

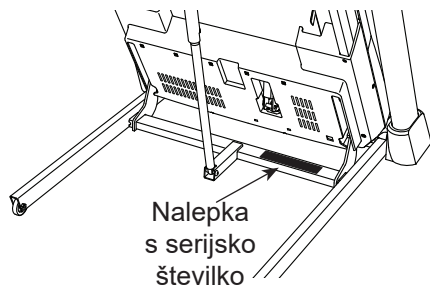
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## CARBON TL

Št. modela. PFTL59720-INT.0

Serijska št. \_\_\_\_\_

Vpišite serijsko številko v polje zgoraj



### PODPORA STRANKAM

#### ENIM d.o.o.

Tržaška cesta 23 SI -  
2000 Maribor

W: [www.enim.si](http://www.enim.si)

E: [info@enim.si](mailto:info@enim.si)

T: 02/ 292 77 90

#### SERVIS:

E: [servis@enim.si](mailto:servis@enim.si)

T: 031-347-920

### ⚠ OPOZORILO

Preberite vsa opozorila in navodila v tem priročniku preden uporabite to napravo. Priročnik shranite.

## UPORABNIŠKA NAVODILA





# POMEMBNI VARNOSTNI UKREPI



## OPOZORILO:

Da bi zmanjšali tveganje opeklin, požara, električnega udara ali poškodb oseb, preberite vse pomembne ukrepe in navodila v tem priročniku. Prav tako preberite pred uporabo vsa opozorila na vaši tekalni stezi. ICON ne prevzema nobene odgovornosti za osebne poškodbe ali materialno škodo zaradi ali z uporabo tega izdelka.

1. Odgovornost lastnika je, da zagotovi, da so vsi uporabniki tekalne steze ustrezno obveščeni o vseh opozorilih in previdnostnih ukrepih.
2. Pred začetkom kakšne koli vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe s starostjo nad 35 let ali osebe z obstoječimi zdravstvenimi težavami.
3. Uporabljajte tekalno stezo samo kot je opisano v teh navodilih.
4. Tekalna steza je namenjena samo domači uporabi. Ne uporabljajte tekalne steze v katerem koli komercialnem, najemnem ali institucionalnem okolju.
5. Hranite tekalno stezo v notranjih prostorih, stran od vlage in praha. Ne postavljajte tekalne steze v garažo ali pokrito teraso ali v bližino vode.
6. Postavite tekalno stezo na ravno površino, z najmanj 2,4m prostora za njo ter 0,6m na vsaki strani. Ne postavljajte tekalne steze na katero koli površino, ki zapira zračne odprtine. Da bi zaščitili tla ali preprogo pred poškodbami, položite podlogo pod tekalno stezo.
7. Ne uporabljajte tekalne steze, kjer se uporabljajo aerosolni produkti ali kjer se odmerja kisik.
8. Držite otroke, mlajše od 12 let ter hišne ljubljence ves čas stran od tekalne steze.
9. Maksimalna dovoljena teža uporabnika tekalne steze je 136 kg.
10. Nikoli ne dovolite več kot eni osebi naenkrat na tekalno stezo.
11. Nosite primerna vadbena oblačila med uporabo tekalne steze. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v tekalno stezo. Atletska oblačila so priporočljiva za moške in ženske. *Vedno nosite športne čevlje. Nikoli ne uporabljajte tekalne steze z bosimi nogami, obuti samo v nogavice ali v sandale.*
12. Ko priključujete napajalni kabel (glejte stran 16), priključite napajalni kabel v ozemljeno vezje. Nobena druga naprava ne sme biti v istem vezju. Pri zamenjavi varovalke v adapter napajalnega kabla, vstavite ASTA odobren BS1362, 13-amp varovalko v nosilec varovalk.
13. Če je potreben podaljšek, uporabite samo 3-conductor, 14-gauge (1 mm<sup>2</sup>) kabel, ki ni daljši od 1,5 metra.
14. Držite napajalni kabel stran od vročih površin.
15. Nikoli ne premikajte sprehajalnega pasu, medtem ko je napajanje izklopljeno. Ne uporabljajte tekalne steze, če je napajalni kabel ali vtikač poškodovan ali če tekalna steza ne deluje pravilno. (Glejte VZDRŽEVANJE IN ODPRAVLJANJE TEŽAV na strani 26, v primeru, da tekalna steza ne deluje pravilno).
16. Preberite in preizkusite postopke za zaustavitev v sili pred prvo uporabo naprave (Glejte KAKO VKLJUČITI NAPAČANJE na strani 18). Vedno nosite priponko medtem ko uporabljate tekalno stezo.
17. Vedno stojte na stranskih tirih, ob zagonu ter ustavljanju sprehajalnega traku. Vedno se držite ograje, medtem ko uporabljate tekalno stezo.
18. Kadar oseba hodi po tekalni stezi, se raven hrupa tekalne steze poveča.
19. Držite prste, lase ter oblačila stran od premikajočega traku.
20. Tekalna steza je sposobna visoke hitrosti. Prilagodite hitrost v majhnih korakih, da se izognete nenadnim skokom v hitrosti.
21. Monitor srčnega utripa ni medicinska naprava. Različni dejavniki, vključno z uporabnikovim gibanjem, lahko vplivajo na točno meritev srčnega utripa. Monitor srčnega utripa je namenjen le kot pomoč pri vadbi za določanje trenda srčnega utripa v splošnem.

22. Nikoli ne puščajte tekalne steze brez nadzora, medtem ko teče. Vedno odstranite ključ, pritisnite stikalo za vklop v položaj za izklop (glejte sliko na strani 5 za lokacijo stikala za vklop) ter izvlecite napajalni kabel, ko steza ni v uporabi.

23. Ne poskušajte premikati tekalne steze, dokler ni pravilno sestavljena (Glejte **MONTAŽA** na strani 7 ter **KAKO ZLOŽITI IN PREMIKATI TEKALNO STEZO** na strani 25). Da premaknete tekalno stezo morate biti sposobni varno dvigniti 20 kg.

24. Med zlaganjem ter premikanjem tekalne steze, se prepričajte, da zatič za shranjevanje drži okvir varno v položaju za shranjevanje.

25. Nikoli ne vstavljajte nobenih predmetov v katero koli odprtino na tekalni stezi.

26. Redno preverjajte ter pravilno privijte vse dele tekalne steze.

27. **NEVARNOST**: Vedno izvlecite napajalni kabel takoj po uporabi, pred čiščenjem tekalne steze ter preden se lotite postopkov vzdrževanja in prilagajanja, opisanih v tem priročniku. Nikoli ne odstranite pokrova motorja, razen če vam je bilo tako naročeno s strani pooblaščenega serviserja. Servisiranje drugih postopkov, kot teh opisanih v tem priročniku, mora opraviti le predstavnik pooblaščenega servisa.

28. Pretirana vadba lahko povzroči hude telesne poškodbe ali smrt. Če čutite omedlevico, če vam primanjkuje sape ali če se pojavi bolečina med vadbo, se takoj ustavite ter ohladite.

**SHRANITE TA NAVODILA**

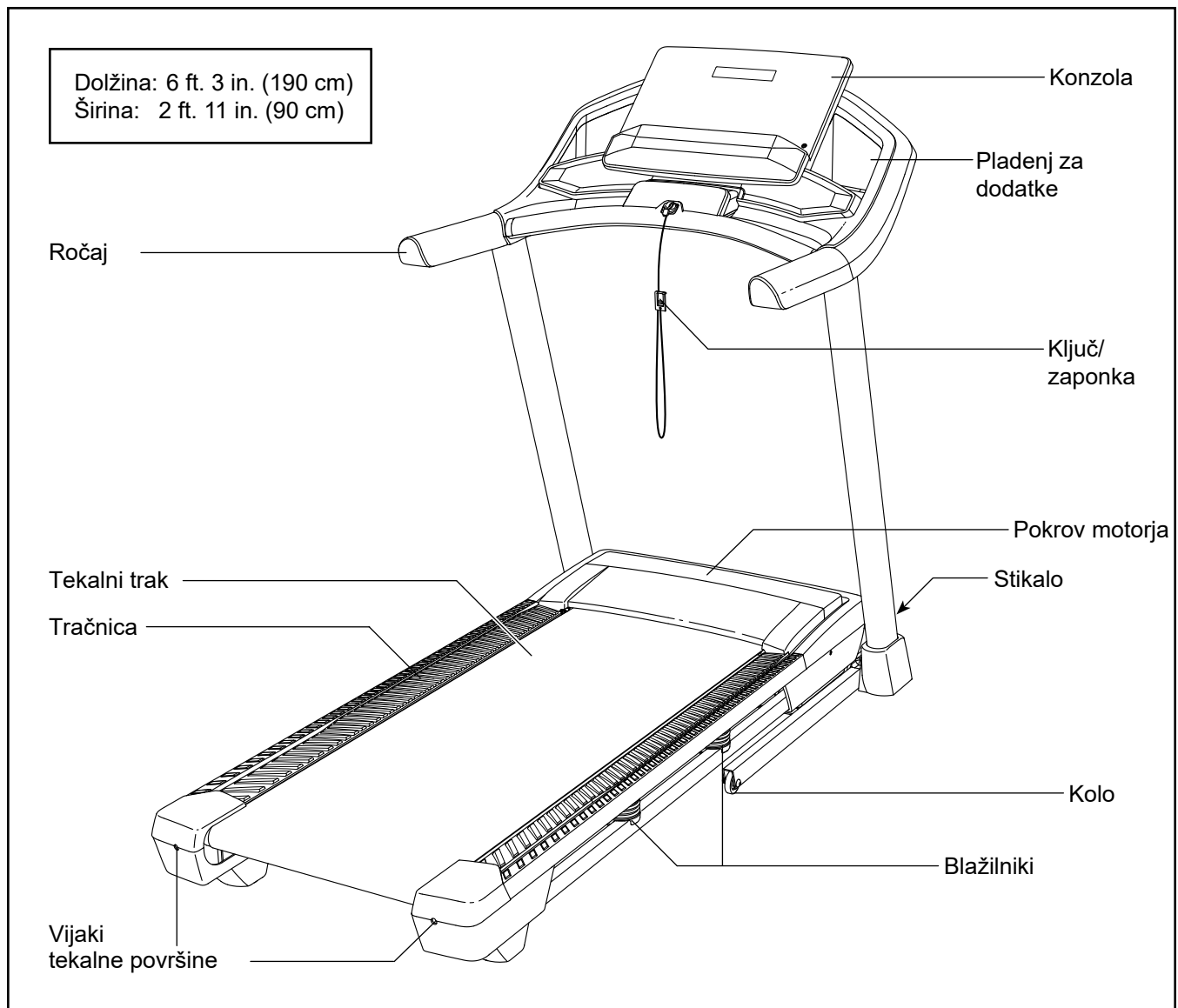
# PREDEN ZAČNETE

Zahvaljujemo se vam za izbiro nove PROFORM® CARBON TL tekalne steze. CARBON TL tekalna steza ponuja nabor funkcij oblikovanih, da naredijo vašo domačo vadbo kar se da učinkovito in prijetno.

**Pred uporabo tekalne steze, natančno preberite ta priročnik. Če imate dodatna vprašanja po branju, se prosim obrnite na kontakte na prednji strani**

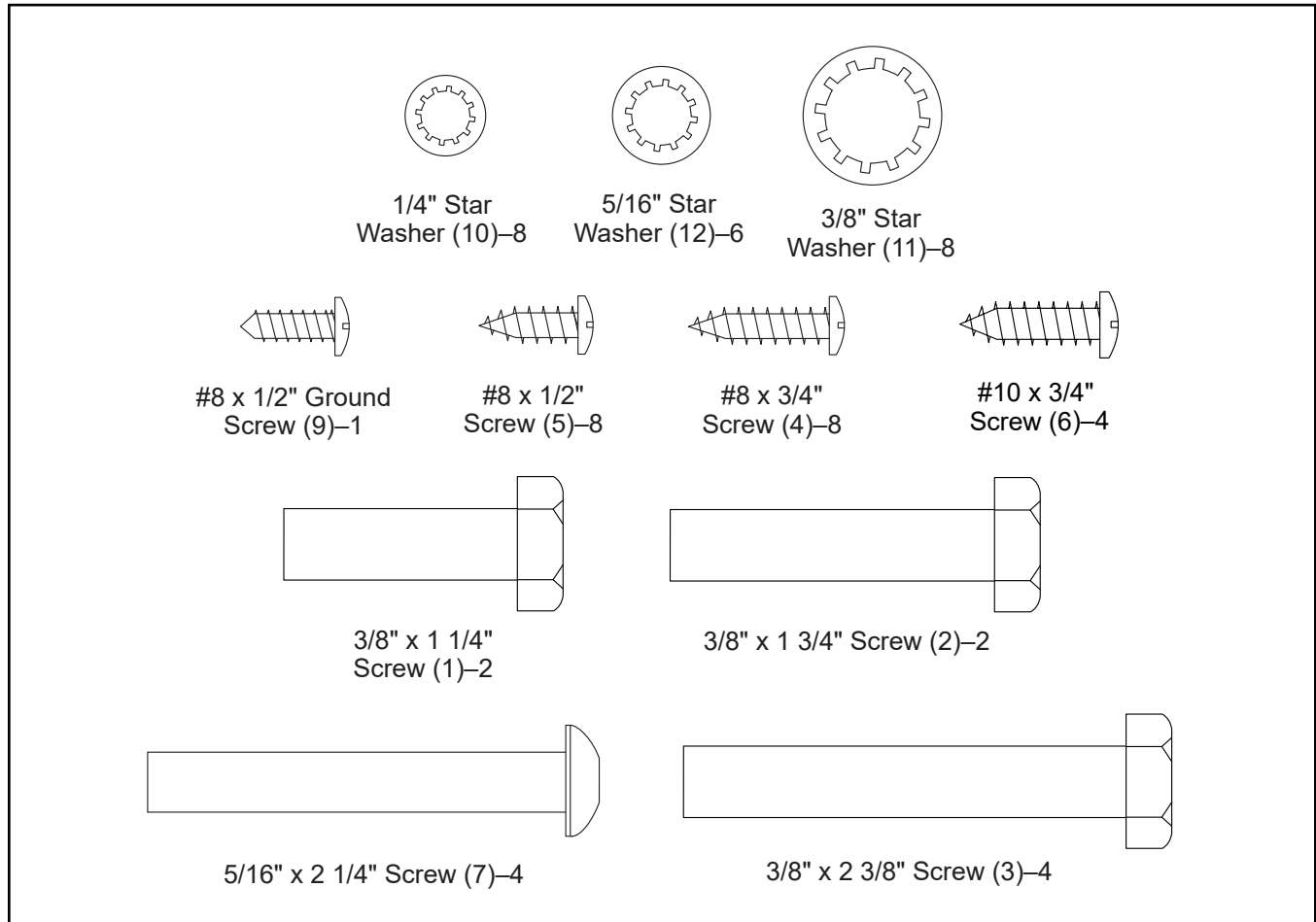
**teh navodil.** Da vam bomo lažje pomagali, pred klicem pripravite številko modela in serijsko številko. Številka modela in lokacija nalepke s serijsko številko sta označena na prednji strani teh navodil.

Preden berete dalje, se prosimo spoznajte z deli, ki so označeni na sliki spodaj.






# SEZNAM DELOV

Uporabite sliko spodaj, da identificirate manjše dele potrebne za sestavo. Številka v oklepaju pod vsako sliko je ključna številka dela iz seznama delov na koncu priročnika. Številka zraven ključne številke je količina potrebna za sestavo. **Opomba: Če dela ni v priloženega, preverite ali je morda že predhodno montiran. Dodatni deli so lahko priloženi.**



# SESTAVA

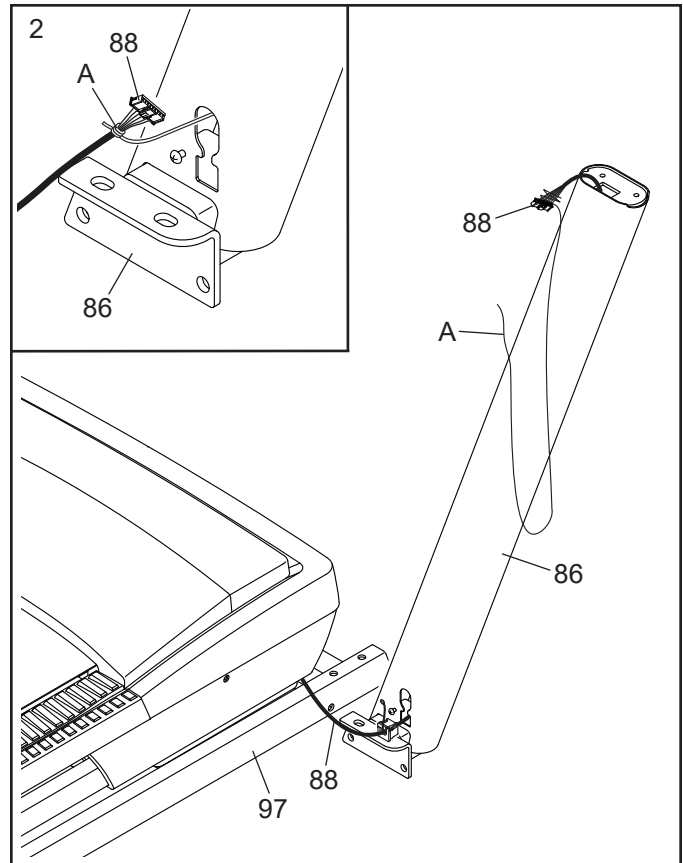
- Sestava zahteva dve osebi.
  - Vse dele postavite na očiščeno mesto in odstranite embalažo. Embalažnega materiala ne zavržite, dokler ne končate vseh korakov sestave.
  - Po odpremi je lahko na zunanji strani tekalne steze oljnata snov. To je normalno. Če je na tekalni stezi oljna snov, jo obrišite z mehko krpo in blagim neabrazivnim čistilom.
  - Levi deli so označeni z „L“ ali „Left“, desni deli pa z „R“ ali „Right“.
- Če želite prepoznati majhne dele, glejte
  - Montaža zahteva naslednja orodja:
    - vključen imbus ključ 
    - en križni izvijač 
    - en nastavljiv ključ 
- Da ne boste poškodovali delov, ne uporabljajte električnega orodja.

## 2. Prepričajte se, da je polnilni kabel izklopljen.

Odstranite vezico, ki pritrjuje kabel (88) na prednji del baze (97).

Nato poiščite desni nosilec (86). Naj vam druga oseba pridrži nosilec poleg baze (97).

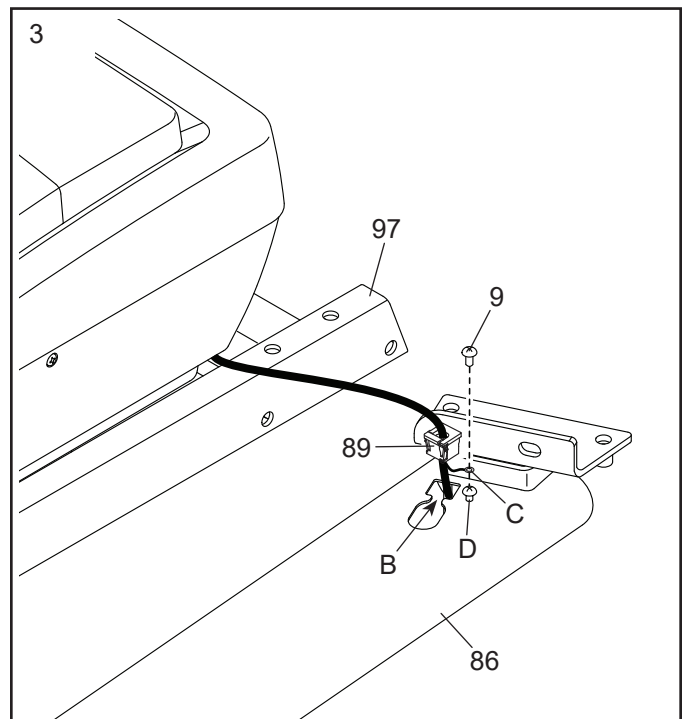
**Glejte priloženo sliko.** Privežite vezico kabla (A) v desnem nosilcu (86) na kabel (86). Nato vstavite kabel v spodnji del desnega nosilca in ga s pomočjo vezice povlecite skozi desni nosilec.



3. Položite desni nosilec (86) zraven baze (97). Potisnite plastični zatič (89) v kvadratno odprtino (B) v desnem nosilcu. **Prepričajte se, da ne preščipnete kabla(C).**

Če je v desni nosilec nameščen vijak (D), ga odstranite in zavržite.

Nato pritrdite kabel (C) na desni nosilec (86) z #8 x 1/2" vijakom (9).



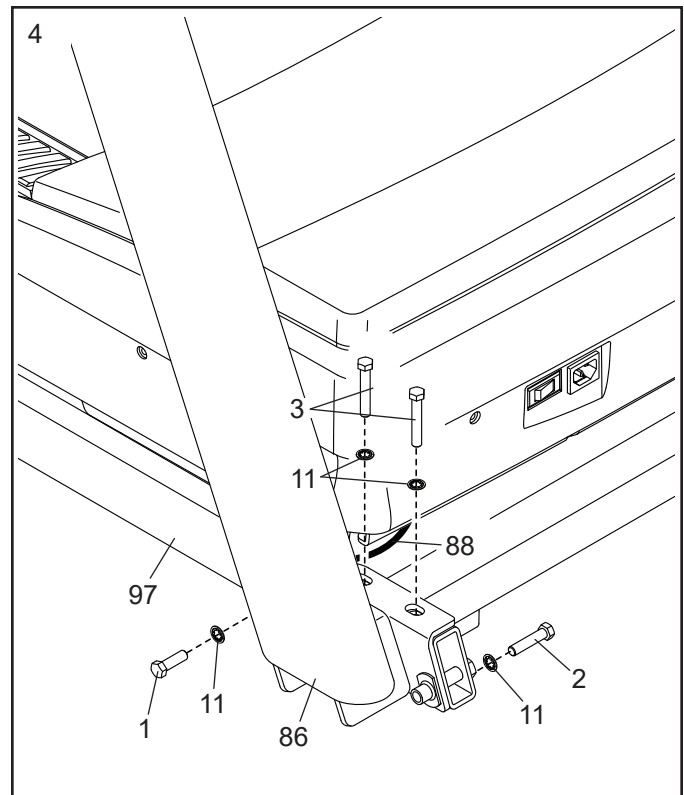


4. Pridržite desni nosilec (86) poleg baze (97).  
**Prepričajte se, da ne preščipnete kabla (88).**

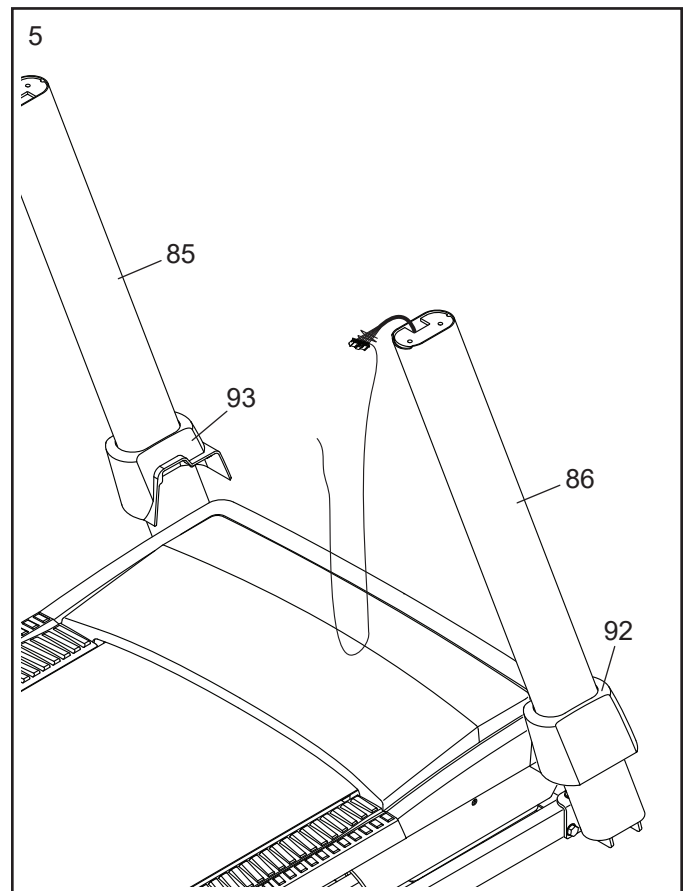
Vstavite dva 3/8" x 2 3/8" vijaka (3) z dvema 3/8" zvedastima podložkama (11) v zgornje odprtine na desnem nosilcu (86). Delno privijte oba vijaka v bazo (97); **vijakov še ne privijte do konca.**

Nato delno privijte 3/8" x 1 1/4" vijak (1) in 3/8" x 1 3/4" vijak (2) z 3/8" zvedasto podložko (11) v spodnji del desnega nosilca (86); **vijakov še ne privijte do konca.**

**Pritrdite levi nosilec (ni prikazano) na enak način.** Pripis: Na levi ni napeljave.



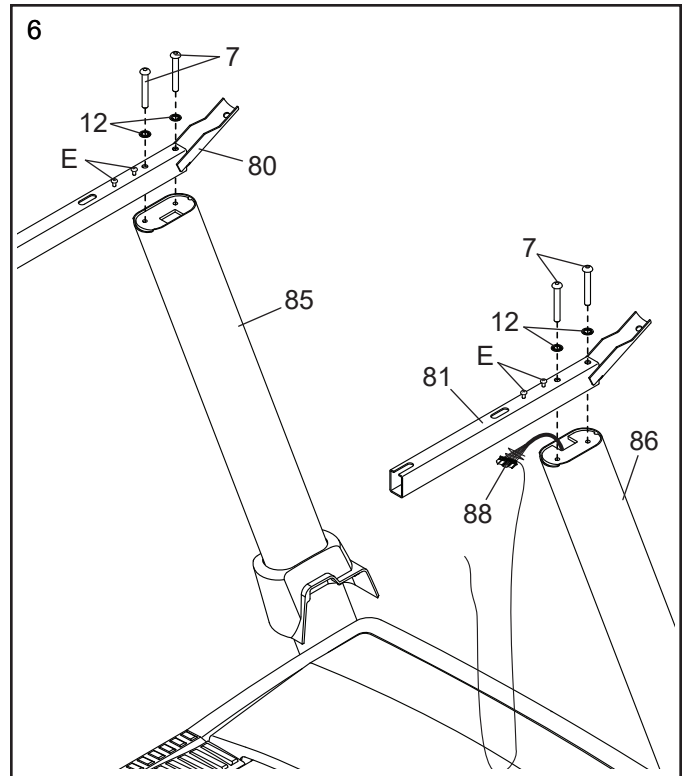
5. Poiščite levo in desno zaščito baze (92, 93).  
Natakните levo zaščito na levi nosilec (85) in nato desno zaščito na desni nosilec (86).



6. Poiščite levi in desni ročaj (80, 81). Pritrdite desni ročaj (81) na desni nosilec (86) z dvema 5/16" x 2 1/4" vijakoma (7) in dvema 5/16" zvezdastima podložkama (12) na označeni lokaciji; **pričnite privijati oba vijaka in ju nato trdno privijte. Prepričajte se, da ne priščipnete kabla (88).** Bodite pozorni da je kabel na označeni strani desnega nosilca.

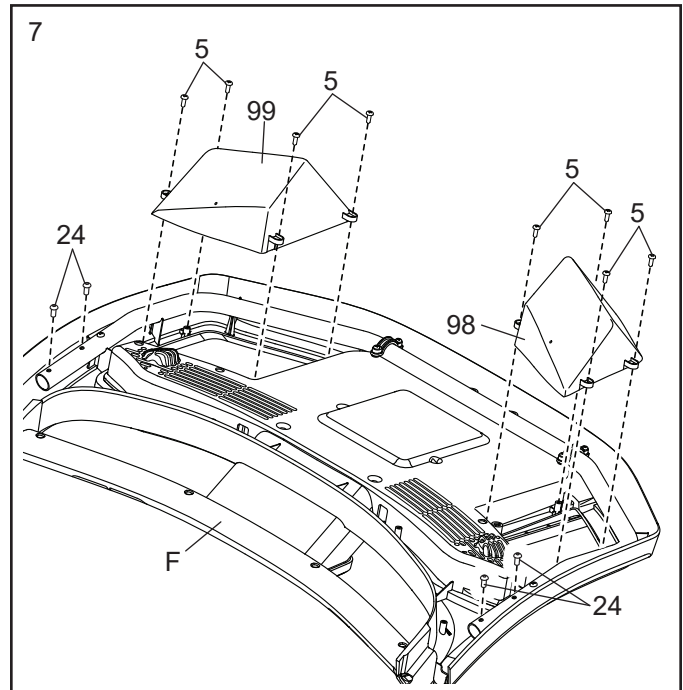
**Pritrdite levi ročaj (80) na levi nosilec (85) na enak način).** Opomba: Na levi strani ni napeljave.

Nato odstranite in zavržite označene vijake (E).



7. Postavite konzolno baze (F) obratno navzdol na mehko površino, da se izognete poškodovanju konzole. Pritrdite levi in desni pladenj (99, 98) z osmimi #8 x 1/2" vijaki (5); **rahlo privijte vseh osem vijakov, nato jih privijte trdno. Bodite previdni, da vijakov ne pivijete premočno.**

**Odstranite in shranite štiri 1/4" x 1/2" vijake (24).**

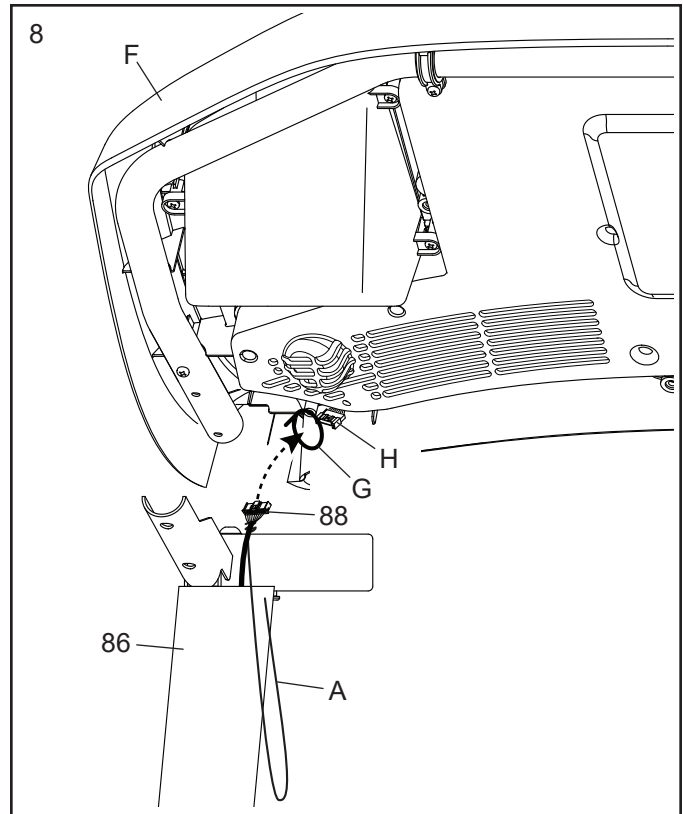


8. S pomočjo druge osebe, držite konzolo (F), poleg desnega nosilca (86).

Nato vstavite kabel (88) skozi označeno zanko (G).

Povežite kabel iz nosilca (88) s kablom (H) iz konzole (F). **Konektorji morajo z lahkoto skočiti skupaj.** Če se to ne zgodi, obrnite enega od konektorjev in poskusite ponovno.

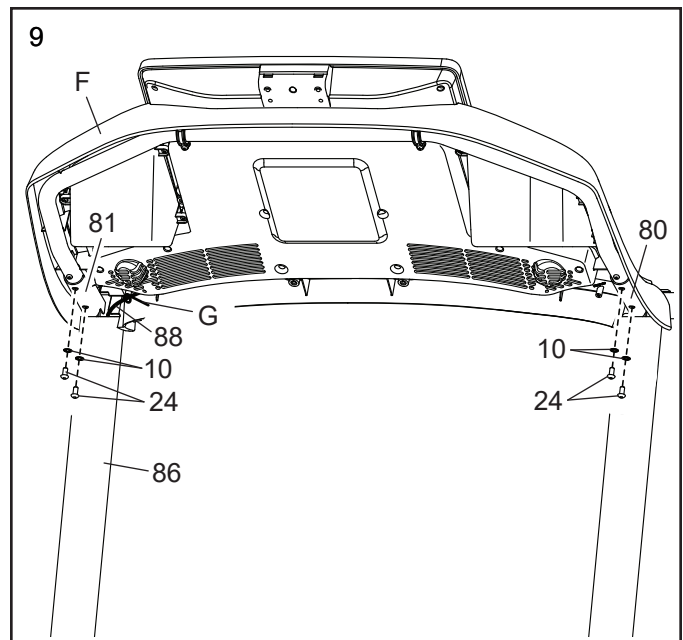
Nato odstranite vse vrvice (A) s kabla (86).



9. Postavite konzolo (F) na levi in desni ročaj (80); **ne priščipnite napeljave.**

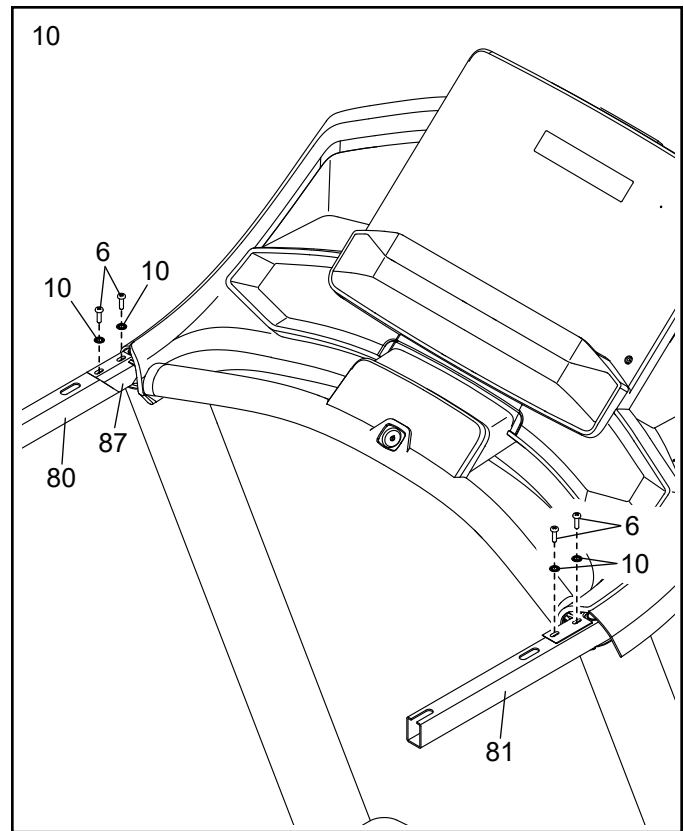
Pritrdite konzolo (F) s štirimi 1/4" x 1/2" vijaki (24), ki ste jih odstranili v koraku 7 in štirimi 1/4" zvezdastimi podložkami (10); **pričnite privijati vse vijake, nato jih pritegnite do konca.**

Vstavite višek kabla (88) v desni nosilec (86). Nato pritegnite vezico (G) okrog kabla in odrežite daljši konec.



10. **POMEMBNO:** Da se izognete poškodbam na prečni palici utripa (87), ne uporabljajte električnega orodja in ne privijte preveč #10 x 3/4" vijakov (6).

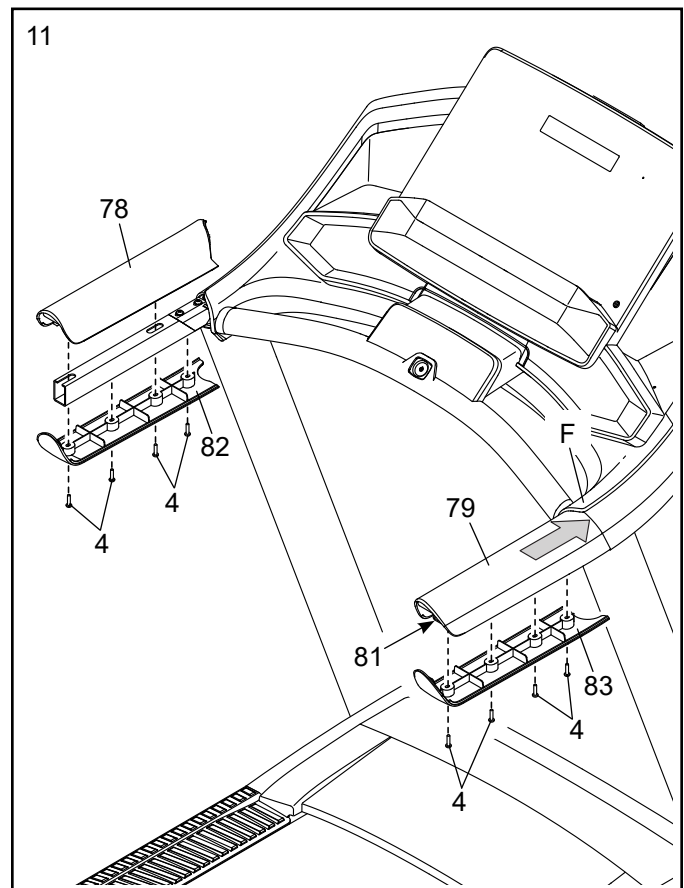
Postavite prečno palico utripa (87), kot je prikazano. Pritrdite prečno palico utripa na ročaje (80, 81) s štirimi #10 x 3/4" vijaki (6) in štirimi 1/4" zvezdastimi podložkami (10); **pričnite privijati vse štiri vijaki in jih šele nato privijte do konca.**



11. Poiščite zgornjo desno zaščito ročaja (79)  
Postavite jo na desni ročaj (81) in jo potisnite do konca, dokler ni popolnoma naslonjena na konzolo (F).

Nato primite spodnjo zaščito ročaja (83) ter jo postavite na spodnjo stran ročaja (81). Štiri #8 x 3/4" vijake (4) iprivijte v spodnji del zaščite; **pričnite privijati vse vijake, šele nato jih privijte do konca.**

**Pritrdite levo zaščito (78, 82) na enak način.**

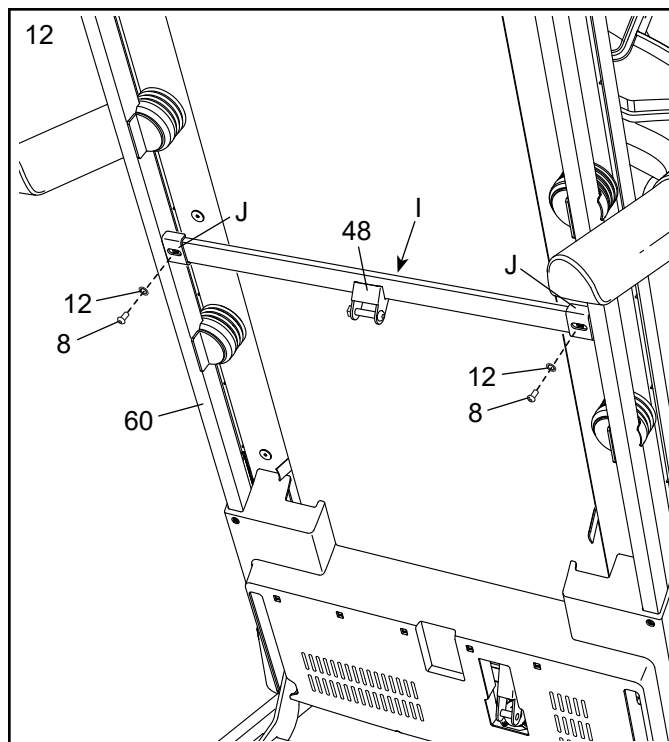


12. **Opomba: Če je tekalna steza sestavljena na gladki površini, se lahko v tem koraku premika naprej.**

Dvignite okvir (60) v pokončni položaj.

**POMEMBNO: Okvira ne dvigujte čez navpični položaj. Druga oseba naj drži okvir, dokler ni zaključen 14. korak.** Odstranite dva vijaka 5/16 "x 3/4" (8) s prečke zapaha (48).

Usmerite zapah prečke (48), kot je prikazano. Prepričajte se, da je nalepka »**Ta stran proti pasu**« (I) obrnjena proti tekalni stezi. Pritrdilno prečko pritrdite na nosilce (J) na okvirju (60) z dvema vijakoma 5/16 "x 3/4" (8) in dvema podložkama 5/16 "(12).

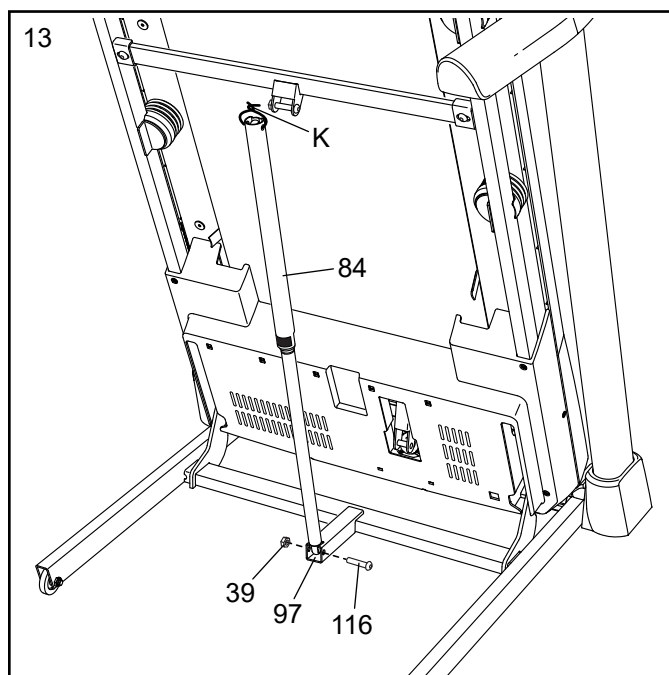


13. Odstranite matico 5/16 "(39) in vijak 5/16" x 1 3/4 "(28) z nosilca na podstavku (97).

Nato namestite zapah za shranjevanje (84), kot je prikazano.

Pritrdite spodnji konec zapaha za shranjevanje (35) na nosilec na dnu (97) s 5/16 "x 1 3/4" vijakom (116) in 5/16 "matico (39).

Nato zapah za shranjevanje (84) dvignite v navpični položaj in odstranite vez (K).



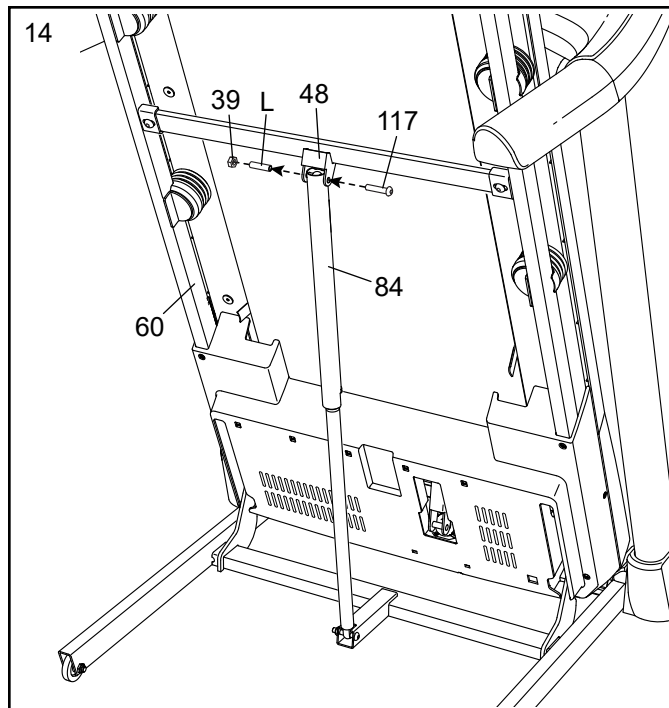
15. Odstranite matico 5/16 "(39) in vijak 5/16" x 2 1/4 " (117) iz nosilca na prečki zapaha (31).

Poravnajte zgornji konec zapaha za shranjevanje (84) z nosilcem na prečki zapaha (48) in vstavite vijak 5/16 "x 2 1/4" (117) skozi nosilec in zapah.

**To bo potisnilo distančnik (L) iz zapaha za shranjevanje; distančnik zavržite.**

Nato privijte 5/16 "matico (39) na 5/16 "x 2 1/4" vijak (117). **Ne privijte matice preveč; zapah za shranjevanje (84) mora imeti možnost vrtenja.**

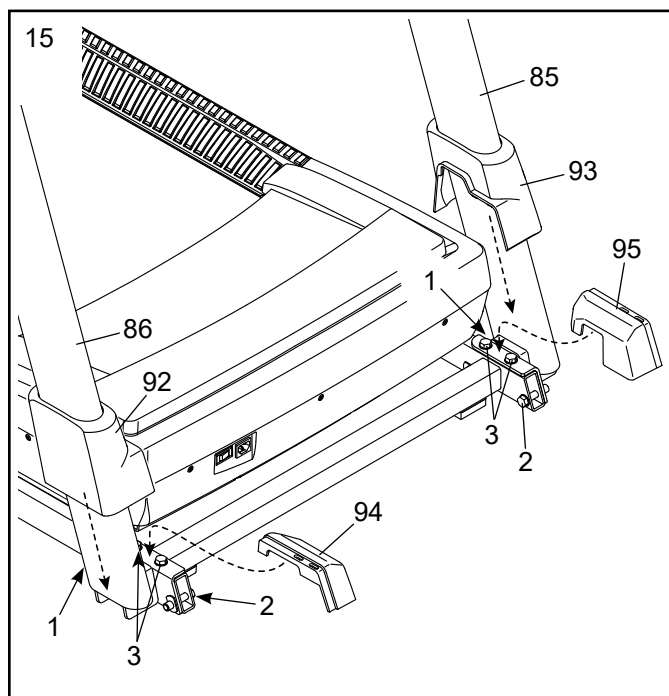
Nato spustite ogrodje (60) (**glejte KAKO SPUSTITI STEZO ZA UPORABO stran 23**).



15. **Močno privijte štiri vijake 3/8 "x 2 3/8" 2 3/8" (3), dva 3/8 "x 1 1/4" vijaka (1) in dva 3/8 "x 1 3/4" vijaka (2).**

Nato namestite levi notranji pokrov (95) na spodnji konec levega stojala (85). Nato potisnite levi osnovni pokrov (93) navzdol in ga pritisnite na levi notranji pokrov osnovne plošče.

Nato namestite desni notranji pokrov (94) na spodnji konec desnega stojala (86). Nato potisnite desni osnovni pokrov (92) navzdol in ga pritisnite na desni notranji osnovni pokrov.



16. **Prepričajte se, da so vsi deli pravilno priviti preden uporabite napravo.** Če so na napravi zaščitne plastične folije, jih odstranite. Da zaščitite tla ali preprogo, postavite podlogo pod tekalno stezo. Da se izognete poškodbam na konzoli, držite napravo stran od direktne sončne svetlobe. Imbus ključ, ki je bil priložen zadržite; imbus se uporablja za nastavitev tekalnega traku (glejte stran 25 in 26). Pripis: Dodatni deli so lahko priloženi.

# KAKO UPORABLJATI TEKALNO STEZO

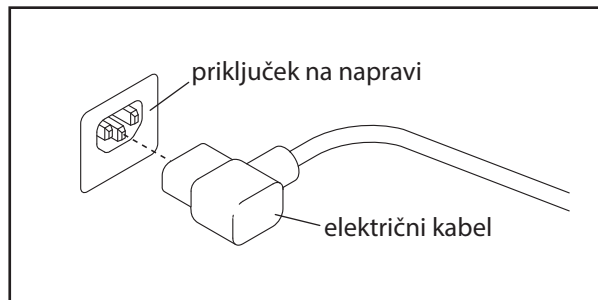
## KAKO PRIKLOPITI POLNILNI KABEL

Ta produkt mora biti ozemljen. V primeru napake ali okvare, ozemljitev ponuja pot najmanjšega upora za električni tok in tako zmanjšuje verjetnost električnega udara. Vtič na kablu je opremljen ozemljitveni konduktor in ozemljitveni priključek. **POMEMBNO: Če je polnilni kabel poškodovan, ga je potrebno zamenjati z originalnim proizvajalčevim kablom.**

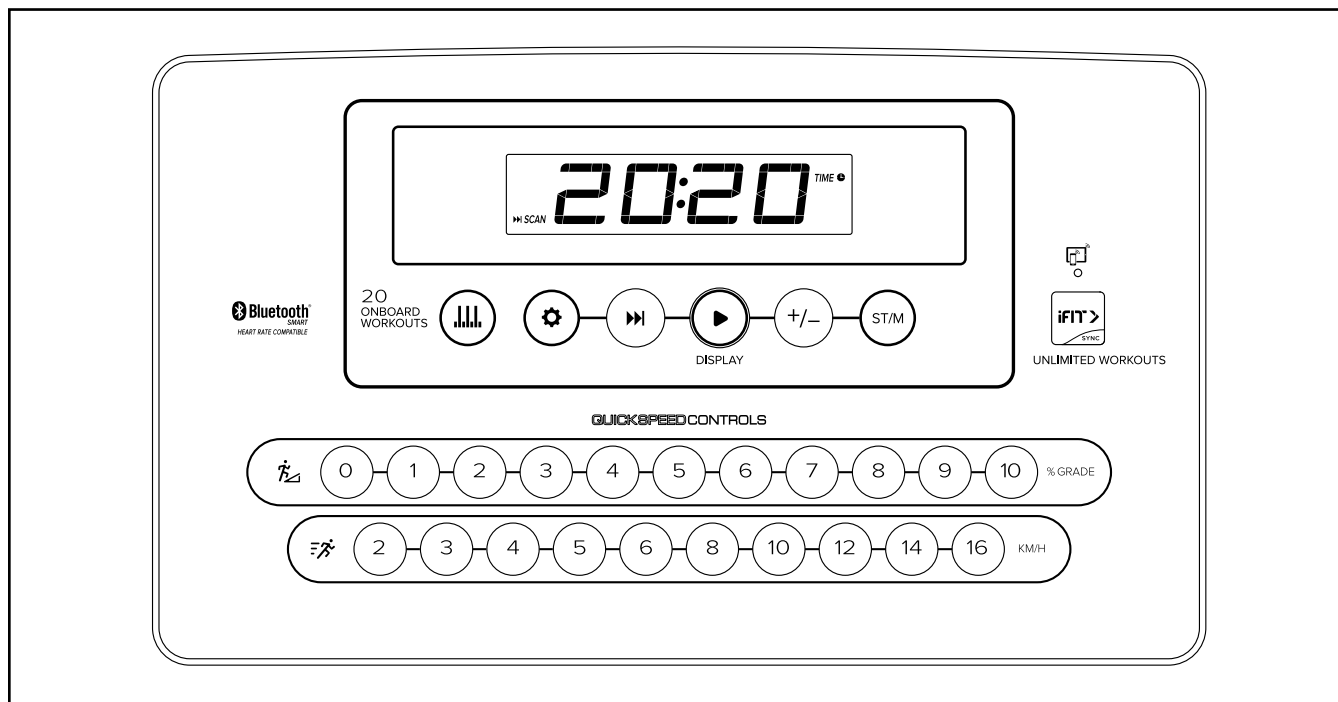
**⚠ NEVARNOST:** Nepravilna povezava ozemljitvenega priključka lahko vodi v večjo nevarnost električnega šoka. Pri kvalificiranem električarju ali serviserju preverite ali je naprava pravilno ozemljena, če ste v dvomih. Ne predelujte priključka, ki ste ga dobili z napravo - če priključek ni primeren, naj vam električar pomaga namestiti pravega.

Sledite spodnjim korakom za priklop kabla

1. Priključite električni kabel v vtičnico, ki se nahaja na napravi.



## CONSOLE DIAGRAM



## FEATURES OF THE CONSOLE

Konzola na tekalni stezi ponuja izbor funkcij, ki so namenjene učinkovitejšemu in prijetnejšemu treningu. Ko uporabljate ročni način, lahko s pritiskom na gumb spremenite hitrost in naklon tekalne steze. Med vadbo bo konzola prikazala takojšnje povratne informacije o vadbi. Srčni utrip lahko celo izmerite z združljivim merilnikom srčnega utripa na prsih. **Za informacije o nakupu neobveznega prsnega merilnika srčnega utripa glejte stran 22.**

Poleg tega ima konzola izbor vadb naloženih. Vsak trening samodejno nadzoruje hitrost in nagib tekalne steze, ko vas vodi skozi učinkovito vadbo.

Tablični računalnik lahko tudi povežete s konzolo in z aplikacijo iFit® snemate in spremljate podatke o vadbi.

Med vadbo lahko z zvočnim sistemom konzole celo poslušate svojo najljubšo glasbo za trening ali zvočne knjige.

**Če želite vklopiti napajanje, glejte stran 17. Če želite uporabiti ročni način, glejte stran 17. Če želite uporabljati vadbo na vozilu, glejte stran 19. Če želite tablični računalnik priključiti na konzolo, glejte stran 20. Če želite monitor srčnega utripa priključiti na konzolo, glejte stran 20. Za uporabo nastavitvenega načina glejte stran 21. Za uporabo zvočnega sistema glejte stran 22.**

Opomba: Konzola lahko prikazuje hitrost in razdaljo v miljah ali kilometrih. Če želite spremeniti izbrano mersko enoto, pritisnite gumb ST / M.

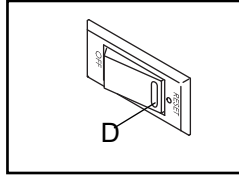
**POMEMBNO: Če so na konzoli listi iz plastike, odstranite plastiko. Da bi preprečili škodo na pohodno ploščad med uporabo tekalne steze nosite čiste športne čevlje. Ko prvič uporabite tekalno stezo, opazujte poravnavo pohodnega pasu in ga po potrebi centrirajte (glejte stran 26).**



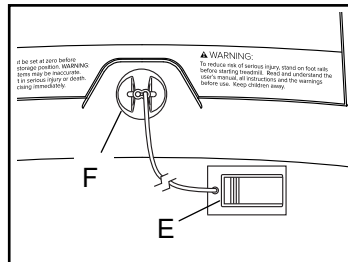
## KAKO VKLOPITI NAPRAVO

**POMEMBNO:** Če je bila tekalna steza izpostavljena nizkim temperaturam, jo pustite da se pred uporabo ogreje na sobno temperaturo. Če tega ne storite, se lahko ob uporabi poškodujejo zasloni ali druge elektronske komponente.

Vklopite polnilni kabel (glejte stran 15). Nato poiščite stikalo blizu vtičnice na tekalni stezi. Stikalo postavite na Reset pozicijo (D).



Nato, se postavite na tračnice za noge na tekalni stezi. Poiščite sponko (E), pritrjeno na ključ (F). Sponko pritrдите na varno mesto na vaših oblačilih ali pasu. Nato vstavite ključ (F) v konzolo na tekalni stezi.



**Pripis:** Konzola lahko za zagon potrebuje nekaj časa. **POMEMBNO:** V primeru nesreče, se ključ povleče iz konzole in tekalni trak se počasi ustavi. Testirajte delovanje ključa in sponke, tako da počasi naredite nekaj korakov nazaj. Če ključ ne pade iz konzole, spremenite pozicijo sponke na oblačilih.

## KAKO UPORABLJATI ROČNI NAČIN

### 1. Vstavite ključ v konzolo.

Glejte KAKO VKLOPITI MOČ na levi

### 2. Izberite ročni način.

Če ročni način ni izbran, pritisnite gumb Ročno na konzoli.

### 3. Zaženite pohodni pas.

Za zagon pohodnega pasu pritisnite gumb Start ali enega od oštevilčenih gumbov za hitrost

Če pritisnete gumb Start, se bo pohodni pas začel premikati z majhno hitrostjo. Med vadbo spremenite hitrost pohodnega pasu po želji s pritiskom na gumb za povečanje in zmanjšanje hitrosti. Vsakič, ko pritisnete enega od gumbov, se nastavev hitrosti spremeni v majhnih korakih; če pritisnete gumb, se nastavev hitrosti hitreje spremeni.

Opomba: Ko pritisnete gumb, lahko traja nekaj časa, da pohodni pas doseže izbrano nastavev hitrosti.

Če pritisnete enega od oštevilčenih gumbov za hitrost, bo pohodni pas postopoma spreminjal hitrost, dokler ne doseže izbrane nastavitve hitrosti. Če želite ustaviti pohodni pas, pritisnite gumb Stop. Na zaslonu začne utripati čas. Za ponovni zagon pohodnega pasu pritisnite gumb Start.

### 4. Po želji spremenite naklon tekalne steze.

Če želite spremeniti naklon tekalne steze, pritisnite gumb za povečanje ali zmanjšanje naklona ali enega od oštevilčenih gumbov naklona. Vsakič, ko pritisnete enega od gumbov, se bo tekalna steza postopoma prilagodila izbrani nastavitvi naklona.

## 5. Spremljajte svoj napredek prek zaslonov

Zaslon lahko prikazuje sledeče informacije o vadbi:

**Calories (kalorije) (CALs)**—Približna količina porabljenih kalorij.

**Calories per Hour (kalorije na uro)(CALs/HR)**—Približna količina kalorij ki jih porabljate na uro.

**Distance (razdalja) (MI ali KM)**—Razdalja ki ste jo prehodili ali pretekli v miljah ali kilometrih. Da spremenite mersko enoto, pritisnite na St/M gumb.

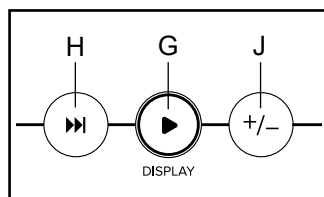
**Pace (tempo)**—Vaša hitrost v minutah na kilometer ali minutah na miljo.

**Pulse (srčni utrip) (BPM in simbol srca)**—Vaš srčni utrip ko uporabljate kompatibilni pas za merjenje utripa (glejte stran 22).

**Speed (hitrost) (MPH ali KPH)**—Vaša hitrost v kilometrih na uro ali miljah na uro.

**Time (čas)**—Pretečen čas.

Pritskajte gumb zaslona (G) dokler ne vidite zelene informacije na zaslonu.



**Način Scan** - konzola ima tudi način scan, ki prikazuje informacije o vadbi v ponavljajočem se ciklu. Če želite vklopiti način scan, pritisnite gumb za scan (H); indikator optičnega branja (I) se zasveti na zaslonu.



Če želite ročno pospešiti cikel skeniranja, večkrat pritisnite gumb Scan.

Če želite izklopiti način skeniranja, pritisnite gumb Zaslon; indikator optičnega branja in beseda SCAN se bosta izklopili.

Način skeniranja lahko prilagodite tudi tako, da v ponavljajočem se ciklu prikaže samo zelene informacije o vadbi.

Če želite prilagoditi način optičnega branja, najprej večkrat pritisnite gumb Zaslon, dokler se na zaslonu ne prikažejo informacije o vadbi, ki jih želite dodati ali odstraniti iz cikla skeniranja.

Nato pritisnite gumb +/- (J), da dodate ali odstranite informacije o vadbi iz cikla skeniranja. Ko se dodajo informacije o vadbi, se na zaslonu prižge indikator. Ko se informacije o vadbi odstranijo, se indikator izklopi.

Nato pritisnite gumb Scan, da vklopite način optičnega branja.

Če želite ponastaviti zaslone, dvakrat pritisnite gumb Stop, odstranite ključ in ga znova vstavite.

## 6. Ko končate z vadbo, odstranite ključ s konzole.

Ko končate z uporabo tekalne steze, stopite na nožne tirnice, pritisnite gumb Stop in nastavite naklon tekalne steze na nič. Naklon mora biti enak nič, sicer lahko tekalno stezo poškodujete, ko jo zložite na položaj za shranjevanje. Nato s konzole odstranite ključ in ga postavite na varno mesto.

Nato stikalo za vklop pritisnite v položaj za izklop in iztaknite napajalni kabel.

**POMEMBNO:** Če tega ne storite, se lahko električni sestavni deli tekalne steze prezgodaj obrabijo.

### 1. Vstavite ključ v konzolo.

Glejte KAKO VKLOPITI NAPRAVO, na strani 18.

### 2. Izberite onboard vadbo.

Da izberete onboard vadbo, pritisnite Incline, Intensity ali Speed gumb tolikokrat dokler se ne pojavi zelena vadba na zaslonu.

Nekaj sekund potem ko ste izbrali vadbo, se bodo trajanje, razdalja in maksimalno hitrost treninga prikazali na zaslonu.

### 3. Zaženite tekalni trak.

Pritisnite na Start gumb. Trenutek potem ko ste pritisnili na gumb, bo steza pospešila do prve nastavljene hitrosti v vadbi. Enako se bo zgodilo tudi z naklonom.

Vsaka vadba je razdeljena v več enominutnih segmentov. Ena nastavev hitrosti in naklona je programirana za vsak segment. Opomba: enk nastavev hitrosti ali naklona je lahko programirana za več sledečih segmentov.

Na koncu vsakega segmenta se bo oglasil zvočni signal. Če je za naslednji segment, planirana drugačna hitrost ali naklon, bo ta količina na zaslonu utripala. Tekalna steza bo nato avtomatsko nastavila hitrost in naklon za naslednji segment.

**Vadba se bo nadaljevala na tak način, dokler se segment ne konča. Tekalni trak se bo nato počasi ustavil.**

Če je nastavev hitrosti ali naklona trenutnega segmenta previsoka ali pernizka, lahko ročno spremenite nastavev, s pritiskom na hitrostne ali naklonske gumbe. **Opomba: Ko se trenutni segment konča, bo tekalna steza avtomatsko spremenila nastavev na tisto v prihajajočem segmentu.**

Da kadarkoli ustavite vadbo, pritisnite na Stop gumb. Da ponovno poženete vadbo, pritisnite na Start gumb. Tekalni trak se bo začel premikati z 2 Km/H. Ko se začne naslednji segment, bo tekalna steza avtomatsko spremenila nastavev hitrosti in naklona za naslednji segment.

### 4. Spremljajte svoj napredek na zaslonih.

Glejte korak 5 na strani 18.

### 5. Ko ste končali z vadbo, odstranite ključ iz konzole.

Glejte korak 7 na strani 20.

### 1. Prenesite in namestite iFit–Smart Cardio Equipment app na svojo tablico.

Na svoji iOS® ali Android™ tablici, odprite App Store™ ali Google Play™ store, poiščite brezplačno iFit–Smart Cardio Equipment app in jo namestite na svojo tablico. **Prepričajte se, da vaša tablica nudi Bluetooth povezavo.** Nato odprite iFit–Smart Cardio Equipment app in sledite navodilom da vzpostavite iFit račun in nastavite nastavitve.

### 2. Povežite merilec srčnega utripa.

Če povezujete oboje, merilec srčnega utripa in tablico s konzolo, **je potrebno merilec srčnega utripa povezati pred tablico.** Glejte KAKO POVEZATI MERILEC SRČNEGA UTRIPA S KONZOLO na strani 20.

### 3. Povežite svojo tablico s konzolo.

Pritisnite na iFit Sync gumb na konzoli; PIN številka se bo prikazala na zaslonu. Nato sledite navodilom iFit-Smart Cardio aplikacije, da povežete svojo napravo s konzolo.

Ko je povezava vzpostavljena, bo LED luč svetila modro.

### 4. Shranite in sledite svojim vadbenim rezultatom.

Spremljajte navodila na iFit–Smart Cardio Equipment aplikaciji da shranite in spremljate informacije o svoji vadbi.

### 5. Prekinite povezavo med tablico in konzolo.

Da prekinete povezavo med tablico in konzolo, najprej izberite disconnect možnost v iFit–Smart Cardio Equipment app. Nato pritisnite in zadržite iFit Sync gumb dokler se LED lučka na konzoli ne vklopi zeleno.

Opomba: Vse Bluetooth povezave med konzolo in ostalimi napravami (vključno z vsemi tablicami, merilci srčnega utripa itd.) bodo prekinjene.

## KAKO POVEZATI PRSNI MERILEC SRČNEGA UTRIPA S KONZOLO

Konzola je kompatibilna z vsemi Bluetooth Smart merilci srčnega utripa.

Da povežete svoj Bluetooth Smart merilec srčnega utripa, pritisnite na iFit Sync gumb na konzoli; prikazala se bo PIN številka. Ko je povezava vzpostavljena, bo LED lučka dvakrat rdeče zablinkala.

Opomba: Če je v bližini konzole več kot en kompatibilien merilec srčnega utripa, se bo konzola povezala s tistim z najmočnejšim signalom.

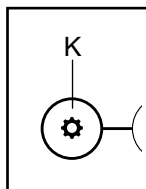
Da prekinete povezavo med merilcem srčnega utripa in konzolo, pritisnite in zadržite iFit Sync gumb dokler LED lučka ne zasveti zeleno.

Opomba: Vse Bluetooth povezave med konzolo in ostalimi napravami (vključno z vsemi tablicami, merilci srčnega utripa itd.) bodo prekinjene.

## THE SETTINGS MODE

### 1. Izberite način nastavitvev.

Za izbiro načina nastavitvev pritisnite gumb zobnika (K). Na zaslonu se prikaže prvi zaslon za nastavitve. Opomba: Če ste izbrali vadbo, boste morda morali večkrat pritisniti gumb Stop, da se vrnete v glavni meni, preden izberete način nastavitvev.



### 2. Pomikajte se po nastavitvenem načinu.

Medtem ko je izbran način nastavitvev, lahko krmarite po več zaslonih z nastavitvami. Večkrat pritisnite gumb Stop, da izberete želeni zaslon z nastavitvami.

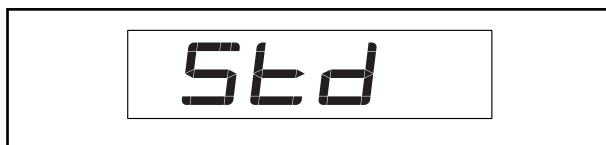
### 3. Po želji spremenite nastavitve.

**Številka različice programske opreme -** različica programske opreme na zaslonu se prikaže številka.

**Kalibracija naklona sistema -** Črke CAL bodo na zaslonu. Če sistem naklona ne deluje pravilno, ga bo morda treba umeriti. Za umerjanje sistema naklona pritisnite naklon gumb za povečanje ali zmanjšanje. Tekalna steza se samodejno dvigne na najvišjo raven naklona in nato vrne na najnižjo raven. Ko se tekalna steza ustavi, se sistem naklona umeri.



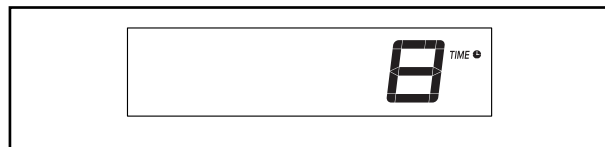
**Merska enota -** Na zaslonu se prikaže trenutno izbrana merska enota. Konzola lahko prikazuje hitrost in razdaljo v standardnih ali metričnih merskih enotah. Če želite spremeniti mersko enoto, večkrat pritisnite gumb za povečanje hitrosti. Za ogled informacij o vadbi v standardnih enotah izberite Std. Če si želite ogledati informacije o vadbi v metričnih enotah, izberite Met.



**Display Test**—Ta zaslon se uporablja, da serviserjem omogoči, da preverijo ali zaslon deluje pravilno.

**Button Test**—Ta zaslon se uporablja, da serviserjem omogoči, da preverijo ali gumbi delujejo pravilno.

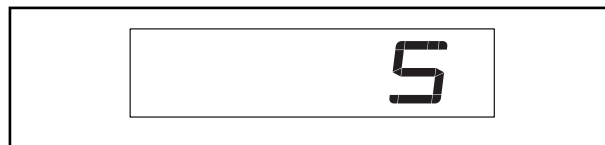
**Total Time**—Beseda TIME bo prikazala na zaslonu. Zaslon bo kazal kolikor je bila steza v



**Skupna razdalja**- Črki MI ali KM se bosta prikzali na zaslonu. Zaslon bo prikazoval skupno razdaljo (v miljah ali kilometrih), ki jih je pokril tekalni trak.



**Contrast Level**—Trenutni nivo kontrasta se bo prikazal na zaslonu. Pritisnite gumb za povečanje naklona ali zmanjšanej naklona, da prilagodite kontrast.



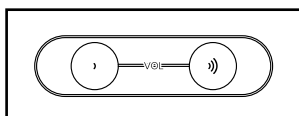
**Demo način** - Trenutno izbrana demo način opcija se bo prikazala na zaslonu. Konzola ponuja demo način, oblikovan za predstavitev steze v trgovini. Če je demo način vklopljen, se steza ne bo izklopila in zaslon se ne bo ponastavil po končani vadbi. Pritiskajte na Speed increase večkrat da izberete demo način. Da izklopite demo način, izberite doff.



### KAKO UPORABLJATI ZVOČNI SISTEM

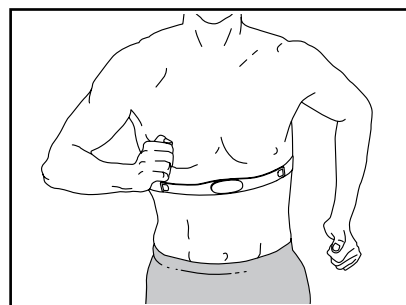
Da predvajate glasbo ali audio-knjige preko zvočnega sistema na konzoli med vadbo, vtaknite 3.5 mm moški kabel v vhod na konzoli in na vašem predvajalniku; **prepričajte se, da je kabel na obeh koncih dobro nameščen. Pripis: Za nakup audio kabla, se obrnite na svojo trgovino z elektroniko.**

Nato pritisnite gumb za predvajanje na svoji napravi za predvajanje glasbe. Nastavite nivo glasnosti z gumboma za nastavitve glasnosti na konzoli ali osebni predvajalniku glasbe.



### OPCIJSKI PRSNI MERILEC SRČNEGA UTRIPA

Bodisi da je vaš cilj pokuriti čim več maščobe ali okrepiti svoj kardiovaskularni sistem, je ključnega pomena za doseganje najboljših rezultatov,



ohranjanje pravilnega srčnega utripa med vašo vadbo. Prsni trak za merjenje srčnega utripa Vam bo omogočil, da stalno spremljate srčni utrip med samo vadbo, kar vam pomaga doseči Vaše osebne fitness cilje. **Za nakup prsnega traka, prosimo glejte naslovno stran tega priročnika.**

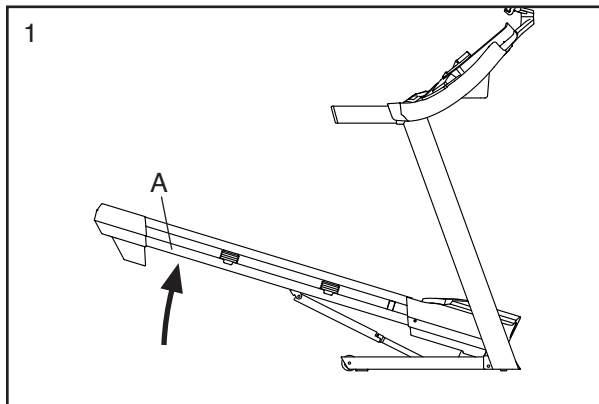
Pripis: Konzola je kompatibilna z vsemi pametnimi Bluetooth merilci srčnega utripa.

# KAKO ZLOŽITI IN PREMİKATI TEKALNO STEZO

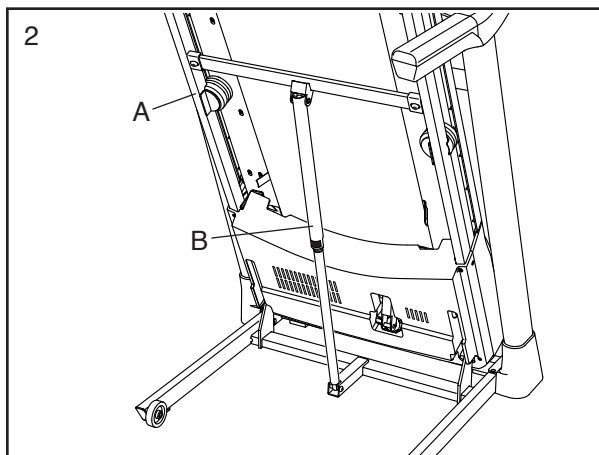
## KAKO ZLOŽITI TEKALNO STEZO

Da bi se izognili poškodbam tekalne steze, prilagodite naklon tekalne steze na položaj nič, preden se lotite zlaganja tekalne steze. Nato odstranite ključ ter izvlecite napajalni kabel. **POZOR:** Morate biti sposobni varno dvigniti 20 kg, za dvig ali premik tekalne steze.

1. Primite kovinski okvir čvrsto na mestu, kot je prikazano v puščico na spodnji sliki. **POZOR:** Ne držite okvirja za plastične tire. Pokrčite noge ter imejte zravnran hrbet.



2. Dvignite okvir (A) dokler se skladiščne zapaha (B) ne z aklenejo v položaj za hrambo. **POZOR:** Prepričajte se, da se zapaha zaklenejo.

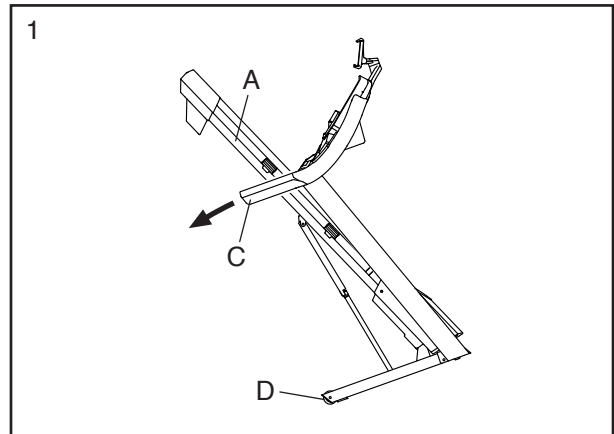


Da bi zaščitili tla ali preprogo, položite podlogo pod tekalno stezo. Ne izpostavljajte tekalne steze neposredni sončni svetlobi. Ne puščajte tekalne steze v položaju za hrambo pri temperaturah nad 30°C.

## KAKO PREMİKATI TEKALNO STEZO

Pred premikanjem tekalne steze, stezo zložite kot je bilo predhodno opisano. **POZOR:** Prepričajte se, da je skladiščna zapaha zaklenjena v položaju za hrambo. Premikanje tekalne steze lahko zahteva dva človeka.

1. Primite okvir (A) in eno od ročic (C) in postavite eno od nog na kolo (D).

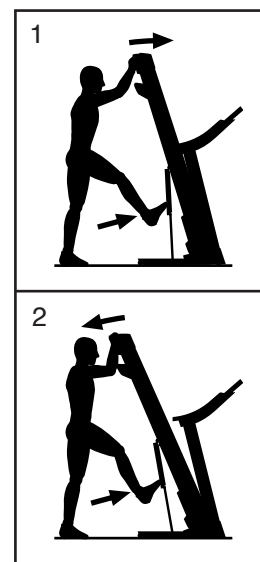


2. Potegnite nazaj na držalo dokler se tekalna steza ne bo kotalila na kolesih ter jo previdno potisnite na želeno lokacijo. **POZOR:** Ne premikajte tekalne steze, ne da bi jo prevrnili nazaj, ne vlecite okvirja ter ne premikajte tekalne steze čez neravno površino.

3. Postavite eno nogo proti kolesu ter skrbno spustite tekalno stezo.

## KAKO SPUSTITI TEKALNO STEZO ZA UPORABO

1. Potisnite zgornji del okvirja naprej ter nežno pritisnite zgornji del skladiščnega zapaha z nogo ob istem času.
2. Med pritiskanjem zapaha z nogo, potegnite zgornji del okvirja proti sebi.
3. Stopite korak nazaj in pustite, da se okvir spusti na tla.



# MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

## VZDRŽEVANJE

Redno vzdrževanje je pomembno za optimalno delovanje in zmanjšano obrabo. Preglejte in primerno privijte vse dele, vsakič ko je steza uporabljena. Zamenjajte vse obrabljene dele.

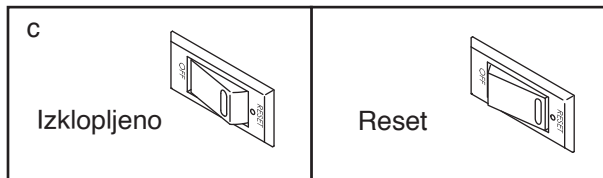
Redno čistite tekalno stezo in ohranjajte trak čist in suh. **Najprej postavite stikalo na off pozicijo in izklopite napravo iz elektrike.** Obrišite zunanjo napravo z vlažno krpo in majhno količino nežnega čistila. **POMEMBNO: Na tekalno stezo nikoli ne pršite tekočin. Da se izognete poškodbam na konzoli, držite tekočine stran od nje.** Nato stezo dobro obrišite z mehko brisačo.

## REŠEVANJE PROBLEMOV

**Večina problemov s stezami, se lahko reši s sledenjem nekaj preprostim korakom. Poiščite problem, ki ga ima vaša steza in sledite naštetim korakom, da ga rešite. Če potrebujete dodatno pomoč, se obrnite na kontakte na platnici.**

### SIMPTOM: Naprava se ne vklopi.

- Prepričajte se, da je polnilni kabel priklopljen v primerno ozemljeno vtičnico in na napravo (glejte stran 16). Če potrebujete podaljšek, uporabljajte samo 3 kondukterski, 2 mm<sup>2</sup> kabel, ki ni daljši od 1,5 m.
- Po tem, ko ste priklopili kabel, se prepričajte da je priključen tudi varnostni ključ.
- Preverite stikalo za vklop, locirano na glavnem okvirju blizu polnilnega kabla. Če je stikalo v položaju na levi sliki, je naprava izklopljena. Če je v položaju na desni sliki, je v reset oz vklopljeni poziciji. Da ponastavite napravo, izklopite stikalo in ga ponovno vklopite čez 5 minut.



### SIMPTOM: Naprava se izklopi med uporabo.

- Preverite stikalo (glejte prejšnjo sliko). Če je stikalo na izklopljeni poziciji, počakajte 5 minut in ga nato priklopite nazaj.
- Prepričajte se, da je polnilni kabel pravilno priklopljen. Če je priklopljen, ga odklopite, počakajte 5 minut in ga ponovno vklopite.
- Odstranite ključ iz konzole in ga nato ponovno vstavite.
- Če tekalna steza še vedno ne deluje pravilno se obrnite na kontakte na prednji platnici.

### TEŽAVA: Zaslona naprave ostane osvetljen, tudi ko je varnostni ključ izvlečen.

- Konzola ima prikazni način prikaza, zasnovan za uporabo, če je tekalna steza razstavljena v trgovini. Glejte strani 21 in 22, da preverite nastavitve konzole in po potrebi izklopite predstavitveni način.

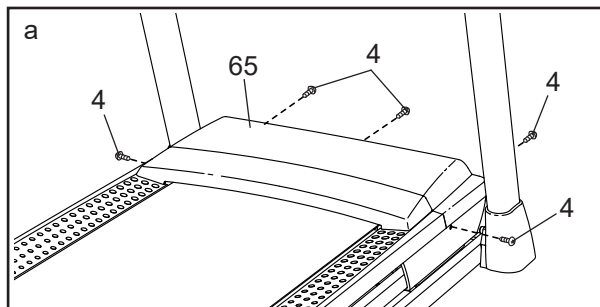
### TEŽAVA: Naklon steze se ne premika pravilno.

- Kalibrirajte sistem naklona (glejte stran 21).

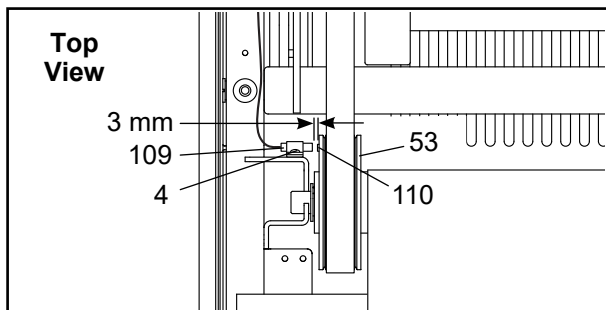


**TEŽAVA: Zaslon na konzoli ne deluje pravilno.**

- a. Odstranite ključ iz konzole ter **IZKLJUČITE NAPAVALNI KABEL**. Zatem, odstranite pet #8 x 3/4" Truss Head Screws (4) ter previdno zavrtite pokrov motorja (65).



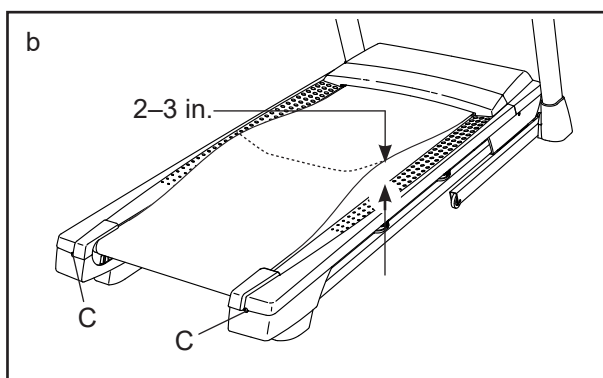
Nato poiščite Reed Switch (109) in Magnet (110) na levi strani od Pulley (53). Zavrtite Pulley dokler ni Magnet poravnani z Reed Switch. **Prepričajte se, da je razkorak med Magnet in Reed Switch 3 mm.** Če je potrebno, popustite #8 x 3/4" Tek Screw (4), nekoliko premaknite Reed Switch ter nato ponovno zategnite vijak. Ponovno namestite pokrov motorja (ni prikazano) ter zaženite tekalno stezo za nekaj minut, da preverite pravilno branje hitrosti.



**TEŽAVA: Tekoči trak se upočasni, ko hodite po njem.**

- a. V kolikor je potreben podaljšek, uporabite samo 3-conductor, 14 gauge (1 mm<sup>2</sup>) kabel, ki ni daljši od 1,5 m.

- b. V primeru, da je tekoči trak premočno napet, se lahko zmogljivost tekalne steze zmanjša, s tem pa se poškoduje tekoči trak. Odstranite ključ ter **IZKLJUČITE NAPAVALNI KABEL**. Uporabite imbus ključ, obrnite oba idler roller vijaka za 1/4 v nasprotni smeri urinega kazalca. Ko je tekoči trak pravilno napet, bi morali biti sposobni dvigniti vsak rob traku 5 – 7 cm stran od platforme. Bodite previdni, da ohranite trak centriran. Nato priključite napajalni kabel, vstavite ključ ter zaženite tekalno stezo za nekaj minut. Ponavljajte, dokler ni tekoči trak pravilno napet.



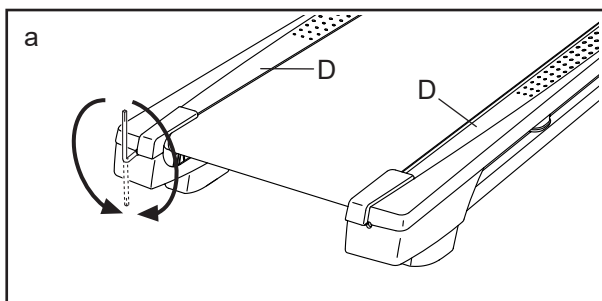
- c. c. Vaša tekalna steza vključuje tekoči trak, ki je premazan z visoko kakovostnim mazivom. **POMEMBNO: Nikoli ne uporabljajte silikonskega spreja ali drugih snovi na tekoči trak ali platformo, razen če Vam je tako naročil pooblaščen servisier. Takšne snovi lahko poslabšajo tekoči trak ter povzročijo prekomerno obrabo.** Če sumite, da potrebuje tekoči trak več maziva, glejte naslovno stran tega priročnika.

- d. Če se tekoči trak še zmeraj upočasni, ko hodite po njem, glejte za pomoč naslovno stran tega priročnika.

**TEŽAVA:** Tekoči trak ni centriran med tirnice za stopala.

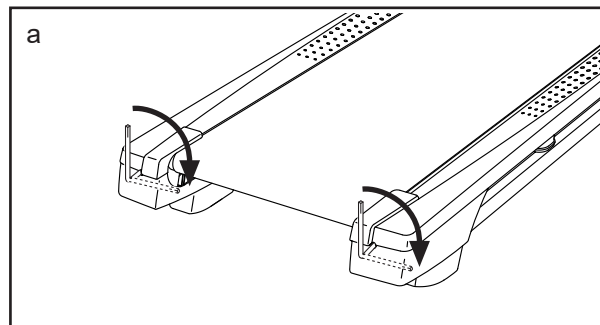
**POMEMBNO:** Če se tekoči trak drgne ob tirnice (D), se lahko trak poškoduje.

- a. Najprej odstranite ključ ter **IZKLJUČITE NAPAVALNI KABEL**. Če se je tekoči trak premaknil v levo, uporabite imbus ključ, da obrnete levi idler roller vijak v smeri urinega kazalca za polovico obrata; če se je trak premaknil v desno, obrnite levi idler roller vijak v nasprotni smeri urinega kazalca za polovico obrata. Bodite previdni, da traku ne napete preveč. Nato priključite napajalni kabel, vstavite ključ ter zaženite tekalno stezo za nekaj minut. Ponavljajte dokler ni tekoči trak centriran.



**TEŽAVA:** Tekoči trak drsi ob hoji po njem.

- a. Najprej odstranite ključ ter **IZKLJUČITE NAPAVALNI KABEL**. Uporabite imbus ključ, zavrtite oba idler roller vijaka v smeri urinega kazalca za ¼ obrata. Ko je tekoči trak pravilno napet, bi morali biti sposobni dvigniti vsak rob traku 5 – 7 cm stran od platforme. Bodite previdni, da ohranite trak centriran. Nato priključite napajalni kabel, vstavite ključ ter previdno hodite na tekalni stezi za nekaj minut. Ponavljajte, dokler ni tekoči trak pravilno napet.



# NAPOTKI ZA VADBO

**OPOZORILO:** Pred pričetkom te vadbe ali katerega koli vadbenega programa, se posvetujte s svojim zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let ter osebe z obstoječimi zdravstvenimi težavami.

Monitor srčnega utripa ni medicinski pripomoček.

Več faktorjev lahko vpliva na točnost rezultatov.

Monitor srčnega utripa je namenjen le kot pripomoček pri vadbi za ugotavljanje trendov srčnega utripa v splošnem.

Ti napotki Vam bodo pomagali načrtovati Vaš vadbeni program. Za podrobnejše informacije si pridobite ugledno knjigo ali se posvetujte s svojim zdravnikom. Ne pozabite, pravilna prehrana ter ustrezen počitek, sta bistvenega pomena za uspešne rezultate.

## INTENZIVNOST VADBE

Bodisi ali je Vaš cilj poraba maščob ali krepitev Vašega kardiovaskularnega sistema, je vadba pri pravilni intenzivnosti ključnega pomena za doseganje rezultatov. Vaš srčni utrip lahko uporabite kot vodilo, da najdete ustrezno raven intenzivnosti. Spodnja tabela kaže priporočljiv srčni utrip za kurjenje maščob in aerobno vadbo.

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	

Da bi našli ustrezno raven intenzivnosti, poiščite svojo starost na dnu grafikona (leta so zaokrožena na deset let). Tri številke prikazane nad Vašo starostjo določajo »vadbena območja«. Najnižja številka predstavlja srčni utrip za kurjenje maščob, srednja številka je za srčni utrip za maksimalno kurjenje maščob ter najvišja številka prikazuje srčni utrip za aerobno vadbo.

**Kurjenje maščob** – Za učinkovito kurjenje maščob, je potrebno trenirati pri nizki stopnji intenzivnosti daljše časovno obdobje. V prvih nekaj minutah vadbe, Vaše telo uporablja kalorije ogljikovih hidratov za energijo. Šele po prvih nekaj minutah vadbe, prične Vaše telo porabljati shranjene maščobne kalorije za energijo. Če je Vaš cilj kurjenje maščob, prilagodite intenzivnost Vaše vadbe, dokler ni Vaš srčni utrip blizu najnižje številke v »vadbemem območju«. Za maksimalno kurjenje maščob, vadite z Vašim srčnim utripom blizu srednje številke v »vadbemem območju«.

**Aerobna vadba** – Če je Vaš cilj okrepitev kardiovaskularnega sistema, morate izvajati aerobno vadbo. Za aerobno vadbo, prilagodite intenzivnost Vaše vadbe dokler ne bo Vaš srčni utrip blizu najvišje številke v Vašem »vadbemem območju«.

## NAPOTKI ZA VADBO

**Ogrevanje** – Začnite s 5 do 10 minutnim raztezanjem ter lahko vadbo. Ogrevanje poveča Vašo telesno temperaturo, srčni utrip ter krvni obtok v pripravah na vadbo.

**Vadba v vadbenem območju** – Vadite 20 do 30 minut s srčnim utripom v Vašem vadbenem območju. (v obdobju prvih nekaj tednov Vašega vadbenega programa, ne imejte srčnega utripa v vadbenem območju dlje kot 20 minut). Dihajte redno in globoko med vadbo; nikoli ne zadržite sape.

**Ohlajanje** – Končajte vadbo s 5 do 10 minutnim raztezanjem. Raztezanje povečuje prožnost Vaših mišic ter pomaga preprečiti težave po vadbi.

## POGOSTOST VADBE

Da bi ohranili ali izboljšali svoje stanje, opravite tri vadbe vsak teden, z vsaj enim dnem počitka med vadbami. Po nekaj mesecih redne vadbe, lahko pričnete s petimi vadbami na teden, če želite. Ne pozabite, ključ do uspeha je, da postane vadba reden ter prijeten del Vašega vsakodnevnega življenja.

## PRIPOROČENE RAZTEZNE VAJE

Pravilna izvedba raznih osnovnih razteznih vaj, je prikazana na desni. Med izvajanjem naj bodo vaši gibi počasni.

### 1. Dotik prstov

Stojte s svohimi kolena rahlo pokrčenimi in počasi nagnite svoj trup naprej. Prepognite se v bokih. Dovolite da se vaš hrbet in ramena sprostijo in poskusite seči karseda blizu svojim prstom na nogah. Štejte do 15 in nato sprostite. Ponovite 3 krat. Pretegne: zadnjo ložo, kolena in hrbet.

### 2. Preteg zadnjih lož

Sedite z eno nogo iztegnjo pred sabo, Podplati druge noge povlecite čim bližje iztegnjeni nogi in čim višje proti trupu. Z roko se iztegnite proti prstom na nogi in sežite čim dlje. Štejte do 15 in nato sprostite. Ponovite 3 krat z vsako nogo. Pretegne: zadnjo ložo, spodnji del hrbta in dimlje.

### 3. Razteg meča in ahilove tetive Calf/Achilles Stretch

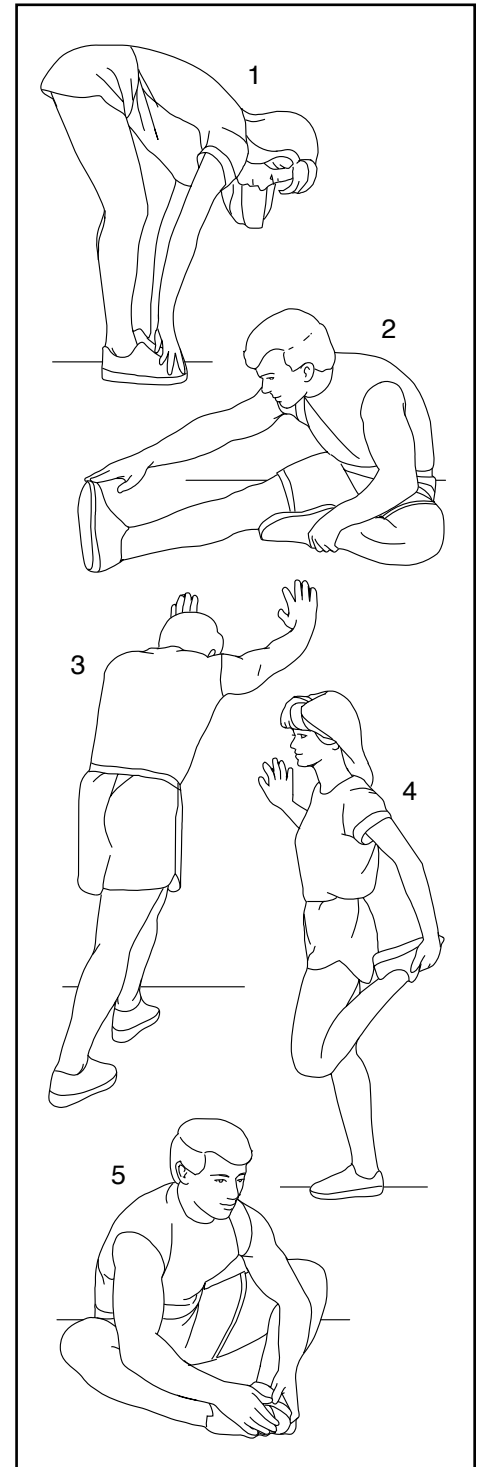
Z eno nogo se postavite pred drugo, se iztegnite napraj in postavite roke na zid. Nogo ki je zadaj držite ravno in peto potiskajte v tla. Sprednjo nogo upognite in se z boki nagnite naprej. Štejte do 15 in nato sprostite. Ponovite 3 krat z vsako nogo. Da povzročite še večje raztezanje ahilove tetive, upognite tudi zadnjo nogo. Pretegne: Meča, ahilovo tetivo, gležnje.

### 4. Preteg kvadrov

Z eno nogo se primite za steno ali stol za večje ravnotežje. Z drugo roko sezite nazaj in primite nogo kot je prikazano na sliki. Nogo vlecite čim bližje ritnici. Štejte do 15 in nato sprostite. Ponovite 3 krat z vsako nogo. Pretegne: Kvade in bočne mišice.

### 5. Razteg notranjega stegna

Sedite s podplati skupaj in kolena navzven. Povlecite svoja stopala čim bližje dimljam. Štejte do 15 in nato sprostite. Ponovite 3 krat. Pretegne: Kvadre in bočne mišice.



---

# OPOMBE

# SEZNAM DELOV

Model No. PFTL59720-INT.0 R0820A

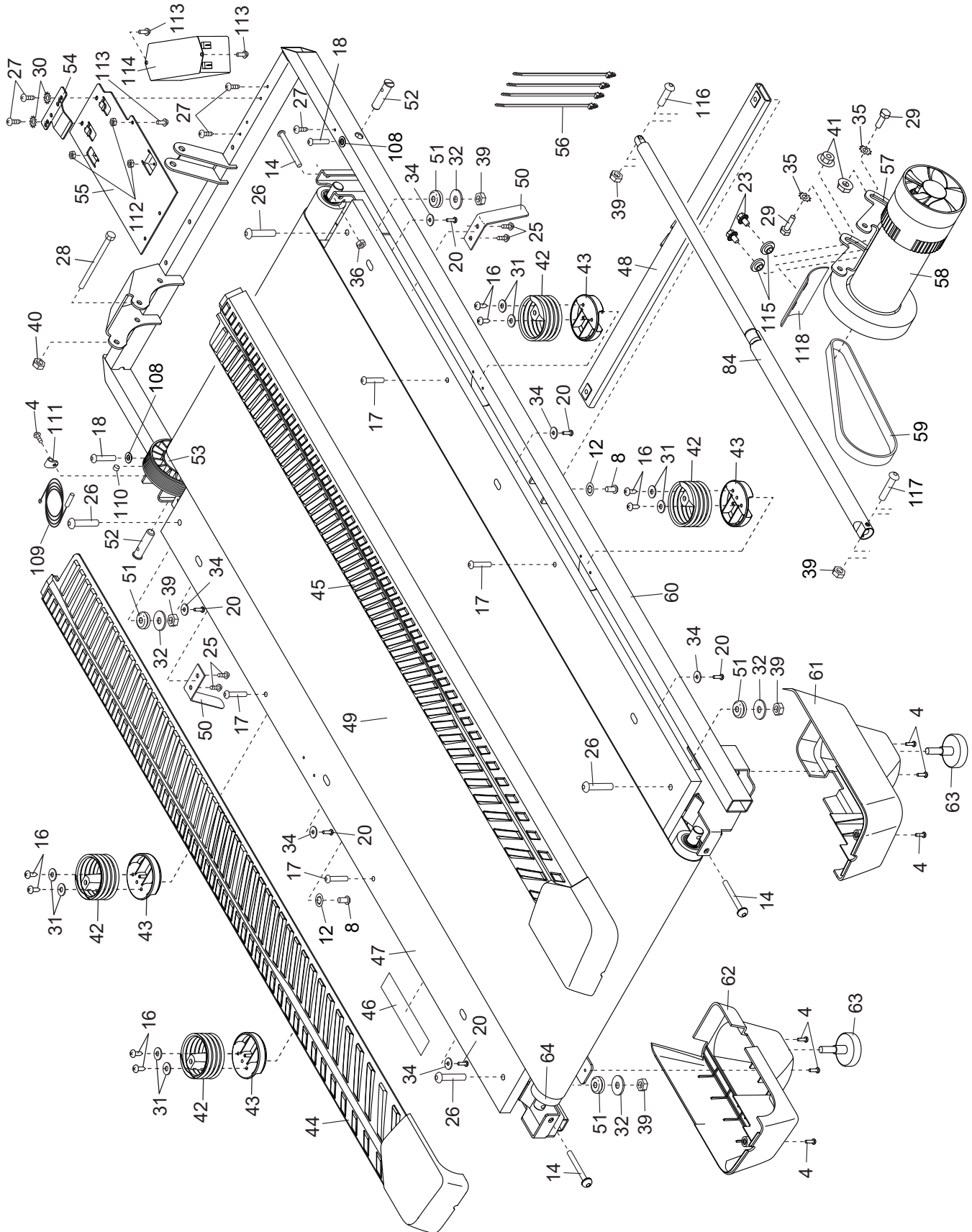
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	2	3/8" x 1 1/4" Screw	51	4	Rubber Cushion
2	2	3/8" x 1 3/4" Screw	52	2	3/8" Pin
3	4	3/8" x 2 3/8" Screw	53	1	Drive Roller/Pulley
4	66	#8 x 3/4" Screw	54	1	Controller Clamp
5	11	#8 x 1/2" Screw	55	1	Electronics Plate
6	4	#10 x 3/4" Screw	56	4	Cable Tie
7	4	5/16" x 2 1/4" Screw	57	1	Motor Bracket
8	2	5/16" x 3/4" Screw	58	1	Drive Motor
9	1	#8 x 1/2" Ground Screw	59	1	Motor Belt
10	8	1/4" Star Washer	60	1	Frame
11	8	3/8" Star Washer	61	1	Right Rear Foot
12	6	5/16" Star Washer	62	1	Left Rear Foot
13	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	63	2	Rear Foot
14	3	1/4" x 2 1/2" Screw	64	1	Idler Roller
15	2	3/8" x 1 1/8" Bolt	65	1	Motor Hood
16	8	#8 x 3/4" Truss Head Screw	66	1	Motor Hood Cover
17	4	1/4" x 1 1/4" Screw	67	2	Incline Frame Spacer
18	2	1/4" x 1 1/4" Patch Screw	68	2	Frame Spacer
19	4	#8 x 1" Screw	69	4	3/8" Plastic Bushing
20	6	#8 x 5/8" Screw	70	1	Incline Motor
21	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	71	1	Incline Frame
22	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	72	2	Incline Motor Spacer
23	2	1/4" x 3/8" Screw	73	1	Controller
24	4	1/4" x 1/2" Screw	74	1	Power Cord
25	4	#8 Belt Guide Screws	75	1	Receptacle
26	4	5/16" x 1 3/4" Bolt	76	1	Power Switch
27	6	#8 x 1/2" Washer Head Screw	77	1	Belly Pan
28	1	M8 x 102mm Screw	78	1	Left Handrail Cover
29	2	M8 x 20mm Screw	79	1	Right Handrail Cover
30	2	#8 Star Washer	80	1	Left Handrail
31	8	M5 Flat Washer	81	1	Right Handrail
32	4	5/16" Flat Washer	82	1	Left Bottom Handrail Cover
33	2	3/8" Thrust Washer	83	1	Right Bottom Handrail Cover
34	6	Small Flat Washer	84	1	Latch Assembly
35	2	M8.4 Star Washer	85	1	Left Upright
36	1	1/4" Nut	86	1	Right Upright
37	5	Hood Clip	87	1	Crossbar
38	6	3/8" Nut	88	1	Upright Wire
39	6	5/16" Nut	89	2	Grommet
40	1	M8 Nut	90	2	Base Pad Spacer
41	2	M8 Flange Nut	91	2	Base Pad
42	4	Platform Cushion	92	1	Right Base Cover
43	4	Cushion Bottom	93	1	Left Base Cover
44	1	Left Foot Rail	94	1	Right Inner Base Cover
45	1	Right Foot Rail	95	1	Left Inner Base Cover
46	1	Warning Decal	96	2	Caution Decal
47	1	Walking Platform	97	1	Base
48	1	Latch Crossbar	98	1	Left Tray
49	1	Walking Belt	99	1	Right Tray
50	2	Belt Guide	100	1	Console Base

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	1	Console Frame	111	1	Clamp
102	1	Console Ground Wire	112	3	M4 Nut
103	2	Console Clamp	113	3	M4 x 10mm Bolt
104	1	Key/Clip	114	1	Filter
105	1	Console	115	2	Motor Bushing
106	2	Console Cable Tie	116	1	5/16" x 1 3/4" Bolt
107	2	Wheel	117	1	5/16" x 2 1/4" Bolt
108	2	9/32" Plastic Bushing	118	1	Motor Isolator
109	1	Reed Switch	*	-	User's Manual
110	1	Magnet			

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. \*These parts are not illustrated.

# RAZŠIRJENA SLIKA A

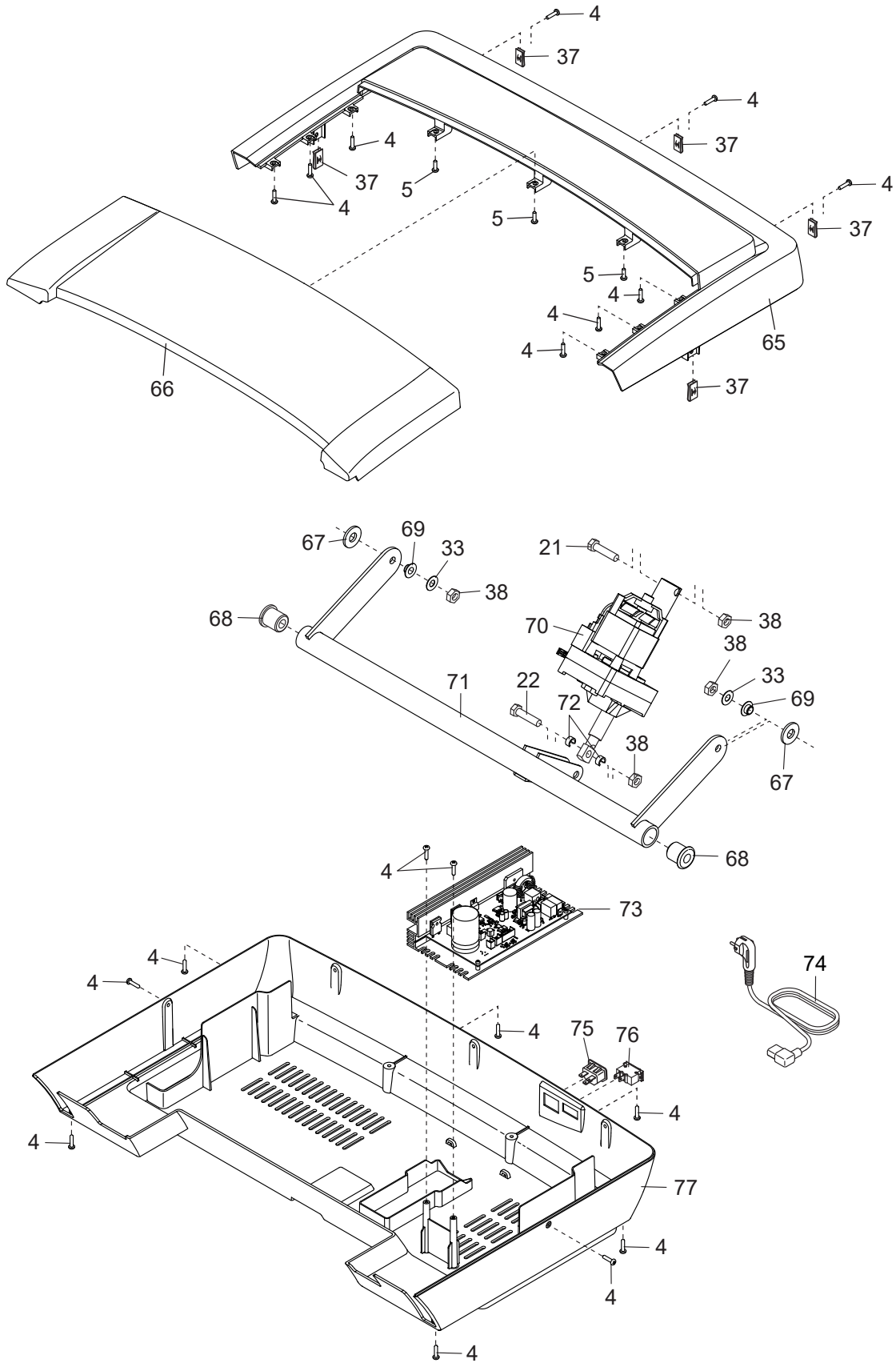
Model No. PFTL59720-INT.0 R0820A





# RAZŠIRJENA SLIKA B

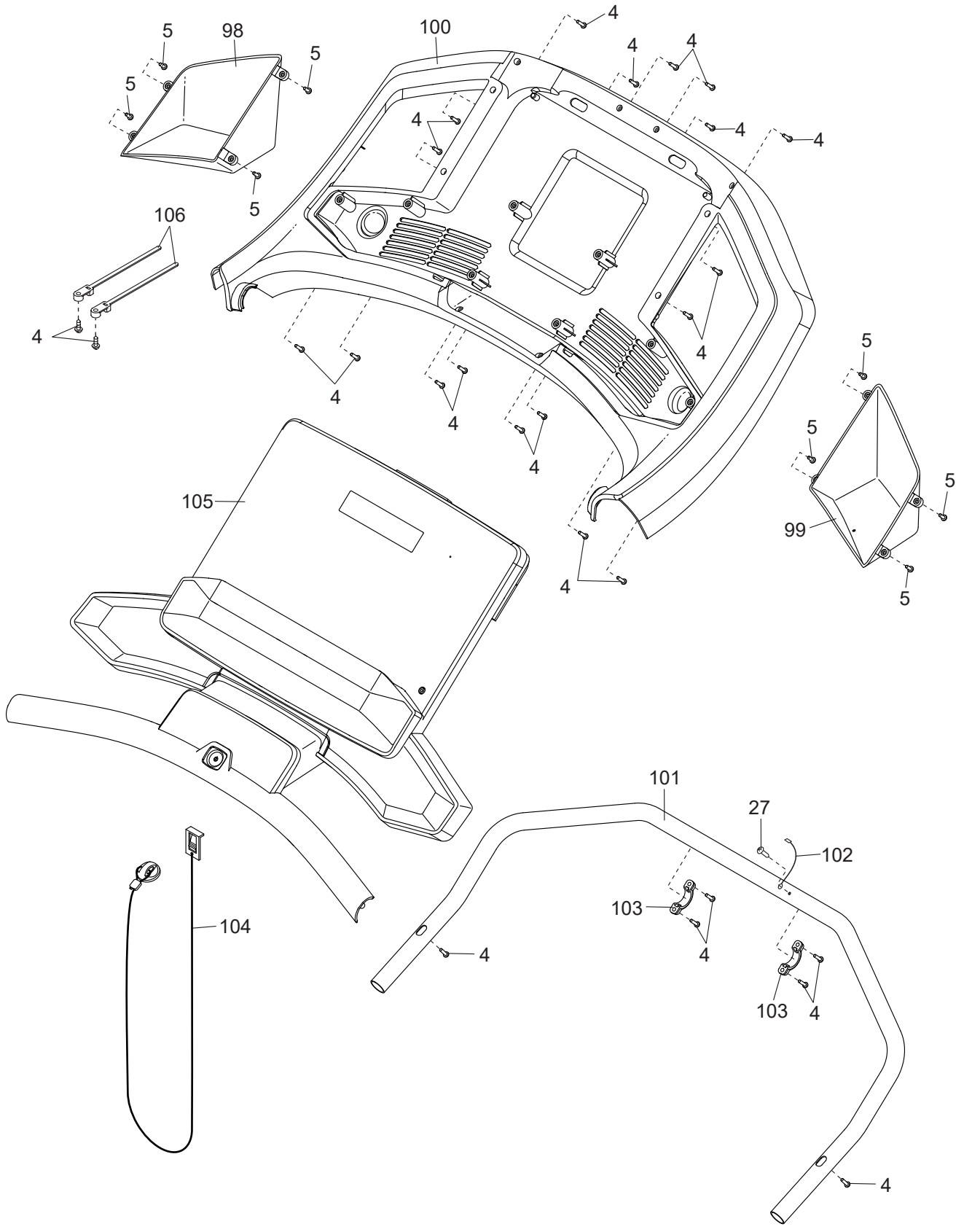
Model No. PFTL59720-INT.0 R0820A





# RAZŠIRJENA SLIKA D

Model No. PFTL59720-INT.0 R0820A



# NAROČANJE REZERVNIH DELOV

Za naročilo nadomestnih delov, prosimo glejte naslovno stran tega priročnika. Da bi Vam lahko ustrezno pomagali, bodite pripravljeni zagotoviti naslednje informacije, ko nas kontaktirate:

- Številko modela in serijsko številko izdelka (glejte naslovno stran tega priročnika)
- Ime izdelka (glejte naslovno stran tega priročnika)
- Ključno številko ter opis nadomestnih delov (glejte SEZNAM SESTAVNIH DELOV ter RAZŠIRJENO SLIKO ob koncu tega priročnika)

## INFORMACIJE O RECIKLIRANJU

**Ta elektronski izdelek se ne sme odlagati v gospodinjske odpadke. Za ohranjanje okolja, se mora izdelek reciklirati ob izteku njegove življenjske dobe kot je to zahtevano po zakonu.**

Prosimo, uporabite obrate za recikliranje, ki so pooblašene za zbiranje tovrstnih odpadkov v Vašem področju. Pri tem boste pomagali ohraniti naravne vire ter izboljšati Evropske standarde varstva okolja. V primeru, da potrebujete več informacij o varnih ter pravih metodah odlaganja, se obrnite na Vaš lokalni mestni urad ali ustanovo, kjer ste izdelek kupili.

