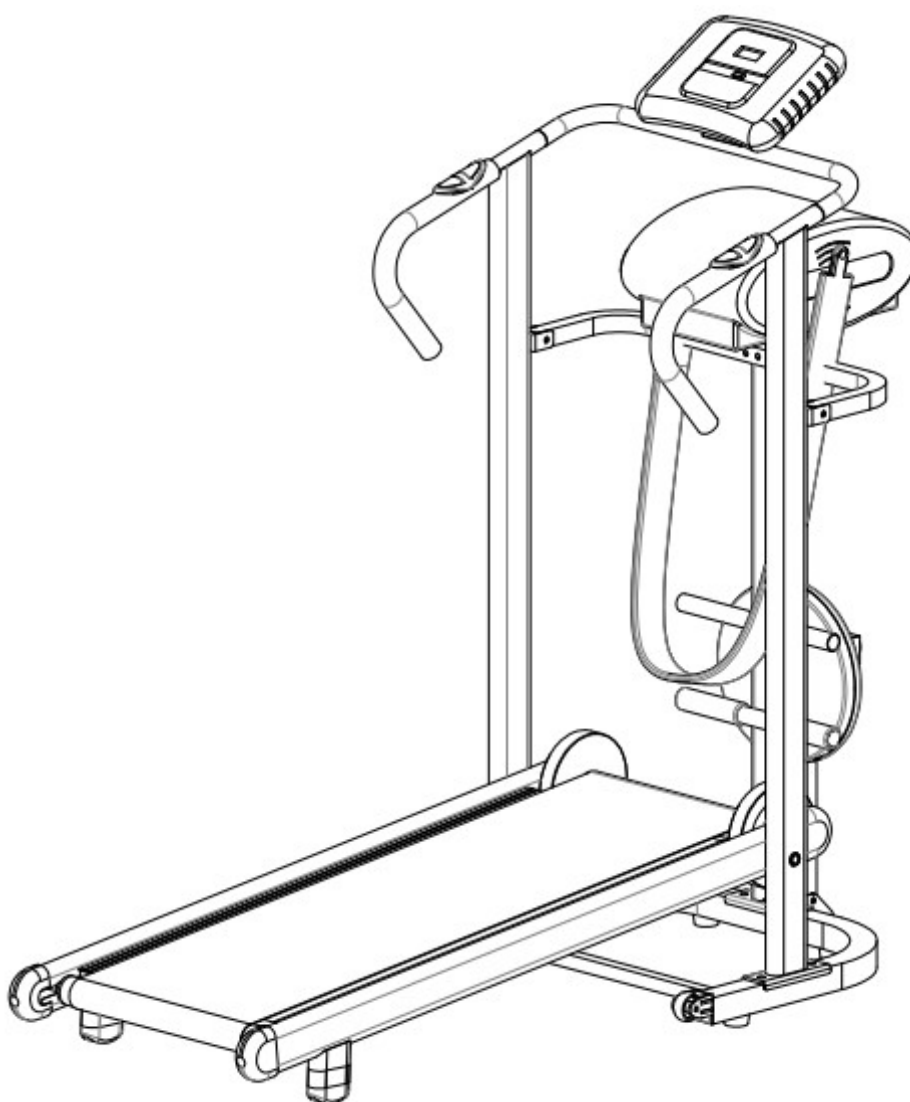




UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

6934 – Magnetický bežecký pás inSPORTline Bajamo 3 v 1



Záručný a pozáručný servis zaisťuje:
inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín
mail: reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk
www.insportline.sk

OBSAH:

POPIS.....	3
VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE.....	4
OBSAH BALENIA.....	6
ZOZNAM DIELOV.....	7
MONTÁŽ.....	7
ÚDRŽBA BEŽECKÉHO PÁSU.....	10
VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA NA CVIČENIE.....	12
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE.....	16

POPIS

Magnetický bežecký pás inSPORTline Bajamo 3 v 1 je kvalitný bezmotorový bežecký pás v kombinácii s rotanou a vibromasážnym strojom. Pás ponúka jednu prednastavenú rýchlosť, displej, ktorý zobrazuje čas, rýchlosť, vzdialenosť, pulz či spálené kalórie. Magnetický bežecký pás inSPORTline Bajamo 3 v 1 možno ľahko zložiť a vďaka transportným kolieskam ho možno ľahko previesť na akékoľvek miesto. Vibromasážna časť je vhodná pre aktívnu relaxáciu tela, ktorá efektívne pomáha pri odbúravaní prebytočného tuku a svalovej relaxácii. Vibromasážny pás povzbudzuje krvný a lymfatický systém, spevňuje svalstvo ramien, nôh, sedacích svalov, brucha a pôsobí proti zadržiavaniu vody v tkanivách. Jeho priaznivé účinky sú dlhodobo preukázané radom spokojných užívateľov. Súčasťou balenia je 5 nastavcov masážnych pásov, ktoré si môžete ľahko vymeniť podľa potreby. Rotana, čiže rotačný disk je vhodný pre zoštíhlenie postavy, predovšetkým v oblasti bokov a šikmých brušných svalov. Vďaka pohybu tela zo strany na stranu, dochádza k rýchlejšiemu spaľovaniu prebytočného tuku. V neposlednom rade disponuje magnetický bežecký pás inSPORTline Bajamo 3 v 1 madlami pre zaistenie nôh, pomocou ktorých je možné vykonávať sed – ľah, či iné cviky. Vďaka týmto výborným vlastnostiam a praktickému využitiu sa stal magnetická bežecký pás inSPORTline Bajamo 3 v 1 veľmi obľúbeným.

Technický popis:

- magnetický bezmotorový bežecký pás
- 1 úroveň nastavenia záťaže
- **odpruženie:** protihlukové rozpery SAS – Shock Absorbing System
- dobre absorbuje nárazy pri behu a šetrí tak vaše kĺby
- systém BeltDrive – tichý chod
- možnosť rýchleho zloženia pre úsporu miesta
- displej
- **funkcie počítača:** čas, rýchlosť, vzdialenosť, pulz, spálené kalórie
- jednoduché a intuitívne ovládanie
- kolieska pre ľahký transport
- postranné bezpečnostné nášľapy s protišmykovým povrchom
- **rozmery bežeckej plochy:** 107 x 35 cm (d x š)
- **rozmery po zostavení:** 136 x 61 x 126 cm (d x š x v)
- **rozmery po zložení:** 70 x 61 x 130 cm (d x š x v)
- **transportné rozmery:** 61 x 61 x 126 cm (d x š x v)
- **maximálna nosnosť:** 110 kg
- **hmotnosť:** 34 kg
- **kategória HC** (podľa normy ČSN EN ISO 20957-1) pre domáce použitie s nízkou presnosťou

Rotana:

- špeciálne magnetické body pre vyššiu efektívnosť cvičenia
- **posilňované partie:** chrbát, boky, brušné svalstvo
- **nosnosť:** 100 kg
- **priemer disku:** 25 cm

Vibromasážny pás:

- 5 masážnych pásov
- silný motor zaisťujúci intenzívne vibrácie o výkone 100w a 1 200 ot/min

Pred montážou bežeckého pásu a jeho prvým použitím si prečítajte tento návod. Manuál uschovajte, aby ste do neho v prípade potreby mohli znovu nahliadnuť.

ZÁRUKA

Dovozca zariadenia sa zaručuje, že výrobok bol vyrobený z vysoko kvalitných materiálov.

Predpokladom pre uplatnenie záruky je správna montáž a používanie podľa inštrukcií. Nesprávne používanie alebo nevhodná preprava výrobku môže byť príčinou zamietnutia záruky.

V prípade, že je vami kúpený výrobok poškodený, kontaktujte prosím, náš zákaznícky servis v dobe záručnej lehoty, ktorej platnosť začína dňom zakúpenia. V prípade, že je poškodený elektrický kábel, musí byť tento za účelom zabránenia možného úrazu vymenený za nový odporúčaný výrobcom alebo predajcom. Záruka sa vzťahuje na nasledovné časti zariadenia: (platí v prípade, že sú súčasťou balenia): rám, kábel, elektronické časti, pena rukoväte, kolieska. Záruka sa nevzťahuje na:

- Poškodenia spôsobené vonkajšou silou
- Zásahy neoprávnenými osobami
- Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom
- Nedodriavanie inštrukcií pre používanie zariadenia
- Použitie náhradných dielov od iného výrobcu

Opotrebované a ľahko opotrebitel'né časti nie sú zahrnuté v záruke (napríklad gumený bežecký pás).

Zariadenie je určené iba na domáce používanie a nie je určený pre osoby s vyššou hmotnosťou ako 110 kg. Záruka sa nevzťahuje na poškodenie pri profesionálnom/komerčnom používaní.

Náhradné diely si môžete objednať cez náš zákaznícky servis podľa vašich potrieb.

Prosím ubezpečte sa, že máte nasledujúce informácie po ruke počas objednávania náhradných dielov:

Návod na obsluhu

Výrobné číslo, označenie výrobku IN, názov (umiestnené na prednej strane tohto návodu)

Popis dielu

Číslo dielu

Doklad o zakúpení s dátumom predaja

Nezasielajte prosím zariadenie do našej spoločnosti bez toho, aby ste o tom informovali náš servisný tím. Náklady na nežiadanú prepravu budú účtované odosielateľovi.



VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE:

Veľký dôraz bol kladený pre bezpečnosť, dizajn a výrobu tohto fitnes zariadenia. Napriek tomu je veľmi dôležité, aby ste sa pri jeho používaní riadili nasledujúcimi bezpečnostnými inštrukciami. Nenesieme zodpovednosť za zranenia, ktoré sú spôsobené nedodriavanim doporučených bezpečnostných inštrukcií počas používania a montáže tohto zariadenia.

Pre dodržanie bezpečnosti a pre zabránenie rôznych zranení, prosím pozorne si prečítajte nasledujúce odporúčania a návod na používanie zariadenia, špeciálne pred prvým použitím bežeckého pásu.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár by mal posúdiť, či môžete cvičiť pravidelne a intenzívne. Posúdenie je potrebné obzvlášť v prípade, že trpíte zdravotnými problémami.

Odporúčame hendikepovaným osobám používanie zariadenia iba v prítomnosti kvalifikovanej osoby.

Pri používaní zariadenia používajte vhodné oblečenie a obuv, najlepšie športovú. Vyhýbajte sa príliš voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť do pohybujuúcich sa častí zariadenia.

Okamžite prestaňte s cvičením v prípade, že sa necítite dobre, máte bolesti svalstva alebo kĺbov. Počas cvičenia sledujte, ako sa správa a reaguje vaše telo na cvičenie. Nevoľnosť je znakom toho, že cvičenie je príliš intenzívne. Pri prvých príznakoch nevoľnosti alebo závratov prestaňte s cvičením a na chvíľu si ľahnite na podlahu až do doby, kedy sa budete cítiť lepšie.

Toto zariadenie nie je vhodné pre používanie osobami (vrátane detí) ktoré majú znížené psychické vnímanie, zmysly alebo mentálne rozhranie, majú nedostatočné skúsenosti s používaním zariadenia bez prítomnosti zodpovednej dospeljej osoby. Deti musia byť pod dozorom dospeljej osoby ktorá zabezpečí, že sa nehrajú so zariadením.

Presvedčte sa, že počas cvičenia na zariadení nie sú v jeho blízkosti deti. Pre maximálnu bezpečnosť by malo byť zariadenie umiestnené mimo dosahu detí a domácich zvierat.

Vždy dbajte na to, aby zariadenie používala pri cvičení iba jedna osoba.

Po montáži zariadenia podľa montážnych inštrukcií sa presvedčte, že sú všetky skrutky a matice správne umiestnené a pritiahnuté. Pri montáži a údržbe používajte len diely, ktoré boli súčasťou balenia alebo boli dodané výrobcom.

Nepoužívajte zariadenie ak je poškodené alebo neservisované.

Vždy umiestňujte zariadenie iba na rovný, čistý a pevný povrch. Nikdy nepoužívajte zariadenie v blízkosti vody a presvedčte sa, že sa v jeho blízkosti nenachádzajú žiadne ostré predmety. Ak je to potrebné, vložte pod zariadenie ochrannú podložku (nie je súčasťou balenia) pre ochranu vašej podlahy a udržiavajte voľný priestor v okolí zariadenia, **minimálne 0.6 m kvôli bezpečnosti**.

Dávajte pozor, aby sa vaše ruky alebo nohy nedostali do pohyblivých častí zariadenia. Nevkladajte žiadne veci do otvorených častí zariadenia.

Rozsah použitia bežeckého pásu: HC – pre domáce použitie/tréning do max. hmotnosti cvičenca 110 kg. (H – stacionárne tréningové zariadenie na súkromné/domáce použitie, C – nízka presnosť).

DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE

Zapojenie do el. siete:

- Bežecký pás umiestnite v blízkosti zdroja napájania.
- Prístroj zapojte do uzemnenej elektrickej zásuvky, ku ktorej nie je pripojený žiadny iný prístroj.
- Neodporúčame používať predlžovací kábel.
- Ak nie je prístroj riadne uzemnený, hrozí riziko zasiahnutia elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je zásuvka riadne uzemnená, poraďte sa s kvalifikovaným elektrikárom. Ak nie je prípojka kompatibilná so zásuvkou, nepokúšajte sa ju akokoľvek upravovať. Poradte sa s kvalifikovaným elektrikárom o použití vhodnej zásuvky.
- Kolísanie elektrického napätia môže prístroj vážne poškodiť. Zmeny počasia alebo vypínanie a zapínanie ďalších prístrojov, môže kolísanie elektrického napätia zapríčiniť. Poškodeniu prístroja zabránite, ak použijete prepäťovú ochranu (nie je súčasťou balenia).
- Prístroj je navrhnutý pre elektrické napätie o rozsahu 220-240 V.
- Dávajte pozor, aby nebol napájací kábel v blízkosti nosných koliesok. Nenechávajte napájací kábel pod prístrojom. Nepoužívajte prístroj, ak je napájací kábel poškodený.
- Pred údržbou alebo čistením prístroj odpojte zo siete.
- Pred začatím cvičenia vždy skontrolujte, že je prístroj úplne v poriadku.
- Nepoužívajte prístroj vonku, v garáži alebo pod akýmkoľvek vonkajším prístreškom. Nevystavujte prístroj vlhkosti alebo priamemu slnečnému žiareniu.
- Ak je prístroj spustený, nevzdalujte sa od neho a majte ho pod kontrolou.
- Ak dôjde k poškodeniu prírodného kábla, musí ho vymeniť výrobca, servisný technik alebo iná kvalifikovaná osoba. Neopravujte prístroj sami, hrozí riziko zasiahnutia elektrickým prúdom.
- Pravidelne kontrolujte, či je pás napnutý. Spustite bežecký pás skôr, než sa na neho postavíte.

Montáž:

- Pred začatím montáže tohto fitness prístroja si najprv pozorne prečítajte návod na montáž prístroja.
- Pred montážou vyberte z krabice všetok obsah a rozložte prehľadne na voľnú plochu všetky diely.
- Budete mať prehľad nad jednotlivými dodanými dielmi a uľahčí Vám to montáž.
- Podľa zoznamu dielov skontrolujte, či sú dodané všetky diely. Baliace materiály vyhodte až po tom, čo budete mať prístroj kompletne zmontovaný.
- Uvedomte si, že pri montáži prístroja, rovnako ako u ďalších činnostiach vyžadujúcich prácu s náradím, hrozí nebezpečenstvo úrazu. Pri zostavovaní prístroja buďte opatrní. (Postupujte opatrne, dbajte opatrnosti)
- Prístroj montujte v bezpečnom prostredí a nenechávajte napr. voľne ležať náradie v okolí prístroja. Baliaci materiál skladujte tak, aby nepredstavoval žiadne riziko nebezpečenstva. Fólie a plastové obaly môžu pre deti predstavovať nebezpečenstvo udusenía.
- Dôkladne si prezrite obrázky v návode, podľa ktorých budete následne prístroj montovať.
- Prístroj musí starostlivo zostaviť dospelá osoba. V prípade nutnosti si treba prizvať na pomoc ďalšiu technicky zdatnú osobu.

OBSAH BALENIA

VYBALENIE DIELOV A MONTÁŽ

UPOZORNENIE!: Buďte veľmi opatrní pri montáži tohto bežeckého pásu. Nedodržanie montážnych inštrukcií môže viesť k prípadným zraneniam.

POZNÁMKA: Pri montáži bežeckého pásu postupujte presne podľa pokynov uvedených v tomto návode.

ROZBAĽTE ZARIADENIE A SKONTROLUJTE SI OBSAH BALENIA:

- Vybaľte bežecký pás.
- Skontrolujte nasledujúce komponenty. V prípade, že chýba ktorýkoľvek z týchto komponentov, prosím kontaktujte vášho predajcu.



1



2



3



4



5



6



7



8



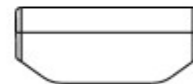
9



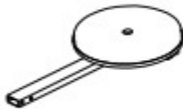
10



11



12



13



14



15



16



17



18



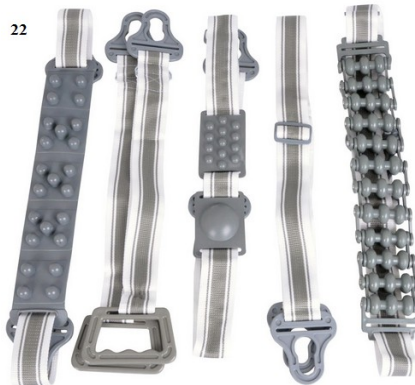
19



20



21



22

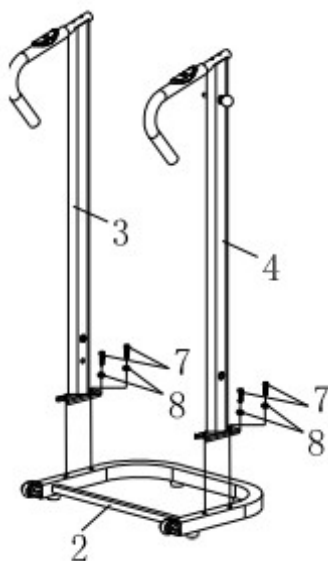
ZOZNAM DIELOV

Číslo	Názov dielu	Počet	Číslo	Názov dielu	Počet
1	Hlavný rám	1	12	Krytka snímaču tepovej frekvencie	2
2	Základný rám s transportnými kolieskami	1	13	Rotana	1
3	Ľavý stĺp ovládacieho panela (konzoly)	1	14	Spojovacia tyč	1
4	Pravý stĺp ovládacieho panela (konzoly)	1	15	Rám vibrostroja	1
5	Horná tyč s držiakom ovládacieho panela	1	16	Motor vibrostroja	1
6	Ovládací panel	1	17	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M8x40	3
7	Šesťhranná skrutka M10x20	4	18	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M8x57	3
8	Plochá podložka Ø 10	4	19	Samoistiaca matica M8	6
9	Šesťhranná skrutka M12x65	2	20	Pružinový istaci kolík Ø 8x60	1
10	Plochá podložka Ø 12	2	21	Zaist'ovacia vzpera bežeckej plochy	1
11	Križová skrutka s kónickou hlavou M6x12	4	22	Masážny pás	5

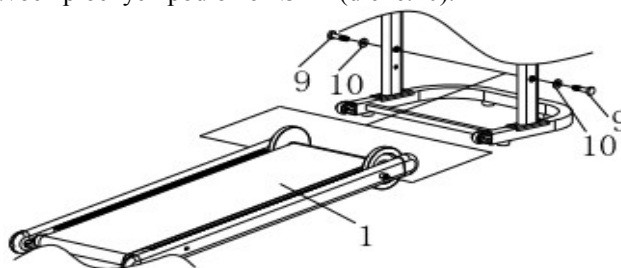
MONTÁŽ

Montáž vykonávajte na rovnom povrchu s rozmermi aspoň 1,2 m x 0,9 m. Pre úspešné dokončenie montáže budete potrebovať francúzsky kľúč a imbusový kľúč M8 a M10.

Krok 1: Otvorte krabicu, vyberte všetky diely a položte ich na rovnú zem. Pripevnite ľavý a pravý stĺpik konzoly (diel č.3 a 4) k základnému rámu (diel č.2) pomocou štyroch šesťhranných skrutiek M10x20 (diel č.7) a štyroch plochých podložiek (diel č.8).

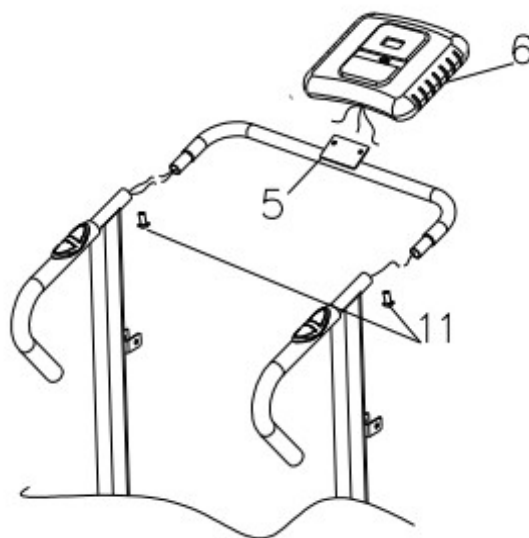


Krok 2: Pripevnite hlavný rám (diel č.1) k predným stĺpikom konzoly (diel č.3 a 4) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M12x65 (diel č.9) a dvoch plochých podložiek Ø 12 (diel č.10).

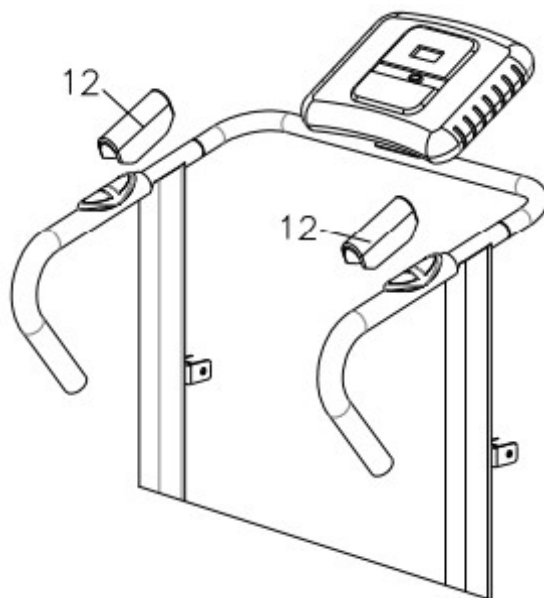


Krok 3: Najskôr prepojte kábel snímača vedúci z ľavého stĺpa konzoly (diel č.3) s pc káblom vedúcim z hornej tyče (diel č.5), a potom pripevnite hornú tyč (diel č.5) k popredným stĺpikom, pomocou dvoch krížových skrutiek s kónickou hlavou M6x12 (diel č.11). Nakoniec pripevnite ovládací panel (diel č.6) k hornej tyči (diel č.5) pomocou dvoch krížových skrutiek s kónickou hlavou M6x12 (diel č.11).

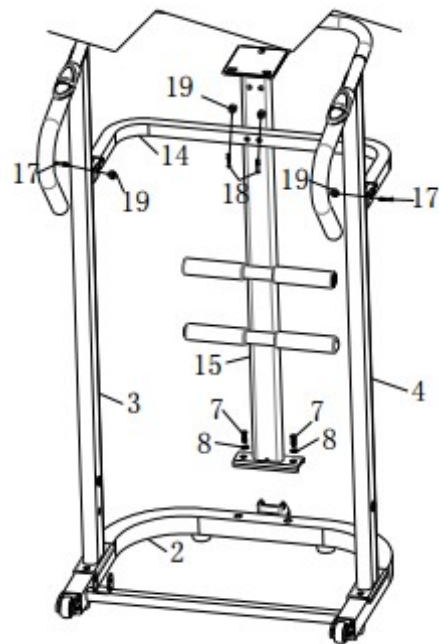
Upozornenie: Pri spájaní káblov buďte opatrný, v konektore sa nachádzajú kolíky – PIN, ktoré treba zapojiť tak, aby nedošlo k ich deformácii alebo ohnutiu.



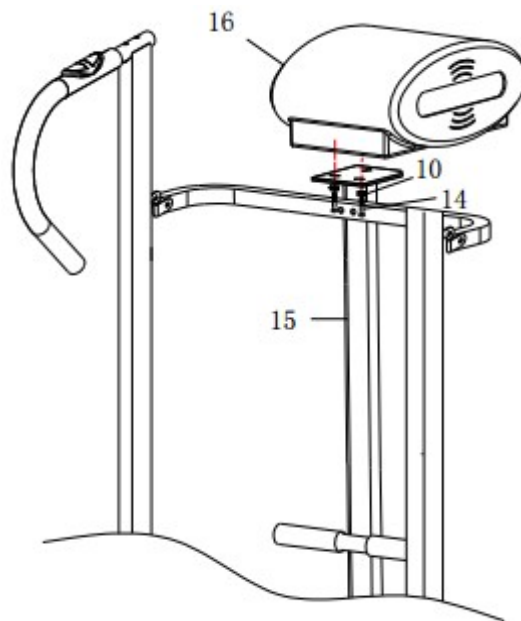
Krok 4: Nasadíte na rukoväte umiestnené na stĺpoch konzoly (diel č.3 a 4), krytky snímačov tepovej frekvencie (diel č. 12).



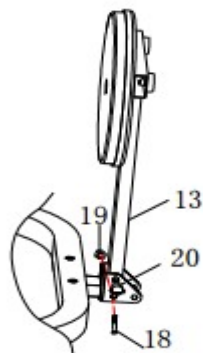
Krok 5: Pripevnite spojovaciu tyč (diel č.14) k predným stĺpikom konzoly (diel č.3 a 4) pomocou dvoch imbusových skrutiek s valcovou hlavou M8x40 (diel č.17) a dvoch samoistiacich matíc M8 (diel č.19). Potom pripevnite vertikálny rám vibrostroja (diel č.15) k základnému rámu (diel č.2) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek M10x20 (diel č.7) a dvoch plochých podložiek Ø 10 (diel č.8). Nakoniec pripevnite rám vibrostroja (diel č.15) k spojovacej tyči (diel č.14) pomocou dvoch imbusových skrutiek s valcovou hlavou M8x57 (diel č.18) a dvoch samoistiacich matíc (diel č.19).



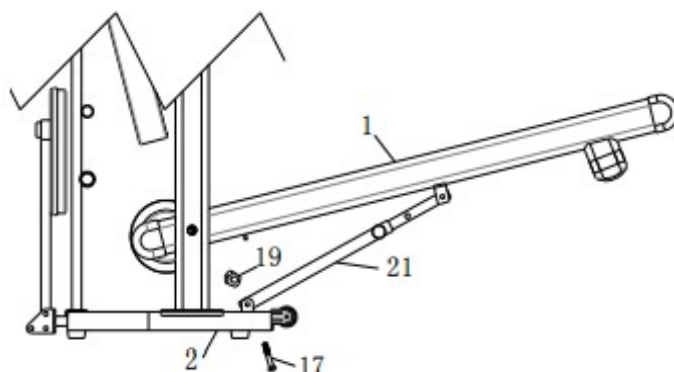
Krok 6: Najskôr odskrutkujte z vibrostroja (diel č.16) všetky skrutky a potom ho pripevnite týmito skrutkami k rámu (diel č.15).



Krok 7: Pripevnite rotanu (diel č.13) k základnému rámu (diel č.2) pomocou jednej imbusovej skrutky s valcovou hlavou M8x57 (diel č.18), jednej samoistiacej matice M8 (diel č.19) a pružinového kolíku (diel č.20)



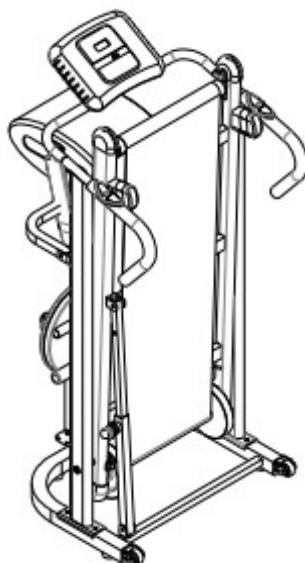
Krok 8: Najskôr zo zaistovacej vzpery bežeckého pásu (diel č.21) odskrutkujte ručnú skrutku a potom zafixujte zaistovaciú vzperu v hlavnom ráme (diel č.1) pomocou imbusovej skrutky s valcovou hlavou M8x40 (diel č. 17) a samoistiacej matice M8 (diel č.19).



Po dokončení každého kroku sa pozrite ešte raz na obrázok a uistite sa, že ste všetky diely pripevnili správne. **POČAS MONTÁŽE PRIŤAHUJTE VŠETKY SKRUTKY LEN RUCNE.** Pritiahnite všetky skrutky napevno až po úspešnom dokončení montáže.

Skladanie a rozkladanie bežeckého pásu

Pre zloženie prístroja najskôr vytiahnite pružinový kolík v zaistovacej vzpere (diel č.21) a potom zdvihnite bežecú dosku. Nakoniec zaistíte bežecú dosku vo vertikálnej polohe pružinovým kolíkom. Pre rozloženie vytiahnite pružinový kolík v zaistovacej vzpere a bežecú dosku pomaly spustite k zemi. Keď bude bežecá doska na zemi, zaistíte vzperu pružinovým kolíkom.



Varovanie:

System pre monitorovanie tepovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť! Pokiaľ pocítujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!

ÚDRŽBA BEŽECKÉHO PÁSU:

Správna údržba je nevyhnutná pre zabezpečenie bezchybného chodu bežeckého pásu. Nesprávne vykonávanou údržbou môže dôjsť k poškodeniu bežeckého pásu alebo skráteniu jeho životnosti.

Je nevyhnutné vykonávať pravidelné kontroly bežeckého pásu, všetky časti musia byť vždy riadne utiahnuté. Poškodené časti musia byť ihneď vymenené.

Nastavenie pásu:

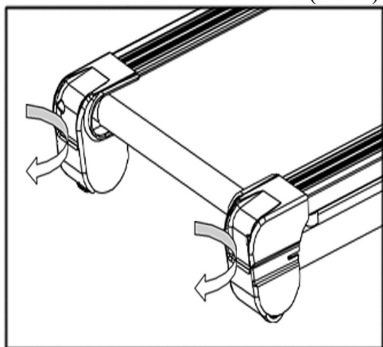
Počas prvých pár týždňov používania bežeckého pásu sa môže stať, že ho bude potrebné upraviť. Všetky bežecké pásy sú nastavené vo výrobní, ale pri užívaní sa môže bežecký pás mierne natiahnuť.

Napnutie bežeckého pásu:

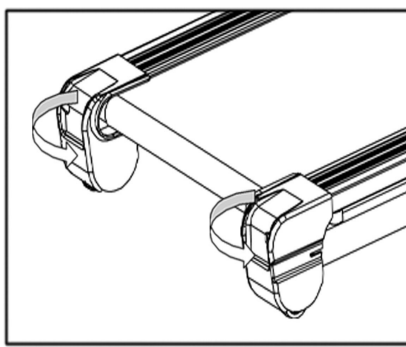
Ak sa Vám zdá, že je pri behu pás príliš voľný a sklzáva (preklzuje), bude zrejme potrebné zvýšiť stupeň napnutia pásu.

1. Uťahnite ľavú napínaciu skrutku pomocou 8mm imbusového kľúča. Skrutku otočte o 90 stupňov v smere hodinových ručičiek, dôjde k posunutiu zadného valca (obr.1).
2. Rovnakým spôsobom utiahnite pravú napínaciu skrutku. Je dôležité, aby ste obe skrutky pritiahli úplne rovnako a bola tak zaistená správna pozícia valca.
3. Pritiahujte napínacie skrutky, kým nie je problém vyriešený a pás napnutý.
4. Dávajte pozor, aby ste napínacie skrutky nepritiahli príliš, mohol by tým byť vyvíjaný nadmerný tlak na ložiská predného a zadného valca. Ak je bežecký pás príliš napnutý, môže dôjsť k poškodeniu ložísk vo valcoch, ktoré potom začnú vydávať nadmerný hluk.

Pokiaľ chcete napnutie pásu znížiť, otáčajte napínacou skrutkou v protismere hodinových ručičiek. Je dôležité, aby ste otočili oboma skrutkami v tom istom rozsahu (obr.2).



Pritiahnutie bežeckého pásu (obr. 1)



Uvoľnenie bežeckého pásu (obr. 2)

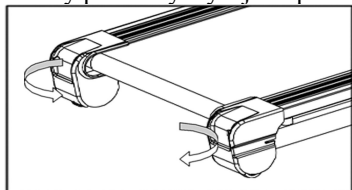
Centrovanie bežeckého pásu:

Niektorí ľudia sa môžu pri behu odrážať jednou nohou viac ako druhou a môže tým dôjsť k posunu pásu zo stredu smerom do strany. Miera posunu je závislá na tom, o koľko sa líši sila odrazu nôh. To, že sa pás vychýľuje zo stredu, je jav bežný, a ak ho nikto nepoužíva, sám sa vycentruje. Ak je však pás trvalo posunutý do strany, je potrebné ho ručne vycentrovať.

1. Ak je pás posunutý smerom doľava, použite imbusový kľúč 8mm a otočte ľavou napínacou skrutkou o 90 stupňov v smere hodinových ručičiek a pravou napínacou skrutkou o 90 stupňov v protismere hodinových ručičiek. Ak je pás posunutý smerom doprava, otočte pravou napínacou skrutkou o 90 stupňov v smere hodinových ručičiek a ľavou napínacou skrutkou o 90 stupňov v protismere hodinových ručičiek. Takto postupujte, kým nie je pás vycentrovaný.

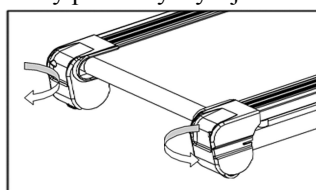
2. Akonáhle je pás vycentrovaný, overte správny a plynulý beh prístroja. V prípade nutnosti postupujte opäť podľa predchádzajúceho bodu. Ak sa Vám nedarí týmto spôsobom bežecký pás vycentrovať, bude potrebné zvýšiť napnutie pásu.

Bežecký pás sa vychýľuje doprava



Nastavenie pre pravú odchýlku.

Bežecký pás sa vychýľuje doľava



Nastavenie pre ľavú odchýlku.

Mazanie bežeckej plochy. Silikónový olej je dodávaný spolu so zariadením (biela fľaška).

Pre zabezpečenie správneho chodu bežeckého pásu doporučujeme vykonávať pravidelné kontroly, či je riadne premazaný. Trenie medzi bežeckou plochou a bežeckým pásom má vysoký vplyv na životnosť bežeckého pásu. Pred prvým použitím bežeckého pásu, skontrolujte, či je bežecká plocha namazaná. Po každých 10 hodinách cvičenia skontrolujte vnútornú stranu bežeckého pásu z oboch strán, vždy siahnite rukou čo najďalej smerom do stredu. Pokiaľ zaznamenáte stopy silikónového oleja, netreba mazat' bežecký pás. Ak je povrch suchý, postupujte podľa nasledujúcich krokov:

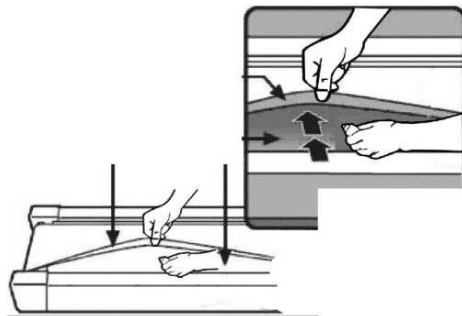
Krok 1: Odpojte bežecký pás z električky a uvoľnite pás pomocou skrutiek pre napnutie bežeckého pásu (sú umiestnené na konci bežeckého pásu).

Krok 2: Po uvoľnení skrutiek, nadvihnite bežecký pás a vyčistite priestor medzi bežeckým pásom a bežeckou plochou.

Stlačte malú bielu fľaštičku silikónového oleja, ktorý je dodávaný spolu so zariadením a aplikujte na hornú časť bežeckej dosky.

Krok 3: Po namazaní bežeckej dosky, pritiahnite obe strany. Vstúpte na pás a začnite na ňom kráčať po dobu 5 minút. Nakoniec utiahnite obe skrutky.

Varovanie: Pri nadmernom mazaní pásu môže dochádzať k vzniku statickej elektriny.



Čistenie:

Pravidelným čistením bežeckého pásu zaistíte jeho dlhú životnosť.

Varovanie: Pred čistením prístroj vypnite, aby nedošlo k zásahu elektrickým prúdom. Napájací kábel musí byť odpojený zo siete skôr, ako začnete prístroj umývať.

Po každom použití zotrite z ovládacieho panela a celého povrchu prístroja pot navlhčeným, čistým a mäkkým kusom látky.

Pozor: Na čistenie nepoužívajte žiadne drsné materiály alebo rozpúšťadlá. Dávajte pozor, aby nedošlo k poškodeniu ovládacieho panela vodou. Nevystavujte ovládací panel priamemu slnečnému žiareniu. Odporúčame umiestniť pod bežecký pás podložku. Topánky môžu obsahovať nečistoty, ktoré budú pri behu padať pod prístroj. Čistenie bude jednoduchšie, ak podložku umyjete raz týždenne.

Uskladnenie:

Bežecký pás by mal byť uskladnený vo vnútornom prostredí, z dôvodu možnosti navlhnutia. Udržujte zariadenie mimo dosahu vody, nevkladajte ani nepokladajte nič na bežecký pás.



Dôležité poznámky

Prístroj spĺňa aktuálne bezpečnostné normy. Prístroj je určený na použitie v domácnosti. Iné používanie prístroja je zakázané a môže byť nebezpečné. Nie sme zodpovední za poškodenie prístroja, ktoré bolo spôsobené nesprávnym používaním.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom, mal by posúdiť Váš zdravotný stav, a či ste schopní prístroj využívať. Cvičebný program by mal byť navrhnutý na základe lekárskeho vyšetrenia. Nesprávne cvičenie alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Preťažovanie pri tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť.

Prečítajte si pozorne nasledujúce odporúčania a pokyny k cvičeniu. Prestaňte ihneď cvičiť, ak budete pociťovať bolesť, dýchavičnosť, ak sa nebudete cítiť dobre alebo budete mať akékoľvek iné telesné ťažkosti. Ak budú problémy pretrvávajúce, poraďte sa s lekárom.

Zariadenie nie je určené pre profesionálne alebo zdravotnícke používanie, a taktiež nie je určené pre terapeutické účely.

Snímač tepovej frekvencie neslúži na posúdenie Vášho zdravotného stavu. Je určený len pre orientáciu a meranie priemernej tepovej frekvencie. Zobrazovaná tepová frekvencia nie je vždy úplne presná - faktory ako prostredie a odlišnosti v stavbe ľudského tela ju môžu ovplyvniť.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA NA CVIČENIE:

Pri začatí Vášho cvičebného programu buďte opatrní, cvičenie by nemalo trvať príliš dlho a nemali by ste cvičiť častejšie ako raz za dva dni. Dobu cvičenia predĺžujte postupne každý týždeň. Nestanovujte si nedosiahnuteľné ciele. Okrem cvičenia na bežeckom páse prevádzajte 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 táto sa zvyšuje pri fyzickej námahe. Tekutiny, ktoré pijete by mali mať izbovú teplotu.

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

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

Vek	Frekvencia srdcového tepu 50-75% (z maximálnej tepovej frekvencie) – optimálny cvičiaci pulz	Maximálna tepová 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

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Prípadne sa poraďte so svojim lekárom.

Zahrievacie a preťahovacie cvičenia

Tréning by ste mali vždy začať realizáciou zahrievacích cvikov a ukončiť vykonávaním cvikov pre upokojenie organizmu. Zahrievacie cviky pripraví Vaše telo na následnú záťaž. Fáza pre upokojenie organizmu po cvičení slúži ako prevencia proti problémom so svalmi. Nižšie sú uvedené preťahovacie cviky pre zahriatie aj upokojenie organizmu, na ktoré je potrebné klásť dôraz:

Krčné svalstvo

Nakloňte hlavu doprava, ucítite pnutie v krčnom svalstve. Pomaly spustite hlavu k hrudníku a nakloňte ju doľava. Opäť pocítite pnutie v krčnom svalstve. Niekoľkokrát cvik opakujte.



Oblasť ramien

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno, môžete tiež zdvíhať obe ramená súčasne.



Pretiahnutie rúk

Zdvíhajte striedavo ľavú a pravú ruku smerom nahor. Pocítite pnutia vo svalstve rúk. Niekoľkokrát cvik opakujte.



Horná strana stehien

Oprite sa pravou rukou o stenu, pokrčte v kolene ľavú nohu a ľavou rukou pritiahnite pätu čo najviac k sedaciemu svalu. Akonáhle ucítite pnutie, zotrvaťte v tejto pozícii približne 30 sekúnd. Potom vymeňte nohy a cvik opakujte. Cvik opakujte aspoň 2x na každú nohu.



Vnútorňá strana stehien

Posaďte sa na podlahu a nakloňte kolená smerom von do strán. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k panve a laktami sa snažte opatrne tlačiť kolená smerom dole k podlahe. Zotrvaťte v krajnej polohe približne 30-40 sekúnd.



Hlboký predklon

Predkloňte sa a skúste sa prstami na rukách dotknúť palcov pri nohách. Snažte sa dosiahnuť čo najnižšie. Zotrvajte v krajnej polohe približne 20-30 sekúnd.



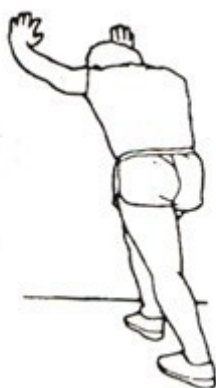
Kolená

Sadnite si na podlahu, pravú nohu natiahnite a ľavú pokrčte tak, aby sa chodidlo dotýkalo vnútornej strany stehna pravej nohy, koleno ľavej nohy tlačte smerom nadol k zemi. Snažte sa dosiahnuť pravou rukou na palec pravej nohy. V krajnej polohe zotrvajte približne 30-40 sekúnd.



Lýtka a achillove šľachy

Oprite sa oboma rukami o stenu, ľavú nohu napnite a posuňte smerom dozadu, pravú nohu pokrčte v kolene a pätu ľavej nohy tlačte smerom nadol k zemi. V krajnej polohe zotrvajte približne 30-40 sekúnd. Vymeňte nohy a cvik opakujte.



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:

- inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- 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 zmluve 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 určitéj dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu, a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozařízení pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku
- nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- 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 závadou 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 závady, 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 závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúcemu. 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 vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný 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 vadného 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.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamácie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 700 098, objednavky@insportline.sk
Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 809 163, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk