



**UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ**  
**FL75373 Běžecký pás inSPORTLine Stamm**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ.....	3
OBSAH BALENÍ .....	4
PŘED PRVNÍM POUŽITÍM.....	4
MONTÁŽ .....	5
SEZNAM DÍLŮ.....	8
SCHÉMA.....	10
OVLÁDACÍ PANEL.....	11
POKYNY KE CVIČENÍ.....	12
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	14

## ÚVOD

Nemějte žádné obavy a vydejte se svou vlastní cestou. Spolehejte pouze sami na sebe, mnohdy se octnete v situacích, kdy nebude poblíž nikdo, kdo by vám mohl poradit.

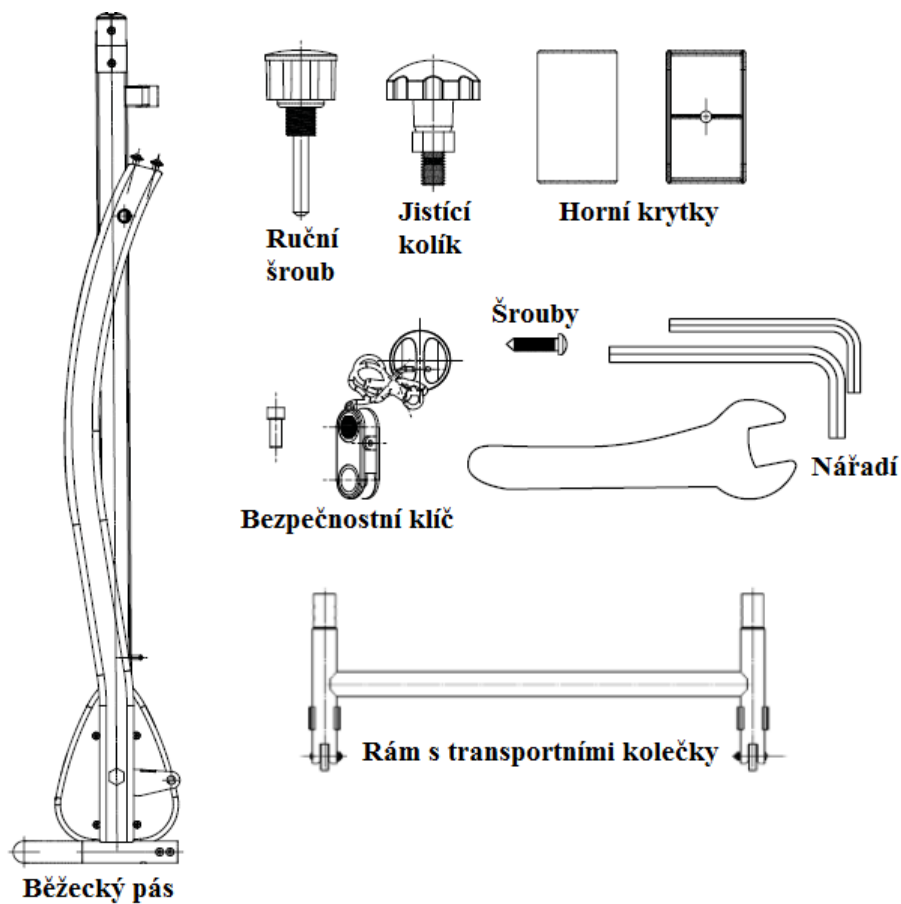
Ale než za tímto dobrodružstvím vyrazíte, přečtěte si následující informace.

## BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Tento přístroj je navržen pro použití v domácnosti a menších klubových posilovnách a není určen pro osoby vážící více než 120 kg.
- Během montáže postupujte přesně podle uvedených kroků.
- Používejte pouze originální díly, které byly dodány spolu s přístrojem.
- Umístěte přístroj na rovný, protiskluzový povrch. Nedoporučujeme přístroj používat či skladovat ve vlhkém prostředí, jelikož některé díly mohou podléhat korozi.
- Před zahájením montáže zkontrolujte dle příloženého seznamu, zda byly dodány všechny díly.
- Během montáže používejte vhodné nářadí, případně poproste o pomoc další osobu.
- Před prvním použitím a následně v měsíčních až dvouměsíčních intervalech kontrolujte stav veškerého spojovacího materiálu a dílů – zda jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy a všechny díly plně funkční.
- Poškozený díl vyměňte co nejdříve za nový, mezitím přístroj nepoužívejte.
- K opravám používejte pouze originální náhradní díly.
- O způsobu opravy se poradte s prodejcem.
- Zajistěte, aby se přístroj nepoužíval dříve, než bude úspěšně dokončena montáž a kontrola stavu přístroje.
- Dohlížejte na to, aby všechny nastavitelné díly byly upevněny s ohledem na jejich krajní polohu.
- Na přístroji by měly cvičit pouze dospělé osoby. Děti mohou přístroj používat pouze za dohledu dospělé osoby.
- Obeznamte osoby pohybující se v bezprostředním okolí přístroje s hrozícími riziky – riziko představují např. pohyblivé části přístroje.
- Varování: nesprávný nebo nadměrný trénink může poškodit vaše zdraví.
- Dodržujte doporučení uvedená v kapitole „Pokyny ke cvičení“.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem. Lékař vám může doporučit vhodný typ tréninku a intenzitu cvičení.
- Uživatelský manuál uschovejte pro případ potřeby.
- Dodavatel nemůže zaručit, že nevzniknou chyby při překladu textu nebo že nedojde ke změnám v technické specifikaci výrobku.
- Naměřené údaje jsou pouze orientační a neslouží k vyhodnocení zdravotního stavu uživatele.

## OBSAH BALENÍ

- Zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly.



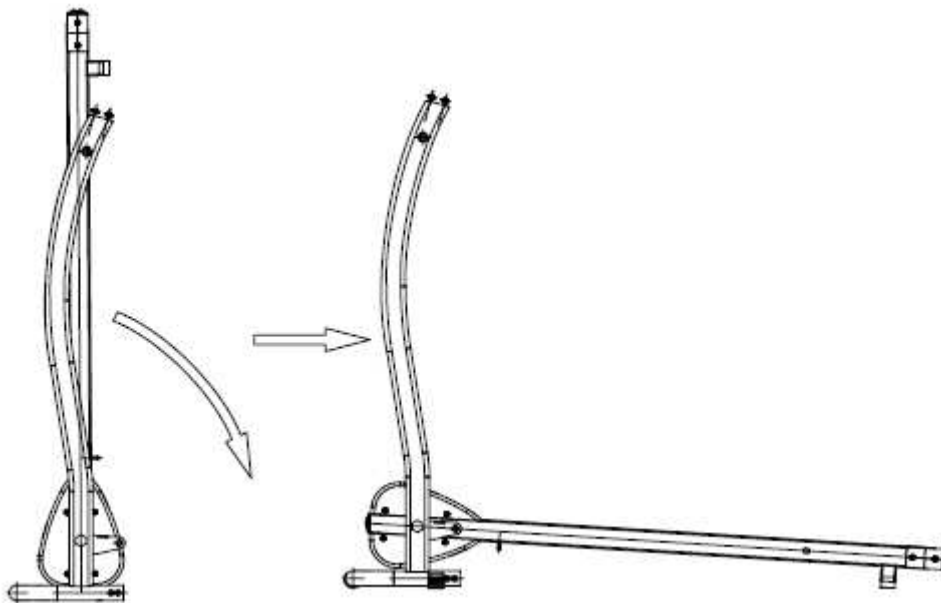
## PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

- Proveďte montáž přesně podle jednotlivých kroků.
- Po dokončení montáže zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně přitaženy.

Jedná se o opatření, kterým lze ovlivnit bezpečnost, provozuschopnost a životnost přístroje.

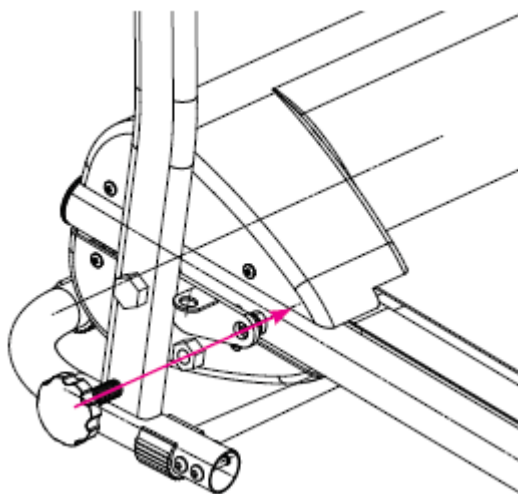
# MONTÁŽ

## KROK 1:

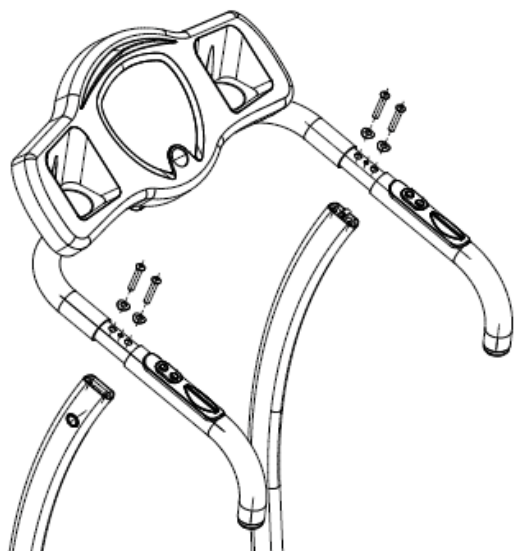


Spusťte běžeckou desku k zemi.

## KROK 2:

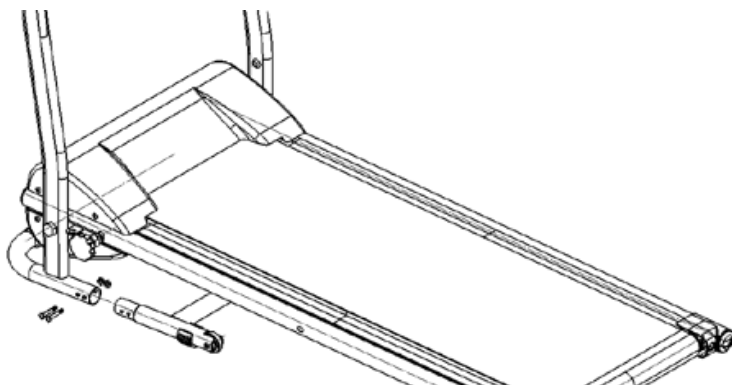


Zafixujte hlavní rám v základně pomocí jistícího kolíku a odšroubujte ze základny imbusové šrouby.

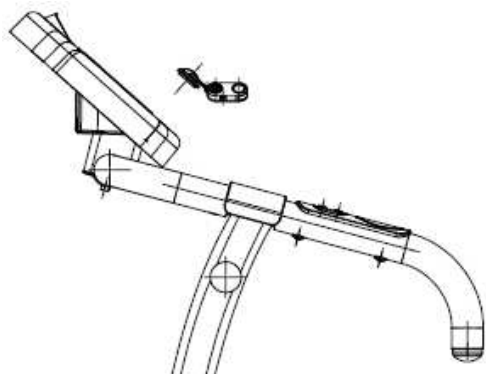


Připevněte ovládací panel ke sloupkům.

**KROK 3:**

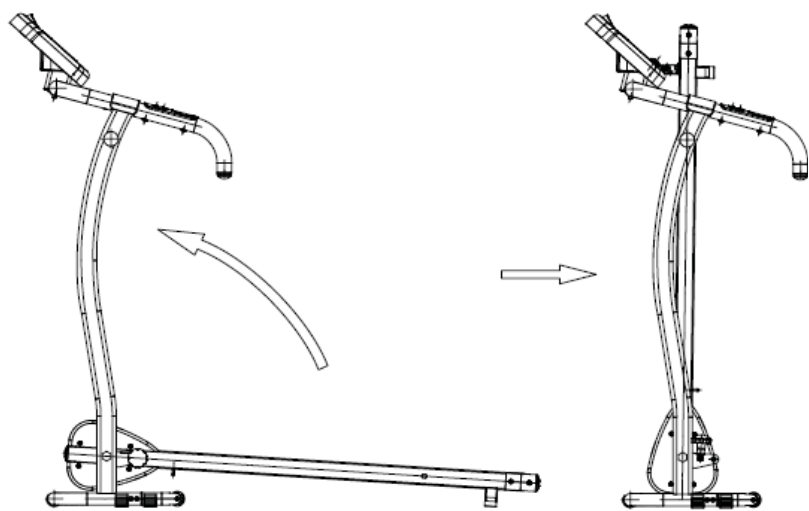


Vsuňte do základny rám s transportními kolečky a přišroubujte jej.



Vložte bezpečnostní klíč.

**KROK 4:**



Pokud nebudete běžecký pás delší dobu používat, můžete jej složit pro úsporu místa.

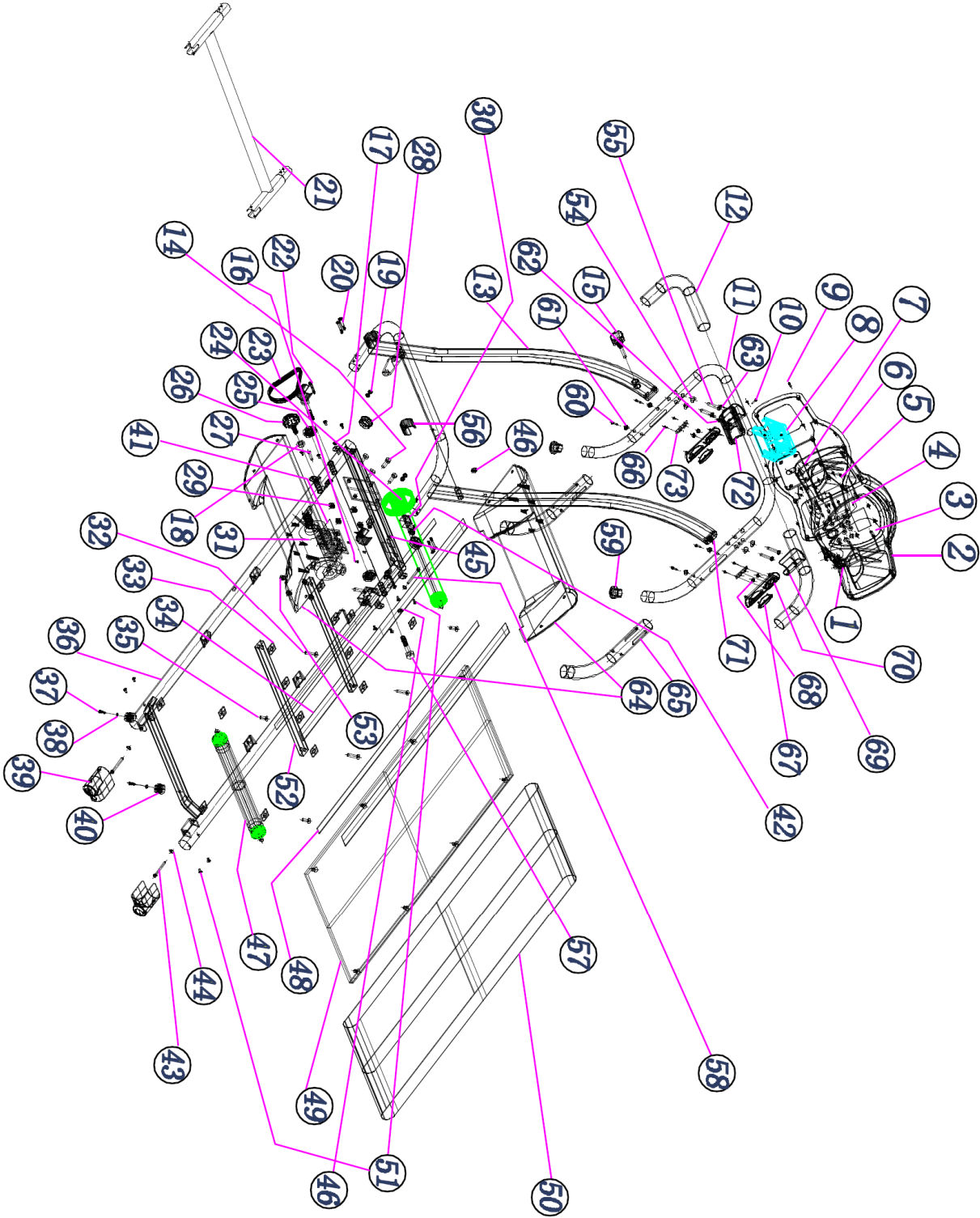
## SEZNAM DÍLŮ

Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Bezpečnostní klíč	1
2	Skříň ovládacího panelu (horní část)	1
3	Distanční váleček – rozpěrka skřínky	1
4	Prostor pro kabeláž	1
5	Šroub (ST3*10)	6
6	Skříň ovládacího panelu (spodní část)	1
7	Šroub (ST3*14)	4
8	Držák ovládacího panelu (horní část)	1
9	Šroub (ST3*14)	14
10	Imbusový šroub (M4*10)	1
11	Horní rám / madla (tloušťka: 1.2mm)	1
12	Rukojeť (T3*355)	2
13	Sloupek / vertikální tyč základny	1
14	Matice (M8*30)	4
15	Pružinový kolík	1
16	Šroub ( ST3*10)	4
17	Matice M6	2
18	Matice M12	1
19	Matice M6	4
20	Imbusový šroub M6*40	4
21	Prodlužovací rám základny	2
22	Imbusový šroub M6*40	2
23	Klínový řemen Poly-V 4P/140J	1
24	Přední válec	1
25	Transportní kolečko	2
26	Ruční šroub M12*50	1
27	Šroub s plochou hlavou M6*35	1
28	Koncová krytka hlavního rámu (přední)	2
29	Krytka řídicí jednotky PC Board	4
30	Síťový vypínač	1
31	Motor -8316, 500W, 200-240V	1
32	Šroub M8*40	4
33	Tlumící podložka	12
34	Boční nášlap	2
35	Šroub M8*25	4

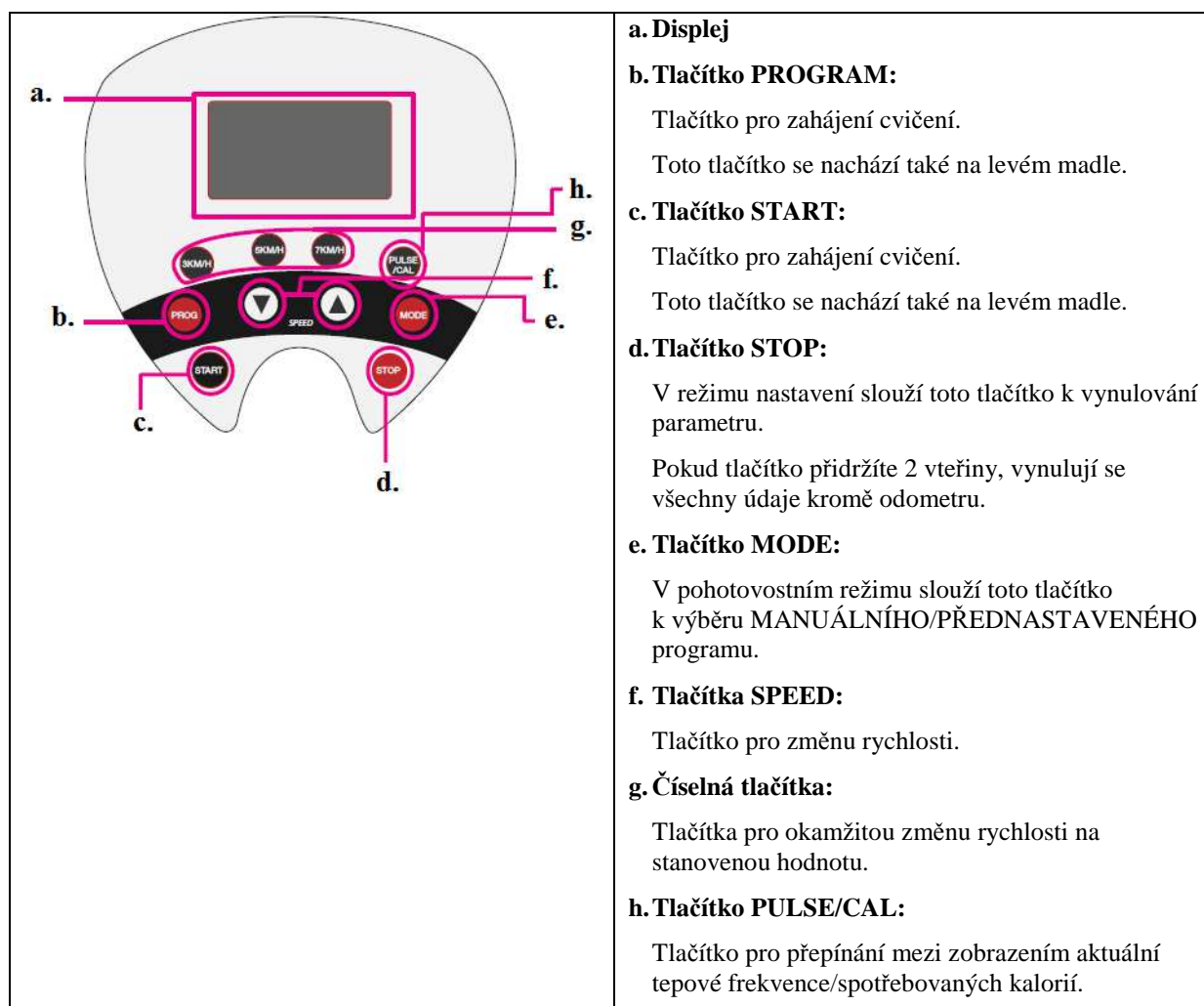


36	Hlavní rám T-08ST	1
37	Šroub M6*16	2
38	Podložka Ø6xØ10x0.8	2
39	Zadní krytka hlavního rámu	2
40	Stabilizační šroub	2
41	Řídicí jednotka PC Controller	1
42	Příchytka kabelu	2
43	Šroub M6*25	2
44	Podložka Ø6x14	3
45	Šroub Ø3*10	1
46	Koncovka kabelu Ø12	3
47	Zadní válec	1
48	Oboustranně lepicí pásek	2
49	Běžecská deska 900*430*12mm	1
50	Běžecský pás 2115*360*1.4mm	1
51	Šroub M5*10	12
52	Příčná podpěra běžecské desky	2
53	Matice M8	4
54	Vlnitá podložka Ø8	4
55	Imbusový šroub M8*50	4
56	Podložka základny / nosníku	6
57	Šestihranný šroub M12*65	2
58	Šestihranný šroub M6*45	1
59	Koncová krytka horní tyče / madel	2
60	Šroub (T4.2*20)	4
61	Podložka (pro upevnění snímače tepu)	4
62	Šroub M6*12	1
63	Šroub (T3 *14)	4
64	Spodní + horní kryt motoru	1
65	Rukojeť (T3*300)	2
66	Šroub (T3 *6)	4
67	Snímač tepové frekvence (R-pravý, L-levý)	2
68	Ovládací tlačítko na madle	4
69	Horní krytka madla	2
70	Plastová krytka snímače tepu	2
71	Počítačový kabel (spodní část)	1
72	Držák ovládacího panelu (spodní část)	1
73	Ovládací destička IC (integrováný obvod)	2

SCHÉMA



## OVLÁDACÍ PANEL



### a. Displej

### b. Tlačítko PROGRAM:

Tlačítko pro zahájení cvičení.

Toto tlačítko se nachází také na levém madle.

### c. Tlačítko START:

Tlačítko pro zahájení cvičení.

Toto tlačítko se nachází také na levém madle.

### d. Tlačítko STOP:

V režimu nastavení slouží toto tlačítko k vynulování parametru.

Pokud tlačítko přidržíte 2 vteřiny, vynulují se všechny údaje kromě odometru.

### e. Tlačítko MODE:

V pohotovostním režimu slouží toto tlačítko k výběru MANUÁLNÍHO/PŘEDNASTAVENÉHO programu.

### f. Tlačítka SPEED:

Tlačítko pro změnu rychlosti.

### g. Číselná tlačítka:

Tlačítka pro okamžitou změnu rychlosti na stanovenou hodnotu.

### h. Tlačítko PULSE/CAL:

Tlačítko pro přepínání mezi zobrazením aktuální tepové frekvence/spotřebovaných kalorií.

## FUNKCE

**!!! Hlavní síťový vypínač se nachází vedle zdířky pro napájecí kabel !!!**

### BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Bezpečnostní klíč slouží k přerušení přívodu elektrické energie. Při vytažení bezpečnostního klíče se přeruší přívod el. energie a pás se zastaví. Při vyšší rychlosti pásu hrozí riziko příliš prudkého zabrzdění, což může být riskantní a nebezpečné. Proto běžecký pás zastavujte pomocí šipek na ovládacím panelu a bezpečnostní klíč použijte pouze v nouzových případech.

**!!! Naměřená hodnota spotřebovaných kalorií (CAL) je pouze orientační a nelze na základě tohoto údaje vyhodnotit zdravotní stav uživatele.**

### Poznámka:

- Jestliže delší dobu nestisknete žádné tlačítko a počítač nebude přijímat žádný signál ze snímačů, dojde k automatickému vypnutí displeje, přičemž tréninkové údaje se uchovají. Pro opětovné zapnutí displeje stačí stisknout libovolné tlačítko.
- Parametry lze nastavovat pouze v režimu STOP, když běžecký pás není v pohybu.
- Pokud displej nepracuje správně, vyměňte baterie.
- Typ baterie: 1.5V UM-3 nebo AA (2 kusy).

## POKYNY KE CVIČENÍ

Pokud jste delší dobu necvičili a chcete se vyhnout zraněním, poraďte se před zahájením cvičebního programu s lékařem.

### ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Každému cvičení by měla předcházet 5-10 minutová zahřívací fáze.

Vhodné jsou protahovací cviky nebo chůze při nízké rychlosti.

Strečinkové a protahovací cviky jsou pro dobrý tělesný stav zcela klíčové. Tréninkem tělesné ohebnosti docílíte posílení krevního oběhu a zvýšení pružnosti svalů. Zahřívací fáze vám pomůže rychleji dosáhnout zlepšení kondice a vytvarování postavy.

Pokud nemáte se strečinkem předchozí zkušenosti, začínejte lehkými protahovacími cviky a nesetrvávejte v krajní pozici příliš dlouho. Délku cviků prodlužujte postupně v závislosti na vaší aktuální ohebnosti.

Před zahájením vlastního cvičení byste měli vždy organismus řádně zahřát a připravit na následnou zátěž, předejdete tím vzniku zranění. Pro zahřátí postačí také 8-10 minutová chůze či poklus (na místě nebo přístroji). Případně začleňte cviky pro protažení zkrácených svalů. Délka zahřívací fáze závisí také na zvolené intenzitě cvičebního programu a vaší aktuální tělesné kondici.



**Pro efektivitu tréninku a dosažení co nejlepší tělesné kondice a zdravotního stavu je třeba dodržovat určitá pravidla:**

#### INTENZITA:

Nejlepších výsledků docílíte, pokud zvolíte správnou intenzitu cvičení. Optimálním ukazatelem je tepová frekvence. Pro výpočet maximální tepové frekvence se standardně používá tento vzorec:

**Maximální tepová frekvence = 220 – Věk**

Během cvičení by se tep měl pohybovat na 60%-85% z maximální tepové frekvence.

Další informace týkající se stanovení vhodné tepové frekvence naleznete v níže uvedené tabulce. Prvních pár týdnů byste po zahájení cvičení měli udržovat hodnotu tepu zhruba na 70% z maximální tepové frekvence.

Vaše kondice se bude pomalu zlepšovat a vy můžete postupně tepovou zónu zvyšovat až na 85% hodnotu.

Jedná se pouze o doporučení. Před zahájením cvičebního programu byste se měli poradit s lékařem.



## SPALOVÁNÍ TUKU



Lidský organismus začíná spalovat tuk přibližně ve chvíli, kdy je hodnota tepové frekvence na 65% z maximální tepové frekvence.

Pro účinné spalování tuku doporučujeme udržovat tep v rozmezí 70%-80%.

Doporučujeme cvičit třikrát týdně po dobu 30 minut.

### **Příklad:**

Doporučení pro 52letého začátečníka:

Maximální tepová frekvence =  $220 - 52(\text{věk}) = 168$  tepů/min

Minimální tepová frekvence =  $160 * 0,7 = 117$  tepů/min

85% hodnota (horní hranice) =  $168 * 0,85 = 143$  tepů/min.

Během prvních týdnů by se měl tep pohybovat kolem 117. Postupně jej lze zvýšit až na hodnotu 143.

V závislosti na tělesné kondici lze postupně intenzitu cvičení zvýšit tak, aby se tep pohyboval v rozmezí 70%-85% z maximální tepové frekvence. Toho lze docílit zvýšením rychlosti pásu nebo prodloužením tréninku.

### **Tabulka pro stanovení tepu:**

VĚK	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128



### **VÝSLEDKY**

Již po krátké době pravidelného tréninku si všimnete, že pro dosažení optimální tepové frekvence je třeba zvýšit intenzitu cvičení.

Cvičení vám bude činit stále menší problémy a celkově se budete cítit lépe.

Pro dosažení výsledků je nejdůležitější správná motivace. Cvičení si předem naplánujte na určitý čas a nepřehánějte to s intenzitou.

Mezi sportovci je rozšířeno přísloví:

„To nejtěžší na cvičení je začít“

Přejeme vám mnoho zábavy a úspěchů při cvičení na zakoupeném přístroji.



## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

### Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

### Záruční podmínky

#### Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

#### Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

## Reklamační řád

### Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



#### **SEVEN SPORT, s. r. o.**

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



#### Zastoupení pro Slovensko:

**INSPORTLINE, s.r.o.**, Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082  
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk  
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk  
Fax: +421(0)326 526 705  
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: