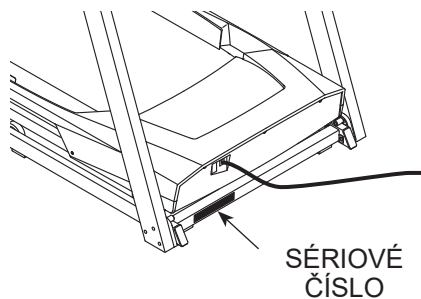


# PRO-FORM<sup>®</sup>

## PERFORMANCE 350i

Model No. PETL59916.1

Serial No. \_\_\_\_\_



### Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6198 00  
Praha 9

Tel.: +420 581 601 521  
E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

### Upozornění:

Přečtěte si pečlivě tento  
uživatelský manuál před  
zahájením použití treňažeru!

## Uživatelský manuál

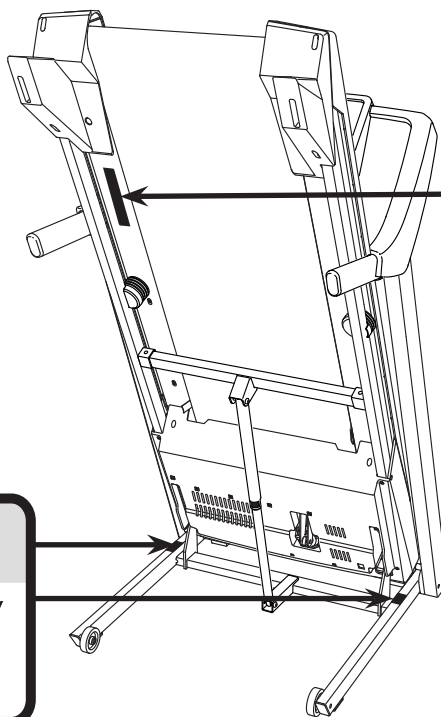


## Obsah

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

## 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.

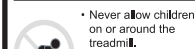
- Change speed in small increments.

- 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.

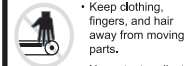
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.

- 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.

21. Stroj zapojujte vždy do uzemněné elektrické zásuvky, nepoužívejte rozdvojky a adaptéry

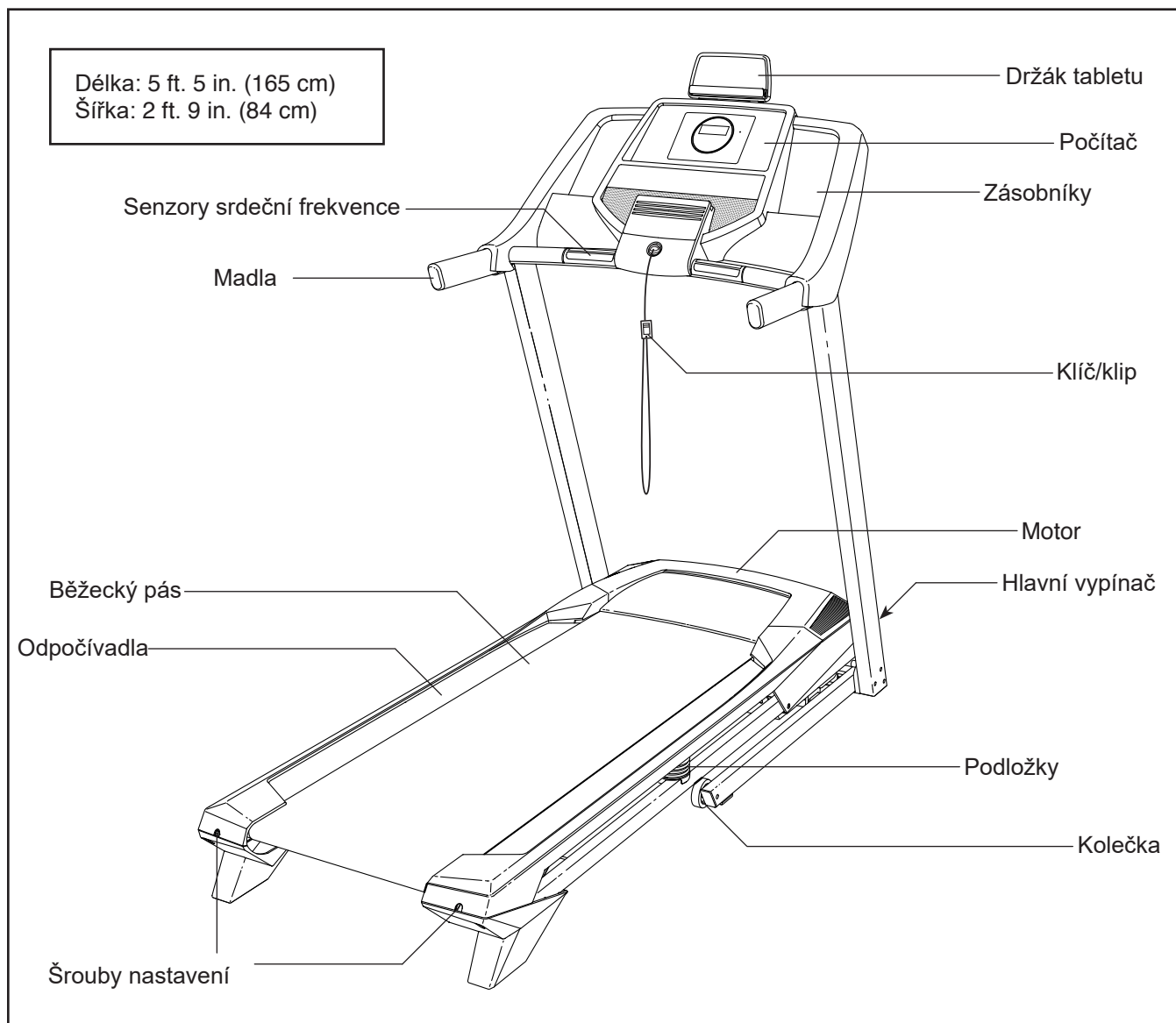
22. Elektrický přívodní kabel nesmí být v blízkosti ostrých či horkých předmětů.

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

# Začínáme

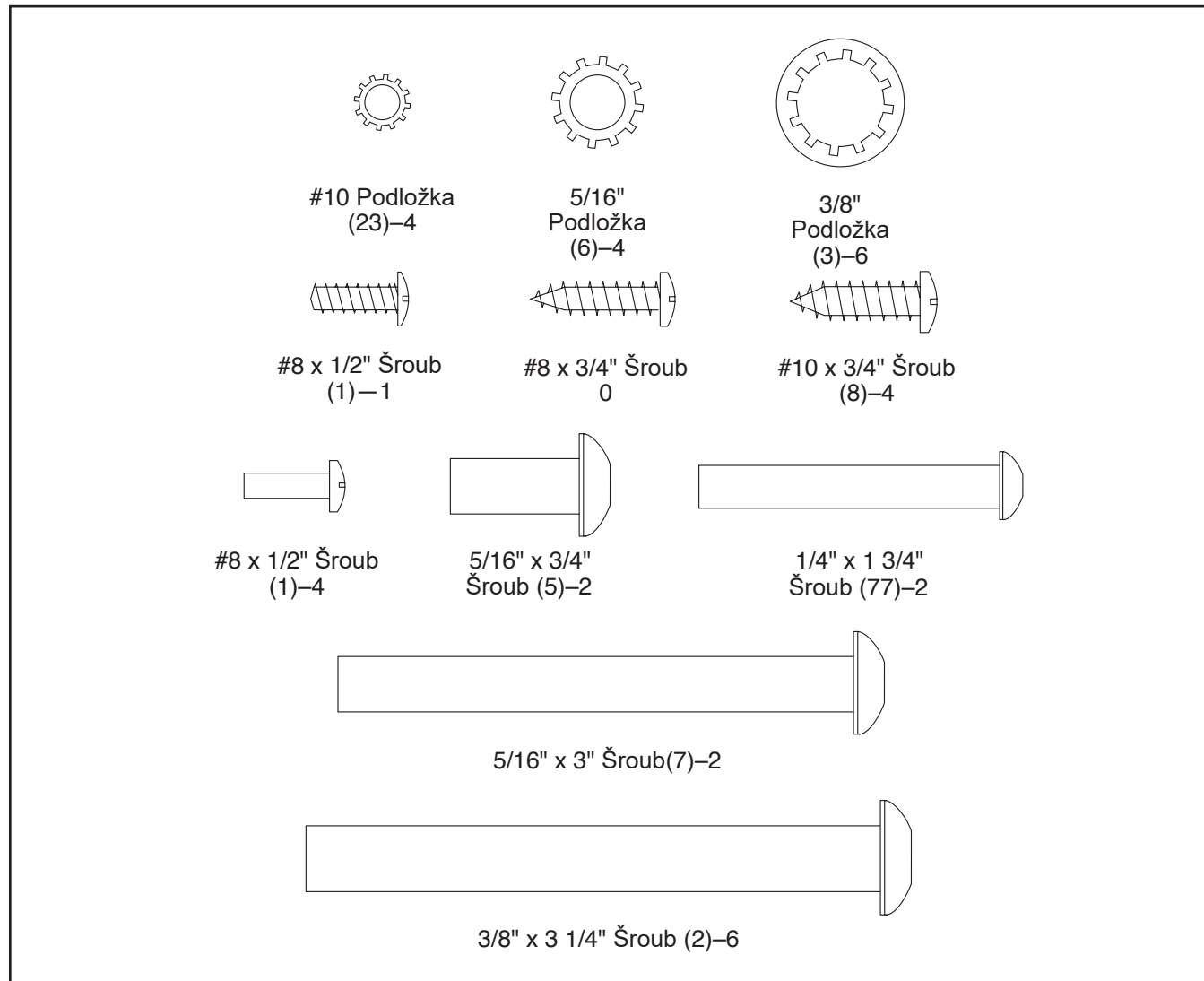
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili NordicTrack 350i. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

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 přemontovány 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 vylití 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“.
- K montáži bude potřebovat následující nářadí : francouzský klíč, nastavitelný klíč a šroubovák.

Klíč



Francouzský klíč



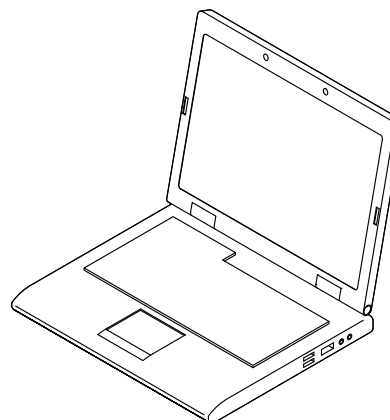
Šroubovák



Nepoužívejte elektrické nářadí!

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

1

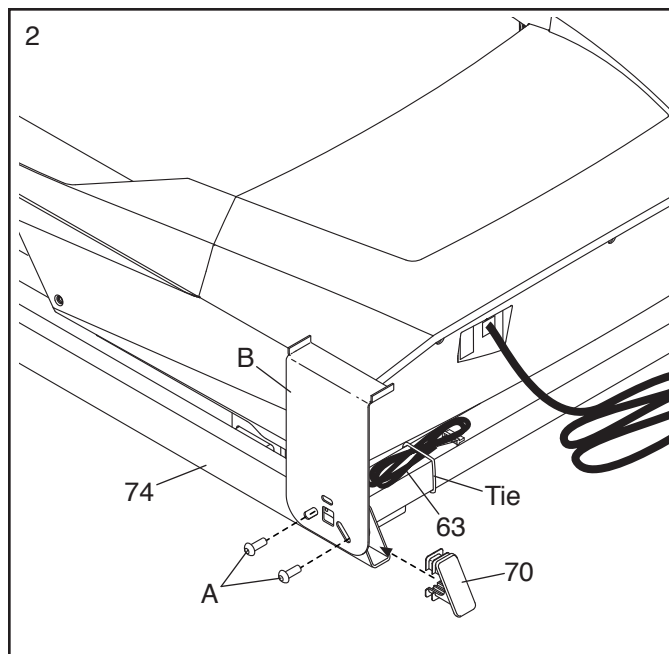


## 2. Ujistěte se, že je elektrický kabel odpojen.

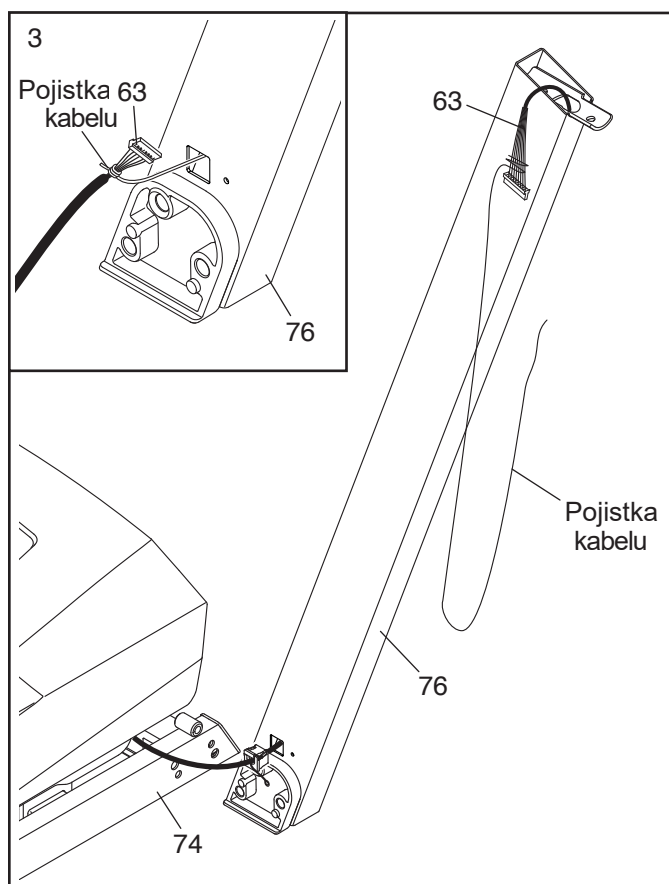
Odstraňte dva šrouby (A) a přepravní krytku (B) na pravé straně základny (74). Poté odstraňte šrouby a přepravní krytku (není zobrazena) na levé straně základny.

Potom sundejte pojistku, která jistí horní vodič (63).

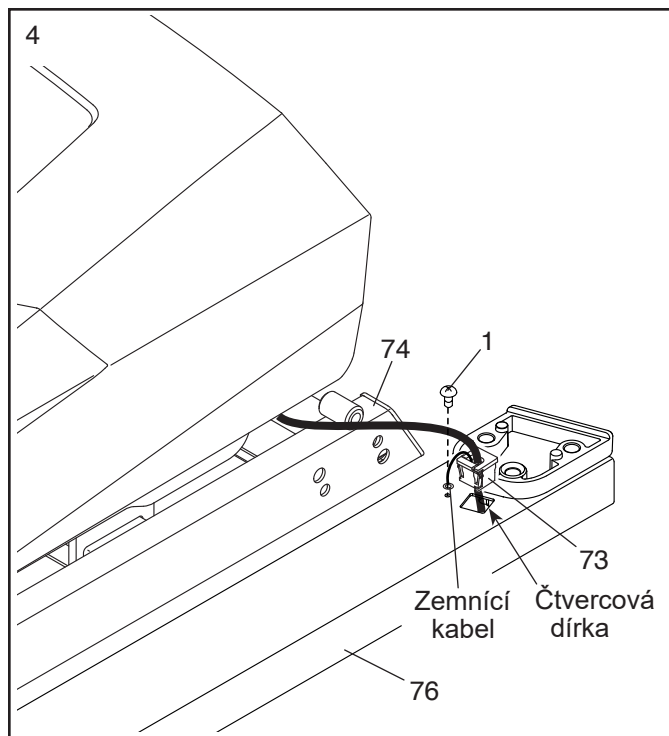
Pak zatlačte západku (70) do každé strany základny (74).



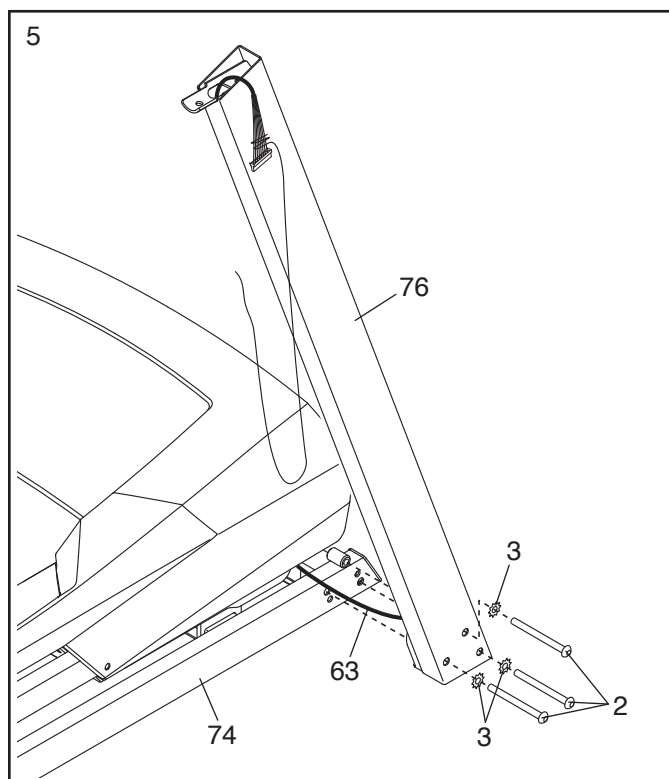
3. Určete pravou podpěru (76). Nechte druhou osobu držet pravou podpěru u základny (74). Viz obrázek. Upevněte kabelovou vazbu v pravém sloupku (76) bezpečně kolem konce horního vodiče (63). Poté zasuňte horní vodič do spodního konce pravé podpěry a vytáhněte skrz.



4. Umístěte pravou podpěru (76) k základně (74) podle obrázku. Připojte zemnicí vodič k základně pomocí šroubu # 8 x 1/2 "(1). Potom přitlačte vzpřímenou průchodku (73) do čtvercového otvoru v pravé podpěře (76).

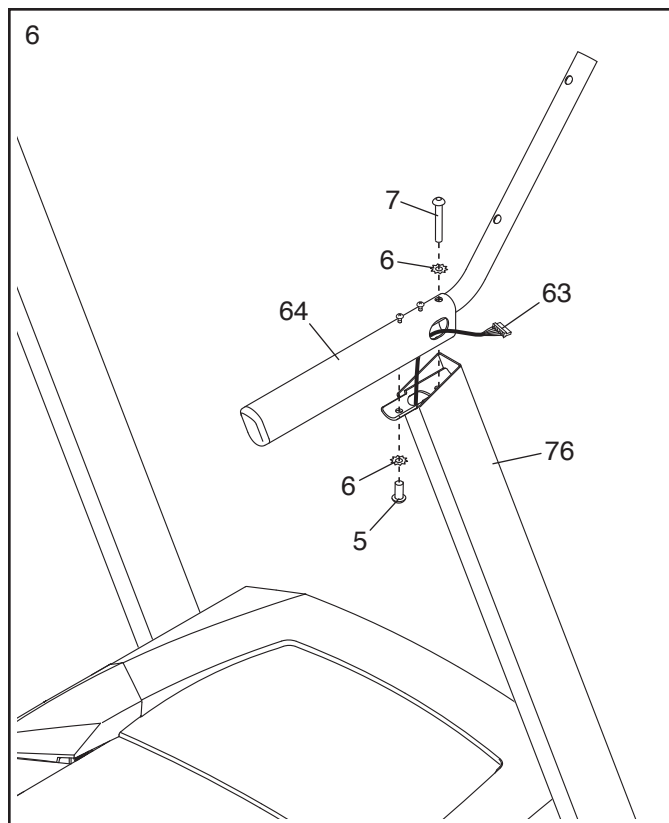


5. Držte pravou podpěru (76) proti základně (74). Dávejte pozor, abyste neskřípli vodič (63). Vložte šroub 3/8 "x 3 1/4" (3) se 3/8 "i s podložkou (3) do horního otvoru v pravém sloupku (76). Částečně utáhněte šroub do základny (74). Částečně utáhněte dva další šrouby 3/8 "x 3 1/4" (2) se dvěma hvězdicovými podložkami 3/8 "do pravého sloupku (76) a základny (74), šrouby ještě neutahujte napevno. Připojte levou podpěru (nezobrazenou) stejným způsobem. Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely

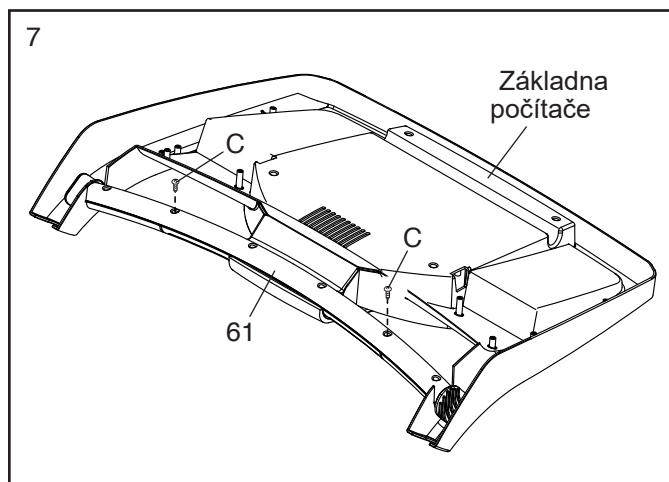




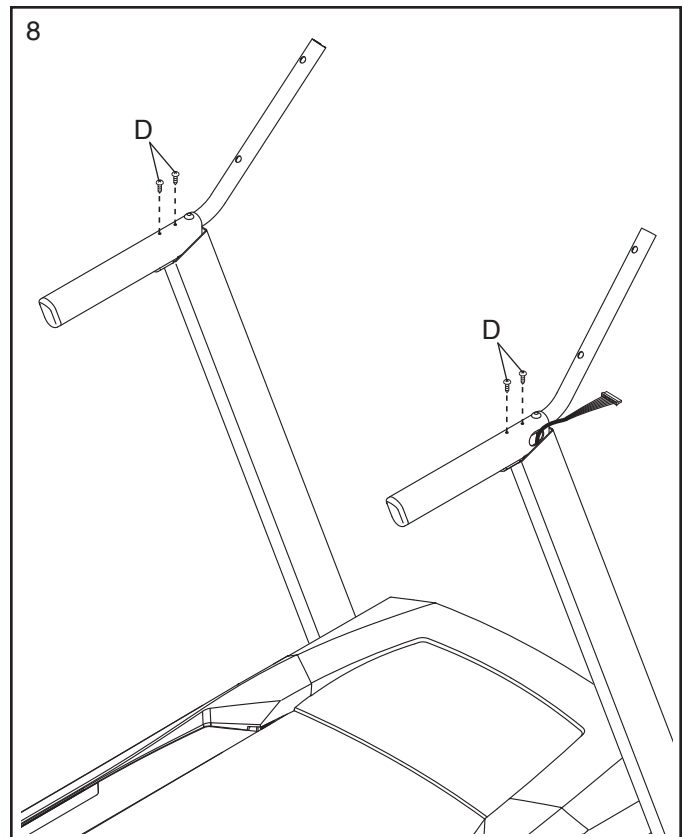
6. Určete pravé madlo (64) a druhá osoba přidrží pravé madlo vedle pravé podpěry (76). Vedte horní vodič (63) do spodní části pravého madla (64) a dále ven skrz něj. Dávejte pozor, abyste kabel neskrípili (63). Vložte a částečně utáhněte 5/16 "x 3/4" šroub (5) s hvězdicovou podložkou 5/16 "do pravého stojanu (76) a pravého madla (64). / 16 "x 3" šroub (7) s 5/16 "hvězdou podložkou do pravého madla a horní podpěry.
- Připojte levé madlo (není zobrazeno) stejným způsobem. Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.



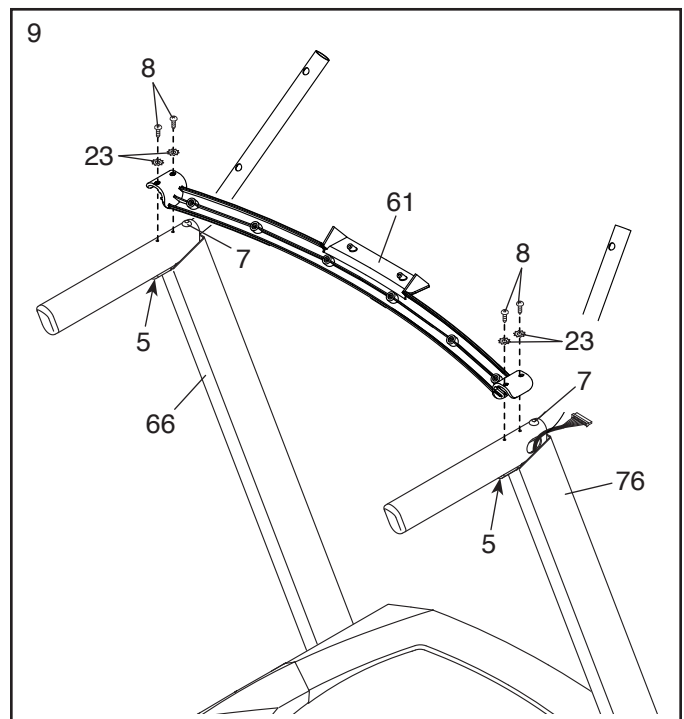
7. Položte si základnu počítače lícem směrem dolů a dávejte pozor, aby se nepoškrábala. Vytáhněte a odstraňte šrouby (C). poté vytáhněte podpěru (61).



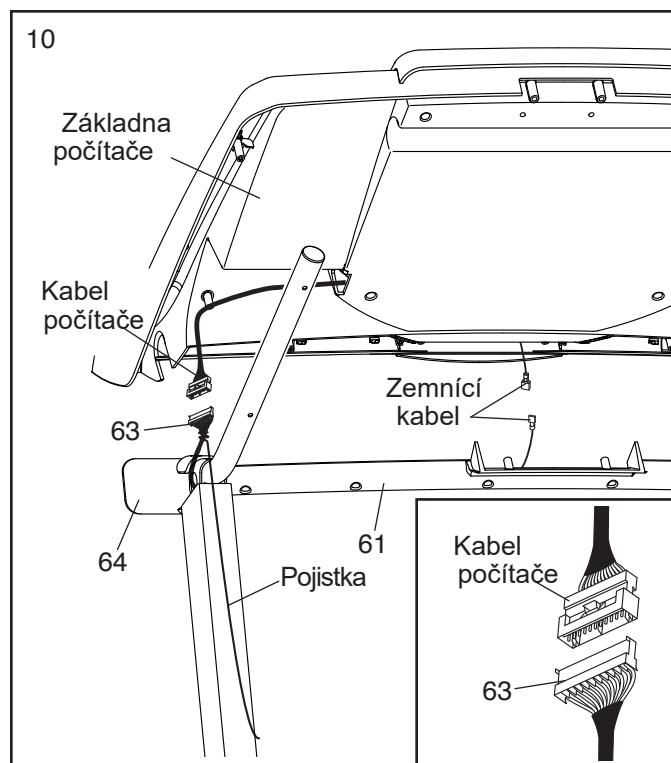
8. Vytáhněte a odstraňte 4 šrouby (D).



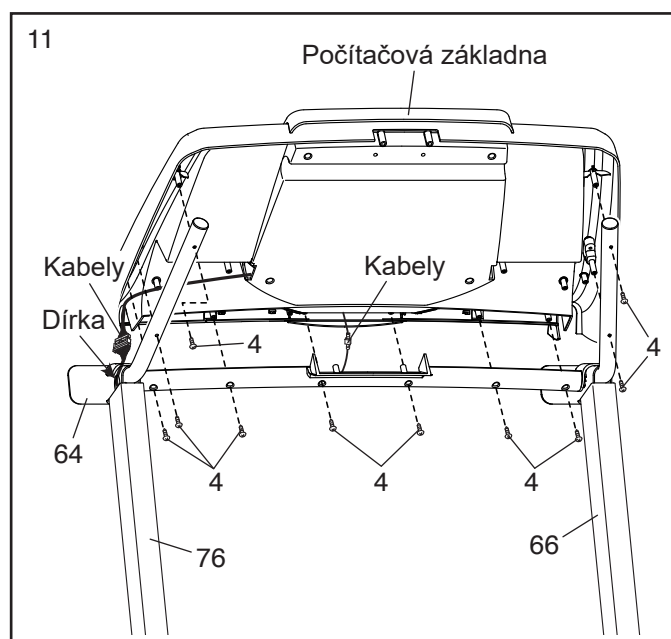
9. Připojte podpěru počítače (61) k levému a pravému sloupku (66, 76) čtyřmi šrouby (8) a čtyřmi podložkami # 10 (23) a všechny čtyři šrouby utáhněte. Poté pevně utáhněte dva šrouby 5/16 "x 3/4" (5) a dva šrouby 5/16 "x 3" (7).



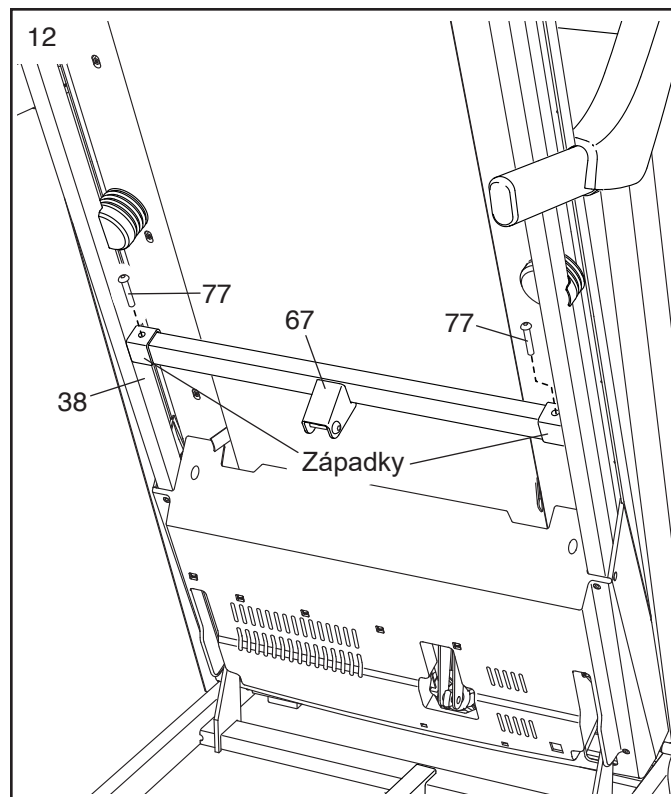
10. Za pomoci druhé osoby přidržujte základnu (F) u držáku madel (64). Prohlédněte si obrázek. Spojte kabely. Konektory kabelů by do sebe měly lehce vklouznout. Pokud to jde obtížně, konektory otočte a zkuste to znovu. Upozornění: Pokud nebudou kabely správně spojeny, může dojít k poškození počítače! Připojte zemnicí kabel madlům počítače (61).



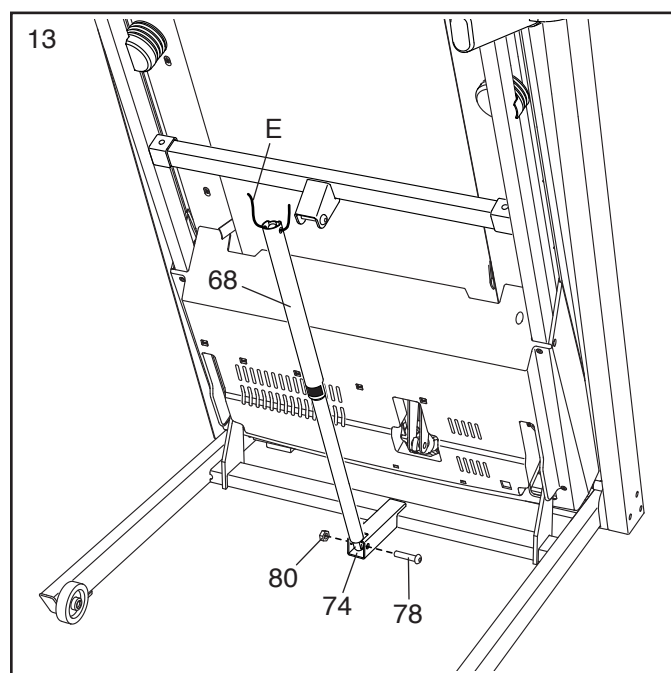
11. Vložte dráty do pravého madla (64) přes vyznačený otvor a přiložte základnu počítače k levému a pravému sloupku (66, 76). Ujistěte se, že nejsou skřípnuty žádné vodiče. Připojte základnu počítače deseti šrouby # 8 x 3/4" (4) a poté je utáhněte. Viz krok 5. Pevně utáhněte šest šroubů 3/8" x 3 1/4" (2).



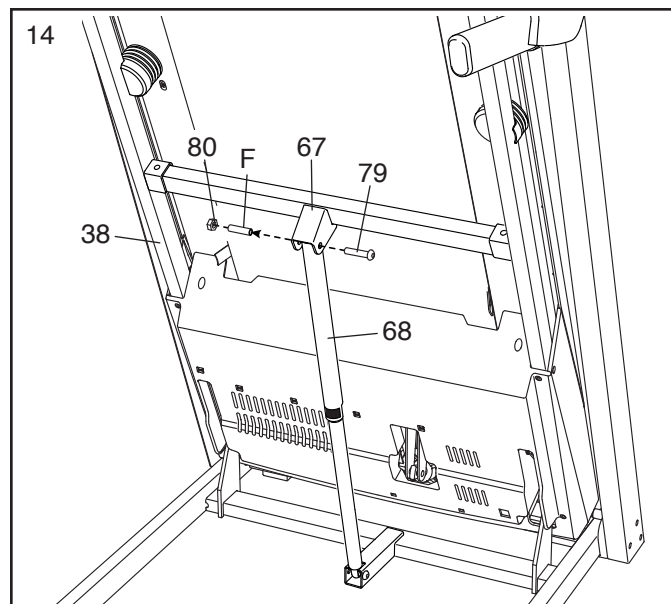
12. Poznámka: Pokud montáž provádíte na hladkém povrchu, dávejte pozor, aby se Vám při tomto kroku stroj neposunul. Zvedněte rám (38) do vzpřímené polohy. Důležité: Nezvedejte rám do kolmé polohy, využijte pomoci druhé osoby. Připravte si podpěrnou tyč (67) tak jak je zobrazeno na obrázku. Připojte podpěrnou tyč k rámu (38) do západek pomocí dvou 1/4" x 1 3/4" šroubů (77).



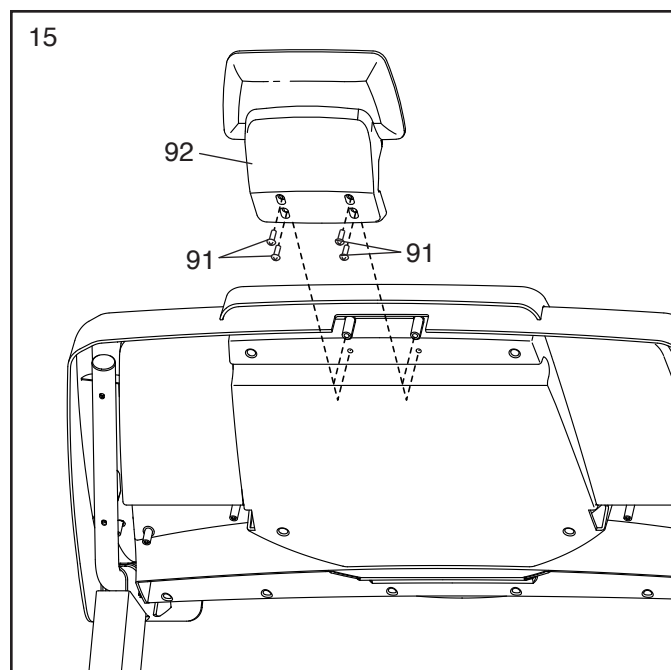
13. Vytáhněte matici 5/16" (80) a šroub 5/16" x 1/2" (78) ze západek na základně (74). Připravte skladovací podpěru (68), tak jak je na obrázku. Připojte spodní část skladovací podpěry (68) k západkám na základně (74) pomocí 5/16" x 1 1/2" šroubu (78) a 5/16" matice (80). Poté zvedněte skladovací podpěru do vertikální polohy a vytáhněte pojistku (E).



14. Odstraňte matici 5/16" (80) a šroub 5/16" x 1 3/4" (79) za západky na podpěře (67). Srovnejte horní konec skladovací podpěry (68) a připojte pomocí 5/16" x 1 3/4" šroubu (79) skrz podpěru. Tímto se vysune vložka (F) ze skladovací podpěry. Vložku můžete vyhodit. Poté utáhněte 5/16" matici (80) na šroubu 5/16" x 1 3/4" (79). Dávejte pozor, aby šrouby nebyly utaženy příliš, skladovací podpěra (68) se musí otáčet. Poté rám položte zpět na zem.



15. Připojte držák tabletu (92) k základně počítače pomocí čtyř šroubů (91) # 8 x 1/2" a potom je utáhněte.



16. 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. Náradí si uschovejte pro nastavení trenážeru, viz další kapitoly.

# 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.

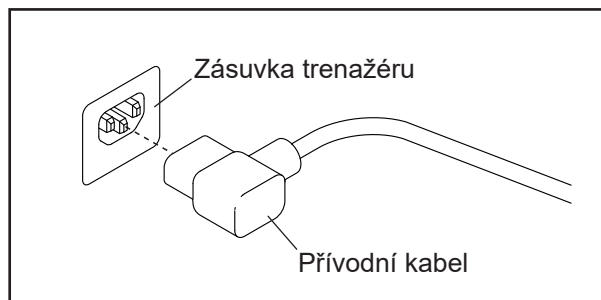


### Nebezpečí:

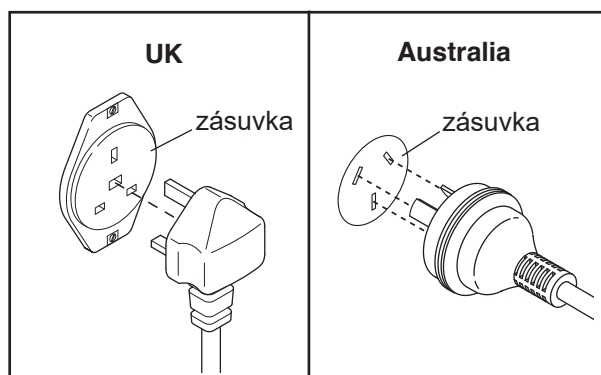
Při nesprávném uzemnění a zapojení do elektrické sítě riskujete nebezpečí elektrického šoku. Zkontrolujte své elektrické zásuvky s elektrikářem a ujistěte se, zda zásuvka vyhovuje nastavení stroje. Pokud zásuvka nevyhovuje, sami ji nijak neupravujte a kontaktujte elektrikáře.

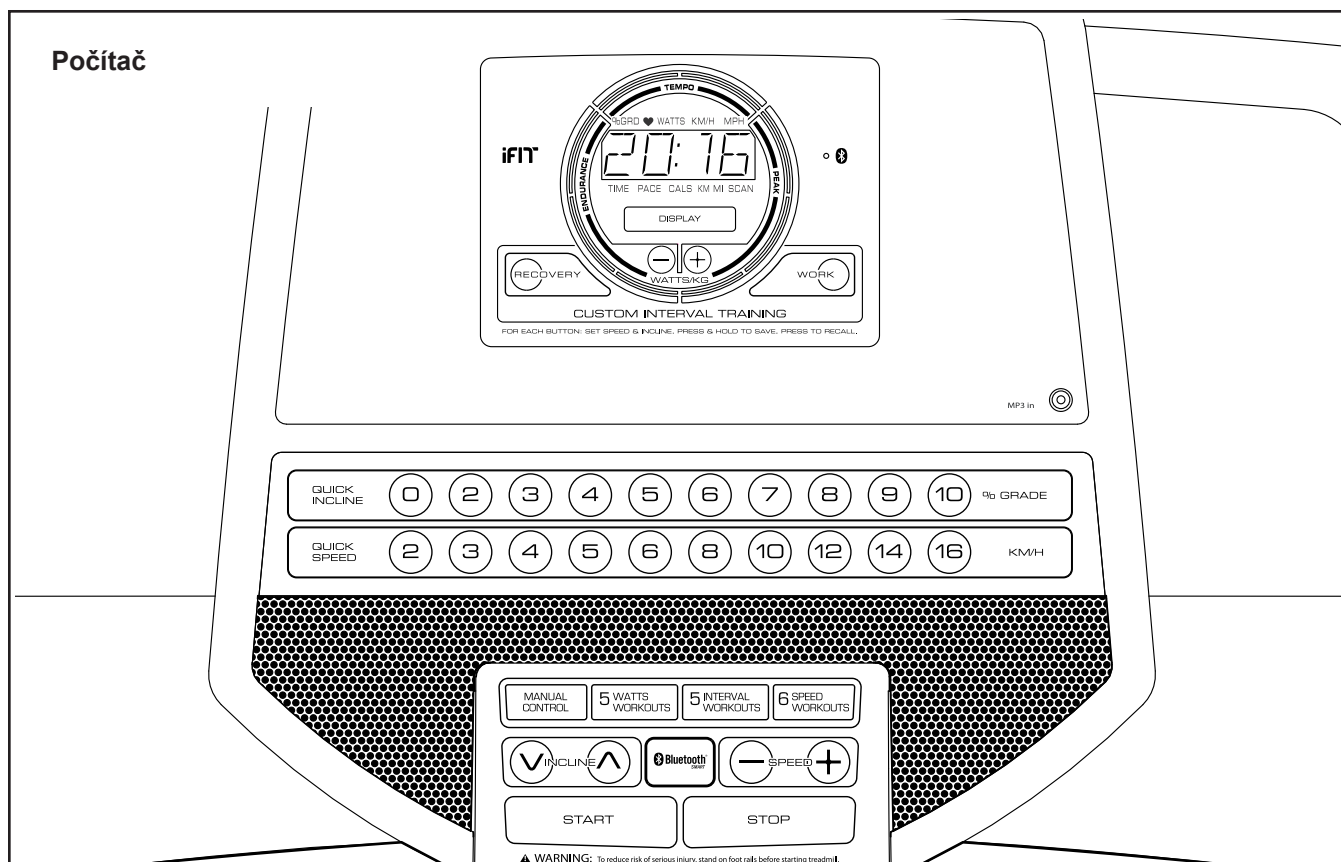
## Postupujte následovně:

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.





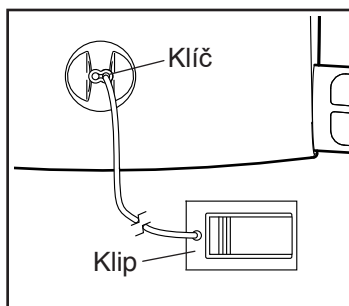
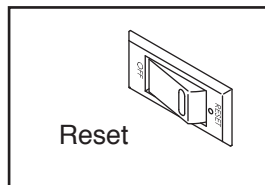
Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí 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. 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.

**DŮLEŽITÉ:** Před použitím trenážéru proveďte následující kroky, abyste zajistili, zda počítač zobrazuje správnou úroveň sklonu běžeckého trenážéru: Nejdříve stiskněte jednou 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, 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 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

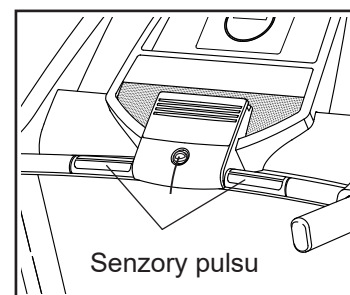
Displej nabízí několik karet zobrazení, které se automaticky přepínají. Na displeji bude zobrazena intenzita cvičení ve wattech, intenzitu můžete snížit nebo zvýšit, podle toho se automaticky přizpůsobí také rychlost a sklon.

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 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
4. Chcete-li vybrat přednastavený program, stiskněte opakovaně tlačítko rychlosti dokud se na displeji neobjeví požadovaný program. Když program vyberete, na displeji se zobrazí doba trvání tréninku.
5. 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: Stejné 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. Spusťte měření pulsu

Viz kapitola dále

7. 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.

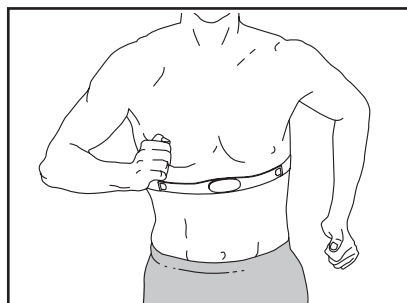
1. Na chytrém zařízení IOS® nebo Android™ otevřete aplikaci App Store™ nebo úložiště Google Play™, vyhledejte bezplatnou aplikaci iFit a poté aplikaci nainstalujte. Ujistěte se, že je v chytrém zařízení povolena možnost BLE. Poté otevřete aplikaci iFit a podle pokynů nastavte účet iFit a přizpůsobte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

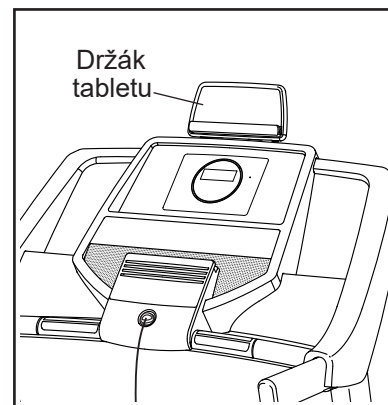
Pro otevření informačního režimu držte tlačítko Stop a zároveň vložte bezpečnostní klíč do počítače. Poté tlačítko Stop pusťte. Pokud byl dříve vybrán některý tréninkový režim, může se stát, že se informační režim nespustí. V tomto případě stiskněte znovu několikrát tlačítko Stop. Po otevření informačního 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 full size velikosti. Do držáku neumísťujte žádné jiné elektronické zařízení ani předměty.

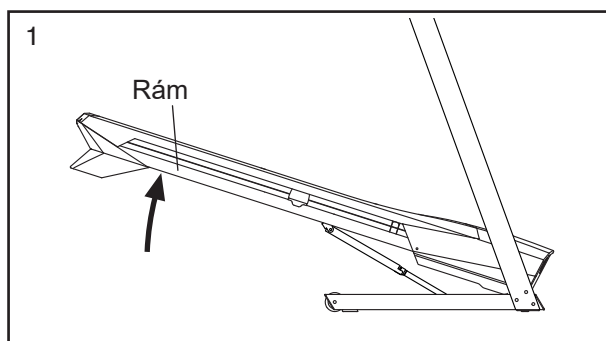


Chcete-li do držáku vložit tablet, nastavte dolní okraj držáku dle velikosti tabletu. Potom přitáhněte klip přes horní okraj tabletu. Ujistěte se, že je tablet pevně zajištěn v držáku. Chcete-li tablet vyjmout z držáku, postupujte v předchozích krocích v opačném pořadí.

# Jak složit treňažer do skladovací polohy

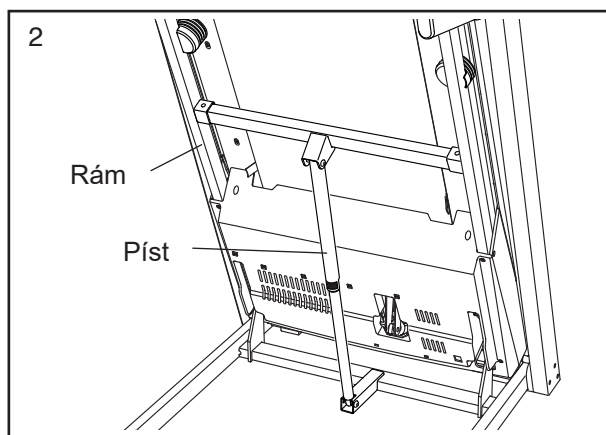
Aby se předešlo poškození stroje, zkontrolujte, zda je sklon nastaven na 0. Poté vytáhněte bezpečnostní klíč a odpojte z elektrické sítě. Upozornění: Pro skladování a přesun stroje musíte zvládnout unést nejméně 20 kg.

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.



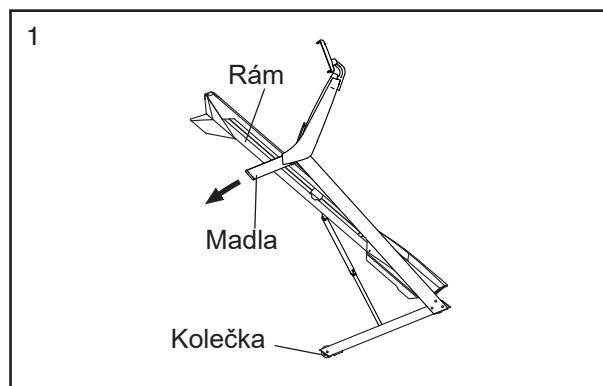
2. Zvedejte rám pomalu vzhůru dokud neuslyšíte zacvaknutí.

Upozornění: Zkontrolujte, zda je pojistka opravdu zacvaknuta



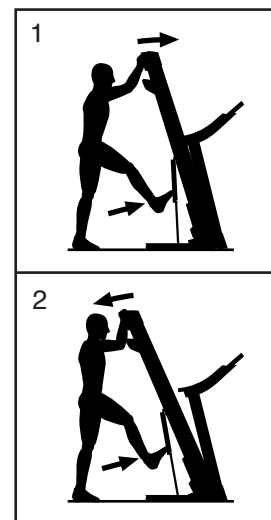
## Jak treňažer přemísťovat

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.



# 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

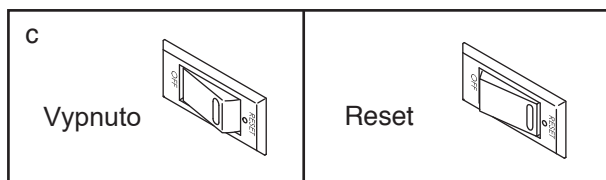
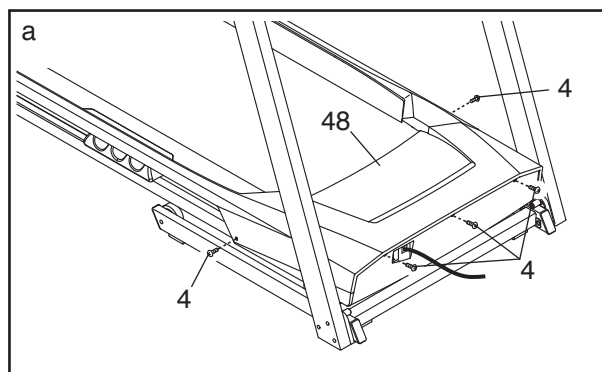
- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do správně uzemněné zásuvky). Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm<sup>2</sup>), který není delší než 1,5m.
- Po připojení napájecího kabelu zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč vložen do počítače.

### Příznak: Během používání se vypne napájení

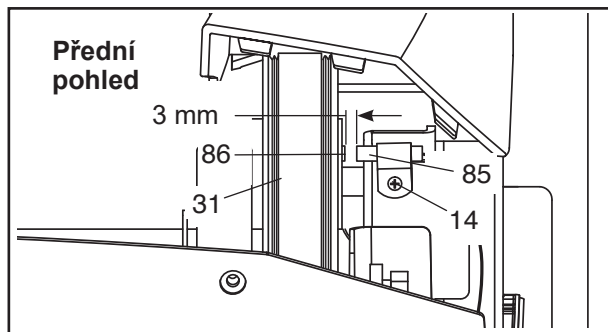
- Zkontrolujte spínač napájení  
Pokud se přepínač vypnul, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.
- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte pět minut a potom jej znovu připojte.
- Vyjměte klíč z počítače a potom jej znovu vložte.
- 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 "(4) a opatrně otočte kryt motoru (48).



Nyní zkontrolujte, že je Reed spínač (85) a magnet (86) na levé straně řemenice (31). Otočte řemenici, dokud není magnet zarovnan s reedovým spínačem. Ujistěte se, že mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm. Pokud je to nutné, uvolněte šroub # 8 x 3/4 "(14), lehce přemístěte jazýčkový spínač a potom utáhněte šroub s hrotem. Znovu namontujte kryt motoru (viz výše) a spusťte běžecký trenážér na několik minut, abyste zkontrolovali správné čtení rychlosti.



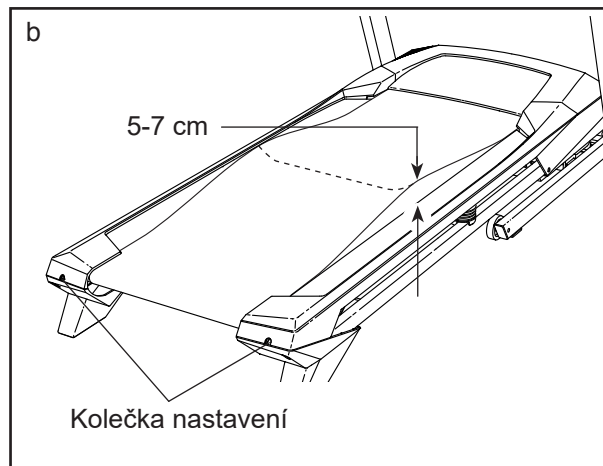
**Příznak: Sklon se nemění správně**

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. Trenážér 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.

**Příznak: Běžecký pás náhle zpomalí**

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

b. Pokud je pás uvolněný, výkon trenážéru se může snížit a chodící pás může být poškozen. Vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel. Pomocí šestihřanného klíče otáčejte oběma šrouby válečkového válce proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Při správném utažení běžeckého pásu byste měli být schopni zvednout každou stranu pásu 2 až 3 palce (5 až 7 cm) od chodící plošiny. Buďte opatrní, abyste udrželi běžecký pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte běžecký pás na několik minut. Opakujte, dokud není správně utažený běžecký pás.



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

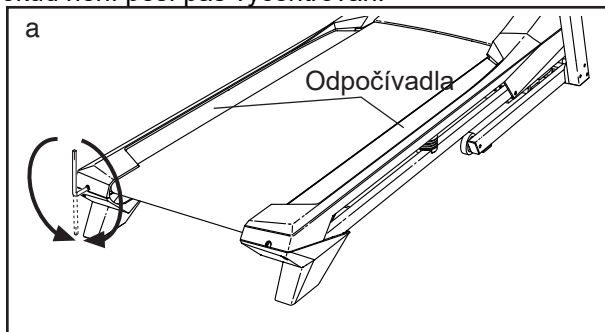
**DŮLEŽITÉ:** Nikdy nepoužívejte silikonové spreje ani jiné látky na běžecký pás ani na pěší plošinu, pokud to nepovolí autorizovaný servisní zástupce. Takové látky mohou poškozovat běžecký pás a způsobit nadměrné opotřebení. Pokud máte podezření, že běžecký pás potřebuje více maziva, přečtěte si další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

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



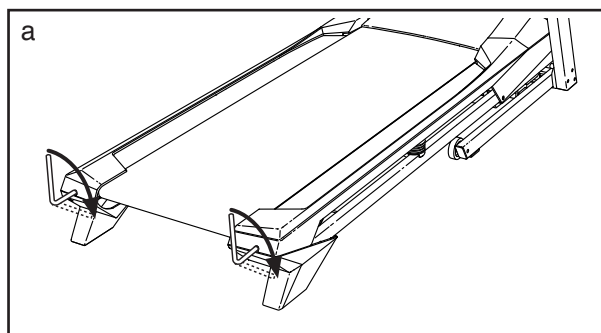
**Příznak: Běžecský pás není umístěn uprostřed mezi nožními kolejkami. DŮLEŽITÉ: Pokud se běžecský pás tře proti chodidlům, může se stát, že je pás poškozený.**

a. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pokud se běžecský pás posunul doleva, použijte šestihřanný klíč pro otočení levého napínacího válečku vlevo ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky; Pokud se běžecský pás posunul doprava, otáčejte šroubem levého napínacího válce proti směru hodinových ručiček 1/2 otáčky. Dbejte na to, abyste pás příliš neutáhli. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte běžecský pás na několik minut. Opakujte, dokud není pěší pás vycentrován.



**Příznak: Běžecský pás se při chůzi sklouzne**

a. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pomocí šestihřanného 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



## Promazání pásu

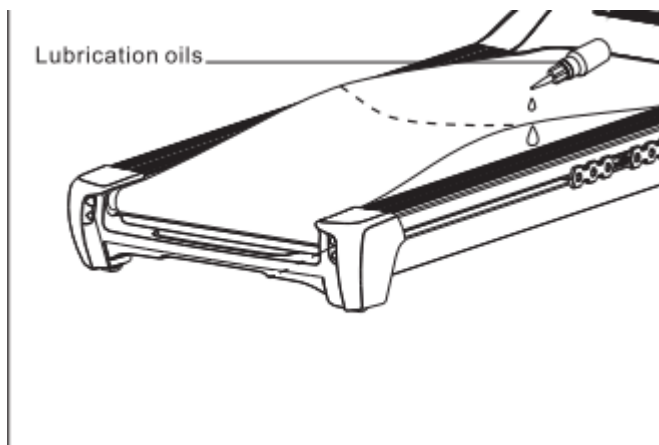
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících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

**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.**




# Příprava tréninku

## Upozornění:

Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Před prvním cvičením si vyzkoušejte všechny funkce, stůjte vedle pásu a zkuste si pás spustit a zase zastavit. Teprve poté si stoupněte na bočnice pásu, držte se rukojetí a pusťte pás na pomalou rychlost mezi 1,6km/h - 3,2km/h, stůjte rovně, dívejte se vpřed. Až si budete na pásu jistí, můžete rychlost zvýšit na 3km/h - 5km/h. Poprvé zkoušejte pás maximálně 10 minut a poté přestaňte.

### Začínáme

Stůjte na bočnicích a vyzkoušejte si funkce počítače, pás spustit a znovu zastavit. Nastavte si ze začátku nízkou rychlost a touto konstantní rychlostí cvičte 15-20 minut. Poté můžete rychlost mírně zvýšit a cvičte dalších 12 minut. Pokud se i poté cítíte dobře, můžete libovolně volit rychlost i sklon. Cvičte vždy jen tak, aby vám to bylo příjemné, nepřepínejte své síly. V tabulce níže naleznete doporučené hodnoty srdečního pulsu dle věku. Nejmenší srdíčko značí nejnižší doporučený puls, největší srdíčko nejvyšší hodnotu doporučeného pulsu během tréninku. Maximum nepřekračujte!

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	

### Jak cvičit

Rychlovka-Pokud chcete cvičit rychle a efektivně, cvičte 15-20 minut. Zahřejte se 2 minuty při rychlosti 4,8 km/h a poté nastavte rychlost na 5,3 a 5,8 km/h. Postupně přidávejte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty. Rychlost zvyšujte pouze pokud je vám to příjemné a příliš se nezadýcháváte, jinak rychlost zase snižujte. Poslední 4 minuty zpomalte a vydýchávejte se.

### Spalování kalorií

Zahřejte se 5 minut při rychlosti 4-4,8 km/h a poté přidávejte každé 2 minuty 0,3 km/h. Poté cvičte 45 minut při vámi vyhovující rychlosti.

### Jak často cvičit

Nejvhodnější je cvičit 3-5x týdně po dobu 15-60 minut. Udělejte si vlastní cvičební plán a výzvu. Postupně si přidávejte rychlost a sklon.

### Bezpečnost cvičení

Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Může vám pomoci se sestavením cvičebního plánu a také stanovit intenzitu cvičení. Pokud ucítíte bolest na hrudi či nepravidelné dýchání, nevolnost či omdlávání okamžitě se cvičením přestaňte. Dle rychlosti pásu se dělí typy běžců do následujících kategorií.

Rychlost 1-3.0 km lidé se slabou fyzikou.

Rychlost 3.0-4.5 km nepravidelně cvičící lidé

Rychlost 4.5-6.0 km rychle-chodící lidé.

Rychlost 6.0-7.5 km mírný běh

Rychlost 7.5-9.0 km joggeři

Rychlost 9.0-12.0 km pokročilí běžci

Více než 12.0 km excelentní běžci

Upozornění: Pro chůzi je vhodné volit rychlost kolem 6km/h a pro běh 8km/h.

# Kusovník

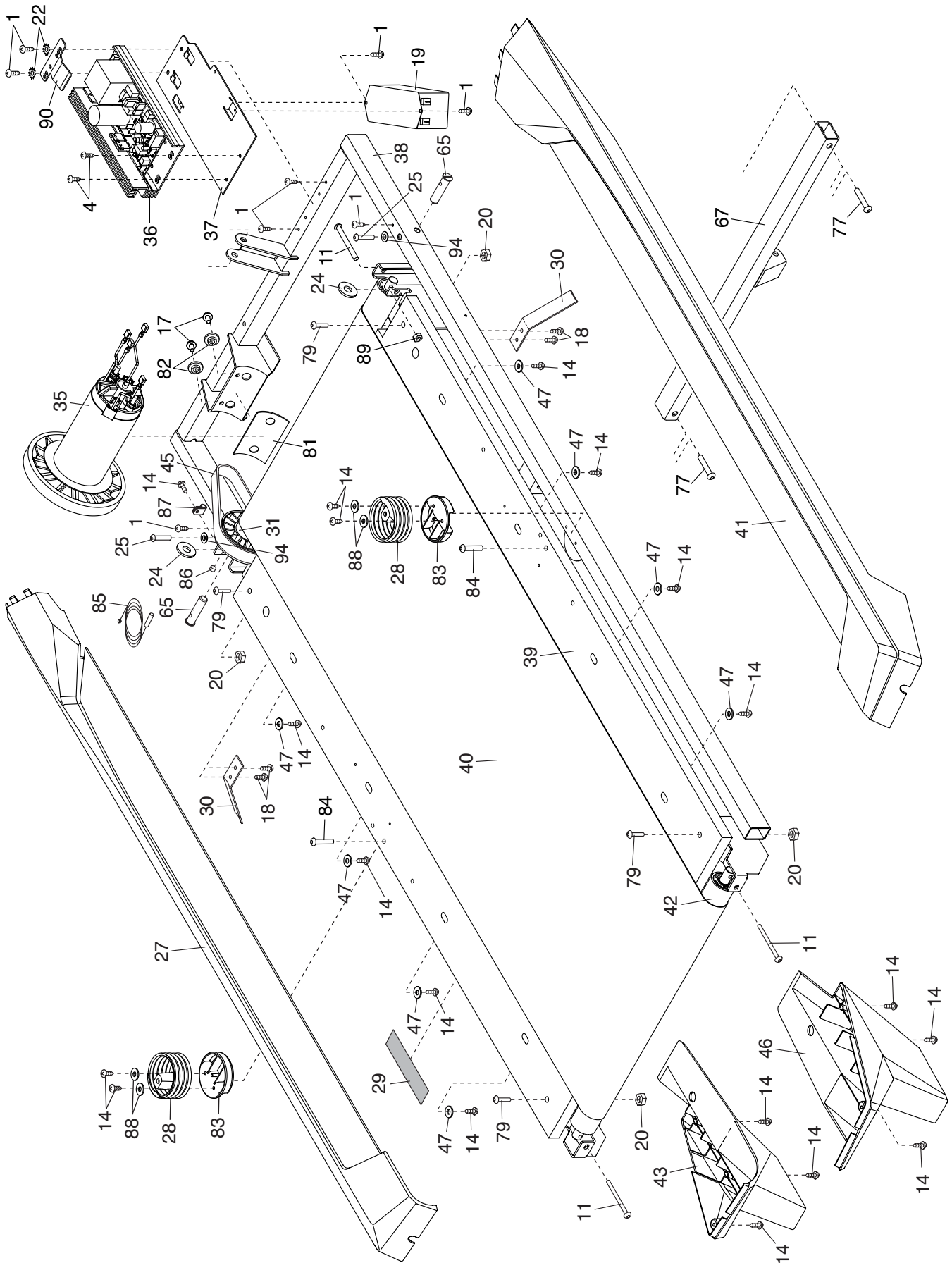
Model No. PETL59916.1 R0316A

Číslo	Ks	Popis	Číslo	Ks	Popis
1	10	#8 x 1/2" Ground Screw	49	1	Incline Motor
2	6	3/8" x 3 1/4" Screw	50	2	Lift Frame Bushing
3	6	3/8" Star Washer	51	1	Lift Frame
4	35	#8 x 3/4" Screw	52	1	Belly Pan
5	2	5/16" x 3/4" Screw	53	1	Receptacle
6	4	5/16" Star Washer	54	1	Power Cord
7	2	5/16" x 3" Screw	55	1	Power Switch
8	4	#10 x 3/4" Screw	56	2	Console Spacer
9	2	3/8" x 2 1/2" Bolt	57	1	Console
10	4	3/8" Nut	58	1	Console Base
11	3	M6 x 55mm Screw	59	1	Left Handrail
12	2	3/8" x 1" Bolt	60	2	Handrail Cap
13	3	Hood Clip	61	1	Console Crossbar
14	19	#8 x 3/4" Truss Head Screw	62	1	Key/Clip
15	1	3/8" x 1 1/8" Bolt	63	1	Upright Wire
16	2	3/8" Jam Nut	64	1	Right Handrail
17	2	1/4" x 3/8" Screw	65	2	Lift Frame Pin
18	4	#8 x 1/2" Screw	66	1	Left Upright
19	1	Filter	67	1	Latch Crossbar
20	4	5/16" Jam Nut	68	1	Storage Latch
21	2	#8 x 1/2" Pan Head Screw	69	2	Warning Decal
22	2	#8 Star Washer	70	4	Base Cap
23	4	#10 Star Washer	71	2	Thick Base Pad
24	2	Drive Roller Washer	72	2	Thin Base Pad
25	2	1/4" x 1 1/4" Screw	73	2	Upright Grommet
26	2	Incline Frame Washer	74	1	Base
27	1	Left Foot Rail	75	2	Wheel
28	2	Platform Cushion	76	1	Right Upright
29	1	Caution Decal	77	2	1/4" x 1 3/4" Screw
30	2	Belt Guide	78	1	5/16" x 1 1/2" Bolt
31	1	Drive Roller/Pulley	79	5	5/16" x 1 3/4" Bolt
32	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	80	2	5/16" Nut
33	2	Round Handrail Cap	81	1	Motor Isolator
34	8	#8 x 3/4" Tek Screw	82	2	Motor Bushing
35	1	Drive Motor	83	2	Cushion Plate
36	1	Controller	84	2	1/4" x 1 1/4" Screw
37	1	Controller Plate	85	1	Reed Switch
38	1	Frame	86	1	Magnet
39	1	Walking Platform	87	1	Reed Switch Clamp
40	1	Walking Belt	88	4	M5 Washer
41	1	Right Foot Rail	89	1	M6 Nut
42	1	Idler Roller	90	1	Controller Clamp
43	1	Left Rear Foot	91	4	#8 x 1/2" Machine Screw
44	4	Wire Tie	92	1	Tablet Holder
45	1	Drive Motor Belt	93	4	3/8" Bushing
46	1	Right Rear Foot	94	2	9/32" Bushing
47	8	#10 Flat Washer	*	-	User's Manual
48	1	Motor Hood			

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

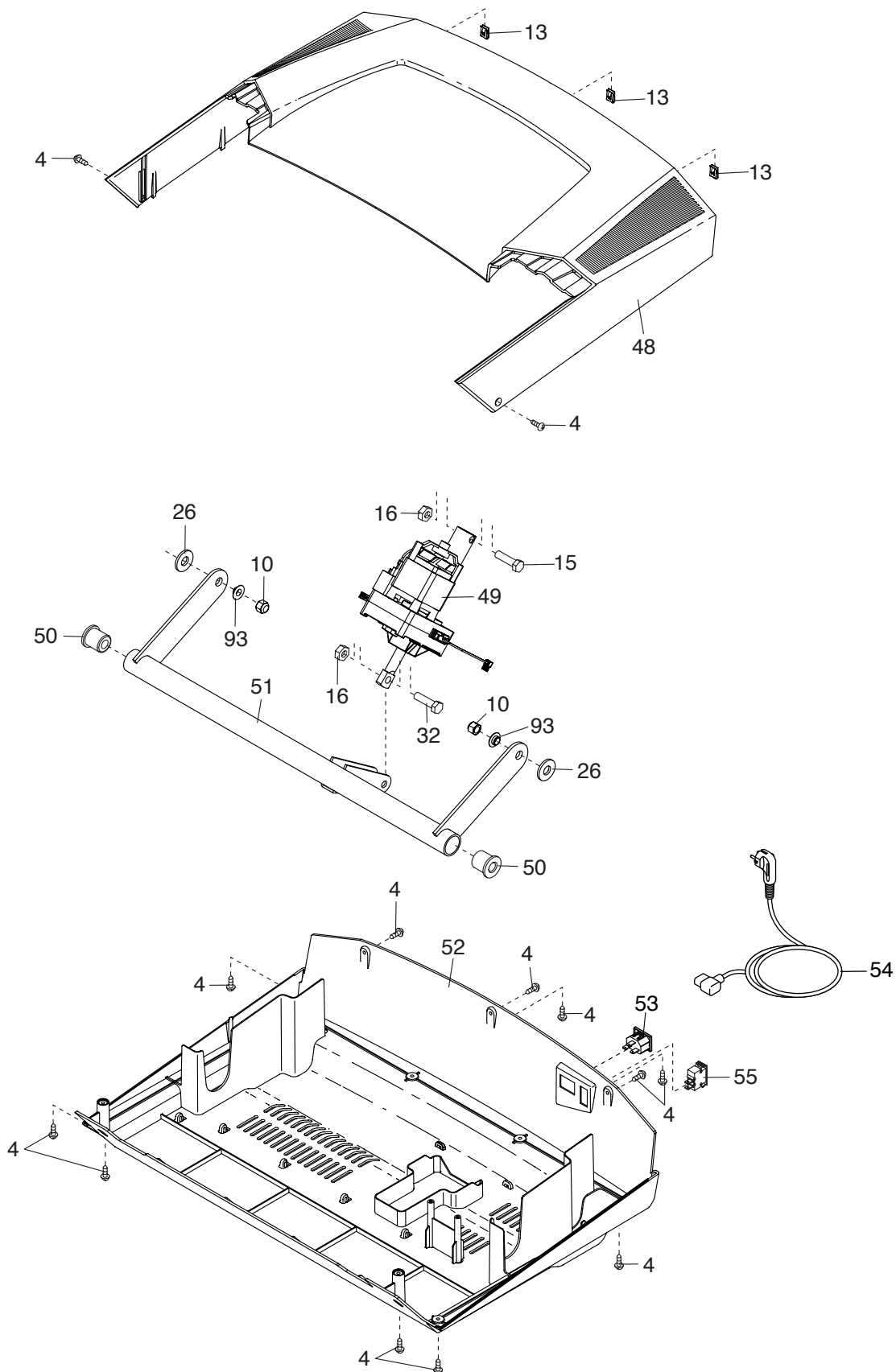
# Rozložený náčrt A

Model No. PETL59916.1 R0316A



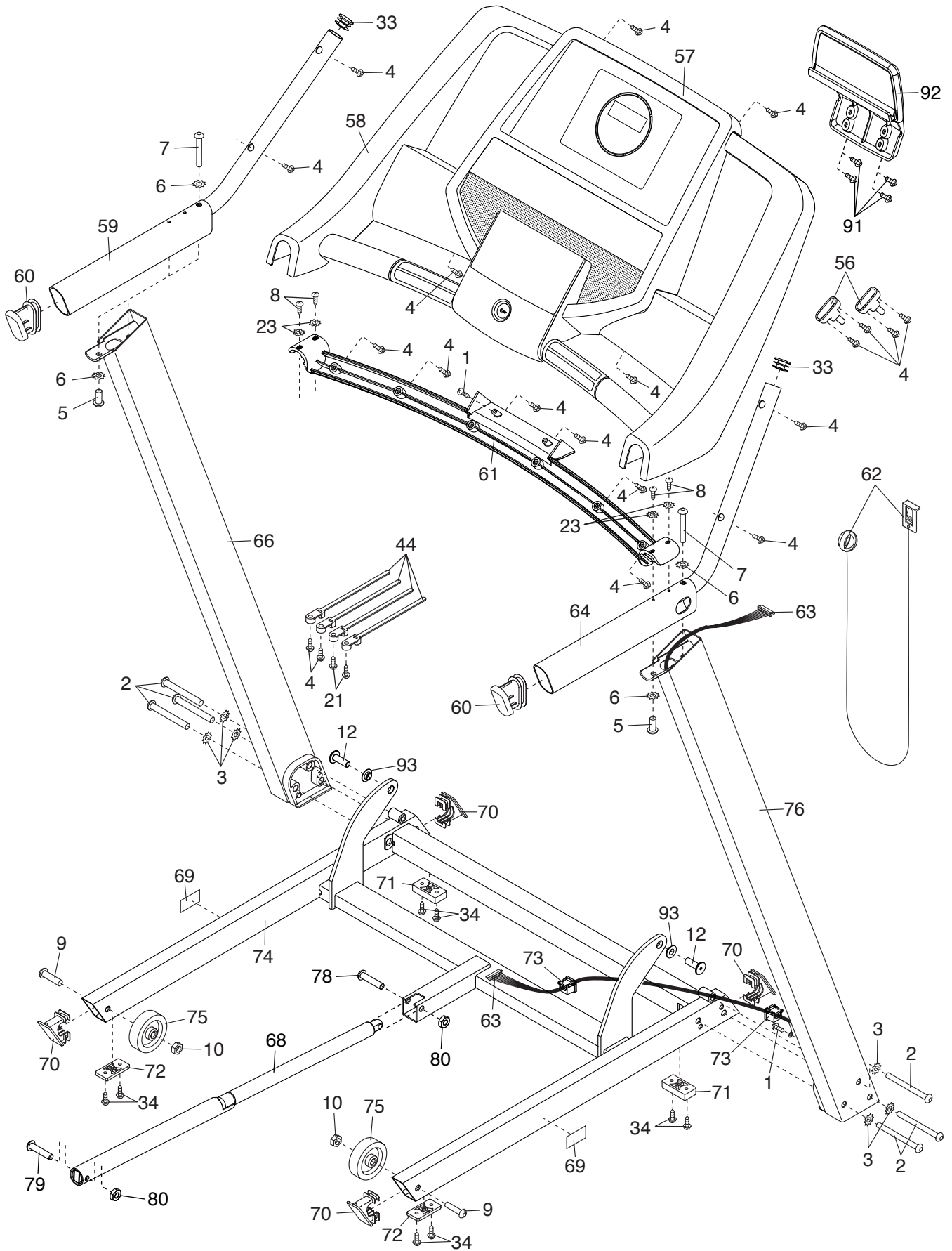
# Rozložený náčrt B

Model No. PETL59916.1 R0316A



# Rozložený náčrt C

Model No. PETL59916.1 R0316A



---

# 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](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)