

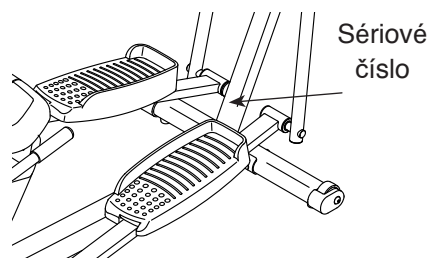
PRO-FORM[®]

HYBRID TRAINER

www.proform.com

Model No. PFEL03815.1
Serial No.

Do prostoru výše si opište sériové číslo.



AKTIVUJTE SI ZÁRUKU

Chcete-li si svůj stroj zaregistrovat, přejděte na adresu: www.proformservice.com/registration.

ZÁKAZNICKÁ PÉČE

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

Email: Fitnystore@fitnystore.cz



POZOR

Než začnete stroj používat, přečtěte si prosím velmi pozorně tuto uživatelskou příručku.

UŽIVATELSKÝ MANUÁL



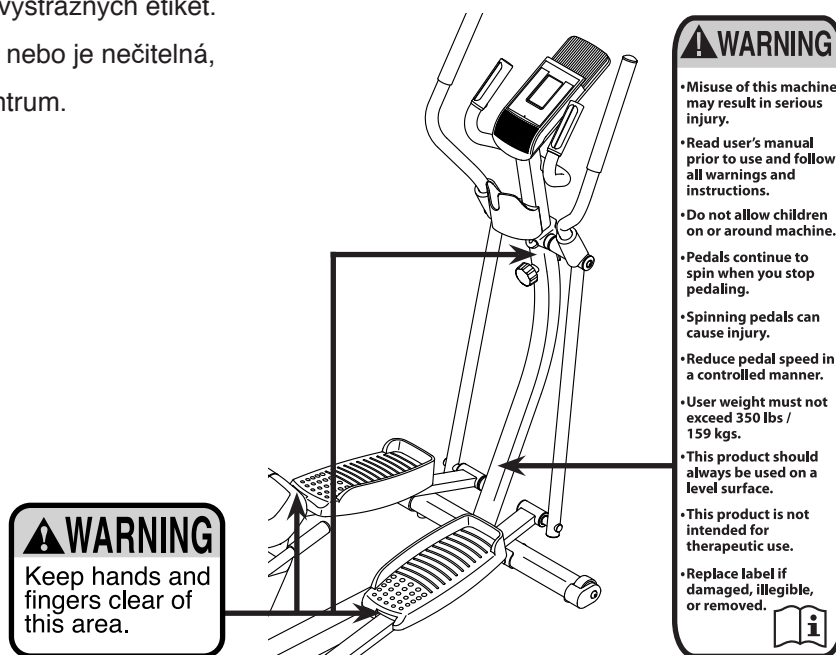
OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET	2
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
ZAČÍNÁME	5
SOUČÁSTKY	6
ASSEMBLY	7
JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR	16
FCC INFORMACE	23
ÚDRŽBA A SERVIS	24
TRÉNINKOVÝ MANUÁL	26
SEZNAM DÍLŮ	28
ROZLOŽENÝ NÁKRES	30
ZÁRUKA	Back Cover

WARNING DECAL PLACEMENT

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket.

Pokud některá na trenažéru chybí nebo je nečitelná, kontaktujte prosím zákaznické centrum.



PROFORM and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. App Store is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Android and Google Play are trademarks of Google Inc. The BLUETOOTH® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. IOS is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

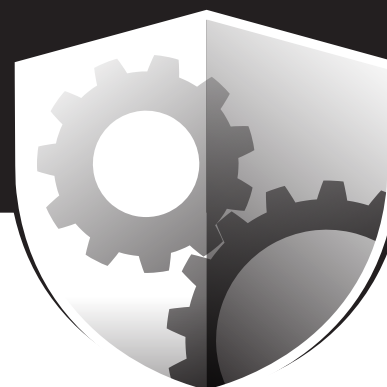
UPOZORNĚNÍ :

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

1. Každý uživatel 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 0,6m 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. 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.
11. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 130 kg.
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. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
15. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnik nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte 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.**



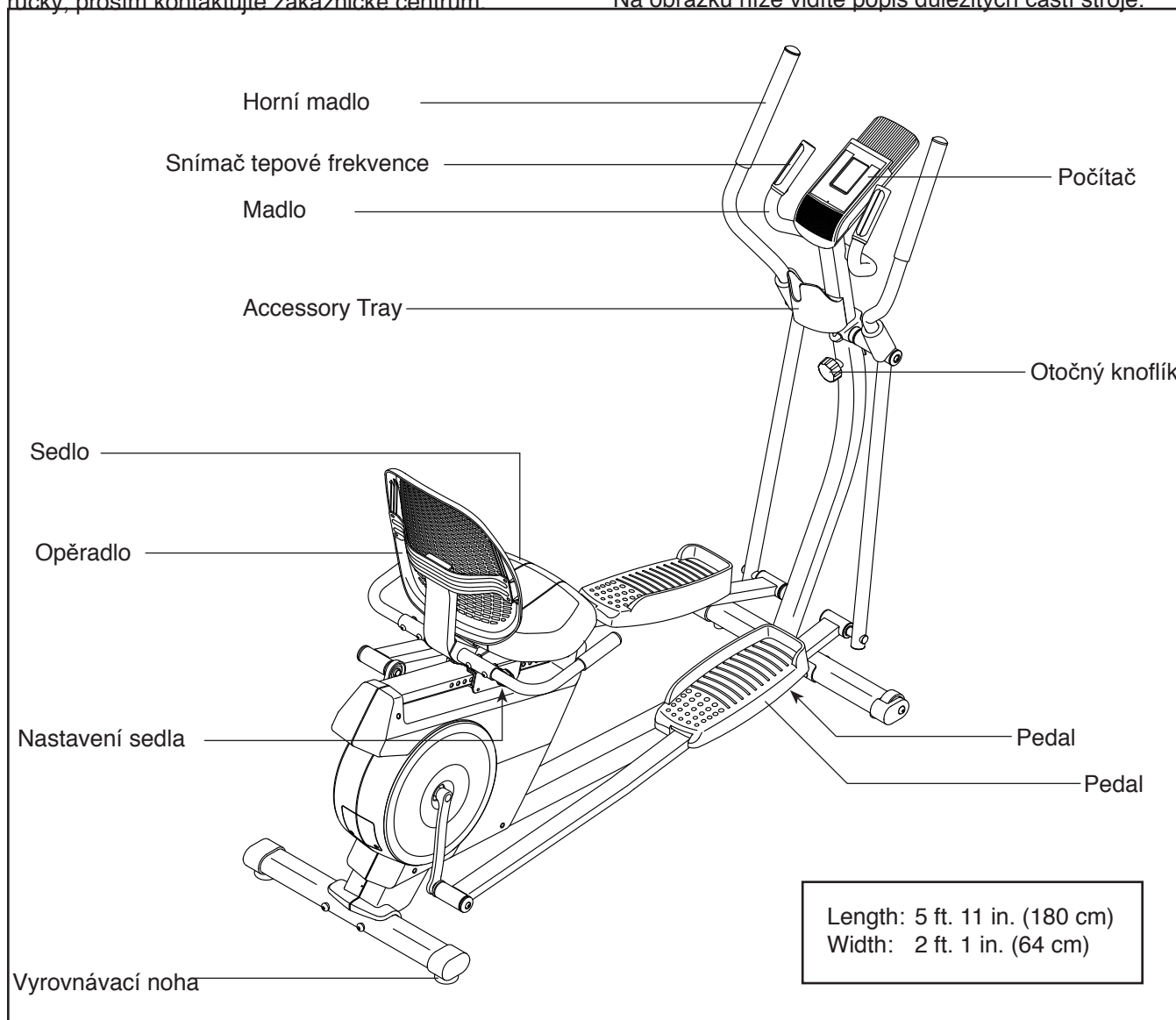
ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali: PROFORM® HYBRID TRAINER. HYBRID TRAINER nabízí impozantní množství funkcí, které jsou navrženy tak, aby Váš trénink doma byl co neefektivnější a zábavný.

Při kontaktování zákaznického centra prosím uvádějte konkrétní typ i sériové číslo trenažeru. Díky tomu Vám budeme moci lépe poradit.

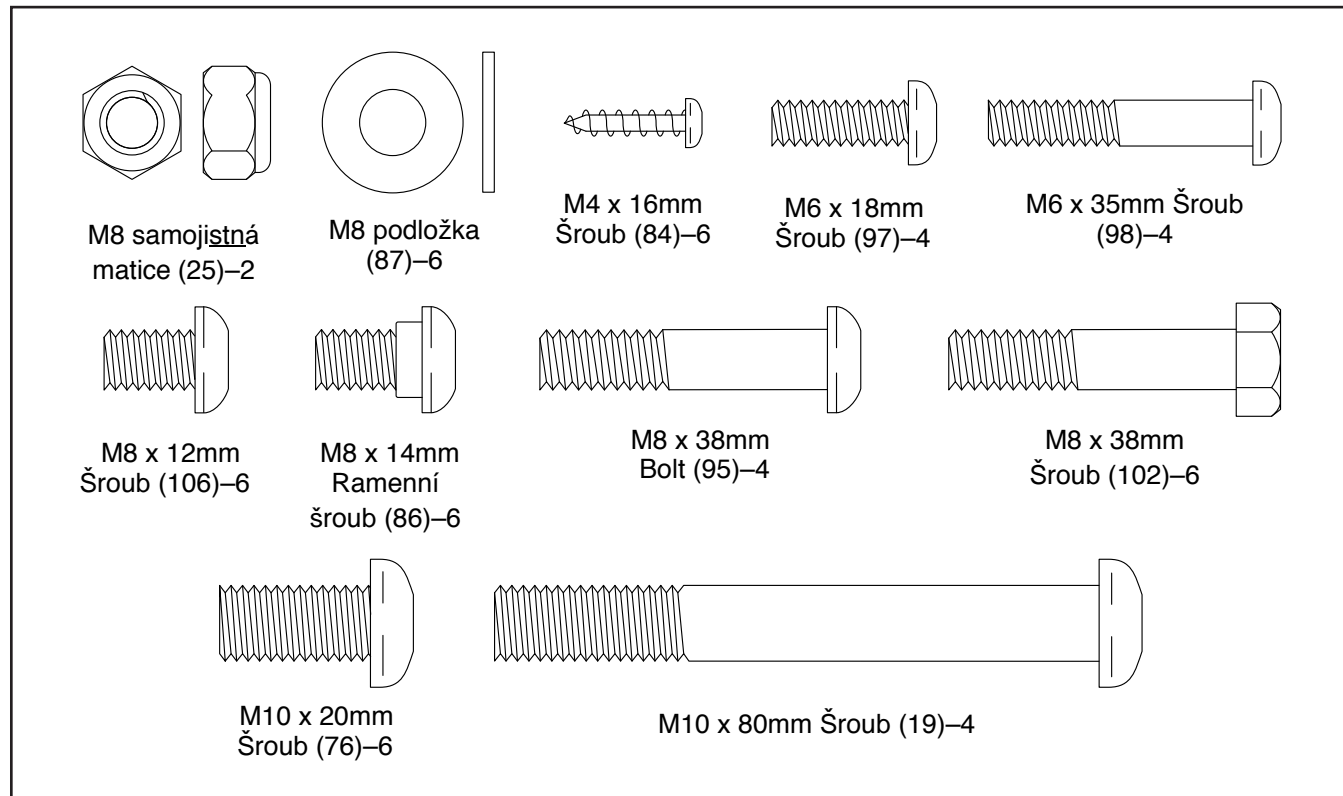
Před použitím trenažeru si pozorně přečtěte tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky, prosím kontaktujte zákaznické centrum

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



SOUČÁSTKY

Na obrázku vidíte součástky, které jsou potřebné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány, a proto je nenaleznete 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. Ne vyhazujte žádné součástky ani díly, a to dokud celou montáž nedokončíte.
- Díly určené vlevo jsou označeny písmenem "L" a díly určené vpravo písmenem "R"
- Identifikace malých součástek viz. str. 6

K montáži budete potřebovat následující + nářadí:

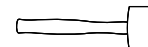
šroubovák



francouzský klíč



kladivo

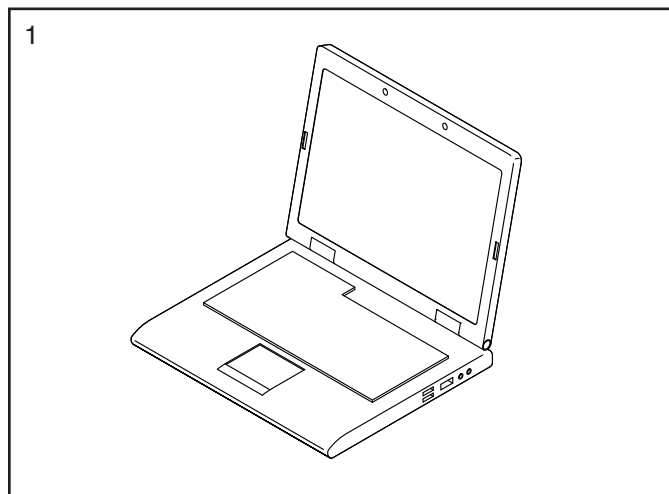


Pokud máte sadu klíčů, může být montáž jednodušší. Nepoužívejte elektrické nářadí, mohlo by dojít k poškození dílů.

