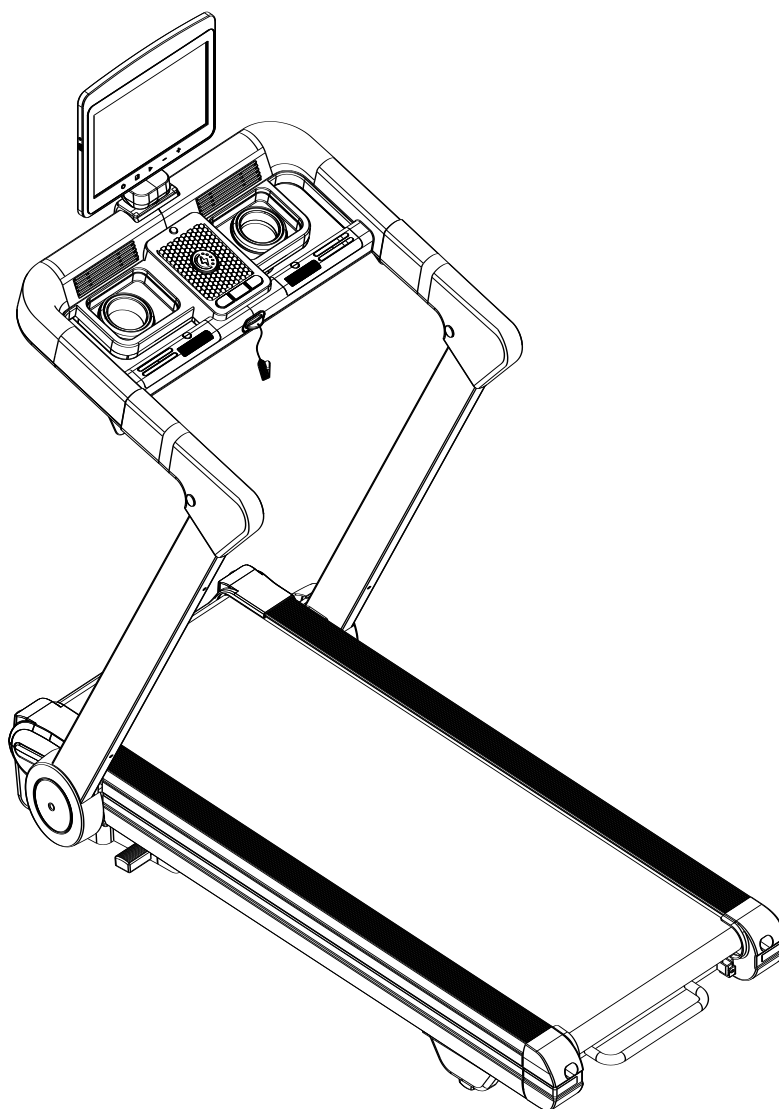




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 31400 Běžecský pás inSPORTline ZenRun 150



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
SPECIFIKACE	4
POPIS PRODUKTU	5
MONTÁŽ	5
NASTAVENÍ POLOHY KONZOLE	7
KONZOLE	12
ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ	25
PRAVIDELNÁ KONTROLA	26
BEZPEČNÉ CVIČENÍ	26
PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ	26
ZAHŘÍVACÍ FÁZE	27
SKLADOVÁNÍ	28
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	28
CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU	28
APLIKACE MAZIVA	29
NÁKRES	31
SEZNAM ČÁSTÍ	32
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	37
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	37

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 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.
- 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:** 150 kg
- **Kategorie:** SC pro komerční použití

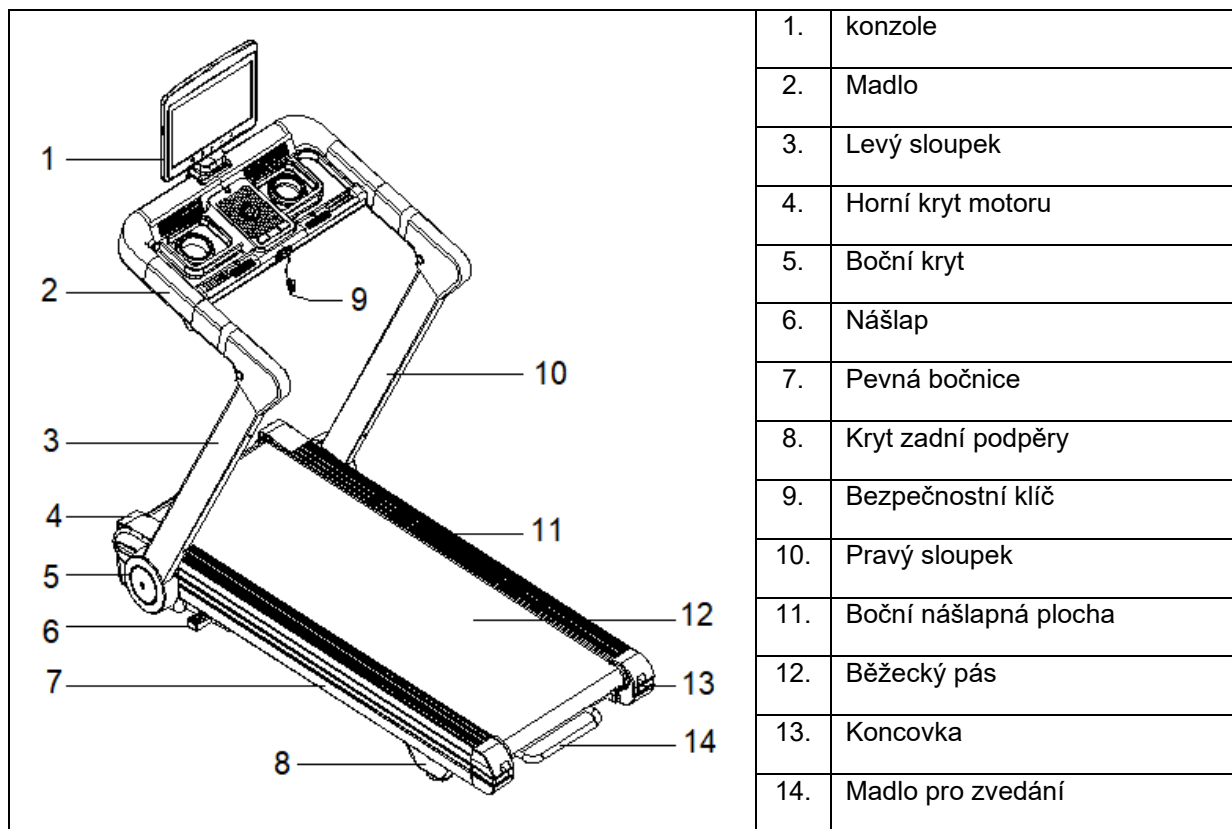
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ: Při rychlosti nad 14 km / h nepoužívejte snímače tepové frekvence v rukojeti.

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

SPECIFIKACE

Napájení: 220 V	Rozsah kalorií: 0 – 999 kcal
Provozní teplota: 0–40 °C	Časový rozsah: 00:00 – 99:59 (min:sek)
Rozsah rychlosti: 0,8 – 22 km/h	Rozsah tepové frekvence: 40 – 220 tepů/min (bpm)
Sklon: 12 úrovní	Běžecká plocha: 520x1540 mm
Maximální hmotnost uživatele: 150 kg	Rozměry sestaveného stroje: 1650x840x1620 mm
Rozsah vzdálenosti: 0,00 – 999,9 km	Rozměry ve složeném stavu: 1650x840x300 mm

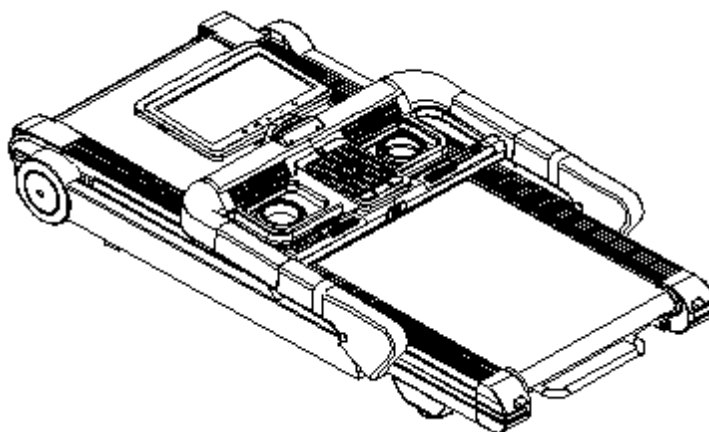
POPIS PRODUKTU



MONTÁŽ

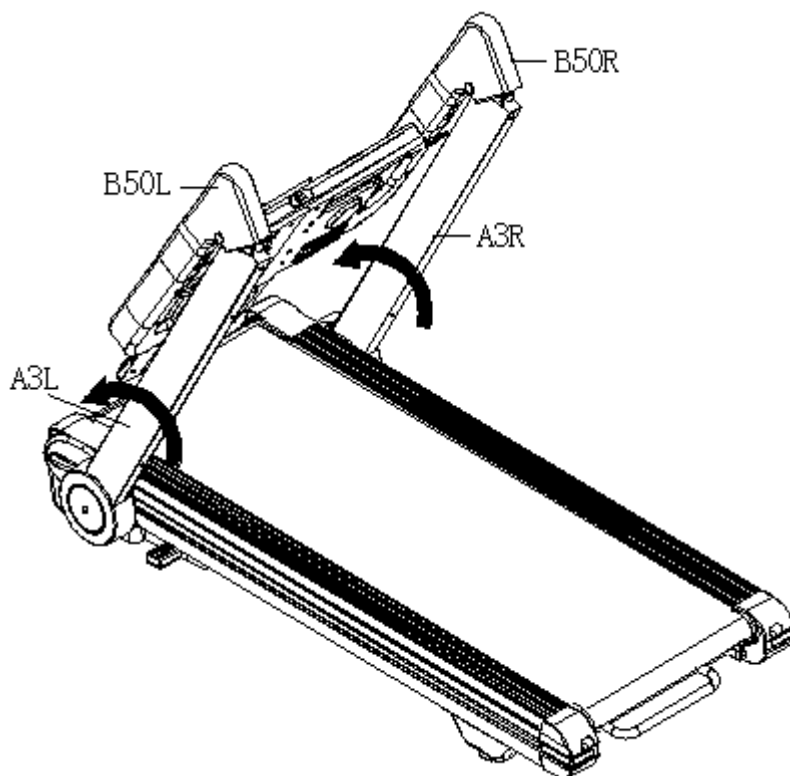
Krok 1

Vyjměte pás z krabice a umístěte na rovný a pevný povrch.



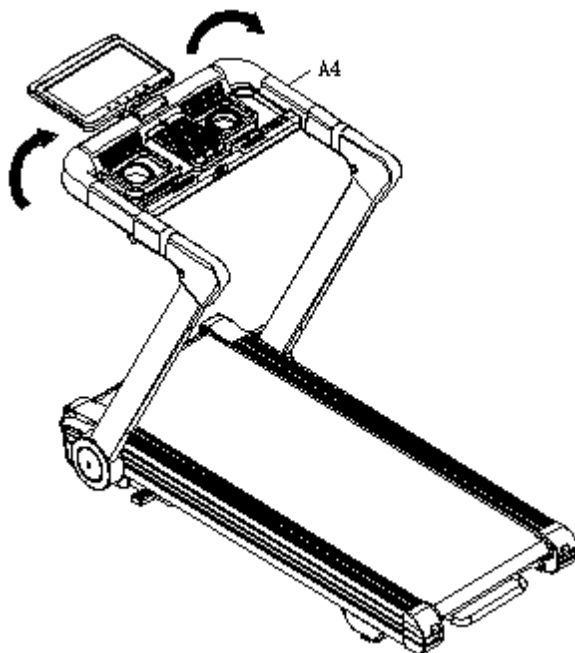
Krok 2

Uchopte **levé a pravé madlo (B50L/B50R)**, zvedněte je a tlačte **sloupky (A3L/A3R)** dopředu, dokud neuslyšíte „cvaknutí“. To signalizuje, že jsou sloupky zajištěny ve správné poloze.



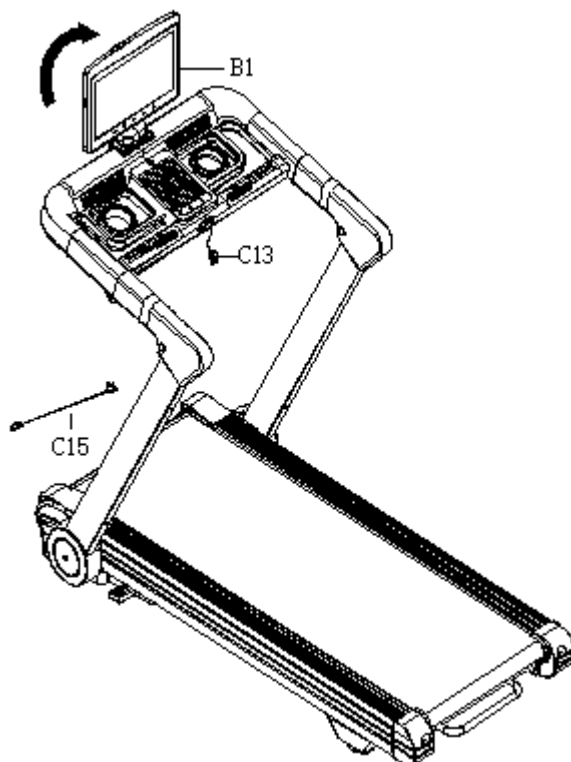
Krok 3

Uchopte oběma rukama přední část **model (A4)**, poté je vytáhněte směrem nahoru ve směru šipky, dokud neuslyšíte „cvaknutí“.



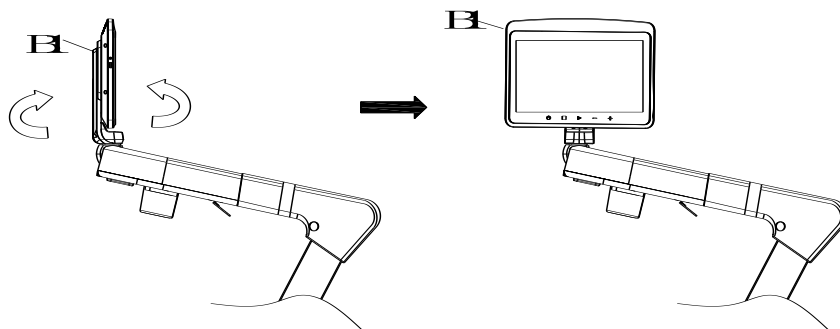
Krok 4

Natočte **konzoli (B1)** směrem nahoru do vhodného úhlu pro sledování během běhu. Poté zapojte **napájecí kabel (C15)** a vložte **bezpečnostní klíč (C13)**, abyste mohli začít cvičit.

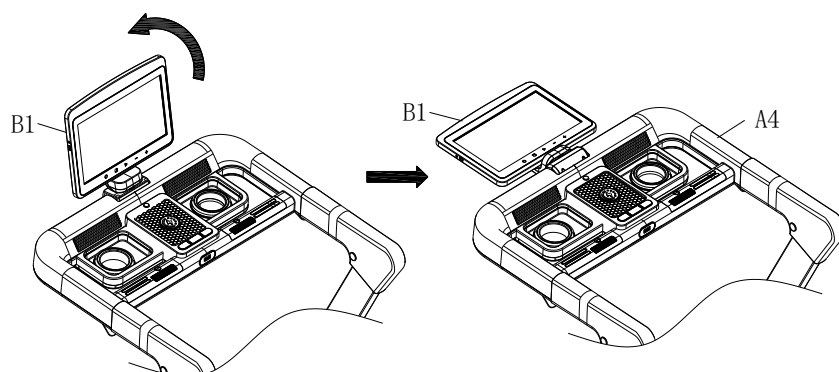


NASTAVENÍ POLOHY KONZOLE

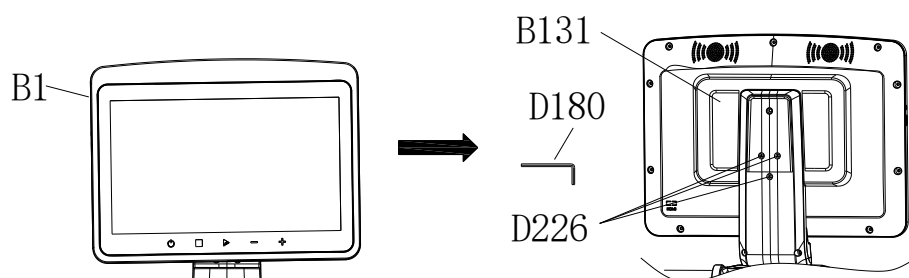
Rotace



Sklopení



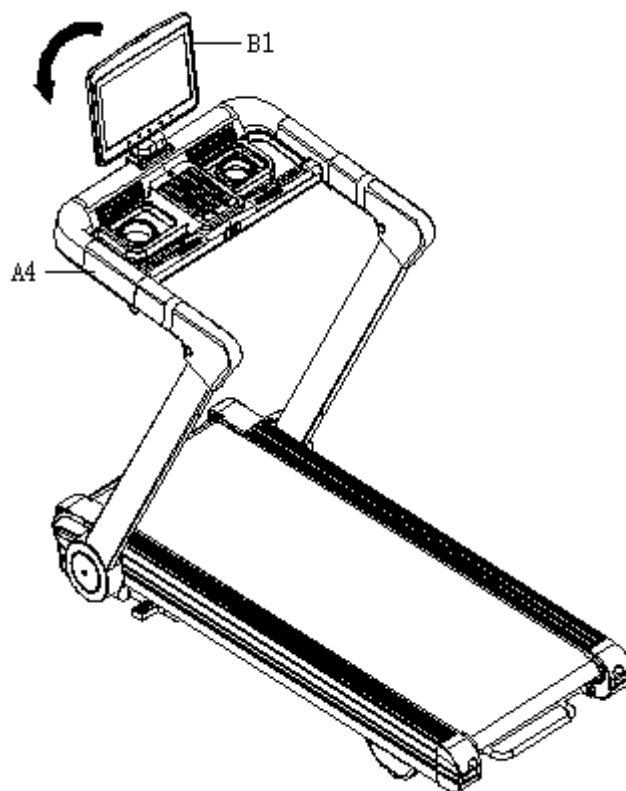
Pokud je konzole nakloněná, pomocí 4mm imbusového klíče (**D180**) uvolněte 3x šrouby **M5x12 (D226)** na zadním krytu konzole (**B131**) tak, že každým otočíte o jednu otáčku proti směru hodinových ručiček. Po vyrovnaní konzole do správné polohy tyto 3 šrouby opět utáhněte.



SLOŽENÍ PÁSU

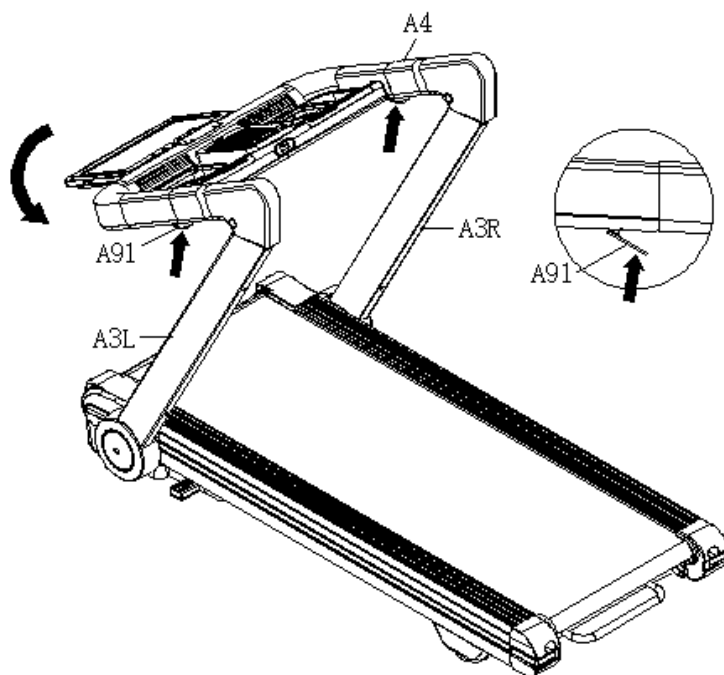
Krok 1

Otočte konzoli (B1) dozadu tak, aby byla v vodorovné poloze s madlem (A4).



