



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 20166 Bežecký pás inSPORTline Galdigar



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
NÁKRES	5
ZOZNAM ČASTÍ	6
POPIS PRODUKTU	7
OBSAH BALENIA	8
ZLOŽENIE	9
KROK 1	9
KROK 2	10
KROK 3	10
KROK 4	11
KROK 5	11
KROK 6	12
KONZOLA	12
DISPLEJ	13
TLAČIDLÁ	13
BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ	13
TEST SRDCOVEJ ČINNOSTI	13
PORUCHY A CHYBOVÉ KÓDY	14
PRESUN	14
VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA PRE CVIČENIE	15
ZAČÍNAME	15
BEZPEČNÉ CVIČENIE	16
POKYNY K CVIČENIU	17
ZAHRIEVACIA FÁZA	17
UPOKOJENIE PO CVIČENÍ	17
SKLADOVANIE	18
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA	18
ÚDRŽBA	18
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	19
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	19

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

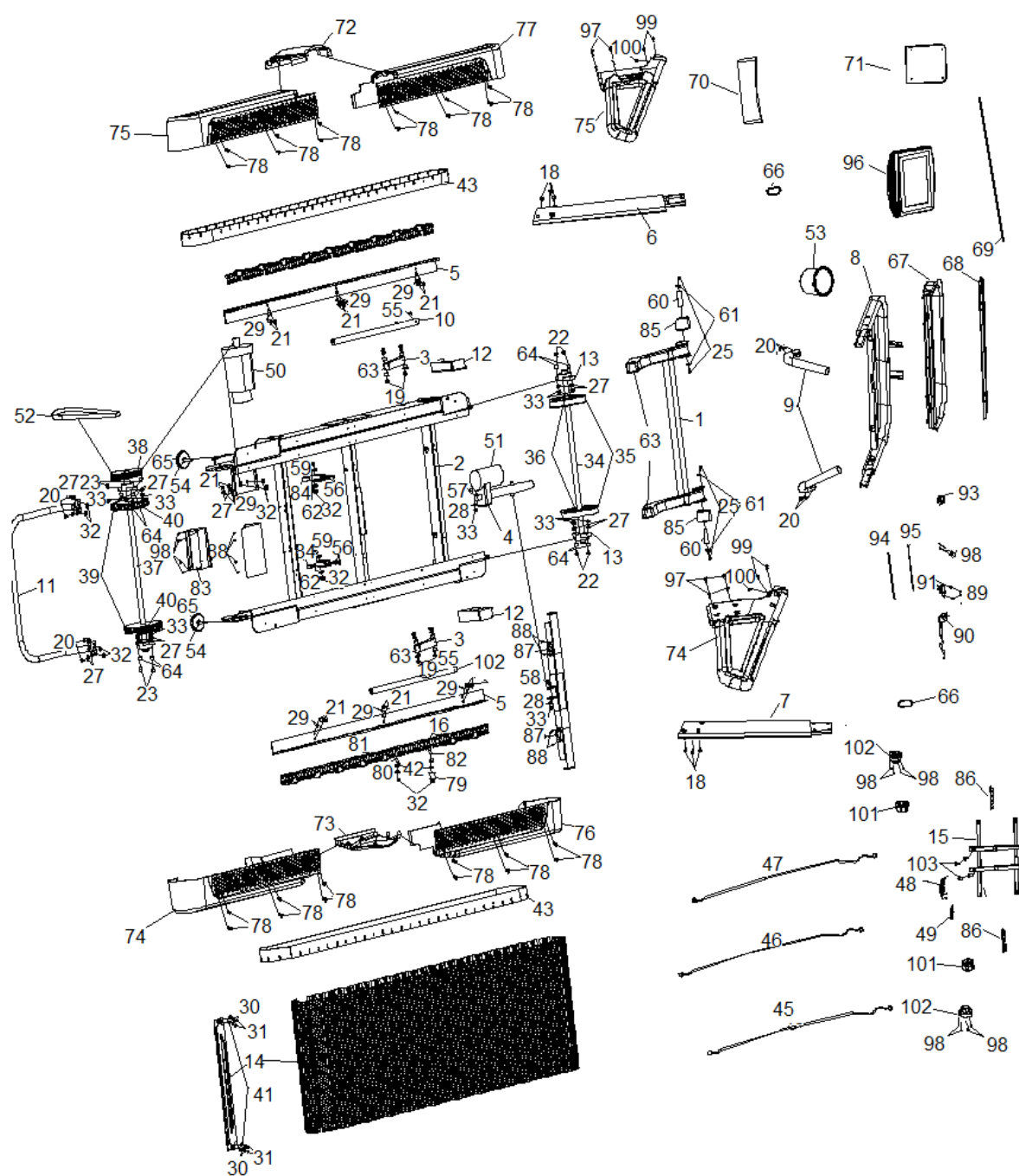
- Pred použitím si prečítajte návod na používanie a odložte si ho na prípadné ďalšie nahliadnutie.
- Pripnite si bezpečnostný kľúč k odevu alebo k opasku pred zahájením cvičenia.
- Počas cvičenia pohybujte rukami prirodzene, rovno vpred. Nepozerajte sa dolu k nohám. Iba jedna osoba môže zariadenie používať v daný čas.
- Rýchlosť regulujte vždy postupne, nie príliš prudko.
- V prípade nebezpečia stlačte pohotovostné tlačidlo alebo vytrhnite bezpečnostný kľúč zo zámky.
- 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 neumiestňujte na hrubý koberec, ktorý by mohol zablockovať ventiláciu.
- Pokiaľ je poškodený elektrický kábel, nepoužívajte ho, ale kúpte si nový u autorizovaného predajcu.
- Chráňte pred vlhkosťou a vodou.
- Inštalujte tak, aby zariadenie neprekryvalo prístup k elektrickej zásuvke.
- 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.
- Nespúšťajte bežecký pás, pokiaľ na ňom stojíte. Po zapojení môže dôjsť ku krátkemu oneskoreniu, kým sa pás dá do pohybu. Pred zahájením pohybu pásu sa postavte na plastové protišmykové bočnice.
- 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. Pokiaľ by bežecký pás náhle prudko zmenil rýchlosť, vytrhnite bezpečnostný kľúč a ukončíte tréning.
- Zariadenie zapojte až potom, kedy je úplne a správne zostavené. Musí byť priklopený i kryt motora. Používajte iba uzemnenú bezpečnostnú elektrickú zásuvku. Pre väčšie zabezpečenie odporúčame použiť prepäťovú ochranu.
- Pokiaľ prístroj nepoužívate, nemal by byť zapojený v zásuvke a bezpečnostný kľúč by mal byť vytiahnutý.
- Žiadna časť prístroja nesmie brániť v používaní.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Prístroj nevystavujte priamemu slnečnému svetlu.
- Pás neumiestňujte na miesto s vysokou vlhkosťou (v blízkosti bazéna, sauny atď.)
- **Nosnosť:** 150 kg
- **Kategória:** **SB** (podľa normy EN 957) vhodné pre profesionálne a komerčné využitie so strednou presnosťou.
- **Rozmery:** Po zostavení 1 960 x 876 x 1 640 mm z toho **bežecká plocha** 1 600 x 550 mm

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

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

NÁKRES

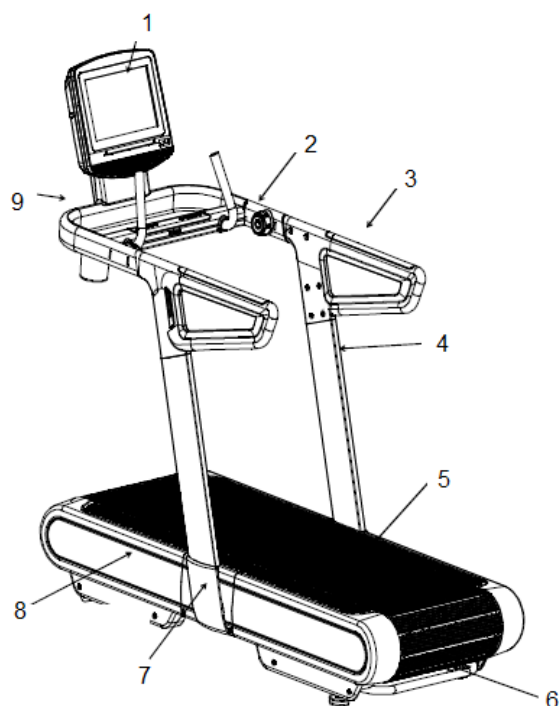


ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks	Ozn.	Názov	Ks
1	Rám náklonu	1	54	Nožička	2
2	Základňa	1	55	Šesťstranná skrutka	2
4	Držiak motora náklonu	1	56	Šesťstranná skrutka	4
5	Zostava pohyblivých koliesok	2	57	Šesťstranná skrutka	1
6	Ľavý stĺpik	1	58	Šesťstranná skrutka	1
7	Pravý stĺpik	1	59	Šesťstranná skrutka	4
8	Držiak konzoly	1	60	Ložisko koliesok (OMA-01-12-066)	2
9	Držadlo	2	61	Vonkajší kryt (OMA-01-13-468) – 1	4
10	Rám náklonu	2	62	Hnacia tyč (OMA-01-08-095)	4
11	Tyč držiadiel	1	63	Hnacia tyč	8
12	Upínací krúžok predného valca	2	64	Hnacia tyč	8
13	Upínací krúžok	2	65	Držiak valca	2
14	Hliníková reťaz	60	66	Systém pre nastavenie držiadiel	2
15	Panel konzoly	1	67	Úložný priestor	1
16	Skrutka M8 x 40 x 13	110	68	Dekoračný prúžok pre úložný priestor	1
17	Šesťstranná skrutka	8	69	Dekoračný prúžok pre úložný priestor	1
18	Šesťstranná skrutka	6	70	Rám konzoly	1
19	Imbusová skrutka	4	71	Zadný rám konzoly	1
20	Šesťstranná skrutka	12	72	Pravý kryt	1
21	Šesťstranná skrutka	14	73	Ľavý kryt	1
22	Šesťstranná skrutka	4	74	Pravé držadlo	1
23	Šesťstranná skrutka	4	75	Ľavé držadlo	1
24	Šesťstranná skrutka	2	76	Predný kryt	2
25	Šesťstranná skrutka	4	77	Zadný kryt	2
26	Samorezná skrutka	44	78	Krížová skrutka M5x20	24
27	Plochá podložka	20	79	Vodiaca kladka (OMA-01-08-103)	18
28	Plochá podložka	10	80	Vodiaca kladka (OMA-01-08-103)	56
29	Pružná podložka	14	80	Vodiaca kladka (OMA-01-08-058) –1	56
30	Podložka	240	81	Vodiaca kladka (OMA-01-08-085)	36
31	Matica	240	81	Vodiaca kladka (OMA-01-08-089)	36
32	Matica	118	82	Vodiaca kladka	18
33	Matica	10	82	Vodiaca kladka	18
34	Predný valec	1	83	Frekvenčný menič	1
35	Predné kolieska	2	84	Gulôčkové ložisko s hlbokou drážkou	2
36	Univerzálne ložisko	2	85	Koleso (OMA-05-09-019)	2

37	Zadný valec	1	86	Tlačidlá	2
38	Valec remeňa	1	87	Guľatá objímka pre hriadeľ	2
39	Synchrónne koleso	2	88	Krížová skrutka M5 x 15	8
40	Univerzálne ložisko	2	89	Krížová skrutka ST3 x 10	2
41	Podložka	120	90	Napájací kábel	1
42	Ložisko	110	91	Zásuvka (Sanwei S-03-11)	1
43	Pás pre pohon bežeckého pásu	60	92	Poistka (s káblom)	1
43	Synchrónne koleso	2	93	Prepínač	1
44	Konzola	1	94	Napájací kábel	1
45	Komunikačný kábel	1	95	Napájací kábel	1
46	Komunikačný kábel	1	96	Konzola	1
47	Komunikačný kábel	1	97	Šesťstranná skrutka M8 x 20	8
48	Panel bezpečnostného kľúča	1	98	Šesťstranná skrutka M4 x 16	12
49	Bezpečnostný kľúč	1	99	Šesťstranná skrutka M8 x 20	4
50	Servomotor	1	100	Šesťstranná skrutka M8 x 20	2
51	Motor náklonu	1	101	Ručná skrutka	2
52	Pás motora	1	102	Rám ručnej skrutky	2
53	Držiak na fľašu	1	103	Šesťstranná skrutka M8 x 35 x 20	4

POPIS PRODUKTU



1. Konzola

2. Ručná skrutka

3. Držadlá

4. Stĺpik

5. Hliníková reťaz

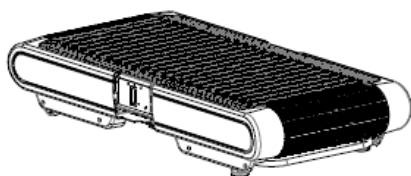
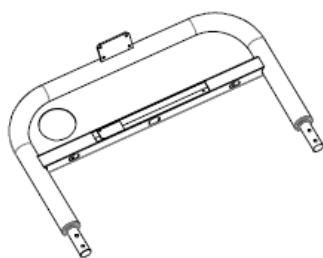
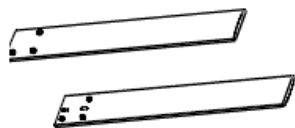
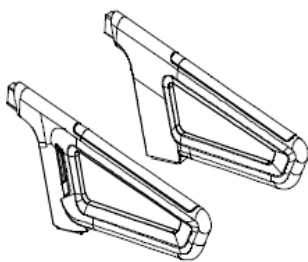
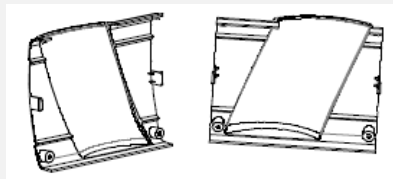
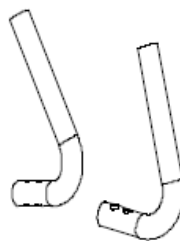
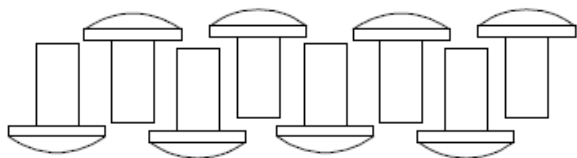
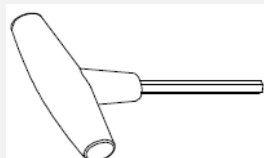
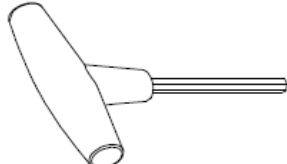
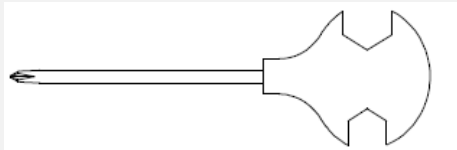
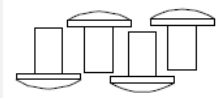
6. Rúčka pre náklon

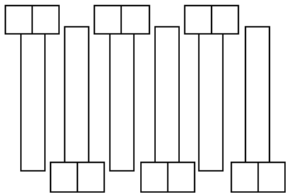
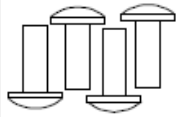
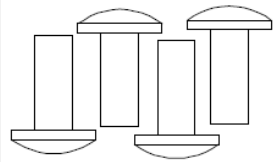
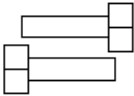
7. Kryt

8. Kryt stĺpika

9. Držiak konzoly

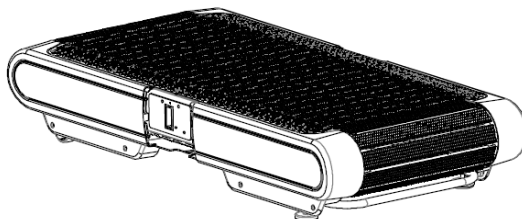
OBSAH BALENIA

		
Základňa	Rám konzoly	Stĺpiky
		
Držadlá	Kryty	Konzola
		
Predné držadlá	Držiak konzoly	Manuál
		
Šesťhranná skrutka M8 x 15 – 8 ks	Kľúč	
		
Imbusový kľúč	Kľúč	
		
Skrutkovač	Šesťhranná skrutka M8 x 20 – 4 ks	

	
Skrutka M10 x 35 – 6 ks	Skrutky ST4 x 16 – 14 ks
	
Šesťhranná skrutka M8 x 30 – 4 ks	Šesťhranná skrutka M8 x 40 x 20 – 6 ks
	
Šesťhranná skrutka M8 x 20 – 2 ks	

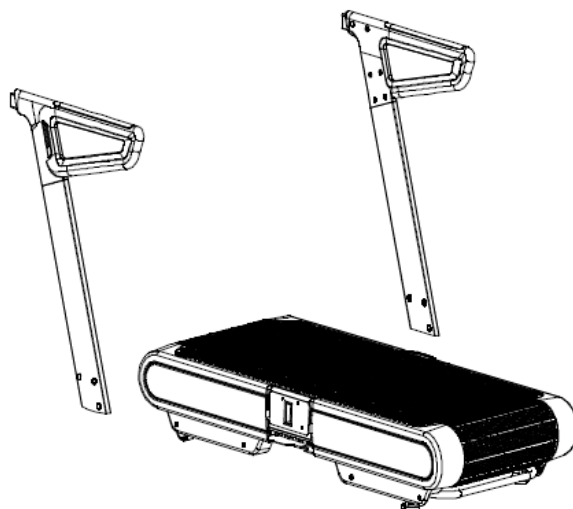
ZLOŽENIE

Vytiahnite základňu z balenia a postavte na rovnú a pevnú plochu.



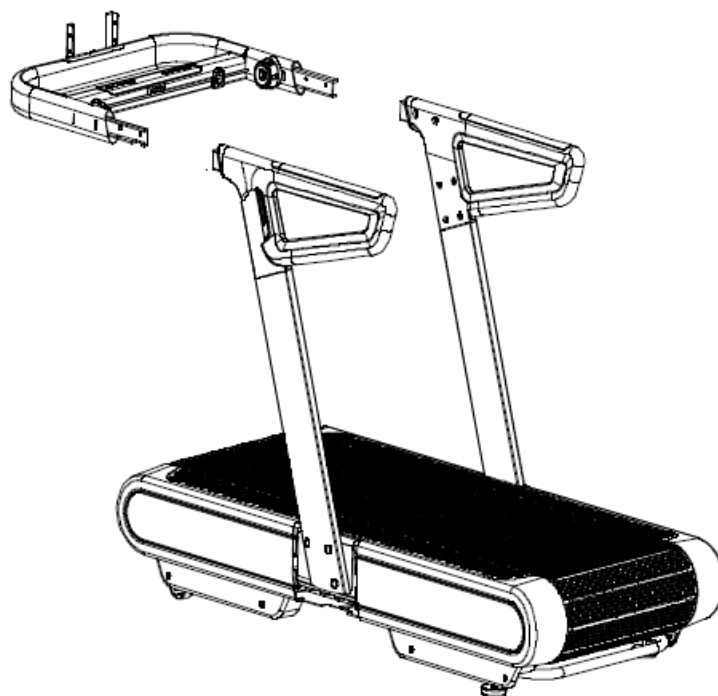
KROK 1

Spojte komunikačné káble hlavného rámu a pravého stĺpika a potom nasuňte pravý stĺpik do upínacieho krúžku a pripevnite pomocou 3 skrutiek M10 x 35. Ľavý stĺpik pripevnite rovnako ako pravý, nie je potrebné zapájať žiadne káble.



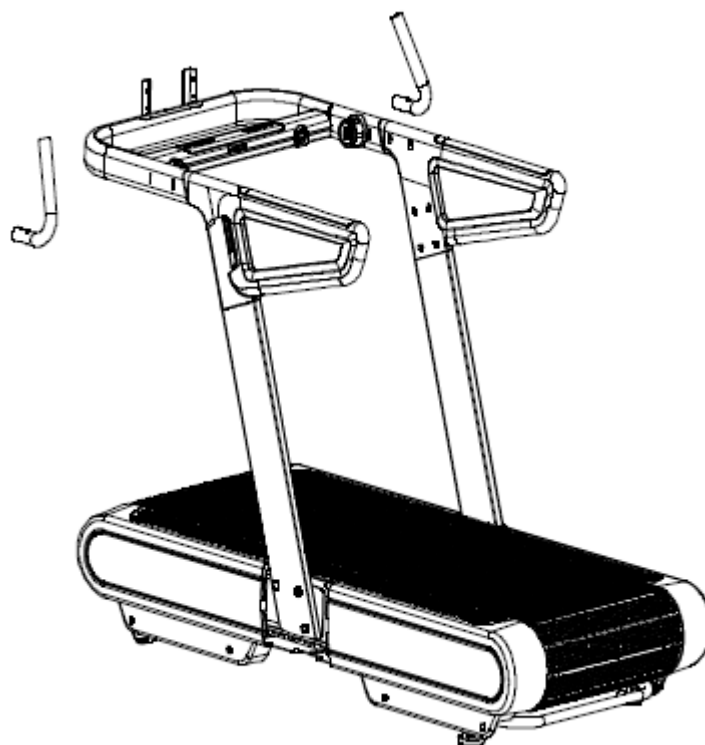
KROK 2

Pripevnite rám konzoly do pravého a ľavého stĺpika pomocou 4 skrutiek M8 x 20 a 2 skrutiek M8 x 20 zo spodnej strany.



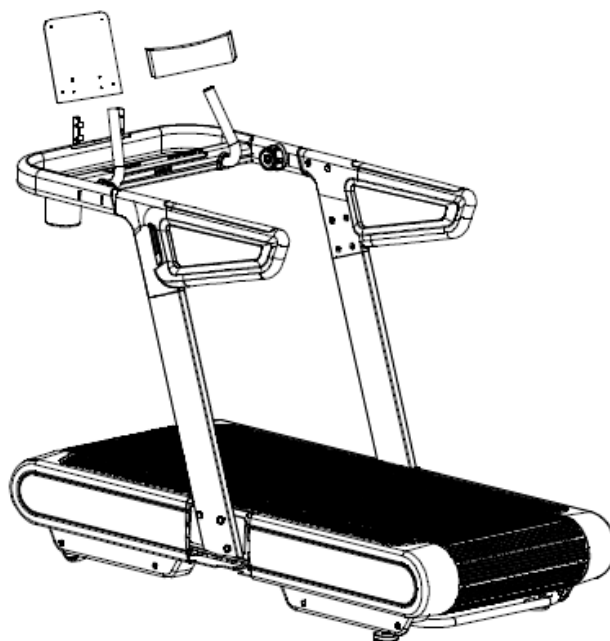
KROK 3

Pripevnite predné držiadlá do rámu konzoly pomocou 4 skrutiek M8 x 30.



KROK 4

Pripevnite držiak konzoly pomocou 4 skrutiek M8 x 35 x 20. Potom pripevnite spodnú časť držiaka konzoly pomocou 4 skrutiek ST4 x 16



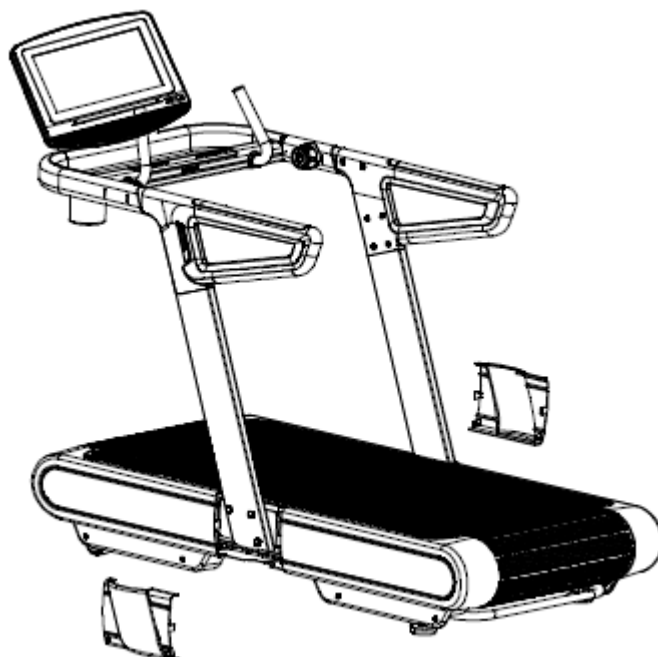
KROK 5

Pripevnite konzolu na držiak konzoly pomocou 2 skrutiek M8 x 35 x 20.



KROK 6

Pripevnite zadný kryt konzoly pomocou 6 skrutiek ST4 x 16. Potom pripevnite bočné kryty stĺpikov pomocou 4 skrutiek ST4 x 16.



KONZOLA



DISPLEJ

Displej zobrazuje 6 funkcií:

- Vzdialenosť (distance)
- Kalórie (calories)
- Čas (time)
- Náklon (incline)
- Tep (pulse)
- Rýchlosť (speed) – Defaultne zobrazí rýchlosť, v režime odporu zobrazí hodnotu odporu, v režime vibrácií hodnotu vibrácií.

	Pôvodná hodnota	Nastavenie pôvodnej hodnoty	Rozmedzie nastavenia	Zobrazené rozmedzie
Čas (min/sek)	0:00	----	----	0:00 – 99:59
Rýchlosť (km/h)	0,0	----	----	1 – 20 km/h
Náklon	0	----	----	0–15
Vzdialenosť (km)	0,0	----	----	0,0 – 99,9
Kalórie (kcal)	0,0	----	----	0 – 999

TLAČIDLÁ

START/PAUSE – Pokiaľ je pás pozastavený, stlačením tlačidla pás spustíte a rýchlosť bude na minimum. Pokiaľ je pás v prevádzke, stlačením tlačidla pás pozastavíte.

STOP – Pokiaľ je pás v prevádzke, stlačením tlačidla pás zastavíte a vynulujú sa všetky dáta. Pokiaľ stlačíte tlačidlo, keď je pás pozastavený, stlačením tlačidla vynulujete dáta.

SPEED +/- (rýchlosť) – Stlačením tlačidla upravíte rýchlosť. V nastavení taktiež môžete pomocou tlačidiel upraviť hodnoty a parametre. Pokiaľ je spustený program, stlačením tlačidla môžete upraviť rýchlosť o 0,1; odpor o 0,1 alebo vibrácie 0,1 podľa zvoleného programu. Podržaním tlačidla sa hodnoty upravujú rýchlejšie.

INCL +/- (náklon) – Stlačením tlačidla zmeníte náklon bežeckej plochy. Podržaním tlačidla sa hodnoty upravujú rýchlejšie.

RUNNING – Pokiaľ je pás pozastavený, stlačením tlačidla spustíte pás.

MANUAL – Pokiaľ je pás pozastavený, stlačením tlačidla pás vypnete.

RESISTANCE – Pokiaľ je pás pozastavený, stlačením tlačidla spustíte program odporu.

VIBRATION – Pokiaľ je pás pozastavený, stlačením tlačidla spustíte vibračný program.

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Bezpečnostný kľúč sa skladá z kľúča, spony a nylonového vlákna. V prípade poruchy alebo krízovej situácie, vytiahnutím kľúča pás okamžite zastavíte. Konzola nebude ovládateľná, displej zobrazí „---“, a ozve sa zvukový signál. Pokiaľ vložíte bezpečnostný kľúč späť, pás začne fungovať normálne.

TEST SRDCOVEJ ČINNOSTI

Spustíte pás a uchopíte obe držadlá s detektormi tepu. Pre čo najpresnejšie meranie, stojte na páse. Meranie by malo byť dlhšie ako 30 sekúnd. Hodnota by mala byť v rozmedzí 50 – 200 úderov/min.

Dáta sú iba pre referenciu a neslúžia k lekárskeym alebo liečebným účelom.

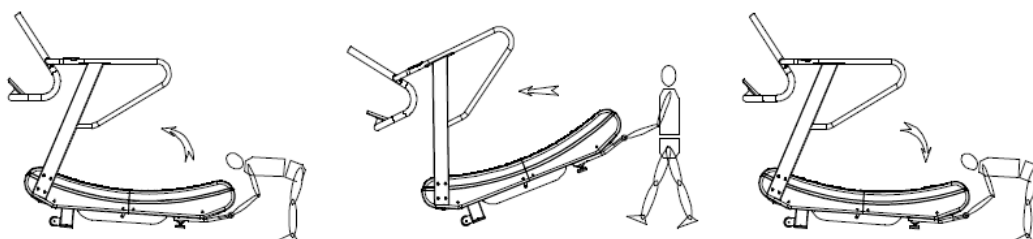
PORUCHY A CHYBOVÉ KÓDY

Porucha	Možná príčina	Možné riešenie
Systém nefunguje	Nie je pripojený do elektrickej siete alebo spustený.	Zapojte do elektrickej siete alebo spust'te pás.
	Bezpečnostný kľúč nie je správne vložený.	Znovu vložte bezpečnostný kľúč.
	Skrat obvodu.	Skontrolujte vstupy a výstupy terminálu a komunikačných káblov.
	Konvertor nie je zapojený alebo je poškodený.	Skontrolujte konvertor alebo ho nahraďte.
Náhle zastavenie	Bezpečnostný kľúč vypadol.	Vložte späť bezpečnostný kľúč.
	Systémová chyba.	Kontaktujte dodávateľa.
Nefunguje tlačidlo	Tlačidlo nereaguje.	1. Nahraďte tlačidlo a káble, 2. vymeňte plošný spoj, 3. nahraďte konzolu.
	Poškodený alebo chybne zapojený kábel.	Skontrolujte stav káblov, nahraďte alebo znovu zapojte.
E-01	Poškodená konzola.	Nahraďte konzolu.
E-02	Chybne zapojené káble alebo poškodenie motora.	Vymeňte káble motora alebo nahraďte motor.
E-03	Poškodený ovládač.	Nahraďte ovládač.
E-04	Pás nastavuje náklon.	Správa zmizne po nastavení náklonu.
E-05	Zvýšené trenie.	Premažte pás.
	Poškodený ovládač.	Nahraďte ovládač.
	Poškodený motor.	Vymeňte motor.
E-06	Poškodenie káblov motora alebo poškodenie motora.	Skontrolujte zapojenie káblov motora alebo nahraďte motor.
Nie je zobrazený tep	Skontrolujte pripojenie káblov.	1. Skontrolujte pripojenie, 2. Vymeňte káble.
	Skrat konzoly.	Nahraďte konzolu.

PRESUN

Pred presunom, znížte náklon pásu na najnižšiu polohu a vypojte z elektrického prúdu.

Zdvihnite zadnú stranu pásu a pomaly posúvajte po transportných kolieskach. Požiadajte o pomoc ďalšiu osobu.



VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA PRE CVIČENIE

Pri zahájení Vášho cvičebného programu buďte opatrný, cvičenie by nemalo trvať príliš dlho a nemali by ste cvičiť častejšie ako raz za dva dni. Dobu cvičenia predlžujte postupne každý týždeň. Nestanovujte si nedosiahnuteľné ciele. Okrem cvičenia na bežeckom páse vykonávajte i ďalšie športové aktivity, ako je napr. plávanie, tanec alebo cyklistika.

Pred cvičením sa vždy riadne zahrejte. Preťahujte sa alebo vykonávajte gymnastické cviky pre zahriatie po dobu aspoň 5 minút, znížite tým svalové napätie a predídete bolestiam.

Počas cvičenia dýchajte pravidelne a kľudne.

Dbajte na správny pitný režim počas cvičenia. Pamätajte si, že odporúčaná denná dávka tekutín je 2-3 litre a tá sa zvyšuje pri fyzickej námahe. Tekutiny, ktoré pijete by mali mať izbovú teplotu.

Pri cvičení na zariadení vždy používajte pohodlné a ľahké oblečenie i športovú obuv. Nepoužívajte príliš voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohyblivých častí zariadenia počas cvičenia.

Pravidelne si merajte Vašu srdcovú frekvenciu. Pokiaľ nie je Váš prístroj vybavený snímačom srdcovej frekvencie, poraďte sa s lekárom o tom, ako si môžete zmerať srdcovú frekvenciu sám. Stanovte si interval, v ktorom sa bude Vaša srdcová frekvencia pohybovať, tým bude tréning účinnejší. Zvážte Váš vek a telesnú kondíciu. Pre stanovenie optimálneho intervalu srdcovej frekvencie slúži nasledujúca tabuľka:

Vek	Frekvencia srdcového tepu 50 – 75% (z maximálnej srdcovej frekvencie) – optimálny tep	Maximálna srdcová frekvencia 100%
20 rokov	100 – 150	200
25 rokov	98 – 146	195
30 rokov	95 – 142	190
35 rokov	93 – 138	185
40 rokov	90 – 135	180
45 rokov	88 – 131	175
50 rokov	85 – 127	170
55 rokov	83 – 123	165
60 rokov	80 – 120	160
65 rokov	78 – 116	155
70 rokov	75 – 113	150

ZAČÍNAME

PRÍPRAVA

Pokiaľ ste starší ako 45 rokov alebo trpíte zdravotnými problémami, a ešte nikdy ste na bežeckom páse necvičili, poraďte sa o používaní prístroja so svojím lekárom.

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. Potom sa postavte na protišmykové bočné lišty pásu a chopte sa oboma rukami rukoväti. Zvoľte rýchlosť medzi 1,6 – 3,2 km/h, teda nižšiu rýchlosť, postavte sa rovno, pozerajte sa dopredu a skúste sa na pás postaviť najskôr jednou nohou. Až potom na pás stúpnete i druhou nohou a začnete cvičiť. Ako náhle si na pás zvyknete, môžete pomaly zvýšiť rýchlosť na 3 – 5 km/h a udrzte ju po dobu 10 minút. Potom zariadenie pomaly zastavte.

CVIČENIE

Najskôr sa naučte stroj ovládať. Dobré si zapamätajte, ako pás zapnúť, zastaviť a ako nastaviť rýchlosť a sklon. Akonáhle si na ovládanie zvyknete, skúste na páse rovnomerným tempom prejsť 1

km a zaznamenajte si, ako dlho Vám to trvalo. Malo by Vám to zabrať 15 – 25 minút. Potom skúste prejsť 1 km pri rýchlosti 4,8 km/h (doba trvania približne 12 minút). Cvičenie niekoľkokrát opakujte. Potom si môžete zvýšiť rýchlosť a uhol sklonu a cvičiť zhruba 30 minút. Neponáhľajte sa, vytrvalá chôdza prospieva Vášmu zdraviu.

FREKVENCIA

Optimálna frekvencia cvičenia je 3 – 5 krát 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.

AKO CVIČIŤ

Najlepšie je cvičiť 15 – 20 minút. Zahrievacia fáza by mala trvať okolo 2 minút za rýchlosti 4,8 km/h. Potom zvýšte rýchlosť na 5,3 a 5,8 km/h, každá fáza by mala trvať asi 2 minúty. Potom pridávajte rýchlosť vždy každé 2 minúty o 0,3 km/h a zrýchľujte, dokým sa Vám nezrýchli dych. Pozor, dýchanie Vám nesmie robiť problémy. Pokračujte s cvičením pri tejto rýchlosti. Pokiaľ by ste mali problémy s dychom, znížte rýchlosť opäť o 0,3 km/h. Nakoniec si ponechajte 4 minúty na spomalenie. Pokiaľ by Vám zvyšovanie náročnosti pomocou rýchlosti nevyhovovalo, môžete zvýšiť náročnosť nastavením sklonu. Pozvoľné zvyšovanie uhla 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/h a potom každé 2 minúty vždy o 0,3 km/h 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 bežecký pás alebo do medzier zariadenia. Zabráňte tak prípadnému opotrebeniu a poškodeniu zariadenia. Obliekajte sa pohodlne.

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 istý najvhodnejšou rýchlosťou, riadte sa nasledujúcimi údajmi:

Rýchlosť 1–3.0 km/h	telesne slabší jedinci
Rýchlosť 3.0–4.5 km/h	pohybovo menej 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	rekreační bežci
Rýchlosť 9.0–12.0 km/h	stredne zdatní 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.

POKYNY K CVIČENIU

ZAHRIEVACIA FÁZA

Táto fáza slúži k prekrveniu celého tela a k zahriatiu svalstva. Znižuje taktiež riziko kŕčov a svalového poranenia. Odporúčame vykonávať nižšie uvedené zahrievacie cviky. Pri preťahovaní zotrvať v krajnej polohe približne 30 sekúnd, nevykonávajte trhavé pohyby a nekmitajte. V prípade, ak pocítite bolesť, okamžite cvik prerušte.

	Dotyky prstov na nohách Pomaly sa predkloňte v bokoch. Chrbát a paže majte uvoľnené. Potom ich napnite dolu smerom k prstom na nohách, toľko koľko ste schopný. Vydržte 15 sekúnd. Mierne pokrčte kolená.
	Zdvíhanie ramien Zdvihnite pravé rameno nahor smerom k uchu a vydržte 2 sekundy. Potom ho spustíte dolu a zdvihnete ľavé rameno.
	Pretáhovanie zadnej strany stehien Posaďte sa a pravú nohu natiahnite dopredu. Podrážku ľavej nohy primknite k vnútornej strane stehna pravej nohy. Napnite pravú ruku pozdĺž pravej nohy nakoľko ste schopný. Vydržte 15 sekúnd a zvoľnite. To isté opakujte s ľavou nohou a ľavou pažou.
	Pretáhovanie bokov Paže zdvihnite nad hlavu a pravú pažu napnite smerom k stropu, nakoľko to pôjde. Vypínajte horné telesné partie smerom k pravému boku. Potom to isté opakujte s ľavým bokom.
	Lýtka a Achillove šľachy Oprite sa o stenu tak, že nohy budú vedľa seba a ruky budú predpažené. Napnite pravú nohu smerom von a ľavú ponechajte na zemi. Prehnite ľavú nohu a zaprite sa smerom dopredu tak, že pravé bedro budete tlačiť smerom ku stene. Vydržte 15 sekúnd. Nechajte nohu napnutú a opakujte s druhou nohou.
	Otáčanie hlavou Hlavu nakloňte vpravo a napnite ľavú časť krku. Vydržte 20 sekúnd. Vráťte späť a opakujte pre druhú stranu krku. Opäť vydržte 20 sekúnd. Pomaly dajte hlavu dopredu a prepnite krk. Hlavou príliš nekmitajte. Opakujte niekoľkokrát po sebe.

UPOKOJENIE PO CVIČENÍ

Táto fáza slúži k upokojeniu činnosti kardiovaskulárnej sústavy a uvoľneniu svalstva. Mala by trvať približne 5 minút. Môžete opakovať zahrievacie cviky alebo pokračovať v cvičení zvolneným tempom. Pretiahnutie svalov po cvičení je nesmierne dôležité – opäť je potrebné sa vyvarovať trhavých pohybov a kmitaniu.

So zlepšujúcou sa kondíciou môžete predlžovať dĺžku a zvyšovať intenzitu cvičenia. Trénujte pravidelne, najmenej trikrát do týždňa. Cvičenie si v rámci týždňa rovnomerne rozvrhnite

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 iba pre domáce 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 spôsobilý 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 profesionálna alebo 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.

ÚDRŽBA

Pred každým použitím bežeckého pásu vykonajte vizuálnu kontrolu bežeckého pásu, pri poškodení bežecký pás nepoužívajte. Skontrolujte utiahnutie všetkých skrutkových spojov, v prípade potreby skrutkové spoje utiahnite. Skontrolujte stav namazania bežeckého pásu, medzi bežeckou plochou a bežeckou doskou. Po celej ploche bežeckej dosky sa musí nachádzať jemný olejový film. V prípade potreby namažte silikónovým olejom určeným na mazanie bežeckých pásov.

ČISTENIE

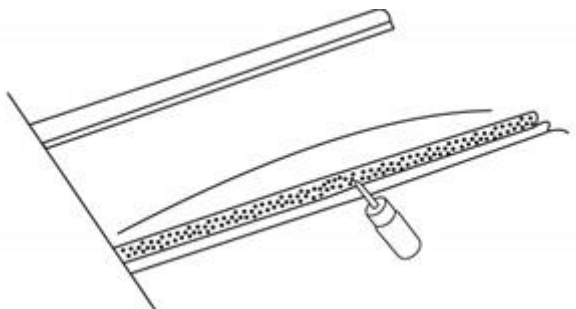
Pravidelne čistite pás a chodeckú plochu od prachu a nečistôt pomocou vlhkej handričky a malého množstva neagresívneho čistiaceho prostriedku.

Po použití vždy očistite stroj od potu.

MAZANIE

Pás je potrebné pred každým použitím skontrolovať, v prípade potreby namazať. Medzi bežeckou plochou a bežeckou doskou musí byť neustále jemný olejový film. Vždy používajte iba silikónové oleje určené na mazanie bežeckých pásov.

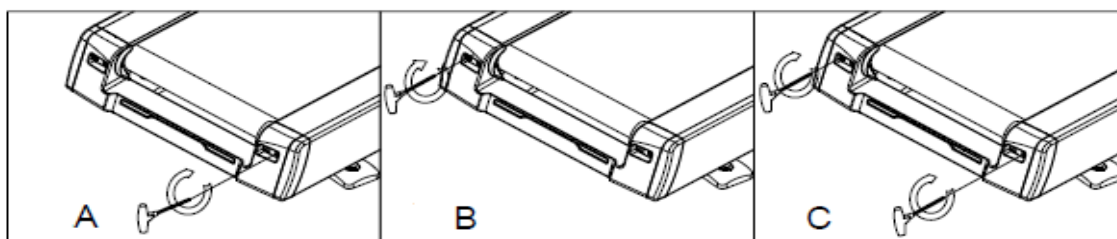
Nadvihnite pás na jednej strane a aplikujte mazivo rovnomerne a čo najbližšie k stredu. Opakujte na druhej strane. Potom chodte na páse po dobu 5 min. Používajte iba silikónový olej od Vášho dodávateľa.



SPRÁVNE VYPNUTIE A VYCENTROVANIE PÁSU A REMEŇA

Pre zaistenie správneho chodu zariadenia a jeho maximálnu efektivitu je potrebné pás správne vycentrovať a napnúť. Položte pás na rovnú zem a rozbehnite ho rýchlosťou 6 – 8 míľ/hod. Pozorujte, či pás beží rovno. Pokiaľ pás vybočuje vpravo, zastavte zariadenie a vytiahnite bezpečnostný kľúč. Potom pootočte pravou regulačnou skrutkou o $\frac{1}{4}$ otočky v smere hodinových ručičiek. Vložte bezpečnostný kľúč späť, zapnite stroj a nechajte ho bežať. Pokiaľ ani teraz nebeží úplne rovno, opakujte postup, dokým sa pás nevycentruje.

- **Obr. A** – Pokiaľ pás vybočuje vľavo, vypnite zariadenie a vytiahnite bezpečnostný kľúč. Otočte ľavou regulačnou skrutkou o $\frac{1}{4}$ otočky v smere hodinových ručičiek. Potom zariadenie opäť zapnite a nechajte bežať. Postup opakujte, dokým sa pás nedostane do strednej polohy.
- **Obr. B** – Po vycentrovaní sa pás môže časom opäť vychýliť a bude potrebovať opätovné nastavenie. Vypnite zariadenie a vyberte bezpečnostný kľúč. Otáčajte pravou i ľavou regulačnou skrutkou o $\frac{1}{4}$ otočky v smere hodinových ručičiek. Potom sa na pás postavte a kontrolujte jeho napnutie. Postup opakujte tak dlho, dokým pás nemá správnu polohu (Obr. C).



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 odnesť 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.

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 s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. 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.

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

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodborným repasom
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- 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 použitie: SC, S – na komerčné použitie)

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 reklamacii 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