



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 8252 Motorový běžecký pás inSPORTline T400i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
OBSAH BALENÍ	4
SCHÉMA	5
SEZNAM DÍLŮ	6
ČÁSTI KONSTRUKCE	8
MONTÁŽ	8
POUŽÍVÁNÍ	9
OVLÁDACÍ PANEL	10
BLUETOOTH PŘIPOJENÍ	13
PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY	16
KINOMAP APLIKACE	18
ZWIFT APLIKACE	19
OBECNÁ DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ	19
ZAHŘÍVACÍ FÁZE	20
ZAČÍNÁME	21
BEZPEČNÉ CVIČENÍ	22
ÚDRŽBA	22
ČIŠTĚNÍ	24
SKLADOVÁNÍ	24
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	24
DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ	25
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ	26
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE	26

Doporučení:

Před instalací běžeckého pásu a před jeho prvním použitím si přečtěte tento uživatelský manuál. Manuál uschovejte, abyste do něj v případě potřeby mohli znovu nahlédnout.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Při navrhování a výrobě tohoto běžeckého pásu jsme se snažili, aby výsledný produkt splňoval veškeré bezpečnostní předpoklady. Přesto prosím věnujte pozornost následujícím bezpečnostním pokynům. Za případná zranění neneseme zodpovědnost.
- Cvičte způsobem, který je v souladu s vaší aktuální kondicí. Přetěžování a nesprávně rozvržený cvičební program mohou poškodit vaše zdraví.
- Zvolte si správné sportovní oblečení. Zcela nevhodné je volné oblečení, které se může do přístroje zachytit. Noste vhodnou sportovní obuv. Předcházejte zbytečným zraněním a nedovolte, aby se v blízkosti běžeckého pásu pohybovaly děti nebo zvířata.
- Běžecký pás není vhodný pro děti. Osoby se zdravotními problémy nebo zdravotním postižením mohou běžecký pás používat pouze pod dohledem svého opatrovníka nebo lékaře.
- Běžecký pás nepoužívejte při vysoké vlhkosti vzduchu nebo na slunci.
- Pokud nebude přístroj delší dobu používán, odpojte jej z elektrické sítě a vytáhněte bezpečnostní klíč.
- Tento běžecký pás je určen výhradně pro domácí použití. Přístroj nebyl vyroben pro účely profesionálního tréninku a neslouží k vyhodnocování zdravotního stavu uživatele.
- Naměřené hodnoty tepové frekvence jsou pouze orientační a neslouží k vyhodnocení zdravotního stavu.
- Pokud dojde k poškození napájecího kabelu, kontaktujte výrobce nebo autorizovaného servisního technika, aby nedošlo k úrazu.
- Před použitím běžeckého pásu zkontrolujte, zda jsou všechny části v pořádku a plně funkční. Ujistěte se, že jsou všechny šrouby a matice dostatečně utažené.
- Běžecký pás postavte na pevný, rovný, čistý a hladký povrch. Neumísťujte jej do blízkosti ostrých hran a zdrojů vody či tepla.
- Pokud začnete pociťovat závrať, malátnost, bolest v oblasti hrudníku nebo jiné potíže, přestaňte okamžitě cvičit a poradte se s lékařem.
- Nedávejte ruce do blízkosti kloubových spojů. Dále nedávejte ruce ani chodidla pod běžecký pás.
- Běžecký pás může současně používat maximálně jedna osoba.
- Používejte námi dodávané náhradní díly. Nikdy nepoužívejte náhradní díly od jiného dodavatele.
- Běžecký pás je zařazen do třídy HC. Hmotnost uživatele by neměla být vyšší než 180 kg.
- Před prvním použitím běžeckého pásu se poraďte s lékařem. Obzvláště pokud trpíte některou z následujících chorob:
 1. kardiopatie, hypertenze, cukrovka, dýchací potíže, jiná chronická onemocnění a onemocnění způsobená kouřením
 2. poradte se se svým lékařem, pokud jste starší 35 let nebo trpíte nadváhou
 3. poradte se se svým lékařem, pokud jste těhotná nebo kojící žena

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

- Použijte elektrickou zásuvku, která je kompatibilní se zástrčkou. Pokud nejsou zásuvka a zástrčka navzájem kompatibilní, kontaktujte elektrikáře a v žádném případě se nesnažte přístroj zapojit bez pomoci odborníka.
- Běžecový pás musí být připojen k elektrické síti o napětí 220V- 240V (AC).
- Napájecí kabel se nesmí dotýkat válce. Nepokládejte napájecí kabel na běžecový pás. Přístroj nepoužívejte, je-li napájecí kabel jakkoliv poškozen.
- Před čištěním, údržbou nebo stěhováním běžecového pásu vždy odpojte napájecí kabel z elektrické sítě.

Varování: Pokud neodpojíte napájecí kabel z elektrické sítě, může dojít k úrazu nebo k poškození přístroje.

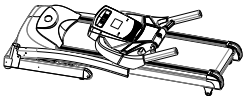
OBSAH BALENÍ

Varování: při instalaci běžecového pásu dbejte všech bezpečnostních pokynů a nepodceňujte riziko úrazu.

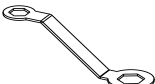
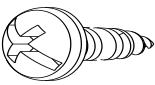
Pozor:

- 1) Pozorně si přečtěte všechny instrukce. Postupujte dle návodu.
- 2) Zkontrolujte, zda je balení kompletní a zda byly dodány všechny komponenty.
- 3) Odstraňte veškerý balicí materiál.

Zkontrolujte, zda byly dodány následující díly. Pokud některé části chybí nebo jsou poškozené, kontaktujte dodavatele.

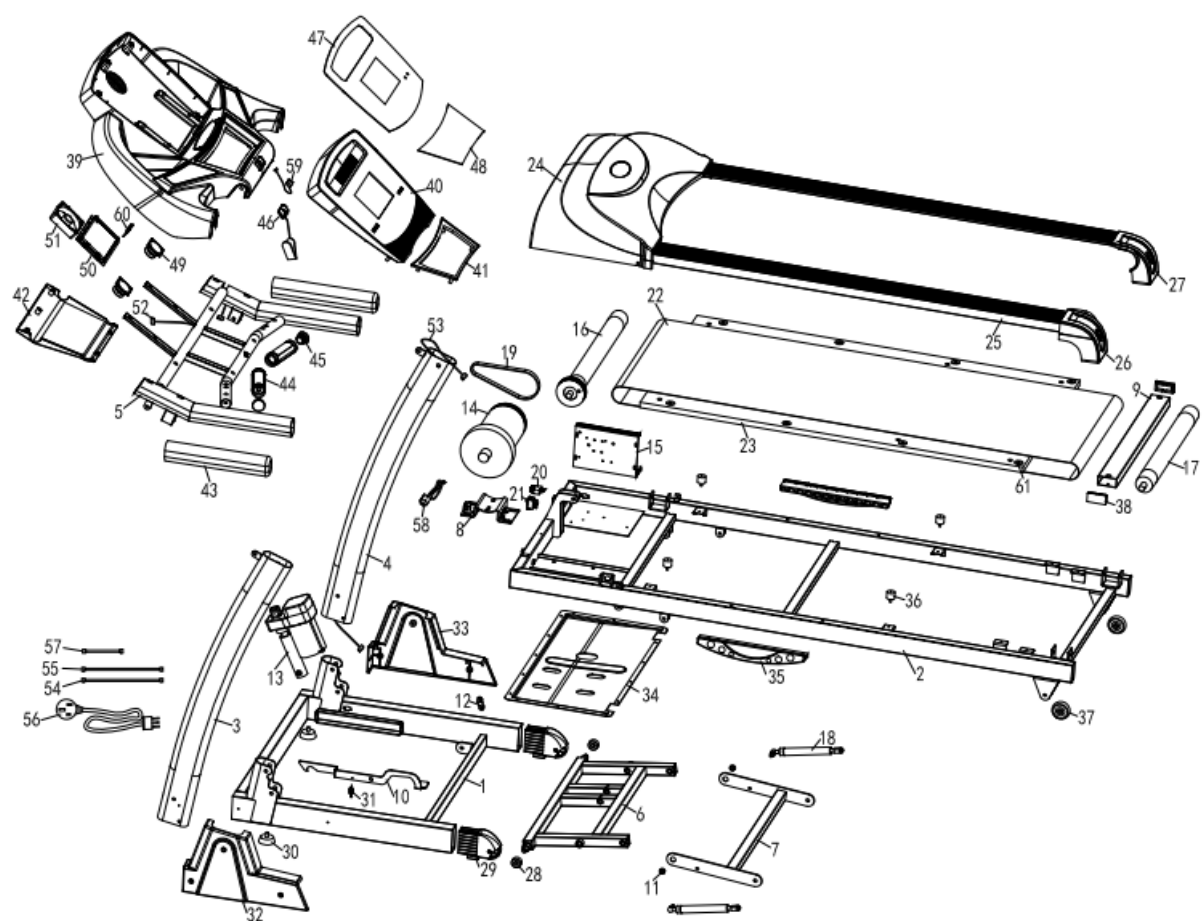
		
Rám	Dekorační krytka základny	Pytlík se spojovacím materiálem

Obsah pytlíku se spojovacím materiálem:

		
Imbusový klíč + křížový šroubovák – 1 ks	Maticový klíč – 1 ks	Matice – 2 ks
		
Imbusový šroub s vypouklou hlavou M8*20 – 4 ks	Imbusový šroub s vypouklou hlavou M8*60*15 – 2 ks	Křížový samořezný šroub s vypouklou hlavou M4.2*15 – 6 ks
		
Podložka – 6 ks	Mazivo	Bezpečnostní klíč

SCHÉMA

Toto jsou všechny díly, ze kterých je přístroj složen. Seznam dílů je uveden v tabulce pod obrázkem.

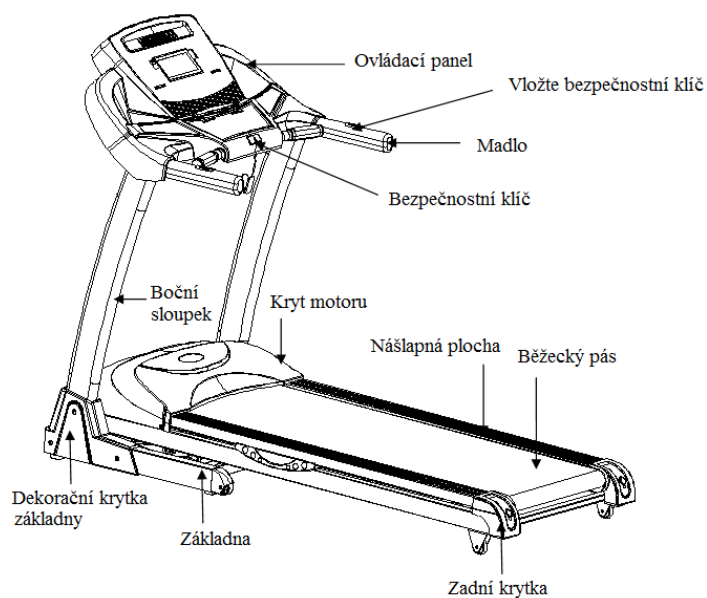


SEZNAM DÍLŮ

Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Základna	1
2	Hlavní rám	1
3	Levý sloupek	1
4	Pravý sloupek	1
5	Horní rám	1
6	Rám zdvihového mechanismu	1
7	Spojovací rám	1
8	Stator motoru	1
9	Podpěra běžecké desky	1
10	Pedál – pojistka proti rozložení	1
11	Vymezovací vložka	2
12	Rozpěrka mezi základnu a hlavní rám	1
13	Zdvihový motor	1
14	Motor	1
15	Deska plošných spojů DPS (PCB)	1
16	Přední válec	1
17	Zadní válec	1
18	Vzpěra zdvihového mechanismu	2
19	Klínový řemen s vroubkováním	1
20	Síťový vypínač	1
21	Přepěťová ochrana	1
22	Běžecký pás	1
23	Běžecká deska	1
24	Kryt motoru	1
25	Postranní nášlap	2
26	Levá zadní krytka	1
27	Pravá zadní krytka	1
28	Zvedací transportní kolečko	2
29	Kolečko od základny + držák kolečka	2
30	Stavěcí nožka	2
31	Pružina	1
32	Levá dekorační krytka základny	1
33	Pravá dekorační krytka základny	1

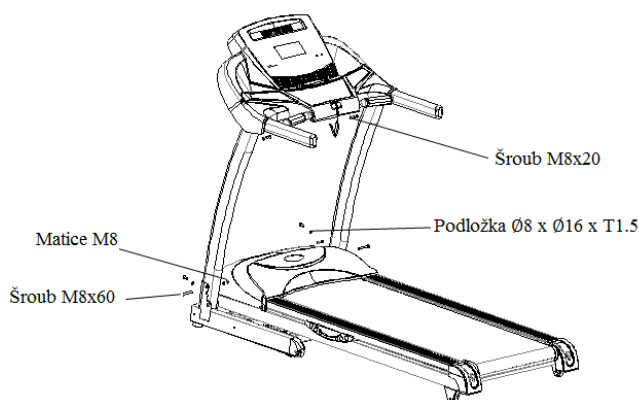
34	Spodní kryt motoru	1
35	Odpružení	2
36	Doraz	4
37	Zadní gumové kolečko	2
38	Hranatá koncová krytka	2
39	Horní kryt ovládacího panelu	1
40	Ovládací panel	1
41	Deska s tlačítky	1
42	Spodní kryt ovládacího panelu	1
43	Pěnová rukojeť	2
44	Snímač tepové frekvence	2
45	Kulatá koncová krytka	2
46	Bezpečnostní klíč	1
47	Nálepka na ovládací panel	1
48	Nálepka na tlačítka ovládacího panelu	1
49	Reproduktor	2
50	Deska plošných spojů (DPS) od ovládacího panelu	1
51	Větrák	1
52	Počítačový kabel – horní část	1
53	Počítačový kabel – propojovací část	1
54	Zelený propojovací kabel	1
55	Červený propojovací kabel	1
56	Napájecí kabel	1
57	Červený propojovací kabel	1
58	Snímač rychlosti + kabel	1
59	Čidlo pro rozpoznání bezpečnostního klíče	1
61	Montážní podložka nášlapů	8

ČÁSTI KONSTRUKCE



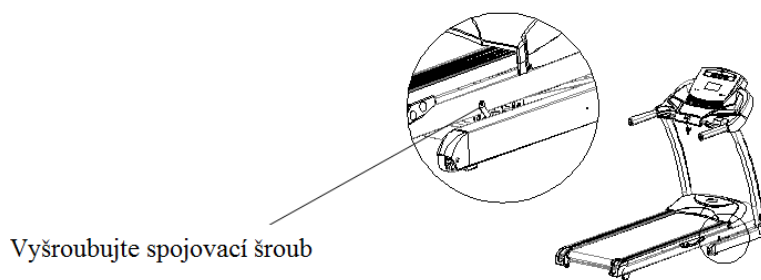
MONTÁŽ

KROK 1: Nasadte na sloupky ovládací panel

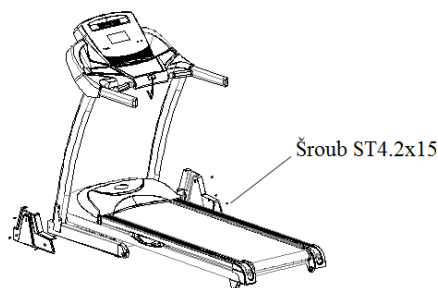


- Pomocí dvou šroubů M8x20 a dvou podložek přichyťte sloupky k základně. Šrouby přitáhněte pouze ručně.
- Pomocí dvou šroubů M8x60, dvou podložek a dvou matic sloupky v základně zafixujte. Šrouby přitáhněte pouze ručně.
- Pomocí zbývajících dvou šroubů M8x20 a podložek zafixujte ve sloupcích ovládací panel. Opět šrouby přitáhněte pouze ručně.
- Zapněte pás (stiskněte „Start“) a pokud nenastanou problémy, přitáhněte všechny šrouby napevno.

KROK 2: Odšroubujte ze základny spojovací šroub



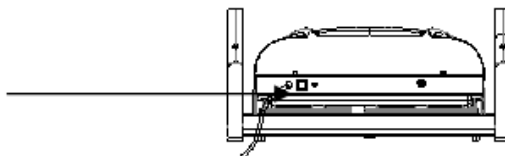
KROK 3: Připevněte k základně dekorační krytky



Pomocí šesti šroubů ST4.2x15 přišroubujte k základně levou a pravou dekorační krytku

POUŽÍVÁNÍ

Zapojte napájecí kabel do elektrické zásuvky a zapněte hlavní vypínač. Po zapnutí se vypínač rozsvítí, ozve se zvuková signalizace a spustí se ovládací panel.



BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Běžecský pás lze spustit pouze v případě, že vložíte bezpečnostní klíč na příslušné místo. Vždy si připněte druhý konec bezpečnostního klíče k oblečení, abyste jej byli schopni v případě náhle kolize či problémů včas a bezpečně vytáhnout.



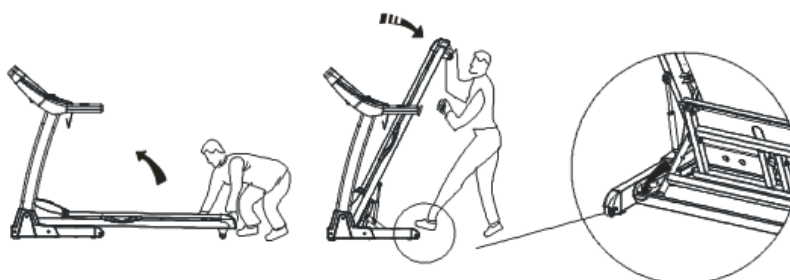
SKLÁDÁNÍ / ROZKLÁDÁNÍ

Zvednutí běžecké desky:

Pro snadné skladování a úsporu místa lze běžeckou desku zvednout. Nejdříve vypněte hlavní vypínač a odpojte napájecí kabel. Poté zvedněte desku, dokud nezapadne pojistka.

Spuštění běžecké desky:

Sešlápněte pojistku a přitáhněte k sobě běžeckou desku, ta se poté automaticky začne spouštět k zemi.



