

# **FORMERFIT 5814**

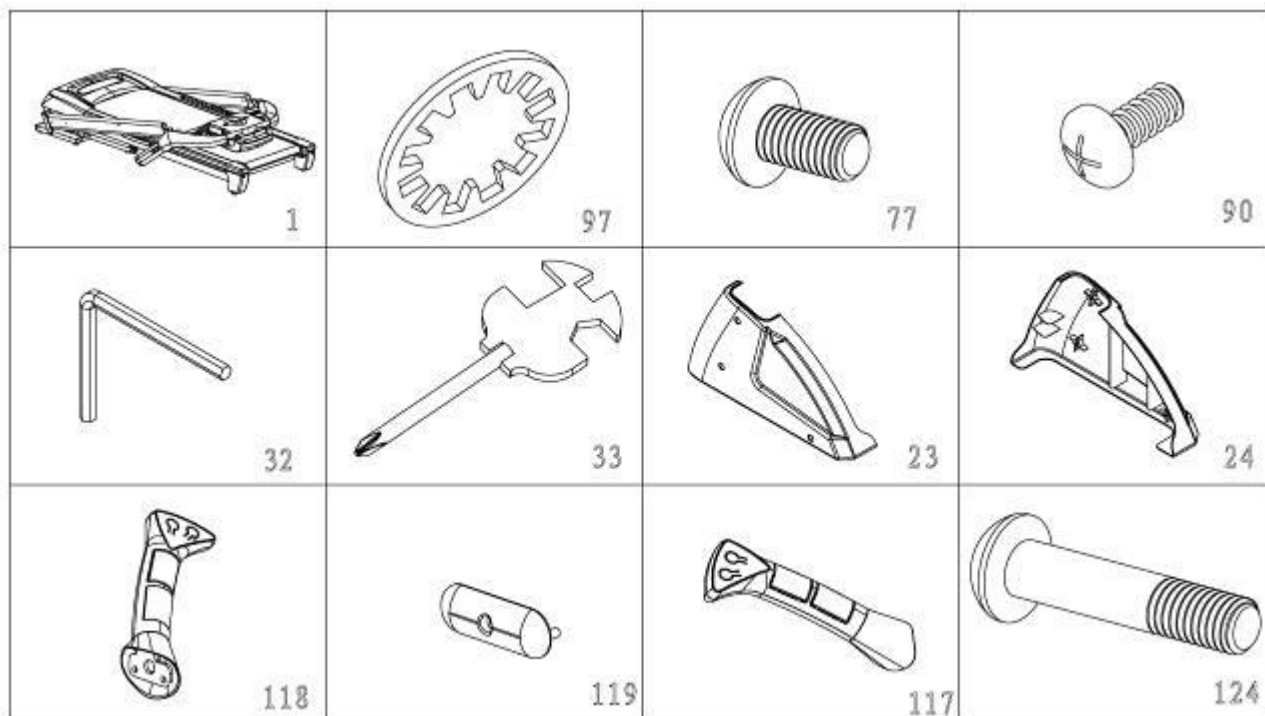
## **BĚŽECKÝ PÁS**



**Fajn, že jste si koupili náš pás, je skvělý, cvičení vás bude bavit 😊**  
**Formerfit Team**

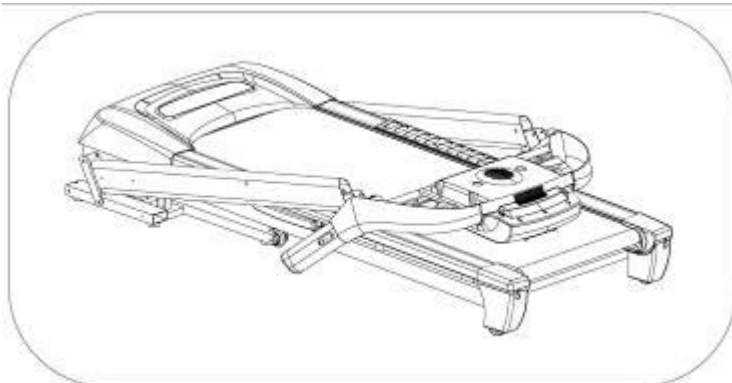
## MONTÁŽNÍ NÁVOD

Po otevření krabice vyjměte níže uvedené součásti.



- 1. Hlavní rám
- 97. Ozubená podložka 10ks
- 77. Šroub M8x15 10ks
- 90. Šroub M5x12 8ks
- 118. Levá rukojeť (L)
- 117. Pravá rukojeť (P)
- 65. Držák nápojové lahve 2ks
- 32. Nářadí – imbus klíč
- 33. Nářadí – stranový klíč
- 23. Levý přední kryt rámu
- 24. Pravý přední kryt rámu
- 119. Krytka šroubů rukojeti 2ks
- 124. Šroub M8x45 4ks

## KROK 1:



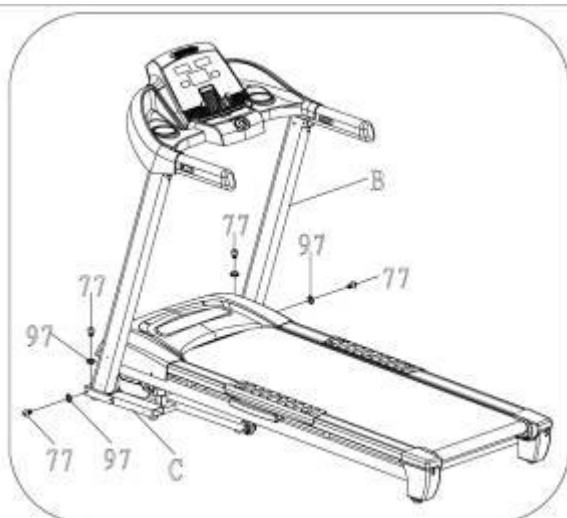
Vyměňte z kartonu všechny součásti a hlavní rám postavte na podlahu.

## KROK 2:



Demontujte přepravní zarážku vpředu (dole vlevo) na rámu a postavte na kloubech sloupy rámu (B) a konzoli počítače (A) do vzpřímené polohy. Dávejte pozor, abyste nepřiskřípli průchozí kabely.

## KROK 3:



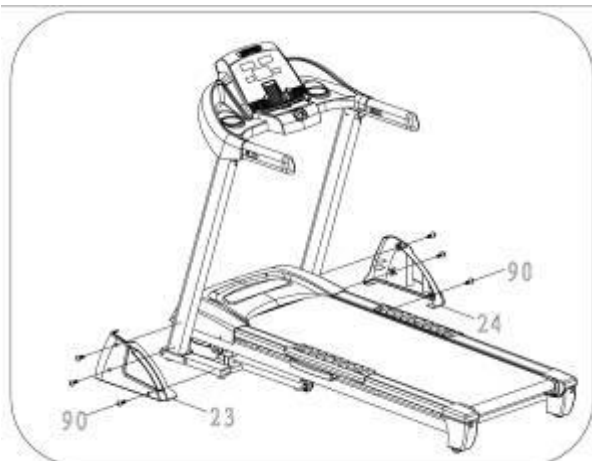
Umístěte fixační šrouby M8x15 (77) s ozubenými podložkami (97) dole na rámu. Zatím pevně nepřitahujte.

#### KROK 4:



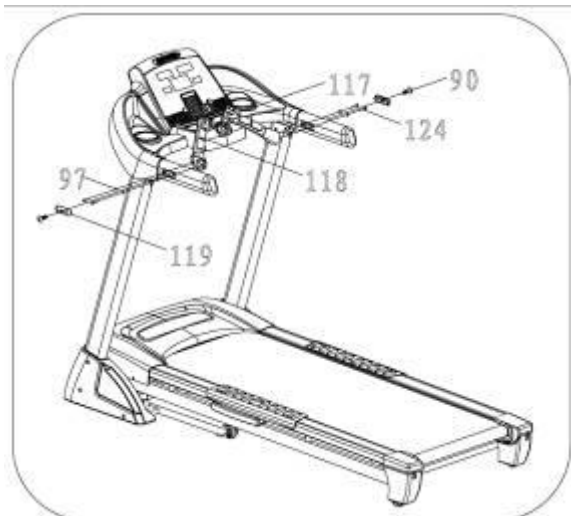
Umístěte spojovací šrouby konzoly počítače (A) a sloupů (B) - šrouby M8x15 (77) s ozubenými podložkami (97). Nyní všechny šrouby pevně dotáhněte.

#### KROK 5:



Připevněte levý (23) a pravý přední kryt rámu (24) pomocí šroubů M5x12 (90).

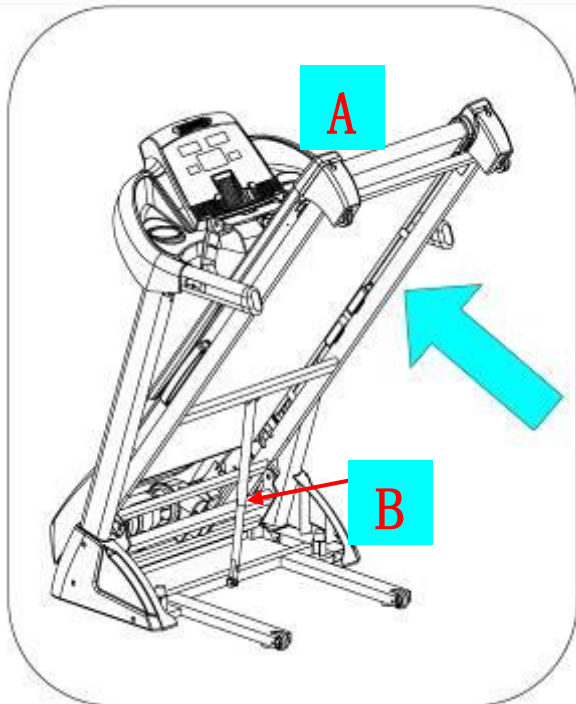
#### KROK 6:



Usaďte levou (118) a pravou rukojeť (117) na konzoli a zajistěte šrouby M8x45 (124). Vložte krytky šroubů (119) a zajistěte je šroubky M5x12 (90). Do otvorů na konzoli vložte oba držáky lahve.

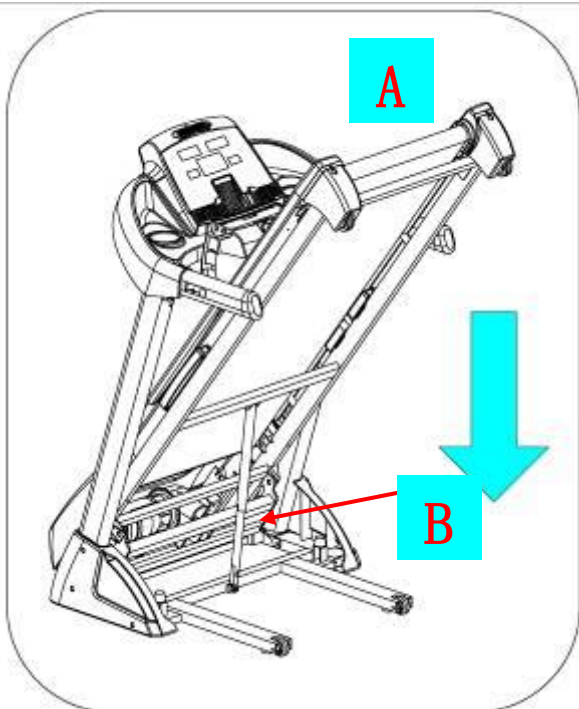
# MANIPULACE S RÁMEM

## Sklápění do skladovací polohy:



Zvedejte vzhůru rám běžecké plochy (A) až uslyšíte zvuk zaklapnutí zářky pístu (B).

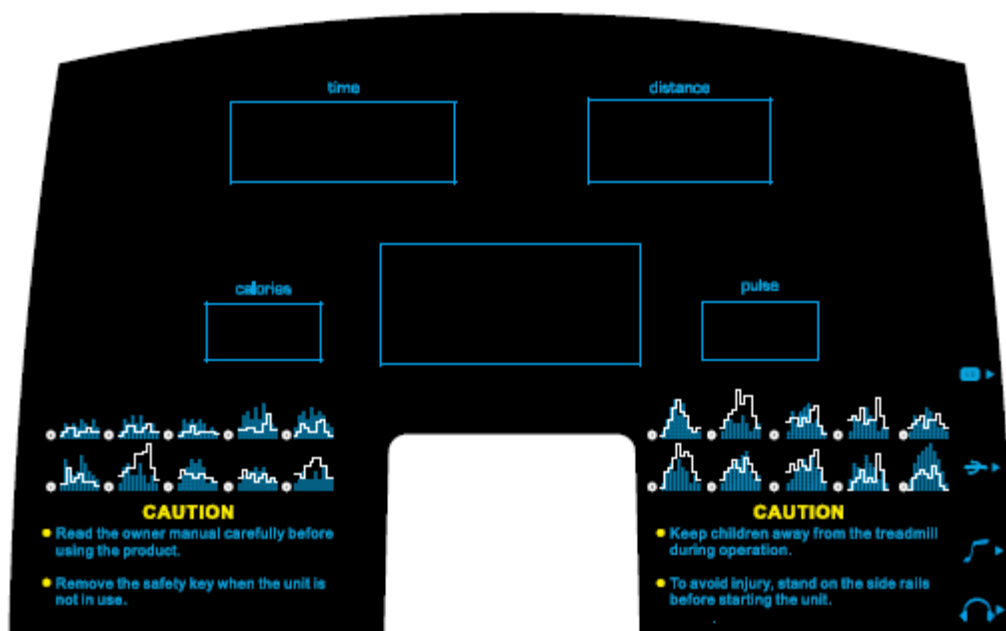
## Spouštění do pracovní polohy:



Rám běžecké plochy (A) lehce zatlačte směrem k počítači a nohou uvolněte zářku pístu (špičkou chodidla do ní zatlačte). Potom rám pusťte, spustí se pomalu na podlahu sám.

Pro přemísťování trenažeru slouží transportní kolečka. Při této manipulaci musí být trenažer sklopen ve skladovací poloze.

# OBSLUHA POČÍTAČE



## OKNA DISPLEJE:

- “TIME” (čas)
- “DIST” (vzdálenost)
- “CAL” (kalorie)
- “PUL” (puls)
- “SPEED” (rychlost)
- “INCL” (náklon)

## TLAČÍTKA:

- “PROGRAM”- tlačítko přecházení mezi programy
- “START”
- “STOP”
- “SPEED+” “SPEED-“ v režimu START zvyšuje/snižuje rychlost pásu.V režimu STOP slouží k nastavování dat.
- “INCLINE+” “INCLINE- (šipka nahoru/dolů)“ v režimu START zvyšuje/snižuje sklon pásu.V režimu STOP slouží k nastavování dat.

“INCLINE - LOW, MEDIUM, HIGH” –přímá volba náklonu 3, 6, 9% (náklon nízký, střední, vysoký)

“SPEED - SLOW, MEDIUM, FAST” –přímá volba rychlosti 3, 6, 9km/h (rychlost malá, střední, vysoká)

“FAN” – zapíná/vypíná ventilator. Směr proudu vzduchu můžete nastavit naklopením ventilátoru.

### **PŘIPOJENÍ:**

IPHONE/IPED, USB, SD CARD, RADIO

Když je stroj zapnutý, jsou aktivní připojovací konektory pro vaše zařízení k poslechu hudby nebo sledování videa.

Zásuvky pro SD, USB a sluchátka jsou na pravém boku panelu počítače



Přípojka IPHON IPAD je pod víčkem na přední straně počítače.

Pro obsluhu hudby/videoa používejte tlačítka uprostřed ovládacího panelu:



Tlačítka posunutí vpřed. Dlouhým přidržením tlačítka (asi 4 sec) zvyšujeme hlasitost.



Tlačítka posunutí vzad. Dlouhým přidržením tlačítka (asi 4 sec) snižujeme hlasitost.



Tlačítko STOP/RESTART



Tlačítka pro výběr připojených zařízení – přechází mezi USB, SD a rádiem. Pokud není USB a SD připojen, přechází mezi IPHONE/IPAD a rádiem.

## ZAHÁJENÍ CVIČENÍ - MANUÁLNÍ OVLÁDÁNÍ

Připojte trenažer k síti a zapněte hlavní vypínač, rozsvítí se vypínač a v zápětí displej počítače. Pokud nebyl vložený bezpečnostní klíč, vložte nyní a jeho kolík připněte k oděvu. Postavte se na nášlapy po stranách běžecké plochy a zmáčkněte tlačítko START. Po rozběhnutí pásu na něj vstupte.

**Nikdy nespouštějte pás, když stojíte na běhounu!**

### MANUÁLNÍ OVLÁDÁNÍ

Po zapnutí trenažeru je počítač nachystán pro cvičení v režimu MANUÁL. Po zmáčknutí tlačítka START se odpočítají 3 sec (pípání) a pás se rozběhne na svoji nejnižší rychlost 1 km/hod. Rychlost a náklon si libovolně měníte tlačítky na počítači nebo tlačítky v rukojetích (manuální ovládání).

V manuálním režimu si můžete nastavit čas, vzdálenost nebo spotřebu kalorií. Vámi nastavená hodnota se při cvičení bude odečítat do nuly, kdy dojde k zastavení pásu (COUNTDOWN). Hodnotu nastavte libovolnými šipkami na počítači nebo na rukojetích.

### ZABUDOVANÉ PROGRAMY

Rychlost a náklon pásu se bude měnit automaticky, pokud si vyberete některý ze zabudovaných programů. Mezi programy přecházíte tlačítkem PROG. Programy jsou označeny P1 až P24 a jejich popis je uveden níže v tabulce (ve svislých řádcích je časový úsek a ve vodorovných hodnota rychlosti "speed" a hodnota náklonu "incline").

Dobu trvání programu si můžete nastavit. Továrně je nastaven na 10 min, tedy ke změně rychlosti/náklonu dojde vždy po každé 1 min. Při vstupu do programu bliká okýnko čas (TIME) 10:00, šipkami (na počítači nebo v rukojetích) můžete čas upravit (zvýšit/snížit) a 10 intervalů se pak rozdělí do stejných časových úseků ve vámi zvoleném celkovém času.

Po výběru programu a zmáčknutí START se stroj po zapípaní rozběhne na rychlost, definovanou programem pro jeho 1. časový úsek. Před každou změnou rychlosti/náklonu zazní zvukový signál. Čas se odpočítává směrem dolů.

Informace o aktuální rychlosti a náklonu se trvale zobrazuje na monitoru. Současně je zaznamenáván váš pohyb na 400m oválu – blikající ledka se posunuje po 10 metrech.

Program můžete kdykoliv ukončit tlačítkem STOP, přičemž se automaticky přenastaví na režim MANUAL.

		Nastavený čas děleno 10 = čas každého úseku									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2



P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

## **VLASTNÍ PROGRAM**

Máte možnost si sestavit 3 vlastní program U1, U2, U3 (uživatelský program 1 až 3) V programech nalisujete např režim U1, rozbliká se čas (celková doba programu), který nechte nebo upravte tlačítky s šipkami. Následně podržte tlačítko PROG. několik sekund, až se na displeji objeví S-01, to je první interval vašeho vlastního program. Tlačítka se šipkami pro rychlost (vpravo na počítači nebo v rukojeti) nastavte požadovanou rychlost a tlačítka se šipkami pro náklon (vlevo na počítači nebo v rukojeti) nastavte požadovaný sklon běžecké desky pro první interval. Dále pak krátce zmáčkněte tlačítko PROG., přejdete tím do S-02 tj. do druhého interval vaší trati. Analogicky nastavte všech 10 intervalů a pro zahájení cvičení zmáčkněte tlačítko START. Nastavený program bude uchován v paměti počítače i po odpojení stroje ze sítě.

## **PROGRAM ŘÍZENÝ TEPOVOU FREKVENCÍ**

K dispozici jsou 2 programy řízené vaší tepovou frekvencí. Tlačítkem PROG. navolte tyto program pod názvem HP1 nebo HP2. Maximální rychlost pro HP1 je 10 km/hod a pro HP2 12 km/hod. Po navolení příslušného program vám system nabídne přednastavený věk 30 let a tepovou frekvenci 114 tepů/min.

V režimu HP1 (nebo HP2) stiskněte a podržte tlačítko PROG. několik sekund a na displeji se zobrazí výchozí hodnota 30 let. Libovolným tlačítkem se šipkami upravte věk od 15 do 80 let.

Po nastavení vašeho věku zmáčkněte znovu tlačítko PROG. a system vám nabídne vhodnou hodnotu optimální tepové frekvence pro váš věk. Tuto hodnotu můžete libovolným tlačítkem se šipkou změnit na hodnotu od 84 do 195. Při nastavení se můžete řídit níže uvedenou tabulkou zobrazující doporučený puls k uvedenému věku.

Po výběru věku a tepové frekvence zmáčkněte tlačítko PROG. a potvrďte čas tréninku. Přednastaveno je 10 min, ale libovolným tlačítkem se šipkou můžete čas změnit od 10 do 99 min.

Zmáčkněte tlačítko START pro zahájení cvičebního program.

System bude automaticky měnit rychlost a náklon pásu, nicméně vy můžete kdykoliv tlačítka se šipkami jeho rozhodování upravovat podle vašich potřeb.

První minuta program je zahřívací. Během této doby system nebude automaticky měnit rychlost ani náklon. V zahřívací minutě můžete tyto dva parametry měnit ručním nastavením. Po první minutě bude system přidávat rychlost po 0,5km/hod do té toby, než docílíte nastavené tepové frekvence. Pokud system postupně navýší rychlost odpovídající tomuto program až na maximum a stále nebude dosažen cílový tep, začne zvedat sklon pásu, aby vám cvičení ztížil a zvýšil tím vaši aktuální tepovou frekvenci. Pro účely program HP1 a HP2 je důležité kvalitní měření vašeho tepu. Vhodnější než dlaňové snímače na rukojetích je bezdrátové měření z hrudního pásu, hodinek a podobných sporttesterů. Počítač má zabudovaný přijímač pro bezdrátové měření tepu – nekódované frekvenční pásmo 5 kHz.

V případě použití hrudního pásu, mějte na paměti, že jeho elektrody musí být na hrudi v dotyku s holou kůží a ta by pro zvýšení vodivosti měla být navlhčena vodou nebo EKG gelem.

### HRC TABULKA (H= horní hranice L= dolní hranice tepové frekvence)

Věk	Puls			Věk	Puls			Věk	Puls		
	H	Výchozí	L		H	Výchozí	L		H	Výchozí	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

### TĚLESNÝ TEST – PROGRAM BODY FAT

Posledním programe je program pro měření tělesného tuku. Tlačítkem PROG. nalistujte program FAT, dale držte tlačítko několik sekund až se objeví na displeji F1. To je záznam o vašem pohlaví. Pro muže nastavte libovolnou klávesou s šipkou kód 1 pro ženu kód 2. Dalším zmáčknutím PROG. budete nastavovat věk (F2) od 10 do 99 let, dalším zmáčknutím PROG.nastavíte výšku (F3) od 100 do 200 cm, dalším zmáčknutím PROG.nastavíte váhu (F4) od 20 do 150 kg a dalším zmáčknutím spustíte samotný test – objeví se F5 a 3 pomlčky. V tuto chvíli si musíte měřit tep dlaňovými snímači nebo bezdrátově. Po několika sekundách se na displeji zobrazí tabulková hodnota (není to medicínský údaj) tělesného tuku:

Méně než 19 = podváha  
 20 – 25 = normální váha  
 26 – 29 = nadváha  
 Více jak 30 = obezita

## **HAVARIJNÍ STOP**

Pro havarijní zastavení vytrhněte bezpečnostní klíč z panelu počítače. Pás se okamžitě zastaví a na displeji se zobrazí čáry. Pro další spuštění stroje umístěte zpět bezpečnostní klíč, na displeji se zobrazí základní přehled pro program MANUAL

## **ŠETŘENÍ ENERGIÍ – SLEEPING MODE**

Pokud je zapnutý trenažér nepoužíván více jak 10 min., systém přepne displej do spícího režimu. Potemnělou obrazovku aktivujete zmáčknutím jakéhokoliv tlačítka na počítači nebo rukojetích.

## **DOPORUČENÍ**

Doporučujeme, abyste se při tréninku přidržovali rukojetí až do té doby, než si budete jistí, že trenažér ovládáte a následující běh bez držení zvládnete.

Kolík bezpečnostního klíče si připevněte k oděvu. V případě nekontrolovatelného pádu tak pás zastavíte.

Pro skončení cvičení zmáčkněte tlačítko STOP a pokračujte v běhu/chůzi, dokud se pás sám nezastaví.

Nestůjte na pásu při jeho rozběhu. Tlačítko START zmáčkněte když stojíte na postranních plošinách. Až se pás rozeběhne, pak na něj vstupte. Rychlost před vstoupením si můžete i zvýšit – prodloužujete tím životnost stroje – doporučujeme zejména těžším uživatelům.

Stroji nejvíc vadí prach usazený na elektrosoučástkách pod víkem motoru (nechladí se), prach usazený na běžecké desce (běhoun se zadírá), absence silikonového maziva na běžecké desce (běhoun neklouže), příliš mnoho silikonového maziva na běžecké desce (běhoun se lepí).

## **POKYNY PRO POVINNOU ÚDRŽBU BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU**

### **ČISTĚNÍ**

Trenažér musí být udržován v čistotě. Před čištěním přepněte hlavní vypínač do polohy vypnuto a vytáhněte přívodní kabel ze zásuvky. Očistěte pás po obou jeho stranách suchým hadrem, popřípadě navlhčeným v mýdlovém roztoku. Nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. Pás očistěte od prachu vždy před cvičením, snížíte tak možnost vnikání prachu pod pás a prodloužíte jeho životnost. Dbejte na to, aby se prach a jiné nečistoty nedostávaly pod kryt motoru, hrozí jeho poškození. Pravidelně vysávejte prach i pod trenažérem, který pro tento úkon na kolečkách přemístěte. Po každém cvičení očistěte pás od potu.

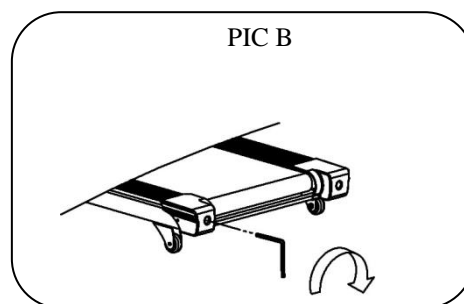
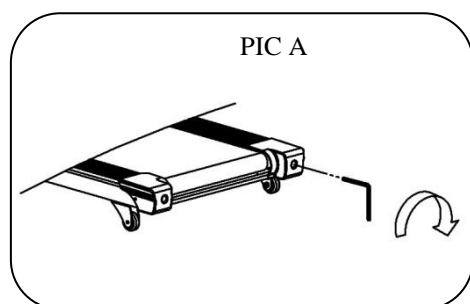
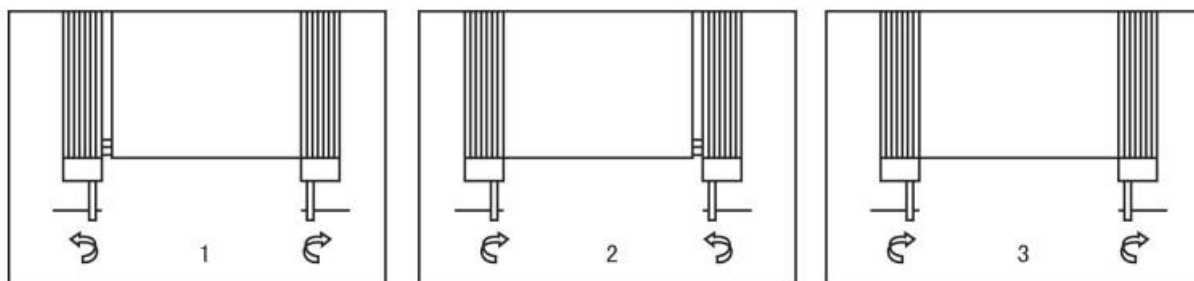
### **MAZÁNÍ**

Lubrikační látku je potřeba doplňovat přibližně každé 3 měsíce do prostoru mezi vnitřní stranu běhounu a povrchem běžecké desky. Lubrikant nanášejte v malém množství přímo na povrch běžecké desky, hlavně vepředu uprostřed (v místě „doskoku“) nebo na vnitřní stranu běhounu, když je pás sklopený do skladovací polohy.

Vhodným mazivem je silikonový gel nebo jiné silikonové mazivo dodávané v polo-tekutém stavu. Silikon ve spreji je možno také použít, ale není příliš vhodný. Mazání olejem je nepřipustné. Nenamazaný pás neklouže po běžecké desce hladce, vlivem vysokého odporu se začne na ploše desky zadržovat a může tak dojít k poškození klzné vrstvy běhounu i desky. Nenamazaný pás představuje zvýšený odpor pro motor, který není na tento nežádoucí stav dimenzován, může se přehřívat a vážně poškodit. Pozor na přemazání. Příliš maziva se pak může z běžecké desky dostávat na elektrosoučástky pod krytem motoru a poškodit je. Přemazaný pás produkuje statickou el. („kope“).

## NAPÍNÁNÍ PÁSU A CENTROVÁNÍ PÁSU

Materiál pásu se během užívání uvolňuje, dochází k jeho prodlužování. Postupně podle potřeby napínejte pás pootočením napínacích šroubů (např. o půl otáčky) na zadním válci běžeckého trenážeru (obr.č.3). Použijte přiložený imbus klíč. Pás udržujte stále ve vypnutém stavu, ale nepřepínejte jej! Uvolněný pás začne prokluzovat na hnacím válci, tj. při došlápnutí ho zpomalíte nebo dokonce zastavíte. Při uvolňování materiálu pásu, může dojít k jeho vychýlení (sjíždění) k pravému (obr.č.1) nebo levému (obr.č.2) okraji desky. Vycentrujte pás povoláním nebo přitažením pravého nebo levého napínacího šroubu na zadním válci běžeckého trenážeru.



**NAPÍNÁNÍ ŘEMENE** také může způsobovat uvolněný klínový řemen. Napne se posunutím motoru pomocí regulačního šroubu na hlavním rámu. Motor je k rámu fixován šrouby, které nejprve uvolněte. Kryt motoru nikdy nesundávejte, pokud není trenážer odpojen od zdroje napětí!

### **ÚDRŽBA RÁMU TRENAŽERU**

Přitahujte šrouby a matice na konstrukci trenážeru, které se vzniklými vibracemi při cvičení mohou uvolňovat.

**POZOR! Zanedbání povinné údržby bude mít za následek zvýšení hlučnosti a ztrátu plynulého chodu stroje (vrzání, klepání, zadrhávání apod.) a může vést k poškození součástí stroje, což není předmětem reklamace!**

### **SERVIS DOMA V DOBĚ ZÁRUKY**

V případě, kdy je smluvně zajištěn „záruční servis doma“, zákazník zajistí přiměřené podmínky pro opravu stroje v domácím prostředí (přemístí stroj do prostor přístupných v pracovní obuvi s pokojovou teplotou s dobrým osvětlením a odstraní překážky kolem stroje – rádius 2m). V případě nutnosti odvozu stroje do servisu, poskytne spoluúčast při nakládce/vykládce. Pokud zákazník neakceptuje termín návštěvy stanovený servisní firmou, bude mu následně navržen jiný a lhůta k vyřízení se pak prodlužuje na dohodnutou. Zákazník může využít placený servis a dobu opravy si pak navrhnout sám.

Bezplatný servis se vztahuje na vady, za které nese výrobce zákonnou odpovědnost. V případě závad vzniklých např. chybou montáží, nesprávným používáním či zanedbáním domácí údržby, bude reklamace zamítnuta a případná oprava účtována jako pozáruční servis. S ohledem na složitost zařízení někdy nelze předem určit, zda se jedná o oprávněnou reklamaci či nikoliv.

## **BEZPEČNOSTNÍ POKYNY – SPECÁLNÍ UPOZORNĚNÍ:**

Trenažér musí být před přemístováním sklopen a zajištěn západkou na pístu. Při přemístování se nedotýkejte zajišťovací západky. Přísně se zakazuje přemístování trenažéru, je-li rozložen a odjištěn.

- Trenažér je určen pro domácí použití. Komerční využití je nepřipustné.
- Nepoužívejte trenažér venku ani v jiném vlhkém prostředí. Neumísťujte trenažér blízko vody, nepokládejte na něj žádné předměty.
- Elektromotor může při provozu jiskřit, trenažér neumísťujte blízko hořlavých předmětů.
- Trenažér postavte na rovný povrch. Musí být postaven tak aby se nekymácel.
- Elektrický kabel se připojí přímo do uzemněné zástrčky (bez prodloužení) jištěné 15A jističem. Jiné zařízení na stejný okruh nepřipojujte.
- Trénujte ve sportovním oděvu a s vhodnou běžeckou obuví. Netrénujte bosí, nebo jen v ponožkách.
- Na trenažéru může cvičit pouze jedna osoba s maximální hmotností 120 kg.
- Nikdy nepouštějte pás, když na něm stojíte. Postavte se rozkročmo na postranní plošinu, spusťte pás na nejnižší rychlost a potom na něj nastupte. Při běhu se držte rukojetí.
- Zobrazovaná tepová frekvence je ovlivňována při cvičení mnoha faktory. Naměřená hodnota pulsu je pouze orientační.
- Při cvičení mějte k oděvu vždy připnutý klips bezpečnostního klíče. Při pádu tak bude klíč vytržen z počítače a pás se bezpečně zastaví.
- Člověk s nemocným srdcem nesmí cvičit bez dozoru a nesmí používat nastavené rychlostní programy.
- Rychlost cvičení zvolte podle vlastní tělesné kondice a nemocní lidé po poradě s lékařem.
- Po cvičení vypněte trenažér hlavním vypínačem. Doporučuje se odpojit i síťový kabel (Vidlici ze síťové zásuvky. Ne kabel ze stroje)
- Nedovolte dětem, aby si hrály s běžícím pásem, mohlo by to být pro ně nebezpečné.
- Nepřetěžujte trenažér nadměrnou zátěží ani příliš dlouhým cvičením, mohlo by dojít k přehřívání motoru a poškození elektro součástí. Pás nesmí běžet déle jak 90min, poté má stejnou dobu přirozeně chladnout (režim domácího používání).
- Cvičební prostředí má být bezprašné. Prach, který se usadí na rychlostním snímači motoru, by mohl ovlivnit nejen jeho citlivost, ale také snížit chladicí výkon a motor se pak může vážně poškodit.
- V zimě udržujte určitou vlhkost vzduchu, zabráníte vzniku statické elektřiny a možnému poškození počítače.
- Nedotýkejte se pohybujících se částí trenažéru.
- Pokud vám bude cvičení způsobovat potíže, ihned zastavte.
- Osoby s dlouhými vlasy mají cvičit opatrně.
- Dodavatel si vyhrazuje právo inovace výrobku, nezávisle od tohoto návodu.
- Provádějte údržbu trenažéru podle pokynů v návodu dále uvedených.

# ZÁRUČNÍ LIST

REKLAMACI UPLATŇUJTE POUZE U SVÉHO PRODEJCE.

PŘÍJEM POŽADAVKŮ NA POZÁRUČNÍ SERVIS A OBJEDNÁVKY NÁHRADNÍCH DÍLŮ V SERVISU FORMERFIT  
POUZE PÍSEMNĚ:

e-mail: servis@formerfit.cz

fax: 581 601 148

adresa: FORMERFIT,s.r.o., Pod Bílým kamenem 1950, 75301 Hranice

ZÁKAZNÍK: .....

.....

PRODEJCE: .....

.....

NÁZEV ZBOŽÍ: .....

DATUM PRODEJE: .....

POPIS ZÁVADY: .....

.....

.....

.....

SERVISNÍ ZÁZN. : .....

.....

.....

.....

