

PERFORMANCE



Uživatelský návod

Obsah	Index	Strana/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1. Safety instructions	2
2. Obecně	2. General	3
2.1 Balení	2.1 Packaging	3
2.2 Odpady	2.2 Disposal	3
3. Montáž	3. Assembly	4
3.1 Součástky	3.1 Check list	4
3.2 Montážní kroky	3.2 Assembly steps	5
3.3 Sestavení trenažéru	3.3 Setting up the item	7
3.3.1 Umístění trenažéru	3.3.1 Setting up in detail	7
3.3.2 Zdroj	3.3.2 Power supply	7
3.3.3 Skládání trenažéru	3.3.3 Folding up	7
3.3.4 Rozkládání trenažéru	3.3.4 Unfolding of the treadmill	7
3.3.5 Přesun trenažéru	3.3.5 Moving of the treadmill	8
3.3.6 Uskladnění trenažéru	3.3.6 Storing	8
4. Začínáme	4. Starting procedure	8
4.1 Zdroj	4.1 Power supply	8
4.2 Bezpečnostní klíč	4.2 Safety-key	9
4.3 Nástup a sestup z trenažéru	4.3 Step on and off	8
4.4 Vypnutí v nouzi	4.4 Tread off in emergency case	8
5. Počítač	5. Computer	9
5.1 Tlačítka	5.1 Computer keys	9
5.2 Programy a funkce	5.2 Programs and features	10
5.2.1 Quick Start	5.2.1 Quick-Start	10
5.2.2 Programy s nastaveným cílem	5.2.2 Target programs	10
5.2.3 Přednastavené programy	5.2.3 Preset programs	11
5.2.4 Uživatelsky nastavené programy	5.2.4 Preset programs	11
5.2.5 HRC-Program (Puls)	5.2.5 HRC program (heart rate)	12
5.2.6 Fitness Test	5.2.6 Fitness Test	13
5.2.7 Media	5.2.7 Media	13
5.2.8 Kinomap a Zwift aplikace	5.2.8 Kinomap und Zwift APP	14
6. Péče a údržba	6. Care and Maintenance	16
6.1 Péče	6.1 Care	16
6.2 Vycentrování pásu	6.2 Centering the running belt	16
6.3 Utažení pásu	6.3 Tighten the belt	17
6.4 Mazání běžecké desky	6.4 Lubricate the running belt	17
7. Tréninkový manuál	7. Training manual	18
7.1 Tréninková frekvence	7.1 Training frequency	18
7.2 Tréninková intenzita	7.2 Training intensity	18
7.3 Trénink zaměřený na puls	7.3 Heartrate orientated training	18
7.4 Tréninková kontrola	7.4 Training control	19
7.5 Délka tréninku	7.5 Training duration	20
8. Rozložený nákres	8. Explosion drawing	22
9. Kusovník	9. Parts list	24
10. Záruka	10. Warranty (Germany only)	26
	11. -	27

Důležité!

- Trenažér je vyroben dle směrnice DIN EN ISO 20957-1/6 třídy HB.
 - Maximální uživatelská hmotnost 180 kg.
 - Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu!
 - Každé jiné použití je nepřijatelné a může být nebezpečné.
- Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.
- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a držte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebenosti materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte tento návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (na zadní straně minimálně 2 m).
7. Trenažér umístěte na pevný a rovný povrch.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny *.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na rám přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.
17. Pokud berete léky, konzultujte tréninku na trenažéru se svým lékařem.
18. Dávejte pozor, aby v blízkosti trenažéru nebyly žádné další předměty.

IMPORTANT!

- The treadmill is produced according to DIN EN ISO 20957-1/6 class HB.
- Max. user weight is 180 kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The treadmill has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2x1m!
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching..

2. Obecně

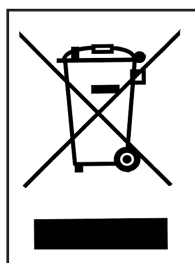
Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 20957-1/6 třídy S podle evropské směrnice 2014/30/EU a 2014/35/EU. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví. Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

2.1 Obaly

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásky z polypropylenu (PP)

2.2 Odpady



Prosíme o uchování původního balení z důvodu opravy či reklamace stroje. Balení by nemělo skončit jako běžný domovní odpad! Vytřídte jej do příslušných kontejnerů.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

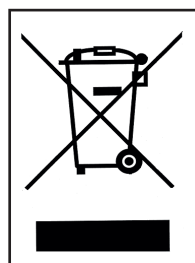
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



3. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

! Trenážer sestavujte pouze za pomoci druhé osoby. Nikdy nestrkejte prsty pod kryty nebo do pohyblivých částí stroje.

3. Assembly

In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have pre assembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

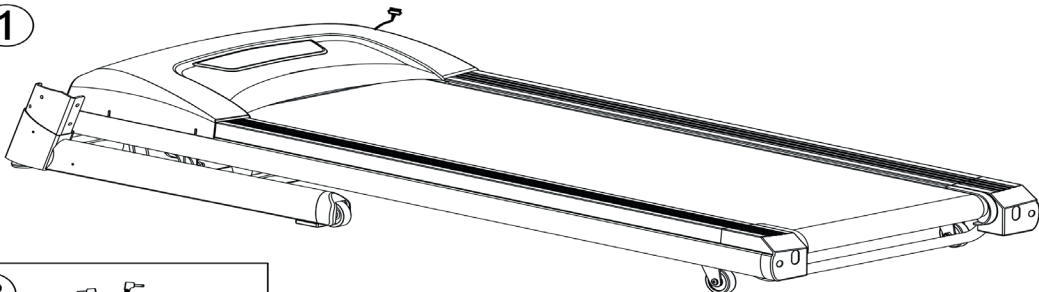

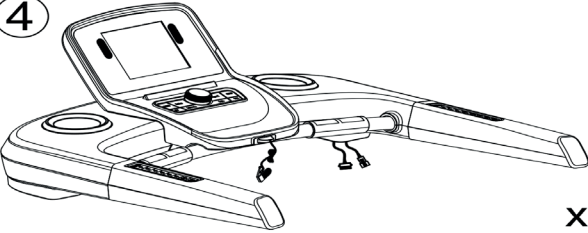



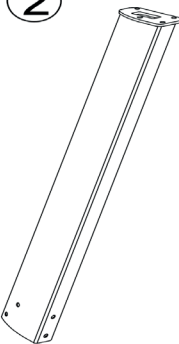
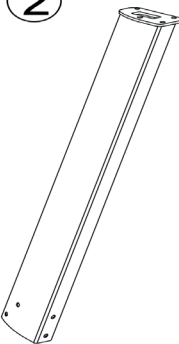
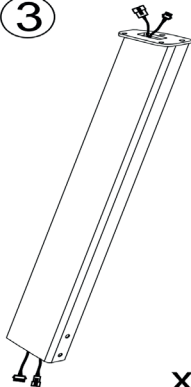
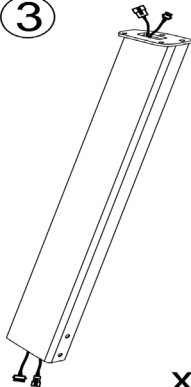
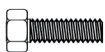
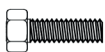








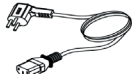

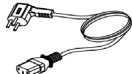

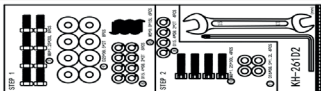

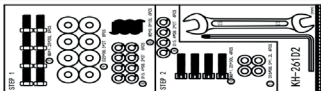
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.

! To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Put your fingers never between the mainframe and the motor cover!

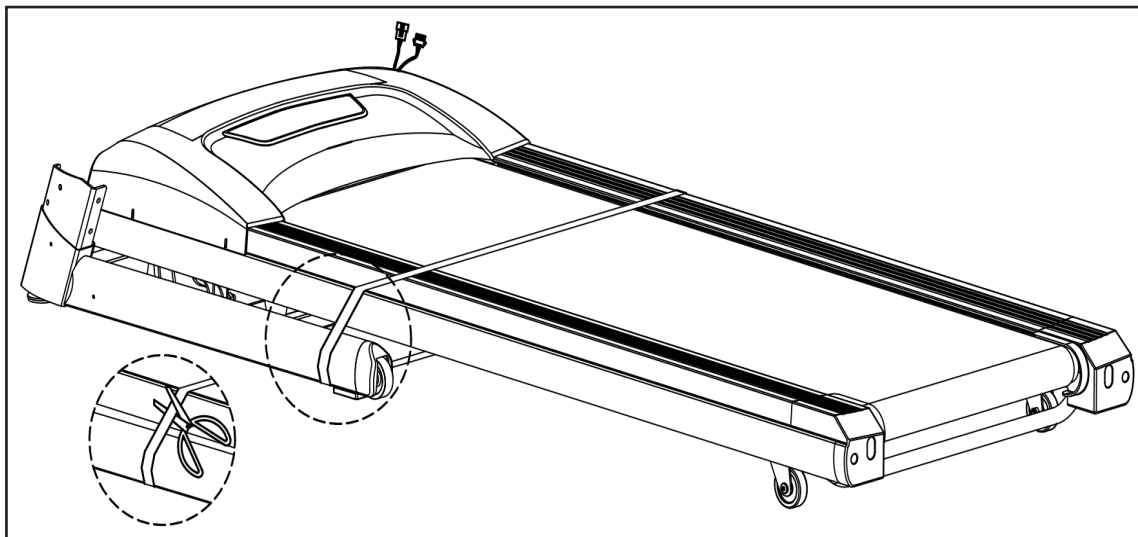
3.1 Součástky

3.1 Check list

				x1	
		x1		x1	
			x1		
		x1			
		x1			
		x1			
		x1			
		M8x1.25x20L		x8	
		D15.4xD8.2x2T		x12	
		x12			
		M8x1.25x30L		x4	
		D16xD8.5x1.2T		x4	
		x4			
		M5x0.8x15L		x6	
		x1			
		x1		M6x130L	
		x1			
		x1			

3.2 Montážní kroky / Assembly steps

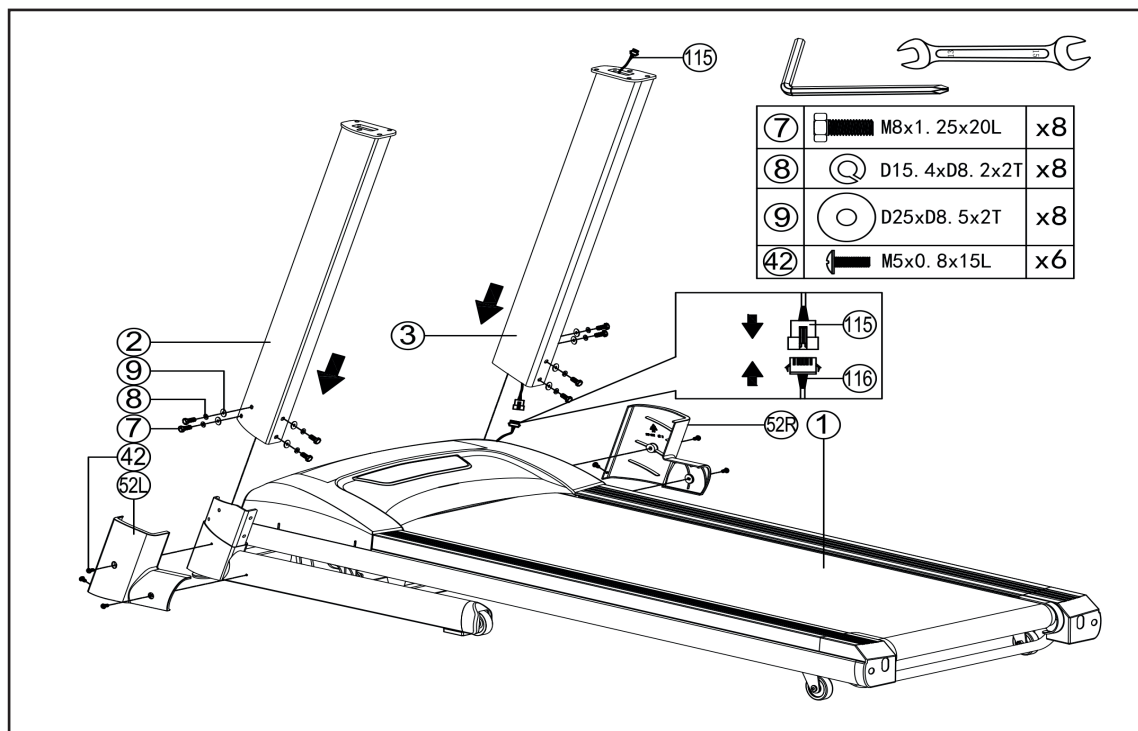
Krok / Step 1



Upozornění:
Neodpínejte pás, dokud není montáž dokončena. Pokud byste pás sundali, mohlo by dojít k nebezpečí úrazu. Montáž provádějte vždy za pomoci druhé osoby!

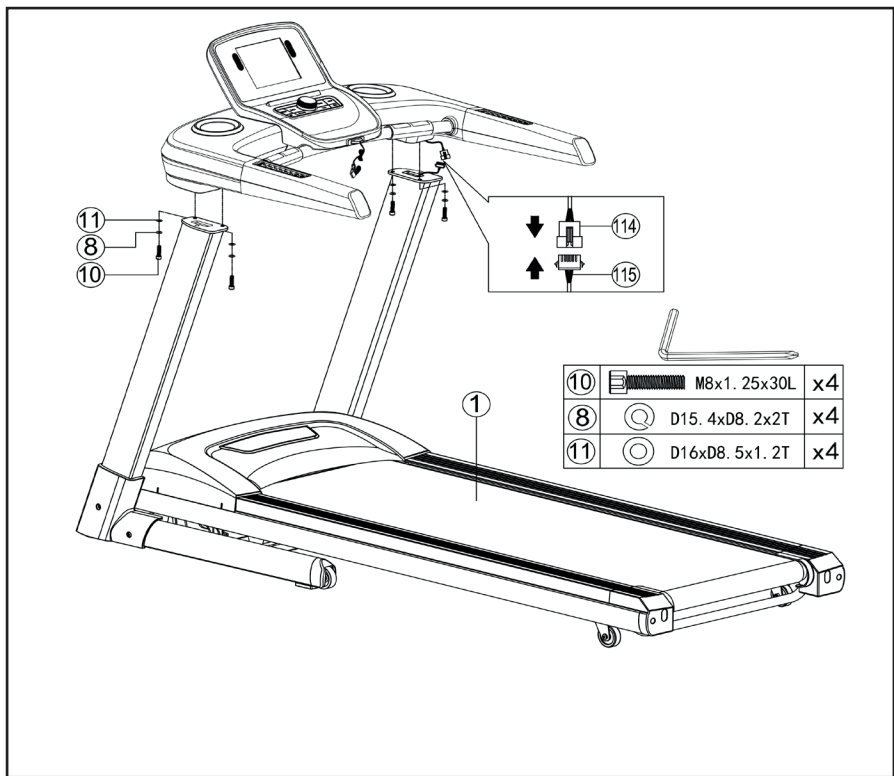
Warning:
Don't untie the strap until assembly is finished. If untie the lincloth first, it may cause danger. The assembly need to be done by two persons!

Krok / Step 2



Přípevněte levý stojan (2) na hlavní rám a poté přípevněte levý kryt (52L). Na pravé straně spojte spodní kabel počítače (116) a středový pás (115). Přípevněte pravý stojan (3) a pravý kryt (52R). Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození kabelů.

Assemble the left upright tube (2) on the main frame, followed by the fixation of the lower cover (52L). On the right side, connect the lower computer cable (116) with the middle one (115). Assemble the right upright tube (3), followed by the fixation of the right cover (52R). Pay attention, that you won't damage the cable!



Spojte horní kabel počítače (114) vycházející z počítače se středovým kabelem ze stojanu (115). Při upevnění počítače se ujistěte, že nedošlo k poškození kabelů. Nyní sundejte pás z trenážéru.

Connect the upper computer cable (114) coming out of the computer to the middle (115) from the upright tube. When mounting the computer, make sure that the cables are not damaged. Untie the strap now.

3.3 Sestavení trenažéru

- Treňažér není určen k venkovnímu použití.
- Neumisťujte treňažér blízko zdroje vody nebo v místnosti s velkou vlhkostí.
- Ujistěte se, že o přírodní kabel nelze zakopnout nebo jinak zavazit..
- Pokud je treňažér umístěn na koberci, ujistěte se, že je mezi běžeckou deskou a kobercem dostatečně velký prostor. Pokud ne, použijte pod treňažér ochrannou podložku.
- Ujistěte se, že je za treňažérem nejméně 2x1m volného prostoru.
- Pokud pod treňažérem naleznete prach z gumy, nejedná se o poruchu, ale běžné opotřebenívání. Použijte ochrannou podložku pod treňažér.

3.3.1 Umístění treňažéru

Trenažér musí být umístěn je na rovném povrchu.

3.3.2 Zdroj

Trenažér zapojte vždy jen do klasické elektrické zásuvky, nikdy nepoužívejte adaptér nebo prodlužovací kabel.

3.3.3 Skládání treňažéru

Složení treňažéru je velmi jednoduché pomocí kompresního pružinového systému. Ujistěte se, že je běžecká deska nastavena na sklon 0%. Zvedejte zadní část treňažéru směrem vzhůru dokud neuslyšíte zcvaknutí a běžecká deska pevně uchycena.

3.3.4 Rozkládání treňažéru

Pro rozložení treňažéru stiskněte uzamykací systém nohou a pomalu pokládejte desku zpět na podlahu. Zjistěte se, že vám kompresní systém pomáhá, ale nikdy desku nepouštějte volně z rukou.

3.3 Setting up the item

- Don't use it outside.
- Don't set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn't lay, where you are walking
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

3.3.1 Setting up in detail

The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

3.3.2 Power supply

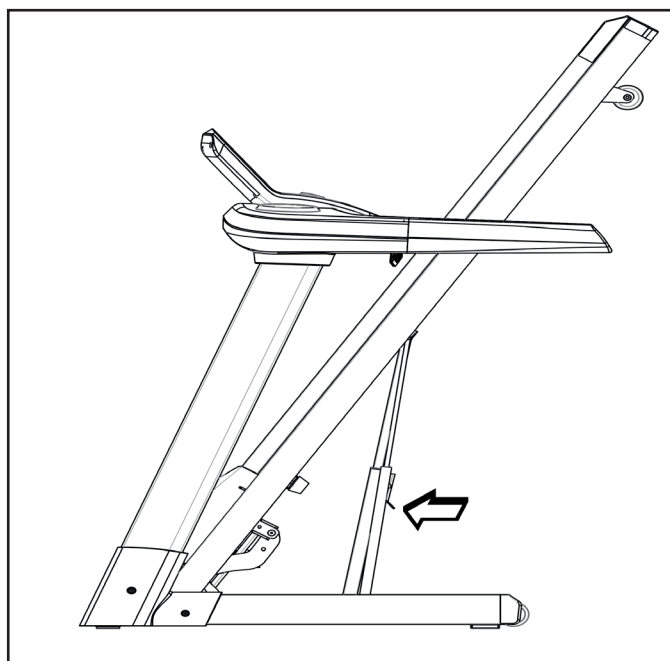
Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.3.3 Folding up

The folding up goes easily, because of the assistance of the compression spring system. Make sure, that the running surface is flat (incline 0%) before you fold up the item. Move the running area up, by holding the frame at the rear side, till you can hear a „Clack“ and the position of the running area is secured.

3.3.4 Unfolding of the treadmill

To unfold the treadmill, press the unlock system with your foot and guide the running area downwards. Pay attention, that the compression spring system will support you, but please don't unhand the running deck!



3.3.5 Přemístění treňažeru

Pro přesun treňažeru postupujte dle následujících pokynů:

- Nastavte sklo desky na 0%.
- Treňažer vypněte.
- Opojte přívodní elektrický kabel.
- Treňažer složte.
- Nahněte treňažer směrem k sobě, tak aby spočinul na kolečkách a pomalu jej přesunujte na nové místo.

3.3.6 Uskladnění treňažeru

Treňažer uskladňujte následovně.:

- Treňažer vypněte.
- Odpojte přívodní elektrický kabel
- Vytáhněte bezpečnostní klíč a uschovejte na místo z dosahu dětí.

3.3.5 Moving of the treadmill

To move the treadmill to another place, follow up the following instruction, please:

- Incline angle has to be 0%.
- Switch off the item.
- Unplug the power cord of the socket.
- Fold up the item.
- Cant the treadmill to your side, till your can roll it easily on the integrated rollers to the new place.

3.3.6 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

4. Začínáme

4. Starting procedure

4.1 Zdroj

Zapněte hlavní vypínač do polohy „I“.

4.2 Bezpečnostní klíč

Ujistěte se, že je bezpečnostní klíč vložen do počítače. Pokud není klíč vložen správně, není možné treňažer spustit. Cvičení bez připnutí bezpečnostního klíče je zakázáno, v případě nehody by se pás nezastavil. Pro běžné zastavení treňažeru použijte tlačítko STOP. Pokud je bezpečnostní klíč vytažen a sklo není 0%, je potřeba sklon resetovat a pomocí šipek sklon vynulovat. Pokud není sklon vyresetován, není možné treňažer spustit.

4.3 Nastoupení a sestoupení z treňažeru

Při nastupování na a z treňažeru se přidržíte madel. Během cvičení se vždy dívejte směrem k počítači. Pokud chcete cvičení ukončit, stiskněte Stop a vyčkejte dokud se pás zcela nezastaví.

4.4 Vypnutí v nouzi

V případě nouze postupujte následovně:

- Vytáhněte bezpečnostní klíč
- Uchopte obě madla
- Skočte na bočnice treňažeru a vyčkejte, dokud pás zcela nezastaví.
- Stiskněte tlačítko Stop.

4.1 Power supply

Switch on the power switch.

4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. To stop the treadmill safely, use the stop-button, please. If you pull the safety key and the incline of the treadmill is not 0%, you have to reset the incline to zero, after putting on the emergency key, by pressing the arrow keys. If you didn't set the incline to 0%, the treadmill cannot be started.

4.3 Step on and off the treadmill

Please use the handrails for treading on and off the treadmill. During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise, press the stop-button and wait till the treadmill come to a complete stop.

4.4 Tread off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

- Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.



5.1 Tlačítka počítače

START:
Spustí trénink

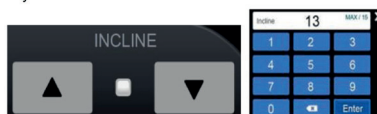
STOP:
Zastaví trénink. Jedním stiskem zastavíte trénink na 5 minut. Naměřené hodnoty budou uloženy po dobu 5-ti minut. Dalším a delším stiskem vymažete všechny hodnoty.

SPEED (Rychlost):
Stiskněte SPEED pro spuštění sekce rychlosti. Rychlost lze nastavit 3-mi způsoby.



- Stiskněte tlačítka plus/mínus pro nastavení rychlosti během tréninku. Po výběru použijte kolečko pro nastavení a potvrzení rychlosti.
- Použijte zkratky na pravém madle.
- Vyberte tlačítko na dotykové obrazovce.

INCLINE (Sklon):
Stiskněte INCLINE pro otevření sekce sklonu. Sklon můžete nastavit 3-mi způsoby.



- Stiskněte tlačítka nahoru/dolů pro nastavení sklonu během tréninku. Po výběru použijte kolečko pro nastavení a potvrzení sklonu.
- Použijte zkratky na levém madle.
- Vyberte tlačítko na dotykové obrazovce.

5.1 Computer keys

START:
Start your exercise.

STOP:
Start/Stop your training. Pressing STOP for once, will activate the break function for 5 minutes. It means, all data will be saved for 5 minutes. Pressing and holding again the STOP- button will reset all values.

SPEED:
Press the SPEED button to activate the Speed section. You can adjust the speed in three ways.

- Press this key to select speed during a training session. After selecting speed use the Smart Wheel to adjust or confirm the speed.
- The quick keys on right handlebar
- The buttons on the touch screen.

INCLINE:
Press the INCLINE button to activate the incline section. You can adjust the speed in three ways.

- Press this key to select incline during a training session. After selecting incline use the Smart Wheel to adjust or confirm the incline.
- The quick keys on left handlebar
- The buttons on the touch screen.

PROGRAM: I
Aktivuje programy.

COOL DOWN (Zklidnění):
Tlačítkem aktivujete fázi „zklidnění“. Rychlost a sklon se postupně sniží až k 0.

FITNESS TEST:
Aktivuje Fitness Test.

BACK (zpět):
Vrátíte se o krok zpět.

Smart wheel (kolečko):
Zvyšuje nebo snižuje hodnoty otočením a potvrzuje stiskem a otočením.

PROGRAM I
Activate the set programs.

COOL DOWN:
The button starts the „cool down phase“. Speed and incline are slowly reduced to zero.

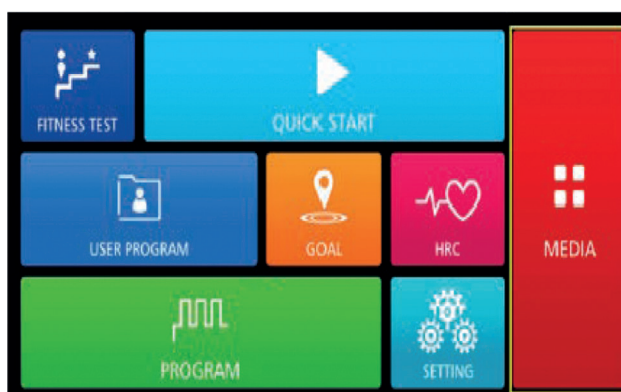
FITNESS TEST:
Activate the Fitness test.

BACK:
Going one step back.

Smart wheel:
Increase and decrease the values by turning and confirming the input by pressing the push and turn button.

5.2 Programy a funkce

5.2 Programs and features



5.2.1 Quick Start

V hlavním menu stiskněte Start tlačítko a nebo Quick Start tlačítko. Okamžitě se spustí trénink a všechny hodnoty se začnou počítat od 0.

5.2.2 Programy s nastaveným cílem

1. Stiskněte „GOAL“.

2. Vyberte cílovou hodnotu programu (čas, vzdálenost nebo kalorie).

Poznámka: Lze nastavit pouze jednu cílovou hodnotu.

3. Nastavte požadovanou hodnotu.

4. Stiskněte Start a spustíte trénink.

Rychlost a sklon lze manuálně upravit během tréninku. Pokud chcete trénink pozastavit, stiskněte STOP 1x. Trenažér začne zpomalovat dokud rychlost nedosáhne 0. Pokud nastavíte sklon, zůstane stejný i během pozastavení.

5. Stiskněte STOP znovu pro ukončení tréninku. Displej zobrazí souhrn výsledků a naměřené hodnoty.

5.1 Stiskněte START pro pokračování v tréninku. Po uplynutí nastaveného programu počítač automaticky spustí fázi zklidnění.

5.2.1 Quick Start

In the main menu, press the START button on the keyboard or the Quick-Start key on the screen. Your training starts and all values will count up.

5.2.2 Target programs

1. Press „GOAL“ on the screen.

2. Select a training goal (time, distance or calories).

Note: Only one target value can be set.

3. Enter the desired target value.

4. Tap Start and the program starts.

The speed and incline can be adjusted manually during the workout. During exercise, you can stop exercising by pressing the STOP button once.

The speed is slowly lowered until it reaches zero. If you adjust the incline, the treadmill stays in that position during the break.

5. Press the STOP button again to finish the workout. The display shows a summary of the collected training data.

5.1 Press the START button to continue training.

Upon completion of the program, the console automatically initiates the cool down phase

5.2.3 Přednastavené programy

1. Stiskněte tlačítko „PROGRAM“.
 2. Nastavte pohlaví, věk, hmotnost a požadovanou dobu tréninku, poté stiskněte dále NEXT.
 3. Vyberte jeden z profilů programů.
 4. Stiskněte Start a spusťte trénink.
Rychlost a sklon lze manuálně upravit během tréninku. Pokud chcete trénink pozastavit, stiskněte STOP 1x. Trenažér začne zpomalovat dokud rychlost nedosáhne 0. Pokud nastavíte sklon, zůstane stejný i během pozastavení.
 5. Stiskněte STOP znovu pro ukončení tréninku. Displej zobrazí souhrn výsledků a naměřené hodnoty.
- 5.1 Stiskněte START pro pokračování v tréninku. Po uplynutí nastaveného programu počítač automaticky spustí fázi zklidnění.

5.2.4 Uživatelské programy

1. V hlavním menu vyberte „USER PROGRAM“.
 2. Vyberte uživatelský profil (U1-U4).
Poznámka: Vybraný uživatel se zobrazuje v horní části displeje. Přejmenovat jej můžete stiskem na něj. Vepište požadované jméno.
 3. Nastavte pohlaví, věk, hmotnost a požadovanou dobu tréninku.
 4. Nastavte požadovanou rychlost a sklon pro každou sekci. Celkem je zde 30 sekcí. Rychlost i sklon lze později manuálně upravit během tréninku. Manuální úprava platí vždy jen pro sekci, která aktuálně probíhá.
 5. Stiskněte Start a spusťte trénink.
Rychlost a sklon lze manuálně upravit během tréninku. Pokud chcete trénink pozastavit, stiskněte STOP 1x. Trenažér začne zpomalovat dokud rychlost nedosáhne 0. Pokud nastavíte sklon, zůstane stejný i během pozastavení.
 6. Stiskněte STOP znovu pro ukončení tréninku. Displej zobrazí souhrn výsledků a naměřené hodnoty.
- 6.1 Stiskněte START pro pokračování v tréninku. Po uplynutí nastaveného programu počítač automaticky spustí fázi zklidnění.

5.2.3 Preset programs

1. Tap „PROGRAM“ on the screen or keypad.
2. Enter your gender, age, weight and desired exercise time and press Next.
3. Select one of the profile programs. The speed and incline can be adjusted manually during exercise.
4. Tap Start and the program starts.
The speed and incline can be adjusted manually during the workout. During exercise, you can stop exercising by pressing the STOP button once.
The speed is slowly lowered until it reaches zero. If you adjust the incline, the treadmill stays in that position during the break.
5. Press the STOP button again to finish the workout. The display shows a summary of the collected training data.

- 5.1 Press the START button to continue training.
Upon completion of the program, the console automatically initiates the cool down phase.

5.2.4 USER Programs

1. Tap „USER PROGRAM“ in the main menu.
2. Select a user profile (U1-U4).
Note: The selected user is displayed at the top of the display. The name of the user can be changed by tapping on it. Now the desired name can be entered.
3. Enter your gender, age, weight and desired exercise time.
4. Set the desired speed and incline for each section. There are a total of 30 sections available. The speed and incline can be adjusted manually during exercise. However, this only happens for the particular section in which you are currently located.
5. Tap Start and the program starts.
The speed and incline can be adjusted manually during the workout. During exercise, you can stop exercising by pressing the STOP button once. The speed is slowly lowered until it reaches zero. If you adjust the incline, the treadmill stays in that position during the break.
6. Press the STOP button again to finish the workout. The display shows a summary of the collected training data.

- 6.1 Press the START button to continue training.
Upon completion of the program, the console automatically initiates the cool down phase.

5.2.5 HRC Program (srdeční puls)

Počítač nabízí 3 programy se zaměřením na puls. Můžete si vybrat z přednastavených hodnot pulsu (60% nebo 80% z maxima vašeho pulsu nebo cílovou hodnotu pulsu - Target HR, kde manuálně nastavíte hodnotu). Maximální hodnota vašeho pulsu je vypočítána počítačem v závislosti na věku. Pro využití těchto programů je nutné použít hrudní pás pro měření pulsu.

1. V hlavním menu vyberte „HRC“.
2. Zadejte pohlaví, věk, hmotnost a požadovanou dobu tréninku.
3. Vyberte možnost 60%, 80% nebo Target HR.
 - 3.1 Pokud vyberete Target HR nastavte požadovanou hodnotu cíle pulsu a to 72-168.
4. Stiskněte Start a spusťte trénink.

Poznámka: Pokud počítač nezaznamená signál pulsu po dobu 15 vteřin, zobrazí se na displeji hláška „NO HR DETECTED“ a program se ukončí.
Během tréninku lze manuálně nastavit sklon.
5. Pokud chcete trénink pozastavit, stiskněte STOP 1x. Trenažér začne zpomalovat dokud rychlost nedosáhne 0. Sklon, zůstane stejný i během pozastavení.
 - 5.1 Stiskněte START pro pokračování v tréninku. Po uplynutí nastaveného programu počítač automaticky spustí fázi zklidnění.

5.2.5 HRC program (heart rate)

There are three heart rate programs available. You can choose between the following pre-stored target heart rates (60% or 80% of your maximum heart rate) or select Target HR and manually enter a different target heart rate. Your maximum heart rate is calculated by the console depending on your entered age. These programs require a chest strap.

1. In the main menu, tap on „HRC“.
2. Enter your gender, age, weight, and desired workout time.
3. Select either 60%, 80% or Target HR.
 - 3.1 If you have chosen Target HR, you can set your own target from 72-168bpm. T
4. Press Start and the program starts.

Note: If the console does not receive a pulse for 15 seconds, „NO HR DETECTED“ appears on the display and the program exits.

The incline can be adjusted manually during exercise. During training you can stop exercising by pressing the STOP button once. The speed is slowly lowered until it reaches zero. If you set a grade, the treadmill remains in that position during the break.
5. Press the STOP button again to terminate the workout. The display now shows a summary of the collected training data.
 - 5.1 Press the START button to continue training. After completing the program, the console automatically initiates the cool-down phase.

5.2.6 Fitness Test

Fitness test je rozdělen na dvě fáze. První je zahřátí a druhá je samotný test. Pro provedení testu je nutné použití hrudního pásu. Poznámka: Rychlost může být automaticky nastavena v závislosti na vašem pulsu. Sklon lze nastavit manuálně.

1. V hlavním menu vyberte „FITNESS TEST“.
2. Zadejte pohlaví, věk a hmotnost.
3. Stiskněte START. Spustí se fáze zahřátí.

Poznámka: Doporučujeme absolvovat fázi zahřátí. Tuto fázi lze přeskóčit stiskem „SKIP WARM UP“ a bude spuštěn rovnou fitness test. Poznámka: Pokud počítač nezaznamená signál pulsu po dobu 15 vteřin, zobrazí se na displeji hláška „NO HR DETECTED“. Pokud je váš puls příliš vysoký, zobrazí se hláška „OVER PULSE“. V tomto případě okamžitě přerušte trénink. Po ukončení testu se zobrazí výsledky vaší fyzické kondice.

5.2.6 Fitness Test

The fitness test is divided into two phases. Once a warm-up and once the actual fitness test. For this test, a chest strap is essential. Note: The speed is automatically adjusted during the test depending on your heart rate. The slope can be adjusted manually.

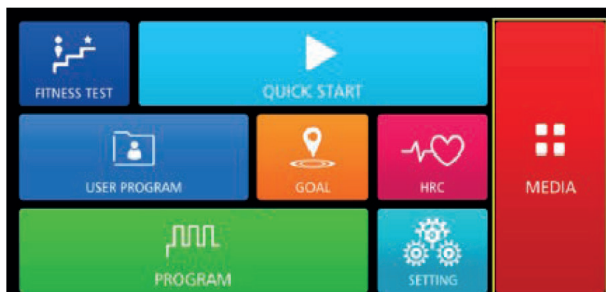
1. In the main menu, tap on „FITNESS TEST“.
2. Enter your gender, age and weight.
3. Press the START button. The warm-up phase is initiated. Note: We recommend performing the warmup. Otherwise, the warm-up phase can be skipped by tapping on „SKIP WARM UP“ and be started directly with the fitness test.

Note: If the console does not receive a pulse for 15 seconds, „NO HR DETECTED“ appears on the display. If your heart rate rises too much during exercise, the display will show „OVER PULSE“. If this is the case, please interrupt your training immediately. After completion of the test, a summary of the collected training data and an evaluation based on your condition will be calculated on the display.



5.2.7 Média

V sekci Media máte přístup k mnoha aplikacím jako YouTube, Twitter, Facebook nebo Instagram. Pro přístup k médiím lze vybrat ze dvou možností. V hlavní menu klikněte na MEDIA nebo během tréninku v levém horním rohu displeje.



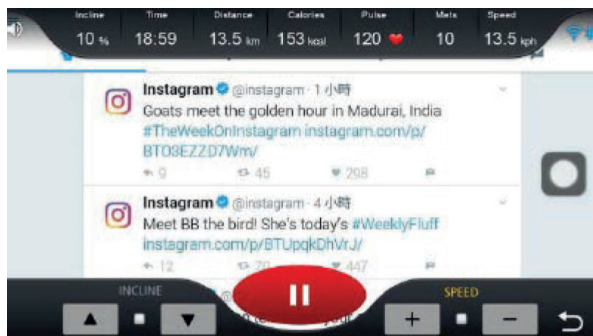
Poznámka: Hodnoty během tréninku lze zobrazit nebo schovat stiskem na kulatou ikonu v pravém rohu displeje. Pro zvýšení nebo snížení hlasitosti klikněte na ikonu reproduktoru.

5.2.7 Media

In the Media section, you have access to a wide variety of apps, such as YouTube, Twitter, Facebook or Instagram. You can enter the media area in two different ways. From the main menu by tapping Media or via the interface during exercise (in the upper left corner of the display).



Note: You can hide or show the workout data by tapping the round icon on the right edge of the display. To increase or decrease the volume, tap the small speaker icon.



K počítači lze připojit USB disk a přesunout hudbu nebo videa. Ty můžete následně v počítači přehrávat. Připojte USB disk do otvoru na straně počítače.

Podporované formáty:

Hudba: .wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 und .flac.

Video: .mp4 und .avi.

Nastavení

V hlavním menu vyberte SETTING. V nastavení naleznete : Jazyk, Jas obrazovky a hlasitost Bluetooth. Své chytré zařízení můžete propojit přes k reproduktorům počítače.

WIRELESS: Zde je možné připojit se k bezdrátové síti.

It is possible for you to transfer music and video files from your USB stick to the console and play them there. To do this, plug your USB stick into the corresponding slot on the side of the console.

Supported formats:

Music: .wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 and .flac.

Video: .mp4 and .avi.

settings

In the main menu you can make SETTING system settings. These include: Language, Screen Brightness and Volume Bluetooth: You can connect your mobile device and Bluetooth speaker to the console.

WIRELESS: Here you can connect the console to the internet.

5.2.8 Kinomap a Zwift aplikace

Trenažér lze ovládat přes aplikaci Kinomap a Zwift. Nejříve stáhněte tuto aplikaci do svého tabletu nebo smartphonu a nainstalujte ji. Aktivujte Bluetooth na tabletu nebo smartphonu. Trenažér se automaticky spáruje.

Kinomap:

Otevřete aplikaci a vyberte FTMS jako značku.

Poté vyberte trenažér v interaktivní sekci.

Poté I-console a 4 číselný kód.

Váš trenažér je nyní připojen k aplikaci. Dále postupujte dle pokynů v aplikaci.

5.2.8 Kinomap and Zwift APP

It is possible to control the treadmill with Kinomap or Zwift. To do this, download the app to your tablet or smartphone and install the desired app. Activate bluetooth on your the tablet / smartphone. You do not have to search for and connect in the bluetooth devices, as the treadmill connects itself.

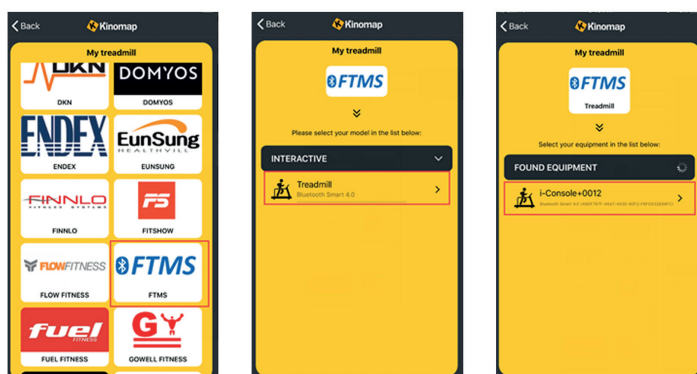
Kinomap:

Open the app, select FTMS for the brand.

Then select Treadmill from the Interactive section.

Then I-console + with a four-digit number.

Your treadmill is now connected to the app. Follow the instructions of the APP.



Zwift:
Zapněte Bluetooth na tabletu nebo smartphonu, zaregistrujte se a přihlaste se na Zwift. Zařízení spárujte.

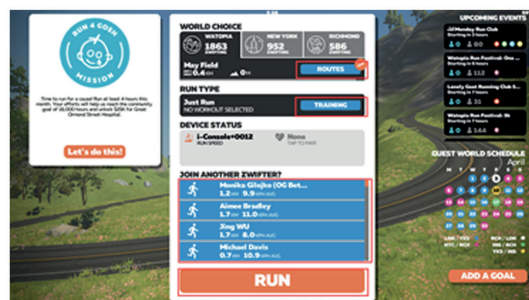
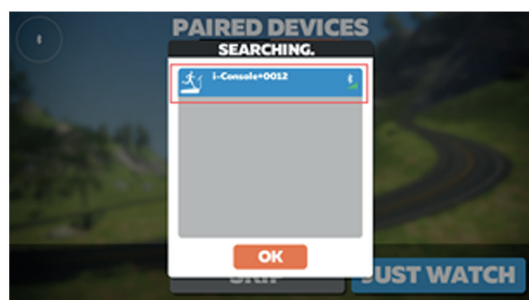
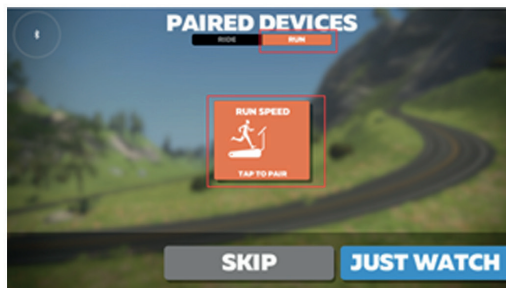
Vyberte vaši rychlost v "WHAT'S YOUR SPEED"

Začněte běžet.

Zwift:
Turn on the Bluetooth in tablet or phone, register and log in Zwift. Pair the device accordingly.

Select your speed in "WHAT'S YOUR SPEED"

Start Running after your setting.



6. Péče a údržba

6.1 Péče

- ✓ Pro čištění běžeckého pás můžete použít vysavač. Pokud je pás příliš špinavý, použijte vlhký hadr. Nepoužívejte žádné čističe ani chemikálie.
- ✓ Pro čištění použijte pouze vlhkou látku, žádné brusiva. Zajistěte, aby se vlhkost nedostala do počítače.
- ✓ Součásti, které se dostanou do kontaktu s potem, očistěte také pouze vlhkým hadrem.

6.2 Vycentrování běžeckého pásu

Během tréninku se může stát, že jednou nohou tlačíte více než druhou a tím může dojít k posunu pásu na jednu stranu. Normálně se pás vycentruje automaticky, ale při dlouhém tréninku se stane, že zůstane pás na straně, nevycentrovaný. V tomto případě postupujte následovně. Na zadním konci běžecké desky jsou dva šrouby, které slouží k vycentrování pásu.

Otočte šroubem o ¼ otáčky v každém kroku.

- Jednu stranu utáhněte a druhou povolte ve směru, ve kterém je třeba pás posunout.
- Spusťte pás rychlostí 6km/h a ujistěte se, že na něm nikdo neběží.

Po dokončení vycentrování, chodte na pásu 5 minut rychlostí 6km/h. Pokud ani poté není pás vycentrován, postup opakujte. Dávejte pozor, aby na pás nebyla vyvinuta příliš velká síla, došlo by jeho rychlému opotřebení.

Pokud je mezera na levé straně příliš velká:

Otočte levým šroubem o ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček (utahuje)

pravým šroubem otočte o ¼ otáčky v protisměru (uvolňuje).

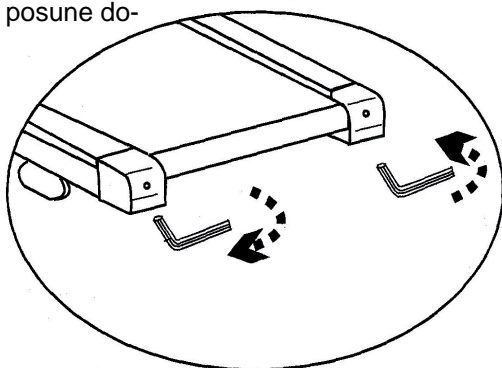
Pokud je mezera na pravé straně příliš velká:

Otočte levým šroubem o ¼ otáčky v protisměru hodinových ručiček (uvolňuje)

pravým šroubem otočte o ¼ otáčky ve směru (utahuje).

Laufbandgurt zu weit rechts/ running belt moves to right side

Pás se posune doprava



6. Care and Maintenance

6.1 Care

- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

6.2 Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centred automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2 pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

- Please turn the allen screw not more than ¼ turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused.

If the gap on the left side is too big, please

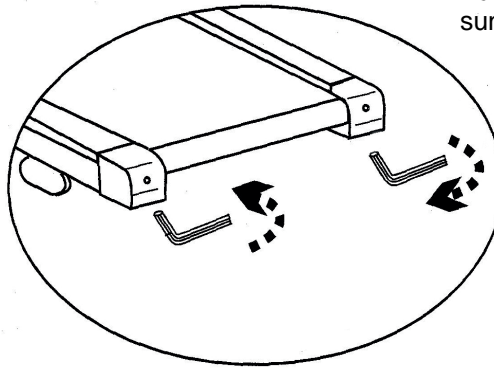
- turn the left screw a Select your speed in "WHAT'S YOUR SPEED" turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)

If the gap on the right side is too big, please

- turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it)

Laufbandgurt zu weit links/ running belt moves to left side

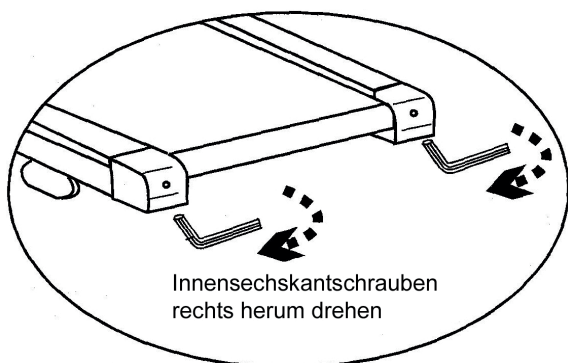
Pás se posune doleva



6.3 Utažení pásu

po dlouhé době cvičení se může stát, že napětí pásu povolí. Poznáte to podle toho, že když položíte na pás v běhu jednu nohu, tak se pás zastaví. Problém vyřešíte tak, že oba šrouby nastavení otočíte o ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček. Neotáčejte s nimi více než takhle. Pokud pás není vycentrován, vycentrujte jej dle předchozí kapitoly.

Utažení pásu Spannung erhöhen/ tighten the belt



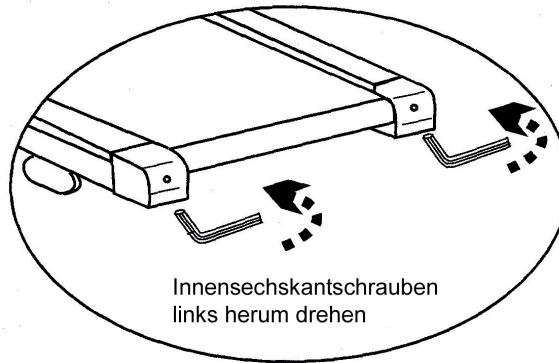
Turn screw clockwise

Otočte šrouby po směru hodinových ručiček

6.3 Tighten the belt

after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for ¼ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.

Uvolnění pásu Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

Otočte šrouby v protisměru hodinových ručiček

6.4 Mazání běžeckého pásu

Správné mazání prodlužuje životnost pásu. Před prvním použitím trenážéru není mazání potřeba. Mazání by mělo být provedeno každých 6 měsíců, pokud trénujete 3x týdně po dobu 30-ti minut.

Při kontrole maziva se ujistěte, že je trenážér vypnut a odpojen z elektrické sítě. Vložte ruku mezi běžecký pás a desku. Pokud nahmatáte silikon, není mazání potřeba. Pokud je spodní část pásu suchá, je třeba provést mazání.

Jak pás namazat:

- 1) Zastavte pás tak, aby svár pásu zůstal na horní straně desky.
- 2) Lehce pás nadzvedněte a aplikujte silikonové mazivo do středu desky od přední strany pásu ke spodní části a poté znovu směrem dopředu.
- 3) Spust'te trenážér rychlostí 1km/h a chod'te na pásu zleva doprava a zpět, tak aby se mazivo rovnoměrně rozetřelo.

6.4 Lubricate the running belt

A good lubricate running deck is minimizing the wear out. A lubrication before the first training is not necessary. The lubrication should be done every 6 month, if you do your exercise 3 times a week for 30 minutes.

For checking the lubrication, please make sure, that the treadmill is switched off. Put your hand between the belt and the deck. If you still feel some silicon, then it is no need for lubrication. If the backside of the belt feels dry, then it is necessary to lubricate the belt.

How to do it:

- 1) Stop the belt, that the seam is stopped on top side.
- 2) Lift the belt a little bit and put some silicon between the deck and the belt in the centre, starting from the front side, ending at the rear side. Lubricate it again from the other side.
- 3) Start the treadmill with a speed of 1km/h and walk on the treadmill from left to right side, so that the belt can absorb the silicon very well.

Trénink na tomto trenažéru je ideálním pohybem pro posílení důležitých svalových skupin a oběhového systému.

Všeobecné pokyny pro trénink

- Nikdy necvičte ihned po jídle.
- Jestliže je možné, snažte trénink orientovat na tepovou frekvenci.
- Procvičte se před samotným zahájením cvičení.
- Na konci tréninku, postupně snižujte rychlost. Nikdy neukončujte cvičení ihned!
- Před cvičením i po něm se řádně procvičte

7.1 Tréninková frekvence

Pro zlepšení fyzické i psychické kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. To je průměrná frekvence cvičení pro dospělé s cílem získat dostatečnou kondici či pravidelného spalování tuků. Jakmile se zvýší Vaše kondice, můžete cvičit každý den. Cvičit je zvláště důležité v pravidelných intervalech.

7.2 Intenzita tréninku

Pečlivě strukturujte Váš trénink. Intenzita tréninku by se měla zvyšovat tak, aby nedošlo k velké únavě svaloviny nebo pohybového aparátu.

RPM (Počet otáček za minutu)

Ze začátku cvičení doporučujeme nastavení nízké zátěže a vysoký počet otáček RPM. Počet otáček by měl být vyšší než 80 RPM a nižší než 100 RPM.

7.3 Trénink zaměřený na srdečný tep

Pro zvýšení Vaší kondice je nutné postupně zvyšovat i Vaši zátěž. Důležité je trénink orientovat na výši Vaší tepové frekvence. Sledujte pravidelně hodnoty Vaší tepové frekvence na počítači, případně si nastavte dané programy. Celé cvičení by mělo dosahovat až 80% v aerobní fázi (tedy 75% Vaší maximální tepové frekvence).

Ve zbylých 20-ti procent můžete zvýšit svoji zátěž na vyšší hodnoty, aby se Váš aerobní práh také zvýšil. Díky výsledkům Vašeho cvičení můžete zároveň srovnávat Váš pokrok ve cvičení. Jestliže již máte zkušenosti s aerobním tréninkem, zaměřte se na vyšší zátěž.

Pokud máte již nějaké zkušenosti se cvičením s kontrolou srdečního pulsu, můžete si zvolit svou vhodnou zónu pulsu pro cvičení nebo přizpůsobit svému fitness plánu.

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

POZNÁMKA:

Protože každý jedinec má různou nejvyšší hodnotu tepové frekvence, je nutné mít na vědomí, že daná hodnota je individuální tepová frekvence (aerobní trénink, anaerobní trénink). Tyto hodnoty se mohou lišit od hodnot ostatních lidí (cílový diagram tepové frekvence). V těchto případech je vhodné, aby byl trénink koncipován na základě osobních požadavků cvičence. Jestliže trpíte nemocemi či závratěmi je nutné se před samotným tréninkem prohlédnout Vaším lékařem.

7.4 Kontrola délky tréninku

Jak z psychologického i fyziologického hlediska je trénink orientovaný na tepovou frekvenci velmi důležitý a je nutné jej koncipovat k maximální hranici tepové frekvence.

Toto pravidlo platí nejen pro začátečníky, ale i pro sportovce či profesionály. V závislosti na cílech Vašeho tréninku a Vašich výkonů je nutné trénink koncipovat na základě určité intenzity individuální maximální hranice tepové frekvence (vyjádřené v procentních bodech).

Aby bylo možné efektivně konfigurovat kardio trénink oběhového systému je doporučený výcvik tepové frekvence o hodnotách 70-85% maximální tepové frekvence. Podívejte se prosím na cílový diagram tepové frekvence.

Změřte si tepovou frekvenci v těchto časových okamžicích:

1. Před tréninkem- klidový puls
2. 10 minut po zahájení cvičení- cvičební puls
3. 1 minutu po skončení tréninku- RECOVERY puls

- Během prvních týdnů je nutné, aby cvičení bylo provedeno v tepové frekvenci na spodní hranici Vaší tepové frekvence (cca 70% a níže).

- Během dalších 2-4 měsíců cvičte tak, aby jste se dostali na hranici tepové frekvence maximálně 85%, ale ne se zbytečným přemáháním.

- Jestliže jsou v dobré tréninkové kondici, je jednodušší se dostat do aerobní fáze a následně i správně regenerovat. Kvalitní trénink znamená cvičit efektivně a důležitou úlohu hraje i samotná regenerace v pravý čas. Není vhodné cvičit přespříliš, jinak může dojít ke zranění.

- Každá jednotka cvičení v rozmezí nejvyšší hranice pulsu by měla být nahrazena jednotkou cvičení v dolní hranici pulsu (75 % maxima pulsu)

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Jestliže se Vaše tréninková kondice dostatečně zvýší, je stále potřebné cvičit s vyšší intenzitou z důvodu dosažení optimální „tréninkové zóny,“ které samo o sobě znamená zvládnutí i vyšší zátěže.

Kalkulace Vašeho tréninku/ tepové frekvence během cvičení: (F1 - F6).

Tepové frekvence 220- Váš věk a maximální hodnota tepové frekvence (100%)

Tepová frekvence během tréninku:

Nejnižší limit: $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Nejvyšší limit $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

7.5 Délka tréninku

Každé cvičení by se mělo skládat z tzv. warm up (zahřívací) fáze, tréninkové fáze a strečinkové fáze.

Zahřívací fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Trénink

Trénink by měl být v délce mezi 15 až 40 minut, neměl by být pro Vás až příliš zatěžující.

Strečinková fáze

Nutné 5 až 10 minut lehkého poklusu až chůze.

Ihned ukončete trénink, jestliže cítíte nevolnost či slabost.

Změny metabolického systému

- v prvních 10 minutách vytrvalostního tréninku svalstvo konzumuje cukr ve formě glykogenu
- po zhruba 10 minutách se již spaluje tuk
- po 30 až 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, poté je tělesný tuk hlavním zdrojem energie těla.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

$220 \text{ pulse beats per minute} - \text{age} = \text{personal, maximum heart rate (100 \%)}.$

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes slow cycling.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

5 to 10 minutes of slow cycling.

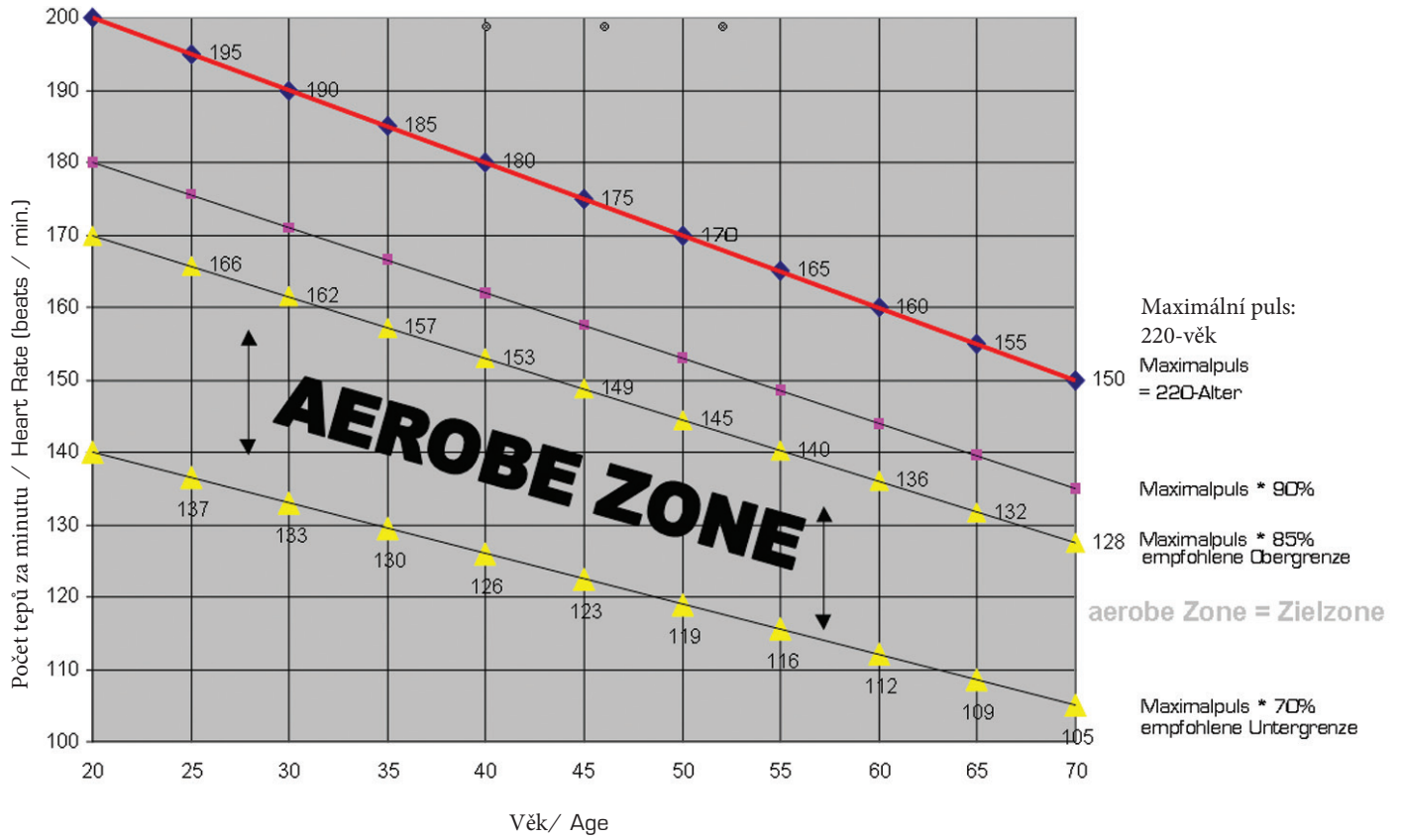
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

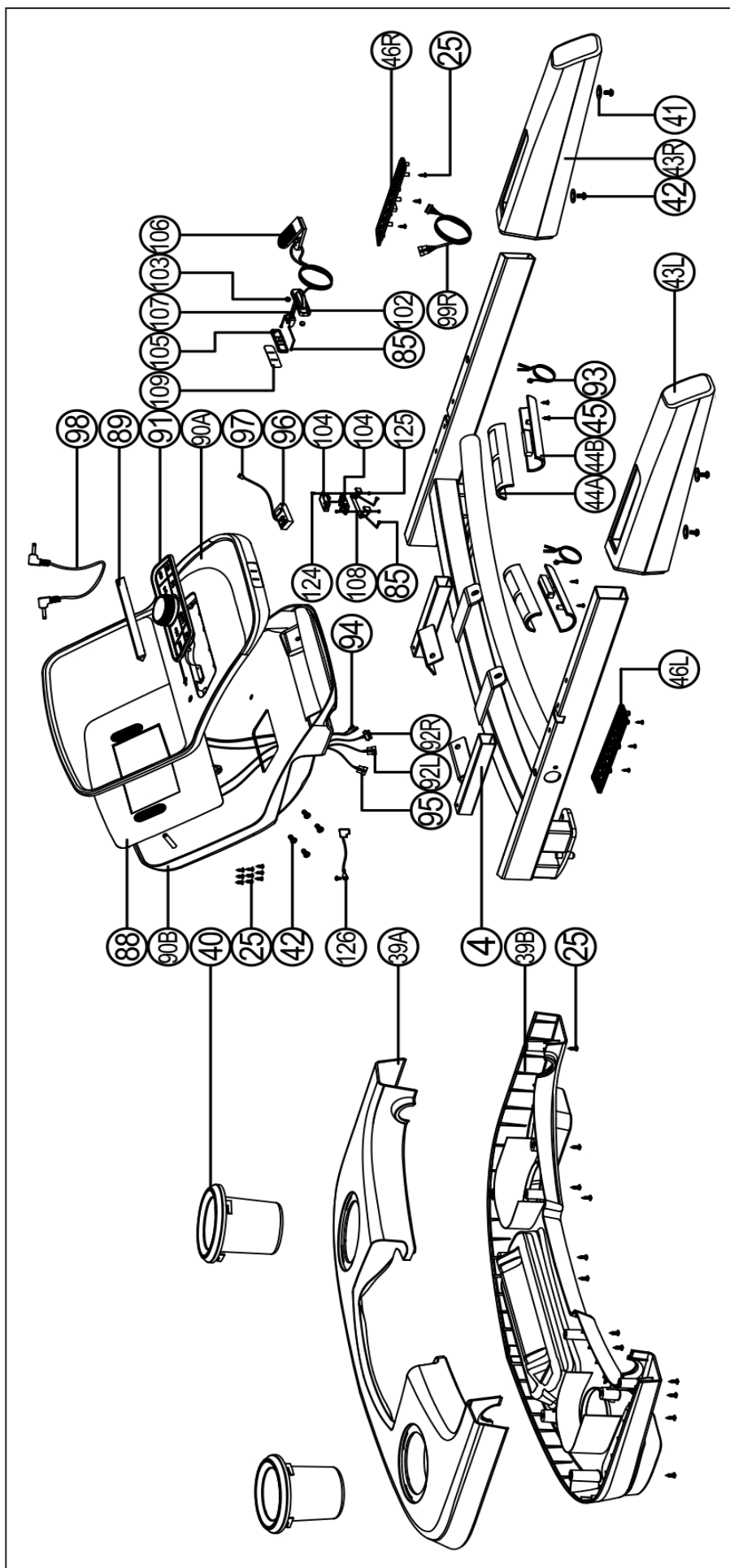
Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Tabulka cílových hodnot srdečního puls / Target Pulse Diagram

(Srdeční puls/Věk / (Heart Rate / Age))





9. Kusovník / Parts list

Číslo	Název	Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
3513 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Stütze, links	Left upright post		1
-3	Stütze, rechts	Right upright post		1
-4	Griffrahmen	Handlebar		1
-5	Rahmen, vorne	Base frame		1
-6	Steigungsrahmen	Incline frame		1
-7	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	8
-8	Federring	Spring washer	Ø15.4xØ8x2	12
-9	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ8.5x2	8
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	4
-11	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8.5x1.2	5
-12*	Laufgurt	Running belt		1
-13	Laufdeck	Running deck		1
-14	Seitliche Trittplatte	Side rails		2
-15	Halterung für Gummidämpfer	Bumper bar		2
-16	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	8
-17	Gummidämpfer	Bumper	rot/red	2
-18	Gummidämpfer	Bumper	blau/blue	2
-19	Gummidämpfer	Bumper	schwarz/black	2
-20	Gummidämpfer	Bumper	schwarz/black	2
-21	Rolle	Roller		4
-22	Gummidämpfer	Bumper		2
-23	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	12
-24	Metall Clip	Metal clip		10
-25	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x15	58
-26	Platte für Motorfixierung	Motor fixing plate		4
-27	Kabelfixierung	Cable tie base		5
-28	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x15	6
-29	Metallplatte	Fixing plate		2
-30*	Motor	Motor		1
-31	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	4
-32	Dämpfer	Bumper		4
-33	Wird nicht benötigt	No need		0
-34	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	3
-35	Antriebswalze, vorne	Front roller		1
-36	Antriebswalze, hinten	Rear roller		1
-37*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-38	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x75	4
-39A	Computerrahmenabdeckung, oben	Upper computerframe cover		1
-39B	Computerrahmenabdeckung, unten	Lower computerframe cover		1
-40	Trinkflascherhalter	Waterbottle holder		2
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø15xØ5.2x1.0	4
-42	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	20
-43L	Griff, links	Left handlebar		1
-43R	Griff, rechts	Right handlebar		1
-44A	Handpulsschale, oben	Upper handpulse sensor		2
-44B	Handpulsschale, unten	Lower handpulse sensor		2
-45	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3x25	4
-46L	Quick speed-Tasten	Quick-Speed buttons		1
-46R	Quick-Incline -Tasten	Quick-Incline-buttons		1
-47	Höhenneiveausgleich	Height adjustment		2
-48	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ10x2	6
-49	Achse	Axle		2
-50	Abdeckung für Transportrolle	Cover for transportation wheel		2
-51	Gummiplättchen	Rubber plate		2
-52L	Abdeckung für Stütze, links	Left cover for upright tube		1
-52R	Abdeckung für Stütze, rechts	Right cover for upright tube		1
-53	Kubstoffabdeckung für Klappmechanismus	Square plug for folding system		1
-54	Kubstoffabdeckung für Klappmechanismus	Square plug for folding system		1
-55	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x10	12
-56	Klappmechanismus, unten	Lower folding system		1
-57	Entriegelungshebel	Folding bracket		1
-58	Klappmechanismus, oben	Upper folding system		1
-59	Feder	Spring		1
-60	Gasdruckfeder	Gas spring		1
-61	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x30	2
-62	Kunststoffhülse	Plastic sleeve		1
-63	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	1
-64	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x35	1
-65	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-66	Unterlegscheibe	Washer	Ø18xØ8.5x1.0	4

-67	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x35	4
-68	Buchse	Bushing		4
-69	Kunststoff Unterlegscheibe	Plastic washer	Ø10xØ24x0.4	4
-70*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-71	Unterlegscheibe	Washer	Ø20xØ11x2.0	4
-72	Federscheibe	Spring washer	Ø17.8xØ10.2x3.0	8
-73	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	10
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x65	1
-75	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x50	1
-76	Unterlegscheibe	Washer	Ø30xØ10x3.0	4
-77A	Motorabdeckung, oben	Upper motor cover		1
-77B	Motorabdeckung, unten	Lower motor cover		1
-78	Blende für Motorabdeckung	Decoration cover for motor cover		1
-79L	Laufdeckabdeckung, hinten links	Rear left runningdeck cover		1
-79R	Laufdeckabdeckung, hinten rechts	Rear right runningdeck cover		1
-80	Platte für Netzbuches	Power supply board		1
-81	Netzbuchse	Power plug		1
-82	Sicherung	Fuse		1
-83	Netzschalter	Power switch		1
-84	Gummidämpfer	Bumper		2
-85	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x9.5	41
-86	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ5.2x0.8	3
-87	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	2
-88	Computerdisplay	Computer supply board		1
-89	Tablethalterung	Tabletholder		1
-90A	Computeroberschale	Upper Computer housing		1
-90B	Computerunterschale	Loer computer housing		1
-91	Tastenpanel	Button panel		1
-92L	Oberes Computerkabel, links	Upper computer cable left side		1
-92R	Obere Computerkabel, rechts	Upper computer cable right side		1
-93	Handpulsekabel	Handpulse cable		2
-94	Oberes Handpuls-kabel	Upper handpulse cable		1
-95	Oberes Datenkabel	Upper computer cable		1
-96	Pulsfunkempfänger	Wireless receiver		1
-97	Kabel für Pulsfunkempfänger	Cable for wireless receiver		1
-98	Audiokabel	Audio cable		1
-99L	Verbindungskabel für Quick Tasten, links	Left connection cable for quick buuttons		1
-99R	Verbindungskabel für Quick Tasten, rechts	Right connection cable for quick buuttons		1
-100	Sensorkabel	Sensor cable		1
-101	Magnetring	Magnet loop		1
-102	Notaus-schlüssel Buchse	Emergency key plug		1
-103	Magnet	Magnet		2
-104	Innenbauteil für Notaus-Schlüssel	Inner case for emergency key		2
-105	Platine für Notaus-Schlüssel	emergency key board		1
-106	Notaus-Schlüssel	Emergency- Key		1
-107	Pin	Pin		1
-108	Platte für Notaus-Schlüsselbuchse	Fixing plate for emergency key		1
-109	Warnschild	Warning sticker		1
-110	Kabel für Notaus	Cable for emergency plug		1
-111	Netzkabel	Power cable		1
-112	Filter	Filter		1
-113	Spannungswandler	Inductor		1
-114	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-115	Datenkabel, mitte	Middle computer cable		1
-116	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-117	Kabel 1	Neutral wire 1		2
-118	Kabel 2	Neutral wire 2		1
-119	Verbindungskabel 1	Connection cable 1		1
-120	Verbindungskabel 2	Connection cable 2		2
-121	Platine	PCB		1
-122	Erdungskabel 1	Ground wire 1		1
-123	Erdungskabel 2	Ground wire 2		1
-124	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x10	2
-125	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M4	2
-126	Erdungskabel 3	Ground wire 3		1
-127	Wird nicht benötigt	No needed		0
-128	Innensechskantschlüssel	Allen key		1
-129-134	Wird nicht benötigt	No needed		0
-135	Gabelschlüssel	Tool		1
-136	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x30	4

*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Záruka / Warranty

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6 198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Výrobce:

Hammer Sport AG,

Von Liebig Str. 21, 89231

Neu-Ulm

www.hammerer.de