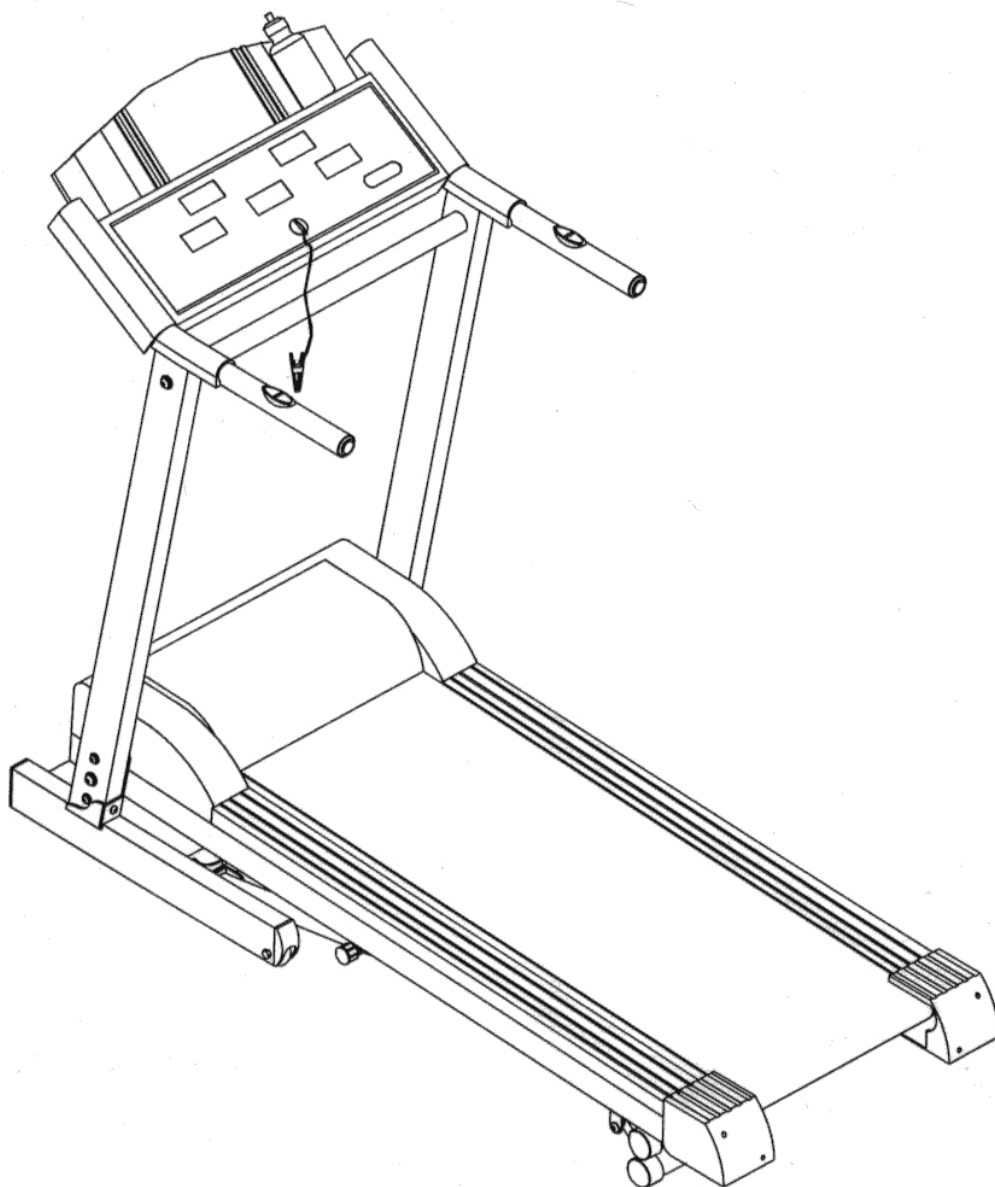




Návod na použití Běžecý pás SPEED



SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY ZAJIŠŤUJE DODAVATEL

Seven Sport s.r.o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
tel. +420 556 300 970, www.insportline.cz
pro Slovensko: INSPORTLINE s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Pozorně prostudujte tento návod pro správné provedení montáže a následné užívání běžeckého pásu.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

PŘED SESTAVOVÁNÍM STROJE

Před začátkem cvičení, pečlivě prostudujte tento návod a uchovejte jej na viditelném místě.

Zařízení bylo certifikováno a odpovídá En957 třída H.C. Stroj je určený pouze pro použití v domácnosti. Maximální váha cvičence: 130kg

Ujistěte se, že máte všechny nástroje potřebné k správné montáži stroje. Ušetření času a rychlou montáž dosáhnete tím, že budete mít všechno potřebné vybavení po ruce.

Ujistěte se, zda máte dostatečně velký prostor k sestavení stroje.

Ujistěte se, že prostor, ve kterém se nalézáte, neobsahuje nic, co by mohlo způsobit zranění během montáže.

Udržujte běžecký pás pouze v domácím prostředí, mimo vlhkost a prach. Nenechávejte stroj v garáži, kryté terase, venku nebo v blízkosti vody.

Udržujte stroj mimo dosah dětí a zvířat. Nenechávejte děti pracovat na stroji samotné, pouze v doprovodu dospělé osoby.

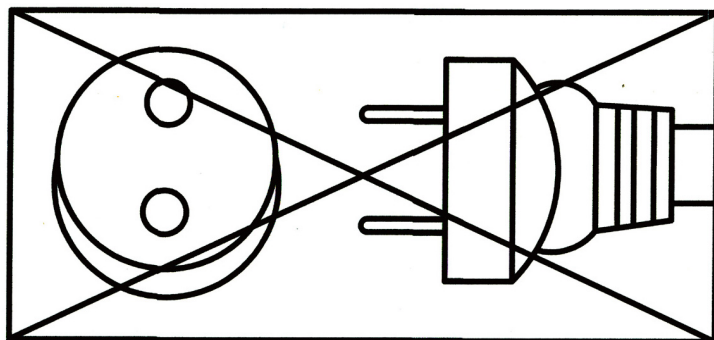
Pro dodržení bezpečnosti musí mít stroj kolem sebe minimálně 2,5m na délku a 1,5m na šířku volného místa.

Sestavte a používejte stroj na pevném, rovném povrchu.

Udržujte el. přípojku a el. kabel mimo dosah tepelných zdrojů (plynový hořák...).

Nepracujte na místech, kde jsou používány výrobky obsahující aerosol nebo kde je uskladňován kyslík.

! Nezapojte síťový kabel dokud není montáž dokončena.



ZAČÁTEK MONTÁŽE

Prosím zkontrolujte všechny šrouby, matice a nástroje v montážní brašně.

Pozorně dbejte těchto pokynů.

Když sestavujete stroj ručně, nedotýkejte se žádných drátů.

Pro snadnější montáž z počátku nedotahujte všechny součástky úplně, ale dotáhněte je až při konečné fázi sestavování.

Po dokončení montáže uložte všechny nástroje na bezpečné místo pro pozdější použití.

Dbejte na to, aby jste všechny elektrické součástky, jako je motor, el. kabel a vypínač drželi mimo dosah vody.

Před zapojením zkontrolujte el. napětí vyznačené blízko síťového spínače.

PŘED TRÉNINKEM

Před začátkem každého cvičebního programu konzultujte s lékařem zda nejste fyzicky či psychicky labilní, což by mohlo ohrozit Vaši bezpečnost a zdraví. Stanovisko lékaře je nezbytné v případě užívání léků, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak, či hladinu cholesterolu.

Berte na vědomí reakci Vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může negativně ovlivnit Vaše zdraví. Ukončete cvičení když budete cítit závratě, zvedání žaludku, tlak na hrudi, bolesti v zádech. V případě, že máte takové zdravotní potíže, obraťte se na Vašeho lékaře.

Provádějte zahřívací cvičení.

Nevkládejte žádné objekty do otvorů na běžeckém pásu.

Při cvičení noste vhodný oděv, vyvarujte se takového oblečení, které se může zachytit do pohyblivých částí stroje (róby...). Během užívání stroje je požadována běžecká a aerobní obuv.

Nikdy nezapínejte přístroj v době, kdy někdo stojí na běžecké ploše. Před užitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šrouby bezpečně utaženy.

BĚHEM TRÉNINKU

Postupujte s velkou opatrností, když nastupujete a vystupujete z běžeckého pásu. Používejte rukojeti, kdykoli je to možné.

Nesestupujte z běžeckého pásu pokud je spuštěn vysokou rychlostí.

Držte všechny volné věci a ručníky mimo běžeckou plochu.

Před vstupem na běžeckou plochu a následným spuštěním běžeckého pásu, obkrochte přístroj tak, aby vaše pravé a levé chodidlo bylo po stranách stroje.

Běžecký pás je schopný vysoké rychlosti. Pro vyhnutí se náhodnému přepnutí rychlosti, nastavte ji v malých dávkách.

Držte ruce pryč od pohyblivých částí.

Před začátkem tréninku vždy vložte bezpečnostní klíč a připevněte klip na oblečení v oblasti pásu. Pokud nastanou problémy a Vy potřebujete rychle zastavit motor, jednoduše vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače.

Nikdy nenechávejte běžecký pás bez dozoru, zatímco je v pohybu.

Nepokoušejte se otáčet ve chvíli, když je běžící pás v pohybu. Směřujte vaše tělo a tvář vždy dopředu.

Během cvičení se nepřemáhejte. Pokud cítíte bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte a konzultujte problémy s Vaším lékařem.

Vždy používejte stroj dle těchto pokynů. V případě, že naleznete jakékoli vadné součástky v průběhu sestavování nebo kontrolování stroje nebo uslyšíte neobvyklý zvuk při používání, zastavte montáž nebo používání stroje. Nepoužívejte stroj do odstranění závady.

PO TRÉNINKU

Snižujte pozvolna rychlost, poté stiskněte na počítači tlačítko „STOP“.

Při sestoupení z běžeckého pásu obkrochte běžecký povrch po vypnutí tak, aby vaše pravé a levé chodidlo bylo po stranách stroje.

Vyjměte bezpečnostní klíč a uschovejte běžecký pás na bezpečné místo. Držte bezpečnostní klíč mimo dosah dětí.

Po dokončení tréninku proveďte zklidňující cvičení.

Když ukončíte činnost, řiďte se stranou 18, pro následné složení a uložení stroje.

Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny části běžeckého pásu.

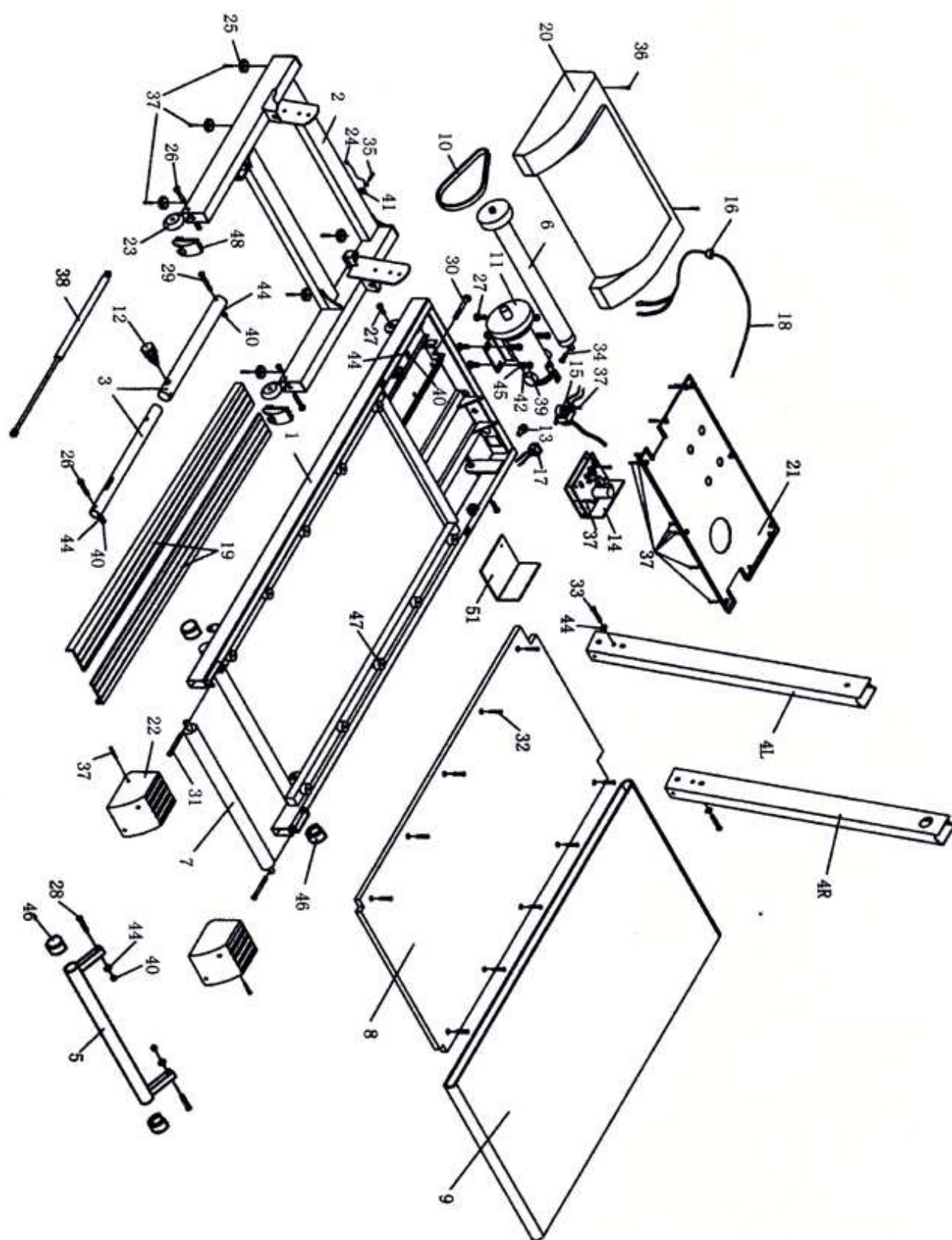
Před provedením údržby a úpravy popsané v návodu vždy vypínejte ze zásuvky síťový kabel. Nesnímejte kryt motoru pokud tak nejste instruováni pověřenou servisní osobou. Provádět jiné služby než jsou uvedeny v návodu smí pouze pověřený pracovník.

K odpojení stroje před vyjmutím síťového kabelu ze zdi, otočte vypínač do pozice OFF.

K zabránění zkratu udržujte všechny elektrické komponenty jako jsou motor, síťový kabel a ON/OFF spínač mimo dosah vody či jiných tekutin. Nemanipulujte s rukojetmi, počítačovou konzolou či pásem. Nikdy nepokládejte tekutiny na jakoukoli část stroje.

Nepokoušejte se sami nastavovat či upravovat běžecký pás s výjimkou montáže a údržby popsané v tomto návodu.

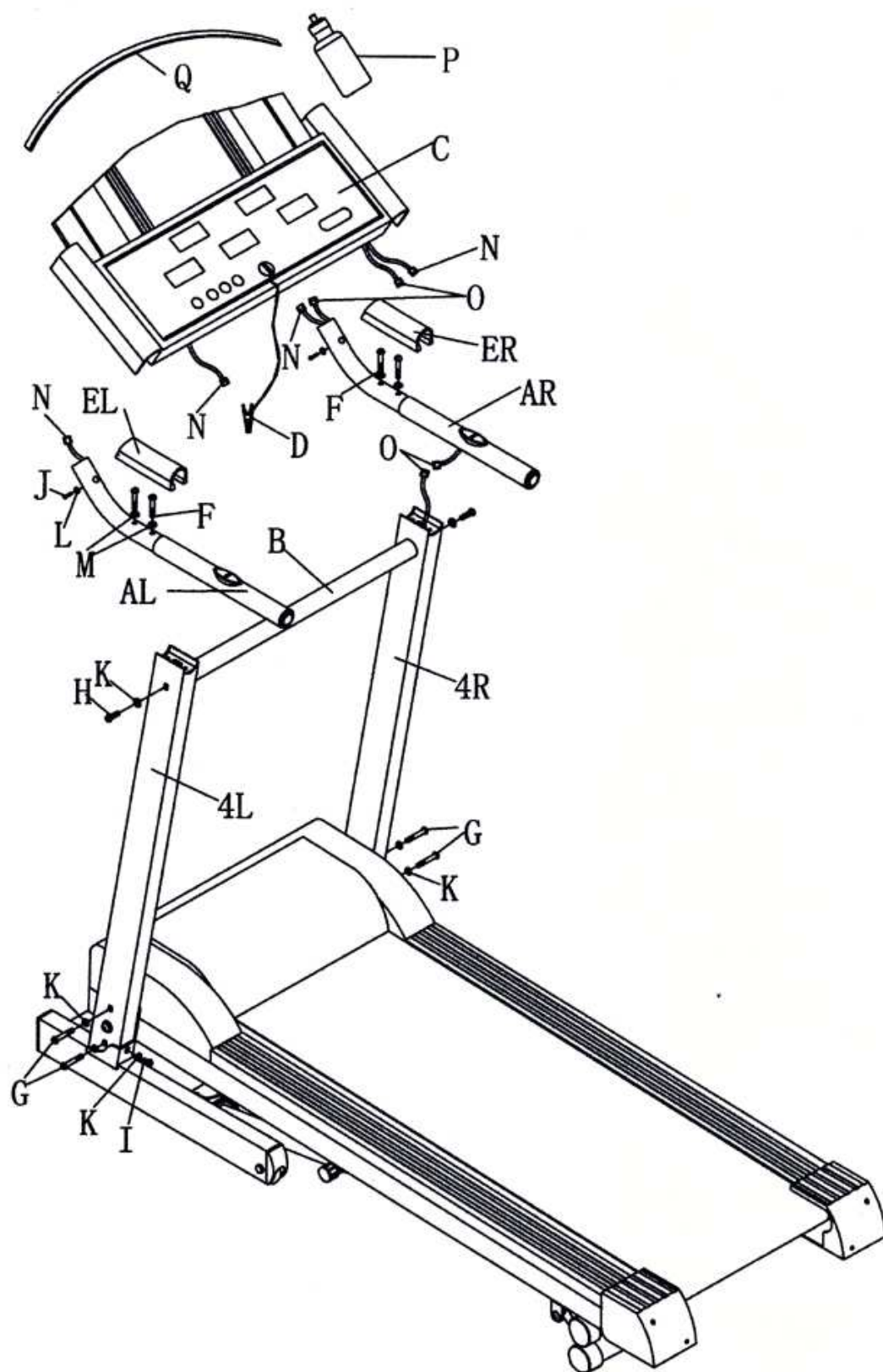
ROZPIS ČÁSTÍ I:



SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	MN.	Č.	POPIS	MN.
1	HLAVNÍ RÁM	1	27	ŠROUB M10x25	6
2	SPODNÍ RÁM	1	28	ŠROUB M10x40	2
3	PRODLOUŽENÁ TYČ	2	29	ŠROUB M10x60	1
4L	BOČNÍ TYČ ŘIDÍTEK LEVÁ	1	30	ŠROUB M8x80	1
4R	BOČNÍ TYČ ŘIDÍTEK PRAVÁ	1	31	ŠROUB M8x85	2
5	ZADNÍ SEŘIZOVACÍ KONSTRUKCE	1	32	ŠROUB M8x25	10
6	PŘEDNÍ VÁLEC	1	33	ŠROUB M8x45	2
7	ZADNÍ VÁLEC	1	34	ŠROUB M8x25	1
8	BĚŽECKÁ PLOCHA	1	35	ŠROUB M5x15	1
9	BĚŽECKÝ PÁS	1	36	ŠROUB M5x15	2
10	JEZDÍCÍ PÁS	1	37	ŠROUB M4x15	22
11	JEZDÍCÍ DC MOTOR	1	38	VÁLEČEK	1
12	UPEVNŮVACÍ ŠROUB	1	39	MATICE M10	6
13	EL. POJISTKA	1	40	MATICE M8	6
14	ŘÍDÍCÍ DESKA	1	41	PODLOŽKA 5.2	1
15	TRANSFORMÁTOR	1	42	PÉROVÁ PODLOŽKA M10	4
16	POUZDRO	1	43	PODLOŽKA ID6x0D18x1.25T	10
17	SÍŤOVÝ SPÍNAČ	1	44	PODLOŽKA 8.2	9
18	SÍŤOVÝ KABEL	1	45	PODLOŽKA M10	8
19	BOČNÍ PLOCHA	2	46	KONCOVÉ VÍČKO	4
20	KRYT	1	47	PODLOŽKA	10
21	SPODNÍ KRYT	1	48	MÍSTO PRO KOLEČKO	2
22	KONCOVÁ KRYTKA ZADNÍ (P a L)	2			
23	PŘEPRAVNÍ KOLEČKO	2			
24	SPODNÍ KABEL	1			
25	ZÁKLADNÍ PODLOŽKA	6			
26	ŠROUB M8x50	3			

ROZPIS ČÁSTÍ II

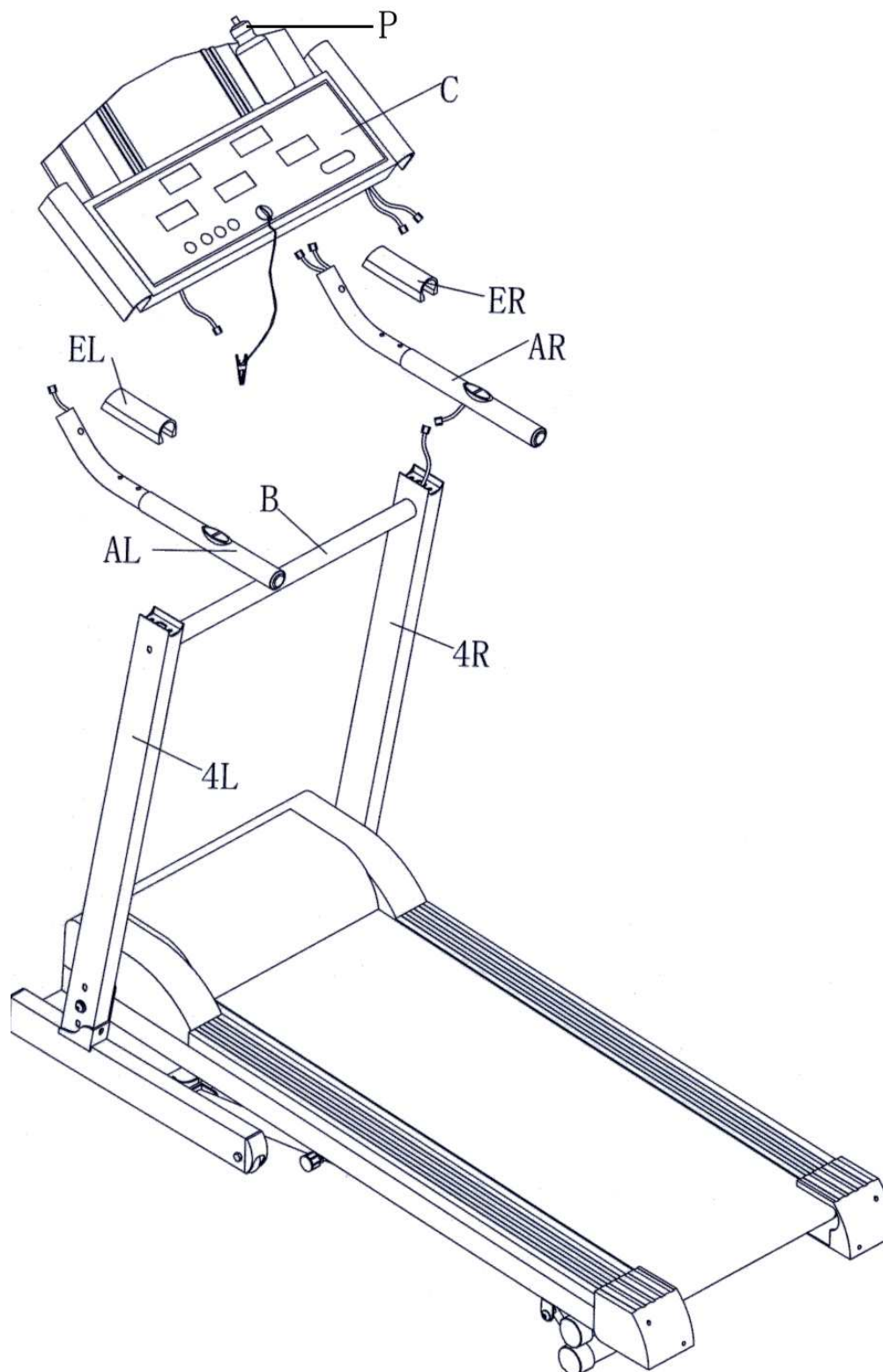


SEZNAM DÍLŮ

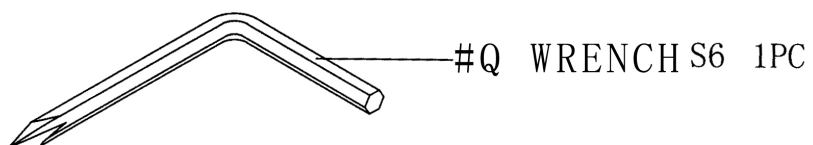
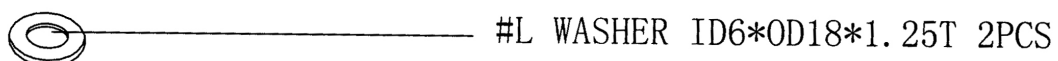
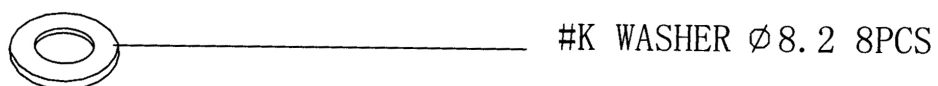
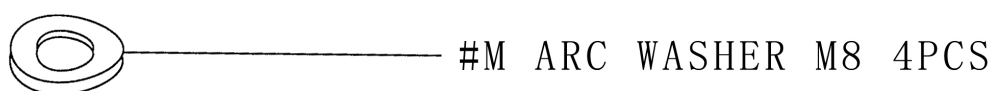
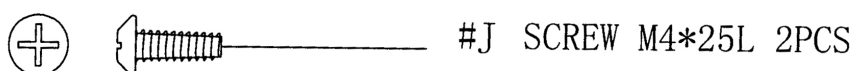
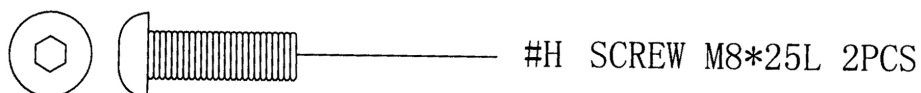
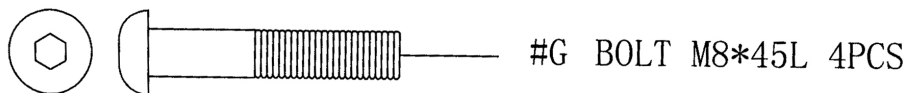
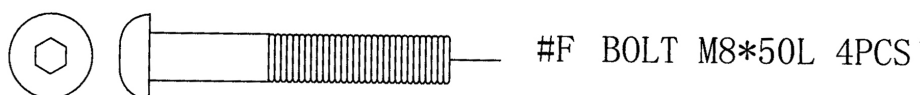
Č.	POPIS	MN.	Č.	POPIS	MN.
A	RUKOJEŤNÍ TYČ	2	J	ŠROUB M4x25	2
B	SPOJOVACÍ TYČ	1	K	PODLOŽKA 2.5	8
C	POČÍTAČ	1	L	PODLOŽKA ID6x0D18x1.25	2
D	BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ	1	M	ARC PODLOŽKA M8	4
E	RUKOJETNÍ KRYT (P a L)	1	N	SNÍMAČ PULSU	1 SADA
F	ŠROUB M8x50	4	O	POČÍTAČOVÝ KABEL	1 SADA
G	ŠROUB M8x45	4	P	VODNÍ LÁHEV	1
H	ŠROUB M8x25	2	Q	MAGICKÝ PÁS	1
I	ŠROUB M8x15	2	R	FRANCOUZSKÝ KLÍČ S6	1

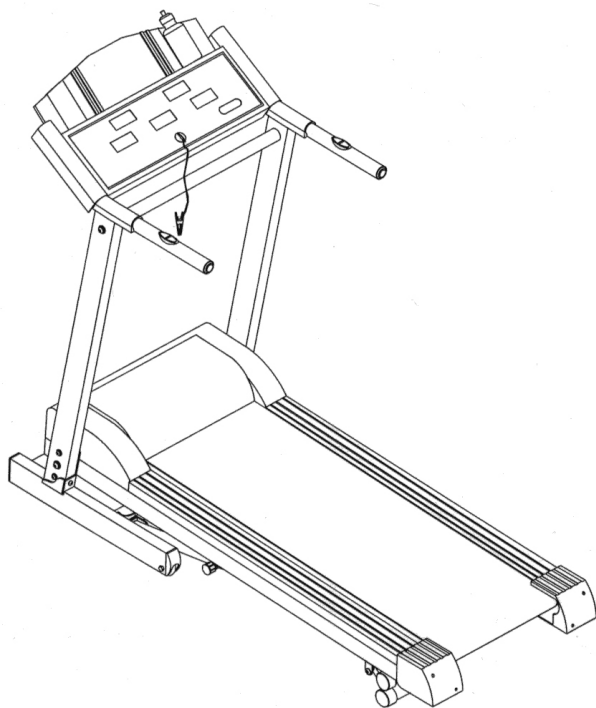
OBRÁZEK III

INFORMACE PRO SESTROJENÍ



DÍLY



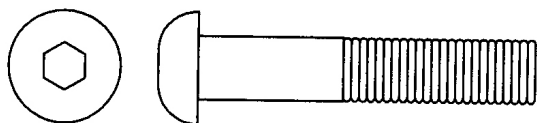


POZNÁMKA

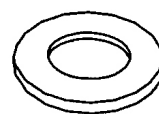
Před montáží prostudujte tento manuál.
Nejdříve prohlédněte náhradní díly.
Zkontrolujte komplexní zařízení a jeho části.
Přesvědčte se, že máte správné nářadí.
Připravte si prostor k montáži.
Postupujte dle popsaných informací.
Nikdy nedotahujte šrouby násilím.
Pravidelně dotahujte spoje.
Mějte tento návod při sobě.

KROK 1:

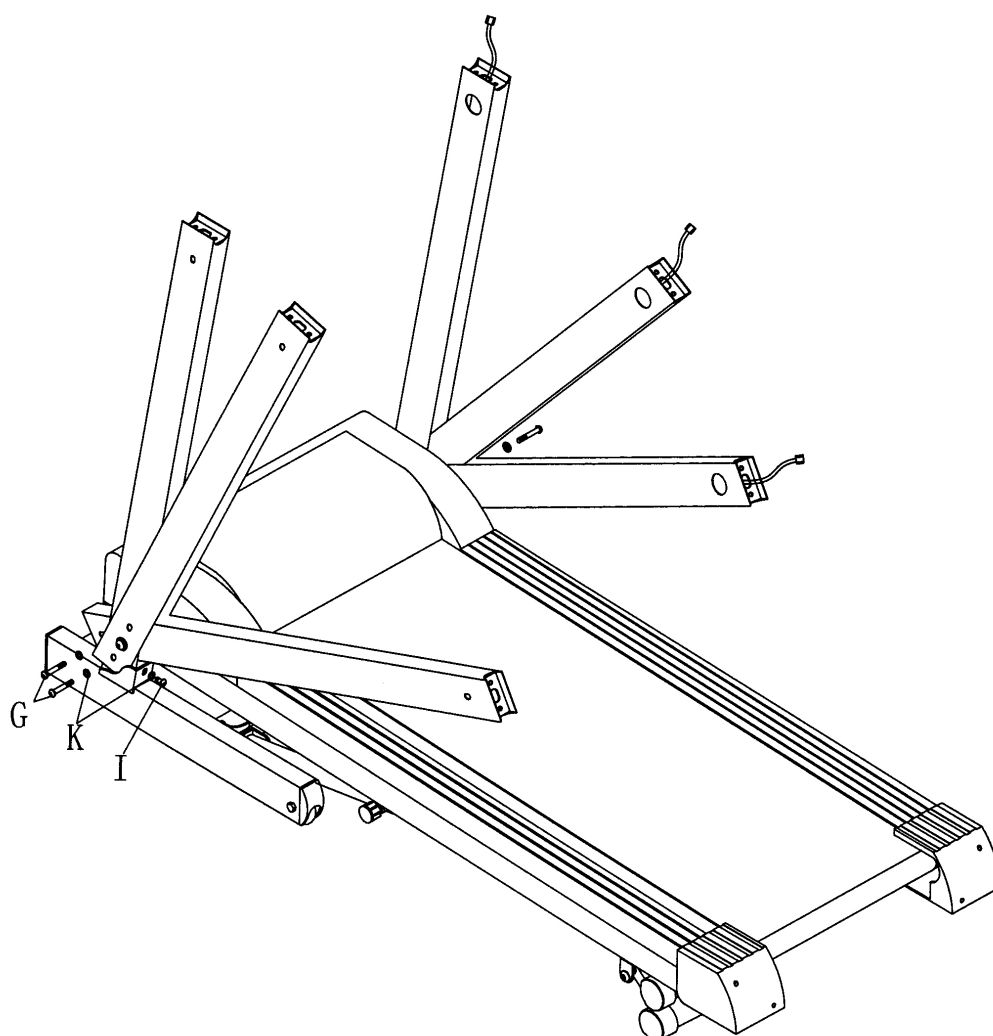
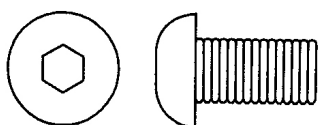
#G M8*45L 4PCS



#K $\varnothing 8.2$ 6PCS

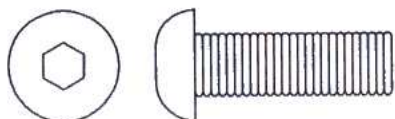


#I M8*15L 2PCS

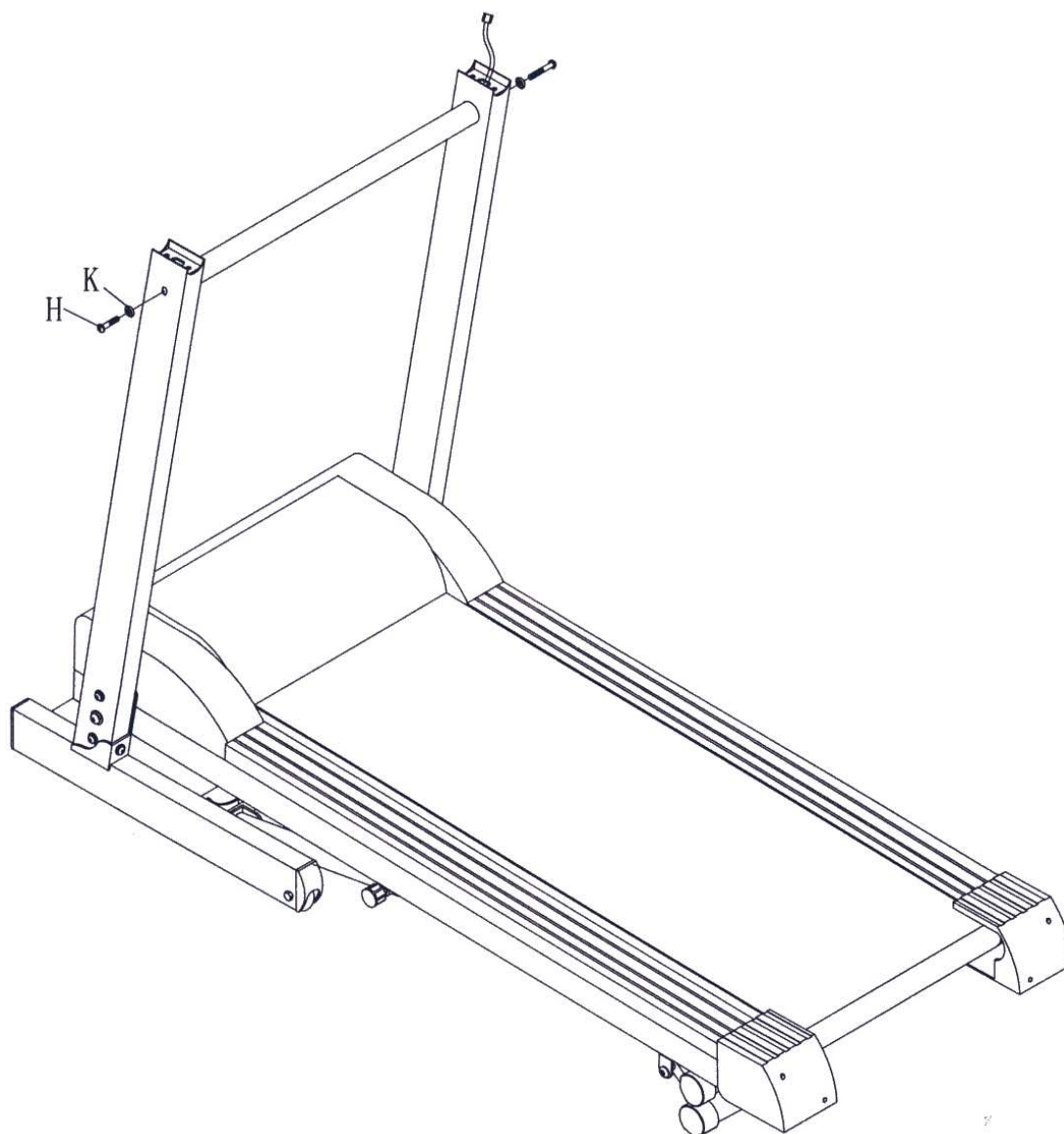
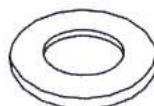


KROK 2:

#H M8*25L 2PCS

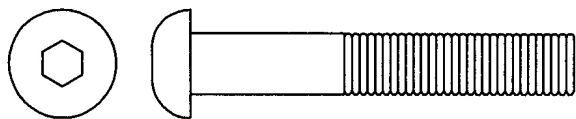


#K Ø8.2 2PCS

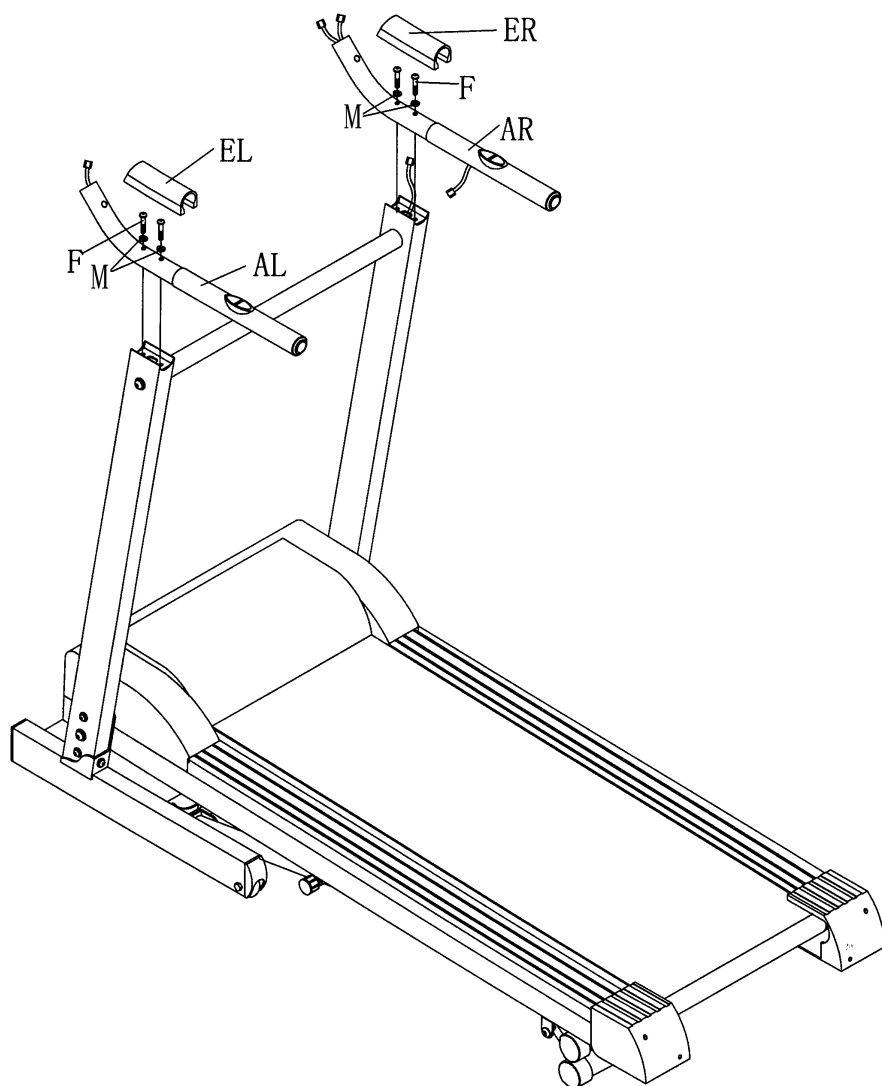
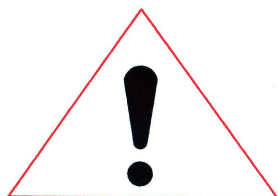
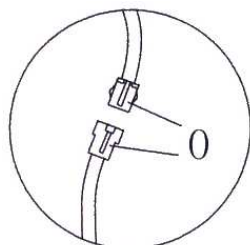


KROK 3:

#F M8*50L 4PCS

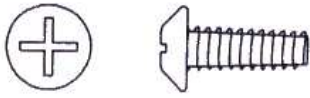


#M Ø 8.2 4PCS

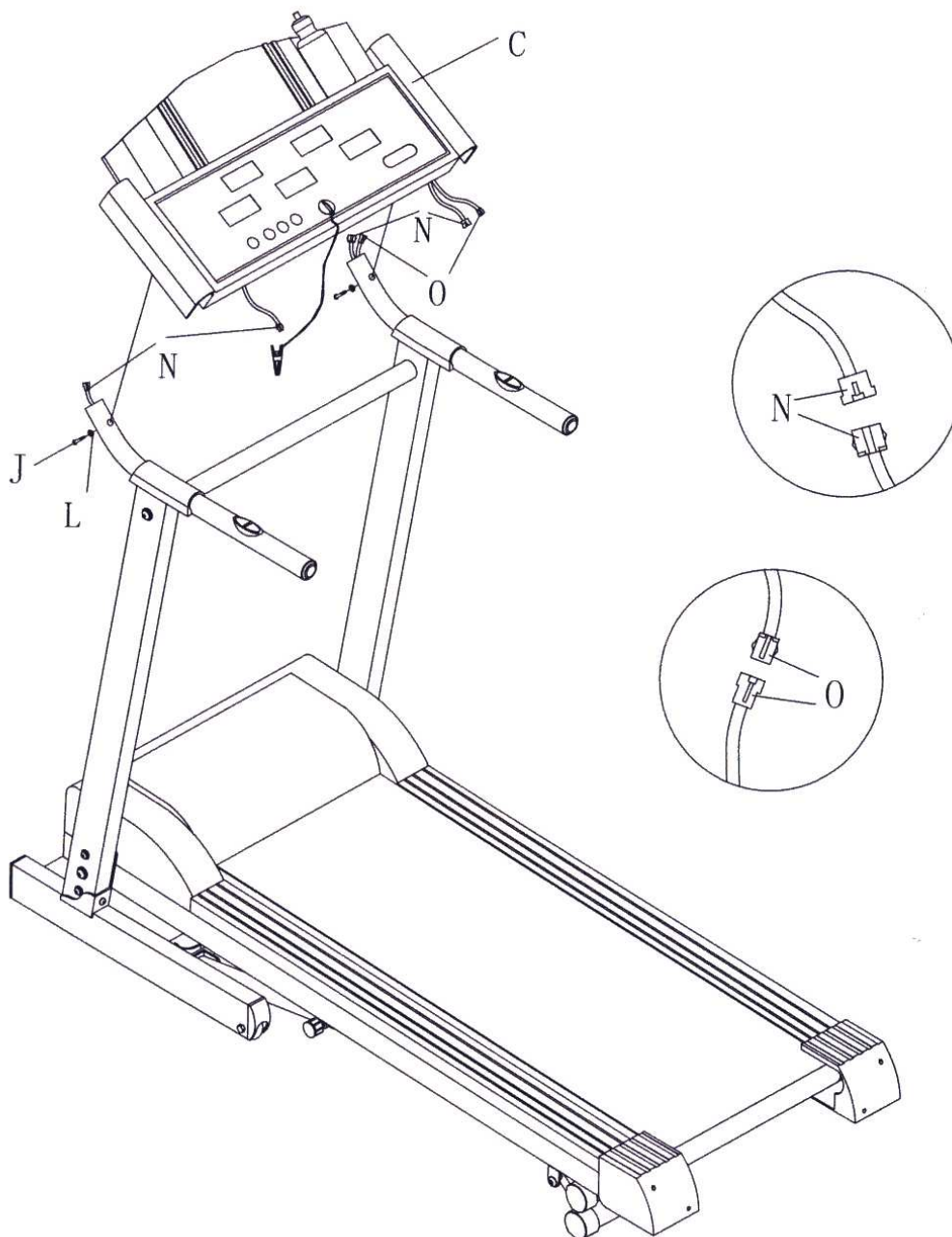
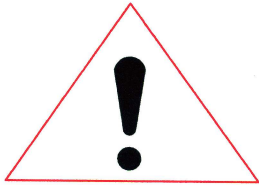
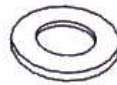


KROK 4:

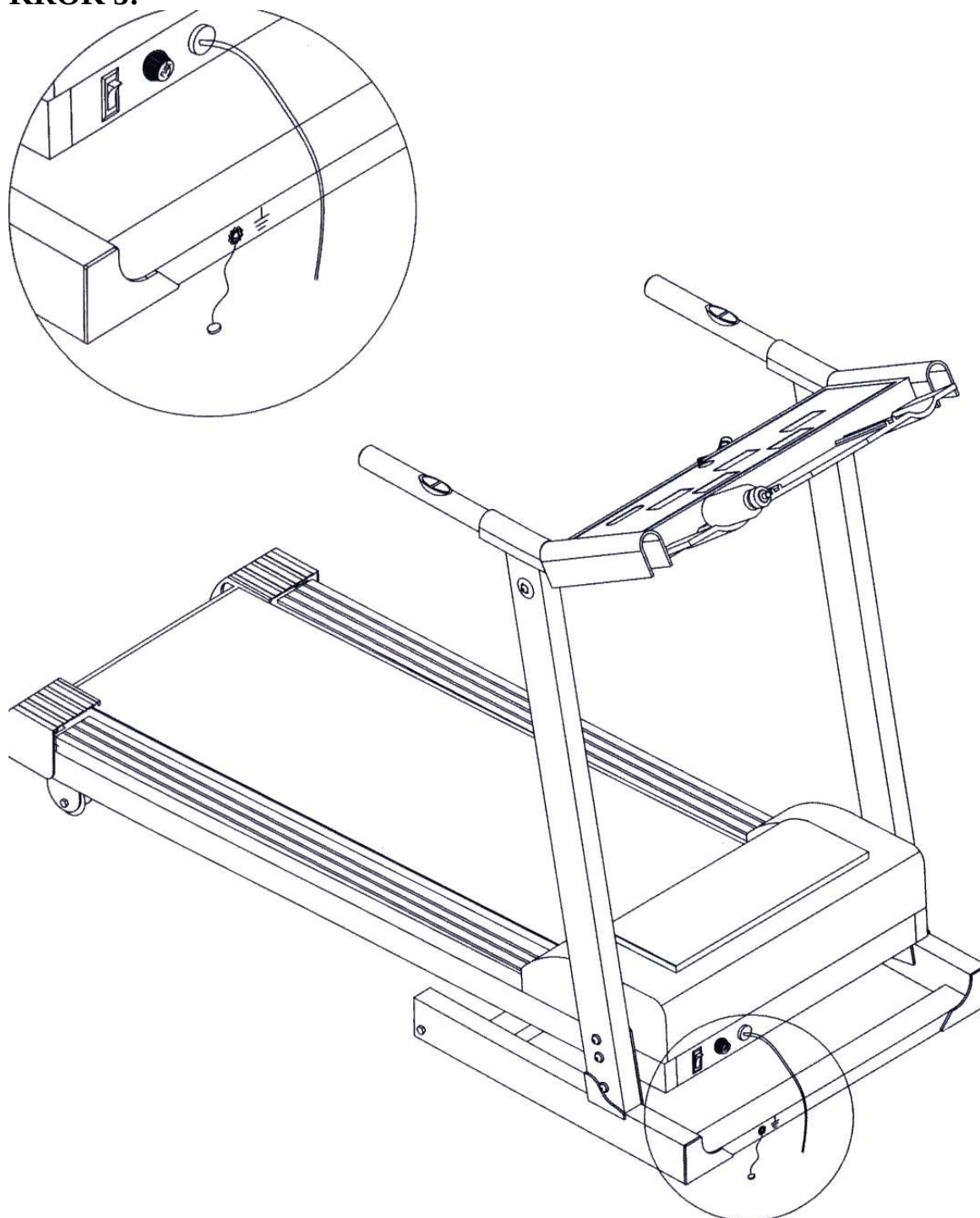
#J M4*25L 2PCS



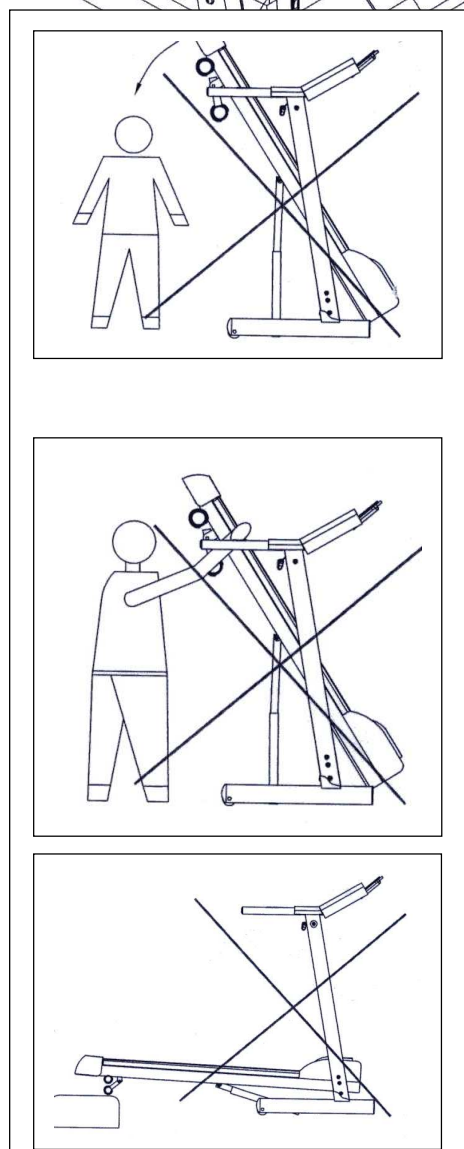
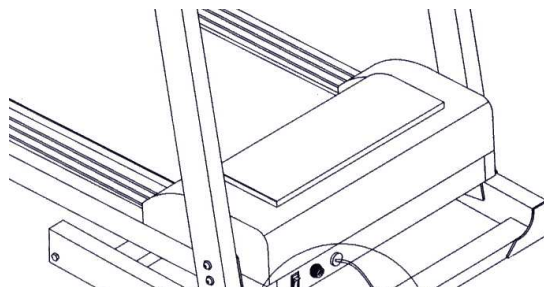
#L ID6*OD18*1.25T 2PCS

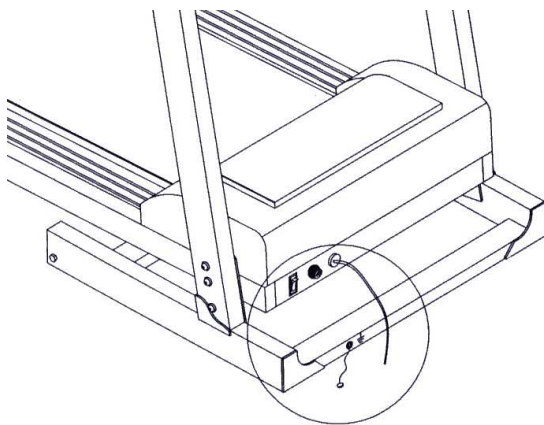


KROK 5:



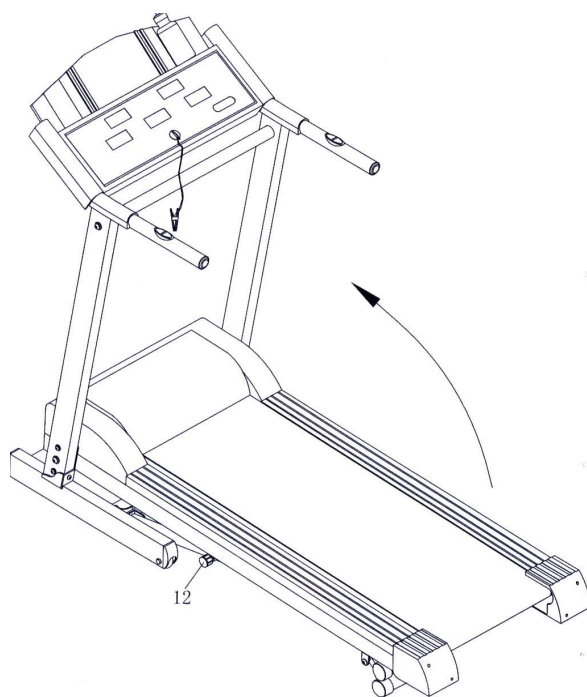
ROZLOŽENÍ PRO USKLADNĚNÍ

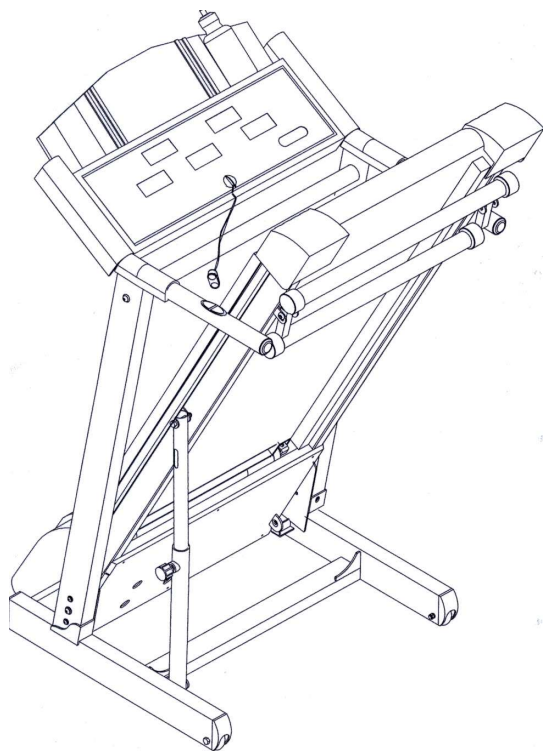




SLOŽENÍ

- A Uvolněte upevňující šroub č.12.
- B Jednou rukou táhněte za upevňující šroub č.12 a druhou rukou zvedejte zadní část běžeckého pásu dokud neuslyšíte „CVAK“, jak upevňovací šroub zapadl. To znamená, že stroj byl sestaven.





ROZLOŽENÍ

- A. Použijte jednu ruku k uvolnění upevňovacího šroubu č.12 až do konce.
- B. Druhou rukou tlačte stroj pomalu dolů až uslyšíte „CVAK“.

PÉČE A ÚDRŽBA

K čištění běhacího pásu použijte horkou navlhčenou látku s jemným čisticím prostředkem.

Nečistěte prostor mezi podložkou a běžeckou plochou---Pro hladký pohyb podložky je potřebné silikonové mazadlo.

Před užitím zkontrolujte opotřeбенé části.

V případě pochybností užívání stroje kontaktujte, prosím, profesionálního technika.

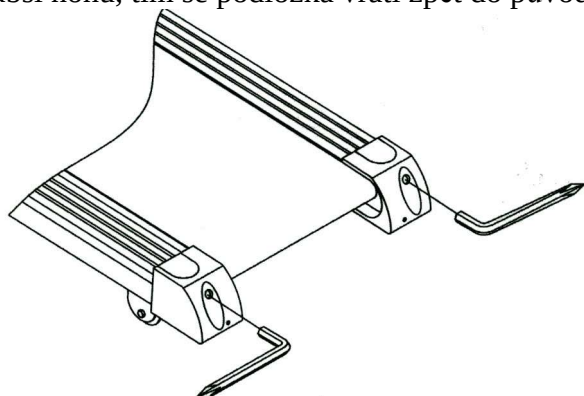
Dbejte zvýšené pozornosti, aby byly šrouby dostatečně utaženy.

ÚPRAVA PÁSU

POZNÁMKA:

Pro většinu lidí platí, že mají jednu nohu silnější než druhou. Z důvodu většího tlaku vyvíjeného silnější nohou se může podložka svažovat k této straně. Pokud se to stane, buď

rozmontujte běžecký pás a posuňte podložku zpět do středu, nebo vyvíňte tlak na druhou, slabší nohu, tím se podložka vrátí zpět do původní pozice.



POKUD SE PÁS SVAŽUJE K PRAVÉ STRANĚ:

Otočte pravým zátěžovým šroubem ve směru hodinových ručiček o 90 stupňů s následným otestováním. Pokud potíže přetrvávají, jednoduše upravte levý zátěžový šroub otočením o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček s následným otestováním.

POKUD SE PÁS SVAŽUJE K LEVÉ STRANĚ:

Otočte levým šroubem pro nastavení zátěže ve směru hodinových ručiček o 90 stupňů. Pokud se pás stále svažuje k levé straně, jednoduše upravte pravý šroub pro nastavení zátěže o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček.

POKUD SE PÁS ZDÁ BÝT UVOLNĚNÝ

Jednoduše utáhněte oba pravý a levý zátěžový šroub stejnoměrně o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček.

POKUD SE PÁS ZDÁ BÝT PŘÍLIŠ NAPJATÝ

Uvolněte oba šrouby stejnoměrně o 90 stupňů proti směru hodinových ručiček.

POKUD JE PÁS LEPKAVÝ (POHYB NENÍ HLADKÝ)

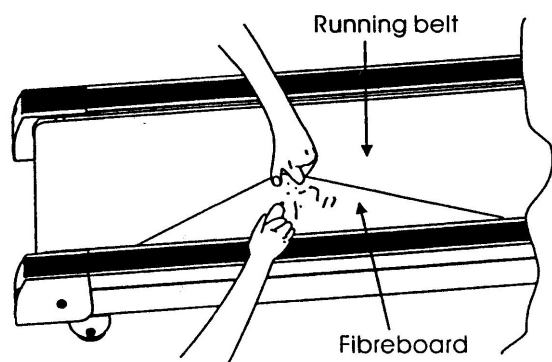
Po nějaké době můžete pocítit (záleží na tom, jak často stroj používáte), že podložka je lepkavá. Doporučujeme Vám nanést silikonový olej mezi podložku a běžecký pás.

OLEJ

K snížení tření (lepení) chodícího pásu a minimalizování opotřebení aplikujte přímo na dřevěnou plochu a běžecký pás silikonový olej nebo WD-40.

POZNÁMKA: Olej by měl být aplikován vždy při zjištění těchto problémů.

Pro nanesení jednoduše zdvihněte jednu stranu pásu a nastříkejte olej na plochu a pod běžecský pás, viz. obr.



CHYBY

KDY ZAVOLAT

Prioritou číslo jedna při navrhování tohoto běžícího pásu byla bezpečnost uživatele v případě elektrického selhání. V tomto případě běžecský pás automaticky vypne proud, aby se předešlo zranění uživatele a prevenci škody nákladných komponentů, jako je motor.

Pokud se setkáte s neobvyklým chováním běžeckého pásu, otočte síťový spínač do polohy off a poté on aby došlo k resetování stroje. To by mělo odstranit vzniklé chyby a přivést stroj do normálního chodu.

Pokud přístroj nefunguje i přesto, že jste otočili síťový spínač do polohy off a poté on, pak je čas zavolat Vašemu dodejci.

CHYBY

PROBLÉM

Běžecský pás
nelze zapnout

MOZNÉ DŮVODY

1. Není zapojen
2. Není vložen bezpečnostní klíč
3. V domě nejde proud
4. V pásu není proud
5. On/Off spínač je v poloze OFF

NÁPRAVA

1. Zapojte stroj
2. vložte bezpečnostní kabel do konzoly
3. Obnovte nebo vyměňte pojistku viz. foto
4. namažte desku běžeckého pásu a resetujte
5. Otočte On/Off spínač do polohy On

Běžecský pás klouže	1. Běžecský pás nepřiléhá 2. Jezdecský pás není dostatečně utažen	1. Upravte napnutí běžecského pásu 2. Upravte napnutí jezdecského pásu
Běžecský pás je hlučný, když na něj Nastoupíte	1. Nedostatečné promazání 2. Běžecský pás je příliš utáhnutý	1. Aplikujte silikonový olej 2. Upravte napnutí běžecského pásu
Běžecský pás je mimo střed	Běžecská plocha není přes zadní kolečko	vycentrujte běžecskou plochu

COMPUTER

FUNKCE TLAČÍTEK

ON/OFF : Stiskněte k zapnutí přístroje, LCD display se rozsvítí.

PROG. : Stiskněte pro změnu režimů, z Návodu-P1-P2-P3-P4-P5.

STOP/START : Stiskněte pro spuštění stroje.

 **SPEED** : Stiskněte pro zvýšení, či snížení rychlosti

SAFTY KEY : Bezpečnostní zařízení přístroje. Musí být vložen do otvoru v počítači, aby přístroj mohl být obsluhován. Pokaždé vložte bezpečnostní klíč a připevněte klik k vašemu oblečení při začátku cvičení. Pokud budete chtít stoj zastavit, jednoduše zatáhněte a odpojte DC motor. K obnovení ovládání stačí otočit síťovým spínačem na pozici off, poté nastavit rychlostní regulátor k zastavení a znovu vložit bezpečnostní klíč do počítače.

FUNKCE LCD:

- **TIME**: Zobrazuje čas tréninku od začátku cvičení
- **SPEED**: Zobrazuje aktuální rychlost
- **DISTANCE**: Zobrazuje uběhnutou vzdálenost od začátku cvičení
- **CALORIES**: Zobrazuje kalorie spálené od začátku cvičení

- PULS: Zjišťuje a zobrazuje aktuální srdeční frekvenci. Hodnoty jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely

LCD DISPLAY

	Výchozí	Nastavení	Rozsah
ČAS (min/sec)	0:00	0:00-99:00	0:00-99:59
RYCHLOST (km/h)	0.0	Nelze	1.0-16.00
VZDÁLENOST (km)	0.00	0-99	0.00-99.99
PULS (tep/min)	P	Nelze	40-199
KALORIE (CAL)	0	0.0-1990	0-1999

Když spouštíte stroj, vložte „SAFTY KEY – BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ“ a zmáčknete spínač ON/OFF na konzole. Všechna elektrická síla dojde ke konzole. Nyní všech 5 LED oken bude zobrazovat „0“.

Pokud chcete použít manuální program, zmáčknete STOP/START ke spuštění stroje.

Pokud chcete použít PROGRAM, pak zmáčknete PROG. k výběru P1, P2, P3, P4, P5.

Pokud už jste zmáčkli STOP/START ke spuštění stroje a chcete změnit manuální program, pak stiskněte tlačítko ON/OFF k vypnutí stroje nebo přesuňte bezpečnostní klíč. Poté stiskněte PROG. k výběru požadovaného programu.

Pokud si nechcete program vybrat a už jste stiskly STOP/START k zapnutí přístroje, pak stroj pojedí podle manuálního programu. Následně Vás budeme informovat, jak obsluhovat přístroj během každého programu.

MANUÁLNÍ FUNKCE

I. MANUÁLNÍ FUNKCE:

TIME: MŮŽE BÝT ZVOLEN UŽIVATELEM

SPEED: VYBRÁN UŽIVATELEM

Během manuálního programu můžete změnit rychlost tím, že stisknete tlačítko ke snížení či zvýšení.

Nastavení času. Po stisknutí ON/OFF zmáčknete SPEED k nastavení času. Následně stlače STOP/START ke spuštění manuálního programu. Čas může být nastaven od 0:00 až po 99:00.

FUNKCE PROGRAM

M-1000 byla zvolena nastavením v 5 programech. Od P1 až po P5.

Každý program má 20 částí, každá část trvá 1,5 minuty. Každý program trvá 30 minut. Během každého programu můžete navolit TIME, SPEED PODLE TOHO, JAK SI PŘEJETE.

I. JAK NASTAVIT ČAS V KAŽDÉM PROGRAMU:

Stiskněte ON/OFF k zapnutí přístroje.

Stiskněte PROG. k výběru požadovaného programu.

Stiskněte SPEED k výběru celkového času jednoho programu. Čas může být nastaven od 15:00 po 99:00. Celkový čas je rozdělen do 20 různých částí.

Stiskněte STOP/START ke spuštění stroje.

II. JAK NASTAVIT RYCHLOST V KAŽDÉM PROGRAMU:

Každý program má svou stávající rychlost. Avšak můžete tuto rychlost změnit stisknutím tlačítka SPEED.

Vybraná rychlost bude použita v nastaveném běžeckém programu. Pro další části rychlost bude nastavena podle již zvolené. Stále ji však můžete přizpůsobit již zmíněným postupem.

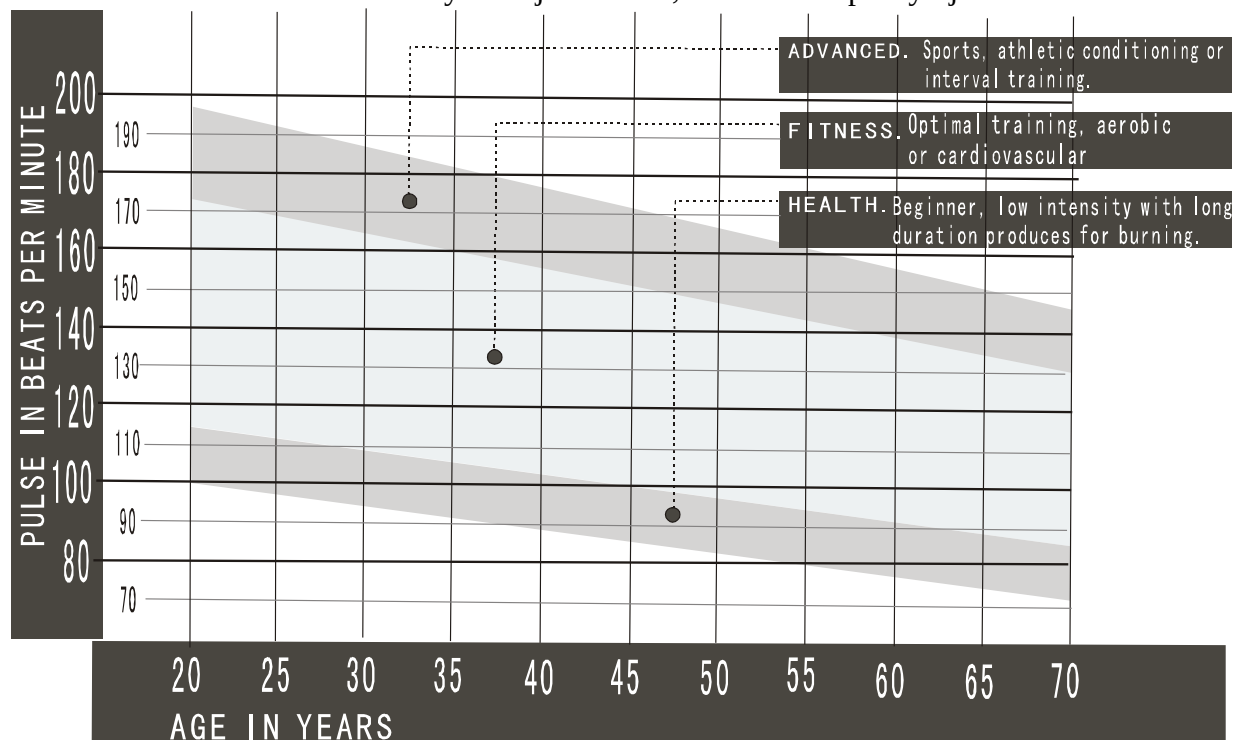
	Prog1	Prog2	Prog3	Prog4	Prog5
	Speed	Speed	Speed	Speed	Speed
Step1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Step2	1.5	2.0	2.0	1.5	2.0
Step3	2.0	3.5	3.5	2.0	3.5
Step4	3.0	5.0	4.0	2.5	5.0
Step5	3.5	6.5	5.0	3.0	6.5
Step6	4.5	7.0	6.5	3.5	8.0
Step7	5.0	6.0	7.5	4.0	6.5
Step8	6.0	4.0	8.5	4.5	8.0
Step9	6.5	2.0	9.5	5.0	6.5
Step10	7.5	1.0	8.0	5.5	8.0
Step11	8.0	1.0	9.5	6.0	6.5
Step12	7.0	2.0	8.5	6.5	8.0
Step13	6.0	3.5	7.5	7.0	6.5
Step14	7.0	5.5	6.5	7.5	8.0
Step15	8.0	6.5	5.0	8.0	6.5
Step16	6.5	7.0	4.0	8.5	5.0
Step17	5.0	6.0	3.5	9.0	4.5
Step18	3.5	4.0	2.0	5.5	3.0
Step19	2.0	2.0	1.5	2.0	3.0
Step20	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

TIPY KE CVIČENÍ:

Nejprve se pokuste nahmatat Váš srdeční rytmus. Ujistěte se, že Váš srdeční rytmus je ve své cílové zóně. Měli byste vědět jak monitorovat Vaši srdeční frekvenci. Nejjednodušší cesta je nahmatat puls na krční tepně na jedné straně krku. Mezi průdušnicí a velkým krčním svalem.

Spočítejte počet úderů za deset sekund a poté násobte šesti. Vyjde Vám počet úderů za minutu.

Jak rychle by mělo Vaše srdce být v průběhu aerobního cvičení? Dost rychle, aby dosáhlo a zůstalo ve své cílové zóně. Frekvence úderů za minutu je větší v důsledku věku a fyzické kondice. K určení Vaší cílové zóny sledujte tabulku, kterou Vám poskytujeme.



věk v rocích

ADVANCED – Pokročilý - Sporty, atletická kondice v intervalovém tréninku.
 FITNESS - Fitness – optimální trénink, aerobní nebo srdečně-cévní cvičení.

Aerobní cvičení je trvalá aktivita, která posílá kyslík ke svalům přes srdce a plíce. Pomáhá zlepšit zdraví a je podporována jakoukoli aktivitou, která využívá velkou skupinu svalů např. paží, nohou a hýždí. Vaše srdce bije rychleji, Váš dech je hlubší. Aerobní cvičení by mělo být každodenní částí Vašeho tréninku.

ZAHŘÍVACÍ A KLIDOVÁ FÁZE

Strečink

Úspěšný cvičební program obsahuje zahřívací a klidové aerobní cvičení. Provádějte úplný program alespoň 2x, nejlépe 3x do týdne, odpočívejte den mezi tréninky. Po několika měsících můžou vzrůst vaše tréninky na 4x až 5x za týden.

Zahřívání je důležitou částí vašeho cvičení a mělo by začínat každý váš trénink. Připravuje Vaše tělo na usilovnější cvičení zahřátím a protáhnutím svalů. Vyrůstá Vaše tepová frekvence, cirkulace a dostává se Vám více kyslíku. Opakujte toto cvičení k zlepšení problémů bolesti svalů.

Doporučujeme následující zahřívací a zklidňující cvičení.

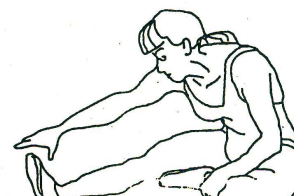
1. Vnitřní strana stehen

Posad'te se s chodidly u sebe a kolena tlačte do stran. Snažte se tlačit chodidla ke slabinám jak nejvíce můžete. Jemně tlačte kolena k podložce. Vydržte 15x.



2. Protáhnutí kolení šlachy

Posad'te se s pravou nohou protaženou. Opřete chodidlo levé nohy o pravou vnitřní stranu stehen. Předkloňte se k prstům na pravé noze jak nejvíc můžete. Vydržte 15x. Odpočiňte si a poté opakujte s opačnou nohou.



3. Kroužení hlavou

Otočte hlavu doprava, počítejte do jedné, ucítíte tah na levé straně krku. Dále zakloňte hlavu dozadu, tlačte bradu ke stropu a nechte ústa otevřená. Otočte hlavu doleva a nakonec tlačte hlavu proti hrudníku.



4. Zdvih rameny

Zdvihněte pravé rameno k Vašemu uchu, počítejte do jedné.
Poté zvedněte Vaše levé rameno vzhůru.

5. Lýtko, Achillovy šlachy

Opřete se o zeď s rameny vpřed a levou nohou před pravou. Nechejte pravou nohu protaženou a levé chodidlo na podložce, poté skrčte levou nohu a předkloňte se dopředu a hýbejte boky směrem ke zdi. Vydržte, poté opakujte na opačnou stranu. To vše 15x.

6. Boční protáhnutí

Rozevřete paže do strany a pokračujte ve zdvihání až do úrovně hlavy. Protáhněte Vaši pravou paži a ke stropu jak nejvíc můžete, počítejte do jedné. Ucítíte tah na pravé straně. Opakujte cvičení s levou paží.

7. Předklony

Pomalů se předkloňte v pase, nechte záda a paže uvolněné směrem k prstům na nohou. Poté se jich snažte dotknout jak nejvíc můžete. Vydržte 15x.

UPOZORNĚNÍ

Pás musí být umístěn na rovné a pevné podložce. Před každým použitím výrobku zkontrolujte dotažení všech šroubů.

Tento výrobek je určen pouze k domácímu použití.

Záruční podmínky:

1. na běžecký pás se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 5 let ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - 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
4. Reklamáce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
 5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dovozce:

Seven Sport s.r.o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

tel. +420 556 300 970, www.insportline.cz

pro Slovensko: INSPORTLINE s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk



MUSÍTE	SI PŘEDSTAVIT, ŽE UŽ
NEMUSÍTE	PŘI REKLAMACI JEZDIT S VÝROBKEM K PRODEJCI
NEMUSÍTE	PRACNĚ STUDOVAT NÁVODY KE SKLÁDÁNÍ A POUŽITÍ
MUSÍTE	JEN ZAVOLAT +420 556 770 191

Od 1.4.2006 na fitness zařízení značky INSPORTLINE a SPARTAN v doporučené ceně od 3900,- Kč zajišťujeme:

- prodloužené záruky na rámy a elektrozařízení na 5 let
- odborný ZÁRUČNÍ i POZÁRUČNÍ servis na 36-ti místech v ČR
- servis a údržbu přímo u zákazníka
- odborné sestavení fitness zařízení u zákazníka

Pro tyto služby volejte +420 556 770 191, e-mail: servis@insportline.cz