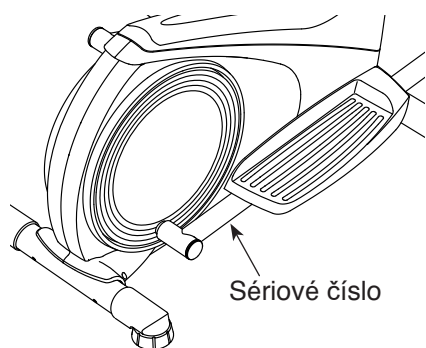


# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 225 CSE

Model No. PFEL02915.0  
Serial No.



### AKTIVACE ZÁRUKY

Zaregistrujte si svůj trenažér  
na webových stránkách a  
aktivujte tak svou záruku.

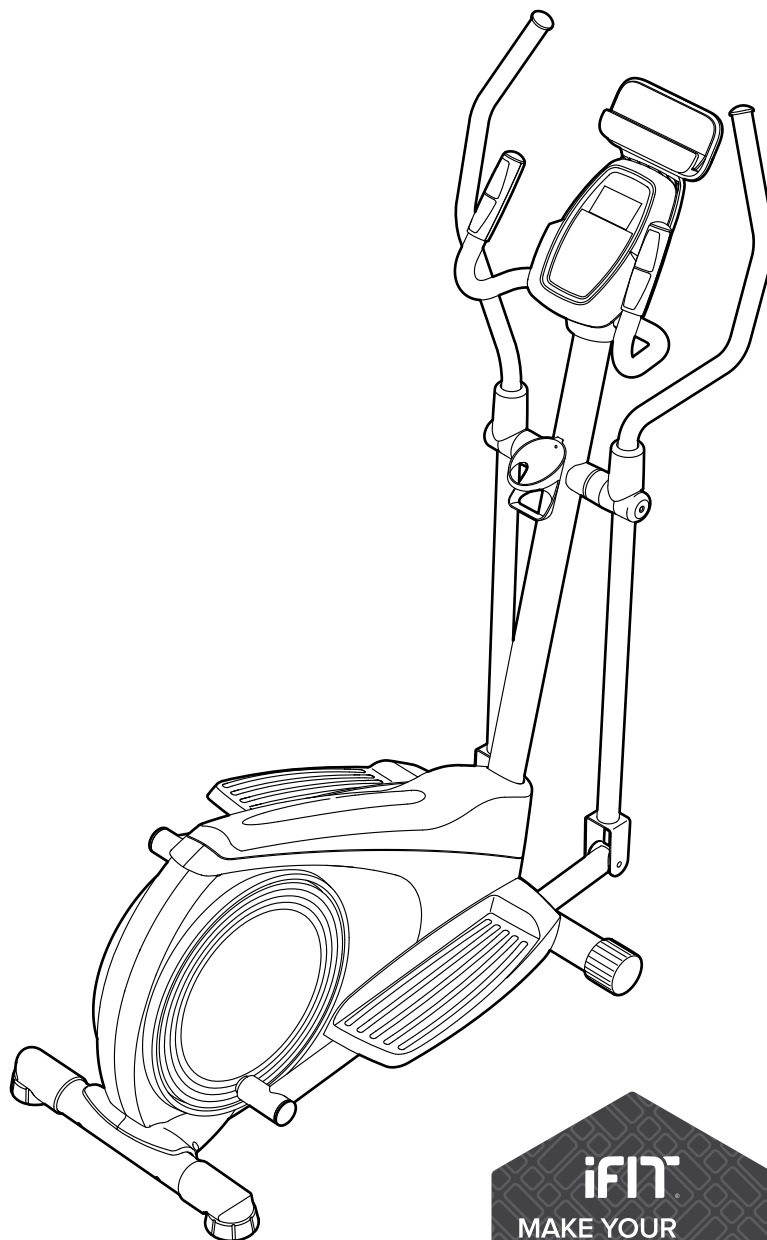
### ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581 601 521  
E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

### UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský  
manuál před zahájením použití  
trenažéru!

## Uživatelský manuál

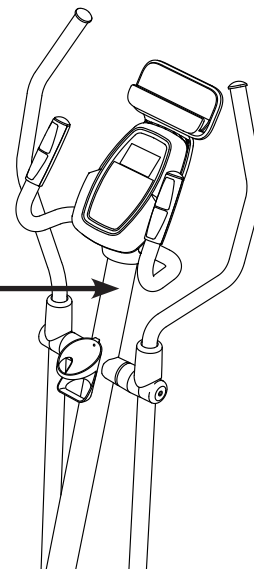
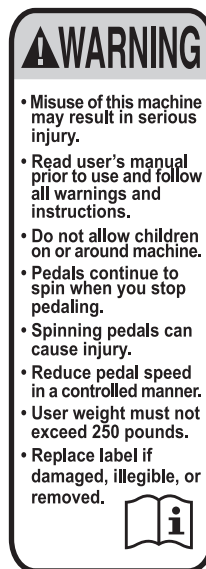


# OBSAH

Umístění výstražných etiket. . . . .	2
Bezpečnostní pokyny. . . . .	3
Začínáme. . . . .	5
Součástky. . . . .	6
Montáž. . . . .	7
Jak používat ProForm 225 CSE. . . . .	16
Údržba a servis. . . . .	24
Tréninkový manuál. . . . .	26
Seznam dílů. . . . .	29
Rozložený náčrt. . . . .	30
Náhradní součástky. . . . .	Back Cover
Recyklace. . . . .	Back Cover

## UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket.  
Pokud některá z etiket chybí nebo je nečitelná kontaktujte  
servisní centrum.



# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

## **⚠ UPOZORNĚNÍ:**

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytně vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

1. Každý uživatel trenažéru 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 trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
4. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenažér není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,9m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
10. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 113 kg.
11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
12. Při nastupování a sestupování z trenažéru 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. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnický mechanismus nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
15. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

# PROTECT

YOUR FITNESS EQUIPMENT  
WITH AN EXTENDED SERVICE PLAN



Your new fitness equipment is not an ordinary purchase; it is an investment in your health and well being for years to come.

As the leading provider of manufacturer's extended service plans, ICON strives to protect your equipment and your future.

Please review the following service plans and find one that best fits your needs.

## PREVENTIVE MAINTENANCE SERVICE PLANS

Equipment Price	3-Year Plan	5-Year Plan
\$0.00 to \$1000.00	\$199.99	\$289.99
\$1001.00 to \$1500.00	\$259.99	\$379.99
\$1501.00 to \$2500.00	\$339.99	\$489.99
(Bikes/Systems Only) \$0.00 to \$2500.00	\$139.99	NA

Features:

- Includes an annual preventive maintenance and performance check at your convenience
- Unlimited in-home repairs; no shipping required
- Covers parts and labor on all manufacturer's defects, as well as wear and tear on parts
- Up to 5 years of coverage available

## STANDARD SERVICE PLANS

Equipment Price	1-Year Plan	2-Year Plan	3-Year Plan
\$0.00 to \$300.00	\$29.99	\$39.99	\$59.99
\$301.00 to \$1000.00	\$89.99	\$119.99	\$149.99
\$1001.00 to \$2000.00	\$109.99	\$139.99	\$179.99
\$2001.00 to \$3000.00	\$179.99	\$209.99	\$239.99

Features:

- Unlimited in-home repairs; no shipping required
- Covers parts and labor on all manufacturer's defects, as well as wear and tear on parts
- Up to 3 years of coverage available

To protect your fitness equipment today, please  
call Customer Care at **1-800-677-3838.**  
Or, visit us online at **www.utserv.com.**

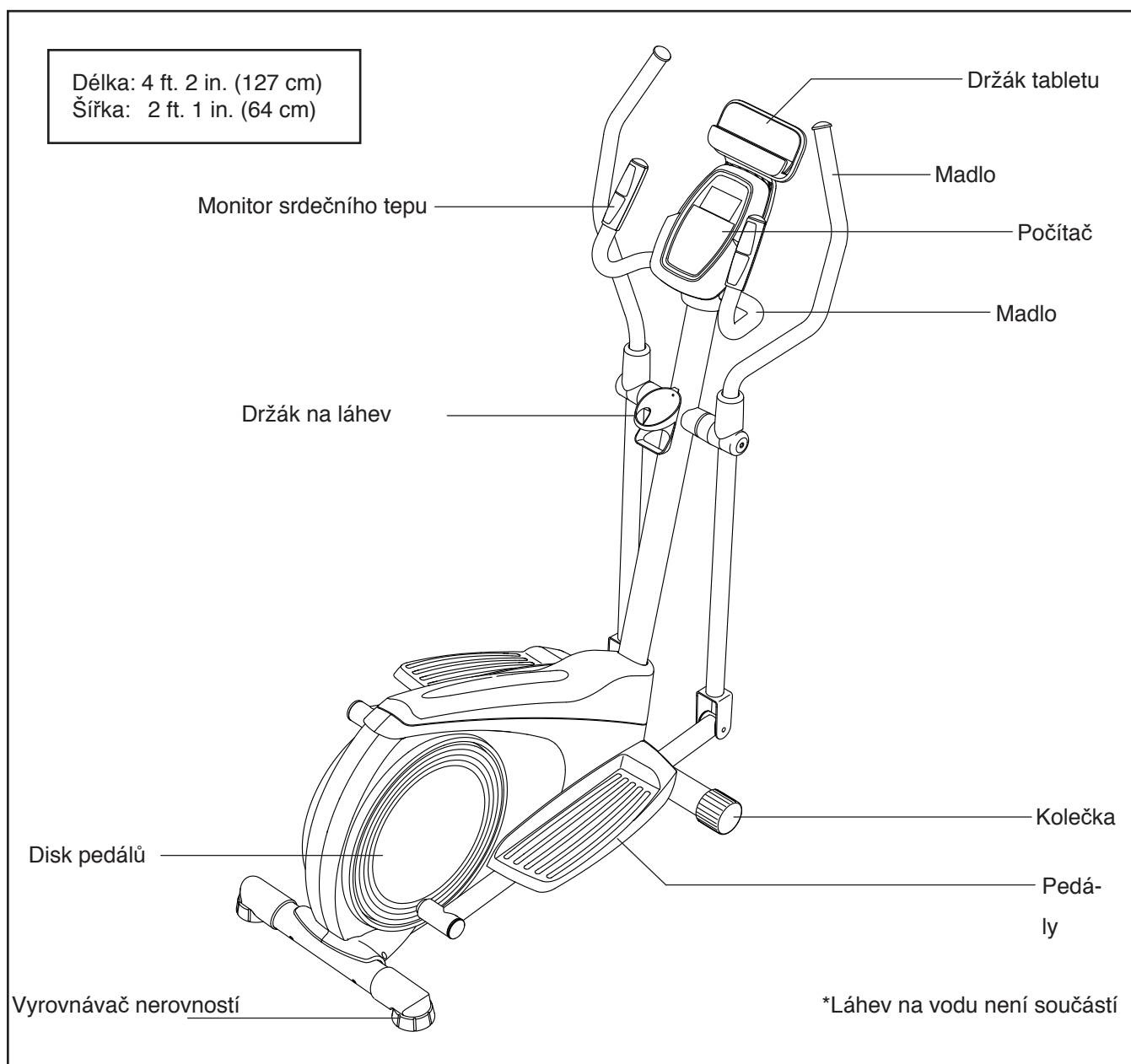


# ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali PROFORM® 225 CSE. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. PROFORM® 225 CSE nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma. **Před používáním trenažéru si pečlivě přečtěte tuto příručku.** Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky,

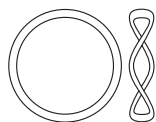
uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje

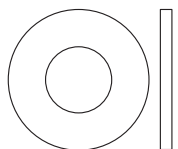


# SOUČÁSTKY

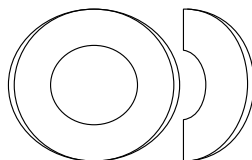
Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



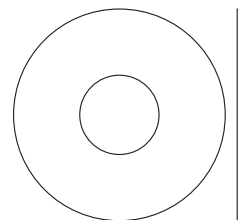
Podložka  
(69)-2



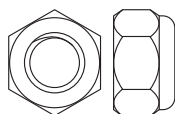
M8 Podložka  
(55)-2



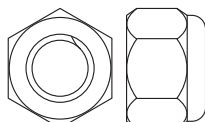
M10 Podložka  
(88)-1



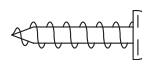
M10 x 28mm  
Podložka  
(83)-2



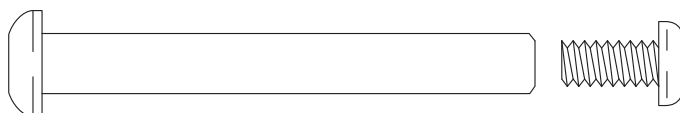
M8 Matice  
(38)-8



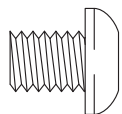
M10 Matice  
(33)-1



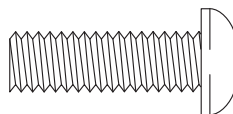
M4 x 16mm  
šroub (52)-12



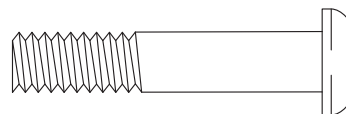
M6 Šroub (25)-2



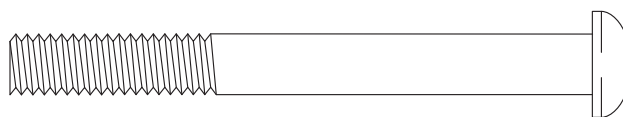
M8 x 10mm  
Šroub (27)-6



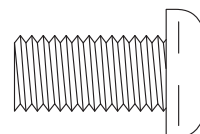
M8 x 25mm  
Šroub (56)-2



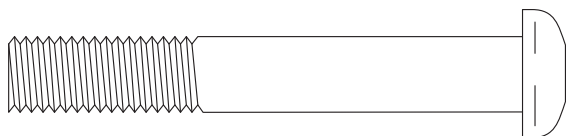
M8 x 41mm Šroub (50)-6



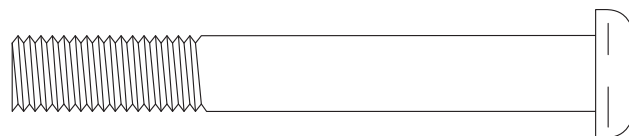
M8 x 77mm Šroub (79)-2



M10 x 20mm Šroub (40)-6



M10 x 68mm Šroub (34)-4



M10 x 77mm Šroub (7)-1

# 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 6.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Francouzský klíč



Šroubovák

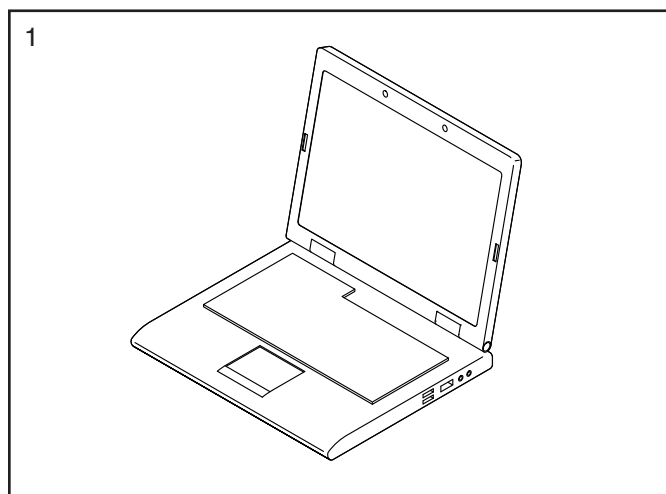


Gumová palička



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

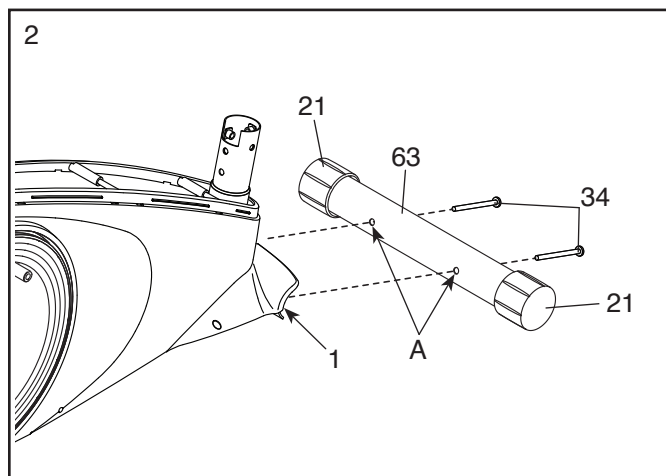
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



2. Najděte přední stabilizátor (63), který má kolečka (21) a připravte si ho dle obrázku.

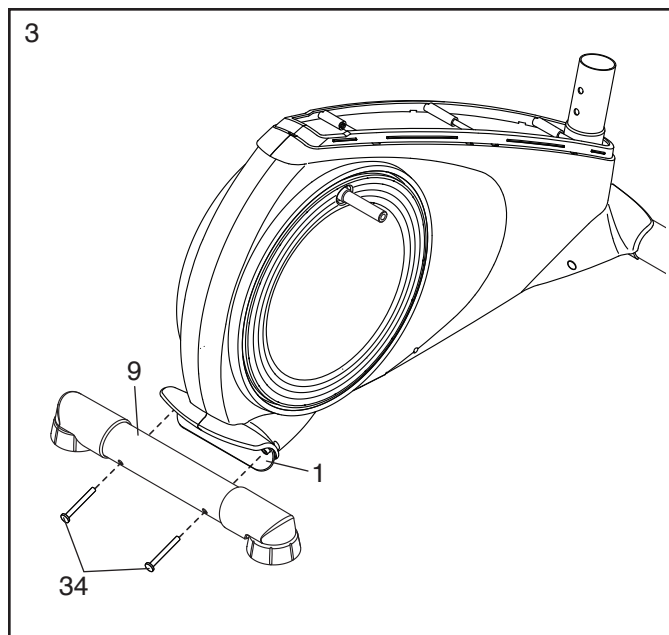
**Dejte si pozor, aby připravené otvory směřovaly směrem k hlavnímu rámu (1).**

Jakmile druhá osoba nadzvedne rám (1), připevněte přední stabilizátor (63) k rámu pomocí dvou M10 x 68mm šroubů (34).



3. Připravte si zadní stabilizátor (9) dle obrázku.

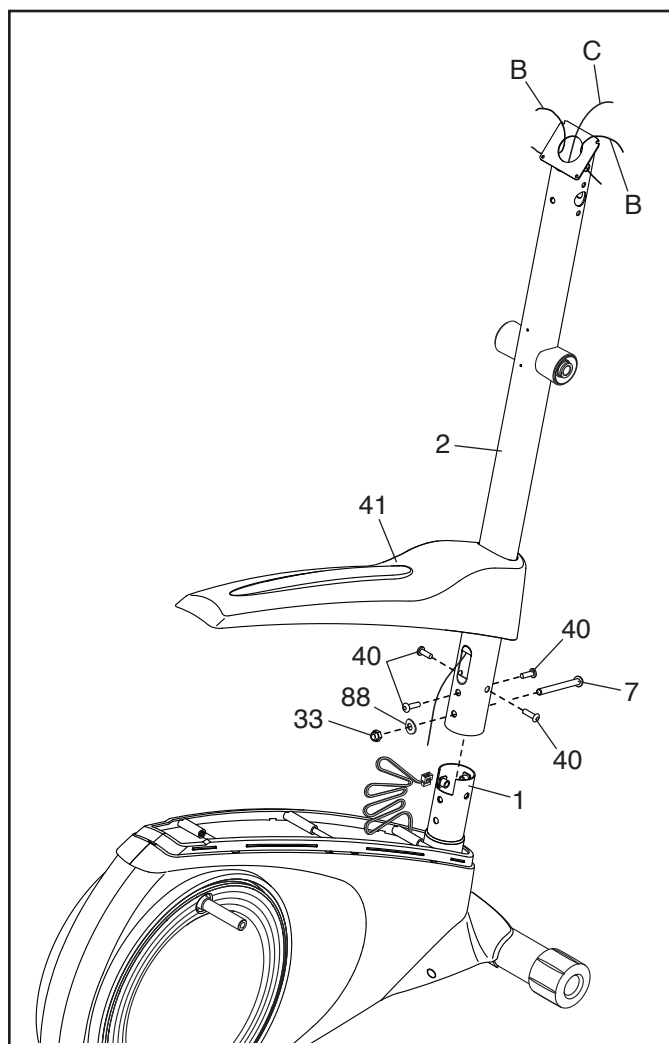
Jakmile druhá osoba nadzvedne rám (1), připevněte zadní stabilizátor (9) k rámu pomocí dvou M10 x 68mm šroubů (34).



4. Připravte si dle obrázku rám (2) a horní kryt (41). Vytáhněte horní kryt po rámu nahoru. **Nevytahujte kabel (B,C) z rámu.**

Zasuňte rám (2) do hlavního rámu (1).

Připevněte rám (2) pomocí čtyř šroubů , M10 x 20mm (40), a M10 x 77mm šroubu (7), a M10 podložky (88), a jedné M10 matice (33). **Nedotahujte šrouby.**



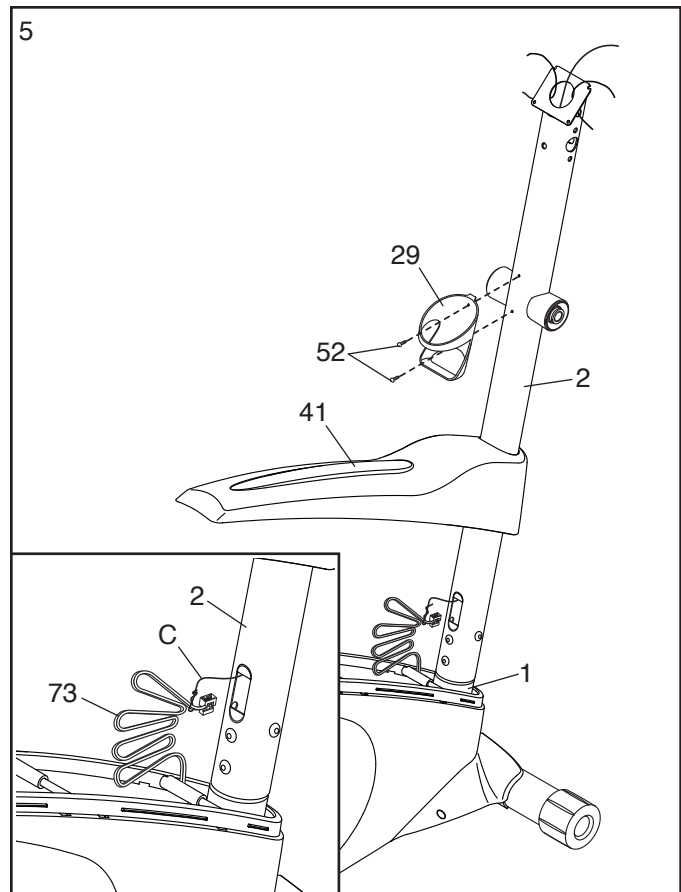


5. viz obrázek.  
Najděte kabel (C) ve spodní části rámu (2).  
Přilepte kabeláž ke svazku (73). Pak vytáhněte kabel skrz rám (2).

**Tip: Aby vám svazek (73) nespadol do rámu (2), přichytněte ho kabelem (C).**

Následně dejte horní kryt (41) dolů na rám (1).  
**Kryt ještě nezamačkávejte do rámu.**

Připevněte držák na láhev (29) k rámu (2) pomocí dvou šroubů M4 x 16mm (52).

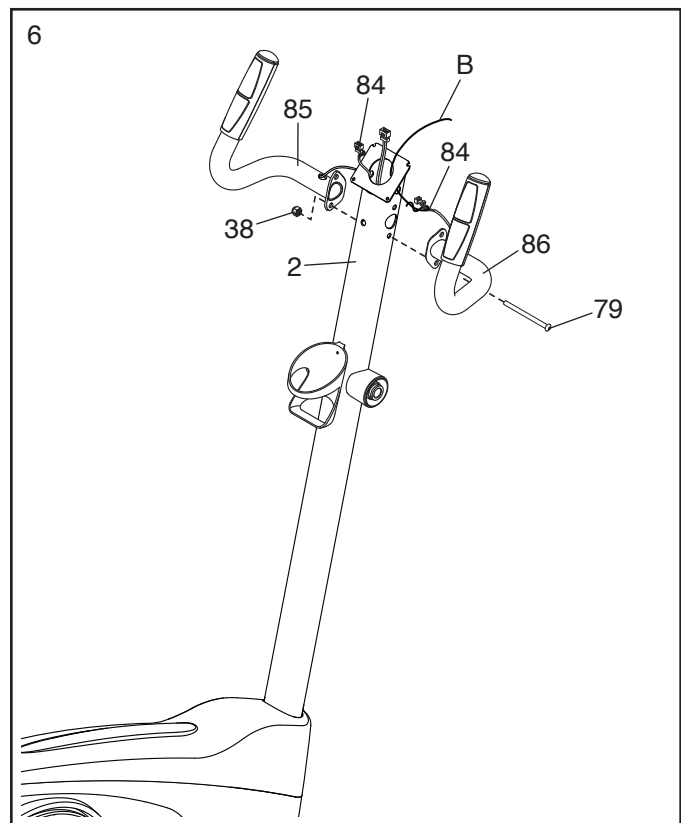


6. Najděte dvě madla (85, 86).

**Tip: Dejte pozor na poškození kabelů (84).**  
Připevněte madla (85, 86) k rámu (2) pomocí šroubu M8 x 77mm (79) a M8 matice (38).  
**Nyní nedotahujte.**

**Ujistěte se, že šroub M8 x 77mm (79) je prostrčen skrz vrchní otvor v pravém a levém madle (85,86) a v rámu (2).**

Najděte kabeláž (B) v rámu (2). Připevněte kabeláž ke svazku (84). Následně vytáhněte kabel z rámu. .

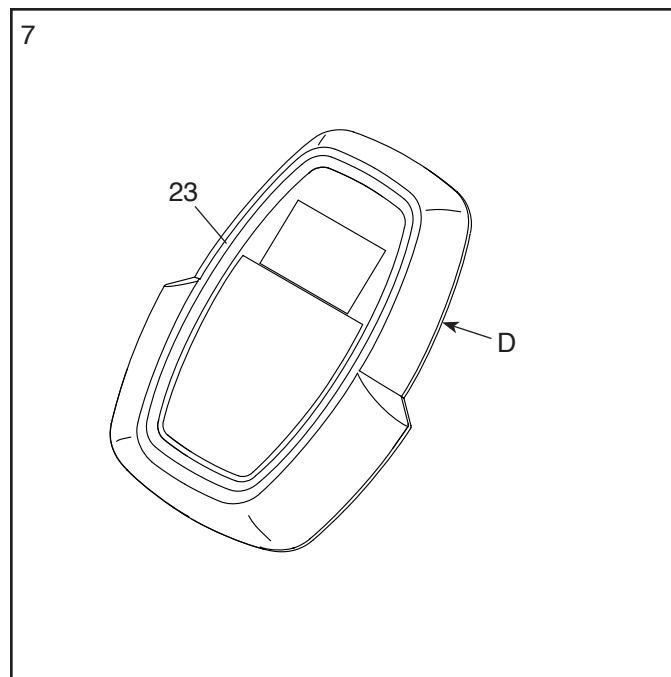


7.

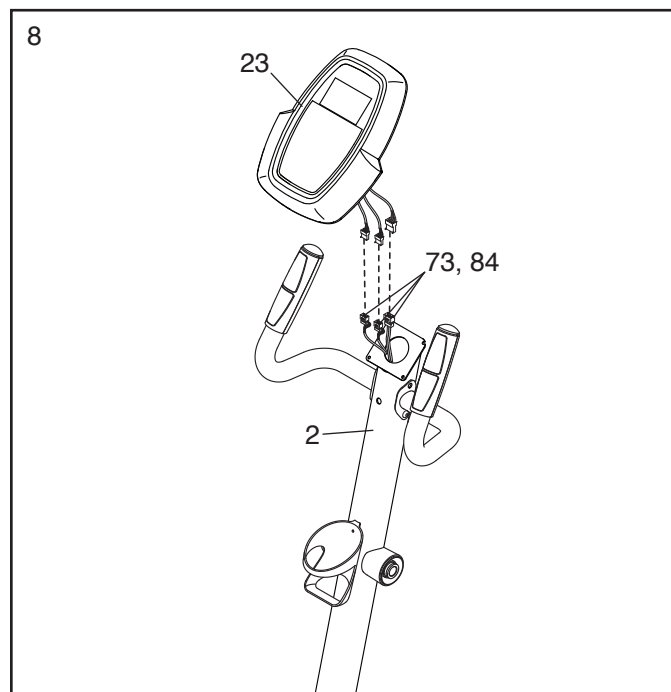
Do počítače (23) je nutné vložit 4 tužkové AA baterie (nejsou součástí balení). Nepoužívejte staré a nové, standardní a nabíjecí baterie zároveň.

i. **DŮLEŽITÉ: Pokud je počítač umístěn v chladu, přesuňte jej před zapojením do teplejší místnosti. Pokud byste tak neudělali, je zde riziko poškození počítače, trenážeru nebo jiných elektrických součástí.**

Sundejte kryt (D) ze zadní části počítače (23), a vložte potřebné baterie. **Dbejte, aby nedošlo k vložení baterií obráceně. Sledujte diagramy a dle nich baterie vložte.** Následně připevněte kryt.



8. Zatím co druhá osoba drží počítač (23) v blízkosti rámu (2), zapojte kabely z počítače ke kabelu (73) a kabelu srdečního tepu (84).

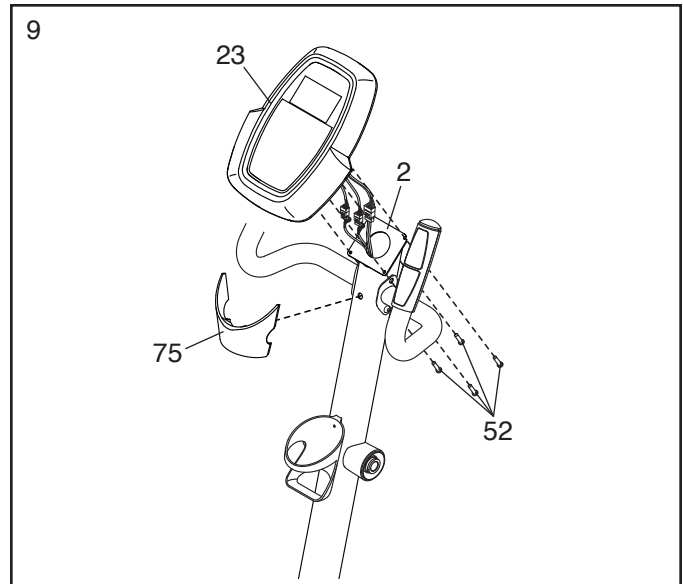


9. Zbytek kabelů zasuňte do rámu (2) a do počítače (23).

Přicvakněte krytku (75) na rám (2) a požádejte druhou osobu, aby krytku podržela.

**Tip: Dejte pozor, abyste nepoškodili kabely.**

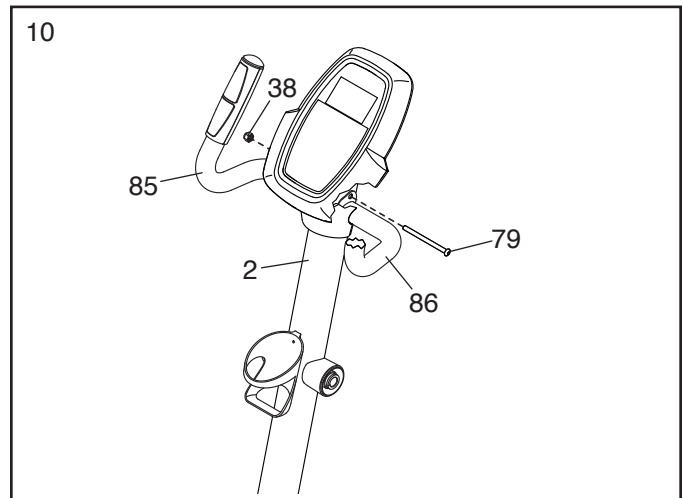
Připojte počítač (23) k rámu (2) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (52); **přišroubujte všechny šrouby a následně je dotáhněte.**



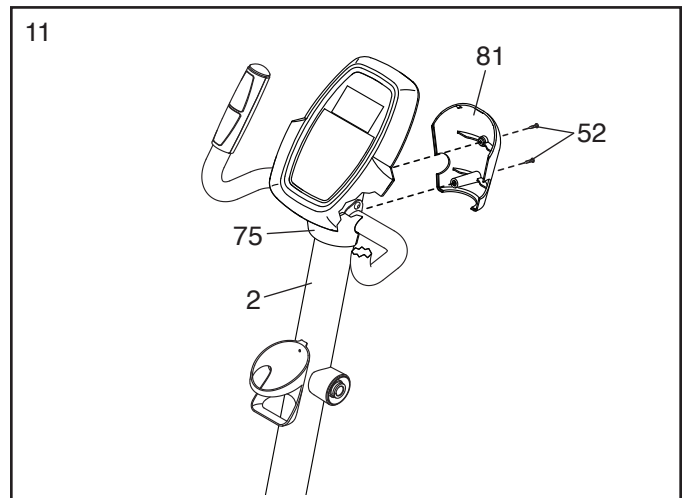
10. Připojte pravé a levé madlo (85, 86) k rámu (2) pomocí šroubu M8 x 77mm (79) a matice M8 (38).

**Tip: Při připevňování šroubu M8 x 77mm (79), dejte pozor, abyste nepoškodili kabel v rámu (2).**

**Viz krok 6.** Utáhněte šroub M8 x 77mm (79).



11. Připevněte přední rámový kryt (81) k rámu (2) a krytce (75) pomocí dvou šroubů M4 x 16mm (52).



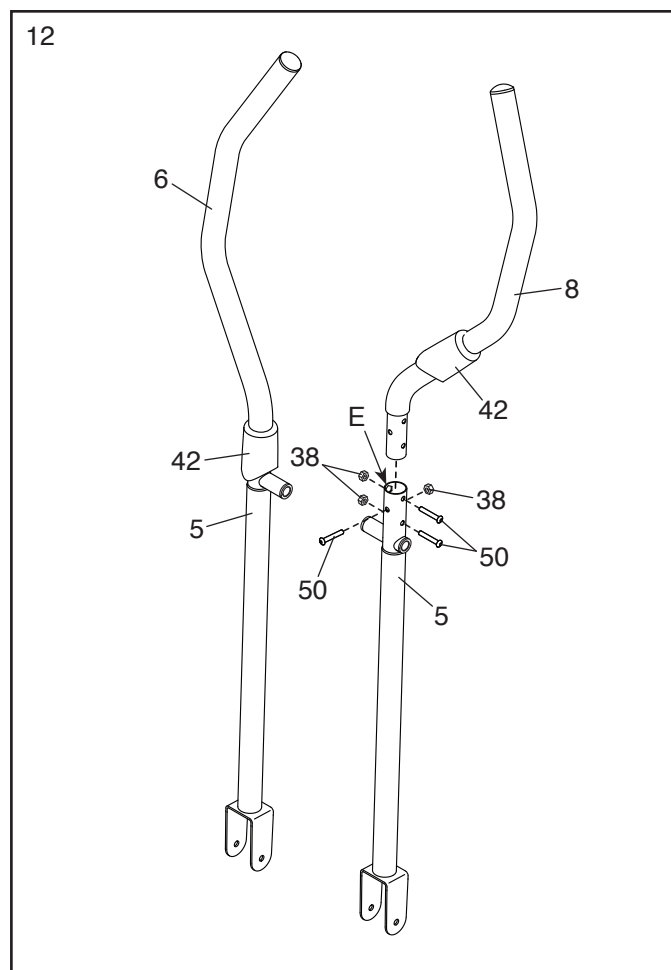
12. Nasuňte krytku madla (42) na pravé madlo (8).

Následně zasuňte pravé madlo (8) do ramena (5).

**Tip: Požádejte druhou osobu, aby držela krytku madla (42) než uděláte následující postup:**

Připevněte pravé madlo (8) do ramena (5) pomocí tří šroubů M8 x 41mm (50) a s tří matek M8 (38). **Ujistěte se, že matky jsou ve správných otvorech (E).**

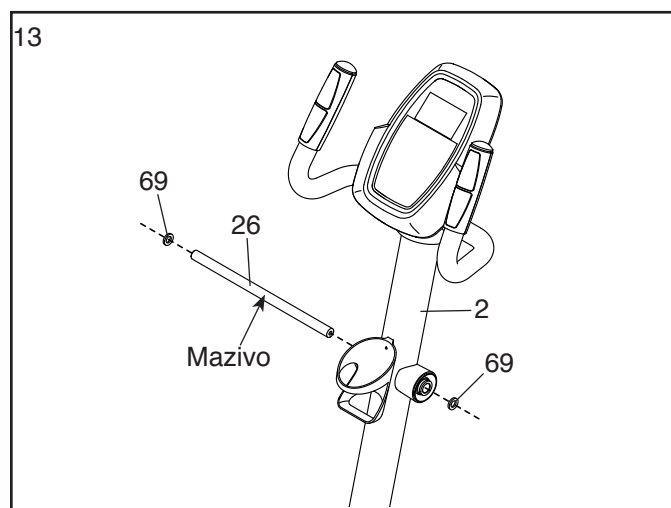
**Stejný postup opakujte na druhé straně.**



13. Zasuňte osu (26) do rámu (2), a vycentrujte ji.

Za použití gumových rukavic naneste malé množství maziva na oba konce osy (26).

Následně nasuňte podložku (69) na každou stranu osy (26).



14.

Zasuňte rozpěru (47) na osu (26) dle obrázku.

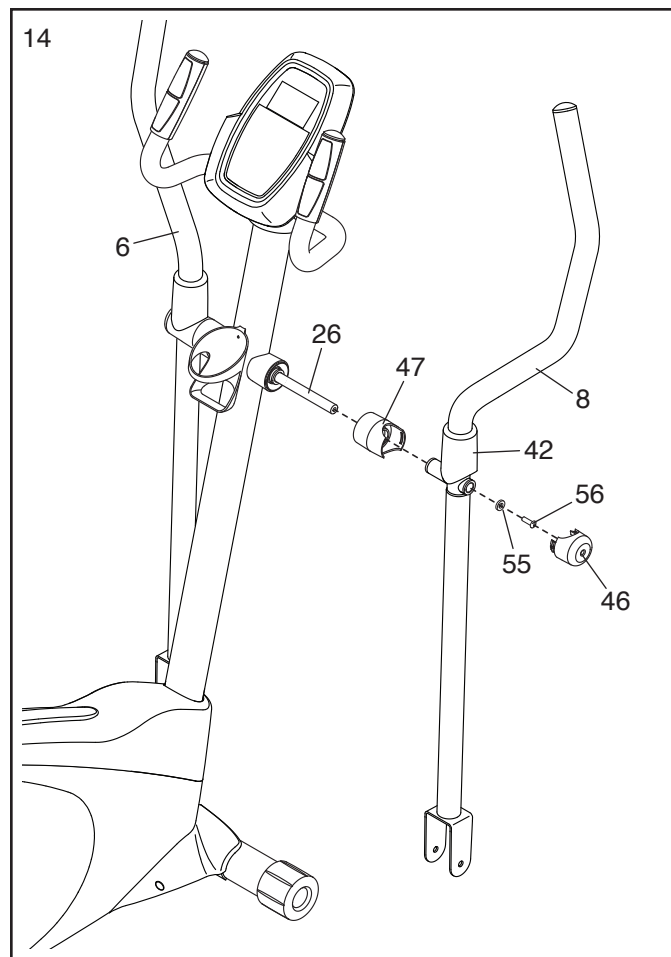
Následně nasuňte pravé madlo (8) na pravou stranu osy (26).

**Opakujte tento postup i na levé straně.**

Utáhněte šroub M8 x 25mm (56) s podložkou M8 (55) na obou stranách osy (26) **současně.**

Následně posuňte krytku madla (42) směrem nahoru. Poté zatlačte jazýčky na víčku krytky (46) do rozpěry (47). **Opakujte tento postup i na druhé straně.**

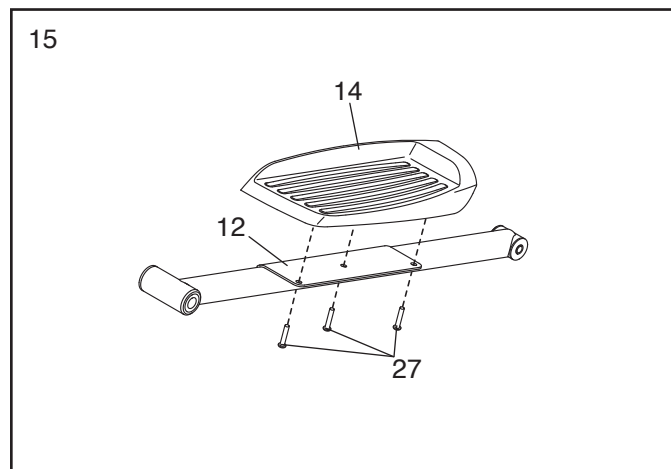
Posuňte krytku madla (42) opět dolů, aby zakryla šrouby M8 x 41 mm (není zobrazeno). **Opakujte tento postup i na druhé straně.**



15. Najděte pravý pedál (14) a pravé rameno pedálu (12).

Připevněte pravý pedál (14) k ramenu pedálu (12) pomocí tří šroubů M8 x 10mm (27); **nejprve našroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**

**Stejný postup opakujte i na druhé straně.**



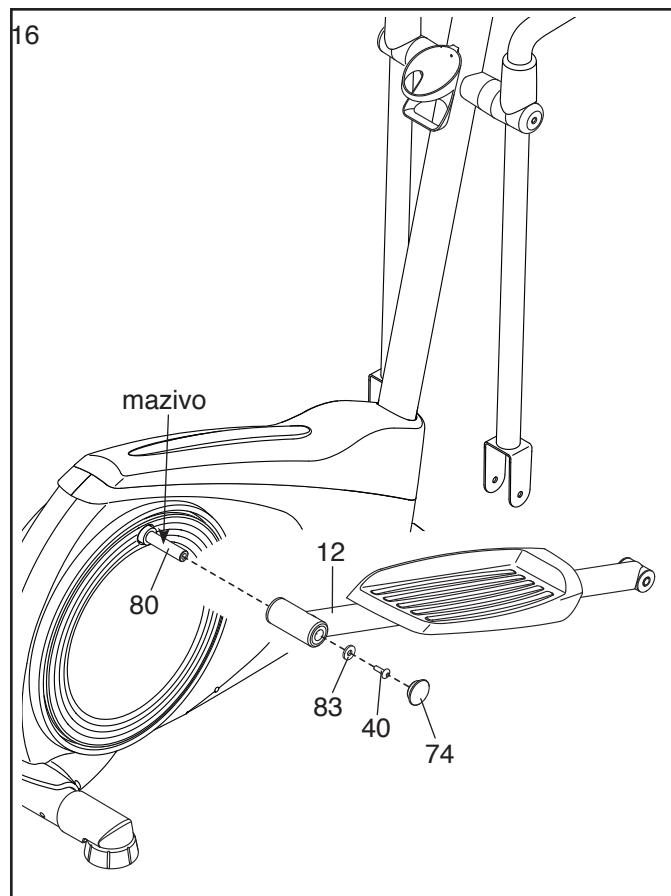
16.

Naneste malé množství maziva na kliky (80).  
Nasuňte rameno pravého pedálu (12) na osu kliky (80).

Následně nasuňte podložku M10 x 28mm (83)  
na šroub M10 x 20mm (40), a celé dotáhněte na  
ose.

Nandejte krytku (74) na rám pedálu (12).

**Celý postup opakujte i na druhé straně.**



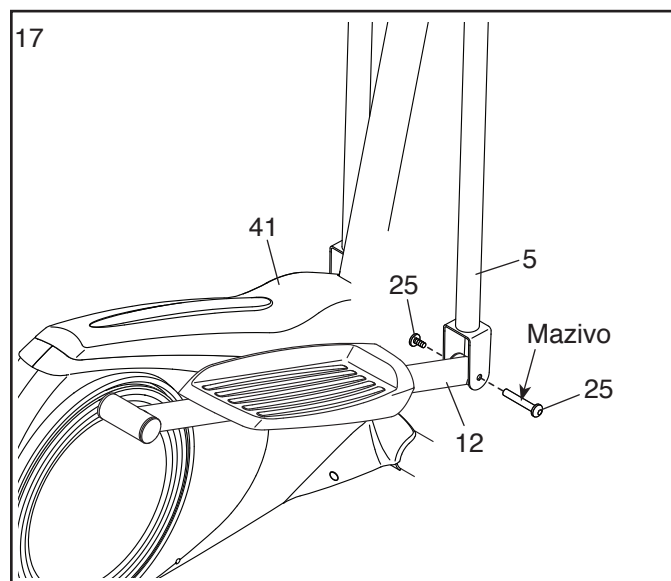
17. **Dle kroku 4 a 5.** Utáhněte šroub M10  
x 20mm (40) a matici M10 x 77mm (7). Ná-  
sledně nandejte horní kryt (41) na své místo.

Následně naneste malé množství maziva na  
šroubový set M6 (25).

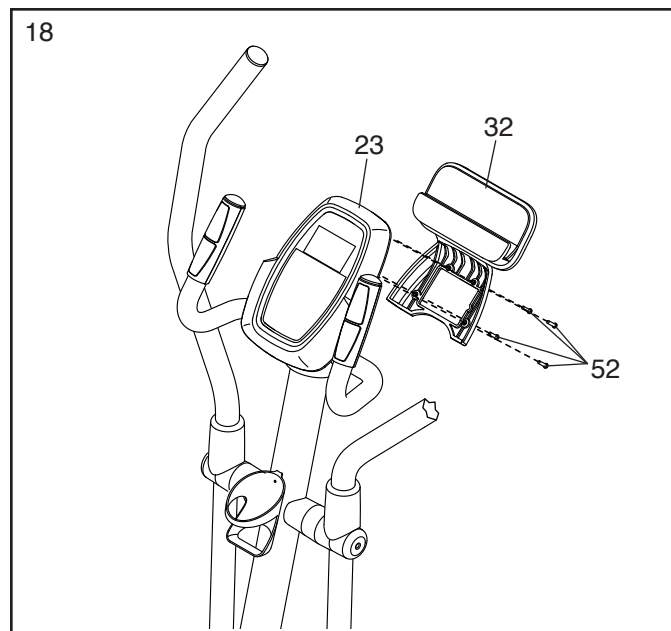
Vložte konec rámu pedálu (12) do podpěry  
pravého ramene (5)

Připevněte pravé rameno (5) a pravé rameno  
pedálu (12) pomocí šroubového setu M6 (25).

**Celý postup opakujte i na druhé straně.**



18. Připevněte držák tabletu (32) k počítači (23) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (52);  
**příšroubujte všechny šrouby a následně je dotáhněte.**

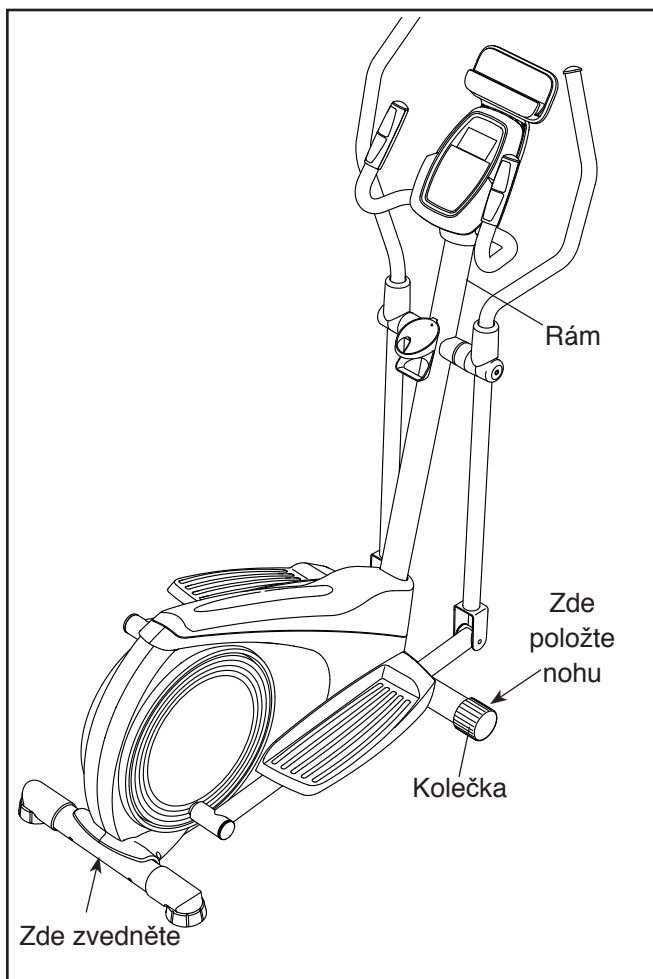


19. **Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotážené.** Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

# JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

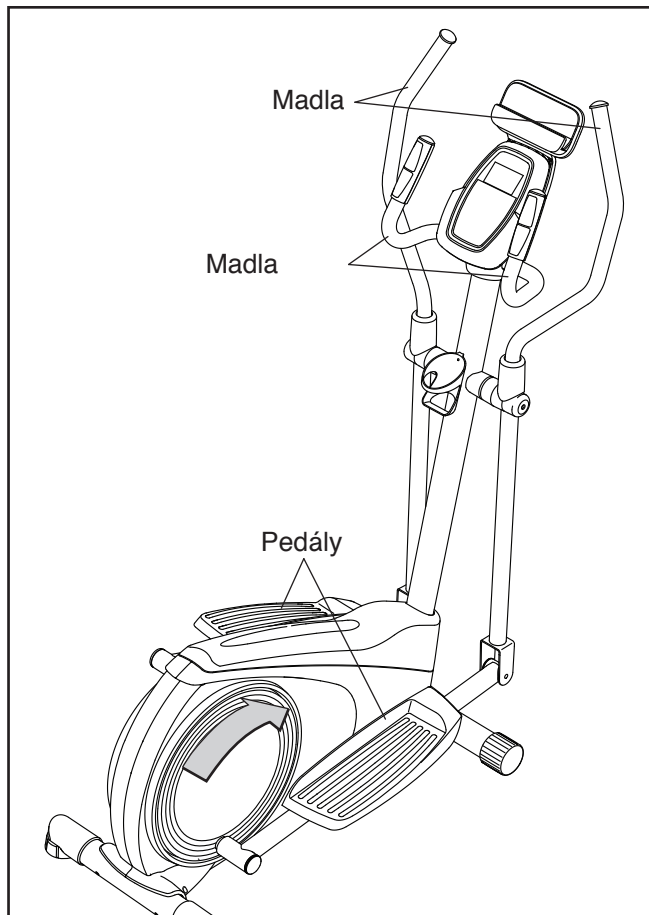
## PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU

Vzhledem k váze a velikosti trenažéru doporučujeme přesun ve dvou osobách. Stůjte před trenažérem a chyťte ho z přední strany jednou nohou si pomozte zatlačením na kolečka. Druhá osoba nadzvedne trenažér za rám až na kolečka vpředu. Opatrně přesuňte trenažér na požadovanou pozici a opatrně položte na zem.



## CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

Při nastupování na trenažér využijte madla nebo horní madla, následně šlápněte na pedál, který je ve spodní poloze.



Následně šlápněte druhou nohou na druhý pedál. Zatláče do pedálů, aby se začaly hýbat.

Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech, dopředu i dozadu. Chcete-li sestoupit, vyčkejte až se pedály zastaví.

Pokud pedály stojí, sundejte nohu z vyššího pedálů a následně tu druhou.



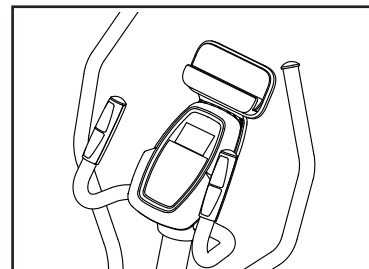
## NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

Pokud se trenažér lehce hýbe do strany, otočte kolečkem a nastavte správnou výšku.



## DRŽÁK TABLETU

**DŮLEŽITÉ:** Držák tabletu je určen pro téměř všechny velikosti tabletu. Nevkládejte do držáku jiná elektronická zařízení.



Vložte tablet do držáku tabletu, tak aby spodní okraj tabletu byl zasunut do držáku. **Ujistěte se, že tablet v držáku drží.**

## DISPLEJ POČÍTAČE



## VLASTNOSTI POČÍTAČE

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud nevyužíváte žádný program, ale ruční nastavení, odpor šlapání změňte stisknutím jediného 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).

Každé přednastavené cvičení automaticky změní odpor šlapání a vyzve Vás k udržení cílové rychlosti tak, abyste co nejlépe zefektivnili Vaše cvičení.

Také můžete připojit tablet a pomocí aplikace iFit® Bluetooth můžete zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Počítač nabízí také velký výběr přednastavených tréninků.

Poznámka: Před použitím počítače se ujistěte, že jsou baterie vloženy správně.

## MANUÁLNÍ PROGRAM

### 1. Zapněte počítač.

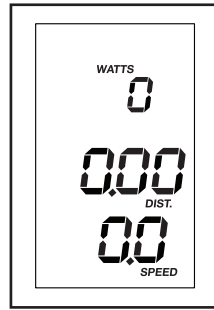
Stiskněte jakékoli tlačítko nebo začněte cvičit.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a počítač je připraven k měření.

### 2. Manuální nastavení.

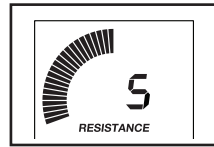
Po zapnutí počítače je manuální nastavení programů automatické.

Pokud jste vybrali program a chcete se vrátit k manuálnímu nastavení, zmáčkněte tlačítko ON/RESET.



### 3. Změňte odpor pedálů dle potřeby.

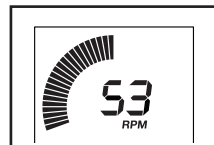
Pokud již cvičíte, změňte odpor stisknutím tlačítek zvýšení či snížení odporu (Resistance).



Poznámka: Pokud zmáčknete tlačítko, vyčkejte chvíli než se odpor nastaví.

### 4. Sledujte své výsledky na displeji.

**Rychlost**—Tento údaj zaznamenává přibližnou rychlost jízdy. Pokud zrychlíte nebo zpomalíte šlapání, změní se i rychlost.

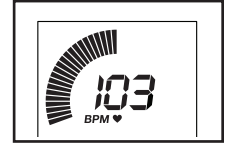


Poznámka: Během přednastaveného tréninku, se na displeji zobrazí cílová rychlost pro každý úsek tréninku.

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

Pro vynulování displeje, stiskněte ON/RESET.

Poznámka: Displej zobrazuje jednotky v mílích nebo kilometrech.

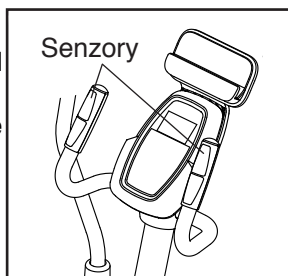
## 5. Měření srdečního tepu.

Srdeční tep můžete měřit díky sensorům na madlech nebo pomocí kompatibilního hrudního pásu.

Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporující BLUETOOTH® Smart. Informace ke spojení počítače s hrudním pásem naleznete na str. 22.

**Poznámka: Pokud budete používat obě varianty měření srdečního tepu, bude mít hrudní pás s Bluetooth Smart přednost.**

Pokud je na senzorech igelitový obal, opatrně obal sundejte. Dejte pozor, aby jste při používání měli ruce čisté. Chytněte senzory pevně a vyčkejte až se zobrazí tep na displeji.



Jakmile počítač najde tep, zobrazí se hodnota na displeji. **Pro přesnější měření držte senzory minimálně po dobu 15 vteřin.**

Pokud se na displeji nezobrazuje žádná hodnota, ujistěte se, že máte ruce ve správné pozici. Ruce by se neměly příliš pohybovat a senzory by měly být stisknuté pevně. K dosažení optimálních hodnot, čistěte senzory pomocí měkké látky. **Nepoužívejte alkohol, písek, nebo chemikálie k čištění.**

## 6. Pokud jste ukončili cvičení, trenážer se automaticky vypne.

Pokud zastavíte cvičení na několik vteřin, dojde i k zastavení počítače.

Pokud necvičíte delší dobu, trenážer a počítač se vypne a trénink je vynulován bez uložení.

## NASTAVENÍ PROGRAMŮ

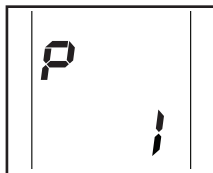
### 1. Zapněte počítač.

Stiskněte jakékoli tlačítko nebo začněte cvičit.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a počítač je připraven k měření.

### 2. Vyberte program.

Pro vybrání programu stiskněte požadované tlačítko pro rychlé nastavení. Jméno programu se zobrazí na displeji.



### 3. Začněte cvičit.

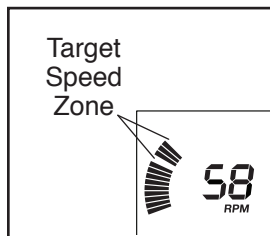
Začněte cvičit.

Každý program je rozdělen do jednotlivých minutových úseků. Jedna rychlost a odpor je nastavena pro každou jednu sekci.

Poznámka: Stejný odpor a/nebo stejná rychlost může být naprogramována i po sobě jdoucích sekcích.

Konec každé sekce je oznámen sérií tónů. Odpor další sekce je na pár vteřin zobrazen na horní displeji. Následně se změní odpor.

Rychlost je zobrazena dvěma blikajícími čísly, které představují cílovou rychlost pro dané kolo, sérii. Cílová rychlostní zóna zahrnuje řadu rychlostí, které se pohybují v rozmezí několika otáček cílové rychlosti sekce. Sloupce představují skutečnou rychlost šlapání.



Pokud cvičíte, udržujte rychlost šlapání v cílové zóně rychlosti pro aktuální sekci zvýšením nebo snížením rychlosti šlapání nebo zvýšením nebo snížením odporu pedálů.

**DŮLEŽITÉ: Cílová rychlost je určena pouze jako motivace. Rychlost a odpor Vám musí vyhovovat.**

Pokud je rychlost nebo zátěž příliš vysoká, či nízká, upravte si oboje hodnoty manuálně.

**DŮLEŽITÉ: Pokud skončí jedno kolo, odpor pedálů se automaticky nastaví podle nastaveného dalšího kola.**

Pokud zastavíte cvičení na několik vteřin, počítadlo se zastaví.

Chcete-li cvičení opět spustit, jednoduše začněte opět cvičit, šlapat. Cvičení bude pokračovat až do poslední nastavené sekce.

### 4. Sledujte své výsledky na displeji.

Viz str. 19.

### 5. Měření srdečního tepu.

Viz str. 20.

### 6. Pokud jste ukončili cvičení, trenážer se automaticky vypne.

Viz str. 20.

## PŘIPOJENÍ TABLETU K POČÍTAČI TRENAŽÉRU

Počítač umožňuje připojení přes Bluetooth smart prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů. Poznámka: Jiné připojení než BLUETOOTH nejsou podporovány.

### 1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFit Bluetooth do tabletu.

Na vašem zařízení se systémem IOS® nebo Android, najděte si App Store nebo Google Play, vyhledejte aplikaci iFit, a nainstalujte ji do svého zařízení.

**Ujistěte se, že vaše zařízení umožňuje připojení Bluetooth.**

Následně otevřete aplikaci iFit a následujte instrukce k nastavení a založení účtu iFit.

### 2. Připojte hrudní pás pro měření srdečního tepu a tablet.

Pokud budete využívat měření srdečního tepu a tabletu současně, **musíte připojit nejdříve hrudní pás a následně tablet.**

### 3. Připojení tabletu.

Stiskněte tlačítko iFit synchronizace na počítači; a zobrazí se párovací číslo, které vložíte do tabletu. Následujte instrukce v aplikaci iFit Bluetooth tablet.

Pokud dojde ke spárování zařízení, LED dioda na počítači zmodrá.

### 4. Nahrávejte a sledujte výsledky cvičení.

Následujte instrukce v aplikaci iFit Bluetooth a nahrávejte a sledujte výsledky cvičení.

### 5. Odpojení tabletu.

Pro odpojení tabletu od trenažéru, nejprve najdete možnosti odpojení v aplikaci iFit Bluetooth. Následně stiskněte tlačítko iFit synchronizace na počítači dokud LED dioda nezezelená.

Poznámka: Po odpojení tabletu nebo jiného zařízení, dojde k odpojení všech spárovaných zařízení přes Bluetooth, včetně hrudního pásu.

## PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Počítač je kompatibilní pouze se zařízením podporující BLUETOOTH Smart.

Pro připojení hrudního pásu k počítači, stiskněte tlačítko iFit synchronizace na počítači; zobrazí se číslo synchronizace. Pokud dojde ke spárování, LED dioda dvakrát červeně blikne.

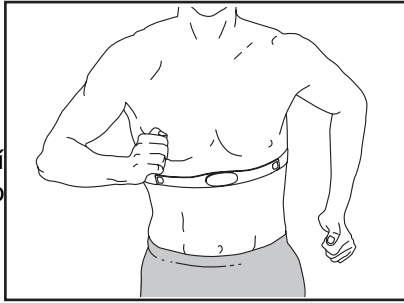
Poznámka: Pokud jsou v blízkosti počítače dva spárované hrudní pásy, připojí se ten s větším signálem.

Pro odpojení hrudního pásu od trenažéru, stiskněte opět tlačítko iFit synchronizace a vyčkejte až LED dioda zezelená.

Poznámka: Po hrudního pásu nebo jiného zařízení, dojde k odpojení všech spárovaných zařízení přes Bluetooth.

## MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TĚPU

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.



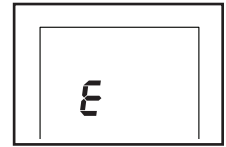
Poznámka: Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporujícími Bluetooth.

## REŽIM NASTAVENÍ

V nastavení počítače můžete nastavit jednotku měření a základní informace o treňažeru.

Pro vybrání možnosti nastavení stiskněte a držte ON/RESET dokud se na displeji nezobrazí informace pro nastavení.

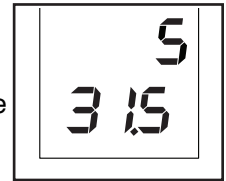
Počítač zobrazuje rychlost a vzdálenost v jednotkách mílech a kilometrech. Zobrazí-li se E, znamená to míle, M znamená kilometry.



Pro změnu jednotky, stiskněte opakovaně dvě tlačítka Quick Onboard.

Poznámka: Při výměně baterií je nutné znovu nastavit měrné jednotky.

Stiskněte 1 Quick Onboard a zobrazíte celkovou ujetou vzdálenost a čas cvičení na treňažeru. Na prostředním displeji se zobrazí celkový čas (v hodinách), kdy se na treňažeru cvičilo. Na spodním displeji je zobrazena celková vzdálenost ujetá na treňažeru.



Pro ukončení režimu nastavení stiskněte ON/RESET dvakrát.

# ÚDRŽBA A SERVIS

## ÚDRŽBA

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

Pro čištění trenažéru používejte a vlhký hadřík a malé množství mýdla.

**DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození trenažéru udržujte tekutiny mimo trenažér, a nenechávejte ho na přímém slunci.

## ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

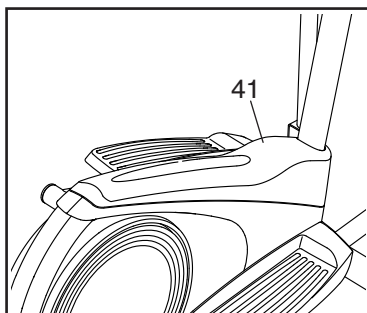
Nejčastější problémy počítače zapříčiní vybité baterie. Pro výměnu baterií nalistujte stranu 10.

Pokud nefungují senzory monitoru srdečního tepu, nalistujte stranu 20.

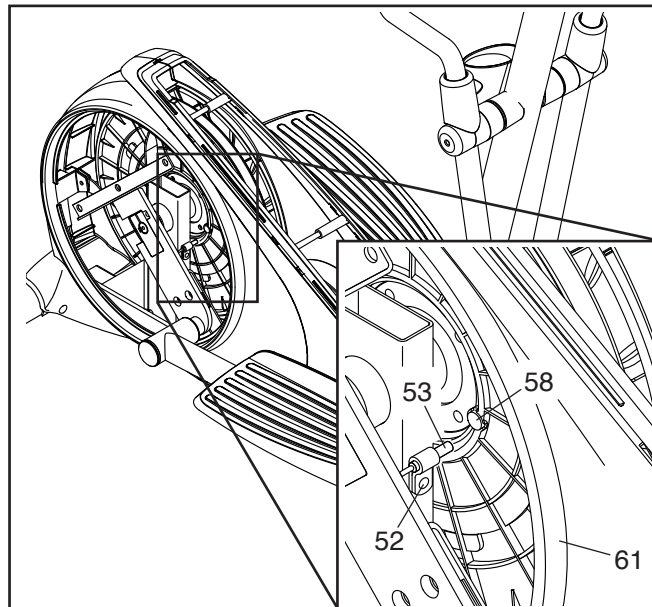
## NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud počítač trenažéru nefunguje správně, je potřeba nastavit jazýčkový spínač.

Použijte klasický šroubovák pro sundání horního krytu (41).



Najděte jazýčkový spínač (53). Povolte, ale nevyndávejte šroub M4 x 16mm (52).



Následně otočte kladkou (61) dokud magnet (58) není zarovnán se spínačem (53). Posuňte spínač lehce směrem k magnetu. Dotáhněte M4 x 16mm šroub (52). Otočte kladkou.

Opakujte tento postup, dokud se na displeji nezobrazuje správný záznam.

Po nastavení spínače vraťte všechny díly zpět.



## NASTAVENÍ ŘEMENE

Pokud pedály prokluzují, i při přidání vyšší zátěže, je potřeba nastavit hnací řemen.

Pro nastavení řemene je nutné sundat rameno pedálu, disk a levý kryt.

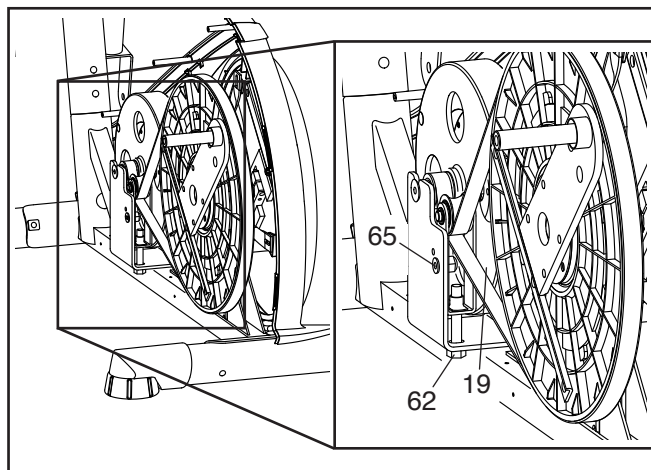
Jako první krok se podívejte na stranu 14, sundání levého a pravého ramena pedálu (11, 12).

Následně se podívejte na rozložený náčrtek na str. 30. Za použití šroubováku sundejte pravý a levý disk (15).

Následně vyjměte všechny šrouby M4 x 16mm (52) z pravé a levého štítu (3, 4).

Vyjměte dva šrouby M6 x 18mm (43) a sundejte levý štít (3).

Uvolněte šroub M8 x 22mm (65), a otočte šroubem M10 x 60mm (62) dokud není řemen (19) utažen.



Pokud je řemen (19) dotažený, zpět dotáhněte šroub M8 x 22mm (65).

Vraťte všechny díly zpět na své místo.

# TRÉNINKOVÝ MANÁL

## **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.

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

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

## DOPORUČENÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ

Správné držení těla při provádění cviků je vždy znázorněno na příslušném obrázku. Provádějte volné a plynulé pohyby, nikdy nekmítejte.

### 1. Předklon ke špičce chodidel

Stůjte s mírně pokrčenýma nohama v kolenou a pomalu se předkloňte, nohy pomalu natahujte. Uvolněte Vaše záda a ramena a snažte se přitáhnout k palcům na nohou. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.

### 2. Protážení kolenních šlach, harmstringů

Sedněte si a jednu nohu natáhněte. Chodidlo druhé nohy přitáhněte co nejvíce k sobě a opřete jej o vnitřní stranu stehna napnuté nohy. Snažte se předklonit co nejvíce k palci tak, aby noha byla napnutá. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

### 3. Protážení lýtek a Achillových šlach

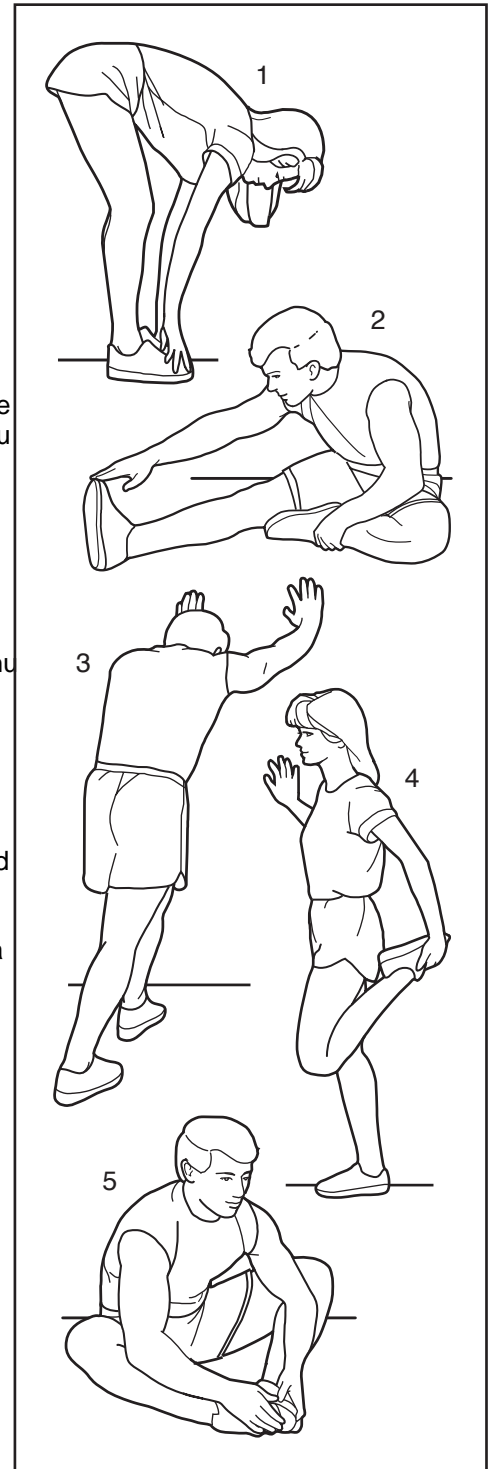
Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu

### 4. Protážení kvadricepsu

Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu, nohu vzdálenější od zdi pokrčte v koleni a uchopte ji za nárt. Snažte se přitáhnout patu co nejblíže k hýždím, kolena nechte vedle sebe, nepředklánějte se. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

### 5. Protážení vnitřní strany stehna

Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pocitově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



---

# POZNÁMKY

# SEZNAM DÍLŮ

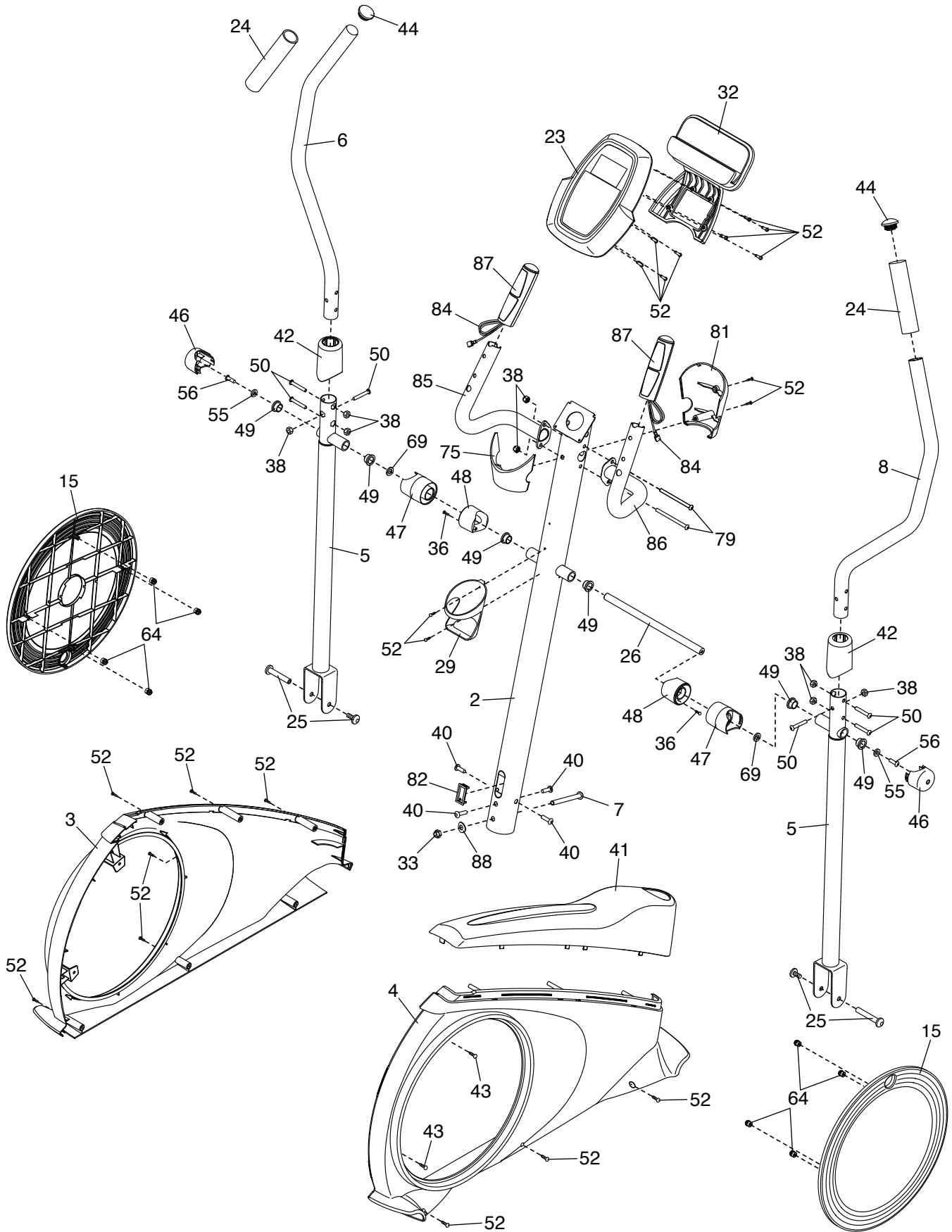
Model No. PFEL02915.0 R0517A

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Frame	47	2	Upper Body Arm Spacer
2	1	Upright	48	2	Frame Spacer
3	1	Left Shield	49	6	Upper Body Arm Bushing
4	1	Right Shield	50	6	M8 x 41mm Bolt
5	2	Upper Body Leg	51	4	M10 x 22mm Washer
6	1	Left Upper Body Arm	52	32	M4 x 16mm Screw
7	1	M10 x 77mm Bolt	53	1	Reed Switch/Wire
8	1	Right Upper Body Arm	54	1	Clamp
9	1	Rear Stabilizer	55	3	M8 Washer
10	1	Key	56	2	M8 x 25mm Screw
11	1	Left Pedal Arm	57	1	Mechanism Axle
12	1	Right Pedal Arm	58	2	Magnet
13	1	Left Pedal	59	2	Wiring Clamp
14	1	Right Pedal	60	4	Front Pedal Arm Bushing
15	2	Pedal Disc	61	1	Pulley
16	1	Left Crank Arm	62	1	M10 x 60mm Bolt
17	1	Eddy Mechanism	63	1	Front Stabilizer
18	1	Shield Bracket	64	8	Mushroom Fastener
19	1	Drive Belt	65	1	M8 x 22mm Screw
20	2	Rear Stabilizer Cap	66	2	M6 Locknut
21	2	Wheel	67	2	M10 Thin Locknut
22	1	Belt Idler	68	1	Right Crank Spacer
23	1	Console	69	2	Wave Washer
24	2	Foam Grip	70	2	Leveling Foot
25	2	M6 Bolt Set	71	1	M8 Locknut
26	1	Pivot Axle	72	1	Resistance Motor
27	6	M8 x 10mm Screw	73	1	Wire Harness
28	1	M6 Washer	74	2	Pedal Arm Cap
29	1	Water Bottle Holder	75	1	Rear Upright Cover
30	1	Left Crank Spacer	76	4	M8 x 10mm Hex Screw
31	2	Bearing	77	1	Resistance Cable
32	1	Tablet Holder	78	1	M4 x 16mm Bright Screw
33	1	M10 Locknut	79	2	M8 x 77mm Bolt
34	4	M10 x 68mm Screw	80	1	Right Crank Arm
35	1	M10 x 25mm Screw	81	1	Front Upright Cover
36	2	M3 x 16mm Screw	82	1	Wire Bushing
37	2	Outer Pedal Arm Bushing	83	2	M10 x 28mm Washer
38	8	M8 Jam Nut	84	2	Pulse Wire
39	2	Inner Pedal Arm Bushing	85	1	Left Handlebar
40	6	M10 x 20mm Screw	86	1	Right Handlebar
41	1	Top Shield	87	2	Pulse Grip
42	2	Upper Body Arm Cover	88	1	M10 Curved Washer
43	2	M6 x 18mm Screw	*	–	Assembly Tool
44	2	Small Upper Body Arm Cap	*	–	Grease Packet
45	1	M6 x 14mm Screw	*	–	User's Manual
46	2	Axle Cap			

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

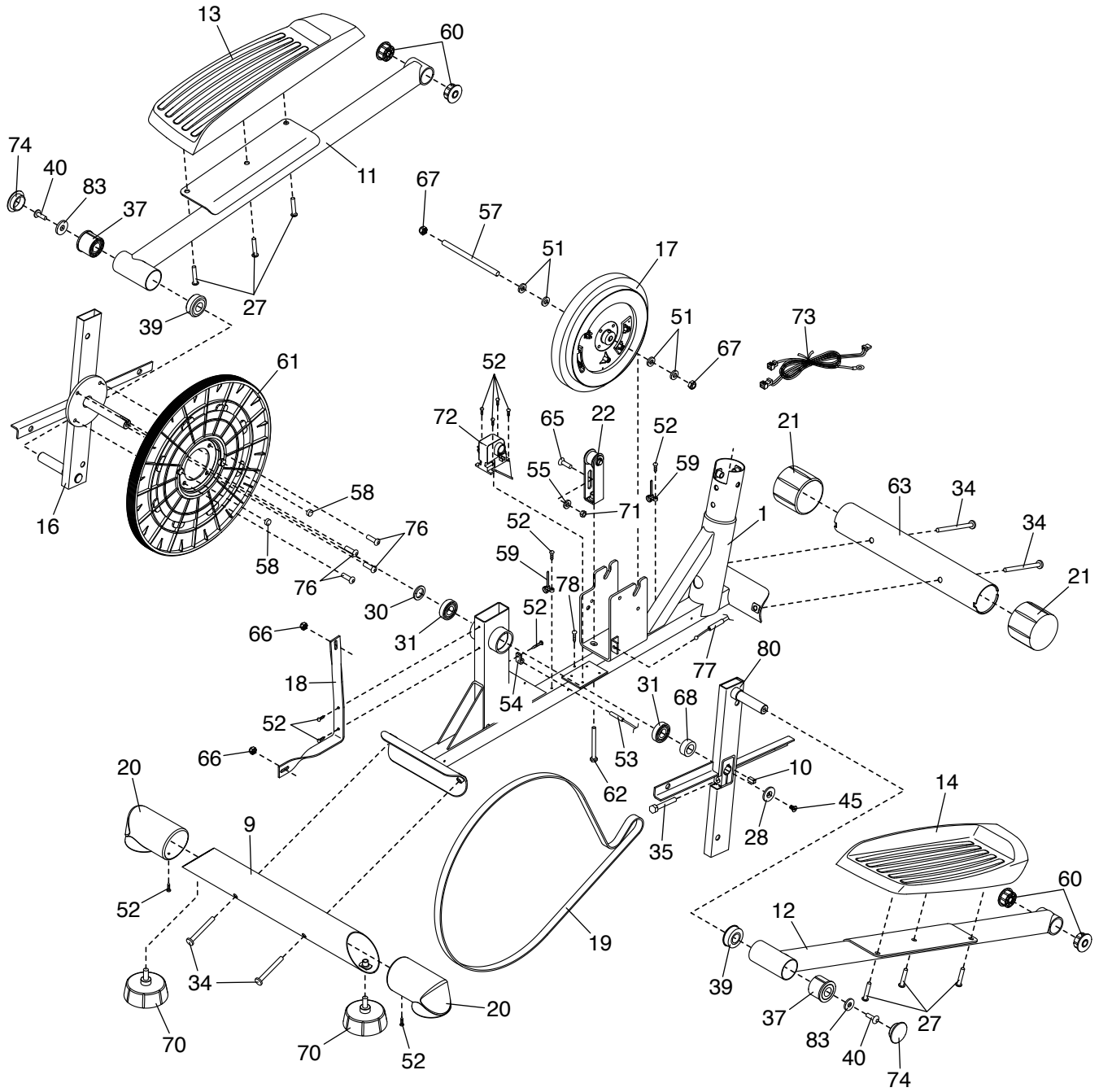
# ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. PFEL02915.0 R0517A



# ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. PFEL02915.0 R0517A



# ZÁRUKA

**Výrobce:**  
NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

**Dovozce:**  
FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581601521  
**E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto: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 nejblíže sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s předpisy uděleny pokuty.