



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 1153 Běžecký pás inSPORTline Gallop



OBSAH

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	4
MONTÁŽ	4
OBSAH BALENÍ	5
NÁKRES (ROZLOŽENÝ STAV)	6
SEZNAM DÍLŮ	7
NÁKRES (KOMPLET)	9
MONTÁŽNÍ POKYNY	10
PROVOZNÍ POKYNY	11
SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE	11
BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ	11
SKLÁDÁNÍ / ROZKLÁDÁNÍ	12
OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE	13
ÚDRŽBA	15
SEŘÍZENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU	15
MAZÁNÍ	16
ČIŠTĚNÍ	17
SKLADOVÁNÍ	17
DŮLEŽITÉ POZNÁMKY	17
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	17
OBECNÁ DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ	18
ZAHŘÍVACÍ A PROTAHOVACÍ CVIKY	18
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	20

ÚVOD

Děkujeme vám za zakoupení našeho výrobku. Tento přístroj vám pomůže procvičit svaly bezpečným způsobem a zlepšit tělesnou kondici – a to vše v pohodlí domova.

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při výrobě našich fitness výrobků klademe důraz zejména na jejich bezpečnost a preciznost zpracování. Přesto je velice důležité, abyste dodržovali níže uvedené bezpečnostní pokyny. Za škody na zdraví vzniklé v důsledku nedodržení těchto pokynů neneseme žádnou zodpovědnost.

Z bezpečnostních důvodů si před prvním použitím přístroje pozorně přečtete celý manuál.

- 1) Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem. Lékař by vás měl ujistit, že pro vás pravidelný a intenzivní trénink nepředstavuje zdravotní riziko. Konzultace s lékařem je obzvláště důležitá, pokud trpíte zdravotními problémy.
- 2) Lidé s tělesným postižením by měli přístroj používat pouze pod odborným dohledem.
- 3) Ke cvičení na přístroji používejte pohodlné oblečení a sportovní obuv. Nenoste příliš volné oblečení, které by se mohlo do přístroje zachytit.
- 4) Pokud začnete pociťovat bolesti kloubů či svalů, přestaňte okamžitě cvičit. Všimněte si, jak vaše tělo reaguje na zvolený cvičební program. Pokud máte závratě, znamená to, že jste zvolili příliš vysokou intenzitu cvičení – lehněte si na zem a počkejte, až se vám udělá lépe.
- 5) Osoby s tělesným či mentálním postižením a osoby, které nejsou obeznámeny s informacemi v tomto manuálu, mohou přístroj používat pouze pod vedením zkušené osoby, která bude zodpovědná za jejich bezpečnost. Děti mohou výrobek používat pouze v přítomnosti dospělé osoby, která dohlédne na jeho bezpečné a správné použití.
- 6) Během cvičení se nesmí v okolí přístroje pohybovat děti. Přístroj uchovávejte mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- 7) Na přístroji nesmí současně cvičit více než 1 osoba.
- 8) Montáž proveďte přesně podle pokynů v manuálu a po jejím úspěšném dokončení se ujistěte, že je veškerý spojovací materiál řádně utažen. Používejte pouze příslušenství doporučená/dodaná výrobcem.
- 9) Přístroj nepoužívejte, pokud není plně funkční nebo je poškozen některý z dílů.
- 10) Přístroj umístěte na rovný, čistý a pevný povrch. Nepoužívejte jej ve vlhkém prostředí a dávejte pozor, aby v jeho bezprostřední blízkosti nebyly žádné předměty s ostrými hranami. Případně umístěte pod přístroj ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy (podložka není součástí balení). Z bezpečnostních důvodů zajistěte okolo celého přístroje volný prostor o velikosti alespoň 0,6m.
- 11) Buďte opatrní a nedávejte ruce ani nohy do blízkosti rotačních částí a kloubových spojů. Do otvorů v přístroji nekládejte žádné předměty.
- 12) Používejte přístroj pouze k účelům, ke kterým je přímo určen a tak, jak je popsáno v tomto manuálu. Nepoužívejte žádná příslušenství, která nejsou doporučena výrobcem.
- 13) **Kategorie:** HA (dle normy EN957) určeno pro domácí použití.
- 14) **Nosnost:** 150kg
- 15) **VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

• NAPÁJENÍ:

- Běžecský pás umístěte v blízkosti zdroje napájení.
- Přístroj zapojte do uzemněné elektrické zásuvky, ke které není připojen žádný jiný přístroj. Nedoporučujeme používat prodlužovací kabel.
- **NENÍ-LI PŘÍSTROJ ŘÁDNĚ UZEMNĚN, HROZÍ RIZIKO ZASAŽENÍ ELEKTRICKÝM PROUDEM. JESTLIŽE SI NEJSTE JISTI, ZDA JE ZÁSUVKA ŘÁDNĚ UZEMNĚNA, PORAĎTE SE S ELEKTRIKÁŘEM. JESTLIŽE NENÍ PŘÍPOJKA KOMPATIBILNÍ SE ZÁSUVKOU, NEPOKOUŠEJTE SE JI JAKKOLIV UPRAVOVAT. PORAĎTE SE S ELEKTRIKÁŘEM O POUŽITÍ VHODNÉ ZÁSUVKY.**
- Kolísání elektrického napětí může přístroj vážně poškodit. Na kolísání elektrického napětí mají vliv změny počasí nebo vypínání a zapínání dalších přístrojů. Poškození přístroje se vyvarujete, pokud použijete přepětovou ochranu (není součástí balení).
- Přístroj je navržen pro elektrické napětí o rozsahu 220-240 V.
- Dávejte pozor, aby nebyl napájecí kabel v blízkosti transportních koleček. Nenechávejte napájecí kabel pod přístrojem. Nepoužívejte přístroj, je-li napájecí kabel poškozen.
- Před údržbou nebo čištěním odpojte přístroj z elektrické sítě. Údržbu můžete provádět sami pouze po schválení výrobcem, v opačném případě by měli údržbu provádět autorizovaní servisní technici. Při neuposlechnutí těchto pokynů bude záruka neplatná.
- Před zahájením tréninku se vždy ujistěte, že je přístroj naprosto v pořádku.
- Nepoužívejte přístroj venku, v garáži nebo pod jakýmkoliv venkovním přístřeškem.
- Nevystavujte přístroj vlhkosti nebo přímému slunečnímu záření.
- Je-li přístroj spuštěn, nevzdalujte se od něj a mějte jej pod kontrolou.
- Dojde-li k poškození napájecího kabelu, požádejte o jeho výměnu výrobce, servisního technika nebo jinou kvalifikovanou osobu – hrozí riziko zasažení elektrickým proudem
- Kontrolujte napnutí pásu. Spustěte běžecský pás dříve, než si na něj stoupnete.

MONTÁŽ

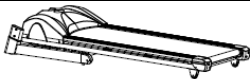
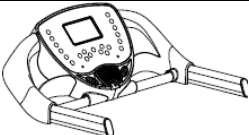
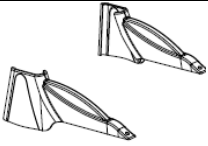
- Před zahájením montáže si pozorně projděte jednotlivé kroky (viz MONTÁŽNÍ POKYNY). Doporučujeme si také nejdříve prohlédnout přiložený NÁKRES.
- Odstraňte z dílů balící materiál a rozložte jednotlivé díly přehledně na zem. Usnadníte si tak montáž.
- Pomocí tabulky v kapitole OBSAH BALENÍ zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly. Balících materiálů se zbavte až po úspěšném dokončení montáže.
- Během sestavování přístroje buďte opatrní. Při manipulaci s náradím a technických aktivitách vždy hrozí riziko úrazu.
- Zajistěte si bezpečné pracovní prostředí a nenechávejte náradí volně se povalovat po místnosti. Balících materiálů se zbavujte způsobem, který nebude představovat žádná rizika. Fólie a sáčky představují nebezpečí pro děti – hrozí riziko udušení.
- Pečlivě si prostudujte přiložené obrázky a během montáže dodržujte pořadí jednotlivých kroků.
- Montáž musí provádět dospělá osoba. V případě potíží požádejte o pomoc další, technicky nadanou osobu.
- **VAROVÁNÍ:** Během montáže běžecského pásu dbejte mimořádné opatrnosti. Při nedodržení správného postupu hrozí riziko úrazu.

- **POZNÁMKA:** Každý montážní krok jasně popisuje potřebné úkony. Běžecský pás začněte sestavovat až po pečlivém přečtení všech uvedených montážních pokynů.

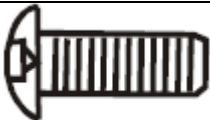
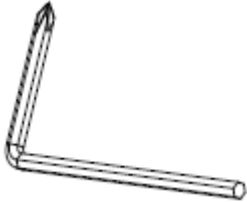
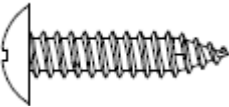
OBSAH BALENÍ

KONTROLA DODANÝCH DÍLŮ

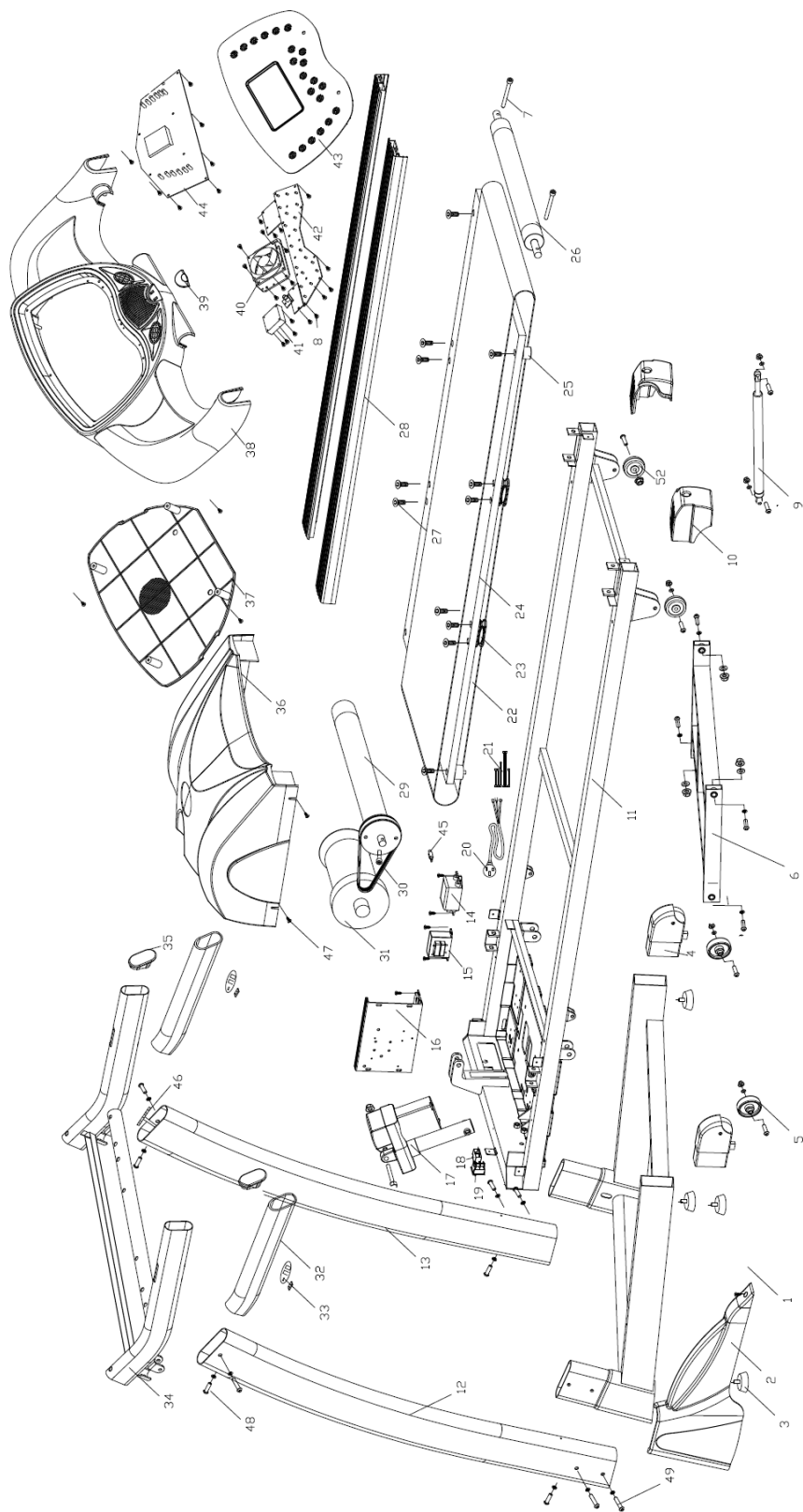
- Sundejte z běžecského pásu víko krabice.
- Zkontrolujte, zda jsou dodány následující díly. Pokud některý z dílů chybí, kontaktujte prodejce.

 Hlavní rám	 Ovládací panel	 Krytka základny	 Spojovací materiál	 Boční sloupky
---	---	---	---	--

SPOJOVACÍ MATERIÁL

 Imbusový šroub M8x15 12 kusů	 Podložka 12 kusů	 Imbusový klíč 1 kus
 Šroub 2 kusy	 Bezpečnostní klíč	 Mazivo

NÁKRES (ROZLOŽENÝ STAV)



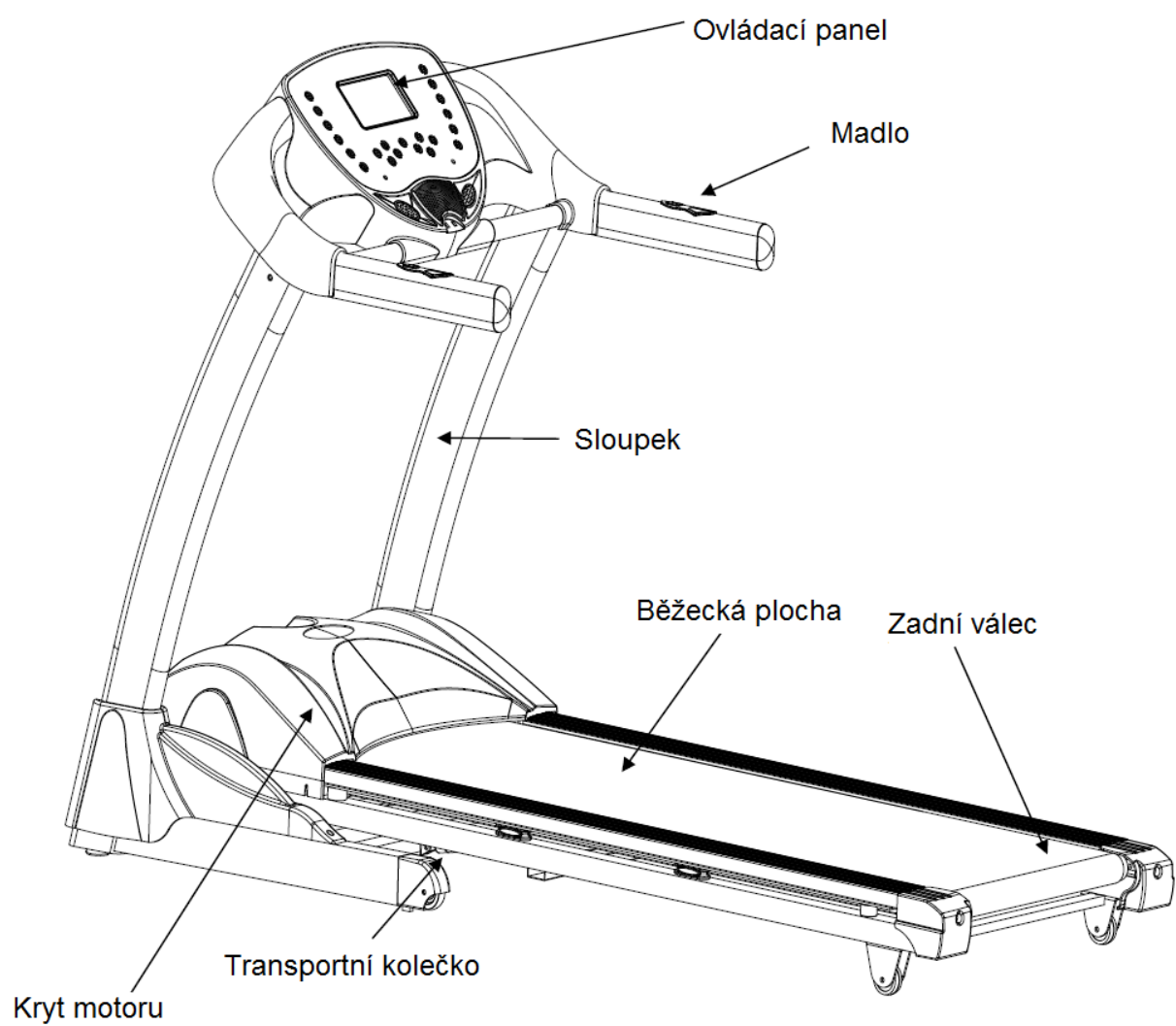
Většina dílů je dodávána ve zkompletovaném stavu. V případě požadavku na náhradní díl si poznamenejte jeho číslo v tomto nákresu nebo seznamu dílů.

SEZNAM DÍLŮ

ITEM	DESCRIPTION	QTY
1	Základna	1
2	Krytka základny	2
3	Stavěcí nožka	4
4	Krytka předního transportního kolečka	2
5	Přední transportní kolečko	2
6	Rám zdvihového mechanismu	1
7	Imbusový šroub s válcovou hlavou	2
8	Šroub M4*12	1
9	Píst	2
10	Koncová krytka hlavního rámu	2
11	Hlavní rám	1
12	Levý sloupek	1
13	Pravý sloupek	1
14	Filtr	1
15	Transformátor	1
16	Řídící deska	1
17	Motor zdvihového mechanismu	1
18	Elektrická pojistka	1
19	Síťový vypínač	1
20	Napájecí kabel	1
21	Propojovací kabeláž (set)	1
22	Běžecový pás	1
23	Gumová podložka	4
24	Běžecová deska	1
25	Gumový váleček	4
26	Zadní válec	1
27	Imbusový šroub M8*25	12
28	Nášlapná plocha	2
29	Přední válec	1
30	Hnací řemen	1
31	Motor	1
32	Madlo	2
33	Snímač tepové frekvence	2
34	Horní rám	1
35	Krytka madel	2

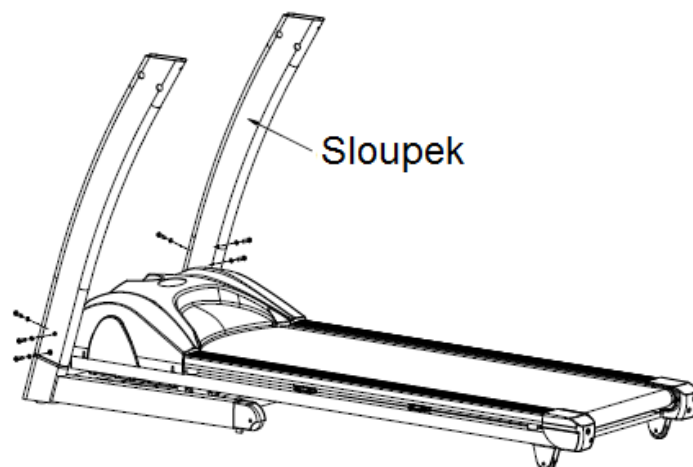
36	Kryt motoru	1
37	Spodní kryt ovládacího panelu	1
38	Horní kryt ovládacího panelu	1
39	Bezpečnostní klíč	1
40	Větrák	1
41	Reproduktor	2
42	Tlačítka ovládacího panelu	3
43	Kryt displeje ovládacího panelu	1
44	Displej ovládacího panelu	1
45	Senzor rychlosti	1
46	Stíněný kabel	1
47	Křížový šroub M4*15	6
48	Imbusový šroub M8*15	8
49	Imbusový šroub M8*60	6
52	Zadní transportní kolečko	2

NÁKRES (KOMPLET)



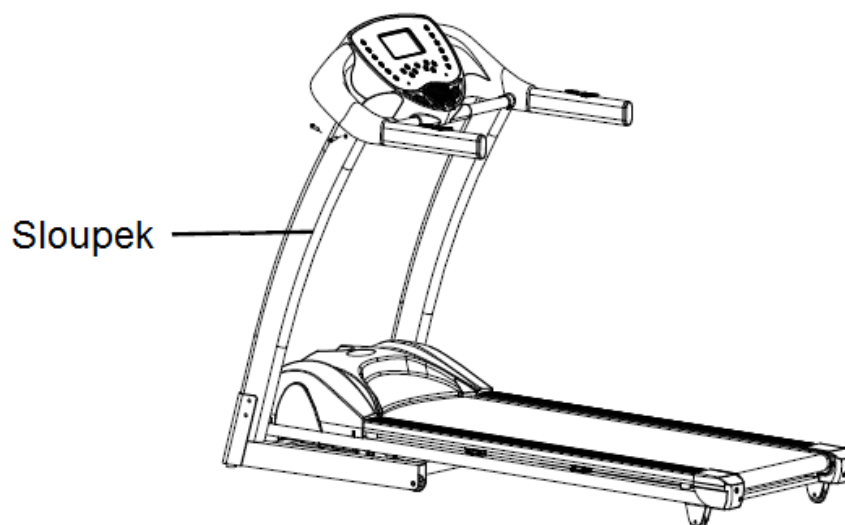
MONTÁŽNÍ POKYNY

Krok 1: Montáž bočních sloupků k základně



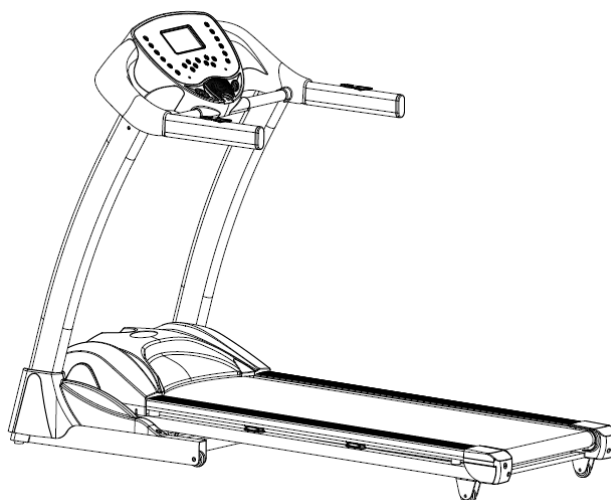
- Prostrčte propojovací kabel bočním sloupkem.
- Připevněte boční sloupky k základně pomocí třech šroubů M8x60 a podložek. Šrouby utáhněte volně pomocí klíče – neutahujte je nadoraz.

Krok 2: Montáž ovládacího panelu na sloupky



- Propojte kabel vycházející z ovládacího panelu s kabelem vycházejícím z pravého sloupku.
- Připevněte ovládací panel ke sloupkům pomocí čtyř šroubů M8x15 (56). Šrouby utáhněte volně pomocí klíče – neutahujte je nadoraz.

Krok 3: Montáž krytek k madlům a krytu základny pomocí čtyř šroubů M4*15



UPOZORNĚNÍ: Při propojování kabelů dávejte pozor, aby nedošlo k poškození kolíků uvnitř konektorů.



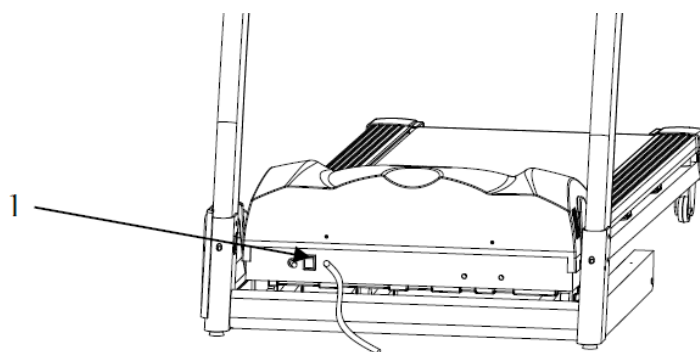
KROK 4: Dotažení spojovacího materiálu

Nejdříve zapněte síťový vypínač a otestujte chod přístroje. V případě, že je vše v pořádku, utáhněte šrouby použité během montážních kroků 1 a 2 nadoraz pomocí dodaného imbusového klíče.

PROVOZNÍ POKYNY

SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE

Před spouštěním přístroje se ujistěte, že je připojen k elektrické síti. Po přepnutí síťového vypínače do pozice ON (1) se vypínač rozsvítí, uslyšíte zvukovou signalizaci a současně se rozsvítí také ovládací panel.



BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Přístroj je schopen provozu pouze v případě, že je do zdíčky ovládacího panelu zapojen bezpečnostní klíč. Před zahájením cvičení zapojte bezpečnostní klíč do ovládacího panelu a klips bezpečnostního klíče si připněte k oblečení. Pokud nastanou během cvičení problémy a bude potřeba rychle vypnout motor běžeckého pásu, jednoduše odpojte bezpečnostní klíč zatáhnutím za provázek, k němuž je připojen. Pro opětovné zapnutí přístroje zapněte síťový vypínač a opět připojte bezpečnostní klíč. **(Při cvičení mějte vždy klips bezpečnostního klíče připnutý k oblečení. Pokud není přístroj používán, vyjměte z něj bezpečnostní klíč a uschovejte jej mimo dosah dětí).**



SKLÁDÁNÍ / ROZKLÁDÁNÍ

SLOŽENÍ:

- Za účelem úspory místa lze zdvihnout běžecskou desku přístroje.
- Zvedejte běžecskou desku, dokud nezaklapne pojistka.

POZNÁMKA: Ujistěte se, že je skládací mechanismus řádně zajištěn.

ROZLOŽENÍ:

Odjistěte skládací mechanismus a opatrně spusťte běžecskou desku k zemi.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:

Při rychlosti nad 16km/h nepoužívejte snímače tepové frekvence v madlech.

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



ROZSAH NASTAVENÍ

Time / Čas	05:00-99:00 min
Speed / Rychlost	1-22 km/h
Incline / Sklon	0-20 %
Distance / Vzdálenost	1-9 km
Calories / Kalorie	10-990 KCAL
Pulse / Tep	72-190 / min
Program	P1-P25, HRC

TLAČÍTKA

* Režim **STOP** = běžecký pás je zastaven

* Režim **RUNNING** = běžecký pás se pohybuje

SELECT	V režimu STOP použijte toto tlačítko pro přepínání mezi režimy: • Odpočet času (Time) • Odpočet vzdálenosti (Distance) • Odpočet kalorií (Calories)
START	Tlačítko pro spuštění běžeckého pásu a zahájení tréninku.
STOP	V režimu RUNNING slouží toto tlačítko k zastavení běžeckého pásu, přičemž tréninkové údaje zůstanou zachovány. Pro přechod do pohotovostního režimu přidržte tlačítko na dobu 3 vteřin.

FAST	V režimu RUNNING lze stisknutím tohoto tlačítka zvýšit rychlost o 0.1km/h. Pokud tlačítko přidržíte, bude se rychlost zvyšovat po celou dobu stisknutí. V pohotovostním režimu slouží toto tlačítko pro přepínání mezi přednastavenými programy P1-P25 a programem pro kontrolu tepu HRC.
SLOW	V režimu RUNNING lze stisknutím tohoto tlačítka snížit rychlost o 0.1km/h. Pokud tlačítko přidržíte, bude se rychlost snižovat po celou dobu stisknutí. V pohotovostním režimu slouží toto tlačítko pro přepínání mezi přednastavenými programy P1-P25 a programem pro kontrolu tepu HRC.
UP	V režimu RUNNING lze stisknutím tohoto tlačítka zvýšit sklon běžecké desky o 1 stupeň. Pokud tlačítko přidržíte, bude se sklon zvyšovat po celou dobu stisknutí. V pohotovostním režimu slouží toto tlačítko pro přepínání mezi přednastavenými programy P1-P25 a programem pro kontrolu tepu HRC.
DOWN	V režimu RUNNING lze stisknutím tohoto tlačítka snížit sklon běžecké desky o 1 stupeň. Pokud tlačítko přidržíte, bude se sklon snižovat po celou dobu stisknutí. V pohotovostním režimu slouží toto tlačítko pro přepínání mezi přednastavenými programy P1-P25 a programem pro kontrolu tepu HRC.
FAN ON/OFF	Tlačítko pro zapnutí / vypnutí větráku.
SPEAKER ON/OFF	Tlačítko pro zapnutí / vypnutí reproduktoru.
INCLINE 0%, 4%, 8%, 12%, 16%, 20%	V režimu RUNNING slouží tato tlačítka pro okamžité nastavení sklonu na uvedený stupeň.
SPEED 3, 6, 9, 12, 15, 18	V režimu RUNNING slouží tato tlačítka pro okamžité nastavení rychlosti na uvedený stupeň.

NASTAVENÍ CVIČEBNÍHO REŽIMU (TIME / DISTANCE / CALORIES)

- **Výběr režimu odpočítávání:** V režimu STOP přejdete stisknutím tlačítka SELECT do režimu pro odpočet času. Opětovným stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do režimu pro odpočet vzdálenosti. Dalším stisknutím vstoupíte do režimu pro odpočet kalorií.
- **Časový odpočet (Time):** V režimu STOP přejdete do tohoto režimu stisknutím tlačítka SELECT. V okně Time se rozbliká výchozí hodnota: 30:00. Tuto hodnotu lze změnit pomocí tlačítek FAST a SLOW v rozsahu 05:00-99:00. Pro zahájení tréninku stisknete tlačítko START. Počáteční rychlost pásu bude 1km/h a lze ji regulovat pomocí tlačítek FAST a SLOW. Po skončení časového odpočtu se pás automaticky zastaví.
- **Vzdálenostní odpočet (Distance):** V režimu STOP přejdete do tohoto režimu dvojitým stisknutím tlačítka SELECT. V okně Distance se rozbliká výchozí hodnota 1.0. Tuto hodnotu lze změnit pomocí tlačítek FAST a SLOW v rozsahu 1.0-9.0. Pro zahájení tréninku stisknete tlačítko START. Počáteční rychlost pásu bude 1km/h a lze ji regulovat pomocí tlačítek FAST a SLOW. Po dosažení nastavené vzdálenosti se pás automaticky zastaví.

- **Kalorický odpočet (Calories):** V režimu STOP přejdete do tohoto režimu trojitým stisknutím tlačítka SELECT. V okně Calories se rozblíká výchozí hodnota 50. Tuto hodnotu lze změnit pomocí tlačítek FAST a SLOW v rozsahu 10-990. Pro zahájení tréninku stisknete tlačítko START. Počáteční rychlost pásu bude 1km/h a lze ji regulovat pomocí tlačítek FAST a SLOW. Po spotřebování nastaveného množství kalorií se pás automaticky zastaví.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY (P1-P25)

V pohotovostním režimu použijte tlačítka FAST a SLOW pro výběr přednastaveného programu z nabídky P1-P25. Stisknutím tlačítka START můžete program okamžitě spustit, anebo můžete nejdříve stisknout tlačítko SELECT pro nastavení časového odpočtu.

PROGRAM PRO KONTROLU TEPU (HRC)

V režimu STOP zvolte pomocí tlačítek FAST a SLOW program H1. Poté stisknete tlačítko SELECT pro nastavení parametrů.

1. Na displeji se zobrazí výchozí hodnota cílového tepu 100 tepů/min, kterou lze pomocí tlačítek FAST a SLOW změnit v rozsahu 72-190.
2. Pro spuštění pásu stisknete START. Počáteční rychlost bude 1km/h. V okně Time se začne odpočítávat výchozí nastavení času 30:00. Po skončení časového odpočtu se pás automaticky zastaví.

Ke cvičení v tomto programu používejte hrudní pás pro snímání tepu. Systém bude automaticky regulovat rychlost a sklon pásu na základě rozdílu mezi aktuální a cílovou (nastavenou) tepovou frekvencí. Během cvičení lze rychlost a sklon regulovat také manuálně pomocí tlačítek SPEED a INCLINE.
3. Pás udržuje konstantní rychlost, pokud se aktuální tep neliší od cílové hodnoty o více než 5 tepů/min.
4. Pokud je aktuální tep větší než cílová hodnota o 5-25 tepů/min, sníží se rychlost každých 10 vteřin o 0.2km/h.
5. Pokud je aktuální tep větší než cílová hodnota o více než 25 tepů/min, bude se každých 5 vteřin rychlost snižovat o 0.5km/h a současně se bude snižovat každých 5 vteřin o 1 stupeň sklon.
6. Pokud je aktuální tep menší než cílová hodnota o 5-25 tepů/min, zvýší se rychlost každých 10 vteřin o 0.2km/h.
7. Pokud je aktuální tep menší než cílová hodnota o více než 25 tepů/min, bude se každých 5 vteřin rychlost zvyšovat o 0.5km/h a současně se bude zvyšovat každých 5 vteřin o 1 stupeň sklon.

ÚDRŽBA

Správná údržba je nezbytná pro zajištění bezchybného chodu přístroje. Nesprávně prováděnou údržbou může dojít k poškození přístroje nebo zkrácení jeho životnosti.

Je nezbytné provádět pravidelné kontroly přístroje, zda jsou všechny díly v pořádku a řádně utaženy. Poškozené části je potřeba ihned vyměnit.

SEŘÍZENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Někdy je potřeba běžecký pás během prvních týdnů provozu seřídit. Ačkoliv byl pás seřízen již při výrobě, může se v důsledku používání vychýlit ze středu běžecké desky. To je naprosto běžné a nejedná se o závadu.

POSTUP PŘI NAPÍNÁNÍ PÁSU:

Jestliže se vám zdá, že je při běhu pás příliš volný a sklouzává (proklouzává), bude nejspíš nutno zvýšit stupeň napnutí pásu.

1. Pomocí 8mm klíče utáhněte levý seřizovací šroub – otočte klíčem o 1/4 otočky ve směru hodinových ručiček, aby se se zadní válec posunul dozadu a zvýšilo se tak napnutí pásu.
2. Stejným způsobem utáhněte pravý seřizovací šroub. Je důležité, abyste oba šrouby přitáhli naprosto stejně a byla tak zajištěna správná pozice válce.
3. Přitahujte seřizovací šrouby, dokud nebude problém vyřešen a pás řádně napnutý.
4. Dávejte pozor, abyste seřizovací šrouby nepřitáhli přespříliš – z důvodu nadměrného zatížení může dojít k opotřebení ložisek v předním a zadním válci a nadměrné hlučnosti válců.

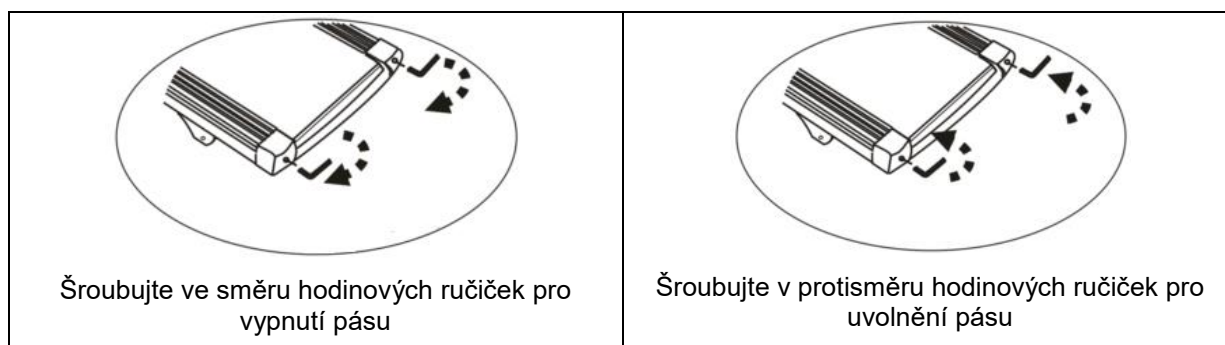
CHCETE-LI NAPNUTÍ PÁSU SNIŽIT, OTÁČEJTE SEŘIZOVACÍMI ŠROUBY V PROTISMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK. JE DŮLEŽITÉ, ABYSTE OTÁČELI OBĚMA ŠROUBY VE STEJNÉM ROZSAHU.

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU:

Někteří lidé se mohou při běhu odrážet jednou nohou více než druhou a může tím dojít k vychýlení pásu ze středu běžecké desky. Míra posunu závisí na tom, o kolik se liší síla odrazu nohou. Vychýlování pásu je naprosto běžné, a pokud pás spustíte na volno (nikdo na něm neběží), většinou se sám automaticky vycentruje. Jestliže zůstane vychýlený, bude potřeba jej ručně vycentrovat.

1. Spustíte běžecký pás, nastupte na něj a zvýšte rychlost na 6 km/h.
 - Jestliže je pás posunut směrem doleva, použijte klíč a otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otočky ve směru hodinových ručiček a pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otočky v protisměru hodinových ručiček.
 - Jestliže je pás posunut směrem doprava, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otočky ve směru hodinových ručiček a levým seřizovacím šroubem o 1/4 otočky v protisměru hodinových ručiček.
 - Předchozí postup opakujte, dokud nebude pás vycentrován.
2. Jakmile bude pás vycentrován, zvýšte rychlost na 16 km/h a ověřte správný a plynulý běh přístroje. V případě nutnosti postupujte opět dle předchozích pokynů.

Jestliže se vám nedaří tímto způsobem přístroj vycentrovat, bude potřeba zvýšit napnutí pásu.



MAZÁNÍ

Běžecký pás byl již při výrobě řádně promazán. Pro zajištění správného chodu přístroje doporučujeme kontrolovat stav maziva. Přístroj se zpravidla nemusí promazávat během prvního roku používání nebo během prvních 500 hodin provozu.

Po 3 měsících užívání nakloňte přístroj na stranu a sáhnutím na vnitřní stranu pásu zkontrolujte, zda je promazán. Zkontrolujte vnitřní stranu pásu z obou stran, vždy sáhněte co nejdál do středu. Jestliže zaznamenáte stopy silikonového spreje, není potřeba nanášet mazivo. Jestliže je povrch suchý, postupujte podle následujících pokynů.

Vždy používejte pouze silikonový sprej bez obsahu tuků či jiných příměsí.

POSTUP PŘI NANÁŠENÍ MAZIVA:

- Pás posuňte tak, aby byl spoj ve středu běžecké desky.

- Nasadte na lahvičku maziva nástavec.
- Nakloňte přístroj na stranu, nadzdvihněte z jedné strany pás a z dostatečné vzdálenosti aplikujte na vnitřní stranu pásu a desku mazivo (postupujte směrem z přední části přístroje). Poté naneste stejným způsobem mazivo na druhou stranu běžeckého pásu. Na každé straně nanášejte sprej přibližně 4 vteřiny.
- Počkejte alespoň 1 minutu, než se mazivo roznese po pásu. Poté můžete přístroj spustit.

ČIŠTĚNÍ

Pravidelným čištěním běžeckého pásu zajistíte jeho dlouhou životnost.

- **Varování:** Před čištěním přístroj vypněte, aby nedošlo k zásahu elektrickým proudem. Napájecí kabel musí být odpojen ze sítě dříve, než začnete přístroj umývat nebo provádět údržbu.
- Po každém použití setřete z ovládacího panelu a celého povrchu přístroje pot navlhčeným, čistým a měkkým kusem látky.
- **Pozor:** K čištění nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo rozpouštědla. Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození ovládacího panelu vodou. Nevystavujte ovládací panel přímému slunečnímu záření.
- Doporučujeme umístit pod běžecký pás podložku, jelikož při ušpinění běžeckého pásu většina nečistot zapadá pod přístroj. Tuto podložku byste měli čistit alespoň jedenkrát týdně.

SKLADOVÁNÍ

Přístroj skladujte v čistém a suchém prostředí. Ujistěte se, že je síťový vypínač vypnutý a napájecí kabel odpojený z elektrické sítě.

DŮLEŽITÉ POZNÁMKY

- Přístroj splňuje aktuální bezpečnostní normy. Přístroj je určen k domácímu použití. Jiné používání přístroje je zakázáno a může být nebezpečné. Nejsme zodpovědní za poškození přístroje, které bylo způsobeno nesprávným používáním.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Měl by posoudit, zda váš zdravotní stav umožňuje cvičení na tomto přístroji. Cvičební program by měl být vždy navržen na základě lékařského vyšetření. Nesprávně vedené nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Přečtěte si pozorně následující doporučení a pokyny ke cvičení. Přestaňte ihned cvičit, jestliže budete pociťovat bolest, dušnost, nebudete-li se cítit dobře nebo budete mít jakékoli jiné potíže. Jestliže budou problémy přetrvávat, poraďte se s lékařem.
- Snímač tepové frekvence neslouží k vyhodnocení zdravotního stavu uživatele. Je určen pouze pro orientační účely a měření přibližné tepové frekvence. Zobrazovaná tepová frekvence není vždy naprosto přesná – mohou ji ovlivnit faktory jako např. typ prostředí či odlišnosti ve stavbě lidského těla.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

1. **E0:** Není připojen bezpečnostní klíč.
Řešení: Připojte bezpečnostní klíč.
2. **E1:** Chyba ve snímání rychlosti.
Řešení: Zkontrolujte zapojení senzorických kabelů.
3. **E2:** Přetížení.

Řešení: Vypněte a znovu zapněte síťový vypínač.

4. E4: Porucha motoru.

Řešení: Zkontrolujte propojení kabeláže vedoucí k motoru a elektrické napětí. Poté zkuste přístroj restartovat.

5. E5: Přerušení signálu.

Řešení: Zkontrolujte vedení kabelu propojujícího počítač s řídicí jednotkou. Poté zkuste přístroj restartovat.

6. E6: Podpěťová ochrana.

Řešení: Zkontrolujte vstupní napětí. Zkontrolujte elektroniku řídicí jednotky, případně ji vyměňte.

OBEČNÁ DOPORUČENÍ KE CVIČENÍ

Při zahájení cvičebního programu buďte opatrní. Trénink by neměl být zbytečně dlouhý a neměli byste cvičit častěji než jednou za dva dny. Délku tréninku prodlužujte postupně každý týden. Nestanovujte si nedosažitelné cíle. Kromě cvičení na běžecím pásu provádějte i jiné sportovní aktivity, jako je např. běh, plavání, tanec nebo cyklistika.

Před každým tréninkem se nejdříve rozhýbejte a rozehřejte. Protahovací a zahřívací cviky provádějte po dobu alespoň 5 minut. Snížíte tím svalové napětí a předejdete bolestem.

Pravidelně si měřte tepovou frekvenci. Pokud není váš přístroj vybaven snímačem tepové frekvence, poraďte se s lékařem, jakým způsobem si můžete měřit tepovou frekvenci sami. Stanovte si interval, ve kterém se bude vaše tepová frekvence pohybovat – zvýší se tím účinnost tréninku. Zvažte svůj věk a tělesnou kondici. Pro stanovení optimální tepové zóny můžete použít níže uvedenou tabulku.

Během cvičení dýchejte vždy pravidelně a klidně.

Během cvičení dodržujte pitný režim. Předejdete tím dehydrataci organismu. Doporučený denní příjem tekutin je 2-3 litry. Ve dnech tréninku by měl být příjem tekutin ještě vyšší. Pití by mělo mít pokojovou teplotu.

Ke cvičení používejte lehké, pohodlné oblečení a sportovní obuv. Nenoste příliš volný oděv, jehož části by se mohly do přístroje zachytit.

Pokud vám tabulková hodnota tepové frekvence nevyhovuje, poraďte se se svým lékařem.

Věk	Počet tepů za minutu (50-75% z maximální tepové frekvence) OPTIMÁLNÍ INTERVAL PRO CVIČENÍ	Maximální tepová frekvence (100%)
20 let	100-150	200
25 let	98-146	195
30 let	95-142	190
35 let	93-138	185
40 let	90-135	180
45 let	88-131	175
50 let	85-127	170
55 let	83-123	165
60 let	80-120	160
65 let	78-116	155
70 let	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

ZAHŘÍVACÍ A PROTAHOVACÍ CVIKY

Trénink byste měli vždy zahájit zahřívacími cviky a ukončit cviky zaměřenými na zklidnění organismu. Zahřívací cviky připraví vaše tělo na následnou zátěž. Fáze pro zklidnění organismu slouží jako

prevence proti svalovým problémům. Níže jsou uvedeny cviky pro zahřátí i zklidnění organismu, na které je třeba klást důraz:

KRČNÍ SVALSTVO

Nakloňte hlavu doprava – ucítíte pnutí v oblasti krčního svalstva. Pomalu spusťte hlavu k hrudníku a nakloňte ji doleva. Opět pocítíte pnutí krčních svalů. Cvik několikrát opakujte.



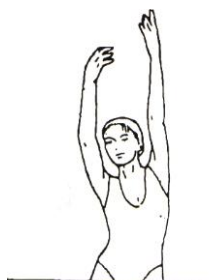
OBLAST RAMEN

Zvedejte levé a pravé rameno buď střídavě, anebo současně.



BOČNÍ STRANA TRUPU

Zvedejte co nejvýše střídavě levou a pravou ruku. Měli byste cítit pnutí svalů na boční straně trupu. Cvik několikrát opakujte.



PŘEDNÍ STRANA STEHEN

Opřete se pravou rukou o stěnu, pokrčte levou nohu v koleni a levou rukou přitáhněte patu co nejvíce k hýždím. Jakmile ucítíte pnutí, setrvejte v této pozici přibližně 30 vteřin. Poté vyměňte nohy a cvik opakujte. Cvik opakujte na každou nohu alespoň 2x.



VNITŘNÍ STRANA STEHEN

Posadte se na podlahu a kolena dejte od sebe. Přitáhněte chodidla co nejblíže k pánvi a lokty se snažte opatrně tlačit kolena směrem dolů k podlaze. Setrvejte v krajní poloze přibližně 30-40 vteřin.



HLUBOKÝ PŘEDKLON

Předkloňte se a rukama se zkuste dotknout palců u nohou. Snažte se dosáhnout co nejnižší. Setrvejte v krajní poloze přibližně 20-30 vteřin.



ZADNÍ STRANA KOLEN

Sedněte si na podlahu, pravou nohu natáhněte a levou pokrčte tak, aby se chodidlo dotýkalo vnitřní strany stehna pravé nohy. Koleno levé nohy tlačte dolů k zemi. Snažte se dosáhnout pravou rukou na palec pravé nohy. V krajní poloze setrvejte přibližně 30-40 vteřin.



LÝTKA A ACHILLOVY ŠLACHY

Opřete se oběma rukama o zeď, levou nohu napněte a posuňte dozadu. Pravou nohu pokrčte v kolenní a patu levé nohy tlačte dolů k zemi. V krajní poloze setrvejte přibližně 30-40 vteřin. Vyměňte nohy a cvik opakujte.



ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím 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 či 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, úmyslné pozměnění 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 reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, 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. Prodávající 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.

Prodávající 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.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: