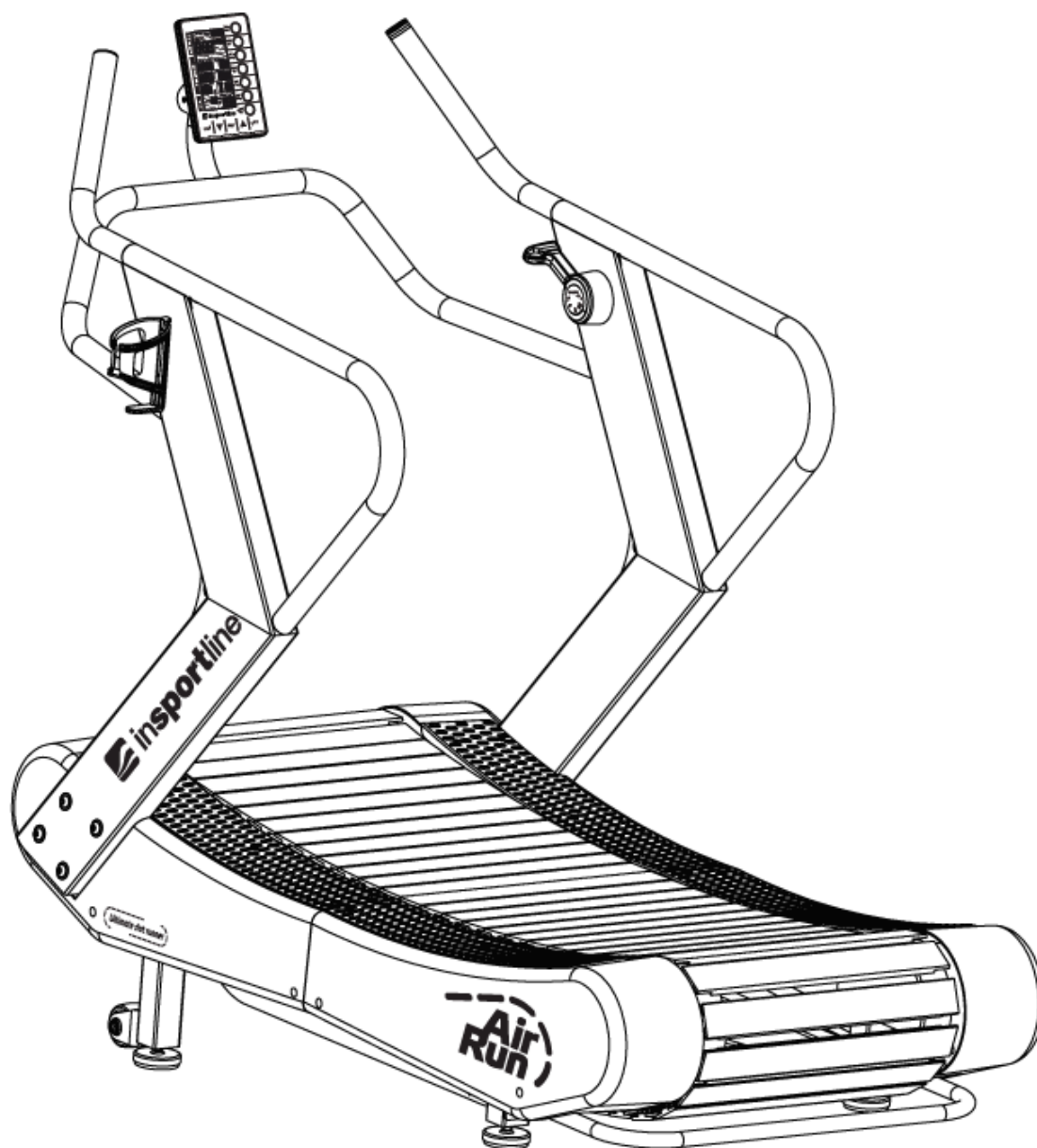




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

IN 19903 Bezmotorový běžecký pás inSPORTline Air-run



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
INFORMACE O PŘÍSTROJI	4
SEZNAM ČÁSTÍ PRO SLOŽENÍ.....	4
SESTAVENÍ.....	7
KONZOLE.....	11
PROGRAMY	13
ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ	17
PRAVIDELNÁ KONTROLA	17
BEZPEČNÉ CVIČENÍ.....	17
PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ.....	18
ZAHŘÍVACÍ FÁZE.....	19
SKLADOVÁNÍ.....	20
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	20
SESTAVA KONZOLE	20
POPIS ČÁSTÍ	21
ROZLOŽENÁ KRESBA	24
SEZNAM ČÁSTÍ	26
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	27
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	27

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

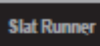



- Před prvním použitím si manuál pozorně přečtěte a uschovejte si ho pro budoucí potřeby.
- Během cvičení pohybujte pažemi přirozeně, rovně vpřed. Nedívejte se dolů k nohám. Pouze jedna osoba smí zařízení používat v daný čas.
- Rychlost regulujte vždy postupně, ne příliš prudce.
- Zařízení opouštějte 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 neumistujte 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 neumistujte na místo s vysokou vlhkostí (poblíž bazénu, saun atd.)
- **Max. hmotnost uživatele:** 180 kg
- **Kategorie:** SA pro komerční a profesionální použití dle EN 957

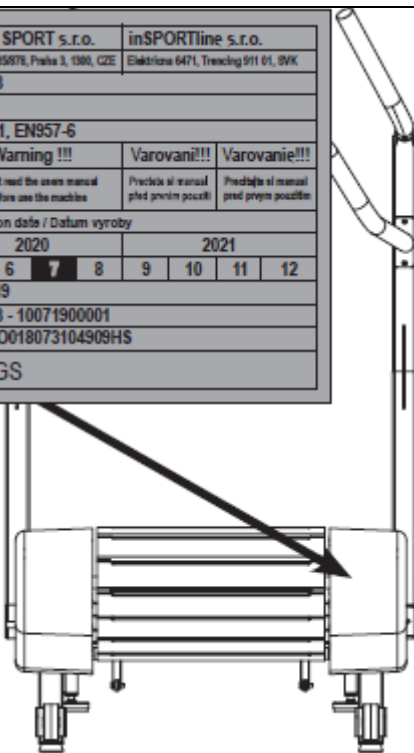
- **Splňuje normy:** EN ISO 20957-1: 2013
- **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

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!

INFORMACE O PŘÍSTROJI

	Importer / Dovoze / Dovoza: SEVEN SPORT s.r.o.	inSPORTline s.r.o.																								
	Address / Adresa: Bolvojska 35878, Praha 3, 1300, CZE	Elektrizna 6471, Trencin 911 01, SVK																								
	Item No. / Položka oiclo: IN19903																									
	Class / Trída / Trieda: SA																									
	Standard / Norma: EN957-1, EN957-6																									
	Warning !!! Please must read the user manual detail before use the machine	Varovanie!!! Prečítajte si manuál pred prvým použitím																								
Production date / Datum výroby																										
<table border="1"> <tr> <th colspan="4">2019</th> <th colspan="4">2020</th> <th colspan="4">2021</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> </table>			2019				2020				2021				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2019				2020				2021																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12															
PI No.: IL120419																										
Serial number: IN19903 - 10071900001																										
TÜV report No.: STUES0018073104909HS																										
Max. user weight / max. váha užívateľa / max. váha užívateľa: 150KGS																										



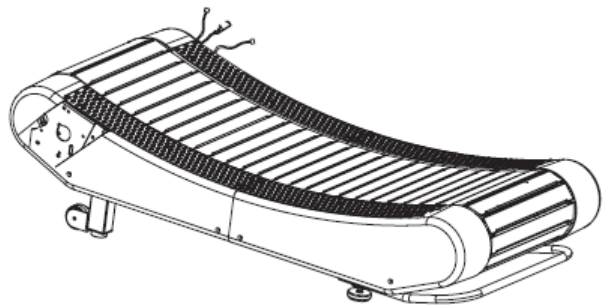
1. Sériové číslo je zobrazeno na tretím riadku od spodu

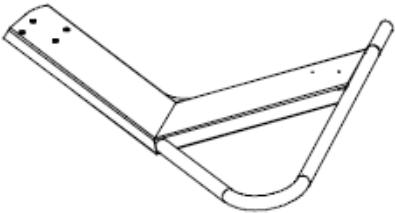
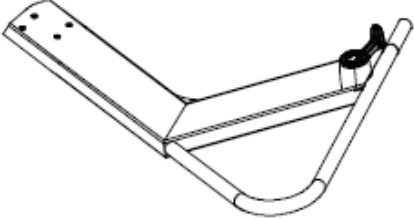
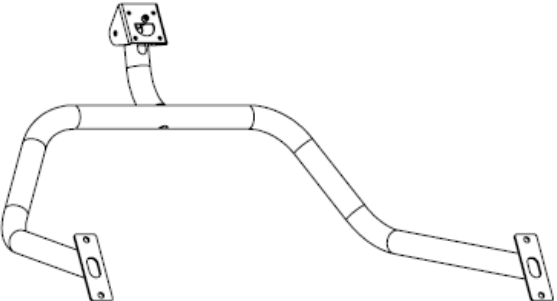
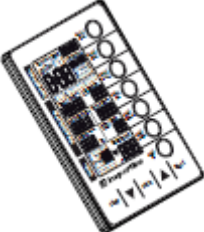

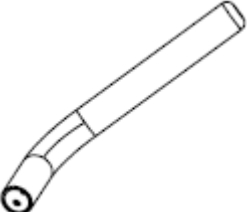

2. Originálny dátum nákupu







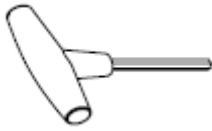

3. Miesto nákupu

4. Informácie o použití

SEZNAM ČÁSTÍ PRO SLOŽENÍ

Ozn.	Obrázek	Název	KS
1		Hlavní rám	1

2		Levý sloupek	1
3		Pravý sloupek	1
4		Spodní madla	1
5		Konzole	1
6		Levé vrchní madlo	1
7		Pravé vrchní madlo	1
8		Držák láhve	1

9		Rozdělovací kroužek madel	2
10		Šroub M8 x 60 mm	8
11		Šroub M8 x 20 mm	8
12		Šroub T4 x 16 mm	2
13		Prohnutá podložka	4
-		Imbusový klíč	-
-		Klíč ve tvaru T	-
-		Šroubovák	-

SESTAVENÍ

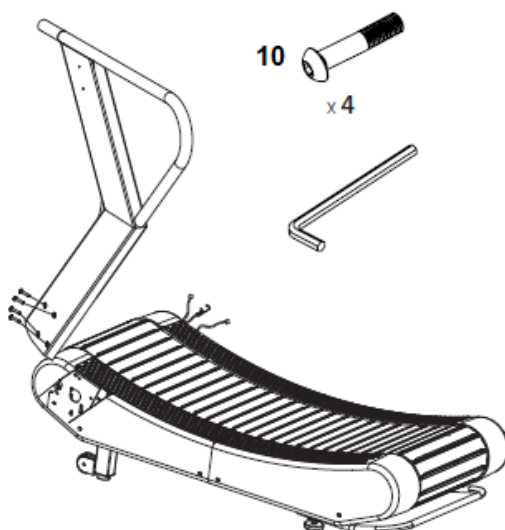
Pro větší bezpečnost produkt sestavujte ve dvou lidech.

Před sestavením zkontrolujte, zda nechybí žádná část.

KROK 1

Požádejte druhou osobu o podržení levého madla (2) na levé straně rámu (1).

Připevněte levé madlo (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 šroubů (10). Ujistěte se, že jsou šrouby řádně dotaženy.



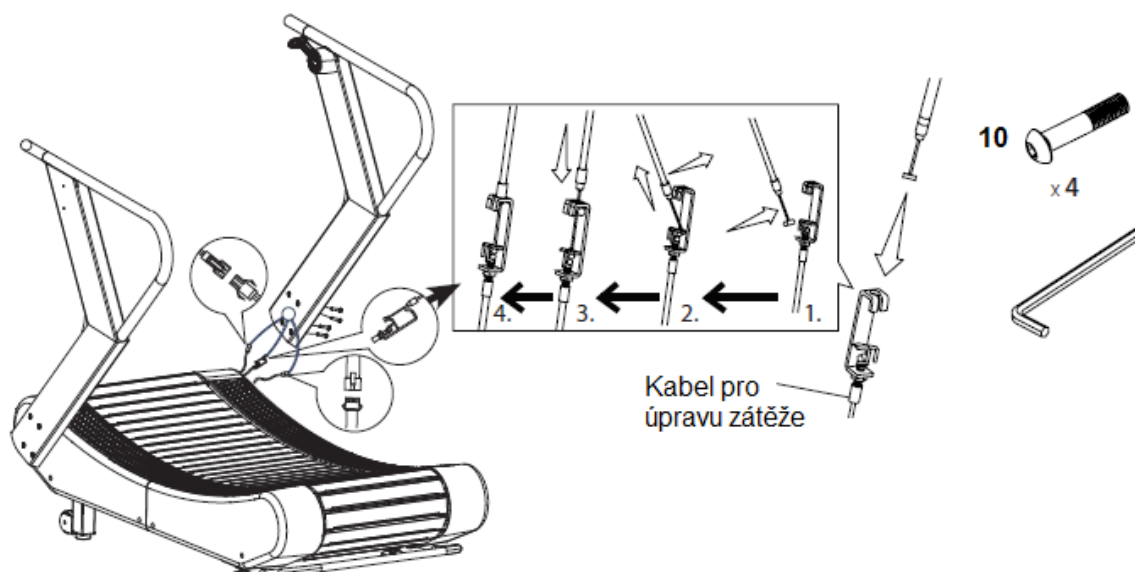
KROK 2

Požádejte druhou osobu o podržení pravého madla (3) na pravé straně rámu (1).

Zahákněte kabely pro úpravu zátěže, jak je zobrazeno na obrázku.

Spojte prostřední část (2 a 3 piny) (15/17) a kabely senzoru (2 a 3 piny) (14/16).

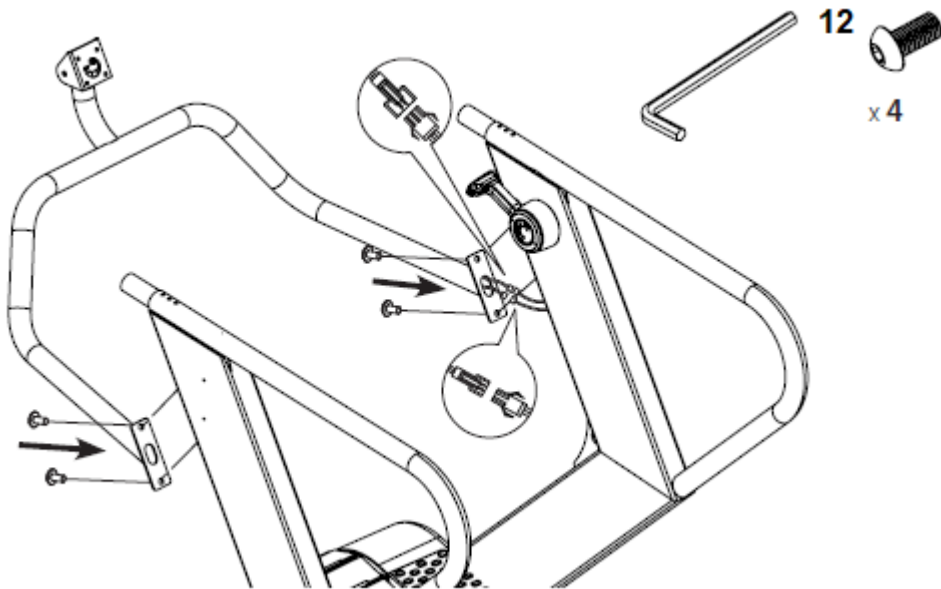
Nadbytek kabelů zastrčte do pravého madla (3) a poté madlo připevněte k pravé straně hlavního rámu (1) pomocí 4 šroubů (10). Ujistěte se, že jsou šrouby řádně dotaženy a kabely správně spojené a zajištěné.



KROK 3

Požádejte druhou osobu, aby přidržela spodní madla (4) před madly (2/3).

Spojte prostřední kabely (2 a 3 piny) (15/17) a vrchní sestavu kabelů (2 a 3 piny) (21/20) a zastrčte do pravého madla (3). Ujistěte se, že jsou šrouby řádně dotaženy a kabely správně spojené a zajištěné.

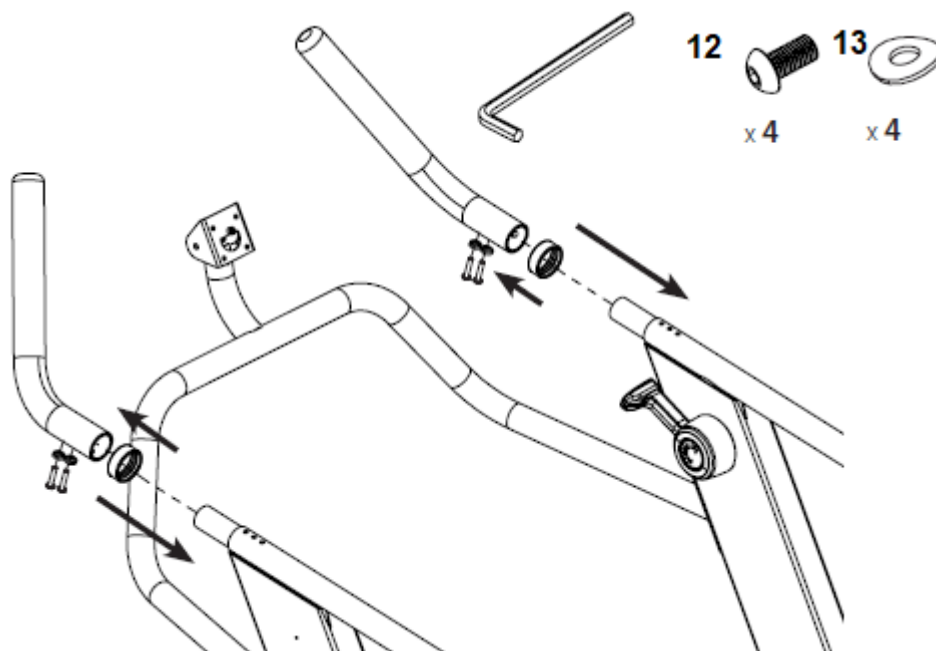


KROK 4

Připojte rozdělovací kroužky (9) na vrchní část madel (6/7).

Připevněte pravé vrchní madlo (7) na pravé madlo (3) a zajistěte pomocí 2 šroubů (12) a 2 prohnutých podložek (13).

Připevněte levé vrchní madlo (6) na levé madlo (3) a zajistěte pomocí 2 šroubů (12) a 2 prohnutých podložek (13).



KROK 5

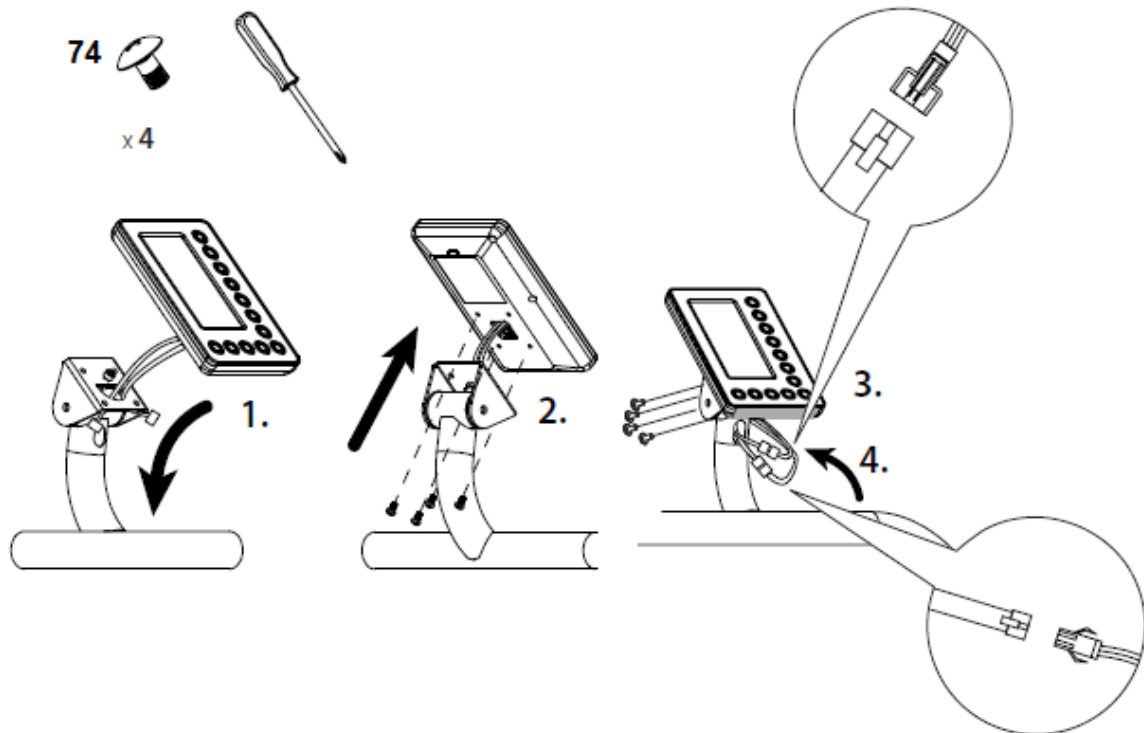
Odstraňte 4 šrouby (74) ze zadní strany konzole (5).

Protáhněte kabely konzole (2 a 3 piny) skrz držák konzole.

Připevněte konzoli (5) k držáku konzole (4) pomocí 4 šroubů (74).

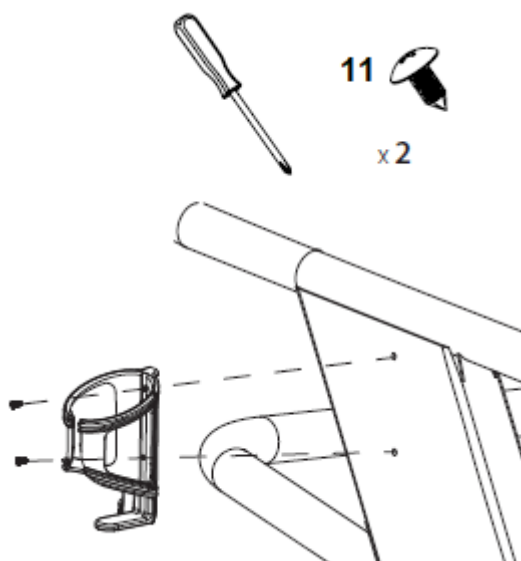
Spojte kabely konzole (2 a 3 piny) a vrchní kabely (21/20).

Ujistěte se, že jsou šrouby řádně dotaženy a kabely správně spojené a zajištěné. Zastrčte zbytek kabelů do držáku konzole.



KROK 6

Připevněte držák láhve na levé madlo (2) pomocí šroubu (11).

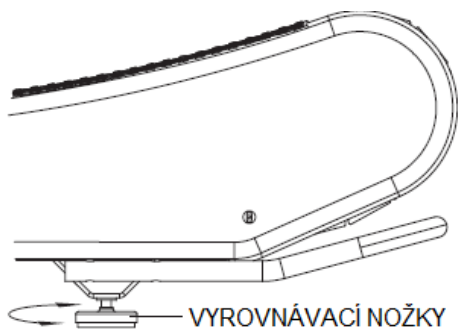


Před použitím zkontrolujte že jsou všechny části správně sestaveny a dotaženy.

Umístěte produkt na rovný a pevný povrch.

VYROVNÁNÍ PÁSU

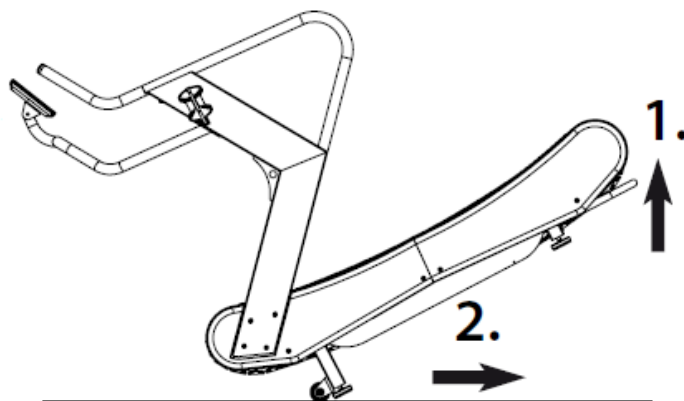
Při použití na nerovném povrchu, můžete pás vyrovnat pomocí 2 vyrovnávacích nožiček umístěných na zadní straně pásu.



TRANSPORT

Pás má 2 transportní kolečka na předním nosíku. Nadzvedněte zadní stranu pásu a přesouvejte pás po transportních kolečkách.

VAROVÁNÍ: Nesnažte se pás naklánět zatlačením na konzoli.

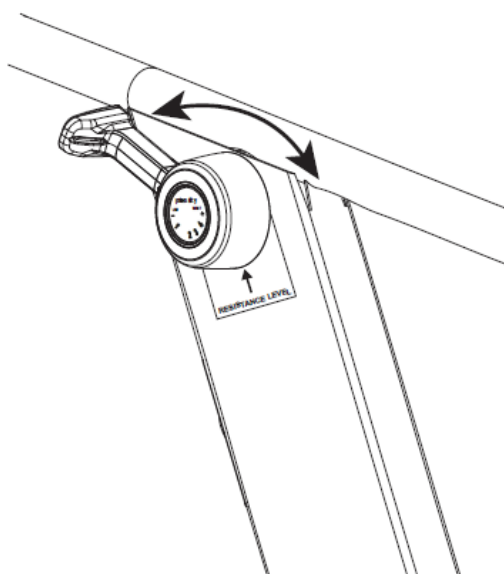


NASTAVENÍ ODPORU

Pás obsahuje nezávislý systém nastavení zátěže (4 úrovně).

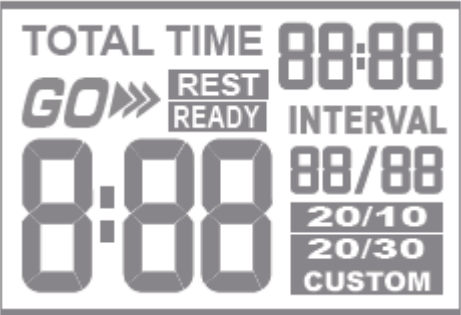
Nastavení odporu je ovládáno pomocí magnetů.

1 – nejlehčí, 4 – nejtěžší




ZOBRAZENÍ DISPLEJE

INTERVAL

	<ul style="list-style-type: none">• Zobrazení aktuální části tréninku GO (cvičící) nebo REST (odpočinková) část.• 8:88 > zobrazují odpočet aktuální části tréninku• TOTAL TIME 88:88 > Zobrazí celkový čas GO a REST části dohromady• 88/88 > Zobrazí aktuální interval a celkový počet intervalů• Zobrazení aktuálního intervalu: INTERVAL 20/10, INTERVAL 20/30, INTERVAL CUSTOM
---	--

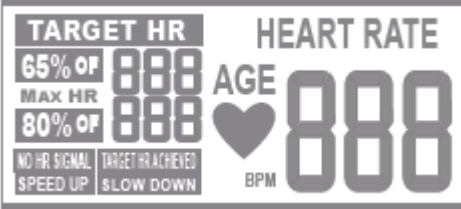
READOUTS

Zobrazuje **TARGET TIME**, **TARGET DISTANCE** nebo **TARGET CALORIES** program.

	<ul style="list-style-type: none">• Zobrazí čas tréninku (TIME) až do 1:59:00. Pokud je nastavený cíl, hodnota se bude odečítat.• Zobrazí vzdálenost (DISTANCE) až do 999,9 kilometrů. Pokud je nastavený odpočet, hodnota se odečítá.• Zobrazí aktuální rychlost (SPEED) v km/h.• Zobrazí počet spálených kalorií (CALORIES) až do 999 kcal. Pokud je nastavený odpočet, hodnota se odečítá. Údaje jsou pouze orientační a neslouží pro zdravotní účely.• Zobrazí výkon (WATTS) až do 9999. Údaje jsou pouze orientační a neslouží pro zdravotní účely.• Zobrazí aktuální otáčky za minutu (RPM)• Zobrazí úroveň zátěže (LEVEL), 1 – nejlehčí, 4 – nejtěžší.
--	---

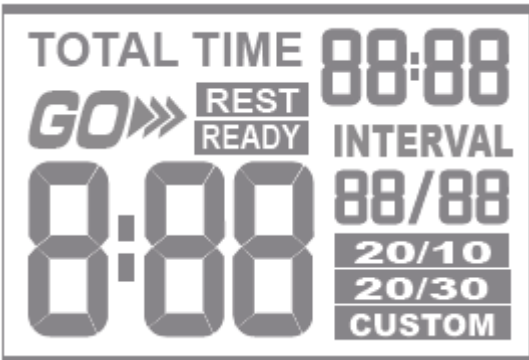
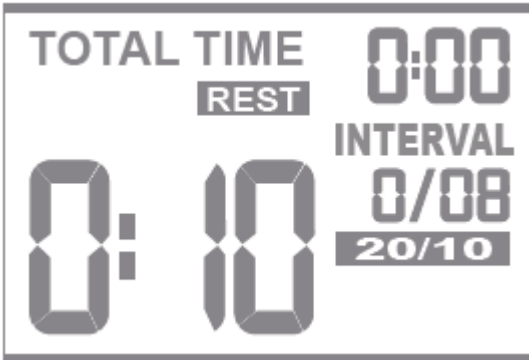
H.R

Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci za minutu (bpm), která je detekována bezdrátovým hrudním pásem.

	<ul style="list-style-type: none">• Zobrazení maximální tepové frekvence až do 65 %• Zobrazení maximální tepové frekvence až do 80 %• Indikace že není detekována tepová frekvence• Zobrazí aktuální tepovou frekvenci.• Zobrazí zvýšení rychlosti pro dosažení požadované tepové frekvence• Zobrazí snížení rychlosti pro dosažení požadované tepové frekvence• Tepová frekvence je detekována.
---	--

PROGRAMY

INTERVAL PROGRAMY

	<p>Konzole obsahuje 3 interval programy: interval 20/10, interval 20/30 a interval custom (uživatelský)</p> <p>Interval 20/10 a interval 20/30 nabízí sérii 8 intenzivních tréninkových segmentů s přednastaveným časem.</p> <p>Tyto vysoce intenzivní programy (H.I.I.T) automaticky značí fázi zátěže (GO) a odpočinku (REST).</p> <p>Při posledním REST segmentu se ozve zvukový signál.</p>
	<p>INTERVAL 20/10</p> <p>Zapněte konzoli a vyberte interval 20/10</p> <p>Část intervalu zobrazuje 0/08</p> <p>REST segment trvá 10 sekund</p> <p>Pomocí ENTER potvrdíte výběr</p> <p>Pomocí START spustíte program, program se nespustí, dokud nezačnete běhat</p> <p>Pomocí STOP můžete kdykoliv program zastavit a zobrazí se výsledky.</p> <p>Pomocí ENTER můžete změnit zobrazení AVG (průměrné) a MAX (maximální) hodnoty SPEED (rychlosti) / RPM (otáčky za minutu).</p>



INTERVAL 20/30

Zapněte konzoli a vyberte **interval 20/30**

Část intervalu zobrazuje **0/08**

REST segment trvá 30 sekund

Pomocí ENTER potvrdíte výběr

Pomocí START spustíte program, program se nespustí, dokud nezačnete běhat

Pomocí STOP můžete kdykoliv program zastavit a zobrazí se výsledky.

Pomocí ENTER můžete změnit zobrazení AVG (průměrné) a MAX (maximální) hodnoty SPEED (rychlosti) / RPM (otáčky za minutu).



INTERVAL CUSTOM (UŽIVATELSKÉ NASTAVENÍ)

Zapněte konzoli a vyberte **interval custom**

Pomocí navigačních tlačítek nastavte GO segment (0:01 – 9:59)

Potvrďte pomocí ENTER

Pomocí navigačních tlačítek nastavte REST segment (0:01 – 9:59)

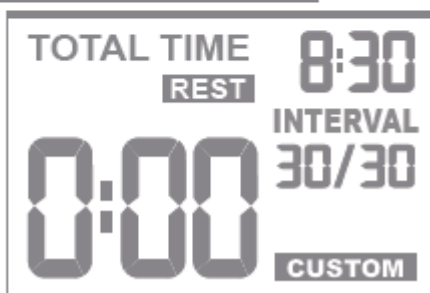
Potvrďte pomocí ENTER

Pomocí START spustíte program, program se nespustí, dokud nezačnete běhat

Pomocí STOP můžete kdykoliv program zastavit a zobrazí se výsledky.

Dvojitým zmáčknutím ENTER uložíte nastavení programu.

Pomocí ENTER můžete změnit zobrazení AVG (průměrné) a MAX (maximální) hodnoty SPEED (rychlosti) / RPM (otáčky za minutu).



TARGET PROGRAMS (CÍLOVÉ PROGRAMY)

<p>The screen displays four menu items: TARGET, TIME, DISTANCE, and CALORIES. Below these, there are three data fields: 'TIME?' with 'REMAINING ELAPSED' above it showing '1:88:88', 'CALORIES?' with 'TOTAL' above it showing '888', and 'DISTANCE?' with 'KM MILE' above it showing '888.8'.</p>	<p>Konzole obsahuje 4 cílové programy: čas, vzdálenost, kalorie a tepovou frekvenci. Jakmile dosáhnete cíle ozve se zvukový signál a trénink se ukončí.</p>
<p>The screen shows the 'TARGET TIME' menu. The 'TIME?' field is selected and displays '32:00'.</p>	<p>ČAS</p> <p>Zapněte konzoli a vyberte target time</p> <p>Pomocí navigačních tlačítek nastavte čas tréninku (1:00 – 1:59:00)</p> <p>Potvrďte pomocí ENTER</p> <p>Pomocí START spustíte program, program se nespustí, dokud nezačnete běhat</p> <p>Pomocí STOP můžete kdykoliv program zastavit a zobrazí se výsledky.</p> <p>Pomocí ENTER můžete změnit zobrazení AVG (průměrné) a MAX (maximální) hodnoty SPEED (rychlosti) / RPM (otáčky za minutu).</p>
<p>The screen shows the 'TARGET DISTANCE' menu. The 'DISTANCE?' field is selected and displays '5.0'.</p>	<p>VZDÁLENOST</p> <p>Zapněte konzoli a vyberte target distance</p> <p>Pomocí navigačních tlačítek nastavte vzdálenost tréninku (0,1 – 999,9 km)</p> <p>Potvrďte pomocí ENTER</p> <p>Pomocí START spustíte program, program se nespustí, dokud nezačnete běhat</p> <p>Pomocí STOP můžete kdykoliv program zastavit a zobrazí se výsledky.</p> <p>Pomocí ENTER můžete změnit zobrazení AVG (průměrné) a MAX (maximální) hodnoty SPEED (rychlosti) / RPM (otáčky za minutu).</p>



KALORIE

Zapněte konzoli a vyberte **target calories**

Bude blikat původní hodnota 50

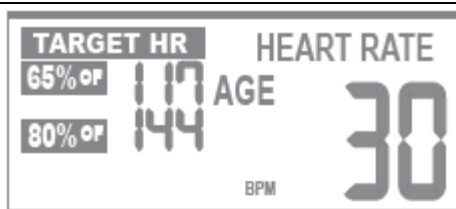
Pomocí navigačních tlačítek nastavte požadované spálené kalorie během tréninku (10 – 990 kcal)

Potvrďte pomocí ENTER

Pomocí START spustíte program, program se nespustí, dokud nezačnete běhat

Pomocí STOP můžete kdykoliv program zastavit a zobrazí se výsledky.

Pomocí ENTER můžete změnit zobrazení AVG (průměrné) a MAX (maximální) hodnoty SPEED (rychlosti) / RPM (otáčky za minutu).



TEPOVÁ FREKVENCE

Pro tento program musíte nosit kompatibilní hrudní pás

Jakmile nastavíte váš věk (AGE), konzole vypočítá vhodnou tepovou frekvenci pro vytížení 65% a 80%.

Konzole vás také upozorní jestli máte zrychlit nebo zpomalit tak aby jste dosáhli požadované tepové frekvence

Zapněte konzoli a vyberte **target HR**

Pomocí navigačních tlačítek nastavte věk, původní hodnota je 30 let.

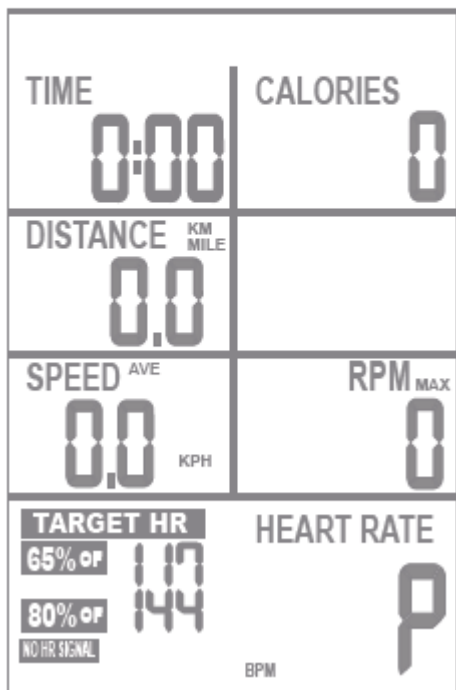
Pomocí navigačních tlačítek nastavte věk od 10 – 99.

Potvrďte pomocí ENTER

Pomocí START spustíte program, program se nespustí, dokud nezačnete běhat

Pomocí STOP můžete kdykoliv program zastavit a zobrazí se výsledky.

Pomocí ENTER můžete změnit zobrazení AVG (průměrné) a MAX (maximální) hodnoty SPEED (rychlosti) / RPM (otáčky za minutu).



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.

MESÍČNÍ 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 čisticího a lubrikantu může snížit životnost produktu.

BEZPEČNÉ CVIČENÍ

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

Rychlost 1 - 3.0 km/h lidé se slabší tělesnou konstrukcí

Rychlost 3.0 - 4.5 km/h méně pohybově zdatní jedinci

Rychlost 4.5 - 6.0 km/h	lidé zvyklí na klasickou chůzi
Rychlost 6.0 - 7.5 km/h	lidé s rychlou chůzí
Rychlost 7.5 - 9.0 km/h	jogging
Rychlost 9.0 - 12.0 km/h	středně rychlí běžci
Rychlost 12.0 - 14.5 km/h	zkušení běžci
Rychlost nad 14.5 km/h	profesionální běžci

POZOR:

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

PŘED ZAHÁJENÍM CVIČENÍ

PŘÍPRAVA

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

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

CVIČENÍ

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

FREKVENCE

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

PŘÍPRAVA A SPALOVÁNÍ KALORIÍ

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



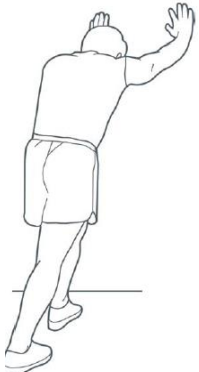


METODA SPALOVÁNÍ KALORIÍ - Toto cvičení napomáhá rychlejšímu pálení kalorií. Nejdříve cvičte po dobu 5 minut při rychlosti 4 – 4,8 km/hod a poté co 2 minuty vždy o 0,3 km/hod zrychlujte. Pokuste se vytrvat po dobu 45 minut. Pro zvýšení intenzity se můžete pokusit vydržet cvičit zhruba hodinu. Během cvičení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

ODĚV

Pro cvičení zvolte pár dobrých bot neomezujících pohyb. Během cvičení nic nepokládejte na běžící pás nebo do mezer zařízení. Zabráňte tak případnému opotřebením a poškozením 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.

	<p>Předklon</p> <p>Mírně prohněte kolena a předkloňte se. Povolte záda a ramena. Snažte se dosáhnout na prsty u nohou. Vydržte 10 – 15 vteřin a třikrát opakujte.</p>
	<p>Protažení stehen</p> <p>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.</p>
	<p>Protažení lýtek a Achillových šlach</p> <p>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.</p>
	<p>Protažení čtyřhlavého stehenního svalu</p> <p>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.</p>
	<p>Protažení krejčovského svalu</p> <p>Posadte se tak, abyste měli podrážky naproti sobě a kolena aby směřovala ven. Chodidla tlačte ve směru třísel. Vydržet 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát.</p>

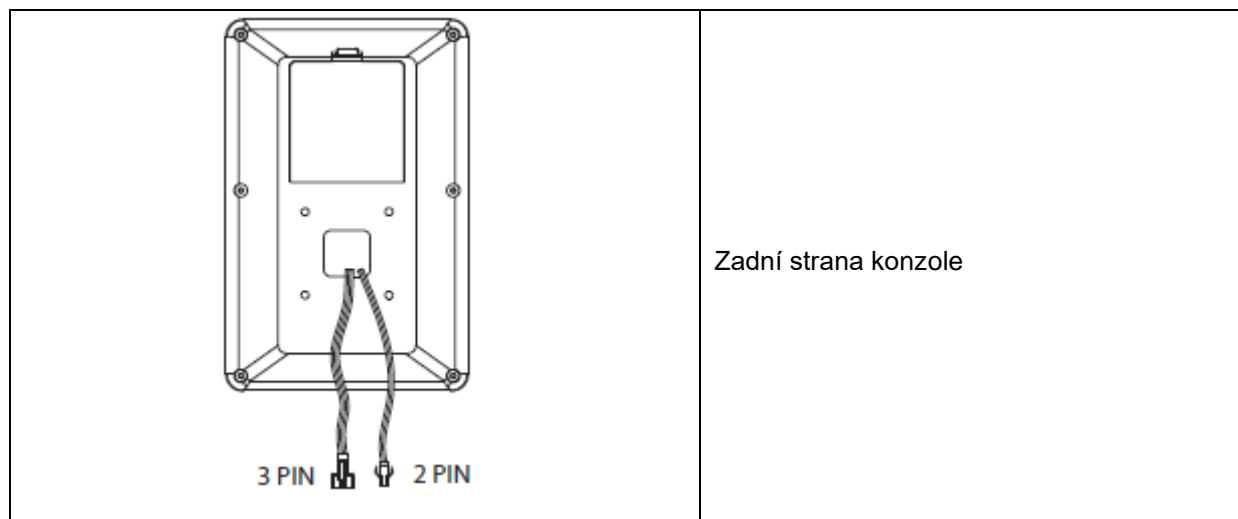
SKLADOVÁNÍ

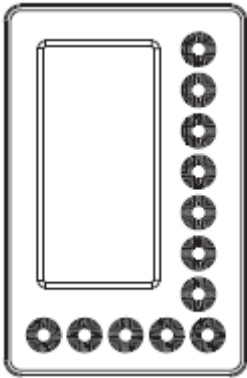







Uchovávejte běžecký pás v čistém a suchém prostředí. Ujistěte se, že hlavní vypínač je vypnutý a že stroj není zapojen do elektřiny.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ


- Tento přístroj odpovídá standardním bezpečnostním předpisům a je vhodný pro profesionální a komerční. Jakékoli jiné používání je zakázáno a může být pro uživatele nebezpečné. Za jakoukoli újmu způsobenou nesprávným a zakázaným zacházením se strojem nejsme zodpovědní.
- Předtím, než začnete s tréninkem na běžeckém pásu, 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 přetrvává, okamžitě navštivte lékaře.
- Tento běžecký pás není vhodný jako profesionální nebo 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.

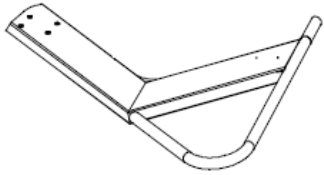
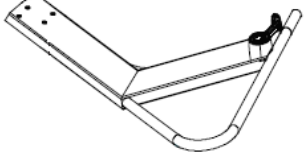
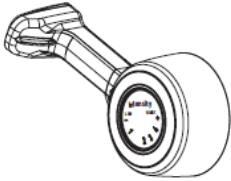
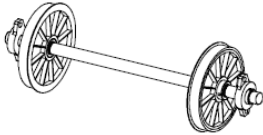
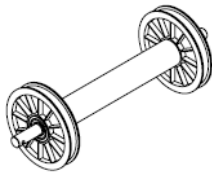
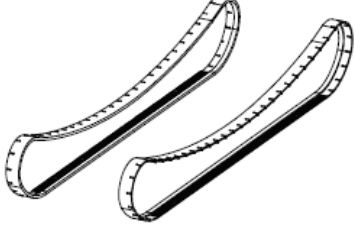
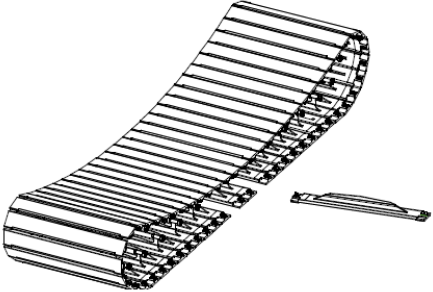
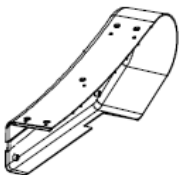
SESTAVA KONZOLE

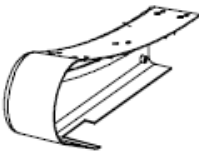
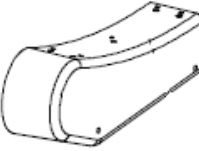
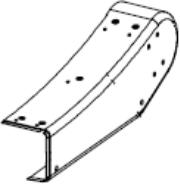




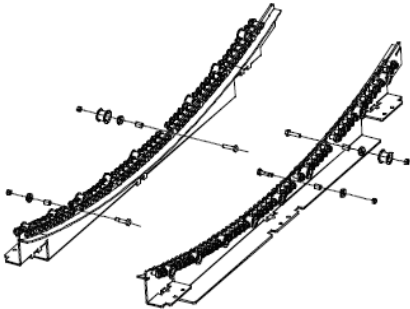


	<p>Přední strana konzole</p>
	<p>21. 2 PIN – Vrchní část kabelu 1050 mm</p>
	<p>20. 3 PIN – Vrchní část kabelu 1050 mm</p>
	<p>15. 2 PIN – Prostřední část kabelu 1150 mm</p>
	<p>17. 3 PIN – Prostřední část kabelu 1150 mm</p>
	<p>14. 2 PIN – Spodní část kabelu 550 mm</p>
	<p>16. 3 PIN – Spodní část kabelu – 500 mm</p>
	<p>87. 3 PIN – Nastavení odporu</p>

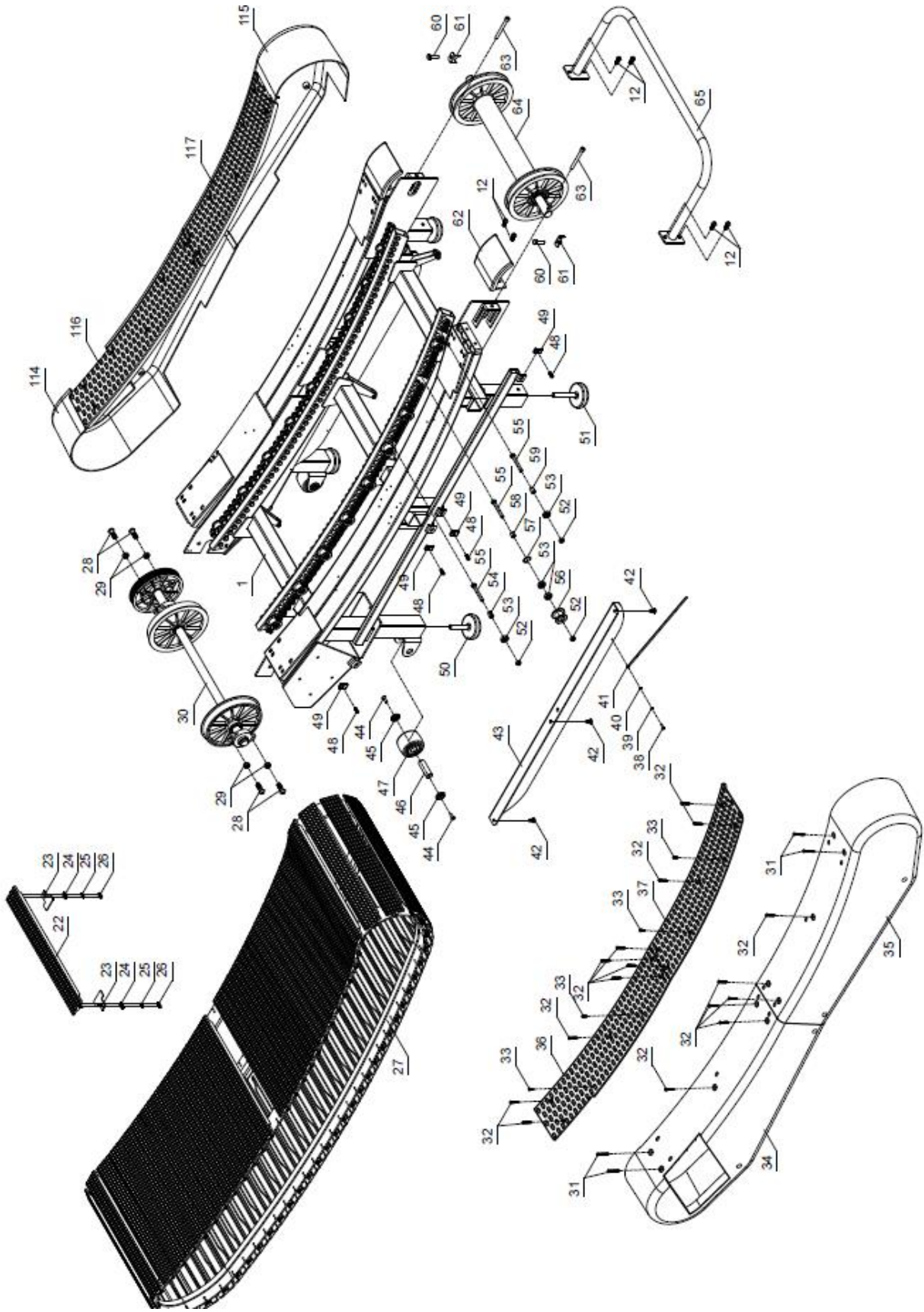
POPIS ČÁSTÍ

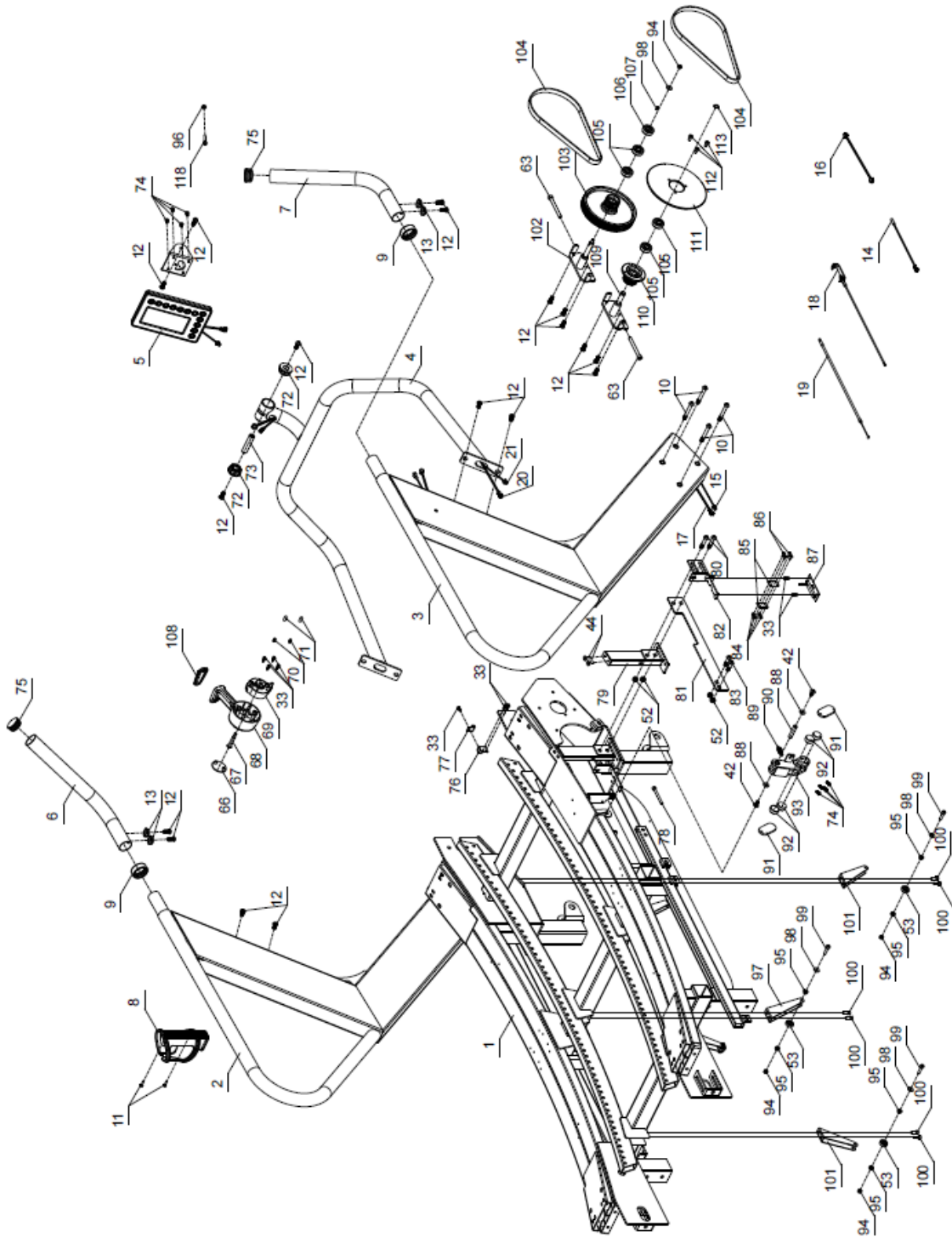
<p>5</p>		<p>Konzole</p>
----------	---	----------------

2		Levé madlo
3		Pravé madlo
68		Ruční magnetické nastavení zátěže
30		Sestava předního válce
64		Sestava zadního válce
27		Řemeny
22		Hliníková sestava běžeckého pásu
34		Hlavní kryt rámu

35		Hlavní kryt rámu
115		Hlavní kryt rámu
114		Hlavní kryt rámu
37		Boční nášlapný rám
36		Boční nášlapný rám
116		Boční nášlapný rám
117		Boční nášlapný rám
-		Sestava ložisek

ROZLOŽENÁ KRESBA





SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks	Ozn.	Název	Ks
1	Hlavní rám	1	60	Šroub M8 x 30	2
2	Pravé madlo	1	61	Upevňovací destička zadního válce	2
3	Levé madlo	1	62	Upevňovací zadní destička	2
4	Spodní madla	1	63	Šroub M8 x 75	4
5	Konzole	1	64	Zadní sestava válečku	1
6	Levé horní madlo	1	65	Zadní rukojeť	1
7	Pravé horní madlo	1	66	Kryt ruční úpravy zátěže	1
8	Držák láhve	1	67	Šroub M6 x 50 x 36	1
9	Rozdělovač $\Phi 45 \times 16$	2	68	Ruční úprava zátěže	1
10	Šroub M8x60x20	8	69	Úchyt ruční úpravy zátěže	1
11	Šroub M4x16	2	70	Pružina $\Phi 3,7 \times \Phi 5,3 \times 10$	2
12	Šroub M8x20	26	71	Pin pro ruční úpravu zátěže	2
13	Prohnutá podložka $\Phi 8,5R25 \times t2,0$	4	72	Krytka	2
14	2 PIN spodní kabel 550 mm	1	73	Kovové pouzdro	1
15	2 PIN prostřední kabel 1350 mm	1	74	Šroub M5 x 10	8
16	3 PIN spodní kabel 550 mm	1	75	Koncovka $\Phi 38 \times t1,5$	2
17	3 PIN prostřední kabel 1350 mm	1	76	Upevnění senzoru	1
			77	Senzor	1
18	Spodní kabel odporu 450 mm	1	78	Šroub M6 x 60	1
19	Horní kabel odporu 1100 mm	1	79	Sestava přední podpěry – R	1
20	3 PIN horní kabel 1050 mm	1	80	Šroub M8 x 40 x 20	2
21	2 PIN horní kabel 1050 mm	1	81	Přední upevňovací kryt rámu	1
22	Hliníková lišta 478x59,3x28	60	82	Držák nastavení odporu	1
23	Distanční vložka	120	83	Šroub M8 x 30 x 20	2
24	Upevňovací destička	120	84	Šroub M4	4
25	Podložka $\Phi 6$	240	85	Nastavitelný držák nastavení odporu	2
26	Matice M5	240	86	Šroub M4 x 10	4
27	Běžecový pás	2	87	Nastavení odporu	1
28	Šroub M10 x 30 x 20	4	88	Podložka $\Phi 6 \times \Phi 20 \times t2,0$	2
29	Matice M10	4	89	Pružina $\Phi 10 \times \Phi 1,2 \times 25$	1
30	Přední válec	1	90	Kovové pouzdro $\Phi 10 \times 43$	1
31	Šroub ST4 x 40	8	91	Kryt magnetu	2
32	Šroub ST4 x 30	32	92	Kulatý magnet	4
33	Šroub ST4 x 16	17	93	Držák magnetu	1

34	Přední boční kryt – L	1	94	Matice M6	7
35	Zadní boční kryt – L	1	95	Průchodka	12
36	Přední boční krytka – L	1	96	Matice M6	1
37	Zadní boční krytka – L	1	97	Kovový klip – prostřední	2
38	Šroub M4 x 16	1	98	Podložka Φ6	7
39	Pružná podložka Φ5	1	99	Šroub M6 x 25	6
40	Podložka Φ5	1	100	Šroub M6 x 15	12
41	Uzemňovací kabel 300 mm	1	101	Kovový klip – přední a zadní	4
42	Šroub M6 x 15	8	102	Náprava řemenice	1
43	Spodní kryt hlavního rámu	2	103	Řídící kladka kola – přední	1
44	Šroub M6 x 15	6	104	Řemen – 6EPJ290	2
45	Přední kryt transportních koleček	4	105	Ložisko 6201ZZ	4
46	Železné pouzdro	2	106	Jednosměrné ložisko CSK12P	1
47	Transportní kolečka	2	107	Kovový upevňovací kolík	1
48	Šroub M5 x 15	8	108	Krytka úpravy zátěže	1
49	Matice 24 x 16 x 8,3 x M5	8	109	Řídící kladka kola – zadní	1
50	Přední nožka	2	110	Sestava kladky – zadní	1
51	Zadní vyrovnávací nožka	2	111	Destička kola - hliníková	1
52	Matice M8	112	112	Šroub M6 x 10	3
53	Ložisko 608zz	132	113	Kovový klip Φ 12	1
54	Kovové pouzdro	36	114	Přední boční kryt – pravý	1
55	Šroub M8 x 60 x 13	108	115	Zadní boční kryt – pravý	1
56	Hliníková osa	18	116	Přední boční nášlap – pravý	1
57	Kovový klip Φ23	18	117	Zadní boční nášlap – pravý	1
58	Kovové pouzdro	18	118	Šroub M6 x 30	1
59	Kovové pouzdro	54			

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 kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků

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

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, 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.

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, 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 reklamáce 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 reklamáce 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 vyřídít reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

CZ
SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamace a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK
inSPORTline s.r.o.

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

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.cz
reklamacie@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: