



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**IN 20166 Běžecký pás inSPORTline Galdigar**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
NÁKRES.....	5
SEZNAM ČÁSTÍ.....	6
POPIS PRODUKTU.....	7
OBSAH BALENÍ.....	8
SLOŽENÍ.....	9
KROK 1.....	9
KROK 2.....	10
KROK 3.....	10
KROK 4.....	11
KROK 5.....	11
KROK 6.....	12
KONZOLE.....	12
DISPLEJ.....	13
TLAČÍTKA.....	13
BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ.....	13
TEST SRDEČNÍ ČINNOSTI.....	13
PORUCHY A CHYBOVÉ KÓDY.....	14
PŘESUN.....	14
OBECNÁ DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ.....	15
ZAČÍNÁME.....	15
BEZPEČNÉ CVIČENÍ.....	16
POKYNY KE CVIČENÍ.....	17
ZAHŘÍVACÍ FÁZE.....	17
ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ.....	17
SKLADOVÁNÍ.....	18
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ.....	18
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	18
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	18

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

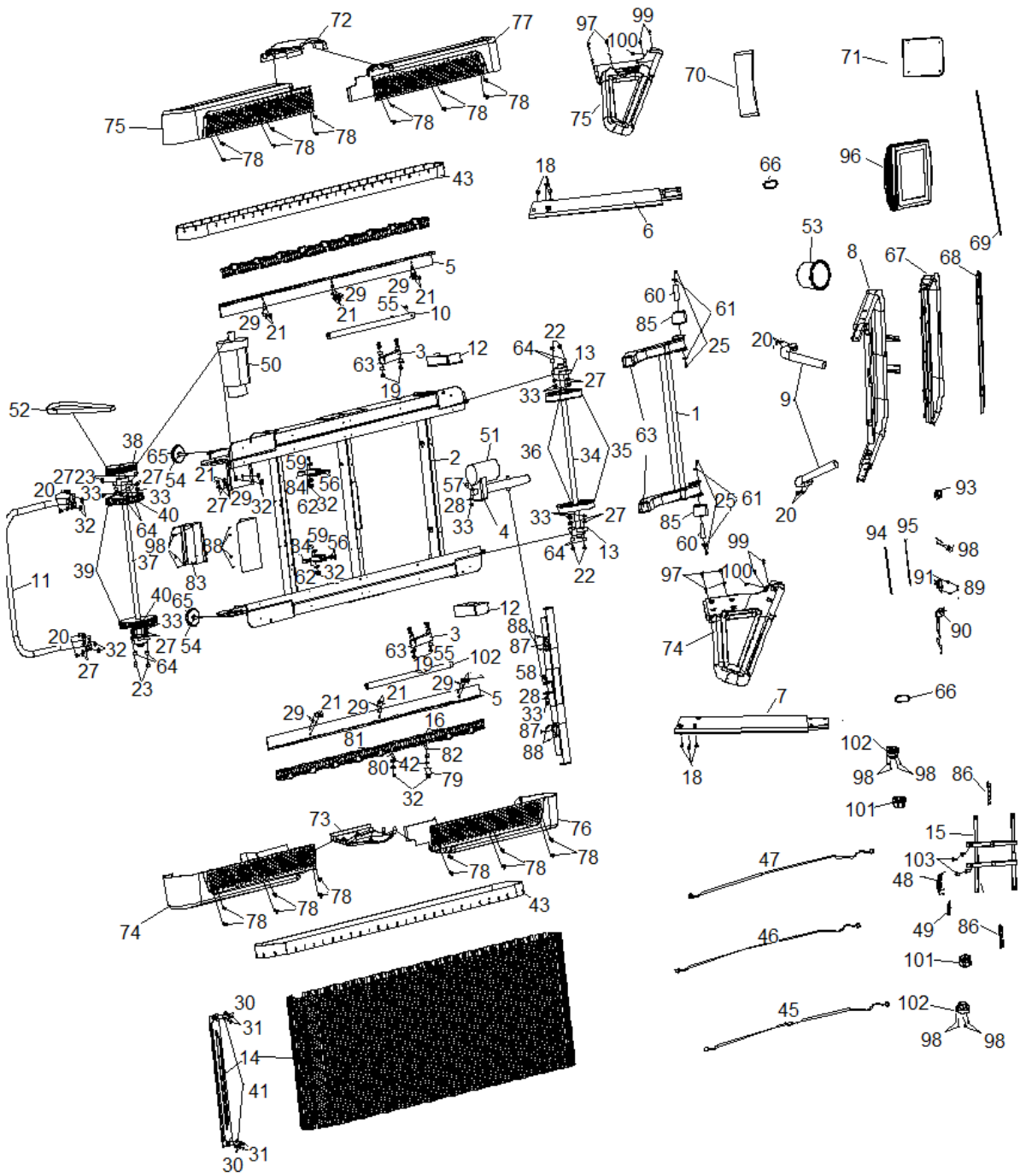
- Před použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí použití.
- Připněte si bezpečnostní klíč k oděvu nebo k opasku před zahájením cvičení.
- Během cvičení pohybujte pažemi přirozeně, rovně vpřed. Nedívejte se dolů k nohám. Pouze jedna osoba smí zařízení používat v daný čas.
- Rychlost 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 opotřebení celého zařízení. Poškozené nebo opotřebované zařízení nepoužívejte.
- Pravidelně kontrolujte poškození nebo opotřebení běžeckého pásu. Pokud se objeví ostré hrany, přestaňte pás používat.
- Běžecký pás umístěte pouze na rovný, suchý a čistý povrch. Zachovejte bezpečnostní odstup min. 0,6 m od ostatních objektů. Výrobek nepoužívejte ve vlhkém prostředí. Pás 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. Jakmile se zobrazí HIGH HEART RATE tak je vaše srdeční činnost příliš vysoká a je potřeba snížit tempo.
- 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.)
- **Nosnost:** 150 kg
- **Kategorie:** HC (dle normy EN 957) vhodné pro domácí využití.
- **Rozměry: Po sestavení** 1960x876x1640 mm z toho **běžecská plocha** 1600x550 mm

