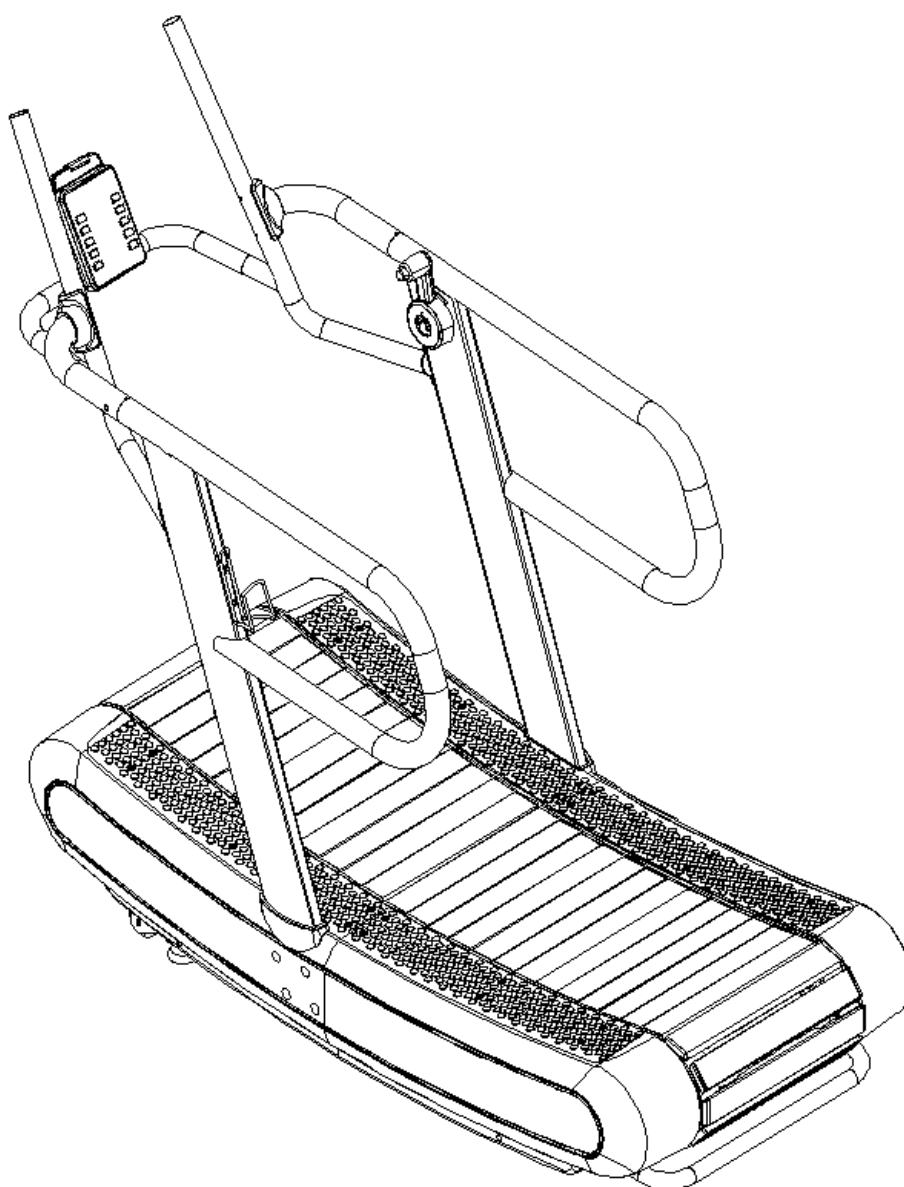




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

**IN 31390 Bezmotorový běžecký pás inSPORTline e-Velocer
RUN**



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
POPIS PRODUKTU	4
MONTÁŽ	6
KONZOLE	13
NASTAVITELNÉ ČÁSTI	20
UZEMNĚNÍ	21
ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ	21
PRAVIDELNÁ KONTROLA	22
BEZPEČNÉ CVIČENÍ	22
PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ	22
ZAHŘÍVACÍ FÁZE	23
SKLADOVÁNÍ	24
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	24
NÁKRES	25
SEZNAM ČÁSTÍ	26
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	29
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	29

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

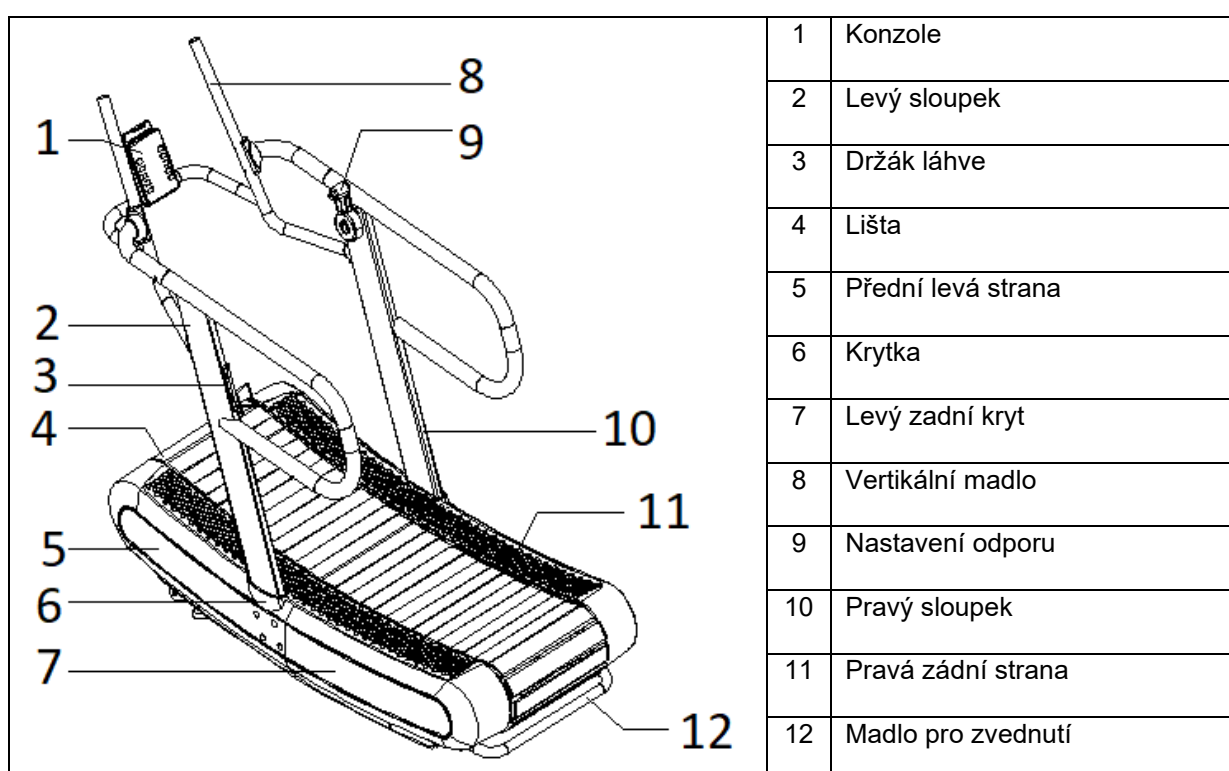
- Před prvním použitím si manuál pozorně přečtěte a uschovejte si ho pro budoucí potřeby.
- Během cvičení pohybujte pažemi přirozeně, rovně vpřed. Nedívejte se dolů k nohám. Pouze jedna osoba smí zařízení používat v daný čas.
- Rychlost regulujte vždy postupně, ne příliš prudce.
- Zařízení opouštějte 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 poraďte 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.
- Chraňte před vlhkostí a vodou.
- 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.
- Žádná část přístroje nesmí bránit v používání.
- Výrobek nepoužívejte venku.
- Přístroj nevystavujte přímému slunečnímu svitu.

- Pás neumisťujte na miesto s vysokou vlhkosťou (poblíž bazénu, saun atd.)
- **Max. hmotnosť užívateľa:** 200 kg
- **Kategorie:** SC pro komerční a profesionální použití
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

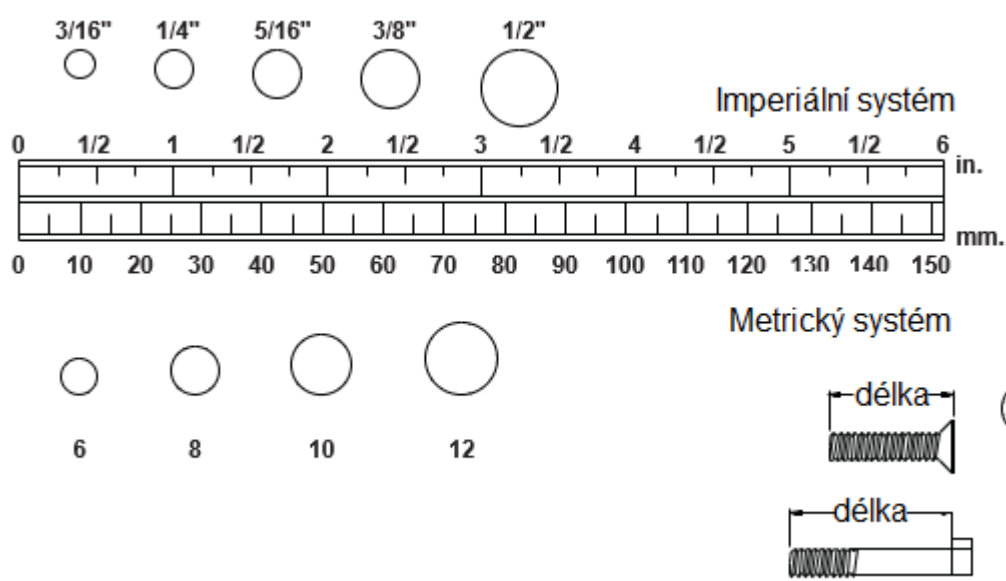
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ: Při rychlosti nad 14 km / h nepoužívejte snímače tepové frekvence v rukojeti.

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

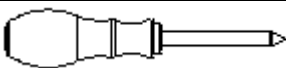
POPIS PRODUKTU



SPOJOVACÍ MATERIÁL

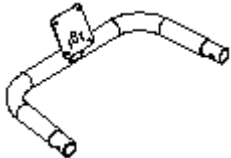
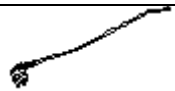


Ozn.	Obr.	Název	Ks.
102		Imbusový šroub M10x45 mm	8
132		Šroub M6x50 mm	4
133		Nylonová matice M6	4
65		Imbusový šroub M8x15 mm	14
66		Pružná podložka M8	14
67		Prohnutá podložka M8	10
69		Plochá podložka M8	4
99		Imbusový klíč 8mm	1
97		Imbusový klíč 5mm	1
98		Imbusový klíč 6mm	1

100		Šroubovák	1
103 134		Klíč #17#19 Klíč #8#10	1 1
110		Křížový šroub M5x12	2

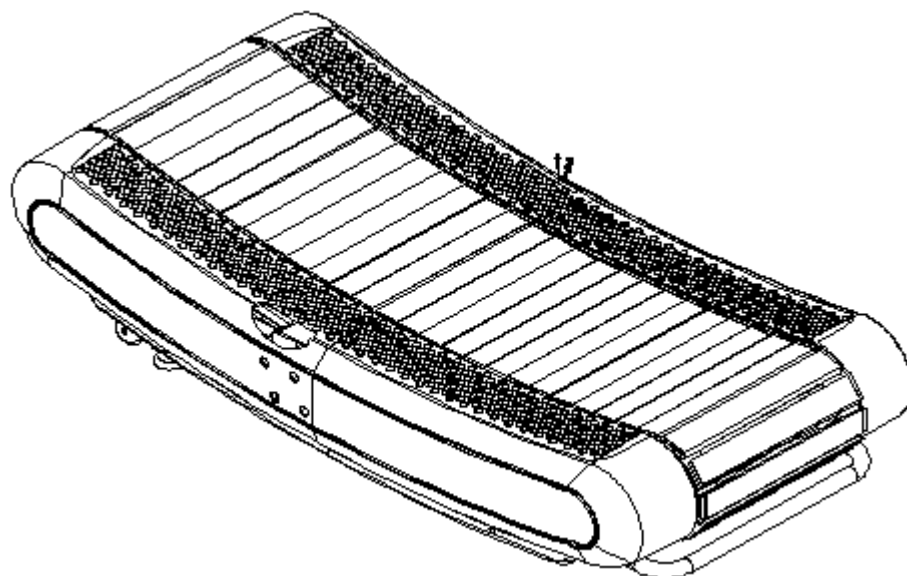
MONTÁŽ

Obsah balení

Běžecý pás	9. Levé madlo, 1x	10. Pravé madlo, 1x
		
11. Spojovací rám levého madla, 1x	11. Spojovací rám pravého madla, 1x	64. Přední dekorační kryt, 2x
		
58. Krytky, 8x	129. Držák konzole, 1x	26. Konzole, 1x
		
109. Držák láhve, 1x	127. Levé vertikální madlo, 1x	128. Pravé vertikální madlo, 1x
		
141. Uzemňovací kabel		
		

Krok 1

Vytáhněte a umístěte hlavní rám na rovnou a čistou plochu.

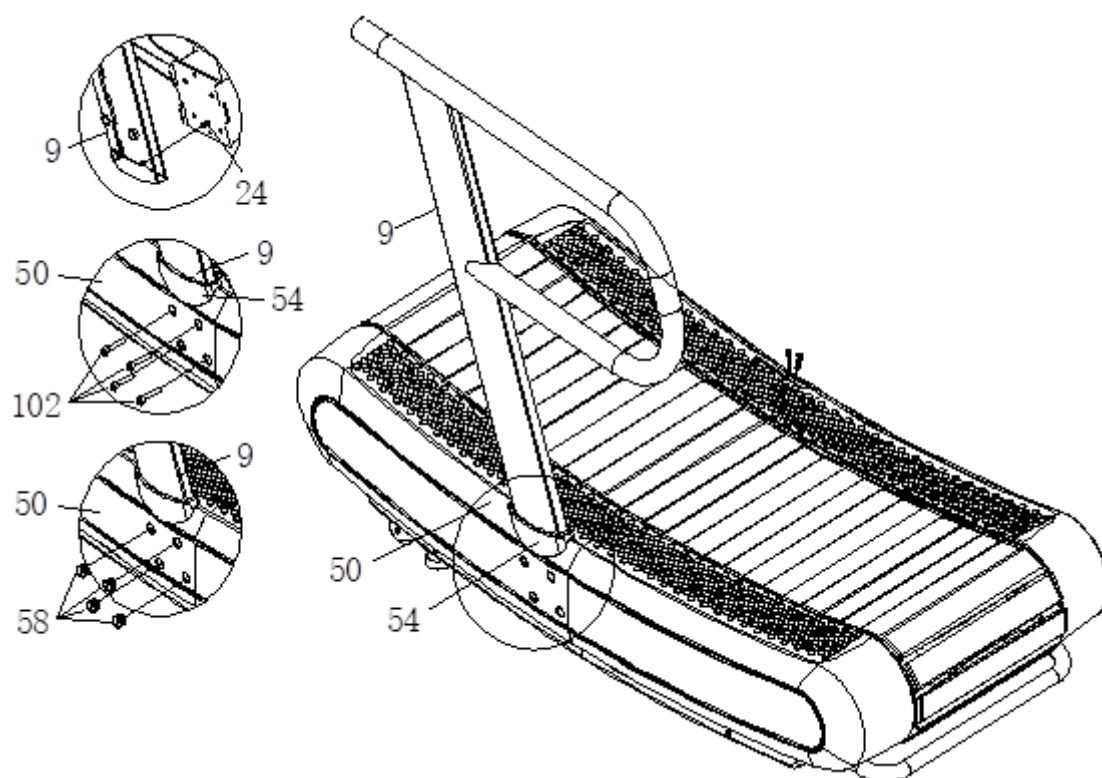


Krok 2

Na levou stranu hlavního rámu upevněte levý sloupek (9). Ujistěte se, že jsou otvory sloupku (9) souběžně s otvory polohovací objímky (24). Sloupek zpevněte pomocí levého silikonového krytu (54).

Poté sloupek (9) zajistěte pomocí 4x šroubů M10x45 mm (102) a poté na šrouby umístěte krytky (58).

Zatím nedotahujte všechny šrouby.



Krok 3

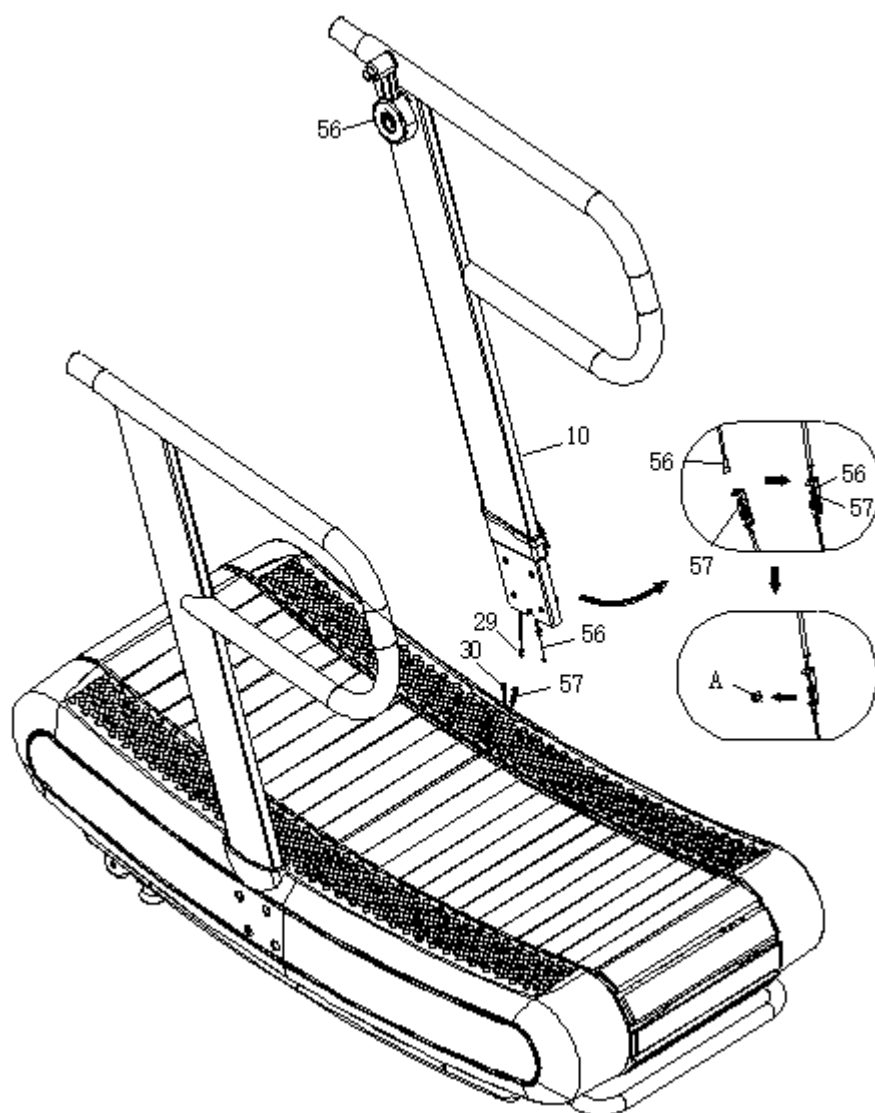
Spojte kabely (29 a 30).

Poté nastavte odpor (zátěž) na 8 úroveň a připojte lanko nastavení odporu (56) s lankem vedoucím z hlavního rámu (57). Poté nastavte odpor (zátěž) na 1 úroveň a odejměte jistící sponu z lanka (57).

Na pravou stranu hlavního rámu upevněte pravý sloupek (10). Ujistěte se, že jsou otvory sloupku (10) souběžně s otvory polohovací objímky (24). Sloupek zpevněte pomocí pravého silikonového krytu (55).

Poté sloupek (10) zajistěte pomocí 4x šroubů M10x45 mm (102) a poté na šrouby umístěte krytky (58).

Zatím nedotahujte všechny šrouby.



Krok 4

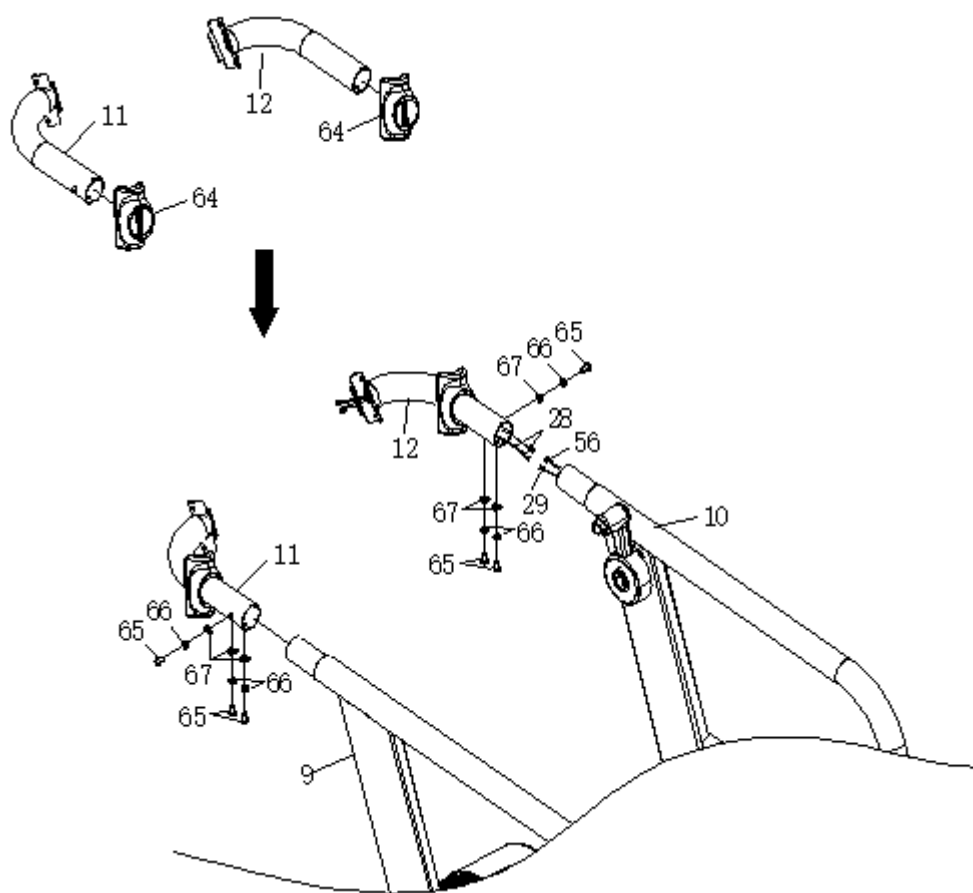
Krytky (64) nasuňte na spojovníky model (11 a 12).

Na pravé straně spojte lanko podporu (28 a 56). Poté spojte kabely (28 a 29).

Připevněte pravý spojovník model (12) na pravý sloupek (10) pomocí 3x šroubů M8x15 mm (65), 3x pružných podložek M8 (66) a 3x prohnutých podložek M8 (67).

Připevněte levý spojovník model (11) na levý sloupek (11) pomocí 3x šroubů M8x15 mm (65), 3x pružných podložek M8 (66) a 3x prohnutých podložek M8 (67).

Zatím nedotahujte.



Krok 5

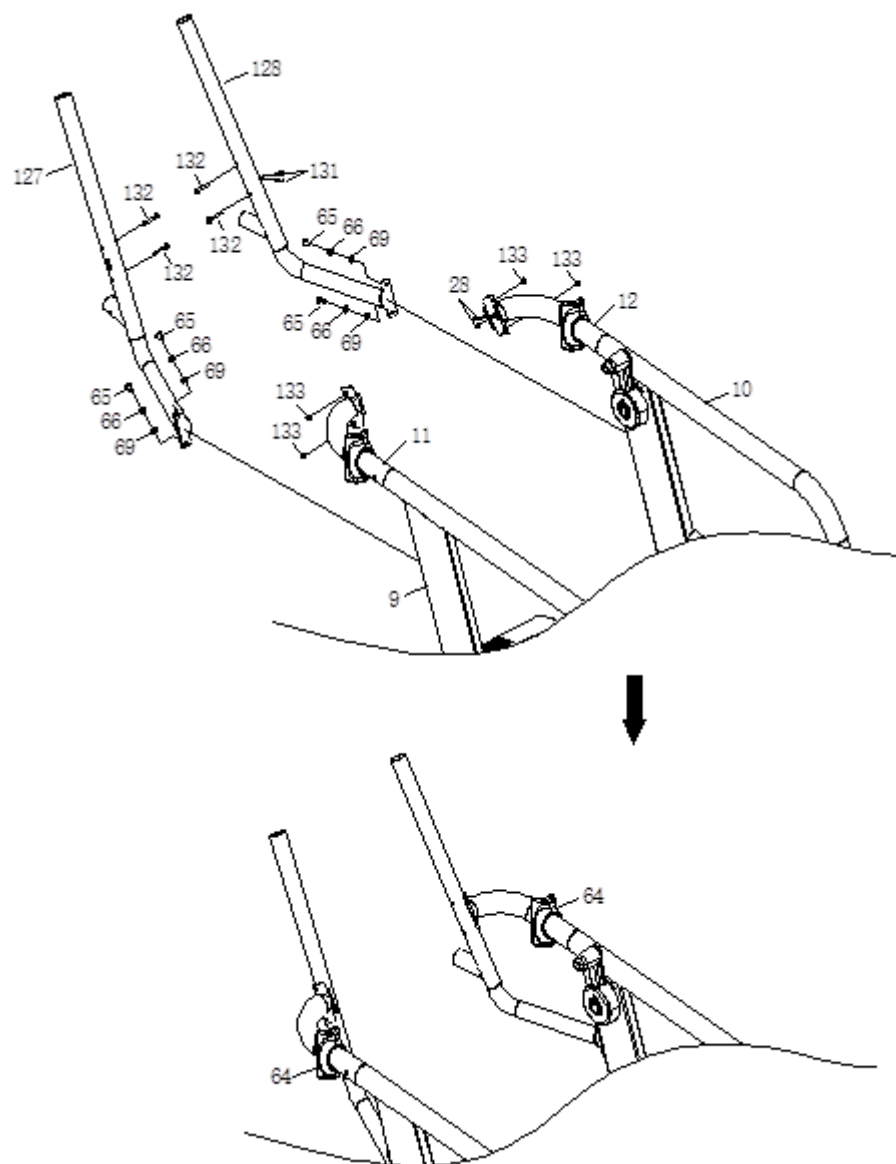
Spojte lanka (131) na pravém madlu (128) s lanky vedoucí ze sloupku (28).

Madlo (128) upevněte na spojovník (12) pomocí 2x šroubů (132) a 2x matic M6 (133).

Poté madlo (128) upevněte na sloupek (10) pomocí 2x šroubů M8x15 mm (65), 2x pružných podložek M8 (66) a 2x plochých podložek M8 (69).

Opakujte upevnění madla na levé straně.

Zatím nedotahujte.

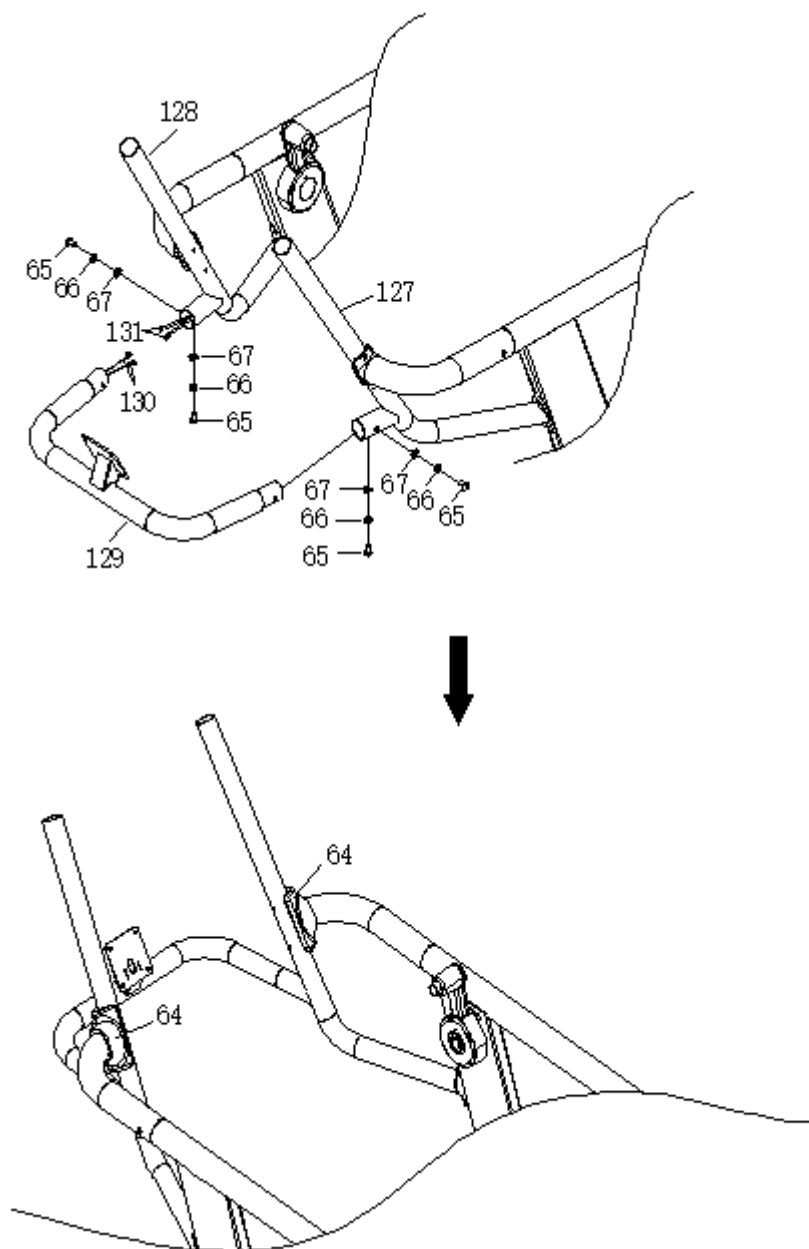


Krok 6

Spojte lanka (130) z držáku konzole (129) s lanky (131) vedoucí z pravého madla (128). Poté držák konzole (129) upevněte na levé (127) a pravé (128) madlo pomocí 4x šroubů M8x15 mm (65), 4x pružných podložek M8 (66) a 4x prohnutých podložek M8 (67).

Utáhněte všechny šrouby.

Nasuňte krytky (64) mezi spoje madel (127 / 128) a (11 / 12)

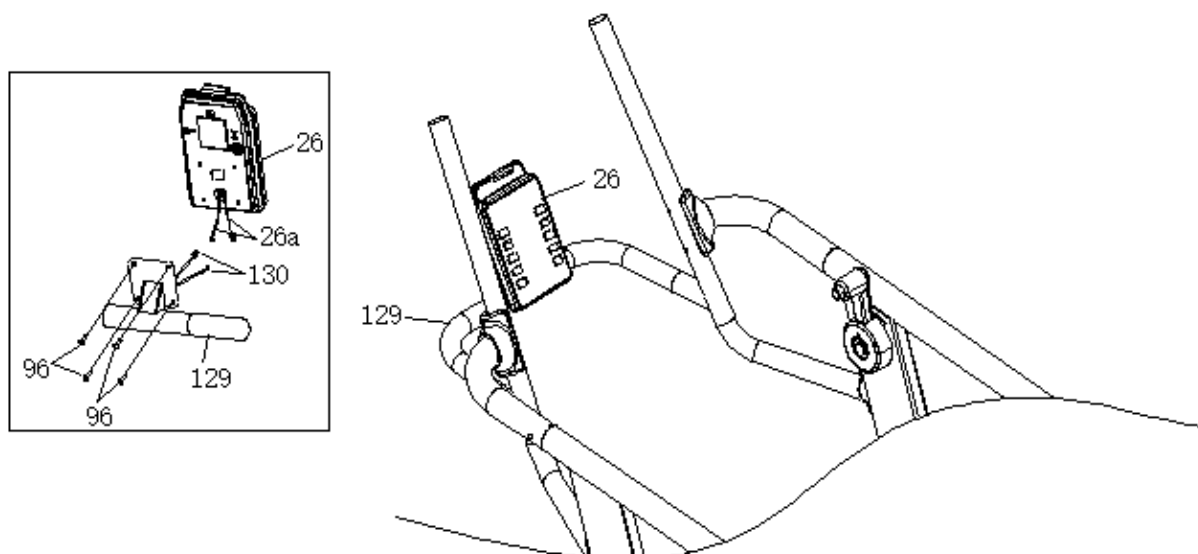


Krok 7

Z konzole (26) odšroubujte 4x šrouby (96). Šrouby si uschovejte, poté slouží k upevnění konzole.

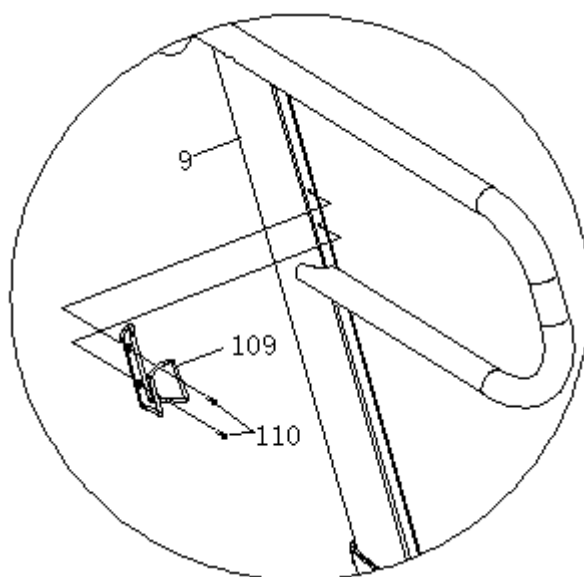
Spojte kabely (26a) vedoucí z konzole, s kabely (130) vedoucí z držáku konzole (129).

Konzoli (26) upevněte do držáku konzole (129) pomocí šroubů (96).

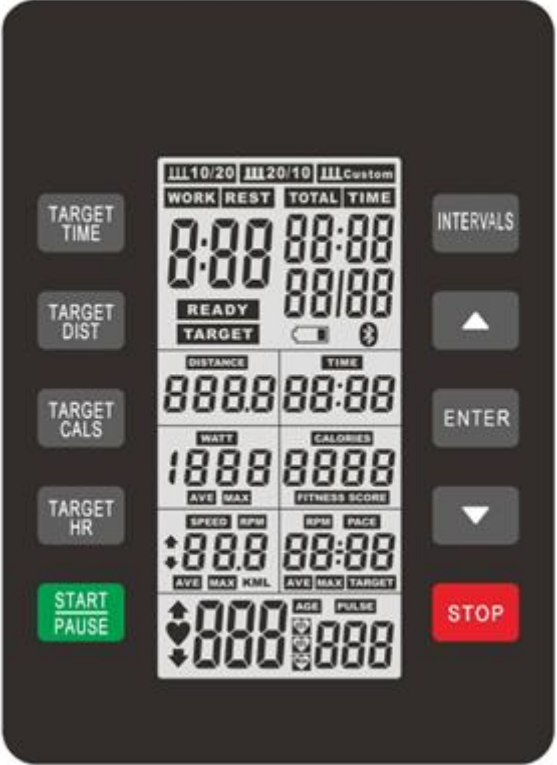


Krok 8

Držák lahve (109) upevněte na sloupek (9) pomocí 2x šroubů (110).



KONZOLE

	Total time (celkový čas) Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 99:59. Hodnota se pouze přičítá.
	Time (čas) Rozsah zobrazení: 00:00 ~ 99:59. Hodnota se přičítá i odečítá.
	Distance (vzdálenost) Rozsah zobrazení: 0.0 ~ 999.9 km/mil. Hodnota se přičítá i odečítá.
	Calories (kalorie) Rozsah zobrazení: 0 ~ 9999 kcal. Hodnota se přičítá i odečítá.
	Watt & resistance (výkon a odpor) Zobrazení se přepíná každých 5 vteřin Rozsah zobrazení (watt): 0 ~ 1999 wattů Rozsah zobrazení (resistance): 1 – 8 úrovně
	Pace (tempo) Rozsah zobrazení: 0:00 ~ 99:59 km/h, m/h.
	Speed (rychlost) Rozsah zobrazení: 0.0 ~ 99.9 km/h, m/h.
	Pulse (puls) Rozsah zobrazení: 30 ~ 230 Pokud není puls detekován, je zobrazeno „P“
	Bluetooth Konzole je kompatibilní s Kinomap & Zwift aplikacemi.
	Stav baterie Konzole je napájena 4x AA bateriemi.

SPUŠTĚNÍ

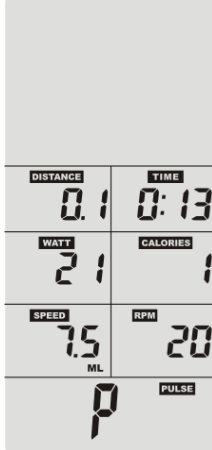
Po vložení baterií a spuštění se zobrazí všechny údaje (obr. 1).

Stiskem Quick Start spustíte rychlý program (obr. 2 a 3).

Podržním tlačítka STOP vymažete všechna data.

Podsvícení displeje se spustí pouze pokud rychlost přesáhne 4 km/h.

Odpor nastavíte po vstupu do tréninkového programu.

		
Obr. 1	Obr. 2	Obr. 3

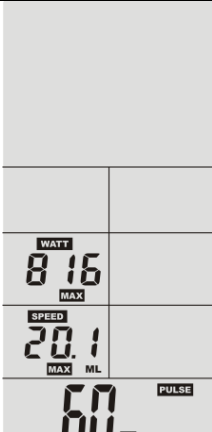
VYPNUTÍ

V pohotovostním režimu se konzole automaticky vypne po 4 min neaktivity.

Pokud je spuštěný program, konzole se přepne do pohotovostního režimu po 5 min neaktivity.

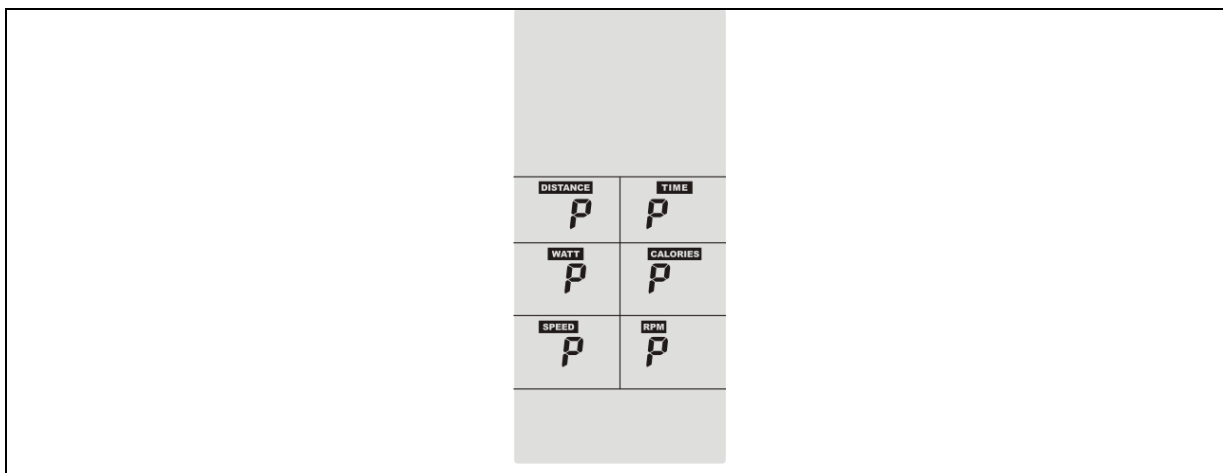
Pokud je spuštěný program, stiskem STOP program ukončíte. Zobrazí se všechna data a průměrné hodnoty watt a rychlost.

Po zobrazení dat stiskněte STOP pro vstup do pohotovostního režimu.

POZASTAVENÍ PROGRAMU

Pokud během tréninku stisknete START, počítání dat se pozastaví. Ve všech oknech se zobrazí „P“. Konzole se přepne do pohotovostního režimu po 5 min neaktivity. Stiskem START probudíte konzoli z pohotovostního režimu.



TLAČÍTKA

Start / pause

Stiskem spustíte program

Pokud je spuštěný program, stiskem tlačítka program pozastavíte

Stop

Podržením po dobu 2 vteřin vynulujete všechna data.

Stiskem vypnete spuštěný program.

Nahoru

Navýšení hodnoty, podržením se bude hodnota konstantně navyšovat.

Dolů

Snížení hodnoty, podržením se bude hodnota konstantně snižovat.

Enter

Potvrdíte hodnotu.

Intervals

Intervalové programy: 10/20, 20/10 a uživatelský interval.

Target time

V pohotovostním režimu spustíte program odpočtu času.

Target dist

V pohotovostním režimu spustíte program odpočtu vzdálenosti.

Target cals

V pohotovostním režimu spustíte program odpočtu kalorií.

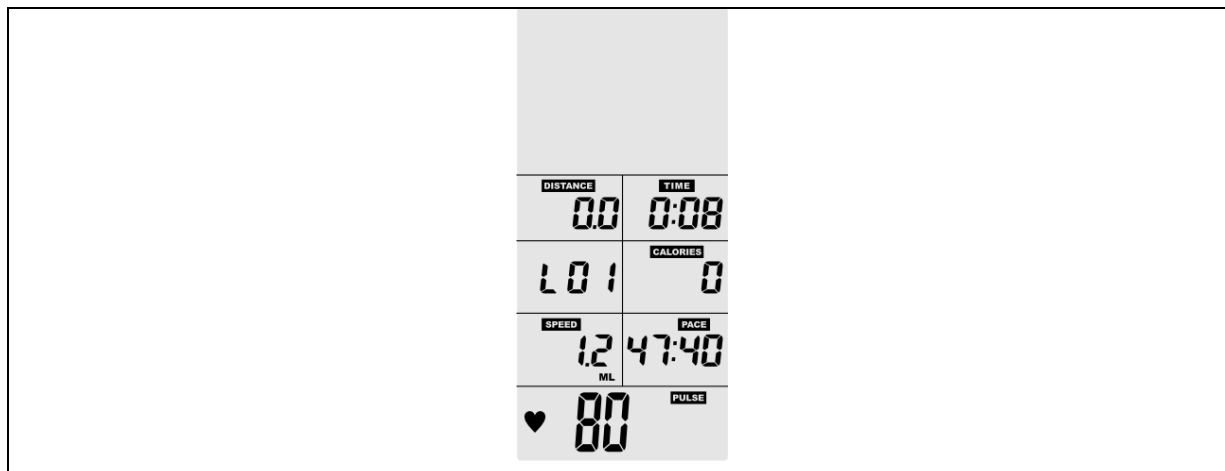
Target HR

V pohotovostním režimu spustíte program cílové tepové frekvence.

PROGRAMY

Rychlý start

Začněte trénink. Program detekuje tempo od 10 km/h.



Interval 10/20

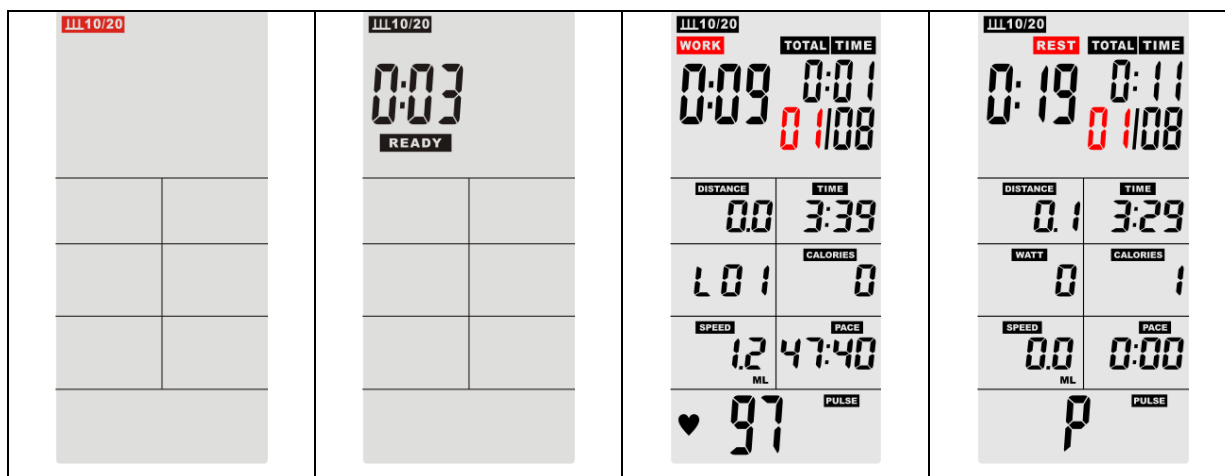
Zvolte „Interval 10/20“, stiskem „Enter“ program spustíte.

Konzole spustí 3vteřinový odpočet, poté se spustí první interval tréninku a displej zobrazí 01/XX. Délka intervalu tréninku je 10 vteřin.

Poté se spustí 20vteřinový interval odpočinku.

Intervaly se opakují v cyklu.

Po dokončení posledního kola intervalů se program vypne.



Interval 20/10

Zvolte „Interval 20/10“, stiskem „Enter“ program spustíte.

Konzole spustí 3vteřinový odpočet, poté se spustí první interval tréninku a displej zobrazí 01/XX. Délka intervalu tréninku je 20 vteřin.

Poté se spustí 10vteřinový interval odpočinku.

Intervaly se opakují v cyklu.

Po dokončení posledního kola intervalů se program vypne.

--	--	--	--

Uživatelský interval

Zvolte „interval custom“. Stiskem „Enter“ nebo „Start“ pro potvrzení výběru.

Přejdete do nastavení programu. Displej zobrazí 00/01. Pomocí navigačních tlačítek nastavte počet intervalů tréninku. Rozsah nastavení 0 – 20. Stiskem „enter“ uložíte výběr a přejdete do dalšího nastavení.

Začne blikat údaj „work and total time“. Nastavte délku intervalu tréninku. Původní hodnota 0:30, rozsah nastavení 0:05 – 9:59. Hodnotu nastavte pomocí navigačních tlačítek. Stiskem „enter“ uložíte hodnotu a přejdete do nastavení další hodnoty.

Začne blikat údaj „rest and total time“. Nastavte délku intervalu odpočtu. Původní hodnota 0:30, rozsah nastavení 0:05 – 9:59. Hodnotu nastavte pomocí navigačních tlačítek. Stiskem „enter“ spustíte program.

Konzole spustí 3vteřinový odpočet, poté se spustí první interval tréninku a displej zobrazí 01/XX.

Poté se spustí interval odpočinku.

Intervaly se opakují v cyklu, dokud nejsou všechny intervaly dokončeny. Poté se program ukončí.

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Odpočet času

Pro vstup stiskněte „target time“.

Pomocí navigačních tlačítek nastavte délku programu. Původní hodnota 1:00, rozsah nastavení 1:00~99:00. Hodnotu potvrďte stiskem „enter“. Spustí se odpočet.

--	--	--	--	--

Odpočet vzdálenosti

Pro vstup stiskněte „target distance“.

Pomocí navigačních tlačítek nastavte vzdálenost. Původní hodnota 0.5 km / mil, rozsah nastavení 0.5~100 km / mil. Hodnotu potvrďte stiskem „enter“. Spustí se odpočet.

--	--	--	--	--

Interval tepové frekvence

Pro vstup stiskněte „target heart rate“.

Začne blikat hodnota „age (věk)“. Pomocí navigačních tlačítek nastavte hodnotu. Původní hodnota: 30 let, rozsah nastavení 11 – 120 let. Potvrďte stiskem „enter“ a přejdete do nastavení další hodnoty.

Nastavte % tepové frekvence. 65%, 85% nebo vlastní. Pokud vyberete hodnoty 65% nebo 85%, stiskem „enter“ spustíte program.

Pokud zvolíte vlastní nastavení, pomocí navigačních tlačítek nastavte hodnotu. Původní hodnota 100, rozsah nastavení 50~195. Stiskem „enter“ spustíte program.

Budou blikat ikony cíle a tepové frekvence.

Pokud je tepové frekvence <10% od nastavené hodnoty, zobrazí se indikátor, že je potřeba navýšit tempo.

Pokud je tepové frekvence >10% od nastavené hodnoty, zobrazí se indikátor, že je potřeba snížit tempo.

Pokud je detekována tepová frekvence stejná nebo vyšší, ozve se každou vteřinu zvukový signál.

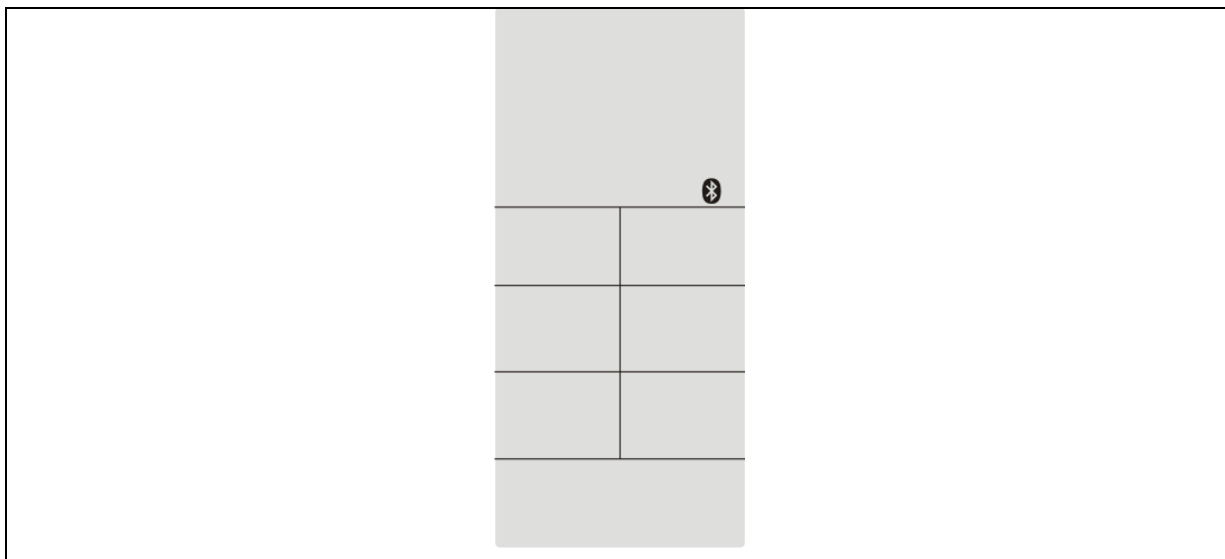
Pokud není tepová frekvence detekována, displej pulse zobrazí „P“ a přepne se do pohotovostního režimu po dobu 30 vteřin.

Pokud konzole nedetekuje žádnou operaci po dobu 30 vteřin, přepne se do pohotovostního režimu.

Bluetooth

Konzoli lze pomocí Bluetooth propojit s kinomap a zwift aplikacemi.

Ikona Bluetooth je zobrazena, pokud je konzole spárována s aplikací.

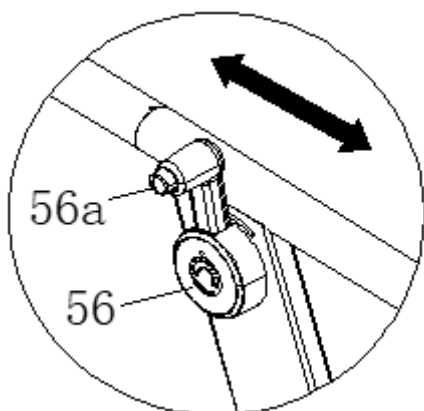


NASTAVITELNÉ ČÁSTI

Nastavení odporu

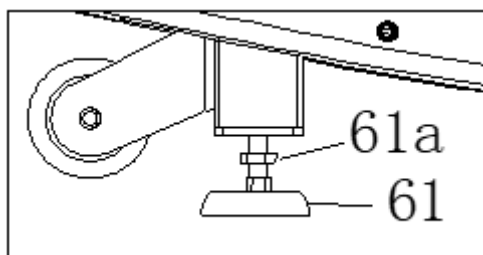
Na pravém madlu (10) je páčka nastavení odporu (56). Dopředu snížíte odpor, zatáhnutím odpor navýšíte.

Pro navýšení odporu na 5 a vyšší úroveň je potřeba zmáčknout tlačítko (56a) na páčce.



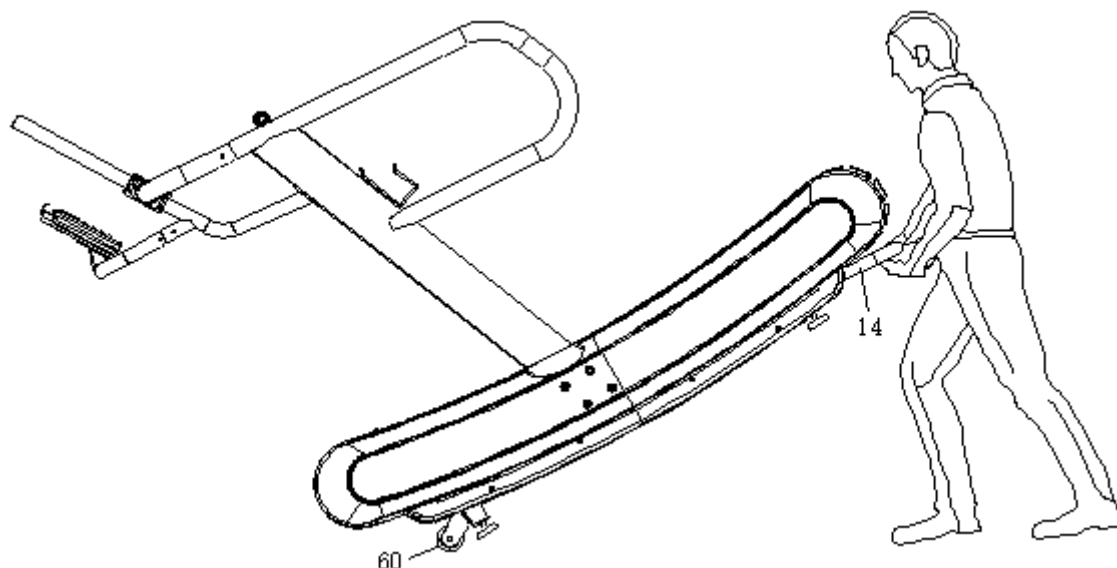
Nastavení vyrovnávacích nožiček

Pomocí matice (61a) povolte nožičku a nastavte tak, aby byl stroj vyrovnaný. Poté opět utáhněte matici.



Přesun

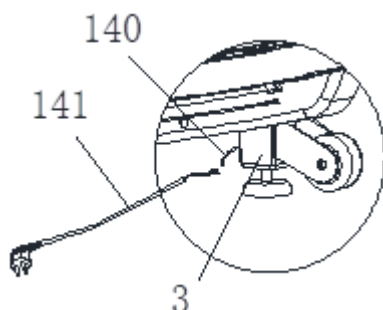
Uchopte madlo (14) oběma rukama a položte na transportní kolečka (60).



UZEMNĚNÍ

Kabel slouží pouze pro odvádění statické elektřiny, nikoliv k napájení. V závislosti na prostředí, kde se pás nachází, ale také i na oblečení běžce (silonové vs bavlněné materiály) se může na páse při cvičení tvořit statická elektřina. Pro její bezpečné odvádění doporučujeme připojit k tomu určený kabel a ten zapojit do zásuvky, tím bude zajištěno bezpečné uzemnění a odvod statické elektřiny.

Uzemňovací kabel (140) zapojte do přední pravého nosníku a poté do zásuvky.



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 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 konci 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 poraďte 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 poraďte 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 ponechte 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. Zabráníte 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.



Protahení steh

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.

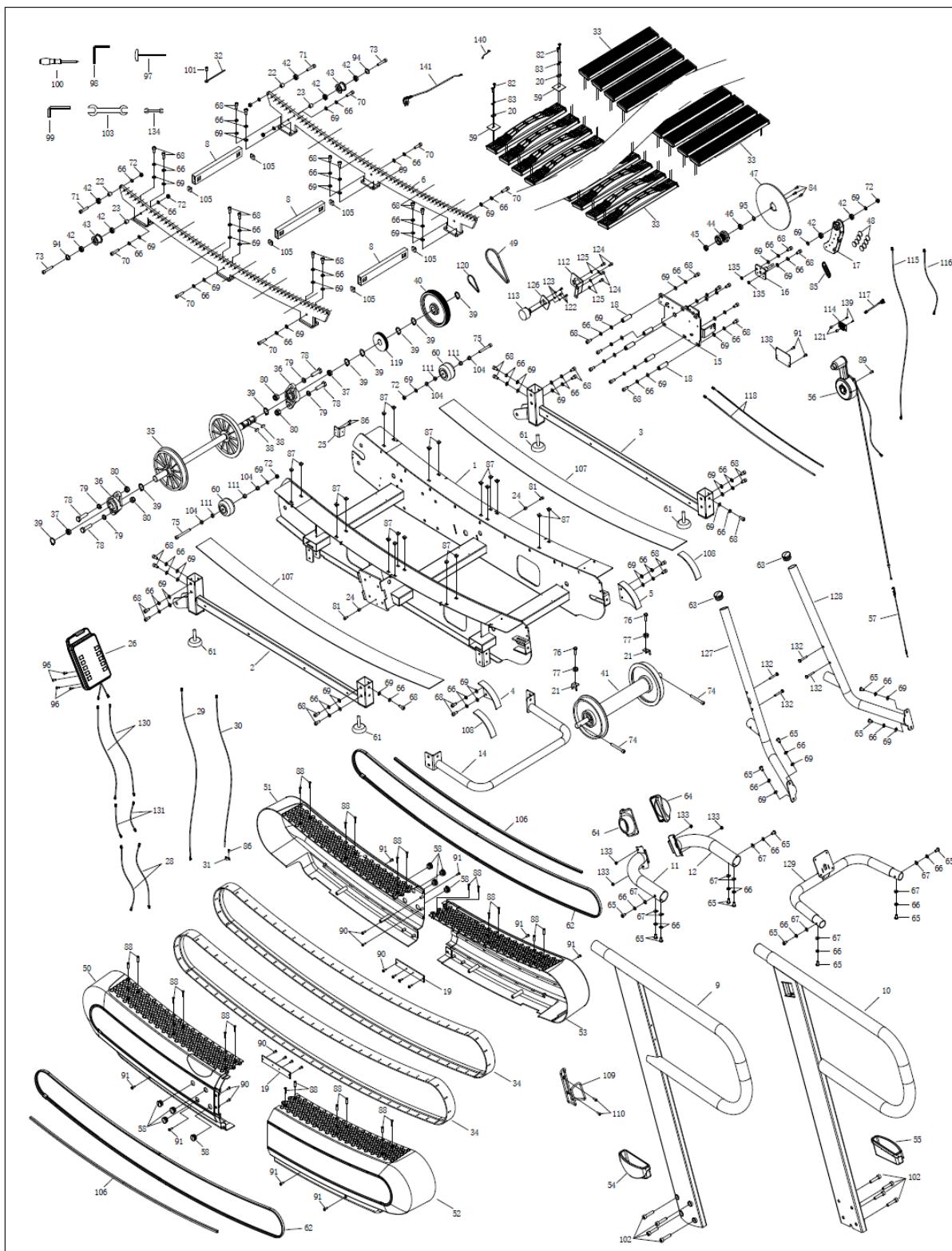
SKLADOVÁNÍ

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

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům a je vhodný pro profesionální 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.

NÁKRES



SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.
1	Hlavní rám	1
2	Levý nášlap	1
3	Pravá nášlap	1
4	Kryt levé koncovky	1
5	Kryt pravé koncovky	1
6	Rám vodicí kladky	2
8	Spojovací rám vodicí kladky	3
9	Levý sloupek	1
10	Pravý sloupek	1
11	Spojovací rám levého předního madla	1
12	Spojovací rám pravého předního madla	1
14	Madlo pro zvednutí pásu	1
15	Montážní konzola magnetického ovládání	1
16	Seřizovací konzola magnetického ovládání	1
17	Držák magnetu	1
18	Závitová trubka převodovky	5
19	Upevňovací deska bočního krytu	2
20	Upevňovací deska řetězu	120
21	Upevňovací deska zadního válečku	2
22	Vymezovací podložka 608	98
23	Hliníková rozpěrka vodicí kladky	12
24	Polohovací pouzdro	2
25	Držák senzoru	1
26	Displej konzole	1
28	Střední kabel senzoru	2
29	Spodní kabel senzoru	1
30	Tyčový senzor	1
31	Upevňovací deska senzoru	1
32	Hliníkový zemnicí vodič	1
33	Lamela	60
34	Řemen pohonu lamely	2
35	Přední kladka	1
36	Držák ložiska 6205	2
37	Ložisko 6205	2
38	Plochý spojovací kolík	1

39	Jistící kroužek $\Phi 25$	6
40	Řemenice	1
41	Sada zadních kladek	1
42	Ložisko 608-2L	124
43	Hliníková vodicí kladka	12
44	Magnetická řemenice	1
45	Ložisko 6002	1
46	Jednosměrné ložisko OW6203	1
47	Hliníkový kotouč	1
48	Magnet	8
49	Hnací řemen 390J8	1
50	Levý přední boční kryt	1
51	Pravý přední boční kryt	1
52	Levý zadní boční kryt	1
53	Pravý zadní boční kryt	1
54	Levá silikonová podložka	1
55	Pravá silikonová podložka	1
56	Páka nastavení odporu	1
57	Spodní kabel nastavení odporu	1
58	Kulatá vnitřní krytka $\Phi 25$	8
59	Podložka pod nohy	120
60	Přední transportní kolečko	2
61	Nastavitelná podložka pod nohy	4
62	Dekoratивní proužek	2
63	Kulatá vnitřní krytka $\Phi 38$	2
64	Přední dekorativní kryt	2
65	Imbusový šroub M8X15mm	14
66	Pružná podložka M8	172
67	Prohnutá podložka M8	10
68	Imbusový šroub M8X15mm	42
69	Plochá podložka M8	56
70	Imbusový šroub M8X35mm	6
71	Imbusový šroub M8X45mm	98
72	Nylonová matice M8	113
73	Imbusový šroub M8X50mm	12
74	Imbusový šroub M8X60mm	2
75	Imbusový šroub M8X65mm	2
76	Šestihranný šroub M8X30mm	2

77	Matice M8	2
78	Šestihranný šroub M16X40mm	4
79	Pružná podložka M16	4
80	Šestihranná matice M16	4
81	Imbusový šroub M6X25mm	6
82	Šroub M5X16mm	240
83	Pružná podložka M5	240
84	Šroub s válcovou hlavou a vnitřním šestihranem M5X12mm	3
85	Tažná pružina	1
86	Šroub M4X10mm	3
87	Matice M5	20
88	Šroub M5X30mm	24
89	Šroub M5X16mm	1
90	Samořezný šroub ST4.2X16mm	12
91	Samořezný šroub ST4.2X19mm	8
94	Jistící kroužek $\Phi 22$	12
95	Jistící kroužek hřídele $\Phi 15$	1
96	Šroub M5X10mm	4
97	Imbusový klíč 5mm	1
98	Imbusový klíč 6mm	1
99	Imbusový klíč 8mm	1
100	Šroubovák	1
101	Šroub M5X12mm	1
102	Šroub M10X45mm	8
103	Klíč č. 17-19	1
104	Distanční podložka	4
105	Polohovací matice	6
106	Kryt LED světla	2
107	EVA podložka	2
108	Gumová podložka	2
109	Držák na lahve	1
110	Šroub s čokkovou hlavou Phillips M5X12mm	2
111	Mazané ložisko	4
112	Držák generátoru	1
113	Generátor	1
114	Řídicí deska	1
115	Kabel levého LED pásu	1
116	Kabel pravého LED pásu	1

117	Střední kabel pro LED pásek	1
118	LED pásek	2
119	Malá kladka	1
120	Hnací řemen 150J3	1
121	Nylonová objímka	2
122	Šroub M4X8mm	3
123	Pružná podložka M4	3
124	Šroub M6X12mm	4
125	Plochá podložka M6	4
126	Instalační deska generátoru	1
127	Levé svislé madlo	1
128	Pravé svislé madlo	1
129	Držák konzole	1
130	Horní připojovací kabel	2
131	Střední připojovací kabel	2
132	Šroub M6X50mm	4
133	Nylonová matice M6	4
134	Klíč č. 8-č. 10	1
135	Distanční podložka držáku magnetu	2
138	Kovová destička	1
139	Šroub M3x12 mm	2
140	Uzemňovací kabel	1
141	Připojení uzemňovacího kabelu	1

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, Štěrboholý 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, opotřebením brzdových destiček/špalků, řetězu, plášťů, kazety/vícekolčka 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 reklamační 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 vyřídí 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
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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Reklamace zboží



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

Centrála, reklamacie, 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