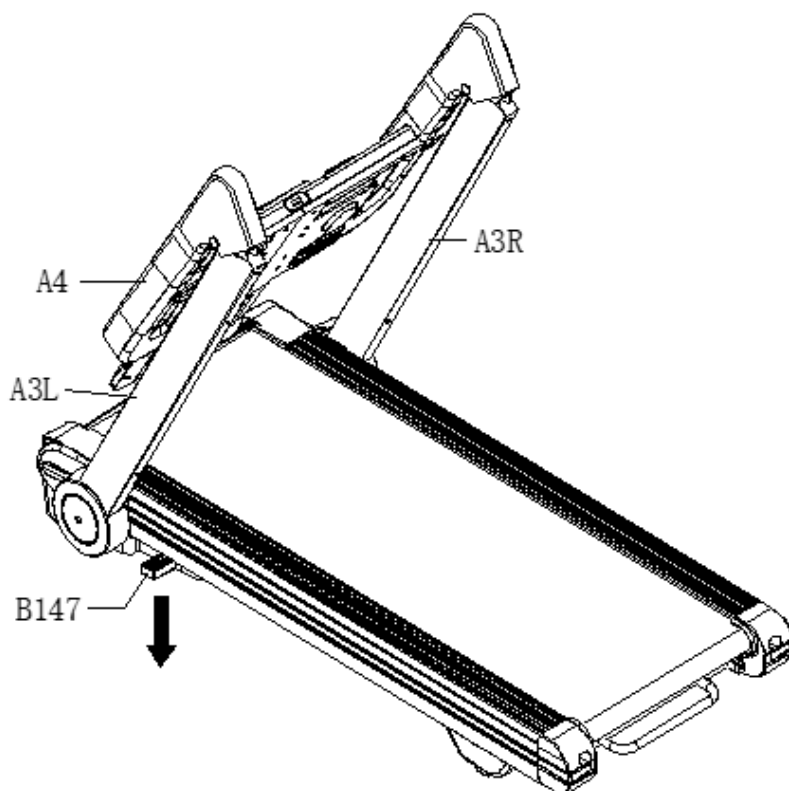
Krok 2

Uchopte obě strany madla (A4) oběma rukama a poté zatlačte na uvolňovací páčku pro složení (A91). Jakmile se madlo uvolní, můžete jej pustit a madlo (A4) se automaticky sklopí dolů, až se opře o sloupky (A3L/A3R).



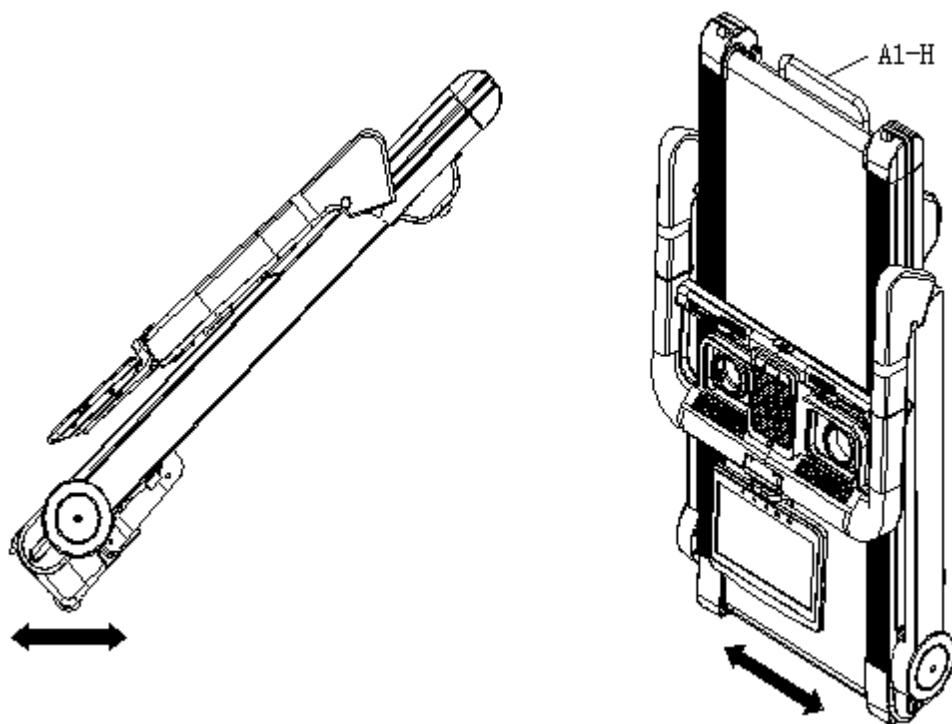
Krok 3

Sešlápněte páku (B147), abyste uvolnili sloupky (A3L/A3R), a opatrně je spouštějte, dokud nedosednou na běžecký pás.



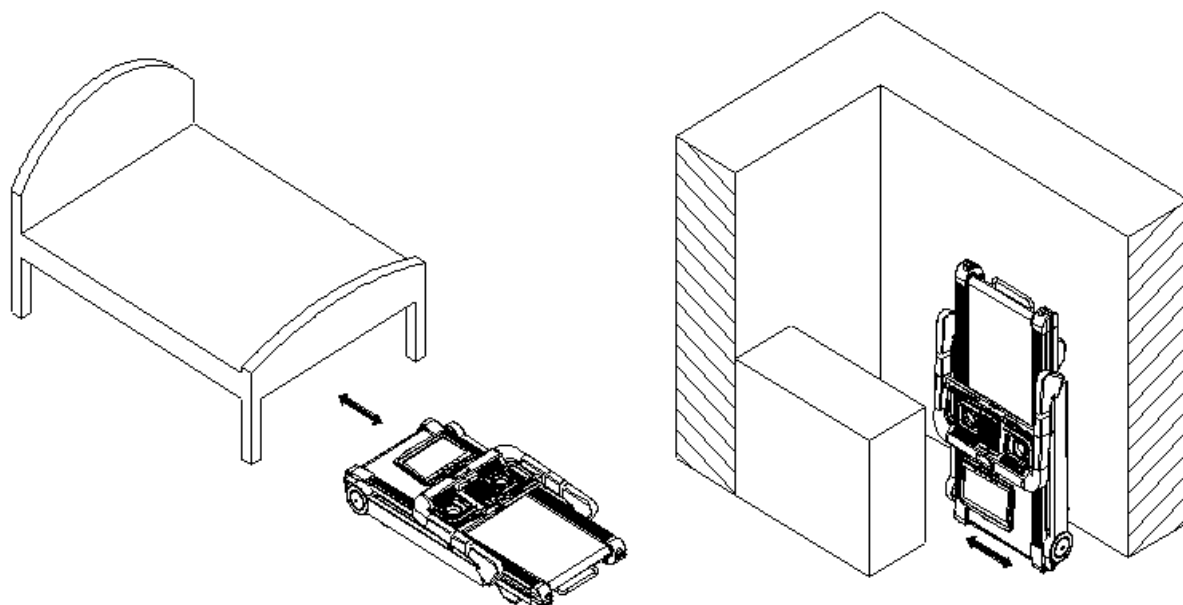
Krok 4

Pro přesun pásu můžete použít madlo (A1-H) a posouvat po transportních kolečkách dopředu a dozadu. Případně můžete pás postvit do svislé polohy a posouvat do strany.



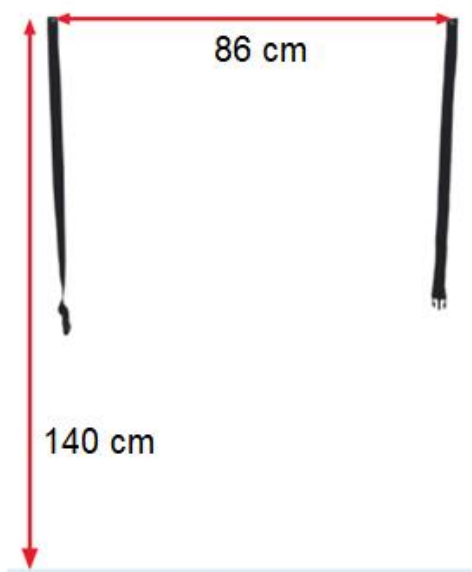
Krok 5

Běžecský pás můžete opřít ve svislé poloze o zeď, nebo jej pro úsporu místa zasunout pod postel. Výška běžecského pásu je 29 cm.



Krok 6

Pro lepší zajištění použijte bezpečnostní popruhy. Popruhy upevněte ve výšce 140 cm a v šířce 86 cm.



KONZOLE

Displej



TLAČÍTKA

START

Po stisknutí tlačítka START se spustí zvolený program.

Pokud stisknete START v režimu rozcvičky (WARM UP), program rozcvičky se přeskočí a přejde přímo k tréninku (WORK OUT).

Pokud stisknete START v režimu pozastavení (PAUSE), program se znovu spustí a bude pokračovat s minimální rychlostí a náklonem 0.

STOP

Stiskněte tlačítko STOP jednou během tréninku (WORK OUT) a na displeji konzole se zobrazí „PAUSE“ (Pauza). Rychlost klesne na 0, ale úroveň náklonu zůstane zachována.

Stiskněte tlačítko STOP dvakrát v režimu pozastavení (PAUSE) a program se ukončí. Rychlost i náklon se vrátí na hodnotu 0.

OTOČNÉ TLAČÍTKA RYCHLÉHO VÝBĚRU (LEVÉ PRAVÉ)

Pokud OTOČNÁ TLAČÍTKA svítí zeleně, jejich otáčením během tréninku upravujete NÁKLON o 1 stupeň nebo RYCHLOST o 0,1 km/h.

Pokud OTOČNÁ TLAČÍTKA svítí modře, jejich otáčením během tréninku upravujete HLASITOST nebo RYCHLOST o 1,0 km/h.

Otáčením nahoru hodnotu zvyšujete; otáčením dolů hodnotu snižujete.

Stisknutím tlačítek nad OTOČNÝMI TLAČÍTKY přepínáte mezi barvami a funkcemi.

TLAČÍTKO VĚTRÁKU

Stisknutím spustíte větrák.

K dispozici jsou tři úrovně rychlosti. Každým stisknutím zvýšíte rychlost o jednu úroveň. Čtvrtým stisknutím tlačítka větrák vypnete. Nastavení se cyklicky opakuje.

TLAČÍTKA NA OBRAZOVCE

Napájení

Pokud stisknete tlačítko napájení (POWER) v pohotovostním režimu (IDLE), displej konzole se vypne. Opětovným stisknutím tlačítka POWER displej znovu zapnete.

STOP

Stiskněte tlačítko STOP jednou v během tréninku (WORK OUT), na displeji konzole se zobrazí „PAUSE“. Rychlost se vrátí na 0, ale úroveň náklonu zůstane zachována.

Stiskněte tlačítko STOP dvakrát, pokud je program pozastaven (PAUSE), program se ukončí. Rychlost i náklon se vrátí na hodnotu 0.

START

Po stisknutí tlačítka START se spustí zvolený program.

Pokud stisknete START během rozcvičky (WARM UP), program rozcvičky se přeskočí a přejde přímo k tréninku (work out).

Pokud stisknete START, pokud je program pozastaven (PAUSE), konzole se spustí a bude pokračovat v aktuálním programu.

Rychlost +/-

Stiskem tlačítka upravíte rychlost o 0,1 km/h.

Rychlé nastavení náklonu

Stisknutím tlačítka +/- zvýšíte nebo snížíte náklon o 1 stupeň.

Stiskněte tlačítko  pro rozbalení seznamu možností a rychle nastavte náklon na úroveň 1, 3, 6, 9 nebo 12, když je pás v provozu.

Rychlé nastavení rychlosti

Stisknutím tlačítka +/- zvýšíte nebo snížíte rychlost o 0,1 km/h.

Stiskněte tlačítko  pro rozbalení seznamu možností a rychle nastavte rychlost na 1 km/h, 3 km/h, 5 km/h, 7 km/h, 9 km/h, 11 km/h, 13 km/h nebo 15 km/h, když je pás v provozu.

Časovač

V původním režimu je časovač vypnutý. Pokud je časovač spuštěný, ve výchozím nastavení je hodnota časovače aktuální čas +1 minuta.

Jakmile je časovač aktivní, ikona se změní na budík s fajfkou .

Oznámení o vypršení časovače překrývá všechny další zobrazení.

Jakmile časovač vyprší, všechna cvičení se zastaví a zobrazí se oznámení.

MÉDIA

Stiskněte tlačítko MEDIA v pohotovostním režimu (IDLE); k dispozici jsou 2 možnosti: Application (Aplikace) a Mirror (Zrcadlení).

Zrcadlení (mirror)



iOS

Připojte svůj mobilní telefon k Wi-Fi síti zařízení. Na svém mobilu stiskněte tlačítko „Zrcadlení obrazovky“ (Screen Mirroring) a poté vyberte „Device-XXX“.

Android

Připojte svůj mobilní telefon k Wi-Fi síti zařízení. Naskenujte níže uvedený QR kód nebo vyhledejte aplikaci „ANPLUS Screen Mirroring“ v obchodě Play Store a stáhněte si ji. Aplikaci otevřete, vyberte „Device-XXX“ a poté stiskněte „Start Mirroring“ (Spustit zrcadlení).

QR kód aplikace



Bluetooth zařízení

Výchozí stav je vypnuto. Nejprve prosím přejděte do režimu PAUSE a poté stiskněte tlačítko pro Bluetooth zařízení.

Zapněte funkci Bluetooth a připojte se ke svému zařízení.



Pokud je připojení úspěšné, ikona se změní na ; pokud ne, ikona zobrazuje .

Hlasitost



Rozsah nastavení: 0 (min) - 15 (max)

Profil



Stisknutím tlačítka **PROFILE** nebo stisknutím tlačítek náklonu a rychlosti změníte zobrazení profilu.

Graf profilu se skládá ze **30 úseků** (sloupců).

Pokud uživatel nastaví cílový čas, doba trvání každého úseku bude **cílový čas / 30**. Pokud uživatel cílový čas nenastaví, k přechodu na další úsek dojde každou minutu.



Běžecký okruh

Červená značka znázorňuje výchozí bod. Směr běhu je proti směru hodinových ručiček doprava.

Délka jednoho okruhu je **0,4 km / 0,25 míle**.

POPIS FUNKCÍ REŽIMŮ

POHOTOVOSTNÍ REŽIM (IDLE MODE)

Domovská stránka konzole.

Pokud v SHRUTÍ TRÉNINKU (WORKOUT SUMMARY) nedojde po dobu 3 minut k žádné interakci, systém se automaticky vrátí do POHOTOVOSTNÍHO REŽIMU.

REŽIM SPÁNKU (SLEEP MODE)

V režimu spánku stiskněte tlačítko HOME pro probuzení konzole.

Výchozí nastavení: Zapnuto (On)

Spuštěno (ON)	Vypnuto (OFF)
Pokud na hlavní obrazovce nedojde během 30 minut k žádné operaci, napájení konzole se vypne. Po 3 hodinách spánku se konzole automaticky probudí a restartuje.	Konzole se nikdy nepřepne do režimu spánku.

Pokud je aktivována dětská pojistka, po probuzení se jako první zobrazí obrazovka dětské pojistky. Ostatní funkce lze používat až po odemknutí.

ROZCVIČKA

Délka rozcvičky jsou 3 min. Rozcvičku můžete přeskočit stiskem „SKIP“

Programy s režimem rozcvičky: Hill (Kopec), Random incline (Náhodný sklon), Speed (Rychlost), Interval, Gerkin a HRC.

Výchozí náklon: 0 %. Uživatel může náklon během rozcvičky libovolně měnit.

Výchozí rychlost: Rychlost je nastavena jako procento z počáteční tréninkové rychlosti podle zbývajících času:

- **03:00–02:00:** 20 % počáteční tréninkové rychlosti
- **02:00–01:00:** 30 % počáteční tréninkové rychlosti
- **01:00–00:00:** 40 % počáteční tréninkové rychlosti

TRÉNINKOVÝ REŽIM (WORKOUT MODE)

- Stisknutím START nebo QUICK START vstoupíte do tréninku.
- V tréninkovém režimu konzole zobrazuje INCLINE PROFILE (zobrazení náklonu). Uživatel může podle potřeby ručně přepnout na SPEED PROFILE (zobrazení rychlosti) nebo COURT DYNAMIC PROFILE (zobrazení na hřišti).

REŽIM POZASTAVENÍ (PAUSE MODE)

- Jedním stisknutím tlačítka **STOP** vstoupíte do režimu PAUSE; veškeré počítání údajů se zastaví.
- V režimu PAUSE nemůže uživatel upravovat rychlost ani sklon.
- V programu FITNESS TEST se po stisknutí tlačítka PAUSE test ukončí a zobrazí se shrnutí tréninku.
- V režimu VISION RUN se video po stisknutí tlačítka PAUSE zastaví.
- Pokud v režimu PAUSE neprovedete po dobu 3 minut žádnou operaci, systém automaticky přejde do shrnutí tréninku.
- Pokud v režimu PAUSE stisknete tlačítko RESUME (Pokračovat), trénink bude pokračovat a všechny údaje se budou dále aktualizovat. (Z bezpečnostních důvodů se tlačítko RESUME aktivuje až poté, co se pás zcela zastaví.)
- Pokud v režimu PAUSE stisknete tlačítko FINISH (Ukončit), trénink se okamžitě ukončí a zobrazí se shrnutí tréninku.

REŽIM ZKLIDNĚNÍ (COOL DOWN MODE)

- Režim zklidnění trvá 3 minuty. Pokud zklidnění nepotřebujete, stiskněte SKIP (Přeskočit) a poté si prohlédněte shrnutí tréninku.
- Programy s režimem zklidnění: Hill (Kopec), Random Incline (Náhodný sklon), Speed (Rychlost), HIIT, Custom (Vlastní), Gerkin.
- Výchozí rychlost:
 - **03:00–02:00:** 40 % konečné rychlosti programu
 - **02:00–01:00:** 30 % konečné rychlosti programu
 - **01:00–00:00:** 20 % konečné rychlosti programu

REŽIM SHRNUÍ TRÉNINKU (WORKOUT SUMMARY MODE)

- Jakmile dosáhnete stanoveného cíle (GOAL) nebo cvičení ukončíte, trénink skončí a přejde do režimu shrnutí.
- Pokud uživatel v režimu shrnutí neprovede žádnou operaci déle než 3 minuty, konzole režim shrnutí ukončí a automaticky se vrátí do pohotovostního režimu (IDLE).
- U programu ARMY se v režimu shrnutí zobrazí výsledek SUCCESS (Úspěch) nebo FAILED (Neúspěch).
- U programu MARATHON se v režimu shrnutí zobrazí úroveň výsledku na základě maratonských kritérií.



SDÍLENÍ DO APLIKACE (SHARE TO APP)

Výsledek cvičení můžete sdílet stisknutím tlačítka **SHARE** (Sdílet).

Vyberte si preferovanou aplikaci, ve které chcete svůj výsledek tréninku sdílet.

ULOŽENÍ TRÉNINKU K UŽIVATELI

PŘIHLÁŠENÍ UŽIVATELE (USER LOGIN)

- Výsledek tréninku se do uživatelského programu neukládá automaticky.
- Pro uložení výsledku tréninku stiskněte **[SAVE WORKOUT TO USE]**.
- Režimy **FITNESS TEST** a **HRC** podporují ukládání.

PŘIHLÁŠENÍ HOSTA (GUEST LOGIN)

- Systém automaticky uloží posledních 10 výsledků tréninku do uživatelského programu.

ZOBRAZENÍ ÚDAJŮ CVIČENÍ

Údaj	Popis
VZDÁLENOST (DISTANCE)	1. Jednotka: Metrická – KM / Imperiální – MI 2. Rozsah zobrazení: 0,0 – 999,9 3. Pokud uživatel nastaví VZDÁLENOST jako CÍL (GOAL), okno zobrazuje zbývající vzdálenost; v opačném případě zobrazuje celkovou vzdálenost.
ČAS (TIME)	1. Jednotka: MINUTY: SEKUNDY 2. Rozsah zobrazení: 00:00 – 99:59 3. Stažením tlačítka dolů může uživatel přepínat mezi různými údaji: UPLYNULÝ ČAS, CÍL, ZBÝVAJÍCÍ ČAS. 4. Pokud uživatel před zahájením cvičení nastaví cílový čas: Údaj představuje zbývající čas. Po dosažení cílového času cvičení skončí. 5. Pokud uživatel před zahájením cvičení cílový čas nenastaví: Údaj představuje uplynulý čas. Pokud údaj překročí 99:59, vrátí se na 00:00 a pokračuje v počítání.
KALORIE (CALORIES)	Jednotka: kcal Rozsah zobrazených dat: 0 – 9999 Stažením tlačítka dolů může uživatel přepínat mezi různými údaji: • METs (Metabolický ekvivalent): bez jednotky • KALORIE (CALORIES) • KALORIE / HOD (CALORIES / HR) • PŘEVÝŠENÍ (ELEVATION GAIN): jednotka m/ft Pokud uživatel nastaví KALORIE jako CÍL (GOAL), okno zobrazuje zbývající kalorie; v opačném případě zobrazuje skutečně spotřebované kalorie.
TEPOVÁ FREKVENCE (HEART RATE)	1. Jednotka: BPM (tepy za minutu) 2. Rozsah zobrazení: 40–220 3. Rozsah nastavení: 40–200 4. Stažením tlačítka dolů může uživatel přepínat mezi různými údaji: AKTUÁLNÍ TF, PRŮMĚRNÁ TF, MAXIMÁLNÍ TF.
TEMPO (PACE)	1. Jednotka: MIN / KM 2. Rozsah zobrazení: 2:30 – 120:00
SKLON (INCLINE)	1. Jednotka: stupeň (level) 2. Rozsah zobrazení: 0 – 12 stupňů
RYCHLOST (SPEED)	1. Jednotka: MPH / KMH 2. Rozsah zobrazení: 0,8 – 22,0 km/h 3. Počáteční rychlost: 0,8 km/h 4. Zobrazuje aktuální rychlost.

ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ (BASIC SETTING)

NASTAVENÍ PŘIPOJENÍ (CONNECTING SETTING)

WIFI

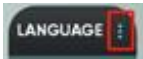
- Zapněte funkci WIFI a vyhledejte název vaší sítě .
- Po navázání spojení se prosím vraťte na domovskou stránku (HOME), poté se konzole začne připojovat k WIFI.

Bluetooth

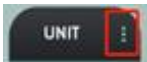
- Zapněte funkci Bluetooth a vyhledejte své zařízení.
- Po navázání spojení se prosím vraťte na domovskou stránku (HOME), poté se konzole začne připojovat k vašemu zařízení.

NASTAVENÍ STROJE (MACHINE SETTING)

Jazyk (Language)

- Výchozím jazykem je finština.
- Jazyk vyberete stisknutím tlačítka LANGUAGE .

Jednotky (Unit)

- Výchozí jednotkou je metrická soustava (Metric).
- Stisknutím tlačítka UNIT  můžete přepínat mezi metrickými a imperiálními jednotkami.

Datum a čas (Date & Time)

- Výchozím nastavením je 24hodinový režim. Uživatel si může zvolit zobrazení času ve 24hodinovém nebo 12hodinovém formátu.
- Čas v pohotovostním režimu (IDLE MODE) se při změně nastavení času automaticky upraví.

Jas obrazovky (Screen brightness)

- Jas obrazovky nastavíte pomocí posuvníku SCREEN BRIGHTNESS .

Hlasitost (Volume)

- Hlasitost nastavíte pomocí posuvníku VOLUME .

Dětská pojistka (Child lock)

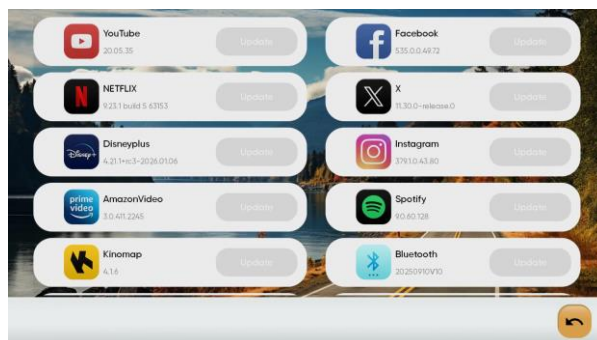
- Výchozí nastavení: VYPNUTO (OFF).
- Když je dětská pojistka zapnutá, konzole v pohotovostním režimu (IDLE mode) zobrazuje nápis „CONSOLE LOCKED“ (Konzole uzamčena).
- Pro odemknutí konzole stiskněte a podržte tlačítko HOME po dobu 3 sekund.

Zvukové oznámení (Beep mode)

- Uživatel si může zvolit spuštění nebo vypnutí zvukového signálu (pípnutí) při stisknutí tlačítek na dotykové obrazovce.

Aktualizace aplikací (App update)

- Uživatel může zkontrolovat, zda některé aplikace vyžadují aktualizaci.



INFORMACE O STROJI (MACHINE INFORMATION)

Celkový čas (Total time)

- Zobrazuje celkovou dobu cvičení.
- Jednotka: hodina; Rozsah zobrazení: 0,00 – 9999 H.
- Při překročení maximální hodnoty se počítadlo vynuluje a začne počítat znovu.

Celková vzdálenost (Total distance)

- Zobrazuje celkovou vzdálenost cvičení.
- Jednotka: KM; Rozsah zobrazení: 0,0 – 9999 KM.
- Při překročení maximální hodnoty se počítadlo vynuluje a začne počítat znovu.

Verze softwaru (Software Version)

- Zobrazuje aktuální verzi softwaru.

Verze systému (System Version)

- Zobrazuje aktuální verzi IMG.

Verze hardwaru (Hardware Version)

- Zobrazuje aktuální verzi hardwaru.

Verze LC (LC Version)

- Zobrazuje aktuální verzi spodního řídicí jednotky (lower controller).

POPIS FUNKCÍ PROGRAMŮ (PROGRAM FUNCTION DESCRIPTION)

K dispozici je celkem 8 hlavních programových režimů:

1. RYCHLÝ START (QUICK START)
2. KLASICKÉ (CLASSICS): cíl (goal) / kopec (hill) / náhodný sklon (random incline)
3. INTERVALY (INTERVALS): rychlost (speed) / hiit / vlastní (custom)
4. MARATON (MARATHON): 5K / 10K / 21,5K / 42K
5. UŽIVATELSKÝ PROGRAM (USER PROGRAM)
6. VIRTUÁLNÍ BĚH (VISION RUN): tropy (tropical) / pláže (beaches) / lesy (forests) / hory (mountains)
7. H.R.C. (Řízení dle tepové frekvence): 60 % / 70 % / 80 %
8. FITNESS TEST: Letectvo (Air Force) / Armáda (Army) / Pobřežní stráž (Coast Guard) / Peb / Námořní pěchota (Marine Corps) / Námořnictvo (Navy) / Gerkin

RYCHLÝ START (QUICK START)

- Stiskněte tlačítko QUICK START v pohotovostním režimu (IDLE) nebo předtím, než si vyberete jakýkoliv jiný program.

KLASICKÉ (CLASSICS)

V sekci jsou k dispozici 3 programy: Cíl (Goal), Kopec (Hill) a Náhodný sklon (Random incline).

CÍL (GOAL)

- Uživatel si může nastavit vlastní cíl pro čas, vzdálenost a kalorie.
- Pokud uživatel před zahájením nenastaví časový cíl, výchozí čas je 20 minut.
- Jakmile uživatel dosáhne některého z cílů, program skončí a přejde do režimu shrnutí (summary mode).

KOPEC (HILL)

- Uživatel může nastavit čas, maximální rychlost a maximální sklon.
- Pokud uživatel před zahájením nenastaví časový cíl, výchozí čas je 20 minut.
- Výchozí sklon:

Časový úsek (Time section)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Úroveň sklonu (Incline level)	0	1	2	2	3	3	4	5	5	2	1	4	6	8	6
Časový úsek (Time section)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Úroveň sklonu (Incline level)	5	4	3	2	2	3	5	7	9	11	12	10	8	6	3

- Přjetím po obrazovce profilu nebo stisknutím tlačítek se šipkami vlevo/vpravo se přesunete na další nastavení.
- Jakmile uživatel dosáhne některého z cílů, program skončí a přejde do režimu zklidnění (**cool down mode**).



NÁHODNÝ SKLON (RANDOM INCLINE)

- Uživatel může nastavit čas a maximální sklon.
- Tento program poskytuje náhodný sklon pokaždé, když uživatel stiskne tlačítko **REFRESH** (Obnovit).
- Pokud uživatel před zahájením nenastaví cílový čas, výchozí čas je 20 minut a výchozí maximální sklon je úroveň 10.
- Jakmile uživatel dosáhne cílového času, program skončí a přejde do režimu zklidnění.

INTERVALY (INTERVAL)

V sekci INTERVALY jsou k dispozici 3 programy: Rychlost (Speed), HIIT a Vlastní (Custom).

RYCHLOST (SPEED)

- Uživatel může nastavit čas a maximální rychlost.
- Pokud uživatel před zahájením nenastaví cílový čas, výchozí čas je 20 minut a výchozí maximální rychlost je 2,0 km/h.
- Jakmile uživatel dosáhne cílového času, program skončí a přejde do režimu zklidnění.

HIIT (Vysoce intenzivní intervalový trénink)

- Uživatel může nastavit poměr intervalů, rychlost tréninku, rychlost odpočinku a počet opakování.
- Výchozí nastavení:
 - **Poměr intervalů (Interval Ratio):** 10:30 (trénink: odpočinek)
 - **Rychlost tréninku (Work Speed):** 9,6 km/h
 - **Rychlost odpočinku (Rest Speed):** 3,2 km/h
 - **Opakování (Repetition):** 10x

- Jakmile uživatel dosáhne cílového času, program skončí a přejde do režimu zklidnění.

VLASTNÍ (CUSTOM)

- Uživatel si může nastavit čas a parametry pro jednotlivé segmenty.
- Pokud uživatel před zahájením nenastaví cílový čas, výchozí čas je 20 minut.
- Jakmile uživatel dosáhne cílového času, program skončí a přejde do režimu zklidnění (**cool down mode**).

MARATON (MARATHON)

V sekci MARATON jsou k dispozici 4 programy: 5 km, 10 km, 21,5 km a 42 km.

- Cílová vzdálenost je u každého programu pevně daná.
- Jakmile uživatel dosáhne cílové vzdálenosti, program skončí a přejde do režimu shrnutí (**summary mode**).

UŽIVATELSKÝ PROGRAM (USER PROGRAM)

- Pokud je uživatel přihlášen, systém automaticky načte data z jeho profilu.
- Pokud se uživatel přihlásí jako host (**GUEST**), systém načte data z profilu GUEST.

VIRTUÁLNÍ BĚH (VISION RUN)

V sekci VIRTUÁLNÍ BĚH jsou k dispozici 4 programy: Tropy (Tropical), Pláže (Beaches), Lesy (Forests) a Hory (Mountains).

- Uživatel si může vybrat libovolné video a nastavit cílový čas nebo cílovou vzdálenost.
- Pokud uživatel před zahájením nenastaví žádný cíl, výchozí čas je 20 minut.
- Jakmile uživatel dosáhne cíle, program skončí a přejde do režimu shrnutí.

Výchozí nastavení, pokud uživatel před zahájením nenastaví cílový čas:

- Čas: 20 min
- Vzdálenost: 5 km
- Kalorie: 200 kcal

Během programu virtuálního běhu nelze používat funkce médií, zrcadlení (mirror) a HDMI.

Jakmile uživatel dosáhne cílového času, program skončí a přejde do režimu shrnutí (summary mode).

H.R.C. (Řízení dle tepové frekvence)

V programu HRC jsou k dispozici 3 možnosti: 60 %, 70 % a 80 %.

Počáteční nastavení (Initial Setting)

- **Výpočet cílové tepové frekvence (THR):**
 - Při 60 %: = $(220 - \text{věk}) * 60\%$
 - Při 70 %: = $(220 - \text{věk}) * 70\%$
 - Při 80 %: = $(220 - \text{věk}) * 80\%$
- Uživatel si může nastavit cílový čas a cílovou tepovou frekvenci.
- Výchozí nastavení, pokud uživatel před zahájením nenastaví cíle:
 - Cílový čas: 20 min
 - Cílová TF: 114 bpm
- Jakmile uživatel dosáhne cílového času, program skončí a přejde do režimu shrnutí (summary mode).

Vyskakovací okna (Pop-up Window)

Během cvičení může konzole zobrazit následující upozornění:

- Pokud je skutečná tepová frekvence > nastavená tepová frekvence + 5, rychlost se automaticky sníží o 0,5 km/h každých 10 sekund.
- Pokud je skutečná tepová frekvence > nastavená tepová frekvence + 25 i poté, co se rychlost snižovala na minimum po dobu 15 sekund, konzole zobrazí varovné okno.
- Pokud je skutečná tepová frekvence > nastavená tepová frekvence + 25 i poté, co se rychlost snižovala na minimum po dobu 30 sekund, program skončí a přejde do režimu shrnutí.
- Pokud je skutečná tepová frekvence < nastavená tepová frekvence - 5, rychlost se automaticky zvýší o 0,5 km/h každých 10 sekund.
- Pokud není detekována žádná tepová frekvence po dobu 30 sekund, konzole vyzve uživatele k opětovnému připojení nebo k ukončení programu.
- Pokud není detekována žádná tepová frekvence po dobu 60 sekund, program skončí a přejde do režimu shrnutí.

KONDIČNÍ TEST (FITNESS TEST)

- V sekci FITNESS TEST je k dispozici 8 programů: Air Force (Letectvo), Army (Armáda), Coast Guard (Pobřežní stráž), PEB, Marine Corps (Námořní pěchota), Navy (Námořnictvo) a Gerkin.
- Pouze program **Gerkin** obsahuje fázi zahřátí a zklidnění.
- Pokud uživatel během kondičního testu stiskne **PAUSE** (Pauza) nebo **STOP**, test selže a systém přejde do režimu shrnutí.
- Pokud v režimu shrnutí neproběhne žádná operace po dobu delší než 3 minuty, konzole se automaticky vrátí do pohotovostního režimu (**IDLE**).
- Výsledek testu **NEBUDE** uložen.

Uživatelské nastavení (User Setting)

Výchozí nastavení uživatele, pokud není nastaveno před zahájením:

- **Výška:** 160 cm
- **Pohlaví:** Muž
- **Věk:** 30 let
- **Hmotnost:** 70 kg (155 lbs)

AIR FORCE (Letectvo)

- Celková vzdálenost je 2,4 km (1,5 míle).

ARMY (Armáda)

- Celková vzdálenost je 3,2 km (2,0 míle).

COAST GUARD (Pobřežní stráž)

- Celková vzdálenost je 2,4 km (1,5 míle).

PEB

- Celková vzdálenost je 2,4 km (1,5 míle).

MARINE CORPS (Námořní pěchota)

- Celková vzdálenost je 4,8 km (3,0 míle).

NAVY (Námořnictvo)

- Celková vzdálenost je 2,4 km (1,5 míle).

GERKIN

- Pouze program Gerkin má režim rozcvičky (warm up) a zklidnění (cool down).
- Celková vzdálenost je 4,8 km (3,0 míle).

REŽIM ROZCVIČKY (WARM UP)

- Výchozí čas jsou 3 minuty.
- Rychlost je 4,8 km/h a náklon je na úrovni 0.
- Pokud po dobu delší než 1 minuta není detekována tepová frekvence, rozcvička skončí a přejde do režimu souhrnu.

REŽIM TRÉNINKU (WORKOUT)

- **Cílová tepová frekvence:** $(220 - \text{věk}) * 85\%$
- Pokud po dobu delší než 1 minuta není detekována tepová frekvence, test skončí a přejde do režimu souhrnu.
- Jakmile uživatel stiskne tlačítko STOP nebo PAUSE, program skončí a přejde do režimu souhrnu tréninku.
- Rychlost a náklon se v tomto programu nastavují automaticky podle tepové frekvence uživatele. V tomto programu nemůže uživatel nastavovat rychlost a náklon ručně.
- Poté, co uživatel dosáhne cílové tepové frekvence (nebo ji překročí) po dobu 15 sekund, nebo po 11 minutách cvičení, je test dokončen. Program skončí a přejde do režimu zklidnění.

REŽIM ZKLIDNĚNÍ (COOL DOWN)

- Výchozí čas jsou 3 minuty.
- Rychlost je 4,8 km/h a náklon je na úrovni 0.
- Pokud po dobu delší než 1 minuta není detekována tepová frekvence, zklidnění skončí a přejde do režimu souhrnu.
- Po dokončení režimu zklidnění program končí.

CHYBOVÉ KÓDY

Chybový kód	Problém	Řešení
E1	Přetížení pásu	1. Zkontrolujte, zda není zatížení nadměrné. 2. Zkontrolujte, zda běžecský pás nepotřebuje promazat, nebo zda není nadměrně opotřebovaný a nevyžaduje výměnu. 3. Zkontrolujte, zda přenosový mechanismus (válec atd.) funguje normálně.
E2	Žádný signál o rychlosti	Zkontrolujte, zda je kabel snímače rychlosti správně připojen.
E3	Zkrat FET (výkonového tranzistoru)	1. Vypněte zařízení na 2 minuty a poté jej znovu zapněte. 2. Pokud se jednotka nespustí, vyměňte spodní řídicí jednotku.
E4	Přerušený obvod motoru	1. Zkontrolujte, zda nejsou kabely motoru a konektory k řídicí jednotce uvolněné nebo odpojené. 2. Potvrďte, zda je motor správně připojen.
E5	Podpětí hlavního napájení	1. Zkontrolujte, zda je vstupní napětí do řídicí jednotky normální. 2. Zkontrolujte, zda nejsou uvolněné spoje v síťové zástrčce a zásuvce.
E6	Přepětí hlavního napájení	1. Zkontrolujte, zda je vstupní napětí do řídicí jednotky normální. 2. Zkontrolujte, zda nejsou uvolněné spoje v síťové zástrčce a zásuvce.
E7	Abnormální hlavní napájení	1. Zkontrolujte, zda je vstupní napětí do ovladače v normě. 2. Zkontrolujte, zda není uvolněná zástrčka v zásuvce.
E8	Chyba MCU (procesoru)	1. Vypněte zařízení na 2 minuty, poté jej znovu zapněte. 2. Pokud se jednotka nespustí, vyměňte spodní ovladač.
E9	Chyba pohonu FET (výkonového tranzistoru)	1. Vypněte zařízení na 2 minuty, poté jej znovu zapněte. 2. Pokud se jednotka nespustí, vyměňte spodní ovladač.
E16	Chyba nastavení náklonu	1. Zkontrolujte, zda je správně připojen kabel VR náklonu. 2. Lehce se dotkněte motoru náklonu a zkontrolujte jeho teplotu. Pokud je na dotek příliš horký, nenastavujte náklon. Vypněte napájení asi na 5 minut, počkejte, dokud motor nevychladne na normální teplotu, a poté znovu zapněte.
CALIBRATION FAILURE	Chyba kalibrace náklonu	1. Zkontrolujte, zda je správně připojen kabel VR náklonu. 2. Pokud je připojen, proveďte znovu kalibraci náklonu.

E21	Chyba EEPROM	1. Zkontrolujte, zda není kabel konzole uvolněný nebo odpojený. 2. Vypněte zařízení na 2 minuty, poté jej znovu zapněte. Pokud jednotku nelze spustit, vyměňte konzoli.
E22	Chyba komunikace mezi konzolí a ovladačem	1. Zkontrolujte, zda nejsou spoje kabelu konzole uvolněné nebo odpojené. 2. Zkontrolujte, zda není kabel mezi konzolí a ovladačem uvolněný nebo odpojený. 3. Zkontrolujte, zda jsou horní a dolní části kabelu konzole správně propojeny. 4. Zkontrolujte, zda není poškozen ovladač. 5. Zkontrolujte, zda není poškozena konzole. 6. Vypněte napájení na 2 minuty, poté jej znovu zapněte.
CONNECTION ERROR	Chyba komunikace mezi horním a dolním ovladačem	1. Zkontrolujte, zda není kabel konzole uvolněný nebo odpojený. 2. Zkontrolujte, zda není kabel mezi konzolí a ovladačem uvolněný nebo odpojený. 3. Zkontrolujte, zda jsou horní a dolní části kabelu konzole správně propojeny. 4. Zkontrolujte, zda není poškozen ovladač. 5. Zkontrolujte, zda není poškozena konzole. 6. Vypněte napájení na 2 minuty, poté jej znovu zapněte.
E32	Zpětný chod motoru	Zkontrolujte, zda jsou vodiče motoru U, V a W správně zapojeny.
E33	Chyba parametrů motoru	Kontaktujte prosím výrobce pro získání správných parametrů motoru.

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 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.



Protážení 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.

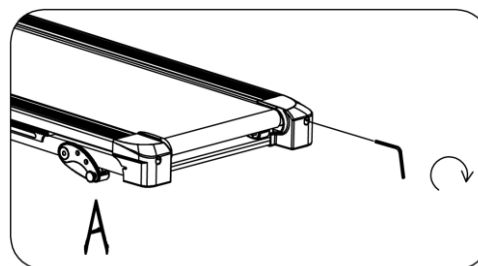
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

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

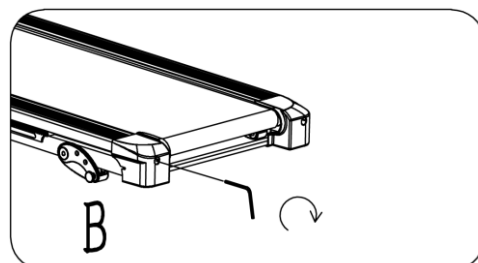
CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

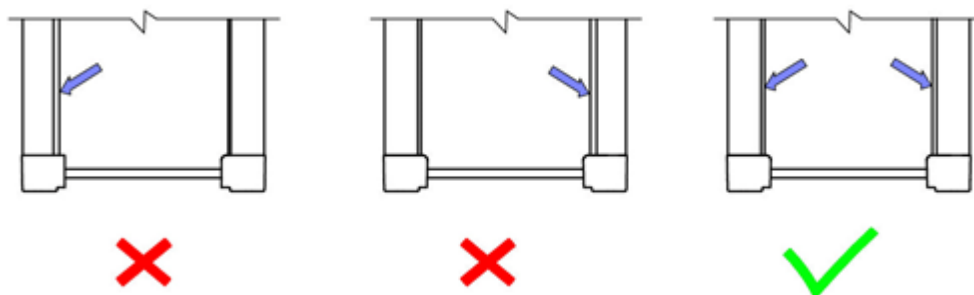
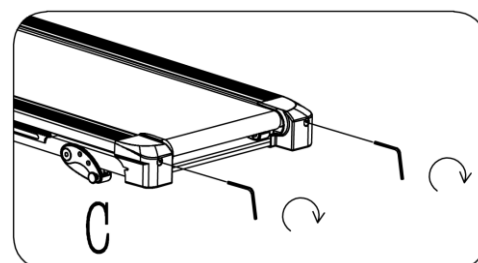
Jestliže se pás vychyluje doprava, pootočte pravým stavěcím šroubem o $\frac{1}{4}$ otáčky ve směru hodinových ručiček a levý stavěcí šroub pootočte o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček. Jestli se pás nepohne, opakujte postup, dokud ho nevycentrujete. Řiďte se dle obrázku A.



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.



Běžecský 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 běžecského pásu a běžecské 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:

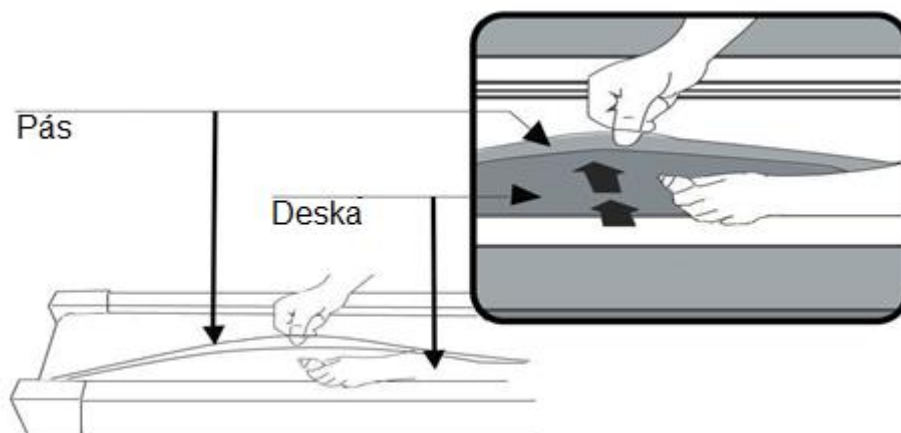
Rekreační uživatel (méně než 3 hod týdně)	Každých 6 měsíců
Průměrný uživatel (3 – 5 hod týdně)	Každé 3 měsíce
Náročný uživatel (více než 5 hod týdně)	Každé 2 měsíce

Jak promazat pás:

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

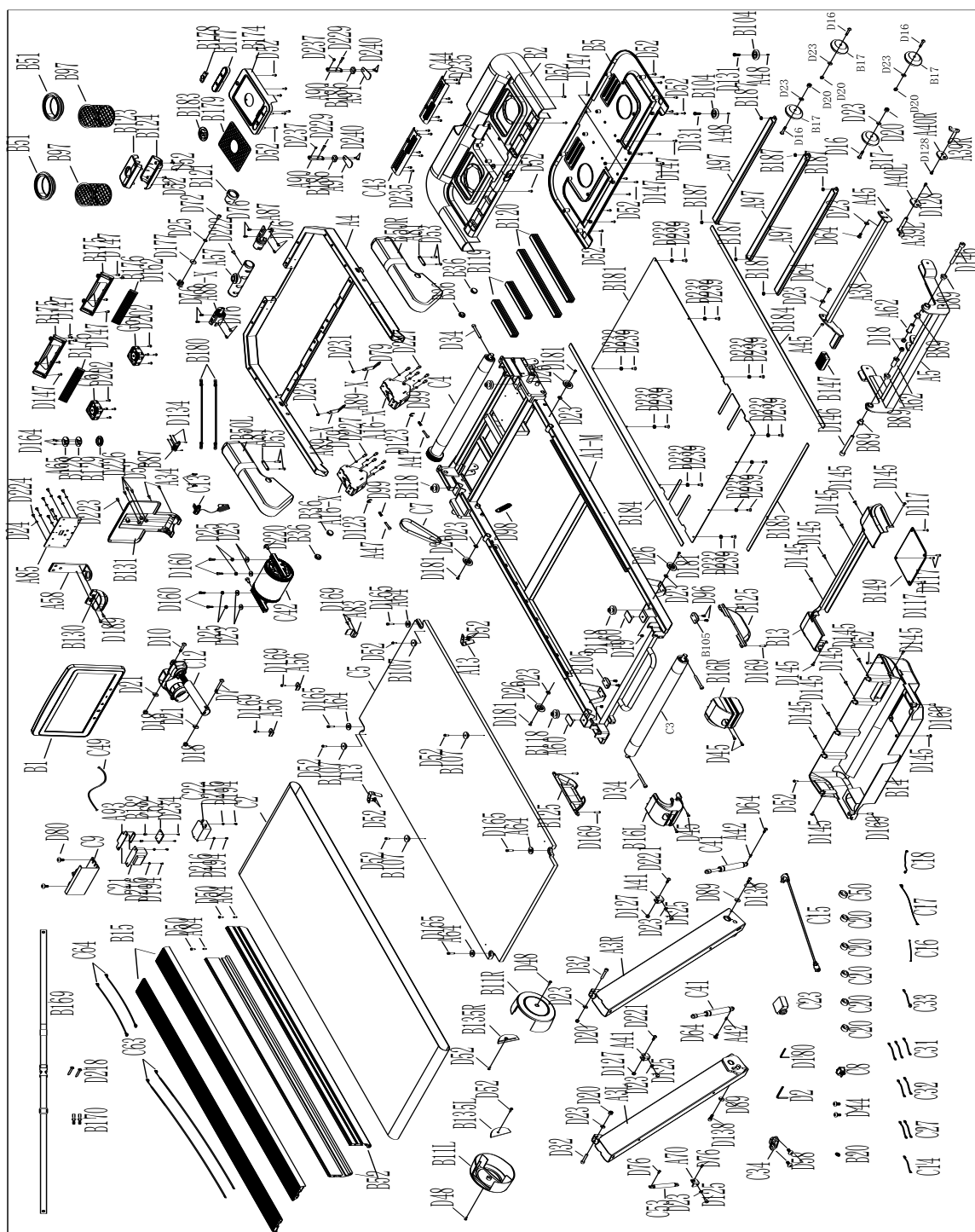
Všechny pohyblivé části se musí pohybovat volně a tiše. Abnormální pohyb může poškodit bezpečnost produktu. Pravidelně kontrolujte a utahujte všechny šrouby.

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.

NÁKRES



SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks
A. Svařované a kovové části		
A1-M	Hlavní rám (se zrcadlem/odrazkou)	1
A3L	Levý stojan (sloupek)	1
A3R	Pravý stojan (sloupek)	1
A4	Madlo / Rukojeť	1
A5	Konzole sklonu	1
A13	Kryt řemene	2
A16-X	Konzole kloubu pro sklápění madla (šikmý typ)	2
A34	Kolík bezpečnostního klíče	2
A38	Konzole páky pedálu	1
A39L	Levý spodní hák	1
A39R	Pravý spodní hák	1
A40L	Levá spojovací konzole	1
A40R	Pravá spojovací konzole	1
A41	Konzole válce ve tvaru U	2
A42	Rozpěrka válce	2
A45	Rozpěrka páky pedálu	2
A47	Zajišťovací kolík (stopka)	2
A48	Rozpěrka PU kolečka	2
A56	Zarážka bočnice	2
A57	Hřídel sklápění konzole	1
A58	Podpurná konzole ovládacího panelu	1
A60	Krátká pevná upínací deska bočnice	2
A62	Šroub osy sklonu	2
A64	Podložka se zapuštěním	4
A65	Horní podložka	1
A70	Montážní konzole pístu (válce) stojanu	1
A81	Upínací deska rukojeti	2
A83	Zarážka horního krytu motoru	1
A84	Rozpěrka zarážky bočnice	2
A85	Podpurná deska ovládacího panelu	1
A87	Svařované pouzdro hřídele sklápění	1
A88-X	Ozubený zámek hřídele sklápění (šikmý typ)	1
A89-X	Spojovací deska uvolnění sklápění (šikmý typ)	2
A90	Spojovací tyč	2

A91	Páka uvolnění sklápění	2
A93	Upevňovací deska ovládání LED světla	1
A97	Nosná trubka zrcadla	3
B. Plastové části		
B1	Displej konzole	1
B2	Horní kryt konzole	1
B5	Spodní kryt konzole	1
B11L	Levý boční kryt	1
B11R	Pravý boční kryt	1
B13	Horní kryt motoru	1
B14	Spodní kryt motoru	1
B15	Bočnice (nášlapná plocha)	2
B16L	Levá koncovka	1
B16R	Pravá koncovka	1
B17	Nastavovací kolečko	4
B20	Kulatá kabelová průchodka/zátka	1
B36	Kulatá krytka	4
B50L	Levé madlo	1
B50R	Pravé madlo	1
B51	Kroužek držáku na láhev	2
B52	Pevná bočnice	2
B87	Plastový držák kolíku bezpečnostního klíče	1
B89	Ložisko sklonu	4
B97	Síťovaný držák na láhev	2
B104	PU váleček	2
B105	Zahnutá podložka nohy	2
B107	Fixační prvek bočnice	4
B118	Gumový tlumič	4
B119	Krátký tlumič desky	2
B120	Dlouhý tlumič desky	2
B121	Pouzdro hřídele sklápění konzole	1
B123	Horní kryt hřídele sklápění konzole	1
B124	Spodní kryt hřídele sklápění konzole	1
B125	Kryt nastavovacího kolečka	2
B128	Horní nylonová podložka	1
B129	Otočné pouzdro konzole	1
B130	Přední podpurný kryt konzole	1
B131	Zadní podpurný kryt konzole	1

B135L	Levý malý boční kryt	1
B135R	Pravý malý boční kryt	1
B147	Čtvercový kryt pedálu	1
B149	Malý spodní kryt motoru	1
B169	Upevňovací popruh	1
B170	Plastová hmoždinka	2
B174	Kryt ovládacího panelu	1
B175	Držák ventilátoru	2
B176	Lopatka ventilátoru	2
B177	Gumové tlačítko	1
B178	Tlačítko ventilátoru	1
B179	Gumová podložka pro bezdrátové nabíjení	1
B180	Ocelové lanko	2
B181	Zrcadlo / Odrazka	1
B182	Nylonové pouzdro	2
B183	Nálepka se symbolem bezdrátového nabíjení	1
B184	Dlouhá EVA podložka	2
B185	Krátká EVA podložka	1
B186	Silikonová podložka	6
B187	Kulatá gumová podložka	6
C. Elektrické a pohonné části		
C2	Běžecový pás	1
C3	Zadní válec	1
C4	Přední válec	1
C5	Běžecová deska	1
C7	Hnací řemen	1
C8	Tlačítko hlavního vypínače	1
C9	Ovládací jednotka (ovladač)	1
C12	Motor náklonu	1
C13	Bezpečnostní klíč	1
C14	Kabel 300 (hnědý)	1
C15	Napájecí kabel	1
C16	Propojovací kabel	1
C17	Spodní kabel konzole	1
C18	Střední kabel konzole	1
C20	Magnetický kroužek	5
C21	Indukční cívka	1
C22	Filtr	1

C23	Ochrana proti přetížení	1
C27	Kabel 300 (modrý)	2
C31	Kabel 150 (hnědý)	3
C32	Kabel 150 (modrý)	2
C33	Samostatný zemnicí vodič	1
C34	Napájecí zásuvka	1
C41	Píst	2
C42	Bezkartáčový motor	1
C43	Levé tlačítko rychlého výběru	1
C44	Pravé tlačítko rychlého výběru	1
C49	Horní kabel konzole	1
C50	Velký magnetický kroužek	1
C53	Píst pro pomalé spouštění	1
C61	Větrák	2
C62	Deska adaptéru	1
C63	LED pásek	2
C64	Propojovací kabel (LED pásek)	2
D. Spojovací materiále		
D2	Imbusový klíč 6 mm	1
D7	Šroub M10x60mm	1
D10	Šroub M10x45mm	1
D16	Šroub M8x45mm	4
D18	Nylonová matice M10	4
D19	Nylonová matice M6	2
D20	Nylonová matice M8	6
D21	Plochá podložka M10	2
D23	Plochá podložka M8	19
D24	Pružná podložka M5	8
D25	Pružná podložka M8	5
D26	Prohnutá podložka	4
D32	Šroub M8x45mm	2
D34	Šroub M8x60mm	3
D44	Křížový šroub M5x12mm	2
D45	Křížový šroub M5x15mm	4
D48	Samořezný šroub ST4.2x19mm	2
D50	Samořezný šroub ST4.2x25mm	2
D52	Samořezný šroub ST4.2x16mm	44
D53	Samořezný šroub ST4.2x25mm	4

D58	Samořezný šroub ST3.5x16mm	2
D64	Šroub s půlkulatou hlavou M8x20mm	4
D72	Imbusový šroub M8x25mm	1
D76	Imbusový šroub M6x10mm	10
D79	Pružná podložka M6	10
D80	Křížový šroub M5x8mm	2
D89	Široká plochá podložka M8	2
D96	Křížový šroub M6x12mm	4
D98	Tažná pružina	1
D99	Tlačná pružina	2
D117	Samořezný šroub ST4.2x16mm	4
D123	Pojistný kroužek C (průměr 5)	2
D125	Šroub M8x10mm	3
D127	Tenká nylonová matice M8	2
D128	Šroub M6x12mm	2
D131	Imbusový šroub M8x22mm	2
D134	Křížový šroub ST3.0x8mm	6
D138	Imbusový šroub M8x15mm	2
D145	Křížový šroub M5x16mm	13
D146	Imbusový šroub M10x60mm	2
D147	Samořezný šroub ST4.2x13mm	11
D160	Imbusový šroub M8x30mm	4
D162	Pružina (průměr 25)	1
D164	Imbusový šroub M4x12mm	3
D165	Imbusový šroub M6x35mm	4
D169	Samořezný šroub ST4.2x16mm	10
D177	Široká plochá podložka M8 (průměr 25)	1
D180	Imbusový klíč 4 mm	1
D181	Samořezný jistící šroub M4x16mm	4
D189	Imbusový šroub M5x10mm	2
D194	Šroub s válcovou hlavou M4x8mm	4
D202	Samořezný šroub ST4.2x35mm	8
D216	Pružná podložka M4	4
D218	Samořezný šroub ST5.5x40mm	2
D220	Imbusový šroub M8x15mm	2
D221	Šroub M8x25mm	2
D222	Šroub M6x8mm	1
D223	Imbusový šroub M5x8mm	1

D224	Šroub M5x12mm	8
D226	Imbusový šroub M5x12mm	3
D227	Šroub s válcovou hlavou a podložkou M6x12mm	10
D229	Imbusový šroub M6x30mm	2
D231	Nylonová matice M5	2
D234	Křížový šroub M3x12mm	2
D235	Samořezný šroub ST3.5x13mm	12
D267	Imbusový šroub M6x8	2
D238	Imbusový šroub M6x16	10
D239	Křížový šroub M4x16	4

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 odnesete 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, opotřebení brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, 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. 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 výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen 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
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, 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

Vrácení a výměna zboží do 30 dnů

