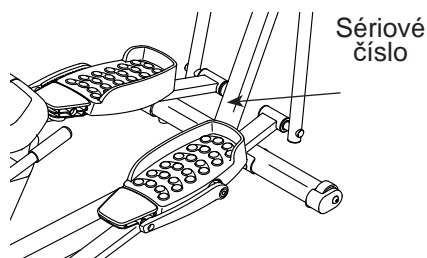


PRO-FORM[®]

HYBRID TRAINER

Model No. PFEL03717.0
Serial No.



Registrujte svůj stroj

Svůj nově zakoupený stroj můžete registrovat na webových stránkách www.proformservice.com/

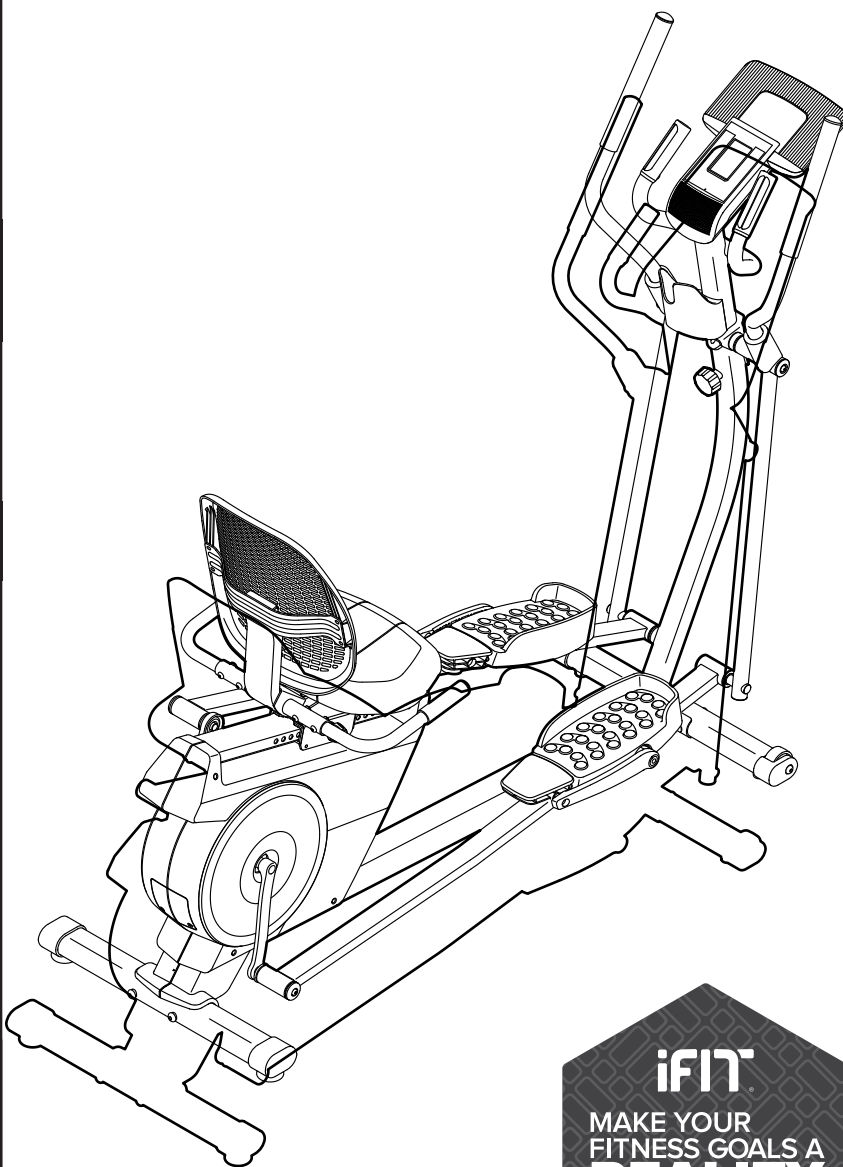
Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 602 22 55 77
E-mail: fitnystore@fitnystore.cz

Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažeru!

Uživatelský návod



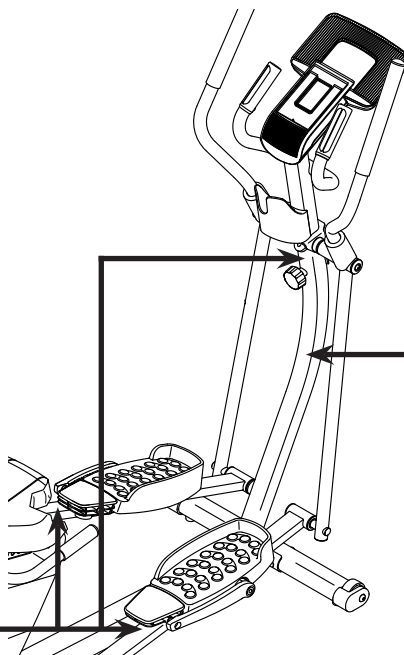
Obsah

Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny.....	3
Začínáme.....	5
Součástky.....	6
Montáž	7
Jak používat treňažér	16
FCC informace.....	23
Údržba a servis	24
Tréninkový manuál.....	26
Seznam dílů.....	28
Rozložený nákres.....	30
Náhradní součástky.....	
Recyklace	
Záruka	

Umístění výstražných etiket

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

⚠ WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.



⚠ 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.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 350 lbs / 159 kgs.
- 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.

i

Bezpečnostní pokyny

Upozornění:

Před montáží, používáním a údržbou svého trenažéru 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 trenažéru. 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 0,6 m volného prostoru kolem všech stran stroje.

8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti.

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 bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.

11. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 159 kg.

12. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržíte 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.

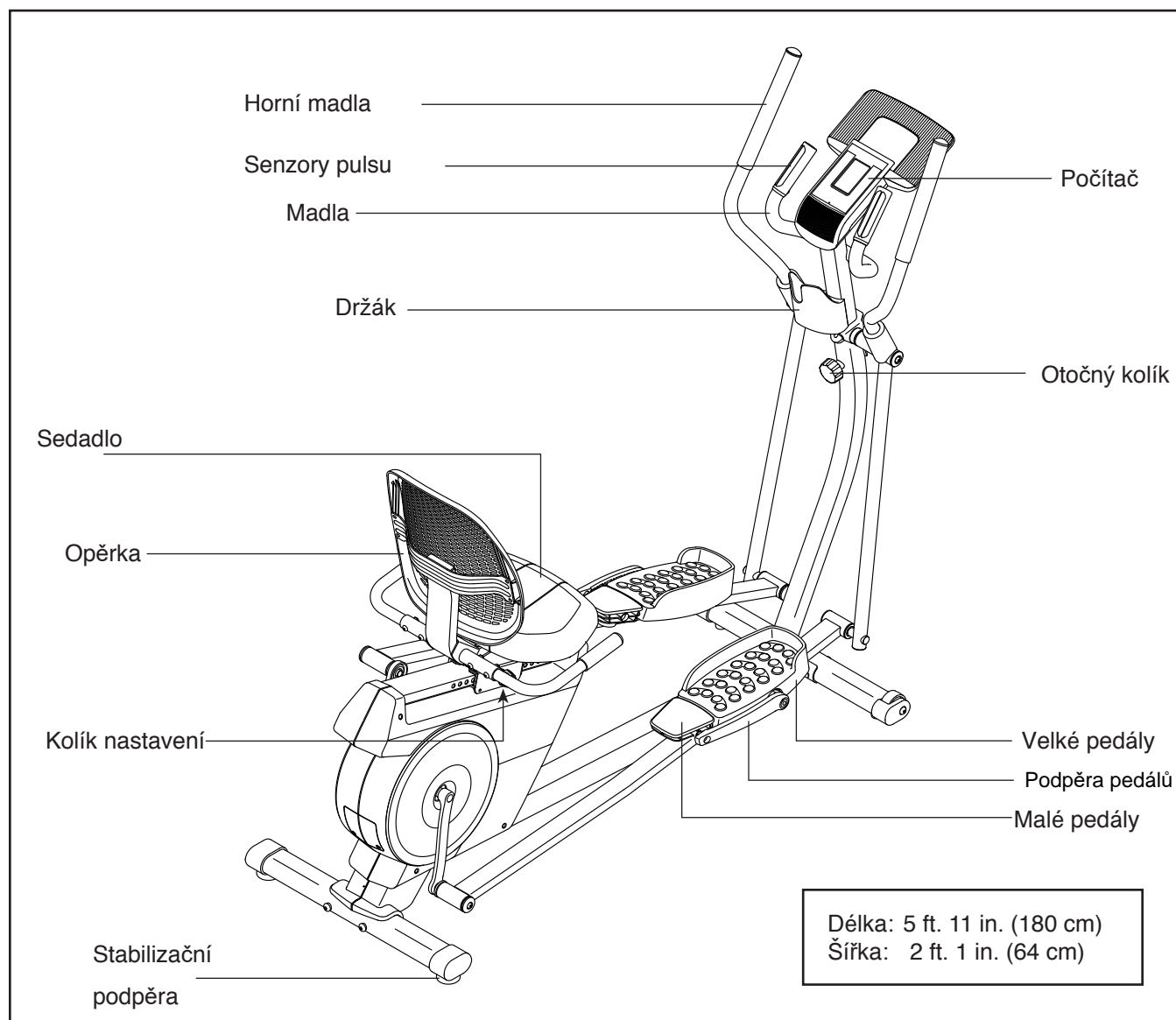
15. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnický mechanismus nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.

16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru

Začínáme

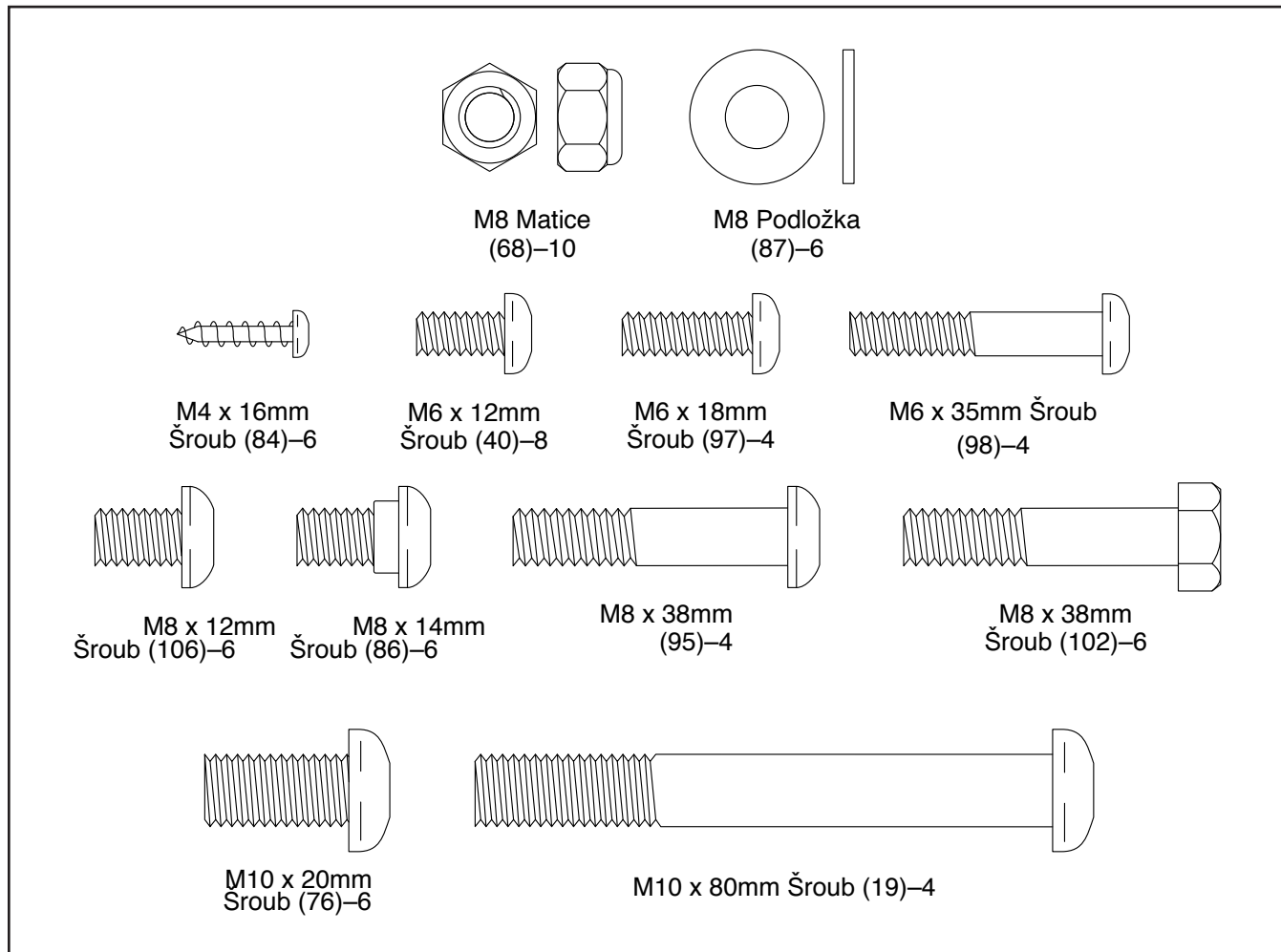
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali PROFORM®HYBRID TRAINER. Cvičení na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. PROFORM®HYBRID TRAINER nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

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.



Montáž

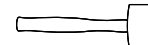
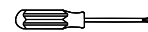
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Identifikace malých součástek viz str 6.

•K montáži budete potřebovat následující nářadí:

šroubovák

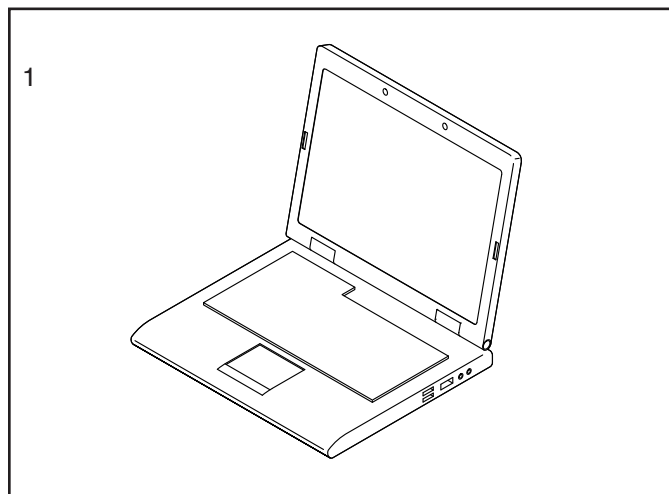
francouzský klíč

gumové kladívko

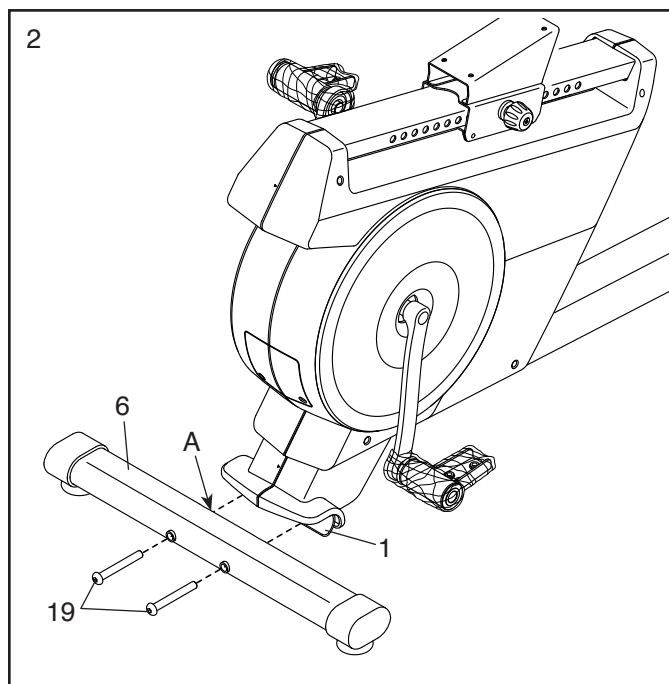


Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů. Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

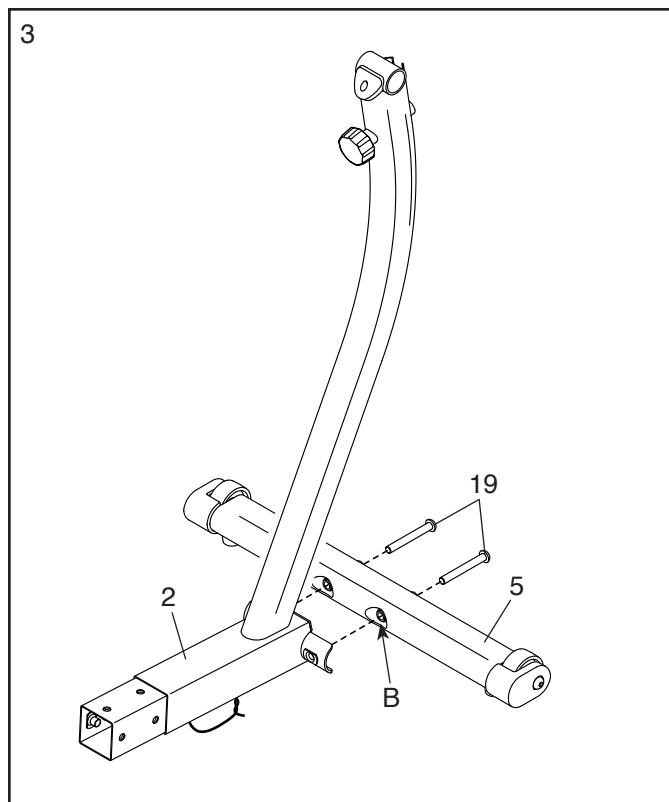
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



2. Za pomoci druhé osoby umístěte obalový materiál (nezobrazeno) pod hlavní rám (1). Nachystejte si zadní podpěru (6), tak aby velké otvory (A) směřovaly k hlavnímu rámu (1). Připojte podpěru k rámu pomocí dvou M10 x 80mm šroubů (19). Poté odstraňte obalový materiál zpod rámu (1).



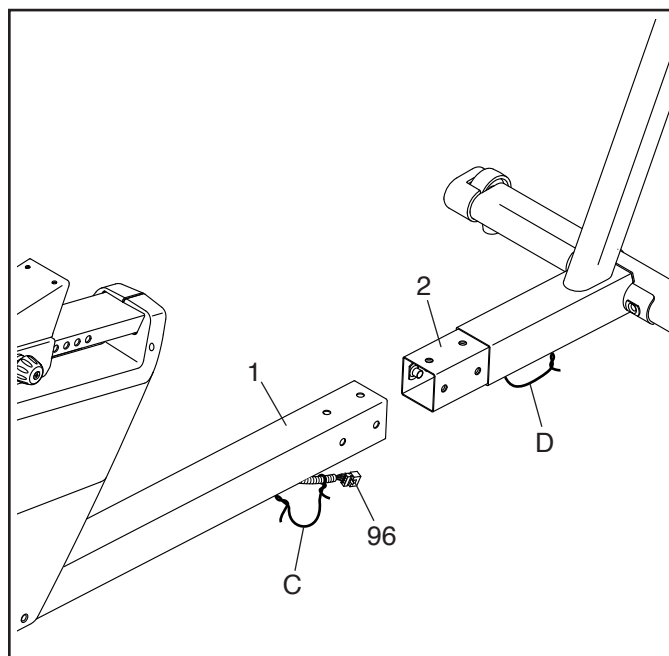
3. Připravte si stojan (2) a přední podpěru (5) tak, aby velké otvory (B) směřovaly ke stojanu. Připojte přední podpěru (5) ke stojanu (2) pomocí dvou M10 x 80mm šroubů (19).



4. Připravte stojan (2) k rámu (1) jak je zobrazeno. Najděte na rámu (1) smyčku kabelu (C) a vytáhněte hlavní kabel (96) z vnitřku rámu. **Opakujte tento postup také pro kabel zevnitř stojanu (2).**

Opakujte tento postup také pro kabel zevnitř stojanu (2).

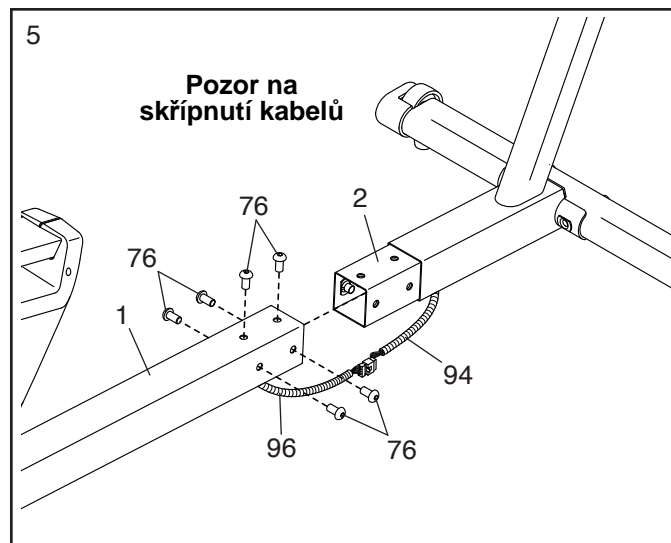
Poté kabelové smyčky C a D odstraňte.



5. Tip: Pozor na skřípnutí kabelů
Nasaďte stojan (2) na hlavní rám (1).

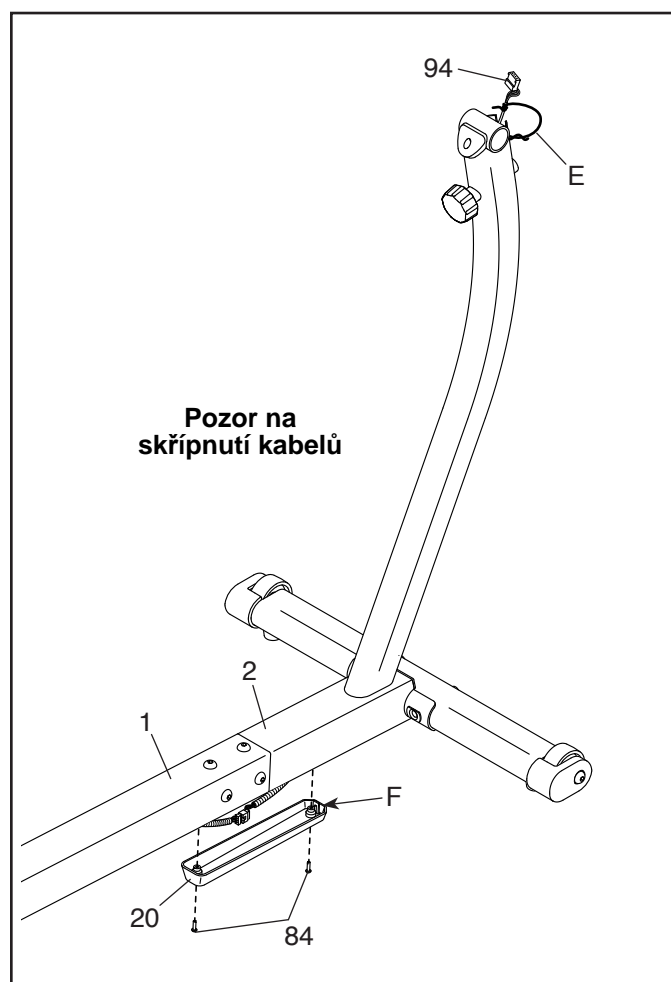
Připevněte stojan (2) pomocí šesti M10 x 20mm šroubů (76); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Poté spojte kabel stojanu (94) s hlavním kabelem (96).



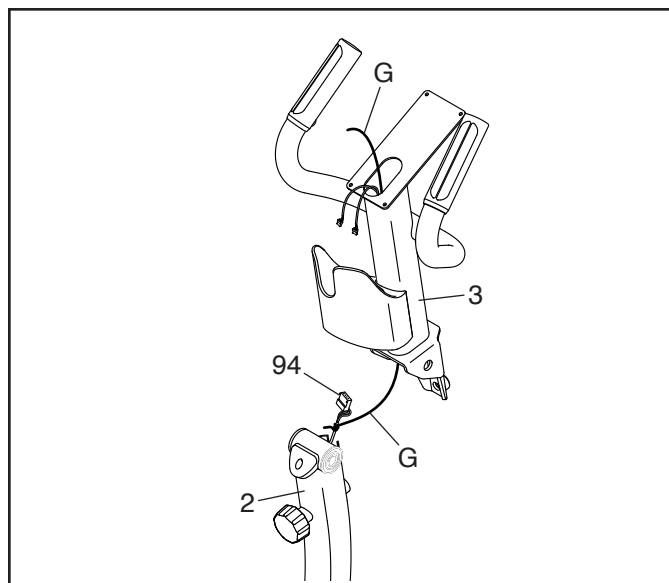
6. Najděte smyčku kabelu (E) v horní části stojanu (2) a vytáhněte horní kabel (94) ven ze stojanu. Po-té smyčku odstraňte a vyhodte.

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Připojte kryt kabelů (20) k hlavnímu rámu (1) a stojanu (2) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (84). **Ujistěte se, že je tlačítko (F) na krytu umístěno tak, jak je zobrazeno.**



7.

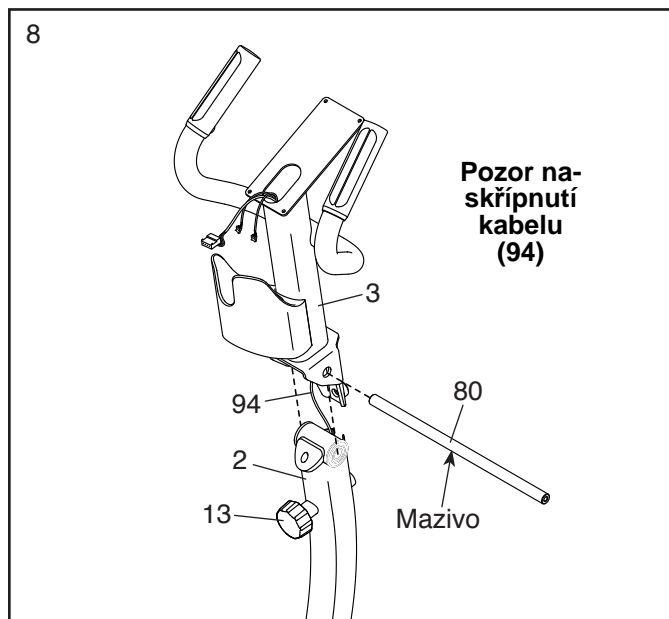
Za pomoci druhé osoby si připravte otočnou podpěru (3) ke stojanu (2). Najděte smyčku kabelu uvnitř otočné podpěry (3). Připevněte smyčku kabelu k hornímu kabelu (94) a protáhněte konec kabelu skrz otočnou podpěru.



8. Pomocí rukavic nebo plastového sáčku namažte dostatek maziva na otočnou osu (80).

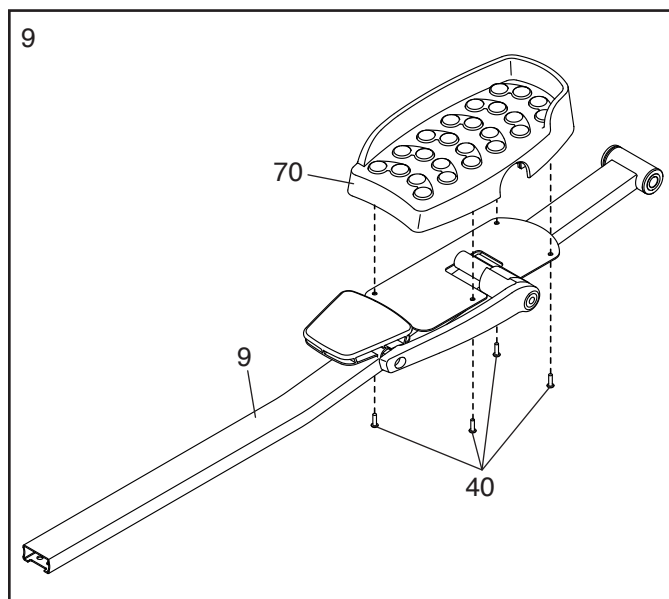
Tip: Pozor na skřípnutí horního kabelu (94).

Nasadte otočnou podpěru (3) na stojan (2) a přidržujte ji na místě. Poté nasadte osu (80) na podpěru (3) a na stojan (2). Otočnou osu vycentrujte. Dále utáhněte otočný kolík (13) na podpěře (3).



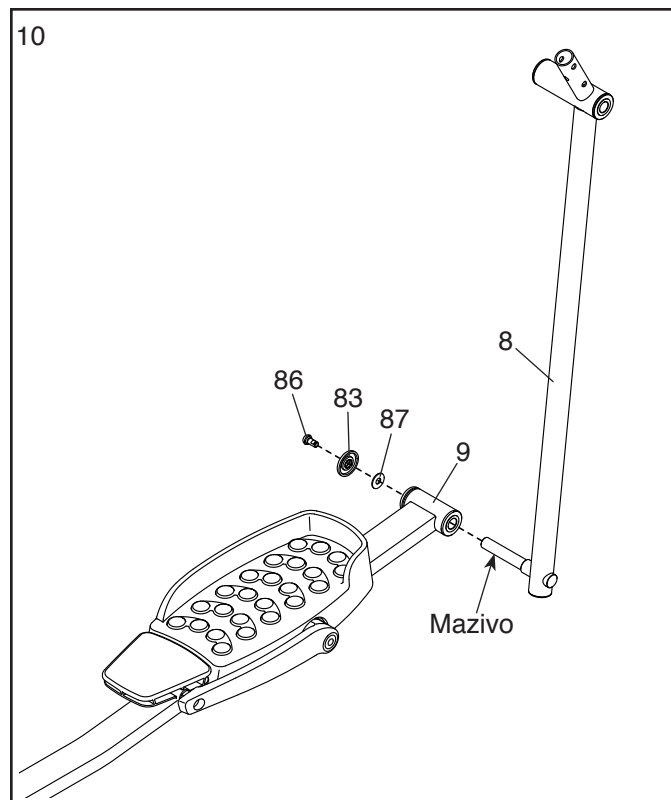
9.

Připravte si pravou pedálovou lyžinu (9) a pravý pedál (70) tak, jak je zobrazeno. Připojte lyžinu pomocí čtyř M6 x 12 mm šroubů (40). Všechny šrouby řádně utáhněte. **Opakujte stejný postup pro levou lyžinu a levou páku (nezobrazeno).**

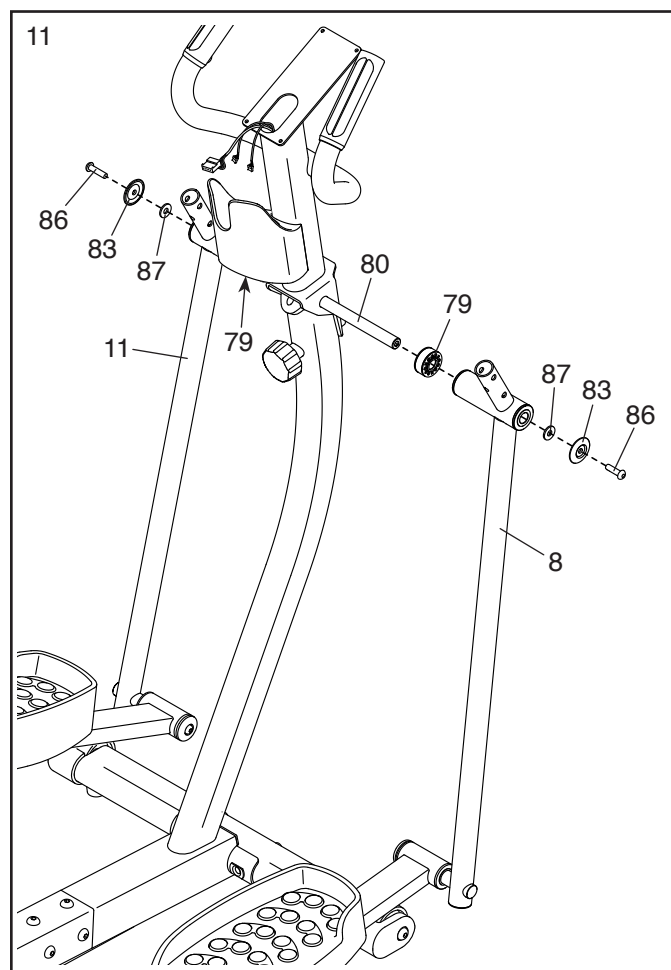


10.

Osu pravé páky (8) namažte mazivem. Poté nasuňte pravou lyžinu (9) na pravou páku (8). Připojte lyžinu pomocí M8 x 14mm šroubu (86), krytu (83) a M8 podložky (87). **Opakujte stejný postup pro levou lyžinu a levou páku (nezobrazeno).**



11. Nasuňte rozpěrku (79) na každou stranu otočné osy (80). Poté nasuňte levou a pravou pedálovou páku (8, 11) na osu (80); Ujistěte se, že jsou pedálové páky na správných stranách. Poté utáhněte M8 x 14mm šroub (86), kryt (83) a M8 podložku (87) na každé straně osy (80) **najednou.**

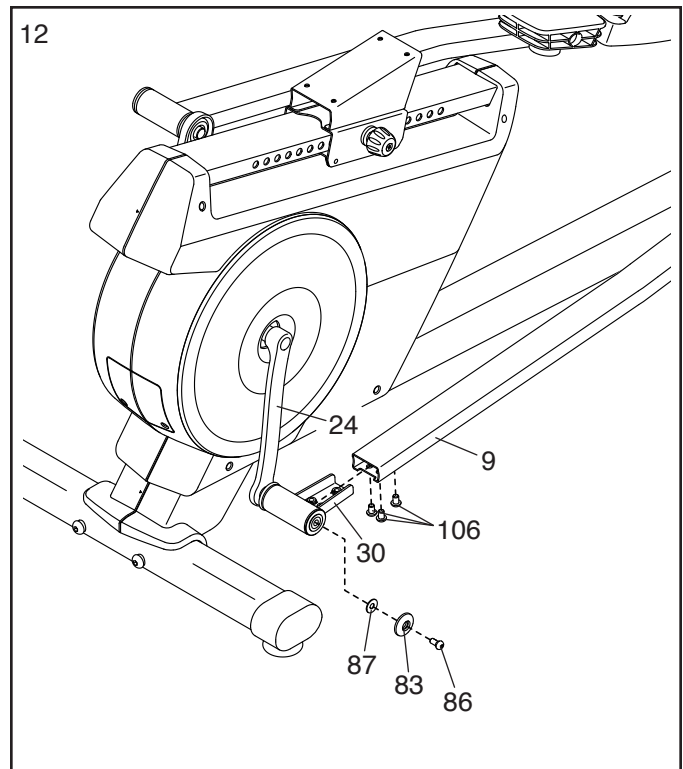


12.

Odstraňte a vyhodte balení pákové kliky.

(30). Poté utáhněte M8 x 14mmšroub (86), kryt (83) a M8 podložky (87) na pravé páce (24). Poté nasaďte pravou lyžinu (9) na pravou pákovou kliku (30). Poté připojte pravou lyžinu (9) pomocí tří M8 x 12mm šroubů (106); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Opakujte tento postup také na levé straně trenážeru.



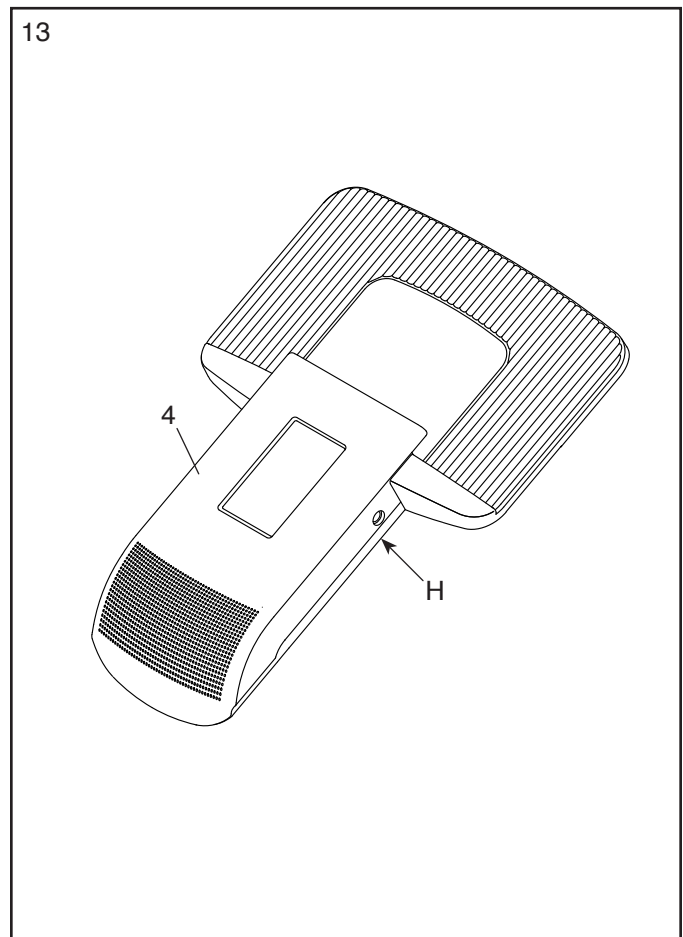
13.

Počítač (4) je poháněn čtyřmi D bateriemi

nejsou součástí balení); doporučujeme alkalické baterie. Nepoužívejte staré a nové baterie zároveň, ani alkalické, standardní a dobíjecí zároveň. "

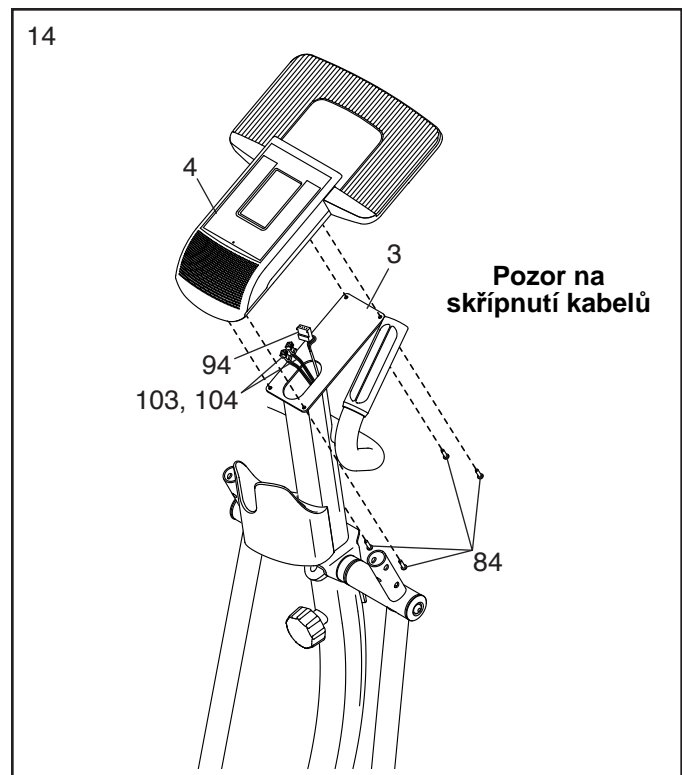
Důležité: Pokud byl počítač vystaven studenému prostředí, je důležité jej nechat před použitím ohřát na pokojovou teplotu a teprve poté vkládat baterie, jinak by mohlo dojít k poškození elektronických součástí. Odstraňte šrouby za zadní strany krytu baterií (4), vložte baterie dovnitř a poté zadní kryt znovu zavřete.

Ujistěte se, že jsou baterie vloženy dle správné polarity. Pokud byste si chtěli zakoupit elektrický adaptér počítače, kontaktujte servisní centrum. Zapojte jeden konec napájecího adaptéru do zásuvky (H) uvnitř prostoru pro baterie na počítači a veďte jej přes otvor v krytu baterií. Druhý konec zapojte do zásuvky instalované v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.



14. Odstraňte a vyhodte smyčku kabelu z horního kabelu (94). Zatímco druhá osoba přidržuje počítač (4) u podpěry (3), zapojte horní kabel (94) a levý a pravý kabel pulsu (103, 104) do zdířek na počítači. **Konektory kabelů (94, 103, 104) musí snadno vklouznout do zdířek.** Pokud konektor nelze nasunout zlehka, otočte jej a zapojte znovu. **Pokud by byly konektory špatně zapojeny, mohlo by dojít k poškození počítače (4).** Vložte přebytečný kabel zpět do podpěry (3).

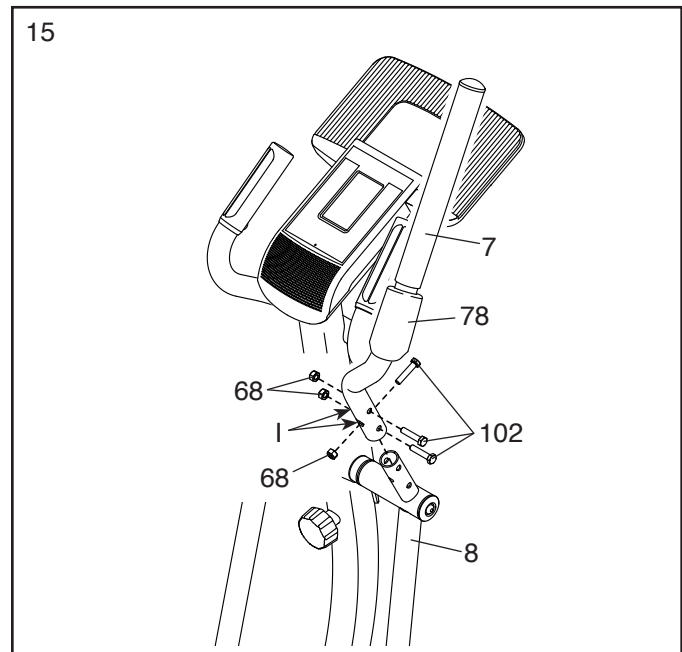
Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Připojte počítač (4) k podpěře (3) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (84); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



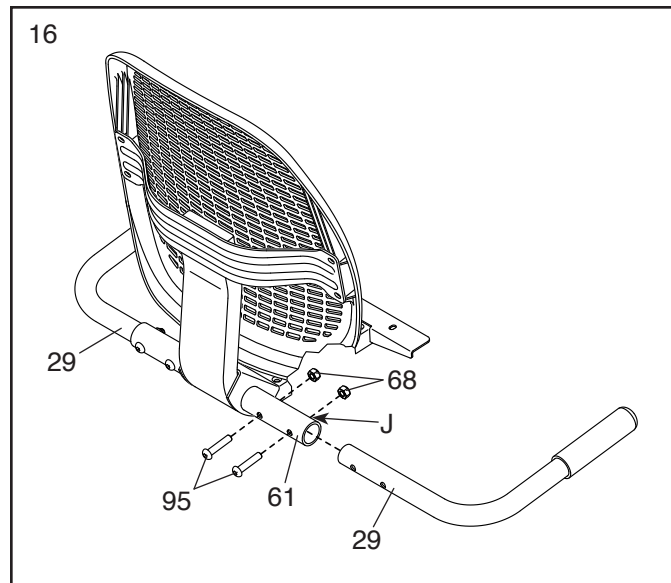
15. Připravte si pravé horní madlo (7). Připravte si kryt madla (78) tak, jak je zobrazeno a nasuňte jej na pravé horní madlo (7).

Připojte madlo (7) k pravé páce (8) pomocí tří M8 x 38mm šroubů (102) a tří M8 x 38 mm šroubů (102) a tří M8 matic (68); **všechny šrouby řádně utáhněte. Ujistěte se, že jsou matice v šestihorných otvorech (I).**

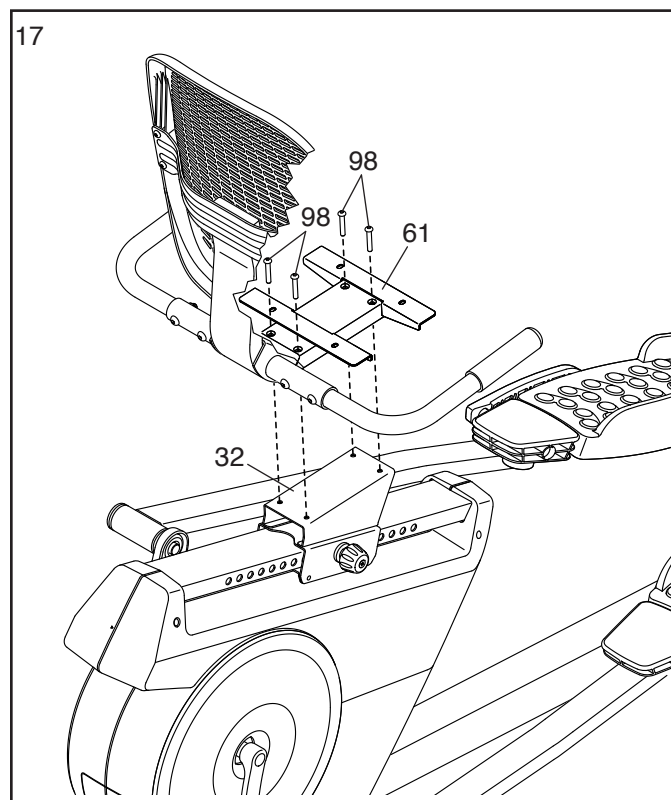
Poté posuňte kryt madla (78) směrem dolů na páku (8). **Opakujte tento postup na levé straně trenážeru.**



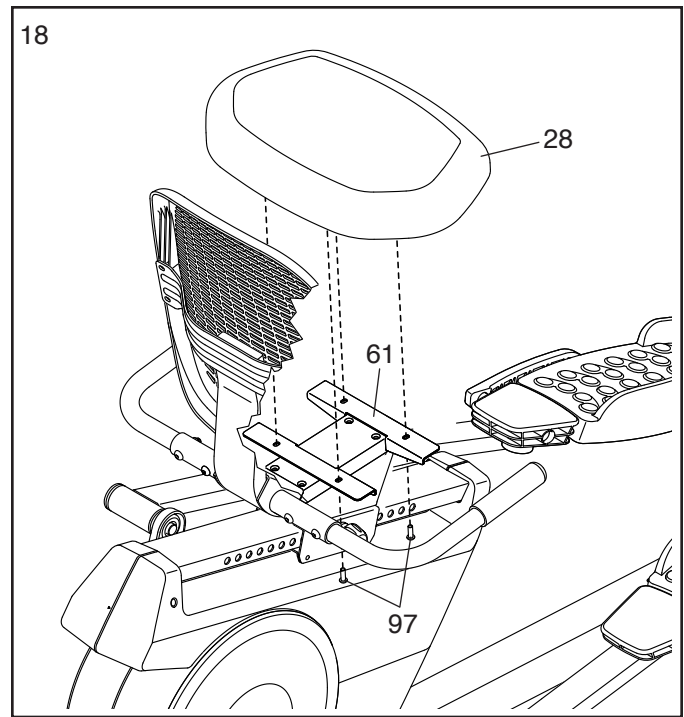
16. Připravte sedlový rám (61) tak, jak je zobrazeno. Vložte sedlové madla (29) na sedlový rám (61). Připojte je pomocí dvou M8 x 38mm šroubů (95) a dvou M8 matic (68); **ujistěte se, že jsou matice v šestihranných otvorech (J).** Opakujte tento postup také pro druhé madlo (29).



17. Připojte sedadlový rám (61) k sedlovému pojezdu (32) pomocí čtyř M6 x 35mm šroubů (98); **všechny šrouby utáhněte.**



18. Připojte sedadlo (28) k sedlovému rámu (61) pomocí čtyř M6 x 18mm šroubů (97) (zobrazeny pouze dva); **všechny šrouby utáhněte.**

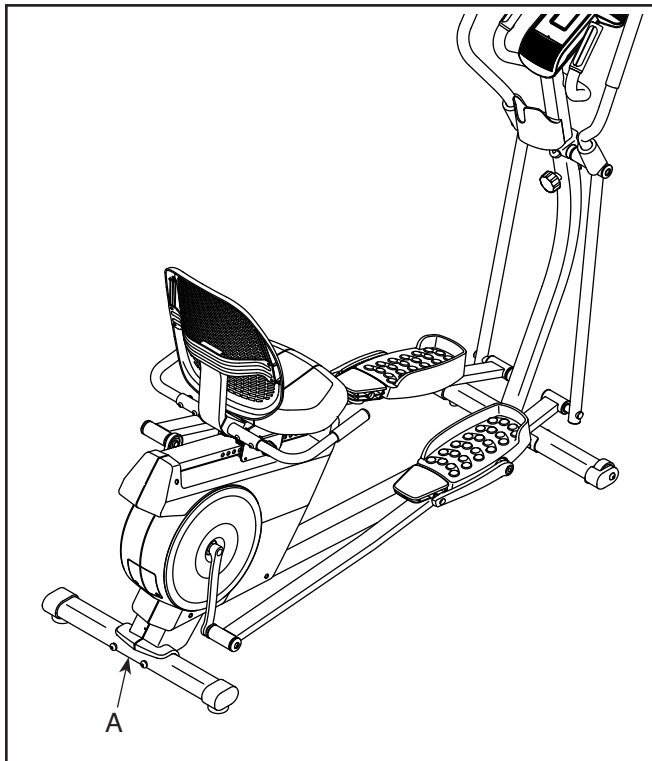


19. Pokud je již trenážér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotážené. Pro ochranu podlahy pod trenážérem doporučujeme použít podložku.

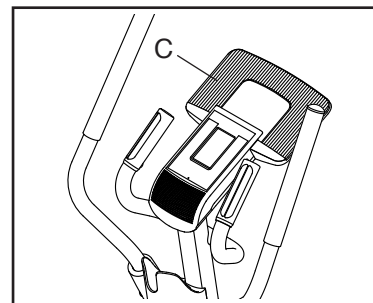
Jak používat trenažér

Jak trenažér přemísťovat

Zvedejte zadní podpěru (A) dokud přední část nebude na kolečkách. Pomalu přesunujte trenažér na požadované místo a poté jej opatrně položte zpět na zem.



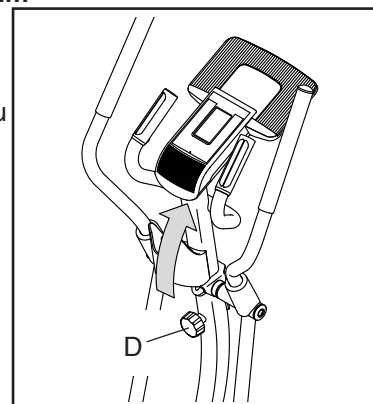
Jak používat držák tabletu



DŮLEŽITÉ: Držák tabletu (C) je vhodný 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 uchyten.** Pro vyndání tabletu z držáku postupujte opačným způsobem..

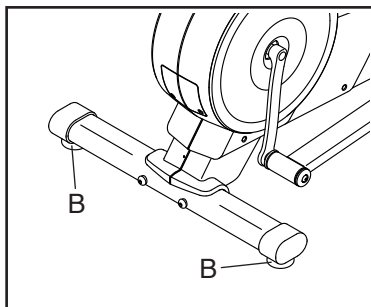
Jak použít eliptický režim

Pro použití trenažéru jako eliptikál, nejdříve vysuňte otočnou podpěru do nejvyšší možné pozice a utáhněte kolík (D) na stojanu.

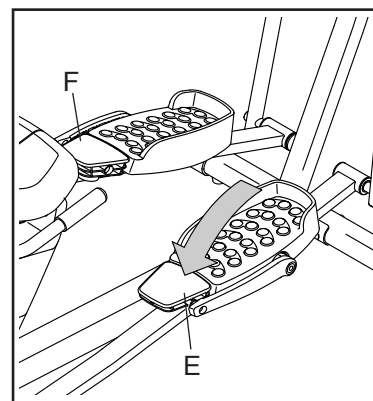


Vyrovnání trenažéru

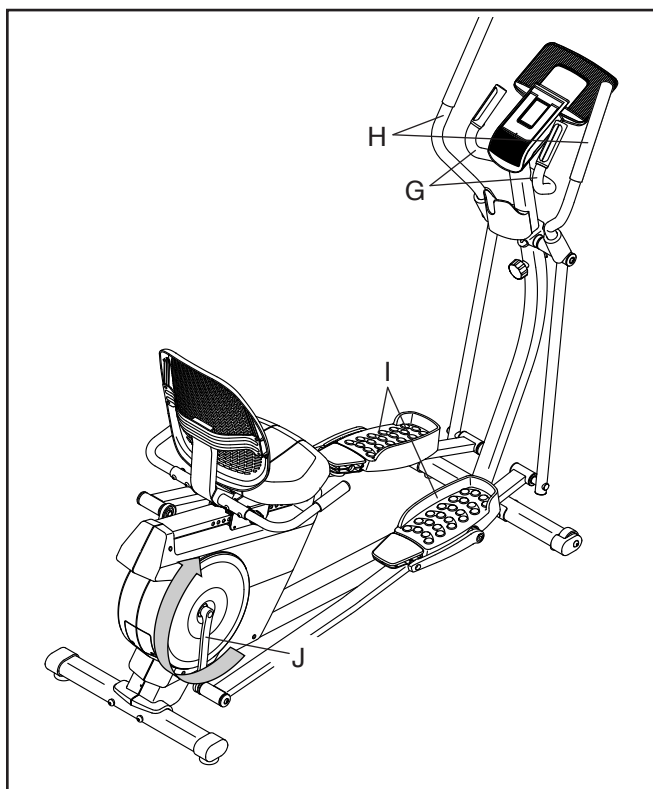
Pokud se trenažér hýbe vlivem nerovnosti podlahy, upravte podpěry (B) tak, aby trenažér stál rovně a nehýbal se.



Then, pivot the right and left small pedals (E, F) to the low position.



Chcete-li upevnit trenažér v eliptickém režimu, uchopte madla (G) nebo horní část madel (H) a nastupte na pedál (I), který je ve spodní poloze. Pak nastupte na druhý pedál.



Zatlačte na pedály (I), až se začnou pohybovat.

Poznámka: Ramena kliky (J) se mohou otáčet v obou směrech. Doporučuje se pohybovat rameny kliky ve směru šipky; nicméně, pro rozmanitost pohybu, můžete otočit ramena kliky v opačném směru.

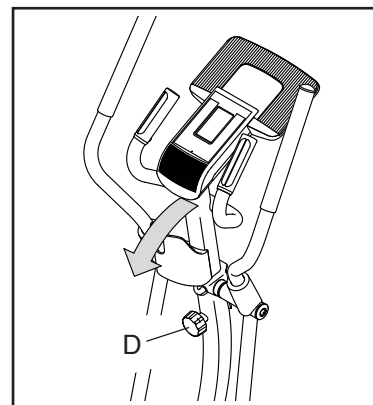
Chcete-li eliptický režim demontovat, počkejte, až se pedály zcela zastaví.

Poznámka: Hybridní trenažér nemá volné kolo; pedály budou pokračovat v pohybu, dokud se setrvačnick nezastaví.

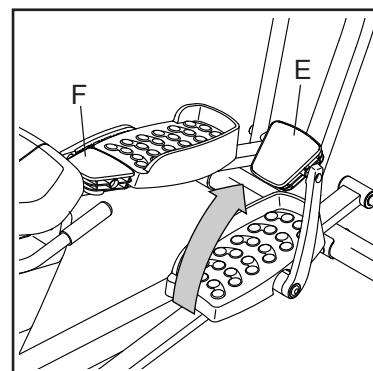
Když jsou pedály v klidu, nejprve odstupte z vyššího pedálu a poté z dolního pedálu.

Použití trenažéru jako recumbent kola

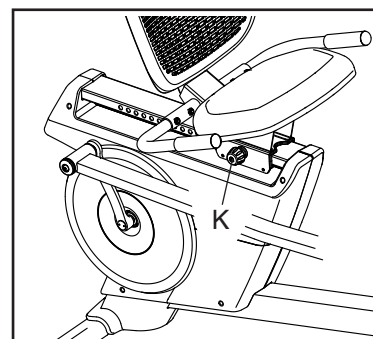
Pro použití trenažéru jako recumbent kola, uvolněte kolík (D) a posuňte otočnou podpěru do nejnižší pozice

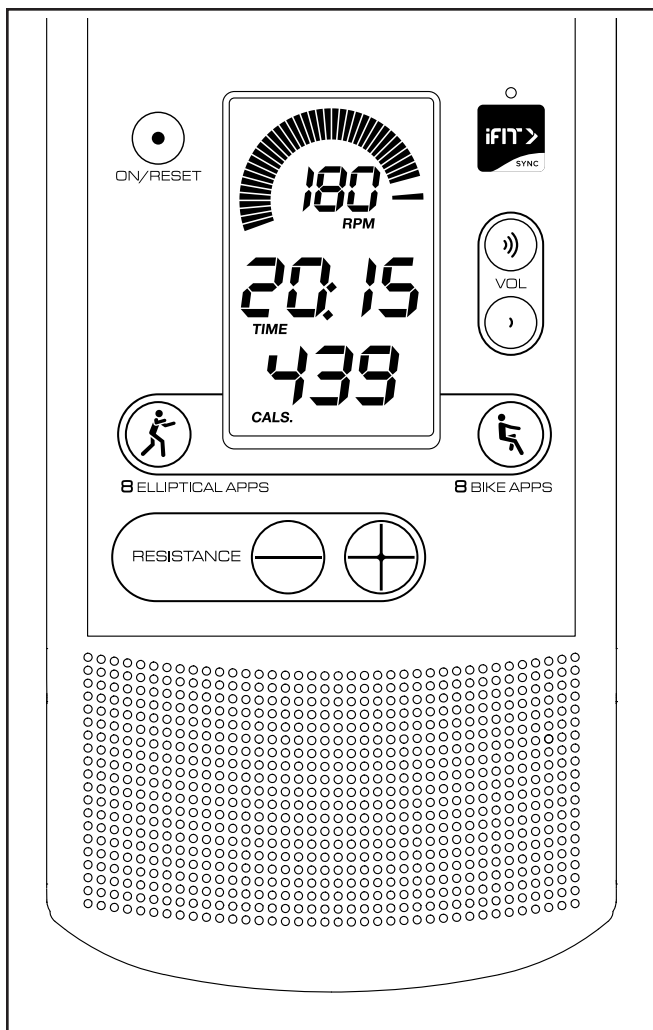


Poté otočte pravý a levý pedál (E, F) do vyšší pozice.



Poté nastavte sedadlo směrem dopředu nebo dozadu, tak aby to bylo pohodlné. Pro nastavení sedadla uvolněte kolík (K) a vytáhněte jej ven. Nastavte sedadlo do požadované pozice a kolík vraťte zpět do otvoru na rámu. Ujistěte se, že je kolík řádně zajištěn. Poté kolík utáhněte.





Počítač

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 balení). 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. Pokud je na displeji počítače folie, opatrněji odstraňte a ujistěte se, že jsou vloženy baterie.

Audi
ELPF03717

PFEL03717

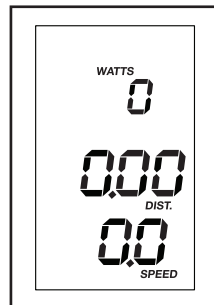
Manuální program

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

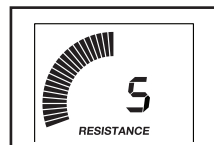
Manuální režim je vybrán automaticky po zapnutí trenažéru. Pokud jste si vybrali program a chcete se vrátit k manuálnímu režimu stiskněte tlačítko Manual.



3. Začněte cvičit a změňte odpor pedálů.

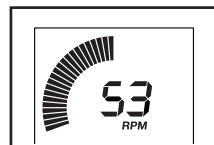
Stiskněte Start nebo začněte cvičit. Při cvičení změňte odpor stisknutím zvýšení či snížení odporu - Resistance.

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

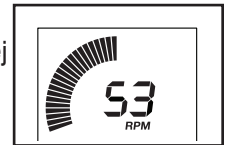


4. Sledujte své výsledky na displeji

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.

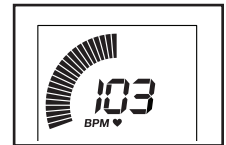


Horní displej—Tento displej zobrazuje počet otáček za minutu RPM a váš výkon ve wattech. Displej se přepíná po několika vteřinách.



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

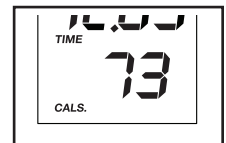
Tento displej také ukazuje hodnotu srdečního tepu (BPM), pokud budete používat senzory srdečního tepu, nebo kompatibilní hrudní pás.



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 zbývajcí 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.

Pokud chcete na displeji zobrazit konkrétní hodnoty, stiskněte tlačítko Display opakovaně, dokud se neobjeví hodnota, kterou si přejete zobrazit.

Pokud chcete, aby se hodnoty na displeji znovu automaticky měnily, stiskněte opakovaně tlačítko Display dokud se na středu displeje nezobrazí SCAN.

Pro nastavení hlasitosti zvuku stiskněte tlačítko pro snížení nebo zvýšení hlasitosti.



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

Pro vynulování displeje, stiskněte ON/RESET.

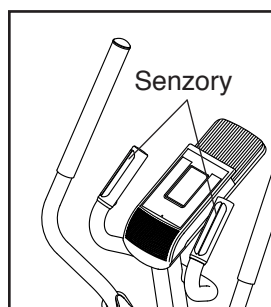
Poznámka: Displej zobrazuje jednotky v mílech nebo kilometrech. .

5. Měření srdečního tepu

Měření srdečního tepu je možné díky sensorům na madlech nebo díky kompatibilnímu hrudnímu pásu. Trenažér je kompatibilní se všemi zařízeními BLUETOOTH® Smart hrudními pásy. Pro nastavení čtěte následující kapitoly.

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 sensorů, chytněte rukama senzory na madlech.

Dlaně mějte pevně přitisknuty na senzory a během měření je nesundávejte.



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 několika vteřinách 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.

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 hudbu. Přidávat hlasitost můžete na vašem zařízení nebo na počítači trenažéru.



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.

Cvičení pro Recumbent

Nastavte trenažér do polohy pro využití recumbent kola (str.17) a na počítači vyberte cvičení pro Recumbent "Recumbent workouts"

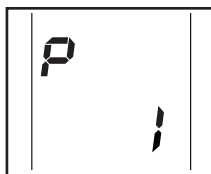
Cvičení pro Eliptikal

Nastavte trenažér do polohy pro využití eliptikalu (str.16) a na počítači vyberte cvičení pro Eliptikal "Elliptical workouts".

Pro výběr programů stiskněte opakovaně tlačítko pro Elliptical Workouts nebo Recumbent Workouts dokud se na displeji nezobrazí číslo programu ve spodní části displeje. Délka cvičení se zobrazí ve středu displeje.

3. Začněte cvičit

Začněte šlapat do pedálů.



Každý trénink je rozdělen do minutových úseků. Zátěž, 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. Udržujte se pedálováním v cílové zóně daného segmentu a upravujte odpor.

DŮLEŽITÉ: Pokud je nastavená rychlost nebo sklon pro vás příliš vysoká či nízká, můžete nastavit rychle tlačítka rychlé volby.

DŮLEŽITÉ: 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. 19.

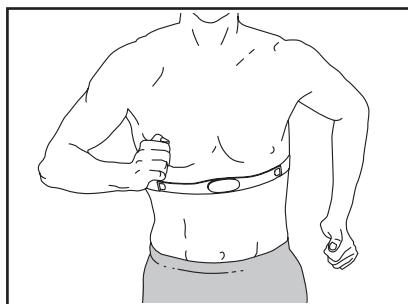
5. Měření srdečního tepu.

Viz. str. 20.

6. Po skončení cvičení se trenažér automaticky vypne.

Viz. str. 20.

Volitelné použití hrudního pásu



Ať už je vaším cílem spalovat tuky nebo posilovat kardiovaskulární systém, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržení správné tepové frekvence během tréninku. Volitelný monitor srdečního tepu (hrudní pás) Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši srdeční frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních cílů v oblasti fitness. Chcete-li zakoupit monitor srdečního tepu, kontaktujte svého prodejce.

Připojení trenážeru k vašemu tabletu

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 Store nebo Google Play™, 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 vyobrazené číslo na displeji. Následně postupujte dle instrukcí v iFit aplikaci.

Po spárování tabletu a počítače se na počítači trenážeru 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.

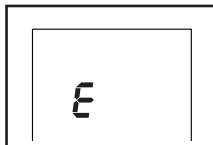
Pro odpojení tabletu od počítače vyberte možnost odpojení v aplikaci iFit Bluetooth v tabletu, následně stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači a kontrolka LED zezelená.

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

Režim nastavení

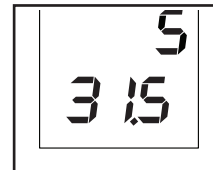
Počítač obsahuje režim nastavení, který umožňuje vybrat jednotky měření (km/míle) a zobrazit informace o využití počítače.

Pro nastavení stiskněte a držte tlačítko ON/RESET dokud se nezobrazí informace o nastavení na displeji. Počítač umí zobrazit rychlost pohybu, vzdálenost v mílích nebo kilometrech. Horní displej zobrazí vybranou jednotku měření. E znamená jednotka MÍLE a M znamená jednotka KILOMETRY. Pro změnu měrné jednotky opakovaně stiskněte tlačítko displeje.



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

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



Pro ukončení nastavení, dvakrát stiskněte tlačítko ON/Reset

FCC informace

Toto zařízení bylo testováno a vyhovuje limitům pro digitální zařízení třídy B podle části 15, pravidel FCC. Tyto limity jsou navrženy tak, aby poskytovaly přiměřenou ochranu proti škodlivému rušení v obytné instalaci. Toto zařízení generuje, používá a může vyzařovat vysokofrekvenční energii a pokud není instalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobit škodlivé rušení rádiové komunikace. Neexistuje však žádná záruka, že v konkrétní instalaci nedochází k rušení. Pokud toto zařízení způsobuje škodlivé rušení rozhlasového nebo televizního příjmu, které lze zjistit vypnutím a zapnutím zařízení, pokuste se odstranit rušení jedním nebo více z následujících opatření:

- Změňte orientaci nebo přemístěte přijímací anténu.
- Zvyšte vzdálenost mezi zařízením a přijímačem.
- Připojte zařízení do zásuvky na jiném okruhu, než ke kterému je připojen přijímač.
- Obratě se na prodejce nebo zkušeného rádiového / televizního technika.

FCC UPOZORNĚNÍ: Chcete-li zajistit nepřetržitý soulad, používejte při připojení k počítači nebo periferním zařízením pouze stíněné kabely rozhraní. Změny nebo úpravy, které nejsou výslovně schváleny odpovědnou stranou, by mohly zrušit oprávnění uživatele k provozu tohoto zařízení.

DŮLEŽITÉ: Pro splnění požadavků na expozici musí být anténa a vysílač v počítači alespoň 20 cm od všech osob a nesmí být v blízkosti nebo připojeny k jiné anténě nebo vysílači

Poznámka: počítač obsahuje FCC ID: OMCBMD1.

Péče a údržba

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

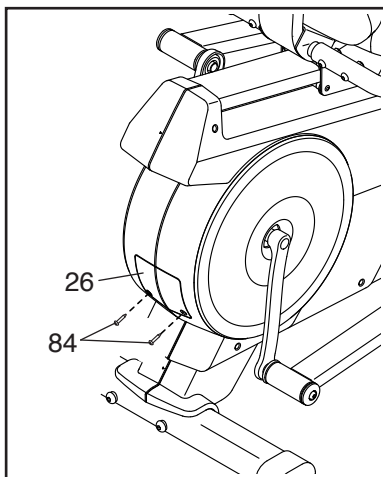
Nejčastější problémy počítače zapříčiní vybité baterie. Pro výměnu baterií nalistujte stranu 9.

Pokud se nesprávně zobrazuje měření pulsu, podívejte se na předchozí kapitolu o měření pulsu.

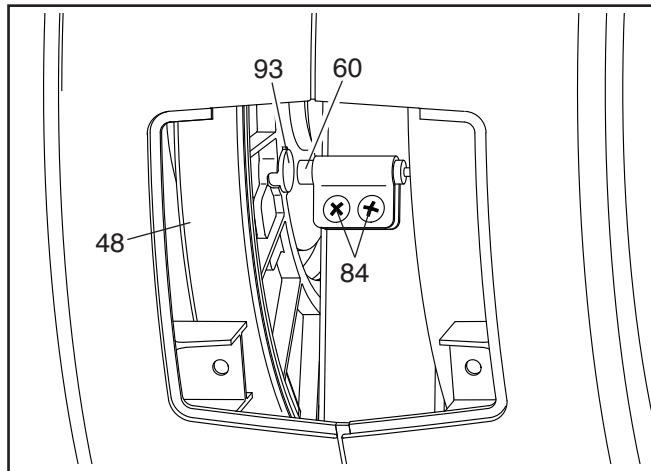
NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud počítač neukazuje správně, je potřeba nastavit jazýčkový vypínač. Abyste mohli nastavit jazýčkový vypínač, musíte odstranit níže popsané součásti.

Nejdříve odstraňte dva M4 x 16mm šrouby (84) ze zadního krytu (26) a poté tento kryt sundejte.



Poté najdete jazýčkový spínač (60). Zlehka uvolněte dva M4 x 16mm šrouby (84).



Poté otáčejte velkou kladkou (48) dokud není kladkový magnet (93) zarovnan s jazýčkovým spínačem (60). Posuňte jazýčkový spínač blíže nebo dále od magnetu. Poté znovu utáhněte M4 x 16mm šrouby (84).

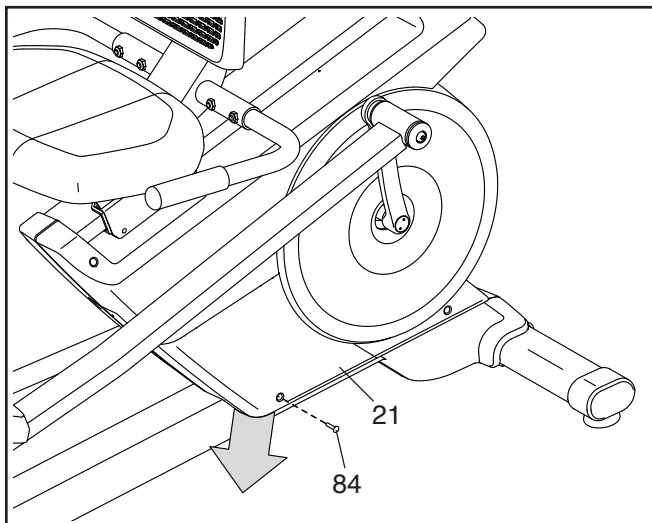
Chvilí otáčejte velkou kladkou (48). Opakujte tyto kroky dokud nebude počítač zobrazovat správně.

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

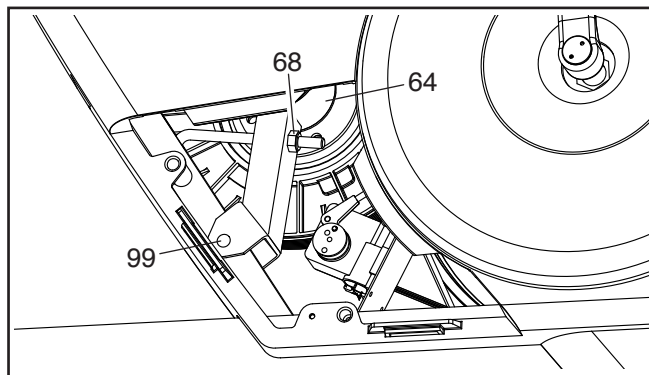
NASTAVENÍ HNACÍHO ŘEMENE

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.

Nejdříve odstraňte M4 x 16mm šrouby (84) z bočního krytu (21) a poté kryt sundejte po směru šipky.



Dále uvolněte M10 x 55mm šroub (99). Poté utahujte M8 matici (68) dokud není hnací řemen (64) pevný.



Když je hnací řemen (64) utažen, utáhněte také M10 x 55mm šroub (99). Poté namontujte zpět boční kryt.

Tréninkový manuál




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 poraďte 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.

Frekvence cvičení 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 protahovací cviky

Následující cviky provádějte pomalu, vždy jen podle svých fyzických možností.

1. Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 15 vteřin. Opakujte 3x.

2. Protážení stehen

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

3. Protážení zadní strany lýtek

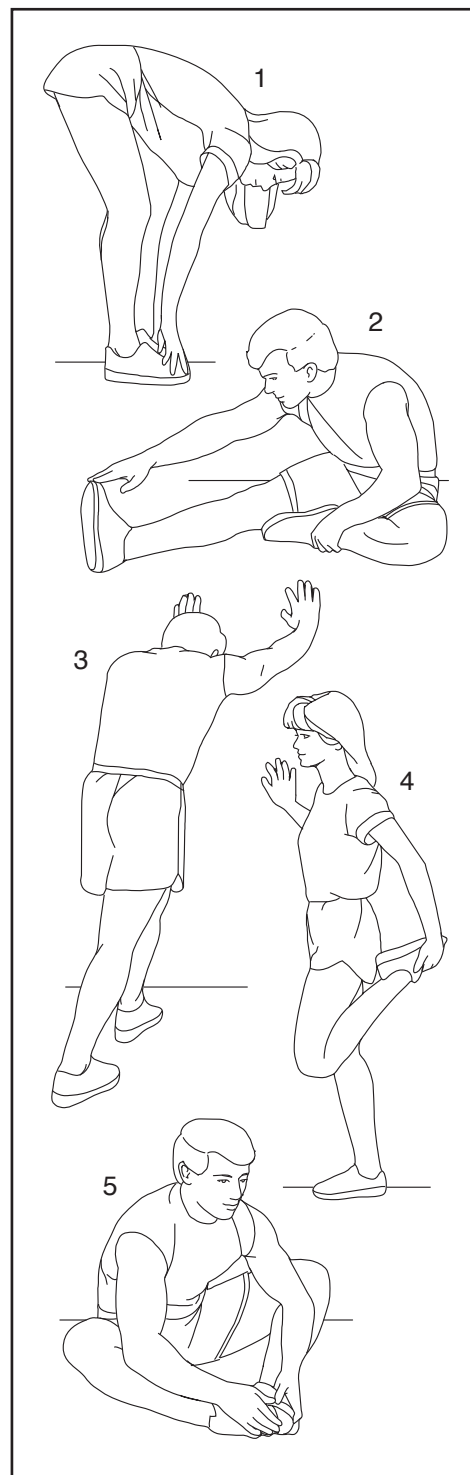
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu a zatlačte zpět, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin. Opakujte 3x.

4. Protážení přední strany stehen

Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

5. Motýlek

Sedněte si na zem chodidly k sobě a koleny od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.



Kusovník

Model No. PFEL03717.0 R0817A

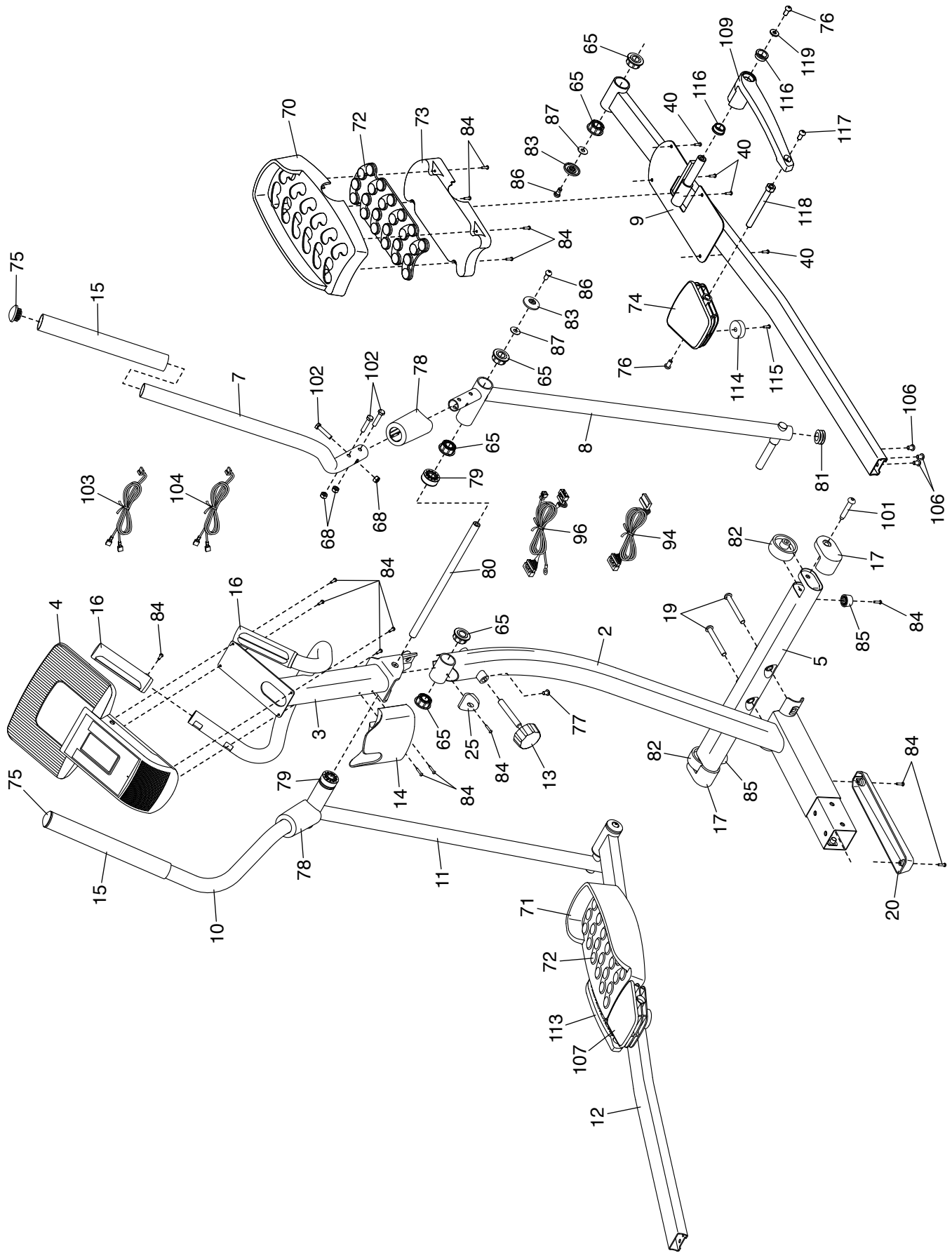
Č	. Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame	51	6	Crank Bearing
2	1	Upright	52	1	Bearing Spacer
3	1	Pivot Bracket	53	1	Crank Collar
4	1	Console	54	1	Idler Axle
5	1	Front Stabilizer	55	1	Idler Bolt
6	1	Rear Stabilizer	56	2	Idler Bushing
7	1	Right Upper Body Arm	57	1	Idler Bracket
8	1	Right Pivot Leg	58	1	Small 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	20	M8 Locknut
19	4	M10 x 80mm Screw	69	3	Crank Screw
20	1	Wire Cover	70	1	Right Large Pedal
21	1	Side Access Cover	71	1	Left Large Pedal
22	1	Left Shield	72	2	Pedal Insert
23	1	Right Shield	73	2	Pedal Base
24	2	Crank Arm	74	1	Right Small Pedal
25	1	Pivot Cover	75	2	Upper Body Cap
26	1	Rear Access Cover	76	10	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	37	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 12mm 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

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	2	M10 x 54mm Shoulder Screw	112	2	Clip Nut
102	6	M8 x 38mm Hex Bolt	113	1	Left Pedal Brace
103	1	Left Pulse Wire	114	2	Pedal Weight
104	1	Right Pulse Wire	115	2	Weight Screw
105	2	M19 Snap Ring	116	4	Pedal Brace Bushing
106	6	M8 x 12mm Screw	117	2	M10 x 20mm Shoulder Screw
107	1	Left Small Pedal	118	2	Pedal Axle
108	1	M4 x 16mm Bright Screw	119	2	M10 Washer
109	1	Right Pedal Brace	*	–	User's Manual
110	8	M8 Split Washer	*	–	Assembly Tool
111	4	M6 Locknut	*	–	Grease Packet

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

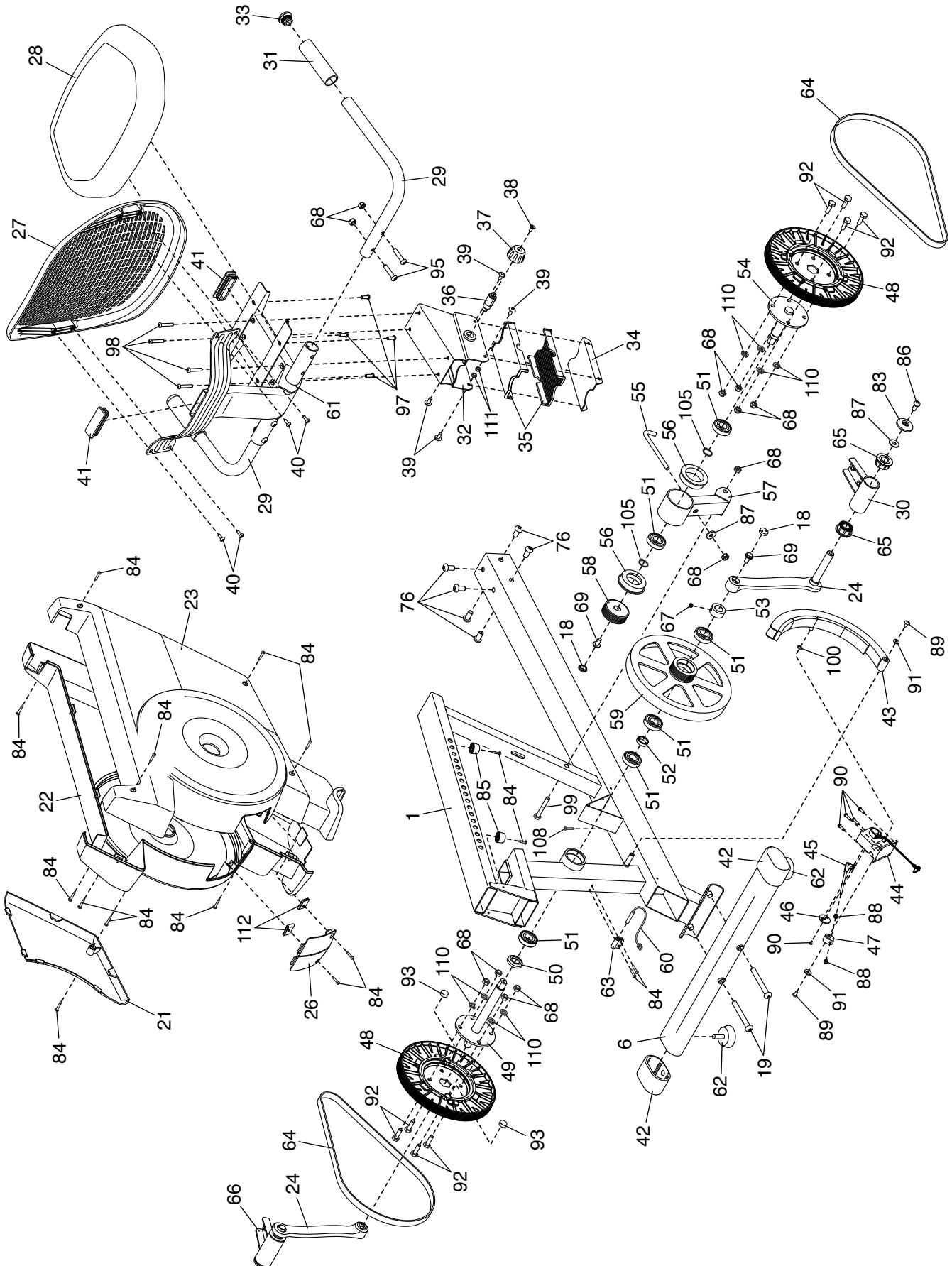
Rozložený náčrt A

Model No. PFEL03717.0 R0817A



Rozložený náčrt B

Model No. PFEL03717.0 R0817A



Záruka

Výrobce:

NordicTrack
Logan, Utah
USA 19800

Dovozce:

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