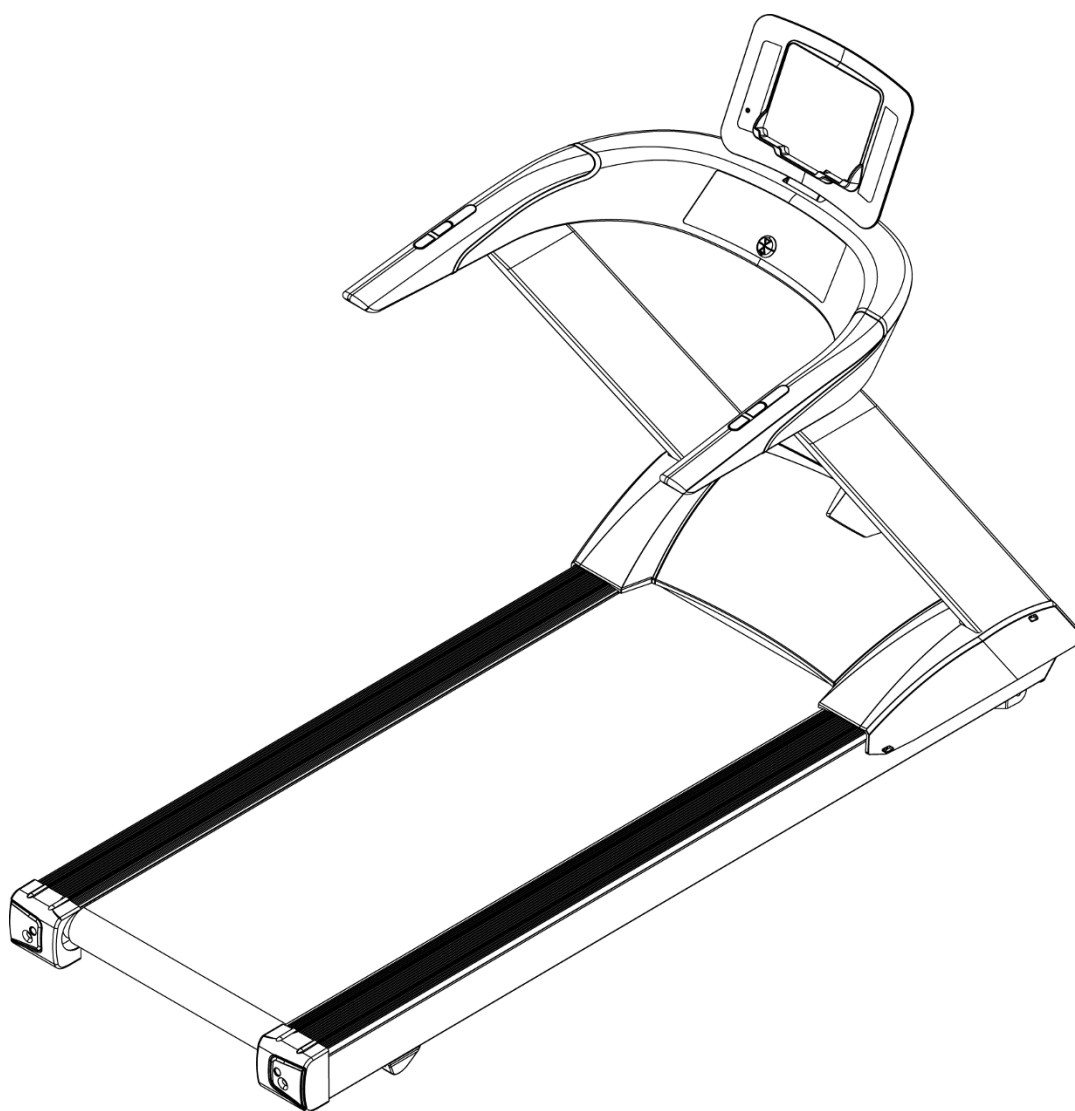




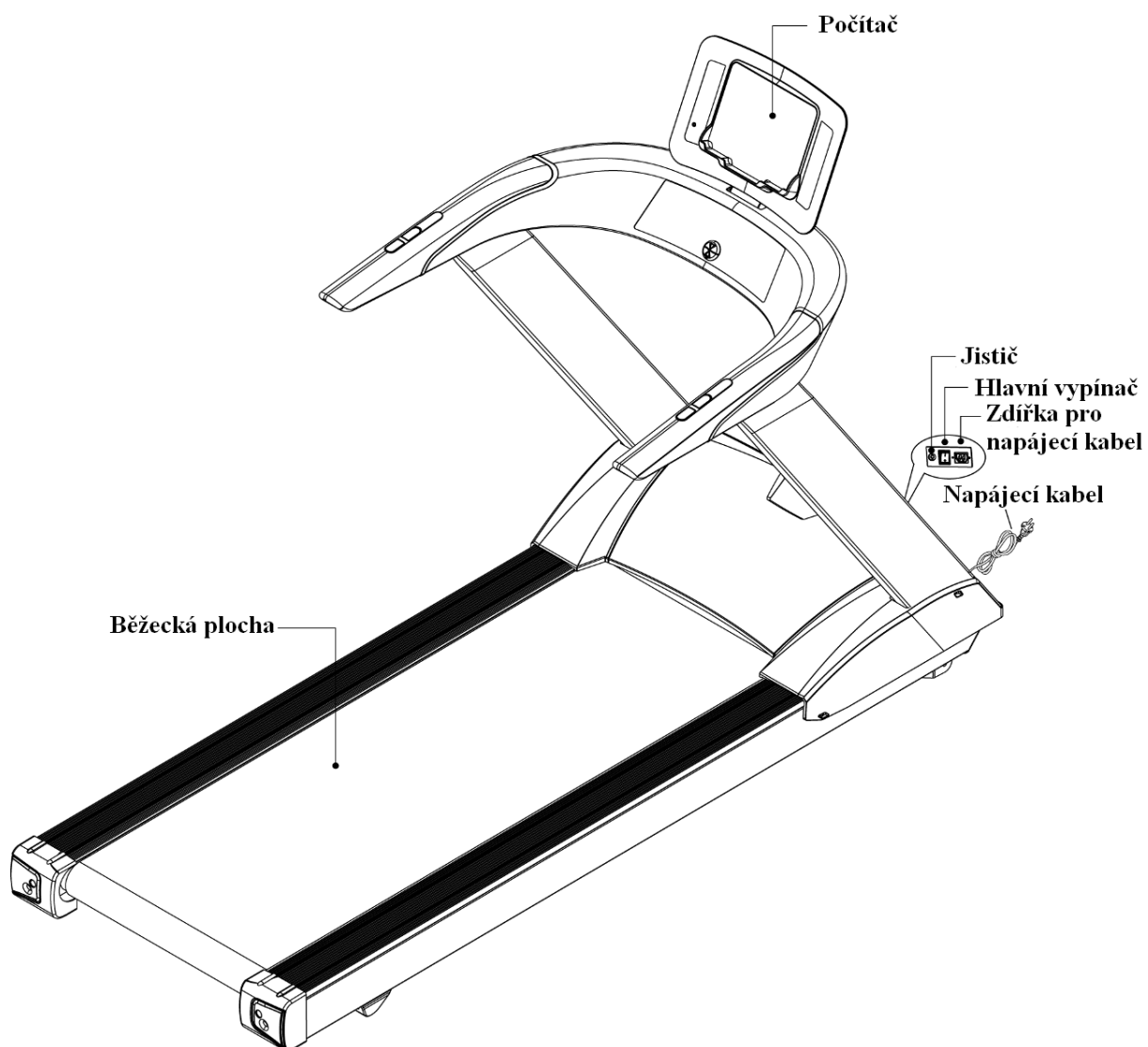
UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 6079 Běžecký pás inSPORTline Borra



OBSAH

OBRÁZEK.....	3
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	4
JAK NASTUPOVAT NA PÁS.....	5
UZEMNĚNÍ PŘÍSTROJE	5
MONTÁŽ – SEZNAM DÍLŮ.....	6
MONTÁŽ – NÁVOD NA SESTAVENÍ.....	7
ÚDRŽBA	9
NANÁŠENÍ MAZIVA.....	10
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE MANTTIS-T1	12
LCD DISPLEJ A UKAZATELÉ	13
ZÓNA TEPOVÉ FREKVENCE PŘI CVIČENÍ	13
SVALOVÉ PARTIE	13
OVLÁDÁNÍ PÁSU POMOCÍ HLAVNÍCH TLAČÍTEK	14
OVLÁDÁNÍ POMOCÍ TLAČÍTEK NA MADLECH.....	15
SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE	15
OVLÁDÁNÍ PROGRAMŮ	16
PŘÍLOHA	30
TABULKA ZNÁRORŇUJÍCÍ SKLON A RYCHLOST PÁSU V JEDNOTLIVÝCH INTERVALECH PROGRAMŮ P1~P6	30
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	42

OBRÁZEK



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání tohoto produktu by měly být vždy dodržovány následující pokyny:

Než začnete přístroj používat, přečtěte si pozorně celý manuál.

Nebezpečí – pro snížení rizika zásahu elektrickým proudem:

Po skončení cvičení nebo před zahájením údržby vždy odpojte přístroj z elektrické sítě.

Varování – pro snížení rizika vzniku popálenin, požáru, elektrického šoku nebo jakýchkoliv zranění:

1. Nenechávejte přístroj bez dozoru, je-li připojen k elektrické síti.
Přístroj by měl být odpojen z elektrické sítě, jestliže není zrovna používán nebo provádíte přípravu na cvičení (převlékání atd.).
2. Pro snížení rizika vzniku úrazu je nezbytný dozor dospělé osoby, jestliže na přístroji cvičí děti nebo lidé tělesně či psychicky postižení, nebo pokud se tito lidé pohybují v blízkosti přístroje.
3. Lidé s handicapem (včetně dětí) a začátečníci by neměli běžecký pás používat bez dohledu zkušené osoby. Děti by na běžeckém pásu neměly cvičit vůbec.
4. Při cvičení a manipulaci s přístrojem dodržujte pokyny uvedené v tomto manuálu. Z bezpečnostních důvodů nepoužívejte žádná příslušenství, která nebyla doporučena výrobcem.
5. Nesprávně vedený či nadměrný trénink může ohrozit vaše zdraví.
6. Přístroj nepoužívejte, pokud je jakkoliv poškozen napájecí kabel či jeho zástrčka, jestliže nepracuje správně nebo není plně funkční nebo pokud přišel do styku s vodou. V tomto případě předejte přístroj k opravě příslušnému servisnímu oddělení.
7. Při zvedání a přesouvání přístroje netahejte za napájecí kabel.
8. Udržujte napájecí kabel v dostatečné vzdálenosti od tepelných zdrojů.
9. Přístroj nepoužívejte, pokud jsou větrací otvory ucpané. Čistěte větrací otvory od prachu, vlasů atd.
10. Nevhazujte a nevkládejte žádné předměty do větracích otvorů v přístroji.
11. Přístroj nepoužívejte venku.
12. Přístroj umístěte na rovný a pevný povrch. V případě potřeby pod něj umístěte podložku.
13. Před běžeckou deskou zajistěte volný prostor o velikosti 2m x 1m.
14. Nepoužívejte přístroj na špatně odvětrávaných místech s nedostatkem kyslíku a ve vlhkém prostředí (kde jsou používány rozprašovače, spreje atd.)
15. Před vypnutím přístroje pomocí hlavního vypínače a odpojením napájecího kabelu z elektrické sítě nejdříve přepněte všechny tlačítka do pozice OFF (vypnuto).
16. Napájecí kabel přístroje zapojujte pouze do řádně uzemněné zásuvky.
17. Jestliže lze přístroj složit, nastavte po skončení cvičení sklon na výchozí stupeň.
18. Přístroj nelze začít skládat, je-li spuštěn nebo na něm zrovna někdo cvičí.

19. Maximální hmotnost uživatele: 150kg
20. Přístroj je vhodný pouze k domácímu použití.
21. Adresa servisního oddělení (výrobce, dovozce a prodejce):

Pozor – před zahájením skládání je třeba nastavit sklon pásu na 0.

JAK NASTUPOVAT NA PÁS

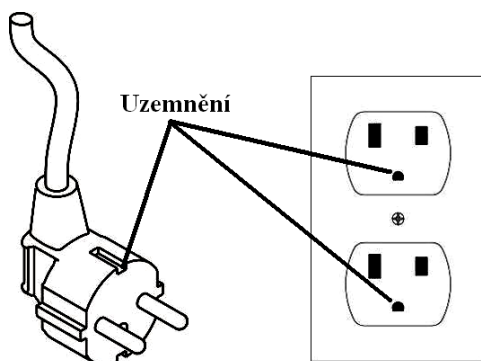
Při spouštění přístroje nestůjte na běžeckém pásu. Než jej spustíte, nastavte požadovaný program, chytněte se madel a postavte se na boční nášlapy. Stiskněte „START“ a počkejte, až se pás pomalu rozjede. Nastupte na běžeckou plochu a běžejte v jejím středu. Předcházejte pádu a nezapomeňte si k pasu připnout bezpečnostní upínku – po vyjmutí bezpečnostního klíče se pás ihned zastaví. Při spouštění pásu nenastavujte vysokou rychlost a nesazte se na něj naskočit. V případě problémů se chytněte madel a sestupte na postranní nášlapy.

UZEMNĚNÍ PŘÍSTROJE

1. Z bezpečnostních důvodů musí být běžecký pás uzemněn. Při případné poruše trenážéru se tím sníží riziko zasažení elektrickým proudem.
2. Přístroj je vybaven uzemňovacím kabelem s uzemňovacím vodičem a uzemňovacím kolíkem.
3. Napájecí kabel je nutno zapojit do zásuvky, která je řádně uzemněna v souladu s místními pravidly a vyhláškami.

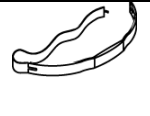
Nebezpečí – Nesprávné zapojení uzemňovacího kolíku může vést k zasažení elektrickým proudem. Poradte se s kvalifikovaným elektrikářem, jestliže si nejste jisti, zda je přístroj uzemněn. Nepokoušejte se jakkoliv upravovat dodanou zástrčku. Jestliže zástrčka nepasuje do elektrické zásuvky, nechejte elektrickou zásuvku vyměnit kvalifikovaným elektrikářem.

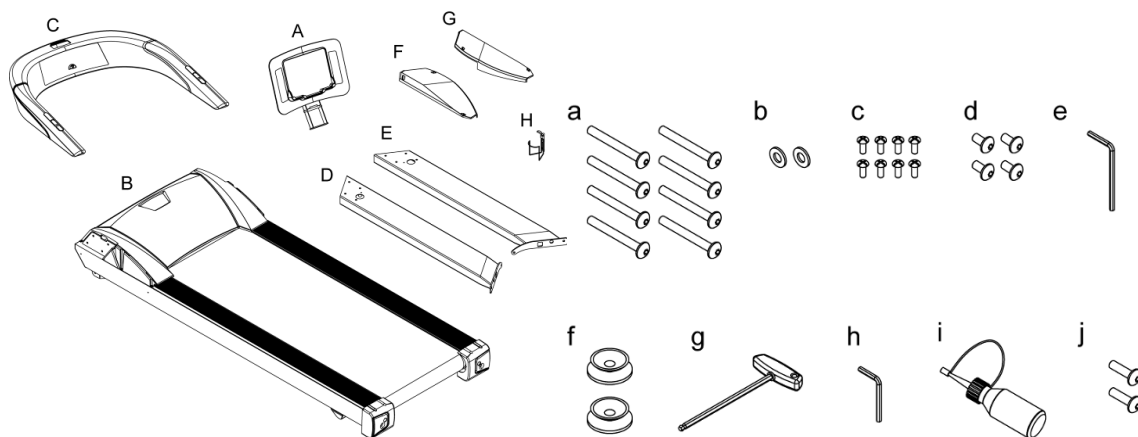
1. Přístroj je nutno připojit k elektrické síti o napětí 220-240V, uzemňovací zástrčka je znázorněna na obrázku a musí být zapojena do odpovídající elektrické zásuvky.
2. Nepoužívejte žádné redukce zástrčky.



MONTÁŽ – SEZNAM DÍLŮ

- Včetně nákresů jednotlivých dílů přístroje

	<p>Na tomto běžeckém páse lze měřit tepovou frekvenci také prostřednictvím hrudního pásu se snímačem. Aktuální tepová frekvence se zobrazuje na displeji ovládacího panelu.</p>
---	---

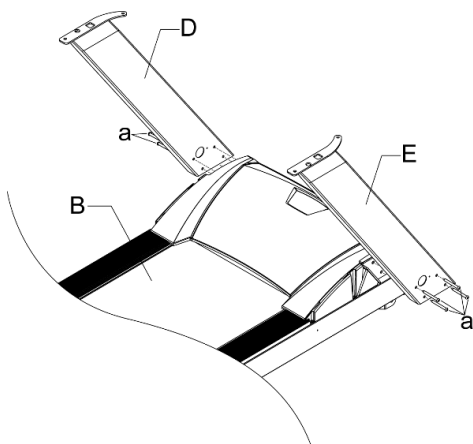


Označení	Název dílu	Počet kusů
A	Počítač s držákem	1
B	Hlavní rám	1
C	Hlavní tyč s madly	1
D	Levá přední tyč	1
E	Pravá přední tyč	1
F	Levý spodní kryt	1
G	Pravý spodní kryt	1
H	Držák na láhev	1
a	Imbusový šroub M8xP1.25x75	8
b	Pérová podložka M8	2
c	Křížový šroub M5xP0.8x15	8
d	Imbusový šroub M8xP1.25x15	4
e	Imbusový klíč 6mm x 80mm x 80mm	1
f	Přísavka	2
g	Imbusový klíč s rukojetí	1

	8mm x 200mm	
H	Imbusový klíč + křížový šroubovák 5mm x 70mm x70mm	1
i	Silikonový olej	1
j	Šestihranný šroub M8xP1.25x30	2

MONTÁŽ – NÁVOD NA SESTAVENÍ

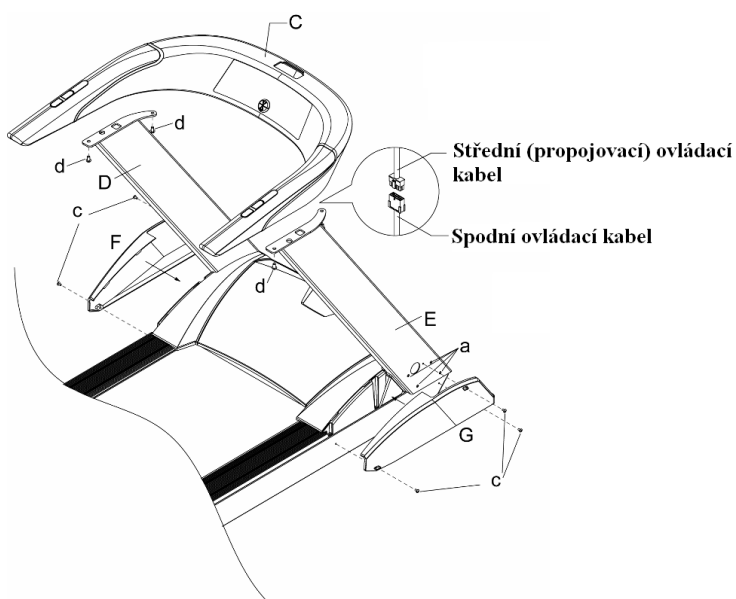
1. KROK



Z bezpečnostních důvodů by měli montáž provádět alespoň dvě osoby.

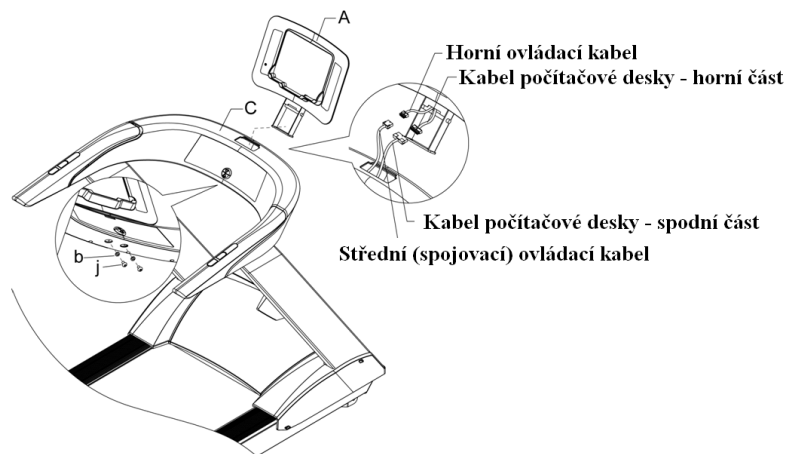
Připevňte levou a pravou přední tyč (D, E) pomocí šroubů (a). Šrouby nedotahujte úplně.

2. KROK



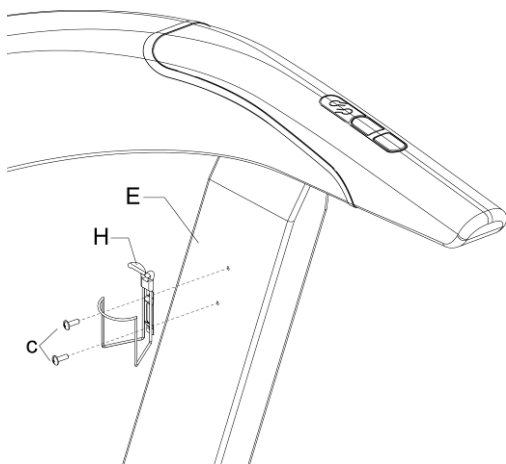
Položte hlavní tyč s madly (C) na přední tyče, propojte spodní a střední část ovládací kabelu, poté spodní a střední část TV kabelu. Poté tyče spojte pomocí šroubů (d) a přitáhněte pevně šrouby (a). Nakonec připevněte levý a pravý spodní kryt pomocí šroubů (c).

3. KROK



Přiložte držák s počítačem (A) k hlavní tyči s madly (C) a propojte správně ovládací kabel, TV kabel a počítačový kabel, přebytečnou kabeláž vložte do držáku. Upevněte držák pomocí šroubů (j) a pérových podložek (b).

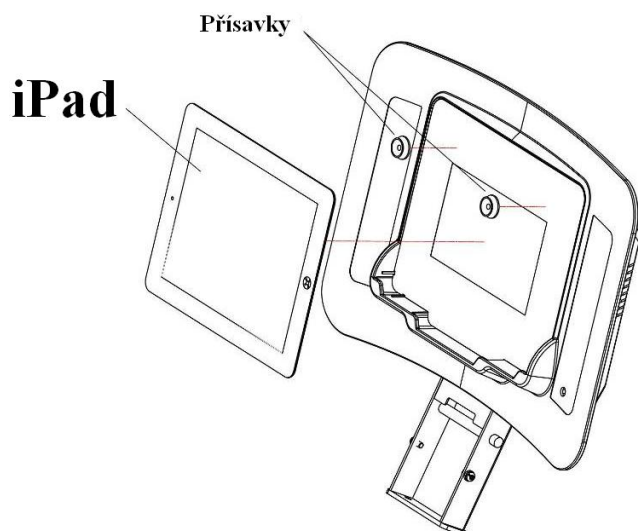
4. KROK



UPEVNĚNÍ DRŽÁKU NA LÁHEV

Připevněte držák na láhev (H) na pravou přední tyč (E) pomocí křížových šroubů (c).

5. KROK

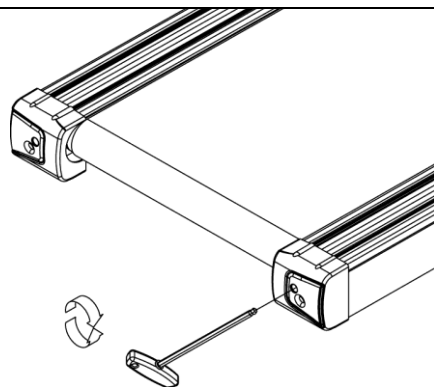


Jestliže chcete připevnit na držák iPad, upevněte přísavky, které jsou součástí balení, na příslušná místa na počítači (viz. Obrázek). Poté přitiskněte iPad k přísavkám na držáku, aby iPad při cvičení nespadl.

ÚDRŽBA

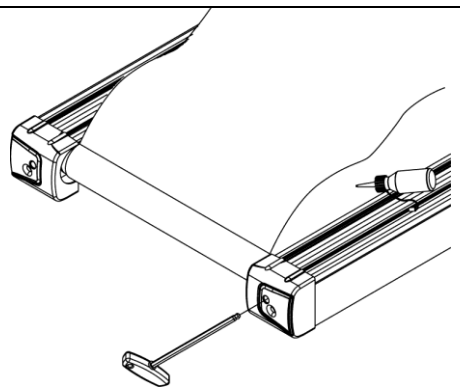
Jestliže se pás posunuje ze středu směrem do strany, zastavte jej. Pomocí imbusového klíče seřídte příslušný stavěcí šroub umístěný v zadní krytce. Jestliže se pás posunuje směrem doleva, otočte levým stavěcím šroubem o $\frac{1}{4}$ otočky ve směru hodinových ručiček. Jestliže se pás posunuje doprava, otočte pravým stavěcím šroubem o $\frac{1}{4}$ otočky ve směru hodinových ručiček. Po dokončení seřízení pás spusťte. Jestliže se pás nevycentruje, opakujte předchozí krok. Na páse neběhejte, pokud není vycentrovaný.

- Je nesmírně důležité dbát na to, aby byl pás vycentrovaný. V případě potřeby postupujte podle výše uvedených kroků.
- Pás se může lehce posunout směrem do strany v závislosti na hmotnosti uživatele a na tom, jak pás používá. Není jej potřeba centrovat, jestliže nedře o rám nebo jiné části přístroje.



V závislosti na využití přístroje nanášíte silikonový olej na desku dle níže uvedené tabulky. Použijte imbusový klíč k odšroubování šroubu uvnitř zadního válce. Poté pás nadzvedněte a naneste olej do středu desky. Následně pás opět vycentrujte pomocí stavěcích šroubů.

Jestliže se pás smeká nebo drhne, naneste olej na běžeckou desku a postupujte dle výše uvedených pokynů.



Provoz pásu a údržba

Jednotka	Provozní rychlost	Doporučený interval mazání
Metrická jednotka	6km/h a nižší	1 rok
	6~12km/h	6 měsíců
	12km/h a vyšší	3 měsíce
Anglická jednotka	4mph a nižší	1 rok
	4~8mph	6 měsíců
	8mph a vyšší	3 měsíce

Poznámka: Tyto pokyny týkající se nanášení maziva platí pouze v případě domácího používání přístroje. Jestliže je pás používán ke komerčním účelům, měla by se provádět údržba jednou měsíčně.

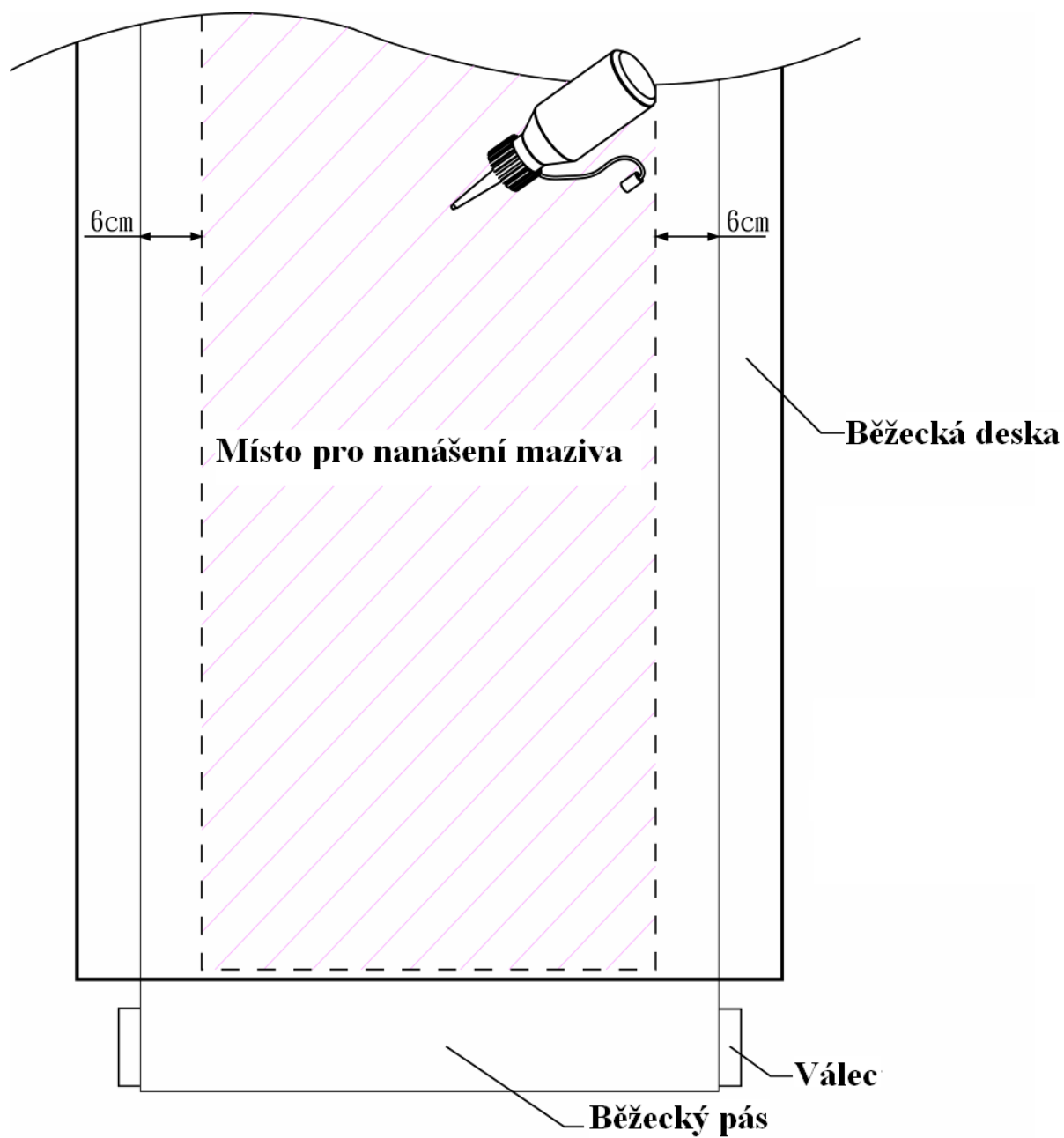
NANÁŠENÍ MAZIVA

- **Čas k promazání**

Jestliže nastal dle výše uvedené tabulky čas k nanesení maziva, sáhněte na střed běžecké desky a zjistěte, kolik maziva je třeba nanést. Jestliže není na běžecké desce žádné mazivo, naneste do jejího středu 30cm³ silikonového oleje. Jestliže jsou na běžecké desce stopy maziva, naneste 15cm³ oleje.

- **Místo pro nanášení maziva**

Nanášíte silikonový olej ze středu běžecké desky směrem do stran (zhruba 6cm od okraje pásu).

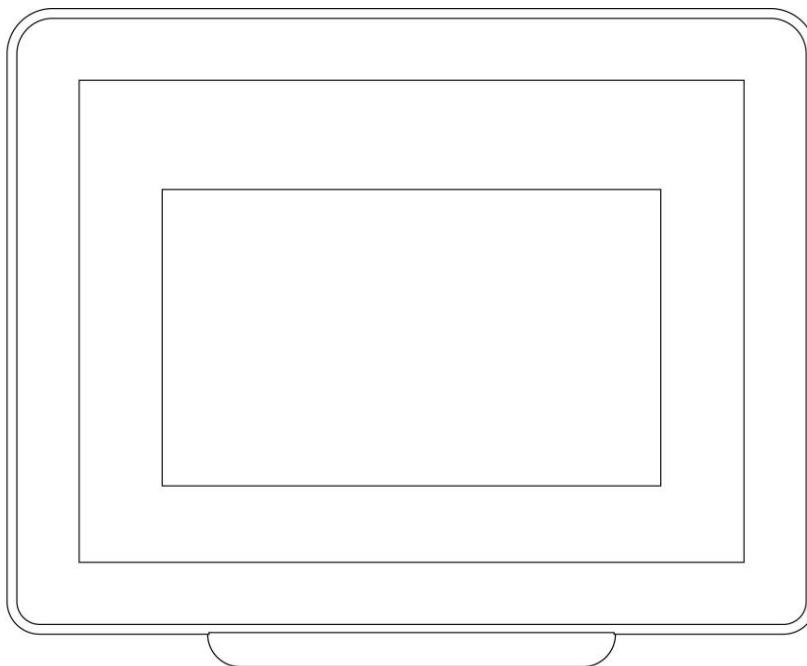


OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE MANTTIS-T1

OPERATING INSTRUCTIONS

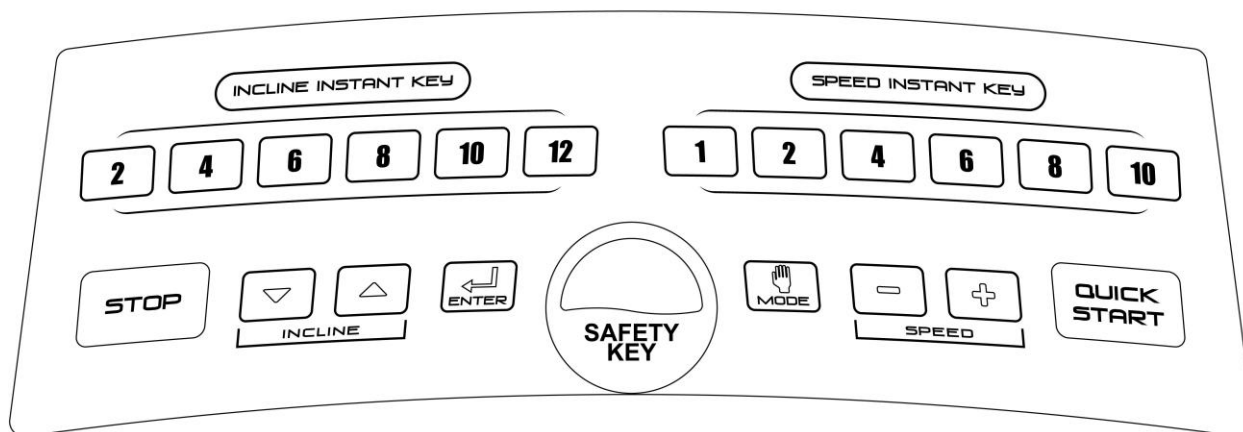
Turn on power switch and ensure the safety key is attached to console.
Attach safety clip to clothing before start up.

- To START**
For QUICK START press  key.
  keys to control speed.
- To end**
Decrease speed and press  key.

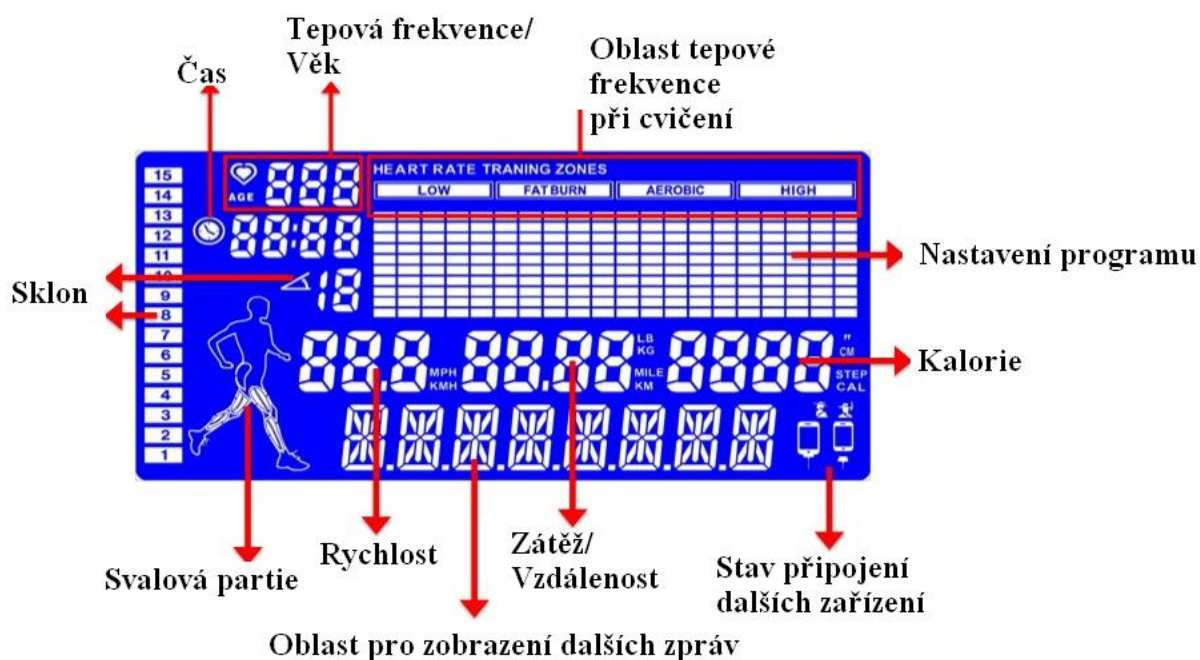


CAUTION
For your safety, please consult owner's manual carefully before using. Risk of injury to persons--To avoid injury, stand on the siderails before starting treadmill.

WARNING
Remove safety key when not in use and store out of reach of children.



LCD DISPLEJ A UKAZATELÉ



ZÓNA TEPOVÉ FREKVENCE PŘI CVIČENÍ

HEART RATE TRAINING ZONES			
LOW	FATBURN	AEROBIC	HIGH

Oblast cílové tepové frekvence a vzorec pro její výpočet: Max. tepová frekvence = (220-věk) x

- LOW (Nízká): 0-64%
- FATBURN (Spalování tuku): 65%-74%
- AEROBIC (Aerobní): 75%-84%
- HIGH (Vysoká): Nad 85%

Příklad: Pokud má uživatel 30 let, je max. tepová frekvence 190. Pokud je nastavena hodnota tepová frekvence na 120, zobrazí se hlášení Low (Nízká): 120/190=63%

SVALOVÉ PARTIE

Po spuštění pásu bude na displeji blikat, které svalové partie jsou při aktuálním sklonu procvičovány.

Stupeň 0	Stupeň 1~3	Stupeň 4~6

Stupeň 7~9 levels	Stupeň 10~12	Stupeň 13~15

OVLÁDÁNÍ PÁSU POMOCÍ HLAVNÍCH TLAČÍTEK



- START
 - (a) Po zapnutí přístroje slouží toto tlačítko pro rychlé spuštění pásu a zahájení cvičebního programu „Quick Fitness Training“.
 - (b) V režimu PAUSE slouží tlačítko k opětovnému spuštění pásu.
- STOP
 - (a) Při cvičení stiskněte toto tlačítko pro zastavení pásu a přechod do režimu PAUSE. Na displeji se zobrazí „PAUSE“. Spustí se odpočet 4 minut (výchozí nastavená hodnota) a poté displej zhasne a počítač se přepne do pohotovostního režimu.
 - (b) Pokud v režimu PAUSE přidržíte tlačítko po dobu 4 vteřin, ukončíte cvičení a počítač se přepne do pohotovostního režimu.
 - (c) Při výběru parametrů slouží tlačítko pro návrat zpět k předchozímu nastavení.
- SPEED +/-: Tlačítko sloužící k nastavení rychlosti (jednotka přičítání/odečítání: 0,1). Pro rychlejší změnu rychlosti tlačítko přidržte.
- INCLINE↑/↓: Tlačítko sloužící k nastavení sklonu běžeckého pásu (jednotka přičítání/odečítání: 1°). Pro rychlejší změnu sklonu tlačítko přidržte.
- ENTER: Tlačítko sloužící k potvrzení aktuálního nastavení a přechod k dalšímu kroku.
- MODE: Jestliže je přístroj zapnut, slouží tlačítko v režimu nastavení k výběru programu.
- SPEED INSTANT KEY 1/2/4/6/8/10: Tlačítka pro okamžitou změnu rychlosti na příslušnou hodnotu (jednotka: km/h / mph).

- INCLINE INSTANT KEY 2/4/6/8/10/12: Tlačítka pro rychlé nastavení sklonu na příslušnou hodnotu (jednotka: °).
- Pokud je při cvičení nebo v pohotovostním režimu vyjmut bezpečnostní klíč (SAFETY KEY), zobrazí se displeji šipka směřující dolů a všechny parametry budou mít hodnotu 0. Motor přístroje a cvičební program se okamžitě zastaví a sklon pásu zůstane na aktuálním nastavení. Pro další spuštění pásu je třeba bezpečnostní klíč vložit zpět, přičemž displej se resetuje a parametry se nastaví na výchozí hodnotu.

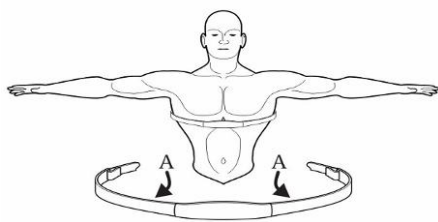
OVLÁDÁNÍ POMOCÍ TLAČÍTEK NA MADLECH



- SPEED +/-: Tlačítko sloužící k nastavení rychlosti (jednotka přičítání/odečítání: 0,1). Pro rychlejší změnu rychlosti tlačítko přidržte.
- INCLINE↑/↓: Tlačítko sloužící k nastavení sklonu běžeckého pásu (jednotka přičítání/odečítání: 1°). Pro rychlejší změnu sklonu tlačítko přidržte.

SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

- Snímače tepové frekvence v madlech: Jestliže při cvičení uchopíte snímače, rozblíká se na displeji příslušný ukazatel (to znamená, že je měřena tepová frekvence) a do 20-ti vteřin se zobrazí hodnota aktuální tepové frekvence.
- Bezdrátový snímač: Měření pomocí bezdrátového snímače je přesnější. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme při rychlosti vyšší než 7,2 km/h (4,5 mph) používat ke snímání tepové frekvence hrudní pás místo snímačů v madlech. Použitím bezdrátového snímače se bude měřená hodnota vysílat přímo do počítače. Hrudní pás si připevněte pod prsní svaly a lehce jej přitáhněte – ale pouze tak, abyste mohli volně dýchat.







- Hrudní pás není součástí balení, ale uživatel si jej může v případě potřeby dokoupit.
- Zóna tepové frekvence se standardně pohybuje v rozmezí 40-220 tepů/minutu. Pokud je tepová frekvence měřena současně pomocí snímačů v madlech i hrudního pásu, má přednost hodnota naměřená hrudním pásem.

Věk	POČET TEPŮ/MIN			Věk	POČET TEPŮ/MIN			Věk	POČET TEPŮ/MIN			Věk	POČET TEPŮ/MIN		
	Horní limit	Výchozí hodnota	Spodní limit		Horní limit	Výchozí hodnota	Spodní limit		Horní limit	Výchozí hodnota	Spodní limit		Horní limit	Výchozí hodnota	Spodní limit
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				




OVĽADÁNÍ PROGRAMŮ

VŠEOBECNÉ INFORMACE


- Hmotnost uživatele je nastavena na 70kg (150lbs). Jakmile uživatel tento parametr změní (rozsah: 23-130kg / 50-286lbs), bude se program řídit naposledy nastavenou hodnotou.
- Na displeji se zobrazí informační nápisy, které vás budou krok za krokem provádět nastavením.
- Jestliže při nastavení kteréhokoliv parametru stisknete tlačítko , ukončíte aktuální nastavení a vrátíte se o jeden krok zpět.
- Při cvičení se budou parametry odečítat k 0, poté se program ukončí.
- Po zapnutí pásu a v režimu nastavení můžete stisknout tlačítko  pro rychlé spuštění manuálního programu.
- Po spuštění programu se automaticky mění rychlost a sklon pásu v závislosti na nastavení programu.
- Při změně sklonu pásu dodržujte z bezpečnostních důvodů níže uvedené pokyny.

(a) Pokud stisknete při cvičení tlačítko  systém se přepne do režimu PAUSE a okamžitě se zastaví hlavní a zdvihový motor. Pro pokračování ve zvoleném programu je třeba zmáčknout tlačítko .

(b) Jakmile program skončí nebo čas dosáhne maximální hodnoty (99:59), ozve se zvuková signalizace a běžecký pás se přepne do režimu „RUN END“ (KONEC BĚHU).

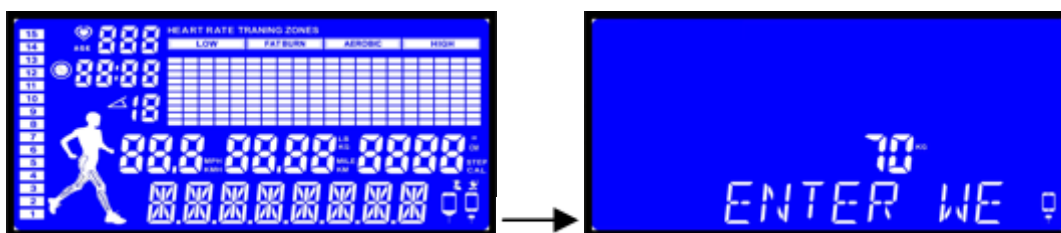
(c) Jestliže není po zapnutí nebo v režimu nastavení sklon pásu na 0°, stiskněte tlačítko  a přidržeťte  2 vteřiny, nebo stiskněte tlačítko  pro rychlé spuštění pásu a automatické nastavení sklonu na 0°.

8. Pokud se mění sklon pásu, můžete zdvihový motor zastavit vytažením bezpečnostního klíče.

9. Po čtyřech minutách v režimu PAUSE se program ukončí. Program lze ukončit také přidržením tlačítka  – vrátíte se do režimu nastavení.

POHOTOVSTNÍ REŽIM

- Pohotovostní režim: Po zapnutí pásu se ozve zvuková signalizace a po 2 vteřinách se počítač přepne do režimu pro nastavení hmotnosti



- Nastavení hmotnosti:
 - (a) Pro nastavení požadované hodnoty použijte tlačítka SPEED+ a SPEED-. Výchozí hodnota parametru je 70kg (150lbs). Parametr lze nastavit v rozsahu 23-13kg (50-286lbs).
 - (b) Pro potvrzení hmotnosti stiskněte ENTER. Poté přejdete do nastavení programu. Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte program nebo stiskněte tlačítko QUICK START pro okamžitě spuštění pásu.

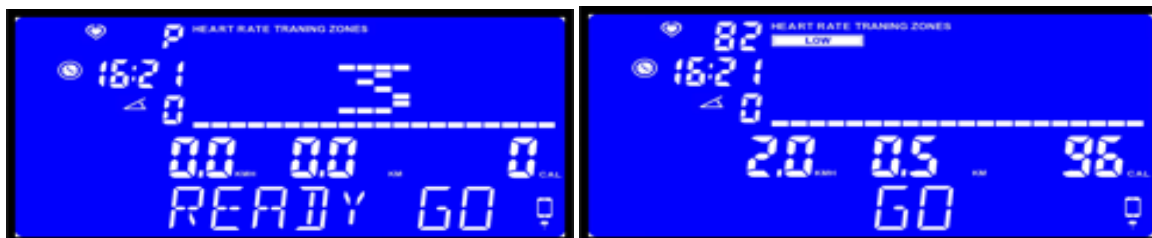
Hmotnost se nastavuje za účelem správného výpočtu kalorií spotřebovaných při cvičení. Před zahájením nového cvičení lze hmotnost změnit. Hmotnost lze nastavit po ukončení cvičebního programu (režim RUN END) nebo po vytažení bezpečnostního klíče.

Úsporný režim: Jestliže není přístroj delší dobu používán, přepne se počítač do úsporného režimu (displej zhasne). Pro rozsvícení displeje stiskněte libovolné tlačítko.

REŽIM QUICK START (RYCHLÝ START)

- Zahájení cvičení:
 - (a) V pohotovostním režimu stiskněte ENTER pro potvrzení nastavené hmotnosti a poté stiskněte QUICK START pro zahájení cvičení. Na displeji se zobrazí zpráva „READY GO“ (PŘIPRAVIT), odpočítá se časový interval 3 vteřin, pás se spustí při rychlosti 0,8km/h (0.5mph) a sklon pásu bude na stupni 0. Začne se měřit doba cvičení od 00:00 (maximální hodnota je 99:59).
 - (b) Při cvičení:

1. Můžete změnit sklon pásu pomocí INCLINE QUICK KEY nebo tlačítek INCLINE↑ a INCLINE↓.
2. Můžete změnit aktuální rychlost pomocí SPEED QUICK KEY nebo tlačítek SPEED+ a SPEED-.



- Pro zastavení či ukončení cvičení:
 - (a) Pokud při cvičení stisknete STOP, přepne se počítač do režimu PAUSE. Pás se pomalu zastaví a zůstane nastaven na aktuálním úhlu.
 - (b) Jestliže čas dosáhne hodnoty 99:59 nebo je ukončen odpočet některého z parametrů (Time (Čas)/Distance (Vzdálenost)/Calories (Kalorie)), tak se pás pomalu zastaví, zůstane nastaven na aktuálním úhlu a na displeji se zobrazí „RUN END“. Po 4 minutách nečinnosti nebo po přidržení tlačítka STOP (po dobu 4 vteřin) se počítač přepne zpět do pohotovostního režimu.



CVIČEBNÍ PROGRAMY

- Jestliže potvrdíte v pohotovostním režimu tlačítkem ENTER nastavenou hmotnost, přejdete k nastavení programu – na displeji se zobrazí „SELECT PROGRAM“.
- Pomocí tlačítka MODE nebo SPEED+/SPEED- zvolte program. Programy se přepínají v následujícím pořadí:
 MANUAL (manuální) → P1 → P2 → P3 → P4 → P5 → RANDOM (náhodný) → USER (uživatelský) → HRC 1-3 (kontrola tepové frekvence)
- Pro návrat o jeden krok zpět stiskněte STOP.

MANUÁLNÍ PROGRAM (MANUAL)

1. Potvrďte výběr manuálního programu tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení času (Time):
 Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte požadovanou dobu cvičení. Výchozí hodnota je 0:00. Čas lze nastavit v rozsahu 20:00-99:00 (minuty:vteřiny).
2. Potvrďte nastavený čas tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení vzdálenosti (Distance):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte vzdálenost, kterou chcete při cvičení překonat. Výchozí hodnota je 0.00. Vzdálenost lze nastavit v rozsahu 1.00-99.00 km/mi.

3. Potvrďte nastavenou vzdálenost tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení kalorií (Calories):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte množství kalorií, které chcete při cvičení spotřebovat. Výchozí hodnota je 0. Kalorie lze nastavit v rozsahu 10-9990 (jednotkou jsou kalorie).

4. Po dokončení tohoto nastavení stiskněte START pro zahájení cvičení. Po dosažení nastaveného parametru se cvičební program ukončí.

Poznámka: Pokud je zvolen některý z parametrů (Time, Distance, Calories), hodnota dalších dvou se automaticky nastaví na 0.

VYTRVALOSTNÍ PROGRAM P1 (9 HOLE) – 3.5 km

1. Potvrďte výběr programu P1 tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení obtížnosti:

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte požadovanou obtížnost (Výchozí stupeň: 1).

2. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavené vzdálenosti. Na displeji se zobrazí „Ready Go“, odpočítá se časový interval 3 vteřin a spustí se cvičební program.

PROGRAM P2 – HILL CLIMB (CHŮZE V KOPCOVITÉM TERÉNU).

1. Potvrďte volbu programu P2 tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení obtížnosti:

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte požadovanou obtížnost (Level 1-10).

2. Potvrďte nastavenou obtížnost stisknutím tlačítka ENTER a přejděte k nastavení času:

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte požadovanou dobu cvičení. Výchozí hodnota tohoto parametru je 30:00. Čas lze nastavit v rozsahu 20:00-99:00 (minuty:vteřiny).

3. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavené doby cvičení. Na displeji se zobrazí „Ready Go“, odpočítá se časový interval 3 vteřin a spustí se cvičební program.

PROGRAM P3-P6 (Způsob nastavení stejný jako u programu P2)

Poznámka: Průběh programů P1-P6 je znázorněn v tabulce v příloze.

NÁHODNÝ PROGRAM (RANDOM) – Rychlost pásu se mění náhodně

1. Potvrďte výběr programu Random tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení času (Time):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte požadovanou dobu cvičení. Výchozí hodnota tohoto parametru je 0:00. Čas lze nastavit v rozsahu 20:00-99:00 (minuty:vteřiny).

2. Potvrďte nastavený čas tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení vzdálenosti (Distance):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte vzdálenost, kterou chcete při cvičení překonat. Výchozí hodnota je 0.00. Vzdálenost lze nastavit v rozsahu 1.00-99.00 km/mi.

3. Potvrďte nastavenou vzdálenost tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení kalorií (Calories):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte množství kalorií, které chcete při cvičení spotřebovat. Výchozí hodnota je 0. Kalorie lze nastavit v rozsahu 10-9990 (jednotkou jsou kalorie).

4. Po dokončení nastavení stiskněte START pro zahájení cvičebního programu.

Poznámka: Pokud je zvolen některý z parametrů (Time, Distance, Calories), hodnota dalších dvou se automaticky nastaví na 0.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM (USER) – Uživatel si může sám nastavit rychlost a sklon pásu

1. Pomocí tlačítka ENTER potvrďte výběr programu USER a zvolte jeden z programů U1-U4, do paměti počítače lze uložit nastavení 4 uživatelských programů.
 - (a) Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- zvolte program U1, U2, U3, U4.
 - (b) Přidržte ENTER po dobu 3 vteřin a vstupte do nastavení programu. Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte rychlost a tlačítka INCLINE+ a INCLINE- použijte k nastavení sklonu. Stiskněte ENTER a nastavte další interval (celkem 20 intervalů). Pro uložení nastavení přidržte ENTER po dobu 3 vteřin.
2. Stiskněte ENTER pro zvolení U1 a vstup do nastavení času (Time):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte požadovanou dobu cvičení. Výchozí hodnota tohoto parametru je 0:00. Čas lze nastavit v rozsahu 20:00-99:00 (minuty:vteřiny)
3. Potvrďte nastavený čas tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení vzdálenosti (Distance):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte vzdálenost, kterou chcete při cvičení překonat. Výchozí hodnota je 0.00. Vzdálenost lze nastavit v rozsahu 1.00-99.00 km/mi.
4. Potvrďte nastavenou vzdálenost tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení kalorií (Calories):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte množství kalorií, které chcete při cvičení spotřebovat. Výchozí hodnota je 0. Kalorie lze nastavit v rozsahu 10-9990 (jednotkou jsou kalorie).
5. Po dokončení nastavení stiskněte START pro zahájení cvičebního programu.

Poznámka: Pokud je zvolen některý z parametrů (Time, Distance, Calories), hodnota dalších dvou se automaticky nastaví na 0.

PROGRAMY PRO KONTROLU TEPOVÉ FREKVENCE (H.R.C. 1-3)

Cílem tohoto programu je kontrola tepové frekvence při cvičení. Sklon a rychlost pásu se bude automaticky měnit tak, aby se vaše tepová frekvence pohybovala v mezích nastaveného intervalu.

K dispozici jsou tři typy programu HRC: 60%, 75% a THR (vlastní nastavení).

Stiskněte ENTER pro potvrzení programu H.R.C 1-3 a přejděte k nastavení 60%, 75%, cílové tepové frekvence (dále jen THR).

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- zvolte jeden ze tří typů programu: 60%, 75%, THR

Poznámka: V režimu HRC lze snímat tepovou frekvenci pouze prostřednictvím bezdrátového přenosu (doporučujeme používat hrudní pás). Jestliže není snímán puls déle než 45 vteřin od spuštění programu, zobrazí se na displeji zpráva „NO PULSE“. Po stisknutí tlačítka STOP nebo po 4 minutách nečinnosti se počítač přepne zpět do pohotovostního režimu.

Při cvičení v tomto programu se rychlost zvýší či sníží každých 10 vteřin v závislosti na aktuální tepové frekvenci. Jestliže je aktuální puls nižší než cílová hodnota, rychlost se zvýší o 0.1km/h (mph). Jestliže je aktuální puls vyšší než cílová hodnota, rychlost se sníží o 0.1km/h (mph). Pokud se rychlost zvýší 10x, zvýší se

sklon pásu o 1 stupeň. Pokud se rychlost 10x v řadě sníží, sklon pásu se o 1 stupeň sníží. Pás může dosáhnout maximální rychlosti. Minimální rychlost je 0.8km/h (0.5mph). Maximální sklon je 15°.

1. 60%, 75%

- (a) Stiskněte ENTER pro potvrzení 60% a přejděte k nastavení času (Time):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte požadovanou dobu cvičení. Výchozí hodnota tohoto parametru je 0:00. Čas lze nastavit v rozsahu 20:00-99:00 (minuty:vteřiny)

- (b) Potvrďte nastavený čas tlačítkem ENTER a přejděte k nastavení věku (Age):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte věk. Výchozí hodnota je 30. Věk lze nastavit v rozsahu 13-80 let.

- (c) Stiskněte ENTER pro potvrzení nastaveného věku. V okně pro zobrazení BPM (tepů/min) se zobrazí nastavený věk a následně dojde ke stanovení zóny tepové frekvence.

- (d) Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnoty. Na displeji se zobrazí „Ready Go“, odpočítá se časový interval 3 vteřin a spustí se cvičební program.

- (e) Po zahájení cvičebního programu se na displeji zobrazí aktuální puls v BPM (tepy/min) a nastavená hodnota pro kontrolu tepové frekvence.

2. THR (CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE)

- (a) Stiskněte ENTER pro potvrzení THR a přejděte k nastavení času (Time):

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte požadovanou dobu cvičení. Výchozí hodnota tohoto parametru je 0:00. Čas lze nastavit v rozsahu 20:00-99:00 (minuty:vteřiny)

- (b) Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavené hodnoty času a přejděte k nastavení tepové frekvence:

Pomocí tlačítek SPEED+ a SPEED- nastavte požadovanou hodnotu tepové frekvence. Výchozí hodnota je 72 (jednotka přičítání/odečítání: 1 bpm).

- (c) Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavené tepové frekvence. Na displeji se zobrazí „Ready Go“, odpočítá se časový interval 3 vteřin a spustí se cvičební program.

NÁKRESY JEDNOTLIVÝCH PROGRAMŮ

Programy P1-P6 jsou rozděleny do 30 časových intervalů. Každý interval trvá 1 minutu.

● MANURL - MANUÁLNÍ



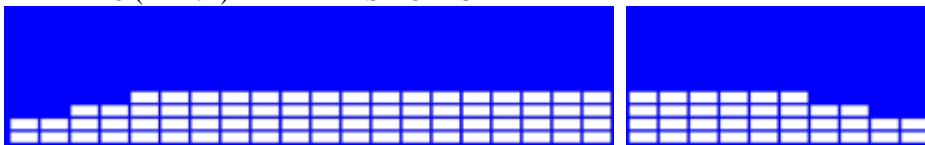
● P1 (9 hole) – VYTRVALOSTNÍ



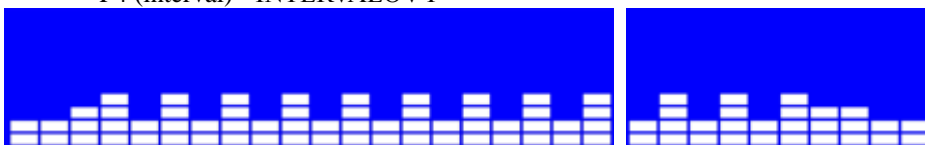
- P2 (hill climb) – KOPCOVITÝ TERÉN



- P3 (hill run) – BĚH PŘES KOPEC



- P4 (interval) - INTERVALOVÝ



- P5 (rolling) - KOLÍSÁNÍ



- P6 (weight loss) – PROGRAM PRO ZTRÁTU HMOTNOSTI



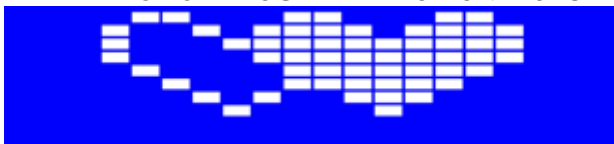
- RANDOM – NÁHODNÁ ZMĚNA RYCHLOSTI



- USER – UŽIVATELSKÝ



- HRC 1-3 – PROGRAMY PRO KONTROLU TEPOVÉ FREKVENCE



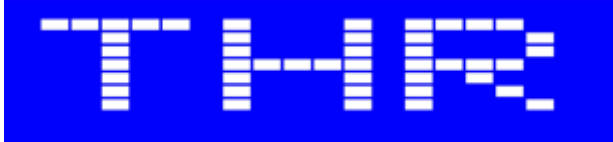
- HRC (60%)



- HRC (75%)



- HRC (THR)



APLIKACE PRO iPad/iPHONE (Uživatel platí za nahrání softwaru)

I. Shrnutí:



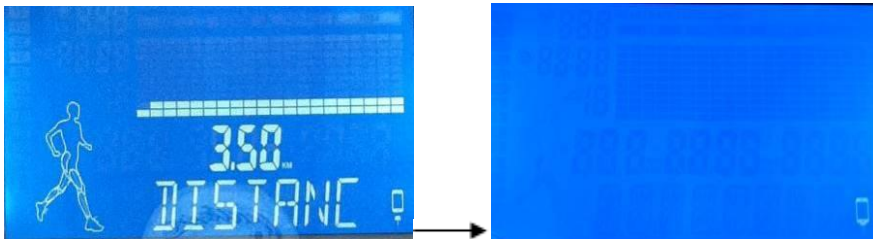
- (1) K tomuto přístroji lze kabelem připojit iPod / iPhone. Uživatel musí pouze upevnit iPod/iPhone do držáku na přední straně obrazovky LCD a připojit kabel. Jestliže se na displeji rozsvítí bílé diody



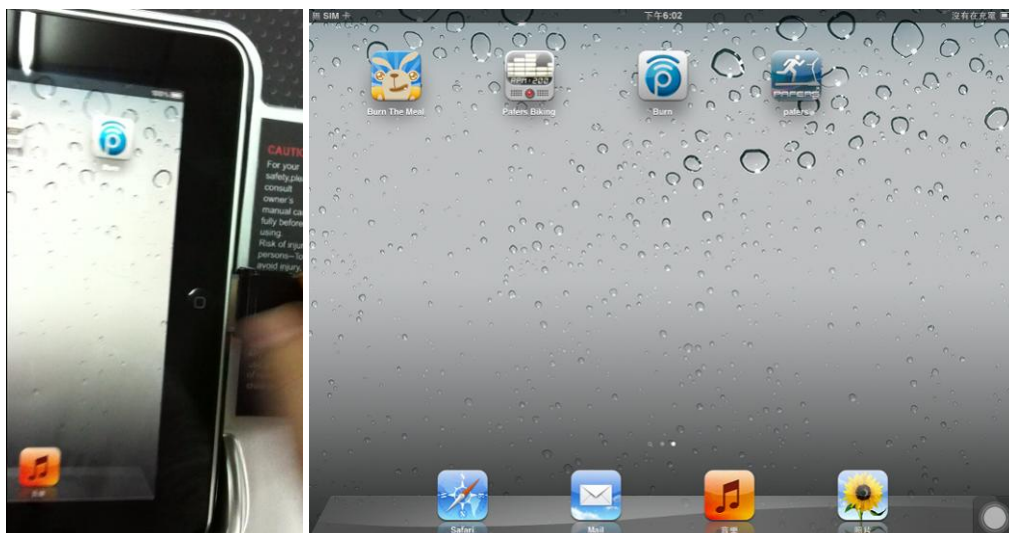
a obrázek vpravo dole



se změní na , znamená to, že je zařízení připojeno.



- ❖ Zařízení by se mělo připojit automaticky po zapojení kabelu. V případě problémů s připojením zařízení k běžeckému pásu doporučujeme sundat z iPhone/iPadu ochranný obal, aby byl řádně upevněn v držáku obrazovky.
- (2) Po úspěšném připojení iPodu/iPhonu zapněte aplikaci (Tread Monitor) pro ovládání běžeckého pásu.
- ❖ Načítání aplikace: Pokud není při prvním spuštění v iPodu/iPhonu nainstalována příslušná aplikace a zobrazí se okna pro instalaci, potvrďte tuto instalaci. Aplikaci Pafers můžete rovněž získat prostřednictvím Apple iTunes Store.
 - ❖ Přístroj podporuje pouze aplikace verze IOS5.0 a vyšší.
- (3) Po spuštění aplikace můžete ovládat všechny funkce běžeckého pásu a údaje se budou zobrazovat v příslušných oknech aplikace.



II. Funkce:

Úvodní okno aplikace Pafers Tread Monitor:



(Pokud se iPod/iPhone nepřipojí k běžeckému pásu, zapněte aplikaci. Poté můžete využít funkcí na levé straně displeje: Dashboard, Setup, PAFERS)

DASHBOARD (PŘÍSTROJOVÁ DESKA):

STATISTIC: Po vytvoření vlastního osobního účtu může uživatel sledovat prostřednictvím aplikace celkový čas (Time), vzdálenost (Distance), množství spotřebovaných kalorií (Calories), průměrnou rychlost (Avg. Speed) a průměrnou tepovou frekvenci (Avg. Pulse).

HISTORY: Po přihlášení na svůj osobní účet můžete sledovat u jednotlivých tréninků jejich čas (Time), vzdálenost (Distance) a hodnotu spotřebovaných kalorií (Calories).

RECOVERY TRACKING: Po přihlášení na svůj osobní účet může uživatel využít tuto funkci, která slouží k vyhodnocení tělesné kondice na základě tepové frekvence po cvičení.



SETUP (NASTAVENÍ):

Slouží k rychlému přihlášení uživatele, registraci či správě osobních údajů uživatele: jméno (Name), výška (Height), hmotnost (Weight), věk (Age), obrázek (Picture), jednotka mph/kph. Lze využít také některých dalších funkcí. Některé z těchto základních údajů využívá počítač při vyhodnocování tělesné kondice a dalších funkcích aplikace Pafers. Uživatel si může nastavit svou fotku jako profilový obrázek. Každý režim aplikace je doprovázen specifickou hudbou v pozadí – tuto funkci můžete kdykoliv zapnout či vypnout.

- ❖ Při prvním použití nastavte manuálně metrický/britský systém jednotek a vyhněte se tak chybnému měření.



PAFERS:

Pošlete zprávu společnosti Pafers nebo navštivte její internetové stránky, ohodnoťte aplikaci Pafers a podívejte se na další dostupné aplikace.



QUICK TRAINING (RYCHLÝ START):

- (1) Režim umožňující rychlé spuštění pásu. Při vstupu do tohoto režimu se zobrazí osobní údaje uživatele. Je-li uživatel přihlášen, zobrazí se jeho nastavené osobní údaje. Pokud přihlášen není, může cvičit způsobem GUEST (jako host).

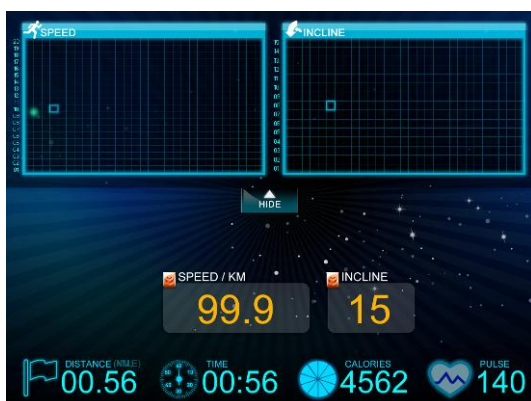


- (2) Po přihlášení se na displeji zobrazí instrukce – přeskočte je tlačítkem SKIP a stiskněte START pro spuštění pásu. Pás se rozjede nejnižší rychlostí a sklon bude 0°. Bude se měřit 8 parametrů: vzdálenost (distance), doba cvičení (fitness time), kalorie (calories), tepová frekvence (pulse), aktuální rychlost (current speed), aktuální sklon (current inuline), rychlostní profil a okno znázorňující změny sklonu.

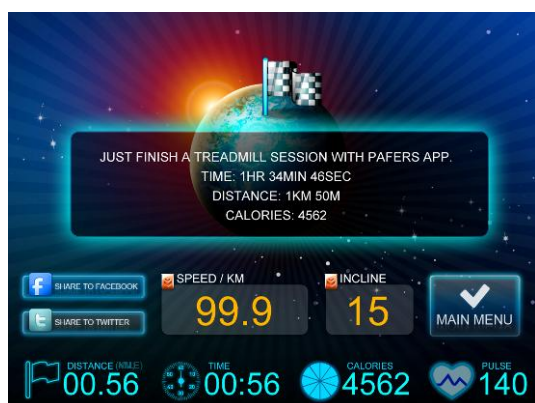


- (3) Při cvičení můžete stisknout tlačítko HOME (DOMŮ) – tím se vrátíte na plochu iPadu/iPhonu a můžete spustit jiný program: např. hudební přehrávač, prohlížeč obrázků, internetový či e-mailový prohlížeč. Pokud takto spustíte jakýkoliv další program, budou se dále měřit všechny parametry. Jestliže stisknete tlačítko HOME na iPadu/iPhonu 2x a poté zvolíte „Tread Monitor“ – spustí se aplikace pro ovládání pásu.

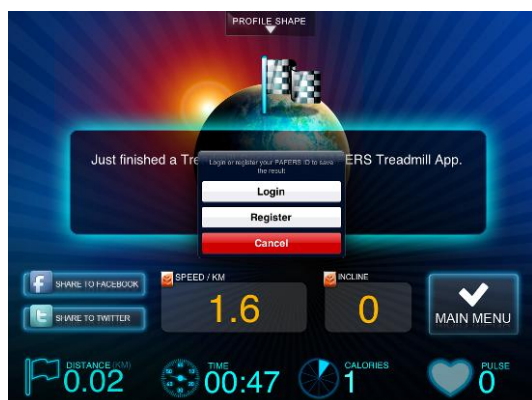
- ❖ Pokud se chcete registrovat, přehráváte internetová videa či procházíte svou e-mailovou schránku, musí být iPad/iPhone připojen k internetu (případně zapnutá funkce WI-FI).



- (4) Pokud stisknete při cvičení STOP, přepne se pás do režimu PAUSE. Jestliže chcete opravdu ukončit trénink a prohlédnout si parametry, tak tlačítko STOP chvíli podržte.



- (5) Jestliže je uživatel přihlášen ke svému účtu, může stisknout MAIN MENU (hlavní nabídka) pro návrat na úvodní stranu aplikace. Jestliže není přihlášen, zobrazí se na displeji nabídka LOGIN (přihlášení), REGISTER (registrace) nebo CANCEL (zrušit). Přihlášený či registrovaný uživatel může po skončení cvičení využít funkci DASHBOARD a prohlédnout si záznamy o cvičení.



PROGRAM:

Automatický program pro kontrolu cvičení – celkem je k dispozici 6 takových programů. U každého z nich je možnost zvolit jednoduchou či těžkou variantu (méně/více intenzivní trénink). Vše je stejné jako u programu T1 na počítači pásu (LCD displej).



HRC (KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE):

Lze zvolit 60% z maximální tepové frekvence, 85% z maximální tepové frekvence, nebo si může uživatel sám nastavit cílovou tepovou frekvenci. Pokud je program zapnutý, není třeba mít připnutý hrudní pás.



RECOVERY (TEST KONDICE):

Funkce sloužící k vyhodnocení tělesné kondice na základě tepové frekvence po skončení cvičení.

Pro tuto funkci musí mít uživatel připnutý hrudní pás nebo se držet oběma rukama snímačů tepové frekvence v madlech.

- (a) Po skončení cvičení se musíte nejdříve vrátit zpět do pohotovostního režimu a poté zvolit funkci „RECOVERY TEST“.



- (b) Po spuštění „RECOVERY TEST“ systém automaticky načte osobní údaje uživatele uložené v paměti aplikace (hmotnost, věk a pohlaví).
- (c) Během režimu „RECOVERY TEST“ můžete zvolit „i“ a zobrazí se podrobné instrukce k používání této funkce. Náповědu zrušíte opětovným kliknutím na „i“.



- (d) Po stisknutí tlačítka START se začne odpočítávat časový interval 60-ti vteřin a poté se na displeji zobrazí výsledek měření.



- (e) Pokud během měření stisknete STOP, program se ukončí.
- (f) Jestliže není během měření a 60-ti vteřinového odpočítávání snímán puls déle než 45 vteřin, zobrazí se na displeji varování „NO PULSE“.
- (g) Po dokončení měření (60-ti vteřinách) se na displeji zobrazí výsledek:

Date: Datum měření

Peak: Maximální naměřená hodnota tepové frekvence během 60-ti vteřinového intervalu

HR after a minute: Hodnota tepové frekvence po 60-ti vteřinách od skončení cvičení

Result: Výsledek měření (Maximální hodnota tepu – tep po skončení měření)

V následujících případech je ukončeno spojení mezi iPadem/iPhonem a běžeckým pásem:

- (1) Z iPadu/iPhonu je odpojen propojovací kabel.
- (2) Pokud uživatel stiskne dvakrát rychle po sobě tlačítko HOME na iPadu/iPhonu, dojde k vymazání paměti aplikace. Pás se vypne.

METRICKÝ/ANGLICKÝ SYSTÉM JEDNOTEK:

Pokud v režimu pro nastavení hmotnosti (weight) přidržíte 10 vteřin tlačítko ENTER, vstoupíte do režimu pro přepínání mezi systémy jednotek. Pokud je zvoleno měření v palcích (inch), zobrazí se na displeji „English“. Je-li zvolen metrický systém jednotek, bude na displeji zobrazeno „Metric“. Pomocí tlačítek SPEED+/- můžete přepínat mezi metrickým/anglickým systémem. Pro potvrzení systému stiskněte ENTER. Pokud jste změnili režim, nastaví se parametry na výchozí hodnotu.

HLÁŠENÍ CHYB

Jestliže došlo k chybě nebo nepřijímá počítač žádný signál, pás se zastaví a zobrazí se hlášení o chybě.

- E1: Není snímána rychlost. Problém může být v motoru nebo počítač nepřijímá žádný signál.
- E6: Sklon pásu se nezobrazuje správně. Může být poškozen zdvihový motor nebo počítač nepřijímá žádný signál.
- E7: Sklon pásu je příliš vysoký. Může být poškozen zdvihový motor nebo je sklon nastaven špatně.

PŘÍLOHA

TABULKA ZNÁRORŇUJÍCÍ SKLON A RYCHLOST PÁSU V JEDNOTLIVÝCH INTERVALECH PROGRAMŮ P1-P6

SPEED: RYCHLOST PÁSU

ELEVATION: ZDVIH/SKLON PÁSU

LEVEL: OBTÍŽNOST

● VYTRVALOSTNÍ PROGRAM P1 (9 HOLE)

RYCHLOST A SKLON V JEDNOTLIVÝCH INTERVALECH

9 HOLE (P1)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 2	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 3	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 4	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6

● KOPCOVÝ TERÉN P2 (HILL CLIMB)

RYCHLOST A SKLON V JEDNOTLIVÝCH INTERVALECH

HILL CLIMB (P2)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 2	ELEVATION	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4		
Level 3	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	ELEVATION	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	ELEVATION	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5

	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0		
Level 8	ELEVATION	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0			
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0		
Level 9	ELEVATION	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0			
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0		
Level 10	ELEVATION	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0		
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0		

● BĚH PŘES KOPEC P3 (HILL RUN)

RYCHLOST A SKLON V JEDNOTLIVÝCH INTERVALECH

HILL RUN (P3)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Level 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 2	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5		
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4		
Level 3	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5	2.0

	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2		
Level 8	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.5	3.0	2.5		
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0		
Level 9	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	5.6	4.8	4.0
Level 10	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

● INTERVALOVÝ PROGRAM P4 (INTERVAL)

MĚNÍ SE POUZE RYCHLOST PÁSU

INTERVAL (P4)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0
Level 7	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5	

(KPH) 4.0 4.8 5.6 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 12.8 10.4 5.6 4.8 4.0

● KOLÍSÁNÍ P5 (ROLLING)

MĚNÍ SE POUZE RYCHLOST PÁSU

ROLLING (P5)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	
Level 7	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	

(KPH) 4.0 4.8 5.6 7.2 8.8 10.4 12.0 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 13.6 12.8 11.2 9.6 8.0 5.6 4.8 4.0

● PROGRAM PRO ZTRÁTU HMOTNOSTI P6 (WEIGHT LOSS)

MĚNÍ SE POUZE RYCHLOST PÁSU

WEIGHT LOSS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8
Level 2	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	0.8
Level 3	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	0.8
Level 4	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6
Level 5	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	3.2	2.4	1.6
Level 6	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6
Level 7	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 8	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 9	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	2.4
Level 10	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5

(KPH) 2.4 3.2 4.0 6.4 8.8 10.4 11.2 11.2 11.2 12.0 12.0 12.0 12.0 12.8 12.8 12.8 12.8 12.0 12.0 12.0 11.2 11.2 11.2 10.4 10.4 9.6 8.8 4.0 3.2 2.4

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícími na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídít reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

**SEVEN SPORT, s. r. o.**

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamacie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamacie@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz

**Zastoupení pro Slovensko:**

INSPORTLINÉ, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodeje: