



NÁVOD NA POUŽÍVANIE – SK
IN 6938 Bežecký pás inSPORTline Gilavar



Obsah

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY	3
DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE	3
OBSAH BALENIA	4
SCHÉMA	5
ZOZNAM DIELOV	5
ČASTI KONŠTRUKCIE	7
MONTÁŽ	7
MANIPULÁCIA	8
ZAPÍNANIE	8
BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ	9
SKLADANIE/ROZKLADANIE	9
OVLÁDACÍ PANEL	10
TECHNICKÉ INFORMÁCIE	11
TLAČIDLÁ	11
DISPLEJ	12
BLUETOOTH PRIPOJENIE	13
PROGRAMY	13
VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA NA CVIČENIE	15
ZAHRIEVACIE A PREŤAHOVACIE CVIKY	16
ZAČÍNAME	18
BEZPEČNÉ CVIČENIE	19
ÚDRŽBA	19
NASTAVENIE	19
ČISTENIE	21
SKLADOVANIE	21
RIEŠENIE PROBLÉMOV	21
PREDNASTAVENÉ PROGRAMY	23
DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA	24
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	25
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	25

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

Ďakujeme za zakúpenie tohto výrobku, ktorý je konštruovaný tak, aby poskytol dlhodobé a bezchybné použitie. Pred začatím používania pásu si prečítajte priložený manuál, ktorý si ponechajte pre budúce nahliadnutie. Zoznámte sa so všetkými predpismi ohľadne bezpečného používania výrobku.

- Cvičte spôsobom, ktorý je v súlade s Vašou aktuálnou kondíciou. Preťažovanie a nesprávne rozvrhnutý cvičebný program môže vážne poškodiť Vaše zdravie.
- Zvoľte si správne športové oblečenie. Úplne nevhodné je voľné oblečenie, ktoré sa môže do zariadenia zachytiť. Noste vhodnú športovú obuv. Predchádzajte zbytočným zraneniam a nedovoľte, aby sa v blízkosti bežeckého pásu pohybovali deti alebo zvieratá.
- Bežecký pás nie je vhodný pre deti. Osoby so zdravotnými problémami alebo so zdravotným postihnutím môžu bežecký pás používať iba pod dohľadom svojho opatrovníka alebo lekára.
- Bežecký pás nepoužívajte pri vysokej vlhkosti vzduchu alebo na slnku.
- Pokiaľ nebude zariadenie používané dlhšiu dobu, odpojte ho z elektrického zdroja a vytiahnite bezpečnostný kľúč.
- Tento bežecký pás je určený výhradne pre domáce používanie. Zariadenie nebolo vyrobené pre účely profesionálneho tréningu a neslúži k vyhodnocovaniu zdravotného stavu používateľa.
- Namerané hodnoty tepovej frekvencie sú iba orientačné a neslúžia k vyhodnoteniu zdravotného stavu.
- Ak sa poškodí napájací kábel, kontaktujte výrobcu alebo autorizovaného servisného technika, aby nedošlo k úrazu.
- Pred použitím bežeckého pásu skontrolujte, či sú všetky súčiastky v poriadku a plne funkčné. Uistite sa, že sú všetky skrutky a matice dostatočne utiahnuté.
- 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**.
- Pokiaľ začnete pociťovať závrate, malátnosť, bolesti v oblasti hrudníka alebo iné problémy, poraďte sa so svojim lekárom.
- Nedávajte ruky do blízkosti kĺbových spojov. Tiež nedávajte ruky ani chodidlá pod bežecký pás.
- Bežecký pás môže súčasne používať iba jedna osoba.
- Používajte iba nami dodávané náhradné diely. Nikdy nepoužívajte náhradné diely od iného dodávateľa.
- **Bežecký pás je zaradený do triedy HC** – na domáce použitie s nízkou presnosťou. Hmotnosť používateľa by **nemala byť vyššia ako 150 kg**.
- Pred prvým použitím bežeckého pásu sa poraďte s lekárom. Obzvlášť ak trpíte niektorou z nasledujúcich chorôb:
 1. Kardiovaskulárne ochorenia, hypertenzia, cukrovka, dýchacie problémy, iné chronické ochorenia a ochorenia spôsobené fajčením.
 2. Poradte sa so svojim lekárom ak ste starší ako 35 rokov alebo trpíte nadváhou.
 3. Poradte sa so svojim lekárom ak ste tehotná alebo kojíte.

DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE

- Použite elektrickú zásuvku ktorá je kompatibilná so zástrčkou. Pokiaľ nie je zásuvka a zástrčka navzájom kompatibilná, kontaktujte odborného elektrikára a v žiadnom prípade sa nesnažte zariadenie zapojiť bez pomoci odborníka.

- Bežecový pás musí byť pripojený ku sieti s napätím 220V – 240V (AC).
- Napájací kábel sa nesmie dotýkať valca. Nedávajte napájací kábel na bežecový pás. Zariadenie nepoužívajte ak je napájací kábel akokoľvek poškodený.
- Pred čistením, údržbou alebo sťahovaním bežecového pásu vždy odpojte napájací kábel z elektrickej siete.

Varovanie: Pokiaľ neodpojíte napájací kábel z elektrickej siete, môže prísť k úrazu alebo k poškodeniu zariadenia.

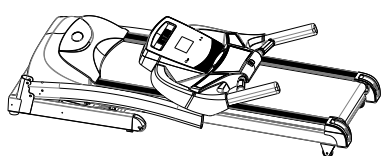
OBSAH BALENIA

Varovanie: Pri inštalácii bežecového pásu dbajte na dodržiavanie všetkých bezpečnostných pokynov a nepodceňujte riziko úrazu.

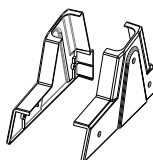
Pozor:

1. Pozorne si prečítajte všetky inštrukcie. Postupujte podľa návodu.
2. Skontrolujte, či je balenie kompletne, a či boli dodané všetky komponenty.
3. Odstráňte všetok baliaci materiál.

Skontrolujte, či boli dodané nasledujúce diely. Pokiaľ chýbajú niektoré časti, alebo sú poškodené, kontaktujte prosím dodávateľa.



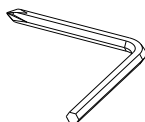
Hlavný rám, základný rám
a ovládací panel



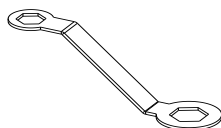
Krytka základného rámu



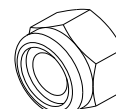
Vrecko so spojovacím
materiálom



Multi kľúč – 1 ks



Maticový kľúč – 1 ks



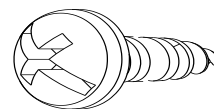
Matica – 2 ks



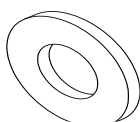
Imbusová skrutka s vypuklou
hlavou M8x20 – 4 ks



Imbusová skrutka s vypuklou
hlavou M8x60x15 – 2 ks



Krížová samorezná skrutka
s vypuklou hlavou ST4.2x15 –
6 ks



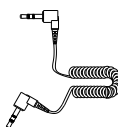
Podložka – 6 ks



Silikónový olej – 1 ks



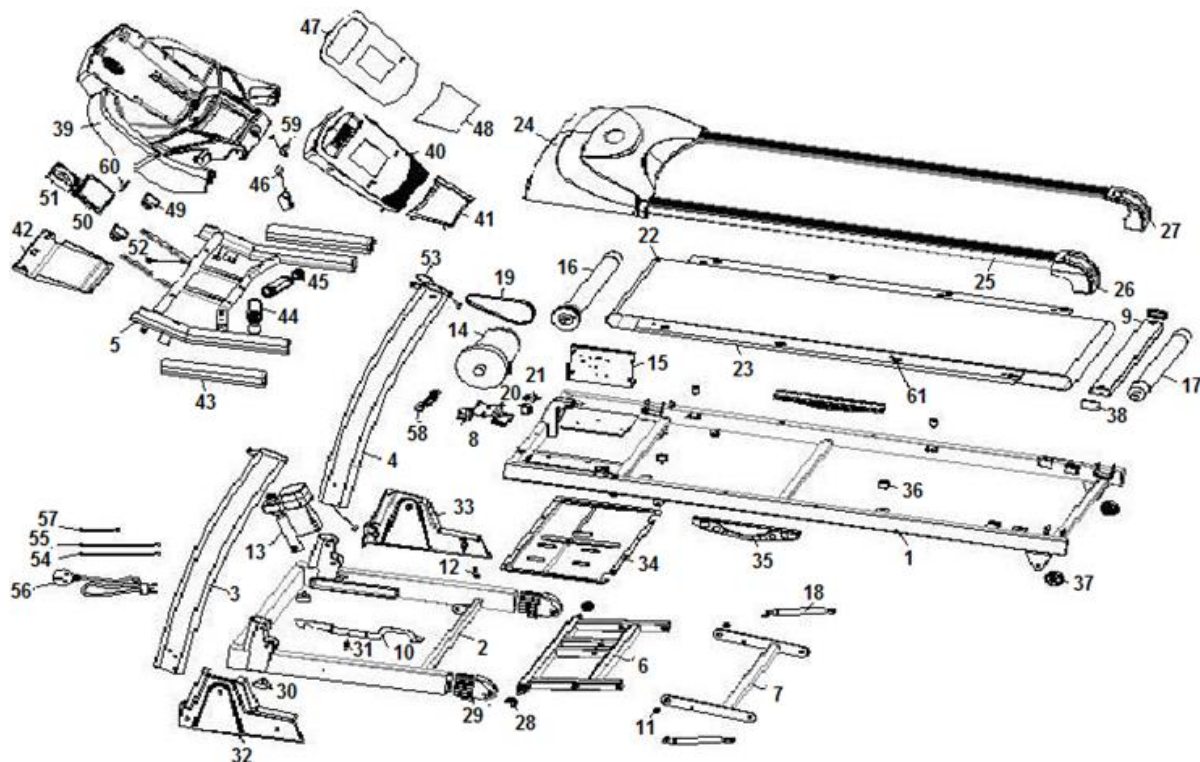
Bezpečnostný kľúč – 1 ks



MP3 konektor – 1 ks

SCHÉMA

Toto sú všetky diely, z ktorých je zložené zariadenie. Zoznam súčiastok je uvedený v tabuľke pod obrázkom.



ZOZNAM DIELOV

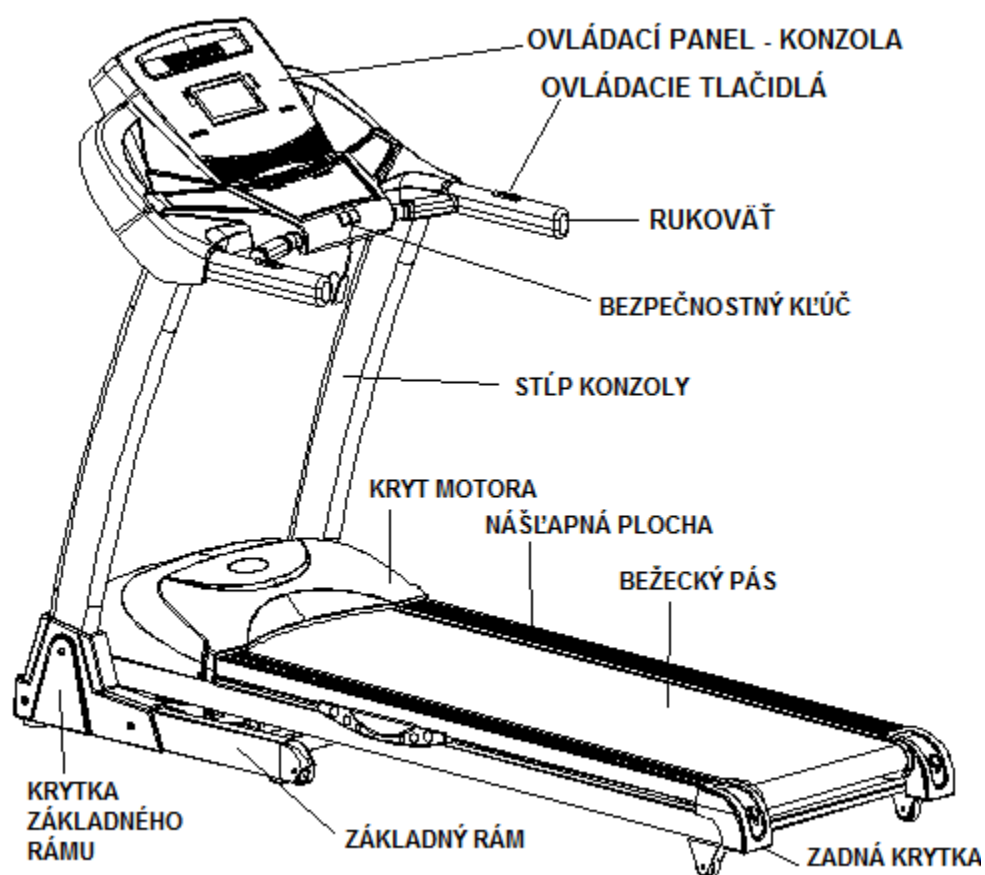
Číslo	Názov dielu	Počet ks
1	Hlavný rám	1
2	Základný rám	1
3	Ľavý stĺp konzoly	1
4	Pravý stĺp konzoly	1
5	Držiak ovládacieho panela	1
6	Rám sklonu	1
7	Spojovací rám	1
8	Konzola motora	1
9	Podpera bežeckej dosky	1
10	Pedál - poistka	1
11	Vymedzovacia vložka	2
12	Bezpečnostná poistka	1
13	Motor sklonu	1

Číslo	Názov dielu	Počet ks
32	Ľavá krytka základného rámu	1
33	Pravá krytka základného rámu	1
34	Spodný kryt motora	1
35	Odpruženie	2
36	Silentblok	4
37	Gumené koliesko	2
38	Koncovka podpory bežeckej dosky	1
39	Horný kryt ovládacieho panela	1
40	Kryt počítača	1
41	Tlačidlá	1
42	Spodný kryt ovládacieho panela	1
43	Rukoväť	2
44	Snímač tepovej frekvencie	2

14	Motor	1
15	Riadiaca jednotka PCB	1
16	Predný valec	1
17	Zadný valec	1
18	Piest	2
19	Remeň	1
20	Sieťový vypínač	1
21	Poistka	1
22	Bežecový pás	1
23	Bežecová doska	1
24	Horný kryt motora	1
25	Nášľapná lišta	2
26	Ľavá zadná krytka	1
27	Pravá zadná krytka	1
28	Transportné koliesko	2
29	Konzola transportného kolieska	2
30	Nastaviteľná nožička	2
31	Napínacia pružina	1

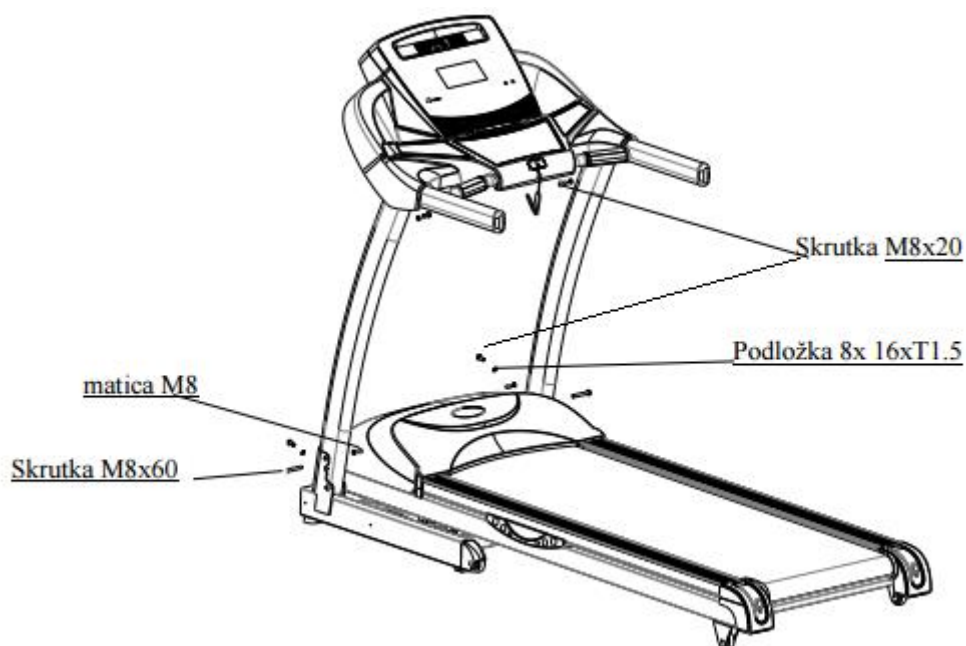
45	Krytka	2
46	Bezpečnostný kľúč	1
47	Nálepka počítača	1
48	Nálepka tlačidiel	1
49	Reproduktor	2
50	Displej	1
51	Ventilátor	1
52	Počítačový kábel – prepojovacia časť	1
53	Počítačový kábel – horná časť	1
54	Zelený prepojovací kábel	1
55	Červený prepojovací kábel	1
56	Sieťový kábel	1
57	Červený prepojovací kábel	1
58	Snímač otáčok	1
59	Magnet pre rozpoznanie bezpečnostného kľúča	1
60	MP3 modul	1
61	Poistná podložka nášľapnej lišty	8

ČASTI KONŠTRUKCIE



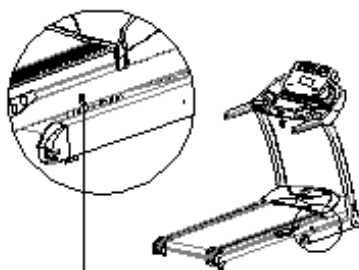
MONTÄŽ

Krok 1: Nasadíte na stĽpy konzoly ovládací panel.



- Pomocou dvoch skrutiek M8x20 a dvoch podložiek prichyťte na oboch stranách ovládací panel k stĺpom ovládacieho panela (3 a 4). Skrutky pritiahnite len ručne.
- Pomocou dvoch skrutiek M8x60, dvoch podložiek a dvoch matíc prichyťte stĺpy ovládacieho panela (3 a 4) k základnému rámu (2). Skrutky pritiahnite len ručne.
- Pomocou zvyšných dvoch skrutiek M8x20 a dvoch podložiek zafixujte ovládací panel v stĺpikoch. Opäť skrutky pritiahnite len ručne.
- Prepnite sieťový vypínač do polohy **ON** (20) a zapnite bežecský pás stlačením tlačidla **START**. Ak nenastanú problémy, pritiahnite všetky skrutky napevno.

Krok 2: Demontáž poistnej konzoly zo základného rámu (2)



Odskrutkujte poistnú konzolu

Krok 3: Pripevnite k základnému rámu (2) dekoračné krytky základného rámu (32 a 33).

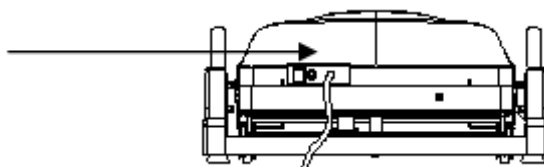


Pomocou šiestich skrutiek ST4.2x15 priskrutkujte k základnému rámu ľavú a pravú dekoračnú krytku základného rámu.

MANIPULÁCIA

ZAPÍNANIE

Zapojte napájací kábel do elektrickej zásuvky a zapnite prístroj pomocou sieťového vypínača. Po zapnutí sa vypínač rozsvieti, ozve sa zvuková signalizácia a spustí sa ovládací panel.



BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Bežecský pás je možné spustiť iba v prípade, že vložíte bezpečnostný kľúč na príslušné miesto. Vždy si pripnite druhý koniec bezpečnostného kľúča k oblečeniu, aby ste ho boli schopný v prípade náhle kolízie, či problémov včas a bezpečne kľúč vytiahnuť.



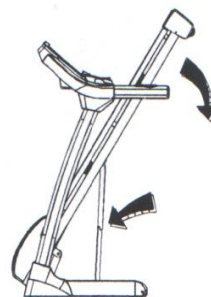
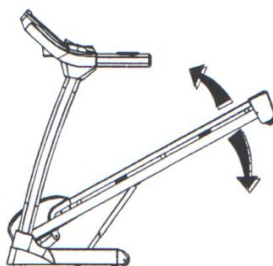
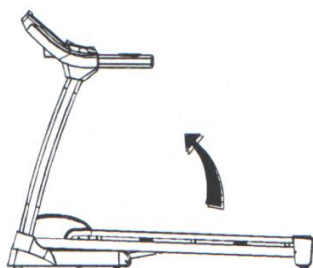
SKLADANIE/ROZKLADANIE

Zdvíhanie bežeckej dosky:

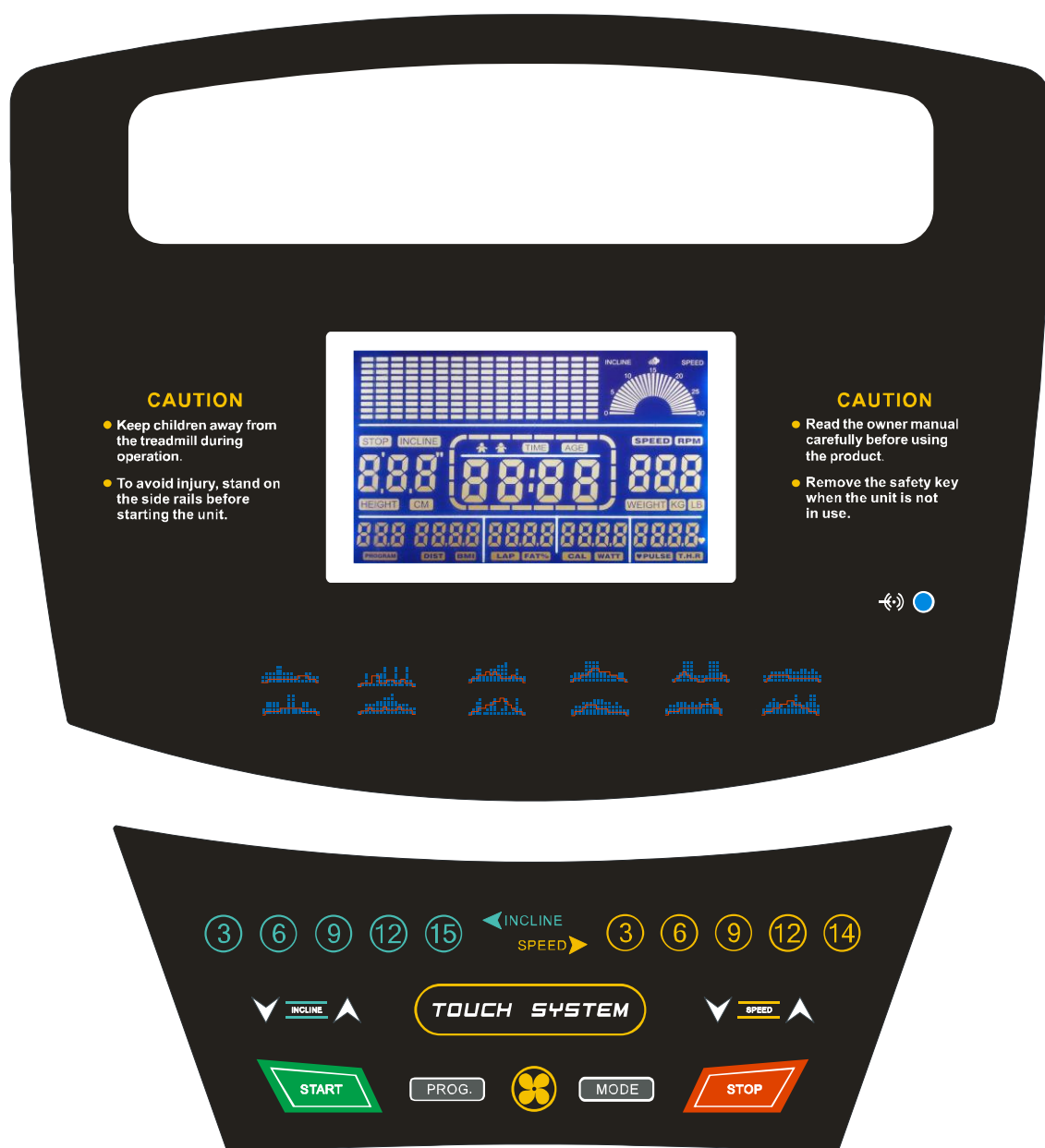
Pre jednoduché skladovanie a úsporu miesta je možné bežecú dosku zdvihnúť. Najskôr vypnite hlavný vypínač a odpojte napájací kábel. Potom zdvíhajte dosku, dokiaľ nezapadne poistka.

Spustenie bežeckej dosky:

Zošliapnite poistku a pritiahnite k sebe bežecú dosku – doska sa potom automaticky začne spúšťať k zemi.



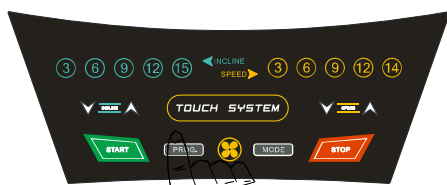
OVLÁDACÍ PANEL



TECHNICKÉ INFORMÁCIE

TIME/ČAS		00:00 – 99:59 min
SPEED/RÝCHLOSŤ		1.0 – 22.0 km/h
INCLINE/SKLON		0 – 22%
DISTANCE/VZDIALENOSŤ		0.00 – 99.9 km
CALORIE/KALÓRIE		0 – 999 KCAL
HEART RATE/TEPOVÁ FREKVENCIA		50 – 200 min
PROGRAMY	PRESET PROGRAM/PREDNASTAVENÉ	P1 – P99
	USER-DEFINER PROGRAM/ POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM	U1,U2,U3
	FAT/MERANIE TELESNÉHO TUKU	FAT
	HRC/CVIČENIE PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE	HR1 – HR3

TLAČIDLÁ



START

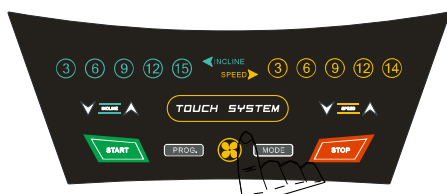
Po stlačení tlačidla **START** sa na displeji zobrazí odpočet 3 sekúnd. Potom sa pás spustí rýchlosťou 1.0 km/h.



STOP

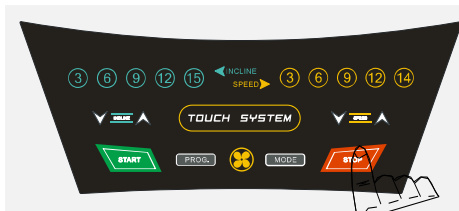
Pokiaľ pás beží, stlačte **STOP** pre jeho postupné zastavenie.

Funkcia reset: Ak tlačidlo **STOP** pridržíte, dôjde k vynulovaniu parametrov. Pre začatie nového tréningu použite opäť tlačidlo **START**.



PROG

V pohotovostnom režime je možné pomocou tlačidla **PROG** prepínať medzi programami **P1 – P99**, **U1**, **U2** a **FAT**. **P1 – P99** sú prednastavené programy, **U1** a **U2** sú používateľské programy, funkcia **FAT** slúži pre zmeranie telesného tuku. Pre spustenie zvoleného programu musíte stlačiť tlačidlo **START**.



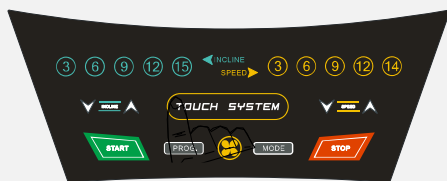
MODE

V pohotovostnom režime je možné pomocou tlačidla **MODE** zvoliť 30:00, 1.0 alebo 50. 30:00 označuje časový odpočet (dĺžku cvičenia), 1.0 odpočet vzdialenosti, 50 množstvo spotrebovaných kalórií. Pre začatie cvičenia podľa zvoleného parametra stlačte **START**.



SPEED +/-

V režime nastavenia slúži na nastavenie hodnoty niektorých parametrov. Po spustení pásu slúži na zmenu rýchlosti. Jednotkou prírátania/odráťania je 0.1 km/h. Ak tlačidlo pridržíte dlhšie ako 0,5 sekundy, začne sa jednotka prírátavať/odráťavať rýchlejšie.



INCLINE +/-

V režime nastavenia slúži na nastavenie hodnoty niektorých parametrov. Po spustení pásu slúži na zmenu sklonu. Jednotkou prirátania/odráťania je 1%. Ak tlačidlo pridržíte dlhšie ako 0,5 sekundy, začne sa jednotka prirátavať/odráťavať rýchlejšie.



SPEED 3, 6, 9, 12, 14

Tlačidlá pre okamžitú zmenu rýchlosti na stanovenú hodnotu:

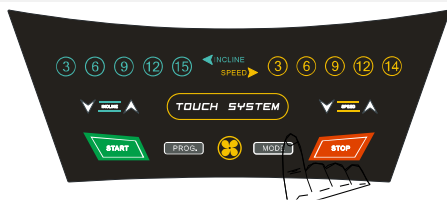
3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h, 14 km/h.



INCLINE 3, 6, 9, 12, 15

Tlačidlá pre nastavenie sklonu na stanovený stupeň:

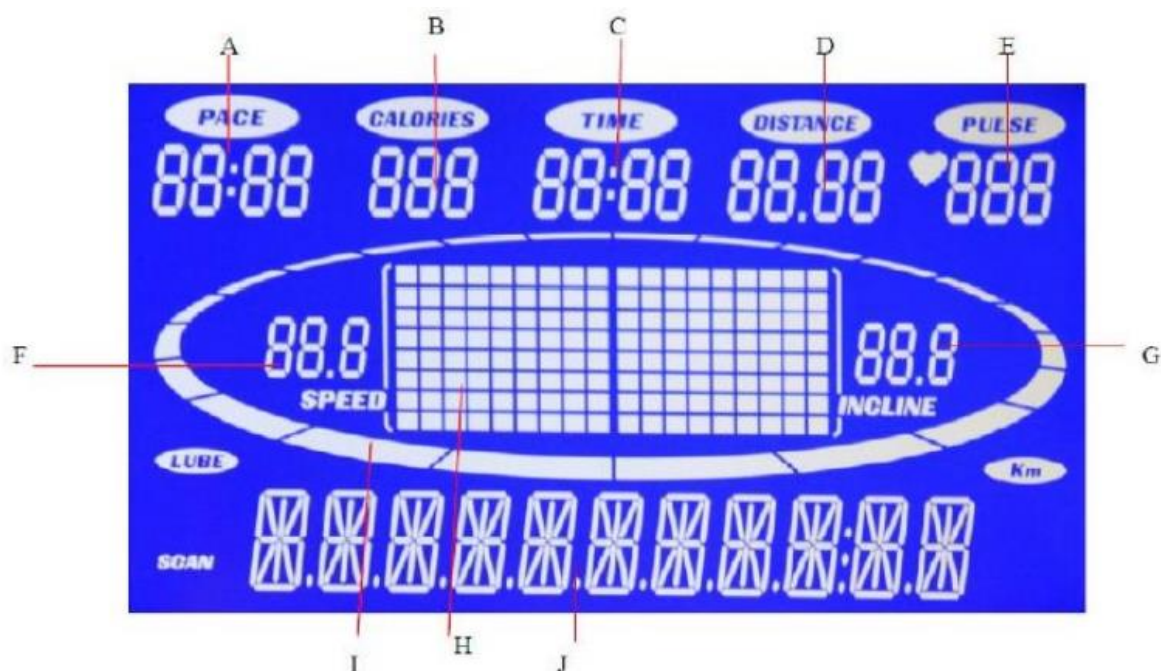
3%, 6%, 9%, 12%, 15%.



VENTILÁTOR

Tlačidlo pre zapnutie/vypnutie ventilátora.

DISPLEJ



A	Ukazovateľ tempa.
B	Zobrazenie spotrebovaných kalórií.
C	Zobrazenie dĺžky cvičenia.
D	Zobrazenie prekonanej vzdialenosti.
E	Zobrazenie tepovej frekvencie/ukazovateľ programu P1 – P99, U1 – U3, HRC, F1 – F3.

F	Zobrazenie aktuálnej rýchlosti.
G	Ukazovateľ aktuálneho sklonu bežeckej dosky.
H	Ukazovateľ zvoleného programu.
I	Ukazovateľ priebehu cvičenia a počtu okruhov/prekonanej vzdialenosti a indexu BMI.
J	Okno pre zobrazenie správ/osobných údajov (telesný tuk, pohlavie: muž/žena, vek, výška, hmotnosť).

BLUETOOTH PRIPOJENIE

Zapnite Bluetooth a vyhľadajte v telefóne alebo tablete „RZ_MEDIA“. Spárujte zariadenie. Po spárovaní zariadenia môžete prehrávať a ovládať svoju obľúbenú hudbu pomocou telefónu alebo tabletu.

PROGRAMY

Rýchly štart (manuálny režim)

- Zapnite sieťový vypínač. Vložte bezpečnostný kľúč na príslušné miesto.
- Stlačte tlačidlo *START*. Na displeji sa zobrazí odpočet 3 sekúnd a potom sa pás spustí rýchlosťou 1.0 km/h.
- Podľa potreby môžete použiť tlačidlá *SPEED+* a *SPEED-* pre zmenu rýchlosti a tlačidlá *INCLINE+* a *INCLINE-* pre zmenu sklonu.
- Ak uchopíte snímače tepu na držadlách na dobu aspoň 5 – 8 sekúnd, zobrazí sa Vaša tepová frekvencia.

Manuálny režim

- Ak v pohotovostnom režime stlačíte tlačidlo *START*, spustí sa pás rýchlosťou 1.0 km/h a sklon bežeckej dosky zostane na 0°. Počas cvičenia môžete meniť rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel *SPEED +/-* a *INCLINE +/-*.
- Ak v pohotovostnom režime stlačíte tlačidlo *MODE*, vstúpite do nastavenia časového odpočtu (*TIME*). V okne pre zobrazenie času sa zobrazí predvolená hodnota „15:00“. Túto hodnotu môžete zmeniť pomocou tlačidiel *SPEED +/-* alebo *INCLINE +/-*. Čas možno nastaviť v rozsahu 5:00 – 99:00.
- Pri ďalšom stlačení tlačidla *MODE* vstúpite do nastavenia vzdialenosti (*DIST*). Východisková hodnota pre vzdialenosť je „1.0“. Túto hodnotu je možné zmeniť pomocou tlačidiel *SPEED +/-* a *INCLINE +/-*. Vzdialenosť možno nastaviť v rozsahu 0.5 – 99.9.
- Ďalším stlačením tlačidla *MODE* sa dostanete do režimu pre nastavenie kalórií (*CAL*). Východisková hodnota pre kalórie je „50“. Túto hodnotu je možné pomocou tlačidiel *SPEED +/-* a *INCLINE +/-* nastaviť v rozsahu 10 – 999.
- Pre začatie cvičenia podľa zvoleného parametra (času/vzdialenosti/kalórií) stlačte tlačidlo *START*. Na displeji sa zobrazí časový odpočet 3 sekúnd a potom sa pás spustí rýchlosťou 1.0 km/h. počas cvičenia môžete rýchlosť a sklon pásu meniť pomocou tlačidiel *SPEED +/-* a *INCLINE +/-*.

Prednastavené programy

K dispozícii je 99 prednastavených programov: *P1 – P99*. V pohotovostnom režime stláčajte tlačidlo *PROG*, kým sa na displeji nezobrazia prednastavené programy *P1 – P99*. Pre vstup do požadovaného programu stlačte tlačidlo *MODE*. Po zvolení programu sa v okne „*TIME*“ zobrazí čas, ktorého predvolená hodnota je 30:00 min. Túto hodnotu môžete zmeniť pomocou tlačidiel *SPEED +/-* alebo *INCLINE +/-*. Čas možno nastaviť v rozsahu 5:00 – 99:00. Akonáhle nastavíte čas, stlačte *START* pre spustenie pásu. Prednastavené programy sa skladajú zo 16 časových intervalov: dĺžka každého intervalu = nastavený čas / 16. Prechod do ďalšieho intervalu je oznámený zvukovou signalizáciou, pretože sa zmení rýchlosť a sklon pásu v závislosti od zvoleného programu. Každý interval je prednastavený na určitú rýchlosť a sklon (nezávisle na tom, či ste v predchádzajúcom intervale tieto hodnoty menili). Po dokončení

programu sa opäť ozve zvuková signalizácia, pás sa pomaly zastaví a na displeji sa zobrazí hlásenie „End“. Po piatich minútach prejde ovládací panel do pohotovostného režimu. Schémy programov nájdete na konci tohto manuálu.

Používateľské programy

Nastavenie

V pohotovostnom režime stláčajte tlačidlo *PROG*, kým sa na displeji nezobrazia používateľské programy *U1* – *U2*. Pre vstup do požadovaného programu *U1/U2* stlačte tlačidlo *MODE* a nastavte rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel *SPEED +/-* a *INCLINE +/-*. Pre uloženie nastavení a posun o 1 krok dopredu použite opäť *MODE*. Týmto spôsobom nastavte rýchlosť a sklon vo všetkých 16 intervaloch. Používateľský profil zostane uložený v pamäti počítača, kým ho nevymažete. Pri odpojení prístroja z elektrickej siete a vypnutí sieťového vypínača sa tieto dáta nezmažú.

Doplňujúce informácie

Každý z týchto programov sa skladá zo 16 častí - intervalov. Je potrebné vykonať nastavenie všetkých intervalov a zadať čas tréningu. Potom cvičenie spustíte stlačením tlačidla *START*.

Rozsah parametrov:

Parameter	Rozsah nastavenia	Rozsah zobrazenia na displeji
Čas (minúty:sekundy)	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Sklon (%)	0 – 22	0 – 22
Rýchlosť (km/h)	1.0 – 22	1.0 – 22
Vzdialenosť (km)	0.5 – 99.9	0.00 – 99.9
Tepová frekvencia (počet tepov za minútu)	N/A	60 – 185
Kalórie (cal)	10 – 999	0 – 999

Body Fat Test – zmeranie množstva telesného tuku

V pohotovostnom režime stláčajte tlačidlo *PROG*, kým sa na displeji nezobrazí „FAT“. Potvrďte výber tlačidlom *MODE* a prejdite na nastavenie výšky (*HEIGHT*), hmotnosti (*WEIGHT*), veku (*AGE*) a pohlavia (*Sex*). Pre nastavenie hodnoty parametrov slúžia tlačidlá *SPEED +/-* a *INCLINE +/-*. Po vložení parametrov stlačte tlačidlo *START* pre začatie testu. Uchopte snímače tepovej frekvencie. Po 5 – 8 sekundách sa zobrazí Váš tep. Na displeji sa tiež zobrazí Vaša hmotnosť a Vy môžete skontrolovať, či údaje súhlasia. (Výsledok testu je len orientačný a nevypovedá o zdravotnom stave používateľa).

Pohlavie / Sex	Muž	Žena
Vek / Age	10 – 99	
Výška / Height	100 – 200	
Hmotnosť / Weight	20 – 150	
BMI	≤19	Podváha
	= (20 – 25)	Optimálna hmotnosť
	= (25 – 29)	Mierna nadváha
	≥30	Obezita

Programy pre cvičenie podľa tepovej frekvencie HRC

1. Pre snímanie tepovej frekvencie odporúčame používať hrudný pás.
2. V pohotovostnom režime stláčajte tlačidlo *PROG*, pokiaľ sa na displeji nezobrazí „HRC“. Potvrďte výber programu stlačením tlačidla *MODE* a pomocou tlačidiel *SPEED +/-* zadajte svoj vek (*predvolená hodnota: 30 rokov, rozsah nastavenia: 15 – 80*). Potvrďte vek tlačidlom *MODE*

a prejdite na nastavenie tepovej zóny (rozsaľ: 90 – 120). Pre zadanie tepovej zóny opäť použite tlačidlá *SPEED +/-* a *MODE*.

3. Po zadaní vyššie uvedených parametrov stlačte pre zahájenie cvičenia tlačidlo *START*.
4. Na snímanie tepovej frekvencie môžete použiť hrudný pás alebo snímače tepu v rukovätiach. Pri použití oboch prostriedkov súčasne bude systém automaticky snímať tep iba pomocou hrudného pásu.
5. Odporúčanie: Z bezpečnostných dôvodov by pri cvičení v tomto programe nemala rýchlosť pásu prekročiť 10 km/h.
6. Dĺžka cvičenia je pevne nastavená na 22 minút.

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 zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Ak pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončite cvičenie!

Úsporný režim

Tento prístroj je vybavený funkciou pre úsporu energie. Ak je zapnutý sieťový vypínač, po 10 minútach nečinnosti sa ovládací panel prepne do úsporného režimu a displej zhasne. Pre opätovné zapnutie displeja stačí stlačiť ľubovoľné tlačidlo.

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 predlžujte 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 svojím lekárom.

ZAHRIEVACIE A PREŤAHOVACIE CVIKY

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 spustíte 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, zotrvať v tejto pozícii približne 30 sekúnd. Potom vymeňte nohy a cvik opakujte. Cvik opakujte aspoň 2x na každú nohu.



Vnútoraná 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. Zotrvať 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. Zotrvať v krajnej polohe približne 20-30 sekúnd.



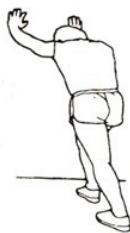
Kolená

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 zotrvať 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 zotrvať približne 30 – 40 sekúnd. Vymeňte nohy a cvik opakujte.



ZAČÍNAME

PRÍPRAVA

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

Skôr než sa na pás postavíte, vyskúšajte si, ako sa stroj ovláda. Predovšetkým sa správne naučte stroj spúšťať a zastavovať. Venujte pozornosť tiež ovládaniu rýchlosti. Niekoľkokrát si všetko skúste, kým si na ovládanie nezvyknete. Potom sa postavte na protišmykové lišty pásu a chopte sa oboma rukami držadiel. Navoľte rýchlosť medzi 1-6 – 3,2 km/hod, postavte sa rovno, pozerajte sa dopredu a skúste sa na pás niekoľkokrát postaviť jednou nohou. Potom sa na neho postavte oboma nohami, aby ste mohli cvičiť. Akonáhle si na pás zvyknete, môžete pomaly zvýšiť rýchlosť na 3 - 5 km/hod a udržať ju po dobu 10 minút. Potom zariadenie pomaly zastavte.

CVIČENIE

Najprv 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 zabráť 15 – 25 minút. Potom skúste prejsť 1 km pri rýchlosti 4,8 km/hod (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 je 3 – 5 krát týždenne po 15 – 60 minútach. Odporúčame si najprv urobiť harmonogram a toho sa držať. Neodporúča sa zvyšovať stúpanie počas počiatočnej fázy cvičenia. Zvyšovanie sklonu použite až pri zvyšovaní záťaže cvičenia.

AKO CVIČIŤ

Najlepšie je cvičiť 15 – 20 minút. Zahrievacia fáza by mala trvať okolo 2 minút pri 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 vždy každé 2 minúty o 0,3 km/hod a zrýchľujte, kým sa Vám nezrýchli dych. Pozor, dýchanie Vám nesmie robiť problémy. Pokračujte s cvičením pri tejto rýchlosti. Ak 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 SPALŮOVANIA KALÓRIÍ - Toto cvičenie napomáha rýchlejšiemu spaľovaniu kalórií. Najskôr cvičte po dobu 5 minút pri rýchlosti 4 – 4,8 km/hod a potom každé 2 minúty vždy o 0,3 km/hod zrýchľujte. Pokúste sa vytrvať po dobu 45 minút. Pre zvýšenie intenzity sa môžete pokúsiť vydržať cvičiť zhruba hodinu. Počas cvičenia môžete sledovať televíziu. Akonáhle začne reklama, pridajte 0,3 km/h a až skončí, vráťte sa na pôvodnú rýchlosť. Počas reklám teda dôjde k väčšej spotrebe kalórií. Ku koncu cvičenia 4 minúty spomaľujte.

ODEV

Pre cvičenie vyberte pár dobrých topánok neobmedzujúcich pohyb. Počas cvičenia nič nepokladajte na bežecský pás alebo do medzier zariadenia. Zabráňte tak prípadnému opotrebovaniu 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. Ak používate zariadenie častejšie, môžete si zvoliť medzi chôdzou a behom. Ak si nie ste istí najvhodnejšou rýchlosťou, riadte sa nasledovnými údajmi:

Rýchlosť 1 – 3.0 km/h	ľudia so slabšou telesnou konštrukciou
Rýchlosť 3.0 – 4.5 km/h	menej pohybovo zdatní jedinci
Rýchlosť 4.5 – 6.0 km/h	ľudia zvyknutí na klasickú chôdzu
Rýchlosť 6.0 – 7.5 km/h	ľudia s rýchlou chôdzou
Rýchlosť 7.5 – 9.0 km/h	rekreační bežci
Rýchlosť 9.0 – 12.0 km/h	stredne rýchli bežci
Rýchlosť 12.0 – 14.5 km/h	skúsení bežci
Rýchlosť nad 14.5 km/h	profesionálni bežci

POZOR:

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

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 bežecou plochou a bežecou doskou. Po celej ploche bežeckej dosky sa musí nachádzať jemný olejový film. V prípade potreby namažte silikónovým olejom určeným na mazanie bežecých pásov.

NASTAVENIE

Ako zaistiť stupeň napnutia bežeckého pásu a klinového remeňa:

Pokiaľ bežecký pás prešmykuje, riadte sa nasledujúcim pokynmi. Je treba zistiť, či je potrebné nastaviť bežecký pás alebo klinový remeň.

- a) Odpojte prístroj z elektrickej siete a odskrutkujte kryt základne.
- b) Spust'ite pás rýchlosťou 3 km/h, nastúpte na bežecký pás, chodidlami vyvíjajte naň tlak a snažte sa ho zastaviť. Pokiaľ sa pás zastaví spolu s predným valcom, ale nezastaví sa motor, znamená to, že bude potrebné nastaviť klinový remeň.
- c) Spust'ite pás rýchlosťou 3 km/h, nastúpte na bežecký pás, chodidlami vyvíjajte naň tlak a snažte sa ho zastaviť. Pokiaľ sa Vám podarí bežecký pás zastaviť, ale predný valec sa bude otáčať, znamená to, že potrebujete nastaviť bežecký pás.

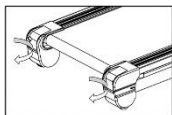
Nastavenie klinového remeňa:

- a) Odpojte prístroj z elektrickej siete a odskrutkujte kryt základne.
- b) Povoľte všetky 4 skrutky motora, napnite klinový remeň pomocou napínacích skrutiek (skrutkujte v smere hodinových ručičiek) a opäť priskrutkujte skrutky motora.

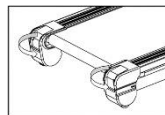
Nastavenie bežeckého pásu:

- a) Spust'ite pás rýchlosťou 6 km/h.
- b) Pomocou imbusového kľúča zaskrutkujte napínacie skrutky, ktoré sú umiestnené na pravom a ľavom konci bežeckej dosky o pol otáčky v smere hodinových ručičiek (vid' Obrázok 1 a 2).

- c) Pokiaľ sa pás stále kľže, opakujte bod a) a b).



Obrázok 1: Napnutie bežeckého pásu

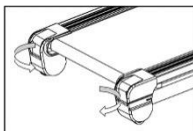


Obrázok 2: Povolenie bežeckého pásu

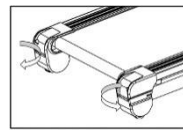
Vycentrovanie bežeckého pásu:

Časom dôjde k menšiemu alebo väčšiemu vychýleniu pásu zo stredu dosky a bude potrebné ho vycentrovať. Postup je nasledujúci:

- Zariadenie musí byť v úplne vodorovnej polohe – nesmie byť naklonené ani doprava ani doľava. Pokiaľ je v rovine, spustíte zariadenie pri rýchlosti 6 km/h.
- Ak sa pás vychyluje doprava, otočte skrutkou na pravej strane o pol otočky v smere hodinových ručičiek a potom povolte ľavou skrutkou o pol otočky v protismere hodinových ručičiek (viď Obrázok 3).
- Ak sa pás vychyluje doľava, otočte skrutkou na ľavej strane o pol otočky v smere hodinových ručičiek a potom o pol otočky pravou skrutkou v protismere hodinových ručičiek (viď Obrázok 4).
- Pokiaľ sa po prestavení pás stále vychyluje, opakujte predchádzajúci postup.



Obrázok 3: Centrovanie pásu, pokiaľ sa vychyluje doprava



Obrázok 4: Centrovanie pásu, pokiaľ sa vychyluje doľava

MAZANIE

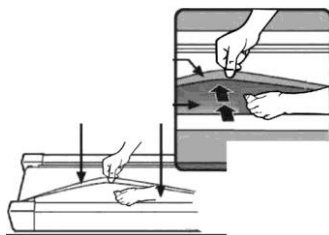
Stupeň trenia medzi doskou a pásom má vplyv na výkon a životnosť prístroja, preto odporúčame pravidelne premazávať miesta, kde dochádza k treniu dielov. Na poškodenie prístroja spôsobené nesprávnou údržbou sa nevzťahujú záručné podmienky.

Frekvencia mazania:

- Pás je potrebné pred každým použitím skontrolovať, v prípade potreby namazať. Medzi bežecou plochou a bežecou doskou musí byť neustále jemný olejový film. Vždy používajte iba silikónové oleje určené na mazanie bežecích pásov.
- Vždy používajte iba silikónový olej na mazanie bežecích pásov z našej ponuky.

Aplikácia maziva na pás:

- Odpojte prístroj z elektrickej siete a povolte pás (pomocou nastavovacích skrutiek na konci prístroja).
- Po povolení skrutiek nadvihnite bežecí pás, očistite bežecú dosku a naneste silikónový olej rovnomerne na bežecú dosku.
- Po nanesení oleja opäť pritiahnite nastavovacie skrutky a napnite bežecí pás. Obe nastavovacie skrutky pritiahnite rovnakou silou. Ak je bežecí pás napnutý, nechajte zariadenie bežať naprázdno pri rýchlosti 1 km/h (nestúpajte na bežecí pás). Pomocou nastavovacích skrutiek pás vycentrujte. Potom ho nechajte bežať ďalšie 3 minúty rýchlosťou 5 km/h.
- Nastúpte na pás a začnite chodiť rýchlosťou 5 km/h. Pomocou nastavovacích skrutiek pás upravte tak, aby bežal hladko a bez problémov aj pri zaťažení.



ČISTENIE

- Najskôr vypnite sieťový vypínač a odpojte napájací kábel.
- Čo najčastejšie utierajte z povrchu zariadenia a bežeckej dosky prach.
- K povrchovému čisteniu rámu a bežeckého pásu používajte iba navlhčenú mäkkú handričku a mydlo. Nepoužívajte žiadne chemické čistiace prostriedky alebo benzín. (Pred zapnutím prístroj najskôr osušte).

Raz za dva mesiace dajte dole ochranný kryt a vysajte pod ním prach. (Prach a nečistoty môžu skratovať obvodovú dosku).

Upozornenie: Skôr ako začnete vykonávať údržbu, skontrolujte, že je prístroj odpojený z elektrickej siete.

SKLADOVANIE

Bežecký pás je treba skladovať v interiéri, aby bol chránený pred vlhkosťou. Pri čistení neaplikujte vodu rozprašovačom. Žiadne predmety sa nesmú pokladať na bežecký pás a vkladať.

Počas zimných mesiacov by nemal byť bežecký pás v miestnosti s nízkou vlhkosťou vzduchu. Ochraňujte zariadenie pred statickou elektrikou – tá môže ovplyvniť presnosť merania alebo prístroj trvale poškodiť.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Analýza a odstránenie príčiny problému:

	Porucha	Príčina	Riešenie
1	Nemožno spustiť bežecký pás.	Nie je správne vložený bezpečnostný kľúč.	Vložte bezpečnostný kľúč na správne miesto.
		Sieťový vypínač je vypnutý.	Zapnite sieťový vypínač.
2	Nefunguje displej.	Skontrolujte, či je prístroj pripojený k elektrickej sieti.	Skontrolujte, či je k elektrickej sieti pripojený napájací kábel a či je zapnutý sieťový vypínač.
		Počítačový kábel je poškodený.	Vymeňte kábel.
		Nie je správne pripojená kabeláž medzi snímačom rýchlosti a počítačom.	Demontujte ovládací panel a skontrolujte, či je počítačový kábel riadne prepojený s prepojovacím káblom.
3	Nie je snímaná tepová frekvencia.	Snímač tepu nie je dostatočne navlhčený.	Navlhčite snímače tepu vodou alebo roztokom používaným na zvlhčenie kontaktných šošoviek.
		Rušenie elektromagnetickým poľom.	Umiestnite prístroj mimo dosahu elektromagnetického poľa.

4	Nefunguje zdvihový mechanizmus.	Kábel motora nie je správne pripojený.	Zložte kryt motora a skontrolujte pripojenie kábla.
5	Bežecký pás sa pohybuje vyššou/nížšou rýchlosťou, než na ktorú je nastavený na displeji.	Pás nie je správne nastavený.	Nastavte pás.
6	Bežecký pás preklzuje.	Pás nie je riadne napnutý.	Napnite bežecký pás - vid' kapitola Údržba: Nastavenie bežeckého pásu/klinového remeňa.
7	Bežecký pás sa vychyluje do strany.	Pás nie je správne nastavený.	Nastavte bežecký pás - vid' kapitola Údržba: centrovanie pásu.
8	Na displeji sa zobrazila chyba E01.	Je poškodený kábel snímača alebo motora.	Zložte kryt motora a vymeňte kábel snímača/motora.
9	Na displeji sa zobrazila chyba E02.	Prepätňová ochrana.	Pripojte prístroj k elektrickej sieti so zodpovedajúcim napätím.
10	Na displeji sa zobrazila chyba E03.	Prúdová ochrana.	Skontrolujte, či nie je prístroj preťažený.
			Skontrolujte, či je plne funkčný hnací motor. Ak nie, vymeňte ho.
11	Na displeji sa zobrazila chyba E04.	Chyba motora.	Motor je poškodený, alebo je poškodený/nesprávne pripojený kábel motora.
12	Na displeji sa zobrazila chyba E06.	Zlý signál.	Vymeňte horný/spodný prepojovací kábel.
13	Na displeji sa zobrazila chyba E09.	Chyba zdvihového mechanizmu.	Zdvihový motor je poškodený alebo nie je jeho kábel správne zapojený.
14	Na displeji sa zobrazila chyba E0P.	Chyba pri snímaní rýchlosti.	Parameter nie je správne nastavený alebo je poškodený kábel snímača.
15	Na displeji sa zobrazila chyba E0C.	Skratová ochrana.	Je poškodený motor alebo riadiaca jednotka (PCB MOST).
16	Na displeji sa zobrazila chyba E07.	Nie je pripojený bezpečnostný kľúč.	Pripojte bezpečnostný kľúč k ovládaciemu panelu/vymeňte bezpečnostný kľúč alebo snímač pre rozpoznanie bezpečnostného kľúča.
17	Na displeji sa zobrazila chyba E0E.	Chyba pamäti EEPROM.	Horný/spodný signálny kábel je poškodený alebo je poškodená riadiaca jednotka (PCB).

Ak sa Vám pomocou vyššie uvedených krokov nepodarí problém vyriešiť, kontaktujte čo najskôr predajcu alebo výrobcu.

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Program: Program

Time: Čas

Speed: Rýchlosť

Incline: Náklon

Workout chart: Graf priebehu

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

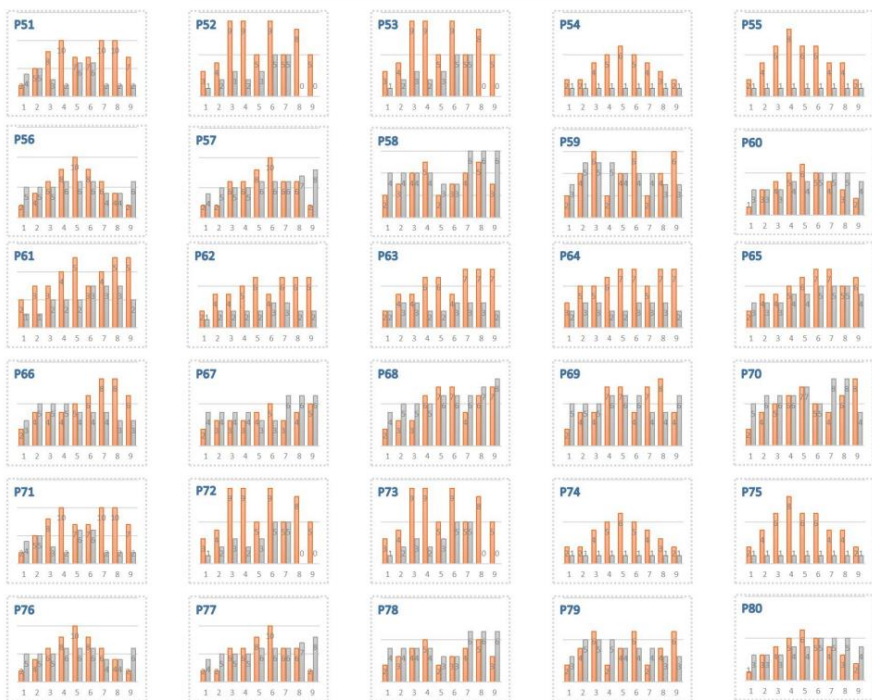


PROGRAME		TIME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P26	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	
P26	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	
P27	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	
P27	INCLINE	4	4	4	4	4	3	3	6	6	
P28	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	
P28	INCLINE	1	5	5	5	6	6	6	4	1	
P29	SPEED	2	4	4	7	7	4	2	8	4	
P29	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	
P30	SPEED	2	4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



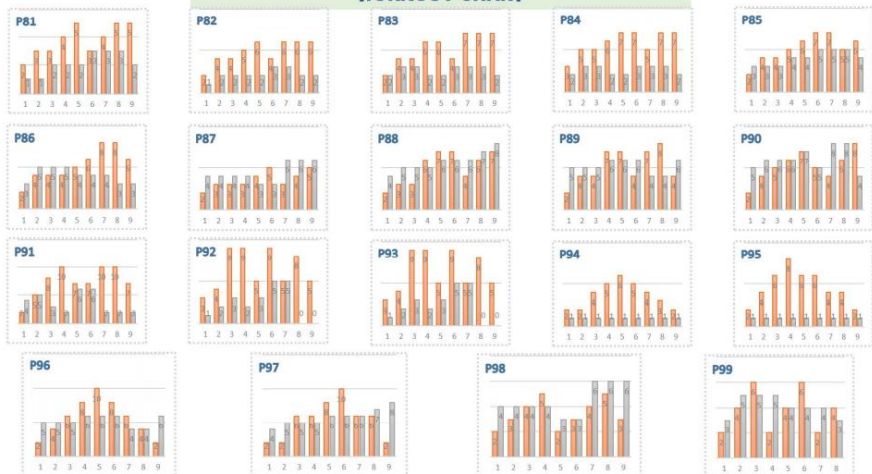
PROGRAME	TIME									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P51	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2
P52	SPEED	1	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	2	3	2	3	5	5	0	0	0
P53	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0
P54	SPEED	2	4	5	6	6	4	4	3	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P55	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2
	INCLINE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

WORKOUT CHART



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

WORKOUT CHART



DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Tento prístroj zodpovedá štandardným bezpečnostným predpisom a je vhodný len 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, než začnete s tréningom na bežeckom páse, poraďte sa so svojím lekárom. Váš lekár by mal posúdiť, či ste fyzicky spôsobilí stroj používať a akú námahu ste schopný podstúpiť. Nesprávne cvičenie alebo prepínanie organizmu môže uškodiť Vášmu zdraviu.
- Starostlivo si prečítajte nasledujúce rady a pokyny k cvičeniu. Ak pocítite počas cvičenia bolesť, nevoľnosť, zle sa Vám dýcha alebo máte nejaké iné zdravotné ťažkosti, ihneď cvičenie ukončíte. Ak bolesť pretrvá, okamžite navštívte lekára.

- Tento bežecký pás nie je vhodný ako profesionálna alebo lekárska pomôcka. Taktiež ho nemožno využívať na terapeutické účely.
- Snímač tepovej frekvencie nie je lekársym 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.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti prístroja 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 prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Ak si nie ste istí, 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: objednávky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk