



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 26729 Běžecký pás inSPORTline ZenRun 80**



## OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
MONTÁŽ .....	4
OVLÁDACÍ PANEL .....	13
NÁKRES .....	36
SEZNAM ČÁSTÍ .....	38
ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ .....	39
PRAVIDELNÁ KONTROLA .....	40
BEZPEČNÉ CVIČENÍ .....	40
PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ .....	41
ZAHŘÍVACÍ FÁZE .....	41
SKLADOVÁNÍ .....	42
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ .....	42
CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU .....	42
APLIKACE MAZIVA .....	43
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ .....	44
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE .....	44

SevenSport s.r.o., si vyhrazuje právo provést jakékoli změny a vylepšení svého produktu bez předchozího upozornění. Navštivte naši stránku [www.insportline.cz](http://www.insportline.cz), kde naleznete nejnovější verzi manuálu.

## **BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

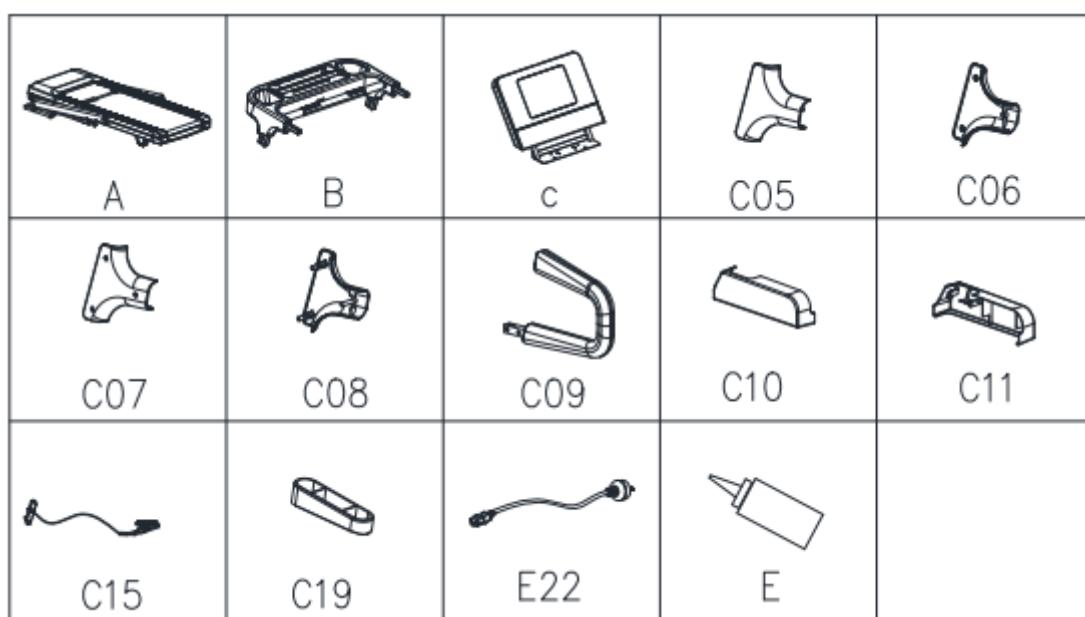
- Před použitím si přečtěte manuál a uschovějte si jej pro budoucí použití.
- Připněte si bezpečnostní klíč k oděvu nebo k opasku před zahájením cvičení.
- Během cvičení pohybujte pažemi přirozeně, rovně vpřed. Nedívejte se dolů k nohám. Pouze jedna osoba smí zařízení používat v daný čas.
- Rychlosť regulujte vždy postupně, ne příliš prudce.
- V případě nebezpečí stlačte pohotovostní tlačítka nebo vytrhněte bezpečnostní klíč ze zámku.
- Zařízení opouštějte teprve když již zcela stojí.
- Dodržujte veškeré montážní pokyny. Montáž smí provádět pouze dospělá osoba.
- Držte mimo dosah dětí a domácích zvířat. Nenechávejte děti bez dozoru ani v blízkosti zařízení. Přístroj je určen pouze dospělým osobám.
- Před zahájením cvičebního programu se poraděte se svým lékařem. Je to zvláště nutné, pokud máte zdravotní komplikace nebo pokud prodéláváte léčbu nebo pokud trpíte vysokým tlakem.
- Pravidelně kontrolujte veškeré šrouby a matice. Musí správně držet. Pravidelně kontrolujte případné poškození nebo opotřebení celého zařízení. Poškozené nebo opotřebované zařízení nepoužívejte.
- Pravidelně kontrolujte poškození nebo opotřebení běžeckého pásu. Pokud se objeví ostré hrany, přestaňte pás používat.
- Běžecký pás umístěte pouze na rovný, suchý a čistý povrch. Zachovejte bezpečnostní odstup min. 0,6 m od ostatních objektů. Výrobek nepoužívejte ve vlhkém prostředí. Pás neumisťujte na hrubý koberec, který by mohl zablokovat ventilaci.
- Pokud je poškozen elektrický kabel, nepoužívejte ho, ale kupte si nový u autorizovaného prodejce.
- Chraňte před vlhkostí a vodou.
- Instalujte tak, aby zařízení nepřekrývalo přístup k elektrické zásuvce.
- V místnosti nepoužívejte aerosolové spreje.
- Pokud je zařízení v provozu, neodstraňujte ochranný kryt. Pokud je to nutné za účelem údržby, musí se zařízení nejprve vypojit z elektrického zdroje.
- Vždy si vezměte vhodné sportovní oblečení. Neberte si příliš volný oděv, který se snadno zachytí. Vždy si vezměte sportovní obuv s gumovou podrážkou.
- Nespouštějte běžecký pás, pokud na něm stojíte. Po zapojení může dojít ke krátké prodlevě, než se pás dá do pohybu. Před zahájením pohybu pásu se postavte na plastové protiskluzové bočnice.
- Necvičte 40 minut po konzumaci jídla.
- Nejprve zahřejte svaly vhodnými cviky, abyste zmírnili riziko vzniku křeče.
- Do zásuvek a zdírek nevkládejte cizí objekty.
- Údržbu provádějte pravidelně a výhradně dle manuálu, abyste prodloužili životnost produktu.
- Neprovádějte neschválené úpravy zařízení.
- Cvičte rozumně a příliš se nepřepínejte. Pokud cvičíte poprvé, držte se pevně madel, dokud si na zařízení nezvyknete.

- V případě poškození nebo poruchy okamžitě ukončete cvičení. Pokud by běžecký pás náhle prudce změnil rychlosť, vytrhněte bezpečnostní klíč a ukončete trénink.
- Zařízení zapojte teprve poté, co je plně a správně sestaveno. Musí být přiklopen i kryt motoru. Používejte pouze uzemněnou bezpečnostní elektrickou zásuvku. Pro větší zabezpečení doporučujeme použít přepěťovou ochranu.
- Pokud přístroj nepoužíváte, neměl by být zapojený v zásuvce a bezpečnostní klíč by měl být vytáhnutý.
- Žádná část přístroje nesmí bránit v používání.
- Výrobek nepoužívejte venku.
- Přístroj nevystavujte přímému slunečnímu svitu.
- Pás neumisťujte na místo s vysokou vlhkostí (poblíž bazénu, saun atd.)
- Nepřetržitý provoz nesmí překročit 2 hodiny.
- Pokud pás není v provozu odejměte bezpečnostní klíč, abyste předešli zneužití stroje.
- **Provozní teplota:** 5–40 °C
- **Nosnost:** 150 kg
- **Kategorie:** HC pro domácí použití

**BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:** Při rychlosti nad 14 km / h nepoužívejte snímače tepové frekvence v rukojeti.

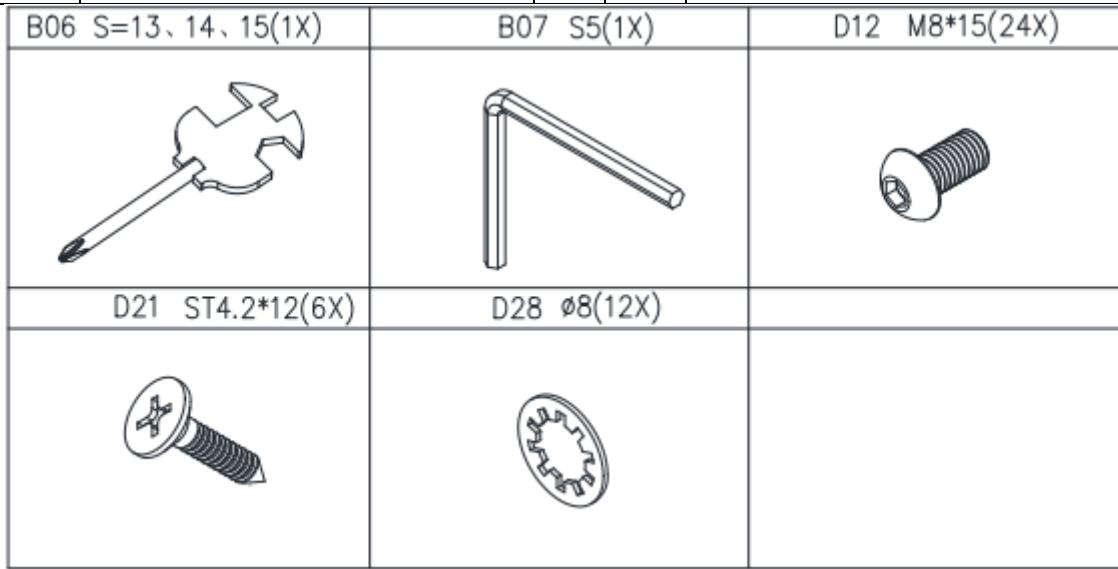
**VAROVÁNÍ!** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku můžezpůsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocitujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

## MONTÁŽ

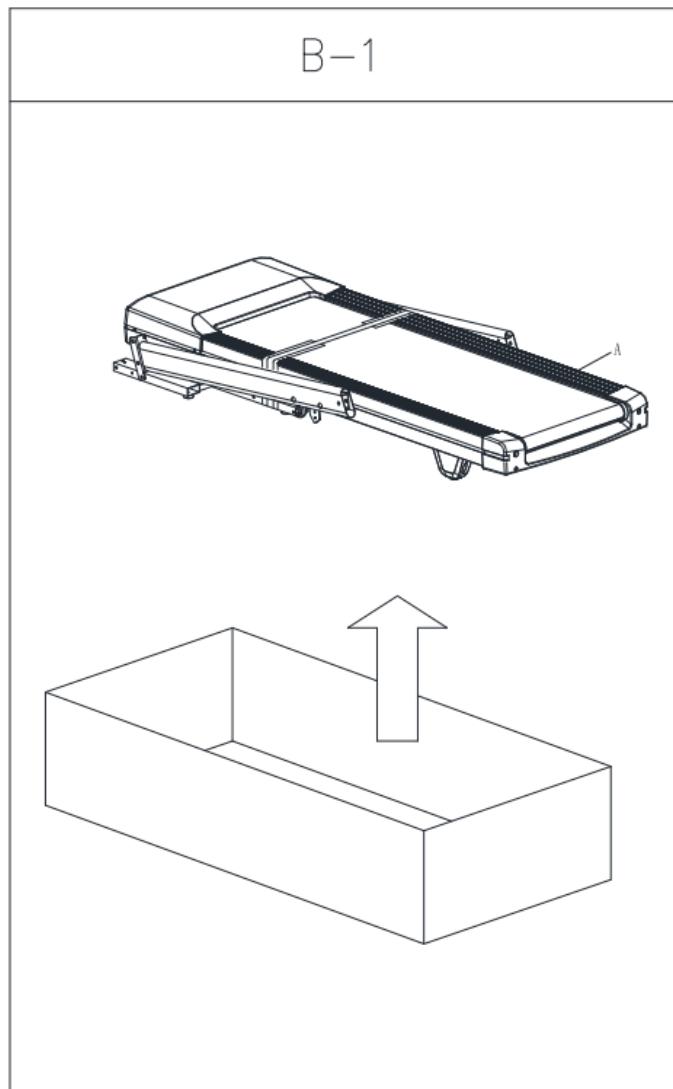


A	Hlavní rám	1	C09	Madla	2
B	Ovládací panel	2	C10	Levý spodní kryt	1
C	Displej	1	C11	Pravý spodní kryt	1
C05	Levý kryt sloupku – L	1	C15	Bezpečnostní klíč	1
C06	Levý kryt sloupku – R	1	C19	Krytka madel	2

C07	Pravý kryt sloupku – L	1	E22	Napájecí kabel	1
C08	Pravý kryt sloupku – R	1	E	Silikonový olej	1

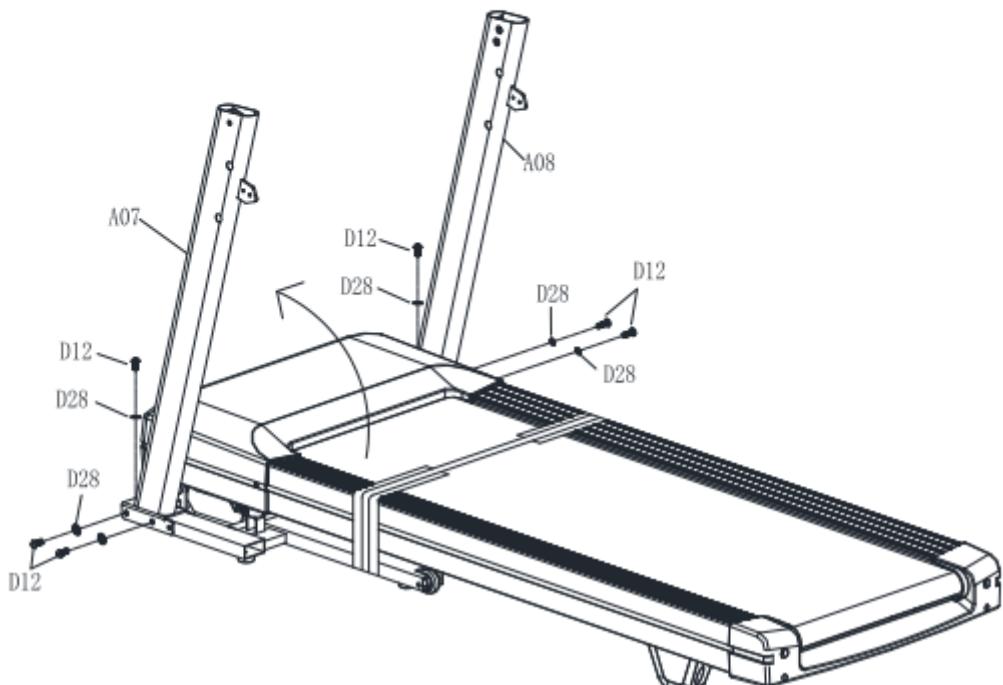


Vytáhněte hlavní rám z krabice.



Upevněte sloupky (A07, A08) pomocí 6x šroubů M8x15 (D12), 6x podložek Ø8 (D28).

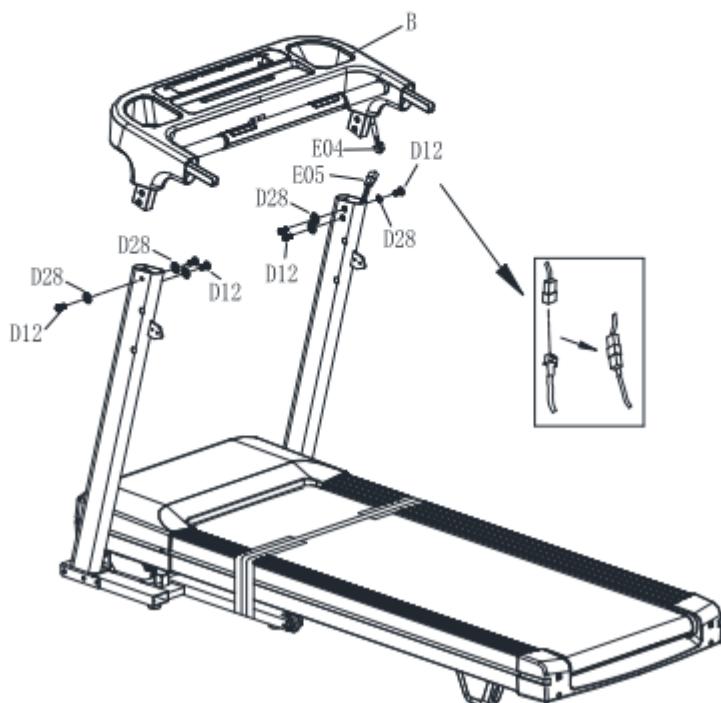
B-2



	B07 5#(1x)	D12 M8*15(6x)
	D28 Ø8(6x)	

Spojte kabel vedoucí ze sloupku s kabelem z ovládacího panelu. Upevněte ovládací panel (B) na sloupky (A07, A08) pomocí 6x šroubů M8x15 (D12), 6x podložek Ø8 (D28).

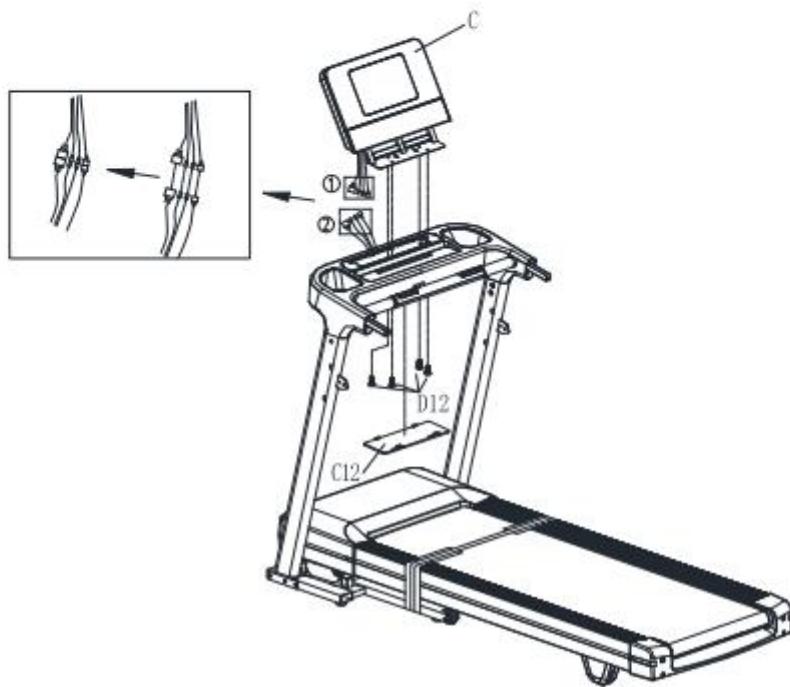
B-3



	B07 5#(1x)	D12 M8*15(6)
D28 Ø8(6x)		

Zapojte kably z ovládacího panelu (B) do displeje (C) podle obrázku. Poté displej (C) upevněte k ovládacímu panelu (B) pomocí 4x šroubů M8x15 (D12). Šrouby zakryjte krytem (C12).

B-4



B07 5#(1x)

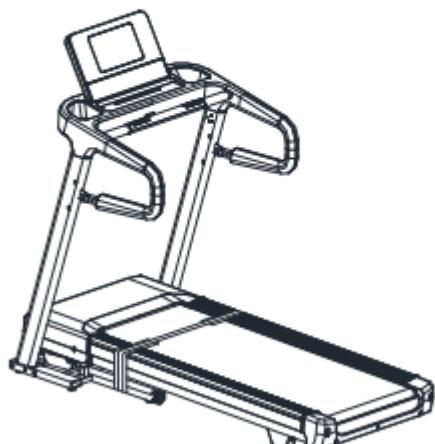
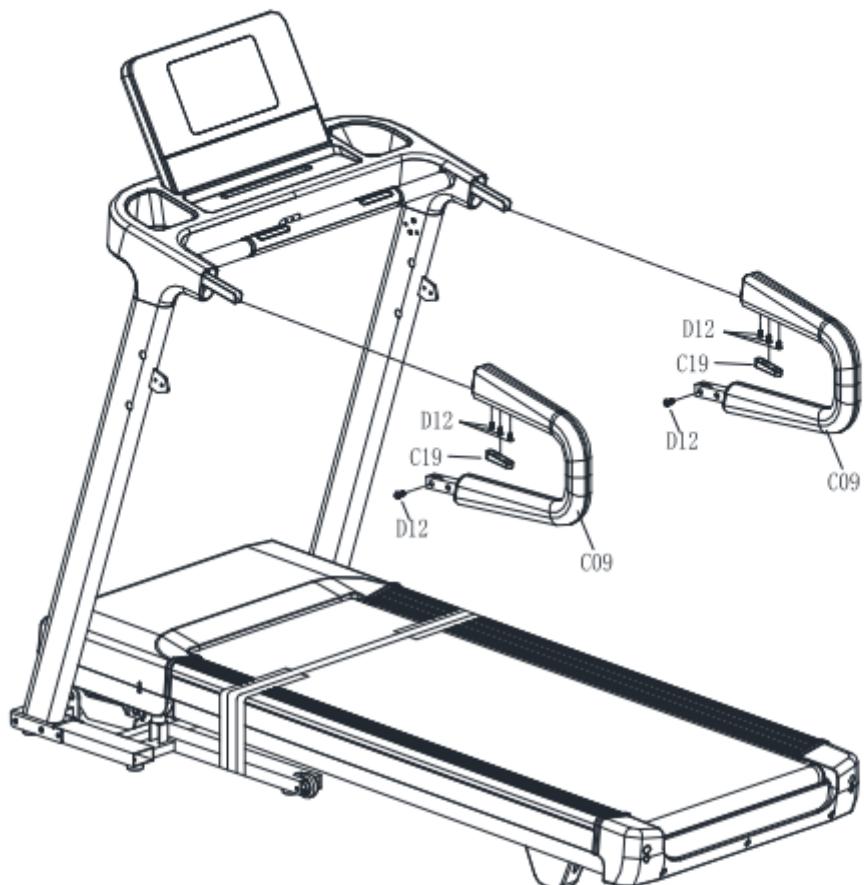


D12 M8\*15(4x)



K ovládacímu panelu (B) připevněte madla (C09) pomocí 8x šroubů M8x15 (D12). Připevněte krytku madel (C19).

B-5



B07 5#(1x)

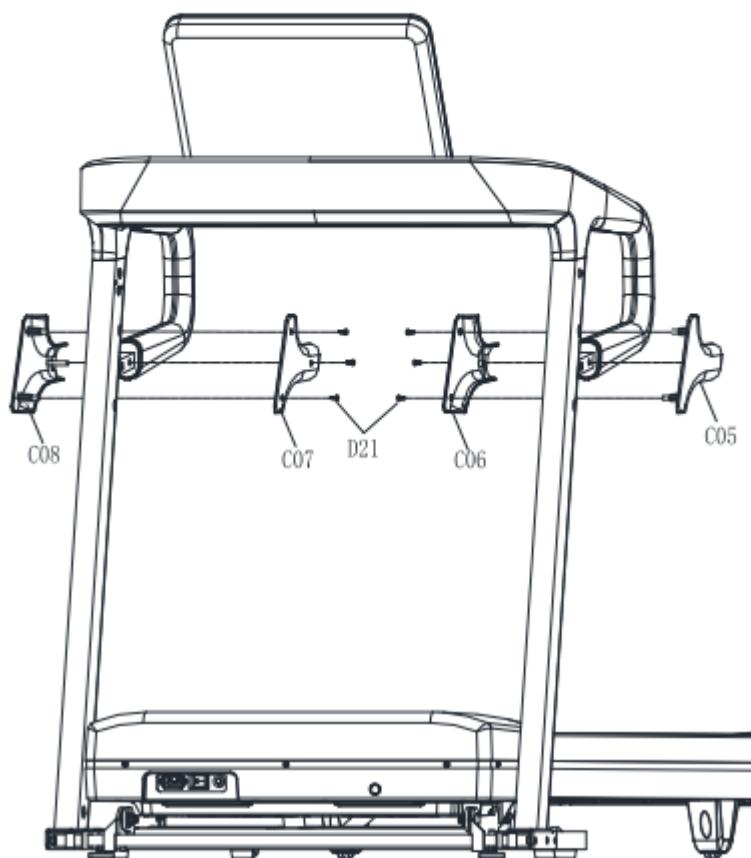


D12 M8\*15(8x)



Na horní stranu sloupků (C09) připevněte kryty (C08, C07) a (C06, C05) pomocí 6x šroubů ST4.2x12 (D21).

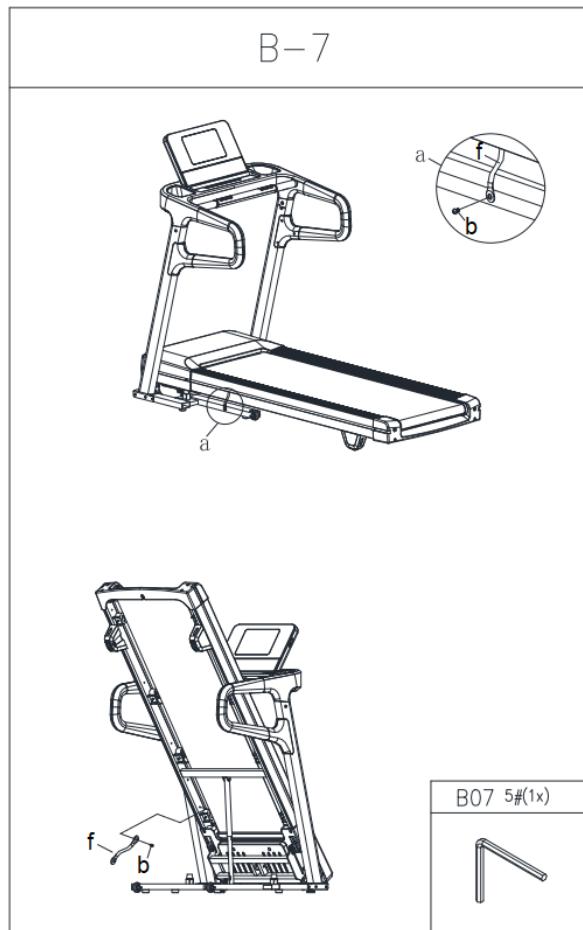
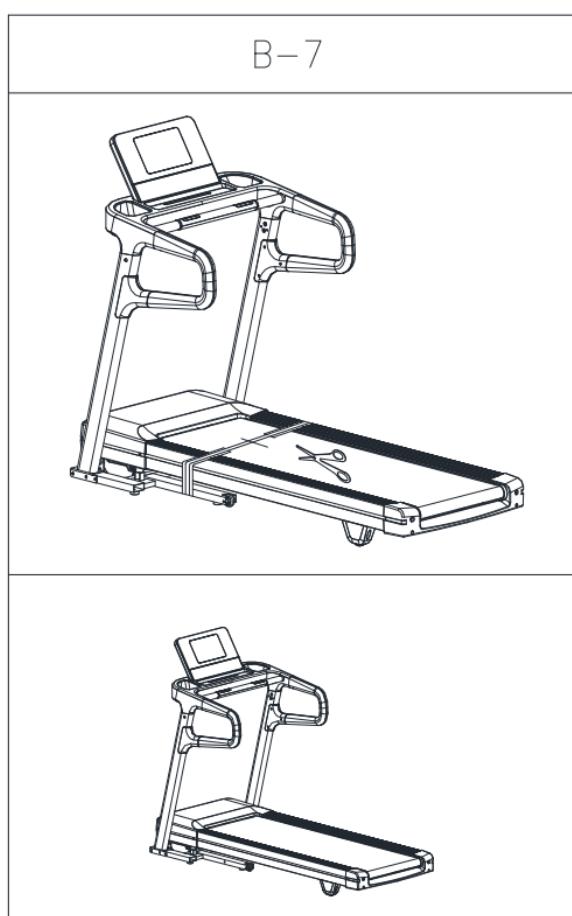
B-6



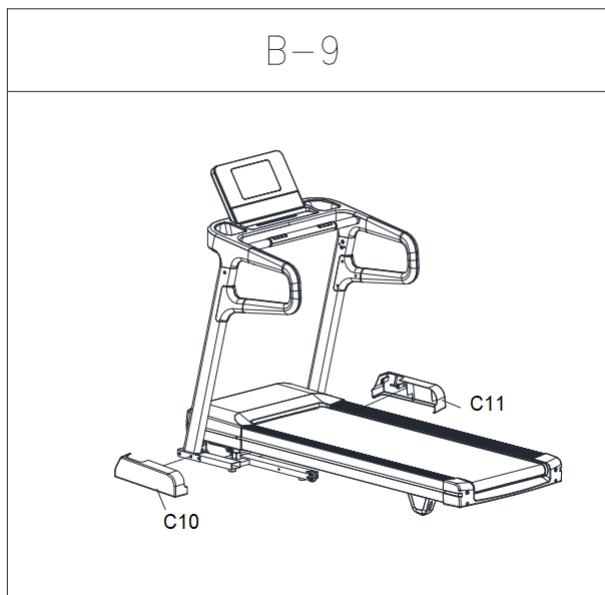
B06 S=13 14 15	D21 ST4.2*12(6x)



Přestříhněte pásku. Odšroubujte přepravní pojistku.

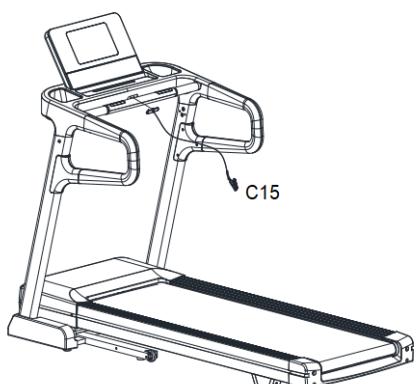


Připevněte kryty (C10, C11) na spodní stranu sloupků.



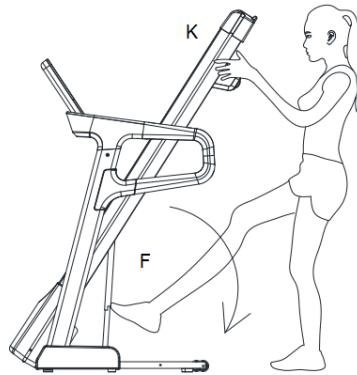
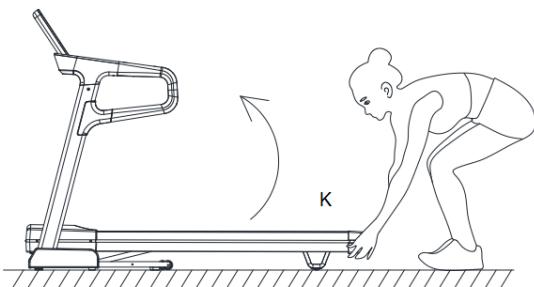
Zapojte bezpečnostní klíč.

B-10



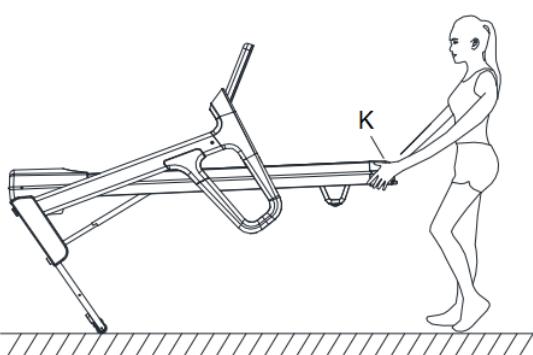
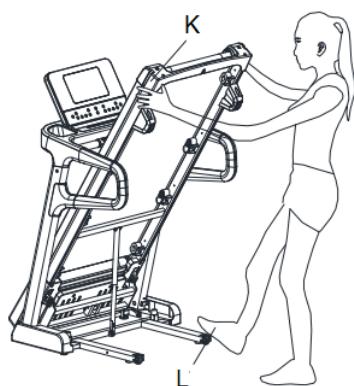
### SLOŽENÍ A ROZLOŽENÍ

C-1



### PŘESUN

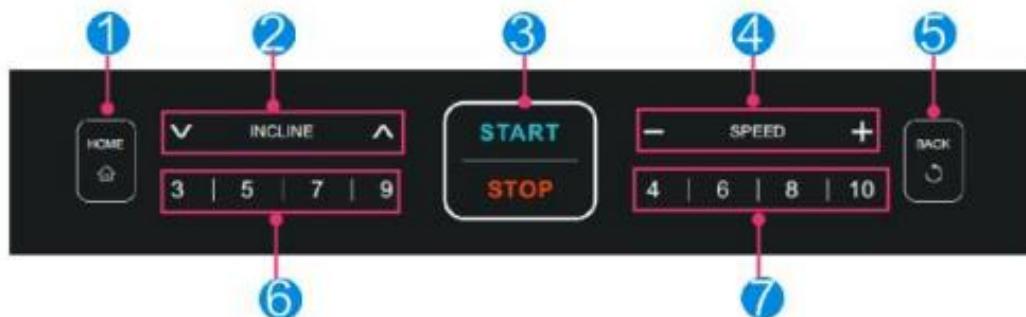
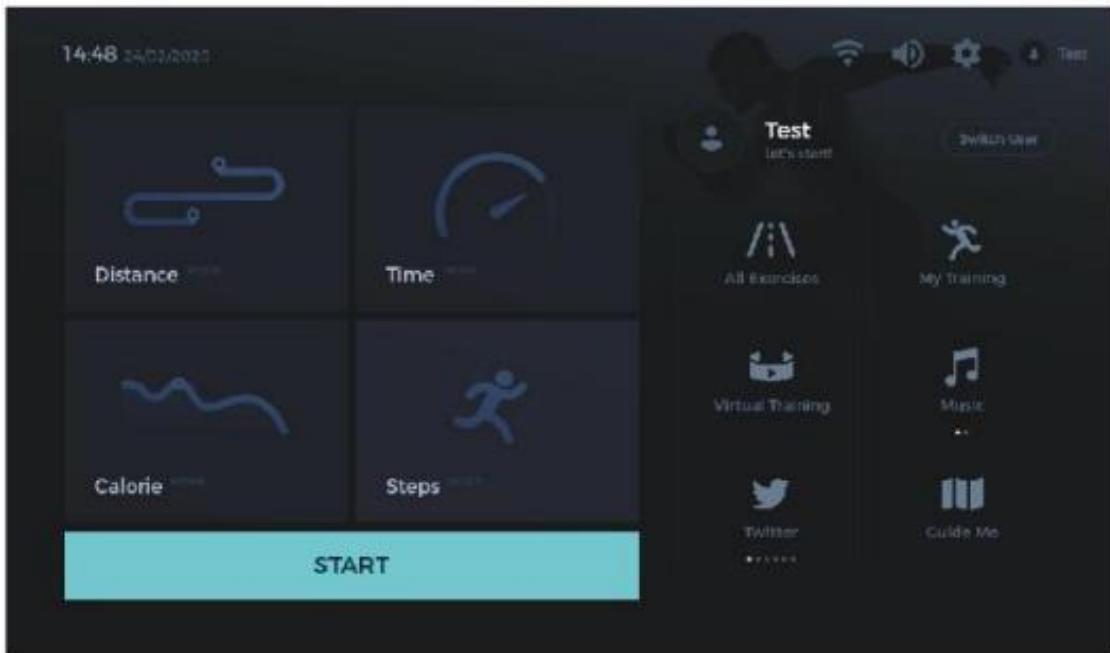
C-2



Pravidelně kontrolujte dotažení všech spojů.

Před použitím se ujistěte, že je zapojený bezpečnostní klíč a klíč si připevněte na oděv.

## OVLÁDACÍ PANEL



1		Home: Navrácení do hlavního rozhraní (s výjimkou, pokud se nacházíte v hlavním rozhraní)
2		Incline +/-: Změna náklonu v 15 úrovní. Stiskem změňte náklon o 1 úroveň. Pokud tlačítko podržíte, bude se náklon nepřetržitě upravovat.
3		Start / Stop: Stiskem spustíte / zastavíte program. Pokud spustíte pás v manuálním režimu, spustí se pás při nejnižší rychlosti a nejmenším náklonu.
4		Speed +/-: Upravte rychlosť v rozsahu 0,8 – 20 km/h, úprava rychlosť je o 0,1 km/h. Pokud tlačítko podržíte, bude se rychlosť nepřetržitě upravovat.
5		Back: návrat do předchozího rozhraní
6		Incline 3, 5, 7, 9: rychlý výběr náklonu
7		Speed 4, 6, 8, 10: rychlý výběr rychlosťi

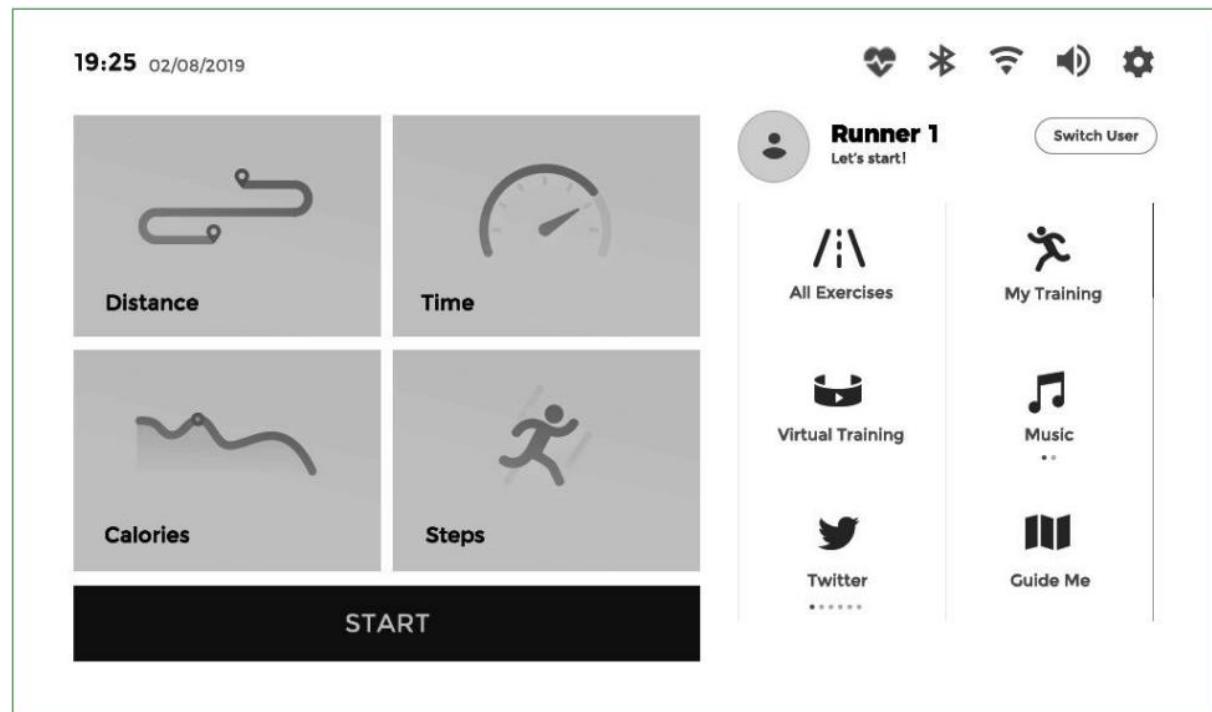
## **VAROVÁNÍ:**

1. Nestahujte do konzole další software.
2. Pravidelně mažte mezipaměť (cache).
3. Konzole se nemusí připojit k Wi-Fi, která vyžaduje webovou autorizaci.
4. Před prvním použitím doporučujeme registrovat účet pro PRM (professional running manager).

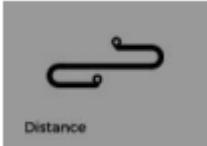
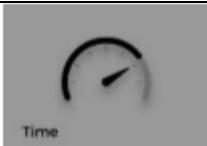
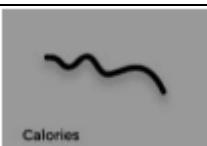
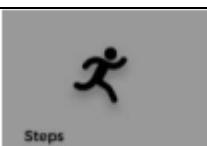
## **SPUŠTĚNÍ**

1. Ujistěte se, že je bezpečnostní klíč správně zapojen.
2. Po spuštění se načte systém konzole.

## **HLAVNÍ ROZHRANÍ**



<b>19:25</b> 02/08/2019	Po připojení k internetu se čas a datum automaticky aktualizuje
	Pokud je detekována tepová frekvence, je zobrazen symbol srdce (prioritní je tepová frekvence detekována skrz hrudní pás)
	Ikona se rozsvítí pokud je Bluetooth aktivní.
	Ikona se rozsvítí pokud je Wi-Fi aktivní.
	Nastavení hlasitosti
	Nastavení
<b>Runner 1</b> Let's start!	Aktivní uživatel
Switch User	Změna uživatele

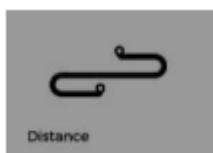
 Distance	Odpocet vzdalenosti
 Time	Odpocet času
 Calories	Odpocet kalorií
 Steps	Odpocet kroků
	Start
 All Exercises	HRC, Runway, Přednastavené programy
 My Training	Uživatelské informace, Moje výsledky, Uživatelský program, Můj test
 Virtual Training	Program s scenérii
 Music **	Hudba
 Twitter *****	Program třetí strany
 Guide Me	Instrukce
	Návrat zpátky
	Návrat do hlavního rozhraní

## **RYCHLÝ START**

Po stisknutí START se spustí program při nejnižší rychlosti a náklonu.

Rychlosť upravíte pomocí tlačítek SPEED + / -, náklon pomocí tlačítek INCLINE ^ / v.

## **ODPOČET VZDÁLENOSTI**



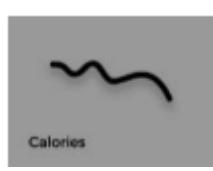
1. Po výběru programu, můžete vybrat jednu z podkategorií (5 km 10 km, 15 km, půl maraton, maraton a uživatelské nastavení / custom)
2. Vyberte typ odpočtu a stiskněte START, rychlosť a náklon upravíte podle odpovídajících tlačítek.
3. Stiskem PAUSE pozastavíte program, stiskem STOP program zastavíte a zobrazí se výsledky.

## **ODPOČET ČASU**



1. Po výběru programu, můžete vybrat jednu z podkategorií (10 min, 20 min, 30 min, 40 min, 60 min a uživatelské nastavené / custom)
2. Vyberte typ odpočtu a stiskněte START, rychlosť a náklon upravíte podle odpovídajících tlačítek.
3. Stiskem PAUSE pozastavíte program, stiskem STOP program zastavíte a zobrazí se výsledky.

## **ODPOČET KALORIÍ**



1. Po výběru programu, můžete vybrat jednu z podkategorií (150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal a uživatelské nastavené / custom)
2. Vyberte typ odpočtu a stiskněte START, rychlosť a náklon upravíte podle odpovídajících tlačítek.
3. Stiskem PAUSE pozastavíte program, stiskem STOP program zastavíte a zobrazí se výsledky.

## **ODPOČET KROKŮ**



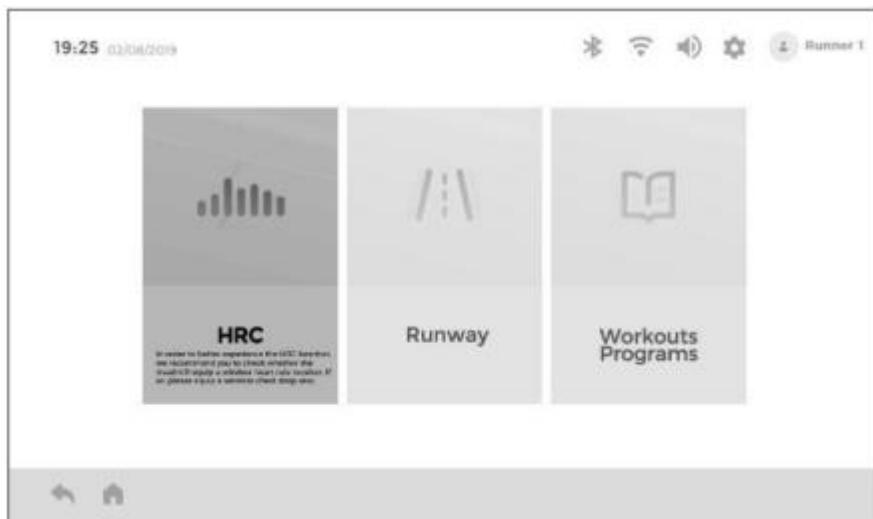
1. Po výběru programu, můžete vybrat jednu z podkategorií (1000 kroků, 2000 kroků, 5000 kroků, 8000 kroků, 10 000 kroků a uživatelské nastavené / custom)
2. Vyberte typ odpočtu a stiskněte START, rychlosť a náklon upravíte podle odpovídajících tlačítek.
3. Stiskem PAUSE pozastavíte program, stiskem STOP program zastavíte a zobrazí se výsledky.

## ALL EXERCISES kategorie

### HRC (program tepové frekvence)

Pro co nejlepší přesnost doporučujeme mít nasazený hrudní pás.

Vyberte HRC.



Poté nastavte všechny kategorie: target heart rate (cílová tepová frekvence), the max adjust speed (maximální rychlosť), running time (doba tréninku), intensity (intenzita)

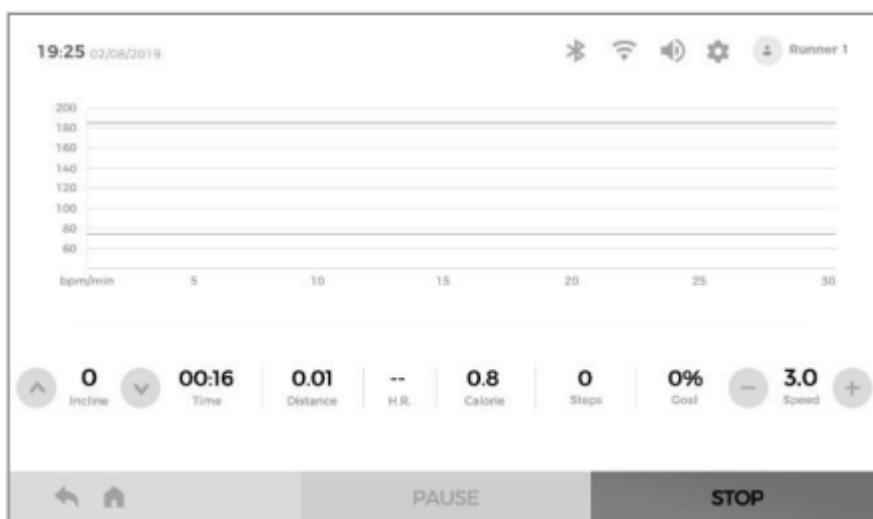
Poznámka: věk je nastaven automaticky podle profilu uživatele.

Rychlosť a náklon můžete upravit pomocí příslušných tlačítek.

Poznámka: růžová představuje maximální tepovou frekvenci

modrá představuje cílovou tepovou frekvenci

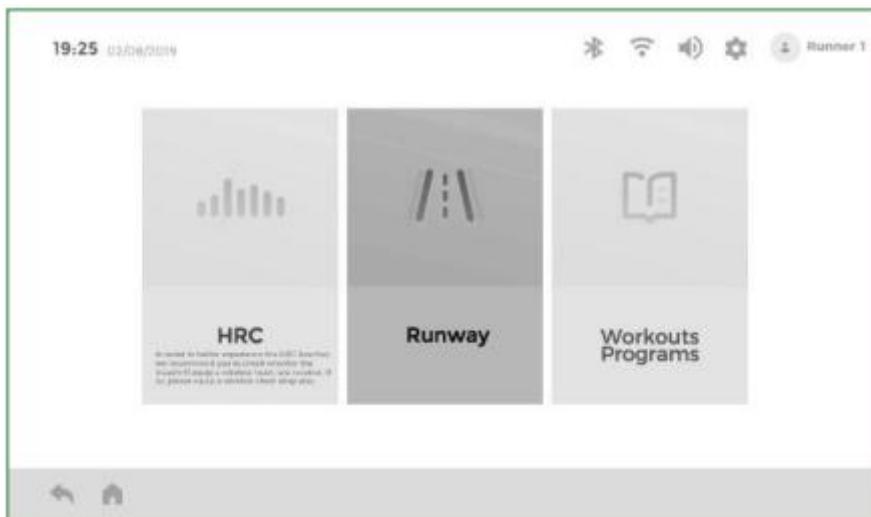
červená představuje aktuální tepovou frekvenci



Stiskem PAUSE pozastavíte program, stiskem STOP program zastavíte a zobrazíte výsledky cvičení.

## RUNWAY (okruh)

Vyberte Runway.



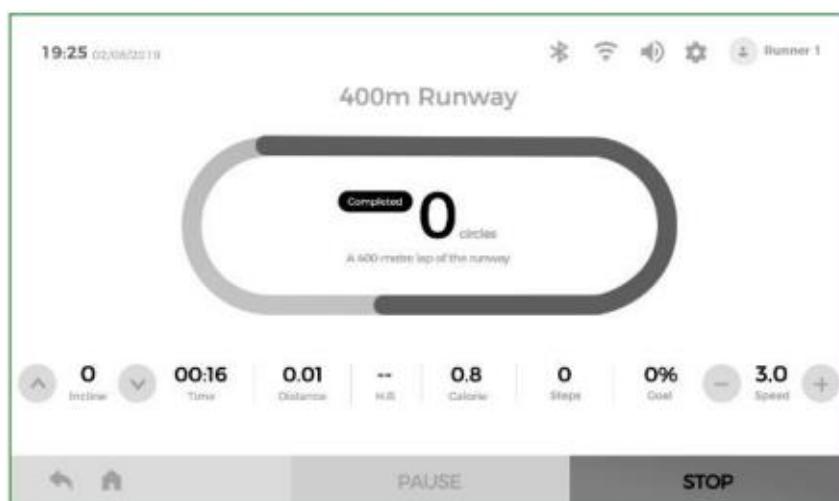
Nastavte počet opakování (400 m/okruh), poté stiskněte START.



Počítají se pouze celé zaběhnuté okruhy. Počet se zobrazuje uprostřed.

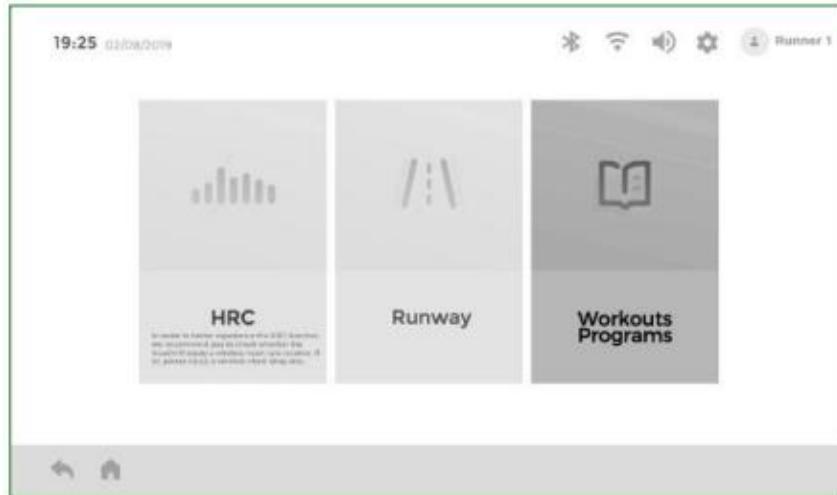
Rychlosť a náklon můžete upravit pomocí příslušných tlačítek.

Stiskem PAUSE pozastavíte program, stiskem STOP program zastavíte a zobrazíte výsledky cvičení.



## WORKOUT PROGRAMS (přednastavené programy)

Vyberte Workouts programs.

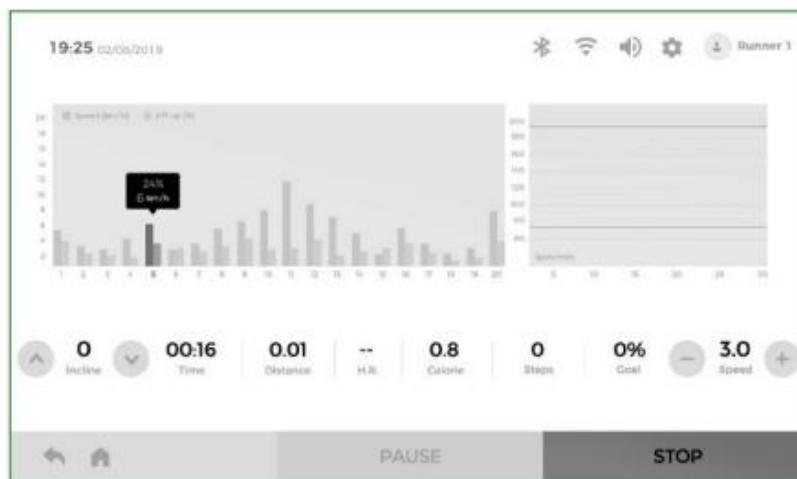


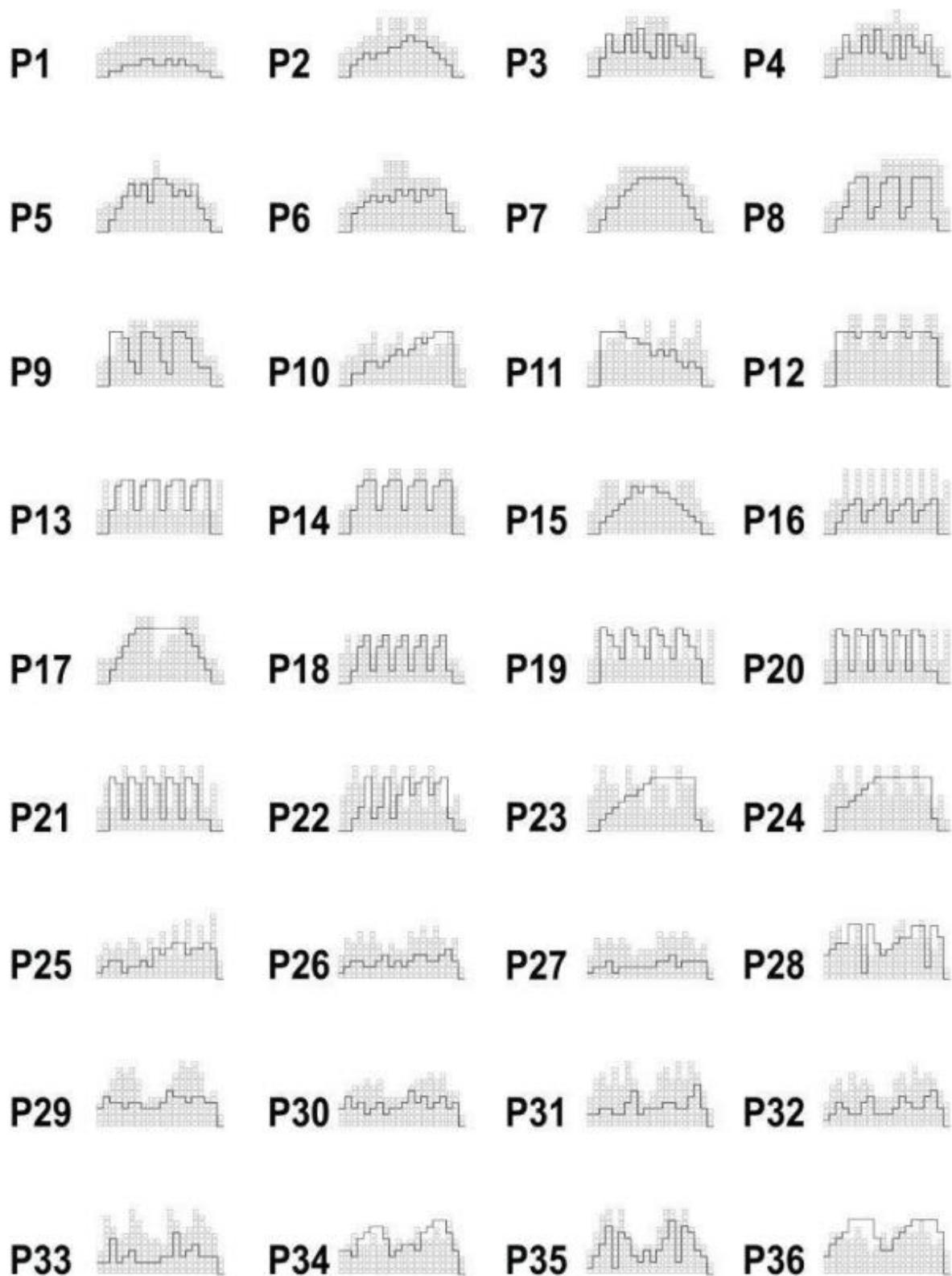
Vyberte program P1 – P36. Vybraný program je zvýrazněny. Je zobrazen graf rychlosti a náklonu. Nastavte délku cvičení a poté stiskněte START.



Rychlosť a náklon můžete upravit pomocí příslušných tlačítek.

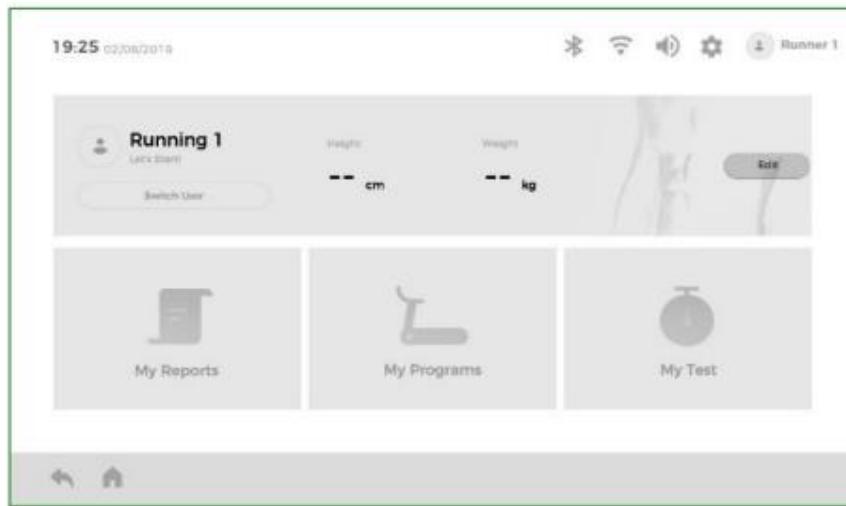
Stiskem PAUSE pozastavíte program, stiskem STOP program zastavíte a zobrazíte výsledky cvičení.





## MY TRAINING kategorie

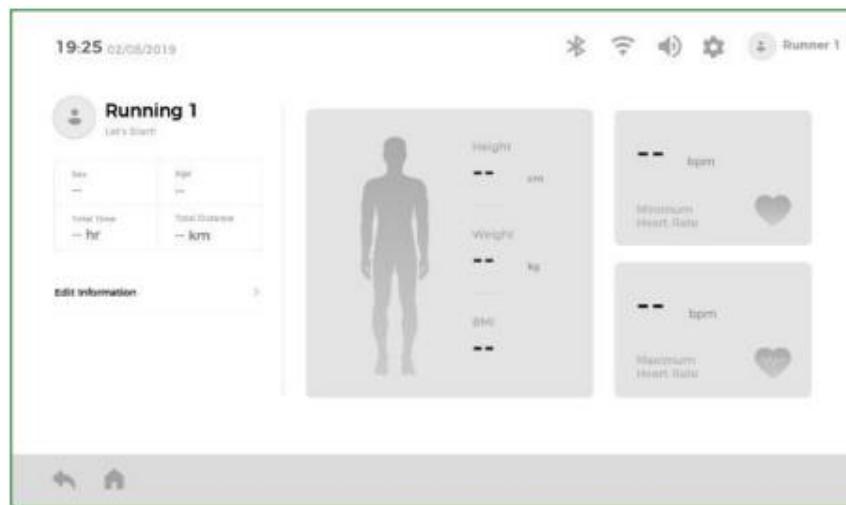
Registrujte a nastavte profil uživatele



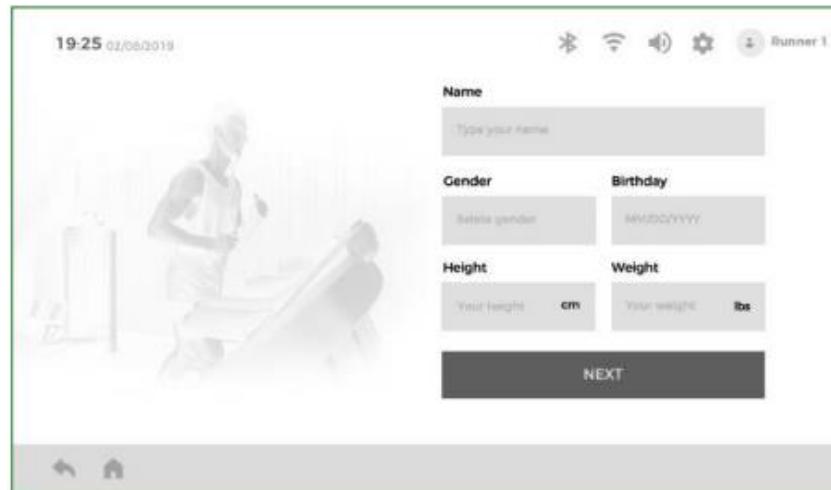
Registrujte nového uživatele a vyberte EDIT.

Pokud jste registrování, můžete pouze vybrat uživatele pomocí SWITCH USER.

Nastavte údaje o uživateli.

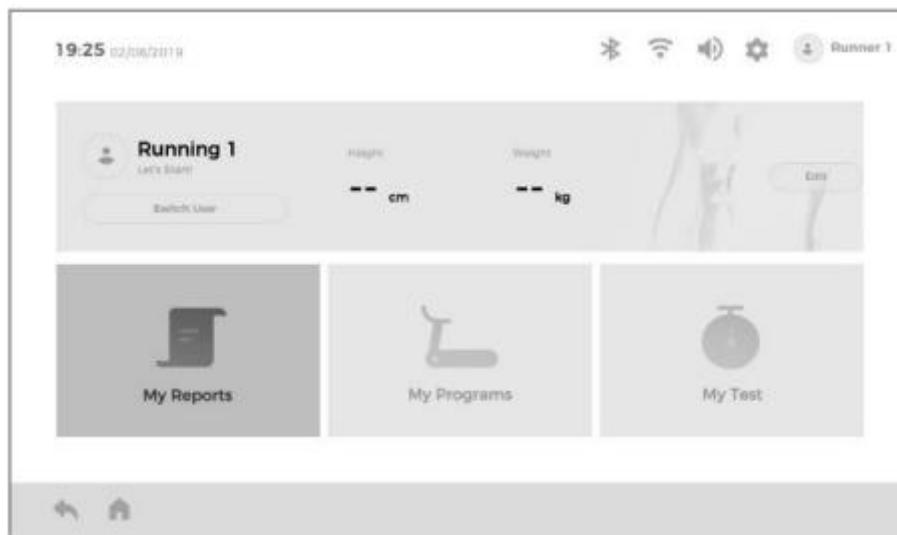


Vyplňte údaje: name (jméno), gender (pohlaví) birthday (datum narození), height (výška), weight (hmotnost), po vyplnění údajů stiskněte NEXT.

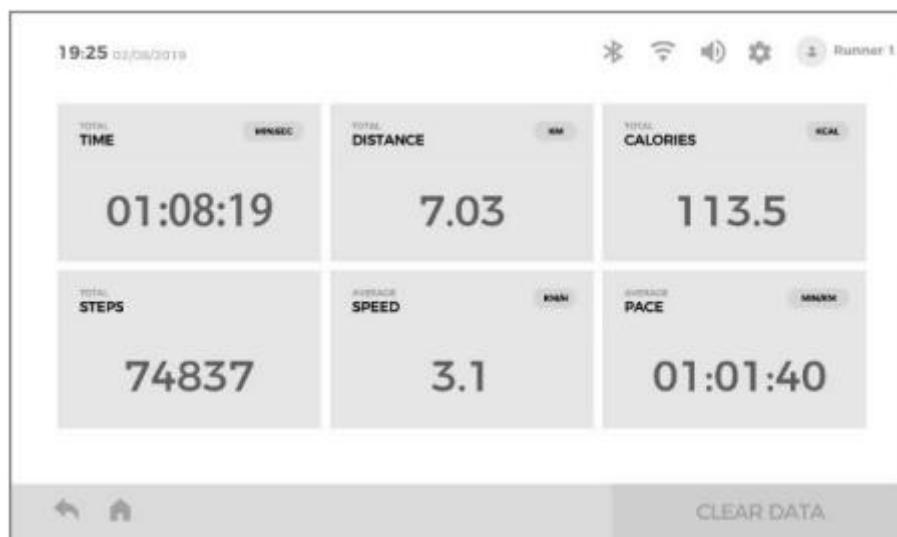


## MY REPORTS (moje výsledky)

Pro zobrazení vašich výsledků vyberte My reports.

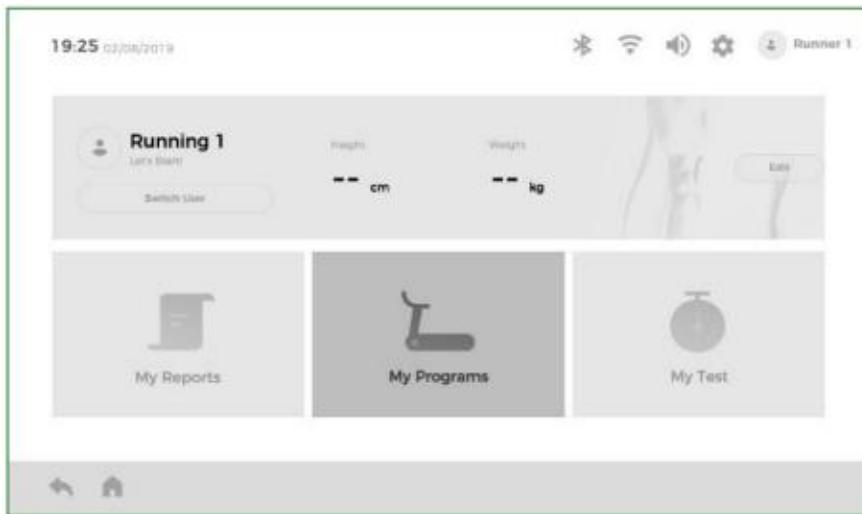


Zobrazí se údaje: time (čas cvičení), distance (vzdálenost), calories (spálené kalorie), steps (počet kroků), speed (rychlosť), pace (tempo). Stiskem CLEAR DATA vymaže všechny data.



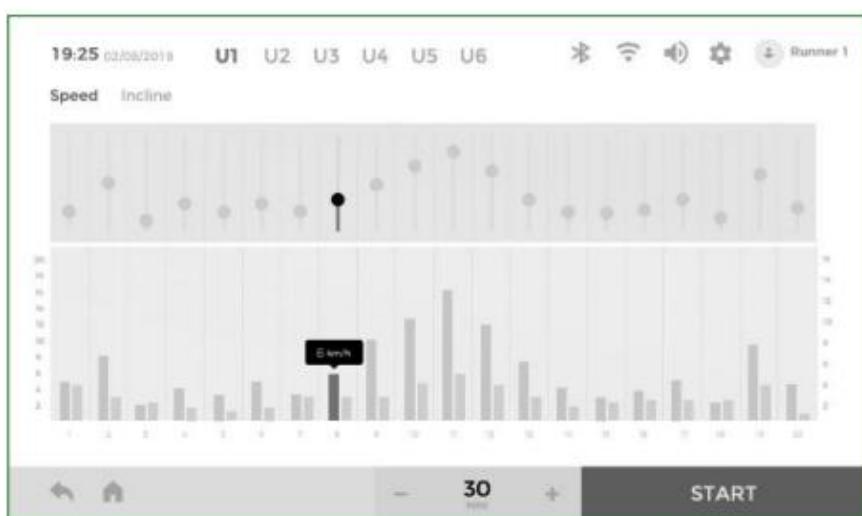
## MY PROGRAMS (uživatelský program)

Vyberte My programs.



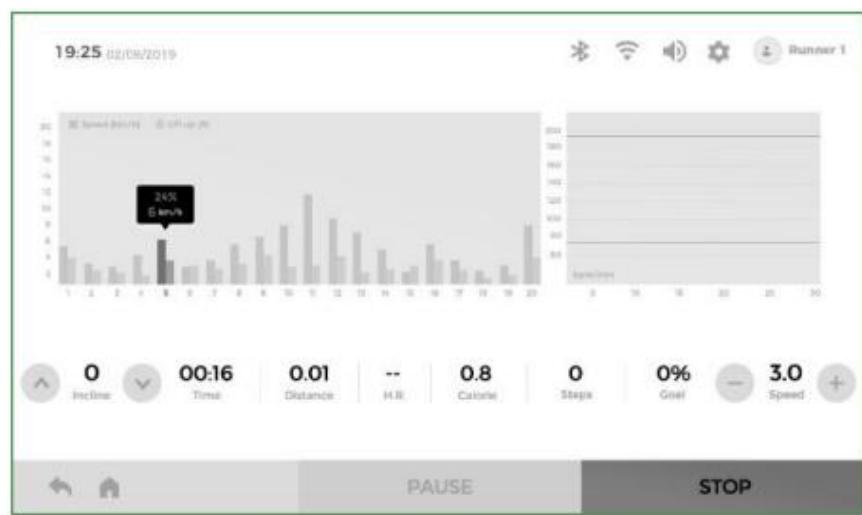
Vyberte SPEED pro nastavení rychlost, INCLINE pro nastavení náklonu.

Nastavte čas tréninku. Poté stiskněte START. Každý uživatel může nastavit až 6 programů.



Rychlosť a náklon můžete upravit pomocí příslušných tlačítek.

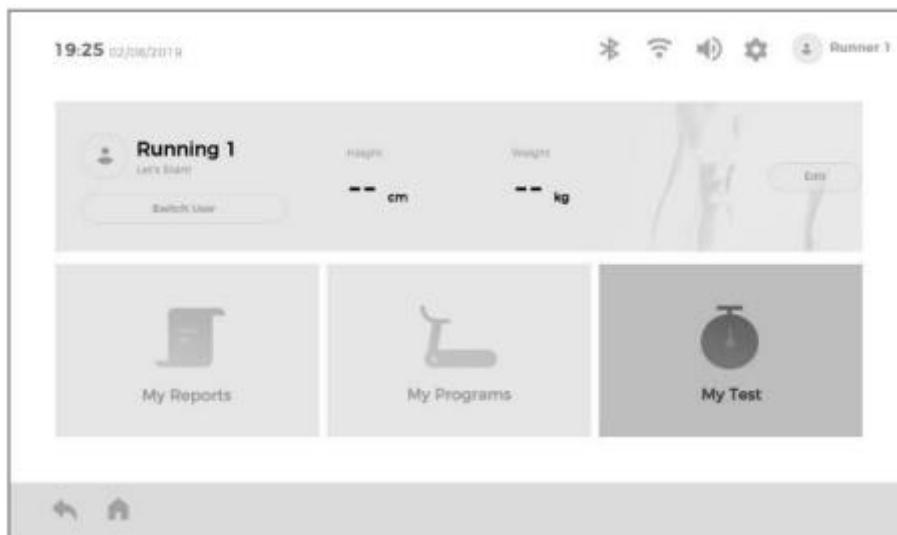
Stiskem PAUSE pozastavíte program, stiskem STOP program zastavíte a zobrazíte výsledky cvičení.



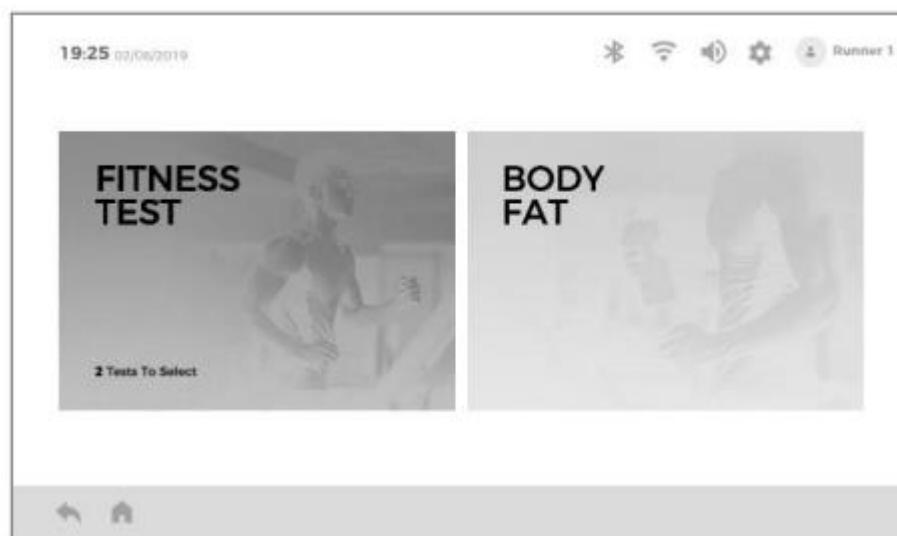
## MY TEST (test fyzické zdatnosti)

### FITNESS TEST

Vyberte My test



Vyberte Fitness test

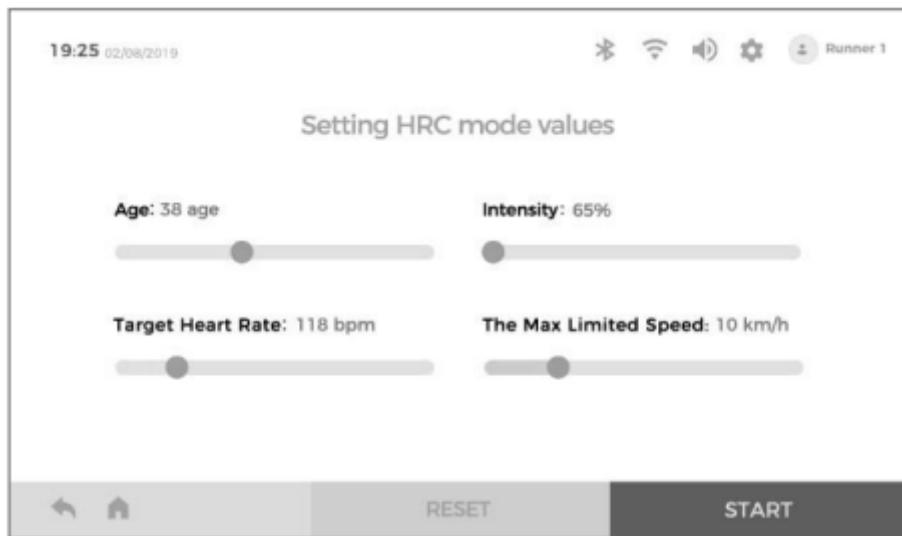


Vyberte HRC (pro co nejpřesnější výsledek je vhodné mít nasazený hrudní pás) nebo PRO.



### HRC

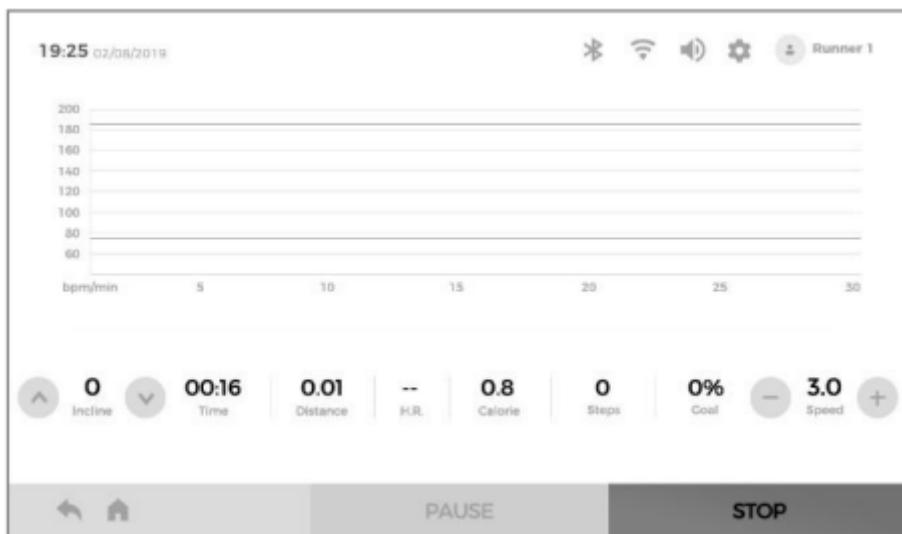
Nastavte všechny údaje, věk je automaticky nastavený podle vybraného profilu. Potvrďte stiskem START.



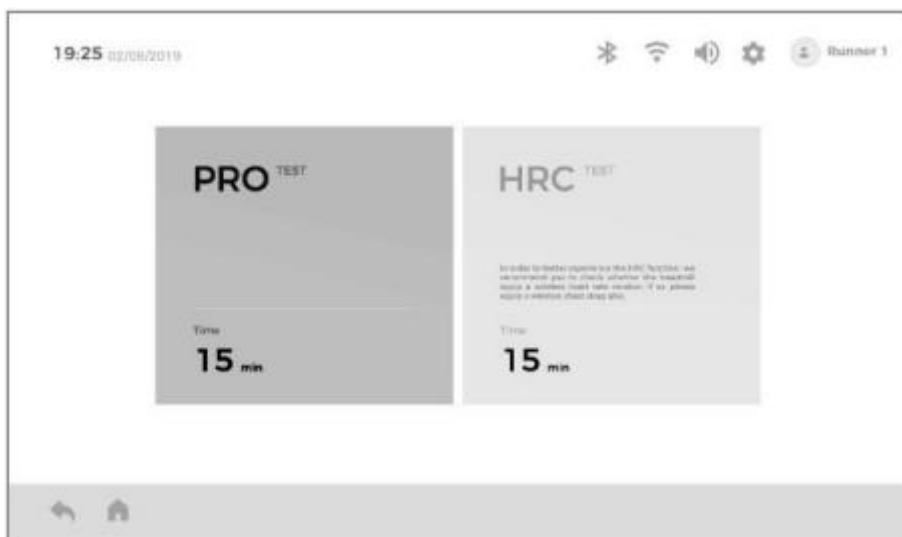
Rychlosť a náklon môžete upraviť pomocí príslušných tlačítek.

Po 15 min se zobrazí výsledek.

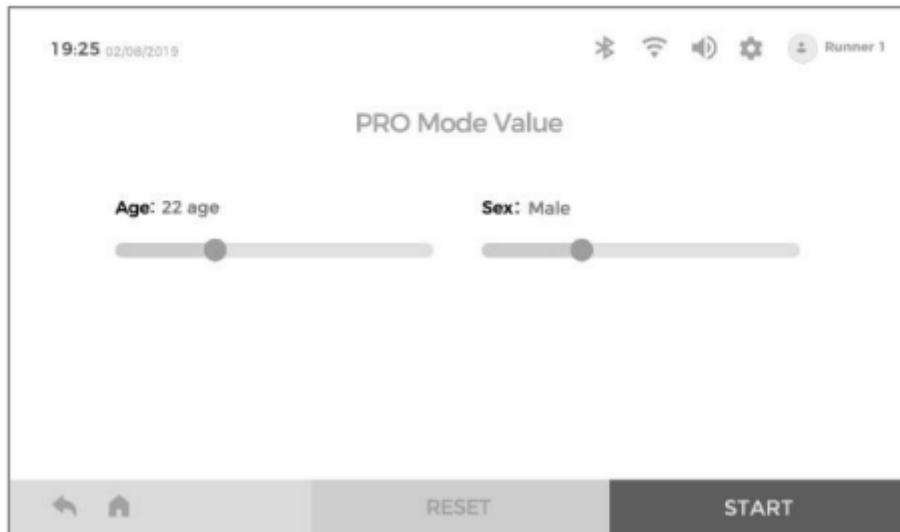
Pokud ukončíte test manuálně před dokončením 15 min odpočtu, nezobrazí se žádný výsledek.



## PRO



Nastavte údaje o věku a pohlaví. Po nastavené údajů stiskněte START.



Rychlosť a náklon můžete upravit pomocí příslušných tlačítek.

Po 15 min se zobrazí výsledek.

Pokud ukončíte test manuálně před dokončením 15 min odpočtu, nezobrazí se žádný výsledek.

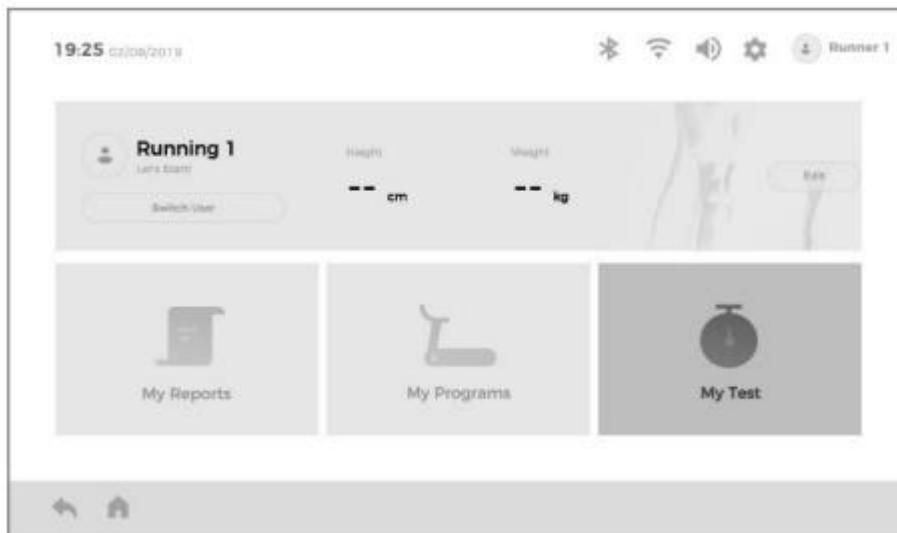


Rovnice pro výpočet fyzické zdatnosti:  $V02 = (D12 - 504.9) / 44.73$ , V02 je výsledek, D12 je vzdálenost uražená za 12 min.

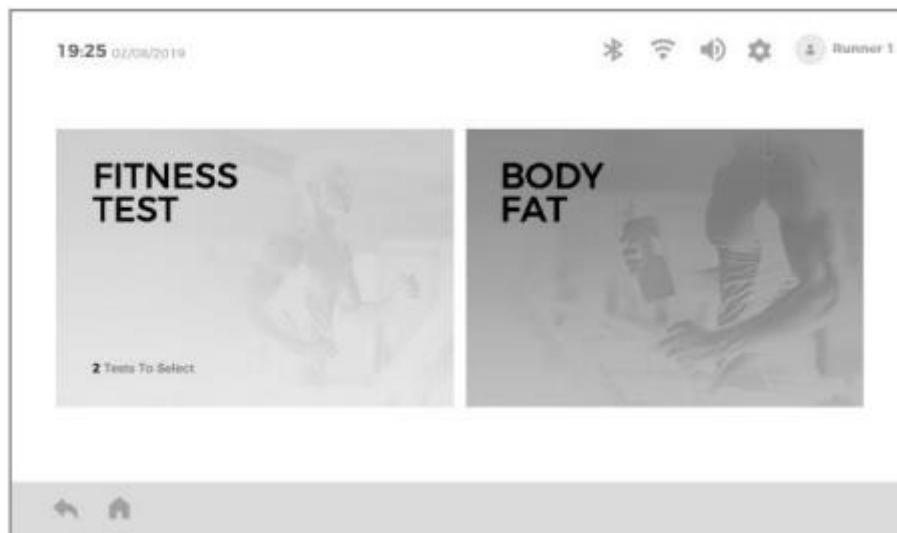
	Věk	Výsledek				
Muž	20-29	V<38	38≤V<42	42≤V<46	46≤V<46	V≥51
	30-39	V<37	37≤V<41	41≤V<44	44≤V<44	V≥48
	40-49	V<35	35≤V<38	38≤V<32	42≤V<32	V≥46
	50-59	V<32	32≤V<36	32≤V<39	39≤V<39	V≥43
	60-69	V<29	29≤V<32	32≤V<36	36≤V<36	V≥40
	70-79	V<26	26≤V<29	29≤V<32	32≤V<32	V≥37
Žena	20-29	V<32	32≤V<36	36≤V<40	40≤V<40	V≥44
	30-39	V<31	31≤V<34	34≤V<38	38≤V<38	V≥42
	40-49	V<29	29≤V<33	33≤V<36	36≤V<36	V≥40
	50-59	V<27	27≤V<30	30≤V<33	33≤V<33	V≥37
	60-69	V<25	25≤V<27	27≤V<30	30≤V<30	V≥33
	70-79	V<24	24≤V<26	26≤V<28	28≤V<28	V≥31
Výsledek		Špatný E	Průměrný D	Dobrý C	Skvělý B	Vynikající A

## BODY FAT (tělesný tuk)

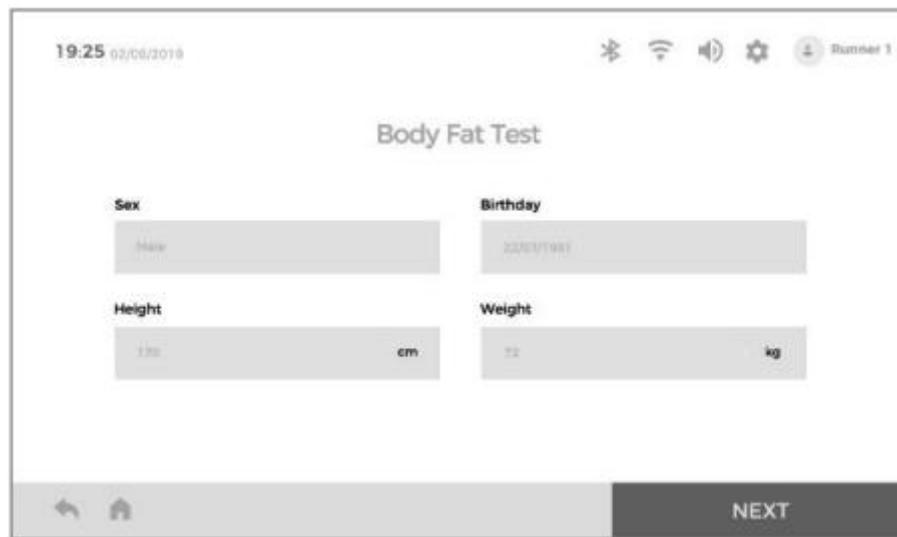
Vyberte My test.



Vyberte Body fat.



Nastavte údaje. Stiskněte NEXT.



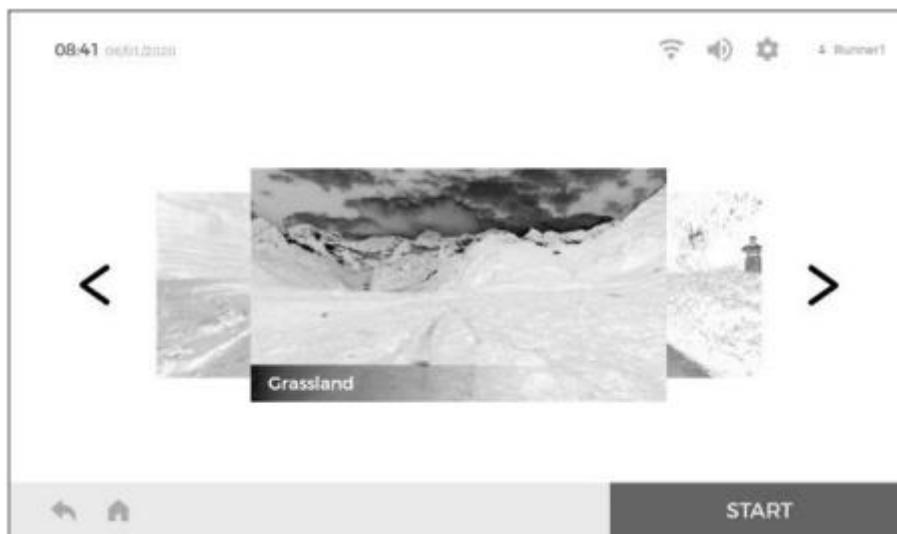
Uchopte senzory na madlech po dobu 8 vteřin.



$\leq 19$	Podvýživa
= (20 ~ 25)	Normální
= (26 ~ 29)	Nadváha
$\geq 30$	Obezita

#### VIRTUAL TRAINING (virtuální trénink)

Vyberte scenérii, program spusťte stiskem START.



Rychlosť a náklon môžete upraviť pomocí príslušných tlačítek.

Stiskom tlačítka „v“ prepnete do režimu celé obrazovky, stiskom „^“ prepnete do pôvodného zobrazenia.

Stiskom PAUSE pozastavíte program, stiskom STOP program zastavíte a zobrazíte výsledky cvičení.

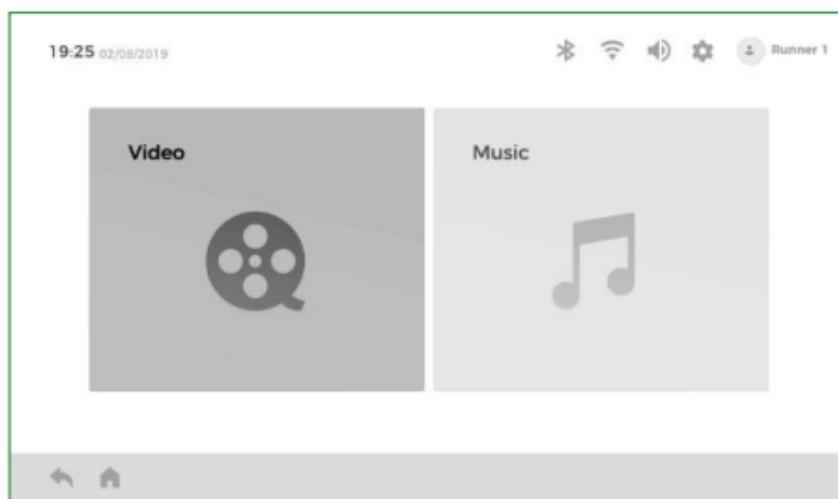


### VIDEO AND MUSIC (video a hudba)

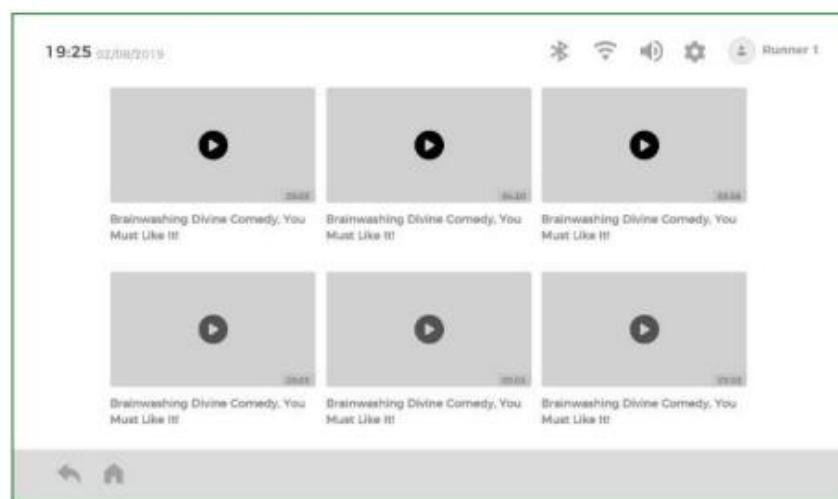
Soubory můžete spravovat připojením USB disku. Podporované formáty MP3, APE, MP4, MOV a další běžné audio a video formáty.

#### VIDEO

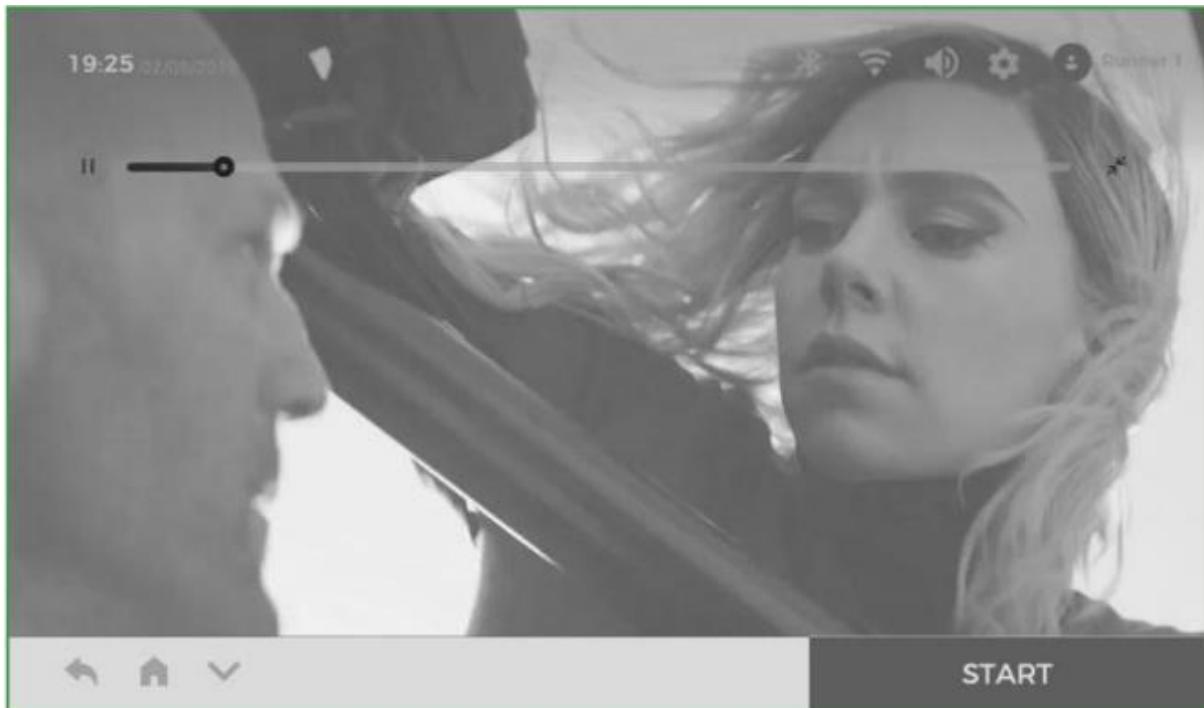
Vyberte video.



Vyberte soubor.



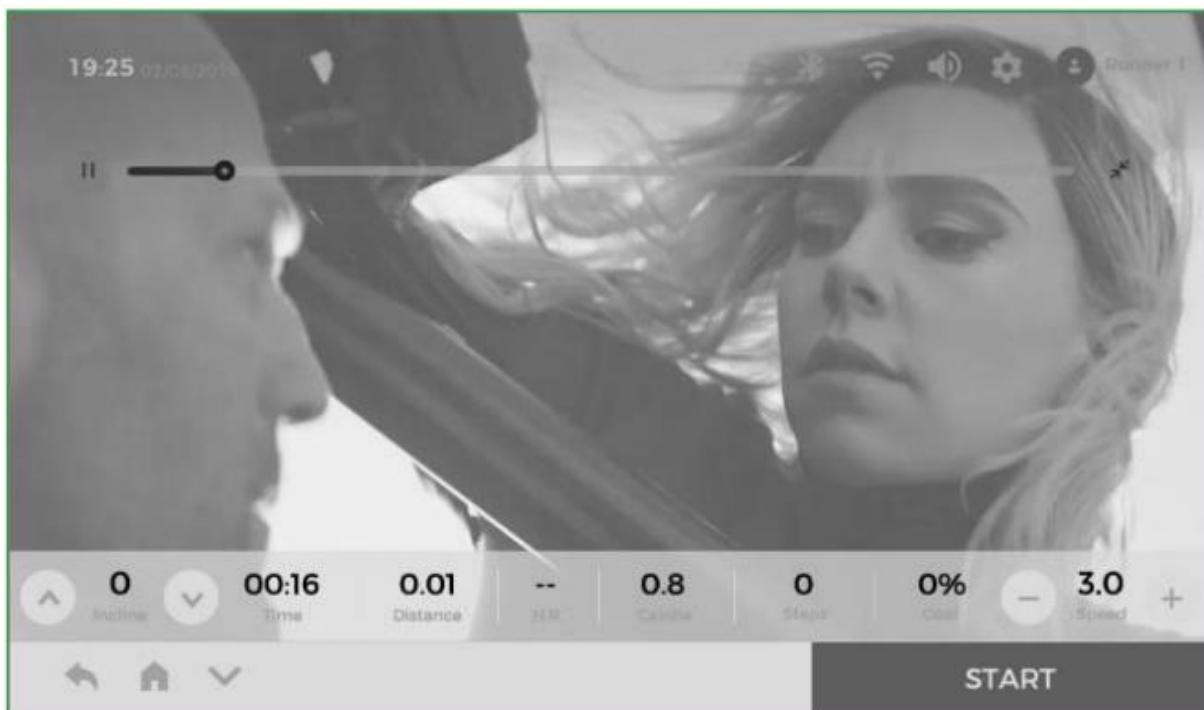
Pokud se přehrává video, můžete pomocí  zmenšit přehrávací okno. Pokud chcete změnit hodnoty, nebo ovládat další funkce pásu, stiskněte tlačítko pauzy .



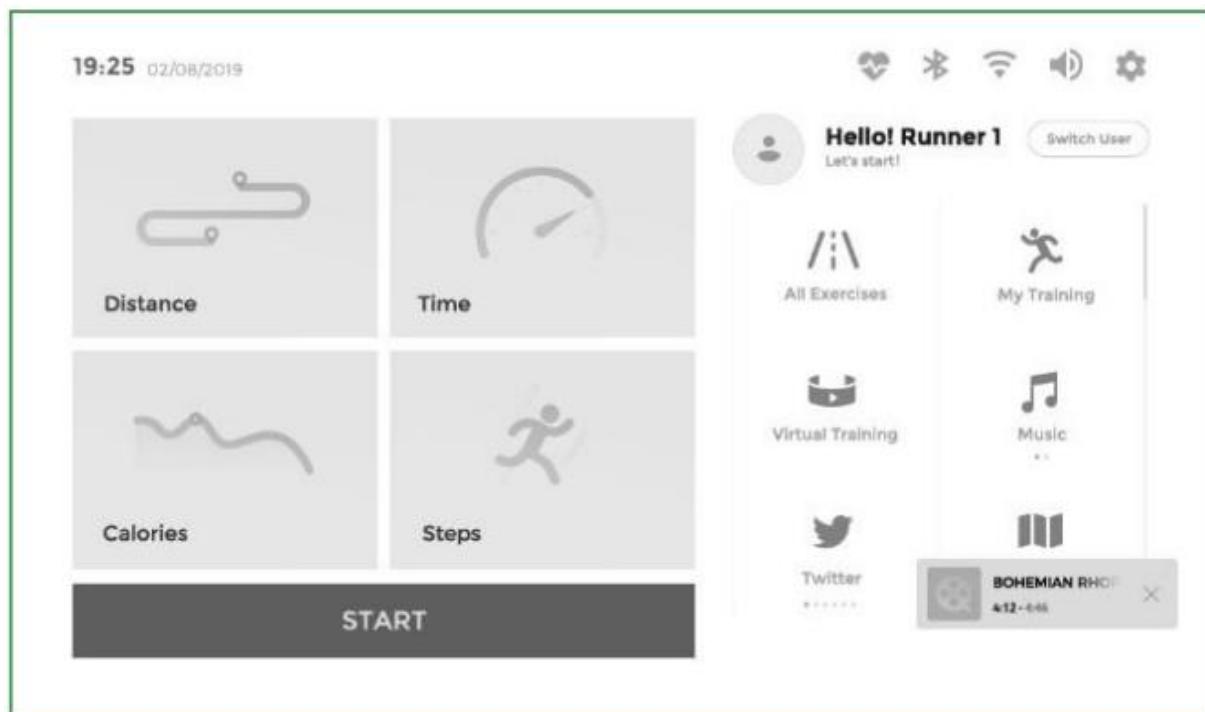
Rychlosť a náklon můžete upravit pomocí příslušných tlačítek.

Stiskem tlačítka „v“ přepnete do režimu celé obrazovky, stiskem „^“ přepnete do původního zobrazení.

Stiskem PAUSE pozastavíte program, stiskem STOP program zastavíte a zobrazíte výsledky cvičení.  
Stiskem START spusťte program.

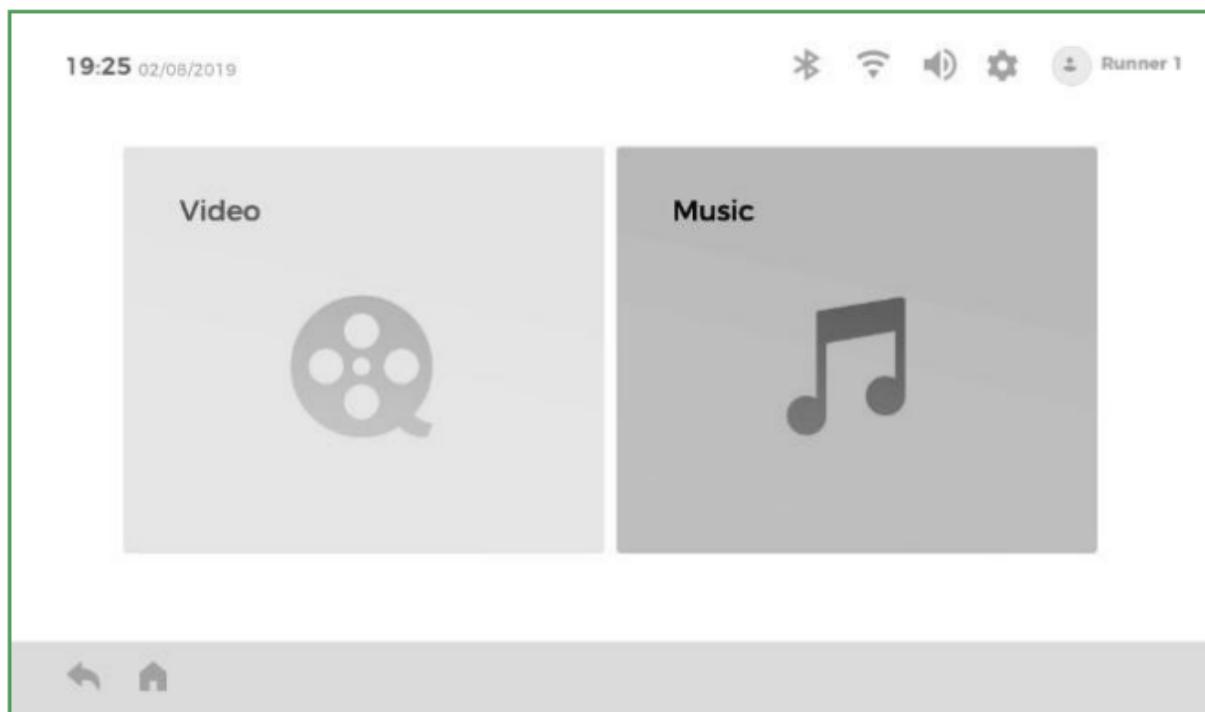


Po nastavení hodnot programu, můžete stisknout minimalizovaný přehrávač, pro zobrazení přehráváče.

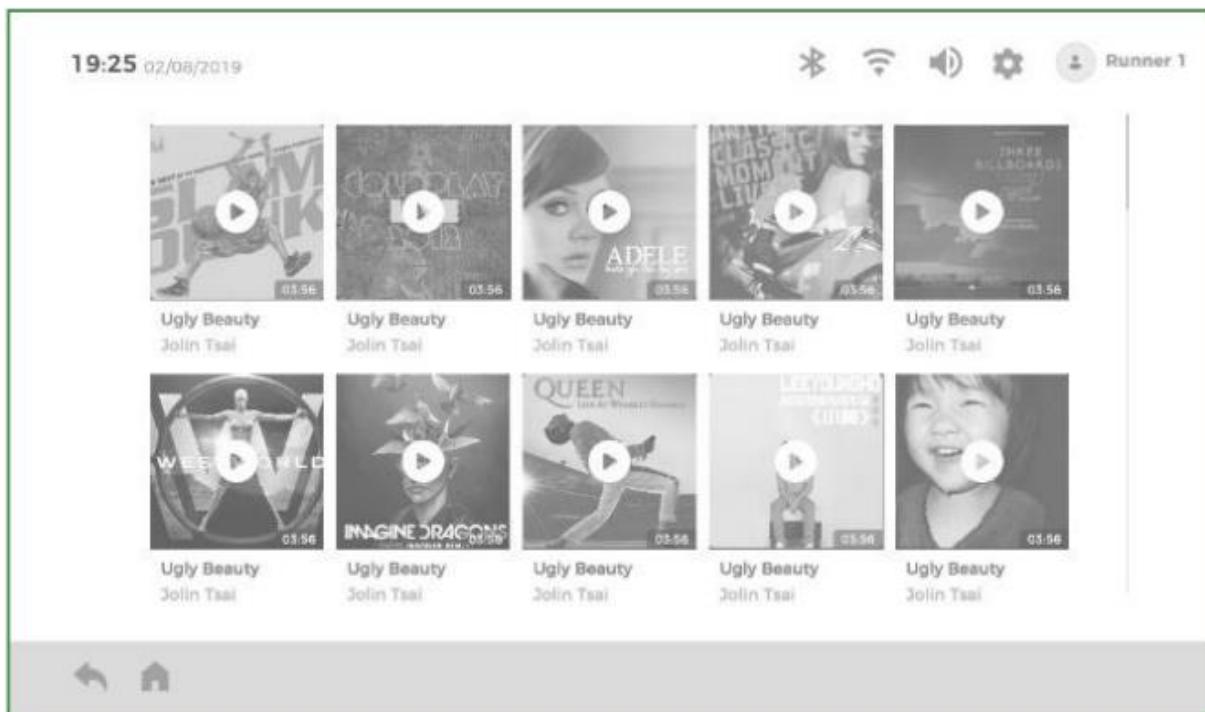


## MUSIC (hudba)

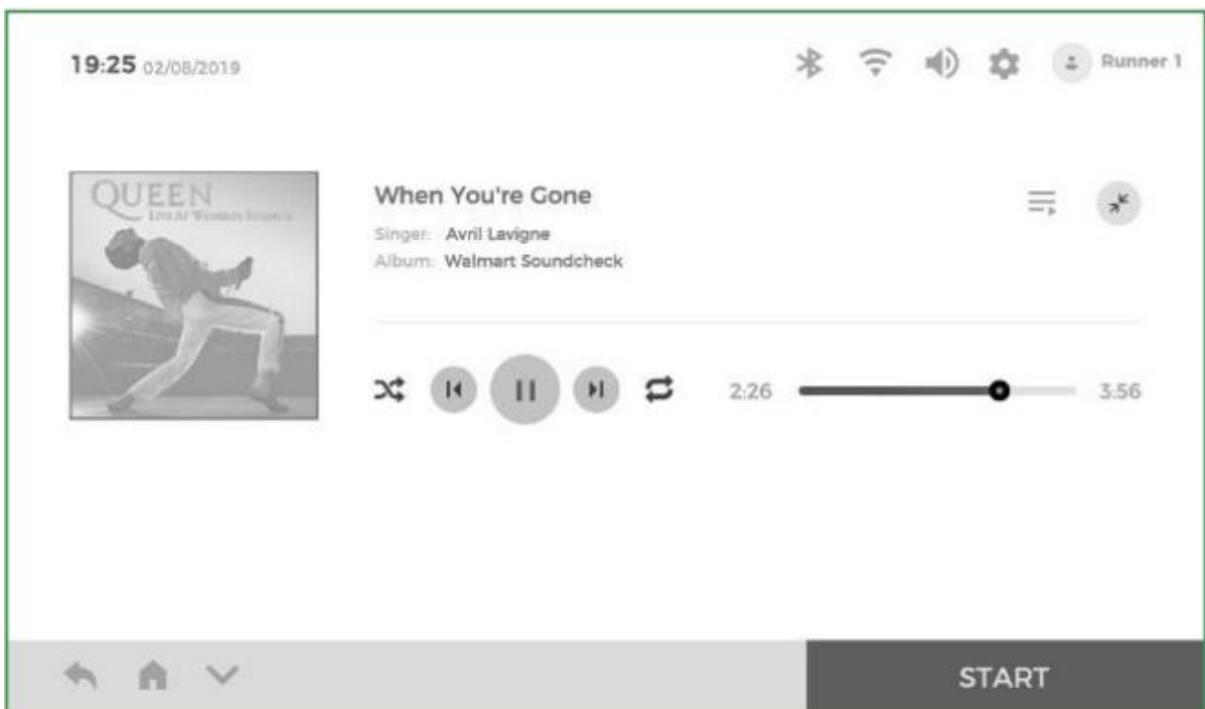
Vyberte Music.



Vyberte soubor, který chcete přehrát.



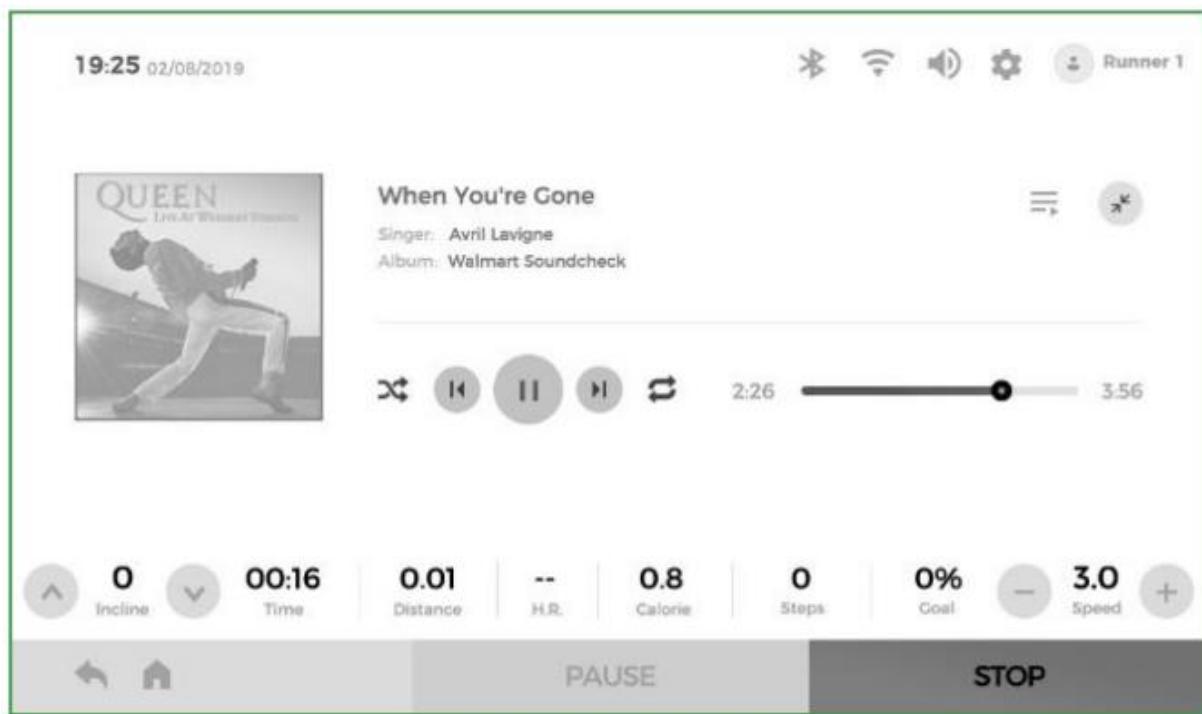
Stiskem tlačítka zobrazíte seznam skladeb. Pomocí tlačítka (náhodné) a (opakování) můžete vybrat styl přehrávání. Pomocí tlačítka zmenšíte přehrávací okno a můžete ovládat funkce pásu. Stiskem START spusťte program.



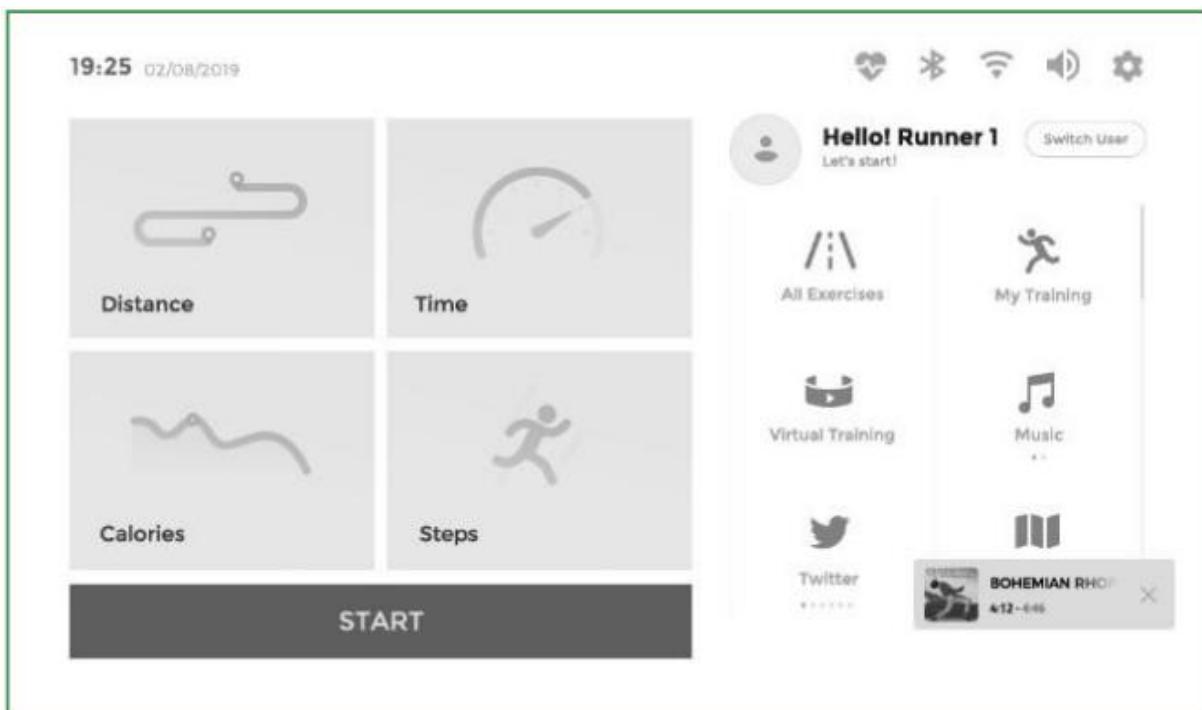
Rychlosť a náklon môžete upraviť pomocí príslušných tlačítek.

Stiskom tlačítka „v“ prepnete do režimu celé obrazovky, stiskom „^“ prepnete do pôvodného zobrazenia.

Stiskom PAUSE pozastavíte program, stiskom STOP program zastavíte a zobrazíte výsledky cvičení.

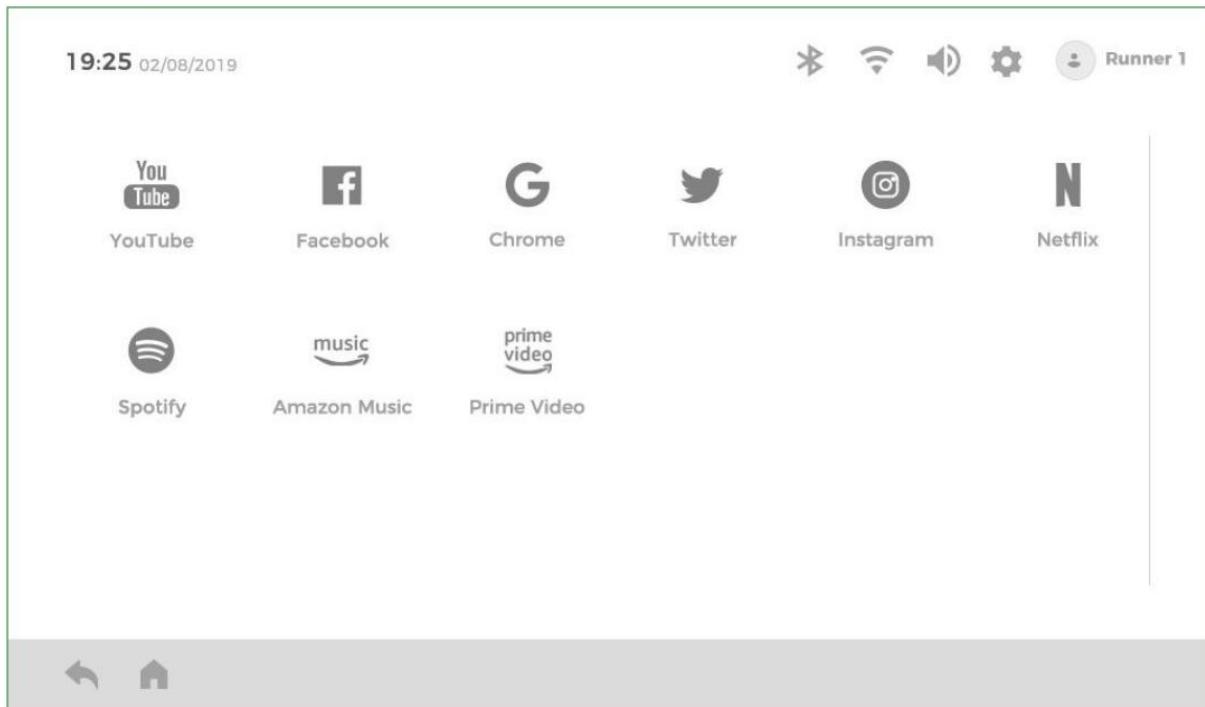


Po nastavení hodnot programu, můžete stisknout minimalizovaný přehrávač hudby, pro zobrazení přehráváče hudby.



## APLIKACE TŘETÍ STRANY

Zabudované aplikace třetích stran mohou být regionálně limitovány. Pro použití těchto aplikací musíte být připojeni k internetu. Během cvičení nedoporučujeme používat aplikace, které by mohly rozptýlit vaši pozornost a způsobit si tak poranění.



## SETTING (nastavení)

Wi-Fi

Display & Brightness (displej a jas) – nastavte jas displeje

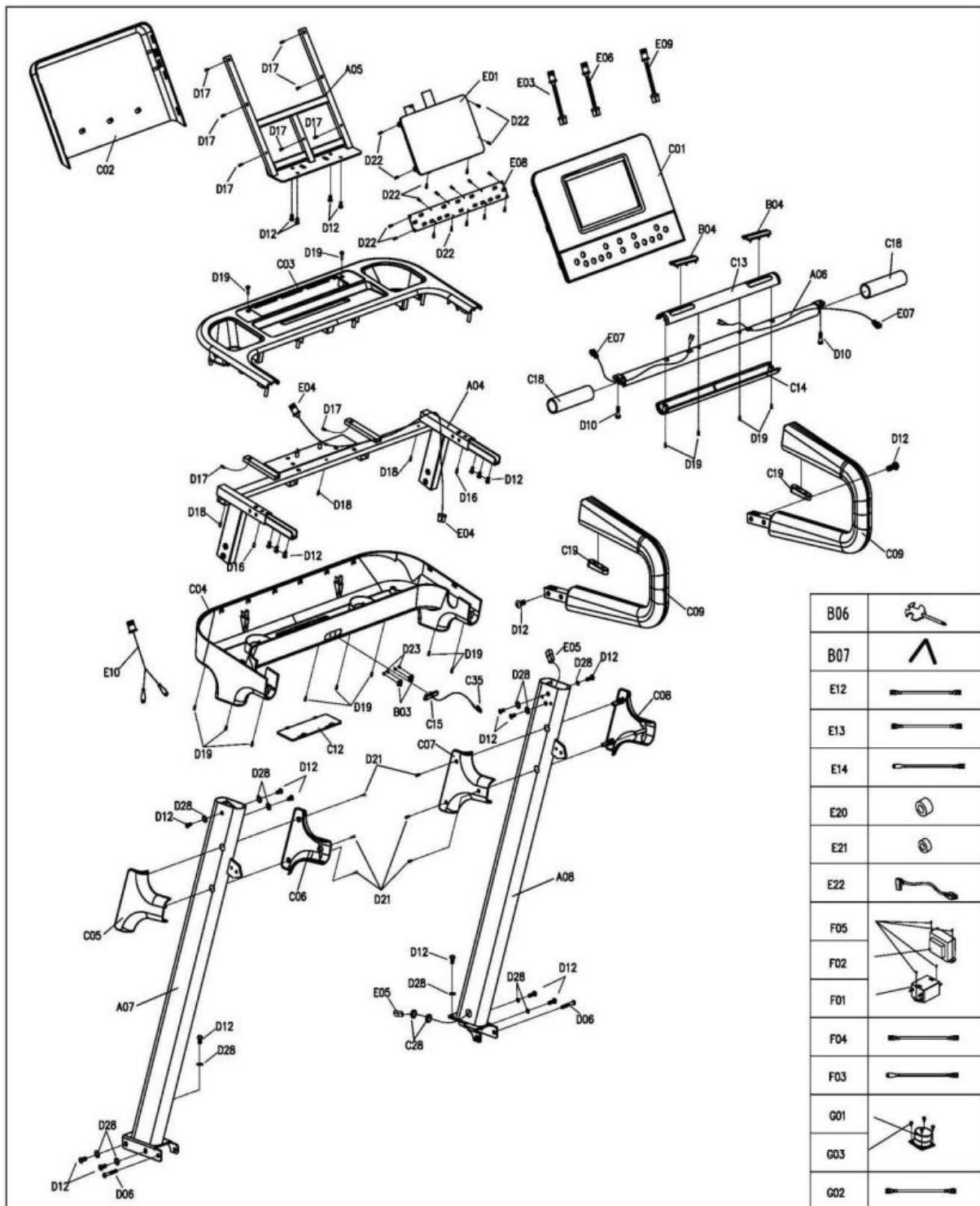
Language (jazyk) – vyberte ze seznamu jazyků

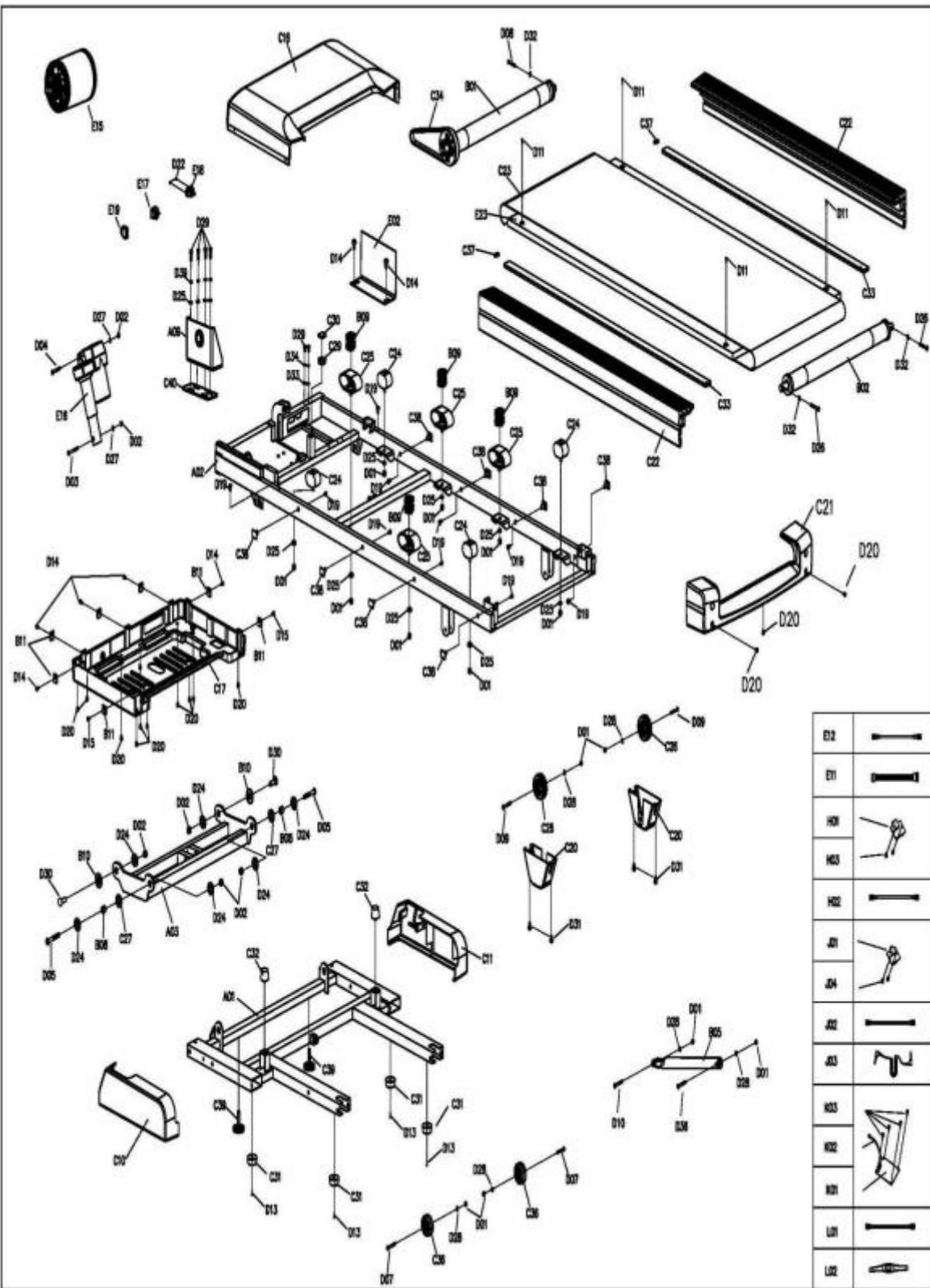
Unit change (změna jednotky) – výběr mezi metrickým a imperiálním systémem

Time setting (nastavení času) – vyberte časové pásmo

Clear Cache (vyčistit mezipaměť) – doporučujeme pravidelně mazat mezipaměť

# NÁKRES





## SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.	Ozn.	Název	Ks.
A01	Rám základny	1	C14	Spodní kryt destičky pulsu	1
A02	Hlavní rám	1	C15	Bezpečnostní klíč	1
A03	Rám náklonu	1	C16	Horní kryt motoru	1
A04	Držák displeje	1	C17	Spodní kryt motoru	1
A05	Rám displeje	1	C18	Pěnový válec madel	2
A06	Prostřední rám madel	1	C19	Koncovky madel	2
A07	Levý sloupek	1	C20	Krytka koleček	2
A08	Pravý sloupek	1	C21	Zadní kryt	1
A09	Upevnění motoru	1	C22	Nášlapy	2
B01	Přední válec	1	C23	Běžecký pás	1
B02	Zadní válec	1	C24	Tlumící podložka	4
B03	Pružina bezpečnostního klíče	2	C25	Tlumící podložka	4
B04	Destičky při měření pulsu	4	C26	Nastavitelná kolečka	2
B05	Vzduchový válec	1	C27	Plastová podložka	2
B06	Křížový klíč	1	C28	Držák kabelu	2
B07	Imbusový klíč #5	1	C29	Čtvercová koncovka	1
B08	Objímka	2	C30	EVA podložka	1
B10	Pouzdro	2	C31	Plochá podložka	4
B11	Destička krytu motoru	7	C32	Kuželová tlumící podložka	2
B12	Destička motoru	2	C33	EVA podložka	2
B13	Levé upevnění motoru	1	C34	Řemen	1
B14	Pravé upevnění motoru	1	C35	Klip bezpečnostního klíče	1
C01	10.1 palcový displej	1	C36	Přepravní kolečka	1
C02	Spodní kryt displeje	1	C37	Gumová podložka	2
C03	Horní kryt usazení displeje	1	C38	Uchycení bočního nášlapu	8
C04	Spodní kryt usazení displeje	1	C39	Nastavitelné nožičky	2
C05	Horní kryt levého sloupku – L	1	C40	EVA podložka	1
C06	Horní levý kryt sloupku – P	1	D01	Matice M8	14
C07	Horní pravý kryt sloupku – L	1	D02	Matice M10	6
C08	Horní pravý kryt sloupku – P	1	D03	Šroub M10*90	1
C09	Madla	2	D04	Šroub M10*45	1
C10	Levý spodní kryt	1	D05	Šroub M10*30	2
C11	Pravý spodní kryt	1	D06	Šroub M8*80	2
C12	Prostřední kryt displeje	1	D07	Šroub M8*70	2
C13	Horní kryt destičky pulsu	1	D08	Šroub M8*55	3

D09	Šroub M8*40	2	D36	Šroub M8*40	2
D10	Šroub M8*30	4	D37	Podložka φ6	4
D11	Šroub M8*25	4	D38	Pružná podložka φ6	4
D12	Šroub M8*15	26	D39	Pružná podložka φ8	4
D13	Šroub M5*16	4	E01	Displej	1
D14	Šroub M5*12	7	E02	Základní deska	1
D15	Šroub	2	E03	Horní kabel displeje	1
D16	Šroub ST4,2*30	2	E04	Prodlužovací kabel displeje	1
D17	Šroub ST4,2*15	9	E05	Spodní kabel displeje	1
D18	Šroub ST4,2*20	3	E06	Horní kabel pulsu	1
D19	Šroub ST4,2*12	24	E07	Spodní kabel pulsu	2
D20	Šroub ST4,2*12	13	E08	Ovládací deska	1
D21	Šroub ST4,2*12	6	E09	Horní kabel bezpečnostního klíče	1
D22	Šroub ST2,9*8	22	E10	Spodní kabel bezpečnostního klíče	1
D23	Šroub ST2,5*6	4	E11	Spojovací kabel	1
D24	Velká podložka φ10	6	E12	Kabel motoru 350 mm hnědý	2
D25	Podložka φ8	12	E13	Kabel motoru 350 mm hnědý	3
D26	Pružná podložka φ8	2	E14	Uzemňovací kabel	1
D27	Segerova podložka φ10	2	E15	Bezkartáčový motor	1
D28	Segerova podložka φ8	18	E16	Motor náklonu	1
D29	Šroub M8*20	4	E17	Vypínač	1
D30	Šroub M10*30	2	E18	Napájecí zásuvka	1
D31	Šroub ST4,2*20	4	E19	Přepěťová ochrana	1
D32	Podložka φ6	3	E20	Magnetický kruh	1
D33	Podložka φ5	2	E21	Magnetické jádro	1
D34	Pružná podložka φ5	2	E22	Napájecí kabel	1
D35	Šroub M6*20	8	E23	Běžecká deska	1

## ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ

### SKLADOVÁNÍ

Pás skladujte na suchém a stinném místě. Chraňte před prachem. Před uložením vytáhněte ze zásuvky (pokud lze aplikovat na daný produkt).

Životnost a bezpečnost přístroje může být zaručena pouze v případě, že produkt pravidelně kontrolujete proti poškození nebo opotřebení.

Nikdy neodstraňujte ochranné kryty.

Pás je určen pouze pro vnitřní použití, nepoužívejte ve vlhkých prostorech.

Pravidelně kontrolujte utáhnutí všech šroubů a matic.

### ÚDRŽBA

Pro čištění vždy používejte měkký, bavlněný hadřík a neagresivní čistící prostředek.

Nikdy nepoužívejte agresivní čistící prostředky na bázi alkoholu nebo benzínu.

## PRAVIDELNÁ KONTROLA

### DENNÍ KONTROLA

- Před každým použitím se ujistěte že žádný předmět z okolí nebrání volnému pohybu uživatele.
- Před každým použitím zkонтrolujte, zda je běžecká plocha správně zajištěna a zkonzolujte, zda není opotřebovaná.
- Po každém použití, setřete pot a vlhkost.
- Displej konzole čistěte vlhkým, měkkým bavlněným hadříkem. Vyhnete se použití nadmerného množství vody.

### TÝDENNÍ KONTROLA

- Řádně očistěte plastový kryt
- Čistěte madla a displej
- Zkontrolujte, zda je běžecká plocha správně zajištěna a zkonzolujte, zda není opotřebovaná.
- Zkontrolujte všechny šrouby, matice proti opotřebení a zda jsou rádně dotaženy.

### MĚSÍČNÍ KONTROLA

- Namažte všechny kovové konce ochranou látkou proti korozi
- Zkontrolujte stav AA baterie v konzoli, případně vyměňte
- Očistěte běžeckou plochu

Nedoporučujeme provádět jakékoli interní opravy / úpravy.

Použití jakéhokoliv jiného prostředku než čistícího a lubrikantu může snížit životnost produktu.

## BEZPEČNÉ CVIČENÍ

Před cvičením se poradte s Vaším lékařem. Může Vám doporučit správnou frekvenci a intenzitu cvičení s ohledem na Váš věk a zdravotní stav. Pokud při běhu pocítíte nevolnost, dušnost, nepravidelný tep, pnutí na hrudi nebo jinou anomálii, okamžitě přestaňte cvičit. Před případným dalším cvičením se poradte s lékařem. Pokud používáte zařízení častěji, můžete si zvolit mezi chůzí a během. Pokud si nejste jisti nevhodnější rychlostí, řídte se následujícími údaji:

Rychlosť 1 - 3.0 km/h	lidé se slabší tělesnou konstrukcí
Rychlosť 3.0 - 4.5 km/h	méně pohybově zdatní jedinci
Rychlosť 4.5 - 6.0 km/h	lidé zvyklí na klasickou chůzí
Rychlosť 6.0 - 7.5 km/h	lidé s rychlou chůzí
Rychlosť 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Rychlosť 9.0 - 12.0 km/h	středně rychlí běžci
Rychlosť 12.0 - 14.5 km/h	zkušení běžci
Rychlosť nad 14.5 km/h	profesionální běžci

### POZOR:

- Chodci by si měli zvolit rychlosť 6 km/h nebo nižší.
- Běžci by si měli zvolit rychlosť 8 km/h nebo vyšší.

# PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ

## PŘÍPRAVA

Prosím, konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem ještě před cvičením, zvláště pokud spadáte do věkové kategorie nad 45 let nebo pokud máte zdravotní problémy.

Dříve než se na pás postavíte, vyzkoušejte si, jak se stroj ovládá. Především se správně naučte stroj spouštět a zastavovat. Věnujte pozornost také ovládání rychlosti. Vše opakujte, dokud si na ovládání nezvyknete.

## CVIČENÍ

Nejprve se naučte stroj ovládat. Dobře si zapamatujte, jak pás rozjet, zastavit a jak usměrnit rychlosť. Jakmile si na ovládání zvyknete, zkuste na pásu ujít 1 km stabilní rychlostí a pokuste se vylepšit čas. Mělo by Vám to zabrat cca 15 – 25 minut. Poté zkuste ujít 1 km při rychlosti 4,8 km/h (doba trvání cca 12 minut). Cvičení několikrát opakujte. Poté si můžete zvýšit rychlosť a úhel stoupání na dobu 30 minut. Tento postup Vám zaručí kvalitní cvičení. Nepospíchejte. Pamatujte, že cvičením si zlepšujete zdraví a že by pro Vás mělo být zábavou.

## FREKVENCE

Optimální frekvence cvičení je 3 – 5krát týdně po 15 – 60 minutách. Doporučujeme si nejprve udělat harmonogram a toho se držet. Nedoporučuje se zvyšovat stoupání během počáteční fáze cvičení. Zvyšování sklonu použijte teprve tehdy, až budete chtít zvýšit intenzitu tréninku.

## PŘÍPRAVA A SPALOVÁNÍ KALORIÍ

Chcete-li ušetřit čas, je nejlepší cvičit 15 – 20 minut. Zahřívací fáze by měla trvat kolem 2 minut za rychlosť 4,8 km/h. Poté by mělo dojít ke zvýšení rychlosti na 5,3 a následně 5,8 km/h, vždy po dvou minutách. Poté vždy co 2 minuty přidávejte 0,3 km/h, dokud se Vám nezrychlí dech. Pozor, dýchání nesmí být obtížné. Pokračujte v běhu uvedenou rychlosťí. Pokud naznamenáte problémy s dechem, snižte rychlosť na 0,3 km/h. Nakonec si ponechejte 4 minuty na pozvolné zmírnění rychlosti. Pokud by se Vám zvyšování náročnosti pomocí rychlosti zdálo nedostatečné, můžete zvýšit náročnost úpravou sklonu. Pozvolné zvyšování úhlu sklonu může významně ovlivnit náročnost cviků.

METODA SPALOVÁNÍ KALORIÍ - Toto cvičení napomáhá rychlejšímu pálení kalorií. Nejdříve cvičte po dobu 5 minut při rychlosti 4 – 4,8 km/hod a poté co 2 minuty vždy o 0,3 km/hod zrychlujte. Pokuste se vytrvat po dobu 45 minut. Pro zvýšení intenzity se můžete pokusit vydržet cvičit zhruba hodinu. Během cvičení můžete sledovat televizi. Jakmile začne reklama, přidejte 0,3 km/h a až skončí, vraťte se na původní rychlosť. Během reklam tedy dojde k větší spotřebě kalorií. Ke konci cvičení 4 minuty zpomalujte.

## ODĚV

Pro cvičení zvolte pár dobrých bot neomezuječích pohyb. Během cvičení nic nepokládejte na běžící pás nebo do mezer zařízení. Zabráňte tak případnému opotřebení a poškození zařízení. Oblékejte se pohodlně.

## ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Před cvičením je dobré vykonat zahřívací cviky. Zahřáté svalstvo je pružnější. Věnujte procvičení 5 – 10 minut. Základní zahřívací cviky najeznete v tabulce.



### Předklon

Mírně prohněte kolena a překlopněte se. Povolte záda a ramena. Snažte se dosáhnout na prsty u nohou. Vydržte 10 – 15 vteřin a třikrát opakujte.

### Protážení stehna

Posaděte se na rovnou podlahu. Jednu nohu narovnejte a druhou přikrčte a přitáhněte k té první. Snažte se dosáhnout na prsty natažené nohy. Vydržte 10 – 15 vteřin. Poté se uvolněte.

Opakujte u obou nohou třikrát.



#### Protažení lýtek a Achillových šlach

Opřete se rukama o zeď nebo o strom a jednu nohu natáhněte dozadu. Nohu zachovějte napnutou a patu držte pevně na zemi. Tlačte na zed' nebo na strom. Vydržte v této poloze 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u každé nohy.

#### Protažení čtyřhlavého stehenního svalu

Pravou rukou se chytněte zdi nebo stolu, abyste udrželi rovnováhu. Poté natáhněte levou ruku dozadu, chytněte se za kotník a tlačte nohu směrem k hýzdímu. Pokračujte, dokud neucítíte napětí ve stehenních svalech. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u obou nohou.

#### Protažení krejčovského svalu

Posaděte se tak, abyste měli podrážky naproti sobě a kolena aby směřovala ven. Chodidla tlačte ve směru trísel. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát.

## SKLADOVÁNÍ

Uchovávejte běžecký pás v čistém a suchém prostředí. Ujistěte se, že hlavní vypínač je vypnutý a že stroj není zapojen do elektřiny.

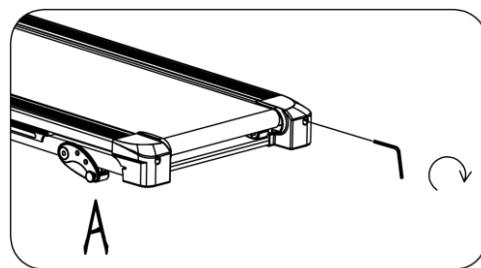
## DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům a je vhodný pro domácí použití. Jakékoli jiné používání je zakázáno a může být pro uživatele nebezpečné. Za jakoukoli újmu způsobenou nesprávným a zakázaným zacházením se strojem nejsme zodpovědní.
- Předtím, než začnete s tréninkem na běžeckém pásu, poradte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilí stroj používat a jakou námahu jste schopní podstoupit. Nesprávné cvičení nebo přepínání organismu může uškodit Vašemu zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující rady a pokyny ke cvičení. Pokud pocítíte během cvičení bolest, nevolnost, špatně se Vám dýchá nebo máte nějaké jiné zdravotní potíže, ihned cvičení ukončete. Pokud bolest přetrvá, okamžitě navštivte lékaře.
- Tento běžecký pás není vhodný jako profesionální lékařská pomůcka. Také jej nelze využít k léčebným účelům.
- Snímač tepové frekvence není lékařským přístrojem. Podává pouze orientační informace o Vaší průměrné tepové frekvenci a jakákoliv navrhovaná tepová frekvence není medicínsky závazná. Snímané data nemusí být s ohledem na nekontrolovatelné lidské a okolní faktory vždy přesné.

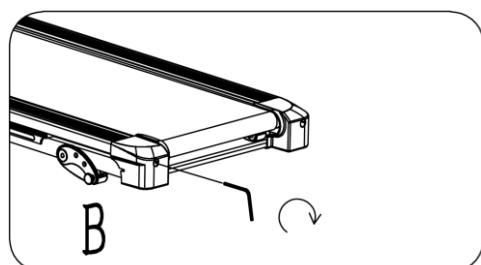
## CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Položte běžecký pás na rovnou plochu a nastavte rychlosť na 6 – 8 km/h, abyste zjistili, jestli se vychyluje.

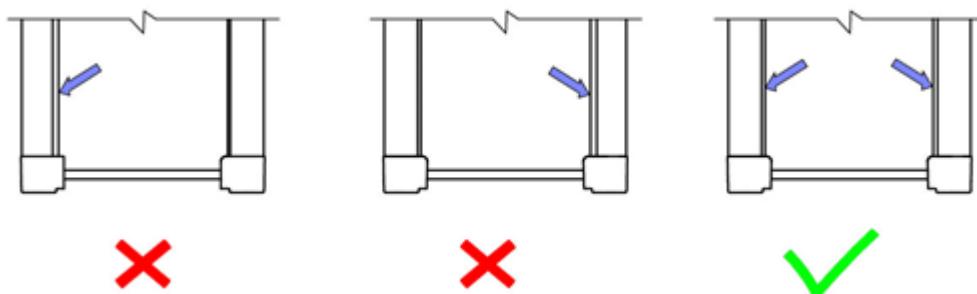
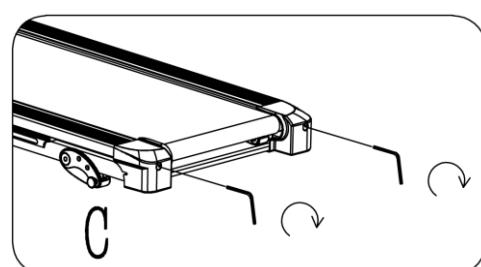
Jestliže se pás vychyluje doprava, pootočte pravým stavěcím šroubem o  $\frac{1}{4}$  otáčky ve směru hodinových ručiček a levý stavěcí šroub pootočte o  $\frac{1}{4}$  otáčky proti směru hodinových ručiček. Jestli se pás nepohně, opakujte postup, dokud ho nevycentrujete. Říďte se dle obrázku A.



Jestliže se pás vychyluje doleva, pootočte levým stavěcím šroubem o  $\frac{1}{4}$  otáčky ve směru hodinových ručiček a pravý stavěcí šroub pootočte o  $\frac{1}{4}$  otáčky proti směru hodinových ručiček. Jestli se pás nepohně, opakujte postup, dokud ho nevycentrujete. Říďte se dle obrázku B.



Běžecký pás se průběhem času uvolní. Abyste ho znova utáhli, pootočte oběma stavěcími šrouby o celou otáčku. Zkontrolujte utažení pásu. Tento postup opakujte, dokud nebude pás rádně utažený. Dávejte si pozor, abyste oba šrouby utáhli stejnou mírou. Říďte se dle obrázku C.



## APLIKACE MAZIVA

Před prvním použitím zkontrolujte promazání pásu, v případě potřeby aplikujte lubrikant.

Mazání běžeckého pásu a běžecké desky je klíčové, jelikož tření značně ovlivňuje celkovou životnost a provozuschopnost přístroje. Proto doporučujeme nezanedbávat pravidelnou aplikaci maziva.

**VAROVÁNÍ:** Před každým čištěním, mazáním či údržbou vždy nejdříve odpojte přístroj z elektrické sítě.

### Doporučená frekvence mazání:

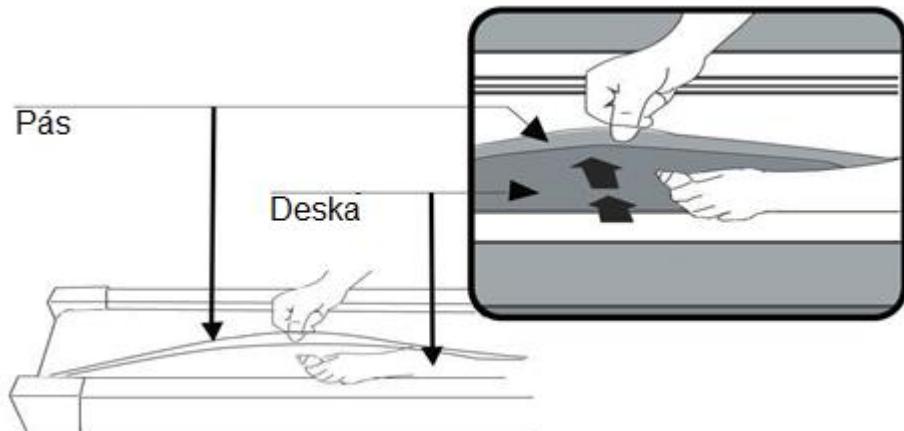
Rekreační uživatel (méně než 3 hod týdně)	Každých 6 měsíců
Průměrný uživatel (3 – 5 hod týdně)	Každé 3 měsíce
Náročný uživatel (více než 5 hod týdně)	Každé 2 měsíce

### Jak promazat pás:

Nadzvedněte pás na jedné straně a aplikujte lubrikant, ten poté rozmažte po celé ploše hadříkem. Aplikujte i na druhé straně.

Všechny pohyblivé části se musí pohybovat volně a tiše. Abnormální pohyb může poškodit bezpečnost produktu. Pravidelně kontrolujte a utahujte všechny šrouby.

Správná a pravidelná údržba prodlužuje životnost pásu.



Před každým promazáním pásu vždy nejprve vyzkoušejte stav olejového filmu tím, že sáhnete na desku pod běhounem. Na desce by měl být lehký olejový film, který také zůstane na prstech. Pokud tomu tak není, pás promažete. Obecně se doporučuje nalít cca 10ml oleje do příslušného otvoru a následně nechat pás běžet na nejnižší rychlosť pár minut na prázdro. Poté opět zkонтrolujte, zda se na desce pod běhounem vytvořil jemný olejový film. POZOR! Přemazání pásu není žádoucí a zpravidla vyžaduje servisní zásah specialisty. Je proto lepší nalít oleje méně a případně dle potřeby přidat.

## OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdajte je na místa určená pro recyklaci.

## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmu

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 kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmíňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 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.

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 určité dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

### **Baterie**

Záruka 6 měsíců na životnost baterie – jmenovitá kapacita baterie neklesne pod 70% své celkové kapacity v průběhu 6 měsíců od prodeje produktu.

### **Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé (pokud lze aplikovat na zakoupený produkt):**

- 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, kloubové spoje, opotřebení brzdových destiček/špalků, řetězu 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 kupujícímu. 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. Prodávající 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. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnu 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 vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

**CZ**  
**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01  
IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264  
Tel: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Web: [www.inSPORTline.cz](http://www.inSPORTline.cz)

**SK**  
**Stores inSPORTline SK, s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK  
IČO: 46259317  
DIČ: SK2023299729  
Tel.: +421 917 700 098  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk  
Web: [www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk)

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

**Reklamace zboží**



**Vrácení a výměna zboží do 30 dnů**