OVLÁDACÍ PANEL

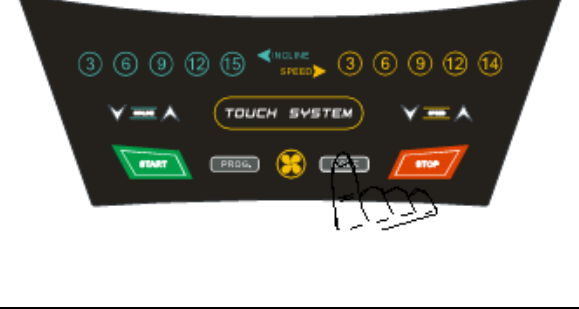


TECHNICKÉ INFORMACE:

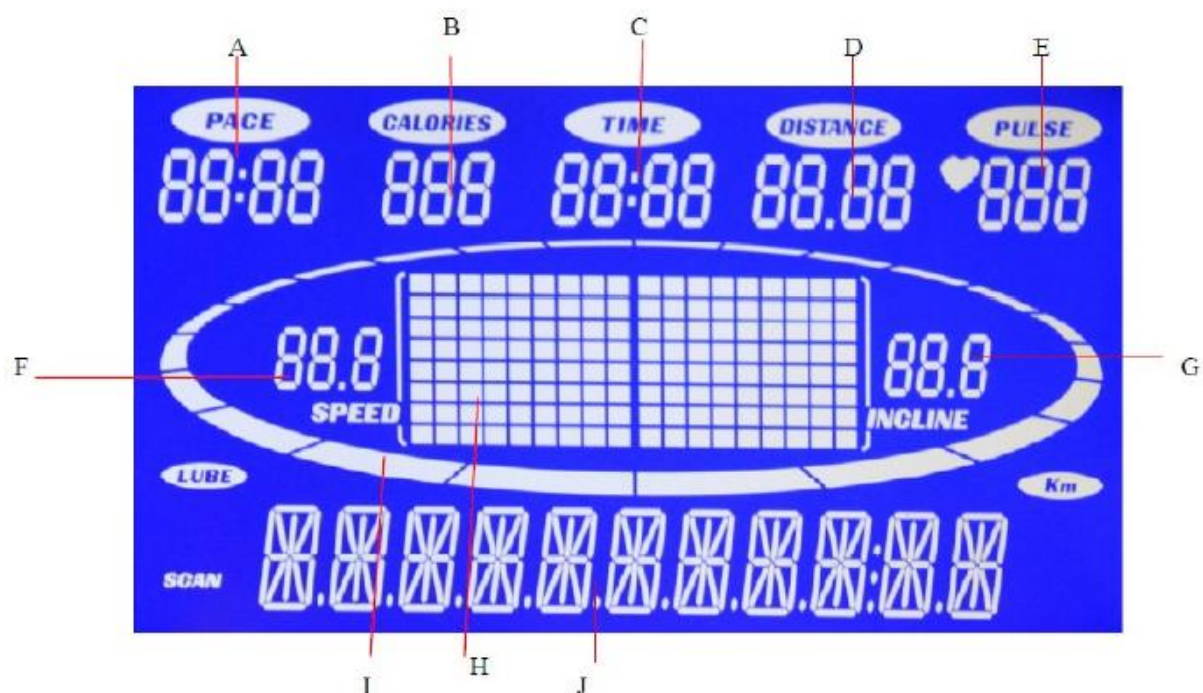
Time / Čas		00:00-99:59 min
Speed / Rychlost		1.0-22.0 km/h
Incline / Sklon		0-22%
Distance / Vzdálenost		0.00-99.9 km
Calorie / Kalorie		0-999 KCAL
Heart rate / Tepová frekvence		40-250 / Min
Programy	Preset program / Přednastavené	P1-P99
	User-defined program / Uživatelské	U1.U2.U3
	FAT / Měření těl. tuku	FAT
	HRC / Cvičení podle tepu	HR1

TLAČÍTKA

	START: Po stisknutí tlačítka START se na displeji zobrazí odpočet 3 vteřin. Poté se pás spustí rychlostí 1.0 km/h.
	STOP: Pokud pás běží, stiskněte STOP pro jeho postupné zastavení. Funkce reset: Pokud tlačítko STOP přidržíte, dojde k vynulování parametrů. Pro zahájení nového tréninku použijte opět tlačítko START.
	PROG: V pohotovostním režimu lze pomocí tlačítka PROG přepínat mezi programy P1-P99, U1, U2 a FAT. P1-P99 jsou přednastavené programy, U1 a U2 jsou uživatelské programy, funkce FAT slouží pro změření tělesného tuku. Pro spuštění zvoleného programu musíte stisknout tlačítko START.

	MODE: V pohotovostním režimu lze pomocí tlačítka MODE zvolit 30:00, 1.0 nebo 50. 30:00 označuje časový odpočet (délku cvičení), 1.0 odpočet vzdálenosti, 50 množství spotřebovaných kalorií. Pro zahájení cvičení podle zvoleného parametru stiskněte START.
	SPEED + / - V režimu nastavení slouží k nastavení hodnoty některých parametrů. Po spuštění pásu slouží ke změně rychlosti. Jednotkou přičítání/odečítání je 0.1 km/h. Pokud tlačítko přidržíte déle než 0,5 vteřiny, začne se jednotka přičítat/odečítat rychleji.
	INCLINE +/- V režimu nastavení slouží k nastavení hodnoty některých parametrů. Po spuštění pásu slouží ke změně sklonu. Jednotkou přičítání/odečítání je 1%. Pokud tlačítko přidržíte déle než 0,5 vteřiny, začne se jednotka přičítat/odečítat rychleji.
	SPEED 3 6 9 12 14 Tlačítka pro okamžitou změnu rychlosti na stanovenou hodnotu: 3km/h / 6km/h / 9km/h / 12km/h / 14km/h.
	INCLINE 3 6 9 12 15 Tlačítka pro nastavení sklonu na stanovený stupeň: 3% / 6% / 9% / 12% / 15%
	Tlačítko pro zapnutí/vypnutí větráku.

DISPLEJ



A	Ukazatel tempa
B	Zobrazení spotřebovaných kalorií
C	Zobrazení délky cvičení
D	Zobrazení překonané vzdálenosti
E	Zobrazení tepové frekvence / ukazatel programu P1-P99, 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, výška, váha)

BLUETOOTH PŘIPOJENÍ

Zapněte Bluetooth a vyhledejte v telefonu nebo tabletu „Fs-xxxx-A“. Spárujte zařízení. Po spárování zařízení můžete přehrávat a ovládat svou oblíbenou hudbu pomocí telefonu nebo tabletu.

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 1.0km/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 5:00-99:00.
- 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 0.5-99.9.
- 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 10-999.
- 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 program

K dispozici je 99 přednastavených programů: P1-P99. V pohotovostním režimu mačkejte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí přednastavené programy P1-99. 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 5:00-99:00. Jakmile nastavíte čas, stiskněte START pro spuštění pásu. Přednastavené programy se skládají z 18 časových intervalů: délka každého intervalu = nastavený čas / 18. 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 minutách přejde ovládací panel do pohotovostního režimu.

Uživatelské programy

Nastavení:

V pohotovostním režimu mačkejte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí uživatelské programy U1-U3. Pro vstup do požadovaného programu U1/U2/U3 stiskněte tlačítko MODE a nastavte rychlost a sklon 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 18 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 18 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)	5:00-99:00	0:00-99:59
Sklon (%)	0-22	0-22
Rychlost (KM/H)	1.0-22	1.0-22
Vzdálenost (KM)	0.5-99.9	0.00-99.9

Tepová frekvence (počet tepů/minutu)	N/A	60-185
Kalorie (cal)	10-999	0-999

Body Fat Test – Změření množství tělesného tuku

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

Pohlaví	Muž	Žena
Věk	10-----99	
Výška	100----240	
Váha	20-----160	
FAT	≤19	Podváha
FAT	=(20---25)	Optimální váha
FAT	=(25---29)	Mírná nadváha
FAT	≥30	Obezita

Programy 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 tepové zóny (rozsah: 90-120). Pro zadání tepové zóny opět použijte tlačítka SPEED+/- a MODE. Nakonec nastavte tlačítka 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 10km/h.

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.

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 pociťujete nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Program: Program

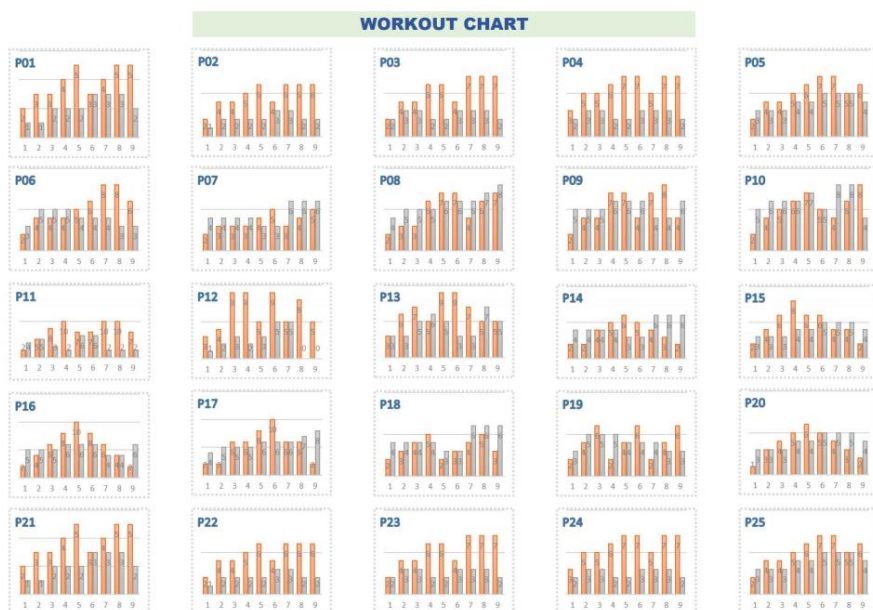
Time: Čas

Speed: Rychlost

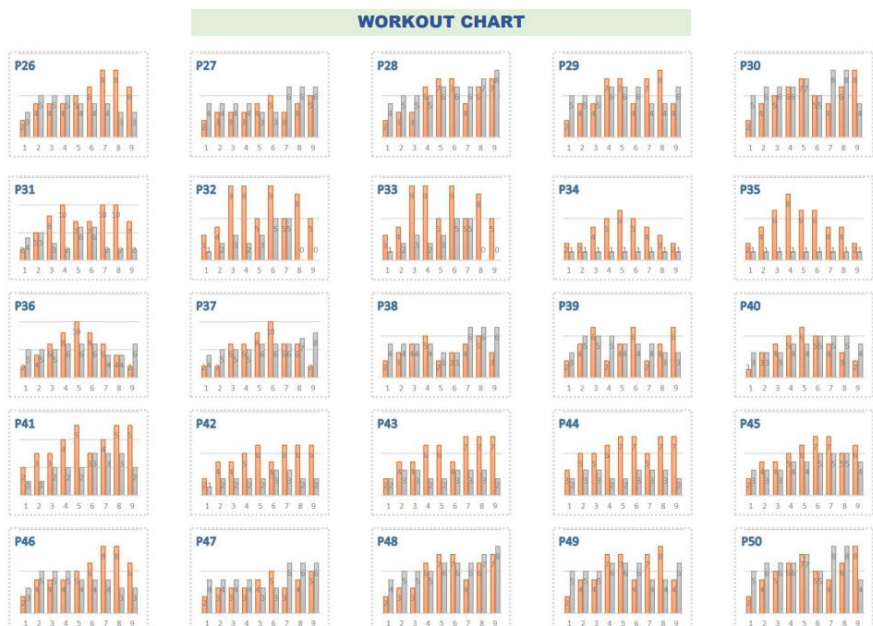
Incline: Náklon

Workout chart: Graf průběhu

PROGRAME	TIME									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	3	3	4	5	6	7	8	9
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	3	3	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	6	6
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	6	6	6	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	7	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	7	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	5	4	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	5	6	6
P08	SPEED	2	3	3	3	6	6	6	6	6
	INCLINE	4	5	5	5	5	6	6	7	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	7	7	8	4
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	5	6	5	6	7	5	8	8	4
P11	SPEED	2	5	8	10	7	10	10	7	7
	INCLINE	4	5	5	2	6	6	9	2	2
P12	SPEED	3	4	9	9	5	0	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	0	0	0
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	7	5	3
P14	SPEED	2	4	4	4	3	5	6	6	6
	INCLINE	4	4	4	4	3	5	6	6	6
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2
	INCLINE	3	3	1	4	4	3	5	5	4
P16	SPEED	2	4	5	8	10	8	6	4	2
	INCLINE	3	5	6	6	6	6	4	4	6
P17	SPEED	2	4	6	6	8	10	6	6	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P19	SPEED	2	4	5	6	2	4	6	2	4
	INCLINE	1	2	4	5	6	4	4	3	2
P20	SPEED	3	3	3	4	4	5	5	5	4
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2
P21	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2
P22	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	3	2
P23	SPEED	2	4	4	6	6	6	4	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P24	SPEED	2	3	3	2	2	3	3	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P25	SPEED	3	5	5	6	7	5	6	6	6
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4

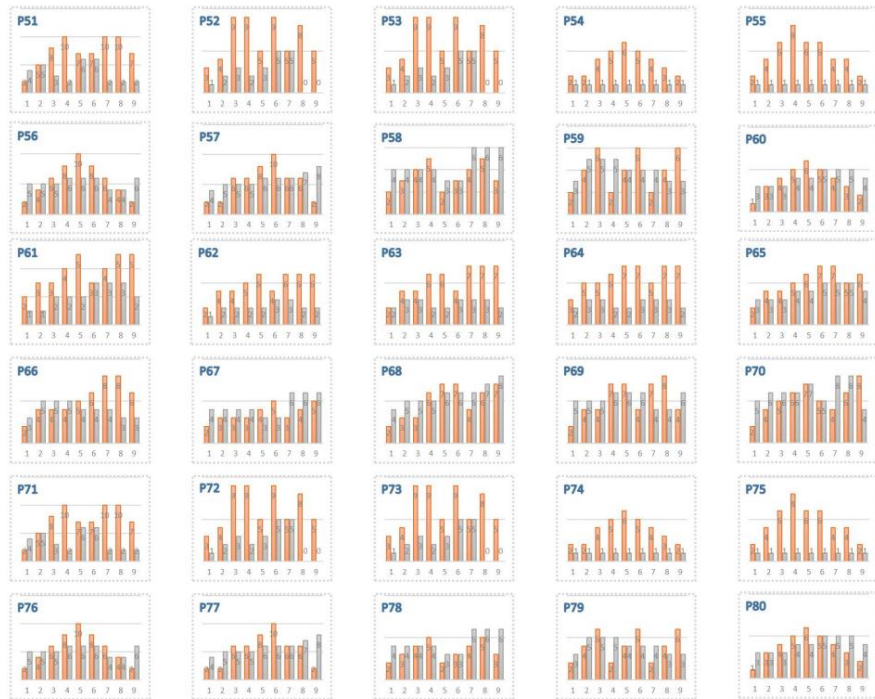


PROGRAME	TIME									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P26	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3
P27	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P28	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	3
P29	SPEED	2	4	4	7	7	7	4	7	8
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P30	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4
P31	SPEED	2	5	8	10	7	10	10	7	7
	INCLINE	4	5	5	2	6	6	9	2	2
P32	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	0	0	0
P33	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	0	0	0
P34	SPEED	2	4	5	6	6	4	4	3	2
	INCLINE	1	2	1	1	1	6	1	1	1
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P36	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	5	3	3	4	4	5	5	5	4
P41	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2
P42	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	3	2
P43	SPEED	2	4	4	6	6	6	4	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P44	SPEED	3	5	5	6	7	5	7	7	7
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2
P45	SPEED	2	4	4	5	6	7	5	6	6
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4
P46	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3
P47	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6
P48	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8
P49	SPEED	2	4	4	7	7	7	4	7	8
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6
P50	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4



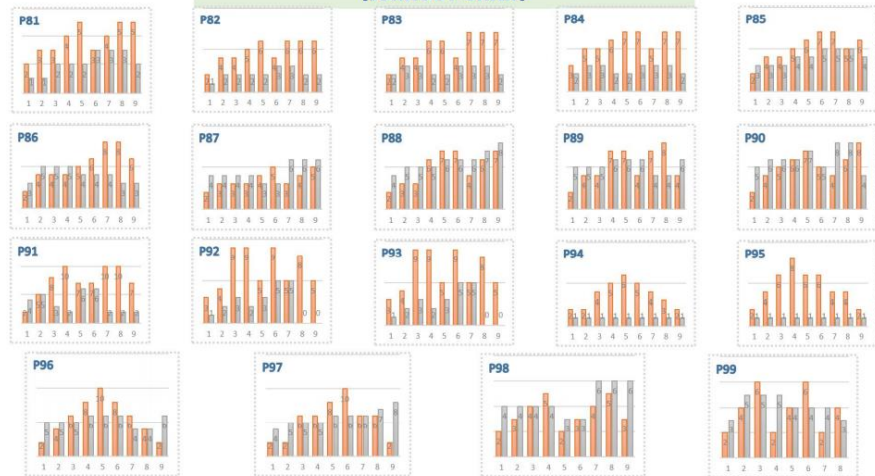
PROGRAMME		TIME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P51	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	
P52	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	
P53	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	
P54	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	
	INCLINE	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
P55	SPEED	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	
P56	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	
	INCLINE	4	5	5	6	6	6	7	8		
P57	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	6	6	6	
P58	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	
P59	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	
P60	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	
P61	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	
	INCLINE	1	2	2	2	3	3	2	2		
P62	SPEED	3	5	5	6	7	9	5	7	7	
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	
P63	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	
	INCLINE	1	3	3	4	4	5	5	5	4	
P64	SPEED	3	5	5	5	6	8	8	6		
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	
P65	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	
P66	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	
P67	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	
P68	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	
P69	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	
	INCLINE	2	5	3	2	4	6	2	2	2	
P70	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	
P71	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	
P72	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
P73	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
P74	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	
P75	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	
P76	SPEED	2	3	3	2	3	3	3	3	2	
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	
P77	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	
P78	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	
P79	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	
	INCLINE	1	5	5	4	4	4	3	3		
P80	SPEED	3	3	4	5	6	5	4	3	3	
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	4		

WORKOUT CHART

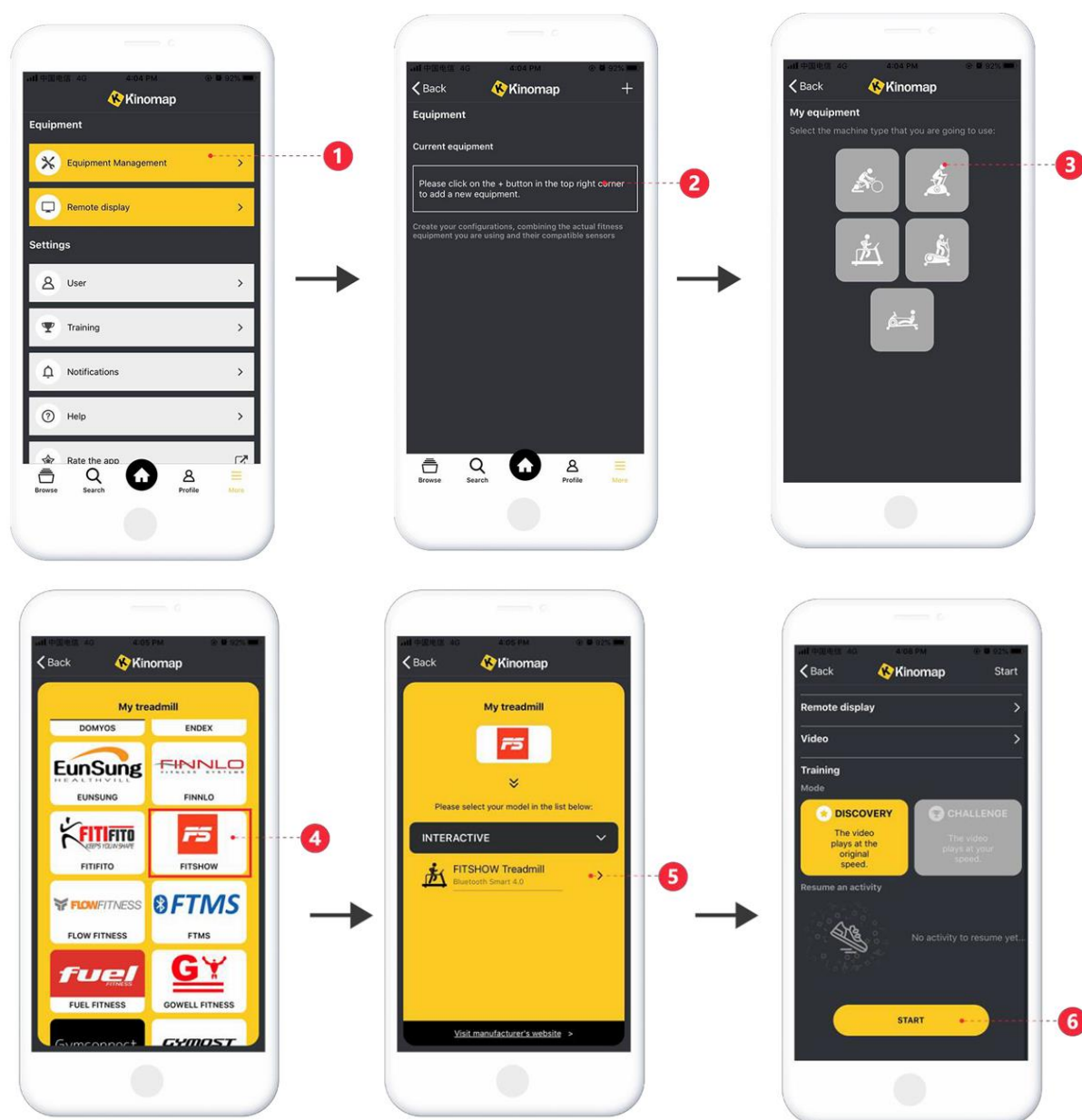


PROGRAMME		TIME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P81	SPEED	3	3	4	5	3	4	5	4	4	
	INCLINE	1	2	2	3	3	3	3	2		
P82	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	
	INCLINE	1	2	2	2	3	3	3	2	3	
P83	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	3	3	2	
P84	SPEED	2	3	3	2	2	3	3	3	2	
	INCLINE	2	4	4	5	6	7	7	5	6	
P85	SPEED	3	3	3	4	4	5	5	5	4	
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	
P86	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	
P87	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	6	7	8
P88	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	
P89	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	
P90	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	
P91	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	
P92	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	
P93	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
P94	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	
P95	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	
P96	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	
P97	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	
	INCLINE	3	5	5	4	4	4	3	3		
P98	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	
	INCLINE	3	5	5	4	4	4	3	3		
P99	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	
	INCLINE	3	5	5	4	4	4	3	3		

WORKOUT CHART



KINOMAP APLIKACE



- Stáhněte si KINOMAP aplikaci na Google store nebo Apple store.
- Otevřete aplikaci a vyberte MORE ve spodním levém rohu.
- Vyberte Equipment management.
- Vyberte ikonu pásu (Treadmill).
- Vyberte značku FitShow.
- Vyberte odpovídající zařízení, označení je: „Fs-xxxx“ (kde x je číslo daného pásu) a spárujte.
- Vyberte si videa a spusťte váš oblíbený režim.

Aplikace má 14 - denní zkušební dobu, poté je požadované předplatné (měsíčně nebo ročně) nebo doživotní licence.

V aplikaci můžete vyhledávat pomocí popularity, klíčových slov, země, obtížnosti nebo náklonu.

K dispozici je více jak 300 000 km cyklistických, běžeckých nebo veslařských tras.

Zobrazení síly, rychlosti, vzdálenosti, času a tepové frekvence.

Uložení cvičení a historie.

Optimalizované pro externí zobrazení jako je Apple TV nebo HDMI.

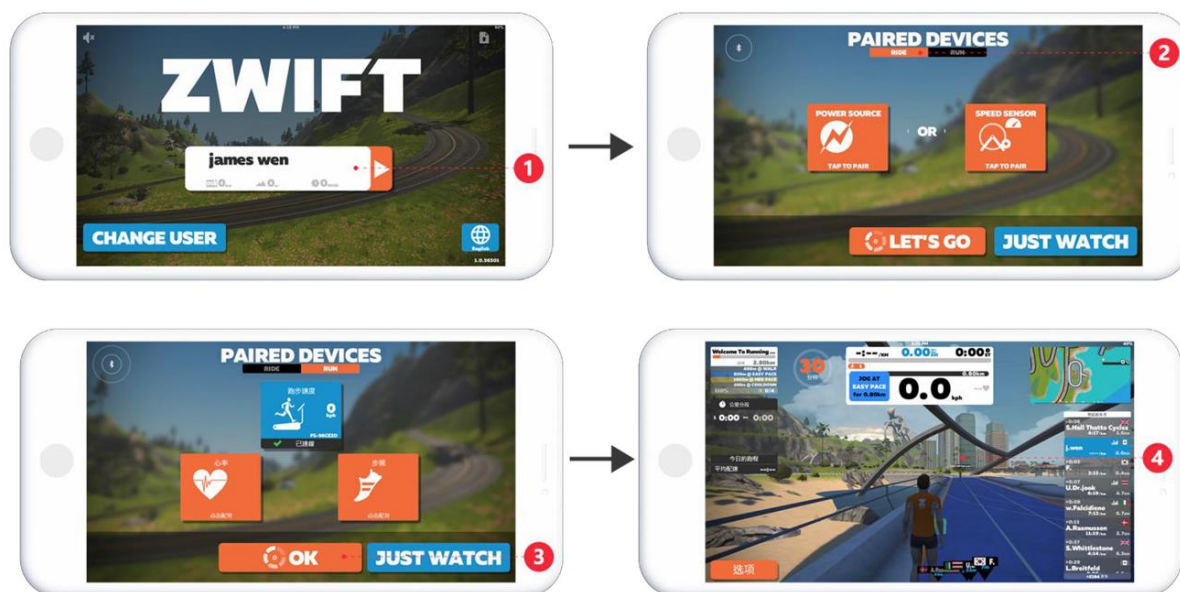
Prohlížejte nebo vytvářejte hudební playlisty.

Rozcvičkové nebo intervalové tréninky.

Možnost sdílet výsledky na Facebook a další sociální sítě.

*Android zařízení momentálně nepodporují intervalové tréninky pro pásy.

ZWIFT APLIKACE



- Stáhněte si ZWIFT aplikaci na Google store nebo Apple store.
- Otevřete aplikaci a registrujte se.
- Poté se přihlaste a spárujte pás označení „Fs-xxxx (kde x je náhodné číslo pásu)“.
- Po úspěšném spárování vyberte OK.
- Stiskněte start a vyberte oblíbený režim.

Aplikace je zdarma.

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, 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.

	Dohy prstů na nohou Pomalou se předkloňte v bocích. Záva a paže mĚjte uvolněné. PotĚ je napnĚte dolů směrem k prstům u nohou, nakolik jste schopni. VydrĚzte 15 vteřin. MĚrnĚ pokrĚte kolena.
	Zvedání ramen ZvednĚte pravĚ rameno nahoru směrem k uchu a vydrĚzte 2 vteřiny. PotĚ je spusťte dolů a zvednĚte levĚ rameno.
	Protazení zadní strany steh Posadte se a pravou nohu natáhnĚte dopředu. Podrážku levĚ nohy přimknĚte k vnitřní stranĚ stehna pravĚ nohy. NapnĚte pravou ruku podél pravĚ nohy nakolik jste schopni. VydrĚzet 15 vteřin a zvolnĚte. TotĚž opakujte s levou nohou a levou pažĚ.

	Protažení boků 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.
	Lýtka a Achillova šlacha 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.
	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

Nejllepší 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 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 nejvhodnější 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.

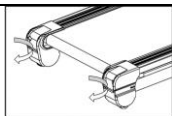
- a) Odpojte přístroj z elektrické sítě a odšroubujte kryt základny.
- b) Spustte pás rychlostí 3 km/h, nastupte na běžecký pás, vyvíjejte na něj chodidly tlak a snažte se jej zastavit. Pokud se pás zastaví spolu s předním válcem, ale motor nikoliv, znamená to, že bude třeba seřídít klínový řemen.
- c) Spustte 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:

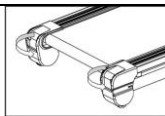
- a) Odpojte přístroj z elektrické sítě a odšroubujte kryt základny.
- b) Povolte všechny 4 šrouby motoru, napněte klínový řemen pomocí seřizovacích šroubů (šroubujte ve směru hodinových ručiček) a opět přišroubujte šrouby motoru.

Seřízení běžeckého pásu:

- a) Spustíte pás rychlostí 6 km/h.
- b) 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).
- c) Pokud pás stále proklouzává, opakujte bod a) a b).



Obrázek 1: Napnutí běžeckého pásu

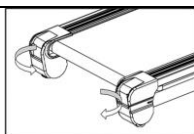


Obrázek 2: Povolení běžeckého pásu

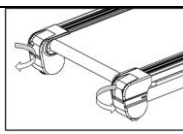
Centrování běžeckého pásu:

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.



Obrázek 3: Centrování pásu, pokud se vychyluje doprava



Obrázek 4: Centrování pásu, pokud se vychyluje doleva

Nanášení maziva – silikonový olej je součástí balení (bílá lahvička):

Jedná se o zcela nový výrobek, který byl promazán již při výrobě a ihned po zakoupení tedy není třeba mazivo nanášet. Nepodceňujte však pravidelné kontroly a v případě potřeby mazivo naneste. Tření mezi běžeckou deskou a pásem má značný vliv na životnost přístroje. Proto jej pravidelně promazávejte (nejlépe jednou měsíčně).

Frekvence mazání:

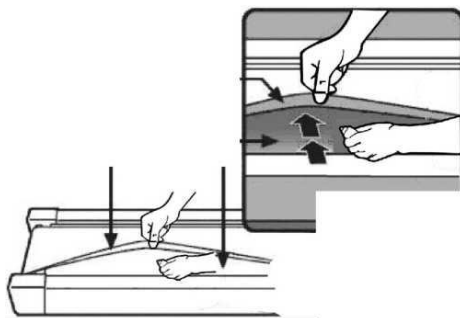
- Při častém užívání (více než 5 hodin týdně) – každé 2 měsíce
- Vždy používejte pouze silikonový olej z naší nabídky.

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

- Nejdříve vypněte síťový vypínač a odpojte napájecí kabel.
- Co nejčastěji utírejte z povrchu přístroje i běžecké desky prach.
- 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)
- 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.

SKLADOVÁNÍ

Běžecký pás je třeba skladovat v interiéru, aby byl chráněn před vlhkostí. Při čištění neaplikujete vodu rozprašovačem. Žádné předměty se nesmí na běžecký pás pokládat ani do něj vkládat.

Během zimních měsíců by neměl být běžecký pás v místnosti s nízkou vlhkostí vzduchu. Chraňte přístroj před statickou elektřinou – ta může ovlivnit přesnost měření nebo přístroj trvale poškodit.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Analýza a odstranění příčiny problému:

	Porucha	Příčina	Řešení
1	Nelze spustit běžecký 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	Běžec pás se pohybuje vyšší/nížší rychlostí, než na kterou je nastaven na displeji	Pás není správně seřízen	Seřídte pás
6	Běžec pás prokluzuje	Pás není řádně napnutý	Napněte běžec pás – viz kapitola Údržba: Seřízení běžec pásu/klínového řemene
7	Běžec pás se vychyluje do strany	Pás není správně seřízen	Seřídte běžec 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.

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, poraďte se se svým lékařem. Lékař by měl posoudit, zda jste fyzicky způsobilí stroj používat a jakou námahu jste schopný podstoupit. Nesprávné cvičení nebo přepínání organismu může uškodit Vašemu zdraví.
- Pečlivě si přečtěte následující rady a pokyny ke cvičení. Pokud pocítíte během cvičení bolest, nevolnost, špatně se Vám dýchá nebo máte nějaké jiné zdravotní potíže, ihned cvičení ukončete. Pokud bolest přetrvá, okamžitě navštivte lékaře.
- Tento běžecký pás není vhodný jako profesionální 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 odnesete na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

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

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

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

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

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem 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/vícekolečka atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

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

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

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

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladů, 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.

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:

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: