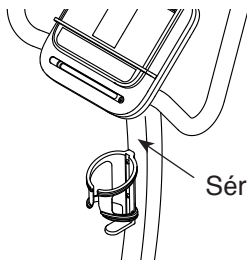


PRO-FORM[®]

210 CSX

Model No. PFEVEX73017.0

Serial No. _____



Sériové číslo

ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.

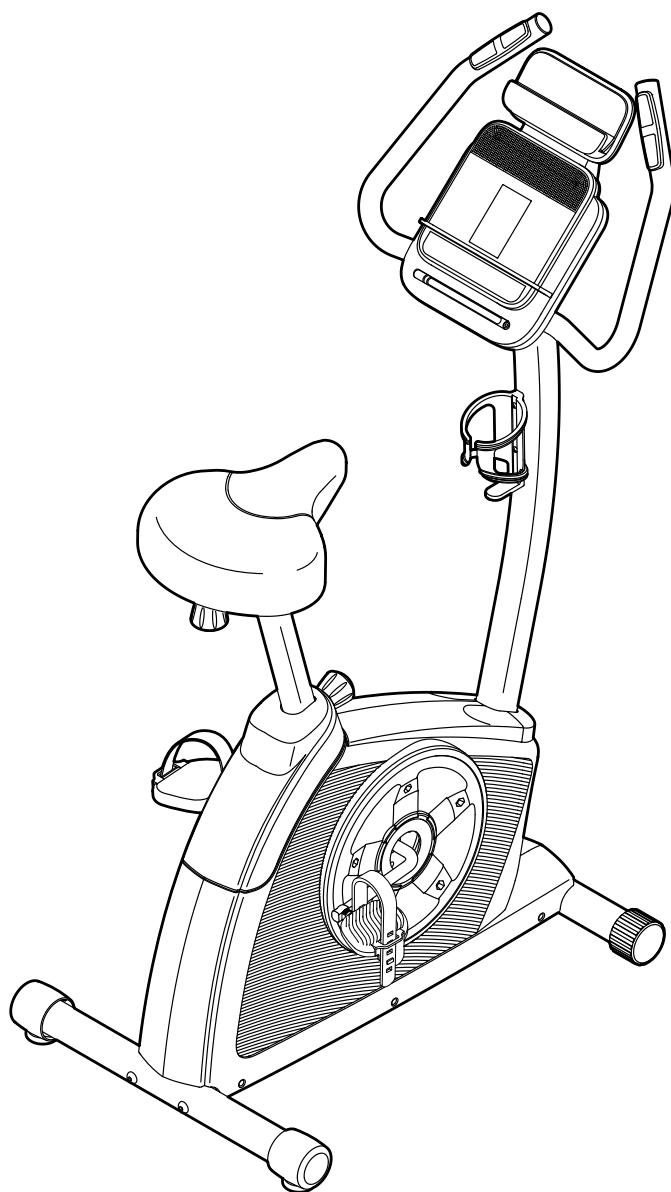
Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 602 22 55 77

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Uživatelský manuál



▲ UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážeru!

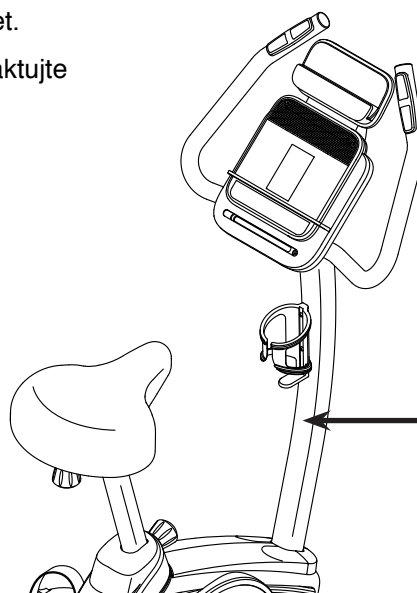
OBSAH

Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny.....	3
Začínáme.....	4
Součástky.....	5
Montáž	6
Jak používat trenažér	12
Údržba a servis.....	19
Tréninkový manuál.....	21
Seznam dílů.....	22
Rozložený náskres.....	23
Náhradní součástky.....	
Recyklace	

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET


Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket.

Pokud některá z nich chybí nebo je nečitelná kontaktujte své servisní centrum.



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

UPOZORNĚNÍ:

Před montáží, používáním a údržbou svého trenážeru 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 trenážeru. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

1. Každý uživatel trenážeru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenážer není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
4. Používejte trenážer pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenážer je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenážer není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
7. Trenážer sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6 m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenážeru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Trenážer nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenážeru.
10. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenážer na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
11. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.
12. Při nastupování a sestupování z trenážeru se vždy přidržujte madel.
13. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.
14. Při používání trenážeru udržujte záda rovná.
15. Trenážer nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenážeru může vést ke zdravotním problémům.

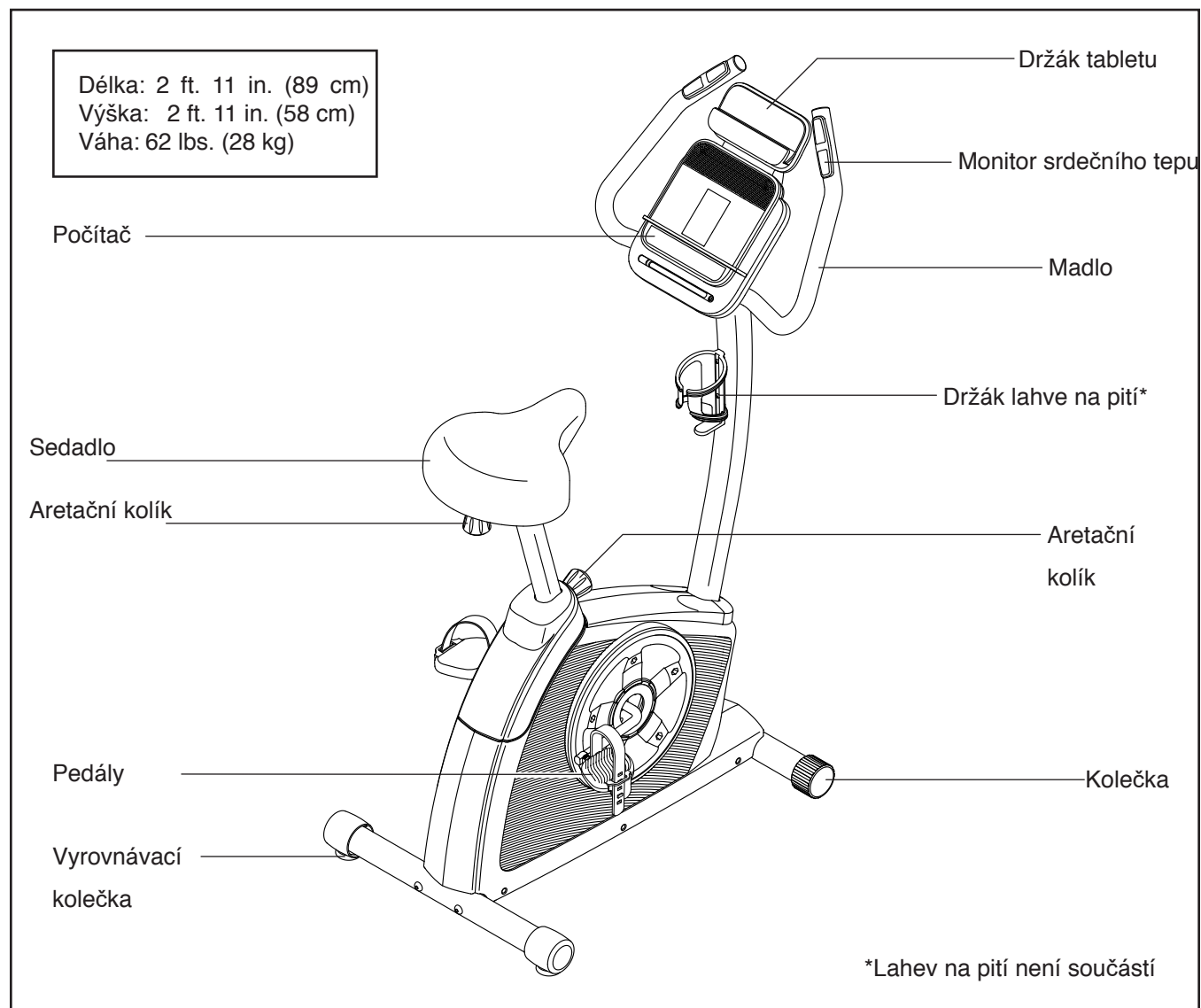
ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali PROFORM® 210 CSX. Cvičení na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. PROFORM® 210 CSX nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

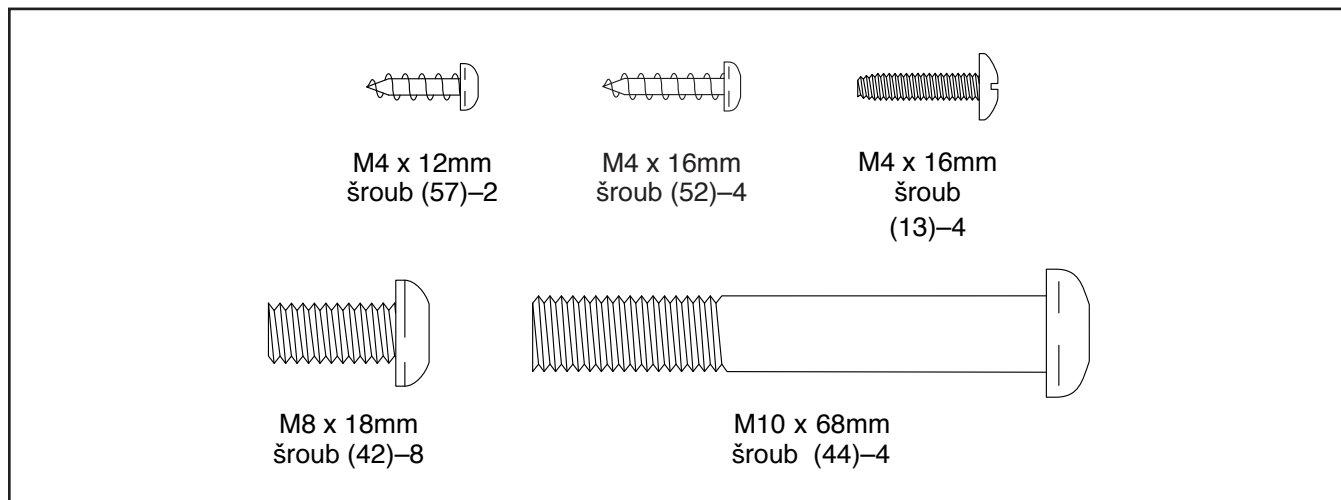
Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.

Před používáním trenažéru si pečlivě přečtěte tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky,



SOUČÁSTKY

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



MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Identifikace malých součástek viz str 5.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

šroubovák



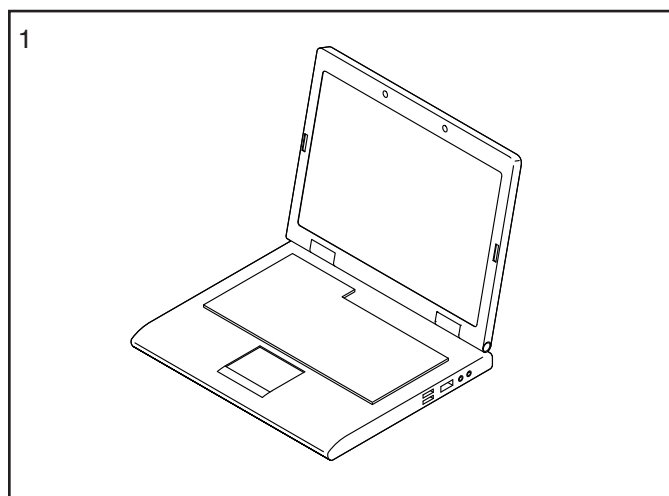
Francouzský klíč



Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů. Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

1.

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



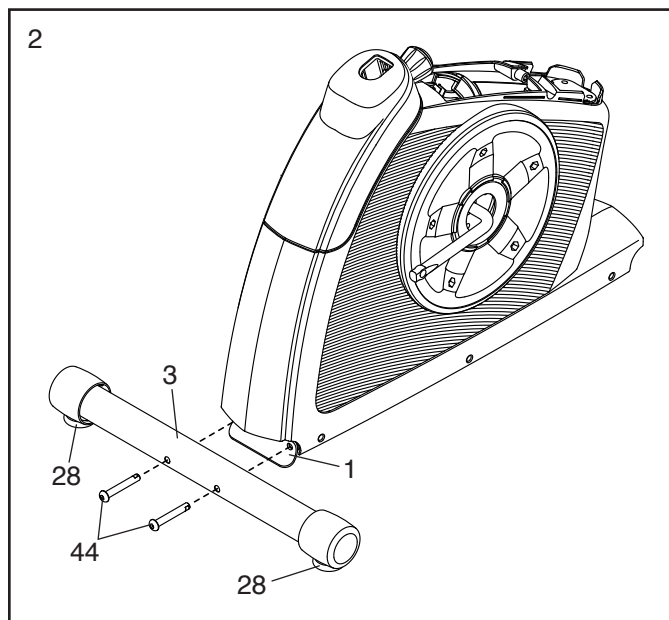
2. Pokud jsou na zadní straně rámu (1) přepravní konzoly (není zobrazeno), odstraňte šrouby z přepravních konzol a odstraňte šrouby a přepravní konzoly.

Najděte zadní stabilizátor (3), která má vyrovnávací kolečka (28).

Podložte obalové materiály (nezobrazené) pod zadní část rámu (1).

Připravte zadní stabilizátor (3) jak je uvedeno na obrázku. Připojte stabilizátor k rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 x 68mm (44).

Následně vydejte obalové materiály zpod rámu.

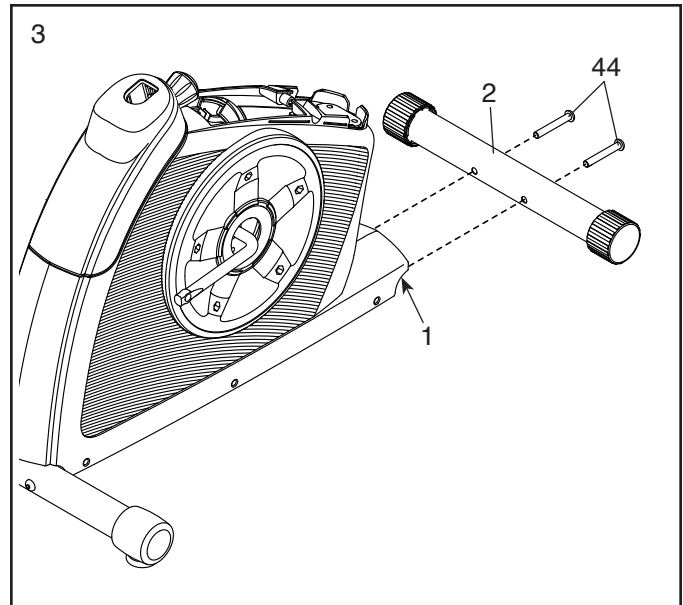


3. Pokud jsou na této straně rámu (1) přepravní konzoly (není zobrazeno), odstraňte šrouby z přepravních konzol a odstraňte šrouby a přepravní konzoly.

Podložte obalové materiály (nezobrazené) pod přední část rámu (1).

Připravte přední stabilizátor (2) jak je zobrazeno na obrázku. Připojte stabilizátor (2) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 68mm šroubů (44).

Následně vydejte obalové materiály zpod rámu.



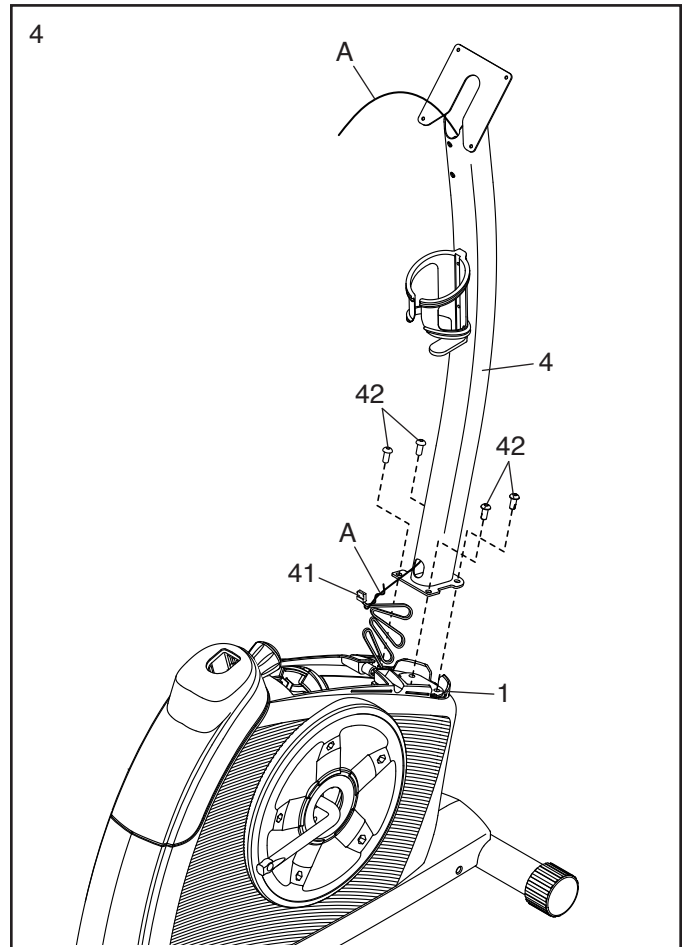
4. Orientujte rám treňažeru (4) dle obrázku.

Tip: Dejte pozor na kabely, aby nedošlo k poškození (41).

Připojte rám treňažeru (4) k základnímu rámu (1) pomocí čtyř šroubů M8 x 18mm (42); **připevněte všechny šrouby a následně dotáhněte.**

Následně nejděte kabel (A) na rám treňažeru (4).

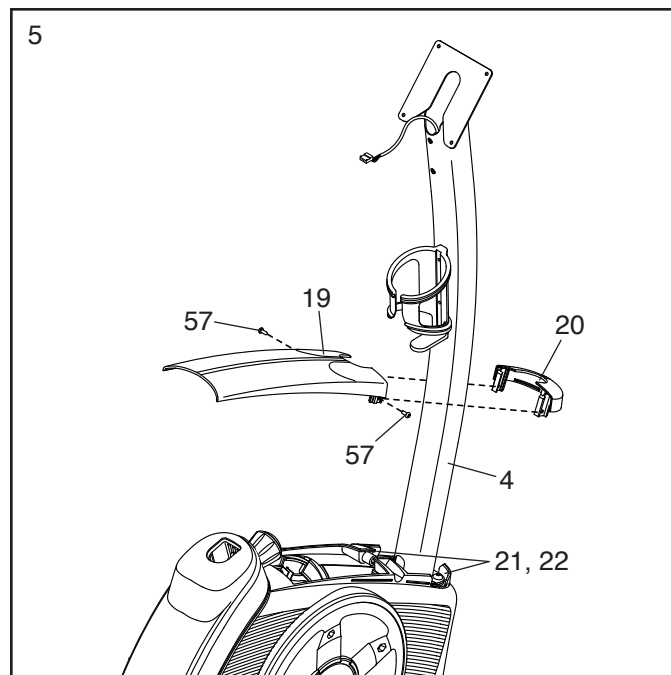
Upevněte konec kabelu na hlavní vodič (41). Poté táhněte horní konec kabelu tak, aby hlavní vodič (41) vylezl vrchní částí rámu (4).



5. Připravte si přední a zadní kryt dle obrázku (19, 20).

Spojte přední a zadní kryt dohromady (19, 20) na rám trenažeru (4), a připevněte je pomocí dvou šroubů M4 x 12mm (57).

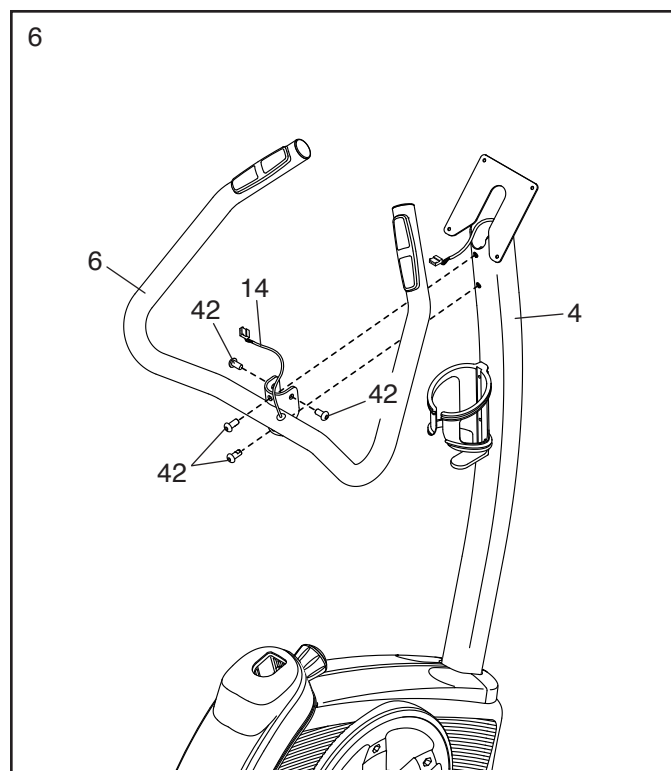
Následně stáhněte přední i zadní kryt dolů na hlavní rám na levý a přední kryt trenažeru (21, 22).



6. Připravte si madlo (6) dle obrázku.

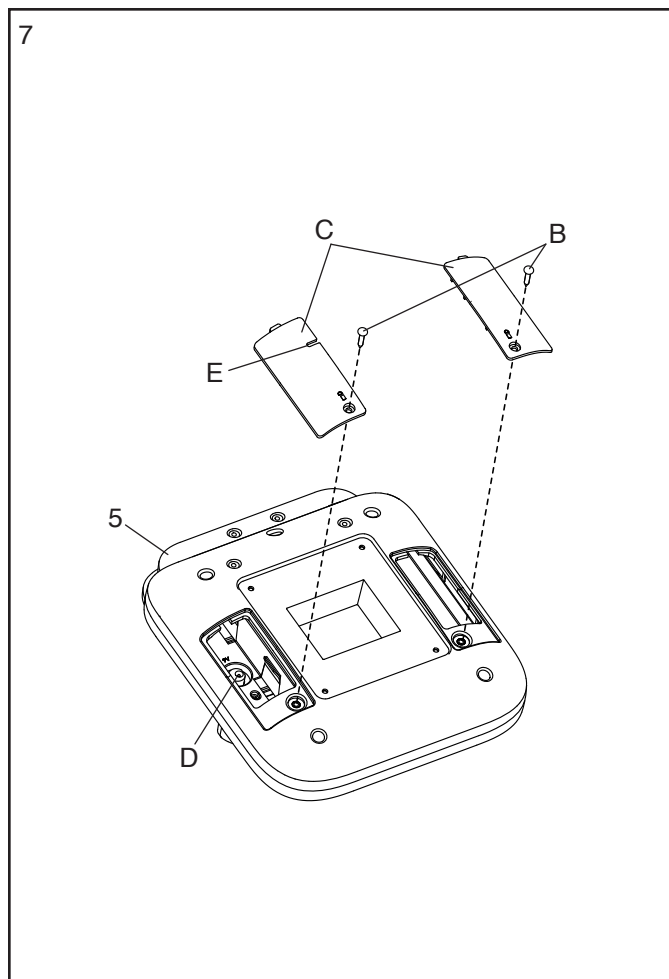
Tip: Dejte pozor na kabely, aby nedošlo k poškození (14).

Připevněte madlo (6) k rámu trenažeru (4) pomocí čtyř šroubů M8 x 18mm (42); **připevněte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



7. Počítač (5) vyžaduje čtyři D baterie (není součástí). Nepoužívejte staré a nové baterie současně, zároveň klasické a dobíjecí baterie. **DŮLEŽITÉ: Pokud by počítač v chladu, přeneste jej do teplé místnosti před tím, než vložíte nové baterie. V opačném případě může dojít k poškození displeje nebo elektronických komponentů.** Vyjměte šrouby (B) a kryty baterií (C), vložte baterie do příslušných přihrádek, a opět zašroubujte kryty baterií. **Ujistěte se, že jsou baterie vloženy správně dle polarity.**

Chcete-li zakoupit doplňkový síťový adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky. Aby nedošlo k poškození konzoly (5), použijte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem. Zapojte jeden konec napájecího adaptéru do zásuvky (D) uvnitř vyznačeného prostoru pro baterie; napájecí adaptér přemístěte do zářezu (E) v krytu baterie. Potom připojte druhý konec do zásuvky instalované podle všech místních předpisů a předpisů.



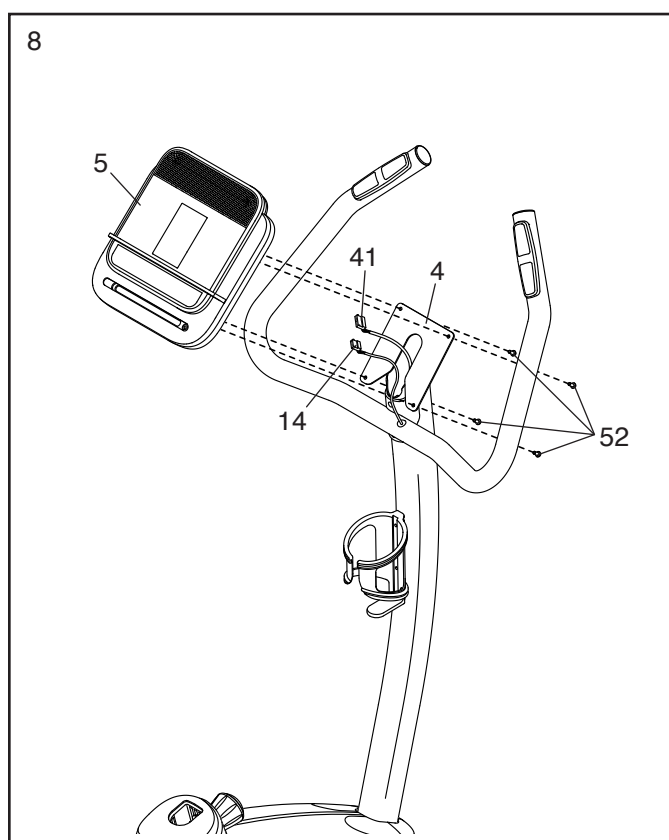
8. Odstraňte a odložte kabelovou vazbu na hlavním vodiči (41).

Zatímco druhá osoba drží počítač (5) v blízkosti rámu (4), připojte hlavní vodič (41) a pulzní kabel (14) do zásuvek na počítači.

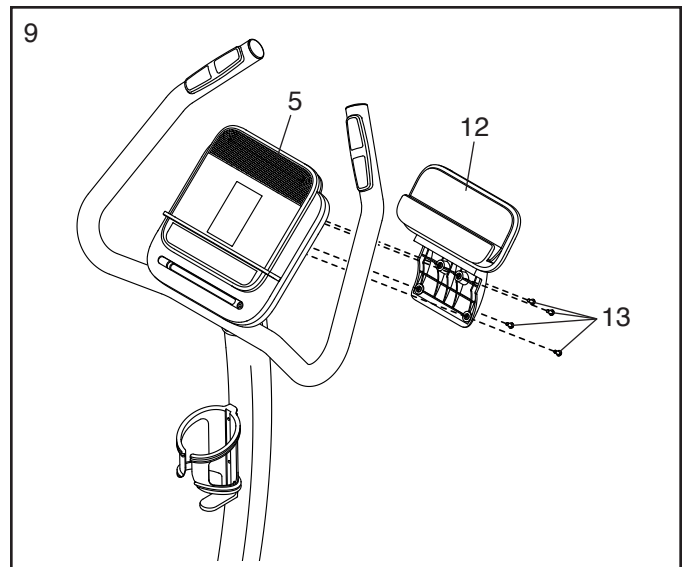
Kabely (41, 14) musí jít snadno připojit. Pokud nelze kabely snadno připojit, otočte jimi a zkuste znovu. **Pokud nebudou kabely připojeny správně, může dojít k poškození počítače a trenažéru.**

Přebytečné kabely vložte do rámu trenažéru (4).

Tip: Dbejte, aby nedošlo k poškození kabelů. Připojte počítač (5) k rámu (4) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (52); **přípevněte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



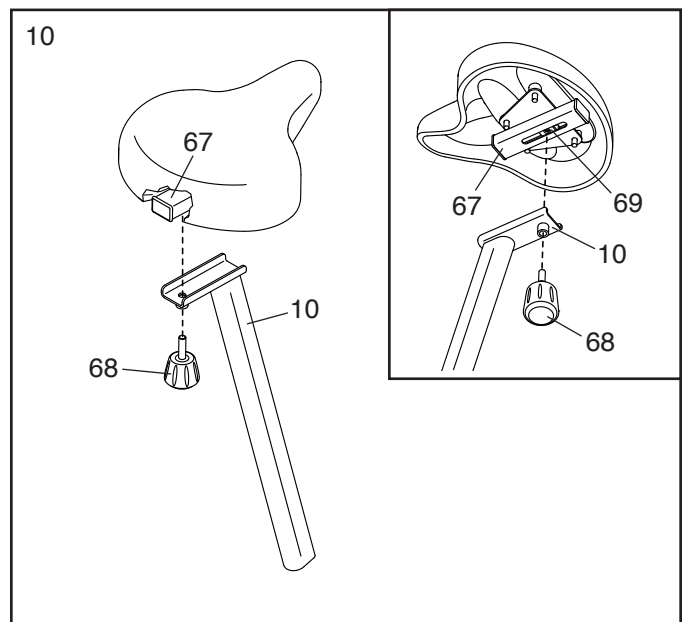
9. Připevněte držák tabletu (12) k počítači (5) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (13); **připevněte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



10. Vyjměte aretační kolík (68) z držáku sedadla (67).

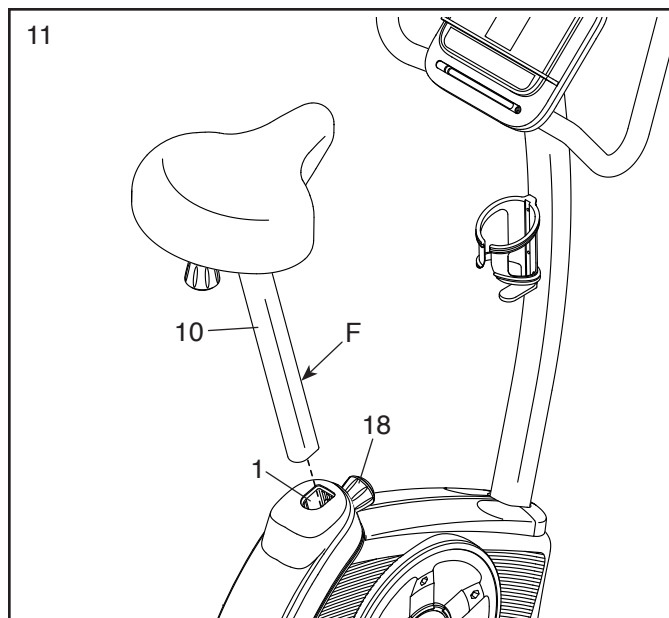
Následně připojte držák sedadla (67) na rám sedadla (10).

Viz obrázek. Vložte aretační kolík (68) nahoru směrem k rámu sedadlu (10), a utáhněte.



11. Připravte si rám sedadla (10) jak je zobrazeno. Uvolněte aretační kolík (18) několika otáčkami, a vložte rám sedadla do rámu (1).

Nastavte délku rámu sedadla (10) nahoru či dolů jak požadujete a dotáhněte aretační kolík.

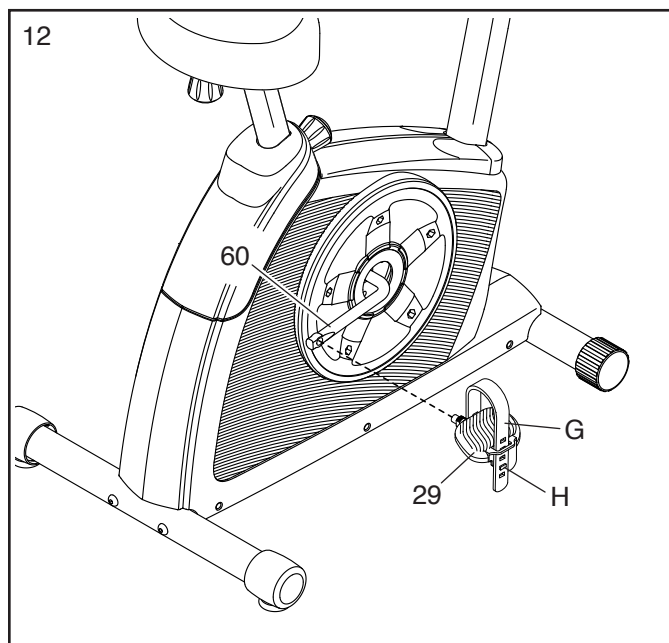


12. Najděte pravý pedál (29).

Ve směru hodinových ručiček namontujte pedál (29) na rameno pedálu (60).

Stejný postup opakujte na levé straně, kdy točíme v protisměru hodinových ručiček.

Následně připojte pásek (G) na pedál (29) do požadované pozice, a zacvakněte pásek na úchytku (H). **Levou stranu pásku nastavte stejným způsobem.**



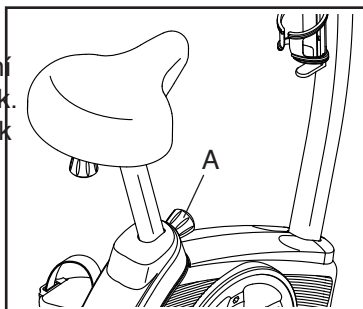
13. **Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotážené.** Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDADLA

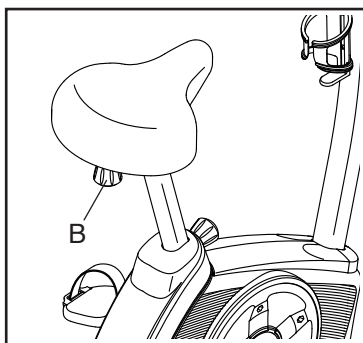
Pro efektivnější cvičení je nutné mít řádně nastavenou výšku sedadla. V případě cvičení byste měli mít kolena lehce pokrčená v té nejnižší možné poloze pedálu.

Pro nastavení výšky sedadla, povolte aretační kolík (A) o několik otáček. Následně vytáhněte kolík směrem k sobě a nastavte sedadlo do požadované polohy (dbejte, abyste vrátili aretační kolík opět do zdířky) a kolík utáhněte.



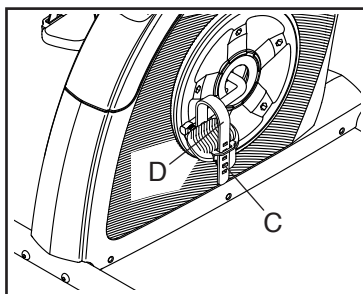
HORIZONTÁLNÍ NASTAVENÍ SEDADLA

Pro nastavení horizontální pozice sedadla, uvolněte aretační kolík (B) o pár otáček. Nastavte sedlo dle potřeby a znovu dotáhněte kolík.



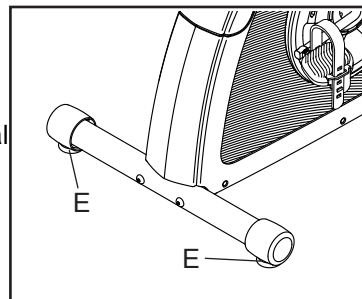
NASTAVENÍ PÁSKU PEDÁLU

Pro nastavení pásku pedálu, vyndejte pásek (C) z úchytky (D) dle potřeby a znovu zacvakněte do úchyty.



NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

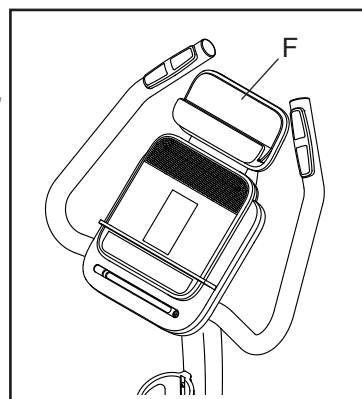
Pokud se trenažér hýbe vlivem nerovnosti podlahy, upravte vyrovnávače nerovností (E) tak, aby trenažér stál rovně a nehýbal se.

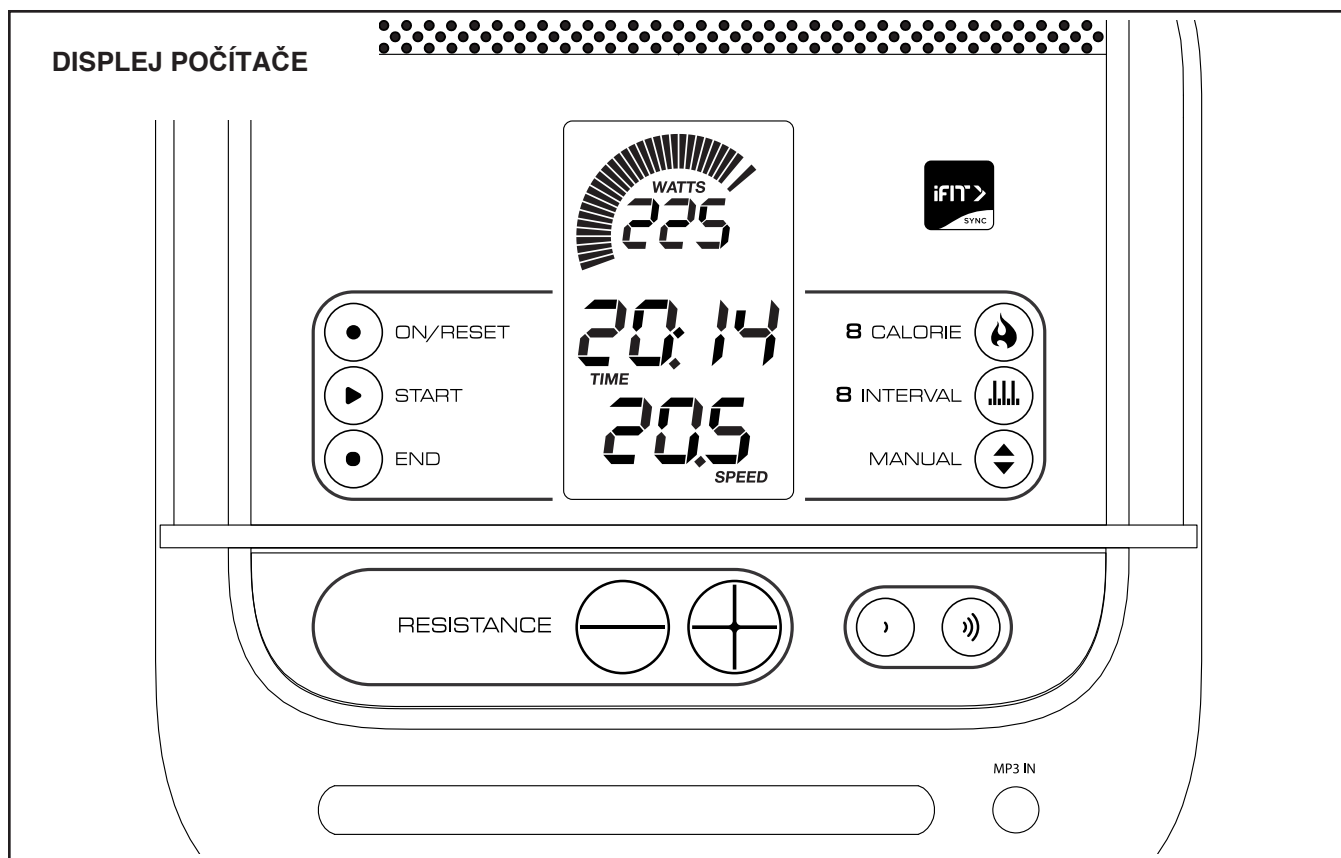


DRŽÁK TABLETU

DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je připravený pro téměř všechny velikosti tabletů. Do držáku nevkládejte jiné elektronické zařízení či jiné předměty.

Pokud chcete vložit tablet do držáku tabletu, nastavte spodní okraj tabletu. Následně vytáhněte sponu na horním okraji tabletu. **Dejte pozor, aby byl tablet pevně uchycen.** Pro vyndání tabletu z držáku postupujte opačným způsobem.





FEATURES OF THE CONSOLE

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejefektivnější a nejpříjemnější.

Pokud nevyužijte přednastavený program, můžete změnit odpor pedálů ručně stisknutím tlačítka. Během cvičení vám počítač poskytne zpětnou vazbu a ukáže výsledky vašeho cvičení. Dokonce můžete měřit tepovou frekvenci pomocí senzorů srdeční frekvence nebo díky kompatibilnímu hrudnímu pásu (není součástí dodávky).

Také můžete připojit tablet a pomocí aplikace iFit® můžete zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku.

Počítač nabízí také velký výběr z představených tréninků.

Každé přednastavené cvičení automaticky změní odpor pedálů a vyzve vás k udržení cílové rychlosti tak, abyste co nejvíce zefektivnili vaše cvičení.

Můžete dokonce připojit svůj hudební přehrávač a poslouchat oblíbenou hudbu nebo audio knihu. Pokud je na displeji počítače folie, opatrně ji odstraňte.

MANUÁLNÍ PROGRAM

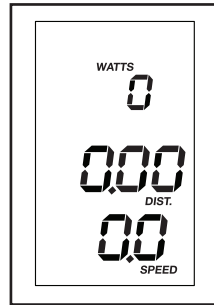
1. Zapněte počítač.

Stiskněte jakékoli tlačítko nebo začněte cvičit. Jakmile se počítač zapne, ozve se zvukový signál a počítač je připraven pro trénink.

2. Vyberte manuální režim.

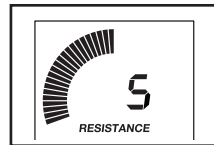
Manuální režim je vybrán automaticky po zapnutí trenážeru.

Pokud jste si vybrali program a chcete se vrátit k manuálnímu režimu stiskněte tlačítko Manual.



3. Začněte cvičit a změňte odpor pedálů.

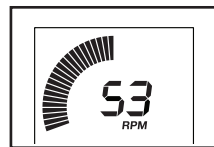
Stiskněte Start nebo začněte cvičit. Při cvičení změňte odpor stisknutím zvýšení či snížení odporu - Resistance.



Poznámka: Po stisknutí tlačítka vyčkejte chvíli než dojde ke konečnému nastavení.

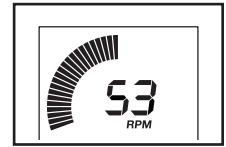
4. Sledujte své úspěchy.

Rychlost—Tento údaj zobrazuje rychlost cvičení. Zvýšením či snížením rychlosti se změní pruh na displeji.



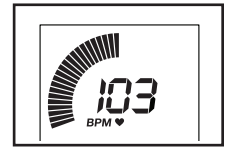
Poznámky: Během přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí cílová rychlostní zóna pro každý úsek tréninku.

Horní displej—Tento displej ukazuje rychlost šlapání za minutu a Váš výkon ve wattech. Tento údaj se mění každých pár vteřin.



Tento displej také ukáže úroveň odporu pedálů na několik sekund při každém změně úrovně odporu.

Tento displej ukazuje hodnotu srdečního tepu (BPM), pokud budete používat senzory srdečního tepu, nebo kompatibilní hrudní pás.



Prostřední displej—Zde najdete ujetou vzdálenost (Dist.). Vzdálenost je v mílích nebo kilometrech a sledujte i dobu jízdy. Hodnoty se mění každých pár vteřin.

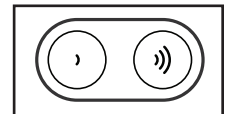


Poznámka: Během nastaveného tréninku se zobrazí zbývající čas namísto času stráveného cvičením.

Spodní displej—Tento údaj znamená rychlost šlapání v mílích za hodinu nebo kilometrech za hodinu a spálené množství kalorií. Tento údaj se mění každých pár vteřin.



Pro nastavení hlasitosti stiskněte tlačítka pro zvýšení či snížení hlasitosti.



Pro zastavení počítání, přestaňte cvičit. Pro opětovné zapnutí počítače a počítání, začněte jednoduše cvičit.

Pro vynulování displeje, stiskněte ON/RESET.

Poznámka: Displej zobrazuje jednotky v mílech nebo kilometrech. Viz str. 18.

5. Měření srdečního tepu.

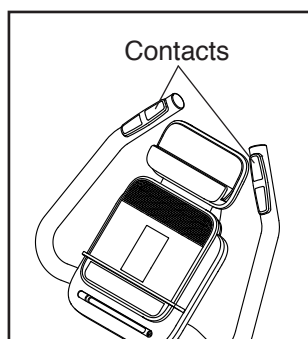
Měření srdečního tepu je možné díky senzorům na madlech nebo díky kompatibilnímu hrudnímu pásu.

Trenažér je kompatibilní se všemi zařízeními BLUETOOTH® Smart hrudními pásy. Pro nastavení nalistujte str. 18.

Poznámka: Pokud používáte obě varianty měření, hrudní pás bude mít vždy přednost.

Pokud jsou na senzorech srdečního tepu igelitové obaly, opatrně je sundejte. Dbejte, aby ruce byly čisté.

Pro měření tepu pomocí senzorů, chytněte rukama senzory na madlech.



Dbejte na to, aby ruce byly čisté a pevně držely senzory.

Jakmile je detekován srdeční tep, bude zobrazen na displeji. Pro přesnější měření, držte senzory minimálně po dobu 15 vteřin.

Pokud se srdeční tep nezobrazuje, ujistěte se, že držíte madla řádně. Ruce by se neměly příliš hýbat a měly by být suché. Pro lepší zobrazení, vyčistěte senzory měkkým hadříkem; **nepoužívejte alkohol, abrazivní či chemické čističe.**

6. Po skončení cvičení se trenažér automaticky vypne.

Pokud se pedály po několik vteřin nehýbou, ozve se tón a počítač se zastaví.

Pokud se pedály nehýbou několik minut a nebylo zmáčknuté nějaké tlačítko, počítač se vypne a údaje na displeji bez uložení zmizí.

PŘEDNASTAVENÝ PROGRAM

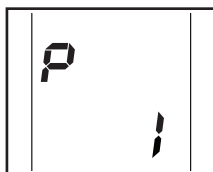
1. Zapněte počítač.

Stiskněte jakékoli tlačítko nebo začněte jednoduše cvičit.

Jakmile se počítač zapne, ozve se zvukový signál a počítač je připraven pro trénink.

2. Vyberte program.

Vyberte program stisknutím Calorie nebo Interval opakovaně dokud se nezobrazí požadované číslo programu.



3. Začněte cvičit.

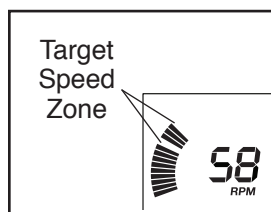
Stiskněte tlačítko Start nebo začněte jednoduše cvičit.

Každý trénink je rozdělen do minutových úseků.

Odpor a sklon, a rychlost je nastaven pro každý úsek. Poznámka: Sklon, či odpor a/nebo rychlost může být v některých úsecích stejná.

Na konci každého úseku se ozve série tónů a nový úsek začne blikat. Pokud je naprogramována změna rychlosti, sklonu nebo odporu, zobrazí se změna na displeji. Změna se projeví i na nastavení trenažéru.

Měřič rychlosti zobrazí dva blikající sloupce, které představují cílovou rychlostní zónu pro úsek; cílová rychlostní zóna



zahrnuje řadu rychlostí, které se pohybují v rozmezí několika otáček cílové rychlosti úseku. Pevné sloupce představují skutečnou rychlost.

As you exercise, keep your pedaling speed within the target zone for the current segment by increasing or decreasing your pedaling speed or by increasing or decreasing the resistance of the pedals.

DŮLEŽITÉ: The target speed is intended only to provide motivation. Make sure to pedal at a speed and a resistance level that is comfortable for you.

Pokud je nastavená rychlost nebo sklon pro vás příliš vysoká či nízká, můžete nastavit rychle tlačítky rychlé volby. **IMPORTANT: Zobrazovaná rychlost je pouze orientační a měla by působit hlavně jako motivace. Vaše rychlost může být nižší než je požadována počítačem.**

Pokud přestanete cvičit, ozve se série tónů a cvičení bude zastaveno. Pro opětovné počítání displeje jednoduše začněte cvičit. Trénink bude pokračovat dokud neskončí poslední přednastavený úsek. Pro ruční zastavení cvičení stiskněte END.

4. Sledujte své úspěchy.

Viz str. 14.

5. Měření srdečního tepu.

Viz. str. 15.

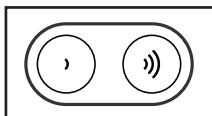
6. Po skončení cvičení se trenažér automaticky vypne.

Viz. str. 15.

ZVUKOVÝ SYSTÉM

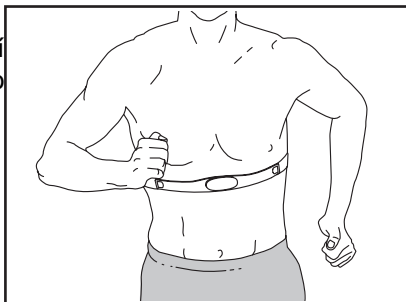
Pro přehrávání hudebních nebo zvukových knih ze zvukového systému při cvičení, připojte 3,5 mm kabel (není součástí dodávky) do konektoru na počítači a do konektoru na vašem MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

Následně stiskněte tlačítko na vašem zařízení a pusťte hudu. Přidávat hlasitost můžete na vašem zařízení nebo na počítači trenažéru.



MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

Pokud je Vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, pak cvičení s hlídáním srdečního tepu je krok k dosažení lepších výsledků. Monitor srdečního tepu Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši tepovou frekvenci během cvičení, což Vám pomůže dosáhnout Vašich cílů.



Poznámka: Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporujícími Bluetooth.

PŘIPOJENÍ TABLETU K TRENAŽÉRU

Počítač umožňuje připojení přes Bluetooth smart prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů.

1. **Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFit Bluetooth do vašeho tabletu.**

Ve Vašem iOS® nebo Android™ tabletu, otevřete App StoreSM nebo Google PlayTM, vyhledejte aplikaci iFit Bluetooth Tablet, která je zdarma, a nainstalujte ji do Vašeho tabletu. **Ujistěte se, že máte nastaven Bluetooth ve Vašem tabletu.**

Následně otevřete aplikaci iFit Bluetooth Tablet a následujte instrukce k nastavení iFit účtu a nastavení základních údajů.

2. **Připojte monitor srdečního tepu**

Pokud chcete mít připojený tablet a monitor srdečního tepu současně, musíte připojit nejprve hrudní pás a následně tablet.

Jak připojit hrudní pás se dočtete na str. 18.

3. **Připojení tabletu k počítači.**

Stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači; počítač začne párovat tablet, zadejte vyzobrazené číslo na displeji. Následně postupujte dle instrukcí v iFit aplikaci.

Po spárování tabletu a počítače se na počítači trenažeru zobrazí modré LED světlo.

4. **Zaznamenejte a sledujte vaše aktivity.**

Sledujte v aplikaci iFit Bluetooth Tablet Vaše záznamy z tréninků a sledujte Váš pokrok..

5. Odpojení tabletu od počítače.

Pro odpojení tabletu od počítače vyberte možnost odpojení v aplikaci iFit Bluetooth v tabletu, následně stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači a kontrolka LED zezelená.

Poznámka: Všechny BLUETOOTH připojení mezi počítačem a ostatními přístroji budou odpojena (včetně dalších tabletů, hrudních pásů atd.).

PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU K POČÍTAČI

Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporující Bluetooth Smart. Pro připojení hrudního pásu BLUETOOTH Smart k počítači stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači; na počítači by se mělo objevit párovací číslo. Pokud párování proběhlo v pořádku, bude svítit červené LED světlo.

Poznámka: Pokud je v blízkosti více hrudních pásů, počítač spáruje ten s největším signálem.

Pro odpojení tabletu od počítače vyberte možnost odpojení v aplikaci iFit Bluetooth v tabletu, následně stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači a kontrolka LED zezelená.

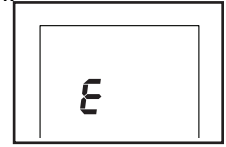
Poznámka: Všechny BLUETOOTH připojení mezi počítačem a ostatními přístroji budou odpojena (včetně dalších tabletů, hrudních pásů atd.).

NASTAVENÍ

Počítač obsahuje režim nastavení, který umožňuje vybrat jednotku měření (km/míle) a zobrazit informace o využití počítače.,

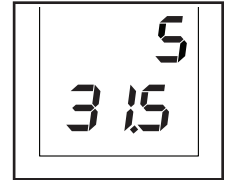
Pro nastavení stiskněte a držte tlačítko ON/RESET dokud se nezobrazí informace o nastavení na displeji.

Počítač umí zobrazit rychlost pohybu, vzdálenost v mílech nebo kilometrech. Horní displej zobrazí vybranou jednotku měření. E znamená jednotka MÍLE a M znamená jednotka KILOMETRY.



Pro změnu měrné jednotky opakovaně stiskněte tlačítko INTERVAL.

Poznámka: Pokud vyndáte baterie, je nutné znovu nastavit měrné jednotky.



Stiskněte tlačítko CALORIE a zobrazí se souhrnné informace o dosažené vzdálenosti a celkového času. Ve středu displeje uvidíte celkový čas (v hodinách), kdy byl trenážér používán od doby nákupu. Spodní část displeje zobrazí celkovou vzdálenost (v mílech nebo kilometrech), která je na trenážéru ujetá.

Pro ukončení nastavení, dvakrát stiskněte tlačítko ON/RESET.

ÚDRŽBA A SERVIS

ÚDRŽBA

Řádná údržba treňažeru je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém použití treňažeru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Okamžitě vyměňte opotřebované díly.

Pro čištění treňažeru používejte a vlhký hadřík a malé množství mýdla. **DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození treňažeru udržujte tekutiny mimo treňažer, a nenechávejte ho na přímém slunci.**

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Nejčastější problémy počítače zapříčiní vybité baterie. Pro výměnu baterií nalistujte stranu 9.

Pokud nefungují senzory monitoru srdečního tepu, nalistujte stranu 15.

NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

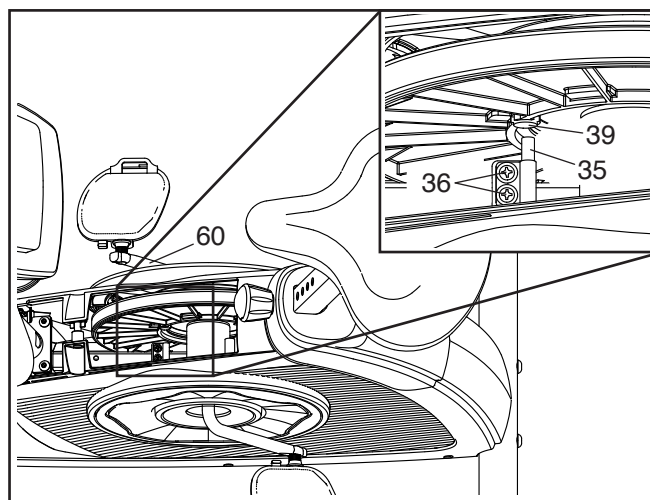
Pokud počítač neukazuje správně, je potřeba nastavit jazýčkový vypínač.

Abyste mohli nastavit jazýčkový vypínač, musíte odstranit níže popsané součásti.

Viz str. 8 krok 5.

Pomocí standardního šroubováku uvolněte jazýčky podél spodních okrajů zadního a předního krytu (19,20), odstraňte dva šrouby M4 x 12 mm (57) a poté vyjměte zadní a přední kryt.

Nyní najdete jazýčkový spínač (35). Otočte rameno (60), dokud není magnet (39) zarovnan s jazýčkovým spínačem. Mírně uvolněte označené šrouby M4,5 x 12 mm (36). Posuňte spínač blíže nebo dál od magnetu a šrouby dotáhněte.



Otáčejte ramenem (60) dokud magnet (39) nezapadne ke spínači (35). Opakujte tyto kroky, dokud počítač nezobrazí správné údaje.

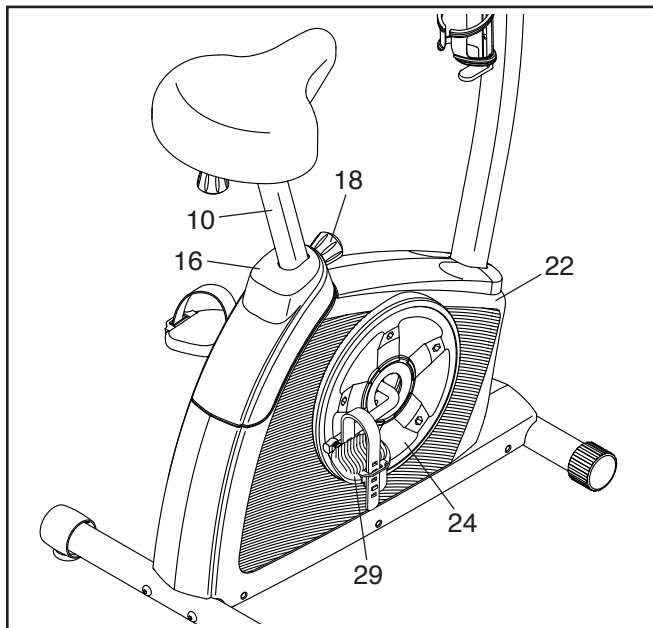
Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu namontujte části, které jste prve odstranili.

NASTAVENÍ HNACÍHO ŘEMENE

Pokud cítíte, že pedály prokluzují, vždy, když přidáte odpor na vyšší úroveň, je potřeba nastavit hnací řemen.

Abyste mohli nastavit řemen, musíte odstranit níže popsané součásti.

Vyndejte rám sedla (10) tím, že povolíte aretační kolík (18) o několik otáček, povytáhněte jej, a vyndejte z rámu sedla. Pomocí francouzského klíče kolík vyndejte.



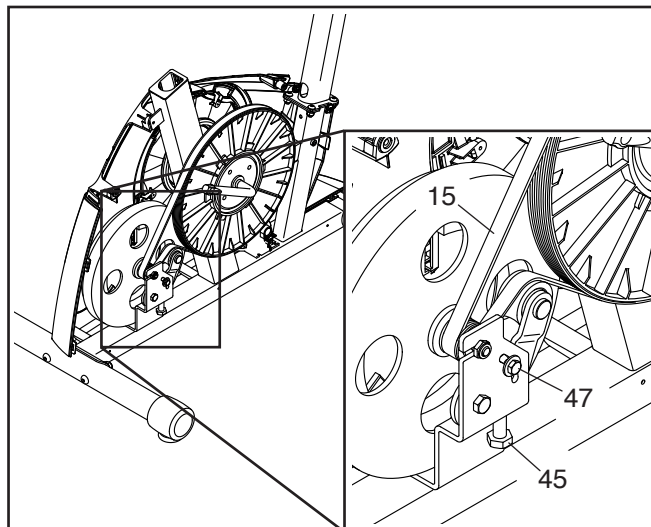
Následně použijte šroubovák a vycvakněte jazýčky z horní části zadního krytu trenažéru (16) a kryt vyjměte. Následně za použití francouzského klíče otočte pravým pedálem (29) v protisměru hodinových ručiček a vyjměte jej.

Použijte šroubovák a vycvakněte jazýčky z pravého disku (24) a následně jej vyjměte z pravého krytu (22).

Viz rozložený náčrt str. 23.

Najděte levý a pravý kryt (21, 22). Vyjměte všechny šrouby z krytů (21,22); **jsou zde dvě velikosti šroubů, dejte pozor, abyste věděli, který šroub patří kam.** Následně vyjměte pravý kryt.

Povolte šroub M6 x 20mm (47). Následně dotáhněte šroub (45) dokud není řemen pevný (15).



Jakmile je řemen pevný (15) utáhněte šroub M6 x 20mm (47).

Následně vraťte všechny díly trenažéru zpět.

UPOZORNĚNÍ:




Před zahájením cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s Vaším lékařem. Toto je důležité pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními obtížemi.

Monitor srdečního tepu není zdravotnickým zařízením. Mnoho faktorů může ovlivnit výsledek měření. Monitor srdečního tepu slouží pouze jako cvičební pomůcka.

Tento návod Vám pomůže naplánovat Váš cvičební program. Podrobné informace o cvičení získáte ve specializovaných knihách nebo se poradte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

INTENZITA CVIČENÍ

Pokud je Vaším cílem spálit přebytečné tuky a posílit kardiovaskulární systém, cvičení ve správné intenzitě je základ k úspěchu. Intenzitu můžete sledovat díky monitorování srdečního tepu. Tabulka níže Vám napoví v jakých zónách tepové frekvence byste se měli pohybovat.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Abyste našli správnou hodnotu srdeční frekvence, najděte si pod čarou Váš věk (vyberte číslo, které je nejbližší Vašemu věku). Tři čísla nad číslem věku Vám definují tréninkové zóny. Nejnižší číslo značí tepovou frekvenci pro spalování tuků. Prostřední číslo je , nejvyšší možný tep, kdy ještě tělo spaluje. Nejvyšší číslo znamená, že se pohybujete na hranici aerobní zóny a vy začínáte budovat rychlost. (v této zóně již tělo nespaluje tuky).

Spalování tuků — Chcete-li účinně spalovat tuky, musíte trénovat v nízké intenzitě po delší dobu. Během několika prvních minut cvičení Vaše tělo využívá uhlohydrátové kalorie pro energii. Teprve po několika prvních minutách cvičení vaše tělo začne využívat tukové zásoby pro energii. Pokud je vaším cílem spalovat tuky, upravte intenzitu cvičení, tak aby byla srdeční frekvence v rozmezí hodnot uvedených v tabulce. Pro maximální spalování tuků cvičte se srdeční frekvencí blízko středního čísla z tabulky.

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

Rozcvička - Zahřejte se 5 až 10 minutami protahováním a lehkým cvičením. Rozcvička zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a zrychluje krevní oběh v průběhu přípravy na cvičení.

Zóna tréninku - Cvičte 20 až 30 minut ve střední zóně tepové frekvence. (Během několika prvních týdnů cvičebního programu neudržujte srdeční frekvenci ve zóně tréninku déle než 20 minut.) Dýchejte pravidelně a hluboce.

Protahení - zakončete cvičení 5 až 10 minutami protahování. Protahování zvyšuje flexibilitu vašich svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

Častost tréninku - Chcete-li zachovat nebo zlepšit svou fyzickou kondici, absolvujte tři tréninky každý týden, s nejméně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete v případě potřeby zařadit až pět tréninků každý týden. Nezapomeňte, že klíčem k úspěchu je pravidelné cvičení a zdravá vyvážená strava.

SEZNAM DÍLŮ

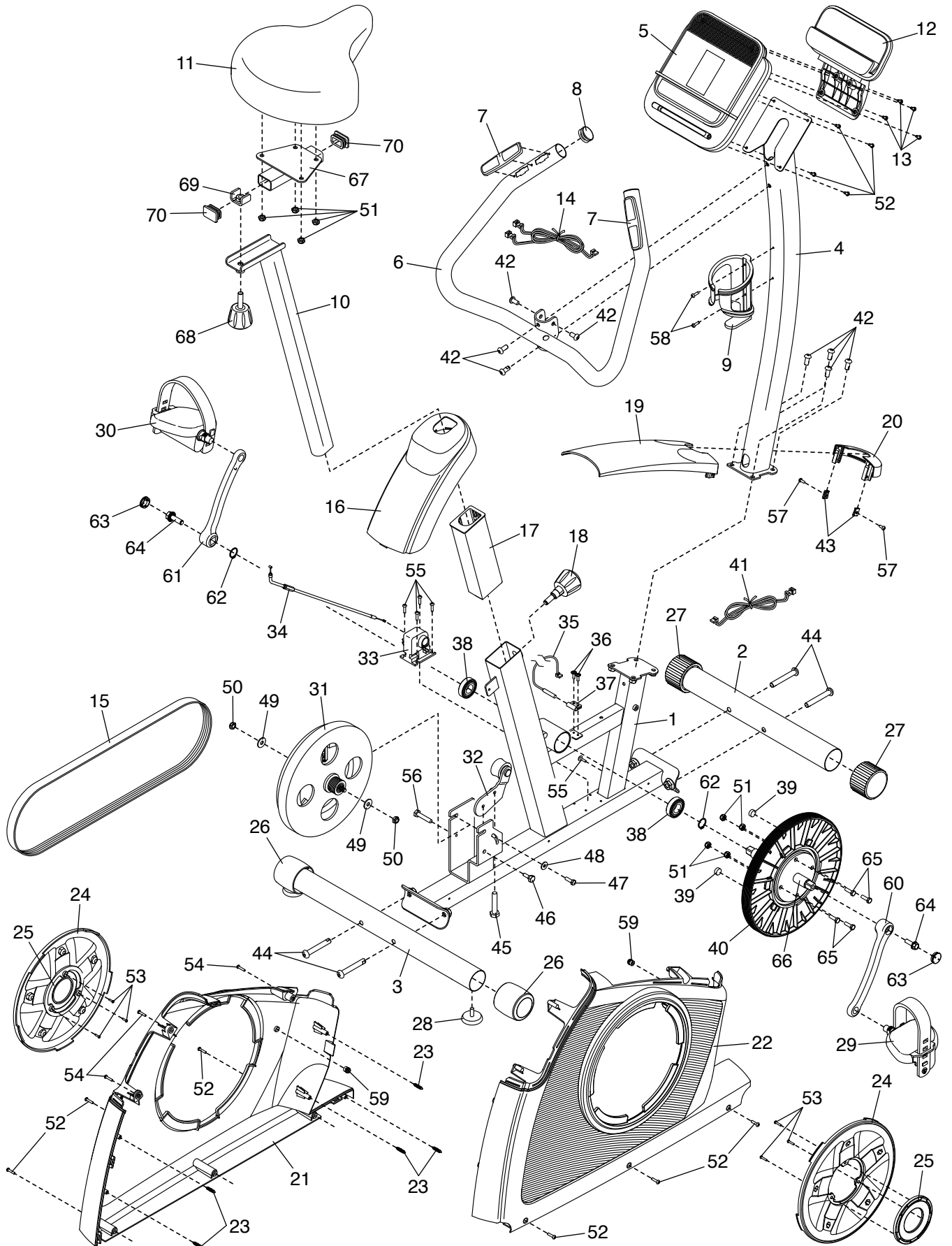
Model No. PFEVEX73017.0 R0617A

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Frame	37	1	Clamp
2	1	Front Stabilizer	38	2	Crank Bearing
3	1	Rear Stabilizer	39	2	Magnet
4	1	Upright	40	1	Pulley
5	1	Console	41	1	Main Wire
6	1	Handlebar	42	8	M8 x 18mm Screw
7	2	Pulse Sensor	43	2	Clip
8	2	Handlebar Cap	44	4	M10 x 68mm Screw
9	1	Water Bottle Holder	45	1	Idler Screw
10	1	Seat Post	46	1	M6 x 20mm Shoulder Screw
11	1	Seat	47	1	M6 x 20mm Hex Screw
12	1	Tablet Holder	48	1	M6 Washer
13	4	M4 x 16mm Machine Screw	49	2	M10 Washer
14	1	Pulse Wire	50	2	M10 Thin Locknut
15	1	Drive Belt	51	8	M8 Locknut
16	1	Post Cover	52	10	M4 x 16mm Screw
17	1	Post Sleeve	53	6	M3 x 12mm Screw
18	1	Post Knob	54	3	M4 x 25mm Screw
19	1	Rear Upright Cover	55	5	M4 x 12mm Flange Screw
20	1	Front Upright Cover	56	1	M8 x 32mm Screw
21	1	Left Shield	57	2	M4 x 12mm Screw
22	1	Right Shield	58	2	M4 x 22mm Screw
23	5	Tree Fastener	59	2	Mushroom Fastener
24	2	Access Disc	60	1	Right Crank Arm
25	2	Crank Cover	61	1	Left Crank Arm
26	2	Rear Stabilizer Cap	62	2	Snap Ring
27	2	Wheel Cap	63	2	Crank Cap
28	2	Leveling Foot	64	2	M8 Flange Screw
29	1	Right Pedal/Strap	65	4	M8 x 18mm Bolt
30	1	Left Pedal/Strap	66	1	Crank
31	1	Eddy Mechanism	67	1	Seat Carriage
32	1	Idler	68	1	Seat Knob
33	1	Resistance Motor	69	1	Carriage Clamp
34	1	Resistance Cable	70	2	Carriage Cap
35	1	Reed Switch/Wire	*	–	User's Manual
36	2	M4.5 x 12mm Flange Screw	*	–	Assembly Tool

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

ROZLOŽENÝ NÁKRES

Model No. PFEVEX73017.0 R0617A



ZÁRUKA

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581201521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

RECYKLACE

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidaci pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s předpisy uděleny pokuty.