**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!

# NÁKRRES

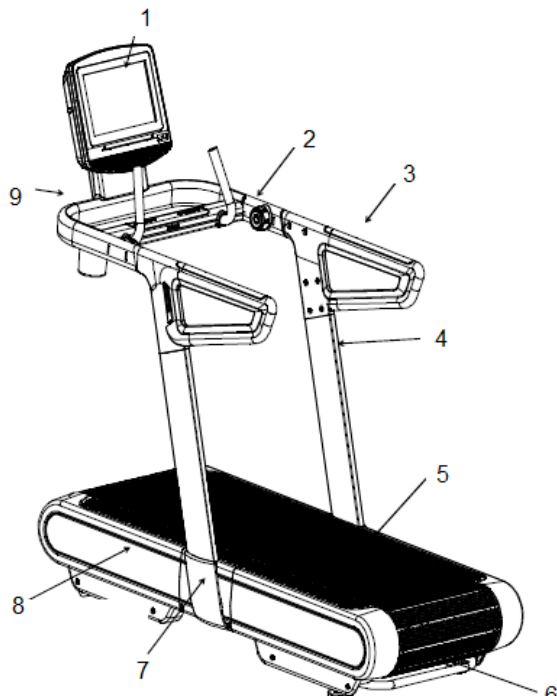


## SEZNAM ČÁSTÍ

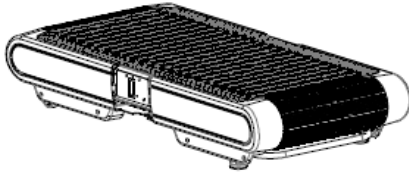
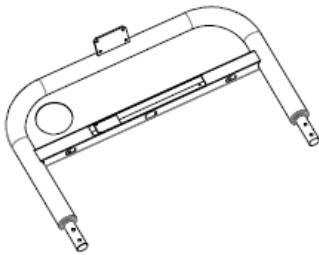
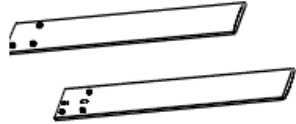
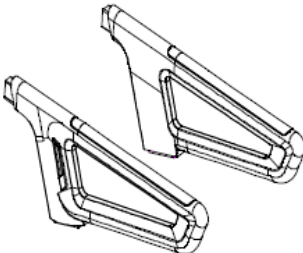
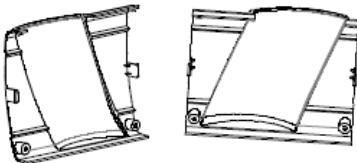

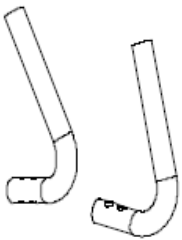
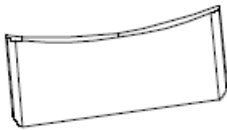
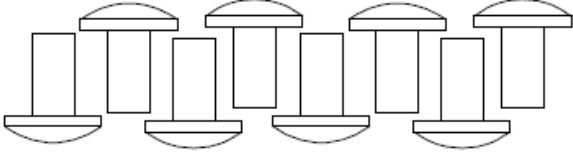
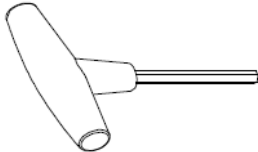

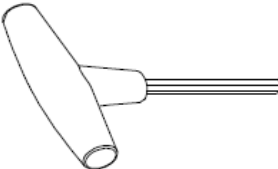
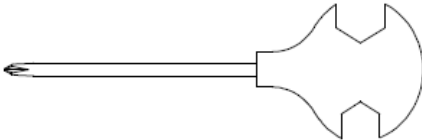
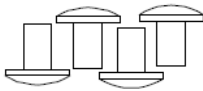
Ozn.	Název	Ks.	Ozn.	Název	Ks.
1	Rám náklonu	1	54	Nožičky	2
2	Základna	1	55	Šestistranný šroub	2
4	Držák motoru náklonu	1	56	Šestistranný šroub	4
5	Set pohyblivých koleček	2	57	Šestistranný šroub	1
6	Levý sloupek	1	58	Šestistranný šroub	1
7	Pravý sloupek	1	59	Šestistranný šroub	4
8	Držák konzole	1	60	Ložiska koleček (OMA-01-12-066)	2
9	Madla	2	61	Vnější kryt (OMA-01-13-468) – 1	4
10	Rám náklonu	2	62	Hnací tyč (OMA-01-08-095)	4
11	Tyč madel	1	63	Hnací tyč	8
12	Upínací kroužek předního válce	2	64	Hnací tyč	8
13	Upínací kroužek	2	65	Držák válce	2
14	Hliníkový řetěz	60	66	Systém pro nastavení madel	2
15	Panel konzole	1	67	Úložný prostor	1
16	Šroub M8x40x13	110	68	Dekorační proužek pro úložný prostor	1
17	Šestistranný šroub	8	69	Dekorační proužek pro úložný prostor	1
18	Šestistranný šroub	6	70	Rám konzole	1
19	Imbusový šroub	4	71	Zadní rám konzole	1
20	Šestistranný šroub	12	72	Pravý kryt	1
21	Šestistranný šroub	14	73	Levý kryt	1
22	Šestistranný šroub	4	74	Pravé madlo	1
23	Šestistranný šroub	4	75	Levé madlo	1
24	Šestistranný šroub	2	76	Přední kryt – pravý	2
25	Šestistranný šroub	4	77	Přední kryt – levý	2
26	Samorezný šroub	44	78	Křížový šroub M5x20	24
27	Plochá podložka	20	79	Vodící kolečko (OMA-01-08-103)	18
28	Plochá podložka	10	80	Vodící kladka (OMA-01-08-103)	56
29	Pružná podložka	14	80	Vodící kladka (OMA-01-08-058) – 1	56
30	Podložka	240	81	Vodící kladka (OMA-01-08-085)	36
31	Matice	240	81	Vodící kladka (OMA-01-08-089)	36
32	Matice	118	82	Vodící kladka	18
33	Matice	10	82	Vodící kladka	18
34	Přední válec	1	83	Frekvenční měnič	1
35	Přední kolečka	2	84	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou	2

<b>36</b>	Univerzální ložisko	2	<b>85</b>	Kolo (OMA-05-09-019)	2
<b>37</b>	Zadní válec	1	<b>86</b>	Tlačítka	2
<b>38</b>	Válec řemenu	1	<b>87</b>	Kulatá objímka pro hřídel	2
<b>39</b>	Synchronní kolo	2	<b>88</b>	Křížový šroub M5x15	8
<b>40</b>	Univerzální ložisko	2	<b>89</b>	Křížový šroub ST3x10	2
<b>41</b>	Podložka	120	<b>90</b>	Napájecí kabel	1
<b>42</b>	Ložisko	110	<b>91</b>	Zástrčka (Sanwei S-03-11)	1
<b>43</b>	Pásy pro pohon běžeckého pásu	60	<b>92</b>	Pojistka (s kabelem)	1
<b>43</b>	Synchronní kolo	2	<b>93</b>	Přepínač	1
<b>44</b>	Konzole	1	<b>94</b>	Napájecí kabel	1
<b>45</b>	Komunikační kabel	1	<b>95</b>	Napájecí kabel	1
<b>46</b>	Komunikační kabel	1	<b>96</b>	Konzole	1
<b>47</b>	Komunikační kabel	1	<b>97</b>	Šestistranný šroub M8x20	8
<b>48</b>	Panel bezpečnostního klíče	1	<b>98</b>	Šestistranný šroub M4x16	12
<b>49</b>	Bezpečnostní klíč	1	<b>99</b>	Šestistranný šroub M8x20	4
<b>50</b>	Servomotor	1	<b>100</b>	Šestistranný šroub M8x20	2
<b>51</b>	Motor náklonu	1	<b>101</b>	Ruční šroub	2
<b>52</b>	Pás motoru	1	<b>102</b>	Rám ručního šroubu	2
<b>53</b>	Držák na láhev	1	<b>103</b>	Šestistranný šroub M8x35x20	4

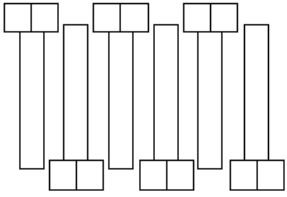

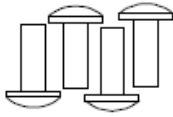
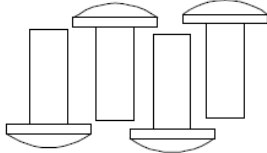
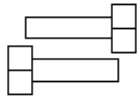
## POPIS PRODUKTU

	1. Konzole
	2. Ruční šroub
	3. Madla
	4. Sloupek
	5. Hliníkový řetěz
	6. Ručka pro zvednutí
	7. Kryt
	8. Kryt sloupku
	9. Držák konzole

## OBSAH BALENÍ

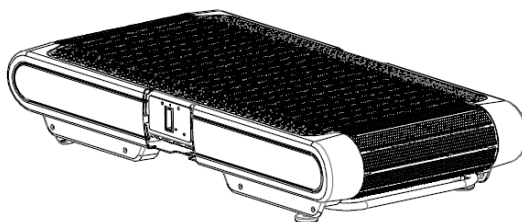
		
Základna	Rám konzole	Sloupky
		
Madla	Kryty	Konzole
		
Přední madla	Držák konzole	Manuál
		
Šestihranný šroub M8x15 – 8 ks	Klíč	
		
Imbusový klíč	Klíč	
		
Šroubovák	Šestihranný šroub M8x20 – 4 ks	



	
Šroub M10x35 – 6 ks	Šrouby ST4x16 – 14 ks
	
Šestihranný šroub M8x30 – 4 ks	Šestihranný šroub M8x40x20 – 6 ks
	
Šestihranný šroub M8x20 – 2 ks	

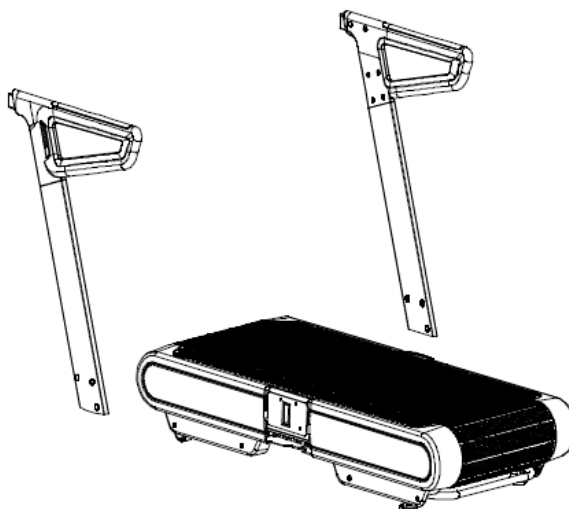
## SLOŽENÍ

Vytáhněte základnu z balení a postavte na rovnou a pevnou plochu.



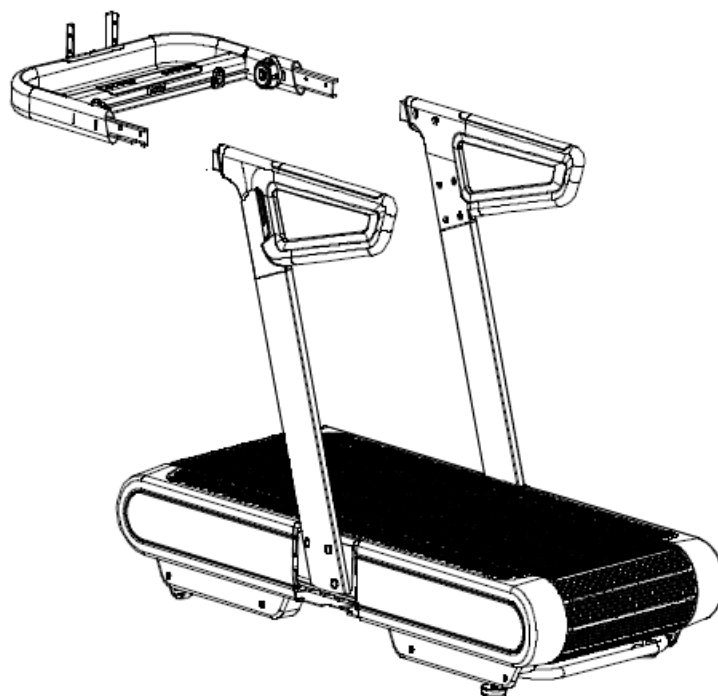
### KROK 1

Spojte komunikační kabely hlavního rámu a pravého sloupku a poté nasuňte pravý sloupek do upínacího kroužku a připevněte pomocí 3x šroubů M10x35. Levý sloupek připevněte stejně jako pravý, není potřeba zapojovat žádné kabely.



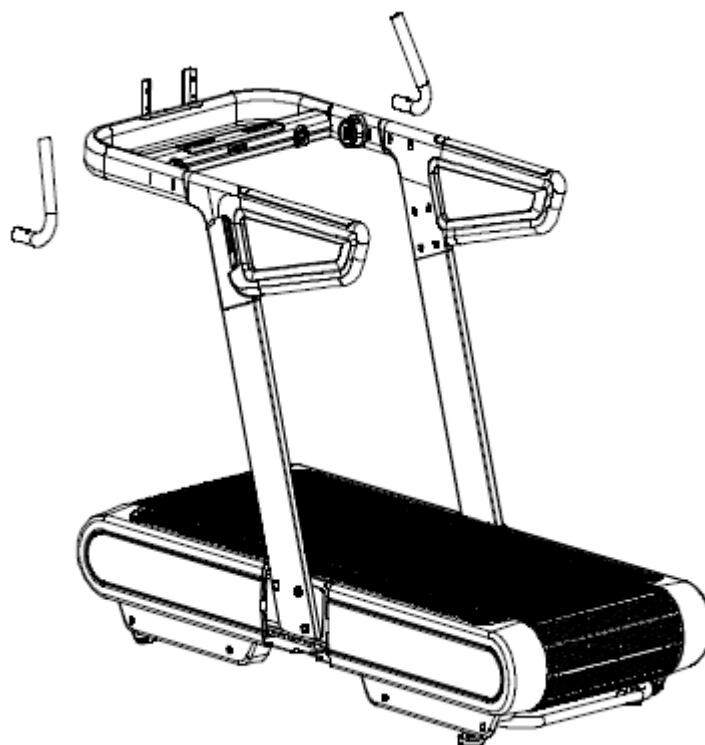
## KROK 2

Připevněte rám konzole do pravého a levného sloupku pomocí 4x šroubů M8x20 a 2x šroubů M8x20 ze spodní strany.



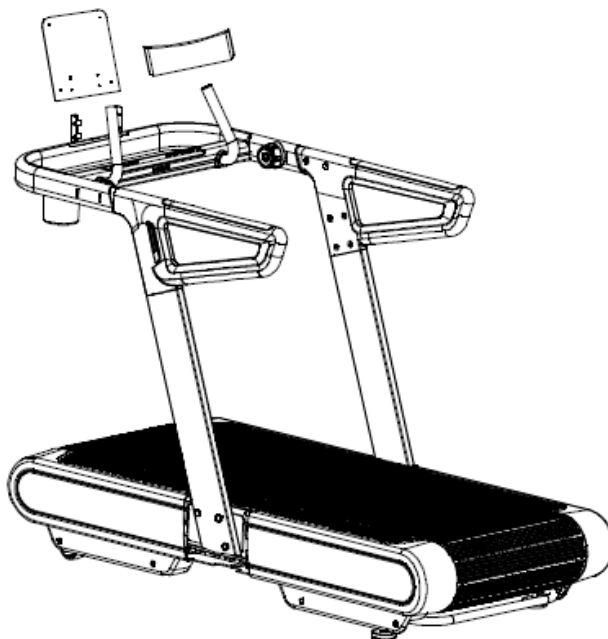
## KROK 3

Připevněte přední madla do rámu konzole pomocí 4x šroubů M8x30



## KROK 4

Připevněte držák konzole pomocí 4x šroubů M8x35x20. Poté připevněte spodní část držáku konzole pomocí 4x šroubů ST4x16



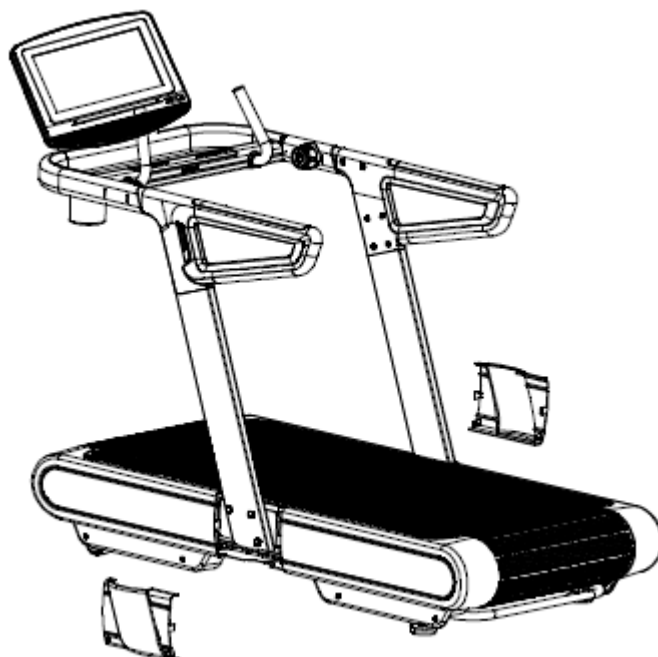
## KROK 5

Připevněte konzoli na držák konzole pomocí 2x šroubů M8x35x20.



## KROK 6

Připevněte zadní kryt konzole pomocí 6x šroubů STx16. Poté připevněte boční kryty sloupků pomocí 4x šroubů ST4x16.



## KONZOLE



## DISPLEJ

Displej zobrazuje 6 funkcí:

- Vzdálenost (distance)
- Kalorie (calories)
- Čas (time)
- Náklon (incline)
- Puls (pulse)
- Rychlost (speed) – Defaultně zobrazí rychlost, v režimu odporu zobrazí hodnotu odporu, v režimu vibrací hodnotu vibrací.

	Původní hodnota	Nastavení původní hodnota	Rozmezí nastavení	Zobrazené rozmezí
Čas (min:sek)	0:00	----	----	0:00 – 99:59
Rychlost (km/h)	0,0	----	----	1–20 km/h
Náklon	0	----	----	0–15
Vzdálenost (km)	0,0	----	----	0,0 – 99,9
Kalorie (kcal)	0,0	----	----	0–999

## TLAČÍTKA

START / PAUSE – Pokud je pás pozastaven, stiskem tlačítka pás spustíte a rychlost bude na minimu. Pokud je pás v provozu, stiskem tlačítka pás pozastavíte.

STOP – Pokud je pás v provozu, stiskem tlačítka pás zastavíte a vynulují se všechny data. Pokud stisknete tlačítko, když je pás pozastaven, stiskem tlačítka vynulujete data.

SPEED +/- (rychlost) – Stiskem tlačítka upravíte rychlost. V nastavení také můžete pomocí tlačítek upravit hodnoty a parametry. Pokud je spuštěn program, stiskem tlačítka můžete upravit rychlost o 0,1; odpor o 0,1 nebo vibrace 0,1 dle zvoleného programu. Podržením tlačítka se hodnoty upraví rychleji.

INCL +/- (náklon) – Stiskem změníte náklon běžecké plochy. Podržením tlačítka se hodnoty upraví rychleji.

RUNNING – Pokud je pás pozastaven, stiskem tlačítka spustíte pás.

MANUAL – Pokud je pás pozastaven, stiskem tlačítka pás vypnete.

RESISTANCE – Pokud je pás pozastaven, stiskem tlačítka spustíte program odporu.

VIBRATION – Pokud je pás pozastaven, stiskem tlačítka spustíte vibrační program.

## BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Bezpečnostní klíč se skládá z klíče, spony a nylonového vlákna. V případě poruchy nebo krizové situace, vytáhnutím klíče pás okamžitě zastavíte. Konzole nebude ovladatelná, displej zobrazí „---“, a ozve se zvukový signál. Pokud vložíte bezpečnostní klíč zpátky, pás začne fungovat normálně.

## TEST SRDEČNÍ ČINNOSTI

Spustíte pás a uchopíte obě madla s detektory pulsu. Pro co nejpřesnější měření, stůjte na pásu. Měření by mělo být delší jak 30 sekund. Hodnota by měla být v rozmezí 50–200 úderů/min.

Data jsou pouze pro referenci a neslouží k lékařským nebo léčebným účelům.

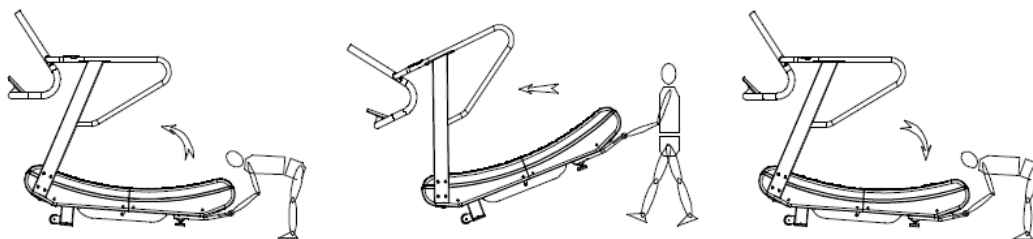
## PORUCHY A CHYBOVÉ KÓDY

	Možná příčina	Možné řešení
Systém nefunguje	Není připojen do elektrické sítě nebo spuštěn	Zapojte do elektrické sítě nebo spusťte
	Bezpečnostní klíč není správně vložen	Znovu vložte bezpečnostní klíč
	Zkrat obvodu	Zkontrolujte vstupy a výstupy terminálu a komunikačních kabelů
	Konvertor není zapojen nebo je poškozen	Zkontrolujte konvertor nebo ho nahraďte
Náhle zastavení	Bezpečnostní klíč vypadnul	Vložte zpátky bezpečnostní klíč
	Systémová chyba	Kontaktujte dodavatele
Nefunguje tlačítko	Tlačítko nereaguje	1. Nahraďte tlačítko a kabely, 2. vyměňte plošný spoj, 3. nahraďte konzoli
	Poškozený nebo špatně zapojený kabel	Zkontrolujte stav kabelů, nahraďte nebo znovu zapojte
E-01	Poškozená konzole	Nahraďte konzoli
E-02	Špatně zapojeny kabely nebo poškození motoru	Vyměňte kabely motoru nebo nahraďte motor
E-03	Poškozený ovladač	Nahraďte ovladač
E-04	Pás nastavuje náklon	Zpráva zmizí po nastavení náklonu
E-05	Zvýšené tření	Promažte pás
	Poškozený ovladač	Nahraďte ovladač
	Poškozený motor	Vyměňte motor
E-06	Poškození kabelů morou nebo motoru	Zkontrolujte zapojení kabelů motoru nebo nahraďte motor
Není zobrazen puls	Zkontrolujte připojení kabelů	1. Zkontrolujte připojení, 2. Vyměňte kabely
	Zkrat konzole	Nahraďte konzoli

## PŘESUN

Před přesunem, snižte náklon pásu na nejnižší polohu a vypojte z elektrického proudu.

Zvedněte zadní stranu pásu a pomalu posouvejte po transportních kolečkách. Požádejte o pomoc další osobu.



## OBEČNÁ DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ

Při zahájení Vašeho cvičebního programu buďte opatrní, cvičení by nemělo trvat příliš dlouho a neměli byste cvičit častěji než jednou za dva dny. Dobu cvičení prodlužujte postupně každý týden. Nestanovujte si nedosažitelné cíle. Kromě cvičení na běžeckém pásu provádějte i další sportovní aktivity, jako je např. plavání, tanec nebo cyklistika.

Před cvičením se vždy řádně zahřejte. Protahujte se nebo provádějte gymnastické cviky pro zahřátí po dobu alespoň 5 minut, snížíte tím svalové napětí a předejdete bolestem.

Během cvičení dýchejte pravidelně a klidně.

Dbejte na správný pitný režim během cvičení. Pamatujte si, že doporučená denní dávka tekutin je 2-3 litry a tato se zvyšuje při fyzické námaze. Tekutiny, které pijete by měly mít pokojovou teplotu.

Při cvičení na zařízení vždy používejte pohodlné a lehké oblečení i sportovní obuv. Nepoužívejte příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit do pohyblivých částí zařízení během cvičení.

Pravidelně si měřte Vaši tepovou frekvenci. Pokud není Váš přístroj vybaven snímačem tepové frekvence, poradte se s lékařem o tom, jak si můžete změřit tepovou frekvenci sami. Stanovte si interval, ve kterém se bude Vaše tepová frekvence pohybovat, tím bude trénink účinnější. Zvažte Váš věk a tělesnou kondici. Pro stanovení optimálního intervalu tepové frekvence slouží následující tabulka:

Věk	Frekvence srdečního tepu 50-75% (z maximální tepové frekvence) – optimální puls	Maximální tepová frekvence 100%
20 let	100 – 150	200
25 let	98 – 146	195
30 let	95 – 142	190
35 let	93 – 138	185
40 let	90 – 135	180
45 let	88 – 131	175
50 let	85 – 127	170
55 let	83 – 123	165
60 let	80 – 120	160
65 let	78 – 116	155
70 let	75 – 113	150

## ZAČÍNÁME

### PŘÍPRAVA

Pokud jste starší než 45 let nebo trpíte zdravotními problémy, a ještě nikdy jste na běžeckém pásu necvičili, poradte se o používání přístroje se svým lékařem.

Než se na pás postavíte, vyzkoušejte si, jak se stroj ovládá. Především se správně naučte stroj spouštět a zastavovat. Věnujte pozornost také ovládání rychlosti. Několikrát si vše zkuste, dokud si na ovládání nezvyknete. Pak se postavte na protiskluzové lišty pásu a chopte se oběma rukama madel.

Navolte rychlost mezi 1-6 - 3,2 km / hod, postavte se rovně, dívejte se dopředu a zkuste se na pás několikrát postavit jednou nohou. Pak se na něj postavte oběma nohama, abyste mohli cvičit. Jakmile si na pás zvyknete, můžete pomalu zvýšit rychlost na 3–5 km / hod a udržet ji po dobu 10 minut. Potom zařízení pomalu zastavte.

## **CVIČENÍ**

Nejprve se naučte stroj ovládat. Dobře si zapamatujte, jak pás zapnout, zastavit a jak nastavit rychlost a sklon. Jakmile si na ovládání zvyknete, zkuste na pásu rovnoměrným tempem projít 1 km a zaznamenejte si, jak dlouho Vám to trvalo. Mělo by Vám to zabrat 15–25 minut. Pak zkuste projít 1 km při rychlosti 4,8 km / hod (doba trvání přibližně 12 minut). Cvičení několikrát opakujte. Pak si můžete zvýšit rychlost a úhel sklonu a cvičit zhruba 30 minut. Nespěchejte, vytrvalá chůze prospívá Vašemu zdraví.

## **FREKVENCE**

Optimální frekvence je 3–5krát týdně po 15–60 minutách. Doporučujeme si nejprve udělat harmonogram a toho se držet. Nedoporučuje se zvyšovat náklon během počáteční fáze cvičení. Zvyšování sklonu použijte až při zvyšování zátěže cvičení.

## **JAK CVIČIT**

Nejlepší je cvičit 15–20 minut. Zahřívací fáze by měla trvat kolem 2 minut při rychlosti 4,8 km / h. Potom zvýšte rychlost na 5,3 a 5,8 km / h, každá fáze by měla trvat asi 2 minuty. Potom přidávejte rychlost vždy každé 2 minuty o 0,3 km / hod a zrychlujte, dokud se Vám nezrychlí dech. Pozor, dýchání Vám nesmí dělat problémy. Pokračujte s cvičením při této rychlosti. Pokud byste měli problémy s dechem, snižujte rychlost opět o 0,3 km / h. Nakonec si ponechte 4 minuty na zpomalení. Pokud by Vám zvyšování náročnosti pomocí rychlosti nevyhovovalo, můžete zvýšit náročnost nastavením sklonu. Pozvolné zvyšování úhlu sklonu může významně ovlivnit náročnost cviků.

**METODA SPALOVÁNÍ KALORIÍ** – Toto cvičení napomáhá rychlejšímu spalování kalorií. Nejdříve cvičte po dobu 5 minut při rychlosti 4 - 4,8 km / hod a poté každé 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 vyberte pár dobrých bot neovlivní pohyb. Během cvičení nic nepokládejte na běžecký pás nebo do mezer zařízení. Zabráníte tak případnému opotřebení a poškození zařízení. Oblékejte se pohodlně.

## **BEZPEČNÉ CVIČENÍ**

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

<b>Rychlost 1–3.0 km/h</b>	tělesně slabší jedinci
<b>Rychlost 3.0–4.5 km/h</b>	pohybově méně zdatní jedinci
<b>Rychlost 4.5–6.0 km/h</b>	lidí zvyklí na klasickou chůzi
<b>Rychlost 6.0–7.5 km/h</b>	lidé s rychlou chůzí
<b>Rychlost 7.5–9.0 km/h</b>	rekreační běžci
<b>Rychlost 9.0–12.0 km/h</b>	středně zdatní běžci
<b>Rychlost 12.0–14.5 km/h</b>	zkušenější běžci
<b>Rychlost nad 14.5 km/h</b>	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.

**POKYNY KE CVIČENÍ****ZAHŘÍVACÍ FÁZE**

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla a zahřátí svalstva. Snižuje také riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět níže uvedené protahovací cviky. Při protahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 vteřin, neprovádějte trhavé pohyby a nehmítejte. Jestliže pocítíte bolest, okamžitě cvik přerušte.

	<p><b>Doteky prstů na nohou</b></p> <p>Pomalou se předkloňte v bocích. Záda a paže mějte uvolněné. Poté je napněte dolů směrem k prstům u nohou, nakolik jste schopni. Vydržte 15 vteřin. Mírně pokrčte kolena.</p>
	<p><b>Zvedání ramen</b></p> <p>Zvedněte pravé rameno nahoru směrem k uchu a vydržte 2 vteřiny. Poté je spusťte dolů a zvedněte levé rameno.</p>
	<p><b>Protážení zadní strany steh</b></p> <p>Posadte se a pravou nohu natáhněte dopředu. Podrážku levé nohy přimkněte k vnitřní straně stehna pravé nohy. Napněte pravou ruku podél pravé nohy nakolik jste schopni. Vydržet 15 vteřin a zvolněte. Totéž opakujte s levou nohou a levou paží.</p>
	<p><b>Protážení boků</b></p> <p>Paže zvedněte nad hlavu a pravou paži napněte směrem ke stropu, nakolik to půjde. Vypínejte horní tělesné partie směrem k pravému boku. Poté totéž opakujte s levým bokem.</p>
	<p><b>Lýtka a Achillova šlacha</b></p> <p>Opřete se o zeď tak, že nohy budou vedle sebe a ruce budou předpaženy. Napněte pravou nohu směrem ven a levou ponechejte na zemi. Prohněte levou nohu a zapřete se směrem dopředu tak, že pravou kyčlí budete tlačit směrem ke zdi. Vydržte 15 vteřin. Nechte nohu napnutou a opakujte s druhou nohou.</p>
	<p><b>Otáčení hlavou</b></p> <p>Hlavu nakloňte vpravo a vypněte levou část krku. Vydržte 20 vteřin. Vraťte zpět a opakujte pro druhou stranu krku. Opět vydržte 20 vteřin. Pomalu dejte hlavu dopředu a prohněte krk. Hlavou příliš nekmítejte. Opakujte několikrát po sobě.</p>

**ZKLIDNĚNÍ PO CVIČENÍ**

Tato fáze slouží ke zklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a uvolnění svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut. Můžete opakovat zahřívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolněným tempem. Protážení svalů po cvičení je nesmírně důležité – opět je třeba se vyvarovat trhavých pohybů a kmitání.

Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénujte pravidelně, nejméně třikrát do týdne. Cvičení si v rámci týdne rovnoměrně rozvrhněte

## 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 pouze pro domácí využití. Jakékoliv jiné používání je zakázáno a může být pro uživatele nebezpečné. Za jakoukoli újmu způsobenou nesprávným a zakázaným zacházením se strojem nejsme zodpovědní.
- Předtím, než začnete s tréninkem na běžeckém pásu, poradte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilí stroj používat a jakou námahu jste schopný podstoupit. Nesprávné cvičení nebo přepínání organismu může uškodit Vašemu zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující rady a pokyny ke cvičení. Pokud pocítíte během cvičení bolest, nevolnost, špatně se Vám dýchá nebo máte nějaké jiné zdravotní potíže, ihned cvičení ukončete. Pokud bolest přetrvá, okamžitě navštivte lékaře.
- Tento běžecký pás není vhodný jako profesionální 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.

## 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 odnese 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 Strakonická 1151/2c, Praha 150 00, IČ: 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

## **Záruční podmínky**

### Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po 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, plášťů, kazety/vícekolčka atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

## **Reklamační řád**

### **Postup při reklamaci vady zboží**

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny

vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat 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 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.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: