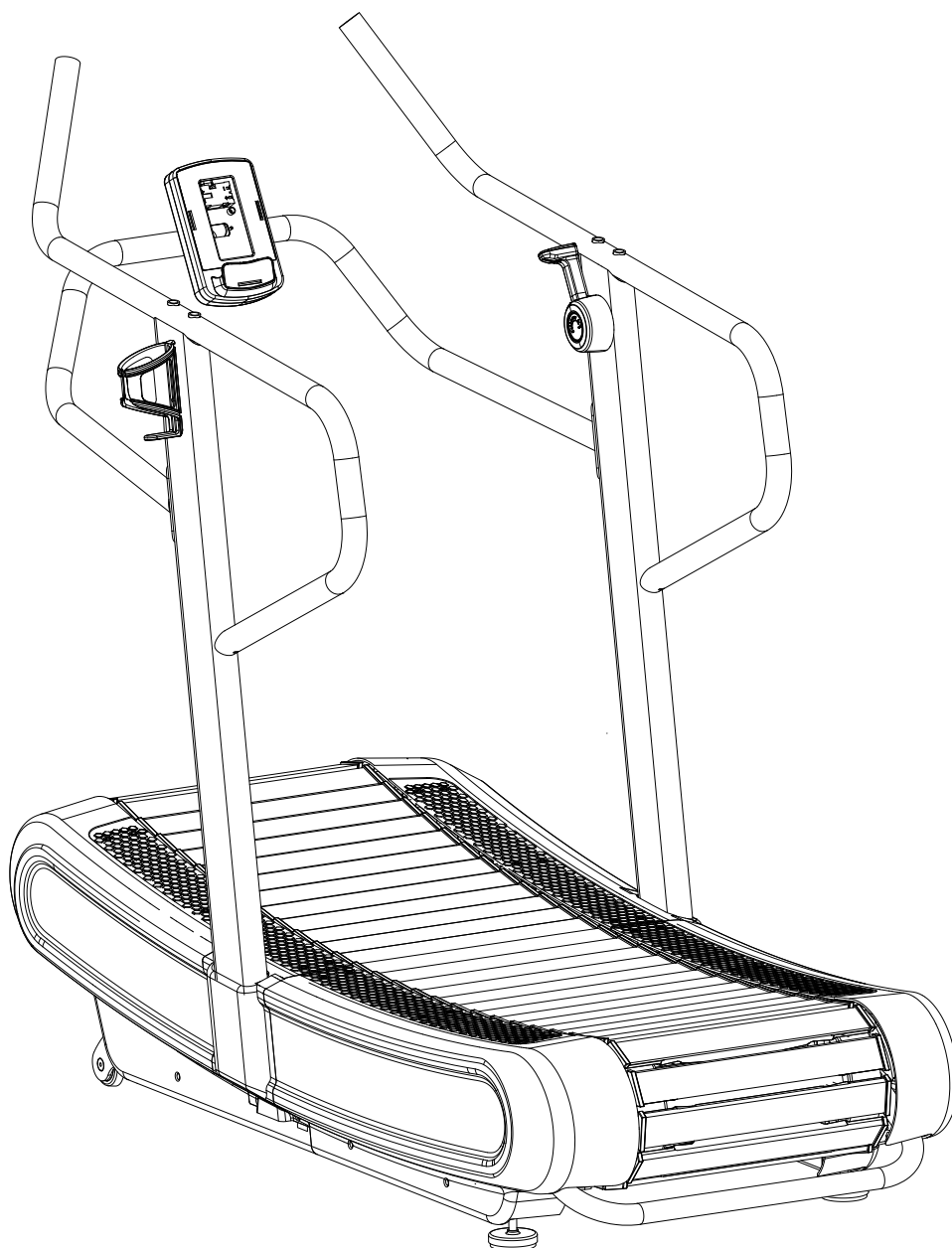


virtu^{fit}

Pro Elite HiiT Running Treadmill

Návod k obsluze



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3 - 4
KONTROLNÍ SEZNAM	5 - 6
MONTÁŽNÍ NÁVOD	7 - 12
ÚDRŽBA	13
PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ	14
KONTROLNÍ PANEL	15 - 23
SERVISNÍ ROZKRES	24
POKYNY K TRÉNINKŮM	25

VAROVÁNÍ:

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními problémy. Před použitím trenážeru si přečtěte všechny pokyny. Před sestavením a/nebo použitím trenážeru si prosím pečlivě přečtěte tento návod. Trenážer nepoužívejte bez řádně namontovaných ochranných krytů, protože pohyblivé části mohou způsobit vážné zranění, jsou-li odkryté.

POZOR

- Před sestavením a použitím trenážeru je důležité přečíst si celý návod. Bezpečného a efektivního použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Jste odpovědní, aby všichni uživatelé byli informováni o možných rizicích při použití trenážeru a preventivních opatřeních.
- Než začnete cvičit, měli byste se poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte nějaké zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo by vám bránily ve správném používání trenážeru.
- Naslouchejte svému tělu. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, točení hlavy, závratě nebo pocity nevolnosti. Pokud se u Vás objeví některý z těchto stavů, měli byste se před dalším cvičením poradit se svým lékařem.
- Osoby se zdravotním postižením by měly používat zařízení pouze za přítomnosti kvalifikovaného odborníka.
- Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo do trenážeru zachytit nebo které by mohlo omezovat nebo bránit v pohybu.
- Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah trenážeru. Trenážer je určen pouze pro dospělé.
- V danou chvíli smí trenážer používat pouze jedna osoba.

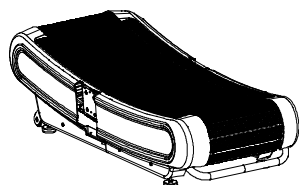
- Po nastavení trenažéru podle návodu k obsluze se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice řádně dotaženy. Používejte pouze díly doporučené a/nebo dodané dovozcem.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je poškozené nebo neopravitelné.
- Trenažér používejte na pevném, rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce. Pro zajištění bezpečnosti ponechte kolem trenažéru alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Dávejte pozor, abyste nepřibližovali ruce a nohy do blízkosti pohyblivých částí. Do otvorů trenažéru nekládejte žádné předměty.
- Zařízení používejte pouze k účelu popsanému v návodu k obsluze. Používejte pouze příslušenství doporučené výrobcem.
- Zařízení je určeno pro domácí a poloprofesionální použití. Maximální hmotnost uživatele je 160 kg.
- Udržujte prosím na konci rámu prostor alespoň 1 až 2 metry, abyste předešli případným nehodám!
- Trenažér umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec.
- Trenažér je určený pouze pro použití v interiéru, aby nedošlo k jeho poškození. Udržujte jej na suchém, čistém a rovném místě. Je zakázáno používat zařízení k jiným účelům než k tréninkům.

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

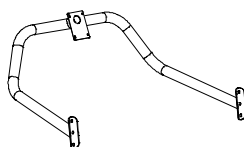
- Údržbářské a opravárenské práce neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Neudržování trenažéru v souladu s pokyny výrobce.

DÍLY TRENAŽÉRU

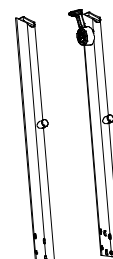
Po otevření krabice v ní naleznete níže uvedené části:



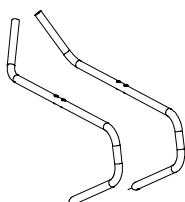
Tělo trenažéru



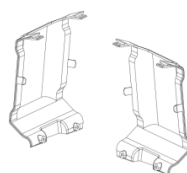
Rám konzoly



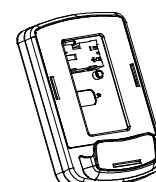
Kolmý sloupek



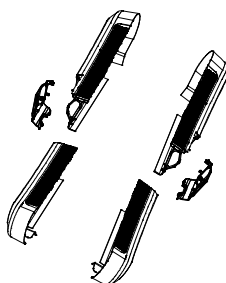
Pravé a levé madlo



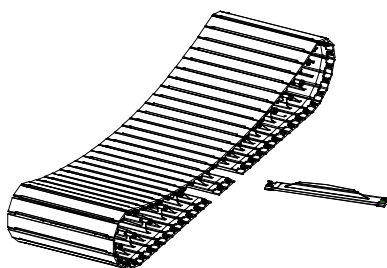
Kryt kolmého sloupku



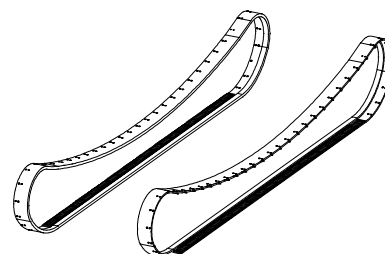
Konzola



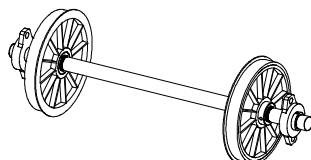
Plastový kryt



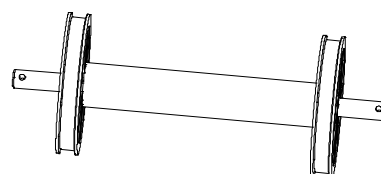
Běžecský pás



Hliníkový pásek pro upevnění lamel

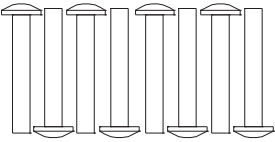
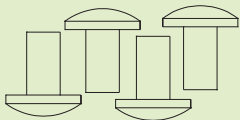
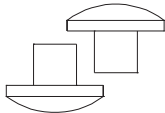
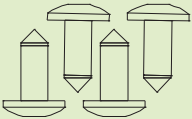
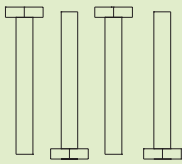
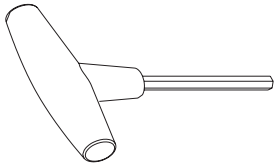
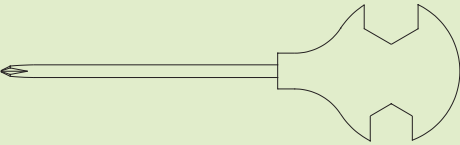


Přední kolečka



Zadní kolečka

DÍLY TRENAŽÉRU

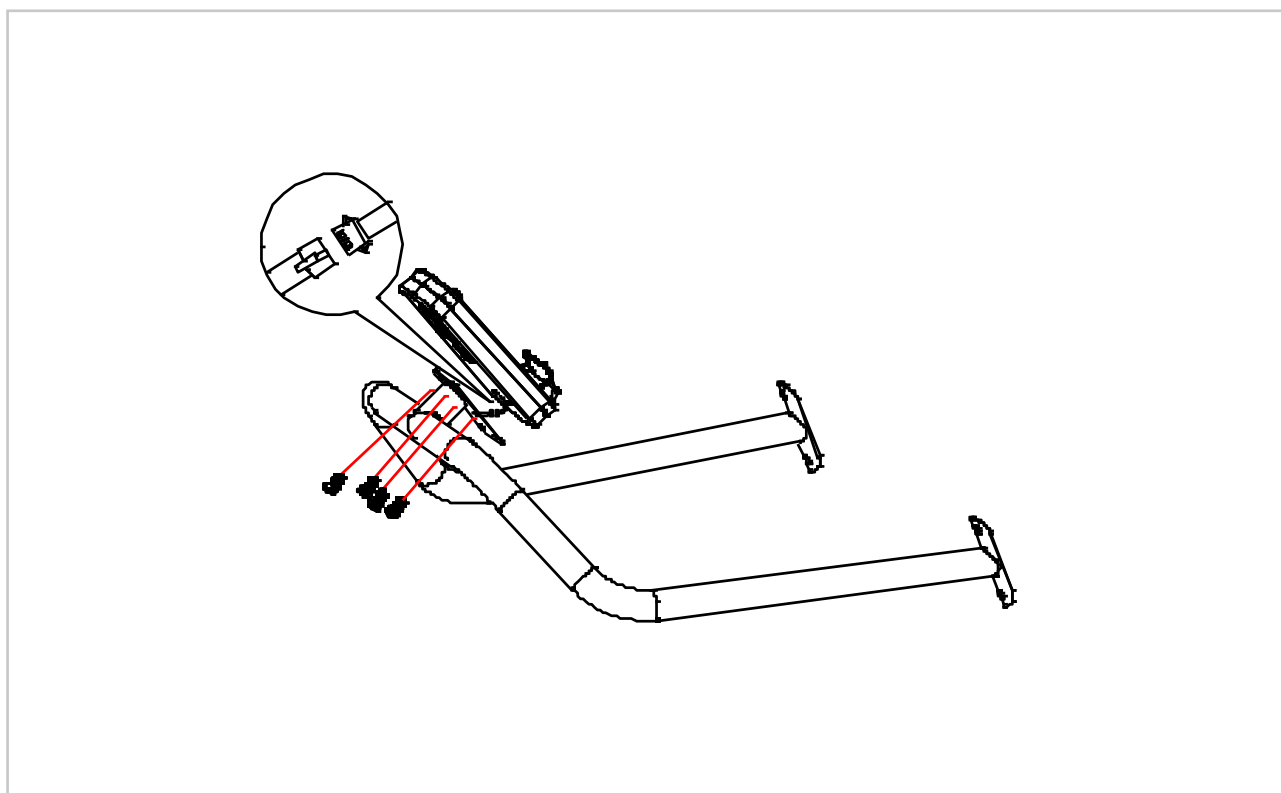
ČÍSLO	POPIS	TVAR	MNOŽSTVÍ
78	Šroub s půlzávitem C.K.S s imbusovou hlavou M8*55*20		8
79	Šroub s půlzávitem C.K.S s imbusovou hlavou M8*25		4
66	Šroub s půlzávitem C.K.S s imbusovou hlavou M8*15		2
97	Samořezný šroub Phillip ST4*16		4
101	Šroub s vnitřním šestihranem a plným závitem M8*45		4
-	Klíč ve tvaru T 6*80		-
-	Křížový klíč 14*17*75		-
-	Klíč ve tvaru L 6*35*80		-

Chybějící části: Pokud nějaké části v balení chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte pěnový polystyren a samotný spotřebič. Některé části (šrouby, šrouby atd.) jsou již k jednotce připevněny.

Chybové hlášení: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Hliníkové nožičky konzole jsou velmi citlivé a musí být rovně. Pokud konzola po namontování zobrazí chybovou zprávu, mohou být hliníkové nožky konzoly ohnuté. Narovnáním nožiček může chybové hlášení zmizet.

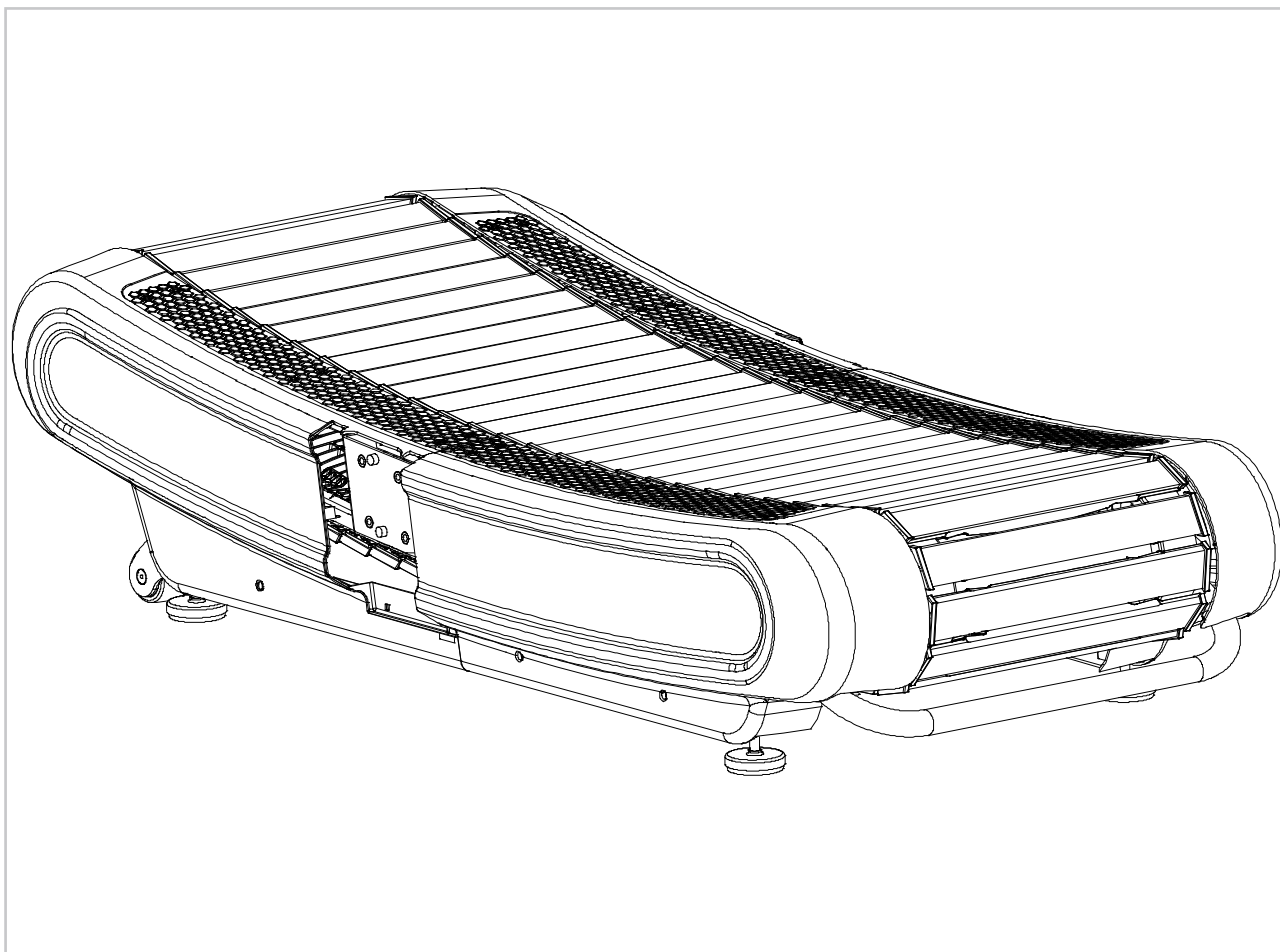
Nástrčné šrouby: Zařízení obsahuje nástrčné šrouby, Ujistěte se, že je klíč zatlačen do šroubu. Tím zabráníte otáčení hlavy nástrčného šroubu.

1. KROK



- Vyjměte rám konzoly a konzolu z krabice, připojte propojovací kabel a poté je upevněte pomocí 4 šroubů M5X10.

2. KROK



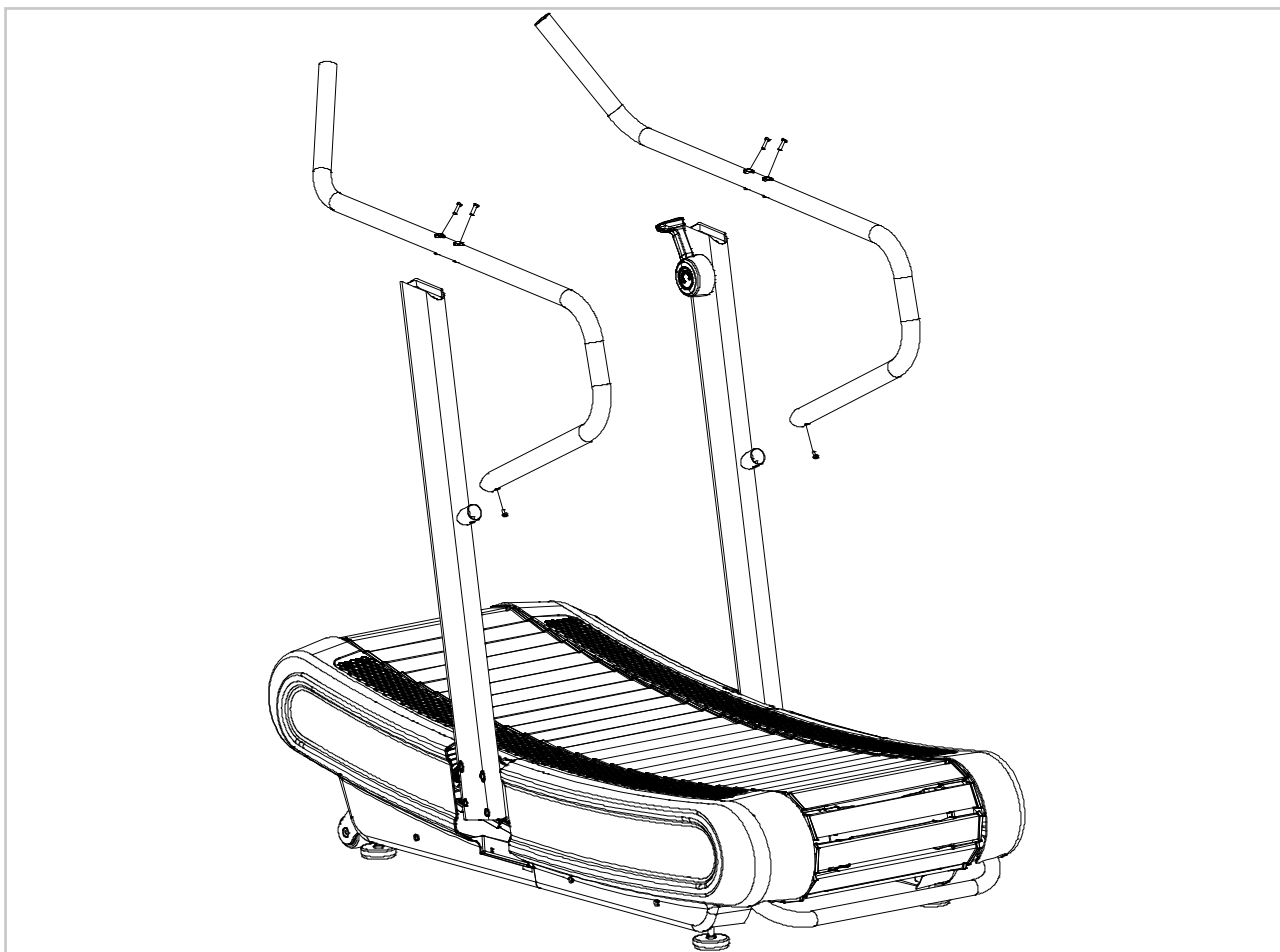
- Tělo trenažéru vyndejte z krabice.

3. KROK



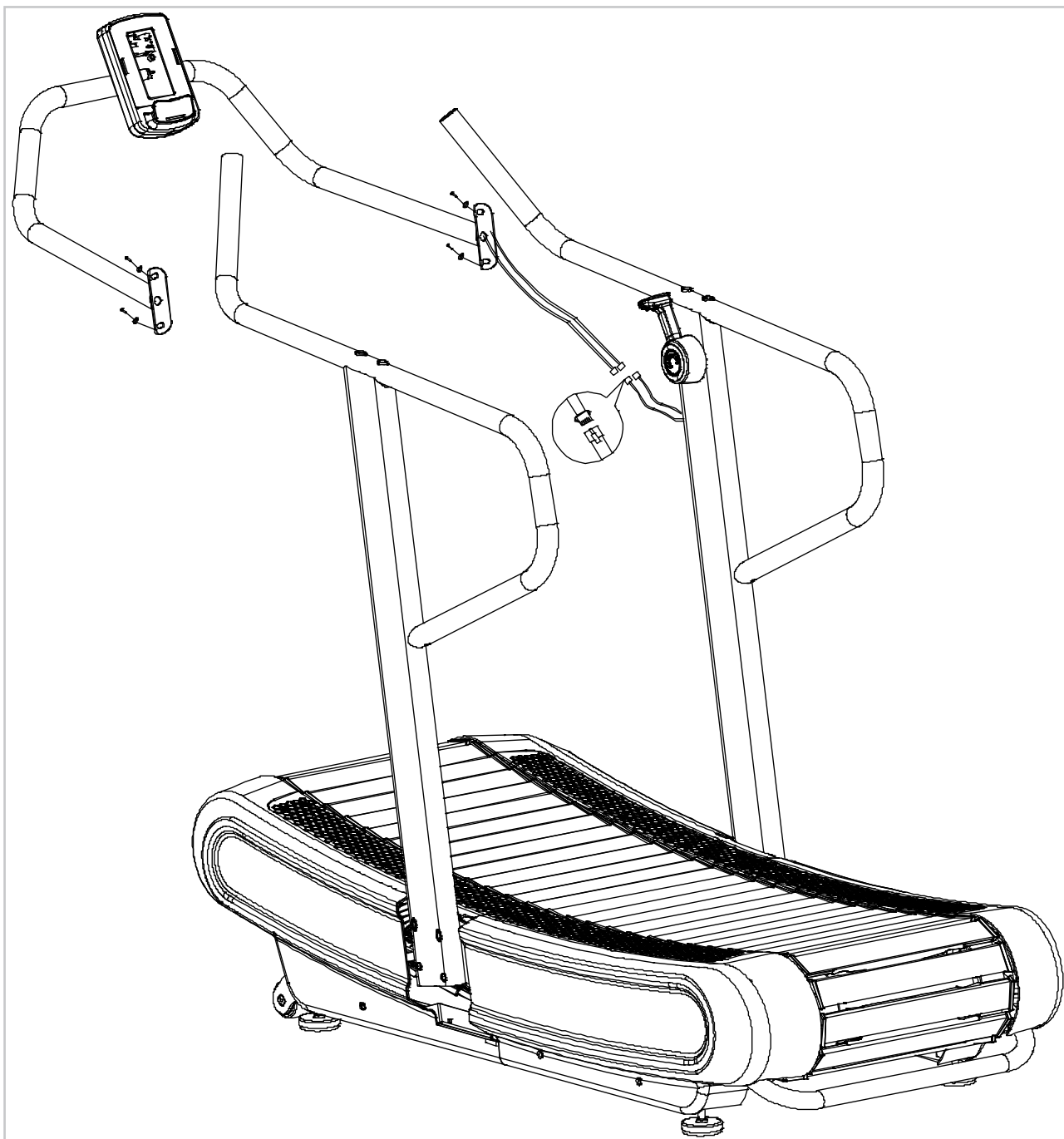
- Připojte propojovací kabely pravého svislého sloupku, vložte redundantní vodič do svislého sloupku, pravý boční sloupek nasadte na držák a upevněte jej 4 šrouby M8×55×20.
- Stejný postupujte na levém sloupku. Není třeba připojovat vodiče.

4. KROK



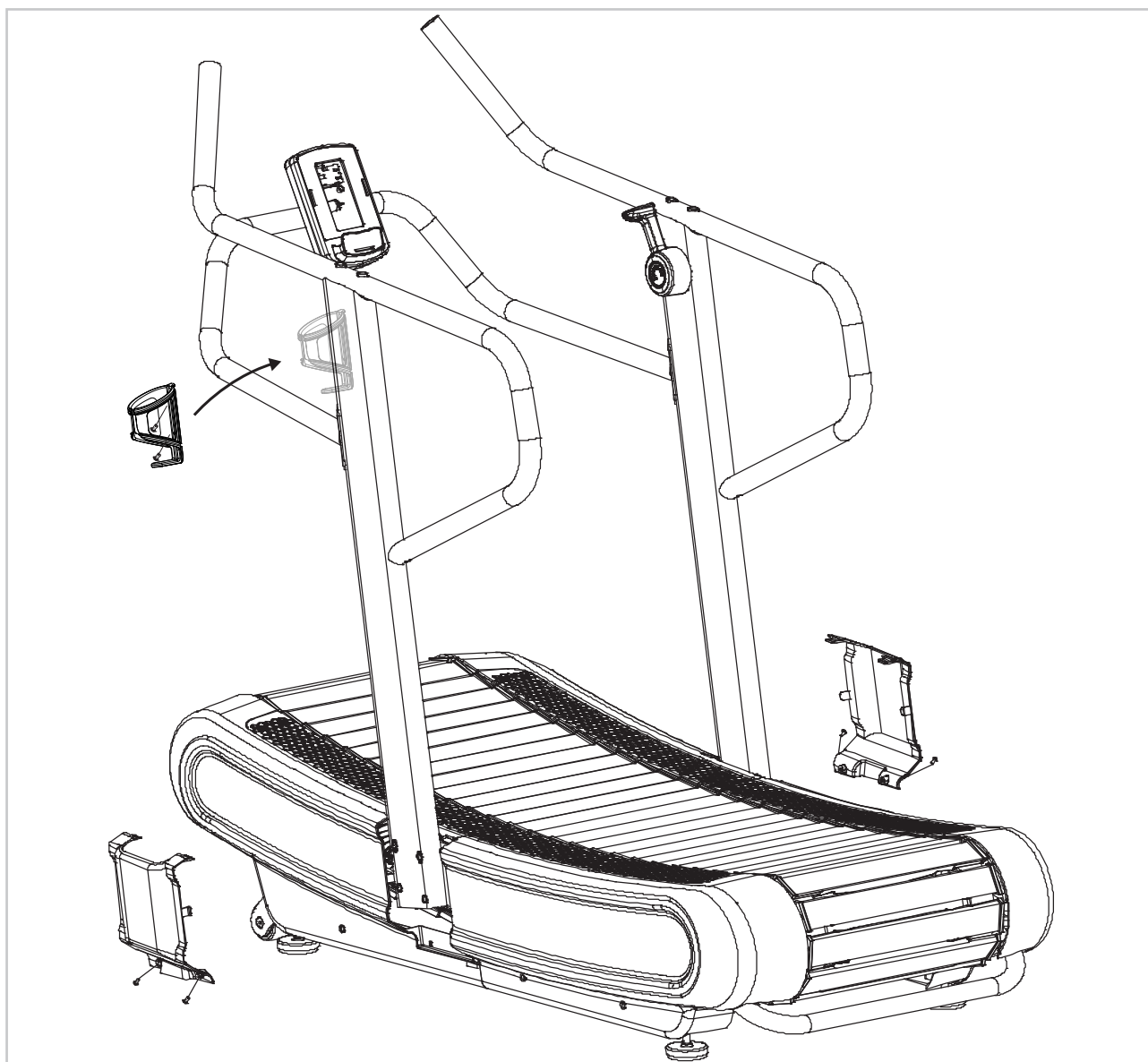
- Připevněte pravé madlo k pravému svislému sloupku, poté upevněte horní otvory pomocí 2 šroubů M8*45.
- Upevněte spodní otvor pomocí 1 šroubu M8*15, poté utáhněte všechny šrouby.
- Stejně postupujte na levé straně.

5. KROK



- Připojte kabely z pravého svislého sloupku a rámu konzoly, poté je upevněte pomocí 4 šroubů M8*25.

6. KROK



- Kryt svislého sloupku upevněte pomocí 4 šroubů ST4*15.
- Připevněte držák na láhev na levé straně pomocí 2 šroubů (viz obrázek).

Čištění: Celkové čištění prodlouží životnost běžeckého pásu. Udržujte běžecký pás čistý pravidelným utíráním prachu. Vždy noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění běžeckého pásu.

Doporučujeme následující postup:

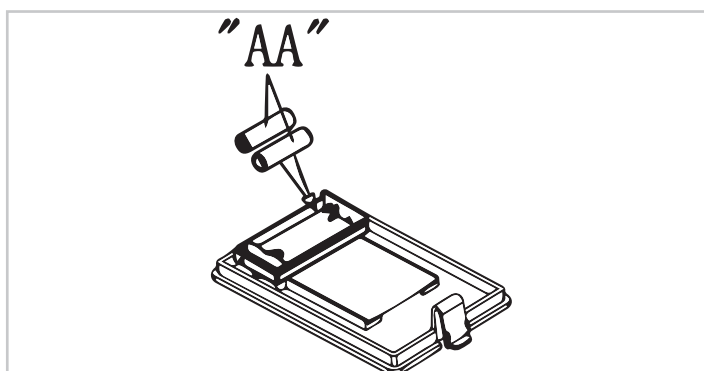
1. Po použití běžecký pás očistěte.
2. K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem konzoly použijte suchý hadřík. Použijte měkký čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z běžeckého trenažéru.
3. Jednou měsíčně zkontrolujte šrouby běžeckého pásu.
4. Uchovávejte běžecký pás na bezpečném a suchém místě mimo dosah tepla a vody.

Pravidelné čištění prodlužuje životnost běžeckého pásu a zabraňuje zranění!

BATERIE

AA BATERIE

Monitor je napájen baterií typu „AA“. Baterii můžete vyměnit na zadní straně jednotky.



RADY PRO MANIPULACI S BATERIEMI

1. Vyjměte baterie, když jsou vybité nebo pokud trenažér delší dobu nepoužíváte, abyste předešli nebezpečí vytečení baterií.
2. Nenabíjejte baterie, nerozebírejte je ani je nevhazujte do ohně. Nebezpečí výbuchu!
3. Věnujte pozornost polaritě (+) a (-). Vždy vyměňte všechny baterie; nekombinujte staré a nové baterie nebo různé typy baterií.
4. Používejte přednostně alkalické baterie, protože mají delší životnost.
5. Výměna baterií je nutná, když zobrazené údaje na displeji zeslábnou nebo nejsou viditelné.

VÝMĚNA BATERIÍ

1. Pokud na monitoru vidíte nesprávné zobrazení, vyměňte baterie, abyste dosáhli dobrého výsledku.
2. Pro napájení použijte 2 kusy AA baterií (1,5V).

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Displej nefunguje

Pokud displej přestane nefungovat, můžete vyměnit baterie (na zadní straně displeje).

Displej nezobrazuje žádné hodnoty

Pokud displej nezobrazuje žádné hodnoty, můžete zkusit zkontrolovat kabely snímačů a kabely v zadní části displeje. Pokud stále nefunguje, zkuste senzorem lehce pohnout.

KONZOLA



TLAČÍTKO	FUNKCE
UP▲ / DOWN▼	Nastavte hodnotu funkce nahoru nebo dolů.
ENTER	Potvrďte nastavení nebo výběr.
START	Začněte rychle cvičit a obnovte cvičení v režimu Stop.
STOP	Pro zastavení/přerušování tréninku. Chcete-li konzolu restartovat, podržte tuto klávesu po dobu 2 sekund.
INTERVAL	Zde jsou 3 programy: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, VLASTNÍ INTERVAL.
DISTANCE	Rychlý přístup k tréninkovému režimu Cílová vzdálenost.
CALORIES	Rychlý přístup k tréninkovému režimu Cílové kalorie.
HEART RATE	Rychlý přístup k tréninkovému režimu Cílová srdeční frekvence.
TIME	Rychlý přístup do tréninkového režimu Cílový čas.

FUNKCE

TLAČÍTKO	FUNKCE
TIME	Zobrazuje čas cvičení uživatele.
DISTANCE	Zobrazuje vzdálenost tréninku.
CALORIES	Zobrazuje spálené kalorie při tréninku.
PULSE	Zobrazuje tepovou frekvenci uživatele při cvičení. Rozsah zobrazení 30 ~ 230.
WATT	Zobrazuje spotřebu energie během tréninku.
SPEED	Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost.
PACE	Nastavení času k dosažení cílové vzdálenosti.
LOAD	Zobrazuje hodnotu odporu pro každou úroveň v okně (ve wattech). Rozsah zobrazení L1 ~ L4.

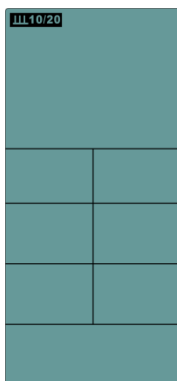
OPERACE

POWER ON

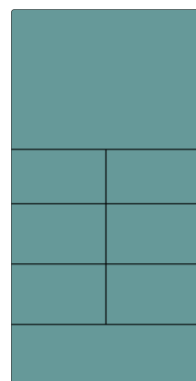
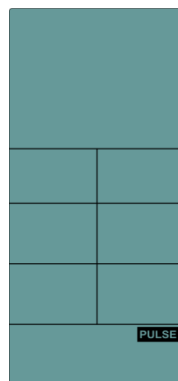
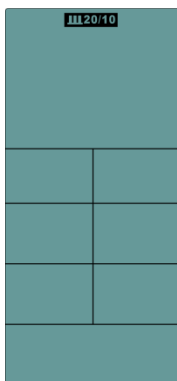
- Po ZAPNUTÍ se na LCD displeji zobrazí po dobu 1 sekundy (OBR. 1) s dlouhým pípnutím veškeré hodnoty, poté přejde do pohotovostního režimu displeje (OBR. 2), obrázky se budou postupně zobrazovat od horní IKONY dolů. Stiskněte tlačítko STOP na 2 sekundy a poté přejděte do pohotovostního režimu.
- Pokud během 4 minut nedojde k žádnému vstupu kláves nebo signálu RPM, LCD přejde do režimu spánku (OBR. 3).



Obr. 1



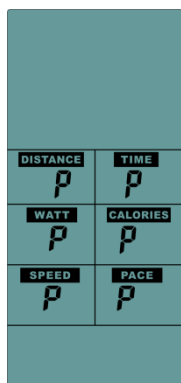
Obr. 2



Obr. 3

REŽIM BREAK

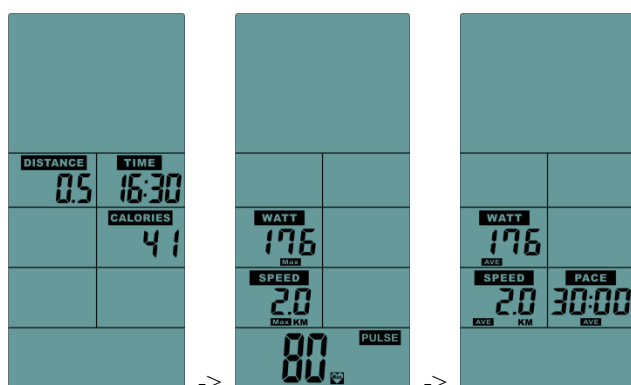
Pokud začínáte cvičit, stiskněte jednou tlačítko „START“, vstoupíte do režimu Break (každých 30 s zazní na 0,5 s zvukový signál). Počítač stále zobrazuje všechny funkce, ale LCD okna zobrazují písmeno „P“. Zvukový signál zazní na 1 s a po přerušení na 5 minut přejde do pohotovostního režimu. Poté pokračujte stisknutím „START“ (OBR. 4).



Obr. 4

REŽIM STOP

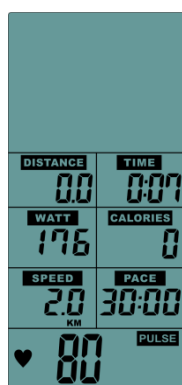
Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení. Nezobrazují se všechna LCD okna, ale po 0,5 s se na LCD zobrazí TIME, DIST, CAL (zobrazení kilometrů nebo mil podle nastavení). Po 7 s zazní na 0,25 s zvukový signál, LCD displej zobrazuje ikony MAX ICON, WATTS, SPEED, PULSE, dále průměrné wattly, rychlost a tempo.



Obr. 5

QUICK START

1. V pohotovostním režimu, s jedním vstupem RPM>20, stiskněte „START“, zazní na 0,5 s zvukový signál, postupně svítí ČAS - KALORIE - VZDÁLENOST - WATTY - RYCHLOST - TEMPO, hodnota se bude načítat podle zvolené operace .
2. Při jakémkoliv srdečním vstupu svítí ikona PULSE, ikona bliká s aktuální hodnotou tepu Pokud není žádný srdeční vstup na LCD displeji se zobrazuje písmeno „P“.
3. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
4. Pokud do 30 sekund nedokončíte nastavení, zvukový signál se rozezní po dobu 0,5 s a počítač vrátí se do pohotovostního režimu.
5. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v tréninku.
6. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
7. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.

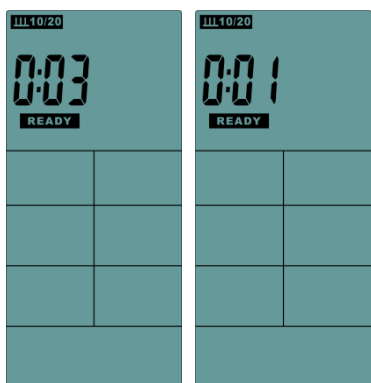


Obr. 6

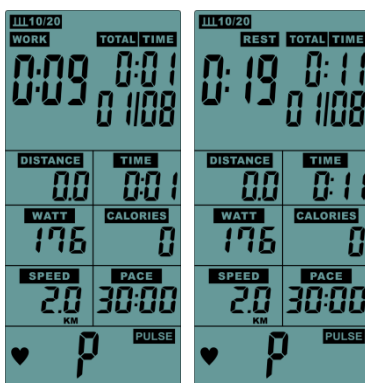
INTERVAL 10/20

1. Stiskněte tlačítko „INTERVAL 10/20“, na LCD displeji se zobrazí **11110/20**, na 0,5 s zazní zvukový signál.
2. Pokud při nastavování nezačnete do 30 s žádný vstup, počítač se vrátí do pohotovostního režimu.

3. IKONA „READY“ odpočítává od 3 s do 0 s, ozve se krátké pípnutí (OBR. 7), na LCD displeji se zobrazí „01/XX“ („01“ bliká). IKONA „WORK“ zabliká jednou za 1 sekundu se zvukovým signálem (svítí 0,75 s/ zhasne 0,25 s) IKONA „TIME“ se odpočítává od 10 s do 0 s, VZDÁLENOST - KALORIE - WATTY - RYCHLOST - RPM se odpočítávají podle operace (OBR. 8).
4. Po tréninku se na 10s zobrazí „01/08“ („01“ bliká), Ikona „REST“ bliká, zvukový signál zazní na 0,25s každou 1s, ČAS se začne odpočítávat od 20 s do 0 s.
5. Hodnoty Work & REST se zobrazují opakovaně, počet cyklů se pokaždé zvýší o 1 až do dosažení 08/08 (celkový cyklus se napočítá do hodnoty 8). Na 0,5 s zazní zvukový signál a počítač přejde do režimu zastavení.
6. Po dosažení posledního kola odpočinku (REST) se tento režim zastaví přímo.
7. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
8. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
9. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
10. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



Obr. 7

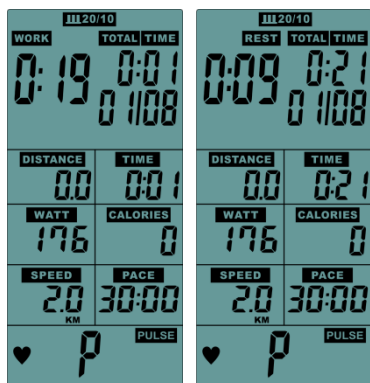


Obr. 8

INTERVAL 20/10

1. Stiskněte tlačítko „INTERVAL20/10“, na LCD displeji se zobrazí **III 20/10**, na 0,5 s zazní zvukový signál.
2. Pokud při nastavování nezadáte do 30 s žádný vstup, počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
3. IKONA „READY“ odpočítává od 3 s do 0 s, ozve se krátké pípnutí (OBR. 7), na LCD displeji se zobrazí „01/XX“ („01“ bliká). IKONA „WORK“ zabliká jednou za 1 sekundu se zvukovým signálem (svítí 0,75 s/ zhasne 0,25 s) IKONA „TIME“ se odpočítává od 10 s do 0 s, VZDÁLENOST - KALORIE - WATTY - RYCHLOST - RPM se odpočítávají podle operace (OBR. 10).
4. Po tréninku se na 10s zobrazí „01/08“ („01“ bliká), Ikona „REST“ bliká, zvukový signál zazní na 0,25s každou 1s, ČAS se začne odpočítávat od 20 s do 0 s.
5. Hodnoty Work & REST se zobrazují opakovaně, počet cyklů se pokaždé zvýší o 1 až do dosažení 08/08 (celkový cyklus se napočítá do hodnoty 8). Na 0,5 s zazní zvukový signál a počítač přejde do režimu zastavení.
6. Po dosažení posledního kola odpočinku (REST) se tento režim zastaví přímo.
7. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.

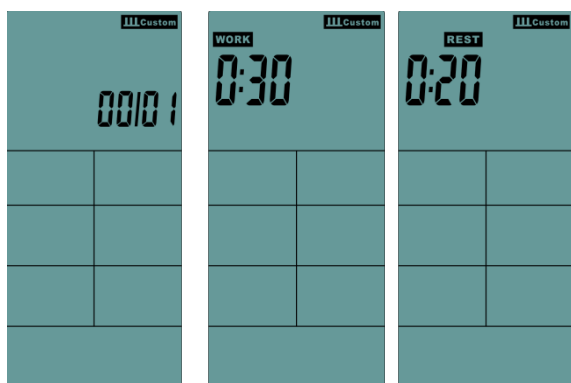
8. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
9. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
10. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



Obr. 10

VLASTNÍ INTERVAL

1. Stiskněte tlačítko „INTERVAL CUSTOM“, na LCD displeji se zobrazí **Custom**, na 0,5 s zazní zvukový signál.
2. LCD displej zobrazí hodnotu přednastavení 01, stiskněte tlačítko „UP - DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení 01~20, OBR. 14).
3. Potvrďte stiskem „ENTER“, ikona „WORK“ bliká, LCD okno „TOTAL TIME“ zobrazuje hodnotu přednastavení 0:30. Stiskněte tlačítko „UP - DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení: 0:05~30:00, OBR. 15).
4. Potvrďte stiskem „ENTER“, ikona „REST“ bliká, LCD okno „TOTAL TIME“ zobrazuje hodnotu přednastavení 0:20. Stiskněte tlačítko „UP - DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení: 0:05~30:00, OBR. 16).
5. Potvrďte „ENTER“, mezitím na 0,5 s zazní zvukový signál, na displeji se zobrazí „01/XX“ („01“ bliká). IKONA „WORK“ zabliká jednou za 1 s se zvukovým signálem (svítí 0,75 s/ zhasne 0,25 s) IKONA „TIME“ se odpočítává od nastavené hodnoty, VZDÁLENOST - KALORIE - WATTY - RYCHLOST - TEMPO se počítá podle zvolené operace .
6. Je nastaven čas odpočinku (REST), matice zobrazuje 01/XX (část 01 bliká), IKONA „REST“ stále bliká, zvukový signál zazní na 0,25s každou sekundu.
7. Hodnoty Work & REST se zobrazují opakovaně, počet cyklů se pokaždé zvýší o 1 až do dosažení 08/08 (celkový cyklus se napočítá do hodnoty 8). Na 0,5 s zazní zvukový signál a počítač přejde do režimu zastavení.
8. Po dosažení posledního kola odpočinku (REST) se tento režim zastaví přímo.
9. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
10. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
11. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
12. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



Obr. 14

Obr. 15

Obr. 16

CÍLOVÝ ČAS

1. Stiskněte tlačítko „TARGET TIME“, na LCD displeji bliká TARGET& TIME.
2. LCD „TIME“ okno zobrazuje přednastavenou hodnotu 1:00 nebo poslední nastavenou hodnotu. Stiskněte tlačítko „UP-DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení 1:00~1:59:00).
3. Po nastavení stiskněte „ENTER“ pro potvrzení, IKONA CÍL & ČAS stále bliká, mezitím se začne odpočítávat nastavená hodnota.
4. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
5. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
6. Pokud nedokončíte nastavení do 30 s, zvukový signál zazní na 0,5 s a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
7. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.

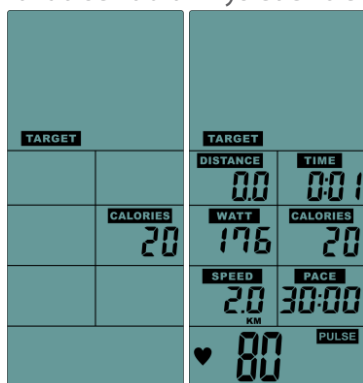


CÍLOVÝ ČAS

CÍLOVÉ KALORIE

1. Stiskněte tlačítko „TARGET CALORIE“, na LCD displeji bliká TARGET& CALORIE.
2. Okno „CALORIE“ zobrazuje přednastavenou hodnotu 2:00 nebo poslední nastavenou hodnotu. Stisknutím tlačítka „UP-DOWN“ přejděte na nastavení (rozsah nastavení 1~2000).
3. Po nastavení potvrďte stisknutím tlačítka „ENTER“, ikona TARGET & CALORIE nadále bliká, mezitím se začnou odpočítávat nastavené hodnoty.
4. Stiskněte jednou tlačítko „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.

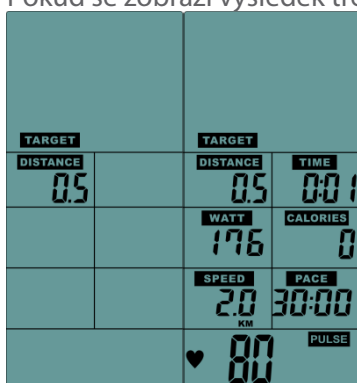
5. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
6. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
7. Pokud nedokončíte nastavení do 30 s, zvukový signál zazní na 0,5 s a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
8. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte tlačítko „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



CÍLOVÉ KALORIE

CÍLOVÁ VZDÁLENOST

1. Press "TARGET DISTANCE" button, enter to this mode, LCD flashing display TARGET & DISTANCE.
2. Okno „DISTANCE“ zobrazuje přednastavenou hodnotu 0,5 km/0,5 míle nebo poslední nastavenou hodnotu. Stiskněte tlačítko „UP-DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení 0,5~100).
3. Po nastavení potvrďte stisknutím tlačítka "ENTER", ikona TARGET & DISTANCE nadále bliká, mezitím se začnou odpočítávat nastavené hodnoty.
4. Stiskněte jednou „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
5. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
6. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
7. Pokud nedokončíte nastavení do 30 s, zvukový signál zazní na 0,5 s a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
8. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.

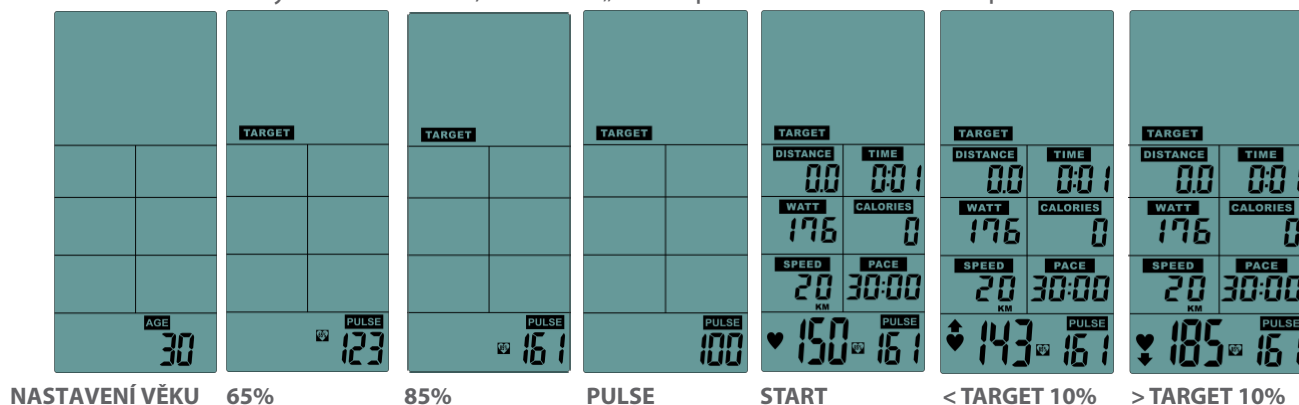


CÍLOVÁ VZDÁLENOST

CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

1. Stiskněte tlačítko "TARGET HEART RATE", na displeji bliká ikona věku s přednastavenou hodnotou 30 nebo poslední nastavenou hodnotou. Stisknutím tlačítka "UP-DOWN" přejděte na nastavení (rozsah nastavení 11~99).

2. Po nastavení stiskněte „ENTER“ a zobrazí se přednastavená hodnota 65 %, stiskněte tlačítko „UP-DOWN“ pro nastavení na 65 % nebo 85 % a hodnota tepu.
3. Zvolíte-li tep, zobrazí se přednastavená hodnota „100“, stiskněte tlačítko „UP - DOWN“ pro nastavení (rozsah nastavení 30~230).
4. Stiskněte tlačítko „ENTER“ pro zahájení počítání, ikona CÍLE A TEPU bliká.
5. Když je hodnota srdečního tepu vyšší nebo nižší než nastavená hodnota (+/- 10 %), hodnota PULSE se zobrazuje nepřetržitě.
6. Hodnota srdečního tepu je nižší než nastavená hodnota (<10 %) a okno PULSE „UP ICON“ bliká, aby uživateli připomnělo, že má zrychlit.
7. Hodnota srdečního tepu je vyšší než nastavená hodnota (>10 %) a okno PULSE „DOWN ICON“ bliká, aby uživateli připomnělo, že má zpomalit.
8. Hodnota srdečního tepu je vyšší nebo rovna nastavené hodnotě 100 %. Zazní 3x krátký zvukový signál. Pokud po 10 opakováních není hodnota srdečního tepu stále nižší než 100 %, zazní krátký zvukový signál a displej přejde do pohotovostního režimu.
9. Bez žádného zachyceného srdečního vstupu se po 30 s na displeji „PULSE“ zobrazí „P“, zazní krátký zvukový signál a displej přejde do pohotovostního režimu.
10. Stiskněte jednou „START“, přejděte do režimu přestávky a stisknutím tlačítka „START“ pokračujte v běhu.
11. Stiskněte tlačítko „STOP“, na 0,5 s zazní zvukový signál a vstoupíte do režimu zastavení.
12. Pokud do 5 minut nedojde k žádnému vstupu, zazní na 0,5 s zvukový signál a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
13. Pokud nedokončíte nastavení do 30 s, zvukový signál zazní na 0,5 s a počítač se vrátí do pohotovostního režimu.
14. Pokud se zobrazí výsledek tréninku, stiskněte „STOP“ pro odchod a návrat do pohotovostního režimu.



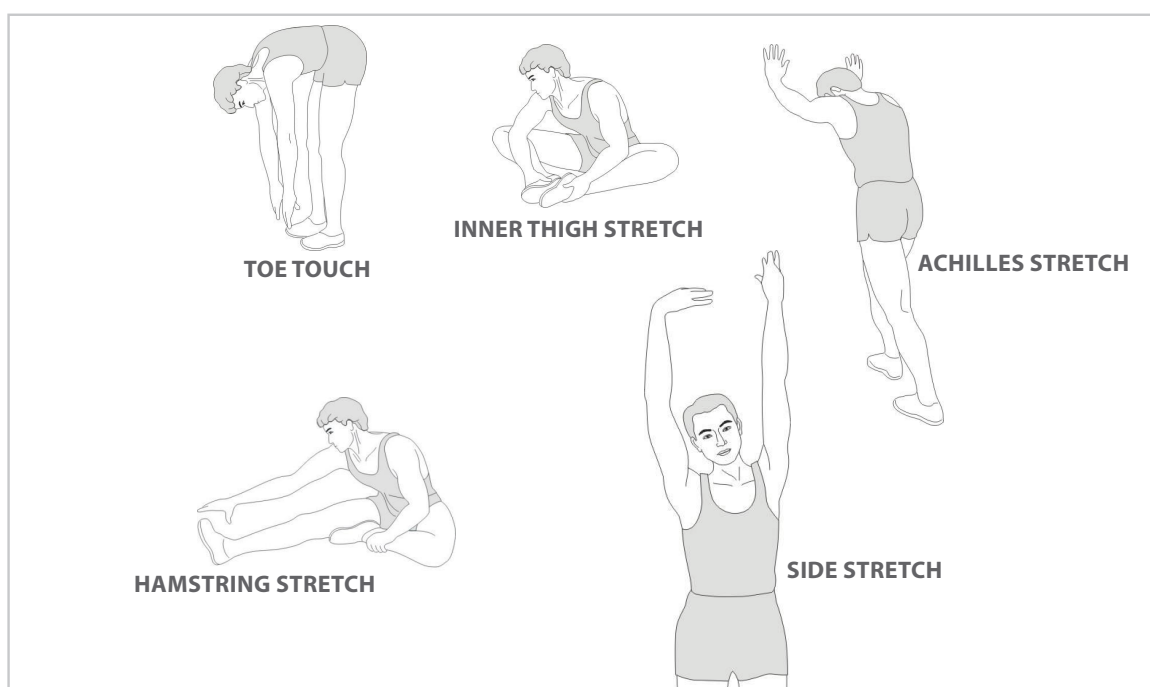
Efektivní tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po pár měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětkrát týdně.

ZAHŘÁTÍ

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte své tělo dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Např. běh, jogging, skákání přes švihadlo a běh na místě.

PROTAHOVÁNÍ

Po dobrém zahřátí a zklidnění je velmi důležité protáhnout svaly v teple. Předejdete tak možnému zranění. Protahovací cvičení by měla trvat 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:



ZKLIDNĚNÍ, OCHLAZENÍ

Cílem ochlazení je vrátit tělo do normálního nebo téměř normálního klidového stavu na konci každého cvičení. Správné ochlazení pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a umožňuje, aby se krev vrátila do srdce.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	26 - 27
KONTROLUJTE ZOZNAM	28- 29
MONTÁŽNY NÁVOD	30 - 35
ÚDRŽBA	36
PRÍRUČKA NA RIEŠENIE PROBLÉMOV	37
OVLÁDACÍ PANEL	38 - 46
POKYNY K TRÉNINKOM	47
SERVISNÝ VÝKRES	48
ZOZNAM DIELOV	49 - 50

VAROVANIE:

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí nad 35 rokov a ľudí so zdravotnými problémami. Pred použitím treadera si prečítajte všetky pokyny. Pred zostavením a/alebo používaním treadera si pozorne prečítajte tieto pokyny. Treader nepoužívajte bez riadne nasadených ochranných krytov, pretože pohyblivé časti môžu pri ich odkrytí spôsobiť vážne poranenia.

POZOR

- Pred zostavením a používaním treadera je dôležité prečítať si celú príručku. Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zostavené, udržiavané a používané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť, aby boli všetci používatelia informovaní o možných rizikách pri používaní treadera a o bezpečnostných opatreniach, ktoré treba prijať.
- Než začnete cvičiť, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom, aby ste zistili, či nemáte nejaké zdravotné alebo fyzické problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo by vám bránili v správnom používaní treadera.
- Počúvajte svoje telo. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak sa u vás vyskytne niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závraty, točenie hlavy alebo pocit nevoľnosti. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto stavov, pred pokračovaním v cvičení sa poraďte so svojím lekárom.
- Osoby so zdravotným postihnutím by mali zariadenie používať len v prítomnosti kvalifikovaného odborníka.
- Noste vhodné oblečenie na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo do treadera alebo ktoré by mohlo obmedzovať alebo brániť pohybu.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu treadera. Treader je určený len pre dospelých.
- Treader môže v danom čase používať len jedna osoba.

- Po nastavení treadera podľa návodu na obsluhu sa uistite, že sú všetky skrutky a matice správne utiahnuté. Používajte len diely odporúčané a/alebo dodané dovozcom.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je poškodené alebo neopraviteľné.
- Trenažér používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochranou podlahy alebo koberca. Na zaistenie bezpečnosti nechajte okolo treadera voľný priestor aspoň 0,5 metra.
- Dávajte pozor, aby ste sa rukami a nohami nepriblížili k pohyblivým častiam. Do otvorov treadera nekladajte žiadne predmety.
- Zariadenie používajte len na účely opísané v návode na . Používajte len príslušenstvo odporúčané výrobcom.
- Zariadenie je určené na domáce a poloprofesionálne použitie. Maximálna hmotnosť používateľa je 160 kg.
- Na konci rámu zachovajte priestor aspoň 1 až 2 metre, aby ste predišli nehodám!
- Trenažér umiestnite na čistý a rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec.
- Trenažér je určený len na používanie v interiéri, aby sa predišlo jeho poškodeniu. Uchovávajte ho na suchom, čistom a rovnom mieste. Zariadenie je zakázané používať na iné účely ako na tréning.

Nároky zo záruky sú vylúčené, ak je príčinou závady:

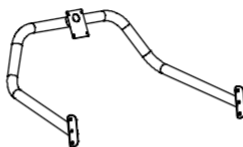
- Údržbu a opravy nevykonáva oficiálny predajca.
- nesprávne používanie, zanedbávanie a/alebo nedostatočná údržba.
- Nevykonávanie údržby treadera v súlade s pokynmi výrobcu.

ČASTI TRENAŽÉRA

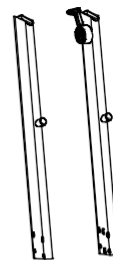
Po otvorení škatule nájdete nižšie uvedené diely:



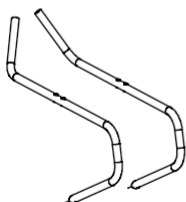
Telo trenažéra



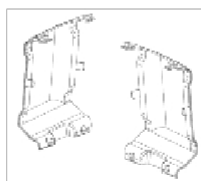
Rám konzoly



Kolmý stĺpik



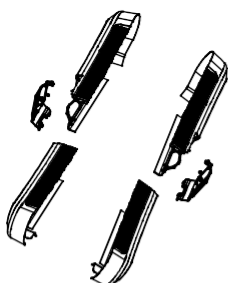
Pravá a ľavá rukoväť



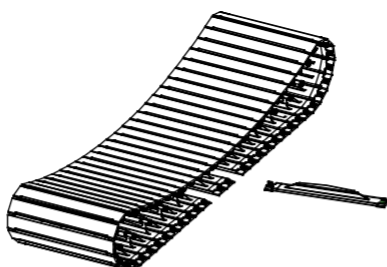
Kolmý kryt stĺpca



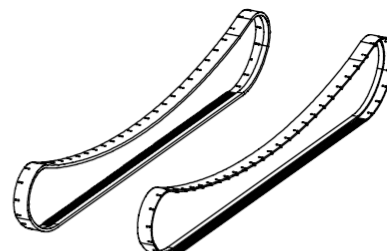
Konzola



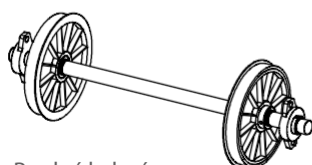
Plastový kryt



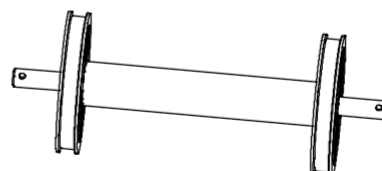
Bežecský pás



Hliníkový pás na upevnenie lamiel

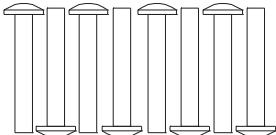
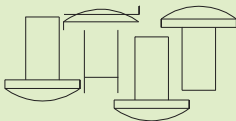
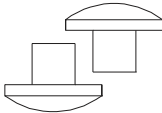
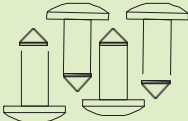
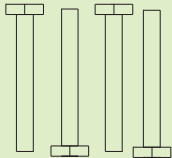
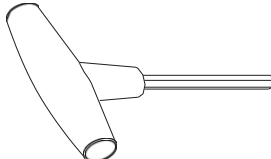
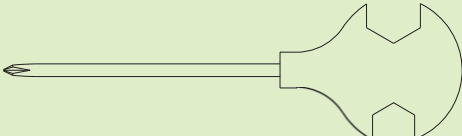


Predné kolesá



Zadné kolesá

ČASTI TRENAŽÉRA

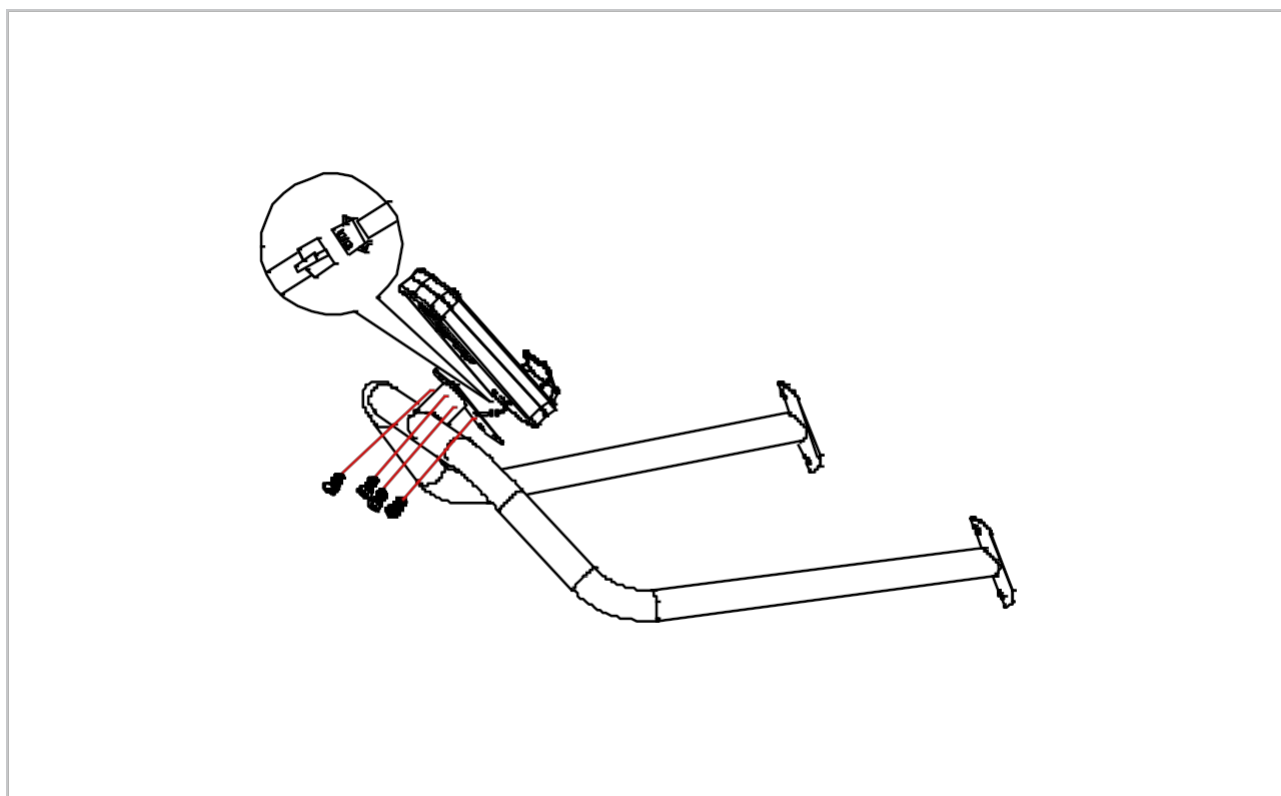
ČÍSLO	POPIS	TVAR	MNOŽSTVO
78	Skrutka s polovičným závitom C.K.S s imbusovou hlavou M8*55*20		8
79	Skrutka s polovičným závitom C.K.S s imbusovou hlavou M8*25		4
66	Skrutka s polovičným závitom C.K.S s imbusovou hlavou M8*15		2
97	Samorezná skrutka Phillip ST4*16		4
101	Skrutka so šesťhrannou hlavou s plným závitom M8*45		4
-	Kľúč v tvare T 6*80		-
-	Křížový klíč 14*17*75		-
-	Kľúč v tvare písmena L 6*35*80		-

Chýbajúce diely: ak v balení chýbajú nejaké diely, najprv dôkladne skontrolujte polystyrén a samotný spotrebič. Niektoré diely (skrutky, skrutky atď.) sú už k prístroju pripevnené.

Chybová správa: Skontrolujte, či sú všetky káble starostlivo pripojené. Hliníkové nožičky konzoly sú veľmi citlivé a musia byť rovné. Ak konzola po montáži zobrazí chybové hlásenie, hliníkové nožičky konzoly môžu byť ohnuté. Narovnanie nožičiek môže spôsobiť, že chybové hlásenie zmizne.

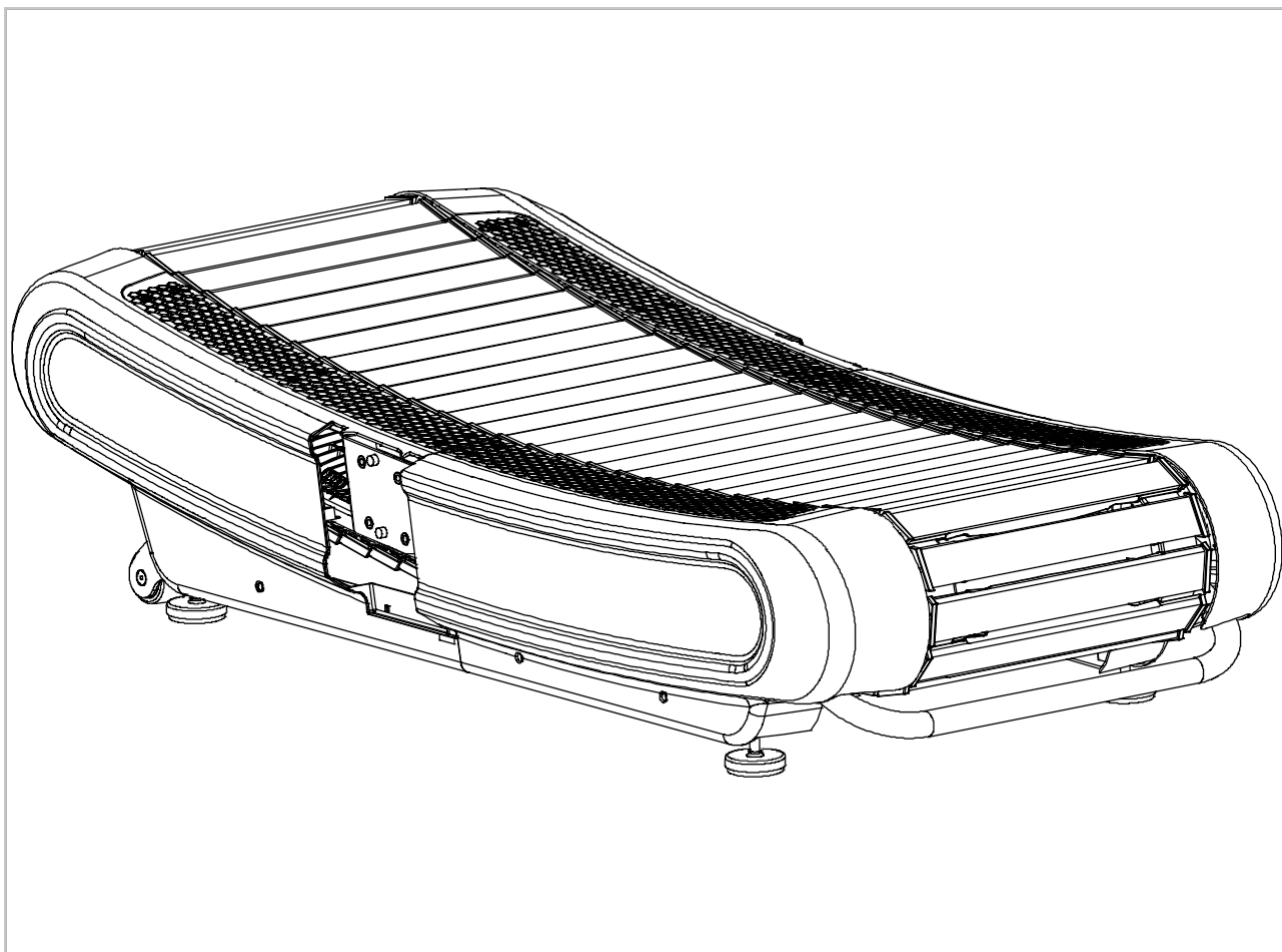
Skrutky s nástrčkou: zariadenie obsahuje skrutky s nástrčkou, uistite sa, že je kľúč zasunutý do skrutky. Tým sa zabráni otáčaniu nástrčnej hlavy.

KROK 1



- Vyberte rám konzoly a konzolu z krabice, pripojte prepojovací kábel a potom ich upevnite pomocou 4 skrutek M5X10.

KROK 2



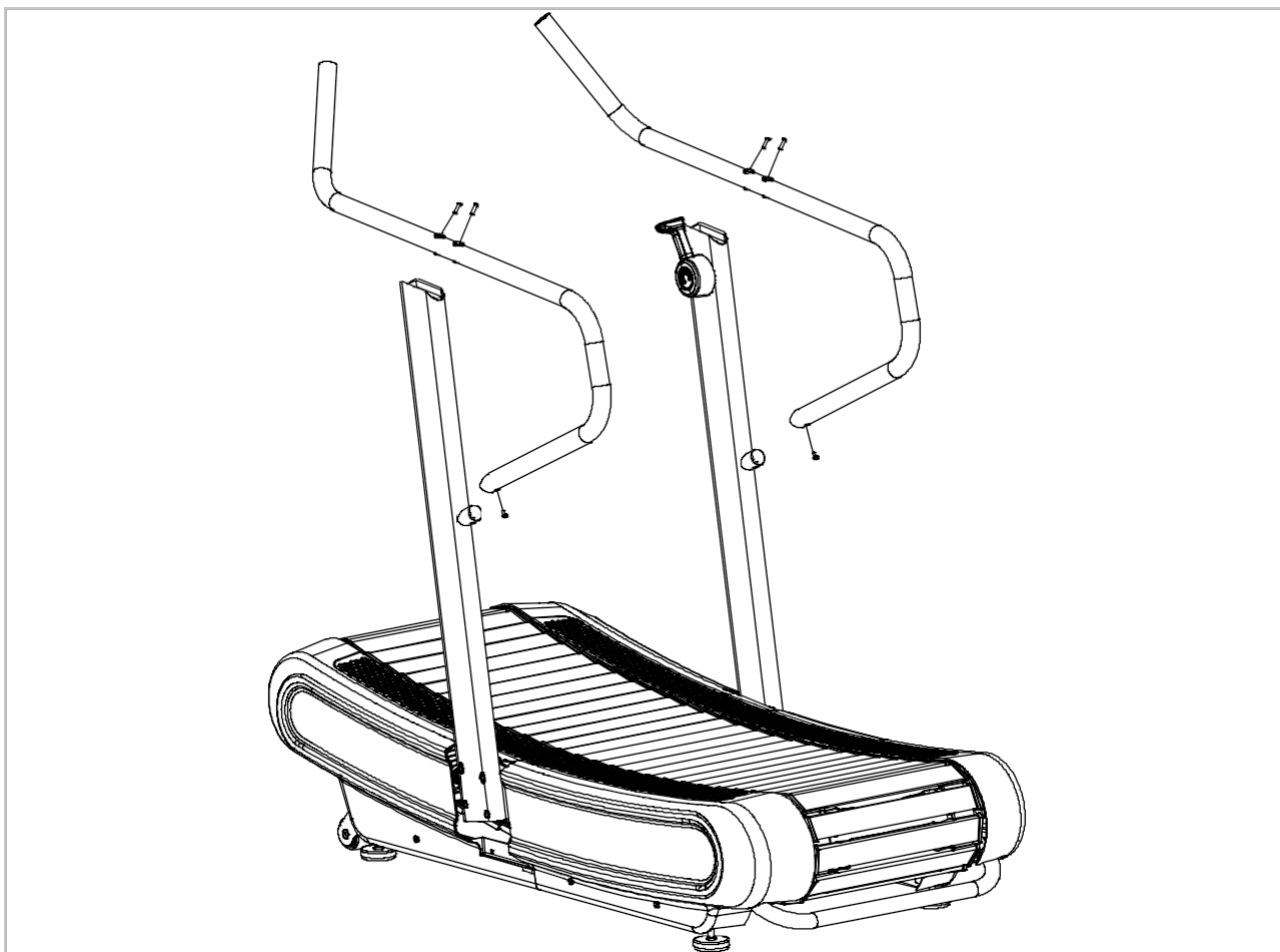
- Vyberte telo trénera z krabice.

KROK 3



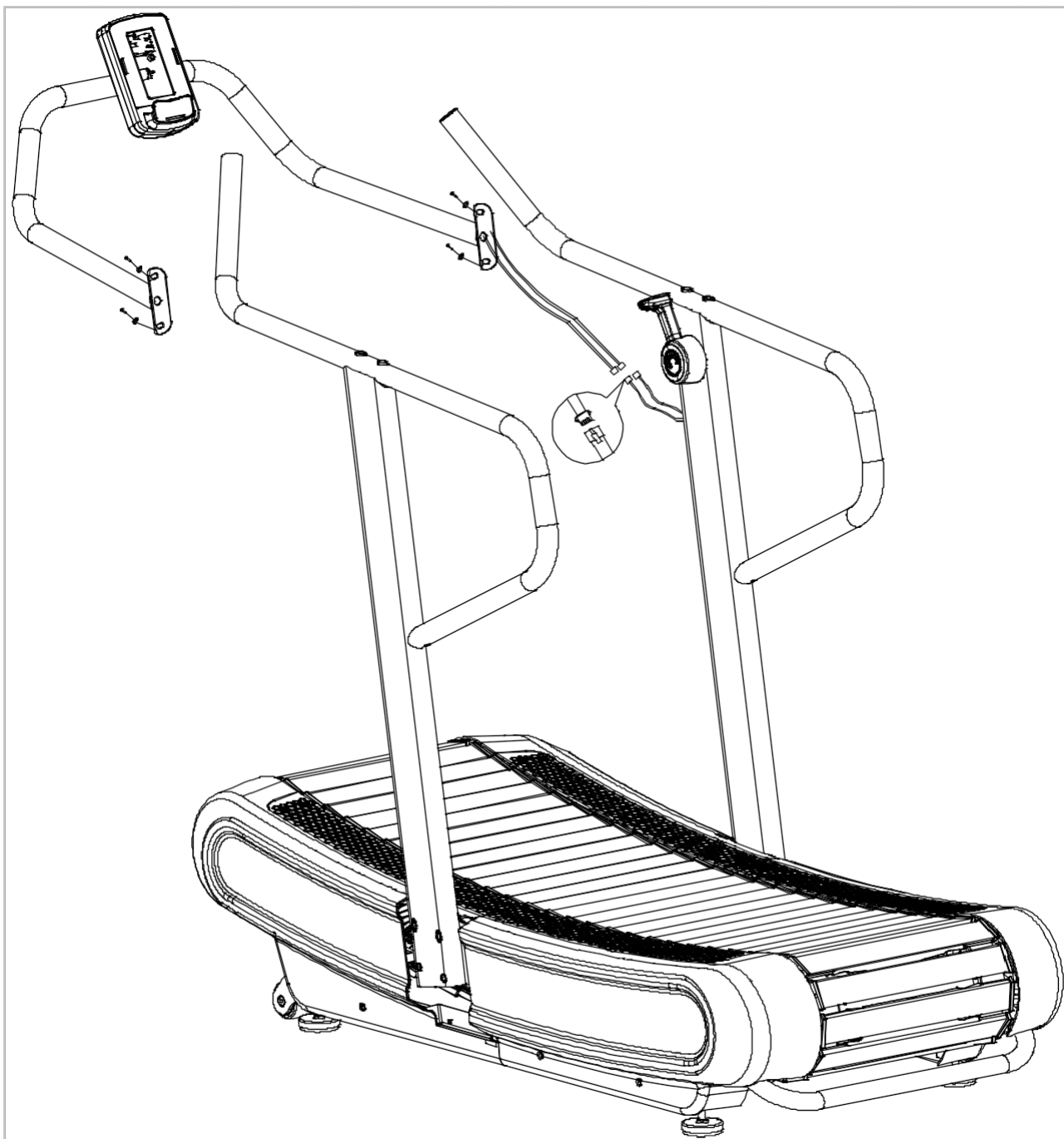
- Pripojte pripojovacie káble pravého vertikálneho stĺpika, vložte nadbytočný vodič do vertikálneho stĺpika, nasadte pravý bočný stĺpik na držiak a upevnite ho 4 skrutkami M8 × 55 × 20.
- Rovnako postupujte aj v ľavom stĺpci. Nie je potrebné pripájať káble.

KROK 4



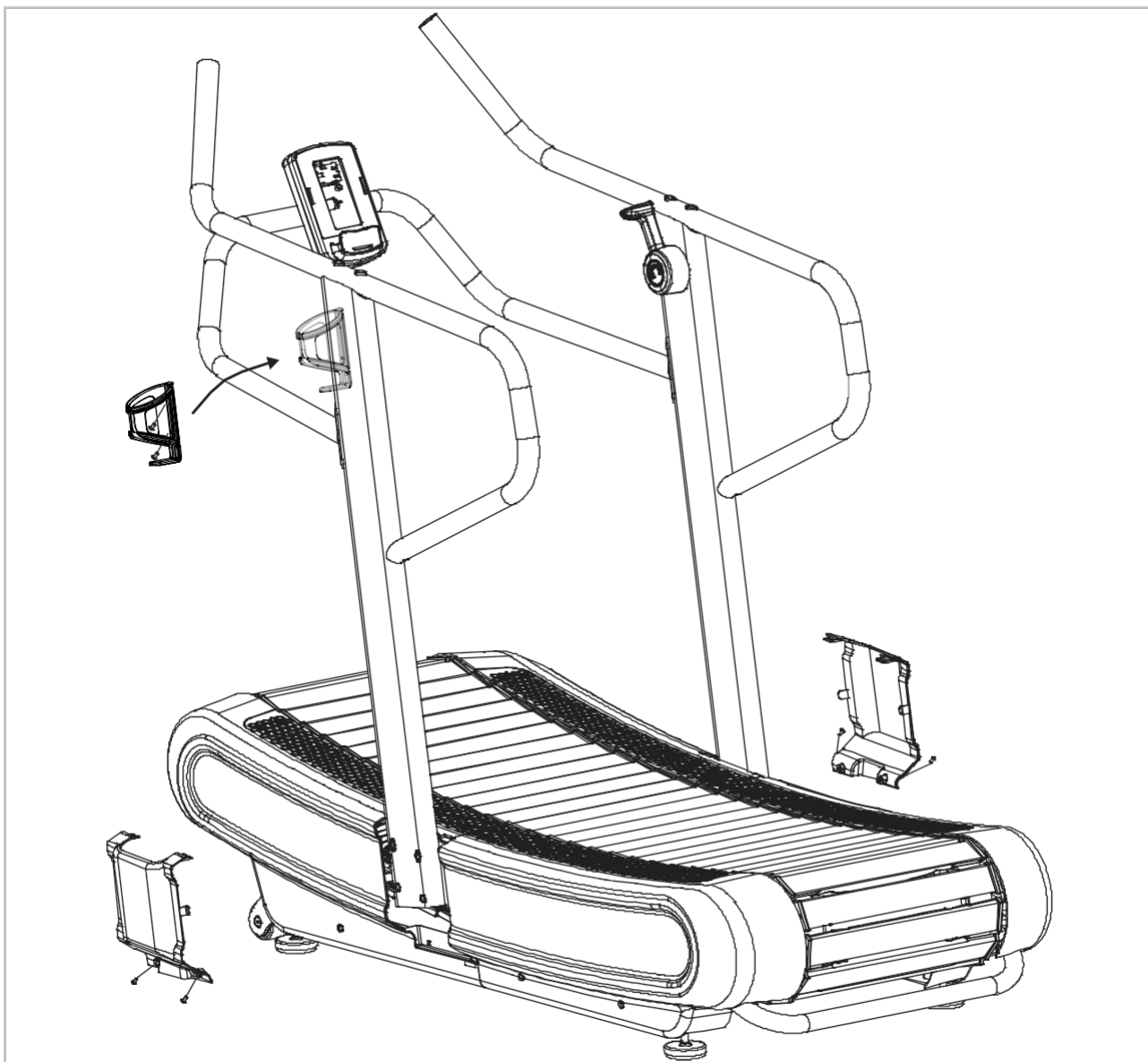
- Pripevnite pravé zábradlie k pravému zvislému stĺpiku a potom upevnite horné otvory pomocou 2 skrutiek M8*45.
- Spodný otvor upevnite 1 skrutkou M8*15 a potom utiahnite všetky skrutky.
- To isté urobte na ľavej strane.

5. KROK



- Pripojte káble z pravého vertikálneho stĺpika a rámu konzoly a potom ich upevnite 4 skrutkami M8*25.

6. KROK



- Pripevnite kryt vertikálneho stĺpa pomocou 4 skrutiek ST4*15.
- Pripevnite držiak na fľašu na ľavej strane pomocou 2 skrutiek (pozri obrázok).

Čistenie: Všeobecné čistenie predĺži životnosť bežeckého pásu. Bežecký pás udržiavajte v čistote pravidelným utieraním prachu. Vždy noste čistú obuv, aby ste znížili riziko znečistenia bežeckého pásu.

Odporúčame nasledujúci postup:

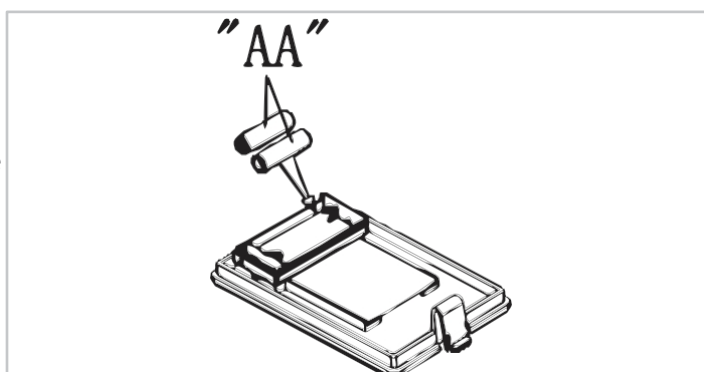
1. Po použití bežecký pás vyčistite.
2. Na čistenie ovládacieho panela a oblastí okolo konzoly použite suchú handričku. Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt z bežeckého pásu použite mäkkú čistú handričku a čistiaci prostriedok.
3. Raz za mesiac skontrolujte skrutky bežeckého pásu.
4. Bežecký pás skladujte na bezpečnom a suchom mieste mimo dosahu tepla a vody.

Pravidelné čistenie predlžuje životnosť bežeckého pásu a zabraňuje zraneniam!

BATÉRIE

BATÉRIE AA

Monitor je napájaný batériou typu "AA". Batériu je možné vymeniť na zadnej strane zariadenia.



RADY PRE MANIPULÁCIU S BATÉRIAMI

1. Ak sú batérie vybité alebo ak trenažér dlhší čas nepoužívate, vyberte ich, aby ste predišli riziku vybitia batérií.
2. Batérie nenabíjajte, nerozoberajte ani nevhadzujte do ohňa. Hrozí nebezpečenstvo výbuchu!
3. Dávajte pozor na polaritu (+) a (-). Vždy vymeňte všetky batérie; nekombinujte staré a nové batérie alebo rôzne typy batérií.
4. Používajte radšej alkalické batérie, pretože majú dlhšiu životnosť.
5. Výmena batérií je potrebná, keď je displej slabý alebo neviditeľný.

VÝMENA BATÉRIE

1. Ak sa na monitore zobrazí nesprávne zobrazenie, vymeňte batérie, aby ste dosiahli dobrý výsledok.
2. Na napájanie použite 2 batérie AA (1,5 V).

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Nefungujúci displej

Ak displej prestane fungovať, môžete vymeniť batérie (na zadnej strane displeja).

Na displeji sa nezobrazujú žiadne hodnoty

Ak sa na displeji nezobrazujú žiadne hodnoty, môžete skúsiť skontrolovať káble snímača a káble na zadnej strane displeja. Ak to stále nefunguje, skúste snímač mierne posunúť.

KONZOLA



TLAČIDLO	FUNKCIE
UP ▲ / DOWN ▼	Nastavte hodnotu funkcie nahor alebo nadol.
ENTER	Potvrdíte nastavenie alebo výber.
START	Začnite rýchlo cvičiť a pokračujte v cvičení v režime Stop.
STOP	Na zastavenie/prerušenie tréningu. Ak chcete konzolu reštartovať, podržte tento kláves po dobu 2 sekúnd.
INTERVAL	Tu sú 3 programy: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, VLASTNÝ INTERVAL.
DISTANCE	Rýchly prístup do tréningového režimu Cieľová vzdialenosť.
CALORIES	Rýchly prístup k tréningovému režimu Cieľové kalórie.
HEART RATE	Rýchly prístup k tréningovému režimu cieľovej srdcovej frekvencie.
TIME	Rýchly prístup do tréningového režimu Cieľový čas.

FUNKCIE

TLAČIDLO	FUNKCIE
TIME	Zobrazuje čas cvičenia používateľa.
DISTANCE	Zobrazí tréningovú vzdialenosť.
CALORIES	Zobrazuje spálené kalórie počas tréningu.
PULSE	Zobrazuje srdcovú frekvenciu používateľa počas cvičenia. Rozsah zobrazenia 30~230.
WATT	Zobrazuje spotrebu energie počas tréningu.
SPEED	Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť.
PACE	Nastavte čas do dosiahnutia cieľovej vzdialenosti.
LOAD	Zobrazuje hodnotu odporu pre každú úroveň v okne (vo wattoch). Rozsah zobrazenia L1 ~ L4.

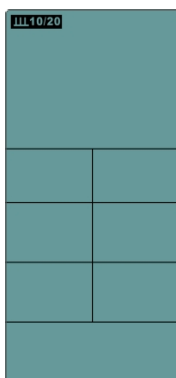
OPERÁCIE

ZAPNUTIE NAPÁJANIA

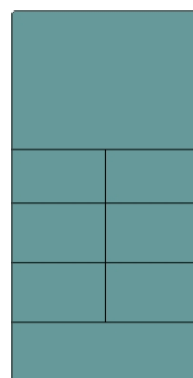
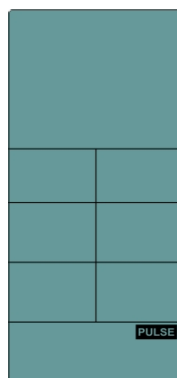
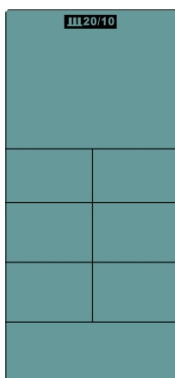
- Po zapnutí napájania sa na LCD displeji zobrazia všetky hodnoty na 1 sekundu (obr. 1) s dlhým pípnutím, potom prejde displej do pohotovostného režimu (obr. 2), obrázky sa budú zobrazovať postupne od horného ICON-u smerom nadol. Stlačte tlačidlo STOP na 2 sekundy a potom prejdete do pohotovostného režimu.
- Ak do 4 minút nedôjde k žiadnemu vstupu tlačidla alebo signálu otáčok, LCD displej prejde do režimu spánku (obr. 3).



Obr. 1



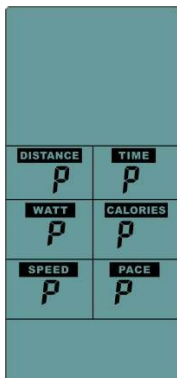
Obr. 2



Obr. 3

REŽIM PRERUŠENIA

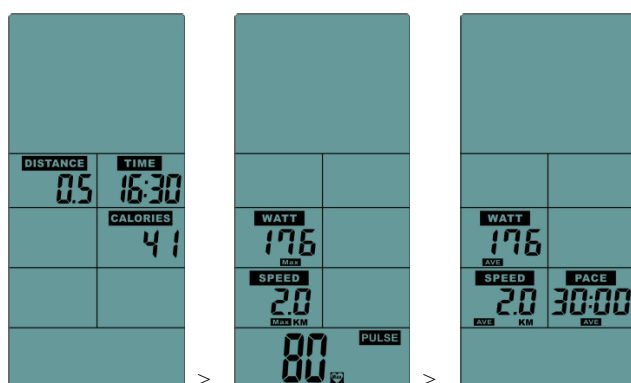
Ak začínate cvičiť, stlačte raz tlačidlo "START", aby ste vstúpili do režimu prestávky (každých 30 sekúnd zaznie zvukový signál počas 0,5 sekundy). Počítač stále zobrazuje všetky funkcie, ale v oknách LCD sa zobrazuje písmeno "P". Zaznie zvukový signál na 1 s a po 5 minútach prestávky prejde do pohotovostného režimu. Potom pokračujte stlačením tlačidla "START" (obr. 4).



Obr. 4

REŽIM STOP

Stlačte tlačidlo "STOP", na 0,5 s zaznie zvukový signál a prejdete do režimu zastavenia. Nezobrazia sa všetky okienka LCD displeja, ale po 0,5 s sa na LCD displeji zobrazí TIME (čas), DIST (vzdialenosť), CAL (zobrazenie kilometrov alebo míľ v závislosti od nastavenia). Po 7 s zaznie 0,25 s, na LCD displeji sa zobrazia ikony MAX ICON (maximálny výkon), WATTS (výkon), SPEED (rýchlosť), PULSE (pulz), ako aj priemerný výkon vo wattoch, rýchlosť a tempo.



Obr. 5

RÝCHLY ŠTART

1. V pohotovostnom režime s jedným vstupom RPM>20 stlačte "START", na 0,5 s zaznie zvukový signál, postupne sa rozsvieti TIME - CALORIES - DISTANCE - WATTS - SPEED - TEMPO, hodnota sa načíta podľa zvolenej operácie.
2. Ak je prítomný akýkoľvek srdcový vstup, ikona PULSE sa rozsvieti, ikona bliká s aktuálnou hodnotou srdcovej frekvencie Ak srdcový vstup, na LCD displeji sa zobrazí písmeno "P".
3. Ak sa do 5 minút neprijme žiadny vstup, počítač vydá 0,5-sekundový zvukový signál a vráti sa pohotovostného režimu.
4. Ak nastavenie nedokončíte do 30 sekúnd, zaznie 0,5 sekundy zvukový signál a počítač sa vráti pohotovostného režimu.
5. Stlačte raz tlačidlo „START“, prejdete do režimu prestávky a stlačením tlačidla „START“ pokračujte v tréningu.
6. Stlačte tlačidlo "STOP", na 0,5 s zaznie zvukový signál a prejdete do režimu zastavenia.
7. Ak sa zobrazí výsledok cvičenia, stlačením tlačidla "STOP" ukončíte cvičenie a vráťte sa do pohotovostného režimu.

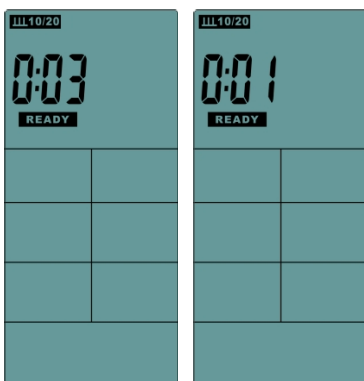


Obr. 6

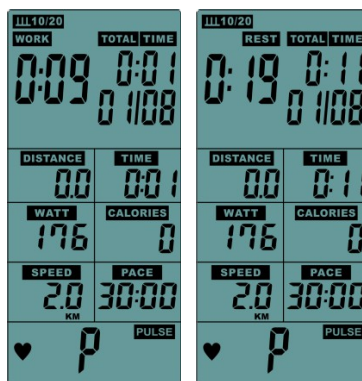
INTERVAL10/20

1. Stlačte tlačidlo "INTERVAL10/20", na LCD displeji sa zobrazí **III 10/20** na 0,5 s zaznie zvukový signál.
2. Ak počas nastavovania do 30 sekúnd nezadáte žiadny vstup, počítač sa vráti do pohotovostného režimu.

- Ikona "READY" odpočítava čas od 3 s do 0 s, zaznie krátky zvukový signál (obr. 7), na LCD displeji sa zobrazí "01/ XX" (bliká "01"). Ikona "WORK" (Práca) bliká raz za 1 sekundu so zvukovým signálom (rozsvieti sa 0,75 s/ zhasne 0,25 s) Ikona "TIME" (Čas) odpočítava od 10 s do 0 s, DISTANCE (Vzdialenosť) - CALORIES (KALórie) - WATTS (Výkony) - SPEED (Rýchlosť) - RPM (Otáčky) sa odpočítajú podľa operácie (obr. 8).
- Po tréningu sa na 10s zobrazí "01/08" ("01" bliká), ikona "REST" bliká, pípnutie trvá 0,25s každú 1s začne TIME odpočítavať z 20 s na 0 s.
- Hodnoty Work & REST sa zobrazujú opakovane, počet cyklov sa zakaždým zvýši o 1, až kým nedosiahne hodnotu 08/08 (celkový počet cyklov sa napočíta do 8). O 0,5 s zaznie zvukový signál a počítač prejde do režimu zastavenia.
- Keď sa dosiahne posledné kolo odpočinku (REST), tento režim sa priamo zastaví.
- Ak do 5 minút nedostanete žiadny vstup, počítač bude pípať 0,5 sekundy a vráti sa pohotovostného režimu.
- Stlačte raz tlačidlo "START", vstúpte do režimu prestávky a stlačením tlačidla "START" pokračujte v behu.
- Stlačte tlačidlo "STOP", na 0,5 s zaznie zvukový signál a prejdete do režimu zastavenia.
- Ak sa zobrazí výsledok cvičenia, stlačením tlačidla "STOP" ukončíte cvičenie a vráťte sa do pohotovostného režimu.



Obr. 7

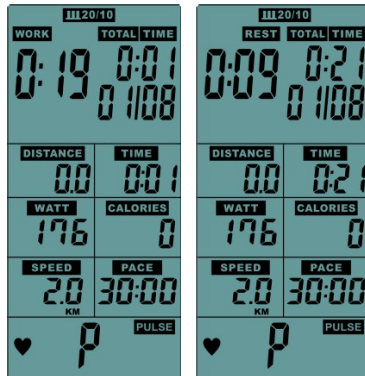


Obr. 8

INTERVAL 20/10

- Stlačte tlačidlo "INTERVAL20/10", na LCD displeji sa zobrazí **III 20/10**, zaznie zvukový signál na 0,5 s.
- Ak počas nastavovania nezadáte žiadny vstup do 30 sekúnd, počítač sa vráti do pohotovostného režimu.
- Ikona "READY" odpočítava čas od 3 s do 0 s, zaznie krátky zvukový signál (obr. 7), na LCD displeji sa zobrazí "01/ XX" (bliká "01"). Ikona "WORK" (Práca) bliká raz za 1 sekundu so zvukovým signálom (svieti 0,75 s/ zhasne 0,25 s) Ikona "TIME" (Čas) odpočítava od 10 s do 0 s, DISTANCE (Vzdialenosť) - CALORIES (KALórie) - WATTS (Výkony) - SPEED (Rýchlosť) - RPM (Otáčky) sa odpočítajú podľa operácie (obr. 10).
- Po ukončení tréningu sa na 10s zobrazí "01/08" (bliká "01"), bliká ikona "REST", každých 1s zaznie zvukový signál 0,25s, TIME začne odpočítavať od 20s do 0s.
- Hodnoty Work & REST sa zobrazujú opakovane, počet cyklov sa zakaždým zvýši o 1, až kým nedosiahne hodnotu 08/08 (celkový počet cyklov sa napočíta do 8). O 0,5 s zaznie zvukový signál a počítač prejde do režimu zastavenia.
- Keď sa dosiahne posledné kolo odpočinku (REST), tento režim sa priamo zastaví.
- Ak do 5 minút nedôjde k žiadnemu vstupu, zaznie na 0,5 s zvukový signál a počítač sa vráti do pohotovostného režimu.

8. Stlačte raz tlačidlo "START", vstúpte do režimu prestávky a stlačením tlačidla "START" pokračujte v behu.
9. Stlačte tlačidlo "STOP", na 0,5 s zaznie zvukový signál a prejdete do režimu zastavenia.
10. Ak sa zobrazí výsledok cvičenia, stlačením tlačidla "STOP" ukončíte cvičenie a vráťte sa do pohotovostného režimu.



Obr. 10

VLASTNÝ INTERVAL

1. Stlačte tlačidlo "INTERVAL CUSTOM", na LCD displeji sa zobrazí **Custom**, na 0,5 sekundy zaznie zvukový signál.
2. Na LCD displeji sa zobrazí prednastavená hodnota 01, stlačte tlačidlo "UP - DOWN" na nastavenie (rozsah nastavenia 01~20, obr. 14).
3. Potvrďte stlačením "ENTER", ikona "WORK" bliká, v LCD okne "TOTAL TIME" sa zobrazí prednastavená hodnota 0:30. Stlačením tlačidla "UP - DOWN" vykonajte nastavenie (rozsah nastavenia: 0:05~30:00, obr. 15).
4. Potvrďte stlačením "ENTER", ikona "REST" bliká, v LCD okne "TOTAL TIME" sa zobrazí prednastavená hodnota 0:20. Stlačením tlačidla "UP - DOWN" vykonajte nastavenie (rozsah nastavenia: 0:05~30:00, obr. 16).
5. Potvrďte "ENTER", medzitým zaznie akustický signál na 0,5 s a na displeji sa zobrazí "01/XX" (bliká "01"). Ikona "PRÁCA" bliká raz za 1 s so zvukovým signálom (rozsvieti sa 0,75 s/ zhasne 0,25 s) Ikona "ČAS" odpočítava od nastavenej hodnoty, VZDALENOSŤ - KALORIE - WATTY - RÝCHLOSŤ - TEMPO sa vypočítava podľa zvolenej operácie.
6. Čas odpočinku (REST) je nastavený, na matrici sa zobrazí 01/XX (časť 01 bliká), ikona "REST" stále bliká, pípnutie zaznie každú sekundu po dobu 0,25 s.
7. Hodnoty Work & REST sa zobrazujú opakovane, počet cyklov sa zakaždým zvýši o 1, až kým nedosiahne hodnotu 08/08 (celkový počet cyklov sa napočíta na 8). O 0,5 s zaznie zvukový signál a počítač prejde do režimu zastavenia.
8. Keď sa dosiahne posledné kolo odpočinku (REST), tento režim sa priamo zastaví.
9. Ak sa do 5 minút neprijme žiadny vstup, počítač vydá 0,5-sekundový zvukový signál a vráti sa pohotovostného režimu.
10. Stlačte raz tlačidlo "START", vstúpte do režimu prestávky a stlačením tlačidla "START" pokračujte v behu.
11. Stlačte tlačidlo "STOP", na 0,5 s zaznie zvukový signál a prejdete do režimu zastavenia.
12. Ak sa zobrazí výsledok cvičenia, stlačením tlačidla "STOP" ukončíte cvičenie a vráťte sa do pohotovostného režimu.



Obr. 14



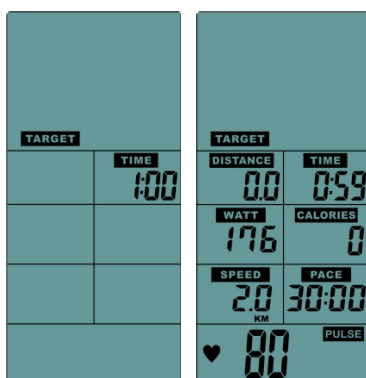
Obr. 15



Obr. 16

CIEĽOVÝ ČAS

1. Stlačte tlačidlo "TARGET TIME", na LCD displeji začne blikať TARGET& TIME.
2. V okne LCD "TIME" sa zobrazí prednastavená hodnota 1:00 alebo posledná nastavená hodnota. Stlačením tlačidla "UP-DOWN" (hore-dole) nastavte (rozsah nastavenia 1:00~1:59:00).
3. Po nastavení stlačte "ENTER" na potvrdenie, ikona CIEĽ a ČAS bliká, medzitým sa začne odpočítavanie.
4. Stlačte raz tlačidlo "START", vstúpte do režimu prestávky a stlačením tlačidla "START" pokračujte v chode.
5. Stlačte tlačidlo "STOP", na 0,5 s zaznie zvukový signál a prejdete do režimu zastavenia. Ak sa do 5 neprijme žiadny vstup, zaznie zvukový signál po dobu 0,5 s a počítač sa vráti do pohotovostného režimu.
6. Ak nastavenie nedokončíte do 30 sekúnd, zaznie 0,5-sekundový zvukový signál a počítač sa vráti do pohotovostného režimu.
7. Ak sa zobrazí výsledok cvičenia, stlačením tlačidla "STOP" ukončíte cvičenie a vráťte sa do pohotovostného režimu.

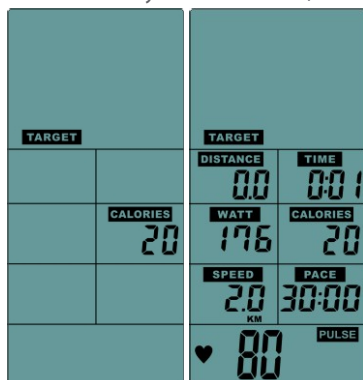


CIEĽOVÝ ČAS

CIEĽOVÉ KALÓRIE

1. Stlačte tlačidlo "TARGET CALORIE", na LCD displeji bude blikať TARGET& CALORIE.
2. V okne "CALORIES" sa zobrazí prednastavená hodnota 2:00 alebo posledná nastavená hodnota. Stlačením tlačidla "UP-DOWN" prejdete na nastavenie (rozsah nastavenia 1~2000).
3. Po nastavení potvrdíte stlačením tlačidla "ENTER", ikona TARGET & CALORIE bude naďalej blikať a nastavené hodnoty sa začnú odpočítavať.
4. Stlačte raz tlačidlo "START", vstúpte do režimu prestávky a stlačením tlačidla "START" pokračujte v behu.

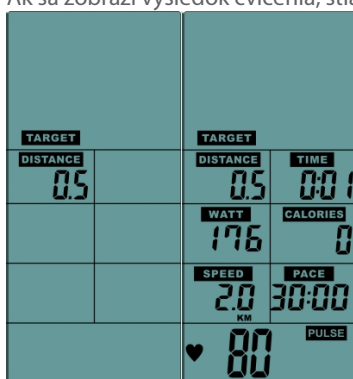
5. Stlačte tlačidlo "STOP", na 0,5 s zaznie zvukový signál a prejdete do režimu zastavenia.
6. Ak sa do 5 minút neprijme žiadny vstup, počítač vydá 0,5-sekundový zvukový signál a vráti sa pohotovostného režimu.
7. Ak nastavenie nedokončíte do 30 sekúnd, zaznie 0,5-sekundový zvukový signál a počítač sa vráti do pohotovostného režimu.
8. Ak sa zobrazí výsledok cvičenia, stlačením tlačidla "STOP" ukončíte cvičenie a vráťte sa do pohotovostného režimu.



CIEĽOVÉ KALÓRIE

CIEĽOVÁ VZDIALENOSŤ

1. Stlačte tlačidlo "TARGET DISTANCE", vstúpte do tohto režimu, LCD displej bliká TARGET & DISTANCE.
2. V okne "DISTANCE" sa zobrazí prednastavená hodnota 0,5 km/0,5 míle alebo posledná nastavená hodnota. Stlačením tlačidla "UP-DOWN" vykonajte nastavenie (rozsah nastavenia 0,5~100).
3. Po nastavení potvrdíte stlačením tlačidla "ENTER", ikona TARGET & DISTANCE bude naďalej blikáť a nastavené hodnoty sa začnú odpočítavať.
4. Stlačte raz tlačidlo "START", vstúpte do režimu prestávky a stlačením tlačidla "START" pokračujte v behu.
5. Stlačte tlačidlo "STOP", na 0,5 s zaznie zvukový signál a prejdete do režimu zastavenia.
6. Ak do 5 minút nedostanete žiadny vstup, počítač bude pípať 0,5 sekundy a vráti sa pohotovostného režimu.
7. Ak nastavenie nedokončíte do 30 sekúnd, zaznie 0,5-sekundový zvukový signál a počítač sa vráti do pohotovostného režimu.
8. Ak sa zobrazí výsledok cvičenia, stlačením tlačidla "STOP" ukončíte cvičenie a vráťte sa do pohotovostného režimu.



CIEĽOVÁ VZDIALENOSŤ

CIEĽOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA

1. Stlačte tlačidlo "TARGET HEART RATE", na displeji bude blikáť ikona veku s prednastavenou hodnotou 30 alebo naposledy nastavenou hodnotou. Stlačením tlačidla "UP-DOWN" prejdite na nastavenie (rozsah nastavenia 11~99).

- Po nastavení stlačte tlačidlo "ENTER" a zobrazí sa prednastavená hodnota, stlačením tlačidla "UP- DOWN" nastavte hodnotu 65 % alebo 85 % a hodnotu srdcovej frekvencie.
- Ak vyberiete srdcovú frekvenciu, zobrazí sa prednastavená hodnota "100", stlačením tlačidla "UP - DOWN" ju upravte (rozsah nastavenia 30~230).
- Stlačením tlačidla "ENTER" začnite počítať, ikona CIEĽ A TERMÍN bude blikať.
- Keď je srdcová frekvencia vyššia alebo nižšia ako nastavená hodnota (+/-10 %), hodnota PULSE zobrazuje nepretržite.
- Hodnota srdcovej frekvencie je nižšia ako nastavená hodnota (<10 %) a bliká okienko PULSE "UP ICON", používateľovi pripomína, aby zrýchlil.
- Hodnota srdcovej frekvencie je vyššia ako nastavená hodnota (>10 %) a bliká okno PULSE "DOWN ICON", pripomínať používateľovi, aby spomalil.
- Hodnota srdcovej frekvencie je vyššia alebo rovná nastavenej hodnote. Krátky zaznie 3-krát. Ak je po 10 opakovaníach srdcová frekvencia stále nižšia ako 100 %, zaznie krátke pípnutie a displej prejde do pohotovostného režimu.
- Bez akéhokoľvek snímaného srdcového vstupu sa po 30 sekundách na displeji "PULSE" zobrazí P, zaznie krátke pípnutie a displej prejde do pohotovostného režimu.
- Stlačte raz tlačidlo "START", vstúpte do režimu prestávky a stlačením tlačidla "START" pokračujte v behu.
- Stlačte tlačidlo "STOP", na 0,5 s zaznie zvukový signál a prejdete do režimu zastavenia.
- Ak sa do 5 minút neprijme žiadny vstup, počítač vydá 0,5-sekundový zvukový signál a vráti sa pohotovostného režimu.
- Ak nastavenie nedokončíte do 30 sekúnd, zaznie 0,5-sekundový zvukový signál a počítač sa vráti pohotovostného režimu.
- Ak sa zobrazí výsledok cvičenia, stlačením tlačidla "STOP" ukončíte cvičenie a vráťte sa do pohotovostného režimu.



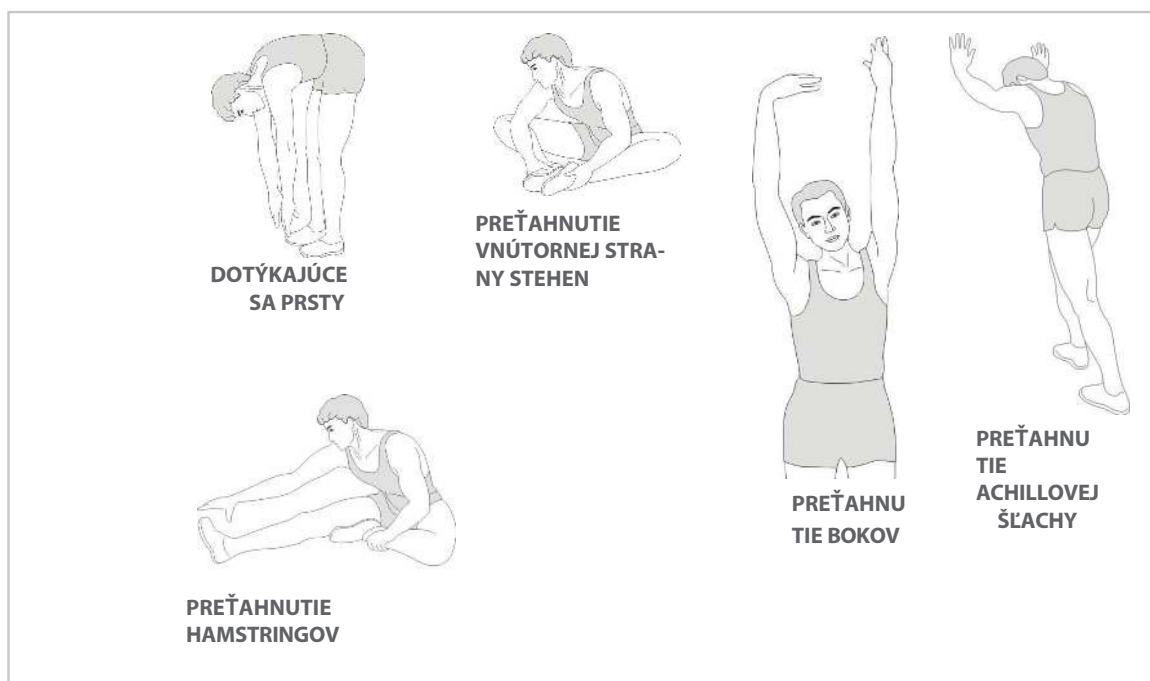
Úspešný cvičebný program pozostáva z rozcvičky, aeróbného cvičenia a strečingu. Celý program vykonávajte aspoň dvakrát a najlepšie trikrát týždenne, pričom medzi tréningami je jeden deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete frekvenciu cvičenia zvýšiť na štyri alebo päťkrát týždenne.

ROZCVIČKA

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať riziko zranenia. Pred silovým tréningom alebo aeróbnym cvičením sa zahrievajte dve až päť minút. Vykonávajte činnosti, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Medzi aktivity môže patriť rýchla chôdza, beh, skákanie cez švihadlo, poskoky a beh na mieste.

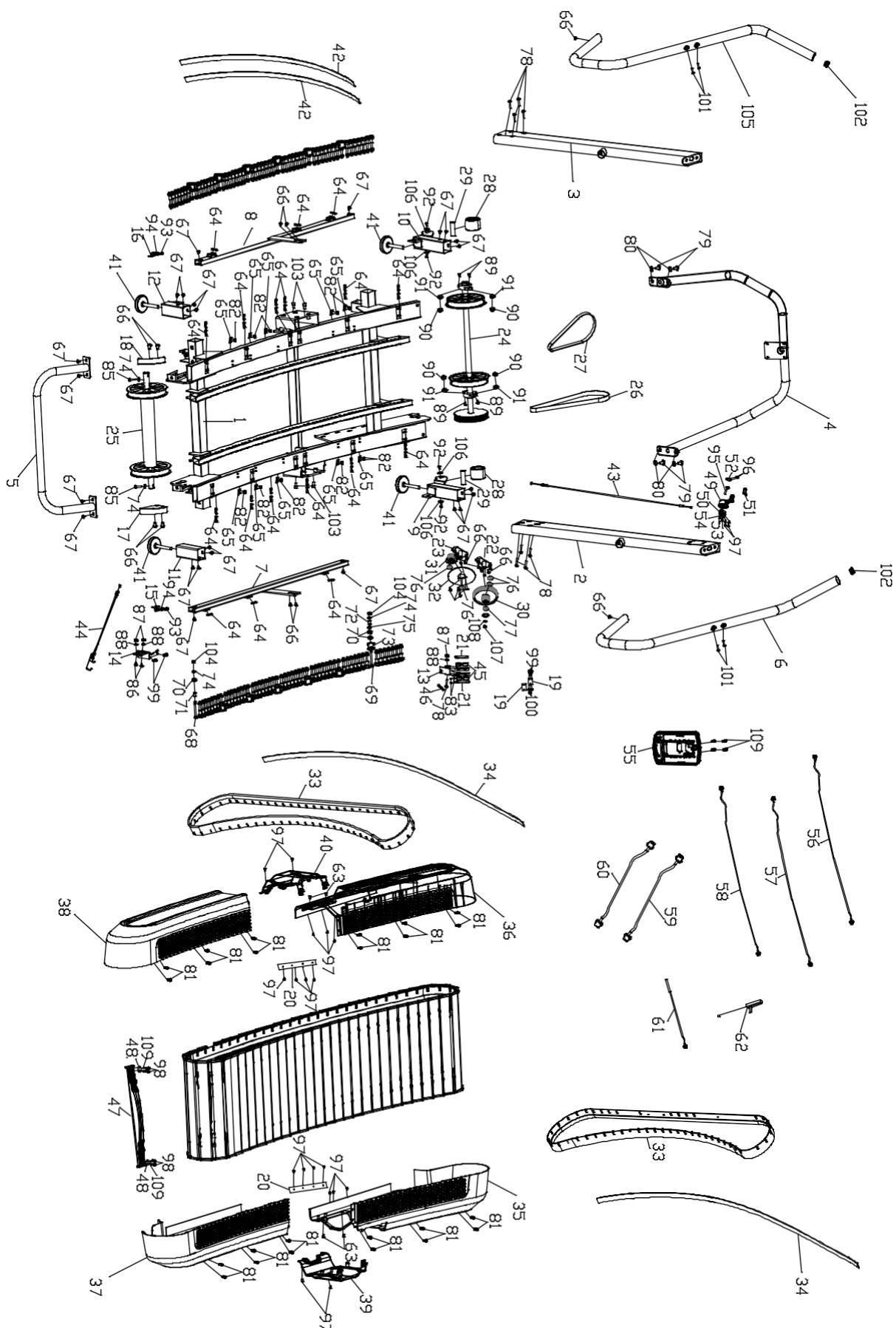
PREŤAHNUTIE

Strečing veľmi dôležitý, keď sú vaše svaly zahriate po správnom rozcvičení a opäť po silovom alebo aeróbnom tréningu. Svaly sa v tomto čase lepšie natáhajú vďaka zvýšenej teplote, čo výrazne znižuje riziko zranenia. Strečing by mal trvať 15 až 30 sekúnd.



PREŤAHNUTIE A UPOKOJENIE.

Cieľom strečingu a upokojenia je vrátiť telo do normálneho alebo takmer normálneho stavu pokoja na konci každého cvičenia. Správne natáhanie a upokojuvanie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návrat krvi do srdca.

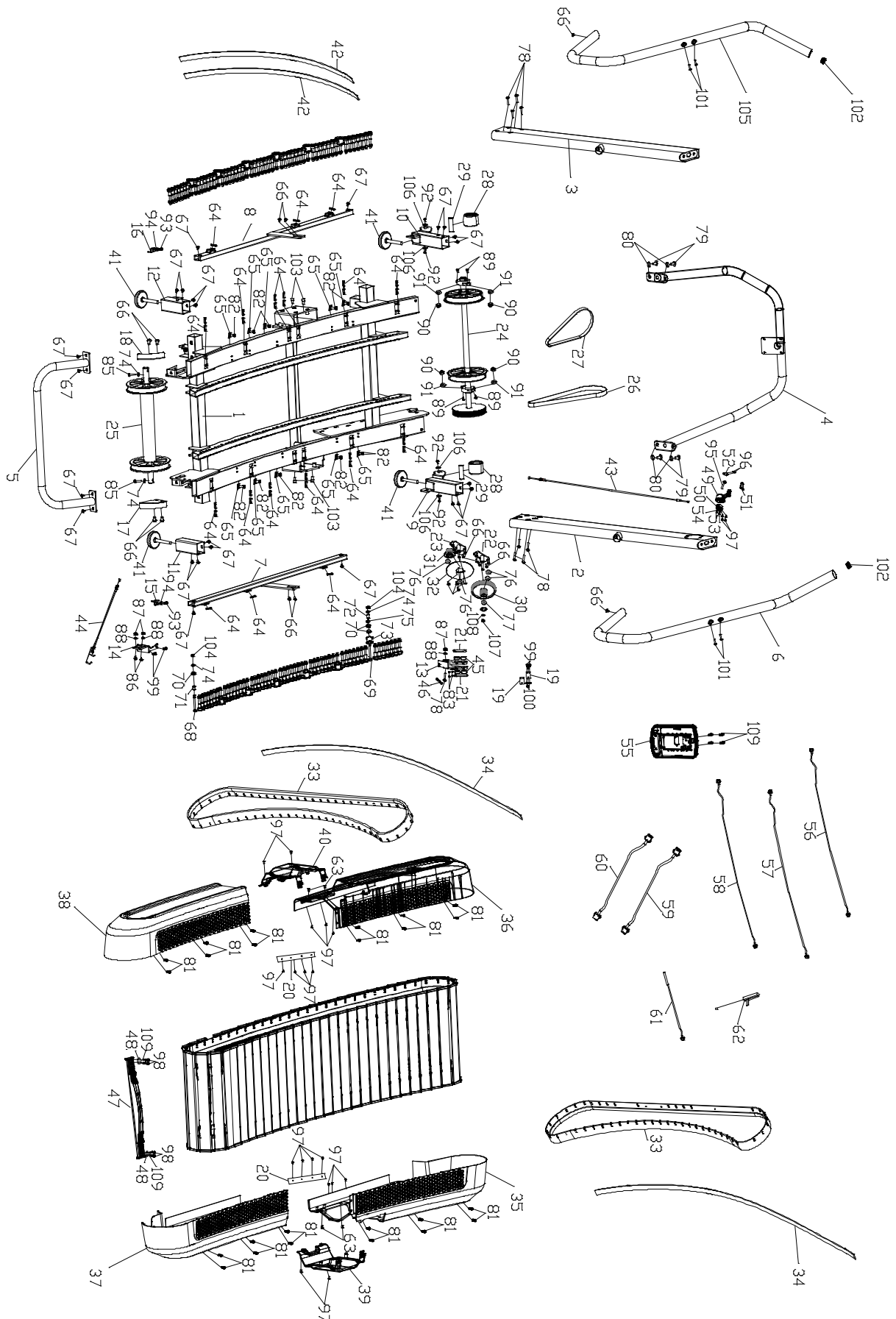


#	POPIS	KS
1	Hlavní rám	1
2	Svislý sloupek (R)	1
3	Svislý sloupek (L)	1
4	Rám konzoly	1
5	Zvedací rukojeť zadního hlavního rámu	1
6	Zábradlí (R)	1
7	Podpěra pro upevnění krytu oblouku (R)	1
8	Upevňovací podpěra krytu oblouku (L)	1
9	Přední chodidlo (R)	1
10	Přední chodidlo (L)	1
11	Zadní noha (R)	1
12	Zadní patka (L)	1
13	Držák magnetu	1
14	Nastavitelný držák pro upevnění rezistoru	1
15	Nastavitelný držák zadního válce	2
17	Krycí výztužná deska (R)	1
18	Krycí výztužná deska (L)	1
19	Nastavitelná upevňovací deska rezistoru	2
20	Upevňovací držák obloukového krytu	2
21	Deska pokrytá magnetem	2
22	Svařenec osy řemenice	1
23	Svařenec nápravy hnacího kola	1
24	Přední válec	1
25	Zadní válec	1
26	Řemen motoru - 380PJ6	1
27	Řemen motoru - 250PJ6	1
28	Pohyblivá kola	2
29	Kolo a náprava	2
30	Hnací kolo řemenice - přední	1
31	Osa hnacího kola	1
32	Deska hnacího kola hliník	1

#	POPIS	KS
33	Hliníkový upevňovací pás	2
34	Podložka EVA - t2,0*50*3600	2
35	Přední plastový boční kryt R)	1
36	Přední plastový boční kryt L)	1
37	Zadní plastový boční kryt R)	1
38	Zadní plastový boční kryt L)	1
39	Boční kryt vzpřímeného sloupku (R)	1
40	Boční kryt vzpřímeného sloupku (L)	1
41	Zarážka přední nohy	4
42	Podložka EVA t5,0*70*3000	1
43	Odporový kabel horní části L - 1150	1
44	Odporový kabel horní části L - 450	1
45	Kulatý magnet	4
46	Napínací pružina brzdy	1
47	Hliníková lamela	60
48	Podložka s dvojítm otvorem - t1,5*20*10	120
49	Ručně nastavitelná rukojeť	1
50	Nastavitelná sestava stánku	1
51	Ručně nastavitelný kryt rukojeti	1
52	Ručně nastavitelný boční kryt rukojeti	1
53	Nastavitelný sloupek stánku	2
54	Obyčejná válcová pružina	1
55	Konzole	1
56	2 kolíky připojeného vodiče L-1250mm	1
57	VR 3 kolíkový připojený vodič L-1250mm	1
58	2 kolíky připojeného vodiče L-950mm	1
59	VR 3 kolíkový připojený vodič L-950mm	1
60	3 kolíkový připojený vodič L-500mm	1
61	2kolíková zástrčka spodní část připojená drátem L-1000mm	1
62	Rezistor VR	1

#	POPIS	KS
63	Šroubovací spona	4
64	Upevňovací deska se šrouby	10
65	Vodicí lišta ve tvaru T	6
66	Šroub s imbusovou hlavou C.K.S. s plným závitem - M8*15	12
67	Šroub s imbusovou hlavou C.K.S. s plným závitem - M8*20	24
68	Šroub se šestihrannou hlavou a polovičním závitem - M8*65*20	98
69	Šroub se šestihrannou hlavou s plným závitem - M8*65	12
70	Ložisko 608ZZ	124
71	Rukáv $\varnothing$ 12* $\varnothing$ 8,1*18,4	98
72	Rukáv $\varnothing$ 12* $\varnothing$ 8,1*14	12
73	Vodicí kladkové kolo	12
74	Plochá podložka $\varnothing$ 8	110
75	Vnitřní pojistný kroužek $\varnothing$ 23	12
76	Kuličkové ložisko 6201ZZ	4
77	Jednosměrné ložisko CSK12P	1
78	Šroub s imbusovou hlavou a polovičním závitem M8*55*20	9
79	Šroub s imbusovou hlavou C.K.S. s plným závitem M8*25	4
81	Samořezný šroub Phillip se zápustnou hlavou ST4*35	24
82	Samořezný šroub Phillip se zápustnou hlavou ST4*15	20
83	Šroub s plným závitem Phillip head C.K.S. M5*10	4
85	Šroub se šestihrannou hlavou s plným závitem M8*75	2
86	Šroub s imbusovou hlavou s polovičním závitem M8*30*20	2

#	POPIS	KS
87	Pojistná matice M8 se šestihrannou hlavou	3
88	Plochá podložka $\varnothing$ 8	3
89	Šroub s imbusovou hlavou a polovičním závitem M10*25*15	4
90	Pojistná matice se šestihrannou hlavou M10	4
91	Plochá podložka $\varnothing$ 10	4
92	imbusový šroub se zápustnou hlavou a plným závitem M6*15	4
93	Šroub se šestihrannou hlavou s plným závitem M8*30	2
94	Šestihranná matice M8	2
95	Šroub s imbusovou hlavou C.K.S. stupňovitý M6*50*36	1
96	Samořezný šroub Phillip ST3*10	2
97	Samořezný šroub Phillip s hlavou C.K.S. ST4*16	22
98	Šroub Phillip s plným závitem M5*15	240
99	Šroub s křížovou hlavou C.K.S. s plným závitem M4*10	3
100	Pojistná matice se šestihrannou hlavou M4	3
101	Šroub se šestihrannou hlavou s plným závitem M8*45	4
102	Plochá zátky $\varnothing$ 38*t1,5	2
103	Šroub se šestihrannou hlavou s plným závitem M8*15	4
104	Pojistná matice M8 se šestihrannou hlavou	110
105	Zábradlí (L)	1
106	Koncový kryt t1.2* $\varnothing$ 31	4
107	Šestihranná nylonová matice M6	1
108	Plochá podložka $\varnothing$ 6	1
109	Pružná podložka $\varnothing$ 6	240



#	DESCRIPTION	Qt
1	Main frame	1
2	Upright post (R)	1
3	Upright post (L)	1
4	Console frame	1
5	Rear main frame lifting handle	1
6	Handrail (R)	1
7	Curve cover fixing support (R)	1
8	Curve cover fixing support (L)	1
9	Front foot (R)	1
10	Front foot (L)	1
11	Rear foot (R)	1
12	Rear foot (L)	1
13	Magnet bracket	1
14	Adjustable resistor fixing bracket	1
15	Rear roller adjustable bracket	2
17	Curve cover reinforcement plate (R)	1
18	Curve cover reinforcement plate (L)	1
19	Adjustable resistor fixing plate	2
20	Curve cover fixing bracket	2
21	Magnet covered plate	2
22	Pulley wheel axle weldment	1
23	Driving wheel axle weldment	1
24	Front roller	1
25	Rear roller	1
26	Motor belt - 380PJ6	1
27	Motor belt - 250PJ6	1
28	Moving wheels	2
29	Wheel and axle	2
30	Driving pulley wheel - front	1
31	Driving wheel axle	1
32	Driving wheel plate - Aluminum	1

#	DESCRIPTION	Qt
33	Aluminum slat fixing belt	2
34	EVA mat - t2.0*50*3600	2
35	Front plastic side cover (R)	1
36	Front plastic side cover (L)	1
37	Rear plastic side cover (R)	1
38	Rear plastic side cover (L)	1
39	Upright post side cover (R)	1
40	Upright post side cover (L)	1
41	Front foot stop	4
42	EVA mat t5.0*70*3000	1
43	Top section resistance cable L - 1150	1
44	Top section resistance cable L - 450	1
45	Round magnet	4
46	Brake tension spring	1
47	Aluminum slat	60
48	Double hole Washer - t1.5*20*10	120
49	Manual adjustable handle	1
50	Stall adjustable assembly	1
51	Manual adjustable handle cover	1
52	Manual adjustable handle side cover	1
53	Stall adjustable post	2
54	Ordinary cylindrical spring	1
55	Console	1
56	2 pin connected wire L-1250mm	1
57	VR 3 pin connected wire L-1250mm	1
58	2 pin connected wire L-950mm	1
59	VR 3 pin connected wire L-950mm	1
60	3 pin connected wire L-500mm	1
61	2 pin plug bottom section connected wire L-1000mm	1
62	Resistor VR	1

#	DESCRIPTION	Qt
63	Screw fixing buckle	4
64	Screw fixing plate	10
65	T shape siderail guider	6
66	Allen head C.K.S. full thread bolt - M8*15	12
67	Allen head C.K.S. full thread bolt - M8*20	24
68	Hexagon head half thread bolt - M8*65*20	98
69	Hexagon socket head full thread bolt - M8*65	12
70	Bearing 608ZZ	124
71	Sleeve $\varnothing$ 12* $\varnothing$ 8.1*18.4	98
72	Sleeve $\varnothing$ 12* $\varnothing$ 8.1*14	12
73	Guiding pulley wheel	12
74	Flat washer $\varnothing$ 8	110
75	Internal Circlip $\varnothing$ 23	12
76	Deep groove ball bearing 6201ZZ	4
77	One way bearing CSK12P	1
78	Allen head C.K.S. half thread bolt M8*55*20	9
79	Allen head C.K.S. full thread bolt M8*25	4
81	Phillip countersunk head self-tapping screw ST4*35	24
82	Phillip countersunk head self-tapping screw ST4*15	20
83	Phillip head C.K.S. full thread bolt M5*10	4
85	Hexagon socket head full thread bolt M8*75	2
86	Allen head C.K.S. half thread bolt M8*30*20	2

#	DESCRIPTION	Qt
87	Hex head locknut M8	3
88	Flat washer $\varnothing$ 8	3
89	Allen head C.K.S. half thread bolt M10*25*15	4
90	Hex head locknut M10	4
91	Flat washer $\varnothing$ 10	4
92	Allen countersunk head full thread screw M6*15	4
93	Hexagon head full thread bolt M8*30	2
94	Hexagon nut M8	2
95	Allen head C.K.S. step bolt M6*50*36	1
96	Phillip pan head self-tapping screw ST3*10	2
97	Phillip head C.K.S. self-tapping screw ST4*16	22
98	Phillip pan head full thread bolt M5*15	240
99	Phillip head C.K.S. full thread screw M4*10	3
100	Hex head locknut M4	3
101	Hexagon socket head full thread bolt M8*45	4
102	Flat plug $\varnothing$ 38*t1.5	2
103	Hexagon socket head full thread bolt M8*15	4
104	Hex head locknut M8	110
105	Handrail (L)	1
106	End cover t1.2* $\varnothing$ 31	4
107	Hexagon lock nylon nut M6	1
108	Flat washer $\varnothing$ 6	1
109	Spring washer $\varnothing$ 6	240



V případě dotazů nebo chybějících dílů kontaktujte svého prodejce.

Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257