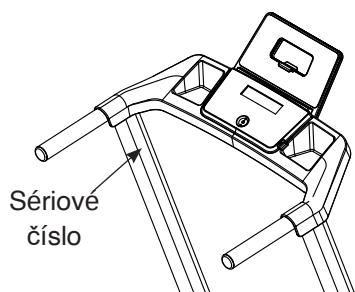


PRO-FORM[®]

SPORT

Model No. PFTL38825-INT.0
Serial No.

Sem si zapište sériové číslo

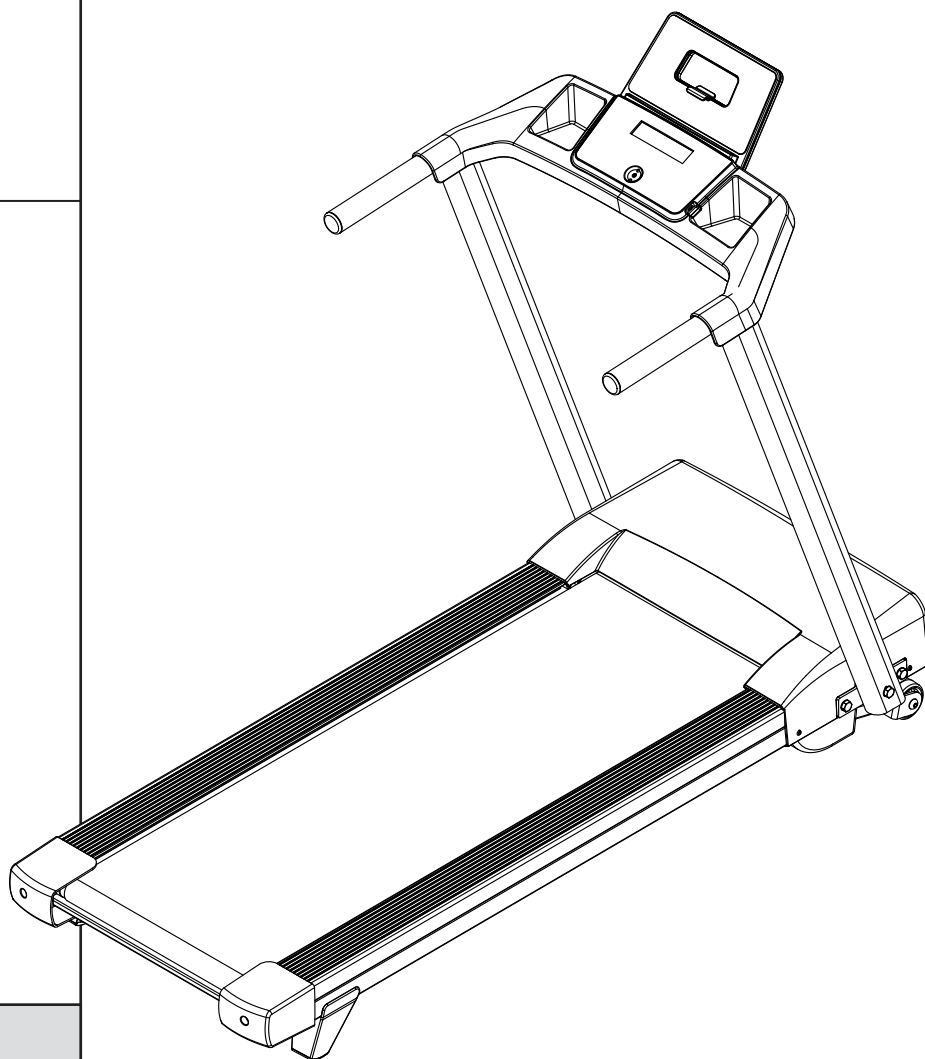


Zákaznický servis
FS EUROPE a.s
K Zeleným domkům 1715,
Kunratice (Praha-Kunratice),
148 00 Praha
Tel.: +420 581201521

Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před prvním použitím tretražeru!

Uživatelský návod



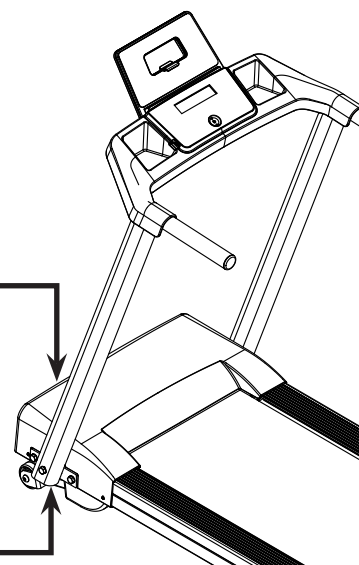
1. Umístění výstražných etiket
2. Bezpečnostní pokyny
3. Začínáme
4. Součástky
5. Montáž
6. Jak zapojit elektrický kabel
7. Jak používat běžecký pás
8. Jak skladovat a přemisťovat trenažér
9. Péče a údržba
10. Trénink
11. Kusovník
12. Rozložený náskres
13. Záruka

Umístění výstražných nálepek

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



Tato nálepka
je na obou
stranách



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. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
4. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenažér není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
6. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou položku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje.
7. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.
8. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
9. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 102 kg.
10. Trenažér smí používat vždy pouze jeden člověk.
11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.
12. Při připojování napájecího kabelu (viz strana 18) 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 trenažérem, pokud je vypnutý. Nepoužívejte trenažér pokud je napájení nebo zástrčka poškozena, nebo trenažér 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 trenažéru. Vždy se držte madel.
18. Pokud osoba používá trenažér, může být zvýšená hlukost trenažéru.

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 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.

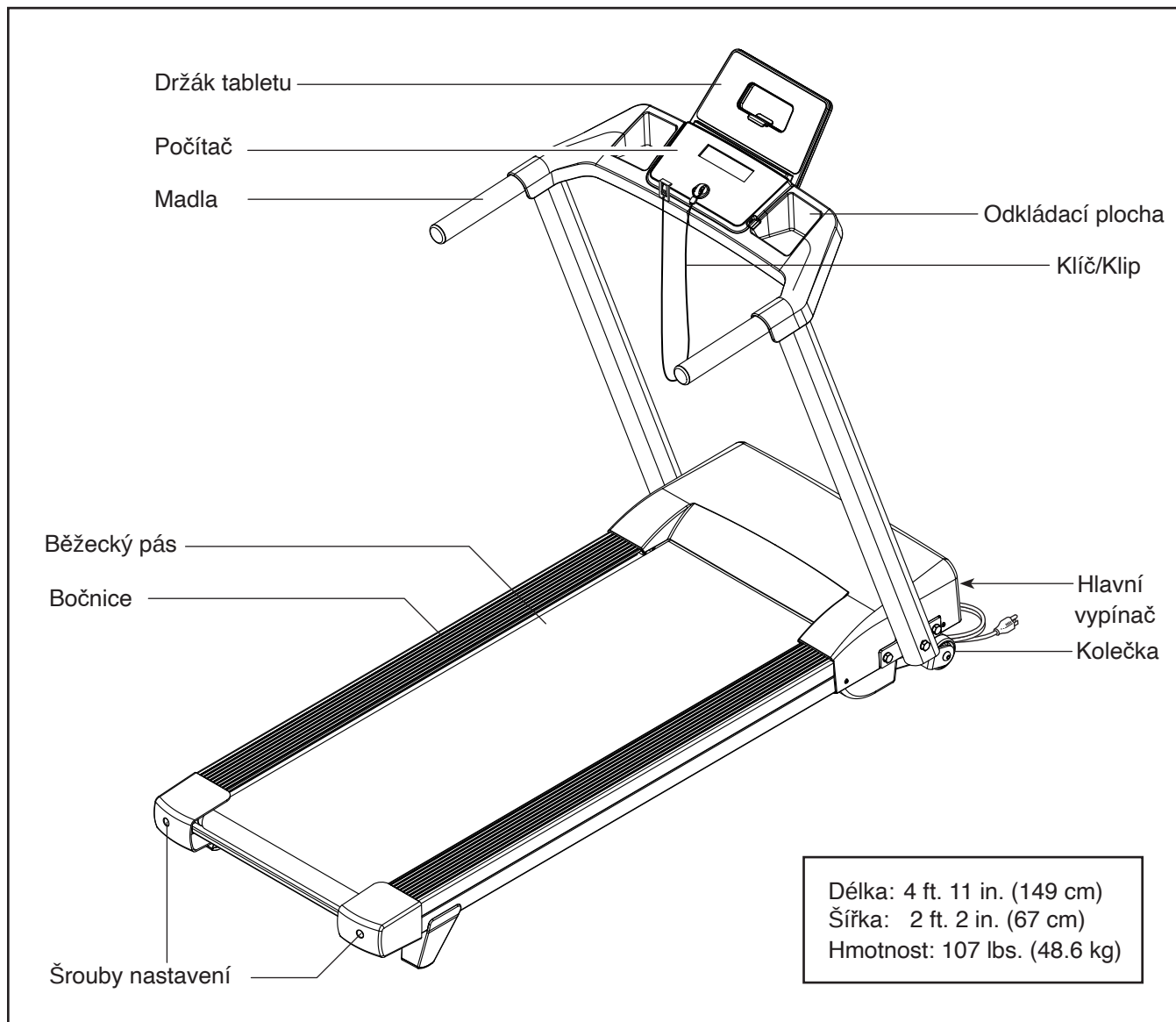
29. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

UCHOVEJTE NÁVOD

Začínáme

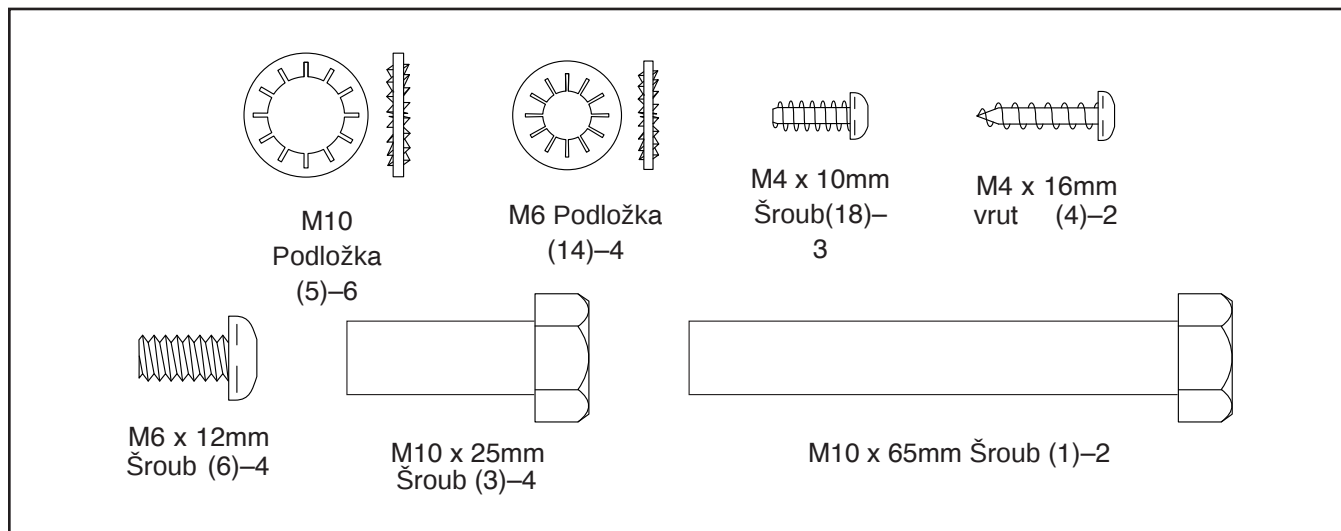
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili PROFORM® SPORT trenažér. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



Součástky

Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



Montáž

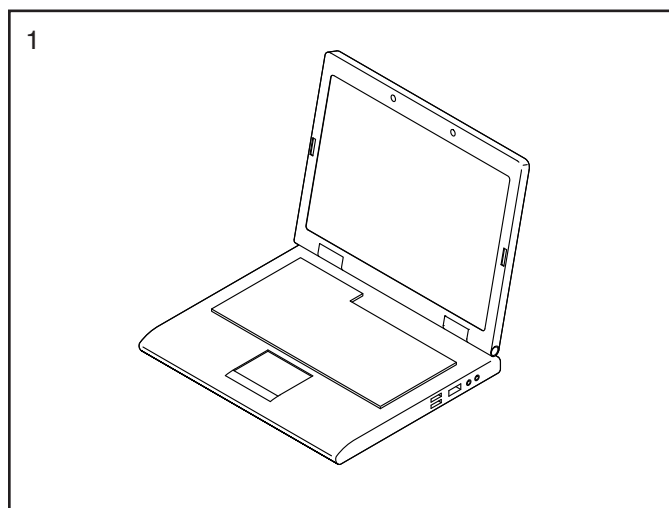
- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.
- Při převozu stroje mohlo dojít k vytlití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.

- Díly, které patří na levou stranu jsou označeny

„L“, díly na pravou stranu „R“.

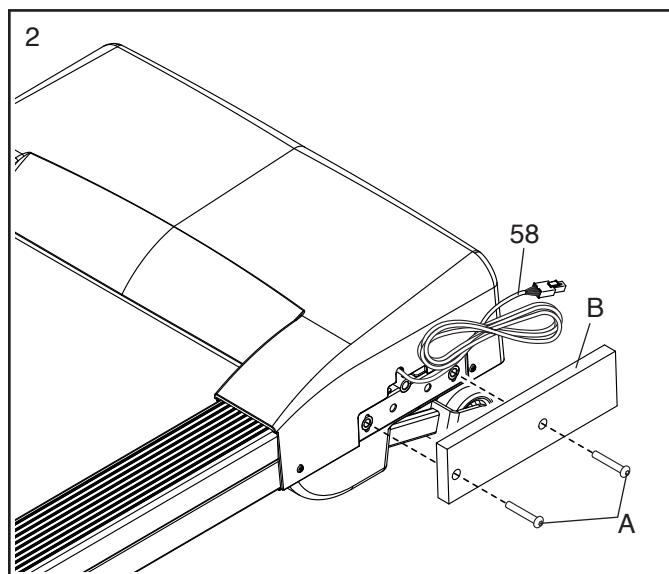
- Nářadí si uschovejte pro budou použití a úpravy.

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



2. Ujistěte se, že je napájecí kabel odpojený. Odstraňte všechny pásy, které zajišťují svislý kabel (58) na pravé straně běžeckého pásu. Poté odstraňte přepravní šrouby (A) z přepravního bloku (B) na pravé straně běžeckého pásu. Přepravní šrouby a přepravní blok zlikvidujte.

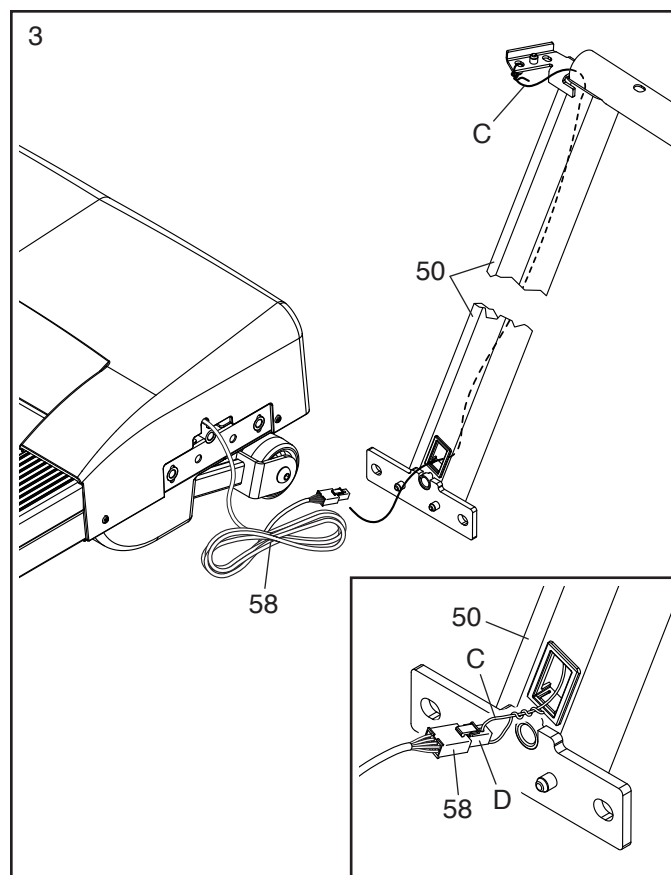
DŮLEŽITÉ: Přepravní šrouby znovu nepoužívejte. Tento krok opakujte na levé straně běžeckého pásu. Poznámka: Na levé straně není kabel.



3. Najděte pravý sloupek (50) a požádejte druhou osobu, aby jej držela poblíž běžecého pásu.

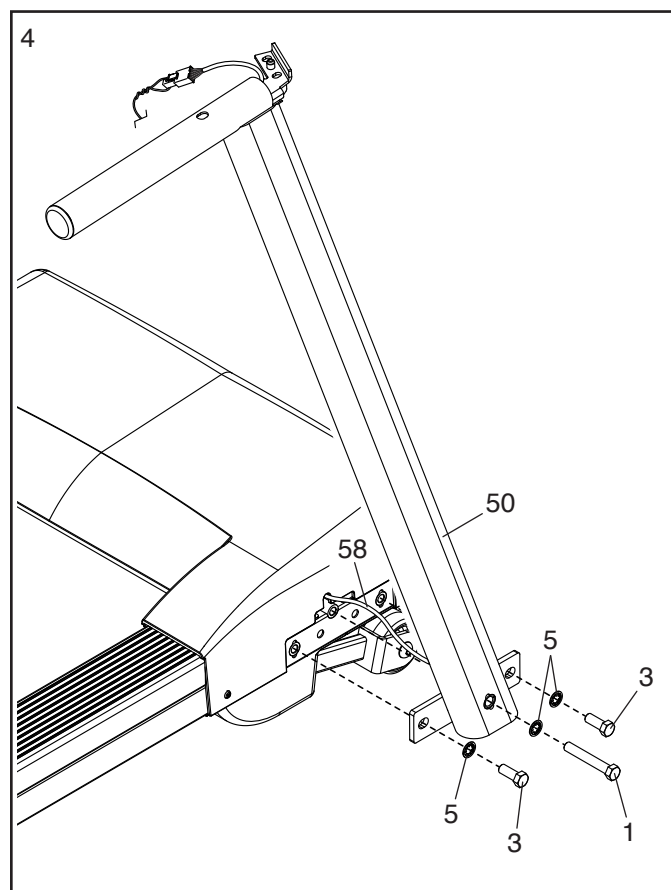
Viz vložený náčrt. Vyhledejte drátěnou pásku (C) v pravém sloupku (50). Připevněte drátěnou pásku kabelovou úchytkou (D) na drát sloupku (58). Poté vložte drátěnou úchytку a drát sloupku do pravého sloupku.

Poté táhněte za horní konec drátěné pásky (C), dokud drát sloupku (58) nebude protažen pravým sloupkem (50). Drátěnou pásku zatím nerozvazujte.

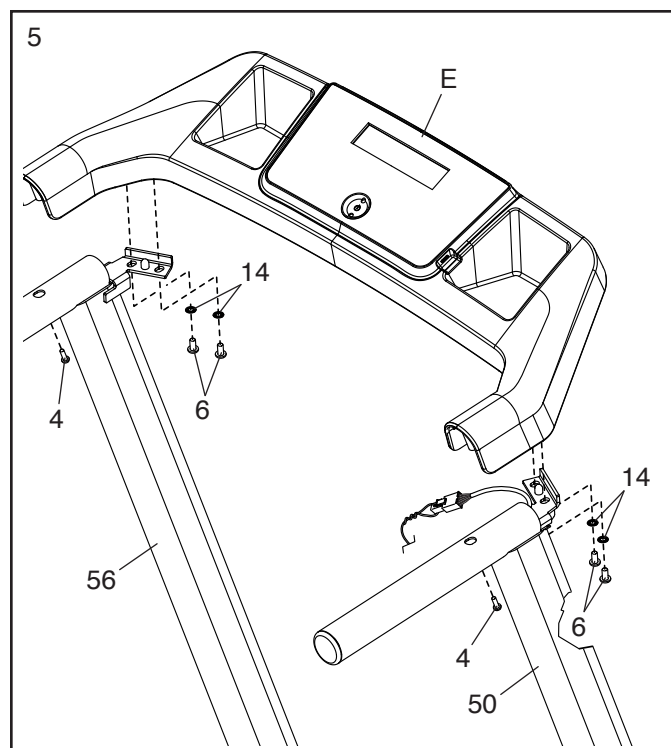


4. Během tohoto kroku neskřípněte drát sloupku (58). Připevněte pravý sloupek (50) k běžecému pásu dvěma šrouby M10 x 25 mm (3), šroubem M10 x 65 mm (1) a třemi hvězdicovými podložkami M10 (5); šrouby zatím zcela neutahujte. Stejným způsobem připevněte levý sloupek (není zobrazen).

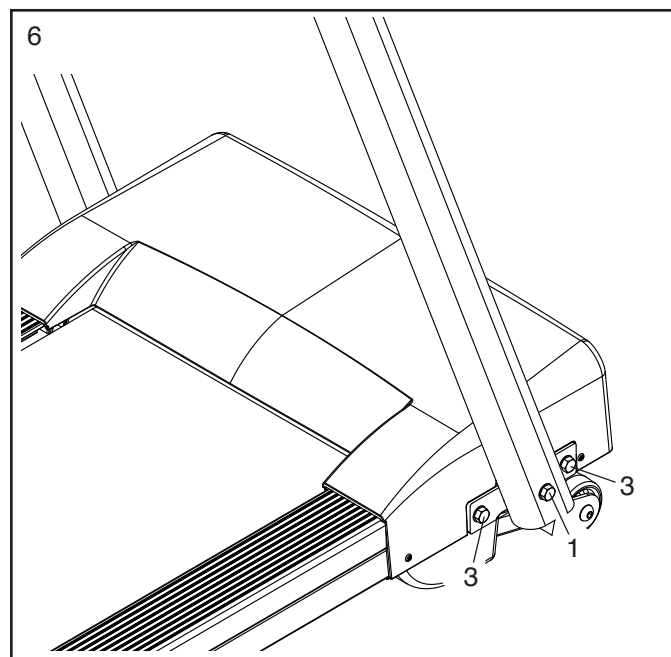
Poznámka: Na levé straně není drát.



5. Během tohoto kroku neskřípněte drát svislého rámu (58). Umístěte sestavu konzole (E) na pravý a levý svislý rám (50, 56). Připevněte sestavu konzole (E) čtyřmi šrouby M6 x 12 mm (6), čtyřmi hvězdicovými podložkami M6 (14) a dvěma šrouby M4 x 16 mm (4); všech šest šroubů začněte ručně a poté je utáhněte.



6. Pevně utáhněte šrouby M10 x 25 mm (3) a M10 x 65 mm (1), které jste začali utahovat v kroku 4 (zobrazena je pouze jedna strana).

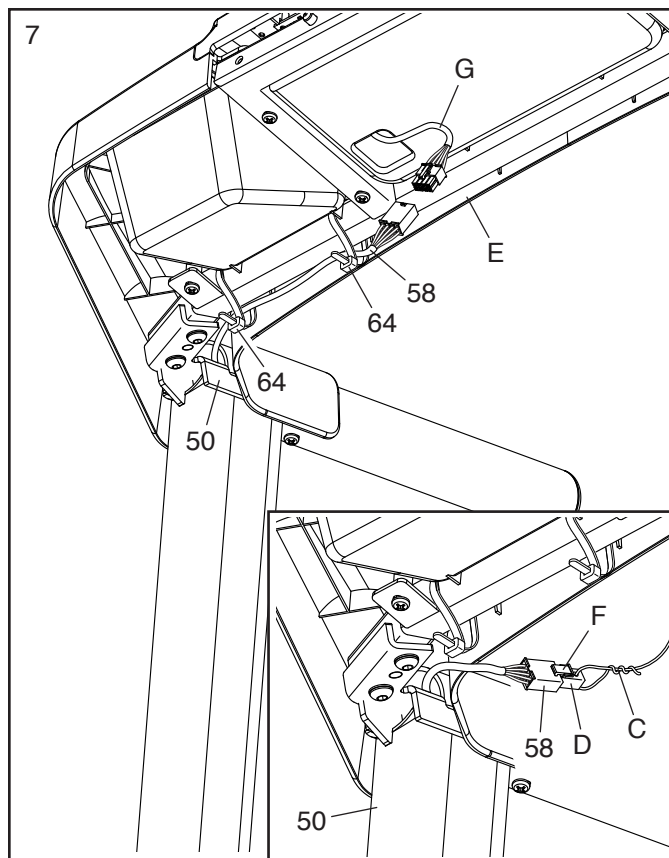


7. Viz vložený výkres. Uchopte konektor na kabelu svislého stojanu (58) v pravém svislém stojanu (50). Poté stiskněte malou západku (F) na tažném stojanu (D) a vyjměte a zlikvidujte tažný stojánek a stahovací pásku (C).

Dále provlékněte kabel svislého stojanu (58) dvěma vyznačenými stahovacími pásky (64) a připojte kabel svislého stojanu k kabelu konzole (G).

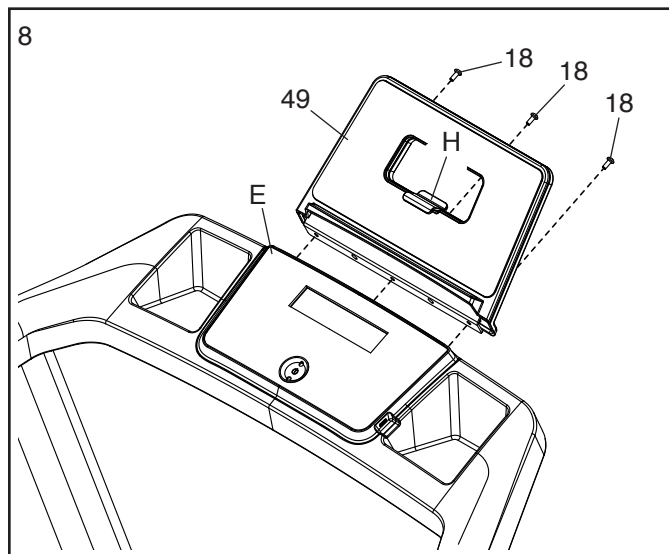
DŮLEŽITÉ: Konektory kabelů by se měly snadno zasunout a zacvaknout na místo se slyšitelným cvaknutím. Aby váš běžec pás správně fungoval, musíte kabely správně zapojit.

Poté vložte konektory kabelů směrem nahoru do sestavy konzole (E) a přebytečný kabel vložte do pravého svislého stojanu (50). Poté pevně utáhněte obě stahovací pásky (64) a odstříhněte konce..



8. Připevněte držák tabletu (49) k sestavě konzole (E) pomocí tří šroubů M4 x 10 mm (18).

Poznámka: Chcete-li na držáku tabletu (49) používat chytrý telefon nebo tablet (není součástí dodávky), zvedněte klipsnu (H) a umístěte ji na horní okraj chytrého telefonu nebo tabletu, abyste jej zajistili.



9. Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že jsou všechny díly řádně utažené. Pokud jsou na nálepkách běžeckého pásu plastové fólie, odstraňte je. Pro ochranu podlahy nebo koberce umístěte pod běžecký pás podložku. Abyste zabránili poškození konzole, chraňte běžecký pás před přímým slunečním zářením. Uchovávejte dodané nástroje na bezpečném místě; jeden nebo více nástrojů může být v budoucnu potřeba k provedení úprav běžeckého pásu.

Poznámka: Součástí balení mohou být díly navíc.

JAK PŘIPOJIT ELEKTRICKÝ ADAPTÉR

Jak zapojit elektrický kabel

Tento produkt musí být uzemněný. Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytne cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud a tím se sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento trenažér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

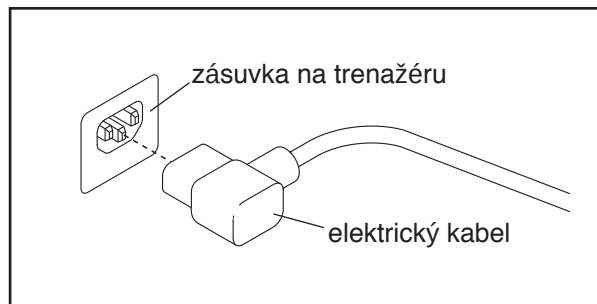
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

POZOR:

Nesprávné zapojení vodiče na uzemnění zařízení může zvýšit riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, že je zařízení správně uzemněné, konzultujte stav s elektrikářem. Zástrčku neopravujte, nemodifikujte, ani v případě, že nepasuje. Nechte si ji vyměnit odborníkem.

Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

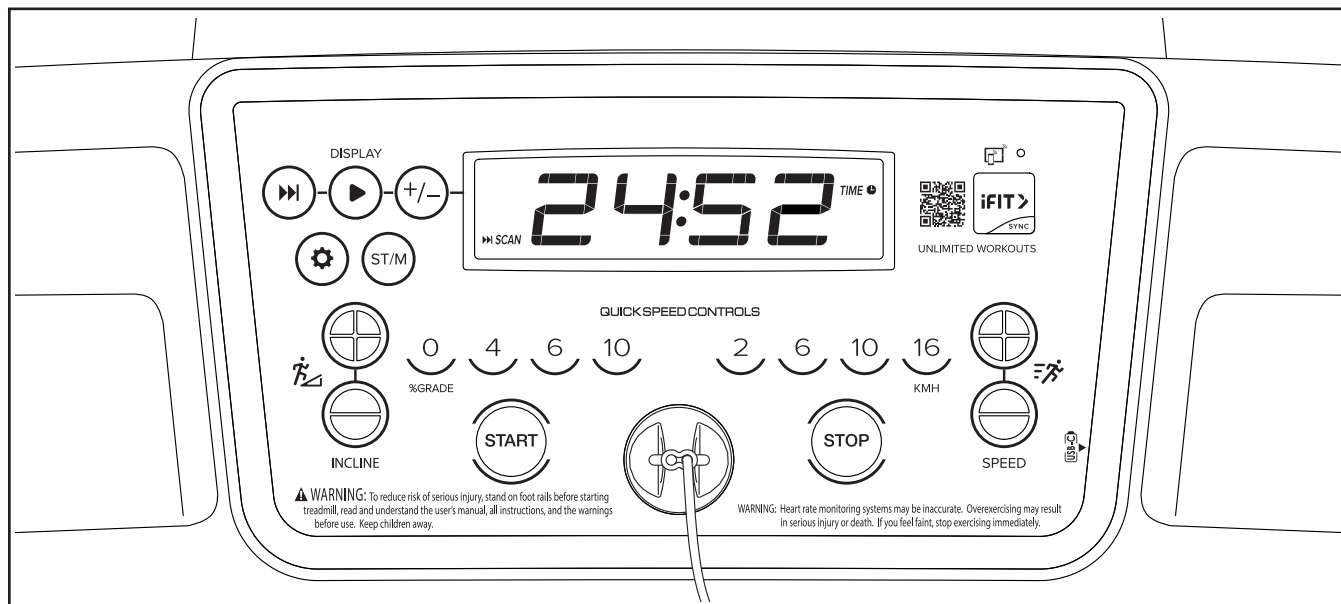
1. Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.



2. Zapojte kabel do zásuvky, která je správně nainstalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.



JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR



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.

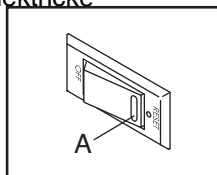
DŮLEŽITÉ: Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, po užití při běhu pouze čisté sportovní boty. Při prvním použití běžeckého trenažéru dodržujte zarovnání běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte běžecký pás (viz dále).

Zapínáme trenažér

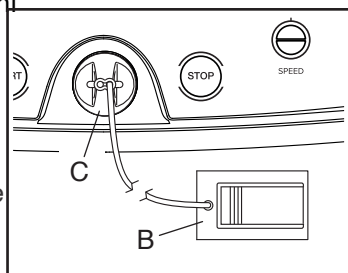
DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký pás vystaven chladným teplotám, nechte ho před zapnutím napájení zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete

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 (A).



Dále se postavte na kolejnice běžeckého pásu. Najděte sponu (B) připevněnou ke klíči (C) a nasadte sponu na pas oblečení. Poté vložte klíč do konzole. Po chvíli se displej rozsvítí.



DŮLEŽITÉ: V případě nouze lze klíč vytáhnout z konzole, což způsobí zpomalení a zastavení běžeckého pásu. Sponu otestujte opatrným ustoupením o několik kroků dozadu; pokud se klíč z konzole nevytáhne, upravte polohu spony.

DŮLEŽITÉ: Počítač může mít demo režim, který je určen pro použití, pokud je běžecký pás vystaven v obchodě. Pokud se displej rozsvítí ihned po zapojení napájecího kabelu a stisknutí vypínače do polohy reset, demo režim je zapnutý.

Chcete-li demo režim vypnout, podržte tlačítko Stop po dobu několika sekund. Pokud displej zůstane rozsvícený, přečtěte si část JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLE na stranách 17 a 18, kde naleznete pokyny k vypnutí demo režimu.

DŮLEŽITÉ: Při prvním použití běžeckého pásu je nutné kalibrovat systém sklonu. Kalibraci systému sklonu naleznete v části JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLE na stranách 17 a 18.

DŮLEŽITÉ: Abyste předešli poškození běžecké plošiny, obujte si při používání běžeckého pásu čistou sportovní obuv. Při prvním použití běžeckého pásu sledujte správné zarovnání běžeckého pásu a v případě potřeby jej vycentrujte (viz strana 22)..

Jak vypnout počítač

Po dokončení používání běžeckého pásu nejprve vyjměte klíč z konzole a uložte jej na bezpečné místo.

Poté vypněte vypínač a odpojte napájecí kabel.

DŮLEŽITÉ: Pokud tak neučiníte, elektrické součásti běžeckého pásu se mohou předčasně opotřebovat.

JAK POUŽÍVAT MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vložte klíč do konzole.

Viz JAK ZAPNOUT KONZOLI na straně 13.

2. Vyberte manuální režim.

Po zapnutí konzole se manuální režim vybere automaticky.

3. Připravte se na trénink.

Použití monitoru tepové frekvence naleznete na straně 19.

4. Změňte rychlost dle potřeby.

Chcete-li zahájit trénink, stiskněte tlačítko Start. Běžecský pás se začne pohybovat nízkou rychlostí.

Rychlost běžecského pásu můžete změnit následujícími způsoby:

Tlačítka pro zvýšení a snížení rychlosti – Po každém stisknutí tlačítka se nastavení rychlosti změní v malých krocích; pokud tlačítko podržíte, nastavení rychlosti se změní rychleji.

Číslovaná tlačítka rychlosti – Po každém stisknutí tlačítka se rychlost běžecského pásu postupně změní, dokud nedosáhne zvolené rychlosti.

5. Změňte sklon dle potřeby.

Sklon běžecského pásu můžete změnit následujícími způsoby:

Tlačítka pro zvýšení a snížení sklonu – Po každém stisknutí tlačítka se sklon postupně změní, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

Číslovaná tlačítka pro změnu sklonu – Po každém stisknutí tlačítka se sklon postupně změní, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

6. Sledujte svůj pokrok.

Displej může zobrazovat následující informace o cvičení:

Kalorie (CALS) – Přibližný počet spálených kalorií.

Kalorie za hodinu (CALS/HR) – Přibližný počet kalorií, které spálíte za hodinu.

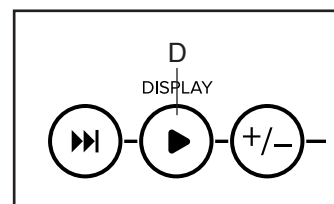
Čas – Uplynulý čas.

Tempo – Rychlost v minutách na míli nebo minutách na kilometr. Chcete-li změnit jednotku měření, stiskněte tlačítko St/M.

Vertikální vzdálenost (VRT FT nebo VRT M) – Vzdálenost, kterou jste ušli nebo uběhli, ve vertikálních stopách nebo vertikálních metrech. Chcete-li změnit jednotku měření, stiskněte tlačítko St/M.

Sklon (% sklonu) – Úroveň sklonu.

Vzdálenost (MI nebo KM) – Vzdálenost, kterou jste ušli nebo uběhli, v mílích nebo kilometrech. Chcete-li změnit jednotku měření, stiskněte tlačítko St/M.

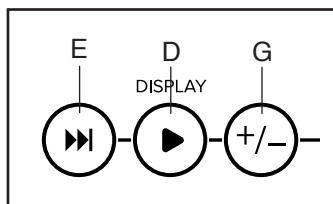


Rychlost (MPH nebo KPH) – Rychlost v mílích za hodinu nebo kilometrech za hodinu. Chcete-li změnit jednotku měření, stiskněte tlačítko St/M.

Pulz (BPM a symbol srdce) – Vaše tepová frekvence, pokud používáte kompatibilní monitor tepové frekvence (viz JAK POUŽÍVAT VOLITELNÝ MONITOR TEPOVÉ FREKVENCE na straně 19).

Opakovaným stisknutím tlačítka Displej (D) zobrazíte požadované informace o cvičení na displeji.

Scan mode – Konzole má také režim skenování, který zobrazuje informace o cvičení v opakujícím se cyklu.



Chcete-li režim skenování zapnout, stiskněte tlačítko Skenování (E); na displeji se rozsvítí indikátor skenování (F) a slovo SCAN.



Chcete-li ručně posunout cyklus skenování vpřed, opakovaně stiskněte tlačítko Skenování (E). Chcete-li režim skenování vypnout, stiskněte tlačítko Zobrazení (D); indikátor skenování a slovo SKENOVÁNÍ zhasnou. Režim skenování si také můžete přizpůsobit tak, aby se v opakujícím se cyklu zobrazovaly pouze požadované informace o cvičení.

Chcete-li režim skenování přizpůsobit, nejprve opakovaně stiskněte tlačítko Zobrazení (D), dokud se na displeji nezobrazí informace o cvičení, které chcete do cyklu skenování přidat nebo z něj odebrat.

Dále stiskněte tlačítko +/- (G) pro přidání nebo odebrání informací o cvičení z cyklu skenování. Po přidání informací o cvičení se na displeji rozsvítí jejich indikátor. Po odebrání informací o cvičení se jejich indikátor vypne.

Poté stiskněte tlačítko Skenovat (E) pro zapnutí režimu skenování.

7. Pozastavení nebo ukončení cvičení.

Chcete-li cvičení pozastavit, nejprve stoupněte na stupačky. Poté stiskněte tlačítko Stop. Běžecský pás se zastaví a na displeji bude blikat čas.

Chcete-li v cvičení pokračovat, stiskněte tlačítko Start nebo jedno z tlačítek rychlosti.

Chcete-li cvičení ukončit a vynulovat displej, nejprve stoupněte na stupačky. Poté dvakrát stiskněte tlačítko Stop. Na displeji se zobrazí slovo HOTOVO a poté se zobrazí výsledky vašeho cvičení. Stiskněte tlačítko Stop potřetí pro vynulování displeje.

8. Po dokončení používání běžecského pásu vypněte konzoli. Viz JAK VYPNUT KONZOLI na straně 13.

JAK POUŽÍVAT TRÉNINK iFIT

Konzole nabízí přístup k rozsáhlé a rozmanité knihovně tréninků iFIT, když si stáhnete aplikaci iFIT do svého chytrého zařízení a připojíte ji ke konzoli.

Poznámka: Konzole podporuje připojení Bluetooth® k chytrým zařízením prostřednictvím aplikace iFIT a ke kompatibilním monitorům tepové frekvence. Jiná připojení Bluetooth nejsou podporována.

1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFIT do svého chytrého zařízení.

Na svém chytrém zařízení iOS® nebo Android™ otevřete obchod App StoreSM nebo Google Play[™], vyhledejte bezplatnou aplikaci iFIT a poté ji nainstalujte do svého chytrého zařízení. Ujistěte se, že je na vašem chytrém zařízení povolena možnost Bluetooth.

Poté otevřete aplikaci iFIT a postupujte podle pokynů k nastavení účtu iFIT a přizpůsobení nastavení.

Věnujte čas prozkoumání aplikace iFIT a seznamte se s jejími funkcemi a nastavením.

2. Připravte se na trénink.

Použití monitoru tepové frekvence naleznete na straně 19. **Poznámka:**

Pokud ke konzoli připojujete monitor tepové frekvence i chytré zařízení, musíte monitor tepové frekvence připojit před připojením chytrého zařízení.

3. Připojte chytré zařízení ke konzoli.

Stiskněte tlačítko iFIT Sync na konzoli; na displeji se zobrazí číslo párování konzole. Poté postupujte podle pokynů v aplikaci iFIT a připojte chytré zařízení ke konzoli.

Po navázání spojení se LED dioda na konzoli rozsvítí modře.

4. Vyberte trénink iFIT.

V aplikaci iFIT se dotkněte tlačítek ve spodní části obrazovky a vyberte buď domovskou obrazovku (tlačítko Domů), nebo knihovnu tréninků (tlačítko Procházet).

Chcete-li vybrat trénink na domovské obrazovce nebo v knihovně tréninků, jednoduše se dotkněte tlačítka požadovaného tréninku na obrazovce. Posouváním nebo rychlým pohybem obrazovky se můžete dle potřeby posouvat.

Po výběru tréninku se na obrazovce zobrazí přehled tréninku s podrobnostmi, jako je délka a vzdálenost tréninku a přibližný počet kalorií, které během tréninku spálíte.

5. Zahajte trénink.

Dotkněte se tlačítka Zahájit trénink pro zahájení tréninku.

Během některých tréninků vás trenér iFIT provede pohlcujícím video tréninkem. Dotkněte se obrazovky v libovolném volném prostoru pro zobrazení a výběr hudby, hlasu trenéra a možností hlasitosti pro trénink.

Během některých tréninků se na obrazovce zobrazí mapa trasy a značka označující váš postup. Dotkněte se tlačítek na obrazovce pro výběr požadovaných možností mapy.

Pokud je nastavení rychlosti nebo sklonu pro aktuální segment tréninku příliš vysoké nebo příliš nízké, můžete nastavení ručně přepsat stisknutím tlačítek rychlosti a sklonu na konzoli.

Chcete-li se vrátit k naprogramovanému nastavení rychlosti a sklonu tréninku, dotkněte se tlačítka Sledovat trenéra.

Poznámka: Cíl kalorií zobrazený v popisu tréninku je odhad počtu kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet kalorií, které spálíte, bude záviset na různých faktorech, jako je vaše hmotnost. Kromě toho, pokud během tréninku ručně změníte rychlost nebo sklon, bude to ovlivněno počtem spálených kalorií.

6. Pozastavení nebo ukončení tréninku.

Chcete-li trénink pozastavit, jednoduše se dotkněte obrazovky nebo stiskněte tlačítko Stop na konzoli. Chcete-li v tréninku pokračovat, dotkněte se symbolu přehrávání na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Start na konzoli.

Chcete-li trénink ukončit, dotkněte se obrazovky a pozastavte jej. Poté postupujte podle pokynů na obrazovce, abyste trénink ukončili a vrátili se na domovskou obrazovku.

Po skončení tréninku se na obrazovce zobrazí jeho shrnutí. V případě potřeby můžete vybrat možnosti, jako je přidání tréninku do plánu nebo do seznamu oblíbených. Poté se dotkněte tlačítka Dokončit a vraťte se na domovskou obrazovku.

7. Odpojte chytré zařízení od konzole.

Chcete-li chytré zařízení odpojit od konzole, vyberte v aplikaci iFIT možnost odpojení.

Poznámka: Všechna připojení Bluetooth mezi konzolí a dalšími zařízeními (včetně chytrých zařízení, monitorů srdečního tepu atd.) budou odpojena.

8. Po dokončení používání běžeckého pásu konzoli vypněte.

Viz JAK VYPNUT KONZOLI na straně 13.

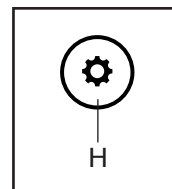
JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLE

1. Vyberte režim nastavení.

Chcete-li vybrat režim nastavení, stiskněte tlačítko nastavení (H).

Na displeji se zobrazí první

obrazovka nastavení.



Poznámka: Pokud jste vybrali trénink, může být nutné opakovaně stisknout tlačítko Stop, abyste se před výběrem režimu nastavení vrátili do hlavní nabídky.

2. Procházení režimu nastavení.

I když je vybrán režim nastavení, můžete procházet několik obrazovek nastavení. Opakovaným stisknutím tlačítka Stop vyberte požadovanou obrazovku nastavení.

3. Změňte nastavení podle potřeby.

Jednotka měření – Na displeji se může zobrazit aktuálně vybraná jednotka měření.

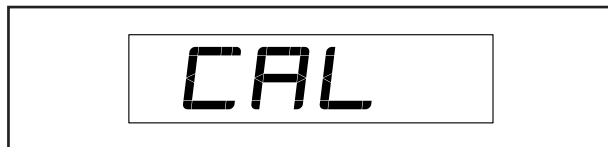


Konzole může zobrazovat rychlost a vzdálenost ve standardních nebo metrických jednotkách měření.

Chcete-li změnit jednotku měření, opakovaně stiskněte tlačítko pro zvýšení rychlosti. Chcete-li zobrazit informace o tréninku ve standardních jednotkách, vyberte STD. Chcete-li zobrazit informace o tréninku v metrických jednotkách, vyberte MET.

Software Version Number—Zobrazuje aktuální verzi softwaru.

Kalibrace systému sklonu – Na displeji se zobrazí písmena CAL. Pokud systém sklonu nefunguje správně, může být nutné jej kalibrovat. Chcete-li systém sklonu kalibrovat, stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu. Rám se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu, sníží na minimální úroveň a poté se vrátí do výchozí polohy. Když se běžecký pás zastaví, systém sklonu je kalibrován..



DŮLEŽITÉ: Během kalibrace systému sklonu držte domácí zvířata, nohy a další předměty v dostatečné vzdálenosti od běžeckého pásu. V případě nouze vyjměte klíč ze zapalování, abyste kalibraci zastavili.

Poznámka: Systém sklonu se může občas automaticky kalibrovat po zapnutí běžeckého pásu. Před použitím běžeckého pásu počkejte, až se rám zastaví.

Test displeje – Tato obrazovka je určena servisním technikům k ověření, zda displej funguje správně.

Test tlačítek – Tato obrazovka je určena servisním technikům k ověření, zda určité tlačítko funguje správně.

Demo režim – Na displeji se zobrazí aktuálně vybraná možnost demo režimu. Konzole je vybavena demo režimem, který je určen k použití, pokud je běžecký pás vystaven v obchodě. Pokud je demo režim zapnutý, konzole se po dokončení cvičení nevypne a displej se neresetuje. Opakovaným stisknutím tlačítka pro zvýšení rychlosti vyberte možnost demo režimu. Chcete-li demo režim zapnout, vyberte možnost DON (Zapnout). Chcete-li demo režim vypnout, vyberte možnost DOFF (Vypnout).

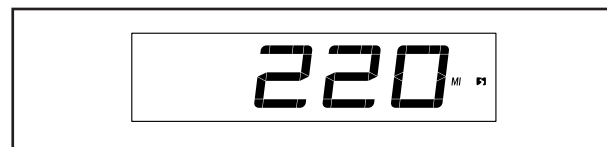


Celkový čas – Na displeji se zobrazí slovo TIME.

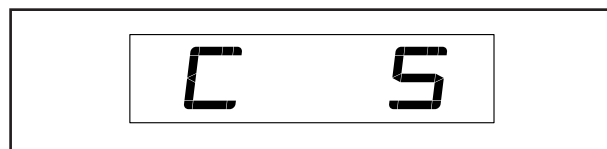
Displej zobrazí celkový počet hodin, po které byl běžecký pás používán.



Celková vzdálenost – Na displeji se zobrazí písmena MI nebo KM. Displej zobrazí celkovou vzdálenost (v mílích nebo kilometrech), kterou běžecký pás urazil.

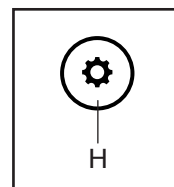


Úroveň kontrastu – Na displeji se zobrazí aktuálně zvolená úroveň kontrastu. Stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení sklonu upravte úroveň kontrastu.



4. Ukončete režim nastavení.

Stisknutím tlačítka nastavení (H) ukončete režim nastavení.

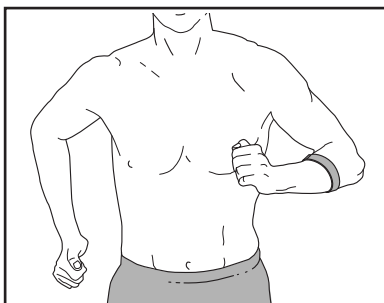


JAK POUŽÍVAT NABÍJECÍ PORT

Konzole je vybavena nabíjecím portem pro nabíjení zařízení kompatibilních s USB-C, jako jsou chytré telefony a tablety, během cvičení.

Chcete-li použít nabíjecí port, zapojte nabíjecí kabel USB-C (není součástí balení) do nabíjecího portu na pravé straně konzole a do zásuvky na vašem zařízení; ujistěte se, že je nabíjecí kabel USB-C zcela zapojený. Poznámka: Nabíjecí port nelze použít k prohlížení ani přenosu dat.

JAK POUŽÍVAT VOLITELNÝ MONITOR TEPOVÉ FREKVENCE



Ať už je vaším cílem spalovat tuk nebo posílit kardiovaskulární systém, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržování správné tepové frekvence během cvičení. Volitelný monitor tepové frekvence vám umožní průběžně sledovat tepovou frekvenci během cvičení a pomůže vám dosáhnout vašich osobních fitness cílů. Chcete-li si zakoupit volitelný monitor tepové frekvence, podívejte se na přední stranu této příručky. Poznámka: Konzole je kompatibilní se všemi monitory tepové frekvence s technologií Bluetooth® Smart.

Chcete-li připojit monitor tepové frekvence Bluetooth Smart ke konzoli, stiskněte tlačítko iFIT Sync na konzoli; na displeji se zobrazí číslo párování konzole.

Po připojení monitoru tepové frekvence LED na konzoli dvakrát červeně blikne.

Poznámka: Pokud se v blízkosti konzole nachází více než jeden kompatibilní monitor tepové frekvence, konzole se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem.

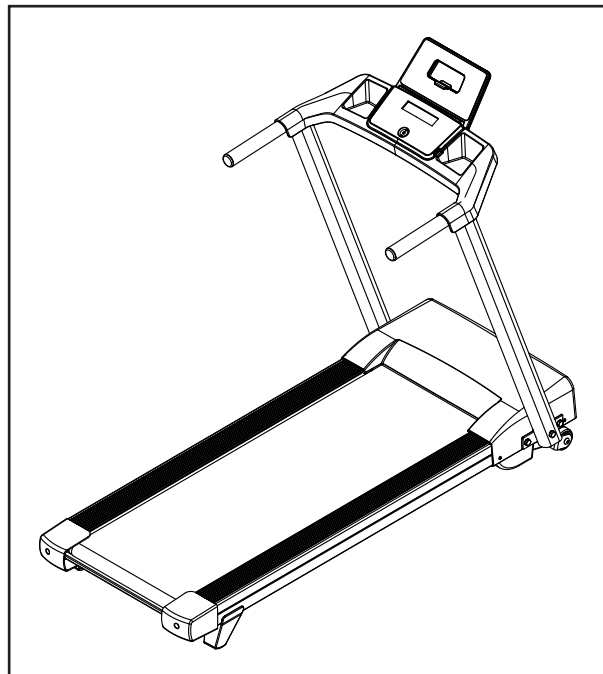
Chcete-li monitor tepové frekvence od konzole odpojit, stiskněte a podržte tlačítko iFIT Sync na konzoli, dokud se LED na konzoli nerozsvítí trvale zeleně.

Poznámka: Veškerá připojení Bluetooth mezi konzolí a jinými zařízeními (včetně chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence atd.) budou odpojena.

Jak přesunout trenažér

POZOR: K přesunu běžeckého pásu mohou být potřebné dvě osoby. Proved'te veškerá nezbytná opatření, abyste nepoškodili podlahu. Nepřemísťujte běžecký pás po nerovném povrchu.

1. Uchopte zadní konec běžeckého pásu a zvedte jej, dokud se pás nezačne pohybovat po předních kolech. Ujistěte se, že máte pokrčené nohy a rovná záda.
2. Opatrně přesuňte běžecký pás na požadované místo a poté jej opatrně spust'te.



Péče a údržba

Údržba

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém běhu trenažéru 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 trenažéru 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.

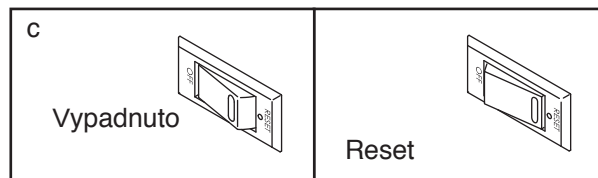
Odstraňování problémů Většina problémů s běhounem může být řešena pomocí jednoduchých kroků uvedených níže. Vyhledejte příznak, který se ho týká, a postupujte podle uvedených kroků. Pokud potřebujete další pomoc, podívejte se na přední obal této příručky.

Příznak: Napájení se nezapne

a. 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.

b. Po připojení napájecího kabelu zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč vložen do počítače.

- c. 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

a. Zkontrolujte spínač napájení (viz výkres výše). Pokud se přepínač vypnul, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.

b. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte pět minut a potom jej znovu připojte.

c. Vyjměte klíč z počítače a potom jej znovu vložte.

d. Pokud běžecký pás ještě neběží, přečtěte si prosím přední obálku této příručky.

Příznak: Displej zůstane zapnutý i když vytáhnete bezpečnostní klíč

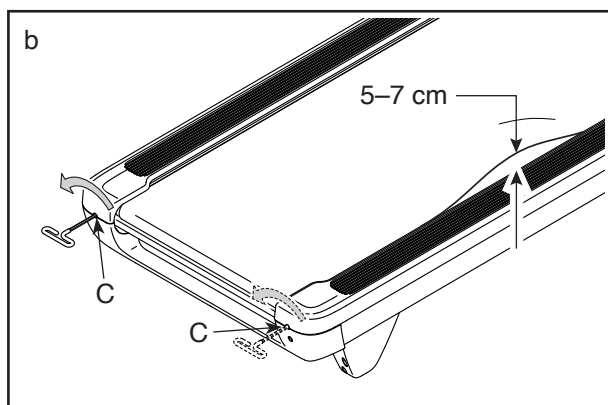
a. Počítač je pravděpodobně nastaven na demo mode, pro jeho vypnutí si přečtěte kapitulu nastavení.

Příznak: Běžecský pás náhle zpomalí

a. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (2 mm²), který není delší než 1,5 m.

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



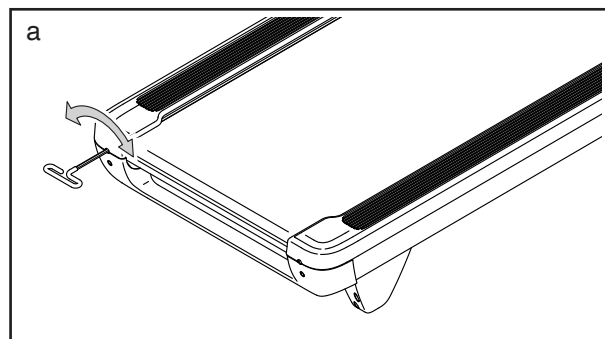
c. Váš trenážér je vybaven běžecským pásem potaženým vysoce výkonným mazivem.

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

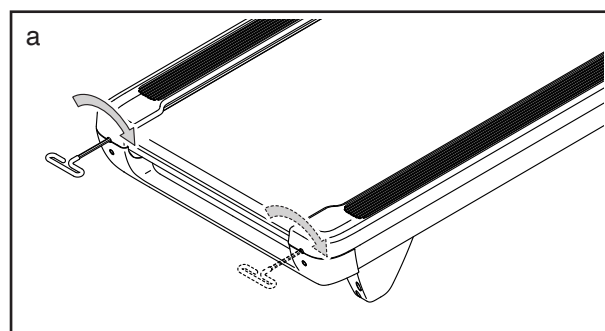
d. Pokud se pěší pás při jízdě stále zpomaluje, podívejte se na přední obal tohoto návodu.

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 šestihranný 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 utažený běžecský pás



TRÉNINKOVÝ MANUÁL

⚠ 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	♥
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.

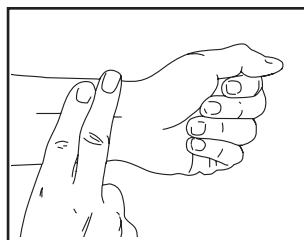
Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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.



Měření pulsu

Cvičte nejméně pod dobu 4 minut. Poté si položte dva prsty na zápěstí, počítejte tepe během 6 vteřin, výsledek vynásobte 10. Např. 14 tepů značí puls 140.

Doporučené protahovací cviky

Následující cviky provádějte pomalu, vždy jen podle svých fyzických možností.

1. Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 15 vteřin. Opakujte 3x.

2. Protážení stehen

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

3. Protážení zadní strany lýtek

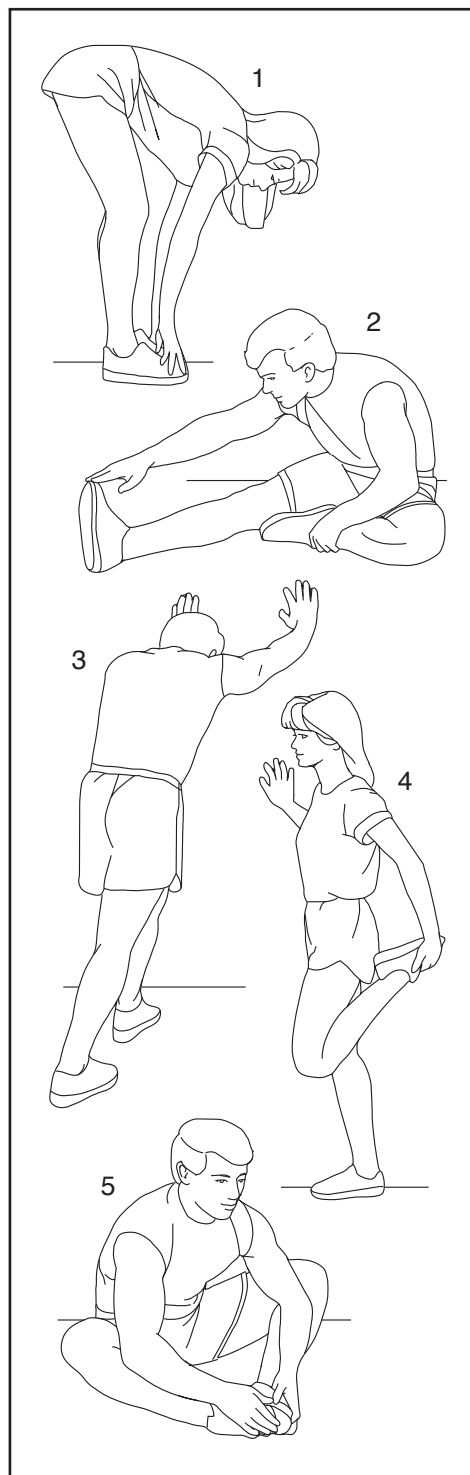
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu a zatlačte zpět, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin. Opakujte 3x.

4. Protážení přední strany stehen

Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

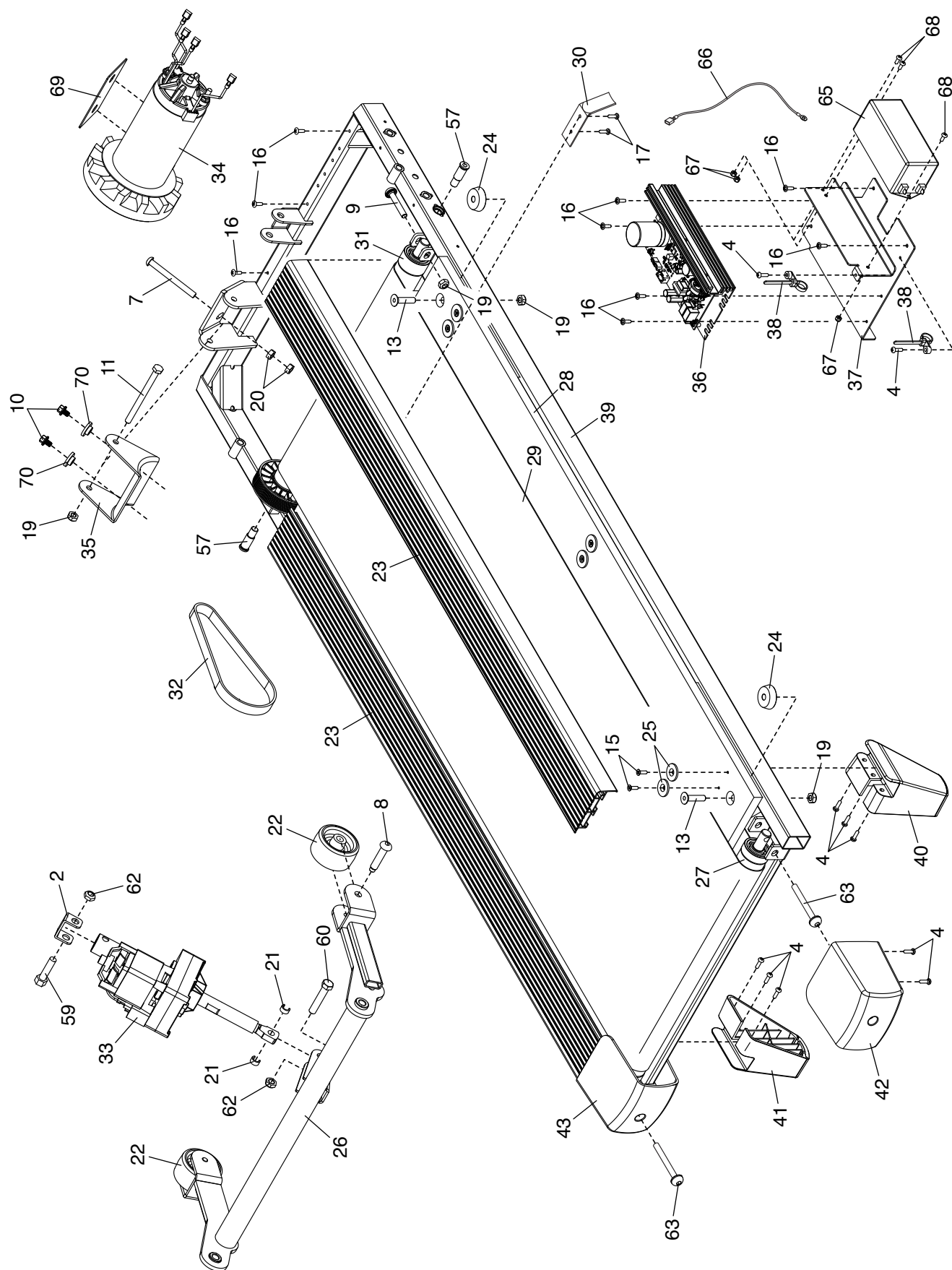
5. Motýlek

Sedněte si na zem chodidly k sobě a kolena od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.



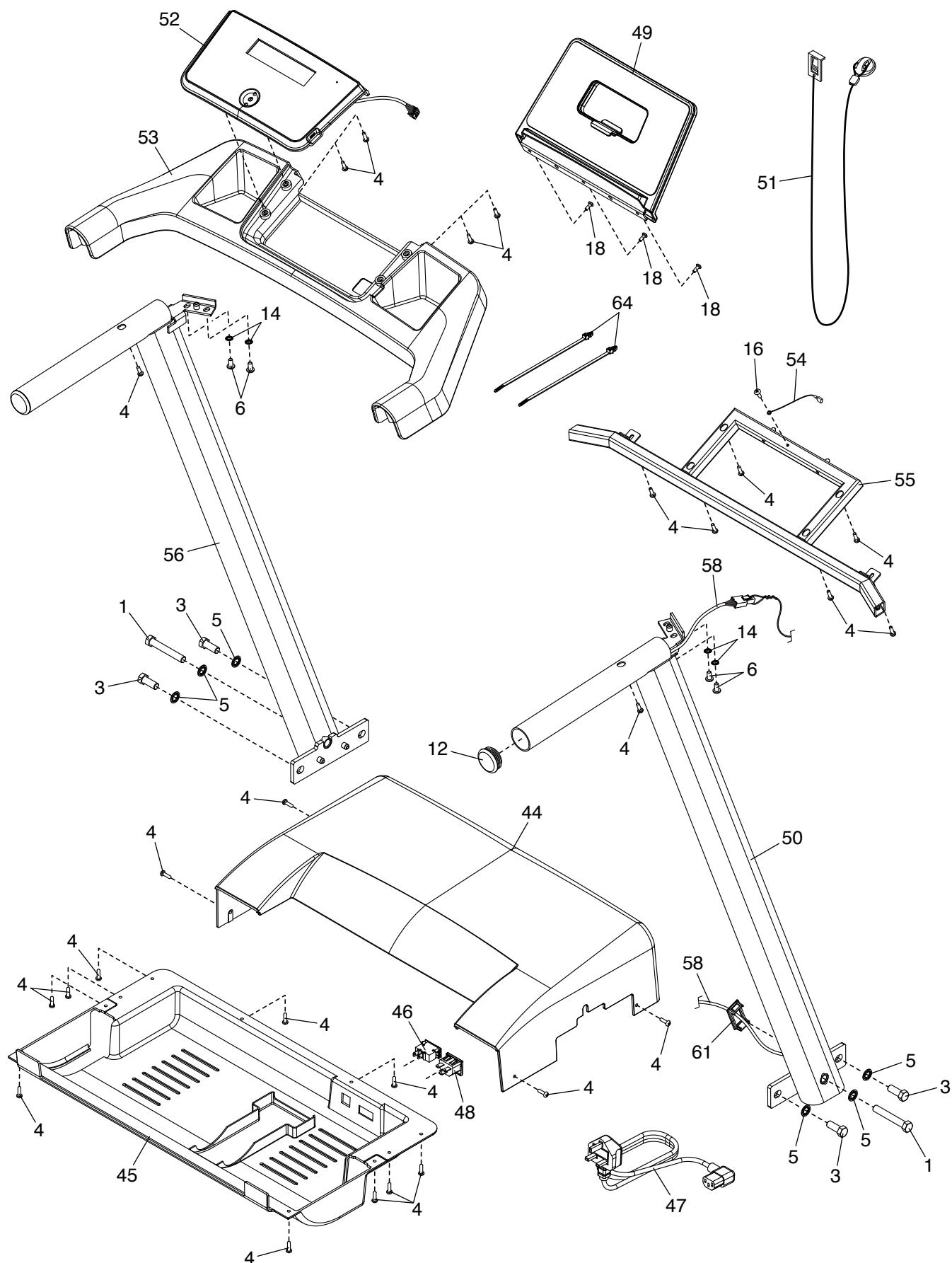
Číslo	Ks	Popis	Číslo	Ks	Popis
1	2	M10 x 65mm Screw	37	1	Electronics Bracket
2	1	U-bracket	38	2	Cable Tie
3	4	M10 x 25mm Screw	39	1	Frame
4	38	M4 x 16mm Screw	40	1	Right Foot
5	6	M10 Star Washer	41	1	Left Foot
6	4	M6 x 12mm Screw	42	1	Right Rear Cap
7	1	M8 x 80mm Screw	43	1	Left Rear Cap
8	2	M8 x 48mm Screw	44	1	Motor Hood
9	1	M8 x 45mm Full Thread Screw	45	1	Belly Pan
10	2	1/4" Motor Screw	46	1	Receptacle
11	1	M8 x 102mm Bolt	47	1	Power Cord
12	2	Handrail Cap	48	1	Power Switch
13	4	M8 x 35mm Screw	49	1	Tablet Holder
14	4	M6 Star Washer	50	1	Right Upright
15	12	M4 x 13mm Screw	51	1	Key/Clip
16	10	M4 x 10mm Screw	52	1	Console
17	4	M4 Belt Guide Screw	53	1	Console Base
18	3	M4 x 10mm Screw	54	1	Ground Wire
19	6	M8 Jam Nut	55	1	Console Frame
20	2	M8 Nut	56	1	Left Upright
21	2	Incline Spacer	57	2	M12 Screw
22	2	Wheel	58	1	Upright Wire
23	2	Foot Rail	59	1	3/8" x 2" Bolt
24	4	Platform Cushion	60	1	3/8" x 1 1/2" Bolt
25	12	Foot Rail Spacer	61	1	Upright Grommet
26	1	Lift Frame	62	2	3/8" Locknut
27	1	Idler Roller	63	2	M8 x 70mm Screw
28	1	Walking Platform	64	2	Wire Tie
29	1	Walking Belt	65	1	Filter
30	2	Belt Guide	66	1	Filter Ground Wire
31	1	Drive Roller	67	3	M4 Nut
32	1	Motor Belt	68	3	M4 x 10mm Bolt
33	1	Lift Motor	69	1	Motor Isolator
34	1	Drive Motor	70	2	Motor Bushing
35	1	Motor Bracket	*	—	Assembly/Adjustment Tool Kit
36	1	Controller	*	—	User's Manual

Poznámka: Specifikace dílů se může lišit. Pro aktuální popis součástí kontaktujte servisní centrum *Tyhle položky nejsou zobrazeny na výkresech



Rozložený náčrvek B

Model No. PFTL38825-INT.0 R0924A



Objednání náhradních dílů

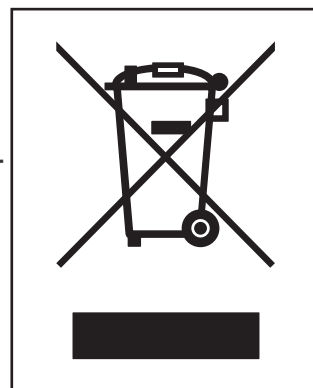
Chcete-li objednat náhradní díly, podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Abychom vám pomohli, buďte připraveni poskytnout následující informace, když nás budete kontaktovat:

- číslo modelu a sériové číslo produktu (viz přední strana tohoto návodu)
- název produktu (viz přední strana tohoto návodu)
- číslo klíče a popis náhradního dílu (dílů) (viz SEZNAM DÍLŮ a ROZLOŽENÝ VÝKRES na konci tohoto návodu)

Informace o recyklaci

Tento elektronický výrobek nesmí být vyhozen do komunálního odpadu. V zájmu ochrany životního prostředí musí být tento produkt po skončení životnosti recyklován, jak to vyžaduje zákon.

Používejte prosím recyklační zařízení, která jsou oprávněna sbírat tento typ odpadu ve vaší oblasti. Pomůžete tím zachovat přírodní zdroje a zlepšit evropské standardy ochrany životního prostředí. Pokud potřebujete další informace o bezpečných a správných způsobech likvidace, obraťte se na místní městský úřad nebo na provozovnu, kde jste tento výrobek zakoupili.



Záruka

Výrobce: NordicTrack, Logan, Utah USA

Dovozce: FS EUROPE a.s

K Zeleným domkům 1715, Kunratice (Praha-Kunratice), 148 00 Praha

Tel.: +420 581 601 521

Prohlášení o shodě

PFTL38825-INT obsahuje modul Bluetooth BMD-ICN-1.

Společnost iFIT Health & Fitness tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu BMD-ICN-1 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU a nařízením o rádiových zařízeních z roku 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Toto prohlášení o shodě je vydáno na výhradní odpovědnost výrobce.

Předmět prohlášení: FCCID OMCBMD1 - Vysílací frekvence: 2,402 GHz až 2,480 GHz

Vysílací výkon: +4 dBm

Certifikace: Článek 3.1a - Bezpečnost EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Článek 3.1b – EMC EN 301

489-17 V3.2.4, Článek 3.2 – Rádiové parametry EN 300 328 V2.2.2

Zástupce pro Spojené království: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park,

Ossett

WF5 9TJ, Spojené království

Zástupce pro EU: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny

78112 Fourqueux, Francie

