

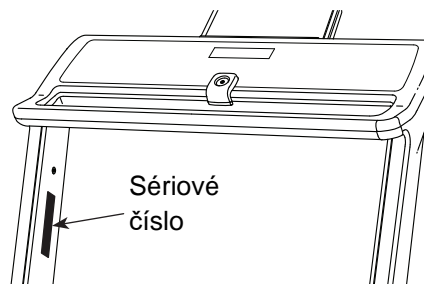
PRO-FORM[®]

CITY L6

Model No. PFTL28820-INT.0

Serial No. _____

Sériové číslo si zapište pro budoucí použití.



Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

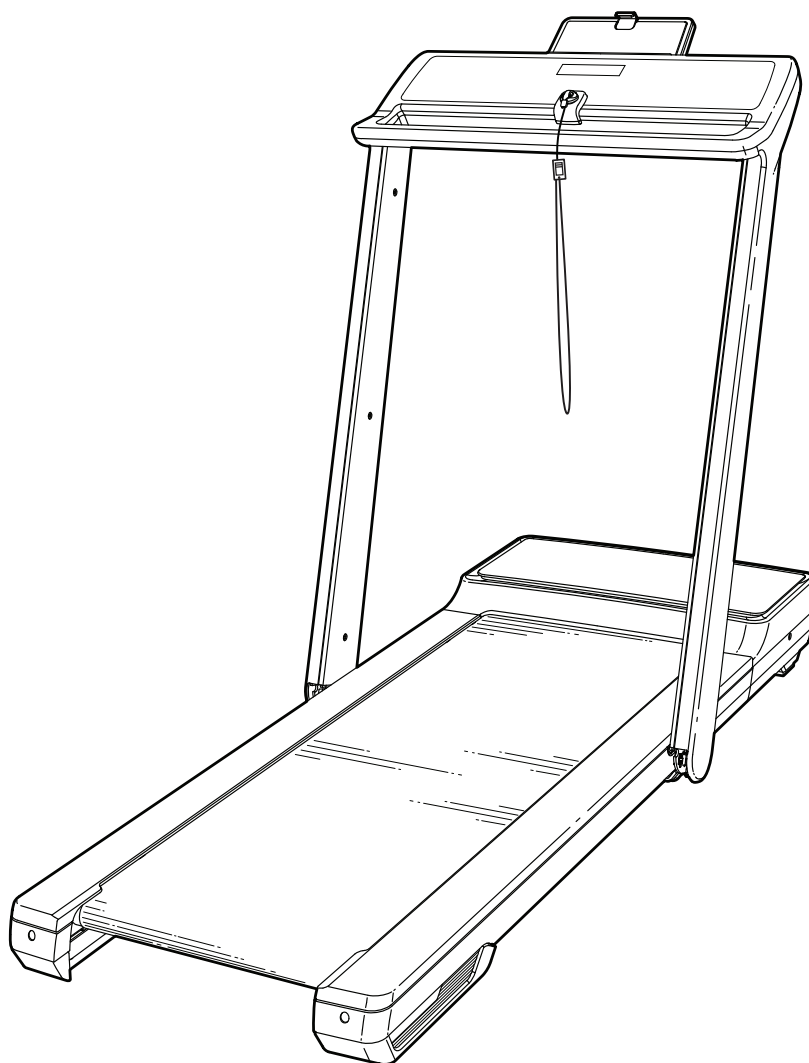
Tel.: +420 581 201 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský návod před zahájením použití trenážeru!

Uživatelský návod



iconeurope.com

Obsah

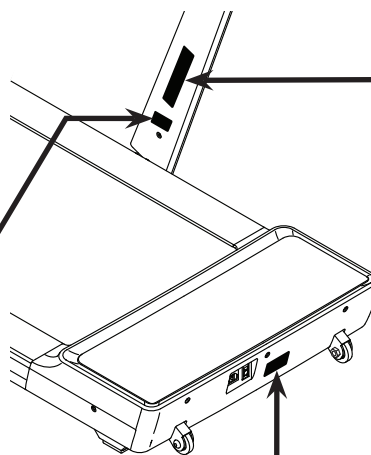
Umístění výstražných nálepek	2
Bezpečnostní upozornění	3
Začínáme	5
Montáž	6
Jak používat treňažer	8
Jak složit a přesunout treňažer	14
Péče a údržba	15
Tréninkový návod	18
Kusovník	19
Rozložený náčrt	20
Záruka	

Umístění výstražných nálepek

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




One on each upright.



⚠ 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 trenážeru si pozorně přečtete tuto příručku. Dobře si tuto příručku uschovejte, poskytne Vám velmi důležité informace kdykoli bude třeba. Pokyny zde uvedené, pečlivě dodržujte!

1. Každý uživatel tohoto trenážeru musí být nejprve seznámen s touto příručkou.
2. Před započatím Vašeho dlouhodobého tréninku, zkonzultujte s Vaším lékařem Váš zdravotní stav. Trenážer není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či pro osoby s mentální poruchou.
3. Tento trenážer není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro Vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o odbornou instruktáž.
4. Používejte trenážer pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenážer není určen k užívání ve venkovním prostředí. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase nebo v blízkosti vody.
6. Trenážer sestavte na pevném a rovném povrchu. Postavte stroj na ochranu podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 2,5 m volného prostoru okolo všech stran stroje.
7. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané, ale necvičte v průvanu. Necvičte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.
8. Trenážer nesmí používat děti do 13-ti let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k blízkosti trenážeru.
9. Stroj nesmí používat osoby těžší než 110 Kg.
10. Trenážer může používat pouze 1 osoba.
11. Cvičte vždy ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nedošlo k jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenážer na bosu nebo v sandálech či pantoflích.
12. Při připojování napájecího kabelu zapojte napájecí kabel do uzemněného zdroje. Na stejném obvodu nesmí být žádný jiný spotřebič. Při výměně pojistky v adaptéru napájecího kabelu vložte certifikovanou ASTA BS1362, 13-amp pojistku.
13. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5 m.
14. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch.
15. Nepohybujte trenážerem, pokud je vypnutý. Nepoužívejte trenážer pokud je napájení nebo zástrčka poškozena, nebo trenážer nefunguje správně.
16. Přečtete si a vyzkoušejte rychlé vypnutí v případě nouze. Vždy noste klip.
17. Vždy stůjte na nepohyblivých stranách pásu, když chcete začít nebo skončit používání trenážeru. Vždy se držte madel.
18. Pokud osoba používá trenážer, může být zvýšená hlučnost trenážeru.

19. Udržujte vlasy, prsty a oblečení od pohyblivého pásu.
20. Trenažér je schopen vysokých rychlostí. Nenastavujte ihned vysokou rychlost, ale začněte postupně.
21. 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.
22. Pokud je trenažér v činnosti, nikdy ho nenechávejte bez dozoru. Pokud trenažér nepoužíváte, vždy vytáhněte klip, odpojte síťový kabel a vypněte síťový vypínač.
23. Nepřemísťujte trenažér pokud není úplně nebo správně smontovaný. Abyste byli schopni zvednout, posunout nebo položit trenažér, musíte být schopni zvednout 20kg.
24. Pokud přemísťujete nebo skládáte trenažér, ujistěte se, že pojistka drží rám trenažéru bezpečně ve skládací poloze.
25. Neměňte sklon trenažéru vkládáním předmětů pod trenažér.
26. Nikdy nevkládejte předměty do otvorů trenažéru.
27. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny součásti trenažéru.
28. Nebezpečí: Vždy odpojte síťový kabel po skončení tréninku, před čišťením trenažéru, a před jeho údržbou. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nevyzve servisní technik autorizovaného servisu. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu smí pouze technik autorizovaného servisu.

Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot.

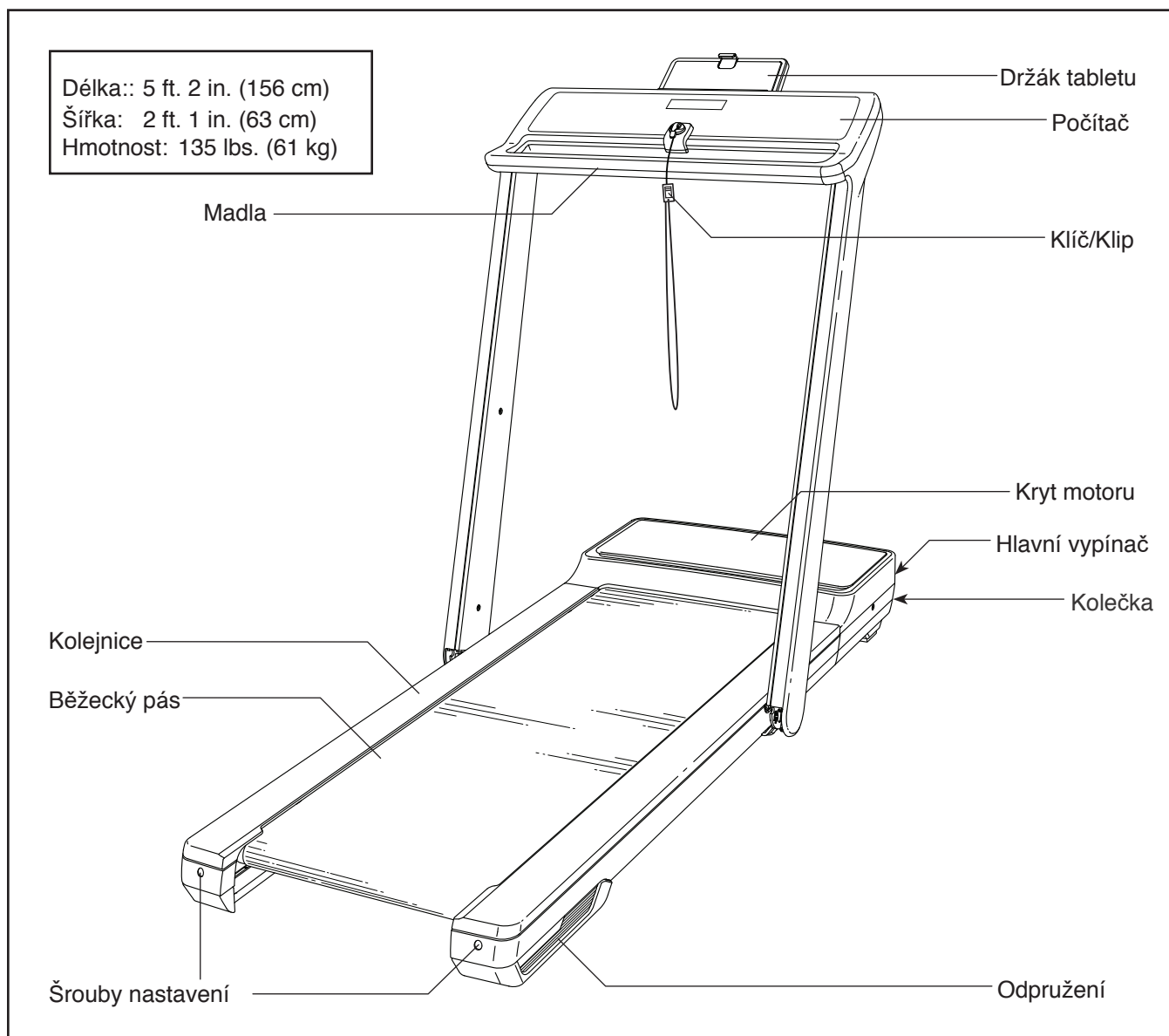
PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍTĚ.

Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si vybrali trenažér PROFORM® CITY L6. Běh je nejen skvělým tréninkem pro posílení kardiovaskulárního systému, ale také zlepšení fyzické kondice, výdrže a zpevnění svalstva. Trenažér CITY L6 nabízí řadu cvičení, jak dosáhnout vytoužených úspěchů příjemnou cestou.

Před používáním trenažéru si přečtěte tento uživatelský návod. Pokud máte i po přečtení nějaké dotazy, kontaktujte servisní centrum. Připravte si sériové číslo a model trenažéru. Sériové číslo naleznete na rámu.

Nyní se seznámíme s jednotlivými součástmi stroje.

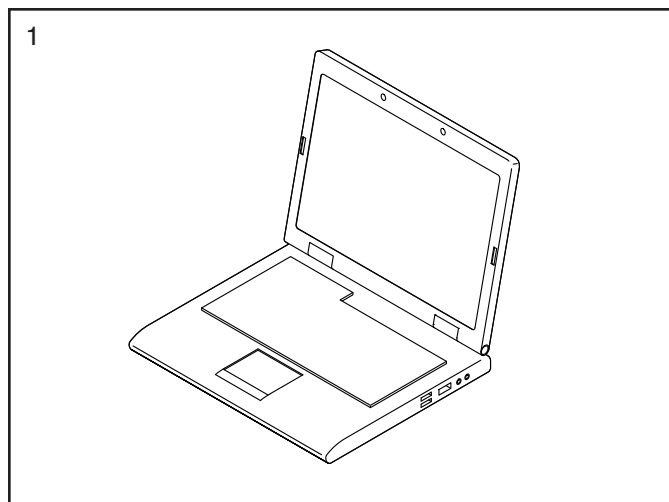


Montáž

- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.

- After shipping, there may be an oily substance on the exterior of the treadmill. This is normal. If there is an oily substance on the treadmill, wipe it off with a soft cloth and a mild, non-abrasive cleaner.

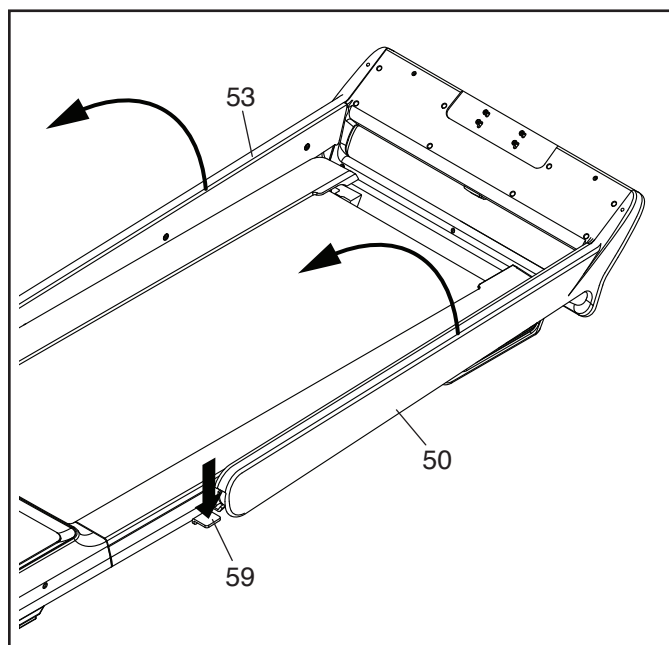
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte- kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



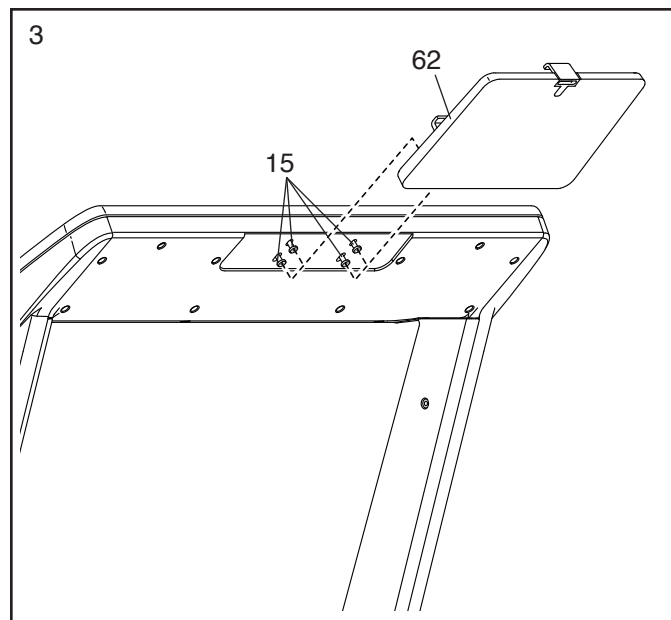
2. **Ujistěte se, že je elektrický kabel odpojen.**

Nohou zatlačte podpěru na rámu (59) a zvedněte stojany (50, 53) dokud se nezacvaknou na místě.

Pozor, abyste si neskřípli ruce nebo prsty.



3. Připravte držák tabletu (62) tak, jak je zobrazeno. Zarovnejte a vložte čtyři šrouby #8 x 3/4" (15) do čtyř otvorů v držáku tabletu.. Poté nacvakněte držák dolů, tak aby držel na místě.



4. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pokud jsou někde umístěny plastové fólie, tak je před zahájením užívání odstraňte. Doporučujeme stroj umístit na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy. Nářadí si uschovejte pro nastavení trenážéru, viz další kapitoly. Počítač chraňte před přímým slunečním svitem, mohlo by dojít k jeho poškození.
Poznámka: Balení může obsahovat i součástky navíc.

Jak používat běžecký trenážér

Zapnutí do elektrické sítě

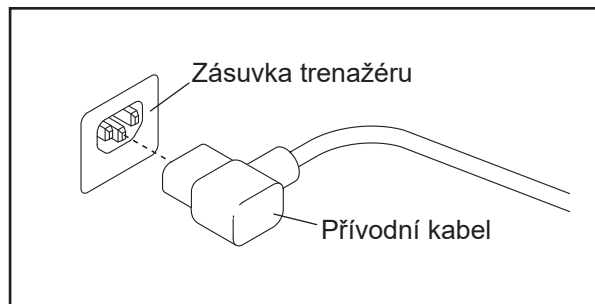
Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

⚠ Nebezpečí:

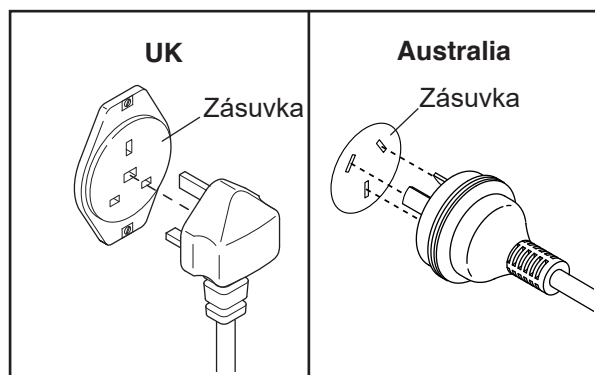
Při nesprávném uzemnění a zapojení do elektrické sítě riskujete nebezpečí elektrického šoku. Zkontrolujte své elektrické zásuvky s elektrikářem a ujistěte se, zda zásuvka vyhovuje nastavení stroje. Pokud zásuvka nevyhovuje, sami ji nijak neupravujte a kontaktujte elektrikáře

Postupujte následovně:

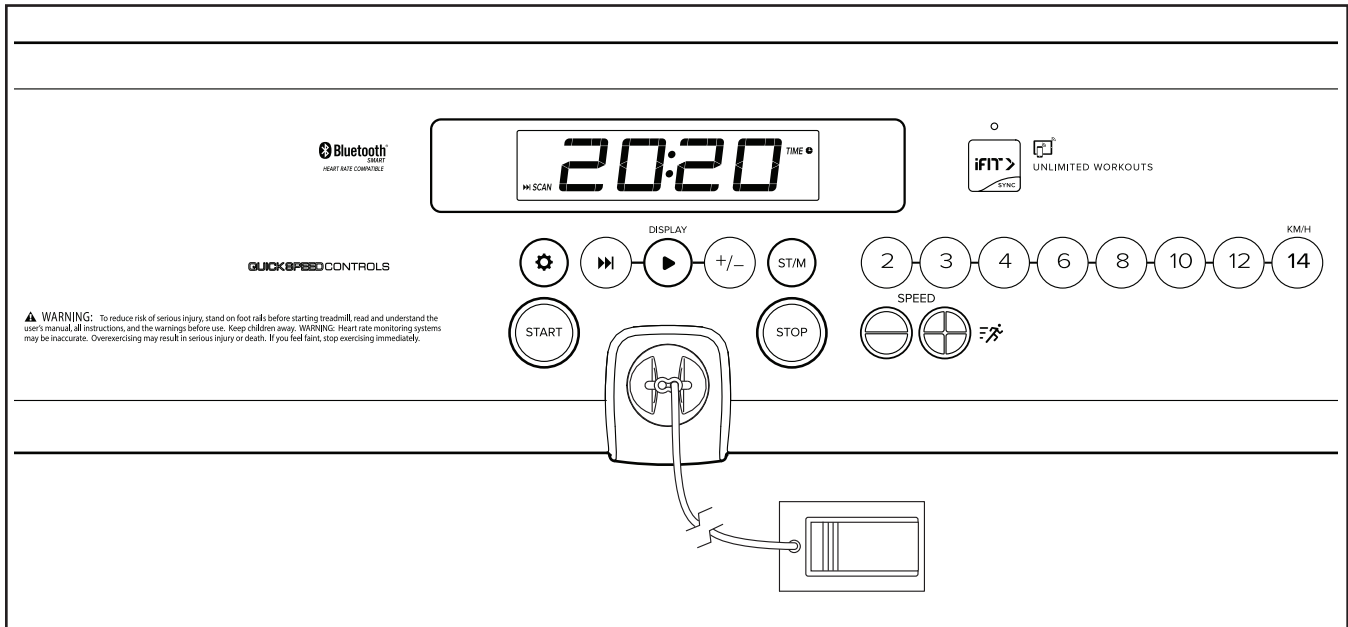
1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do běžeckého trenážéru.



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.



Počítač



Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka nebo využít přednastavené programy. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení).

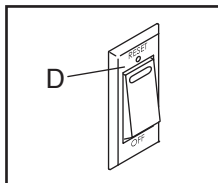
Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

DŮLEŽITÉ: Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty. Při prvním použití běžeckého trenažéru dodržujte zarovnání běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte běžecký pás (viz dále).

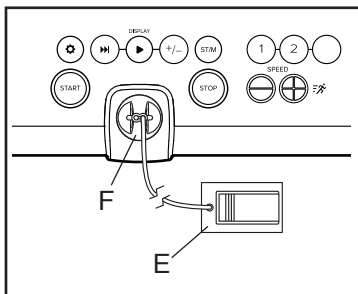
Zapínáme trenážér

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 (D).



Postavte se chodidly na boční odpočívadla běžeckého trenážéru. Najděte klip připojený 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.

Manuální režim

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.
2. 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 na nejnižší rychlosti. 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 jednu jednotku; pokud podržíte tlačítko déle, nastavení rychlosti bude rychlejší.

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.

3. Sledujte své výsledky na displeji počítače.

Během cvičení se budou zobrazovat následující údaje:

Kalorie (CALs)—Pokud tuto funkci vyberete během manuálního režimu, bude se zobrazovat přibližná hodnota spálených kalorií.

Kalorie za hodinu (CALs/HR)—Zobrazuje přibližný počet kalorií spálených za hodinu.

Distance - vzdálenost (MI nebo KM)—Zobrazuje uběhnutou vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Pro změnu jednotek stiskněte tlačítko St/M.

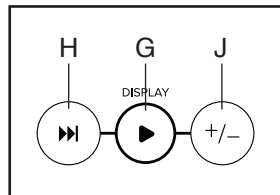
Pace - Tempo—Zobrazuje tempo v poměru počtu minut na kilometr. Pro změnu jednotek stiskněte St/M tlačítko.

Puls (BPM symbol srdce)—Zobrazuje váš puls při použití senzorů na madlech nebo při měření hrudním pásem.

Speed - rychlost (MPH nebo KPH)—Zobrazuje rychlost v kilometrech nebo mílích za hodinu.

Time - čas—Při výběru manuálního režimu zobrazuje dobu trvání tréninku.

Stiskněte opakovaně tlačítko Display (G) pro přepínání mezi hodnotami měření.



Scan mode—Počítač nabízí využití "scan mode", kdy se budou měřené hodnoty automaticky přepínat na displeji. **Pro zapnutí funkce scan mode**, stiskněte tlačítko Scan (H); na displeji se zobrazí indikátor (I).



Pro manuální urychlení přepínání hodnot během scan modu stiskněte tlačítko Scan opakovaně.

Pro ukončení scan modu, stiskněte tlačítko Display; Indikátor pro SCAN se vypne. Scan mode můžete také upravit dle vlastních požadavků.

Pro upravení scan modu, stiskněte tlačítko Display button opakovaně během cvičebních hodnot, které chcete přidat nebo odstranit ze scan cyklu, když se hodnota objeví na displeji.

Dále stiskněte tlačítko Add/Remove (J) pro přidání nebo odstranění hodnot z cyklu. hodnota přidaná, zobrazí se displeji indikátor. Pokud je hodnota odstraněna, indikátor zmizí.

Poté stiskněte tlačítko Scan pro spuštění scan modu.

Pro ukončení stiskněte dvakrát tlačítko Stop, vytáhněte bezpečnostní klíč a odpojte přívodní elektrický kabel.

4. 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 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. Stažení a instalace iFit aplikace

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

2. Připojení hrudního pásu

Pokud připojujete své chytré zařízení i hrudní pás pro měření pulsu, je třeba hrudní pás připojit jako první. Teprve poté lze připojit počítač k chytrému zařízení.

3. 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 rozblíká modře. Stisknutím tlačítka Bluetooth na počítači potvrďte připojení. LED dioda na počítači se pak změní na modrou barvu.

4. Zaznamenejte a sledujte informace o cvičení.

Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit, abyste zaznamenali a sledovali informace o tréninku.

5. Odpojení od počítače

Pokud chcete odpojit své chytré zařízení od počítače odpojte zařízení v aplikaci iFit a poté, podržte stisknuté tlačítko iFity Sync 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.

Jak připojit hrudní pás

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.

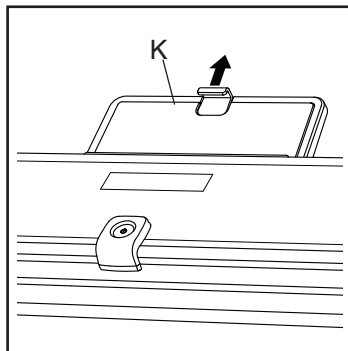
Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než je den kompatibilní snímač srdeční frekvence, počítač se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem.

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

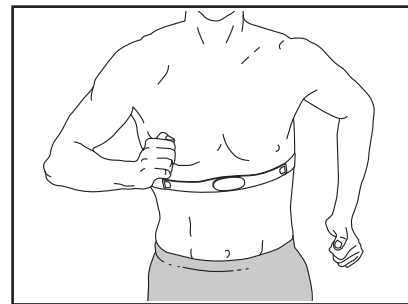
Jak používat držák tabletu

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

Chcete-li do držáku vložit tablet, nastavte dolní okraj držáku dle velikosti tabletu. Po tom 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.



Volitelné použití hrudního pásu



At' 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 kryt tohoto návodu.

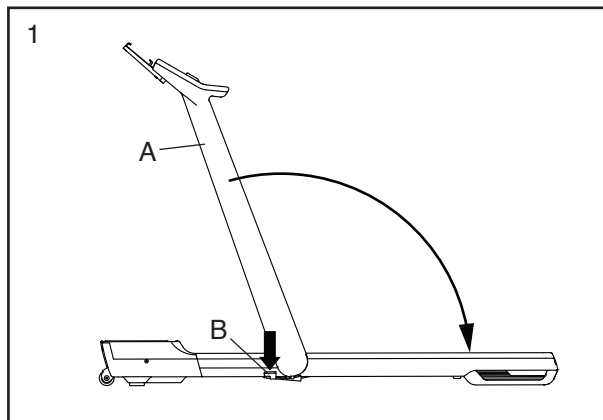
Poznámka: Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate.

Jak složit a přesunout trenažér

Jak složit trenažér

Vytáhněte klíč a odpojte elektrický kabel

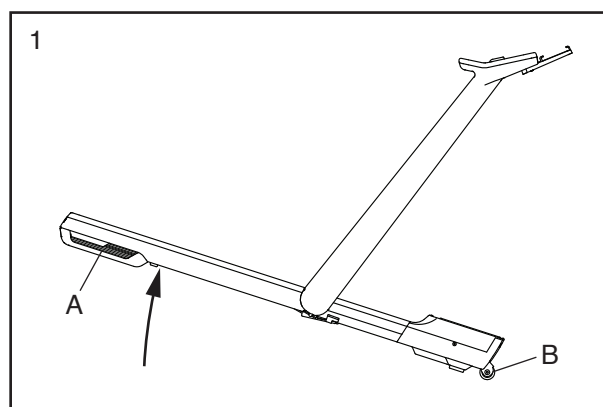
1. Uchopte pevně stojany (A). Postavte se na podpěru (B) a opatrně složte stojany dolů
Upozornění: Pozor, abyste si neskřípli ruce nebo prsty.



Jak přesunout trenažér

Vytáhněte klíč a odpojte elektrický kabel.
Upozornění: Musíte být schopni uzvednout alespoň 20 kg pro přesun trenažéru.

1. Uchopte zadní část trenažéru (A) a zvedejte jej dokud nespočine na kolečkách (B). Poté opatrně přesuňte trenažér na požadované místo a postavte zpět na podlahu. **Upozornění: Přesunujte trenažér velmi opatrně, aby nedošlo ke zranění. Nepřemísťujte trenažér po nerovném povrchu.**



Aby nedošlo k poškození podlahy, umístěte pod trenažér ochrannou podložku. Nevystavujte trenažér přímému slunečnímu svitu.

Péče a údržba

Údržba

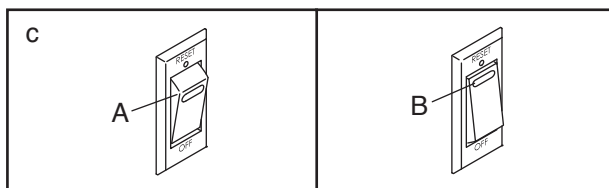
Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém běhu trenážeru zkontrolujte a řádně utáhněte všechny součásti. Pravidelně čistěte běžecký pás a udržujte běžecký pás čistý a suchý. Nejprve stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. Otřete vnější části trenážeru vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla.

DŮLEŽITÉ: Nespouštějte 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 (A), spínač se vypnul. Chcete-li resetovat vypínač, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.

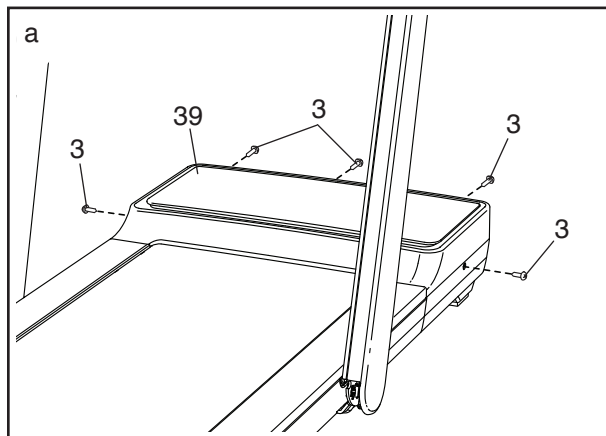


Příznak: Během používání se vypne napájení

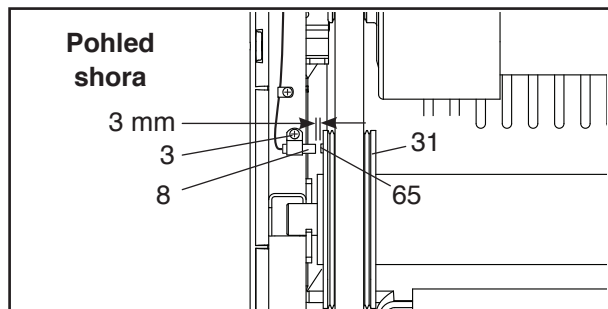
- Zkontrolujte spínač napájení (viz výkres výše). Pokud se přepínač vypnul, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.
- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte pět minut a potom jej znovu připojte.
- Vyjměte klíč z počítače a potom jej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

Příznaky: Zobrazení displeje počítače nefunguje správně.

- Vyjměte klíč z počítače a odpojte napájecí kabel. Potom vyndejte pět šroubů #8 x 3/4" (3) opatrně otočte kryt motoru (39).



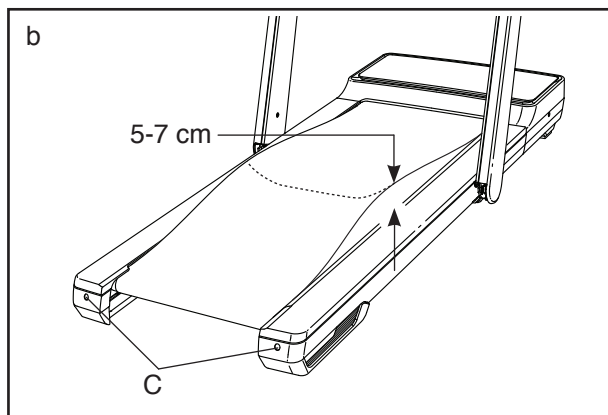
Nyní zkontrolujte, že je jazýčkový spínač (8) a magnet (65) na levé straně řemenice (31). Otočte řemenici, dokud není magnet zarovnan s jazýčkovým spínačem. Ujistěte se, že mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm. Pokud je to nutné, uvolněte šroub # 8 x 3/4 "(3), lehce posuňte jazýčkový spínač a potom utáhněte šroub. Znovu namontujte kryt motoru (39) a spusťte běžecí trenážér na několik minut, abyste zkontrolovali správné čtení rychlosti.



Příznak: Běžecí pás náhle zpomalí

a. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5 m.

Pokud je pás příliš utažený, výkon pásu se může snížit a může se poškodit. Vyměňte klíč a odpojte od elektrické energie. Pomocí šestihraného 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.



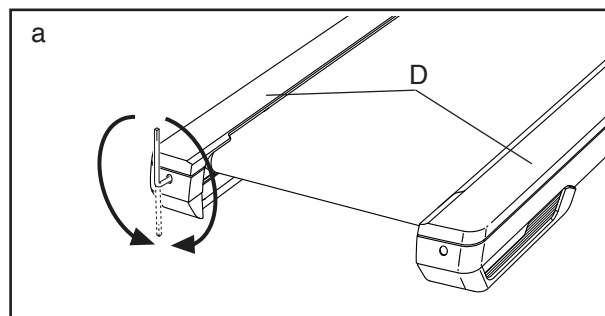
c. Váš trenážér je vybaven běžecím pásem potaženým vysoce výkonným mazivem.

DŮLEŽITÉ: Nikdy nepoužívejte silikonové spreje ani jiné látky na běžecí pás ani na pěší plošinu, pokud to nepovolí autorizovaný servisní zástupce. Takové látky mohou poškozovat běžecí pás a způsobit nadměrné opotřebení. Pokud máte podezření, že běžecí pás potřebuje více maziva, přečtěte si další kapitulu.

d. Pokud se pěší pás při jízdě stále zpomaluje, podívejte se na přední obal tohoto návodu.

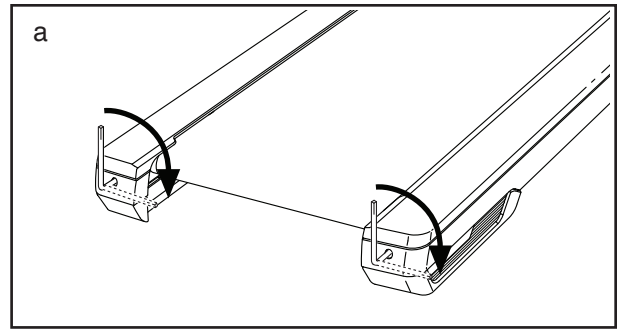
Příznak: Pás není vycentrován

a. **DŮLEŽITÉ:** Pokud se pás tře o boční hrany, může dojít k poškození pásu. Nejprve vyjměte klíč z trenážéru a odpojte z elektrické energie. **Pokud pás uhýbá na levou stranu**, použijte šestihraný 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 trenážér do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud ještě není vycentrován.



Příznak: Běžecský pás se při chůzi sklouzne

a. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pomocí šestihranného klíče otáčejte oběma šrouby napínacího válce ve směru hodinových ručiček, 1/4 otáčky. Při správném utažení běžecského pásu byste měli být schopni zvednout okraj běžecského pásu 2 až 3 palce (5 až 7 cm) nad plošinu. Buďte opatrní, abyste udrželi chodící pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč. Opakujte, dokud není správně utažen běžecský pás



Promazání pásu

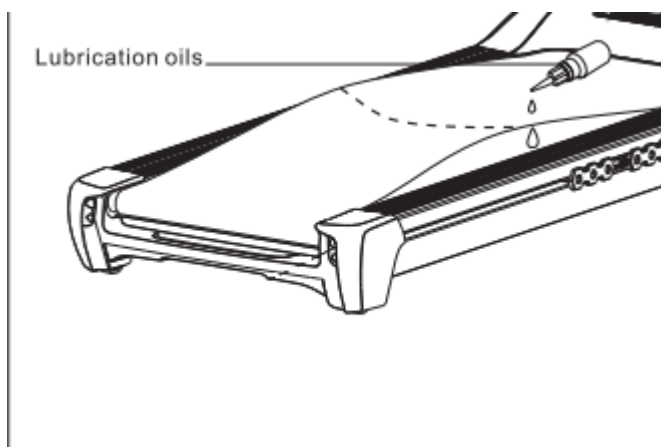
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce. Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin. Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztírejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.

Pro zakoupení maziva kontaktujte svého prodejce!



Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenážéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot. **PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍTĚ.**

Při nedodržení těchto 4 úkonů nemusí být uznána záruka servisním střediskem, následná oprava a vzniklé náklady pak mohou být uživateli účtovány i v záruční době.

TRÉNINKOVÝ MANUTÁL




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 poradte 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. Nejnížší 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 - zakončete 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.

Kusovník

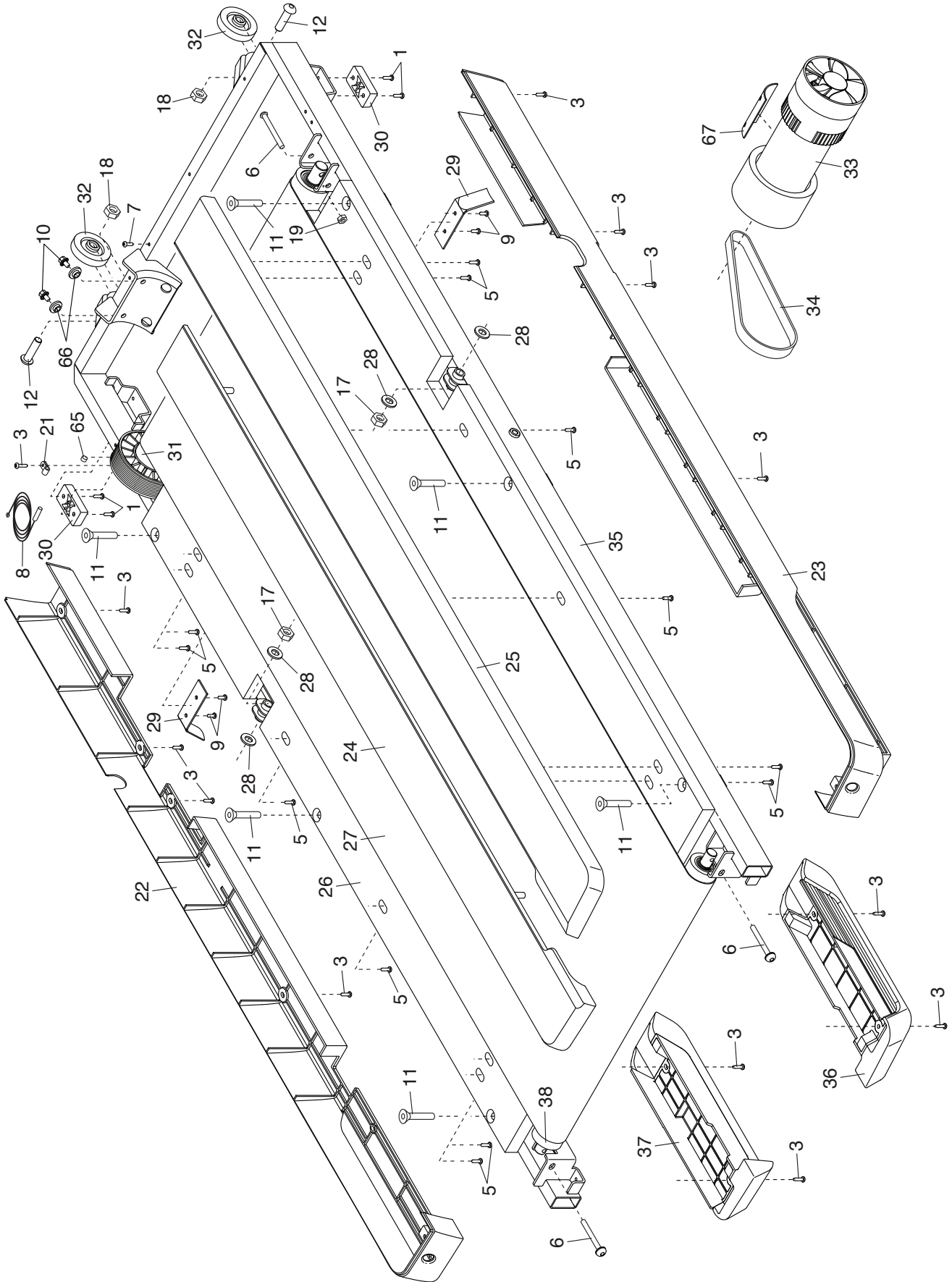
Model No. PFTL28820-INT.0 R1120A

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	4	#8 x 3/4" Tek Screw	36	1	Right Cushion Foot
2	30	#8 x 3/4" Pan Head Screw	37	1	Left Cushion Foot
3	23	#8 x 3/4" Screw	38	1	Idler Roller
4	6	#8 x 1/2" Screw	39	1	Motor Hood
5	12	#8 x 5/8" Screw	40	1	Motor Hood Cover
6	3	1/4" x 2 1/2" Screw	41	1	Controller
7	7	#8 x 1/2" Pan Head Screw	42	1	Electronics Bracket
8	1	Reed Switch	43	7	Wire Tie
9	4	#8 Belt Guide Screw	44	1	Storage Warning Decal
10	2	1/4" Motor Screw	45	1	Power Switch
11	6	M8 x 60mm Screw	46	1	Power Cord
12	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	47	1	Receptacle
13	8	M8 x 12mm Screw	48	1	Belly Pan
14	2	M8 x 20mm Screw	49	1	Left Outside Upright Cover
15	4	#8 x 3/4" Shoulder Screw	50	1	Left Upright
16	2	#8 Star Washer	51	1	Left Inside Upright Cover
17	2	M8 Nut	52	1	Right Inside Upright Cover
18	2	3/8" Nut	53	1	Right Upright
19	1	1/4" Nut	54	1	Right Outside Upright Cover
20	5	Hood Clip	55	1	Upright Wire
21	1	Clamp	56	1	Warning Decal
22	1	Left Frame Rail	57	2	Hand Warning Decal
23	1	Right Frame Rail	58	2	Spring
24	1	Left Foot Rail	59	1	Latch Frame
25	1	Right Foot Rail	60	1	Upright Grommet
26	1	Walking Platform	61	1	Console
27	1	Walking Belt	62	1	Tablet Holder
28	6	Plastic Spacer	63	1	Console Base
29	2	Belt Guide	64	1	Console Frame
30	2	Frame Pad	65	1	Magnet
31	1	Front Roller/Pulley	66	2	Motor Bushing
32	2	Wheel	67	1	Motor Isolator
33	1	Drive Motor	68	1	Filter
34	1	Motor Belt	*	–	User's Manual
35	1	Frame			

Poznámka: Specifikace dílů se může lišit. Pro aktuální popis součástek kontaktujte servisní centrum.

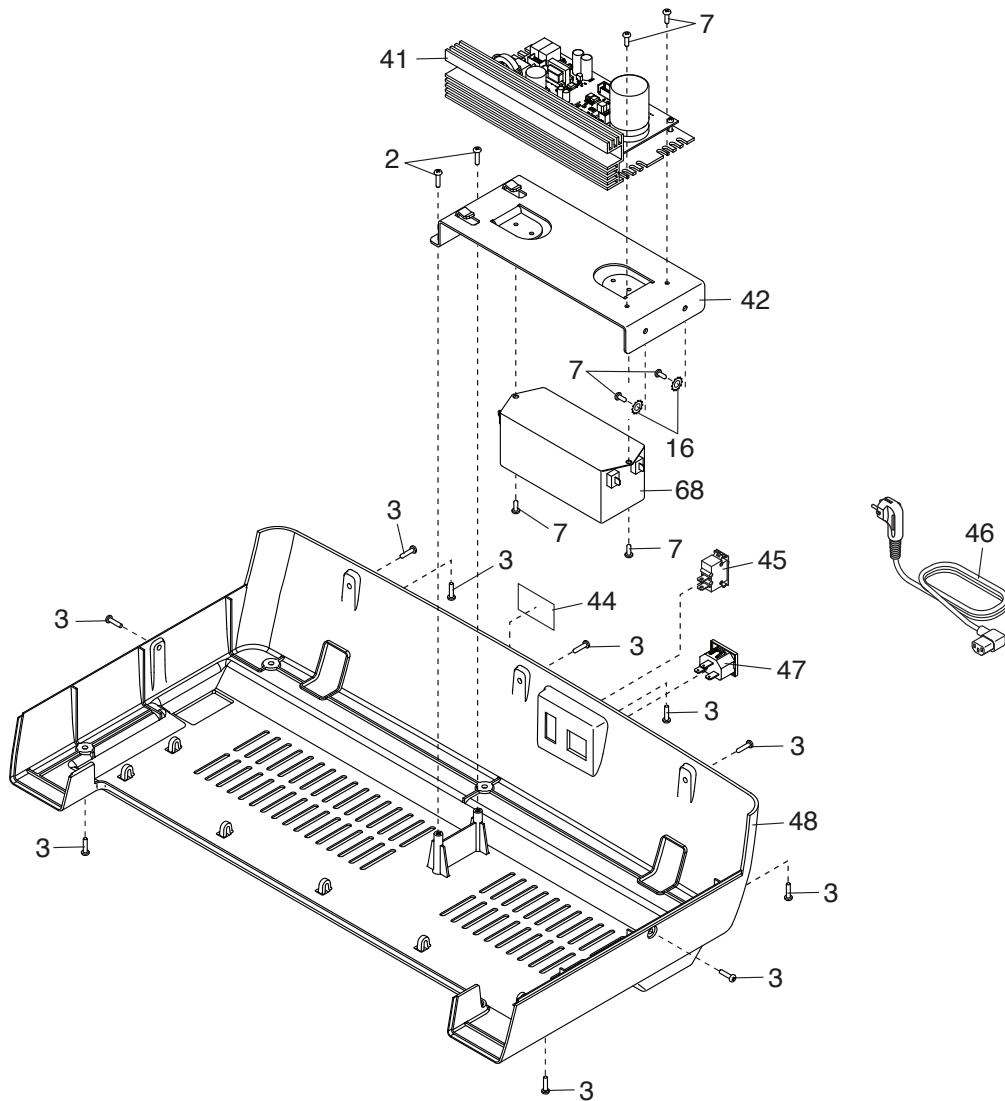
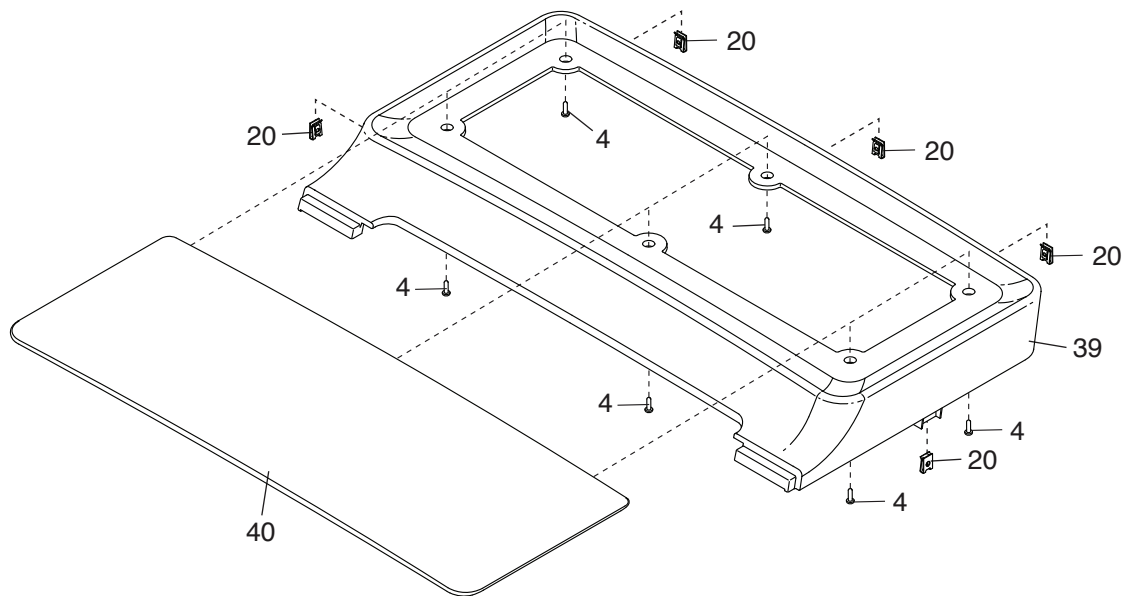
Rozložený náčrt A

Model No. PFTL28820-INT.0 R1120A



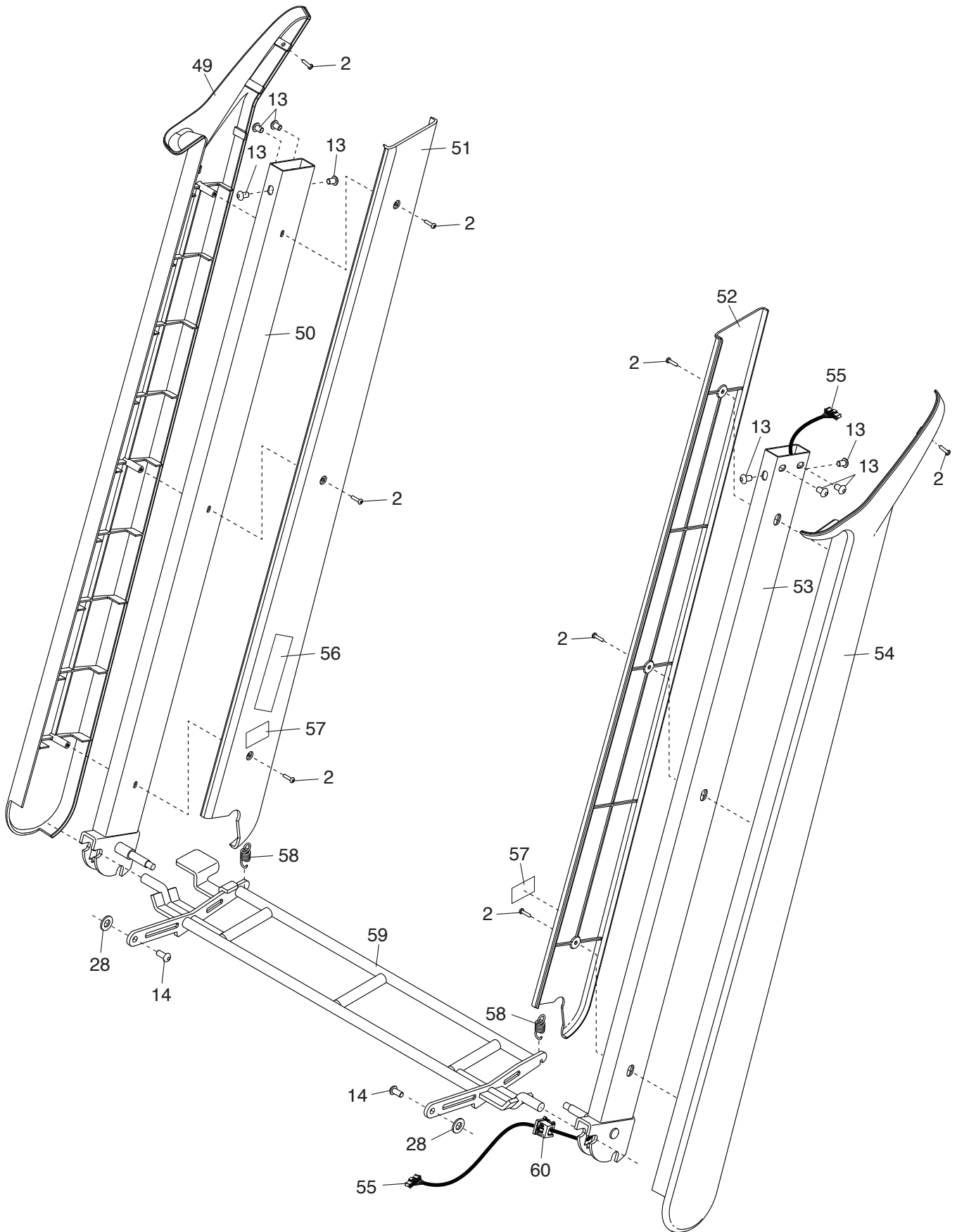
Rozložený náčrt B

Model No. PFTL28820-INT.0 R1120A



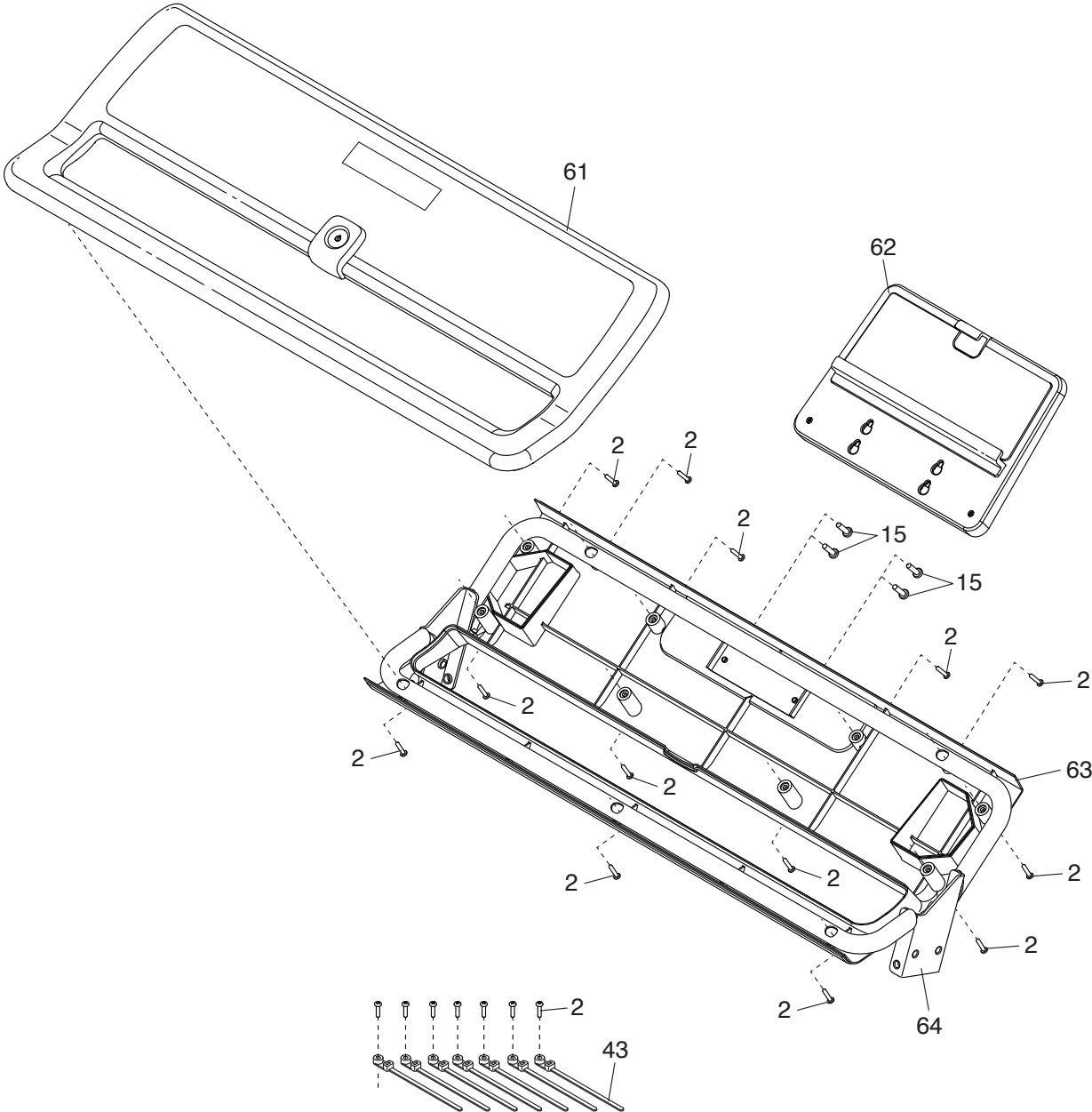
Rozložený náčres C

Model No. PFTL28820-INT.0 R1120A



Rozložený náčrt D

Model No. PFTL28820-INT.0 R1120A



Záruka

Výrobce: NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce: FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6198 00
Praha 9
Tel.: +420581601521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz