



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 29699 Běžecký pás inSPORTline Velocer Run



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
OBSAH BALENÍ	5
MONTÁŽ	6
OVLÁDÁNÍ	10
TLAČÍTKA.....	10
KONZOLE.....	11
NÁKRES.....	18
SEZNAM ČÁSTÍ	19
ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ	21
PRAVIDELNÁ KONTROLA	21
BEZPEČNÉ CVIČENÍ	21
PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ.....	22
ZAHŘÍVACÍ FÁZE	23
SKLADOVÁNÍ.....	23
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	23
CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU.....	24
APLIKACE MAZIVA.....	24
CHYBOVÉ KÓDY	25
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	27
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	28

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

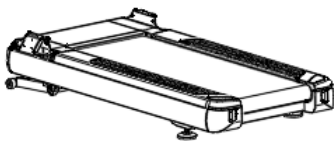
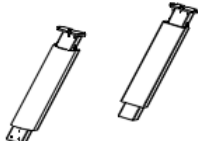
- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí použití.
- Připněte si bezpečnostní klíč k oděvu nebo k opasku před zahájením cvičení.
- Během cvičení pohybujte pažemi přirozeně, rovně vpřed. Nedívejte se dolů k nohám. Pouze jedna osoba smí zařízení používat v daný čas.
- Rychlost regulujte vždy postupně, ne příliš prudce.
- V případě nebezpečí stlačte pohotovostní tlačítko 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 poradte se svým lékařem. Je to zvláště nutné, pokud máte zdravotní komplikace nebo pokud proděláváte léčbu nebo pokud trpíte vysokým tlakem.
- Pravidelně kontrolujte veškeré šrouby a matice. Musí správně držet. Pravidelně kontrolujte případné poškození nebo opotřebením celého zařízení. Poškozené nebo opotřebované zařízení nepoužívejte.
- Pravidelně kontrolujte poškození nebo opotřebením 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 neumísťujte 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 zdířek nekládejte 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 rychlost, 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 neumísťujte 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:** 180 kg
- **Kategorie:** SA pro komerční a 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 může způsobit vážné poranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete trénink.

OBSAH BALENÍ

 A		 B		 C	
 D	 B-10	 B-11	 B-14	 B-15	 B-16
 B-17	 D-10	 A-35	 A-81	 A-82	 B-3
 B-4	 B-7	 B-8	 D-3	 D-6	 E
 F	 G	 H	 I		

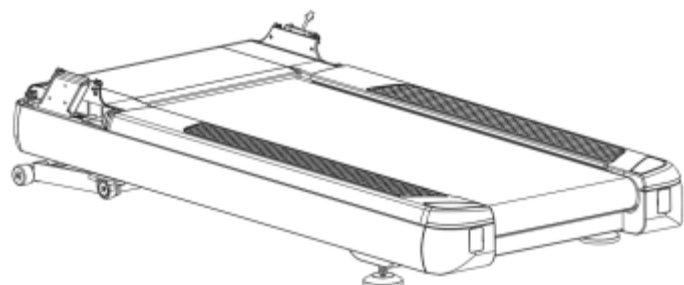
Ozn	Název	Ks	Ozn	Název	Ks
A	Hlavní rám	1	A-81	Napájecí kabel	1
B	Levý / pravý sloupek	1	A-82	Protiskluzový návlek	8
C	Držák konzole	1	B-3	Šroub M10x20 mm	14
D	Konzole	1	B-4	Plochá podložka	14
B-10	Levý horní kryt	1	B-7	Samořezný šroub M4x16 mm	14
B-11	Pravý horní kryt	1	B-8	Samořezný šroub M4x16 mm	12
B-14	Levý kryt konzole – A	1	D-3	Šroub M8x20 mm	5
B-15	Levý kryt konzole – B	1	D-6	Šroub	5
B-16	Pravý kryt konzole – A	1	E	Šroubovák	1
B-17	Pravý kryt konzole – B	1	F	Klíč 14-16	1
D-10	Zadní kryt konzole	1	G	Imbusový klíč 6 mm	1
A-35	Samořezný šroub M4x16 mm	1	H	Imbusový klíč 8 mm	1
			I	Silikonový olej	1

MONTÁŽ

Montáž je určena pro alespoň 2 osoby.

Otevřete kartón, vytáhněte všechny části a zkontrolujte, zda žádná nechybí.

Položte hlavní rám na rovný a čistý povrch.

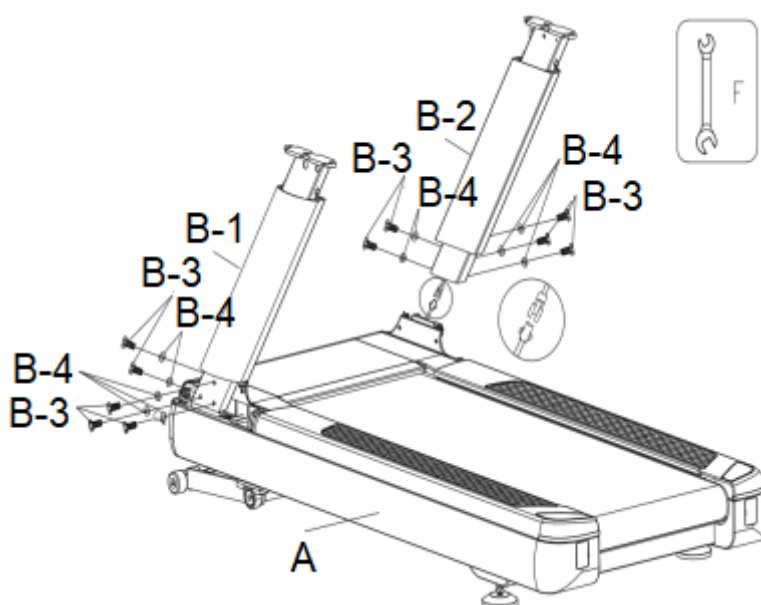


Krok 1

Upevněte levý sloupek (B-1) na hlavní rám (A). Zarovnejte otvory sloupku a rámu. Části spojte pomocí 5x šroubů M10*20 (B-3) a 5x podložek (B-4).

Na pravé straně spojte kabely z pravého sloupku (B-2) a hlavního rámu (A). Zbytek kabelů zastrčte do hlavního rámu (A). Části spojte pomocí 5x šroubů M10*20 (B-3) a 5x podložek (B-4).

Poznámka: zatím nedotahujte šrouby.

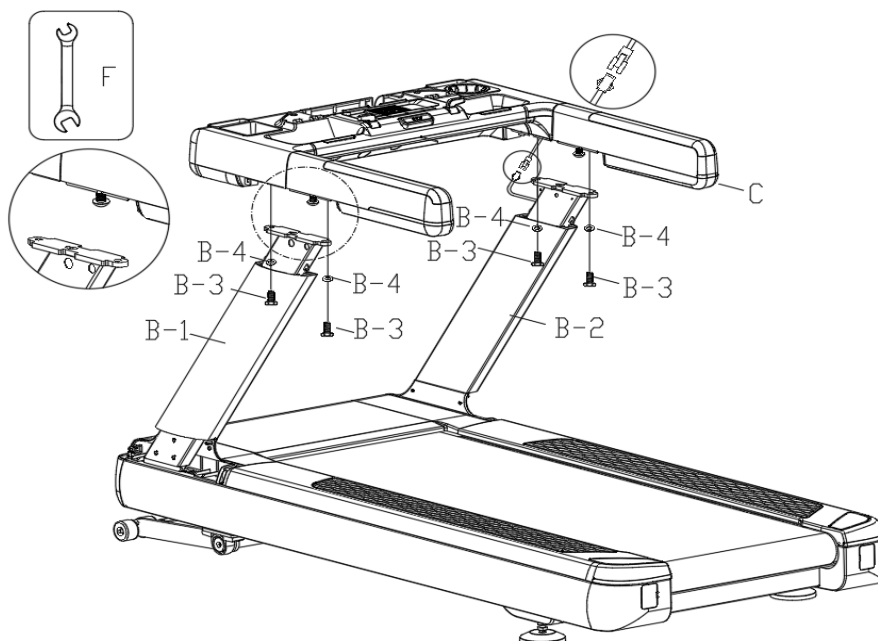


Krok 2

Vytáhněte držák konzole (C). Požádejte o pomoc další osobu. Současně připevněte držák konzole na levý / pravý sloupek (B-1 / B-2).

Držák konzole připevněte na sloupky pomocí 4x šroubů M10*20 (B-3) a 4x podložek (B-4). Dotáhněte všechny šrouby.

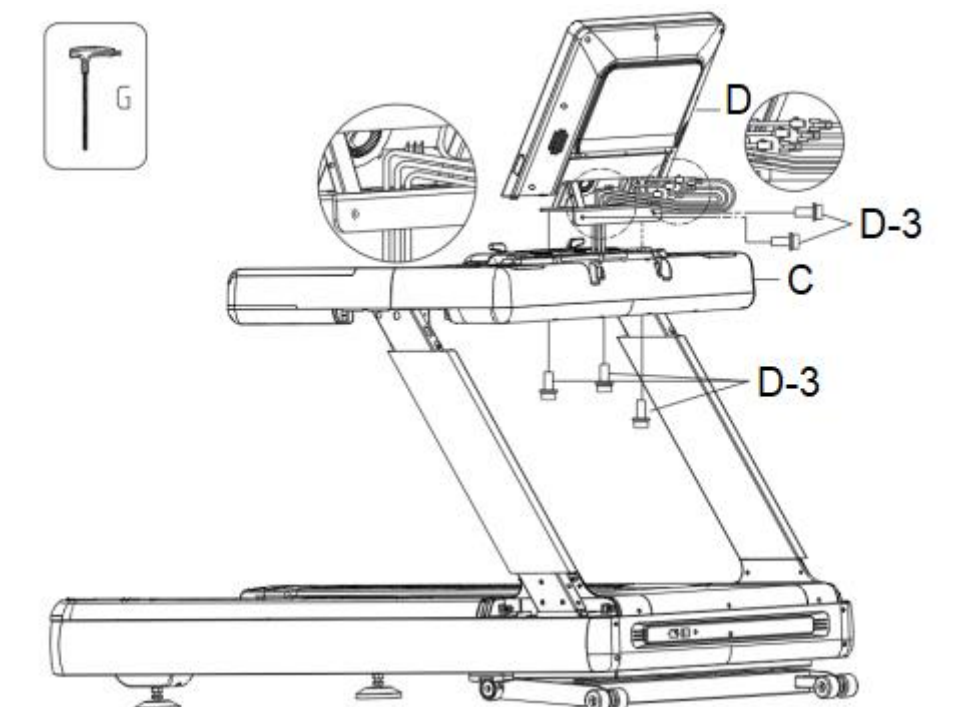
Spojte kabel z pravého sloupku (B-2) s kabelem držáku konzole (C).



Krok 3

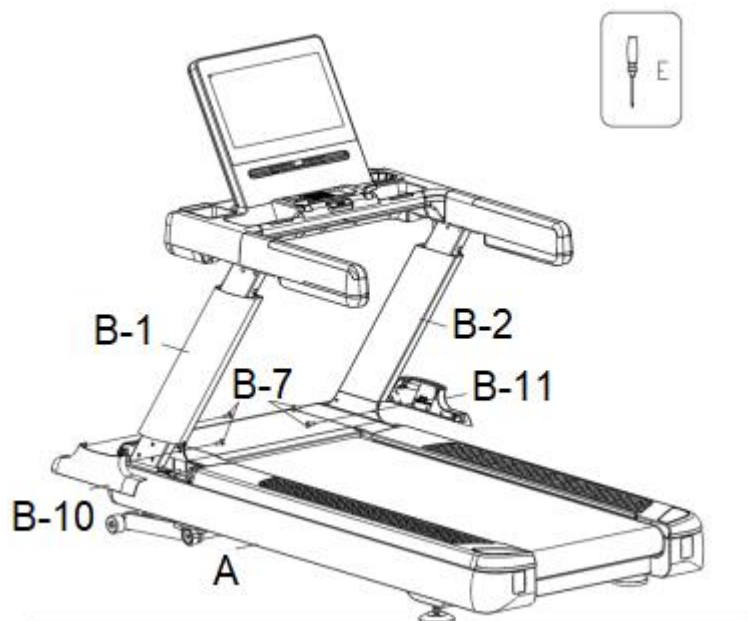
Připevněte konzoli (D) k držáku konzole (C) pomocí 2x šroubů M8*20 (D-3). Šrouby zatím nedotahujte. Připevněte kabely z držáku konzole (C) do konzole (D).

Připevněte konzoli (D) na držák konzole (C) pomocí 3x šroubů M8*20 mm (D-3). Utáhněte všechny šrouby. Spojte všechny kabely z držáku konzole (C) a konzole (D).



Krok 4

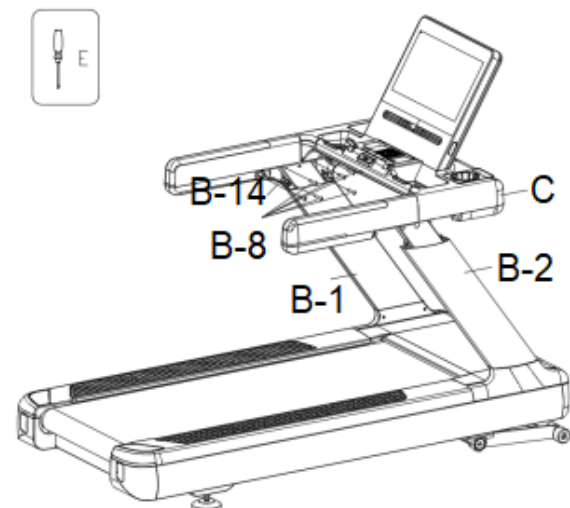
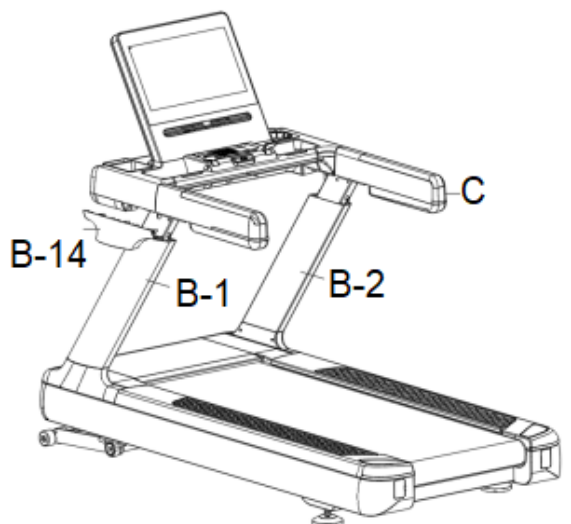
Připevněte krytky sloupku (B-10) na hlavní rám (A) pomocí 2x šroubů M4*16 mm (B-7).



Krok 5

Připevněte levý kryt konzole (B-14) na levý sloupek (B-1) a držák konzole (C) a připevněte pomocí 6x šroubů M4*16 (B-14).

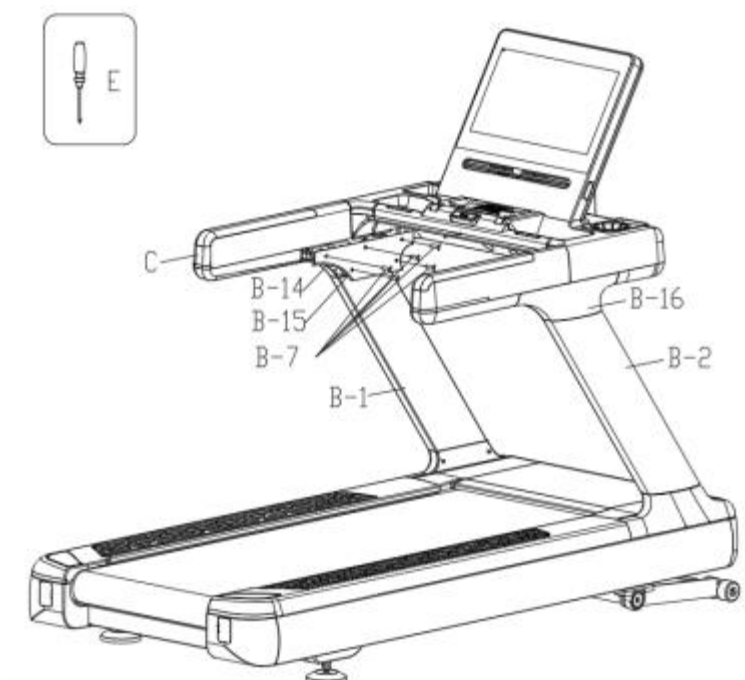
Připevněte pravý kryt konzole (B-16) na pravý sloupek (B-2) a držák konzole (C) a připevněte pomocí 6x šroubů M4*16 (B-14).



Krok 6

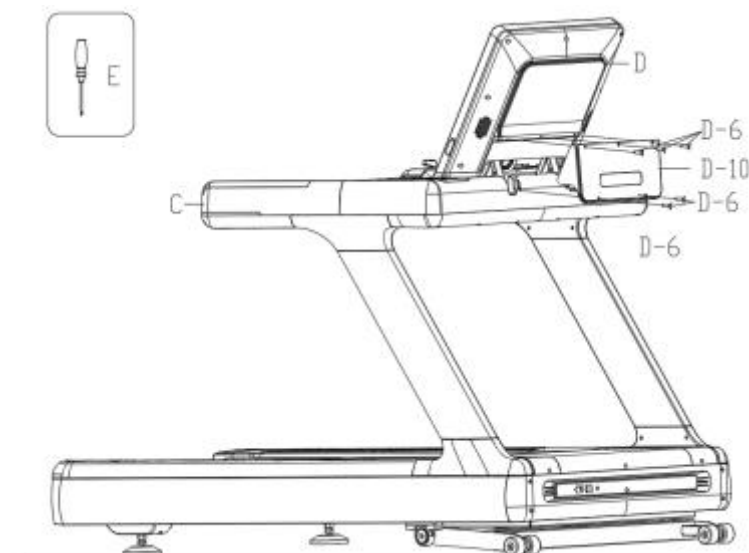
Poznámka: Utáhněte všechny šrouby na levém (B-14) a pravém (B-16) krytu.

Připevněte levý kryt (B-15) na levý kryt konzole (B-14) pomocí šroubů (B-7).



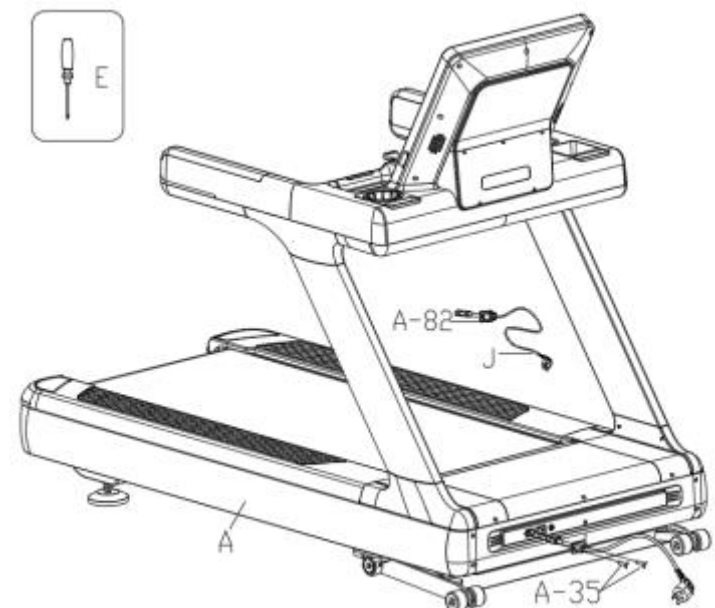
Krok 7

Připevněte zadní kryt konzole (D-10) na konzoli (D) a držák konzole (C) pomocí 5x šroubů M4*16 (D-6). Utáhněte všechny šrouby.



Krok 8

Napájecí kabel (A-81) protáhněte skrz protiskluzovou vložku (A-82) a zapojte napájecí kabel (A-81) do hlavního rámu (A) a zajistěte pomocí 2x šroubů M4*16 mm.



Před použitím zkontrolujte dotažení všech šroubů.

OVLÁDÁNÍ

Obecné tipy k provozu

- Před použitím zapojte bezpečnostní klíč a ten si připněte na oděv. V případě poruchy nebo abnormálního jevu, klíč vypojte.
- Během spuštění nestůjte na běžecké ploše, postavte se na bočnice.
- Pás se spustí při rychlosti 1 km/h. Pokud jste nový uživatel, uchopte se madel, dokud si na rychlost nezvyknete.

TLAČÍTKA



Rychlá volba náklonu



Rychlá volba rychlost

START	Spustíte pás
STOP	Stiskněte jednou pro pozastavení, stiskněte dvakrát pro zastavení
Rychlá volba náklonu	Nastavení náklonu na danou hodnotu
Rychlá volba rychlost	Nastavení rychlosti na danou hodnotu

KONZOLE

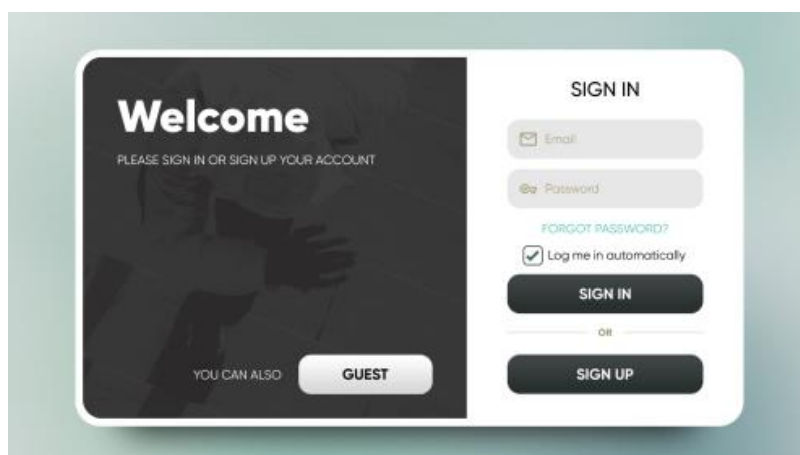
Spuštění

Spustíte konzoli a připojíte k WiFi. Na výběr jsou 3 možnosti:

GUEST: přihlášení jako host, zvolte, pokud není k dispozici připojení k internetu, nebo nechcete zakládat účet. Zaznamenaná data nebudou uložena.

SING UP: Vytvoření účtu pomocí emailové adresy. Následujte instrukce o vytvoření uživatelského jména a hesla, vyplňte požadované informace a dokončete registraci.

SIGN IN: Přihlášení pomocí registrované emailové adresy a hesla.



Domovská obrazovka

QUICK START: Spustí program bez nastavení parametrů.

MEDIA: Výběr multimediálních aplikací.

PROGRAM: Výběr přednastavených programů.

SETTING: Nastavení údajů o uživateli nebo parametrů

Rozhraní cvičení

Během cvičení můžete upravit náklon **INCLINE** + / - a rychlost **SPEED** + / - pomocí příslušných tlačítek.

Budík: Stiskem můžete nastavit budík.

Nastavení hlasitosti: Stiskem můžete nastavit hlasitost.

Ikona grafu: Zobrazení detailních informací o rychlosti a náklonu

Ikona trati: Zobrazení dynamického zobrazení cvičení





Pokud program pozastavíte nebo dokončíte, zobrazí se souhrn cvičení. Data se nahrají a uloží pokud je uživatel přihlášen.



NASTAVENÍ

V nastavení lze nastavit:

Připojení: WiFi připojení

Nastavení konzole: Nastavení jasu, hlasitosti, jazyku, jednotek, režimu, data a automatického přihlášení

Aktualizace aplikací: Aktualizace nainstalovaných aplikací

Informace o konzoli: Zobrazení typu software, systému, hardware a LC verze. Zobrazí celkový uběhnutý čas, a celkovou dobu provozu.



MÉDIA

Výběrem média můžete zobrazit seznam aplikací.

Pravidelně kontrolujte aktualizace aplikací, lze používat pouze předinstalované aplikace, nové aplikace nelze instalovat.



Konzoli lze spárovat s vaším chytrým zařízením a tím tak sdílet obrazovku do konzole. Pro zrcadlení obrazovky si stáhněte aplikaci (pro android) nebo následujte kroky pro iOS.



PROGRAMY

V rozhraní programů si můžete vybrat program:



Uživatelský program

Zvolte USER program, zvolte uživatele a stiskněte CUSTOM pro nastavení náklonu a rychlosti.



Zadejte délku cvičení a maximální rychlost. Průběh programu můžete zobrazit stiskem PREVIEW program.



Program intervalů

Na výběr je interval rychlosti, HIIT nebo vlastní. Zvolte program a stiskněte ENTER pro nastavení délky tréninku a maximální rychlosti. Stiskem START spustíte program.



Program marathon

Můžete zvolit vzdálenost 5k / 10k / 21.1k / 42k.

Zvolte vzdálenost a poté stiskem ENTER zvolíte délku cvičení a maximální rychlost. Stiskem START program spustíte.



Program classics

Můžete vybrat program odpočtu (goal), kopec (hill), náhodný náklon (random incline). Vyberte typ programu, stiskem ENTER nastavíte délku tréninku a maximální rychlost. Stiskem START program spustíte.



Program vision

Na výběr je několik scénérií: tropická oblast, pláže, lesy, hory. Vyberte typ programu, stiskem ENTER nastavíte délku tréninku a maximální rychlost. Stiskem START program spustíte.

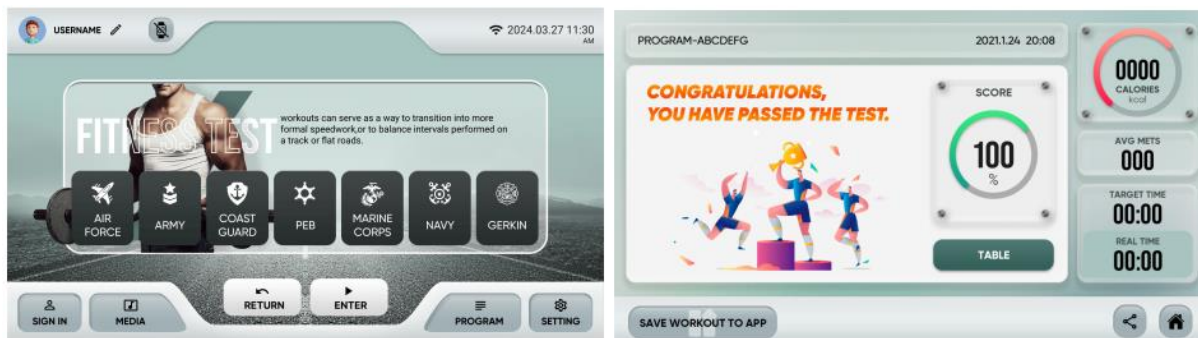


Fitness test

Zvolte typ fitness testu: Air Force, Army, Coast Guard, Peb, Marine Corps, Navy, Gerkin

Testy jsou rozdílné fyzickou náročností. Stiskem ENTER vstoupíte do nastavení osobních informací.

Stiskněte START, program se spustí, po dokončení programu se zobrazí souhrn cvičení.



H.R.C program

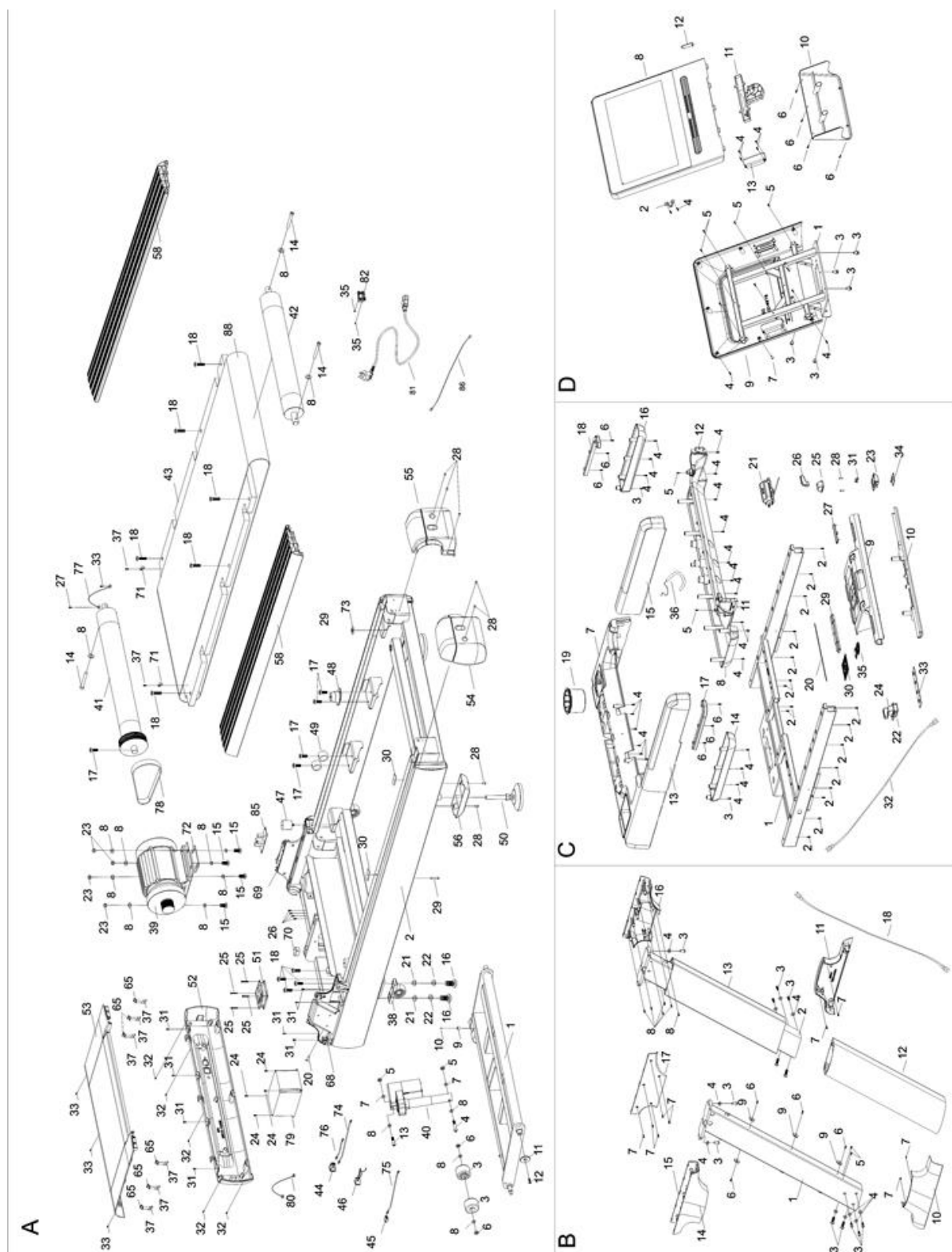
Můžete zvolit 60% / 70% / 80% cílové tepové frekvence.

Hodnota se vypočítá: tepová frekvence = $(220 - \text{věk})$.

Aby HRC program správně fungoval, je nutné měřit tepovou frekvenci



NÁKRES



SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.	Ozn.	Název	Ks.
A	SESTAVA HLAVNÍHO RÁMU	1	35	Křížový šroub M4*14mm	2
1	Rám náklonu	1	36	Šroub M4*16mm	12
2	Hlavní rám	1	37	Šroub M4*10mm	17
3	Kolečka náklonu	4	38	Ložisko	2
4	Šroub M8*60mm	1	39	Motor	1
5	Matice M8	1	40	Motor náklonu	1
6	Matice M10	4	41	Přední válec	1
7	Plochá podložka ø8.5* ø17	2	42	Zadní válec	1
8	Plochá podložka ø10.5* ø20	17	43	Běžecská plocha	1
9	Tlumící podložka	2	44	Vypínač	1
10	Křížový šroub M4*25mm	2	45	Jistič	1
11	Spodní kryt ložisek	2	46	Zásuvka napájecího kabelu	1
12	Imbusový šroub M8*15mm	2	47	Tlumící podložka	2
13	Imbusový šroub M8*40mm	1	48	Tlumící podložka	2
14	Imbusový šroub M10*75mm	3	49	Tlumící podložka	4
15	Imbusový šroub M10*35mm	4	50	Nožička	2
16	Imbusový šroub M12*30mm	4	51	Větrák	1
17	Imbusový šroub M8*15mm	9	52	Přední kryt motoru	1
18	Imbusový šroub M8*20mm	4	53	Kryt motoru	1
19	Imbusový šroub M8*30mm	6	54	Levý zadní kryt motoru	1
20	Imbusový šroub M6*12mm	2	55	Pravý zadní kryt motoru	1
21	Plochá podložka ø12.5*24	4	56	Krytka nožiček	2
22	Pružná podložka ø12.5* ø18.7	4	57	Kryty světel	2
23	Matice M10	4	58	Nášlap	2
24	Imbusový šroub M4*10mm	4	59	Pravý nášlap - smazat	1
25	Křížový šroub M4*30mm	4	60	Levá protiskluzová podložka-A-smazat	1
26	Křížový šroub M4*8mm	4	61	Pravá protiskluzová podložka-A-smazat	1
27	Křížový šroub M5*8mm	1	62	Levý dekorační kryt- smazat	1
28	Šroub M5*10mm	10	63	Pravý dekorační kryt- smazat	1
29	Šroub M5*15mm	6	64	Zadní dekorační kryt- smazat	2
30	Křížový šroub M6*15mm	6	65	Držák krytu motoru	6
31	Šroub M4*15mm	13	66	Levý zadní kryt světel - smazat	1
32	Křížový šroub M4*16mm	5	67	Pravý zadní kryt světel- smazat	1
33	Křížový šroub M4*15mm	6	68	Levý kryt motoru	1

34	Šroub M4*15mm	6	69	Pravý kryt motoru	1
70	Krytka	2	C	SESTAVA KONZOLE	1
71	Závlačka	5	1	Držák konzole	1
72	Gumové podložky řemenu	4	2	Šroub M4*16mm	18
73	Gumové podložky běžecké desky	4	3	Šroub M4*16mm	4
74	Kabel signálu, modrý	2	4	Šroub M4*12mm	37
75	Kabel signálu, hnědý-250mm	1	5	Šroub M4*15mm	2
76	Kabel signálu, hnědý-100mm	1	6	Šroub M4*16mm	6
77	Uzemňovací kabel	1	7	Horní kryt konzole	1
78	Řemen motoru	2	8	Spodní kryt konzole	1
79	Střídač	1	9	Horní kryt panelu tlačítek	1
80	Uzemňovací kabel žluto/zelený	1	10	Spodní kryt panelu tlačítek	1
81	Napájecí kabel	1	11	Levý kryt madla	1
82	Protiskluzová vložka nap. kabelu	1	12	Pravý kryt madla	1
83	Upevnění nášlapu – levé	1	13	Levý horní kryt madla	1
84	Upevnění nášlapu - pravé	1	14	Levý spodní kryt madla	1
85	Napájecí deska	1	15	Pravý horní kryt madla	1
86	Spodní kabel konzole-800mm	1	16	Pravý spodní kryt madla	1
87	Světla bočních nášlapů	2	17	Levé usazení osvětlení	1
88	Běžecký pás	1	18	Pravé usazení osvětlení	1
B	SADA SLOUPKŮ	1	19	Silikonový držák láhve	1
1	Levý sloupek	1	20	Protiskluzové nožičky	1
2	Pravý sloupek	1	21	Sada bezpečnostního klíče	1
3	Šroub M10*20mm	14	22	Levé usazení základní desky	1
4	Podložka ø10.5*ø20*T1.5mm	14	23	Pravé usazení základní desky	1
5	Šroub M4*15mm	4	24	Usazení tlačítek levé strany	1
6	Šroub M4*16mm	12	D	ČIPOVÁ SADA KONZOLE	1
7	Šroub M4*14mm	14	1	Držák čipu konzole	1
8	Křížový šroub M4*16mm	12	2	Zadní usazení čipu konzole	2
9	Podložka	6	3	Šroub M8*20mm	5
10	Pravý spodní kryt sloupku	1	4	Křížový šroub M4*12mm	17
11	Levý spodní kryt sloupku	1	5	Křížový šroub M4*16mm	7
12	Levý kryt sloupku	1	6	Křížový šroub M4*14mm	5
13	Pravý kryt sloupku	1	7	Křížový šroub M4*10mm	2
14	Levý kryt konzole – A	1	8	Čip konzole	1
15	Levý kryt konzole – B	1	9	Zadní kryt čipu konzole	1
16	Pravý kryt konzole – A	1	10	Zadní kryt konzole	1
17	Pravý kryt konzole – B	1	11	Kryt větráku	1

18	Prostřední datový kabel-1100mm	1	12	Pravý kryt madla	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 čisticí prostředek.

Nikdy nepoužívejte agresivní čisticí 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 zkontrolujte, zda je běžecká plocha správně zajištěna a zkontrolujte, zda není opotřebovaná.
- Po každém použití, setřete pot a vlhkost.
- Displej konzole čistěte vlhkým, měkkým bavlněným hadříkem. Vyhněte se použití nadměrného množství vody.

TÝDENNÍ KONTROLA

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

MĚSÍČNÍ KONTROLA

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

Nedoporučujeme provádět jakékoliv 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 nejvhodnější rychlostí, řiďte se následujícími údaji:

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

POZOR:

- Chodci by si měli zvolit rychlost 6 km/h nebo nižší.
- Běžci by si měli zvolit rychlost 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 rychlost. 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 rychlost 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 rychlosti 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 rychlostí. Pokud zaznamenáte problémy s dechem, snižte rychlost 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 rychlost. Během reklam tedy dojde k větší spotřebě kalorií. Ke konci cvičení 4 minuty zpomalujte.

ODĚV

Pro cvičení zvolte pár dobrých bot neomezujících 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 naleznete v tabulce.



Předklon

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



Protažení stehen

Posadte 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 zachovejte napnutou a patu držte pevně na zemi. Tlačte na zeď 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 hýždím. Pokračujte, dokud neucítíte napětí ve stehenních svalech. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u obou nohou.



Protažení krejčovského svalu

Posadte se tak, abyste měli podrážky naproti sobě a kolena aby směřovala ven. Chodidla tlačte ve směru třísel. 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

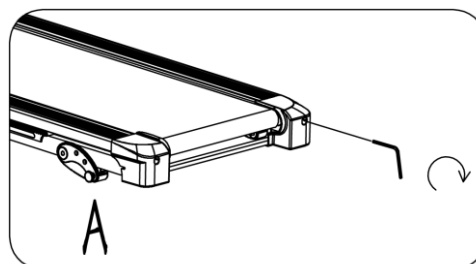
- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům a je vhodný pro domácí a komerční použití. Jakékoliv jiné používání je zakázáno a může být pro uživatele nebezpečné. Za jakoukoli újmu způsobenou nesprávným a zakázaným zacházením se strojem nejsme zodpovědní.
- Předtím, než začnete s tréninkem na běžeckém pásu, poradte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilí stroj používat a jakou námahu jste schopný 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.

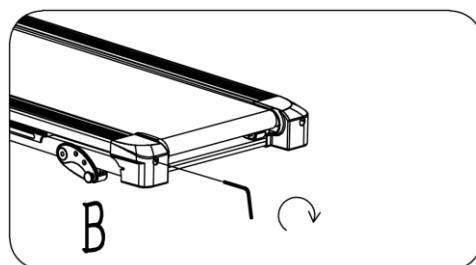
CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

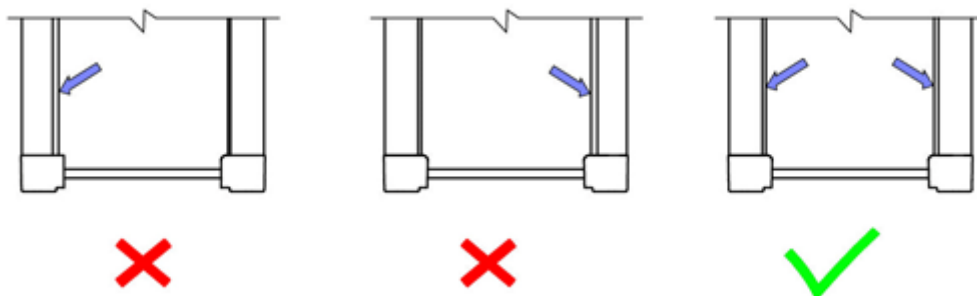
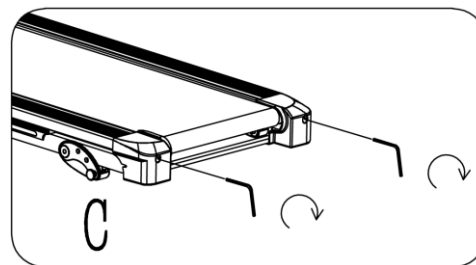
Jestliže se pás vychyluje doprava, pootočte pravým stavěcím šroubem o $\frac{1}{4}$ otáčky ve směru hodinových ručiček a levý stavěcí šroub pootočte o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček. Jestli se pás nepohne, opakujte postup, dokud ho nevycentrujete. Řiďte se dle obrázku A.



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 nepohne, opakujte postup, dokud ho nevycentrujete. Řiďte se dle obrázku B.



Běžecký pás se průběhem času uvolní. Abyste ho znovu utáhli, pootočte oběma stavěcími šrouby o celou otáčku. Zkontrolujte utažení pásu. Tento postup opakujte, dokud nebude pás řádně utažený. Dávejte si pozor, abyste oba šrouby utáhli stejnou mírou. Řiďte 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:

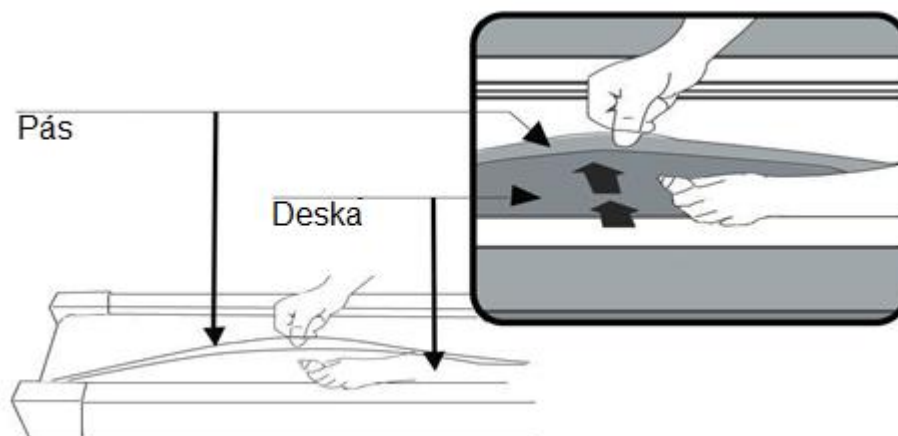
Rekreační uživatel (méně než 3 hod týdně)	Každých 6 měsíců
Průměrný uživatel (3 – 5 hod týdně)	Každé 3 měsíce
Náročný uživatel (více než 5 hod týdně)	Každé 2 měsíce

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 rychlost pár minut na prázdko. Poté opět zkontrolujte, 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.

CHYBOVÉ KÓDY

Kód	Porucha	Případné řešení
E01H	Porucha nízkého napětí	- Po 1 minutě vypnutí napájení běžecký pás znovu zapněte. - Zkontrolujte, zda není zástrčka, vypínač a zásuvka uvolněná. - Zkontrolujte, zda není napětí v síti nižší než standardní hodnota.
E02H	Porucha snímače teploty a rychlosti	- Po 1 minutě vypnutí napájení znovu zapněte běžecký pás. - Zkontrolujte, zda není NTC čidlo v měniči uvolněné.

E04H	Chyba proudového přetížení	1. Běžecský pás znovu zapněte po 5 minutách vypnutí napájení. 2. Zkontrolujte, zda hmotnost uživatele nepřesahuje povolený limit. 3. Promažte běžecskou desku nebo zkontrolujte stav běžecského pásu, běžecské desky a válečků.
E06H	Přetížení střídače	1. Zkontrolujte, zda napětí odpovídá normě. 2. Po 1 minutě vypnutí napájení znovu zapněte běžecský pás.
E08H	Chyba izolace motoru	1. Po minutě vypnutí napájení znovu zapněte běžecský pás. 2. Zkontrolujte, zda je motor v normálním stavu. Zkontrolujte, zda je izolační kabel k motoru správně připojen. 3. Promažte běžecskou desku nebo zkontrolujte stav běžecského pásu, běžecské desky a válečků. Pokud je vše v pořádku, zkontrolujte, zda hmotnost uživatele nepřesahuje povolenou nosnost.
E09H	Chyba přehřátí měniče	1. Zlepšete ventilaci běžecského pásu a očistěte pin na měniči. 2. Vyměňte ventilátor (pokud teplota ventilátoru přesáhne 50 °C, restartujte běžecský pás) nebo měnič.
E0AH	Přetížení motoru	1. Zkontrolujte, zda hmotnost uživatele nepřesahuje povolenou nosnost. 2. Promažte běžecskou desku nebo zkontrolujte stav běžecského pásu, běžecské desky a válečků.
E0BH	Přetížení střídače	1. Zkontrolujte, zda hmotnost uživatele nepřesahuje povolenou nosnost. 2. Promažte běžecskou desku nebo zkontrolujte stav běžecského pásu, běžecské desky a válečků.
E0DH	Kabel motoru je poškozený	Zkontrolujte, zda není konektor mezi motorem a měničem uvolněný.
E0EH	Přetížení brzdy na měniči	Vypněte běžecský pás na 2 minuty a poté jej znovu zapněte. Pokud chybový kód přetrvává, vyměňte měnič.
E21H	Chyba flash programu	Vypněte běžecský pás na 2 minuty a poté jej znovu zapněte. Pokud chybový kód přetrvává, vyměňte měnič.
E22H	Chyba EEPROM	Vypněte běžecský pás na 2 minuty a poté jej znovu zapněte. Pokud chybový kód přetrvává, vyměňte měnič.
E23H	Porucha nízkého napětí	1. Zkontrolujte, zda je vstupní napětí měniče ve správných hodnotách. 2. Zkontrolujte, zda je zástrčka napájení zapojena.
E25H	Nouzové zastavení	Zkontrolujte, zda je 2pinový kabel mezi konzolí a měničem správně připojen.
E26H	Chyba parametru ovladače	Vypněte běžecský pás a poté jej znovu spust'te.

E27H	Chyba vstupního nízkého napětí	Zkontrolujte, zda je vstupní napětí měniče správné.
E28H	Chyba vstupního vysokého napětí	Zkontrolujte, zda je vstupní napětí měniče správné.
E5	Porucha motoru náklonu	1. Zkontrolujte, zda je kabel VR motoru sklonu správně připojen. 2. Zkontrolujte, zda není teplota motoru náklonu vysoká. Pokud je příliš horký, nepoužívejte náklon nebo vypněte běžecský pás na 5 minut, dokud se motor nezchladí.
Chyba motoru náklonu	Porucha motoru náklonu	1. Zkontrolujte, zda je kabel VR motoru sklonu správně připojen. 2. Znovu proveďte kalibraci.
Nouzové zastavení	Chyba bezpečnostního klíče	1. Zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč Swift poškozený. 2. Zkontrolujte, zda je kabel bezpečnostního klíče správně připojen. 3. Zkontrolujte, zda není poškozená deska bezpečnostního klíče. 4. Zkontrolujte, zda není poškozená konzole. 5. Zkontrolujte, zda není poškozen kabel mezi konzolí a měničem.
Chyba připojení	Chyba spojení mezi konzolí a měničem	1. Zkontrolujte, zda je horní kabel mezi konzolí a sloupkem dobře připojen. 2. Zkontrolujte, zda je kabel konzole dobře připojen ke kabelu v měniči. 3. Zkontrolujte, zda je konzole v normálním stavu. 4. Vypněte běžecský pás na 2 minuty a poté jej znovu spusťte.
E50H	Chyba spojení mezi spodním kabelem a měničem	1. Zkontrolujte, zda je spodní kabel správně připojen k měniči. 2. Zkontrolujte, zda je měnič správně připojen.
E51H	Chyba komunikace mezi měničem a střední deskou plošných spojů regulátoru	1. Zkontrolujte, zda je kabel konzole správně připojen k desce plošných spojů středního ovladače. 2. Zkontrolujte, zda konzole není vadná. 3. Zkontrolujte, zda je vadný střední ovladač.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte 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 odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.



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. 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 nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Kutnohorská 531, Štěrboholy Retail Park, 109 00, Praha 10, ČR, 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 určitou 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, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, kloubové spoje, opotřebení brzdových destiček/špalků, řetězu, plášťů, kazety/vícekolečka 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 reklamační 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 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: Kutnohorská 531, Štěrboholy Retail Park,
109 00, Praha 10, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamační 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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamační zboží



SK Stores inSPORTline SK, s.r.o.

Centrála, reklamační, 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

Vrácení a výměna zboží do 30 dnů

