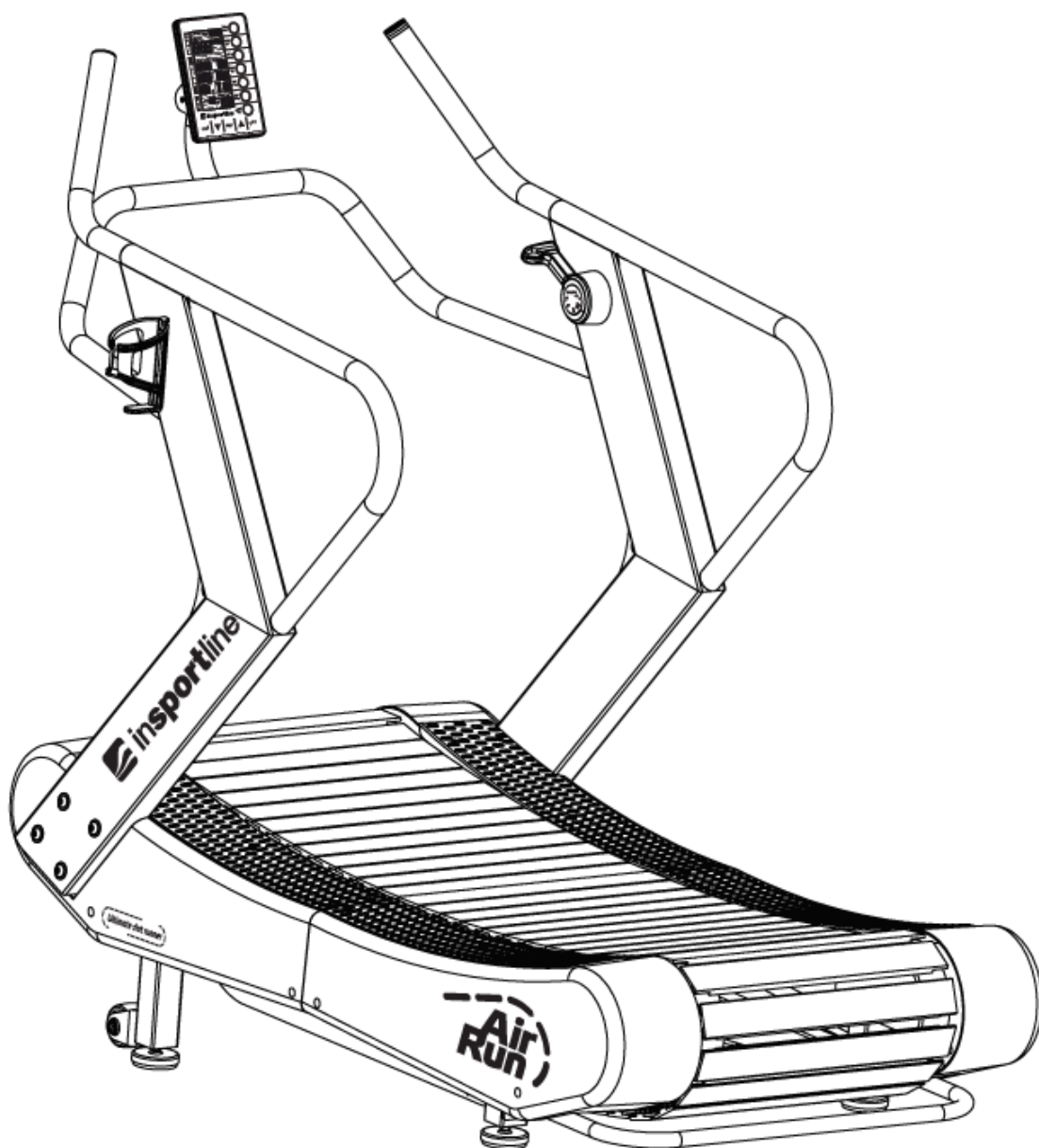




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 19903 Bezmotorový bežecký pás inSPORTline Air-run



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
INFORMÁCIE O PRÍSTROJI	4
ZOZNAM ČASTÍ PRE ZLOŽENIE	4
ZOSTAVENIE	7
KONZOLA.....	11
PROGRAMY	13
ÚDRŽBA A SKLADOVANIE	17
PRAVIDELNÁ KONTROLA	17
BEZPEČNÉ CVIČENIE	17
PRED ZAHÁJENÍM CVIČENIA	18
ZAHRIEVACIE FÁZY	19
SKLADOVANIE	20
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA.....	20
ZOSTAVA KONZOLY	20
POPIS ČASTÍ	21
ROZLOŽENÁ KRESBA	24
ZOZNAM ČASTÍ	26
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	29
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	29

inSPORTline s.r.o., si vyhradzuje právo vykonať akékoľvek zmeny a vylepšenia svojho produktu bez predchádzajúceho upozornenia. Navštívte našu stránku www.insportline.sk, kde nájdete najnovšiu verziu manuálu.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred prvým použitím prístroja si prečítajte všetky pokyny uvedené v tomto manuáli a odložte si ho.
- Počas cvičenia pohybujte rukami prirodzene, rovno vpred. Nepozerajte sa dolu k nohám. Iba jedna osoba môže zariadenie používať v daný čas.
- Rýchlosť regulujte vždy postupne, nie príliš prudko.
- Zariadenie opúšťajte až vtedy, keď už úplne stojí.
- Dodržujte všetky montážne pokyny. Montáž môže vykonávať iba dospelá osoba.
- Držte mimo dosah detí a domácich zvierat. Nenechávajte deti bez dozoru ani v blízkosti zariadenia. Prístroj je určený iba dospelým osobám.
- Pred zahájením cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. Je to obzvlášť nutné, pokiaľ máte zdravotné komplikácie alebo pokiaľ prekonávate liečbu alebo pokiaľ trpíte vysokým tlakom.
- Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice. Musia správne držať. Pravidelne kontrolujte prípadné poškodenie alebo opotrebenie celého zariadenia. Poškodené alebo opotrebované zariadenie nepoužívajte.
- Pravidelne kontrolujte poškodenie alebo opotrebenie bežeckého pásu. Pokiaľ sa objavia ostré hrany, prestaňte pás používať.
- Bežecký pás umiestnite iba na rovný, suchý a čistý povrch. Zachovajte bezpečnostný odstup min. 0,6 m od ostatných objektov. Výrobok nepoužívajte vo vlhkom prostredí. Pás neumiesťujte na hrubý koberec, ktorý by mohol zablokovať ventiláciu.
- Chráňte pred vlhkosťou a vodou.
- V miestnosti nepoužívajte aerosólové spreje.
- Pokiaľ je zariadenie v prevádzke, neodstraňujte ochranný kryt. Pokiaľ je to nutné za účelom údržby, musí sa zariadenie najskôr vypojiť z elektrického zdroja.
- Vždy si vezmite vhodné športové oblečenie. Neberte si príliš voľný odev, ktorý sa ľahko zachytí. Vždy si vezmite športovú obuv s gumovou podrážkou.
- Necvičte 40 minút po konzumácii jedla.
- Najskôr zahrejte svaly vhodnými cvikmi, aby ste zmiernili riziko vzniku kŕčov.
- Do zásuviek a zdierok nevkladajte cudzie objekty.
- Údržbu vykonávajte pravidelne a výhradne podľa manuálu, aby ste predĺžili životnosť produktu.
- Nevykonávajte neschválené úpravy zariadenia.
- Cvičte rozumne a príliš sa neprepínajte. Pokiaľ cvičíte po prvýkrát, držte sa pevne rukovätí, dokým si na zariadenie nezvyknete. Akonáhle sa zobrazí HIGH HEART RATE tak je Vaša srdcová činnosť príliš vysoká a je potrebné znížiť tempo.
- V prípade poškodenia alebo poruchy okamžite ukončíte cvičenie.
- Žiadna časť prístroja nesmie brániť v používaní.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Prístroj nevystavujte priamemu slnečnému svetlu.
- Pás neumiesťujte na miesto s vysokou vlhkosťou (v blízkosti bazéna, sauny atď.).

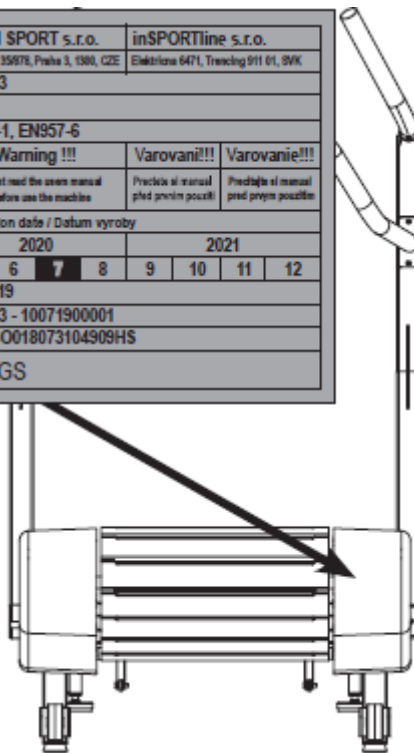
- **Max. hmotnosť používateľa:** 180 kg
- **Kategória:** SA pre komerčné a profesionálne použitie podľa EN 957.
- **Spĺňa normy:** EN ISO 20957-1: 2013

VAROVANIE: Systém pre monitorovanie srdcovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pociťte nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE: Pri rýchlosti nad 14 km/h nepoužívajte snímače srdcovej frekvencie v rukovátiach.

INFORMÁCIE O PRÍSTROJI

Slat Runner	Importeur / Dovozeck / Dovozeck:		SEVEN SPORT s.r.o.		inSPORTline s.r.o.							
	Adresa / Adresa:		Boršovská 358/3, Praha 3, 1300, CZE		Elektróna 6471, Trenčín 911 01, SVK							
	Item No. / Položka číslo:		IN19903									
	Class / Trída / Trída:		SA									
	Standard / Norma:		EN957-1, EN957-6									
			Warning !!! <i>Please read the users manual details before use the machine</i>		Varovani!!! <i>Prečítajte si manuál pred prvým použitím</i>							
	Production date / Datum výroby											
	2019		2020		2021							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PI No:		IL120419									
Serial number:		IN19903 - 10071900001										
TUV report No.:		STUES0018073104909HS										
Max.user weight / max.váha užívateľa / max.váha užívateľa		150KGS										



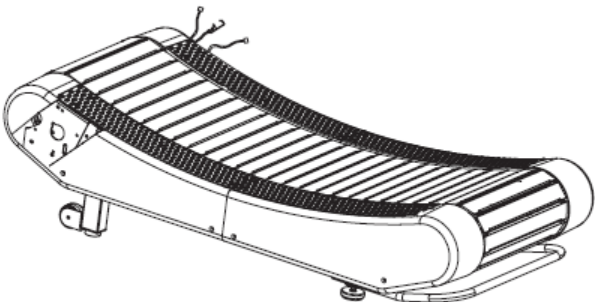
1. Sériové číslo je zobrazené v treťom riadku zospodu

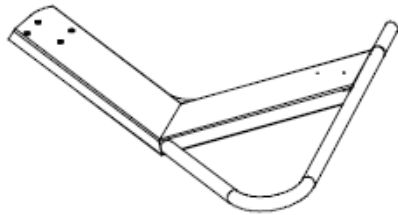
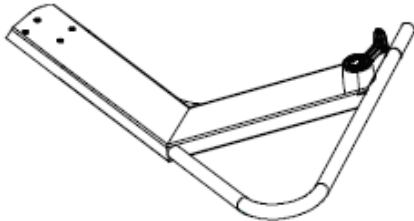
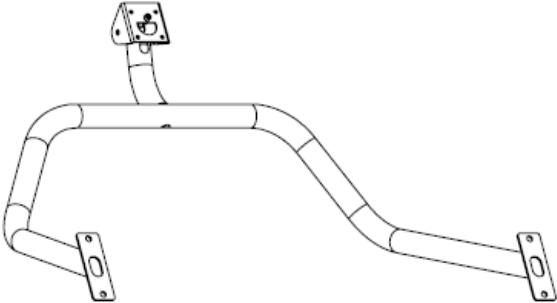
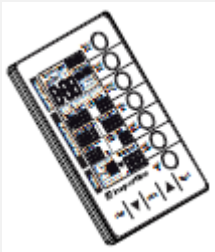
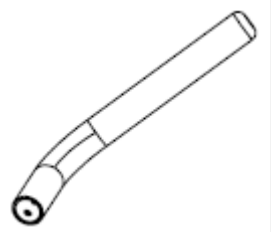
2. Originálny dátum nákupu

3. Miesto nákupu

4. Informácie o používaní

ZOZNAM ČASTÍ PRE ZLOŽENIE

Ozn.	Obrázok	Názov	KS
1		Hlavný rám	1

2		L'avý stĺpik	1
3		Pravý stĺpik	1
4		Spodné držadlá	1
5		Konzola	1
6		L'avé horné držalo	1
7		Pravé horné držadlo	1
8		Držiak fľašky	1

9		Rozdeľovací krúžok držiadiel	2
10		Skrutka M8 x 60 mm	8
11		Skrutka M8 x 20 mm	8
12		Skrutka T4 x 16 mm	2
13		Prehnutá podložka	4
-		Imbusový kľúč	-
-		Kľúč v tvare T	-
-		Skrutkovač	-

ZOSTAVENIE

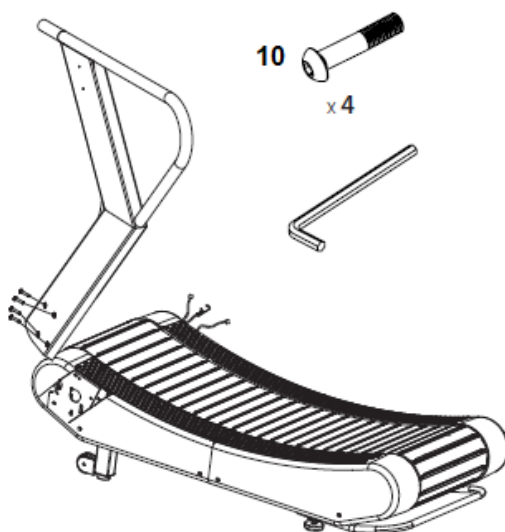
Pre väčšiu bezpečnosť produkt zostavujte s ďalšou dospelou osobou.

Pred zostavením skontrolujte, či nechýba žiadna časť.

KROK 1

Požiadajte druhú osobu o podržanie ľavého držadla (2) na ľavej strane rámu (1).

Pripevnite ľavé držadlo (2) k hlavnému rámu (1) pomocou 4 skrutiek (10). Uistite sa, že sú skrutky riadne dotiahnuté.



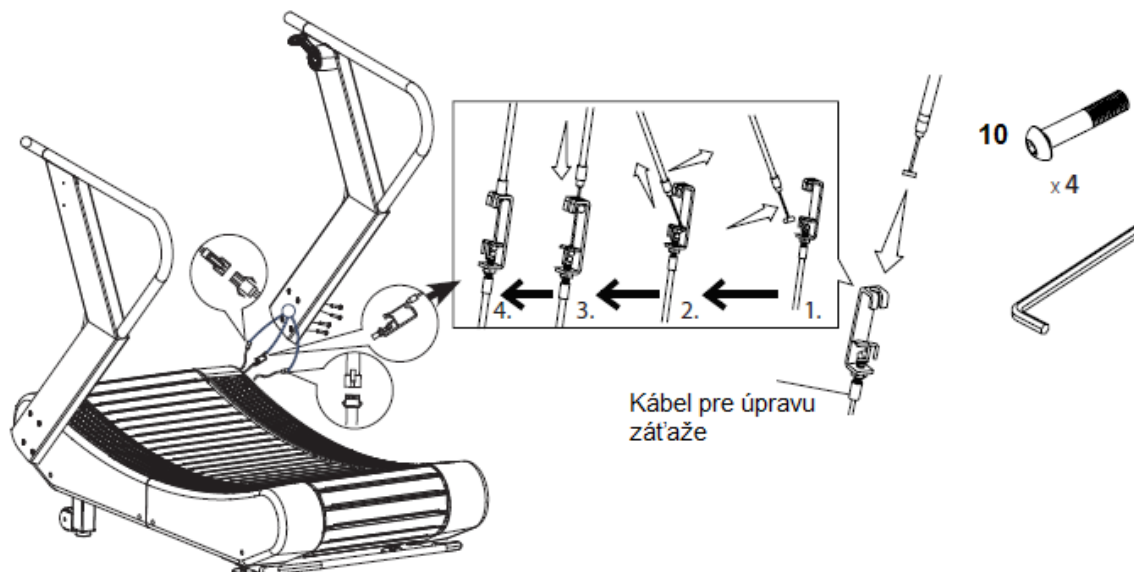
KROK 2

Požiadajte druhú osobu o podržanie pravého držadla (3) na pravej strane rámu (1).

Upevnite káble pre úpravu záťaže, ako je zobrazované na obrázku.

Spojte prostrednú časť (2 a 3 pin) (15/17) a káble senzora (2 a 3 pin) (14/16).

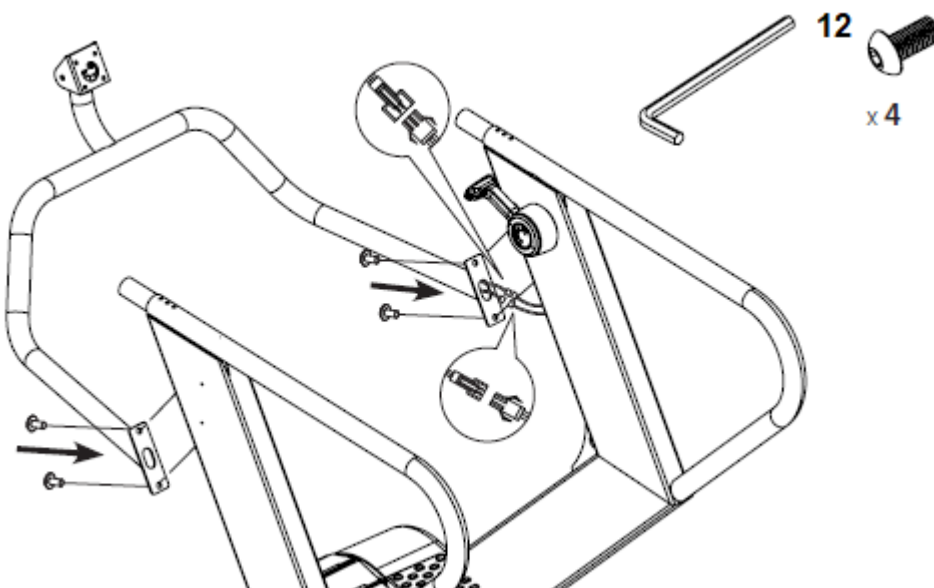
Nadbytok káblov zastrčte do pravého držadla (3) a potom držadlo pripevnite k pravej strane hlavného rámu (1) pomocou 4 skrutiek (10). Uistite sa, že sú skrutky riadne dotiahnuté a káble správne spojené a zaistené.



KROK 3

Požiadajte druhú osobu, aby pridržala spodné držadlá (4) pred držadlami (2/3).

Spojte prostredné káble (2 a 3 pin) (15/17) a hornú zostavu káblov (2 a 3 pin) (21/20) a zastrčte do pravého držadla (3). Uistite sa, že sú skrutky riadne dotiahnuté a káble správne spojené a zaistené.

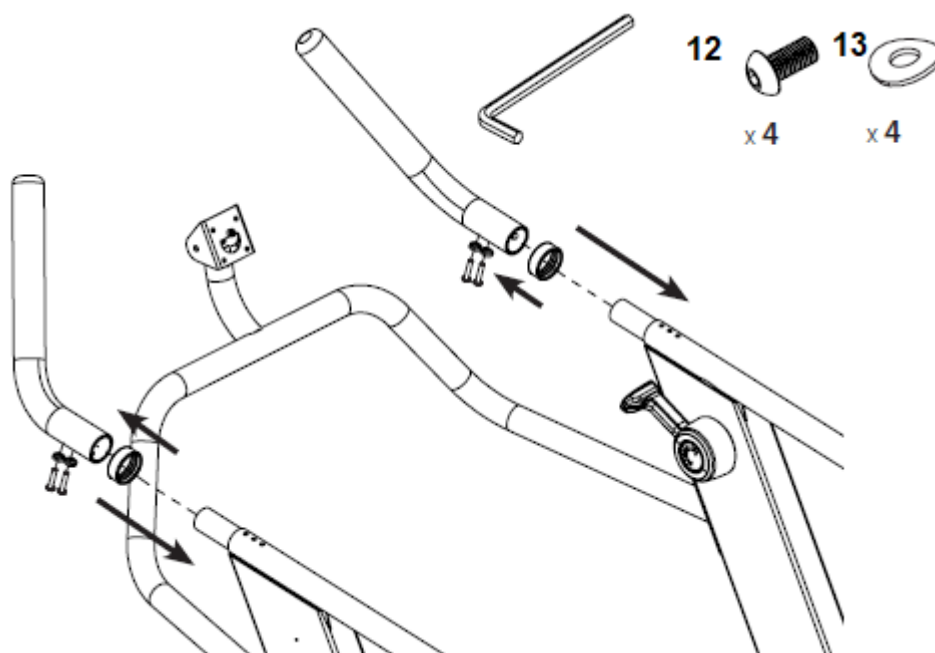


KROK 4

Pripojte rozdeľovacie krúžky (9) na hornú časť držiadiel (6/7).

Pripevnite pravé horné držadlo (7) na pravé držadlo (3) a zaistite pomocou 2 skrutiek (12) a 2 prehnutých podložiek (13).

Pripevnite ľavé horné držadlo (6) na ľavé držadlo (3) a zaistite pomocou 2 skrutiek (12) a 2 prehnutých podložiek (13).



KROK 5

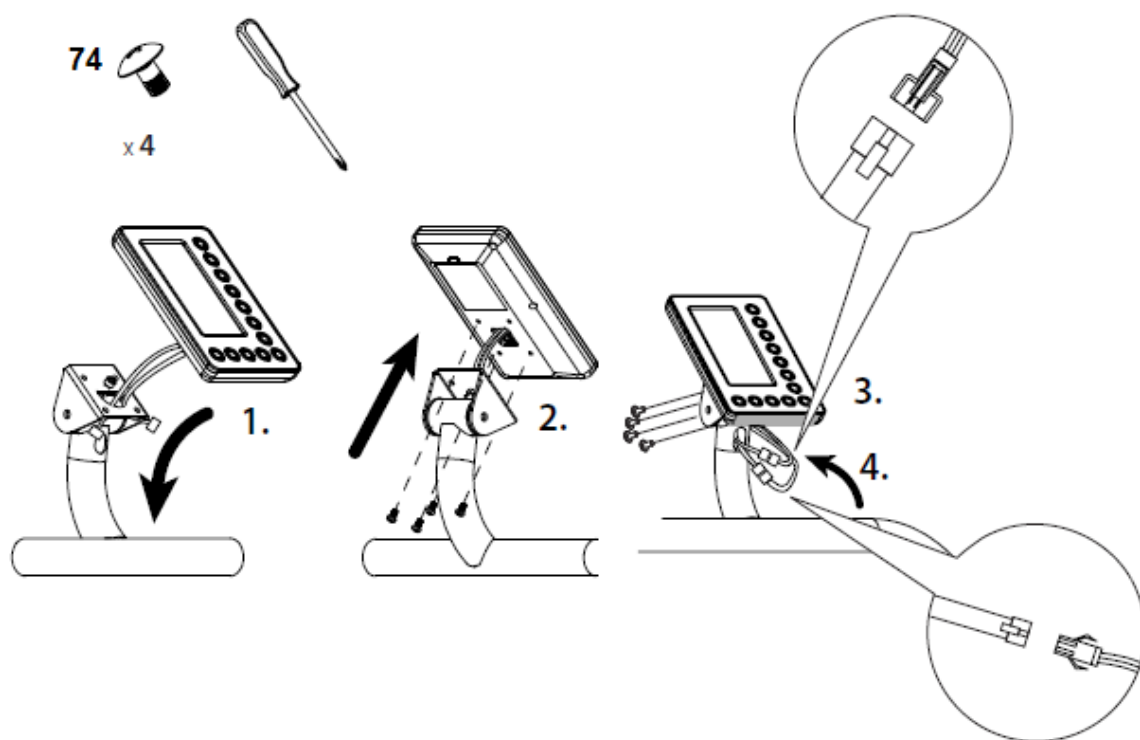
Odstráňte 4 skrutky (74) zo zadnej strany konzoly (5).

Pretiahnite káble konzoly (2 a 3 pin) cez držiak konzoly.

Pripevnite konzolu (5) k držiaku konzoly (4) pomocou 4 skrutiek (74).

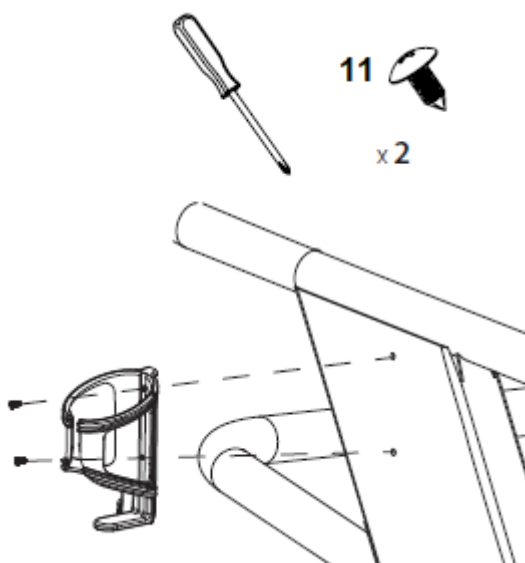
Spojte káble konzoly (2 a 3 pin) a horné káble (2 a 3 pin) (21/20).

Uistite sa, že sú skrutky riadne dotiahnuté a káble správne spojené a zaistené. Zastrčte zbytok káblov do držiaka konzoly.



KROK 6

Pripevnite držiak fľašky na ľavé držadlo (2) pomocou skrutiek (11).

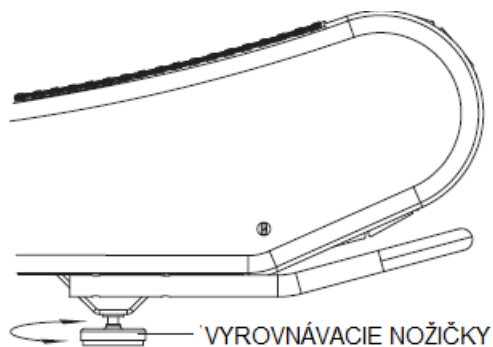


Pred použitím skontrolujte, že sú všetky časti správne zostavené a dotiahnuté.

Umiestnite produkt na rovný a pevný povrch.

VYROVNANIE PÁSU

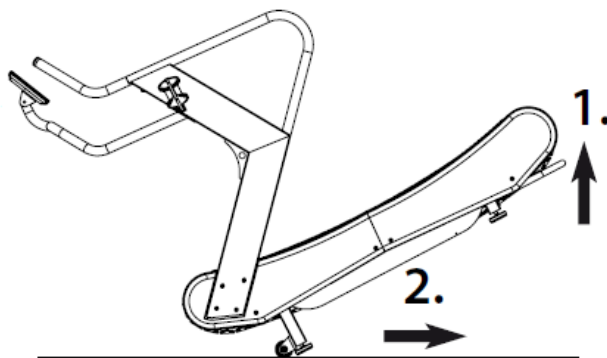
Pri použití na nerovnom povrchu, môžete pás vyrovnať pomocou 2 vyrovnávacích nožičiek umiestnených na zadnej strane pásu.



TRANSPORT

Pás má 2 transportné kolieska na prednom nosníku. Nadvihnite zadnú stranu pásu a presúvajte pás po transportných kolieskach.

VAROVANIE: Nesnažte sa pás nakláňať zatlačením na konzolu.

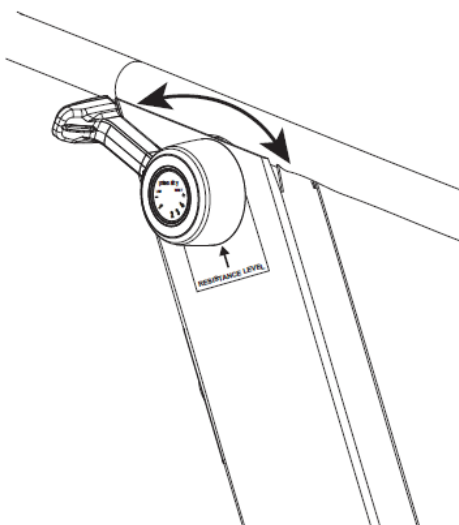


NASTAVENIE ODPORU

Pás obsahuje nezávislý systém nastavenia záťaže (4 úrovne).

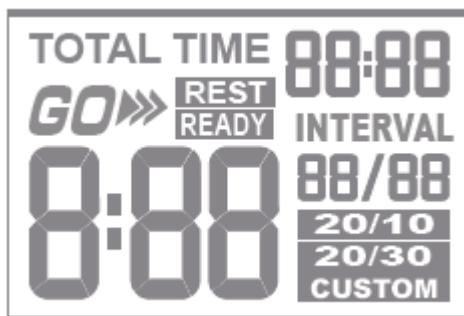
Nastavenie odporu je ovládané pomocou magnetov.

1 – najľahší, 4 – najťažší



ZOBRAZENIE DISPLEJA

INTERVAL



- Zobrazenie aktuálnej časti tréningu GO (cvičiaca) alebo REST (odpočinková) časť.
- 8:88 > zobrazuje odpočet aktuálnej časti tréningu.
- TOTAL TIME 88:88 > Zobrazí celkový čas GO a REST časti dohromady.
- 88/88 > Zobrazí aktuálny interval a celkový počet intervalov.
- Zobrazenie aktuálneho intervalu:

INTERVAL 20/10, INTERVAL 20/30, INTERVAL CUSTOM

READOUTS

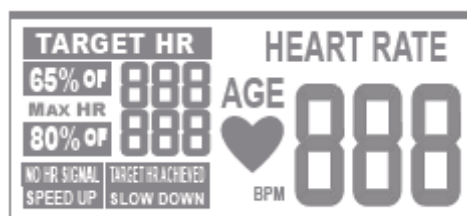
Zobrazuje **TARGET TIME**, **TARGET DISTANCE** alebo **TARGET CALORIES** program.



- Zobrazí čas tréningu (TIME) až do 1:59:00. Pokiaľ je nastavený cieľ, hodnota sa bude odčítat'.
- Zobrazí vzdialenosť (DISTANCE) až do 999,9 kilometrov. Pokiaľ je nastavený odpočet, hodnota sa odčíta.
- Zobrazí aktuálnu rýchlosť (SPEED) v km/h.
- Zobrazí počet spálených kalórií (CALORIES) až do 999 kcal. Pokiaľ je nastavený odpočet, hodnota sa odčíta. Údaje sú iba orientačné a neslúžia pre zdravotné účely.
- Zobrazí výkon (WATTS) až do 9999. Údaje sú iba orientačné a neslúžia pre zdravotné účely.
- Zobrazí aktuálne otáčky za minútu (RPM).
- Zobrazí úroveň záťaže (LEVEL), 1 – najľahšia, 4 – najťažšia.

H.R

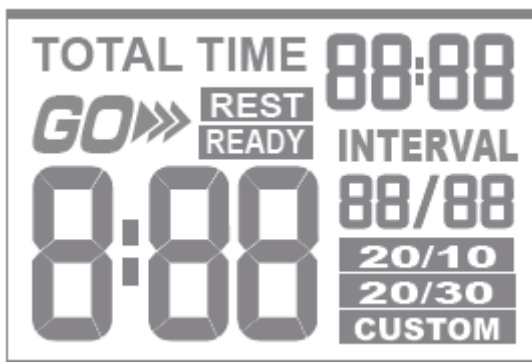
Zobrazuje aktuálnu srdcovú frekvenciu za minútu (bpm), ktorá je detegovaná bezdrôtovým hrudným pásom.



- Zobrazenie maximálnej srdcovej frekvencie až do 65 %.
- Zobrazenie maximálnej srdcovej frekvencie až do 80 %.
- Indikácia, že nie je detegovaná srdcová frekvencia.
- Zobrazí aktuálnu srdcovú frekvenciu.
- Zobrazí zvýšenie rýchlosti pre dosiahnutie požadovanej srdcovej frekvencie
- Zobrazí zníženie rýchlosti pre dosiahnutie požadovanej srdcovej frekvencie
- Srdcová frekvencia je detegovaná.

PROGRAMY

INTERVAL PROGRAMY



Konzola obsahuje 3 interval programy: **interval 20/10**, **interval 20/30** a **interval custom** (používateľský).

Interval 20/10 a interval 20/30 ponúka sériu 8 intenzívnych tréningových segmentov s prednastaveným časom.

Tieto vysoko intenzívne programy (H.I.I.T) automaticky značia fázu záťaže (GO) a odpočinku (REST).

Pri poslednom REST segmente sa ozve zvukový signál.

INTERVAL 20/10

Zapnite konzolu a vyberte **interval 20/10**.

Časť intervalu zobrazuje **0/08**.

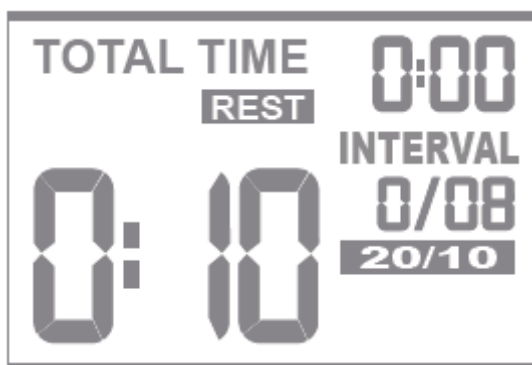
REST segment trvá 10 sekúnd.

Pomocou ENTER potvrdíte výber.

Pomocou START spustíte program, program sa nespustí, dokým nezačnete behať.

Pomocou STOP môžete kedykoľvek program zastaviť a zobrazia sa výsledky.

Pomocou ENTER môžete zmeniť zobrazenie AVG (priemerné) a MAX (maximálne) hodnoty SPEED (rýchlosti) / RPM (otáčky za minútu).



INTERVAL 20/30

Zapnite konzolu a vyberte **interval 20/30**.

Časť intervalu zobrazuje **0/08**.

REST segment trvá 30 sekúnd.

Pomocou ENTER potvrdíte výber.

Pomocou START spustíte program, program sa nespustí, dokým nezačnete behať.

Pomocou STOP môžete kedykoľvek program zastaviť a zobrazia sa výsledky.

Pomocou ENTER môžete zmeniť zobrazenie AVG (priemerné) a MAX (maximálne) hodnoty SPEED (rýchlosti) / RPM (otáčky za minútu).





INTERVAL CUSTOM (POUŽÍVATEĽSKÉ NASTAVENIE)

Zapnite konzolu a vyberte **interval custom**.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte GO segment (0:01 – 9:59).

Potvrďte pomocou ENTER.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte REST segment (0:01 – 9:59).

Potvrďte pomocou ENTER.

Pomocou START spustíte program, program sa nespustí, dokým nezačnete behať.

Pomocou STOP môžete kedykoľvek program zastaviť a zobrazia sa výsledky.

Dvojitým stlačením ENTER uložíte nastavenie programu.

Pomocou ENTER môžete zmeniť zobrazenie AVG (priemerné) a MAX (maximálne) hodnoty SPEED (rýchlosti) / RPM (otáčky za minútu).



TARGET PROGRAMS (CIEĽOVÉ PROGRAMY)



Konzola obsahuje 4 cieľové programy: čas, vzdialenosť, kalórie a srdcovú frekvenciu. Akonáhle dosiahnete cieľ, ozve sa zvukový signál a tréning sa ukončí.

ČAS

Zapnite konzolu a vyberte **target time**.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte čas tréningu (1:00 – 1:59:00).

Potvrďte pomocou ENTER.

Pomocou START spustíte program, program sa nespustí, dokým nezačnete behať.

Pomocou STOP môžete kedykoľvek program zastaviť a zobrazia sa výsledky.

Pomocou ENTER môžete zmeniť zobrazenie AVG (priemerné) a MAX (maximálne) hodnoty SPEED (rýchlosti) / RPM (otáčky za minútu).



VZDIALENOSŤ

Zapnite konzolu a vyberte **target distance**.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte vzdialenosť tréningu (0,1 – 999,9 km).

Potvrďte pomocou ENTER.

Pomocou START spustíte program, program sa nespustí, dokým nezačnete behať.

Pomocou STOP môžete kedykoľvek program zastaviť a zobrazia sa výsledky.

Pomocou ENTER môžete zmeniť zobrazenie AVG (priemerné) a MAX (maximálne) hodnoty SPEED (rýchlosti) / RPM (otáčky za minútu).





KALÓRIE

Zapnite konzolu a vyberte **target calories**.

Bude blikať pôvodná hodnota 50.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte požadované spálené kalórie počas tréningu (10 – 990 kcal).

Potvrďte pomocou ENTER.

Pomocou START spustíte program, program sa nespustí, dokým nezačnete behať.

Pomocou STOP môžete kedykoľvek program zastaviť a zobrazia sa výsledky.

Pomocou ENTER môžete zmeniť zobrazenie AVG (priemerné) a MAX (maximálne) hodnoty SPEED (rýchlosti) / RPM (otáčky za minútu).



SRDCOVÁ FREKVENCIA

Pre tento program musíte nosiť kompatibilný hrudný pás.

Akonáhle nastavíte Váš vek (AGE), konzola vypočíta vhodnú srdcovú frekvenciu pre vyťaženie 65 % a 80 %.

Konzola Vás taktiež upozorní či máte zrýchliť alebo spomaliť tak, aby ste dosiahli požadovanú srdcovú frekvenciu

Zapnite konzolu a vyberte **target HR**.

Pomocou navigačných tlačidiel nastavte vek, pôvodná hodnota je 30 rokov.

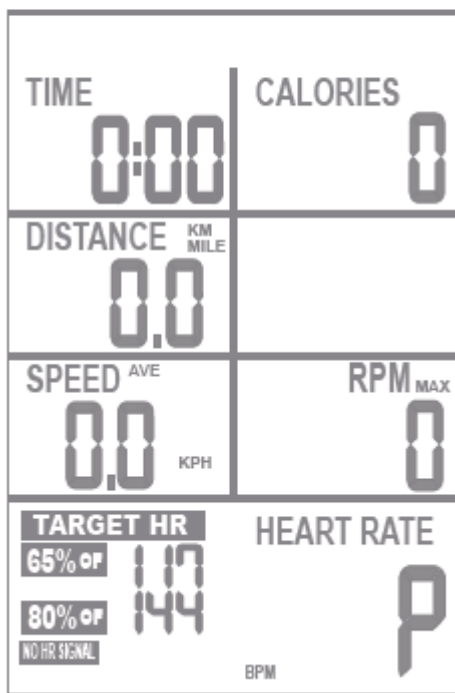
Pomocou navigačných tlačidiel nastavte vek od 10 – 99.

Potvrďte pomocou ENTER.

Pomocou START spustíte program, program sa nespustí, dokým nezačnete behať.

Pomocou STOP môžete kedykoľvek program zastaviť a zobrazia sa výsledky.

Pomocou ENTER môžete zmeniť zobrazenie AVG (priemerné) a MAX (maximálne) hodnoty SPEED (rýchlosti) / RPM (otáčky za minútu).



ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

SKLADOVANIE

Pás skladujte na suchom a tmavom mieste. Chráňte pred prachom. Pred uložením vytiahnite zo zásuvky (pokiaľ je možné aplikovať na daný produkt).

Životnosť a bezpečnosť prístroja môže byť zaručená iba v prípade, že produkt pravidelne kontrolujete proti poškodeniu alebo opotrebeniu.

Nikdy neodstraňujte ochranné kryty.

Pás je určený iba pre vnútorné použitie, nepoužívajte vo vlhkých priestoroch.

Pravidelne kontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek a matíc.

ÚDRŽBA

Pre čistenie vždy používajte mäkkú, bavlnenú handričku a neagresívny čistiaci prostriedok.

Nikdy nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky na báze alkoholu alebo benzínu.

PRAVIDELNÁ KONTROLA

DENNÁ KONTROLA

- Pred každým použitím sa uistite že žiadny predmet z okolia nebráni voľnému pohybu používateľa.
- Pred každým použitím skontrolujte, či je bežecká plocha správne zaistená a skontrolujte, či nie je opotrebovaná.
- Po každom použití zotrite pot a vlhkosť.
- Displej konzoly čistite vlhkou, mäkkou bavlnenou handričkou. Vyhnite sa použitiu nadmerného množstva vody.

TÝŽDENNÁ KONTROLA

- Riadne očistite plastový kryt.
- Čistite držadlá a displej.
- Skontrolujte, či je bežecká plocha správne zaistená a skontrolujte, či nie je opotrebovaná.
- Skontrolujte všetky skrutky, matice proti opotrebeniu a či sú riadne dotiahnuté.

MESAČNÁ KONTROLA

- Namažte všetky kovové konce ochranou látkou proti korózii.
- Skontrolujte stav AA batérií v konzole, prípadne ich vymeňte.
- Očistite bežeckú plochu.

Neodporúčame vykonávať akékoľvek interné opravy/úpravy.

Použitie akéhokoľvek iného prostriedku ako čistiaceho a lubrikantu môže znížiť životnosť produktu.

BEZPEČNÉ CVIČENIE

Pred cvičením sa poraďte s Vaším lekárom. Môže Vám odporučiť správnu frekvenciu a intenzitu cvičenia s ohľadom na Váš vek a zdravotný stav. Pokiaľ pri behu pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, nepravidelný tep, pnutie na hrudi alebo inú anomáliu, okamžite prestaňte cvičiť. Pred prípadným ďalším cvičením sa poraďte s lekárom. Pokiaľ používate zariadenie častejšie, môžete si zvoliť medzi chôdzou a behom. Pokiaľ si nie ste istí najvhodnejšou rýchlosťou, riadte sa nasledujúcimi údajmi:

Rýchlosť 1 – 3.0 km/h	ľudia so slabšou telesnou konštrukciou
Rýchlosť 3.0 – 4.5 km/h	menej pohybovo zdatní jedinci

Rýchlosť 4.5 – 6.0 km/h	ľudia zvyknutí na klasickú chôdzu
Rýchlosť 6.0 – 7.5 km/h	ľudia s rýchlou chôdzou
Rýchlosť 7.5 – 9.0 km /h	jogging
Rýchlosť 9.0 – 12.0 km/h	stredne rýchli bežci
Rýchlosť 12.0 – 14.5 km/h	skúsení bežci
Rýchlosť nad 14.5 km/h	profesionálni bežci

POZOR:

- Chodci by si mali zvoliť rýchlosť 6 km/h alebo nižšiu.
- Bežci by si mali zvoliť rýchlosť 8 km/h alebo vyššiu.

PRED ZAHÁJENÍM CVIČENIA

PRÍPRAVA

Prosím, konzultujte svoj zdravotný stav s lekárom ešte pred cvičením, zvlášť pokiaľ spadáte do vekovej kategórie nad 45 rokov alebo pokiaľ máte zdravotné problémy.

Skôr ako sa na pás postavíte, vyskúšajte si, ako sa stroj ovláda. Predovšetkým sa správne naučte stroj spúšťať a zastavovať. Venujte pozornosť taktiež ovládaniu rýchlostí. Všetko opakujte, dokým si na ovládanie nezvyknete.

CVIČENIE

Najskôr sa naučte stroj ovládať. Dobré si zapamätajte, ako pás rozbehnúť, zastaviť a ako usmerniť rýchlosť. Akonáhle si na ovládanie zvyknete, skúste na páse ubehnúť 1 km stabilnou rýchlosťou a pokúste sa vylepšiť čas. Malo by Vám to zabráť cca 15 – 25 minút. Potom skúste ubehnúť 1 km pri rýchlosti 4,8 km/h (doba trvania cca 12 minút). Cvičenie niekoľkokrát opakujte. Potom si môžete zvýšiť rýchlosť a uhol stúpania na dobu 30 minút. Tento postup Vám zaručí kvalitné cvičenie. Neponáhľajte. Pamätajte, že cvičením si zlepšujete zdravie a že by pre Vás malo byť zábavou.

FREKVENCIA

Optimálna frekvencia cvičenia je 3 – 5krát týždenne po 15 – 60 minútach. Odporúčame si najskôr urobiť harmonogram a toho sa držať. Neodporúčame zvyšovať stúpanie počas začiatkovej fázy cvičenia. Zvyšovanie sklonu použite až vtedy, keď budete chcieť zvýšiť intenzitu tréningu.

PRÍPRAVA A SPALOVANIE KALÓRIÍ

Ak chcete ušetriť čas, je najlepšie cvičiť 15 – 20 minút. Zahrievacia fáza by mala trvať okolo 2 minút za rýchlosti 4,8 km/h. Potom by malo dôjsť k zvýšeniu rýchlosti na 5,3 a následne 5,8 km/h, vždy po dvoch minútach. Potom vždy každé 2 minúty pridávajte 0,3 km/h, dokým sa Vám nezrýchli dych. Pozor, dýchanie nesmie byť namáhavé. Pokračujte v behu uvedenou rýchlosťou. Pokiaľ zaznamenáte problémy s dychom, znížte rýchlosť na 0,3 km/h. Nakoniec si ponechajte 4 minúty na pozvoľné zmiernenie rýchlosti. Pokiaľ by sa Vám zvyšovanie náročnosti pomocou rýchlosti zdalo nedostatočné, môžete zvýšiť náročnosť úpravou sklonu. Pozvoľné zvyšovanie uhlu sklonu môže významne ovplyvniť náročnosť cvikov.

METÓDA SPALOVANIA KALÓRIÍ - Toto cvičenie napomáha rýchlejšiemu páleniu kalórií. Najskôr cvičte po dobu 5 minút pri rýchlosti 4 – 4,8 km/hod a potom každé 2 minúty vždy o 0,3 km/hod zrýchľujte. Pokúste sa vytrvať po dobu 45 minút. Pre zvýšenie intenzity sa môžete pokúsiť vydržať cvičiť zhruba hodinu. Počas cvičenia môžete sledovať televíziu. Akonáhle začne reklama, pridajte 0,3 km/h a až skončí, vráťte sa na pôvodnú rýchlosť. Počas reklám teda dôjde k väčšej spotrebe kalórií. Ku koncu cvičenia 4 minúty spomaľujte.

ODEV

Pre cvičenie zvolte pár dobrých topánok neobmedzujúcich pohyb. Počas cvičenia nič nepokladajte na bežecský pás alebo do medzier zariadenia. Zabráňte tak prípadnému opotrebeniu a poškodeniu zariadenia. Obliekajte sa pohodlne.

ZAHRIEVACIE FÁZY

Pred cvičením je dobré vykonať zahrievacie cviky. Zahriate svalstvo je pružnejšie. Venujte precvičeniu 5 – 10 minút. Základné zahrievacie cviky nájdete v tabuľke.



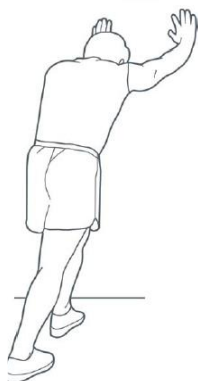
Predklon

Mierne prehnite kolená a predkloňte sa. Povoľte chrbát a ramená. Snažte sa dosiahnuť na prsty pri nohách. Vydržte 10 – 15 sekúnd a trikrát opakujte.



Pretiahnutie stehien

Posaďte sa na rovnú podlahu. Jednu nohu narovnajzte a druhú prikrčte a pritiahnite k tej prvej. Snažte sa dosiahnuť na prsty natiahnutej nohy. Vydržte 10 – 15 sekúnd. Potom sa uvoľnite. Opakujte s oboma nohami trikrát.



Pretiahnutie lýtok a Achillových šliach

Oprite sa rukami o stenu alebo o strom a jednu nohu natiahnite dozadu. Nohu zachovajte napnutú a pätu držte pevne na zemi. Tlačte na stenu alebo na strom. Vydržte v tejto polohe 10 – 15 sekúnd. Opakujte trikrát pri každej nohe.



Pretiahnutie štvorhlavého stehenného svalu

Pravou rukou sa chytte steny alebo stola, aby ste udržali rovnováhu. Potom natiahnite ľavú ruku dozadu, chytte sa za členok a tlačte nohu smerom k zadku. Pokračujte, dokým neucítite napätie v stehenných svaloch. Vydržte 10 – 15 sekúnd. Opakujte trikrát pri každej nohe.



Pretiahnutie krajčírkeho svalu

Posaďte sa tak, aby ste mali podrážky oproti sebe a kolená aby smerovali von. Chodidlá tlačte v smere triesel. Vydržte 10 – 15 sekúnd. Opakujte trikrát.

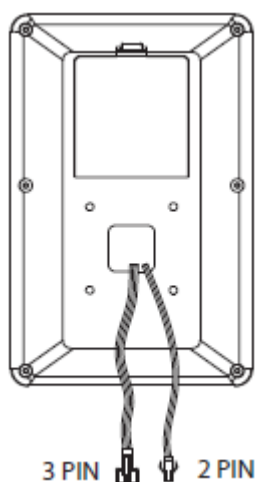
SKLADOVANIE

Uchovávajte bežecký pás v čistom a suchom prostredí. Uistite sa, že hlavný vypínač je vypnutý a že stroj nie je zapojený do elektriny.

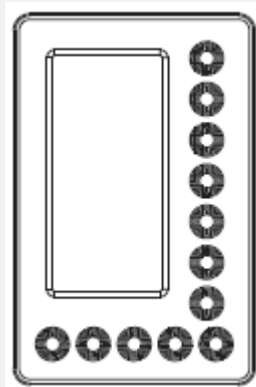
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný pre profesionálne a/alebo komerčné využitie. Akékoľvek iné používanie je zakázané a môže byť pre používateľa nebezpečné. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.
- Predtým, ako začnete s tréningom na bežeckom páse, poraďte sa so svojím lekárom. Lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilí stroj používať a akú námahu ste schopný podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny k cvičeniu. Pokiaľ pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné problémy, ihneď cvičenie ukončíte. Pokiaľ bolesť pretrváva, okamžite navštívte lekára.
- Tento bežecký pás nie je vhodný ako lekárska pomôcka. Taktiež ho nie je možné využiť k liečebným účelom.
- Snímač srdcovej frekvencie nie je lekársym prístrojom. Podáva iba orientačné informácie o Vašej priemernej srdcovej frekvencii a akákoľvek navrhovaná srdcová frekvencia nie je medicínsky záväzná. Snímané dáta nemusia byť s ohľadom na nekontrolovateľné ľudské a vonkajšie faktory vždy presné.

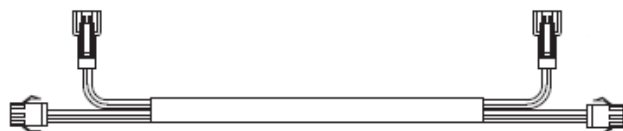
ZOSTAVA KONZOLY



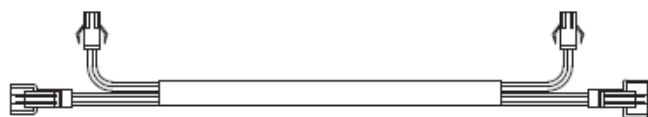
Zadná strana konzoly



Predná strana konzoly



17. 3 PIN a 2 PIN – Horný kábel 1 050 mm



15. 3 PIN - 3 PIN a 2 PIN - Prostredný kábel 1 100 mm



14. 2 PIN - Spodný kábel 550 mm

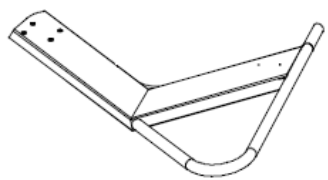
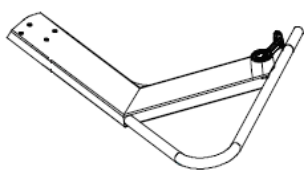
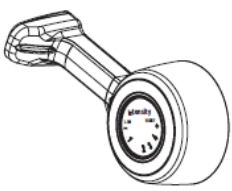
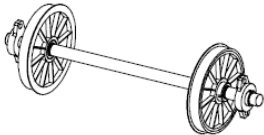


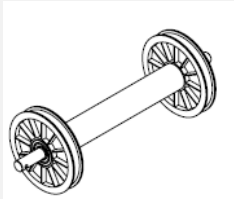
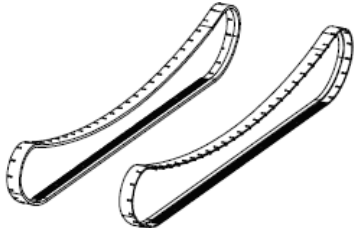
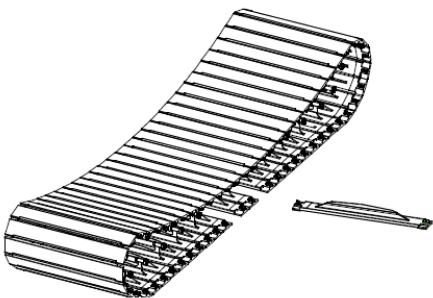
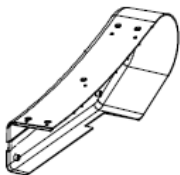
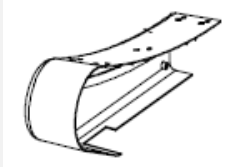
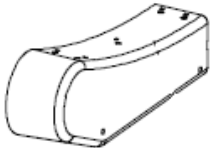
16. 3 PIN - Spodný kábel 400 mm

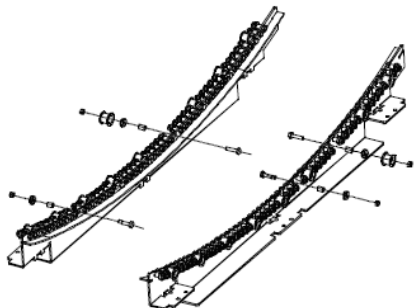


87. 3 PIN - Nastavenie odporu

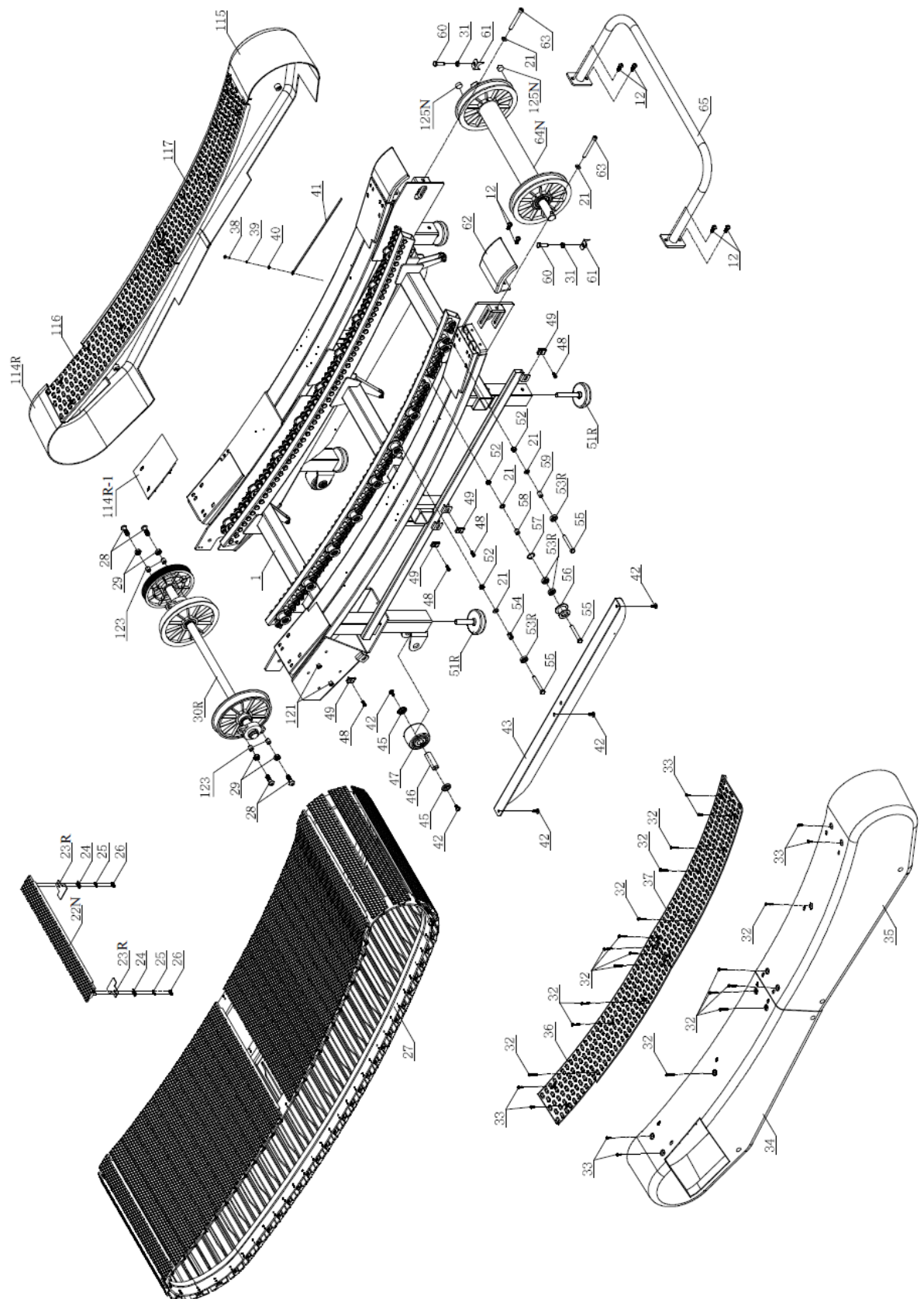
POPIS ČASTÍ

5		Konzola
2		Ľavé držadlo
3		Pravé držadlo
68		Ručné magnetické nastavenie záťaže
30		Zostava predného valca

64		Zostava zadného valca
27		Remene
22		Hliníková zostava bežeckého pásu
34		Hlavný kryt rámu
35		Hlavný kryt rámu
115		Hlavný kryt rámu
114		Hlavný kryt rámu
37		Bočný nášľapný rám

36		Bočný nášľapný rám
116		Bočný nášľapný rám
117		Bočný nášľapný rám
-		Zostava ložísk

ROZLOŽENÁ KRESBA



ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Špecifikácia	Ks.
1	Hlavný rám		1
2	Ľavý stĺpik		1
3R	Pravý stĺpik	S nastavením rýchlosti	1
4	Spodné držadlo		1
5R	Konzola	SYCPUTC1V 2.0 - 6 úrovní rýchlosti	1
6	Ľavé horné držadlo		1
7	Pravé horné držadlo		1
8	Držiak fľaše		1
9	Rozdeľovací krúžok držiadiel	Ø 45 x 16	2
10	Imbusová skrutka	M8 x 60 x 20	8
11	Skrutka	M4 x 16	2
12	Imbusová skrutka	M8 x 20	14
13	Prehnutá podložka	Ø 8,5 x R25 x T2,0	4
14	2 pin – spodný kábel	L 550 mm	1
15	3 pin a 2 pin – prostredný kábel	L 1100 mm	1
16	3 pin – spodný kábel	L 400 mm	1
17	3 pin a 2 pin – horný kábel	L 1 050 mm	1
18	Spodný kábel odporu	L 450 mm	1
19	Horný kábel odporu	L 1 100 mm	1
20	Skrutka	M8 x 20 mm	10
21	Plochá podložka	Ø 8	111
22N	Hliníkový pás - 478 x 59.3 x 28	478 x 59,3 x 28	60
23R	EVA rozdeľovacia podložka	50 x 48 x T1,5	120
24	Kovová upevňovacia doska	T1,5 x 20 x 14,3	120
25	Hviezdicová podložka	Ø 6	240
26	Šesťhranná poistná matica	M5	240
27	Remeň	3 600 x 50 x 9,5 x 5	2
28	Celozávitová skrutka C.K.S s imbusovou hlavou	M10 x 35 x 20	4
29	Šesťhranná poistná matica	M10	4
30R	Zostava predného valca	Ø 187 x 652 x 371 x 31 s FL205 ložiskami	1
31	Matica so šesťhrannou hlavou	M8	2
32	Vrut C.K.S s krížovou hlavou	ST4 x 30	36
33	Vrut C.K.S s krížovou hlavou	ST4 x 16	25
34	Predný bočný kryt rámu - ľavý	851 x 160 x 307	1
35	Zadný bočný kryt - ľavý - 851 x 160 x 307	851 x 160 x 307	1

36	Predný nášľap – ľavý	671 x 141 x 147	1
37	Zadný bočný nášľap – ľavý	671 x 141 x 147	1
38	Skrutka s krížovou hlavou C.K.S s plným závitom	M4 x 16	1
39	Pružná podložka	Ø 5	1
40	Hviezdicová podložka	Ø 5	1
41	Uzemňovací kábel	L 300 mm	1
42	Celozávitová skrutka C.K.S s imbusovou hlavou	M6 x 15	12
43	Spodná upevňovacia doska hlavného rámu		2
44	Šesťhranná skrutka	M6 x 15	4
45	Kryt predného transportného kolesa	T1,2 x Ø 31	4
46	Kovové puzdro	Ø 19 x 60 x M6	2
47	Transportné koleso	Ø 71 x T48 x Ø 19,2	2
48	Skrutka s krížovou hlavou C.K.S s plným závitom	M5 x 15	8
49	Viac závitová matica	24 x 16 x 8,3 x M5	8
51R	Výškovo nastaviteľná nožička	Ø 75 x 102 x M12	4
52	Šesťhranná poistná matica	M8	114
53R	Ložisko	608 – 2L / NBK	134
54	Kovové puzdro so zárezom	OD 12 mm x ID 8,1 mm x 16 mm	92
55	Šesťhranná skrutka	M8 x 60 x 13	110
56	Koleso vodiacej kladky	Hliník	18
57	Kovová spona	Ø 23	18
58	Kovové puzdro	OD 12 mm x ID 8,1 mm x 12 mm	18
59	Kovové puzdro	OD12 mm x ID 8,1 mm x 16 mm	54
60	Šesťhranná skrutka	M8 x 30	2
61	Nastaviteľná upevňovacia doska zostavy zadného valca		2
62	Výstužná zadná krycia doska		2
63	Šesťhranná skrutka	M8 x 75	4
64N	Zostava zadného valca s magnetmi		1
65	Zadná zdvíhacia rukoväť hlavného rámu		1
66	Kryt držadla s nastavením odporu		1
67	Skrutka s imbusovou hlavou	M6 x 50 x 36	1
68	Ručné nastavenie záťaže	163 x 86 x 59,2	1
69R	Držadlo s ručným nastavením záťaže	6 úrovní	1
70	Kovová pružina	Ø 3,7 x Ø 5,3 x 10	2

71	Upevňovací kolík s manuálním nastavením odporu		2
72	Plastová krytka redukcie	Ø 38 x 15,4	2
73	Kovové puzdro	OD 15 mm x 63 mm	1
74	Skrutka s krížovou hlavou C.K.S s plným závitom	M5 x 10	8
75	Koncovka	Ø 38 x T1,5	2
76N	Kovová doska pre upevnenie snímača		1
77N	Plastový držiak pre upevnenie senzora		1
78	Šesťhranná skrutka	M6 x 60	1
79	Zostava predného podporného stĺpika - pravá		1
80	Šesťhranná skrutka	M8 x 40 x 20	2
81	Výstužná doska hlavného rámu – predná		1
82	Upevňovací držiak s nastaviteľným odporom		1
83	Šesťhranná skrutka	M8 x 30 x 20	2
84	Šesťhranná poistná matica	M4	3
85	Nastaviteľná upevňovacia doska odporu		2
86	Skrutka s krížovou hlavou C.K.S s plným závitom	M4 x 10	3
87	Nastaviteľný odpor	VR zostava	1
88	Plochá podložka - Φ6 x Φ20 x t2.0	Ø 6 x Ø 20 x T2,0	2
89	Kovová pružina - Φ10 x Φ1,2 x 25	Ø 10 x Ø 1,2 x 25	1
90	Kovové puzdro - Φ10 x 43	Ø 10 x 43	1
91	Magnetická doska		2
92	Guliatý magnet	25 x 25 x 10	4
93	Nastaviteľný magnetický držiak		1
94	Šesťhranná poistná matica	M6	7
95	Puzdro	Ø 12 x Ø 7,9 x Ø 6 x 6,5	12
96	Matica sa šesťhrannou hlavou	M6	2
97	Kovová svorka	Stredná poloha	2
98	Kovová plochá podložka	Ø 6	7
99	Skrutka s vnútorným šesťhranom a plným závitom	M6 x 25	6
100	Skrutka s vnútorným šesťhranom a plným závitom	M6 x 15	12
101	Kovová svorka	Predný a zadný koniec	4
102N	Náprava kladky – predná	Ø 20 x Ø 17 x 122,2 x M6	1
103N	Koleso hnacej kladky – predné	Ø 158 x Ø 48 x Ø 40 x 52 mm	1
104R	Hnací remeň	8EPJ280	2
105N	Gulôčkové ložisko	6203ZZ – NBK	4
106N	Jednosmerné ložisko	CSK6203	1
107	Kovový upevňovací kolík SQ	9 x 4 x 4	1

108	Horná krytka rukoväte	59,2 x 12,6 x 36,2	1
109N	Náprava kladky – zadná	Ø 20 x Ø 17 x 91,5 mm	1
110N	Hnacie koleso kladky – zadné	Ø 70 x Ø 48 x Ø 40 x 38 mm	1
111N	Doska hnacieho kolesa – hliník	Ø 180 x Ø 48,3 x 4 mm	1
112	Celozávitová skrutka C.K.S s imbusovou hlavou	M6 x 10	3
113	Kovová spona	Ø 17	1
114R	Predný bočný kryt - pravý - 851 x 160 x 307	851 x 160 x 307	1
115	Zadný bočný kryt - pravý - 851 x 160 x 307	851 x 160 x 307	1
116	Predný bočný nášľap - pravý - 671 x 141 127	671 x 141 x 127	1
117	Zadný bočný nášľap - pravý - 671 x 141 127	671 x 141 x 127	1
118	Skrutka so šesťhrannou hlavou s plným závitom	M6 x 30	1
119R	Nastaviteľný držiak konzoly		1
120	Priechodka	Ø 13	1
121	Skrutka so šesťhrannou hlavou s plným závitom	M8 x 15	4
122	Plochá podložka	Ø 8,5 x Ø 20 x T1,5	4
123	Kovové puzdro	Ø 12 x Ø 10 x 10 mm	4
124	2 pin – spodný kábel	L 1 150 mm	1
125N	RPM magnet	Ø 12 x 6 mm	2

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Batériu nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ju na miesta určená pre recykláciu.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623,

predajnaba@insportline.sk

3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v **dĺžke 24 mesiacov**, u označených fitness modelov bude poskytovaná **záručná lehota 120 mesiacov na rám (platí na výrobky zakúpené od 13.3.2017)** a 24 mesiacov na ostatné komponenty na 1 ks fitness zariadenia. Na označené moto výrobky značky W-TEC bude poskytovaná **rozšírená záručná lehota 36 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Batéria

Záruka 6 mesiacov na životnosť batérie - menovitá kapacita batérie neklesne pod 70% svojej celkovej kapacity v priebehu 6 mesiacov od predaja produktu.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, manipuláciou a neodborným repasom,
- nesprávnou údržbou,
- mechanickým poškodením,
- opotrebením dielov pri bežnom používaní,
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou,
- neodbornými zásahmi,
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi,
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce používanie: SC, S – na komerčné používanie).

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

**CZ
SEVEN SPORT s.r.o.**

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

Reklamácia tovaru



Vrátenie a výmena tovaru do 30 dní

