



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 23234 Chodící pás inSPORTline inCondi T5000+



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
OBSAH BALENÍ	4
NÁKRES	5
SEZNAM ČÁSTÍ	6
POPIS PRODUKTU	7
MONTÁŽ.....	7
POUŽITÍ.....	9
KONZOLE	10
PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY	15
KINOMAP APLIKACE	17
ZWIFT APLIKACE	18
OBEČNÁ DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ	18
ZAHŘÍVACÍ FÁZE.....	19
ZAČÍNÁME	20
BEZPEČNÉ CVIČENÍ.....	20
ÚDRŽBA.....	21
ČIŠTĚNÍ.....	22
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	23
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	25
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	25

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před montáží a prvním použitím si přečtěte manuál a uschovejte si jej pro budoucí potřebu.
- Ujistěte se, že máte připnutý bezpečnostní klíč na oblečení.
- Do otvorů nikdy nevkládejte žádné cizí předměty.
- Pás umístěte na rovný a čistý povrch. Nepokládejte pás na koberce nebo povrchy které by mohly ovlivnit ventilaci. Pás neumisťujte poblíž vody nebo venku.
- Nikdy nestůjte na páse během spuštění, vždy se postavte na bočnice. Po spuštění pásu a nastavení rychlosti může být malá prodleva předtím, než se pás uvede do pohybu.
- Vždy noste vhodné sportovní oblečení a obuv. Nenoste příliš volné oblečení, které by se mohlo zachytit do pásu.
- Držte mimo dosah dětí a domácích zvířat.
- Kolem pásu musí být minimálně 0,6 m volného prostoru.
- Necvičte 40 min po jídle.
- Pouze pro dospělé osoby, dospívající osoby smí pás používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Při prvním spuštění uchopte madla, dokud si nebudete jistí s rychlostí.
- Pouze pro vnitřní použití. Pás používejte pouze v čisté a dobře ventilované místnosti.
- Pokud se náhle změní rychlost, nebo pás nebude fungovat správně, okamžitě vytrhněte bezpečnostní klíč.
- Nepoužívejte prodlužovačky, nepokládejte na napájecí kabel těžké předměty, nepokládejte poblíž zdroje tepla aj.
- Pokud pás nepoužíváte vypojte jej ze zásuvky.
- Pokud je napájecí kabel poškozen, vyměňte jej. O výměnu požádejte servis nebo profesionály.
- **Kategorie:** HC (dle EN 957) vhodné pro domácí použití
- **Nosnost:** 180 kg

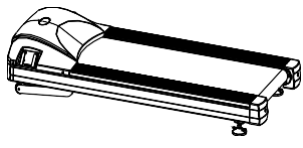
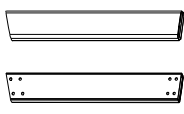
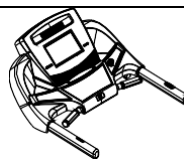





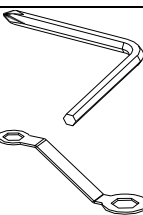
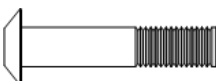
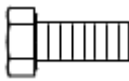





OBSAH BALENÍ

Před montáží si přečtěte instrukce.

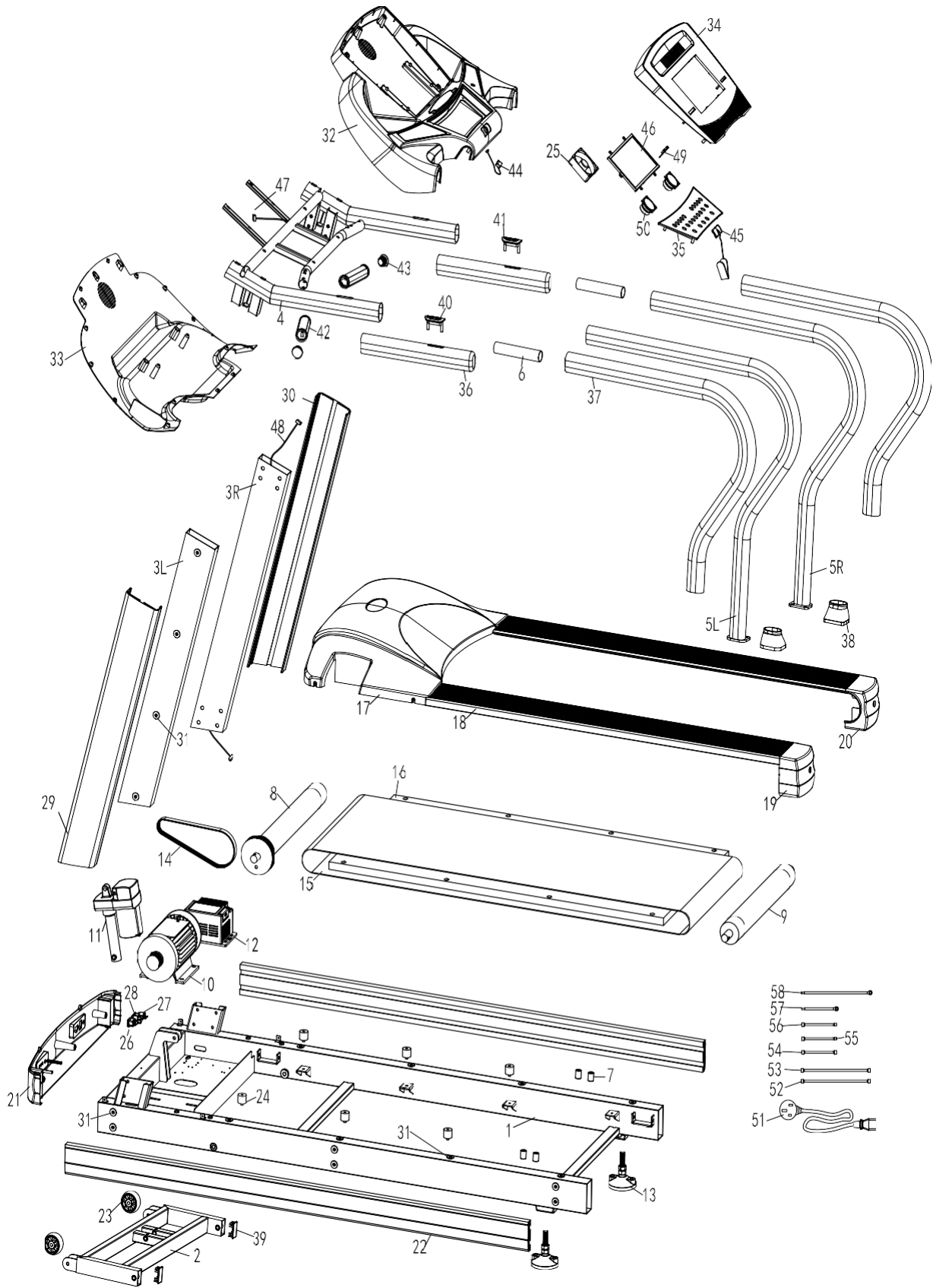
Vytáhněte všechny části na čistý povrch.

Odstraňte balící materiál v souladu se zákony a nařízeními.

Ujistěte se, že žádná část stroje nechybí.

			
Hlavní rám	Levý/pravý sloupek	Konzole	Spojovací materiál
			
Boční madla	Objímky pro upevnění madel	Spodní kryty madel	Spojovací objímky madel
			
Klíče	Šrouby M8x20, 16ks	Šrouby M10x20, 16ks	Šroub M8x20, 16ks
			
Podložka Ø10,5/8,5, 16ks pro každý typ	Pružná podložka Ø8,5, 16ks	Bezpečnostní klíč	Lubrikant

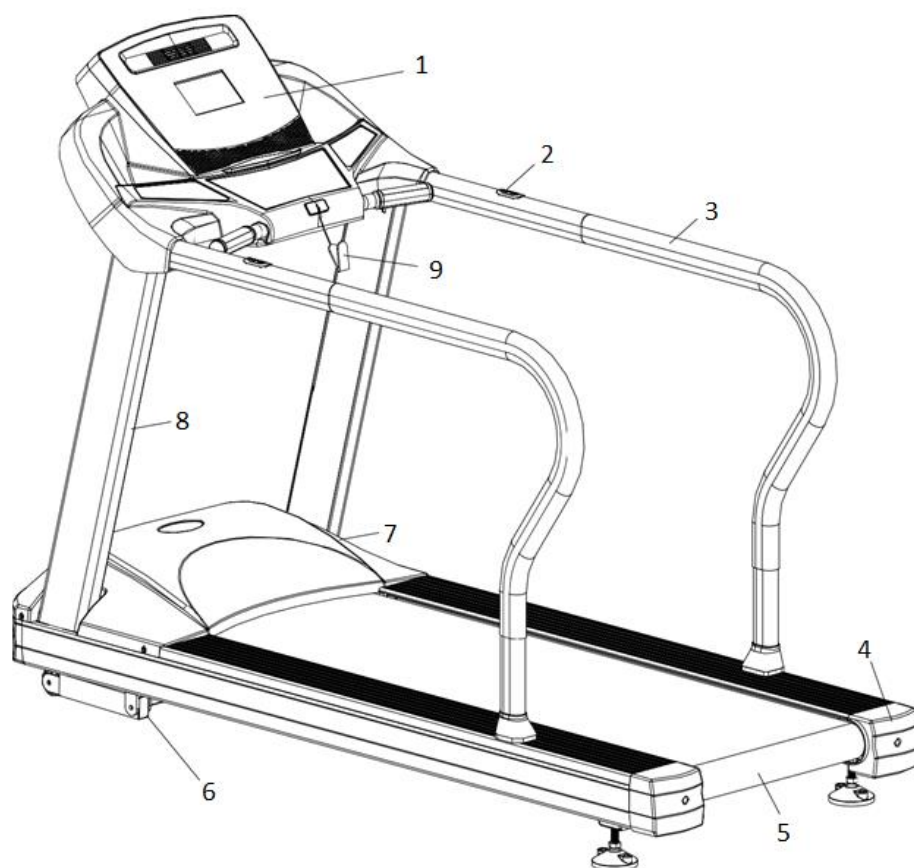
NÁKRES



SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Ks.	Ozn.	Název	Ks.
1	Hlavní rám	1	30	Pravý kryt sloupku	1
2	Rám náklonu	1	31	Otvory pro boční kryty	28
3L	Levý nosník	1	32	Horní kryt držáku konzole	1
3R	Pravý nosník	1	33	Spodní kryt držáku konzole	1
4	Držák madel a konzole	1	34	Konzole	1
5L	Levé madlo	1	35	Tlačítka	1
5R	Pravé madlo	1	36	Pěnová madla	2
6	Spojovací objímka madel	2	37	Pěnová madla	2
7	Spodní objímka upevnění madel	4	38	Spodní kryt madel	2
8	Přední válec	1	39	Čtvercová krytka	2
9	Zadní válec	1	40	Tlačítka nastavení náklonu	1
10	Střídavý motor (AC)	1	41	Tlačítka pro zrychlení + / zpomalení -	1
11	Motor náklonu	1	42	Senzor tepové frekvence	2
12	Invertor	1	43	Kulatá krytka	2
13	Nastavitelné nožičky	2	44	Umístění bezpečnostního klíče	1
14	Řemen	1	45	Bezpečnostní klíč	1
15	Běžecový pás	1	46	Displej a základní deska konzole	1
16	Běžecová deska	1	47	Horní komunikační kabel	1
17	Kryt motoru	1	48	Spodní komunikační kabel	1
18	Bočnice	2	49	Bluetooth modul	1
19	Levý zadní kryt	1	50	Reproduktor	2
20	Pravý zadní kryt	1	51	Napájecí kabel	1
21	Přední kryt motoru	1	52	Kabely	1
22	Boční kryt	2	53		1
23	Transportní kolečka	2	54		1
24	Tlumící podložky	6	55		1
25	Větrák	1	56		1
26	Zásuvka	1	57		1
27	Ochrana přepětí	1	58		1
28	Vypínač	1			
29L	Levý kryt sloupku	1			

POPIS PRODUKTU

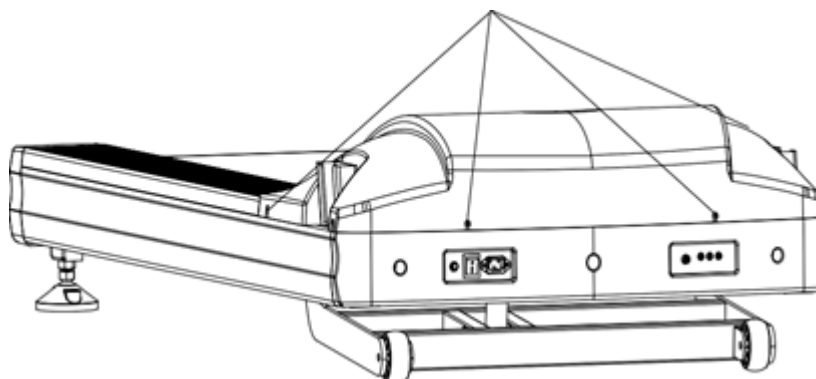


- | | | | |
|----|-------------------|----|-------------------|
| 1. | Konzole | 6. | Rám náklonu |
| 2. | Tlačítka ovládání | 7. | Kryt motoru |
| 3. | Boční madla | 8. | Nosníky |
| 4. | Zadní kryty | 9. | Bezpečnostní klíč |
| 5. | Běžecský pás | | |

MONTÁŽ

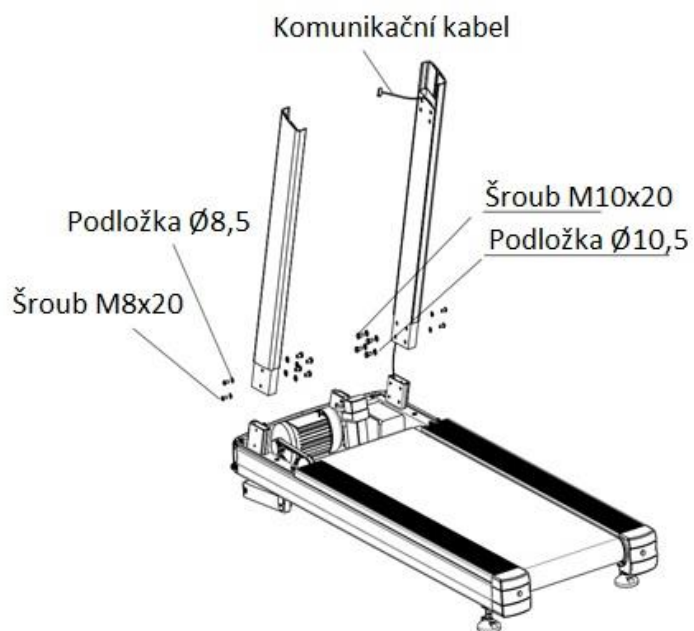
KROK 1

Odstraňte kryt motoru, odejměte vyznačené šrouby.



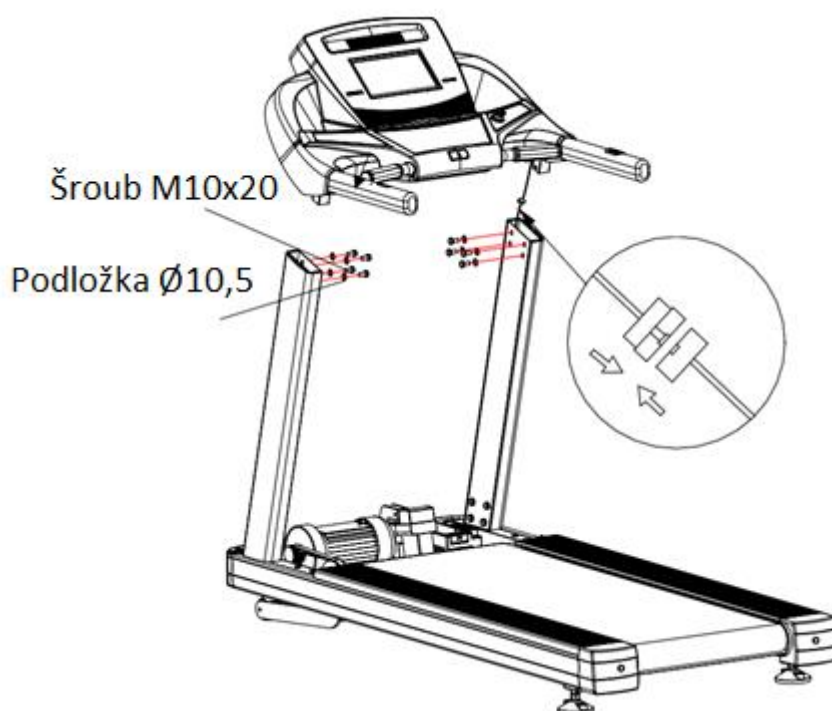
KROK 2

Upevněte sloupky. Komunikační kabel musí projít pravým sloupkem, dávejte pozor abyste kabel neskřípnuli mezi sloupek a rám. Sloupky připevněte k rámu pomocí 8x šroubů M10x20, 8x podložek, 4x šroubů M8x20 a 4x podložek.



KROK 3

Spojte komunikační kabely, dávejte pozor abyste kabely neskřípnuly mezi sloupek a rám. Upevněte držák konzole na sloupky pomocí 8x šroubů M10x20 a 8x podložek.

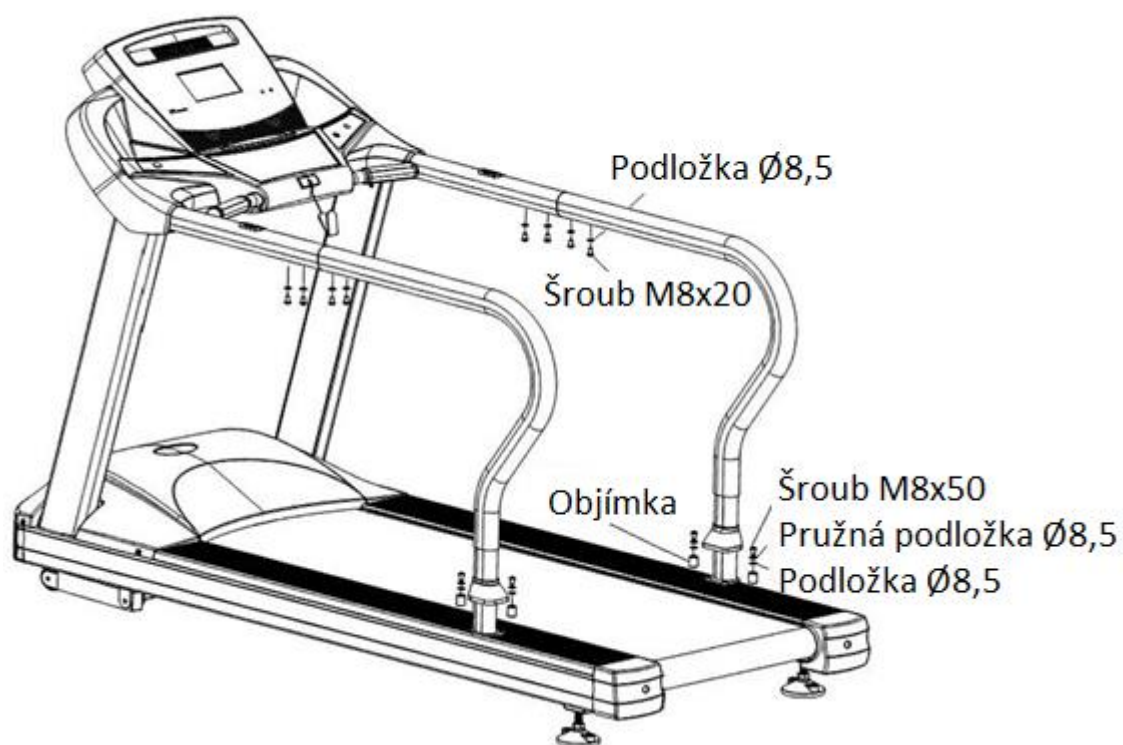


KROK 4

Připevněte kryt motoru pomocí šroubů, které jste odstranili v prvním kroku.

Prostrčte krytky na spodní stranu madel. Poté madla připevněte k držáku konzole a madel pomocí 8x šroubů M10x20 a 8x podložek.

Poté připevněte madla k hlavnímu rámu pomocí 4x šroubů M8x50, 4x podložek a 4x objímek. Šrouby zakryjte pomocí krytek.

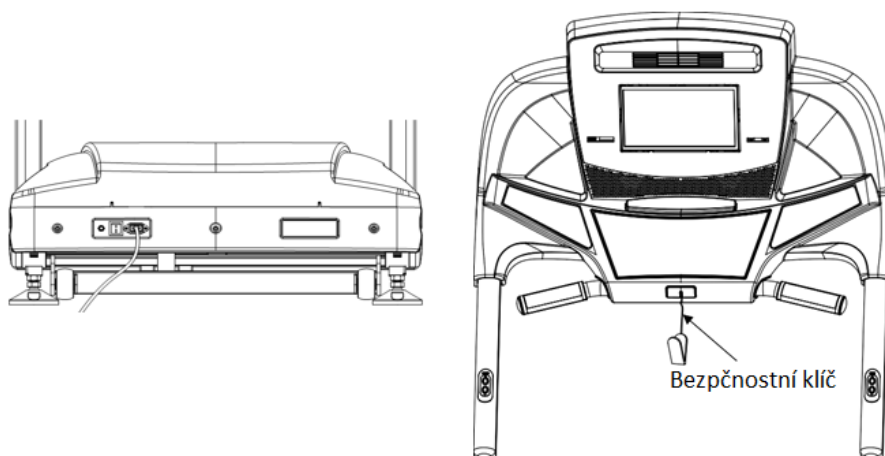


POUŽITÍ

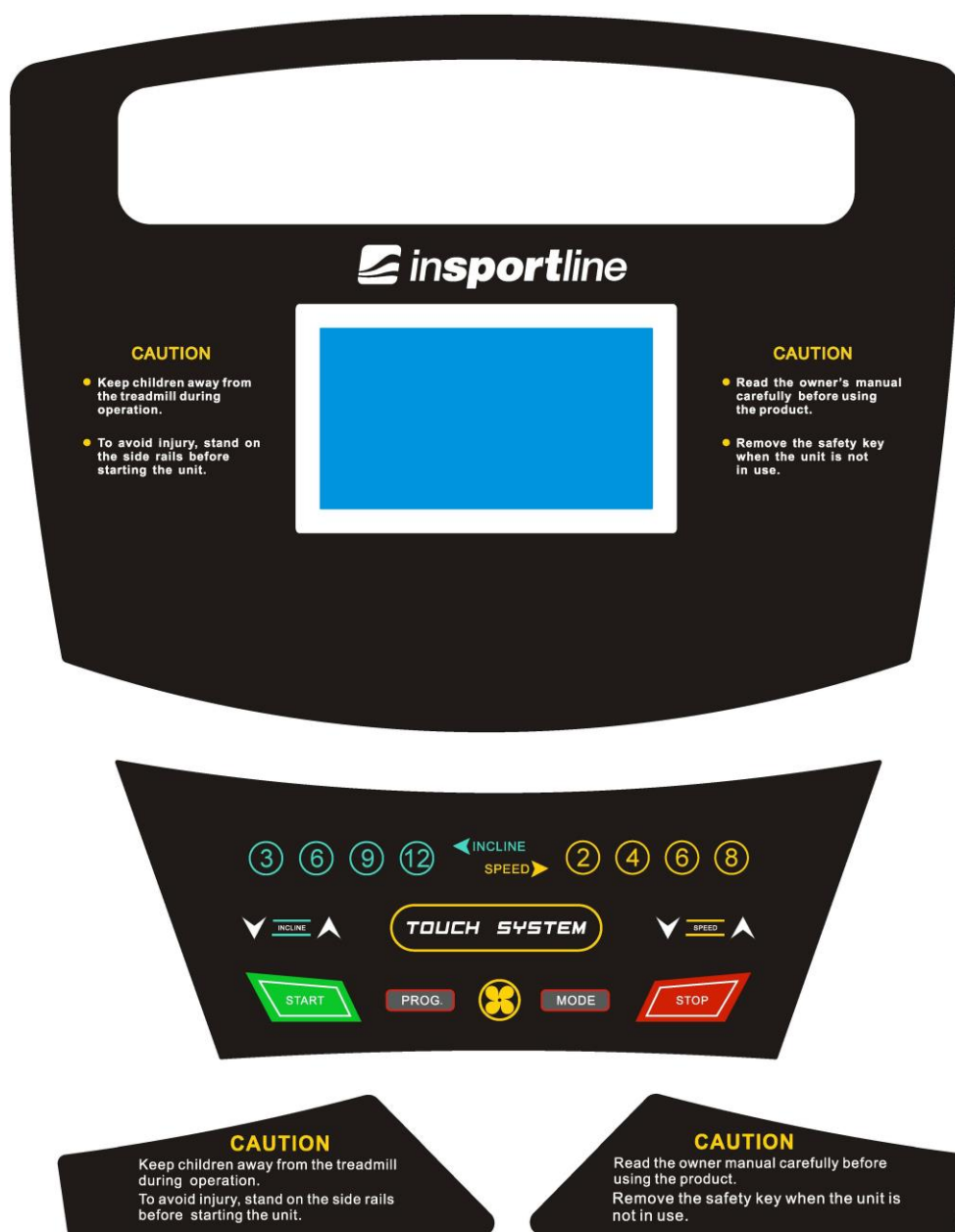
Zapojte pás do elektrického proudu a spusťte pomocí vypínače. Vypínač se rozsvítí a uslyšíte zvukový signál. Rozsvítí se podsvícení displeje.

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Přístroj lze používat pouze pokud je vložen bezpečnostní klíč. Ujistěte se, že druhý konec bezpečnostního klíče máte připnutý na oblečení. Pokud se ocitnete v nebezpečné situaci, vytažením klíče okamžitě vypnete pás. Pokud vytáhnete bezpečnostní klíč, je nutné jej před použitím pásu vložit.



KONZOLE



VAROVÁNÍ

Během provozu držte děti mimo dosah pásu.

Během spuštění se postavte na bočnice pásu, abyste předešli úrazu.

Před použitím si přečtěte manuál.






Pokud není pás v provozu, vypojte bezpečnostní klíč.

ZOBRAZENÍ

Čas	00:00 – 99:59 min
Rychlost	0,5 – 8 km/h
Náklon	0-22 %
Vzdálenost	0.00 – 99.9 km

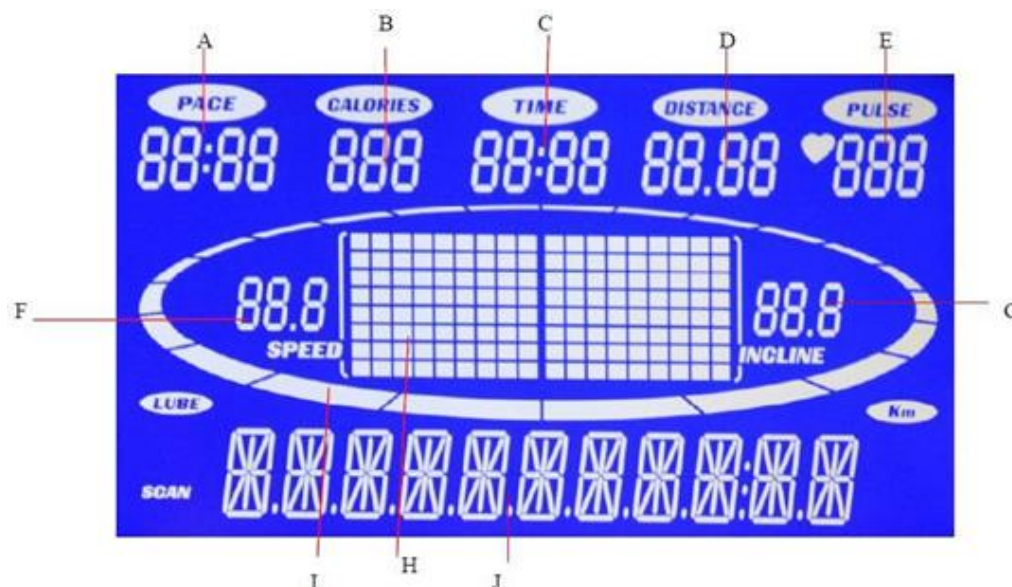
Kalorie		0-999 Kcal
Tepová frekvence		40-250 úderů/min
Programy	Přednastavené programy	P1 – P12
	Uživatelské programy	U1, U2, U3
	Měření tělesného tuku	BODY FAT
	HRC program	HRC

TLAČÍTKA

	<p>START</p> <p>Stiskněte start, zobrazí se 3vteřinový odpočet. Po odpočtu se pás spustí rychlostí 0,5 km/h.</p>
	<p>STOP</p> <p>Pokud je pás v provozu, stiskem STOP pás zpomalí a poté úplně zastaví.</p> <p>RESET</p> <p>Podržte tlačítko STOP pro reset programu a výběr nového programu.</p>
	<p>PROG.</p> <p>V pohotovostním režimu, stiskem tlačítka PROG. vyberte jeden z následujících programů P1-P12, U1, U2 nebo FAT</p> <p>Programy P1-P12 jsou přednastavené programy Programy U1, U2 jsou uživatelské programy FAT je program měření tělesného tuku</p> <p>Jakmile vyberete program, stiskem START program spustíte</p>
	<p>MODE</p> <p>V pohotovostním režimu, stiskem MODE můžete vybrat 30:00, 1.0 nebo 50.</p> <p>30:00 je odpočet času 1.0 je odpočet vzdálenosti 50 je odpočet kalorií</p> <p>Jakmile vyberete režim, stiskem START program spustíte</p>
	<p>SPEED +/-</p> <p>V pohotovostním režimu jsou tlačítka používána pro nastavení. Pokud je pás v provozu, pomocí tlačítek můžete upravovat rychlost. Každým stiskem se rychlost upraví o 0.1 km/h. Pokud tlačítko podržíte, bude se rychlost postupně měnit.</p>

	<p>INCLINE +/-</p> <p>V pohotovostním režimu jsou tlačítka používána pro nastavení. Pokud je pás v provozu, pomocí tlačítek můžete upravovat náklon. Každým stiskem se rychlost upraví o 1 %. Pokud tlačítko podržíte, bude se náklon postupně měnit.</p>
	<p>SPEED 2/4/6/8</p> <p>Stiskem tlačítka změníte rychlost na danou hodnotu</p>
	<p>INCLINE 3/6/9/12</p> <p>Stiskem tlačítka změníte náklon na danou hodnotu.</p> <p>VĚTRÁK</p> <p>Stiskem tlačítka spustíte větrák</p>

DISPLEJ



A	Ukazatel tempa
B	Zobrazení spotřebovaných kalorií
C	Zobrazení délky cvičení
D	Zobrazení překonané vzdálenosti
E	Zobrazení tepové frekvence / ukazatel programu P1-P12, U1-U3, HRC, F1-F3
F	Zobrazení aktuální rychlosti
G	Ukazatel aktuálního sklonu běžecké desky
H	Ukazatel zvoleného programu
I	Ukazatel průběhu cvičení a počtu okruhů / překonané vzdálenosti a indexu BMI
J	Okno pro zobrazení zpráv / osobních údajů (tělesný tuk, pohlaví: muž/žena, věk, váha, výška)

BLUETOOTH

Zapněte Bluetooth a vyhledejte na vašem chytrém zařízení „Fs-xxxx-A“ (x jsou unikátní číselné označení). Spárujte zařízení. Po spárování můžete pouštět a ovládat hudbu.

PROGRAMY

Rychlý start (manuální režim)

- Zapněte síťový vypínač. Vložte bezpečnostní klíč na příslušné místo.
- Stiskněte tlačítko START. Na displeji se zobrazí odpočet 3 vteřin a poté se pás spustí rychlostí 1.0 km/h.
- Dle potřeby můžete použít tlačítka SPEED+ a SPEED- pro změnu rychlosti a tlačítka INCLINE+ a INCLINE- pro změnu sklonu.
- Pokud uchopíte snímače tepu na madlech na dobu alespoň 5-8 vteřin, zobrazí se vaše tepová frekvence.

Manuální režim

- Pokud v pohotovostním režimu stisknete tlačítko START, spustí se pás rychlostí 1.0 km/h a sklon běžecké desky zůstane na 0 %. Během cvičení můžete měnit rychlost a sklon pomocí tlačítek SPEED a INCLINE.
- Pokud v pohotovostním režimu stisknete tlačítko MODE, vstoupíte do nastavení časového odpočtu (TIME). V okně pro zobrazení času se zobrazí výchozí hodnota „30:00“. Tuto hodnotu můžete změnit pomocí tlačítek SPEED+/- nebo INCLINE+/- . Čas lze nastavit v rozsahu 8:00-99:00.
- Při dalším stisknutí tlačítka MODE vstoupíte do nastavení vzdálenosti (DIST). Výchozí hodnota pro vzdálenost je „1.0“. Tuto hodnotu lze změnit pomocí tlačítek SPEED+/- a INCLINE+/- . Vzdálenost lze nastavit v rozsahu 1.0-99.9.
- Dalším stisknutím tlačítka MODE se dostanete do režimu pro nastavení kalorií (CAL). Výchozí hodnota pro kalorie je „50“. Tuto hodnotu lze pomocí tlačítek SPEED+/- a INCLINE+/- nastavit v rozsahu 20-999.
- Pro zahájení cvičení podle zvoleného parametru (času / vzdálenosti / kalorií) stiskněte tlačítko START. Na displeji se zobrazí časový odpočet 3 vteřin a poté se pás spustí rychlostí 1.0 km/h. Během cvičení můžete rychlost a sklon pásu měnit pomocí tlačítek SPEED+/- a INCLINE+/- .

Přednastavené programy

V pohotovostním režimu mačkejte tlačítko PROG, dokud se nezobrazí nabídka přednastavených programů P1-12 a FAT programu. Pro vstup do požadovaného programu stiskněte tlačítko MODE. Po zvolení programu se v okně „TIME“ zobrazí čas, jehož výchozí hodnota je 30:00. Tuto hodnotu můžete změnit pomocí tlačítek SPEED+/- nebo INCLINE+/- . Čas lze nastavit v rozsahu 8:00-99:00. Jakmile nastavíte čas, stiskněte START pro spuštění pásu. Přednastavené programy se skládají z 9 časových intervalů: délka každého intervalu = nastavený čas / 9. Přechod do dalšího intervalu je oznámen zvukovou signalizací, protože se změní rychlost a sklon pásu v závislosti na zvoleném programu. Každý interval je přednastavený na určitou rychlost a sklon (nezávisle na tom, zda jste v předchozím intervalu tyto hodnoty měnili). Po dokončení programu se opět ozve zvuková signalizace, pás se pomalu zastaví a na displeji se zobrazí hlášení „End“. Po pěti vteřinách přejde ovládací panel do pohotovostního režimu.

Uživatelské programy

Nastavení:

V pohotovostním režimu mačkejte tlačítko PROG, dokud se nezobrazí uživatelské programy U1-U3. Pro vstup do požadovaného programu U1/U2/U3 stiskněte tlačítko MODE a nastavte rychlost a sklon pásu pomocí tlačítek SPEED+/- a INCLINE+/- . Pro uložení nastavení a posun o 1 krok dopředu použijte opět MODE. Tímto způsobem nastavte rychlost a sklon ve všech 9 intervalech. Uživatelský

profil zůstane uložen v paměti počítače, dokud jej neresetujete. Při odpojení přístroje z elektrické sítě a vypnutí síťového vypínače se tato data nesmažou.

Doplňující informace:

Každý z těchto programů se skládá z 9 částí – intervalů. Je třeba provést nastavení všech intervalů a zadat čas tréninku. Poté cvičení zahájíte stisknutím tlačítka START.

Rozsah parametrů:

Parametr	Rozsah nastavení	Rozsah zobrazení na displeji
Čas (minuty:vteřiny)	8:00 - 99:00	0:00 – 99:59
Sklon (%)	0 – 22	0 - 22
Rychlost (KM/H)	0.5 – 8.0	0.5 – 8.0
Vzdálenost (KM)	1 - 99.9	0.00 – 99.9
Tepová frekvence (počet tepů/minutu)	N/A	60 - 180
Kalorie (cal)	20-999	0 – 999

Body Fat Test – Změření množství tělesného tuku

V pohotovostním režimu mačkejte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí funkce „FAT“. Potvrďte výběr tlačítkem MODE a přejděte k nastavení HEIGHT (výšky), WEIGHT (hmotnosti), AGE (věk), SEX (pohlaví). Pro nastavení hodnoty těchto parametrů slouží tlačítka SPEED+/-, INCLINE +/- . Pro zahájení testu stiskněte tlačítko START a uchopte snímače tepové frekvence. Po 5-8 vteřinách se zobrazí váš tep. Na displeji se také zobrazí vaše váha a výška a vy můžete zkontrolovat, zda údaje souhlasí. (Výsledek testu je pouze orientační a nevypovídá o zdravotním stavu uživatele)

F-1	SEX / POHLAVÍ	BOY / MUŽ	GIRL / ŽENA
F-2	AGE / VĚK	10-----99	
F-3	HEIGHT / VÝŠKA	100----240	
F-4	WEIGHT / VÁHA	20-----160	
P / VÝSLEDEK TESTU	BODYFAT	≤19	Podvýživa
	BODYFAT	=(20---25)	Optimální váha
	BODYFAT	=(25---29)	Mírná nadváha
	BODYFAT	≥30	Obezita

Program pro cvičení podle tepu HRC

1. Pro snímání tepové frekvence doporučujeme používat hrudní pás.
2. V pohotovostním režimu mačkejte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí „HRC“. Potvrďte výběr programu stisknutím tlačítka MODE a pomocí tlačítek SPEED+/- zadejte svůj věk (výchozí hodnota: 30 let, rozsah nastavení: 15-80). Potvrďte věk tlačítkem MODE a přejděte k nastavení cílové tepové frekvence THR (rozsah: 90-120). Stiskněte tlačítko MODE a nastavte tlačítky SPEED+/- požadovanou délku cvičení (výchozí hodnota: 10 minut, rozsah nastavení: 10-99).
3. Po zadání výše uvedených parametrů stiskněte pro zahájení cvičení tlačítko START.
4. Ke snímání tepové frekvence můžete použít hrudní pás nebo snímače tepu v madlech. Při použití obou prostředků současně bude systém automaticky snímat tep pouze pomocí hrudního pásu.

5. Doporučení: Z bezpečnostních důvodů by při cvičení v tomto programu neměla rychlost pásu překročit 8 km/h.

VAROVÁNÍ: Měření tepové frekvence nemusí být přesné. Přetěžování během tréninku může mít za následek vážná poranění nebo smrt. Pokud pocítujete nevolnost okamžitě cvičení ukončete!

Úsporný režim

Tento přístroj je vybaven funkcí pro úsporu energie. Pokud je zapnut síťový vypínač, po 10 minutách nečinnosti se ovládací panel přepne do úsporného režimu a displej zhasne. Pro opětovné zapnutí displeje stačí stisknout libovolné tlačítko.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

PROGRAME – program

TIME – čas

SPEED – rychlost

INCLINE – náklon

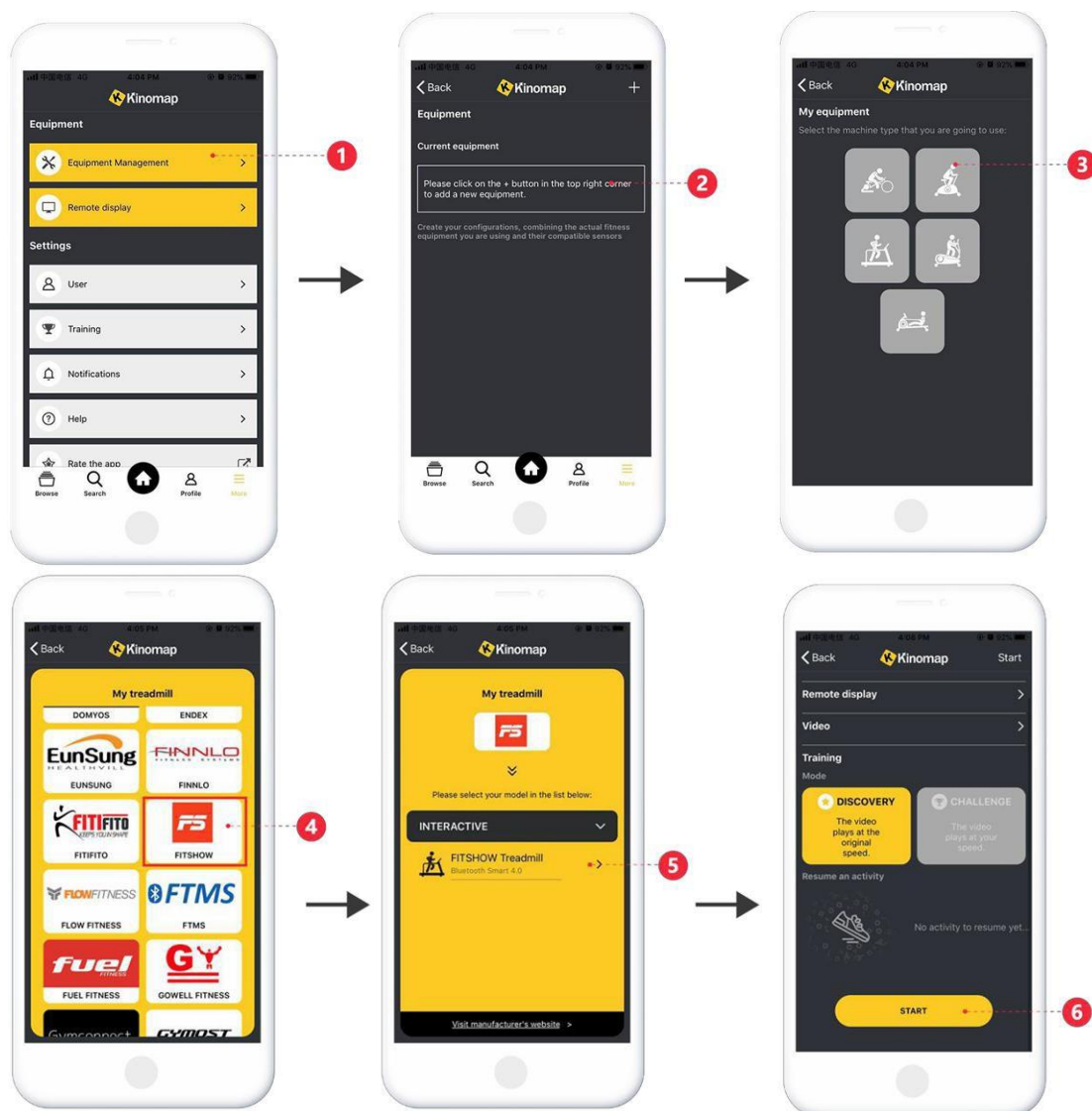
WORKOUT CHART – graf cvičení

PROGRAMME		TIME								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5
	INCLINE	0	7	7	6	6	5	5	4	4
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7
	INCLINE	0	5	5	5	12	12	5	5	5
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	9
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4
	INCLINE	0	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4
P11	SPEED	3	4	5	8	5	8	5	5	5
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4
P12	SPEED	2	5	8	8	7	7	8	8	7
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	3

WORKOUT CHART



KINOMAP APLIKACE



Stáhněte si KINOMAP aplikaci z Google nebo Apple store.

Spustěte aplikaci a vyberte MORE ve spodním levém rohu.

Vyberte Equipment management.

Vyberte ikonu pásu.

Vyberte značku FitShow.

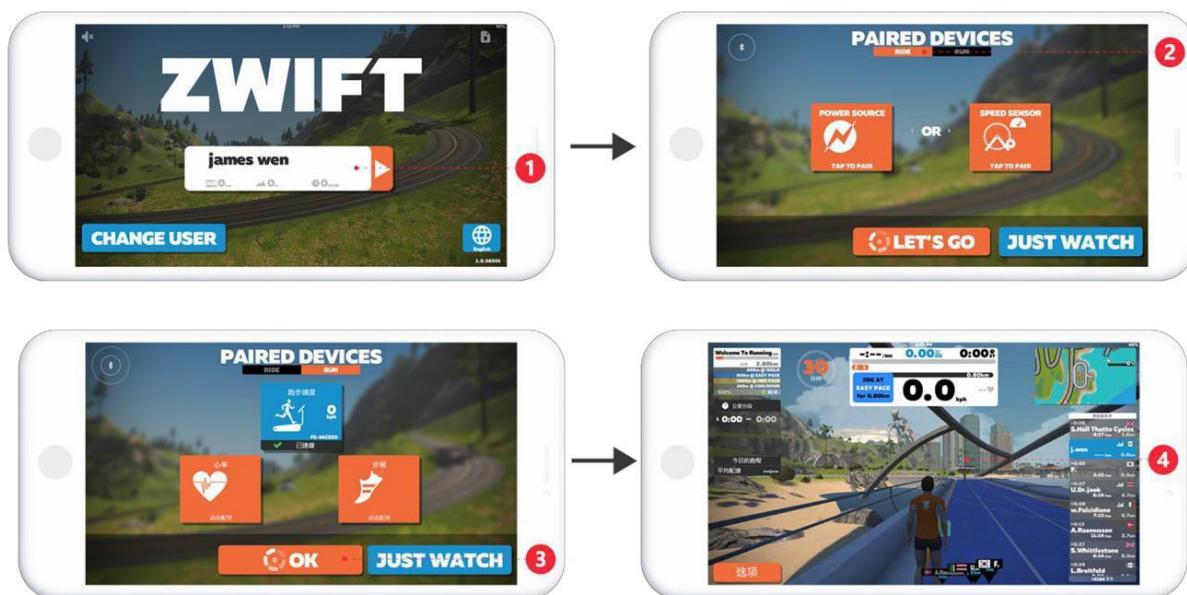
Spárujte vaše chytré zařízení s pásem „Fs-xxxx“ (X jsou unikátní čísla pro daný pás). Vyberte si video nebo oblíbený režim.

Aplikace má 14denní lhůtu na bezplatné vyzkoušení, poté je zpoplatněna. V aplikaci lze hledat programy dle obtížnosti, klíčových slov, země nebo náklonu.

Aplikace obsahuje více jak 300 000 km cyklistických, běžeckých a veslovacích tratí. Zobrazuje výkon, rychlost, vzdálenost, čas a tepovou frekvenci. Ukládání cviků a historii. Optimalizováno pro externí displeje pomocí HDMI. Prohlížení a vytváření playlistů. Možnost sdílet výsledky přes Facebook nebo jiné sociální sítě.

*Android zařízení momentálně nepodporují intervalové programy.

ZWIFT APLIKACE



Stáhněte si ZWIFT aplikaci z Google nebo Apple store.

Spusťte aplikaci a zaregistrujte se.

Přihlaste se a spárujte vaše chytré zařízení s pásem „Fs-xxxx“ (X jsou unikátní čísla pro daný pás).

Po úspěšném spárování vyberte OK.

Stiskněte START a vyberte režim.

OBECNÁ 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.

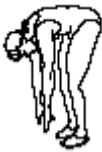




Pravidelně si měřte Vaši tepovou frekvenci. Pokud není Váš přístroj vybaven snímačem tepové frekvence, poraďte se s lékařem o tom, jak si můžete změřit tepovou frekvenci sami. Stanovte si interval, ve kterém se bude Vaše tepová frekvence pohybovat, tím bude trénink účinnější. Zvažte Váš věk a tělesnou 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

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>Doteky prstů na nohou</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>Zvedání ramen</p> <p>Zvedněte pravé rameno nahoru směrem k uchu a vydržte 2 vteřiny. Poté je spusťte dolů a zvedněte levé rameno.</p>
	<p>Protážení zadní strany stehen</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>Protážení boků</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>Lýtka a Achillova šlacha</p> <p>Opřete se o zeď tak, že nohy budou vedle sebe a ruce budou předpaženy. Napněte pravou nohu směrem ven a levou ponechte 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>



Otáčení hlavou

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 propněte krk. Hlavou příliš nekmítejte. Opakujte několikrát po sobě.

ZAČÍNÁME

PŘÍPRAVA

Pokud jste starší než 45 let nebo trpíte zdravotními problémy, a ještě nikdy jste na běžeckém pásu necvičili, poraďte 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, snižte 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. Zabráňte tak případnému opotřebením a poškozením zařízení. Oblékejte se pohodlně.

BEZPEČNÉ CVIČENÍ

Před cvičením se poraďte 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 poraďte s lékařem. Pokud používáte zařízení častěji, můžete si zvolit mezi chůzí a během. Pokud si nejste jisti nevhodnější rychlostí, řiďte se následujícími údaji:

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

ÚDRŽBA

Jak zjistit stupeň napnutí běžeckého pásu a klínového řemene:

Pokud běžecký pás prokluzuje, řiďte se následujícími pokyny. Je třeba zjistit, zda seřídít běžecký pás nebo klínový řemen.

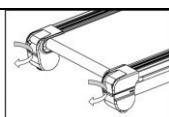
- Odpojte přístroj z elektrické sítě a odšroubujte kryt základny.
- Spusťte pás rychlostí 3 km/h, nastupte na běžecký pás, vyvíjejte na něj chodidly tlak a snažte se jej zastavit. Pokud se pás zastaví spolu s předním válcem, ale motor nikoliv, znamená to, že bude třeba seřídít klínový řemen.
- Spusťte pás rychlostí 3 km/h, nastupte na běžecký pás, vyvíjejte na něj chodidly tlak a snažte se jej zastavit. Pokud se vám podaří běžecký pás zastavit, ale přední válec se bude stále otáčet, potřebuje seřízení běžecký pás.

Seřízení klínového řemene:

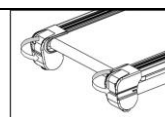
- Odpojte přístroj z elektrické sítě a odšroubujte kryt základny.
- Povolte všechny 4 šrouby motoru, napněte klínový řemen pomocí seřizovacích šroubů (šroubujte ve směru hodinových ručiček) a opět přišroubujte šrouby motoru.

Seřízení běžeckého pásu:

- Spusťte pás rychlostí 6 km/h.
- Pomocí imbusového klíče zašroubujte stavěcí šrouby, které jsou umístěny na pravém a levém konci běžecké desky, o půl otočky ve směru hodinových ručiček (viz Obrázek 1 a 2).
- Pokud pás stále prokluzává, opakujte bod a) a b).



Obrázek 1: Napnutí běžeckého pásu

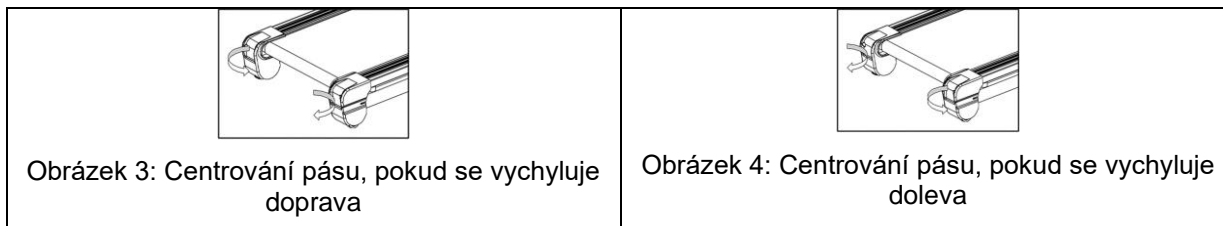


Obrázek 2: Povolení běžeckého pásu

Centrování běžeckého pásu:

Časem dojde k menšímu či většímu vychýlení pásu ze středu desky a bude třeba jej vycentrovat. Postup je následující:

- a) Přístroj musí být v naprosto vodorovné poloze – nesmí být nakloněn doprava ani doleva. Pokud je v rovině, spusťte jej rychlostí 6 km/h.
- b) Jestliže se pás vychyluje doprava, zašroubujte šroub na pravé straně o půl otočky ve směru hodinových ručiček a poté povolte o půl otočky levý šroub v protisměru hodinových ručiček (viz Obrázek 3).
- c) Jestliže se pás vychyluje doleva, zašroubujte šroub na levé straně o půl otočky ve směru hodinových ručiček a poté povolte o půl otočky pravý šroub v protisměru hodinových ručiček (viz Obrázek 4).
- d) Pokud se po seřízení pás stále vychyluje, opakujte předchozí postup.



MAZÁNÍ

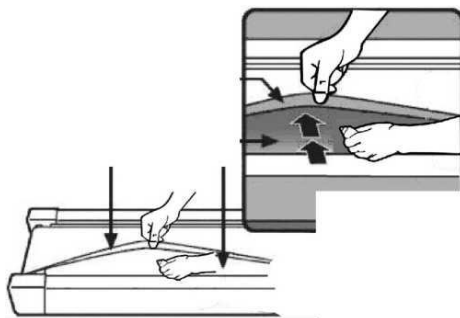
Stupeň tření mezi deskou a pásem má vliv na výkon a životnost přístroje, proto doporučujeme pravidelně promazávat místa, kde dochází ke tření dílů. Na poškození přístroje způsobené nesprávnou údržbou se nevztahují záruční podmínky.

Frekvence mazání:

- Při častém užívání (více než 5 hodin týdně) – každé 2 měsíce
- Vždy používejte pouze silikonový olej z naší nabídky.

Postup:

- Odpojte přístroj z elektrické sítě a povolte pás (pomocí seřizovacího šroubu na konci přístroje).
- Po povolení šroubu nadzdvihněte běžecký pás, očistěte běžeckou desku a naneste z bílé lahvičky silikonový olej rovnoměrně na běžeckou desku.
- Po nanesení oleje opět přitáhněte seřizovací šroub a napněte běžecký pás. Oba seřizovací šrouby přitáhněte stejnou silou. Pokud je pás běžecký pás napnut, spusťte přístroj navolno při rychlosti 1 km/h (nestoupejte na běžecký pás). Pomocí seřizovacích šroubů pás vycentrujte. Poté jej nechejte běžet další 3 minuty rychlostí 5 km/h.
- Nastupte na pás a začněte chodit rychlostí 5 km/h. Pomocí seřizovacích šroubů pás upravte tak, aby běžel hladce a bez problémů i při zatížení.



ČIŠTĚNÍ

- a) Nejdříve vypněte síťový vypínač a odpojte napájecí kabel.

- b) Co nejčastěji utírejte z povrchu přístroje i běžecké desky prach.
- c) K povrchovému čištění rámu a běžeckého pásu používejte pouze navlhčený měkký hadřík a mýdlo. Nepoužívejte žádné chemické čisticí prostředky či benzín. (Před zapnutím přístroj nejdříve osušte)
- d) Jednou za dva měsíce sundejte ochranný kryt a vysajte pod ním prach. (Prach a nečistoty mohou zkratovat obvodovou desku)

Upozornění: Než začnete provádět údržbu, zkontrolujte, že je přístroj odpojen z elektrické sítě.

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 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.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Analýza a odstranění příčiny problému:

	Porucha	Příčina	Řešení
1	Nelze spustit běžecský pás	Není správně vložen bezpečnostní klíč	Vložte bezpečnostní klíč na správné místo
		Síťový vypínač je vypnutý	Zapněte síťový vypínač
2	Nefunguje displej	Zkontrolujte, zda je přístroj připojen k elektrické síti	Zkontrolujte, zda je k elektrické síti připojen napájecí kabel a zda je zapnutý síťový vypínač
		Počítačový kabel je poškozený	Vyměňte kabel
		Není správně propojena kabeláž mezi snímačem rychlosti a počítačem	Demontujte ovládací panel a zkontrolujte, zda je počítačový kabel řádně propojen s propojovacím kabelem.
3	Není snímána tepová frekvence	Snímač tepu není dostatečně navlhčen	Navlhčete snímače tepu vodou nebo roztokem používaným na zvlhčení kontaktních čoček
		Rušení elektromagnetickým polem	Umístěte přístroj mimo dosah elektromagnetického pole
4	Nefunguje zdvihový mechanismus	Kabel motoru není řádně připojen	Sundejte kryt motoru a zkontrolujte propojení kabelu
5	Běžecský pás se pohybuje vyšší/nížší rychlostí, než na kterou je nastaven na displeji	Pás není správně seřízen	Seřídte pás
6	Běžecský pás prokluzuje	Pás není řádně napnutý	Napněte běžecský pás – viz kapitola Údržba: Seřízení běžecského pásu/klínového řemene
7	Běžecský pás se vychyluje do strany	Pás není správně seřízen	Seřídte běžecský pás – viz kapitola Údržba: Centrování pásu
8	Na displeji se zobrazila chyba E01	Je poškozen kabel snímače nebo motoru	Sundejte kryt motoru a vyměňte kabel snímače/motoru
9	Na displeji se zobrazila chyba E02	Přepětová ochrana	Připojte přístroj k elektrické síti s odpovídajícím napětím.
10	Na displeji se zobrazila chyba E03	Proudová ochrana	Zkontrolujte, zda není přístroj přetížen.
			Zkontrolujte, zda je plně funkční hnací motor. Pokud ne, vyměňte jej.
11	Na displeji se zobrazila chyba E04	Chyba motoru	Motor je poškozen nebo je poškozen/nesprávně zapojen kabel motoru
12	Na displeji se zobrazila chyba E06	Špatný signál	Vyměňte horní/spodní propojovací kabel
13	Na displeji se zobrazila chyba E09	Chyba zdvihového mechanismu	Zdvihový motor je poškozen nebo není jeho kabel správně zapojen
14	Na displeji se zobrazila chyba E0P	Chyba při snímání rychlosti	Parametr není správně nastaven nebo je poškozen kabel snímače

15	Na displeji se zobrazila chyba E0C	Zkratová ochrana	Je poškozen motor nebo jednotka DPS (PCB MOS)
16	Na displeji se zobrazila chyba E07	Není připojen bezpečnostní klíč	Připojte bezpečnostní klíč k ovládacímu panelu / vyměňte bezpečnostní klíč nebo čidlo pro rozpoznání bezpečnostního klíče
17	Na displeji se zobrazila chyba E0E	Chyba paměti EEPROM	Horní/spodní signální kabel je poškozen nebo je poškozena deska plošných spojů DPS (PCB)

Pokud se vám pomocí výše uvedených kroků nepodaří problém vyřešit, kontaktujte co nejdříve prodejce nebo výrobce.

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.

Baterie nevhazujte mezi běžný odpad, ale odevzdejte je na místa určená pro recyklaci.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník a zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem 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 kupujícím 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 poskytované 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, opotřebení brzdových destiček/špalků, řetězu, pláštěů, kazety/vícečekolečka 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 vyříditi reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

Sídlo: Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR
Centrála: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamáce 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: