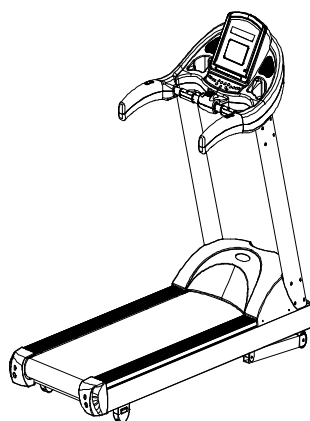


inSPORTline
fitness equipment

Návod na použití běžecký pás TYPHOON



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

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

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

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

Všeobecná bezpečnostní opatření

Při návrhu a výrobě tohoto fitness zařízení byl kladen velký důraz na bezpečnost. Nicméně, je velmi důležité, abyste dodržovali následující bezpečnostní opatření. Nemůžeme být odpovědní za škody způsobené nedodržením těchto opatření.

Pro zajištění vaší bezpečnosti a k vyhnutí se nehodám, čtěte, prosím, pozorně všechny operační instrukce před prvním použitím tohoto přístroje.

- 1) Před začátkem cvičení na tomto přístroji, se poraďte se svým lékařem. Jestliže chcete cvičit pravidelně a intenzivně, lékař by vám měl vhodně poradit, především, máte-li problémy se srdcem.
- 2) Tento přístroj není vhodný pro osoby (včetně dětí) se sníženou tělesnou nebo psychickou způsobilostí, s nedostatkem zkušenosti nebo znalosti, ledaže by byly pod dohledem nebo obeznámeni s přístrojem osobou zodpovědnou za jejich bezpečnost. Děti by se měly hlídat, pro ujištění se, že si nehrají na přístroji.
- 3) Při cvičení na tomto fitness přístroji noste pohodlné oblečení a nejlépe sportovní nebo aerobní obuv. Vyhněte se nošení volného oblečení, které se může zachytit do pohybujících se částí přístroje.
- 4) Ihned přestaňte se cvičením, jestliže se necítíte dobře nebo jestliže vás bolí klouby nebo svaly. Sledujte především jak vaše tělo reaguje na cvičení. Závrat' je znamením toho, že cvičíte příliš intenzivně. Při prvních příznacích závratě si lehněte na zem, do té doby, než se budete cítit lépe.
- 5) Ujistěte se, že během cvičení na přístroji nejsou v blízkosti žádné děti. Přístroj by měl být uložen na místě, kde se nemohou dostat děti nebo zvířata.
- 6) Na přístroji smí cvičit pouze jedna osoba najednou.
- 7) Po sestavení přístroje podle instrukcí, ujistěte se, že jsou všechny šrouby a matice správně utaženy. Používejte pouze spojení doporučené a/nebo dodané dovozcem.
- 8) Nepoužívejte zařízení, které je poškozeno nebo nepoužitelné.
- 9) Vždy pokládejte přístroj na rovný, čistý a pevný povrch. Nepoužívejte v blízkosti vodu a ujistěte se, že v nejbližším okolí přístroje nejsou žádné ostré předměty. Pokud je to nutné, umístěte pod přístroj ochrannou podložku (nezahrnuta v dodávce) pro ochranu podlahy a pro bezpečnost zajistěte v okolí alespoň 0,5 m od přístroje volný prostor.
- 10) Dávejte pozor, aby se vaše ruce a nohy nedostaly do blízkosti pohybujících se částí přístroje. Neumísťujte žádné předměty do otvorů přístroje.
- 11) Používejte přístroj pouze pro účely popsané v těchto operačních instrukcích. Používejte pouze součástky doporučené výrobcem.
- 12) Maximální přípustná váha na tomto stroji je 170kg.

Speciální bezpečnostní opatření

- **Zdroj energie:**
 - Při umístování běžícího pásu, vyberte místo v blízkosti zásuvky.
 - Zapojte přístroj vždy do zásuvky s uzemněním a bez žádných dalších připojených zařízení. Je doporučeno nepoužívat žádné přípojné kabely.
 - ŠPATNÉ UZEMNĚNÍ PŘÍSTROJE MŮŽE ZPŮSOBIT ELEKTRICKÝ ŠOK. POKUD NEVÍTE, JESTLI JE ZAŘÍZENÍ SPRÁVNĚ UZEMNĚNO, POŽÁDEJTE ELEKTRIKÁŘE, ABY ZKONTROLOVAL ZÁSUVKU. NEUPRAVUJTE ZÁSTRČKU POSKYTNUTOU S PŘÍSTROJEM POKUD NENÍ SLUČITELNÁ S VAŠÍ ZÁSUVKOU. POŽÁDEJTE KVALIFIKOVANÉHO ELEKTRIKÁŘE, ABY VÁM INSTALOVAL VHODNOU ZÁSUVKU.
 - Náhlé kolísání napětí může vážně poškodit běžící pás. Změna počasí nebo zapínání a vypínání ostatních přístrojů může způsobit vrcholové napětí, přepětí nebo rušivé napětí. K omezení nebezpečí poškození běžícího pásu by měl být přístroj vybaven ochranným přepětovým zařízením(nezahrnut v dodávce).
- Tento přístroj je navržen pro napětí ~220 - ~240 Voltů.
- Uchovávejte síťový přívod mimo dosah pojezdných koleček. Nenechávejte síťový přívod pod pásem. Nepoužívejte běžící pás s poškozeným nebo opotřebovaným síťovým přívodem.
- Odpojte přístroj před čištěním nebo údržbou. Údržba by měla být prováděna pouze oprávněnými osobami, není-li stanoveno jinak výrobcem. Zanedbání těchto instrukcí automaticky ruší platnost záručního listu.
- Před každým použitím zkontrolujte přístroj, abyste se ujistili, že je každá část schopna provozu.
- Nepoužívejte běžící pás venku, v garáži nebo v nějakém přístřešku. Nevystavujte běžící pás velké vlhkosti nebo přímému slunečnímu světlu.
- Nikdy nenechávejte běžící pás bez dozoru.

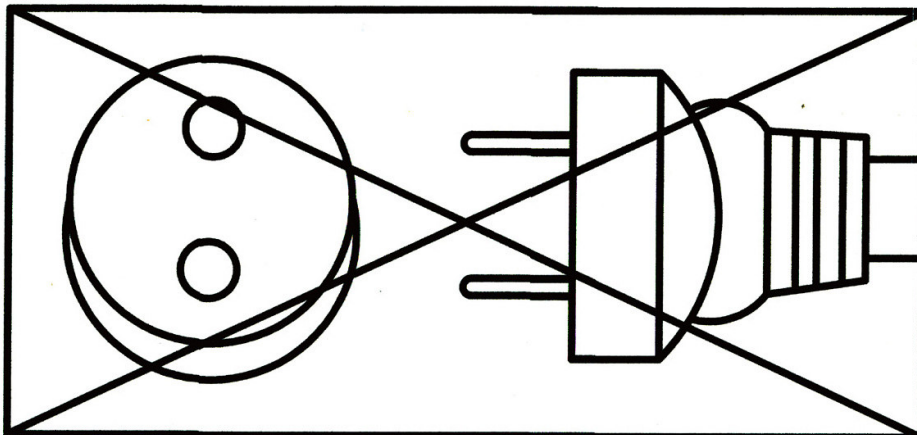
Ujistěte se, že je běžící pás vždy napnutý. Spustte běžící pás před vkročením na něj.

Montáž

- Před začátkem montáže čtěte pozorně kroky k sestavení na straně 9. Doporučujeme se nejdříve podívat na kresbu montáže(strana 6).
- Odstraňte všechny balicí materiály a umístěte jednotlivé části na volnou podlahu. Tímto si zajistíte přehled a usnadníte montáž.
- Pro zkontrolování všech zahrnutých součástí používejte tabulku součástí(strana 5).
- Mějte na paměti, že je zde vždy možnost poranění při pracování s nástroji a provádění technických činností. Postupujte, prosím, opatrně při montáži přístroje.
- Ujistěte se, že se nacházíte v bezpečném pracovním prostředí a nenechávejte, například, kolem sebe na zemi položené nářadí. Ukládejte balicí materiály tak, aby to nezpůsobilo nebezpečí. Foliové nebo plastové tašky představují možné riziko udušení pro děti!
- Při prohlížení kreseb nespěchejte a poté podle nich sestavujte přístroj.
- Přístroj musí být pečlivě sestaven dospělou osobou. Pokud je to nutné, vyžádejte si odbornou technicky zdatnou pomoc.



Nezastřkujte kabel do zásuvky pokud není montáž dokončena.



Základní informace:

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

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

Bezpečnostní informace:

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- Vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku.
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití.
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví.
- Ujistěte se, že páčky a další nastavovací mechanismy na kole nejsou v cestě při cvičení.
- **Pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte servis dodavatele (viz přední strana návodu)**
- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy.
- Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti.
- Tento stroj není hračka.
- Uchovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu.
- Udržujte el. přípojku a el. kabel mimo dosah tepelných zdrojů (plynový hořák...).
- Nepracujte na místech, kde jsou používány výrobky obsahující aerosol nebo kde je uskladňován kyslík.
- Pokud je el. kabel dodán poškozen, musí být nahrazen výrobcem, servisním pracovníkem nebo kvalifikovanou osobou, aby se zabránilo nebezpečí.
- Ujistěte se, že máte všechny nástroje potřebné k správné montáži stroje.
- Ušetření času a rychlou montáž dosáhnete tím, že budete mít všechno potřebné vybavení po ruce.
- Ujistěte se, zda máte dostatečně velký prostor k sestavení stroje.
- Ujistěte se, že prostor, ve kterém se nalézáte, neobsahuje nic, co by mohlo způsobit zranění během montáže.
- Udržujte běžecký pás pouze v domácím prostředí, mimo vlhkost a prach. Nenechávejte stroj v garáži, kryté terase, venku nebo v blízkosti vody.
- Udržujte stroj mimo dosah dětí a zvířat. Nenechávejte děti pracovat na stroji samotné, pouze v doprovodu dospělé osoby.

Důležité:

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




Rozbalování a montáž

VAROVÁNÍ! Při montáži tohoto běžícího pásu buďte velmi opatrní. Neopatrnost může vyústit ve zranění.

POZNÁMKA: Každý krok v pokynech k montáži vám říká co máte dělat. Před montáží si přečtěte všechny instrukce.

ROZBALTE A OVĚŘTE SI OBSAH KRABICE:

- Nadzvedněte a odstraňte krabici okolo běžícího pásu.
- Zkontrolujte, jestli máte následující položky. Jestliže nějaká část chybí, kontaktujte prodejce.

 HLAVNÍ TĚLO	 STĚŽEJNÍ RÁMY	 SOUPRAVA TECHNICKÉHO VYBAVENÍ
---	---	---

 KONZOLA	 SÍŤOVÁ PŘÍPOJKA	 GPIB	
---	---	--	--

SOUPRAVA TECHNICKÉHO VYBAVENÍ

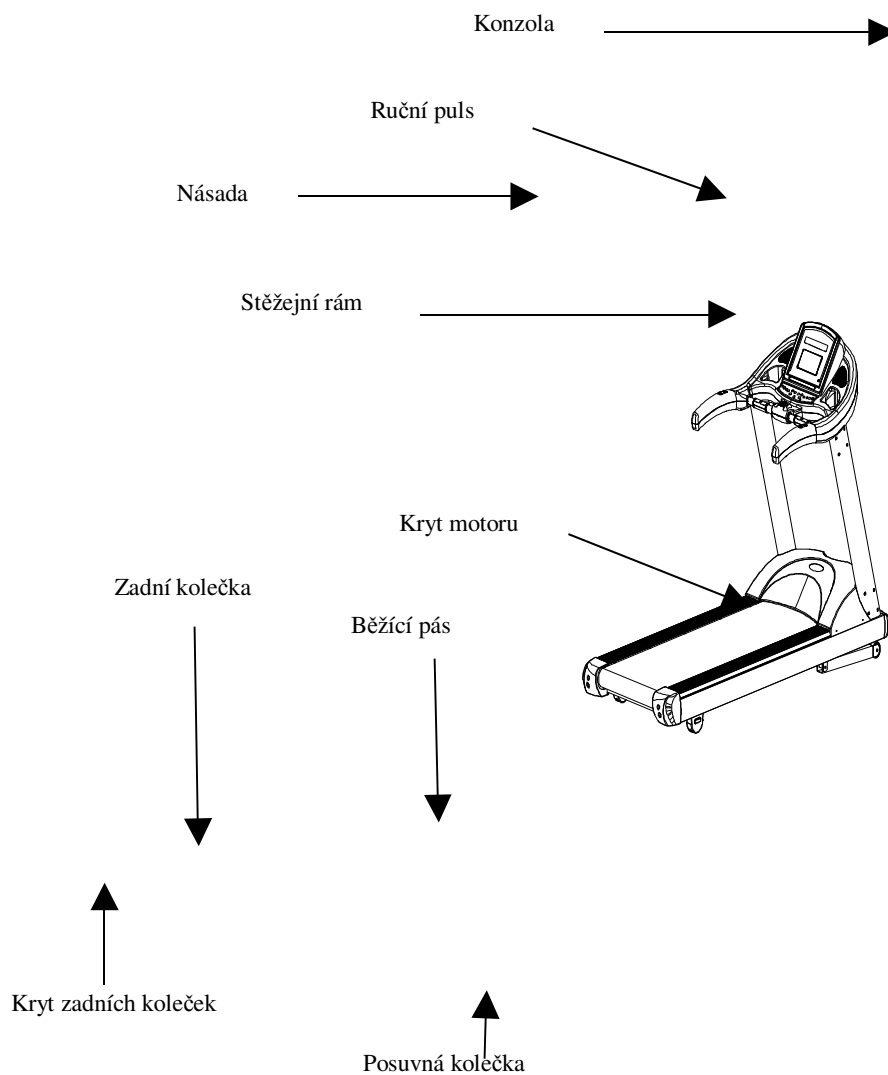
 M10x15 ŠESTIHLAVÝ ŠROUB 16 kusů	 podložka 16 kusů	 klíč 1 kus
 mazivo na běžící plochu	 BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ	

Tabulka součástek (1)

Č.	POPIS	POČET	Č.	POPIS	POČET
1	Hlavní rám	1	43	Pravý koncový kryt	1
2	Transformátor	1	44	Kontrolní drát konzoly	1
3	Filtr	1	45	Sklon motoru	1
4	Kontrolka PCB	1	46	Šestiúhelník m10*50mm	1
5	šroub M4*10mm	9	47	Podložka	4
6	Matice 4	8	48	Matice 10	4
7	Šroub M4*14mm	2	49	Šroub M10*115mm	1
8	Upevňovací úhelník motoru	1	50	Podložka	4
9	Motor	1	51	Sklon rámu	1
10	Šestihlavý šroub M8*12mm	2	52	objímka	2
11	Šroub M8*35mm	8	53	Posuvná kolečka	2
12	Podložka	4	54	Šroub M10*75mm	2
13	Podložka	6	55	Podložka	2
14	Matice M8	4	56	Matice M12	2
15	Šestiúhelník m8*110mm	2	57	Šroub M12*60mm	2
16	Fixační deska výkonu	1	58	Souprava spojovacích drátů	1
17	Tlačítko on/off	1	59	Pravý stěžejní rám	1
18	Objímka	1	60	Levý stěžejní rám	1
19	Pojistka	1	61	Šroub M10*20mm	16
20	Šroub M3*10mm	10	62	Podložka	16
21	Šroub M4*15mm	53	63	Rám konzoly	1
22	Šroub 4*8	25	64	Spodní rám konzoly	1
23	Šroub 3*30	4	65	Panel srdečního tepu	1
24	PŘEDNÍ KRYT MOTORU	1	66	Vrchní kryt konzoly	1
25	Šroub M6*10MM	4	67	Kryt konzoly	1
26	pohonný pás	1	68	Konzola PCB	1
27	přední kolečka	1	69	Ocelová podložka	1
28	zadní kolečka	1	70	Bezpečnostní klíč	1
29	Běžící pás	1	71	Magnet	1
30	Šestihlavý šroub M8*35mm	1	72	Síťová přípojka	1
31	Šestihlavý šroub M8*65mm	1	73	Reproduktor	2
32	Šestihlavý šroub M8*90mm	2	74	Kryt reproduktoru	2
33	Podložka	4	75	Fixační deska reproduktoru	2
34	Běžící plocha	1	76	MP3 rozhraní	1
35	Šroub M8*35mm	10	77	Panel stisku kláves	1
36	Gumová podložka	8	78	Násada panelu stisku kláves	1
37	Snímací drát motoru	2	79	Zesilovač PCB	1
38	Drát konzoly	1	80	Násada vrchního krytu	2
39	Gumové těsnění	10	81	Násada spodního krytu	2
40	Kryt motoru	1	82	Násada panelu stisku kláves	1

41	Boční otěž	2	83	Násada ručního pulsu	2
42	Levý koncový kryt	1			

Znázornění montáže (2)



Pokyny k montáži

Krok 1: spojte stěžejní rám k hlavnímu rámu.

Stěžejní rám
(žádný drát na levé straně)



Drát konzoly na pravé straně



- A;) Vložte drát konzoly do pravé strany hlavního rámu skrz pravý stěžejní rám.
B;) Poté připojte levý/pravý stěžejní rám k hlavnímu rámu s osmi šrouby M10*15mm pomocí klíče. (Neutahujte šrouby.)

Krok 2: připojte konzolu na stěžejní rámy

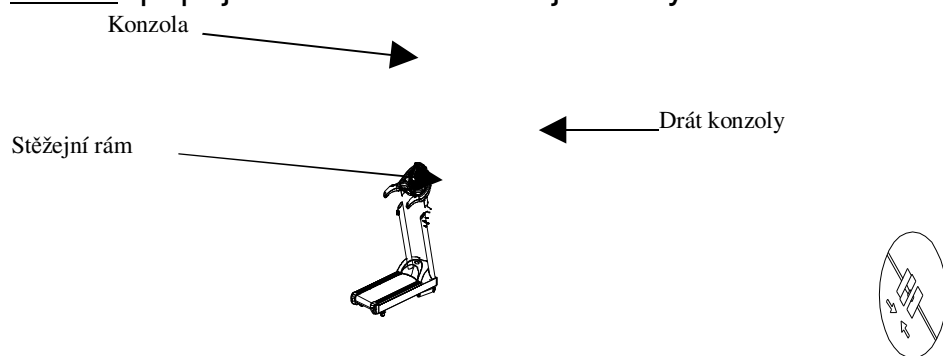


fig 1

- A) Spojte drát konzoly s drátem na pravé straně stěžejního rámu, zastrčte spojení drátů do pravého stěžejního ramena (podle obrázku fig 1).
B) Smontujte konzolu ke stěžejním rámům s osmi šrouby M10x15mm a podložkami na každé straně pomocí klíče. (Neutahujte šrouby.)
POZOR: Buďte opatrní při spojování konzoly, v konektoru drátech jsou roubíky, roubíky musí být rovné, jinak mohou způsobit problémy.

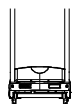
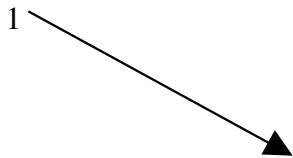


Krok 3.Utáhněte šrouby kroku 1 a kroku 2.

Počáteční užití

Zapnutí běžícího pásu:

Ujistěte se, že je běžící pás správně zapojen do zdroje. Tlačítko on/off (1) je umístěno přímo vedle vstupu pro síťovou přípojku přístroje. Zapnutím se tlačítko rozsvítí. Uslyšíte signální tón a LED obrazovka počítače se rozsvítí.

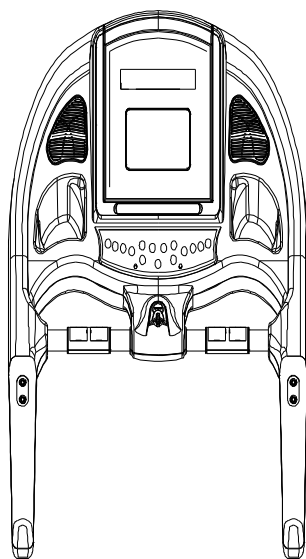


BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ:

Běžící pás bude fungovat pouze tehdy, je-li bezpečnostní klíč správně zamknutý v počítači. Vložte bezpečnostní klíč a připevněte si sponu k oblečení u pasu. V případě potíží, když je nutné okamžitě vypnout motor, jednoduše vysuňte bezpečnostní klíč z konzoly potáhnutím za oblečení. Pro znovu zapnutí běžícího pásu byste měli nejdříve zapnout hlavní tlačítko on a poté vložit bezpečnostní klíč zpět do konzoly.



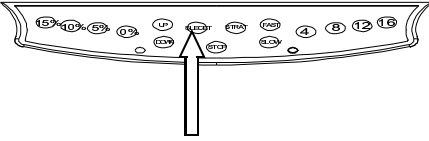
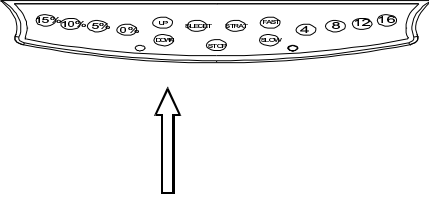
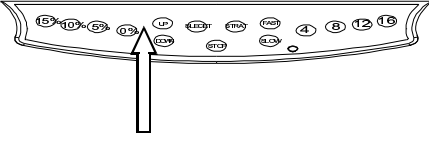
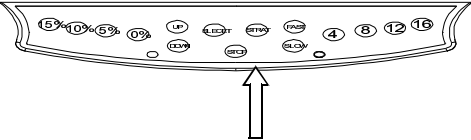
Obsluha monitoru



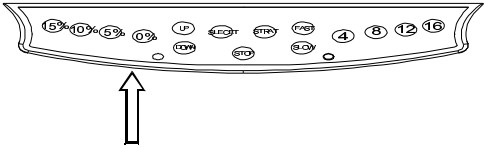
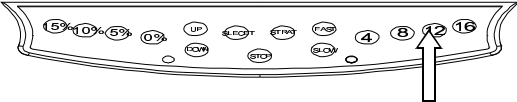
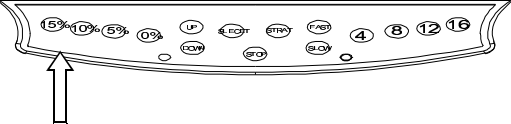
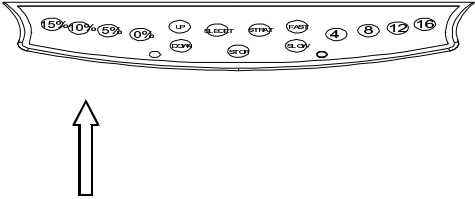
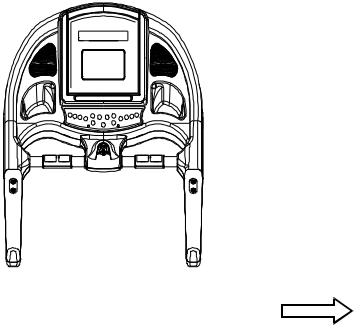
Technická upřesnění

Time (Čas)	00:00-99:59 Min
Speed (Rychlost)	0.8-20.0 km/h
Incline (Sklon)	0-15%
Distance (Vzdálenost)	0.00-99.9 km
Calories (Kalorie)	0-999 KCAL
Pulse (Puls)	70-200 / min
Goal (Cíl)	0-100%
Age (Věk)	18-70 roků
Weight (Váha)	50-170 KGS(kg)
Level (Úroveň)	L1-L10
Mode (Režim)	P1-P6

Funkce počítače

	<p>START: Zmáčkněte tlačítko “START “ pro zahájení cvičení.</p>
	<p>PAUZA: Zmáčkněte tlačítko “STOP” pro pozastavení cvičení. RESET: Přidrže tlačítko “STOP” po dobu několik sekund pro vynulování počítačových hodnot.</p>
	<p>SELECT Pomocí tlačítka “SELECT” můžete vstoupit do výběru programu (P2-P6). Pomocí tlačítek “FAST” nebo “SLOW” zvolte program (P2-P6), poté zmáčkněte tlačítko “SELECT” a “FAST/SLOW” pro nastavení uživatelského věku, váhy, úrovně a času cvičení. Zmáčknutím tlačítka “START” zahájíte cvičení. Při cvičení také můžete zmáčknout tlačítko “SELECT” pro změnu rychlosti nebo sklonu.</p>
	<p>Tlačítka FAST/SLOW Pomocí tlačítek “FAST” nebo “SLOW” nastavíte rychlost, čas, úroveň, věk, váhu a program podle zvolené funkce (zvolená funkce na displeji svítí).</p>

Funkce počítače

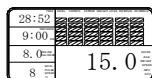
	<p>Tlačítka UP/DOWN Pomocí tlačítek “UP” nebo “DOWN” nastavíte na displeji rozsvícenou rychlost. Při běhu se rozsvícený cyklus vrátí zpět na původní hodnoty. Pomocí tlačítka “UP” nebo “DOWN” nastavíte sklon.</p>
	<p>RYCHLOSTNÍ TLAČÍTKO: Pomocí rychlostního tlačítka můžete rychle nastavit rychlost od 4 do 16 km/h.</p>
	<p>TLAČÍTKO SKLONU: Pomocí tlačítka sklonu můžete rychle nastavit sklon od 0 do 15%.</p>
	<p>AUDIO PŘEHRÁVAČ: Používáte-li reproduktor, vložte, prosím, zvukový signál do vstupu.</p>
	<p>Tlačítka na madlu : Pomocí tlačítek na pravém madle můžete nastavit rychlou nebo pomalou rychlost. Pomocí tlačítek na levém madle můžete nastavit sklon nahoru nebo dolů.</p>

I →

II →

III →

IV →



← VI

← V

I <u>TIME</u> Ukazuje minuty a sekundy uplynulého nebo zbývajcího času.
II <u>DISTANCE</u> Ukazuje dosaženou nebo zbývajcí vzdálenost v kilometrech.
III <u>CALORIES:</u> Ukazuje odhadovaný počet spálených kalorií. <u>INCLINE:</u> Ukazuje aktuální běžecký sklon.
V <u>PROGRAM</u> Ukazuje vybraný cvičební program. <u>SPEED</u> Ukazuje aktuální rychlost. <u>AGE</u> Ukazuje věk při nastavení programu. <u>WEIGHT</u> Ukazuje váhu při nastavení programu.
IV <u>Pulse</u> Pro zobrazení aktuálního tepu, uchopte dlaněmi oba snímače pulsu. <u>Goal:</u> Ukazuje uplynulou dobu v procentech. <u>SPEED:</u> Ukazuje rychlost vybraného cvičebního programu.
VI Ukazuje jméno vybraného cvičebního programu.

Počítačové operace

VÝBĚR PROGRAMU (P2-P6)

1. Zapněte tlačítkem on, vyjměte bezpečnostní klíč.
2. Zmáčkněte tlačítko SELECT pro vstup do programů (P2-P6).
3. Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro výběr P2-P6.
4. Zmáčkněte tlačítko SELECT pro vstup do nastavení věku. (18-70)
5. Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro nastavení věku.
6. Zmáčkněte tlačítko SELECT pro vstup do nastavení váhy (50-170kg)
7. Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro nastavení váhy.
8. Zmáčkněte tlačítko SELECT pro vstup do nastavení úrovně
9. Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro zvolení úrovně L1-L10.
10. Zmáčkněte tlačítko SELECT pro vstup do nastavení času.
11. Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro nastavení času.

P2

Přednastavený čas: 30 minut

Přednastavená úroveň: L1, Sekce: 30 sekund

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr programu.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro zvolení programu od P2 do P6.

Nastavení VĚKU

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení věku (18-70).

Nastavení VÁHY

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení váhy (50-170kg).

NASTAVENÍ ÚROVNĚ

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr úrovně, pomocí tlačítka FAST/SLOW zvolíte úroveň L1~L10.

Nastavení ČASU

Zmáčkněte tlačítko SELECT znovu pro vstup do nastavení.

Čas ukazuje 30 minut.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro nastavení času.

Zmáčkněte tlačítko START pro zahájení cvičení.

Zmáčkněte tlačítko FAST /SLOW pro zvýšení/snížení rychlosti.

Zmáčkněte tlačítko UP/ DOWN pro zvýšení/snížení sklonu.

P3

Přednastavený čas: 35 minut

Přednastavená úroveň: L1, Sekce: 30 sekund

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr programu.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro zvolení programu od P2 do P6.

Nastavení VĚKU

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení věku (18-70).

Nastavení VÁHY

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení váhy (50-170kg).

NASTAVENÍ ÚROVNĚ

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr úrovně, pomocí tlačítka FAST/SLOW zvolíte úroveň L1~L10.

Nastavení ČASU

Zmáčkněte tlačítko SELECT znovu pro vstup do nastavení.

Čas ukazuje 35 minut.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro nastavení času.

Zmáčkněte tlačítko START pro zahájení cvičení.

Zmáčkněte tlačítko FAST /SLOW pro zvýšení/snížení rychlosti.

Zmáčkněte tlačítko UP/ DOWN pro zvýšení/snížení sklonu.

P4

Přednastavený čas: 40 minut

Přednastavená úroveň: L1, Sekce: 30 sekund

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr programu.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro zvolení programu od P2 do P6.

Nastavení VĚKU

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení věku (18-70).

Nastavení VÁHY

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení váhy (50-170kg).

NASTAVENÍ ÚROVNĚ

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr úrovně, pomocí tlačítka FAST/SLOW zvolíte úroveň L1~L10.

Nastavení ČASU

Zmáčkněte tlačítko SELECT znovu pro vstup do nastavení.

Čas ukazuje 40 minut.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro nastavení času.

Zmáčkněte tlačítko START pro zahájení cvičení.

Zmáčkněte tlačítko FAST /SLOW pro zvýšení/snížení rychlosti.

Zmáčkněte tlačítko UP/ DOWN pro zvýšení/snížení sklonu.

P5

Přednastavený čas: 45 minut

Přednastavená úroveň: L1, Sekce: 30 sekund

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr programu.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro zvolení programu od P2 do P6.

Nastavení VĚKU

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení věku (18-70).

Nastavení VÁHY

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení váhy (50-170kg).

NASTAVENÍ ÚROVNĚ

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr úrovně, pomocí tlačítka FAST/SLOW zvolíte úroveň L1~L10.

Nastavení ČASU

Zmáčkněte tlačítko SELECT znovu pro vstup do nastavení.

Čas ukazuje 45 minut.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro nastavení času.

Zmáčkněte tlačítko START pro zahájení cvičení.

Zmáčkněte tlačítko FAST /SLOW pro zvýšení/snížení rychlosti.

Zmáčkněte tlačítko UP/ DOWN pro zvýšení/snížení sklonu.

P6

Přednastavený čas: 50 minut

Přednastavená úroveň: L1, Sekce: 30 sekund

Nastavení PROGRAMU

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr programu.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro zvolení programu od P2 do P6.

Nastavení VĚKU

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení věku (18-70).

Nastavení VÁHY

Zmáčkněte tlačítko FAST/ SLOW pro zvýšení/snížení váhy (50-170kg).

NASTAVENÍ ÚROVNĚ

Zmáčkněte tlačítko SELECT pro výběr úrovně, pomocí tlačítka FAST/SLOW zvolíte úroveň L1~L10.

Nastavení ČASU

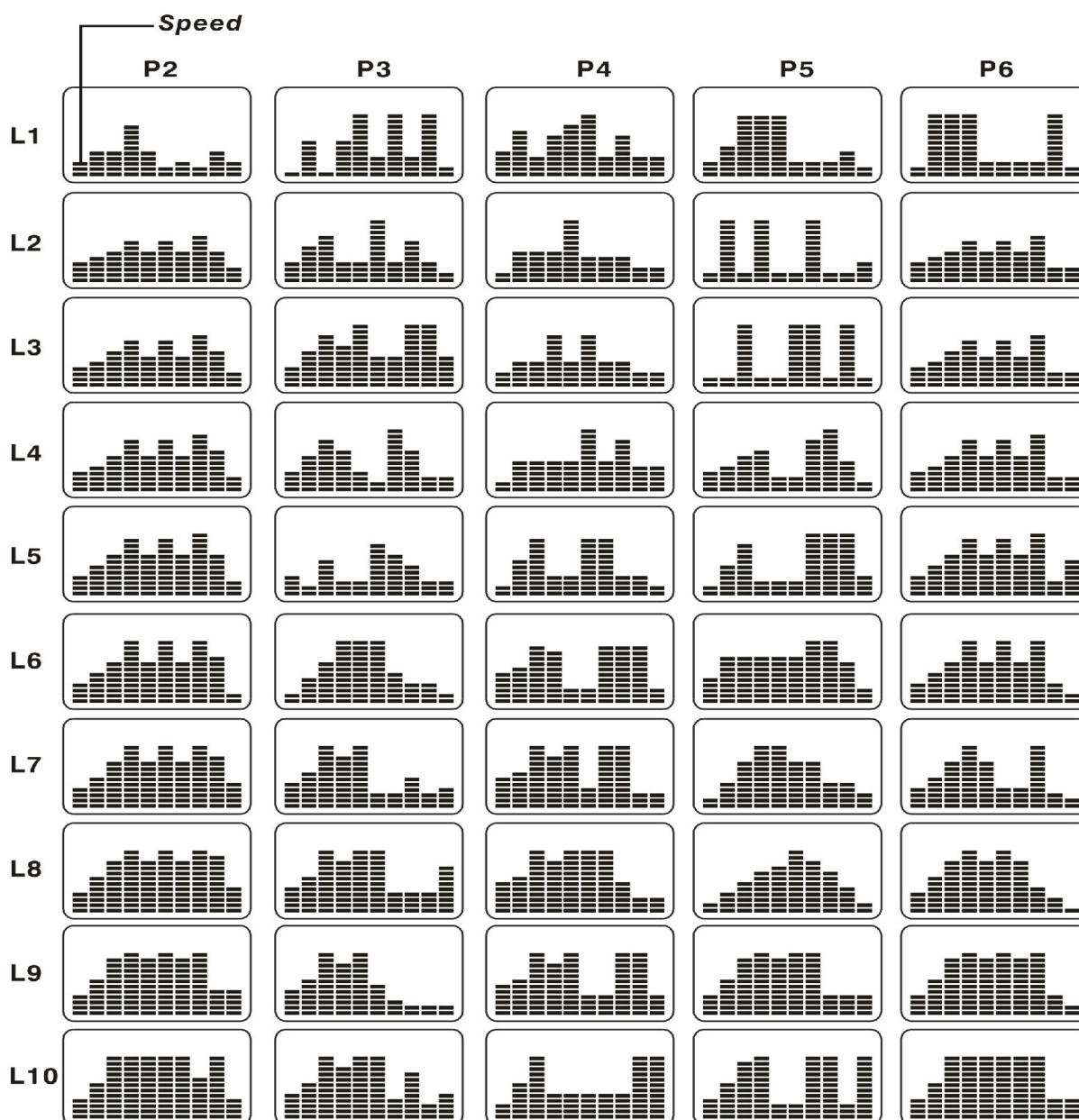
Zmáčkněte tlačítko SELECT znovu pro vstup do nastavení.

Čas ukazuje 30 minut.

Zmáčkněte tlačítko FAST/SLOW pro nastavení času.
 Zmáčkněte tlačítko START pro zahájení cvičení.
 Zmáčkněte tlačítko FAST /SLOW pro zvýšení/snížení rychlosti.
 Zmáčkněte tlačítko UP/ DOWN pro zvýšení/snížení sklonu.

Počítačové operace

COMPUTER OPERATIONS



Údržba

Správná údržba je velmi důležitá pro zajištění bezchybného chodu běžeckého pásu. Nesprávná údržba může způsobit poškození nebo zkrácení životnosti produktu.

Všechny části přístroje musí být pravidelně kontrolovány a utaženy. Opotřebované části musí být ihned vyměněny.

SEŘÍZENÍ PÁSU

Během prvních dnů používání přístroje můžete potřebovat seřídít běžecký pás. Všechny běžecké pásy jsou řádně seřizeny ve výrobě. Pás se může po cvičení rozpínat nebo se vychýlit. Během nečinnosti je normální, když se pás rozpíná.

NASTAVENÍ NAPNUTÍ PÁSU:

Pokud vám pás podkluzuje nebo se zadrhává během cvičení, mělo by se zvýšit napnutí pásu.

PRO ZVÝŠENÍ NAPNUTÍ PÁSU:

1. Umístěte 8mm klíč na levý tažný šroub pásu. Otočte klíčem po směru hodinových ručiček o $\frac{1}{4}$ abyste utáhli zadní kolečka a zvýšili napnutí pásu.
2. Opakujte KROK 1 pro utažení pravého šroubu. Musíte si být jisti, abyste otočili oběma šrouby stejně, tak, aby zadní kolečka zůstala k rámu relativně v pravém úhlu.
3. Opakujte KROK 1 a KROK 2 až vymizí podkluzování.
4. Dejte si pozor, abyste běžící pás neutáhli příliš, čímž můžete vyvolat nadměrný tlak na přední a zadní ložiska koleček. Nadměrně utažená pás může poškodit ložiska koleček tak, že z nich můžete slyšet rušivý zvuk.

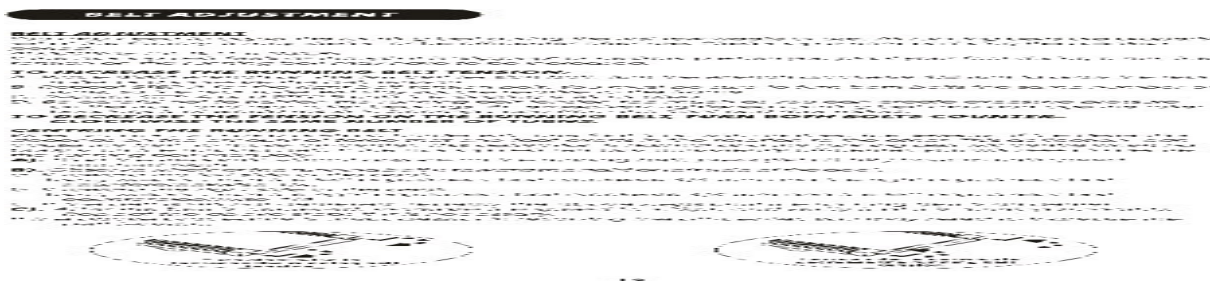
PRO SNÍŽENÍ NAPNUTÍ PÁSU OTOČTE STEJNÝM POČTEM OBĚMI ŠROUBY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK .

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Při běhu se můžete jednou nohou odrážet více než druhou. Tato výchylka závisí na množství síly, kterou jedna noha vynakládá s ohledem na druhou. Touto výchylkou můžete způsobit pohyb pásu mimo centrum. Je to normální, běžecký pás se sám vycentruje pokud na něm nikdo nebude stát. Pokud běžecký pás vykazuje stálou výchylku, budete muset vycentrovat pás ručně.

1. Zapněte běžecký pás, aniž byste na něho stoupali, zmáčkněte tlačítko [SPEED UP] až rychlost dosáhne 6 km/h.
2. Všimněte si, jestli je pás vychýlen k levé nebo pravé straně.
 - Pokud je vychýlen k levé straně:
Pomocí klíče otočte levým nastavovacím šroubem o $\frac{1}{4}$ po směru hodinových ručiček.
 - Pokud je vychýlen k pravé straně:
Pomocí klíče otočte pravým nastavovacím šroubem o $\frac{1}{4}$ po směru hodinových ručiček.
 - Pokud pás stále není vycentrován, opakujte uvedené kroky do té doby, než bude vycentrován.
3. Po vycentrování pásu, zvyšte rychlost na 16km/h a ověřte si, jestli běží vyrovnaně. V případě nutnosti opakujte uvedené kroky.

Pokud se vám nedaří pás vycentrovat, budete muset zvýšit napnutí pásu.



MAZÁNÍ

Přístroj byl při výrobě namazán. Nicméně je doporučeno mazání pravidelně kontrolovat, pro optimální chod pásu. Obvykle není nutné během prvního roku při 500 hodin provozu přístroj mazat.

Po každých 3 měsících používání nadzvedněte strany a ohmatejte povrch pásu, pokud je to možné. Pokud naleznete silikonové stopy, není nutné mazání. Pokud je však povrch suchý, obraťte se na následující instrukce.

Používejte pouze schválené silikonové spreje.

Aplikace mazadla na pás:

- Umístěte pás tak, že je šev uprostřed desky.
- Vložte ventil spreje do vršku nádoby.
- Nadzvedněte pás na jedné straně a přidržte ventil spreje v přibližné vzdálenosti 15cm od předního konce pásu. Začněte od předního konce pásu. Vedte ventil spreje směrem k zadnímu konci. Opakujte na každou stranu pásu. Sprejujte každou stranu přibližně 4 sekundy.
- Před cvičením na přístroji nechte silikonový sprej alespoň jednu minutu vstřebat.

ČIŠTĚNÍ:

Pravidelné čištění pásu zaručí produktu delší životnost.

- **Varování:** Přístroj musí být vypnutý, aby se zamezilo elektrickým šokům. Síťová přípojka musí být odpojena se zásuvky před začátkem čištění nebo údržby.

Upozornění: Nepoužívejte žádné drsné materiály ani rozpouštědla. Abyste se vyhnuli poškození počítače, zamezte styku s tekutinami. Nevystavujte počítač přímému slunečnímu světlu.

- **Po každém cvičení:** očistěte konzolu a ostatní povrchy čistým, jemným a vlhkým hadrem k odstranění pozůstatků potu.

Týdně: Pro usnadnění čištění, je doporučeno použít pod běžící pás podložku. Boty mohou zanechat na běžícím páse špínu, která může spadnou pod přístroj. Čistěte podložku pod přístrojem jednou za týden.

SKLADOVÁNÍ:

Skladujte váš běžící pás v čistém a suchém prostředí. Ujistěte se, že je přístroj vypnut hlavním vypínačem a odpojen ze zásuvky.

PŘEMISŤOVÁNÍ:

Přístroj byl vybaven kolečky pro jednoduché přemisťování. Před pohybem se ujistěte, že je přístroj vypnut hlavním vypínačem a s hlavním tělem se dá hýbat.

Důležité poznámky

- Přístroj odpovídá současným bezpečnostním standardům. Je vhodný pro komerční užití. Nemůžeme brát zodpovědnost za škody, způsobené nesprávným požíváním.
- Konsultujte se svým osobním lékařem před zahájením cvičení, abyste zjistili, jestli jste schopni cvičit na tomto přístroji.
- Pozorně čtěte následující všeobecné cvičební tipy a cvičební instrukce. Pokud cítíte bolest, nedostatek dechu, cítíte se špatně nebo máte další příznaky, ihned přestaňte se cvičením. Pokud bolest přetrvává, konzultujte to se svým lékařem.
- Tento přístroj je vhodný pro profesionální, ale ne lékařské nebo terapeutické účely.
- Maximální povolená váha na přístroji je 170 kg.
- Snímač pulsu není lékařské zařízení. Je to myšleno pouze pro informativní účely a určení průměrné tepové frekvence. Není zamýšlen k podávání lékařských rad, ani k vždy přesnému měření, kvůli rozdílnosti prostředí a lidských kondičních podmínkách.

Hlášení chyb

PRŮVODCE HLÁŠENÍM CHYB:

PŘÍZNAK	PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
Zobrazí se E0	Není zapojen bezpečnostní klíč.	Zapojte, prosím, bezpečnostní klíč.
Zobrazí se E1	Chyba zařízení odezvy rychlosti.	Seřídte zařízení odezvy rychlosti nebo kontaktujte servis.
Zobrazí se E2	Chyba motoru nebo motorového pohonu.	Zkontrolujte, prosím, zapojení nebo kontaktujte servis.
Zobrazí se E3	Chyba překročené rychlosti.	Seřídte zařízení odezvy rychlosti nebo kontaktujte servis.

PŘÍSTROJ VYKAZUJE PROBLÉM:

Tento přístroj je navržen tak, aby byl spolehlivý a jednoduchý k ovládání. Nicméně jestliže se vyskytne problém, podívejte se, prosím, na následující řešení problémů:

PROBLÉM: Konzola se nerozsvítí.

ŘEŠENÍ: Ověřte si, zda je síťová přípojka správně zapojena do zásuvky a přístroj je zapnut.

PROBLÉM: Elektrický vypínač pásu se vypíná během cvičení.

ŘEŠENÍ: Ověřte si, že je pás zapojen do určeného 20 ampérového obvodu.

*Poznámka: Žádné přípojné kabely.

PROBLÉM: Běžecský pás se zastaví při zvedání.

ŘEŠENÍ: Ověřte si, že máte elektrickou přípojku dostatečně volnou pro dosažení zásuvky během zvedání.

PROBLÉM: Běžecský pás během cvičení není vycentrován.

ŘEŠENÍ: Ověřte si, že přístroj stojí na rovné ploše. Zkontrolujte utažení šroubů.
(Podívejte se na Seřízení pásu)

PROBLÉM: Běžecský pás vykazuje klapající zvuk ze předu přístroje při chůzi nebo běhu.

ŘEŠENÍ: Pro optimální používání pás potřebuje být vyrovnán.

Všeobecné cvičební tipy

Začínajte se cvičebným programom pozvoľna, napr. jednu sériu cvičení čo 2 dny. Zvyšujte počet cvičení týden po týdnu. Začňte s krátkou dobou cvičení a poté pravidelně zvyšujte. Začínajte pomalu a nenastavujte si nespílnitelné cíle. Kromě těchto cvičení provádějte i jiné druhy cvičení, jako napr. jogging, plavání, tančení a/nebo jízda na kole.

Vždy se před cvičením kompletně zahřejte. Pro učinění tak, provádějte alespoň 5 minut protahovací nebo gymnastické cvičení, abyste se vyhnuli svalovým napětím a zraněním.

Pravidelně si kontrolujte puls. Pokud k tomu nemáte přístroj na měření, zeptejte se svého osobního lékaře, jak účinně změřit váš srdeční tep. Určete si vaši osobní frekvenci srdečního tepu, abyste dosáhli optimálních cvičebních výsledků. Mějte na paměti váš věk a úroveň cvičení. Tabulka na této straně vám zajistí přehled pro určení vašeho optimálního cvičebního pulsu.

Ujistěte se při cvičení, že dýcháte klidně a pravidelně.

Při cvičení dostatečně pijte. Tímto uspokojíte potřebu tekutin vašeho těla. Mějte na paměti, že doporučená denní dávka vody, 2-3 litry, se silně zvyšuje během fyzické námahy. Tekutiny by měly být pokojové teploty.

Při cvičení na přístroji vždy noste lehké a pohodlné oblečení, stejně tak jako sportovní obuv. Nenoste žádné volné oblečení, které by se mohlo během cvičení uchytit v přístroji.

Cvičení pro váš osobní trénink

Jak vysoký či nízký by měl být váš srdeční tep během cvičení?
Váš osobní lékař vám může podat více informací k této tabulce.

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

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Ověření vašeho srdečního tepu

První krok k ověření vašeho tepu je vědět, jak ho změřit. Umístěte váš ukazováček a prostředníček na krkavici, tepnu na krku mezi svaly a dýchacími cestami. Počítejte počet úderů během 10 sekund a vynásobte výsledek 6. Výsledné číslo vyjadřuje počet úderů za minutu. Mnohem jednodušší a pohodlnější je použít měřicí hodinky SportPlus.

Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrání a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

PROTAŽENÍ KRKU

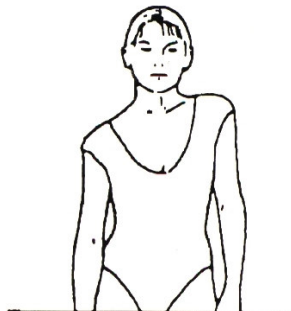
Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



1

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

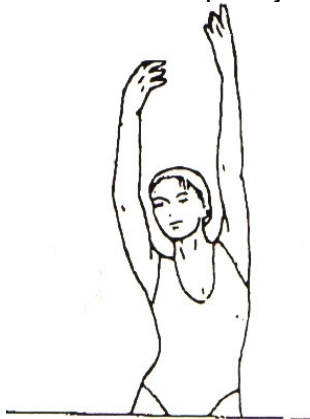
Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.



2

PROTAŽENÍ PAŽÍ

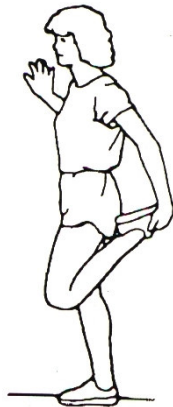
Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



3

PROTAŽENÍ STEHNA

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbližší hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

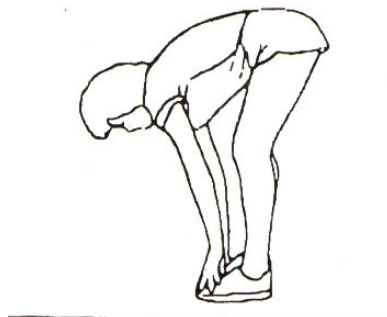
Posaďte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



5

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

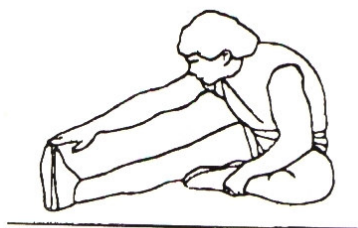
Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



6

CVIČENÍ NA KOLENA

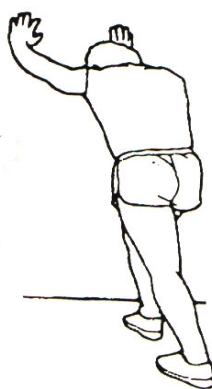
Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



7

PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.



8

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- A.záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- B.záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- C.záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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.

Reklamac 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



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

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

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

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