1. Jděte na www.proformservice.com/registration na svém PC a zaregistrujte se.

- aktivujete si záruku
- ušetří Váš čas při kontaktování zákaznické podpory
- budeme Vás moci informovat o upgradu

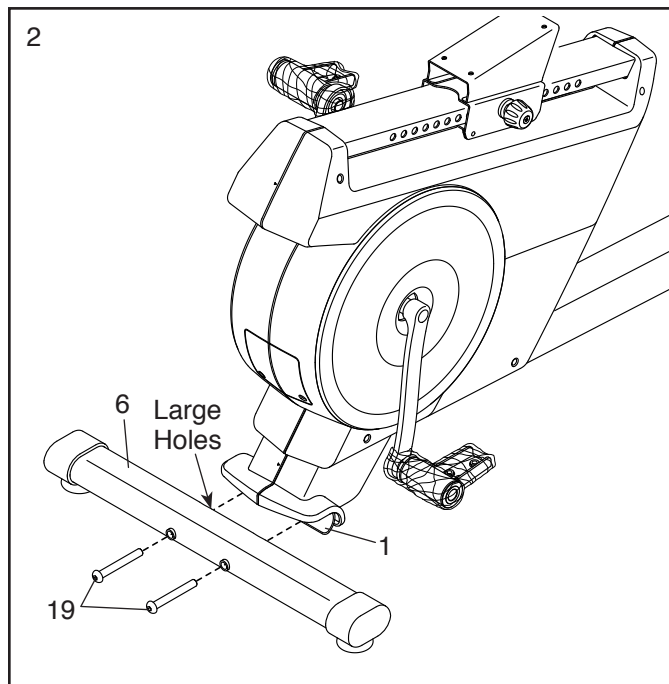
Poznámka: Pokud nemáte přístup k internetu zavolejte na zákaznickou podporu a zaregistrujte svůj trenažér.



2. S pomocí další osoby vybalte části trenažéru a umístěte ho podle rámečku (1).

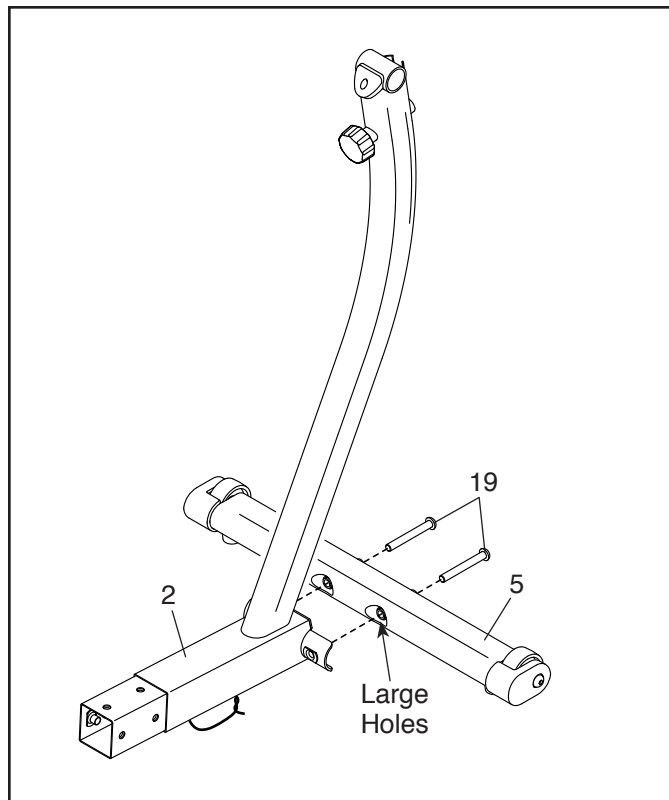
Nasměrujte zadní stabilizátor (6) tak, aby velké otvory směřovaly k rámu (1). Připojte stabilizátor k rámu dvěma šrouby M10 x 80mm (19).

Pak odstraňte zbylý obalový materiál (1).



3. Nasměrujte vzpěru (2) a přední stabilizátor (5) tak, aby velké otvory směřovaly k sloupku.

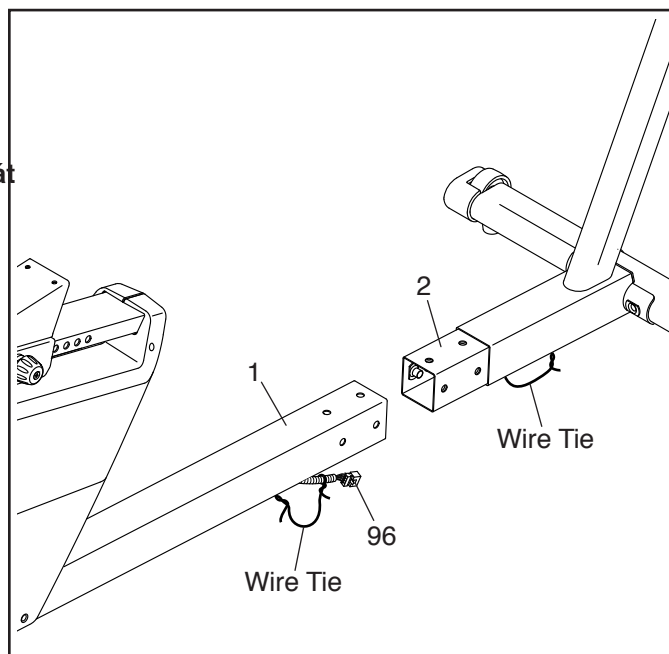
Připevněte přední stabilizátor (5) ke sloupku (2) dvěma šrouby M10 x 80mm (19).



4. Připravte stojan (2) k rámu (1) jako na obrázku.

V rámu najděte pásku (1) a táhněte hlavní drát (96) ze spodní strany rámu.

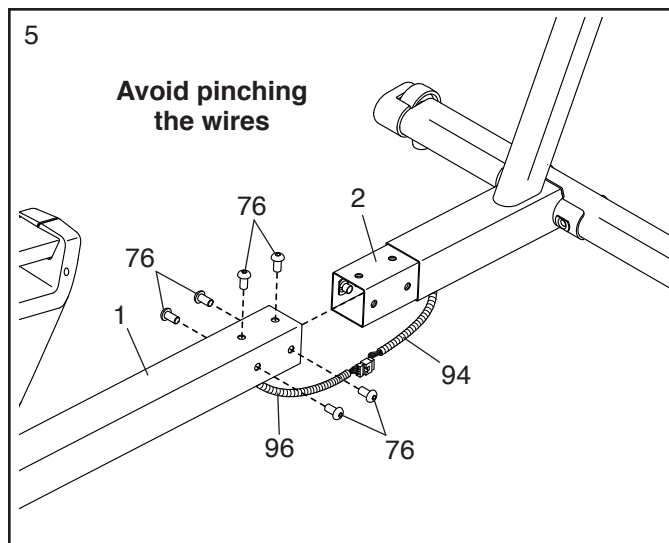
Tuto akci opakujte, dokud nevytáhnete hlavní drát ze spodní strany rámu do stojanu (2).



5. **Tip: Nedotýkejte se drátů.** Vložte sloupek (2) do rámu (1).

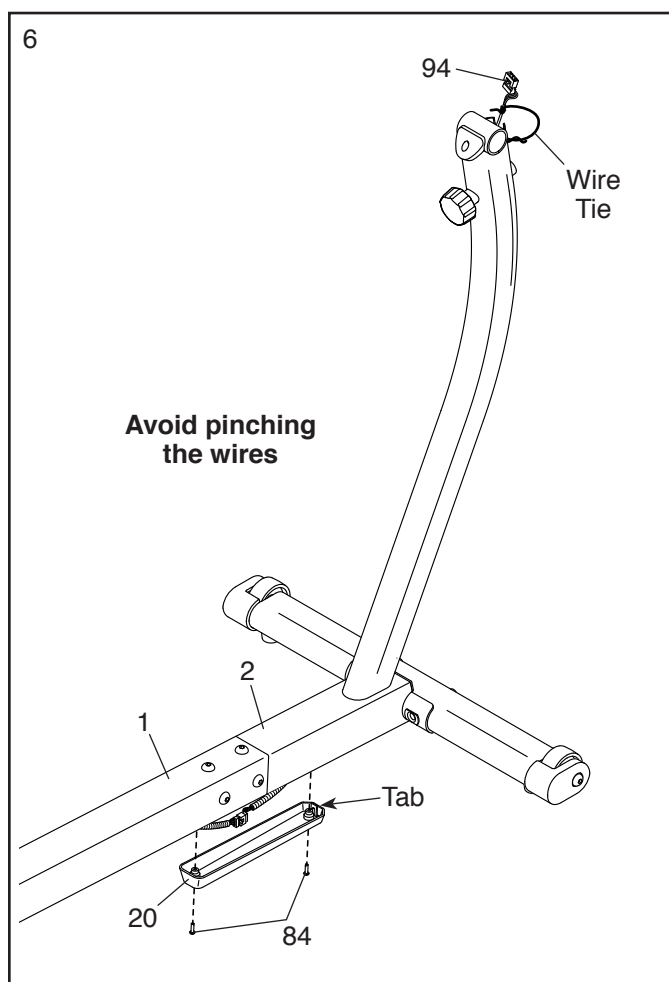
Připevněte sloupek (2) šesti šrouby M10 x 20mm (76); **po vložení šroubů je všechny pevně utáhněte.**

Poté připojte horní kabel (94) k hlavnímu (96).



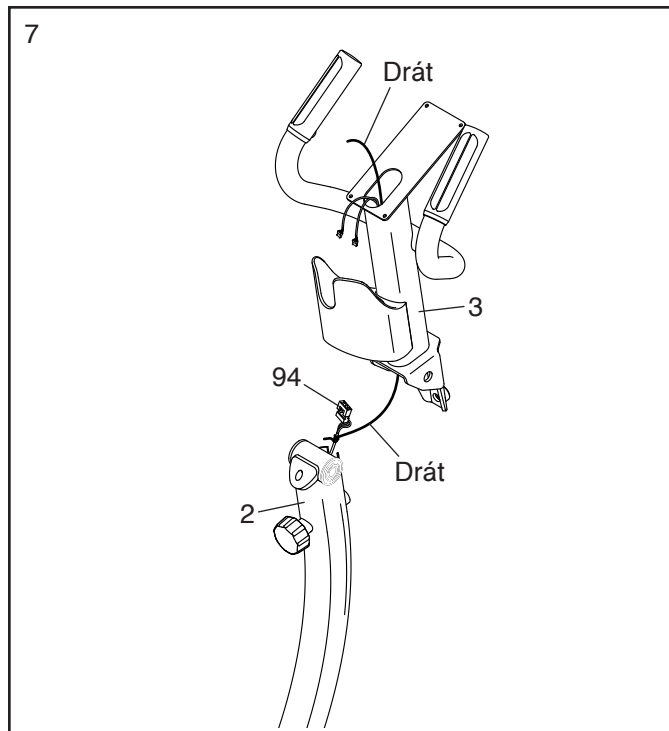
6. V horní části vzpěry(2) vyhledejte pásek s dráty a vytáhněte horní drát (94) ze sloupku. Odpojte pásku a tuto vyhoďte.

Tip: Pozor na skřípnutí drátů. Připojte kryt drátu (20) k rámu (1) a sloupku (2) dvěma šrouby M4 x 16mm (84). **Ujistěte se, že úchyty jsou v poloze, jako na obrázku.**



7. Nechte druhou osobu podržet otočnou konzoly (3) v blízkosti sloupku (2).

Vyhledejte dráty v konzoly (3). Za pomoci drátu vytáhněte kabel (94) skrz otočnou konzoly - viz obrázek.

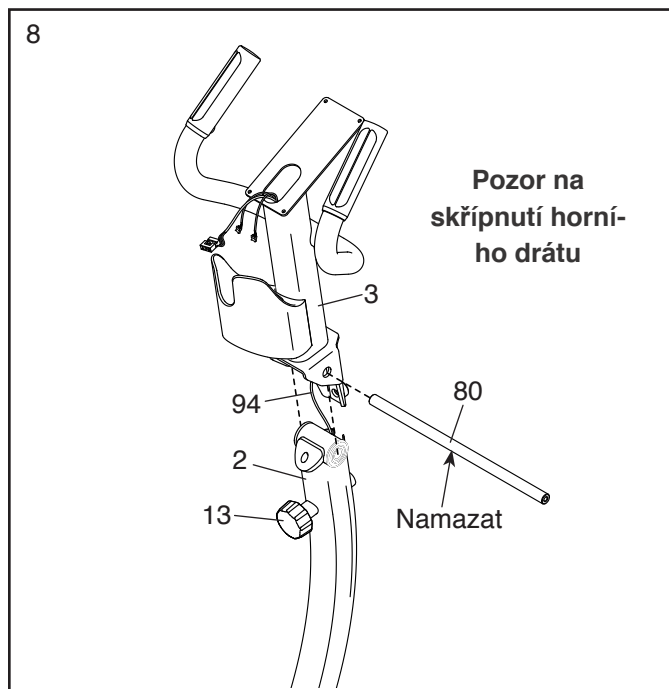


8. Naneste velké množství maziva na otočnou osu (80).

Tip: Pozor na skřípnutí horního drátu (94). přidrže otočný držák (3) ke sloupku (2).

Poté zasuňte otočnou osu (80) do otočné konzole (3) a do sloupku (2).

Následně otočným knoflíkem (13) pevně utáhněte konzoly (3).

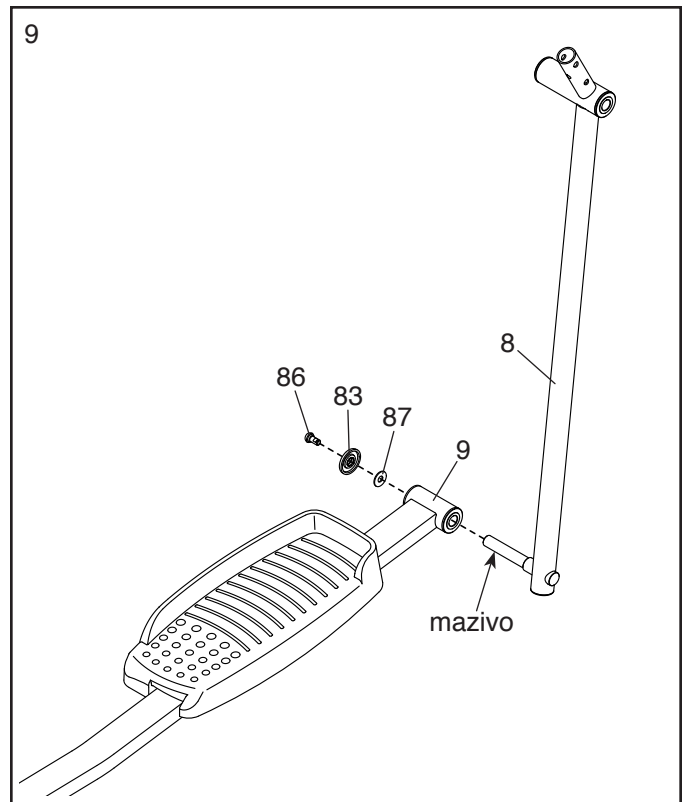


9. Rozlišťte rameno pravého pedálu (9) a pravou nohu (8), a nasměřujte podle obrázku.

Naneste velké množství maziva k nápravě u pravé nohy (8).

Poté posuňte pravé rameno pedálu (9) na pravou otočnou nohu (8). Připojte pomocí ramenového šroubu M8 x 14mm (86), otočného krytu (83), a podložky M8 (87).

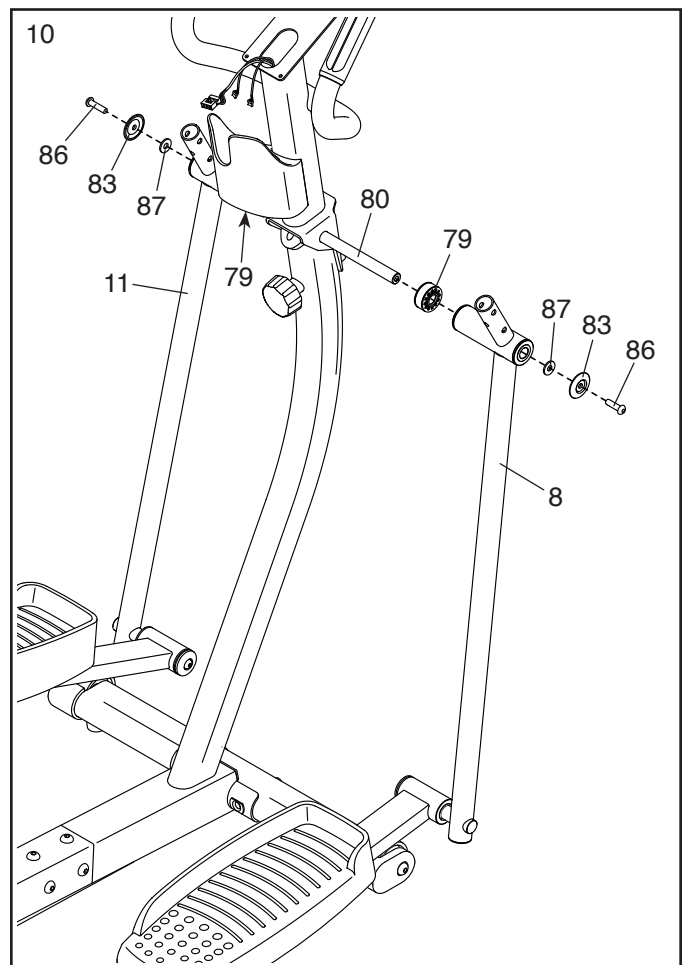
Stejný postup opakujte i na levé straně.



10. Nasuňte otočnou rozpěrku (79) na obě strany otočné osy(80).

Poté nasuňte pravé a levé otočné nohy (8,11) na otočnou osu (80). **Ujistěte se, že nohy jsou na správných stranách.**

Poté utáhněte šroub M8x14mm (86), otočný kryt (83) a podložku M8 (87) na každém konci otočné osy současně.

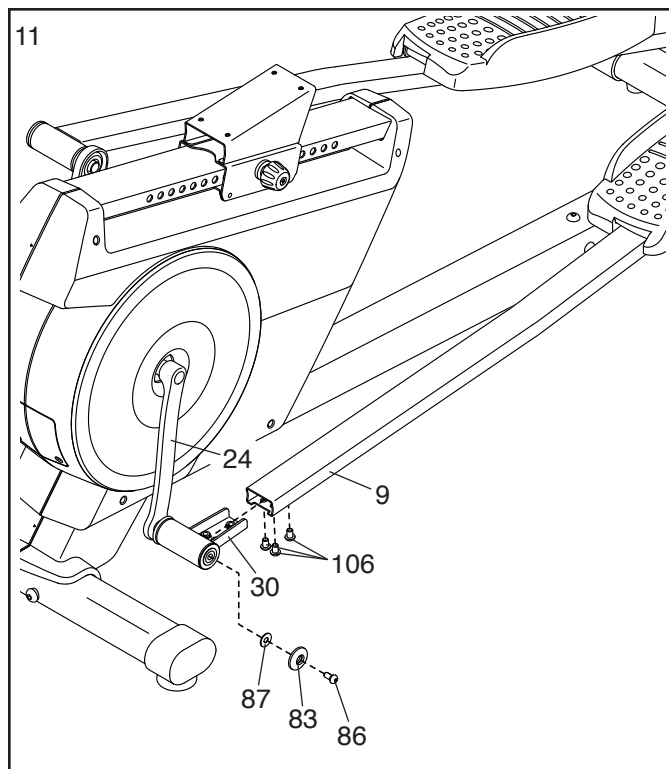


11. Odstraňte obal z pravého držáku kliky (30)
Potom utáhněte ramenní šroub M8 x 14mm (86)
s krytem (83) a podložkou M8 (87) do pravého
klikového ramene (24).

Poté posuňte pravé rameno pedálu (9) na ná-
stavec pravé kliky (30).

Poté upevněte pravé rameno pedálu (9) třemi
šrouby M8 x 12mm (106); **zasuňte nejdříve
všechny šrouby a až poté je všechny utáhně-
te.**

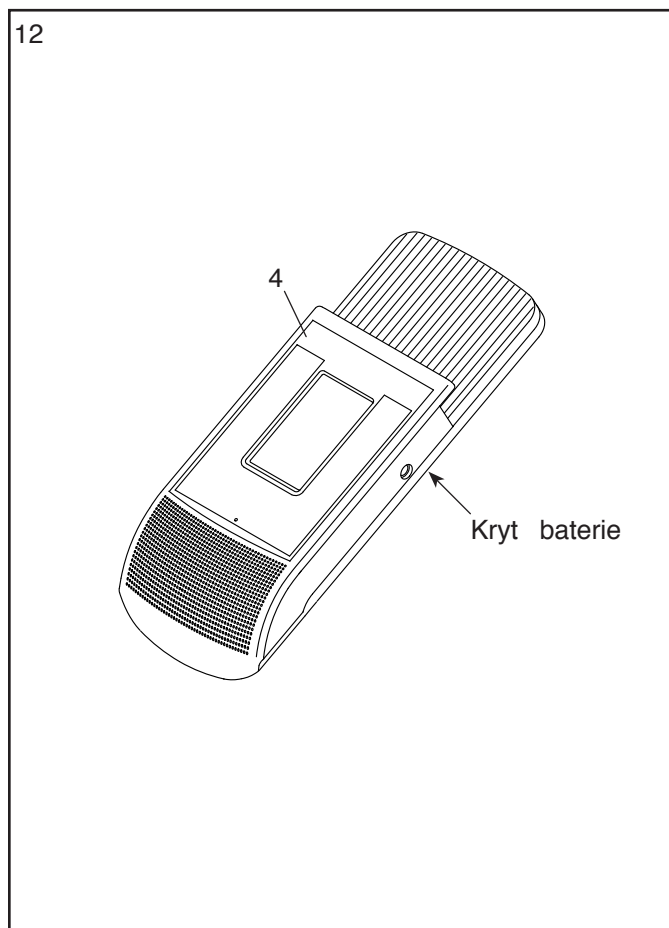
Totéž opakujte na druhé straně.



12. Konzole (4) vyžaduje čtyři baterie (nejsou součástí
balení); doporučujeme alkalické baterie. Nekom-
binujte spolu staré a nové baterie, nebo alkalické
a dobíjecí baterie. **DŮLEŽITÉ: Pokud byla
konzole vystavena nízkým teplotám, nechte ji,
před vložením baterií ohřát na pokojovou tep-
lotu. V opačném případě může dojít k poško-
zení konzole.**

Odšroubujte šrouby a kryt baterie ze zadní stra-
ny konzole (4), vložte baterie do prostoru pro ba-
terky a nasadte kryt baterie. **Ujistěte se, že jsou
baterie orientovány podle schématu uvnitř
prostoru pro baterie.**

**Chcete-li zakoupit napájecí adaptér, zavolejte
na číslo uvedené na obalu této příručky. Aby
nedošlo k poškození konzole, používejte pou-
ze regulovaný napájecí adaptér dodaný vý-
robcem.** Zapojte jeden konec napájecího adap-
térů do zásuvky uvnitř prostoru pro baterie a
druhý konec do zásuvky instalované v souladu
se všemi místními předpisy a nařízeními.



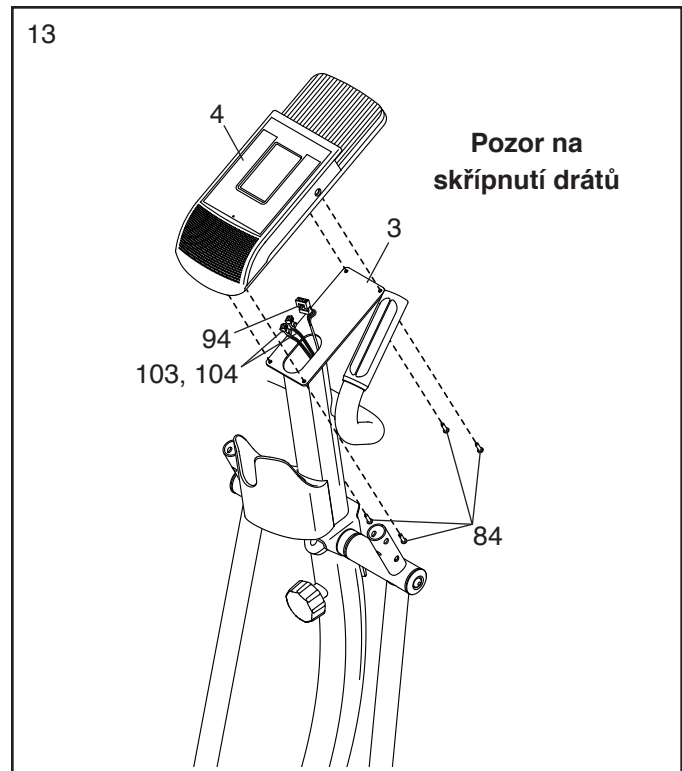
13. Uvolněte a zahodte kryt na horní části drátu (94).

Zatímco druhá osoba drží konzoly (4) v blízkosti otočného držáku (3), zapojte horní kabel (94) a levý a pravý kabel (103, 104) do zásuvek na konzoly.

Konektory na drátech (94, 103, 104) by měly snadno zapadnout do zásuvek. Zaklapněte je. Pokud konektory nejde lehce zaklapnout, otočte ho a zkuste to znovu. Neumístíte-li konektory správně konzole (4) se může poškodit.

Přebytečné dráty vložte do otočného držáku (3).

Tip: Pozor na skřípnutí drátů. Připojte konzoly (4) do otočného držáku (3) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (84); **poté všechny šrouby pevně utáhněte.**

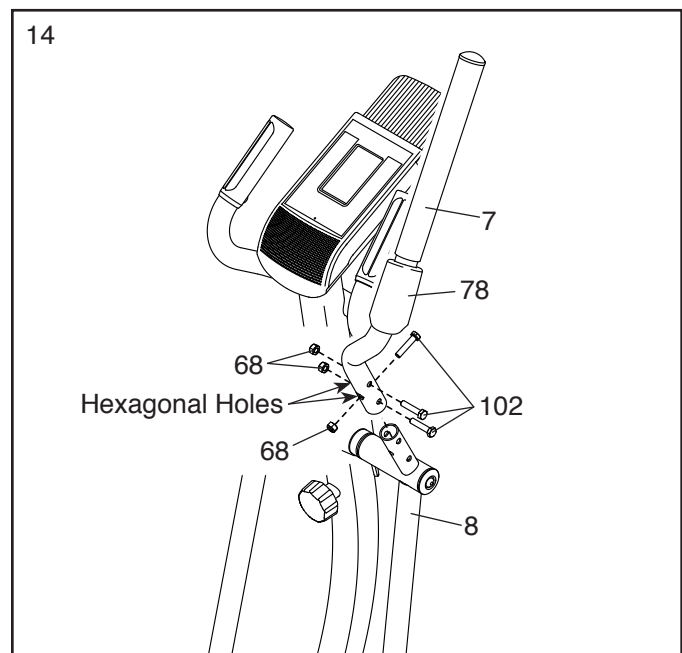


14. Najděte pravé horní rameno (7).

Nasměrujte horní kryt (78) dle obrázku, a nasuňte je na horní pravé rameno (7).

Připevněte pravé horní rameno (7) k pravé otočné noze (8) třemi šestihrannými šrouby M8 x 38mm (102) a třemi maticemi M8 (68); **všechny šrouby pevně utáhněte. Ujistěte se, že jsou matice uvnitř šestihranných otvorů.**

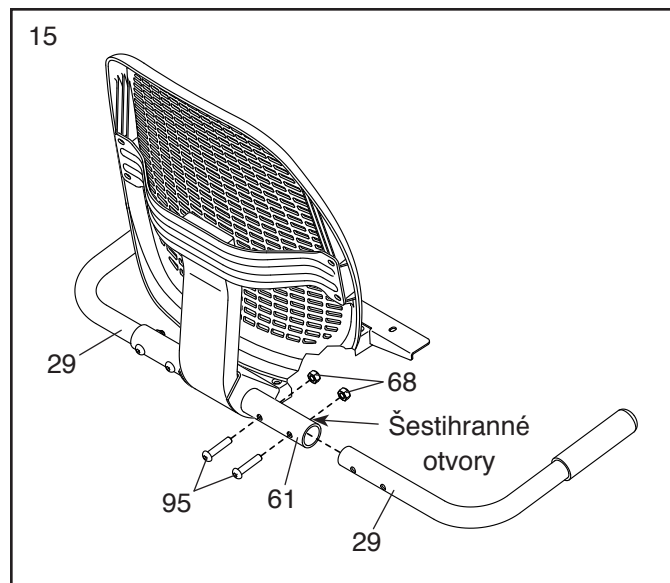
Poté posuňte horní kryt (78) dolů na pravou nohu (8). **Vše zopakujte na druhé straně.**



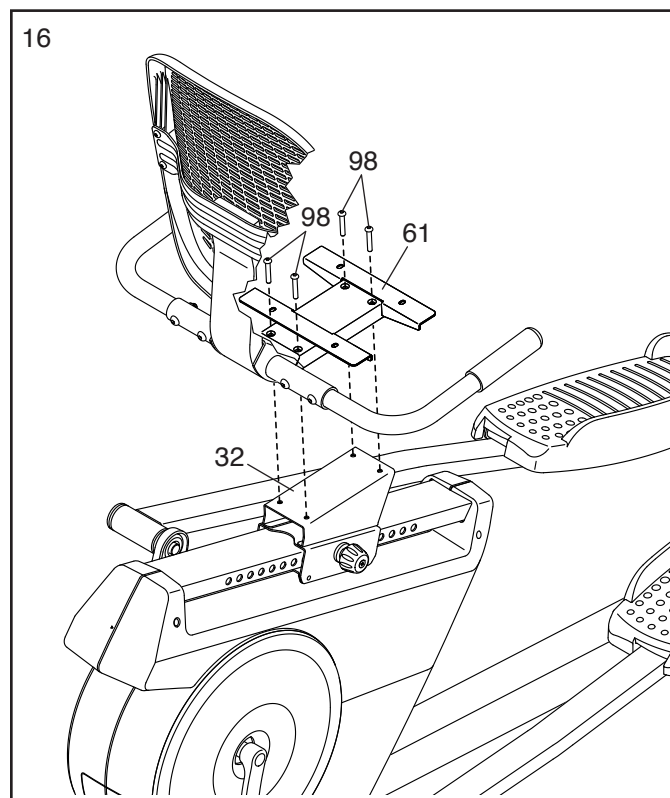
15. Umístěte rám sedadla (61) jako na obrázku.

Zasuňte řídítka (29) do rámu sedadla (61).
Připevněte řídítka dvěma šrouby M8 x 38mm (95) a dvěma maticemi M8 (68); **ujistěte se, že jsou matice uvnitř šestihřanných otvorů.**

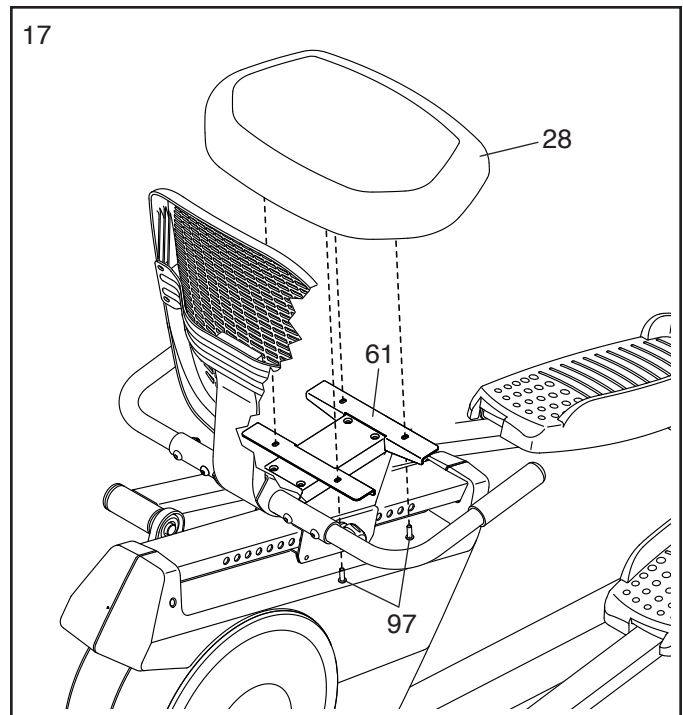
Tento krok opakujte pro připevnění druhého řídítka (29).



16. Připevněte rám sedadla (61) k sedadlu (32) pomocí čtyř šroubů M6 x 35mm (98); **umístěte všechny šrouby a pak je utáhněte.**



17. Připevněte sedadlo (28) k rámu sedadla (61) pomocí čtyř šroubů M6 x 18mm (97) (zobrazeny jsou pouze dva); **umístěte všechny šrouby a pak je utáhněte.**

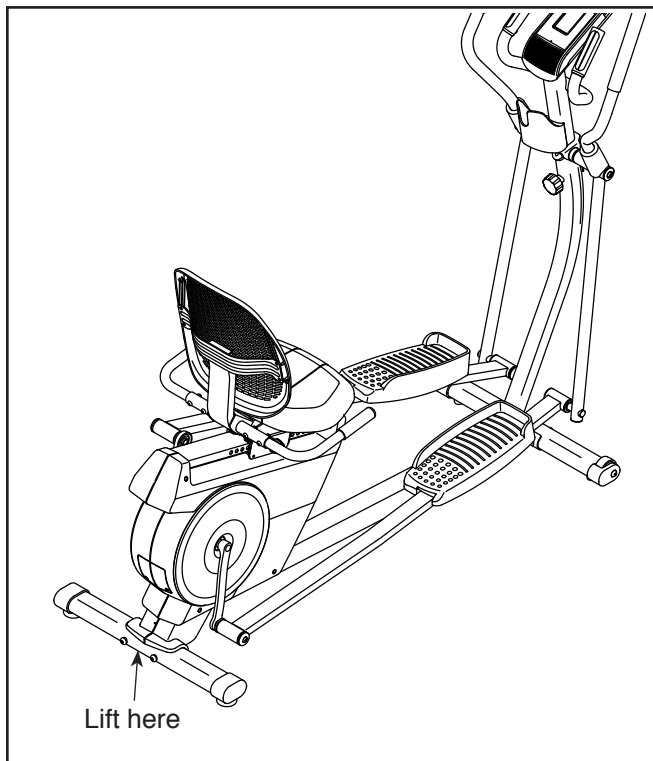


18. **Ujistěte se, že všechny části trenážeru jsou pevně utaženy.** Umístěte pod trenážér podložku, aby nedošlo k poškození koberce či podlahy.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

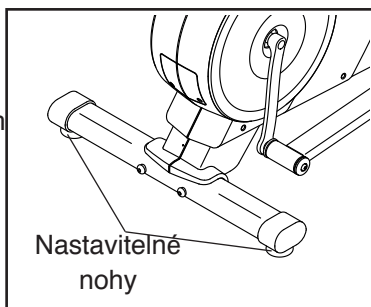
JAK HÝBAT S TRENAŽÉREM

Zvedněte zadní stabilizátor, dokud se trenažér nebude moci pohnout na kolech. Následně ho opatrně přesuňte na požadované místo a položte na podlahu.



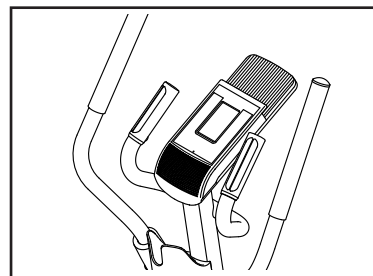
JAK VYROVNAT TRENAŽÉR

Pokud trenažér nesedí na podlaze a naklání se. Použijte pro vyrovnání nastavitelné nohy pod zadním stabilizátorem.



JAK POUŽÍT STOJAN NA TABLET

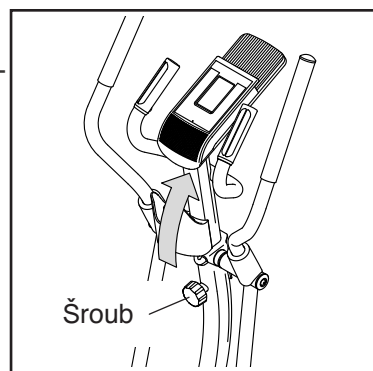
DŮLEŽITÉ: Držák je určen pro tablety a chytré telefony. Neumísťujte jiné elektronické zařízení.



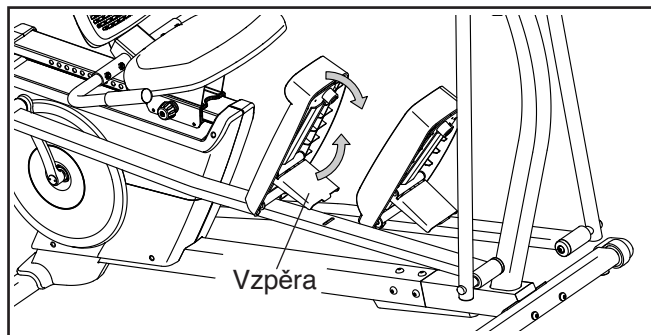
Chcete-li do stojanu vložit tablet nebo chytrý telefon, tak je vložte do držáku. Zkontrolujte, zda telefon nebo tablet pevně zajištěn.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR JAKO ELLIPTICAL

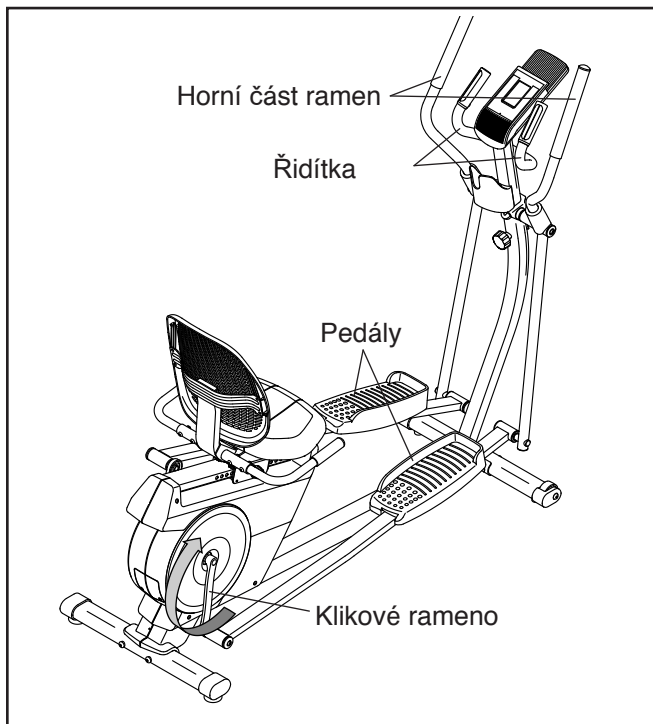
Pro použití hybridního trenažéru jako elliptical musíme nejprve posunout stojan do nejvyšší možné pozice a utáhnout šroub.



Pak zvedněte pedál, sklopte vzpěru nahoru a pedálem otočte směrem dolů do dolní pozice. Tuto akci opakujte i na druhém pedálu.



Chcete-li trenažér dostat do elliptical módu, podržte říditka nebo ramena v horní části a nasadte pedál, který je v dolní poloze, následně nasadte i pedál na druhé straně.

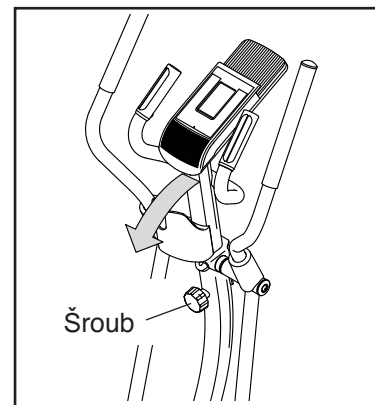


Tlačte na pedály, dokud se nezačnou pohybovat. **Poznámka: Rameno kliky se může otáčet v obou směrech. Je doporučeno pohybovat s ním ve směru šipky dle obrázku. Nicméně pro rozmanitost můžete otočit ramenem i do opačného směru.**

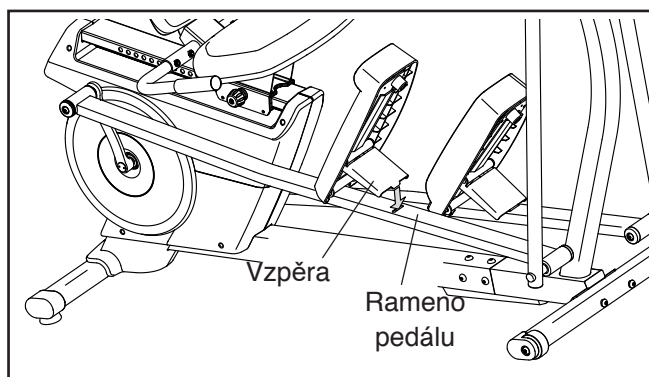
Chcete-li trenažér demontovat, vyčkejte dokud se pedály zcela nezastaví. **Poznámka: Pedály pokračují v pohybu, dokud se setrvačností nezastaví.** Když jsou pedály v klidu, odstraňte nejprve horní pedál a pak následně ten spodní.

JAK POUŽÍT TENAŽÉR JAKO KOLO

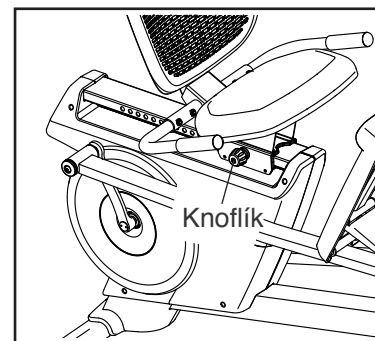
Chcete-li trenažér použít jako kolo, uvolněte držák a povolte šroub.



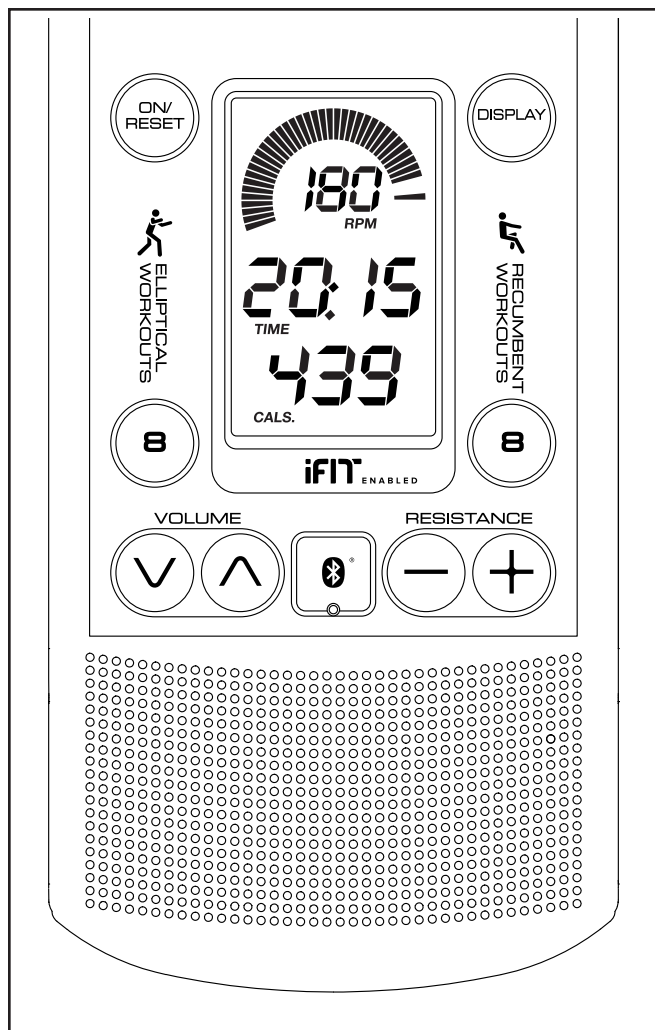
Potom zvedněte pedál a nastavte vzpěru do ramene pedálu. **Ujistěte se, že vzpěra je pevně zasunuta do ramene pedálu. Tuto akci opakujte i u druhého pedálu.**



Poté si nastavte sedadlo do pohodlné polohy, a to buď dopředu nebo dozadu. Pro seřízení sedadla uvolněte knoflík a vytáhněte ho směrem ven. Nastavte sedadlo. Následně ho vraťte zpět do rámu. **Ujistěte se, že je pevně a správně zasazen v rámu.** Pak ho opět utáhněte.



KONZOLE



Audi
ELPF03815

PFEL03815

VLASTNOSTI KONZOLE

Pokročila konzole nabízí celou řadu funkcí, které jsou navrženy tak, aby Vaše cvičení bylo zábavné a efektivní.

Pokud používáte manuální režim, můžete nastavit odpor pedálů stisknutím tlačítka. Při cvičení Vám bude konzole průběžně poskytovat zpětnou vazbu. Dokonce můžete měřit i svou tepovou frekvenci, a to pomocí monitoru tepové frekvence nebo kompatibilního hrudního pásu pro měření tepu. **Info ke koupi kompatibilního hrudního pásu naleznete na straně 22.**

S počítačem konzole můžete také propojit chytrá zařízení, a to pomocí aplikace iFit®, kterou umožňuje sledovat a nahrávat vaše cvičení.

Konzole nabízí šestnáct přednastavených tréninků - osm tréninků je pro kolo a osm pro elliptical. Každý trénink automaticky změní odpor pedálů a vyzve Vás, aby jste změnili rychlost šlapání. Díky tomu bude trénink účinnější.

Ke konzoly můžete připojit svůj audio přehrávač a poslouchat během cvičení svou oblíbenou hudbu.

Informace k manuálnímu režimu naleznete na straně 19. Použití audio systému str. 20. Přednastavené tréninky, viz. str. 21. Připojení smart konzole, viz. str. 22. Připojení monitoru tepové frekvence str. 22. Nastavení str. 23.

Poznámka: Před použitím konzole se ujistěte, že v konzoly jsou baterie (viz. krok 12 na straně 12). Pokud je na displeji plastový kryt, pak jej odstraňte.

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Zapněte konzoly.

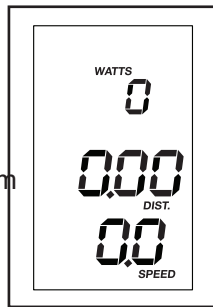
Konzoly zapnete stisknutím libovolného tlačítka či šlapáním.

Když se konzole zapne, tak se displej rozsvítí, ozve se úvodní tón, který znamená, že je konzole připravena pro použití.

2. Vyberte manuální režim.

Když se konzole zapne, - manuální režim je vybrán automaticky.

Pokud chcete použít nastavený program, resetujte manuální režim stisknutím tlačítka On/Reset.



3. Začněte šlapat na pedály a změňte jejich odpor dle potřeby.

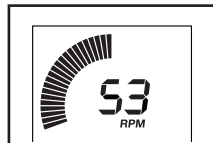
Když šlapete, je možné změnit odpor pedálů pomocí tlačítka Resistance - zvýšit a snížit.



Poznámka: Po stisknutí tlačítka se změna zobrazí na displeji, a pedál změní odpor.

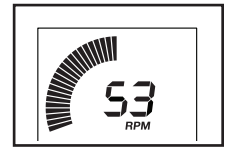
4. Průběh cvičení sledujte na displeji.

Rychlost—displej zobrazí rychlost pedálů. Zrychlení i zpomalení šlapání se zobrazí na displeji v podobě pruhů.



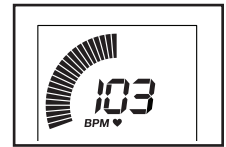
Poznámka: U přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí i požadovaná rychlost pro tento trénink.

Horní část displeje—Zobrazuje rychlost šlapání v otáčkách za minutu (RPM) a výkon ve wattech. Displej se mění každých pár sekund.



Tento displej také zobrazuje úroveň odporu pedálů, a to po dobu několika sekund pokaždé, když se změní úroveň odporu.

Tato část displeje zobrazuje tepovou frekvenci (BPM) když používáte monitor teploty tepové frekvence nebo hrudní pás (viz. krok 5).

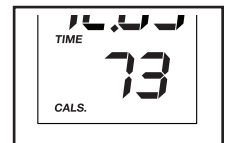


V prostředku displeje —je zobrazena vzdálenost (Dist.) kterou jste ušlapali, a to buď v mílích nebo kilometrech a uplynulý čas. Displej se mění každých pár sekund.



Poznámka: Během přednastaveného tréninku se na displeji zobrazí čas zbývající do konce tréninku.

Spodní část displeje - zobrazuje rychlost šlapání za hodinu, a to buď v mílích nebo kilometrech a přibližný počet spálených kalorií (Cals.) Displej se mění každých pár sekund.



Pro výběr ostatních informací opakovaně stiskněte tlačítko Display, a to dokud se na displeji nezobrazí požadované informace.

Hlasitost lze měnit funkcí Volume a stisknutím tlačítka pro zvýšení či snížení.



Chcete-li konzoly pozastavit, přestaňte šlapat. Když je konzole pozastavená, tak se pozastaví i displej. Pro pokračování ve cvičení stáčí opět začít šlapat.

Pro vyresetování displeje stiskněte tlačítko On/Reset.

Poznámka: Konzole zobrazuje rychlost šlapání v milích a kilometrech. Pro změnu měrné jednotky se podívejte na nastavení na str. 23.

5. V případě potřeby změřte tepovou frekvenci.

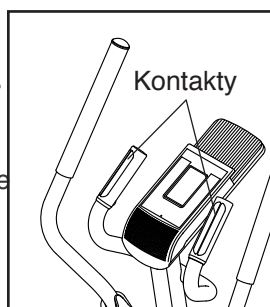
Svou tepovou frekvenci můžete změřit pomocí monitoru tepové frekvence a nebo hrudního pásu. Pro bližší informace o hrudním pásu se podívejte na str. 22.

Konzole je kompatibilní se všemi monitory tepové frekvence, které podporují funkci BLUETOOTH® viz. str. 22.

Poznámka: pokud budete používat současně oba dva monitory tepu, bude mít přednost ten, který je připojen pomocí BLUETOOTH.

Pokud je monitor tepové frekvence opatřen ochranným plastem, pak tento odstraňte. Před použitím se ujistěte, že jsou vaše ruce čisté.

Pro měření tepové frekvence se dlaněmi opřete o kovové kontakty. Svírejte je zlehka.



Když je detekován puls, tak se v horní části displeje zobrazí tepová frekvence. Pro co nejpřesnější měření držte kontakty alespoň po dobu 15ti sekund.

Pokud se Vaše tepová frekvence nezobrazí, ujistěte se, že máte ruce tak, jak bylo popisováno. Nepohybujte rukou na kontaktech a ani je pevně nesvírejte. Pro optimální zobrazení je otřete suchým hadříkem. **K čištění nikdy nepoužívejte alkohol ani jiné chemikálie.**

6. Po skončení cvičení se konzole automaticky vypne.

Pokud se pedály několik sekund nepohybují, zazní řada tónu a konzole s displejem se pozastaví.

Pokud se pedály nepohybují po dobu několika minut, konzole se vypne a displej se resetuje.

POUŽITÍ ZVUKOVÉ SYSTÉMU

Pokud si chcete přehrát hudbu nebo audio knihy prostřednictvím zvukového systému v konzoly, pak připojte jack 3.5 mm do konzoly a do Vašeho přehrávače (kabel není součástí dodávky). **Ujistěte se, že je kabel pevně zastrčený. Poznámka: Audio kabel seženete v místním obchodu s elektronikou.**

Dále stiskněte tlačítko pro přehrávání na Vašem osobním přehrávači. Zvuk můžete ovládat pomocí tlačítek zvýšení a snížení na konzoly a nebo na vašem osobním audio přehrávači.



PŘEDNASTAVENÉ CVIČENÍ

1. Zapněte konzoly

Stisknutím libovolného tlačítka nebo šlapáním se konzole zapne.

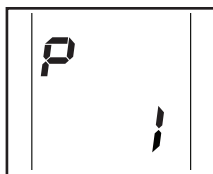
Když se konzole zapne, tak se displej rozsvítí, ozve se úvodní tón, který znamená, že je konzole připravena pro použití.

2. Vyberte přednastavené cvičení

Zvolíte-li přednastavený trénink Recumbent, musíte nastavit treňažér jako kolo, aby konzole poskytovala přesnou zpětnou vazbu (viz str. 17 JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR JAKO KOLO).

Pokud si vyberete přednastavené cvičení na ellipticalu, musíte treňažér nastavit jako elliptical, aby konzole poskytovala přesnou zpětnou vazbu (viz. str. 16 JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR JAKO ELLIPTICAL).

Vyberte si tedy požadovaný typ cvičení stisknutím tlačítka. Číslo požadovaného cvičení se zobrazí ve spodní části displeje.



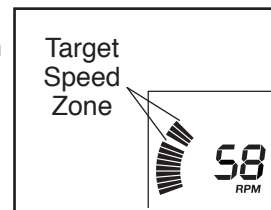
3. Začněte cvičit.

Pro start začněte šlapat do pedálů.

Každé cvičení je rozděleno na segmenty po jedné minutě. Pro každý segment je naprogramována jedná úroveň odporu a rychlost. Poznámka: Pro některé segmenty může být odpor i rychlost stejná.

Na konci každého segmentu u tréninku se ozve řada tónů. Úroveň odporu a rychlost následujícího segmentu se na pár sekund zobrazí na displeji, aby Vás upozornil. Odpor pedálů se pak následně změní.

Měřič rychlosti bude ukazovat dva pruhy. Blikající pruh představuje požadovanou rychlost pro segment. Další pruh pak skutečnou rychlost, kterou šlapáním dosahujete.



Při cvičení udržujte rychlost šlapání v požadované zóně pro daný segment, a to korigováním rychlosti šlapání.

DŮLEŽITÉ: Cílová rychlost je udávána pouze pro zvýšení motivace. Důležité je, aby rychlost i odpor byl pro vás pohodlný.

Pokud je úroveň odporu pedálů pro Vás moc vysoká nebo nízká, můžete si ji přenastavit stisknutím tlačítka Resistance. **DŮLEŽITÉ: Až aktuální segment tréninku skončí, pedály se automaticky nastaví na úroveň odporu, která je naprogramovaná pro další segment.**

Pokud nebudete šlapat po dobu několik sekund, cvičení i konzole se pozastaví.

Pro opětovné spuštění tréninku znovu začněte šlapat. Cvičení pak bude pokračovat až do posledního segmentu, kdy skončí. .

4. Sledujte svůj postup na displeji.

Viz. krok 4 na str. 19.

5. V případě potřeby změřte svou tepovou frekvenci.

Viz. krok 5 na str. 20.

6. Po skončení cvičení se konzole automaticky vypne.

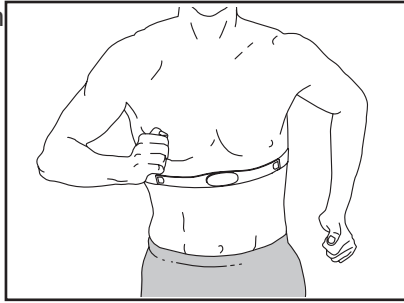
Viz. krok 6 na str. 20.

MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

Pokud je vaším cílem

spalovat kalorie nebo posílit kardio-vaskulární systém, pak je cvičení s hlídáním srdečního tepu tím správným krokem k dosažení lepších výsledků.

Monitor srdečního tepu Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši tepovou frekvenci v průběhu cvičení, což Vám pomůže dosáhnout požadovaného cíle.



Poznámka: počítač je kompatibilní se všemi monitory, které podporují Bluetooth.

JAK PŘIPOJIT CHYTRÉ ZAŘÍZENÍ KE KONZOLY

Konzole podporuje připojení pomocí Bluetooth k tabletům, a to prostřednictvím aplikace iFit–Smart Cardio Equipment a připojení ke kompatibilním monitorům tepové frekvence. Poznámka: Jiná Bluetooth připojení nejsou podporována.

1. Stáhněte a nainstalujte si aplikaci iFit–Smart Cardio Equipment na svůj tablet.

Na tabletu iOS® nebo Android™ tablet, otevřete aplikaci App StoreSM nebo Google PlayTM,

vyhledejte bezplatnou aplikaci iFit–Smart Cardio Equipment, a tuto nainstalujte. **Ujistěte se, že v tabletu máte zapnutou službu Bluetooth.**

Poté otevřete aplikaci iFit–Smart Cardio Equipment a postupujte podle instrukcí pro nastavení účtu iFit a upravte nastavení.

2. Připojte inteligentní zařízení ke konzoly.

Podle pokynů v aplikaci iFit připojte své zařízení ke konzoly.

Když je navázáno spojení, tak LED dioda na konzoly začne modře blikat. Pro potvrzení připojení stiskněte na konzoly tlačítko Bluetooth Smart. LED bude svítit modře.

3. Zaznamenávání a sledování průběhu.

Postupujte podle instrukcí v aplikaci iFIT pro zaznamenávání a sledování průběhu cvičení.

4. V případě potřeby odpojte inteligentní zařízení od konzole.

Pro odpojení chytrého zařízení od konzole stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth Smart, a to po dobu 5ti sekund.

Poznámka: Všechna BLUETOOTH spojení mezi zařízeními budou odpojena.

PŘIPOJENÍ MONITORU TEPOVÉ FREKVENCE

Trenažér je kompatibilní se všemi monitory tepové frekvence, které podporují Bluetooth.

Pro připojení monitoru tepové frekvence stiskněte na počítači trenažéru tlačítko iFit Sync, na displeji se zobrazí číslo pro párování. Po připojení se LED dioda rozsvítí a dvakrát červeně zabliká.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní monitor tepové frekvence, pak se počítač připojí k tomu, který má nejsilnější signál.

Chcete-li odpojit monitor tepové frekvence, pak na počítači stiskněte tlačítko iFit Sync a toto podržte, a to dokud kontrolka LED nezmění barvu na zelenou.

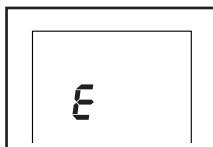
Poznámka: Všechna zařízení budou odpojena.

NASTAVENÍ

Konzole obsahuje režim nastavení, který umožňuje vybrat měrnou jednotku a zobrazit informace o používání konzole.

Chcete-li zvolit režim nastavení, pak stiskněte a podržte tlačítko ON/RESET dokud se na displeji neobjeví informace o režimu nastavení.

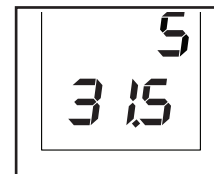
Konzole může zobrazovat rychlost pedálů a vzdálenost v mílích nebo kilometrech. V horní části displeje se zobrazí vybraná jednotka měření. E pro anglické míle nebo M pro kilometry.



Pro změnu měrné jednotky opakovaně stiskněte tlačítko Elliptical workouts.

Poznámka: Po výměně baterií může být nutné měrnou jednotku nastavit znovu.

Stisknutím tlačítka Recumbent Workouts zobrazíte celkovou vzdálenost a celkový čas. Ve středu displeje se zobrazí celkový čas (v hodinách) od chvíle, kdy byl trezážer zakoupen. Pod tímto údajem se zobrazí celková vzdálenost v mílích nebo kilometrech, která byla na trezážeru našlapána.



Pro opuštění nastavení dvakrát stiskněte tlačítko On/Reset.

FCC INFORMACE

Toto zařízení bylo testováno a vyhovuje limitům pro digitální zařízení třídy B, podle části 15 FCC pravidel. Tyto limity jsou navrženy tak, aby nedocházelo ke škodlivému rušení ostatních zařízení v bytě. Toto zařízení generuje, používá a může vyzařovat vysokofrekvenční záření a pokud není instalováno a používáno v souladu s pokyny, může toto záření být škodlivé, případně může rušit jiné elektronické zařízení v domácnosti. Pokud toto zařízení způsobuje rušení rádiového nebo televizního vysílání, což lze zjistit vypnutím a zapnutím přístroje, pokuste se odstranit rušení pomocí následujících opatření:

- Změňte orientaci nebo umístění antény.
- Zvyšte vzdálenost mezi zařízením a přijímačem.
- Připojte zařízení do zásuvky na jiném okruhu, než ke kterému je připojen přijímač (anténa).
- Obráťte se na odborníka pro rádiové a televizní přijímače.

FCC UPOZORNĚNÍ: Chcete-li, aby vše bylo v souladu, používejte pro připojení k počítači pouze stíněné kabely. Změny nebo úpravy, které nejsou přímo schváleny odpovědnou stranou, mohou vést k propadnutí záruky na tento přístroj.

DŮLEŽITÉ: Pro splnění bezpečnostních předpisů musí být anténa a vysílač v konzole alespoň 20cm vzdálena od všech osob a nesmí být v blízkosti jiné antény nebo vysílače.

Poznámka: Konzole obsahuje FCC ID: OMCBMD1.

ÚDRŽBA A ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro správné fungování stroje. Po každém použití rotoped zkontrolujte a utáhněte všechny díly. Opatřené díly ihned vyměňte. Na čištění použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, snažte se držet kapaliny mimo počítač a nevystavujte ho přímému slunečnímu svitu.

ODSTRANĚNÍ ZÁVAD

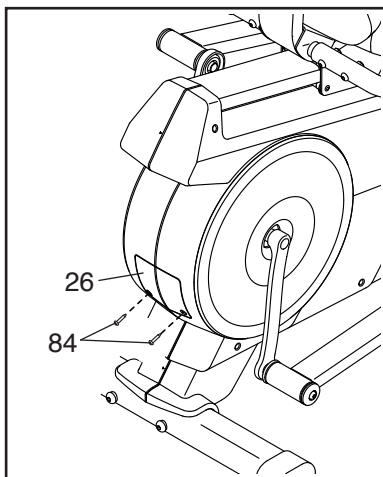
Většina problémů na konzoly je způsobena vybitými bateriemi. Informace o výměně baterií naleznete v bodu 12 na str. 12.

Pokud konzole nezobrazuje tep když používáte monitor tepové frekvence, postupujte podle bodu 5 na str.20.

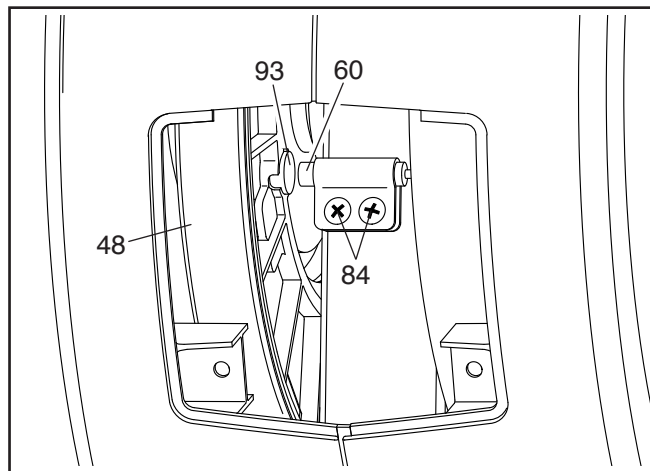
JAK NASTAVIT SPÍNAČ

Pokud konzole nezobrazuje správné informace, pak je potřeba nastavit spínač.

Pro nastavení nejprve vyjměte dva šrouby M4x16mm (84) na zadním krytu a pak zadní kryt (26) odstraňte.



Pak najděte spínač (60). Mírně povolte dva šrouby M4 x 16mm (84).



Dále otočte velkým řemenem (48) dokud není magnet kladky (93) v rovině se spínačem (60). Posuňte spínač mírně směrem k magnetu nebo od něj. Potom utáhněte šrouby M4 x 16mm (84).

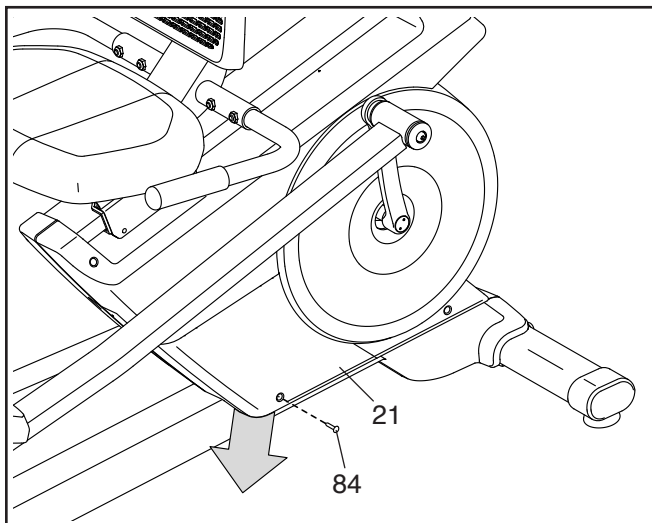
Otočte velkou kladkou (48). Toto opakujte, dokud konzole nebude zobrazovat správnou zpětnou vazbu.

Až bude spínač správně seřízen, znovu připojte zadní kryt.

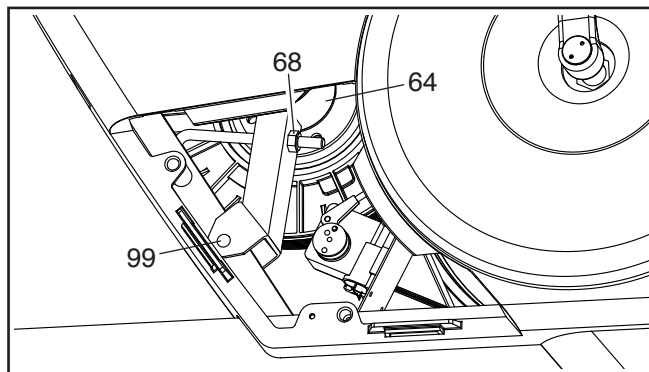
JAK NASTAVIT HNACÍ ŘEMEN

Pokud cítíte, že se pedály při šlapání prošlapávají, a to i když je odpor nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné nastavit hnací řemen.

Chcete-li ho nastavit, nejprve odmontujte šrouby M4 x 16mm (84) z bočního krytu (21), a kryt vyjměte ve směru šipky - viz. obrázek.



Následně povolte ramenní šroub M10 x 55mm (99). Potom utáhněte matici (68) dokud není hnací řemen (64) pevně utažen.



Když je hnací řemen (64) pevně utažen, utáhněte ramenní šroub M10 x 55mm (99). Poté znovu nasadte boční kryt.

POKYNY

VAROVÁNÍ: Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité zejména pro osoby starší 35ti let a pro ty, které již mají zdravotní problémy.

Snímač tepové frekvence není zdravotnické zařízení a jeho přesnost může být ovlivněna různými faktory. Je určen pouze jako pomůcka při cvičení.

Tyto pokyny Vám pomohou naplánovat program na cvičení. Pro detailní informace si opatřete kvalitní knihu a nebo cvičení konzultujte se svým lékařem. Pamatujte si, že adekvátní strava a dostatečný odpočinek jsou nezbytné pro dobré výsledky.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už je Vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, je klíčem k dosažení cílů správná intenzita Vašeho tréninku. Jako vodítko k nalezení správné intenzity, můžete použít monitor tepové frekvence. Níže uvedená tabulka zobrazuje doporučenou tepovou frekvenci pro spalování tuků.

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	

Pro nalezení správné intenzity najdete svůj věk v dolním řádku grafu (věk je zaokrouhlen). Tři čísla uvedená nad Vaším věkem definují "tréninkovou zónu". Nejnižší číslo je tepová frekvence pro spalování tuků, střední číslo je pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je pro aerobní cvičení.

Spalování tuků — chcete-li efektivně spalovat tuky, musíte na nízké úrovni intenzity vydržet co nejdelší dobu. Během prvních minut cvičení vaše tělo spaluje sacharidy. Teprve po několika minutách začne spalovat energii, která je uložena v tucích. Pokud je Vaším cílem právě spalování tuků, upravte intenzitu cvičení tak, aby Vaše tepová frekvence dosahovala nejnižšího čísla v tréninkové zóně. Pro maximální spalování tuků udržujte Vaši tepovou frekvenci u středního čísla v tréninkové zóně.

Aerobní cvičení— Pokud je Vaším cílem posílení kardiovaskulárního systému, upravte intenzitu svého tréninku tak, aby Vaše tepová frekvence dosahovala nejvyššího čísla ve Vaší tréninkové zóně.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Zahřátí— Začněte 5-10 minut lehkým cvičením. Zahřátí zvyšuje vaši tepovou frekvenci, tělesnou teplotu a krevní oběh. Připravuje Vás na cvičení.

Cvičení— Cvičíte 20-30 minut s tepovou frekvencí podle zvolené tréninkové zóny (během prvních týdnů cvičení se doporučuje cvičit 20 minut). Při cvičení pravidelně a hluboce dýchejte. Nezadržujte dech.

Schlazení— Dodržujte 5-10 minut protahování. Protahování zvyšuje pružnost svalů a pomáhá předcházet problémům a bolesti po cvičení.

FREKVENCE CVIČENÍ

Pro udržení nebo zlepšení Vaší kondice absolvujte tři kompletní tréninky týdně, a to vždy s jedním dnem mezi cvičením pro odpočinek. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete začít cvičit i 5x týdně. Pamatujte si, že klíčem k úspěchu je cvičit pravidelně.

DOPORUČENÉ PROTAŽENÍ

Správná forma protažení některých částí je uvedena vpravo. Cviky provádějte plynule a pomalu.

1. Protažení

Rozkročte se na šířku ramen s mírně prohnutými koleny a pomalu se ohněte v pase. Zkuste se dotknout prsty na ruce prsty na nohou. Jakmile se dostanete co nejnižší, nechte svá záda v této poloze odpočívat. Opakujte 3x. Protahujete: Hamstringy, zadní část kolen a záda.

2. Protažený hamstringů

Chodidlo jedné nohy opřete o vnitřní stehno druhé nohy. Snažte se dosáhnout co nejbližší k prstům na noze. Polohu držte po dobu 15ti vteřin a pak se uvolněte. Opakujte 3x. Protahujete: hamstringy, dolní část zad a třísla.

3. Protažený Achillovy šlachy

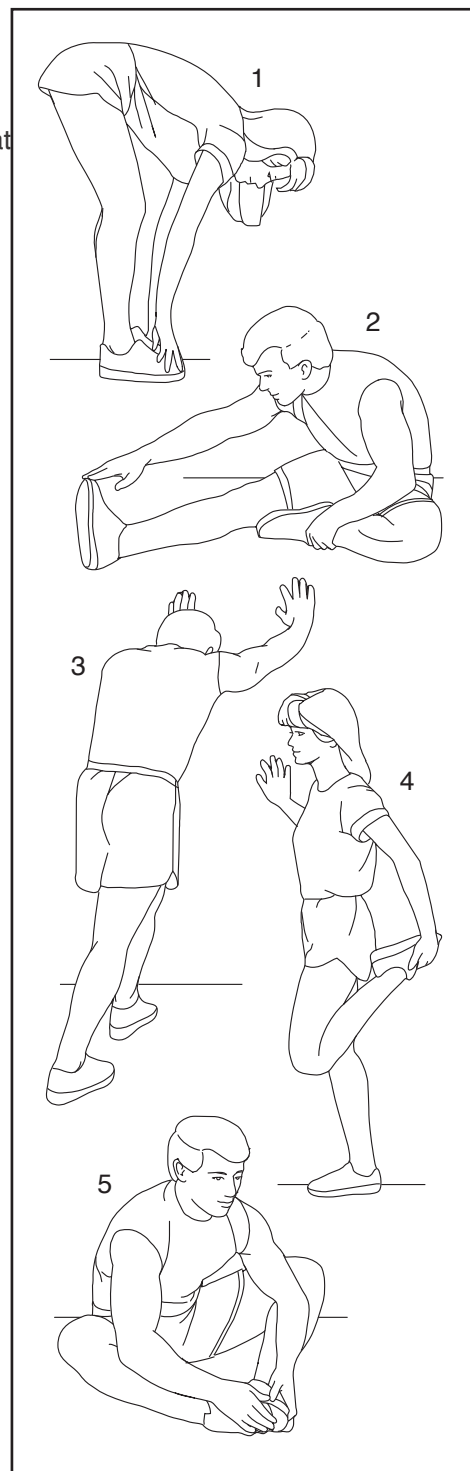
Opřete dlaně o zeď v úrovni ramen a jednu nohu zanožte. Zadní nohu držte rovně k podlaze. Ohněte přední nohu, nakloňte se dopředu a posuňte se boky blíže ke zdi. Polohu držte po dobu 15ti sekund. Opakujte 3x pro každou nohu. Protažení: kotník, Achillovy šlachy.

4. Kvadriceps

Pro lepší rovnováhu se můžete jednou rukou opírat o zeď, druhou rukou uchopíte nohu za nárt. Patu nohy si přitáhněte co nejbližší k hýždí. Polohu držte po dobu 15ti vteřin a pak uvolněte. Opakujte 3x s každou nohou. Protažení: kvadriceps a kyčle.

5. Vnitřní část stehen

Posadte se a obě chodidla přiložte k sobě. Chodidla táhněte co nejbližší směrem k tříslům. Držte 15 vteřin a pak uvolněte. Opakujte 3x. Protažení: vnitřní část stehen, kvadriceps a kyčle.



SEZNAM DÍLŮ

model No. PFEL03815.1 R0916A

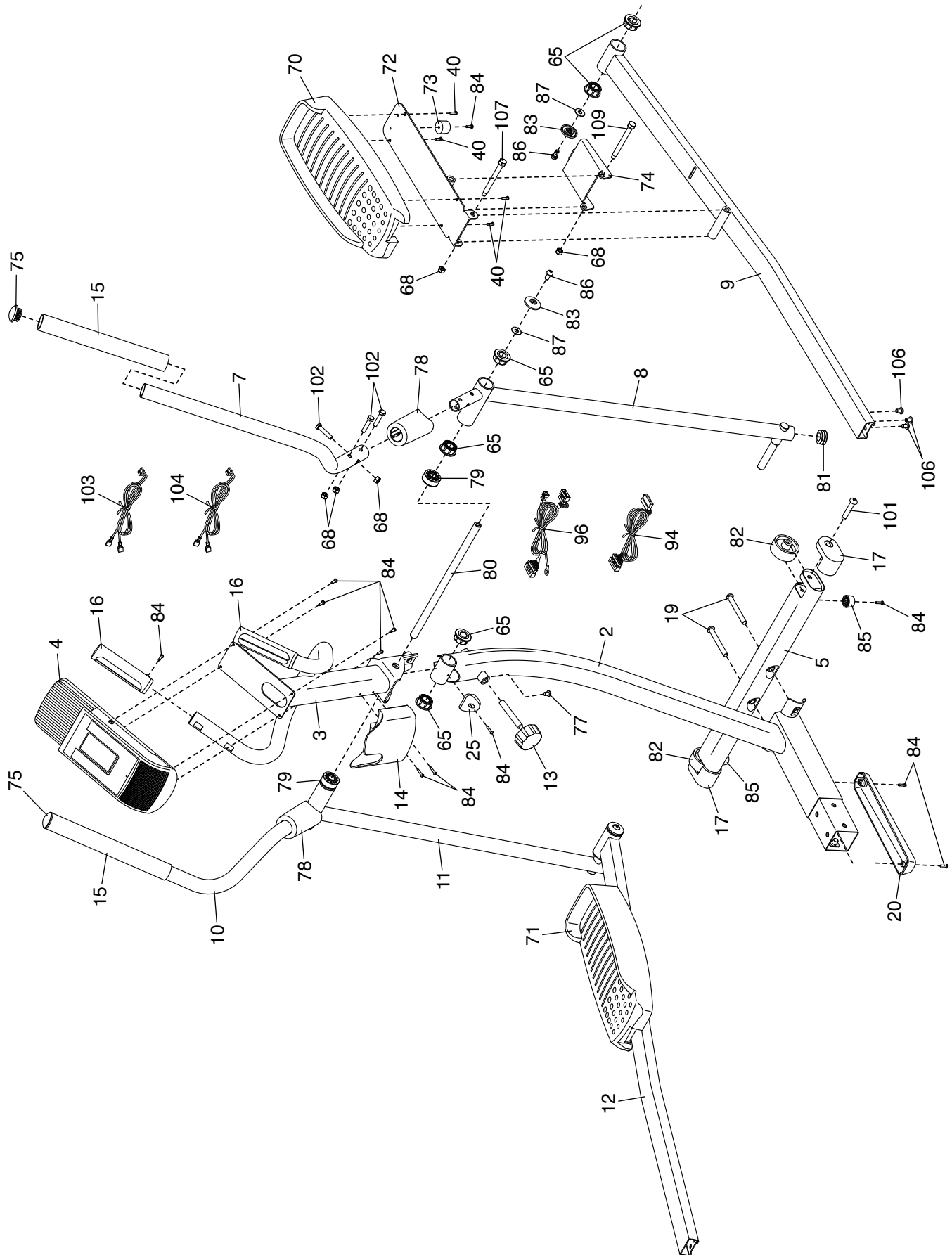
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	1	Frame	51	6	Crank Bearing
2	1	Upright	52	1	Bearing Spacer
3	1	Pivot Bracket	53	1	Crank Collar
4	1	Console	54	1	Idler Axle
5	1	Front Stabilizer	55	1	Idler Bolt
6	1	Rear Stabilizer	56	2	Idler Bushing
7	1	Right Upper Body Arm	57	1	Idler Bracket
8	1	Right Pivot Leg	58	1	Small Pulley
9	1	Right Pedal Arm	59	1	Flywheel
10	1	Left Upper Body Arm	60	1	Reed Switch/Wire
11	1	Left Pivot Leg	61	1	Seat Frame
12	1	Left Pedal Arm	62	2	Leveling Foot
13	1	Pivot Knob	63	1	Clamp
14	1	Accessory Tray	64	2	Drive Belt
15	2	Upper Body Grip	65	14	Pivot Bushing
16	2	Pulse Grip	66	1	Left Crank Bracket
17	2	Wheel Cap	67	1	Set Screw
18	2	Crank Cap	68	24	M8 Locknut
19	4	M10 x 80mm Screw	69	3	Crank Screw
20	1	Wire Cover	70	1	Right Pedal
21	1	Side Access Cover	71	1	Left Pedal
22	1	Left Shield	72	2	Pedal Plate
23	1	Right Shield	73	2	Bumper
24	2	Crank Arm	74	2	Pedal Brace
25	1	Pivot Cover	75	2	Upper Body Cap
26	1	Rear Access Cover	76	6	M10 x 20mm Screw
27	1	Backrest	77	1	M5 x 10mm Screw
28	1	Seat	78	2	Upper Body Cover
29	2	Seat Handlebar	79	2	Pivot Spacer
30	1	Right Crank Bracket	80	1	Pivot Axle
31	2	Seat Grip	81	2	Pivot Leg Cap
32	1	Seat Carriage	82	2	Wheel
33	2	Seat Handlebar Cap	83	6	Pivot Cover
34	1	Seat Carriage Bracket	84	31	M4 x 16mm Screw
35	2	Seat Carriage Bushing	85	4	Foot
36	1	Adjustment Pin	86	6	M8 x 14mm Shoulder Screw
37	1	Carriage Knob	87	7	M8 Washer
38	1	Carriage Knob Screw	88	2	M5 Nut
39	4	M6 x 10mm Bolt	89	2	M5 x 10mm Black Screw
40	12	M6 x 16mm Screw	90	5	M4 x 10mm Screw
41	2	Carriage Cap	91	2	M5 Washer
42	2	Stabilizer Cap	92	8	M8 x 20mm Bolt
43	1	C-magnet	93	2	Pulley Magnet
44	1	Resistance Motor	94	1	Upper Wire
45	1	Resistance Arm	95	4	M8 x 38mm Bolt
46	1	Resistance Disc	96	1	Main Wire
47	1	Resistance Block	97	4	M6 x 18mm Screw
48	2	Large Pulley	98	4	M6 x 35mm Screw
49	1	Crank	99	1	M10 x 55mm Shoulder Bolt
50	1	Weld Spacer	100	1	M8 Snap Ring

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	2	M10 x 54mm Shoulder Screw	109	2	M10 x 110mm Shoulder Bolt
102	6	M8 x 38mm Hex Bolt	110	8	M8 Split Washer
103	1	Left Pulse Wire	111	4	M6 Locknut
104	1	Right Pulse Wire	112	2	Clip Nut
105	2	M19 Snap Ring	*	–	User's Manual
106	6	M8 x 12mm Screw	*	–	Assembly Tool
107	2	M8 x 89mm Hex Shoulder Bolt	*	–	Grease Packet
108	1	M4 x 16mm Bright Screw			

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.

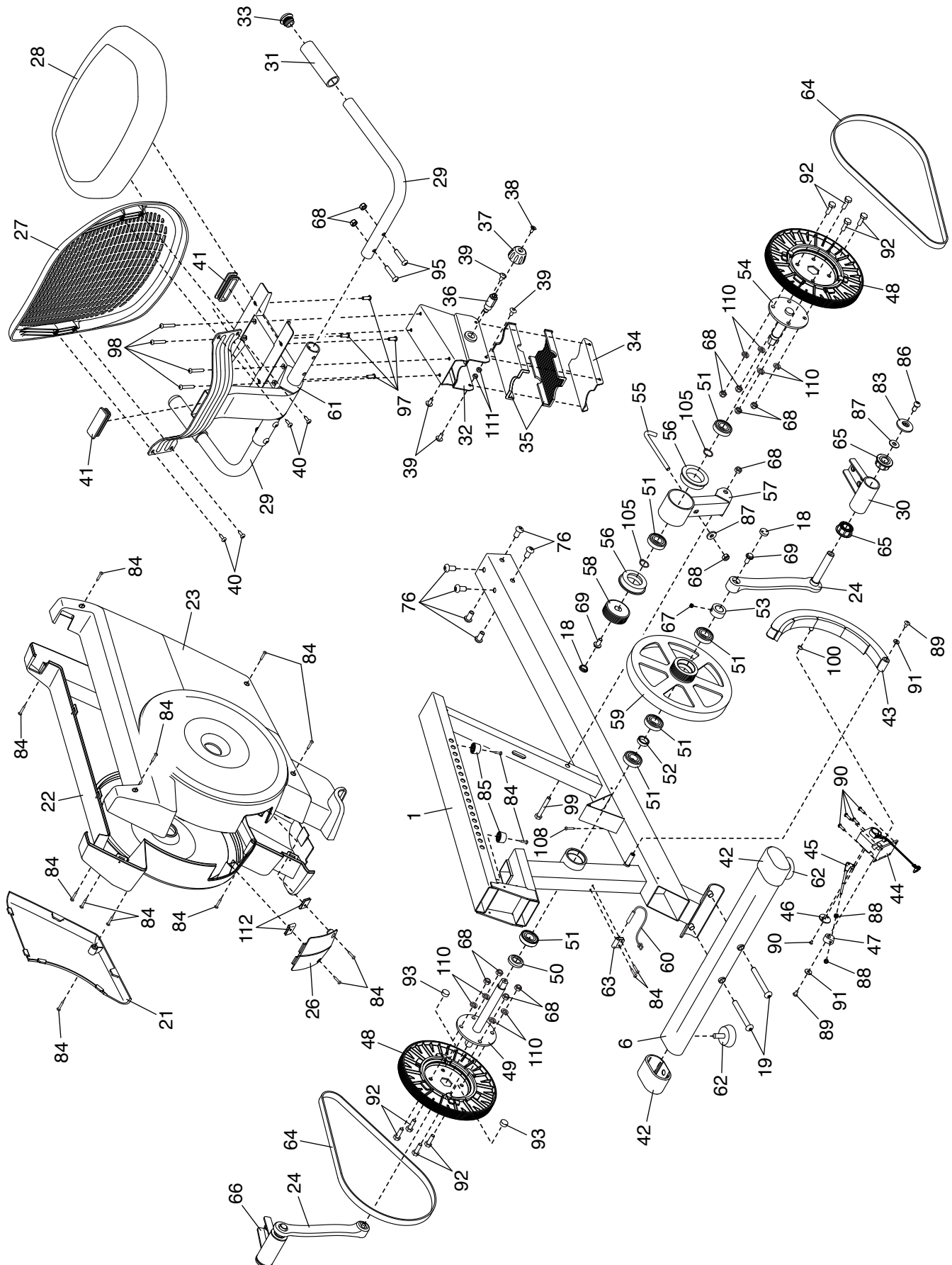
ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. PFEL03815.1 R0916A



ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. PFEL03815.1 R0916A



OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Chcete-li si objednat náhradní díly, podívejte se na přední stranu této příručky. Pokud nás budete kontaktovat, mějte prosím připraveny následující informace:

- číslo modelu a sériové číslo produktu (viz. přední strana této příručky)
- název výrobku (viz. přední strana této příručky)
- číslo a název náhradního dílu (viz. seznam částí a rozložený nákres - na konci tohoto návodu).

LIMITED WARRANTY

IMPORTANT: To protect your fitness equipment with an extended service plan, see page 4.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) warrants this product to be free from defects in workmanship and material, under normal use and service conditions. The frame is warranted for five (5) years from the date of purchase. Parts and labor are warranted for ninety (90) days from the date of purchase.

This warranty extends only to the original purchaser (customer). ICON's obligation under this warranty is limited to repairing or replacing, at ICON's option, the product through one of its authorized service centers. All repairs for which warranty claims are made must be preauthorized by ICON. If the product is shipped to a service center, freight charges to and from the service center will be the customer's responsibility. If replacement parts are shipped while the product is under warranty, the customer will be responsible for a minimal handling charge. For in-home service, the customer will be responsible for a minimal trip charge. This warranty does not extend to freight damage to the product. This warranty will automatically be voided if the product is used as a store display model, if the product is purchased or transported outside the USA, if all instructions in this manual are not followed, if the product is abused or improperly or abnormally used, or if the product is used for commercial or rental purposes. No other warranty beyond that specifically set forth above is authorized by ICON.

ICON is not responsible or liable for indirect, special, or consequential damages arising out of or in connection with the use or performance of the product; damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyment or use, or costs of removal or installation; or other consequential damages of any kind. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages. Accordingly, the above limitation may not apply to the customer.

The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties, and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose are limited in their scope and duration to the terms set forth herein. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts. Accordingly, the above limitation may not apply to the customer.

This warranty provides specific legal rights; the customer may have other rights that vary from state to state.

ICON Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813