101 | BOLT                   | M3*10      | 2  | 139 | 7" vedio              | 1  |
| 102 | LOCK WASHER            | 10         | 20 | 140 | Plastic parts 2       | 1  |
| 103 | LOCK WASHER            | 8          | 7  | 141 | Screw                 | 29 |
| 104 | LOCK WASHER            | 8          | 4  | 142 | Chest belt            | 1  |
| 105 | WASHER                 | 8          | 3  | 143 | Chest belt receiver   | 1  |
| 106 | FLAT WASHER            | 8          | 9  | 144 | Fan                   | 1  |
| 107 | FLAT WASHER            | 4          | 3  | 145 | Cushion pad           | 4  |
| 108 | FLAT WASHER            | 6          | 10 | 146 | DC POWER UP WIRE      | 1  |
| 109 | COMPUTER               |            | 1  | 147 | DC power MIDDLE WIRE  | 1  |
| 110 | TFT MAINBOARD          |            | 1  | 148 | DC POWER BOTTOM WIRE  | 1  |
| 111 | BOTTOM CONTROL BOARD   |            | 1  | 149 | POWER amplifier board | 1  |
| 112 | PULSE                  |            | 2  |     |                       |    |

## Hibajelzés

1. A computer működésképtelenségének okai: A kábelek érintkezése hibás, vagy a transzformátor meghibásodott. Ellenőrizze a kábeleket, ha hibát észlel cserélje ki a kábelt újra, vagy kösse azokat be helyesen. Abban az esetben, ha a transzformátorral van a probléma, cserélje azt le egy újra.
2. E01: Hibajelentés. Lehetséges ok: A kábelek érintkezése nem megfelelő, kérem ellenőrizze a kábelek épségét. Abban az esetben, ha a kábelek meghibásodtak cserélje le azokat
3. E02: durranások. ellenőrizze az áramforrás helyességét. Ha hibát észlel próbáljon ki egy működő forrást; Ellenőrizze, hogy a kábelek nem égtek-e ki, kösse be újra a motor kábelt
4. E03: nincs szenzor jel. A kábelek meghibásodása okozhatja, cserélje ki a hibás kábelt újra
5. E05: Abban az esetben, ha probléma lép fel a motorban a gép automatikusan védi magát a teljes megkárosodás ellen. Restartolja a gépet; Ha a motor furcsa hangokat ad ki, ellenőrizze nem égett-e ki, vagy nem hibásodott-e meg a motor alja, Abban az esetben, ha hibát észlel kérem cserélje ki a motort
6. Ha a motor nem indul a START gomb megnyomása után, lehetséges ok lehet: a motor kábelje sérült; a biztonsági pipa sérült; a motor kábel helytelen bekötése; IGBT kiégett. Probléma esetén ellenőrizze a fent leírtakat.

## **A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!**

Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 Esztergom  
tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

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

# ***insportline*** ***fitness equipment***

## **RO - TUNDER IN 2029 MANUAL DE UTILIZARE**



**ALAGEN S. R. L.**

Etaj 4, apod. 43, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel.: 0354 882222

[office@insportline.ro](mailto:office@insportline.ro)

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

***Va rugam cititi toate instructiunile cu grija inainte de a folosi acest produs. Pastrati acest manual pentru consultari ulterioare:***

## **AVERTIZARE**

----Cand folositi aceasta banda de alergare, tineti atasata de haine sfoara ce trage cheia de siguranta.

----Cand alergati, lasati mainile sa se balanseze intr-un mod natural. Priviti inainte, nu va uitati niciodata in jos la picioarele dumneavoastra.

----Cresteti viteza pas cu pas cand alergati, asteptati pana cand treapta de viteza este adaptata de banda, apoi mai adaugati inca o treapta.

----Daca apar urgente, apasati imediat butonul "Stop".

----Opriti banda de alergare dupa ce v-ati oprit din alergare.

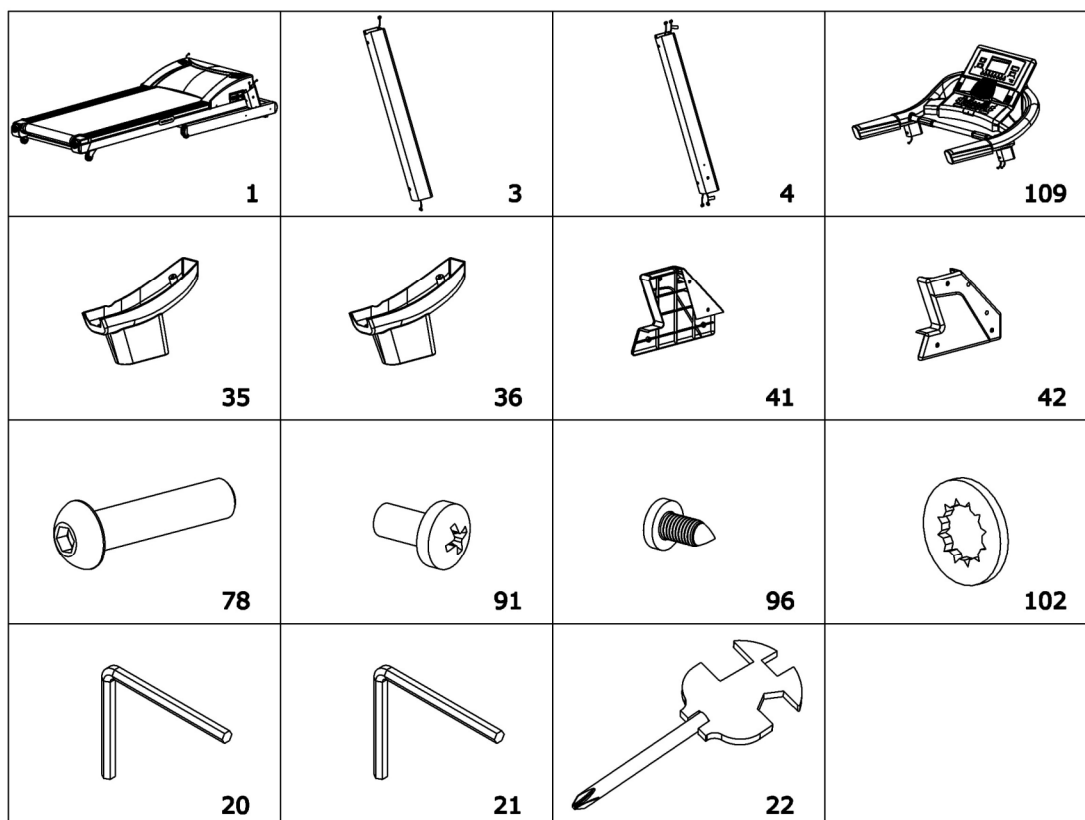
**Avertisment: cititi cu atentie instructiunile de asamblare, urmati aceste instructiuni.**

## **ATENTIE**

14. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul
15. Verificati daca toate suruburile sunt bine stranse.
16. Nu puneti banda de alergare in zone cu umiditate ridicata, va va provoca probleme.
17. Nu ne asumam nici o responsabilitate pentru orice tip de probleme sau accidente aparute din cauza nerespectarii indicatiilor de mai sus.
18. Purtati haine si papuci sport cand alergati.
19. Nu va antrenati in primele 40 minute dupa ce ati mancat.
20. Pentru a preveni accidentarile incalziti-va muschii inainte de exercitii.
21. Consultati-va doctorul inainte de exersare daca suferiti de hipertensiune.
22. Banda de alergare este doar pentru adulti.
23. Supravegheati: persoanele in varsta, copii, si persoanele cu dizabilitati in timp ce utilizeaza banda de alergare.
24. Nu adaugati nimic acestui aparat, puteti sa-l stricati.
25. Nu prelungiti cablul de alimentare, nu modificati stecherului, nu conectati firul din mijloc la tensiune. Nu plasati obiecte grele pe cablul de alimentare, nu lasati cablul de alimentare langa surse de caldura. Este interzis folosirea unei prize cu mai multe gauri, poate cauza incendii sau electrocutari.
13. Intrerupeti alimentarea cu tensiune cand aparatul nu este folosit. Cand intrerupeti alimentarea nu trageți de cablul.

## INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

Cand deschideti cutia o sa gasiti piesele de mai jos:



### Lista pieselor:

| Nr. | Descriere                 | Specificatii | Cant. | Nr. | Descriere                | Specificatii | Cant. |
|-----|---------------------------|--------------|-------|-----|--------------------------|--------------|-------|
| 1   | Cadru principal           |              | 1     | 78  | Bolt cu cap pentru imbus | M10*20       | 14    |
| 3   | Bratul stang de sustinere |              | 1     | 91  | Surub                    | M6*16        | 6     |
| 4   | Bratul drept de sustinere |              | 1     | 96  | Surub                    | ST4.2*16     | 4     |
| 109 | Cadrul consolei           |              | 1     | 102 | Saiba pentru fixare      | 10           | 14    |
| 35  | Invelitoare maner stang   |              | 1     | 20  | Imbus 5# Allen           | 5 mm         | 1     |
| 36  | Invelitoare maner drept   |              | 1     | 21  | Imbus 6# Allen           | 6 mm         | 1     |
| 41  | Protectie partea stanga   |              | 1     | 22  | Cheie multi Philip       | S=13-14-15   | 1     |
| 42  | Protectie partea dreapta  |              | 1     |     |                          |              |       |

### Cheie pentru ansamblare:

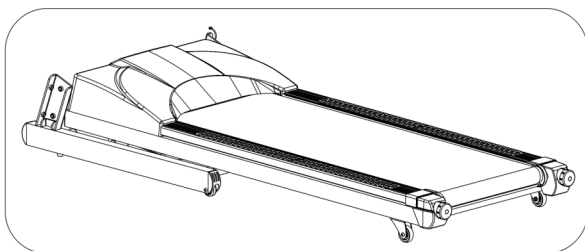
Imbus 5# Allen **5mm**     **1pcs**

Imbus 6# Allen **6mm**     **1pcs**

Cheie multi Philip **S=13-14-15**     **1pcs**

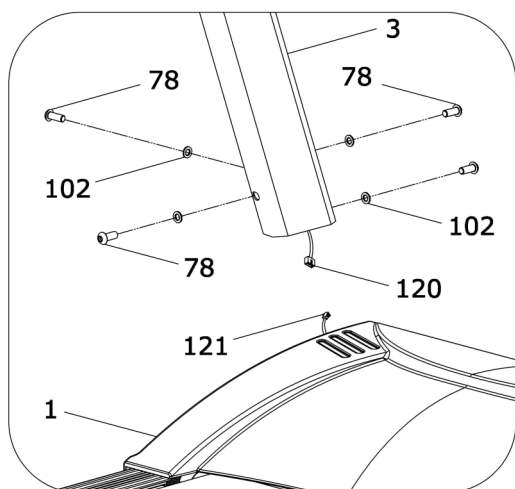
**Nota: Nu porniti pana cand nu l-ati asamblat complet.**

## PASUL 1:



Deschideti cutia, scoateti toate piesele, puneti cadrul principal pe jos.

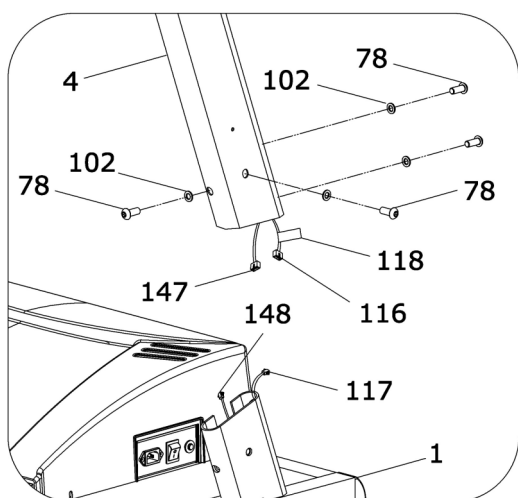
## PASUL 2:



1. Conectati firul pentru semnal (120) din parte de jos a bratului stang de sustinere cu firul (121) aflat in cadrul principal (1). Introduceti bratul stang de sustinere (3) in cadrul principal.

2. Folositi imbusul 6# Allen, strangeti boltul (78) si saiba pentru fixare (102) pentru a fixa bratul stang de sustinere (3) pe cadrul principal (1)

## PASUL 3:

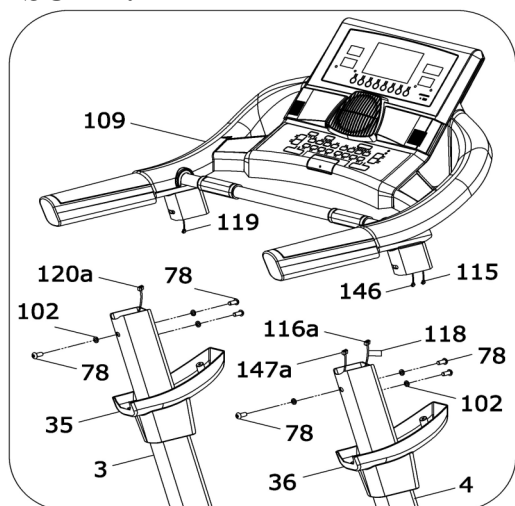


1. Conectati firele 116 cu 147 si 117 cu 148 aflate in bratul drept de sustinere (4) si in cadrul principal (1). Introduceti bratul drept de sustinere (4) in cadrul principal (1).

Nota: Va rugam nu deteriorati firele. Metoda corecta de conectare este pe eticheta (118).

2. Folositi imbusul 6# Allen, strangeti boltul (78) si saiba pentru fixare (102) pentru a fixa bratul drept de sustinere (4) pe cadrul principal (1)

## PASUL 4:



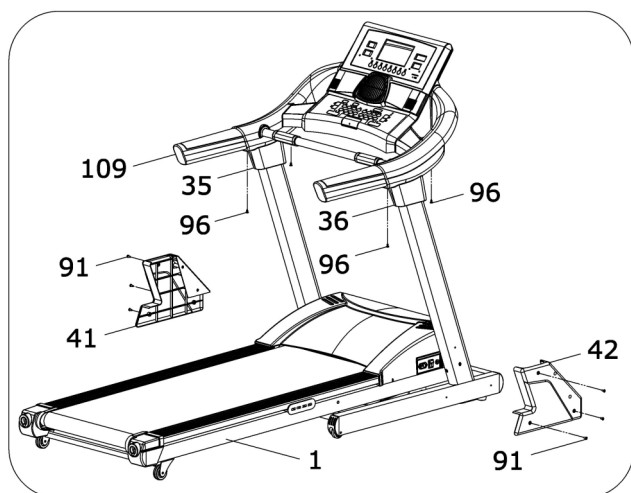
1. Introduceti protectiile (35,36) prin bratele de sustinere (3,4);

2. Conectati firele (115,119,146) de pe cadrul consolei (109) cu firele (116a,120a,147a) de pe bratele de sustinere (3,4). Introduceti cadrul consolei (109) in bratele de sustinere (3,4);

**Nota: Va rugam nu deteriorati firele. Metoda corecta de conectare este pe eticheta (118).**

3. Folositi imbusul 6# Allen ca sa strangeti boltul (78) si saiba pentru fixare (102) pentru a fixa cadrul consolei de bratele de sustinere (3,4);

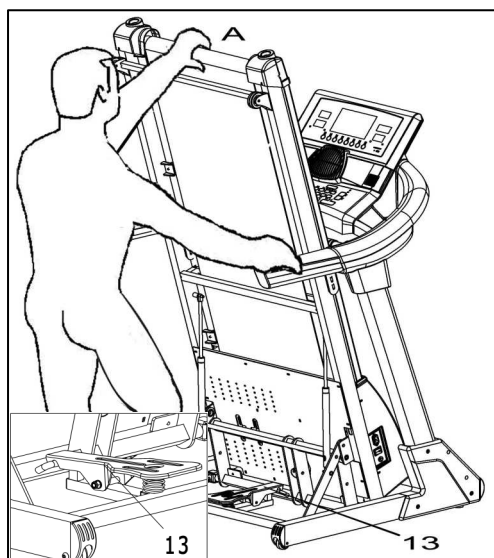
## PASUL 5:



1. Folositi cheia multi Philip pentru a strange surubul (96). Fixati protectiile (35,36) pe cadrul consolei (109)
2. Folositi cheia multi Philip pentru a strange surubul (91). Fixati capacele (41,42) de cadrul principal (1).

## INSTRUCTIUNI DE STRANGERE

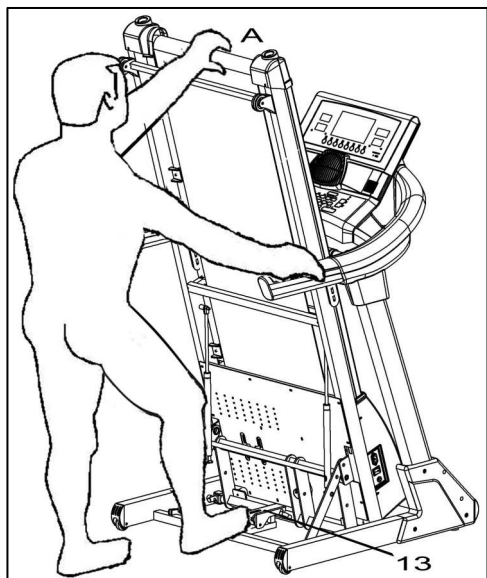
### Strangerea :



Tineti un maner cu o mana, cu cealalta mana apucati suportul A si trageți in sus pana cand cuiul (13) aluneca in pozitia de blocare, asa cum va este prezentat in medalionul din stanga jos.

**Nota: Cuiul trebuie sa fie bine fixat.**

### Desfacerea :



Tineti manerul cu o mana, cu cealalta mana apucati suportul A si impingeti cadrul in sus pana cand dispozitivul de fixare (119) se elibereaza. Cadrul va aluneca in jos.

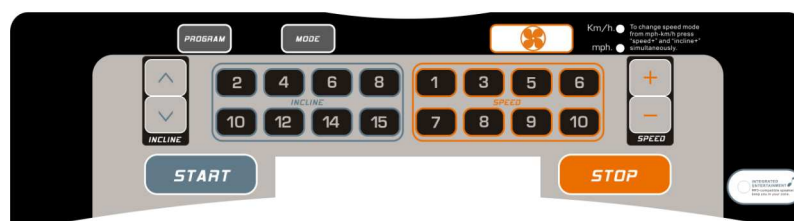
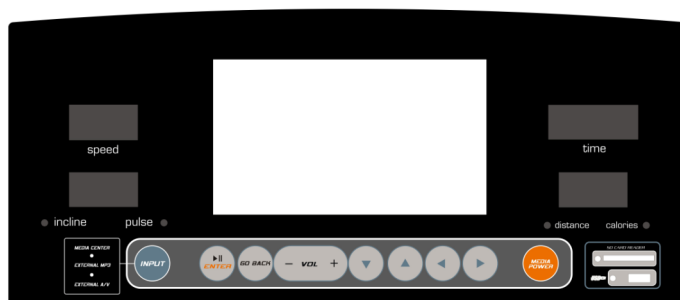
**Nota: Nu lasati cadrul sa cada brusc.**

**ATENȚIE:** Înainte de a porni banda de alergare asigurați-vă că ați asamblat complet și toate suruburile sunt bine strânse. Înainte de a folosi banda vă rugăm să citiți instrucțiunile cu atenție.

## PARAMETRII TEHNICI:

|   |   |                              |                         |
|---|---|------------------------------|-------------------------|
| <b>Marime dupa montaj (mm)</b>          | 2010*870*1480                                     | <b>Interval Viteza</b>       | 1.0-20Km/h<br>0.6-12mph |
| <b>Marime dupa strangere (mm)</b>       | 1140*870*1840                                     | <b>Greutate maxim admisa</b> | 120KG                   |
| <b>Suprafata banda de alergare (mm)</b> | 1395*535  |                              |                         |
| <b>Greutate neta aparat</b>             | 114Kg   |                              |                         |
| <b>Nivele de inclinatie</b>             | 0-15  |                              |                         |
| <b>Afisaj 5” LCD</b>                    | VITEZA, TIMP, DISTANTA, CALORII, INCLINATIE, PULS |                              |                         |


## GHID DE OPERARE



## Afisaj display:

- 1 "TIME": Arata timpul antrenamentului, intervalul afisat este cuprins intre 0:00 la 99:59, cand va ajunge la 99:59 banda va incetini treptat pana cand se va opri si va afisa "End". Cand ati setat timpul antrenamentului, se va numara invers pana la 0.0 si la final se va afisa "End".
- 2 "SPEED": Arata viteza curenta, intervalul vitezei poate varia in intervalul 1.0-20KM/h
- 3 "INCLINE /PULSE": Afiseaza nivelul inclinatiei si pulsul utilizatorului. In mod normal se afiseaza inclinatia, cu valori intre 0-15. Cand utilizatorul tine senzorul de puls cu ambele maini sau poarta curea pentru piept, valoarea va fi afisata in fereastra pentru aproximativ 5 secunde. Valoarea pulsului va fi intre 50-200 batai/minut (Aceasta informatie este doar pentru referinta si nu are valoare medicala)
- 4 "DIS /CAL": afiseaza in mod alternativ distanta si caloriile, se va aprinde ledul aferent valorii afisate. Cand este afisata distanta (DISTANCE), valoarea sa va fi in intervalul 0:00 – 99:9, daca setati o distanta pentru antrenament banda va contoriza pana la 0.0 dupa care se va opri si se va afisa "END". In cazul in care v-or fi afisate caloriile arse "CALORIES", valoarea afisata va fi intre 0 si 999, la numaratoarea inversa de la o valoare setata cand se ajunge la 0 banda de alergare se va opri si se va afisa "END"
- 5-7 "VEDIO" consola va rula piese audio si video de pe carduri SD, USB, memorii ems sau conectii externe cu continut audio si video (metoda de operare este prezentata la pasul XVI)

## Funcțiile butoanelor:

- 1 "PROGRAM" : Cand banda de alergare nu este in miscare apasati SELECT pentru a alege si seta timpul programului "0:00" " P1..P15 -U1..-U5-HP1..-HP5", sunt 26 programe diferite. Modul manual este programul de baza, are viteza setata la 1KM/H sau 0.6MPH. (0:00 este modul manual, programele presetate: P1-P15, U1-U5 sunt programe introduse de utilizator, HP1-HP5 sunt programe pentru controlul ritmului inimii.
- 2 "MODE": Apasati acest buton pentru a alege modurile: "0:00", "T--15:00", "D--1.0", "C--50" ("0:00" este modul manual, "T" este numaratoarea inversa a timpului, "D" este numaratoarea inversa a distantei, "C" este numaratoarea inversa a caloriilor. Cand alegeti oricare dintre aceste moduri, puteti sa selectati si inclinatia, dupa care apasati START pentru a porni banda.
- 3 "START": dupa ce alimentati banda si atasati cheia de siguranta magnetica apasati acest buton si motorul benzii de alergat va porni imediat. Daca va porni in modul manual viteza va fi 1.0km/h si inclinatia 0.
- 4 STOP": daca apasati acest buton in timp ce banda functioneaza, motorul se va opri si programul de baza.
5. "SPEED+", "SPEED-" aceste butoane vor regla viteza dupa ce banda de alergare s-a pus in miscare, aceasta se va modifica cu cate 0.1km/h pentru fiecare apasare. Apasati pentru mai mult de 0.5 secunde pentru o modificare mai rapida.
6. "INC+", "INC-" aceste butoane sunt pentru a regla inclinatia benzii, aceasta se va modifica cu cate un nivel. Apasati pentru mai mult de 0.5 secunde si inclinatia va fi modificata continuu.
7. INCLINE: "2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15" inclinatia se va regla rapid la valoarea selectata.
8. SPEED: "1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10" viteza se va modifica repede.
- 9  reprezinta intrerupatorul ventilatorului.
- 10 Cand aparatul este in asteptare (cheia de siguranta atasata computerului), apasati "INCLINE+ SPEED+" in acelasi timp pentru 5 secunde pentru a schimba sistemele de masura din cel metric in sistemul britanic. Buzzerul va scoate un ton de avertizare "Bi," in acelasi timp. Fereastra pentru viteza va arata viteza de baza ca fiind "1.0" in sistemul metric si "0.6" in sistemul britanic.

## Startul rapid(manual)

- 1 Inchideti intrerupatorul, atasati cheia magnetica de siguranta computerului.
- 2 Apasati START si sistemul va intra intr-o numaratoare de 3 secunde, buzzerul va scoate un sunet si se va afisa

numaratoarea inversa in fereastra pentru timp. Banda de alergare va porni cu viteza initiala de 1.0km/h sau 0.6mile/h dupa cele 3 secunde.

3 Dupa pornire utilizatorul poate folosi “SPEED+”, “SPEED-“ si “INCLINE+”, “INCLINE -” pentru a regla viteza si inclinatia bandei.

### **Operatii in timpul antrenamentelor:**

1 speed- pentru a reduce viteza.

2 speed+ pentru a creste viteza.

3 incline- pentru a reduce inclinatia.

4 incline+ pentru a creste inclinatia.

5 schimbati viteza la o valoare exacta, apasand unul dintre butoanele de schimbare a vitezei.

6 schimbati inclinatia la o valoare exacta, apasand unul dintre butoanele de schimbare a inclinatiei

7 PAUSE va incetini banda pana cand acesta se va opri

8 tineti manerele cu senzorul de puls pentru 5 secunde sau purtati curea pentru piept si pulsul utilizatorului va fi afisat in fereastra “INCLINE /PULSE”.

### **Modul manual:**

1 Daca nu faceti nici o setare si apasati direct START, banda de alergare va incepe sa se miste cu viteza de 1.0km/h, celelalte ferestre de afisaj v-or incepe sa contorizeze datele exercitiului. Apasati “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pentru a schimba inclinatia si viteza

2 Setati timpul, apasati “MODE” pentru a introduce timpul dorit pentru antrenament. Fereastra TIME va afisa 15:00 si va palpai. Intervalul de timp este 5:00-99:00.

3 In modelul de setare a timpului apasati “ MODE “ pentru a introduce distanta de alergare dorita, fereastra DISTANCE va afisa “1.0” si va palpai. Apasati “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pentru a seta distanta dorita. Intervalul distantei este 0.5—99.9.

4 In modelul de setare a distantei apasati “MODE” pentru a introduce numarul de calorii dorit, fereastra CAL va afisa “50” si va palpai. Apasati “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pentru a seta numarul de calorii dorit. Intervalul pentru calorii este 10-999.

5 Dupa ce ati terminat cu setarile apasati “START” pentru a incepe, banda de alergare va porni dupa 3 secunde. Apasati “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pentru a regla viteza si inclinatia, PAUSE pentru a intrerupe exercitiul.

### **Programe instalate**

Apasati “PROGRAM”, fereastra “TIME” va afisa P1-P15 din care puteti sa alegeti ceea ce doriti dumneavoastra. Dupa 2 secunde fereastra “TIME” va palpai. Si va afisa valoarea 10:00, apasati “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pentru a seta durata antrenamentului. Apasati “START” pentru a incepe programul, acesta este impartit in 10 sectiuni. Fiecare sectiune este egala cu timpul selectat impartit la 10. Inainte ca banda sa treaca la o noua sectiune va scoate 3 sunete “B—B—“, viteza si inclinatia se vor modifica potrivit graficului. Apasati “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pentru a schimba inclinatia si viteza pe o anumita sectiune daca aceasta nu va convine. La trecerea intr-o noua sectiune viteza si inclinatia vor reveni la valorile din grafic.

## Tabel cu valori programe instalate

Fiecare program va fi impartit in 10 perioade egale ca durata. Fiecare perioada va avea viteza si inclinatia potrivit acestui tabel:

### Tabel cu valori in sistemul metric

| Program \ Timp |            | Interval de timp |   |   |   |    |   |    |    |   |    |
|----------------|------------|------------------|---|---|---|----|---|----|----|---|----|
|                |            | 1                | 2 | 3 | 4 | 5  | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 |
| P1             | VITEZA     | 2                | 4 | 3 | 4 | 3  | 5 | 4  | 2  | 5 | 3  |
|                | INCLINATIA | 1                | 2 | 3 | 3 | 1  | 2 | 2  | 3  | 2 | 2  |
| P2             | VITEZA     | 2                | 5 | 4 | 6 | 4  | 6 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|                | INCLINATIA | 1                | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 3  | 4  | 2 | 2  |
| P3             | VITEZA     | 2                | 5 | 4 | 5 | 4  | 5 | 4  | 2  | 3 | 2  |
|                | INCLINATIA | 1                | 2 | 2 | 3 | 1  | 2 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P4             | VITEZA     | 3                | 6 | 7 | 5 | 8  | 5 | 9  | 6  | 4 | 3  |
|                | INCLINATIA | 2                | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 4  | 6  | 2 | 2  |
| P5             | VITEZA     | 3                | 6 | 7 | 5 | 8  | 6 | 7  | 6  | 4 | 3  |
|                | INCLINATIA | 1                | 2 | 4 | 3 | 2  | 2 | 4  | 5  | 2 | 1  |
| P6             | VITEZA     | 2                | 8 | 6 | 4 | 5  | 9 | 7  | 5  | 4 | 3  |
|                | INCLINATIA | 2                | 2 | 6 | 2 | 3  | 4 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P7             | VITEZA     | 2                | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|                | INCLINATIA | 4                | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P8             | VITEZA     | 2                | 4 | 6 | 8 | 7  | 8 | 6  | 2  | 3 | 2  |
|                | INCLINATIA | 3                | 5 | 4 | 4 | 3  | 4 | 4  | 3  | 3 | 2  |
| P9             | VITEZA     | 2                | 4 | 5 | 5 | 6  | 5 | 6  | 3  | 3 | 2  |
|                | INCLINATIA | 3                | 5 | 3 | 4 | 2  | 3 | 4  | 2  | 3 | 2  |
| P10            | VITEZA     | 2                | 3 | 5 | 3 | 3  | 5 | 3  | 6  | 3 | 3  |
|                | INCLINATIA | 4                | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3  |
| P11            | VITEZA     | 2                | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|                | INCLINATIA | 4                | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P12            | VITEZA     | 2                | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4  |
|                | INCLINATIA | 3                | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3  |
| P13            | VITEZA     | 2                | 7 | 4 | 7 | 8  | 9 | 4  | 5  | 3 | 2  |
|                | INCLINATIA | 5                | 6 | 6 | 4 | 6  | 5 | 8  | 9  | 4 | 2  |
| P14            | VITEZA     | 2                | 6 | 5 | 4 | 8  | 6 | 5  | 2  | 3 | 3  |
|                | INCLINATIA | 5                | 6 | 5 | 8 | 4  | 5 | 5  | 10 | 6 | 3  |
| P15            | VITEZA     | 2                | 6 | 5 | 4 | 8  | 7 | 5  | 3  | 3 | 2  |
|                | INCLINATIA | 3                | 4 | 5 | 6 | 3  | 5 | 5  | 6  | 4 | 3  |

### Tabel cu valori in sistemul britanic

| Program \ Timp |            | Interval de timp |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------------|------------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                |            | 1                | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P1             | VITEZA     | 1.2              | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 1.8 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
|                | INCLINATIA | 1                | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   |

|     |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P2  | VITEZA     | 1.2 | 3.1 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|     | INCLINATIA | 1   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   |
| P3  | VITEZA     | 1.2 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|     | INCLINATIA | 1   | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P4  | VITEZA     | 1.8 | 3.7 | 4.3 | 3.1 | 4.9 | 3.1 | 5.5 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|     | INCLINATIA | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 6   | 2   | 2   |
| P5  | VITEZA     | 1.8 | 3.7 | 4.9 | 3.1 | 4.9 | 3.7 | 4.3 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|     | INCLINATIA | 1   | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 5   | 2   | 1   |
| P6  | VITEZA     | 1.2 | 4.9 | 3.7 | 2.4 | 3.1 | 5.5 | 4.3 | 3.1 | 2.4 | 1.8 |
|     | INCLINATIA | 2   | 2   | 6   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P7  | VITEZA     | 1.2 | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|     | INCLINATIA | 4   | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P8  | VITEZA     | 1.2 | 2.4 | 3.7 | 4.9 | 4.3 | 4.9 | 3.7 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|     | INCLINATIA | 3   | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| P9  | VITEZA     | 1.2 | 2.4 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|     | INCLINATIA | 3   | 5   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   |
| P10 | VITEZA     | 1.2 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
|     | INCLINATIA | 4   | 4   | 3   | 6   | 7   | 8   | 8   | 6   | 3   | 3   |
| P11 | VITEZA     | 1.2 | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|     | INCLINATIA | 4   | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P12 | VITEZA     | 1.2 | 3.1 | 3.1 | 2.4 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 2.4 |
|     | INCLINATIA | 3   | 5   | 6   | 7   | 12  | 9   | 11  | 11  | 6   | 3   |
| P13 | VITEZA     | 1.2 | 4.3 | 2.4 | 4.3 | 4.9 | 5.5 | 2.4 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|     | INCLINATIA | 5   | 6   | 6   | 4   | 6   | 5   | 8   | 9   | 4   | 2   |
| P14 | VITEZA     | 1.2 | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 1.8 | 1.8 |
|     | INCLINATIA | 5   | 6   | 5   | 8   | 4   | 5   | 5   | 10  | 6   | 3   |
| P15 | VITEZA     | 1.2 | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 4.3 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|     | INCLINATIA | 3   | 4   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5   | 6   | 4   | 3   |

### Programele utilizatorilor

Inafara de cele 15 programe presetate, puteti deasemenea sa va programati dumneavoastra alte 5 programe: U1, U2, U3, U4, U5

#### 1. Programarea de catre utilizator :

Apasati "PROGRAM" pana cand se afiseaza programul U1-U5, apoi apasati "mode" pentru a intra si seta primul interval. "SPEED+", "SPEED -" sunt pentru a seta viteza si "INCLINE+", "INCLINE -" pentru a modifica inclinatia. Apasarea "mode" inseamna completarea primului interval si trecerea la setarea celui de-al doilea interval, pasii se repeta pana la setarea tuturor celor 10 intervale. Datele sunt salvate, nu se pierd atunci cand alimentarea cu energie electrica este intrerupta. Aceste date se pierd doar cand resetati consola.

#### 2. Pornirea unui program setat de utilizator:

**A** Apasati "PROGRAM" pana cand sunt afisate programele utilizatorilor U1-U5, setati timpul antrenamentului si apasati "start".

**B** Dupa ce ati terminat de setat un program al utilizatorului puteti apasa direct "start", acest mod va functiona de asemenea.

### 3. Instructiune pentru utilizator:

Programele sunt impartite in 10 sectiuni, banda de alergare nu va rula un program setat de utilizator pana cand viteza si inclinatia tuturor sectiunilor sunt programate.

### Programe pentru controlul ritmului inimii

1 La inceputul programului apasati "PROGRAM" pana cand fereastra "pulse" va afisa "HP1-HP5"

Viteza maxima a programului "HP1" este 8.0km/h, pulsul maxim este 140 batai/minut.

Viteza maxima a programului "HP1" este 9.0km/h, pulsul maxim este 150 batai/minut.

Viteza maxima a programului "HP1" este 10.0km/h, pulsul maxim este 160 batai/minut.

Viteza maxima a programului "HP1" este 11.0km/h, pulsul maxim este 170 batai/minut.

Viteza maxima a programului "HP1" este 12.0km/h, pulsul maxim este 180 batai/minut.

2 Apasati "MODE" in setarea varstei, fereastra "TIME" va afisa varsta implicita de 30 ani. Apasati "INCLINE+", "INCLINE-" "SPEED+", "SPEED -" pentru a regla varsta. Intervalul valorii varstei este cuprins intre 15 si 80 ani.

3 Apasati "MODE" in setarea pulsului. In fereastra "PULSE" se va afisa o valoare a pulsului corelata cu varsta introdusa. Apasati "INCLINE+", "INCLINE-" "SPEED+", "SPEED -" pentru a seta pulsul la o valoare dorita, intervalul valorii pulsului este 80-180.

4 Apasati "MODE" in setarea timpului, fereastra "TIME" va afisa timpul de baza 15:00. Apasati "INCLINE+", "INCLINE -" "SPEED+", "SPEED -" pentru a seta durata de alergare. Intervalul valorii timpului este cuprins intre 5:00-99:00

5 Apasati "START" dupa ce ati terminat setarea tuturor parametriilor.

6 La pornirea programelor "HP1-HP5", apasati "START" fara a seta nimic, banda de alergare va controla viteza si inclinatia in corelatie cu pulsul de baza.

7 Inainte de pornirea "HP1-HP5", puteti seta inclinatia si viteza apasand "INCLINE+", "INCLINE-" "SPEED+", "SPEED -", insa sistemul va regla inclinatia si viteza automat pentru a aduce valoarea pulsului cat mai aproape de valoarea de baza.

8 In minutul de incalzire dinaintea antrenamentului, banda nu va ajusta viteza si inclinatia in mod automat, daca se doreste reglarea vitezei acesta se va face manual. Dupa ce a trecut minutul de incalzire, viteza va creste cu cate 0.5km/h. Daca valoarea tinta a pulsului nu a fost atinsa, banda de alergare va adauga cate 1 nivel la inclinatie pana cand aceasta valoare este adusa cat mai aproape de aceasta valoare.

Nota: Programul de control al pulsului foloseste cureaua pentru piept pentru a proba pulsul.

### TESTAREA INDICELUI MASEI CORPORALE:

La inceputul programului daca apasati continuu "PROGRAM" cand ajungeti la FAT apasati " mode " si ve-ti introduce f-1,f-2,f-3,f-4,f-5 ( f-1 sex, f-2 varsta, f-3 inaltime, f-4 greutate, f-5 tester grasime ). Apasati "speed+", "speed -" pentru a seta f-1 – f4 ( valorile de referinta sunt cuprinse in urmatorul tabel), dupa aceea apasati " MODE" pentru a seta F-5, apucati senzorul de puls si valoarea indicelui masei corporale va fi afisat dupa 3 secunde. Acest indice este pentru a testa relatia dintre inaltime si greutate, acest indice este folositor atat pentru femei cat si pentru barbati pentru a slabi tinand cont de acest indice. Valoarea normala a indicelui masei adipoase a corpului este cuprinsa intre 20-25, daca este sub 19, inseamna ca sunteti slab. Daca indicele este intre 25 si 29, inseamna ca aveti greutate in plus, iar un indice mai mare de 30 inseamna obezitate.(Aceste date sunt doar pentru referinta, a nu se lua drept date medicale).

|     |          |            |           |
|-----|----------|------------|-----------|
| F-1 | sex      | 01 barbat  | 02 femeie |
| F-2 | varsta   | 10-----99  |           |
| F-3 | inaltime | 100----200 |           |

|     |          |            |                  |
|-----|----------|------------|------------------|
| F-4 | greutate | 20-----150 |                  |
| F-5 | FAT      | ≤19        | Slab             |
|     | FAT      | =(20---25) | Greutate normala |
|     | FAT      | =(25---29) | Greutate mare    |
|     | FAT      | ≥30        | Obezitate        |

### Intervalele datelor:

| Parameterii        | PROGRAM | INCEPUT | Interval setare | Interval afisat |
|--------------------|---------|---------|-----------------|-----------------|
| TIMP(MIN:SEC)      | 0:00    | 15:00   | 5:00-99:00      | 0:00-99:59      |
| INCLINATIA(%)      | 0       | 0       | 0-15            | 0-15            |
| VITEZA(MpH) (KM/h) | 0.6     | 0.6     | 0.6-12          | 0.6-12          |
|                    | 1.0     | 1.0     | 1.0-20          | 1.0-20          |
| DISTANTA(K)        | 0       | 1.0     | 0.5-99.9        | 0.00-99.9       |
| PULS (batai/min)   | P       | N/A     | N/A             | 50-200          |
| CALORII(THERM)     | 0       | 50      | 10-999          | 0-999           |

### Functia cheii de siguranta

Daca trageti de sfera cheii de siguranta banda de alergare se va opri imediat. Toate ferestrele de afisaj vor arata “———”, buzzerul va face 3 sunete “B—B—”. Pentru a reporni banda de alergare atasati magnetul cheii de siguranta la computer, banda va fi in starea de la inceputul antrenamentului.

### Functia de hibernare:

Sistemul are o functie pentru hibernare, aceasta se va activa daca nu operati aparatul pentru mai mult de 10 minute. Puteti sa apasati orice buton pentru a iesi din starea de hibernare.






### Stingerea:

Puteti stinge banda de alergare si prin intreruperea alimentarii cu energie electrica, aceasta nu va strica banda de alergare.

### Atentionari:

- Va recomandam sa pastrati o viteza redusa la inceputul unei sesiuni de antrenament, tineti-va de manere pana va simtiti confortabil pe banda.
- Atasati magnetul cheii de siguranta si pridetii sfoara de haine.
- Pentru a va incheia intr-un mod sigur antrenamentul apasati PAUSE sau trageti de sfoara cheii de siguranta. Atentie daca trageti sfoara cheii de siguranta banda se va opri automat.
- Va rugam nu deschideti sau sa modificati acest aparat. Daca observati orice fel de probleme contactati o persoana autorizata.

### Instructiuni pentru folosirea Multimedia Player

Sunt 10 butoane de control: “INPUT”  /ENTER” “GO BACK” “VOL-” “VOL+”      
“MEDIA/POWER”

- Porniti aparatul, consola va afisa loading. Dupa 2 secunde, se vor afisa 2 pictograme pentru memorie. Introduceti cardul SD/MMC in caseta pentru carduri/USB. Consola va afisa 4 pictograme pentru SD, USB, MEMORY si setare. Va este prezentat in pozele de ai jos:



Poza 1



Poza 2



Poza 3

2 Apasati “◀”, “▶” pentru a alege între SD USB Memory și Set up. Apasati “▶|| /ENTER” pentru a va confirma alegerea și a intra în meniul următor; la fel ca în poza 2.

3 Când alegeți Set up, apăsați “▲” “▼” pentru a alege: “language selection (selectie limba) -> slideshow duration (durata desfășurării imaginii) -> slideshow mode (modul de afișare a pozelor) -> music repeat mode (modul de rulare a muzicii) -> movie repeat mode (modul de rulare a filmelor) -> display mode (modul de afișare) -> autoplay (rulare) -> default setting (setări de bază) după cum va este prezentat în poza 3. Apasati Press “◀” “▶” pentru a schimba de la un element la altul, apăsați “▶|| /ENTER” pentru a confirma.

**Exemplu 1:**

Alegeți limba “language selection” apăsați “◀” “▶” pentru a alege limba “simple chinese -> Espanol -> English” apoi apăsați “▶|| /ENTER” pentru a confirma.

**Exemplu 2:**

Alegeți durata de afișare a imaginilor “slideshow duration” apăsați “◀” “▶” pentru a alege “3s->5s->15s->1 minut ->15 minute ->1h” apoi apăsați “▶|| /ENTER” pentru a confirma.

**Exemplu 3:**

Alegeți “slideshow mode” modul de afișare al pozelor, apăsați “◀” “▶” pentru a alege “random-> fade in-out-> close-> down—up-> up--down-> left—right-> right—left-> both sides—middle ->middle—both sides->level interlude ->vertical interlude” apăsați “▶|| /ENTER” pentru a confirma

**Exemplu 4:**

Alegeți “music repeat mode” modul de rulare a muzicii, apăsați “◀” “▶” pentru a alege “repeat all->repeat one” apăsați “▶|| /ENTER” pentru a confirma.

**Exemplu 5:**

Alegeți “movie repeat mode” modul de rulare a filmelor, apăsați “◀” “▶” pentru a alege “repeat all->repeat one” apăsați “▶|| /ENTER” pentru a confirma.

**Exemplu 6:**

Alegeți “display mode” modul de afișare “◀” “▶”, pentru a alege “4/3->16/9” apăsați “▶|| /ENTER” pentru a confirma. **Nota:** aceste rații de afișare sunt doar pentru poze, nu vor influența rularea filmelor și a muzicii.

**Exemplu 7:**

Alegeți “autoplay” rulare, apăsați “◀” “▶” pentru a selecta “off->on”, apăsați “▶|| /ENTER” pentru a confirma.

**Exemplu 8:**

Alegeți “default setting” setare de bază, apăsați “▶|| /ENTER” pentru a confirma.



Poza 4



Poza 5



Poza 6

4 Când alegeți SD, USB sau Memorie (dacă alegeți SD sau USB luminile indicatoare vor lumina corespunzător),

apasati “◀” “▶” pentru a alege “MOVIE” “MUSIC” sau “PHOTO” apoi apasati “▶|| /ENTER” pentru a confirma.

- 5 Daca alegeti “MOVIE” film apasati “▶|| /ENTER” pentru a confirma, intrati in fisierul ce contine filmul. Apasati “▲”, “▼” pentru a selecta filmul asa cum va este aratat in poza 4, apasati “▶|| /ENTER” inca odata pentru a vizualiza pe intregul ecran. Apasati “GO BACK” pentru a va reintoarce in meniul principal aratat in poza 1.
- 6 Cand alegeti “MUSIC” muzica apasati “▶|| /ENTER” pentru a confirma, intrati in fisierul ce contine muzica. Apasati “▲” “▼” pentru a alege muzica ce doriti sa o ascultati asa cum va este aratat in poza 5 . Apasati “▶|| /ENTER” inca odata pentru a asculta muzica. Apasati “GO BACK” pentru a va intoarce in meniul principal aratat in poza 1.
- 7 Cand alegeti “PHOTO” fotografii apasati “▶||/ENTER” pentru a previzualiza fotografiile (ca in poza 6). Apasati “▼” “▲” “◀” “▶” pentru a alege imaginile dorite. Apasati inca odata “▶|| /ENTER” si veti vizualiza toate fotografiile pe intregul ecran in mod automat. In timp vizualizati apasati “▶||/ENTER” pentru a opri si a vedea bara de instrumente sub poza. Apasati “◀”, “▶” pentru a alege modul de afisare, apoi apasati inca odata “▶|| /ENTER” pentru a vizualiza. Apasati “GO BACK” pentru a opri vizualizarea fotografiilor si a va intoarce in meniul de previzualizare, mai apasati odata “GO BACK” pentru a va intoarce in meniul principal aratat in poza 1.
- 8 Apasati “INPUT” pentru a permuta intre MP3 si AV. Daca ati conectat un DVD sau MP3 player va va afisa continutul relevant. Apasati inca odata “INPUT” pentru a va reintoarce in interfața originala de rulare.
- 9 “VOL+”“ VOL -” apasati aceste aceste butoane pentru a ajusta volumul sonorului cand ascultati muzica de pe card SD, USB, Memory.
- 10 “MEDIA/POWER” este butonul de pornire si oprire al monitorului al consolei. Lumina indicatoare rosie este aprinsa cand monitorul.

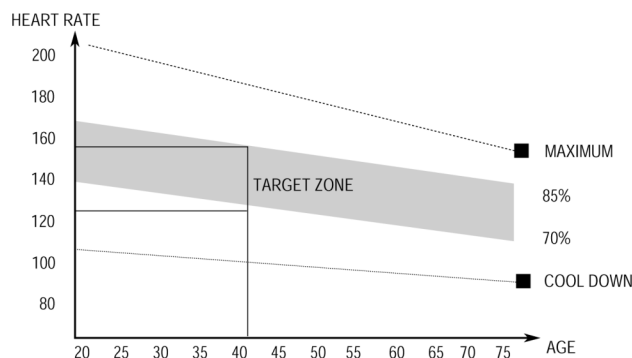
## ISTRUCTIUNI EXERCITII

### 1. INCALZIREA

Scopul incalzirii este de a va pregatii corpul pentru exercitiu si a reduce riscul de a va accidenta. Incalziti-va cel putin 2 minute inainte de a incepe exercitiile. Pentru incalzire folositi miscari de aerobic sau de stretching. Acest lucru va creste ritmul pulsului si va va incalzi muschii care vor lucra. Intinderea muschilor este foarte importanta pentru a reduce riscul de a va accidenta. Intinderile ar trebui sa dureze intre 15 si 30secunde, nu fortati intinderile prin sarituri.

### 2. EXERCITIILE

Aceasta este etapa in care dumneavoastra depuneti effort. Dupa exercitii regulate muschii picioarelor dumneavoastra vor deveni mai flexibili. Munciti in ritmul dumneavoastra, dar este foarte important sa pastrati un ritm constant. Rata muncii ar trebui sa fie suficienta ca sa va ridice ritmul pulsului in zona aratata de de graficul de mai jos



Aceasta etapa ar trebui sa dureze minimum 12 minute, cei mai multi oameni incep cu 15-20 minute.

### 3. RELAXAREA MUSCHILOR

Aceasta etapa lasa sistemul cardio-vascular si muschii sa se destinda. Aceasta este o repetitie a miscarilor de incalzire si ar trebui sa dureze inca aproximativ minute. Exerciitiile de intindere ar trebui repetate.

### 4. TONIFIEREA MUSCHILOR

Pentru a va tonifia muschii folosind aceasta banda de alergare ar trebui sa aveti o rezistenta fizica destul de mare. Trebuie sa va supuneti picioarelor unui efort mai sustinut ceea ce inseamna ca durata exercitiilor nu o sa fie asa mare cum ati dori. Daca incercati sa va imbunatatiti starea fizica aveti nevoie sa alternati programul de antrenament. Trebuie sa va antrenati normal in timpul incalzirii si relaxarii muschilor, dar spre finalul programului de antrenament sa trageți mai tare. Este posibil sa trebuiasca sa reducati viteza de alergare pentru a va mentine nivelul pulsului in zona tinta.

Un factor foarte important este cat efort depuneti. Cu cat va antrenati mai tare si o perioada mai indelungata de timp cu atat veti arde mai multe calorii.

## INSTRUCTIUNI DE INTRETINERE

**Atentie: Intrerupeti alimentarea cu energie electrica inainte de a repara banda.**

**Curatare: Curatarea va prelungi durata de functionare a benzii de alergare.**

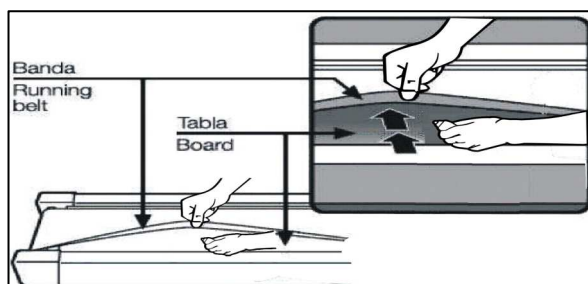
Mentineti banda de alergare curata. Curatati ambele fete expuse ale bandei, evitati ca praful sa se stranga sub banda. Cand folositi banda folositi pantofi sport curati. Cand curatati banda folositi o carpa umeda, aveti grija sa nu se scurga apa pe partile electrice sau sub banda.

**Atentie: Intotdeauna intrerupeti alimentare cu energie electrica cand inlaturati capacul motorului. Aspirati cel putin odata pe an praful strans la motor.**

Aceasta banda nu trebuie unsa la inceput, si nu necesita ungere imediata. Frecarea banda/punte joaca un rol major in durata de viata a bandei de alergare , necesita o ungere periodica. Va recomandam o inspectare periodica a puntii.

Recomadam ca ungerea puntii sa aibe loc dupa perioadele:

- Folosire usoara (mai putin de 3 ore/saptamana)                      anual
- Folosire medie (3-5 ore/saptamana)                                      la fiecare 6 luni
- Folosire indelungata (mai mult de 5 ore/saptamana)                la fiecare 3 luni



Va sugeram sa cumparati lubrifiant de la distribuitorii locali sau sa ne contactati.

**Nota: Pentru intretinere apelati la o persoana specializata.**

1 Pentru a avea o buna mentenanta si pentru prelungi durata de viata a benzii de alergare Stergeti de praf si curatati in mod regulat.

2 O banda slabita aluneca, in timp ce o banda prea stransa creaza o frecare prea mare intre banda si punte si reduce performantele motorului. O strangere buna a benzii va permite ca aceasta sa poata fi trasa 50-75mm de la punte.

## **CENTRAREA BENZII DE ALERGARE**

Puneti banda pe o suprafata orizontala si rulati-o cu o viteza de 6-8 km/h pentru a verifica centrarea.

Daca banda este deviata spre dreapta, opriti alimentarea cu energie electrica si reglati prin rotirea surubului de reglare din partea dreapta cu un sfert de rotatie in sensul acelor de ceasornic. Repetati pana cand banda este centrata.

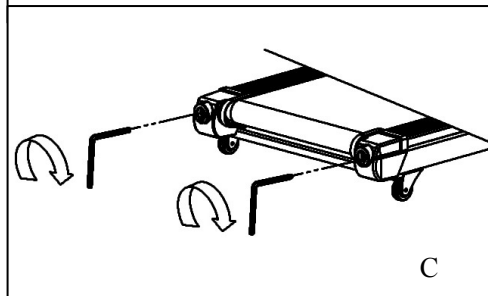
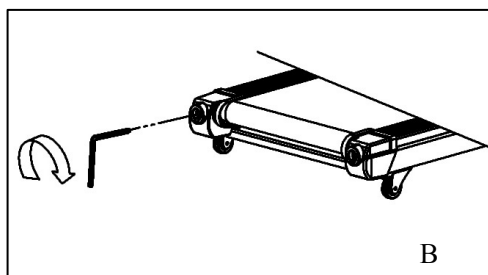
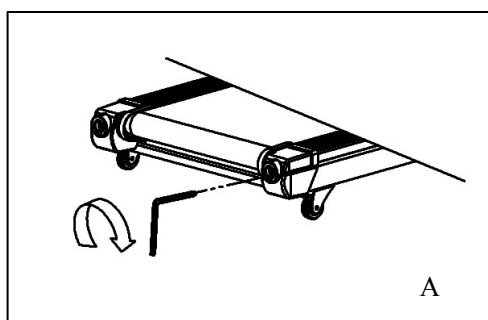
Vedeti figura A.

Daca banda este deviata spre stanga, opriti alimentarea cu energie electrica si reglati prin rotirea surubului de reglare din partea stanga cu un sfert de rotatie in sensul acelor de ceasornic. Repetati pana cand banda este centrata.

Vedeti figura B

Banda se va slabi dupa o anumita perioada de timp. Pentru a rezolva aceasta problema rotiti cu un sfert de rotatie in sensul acelor de ceasornic ambele suruburi de reglaj.

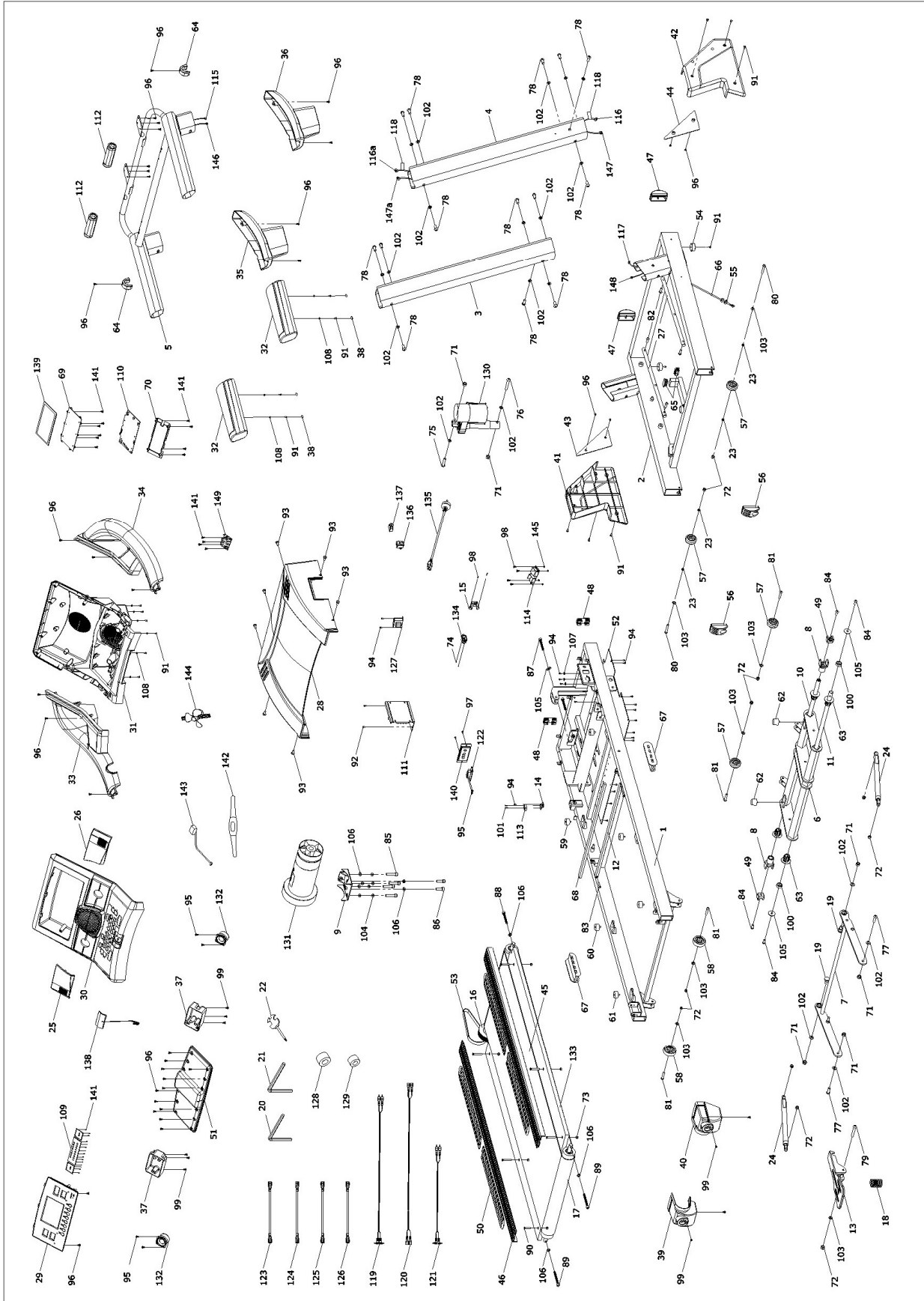
Vezi figura C.



## **DEPOZITAREA**

Depozitarea trebuie sa se faca intr-un spatiu curat si uscat. Verificati ca butonul de oprire principal, sa fie oprit si cablul de alimentare scos din priza.

# DESEN DETALIAT



# LISTA CU COMPONENTE

| No | Description            | Specification | Qty | No  | Description              | Specification | Qty |
|----|------------------------|---------------|-----|-----|--------------------------|---------------|-----|
| 1  | MAIN FRAME             |               | 1   | 38  | Handbar EVA plug         |               | 4   |
| 2  | BASE FRAME             |               | 1   | 39  | LEFT BACK COVER          |               | 1   |
| 3  | LEFT UPRIGHT           |               | 1   | 40  | RIGHT BACK COVER         |               | 1   |
| 4  | RIGHT UPRIGHT          |               | 1   | 41  | LEFT bottom COVER        |               | 1   |
| 5  | COMPUTER BRACKET       |               | 1   | 42  | RIGHT bottom COVER       |               | 1   |
| 6  | INCLINE SUPPORT FRAME  |               | 1   | 43  | LEFT bottom COVER board  |               | 1   |
| 7  | REAR INCLINE FRAME     |               | 1   | 44  | RIGHT bottom COVER board |               | 1   |
| 8  | SLIDING BLOCK          |               | 2   | 45  | Running BELT             |               | 1   |
| 9  | MOTOR BRACKET          |               | 1   | 46  | Side rail                |               | 2   |
| 10 | Slide axle             |               | 1   | 47  | TUB PLUG                 |               | 2   |
| 11 | Spacing axle           |               | 1   | 48  | 60*30 INNER TUBE PLUG    |               | 2   |
| 12 | Reinforcement tube     |               | 1   | 49  | Slide block              |               | 2   |
| 13 | HOCK PANEL             |               | 1   | 50  | NON-SLIP PAD             |               | 4   |
| 14 | Z-SHAPE SENSOR CONNECT |               | 1   | 51  | Sound box back cover     |               | 1   |
| 15 | Power cord sheet metal |               | 1   | 52  | MOTOR BOTTOM COVER       |               | 1   |
| 16 | FRONT ROLLING          |               | 1   | 53  | MOTOR BELT               |               | 1   |
| 17 | REAR ROLLING           |               | 1   | 54  | FOOT PAD                 |               | 2   |
| 18 | SPRING                 |               | 1   | 55  | RING PROTECTING WIRE     |               | 2   |
| 19 | BOLT                   |               | 2   | 56  | PLUG                     |               | 2   |
| 20 | 5#ALLEN WRENCH         | 5mm           | 1   | 57  | WHEEL PROTECT COVER      |               | 2   |
| 21 | 6#ALLEN WRENCH         | 6mm           | 1   | 58  | TRANSPORT WHEELS         |               | 4   |
| 22 | PHILIP SCREW DRIVER    | S=13、14、15    | 1   | 59  | ADJUSTING ROLLER         |               | 2   |
| 23 | WHEELS BUSHING         |               | 4   | 59  | CUSHION PAD1             | RED           | 2   |
| 24 | CYLINDER               |               | 2   | 60  | CUSHION PAD2             | BLUE          | 2   |
| 25 | Left sound box         |               | 1   | 61  | CUSHION PAD3             | BLACK         | 2   |
| 26 | Right sound box        |               | 1   | 62  | TAPER CUSHION PAD        |               | 2   |
| 27 | Guide rail mandril     |               | 2   | 63  | INNER TUBE PLUG          |               | 4   |
| 28 | MOTOR TOP COVER        |               | 1   | 64  | Tube button              |               | 2   |
| 29 | PC BOARD               |               | 1   | 65  | INNER TUBE PLUG          |               | 2   |
| 30 | COMPUTER TOP COVER     |               | 1   | 66  | Power connector          |               | 1   |
| 31 | COMPUTER BOTTOM COVER  |               | 1   | 67  | Rubber buffer            |               | 2   |
| 32 | Foam                   |               | 2   | 68  | EVA pat                  |               | 1   |
| 33 | Left computer cover    |               | 1   | 69  | TFT ledger plate         |               | 1   |
| 34 | Right computer cover   |               | 1   | 70  | TFT mainboard cover      |               | 1   |
| 35 | Left handbar COVER     |               | 1   | 71  | 1SHAPE NUT               | M6            | 6   |
| 36 | Right handbar cover    |               | 1   | 72  | 1SHAPE NUT               | M8            | 11  |
| 37 | Sound box back cover   |               | 2   | 73  | 1SHAPE NUT               | M10           | 6   |
|    |                        |               |     | 74  | NUT                      | M3            | 2   |
| 75 | BOLT                   | M10*45 L15    | 1   | 113 | MAGNETIC SENSOR          |               | 1   |
| 76 | BOLT                   | M10*65 L20    | 1   | 114 | POWER adapter            |               | 1   |
| 77 | BOLT                   | M10*30 L15    | 2   | 115 | COMPUTTER UP WIRE        |               | 1   |

|     |                      |           |    |     |                       |    |
|-----|----------------------|-----------|----|-----|-----------------------|----|
| 78  | BOLT                 | M10*20    | 14 | 116 | COMPUTER MIDDLE WIRE  | 1  |
| 79  | BOLT                 | M8*60 L20 | 1  | 117 | COMPUTER BOTTOM WIRE  | 1  |
| 80  | BOLT                 | M8*50 L15 | 2  | 118 | Label                 | 2  |
| 81  | BOLT                 | M8*40 L20 | 4  | 119 | AV IN UP WIRE         | 1  |
| 82  | BOLT                 | M8*25     | 4  | 120 | AV IN MIDDLE WIRE     | 1  |
| 83  | BOLT                 | M6*45     | 2  | 121 | AV IN BOTTOM WIRE     | 1  |
| 84  | BOLT                 | M8*20     | 4  | 122 | AV IN PCB BOARD       | 1  |
| 85  | BOLT                 | M8*30     | 4  | 123 | AC SINGLE LINE        | 1  |
| 86  | BOLT                 | M8*15     | 2  | 124 | AC SINGLE LINE        | 1  |
| 87  | BOLT                 | M8*55     | 2  | 125 | AC SINGLE LINE        | 1  |
| 88  | BOLT                 | M8*65     | 1  | 126 | SINGLE LINE1          | 1  |
| 89  | BOLT                 | M8*75     | 2  | 127 | ADAPTOR               | 1  |
| 90  | BOLT                 | M6*25     | 6  | 128 | MAGNETIC CORE         | 2  |
| 91  | BOLT                 | M6*16     | 18 | 129 | MAGNETIC RING         | 1  |
| 92  | BOLT                 | M5*12     | 2  | 130 | INCLINE MOTOR         | 1  |
| 93  | BOLT                 | M5*8      | 7  | 131 | DC MOTOR              | 1  |
| 94  | BOLT                 | M4*6      | 20 | 132 | LOUDSPEAKER           | 2  |
| 95  | SCREW                | ST3.5*10  | 6  | 133 | Running board         | 1  |
| 96  | SCREW                | ST4.2*16  | 36 | 134 | Plug                  | 1  |
| 97  | BOLT                 | M5*16     | 2  | 135 | POWER WIRE            | 1  |
| 98  | BOLT                 | M3*14     | 6  | 136 | SWITCH                | 1  |
| 99  | SCREW                | ST4.2*13  | 10 | 137 | OVERLOAD PROTECTER    | 1  |
| 100 | REAR INCLINE BUSHING |           | 2  | 138 | SAFETY KEY            | 1  |
| 101 | BOLT                 | M3*10     | 2  | 139 | 7" vedio              | 1  |
| 102 | LOCK WASHER          | 10        | 20 | 140 | Plastic parts 2       | 1  |
| 103 | LOCK WASHER          | 8         | 7  | 141 | Screw                 | 29 |
| 104 | LOCK WASHER          | 8         | 4  | 142 | Chest belt            | 1  |
| 105 | WASHER               | 8         | 3  | 143 | Chest belt receiver   | 1  |
| 106 | FLAT WASHER          | 8         | 9  | 144 | Fan                   | 1  |
| 107 | FLAT WASHER          | 4         | 3  | 145 | Cushion pad           | 4  |
| 108 | FLAT WASHER          | 6         | 10 | 146 | DC POWER UP WIRE      | 1  |
| 109 | COMPUTER             |           | 1  | 147 | DC power MIDDLE WIRE  | 1  |
| 110 | TFT MAINBOARD        |           | 1  | 148 | DC POWER BOTTOM WIRE  | 1  |
| 111 | BOTTOM CONTROL BOARD |           | 1  | 149 | POWER amplifier board | 1  |
| 112 | PULSE                |           | 2  |     |                       |    |

## **Detalii erori:**

1 Motivele pentru care computerul nu functioneaza dupa pornire pot fi: firele din spatele computerului nu sunt bine conectate sau transformatorul s-a ars. Verificati fiecare firele de la computer la placa de control, daca fac contacte sau daca firele sunt distruse si trebuie inlocuite. Daca nu ati putut rezolva problema inercati sa puneti un transformator nou.

2 "E01" inseamna defecte de comunicatie. Motivul: comunicatiile intre controlul puterii si computer sunt intrerupte. Verificati ca fiecare fir sa fie bine conectat. Daca gasiti orice fir defect inlocuiti-l.

3 "E02" verificati da voltajul de alimentare este corect. Inlocuiti placa de control daca este arsa. Verificati daca motorul este bine conectat.

4 "E03" senzorii nu dau semnal: verificati daca firele sunt conectate. Inlocuiti senzorii daca sunt defecti. Verificati motorul si daca acesta primeste vreun semnal.

5 "E04", motorul inclinatiei defect, verificati daca firul VR al motorului este bine conectat. Verificati daca motorul este bine alimentat sau daca motorul este defect.

6 "E05" Protectie supratensiuni. Acest mesaj de eroare cand motorul este supus la supratensiuni si este activ sistemul de protectie. Reglati banda si reporniti-o, verificati daca motorul afce zgomot sau daca placa de control este arsa. Puneti un motor sau o placa de control noua. Folositi un voltaj corect.

7 Daca motorul nu porneste dupa pornire, motivele probabile sunt: ca firele motrului sa fie intrerupte; tuburile de protectie sunt rupte sau au cazut; motorul nu este bine conectat; Tranzistorul *IGBT* de pe placa de control este ars. Verificati fiecare dintre posibilele motive si schimbati partile defecte.

### **ALAGEN S. R. L.**

Etaj 4, apod. 43, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel.: 0354 882222

[office@insportline.ro](mailto:office@insportline.ro)

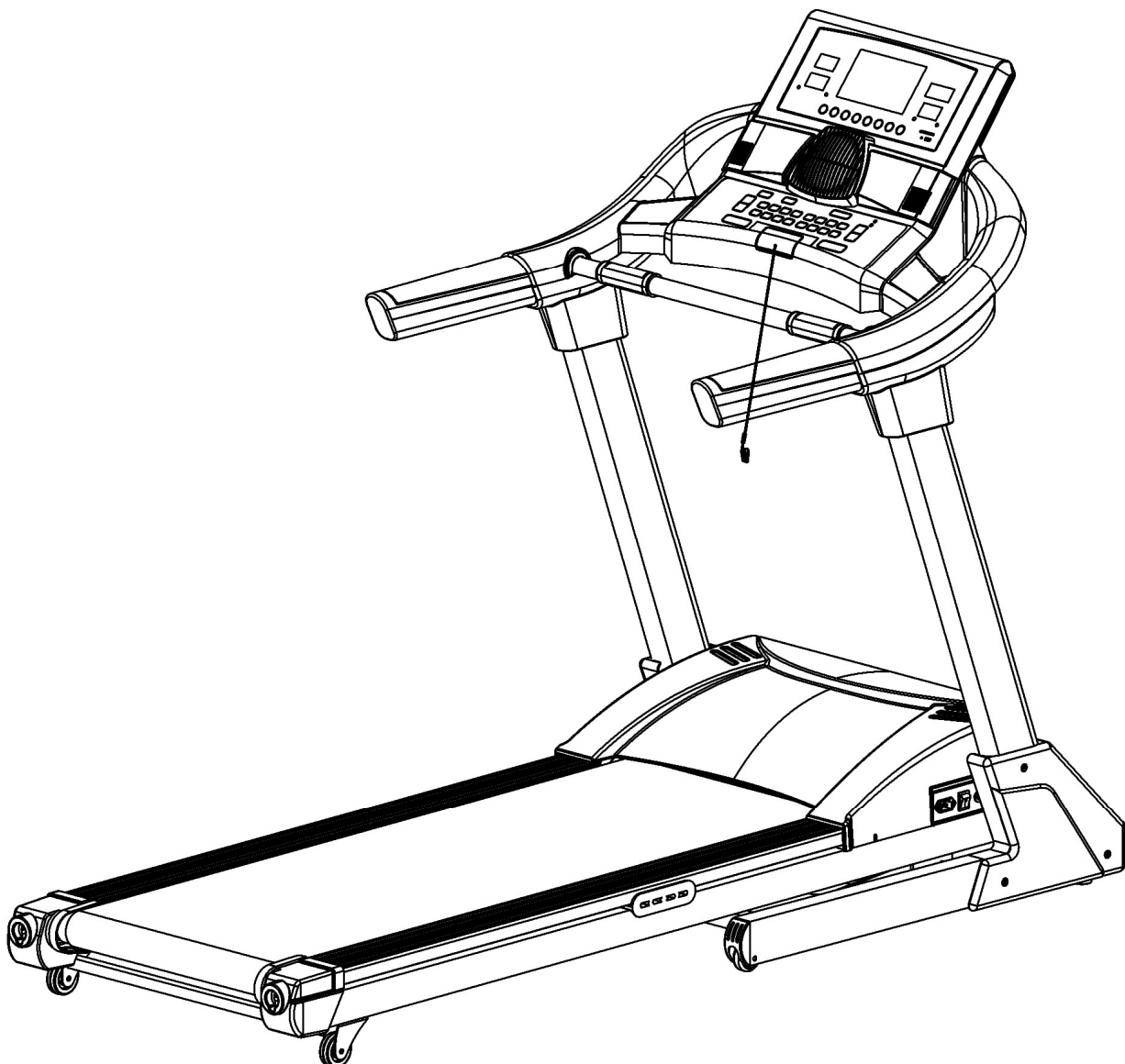
[www.insportline.ro](http://www.insportline.ro)

# *inSPORTline*

*fitness equipment*

BIEŻNIA TUNDER IN 2029

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Dostawca: INSPORTLINE PL

Ul .Kantorowicka 400 , 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 0602 218 882 012/645-60-00

[www.insportline.pl](http://www.insportline.pl) [biuro@insportline.p](mailto:biuro@insportline.p)

## OSTRZEŻENIE

Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje. Zachowaj tą instrukcję dla przyszłego odwołania się:

---Podczas używania bieżni, trzymaj przymocowaną do ubrania linkę bezpieczeństwa.

---Kiedy biegasz, pozwól swoim ręką na naturalne wymachy, patrz przed siebie, nigdy w dół na stopy.

---Dodawaj powoli prędkość podczas biegania i oczekuj, kiedy zaadaptujesz isę do prędkości dodaj następną.

---Kiedy zdaży się wypadek, naciśnij natychmiast przycisk "emergent stop press-button".

---Po bieganiu pozostaw Leave the treadmill after the running belt stop stably.

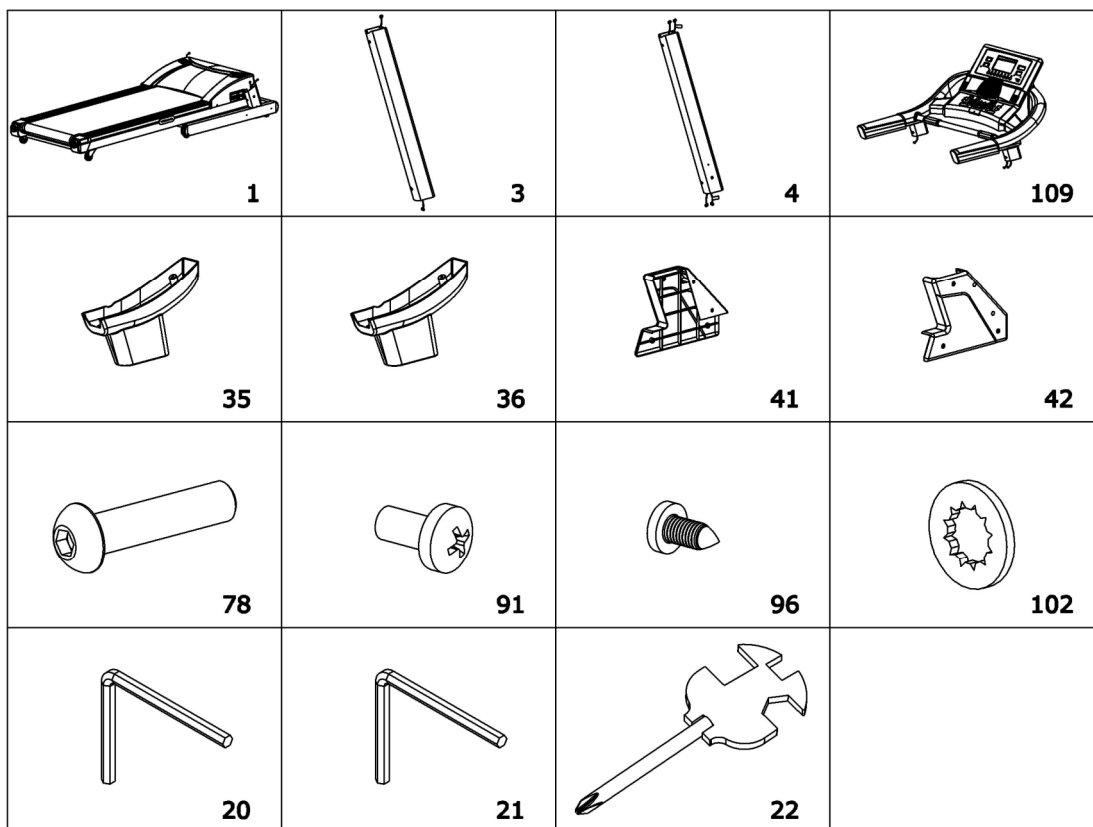
**Uwaga: przeczytaj uważnie instrukcję obsługi I postępuj zgodnie z nią podczas montażu.**

## UWAGA

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultuj się ze swoim lekarzem.
2. Sprawdź wszystkie śruby.
3. Nigdy nie umieszczaj bieżni na mokrej powierzchni przeciwnym wypadku spowoduje to szkodę.
4. Nie bierzemy odpowiedzialności za problemy I zranienia związane zpowyższymi przyczynami.
5. Ubierz przed ćwiczeniami sportową odzież I obuwie.
6. Nie ćwicz przed upływem 40 minut od posiłku.
7. Aby uniknąć zranień, rozgrzej się przed ćwiczeniami.
8. Skonsultuj się z lekarzem przed ćwiczeniami, jeśli masz wysokie ciśnienie.
9. Bieżnia przeznaczona jest jedynie do użytku dla dorosłych.
10. Zapewnij starszym, dzieciom I upośledzonym umysłowo dobrą opiekę I nadzór.
11. Nie wtykaj niczego w części tego sprzętu, w przeciwnym razie może to wywołać szkodę.
2. Nie podłączaj przewodu w środek kabla, nie wydłużaj go, lub nie zmieniaj wtyczki, nie kładź ciężkich rzeczy na kabel, nie umieszczaj go w pobliżu źródeł ciepła, zabronione jest używanie gniazdek z kłokoma otworami, to może spowodować ogień lub porażenie prądem.
3. Wyłącz bieżnię z prądu kiedy nie jest używana. Kiedy prąd jest wyłączony nie ciągnij kabla.

# INSTRUKCJA MONTAŻU

Kiedy otworzysz krton, znajdziesz następujące części:



## Lista części :

| číslo | Popis                         | Specyfikac<br>e | Ks | číslo | Popis                        | Specyfikace  | Ks |
|-------|-------------------------------|-----------------|----|-------|------------------------------|--------------|----|
| 1     | Główne ramki                  |                 | 1  | 78    | Śrub s płaskovou<br>głowicou | M10*20       | 14 |
| 3     | Lewy wyprostowany ramki       |                 | 1  | 91    | Śrub                         | M6*16        | 6  |
| 4     | Prawy wyprostowany<br>ramki   |                 | 1  | 96    | Śrub                         | ST4.2*16     | 4  |
| 109   | Ramkę panelu sterowania       |                 | 1  | 102   | Wiosna podkład               | 10           | 14 |
| 35    | Lewe klamki uchwytu           |                 | 1  | 20    | 5# Allen klucz               | 5 mm         | 1  |
| 36    | Prawe klamki uchwytu          |                 | 1  | 21    | 6# Allen klucz               | 6 mm         | 1  |
| 41    | Okładka lewej<br>podzespołów  |                 | 1  | 22    | Philip śrubokręt             | S=13, 14, 15 | 1  |
| 42    | Okładka prawej<br>podzespołów |                 | 1  |       |                              |              |    |

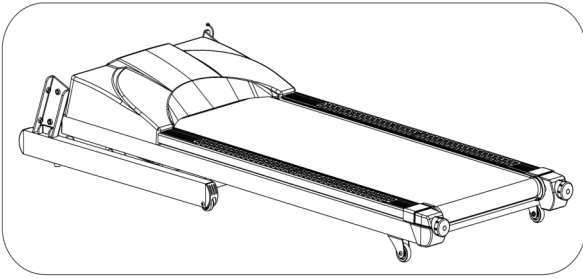
## NARZĘDZIA:

5#KLUCZ FRANCUSKI 5mm 1 szt., 6# KLUCZ FRANCUSKI 5mm 1szt.

ŚRUBOKRĘT S=13, 14, 15 1szt.

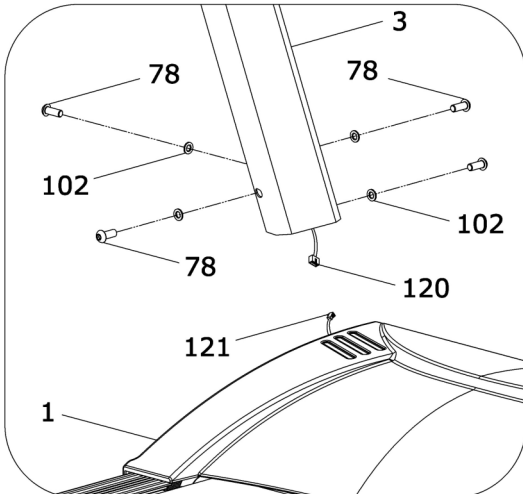
**Notice: Nie włączaj urządzenia, gdy montaż nie jest ukończony.**

### KROK 1 :



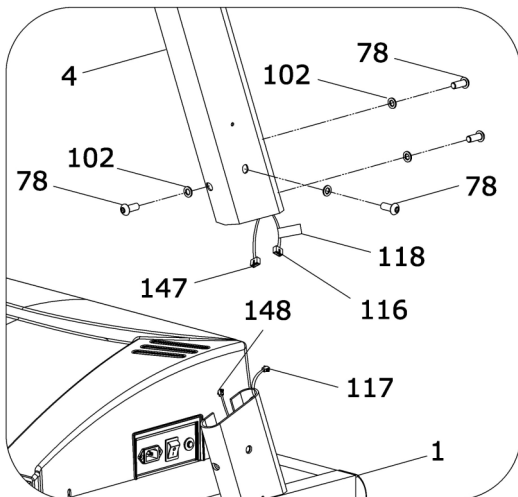
Otwórz karton wyjmij powyższe części  
umieść GŁÓWNĄ RAMĘ na ziemi.

### KROK 2:



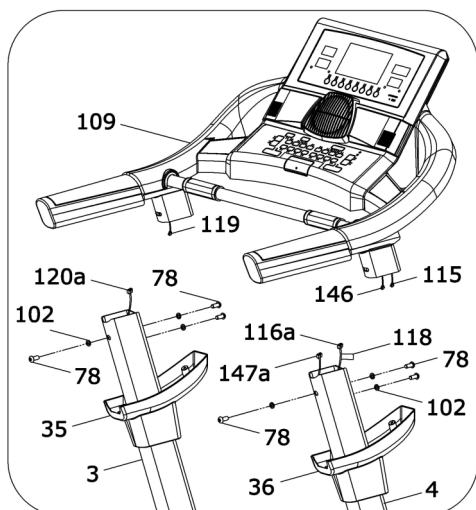
1. Połącz wielożyłowy kabel sygnałowy (120) dolnego lewego wspornika (3) z wielożyłowym kablem sygnałowym (121) na głównej ramie (1). Następnie włóż prawy wspornik w (3) główną ramę (1)
2. Użyj 6# klucza francuskiego, wkręć rygiel (78) do uszczelki zamykającej (102), następnie zamknij lewy wspornik (3) na GŁÓWNEJ RAMIE (1)

### KROK 3:



1. Połącz wielożyłowy kabel sygnałowy (116, 147) dolnego prawego wspornika (4) z wielożyłowym kablem sygnałowym (117, 148) na głównej ramie (1). Następnie włóż prawy wspornik (4) w główną ramę (1) Uwaga: Nie zniszcz kabli. Metoda połączenia jest pokazana na rysunku (118)
2. Użyj 6# klucza, wkręć rygiel (78) do uszczelki zamykającej (102), następnie zamknij prawy wspornik (4) na Główniej Ramie (1)

#### KROK 4:

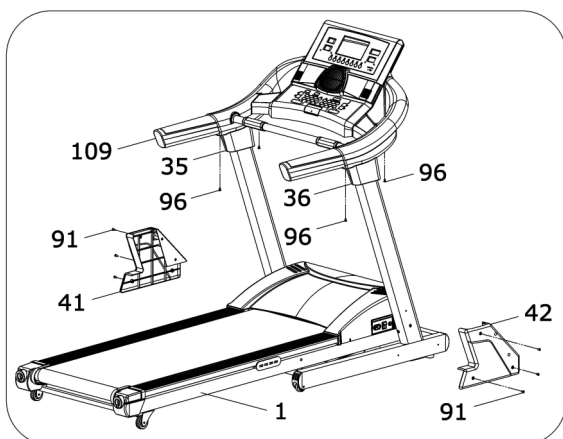


1. Dokręć lewą i prawą pokrywę kierownicy (35,36) do lewego i prawego wspornika (3,4);

2. Połącz wielożyłowy kabel sygnałowy (115,119, 146) ramy konsoli (109) z wielożyłowym kablem sygnałowym (116a, 120a, 147a) na lewym i prawym wsporniku (3,4). Następnie włóż ramę konsoli (109) w lewy i prawy wspornik Uwaga: Nie zniszcz kabli. Metoda połączenia jest pokazana na rysunku (118)

3. Użyj 6# klucza, wkręć rygiel (78) do uszczelki zamykającej (102), następnie zamknij ramę konsoli na lewym i prawym wsporniku.

#### KROK 5:



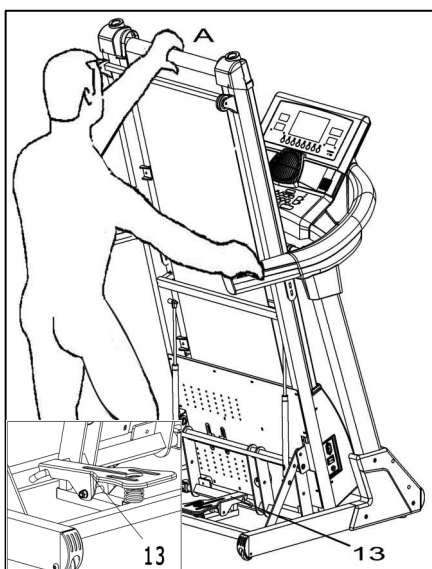
1. Użyj **Philip śrubokręta**, ze śrubą ST4.2\*16 (96), zablokuj Lewą (35)/prawą(36) pokrywę kierownicy na ramie konsoli (109)

2. Użyj **Philip śrubokręta**, ze śrubą M6\*16(91), zablokuj lewą (41)/prawą(42) dolną pokrywę na głównej ramie (1)

**UWAGA:** musisz potwierdzić ukończenie montażu według powyższych wymagań i dokręcić wszystkie śruby. Rozpocznij ćwiczenia jeśli wszystko zostanie sprawdzone. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, przeczytaj uważnie instrukcję.

### INSTRUKCJA SKŁADANIA

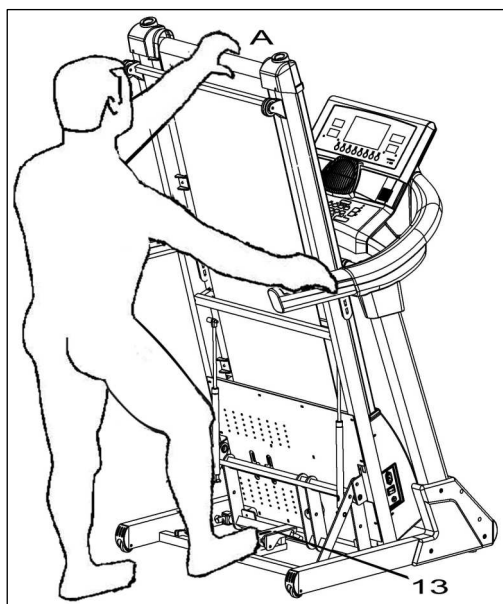
Składanie:



Przytrzymaj kierownicę jedną ręką, i wesprzyj miejsce A drugą ręką, następnie ciągnij w pokazanym kierunku, dopóki panel (13) nie dotrze do regulowanego wspornika, jak pokazuje rysunek po prawej stronie.

**Uwaga: Panel musi dojść do regulowanego wspornika.**

## Rozkładanie:



Przytrzymaj kierownicę jedną ręką, i  
Wesprzyj miejsce A drugą ręką,  
następnie ciągnij w pokazanym  
kierunku, dopóki panel (119) nie  
opuści regulowanego wspornika, następnie  
pociągnij ramę w miejscu A do dołu, a  
potem rama opadnie automatycznie.

## PARAMETRY TECHNICZNE

|                                       |   |                        |                           |
|---------------------------------------|---|------------------------|---------------------------|
| ROZMIAR<br>ROZŁOŻONEGO STROJA<br>(mm) | 2010*870*1480                                   | PRZEDZIAŁ<br>PRĘDKOŚCI | 1.0-20KM/h<br>0.6-12mil/h |
| ROZMIAR ZŁOŻONEGO<br>STROJA (mm)      | 1140*870*1840                                   | MAXYMALNA<br>WAGA      | 120KG                     |
| ROZMIAR DESKI<br>BIEGOWEJ (mm)        | 1395*535  |                        |                           |
| NETTO waga                            | 114KG   |                        |                           |
| POZIOMY POCHYLENIA                    | 0-15  |                        |                           |
| 5 LCD DISPLAY                         | RYCHŁOŚĆ, ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, SKLON, PULS |                        |                           |

# PRZEWODNIK




## OKNA WYŚWIETLACZA:

- 1、 Okno "TIME": Wyswietla dane na 5 sekund, I włącza sie odpowiednie światło. Pokazuje czas ćwiczeń, pokazuje go od 0 : 00 do 99 : 59, bieżnia będzie zwalniała powoli aż całkowicie się zatrzyma a okno wyświetli "End". Podczas ćwiczeń w zarejestrowanym czasie, ustawiony czas będzie odliczał aż dojdzie 0.0, w między czasie okno wyświetli "End".
- 2、 Okno "SPEED": pokazuje prędkość, zakres prędkości od 1.0-20KM/h
- 3、 Okno "INCL /PULSE" :Wyświetla poziom nachylenia I puls użytkownika. Zakres poziomu nachylenia to 0-15, Kiedy użytkownik trzyma drążek pulsu obiema rękami lub nosi pas na klatkę piersiową, może śledzić I wyświetlać puls użytkownika około 5 sekund I światło wskazujące zapali się w tym samym czasie. Zakres wyświetlania pulsu to 50-200 razy/minute.
- 4、 Okno "DIS /CAL": Wyświetla dystans ćwiczeń I kalorie alternatywnie, Display the exercise distance and calories alternate,odpowiednio światło wskazujące zapali się. Kiedy pokazuje "DISTANCE", pokazuje go od 0 : 00 do 99 : 9, wyczyść liczby i zacznie liczyć od 0.0, kiedy ćwiczysz z zarejestrowanym dystansem, ustawiony dystans zacznie odliczać dopóki nie dojdzie do 0.0, a w międzyczasie okno wyświetli "end" . Kiedy pokazuje "CALORIES", pokazuje je do 0 to 999, wyczyść liczby a zacznie liczyć od 0, kiedy ćwiczysz z zarejestrowanym dystansem, ustawione kalorie zaczną odliczać aż dojdą do 0, a w międzyczasie okno pokaże "end".
- 5、 Okna 7"VIDEO Windows play SD card, USB, ems memory or external connection audio and video content(method of operation refer to below the sixteenth)

## FUNKCJE PRZYCISKÓW:

- 1、 przycisk "PROGRAM" : Kiedy bieżnia nie chodzi, naciśnij przycisk SELECT wybierz I ustaw czas ćwiczeń i program od "0:00" " P1..P15 -U1..-U5-HP1..-HP5" 26 różnych programów; tryb ręczny to zapisany program, zapisana prędkość w kilometrach to 1KM/H lub 0.6MPH. (0:00 to tryb ręczny, pre-set program: P1-P15, U1-U5 to program użytkownika,HP1-HP5 to program kontroli akcji serca)
- 2、 Przycisk "MODE": Naciśnij ten przycisk aby wybrać tryby: "0 : 00", "T--15:00", "D--1.0", "C--50" ("0 : 00" to tryb ręczny, "T" to odliczanie czasu, "D" to odliczanie dystansu i "C" odliczanie kalorii); kiedy wybierzesz każdy tryb, możesz nacisnąć przycisk prędkości i przycisk nachylenia aby ustawić

odliczanie, po tym naciśnij przycisk START aby rozpocząć ćwiczenia.

3. Przycisk "START" : Kiedy włączysz zasilanie i przypniesz końcówkę magnetyczną linki bezpieczeństwa do komputera. Przyciśnij przycisk w każdym czasie i silnik może zaraz zacząć. Jeśli zaczniesz pod trybem ręcznym, zaczniesz od prędkości 1.0km/h, poziomu nachylenia 0.
4. Przycisk STOP": Naciśnij ten przycisk podczas biegu, może zatrzymać silnik i ustawi brak programu.
5. Przycisk "SPEED+"、“SPEED-" : Ustaw brak liczenia; aby ustawić prędkość kiedy biegniesz zaczniesz działać zakres 0.1km/hypo w kilometrach. Przytrzymaj przycisk dłużej niż 0.5 sekundy, przejdzie szybciej w górę lub w dół.
6. Przycisk "INC+"、“INC-" : ustaw brak naliczania, aby ustawić pochylenie kiedy biegniesz zaczniesz chodzić , zakres to 1/hypo na poziom. Naciśnij przycisk dłużej niż 0.5 sekundy, przejdzie szybciej w górę lub w dół.
7. NACHYLENIE : 2、 4、 6、 8、 10、 12、 14、 15" przycisk skrótu do równi, ustawia równię szybko.
8. PRĘDKOŚĆ : 1、 3、 5、 6、 7、 8、 9、 10" przycisk skrótu dla prędkości, ustawia szybko prędkość.
9.  to przełącznik wentylatora .
10. Kiedy maszyna jest w gotowości(klucz bezpieczeństwa jest w komputerze), naciśnij "INCLINE+SPEED+" w tym samym czasie przez 5 sekund, następnie system przełączy się na system metrowy i system brytyjski. Buzzer wyda dźwięk ostrzegawczy "Bi," w tym samym czasie, okno prędkości wyświetli odpowiednią prędkość, wyświetli "1.0" w systemie metrowym lub "0.6" w systemie brytyjskim.

### Szybki Start

1. Otwórz kontakt, przypnij magnetyczną końcówkę linki bezpieczeństwa do komputera.
2. Naciśnij przycisk START, system wejdzie w 3 sekundowe odliczanie, buzzer wyda dźwięk a okno czasu wyświetli odliczanie, prędkość 1.0km/h lub 0.6mile/h po 3 sekundach.
3. Po starcie, możesz użyć przycisków "speed+" lub "speed-" i "INCLINE+"、“INCLINE -"aby ustawić prędkość i nachylenie.

### Ustawienia procesów ćwiczeń:

1. Naciśnięcie speed-down zredukuje prędkość.
2. Naciśnięcie speed-up zwiększy prędkość.
3. Naciśnięcie incline-down zredukuje poziom równi.
4. Naciśnięcie incline-up will zwiększy poziom równi.
5. Naciśnięcie szybkiego przycisku speed ustawi bezpośrednio prędkość.
6. naciśnięcie szybkiego przycisku równi ustawi bezpośrednio nachylenie.
7. Naciśnięcie PAUSE zredukuje prędkość aż do zatrzymania.
8. Przytrzymaj uchwyty pulsu lub załóż pas piersiowy, po 5 sekundach wyświetli akcję serca użytkownika.

## Tryb ręczny:

- 1、 Jeśli nie wprowadzisz żadnych danych i naciśniesz przycisk START, bieżnia zacznie działać od prędkości 1.0km/h, inne okno zacznie odliczać od pozytywnego kierunku, naciśnij "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby zmienić prędkość i nachylenie.
- 2、 Ustaw czas, naciśnij przycisk "MODE" aby wejść w odliczanie czasu operuj H-1, okno CZASU wyświetli "15 : 00" i zamigocze. Naciśnij "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić czas ćwiczeń. Przedział ustawień to 5:00-99:00.
- 3、 W czasie ustawienia modelu, naciśnij przycisk MODE aby wejść w odliczanie dystansu okno DYSTANSU wyświetli "1.0" i zamigocze. Naciśnij "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić dystans ćwiczeń jaki chcesz. Przedział ustawień to 0.5—99.9.
- 4、 W trybie ustawienia dystansu, naciśnij przycisk "MODE" aby wejść w odliczanie kalorii okno CAL wyświetli "50" zamigocze. Naciśnij "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić kalorie jakie chcesz. Przedział ustawień to 10-999.
- 5、 Wciśnij przycisk "START" po zakończeniu ustawień. Bieżnia zacznie działać po 3 sekundach, naciśnij "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić prędkość i nachylenie. Naciśnij PAUSE, a bieżnia zatrzyma się.

## Wewnętrzna instalacja programu

Naciśnij przycisk "PROGRAM" okno "CAL /PULSE" wyświetli P1-P15 aby wybrać program jaki chcesz. Ustawienia czasu biegania, kiedy okno CZAS miga. Wyświetl zaawansowane ustawienia czasu 10:00, naciśnij "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić czas ćwiczeń jaki chcesz. Naciśnij przycisk "START" aby rozpocząć wewnętrzną instalację programu, wewnętrzna instalacja programu jest podzielona na 10 sekcji. Każda sekcja ćwiczeń czas= ustawiony czas/ 10. Kiedy system wejdzie w następną sekcję wyda 3 sekundowy odgłos "Bi--" i prędkość zmieni się zgodnie do ustawień programu, następnie naciśnij "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" aby zmienić NACHYLENIE I PRĘDKOŚĆ. Kiedy program wejdzie w następną sekcję wróci do obecnej prędkości i nachylenia, I rozpocznie jeden program., system wyda 3 sekundowy dźwięk "B—B—" i zmieni się na program ręczny automatycznie.

## Tabela programu ćwiczeń

Każdy program jest podzielony na 10 sekcji dla czasu ćwiczeń i każdy czas sekcji ma odpowiednią prędkość i nachylenie.

**Tabela programów system metrowy**

| TRYB | CZAS      | CZAS PRZERW |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|------|-----------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|      |           | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1   | PRĘDKOŚĆ  | 2           | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3  |
|      | TENDENCJA | 1           | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2  |
| P2   | PRĘDKOŚĆ  | 2           | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2  |
|      | TENDENCJA | 1           | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2  |
| P3   | PRĘDKOŚĆ  | 2           | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2  |

|     |           |   |   |   |   |    |   |    |    |   |   |
|-----|-----------|---|---|---|---|----|---|----|----|---|---|
|     | TENDENCJA | 1 | 2 | 2 | 3 | 1  | 2 | 2  | 2  | 2 | 1 |
| P4  | PRĘDKOŚĆ  | 3 | 6 | 7 | 5 | 8  | 5 | 9  | 6  | 4 | 3 |
|     | TENDENCJA | 2 | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 4  | 6  | 2 | 2 |
| P5  | PRĘDKOŚĆ  | 3 | 6 | 7 | 5 | 8  | 6 | 7  | 6  | 4 | 3 |
|     | TENDENCJA | 1 | 2 | 4 | 3 | 2  | 2 | 4  | 5  | 2 | 1 |
| P6  | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 8 | 6 | 4 | 5  | 9 | 7  | 5  | 4 | 3 |
|     | TENDENCJA | 2 | 2 | 6 | 2 | 3  | 4 | 2  | 2  | 2 | 1 |
| P7  | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2 |
|     | TENDENCJA | 4 | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P8  | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 4 | 6 | 8 | 7  | 8 | 6  | 2  | 3 | 2 |
|     | TENDENCJA | 3 | 5 | 4 | 4 | 3  | 4 | 4  | 3  | 3 | 2 |
| P9  | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 4 | 5 | 5 | 6  | 5 | 6  | 3  | 3 | 2 |
|     | TENDENCJA | 3 | 5 | 3 | 4 | 2  | 3 | 4  | 2  | 3 | 2 |
| P10 | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 3 | 5 | 3 | 3  | 5 | 3  | 6  | 3 | 3 |
|     | TENDENCJA | 4 | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3 |
| P11 | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2 |
|     | TENDENCJA | 4 | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3 |
| P12 | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4 |
|     | TENDENCJA | 3 | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3 |
| P13 | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 7 | 4 | 7 | 8  | 9 | 4  | 5  | 3 | 2 |
|     | TENDENCJA | 5 | 6 | 6 | 4 | 6  | 5 | 8  | 9  | 4 | 2 |
| P14 | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 6 | 5 | 4 | 8  | 6 | 5  | 2  | 3 | 3 |
|     | TENDENCJA | 5 | 6 | 5 | 8 | 4  | 5 | 5  | 10 | 6 | 3 |
| P15 | PRĘDKOŚĆ  | 2 | 6 | 5 | 4 | 8  | 7 | 5  | 3  | 3 | 2 |
|     | TENDENCJA | 3 | 4 | 5 | 6 | 3  | 5 | 5  | 6  | 4 | 3 |

**Tabela programów system brytyjski**

| TRYB | CZAS      | CZAS PRZERW |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------|-----------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|      |           | 1           | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P1   | PRĘDKOŚĆ  | 1.2         | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 1.8 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
|      | TENDENCJA | 1           | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   |
| P2   | PRĘDKOŚĆ  | 1.2         | 3.1 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |

|     |           |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | TENDENCJA | 1   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   |
| P3  | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|     | TENDENCJA | 1   | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P4  | PRĘDKOŚĆ  | 1.8 | 3.7 | 4.3 | 3.1 | 4.9 | 3.1 | 5.5 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|     | TENDENCJA | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 6   | 2   | 2   |
| P5  | PRĘDKOŚĆ  | 1.8 | 3.7 | 4.9 | 3.1 | 4.9 | 3.7 | 4.3 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|     | TENDENCJA | 1   | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 5   | 2   | 1   |
| P6  | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 4.9 | 3.7 | 2.4 | 3.1 | 5.5 | 4.3 | 3.1 | 2.4 | 1.8 |
|     | TENDENCJA | 2   | 2   | 6   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P7  | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|     | TENDENCJA | 4   | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P8  | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 2.4 | 3.7 | 4.9 | 4.3 | 4.9 | 3.7 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|     | TENDENCJA | 3   | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| P9  | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 2.4 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|     | TENDENCJA | 3   | 5   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   |
| P10 | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
|     | TENDENCJA | 4   | 4   | 3   | 6   | 7   | 8   | 8   | 6   | 3   | 3   |
| P11 | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|     | TENDENCJA | 4   | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P12 | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 3.1 | 3.1 | 2.4 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 2.4 |
|     | TENDENCJA | 3   | 5   | 6   | 7   | 12  | 9   | 11  | 11  | 6   | 3   |
| P13 | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 4.3 | 2.4 | 4.3 | 4.9 | 5.5 | 2.4 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|     | TENDENCJA | 5   | 6   | 6   | 4   | 6   | 5   | 8   | 9   | 4   | 2   |
| P14 | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 1.8 | 1.8 |
|     | TENDENCJA | 5   | 6   | 5   | 8   | 4   | 5   | 5   | 10  | 6   | 3   |
| P15 | PRĘDKOŚĆ  | 1.2 | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 4.3 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|     | TENDENCJA | 3   | 4   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5   | 6   | 4   | 3   |

### Programy Użytkownika

Poza 15 zarejestrowanymi programami, także ustawiliśmy inne 5 programów użytkownika dla jego potrzeb: U1,U2,U3,U4,U5

#### 1.Regulacja programów użytkownika

Naciśnij przycisk "PROGRAM" dopóki pojawi się program użytkownika (U1-U5), następnie naciśnij

“mode” aby wejść w ustawienia po raz pierwszy. “SPEED+”、“SPEED -” jest do zmiany prędkości i “INCLINE+”、“INCLINE -” jest do zmiany nachylenia. Naciśnięcie “mode” oznacza zakończenie ustawień pierwszego czasu i następnie wejści do ustawień drugiego czasu dopóki 10 przerw czasów nie zostanie ustawionych. Dane zostaną zachowane bez ich strary w związku z odłączeniem prądu do następnego razu do czasu resetu.

2 .Start programu użytkownika :

A、 Naciskaj “PROGRAM” dopóki nie pokaże się program użytkownika (U1-U5) ,ustaw wymagany czas biegu i naciśnij przycisk “start”.

B、 Po zakończeniu ustawień czasu biegu I programu użytkownika, naciśnij przycisk “start”.

3.Instrukcje ustawień czasu użytkownika

Program dzieli każde ćwiczenie na 10 okresów, bieżnia nie zacznie działać dopóki prędkość, nachylenie i czas biegu 10 okresów nie będzie ustawione.

### **Program kontroli akcji serca**

1、 W początkowym stadium, naciśnij “PROGRAM” dopóki okno “pulse” wyświetli “HP1-HP5”(Program kontroli akcji serca)

Największa prędkość biegu programu “HP1 ”to 8.0km/h, wskaźnik akcji serca to 140 uderzeń/minute.

Największa prędkość biegu programu “HP2” to 9.0km/h, wskaźnik akcji serca to 150 uderzeń/minute

Największa prędkość biegu programu “HP3”to10.0km/h, wskaźnik akcji serca to 160 uderzeń/minute.

Największa prędkość biegu programu “HP4” to 11.0km/h, wskaźnik akcji serca to 170 uderzeń/minute

Największa prędkość biegu programu “HP5”to 12.0km/h,wskaźnik akcji serca to 180 uderzeń/minute.

2、 Naciśnij “MODE” aby wejść w ustawieia wieku, wyświetlacz, wyświetlacz “TIME” pokaże wiek 30 lat. Naciśnij “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“ SPEED -” aby ustawić wiek, zakres wieku to od 15 do 80 lat.

3、 Naciśnij “MODE” aby wejść w ustawienia pulsu, sysytem wyswietli wartość pulsu w oknie “PULSE” zgodnie z wiekiem jaki ustawiłeś. Naciśnij “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“ SPEED -” aby ustawić puls, zakres to 80-180.

4. Naciśnij ”MODE” aby wejść w ustawienia czasu, okno ”TIME” wyświetli czas 15:00. Naciśnij “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“ SPEED -” aby ustawić czas biegu, zakres to 5:00-99:00.

5、 Naciśnij “START” po zakończeniu ustawień wszystkich parametrów.

6、 W statusie “HP1-HP5”, jeśli naciśniesz “START” bez żadnych ustawień, system będzie kontrolował prędkość i nachylenie odpowiednio do pulsu.

7、 w statusie “HP1-HP5”, możesz nacisnąć “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -” aby ustawić prędkość I nachylenie, ale system ustawi prędkość i nachylenie automatycznie aby sprawić by twój puls był bliski do pulsu ustawionego.

8、 To rozgrzewający status minutę po ćwiczeniach biegowych, system nie ustawi prędkości inachylenia automatycznie, tylko ustawienie ręczne; minutę później, system zwiększy prędkość o 0.5km/h odpowiednio do twojego pulsu. Jeśli wciąż nie jest bliski docelowemu pulsowi kiedy osiągnie największą prędkość, system zwiększy nachylenie o 1 poziom, aby zbliżyć twój puls bliski pulsowi docelowemu.

Uwaga:W programie kontroli akcji serca musisz używać pasa piersiowego do odbioru pulsu, a pas musi być blisko klatki piersiowej i skóry.

## TESTER CIAŁA:

W początkowym stadium, naciśnij "PROGRAM" wchodząc w FAT body fat tester, naciśnij "MODE" wchodząc w F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ( F-1 płeć, F-2 wiek, F-3 wysokość, F-4 waga F-5 badanie tłuszczu ),

Naciśnij "SPEED+", "SPEED -" taby ustawić F-1 – F4 ( odpowiednio do poniższej tabeli), po tym, naciśnij "MODE" aby ustawić F-5, chwyć czujnik pulsu, okno wyświetli twój indeks masy ciała po 3 sekundach. Indeks masy ciała to test relacji między wysokością I wagą. Tkanka tłuszczowa jest dopasowana do kobiety I mężczyzny, aby ustawić wagę w związku z tym razem z innym indeksem masy ciała. Idealna ilość tłuszczu powinna mieścić się w przedziale 20-25, jeśli jest niższa niż 19, to znaczy że jesteś za chudy. Jeśli między 25 i 29, to oznacza nadwagę, jeśli powyżej 30, to znaczy otyłość.

| F-1 | Seg    | 01 mężczyzna | 02 kobieta    |
|-----|--------|--------------|---------------|
| F-2 | Wiek   | 10-----99    |               |
| F-3 | Wzrost | 100----200   |               |
| F-4 | Waga   | 20-----150   |               |
| F-5 | Fat    | ≤19          | Niedowaga     |
|     | Fat    | =(20---25)   | Normalna waga |
|     | Fat    | =(25---29)   | Nadwaga       |
|     | Fat    | ≥30          | Otyłość       |

## Zakres danych

| Parameter           | PROGRAM    | POCZĄTEK   | ZAKRES USTAWIEŃ  | ZAKRES WYŚWIETLEŃ |
|---------------------|------------|------------|------------------|-------------------|
| CZAS(MIN:SEKUNDY)   | 0:00       | 15:00      | 5:00-99:00       | 0:00—99:59        |
| NACHYLENIE(% )      | 0          | 0          | 0-15             | 0-15              |
| PRĘDKOŚĆ(MPH) (K/h) | 0.6<br>1.0 | 0.6<br>1.0 | 0.6-12<br>1.0-20 | 0.6-12<br>1.0-20  |
| DYSTANSE(K)         | 0          | 1.0        | 0.5-99.9         | 0.00—99.9         |
| PULS(hypo/min)      | P          | N/A        | N/A              | 50-200            |
| KALORIE(THERM)      | 0          | 50         | 10-999           | 0—999             |

## Bezpieczne funkcje :

Wyrwij bezpieczne zamknięcie, a bieżnia zatrzyma się natychmiast. Wszystkie okna wyświetlą "———" buzzer wyda 3 sekundowy dźwięk "BB". Przytnij zamknięcie bezpieczeństwa, bieżnia będzie gotowa do biegania.

## Zamykanie:

1. Wyłączanie prądu: możesz odciąć dopływ prądu aby zatrzymać bieżnię, nie zostanie ona przez to zniszczona.

## Uwaga:

7. Rekomendujemy utrzymanie małej prędkości na początku sesji i trzymanie uchwytów dopóki nie poczujesz się komfortowo z bieżnią.
8. Przytnij bezpieczne zamknięcie do komputera i do ubrania.
9. Na końcu ćwiczeń, naciśnij przycisk PULSU albo wyciągnij bezpieczne zamknięcie, to spowoduje że bieżnia zatrzyma się natychmiast.

## INSTRUKCJE DO MULTIMEDIALNEGO ODTWARZACZA

jest 10 przycisków kontrolnych: "INPUT", "▶|| /ENTER", "GO BACK", "VOL-", "VOL+", "▼", "▲", "◀", "▶", "MEDIA/POWER".

4. Włącz maszynę, konsola wyświetli ładowanie. Po 2 sekundach wyświetli 2 ikony pamięci i ustawień. Włóż SD/MMC do otworu na kartę, włóż płytkę U do USB. Konsola wyświetli następnie 4 ikony SD, USB, MEMORY i Set up. Jak na poniższych rysunkach:



Rysunek 1



Rysunek 2



Rysunek 3

2. Naciśnij "◀", "▶" aby wybrać SD, USB, Memory, Set up. Naciśnij "▶|| /ENTER" aby potwierdzić, wejdź w następane menu. Jak pokazano na rysunku 2.
3. Kiedy wybierzesz Set up, naciśnij "▲", "▼" aby okrążyć i wybrać pozycję. "wybór języka -> prędkość wyświetleń rysunków -> używanie wyświetlanych rysunków -> tryb powtórki muzyki -> tryb powtórki filmów -> image display scale -> autoplay -> default setting" (jak na rysunku 3). Naciśnij "◀", "▶" aby wyłączyć pozycję, następnie naciśnij "▶|| /ENTER" aby potwierdzić.

Przykład 1 :

wybór "language selection", naciśnij "◀", "▶" wybierz "simple chinese -> Espanol -> English", następnie naciśnij "▶|| /ENTER" aby potwierdzić.

Przykład 2 :

wybierz "speed of display picture", naciśnij "◀", "▶" wybierz "3s -> 5s -> 15s -> 1 minuta -> 15 minut -> 1h", następnie naciśnij "▶|| /ENTER" aby potwierdzić.

Przykład 3 :

wybierz "picture display usage", naciśnij "◀", "▶" wybierz "random -> fade in-out -> close -> down -> up -> up -> down -> left -> right -> right -> left -> both sides -> middle -> middle -> both sides -> level interlude -> vertical interlude", wybierz i naciśnij "▶|| /ENTER" aby potwierdzić.

Przykład 4 :

wybierz "music repeat mode", naciśnij "◀", "▶" wybierz "repeat all -> repeat one" wybierz jeden i naciśnij "▶|| /ENTER" aby potwierdzić.

Przykład 5 :

wybierz "movie repeat mode", naciśnij "◀", "▶" wybierz "repeat all -> repeat one" wybierz a następnie naciśnij "▶|| /ENTER" aby potwierdzić.

Przykład 6 :

wybierz "image display scale", naciśnij "◀", "▶" wybierz "4 : 3 -> 16 : 9", wybierz, następnie naciśnij

“▶|| /ENTER” aby potwierdzić. Uwaga: te dwa współczynniki to cel na rysunku, nie robią różnicy dla odtwarzania video (filmów i muzyki).

Przykład 7 :

wyberz “autoplay”, naciśnij “◀”、“▶” wyberz “off->on”, wyberz, następnie naciśnij “▶|| /ENTER”aby potwierdzić.

Przykład 8 :

wyberz “default setting”, naciśnij “▶|| /ENTER” aby potwierdzić.



Picture 4



Picture 5



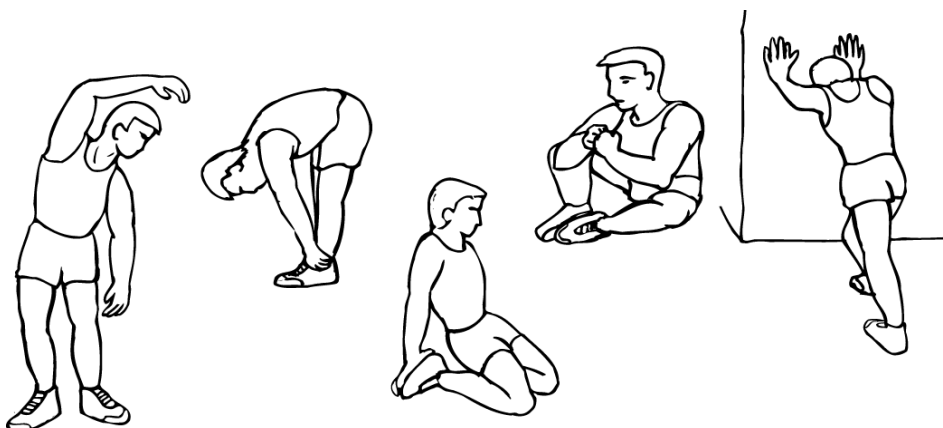
Picture 6

4. Kiedy wybierzesz SD、USB lub Memory(jeśli wybierzesz SD lub USB, światło wskazujące zapali się odpowiednio), naciśnij “◀”、“▶”aby wybrać “MOVIE”、“MUSIC”lub“PHOTO”, następnie naciśnij“▶|| /ENTER”aby potwierdzić.
5. kiedy wybierzesz “MOVIE”, naciśnij “▶|| /ENTER”aby potwierdzić, wejdź w plik “MOVIE”na karcie Naciśnij“▲”、“▼”aby wybrać dokument“MOVIE”który ma być odtworzony, jak narysunku 4, naciśnij“▶|| /ENTER”ponownie aby powiększyć obraz ; naciśnij“GO BACK”aby powrócić do poprzedniego menu, powrót do ostatniego menu jak na rysunku 1.
6. Kiedy wybierzesz “MUSIC”, naciśnij“▶|| /ENTER”aby potwierdzić, wejdź w plik “MUSIC”na karcie Naciśnij“▲”、“▼”aby wybrać dokument “MUSIC”który ma być odtworzony, jak narysunku 5, naciśnij“▶|| /ENTER”ponownie aby puścić muzykę ; naciśnij“GO BACK”aby powrócić do poprzedniego menu, powrót do ostatniego menu jak na rysunku 1.
7. kiedy wybierzesz“PHOTO”, naciśnij “▶|| /ENTER”aby przejrzeć rysunki(as picture 6), press“▼”、“▲”、“◀”、“▶” to choose relevant pictures, press“▶|| /ENTER”again will play all the “PHOTO”documents that in the storage card full screen and automatically.Durning playing,press“▶|| /ENTER”to stop and show the toolbar under the pictures ,press“◀”、“▶”to choose play mode , press“▶|| /ENTER”again to play。 Press“GO BACK”to stop playing pictures, and go into preview the pictures (press“GO BACK”again to return to the last menu as picture 1.) ,
8. Press“INPUT” that can switch to MP3 or AV playing interface.If you have connected with DVD or MP3 player at external, it will display relevant content;Press“INPUT”again return to original playing interface.
9. “VOL+”“ VOL -”button : Press the button to adjust volume when play SD card、USB、Memory、 or disjunct vedio.
10. “MEDIA/POWER”is power button: Turn on or turn off the power of vedio system (The red indicating light will be illumine when turn on) .
11. Attention : If there isn't any operation when standby, the screen will get into be protected after 30seconds, press any button can re-enter into operation interface.

## INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

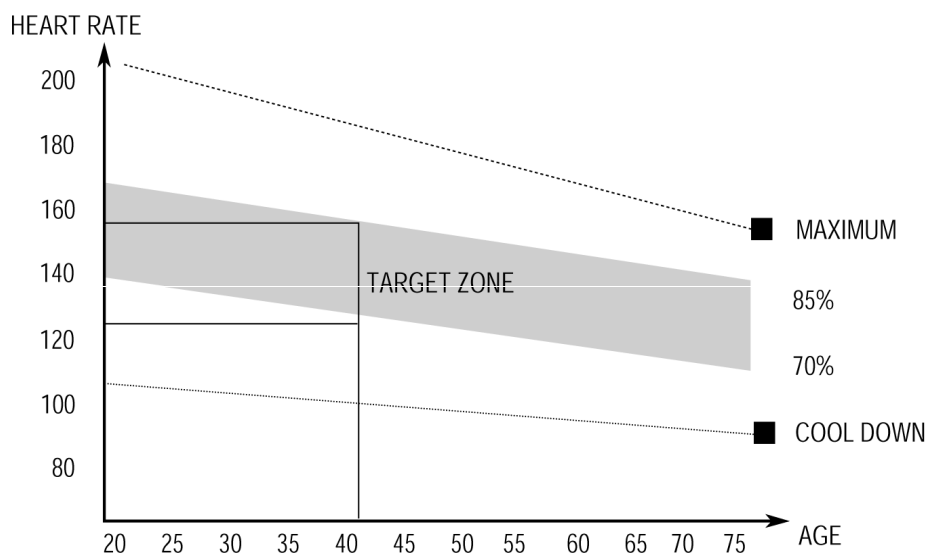
### 1. Faza rozgrzewki

Ten poziom pozwoli uzyskać przepływ krwi i odpowiednią pracę mięśni. To także zredukuje ryzyko skurczu i zranienia mięśni. Doradzamy zrobienie kilku rozciągających ćwiczeń jak pokazano poniżej. Każdy ruch powinien być zatrzymany na około 30 sekund, nie przeciążaj mięśni podczas rozciągania – jeśli czujesz ból- **PRZERWIJ JE!**



### 2. Faza ćwiczeń

To jest poziom w który wkładasz wysiłek. Po regularnym użyciu, mięśnie w twoich nogach staną się mocniejsze. Bardzo ważne jest abyś utrzymywał równe tępo przez całe ćwiczenie. Poziom ćwiczeń powinien być wystarczający aby podnieść bicie serca do strefy docelowej pokazanej na grafie poniżej.



Ten poziom powinien trwać przez minimum 12 minut, większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut.

### 3. Faza uspokojenia

Ten poziom jest po to aby pozwolić twojemu systemowi krążenia i mięśnią odpocząć. To jest potwórka ćwiczeń rozgrzewających aby zredukować tempo, kontynuowane przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające powinny teraz być powtórzone, ponownie pamiętaj aby nie przeciążyć swoich mięśni.

Podczas jak stajesz się wyćwiczony, możesz potrzebować trenować dłużej i mocniej. Doradzamy ćwiczyć około 3 razy tygodniowo i jeśli to możliwe rozszerzaj swoje ćwiczenia w ciągu tygodnia.

Aby napinać mięśnie podczas ćwiczeń na bieżni będziesz potrzebował ustawić dość wysoki opór. To dołoży więcej napięcia do mięśni nóg i może oznaczać że nie możesz trenować tak długo jak chcesz. Jeśli także starsz się ulepszyć swoją kondycję potrzebujesz zmienić swój program treningów. Powinieneś trenować normalnie podczas rozgrzewki i fazy odpoczynku, ale pod koniec fazy ćwiczeń powinieneś podnieść opór, sprawiając, że twoje nogi będą pracowały mocniej niż normalnie. Możliwe że będziesz musiał zredukować prędkość aby utrzymać swoją akcję serca w strefie docelowej.

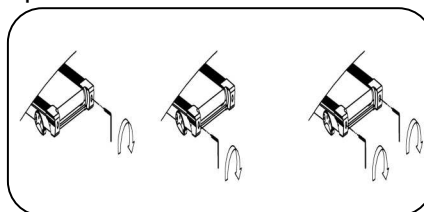
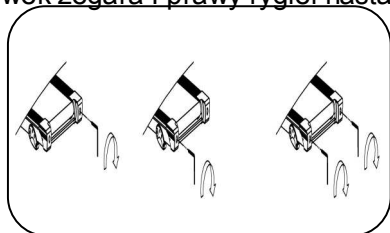
Ważnymi czynnikami tutaj są ilość wysiłku jaki wkładasz. Im ciężiej i dłużej ćwiczysz tym więcej kalorii spalasz. Efektywnie to jest to samo jakbyś ćwiczyl aby polepszyć swoją kondycję, różnicą jest cel.

## INSTRUKCJE UTRZYMANIA PAS BIEŻNI I USTAWIENIA NAPIĘCIA

**NIE PRZECIĄŻAJ pasa bieżni.** To może spowodować redukcję pracy motora i nadmierne zwiżanie rolka.

### PAS BIEŻNI:

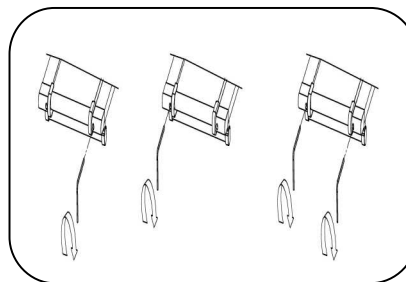
- Umieść bieżnię na poziomej powierzchni.
- Biegnij po bieżni z około 3.5 mp/h
- Jeśli pasek przemieści się na prawo, przekręć prawy rygiel nastawczy o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i lewy rygiel nastawczy o 1/2 obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
- Jeśli pasek przemieści się w lewo, przekręć lewy rygiel nastawczy o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i prawy rygiel nastawczy o 1/2 obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.



**RysunekA** jeśli pasek przemieści się w LEWO **RysunekB** Jeśli rysunek przemieści się w PRAWO

## Aby nastawić napięcie pasa bieżni:

- Biegnij po bieżni z około 3.5 mph
- Urzywając klucza francuskiego, przekręć oba prawy i lewy rygiel nastawczy o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



- Jeśli przemieszczanie będzie się powtarzało podczas użycia powtórz powyższe kroki.

UWAGA: Zalecamy aby zacisk klucza francuskiego, został zamocowany w odpowiednim miejscu w bieżni.

**OSTRZEŻENIE: ZAWSZE NAJPIERW ODŁĄCZAJ BIEŻNIĘ OD PRĄDU PRZED JEJ CZYSZCZENIEM LUB SERVICEM.**

## CZYSZCZENIE

Ogólne czyszczenie urządzenia znacząco przedłuży żywotność bieżni. Odkurzaj bieżnię regularnie.

Upewnij się, że wyczyściłeś wszystkie odsłonięte części urządzenia, obie strony pasa bieżni i szyny. To zredukuje gromadzenie się obcych materiałów pod pasem bieżni.

Góra pasa może być czyszczona wilgotną ściereczką z mydłem. Uważaj aby trzymać wilgotne rzeczy z daleka od wewnętrznej części ramy bieżni lub spodniej części pasa.

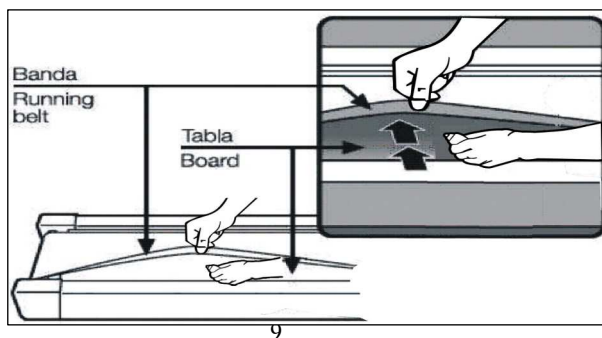
**Ostrzeżenie Zawsze odłączaj bieżnię od prądu przed zdejmowaniem pokrywy motora.** Przynajmniej raz w roku zdejmuj pokrywę motora i odkurzaj miejsca pod nią.

## SMAROWANIE PASA I POKŁADU

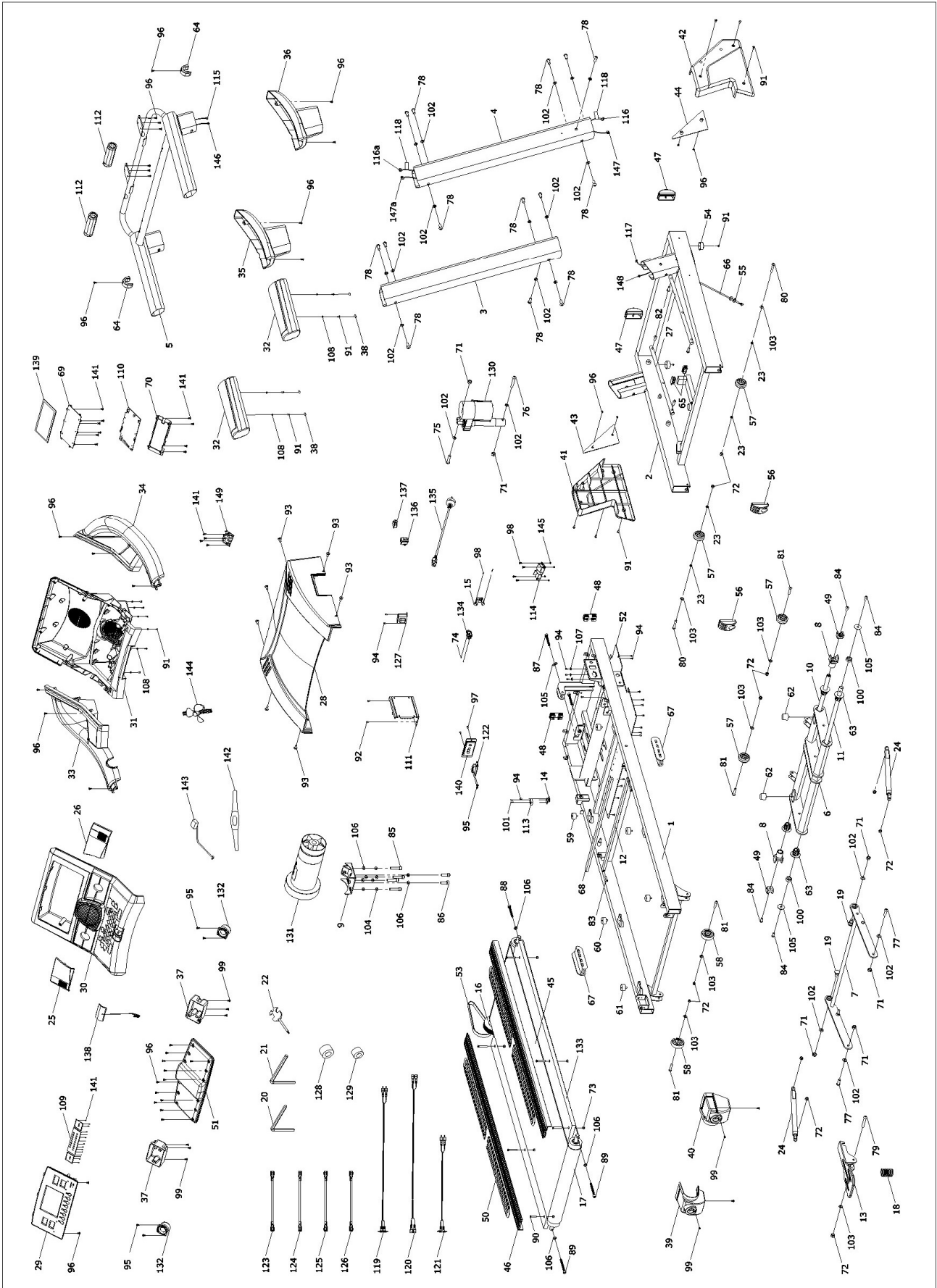
Tarcie pasa/pokładu może odegrać znaczącą rolę w funkcjonowaniu i żywotności twojej bieżni, dlatego też rekomendujemy okresowe smarowanie i inspekcję pokładu.

Zalecamy smarowanie pokładu zgodnie z poniższymi danymi:

- lekki użytkownik (mniej niż 3 h/ tydzień) co rok
- średni użytkownik (3-5 h/tydzień) co 6 miesięcy
- Ciężki użytkownik (więcej niż 5 h/ tydzień) co 3 miesiące



# RYSUNEK CZĘŚCI



# LISTA CZĘŚCI

| No | Description            | Specification | Qty | No | Description              | Specification | Qty |
|----|------------------------|---------------|-----|----|--------------------------|---------------|-----|
| 1  | MAIN FRAME             |               | 1   | 38 | Handbar EVA plug         |               | 4   |
| 2  | BASE FRAME             |               | 1   | 39 | LEFT BACK COVER          |               | 1   |
| 3  | LEFT UPRIGHT           |               | 1   | 40 | RIGHT BACK COVER         |               | 1   |
| 4  | RIGHT UPRIGHT          |               | 1   | 41 | LEFT bottom COVER        |               | 1   |
| 5  | COMPUTER BRACKET       |               | 1   | 42 | RIGHT bottom COVER       |               | 1   |
| 6  | INCLINE SUPPORT FRAME  |               | 1   | 43 | LEFT bottom COVER board  |               | 1   |
| 7  | REAR INCLINE FRAME     |               | 1   | 44 | RIGHT bottom COVER board |               | 1   |
| 8  | SLIDING BLOCK          |               | 2   | 45 | Running BELT             |               | 1   |
| 9  | MOTOR BRACKET          |               | 1   | 46 | Side rail                |               | 2   |
| 10 | Slide axle             |               | 1   | 47 | TUB PLUG                 |               | 2   |
| 11 | Spacing axle           |               | 1   | 48 | 60*30 INNER TUBE PLUG    |               | 2   |
| 12 | Reinforcement tube     |               | 1   | 49 | Slide block              |               | 2   |
| 13 | HOCK PANEL             |               | 1   | 50 | NON-SLIP PAD             |               | 4   |
| 14 | Z-SHAPE SENSOR CONNECT |               | 1   | 51 | Sound box back cover     |               | 1   |
| 15 | Power cord sheet metal |               | 1   | 52 | MOTOR BOTTOM COVER       |               | 1   |
| 16 | FRONT ROLLING          |               | 1   | 53 | MOTOR BELT               |               | 1   |
| 17 | REAR ROLLING           |               | 1   | 54 | FOOT PAD                 |               | 2   |
| 18 | SPRING                 |               | 1   | 55 | RING PROTECTING WIRE     |               |     |
| 19 | BOLT                   |               | 2   | 56 | PLUG                     |               | 2   |
| 20 | 5#ALLEN WRENCH         | 5mm           | 1   | 57 | WHEEL PROTECT COVER      |               | 2   |
| 21 | 6#ALLEN WRENCH         | 6mm           | 1   | 58 | TRANSPORT WHEELS         |               | 4   |
| 22 | PHILIP SCREW DRIVER    | S=13、14、15    | 1   | 59 | ADJUSTING ROLLER         |               | 2   |
| 23 | WHEELS BUSHING         |               | 4   | 59 | CUSHION PAD1             | RED           | 2   |
| 24 | CYLINDER               |               | 2   | 60 | CUSHION PAD2             | BLUE          | 2   |
| 25 | Left sound box         |               | 1   | 61 | CUSHION PAD3             | BLACK         | 2   |
| 26 | Right sound box        |               | 1   | 62 | TAPER CUSHION PAD        |               | 2   |
| 27 | Guide rail mandril     |               | 2   | 63 | INNER TUBE PLUG          |               | 4   |
| 28 | MOTOR TOP COVER        |               | 1   | 64 | Tube button              |               | 2   |
| 29 | PC BOARD               |               | 1   | 65 | INNER TUBE PLUG          |               | 2   |
| 30 | COMPUTER TOP COVER     |               | 1   | 66 | Power connector          |               | 1   |
| 31 | COMPUTER BOTTOM COVER  |               | 1   | 67 | Rubber buffer            |               | 2   |
| 32 | Foam                   |               | 2   | 68 | EVA pat                  |               | 1   |
| 33 | Left computer cover    |               | 1   | 69 | TFT ledger plate         |               | 1   |
| 34 | Right computer cover   |               | 1   | 70 | TFT mainboard cover      |               | 1   |
| 35 | Left handbar COVER     |               | 1   | 71 | 1SHAPE NUT               | M6            | 6   |
| 36 | Right handbar cover    |               | 1   | 72 | 1SHAPE NUT               | M8            | 11  |
| 37 | Sound box back cover   |               | 2   | 73 | 1SHAPE NUT               | M10           | 6   |
|    |                        |               |     | 74 | NUT                      | M3            | 2   |

|     |                          |            |    |     |                                |    |
|-----|--------------------------|------------|----|-----|--------------------------------|----|
| 75  | RYGIEL                   | M10*45 L15 | 1  | 113 | CZUJNIK<br>MAGNETYCZNY         | 1  |
| 76  | RYGIEL                   | M10*65 L20 | 1  | 114 | ADAPTER                        | 1  |
| 77  | RYGIEL                   | M10*30 L15 | 2  | 115 | KABEL GÓRNY<br>KOMPUTERA       | 1  |
| 78  | RYGIEL                   | M10*20     | 14 | 116 | KABEL ŚRODKOWY<br>KOMPUTERA    | 1  |
| 79  | RYGIEL                   | M8*60 L20  | 1  | 117 | KABEL DOLNY<br>KOMPUTERA       | 1  |
| 80  | RYGIEL                   | M8*50 L15  | 2  | 118 | Etykieta                       | 2  |
| 81  | RYGIEL                   | M8*40 L20  | 4  | 119 | AV W GÓRNYM KABLU              | 1  |
| 82  | RYGIEL                   | M8*25      | 4  | 120 | AV W ŚRODKOWYM<br>KABLU        | 1  |
| 83  | RYGIEL                   | M6*45      | 2  | 121 | AV W DOLNYM KABLU              | 1  |
| 84  | RYGIEL                   | M8*20      | 4  | 122 | AV W PCB PANELU                | 1  |
| 85  | RYGIEL                   | M8*30      | 4  | 123 | AC POJEDYNCZA LINIA            | 1  |
| 86  | RYGIEL                   | M8*15      | 2  | 124 | AC POJEDYNCZA LINIA            | 1  |
| 87  | RYGIEL                   | M8*55      | 2  | 125 | AC POJEDYNCZA LINIA            | 1  |
| 88  | RYGIEL                   | M8*65      | 1  | 126 | POJEDYNCZA LINIA 1             | 1  |
| 89  | RYGIEL                   | M8*75      | 2  | 127 | ADAPTER                        | 1  |
| 90  | RYGIEL                   | M6*25      | 6  | 128 | MAGNETYCZNY<br>RDZEŃ           | 2  |
| 91  | RYGIEL                   | M6*16      | 18 | 129 | MAGNETYCZNY<br>PIERŚCIEN       | 1  |
| 92  | RYGIEL                   | M5*12      | 2  | 130 | SILNIK RÓWNI                   | 1  |
| 93  | RYGIEL                   | M5*8       | 7  | 131 | DC MOTOR                       | 1  |
| 94  | RYGIEL                   | M4*6       | 20 | 132 | GŁOŚNIK                        | 2  |
| 95  | ŚRUBA                    | ST3.5*10   | 6  | 133 | Deska biegową                  | 1  |
| 96  | ŚRUBA                    | ST4.2*16   | 36 | 134 | Wtyczka                        | 1  |
| 97  | RYGIEL                   | M5*16      | 2  | 135 | KABEL ZASILENIA                | 1  |
| 98  | RYGIEL                   | M3*14      | 6  | 136 | PRZEŁĄCZNIK                    | 1  |
| 99  | ŚRUBA                    | ST4.2*13   | 10 | 137 | OCHRONA<br>PRZECIĄŻENIA        | 1  |
| 100 | TYLNA TULEJKA            |            | 2  | 138 | KLUCZ<br>BEZPIECZEŃSTWA        | 1  |
| 101 | RYGIEL                   | M3*10      | 2  | 139 | 7" vedio                       | 1  |
| 102 | USZCZELKA<br>ZAMYKAJĄCA  | 10         | 20 | 140 | Plastikowa część 2             | 1  |
| 103 | USZCZELKA<br>ZAMYKAJĄCA  | 8          | 7  | 141 | Śruba                          | 29 |
| 104 | USZCZELKA                | 8          | 4  | 142 | Pas piersiowy                  | 1  |
| 105 |                          | 8          | 3  | 143 | Odbiornik pasa<br>piersiowego  | 1  |
| 106 | PŁASKA USZCZELKA         | 8          | 9  | 144 | Wentylator                     | 1  |
| 107 | PŁASKA USZCZELKA         | 4          | 3  | 145 | Podkładka poduszki             | 4  |
| 108 | PŁASKA USZCZELKA         | 6          | 10 | 146 | DC GÓRNY KABEL<br>ZASILENIA    | 1  |
| 109 | KOMPUTER                 |            | 1  | 147 | DC ŚRODKOWY<br>KABEL ZASILENIA | 1  |
| 110 | TFT GŁÓWNY PANEL         |            | 1  | 148 | DC DOLNY KABEL<br>ZASILENIA    | 1  |
| 111 | DOLNA DESKA<br>KONTROLNA |            | 1  | 149 | PANEL<br>WZMACNIAJĄCY<br>PRĄDU | 1  |
| 112 | PULS                     |            | 2  |     |                                |    |

## **BŁĘDY**

1. Komputer nie wyświetla po włączeniu, powodem może być: kabel komunikacyjny z komputera do panela kontrolnego zasilania jest rozłączony lub transformator spalił się. Rozmontuj wspornik i sprawdź każde połączenie kabli. Komunikacja nie działa (jest zepsuta), w tym przypadku musisz przełączyć lub zamienić na nowy lub zamienić na nowy transformator.

2. "E01" pokaże się na wyświetlaczu oznacza błędy komunikacji. Powód: Komunikacja pomiędzy kontrolką zasilania i komputerem jest zablokowana. Sprawdź połączenie każdego kabla odchodzące od komputera do kontrolki zasilania i upewnij się, że każdy kabel jest dobrze podłączony. Sprawdź czy jest jakieś zniszczenie w kablach łączących i zamień je na nowe jeśli znajdziesz zniszczenie.

3. "E02" Sprawdź czy napięcie nie jest mniejsze niż 50% normalnego napięcia, użyj poprawnego napięcia do testu. Zamień na nową kontrolkę jeśli poczujesz jakiś zapach wydobywający się z kontrolki zasilania. Sprawdź czy silnik jest dobrze podłączony.

4. "E03", brak sygnału czujnika: sprawdź czy wtyczka czujnika jest dobrze podłączona, jeśli nie ma sygnału testu w ciągu 5-8 sekund. Zamień na nowy czujnik jeśli jest jakieś zniszczenie czujnika. Sprawdź silnik czy nie ma sygnału z silnika.

5. "E04", Błąd silnika nachylenia, sprawdź kabele włączający silnik nachylenia. Sprawdź czy kabel AC silnika nachylenia jest dobrze podłączony. Sprawdź czy jest jakieś zniszczenie kabli silnika.

6. "E05" odczyna przeciwprądowa. Lub silnik nie może rotować z powodu blokady. W tym przypadku, ustaw bieżnię ponownie i włącz prąd. Zamień na nowy silnik jeśli odchodzi od niego jakiś hałas lub zapach. Zamień kontrolkę zasilania jeśli jest jakiś zapach, lub sprawdź czy specyfikacje napięcia są poprawne lub niższe niż wymagane, używając kabli z poprawnym napięciem i zrestartuj ponownie.

7. silnik nie może rotować po włączeniu prądu: coś jest nie tak z kablami silnika, lub bezpiecznik kontrolki zasilania spalił się lub silnik jest niepoprawnie podłączony. Lub jeśli spalił się IGBT, w tym przypadku sprawdź czy kable silnika są poprawne lub odpowiednio podłączone, sprawdź czy bezpiecznik jest dalej ok. Sprawdź czy jest jakieś cięcie w IGBT z multimetrem, zamień na nowy jeśli jest zepsuty.

## **Konserwacja**

**Regularnie wykonywać konserwacji urządzenia na podstawie jego zużycia, jednak co najmniej po 20 godzinach pracy urządzenia.**

### **Konserwacja obejmuje:**

Kontrolę wszystkich ruchomych części urządzenia (osie, zagięcia umożliwiające ruch, itd.), czy są dostatecznie nasmarowane. Jeśli nie, natychmiast je nasmarować. Zaleca się zwykły olej do rowerów lub maszyn do szycia

albo oleje silikonowe.

Regularną kontrolę wszystkich części – śruby i nakętki oraz regularne dokręcanie.

Do czyszczenia używać roztworu wody z mydłem, nie używać ostrych środków czyszczących.

Chronić komputer przed uszkodzeniem i kontaktem z płynami czy potem.

Urządzenie przechowywać zawsze na suchym i ciepłym miejscu.

## Warunki gwarancji:

### Dystrybutor udziela na niniejszy produkt następującej gwarancji:

1. gwarancja na ramę wykonaną ze stali dla pierwszego właściciela wynosi 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.
2. gwarancja na cały osprzęt elektroniczny wynosi 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.
3. gwarancja na pozostałe części 2 lata od dnia sprzedaży klientowi.

### Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

- Z winy użytkownika tj. uszkodzenie produktu nieprofesjonalną próbą naprawy, niewłaściwym montażem,
  - uszkodzeniem mechanicznym,
  - zająciem nieodwracalnym, klęską żywiołową,
  - nieprofesjonalną próbą dokonywania zmian,
- - nieprawidłowym użyciem, czy nieodpowiednim przechowywaniem, wpływem niskiej lub wysokiej temperatury, działaniem wody, nadmiernym naciskiem lub uderzeniem, zamierzenie zmienionym designem, kształtem lub wymiarem
- zużyciem części podczas normalnego używania (np. gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome, itp.)

### UWAGA:

1. ćwiczenie któremu towarzyszą efekty dźwiękowe oraz skrzypienie nie stanowi wady, która broniłaby prawidłowemu użytkowaniu urządzenia i nie może stanowić przedmiot reklamacji. Zjawisko to można zlikwidować podczas bieżącej konserwacji.
2. uwaga: w modelach podstawowych użyto łożysk wieńcowych. Czas żywotności tych łożysk może być krótszy niż czas gwarancji. Czas żywotności to około 100 godzin pracy urządzenia.
3. podczas trwania gwarancji zostaną usunięte różne wady produktu spowodowane wadą produkcyjną lub wadliwym materiałem, w taki sposób by urządzenie nadawało się do ponownego użytku.
4. W zasadzie reklamacji dokonuje się pisemnie z podaniem informacji dotyczących wady i potwierdzoną niniejszą kartą gwarancyjną.
5. Gwarancja obowiązuje tylko w tym punkcie sprzedaży, w którym wyrób zakupiono.

Data sprzedaży:

Sprzedawca:

### Dostawca: INSPORTLINE PL

Ul. Kantorowicka 400 , 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 0602 218 882 012/645-60-00

[www.insportline.pl](http://www.insportline.pl) [biuro@insportline.pl](mailto:biuro@insportline.pl)

SK - Bežecký pás TUNDER - IN 2029

## UŽIVATELSKÝ MANUÁL



### **ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAIŠŤUJE:**

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín  
tel: + 421 32 6526704, email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)  
[www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)



Prečítajte si pozorne všetky inštrukcie pred použitím tohto výrobku. Uchovajte si tento užívateľský manuál pre budúce použitie.

### UPOZORNENIE

Prečítajte si pozorne všetky inštrukcie pred použitím tohto výrobku. Uchovajte si tento užívateľský manuál pre budúce použitie.

----Pri používaní tohto bežiaceho pásu, uchovajte bezpečnostnú sponu na šnúrke pripnutú na vaše oblečenie.

----Pri behu, nechajte vaše ruky v prirodzenom pohybe, pozerajte sa vpred, nikdy sa nepozerajte na Vaše nohy.

----Pridávajte rýchlosť postupne krok za krokom počas behu, a počkajte kým naskočí jedna rýchlosť, až potom nastavujte ďalšiu.

----Ak sa stane nehoda, okamžite zariadenie zastavte tlačidlom "okamžité zastavenie".

----Opustite bežiaci pás po behu až keď bežiaci pás zastaví úplne.

**UPOZORNENIE: pozorne si prečítajte návod na montáž, dodržujte inštrukcie počas realizácie montáže.**

### POZOR!

26. Pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho programu, konzultujte svoj zdravotný stav so svojím lekárom alebo zdravotným profesionálom.
27. Skontrolujte či sú všetky skrutky dostatočne dotiahnuté.
28. Nikdy nedávajte bežiaci pás do vlhkého prostredia, nakoľko to spôsobí problémy.
29. Nepreberáme žiadnu zodpovednosť za škody a zranenia, ktoré by zodpovedali vyššie uvedeným príčinám zaobchádzania so zariadením.
30. Oblečte si športové oblečenie a obuv pred behom.
31. Necvičte v dobe 40 minút po jedle.
32. Aby ste predišli zraneniam, prosím zahrejte sa cvičením pred samotným behom.
33. Konzultujte so svojím lekárom pred cvičením ak máte vysoký krvný tlak.

34. Bežiaci pás je určený na používanie výhradne pre dospelé osoby.
35. Zabezpečte starším, deťom alebo handikepovaným dobrú starostlivosť a dozor.
36. Nestrkajte žiadne predmety do zariadenia, nakoľko ho môžete týmto poškodiť.
37. Nezapájajte prípojky do stredu kábla, nepredlžujte káble, alebo nemeňte prípojky na kábloch, nepokladajte žiadne ťažké predmety na káble alebo tieto nepokladajte pri zdroj tepla, je zakázané používať zdroj s niekoľkými zásuvkami, môže to spôsobiť požiar alebo zranenie elektrickým prúdom.
38. Odpojte od zdroja elektrickej energie pokiaľ zariadenie nepoužívate. Po vypnutí, neťahajte kábel aby ste ho nepoškodili.

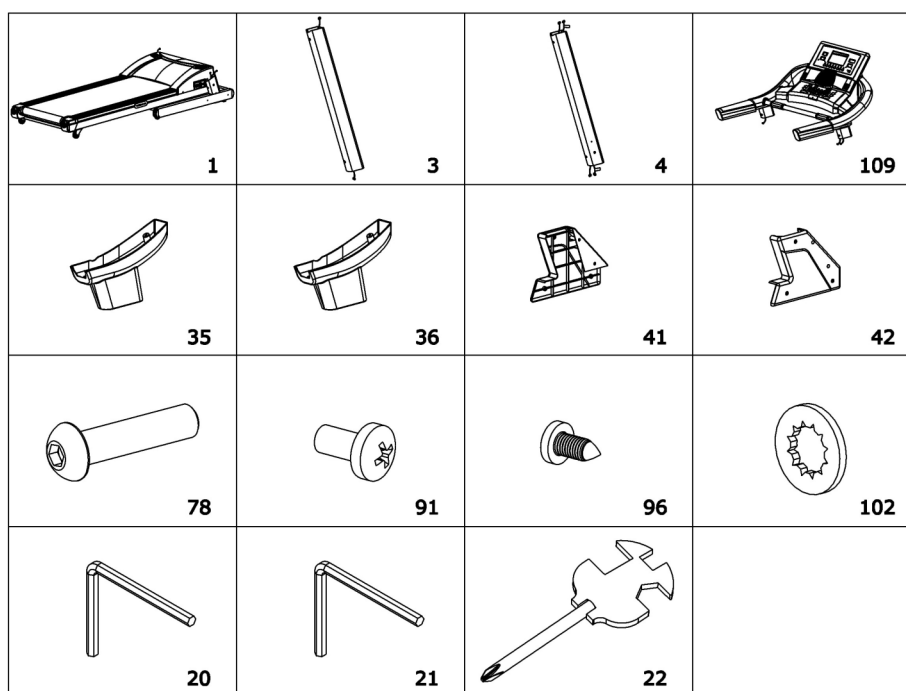
### **Inštrukcie pre uzemnenie zariadenia:**

Tento výrobok musí byť uzemnený. Keby zlyhal alebo mal poruchu, uzemnenie poskytne elektrickému prúdu cestu najmenšieho odporu, aby sa znížilo riziko elektrického šoku. Tento výrobok je vybavený prívodným elektrickým káblom s uzemňovacím vodičom a konektorom. Tento konektor musí byť zapojený do správne inštalovanej zásuvky, zapojenej podľa miestne príslušných noriem a vyhlásiek.

**POZOR** – Nesprávne zapojenie uzemňovacieho vodiča môže mať za následok riziko elektrického šoku. Nechajte zapojenie skontrolovať kvalifikovaným elektrikárom alebo servisným pracovníkom, ak ste na pochybách, či je výrobok správne uzemnený. Neupravujte zástrčku dodávanú k výrobku – ak sa nehodí k zásuvke. Nechajte si nainštalovať správnu zásuvku kvalifikovaným elektrikárom.

## Návod na montáž

Keď otvoríte krabicu nájdete tieto nižšie uvedené súčiastky:



### Zoznam častí :

| Č.  | Popis                   | Špecifikácia | ks | Č.  | Popis                    | Špecifikácia | ks |
|-----|-------------------------|--------------|----|-----|--------------------------|--------------|----|
| 1   | Hlavný rám              |              | 1  | 78  | Protikus plochej skrutky | M10*20       | 14 |
| 3   | Ľavá tyč                |              | 1  | 91  | Skrutka                  | M6*16        | 6  |
| 4   | Pravá tyč               |              | 1  | 96  | Skrutka                  | ST4.2*16     | 4  |
| 109 | Rám konzoly             |              | 1  | 102 | Zaisťovacia podložka     | 10           | 14 |
| 35  | Kryt ľavej ručnej tyče  |              | 1  | 20  | 5# Imbusový kľúč         | 5 mm         | 1  |
| 36  | Kryt pravej ručnej tyče |              | 1  | 21  | 6# Imbusový kľúč         | 6 mm         | 1  |
| 41  | Ľavý spodný kryt        |              | 1  | 22  | Skrutkovač               | S=13、14、15   | 1  |
| 42  | Pravý spodný kryt       |              | 1  |     |                          |              |    |

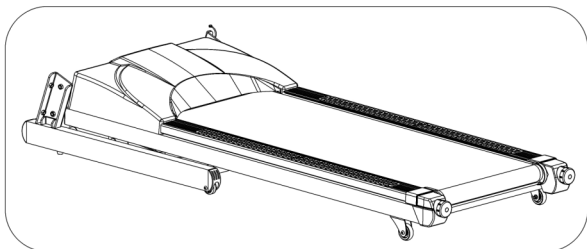
### NÁSTROJE NA FIXÁCIU:

5#Imbusový kľúč 5mm 1 ks、6# Imbusový kľúč 5mm 1 ks

Skrutkovač S=13、14、15 1 ks

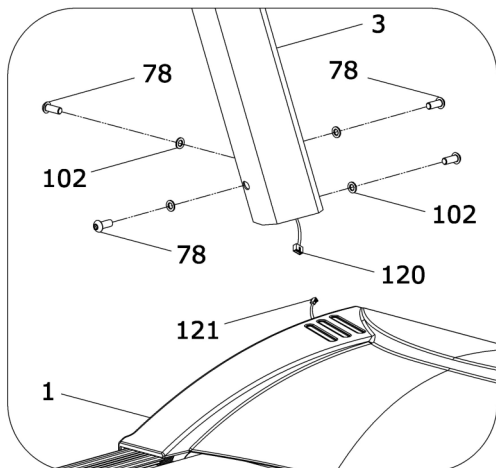
**Upozornenie:** Nezapínajte do elektrieky a nepúšťajte zariadenie pokiaľ nie je ukončená montáž.

## MONTÁŽ KROK 1 :



Otvorte krabicu, vyberte jednotlivé časti, položte hlavný rám na podlahu

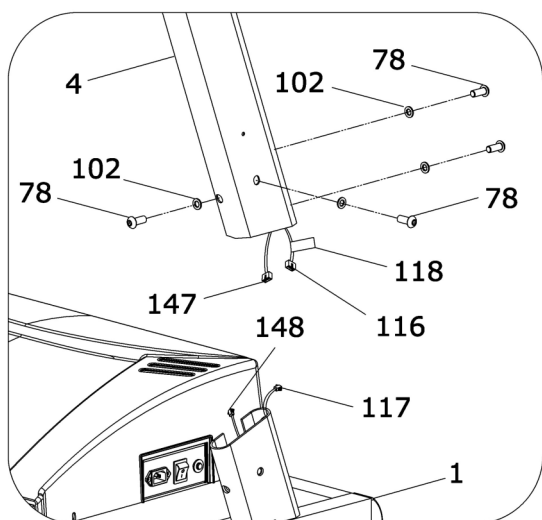
## MONTÁŽ KROK 2:



1.Pripojte viacžilový kábel (120) na spodnej ľavej strane (3) k viacžilovému káblu (121), ktorý je na hlavnom ráme (1). Potom nasuňte tyč (3) do hlavného rámu(1).

2.Použite 6# Imbusový kľúč, nasuňte cez skrutku (78) zaistovaciú podložku (102), potom zaistíte ľavú tyč (3) k hlavnému rámu (1).

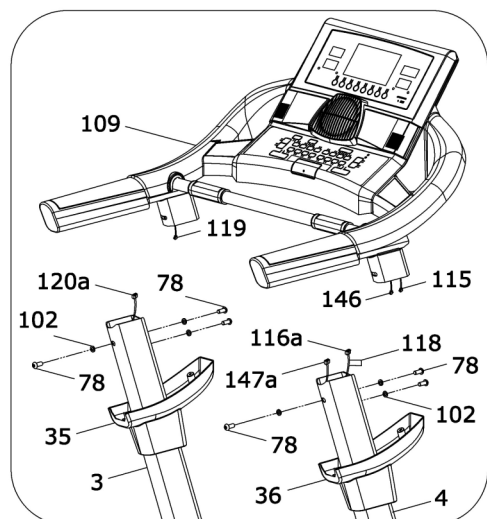
## MONTÁŽ KROK 3:



1.Pripojte viacžilový kábel (116,147)na pravej spodnej strane(4) s viacžilovým káblom(117,148) na hlavnom ráme(1). Nasadte pravú tyč (4) do hlavného rámu(1) Poznámka: Dbajte na to, aby ste nepoškodili káble. Spôsob pripojenia je zobrazený na štítku(118)

2. Použite 6# skrutkovač, nasuňte cez skrutku (78) zaistovaciú podložku(102), potom zaistíte pravú tyč (4) k hlavnému rámu(1)

## MONTÁŽ KROK 4:



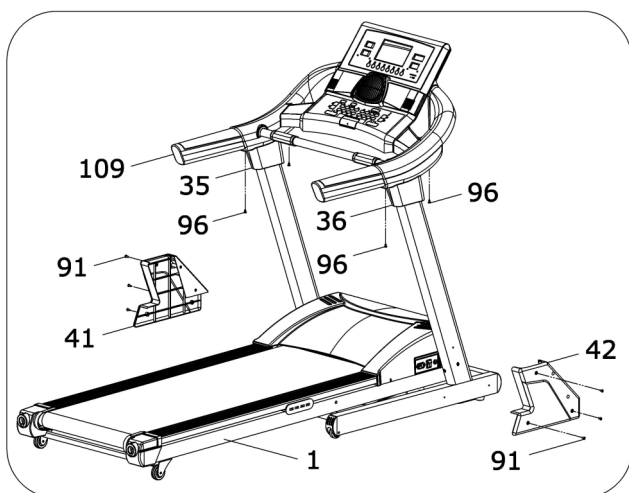
1.Prevlečte cez ľavú a pravú tyč (3,4) kryt rukoväte ľavý a pravý (35,36)

2. Pripojte viacžilový kábel (115,119,146) ovládacej jednotky na ráme (109) s viacžilovým káblom(116a, 120a, 147a) na pravej a ľavej tyči(3,4). Potom nasuňte rám ovládacej jednotky (109) na ľavú a pravú tyč.

Poznámka: dbajte na to, aby ste kábel nepoškodili. Spôsob pripojenia je zobrazený na štítku(118).

3. Použite 6# skrutkovač, nasuňte cez skrutku (78) zaistovaciú podložku(102), potom zaistíte rám ovládacej jednotky k pravej a ľavej tyči.

## MONTÁŽ KROK 5:

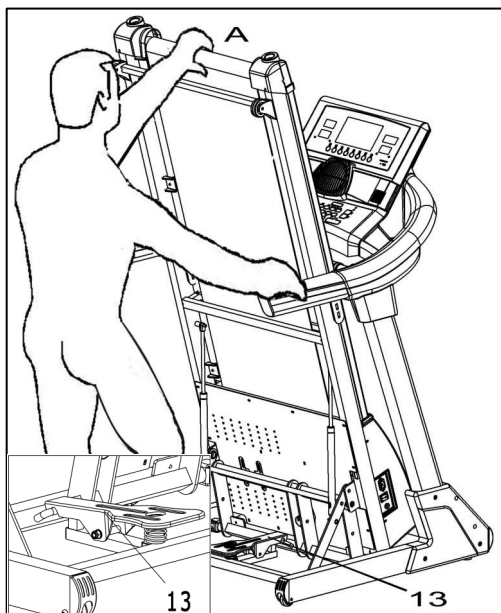


1. Použte skrutkovač , s ST4.2\*16 zapustnými skrutkami(96), zaistíte ľavú (35)/ pravú (36) krytku rukoväte do rámu ovládacej jednotky(109)

2. Použite skrutkovač, s M6\*16 skrutkami(91), zaistíte ľavý(41) / pravý (42) spodný kryt k hlavnému rámu ( 1 )

## Zloženie zariadenia

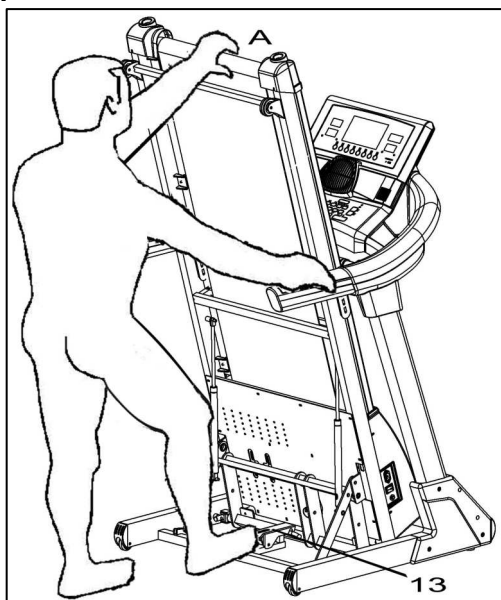
### Zloženie:



Podržte jednou rukou rukoväť a druhou rukou pridržte oporný rám v mieste "A" a potom potiahnite nahor až pokým sa panel nezapadne zaistovací kolík do západky (13), ako je to ukázané na obrázku.

**Poznámka: skladací panel musí byť zaistený zaistovacím kolíkom v západke.**

### Rozloženie:



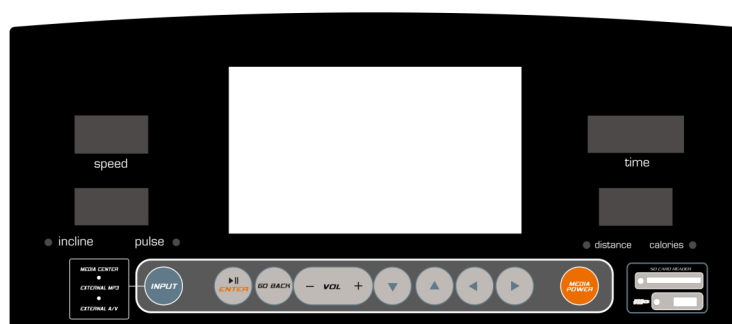
Podržte rukoväť jednou rukou a druhou rukou pridržte oporný rám v bode "A", potom potiahnite rám smerom nahor, až pokým sa panel (119) neuvolní zo západky a potom potlačte rám nadol v bode "A", potom základný rám klesne nadol automaticky.

**UPOZORNENIE :** musíte sa uistiť, že montáž je kompletná tak ako je to popísané hore-  
 vyššie a že sú utiahnuté všetky skrutky a matice. Nezačínajte s používaním pred tým, ako  
 si skontrolujete a overíte, že všetko je v poriadku. Pred použitím bežiaceho pásu si prosím  
 pozorne prečítajte návod.

## Technické parametre

|                            |  |                         |                         |
|----------------------------|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>ROZLOŽENÉ (mm)</b>      | 2010*870*1480                                    | <b>ROZSAH RYCHLOSTI</b> | 1.0-20KM/h<br>0.6-12mph |
| <b>ZLOŽENÉ (mm)</b>        | 1140*870*1840                                    | <b>MAX HMOTNOSŤ</b>     | 120KG                   |
| <b>BEŽIACA PLOCHA (mm)</b> | 1395*535   |                         |                         |
| <b>HMOTNOSŤ</b>            | 114KG  |                         |                         |
| <b>UROVEŇ SKLONU</b>       | 0-15   |                         |                         |
| <b>5 LCD DISPLAY</b>       | RÝCHLOSŤ, ČAS, VZDIALENOSŤ, KALORIE, SKLON, PULZ |                         |                         |

## Návod na používanie displayu



## DISPLAY:

1. TIME “**ČAS**”: Zobrazuje bežiaci čas, odpočítavanie od 0:00 do 99.59, keď čas dosiahne hodnotu 99:59, bežiaci pás sa pomaly zastaví a zobrazí sa koniec “END”. Pri nastavení cieľového času, tento sa začne odpočítavať až pokiaľ sa nedostanete na hodnotu 0:00, zariadenie sa zastaví pomaly a zobrazí koniec “END”.
2. SPEED “**RÝCHLOSŤ**”: Zobrazuje rýchlosť, v rozmedzí od 1.0KM/H-20KM/H
3. INCL/PULSE “**SKLON/PULZ**”: Zobrazuje stupeň sklonu a pulz užívateľa. Základný display zobrazuje úroveň sklonu v rozsahu od 0-15. Keď užívateľ podrží oboma rukami meraciu tyč pulzu alebo použije merací pás na hrudník, zariadenie sníma pulz používateľa cca každých 5 sekúnd a indikačné svetlo sa rovnako často rozsvieti. Rozsah display zobrazujúceho pulz je od 50 do 200 krát za minútu (tieto údaje sú iba orientačné a nemôžu byť brané ako smerodajné hodnoty pre medicínu).
4. DIS/CAL “**VZDIALENOSŤ/KALORIE**”: Zobrazuje vzdialenosť pri cvičení a alternatívne calorie sú zobrazené na displayi. Keď zobrazí vzdialenosť, odrátava od 0,0 do 99.9, odrátavať začne znovu od 0.0 ; keď si nastavíte cieľovú hodnotu, až do koncovej zostatkovej hodnoty 0,0, kedy sa zariadenie pomaly vypne a zobrazí sa koniec “END” na displayi. Pri zobrazovaní kalórií, odrátavanie je od 0 do 999, ak presiahne hodnotu 999, vynulujte display a začne sa odrátavať znova od 0; Keď si nastavíte cieľovú hodnotu kalórií, začne sa odrátavať od navolenej hodnoty až po 0., keď sa dostanete na hodnotu 0, zariadenie sa vypne zobrazí koniec “END”.
5. VIDEO “**VIDEO**”: zariadenie prehráva SD karty, USB zariadenia, EMS pamäte alebo externé zariadenia pripojené cez audio alebo video konektor (o spôsobe ovládania sa pozrite do bodu 16.)

## Funkcie tlačítok

1. **“PROGRAM”** Tlačítko: V stave standby/pohotovosť slúži toto tlačítko pro výber predvoľby programu a nastavenia času cvičenia “0:00”, “ P1..P15 -U1..-U5-HP1..-HP5” 26 rôznych programov;  
Manuálny mód je základný program, prednastavená rýchlosť je 1KM/H alebo 0.6MPH. (0:00 je manuálny mód, prednastavené program sú: P1-P15, U1-U5 sú užívateľské program,HP1-HP5 je program snímání tlakotu srdca)
2. **“MODE”** Tlačítko: stlačte toto tlačítko a môžete si postupne vyberať: “0 : 00”, “T--15:00”, “D--1.0”, “C--50” (“0 : 00” je manuálny mód, “T” čas odpočítavania, “D” odpočítavanie vzdialenosti a “C” odpočítavania kalórií); pri každom mode si pomocou stlačením tlačítok RYCHLOSTĚ a SKLON môžete nastaviť počítanie, potom stlačte tlačítko START pre spustenie bežiaceho pásu
3. **“START”** Tlačítko: **Keď zapnete elektrinu a pripojte magnetický bezpečnostný kľúč.** Stlačte tlačítko START , čím spustíte stroj. Ak spúšťate manuálny mód, rýchlosť začne od 1.0km/h, sklon je na úrovni 0.
4. **“STOP”** Tlačítko: ak stlačíte toto tlačítko pri behu, zastavíte motor a môžete nastaviť predvoľbu programu.
5. SPEED **“RYCHLOSTĚ+”**, **“RYCHLOSTĚ-”** Tlačítko: Pre nastavenie hodnoty rýchlosti, keď je bežecký pás v klude. Keď stroj začne bežať, môžete nastaviť rýchlosť, tá sa bude meniť o 0.1KM/H zakaždým, keď stlačíte tlačítko. Ak podržíte tlačítko dlhšie ako 0.5 sekundy, bude sa rýchlosť meniť rýchlejšie.
6. INCLINE **“SKLON+”**, **“SKLON-”** Tlačítko: Nastavte predvolené počítanie; pre nastavenie sklonu nastavte sklon keď sa spustí bežiací pás, sklon je zo začiatku na úrovni 1. Stlačením tlačítka na viac ako 0.5 sekúnd, sa sklon zníži alebo zvýši.
7. INCLINE **„SKLON : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15”** stlačením tlačítka s jednotlivou hodnotou sa klon nastaví rýchlejšie
8. SPEED **„RYCHLOSTĚ : 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10”** stlačením tlačítka s jednotlivou hodnotou sa rýchlosť nastaví rýchlejšie

9.  je tlačítko pre ventilátor.

10. Keď je zariadenia v pohotovostnom režime (bezpečnostný kľúč zasunutý do ovládacej jednotky), stlačte súčasne tlačítko "SKLON+ a RYCHLOSŤ+" na viac ako 5 sekúnd, potom sa systém prepne z metrického na britský systém a opačne. Bzučiak vydá výstražný tón "Bi," v rovnakom čase, na displayi RYCHLOSŤ sa zobrazí "1.0" pod metrickým systémom a "0.6" pod britským systémom.

### **Rýchly štart (Manuálny režim)**

1. Otvorte spínač výkonu a vložte bezpečnostný kľúč.
2. Stlačte tlačidlo START systém odpočíta 3 sekundy, "Bzučiak" zapípa a v okienku sa zobrazí odpočítavanie, rýchlosť nabehne na 1.0KM/H alebo 0.6 míle/H po 3 sekundách.
3. Po spustení si môžete nastaviť rýchlosť pomocou tlačítok "SPEED +/-" a sklon pomocou tlačítok "INCLINE +/-"

### **Obsluha cvičebných procesov:**

1. Stlačte rýchlosť "SPEED -" znížite bežiacu rýchlosť.
2. Stlačte rýchlosť "SPEED +" zvýšite bežiacu rýchlosť.
3. Stlačte sklon "INCLINE -" znížite sklon.
4. Stlačte sklon "INCLINE +" zvýšite sklon.
5. Stlačte tlačítko s prednastavenou rýchlosťou čím ihneď nastavíte požadovanú rýchlosť.
6. Stlačte tlačítko s prednastaveným sklonom čím ihneď nastavíte požadovaný sklon.
7. Stlačte "STOP" znížite rýchlosť až po úplne zastavenie.
8. Po podržaní rukoväte so senzorom pulzu na 5 sekúnd, sa na displayi zobrazia údaje o pulze.

### **Manuálny režim:**

1. Pokiaľ si neurobíte žiadne nastavenia a stlačíte priamo tlačidlo štart, bežiaci pás začne na úrovni rýchlosti 1.0 km/h, stlačte rýchlosť "SPEED+", "SPEED-" pre zmenu úrovne rýchlosti a

sklon "INCLINE+","INCLINE-" pre zmenu sklonu.

2. Nastavte čas „Time“, stlačte "MODE" tlačidlo pre zadanie požadovaného času behu, display času TIME zobrazí "15 : 00" a zabliká.

Stlačte rýchlosť "SPEED+", "SPEED-", sklon "INCLINE+","INCLINE-" pre nastavenie požadovaného času. Rozhranie je od 5:00-99:00.

3. V modeli času , stlačte "MODE" tlačidlo pre zadanie vzdialenosti do operačného systému , vzdialenosť „DISTANCE“ display "1.0" a zabliká.

Stlačte rýchlosť "SPEED+", "SPEED-", sklon "INCLINE+","INCLINE-" pre nastavenie požadovanej vzdialenosti. Rozhranie je od 0.5—99.9.

4. V modely vzdialenosť stlačte "MODE" tlačidlo pre zadanie kalórií "50.0" a zabliká. Stlačte rýchlosť "SPEED+", "SPEED-", sklon "INCLINE+","INCLINE-" , pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórií. Rozhranie je od 10-999.

5. Stlačte "START" tlačidlo po ukončení nastavenia. Bežiaci pás sa naštartuje po 3 sekundách, stlačte sklon "INCLINE+","INCLINE-", rýchlosť "SPEED+", "SPEED-" pre zmenu sklonu a rýchlosti. Stlačte "PAUSE" , zariadenie sa zastaví.

### **Vnútoraná inštalácia programu**

Stlačte "PROGRAM" tlačidlo, display "ČAS" zobrazí P1-P15 pre zvolenie programu, ktorý si želáte. Po 2 sekundách display času zabliká. Zobrazí sa nastavený čas 10:00, stlačte sklon "INCLINE+","INCLINE-" , rýchlosť "SPEED+", "SPEED -" pre nastavenie času cvičenia ktorý potrebujete. Stlačte "START" pre spustenie vnútorného inštaláčného programu, vnútorný inštaláčny program je rozdelený do 10 sekcií. Každá sekcia cvičenia čas=nastavený čas/10. Keď sa systém dostane do ďalšej sekcie zaznie zvuk trikrát "Bi-- Bi-- Bi--" a rýchlosť sa zmení podľa požiadavky nastaveného programu. Potom stlačte sklon "INCLINE+","INCLINE-", rýchlosť "SPEED+", "SPEED -" pre zmenu sklonu a rýchlosti. Keď sa program dostane do ďalšej sekcie, vráti sa k prednastaveným hodnotám rýchlosti a sklonu a spustí jeden program, system trikrát zapípa zvukom "Bi—Bi— Bi—" a zmení sa manuálny program automaticky po 5 sekundách.

## Prehľad cvičebných programov

Každý program sa dá rozdeliť do 10 stupňov počas času cvičenia a v každom čase sa dá individuálne nastaviť rýchlosť a sklon.

**Tabuľka programov s metrickým systémom**

| Program \ Čas |          | Časový interval |   |   |   |    |   |    |    |   |    |
|---------------|----------|-----------------|---|---|---|----|---|----|----|---|----|
|               |          | 1               | 2 | 3 | 4 | 5  | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 |
| P1            | RYCHLOSŤ | 2               | 4 | 3 | 4 | 3  | 5 | 4  | 2  | 5 | 3  |
|               | SKLON    | 1               | 2 | 3 | 3 | 1  | 2 | 2  | 3  | 2 | 2  |
| P2            | RYCHLOSŤ | 2               | 5 | 4 | 6 | 4  | 6 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|               | SKLON    | 1               | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 3  | 4  | 2 | 2  |
| P3            | RYCHLOSŤ | 2               | 5 | 4 | 5 | 4  | 5 | 4  | 2  | 3 | 2  |
|               | SKLON    | 1               | 2 | 2 | 3 | 1  | 2 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P4            | RYCHLOSŤ | 3               | 6 | 7 | 5 | 8  | 5 | 9  | 6  | 4 | 3  |
|               | SKLON    | 2               | 2 | 3 | 3 | 2  | 2 | 4  | 6  | 2 | 2  |
| P5            | RYCHLOSŤ | 3               | 6 | 7 | 5 | 8  | 6 | 7  | 6  | 4 | 3  |
|               | SKLON    | 1               | 2 | 4 | 3 | 2  | 2 | 4  | 5  | 2 | 1  |
| P6            | RYCHLOSŤ | 2               | 8 | 6 | 4 | 5  | 9 | 7  | 5  | 4 | 3  |
|               | SKLON    | 2               | 2 | 6 | 2 | 3  | 4 | 2  | 2  | 2 | 1  |
| P7            | RYCHLOSŤ | 2               | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|               | SKLON    | 4               | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P8            | RYCHLOSŤ | 2               | 4 | 6 | 8 | 7  | 8 | 6  | 2  | 3 | 2  |
|               | SKLON    | 3               | 5 | 4 | 4 | 3  | 4 | 4  | 3  | 3 | 2  |
| P9            | RYCHLOSŤ | 2               | 4 | 5 | 5 | 6  | 5 | 6  | 3  | 3 | 2  |
|               | SKLON    | 3               | 5 | 3 | 4 | 2  | 3 | 4  | 2  | 3 | 2  |
| P10           | RYCHLOSŤ | 2               | 3 | 5 | 3 | 3  | 5 | 3  | 6  | 3 | 3  |
|               | SKLON    | 4               | 4 | 3 | 6 | 7  | 8 | 8  | 6  | 3 | 3  |
| P11           | RYCHLOSŤ | 2               | 6 | 7 | 4 | 4  | 7 | 4  | 2  | 4 | 2  |
|               | SKLON    | 4               | 5 | 6 | 6 | 9  | 9 | 10 | 12 | 6 | 3  |
| P12           | RYCHLOSŤ | 2               | 5 | 5 | 4 | 4  | 6 | 4  | 2  | 3 | 4  |
|               | SKLON    | 3               | 5 | 6 | 7 | 12 | 9 | 11 | 11 | 6 | 3  |
| P13           | RYCHLOSŤ | 2               | 7 | 4 | 7 | 8  | 9 | 4  | 5  | 3 | 2  |
|               | SKLON    | 5               | 6 | 6 | 4 | 6  | 5 | 8  | 9  | 4 | 2  |
| P14           | RYCHLOSŤ | 2               | 6 | 5 | 4 | 8  | 6 | 5  | 2  | 3 | 3  |
|               | SKLON    | 5               | 6 | 5 | 8 | 4  | 5 | 5  | 10 | 6 | 3  |
| P15           | RYCHLOSŤ | 2               | 6 | 5 | 4 | 8  | 7 | 5  | 3  | 3 | 2  |
|               | SKLON    | 3               | 4 | 5 | 6 | 3  | 5 | 5  | 6  | 4 | 3  |

**Tabuľka programov s britským systémom**

| Program čas |          | Časový interval |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             |          | 1               | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P1          | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 1.8 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
|             | SKLON    | 1               | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   |
| P2          | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 3.1 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|             | SKLON    | 1               | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   |
| P3          | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 3.1 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 1               | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P4          | RYCHLOŠŤ | 1.8             | 3.7 | 4.3 | 3.1 | 4.9 | 3.1 | 5.5 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|             | SKLON    | 2               | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 6   | 2   | 2   |
| P5          | RYCHLOŠŤ | 1.8             | 3.7 | 4.9 | 3.1 | 4.9 | 3.7 | 4.3 | 3.7 | 2.4 | 1.8 |
|             | SKLON    | 1               | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 5   | 2   | 1   |
| P6          | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 4.9 | 3.7 | 2.4 | 3.1 | 5.5 | 4.3 | 3.1 | 2.4 | 1.8 |
|             | SKLON    | 2               | 2   | 6   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P7          | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|             | SKLON    | 4               | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P8          | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 2.4 | 3.7 | 4.9 | 4.3 | 4.9 | 3.7 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 3               | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| P9          | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 2.4 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 3               | 5   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   |
| P10         | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
|             | SKLON    | 4               | 4   | 3   | 6   | 7   | 8   | 8   | 6   | 3   | 3   |
| P11         | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 3.7 | 4.3 | 2.4 | 2.4 | 4.3 | 2.4 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |
|             | SKLON    | 4               | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P12         | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 3.1 | 3.1 | 2.4 | 2.4 | 3.7 | 2.4 | 1.2 | 1.8 | 2.4 |
|             | SKLON    | 3               | 5   | 6   | 7   | 12  | 9   | 11  | 11  | 6   | 3   |
| P13         | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 4.3 | 2.4 | 4.3 | 4.9 | 5.5 | 2.4 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 5               | 6   | 6   | 4   | 6   | 5   | 8   | 9   | 4   | 2   |
| P14         | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 1.8 | 1.8 |
|             | SKLON    | 5               | 6   | 5   | 8   | 4   | 5   | 5   | 10  | 6   | 3   |
| P15         | RYCHLOŠŤ | 1.2             | 3.7 | 3.1 | 2.4 | 4.9 | 4.3 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|             | SKLON    | 3               | 4   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5   | 6   | 4   | 3   |

### Užívateľský program

Okrem 15 prednastavených programov, si užívateľ môže nastaviť ešte ďalších 5 vlastných programov podľa svojich požiadaviek : U1, U2, U3,U4,U5

#### 1. Nastavenie užívateľského programu

Stláčajte tlačítko program "PROGRAM" až pokým sa neobjaví na displeji užívateľský program (U1-U5), potom stlačte tlačítko "MODE" a tým sa dostanete do nastavenia. Stlačením tlačítok

rýchlosť "SPEED+", "SPEED -" si môžete nastaviť požadovanú rýchlosť, a stlačením tlačítok sklon "INCLINE+", "INCLINE -" si môžete nastaviť požadovanú sklon. Stlačením tlačítka mode "mode" hodnoty uložíte a dostanete sa do ďalšej úrovne. Takýmto spôsobom sa preklikajte a nastavte všetkých 10 úrovní. Vložené údaje sa uložia do pamäte a ostanú tam aj po vypnutí zariadenia.

2. Výber užívateľského program:

A, stláčajte tlačítko program "PROGRAM" až pokým sa Vám nezobrazí požadovaný užívateľský program ( U1-U5 ), nastavte požadovaný čas a stlačte tlačítko štart "START".

B, fungovalo by to aj, keby ste hneď po nastavení užívateľských programov stlačili tlačítko štart "START"

3. Odporúčania pre nastavovanie užívateľského program: Program cvičenia sa delí na 10 fáz, bežiaci pás nebude fungovať, pokým nenastavíte hodnoty pre RYCHLOSŤ, SKLON and ČAS.

### **Snímanie tepu srdca**

1, Na začiatku stláčajte tlačítko program "PROGRAM" pokým sa na displayi pulzu "PULSE" nezobrazí "HP1-HP5"(program pre kontrolu tepu srdca)

Najvyššia rýchlosť pre program "HP1" je 8.0km/h, prednastavená hodnota tepu je 140x/min.

Najvyššia rýchlosť pre program "HP2" je 9.0km/h, prednastavená hodnota tepu je 150x/min.

Najvyššia rýchlosť pre program "HP3" je 10.0km/h, prednastavená hodnota tepu je 160x/min.

Najvyššia rýchlosť pre program "HP4" je 11.0km/h, prednastavená hodnota tepu je 170x/min.

Najvyššia rýchlosť pre program "HP5" je 12.0km/h, prednastavená hodnota tepu je 180x/min.

2, Stlačte tlačítko mode "MODE" pre nastavenie veku, display času "TIME" zobrazí prednastavený vek 30 rokov. Stlačte tlačítko sklon "INCLINE+", "INCLINE -", rýchlosť "SPEED+", "SPEED -" pre nastavenie hodnoty veku, rozsah hodnôt je od 15 do 80 rokov.

3, Stlačte tlačítko mode "MODE" pre nastavenie hodnoty pulzu. Systém zobrazí prednastavnú hodnotu pulzu na display pulzu "PULSE" na základe Vami zadaného veku. Stlačte tlačítko sklon "INCLINE+", "INCLINE -", rýchlosť "SPEED+", "SPEED -" pre nastavenie hodnoty pulzu, rozsah je od 80 do 180.

4, Stlačte tlačítko mode "MODE" pre nastavenie hodnoty času, display času "TIME" zobrazí prednastavenú hodnotu 15:00. Stlačte tlačítko sklon "INCLINE+", "INCLINE-", rýchlosť

“SPEED+”, “SPEED -” pre nastavenie požadovanéh času, rozsah je od 5:00 do 99:00.

5. Stlačte tlačítko štart “START” keď ste už zadali všetky požadované parametre.
6. Pri výbere programu “HP1-HP5”, ak stlačíte hneď štart “START” bez akéhoľvek nastavovania, potom system upraví rýchlosť a sklon podľa prednastaveného pulzu.
7. Pri používaní “HP1-HP5”, môžete stlačiť tlačítko sklon “INCLINE+”, “INCLINE -”, rýchlosť “SPEED+”, “SPEED -” pre nastavenie rýchlosti a sklonu, avšak system automaticky upraví rýchlosť a sklon, aby sa čo najviac pridržal prednastavej hodnoty pulzu.
8. Počas zahrievacieho cvičenia, t.j. cca 1 minúta po spustení, systém nanastaví automaticky rýchlosť ani sklon, dá sa to prestaviť len manuálne; o minútu neskôr, systém bude pridávať rýchlosť o 0.5km/h podľa Vášho pulzu. Ak i napriek najvyššej rýchlosti nedosiahnete požadovanú hodnotu pulzu, systém automaticky bude meniť aj sklon, aby ste dosiahli požadovanú hodnotu pulzu.

**Poznámka:** Pre program na merania pulzu/tepu je nevyhnutné používať pás na hrudníku a pás musí byť v tesnom kontakte s hrudníkom a pokožkou.

## **TELESNÝ TESTER:**

V začiatkovej fáze, stlačte “PROGRAM” pokračujte zadaním testera telesného tuku ,stlačte “MODE “ zadajte F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ( F-1 POHLAVIE, F-2 VEK, F-3 VÝŠKA, F-4 HMOTNOSŤ, F-5 TESTER TUKU ),

Stlačte rýchlosť “SPEED+”, “SPEED -” pre nastavenie F1 – F4 ( podľa nasledujúcej tabuľky), potom stlačte “MODE” pre nastavenie F-5, chyťte ručný senzor pulzu, okno zobrazí váš telesný index tuku po 2-3 sekundách. Telesný index tuku je pre otestovanie pomeru medzi výškou a váhou. Telesný tuk je iný pre každý typ muža alebo ženy, pre dosiahnutie váhy spoločne v súlade s telesným indexom tuku. Ideálna hodnota by mala byť 20-25, ak je pod 19, znamená to, že ste príliš chudý. Ak je medzi 25 a 29, znamená to že ste nad váhový limit, ak je to cez 30, znamená to, že ste obézny. ( Hodnoty sú len referenčné, nemôžu byť považované za medicínske hodnoty.)

|     |          |            |          |
|-----|----------|------------|----------|
| F-1 | Segment  | 01 muž     | 02 žena  |
| F-2 | Vek      | 10-----99  |          |
| F-3 | Výška    | 100----200 |          |
| F-4 | Hmotnosť | 20-----150 |          |
| F-5 | TUK      | ≤19        | Podváha  |
|     | TUK      | =(20---25) | Normálna |
|     | TUK      | =(25---29) | Nadváha  |
|     | TUK      | ≥30        | Obezita  |

### Rozpätie programov

| Parameter               | PROGRAM    | ZACIATOK   | ROZSAH           | ZOBRAZENIE       |
|-------------------------|------------|------------|------------------|------------------|
| ČAS (MIN:SEK)           | 0:00       | 15:00      | 5:00-99:00       | 0:00 - 99:59     |
| SKLON(%)                | 0          | 0          | 0-15             | 0-15             |
| RYCHLOSŤ(MPH)<br>(KM/h) | 0.6<br>1.0 | 0.6<br>1.0 | 0.6-12<br>1.0-20 | 0.6-12<br>1.0-20 |
| VZDIALENOSŤ(KM)         | 0          | 1.0        | 0.5-99.9         | 0.00 - 99.9      |
| PULZ (hypo/min)         | P          | N/A        | N/A              | 50-200           |
| KALORIE                 | 0          | 50         | 10-999           | 0 - 999          |

### Funkcia bezpečného kľúča:

Potiahnite bezpečnostný kľúč bežiaceho pásu, pás sa zastaví okamžite. Všetky displaye zobrazia“———”, bzučiak začne vydávať “BB” zvuk . Vložte bezpečnostný kľúč späť, a bežiaci pás sa dá znovu do prevádzky.

### Funkcia šetrenia energiou

Systém obsahuje funkciu šetrenia energie, v úrovni čakania na zadanie operácie, ak táto nenastane, automaticky sa zapne šetrič po 10 minútach a displej sa vypne. Stlačte ktorékoľvek tlačidlo pre opätovné spustenie systému.

### Vypnutie

Vypnite elektriku: Elektriku môžete vypnúť kedykoľvek pre zastavenie bežiaceho pásu, aby sa nepoškodil.

### 39. Upozornenie

8. Odporúčame Vám začínať s nižšou rýchlosťou na začiatku cvičenia a držte sa rukovätí až

pokiaľ sa nebudete cítiť bezpečne a oboznámene s bežiacim pásom.

9. Vložte bezpečnostný kľúč do počítača a taktiež si pripnite sponu na Vaše oblečenie.
10. Pre bezpečné ukončenie cvičenia, stlačte pauzu „PAUSE“ tlačidlo alebo vytiahnite bezpečnostný kľúč, vtedy sa bežiaci pás zastaví okamžite
11. Ak máte so zariadením akékoľvek problémy, naváhajte sa obrátiť na naše servisné pracovisko. Nepokúšajte sa opraviť zariadenie neodborným zásahom.

#### 40. Multimediálny prehrávač

Nachádza sa tam 10 ovládacích tlačítok: “INPUT-VSTUP”, “▶/ENTER - POTVRDENIE”, “GO BACK-KROK SPAT”, “VOL- -HLASITOST”, “VOL+ -HLASITOST”, “▼”, “▲”, “◀”, “▶”, “MEDIA/POWER – MEDIUM/ZAPNUTIE”.

3. Zapnite zariadenia, konzola sa načíta. Po 2 sekundách zobrazí 2 ikony – pamäť a nastavenie. Vložte pamäťovú kartu SD/MMC do otvoru na kartu alebo zasuňte USB konektor do USB otvoru. Potom display zobrazí 4 ikony: SD, USB, pamäť a nastavenie.

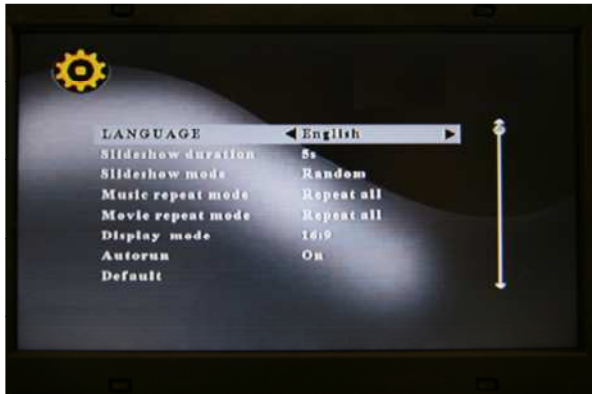
Ako je to ukázané na obrázkoch nižšie:



Obrázok 1



Obrázok 2



**Obrázok 3**

2. Stlačte “◀”, “▶” pre výber SD, USB, pamäte, nastavenia. Stlačte Press “▶|| /ENTER” pre potvrdenie, choďte do ďalšieho menu. Ako je to ukázané na obrázku 2.

3. Keď si vyberiete nastavenie, stlačte “▲”, “▼” pre výber položky. “language selection /výber jazky-> speed of display picture/rýchlosť preskakovania obrázkov ->picture display usage/použitie zobrazenia obrázku ->music repeat mode/opakovací mód prehrávania hudby ->movie repeat mode/opakovací mód prehrávania videa ->image display scale/mierka zobrazenia obrázku ->autoplay/automatické spustenia->default setting/predvolené nastavenie” ( ako je to ukázané na obrázku 3. Stlačte “◀”, “▶” pre výber plošky, potom stlačte “▶|| /ENTER” pre potvrdenie.

**Príklad č. 1 :**

Vyberte si “language selection/vyber jazyka”, stlačte “◀”, “▶” pre výber jazyk “simple Chinese/jednoduchá čínština ->Español/španielčina->English/angličtina”, potom stlačte “▶|| /ENTER” pre potvrdenie.

**Príklad č. 2**

Vyberte si “speed of display picture/rýchlosť preskakovania obrázkov”, stlačte “◀”, “▶” pre výber “3s->5s->15s->1minute->15minutes->1h”, potom stlačte “▶|| /ENTER” pre potvrdenie.

**Príklad č. 3 :**

Vyberte si “picture display usage/použitie zobrazenia obrázku”, stlačte “◀”, “▶” vyberte si “random/nahodne-> fade in-out/vyblednutie-> close/zatvorenie-> down—up/dolu-hore-> up—down/hore-dolu-> left—right/vlavo-vpravo-> right—left/vpravo-vlavo-> both sides—middle/obe strany-stred-> middle—both sides/stred obe strany->level interlude /úroveň prestávky->vertical

interlude/vertikálna prestávka” , vyberte si a stlačte následne “▶|| /ENTER” pre potvrdenie.

#### Príklad č. 4 :

Vyberte si “music repeat mode/opakovací mód prehrávania hudby” , stlačte “◀”、“▶” pre výber “repeat all/zopakovať všetko->repeat one/zopakovať jednu” vyberte si a stlačte “▶|| /ENTER” pre potvrdenie.

#### Príklad č. 5 :

Vyberte si “movie repeat mode/opakovací mód prehrávania videa” , stlačte “◀”、“▶” vyberte si “repeat all/zopakovať všetko->repeat one/zopakovať jednu” vyberte si a stlačte “▶|| /ENTER” pre potvrdenie.

#### Príklad č. 6 :

Vyberte si “image display scale/mierka zobrazenia obrázku” , stlačte “◀”、“▶” vyberte si “4 : 3->16 : 9 , stlačte “▶|| /ENTER” pre potvrdenie. Poznámka: Toto nastavenie má vplyv len na zobrazovanie obrázkov, nie je rozdiel pri prehrávaní videa (film a hudba).

#### Príklad č. 7 :

Vyberte si “autoplay/automatické prehrávania” , stlačte “◀”、“▶” vyberte si “off/vypnuté->on/zapnuté” , potom stlačte “▶|| /ENTER” pre potvrdenie.

#### Príklad č. 8 :

Vyberte si “default setting/prednastavené nastavenie” , stlačte “▶|| /ENTER” pre potvrdenie. Obnovíte pôvodné nastavenia.



Obrázok 4



**Obrázok 5**



**Obrázok 6**

4. Keď si vyberiete SD, USB or pamäť (ak si vyberiete SD alebo USB , kontrolka sa rozsvieti) , stlačte ◀, ▶ pre výber “MOVIE/VIDEO”, “MUSIC/HUDBA” alebo “PHOTO/OBRAZKY” , potom stlačte ▶|| /ENTER” pre potvrdenie.

5. Keď si vyberiete “MOVIE/VIDEO” , stlačte ▶|| /ENTER” pre potvrdenie , choďte do zložky “MOVIE/VIDEO” súboru, ktorý sa nachádza na pamäťovej karte. Stlačte ▲, ▼ pre výber “MOVIE/VIDEO” súboru, ktorý si želáte prehrať, ako je to ukázané na obrázku 4 , stlačte ▶|| /ENTER” opäť, aby sa to zobrazilo na celú obrazovku, stlačte “GO BACK/krok späť” čím sa môžete vrátiť do predchádzajúceho menu, návrat do posledného menu ako je to ukázané na obrázku 1.

6. Keď si vyberiete “MUSIC/hudba” , stlačte ▶|| /ENTER” pre potvrdenie, choďte do zložky “MUSIC/hudba” súboru, ktorý sa nachádza na pamäťovej karte. Stlačte ▲, ▼ pre výber “MUSIC/hudba” súboru, ktorý si želáte prehrať, ako je to ukázané na obrázku 5, stlačte ▶|| /ENTER” opäť, aby sa hudba začala prehrávať, stlačte “GO BACK” čím sa môžete vrátiť do predchádzajúceho menu, návrat do posledného menu ako je to ukázané na obrázku 1.

7. Keď si vyberiete “PHOTO/obrázky” , stlačte ▶|| /ENTER” na náhľad obrázku (ako je to ukázané na obrázku 6) , stlačte ▼, ▲, ◀, ▶ pre výber želaných obrázkov, stlačte ▶|| /ENTER” opäť a spustíte autotracké prehrávanie zvolených obrázkov na celej obrazovke. Počas

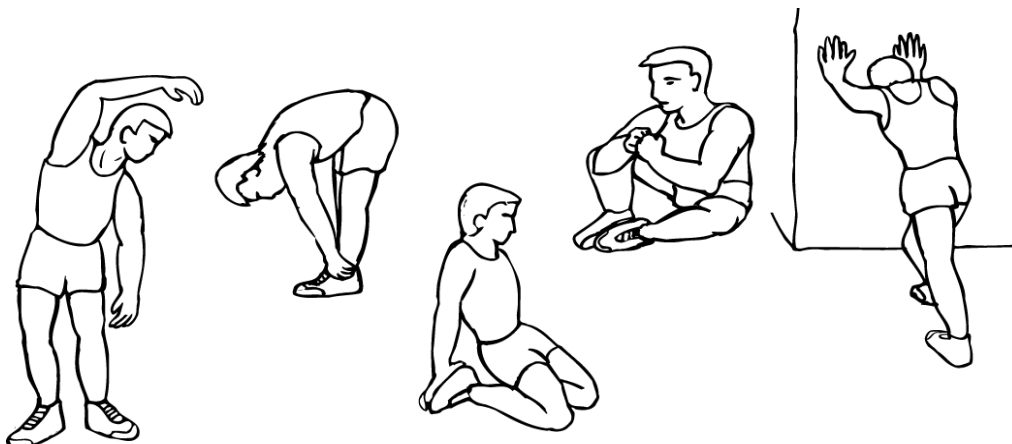
prehrávania môžete stlačiť tlačítko “▶|| /ENTER” pre zastavenie, čím vyvoláte aj panel s nástrojmi pod obrázkom , stlačte “◀”、“▶” pre výber prehrávacieho módu, stlačte “▶|| /ENTER” pre opätovné spustenie. Stlačte “GO BACK/krok späť” pre zastavenie prehrávania obrázkov, čím vrátite obrázok späť. (stlačte “GO BACK/krok späť” opäť a dostanete sa do pôvodného menu ako je to ukázané na obrázku 1. ) ,

8. Stlačte tlačítko “INPUT/vstup” a môže prepnúť na MP3 alebo prehrávanie zo zdroja AV. Ak ste prepojený s externým DVD alebo MP3 prehrávačom, zobrazí sa Vám tento obsah. Stlačte opäť “INPUT/vstup” a dostanete sa späť do ovládacieho menu.
9. Tlačítka zvuk “VOL+”“ VOL -” : pomocou týchto tlačítok si môžete prispôbiť hlasitosť keď prehrávate z SD karty, USB, pamäte Memory, alebo vzdialené video.
10. “MEDIA/POWER” tlačítko na zapnutie zariadenie prehrávania: Týmto tlačítkom zapínate alebo vypínate systém na prehrávanie. Keď je systém zapnutý svieti kontrolka zapnutia.
11. Keď sa v základnom režime nevykoná žiadna operácia, systém sa po 30 sekundách automaticky vypne. Pre obnovenie systému stlačte akekoľvek tlačítko na ovládacom paneli pre prehrávací systém.

## Inštrukcie k cvičeniu

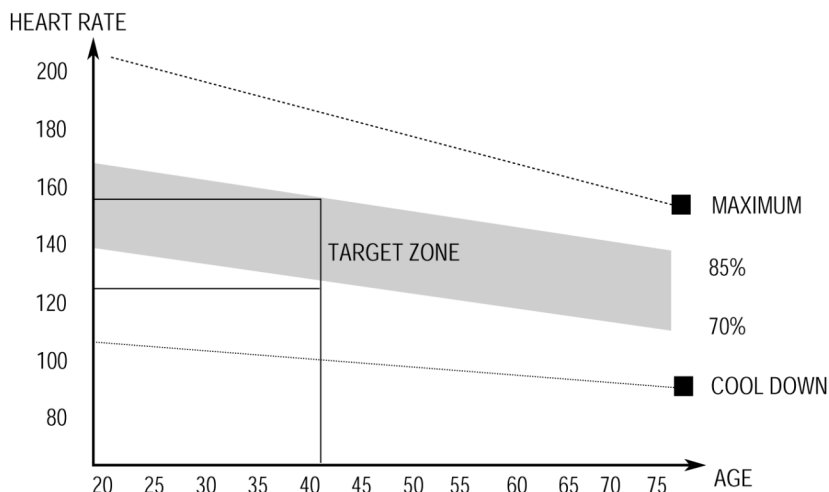
### 1. Zahrievacia fáza

Táto fáza pomôže lepšiemu prekrveniu svalov a správne cvičeniu. Takisto znižuje možnosť rizika kŕčov alebo svalovej únavy alebo úrazu. Odporúča sa niekoľko natiahovacích cvikov ako je ukázané na dolných obrázkoch. Každé natiahnutie by malo trvať zhruba 30 sekúnd, neprepínajte sa alebo svoje svaly a ak pociťujete bolesť **PRESTAŇTE**.



## 2. Cvičiacia fáza

Toto ja fáza, v ktorej naplno dávate do cvičenia svoje úsilie. Po pravidelnom používaní, sa svaly na Vašich nohách stanú silnejšími. Miera cvičenia je na Vás, ale je veľmi dôležité dodržiavať stabilné tempo počas cvičenia. Úroveň cvičenia by mala úspešne zvýšiť Váš srdcový tep v cieľovej zóne ako ukazuje dolný graf.



Cvičiacia fáza by mala trvať minimálne 12 minút, väčšina ľudí však začína okolo 15-20 minút.

## 3. Fáza vychladnutia

Táto fáza je na ukludnenie Vášho kardiovaskulárneho systému a svalov. Tu by ste mali zopakovať cvičenia na zahriatie, a znižovať tempo zhruba po dobu 5 minút. Naťahovacie cvičenia by teraz mali byť zopakované, znovu si pamätajte neprepínajte sa a nezaťažujte príliš svoje svaly.

Ako budete časom získavať lepšiu kondíciu, je možné, že budete musieť cvičiť dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa trénovať minimálne tri krát do týždňa.

Pre formovanie svalstva počas cvičenia na Bašom bežiacom páse, musíte si nastaviteľný odpor mierne zvýšiť. Toto vyžaduje väčšiu námahu svalov nôh, a môže to znamenať, že nebudete môcť trénovať až toľko koľko by ste si želali. Ak sa taktiež snažíte upraviť svoju kondíciu potrebujete si pozmeniť svoj cvičebný program. Mali by ste trénovať ako počas normálneho tréningu, spolu so zahrievacími cvikmi, vychladnutím ale ku koncu Vášho cvičenia by ste si mali zvýšiť odpor, prinútiť Vaše nohy pracovať intenzívnejšie ako normálne. Je možné, že budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali Váš srdcový tep v cieľovej zone.

Dôležitým faktorom je, koľko vlastného úsila do toho vložíte. Čím intenzívnejšie a dlhšie budete cvičiť, tým viac kalórií spálite. Efektívnosťou je to také isté ako keď trénujete pre upravenie Vašej kondície, rozdiel je v cieľi.

## Údržba

**POZOR! Odpojte zariadenie z elektrickej siete keď sa ho chystáte čistiť alebo opravovať!**

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

Utierajte zariadenie pravidelne od prachu, aby sa zbytočne jednotlivé diely nezanášali prachom.

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

**Upozornenie : Vždy vypnite bežiaci pás z elektrického zdroja pred tým, ako dáte dole kryt motora.** Aspoň raz za rok odokryte kryt motora a povysávajte pod ním.

### CHOD PÁSU A MAZANIE

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

### POUŽÍVAJTE LEN SCHVÁLENÉ SILIKONOVÉ SPREJE !

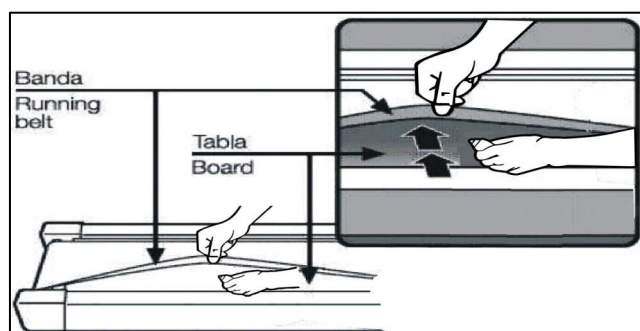
- Umiestnite pás tak, aby bol spoj v strede dosky
- Vložte ventil spreju do vršku nádoby
- Nadvihnite pás na jednu stranu a pridržte ventil spreju vo vzdialenosti asi 15cm od predného konca pásu. Začnite u prednej strany a pokračujte so sprejovaním smerom k zadnému koncu stroja. Opakujte tento postup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

Odporúčame vám mazanie plochy podľa nasledujúcej časovej tabuľky:

- Ľahké používanie (menej ako 3 hodiny/ týždeň)      raz za rok
- Stredné používanie (3-5 hodín/ týždeň)      každý pol rok
- Silné používanie (viac ako 5 hodín/ týždeň)      každé tri mesiace

Odporúčame:

1. Pre predĺženie životnosti zariadenia Vám odporúčame zariadenie vypnúť na cca 10 minút po 2 hodinách prevádzky.
2. Príliš navoľnený alebė príliš napnutý pás môže mať vplyv na životnosť pásu a výkon a životnosť motora. Napnutie pásu by malo byť indeálne vtedy, keď podvihnutím pásu od bežiacej plochy je v rozmedzí 50 – 75 mm.

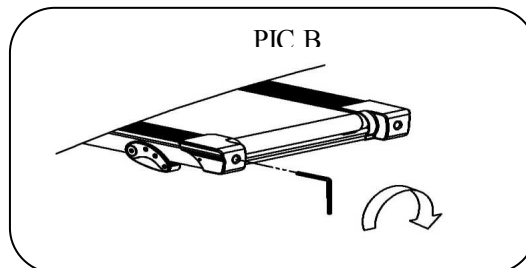
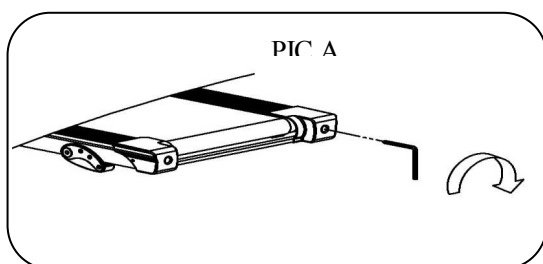


## VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU A NASTAVENIE NAPNUTIA

**NEPREPÍNAJTE BEŽIACI PÁS.** Toto môže spôsobiť zníženie výkonnosti motora a nadmerné opotrebenie valca.

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU:

- Umiestnite bežiaci pás na rovný povrch
- Spustite bežiaci pás na zhruba 6-8 km/h
- Ak sa pás odchýli do prava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte pravú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede. (obr. A)
- Ak sa pás odchýli do ľava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte ľavú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede. (obr. B)

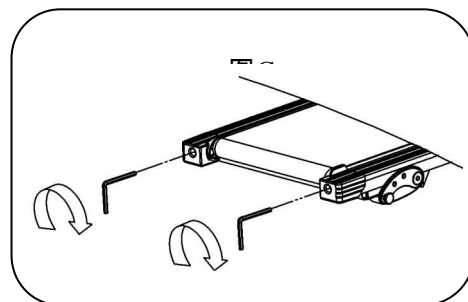


**Obrázok A** ak sa pás vykloní do prava      **Obrázok B** Ak sa pás vykloní do ľava

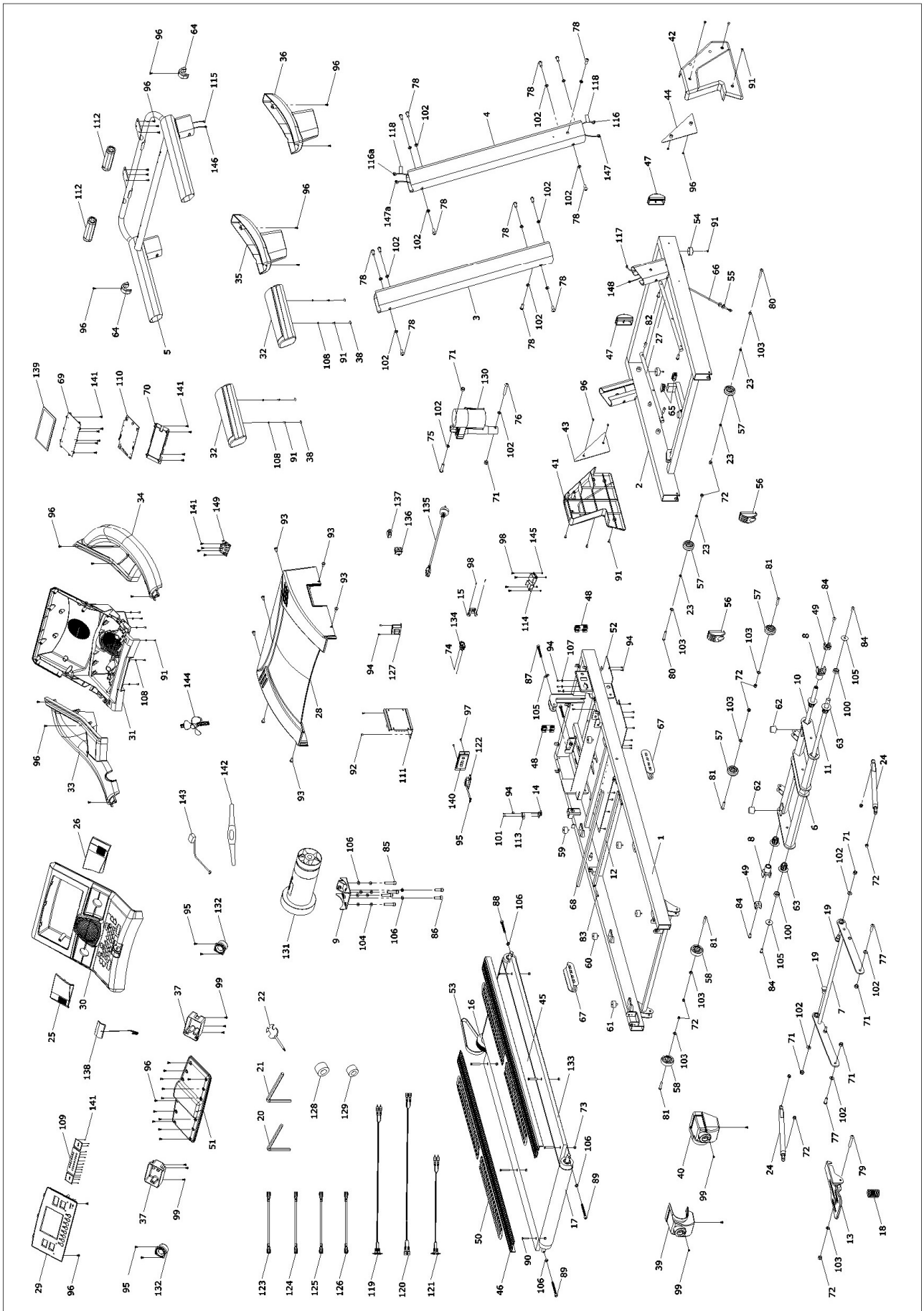
**NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSU:**

- Zastavte bežiaci pás, vypnite ho
- Použitím francúzskeho kľúča, otočte obe pravú aj ľavú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek
- Ak kĺzanie pokračuje počas užívania, zopakujte hore uvedené kroky

POZNÁMKA: Odporúča sa, aby sa spona kľúča pripla na vhodné miesto nabežiacom páse.



# Výkres dielcov



## Zoznam dielcov

| Č. | Popis                    | Špecifikácia | ks | Č. | Popis                                | Špecifikácia | ks |
|----|--------------------------|--------------|----|----|--------------------------------------|--------------|----|
| 1  | HLAVNY RAM               |              | 1  | 38 | ZATKA RUKOVATE                       |              | 4  |
| 2  | ZAKLADNY RAM             |              | 1  | 39 | LAVY ZADNY KRYT                      |              | 1  |
| 3  | LAVA TYC                 |              | 1  | 40 | PRAVY ZADNY KRYT                     |              | 1  |
| 4  | PRAVA TYC                |              | 1  | 41 | LAVY SPODNY KRYT                     |              | 1  |
| 5  | DRZIAK OVLADACEJ<br>1-KY |              | 1  | 42 | PRAVY SPODNY<br>KRYT                 |              | 1  |
| 6  | OPORNY RAM<br>SKLONU     |              | 1  | 43 | LAVY SPODNY KRYT                     |              | 1  |
| 7  | ZADNY RAM<br>SKLONU      |              | 1  | 44 | PRAVY SPODNY<br>KRYT                 |              | 1  |
| 8  | TRECI BLOK               |              | 2  | 45 | BEZIACI PAS                          |              | 1  |
| 9  | DRZIAK MOTORA            |              | 1  | 46 | BOCNA DRAHAI                         |              | 2  |
| 10 | KLZNA HRIADEL            |              | 1  | 47 | ZATKA TRUKY                          |              | 2  |
| 11 | VYMEDZOVACIA<br>HRIADEL  |              | 1  | 48 | 60*30 VNUTORNA<br>ZATKA TRUBKY       |              | 2  |
| 12 | VYSTUZNA TYC             |              | 1  | 49 | KLZNY BLOK                           |              | 2  |
| 13 | PANEL                    |              | 1  | 50 | PROTISKLZOVA<br>PODLOZKA             |              | 4  |
| 14 | PRIPOJKA SNIMACA         |              | 1  | 51 | ZADNY KRYT<br>REPRODUKTOROV          |              | 1  |
| 15 | KABEL                    |              | 1  | 52 | SPODNY KRYT<br>MOTORA SPODNY         |              | 1  |
| 16 | PREDNY VALEC             |              | 1  | 53 | KRYT                                 |              | 1  |
| 17 | ZADNY VALEC              |              | 1  | 54 | REMEN MOTORA<br>PODLOZKA POD<br>NOHU |              | 2  |
| 18 | PRUZINA                  |              | 1  | 55 | OCHRANNY<br>KRUZOK ZASUVKY           |              | 2  |
| 19 | SKRUTKA                  |              | 2  | 56 | VODICA<br>OCHRANNY KRYT              |              | 2  |
| 20 | 5#IMBUSOVY KLUC          | 5mm          | 1  | 57 | KOLESA<br>TRANSPORTNE                |              | 4  |
| 21 | 6#IMBUSOVY KLUC          | 6mm          | 1  | 58 | KOLIESKA<br>NASTAVOVACI<br>VALEC     |              | 2  |
| 22 | SKRUTKOVAC               | S=13, 14, 15 | 1  | 59 | PODLOZKA1                            | CERVENA      | 2  |
| 23 | PUZDRO KOLIES            |              | 4  | 60 | PODLOZKA2                            | MODRA        | 2  |
| 24 | CYLINDER                 |              | 2  | 61 | PODLOZKA3                            | CIERNA       | 2  |
| 25 | LAVY<br>REPRODUKTOR      |              | 1  | 62 | PODLOZKA                             |              | 2  |
| 26 | PRAV                     |              | 1  | 63 | VNUTORNA ZATKA                       |              | 4  |

|    |                               |            |    |     |                           |     |    |
|----|-------------------------------|------------|----|-----|---------------------------|-----|----|
| 27 | REPRODUKTOR<br>VODITKO RETAZE |            | 2  | 64  | TRUBKY<br>TLACITKO TYCE   |     | 2  |
| 28 | VRCHNY KRYT<br>MOTORA         |            | 1  | 65  | VNUTORNA ZATKA<br>TRUKY   |     | 2  |
| 29 | OVLADACIA<br>JEDNOTKA         |            | 1  | 66  | ELEKTRICKA<br>PRIPOJKA    |     | 1  |
| 30 | VRCHNY KRYT OVL.<br>1-KY      |            | 1  | 67  | GUMENY TLMIC              |     | 2  |
| 31 | SPODNY KRYT OVL.<br>1-KY      |            | 1  | 68  | ZATKA                     |     | 1  |
| 32 | PENA                          |            | 2  | 69  | TFT PLATNA                |     | 1  |
| 33 | LAVY KRYT OVL. 1-<br>KY       |            | 1  | 70  | TFT KRYT OVL. 1-KY        |     | 1  |
| 34 | PRAVY KRYT OVL. 1-<br>KY      |            | 1  | 71  | MATICA                    | M6  | 6  |
| 35 | KRYT LAVEJ<br>RUKOVATE        |            | 1  | 72  | MATICA                    | M8  | 11 |
| 36 | KRYT PRAVEJ<br>RUKOVATE       |            | 1  | 73  | MATICA                    | M10 | 6  |
| 37 | ZADNY KRYT<br>REPURUDKOTOROV  |            | 2  | 74  | MATICA                    | M3  | 2  |
| 75 | SKRUTKA                       | M10*45 L15 | 1  | 113 | MAGNETICKY<br>SENZOR      |     | 1  |
| 76 | SKRUTKA                       | M10*65 L20 | 1  | 114 | ELEKTRICKY<br>ADAPTERr    |     | 1  |
| 77 | SKRUTKA                       | M10*30 L15 | 2  | 115 | KABEL POCITACA<br>VRCHNY  |     | 1  |
| 78 | SKRUTKA                       | M10*20     | 14 | 116 | KABEL POCITACA<br>STREDNY |     | 1  |
| 79 | SKRUTKA                       | M8*60 L20  | 1  | 117 | KABEL POCITACA<br>SPODNY  |     | 1  |
| 80 | SKRUTKA                       | M8*50 L15  | 2  | 118 | STITOK                    |     | 2  |
| 81 | SKRUTKA                       | M8*40 L20  | 4  | 119 | AV IN VRCHNY<br>KABEL     |     | 1  |
| 82 | SKRUTKA                       | M8*25      | 4  | 120 | AV IN STREDNY<br>KABEL    |     | 1  |
| 83 | SKRUTKA                       | M6*45      | 2  | 121 | AV IN SPODNY<br>KABEL     |     | 1  |
| 84 | SKRUTKA                       | M8*20      | 4  | 122 | AV IN PCB POCITAC         |     | 1  |
| 85 | SKRUTKA                       | M8*30      | 4  | 123 | AC JEDNOLINKA             |     | 1  |
| 86 | SKRUTKA                       | M8*15      | 2  | 124 | AC JEDNOLINKA             |     | 1  |
| 87 | SKRUTKA                       | M8*55      | 2  | 125 | AC JEDNOLINKA             |     | 1  |
| 88 | SKRUTKA                       | M8*65      | 1  | 126 | JEDNOLINKA                |     | 1  |
| 89 | SKRUTKA                       | M8*75      | 2  | 127 | ADAPTER<br>MAGNETICKE     |     | 1  |
| 90 | SKRUTKA                       | M6*25      | 6  | 128 | JADRO                     |     | 2  |
| 91 | SKRUTKA                       | M6*16      | 18 | 129 | MAGNETICKY                |     | 1  |

| KRUZOK |               |          |    |     |                  |    |
|--------|---------------|----------|----|-----|------------------|----|
| 92     | SKRUTKA       | M5*12    | 2  | 130 | MOTOR SKLONU     | 1  |
| 93     | SKRUTKA       | M5*8     | 7  | 131 | DC MOTOR         | 1  |
| 94     | SKRUTKA       | M4*6     | 20 | 132 | ODPOSLUCH        | 2  |
| 95     | SKRUTKA       | ST3.5*10 | 6  | 133 | BEZIA PLOCHA     | 1  |
| 96     | SKRUTKA       | ST4.2*16 | 36 | 134 | ZASTRCKA         | 1  |
| 97     | SKRUTKA       |          |    | 135 | ELEKTRICKY       |    |
|        |               | M5*16    | 2  |     | KABEL            | 1  |
| 98     | SKRUTKA       | M3*14    | 6  | 136 | SPINAC           | 1  |
| 99     | SKRUTKA       |          |    | 137 | OCHRANA          |    |
|        |               | ST4.2*13 | 10 |     | PREPETIA         | 1  |
| 100    | ZADNE PUZDRO  |          |    | 138 | BEZPECNOSTNY     |    |
|        | SKLONU        |          | 2  |     | KLUC             | 1  |
| 101    | SKRUTKA       | M3*10    | 2  | 139 | 7" VIDEO         | 1  |
| 102    | PODLOZKA      | 10       | 20 | 140 | PLASTOVA CAST    | 1  |
| 103    | PODLOZKA      | 8        | 7  | 141 | SKRUTKA          | 29 |
| 104    | PODLOZKA      | 8        | 4  | 142 | HRUDNIKOVY PAS   | 1  |
|        |               |          |    |     | SNIMAC           |    |
| 105    | PODLOZKA      |          |    | 143 | HRUDNIKOVEHO     |    |
|        |               | 8        | 3  |     | PASU             | 1  |
| 106    | PODLOZKA      | 8        | 9  | 144 | VENTILATOR       | 1  |
| 107    | PODLOZKA      | 4        | 3  | 145 | PODLOZKA         | 4  |
| 108    | PODLOZKA      | 6        | 10 | 146 | DC VRCHNY KABEL  | 1  |
| 109    | PICITAC       |          | 1  | 147 | DC STREDNY KABEL | 1  |
| 110    | TFT MATICNA   |          |    | 148 | DC SPODNY KABEL  |    |
|        | DOSKA         |          | 1  |     |                  | 1  |
| 111    | OVLADCI PANEL |          |    | 149 | ELEKTRICKA       |    |
|        | TLACITOK      |          | 1  |     | PRIPOJKA         | 1  |
| 112    | PULZ          |          | 2  |     |                  |    |

## Riešenie problémov

1、 Možná příčina prečo počítač nepracuje správne po zapnutí : Kábel z počítača k spodnému kontrolnému panelu nie je správne zapojený, alebo sa vypálil transformátor. Skontrolujte každý kábel vedúci z počítača do kontrolného panelu, presvedčte sa, že tieto sú správne zapojené. Ak je kábel poškodený, vymeňte ho. Ak vyššie uvedené nie je konkrétnou príčinou problému, skúste vymeniť transformátor za dobrý.

2、 E01: Porucha odkazov. Možná příčina: Káble z počítača a spodného kontrolného panelu nie sú správne zapojené, prosím skontrolujte každý z nich. Ak je kábel porušený, vymeňte ho za dobrý.

3. E02: Kolízia impulzu. Skontrolujte či je prísun energie, ak nie, použite správnu kontrolku. Skontrolujte či spodná kontrolka nie je vypálená, vymeňte ju za dobrú, znovu zapojte motorový kábel.
4. E03: Nie je signál senzora. Porušený kábel senzora, vymeňte ho za dobrý. Ak sa nedá použiť motorový magnet, vymeňte tento a zresetujte.
5. "E04", chyba motora sklonu, skontrolujte či je kábel k motoru sklonu správne pripojený. Skontrolujte či je kábel z AC pripojený správne k motoru sklonu a či pasuje správne toto pripojenie. Skontrolujte, či nie sú poškodené káble.
6. E05: Ochrana prepätia. Zaťaženie nad normálnu hranicu, alebo je motor zaseknutý, zapríčiňuje odklon od cvičenia, zariadenie automaticky zapne samo-ochranný systém. Nastavte zariadenie a reštartujte ho. Skontrolujte či z motora nevychádzajú nežiadúce zvuky alebo či motor / spodný kontrolný panel neboli vypálené , ak áno vymeňte motor za dobrý a tak isto aj spodný panel. Použite vhodné napätie.
7. Ak motor nepracuje správne po stlačení tlačidla START , možná príčina : kábel motora je porušený, bezpečnostný kolík je zlomený alebo poškodený, kábel motora nie je správne zapojený; IGBT na spodnom kontrolnom paneli je vypálený. Skontrolujte vyššie uvedené pre pravú príčinu a vymeňte poškodené časti.

## Záručné podmienky

### **Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:**

- a) záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a) zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b) nesprávnou údržbou

- c) mechanickým poškodením
- d) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f) neodbornými zásahmi
- g) nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

**Upozornenie:**

1) cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2) upozornenie - u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.

3) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

4) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

5) záruku uplatňujte u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:  
inSPORTline, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín  
[www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)



**ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAISŤUJE:**

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín  
tel: + 421 32 6526704, email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)

