

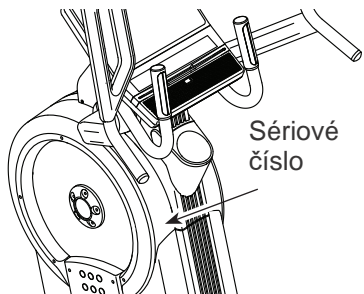
PRO-FORM®

PRO-HIT H14

Model No. PFEL01420-INT.0

Serial No. _____

Zapište sériové číslo do výše uvedeného místa pro budoucí použití.



Zákaznický servis

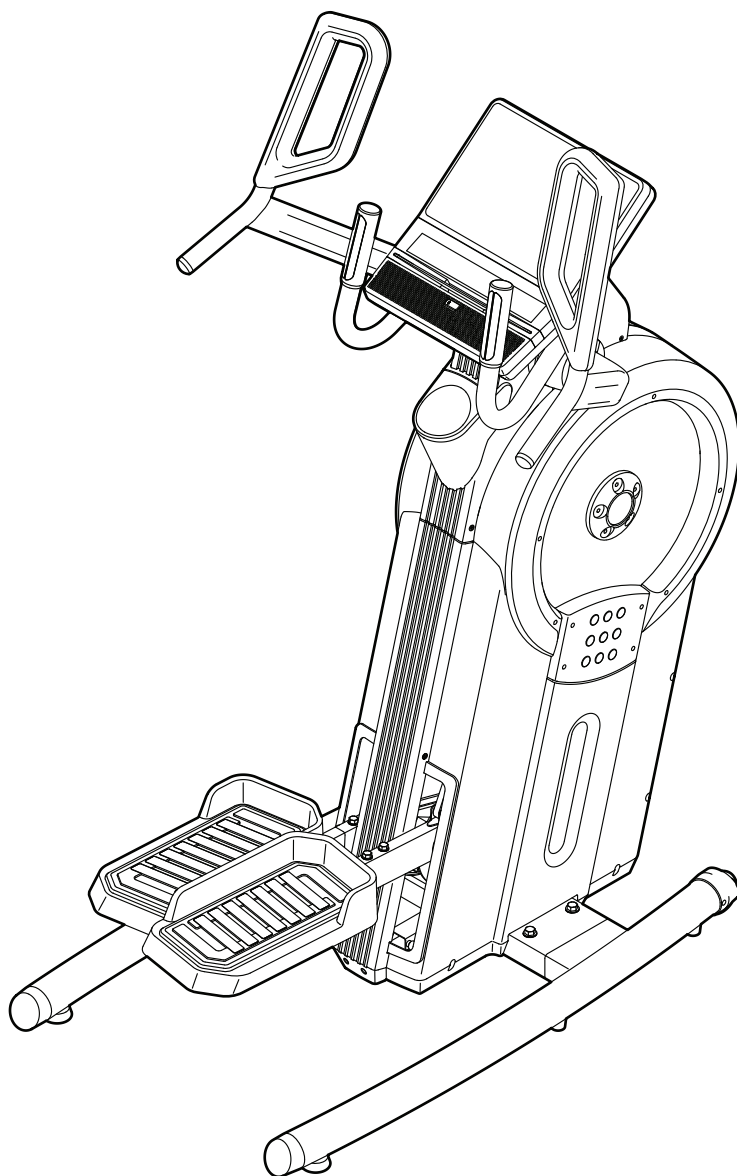
FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 201 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz



POZOR

Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechna bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu. Uschovejte tento návod pro budoucí použití.

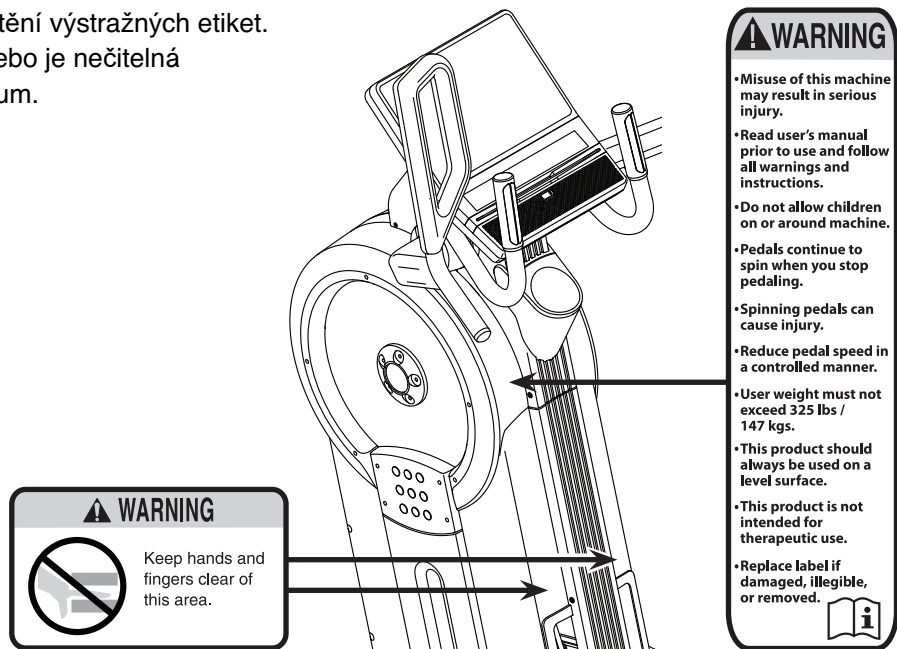
iconeurope.com

Obsah

1. Umístění výstražných etiket
2. Bezpečnostní pokyny
3. Začínáme
4. Součástky
5. Montáž
6. Jak používat trenažér
7. Počítač
8. Jak skladovat a přemísťovat trenažér
9. Péče a údržba
10. Trénink
11. Kusovník
12. Rozložený nákres
13. Záruka

Umístění výstražných etiket

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



Bezpečnostní pokyny



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

1. Každý uživatel stroje musí být seznámen s touto příručkou

2. Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou

3. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.

4. Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozvíčkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.

5. Stroj je určen k domácímu užití, není určen ke komerčním účelům ani k užití v rámci institucí.

6. Stroj není určen pro používání venku. Chraňte jej před prachem a vlhkem, Neskladujte jej v garáži ani na terase.

7. Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje. Nezakrývejte vzduchové průduchy

8. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.

9. Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.

10. Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.

11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje

12. Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.

13. Stroj nesmí používat děti. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se ke stroji.

14. Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.

15. Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsaných v této příručce.

16. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 147 kg.

17. Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami

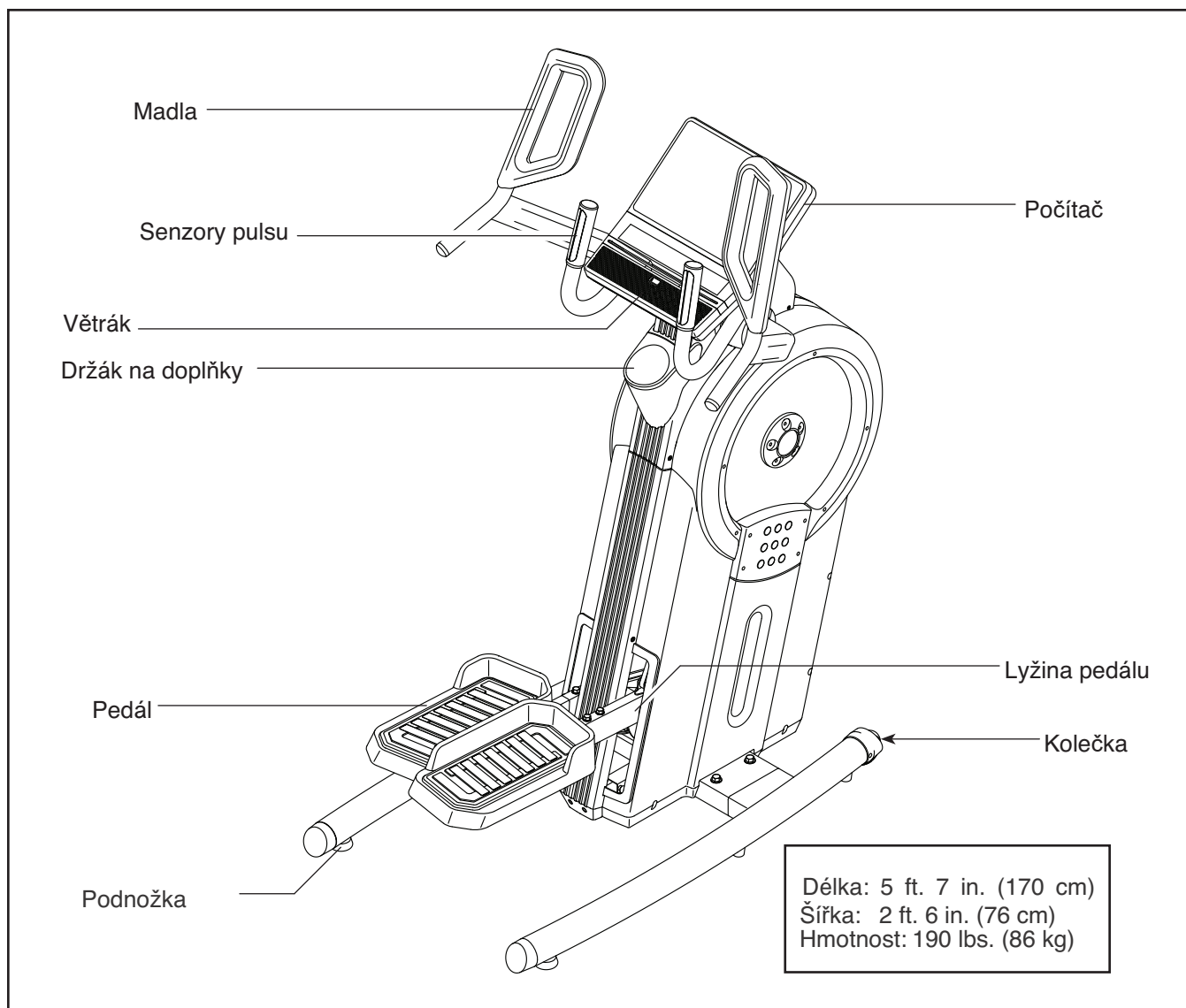
Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si vybrali trenažér PROFORM® PRO HIIT H14. PRO HIIT H14 nabízí unikátní prvky navržené pro co největší požitek z domácího tréninku.

Před používáním trenažéru si přečtěte tento uživatelský návod.

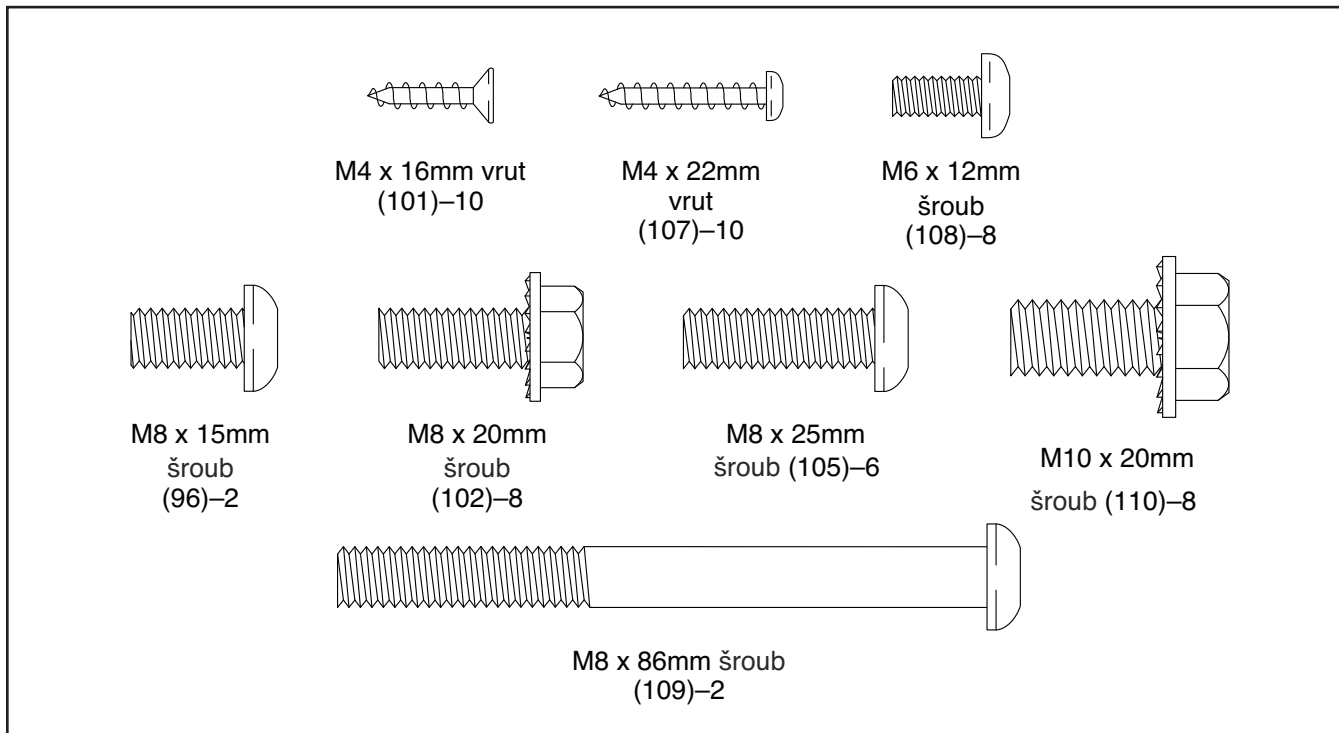
Pokud máte i po přečtení nějaké dotazy, kontaktujte servisní centrum. Připravte si sériové číslo a model trenažéru. Sériové číslo naleznete na rámu.

Nyní se seznámíme s jednotlivými součástmi 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 potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.
- Při převozu stroje mohlo dojít k vylití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.
- Díly, které patří na levou stranu jsou označeny „L“, díly na pravou stranu „R“.

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

K montáži bude potřebovat následující nářadí:

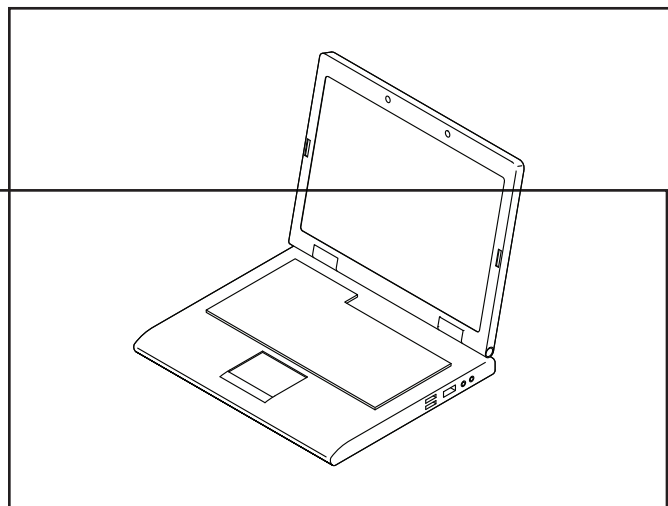
Šroubovák



Francouzský klíč



Pokud máte vlastní sadu nářadí, použijte ji pro snadnější montáž. Nepoužívejte elektrické nářadí, mohlo by dojít k poškození součástek!



2. Připravte si levý a pravý stabilizér (8, 9) tak, jak je zobrazeno.

Požádejte duhou osobu o držení rámu (1) a na hněte jej vlevo. **Důležité: Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození krytů. (50, 51).**

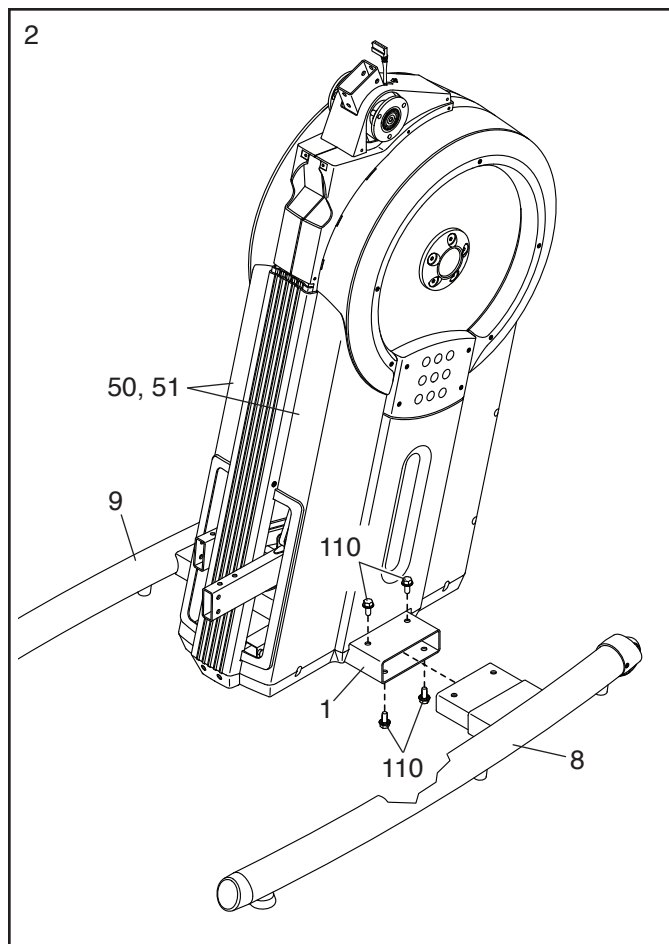
Připevněte pravý stabilizér (8) k rámu (1) pomocí čtyř M10 x 20mm šroubů (110); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Poznámka: Nevšímejte si dvou otvorů bez závitů na spodní straně rámu

Důležité: Ujistěte se, že jste utáhli M10 x 20mm šrouby (110) velmi pevně.

Požádejte druhou osobu o položení rámu (1) zpět na podlahu. **Důležité: Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození krytů (50, 51).**

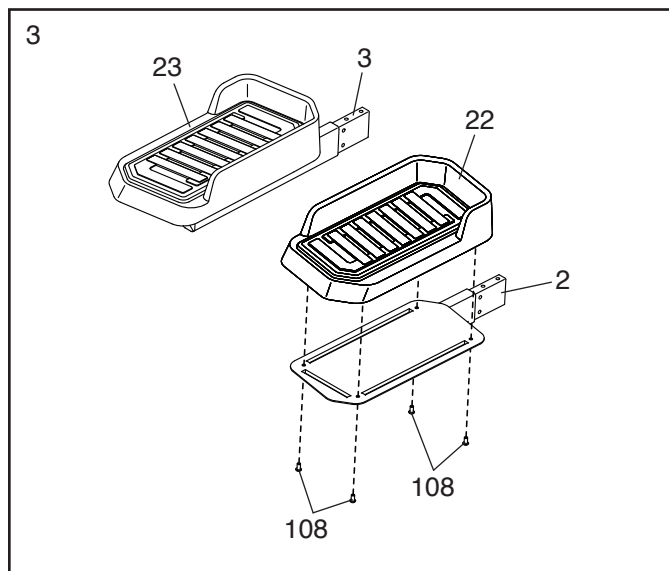
Připevněte levý stabilizér (9) stejným způsobem.



3. Nachystejte si levou a pravou základnu pe dálu (2, 3) a levý a pravý pedál (22, 23) tak, jak je zobrazeno.

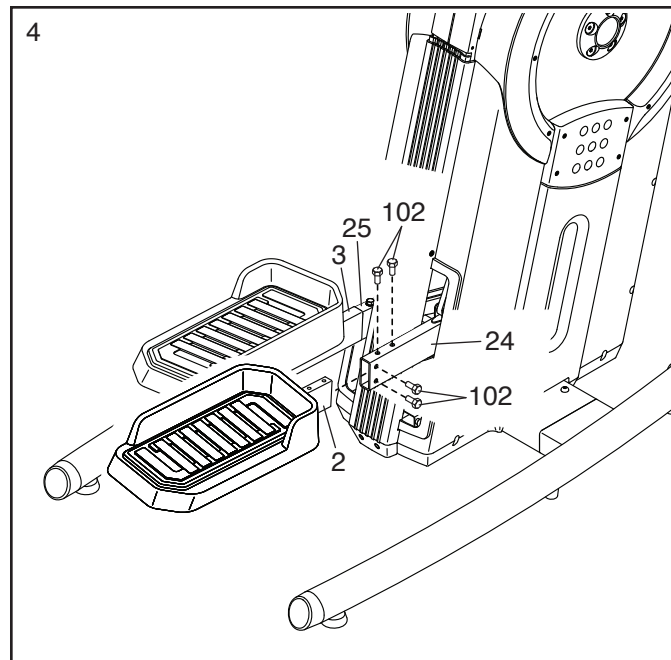
Připevněte pravý pedál (22) k pravé základně (2) pomocí čtyř M6 x 12mm šroubů (108); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Připevněte levý pedál (23) k levé základně (3) stejným způsobem.



4. Připevněte pravou základnu (2) k pravé lyžičce (24) pomocí čtyř M8 x 20mm šroubů (102); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

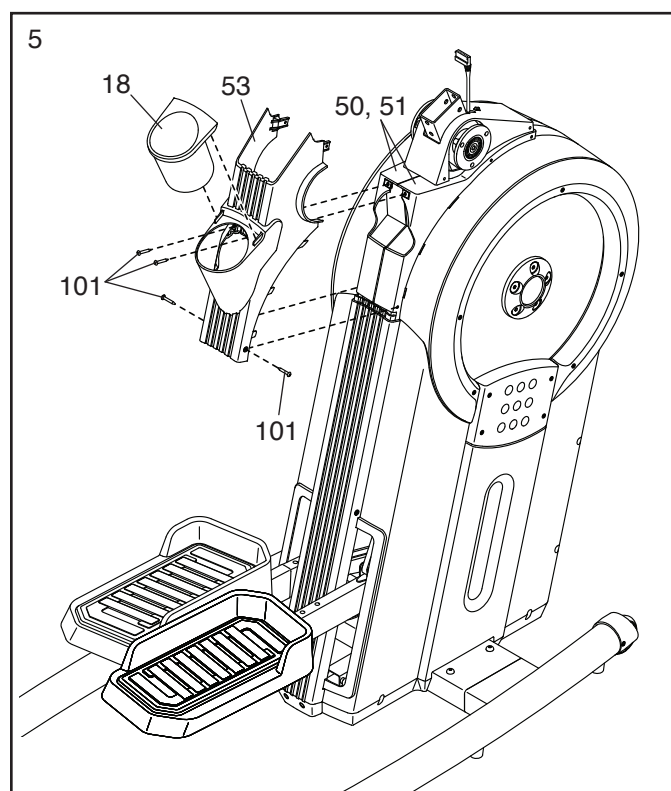
Připevněte levou základnu (3) k levé lyžičce (25) stejným způsobem.



5. Nacvakněte zadní kryt (53) na levý a pravý kryt (50, 51).

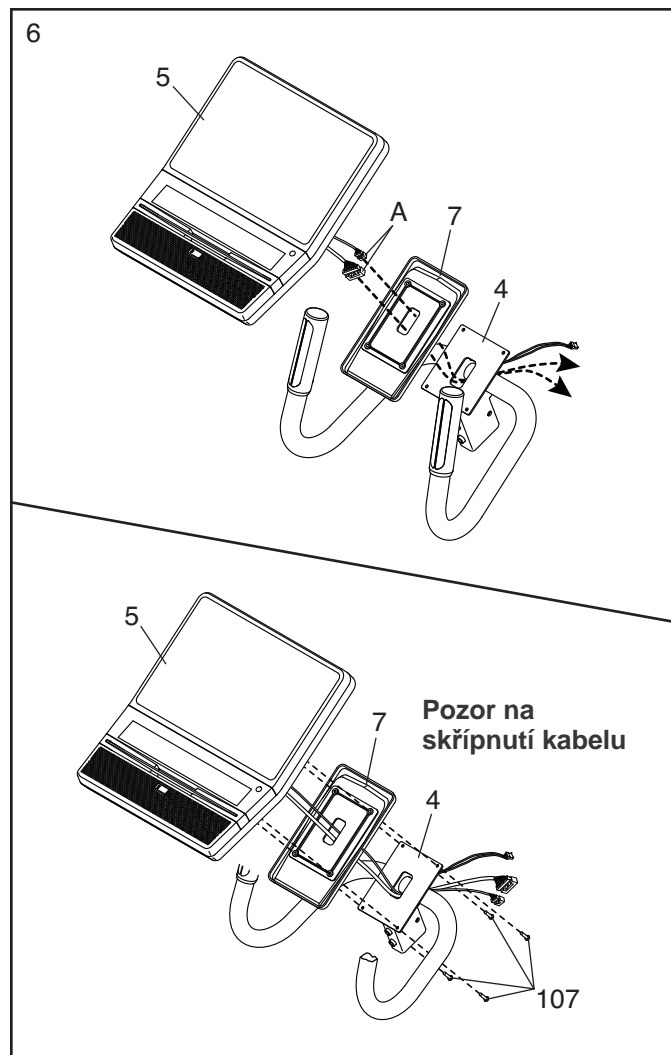
Připevněte zadní kryt (53) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (101); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Poté vložte zásobník (18) do zadního krytu (53).



6. **Podívejte se na obrázek.** Za pomoci druhé osoby si připravte počítač (5), kryt počítače (7) a držák počítače (4) tak, jak je zobrazeno. Poté vedte kabel (A) počítače skrze kryt a držák.

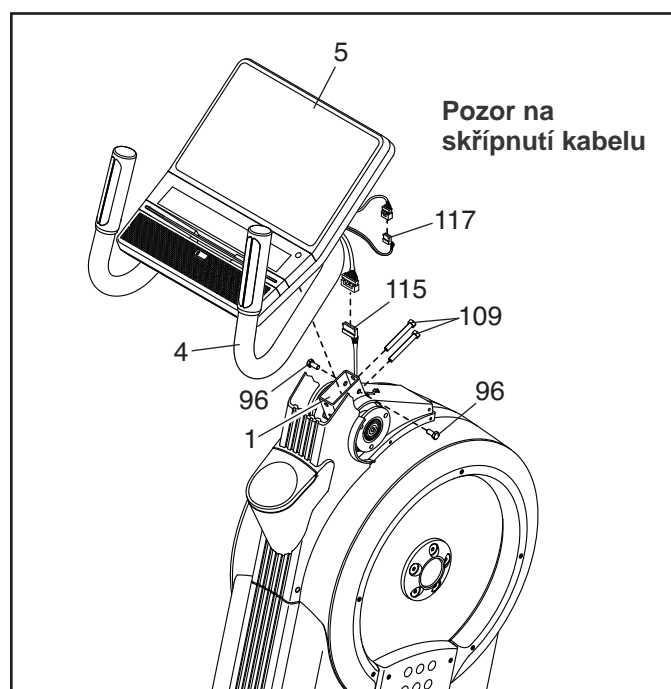
Podívejte se na obrázek dole. Tip: Pozor na skřípnutí kabelu (A). Připevněte počítač (5) a kryt (7) k držáku (4) pomocí čtyř M4 x 22mm šroubů (107); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



7.

Zatímco druhá osoba přidržuje držák počítače (4) u rámu, spojte kabel (A) z počítače (5) s hlavním kabelem (115).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelu. Připevněte držák počítače (4) k rámu (1) pomocí dvou M8 x 86mm šroubů (109) a dvou M8 x 15mm šroubů (96); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



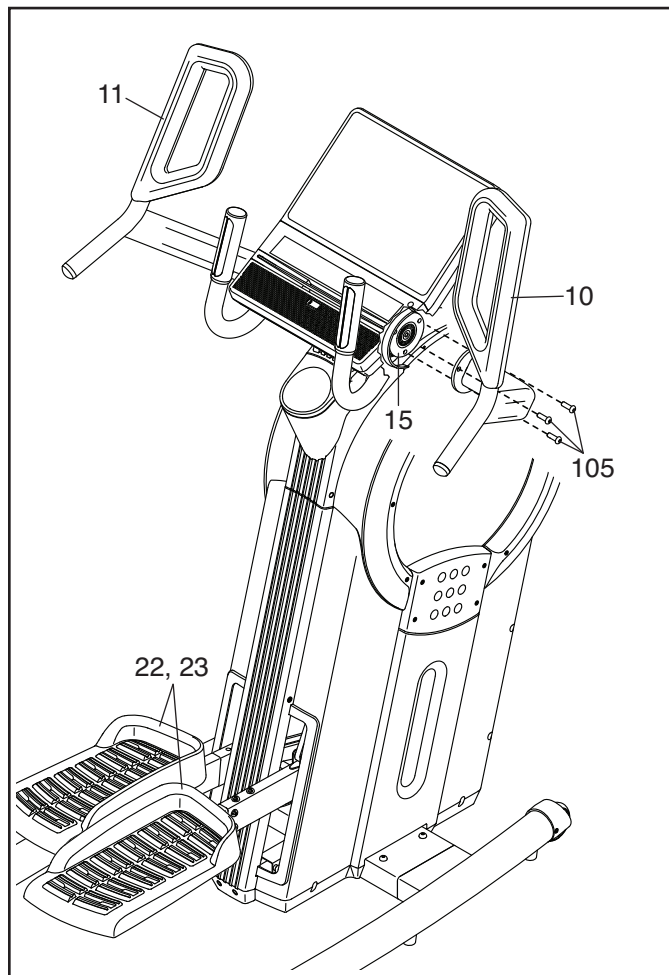
8. Připravte si levé a pravé madlo (10, 11).

Ujistěte se, že jsou pedály (22, 23) v rovině,
Připevněte pravé madlo (10) k pravému rameni (15) po
mocí tří M8 x 25mm

šroubů (105); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

**Tip: Může to být snadnější když madlem pootočíte
pro lepší přístup ke šroubům.**

Připevněte levé madlo (11) stejným způsobem.



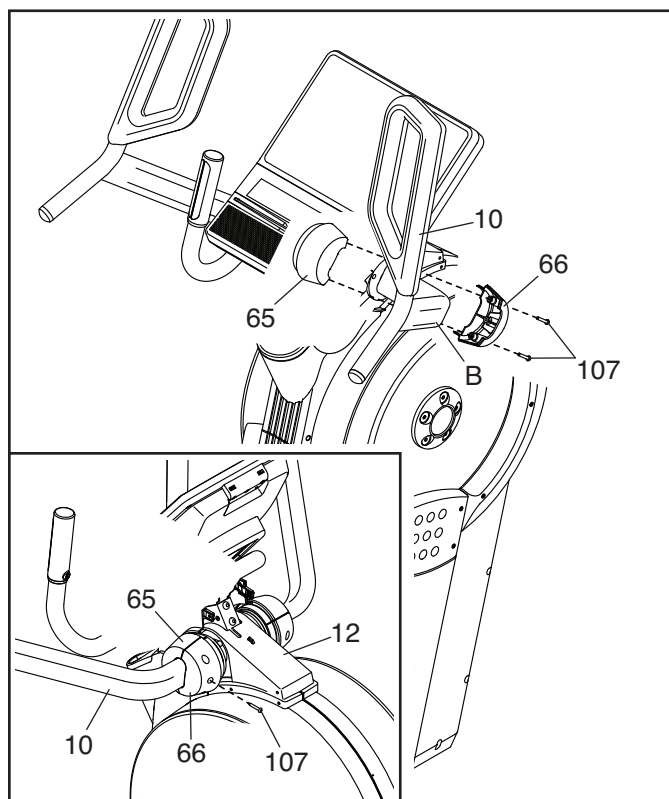
9.

Připravte si přední a zadní otočný kryt
(65, 66).

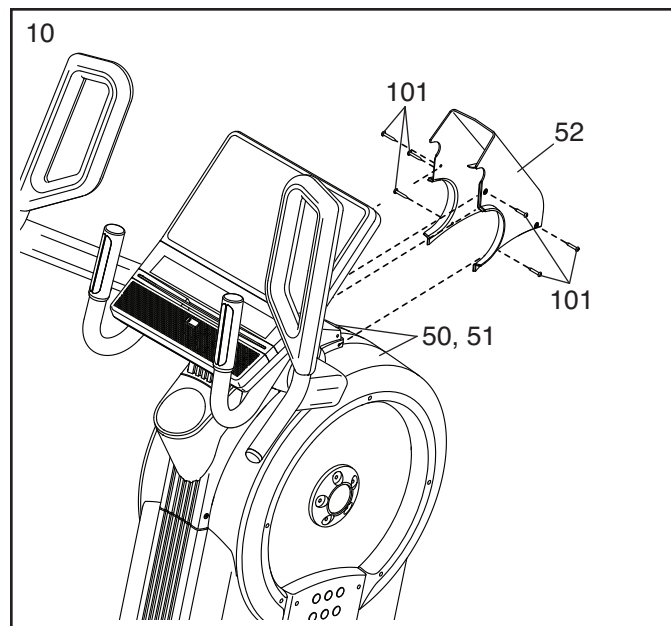
Nacvakněte přední a zadní otočný kryt (65, 66)
kolem pravého madla (10) u ohybu (B). Poté
je společně spojte pomocí M4 x 22mm šroubů
(107).

Podívejte se na obrázek. Nasuňte přední a
zadní otočný kryt (65, 66) ke krytu (12). Připevněte
přední otočný kryt k pravému madlu
(10) pomocí M4 x 22mm šroubu (107).

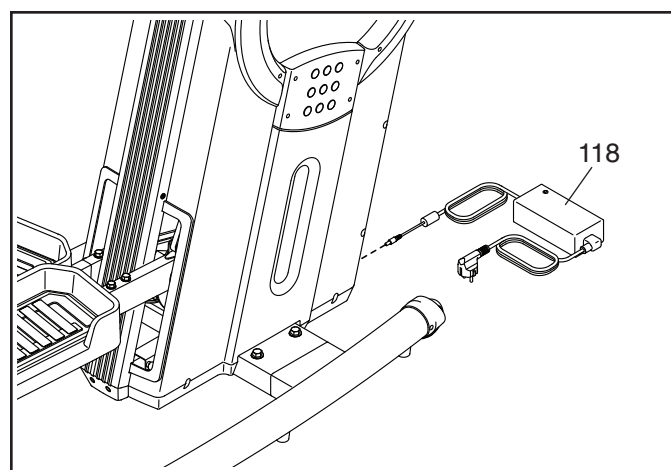
**Opakujte tento krok na druhé straně
trenažeru.**



10. Připevněte přední kryt (52) k levému a pravému krytu (50, 51) pomocí M4 x 16mm šesti šroubů (101); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



11. Zapojte elektrický adaptér (118) do zdiřky na přední straně tretražéru.
Poznámka: Poté zapojte adaptér (118) do elektrické zásuvky.



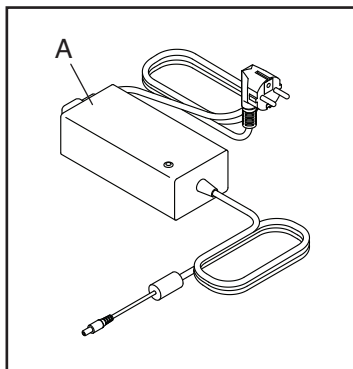
12. **Ujistěte se, že jsou všechny díly řádně utaženy. V balení mohou být součástky navíc.** Pod tretražér umístěte ochrannou položku, aby nedošlo k poškození podlahy.

Jak používat trenažér

Jak připojit adaptér

Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

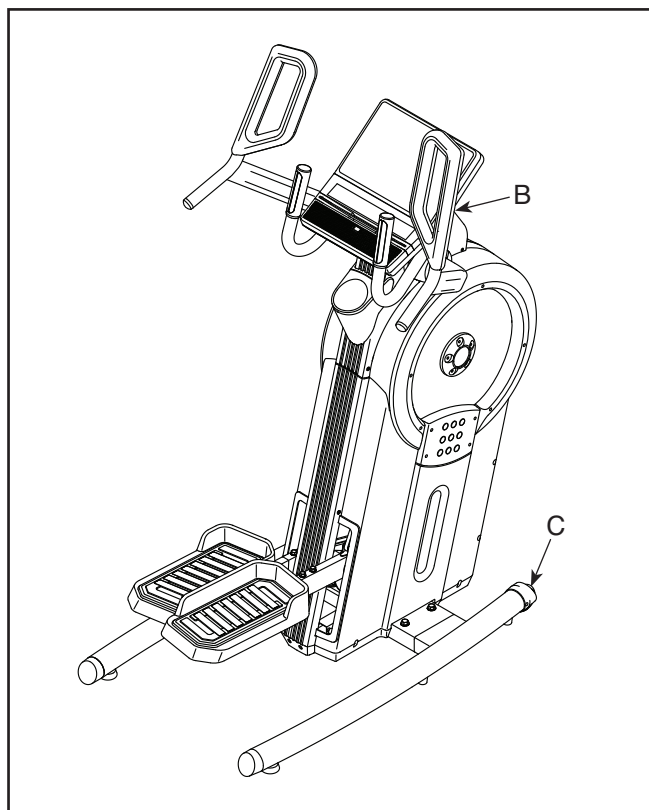
1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do trenažéru.
2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zásuvky. Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním. Nepoužívejte adaptéry ani prodlužovací kabely.



Jak trenažér přesunout

Kvůli velké hmotnosti trenažéru doporučujeme přesouvat trenažér za pomoci druhé osoby. Stůjte před trenažérem a uchopte držák počítače (B). Opřete jednu nohu proti jednomu kolečku (C). Druhá osoba pomáhá táhnout za držák počítače dokud nespočine na kolečkách.

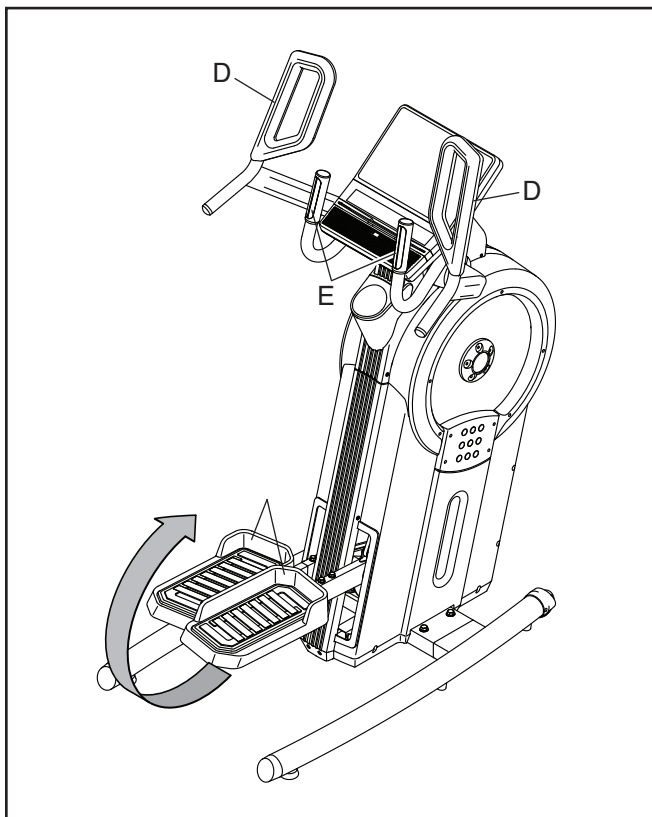
Opatrně trenažér posouvejte na požadované místo a poté jej položte zpět na podlahu.



Jak cvičit na trenažéru

Pro nástup na trenažér uchopte madla (D) nebo úchopy s měřením pulsu (E) a nastupte na pedál (F), který je níže. Poté nastupte na druhý pedál. Tlačte do pedálů, dokud se nezačnou pohybovat soustavným pohybem.

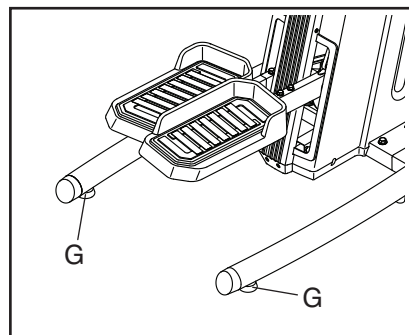
Poznámka: Pedály se mohou pohybovat i v opačném směru. Doporučujeme však pohyb ve směru šipek.



Pro sestup z trenažéru počkejte, dokud se pedály (F) úplně nezastaví. Poznámka: Trenažér nemá volnoběžku; pedály se budou pohybovat, dokud se setrvačnick nezastaví. Když jsou pedály v klidu, nejprve sešlápněte vyšší pedál. Poté sešlápněte spodní pedál.

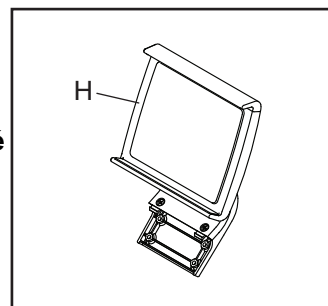
JAK VYROVNAT TRENAŽÉR

Pokud se trenažér během používání mírně kýve na podlaze, otáčejte jednou nebo oběma vyrovnávacími nožičkami (G) pod stabilizátory, dokud kývavý pohyb neustane.



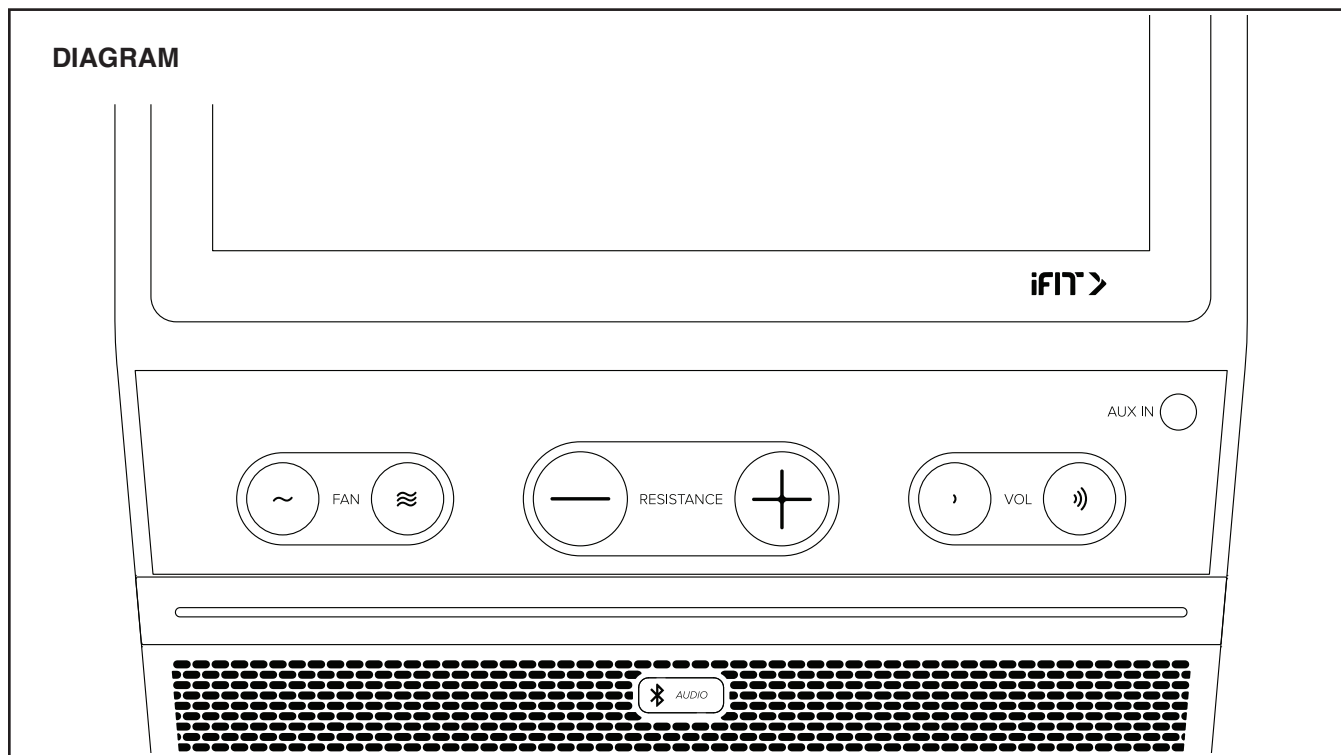
Jak nastavit držák tabletu

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



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

Počítač



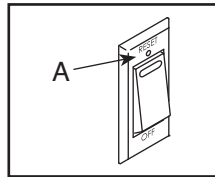
Počítač trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejeftivnější a nejpříjemnější.

Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Po mocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení). Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. 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 běhu pouze čisté sportovní boty.

Zapnutí trenážeru

DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenážer vystaven nízkým teplotám, přesuňte ho do místnosti s vyšší teplotou a následně ho zapněte. V opačném případě můžete poškodit počítač trenážeru, nebo jiné elektrické součásti. Zapojte síťový kabel do zásuvky (str 11). Následně najdete spínač na trenážeru v blízkosti napájení. Přepněte snímač do polohy RESET (A).



Displej se rozsvítí a počítač bude možné použít.

Poznámka: Pokud zapínáte trenážer poprvé, spustí se automaticky kalibrace sklonu. Rám se začne pohybovat nahoru a dolů, až se přestane pohybovat, je stroj kalibrován.

Důležité: Pokud se kalibrace nespustí, podívejte se na následující kapitoly, jak kalibraci spustit manuálně.

Jak používat dotykovou obrazovku

Počítač je vybaven tabletem s barevnou dotykovou obrazovkou. Následující informace vám pomohou seznámit se s pokročilými technologiemi tabletu: Počítač funguje podobně jako jiné tablety. Můžete posouvat nebo přejet prstem po obrazovce a přesunovat některé obrázky na obrazovce, například zobrazení cvičení. Nelze však používat zoom (přibližovat a oddalovat objekty na obrazovce). Obrazovka není citlivá na tlak. Nemusíte tedy na obrazovku při práci tlačít. Chcete-li zadat informace do textového pole, dotkněte se textového pole pro zobrazení klávesnice. Chcete-li na klávesnici používat čísla nebo jiné znaky, klepněte na tlačítko ?123.

Chcete-li zobrazit další znaky, klepněte na tlačítko ~/<. Dalším stisknutím tlačítka ?123 se vrátíte na číselnou.

Chcete-li se vrátit k písmenové klávesnici, klepněte na ABC.

Chcete-li použít velká písmena stiskněte Shift (šipka nahoru)
Chcete-li použít více velká písmena opakovaně stiskněte Shift znovu.

Chcete-li se vrátit na klávesnici s malými písmeny, stiskněte Shift potřetí.

Chcete-li vymazat poslední znak, dotkněte se tlačítka šipkou obrácenou směrem dozadu a znakem X.

Jak nastavit počítač

Před prvním použitím počítač trenážeru nastavte:

1. Připojte se k bezdrátové síti

Poznámka: Chcete-li získat přístup k internetu, stáhněte si cvičení iFit a můžete používat mnoho dalších funkcí počítače. Rovněž je nutné být připojen k wifi.

2. Upravení nastavení Nastavte jednotky měření a časovou zónu. Poznámka: Jak změnit nastavení si přečtete v následujících kapitolách.

3. Vytvoření a přihlášení k iFit účtu Postupujte podle pokynů na webu, abyste se zaregistrovali k členství v programu iFit.

4. Průvodce počítačem Při prvním zapnutí trenážeru vás bude počítač provádět funkcemi, které lze zvolit. Poznámka: Pokud chcete spustit průvodce kdykoliv později, klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a poté klikněte na Settings a vyberte možnost "How It Works".

5. Zkontrolujte aktualizaci firmware Klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a otevřete hlavní menu údržby "maintenance". Stiskněte tlačítko Update a zkontrolujte aktualizace systému skrz bezdrátovou síť.

6. Kalibrujte systém sklonu Klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a otevřete hlavní menu údržby SETTINGS poté "maintenance". Klikněte na tlačítko Calibrate Incline a poté vyberte Begin tlačítko pro zahájení kalibrace systému. Počítač je nyní připraven, abyste mohli začít cvičit. Následující stránky popisují různé tréninky a další funkce, které nabízí počítač.

Jak nastavit manuální režim si přečtete v následujících kapitolách.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na počítači plastové fólie, odstraňte je. Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, používejte při běhu pouze čisté atletické boty. Při prvním použití trenážeru zachovejte rovnováhu běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte jej.

Manuální režim

1. Stiskněte libovolné tlačítko počítače.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a bude připraven k použití.

2. Zvolte hlavní menu

Po zapnutí počítače se automaticky zvolí hlavní menu.

Pokud je spuštěn trénink stiskněte *Pause*, poté *End* a *Finish* pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení stiskněte tlačítko zpět (obrácená šipka) a poté tlačítko odejít (x symbol) pro návrat do hlavního menu.

3. Změňte odpor pedálů a sklonu podle potřeby.

Stiskněte Manual Start a začněte šlapat. Během šlapání změňte odpor pedálů stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení odporu nebo stisknutím jednoho z očíslovaných tlačítek počítače nebo na pravém madlu.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu. Chcete-li změnit pohyb pedálů, můžete změnit sklon rampy.

Chcete-li změnit sklon, stiskněte jedno z očíslovaných tlačítek na počítači, nebo stiskněte tlačítko zvýšení a snížení na levém madle.

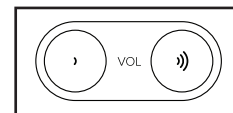
Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu.

4. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Vyberte si hodnotu, kterou budete během tréninku chtít sledovat.

Pro požadovanou hodnotu nebo tabulky a statistiky stáhněte obrazovku směrem dolů nebo stiskněte tlačítko (+ symbol).

Nastavte hlasitost stisknutím tlačítek.



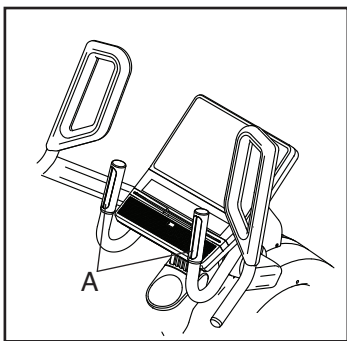
Pro pozastavení cvičení se dotkněte tlačítka na displeji nebo přestaňte šlapat do pedálů. Pro pokračování tréninku stiskněte tlačítko Resume. Pro ukončení cvičení stiskněte tlačítko *End*; zobrazí se výsledky tréninku. Své výsledky můžete sílet pomocí možností na displeji. Poté stiskněte *Finish* pro návrat do hlavního menu.

5. Měření srdečního pulsu

Pro měření pulsu použijte hrudní pás nebo ruční senzory na madlech. Poznámka: Počítač je kompatibilní s monitory BLUETOOTH® Smart heart rate. U některých modelů je hrudní pás součástí balení tretražeru. U modelů, kde není součástí je třeba jej zakoupit jako doplněk.

Poznámka: Pokud použijete jak hrudní pás tak ruční senzory, bude mít hrudní pás přednost.

Pokud je na počítači a senzorech nalepena folie, opatrně ji sundejte. Pro měření srdečního tepu pomocí senzorů (B), stiskněte madla a držte je pevně. **Dejte pozor, aby se ruce příliš nehýbaly.**

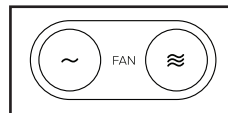


Jakmile bude nalezen srdeční tep, zobrazí se na displeji. Po přesnější údaj, držte senzory po dobu nejméně 15 vteřin.

Pokud se na displeji nezobrazuje srdeční tep, zkontrolujte, zda správně držíte senzory na madlech. Dbejte, abyste drželi senzory pevně a přesně. Pro přesnost, vyčistěte senzory měkkým hadříkem.

Nepoužívejte alkohol, abrazivní nebo chemické přípravky pro čištění senzorů.

6. Zapnutí ventilátoru Ventilátor má několik nastavení rychlosti a automatický režim. Při volbě automatického režimu se rychlost ventilátoru automaticky zvyšuje a snižuje, jak se zvyšuje a snižuje rychlost běžeckého pásu. Opakovaným stisknutím ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo automatický režim nebo vypněte ventilátor. Pokud nešlapete, větrák se vypne.



7. Po ukončení cvičení vypněte hlavní vypínač a odpojte přívodní elektrický kabel. Pokud tak neučiníte, může dojít k poškození elektrických komponentů.

Jak používat knihovnu cvičení

- 1. Stiskněte libovolné tlačítko počítače.**
- 2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení**

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a bude připraven k použití.

Pokud je spuštěn trénink stiskněte *Pause*, poté *End* a *Finish* pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení stiskněte tlačítko zpět (obrácená šipka) a poté tlačítko odejít (x symbol) pro návrat do hlavního menu.

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce nebo vyberte hlavní menu.

3. Výběr cvičení

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce nebo posouvejte obrazovkou nahoru a dolů pro výběr.

Poznámka: Mapa cvičení se bude pravidelně měnit. Pokud si budete chtít cvičení uložit pro budoucí použití, přidejte ji do oblíbených stiskem ikony srdíčka v pravém horním rohu. Pro vytvoření vlastní mapy se podívejte na další kapitole. Obrazovka bude zobrazovat délku cvičení, vzdálenost a přibližný počet spálených kalorií.

4. Zahajte trénink

Stiskněte *Start* pro spuštění tréninku.

Během některých tréninků bude obrazovka ukazovat trasu mapy a váš pokrok. Klikněte na tlačítka požadované zobrazení mapy.

Můžete také zobrazit statistiky a tabulky klikem dole na obrazovce nebo pomocí tlačítka (+ symbol).

Trénink bude fungovat stejným způsobem jako manuální režim. Jak cvičíte, držte rychlost šlapání v blízkosti nastaveného cíle. Měřič cílové zóny vás vyzve ke zvýšení/snížení nebo udržení rychlosti šlapání. Chcete-li zobrazit měřiče cílové zóny, stiskněte nebo přetáhněte obrazovku.

Poznámka: Cílová rychlost šlapání je zobrazena v otáčkách za minutu (otáčky za minu-tu).

DŮLEŽITÉ: Cílová rychlost je určena pouze k poskytování motivace. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová hodnota. Ujistěte se, že nastavená rychlost je pro vás komfortní. Pokud je úroveň odporu a / nebo sklon pro aktuální segment příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně nastavit stisknutím tlačítek.

Poznámka: Pokud manuálně změníte úroveň odporu nebo úroveň sklonu rampy během tréninku, délka tréninku se automaticky upraví, abyste se ujistili, že splňujete svůj cíl v oblasti kalorií.

Poznámka: Cíl kalorií je odhad počtu kalorií, které spálíte během tréninku. Skutečný počet kalorií, které spálíte, závisí na různých faktorech, jako je váha. Kromě toho, pokud manuálně změníte úroveň odporu nebo úroveň naklonění rampy během tréninku, bude ovlivněn počet kalorií, které spálíte.

Po úpravě nastavení stiskněte *Follow Workout* pro návrat k tréninku.

Pro pozastavení cvičení se dotkněte tlačítka na displeji nebo přestaňte šlapat do pedálů. Pro ukončení tréninku stiskněte *End*.

Cvičení bude pokračovat, dokud nedosáhnete cíle, který jste nastavili. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení shrnutí tréninku se klepnutím na tlačítko *Dokončit* vrátíte do hlavní nabídky. Také můžete uložit nebo zveřejnit své výsledky pomocí jedné z možností na obrazovce.

5.Sledujte svůj pokrok.

6.Změřte srdeční frekvenci v případě potřeby.

7.Pokud je to potřeba, zapněte ventilátor.

8.Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Jak vytvořit vlastní mapu cvičení

1. Stiskněte libovolné tlačítko počítače.

2. Vyberte vytvoření mapy

Po zapnutí počítače se automaticky spustí hlavní režim.

Pokud je spuštěn trénink stiskněte *Pause*, poté *End* a *Finish* pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení stiskněte tlačítko zpět (obrácená šipka) a poté tlačítko odejít (x symbol) pro návrat do hlavního menu..

Pro výběr funkce vytvoření vlastní mapy stiskněte tlačítko "Draw Your Own Map" (symbol mapy) na obrazovce.

3. Nakreslete mapu

Posunujte prsty v mapě v oblasti, kde byste chtěli vytvořit svou mapu. Kliknutím vyberte počáteční bod a poté cílový bod vaší mapy.

Poznámka:

Pokud chcete mapu zahájit a ukončit ve stejném bodě vyberte tlačítko Loop nebo Out & Back na levé straně obrazovky. Můžete také vybrat možnost provázení po určité cestě.

Pokud uděláte chybu, stiskněte tlačítko Undo na levé straně obrazovky.

Displej zobrazí výškový profil a vzdálenost vybrané trasy. Můžete také nastavit rychlost dle potřeby.

4. Uložte vytvořenou mapu

Klikněte na tlačítko Save New Workout v levém spodním rohu obrazovky. Cvičení lze pojmenovat a přidat vlastní popisek. Dále stiskněte > symbol na obrazovce.

5. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start na obrazovce.

6. Sledujte svůj pokrok.

7. Změřte srdeční frekvenci v případě potřeby.

8. Pokud je to potřeba, zapněte ventilátor.

9. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Jak použít program iFIT

Poznámka: Chcete-li použít trénink iFit, musíte mít přístup k bezdrátové síti (viz POUŽÍVÁNÍ BEZDRÁTOVÉHO REŽIMU NETWORK). Taktéž je vyžadován iFit účet.

1. Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní nabídku.

3. Začněte šlapat do pedálů.

4. Přihlaste se k účtu iFit. Pokud jste tak ještě neučinili, klepnutím na tlačítko Přihlásit se přihlaste k účtu iFit. Na obrazovce se zobrazí vaše uživatelské jméno a heslo pro iFit.com. Zadejte je a klepněte na tlačítko Přihlásit. Klepnutím na tlačítko Zrušit ukončíte přihlašovací obrazovku.

Poznámka: uživatelská jména a hesla rozlišují velká a malá písmena. Chcete-li přepnout uživatele v rámci svého účtu iFit, klepněte na uživatelské tlačítko ve spodní části obrazovky. Pokud je k účtu přidruženo více uživatelů, zobrazí se seznam uživatelů. Klepněte na jméno požadovaného uživatele.

5. Vyberte trénink iFit. Chcete-li stahovat cvičení iFit ve svém plánu, klepněte na jedno z tlačítek označených WT.

Poznámka: K těmto možnostem můžete přistupovat v demo tréninku, a to i v případě, že se nepřipojíte k účtu iFit. Chcete-li soutěžit v závodě, který jste předem naplánovali, klepněte na tlačítko COMPETE. Chcete-li zobrazit historii tréninku, klepněte na tlačítko Sledovat. Chcete-li použít cvičení s nastavením cíle, dotkněte se tlačítka Nastavit cíl (viz předchozí kapitola). Než se některé tréninky stáhnou, musíte je přidat do plánu na iFit.com. Více informací o trénincích iFit naleznete na stránce iFit.com. Když vyberete trénink iFit, na obrazovce se zobrazí název, předpokládaná doba trvání a vzdálenost tréninku. Na obrazovce se také zobrazí přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku. Pokud vyberete závodní trénink, displej bude odpočívat před začátkem závodu.

6. Zahajte trénink. Trenér vás může vést některými tréninky prostřednictvím hlasového návodu.

7. Sledujte svůj pokrok na displeji. Na obrazovce se také může zobrazovat mapa stezky, kterou se procházíte nebo kterou běžíte. Klepnutím tlačítka na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy. Během závodního tréninku se na obrazovce zobrazí rychlosti závodníků a vzdálenosti, které běží. Na obrazovce se zobrazí také počet sekund, které ostatní závodníci mají před nebo za vámi.

8. Změřte srdeční frekvenci podle potřeby.

9. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

Jak používat cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností

Poznámka: Pro použití cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností jen potřeba být připojen k bezdrátové síti (podívejte se na kapitolu jak se připojit). Je také třeba mít vytvořen iFit účet.

1. Přidejte cvičení do svého rozvrhu na iFit.com

Na svém počítači, smartphonu nebo tabletu otevřete internetový prohlížeč, běžte na iFit.com a přihlaste se ke svému iFit účtu. Dále otevřete Menu > Library na internetové stránce. Prohlížejte si nabídku cvičení a vyberte to, ke kterému byste se rádi připojili. Dále pokračujte na Menu > Schedule pro prohlédnutí rozvrhu. Všechna cvičení ke kterým jste se připojili se zobrazí ve vašem rozvrhu; můžete si rozvrh upravit nebo cvičení vymazat. Programy v iFit.com nabízí mnoho možností, všechny si je v klidu projděte.

2. Zapněte počítač.

3. Vyberte hlavní menu

Viz. předchozí kapitoly

4. Přihlaste se ke svému iFit účtu

Klikněte na tlačítko Login a přihlaste se k iFit účtu. Zadejte své uživatelské jméno a heslo k iFit.com. Stiskněte tlačítko Submit pro potvrzení. Pro odchod z přihlašovací stránky stiskněte tlačítko Cancel

5. Vyberte cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností na iFit.com, které jste si předtím přidali do rozvrhu. Klikněte na ikonu kalendáře a stáhněte si cvičení ze svého rozvrhu. **Poznámka: Než je možné cvičení stáhnout, je třeba mít jej přidané ve svém rozvrhu na iFit.com.** Po výběru cvičení se zobrazí jeho název, vzdálenost a délka trvání. **6. Začněte cvičit**

Poznámka: Během těchto cvičení se nebude zobrazovat mapa cvičení.

7. Sledujte svůj pokrok

Na obrazovce se bude zobrazovat zbývající čas nebo vzdálenost.

8. Změřte srdeční puls

9. Po dokončení cvičení odpojte elektrický kabel.

Jak změnit nastavení trenažéru

Důležité: Některé funkce se mohou změnit při aktualizaci firmwaru.

1. Vyberte hlavní menu. Zapněte počítač.

Vyberte hlavní menu. Pokud máte spuštěn trénink stiskněte nejdříve Pause, poté End a Finish pro návrat do hlavního menu.

Poté vyberte tlačítko profilu (symbol osoby) a vyberte Settings. Zobrazí se menu nastavení.

2. Procházejte menu nastavení

Posunujte se obrazovkou nahoru a dolů a stiskem vyberte požadovanou položku. Pro odchod z menu nastavení stiskněte šipku zpět.

Měnit můžete následující položky:

Account (Účet)

- My Profile (Profil)
- In Workout (Během tréninku)
- Manage Accounts (Nastavení účtů)

Equipment (Vybavení)

- Equipment Info (O trenažéru)
- Equipment Settings (Nastavení trenažéru)
- Maintenance (Údržba)
- Wi-Fi

About (Práva)

- Legal

3. Nastavení jednotek a jiná nastavení

Pro nastavení jednotek měření, časového pásma nebo jiného nastavení klikněte na kategorii chcete změnit. Pro úpravu stiskněte symbol na boční straně jména položky.

4. Informace o trenažéru

Klikněte na tlačítko Equipment Info a poté Machine Info pro zobrazení informací o trenažéru. Pro odchod stiskněte tlačítko zpět.

5. Aktualizujte firmware počítače.

Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte Aktualizace firmwaru. Stiskem tlačítka Aktualizace firmwaru zkontrolujete aktualizaci firmwaru pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky. Aby nedošlo k poškození běžecského trenažéru, nevypínejte napájení ani nevytahujte bezpečnostní klíč při aktualizaci firmwaru. Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se trenažér vypne a znovu zapne. Pokud se tak nestane, stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto. Počkejte několik vteřin a poté stiskněte vypínač do polohy resetování.

Poznámka: Zpracování aktualizace může trvat několik minut.

Poznámka: Občas může aktualizace firmwaru způsobit, že váš počítač bude funguje trochu jinak. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily vaše cvičení.

6. Kalibrujte sklon trenážeru

Stiskněte tlačítko Maintenance a poté Calibrate Incline. Potom stiskem tlačítka Begin provedte kalibraci systému sklonu. Běžecský trenážer se automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu, poté se sníží na úroveň minimálního sklonu a poté se vrátí do výchozí polohy. Tím se kalibruje systém sklonu. Klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítko Finish.

DŮLEŽITÉ: Udržujte veškeré předměty, děti a mazlíčky ve velké vzdálenosti od trenážeru během kalibrace.

8. Ukončení sekce údržby

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět nebo X pro návrat do hlavního menu.

Jak se připojit k bezdrátové síti wifi

Počítač je vybaven režimem bezdrátové sítě wifi, který umožňuje nastavit připojení k bezdrátové síti.

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

2. Vyberte režim bezdrátové sítě.

V hlavním menu nastavení stiskněte tlačítko Bezdrátová síť a zadejte režim bezdrátové sítě.

3. Povolte Wi-Fi

Ujistěte se, že zaškrťovací políčko Wi-Fi je označeno zeleným zaškrtnutím. Pokud tomu tak není, stiskněte možnost nabídky Wi-Fi ještě jednou a počkejte několik sekund. Počítač vyhledá dostupné bezdrátové sítě.

4. Nastavte a spravujte bezdrátovou síť.

Pokud je povoleno připojení Wi-Fi, na obrazovce se zobrazí seznam dostupných sítí.

Poznámka: Musíte mít bezdrátovou síť s povoleným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Když se zobrazí seznam sítí, dotkněte se požadované sítě.

Poznámka: Potřebujete znát název sítě (SSID). Pokud má vaše síť heslo, budete také potřebovat heslo. Informační pole se vás zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Stiskem tlačítka Připojit se připojte k síti nebo stiskem tlačítka Storno se vrátíte do seznamu sítí.

Pokud má síť heslo, stiskněte na pole pro zadání hesla. Na obrazovce se zobrazí klávesnice.

Chcete-li při zadávání hesla zobrazit heslo (při zápisu bude viditelné), zaškrtněte políčko Zobrazit heslo. Chcete-li použít klávesnici, přečtěte si kapitolu výše.

Pokud je počítač připojen k bezdrátové síti, zobrazí se v nabídce Wi-Fi v horní části obrazovky slovo CONNECTED. Poté se dotknete tlačítka na obrazovce, vrátíte se do režimu bezdrátové sítě.

5. Ukončení nastavení bezdrátové sítě

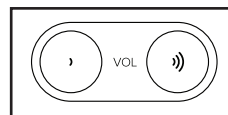
Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Použití zvukového systému

Chcete-li během cvičení přehrávat písničky nebo zvukové

knihy prostřednictvím audio soustavy počítače, zapojte do konektoru na počítači 3,5 mm samčí kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru na vašem osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky. Poté stiskněte tlačítko



přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku.

Úroveň

hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.

Připojení zvukového systému přes BLUETOOTH

Své chytré zařízení můžete propojit s trenažérem přes Bluetooth a využívat zvukový systém také tímto způsobem.

Zkontrolujte, že je na vašem zařízení povoleno Bluetooth připojení. Umístěte smart zařízení poblíž počítače.

Poté spárujte oba přístroje: Stiskněte a držte Audio tlačítko na počítači po dobu 3 vteřin a počítač vstoupí do párovacího režimu. Po spárování bude audio systém trenažéru přehrávat hudbu vašeho zařízení. Počítač je schopen uložit 8 zařízení do své paměti. Pokud jste již dříve své zařízení párovali,

stiskněte pouze tlačítko Audio a vaše zařízení se připojí. Zařízení můžete také smazat z paměti počítače stiskem tlačítka Audio po dobu 10 vteřin a všechna uložená zařízení budou vymazána.

Připojení sluchátek

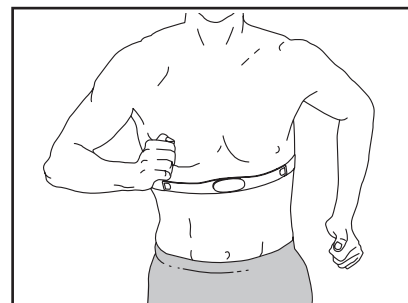
Pokud má počítač jack pro připojení sluchátek, můžete je zapojit do počítače a poslouchat audio přehrávač přes svá sluchátka.

Připojení sluchátek přes Bluetooth

Pokud počítač tuto možnost nabízí, lze spárovat Bluetooth sluchátka s počítačem.

Pro spárování zapněte sluchátka a umístěte je v blízkosti počítače. Poté vyberte trénink nebo iFit program. Poté stiskněte *Connect Bluetooth Headphones*, když se objeví na displeji.

Pro spárování vyberte svá sluchátka ze seznamu. Po úspěšném párování lze přehrávat hudbu přímo do sluchátek.



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

Údržba a servis

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Zkontrolujte a utáhněte všechny součásti při každém použití eliptických prvků. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Chcete-li vyčistit eliptický, použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte počítač z dosahu kapalin a mimo přímé sluneční světlo.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci při držení senzorů srdeční frekvence přečtěte si kapitoly výše. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

Pokud se počítač nezapne, zkontrolujte, zda je správně připojen přívodní kabel a hlavní vypínač je zapnut.

Pokud nemůžete počítač připojit k bezdrátové síti nebo se přihlásit ke svému iFit účtu, kontaktujte servisní centrum.

Pokud se displej zasekává nebo zamrzne, resetujte počítač do továrního nastavení.

Důležité: Resetování počítače do továrního nastavení vymaže všechny uložené údaje a hodnoty.

K resetování počítače jsou

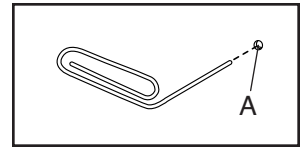
zapotřebí dvě osoby.

První vypne hlavní vypínač a odpojí přívodní elektrický kabel. Dále najde malý

resetovací otvor (A) poblíž USB portu počítače. Pomocí kovové sponky nebo drátku stiskne tlačítko uvnitř otvoru.

Druhá osoba mezitím připojí zpět přívodní elektrický kabel a zapne hlavní vypínač. První stále drží tlačítko Reset během načítání počítače. Počítač se zapne a znovu vypne. Tím je resetování dokončeno. Pokud ne, celý proces opakujte.

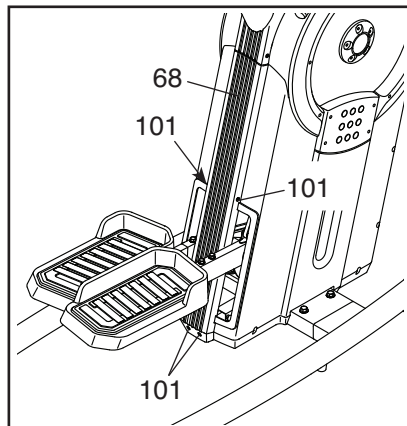
Po zapnutí počítače zkontrolujte aktualizace firmware
Poznámka: Může chvíli trvat, než bude počítač připraven k použití.



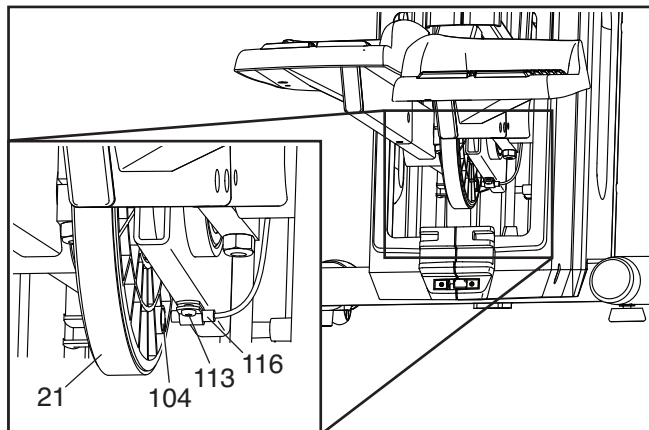
JAK NASTAVIT JAZYKOVÝ SPÍNAČ

Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba upravit jazýčkový spínač. Chcete-li nastavit jazýčkový spínač, nejprve odpojte napájecí adaptér.

Dále demontujte čtyři označené šrouby s plochou hlavou M4 x 16 mm (101) a spodní kryt zadního krytu (68).



Dále otáčejte velkou kladkou (21), dokud nebude magnet kladky (104) zarovnan s jazýčkovým spínačem (116). Potom mírně povolte šroub M4 x 19 mm (113), posuňte jazýčkový spínač mírně blíže k magnetu kladky nebo od něj a šroub znovu utáhněte.

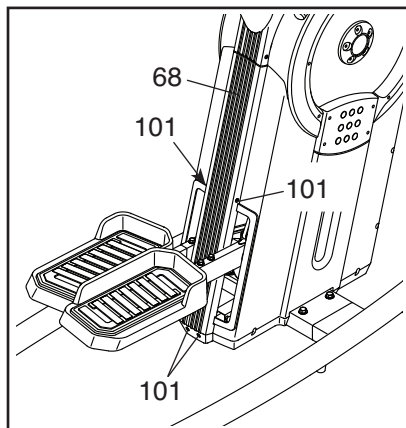


Poté zapojte napájecí adaptér a na okamžik otáčejte velkou kladkou (21). V případě potřeby tyto akce opakujte, dokud konzola nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Poté znovu nasadte spodní kryt štítu.

JAK SEŘÍDIT HNACÍ ŘEMEN

Pokud pedály při šlapání prokluzují, i když je odpor nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné seřídit hnací řemeny. Chcete-li nastavit hnací řemeny, nejprve odpojte napájecí adaptér.

Dále demontujte čtyři označené šrouby s plochou hlavou M4 x 16 mm (101) a spodní kryt zadního krytu (68).

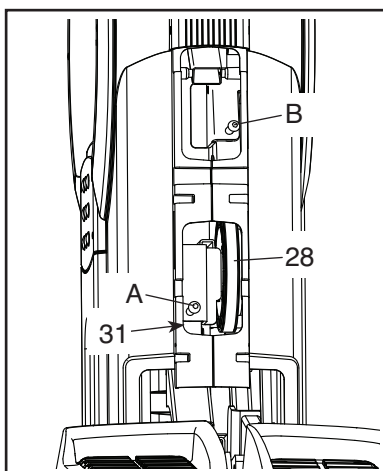


Postavte se na тренаžér a chvíli šlapejte.

Pokud pedály stále klouzají, sestupte z тренаžéru a vyhledejte horní nastavovací šroub (B). Utáhněte horní seřizovací šroub o dvě otáčky; tím se utáhne malý hnací řemen (28). Znovu se postavte na тренаžér a chvíli šlapejte. Pokud pedály stále kloužou, sestupte z тренаžéru a utáhněte spodní nastavovací šroub (A) o čtyři otáčky; tím se opět utáhne velký hnací řemen (31).

Po správném seřízení hnacích řemenů znovu nasadte spodní kryt zadního štítu.

Poté najděte spodní nastavovací šroub (A). Utáhněte spodní nastavovací šroub o čtyři otáčky; tím se utáhne velký hnací řemen (31).



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.

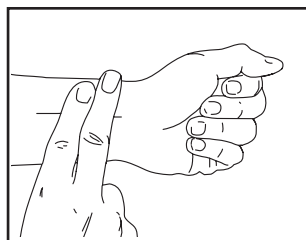
Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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.

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



Měření pulsu

Cvičte nejméně pod dobu 4 minut. Poté si položte dva prsty na zápěstí, počítejte tepe během 6 vteřin, výsledek vynásobte 10. Např. 14 tepů značí puls 140.

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

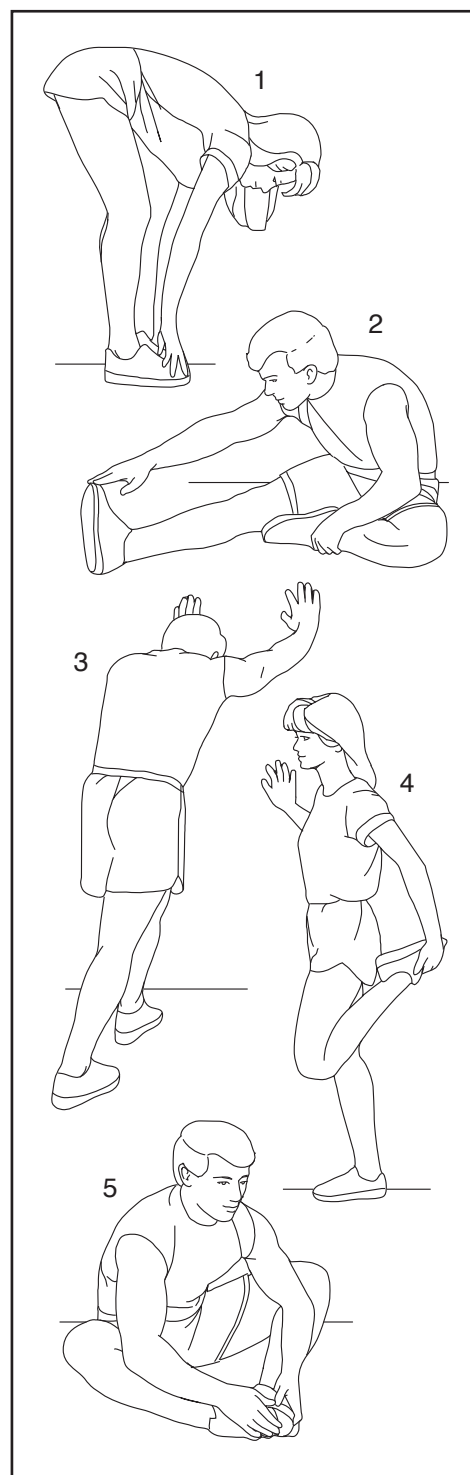
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu a zatlačte zpět, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin. Opakujte 3x.

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. PFEL01420-INT.0 R0321A

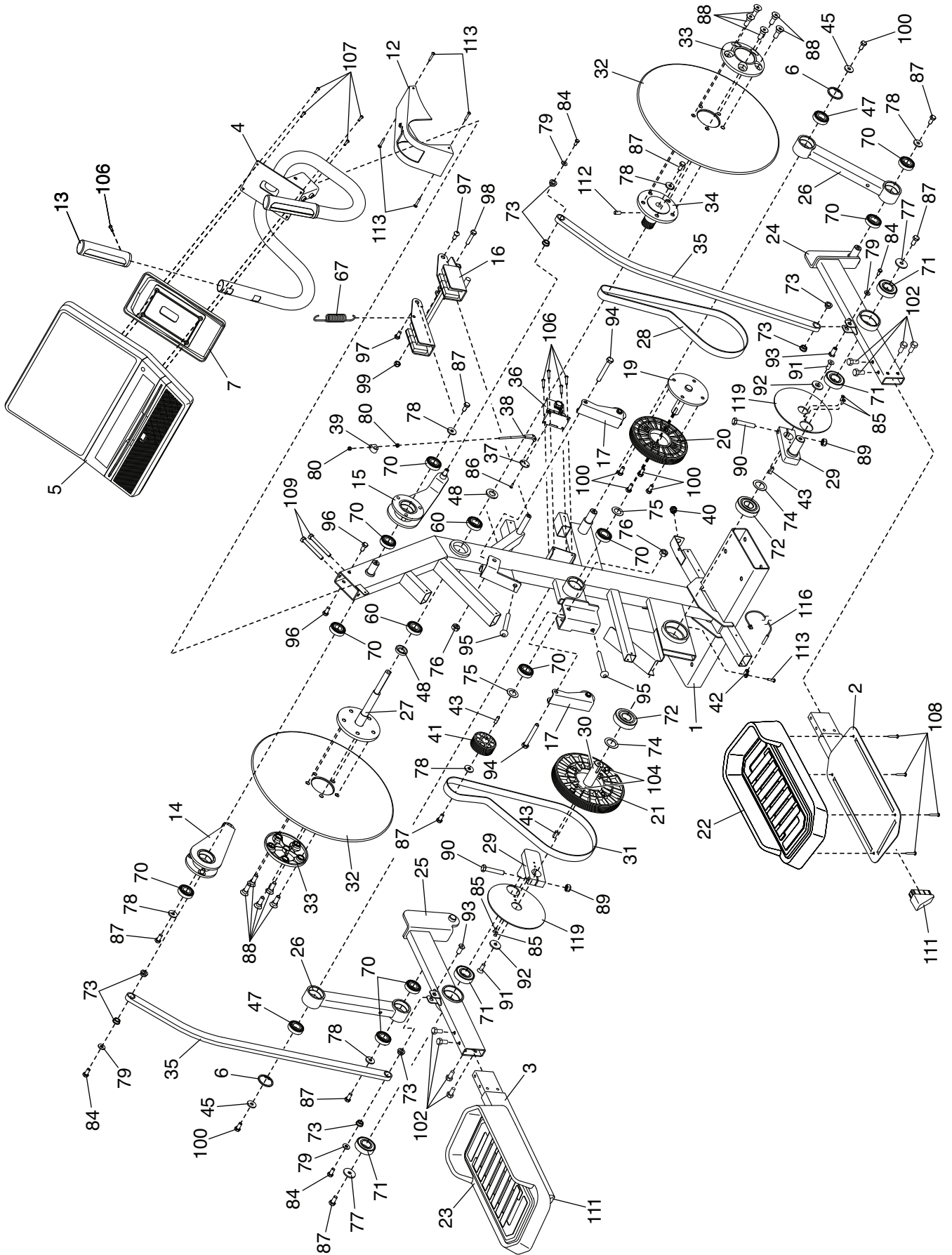
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame	51	1	Right Shield
2	1	Right Pedal Base	52	1	Front Cover
3	1	Left Pedal Base	53	1	Rear Cover
4	1	Console Bracket	54	1	Accessory Tray Base
5	1	Console	55	2	Stabilizer Cap
6	2	Snap Ring	56	4	Foot
7	1	Console Cover	57	2	Wheel
8	1	Right Stabilizer	58	1	Right Wheel Cover
9	1	Left Stabilizer	59	2	Handlebar Cap
10	1	Right Handlebar	60	2	Disc Axle Bearing
11	1	Left Handlebar	61	1	Left Rear Handlebar Cover
12	1	Shield Cover	62	1	Left Front Handlebar Cover
13	2	Pulse Grip	63	1	Right Rear Handlebar Cover
14	1	Left Handlebar Arm	64	1	Right Front Handlebar Cover
15	1	Right Handlebar Arm	65	2	Rear Pivot Cover
16	1	Magnet Bracket	66	2	Front Pivot Cover
17	2	Idler	67	1	Spring
18	1	Accessory Tray	68	1	Lower Rear Shield Cover
19	1	Exchange Axle	69	2	Leveling Foot
20	1	Medium Pulley	70	10	Small Bearing
21	1	Large Pulley	71	4	Medium Bearing
22	1	Right Pedal	72	2	Large Bearing
23	1	Left Pedal	73	8	Bushing
24	1	Right Pedal Leg	74	2	Large Spacer
25	1	Left Pedal Leg	75	2	Small Spacer
26	2	Connector Arm	76	2	M10 Jam Nut
27	1	Disc Axle	77	2	Crank Washer
28	1	Small Drive Belt	78	6	M8 Washer
29	2	Crank Arm	79	4	M6 Washer
30	1	Crank	80	2	M5 Nut
31	1	Large Drive Belt	81	2	M10 Shoulder Bolt
32	2	Disc	82	5	M4 x 42mm Screw
33	2	Disc Hub	83	8	Clip
34	1	Sprocket	84	4	M6 x 14mm Screw
35	2	Link Arm	85	4	M5 x 16mm Screw
36	1	Resistance Motor	86	1	M3.5 x 12mm Screw
37	1	Resistance Disc	87	8	M8 x 16mm Screw
38	1	Resistance Arm	88	10	Disc Screw
39	1	Resistance Block	89	2	M10 Locknut
40	1	Power Receptacle/Wire	90	2	M10 x 55mm Hex Bolt
41	1	Small Pulley	91	2	Axle Screw
42	1	Clamp	92	2	Flange
43	3	Key	93	2	Stud
44	2	Magnet Cover	94	2	M10 x 55mm Bolt
45	2	M8 Small Washer	95	2	Adjustment Screw
46	1	Left Wheel Cover	96	2	M8 x 15mm Screw
47	2	Self-aligning Bearing	97	2	M8 Shoulder Screw
48	2	Disc Axle Bushing	98	1	M8 x 30mm Bolt
49	2	Disc Ring	99	3	M8 Locknut
50	1	Left Shield	100	6	M8 x 23mm Screw

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	14	M4 x 16mm Flat Head Screw	112	1	M10 Screw
102	8	M8 x 20mm Screw	113	25	M4 x 19mm Screw
103	18	Cap Screw	114	3	M4 x 12mm Screw
104	2	Pulley Magnet	115	1	Main Wire
105	6	M8 x 25mm Screw	116	1	Reed Switch/Wire
106	10	M4 x 16mm Screw	117	1	Pulse Wire
107	20	M4 x 22mm Screw	118	1	Power Adapter
108	8	M6 x 12mm Screw	119	2	Crank Cover Disc
109	2	M8 x 86mm Screw	*	–	User's Manual
110	8	M10 x 20mm Screw	*	–	Assembly Tool
111	2	Slant Cap	*	–	Grease Packet

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

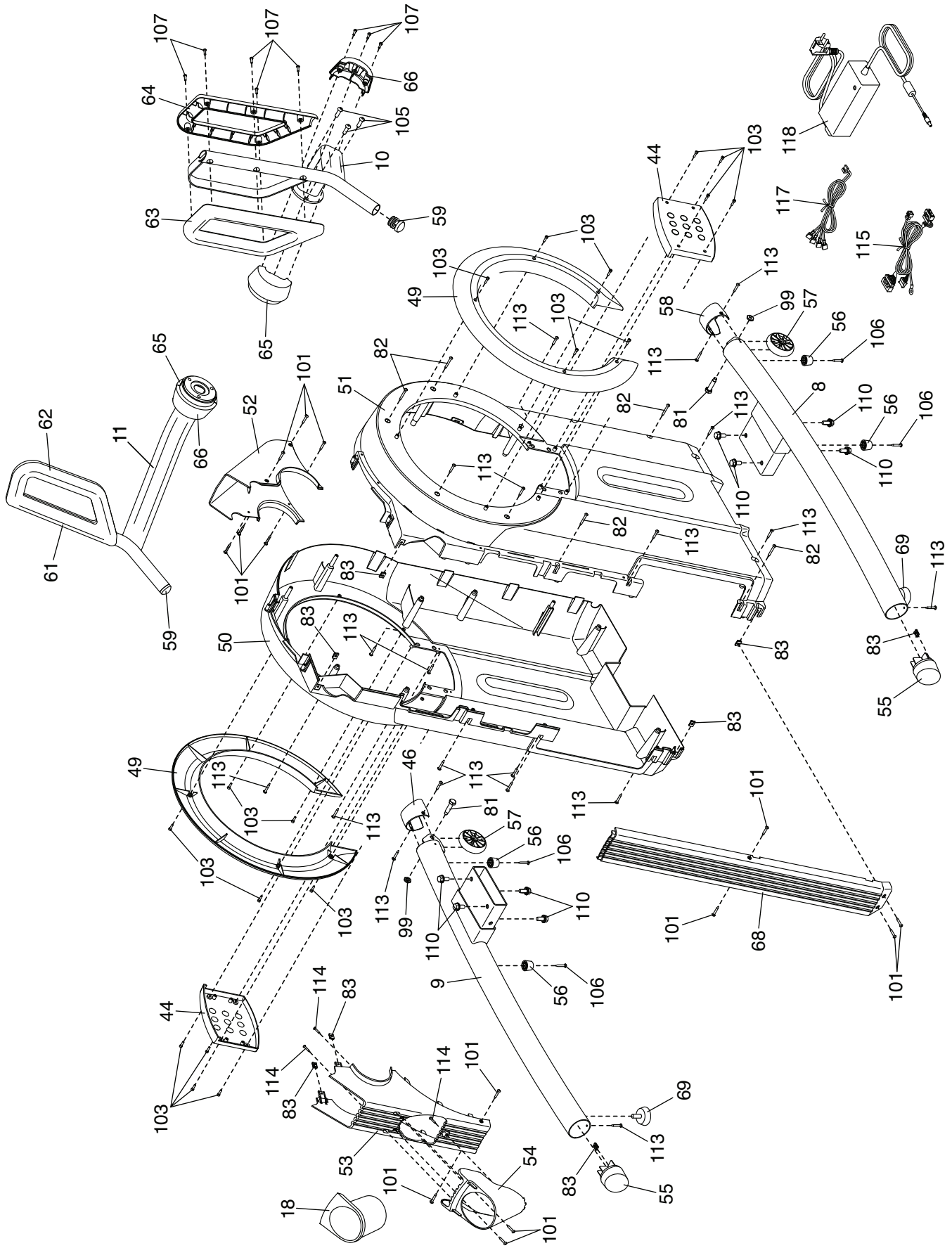
Rozložený náčrt A

Model No. PFEL01420-INT.0 R0321A



Rozložený náčrvek B

Model No. PFEL01420-INT.0 R0321A



ZÁRUKA

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA

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

RECYKLACE

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

