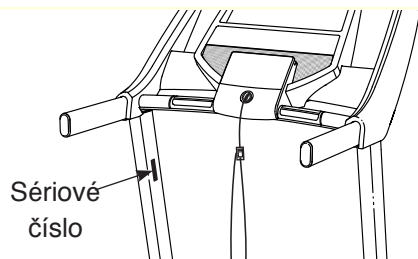


PRO-FORM®

PERFORMANCE 300i

Model No. PETL59816.0
Serial No.

Výše si poznamenejte sériové číslo pro pozdější potřebu.



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.

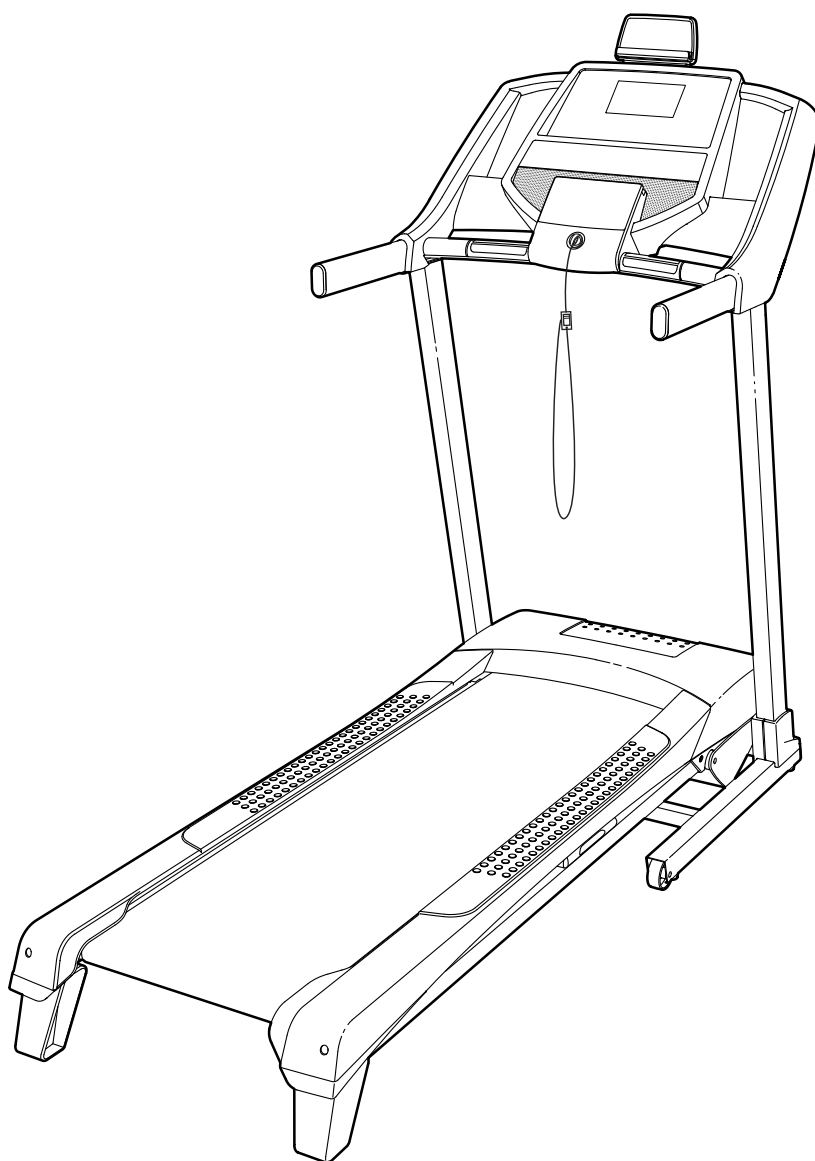
Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Uživatelská příručka



Upozornění:

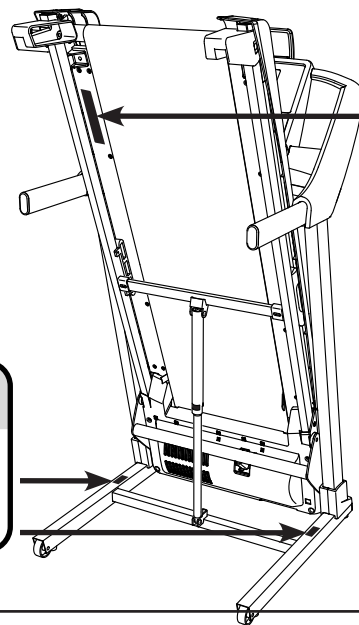
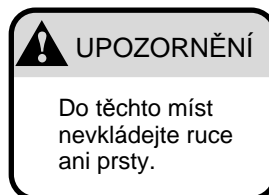
Přečtěte si pečlivě tuto uživatelskou příručku před zahájením používání trenážeru!

OBSAH NÁVODU

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ŠTÍTKŮ	2
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
PŘEDTÍM NEŽ ZAČNETE	5
SOUČÁSTKY	6
MONTÁŽ	7
JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR	13
SKLADOVÁNÍ A PŘEMISŤOVÁNÍ TRENAŽÉRU	21
ÚDRŽBA A SERVIS	22
POKYNY PRO CVIČENÍ	25
SEZNAM DÍLŮ	26
ROZLOŽENÝ VÝKRES	28
ZÁRUKA	Zadní strana
RECYKLACE	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket. Pokud některá z nich chybí nebo je nečitelná kontaktujte své servisní centrum.



▲ WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

Bezpečnostní pokyny



Upozornění:

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

1. Každý uživatel stroje musí být seznámen s touto příručkou

2. Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou

3. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.

4. Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozcvičkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.

5. Stroj je určen k domácímu užití, není určen ke komerčním účelům ani k užití v rámci institucí.

6. Stroj není určen pro používání venku. Chraňte jej před prachem a vlhkem, Neskladujte jej v garáži ani na terase.

7. Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje. Nezakrývejte vzduchové průduchy.

8. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.

9. Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.

10. Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.

11. Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.

12. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje

13. Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.

14. Stroj nesmí používat děti. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se ke stroji.

15. K nástupu na běžeckou plochu se vždy přidržujte madel a využijte bočních stupátk.

16. Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.

17. Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsanych v této příručce.

18. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg.

19. Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami.

20. Se strojem nemanipulujte v době kdy je zapojen do elektřiny. Stroj zapojte vždy do uzemněné elektrické zásuvky, nepoužívejte rozdvojky a adaptéry. Elektrický přívodní kabel nesmí být v blízkosti ostrých či horkých předmětů.

21. Stroj je schopen vyvinout velkou rychlost, vždy nejdříve zvažte své fyzické možnosti před navolením rychlosti.

22. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.
23. Pokud je trenažér v činnosti, nikdy ho nenechávejte bez dozoru. Pokud trenažér nepoužíváte, vždy vytáhněte pojistku a vypněte vypínač.
24. Nepřemísťujte trenažér pokud není úplně nebo správně smontovaný. Abyste byli schopni zvednout, posunout nebo položit trenažér, musíte být schopni zvednout 20kg.
25. Pokud přemísťujete nebo skládáte trenažér, ujistěte se, že pojistka drží rám trenažéru bezpečně ve skládací poloze.
26. Nikdy nevkládejte předměty do otvorů trenažéru.
27. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny součásti trenažéru.
28. **NEBEZPEČÍ:**
Vždy odpojte síťový kabel ihned po skončení tréninku, před čištěním trenažéru, a před vykonáváním údržby dle tohoto návodu. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nezve pracovník autorizovaného servisního centra. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servis.

TENTO NÁVOD ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

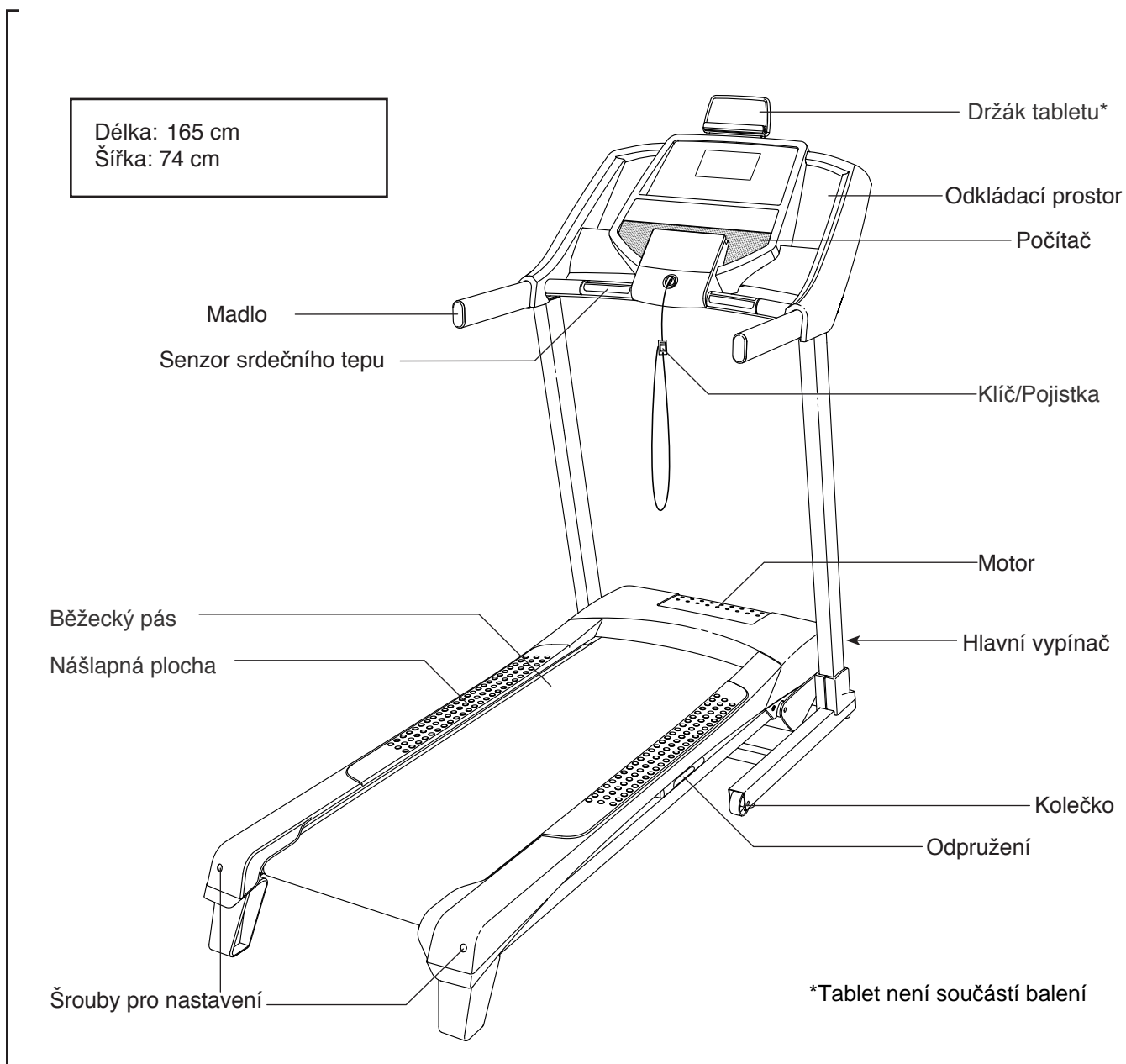
PŘEDTÍM NEŽ ZAČNETE

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili NordicTrack 300i. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku.

Před použitím rotopedu si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tento návod. Pokud Vám po přečtení

tohoto návodu bude něco nejasné, obraťte se na nás. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně tohoto návodu.

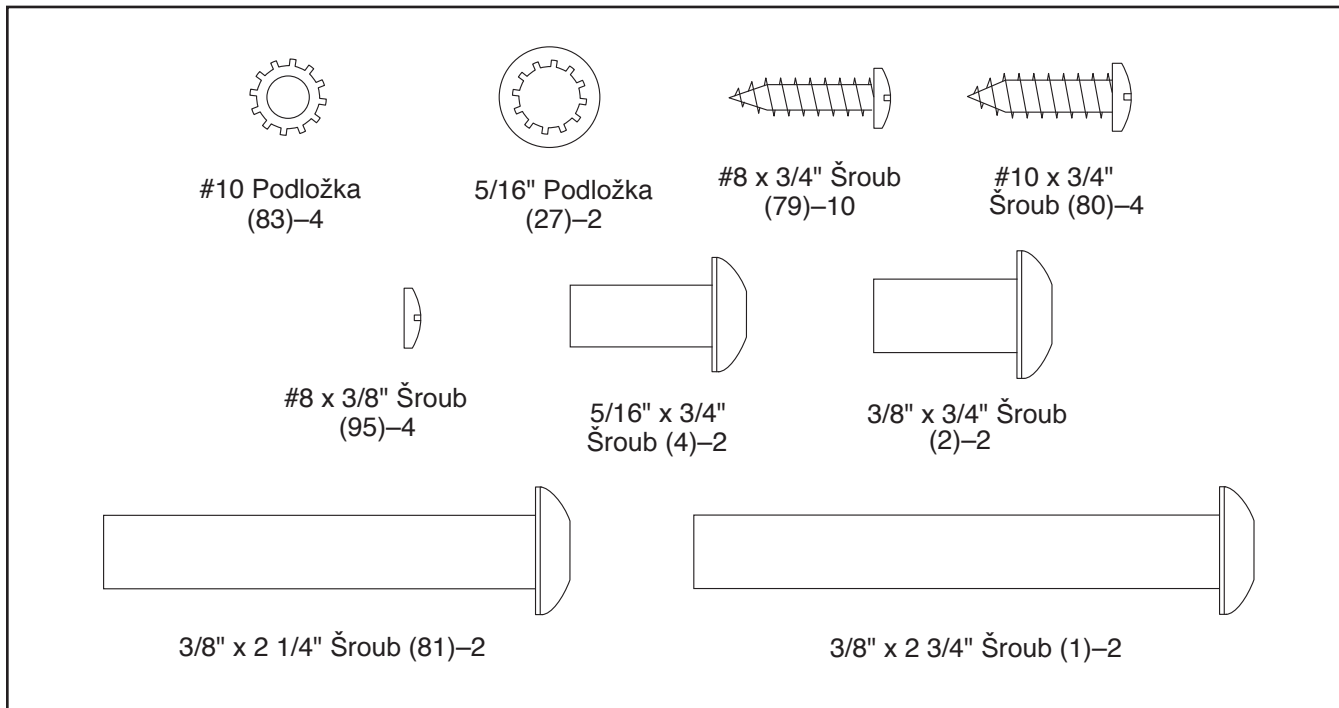
Dříve, než budete číst dále, se prosím seznámte s částmi, které jsou označeny ve výkresu níže.




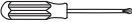

PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

Níže uvedené výkresy slouží k identifikaci drobných dílů potřebných k montáži. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci tohoto návodu. Číslo za kódem udává počet kusů potřebných k montáži.

Poznámka: Pokud některá součást není v dodané soupravě, zkontrolujte, zda nebyla instalována předem. Součástí dodávky mohou být díly navíc.



MONTÁŽ

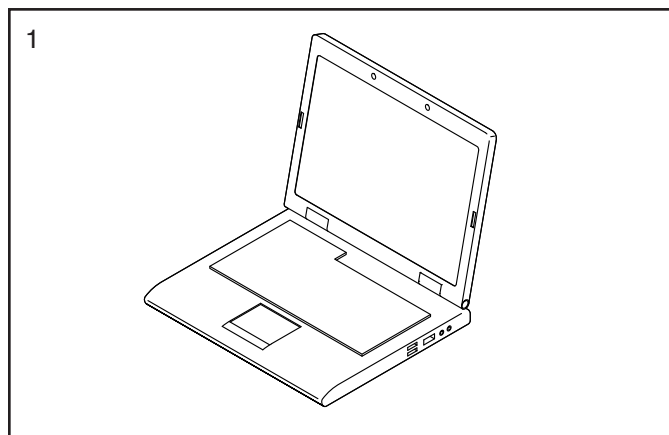
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
- Levostranné součásti jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravostranné součásti jsou označeny „R“ nebo „Right“.
- Značení drobných dílů je umístěno na str.6
- Kromě přibaleného nářadí je zapotřebí následující:
 - Šestihranný klíč 
 - Křížový šroubovák 
 - Francouzský klíč 

Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů. Aby nedošlo k poškození součástí trenážeru, nepoužívejte elektrické nářadí.

1. Ve svém počítači přejděte na iconsupport.eu a svůj výrobek zaregistrujte.

- aktivuje se tím vaše záruka
- ušetříte čas, pokud budete někdy potřebovat kontaktovat středisko služeb zákazníkům (zákaznický servis)
- umožníte nám informovat vás o vylepšeních a nabídkách

Poznámka: Pokud nemáte přístup k internetu, pro registraci výrobku zavolejte zákaznický servis (viz přední strana tohoto návodu).

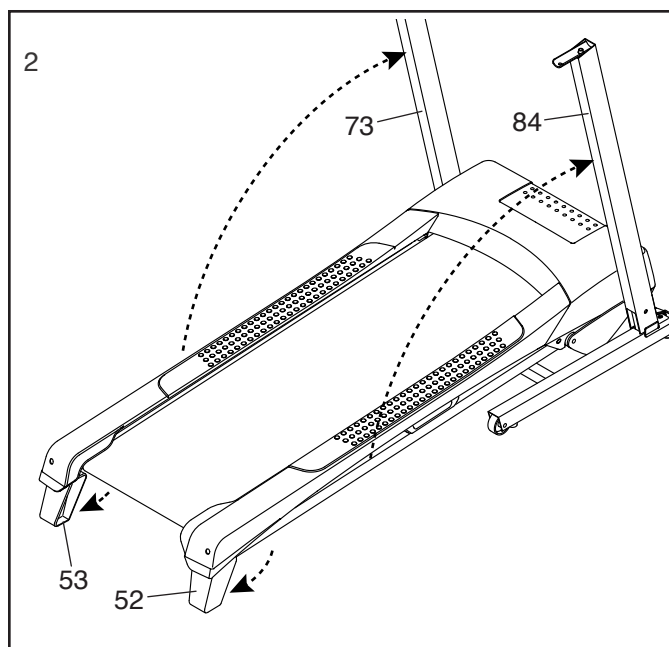


2. Ujistěte se, že je odpojen síťový kabel.

Otočte pravou a levou nožku (52, 53) dolů z přepravní polohy.

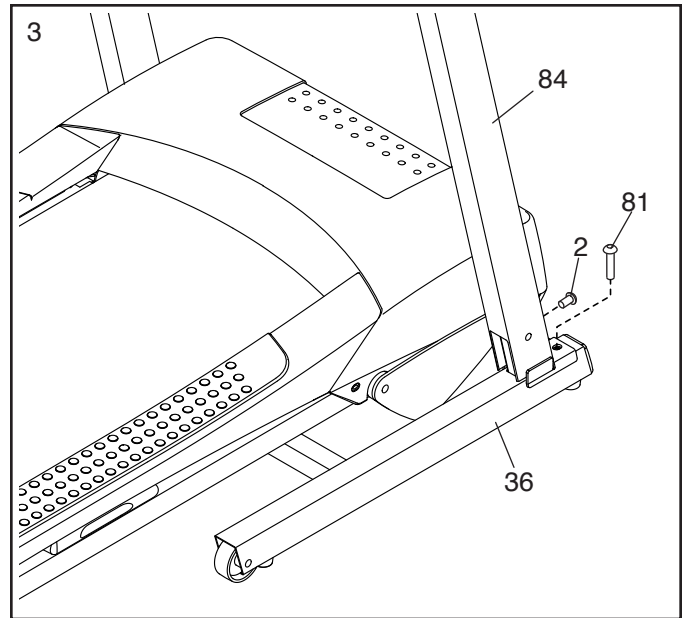
Důležité: nepoužívejte běžecký pás se zadními nožkami (52, 53) v přepravní poloze.

S pomocí druhé osoby zvedněte levý a pravý rám (73, 84) do zobrazené polohy.



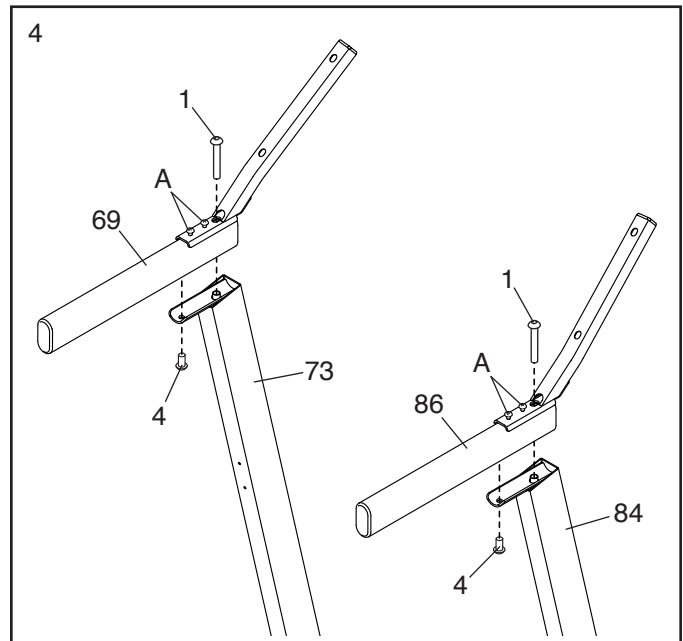
3. Zašroubujte šroub 3/8" x 2 1/4" (81) a šroub 3/8" x 3/4" (2) do základny (36) a do pravého rámu (84) jak je znázorněno. **Šrouby ještě úplně neutahujte.**

Opakujte tento postup i na levé straně trenažéru. Poté všechny čtyři šrouby zcela utáhněte.



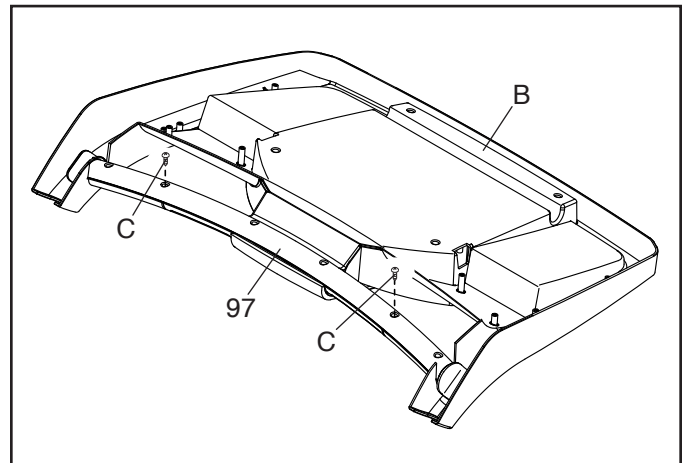
4. Upevněte levé a pravé madlo (69, 86) do levé a pravé tyče (73, 84) se dvěma šrouby 3/8" x 2 3/4" (1) a dvěma šrouby 5/16" x 3/4" (4) (viz. obrázek). **Šrouby ještě zcela nedotahujte.**

Poté vyjměte a odložte čtyři šrouby (A).



5. Nastavte sestavu počítače (B) směrem dolů na hladký povrch, aby nedošlo k poškrábání povrchu počítače.

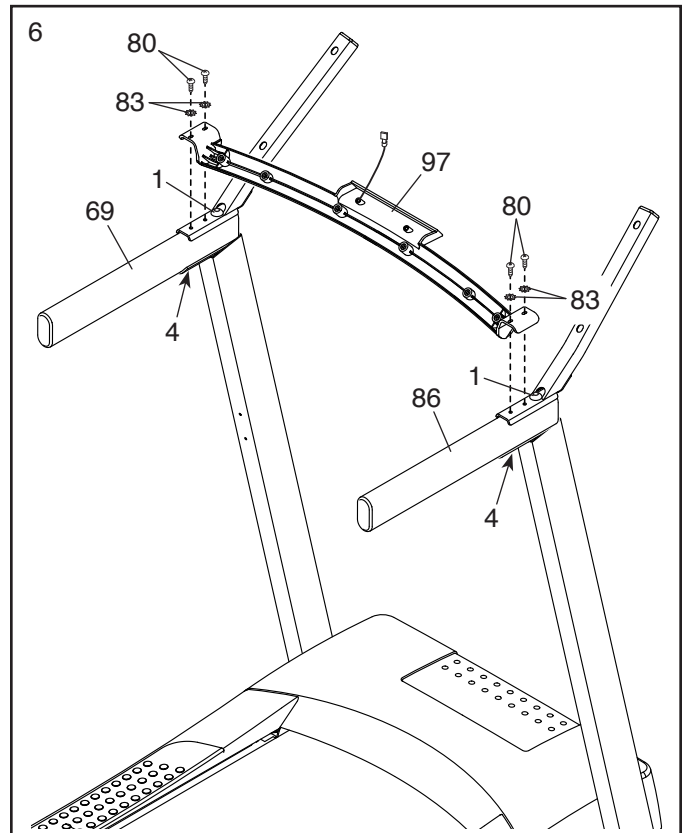
Vyjměte a odložte oba šrouby (C). Poté vyjměte příčku (97).



6. **Důležité: Aby nedošlo k poškození příčky (97), nepoužívejte elektrické nářadí na šrouby #10 x 3/4" (80).**

Připravte si příčku (97), jak je uvedeno na obrázku, připevněte ji k levému a pravému madlu (69, 86) čtyřmi šrouby (80) a čtyřmi hvězdicovými podložkami (83). Zasuňte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.

Poté pevně utáhněte dva šrouby 3/8" x 2 3/4" (1) a dva šrouby 5/16" x 3/4" (4).



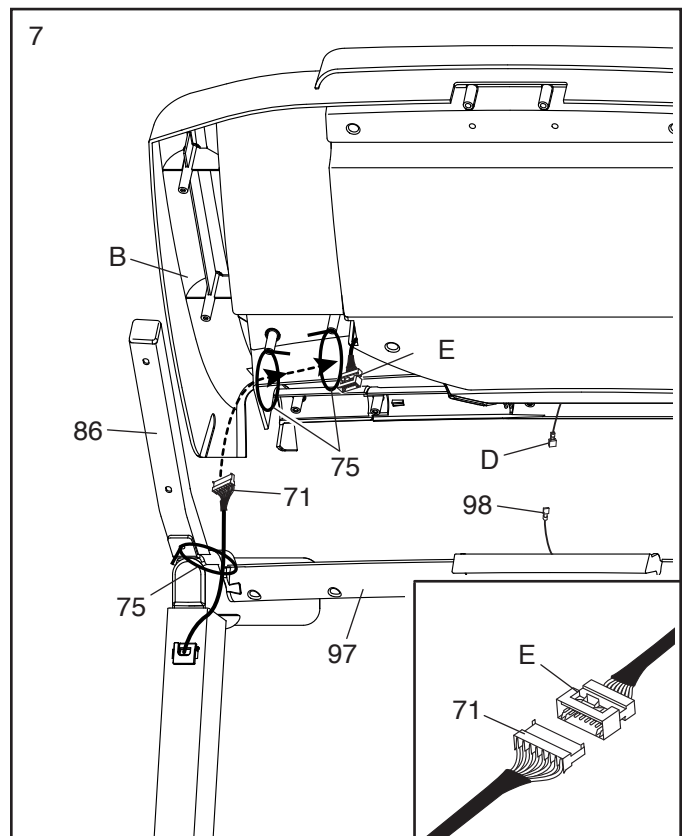
7.

S pomocí druhé osoby držte sestavu počítače (B) v blízkosti pravého madla (86) (na obrázku je ukázána pouze jedna strana).

Prostrčte vodič (71) třemi smyčkami (75) pod sestavou počítače.

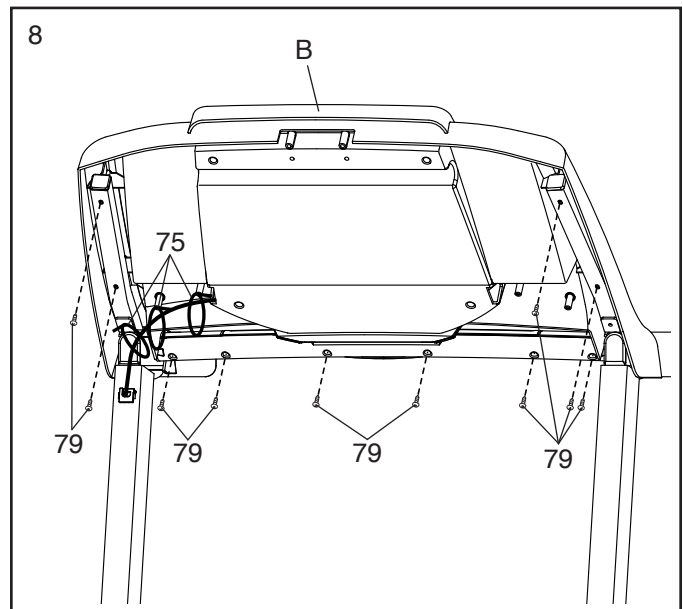
Dále připojte zemnicí kabel (D) k zemnicímu vodiči počítače (98) na senzoru pulzu (97).

Viz. výkres. Připojte koncovku (71) ke koncovce počítače (E). **Koncovky by se měly snadno spojit a zapadnout do sebe. Pokud tomu tak není, otočte jednu koncovku a zkuste to znovu. Nepoužívejte hrubou sílu, koncovky by se mohly zničit.**



8. Připojte sestavu počítače (B) deseti šrouby #8 x 3/4" (79); **zasuňte všech deset šroubů a pak je utáhněte. Ujistěte se, že se nepřiskříply žádné kabely.**

Dále vložte kabely do sestavy počítače (B), poté utáhněte tři smyčky (75) kolem kabelů a konce smyček odřízněte.

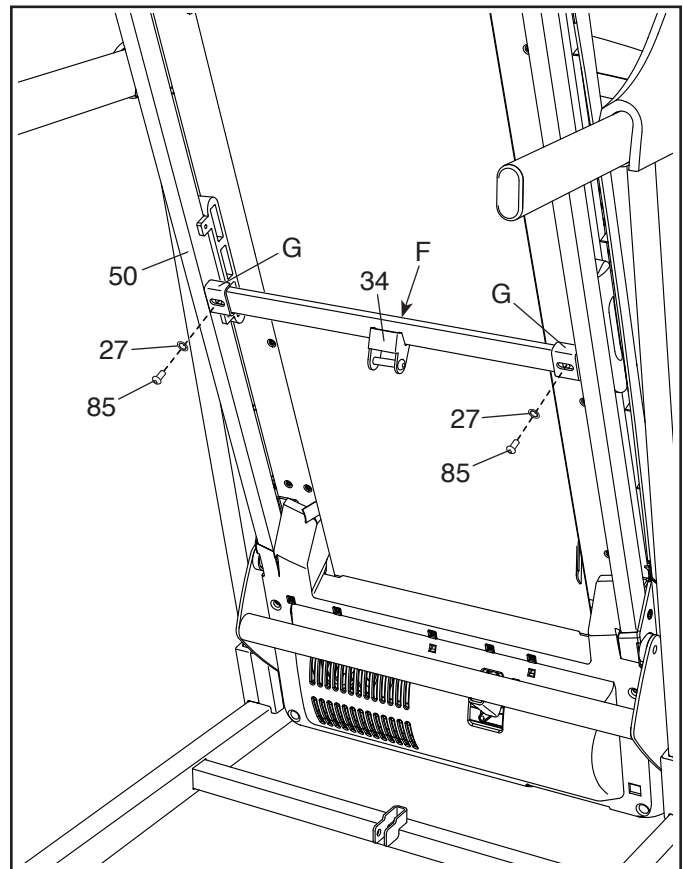


9. Najděte lištu (34). **Demontujte a uložte dva šrouby 5/16" x 3/4" (85) ze západky.**

Zvedněte rám (50) do svislé polohy.

Důležité: nechte druhou osobu držet rám, dokud není dokončen krok 11.

Nastavte lištu (34) podle obrázku. **Ujistěte se, že nálepka "This side toward belt" (F) směřuje k trenážéru.** Připevněte lištu do částí (G) na rámu (50) dvěma šrouby 5/16" x 3/4" (85) a dvěma hvězdicovými podložkami 5/16" (27).

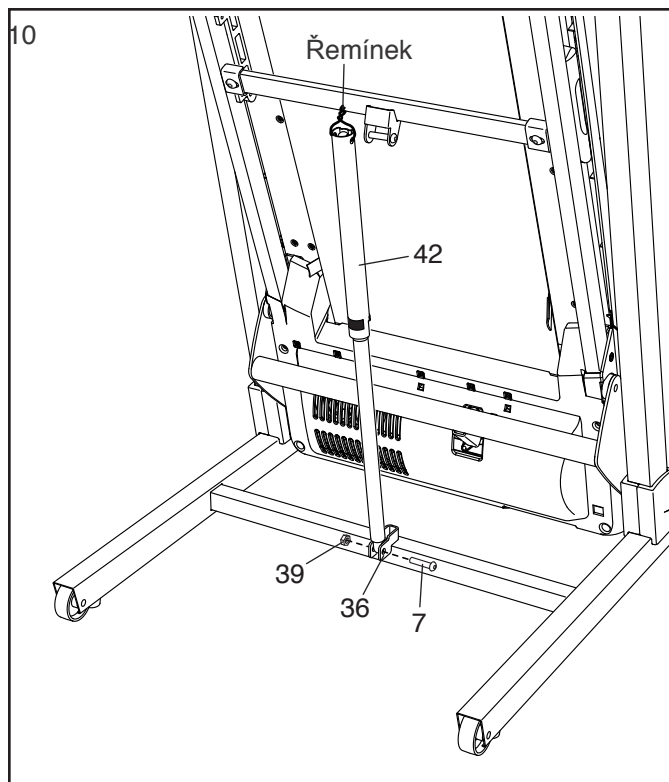


10. Demontujte matici M8 (39) a šroub M8 x 35mm (7) z držáku na základně (36).

Dále nastavte západku pro ukládání (42) jak je vyobrazeno.

Dolní konec ukládací západky (42) upevněte do držáku základny (36) pomocí šroubu M8 x 35mm (7) a matice M8 (39).

Poté zvedněte západku pro ukládání (42) do svislé polohy a vyjměte řemínek.

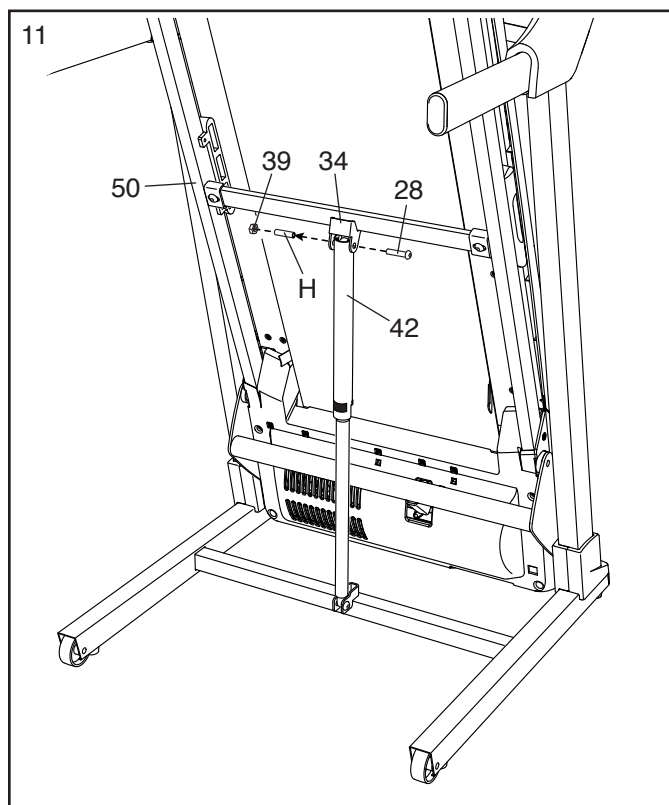


11. Demontujte matici M8 (39) a šroub M8 x 52mm (28) z držáku na liště (34).

Nastavte horní konec západky pro ukládání (42) s držákem na liště (34) a vložte šroub M8 x 52mm (28) přes držák a úložnou západku. **Tím se vysune distanční sloupek (H) z úložné západky.**

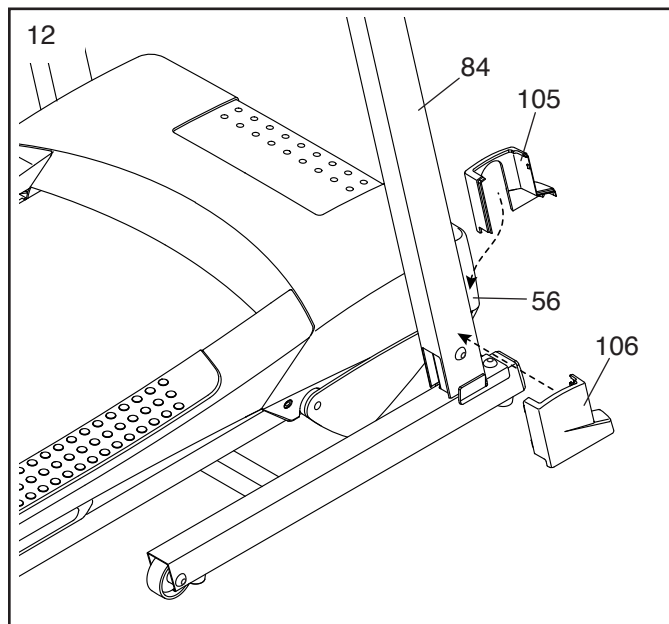
Poté utáhněte matici M8 (39) na šroub M8 x 52mm (28). **Nepřetáhněte matici, úložná západka (42) musí být otočná.**

Poté můžete snížit rám (50).

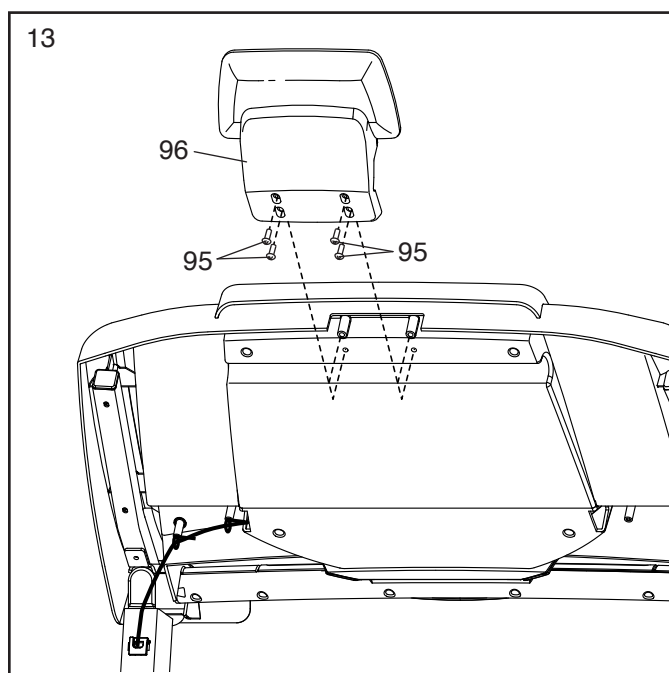


12. Posuňte pravý vnitřní kryt (105) mezi pravý rám (84) a kryt motoru (56). Poté zasuňte pravý vnější kryt (106) proti pravému rámu, dokud do sebe kryty nezapadnou.

Stejný postup opakujte i na levé straně. pomocí krytů (103, 104). (Není zobrazeno).



13. Držák tabletu (96) připevníte čtyřmi šrouby #8 x 3/8" (95); **nejprve všechny čtyři šrouby zasuňte a poté utáhněte.**



14. **Před použitím trenážeru se ujistěte, že jsou všechny součásti řádně utaženy.** Pro ochranu podlahy nebo koberce pod trenážerem použijte podložku. Počítač na trenážeru nevystavujte přímému slunečnímu světlu. dodávané šestihhranné klíče uchovávejte na bezpečném místě. Poznámka: součástí balení mohou být i nevyužité součástky.

Jak používat běžecký trenážér

Zapnutí do elektrické sítě

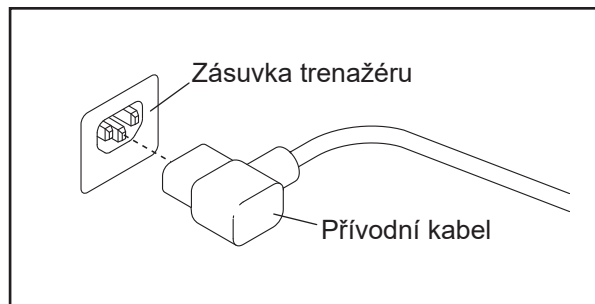
Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

⚠ Nebezpečí:

Při nesprávném uzemnění a zapojení do elektrické sítě riskujete nebezpečí elektrického šoku. Zkontrolujte své elektrické zásuvky s elektrikářem a ujistěte se, zda zásuvka vyhovuje nastavení stroje. Pokud zásuvka nevyhovuje, sami ji nijak neupravujte a kontaktujte elektrikáře

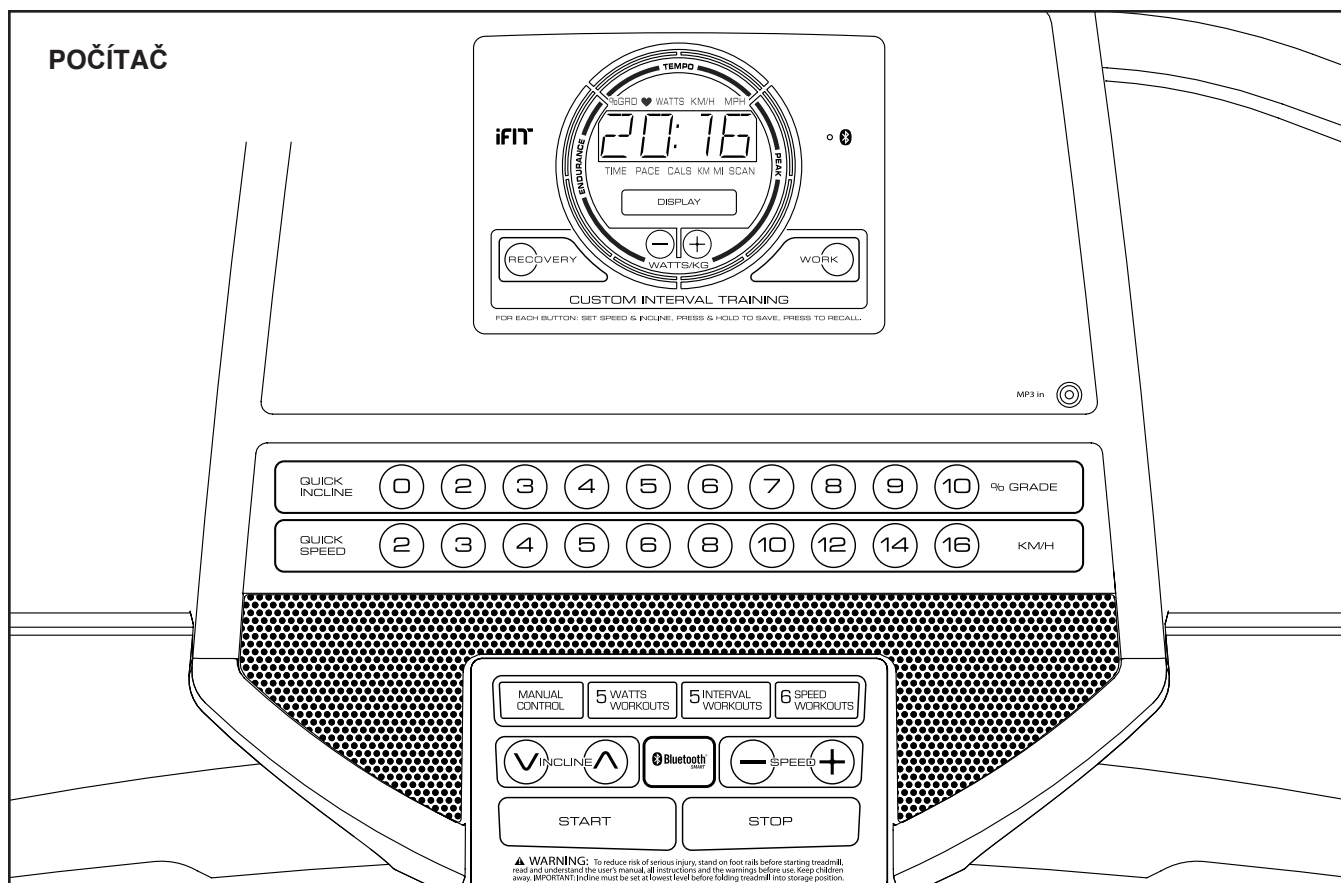
Postupujte následovně:

1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do běžeckého trenážéru.



2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zástrčky. Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním. Nepoužívejte adaptéry ani prodlužovací kabely.





MOŽNOSTI POČÍTAČE

Počítač nabízí mnoho funkcí navržených tak, aby cvičení bylo efektivnější a zábavnější.

Pokud budete využívat ruční nastavení, můžete měnit rychlost, a sklon pomocí jednoho tlačítka. Okamžitě získáte zpětnou vazbu. Můžete měřit tepovou frekvenci využitím senzorů v madlech nebo použitím hrudního pásu. Informace o hrudním pásu naleznete na str. 19.

Počítač je vybaven přednastavenými tréninky. Každý trénink automaticky řídí rychlost, sklon a vede vás cvičením tak, abyste dosáhli požadovaného cíle.

Můžete připojit své chytré zařízení k počítači a připojte se k aplikaci iFit® k zaznamenávání a sledování informací o tréninku.

Můžete dokonce poslouchat oblíbenou hudbu nebo audio knihu díky zvukovému systému počítače.

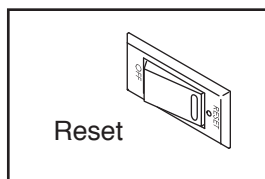
Poznámka: Počítač zobrazuje rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na počítači folie, opatrně je sundejte. Abyste zabránili poškození pohyblivého pásu, noste čistou sportovní obuv. Při prvním používání dodržujte nastavení pásu, případně pás vycentrujte (viz str. 24).

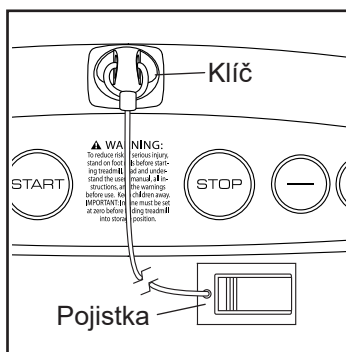
Zapínáme trenážér

DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký pás vystaven chladným teplotám, nechte ho před zapnutím napájení zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej počítače nebo jiné elektrické komponenty.

Zapojte napájecí kabel. Dále vyhledejte vypínač napájení na rámu běžeckého pásu v blízkosti napájecího kabelu. Stiskněte vypínač napájení do polohy Reset.



Postavte se chodidly na boční odpočívadla běžeckého trenážéru. Najděte Pojistku připojenou k bezpečnostnímu klíči a připněte si jej na oblečení. Potom vložte klíč do počítače. Po chvíli se displej rozsvítí.



DŮLEŽITÉ: Při vytažení bezpečnostního klíče z počítače se pás okamžitě zastaví, aby nedošlo k úrazu. Vyzkoušejte, zda vytažení klíče stroj zastaví ještě před zahájením cvičení.

DŮLEŽITÉ: Před použitím trenážéru proveďte následující kroky, abyste zajistili, zda počítač zobrazuje správnou úroveň sklonu běžeckého trenážéru: Nejdříve stiskněte jednu tlačítko pro zvýšení sklonu. Poté stiskněte buď tlačítko pro snížení sklonu, nebo tlačítko rychlé volby sklonu pro nastavení nejnižšího stupně. Když se rám trenážéru přestane pohybovat, je běžecký pás připraven k použití.

Manuální režim

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.
2. Zvolte manuální režim. Stisknutím tlačítka Manual vyberete manuální režim.
3. Zadejte svou váhu. Stiskem tlačítek Nahoru a Dolů zadejte vaši váhu.
4. Spusťte běžecký pás. Chcete-li spustit běžecký pás, stiskněte tlačítko Start nebo jedno z tlačítek rychlé volby rychlosti. Pokud stisknete tlačítko Start, začne se pás pohybovat rychlostí 2 km/h. Během cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, nastavení rychlosti se změní o 0,1 km/h; pokud podržíte tlačítko déle, nastavení rychlosti bude rychlejší o 0,5 km/h.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka může chvíli trvat, než běžecký pás dosáhne zvolené rychlosti. Stisknete-li některé z tlačítek rychlé volby rychlosti, bude pás postupně měnit rychlost, dokud nedosáhne zvolené rychlosti. Chcete-li zastavit běžecký pás, stiskněte tlačítko Stop. Na displeji začne blikat čas. Chcete-li restartovat běžecký pás, stiskněte tlačítko Start.

5. Změna sklonu

Chcete-li změnit sklon běžeckého trenažéru, zmáčkněte tlačítko Zvýšení nebo Snížení sklonu nebo jedno z tlačítek rychlé volby sklonu. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, běžecký trenažér se postupně přizpůsobí zvolenému nastavení sklonu.

6. Sledujte své výsledky na displeji počítače

Během cvičení se na displeji budou zobrazovat následující údaje:

- Naměřený čas
- Vzdálenost, kterou jste prošli nebo uběhli
- Tabulka intenzity cvičení ve wattech
- Přibližný počet spálených kalorií
- Úroveň sklonu běžeckého trenažéru
- Rychlost běžeckého pásu
- Váš srdeční puls
- Tabulka

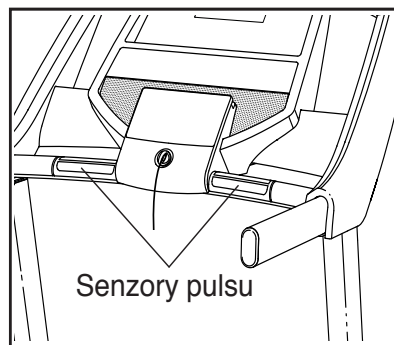
Displej nabízí několik karet zobrazení, které se automaticky přepínají. Na displeji bude zobrazena intenzita cvičení ve wattech, intenzitu můžete snížit nebo zvýšit, podle toho se automaticky přizpůsobí také rychlost a sklon.

Pro resetování displeje stiskněte Stop nebo vytáhněte bezpečnostní klíč.

7. Měření pulsu

Svou tepovou frekvenci můžete měřit buď pomocí senzorů pulsu na madlech nebo externím hrudním pásem. Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy BLUETOOTH Smart.

Poznámka: Pokud současně používáte obě měření tepové frekvence, bude mít prioritu BLUETOOTH Smart zařízení. Před použitím senzorů pulsu na madlech se ujistěte, že jste z nich odstranili ochrannou plastovou fólii a že jsou senzory i vaše dlaně zcela čisté.



Chcete-li měřit srdeční frekvenci, postavte se na boční odpočívadla a položte dlaně na senzory a nepohybujte jimi. Když je detekován váš puls, zobrazí se tepová frekvence. Pro nejpřesnější měření tepové frekvence držte kontakty přibližně 15 sekund.

8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače

Postavte se na boční odpočívadla a stiskněte tlačítko Stop a nastavte sklon běžeckého trenažéru na nulu. Sklon musí být na nule, aby při sklápění do skladovací polohy nedošlo k poškození pásu. Potom vyjměte klíč z počítače a uložte jej na bezpečné místo. Po dokončení používání trenažéru stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

DŮLEŽITÉ: Pokud to neuděláte, mohou se elektrické komponenty běhounu předčasně opotřebovat.

Jak používat přednastavené programy

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.

2. Zadejte svou váhu.

3. Vyberte program

Chcete-li vybrat přednastavený program, stiskněte opakovaně tlačítko Tempo Apps tlačítko Intensity (intenzita) nebo tlačítko nebo Intensity apps dokud se na displeji neobjeví požadovaný program. Když program vyberete, na displeji se zobrazí doba trvání tréninku.

4. Start tréninku

Stiskněte tlačítko Start. Po krátkém stisknutí tlačítka běžecký pás automaticky nastaví rychlost a sklon cvičení. Držte se madel a začněte chodit. Každý trénink je rozdělen na segmenty. Každý segment má nastavenou jinou rychlost a sklon. Poznámka: Stejně nastavení rychlosti a / nebo sklonu může být naprogramováno pro dva po sobě jdoucí segmenty.

Pokud je rychlost v průběhu tréninku příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně změnit nastavení stisknutím tlačítek Rychlost nebo Sklon; Když však začne další část tréninku, běžecký trenažér se automaticky přizpůsobí nastavení rychlosti a sklonu pro další segment.

Chcete-li trénink zastavit, stiskněte tlačítko Stop. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko Start. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km/h.

Po začátku dalšího segmentu tréninku se běžecký pás automaticky přizpůsobí nastavení rychlosti a sklonu pro další segment.

5. Sledujte svůj pokrok na displeji. Na displeji se zobrazuje zbývající čas do konce programu.

6. Spusťte měření pulsu

Viz kapitola dále

7. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače. Viz kapitola výše.

Trénink v intervalech

Během tréninku v intervalech budete opakovaně cvičit s nízkou zátěží a s vysokou zátěží intenzity.

- 1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.**
- 2. Zadejte svou váhu.**
- 3. Vyberte program Intensity a Recovery**
4. Stiskněte tlačítka rychlosti a sklonu a nastavte požadovaný sklon pro interval. Poté stiskněte tlačítko Recovery a počítač 2x pípne.
- 5. Nastavení intervalů**
Stiskněte tlačítka rychlosti a sklonu a nastavte požadovanou rychlost pro interval. Poté stiskněte tlačítko Recovery a počítač 2x pípne.
- 6. Přepínejte mezi intervaly odpočinku a cvičení**
Během cvičení stiskněte tlačítko Recovery a nastavte rychlost a sklonu pro interval obnovy. Stiskněte tlačítko Work a vyberte nastavení rychlosti a sklonu pro interval posilování. Přepínejte mezi nastavením dle potřeby. Chcete-li kdykoli změnit nastavení, opakujte kroky 3 a 4.

6. Sledujte svůj pokrok na displeji. Na displeji se zobrazuje zbyvajcí čas do konce programu.

7. Spustěte měření pulsu
Viz kapitola dále

8 .Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače. Viz kapitola výše.

Jak připojit Vaše chytré zařízení k počítači

Počítač podporuje připojení BLUETOOTH k chytrým zařízením prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů. Poznámka: Jiné připojení BLUETOOTH nejsou podporovány.

1.Na chytrém zařízení IOS® nebo Android™ otevřete aplikaci App StoreSM nebo úložiště Google Play™,vyhledejte bezplatnou aplikaci iFit a poté aplikaci nainstalujte. Ujistěte se, že je v chytrém zařízení povolena možnost BLE. Poté otevřete aplikaci iFit a podle pokynů nastavte účet iFit a přizpůsobte nastavení.

2.Připojte své chytré zařízení k počítači. Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit a připojte své chytré zařízení k počítači. Po připojení se LED světýlko na počítači rozbliká modře. Stisknutím tlačítka Bluetooth na počítači potvrďte připojení. LED dioda na počítači se pak změní na modrou barvu.

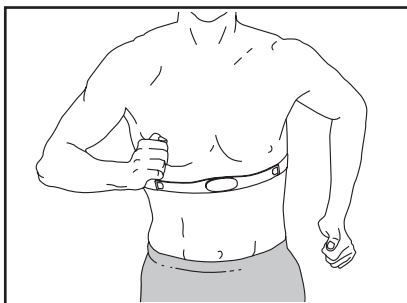
3. Zaznamenejte a sledujte informace o cvičení. Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit, abyste zaznamenali a sledovali informace o tréninku.

4. Pokud chcete odpojit své chytré zařízení od počítače, podržte stisknuté tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 5 sekund.

Poznámka: Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena.

Volitelné použití hrudního pásu

Ať už je vaším cílem spalovat tuky nebo posilovat kardiovaskulární systém, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržení správné tepové frekvence během tréninku. Volitelný monitor srdečního tepu (hrudní pás) Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši srdeční frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních cílů v oblasti fitness. Chcete-li zakoupit monitor srdečního tepu, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.



Poznámka: Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate.

Jak hrudní pás připojit

Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate. Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

Poznámka: Může to trvat až 15 sekund.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní snímač srdeční frekvence, počítač se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem. Pro odpojení monitoru tepové frekvence od počítače stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 5 sekund. Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena.

Použití zvukového systému

Chcete-li během cvičení přehrávat písničky nebo zvukové knihy prostřednictvím audio soustavy počítače, zapojte do konektoru na počítači 3,5 mm samčí kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru na vašem osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky. Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.

Informační režim

Počítač je vybaven informačním režimem, díky kterému můžete zobrazit informace o trenažéru a nastavit jednotky počítače.

Pro otevření informačního režimu držte tlačítko Stop a zároveň vložte bezpečnostní klíč do počítače. Poté tlačítko Stop pusťte. Pokud byl dříve vybrán některý tréninkový režim, může se stát, že se informační režim nespustí. V tomto případě stiskněte znovu několikrát tlačítko Stop. Po otevření informačního režimu se zobrazí následující informace.

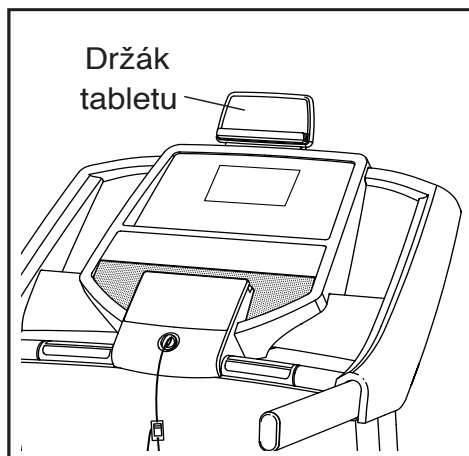
- verze softwaru počítače
- “E” pro zvolení jednotek v mílech nebo “M” pro jednotky metrického systému, přepínejte tlačítka rychlosti

Pro ukončení informačního režimu vytáhněte bezpečnostní klíč nebo stiskněte opakovaně tlačítko Stop.

Jak používat držák tabletu

DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je určen pro většinu tabletů plné velikosti. Do držáku neumísťujte žádné jiné elektronické zařízení ani předměty.

*Tablet není součástí balení trenažéru.

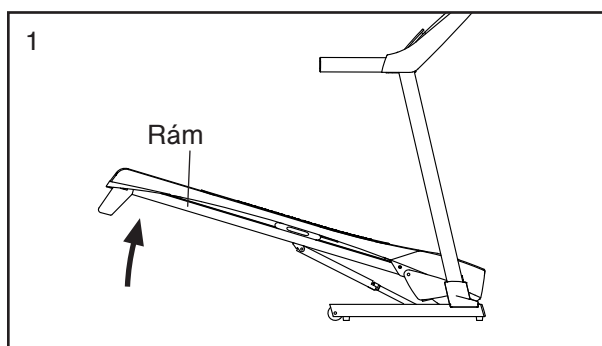


Chcete-li do držáku vložit tablet, nastavte dolní okraj držáku dle velikosti tabletu. Potom přitáhněte klip přes horní okraj tabletu. Ujistěte se, že je tablet pevně zajištěn v držáku. Chcete-li tablet vyjmout z držáku, postupujte v předchozích krocích v opačném pořadí.

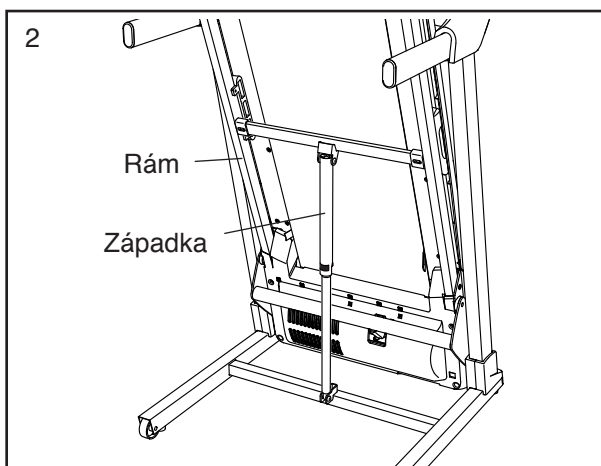
Jak složit treňažer do skladovací polohy

Aby se předešlo poškození stroje, zkontrolujte, zda je sklon nastaven na 0. Poté vytáhněte bezpečnostní klíč a odpojte z elektrické sítě. Upozornění: Pro skladování a přesun stroje musíte zvládnout unést nejméně 20 kg.

1. Držte kovový rám, na místě, jak je ukázáno na obrázku. Upozornění: Nedržte stroj za plastové části ani podnožky. Ohněte se v kolenou, ale záda nechejte rovná.

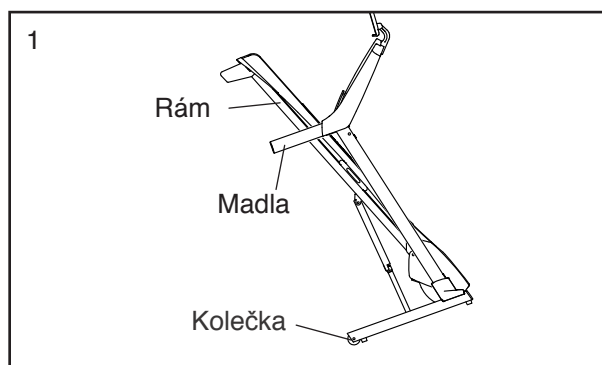


2. Zvedejte rám pomalu vzhůru dokud neuslyšíte zacvaknutí. Upozornění: Zkontrolujte, zda je pojistka opravdu zacvaknuta



Jak treňažer přemísťovat

Než treňažerem začnete pohybovat, složte jej do skladovací polohy, tak jak je uvedeno v předchozích krocích. Upozornění: Stroj přemísťujte vždy ve dvou osobách. Držte rám pevně oběma rukama a opatrně tlačte stroj na požadované místo. Upozornění: Nepohybujte strojem po nerovném povrchu.

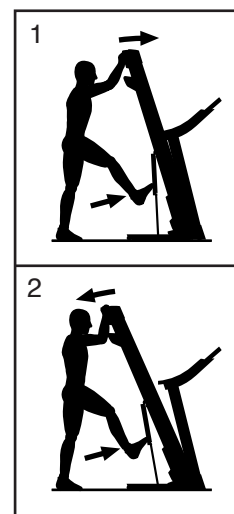


Jak treňažer rozložit

1. Zatlačte horní polovinu pásu vpřed a zároveň nohou odjistěte pojistku.

2. Když pojistku držíte nohou, opatrně začněte naklápět pás směrem dolů na sebe.

3. Ustupte a položte rám na zem.



Údržba a servis

Údržba

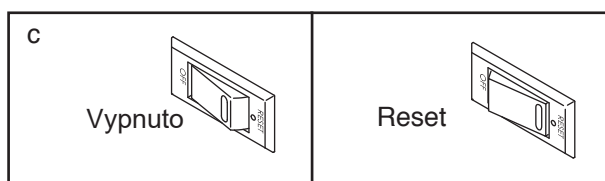
Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém běhu trenážeru zkontrolujte a řádně utáhněte všechny součásti. Pravidelně čistěte běžecký pás a udržujte běžecký pás čistý a suchý. Nejprve stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. Otřete vnější části trenážeru vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ:** Nelijte tekutiny přímo na běžecký pás. Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte kapaliny mimo něj. Důkladně vysušte běžecký pás měkkým ručníkem.

Odstraňování problémů

Většina problémů s běhounem může být řešena pomocí jednoduchých kroků uvedených níže. Vyhledejte příznak, který se ho týká, a postupujte podle uvedených kroků. Pokud potřebujete další pomoc, podívejte se na přední obal této příručky.

Příznak: Napájení se nezapne

- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do správně uzemněné zásuvky. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5m.
- Po připojení napájecího kabelu zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč vložen do počítače.



- Zkontrolujte vypínač napájení umístěný na rámu běžeckého pásu v blízkosti napájecího kabelu. Pokud spínač vyčnívá podle obrázku, spínač se vypnul. Chcete-li resetovat vypínač, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.

Příznak: Během používání se vypne napájení

- Zkontrolujte spínač napájení (viz výkres výše). Pokud se přepínač vypnul, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.
- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte pět minut a potom jej znovu připojte.
- Vyjměte klíč z počítače a potom jej znovu vložte.
- Pokud běžecký pás ještě neběží, přečtěte si prosím přední obálku této příručky.

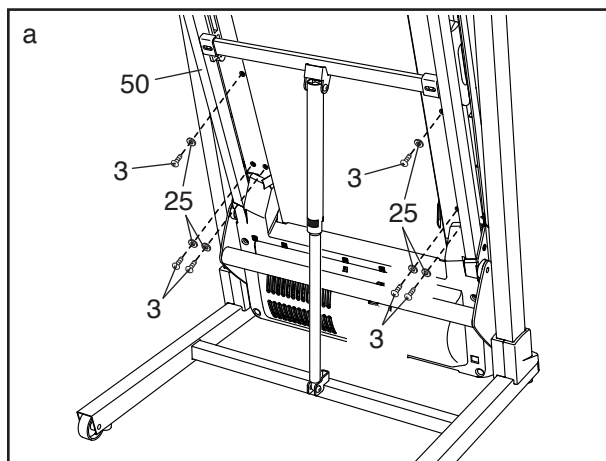
Příznak: Sklon trenážeru se nemění správně

a. Podržte stisknuté tlačítko Stop a tlačítko zvýšení rychlosti, vložte klíč do konzoly a potom uvolněte tlačítko Stop a tlačítko zvýšení rychlosti. Poté stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko Zvětšení nebo zmenšení. Trenážer se automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu a poté se vrátí na minimální úroveň. Tím se znovu kalibruje systém sklonu. Pokud systém sklonu nezačne kalibrovat, znovu stiskněte tlačítko Stop a potom opět stiskněte tlačítko Zvýšit nebo snížit. Když je systém sklonu zkalibrován, vyjměte klíč z počítače.

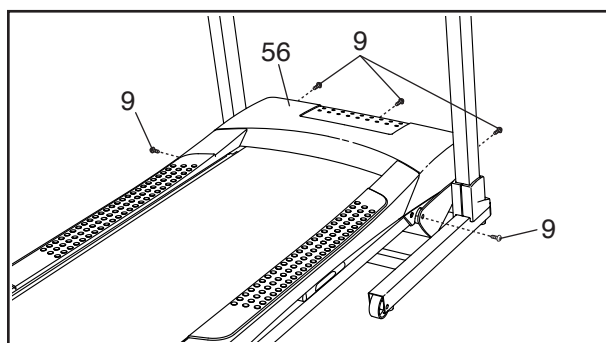
Příznaky: Zobrazení displeje počítače nefunguje správně

- Vyjměte klíč z počítače a odpojte napájecí kabel.

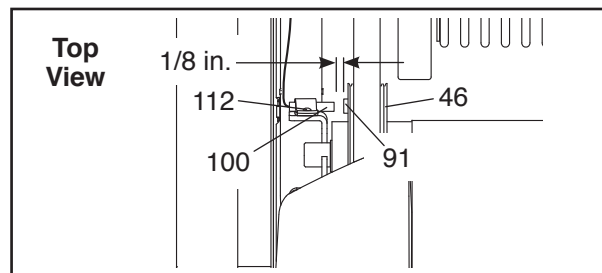
Odstraňte šest označených šroubů M4.2 x 19mm (3) a šest podložek (25). Dále dejte rám (50) dolů.



Demontujte pět označených šroubů M4.2 x 19mm (9). Poté pečlivě odstraňte kryt motoru (56).



Najděte jazýčkový spínač (100) a magnet (91) na levé straně řemenice (46). Otočte řemenicí, dokud není magnet zároveň se spínačem. Ujistěte se, že mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3mm. V případě potřeby uvolněte šroub M4.2 x 13mm (112), mírně posuňte jazýčkový spínač a poté šroub opět dotáhněte. Znovu namontujte kryt motoru (není zobrazen) a spusťte trenážér na několik minut, abyste zkontrolovali správné čtení rychlosti.



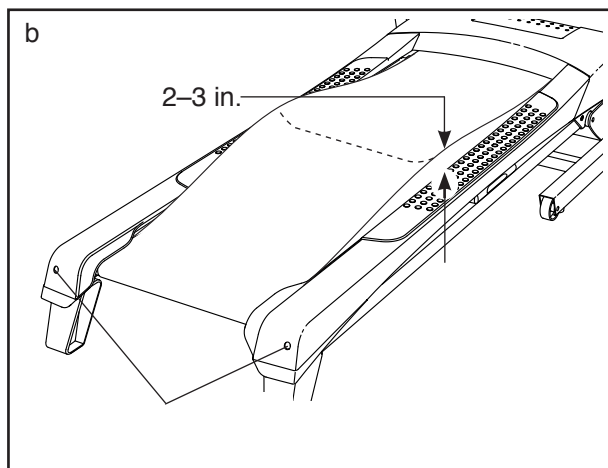
Příznaky: Stoupání trenážéru se nemění správně

- Podržte stisknuté tlačítko Stop a tlačítko měření rychlosti, vložte klíč do počítače a poté uvolněte tlačítko Stop i tlačítko měření rychlosti. Dále stiskněte tlačítko Stop a potom stiskněte tlačítko snížení nebo zvýšení sklonu. Trenážér se automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu a poté se sníží na minimální úroveň. Tím se znovu kalibruje systém sklonu. Pokud systém sklonu nezačne kalibrovat, znovu stiskněte tlačítko Stop a poté znovu stiskněte tlačítko zvýšení nebo snížení sklonu. Když je systém kalibrován, vyjměte klíč z počítače.

Příznaky: Zpomalení pásu při chůzi

- Je-li zapotřebí prodlužovací kabel, nepoužívejte delší než 1,5m.

b. Pokud je pás příliš utažený, výkon pásu se může snížit a může se poškodit. Vyměňte klíč a odpojte od elektrické energie. Pomocí šestihhranného klíče otočte oběma šrouby válce napínací kladky pásu proti směru hodinových ručiček. Měli byste být schopni nadzvednout pás o 5 až 7 cm. Dejte pozor, aby pás byl vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapojte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte dokud nebude správně napnutý.



c. Váš běžecký pás je vybaven chodícím pásem potaženým vysoce výkonným mazivem.

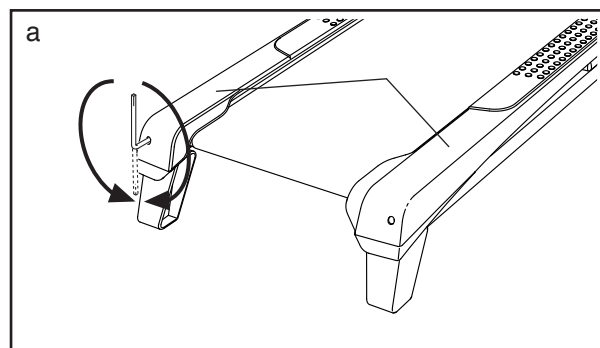
DŮLEŽITÉ: Nikdy nepoužívejte silikonové spreje ani jiné látky projíždějícího pásu nebo chodící plošiny, pokud o to nepožádá autorizovaný servisní zástupce. Takové látky mohou zhoršovat chůzi a způsobit nadměrné opotřebení. Pokud máte podezření, že běžecký pás potřebuje více maziva, přečtěte si přední kryt této příručky

d. Pokud pás jde stále pomalu, obraťte na servisní podporu.

Příznaky: Běžecký pás není vycentrován

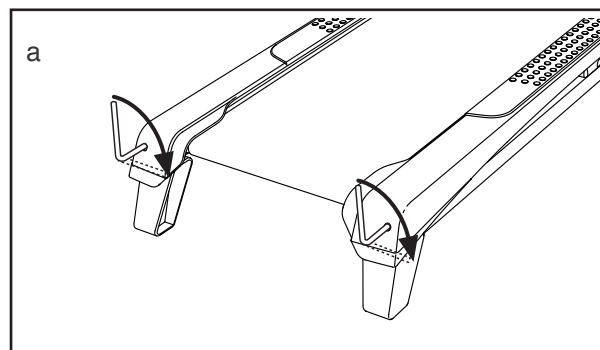
DŮLEŽITÉ: Pokud se pás tře o boční hrany, může dojít k poškození pásu. Nejprve vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie.

a. **Pokud pás uhýbá na levou stranu**, použijte šestihhranný klíč k úpravě levé strany o půl otáčky ve směru hodinových ručiček. **Pokud pás uhýbá vpravo**, otočte o půl otáčky v proti směru hodinových ručiček na pravé straně. Dejte pozor, aby nedošlo k přílišnému napnutí pásu. Následně zapojte trenažér do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud ještě není vycentrován.



Příznaky: Běžecký pás při chůzi prokluzuje

a. Nejprve vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie. Použijte šestihhranný klíč a otočte ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky obě strany (viz obrázek). Pokud je pás správně napnutý, musí jít zvednout o 5-7cm. Dejte pozor, aby byl pás vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud pás stále klouže.



Pokyny pro cvičení




Upozornění:

Před zahájením cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s Vaším lékařem. Toto je důležité pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními obtížemi. Monitor srdečního tepu není zdravotnickým zařízením. Mnoho faktorů může ovlivnit výsledek měření. Monitor srdečního tepu slouží pouze jako cvičební pomůcka.

Tento návod Vám pomůže naplánovat Váš cvičební program. Podrobné informace o cvičení získáte ve specializovaných knihách nebo se poraďte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

Intenzita cvičení

Pokud je Vaším cílem spálit přebytečné tuky a posílit kardiovaskulární systém, cvičení ve správné intenzitě je základ k úspěchu. Intenzitu můžete sledovat díky monitorování srdečního tepu. Tabulka níže Vám napoví v jakých zónách tepové frekvence byste se měli pohybovat.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Abyste našli správnou hodnotu srdeční frekvence, najděte si pod čarou Váš věk (vyberte číslo, které je nejbližší Vašemu věku). Tři čísla nad číslem věku Vám definují tréninkové zóny. Nejnižší číslo značí tepovou frekvenci pro spalování tuků. Prostřední číslo je, nejvyšší možný tep, kdy ještě tělo spaluje. Nejvyšší číslo znamená, že se pohybujete na hranici aerobní zóny a vy začínáte budovat rychlost. (v této zóně již tělo nespaluje tuky).

Spalování tuků - Chcete-li účinně spalovat tuky, musíte trénovat v nízké intenzitě po delší dobu. Během několika prvních minut cvičení Vaše tělo využívá uhlohydrátové kalorie pro energii. Teprve po několika prvních minutách cvičení vaše tělo začne využívat tukové zásoby pro energii. Pokud je vaším cílem spalovat tuky, upravte intenzitu cvičení, tak aby byla srdeční frekvence v rozmezí hodnot uvedených v tabulce. Pro maximální spalování tuků cvičte se srdeční frekvencí blízko středního čísla z tabulky.

Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

Rozcvička - Zahřejte se 5 až 10 minutami protahováním a lehkým cvičením. Rozcvička zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a zrychluje krevní oběh v průběhu přípravy na cvičení.

Zóna tréninku - Cvičte 20 až 30 minut ve střední zóně tepové frekvence. (Během několika prvních týdnů cvičebního programu neudržujte srdeční frekvenci ve zóně tréninku déle než 20 minut.) Dýchejte pravidelně a hluboce.

Protahování - Zakończete cvičení 5 až 10 minutami protahování. Protahování zvyšuje flexibilitu vašich svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

Častost tréninku - Chcete-li zachovat nebo zlepšit svou fyzickou kondici, absolvujte tři tréninky každý týden, s nejméně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete v případě potřeby zařadit až pět tréninků každý týden. Nezapomeňte, že klíčem k úspěchu je pravidelné cvičení a zdravá vyvážená strava.

SEZNAM DÍLŮ

Model No. PETL59816.0 R0216A

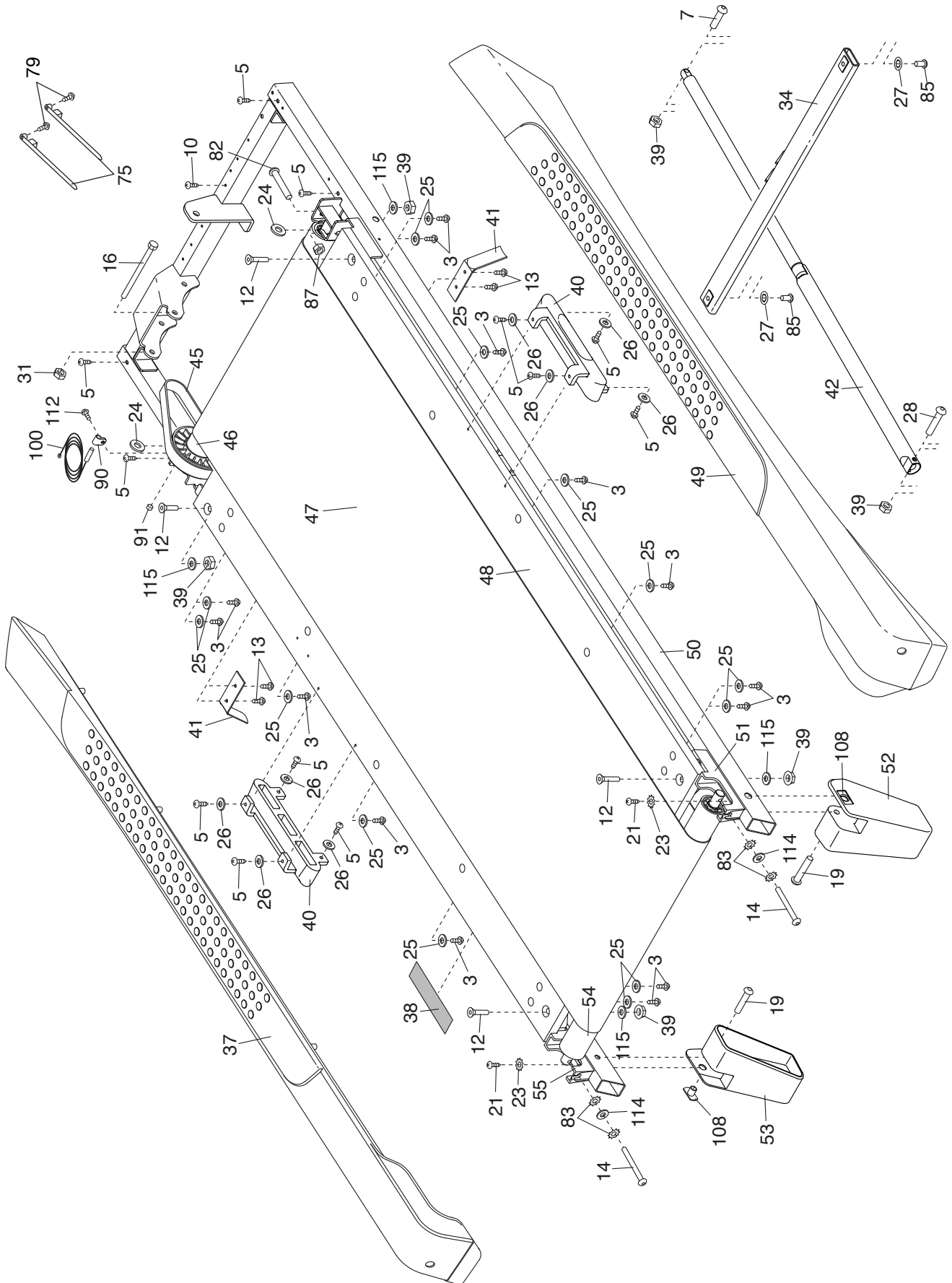
Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	2	3/8" x 2 3/4" Šroub	51	1	Pravá vidlicovitá podpěra
2	2	3/8" x 3/4" Šroub	52	1	Pravá zadní patka
3	14	M4.2 x 19mm Šroub	53	1	Levá zadní patka
4	2	5/16" x 3/4" Šroub	54	1	Napínací válec
5	12	M4.2 x 13mm Šroub	55	1	Levá vidlicovitá podpěra
6	4	M4.2 x 13mm Šroub	56	1	Kryt motoru
7	1	M8 x 35mm Šroub	57	1	Motorová podpěra pohonu
8	4	M4.2 x 19mm Šroub	58	1	Motor
9	5	M4.2 x 19mm Šroub	59	1	Elektronický držák
10	1	M4.2 x 13mm Šroub	60	1	Řídící jednotka
11	10	M4 x 10mm Šroub	61	1	Vrchní deska
12	4	M8 x 30mm Šroub	62	1	Vypínač
13	4	M4.2 x 13mm Šroub	63	1	Průchodka
14	2	M6 x 70mm Šroub	64	1	Napájecí kabel
15	2	1/4" Motor Šroub	65	2	Rámová podložka
16	1	M8 x 102mm Šroub	66	1	3/8" x 1 1/4" Šroub
17	2	M8 x 20mm Šroub	67	1	Základna počítače
18	2	3/8" x 2" Šroub	68	2	Kryt madla
19	2	M8 x 40mm Šroub	69	1	Levé madlo
20	2	M10 x 68mm Šroub	70	1	Počítač
21	2	M8 x 35mm Šroub	71	1	Kabel
22	2	M8.4 Hvězdicovitá podložka	72	1	3/8" x 2 3/16" Šroub
23	4	M4.2 Hvězdicovitá podložka	73	1	Levý rám
24	2	Rozteč válečků	74	1	Klíč/Pojistka
25	14	Podložka nožní kolejnice	75	5	Smyčka
26	8	#8 Podložka	76	2	Rámová podložka
27	2	5/16" Hvězdicovitá podložka	77	2	Krytka základny
28	1	M8 x 52mm Šroub	78	4	Podložka základny
29	2	M8 Přírubová matice	79	15	#8 x 3/4" Šroub
30	1	#8 x 1/2" Šroub	80	4	#10 x 3/4" Šroub
31	1	M8 Matice	81	2	3/8" x 2 1/4" Šroub
32	4	3/8" Zámek	82	1	M6 x 60mm Šroub
33	3	#8 Kryt klipu	83	8	#10 Hvězdicovitá podložka
34	1	Západka příčnicku	84	1	Pravý rám
35	2	Kolečko	85	2	5/16" x 3/4" Šroub
36	1	Základna	86	1	Pravé madlo
37	1	Levá nášlapná plocha	87	1	M6 Matice
38	1	Varovná etiketa	88	2	M10 Matice
39	6	M8 Matice	89	1	Podložka řídicí jednotky
40	2	Pásový polštář	90	1	Svorka spínače
41	2	Podpěra pásu	91	1	Magnet
42	1	Úložná západka	92	1	Motor náklonu
43	2	Pouzdro motoru	93	1	Rám náklonu
44	2	M10 x 58mm Šroub	94	2	Čtvercová krytka
45	1	Řemen	95	4	#8 x 3/8" Šroub
46	1	Hnací válec/řemenice	96	1	Držák tabletu
47	1	Běžecový pás	97	1	Senzor srdečního tepu
48	1	Plošina	98	1	Zemnicí kabel
49	1	Pravá nášlapná plocha	99	2	Přední krytka madla
50	1	Rám	100	1	Jazýčkový spínač

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
101	2	Průchodka	109	1	Nádobka
102	2	M10 Hvězdícovitá podložka	110	1	Filtr
103	1	Levý vnější sloupek	111	1	Motorový izolátor
104	1	Levý vnitřní sloupek	112	1	M4.2 x 13mm Šroub
105	1	Pravý vnitřní sloupek	113	2	M10 Podložka
106	1	Pravý vnější sloupek	114	2	1/4" Podložka
107	2	Výstražná etiketa	115	4	5/16" Podložka
108	2	M8 Matice	*	–	Uživatelská příručka

Poznámka: Specifikace mohou být změněny bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadním obalu této příručky.

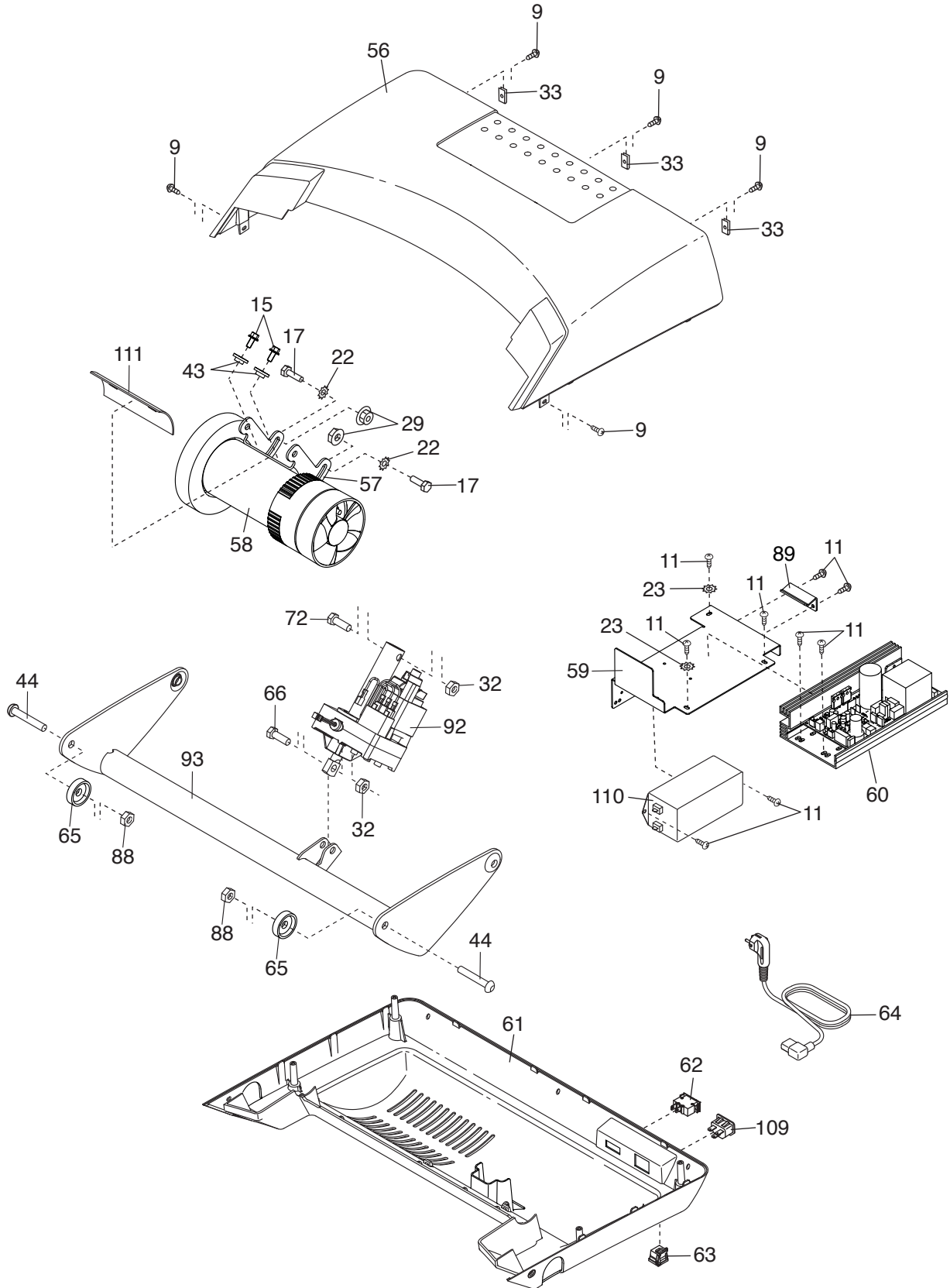
ROZLOŽENÝ VÝKRES A

Model No. PETL59816.0 R0216A



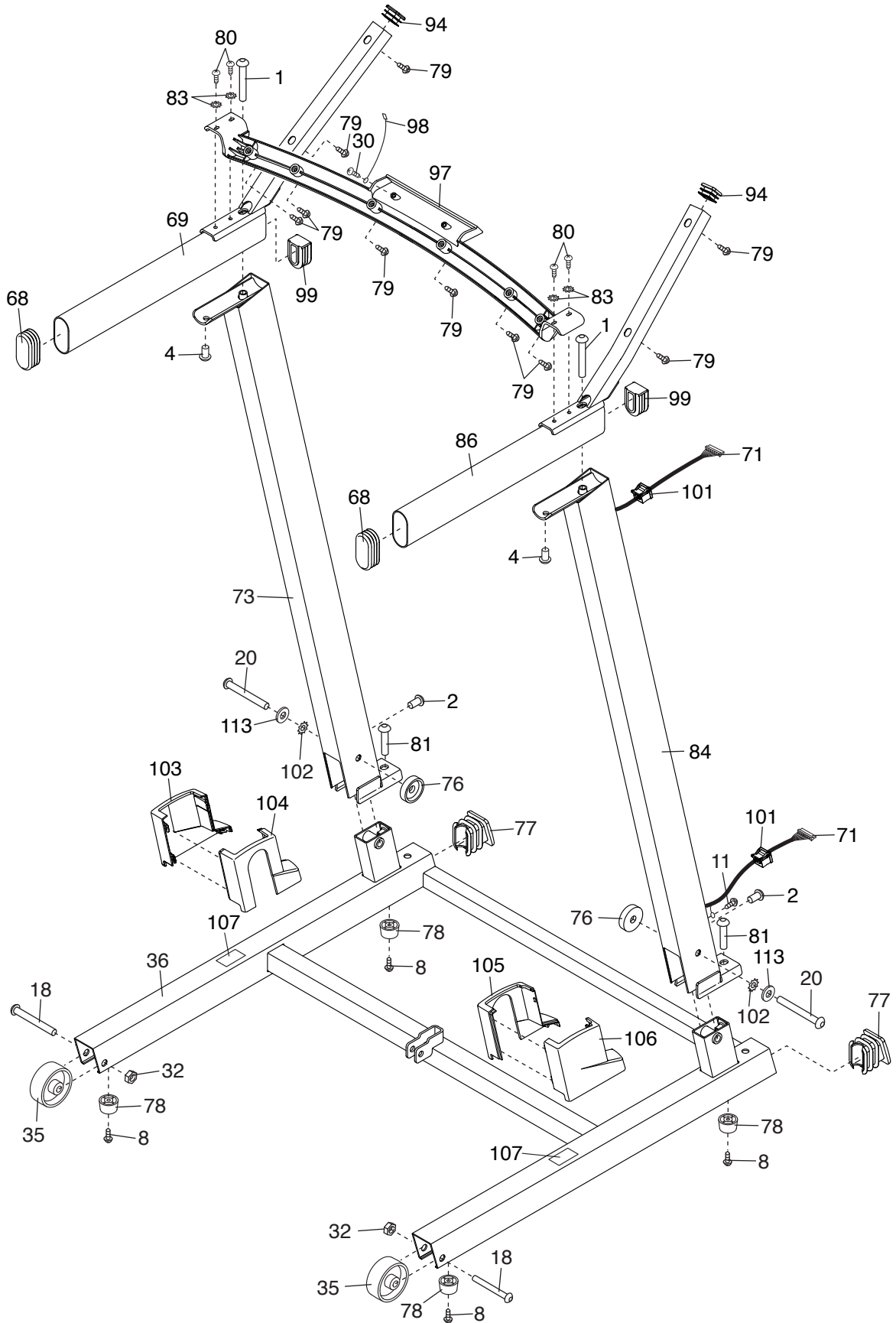
ROZLOŽENÝ VÝKRES B

Model No. PETL59816.0 R0216A



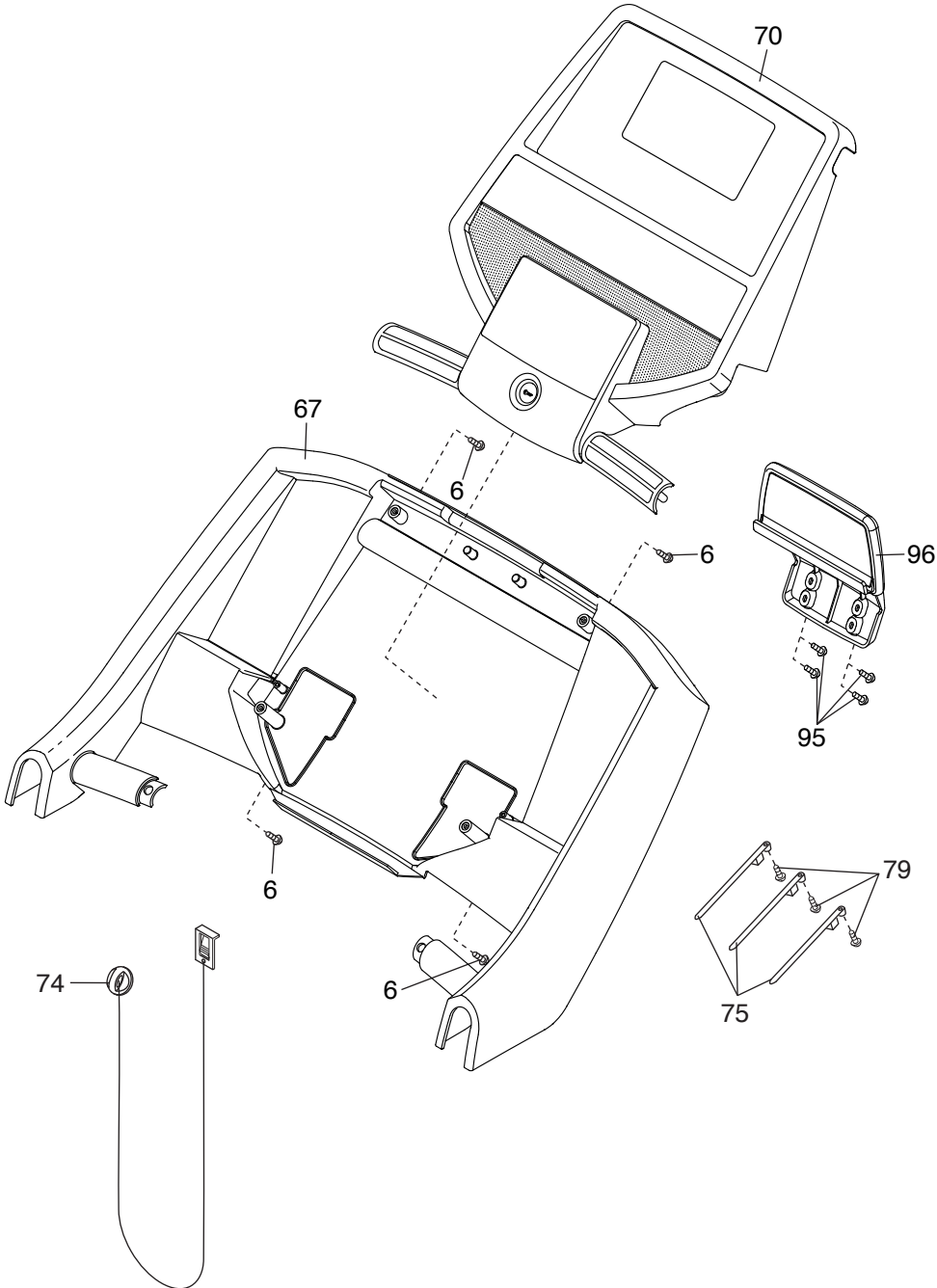
ROZLOŽENÝ VÝKRES C

Model No. PETL59816.0 R0216A



ROZLOŽENÝ VÝKRES D

Model No. PETL59816.0 R0216A



ZÁRUKA

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 601 521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

RECYKLACE

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

