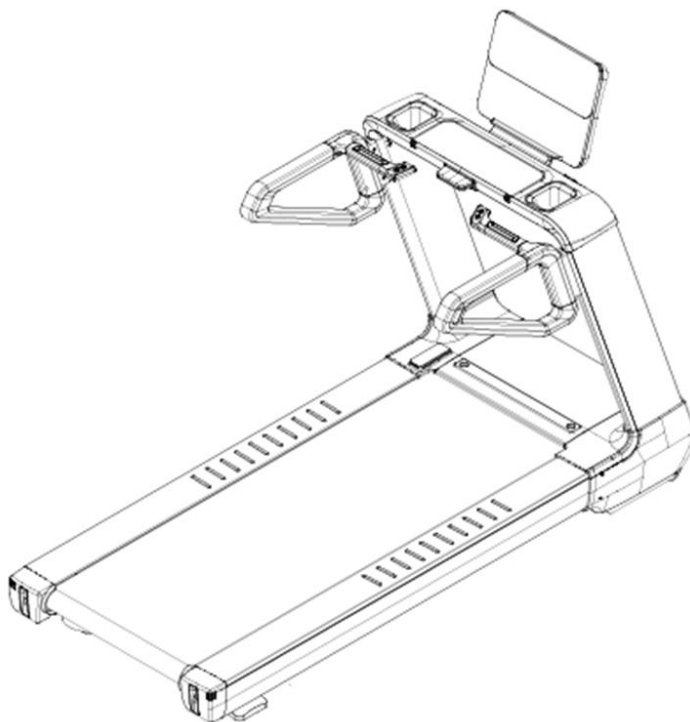




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 26293 Bežecký pás inSPORTline Guardian G10



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
MONTÁŽ.....	4
ŠPECIFIKÁCIE	9
KONZOLA.....	9
FUNKCIE	9
TLAČIDLÁ.....	10
PROGRAMY	10
ÚDRŽBA A SKLADOVANIE	12
PRAVIDELNÁ KONTROLA	13
BEZPEČNÉ CVIČENIE	13
PRED ZAHÁJENÍM CVIČENIA	14
ZAHRIEVACIA FÁZA.....	14
SKLADOVANIE	15
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA.....	15
CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU	15
APLIKÁCIA MAZIVA	16
ZOZNAM ČASTÍ.....	17
NÁKRES	20
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	21
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	21

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

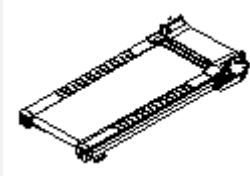
- Pred používaním si prečítajte manuál a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Pripnite si bezpečnostný kľúč k odevu alebo k opasku pred začatím cvičenia.
- Počas cvičenia pohybujte pažami prirodzene, rovno vpred. Nepozerajte sa dole k nohám. Iba jedna osoba smie zariadenie používať v daný čas.
- Rýchlosť regulujte vždy postupne, nie príliš prudko.
- V prípade nebezpečenstva stlačte pohotovostné tlačidlo alebo vytrhnite bezpečnostný kľúč zo zámky.
- Zariadenie opúšťajte až keď už úplne stojí.
- Dodržujte všetky montážne pokyny. Montáž smie vykonávať iba dospelá osoba.
- Držte mimo dosahu detí a domácich zvierat. Nenechávajte deti bez dozoru ani v blízkosti zariadenia. Prístroj je určený iba dospelým osobám.
- Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to obzvlášť nutné, ak máte zdravotné komplikácie alebo ak prekonávate liečbu alebo ak 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 zablokovať ventiláciu.
- Pokiaľ je poškodený elektrický kábel, nepoužívajte ho, ale kúpte si nový u autorizovaného predajcu.
- Chráňte pred vlhkosťou a vodou.
- Inštalujte tak, aby zariadenie neprekrývalo prístup k elektrickej zásuvke.
- V miestnosti nepoužívajte aerosólové spreje.
- Ak je zariadenie v prevádzke, neodstraňujte ochranný kryt. Pokiaľ je to nutné za účelom údržby, musí sa zariadenie najprv 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, než sa pás dá do pohybu. Pred zahájením pohybu pásu sa postavte na plastové protišmykové bočnice.
- Necvičte 40 minút po konzumácii jedla.
- Najprv zahrejte svaly vhodnými cvikmi, aby ste zmiernili riziko vzniku kŕča.
- Do zásuviek a zdierok nekladajte 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 prvýkrát, držte sa pevne držiadiel, kým si na zariadenie nezvyknete.
- 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, čo je plne a správne zostavené. Musí byť priklopený aj 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 žiareniu.
- Pás neumiestňujte na miesto s vysokou vlhkosťou (v blízkosti bazéna, sáun atď.).
- Nepretržitá prevádzka nesmie prekročiť 2 hodiny.
- Ak pás nie je v prevádzke odoberte bezpečnostný kľúč, aby ste predišli zneužitiu stroja.
- **Prevádzková teplota:** 5 – 40 °C
- **Nosnosť:** 180 kg
- **Kategória:** SB vhodné pre komerčné používanie so strednou presnosťou.

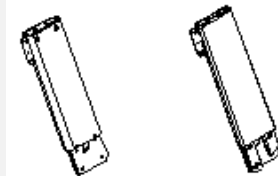
BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE: Pri rýchlosti nad 14 km/h nepoužívajte snímače tepovej frekvencie v rukoväti.

VAROVANIE! Systém na monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

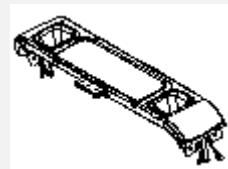
MONTÁŽ



1. Hlavný rám



3. L/R stĺpik



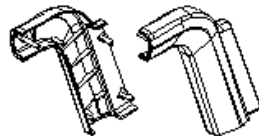
4. Hlavný držiak konzoly



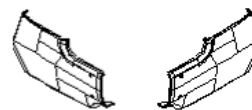
5. Držiak konzoly



7. L/R držadlo



36. L/R kryt držiadiel



40. L/R bočné kryty



68. Kľúč #5



69. Kľúč #6



70. Kľúč #8



71. Kľúč



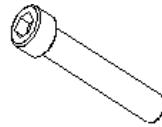
72. Kľúč 17/22



73. Klúč 34



89. Skrutka M6 x 20



90. Skrutka M8 x 25



94. Skrutka M8 x 15



109. Skrutka BT4.0 x 15L



141. Kábel



160. Krytka



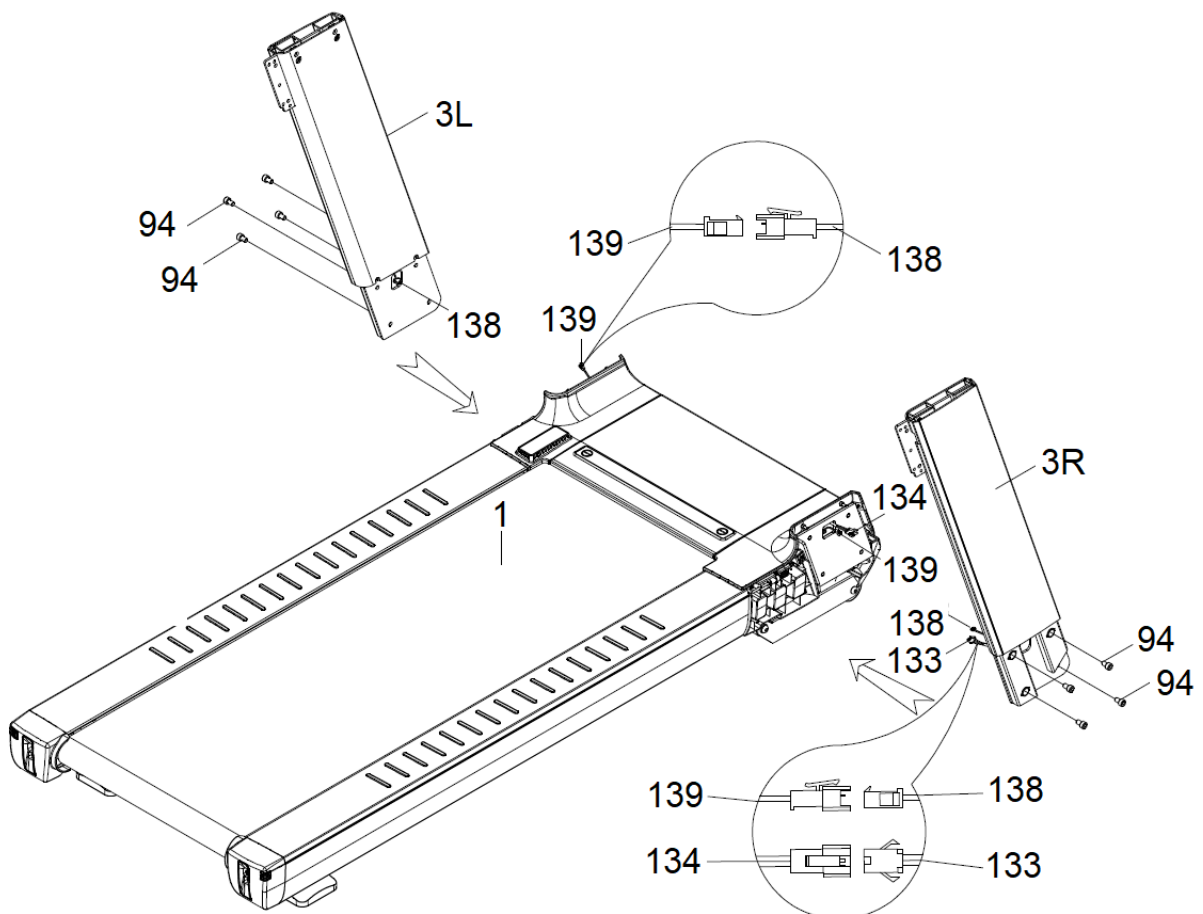
162. Skrutka M8 x 15



170. Konzola

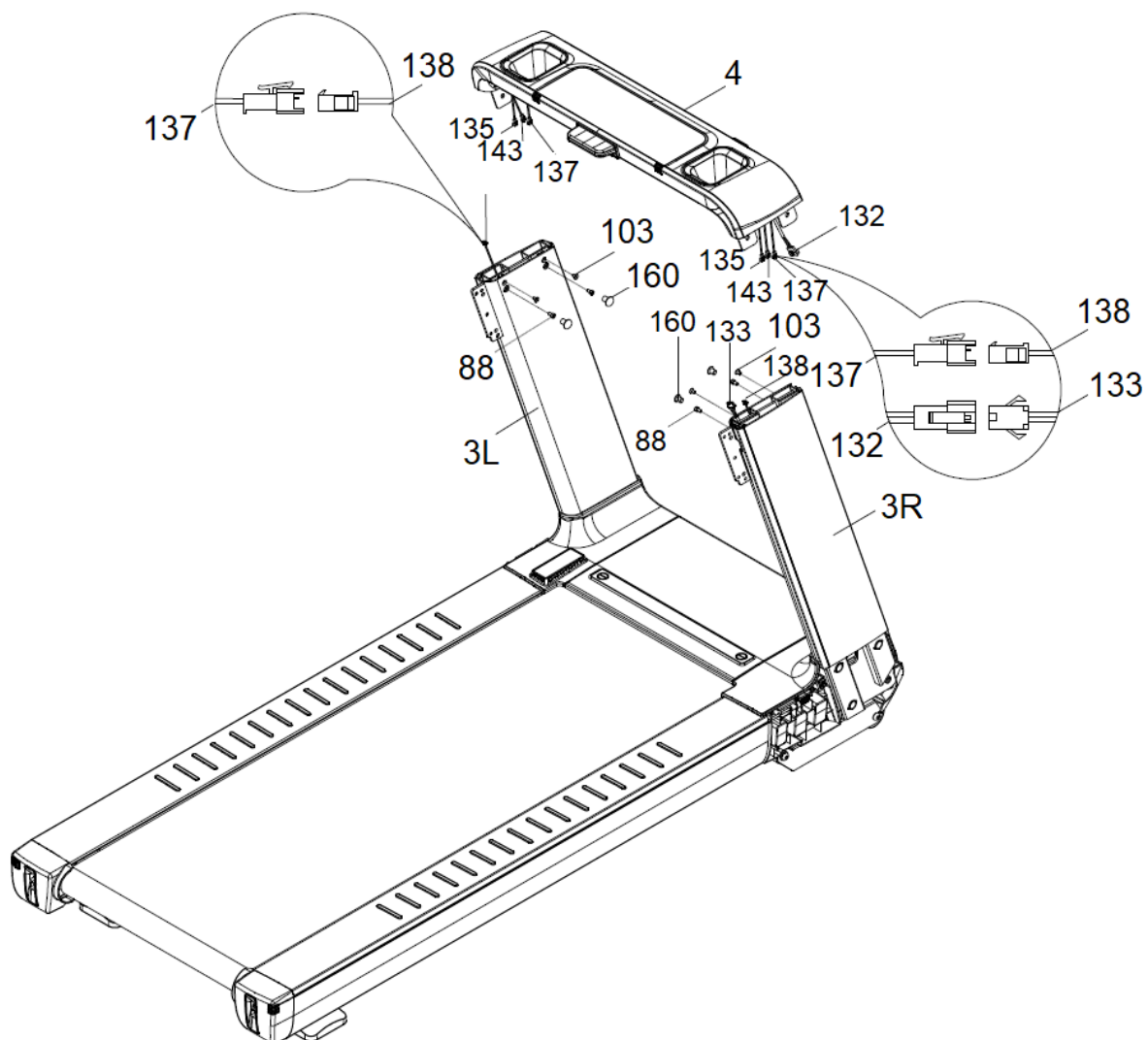
Krok 1

Pripevnite stípkovy (3 L/R) na hlavný rám (1) pomocou skrutiek M10 x 15 (94). Spojte káble (138 a 139) na ľavej strane. Spojte káble (138 a 134) na pravej strane.



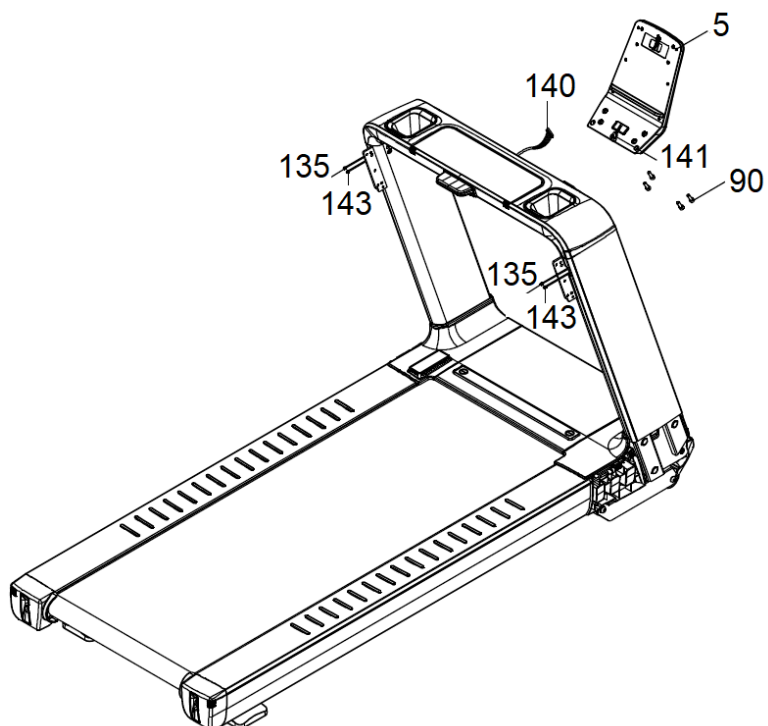
Krok 2

Spojte káble vedúce zo stĺpikov (3 L/R) s káblami z hlavného držíaka konzoly (4). Hlavný držiak konzoly (4) pripevnite k stĺpikom (3 L/R) pomocou 4 skrutiek M6 x 10 (103), 4 skrutiek M6 x 10 (88) a potom pripevnite krytky (160).



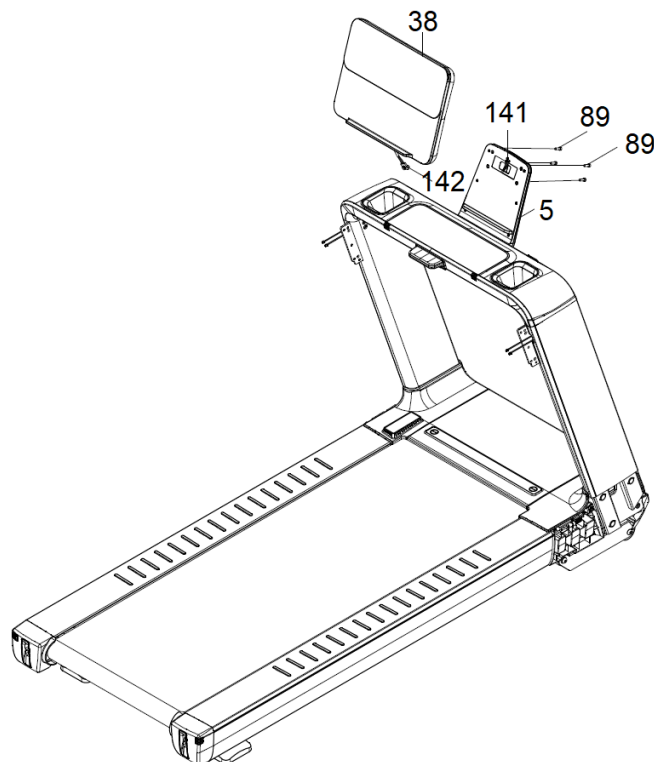
Krok 3

Zapojte kábel (141) z držiaka konzoly (5) do kábla (140) z hlavného držiaka konzoly (4). Držiak konzoly (5) pripevnite na hlavný držiak konzoly (4) pomocou 4 skrutiek M8 x 25 (90). Vytiahnite káble (135 a 143) zo stĺpikov.



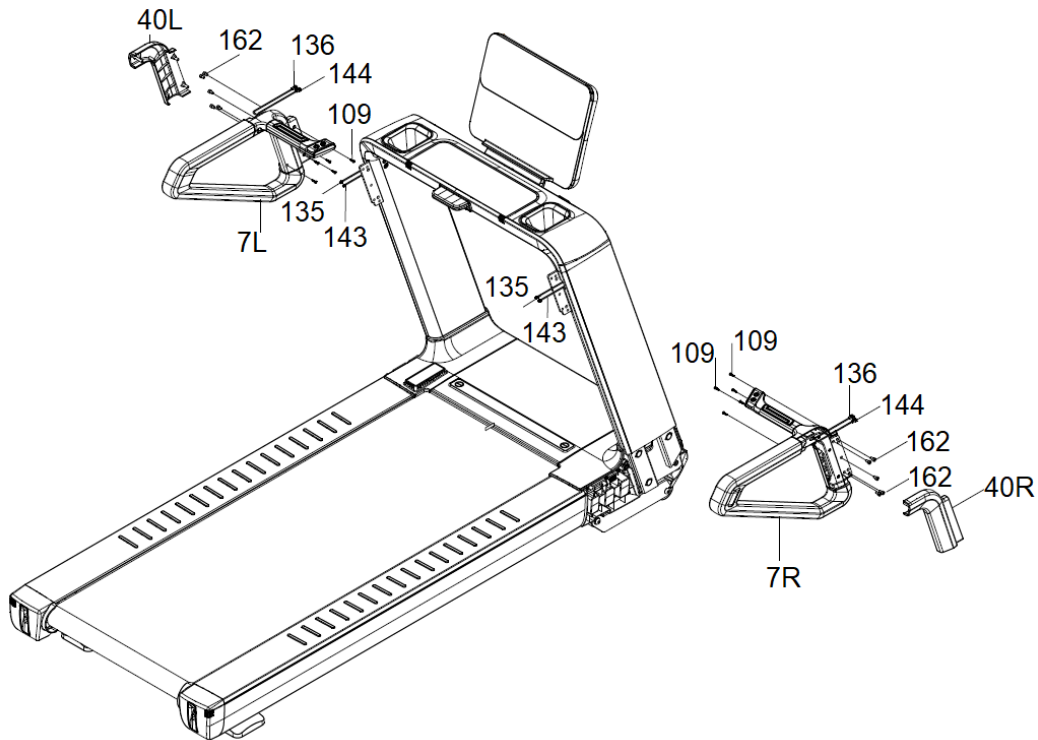
Krok 4

Pripojte kábel (142) z konzoly (38) s káblom (141) z držiaka konzoly (5). Konzolu (38) pripevnite na držiak konzoly (5) pomocou 4 skrutiek M6 x 20 (89).



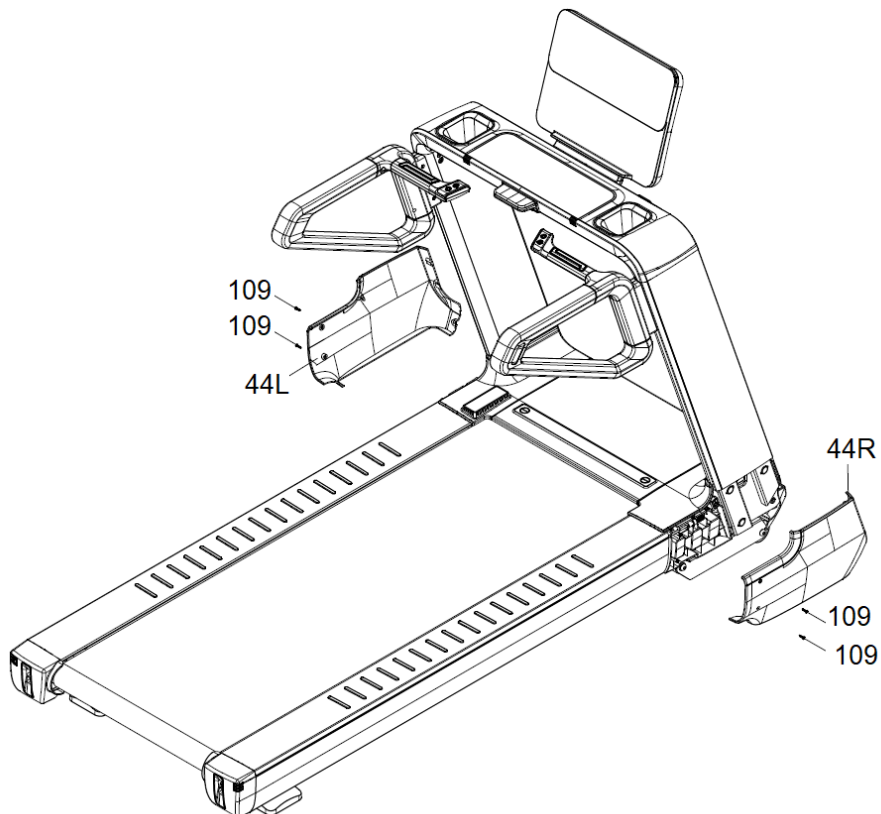
Krok 5

Spojte káble (135 a 143) zo stĺpikov s káblami (136 a 144) z držiadiel (7). Držadlá (7) upevnite na stĺpiky pomocou 5 skrutiek M8 x 15 (162). Potom na držadlá upevnite kryty (40) pomocou skrutiek BT4.0 x 15 (109).



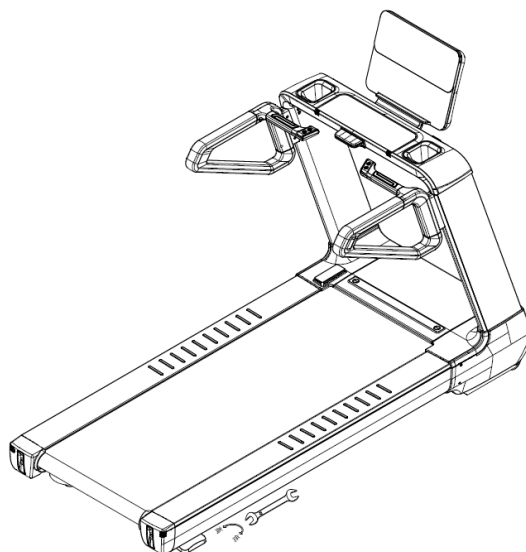
Krok 6

Pripevnite bočné kryty (44) pomocou skrutiek BT 4.0 x 15 (109).



Krok 7

Vyrovnajete pás pomocou nožičiek.



ŠPECIFIKÁCIE

Rozmery	2 055 x 870 x 1 500 mm	Rýchlosť	0,8 – 20 km/h
Náklon	0 – 18 %	Motor	6,0 HP (max)
Bežecká plocha (mm)	580 x 1 600	Vstup	240V/50 Hz
Netto hmotnosť	185 kg	Výkon	2200 W
Nosnosť	180 kg	Prevádzková teplota	0 – 28 °C
LED zobrazenie	Náklon, rýchlosť, čas, vzdialenosť, kalórie, pulz, počet krokov.		

KONZOLA

FUNKCIE

Náklon	0 – 18 %
Vzdialenosť / počet krokov (distance/steps)	Ak hodnota presiahne maximum, začne sa zobrazovať od 0. Ak je nastavený odpočet, bude sa hodnota odpočítavať od nastavenej hodnoty do 0, potom sa prepne do pohotovostného režimu. Vzdialenosť: 0,00 – 99,99 Kroky: 0 – 9999
Čas (time)	Ak hodnota presiahne maximum, začne sa zobrazovať od 0. Ak je nastavený odpočet, bude sa hodnota odpočítavať od nastavenej hodnoty do 0, potom sa prepne do pohotovostného režimu. 0:00 – 99:59
Pulz/kalórie (pulse/calories)	Ak hodnota presiahne maximum, začne sa zobrazovať od 0. Ak je nastavený odpočet, bude sa hodnota odpočítavať od nastavenej hodnoty do 0, potom sa prepne do pohotovostného režimu. Pulz: 22 – 250 Kalórie: 0 – 9999

Rýchlosť (speed)	0.8 – 20 km/h
------------------	---------------

TLAČIDLÁ

Start	Stlačením spustíte pás.
Stop	Počas prevádzky, stlačením zastavíte pás.
Mode	Môžete vybrať odpočet času, vzdialenosti a kalórií.
Program	Môžete vybrať jeden z 24 prednastavených programov P1 – P24, 2 používateľské programy a 3 pulz programy.
Speed +	Zvýšite rýchlosť (alebo inú hodnotu) o 0,1.
Speed -	Znížite rýchlosť (alebo inú hodnotu) o 0,1.
Incline +	Počas prevádzky zvýšite náklon.
Incline -	Počas prevádzky znížite náklon.
Speed 3, 6, 9	Rýchly výber rýchlosti.
Incline 3, 6, 9	Rýchly výber náklonu.

PROGRAMY

Manuálny program

Po zapojení a spustení pásu sa pás po 2 sekundách prepne do pohotovostného režimu. Stlačením START pás spustíte, rýchlosť bude na najnižšej hodnote, všetky údaje sa budú pripočítavať. Rýchlosť a náklon môžete zmeniť pomocou tlačidiel Speed a Incline.

Programy odpočtu

Odpočet času: V pohotovostnom režime 1x stlačte tlačidlo MODE. Bude blikať displej TIME, pôvodná hodnota je 30. Pomocou tlačidiel SPEED +/- upravíte hodnotu o 1 v rozsahu 5:00 – 99:00. Stlačením START spustíte nastavený odpočet, akonáhle hodnota dosiahne 0, pás sa zastaví. Rýchlosť a náklon je možné upraviť počas prevádzky.

Odpočet vzdialenosti: V pohotovostnom režime 2x stlačte tlačidlo MODE. Bude blikať displej DISTANCE, pôvodná hodnota je 5,00. Pomocou tlačidiel SPEED +/- upravíte hodnotu o 0,1 v rozsahu 0,50 – 99,00. Stlačením START spustíte nastavený odpočet, akonáhle hodnota dosiahne 0, pás sa zastaví. Rýchlosť a náklon je možné upraviť počas prevádzky.

Odpočet kalórií: V pohotovostnom režime 3x stlačte tlačidlo MODE. Bude blikať displej CALORIE, pôvodná hodnota je 100. Pomocou tlačidiel SPEED +/- upravíte hodnotu o 10 v rozsahu 20 – 990. Stlačením START spustíte nastavený odpočet, akonáhle hodnota dosiahne 0, pás sa zastaví. Rýchlosť a náklon je možné upraviť počas prevádzky.

Prednastavené programy

V pohotovostnom režime stlačením tlačidla PROGRAM môžete vybrať program P1 až P24. Pôvodná hodnota času je 30:00, pomocou tlačidiel SPEED +/- môžete hodnotu upraviť. Akonáhle čas dosiahne 0, pás sa zastaví.

Speed – rýchlosť

Incline – náklon

Jeden segment programu je nastavený čas vydelený 10.

Prog	Times	SETTING TIME 30 Minutes/ 10 = EVERY GARDE TIME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	1	4	3	4	3	5	4	2	5
	INCLINE	1	1	2	3	3	1	2	2	3	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	5	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	4	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	6	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	10	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	5	6	7	7	5	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	10	6	3
P12	SPEED	3	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	10	10	10	10	6	3
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	5	4	4
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	4	5	6	7	8	8	5	3	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	10	4	3	2
	INCLINE	6	6	10	10	3	3	3	7	1	0
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	10	10	10	7	1	0
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	4	1
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	2	2
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	3	6	6	3	5	9	3	5	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	10	1
	INCLINE	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2

Používateľské programy

Používatelia si môžu pripraviť vlastné programy U1 a U2. Prednastavený čas je 30:00, hodnotu môžete upraviť pomocou tlačidiel SPEED +/- . Stlačením MODE potvrdíte čas a potom nastavte rýchlosť pomocou tlačidiel SPEED +/- a náklon pomocou tlačidiel INCLINE +/- . Stlačením MODE hodnotu potvrdíte a presuniete sa na ďalší segment. Potom sa spustí odpočet času a po dosiahnutí 0 sa program zastaví.

Pulz program

V pohotovostnom režime stlačením tlačidla PROGRAM vyberte HRC1, HRC2, HRC3, prednastavený čas je 30:00, hodnotu môžete upraviť pomocou tlačidiel SPEED +/- . Stlačením MODE čas potvrdíte a presuniete sa na nastavenie veku (AGE). Po nastavení veku sa spustí program. Po dosiahnutí 0 sa program zastaví.

Pulz program kontroluje hodnotu pulzu každých 15 sekúnd. Ak je detegovaný pulz nižší ako je cieľová hodnota, zvýši sa náklon alebo rýchlosť, mení sa v cykle. Ak je pulz vyšší ako je cieľová hodnota, zníži sa náklon alebo rýchlosť, mení sa v cykle. Hodnoty sa menia: rýchlosť 0,2 / náklon 1.

Cieľové hodnoty pulzu:

HRC1 – (220-vek) x 0,65

HRC2 – (220-vek) x 0,75

HRC3 – (220-vek) x 0,85

Test detekcie pulzu

Uchopte držadlá po dobu 5 sekúnd, mali by byť zobrazené hodnoty na displeji PULSE.

Pohotovostný režim

Pás sa po 4 min neaktivity prepne do pohotovostného režimu z dôvodu šetrenia energie. Stlačením akéhokoľvek tlačidla systém prebudíte.

Nastavenie jednotky merania a vycentrovania náklonu

Stlačte START, vypojte a zapojte bezpečnostný kľúč. V SPEED displeji je zobrazené (SI – metrický, ENG – imperiálny) systém zobrazenia jednotiek. Pomocou tlačidiel SPEED +/- vyberte preferovaný systém.

Ak v pohotovostnom režime stlačte súčasne tlačidlá SPEED +/- a INCLINE +/-, pás si automaticky vycentruje náklon.

Hrudný pás

Pre nekódovaný analógový 5 kHz signál.

Odporúčame Sigma 5 kHz (dosah 1 meter, s možnosťou výmeny batérie) alebo Polar T34 (dosah 4 m, bez možnosti výmeny batérie).

ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

SKLADOVANIE

Pás skladujte na suchom a tienistom mieste. Chráňte pred prachom. Pred uložením vyťahnite zo zásuvky (ak je možné aplikovať na daný produkt).

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

Nikdy neodstraňujte ochranné kryty.

Pás je určený iba na vnútorné používanie, nepoužívajte vo vlhkých priestoroch.

Pravidelne kontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek a matíc.

ÚDRŽBA

Na 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 opotrebovaniu a či sú riadne dotiahnuté.

MESAČNÁ KONTROLA

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

Neodporúčame vykonávať akékoľvek interné opravy/úpravy.

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

BEZPEČNÉ CVIČENIE

Pred cvičením sa poraďte s 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. Ak používate zariadenie častejšie, môžete si zvoliť medzi chôdzou a behom. Ak 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.

PRED ZAHÁJENÍM CVIČENIA

PRÍPRAVA

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

Skôr než sa na pás postavíte, vyskúšajte si, ako sa stroj ovláda. Predovšetkým sa správne naučte stroj spúšťať a zastavovať. Venujte pozornosť aj ovládaniu rýchlosti. Všetko opakujte, kým si na ovládanie nezvyknete.

CVIČENIE

Najprv sa naučte stroj ovládať. Dobre si zapamätajte, ako pás rozbehnúť, zastaviť a ako usmerniť rýchlosť. Akonáhle si na ovládanie zvyknete, skúste na páse ujsť 1 km stabilnou rýchlosťou a pokúste sa vylepšiť čas. Malo by vám to zabrať cca 15 – 25 minút. Potom skúste ujsť 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 sa. Pamätajte, že cvičením si zlepšujete zdravie a že by pre Vás malo byť zábavou.

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.

PRÍPRAVA A SPALOVANIE KALÓRIÍ

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, znižujte 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.

ZAHRIEVACIA FÁZA

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



Dotyky prstov na nohe

Predkloňte sa v bokoch. Majte uvoľnený chrbát a paže a predkloňte sa vpred k prstom na nohe. Vytrvajte v pozícii 15 sekúnd. Mierne pokrčte kolená.



Horné partie stehien

Jednou rukou sa oprite o stenu. Jednu ruku dajte dole za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, toľko koľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a opakujte s druhou nohou.



Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte taktiež s ľavou nohou.



Vnútorne strany stehien

Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. Kolená tlačte dolu. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ to bude možné.



Lýtka a Achillove šľachy

Oprite sa o stenu s jednou nohou dozadu a s pažami smerom vpred. Pravú nohu napnite a ľavú nohu ponechajte na zemi. Ľavú nohu prikrčte a tlačte vpred tak, že bedro tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

SKLADOVANIE

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

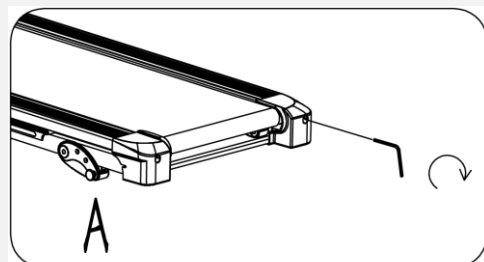
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný na profesionálne a komerčné použitie. Akékoľvek iné používanie je zakázané a môže byť pre používateľov nebezpečné. Za akúkoľvek ujmu spôsobenú nesprávnym a zakázaným zaobchádzaním so strojom nie sme zodpovední.
- Predtým, než 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 na cvičenie. Pokiaľ pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné problémy, ihneď cvičenie ukončite. Ak bolesť pretrvá, okamžite navštívte lekára.
- Tento bežecký pás nie je vhodný ako profesionálna lekárska pomôcka. Tiež ho nemožno využiť na liečebné účely.
- Snímač tepovej frekvencie nie je lekárskeho prístrojom. Podáva iba orientačné informácie o Vašej priemernej tepovej frekvencii a akákoľvek navrhovaná tepová frekvencia nie je medicínsky záväzná. Snímané dáta nemusia byť s ohľadom na nekontrolovateľné ľudské a okolité faktory vždy presné.

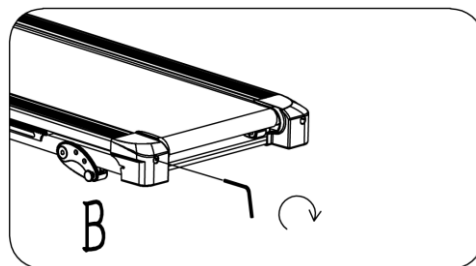
CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Položte bežecký pás na rovnú plochu a nastavte rýchlosť na 6 – 8 km/h, aby ste zistili, či sa vychýľuje.

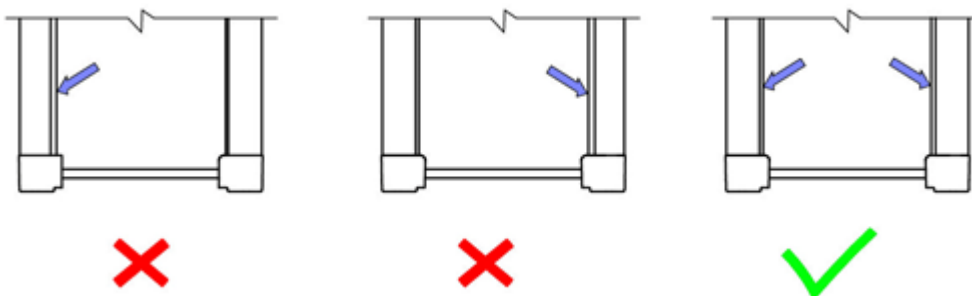
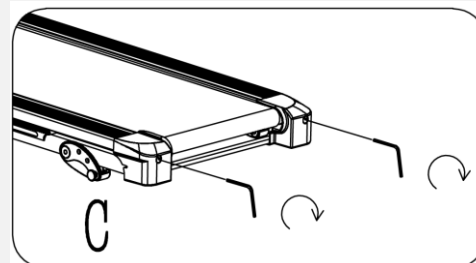
Ak sa pás vychýľuje doprava, pootočte pravou nastaviteľnou skrutkou o $\frac{1}{4}$ otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku pootočte o $\frac{1}{4}$ otáčky protismeru hodinových ručičiek. Ak sa pás nepohne, opakujte postup, kým ho nevycentrujete. Riadte sa podľa obrázku A.



Ak sa pás vychýľuje doľava, pootočte ľavou nastaviteľnou skrutkou o $\frac{1}{4}$ otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku pootočte o $\frac{1}{4}$ otáčky protismeru hodinových ručičiek. Ak sa pás nepohne, opakujte postup, kým ho nevycentrujete. Riadte sa podľa obrázku B.



Bežecský pás sa priebehom času uvoľní. Aby ste ho znova utiahli, pootočte oboma nastavovacími skrutkami o celú otáčku. Skontrolujte utiahnutie pásu. Tento postup opakujte, kým nebude pás riadne utiahnutý. Dávajte si pozor, aby ste obe skrutky utiahli rovnakou mierou. Riadte sa podľa obrázku C.



APLIKÁCIA MAZIVA

Pred prvým používaním skontrolujte premazanie pásu, v prípade potreby aplikujte lubrikant.

Mazanie bežecského pásu a bežeckej dosky je kľúčové, pretože trenie značne ovplyvňuje celkovú životnosť a prevádzkyschopnosť prístroja. Preto odporúčame nezanedbávať pravidelnú aplikáciu maziva.

VAROVANIE: Pred každým čistením, mazaním či údržbou vždy najskôr odpojte prístroj z elektrickej siete.

Odporúčaná frekvencia mazania:

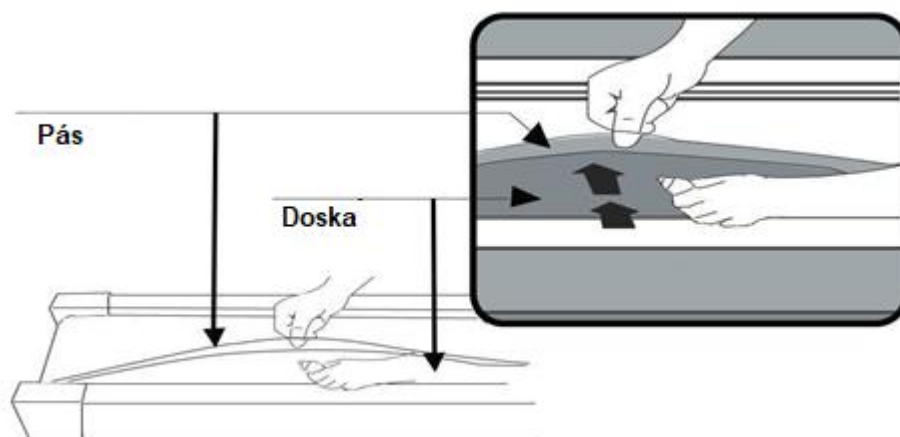
Pás je potrebné pred každým použitím skontrolovať, v prípade potreby namazať. Medzi bežeckou plochou a bežeckou doskou musí byť neustále jemný olejový film. Vždy používajte iba silikónové oleje určené na mazanie bežecských pásov.

Ako premazať pás:

Nadvihnite pás na jednej strane a aplikujte lubrikant, ten potom rozmažte po celej ploche handričkou. Aplikujte na druhej strane.

Všetky pohyblivé časti sa musia pohybovať voľne a ticho. Abnormálny pohyb môže poškodiť bezpečnosť produktu. Pravidelne kontrolujte a utiahujte všetky skrutky.

Správna a pravidelná údržba predlžuje životnosť pásu.



ZOZNAM ČASTÍ

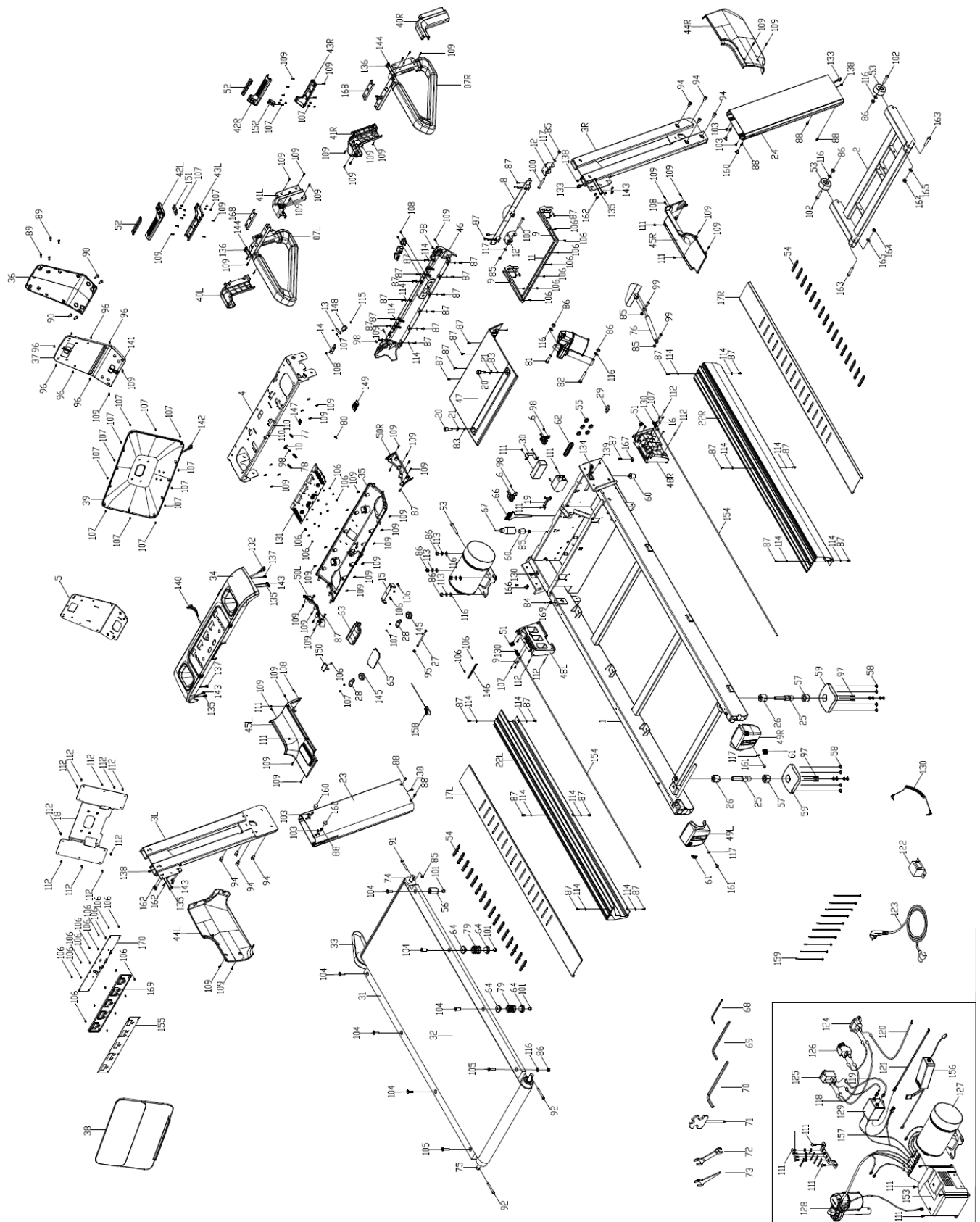
Ozn.	Názov	Ks	Ozn.	Názov	Ks
1	Hlavný rám	1	26	Matica ložiska	2
2	Rám náklonu	1	27	Os bezpečnostného kľúča	1
3	L/R stĺpik	2	28	Upevnenie reproduktora	2
4	Hlavný držiak konzoly	1	29	Oválna stláčacia doštička	1
5	Držiak konzoly	1	30	Držiak UPS napájania	1
6	Poistka	2	31	Bežecká doska	1
7	L/R držadlo	2	32	Bežecký pás	1
8	Upevnenie krytu motora	1	33	Pohonný remeň	1
9	Spojovací kryt motora	2	34	Horný kryt konzoly	1
10	Poistka nášľapu	1	35	Spodný kryt konzoly	1
11	Spevňovací kryt motora	1	36	Spodný kryt konzoly	1
12	Držiak krytu motora	2	37	Kryt držiaka konzoly	1
13	Doštička spínača	1	38	Displej konzoly	1
14	Doštička bezpečnostnej poistky	1	39	Predný kryt konzoly	1
15	Upevnenie bezpečnostnej poistky	1	40	L/P vonkajší kryt držiadiel	2
16	Upevnenie bočnej koľajnice	2	41	L/P vnútorný kryt držiadiel	2
17	Bočný nášľap	2	42	L/P horný kryt	2
18	Zadný kryt konzoly	1	43	L/P spodný kryt	2
19	Kábel uzemnenia konzoly	1	44	Horný bočný kryt	2
20	Pin krytu motora	2	45	L/P vnútorný bočný kryt	2
21	Pin krytu brzdy motora	2	46	Zadný kryt motora	1
22	Zadný kryt	2	47	Horný kryt motora	1
23	Ľavý horný kryt	1	48	L/P	2
24	Pravý horný kryt	1	49	L/P zadný kryt	2
25	Spojovacia os nášľapu	2	50	L/P spodný kryt konzoly	2

51	Pracka	2	89	Skrutka M6 x 20	4
52	Doštičky detekcie pulzu	4	90	Skrutka M8 x 25	4
53	Transportné koliesko	2	91	Skrutka M8 x 65	1
54	Protišmyková podložka	32	92	Skrutka M8 x 70 x 45	2
55	Kryt káblov	5	93	Skrutka M8 x 45	1
56	Podložka	2	94	Skrutka M10 x 15	8
57	Krytka skrutky	4	95	Matica M6	1
58	Protišmyková podložka nožičky	16	96	Skrutka ST4.0 x 12	7
59	Nožička	2	97	Skrutka BT 4,0 x 15	8
60	Držiak silikónu	3	98	Skrutka M5 x 12	7
61	Kryt puzdra silikónu	2	99	Skrutka M8 x 25 x 15	2
62	Kryt káblov	1	100	Skrutka M8 x 70 x 20	2
63	Bezpečnostný kľúč	1	101	Skrutka M10 x 12	6
64	Tesnenie	8	102	Skrutka M10 x 55 x 20	2
65	Akrylová doštička	1	103	Skrutka M6 x 10	4
66	Kefa	1	104	Skrutka M10 x 35	6
67	Silikón	1	105	Skrutka M10 x 45	2
68	Kľúč #5	1	106	Skrutka BT 3.0 x 8	34
69	Kľúč #6	1	107	Skrutka BT 3.0 x 12	37
70	Kľúč #8	1	108	Skrutka BT4,0 x 12	5
71	Kľúč #13, #14, #17	1	109	Skrutka BT 4.0 x 15	79
72	Kľúč 17-22	1	110	Pin Ø 6 x 12	2
73	Kľúč 34	1	111	Skrutka M4 x 10	10
74	Predný valec	1	112	Skrutka M4 x 12	14
75	Zadný valec	1	113	Pružná podložka Ø 10,2 x Ø 18,8 x t3	4
76	Valec	1	114	Podložka Ø 5,1 x Ø 10 x t1,0	26
77	Pružina Ø 0,6 x Ø 5,8 x 20,6L	1	115	Podložka Ø 6,6 x Ø 11,8 x t1,6	1
78	Pružina Ø 1,0 x Ø 6,5 x 29L	2	116	Podložka Ø 11 x Ø 20 x t2,0	12
79	Pružina Ø 5 x Ø 30 x 43L x 4,5	4	117	Podložka Ø 9 x Ø 16 x t1,6	4
80	Pružina Ø 1,6 x 21 x 32L x 5,5	2	118	Signálny kábel 150 mm	3
81	Skrutka M10 x 45 x 15 mm	1	119	Signálny kábel 300 mm	2
82	Skrutka M10 x 70 x 15 mm	1	120	Uzemňovací kábel 300 mm	2
83	Skrutka M6 x 8	2	121	Uzemňovací kábel 200 mm	1
84	Skrutka M6 x 35	1	122	Elektrický reaktor	1
85	Matica M8	8	123	Napájací kábel	1
86	Matica M10	10	124	Zástrčka	1
87	Skrutka M8 x 10	45	125	Vypínač	1
88	Skrutka M6 x 10	8	126	Prepät'ová ochrana	1

127	AC motor	1
128	Motor náklonu	1
129	Filter	1
130	Mp3 kábel	1
131	Základná doska konzoly	1
132	Signálny kábel 400 mm	1
132	Horný signálny kábel 400 mm	1
133	Prostredný signálny kábel 1200 mm	1
134	Spodný signálny kábel 550 mm	1
135	Horný signálny kábel 500 mm	1
136	Spodný signálny kábel 450 mm	1
137	Svetlý horný kábel 450 mm	2
138	Svetlý prostredný kábel 1200 mm	2
139	Svetlý spodný kábel 350 mm	2
140	Horný kábel konzoly 200 mm	1
141	Prostredný kábel konzoly 400 mm	1
142	Spodný kábel konzoly 200 mm	1
143	Horný kábel pulzu 550/750 mm	1
144	Spodný kábel pulzu 350 mm	2
145	Reproduktor	2
146	Svetlo bezpečnostného kľúča	1
147	Malý micro switch	1
148	Micro switch	1

149	Adaptér konzoly	1
150	Mp3 USB doska	1
151	Tlačidlo náklonu	1
152	Tlačidlo zvýšenia rýchlosti	1
153	Inverter	1
154	Bočná lišta	2
155	Nálepka tlačidiel	1
156	Napájanie konzoly	1
157	Kábel z napájania	1
158	Klip bezpečnostnej zámky	1
159	Sťahovacia páska	1
160	Pin	4
161	Skrutka M8 x 15	16
162	Skrutka M6	4
163	Skrutka M12 x 55	2
164	Skrutka M12	2
165	Podložka Ø 13 x Ø 24 x t2,5	2
166	Ľavá uťahovacia podložka	1
167	Pravá uťahovacia podložka	1
168	Podložka držadla	2
169	Tlačidlá konzoly	1
170	Základná doska displeja	1

NÁKRÉS



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.

Batérie nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ich na miesta určené na 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 kúpnuou 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 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
Reklamáce a servis: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264

Tel: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK
inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Reklamácia tovaru



Vrátenie a výmena tovaru

