

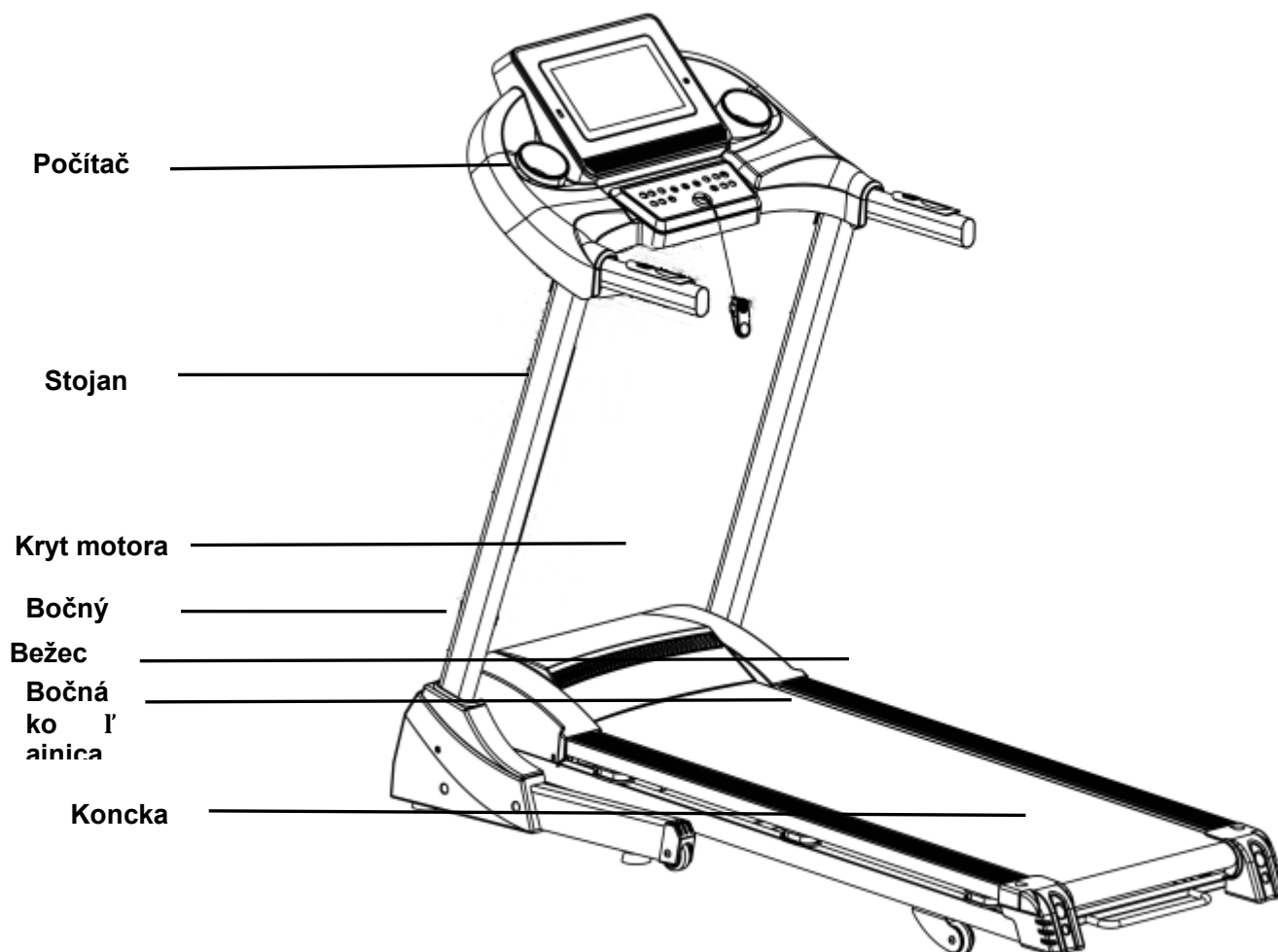
Bežecký pás GB4250K

NÁVOD NA POUŽITIE



1. Stručný opis produktu

A. Názov výrobku: GB4250K



DOMOV

Vážený zákazník,

Blahoželáme vám k nákupu tohto kvalitného výrobku, ktorý bol vyvinutý podľa najnovších technických poznatkov a vyrobený s použitím najmodernejších technológií.

V dnešnom životnom štýle, ktorý sa vyznačuje nedostatkom pohybu, je tento stroj nevyhnutným doplnkom na udržanie fyzickej kondície a zdravia.

Pred uvedením výrobku do prevádzky si pozorne prečítajte nasledujúci návod na montáž a obsluhu, a to aj v prípade, že ste stroj zakúpili zmontovaný.

Ak ste výrobok zakúpili v pôvodnom kartónovom obale, t. j. v rozloženom prepravnom stave, venujte osobitnú pozornosť návodu na montáž. Pred začatím montáže opatrne vyberte jednotlivé komponenty z krabice, skontrolujte, či sú kompletne, a podľa pokynov premyslite postup montáže.

Veríme, že budete so zakúpeným výrobkom spokojní a stroj prispeje k upevneniu vášho zdravia a pohody.

Prajeme vám veľa úspechov, vytrvalosti a sily pri dosahovaní vašich športových cieľov.

Ďakujem

Kubisport s.r.o., Nádražní 92, 513 01 Semily, Česká republika, www.kubisport.cz

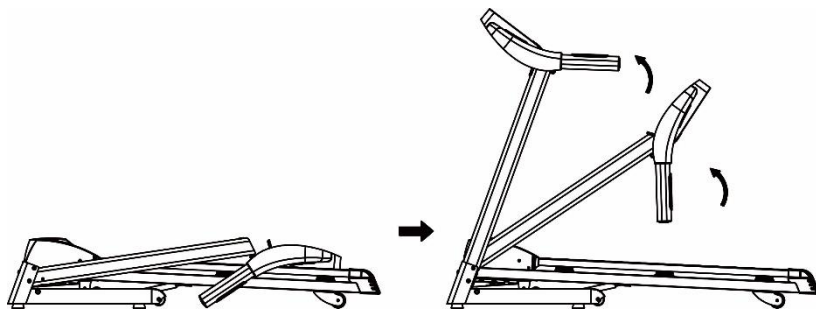
Hlavné parametre a zoznam dielov					
Hlavné technické parametre					
Nie.	Názvy parametrov	Popis			
1	Vstupné napájacie napätie	AC220-240V (50~60Hz)			
2	Výkon motora	1.75HP			
3	Rýchlosť	0,8-16Km/h			
4	Veľkosť pracovnej plochy	420*1240 mm			
5	Maximálna hmotnosť používateľa	110 KG			
6	Rozmery výrobku	1615*680*1270 mm			
Baliaci zoznam					
Nie.	Názov	Jednotky	Množstvo		
1	Kompletný stroj	PC	1		
2	Bočný kryt	PC	2		
3	Taška na príslušenstvo	PC	1		
Taška na náradie					
Nie.	Názov	Množstvo	Nie.	Názov	Množstvo
1	Vnútorňý šesťhranný kľúč 6 mm	1	7	Audio kábel	1
2	Vnútorňý šesťhranný kľúč 5 mm	1	8	Skrutka M8*22	4
3	Kombinovaný kľúč	1	9	Skrutka M8*45	2
4	Bezpečnostný kľúč	1	10	Skrutka M8*25	2
5	Silikónový olej	1	11	Matice M8	2
6	Používateľská príručka	1	12		

2. Bezpečnostné opatrenia a upozornenia

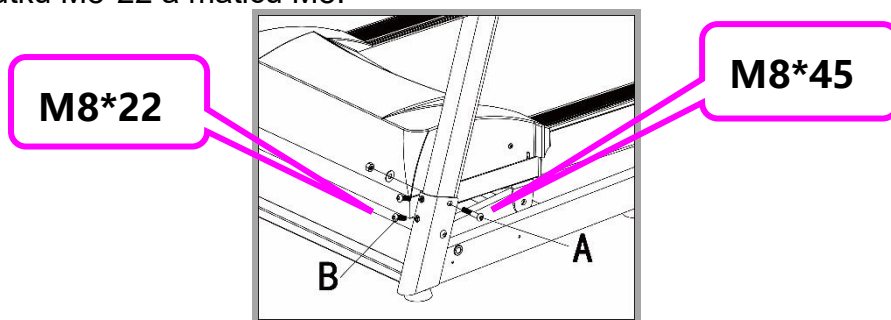
- a) Pred zostavením a používaním stroja je dôležité pozorne si prečítať tieto pokyny. Bezpečný a efektívny tréning dosiahnete, ak sa uistíte, že sú všetky komponenty správne zmontované a utiahnuté. Je vašou povinnosťou informovať každého používateľa stroja o spôsobe správneho upevnenia a používania stroja a o všetkých možných nebezpečenstvách spojených s nesprávnym upevnením a používaním cvičebného stroja.
- b) Ak máte zdravotné problémy, poraďte sa o používaní prístroja so svojim lekárom. Stanovisko lekára je potrebné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú váš srdcový rytmus, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- c) Všímajte si reakciu svojho tela. **Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívne ovplyvniť vaše zdravie!** Prestaňte cvičiť, keď pocítite: bolesť, tlak na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, ťažkosti s dýchaním, závraty, nevoľnosť. V prípade výskytu týchto problémov informujte svojho lekára. Dodržiavajte pitný režim po skončení cvičenia, ktoré trvalo viac ako 20 minút.
- d) **Stroj uchováajte mimo dosahu detí (stroj je určený len pre dospelých) a zvierat!** Stroj chráňte pred nepriaznivými vplyvmi počasia, najmä pred vodou, prachom, intenzívnym slnečným žiarením a nízkymi/vysokými teplotami. Stroj udržiavajte v suchu a čistote, čistite ho suchou alebo mierne vlhkou handričkou. Čierne plastové časti môžete ošetriť ľahkým nástrekom silikónového oleja.
- e) **Maximálna hmotnosť cvičenca je 110 kg!**
- f) Stroj vždy používajte podľa týchto pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole stroja nájdete akékoľvek chybné diely alebo ak počas používania počujete nezvyčajný zvuk, prestaňte stroj montovať alebo používať. **Stroj nepoužívajte, kým sa porucha neodstráni alebo kým sa nevymenia chybné diely!** Záruka sa nevzťahuje na závady spôsobené neodborným zásahom (opravou) používateľa, a to ani tretími osobami.
 - h) Stroj používajte na pevnom, rovnom povrchu a na podložke, ktorá chráni podlahu alebo koberec (neodporúča sa však používať pás na veľmi hrubom koberci, pretože stroj dobre nevetrá). Pre bezpečnosť je potrebné, aby bol pri cvičení okolo stroja voľný priestor aspoň 1 m.
- g) Bezpečnú úroveň vybavenia možno udržať len pravidelnými kontrolami poškodenia a opotrebovania, napríklad lán, spojovacích bodov atď. **Pred použitím stroja skontrolujte, či sú všetky matice a skrutky správne utiahnuté!**
- h) 9. Pri cvičení noste vhodné oblečenie a obuv, vyhnite sa oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o pohyblivé časti stroja alebo obmedzovať váš pohyb. Nepoužívajte pás naboso. Stroj používajte vždy len s 1 osobou.
- i) 10. Pri premiestňovaní stroja dávajte pozor, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte techniku zdvíhania alebo stroj premiestňujte s pomocou inej osoby.
- j) 12. Cvičebný stroj zodpovedá **triede H** - (Home) na použitie v domácnostiach. **Stroj nie je určený na profesionálne alebo komerčné použitie ani na rehabilitačné účely! Nie je tiež certifikovaný na používanie s kardiostimulátorom.**
- k) 13. Elektrozariadenia (počítače) sa nesmú likvidovať spolu so zmesovým komunálnym odpadom, ale musia sa likvidovať na určených miestach alebo na mieste spätného odberu, rovnako ako batérie používané v počítačoch.
- l) 14. Tento návod na obsluhu s bezpečnostnými pokynmi, záručným listom a dokladom o kúpe starostlivo uschovajte!

3. Inštalačné pokyny

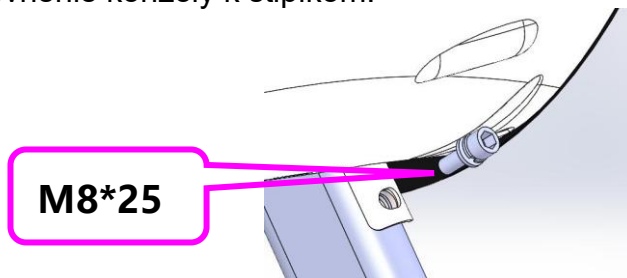
Pri inštalácii najprv jednoducho upevníte všetky skrutky a po dokončení inštalácie rámu skrutky dotiahnete. Zariadenie umiestnite na rovný povrch.



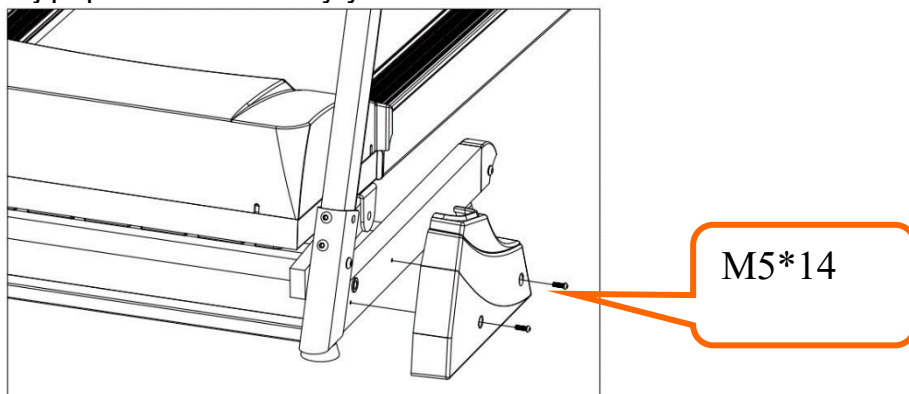
1. Na upevnenie stĺpika k hlavnému rámu použite vnútorný šesťhranný kľúč 5# a skrutku M8*45 a skrutku M8*22 a maticu M8.



2. Na upevnenie ľavého a pravého stĺpika použite vnútorný šesťhranný kľúč 6# a skrutku M8*25 na upevnenie konzoly k stĺpikom.

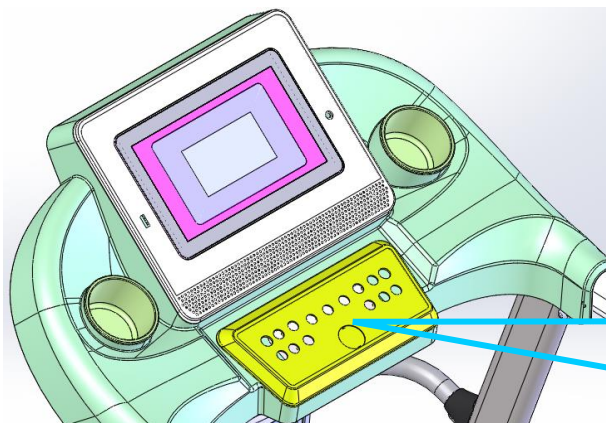


3. Pomocou krížového skrutkovača odstráňte predinštalovanú skrutku M5*14 a pomocou nej pripevníte bočné kryty k hlavnému rámu.



Kroky na inštaláciu jednej funkcie sú uvedené vyššie

4. Vložte bezpečnostný kľúč na označené miesto na paneli počítača.



Bezpečnostný kľúč je červený. Umiestnite ho do žltého poľa na paneli displeja a stlačením tlačidla Štart spustíte bežecý pás.

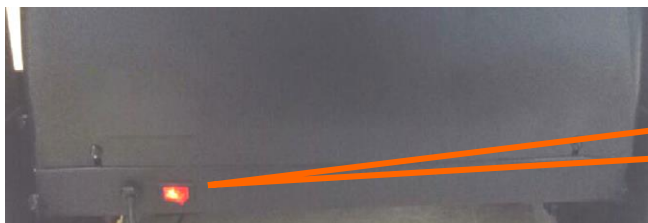
POZNÁMKA: Po inštalácii skontrolujte, či sú všetky skrutky dotiahnuté podľa potreby a pred pripojením k zdroju napájania. Skontrolujte, či nechýba žiadna časť.

4. Používanie stroja

Používanie bežecého pásu

1) Správne zasunúť zástrčku a zapnúť vypínač (červený).

Keď sa rozsvieti, zaznie zvukový signál a potom sa rozsvieti obrazovka.



2)

Ak bežecý pás nepoužívate,

uchovávajte bezpečnostný kľúč mimo dosahu detí.

Umiestnite fľašu so silikónovým olejom na miesto, kam sa deti nedostanú. Ak ho prehltne alebo sa náhodne dostane do kontaktu s okom, vypláchnite ho vodou a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

3) Bezpečnostný kľúč

Bežecý pás možno spustiť len vtedy, keď je bezpečnostný kľúč vložený do priestoru na paneli počítača.

Pri používaní bežecého pásu si na oblečenie pripevnite bezpečnostný kľúč, aby ste predišli nehodám.

4) Pokyny na skladanie

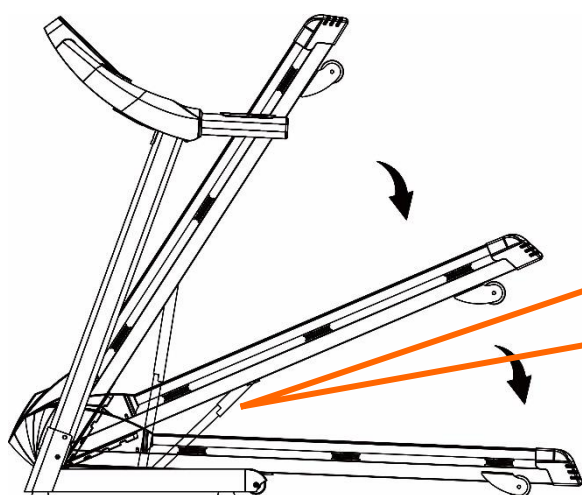
Zložte bežecý pás:

Pri skladaní bežecého pásu ušetríte miesto.

Pred zložením vypnite vypínač a vytiahnite zástrčku zo zásuvky. Zdvihnite pracovnú plochu medzi rukoväť, kým sa pevne neudrží.

Rozložte bežecý pás:

Stlačte oranžovú poistku piestu, podržte jazdnú plochu a potom ju nechajte postupne klesať.



5) Pokyny na obsluhu počítáča

Spustenie prevádzky

Zvyčajne sa spustí po 5 sekundách odpočítavania.

Programy

3 manuálne programy, 12 automatických programov, 1 program FAT.

Funkcia bezpečnostného kľúča

Odpojte bezpečnostný kľúč, na obrazovke sa zobrazí "E7". Bežecký pás sa okamžite zastaví a zaznie zvukový signál. Vložte bezpečnostný kľúč späť, všetky údaje sa do 2 sekúnd vymažú.

Základné funkcie

Tlačidlo Start, tlačidlo Stop:

START: Keď je napájanie zapnuté, stlačte tlačidlo štart, aby ste spustili bežecký pás.

STOP: Stlačte tlačidlo STOP, všetky údaje sa vymažú a bežecký pás sa postupne úplne zastaví a vráti sa do manuálneho režimu.

Programovacie tlačidlo

V pohotovostnom režime stlačením tohto tlačidla prepnete z manuálneho režimu na automatické programy P1 až P12. Manuálny režim je predvolený prevádzkový režim systému.

Tlačidlo režimu - odpočítavanie

V pohotovostnom režime stlačením tohto tlačidla prepnete medzi 3 rôznymi režimami odpočítavania: režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti a režim odpočítavania kalórií.

Tlačidlo rýchlosti + -

Pomocou týchto tlačidiel nastavte rýchlosť. Stlačením tlačidla **SPEED +** rýchlosť zvýšite a stlačením tlačidla **SPEED -** rýchlosť znížite.

Rýchle tlačidlá

Keď je bežecký pás v stave behu, stlačením týchto tlačidiel môžete priamo zmeniť rýchlosť o 3/6/9 km/h.

Tlačidlo hlasitosti + -

Stlačením tlačidla **VOL+** zvýšite hlasitosť a stlačením tlačidla **VOL -** ju znížite. Ak zvuk nie je počuteľný, stlačením tlačidla **VOL +** zvuk zapnete.

Tlačidlo naklonenia + -:

Môže sa použiť na nastavenie hodnôt parametrov a naklonenia. Hodnota náklonu sa zvýši alebo zníži o jednu pri každom stlačení, a ak stlačíte na viac ako 2 sekundy, môže sa sklon meniť nepretržite.

Funkcie displeja

Zobrazenie rýchlosti

Zobrazenie aktuálnej hodnoty rýchlosti chodu.

Zobrazenie času

Zobrazenie času manuálneho režimu a času odpočítavania v automatických režimoch a programoch.

Zobrazenie vzdialenosti

Zobrazenie kumulatívnej vzdialenosti v manuálnom režime a v programoch. Zobrazenie odpočítavania vzdialenosti v automatickom režime.

Zobrazenie kalórií

Zobrazenie kumulatívnych kalórií v manuálnom režime a programoch. Zobrazenie odpočítavania kalórií v automatickom režime.

Zobrazenie srdcovej frekvencie

Počas testovania sa detekuje signál srdcovej frekvencie a bliká značka v tvare srdca.

Detekcia srdcovej frekvencie

Keď je bežecký pás zapnutý, podržte na chvíľu snímač srdcovej frekvencie a na displeji sa zobrazí hodnota srdcovej frekvencie. (Táto funkcia slúži len na informáciu. Nemala by sa považovať za lekársku informáciu.)

Automatický program

Každý program je rozdelený na 10 segmentov a čas behu každého segmentu programu je rovnomerne rozložený. Nasleduje časové rozdelenie 12 programov.

Čas Program		Nastavený čas / 10 = prevádzkový čas každej periódy									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RÝCHLOSŤ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	RÝCHLOSŤ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	RÝCHLOSŤ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	RÝCHLOSŤ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	RÝCHLOSŤ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2

	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	RÝCHLOSŤ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	RÝCHLOSŤ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	RÝCHLOSŤ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	RÝCHLOSŤ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	RÝCHLOSŤ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

3 Nastavenie parametrov režimu

Počiatkové nastavenie odpočítavania času je 30:00 minút, v krokoch po 1:00. Počiatkové nastavenie odpočítavania kalórií je 50 kcal, v krokoch po 10. Počiatkové nastavenie odpočítavania vzdialenosti je 1,0 km, v krokoch po 1,0. Stlačením tohto tlačidla môžete cyklicky prepínať poradie manuálneho režimu, režimu odpočítavania času, režimu odpočítavania vzdialenosti a režimu odpočítavania kalórií.

Test fyzickej zdatnosti (FAT)

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo "Program", čím vstúpíte do okna detekcie indexu ľudskej telesnej hmotnosti (FAT), v ktorom sa zobrazí "FAT". Stlačením tlačidla "Settings" (Nastavenia) vyberte parametre, ktoré chcete nastaviť (F1 - pohlavie, F2 - vek, F3 - výška, F4 - telesná hmotnosť), pomocou tlačidiel "speed+" a "speed -" nastavte pohlavie a stlačením tlačidla režimu nastavte nasledujúce parametre. Po dokončení nastavenia podržte manuálny impulz, aby ste vstúpili do fyzickej detekcie. Index telesnej hmotnosti (FAT) je meranie vzťahu medzi výškou a hmotnosťou osoby, ale nevzťahuje sa na telesné proporcie. FAT je vhodný pre mužov aj ženy a spolu s ďalšími zdravotnými ukazovateľmi slúži ako základ pre nastavenie hmotnosti ľudí. Ideálna hodnota FAT by sa mala pohybovať medzi 20 a 25, menej ako 19 znamená štíhlosť, rozpätie medzi 25 a 29 je nadváha, a ak prekročíte 30, považuje sa za obézneho. Rozsah parametrov je nasledovný: (Tieto údaje sú len orientačné a nemali by sa považovať za lekárske údaje).

01 Pohlavie muž/žena

02 Vek 10-----99

03 Výška 100----200 cm

04 Hmotnosť 20-----150 kg

05 TUK ≤ 19 Podváha

TUK = (20---25) Normálna hmotnosť

TUK = (25---29) Nadváha

FAT ≥ 30 Obezita

Význam chybových hlásení

Kód chyby	Popis	Riešenie
E1	Abnormálna komunikácia: keď je napájanie zapnuté, spojenie medzi spodným ovládačom a konzolou je abnormálne.	Možná príčina: Skontrolujte jednotlivé pripojenia medzi ovládačom a konzolou, či je každé jadro úplne pripojené. Skontrolujte prepojovacie vedenie, ak je poškodené, vymeňte ho.
E2	Žiadny signál z motora.	Možná príčina: Príčina: Skontrolujte, či je kábel motora dobre pripojený, ak nie, znovu pripojte vodič motora. Skontrolujte, či kábel motora nie je poškodený alebo či nie je cítiť zápach spáleniny, ak áno, motor vymeňte. Skontrolujte, či je snímač otáčok správne nainštalovaný alebo poškodený.
E5	Prepätťová ochrana: V prevádzke, spodný regulátor detekuje prúd väčší ako 6A po dobu dlhšiu ako 3 sekundy.	Možná príčina: preťaženie vedie k nadmernému prúdu a systém sa zastaví z dôvodu vlastnej ochrany alebo sa zasekne nejaká časť, čo spôsobí zastavenie motora. Upravte bežecký pás a znovu ho spustite. Skontrolujte, či pri chode motora nie je cítiť zápach kvapaliny alebo spáleniny, ak áno, vymeňte motor; skontrolujte riadiacu jednotku, či nie je cítiť zápach spáleniny, ak áno, vymeňte riadiacu jednotku; skontrolujte napájacie napätie, ak nespĺňa špecifikácie, zmeňte ho na správne napätie a stroj znovu vyskúšajte.
E6	Ochrana proti výbuchu: abnormálne napätie alebo motor spôsobí poruchu obvodu, ktorý poháňa motor.	Možná príčina: skontrolujte, či je napájacie napätie o 50 % nižšie ako normálne napätie, použite správne napätie a otestujte stroj. znovu; kontrolujte, či riadiaca jednotka nezapácha spáleninou, a riadiacu jednotku vymeňte; skontrolujte, či je pripojený kábel motora, a znovu pripojte vodič motora.
E7	Chýba bezpečnostný kľúč	Umiestnite bezpečnostný kľúč na správne miesto.

5. Bežná údržba

VAROVANIE: Pred čistením alebo údržbou výrobkov sa uistite, že zástrčka napájacieho kábla bežecský pás je vytiahnutý.

Čistenie: Dôkladné čistenie predĺži životnosť elektrického bežecského pásu.

Pravidelne odstraňujte prach, aby ste udržali diely čisté. Uistite sa, že bežecský pás čistíte na oboch stranách exponovanej časti, aby ste znížili hromadenie nečistôt. Nezabudnite nosiť čistú športovú obuv, aby sa nečistoty nedostali do bežeckej dosky a pásu. Bežecké pásy by sa mali čistiť vlhkou handričkou a mydlom. A dávajte pozor, aby ste nenamočili elektrické komponenty a bežecský pás.

Poznámka: Pred odstránením krytu motora sa uistite, že je sieťová zástrčka odpojená, a motor čistite aspoň raz ročne.

Špeciálne mazivo pre bežecský pás

Bežecká doska a bežecský pás tohto elektrického bežecského pásu boli mazané už z výroby. Trenie medzi bežeckou plochou a bežeckou doskou má veľký vplyv na životnosť a výkonnosť elektrického bežecského pásu, preto je potrebné ho pravidelne mazať. Odporúčame, aby ste dosku pravidelne kontrolovali. Ak je povrch dosky poškodený, obráťte sa na naše stredisko služieb zákazníkom.

Odporúčame použiť mazivo medzi bežecským pásom a bežeckou doskou podľa nasledujúcej schémy:

Príležitostný používateľ (používanie menej ako 3 hodiny týždenne): raz za mesiac.

Intenzívne používanie (viac ako 7 hodín týždenne) dvakrát mesačne.

1. V záujme lepšej ochrany elektrického bežecského pásu a predĺženia jeho životnosti sa odporúča po dvoch hodinách nepretržitého používania stroj vypnúť a pred ďalším použitím ho nechať 10 minút odpočívať.
2. Ak je bežecský pás príliš voľný, pri behu dochádza k šmýkaniu; ak je príliš tesný, môže sa znížiť výkon motora a môže dôjsť k stvrdnutiu oderu valca a bežecského pásu. Pri správnom dotiahnutí môžete obe strany bežecského pásu zdvihnúť o 50 - 75 mm.

Beh s upraveným zarovnaním a napnutím

Aby sa bežecský pás lepšie používal a aby jeho funkcie lepšie fungovali, je potrebné nastaviť bežecský pás do najlepšieho stavu.

Vyrovnanie bežecského pásu

- . Elektrický bežecský pás umiestnite na rovný povrch.
- . Elektrický bežecský pás sa pohybuje rýchlosťou približne 6-8 km/h .
- . Ak je bežecský pás bližšie k pravej strane, otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok A)

Ak je bežec pás bližšie k ľavej strane, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok B)



Obrázok A



Obrázok

Nastavenie napnutia remeňa s viacerými krídlami

Pri dlhodobom používaní bežec pásu sa viacbodový remeň uvoľní v dôsledku odierania, potom je potrebné vykonať príslušné úpravy na uľahčenie bezpečného používania.

Posudok: pocit behu s občasným javom pauzy, ktorý naznačuje, že bežec pás alebo viackrídlý pás je trochu uvoľnený a je potrebné ďalšie potvrdenie.

Spôsob posúdenia, ktorá časť je uvoľnená: (odporúčame stúpiť na bežec pás vlastnou váhou používateľa), potom sa postavte na bežec pás, uchopíte opierky rúk a zľahka stúpte na bežec pás.

A. Okamžitý krok nemôže zastaviť pás, vhodné je ťahovanie.

B. Ak váš momentálny krok zastaví bežec pás, ale viacbodový pás a bývalý valec stále bežia, znamená to, že bežec pás je uvoľnený a na uľahčenie bezpečného používania je potrebné vykonať príslušné nastavenie.

C. Ak zistíte, že pás bežec pásu a viacbodový pás sa pri okamžitom kroku zastavia, ale motor stále beží, znamená to, že viacbodový pás je uvoľnený a je potrebné vykonať príslušné nastavenie, aby sa uľahčilo bezpečné používanie.

Krok 2: Pomocou kľúča nastavte skrutky na základni motora tak, aby vyhovovali podmienkam. Medzitým na tejto adrese opatrne natočte viackrídlý remeň medzi hriadeľ motora a predný valec, ak je príliš voľný, môžete viackrídlý remeň natočiť na 100 %; ak je príliš napnutý, stupeň natočenia remeňa je veľmi obmedzený. Po nastavení sa odporúča prevrátiť viachriadeľový remeň o 80 %. Nastavte napnutie viacvalcového remeňa tak, aby sa dal previnúť o 80 %.

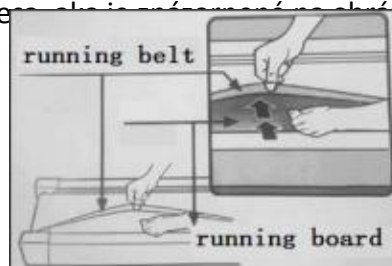
Krok 3: Nakoniec zaistíte základňu motora a nainštalujete predný kryt.

Použitie silikónového oleja

Krok 1: Otvorte bežec pás.

Krok 2: Otvorte fľašu silikónového oleja a vytlačte silikón.

olej na boku podbehu kole



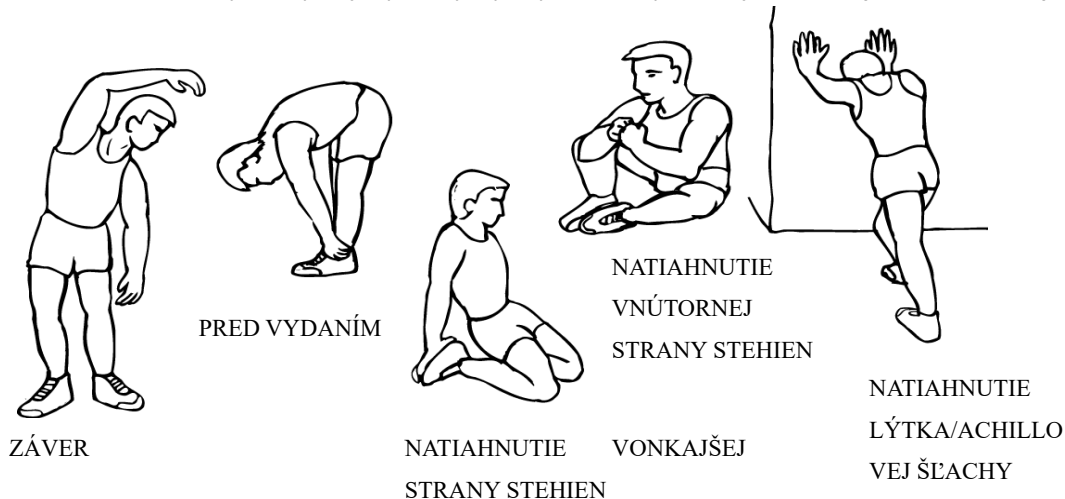
NÁVOD NA CVIČENIE (fitnes stroje s počítačom)

Používanie posilňovacieho stroja Kubisport, s.r.o. vám prinesie niekoľko výhod: zlepší vašu fyzickú kondíciu, posilní vaše svaly a pomôže vám schudnúť pri kontrole príjmu kalórií. Ak máte zdravotné problémy, poraďte sa o používaní stroja so svojím lekárom.

1. ZAHRIEVACIA FÁZA

Zahrievacia fáza rozprúdi krvný obeh, zahreje a pripraví svaly na správne fungovanie. Zároveň sa zníži riziko kŕčov a svalových zranení. Túto fázu nevynechávajte!

Odporúčame vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Pri každom strečingu by ste mali vydržať približne 30 sekúnd, svaly nenapínajte prudkým pohybom a nepreťahujte ich - **ak pocítite bolesť, prestaňte!**



FÁZA 2 CVIČENIA

V tejto fáze vynakladáte najväčšie úsilie. Pravidelným cvičením sa vaše svaly nôh stanú pružnejšími. Cvičte vo vlastnom tempe, ktoré udržiavate počas celého cvičenia.

Na začiatku je optimálne cvičiť 15 - 20 minút, po niekoľkých sedeniach môžete cvičiť aj dlhšie. Odporúča sa cvičiť aspoň trikrát týždenne, najlepšie s rovnomerným časovým rozložením. V tabuľke sú uvedené odporúčané hodnoty cvičenia merané srdcovou frekvenciou v závislosti od veku. Tmavé pásma označuje rozsah srdcovej frekvencie, v ktorom je cvičenie najúčinnnejšie. Neodporúča sa zaťažovať organizmus na maximálne hodnoty - iba na malé percento. Snažte sa udržať maximálny čas cvičenia v rámci odporúčaných hodnôt.

3. FÁZA UPOKOJOVANIA

Táto fáza je potrebná na to, aby sa váš kardiovaskulárny systém a svaly postupne uvoľnili. Opakujte strečingové cvičenia, pričom opäť nezabúdajte na to, aby ste sa príliš nenaťahovali alebo náhle nenapínali svaly.

4. TVAROVANIE SVALOV

Ak sa snažíte zlepšiť svoju fyzickú kondíciu, musíte zároveň zmeniť svoj tréningový program. Počas zahrievacej a upokojujúcej fázy cvičte ako zvyčajne, ale ku koncu cvičebnej fázy zvýšte odpor.

5. ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

Dôležitým faktorom pri chudnutí je množstvo prijatých a vydaných kalórií. Čím dlhšie a intenzívnejšie cvičíte, tým viac spálite. Musíte však sledovať aj svoj príjem, najmä si dávať pozor na tučné a sladké jedlá a veľkosť porcií.

ZÁRUČNÝ LIST

(Fitness stroje s počítačem)

Na výrobok sa kupujúcemu (spotrebiteľovi) poskytuje záruka v trvaní 24 mesiacov od dátumu nákupu (prevzatia). Záručný list spolu s dokladom o kúpe a návodom na použitie starostlivo uschovajte!

SŤAŽNOSTI

Práva zo zodpovednosti možno uplatniť len u predajcu, u ktorého bol výrobok zakúpený.

Je potrebné poukázať na vadu - t. j. dostatočne presne identifikovať vadu, resp. to, ako sa vada prejavuje navonok. Všeobecne formulované konštatovanie, že výrobok je chybný, nestačí!

Oznámenie musí obsahovať aj uvedenie konkrétneho práva zo zodpovednosti za vady, ktoré kupujúci uplatňuje, a musí byť doložené vyplneným záručným listom s pečiatkou predávajúceho a dokladom o kúpe (účtenkou) s dátumom predaja. K výrobku musí byť priložený aj vhodný obal, najlepšie originálny obal.

Kupujúci má právo na bezplatné, riadne a včasné odstránenie vady (do 30 dní od uplatnenia reklamácie, ak sa kupujúci a predávajúci nedohodnú na dlhšej lehote) alebo na výmenu výrobku.

Doba od uplatnenia práva zo zodpovednosti za vady do doby, kedy bol kupujúci povinný prevziať výrobok po vykonaní opravy (bez ohľadu na to, kedy kupujúci vec skutočne prevzal), sa do záručnej doby nezapočítava.

Práva zo zodpovednosti za vady tovaru zaniknú, ak sa neuplatnia v záručnej dobe (t. j. najneskôr v posledný deň záručnej doby).

ZÁRUKA SA NEVZŤAHUJE NA:

Opotrebenie spôsobené bežným používaním výrobku (bežné používanie znamená používanie na účel, na ktorý je výrobok určený, a spôsobom opísaným v priloženom návode na použitie).

ZÁRUKA SA TIEŽ NEVZŤAHUJE NA CHYBY SPÔSOBENÉ:

mechanické poškodenie (napr. vady spôsobené rozrezaním výrobku alebo jeho časti počas vybalovania)

Neodborný zásah (oprava) zo strany používateľa, a to aj zo strany tretích strán;

Nesprávna manipulácia alebo manipulácia v rozpore s návodom na použitie;

Nevykonávanie potrebnej údržby podľa návodu na použitie;

Vystavenie nepriaznivým vonkajším vplyvom, nízkym/vysokým teplotám, nesprávnemu skladovaniu;

Nevyhnutná udalosť - prírodná katastrofa;

PLATENÁ OPRAVA:

Ak je reklamovaná záhada, na ktorú sa nevzťahuje záruka, alebo ak uplynula záručná doba a kupujúci požaduje opravu, oprava je platenou opravou.

Cena a podmienky budú stanovené po dohode so servisným strediskom spoločnosti Kubisport, s.r.o.

Ostatné práva a povinnosti sa riadia ustanoveniami zákona č. 40/1964 Zb., Občiansky zákonník, najmä § 612 a nasl.

Ekologická likvidácia elektrozariadení (počítačov) je zabezpečená v rámci kolektívneho systému ASEKOL. Za obaly z uvedeného výrobku bol zaplatený poplatok za zhodnotenie a spätný odber podľa § 10 a § 12 zákona č. 477/2001 Z. z. o obaloch do systému EKO-KOM pod identifikačným číslom EK - F0020281.

Označenie typu výrobku:

Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
--

Dátum uplatnenia nároku	Údajná chyba	Záznamy servisného strediska	Výmena komponentu	Poznámka

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na servisné stredisko alebo na oddelenie sťažností :

Kubisport, s.r.o

Stanica 92

Oddelenie sťažností - tel./fax 777219421, e-mail: reklamace@kubisport.cz

513 01 Semily

ID: 22793968

□ Vyhlásenie o zhode ES/EÚ č. 03052020/A

□

□

□ Týmto potvrdzujeme, že strojové zariadenie spĺňa všetky príslušné ustanovenia nasledujúcich predpisov Európskeho spoločenstva, vládnych nariadení a noriem. Toto vyhlásenie o zhode sa vydáva na výhradnú zodpovednosť výrobcu.

Dovozca
(splnomocnený
zástupca):

Kubisport s.r.o., Nádražní 92, 513 01 Semily, Česká republika

Výrobca:

Zhejiang Lijiujia športové vybavenie co., Ltd.

□ **Výrobok:**

Názov

Bežecký pás

typ

GB4250K

Úpravy

GB3650K, GG4050K, GB3700K, GB4450K

Opis a určenie funkcie výrobku:

Bežecký pás sa používa na pomalšiu chôdzu v interiéri. Rýchlosť 0,5-6 km/hod. Napájacie napätie 230 V AC. Jednotlivé modifikácie sa líšia v niektorých technických parametroch. Konštrukčný princíp a použité prvky sú identické.

Overil:

Nariadenie vlády č. 118/2016 Z. z., ktoré je ekvivalentom smernice Rady č. 2014/35/EÚ, nariadenie vlády č. 117/2016 Z. z., ktoré je ekvivalentom smernice Rady č. 2014/30/EÚ, nariadenie vlády č. 176/2008 Z. z. v znení nariadení vlády č. 170/2011 Z. z. a 229/2012 Z. z. a 320/2017 Z. z, ktorá je rovnocenná so smernicou Rady 2006/42/ES v znení smernice Rady 2009/127/ES a 2012/32/EÚ, EN ISO 12100, EN 957-6 +A1, EN 60335-1 ed. 2, EN 61000-6-3 ed. 3, EN 55014-1 ed. 4, EN ISO 13849-1

V Semiloch dňa 05.02.2024