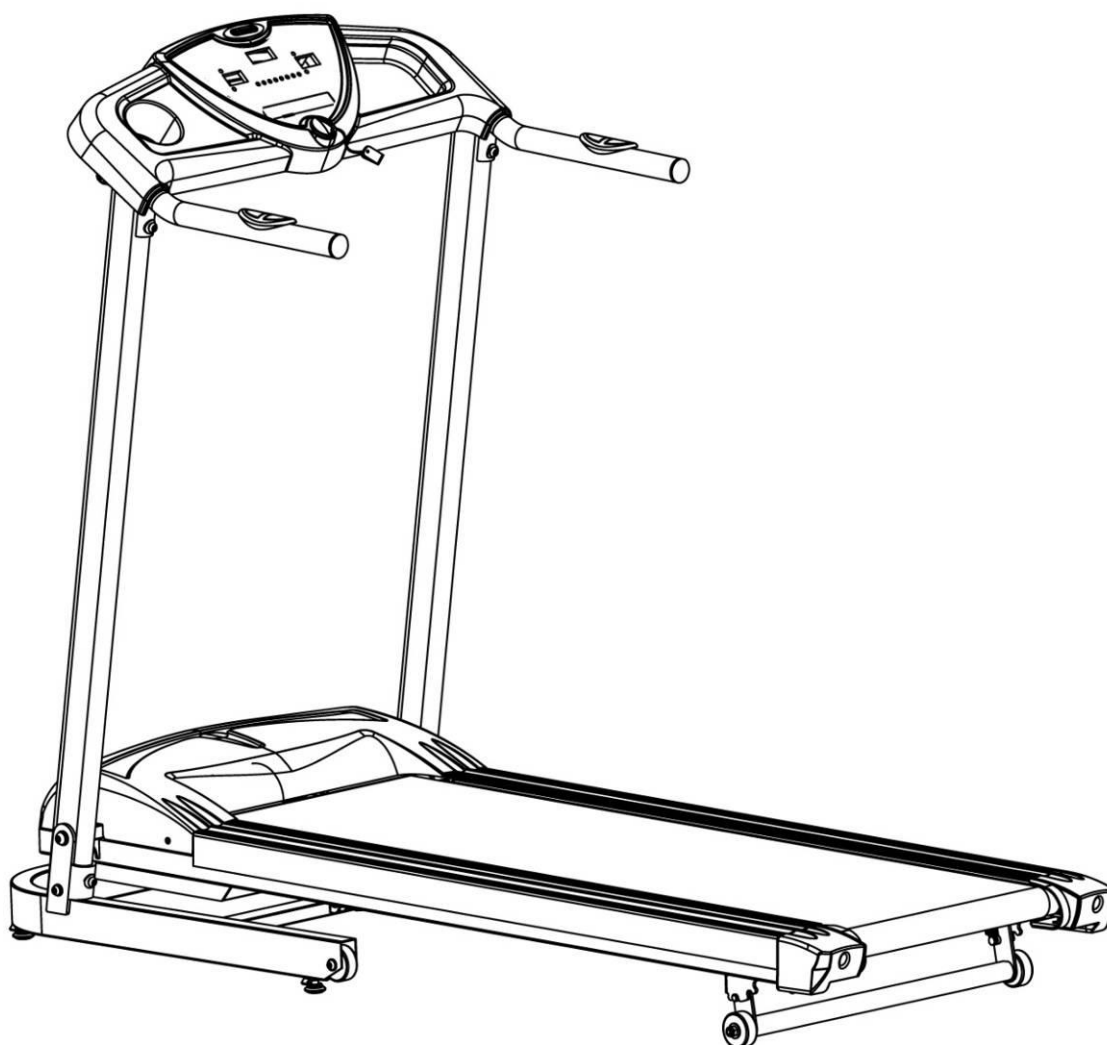




NÁVOD NA POUŽITIE – SK

Motorizovaný bežiaci pás IRMT904



Upozornenie:

Pozorne si prosím prečítajte návod na použitie, postupujte podľa inštrukcií v tomto návode pred použitím zariadenia. Odložte si tento návod pre ďalšie potreby.

OBSAH

Dôležité bezpečnostné informácie – túto stranu prečítajte ako prvú.....	3
Pred tým ako začnete s cvičením	4
Inštrukcie pre montáž a nastavenie zariadenia	5
Inštrukcie pre počítač (HR-1538SP)	8
Inštrukcie pre cvičenie	12
Používanie vášho motorizovaného bežiaceho pásu	14
Starostlivosť a údržba	16
Výkres bežiaceho pásu.....	17
Zoznam súčiastok	17
Inštrukcie pre opätovné zabalenie výrobku.....	20
Elektrické bezpečnostné inštrukcie	21
Recyklácia elektrického odpadu	22
Technické údaje	23

Dôležité bezpečnostné informácie – túto stranu prečítajte ako prvú

1. Pre zníženie riziku z vážneho zranenia, prečítajte si pozorne nasledujúce upozornenia pred použitím motorizovaného bežiaceho pásu.
2. Je zodpovednosťou majiteľa aby sa presvedčil, že všetci užívatelia motorizovaného bežiaceho pásu sú informovaní a oboznámení s obsahom týchto inštrukcií a upozornení. Bežiaci pás používajte iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie.
3. Toto zariadenie nie je určené pre použitie osobami (vrátane detí) so zníženou fyzickou, zmyslovou alebo mentálnou schopnosťou, alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, pokiaľ nie sú pod dohľadom zodpovednej osoby ktorá ich oboznámila s inštrukciami používania tohto zariadenia.
4. Bežiaci pás používajte iba vo vnútornom prostredí na rovnom povrchu. Udržujte bežiaci pás mimo dosahu vlhkého a prašného prostredia. Pod bežiaci pás umiestnite ochrannú podložku alebo matrac, za účelom ochrany podlahy alebo koberca, odporúčame vám použitie Interlocking podlahovú podložku predávanú spoločnosťou Littlewoods pre zníženie nárazov a hlučnosti.
5. Skontrolujte a utiahnite všetky súčiastky pravidelne. Akékoľvek opotrebované súčiastky ihneď vymeňte.
6. Udržujte deti mladšie ako 14 rokov a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia po celý čas. Bežiaci pás je navrhnutý pre používania iba dospelými osobami.
7. Osoby, ktorých váha je viac ako 120 kg by nemali používať bežiaci pás.
8. Používajte vhodné oblečenie pri cvičení. Vyhýbajte sa príliš voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť do mechanizmu. Vždy používajte atletickú obuv počas cvičenia na bežeckom páse.
9. Nikdy nepoužívajte bežiaci pás bez toho, aby ste nemali pripnutý bezpečnostný kľúč na páse na vašom oblečení.
10. V prípade, že počas cvičenia pociťujete nevoľnosť, alebo závrate, okamžite prestaňte s cvičením a oddýchnite si.
11. Pulzový senzor nie je kalibrované lekárske zariadenie. Pulzový senzor je určený pre využitie iba ako cvičiaca pomôcka pre meranie srdcového pulzu všeobecne.
12. Bežiaci pás je určený iba pre domáce používanie. Nepoužívajte bežiaci pás pre komerčné účely, ako prenájom zariadenia alebo pre využitie v rôznych ústavoch.
13. Tento bežiaci pás je testovaný podľa normy EN 957-1 a EN 957-6, trieda H pre domáce používanie s maximálnou váhu užívateľa do 120kg a je vhodný pre bežné používanie v domácom prostredí. Nepoužívajte zariadenie inak, ako je to popísané v tomto návode na použitie.
14. Bežiaci pás môže byť používaný iba v priestore, kde je dostatok miesta minimálne, požiadavka je minimálne 1 meter voľného priestoru za bežiacim pásom počas jeho používania. Odporúčame šírku 1 meter x 2 metre dĺžka za voľného priestoru za bežiacim pásom.
15. Bežiaci pás môžu používať iba osoby, ktoré sa vedú na bežiaci pás postaviť obkročmo a sú schopné nastúpiť na bežiaci pás pri zapnutej rýchlosti 1. Nikdy nenastupujte na bežiaci pás v prípade, že je rýchlosť vyššia ako stupeň 1.

UPOZORNENIE: Nesprávne používanie tohto výrobku môže viesť k vážnym zraneniam. Pozorne si prečítajte tento návod na použitie a postupujte podľa uvedených inštrukcií a upozornení pred tým ako začnete používať toto cvičiace zariadenie.

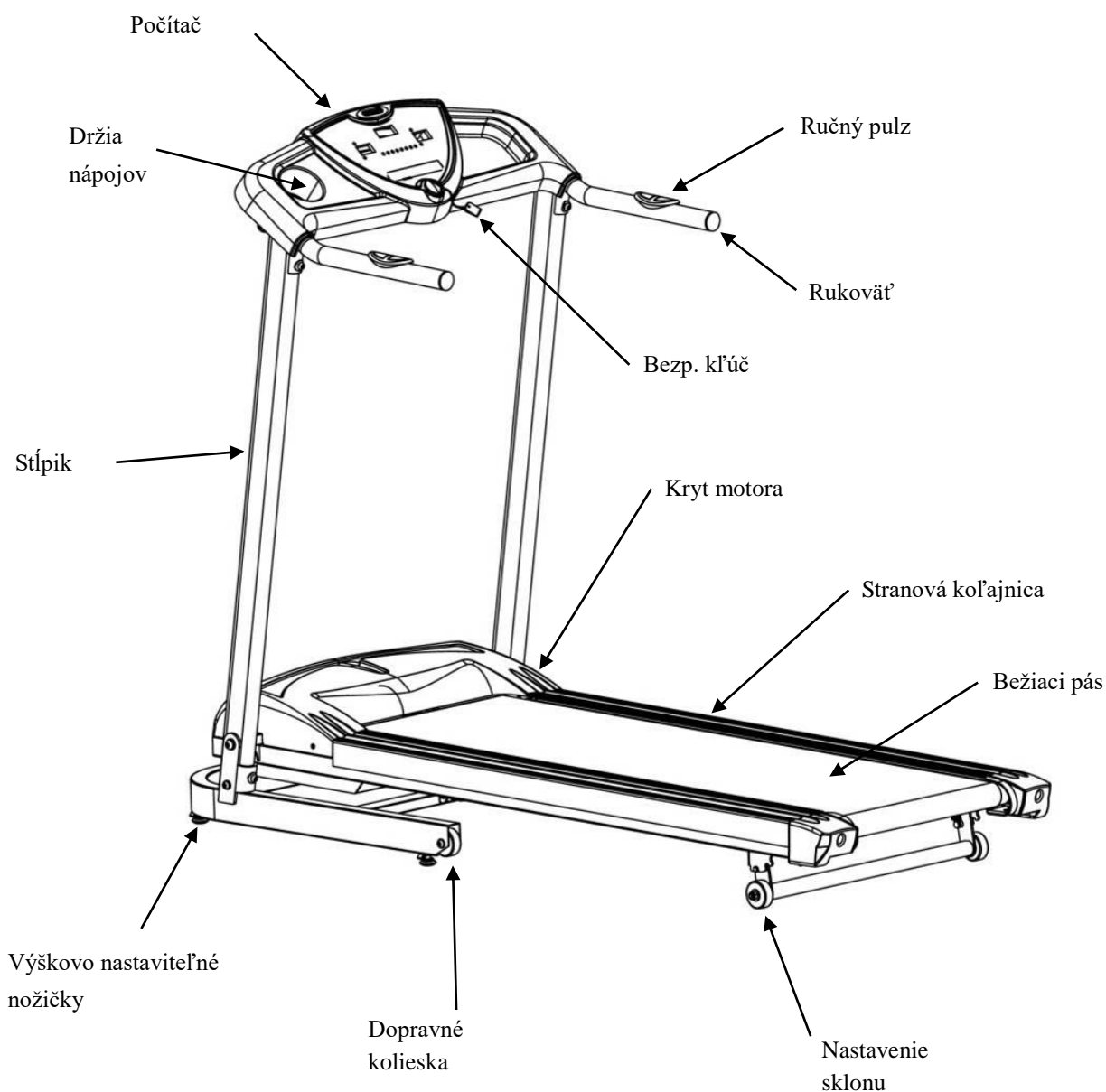
UPOZORNENIE: Pred začiatkom tohto alebo iného cvičiaceho programu odporúčame konzultáciu vášho zdravotného stavu s vaším všeobecným lekárom. Toto je špeciálne dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov, osoby s predchádzajúcimi zdravotnými problémami alebo pre osoby, ktoré cvičia po určitom čase. Nenesieme žiadnu zodpovednosť za osobné zranenia alebo trvalé poškodenia majetku s/pri používaním tohto výrobku.

Pred tým ako začnete s cvičením

Gratulujeme vám k zakúpeniu IRMT904 Motorizovaného bežiacého pásu. Cvičenie na tomto bežiacom pásu môže zvýšiť kardiovaskulárnu kondíciu, vybudovať vytrvalosť a vyformovať vaše svalstvo. Bežiaci pás ponúka impozantné množstvo funkcií navrhnutých tak, aby vám umožnili užiť si zdravé cvičenie v komforte a súkromí vášho domova.

Pre váš osobný ošoh, si prečítajte pozorne tento návod na použitie pred použitím bežiacého pásu. Toto zariadenie je

navrhnuté pre domáce cvičenie, pre zlepšenie vašej kondície a vášho kardiovaskulárneho systému. Pre doplnenie, tento bežiaci pás je možné využívať v kombinácii s programom pre diétu určeného na úbytok váhy a redukciu tuku. Za účelom vhodných odporúčaní konzultujte prosím vášho lekára a profesionála pre zdravú výživu.



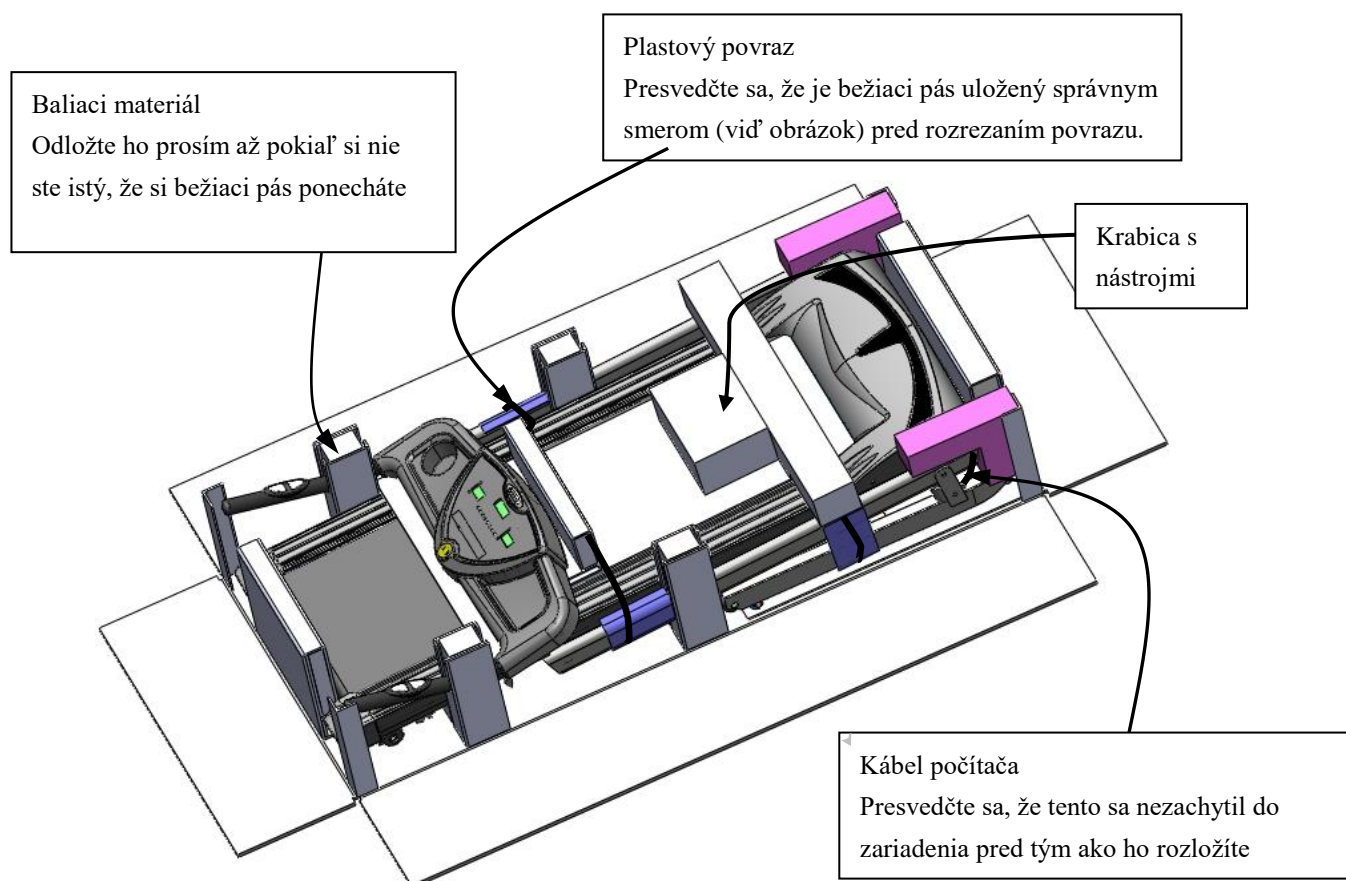
Inštrukcie pre montáž a nastavenie zariadenia

Váš motorizovaný bežiaci pás bol navrhnutý tak, aby bola jeho montáž čo najjednoduchšia. Všetky káble, oceľové stĺpiky a počítač sú už primontované. Všetko čo potrebujete urobiť je postaviť stĺpiky, priskrutkovať ich na miesto,

odbalit' počítač a priskrutkovať ho - jednoduché ! Postupujte podľa jednotlivých krokov v návode a môžete začať používať váš bežiaci pás už o chvíľu

Krok 1: Pred začiatkom montáže vám odporúčame výber vhodného voľného miesta a čistej a rovnej podlahy, v blízkosti kde plánujete umiestniť bežiaci pás. Ponechajte bežiaci pás v rozloženej krabici počas montáže – takto je to omnoho jednoduchšie.

Krok 2: Odstráňte vrchnák krabice z bežiaceho pásu a vrchnú vrstvu baliaceho materiálu. Nie je potrebné dvíhať bežiaci pás z krabice, iba opatrne prerežte pásku a zložte bočné strany krabice smerom na podlahu. Váš bežiaci pás bude vyzerat' nasledovne:



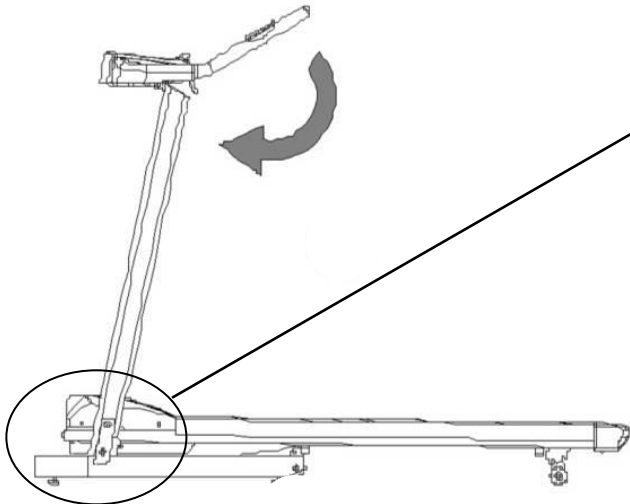
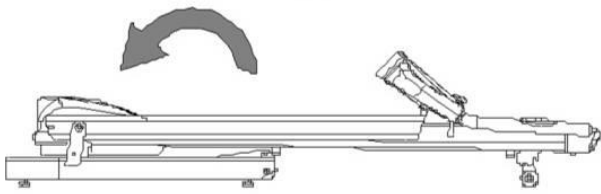
Krok 3: Balenie obsahuje jeden M8 šesťhranný kľúč. Toto je jediný potrebný nástroj pre montáž bežiaceho pásu. Nachádza sa vo vnútri malej krabice ktorá taktiež obsahuje skrutky a podložky ktoré sú potrebné pre kompletnú montáž zariadenia. Otvorte krabicu a môžete začať s montážou:



M8

Šesťhranný kľúč

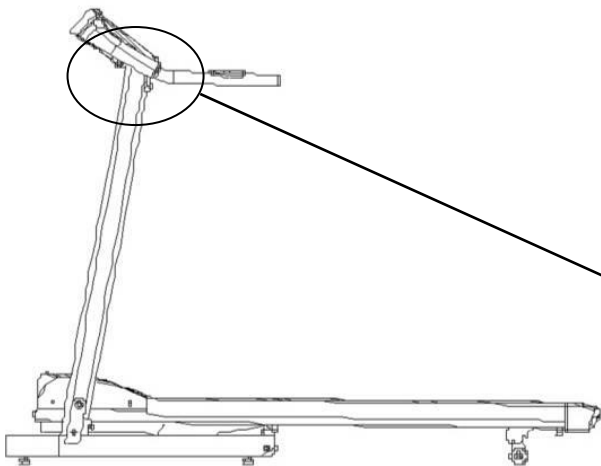
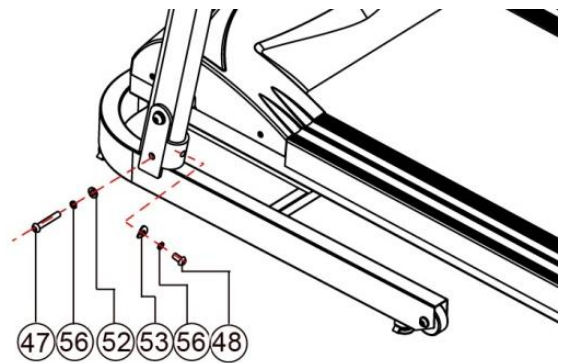
Krok 4: Odstrihnite plastový povraz ktorým sú pripevnené stĺpiky bežiaceho pásu ku základnému rámu. Opatrne zdvihnite stĺpiky smerom hore. Počítač je už pripevnený ku stĺpikom. BUĎTE opatrný pri dvíhaní stĺpikov, aby ste nezachytili počítačový kábel pod spodnú časť stĺpikov, a taktiež pri zafixovaní počítača na jeho určené miesto.



4.1 Hlavné trubky stĺpikov sa pritiahnu s použitím:

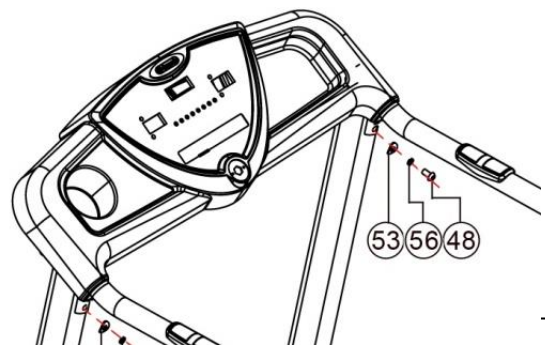
- M8*50 skrutkou #47
- $\Phi 8$ podložkou #52
- $\Phi 8$ pružinovú podložkou #56
- M8*20 skrutkou #48
- $\Phi 8$ oblúkovou podložkou #53

BUĎTE opatrný aby ste nezachytili počítačový kábel



4.2 Panel počítača sa pritiahne s použitím:

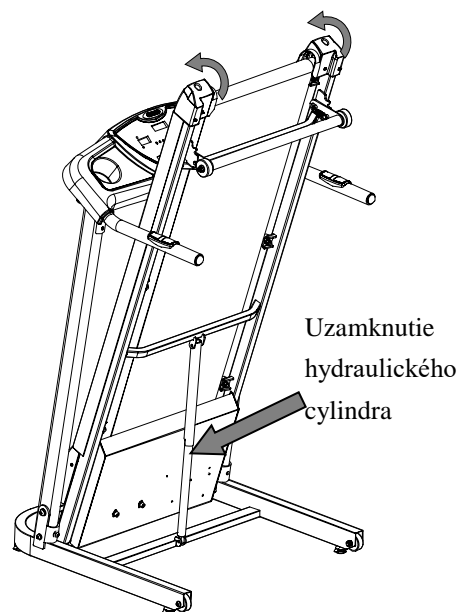
- M8*20 skrutka #48
- $\Phi 8$ oblúková podložka #53
- $\Phi 8$ pružinová podložka #56
- BUĎTE opatrný aby ste nezachytili počítačový kábel



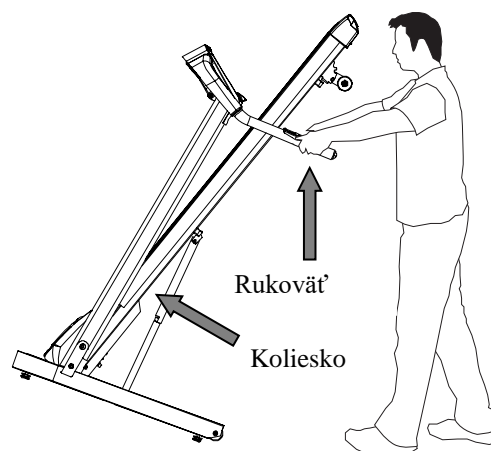
Krok 5: Položte bežiaci pás na miesto kde sa bude využívať

5.1 Nadvihnutie bežiacej dosky: s oboma rukami uchopíte oceľové konce bežiacej dosky (na obrázku dve malé šípky, vľavo) a zdvihnete dosku smerom hore. Automaticky zapadne do pozície ako je to zobrazené na obrázku, skontrolujte ale, či cylinder taktiež zapadol na miesto zobrazené veľkou šípkou:

S použitím oboch rúk naraz postavíte alebo zložíte bežiacu dosku

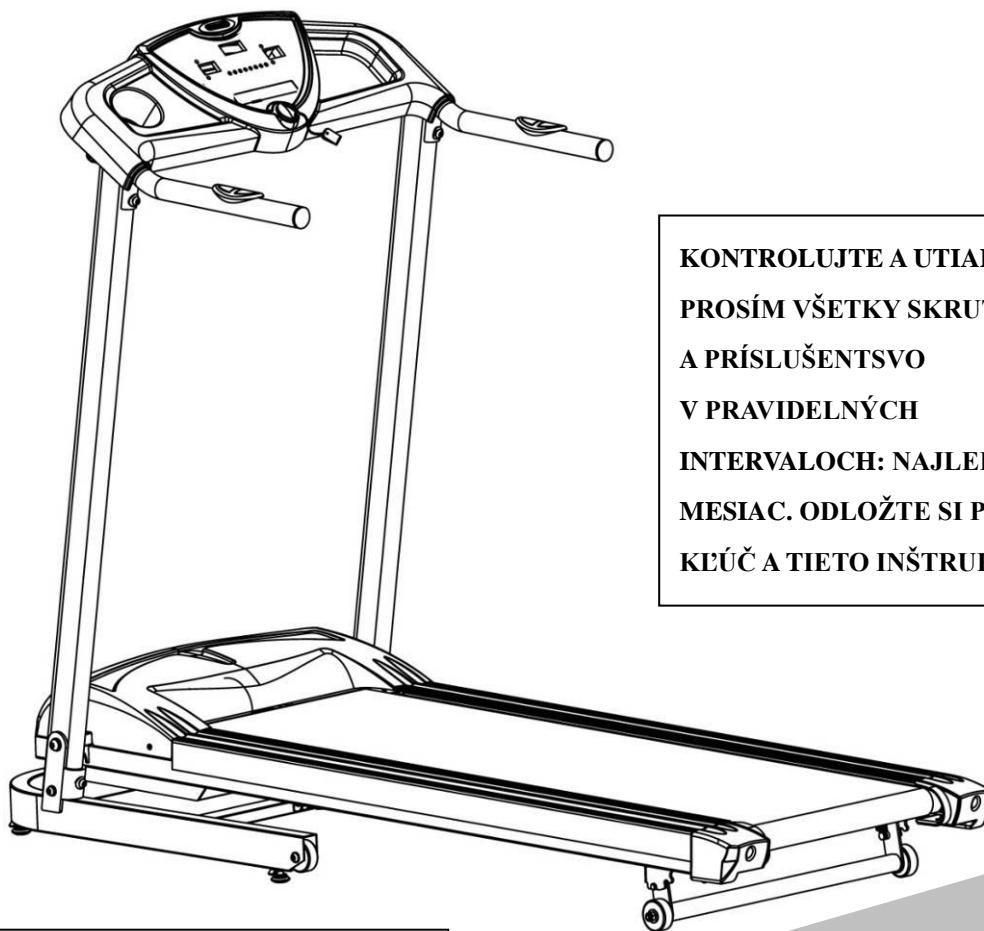


5.2 Teraz uchopíte rukoväť a nakloňte bežiaci pás smerom ku vám, od balenia a položte ho na dopravné koliesko. Odtlačte ho s krabice a umiestnite ho tam, kde sa bude používať.



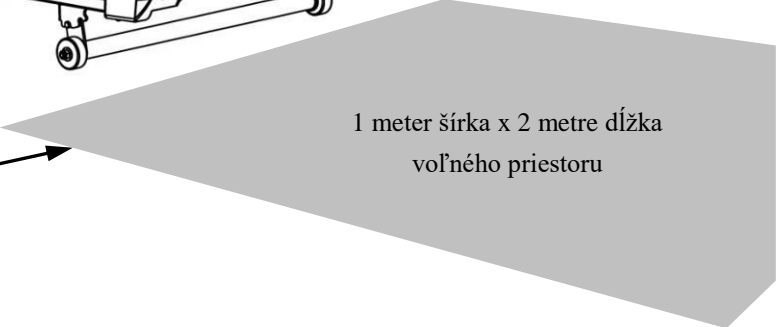
Krok 6: Pre uloženie bežiacej dosky na podlahu, uvoľnite váhu bežiacej dosky vybratím hydraulického cylindra (na toto použijete obe ruky), a stlačte uzamykacie časti cylindra s použitím vášho chodidla. Potiahnite bežiacu dosku smerom k vám a nadol. Uvoľnite bežiacu dosku nadol na podlahu. Zistíte, že hydraulický cylinder prevezme celkovú váhu bežiaceho pásu a umožní bežiacej doske pohodlne dosadnúť na podlahu s minimálnou námahou z vašej strany. Váš bežiaci pás je teraz pripravený na používanie. Prečítajte si prosím pozorne inštrukcie na ovládanie počítača pred tým, ako ho začnete používať, tak aby vám bolo jeho používanie jasné.

Krok 7: Pripojte bežiaci pás ku hlavnému zdroju a zapnite zariadenie. Hlavná zásuvka sa nachádza na zadnej strane krytky motora, vedľa tlačidla na zapnutie a vypnutie. Pripojte kábel do zástrčky a zapnite bežiaci pás. Po každom ukončení cvičenia vám odporúčame vypnúť zariadenia a vytiahnuť kábel z elektrickej zástrčky. Toto je dobrá prax pre zníženie dopadu na životné prostredie.



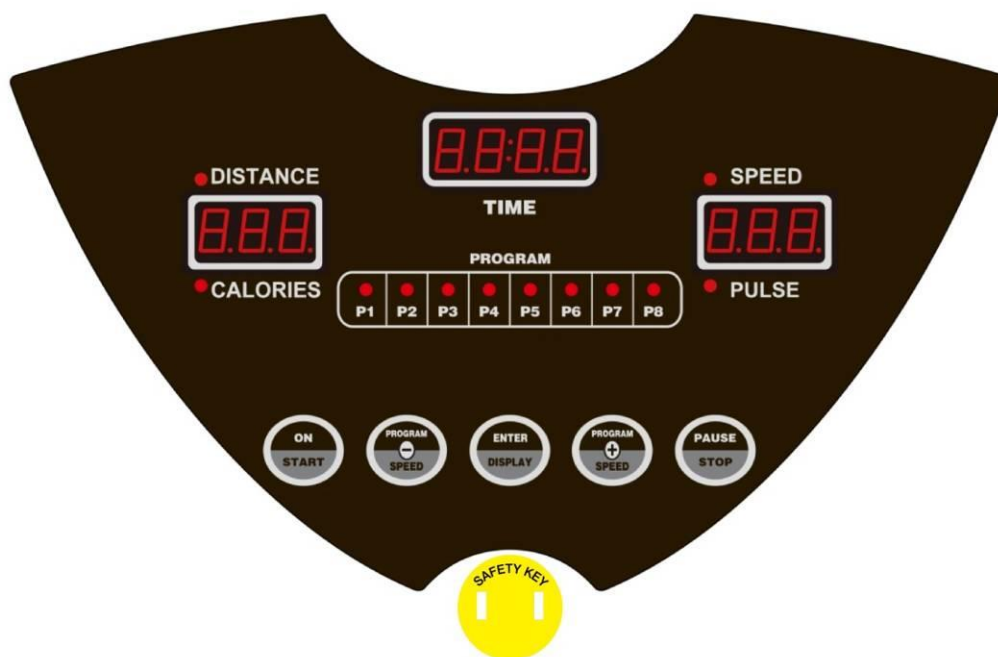
**KONTROLUJTE A UTIAHNITE
PROSÍM VŠETKY SKRUTKY
A PRÍSLUŠENSTVO
V PRAVIDELNÝCH
INTERVALOCH: NAJLEPŠIE KAŽDÝ
MESIAC. ODLOŽTE SI PRILOŽENÝ
KĽÚČ A TIETO INŠTRUKCIE.**

Majte prosím na pamäti: pre vašu vlastnú bezpečnosť vám odporúčame používať bežiaci pás na mieste, kde je dostatok voľného priestoru za bežiacim pásom, 2m dĺžka a 1 m šírka.



1 meter šírka x 2 metre dĺžka
voľného priestoru

Inštrukcie pre počítač (HR-1538SP)



FUNKCIE BEŽIACEHO PÁSU

Váš bežiaci pás môže byť používaný v Manuálnom režime, kde si môžete navoliť celkový časový cieľ cvičenia. Bežiaci pás môže byť taktiež používaný v Programovom režime, kde je k dispozícii sedem programov, pri ktorých sa bude rýchlosť meniť automaticky.

DISPLEJ POČÍTAČA

Na displeji počítača sa nachádzajú tri okienka zobrazujúce rýchlosť/pulz (Speed/Pulse), čas (Time), a vzdialenosť/kalórie (Distance/Calories). Okno rýchlosti zobrazí rýchlosť km/hod.

Osem Led svetiel zobrazí ktorý z programov je navolený od P1 až po P8.

INŠTRUKCIE PRE POČÍTAČ

Pred začiatkom cvičenia: Zakliknite bezpečnostný kľúč na vaše oblečenie, poväčšine na pás nohavic, a položte okrúhly magnetický bezpečnostný kľúč na počítač. Pípnutie indikuje, že je bežiaci pás pripravený k použitiu.

Tlačidlá stačí ovládať jemne, na ich stlačenie postačuje ľahký tlak prstov.

Váš bežiaci pás môžete používať v ôsmich rozličných programoch. P1 je manuálny režim, kde si nastavíte vami požadovanú rýchlosť. P2 až po P8 majú automaticky nastavenú rýchlosť.

Manuálny režim: Položte bezpečnostný kľúč na žltý kruh,

počítač zapípa a na displeji zasvieti P1. Stlačte 'On-Start' a bežiaci pás sa zapne po troch sekundách pri rýchlosti 0.8 km/hod. Stlačte 'Program + Speed' tlačidlo pre navolenie rýchlosti pri ktorej chcete bežať alebo kráčať. Na oboch okienkach času a vzdialenosti sa začne odpočítavanie od nuly.

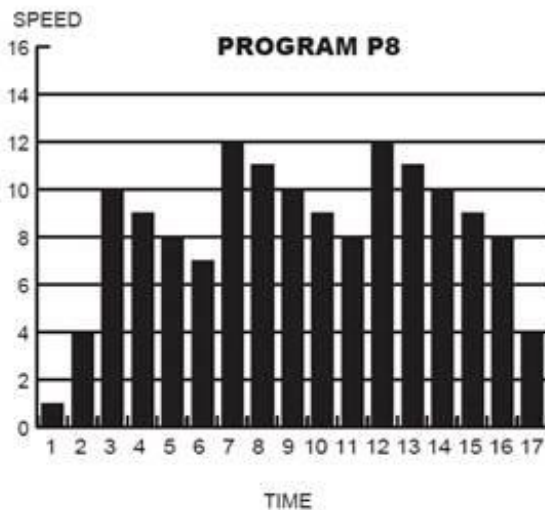
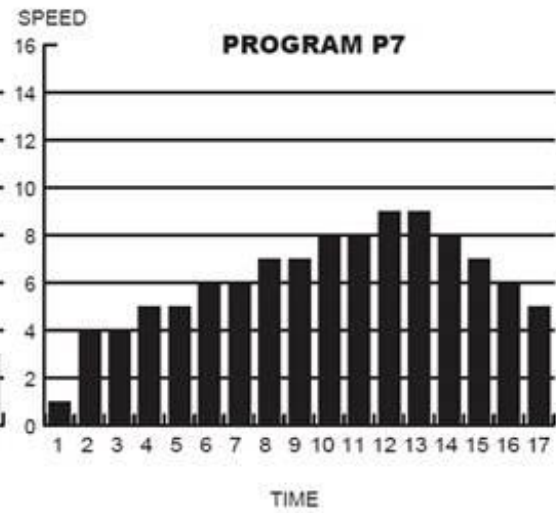
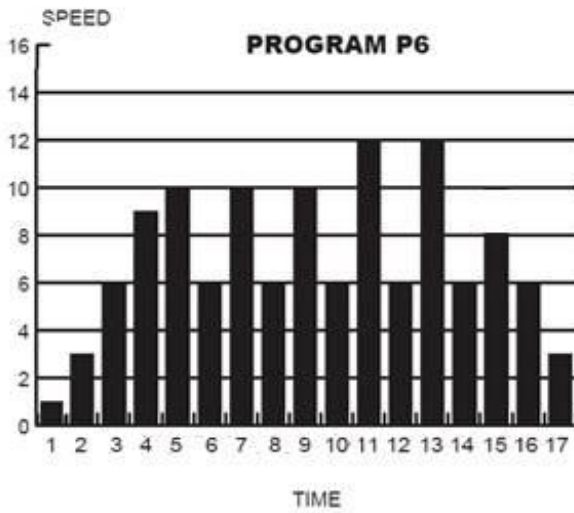
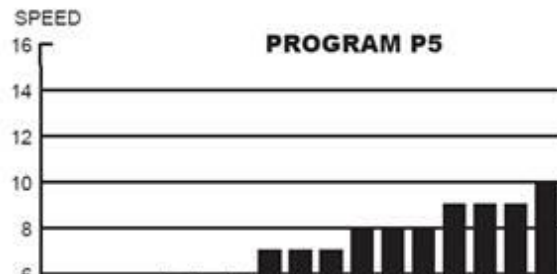
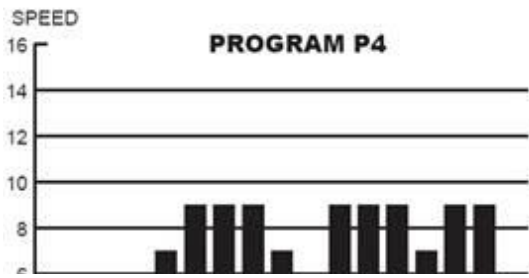
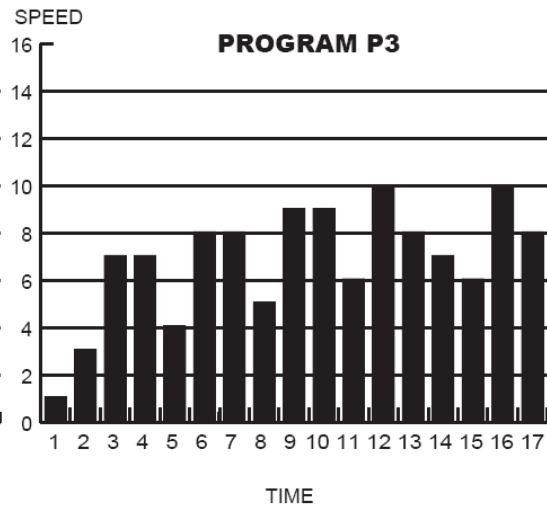
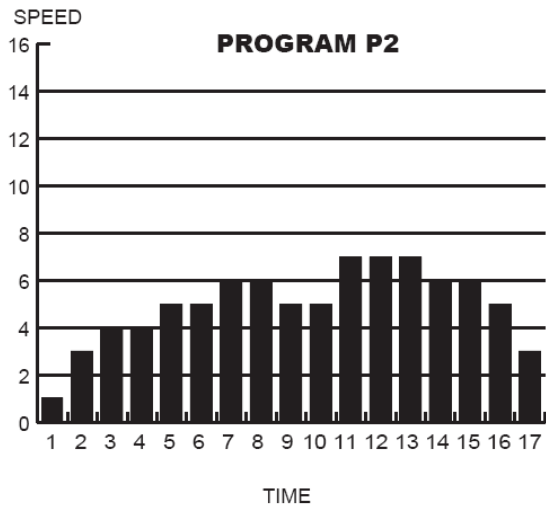
Môžete si nastaviť celkový čas vášho cvičenia. Vyberte bezpečnostný kľúč pre zresetovanie počítača. Stlačte 'Enter-Display' až pokiaľ nezabliká displej času (Time) potom stlačte 'Program + Speed' pre nastavenie maximálneho cvičiaceho času. Znovu stlačte tlačidlo Start pre začiatok cvičenia a čas sa vám začne odpočítavať smerom nadol. Nastavte si rýchlosť použitím tlačidla 'Program+Speed'. Keď sa na displeji času zobrazí nula, bežiaci pás sa zastaví.

Postup môžete zopakovať pre nastavenie celkového cvičiaceho času aj pri použití programov P2-P8. Najskôr si zvolíte program, potom nastavte cvičiaci čas.

Programový režim: Môžete si navoliť program od P2 až po P8. Vyberte bezpečnostný kľúč pre zresetovanie počítača. Programy P2 po P8 je možné navoliť stlačením tlačidla 'Program + Speed'.

Keď začne program, je možné navoliť rýchlosť kedykoľvek počas cvičenia. Pri ďalšej zmene rýchlosti, počítač nastaví rýchlosť podľa navoleného profilu. Ak profil zobrazí nárast rýchlosti, bežiaci pás zvýši rýchlosť až po možnú maximálnu rýchlosť 16km/h.

Programy P2-P8 majú nasledujúce profily:



Pre zobrazenie kalórií a pulzu, stlačte tlačidlo 'Enter-Display'(zobrazenie na displeji) počas vášho cvičenia. Pulz zobrazí úroveň vášho pulzu iba ak sú vaše dlane umiestnené na pulzových senzorochoch.

Použite vášho bežiaceho pásu

Je veľmi dôležité aby ste vykonávali zahrievacie a ochladzovacie cvičenia pri každom cvičení. Na nasledujúcej strane nájdete detaily pre výborné zahrievacie

1) Stlačte 'Enter-Display' jeden krát pre zobrazenie kalórií a pulzu po dobu pár sekúnd;

2) Stlačte a podržte 'Enter-Display' až pokiaľ nebudete počuť 3 pípnutia a na displeji sa budú striedať hodnoty medzi kalóriami & Pulzom a vzdialenosťou & rýchlosťou.

a uvoľňovacie cvičenia podľa ktorých je možné postupovať.

Inštrukcie pre cvičenie

Zahrievacie / Uvoľňovacie a strečingové cvičenia

Strečingové cvičenia na nasledujúcich stránkach sú vhodné ako pre zahriatie ako aj pre uvoľnenie organizmu. Rozdiel je akým spôsobom sú vykonávané.

Pri zahrievaní organizmu by mali byť napínania svalstva v natiahnutej pozícii iba po dobu približne 5 – 10 sekúnd (krátky strečing) a potom uvoľniť. Toto pripraví svalstvo na nasledujúce cvičenie.

V uvoľňovacej fáze by mali byť napínania v natiahnutej pozícii po dobu aspoň 30 sekúnd za účelom zníženia

svalového napätia po cvičení a napomáhajú zníženiu stuhnutia svalstva.

Buďte opatrný aby ste končatiny nenaťahovali príliš vysoko alebo ďaleko. V prípade, že pociťujete bolesť, okamžite prestaňte s cvičením a oddýchnite si. Nabudúce skúste jemnejšie napínanie a naťahovanie svalstva.

Krčné svalstvo

Otočte hlavu doprava a pociťte napnutie svalov na krku. Bradu vystrčte smerom hore a otvorte ústa. Otočte hlavu doprava a následne hlavu pritiahnite ku hrudníku. Cvičenie opakujte niekoľko krát.



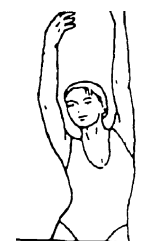
Cvičenia ramien

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



Pretiahnutie rúk

Striedavo zdvíhajte ľavú a pravú ruku smerom nahor. Pociťte napnutie vo svalstve rúk. Cvik opakujte niekoľko krát.



Horná strana stehien

S jednou rukou sa oprite o stenu pre udržanie rovnováhy, uchopte druhou rukou chodidlo vid' obrázok a natiahnite predné vrchné svalstvo nohy. Päťu si pritiahnite čo najviac ku sedaciemu svalu (ale iba potiaľ, pokiaľ nebudete pociťovať žiadnu bolesť). V "zahrievacej" fáze udrzte pozíciu napínania po dobu 5 maximálne 10 sekúnd. V "uvoľňovacej" fáze bude potrebné udržať pozíciu napínania svalstva minimálne 30 až 40 sekúnd. Cvik opakujte minimálne dva krát pre každú nohu.



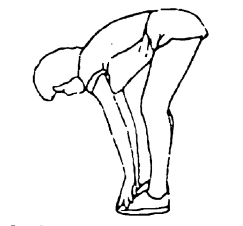
Vnútoraná strana stehien

Posaďte sa na podlahu a pritiahnite chodidlá k sebe. Vaše kolená budú smerovať von. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k sebe (bez pociťovania bolesti) a laktami sa snažte opatrne tlačiť kolená smerom dole k podlahe. Nikdy sa nepokúšajte použiť na zatlačenie kolien ruky! Zotrvajte v krajnej pozícii po dobu približne 5 až 10 sekúnd (zahrievanie) a min. 30 sekúnd (uvoľňovanie). Cvičenie dva krát opakujte.



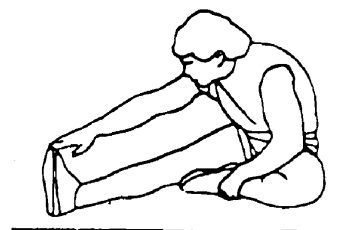
Hlboký predklon

Postavte sa rovno a predkloňte sa skúste sa dotknúť palcov, ponechajte chrbát a plecia v oddychovej fáze. Skúste sa predkloniť čo najviac ako sa vám dá (nepreceňujte sa) a zostaňte v krajnej pozícii po dobu 5 až 10 sekúnd v zahrievacej fáze a 30 až 40 sekúnd v uvoľňovacej fáze. Cvičenie opakujte dva až tri krát.



Strečing chrbta a kolena

Sadnite si na podlahu a pokrčte jednu nohu, chodidlom sa dotýkajte vnútornej strany stehien opačnej nohy, druhá noha zostáva vystretá. Predkloňte sa dopredu a snažte sa prstami dotknúť vystretej nohy. Osoby s väčšími cvičiacimi skúsenosťami sa môžu pokúsiť uchopiť chodilo vystretej nohy celou rukou a ťahať ju smerom k sebe. Opäť zostaňte v krajnej pozícii po dobu 5 až 10 sekúnd v zahrievacej fáze a 30 až 40 sekúnd v uvoľňovacej fáze. Cvičenie opakujte dva krát pre každú stranu.



Lýtka & Achillove šľachy

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste celú váhu vášho tela na vaše ruky. Striedavo napnite nohy a posuňte ich dozadu. Noha vysunutá dozadu bude tá, na ktorej napínate svalstvo. Opakujte pre každú nohu 15 krát.



Používanie vášho motorizovaného bežiaceho pásu

Váš motorizovaný bežiaci pás má jednoduché ovládanie a tichú prevádzku. Toto zariadenie je skvelým nástrojom pre zníženie hmotnosti a precvičenia celého tela. Čalúnená bežiaca doska napomáha znižovať záťaž na kĺby počas kráčania alebo behu. Môžete zvýšiť účinok čalúnenia tak, že pod bežiaci pás umiestnite špeciálny matrac určený pre ochranu podlahy pod cvičiacimi zariadeniami, veľkosť podľa vášho bežiaceho pásu.

Odporúča sa cvičiť minimálne tri krát do týždňa po 20 minútových intervaloch. Pred začiatkom cvičenia na bežiacom páse sa odporúčajú zahrievacie a strečingové cvičenia ako aj uvoľňovacie cvičenia po ukončení behu alebo kráčania na bežiacom páse.

Funkcia núdzového vypnutia

Pri používaní vášho bežiaceho pásu je potrebné aby bol bezpečnostný kľúč pripnutý na oblečení v oblasti pásu. V prípade vytiahnutia kľúča zo žltej magnetickej podložky sa bežiaci pás skoro okamžite zastaví. Toto je funkcia núdzového zastavenia zariadenia.

Pre zresetovanie bežiaceho pásu sa postavte na chodidlóv podložky na stranách zariadenia a vložte bezpečnostný kľúč. Pípnutie naznačí, že bežiaci pás je pripravený na použitie.

Zahrievacia fáza

Pred nastúpením na bežiaci pás, vykonajte prosím strečingové cvičenia podľa obrázkov uvedených vyššie. Obkročmo sa postavte na bežiaci pás, s vašimi chodidlami na stupienkoch. Pripojte bezpečnostný kľúč na vaše oblečenie a na bežiaci pás. Zvoľte si program podľa ktorého chcete cvičiť alebo jednoducho stlačte tlačidlo štart a nastavte si požadovanú rýchlosť. Pamätajte, že na začiatok začínajte pomaly, postupne si zvyšujte rýchlosť podľa vašich schopností. Váš motorizovaný bežiaci pás bol navrhnutý na kráčanie, džoging a beh. Ako pri každom cvičení, ak iba začínate alebo prechádzate na bežiaci pás z iného cvičiaceho program, dajte si načas so zvyšovaním rýchlosti, nakoľko nie sú ojedinelé úrazy z dôvodu vysokej rýchlosti a precenenia svojich schopností hneď na začiatku cvičenia. Cvičte pri rovnakom tempe po dobu približne 5 minút s nižšou navolenou rýchlosťou. Toto je najlepšia cesta ako kompletne zahriať vaše svalstvo.

Fáza hlavného cvičenia

Po kompletnom zahrievacom cvičení si môžete zvoliť rýchlosť alebo program pre cvičenie. Skontrolujte, či máte na oblečení pripnutý bezpečnostný kľúč a môžete začať s cvičením. Zvýšte rýchlosť, v postupných krokoch a ponechajte bežiacemu pásu pár sekúnd na zrýchlenie rýchlosti. Udržujte rovnaké tempo aby ste nabehli na rovnakú rýchlosť ako bežiaci pás. Dbajte o to, aby ste neprepínali svoje schopnosti, nakoľko snaha bežať príliš rýchlo vás čoskoro unaví a budete mať problémy udržať krok s rýchlosťou na bežiacom páse. Toto by mohlo mať za následok zranenie, preto si radšej doprajte čas pri zvyšovaní záťaže a rýchlosti.

Po získaní skúseností a istoty pri používaní bežiaceho pásu si môžete zvoliť aj nastavenie sklonu. Presvedčte sa, že bežiaci pás vypnutý a nastavte zadné nožičky, presvedčte sa, že je sklonový nastavovač plne zapadnutý do drážok na každej strane a že každý ja v rovnakej výške. K dispozícii sú dve úrovne sklonu. Prednosťou nastavenia sklonu na bežiacej doske je viac náročnejšie cvičenie, ktoré je hlavne zamerané na svalstvo stehien a lýtok a taktiež zahŕňa väčšiu aerobikóvu výzvu. Skúsenejší užívatelia si môžu zvoliť rozličný typ sklonu pre každé individuálne cvičenie pre jeho spetrenie a všestrannosť.

Skontrolujte si váš srdcový pulz, aby ste získali predstavu ako ťažko pracuje vaše srdce počas cvičenia. Dva pulzové senzory vám zmerajú váš srdcový tep. (Pamätajte si prosím, že získané hodnoty z merania nie sú lekárske potvrdené hodnoty). Nižšie uvedená tabuľka slúži na prehľad ako rýchlo by malo tlčiť vaše srdce vo vašom veku, ale pre vlastnú bezpečnosť kontaktujte vášho lekára pre viac informácií:

Vek	Úroveň pulzu 50-75% (údery za minútu)	Maximálna srdcová úroveň 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

Oddychová fáza

Po ukončení cvičenia, znížte rýchlosť na nižšiu úroveň a pokračujte chôdzou alebo joggingom aspoň po dobu 2 minút. Toto uvoľní svalstvo a zabráni novej svalovici.

Strečingová fáza a upokojenie organizmu

Po ukončení cvičenia je potrebné vykonávať strečingové cvičenia ako súčasť upokojenia organizmu po náročnom cvičení.

Vypnutie zariadenie a vytiahnutie kábla zo zásuvky

Po ukončení používania bežiacieho pásu, je dobré si osvojiť aby ste zariadenie vypli a vytiahli kábel zo zásuvky. Toto zabráni odoberaniu elektrického prúdu zatiaľ čo je bežiaci pás v pohotovostnom – standby režime.

Starostlivosť a údržba

Odporúčame vám kontrolu všetkých častí zariadenia, ktoré sa môžu časom uvoľniť (skrutky, matice, pod.) v pravidelných intervaloch za účelom ich dotiahnutia. Kontrolu realizujte každé 2 alebo 4 týždne, v závislosti ako často sa bežiaci pás používa. Toto zabráni možným zraneniam z dôvodu uvoľnenia súčiastok na zariadení.

Ak chcete zariadenie vyčistiť, nepoužívajte žiadne chemikálie. Použite čistú vlhkú handričku a po vyčistení

Nastavenie bežiaceho pásu

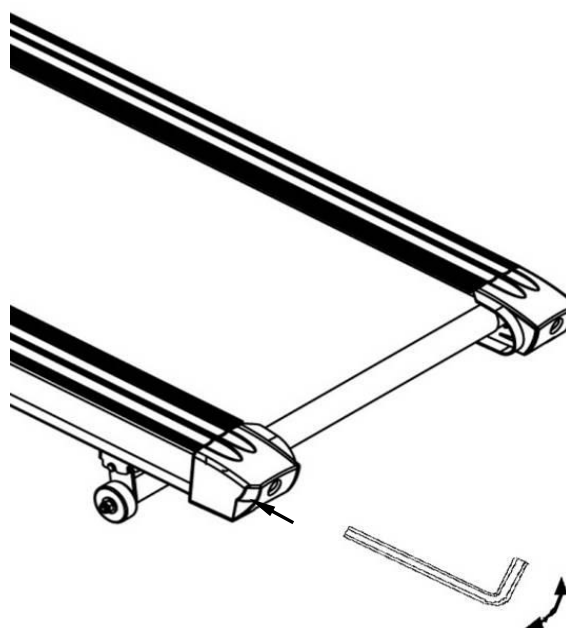
Z času na čas bude bežiaci pás potrebovať nastaviť aby bol vycentrovaný a správne utiahnutý. Použitím priloženého šesťhranné kľúča, otočte nastaviteľné skrutky na konci bežiacej dosky ako je to ukázané na obrázku. Otočte skrutky v smere hodinových ručičiek pre utiahnutie pásu. Dávajte si pozor, aby ste nemali na sebe žiadne šperky alebo príliš voľné oblečenie ktoré by sa mohli zachytiť do pohyblivého pásu, nakoľko musí byť bežiaci pás pre správne vycentrovanie zapnutý. Toto môže byť časovo trochu náročné, preto si vyhradte čas na správne vycentrovanie a utiahnutie pásu.

Mazanie bežiaceho pásu

Približne po ročnom používaní bude potrebné bežiaci pás znovu namazať. Uvoľnite bežiaci pás, ako je to na obrázku a na čierny povrch bežiaceho pásu nastriekajte leštidlo na nábytok. Znovu utiahnite bežiaci pás a nechajte

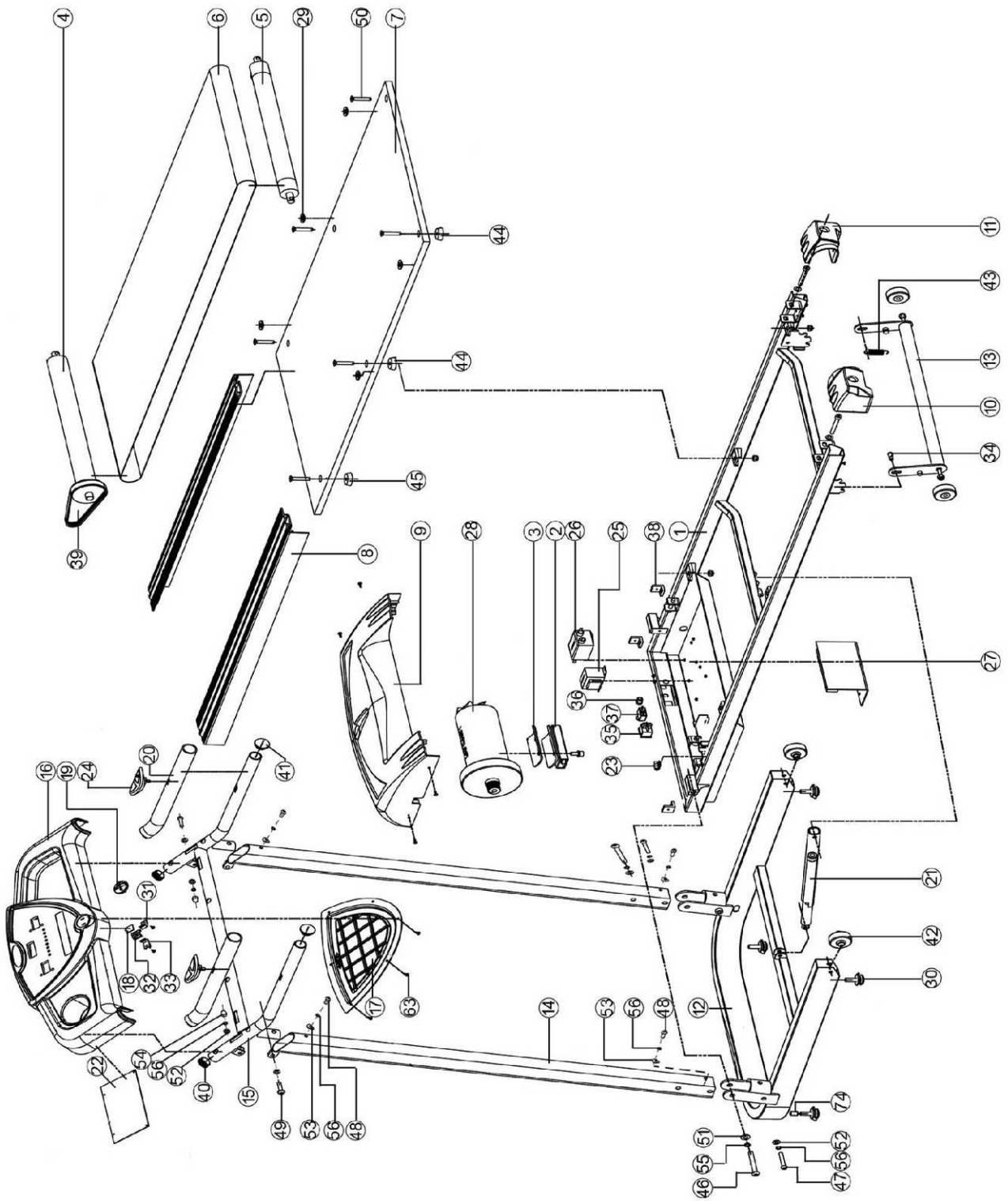
utrite do sucha mokré zvyšky po čistení. Dbajte na to, aby sa voda nedostala do vnútorných častí zariadenia alebo na počítač, nakoľko toto môže viesť k poruchám alebo poškodeniu zariadenia. Po ukončení cvičenia utrite zo zariadenia pot, nakoľko by tento mohol viesť k skorodovaniu kovových častí.

Vo vnútri bežiaceho pásu sa nenachádzajú žiadne batérie alebo výkonné komponenty.



ho pustený po dobu 10 minút pred nasledujúcim použitím lubrikantu, nasprejajte lubrikant krížom cez bežiacu dosku.

Výkres bežiacého pásu



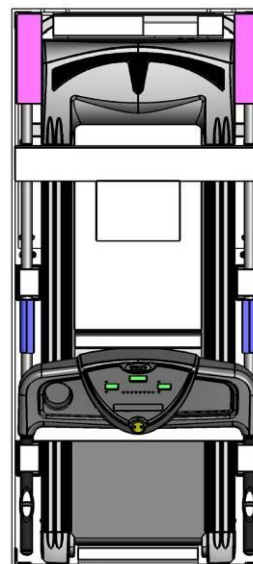
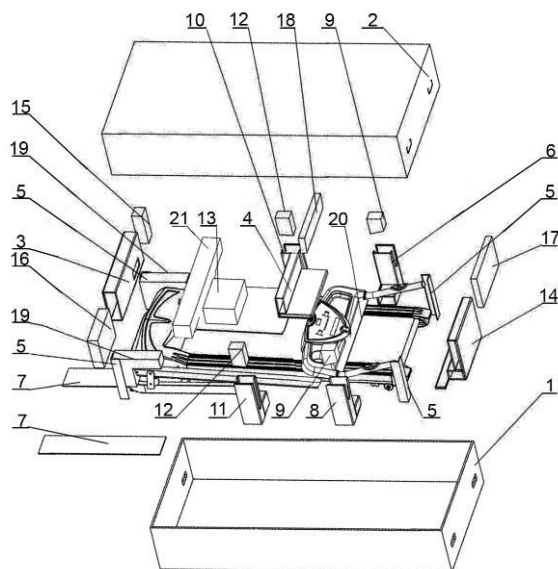
Zoznam súčiastok

ČÍSLO	NÁZOV SÚČIASTKY	MNOŽ.
1	Súčiastky hlavného tela zariadenia	1
2	Motorové posadenie	1
3	Motorový gumený matrac	1
4	Predný valec	1
5	Zadný valec	1
6	Bežiaci pás	1
7	Bežiaca plocha	1
8	Stranová koľajnica	2
9	Kryt motora	1
10	Ľavý zadný kryt	1
11	Pravý zadný kryt	1
12	Hlavný rám	1
13	Rám opory chodidiel	1
14	Opora počítača	2
15	Rukoväť	1
16	Horný kryt počítača	1
17	Spodný kryt počítača	1
18	Pohlcovač	1
19	Bezpečnostný kľúč	1
20	Pena rukoväte	2
21	Cylinder	1
22	Kontrolka počítača	1
23	Senzor	1
24	Ručný pulz	2
25	Cievka	1
26	Filter	1
27	Spodná kontrolka	1
28	Motor	1
29	Fixačný kus koľajnice	6
30	Nastavenia výšky chodidiel	4
31	Pravý pružinový kus	1
32	Sada pružinových kusov	1
33	Ľavý pružinový kus	1
34	Špeciálna skrutka	2
35	Zástrčka	1
36	Spojka	1

ČÍSLO	NÁZOV SÚČIASTKY	MNOŽ.
37	Zariadenie proti preťaženiu	1
38	Krytka motora	4
39	Remeň	1
40	Zadná zástrčka	2
41	Predná zástrčka	2
42	Dopravné koliesko	4
43	Ťažná pružina	2
44	Modrý gumený tlmič	4
45	Červený gumený tlmič	2
46	Skrutka M10×70	2
47	Skrutka M8×50	2
48	Skrutka M8×20	4
49	Matica M8×25	2
50	Skrutka M8×40	6
51	Podložka φ10	2
52	Podložka φ8	23
53	Oblúková podložka φ8	4
54	Gulatá matica M8	2
55	Pružinová podložka φ10	2
56	Pružinová podložka φ8	12
63	Skrutka 4.2×13	18
74	3/8'' koncovka	4

Inštrukcie pre opätovné zabalenie výrobku

V prípade akýchkoľvek dotazov alebo otázok ohľadne vášho bežiaceho pásu, kontaktujte prosím vášho predajcu. V prípade, že zaznamenáte problémy s týmto zariadením, mal by vám pomôcť. V prípade, že potrebujete vrátiť bežiaci pás, postupujte prosím podľa nižšie uvedených baliacich inštrukcií. Motorizovaný bežiaci pás je ťažký, preto pri jeho opätovnom zabalení postupujte obzvlášť opatrne. Dodržanie týchto inštrukcií zabezpečí, že váš bežiaci pás sa k nám dostane v poriadku a my budeme môcť previesť podrobnú kontrolu problému kvôli ktorému bežiaci pás vraciate.



Č.	Materiál	Veľkosť	Množstvo
1	Kartón	1680×780×300	1
2	Kartón	1700×780×310	1
3	Lepenka	510×78×208	1
4	Lepenka	380×200×145	1
5	Kartón	50×50×290	4
6	Lepenka	176×105×290	1
7	Kartón	150×700	2
8	Lepenka	105×176×290	1
9	Plastiková pena	108×80×60	2
10	Lepenka	176×105×290	1
11	Lepenka	176×105×290	1
12	Plastiková pena	126×80×60	2
13	Lepenka	618×382×112	1
14	Lepenka	517×162×290	1
15	Plastiková pena	198×75×60	1
16	Plastiková pena	198×270×60	1
17	Plastiková pena	360×208×35	1
18	Plastiková pena	380×104×35	1
19	Plastiková pena	270×200×75	2
20	Lepenka	140×635×5	1
21	Plastiková pena	740×110×100	1

Elektrické bezpečnostné inštrukcie

Sieťová káblková zástrčka

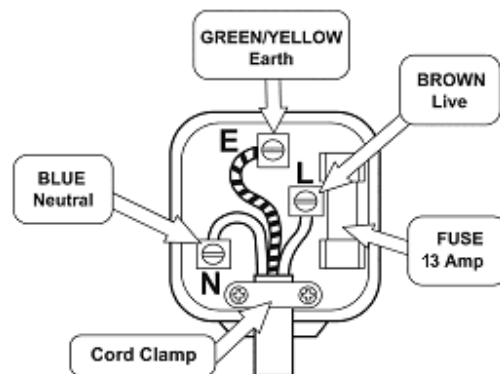
Napájací kábel pripojený k tomuto bežiacemu pásu má tri káble s farbenými izoláciami: hnedá, modrá a zelená/žltá. Tieto musia byť pripojené k hlavnej zástrčke podľa nižšie uvedených detailov.

Poistka musí byť 13 amp.

Zelená/žltá – zem

Hnedá – živý kábel

Modrá - neutrálny



**UPOZORNENIE! RISK ELEKTRICKÉHO ŠOKU.
NESNAŽTE SA ROZMONTOVAŤ TOTO
ZARIADENIE. DOTÝKANIE SA VNÚTORNÝCH
KOMPONENTOV ZARIADENIA PREDSTAVUJE
EXTRÉMNE RIZIKO.**

Uzemnenie

Toto zariadenie musí byť uzemnené.

Zástrčka musí byť pripojená do zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená.

Kontaktujte kvalifikovaného elektrikára v prípade, že ste plne nepochopili inštrukcie pre uzemnenie alebo máte akékoľvek pochybnosti či je zariadenie správne uzemnené.

Recyklácia elektrického odpadu

Tento symbol indikuje, že výrobok je klasifikovaný ako elektrické alebo elektronické zariadenie a nesmie byť zaradené do domáceho odpadu. Smernica pre elektrický a elektronický odpad (WEEE) platí pre celú európsku úniu:

- Recyklovanie odpadu z elektrických výrobkov použitím najlepšej obnovy a recyklačných techník za účelom minimalizácie vplyvu na životné prostredie
- Triedenie nebezpečných látok a
- Zabránenie zvyšovania skládok odpadu.

WEEE výrobky by mali byť odovzdané miestu určenému pre zber elektrického a elektronického odpadu. Pre viac informácií, kde je možné odovzdať elektrický a elektronický odpad kontaktujte prosím váš miestny úrad a zodpovednú osobu.



Technické údaje

Výrobné číslo modelu	IRMT904
Typ	MOTORIZOVANÝ BEŽIACI PÁS
Motor	1.5HP
Zmontovaná veľkosť	1650 x 700 x 1290 mm
Bežiaca plocha	400X 1200 mm
Rozsah rýchlostí	0.8 – 16 km/h
Netto váha: 53 kg	Celková hmotnosť : 64 kg
Trieda	HC (na použitie iba v domácnosti)
Max. váha užívateľa	120 kg (približne. 18.9 stone)
Funkcie počítača	
Čas	5 - 99 minút
Vzdialenosť	0 - 99.9 kilometrov (približná vzdialenosť)
Kalórie	0 do 999 kalórií
Pulz	0 – 240
Rýchlosť	0.8– 16 km/h (približná rýchlosť)
Testovanie bezpečnosti	Testované ITS podľa normy EN 957-1 & EN 957-6

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.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie 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 elektrozaariadenie 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:

- A) zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku
- B) nesprávnou montážou
- C) neodbornou repasiou
- D) nesprávnou údržbou
- E) mechanickým poškodením
- F) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- G) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- H) neodbornými zásahmi
- I) nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi.
- J) 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 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 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 závalu 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.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamáce a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +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, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu: