



CZ - Běžecký pás SHEEN - IN 2031

UŽIVATELSKÝ MANUÁL



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

UPOZORNĚNÍ

Než začnete výrobek používat, seznámte se s návodem. Návod k použití uchovejte pro případ budoucí potřeby.

---- Při cvičení na běžeckém pásu mějte vždy na oblečení připevněné bezpečnostní lanko.

---- Při běhu pohybujte rukama do rytmu a dívejte se dopředu před sebe, nikdy ne na nohy.

---- Rychlost zvyšujte postupně a teprve ve chvíli, kdy jste si zvykli na aktuálně nastavené tempo.

---- Pokud se ocitnete ve stavu ohrožení, okamžitě stiskněte "nouzové tlačítko".

---- Z běžeckého pásu sestupujte až poté, co se pás zastavil.

POZNÁMKA: Přečtěte si pozorně montážní návod a při sestavování stroje se jím řiďte.

UPOZORNĚNÍ

1. Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem či zdravotním poradcem.
2. Ujistěte se, že jsou všechny šrouby pevně dotaženy.
3. Běžecký pás nikdy nepoužívejte ve vlhkém prostředí.
4. Za jakékoliv problémy či zranění zapříčiněné výše uvedenými situacemi neneseme žádnou zodpovědnost.
5. Při cvičení noste sportovní oblečení a obuv.
6. Začněte cvičit nejdříve 40 minut po jídle.
7. Abyste předešli zranění, vždy se před tréninkem rozcvičte.
8. Trpíte-li vysokým tlakem, poradte se před zahájením cvičení se svým lékařem.
9. Tento běžecký pás je určen pouze pro dospělé.
10. Starší lidé, děti a handicapovaní by měli vždy cvičit pod dohledem.
11. Abyste předešli poškození stroje, nepoužívejte neautorizované síťové kabely.
12. Kabel vedení neprodlužujte a neměňte zástrčku. Nepokládejte na kabel těžké předměty ani jej nevystavujte vysoké teplotě. Nepoužívejte zásuvku s více otvory, mohlo by dojít k požáru či zranění elektrickým proudem.
13. Pokud běžecký pás nepoužíváte, odpojte jej ze sítě.

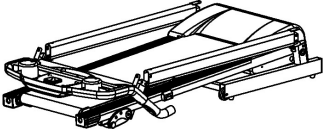
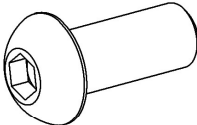
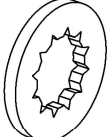
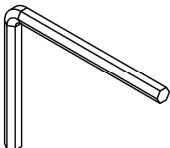
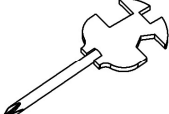
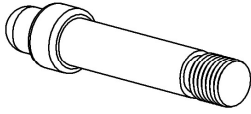
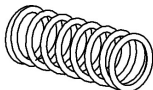
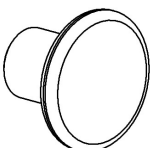
DŮLEŽITÁ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

Základní bezpečnostní opatření:

1. Kabel běžeckého pásu zapojte přímo do uzemněné zásuvky o napětí 10 ampér. Tento výrobek musí být uzemněn. V případě poruchy snižuje uzemnění riziko zranění elektrickým proudem.
2. Běžecký pás umístěte na čistý, rovný povrch. Aby nebyla znemožněna cirkulace vzduchu, neumísťujte běžecký pás na koberec s vysokým vlasem. Běžecký pás neumísťujte poblíž vody nebo ve venkovním prostředí.
3. Běžecký pás umístěte tak, aby zásuvka byla viditelná a snadno dostupná.
4. Běžecký pás nikdy neuvádějte do chodu ve chvíli, kdy stojíte na chodícím pásu. Může chvíli trvat, než se po zapnutí a nastavení rychlosti pás uvede do chodu. Než se pás rozběhne, vždy stůjte na postranních stupačkách rámu.
5. Při cvičení na běžeckém pásu na sobě mějte vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo někde zachytit. Vždy cvičte v běžeckých botách nebo botách na aerobik s gumovými podrážkami.
6. Před sejmutím krytu motoru vždy nejprve odpojte síťový kabel.
7. Je-li běžecký pás právě používán, udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od stroje.
8. Pokud se cvičením na běžeckém pásu teprve začínáte, vždy se při chůzi či běhu na pásu přidržujte madla.
9. Při cvičení na běžeckém pásu mějte vždy na oblečení připevněné bezpečnostní lanko. Pokud by nechtěně či v důsledku poruchy došlo k náhlému zvýšení rychlosti, pás se zastaví jakmile vytáhnete bezpečnostní lanko z ovládacího panelu.
10. Pokud běžecký pás nepoužíváte, odpojte kabel ze sítě a sejměte bezpečnostní lanko.
11. Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem či zdravotním poradcem, který Vám pomůže stanovit četnost, intenzitu (cílovou tepovou frekvenci) a dobu cvičení odpovídající Vašemu věku a kondici. Pocítíte-li během cvičení slabost, závrať, bolest, či jiné nepříjemné pocity, PŘESTAŇTE CVIČIT a poradte se s lékařem.

NÁVOD K MONTÁŽI

Součástí balení jsou tyto díly:

 1	 38	 52
 12	 13	 14
 15	 16	

Seznam dílů :

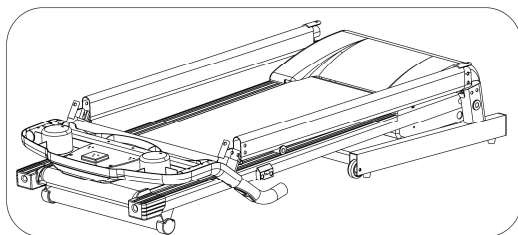
NO.	POLOŽKA	Specifikace	Ks	NO.	POLOŽKA	Specifikace	Ks
1	HLAVNÍ RÁM		1	13	MULTIKLÍČ S KŘÍŽOVÝM ŠROUBOVÁKEM	S=13,14, 15	1
38	ŠROUB	M8*16	8	14	ZÁVLAČKA		1
52	POJISTNÁ PODLOŽKA	8	8	15	PRUŽINA ZÁVLAČKY		1
12	5# INBUSOVÝ KLÍČ	5MM	1	16	NASTAVITELNÝ UZÁVĚR TYČE		1

MONTÁŽNÍ NÁŘADÍ:

MULTIKLÍČ S KŘÍŽOVÝM ŠROUBOVÁKEM S=13, 14, 15 1ks

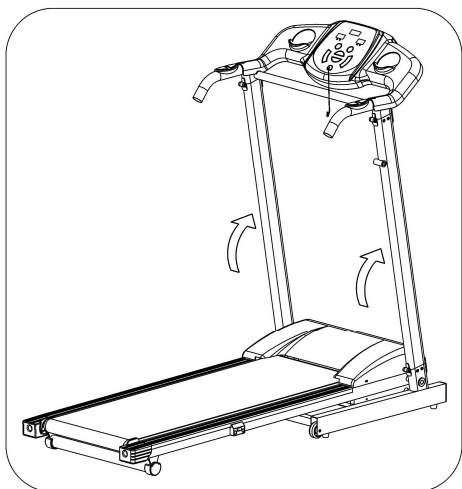
Poznámka: Dokud montáž nedokončíte, nezapojte běžecký pás do elektrické sítě.

MONTÁŽNÍ KROK 1 :



Otevřete krabici, vyjměte jednotlivé díly a položte HLAVNÍ RÁM na zem.

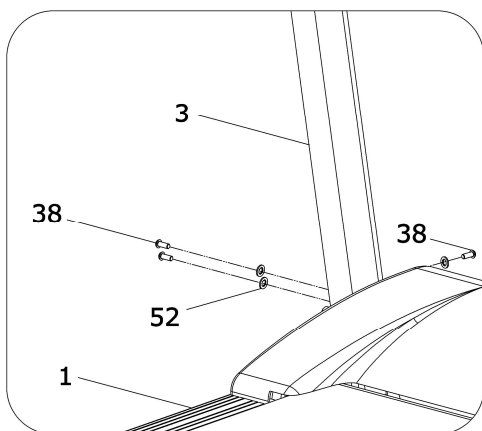
MONTÁŽNÍ KROK 2:



Počítač a sloupek pásu zvedněte nahoru ve směru šipky na nákresu.

Poznámka: Při zvedání sloupku dbejte na to, abyste neskřípli kabely ve sloupku. Abyste zabránili pádu a poškození, po celou dobu zvedání sloupek a počítač nepouštějte.

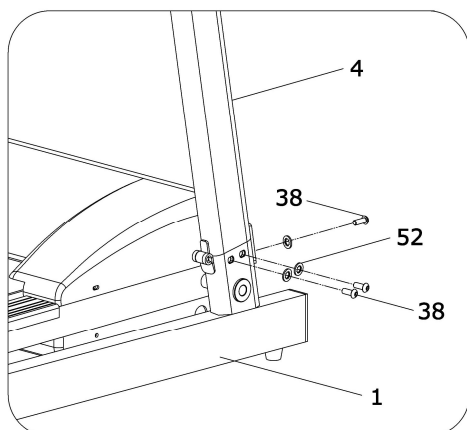
MONTÁŽNÍ KROK 3:



Pomocí ŠROUBU (38) a PODLOŽKY (52) spojte LEVÝ SLOUPEK (3) s HLAVNÍM RÁMEM (1). Utáhněte inbusovým klíčem 5#.

Poznámka: Abyste zabránili pádu a poškození, po celou dobu montážního kroku levý sloupek nepouštějte.

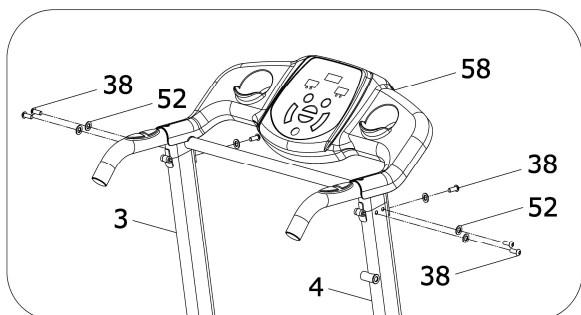
MONTÁŽNÍ KROK 4:



Pomocí ŠROUBU (38) a PODLOŽKY (52) spojte PRAVÝ SLOUPEK (4) s HLAVNÍM RÁMEM (1). Utáhněte inbusovým klíčem 5#.

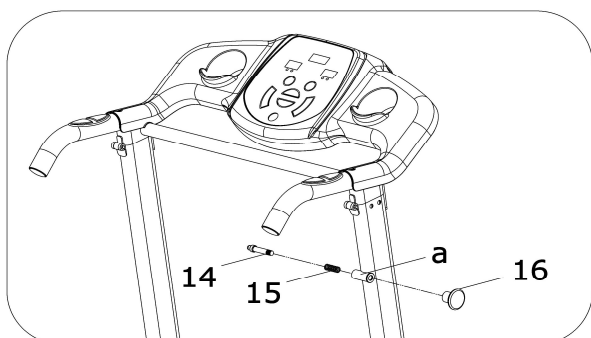
Poznámka: Abyste zabránili pádu a poškození, po celou dobu montážního kroku levý sloupek nepouštějte.

MONTÁŽNÍ KROK 5:



Pomocí ŠROUBU (38) a PODLOŽKY (58) spojte POČÍTAČ (58) s LEVÝM A PRAVÝM SLOUPKEM (3,4). Utáhněte inbusovým klíčem 5#.

MONTÁŽNÍ KROK 6:

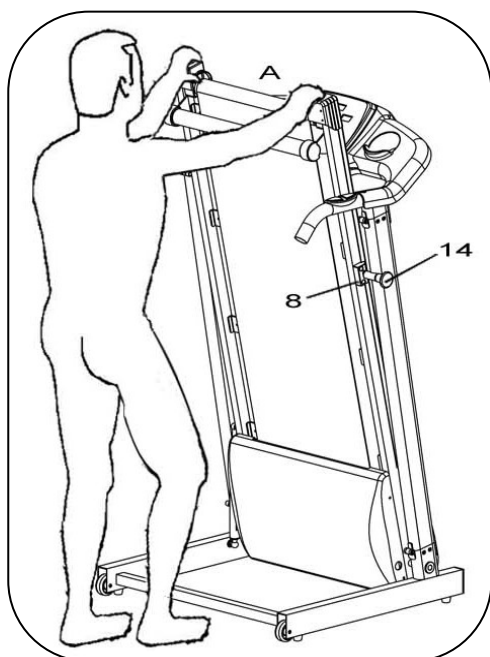


1. Vložte ZÁVLAČKU (14) do PŘUŽINY (15) a poté do otvoru na závlačku (a).
2. Vložte NASTAVITELNÝ UZÁVĚR (16) do ZÁVLAČKY (14).

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

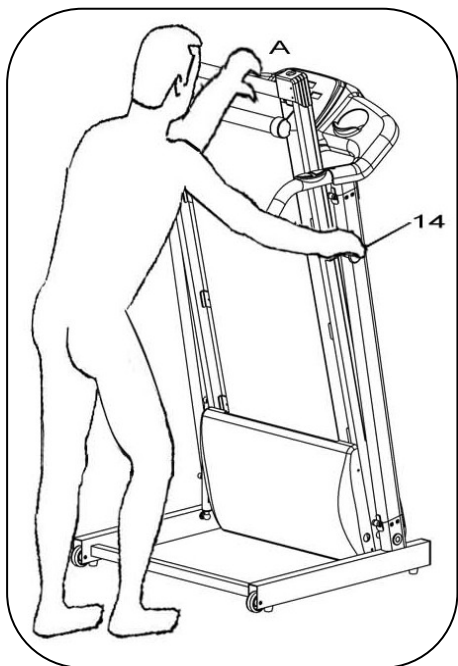
NÁVOD KE SLOŽENÍ / ROZLOŽENÍ

Složení :



Podle nákresu vlevo zvedejte rám dokud ZÁVLAČKA (14) nezapadne do PEVNÉ KLADNICE (8).

Rozložení :

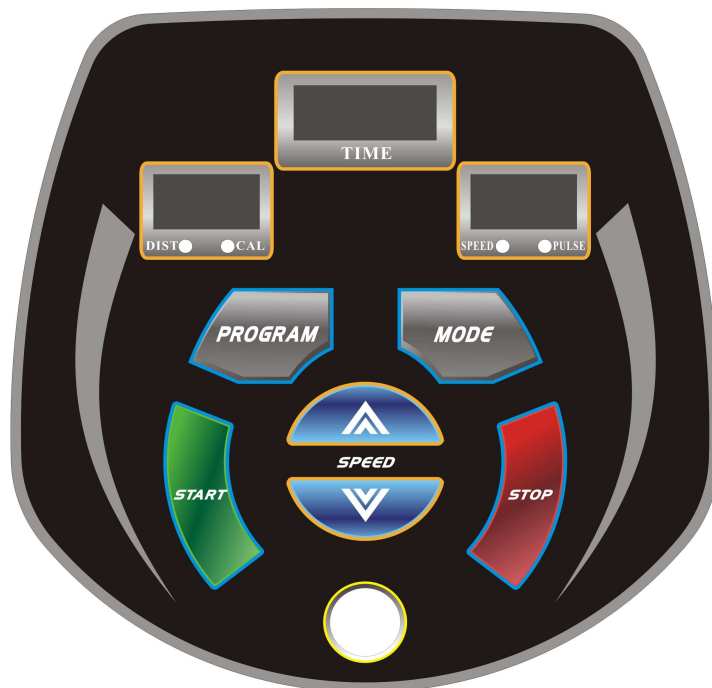


Vytáhněte ZÁVLAČKU (14) z fixačního otvoru. Podle nákresu vlevo pomalu pokládejte část stroje označenou písmenem "A".

TECHNICKÉ PARAMETRY

ROZMĚRY ROZLOŽENÉHO STROJE (mm)	1355*650*1240	RYCHLOSTNÍ INTERVAL	0.8-10KM/H
ROZMĚRY SLOŽENÉHO STROJE (mm)	600*650*1315		
ROZMĚRY STUPAČKY (mm)	1030*390		
MAXIMÁLNÍ HMOTNOST	100KG		
3 LED DISPLEJ	RYCHLOST ČAS VZDÁLENOST KALORIE TEP		

NÁVOD K OVLÁDÁNÍ COMPUTERU



DISPLEJ:

1. **“TIME” (ČAS):** Funkce zobrazí čas cvičení v hodnotách od 0:00 do 99.59. Když hodnota na displeji ukáže 99:59, běžecký pás se pomalu zastaví, na displeji se objeví nápis "END" (KONEC) a stroj se přepne do režimu spánku. Pokud je nastaven cílový čas, hodnota se bude odpočítávat směrem k 0:00. Když hodnota na displeji ukáže 0:00, běžecký pás se pomalu zastaví a na displeji se objeví nápis "END".
2. **“DIST\ CAL (VZDÁLENOST/KALORIE)”:** Hodnota v pětisekundovém intervalu střídavě zobrazuje spálené kalorie a uběhnutou vzdálenost. Zároveň se bude rozsvěcet kontrolka LED. Uběhnutá vzdálenost se zobrazuje v hodnotách od 0 do 99.9, poté se začne vzdálenost načítat znovu od 0. Pokud je nastaven cílový čas, hodnota se bude odpočítávat směrem k 0.0, poté se běžecký pás pomalu zastaví a na displeji se objeví nápis "END". Spálené kalorie se objevují v hodnotách od 0 do 999, poté se začnou kalorie načítat znovu od 0. Pokud je nastaven cílový počet spálených kalorií, hodnota se bude odpočítávat směrem k 0.0, poté se běžecký pás pomalu zastaví a na displeji se objeví nápis "END".
3. **“SPEED\PULSE (RYCHLOST/TEP)”:** Funkce zobrazí rychlost v hodnotách od 0.8KM/H do 10KM/H. V nastavení programů se objeví nabídka P1-P9, v nastavení nabídka H1-H3. Podržíte-li ruce na dlaňovém snímači tepu po dobu delší 5 sekund, systém ukáže Vás srdeční tep na displeji. Zároveň se rozsvítí odpovídající kontrolka. Funkce zobrazí srdeční tep v hodnotách 20-200 úderů srdce/min. (Tato hodnota je jen orientační.)

FUNKCE TLAČÍTEK:

1, Tlačítko "PROGRAM": Použijte toto tlačítko v pohotovostním režimu pro výběr programu. K dispozici je celkem 11 různých programů – "0,8", "P1-P9-FAT". Program "0,8" má implicitní nastavení, programy "P1-P9" jsou přednastavené, program "FAT" pracuje s měřením indexu tělesné hmotnosti.

2, Tlačítko "MODE" (NASTAVENÍ): Stisknutím tlačítka "MODE" vybíráte mezi jednotlivými nastaveními. "0,8", "H-1", "H-2" a "H-3" mají implicitní nastavení. Vyberte "H-1" pro odečítání času, "H-2" pro odečítání vzdálenosti a "H-3" pro kalorie. Ve funkci "MODE" můžete použít tlačítka "SPEED+" nebo "SPEED-". Poté stisknete tlačítko "START/STOP" a stroj zapnete.

3, Tlačítko "START": Stisknutím tlačítka "START" zapnete běžecký pás.

4, Tlačítko "STOP": Stisknutím tlačítka "STOP" vypnete běžecký pás a zastavíte nastavený program.

5, Tlačítka "SPEED+", "SPEED-"(RYCHLOST): Pomocí těchto tlačítek nastavíte rychlost. Při každém stisknutí tlačítka se rychlost změní od 0,1 KM/H. Pokud budete tlačítko tisknout déle než 0,5 sekundy, rychlost se bude měnit svižněji.

Rychlý start (Ruční nastavení)

- 1, Připojte běžecký pás do elektrické sítě a připněte si bezpečnostní lanko.
- 2, Stiskněte tlačítko "START", systém začne odpočítávat 3 sekundy, ozve se pípnutí funkce "BUZZER" a na displeji se začne odpočítávat čas. Pás se po 3 sekundách začne pohybovat rychlostí 0,8 KM/H.
- 3, Pro nastavení správné rychlosti stiskněte tlačítko "SPEED +/-".

Nastavení cvičení:

- 1, Stisknutím tlačítka "SPEED -" snížíte rychlost.
- 2, Stisknutím tlačítka "SPEED +" zvýšíte rychlost.
- 3, Stisknutím tlačítka "STOP" se bude rychlost postupně snižovat, až se pás zastaví.
- 4, Podržíte-li po dobu 5 sekund ruce na dlaňovém snímači tepu, Vaše tepová frekvence se zobrazí na displeji.

Ruční nastavení:

1. Pokud dopředu nenastavíte žádný program a rovnou stisknete tlačítko START, běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 0,8 KM/H a jednotlivé funkce se začnou načítat od nuly. Pro změnu rychlosti tiskněte tlačítka "SPEED+" nebo "SPEED-".
2. Pro nastavení času, stiskněte tlačítko "MODE". Na displeji TIME začne blikat údaj "15:00". Tiskněte tlačítka "SPEED+" nebo "SPEED-", pomocí nichž nastavte čas cvičení. Rozsah nastavení je 5:00-99:00.
3. Pro nastavení vzdálenosti, stiskněte tlačítko "MODE". Na displeji DISTANCE začne blikat údaj "1,0". Tiskněte tlačítka "SPEED+" nebo "SPEED-", pomocí nichž nastavte vzdálenost. Rozsah nastavení je 0,5-99,9.
4. Pro nastavení počítání spálených kalorií, stiskněte tlačítko "MODE". Na displeji CALORIE začne blikat údaj "50". Tiskněte tlačítka "SPEED+" nebo "SPEED-", pomocí nichž nastavte vzdálenost. Rozsah nastavení je 10-999.
5. Poté, co jste nastavili požadované hodnoty, stiskněte tlačítko "START". Po 3 sekundách se běžecký pás spustí. Pomocí tlačítek "SPEED+" nebo "SPEED-" můžete změnit rychlost. Pokud stisknete tlačítko "STOP", běžecký pás se zastaví.

Nastavení programu

Stiskněte tlačítko "PROGRAM" a na displeji se zobrazí nabídka programů P1-P9. Nastavte čas cvičení v okně TIME. Tisknutím tlačítek "SPEED+" nebo "SPEED-" zobrazíte pokročilé nastavování času cvičení. Stiskněte tlačítko "START" a vstupte do nastavení programu, který je rozdělen na 10 oddílů. Jednotlivé časy cvičení = nastavený čas/10. Při vstupu do nového oddílu zazní 1x zvuk "Bi-" a rychlost se změní podle nastavení. Pomocí tlačítek "SPEED+" nebo "SPEED-" můžete rychlost změnit. Při vstupu do dalšího oddílu se rychlost vrátí k přednastavené hodnotě. Po skončení všech sekcí se ozve signál "Bi-Bi-" a stroj se zastaví.

Tabulka programů

Každý program je rozdělen na 10 oddílů podle času cvičení. Každý oddíl má přidělený odpovídající čas.

REŽIM \ ČAS		INTERVAL									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	RYCHLOST	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	RYCHLOST	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	RYCHLOST	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	RYCHLOST	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	RYCHLOST	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	RYCHLOST	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	RYCHLOST	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	RYCHLOST	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Rozsah programů

	PROGRAM	ZAČÁTEK	ROZSAH NASTAVENÍ	ROZSAH NA DISPLEJI
TIME(min:sekunda)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
SPEED(K/h)	0,8	0,8	0.8-10	0.8-10
DISTANCE(Km)	0,00	1,0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSE(tep/min)	P	/	/	50-200
CALORIE(Kcal)	0	50	10-999	0 - 999

MĚŘENÍ BMI

Vstupte do nastavení "PROGRAM" a v "MODE" vložte hodnoty F-1, F-2, F-3, F-4 a F-5 (F-1 pohlaví, F-2 věk, F-3 výška, F-4 váha, F-5 tuk). Tisknutím tlačítek "SPEED+" nebo "SPEED-" nastavte hodnoty podle tabulky dole, poté stiskněte tlačítko "MODE". Položte ruce na dlaňový snímač tepu a po 2-3 sekundách se zobrazí index tělesné hmotnosti, který znázorňuje vztah mezi výškou a váhou. Ideální množství tělesného tuku je v hodnotách 20-25, je-li index tělesného tuku méně než 19, máte podváhu, index 25-29 značí nadváhu a více než 30 obezitu. (Uvedené hodnoty jsou pouze orientační.)

F-1	Pohlaví	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	Obezita

Funkce bezpečnostního uzávěru:

Vytáhnete-li bezpečnostní uzávěr, běžecký pás se okamžitě zastaví. Na displejích se zobrazí "---" a ozve se nepřetržité pípání. Stroj je možné použít po znovuzapojení bezpečnostního uzávěru.

Funkce šetřiče energie:

Systém je vybaven šetřičem. Po 10 minutách nečinnosti se displej automaticky vypne. Stisknutím jakéhokoliv tlačítka displej znovu uvedete do chodu.

Vypínání:

Vypnutí elektrického proudu: Pro zastavení běžeckého pásu můžete použít odpojení od elektrického proudu. Běžecký pás tím nebude poškozen.

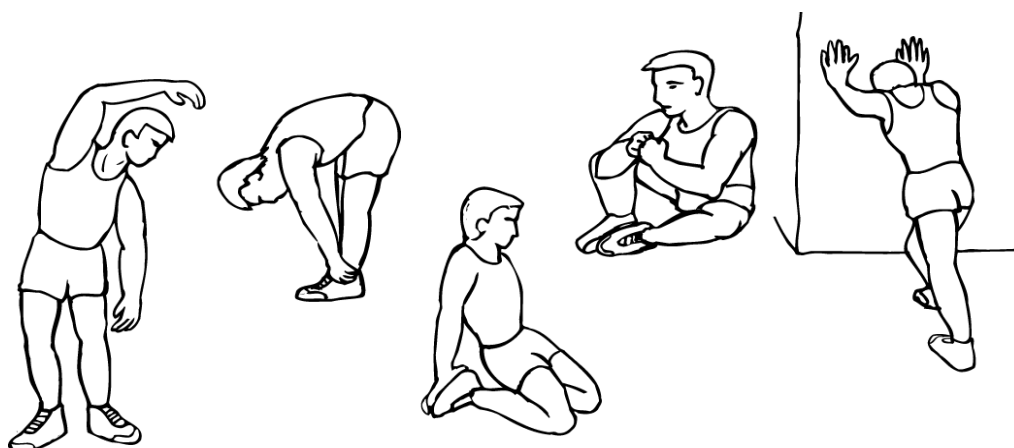
Upozornění:

1. Pokud se cvičením na běžeckém pásu teprve začínáte, vždy se při chůzi či běhu na pásu přidržujte madla.
2. K počítači připojte bezpečnostní uzávěr a k oděvu připněte bezpečnostní lanko.
3. Abyste bezpečně ukončili cvičení, stiskněte tlačítko PAUSE nebo vytáhněte bezpečnostní uzávěr. Běžecký pás se okamžitě zastaví.

NÁVOD KE CVIČENÍ

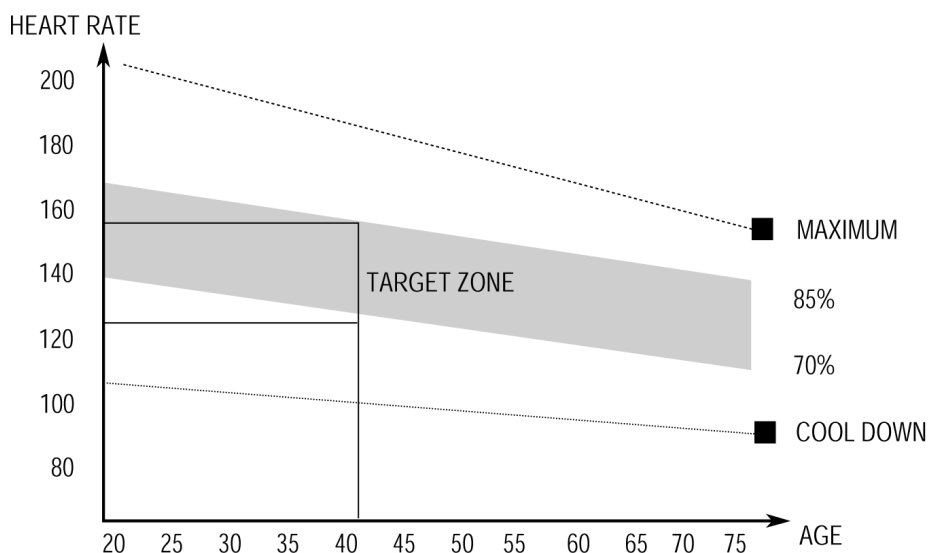
1. Zahřívací fáze

Účelem zahřívací fáze je rozproudit krev a zahřát svaly. Rozcvičení snižuje nebezpečí křečí a zranění svalů, proto doporučujeme, abyste před tréninkem provedli vyobrazené protahovací cviky. Každý cvik by měl trvat přibližně 30 sekund, svaly neprotahujte trhavými pohyby ani násilím. Pokud protahování bolí, **PŘESTAŇTE CVIČIT.**



2. Fáze cvičení

Tato fáze cvičení představuje největší námahu. Při pravidelném cvičení svaly na Vašich nohou zesílí. Je velmi důležité, abyste během cvičení udrželi stabilní tempo. Snažte se během cvičení udržovat srdeční tep v cílové tepové zóně podle grafu dole.



Tato fáze cvičení by měla trvat nejméně 12 minut, většina lidí začíná na 15-20 minutách.

3. Fáze zklidnění

Účelem této fáze je zklidnění kardiovaskulárního systému po cvičení. V této fázi pomalejším tempem zopakujte cviky ze zahřívací fáze, cvičte po dobu přibližně 5 minut. I při tomto cvičení dbejte na to, ať svaly nepřepínáte a neprotahujete je trhavými pohyby. S tím, jak se bude Vaše kondice zlepšovat, budete možná muset cvičit více a delší dobu. Doporučujeme trénovat alespoň třikrát týdně a je-li to možné, rozložte cvičení rovnoměrně v průběhu týdne.

Pokud je cílem Vašeho cvičení zvětšit svalovou hmotu, nastavte si vysokou úroveň odporu. Svaly se tak budou více namáhat, což ale znamená, že nevydržíte cvičit příliš dlouho. Chcete-li zlepšit svou fyzickou kondici, vytvořte si tréninkový program, ve kterém zahřívací fáze a fáze zklidnění probíhají normálně, ke konci cvičení však zvyšte úroveň odporu tak, abyste cvičili více než obvykle. Abyste udrželi tep v zóně cílové tepové frekvence, budete nejspíš muset snížit rychlost.

Důležitým faktorem je úsilí vynaložené během cvičení. Čím více a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. Efekt je stejný jako při cvičení za účelem zlepšení fyzické kondice, cíl je odlišný.

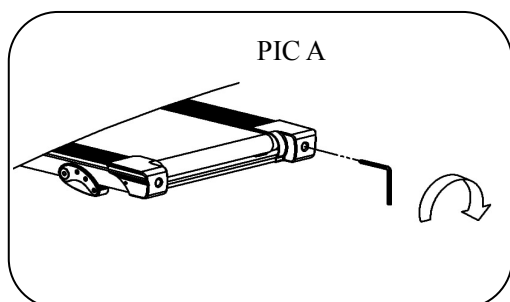
NÁVOD K ÚDRŽBĚ

UMÍSTĚNÍ PÁSU NA STŘED A NASTAVENÍ ÚROVNĚ ODPORU

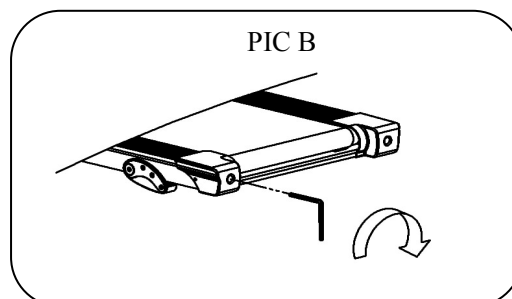
Pás **PŘÍLIŠ NENAPÍNEJTE**. Nadměrné napínání může snížit funkci motoru a způsobit nadměrné opotřebení válců..

UMÍSTĚNÍ PÁSU NA STŘED:

- Umístěte běžecký pás na rovný povrch.
- Nastavte rychlost na cca 3.5 mil/h (5,6 km/h).
- Pokud se pás posune vpravo, stroj zastavte, vypněte a pootočte regulačním šroubem o ¼ otočky ve směru hodinových ručiček. Pokračujte v otáčení tak dlouho, než je pás očitne ve středu.
- Pokud se pás posune vlevo, stroj zastavte, vypněte a pootočte regulačním šroubem o ¼ otočky ve směru hodinových ručiček. Pokračujte v otáčení tak dlouho, než se pás očitne ve středu.



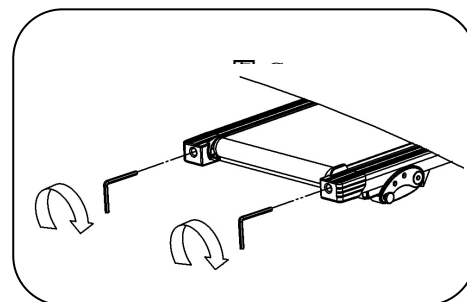
Obrázek A – pokud je pás posunutý vpravo



Obrázek B – pokud je pás posunutý vlevo

NASTAVENÍ ÚROVNĚ ODPORU

- Běžecký pás zastavte a vypněte.
- Pomocí inbusového klíč otočte levým a pravým regulačním šroubem o ¼ otočky ve směru hodinových ručiček.
- V případě potřeby výše uvedené kroky opakujte.



POZNÁMKA: Doporučujeme, abyste pro budoucí použití připli kapsu s inbusovým klíčem na

vhodné místo na pásu.

VAROVÁNÍ: NEŽ ZAČNETE STROJ ČISTIT NEBO OPRAVOVAT, VŽDY VYTÁHNĚTE ZÁSTRČKU ZE ZÁSUVKY ELEKTRICKÉHO PROUDU.

ČIŠTĚNÍ

Pravidelné čištění výrazně prodlužuje životnost běžeckého pásu. Udržujte pás čistý pravidelným utíráním prachu. Nezapomeňte čistit také odkryté části plošiny a stupaček. Toto čištění snižuje hromadění nečistot pod pásem.

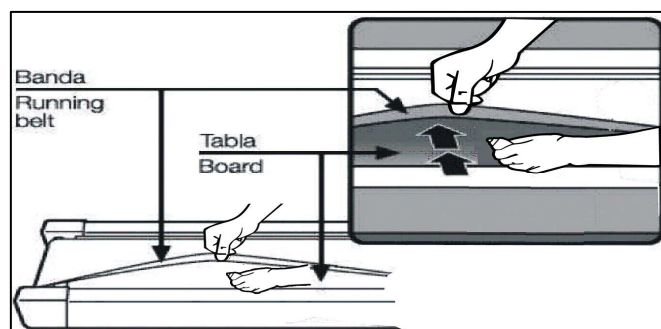
Vrchní část pásu můžete čisti mokrým, napěněným hadříkem. Dbejte na to, aby se do oblasti motoru nedostala voda. **Varování: Než sejmete kryt motoru, vždy vytáhněte zástrčku ze zásuvky elektrického proudu.** Nejméně jednou ročně sejměte kryt motoru a vysajte prostor pod krytem.

MAZÁNÍ PÁSU A PLOŠINY

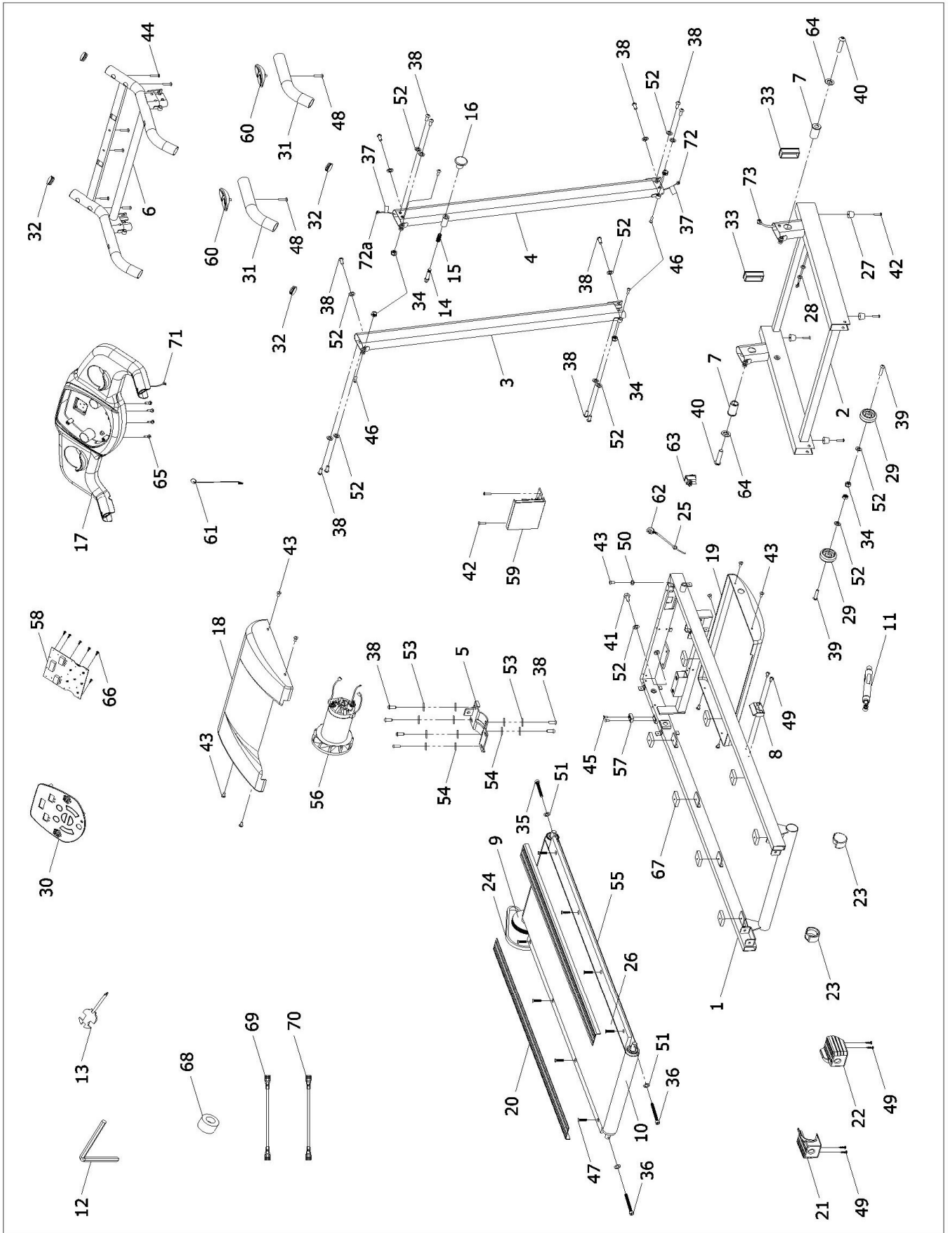
Součástí běžeckého pásu je namazaná plošina, která nevyžaduje náročnou údržbu. Tření pásu o plošinu může hrát klíčovou roli ve funkčnosti a životnosti běžeckého pásu. Proto je potřeba tyto části pravidelně kontrolovat a mazat.

Doporučujeme mazání pásu a plošiny podle následujícího harmonogramu:

- Občasné cvičení (méně než 3 hodiny týdně) 1x ročně
- Pravidelné cvičení (3-5 hodin týdně) 1x za šest měsíců
- Časté cvičení (více než 5 hodin týdně) 1x za tři měsíce



SCHEMATICKÝ NÁKRES



SEZNAM DÍLŮ

#.	POLOŽKA	POZN.	KS	#.	POLOŽKA	POZN.	KS
1	HLAVNÍ RÁM		1	36	VRUT	M6*65	2
2	SPODNÍ RÁM		1	37	NÁLEPKA		2
3	LEVÝ SLOUPEK		1	38	ŠROUB	M8*16	14
4	PRAVÝ SLOUPEK		1	39	VRUT	M8*42	2
5	DRŽÁK MOTORU		1	40	VRUT	M12*60	2
6	DRŽÁK POČÍTAČE		1	41	ŠROUB	M8*35	1
7	OTOČNÁ TRUBICE		2	42	VRUT	M4*16	6
8	PEVNÁ KLADNICE		1	43	VRUT	M5*8	10
9	PŘEDNÍ VÁLEC		1	44	VRUT	M6*15	6
10	ZADNÍ VÁLEC		1	45	VRUT	M3*8	2
11	PLYNOVÁ PRUŽINA		1	46	VRUT	M8*30	4
12	5# INBUSOVÝ KLÍČ	5mm	1	47	VRUT	M6*22	8
13	MULTIKLÍČ S KŘÍŽOVÝM ŠROUBOVÁKEM S=13, 14, 15		1	48	VRUT	ST4.2*19	2
14	ZÁVLAČKA		1	49	VRUT	ST4.2*12	6
15	PRUŽINA ZÁVLAČKY		1	50	PODLOŽKA	5	1
16	NASTAVITELNÝ UZÁVĚR TYČE		1	51	PODLOŽKA	6	3
17	KRYT POČÍTAČE		1	52	POJISTNÁ PODLOŽKA	8	11
18	VRCHNÍ KRYT MOTORU		1	53	PODLOŽKA	8	6
19	SPODNÍ KRYT MOTORU		1	54	PODLOŽKA	8	6
20	POSTRANNÍ STUPAČKA		2	55	STUPAČKA		1
21	ZADNÍ LEVÝ KRYT		1	56	DC MOTOR		1
22	ZADNÍ PRAVÝ KRYT		1	57	MAGNETICKÝ SNÍMAČ		1
23	PODLOŽKA		2	58	POČÍTAČ		1
24	PÁS MOTORU		1	59	KONTROLNÍ PANEL		1
25	PÁSEK ELEKTRICKÉHO VEDENÍ		1	60	DLAŇOVÝ SNÍMAČ TEPU		2
26	BĚŽECKÝ PÁS		1	61	BEZPEČNOSTNÍ UZÁVĚR		1
27	PODLOŽKA		4	62	KABEL		1
28	KRYT ZVONKOVÉHO DRÁTU		2	63	ČTVERCOVÝ SPÍNAČ		1
29	PŘEPRAVNÍ KOLEČKO		2	64	PODLOŽKA	12	2
30	KRYT PANELU POČÍTAČE		1	65	VRUT	ST4.2*13	4
31	PĚNOVÝ GRIP		2	66	VRUT	ST2.9*9.5	6
32	ZÁSLEPKA TRUBICE		4	67	GUMOVÁ VLOŽKA		8
33	VNITŘNÍ ZÁSLEPKA	60*30	2	68	MAGNETICKÝ KROUŽEK		1
34	MATICE	M8	8	69	JEDNODUCHÉ VEDENÍ		1
35	VRUT	M6*45	1	70	JEDNODUCHÉ VEDENÍ		1
71	VRCHNÍ KABEL POČÍTAČE		1				
72	PROSTŘEDNÍ KABEL POČÍTAČE		1				
73	SPODNÍ KABEL POČÍTAČE		1				

NÁVOD K ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

1. Pravděpodobná příčina, proč počítač nelze zapnout: Kabel, který spojuje počítač s kontrolním panelem není správně zapojen, či vyhořel transformátor. Zkontrolujte všechny kabely vedoucí z počítače do kontrolního kabelu a ujistěte se, že jsou správně zapojeny. Pokud je kabel zničený, vyměňte jej. Pokud nebudou výše uvedená opatření účinná, vyměňte transformátor.
2. E01: Na displeji se nic nezobrazuje. Pravděpodobná příčina: Kabel, který spojuje počítač s kontrolním panelem není správně zapojen, zkontrolujte jej. Pokud je kabel zničený, vyměňte jej.
3. E02: Výpadek elektrického proudu. Ujistěte se nedošlo k přerušení elektrického proudu a zkontrolujte, zda nevyhořel transformátor. Pokud transformátor vyhořel, vyměňte jej za nový.
4. E03: Čidlový kabel nevysílá signál. Pokud je čidlový kabel nefunkční, vyměňte jej. Pokud je magnetický motor nefunkční, zkuste jej restartovat nebo jej vyměňte.
5. E05: Ochrana proti přepětí elektrického proudu. Pokud dojde k přepětí, motor se automaticky vypne. Zkontrolujte, zda nebyl motor poškozen a zda nevyhořel transformátor, případně transformátor vyměňte.
6. Pokud motor nepracuje, stiskněte tlačítko START. Pravděpodobná příčina poruchy: kabel motoru je poškozený, bezpečnostní píšťala je poškozená nebo vypadla, kabel motoru není správně zapojený, bipolární tranzistor kontrolního panelu vyhořel. Vyměňte poškozenou součástku.

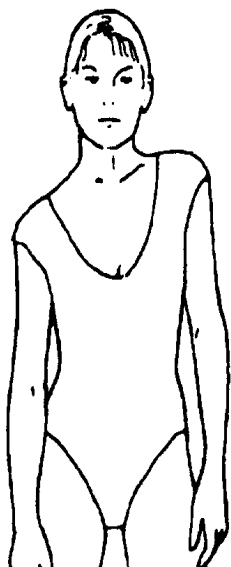
SKLADOVÁNÍ

Skladujte běžecký pás na čistém a suchém místě. Zajistěte, aby bezpečnostní spínač byl vypnutý a v pozici „OFF“/vypnuto a aby kabel přívodu el. proudu byl odpojen z elektrické zásuvky vždy, když běžecký pás nepoužíváte.

DOPORUČENÉ 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.

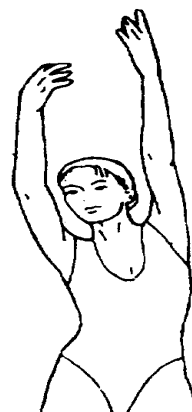


PROTAŽENÍ RAMEN

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



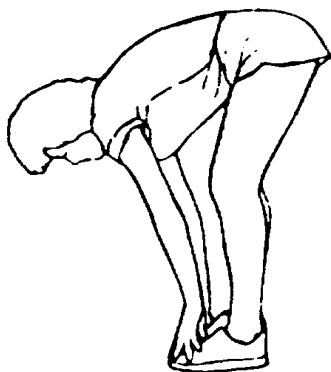
PROTAŽENÍ VNĚJŠÍHO STEHNA

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

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



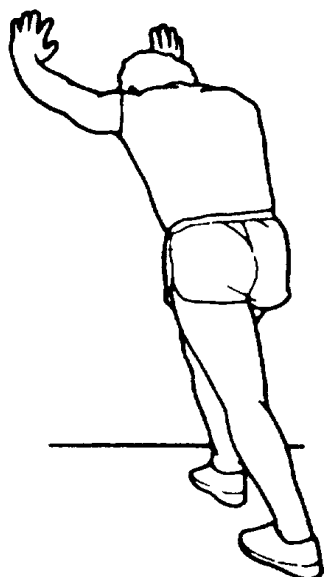
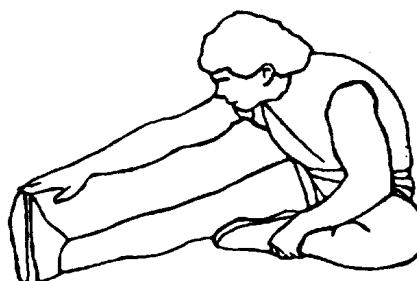


DOTEK PRSTŮ

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 sekund

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 do patnácti. Pak chvíli odpočiňte a



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:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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

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

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

Reklamace 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.
A. 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

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

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



SK - Bežecký pás SHEEN - IN 2031

UŽIVATELSKÝ MANUÁL



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAISTUJE:

inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk
www.insportline.sk

UPOZORNENIE

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

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

----Pri behu, nechajte vaše ruky v prirodzenom pohybe otočený budte vpred, nikdy sa neobzerajte na vaše nohy.

----Pridávajte rýchlosť postupne 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, nasledujte inštrukcie počas realizácie montáže.

UPOZORNENIE

14. Pred začiatkom akéhokoľvek cvičiaceho programu, konzultujte so svojím lekárom alebo zdravotným profesionálom.
15. Skontrolujte či sú všetky skrutky správne utiahnuté.
16. Nikdy nedávajte bežiaci pás do vlhkého prostredia, nakoľko to spôsobí problémy.
17. Nepreberáme žiadnu zodpovednosť za škody a zranenia, ktoré by zodpovedali vyššie uvedeným príčinám zaobchádzania so zariadením.
18. Oblečte si športové oblečenie a obuv pred behom.
19. Necvičte v dobe 40 minút po jedle.
20. Aby ste predišli zraneniam, prosím zahrejte sa cvičením pred samotným behom.
21. Konzultujte so svojím lekárom pred cvičením ak máte vysoký krvný tlak.
22. Bežiaci pás je určený na používanie výhradne pre dospelé osoby.
23. Zabezpečte starším, deťom alebo handikepovaným dobrú starostlivosť a dohľad.
24. Nestrkajte žiadne predmety do zariadenia, nakoľko ho môžete týmto poškodiť.
25. 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 otvormi, môže to spôsobiť požiar alebo zranenie elektrickým prúdom.

26. Odpojte od zdroja elektrickej energie pokiaľ zariadenie nepoužívate. Po vypnutí kábel nestáčajte aby ste nepoškodili srôtky vo vnútri.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

1. Zapojte kábel bežiaceho pásu priamo do určenej uzemnenej zástrčky ktorá má 10 amps.

Inštrukcie pre uzemnenie zariadenia:

Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak sa poruší, uzemnenie zabezpečí cestu pre zvyšný elektrický prúd pre zníženie riziku elektrického šoku.

2. Postavte bežiaci pás na čistý rovný povrch. Nepokladajte bežiaci pás na hrubý koberec, pretože toto môže zabrániť riadnemu vetraniu. Taktiež nepokladajte zariadenie do blízkosti vody alebo do exteriéru.

3. Postavte bežiaci pás tak, že zástrčka na stene bude viditeľná a prístupná.

4. Nikdy nezapínajte bežiaci pás počas toho ako na ňom stojíte. Po zapnutí a nastavení rýchlostného levelu, môže nastať pauza pred tým, ako sa samontný pás dá do pohybu, vždy stojte na bočných lištách po bokoch rámu pokiaľ sa pás nedá do pohybu.

5. Oblečte si vhodné oblečenie počas cvičenia na bežiacom páse. Nenoste dlhé, voľné oblečenie ktoré by sa mohlo zachytiť do bežiaceho pásu. Vždy majte obutú bežiacu obuv alebo obuv určenú pre aerobic s gumennou podrážkou.

6. Vždy odpojte od elektrického prúdu bežiaci pás ak dávate dole kryt motora.

7. Udržujte mimo dosahu deti počas prevádzky bežiaceho pásu.

8. Vždy sa pridriavajte rukoväti počas kráčania alebo behu na bežiacom páse, pokiaľ nebudete mať pohodlie a istotu s používaním bežiaceho pásu.

9. Vždy majte pripnutú bezpečnostnú sponu na vašom oblečení počas používania bežiaceho pásu. Ak sa náhodou nepredvídateľne zvýši rýchlosť bežiaceho pásu elektrickou chybou alebo je rýchlosť nevedomo zvýšená, bežiaci pás sa okamžite zastaví pri vytrhnutí kľúča z počítača.

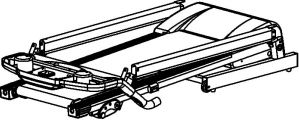
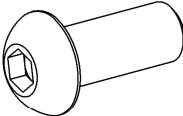

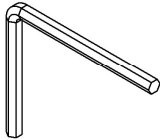
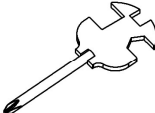
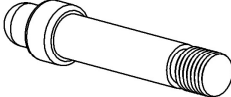

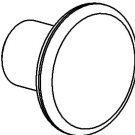
10. Ak sa bežiaci pás nepoužíva, mal by byť odpojený z elektriky a bezpečnostná spona vytiahnutá.

11. Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu, konzultujte prosím so svojim lekárom alebo

profesionálnym zdravotníkom. Pômožu vám nastaviť správny cvičebný program, jeho inenzitu (zónu srdcového tepu) a čas ktorý je vyhovujúci vášmu veku a kondícii. Ak pociťujete akúkoľvek bolesť alebo tlak v oblasti hrude, nepredvidelné búšenie srdca, dýchavičnosť, cítite sa slabo alebo máte iné nepríjemné pocity počas cvičenia, **PRESTAŇTE S CVIČENÍM!** Konzultujte so svojim lekárom pred pokračovaním.

MONTÁŽNE INŠTRUKCIE

Keď otvoríte krabicu nájdete tieto nižšie uvedené súčiastky:

 1	 38	 52
 12	 13	 14
 15	 16	

Zoznam častí :

Č .	Popis	Špecifikácia	Počet	Č .	Popis	Špecifikácia	Počet
1	Hlavný rám		1	13	Francúzky kľúč	S=13, 14, 15	1
38	Pás	M8*16	8	14	Kolík		1
52	Podložky	8	8	15	Pružina kolíka		1
12	Alénový kľúč	5MM	1	16	Krytka		1

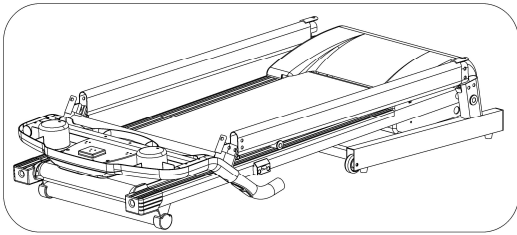
NÁSTROJE NA FIXÁCIU:

5#ALÉNOVÝ KL'ÚČ 5mm 1ks,

FRANCÚZKY KL'ÚČ S=13, 14, 15 1ks

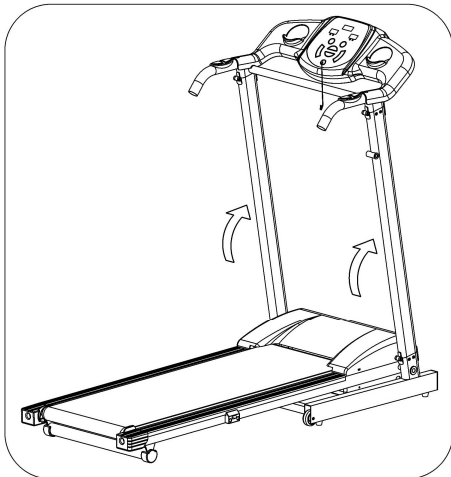
Upozornenie: Nezapínajte do elektriky pokiaľ nie je ukončená montáž.

MONTÁŽ KROK 1 :



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

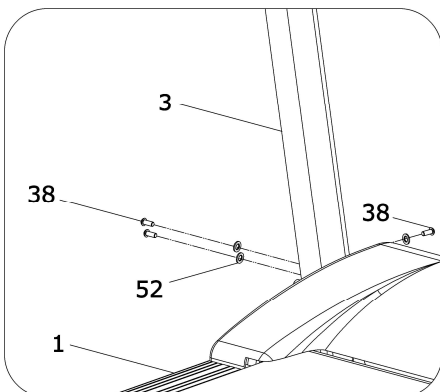
MONTÁŽ KROK 2:



Nasadte počítač na hornú časť ako je ukázané na obrázku.

Upozornenie: Keď ich zodvihnete, presvedčte sa, že tieto nestláčajú horné káble, pridržajte počítač a hornú časť stĺpov aby ste predišli ich spadnutiu a poškodeniu.

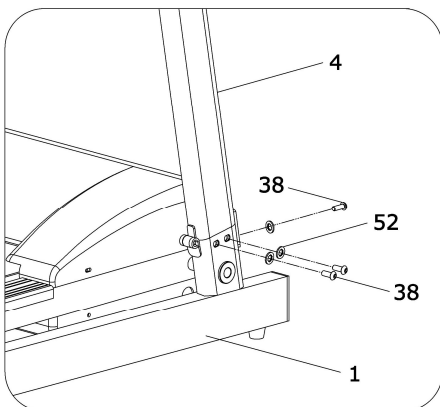
MONTÁŽNY KROK 3:



Vožte skrutky (38) do podložiek(52), spolu ich vložte do pripraveného otvoru, potom použite 5# francúzky kľúč pre pripevnenie ľavého stĺpika (3) k hlavnému rámu. (1)

Poznámka: Podoprite ľavý stĺpik s rukou, aby ste predišli jeho spadnutiu alebo poškodeniu.

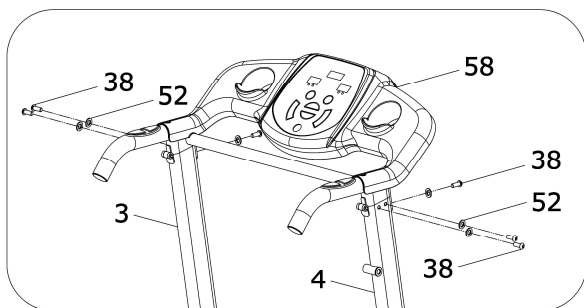
MONTÁŽNY KROK 4:



Vožte skrutky (38) do podložiek(52), spolu ich vložte do pripraveného otvoru, potom použite 5# francúzky kľúč pre pripevnenie pravého stĺpika (3) k hlavnému rámu. (1)

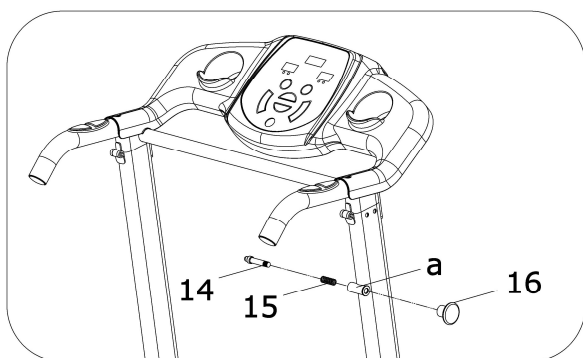
Poznámka: Podoprite pravý stĺpik s rukou, aby ste predišli jeho spadnutiu alebo poškodeniu.

MONTÁŽNY KROK 5:



Vložte skrutky (38) do podložiek(52),vložte do otvoru a potom použite 5# francúzky kľúč pre dotiahnutie počítača (58) na L&R stĺpik (3,4).

MONTÁŽNY KROK 6:

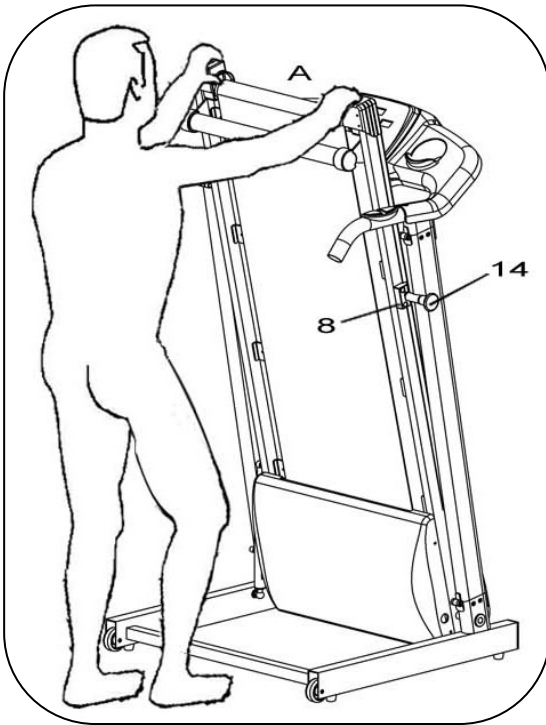


3. zasuňte kolík (14) do pružiny a potom následne do diery kolíka. (15) , (a).
4. zafixujte kryt rukoväte(16) do kolíka (14).

UPOZORNENIE : musíte sa utvrdiť, že montáž je kompletná tak ako je to popísané hore-vyššie a že sú zatahnuté všetky skrutky a matice. Nezačínajte s používaním pred tým, ako si skontrolujete a overíte, že všetko je OK. Pre použitím bežiaceho pásu si prosím pozorne prečítajte návod.

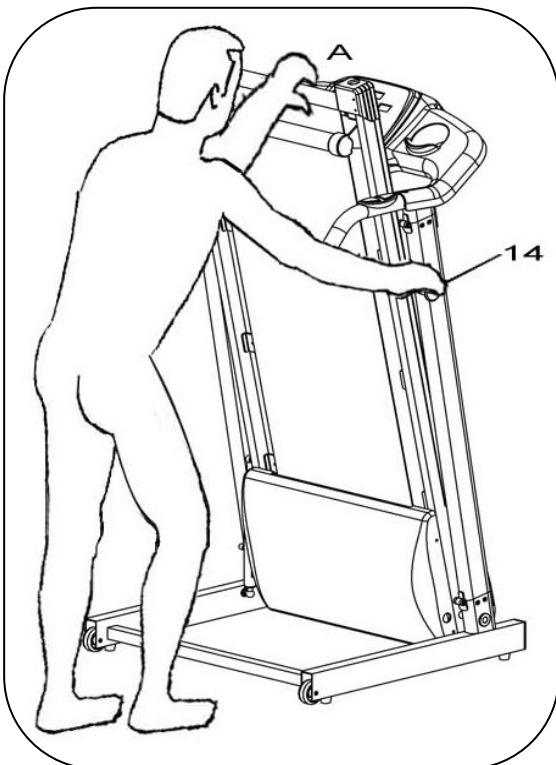
SKLADACIE INŠTRUKCIE

Skladanie :



Ako je ukázané na obrázku, nadvihnite rám pokiaľ kolík (14) nezapadne do fixačného bloku (8).

Rozkladanie :

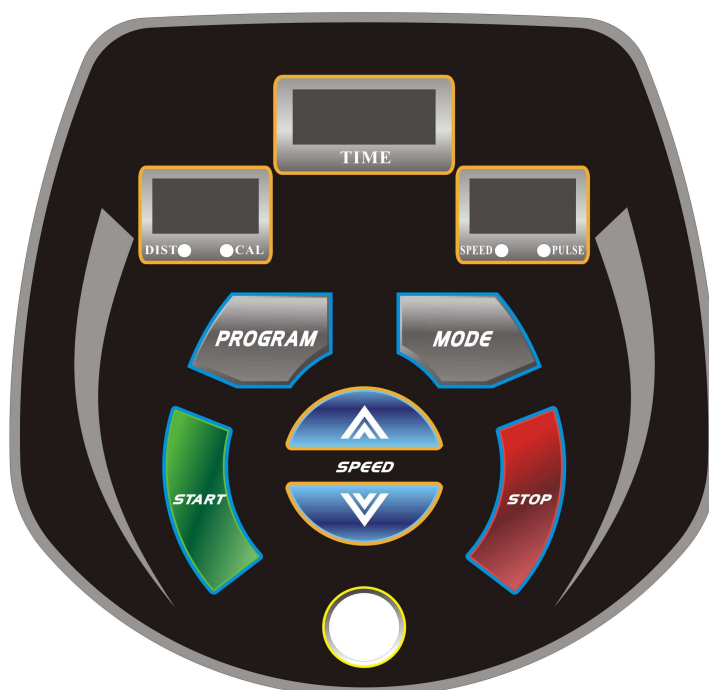


Vytiahnite kolík (14) z uzamykacieho otvoru. Dotknite sa časti "A" ako ukazuje obrázok, potom nechajte hlavný rám jemne a pomaly sa zosunúť dole.

TECHNICKÉ PARAMETRE

V NEZLOŽENOM STAVE(mm)	1355*650*1240	RÝCHLOSTNÉ rozpätie	0.8-10KM/H
ROZLOŽENÉ(mm)	600*650*1315		
VEĽKOSŤ BEŽIACEJ DOSKY(mm)	1030*390		
MAX VÁHA	100KG		
3 LED DISPLAEJE	RÝCHLOSŤ ČAS VZDIALENOSŤ KALÓRIE PULZ		

NÁVOD K OVLÁDÁNÍ COMPUTERU



OKNO DISPLEJA:

1. “**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”, zariadenie spustí režim odpočinok. 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. “**VZDIALENOSŤ KALÓRIE**” okno: Zobrazuje bežcove kalórie a vzdialenosť.

Mení údaje každých 5 sekúnd.

Korelačné LED podsvietenie za rozsvieti. 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" v okienku. Pri zobrazovaní kalórií, odrátavanie je od 0 do 999, ak presiahne hodnotu 999, 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".

- 3, **"RÝCHLOSŤPULZ"** okno: Zobrazuje rýchlosť, v rozmedzí od 0.8KM/H-10KM/H. Program zobrazí P1-P9; úroveň zobrazí H1-H3. Následne na to, môže systém snímať užívateľovu frekvenciu srdcového tepu automaticky, keď užívateľ podrží ručný snímač pulzu na viac ako na 5 sekúnd, údaje sa zobrazia v okienku. V rovnakom čase, sa rozsvieti príslušný inikátor. Rozmedzie hodnôt srdcového tepu je : 50-200 úderov/Min. (Tieto údaje sú iba orientačné.)

FUNKCIE TLAČIDIEL:

- 1, **"PROGRAM" Tlačidlo:** V pohotovostnom režime je toto tlačidlo využívané pre nastavenie programu. "0.8", "P1-P9-FAT", spolu 11 modelov rozličných programov. "0.8" jej predvolená úroveň . "P1-P9" je nastavenie pre programy , "TUK" pre testovanie telesného tuku.
- 2, **"REŽIM MODE" Tlačidlo :** V pohotovostnom režime, stlačte tlačidlo pre zresetovanie nastavení a zvolenie nových. "0.8", "H-1" "H-2", "H-3" ("0.8" je predvolený režim. "H-1" pre časový model, "H-2" pre vzdialenostný model, "H-3" pre invertovaný model kalórií. Akýkoľvek režim si zvolíte, môžete použiť tlačidlo rýchlosti(speed) "+" alebo "-" pre pridanie alebo odobranie údajov. Potom stlačte "STAR/STOP" pre spustenie zariadenia.
- 3, **"START" tlačidlo :** pri zapnutí si pripnite magnetický bezpečnostný kľúč. Stlačte tlačidlo kedykoľvek pre zapnutie zariadenia.
- 4, **"STOP" tlačidlo:** stlačte tlačidlo počas behu, zastaví sa motor a ukončí sa predvolený program;
- 5, **"SPEED+" RÝCHLOSŤ-" Tlačidlo:** Pre nastavenie hodnoty kedy zariadenie nie je v prevádzke . Pri začatí behu, je možné nastaviť rýchlosť, rýchlosť sa zmení o 0.1KM/H vždy keď stlačíte tlačidlo. Ak stlačíte tlačidlo na viac ako 0.5S rýchlosť sa zmení rýchlejšie.

Rýchli štart (Manuálny režim)

- 1, Otvorte spínač výkonu a vložte bezpečnostný kľúč.
- 2, Stlačte tlačidlo START systém odpočíta 3 sekundy, "Bzučiar" zapípa a v okienku sa zobrazí opočítavanie, rýchlosť nabehne na 0.8KM/H po 3 sekundách.
- 3, Stlačte rýchlosť "SPEED +/-" pre nastavenie požadovanej rýchlosti.

Obsluha cvičebných procesov:

1. Stlačte rýchlosť "SPEED -" zmenšíte bežiacu rýchlosť.
2. Stlačte rýchlosť "SPEED +" zvýšite bežiacu rýchlosť.
3. Stlačte "STOP" znížite rýchlosť až po úplne zastavenie.
4. Po podržaní rukoväte so senzorom pulzu na 5 sekúnd, v okienku sa zobrazia údaje o pulse.

Manuálny režim:

1. Pokiaľ si neurobíte žiadne nastavenia a stlačíte priamo tlačidlo štart, bežiaci pás začne na úrovni rýchlosti 0.8km/h, stlačte rýchlosť "SPEED+", "SPEED-" pre zmenu úrovne rýchlosti.
2. Nastavte čas Time, stlačte "MODE" tlačidlo pre zadanie požadovaného času behu, odrátavanie času obsluhuje H-1, okno času TIME okno zobrazí "15 : 00" a zabliká.

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

3. V modeli času, stlačte "MODE" tlačidlo pre zadanie vzdialenosti do operačného systému H-2, vzdialenosť DISTANCE okienko zobrazí "1.0" a zabliká.

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

- 4 V modeli vzdialenosť stlačte "MODE" tlačidlo pre zadanie kalórií operačným modelom H3 okno zobrazí 50.0 a zabliká. Stlačte rýchlosť "SPEED+", "SPEED-" 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 rýchlosť "SPEED+", "SPEED-" pre zmenu rýchlosti. Stlačte "STOP", zariadenie sa zastaví.

Vnútoraná inštalácia programu

Stlačte "PROGRAM" tlačidlo, rýchlosť "SPEED" okno zobrazí P1-P9 pre zvolenie programu, ktorý si želáte. Nastavenie bežiaceho času, potom okno času zabliká. Zobrazí sa nastavený čas 10:00, stlačte 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 jedenkrát "Bi--" a rýchlosť sa zmení podľa požiadavky nastaveného programu. Stlačte rýchlosť "SPEED+", "SPEED -" pre zmenu rýchlosti. Keď sa program dostane do ďalšej sekcie, vráti sa k prednastaveným hodnotám rýchlosti. Po ukončení predvoleného programu, systém zapípa 10 krát zvukom "Bi—Bi—" a zariadenie zníži rýchlosť až pokiaľ sa nezastaví.

Tabuľka cvičiacich programov

Každý program je rozdelený do 10 sekcií pre cvičiaci čas a každý čas má k nemu odporúčanú rýchlosť.

REŽIM \ ČAS		ČASOVÝ INTERVAL									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RÝCHLO SŤ	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	RÝCHLO SŤ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	RÝCHLO SŤ	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	RÝCHLO SŤ	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	RÝCHLO SŤ	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	RÝCHLO SŤ	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	RÝCHLO SŤ	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	RÝCHLO SŤ	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	RÝCHLO SŤ	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Rozpätie programu

	PROGRAM	ZAČIATOK	NASTAVENIE Rozpätia	ZOBRAZENIE Rozpätia
ČAS(MIN:SEKUNDY)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
RÝCHLOSŤ(K/h)	0.8	0.8	0.8-10	0.8-10
VZDIALENOSŤ(KM)	0.00	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULZ(hypo/min)	P	/	/	50-200
KALÓRIE(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

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 kvality po 2-3 sekundách. Telesný index kvality je pre otestovanie pomeru medzi výškou a váhou. Telesný tuk je vhodný pre každý typ muža alebo ženy, pre dosiahnutie váhy spoločne v súlade s telesným indexom kvality. 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	Sekcia	01 muž	02 žena
F-2	vek	10-----99	
F-3	Výška	100----200	
F-4	Váha	20-----150	
F-5	TUK	≤19	Podváha
	TUK	=(20---25)	Normálna váha
	TUK	=(25---29)	Nadváha
	TUK	≥30	Obesita

Funkcia bezpečného uzamknutia:

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

Funkcia šetrenia energie:

Systém obsahuje funkciu šetrenia energie, v úrovni čakania na zadanie operácie, ak táto nenastane, automaticky sa zapne šetrič a displej sa uzavrie. Stlačte ktor koľvek tlačidlo pre opätovné spustenie systému.

Uzavretie:

Vypnite prívod : Môžete vypnúť príkon pre zastavenie bežiacého pásu, aby sa nepoškodil,.

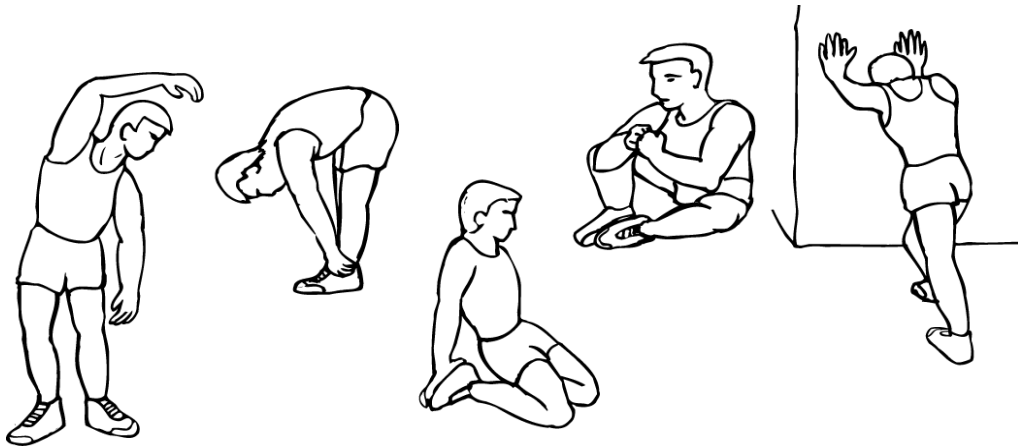
Upozornenie:

4. Odporúčame vám začínať s nižšou rýchlosťou na začiatku cvičenia a držte sa rukovätí až pokiaľ sa nebudete cítiť bezpečne a oboznámene s bežiacim pásom.
5. Vložte bezpečnostný kľúč do počítača a taktiež si pripnite sponu na vaše oblečenie.
6. Pre bezpečné ukončenie cvičenia, stlačte pauza PAUSE tlačidlo alebo vytiahnite bezpečnostný kľúč, vtedy sa bežiaci pás zastaví okamžite.

INŠTRUKCIE K CVIČENIU

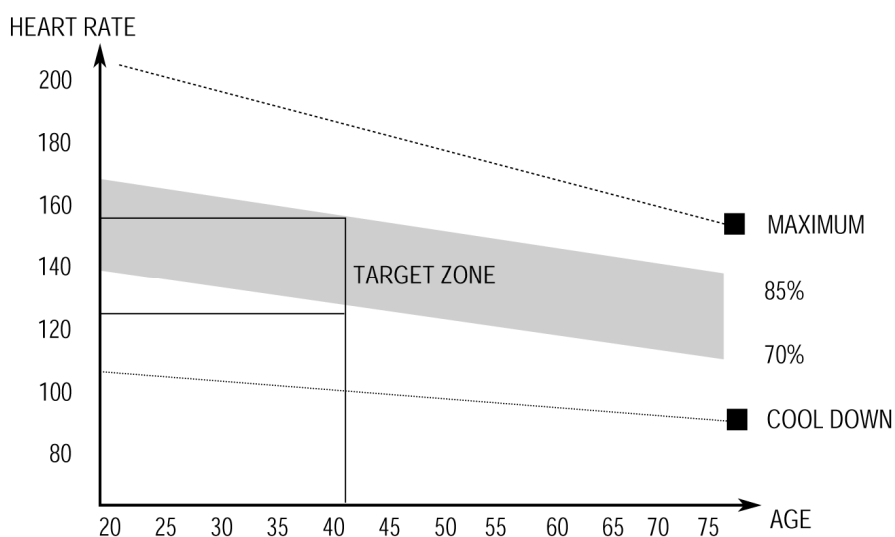
1. Zahrievacia fáza

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



2. Cvičiaca fáza

Toto je 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.



Cvičiaca 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 tvrdšie. Odporúča sa trénovať minimálne tri krát do týždňa.

Pre formovanie svalstva počas cvičenia na vašom bežiacom páse, musíte si nastaviť odpor mierne vyššie. 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 tvrdšie 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 tvrdšie a dlhšie budete cvičiť, tým viac kalórií spálite. Efektívnosťou je to také isté ako keď trénujete pre upravenie vašej kondície, rozdiel je v cieľi.

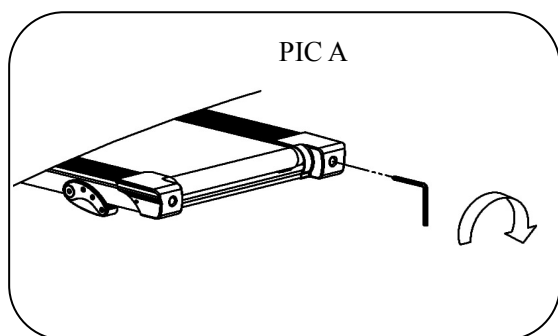
MONTÁŽNE INŠTRUKCIE

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSA A NASTAVENIE NAPNUTIA

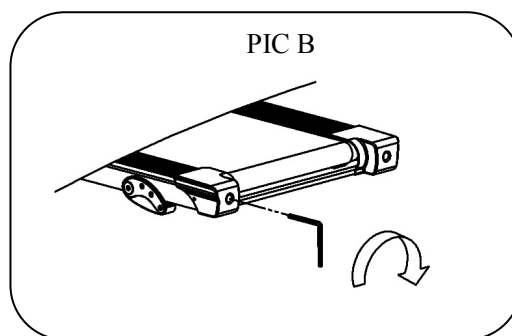
NEPREPÍNAJTE BEŽIACI PÁS. Toto môže spôsobiť zníženie výkonnosti motora a nadmerné opotrebenie valca.

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSA:

- Umiestnite bežiaci pás na rovný povrch
- Spustite bežiaci pás na zhruba 3.5 mp/h
- Ak sa pás odchyli do prava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte pravú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede.
- Ak sa pás odchyli do ľava, zastavte zariadenie, vypnite ho, otočte ľavú skrutku 1/4 v smere hodinových ručičiek znovu zopakujte až pokiaľ nebude pás v strede.



Obrázok A ak sa pás vykloní do prava

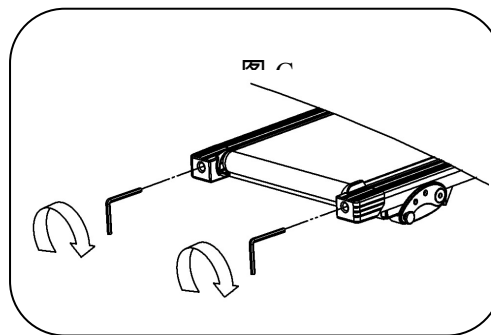


Obrázok B Ak sa pás vykloní do ľava

NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽIACEHO PÁSA:

- Zastavte bežiaci pás, vypnite ho
- Použitím francúzskeho kľúča, otočte obe pravú aj ľavú skrutku 1/4 turn 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.



UPOZORNENIE: VŽDY VYPNITE BEŽIACI PÁS Z ELEKTRIKY PRED ČISTENÍM ALEBO ÚDRŽBOU.

ČISTENIE

Pravidelne čistite aby ste predĺžili celkovú životnosť bežiaceho pása. Udržujte bežiaci pás čistý hlavne od prachu. Presvedčte sa, že vyčistili vyčnievajúce časti bežiacej plochy pásu a taktiež oboch strán bežiaceho pásu a rukovätí. Toto znižuje možnosť cudzieho zavinenia na bežiacom páse.

Vrch bežiaceho pása môže byť čistý s vlhkou namydlenou handrou. Dávajte pozor aby sa saponát nedostal do vnútorných častí ktoré su motorizované 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.

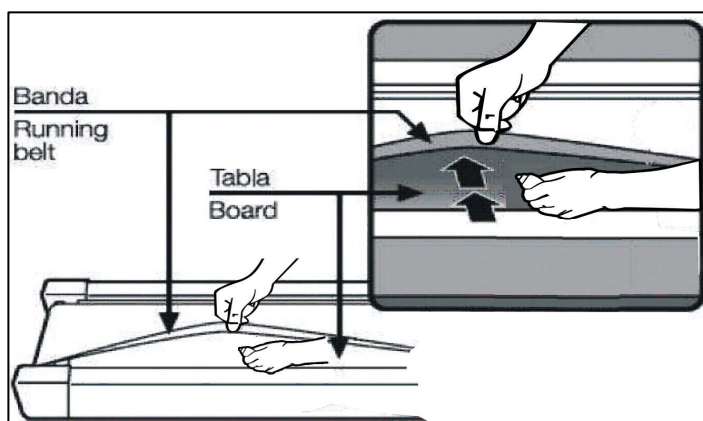
BEŽIACI PÁS A MAZANIE DOSKY

Tento bežiaci pás je vybavený pred-namazaním, už v základnej údržbe plochy.

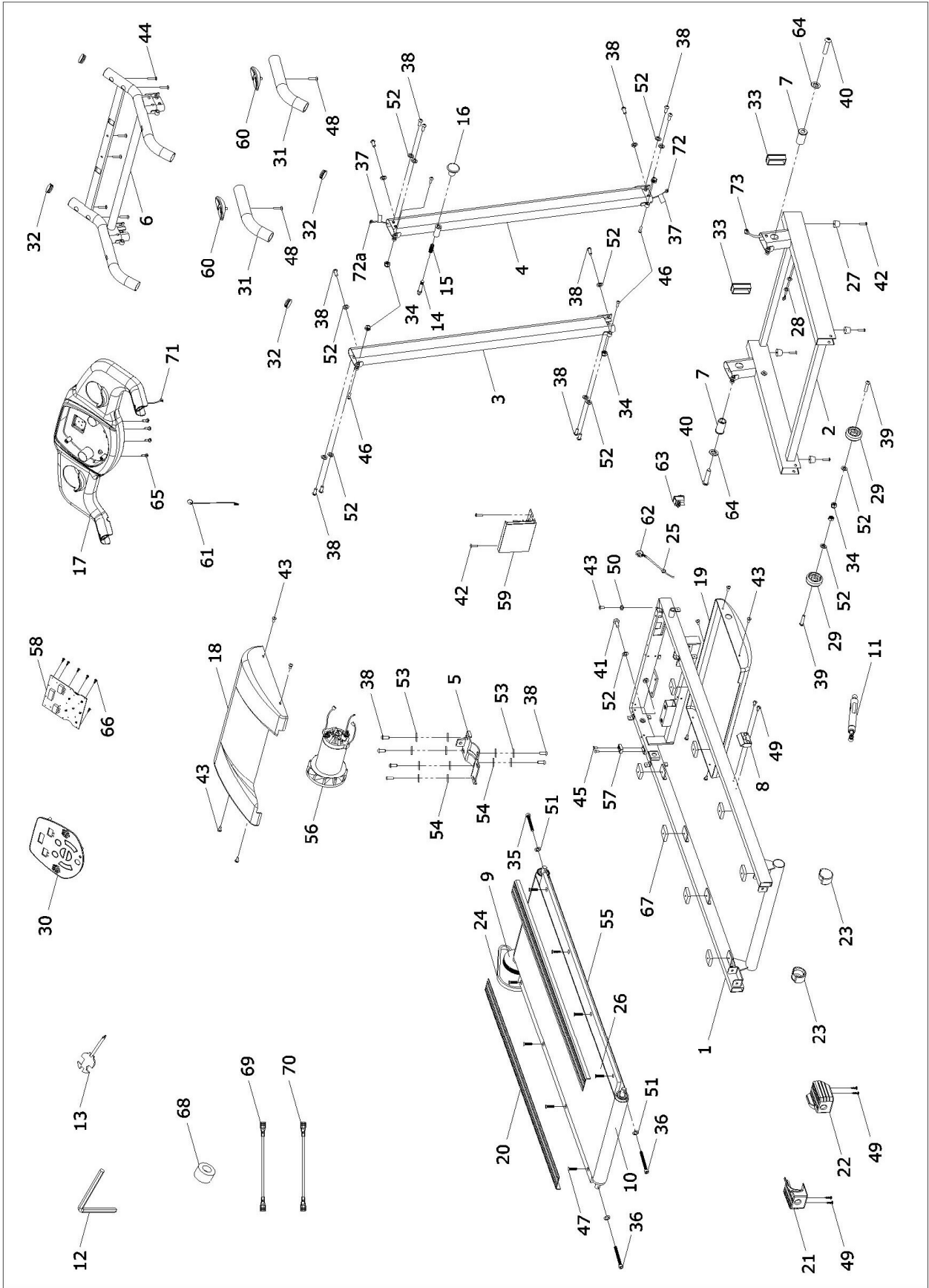
Remeň/ plocha trenie môže zohrať hlavnú rolu v samotnej funkcii a životnosti bežiaceho pásu, preto je dôležité pravidelné mazanie. Opodručame vám pravidelnú kontrolu bežiacej plochy.

Odporúčame vám mazanie plochy podľa nasledujúcej časovej tabuľky:

- | | |
|--|-------------------|
| ➤ L'ahké 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 |



NÁHĽAD VÝKRESU SÚČIASTOK



ZOZNAM SÚČIASTOK

#.	POPIS	POZNÁMKA	KS	#.	POPIS	POZNÁMKA	KS
1	HLAVNÝ RÁM		1	36	SKRUTKA	M6*65	2
2	ZAKLADNY RAM		1	37	NALEPKA		2
3	LAVA PODPORA		1	38	SKRUTKA	M8*16	14
4	PRAVA PODPORA		1	39	SKRUTKA	M8*42	2
5	KONZOLA MOTORA		1	40	SKRUTKA	M12*60	2
6	KONZOLA POČITACA		1	41	SKRUTKA	M8*35	1
7	OHYBLIVY KRYT RURY		2	42	SKRUTKA	M4*16	6
8	PEVNA KLADKA		1	43	SKRUTKA	M5*8	10
9	PREDNY VALCE		1	44	SKRUTKA	M6*15	6
10	ZADNY VALEC		1	45	SKRUTKA	M3*8	2
11	PRUZINA		1	46	SKRUTKA	M8*30	4
12	5#FRANCUZKY KLUC	5mm	1	47	SKRUTKA	M6*22	8
13	UTAHOVAC SKRUTIEK	S=13, 14, 15	1	48	SKRUTKA	ST4.2*19	2
14	KOLIK		1	49	SKRUTKA	ST4.2*12	6
15	PRUZINA KOLIKA		1	50	PODLOZKA	5	1
16	NASTAVITELNA KRYTKA TYCE		1	51	PODLOZKA	6	3
17	KRYT POCITACA		1	52	ZAISTOVACIA PODLOZKA	8	11
18	HORNY KRYT MOTORA		1	53	PODLOZKA	8	6
19	DOLNY KRYT MOTORA		1	54	PODLOZKA	8	6
20	POSTRANNA KOLAJ		2	55	BEZIACI PANEL		1
21	LAVA ZADNA KRYTKA		1	56	DC MOTOR		1
22	PRAVA ZADNA KRYTKA		1	57	MAGNETICKY SENZOR		1
23	NOZNY TLMIC		2	58	POCITAC		1
24	MOTOROVY REMEN		1	59	KONTROLNY PANEL		1
25	ELECTRIC VYSTUHA SPOJA		1	60	RUCNY PULZ		2
26	BEZIACI PAS		1	61	BEZPECNOSTNY KLUC		1
27	NOZNY TLMIC		4	62	ELECTRICKA SNURA		1
28	KRYTKA KRUHOVEHO KABLA		2	63	HRANATY VYPINAC		1
29	PREPRAVNE KOLESO		2	64	PODLOZKA	12	2
30	KONTORLNY PANEL POCITACA		1	65	SKRUTKA	ST4.2*13	4
31	PENOVY OBAL		2	66	SKRUTKA	ST2.9*9.5	6
32	KONCOVKA TRUBICE		4	67	GUMENNA VLOZKA		8
33	VNUTORNA KONCOVKA	60*30	2	68	MAGNETICKY KRUZOK		1
34	MATICA	M8	8	69	SAMOSTANTNA SNURA		1
35	SKRUTKA	M6*45	1	70	SAMOSTATNA SNURA		1
71	HORNY KABEL POCITACA		1				
72	STREDNY KABEL POCITACA		1				
73	SPODNY KABEL POCITACA		1				

RIEŠENIE PROBLÉMOV, NÁVOD

1. Možná príčina 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 panela, 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 príčina: Káble z počítača a spodného kontrolného panela 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. E05: Preťaženie prúdenia . 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.
6. 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.

SKLADOVANIE

Skladujte bežecový pás na čistom a suchom mieste. Zaistite, aby bezpečnostný spínač bol vypnutý a v pozícii „OFF“/vypnuto a aby kábel prívodu el. prúdu bol odpojený z elektrickej zásuvky vždy, kedy bežecový pás nepoužívate.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b.. záruka na computer a elektrozariadením 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 designem, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

- 1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzáním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
- 2.. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.
- 3.. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

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

5.. Záruku uplatnite u 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



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAISTUJE:
inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk
www.insportline.sk



HU - Használati utasítás

Futópad SHEEN IN 2031



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

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

27. Az edzés megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét
28. Ellenőrizze a csavarokat és anyákat, hogy azok kellően meg vannak-e húzva
29. A futópadot száraz környezetben tárolja, a nedvesség károkat okozhat
30. A cég nem vállal felelősséget azokért a hibákért, melyeket a gép helytelen kezelése okoz
31. Edzéshez megfelelő ruhát viseljen
32. 40 perccel evés után ne edzzen
33. Edzés előtt kérem melegítsen be
34. Edzés előtt kérje ki orvosa véleményét a vérnyomásával kapcsolatosan
35. A futópadot csak felnőttek használják
36. Gyermekek és testileg, vagy szellemileg sérült személyek ne használják a gépet
37. Ne dugjon be semmi oda nem tartozót a gép részeibe
38. Fokozottan ügyeljen a kábelek épségére.
39. Amikor a gépet nem használja, húzza ki a hálózathoz

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 síneken

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.

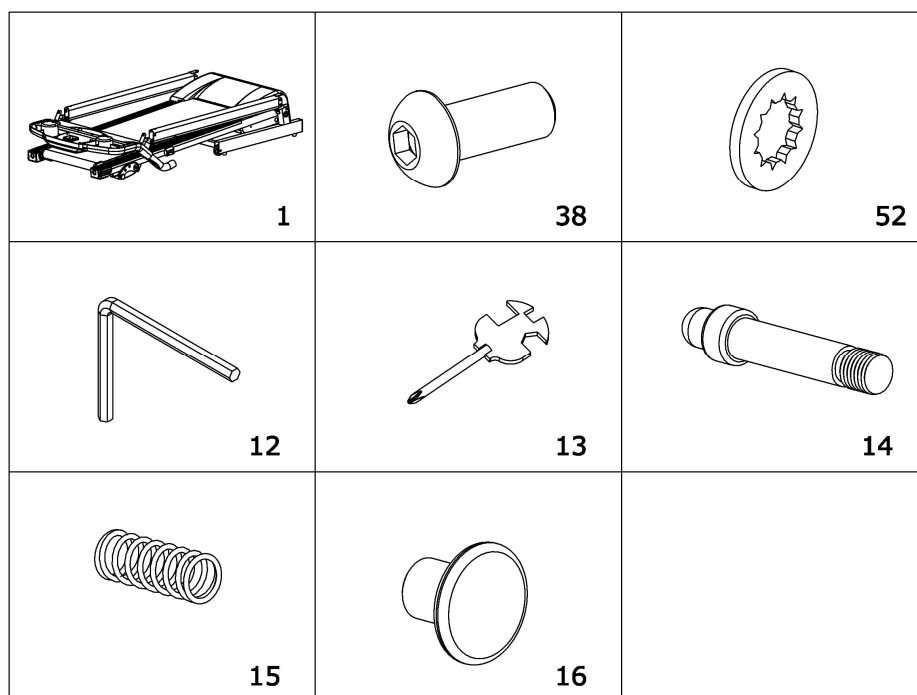
9. Mindig csatlakoztassa ruhájához a biztonsági kulcsot.

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

11. Edzés előtt kérje ki orvosa véleményét. Abban az esetben, ha bármilyen rosszul érez, azonnal szakítsa meg az edzést

Összeszerelés instrukciók

A dobozban a következő tartozékokat találja:



Részek:

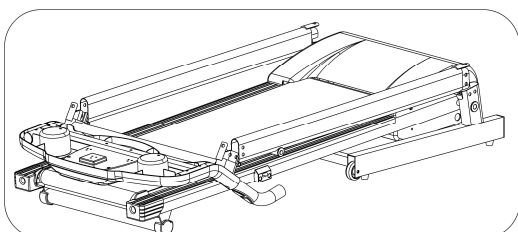
NO.	DES.	Specification	Nos.	NO.	DES.	Specification	Nos.
1	MAIN FRAME		1	13	WRENCH W/SCREW DRIVER	S=13、 14、 15	1
38	BOLT	M8*16	8	14	PIN		1
52	LOCK WASHER	8	8	15	PIN SPRING		1
12	5#ALLEN WRENCH	5MM	1	16	ADJUST BAR COVER		1

Szerszámok:

Imbuszkulcs 5mm Csavarkulcs 13, 14, 15

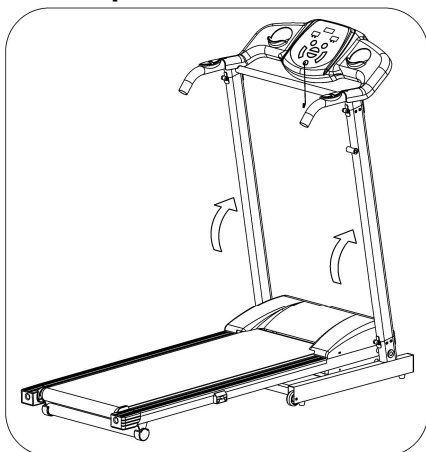
Megjegyzés: A teljes összeszerelés befejezte előtt a gépet ne csatlakoztassa az áramkörbe

1. lépés :



Nyissa ki a dobozt, majd helyezze a fő vázát a talajra

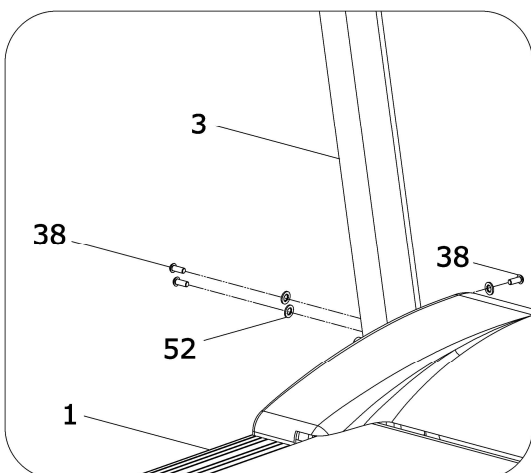
2. lépés:



Emelje fel a computer részt, majd rögzítse azt.

Megjegyzés: Ügyeljen a kábelek épségére, valamint arra, hogy a kar ne essen le.

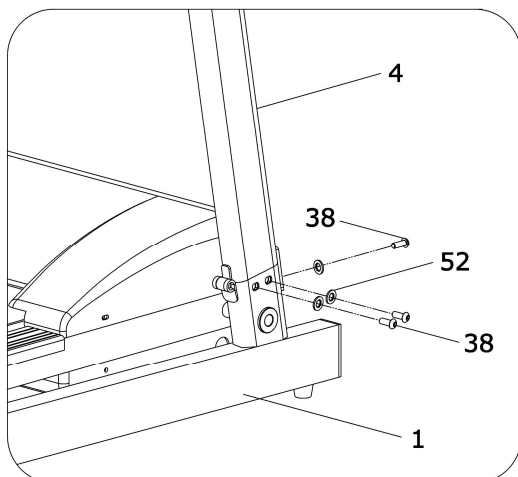
3. lépés:



Helyezze a csavart (38) az alátétlen át (52), a vázba, majd a csavarkulcs segítségével rögzítse a bal oldali kart (3) a fő vázhoz (1)

Megjegyzés: Szerelés közben tartsa a kart, így az nem eshet le.

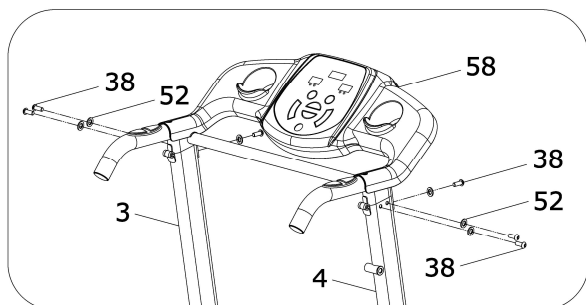
4. lépés:



Helyezze a csavart (38) az alátétén át (52), majd a csavarkulcs segítségével erősítse a jobb oldali kart (4) a fő vázhoz (1)

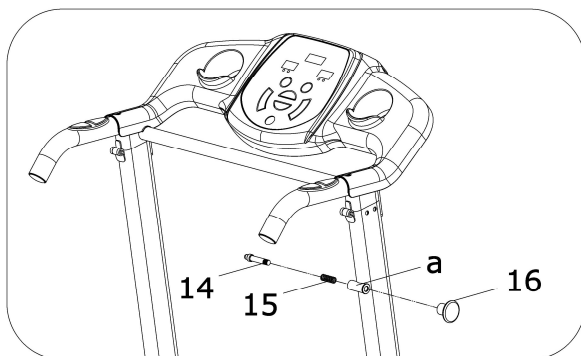
Megjegyzés: Szerelés közben tartsa a kart, így az nem eshet le.

5. lépés:



Csavarral és (38) alátéttel (52), rögzítse a computert (58) a karokhoz (3,4).

6. lépés:

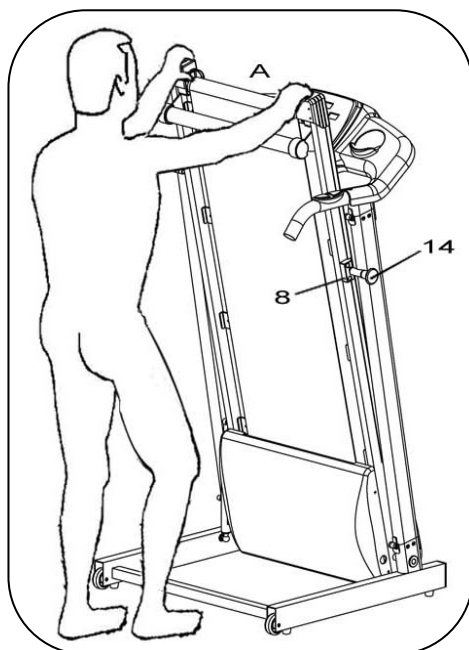


5. A kép szerint szerelje össze a pecket (a,14, 15).

6. Rögzítse a takarót (16) a pöcökhöz (14).

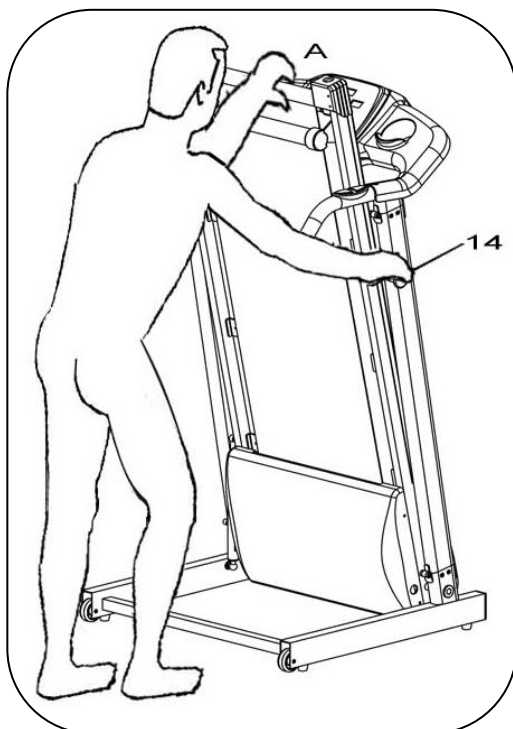
Tárolás

Felhajtás :



Ahogy azt a kép is mutatja, emelje fel addig a futó részt, amíg a pöcök (14) nem kattannak be a fixált részbe (8).

Lehajtás :

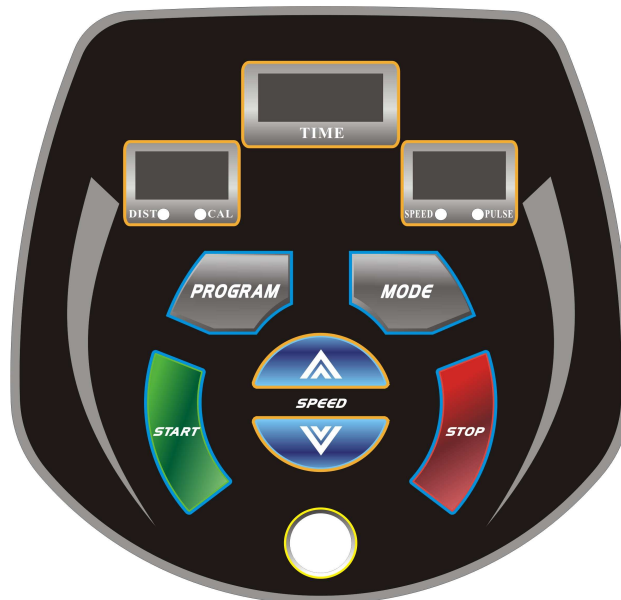


Húzza ki a pecket (14) a zárónyílásból. Majd lassan eressze le a futó részt.

Technikai paraméterek

Nyitott méret(mm)	1355*650*1240	Sebesség tartomány	0.8-10KM/H
Csukott méret(mm)	600*650*1315		
Futó felület mérete (mm)	1030*390		
Max teherbírás	100KG		
3 LED kijelző	SPEED TIME DISTANCE CALORIES PULSE		

Computer használata



Kijelző:

1. **“TIME”**: Mutatja a futással töltött időtartamot 0:00 - 99.59 közt, amikor az idő eléri a 99:59 - t, a szalag lassan leáll és megjelenik az “END” felirat, a gép sleep mode-ba áll. Amikor beállít értéket a gép visszaszámol 0:00-ig. Visszaszámolásakor a 0:00,elérésekor a szalag lelassul és megáll, megjelenik az “END” felirat.
2. **“DIST\ CAL”**: Mutatja az edzés ideje alatt elégetett kalóriák mennyiségét.
Számolja a távolságot 0 - 99.9 közt. Amikor beállít értéket, a gép visszaszámol, majd megjelenik az “END” felirat és a szalag lassan leáll.
A kalória mennyiségét 0 – 999 közt mutatja. Abban az esetben, ha beállít kalóriamennyiséget a gép visszaszámol 0 – ig, majd megjelenik az “END” felirat és a futószalag lassan leáll.

- 3、“**SPEED\PULSE**”：Mutatja a sebességet 0.8Km/h-10Km/h. Programok P1-P9; Módok H1-H3. A rendszer érzékeli a felhasználó pulzusát, 5 másodperc után megjelenik a pulzusa kijelzőn. Ugyanakkor a megfelelő indikátor fog világítani. Szívverés rátája: 50-200 ütés/Min.

Gombok funkciói:

- 1、“**PROGRAM**” **gomb**: A gomb megnyomásával az egyes programok közül választhat. “0.8”, “P1-P9-FAT”, teljes 11 különböző program. “0.8” a beállító mód. “P1-P9” előre beállított programok, “FAT” testzsírmérés program

- 2、“**MODE**” **gomb** : A gomb megnyomásával változtathatja az egyes funkciókat. “0.8”,“H-1” “H-2”、 “H-3”(“0.8” a nem beállított mód. “H-1” idővisszaszámlálás, “H-2” távolság visszaszámlálása, “H-3” kalóriamennyiség beállítása). A mód beállításakor a “+ vagy –” gombokkal beállíthatja az egyes értékeket. A “STAR/STOP” gomb megnyomásával a gépet elindítja.

- 3、“ **START**” **gomb** : A gomb megnyomásával a gép bármikor elindítható, ha a biztonsági kulcs csatlakoztatva van.

- 4、“**STOP**”**gomb**: a gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a gépet

- 5、“**SPEED+**”、 “**SPEED-**” **gomb**: Az értékek állíthatók be a gombokkal, amikor a gép áll.

Abban az esetben, ha már megkezdte az edzést a gombok segítségével a futás sebessége állítható

Gyors Start (Manuális mód)

- 1、Kapcsolja be a számítógépet és csatlakoztassa a biztonsági kulcsot.
- 2、A START gomb megnyomásával a rendszer visszaszámol 3 másodpercet, majd hangjelzéssel elindul a futószalag 0.8Km/h sebességgel.
- 3、A “SPEED +/-” gombok megnyomásával állíthat a sebességen

Torna közben:

- 1、A “SPEED -” gomb csökkenti a sebességet
- 2、A “SPEED +” növeli a sebességet
- 3、A “STOP” gomb megnyomásával leállítja a futópádot
- 4、ha a felhasználó megfogja az érzékelő markolatokat 5 másodpercre, megjelenik a pulzusa a kijelzőn

Manuális mód:

1. Abban az esetben, ha nem állít be értéket és megnyomja a START gombot a szalag 0.8km/h sebességgel indul, a "SPEED+", "SPEED-" gombokkal változtathatja a sebességet
2. Time (idő) beállítás, nyomja meg a "MODE" gombot a beállításba való belépéshez H-1 program, megjelenik a "15 : 00" felirat. A "SPEED+", "SPEED-" gombokkal beállíthatja az edzés időtartamát 5:00-99:00 között.
3. A távolság programba való belépéshez nyomja meg a "MODE" gombot H-2, megjelenik az "1.0" felirat. A "SPEED+", "SPEED-" állíthatja be a kívánt távolságot 0.5—99.9 közt.
4. A kalória programba való belépéshez nyomja meg ismét a "MODE" gombot H-3, megjelenik az 50.0 felirat. A "SPEED+", "SPEED-" gombokkal állítsa be az elégetni kívánt kalória mennyiségét 10-999 között.
5. Nyomja meg a "START" gombot a beállítások befejezése után. A "STOP" , gomb megnyomásával a gép bármikor leállítható

Belső program

Nyomja meg a "PROGRAM" gombot, a "SPEED" ablakban megjelenik P1-P9 , ezen programok közül választhat. Az idő beállításakor, a TIME ablak villog. Mutatja az előre beállított időt 10:00, a "SPEED+", "SPEED -" gombokkal változtathat az értéken. A "START" gomb megnyomásával elindítja a belső programot, mely 10 szekcióra van felosztva. Amikor a gép belép a következő szekcióba sípoló hanggal jelez "Bi--", ezek után a sebesség változik az aktuális program szerint. A "SPEED+", "SPEED -" gomb megnyomásával a sebesség változtatható. Amikor a program a következő szekcióba lép, automatikusan igazodik az előre beállított sebességhez. A program lejártakor a rendszer sípolással jelez, majd a futószalag lassan leáll.

Torna program

Az egyes szekciók felosztása.

mód \ idő		Idő intervallum									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	sebesség	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	sebesség	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	sebesség	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	sebesség	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	sebesség	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	sebesség	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	sebesség	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	sebesség	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	sebesség	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Programok értékei

	PROGRAM	Kezdet	Beállítható érték	Kijelzett érték
Idő (Perc:másodperc)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Sebesség (Km/h)	0.8	0.8	0.8-10	0.8-10
Távolság (Km)	0.00	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
Pulzus (hypo/min)	P	/	/	50-200
Caloria (THERM)	0	50	10-999	0 - 999

BODY (test) TESZTER:

Nyomja meg a "PROGRAM" gombot annyiszor, amíg nem jut el a FAT body fat tester módhoz, a "MODE" gomb megnyomásával lépjen be: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 nem, F-2 kor, F-3 magasság, F-4 súly, F-5 testzsírmérés),

A "SPEED+", "SPEED -" gombbal állítsa be a F1 – F4, ezek után nyomja meg a "MODE" gombot az F-5 beállításához, majd fogja meg a pulzusmérő szenzorokat. A teszt a magasságot és a testsúlyt hasonlítja össze. A megfelelő FAT érték 20-25 közt van, 19 alatt túl sovány. 25 – 29 túlsúlyos, 30 felett kórosan túlsúlyos emberekről beszélünk.

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)	Normális
	FAT	=(25---29)	Túlsúly
	FAT	≥30	Kórosan túlsúly

Biztonsági kulcs funkció:

Abban az esetben, ha kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópad leáll. Abban az esetben, 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:

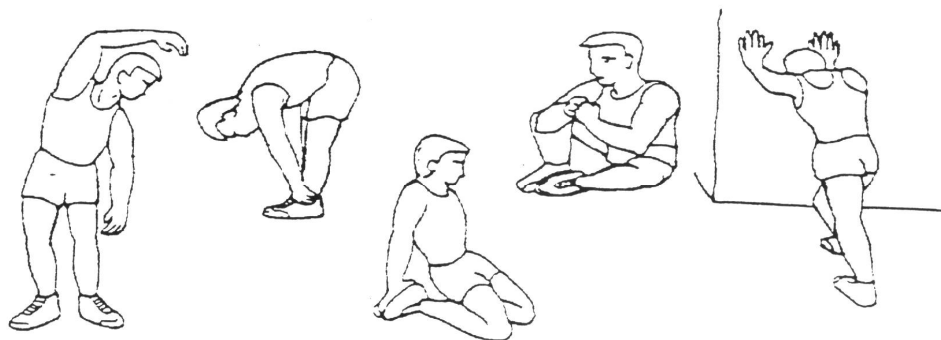
- Ajánlott az edzés kezdetén a lassú futás, valamint a markolatok tartása, amíg nem érzi magát teljesen magabiztosnak
- A biztonsági kulcsot mindig csatlakoztassa a computerhez, annak másik végét pedig a ruhájához.
- Abban az esetben, ha be szeretné fejezni az edzést nyomja meg a PAUSE gombot, vagy húzza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

Torna:

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

1. Bemelegítő gyakorlatok

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

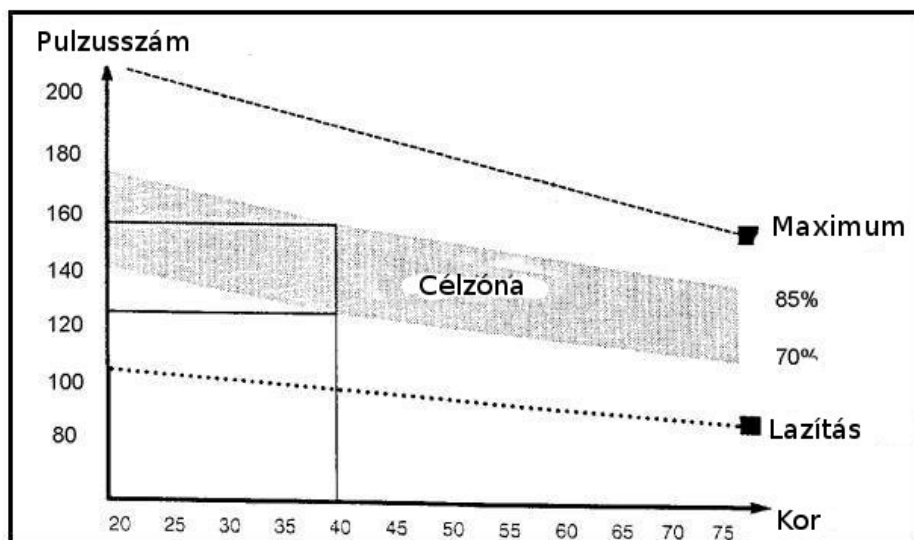


Az oldalsó hasizmok nyújtása Comb hátsó része Comb első része Comb belső része Vádli és Achilleusz izom

2. Maga a torna

Edzés, mely közben meg kell erőltetnie magát. A rendszeres edzésnek köszönhetően a lábai hajlékonyabbak lesznek. Fontos a tempó megtartása. Az edzés akkor a legeffektívebb, ha a pulzusát a grafikonon látható maximumig emeli.

Ennek a résznek 12 percig kellene tartania.



3. Lazítógyakorlatok

Ezek a gyarkorlatok segítenek a kardio-vaszkuláris rendszernek megnyugodni. Ez lényegében a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. A tempó és terhelés csökkentése legalább 5 percen keresztül. A nyújtógyakorlatokat sem szabad abbahagyni. Ne feledkezzen 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 óráig 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.

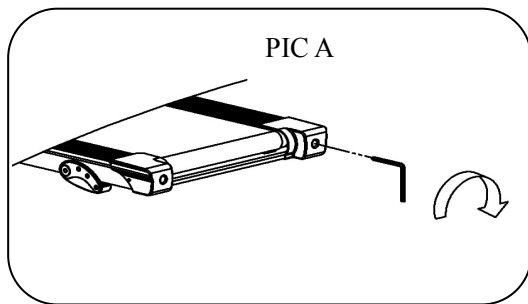
Karbantartási instrukciók

A futószalag beállítása

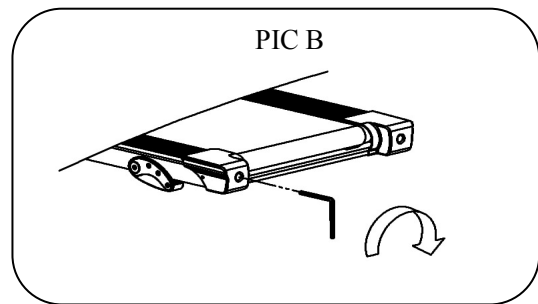
Ne feszítse túl a futószalagot. Ez kisebb motor teljesítményt eredményezhet.

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.



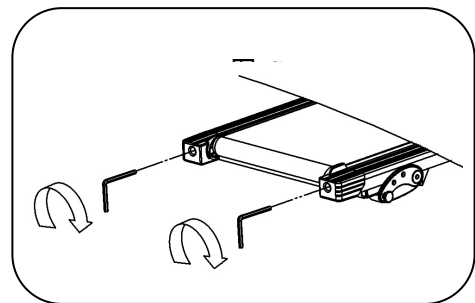
A szalag jobb oldalra csúszott el



B 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 óramutatóval azonos irányban
- Abban az esetben, ha nem eredményes ismételje 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 síneket is. Így kevesebb idegen anyag kerül be a szalag alá.

A szalag tetejét nedves ronggyal tisztítsa. Tisztításhoz soha ne használjon maró hatású anyagokat.

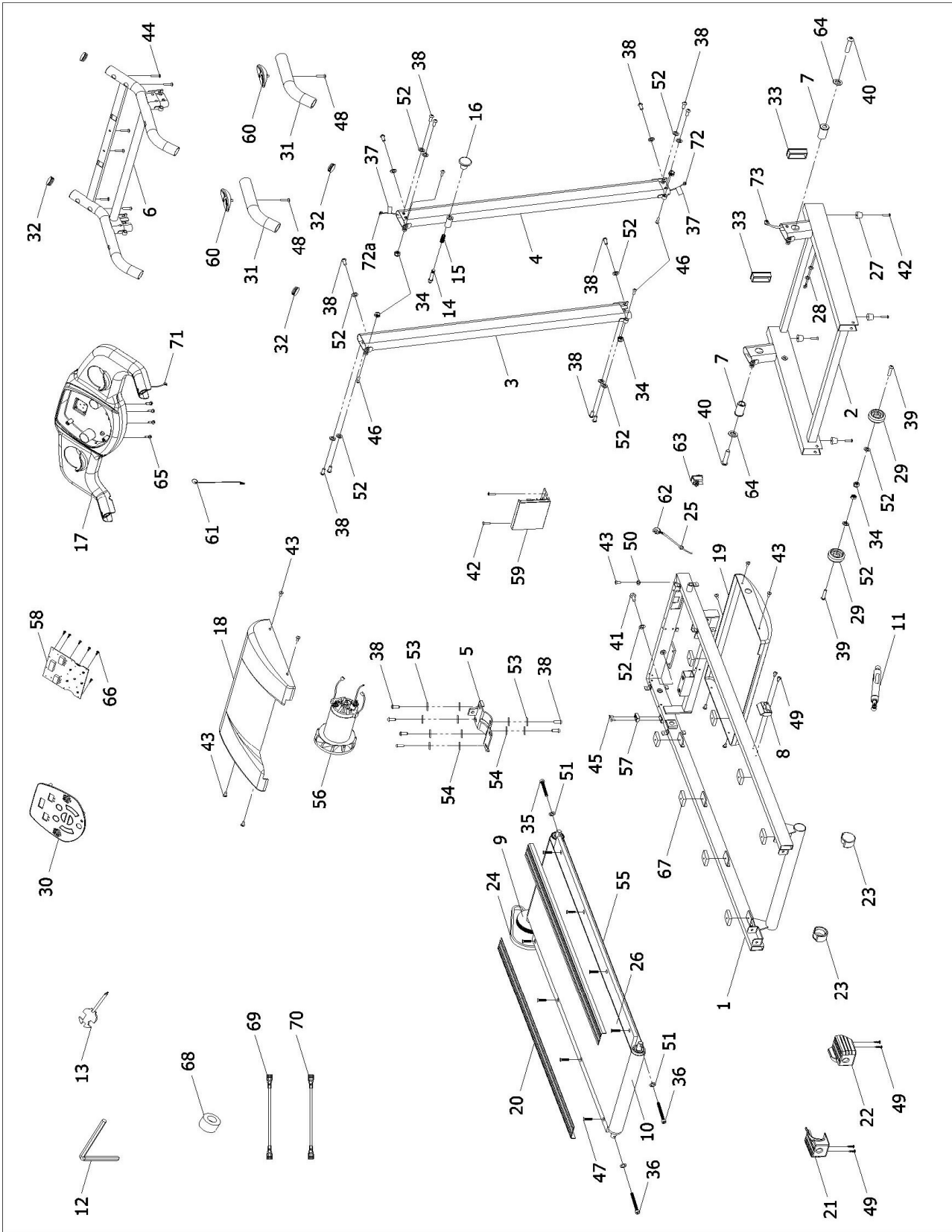
Figyelmeztetés : A motor takarójának eltávolítása előtt mindig húzza ki a kábelt az elektromos hálózatról. Évente egyszer tisztítsa ki a motor környékét a motortakaró eltávolítása után.

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

#.	DESCRIPTION	REMARK	QTY	#.	DESCRIPTION	REMARK	QTY
1	MAIN FRAME		1	36	SCREW	M6*65	2
2	BASE FRAME		1	37	sticker		2
3	LEFT UPRIGHT		1	38	BOLT	M8*16	14
4	RIGHT UPRIGHT		1	39	SCREW	M8*42	2
5	MOTOR BRACKET		1	40	SCREW	M12*60	2
6	COMPUTER BRACKET		1	41	BOLT	M8*35	1
7	ROTATIONAL COVER TUBE		2	42	SCREW	M4*16	6
8	FIXED BLOCK		1	43	SCREW	M5*8	10
9	FRONT ROLLER		1	44	SCREW	M6*15	6
10	REAR ROLLER		1	45	SCREW	M3*8	2
11	GAS SPRING		1	46	SCREW	M8*30	4
12	5#ALLEN WRENCH	5mm	1	47	SCREW	M6*22	8
13	WRENCH W/SCREW DRIVER	S=13、14、15	1	48	SCREW	ST4.2*19	2
14	PIN		1	49	SCREW	ST4.2*12	6
15	PIN SPRING		1	50	WASHER	5	1
16	ADJUST BAR COVER		1	51	WASHER	6	3
17	COMPUTER COVER		1	52	LOCK WASHER	8	11
18	MOTOR TOP COVER		1	53	WASHER	8	6
19	MOTOR DOWN COVER		1	54	WASHER	8	6
20	SIDE RAIL		2	55	RUNNING BOARD		1
21	LEFT BACK COVER		1	56	DC MOTOR		1
22	RIGHT BACK COVER		1	57	MAGNETIC SENSOR		1
23	FOOT PAD		2	58	COMPUTER		1
24	MOTOR BELT		1	59	CONTROL BOARD		1
25	ELECTRIC LINE BAND		1	60	HAND PULSE		2
26	RUNNING BELT		1	61	SAFETY KEY		1
27	FOOT PAD		4	62	ELECTRIC LINE		1
28	RING WIRE COVER		2	63	SQUARE SWITCH		1
29	CONVEY WHEEL		2	64	WASHER	12	2
30	COMPUTER CONTROL BOARD		1	65	Screw	ST4.2*13	4
31	FOAM WRAP		2	66	Screw	ST2.9*9.5	6
32	TUBE END CAP		4	67	Rubber insert		8
33	INNER END CAP	60*30	2	68	MAGNETIC RING		1
34	NUT	M8	8	69	SINGLE LINE		1
35	SCREW	M6*45	1	70	SINGLE LINE		1
71	COMPUTER UPPER WIRE		1				
72	COMPUTER MIDDLE WIRE		1				
73	COMPUTER LOWER WIRE		1				



RO - SHEEN IN 2031

MANUAL DE UTILIZARE



ALAGEN S. R. L.

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

Tel.: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro

AVERTIZARE

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

- 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

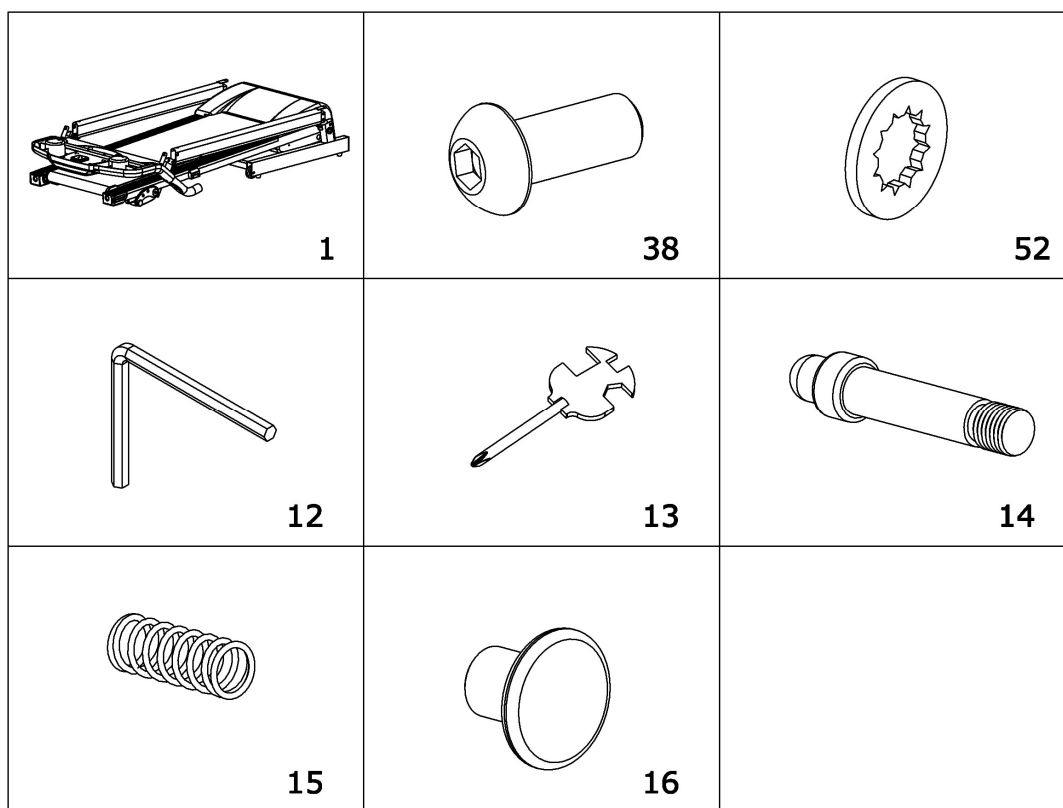
40. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul
41. Verificati daca toate suruburile sunt bine stranse.
42. Nu puneti banda de alergare in zone cu umiditate ridicata, va va provoca probleme.
43. Nu ne asumam nici o responsabilitate pentru orice tip de probleme sau accidente aparute din cauza nerespectarii indicatiilor de mai sus.
44. Purtați haine și papuci sport când alergați.
45. Nu va antrenați în primele 40 minute după ce ați mâncat.
46. Pentru a preveni accidentările încălziti-va mușchii înainte de exercitii.
47. Consultați-va doctorul înainte de exercitare dacă suferiți de hipertensiune.
48. Banda de alergare este doar pentru adulți.
49. Supravegheați: persoanele în vârstă, copii, și persoanele cu dizabilități în timp ce utilizează banda de alergare.
50. Nu adăugați nimic acestui aparat, puteți să-l stricați.
51. Nu prelungiți cablul de alimentare, nu modificați stecherului, nu conectați firul din mijloc la tensiune. Nu plasați obiecte grele pe cablul de alimentare, nu lasați cablul de alimentare lângă surse de căldură. Este interzis folosirea unei prize cu mai multe gauri, poate cauza incendii sau electrocutări.
52. Întrerupeți alimentarea cu tensiune când aparatul nu este folosit. Când întrerupeți alimentarea nu trageți de cablul.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA SI PREVENIRE

1. Conectati cablul de alimentare la o priza cu impamantare, cu circuit de 10 Amp dedicat. Acest aparat trebuie conectat la o priza cu impamantare. Daca se strica, impamantarea asigura reducerea riscului de electrocutare.
2. Pozitionati banda de alergare pe o suprafata curata si nivelata. Nu puneti pe un covor gros, ce ar putea interfera cu ventilatia motorului. Nu montati banda de alergare in exterior sau in zone interioare umede.
3. Pozitionati banda de alergare in asa fel incat priza sa fie vizibila si accesibila.
4. Nu porniti banda de alergare in timp ce sunteti deasupra ei. Dupa ce porniti si reglati viteza asteptati pana cand banda ajunge la viteza setata. Intotdeauna stati pe suporturile laterale inainte de a pasi pe banda.
5. Purtati haine sport cand va antrenati pe banda de alergare. Purtati haine adecvate miscarii, nu purtati haine lungi, haine care atarna ce s-ar putea prinde in banda de alergat. Intotdeauna alergati cu pantofi sport cu talpa din cauciuc.
6. Intotdeauna intrerupeti alimentarea cu tensiune inainte de a inlatura capacul motorului.
7. Tineti copii mici departe de banda de alergare in timp ce aceasta functioneaza.
8. Intotdeauna tineti-va de manere cand incepeti sa mergeti sau sa alergati, asta pana cand v-ati obisnuit cu viteza..
9. Intotdeauna atasati de haine cordonul cheii de siguranta cand folositi banda de alergare. Daca banda isi mareste viteza brusc din cauza unei defetiuni electronice, ea se va opri automat cand cheia de siguranta este trasa.
10. Cand banda de alergare nu este folosita intrerupeti alimentarea electrica si inlaturati cheia de siguranta.
11. Inainte de a incepe orice program de pregatire folosind banda de alergare consultati-va medicul. Acesta va poate ajuta sa stabiliti frecventa, intensitatea si durata exercitiilor adecvate pentru varsta si conditia fizica dumneavoastra. Daca simtit durere, o apasare pe piept, batai ale inimii iregulate, apnee sau aveti orice tip de disconfort in timpul exercitiilor, OPRITI-VA. Consultati-va medicul inante de a relua exercitiile.

INTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

Cand deschideti cutia o sa gasiti piesele de mai jos:



Lista pieselor:

Nr.	Denumire	Specificatii	Cant.	NO.	Denumire	Specificatii	Cant.
1	Cadru principal		1	13	Cheie multi	S=13;14;15	1
38	Surub	M8*16	8	14	Cui		1
52	Saiba	8	8	15	Arcul cuiului		1
12	Imbus 5# ALLEN	5MM	1	16	Capac bara		1

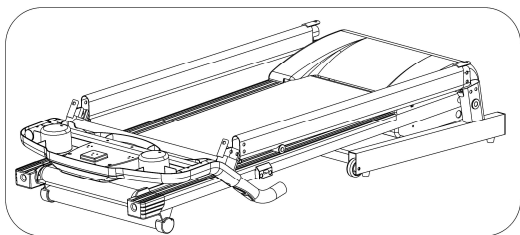
Unelte de fixare:

Imbus 5# ALLEN WRENCH 5mm 1 buc.

Cheie multi S=13;14;15 1 buc.

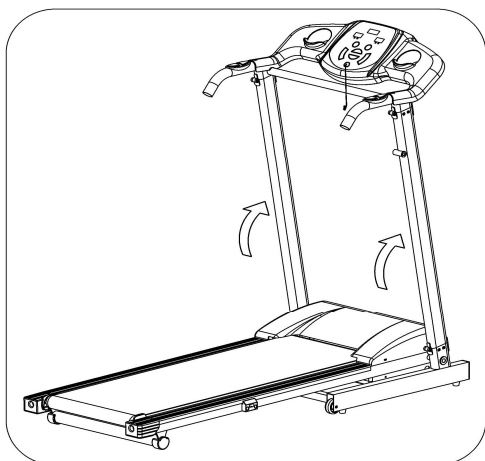
Nota: Nu porniti pana cand nu l-ati asamblat complet.

PASUL 1:



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

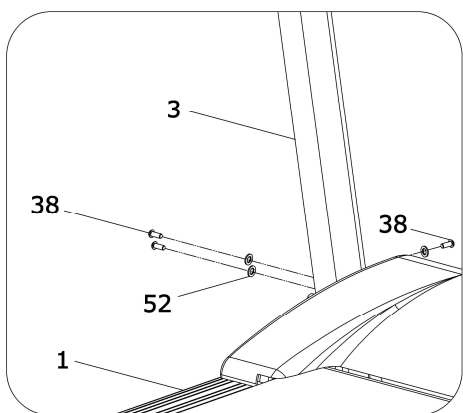
PASUL 2:



Ridicati computerul tragang in directia aratata de sageti.

Nota: Cand ridicati computerul aveti grija sa nu presati firele, tineti de computer ca sa evitati caderea lui.

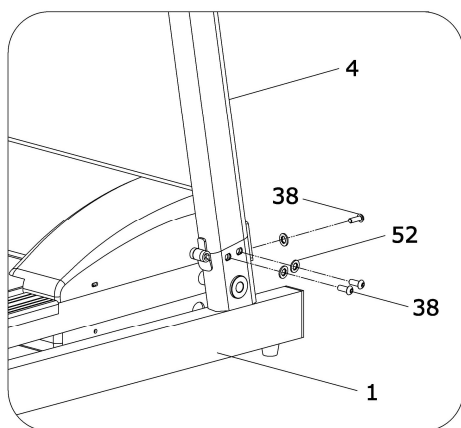
PASUL 3:



Strangeti surubul (38) cu saiba (52), apoi folositi imbusul pentru a fixa suportul stang (3) de cadrul principal (1)

Nota: Tineti suportul stang cu mana evitand caderea si deteriorarea lui.

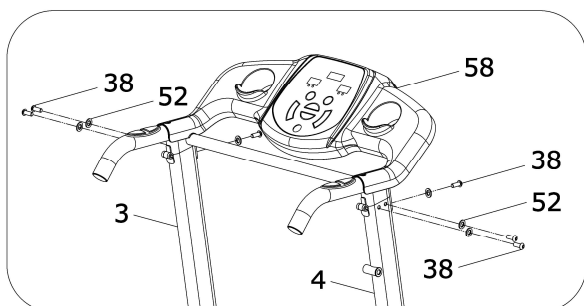
PASUL 4:



Strangeti surubul (38) cu saiba (52), apoi folositi imbusul pentru a fixa suportul drept (3) de cadrul principal (1)

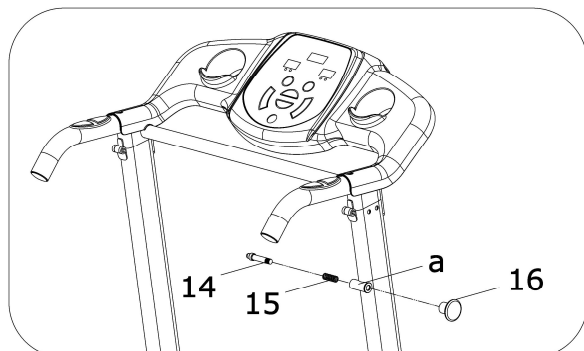
Nota: Tineti suportul drept cu mana evitand caderea si deteriorarea lui.

PASUL 5:



Fixati computerul (58) pe suporturile (3, 4) cu ajutorul suruburilor (38) si saibelor (52).

PASUL 6:

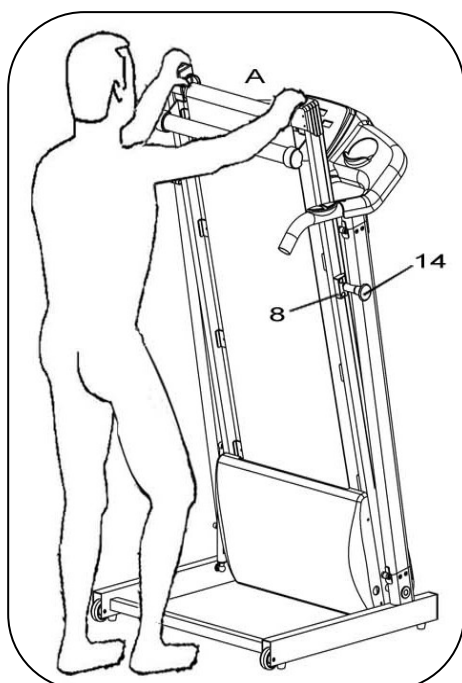


7. Introduceti cuiul (14) pe arc (15), apoi treceti prin gaura (a)
8. Fixati capul(16) de cuiul (14)

ATENTIE: Inainte de a porni banda de alergare asigurati-va ca ati asamblat complet si toate suruburile sunt bine stranse. Inainte de a folosi banda va rugam sa cititi instructiunile cu atentie.

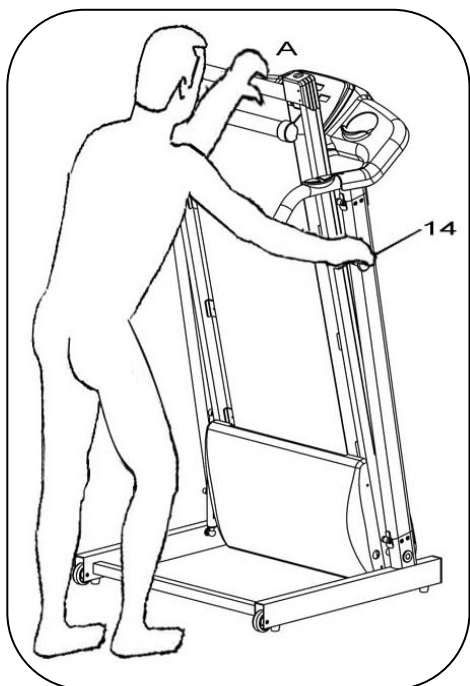
INSTRUCTIUNI DE STRANGERE

Strangerea :



Ridicati cadrul asa cum va este prezentat in imaginea alaturata pana cand puteti fixa cuiul (14) in locasul de fixare (8)

Desfacerea :

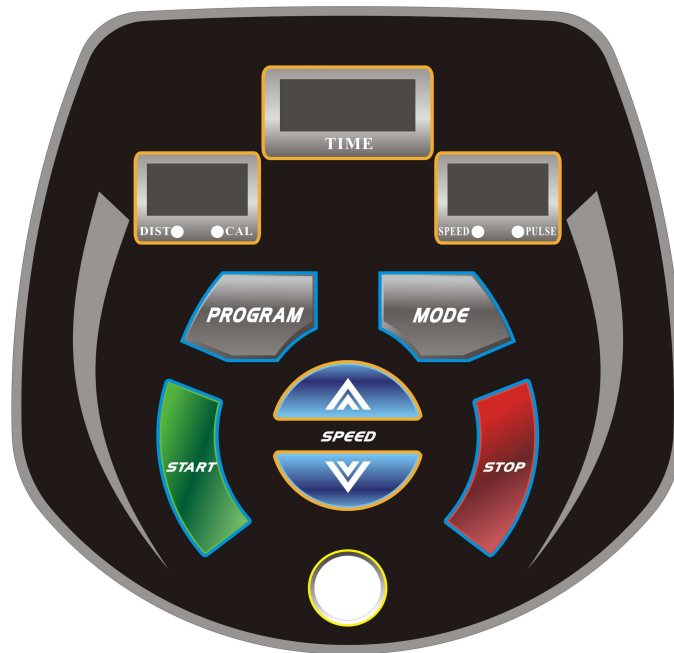


Scoateti cuiul (14) din gaura de fixare, apoi lasati cadrul principal in jos.

PARAMETRII TEHNICI

Marime dupa montare (mm)	1355*650*1240	GAMA VITEZE	0.8-10KM/H
Marime dupa strangere (mm)	600*650*1315		
Suprafata banda de alergare (mm)	1030*390		
GREUTATE MAXIMA ADMISA	100KG		
AFISAJ	Viteza, Timp, Distanta, Calorii, Puls		

GHID DE OPERARE



AFISARE:

- 1 **“TIME”**: Aceasta fereastră afișează timpul alergat, de la 0:00 la 99.59, când timpul ajunge la 99:59, banda de alegare se va opri ușor și se va afișa “END”, aparatul va intra în modul de așteptare. Când setați o număratoare inversă și număratoarea ajunge la 0:00 banda de alegare se va opri ușor și se va afișa “END”, aparatul va intra în modul de așteptare.
- 2 **“DIST\ CAL”** Acesta fereastră afișează distanța alergată și calorii consumate de alergător. Reactivare date la fiecare 5 secunde.
Când este afișată distanța va număra de la 0 până la 99.9. Va număra înapoi la 0 atunci când ați setat o țintă. Când ajunge la finalul numărării banda de alegare se va opri ușor și va afișa “END” în fereastră. Când este afișat numărul de calorii consumate va număra de la 0 la 999, dacă numărul depășește 999, va număra de la 0 numărul depășit. Când ați setat un număr de calorii se va număra până la 0, când se va ajunge la 0 aparatul se va opri și fereastră va afișa “END”.
- 3 **“SPEED\PULSE”**: Acesta fereastră va arăta viteza, intervalul fiind între 0.8KM/H-10KM/H. Programe presetate P1-P9; Programe presetate H1-H3. Sistemul ia pulsul în mod automat dacă utilizatorul ține mâna pe senzorul de puls pentru mai mult de 5 secunde și îl va afișa în fereastră concomitent cu luminarea ledului corespunzător. Valoarea pulsului este cuprinsă în intervalul: 50-200 batai/minut. (această informație este doar pentru referință)

FUNCTIILE BUTOANELOR:

- 1 “PROGRAM”:** In timp ce este in starea de asteptare acest buton este folosit pentru selectarea programului “0.8”, “P1-P9-FAT”, in total 11 modele diferite. “0.8” este modul de baza. “P1-P9” sunt programe presetate, “FAT” este program testare tesut adipos.
- 2 “MODE”:** in timp ce aparatul este in starea de asteptare, apasand acest buton puteti alege setarea. “0.8”, “H-1” “H-2”, “H-3”(“0.8” modul de baza. “H-1” pentru numarare inversa a timpului, “H-2” pentru numarare inversa a distantei, “H-3” pentru numararea inversa a numarului de calorii consumate. Indiferent de modul ales puteti mari sau scadea viteza apasand “+ sau –“. Apasati “STAR/STOP” pentru a porni aparatul.
- 3 “START”:**dupa ce ati pornit aparatul si ati atasat cheia de siguranta, apasati butonul pentru a incepe.
- 4 “STOP”:** apasand acest buton in timp ce banda de alergare functioneaza veti opri motorul si seta programul standard;
- 5 “SPEED +” “SPEED -”:** este pentru a regla valoarea vitezei in timp ce banda de alergare este in functiune. Apasand in timpul alergarii veti schimba viteza cu cate 0.1KM/H de fiecare data cand apasati. Daca apasati pentru mai mult de 0.5S continuu, viteza se va schimba mai repede.

Start rapid (Modul manual)

- 1、 Aprindeti de la intrerupator, atasati cheia de siguranta.
- 2、 Apasati butonul de START, sistemul va numara de la 3 secunde, “Buzzerul” va face un sunet in timp ce pe afisaj va fi aratat timpul care a mai ramas pana la pornire. Banda de alergare va porni cu viteza de 0.8KM/H dupa 3 secunde.
- 3、 Apasati “SPEED +/-” pentru a regla viteza.

Modul de operare in timpul exercitiilor:

- 1、 Apasati “SPEED -” va reduce viteza.
- 2、 Apasati “SPEED +” va creste viteza.
- 3、 Apasati “STOP” va reduce viteza pana la oprire.
- 4、 Cand utilizatorul tine mana pe senzorul de puls 5 secunde, valoarea pulsului va fi afisata.

Modul manual:

1. Daca nu faceti nici un fel de setare si apasati direct butonul de START, banda va incepe sa functioneze cu viteza de 0.8km/h, apasati “SPEED+”, “SPEED-” pentru a schimba viteza.
2. Setati timpul, apasati “MODE” pentru a introduce valoarea timpului operati H-1, fereasta pentru timp va afisa “15:00”. Apasati “SPEED+”, “SPEED-” pentru a seta timpul pentru exercitiu. Timpul poate fi setat in intervalul 5:00-99:00.

3. In modelul de setare a timpului, apasati “ MODE ” pentru a introduce distanta dorita operati H-2, fereastra pentru distanta va afisa “1.0”. Apasati “SPEED+”, “SPEED-” pentru a introduce distanta dorita. Intervalul pentru distanta este 0.5—99.9.

4 In modelul pentru setarea distantei, apasati “MODE” pentru a introduce numarul de calorii dorite operati H-3, fereastra pentru calorii va afisa 50.0. Apasati “SPEED+”, “SPEED-” pentru a seta numarul caloriilor. Valoarea setata poate fi in intervalul 10-999.

5 Apasati “START” dupa ce ati terminat cu setarile. Banda de alergare va incepe sa functioneze dupa 3 secunde. Apasati “SPEED+”, “SPEED-” pentru a schimba viteza si “STOP” pentru a opri.

Programe presetate

Apasati “PROGRAM”, fereastra “SPEED” va afisa pentru alegere programele P1-P9. Setarea timpului de alergare se face cand fereastra pentru timp lumineaza. Timpul afisat va fi 10:00, apasati “SPEED+”, “SPEED -” pentru a seta durata dorita pentru alergare. Apasati “START” pentru am incepe programul presetat, acest program este impartit in 10 parti. Fiecare parte este egala cu timpul setat/10. Cand sistemul trece into noua parte va scoate un sunet “Bi--” si viteza va fi schimbata potrivit programului presetat. Daca doriti sa schimbati viteza pe o sectiune din program apasati “SPEED+”, “SPEED -”, cand programul va trece la o noua sectiune el va avea viteza presetata in program. La terminarea programului presetat sistemul va face pentru 10 secunde “Bi—Bi—” si banda de alergare va reduce viteza pana cand se va opri.

Diagrama cu programele presetate

Fiecare program este impartit in 10 parti egale, durata intregului program este aleasa de dumneavoastra, viteza este impartita pe sectiuni dupa cum urmeaza:

MOD \ TIMP		INTERVAL DE TIMP									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	SPEED	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	SPEED	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	SPEED	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	SPEED	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	SPEED	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	SPEED	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Intervalul programului:

	Program	Inceput	Setare interval	Afisare interval
TIME(MIN:SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
SPEED(Km/h)	0.8	0.8	0.8-10	0.8-10
DISTANCE(Km)	0.00	1.0	0.5-99.9	0.00-99.9
PULSE(hypo/min)	P	/	/	50-200
CALORII(THERM)	0	50	10-999	0-999

TESTAREA INDICELUI MASEI CORPORALE:

La inceput, apasati “ PROGRAM”, introduceti FAT, indicele masei adipoase a corpului, apasati “ MODE “ si introduceti F-1,F-2,F-3,F-4,F-5 (F-1 SEX, F-2 VARSTA, F-3 INALTIME, F-4 GREUTATE, F-5 FAT TESTER).

Apasati “SPEED+”, “SPEED -” pentru a selecta F1 – F4, dupa aceea apasati “ MODE” pentru a seta F-5, apucati manerul cu senzorul de puls, va fi afisat indicele masei adipoase al corpului, acesta va fi afisat dupa 2-3 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(male)	02femeie (female)
F-2	Age(varsta)	10-----99	
F-3	Hight(inaltime)	100----200	
F-4	Weight(greutate)	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Slab
	FAT	=(20---25)	Greutate normala
	FAT	=(25---29)	Greutate mare
	FAT	≥30	Obezitate

Functia cheii de siguranta:

Daca trageti cheia de siguranta, banda de alergare se va opri imediat. Toate ferestrele de afisaj vor afisa “-----” si buzzerul va scoate un sunet “BB” neincetat. Cand reatasati cheia de siguranta banda de alergare este in starea initiala dinaintea folosirii.

Functia de economisire energie:

Aparatul are functia de economisire energie, daca nu este folosit aceasta functie se va activa dupa 10 minute, afisajul se va inchide. Pentru a porni afisajul puteti apasa orice buton.

Inchiderea:

Stingeti aparatul de la intrerupator , puteti opri banda de alergare si intrerupand alimentarea cu energie electrica, aceasta nu va fi afectata.

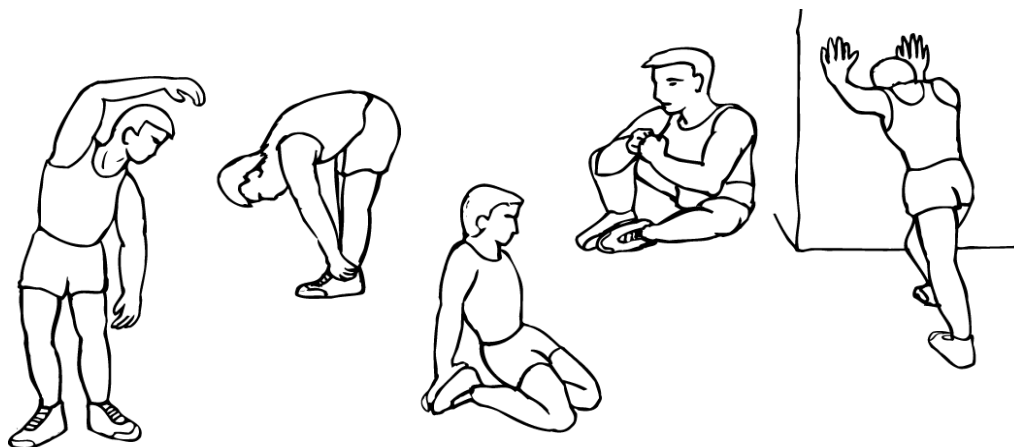
Atentionare:

10. Va recomandam sa mentineti o viteza redusa la inceputul programului de pregatire si sa tineti mainle pe manere pana cand va simtit confortabil pe banda de alergat.
11. Atasati cheia de siguranta la computer si prindeti cordonul cheii de siguranta de haine.
12. Pentru a termina sesiunea de antrenament in siguranta apasati PAUSE sau trageti cheia de siguranta oprind banda imediat.

ISTRUCIUNILE EXERCITIILOR

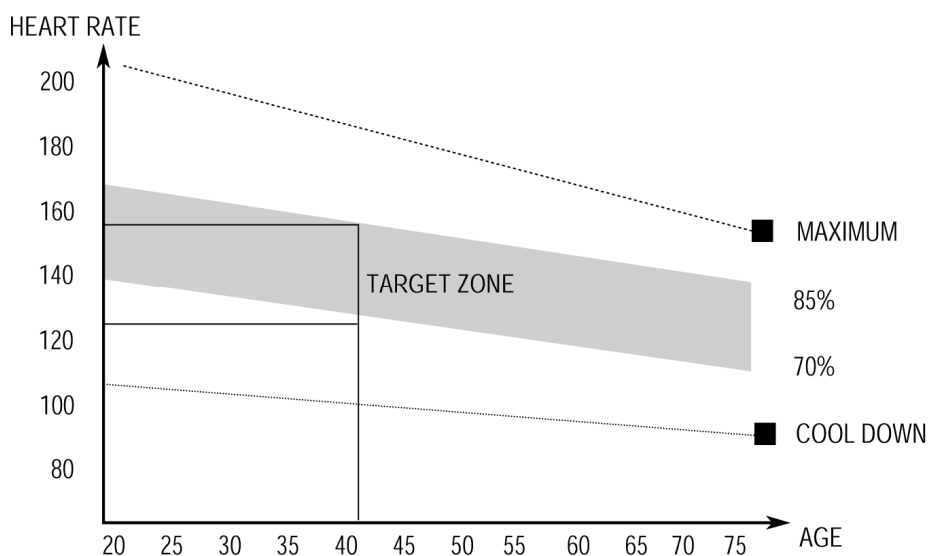
1. INCALZIREA

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. EXERCITILE

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.

Cut cat sunteti mai in forma puteti sa va antrenati mai mult si mai intens. Este de recomandat sa va antrenati de cel putin 3 ori pe saptamana.

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 reduceti 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

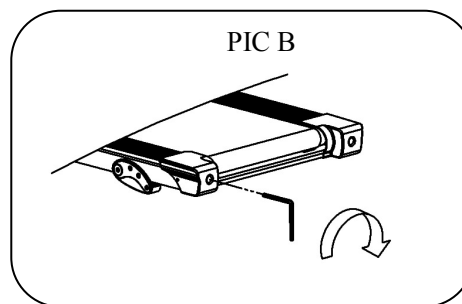
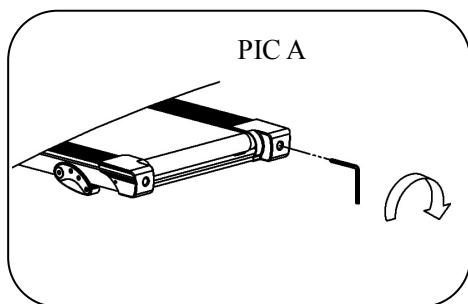
Reglarea tensiunii benzii de alergare

NU INTINETI PREA TARE BANDA DE ALERGARE. Aceasta va reduce performantele motorului si va scurta durata de viata a bandei de alergare.

CENTRAREA BANZII DE ALERGARE:

- Puneti banda pe o suprafata orizontala
- Rulati banda cu o viteza de aproximativ 5 km/h
- 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.
- 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.



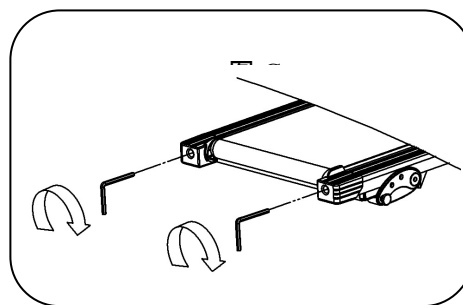
Imaginea A: banda este deviata spre dreapta

Imaginea B: banda este deviata spre stanga

AJUSTAREA TENSIUNII BENZII DE ALERGARE:

- Opriti banda, opriti alimentarea cu energie electrica.
- Folositi imbusul Allen, rotiti ambele suruburi de reglare in sensul acelor de ceasornic cu un sfert de tura.
- Daca alunecarea continua repetati pasii de mai sus.

NOTA: Este recomandat sa pastrati imbusul Allen la indemana.



CURATAREA

ATENTIE: INTOTDEAUNA INTRERUPETI ALIMENTAREA CU ENERGIE ELECTRICA A BANDEI INAINTE DE A O CURATA.

Curatarea generala a bandei de alergare va prelungi durata de functionare a acesteia. Stergeti de praf si curatati in mod regulat. Asigurati-va ca ati curatat toata banda integral. In acest mod se reduc acumularile de praf si materiale straine sub banda. Partea superioara a bandei poate fi curatata cu o carpa umeda, aveti grija sa nu existe scurgeri de lichide in interior.

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

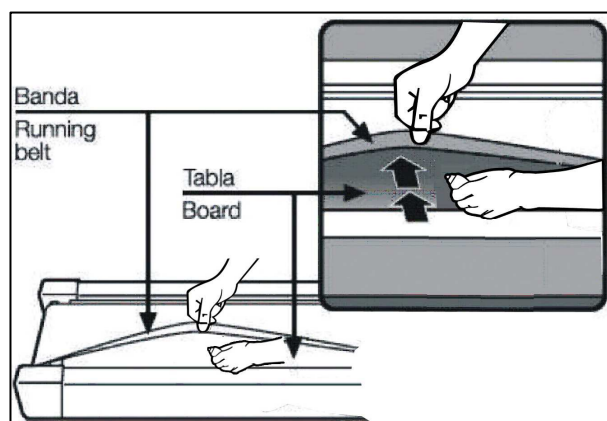
UNGerea BANDEI DE ALERGAT

Aceasta banda de alergat este echipata cu un sistem de ungere ce necesita putina intretinere.

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:

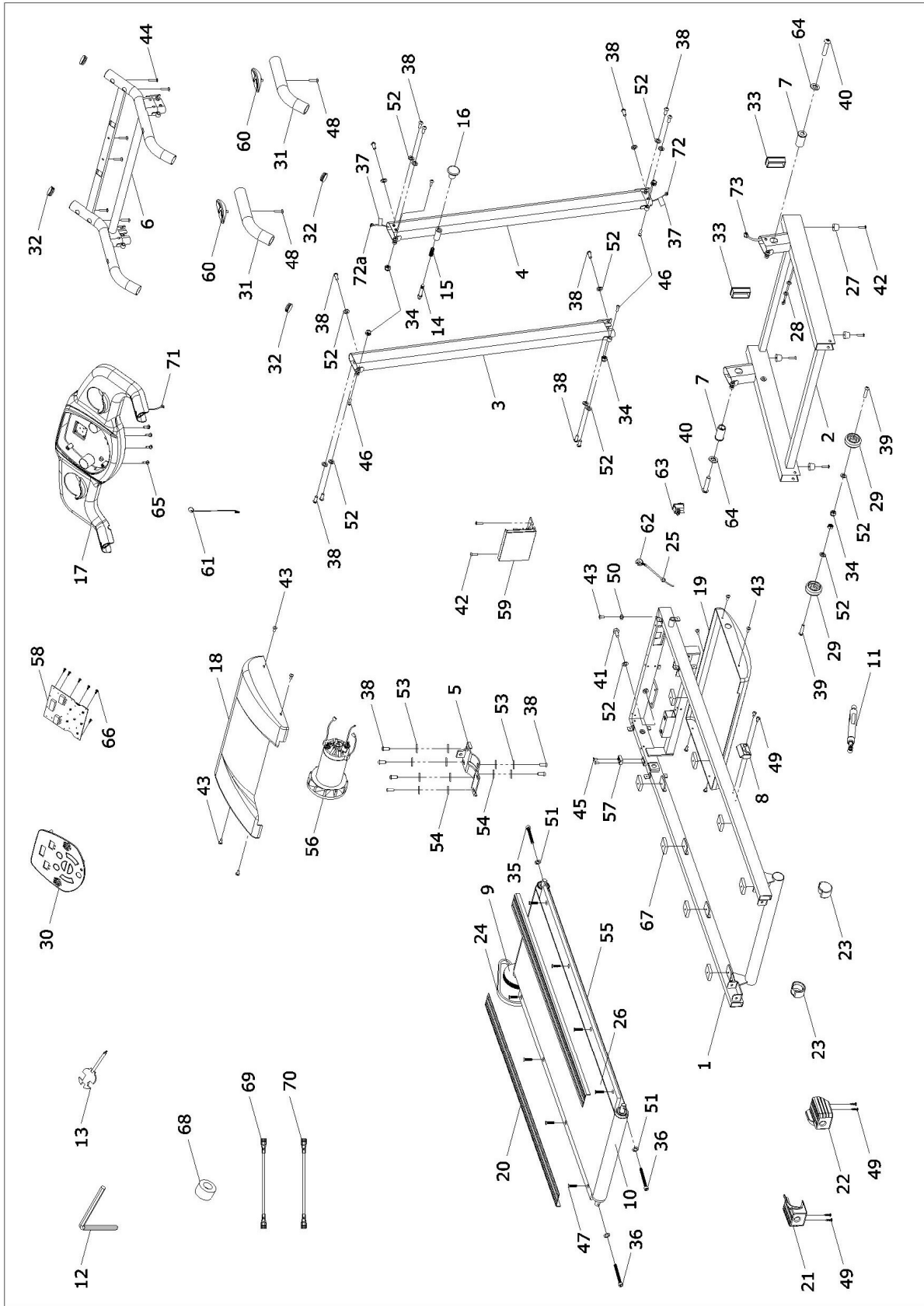
- Folosire usoara (mai putin de 3 ore/saptamana) anual
- Folosire medie (3-5 ore/saptamana) la fiecare 6 luni
- Folosire indelungata (mai mult de 5 ore/saptamana) la fiecare 3 luni



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 COMPONENTELOR

#.	DESCRIERE	REMARK	Cant.	#.	DESCRIERE	Cant.	Cant.
1	Cadru principal		1	36	Surub	M6*65	2
2	Baza cadrului		1	37	Autocolant		2
3	Suportul drept		1	38	Bolt	M8*16	14
4	Suportul stang		1	39	Surub	M8*42	2
5	Bratara motor		1	40	Surub	M12*60	2
6	Bratara computer		1	41	Bolt	M8*35	1
7	Tub izolator		2	42	Surub	M4*16	6
8	Bloc fix		1	43	Surub	M5*8	10
9	Rola fata		1	44	Surub	M6*15	6
10	Rola spate		1	45	Surub	M3*8	2
11	Arc		1	46	Surub	M8*30	4
12	Imbus 5#ALLEN	5mm	1	47	Surub	M6*22	8
13	Cheie multi	S=13, 14, 15	1	48	Surub	ST4.2*19	2
14	Cui		1	49	Surub	ST4.2*12	6
15	Arc pentru cui		1	50	Saiba	5	1
16	Capac bara		1	51	Saiba	6	3
17	Protectie computer		1	52	Saiba pentru fixare	8	11
18	Protectie superioara motor		1	53	Saiba	8	6
19	Protectie inferioara motor		1	54	Saiba	8	6
20	Sina laterala		2	55	Placa de alergare		1
21	Aparatoare stanga spate		1	56	Motor curent continuu		1
22	Aparatoare dreapta spate		1	57	Senzor magnetic		1
23	Suport picior		2	58	Computer		1
24	Curea motor		1	59	Placa control		1
25	Cablu electric		1	60	Senzor puls		2
26	Banda		1	61	Cheie siguranta		1
27	Suport picior		4	62	Fir electric		1
28	Inel pentru fire		2	63	Intrerupator patrat		1
29	Roata transmisie		2	64	Saiba	12	2
30	Placa de control computer		1	65	Surub	ST4.2*13	4
31	Invelitoare din spuma		2	66	Surub	ST2.9*9.5	6
32	Capac teava		4	67	Rubber insert		8
33	Capac interior	60*30	2	68	Inel magnetic		1
34	Piulita	M8	8	69	Snur		1
35	Surub	M6*45	1	70	Snur		1

71	Fir superior computer	1
72	Fir de mijloc computer	1
73	Fir inferior computer	1

GHID DE DEPANARE

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:** Mesaj de avarie. Motiv probabil: firele dintre computer si placa de control nu sunt bine conectate sau firele sunt distruse si trebuie inlocuite.

3 **E02:** Functionare cu socuri. Verificati daca tensiunea de alimentare este corecta sau daca controlerul este ars si trebuie inlocuit.

4 **E03:** Lipsa semnal de la sezor. Firul pentru senzor este rau, schimbati-l cu unul bun;

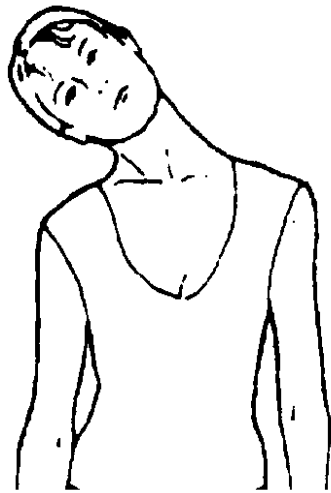
5 **E05:** Protectie supratensiuni. Acest mesaj de eroare cand motorul este supus la supratensiuni si este activ sistemul de protectie. Reglati banda si reporniti-o, verificati daca motorul afce zgomot sau daca placa de control este arsa. Puneti un motor sau o placa de control noua. Folositi un voltaj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

6 Daca motorul nu porneste dupa ce ati apasat START, 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.

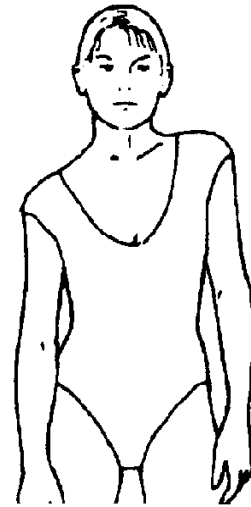
Incalzirea

Aceasta etapa este foarte folositoare, ajuta sangele sa circule in corpul dumneavoastra si muschii vor lucra normal, reducand astfel riscul de crampe sau leziuni ale muschilor. Este recomandat sa faceti cateva miscari de intindere. Fiecare intindere trebuie sa dureze cam 30 secunde fara sa forteze muschiul.

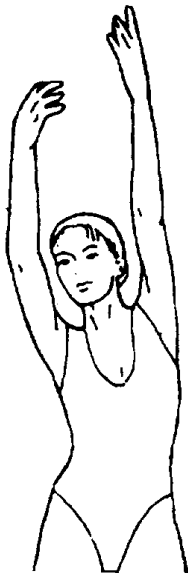
RELAXAREA GATULUI



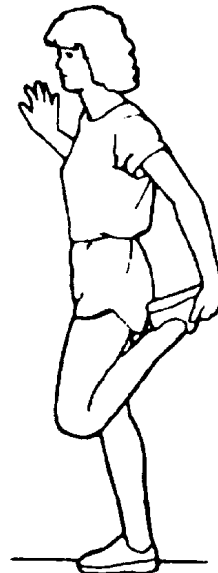
RIDICAREA UMERILOR



**INTINDERI CU MAINILE RIDICATE
GENUNCHILOR**



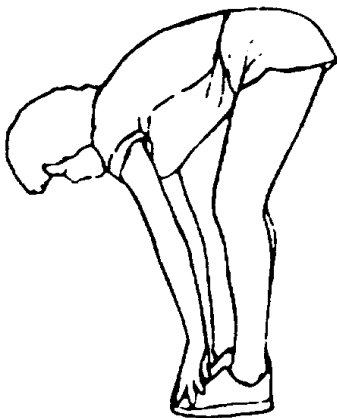
**INTINDEREA PICIOARELOR,
GENUNCHILOR**



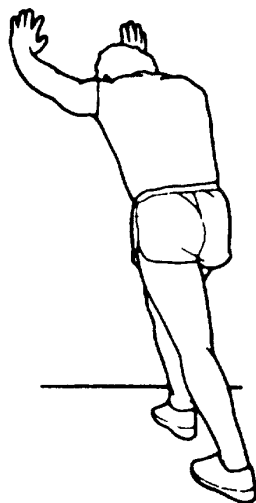
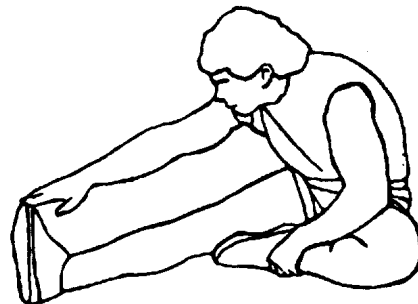
INTINDERI CU PICIOARELE IMPREUNATE



APLECARI CU PICIOARELE LIPITE UNUL DE
ALUL, PANA LA ATINGERA DEGETELOR
PICIOARELOR



INTINDERI DIN POZITIA SEZUT





PL - BIEŻNIA SHEEN IN 2031

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 biuro@insportline.pl

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 stabilny.

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 z powyższymi 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 upoś ledzonym umysł ową dobrą opiekę i nadzór.
11. Nie wtykaj niczego w części tego sprzętu, w przeciwnym razie może to wywołać szkodę.
12. 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 kilkoma otworami, to może spowodować ogień lub porażenie prądem.
13. Wyłącz bieżnię z prądu kiedy nie jest używana. Kiedy prąd jest wyłączony nie ciągnij kabla.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. Włącz przewód sieciowy bieżni prosto do przeznaczonego uziemionego obwodu z napięciem 10 amps.

Instrukcje uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. Jeśli ma awarie, uziemienie zapewni ścieżkę najmniejszego oporu dla aktualnej elektryczności aby zredukować ryzyko szoku elektrycznego.

2. Umieść bieżnię na czystej, poziomej powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie ponieważ to może zaburzyć prawidłową wentylację. Również nie umieszczaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.

3. Umieść bieżnię tak aby była widoczna i dostępna ściana z wtyczką.

4. Nigdy nie włączaj bieżni kiedy stoisz na pasie. Po włączeniu prądu i ustawieniu prędkości, może być przerwa przed rozpoczęciem ruchu pasa, zawsze stawaj na szynie po bokach ramy dopóki pas porusza się.

5. Ubieraj odpowiednią odzież kiedy ćwiczysz na bieżni. Nie ubieraj długiej, luźnej odzieży, która może zostać wciągnięta przez bieżnię. Zawsze ubieraj sportowe buty z gumową podeszwą.

6. Zawsze wyłączaj kabel z prądem przed zdejmowaniem osłony motora.

7. trzymaj dzieci z daleka od bieżni podczas ćwiczeń.

8. Zawsze trzymaj uchwyty, kiedy chodzisz lub biegasz na bieżni, dopóki czujesz się komfortowo używając bieżni.

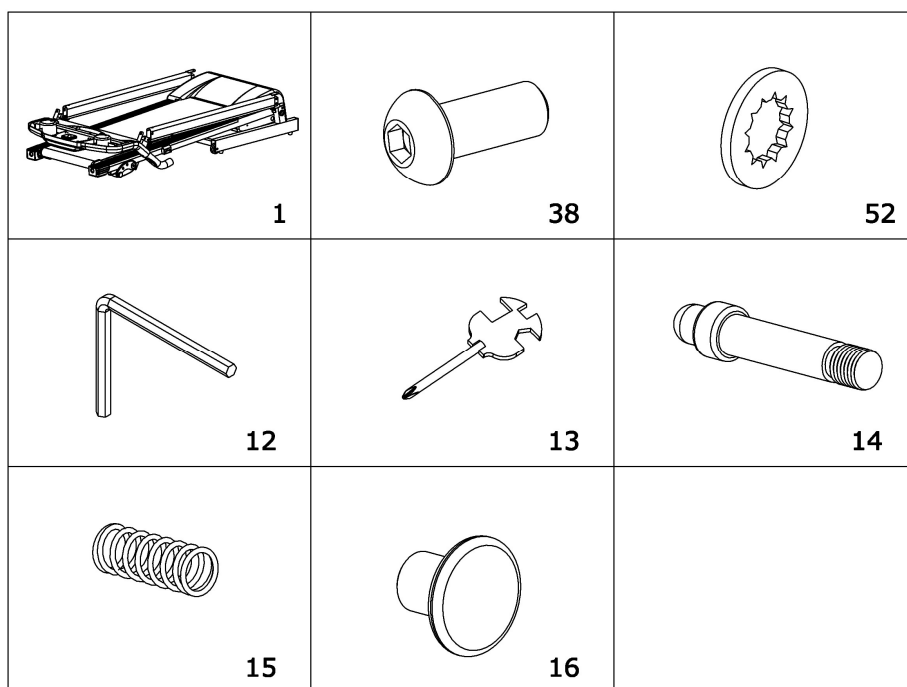
9. Zawsze przypinaj linkę bezpieczeństwa do ubrania podczas ćwiczeń na bieżni. Jeśli bieżnia nagle zwiększy prędkość w związku z uszkodzeniami elektryczności lub jeśli prędkość będzie Always attach the safety pull pin rope to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being nieumyślnie zwiększona, bieżnia nagle wyłączy się kiedy szpilka kabla bezpieczeństwa uwolni się z konsoli.

10. Kiedy bieżnia nie jest używana, kabel prądu powinien być wyłączony a kabel bezpieczeństwa wyjęty.

11. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Może on pomóc ustalić częstotliwość ćwiczeń, intensywność (docelową akcję serca) i czas odpoczynku do twojego wieku i kondycji. Jeśli poczujesz jakiś ból lub słabość w klatce, nieregularne bicie serca, skrócenie oddechów, słabość lub jakiś dyskomfort podczas ćwiczeń, PRZERWIJ JE! Skonsultuj się ze swoim lekarzem przed ponownym rozpoczęciem ćwiczeń.

INSTRUKCJA MONTAŻU

Kiedy otworzysz krton, znajdziesz następujące części



Spare parts list :

NO.	DES.	Specification	Nos.	NO.	DES.	Specification	Nos.
1	MAIN FRAME		1	13	WRENCH W/SCREW DRIVER	S=13, 14, 15	1
38	BOLT	M8*16	8	14	PIN		1
52	LOCK WASHER	8	8	15	PIN SPRING		1
12	5#ALLEN WRENCH	5MM	1	16	ADJUST BAR COVER		1

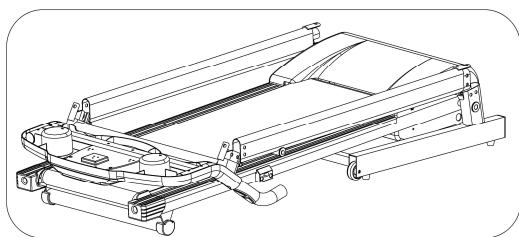
NARZĘDZIA:

5#klucz francuski 5mm 1szt.

śrubokręt s=13, 14, 15 1szt

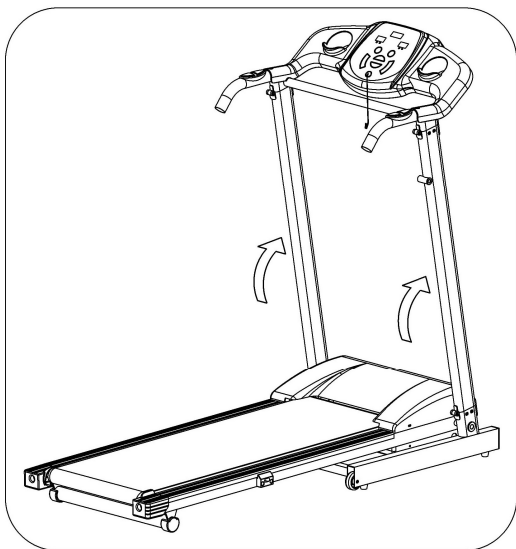
Uwaga: Nie podłączaj urządzenia do prądu przed zakończeniem montażu.

KROK 1:



Otwórz karton wyjmij powyższe części
umieść GŁÓWNA RAME na ziemi.

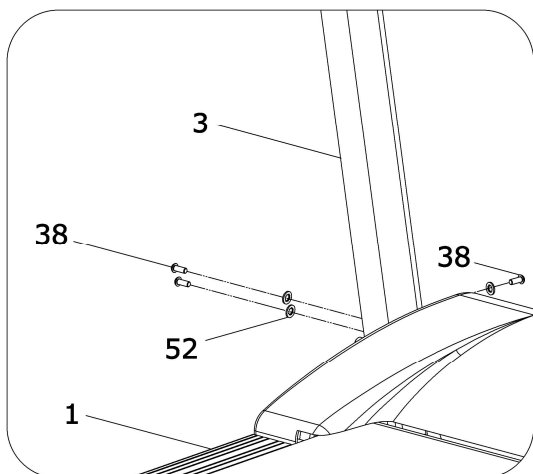
KROK 2:



Podnieś komputer i słupki wspornika jak na
rysunku obok.

**Uwaga: Kiedy je podniesiesz
upewnij się że słupek wspornika
nie naciska na kable trzymaj
słupek wspornika i komputer
rękami aby uniknąć jego upadku i
zepsucia.**

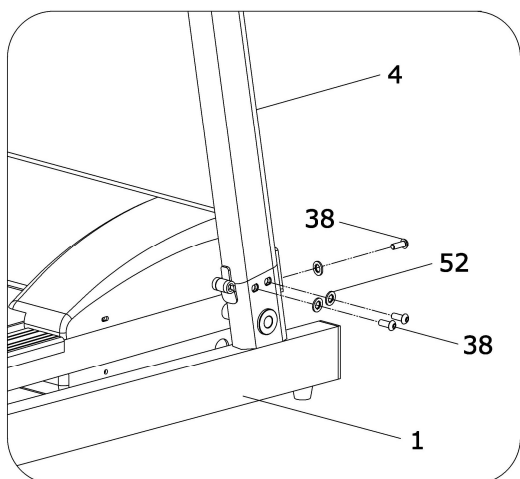
KROK 3:



dWkręć śrubę (38) do uszczelki (52),
następnie użyj klucza francuskiego 5# aby
zakręcić lewy słupek wspornika (3) do
GŁÓWNEJ RAMY (1)

Uwaga: wesprzuj lewy słupek wspornika
rękami, aby uniknąć upadku i zepsucia.

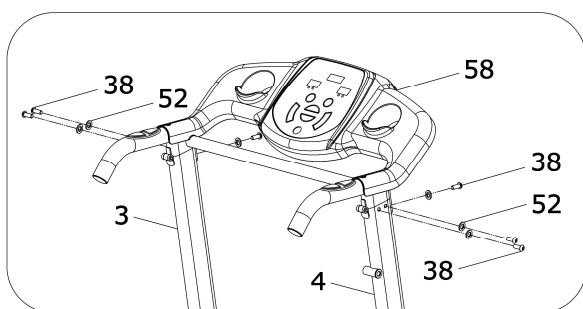
KROK 4:



Wkręć śrubę (38) do uszczelki (52), następnie użyj klucza francuskiego 5# aby zakręcić lewy słupek wspornika (4) do GŁÓWNEJ RAMY (1)

Uwaga: wesprzuj lewy słupek wspornika rękami, aby unkonąć upadku i zepsucia.

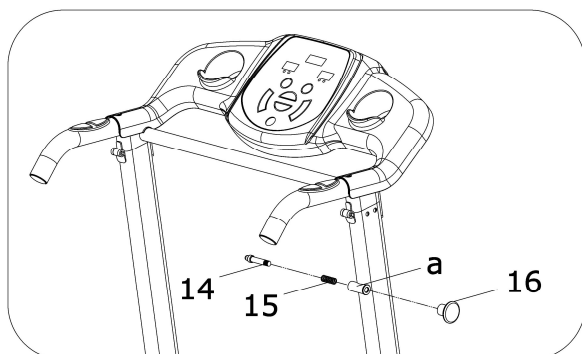
KROK 5:



Wkręć śrubę (38) do uszczelki (52), następnie użyj klucza francuskiego 5# aby zakręcić KOMPUTER (58) do L&P słupka wspornika (3,4).

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

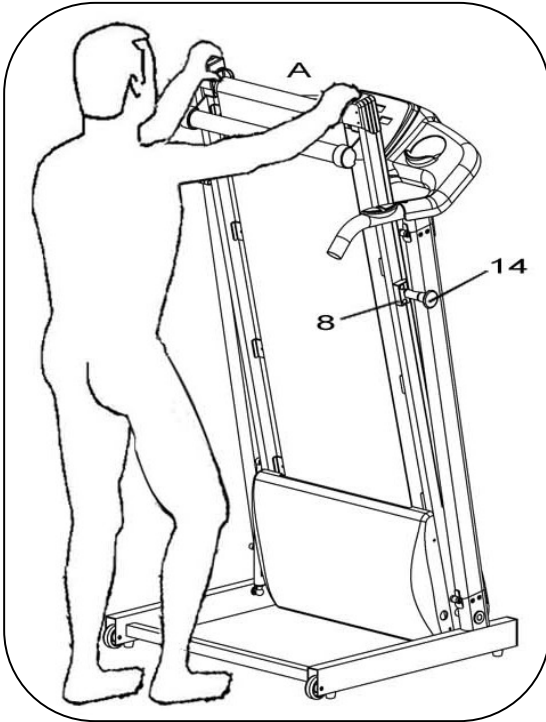
KROK 6:



1. Wkręć gwóźdź (14) do sprężyny gwoździa (15), a potem do otoru gwoździa (a).
2. Przymocuj pokrywki (16) na gwoździe (14).

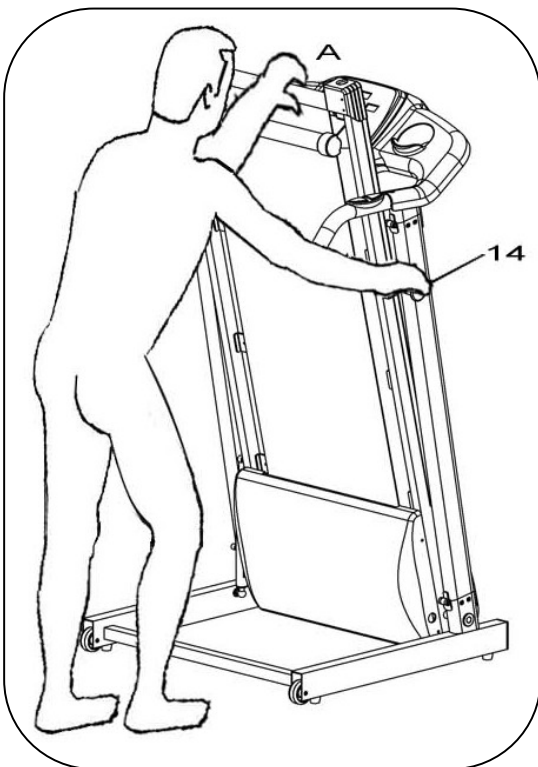
INSTRUKCJA SKŁADANIA

Składanie:



Jak pokazano na rysunku, podnieś ramę dopóki gwóźdź (14) nie zostanie przymocowany do BLOKADY (8).

Rozkładanie:

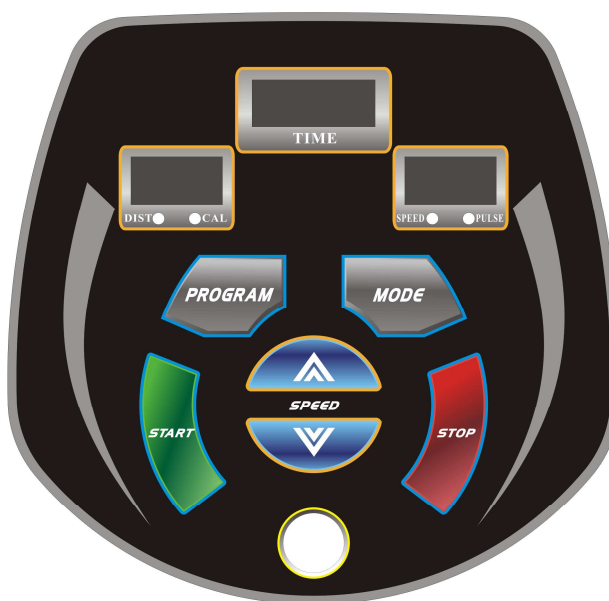


Pociągnij GWÓŹDZ (14) z otworu blokującego, i przytrzymaj część "A" jak pokazuje rysunek, następnie pozwól ramie odpaść powoli.

PARAMETRY TECHNICZNE

ROZMIAR ROZŁOŻONEGO STROJA (mm)	1355*650*1240	PRZEDZIAŁ PRĘDKOŚCI	0.8-10KM/H
ROZMIAR ZŁOŻONEGO STROJA (mm)	600*650*1315		
ROZMIAR DESKI BIEGOWEJ (mm)	1030*390		
MAXYMALNA WAGA	100KG		
3 LED WYŚWIETLACZ	PRĘDKOŚĆ CZAS DYSTANS KALORIE PULS		

PRZEWODNIK



WYŚWIETLACZ

- 1、“**TIME**”：Wyswietla przebiegnięty czas, nalicza od 0:00 do 99.59, kiedy czas osiągnie wartość 99:59, bieżnia zatrzyma się powoli I pokaże “END”, urządzenie przejdzie w tryb uśpienia. Kiedy ustawisz docelowy czas, urządzenie będzie odliczało do 0:00. Kiedy dojdzie do 0:00,urządzenie zatrzyma się powoli I pokaże “END”.
- 2、“**DIST\CAL**”：Pokaże kalorie I czas biegacza. Zmienia dane co 5 sekund. Kiedy pokazuje dystans, liczy od 0 do 99.9, powyżej 99.9, zacznie liczyć ponownie od 0.0; kiedy ustawisz docelowy dystans zacznie odliczać do 0.0, kiedy dojdzie do 0.0, urządzenie zatrzyma się powoli I pokaże “END” na

wyświetlaczu. Kiedy pokazuje kalorie liczy od 0 do 999, powyżej 999, zacznie liczyć od 0; Kiedy ustalisz docelowe kalorie, będzie odliczał od ustawionej wartości do 0. Kiedy dojdzie do 0, urządzenie zatrzyma się i pokaże "END".

3. "SPEED/PULSE": Pokazuje prędkość, w wartości od 0.8KM/H-12KM/H. Program pokazuje P1-P9; Tryb pokazuje H1-H3. System może wyczuć częstotliwość uderzeń serca użytkownika automatycznie, kiedy użytkownik trzyma czujnik pulsu dłużej niż 5 sekund, i pokaże dane na wyświetlaczu. Wartość akcji serca wyświetla się w zakresie: 50-200 razy/Min.

PRZYCISKI:

1 Przycisk "PROGRAM": W stanie wyczekiwania, ten przycisk jest używany do wybierania programu. "0.8", "P1-P9-FAT", całkowite 11 modeli różnych programów. "0.8" jest ręcznym trybem. "P1-P9" to pre-set program, "FAT" to program do spalania tkanki tłuszczowej.

2 Przycisk "TRYB": W stanie oczekiwania kliknięcie tego przycisku może odzyskać wybrane ustawienia. "H-1" "H-2" "H-3" ("H-1" trybu odliczania czasu, "H-2" dla trybu odliczania dystansu, "H-3" dla trybu odwróconych kalorii). Jakikolwiek tryb wybierzesz, możesz użyć prędkości "+" or "-" aby dodać i odjąć dane. Następnie naciśnij "STAR/STOP" aby włączyć urządzenie.

3 Przycisk "START" Kiedy podłączysz prąd i dopniesz magnetyczny klucz. Przyciśnij przycisk w każdej chwili, to może włączyć urządzenie.

4 Przycisk "STOP": naciśnij ten przycisk podczas biegania, to może zatrzymać urządzenie i ustawić brak programu.

5 Przyciski "SPEED+" "SPEED-": Aby ustawić wartość prędkości kiedy bieżnia nie działa. Kiedy zacznie działać, możesz nimi ustawić prędkość, będzie się zmieniała o 0.1KM/H za każdym razem, kiedy naciśniesz przycisk. Jeśli przytrzymasz przycisk ponad 0.5S wtedy prędkość będzie zmieniała się szybciej.

Szybki Start

1 Włącz prąd i przypnij klucz bezpieczeństwa.

2 Naciśnij przycisk STAR/STOP system odlicza w 3 sekundy, "Buzzer" wyda dźwięk i wyświetlacz czasu zacznie odliczać, prędkość 0.8KM/H po 3 sekundach.

3 Naciśnij "SPEED +/-" aby ustawić prędkość.

Ustawienia procesów ćwiczeń:

1 Naciśnij "SPEED -" to zredukuje prędkość.

2 Naciśnij "SPEED +" zwiększy prędkość.

3 Naciśnij "STOP" zredukuje prędkość i zatrzyma.

4 Kiedy użytkownik trzyma czujnik pulsu przez 5 sekund wyświetlacz pokaże dane w oknie.

Tryb ręczny:

1. Jeśli nie wprowadzisz żadnych danych i naciśniesz przycisk START, bieżnia zacznie działać od prędkości 0.8km/h, inne okno zacznie odliczać, naciśnij "SPEED+", "SPEED-" aby zmienić prędkość.

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 operuj H-2, okno DYSTANSU wyświetli "1.0" I zamigocze. Naciśnij "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić dystans ćwiczeń. Przedział ustawień to 0.5—99.9.
- 4 W trybie ustawienia dystansu, naciśnij przycisk "MODE" aby wejść odliczanie kalorii operuj H-3, okno CAL wyświetli 1.0 I zamigocze. Naciśnij "SPEED+", "SPEED-" aby ustawić kalorie. Przedział ustawień to 10-999.
- 5 Wciśnij przycisk "START/STOP" po zakończeniu ustawień. Bieżnia zacznie działać po 3 sekundach, naciśnij "SPEED+", "SPEED-" aby zmienić prędkość. Naciśnij ponownie "START/STOP" I urządzenie zatrzyma się.

Wewnętrzna instalacja programu

Naciśnij przycisk "PROGRAM" okno "CAL /PULSE" wyświetli P1-P9 aby wybrać program jaki chcesz. Ustawienia czasu biegania, kiedy okno CZAS miga. Ustaw czas biegania, następnie okno CZAS zamigocze. Wyświetl zaawansowane ustawienia czasu 10:00, naciśnij "SPEED+" "SPEED -" aby stawić czas ćwiczeń jaki chcesz. Naciśnij przycisk "START" aby rozpocząć wewnętrzną instalację programu, wewnętrzna instalacja programu jest podzielona na 10 sekund. Każda sekcja ćwiczeń czas= ustawiony czas/ 10. Kiedy system wejdzie w następną sekcję wyda 1 sekundowy odgłos "Bi--" I prędkość zmieni się zgodnie do ustawień programu. Naciśnij "SPEED+" "SPEED -" aby zmienić PRĘDKOŚĆ. Kiedy program wejdzie w następną sekcję wróci do prędkości pre-set. Kiedy skończy pre-set program, system wyda 10 sekundowy odgłos "Bi—Bi—" I urządzenie zredukuje prędkość aż do czasu kiedy się zatrzyma po 5 sekundach.

Tabela programu ćwiczeń

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

CZAS TRYB		CZAS PRZERW									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘDKOŚĆ	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	PRĘDKOŚĆ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	PRĘDKOŚĆ	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	PRĘDKOŚĆ	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	PRĘDKOŚĆ	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	PRĘDKOŚĆ	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	PRĘDKOŚĆ	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	PRĘDKOŚĆ	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Ustawienia programów

	PROGRAM	POCZĄTEK	ZAKRES USTAWIEŃ	ZAKRES WYŚWIETLEŃ
CZAS (MIN:SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
PRĘDKOŚĆ (Km/h)	0.8	0.8	0.8-10	0.8-10
DYSTANS (Km)	0.00	1.0	0.5-99.9	0.00-99.9
PULS (hypo/min)	P	/	/	50-200
KALORIE (THERM)	0	50	10-999	0-999

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 -" aby 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	Wysokość	100----200	
F-4	Waga	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Niedowaga
	FAT	=(20---25)	Normalna waga
	FAT	=(25---29)	Nadwaga
	FAT	≥30	Otyłość

Bezpieczne funkcje :

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

Funkcja oszczędzania energii:

System posiada funkcję oszczędzania energii, w stanie oczekiwania na operację, jeśli nie ma operacji funkcja oszczędzania energii będzie dostępna po 10 minutach, wyświetlacz wyłączy się. Możesz nacisnąć każdy przycisk, aby włączyć wyświetlacz.

Zamykanie:

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

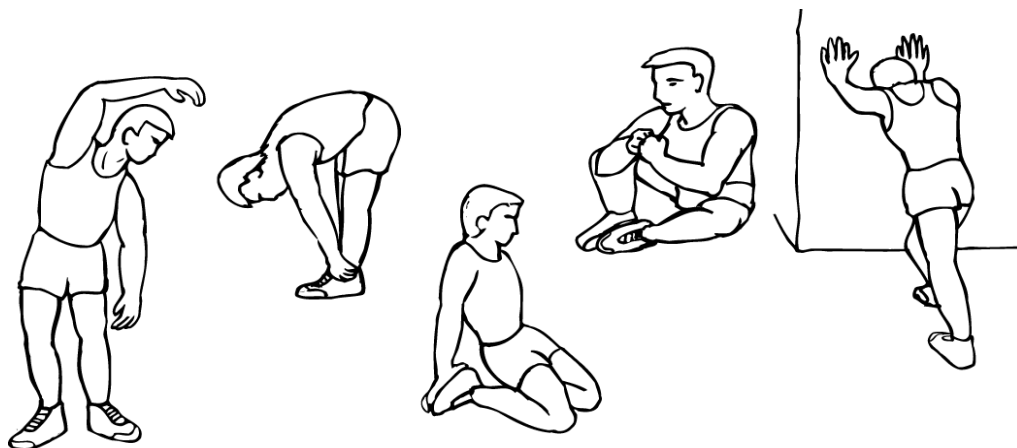
Uwaga:

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

INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

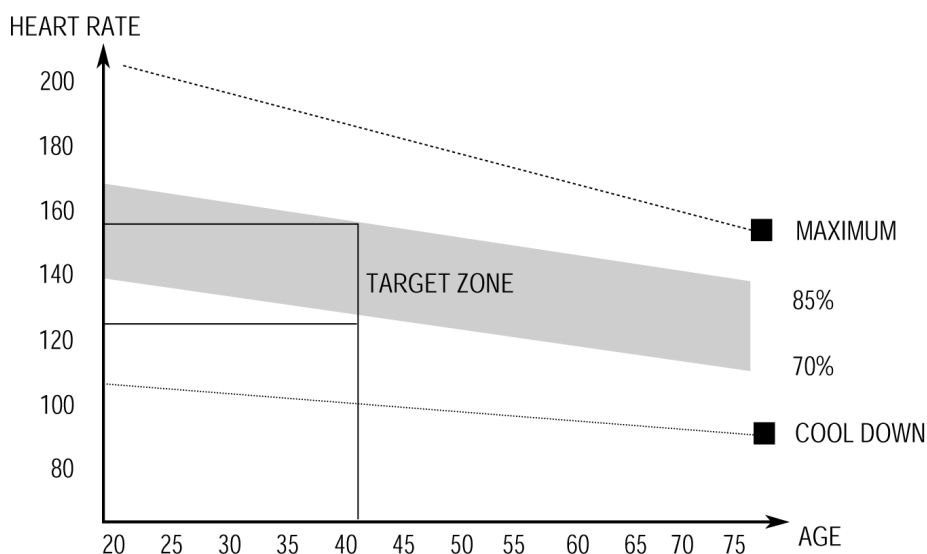
1. Faza rozgrzewki

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 tempo 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 mięśniom 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 ćwiczył aby polepszyć swoją kondycję, różnicą jest cel.

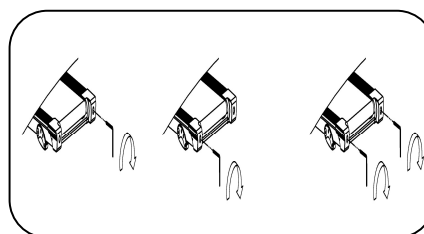
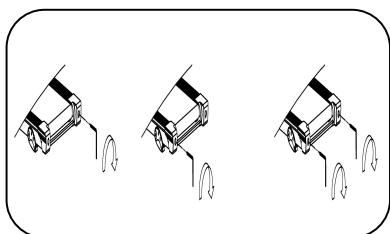
INSTRUKCJE UTRZYMANIA

PAS BIEŻNI I USTAWIENIA NAPIĘCIA

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

PAS BIEŻNI:

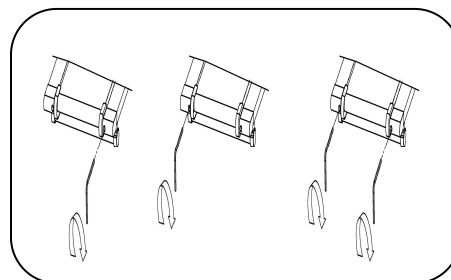
- Umieść bieżnię na poziomej powierzchni.
- Biegnij po bieżni z około 3.5 mp/h
- Jeśli pasek przemieści się na prawo, przekręć prawy rygiel nastawczy o ½ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i lewy rygiel nastawczy o ½ obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
- Jeśli pasek przemieści się w lewo, przekręć lewy rygiel nastawczy o ½ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i prawy rygiel nastawczy o ½ obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.



Rysunek A jeśli pasek przemieści się w LEWO **Rysunek B** Jeśli rysunek przemieści się w PRAWO

Aby nastawić napięcie pasa bieżni:

- Biegnij po bieżni z około 3.5 mph
- Urzuwając 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 SERWISEM.

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.

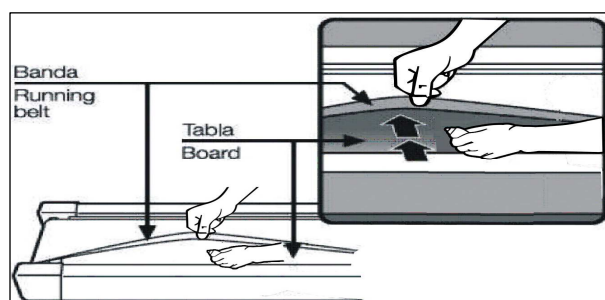
Ostrzeżenie Zawsze odłączaj bieżnię od prądu przed zdejmowaniem pokrywy motora. Przynajmniej raz w roku zdejmuj pokrywę motora i odkurzaj miejsca pod nią.

SMAROWANIE PASA I POKŁADU

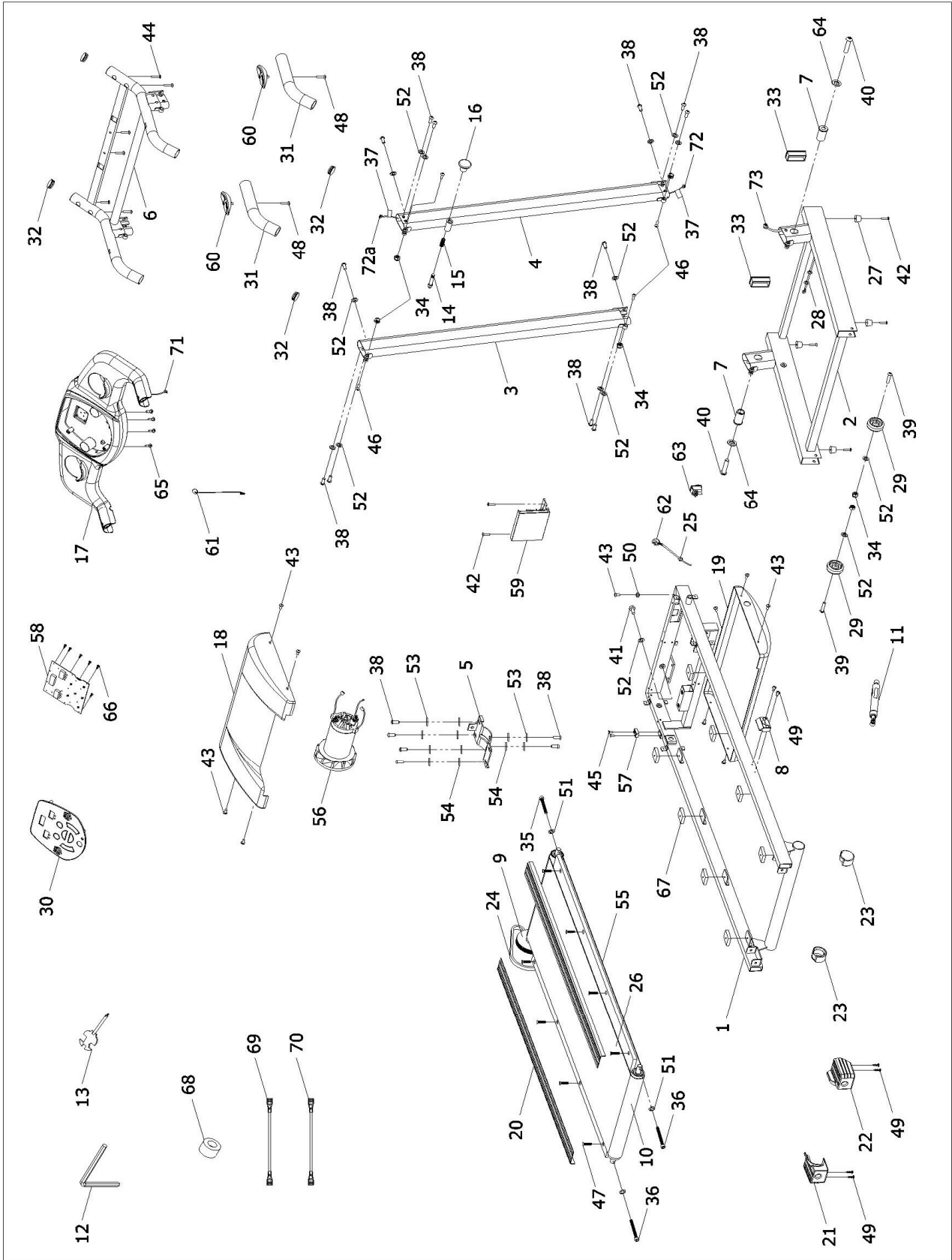
Tarcie pasa/pokładu może odegrać znaczącą rolę w funkcjonowaniu i żywotności twojej bieżni, dlatego też rekomendujemy okresowe smarowanie i inspekcję pokładu.

Zalecamy smarowanie pokładu zgodnie z poniższymi danymi:

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



RYSunEK CZĘŚCI



PARTS LIST

#.	OPIS	ZNAK	QTY	#.	OPIS	ZNAK	QTY
1	GLÓWNA RAMA		1	36	ŚRUBA	M6*65	2
2	RAMA PODSTAWY		1	37	sticker		2
3	LEWY WSPORNIK		1	38	ŚRUBA	M8*16	14
4	PRAWY WSPORNIK		1	39	ŚRUBA	M8*42	2
5	WSPORNIK MOTORA		1	40	ŚRUBA	M12*60	2
6	WSPORNIK KOMPUTERA		1	41	ŚRUBA	M8*35	1
7	RURA		2	42	ŚRUBA	M4*16	6
8	ZAMKNIĘCIE		1	43	ŚRUBA	M5*8	10
9	PRZEDNI WAŁEK		1	44	ŚRUBA	M6*15	6
10	TYLNY WAŁEK		1	45	ŚRUBA	M3*8	2
11	SPRĘŻYNA		1	46	ŚRUBA	M8*30	4
12	5#KLUCZ FRANCUSKI	5mm	1	47	ŚRUBA	M6*22	8
13	ŚRUBOKRĘT	S=13, 14, 15	1	48	ŚRUBA	ST4.2*19	2
14	GWÓŹDZ		1	49	ŚRUBA	ST4.2*12	6
15	GWÓŹDZ SPRĘŻYNOWY		1	50	USZCZELKA	5	1
16	POKRYWA PRĘTA		1	51	USZCZELKA	6	3
17	POKRYWA KOMPUTERA		1	52	USZCZELKA	8	11
18	POKRYWA GÓRNA KOMPUTERA		1	53	USZCZELKA	8	6
19	POKRYWA DOLNA KOMPUTERA		1	54	USZCZELKA	8	6
20	SZYNA		2	55	DESKA BIEGOWA		1
21	LEWA TYLNA POKRYWA		1	56	DC MOTOR		1
22	PRAWA TYLNA POKRYWA		1	57	MAGNETYCZNY CZUJNIK		1
23	PODSTAWKA POD STOPEŃ		2	58	COMPUTER		1
24	PASEK MOTORA		1	59	DESKA KONTROLNA		1
25	TAŚMA ELEKTRYCZNA		1	60	CZUJNIK PULSU		2
26	PAS BIEGOWY		1	61	KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA		1
27	PODSTAWKA POD STOPEŃ		4	62	LINA ELEKTRYCZNA		1
28	POKRYW DRUTA		2	63	KWADRATOWY WŁĄCZNIK		1
29	KOŁO TRANSPORTOWE		2	64	USZCZELKA	12	2
30	COMPUTER CONTROL BOARD		1	65	ŚRUBA	ST4.2*13	4
31	PIANKA		2	66	ŚRUBA	ST2.9*9.5	6
32	KOŃCÓWKA RURY		4	67	GUMOWY WKŁAD		8
33	WEWNĘTRZNA KOŃCÓWKA	60*30	2	68	PIERŚCIEN MAGNETYCZNY		1
34	NAKRĘTKA	M8	8	69	POJEDYNCZA LINKA		1
35	ŚRUBA	M6*45	1	70	POJEDYNCZA LINKA		1
71	DRUT GÓRNY KOMPUTERA		1				
72	DRUT ŚRODKOWY KOMPUTERA		1				
73	DRUT DOLNY KOMPUTERA		1				

PROBLEMY

1. Prawdopodobne problemy nie działania komputera po włączeniu. Drut z komputera do dolnej deski kontrolnej nie jest dobrze podłączony lub transformator spalił się. Sprawdź każdy drut z komputera do deski kontrolnej, upewnij się, że są dobrze podłączone. Jeśli drut jest zniszczony, zmień go. Jeśli to nie pomoże, spróbuj zmienić transformator.
2. E01: Awaria przełącznika. Prawdopodobny powód: Drut z komputera i dolnej deski kontrolnej nie są dobrze połączone, sprawdź każdy drut. Jeśli drut został zniszczony, zastąp go nowym.
3. E02: Odgłos wybuchu . Sprawdź czy prąd jest dobry, jeśli nie, użyj odpowiedniego prądu do testu. Sprawdź czy dolna kontrolka spaliła się, wymień ją, przełącz drut motora.
4. E03: Brak sygnału czujnika. Kiepski gatunek drutu czujnika, zmień na dobry drut; Imotor magnetyczny nie działa, wymień go lub go restartuj.
5. E05: Ochrona przed przeładowaniem. Zbyt duża waga ładunku lub motor zatrzymał się, urządzenie rozpoczęło samo-ochronny system. Ustaw urządzenie i restartuj je. Sprawdź czy motor wydaje hałas lub czy motor/ dolna kontrolka zostały spalone, jeśli tak, wymień motor lub dolną kontrolkę. Użyj odpowiednie napięcie.
6. Jeśli motor nie działa po naciśnięciu przycisku START, prawdopodobny powód: drut motora jest zniszczony, ochronna rura jest zniszczona; drut motora nie jest odpowiedni podłączony; IGBT na dolnej desce kontrolki jest spalony. Przetestuj powyższe rzeczy i wymień odpowiednie części.

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:

4. Z winy użytkownika tj. uszkodzenie produktu nieprofesjonalną próbą naprawy, niewłaściwym montażem,
 - uszkodzeniem mechanicznym,
 - zajęciem nieodwracalnym, klęską żywiołową,
 - nieprofesjonalną próbą dokonywania zmian,
5. - nieprawidłowym użyciem, czy nieodpowiednim przechowywaniem, wpływem niskiej lub wysokiej temperatury, działaniem wody, nadmiernym naciskiem lub uderzeniem, zamierzenie zmienionym designem, kształtem lub wymiarem
6. 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.
 1. 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 biuro@insportline.pl