

# PRO-FORM®

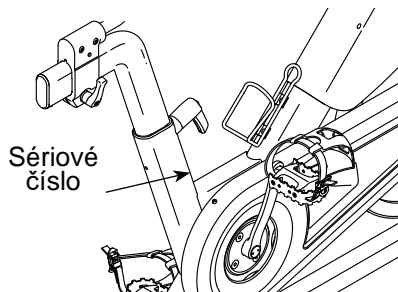
## CBC

# Le de TOUR FRANCE

Model No. PFEX39420-INT.1

Serial No.

Místo označení sériového čísla



### Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.

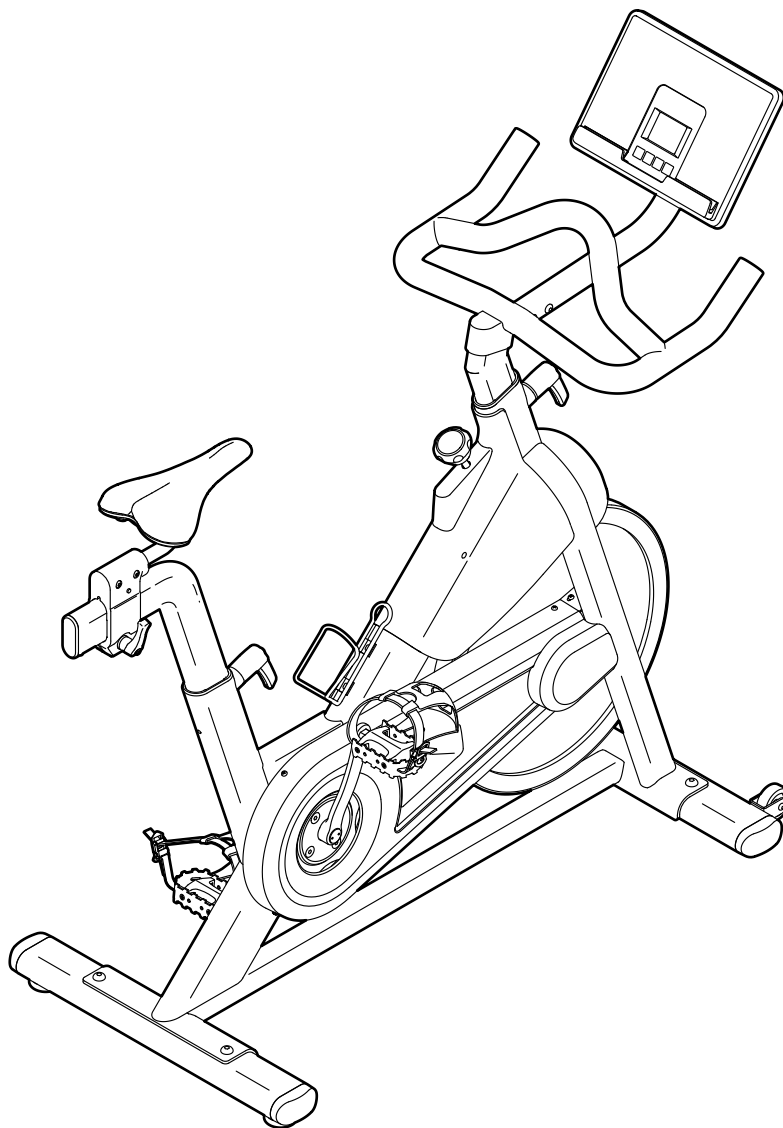
Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 201 521

E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

## Uživatelský návod



### ⚠ Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažéru!

[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

# Obsah


Umístění výstražných etiket .....	2
Bezpečnostní pokyny.....	3
Začínáme.....	4
Součástky.....	5
Montáž .....	6
Jak používat trenažér .....	14
Počítač.....	16
Údržba a servis .....	20
Tréninkový manuál.....	22
Seznam dílů.....	24
Rozložený náčrt.....	26
Náhradní součástky.....	
Záruka	

## Umístění výstražných nálepek

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

**⚠ WARNING**

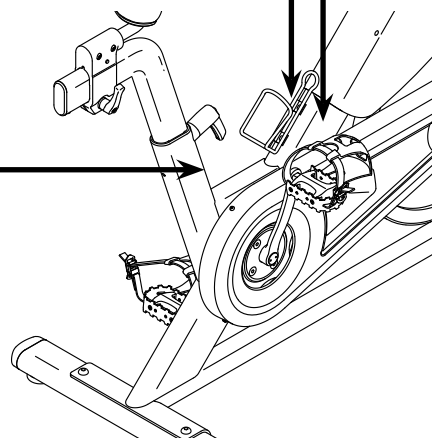
- Misuse of this bike may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around bike.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- Max user weight: 253 lbs/115 kg.
- Always use this bike on a level surface.
- This bike is not intended for therapeutic use.
- For safety, lock the bike when it is not in use.
- Replace label if damaged, illegible or removed.



**⚠ WARNING**



Keep hands and fingers clear of this area.



# 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.

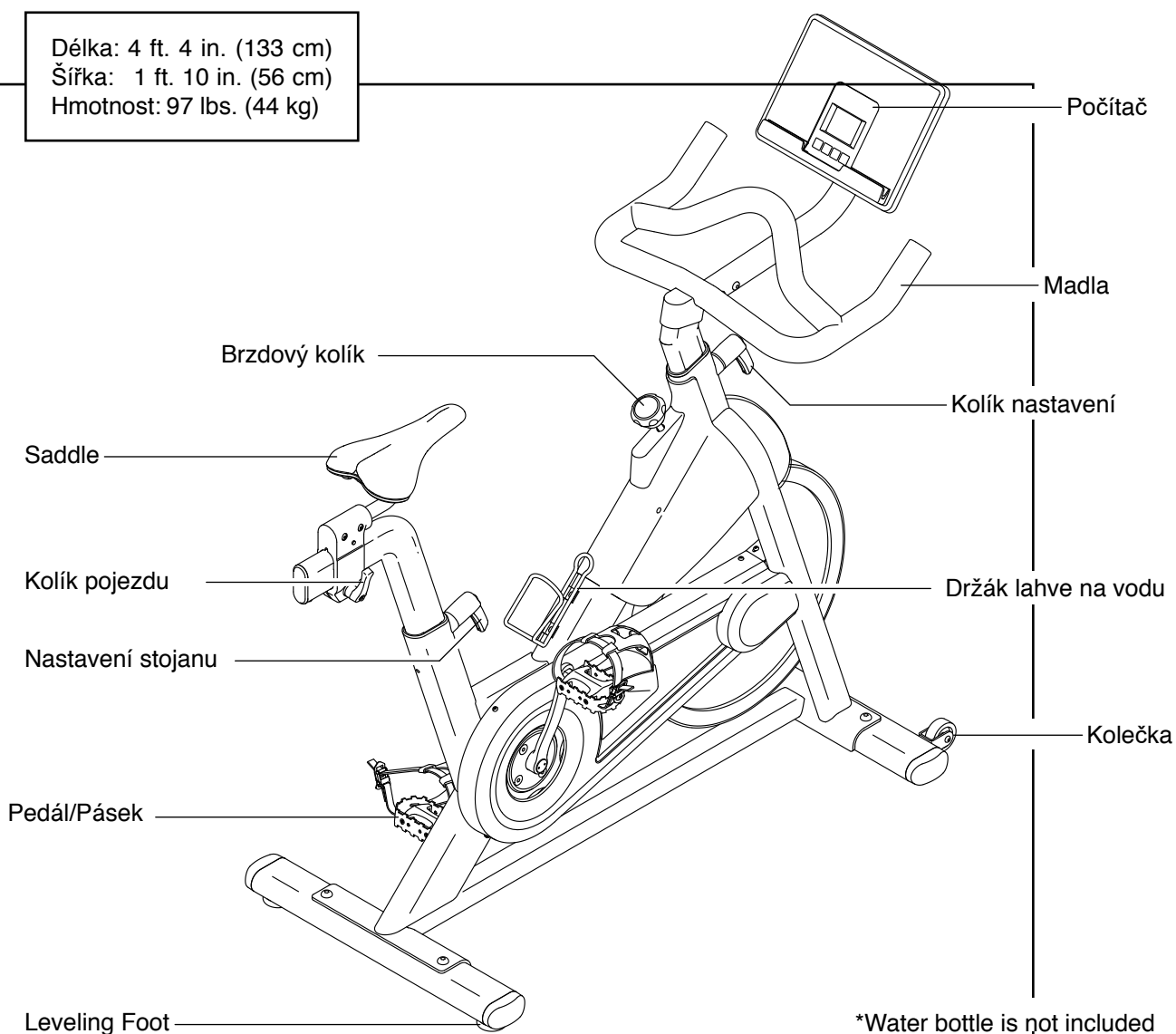
1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či 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 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.
7. Trenažér musí být umístěn v suchém prostředí bez vlhkosti.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Nejdříve zapojte adaptér do trenažéru a poté do elektrické zásuvky.
10. Trenažér nesmí používat děti do 16 let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
11. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 115 kg.
12. 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.
13. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.
14. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
15. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnický mechanismus nezastaví. Snižte rychlost šlapání postupně.
16. Pro okamžité zastavení setrvačnicku stiskněte tlačítko.
17. 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.

# Začínáme

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

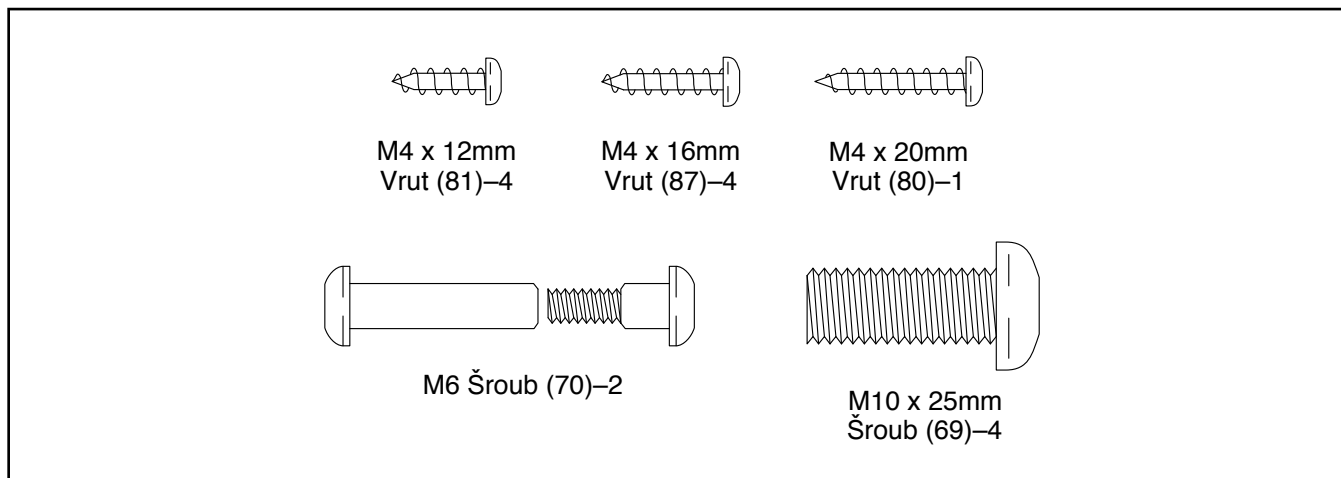
Před používáním trenažéru si pečlivě přečtete tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra.

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.
- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

šroubovák



francouzský klíč



gumové kladívko



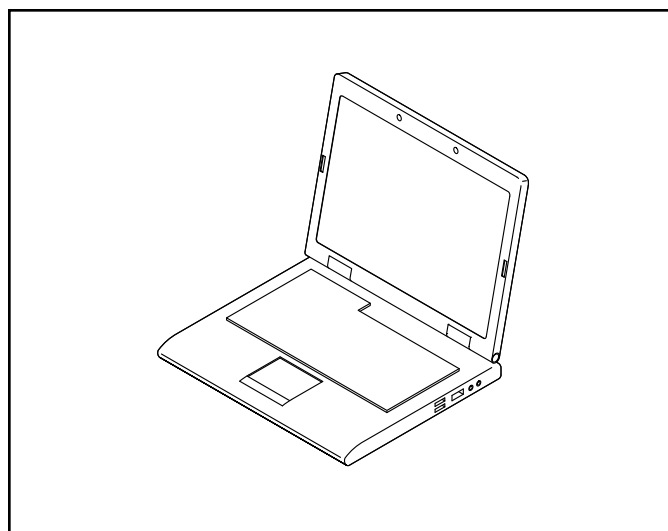
nůžky



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

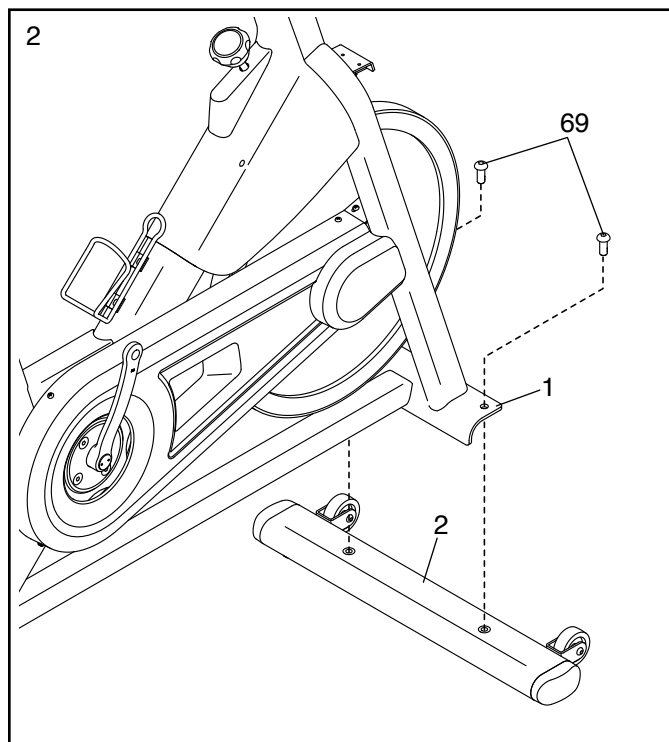
1.

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

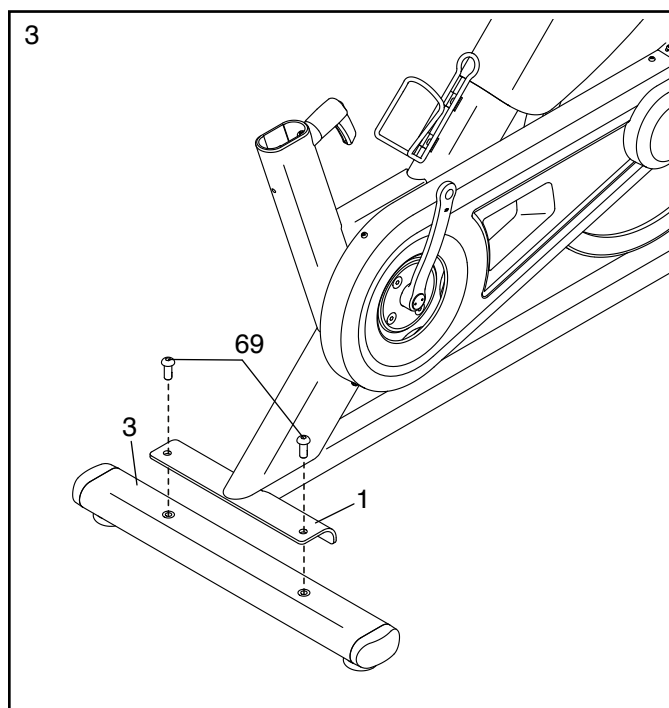


2. Pokud jsou zde nějaké obalové tuby (nezobrazeno) připojeny vpředu nebo vzadu k rámu (1), odstraňte je.

Připravte si přední stabilizér (2) tak, jak je zobrazeno k rámu (1) pomocí dvou M10 x 25mm šroubů (69).



3. Připevněte zadní stabilizér (3) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 25mm šroubů (69).

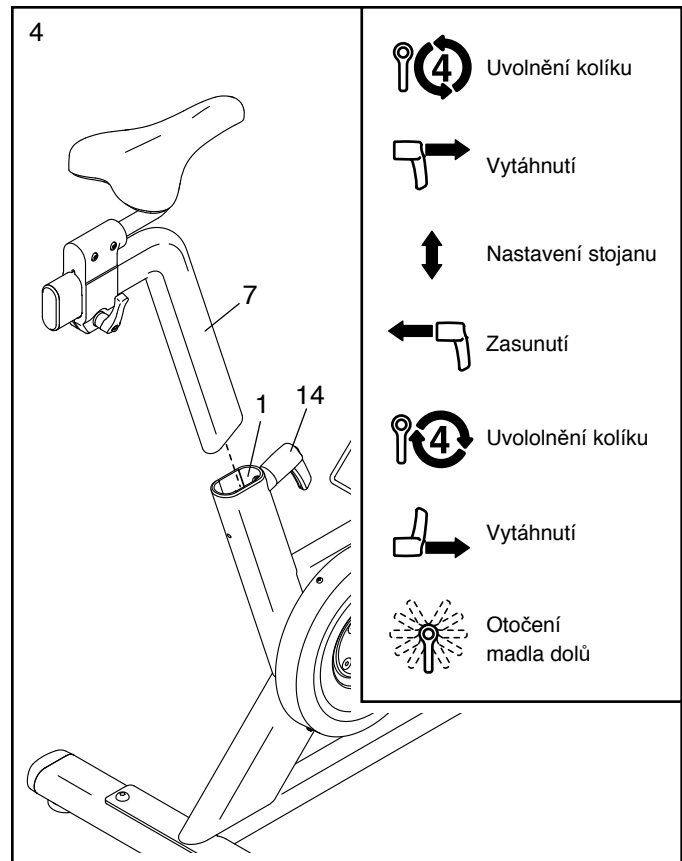


4. **Tip: Podívejte se na obrázek, abyste věděli, jak manipulovat s kolíkem nastavení (14).**

Najděte kolík (14) na zadní straně rámu (1). vytáhněte kolík a vložte jej do stojanu sedla (7) na rámu.

Posunujte stojanem sedla (7) nahoru a dolů a nastavte požadovanou výšku, poté kolík (14) uvolněte zpět do stojanu. Kolík utáhněte čtyřmi otočkami. **Ujistěte se, že je kolík pevně utažen.**

Nastavte kolík tak, aby směřoval dolů (14) a poté jej uvolněte.

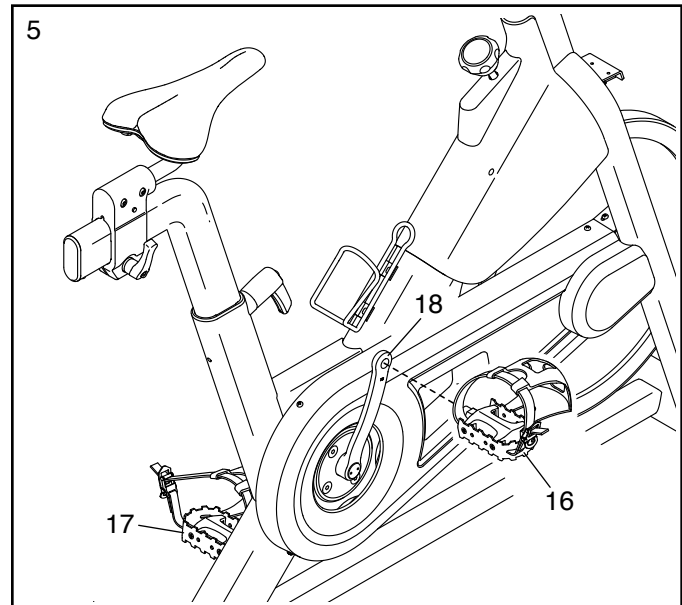


5. **Poznámka: Lze použít vlastní pedály.**

Připravte si pravý pedál (16).

Použijte francouzský klíč, **pevně utáhněte** pravý pedál (16) po směru hodinových ručiček **na pravou páku (18).**

**Utáhněte levý pedál (nezobrazeno) v proti směru hodinových ručiček na levou páku (nezobrazeno). Důležité: Levý pedál se utahuje PROTI směru hodinových ručiček.**





6. Požádejte druhou osobu o přidržení madel (4) u rámu (1).

Najděte smyčku (A) na rámu (1). Připevněte smyčku ke kabelu stojanu (90) na madlech (4). Poté vytáhněte spodní konec kabelu skrze stojan. Poté smyčku odstraňte.

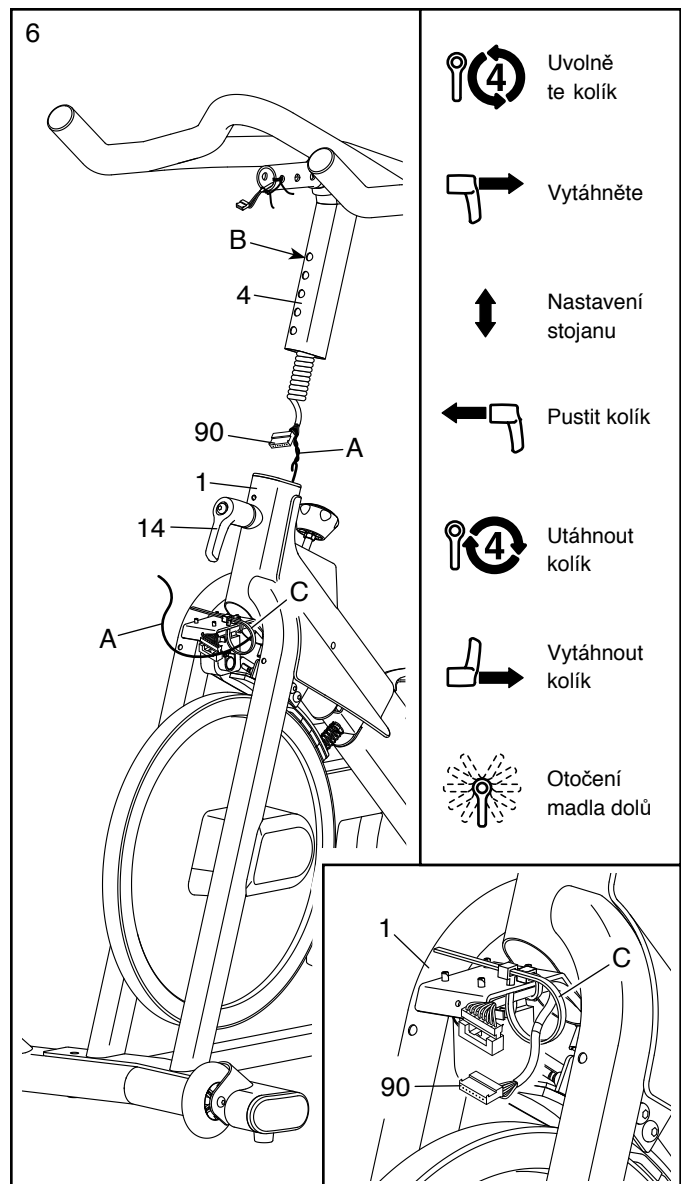
**Tip: Podívejte se na obrázek, jak lze madla nastavit (14).**

Najděte kolík nastavení(14) na přední straně rámu (1). Kolík vytáhněte ven. Poté vložte madla (4) do rámu.

Posunujte madlem (4) nahoru a dolů a poté vsuňte kolík (14) do otvoru (B). Poté kolík utáhněte čtyřmi otočkami. **Ujistěte se, že je kolík pevně zajištěn.**

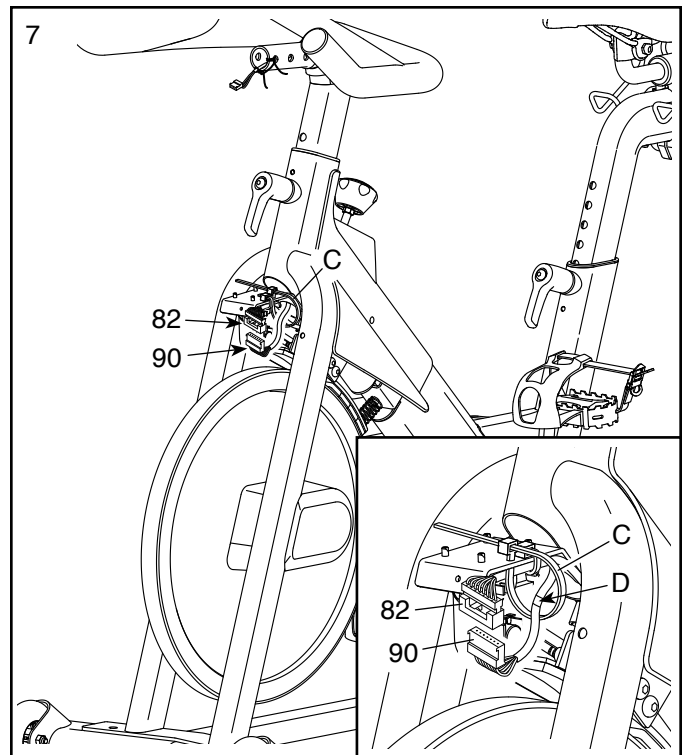
Poté kolík (14) nastavte tak, aby směřoval dolů.

**Podívejte se na obrázek níže.** Vložte kabel stojanu (90) do zipové smyčky (C) rámu (1); **Kabely ještě nezapojte a smyčky neutahujte.**

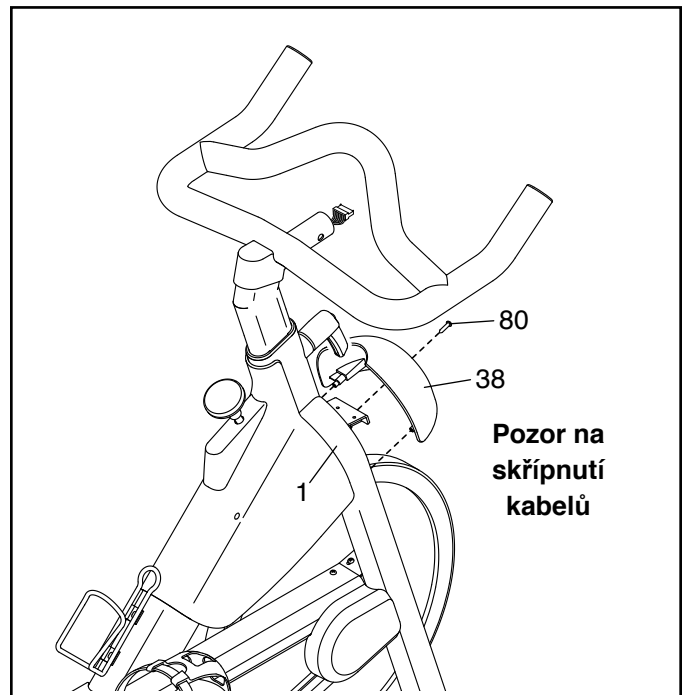


7. **Podívejte se na obrázek.** Spojte konektor horního kabelu (90) a konektor spodního kabelu (82).

Poté utáhněte zipovou smyčku (C) kolem značky (D) na horním kabelu (90). Poté zbytek smyčky odstříhnete.



8. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelů.**  
Nacvakněte kryt motoru (38) na rám(1) a pak připevněte M4 x 20mm šroubem (80).



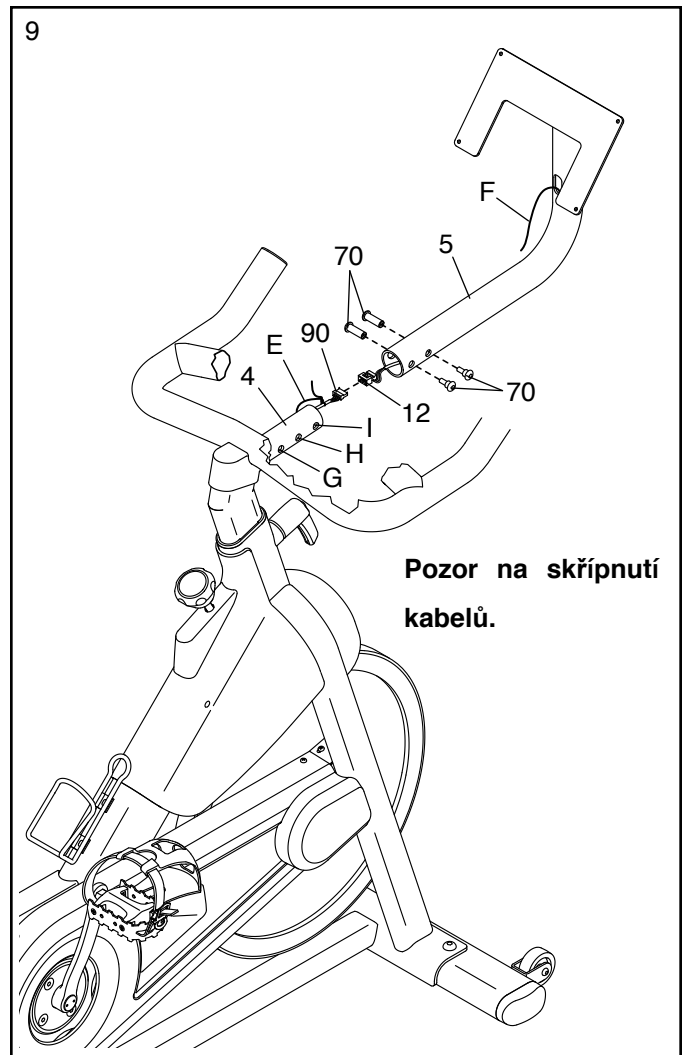
9. Uvolněte smyčku (E) která drží horní kabel (90) u madel (4).

Zatímco druhá osoba drží díl s počítačem (5) u madel (4), spojte kabel (12) a horní kabel (90) v madlech (4).

**Tip: Pozor na skřípnutí kabelů.** Pomalu vytáhněte kabelovou smyčku (F) když nasunujete panel s počítačem (5) na madla (4). pokračujte s vytahováním kabelu (12) dokud nevede skrze panel. **Ujistěte se že jsou všechny kabely mimo tvory pro šrouby.**

Poznámka: Připevněte panel počítače (5) do standardní nebo prodloužené pozice. Pro standardní pozici, zarovnejte panel s vnitřními otvory (G, H). Pro prodlouženou pozici s venkovními otvory (H, I).

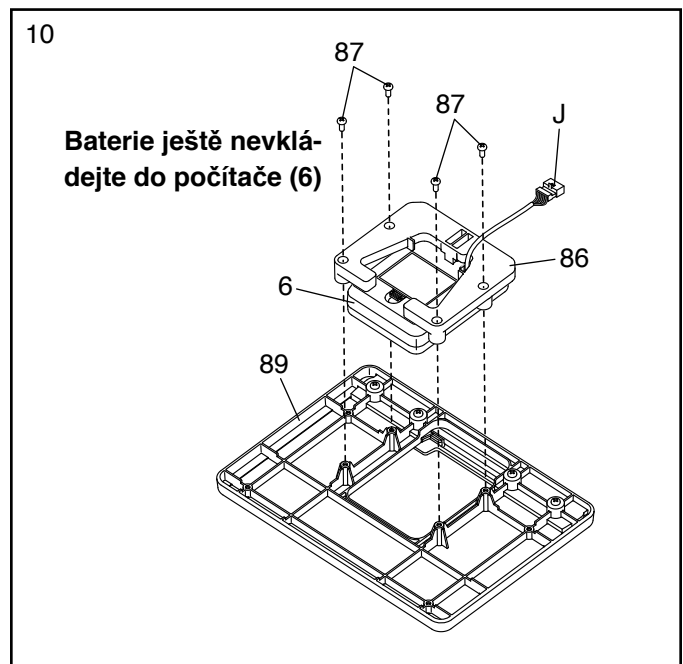
**Tip: Pozor na skřípnutí kabelů.** Připevněte panel (5) pomocí dvou M6 setů šroubů (70).



10. **Důležité: Nevkládejte baterie do počítače (6) dokud není dokončen krok 13. Pokud vložíte baterie dříve než bude zapojen kabel (J), počítač nebude fungovat správně.**

Připravte podpěru počítače (86) a desku počítače (89) tak, jak je zobrazeno.

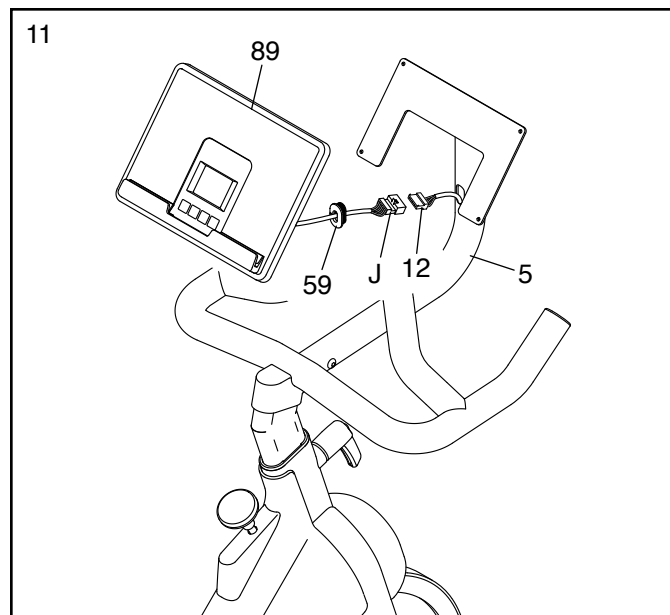
Připevněte podpěru počítače (86) k desce (89) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (87); **poté všechny šrouby řádně utáhněte.**



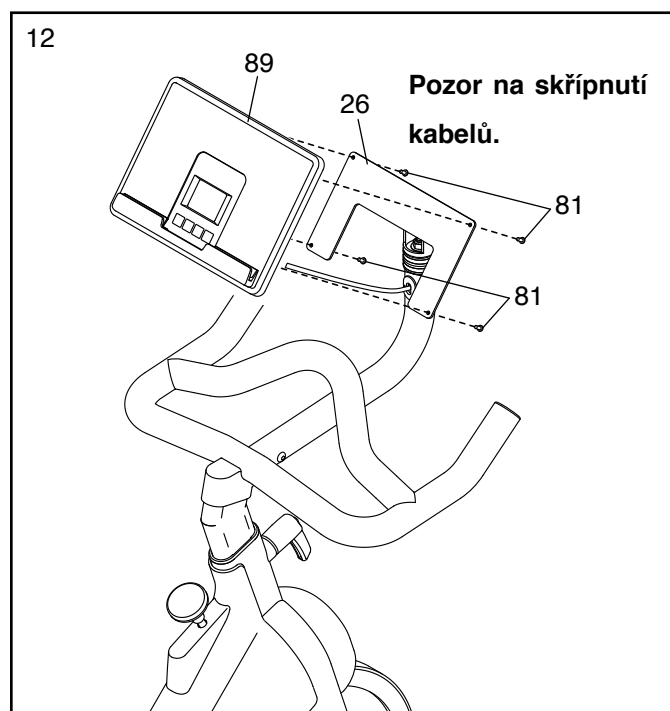
11. Zatímco druhá osoba drží desku počítače (89) u panelu (5), spojte kabel počítače (J) a prodloužený kabel (12).

Dál natiskněte ochranu kabelu (59) kolem kabelu počítače (J) v místě, jak je označeno.

Poté vložte kabely (J, 12) do panelu počítače (5), a ochranu kabelů (59) také do panelu.



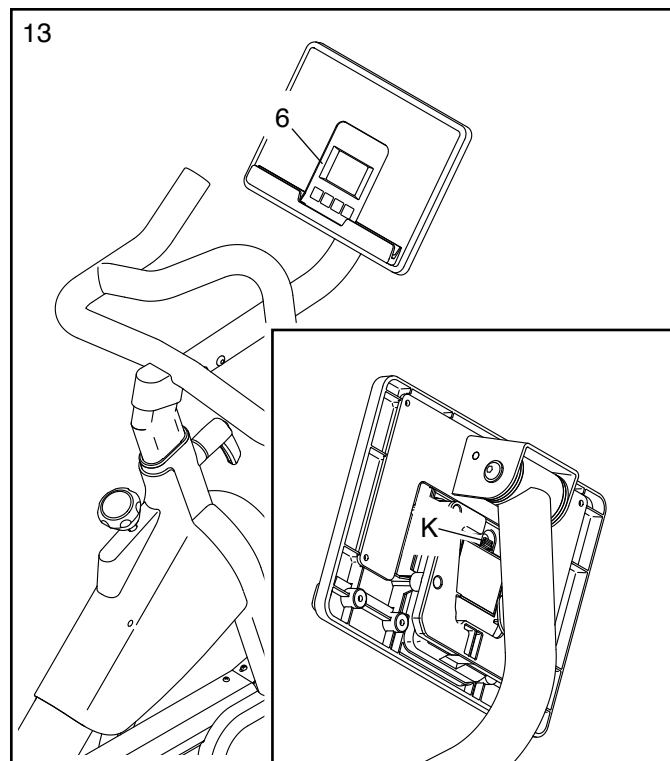
12. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Pokud je to nezbytně, panel (26) lehce nahněte, aby bylo dokončení snadnější. Připevněte desku (89) k podpěře pomocí M4 x 12mm šroubů (81); všechny šrouby řádně utáhněte.**



13. Počítač vyžaduje (6) tři AA baterie (nejsou součástí balení) doporučujeme alkalické baterie. Nepoužívejte staré a nové baterie dohromady, nebo standardní a nabíjecí baterie společně.

**Důležité: Pokud byl počítač vystaven chladným teplotám, nejdříve jej nechte ohřát na pokojovou teplotu, než do něj vložíte baterie. Jinak by mohlo dojít k poškození elektronických součástí počítače.**

**Podívejte se na obrázek.** Stiskněte tlačítko (K), na krytu baterií a odstraňte jej. Vložte dovnitř 3 ks baterií. **Zkontrolujte polaritu baterií.** Poté zavřete kryt.

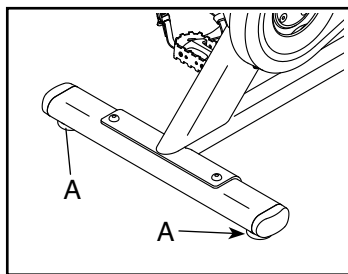


14. Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené. Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

# Jak používat trenážér

## Jak trenážér vyrovnat

Pokud je trenážér během používání nestabilní otočte obě nivelační nožky (A) pod zadní částí rámu, dokud není kývací pohyb vyrovnán.



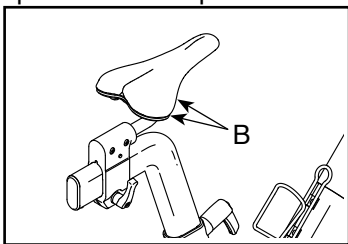
## Nastavení úhlu sedla

Úhel sedla lze měnit tak, aby pro vás bylo co nejpohodlnější.

Sedlem lze také pohybovat dopředu a dozadu pro zvýšení pohodlí a také pro nastavení správné vzdálenosti od pedálů.

Pro nastavení sedla uvolněte matice (B) několika otáčkami.

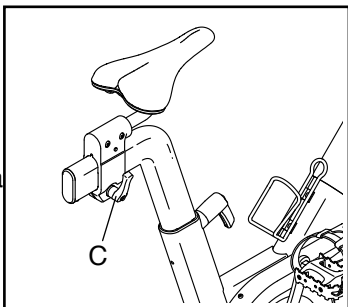
Poté posunujte sedle nahoru /dolů nebo dopředu/dozadu do požadované pozice. Poté matice zpět utáhněte.



## Nastavení horizontální pozice sedadla

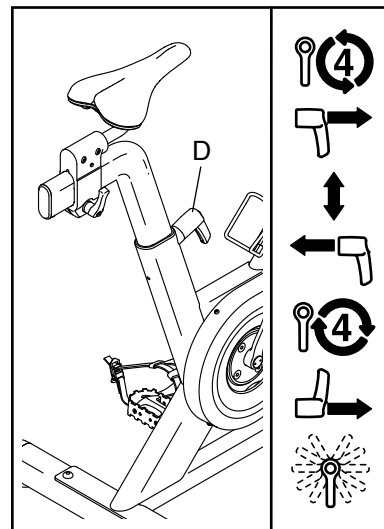
Pro nastavení sedla uvolněte kolík (C) několika otáčkami. Poté posunujte sedle nahoru /

dolů nebo dopředu/dozadu do požadované pozice. Poté kolík zpět utáhněte. **Ujistěte se, že je kolík uvnitř pevně zajištěn.**



## Nastavení výšky sedadla

Pro zajištění efektivity tréninku, je třeba mít sedlo nastaveno ve správné výšce. Při šlapání musí být vaše kolena mírně ohnuta při sešlápnutí do nejnižší pozice pedálu.



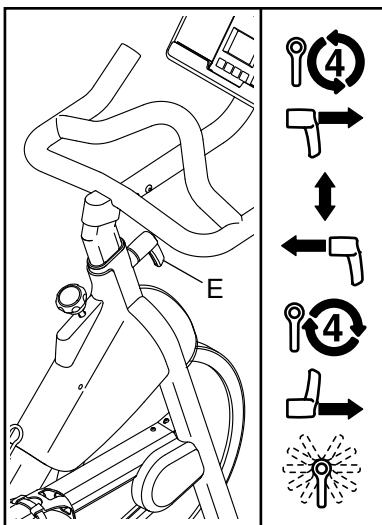
Pro nastavení výšky

uvolněte kolík (D), pohybujte sedlem nahoru/ dolů a poté kolík znovu utáhněte. Ujistěte se, že je kolík uvnitř pevně zajištěn a směřuje dolů.

## Nastavení výšky madel

Pro nastavení výšky

uvolněte kolík (F),  
pohybuje  
sedlem nahoru/  
dolů a poté kolík  
znovu  
utáhněte. Ujistěte se,  
že je kolík uvnitř  
pevně zajištěn.



Utáhněte kolík čtyřmi otočkami.

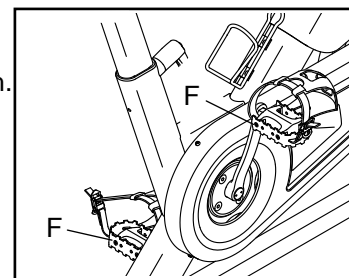
**Nastavte kolík tak, aby směřoval dolů.**

**Pro horizontální nastavení madel se podívejte na stranu 11.**

## Jak používat pedály

### Použití pedálů

Vložte boty do pedálů  
a poté zatáhněte za  
konce pásků na špičkách.  
Pro nastavení  
pásků stiskněte a držte  
čudlíky, nastavte  
pásky špiček do  
požadované pozice a  
poté čudlíky uvolněte.

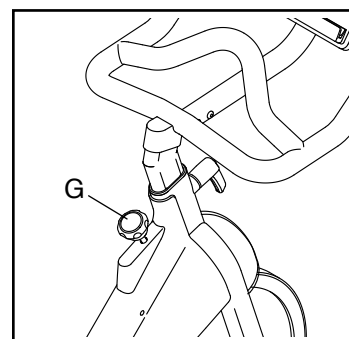


**Poznámka: Pedály lze odstranit a nahradit vlastními pedály.**

### Použití brzdového kolíku

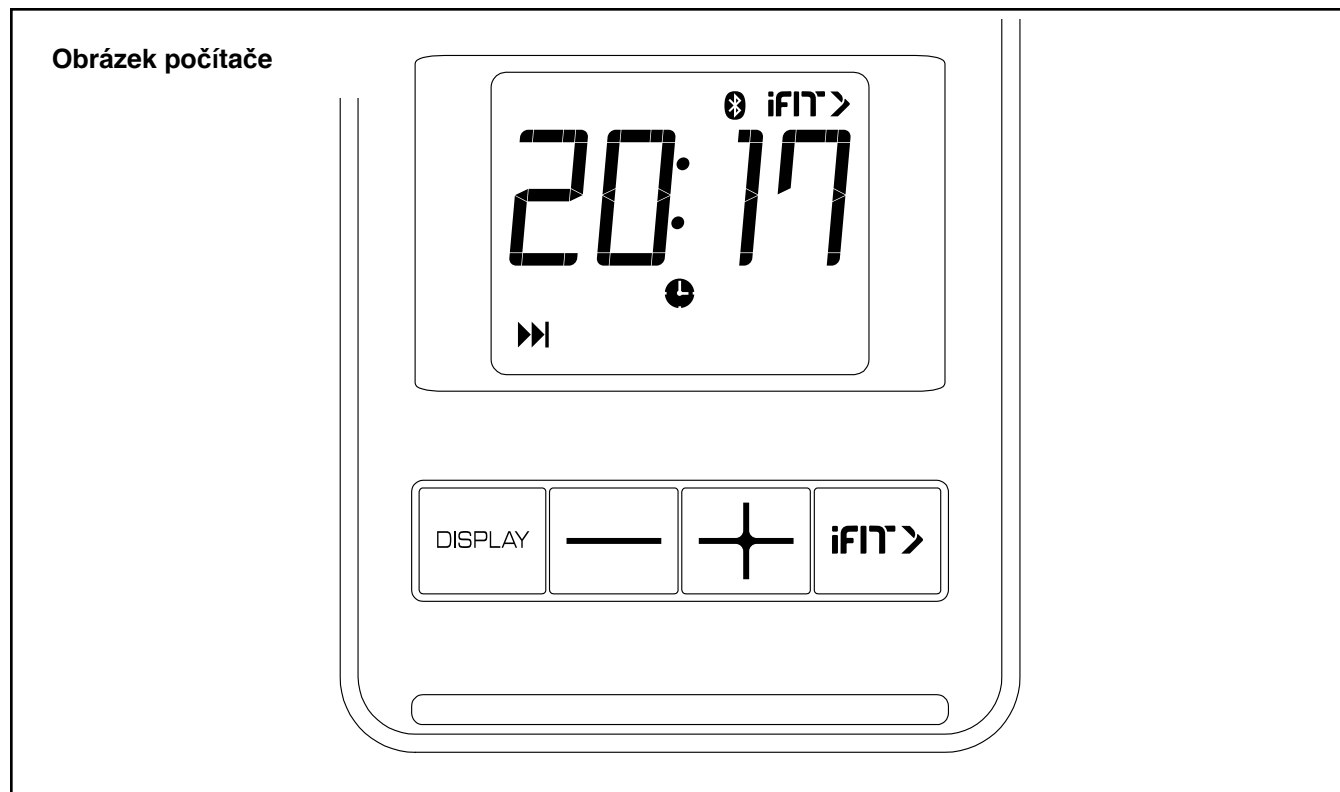
Pro nastavení zátěže  
použijte tlačítka  
na pravé straně madel.

**Pro zastavení  
setrvačnicku  
stiskněte brzdový  
kolík (G) .  
Setrvačnick se  
okamžitě zastaví.**



**Důležité: Pokud necvičíte zatáhněte brzdový kolík úplně.**

# Jak používat počítač



## Použití počítače

Počítač trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejeftivnější a nejpříjemnější.

Pokud používáte manuální režim, můžete měnit zátěž dle potřeby.

Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během tréninku. Pomocí hrudního pásu můžete měřit hodnotu srdečního tepu (není součástí balení). Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku.

**Tréninková aplikace iFIT je zdarma v 30-ti denní verzi, poté je možné ji prodloužit na verzi placenou.** Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy

**DŮLEŽITÉ:** Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození trenažéru, používejte při tréninku pouze čisté sportovní boty.



## Jak používat manuální režim

### 1. Zapněte počítač

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

### 2. Začněte cvičit a změňte zátěž pedálů.

Stiskněte Start nebo začněte cvičit. Při cvičení změňte zátěž stisknutím tlačítek pro zvýšení či snížení zátěže.

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

Pokud se na displeji zobrazí CH0 nebo CH1 když stisknete tlačítko pro snížení nebo zvýšení zátěže, bude potřeba kalibrovat systém zátěže. Podívejte se na krok 13 z montáže a vyjměte baterie z počítače. Dále stiskněte a držte jakékoliv tlačítko po dobu 20 vteřin. Poté tlačítko uvolněte a vložte baterie zpět do počítače. Trenažér se nastaví na nejnižší úroveň zátěže.

### 3. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Na displeji se mohou zobrazit následující informace o tréninku :

**Scan (scan šipka)**—Tento režim zobrazuje průběžné hodnoty rychlosti, pulsu, spálených kalorií, zátěže, RPM, čas a vzdálenost vždy po dobu několika vteřin a poté se hodnoty změní.

**Speed (ikona králíka)**—Zobrazuje rychlost šlapání do pedálů.

**Pulse (ikona srdce)**—Zobrazuje se počet tepů za minutu pokud použijete hrudní pás pro měření pulsu.

**Calories (Ikona plamene)**—Zobrazuje přibližný počet kalorií spálených během tréninku.

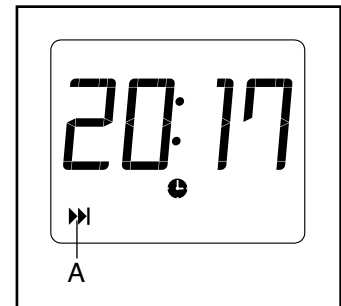
**Resistance (ikona činky)**—Zobrazuje aktuální nastavení zátěže.

**RPM (Ikona kulaté šipky)**—Zobrazuje počet otáček za minutu (RPM).

**Time (ikona hodin)**—Zobrazuje dobu od začátku tréninku

**Distance (ikona cesty)**—Zobrazuje ujetou vzdálenost

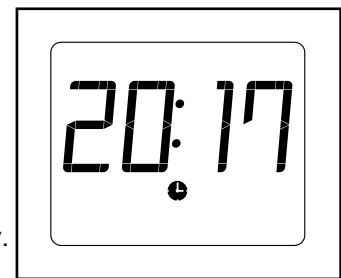
**Scan mód**—  
Po zapnutí počítače se automaticky spustí Scan mód. **Ikona šipky scan (A) se zobrazí na displeji, když je tento mód spuštěn.**



Poznámka: pokud je zvolen jiný program a chcete Scan znovu spustit, stiskněte opakovaně tlačítko Displej.

**Rychlost, puls, Kalorie, zátěž, RPM, čas a vzdálenost**—

Pro výběr režimu stiskněte opakovaně tlačítko Displej Display. Podle ikony poznáte, který z režimů jste zvolili. **Zkontrolujte zda není vybrán režim scan.**



Pro pozastavení počítače jednoduše přestaňte šlapat do pedálů. Počítač se na několik minut pozastaví. Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat.

Pro ukončení tréninku a vymazání hodnot jednoduše přestaňte šlapat a po několika minutách nečinnosti s počítač sám resetuje.

#### 4. Pro měření pulsu si nasadíte hrudní pás.

Pro správné použití hrudního pásu se podívejte na následující stranu. Poznámka: Počítač je kompatibilní se všemi Bluetooth® Smart heart rate hrudními pásy.

Pokud se puls nezobrazuje, zkontrolujte, že jste tlačítka vybrali režim pulsu (ikona srdce)

Poznámka: Měření může ovlivnit mnoho různých faktorů. Měření je pouze orientační, nemůže být považováno za lékařsky přesné.

#### 5. Po ukončení cvičení se počítač vypne automaticky.

Pokud počítač několik minut nezaznamená žádnou aktivitu nebo pohyb, automaticky se vypne.

**Důležité: Zkontrolujte, zda jste po ukončení cvičení odpojili hrudní pás nebo tablet. Pokud to neuděláte, může počítač zůstat stále zapnutý a tím dojde k předčasnému vybití baterií.**

#### 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 odpojena (včetně dalších tabletů, hrudních pásů atd.).

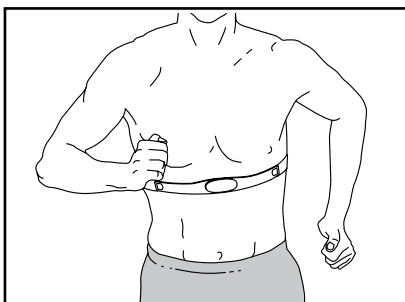
## Připojení hrudního pásu k počítači

Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporující Bluetooth Smart. Pro připojení hrudního pásu BLUETOOTH Smart k počítači stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači; na počítači by se mělo objevit párovací číslo. Pokud párování proběhlo v pořádku, bude svítit červené LED světlo. Poznámka: Pokud je v blízkosti více hrudních pásů, počítač spáruje ten s největším signálem. Pro odpojení tabletu od počítače vyberte možnost odpojení v aplikaci iFit Bluetooth v tabletu, následně stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači a kontrolka LED zezelená. Poznámka: Všechny BLUETOOTH připojení mezi počítačem a ostatními přístroji budou odpojena včetně dalších tabletů, hrudních pásů atd.).

## 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, podívejte se na přední kryt tohoto návodu. Poznámka: Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate



# Péče a údržba

## Jak pečovat o trenažér

Pravidelná údržba je důležitá pro správné fungování stroje a předejití opotřebenosti. Zkontrolujte a řádně utažení všech šroubů a matic před každým použitím. Opotřebené díly vyměňte.

Pro umytí kola pouze vlhký hadr s malým množstvím čistícího prostředku.

## Důležité: Chraňte počítač před vlhkostí a přímým slunečním svitem!

### Chyby počítače

Pokud je displej počítače ztlumený, vyměňte baterie; většina problémů s počítačem je způsobena slabými bateriemi.

Pokud není trenažér dlouhodobě používán, vyjměte baterie.

Pokud se na displeji zobrazí CH0 nebo CH1 když stisknete tlačítko pro snížení nebo zvýšení zátěže, bude potřeba kalibrovat systém zátěže. Podívejte se na krok 13 z montáže a vyjměte baterie z počítače. Dále stiskněte a držte jakékoliv tlačítko po dobu 20 vteřin. Poté tlačítko uvolněte a vložte baterie zpět do počítače. Trenažér se nastaví na nejnižší úroveň zátěže..

## Držák displeje nedrží na místě

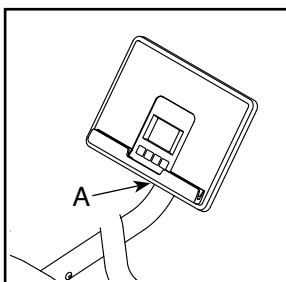
Pokud držák tabletu nedrží

na místě, otočte jej a na

zadní straně utáhněte

matici (A)

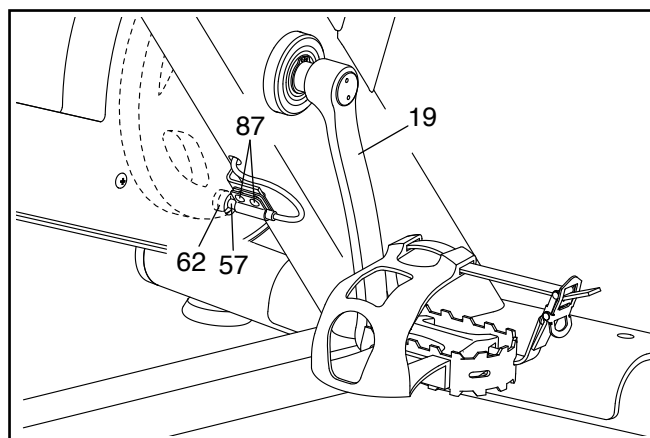
a nastavte držák do požadované pozice



## Nastavení jazýčkového spínače

Pokud počítač nezobrazuje správné hodnoty, je třeba nastavit jazýčkový spínač.

Najděte jazýčkový spínač (57) na levé straně trenažéru. Povolte dva M4 x 16mm šrouby (87).



Poté otáčejte levou pákou (19) dokud není magnet (62) zarovnan s jazýčkovým spínačem (57). Posunujte spínačem dále nebo blíže k magnetu. Poté znovu utáhněte M4 x 16mm šrouby (87).

Chvilí otáčejte levou pákou (19). Opakujte tento postup dokud počítač nezobrazuje správné hodnoty.

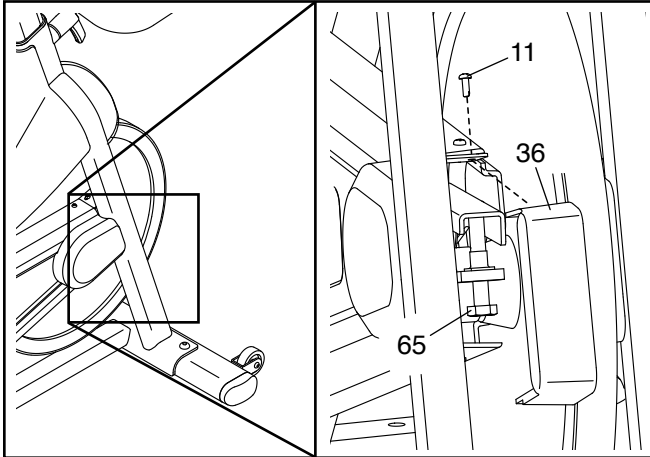
## Nastavení hnacího řemene

Pokud máte pocit, že pedály prokluzují i když je zátěž nastavena na nejvyšší úroveň, je třeba nastavit hnací řemen

Pro nastavení řemene najdete kryt (36). Odstraňte M4 x 16mm šroub (11) a sundejte kryt.

Poté utahujte M10 x 50mm šroub (65) dokud není řemen napnutý (nezobrazeno).

Poté co je pás řádně utažen, vraťte kryt zpět na místo (36).



# 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. Nejnížší 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

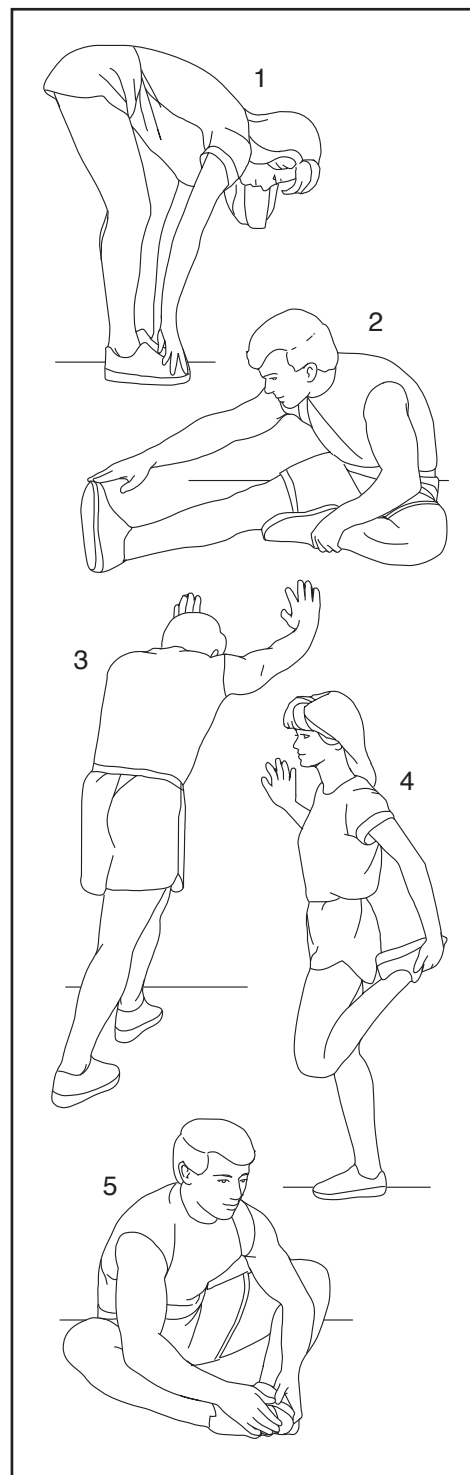
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu a zatlačte zpět, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin. Opakujte 3x.

### 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.



Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame	46	1	Drive Belt
2	1	Front Stabilizer	47	1	Flywheel
3	1	Rear Stabilizer	48	1	Flywheel Axle
4	1	Handlebar	49	2	Flywheel Bearing
5	1	Console Mount	50	1	Flywheel Spacer
6	1	Console	51	2	Wheel
7	1	Saddle Post	52	2	Foot
8	1	Saddle	53	2	Leveling Foot
9	1	Saddle Arm	54	4	Cap
10	1	Saddle Carriage	55	1	Saddle Post Cap
11	10	M4 x 16mm Flange Screw	56	2	Inner Pivot Disc
12	1	Extension Wire	57	1	Reed Switch/Wire
13	1	Carriage Handle	58	1	Clamp
14	2	Adjustment Handle	59	1	Wire Protector
15	1	Water Bottle Holder	60	1	Flywheel Washer
16	1	Right Pedal	61	4	Clip Nut
17	1	Left Pedal	62	2	Magnet
18	1	Crank/Right Crank Arm	63	4	M8 x 20mm Flat Head Screw
19	1	Left Crank Arm	64	5	M8 Locknut
20	1	Resistance Cable	65	1	M10 x 50mm Screw
21	1	Resistance Bracket	66	1	Crank Screw
22	1	Resistance Spring	67	1	Bracket Spacer
23	1	Resistance Magnet	68	1	M10 Locknut
24	1	Resistance Motor	69	4	M10 x 25mm Screw
25	1	Brake Knob	70	2	M6 Bolt Set
26	1	Console Bracket	71	2	Outer Pivot Disc
27	1	Brake Shaft	72	2	M6 x 38mm Bolt
28	1	Brake Spring	73	2	M6 x 45mm Shoulder Screw
29	1	Brake Bracket	74	7	M4 x 12mm Blunt Screw
30	2	Brake Spacer	75	2	M12 Locknut
31	1	Idler	76	1	M5 x 35mm Bolt
32	1	Cover Bracket	77	1	M5 Locknut
33	1	Right Hub Cover	78	1	Brake Bushing
34	1	Outer Belt Cover	79	6	M6 x 12mm Screw
35	1	Inner Belt Cover	80	1	M4 x 20mm Screw
36	1	Idler Cover	81	4	M4 x 12mm Screw
37	1	Left Hub Cover	82	1	Lower Wire
38	1	Motor Cover	83	1	M8 x 80mm Bolt
39	1	Brake Cover	84	1	Ground Screw
40	1	Saddle Post Sleeve	85	2	M12 Nut
41	1	Handlebar Sleeve	86	1	Console Housing
42	2	Crank Arm Cap	87	15	M4 x 16mm Screw
43	2	Snap Ring	88	3	M4 x 25mm Screw
44	2	Crank Bearing	89	1	Console Deck
45	1	Pulley	90	1	Upper Wire

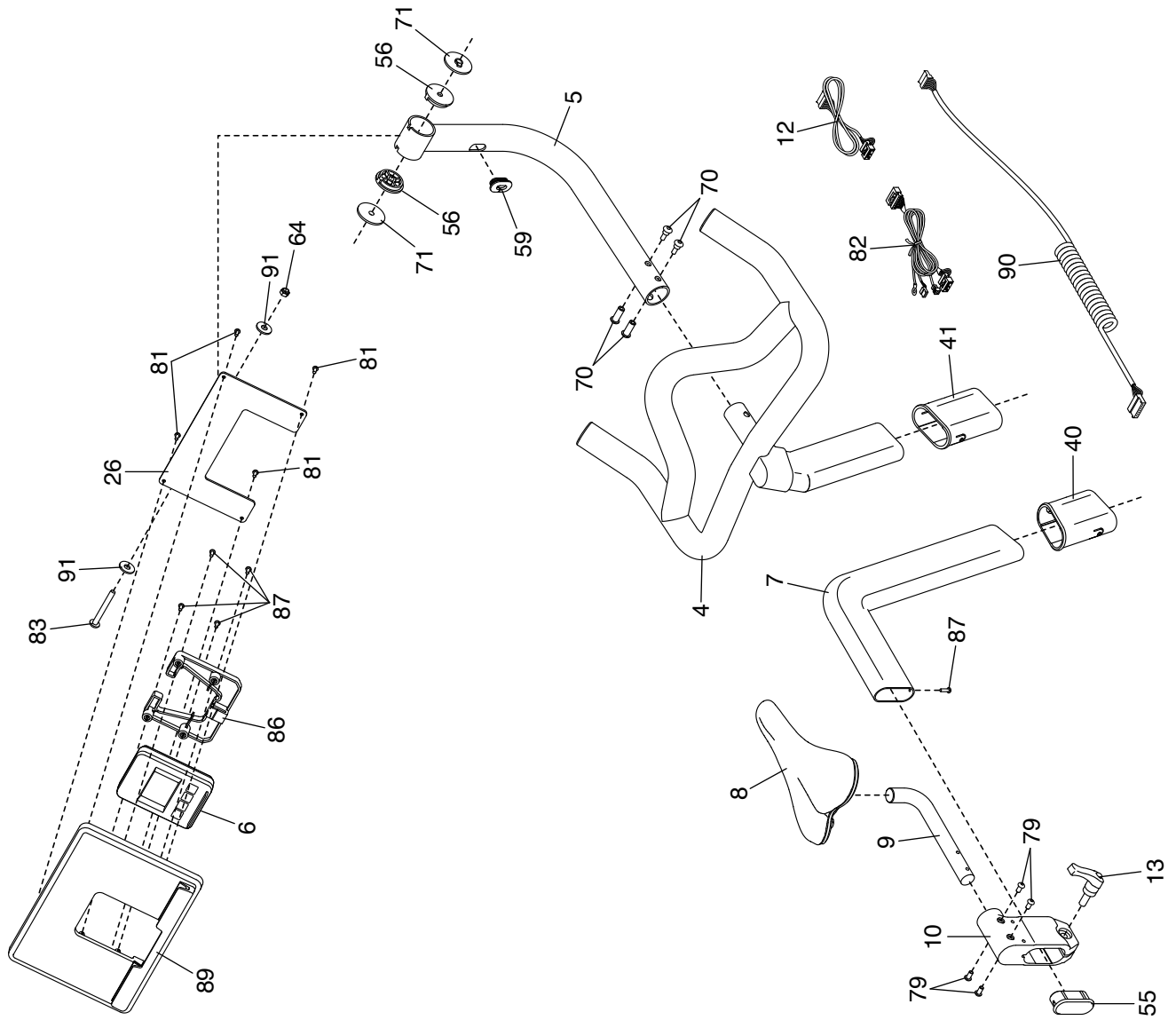


<b>Č.</b>	<b>Ks</b>	<b>Popis</b>	<b>Č.</b>	<b>Ks</b>	<b>Popis</b>
91	2	M8 Washer	95	1	Brake Washer
92	2	M6 Locknut	*	–	Assembly Tool
93	1	Brake Shaft End	*	–	User's Manual
94	1	Hairpin Cotter Pin			

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

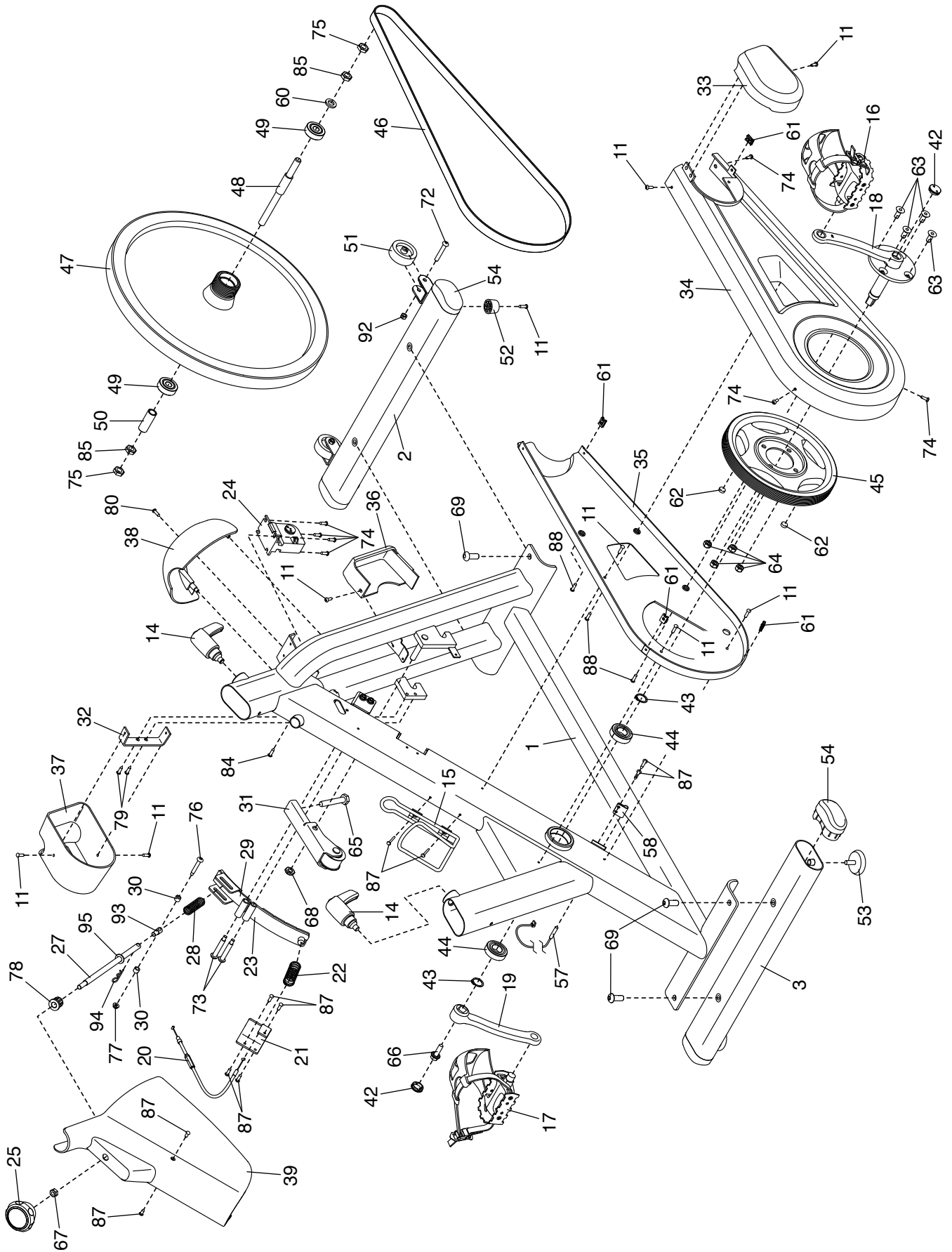
# Rozložený náčres A

Model No. PFEX39420-INT.1 R1120A



# Rozložený náčrt B

Model No. PFEX39420-INT.1 R1120A



---

# Záruka

**Výrobce:**

NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

**Dovozce:**

FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6 198 00  
Praha 9  
Tel.: +420 581201521  
**E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)**