

# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 310 CSX

Model No. PFEVEX74017.0

Serial No. \_\_\_\_\_

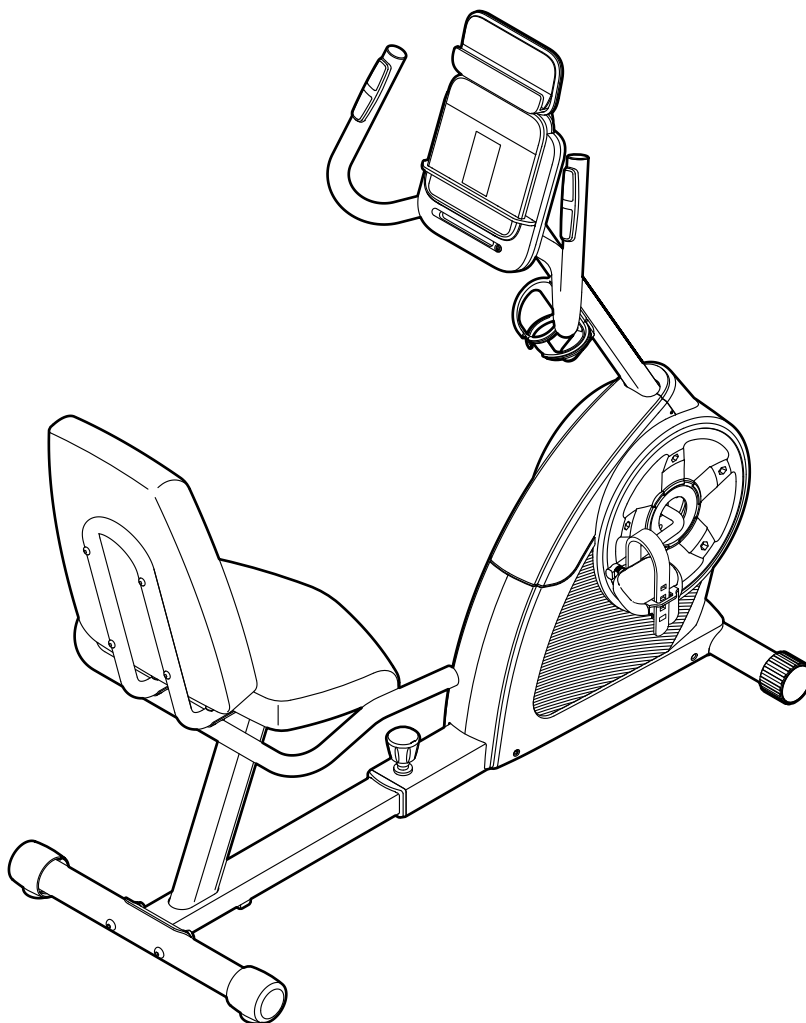
Sériové číslo



## Uživatelský manuál

### ZÁKAZNICKÝ SERVIS

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



### ▲ UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento  
uživatelský manuál před  
zahájením použití trenážéru!

# OBSAH

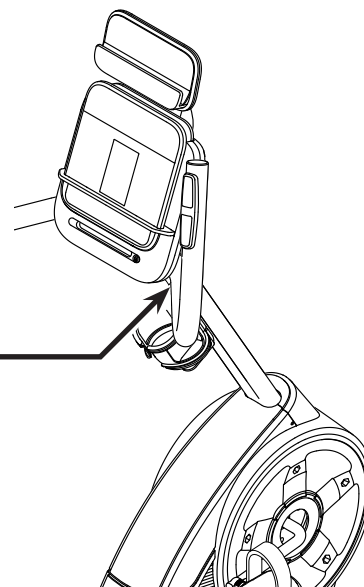

Umístění výstražných etiket . . . . .	2
Bezpečnostní pokyny . . . . .	3
Začínáme . . . . .	4
Součástky . . . . .	5
Montáž . . . . .	6
Jak používat ProForm 310 CSX . . . . .	12
Údržba a servis . . . . .	19
Tréninkový manuál . . . . .	21
Seznam dílů . . . . .	22
Rozložený nákres . . . . .	23
Recyklace . . . . .	Zadní strana

## UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

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

**⚠ 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.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- 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.



# 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 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. 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 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opatřované součásti vyměňte.
9. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
10. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje.
11. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.
12. Dbejte opatrnosti při nastupování a sestupování z trenažéru.
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 použití trenažéru udržujte vaše záda rovná.
15. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

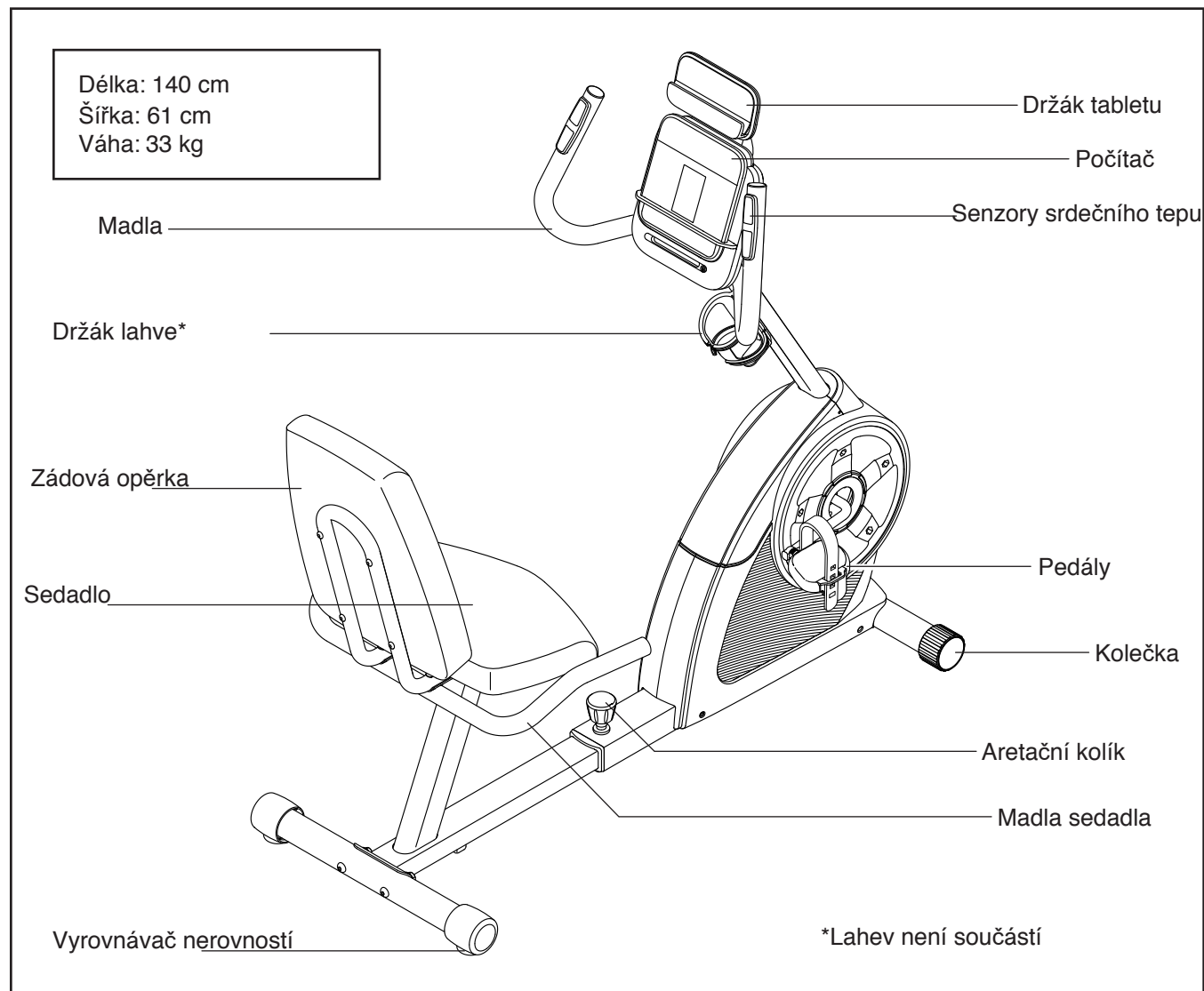
# ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali PROFORM® 310 CSX. Jízda na kole je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. PF 310 CSX nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

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

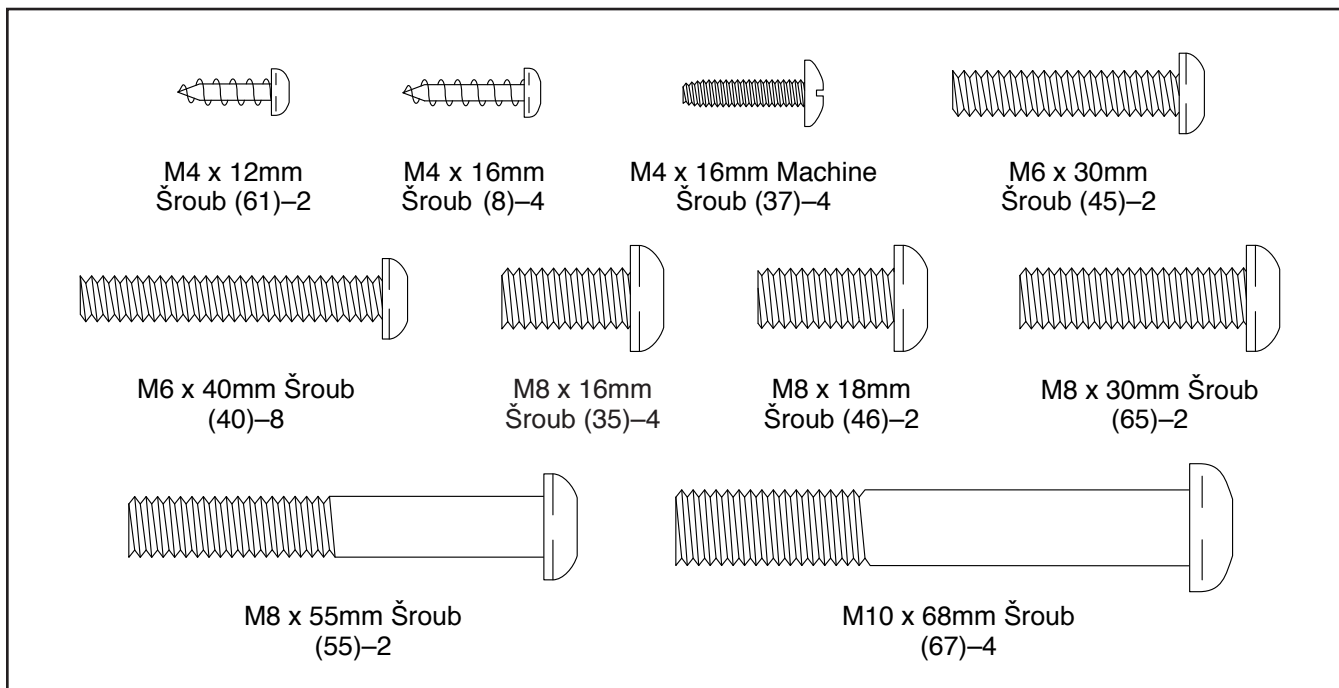
Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.

**Před používáním treňažeru si pečlivě přečtete tuto příručku.** Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky,



# 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

- Pro montáž treňažeru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označeny písmenem R, díly určené vlevo jsou označeny písmenem L.
- Pro identifikaci malých dílů se prosím podívejte na stranu 5.

K montáži budete potřebovat následující nářadí:

šroubovák

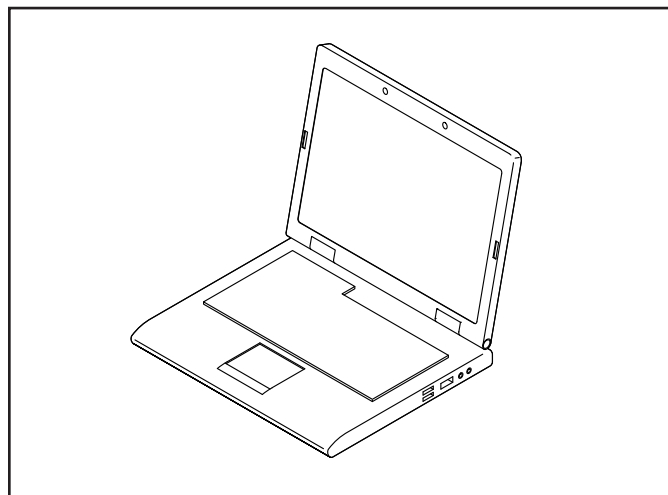


Francouzský klíč

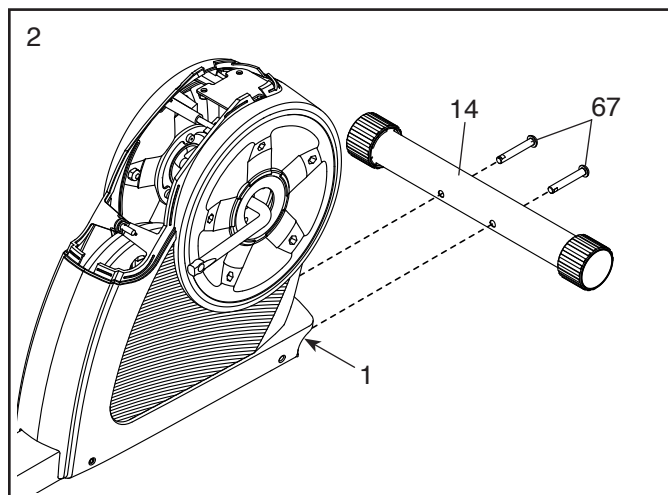


Montáž může být jednodušší, pokud máte sadu nářadí. Nepoužívejte elektrické nářadí.

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



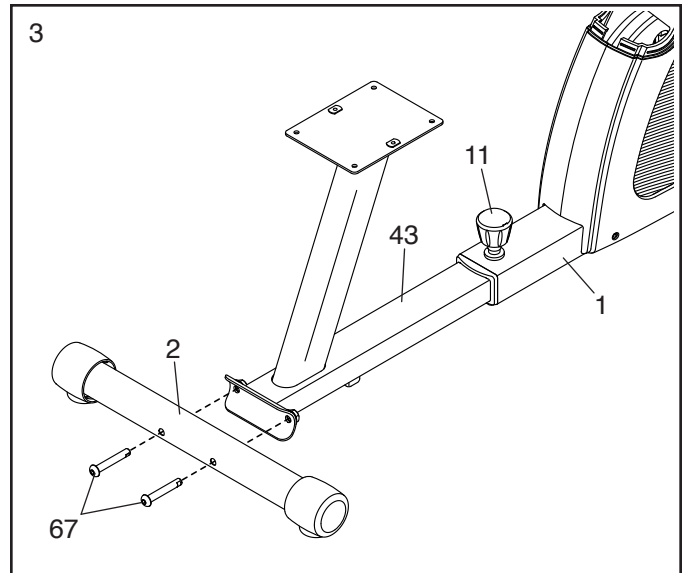
2. Připevněte přední stabilizátor (14) podle nálepky k přednímu rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 x 68mm (67).



3. Uvolněte aretační kolík (11), vysuňte zadní rám (43) z předního rámu (1), a zajistěte aretačním kolíkem (11).

Poznámka: Návod pro sestavení sedlového rámu najdete na straně 12 a následně připojte zadní rám (43).

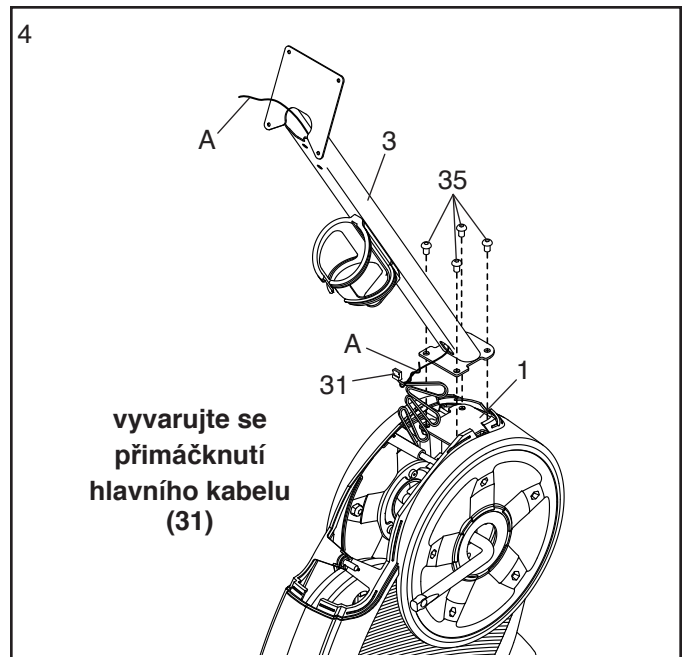
Připevněte zadní stabilizátor (2) k rámu (43) pomocí dvou šroubů M10 x 68mm (67).



4. Postupujte podle obrázku (3). **Tip: Nepřimáčkněte hlavní kabel (31).** Připojte rám (3) k přednímu rámu (1) pomocí čtyř šroubů M8 x 16mm (35); **připevněte všechny šrouby a následně je dotáhněte.**

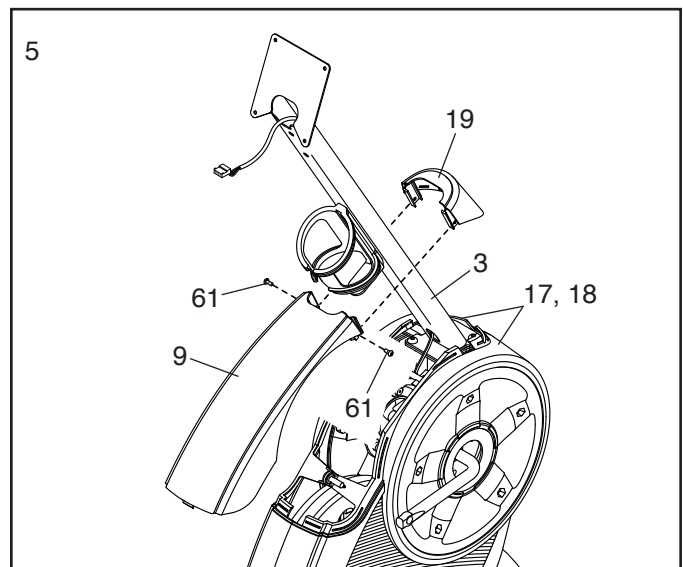
Poté najděte kabely (A) z rámu (3). Upevněte spodní konec kabelu (A) na hlavnímu kabelu (31). Poté vytáhněte druhou část kabelu (A) z rámu (3).

**Tip: Aby nedošlo k pádu hlavního kabelu (31) do rámu (3), zajistěte hlavní kabel druhým kabelem (A).** Následně protáhněte zbytek kabelu rámem.



5. Připevněte kryty vpředu i vzadu (9, 19) k rámu (3), pomocí dvou šroubů M4 x 12mm (61).

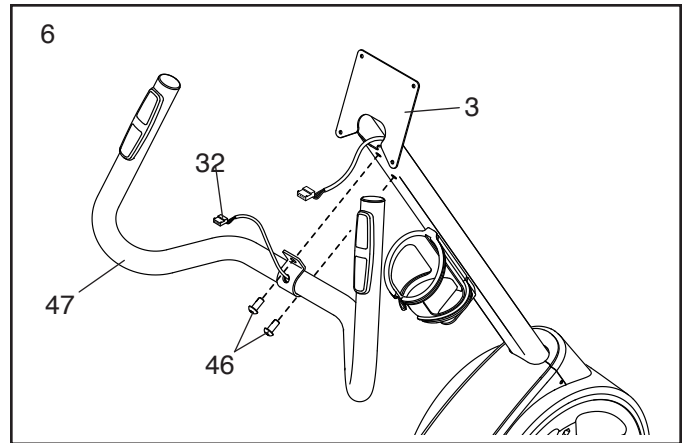
Poté připevněte kryty (9, 19) dolů na pravý a levý kryt (17, 18).



6. Orientujte se podle obrázku

**Tip: Vyvarujte se přimáčknutí kabelu pro měření tepové frekvence (32).**

Přípevněte madla (47) k rámu (3) pomocí dvou šroubů M8 x 18mm (46).

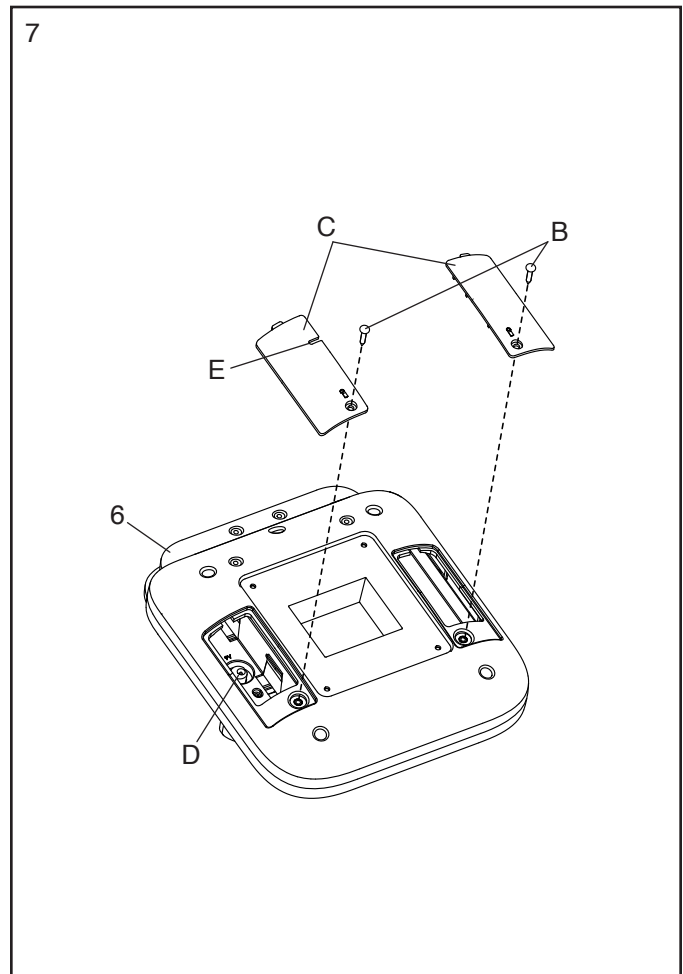


7.

Do počítače je nutné vložit 4 tužkové baterie, které nejsou součástí balení.

**DŮLEŽITÉ: Pokud byl počítač vystaven nízkým teplotám, nechte počítač zahřát ve vytopené místnosti ještě před tím, než vložíte baterie. V opačném případě by mohlo dojít k poškození displeje a elektrických komponentů.**

Vyšroubujte šrouby (B) a vyjměte kryt baterie (C), vložte baterie ve správné poloze a znovu kryt zašroubujte.



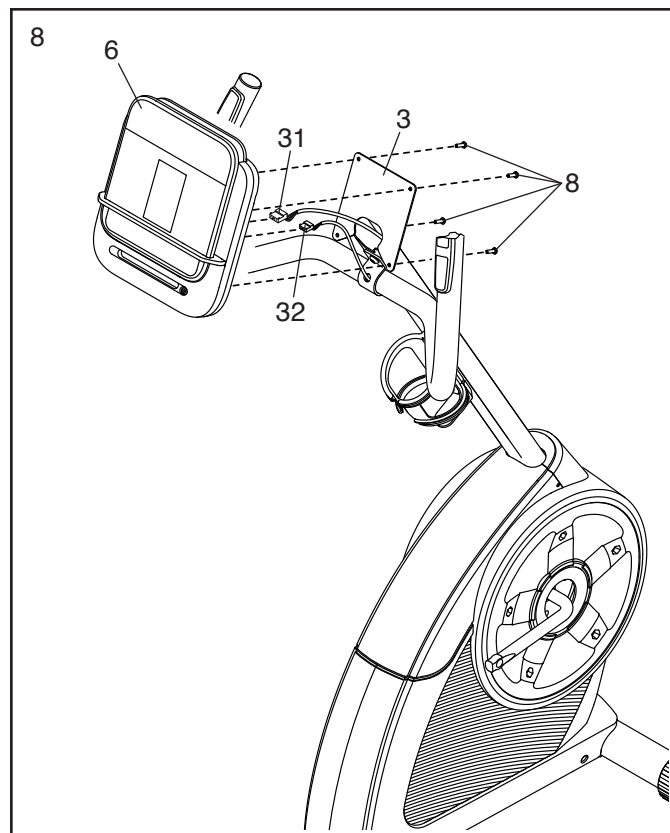


8. Přidžte počítač (6) v blízkosti rámu (3), a zastrčte hlavní kabel (31) a kabel na měření tepové frekvence (32) do otvorů v počítači.

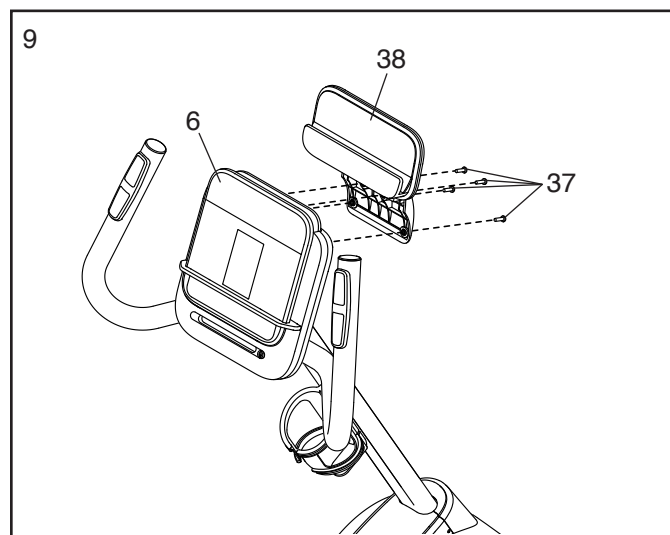
**Konektory na kabelech (31, 32) by se měly snadno zasunout do otvorů a zapadnout.** Pokud nejdou konektory lehce zasunout, otočte jimi a zkuste to znovu. **Pokud nezapojíte konektory správně, může dojít k poškození počítače.**

**Vyvarujte se přimáčknutí kabelu.**

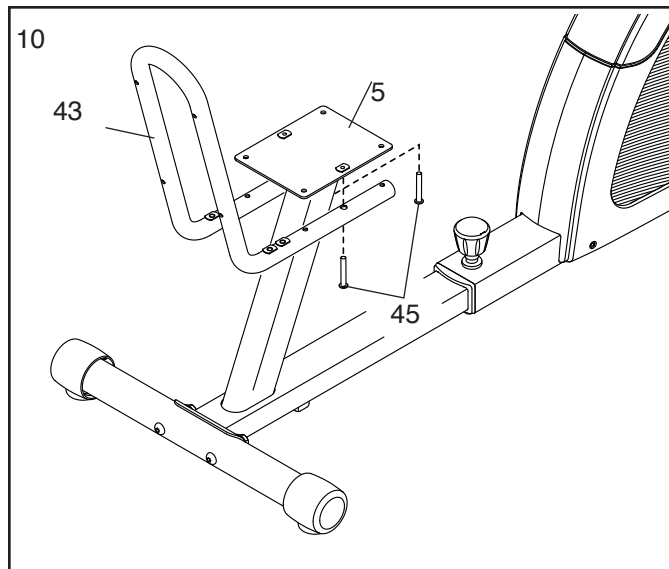
Spojte počítač (6) s rámem (3) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (8); **Nejprve šrouby přišroubujte, následně dotáhněte.**



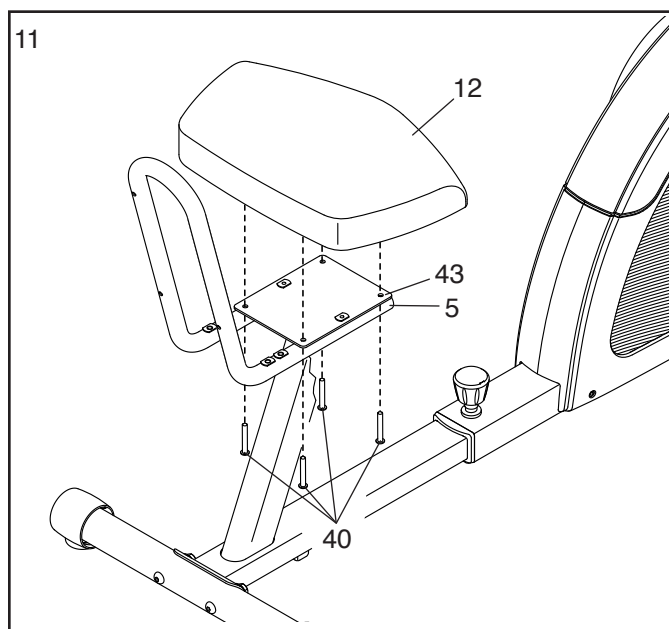
9. Připevněte držák tabletu (38) k počítači (6) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (37); **nejprve šrouby přišroubujte a následně dotáhněte.**



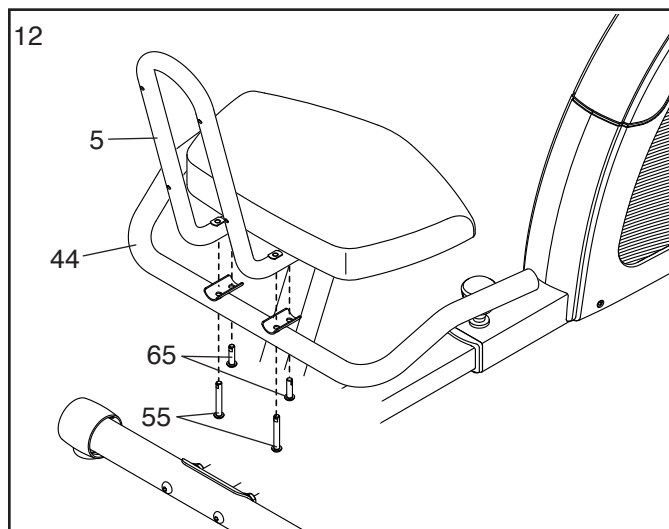
10. Připevněte sedlový rám (5) k zadnímu rámu (43) pomocí dvou šroubů M6 x 30mm (45).



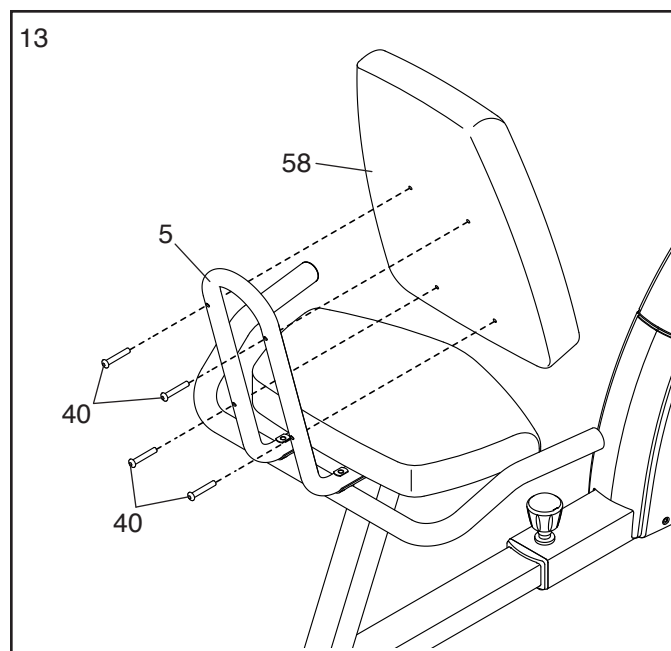
11. Připevněte sedadlo (12) k zadnímu rámu (43) a rámu sedadla (5) pomocí čtyř šroubů M6 x 40mm (40); **nejprve šrouby přišroubujte a následně dotáhněte.**



12. Připevněte madla sedadla (44) k sedlovému rámu (5) pomocí dvou M8 x 55mm šroubů (55) a dvou šroubů M8 x 30mm (65); **Nejprve šrouby přišroubujte a následně dotáhněte.**



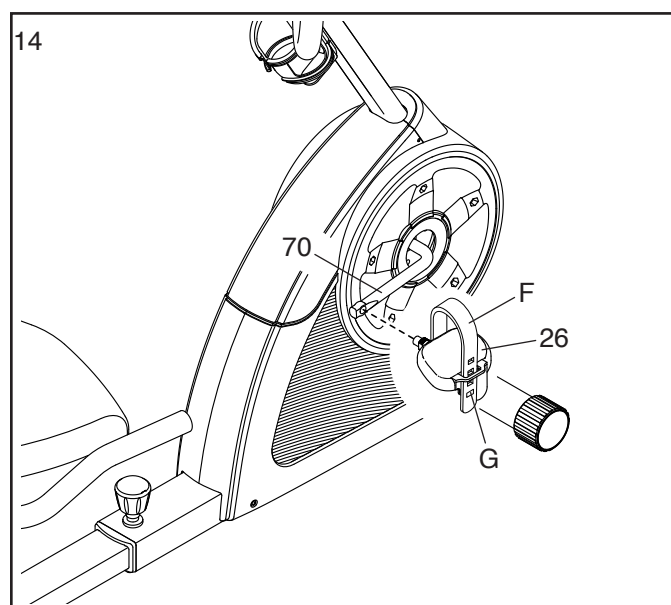
13. Připevněte zádovou opěrku (58) k sedlovému (5) rámu pomocí čtyř šroubů M6 x 40mm (40);  
**Nejprve šrouby přišroubujte a následně dotáhněte.**



14. Připravte si pravý pedál (26).  
Připevněte pravý pedál do pravého ramena (70) pomocí francouzského klíče a pevně utáhněte ve směru hodinových ručiček.

**Připevněte levý pedál do levého ramena, který není zobrazen, v protisměru hodinových ručiček. DULEŽITÉ: Musíte levý pedál otočit ve směru hodinových ručiček.**

Připevněte pásek (F) k pravému pedálu (26) do požadované pozice, a zacvakněte pásek do cvočku (G) na pravém pedálu. **Stejný postup je i na levé straně.**



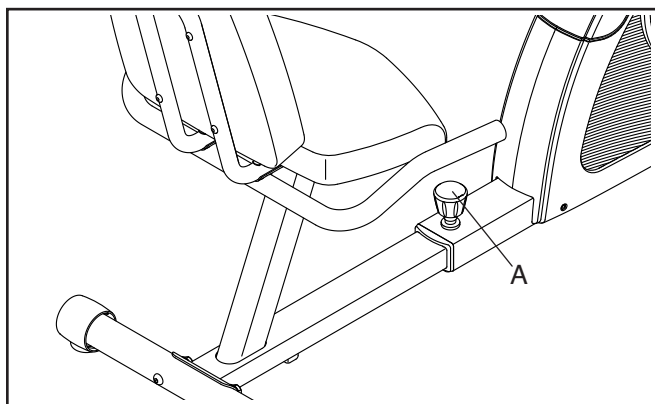
15. **Pokud je již treňažer sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené.** Pro ochranu podlahy pod treňažerem doporučujeme použít podložku.

# Jak používat treňažér

## JAK NASTAVIT SEDADLO

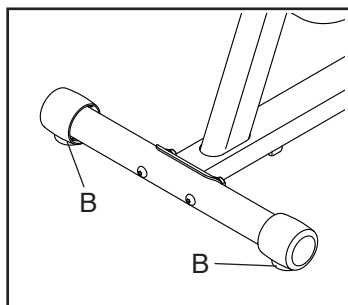
Pro zlepšení efektivity tréninku je důležité mít sedadlo ve správné pozici. Při šlapání byste měli mít v přední pozici mírně ohnutá kolena.

Pro nastavení sedadla, vyšroubujte aretační kolík (A) na rámu. Posuňte sedadlo kam potřebujete a znovu kolík zašroubujte.



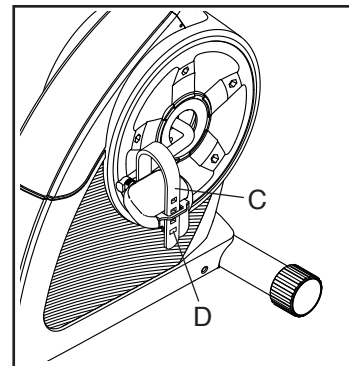
## JAK NASTAVIT TRENAŽÉR

Pokud se treňažér lehce hýbe do strany, otočte kolečkem (B) a nastavte správnou výšku.



## JAK NASTAVIT PÁSEK PEDÁLU

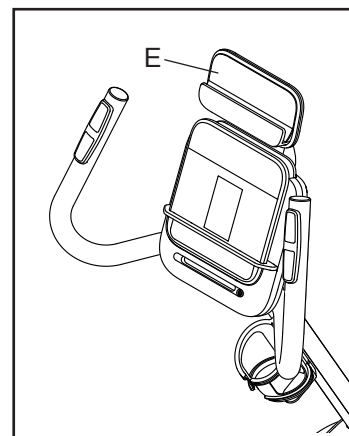
Pro správné nastavení pásku pedálu, vyndejte pásek (C) ze cvočku na pedálu (D), dle potřeby utáhněte nebo povolte a znovu zacvakněte do pedálu.

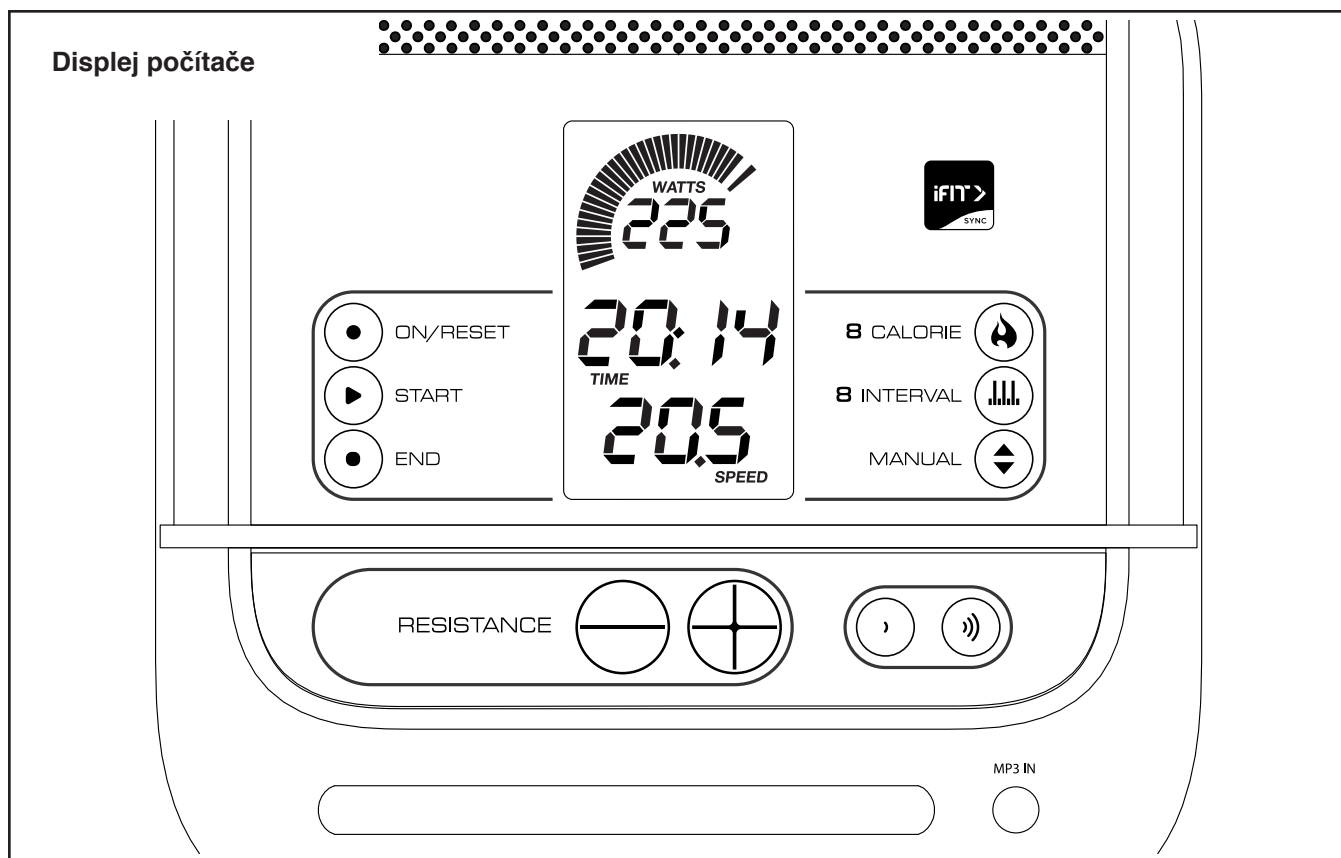


## JAK POUŽÍVAT DRŽÁK TABLETU:

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

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





### Vlastnosti počítače

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejefektivnější a nejpříjemnější.

Pokud nevyužíváte žádný program, ale ruční nastavení, odpor šlapání změníte stisknutím jediného tlačítka.

Během cvičení vám počítač poskytne zpětnou vazbu a ukáže výsledky vašeho cvičení. Dokonce můžete přerušit tepovou frekvenci pomocí senzorů srdeční frekvence nebo díky kompatibilnímu hrudnímu pásu (není součástí dodávky).

Také můžete připojit tablet a pomocí aplikace iFit® Bluetooth můžete zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku.

Počítač nabízí také velký výběr přednastavených tréninků.

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

Dokonce můžete připojit svůj hudební přehrávač a během cvičení poslouchat svou oblíbenou hudbu.

Poznámka: Před použitím počítače se ujistěte, že jsou baterie vloženy správně (viz montážní krok 7 na str 8).

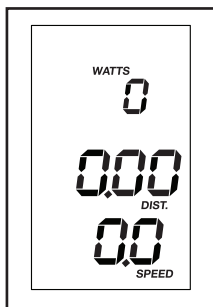
## Manuální program

### 1. Zapněte počítač.

Zmáčkněte jakékoli tlačítko nebo začněte šlapat. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a vydá zvuk, že je počítač připraven k měření.

### 2. Manuální nastavení.

Po zapnutí počítače je manuální nastavení programů automatické. Pokud jste vybrali program a chcete se vrátit k manuálnímu nastavení, zmáčkněte tlačítko Manual.



### 3. Začněte šlapat a změňte odpor pedálů dle potřeby.

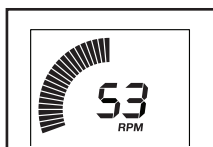
Zmáčkněte tlačítko Start a začněte šlapat. Odpor šlapání nastavíte tlačítkem nahoru nebo dolů.



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

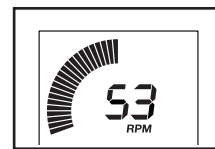
### 4. Sledujte své výsledky na displeji.

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



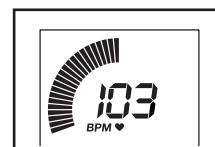
Poznámka: Během přednastaveného tréninku, se na displeji zobrazí cílová rychlost pro každý segment tréninku.

**Horní displej**— Tento displej ukazuje rychlost šlapání za minutu a Váš výkon ve wattech. Tento údaj se mění každých pár vteřin.



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

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



**Prostřední displej**—

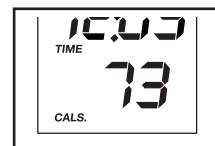
Zde najdete ujetou vzdálenost (Dist.). Vzdálenost je v mílich nebo kilometrech a sledujte i dobu jízdy. Hodnoty se mění každých pár vteřin.



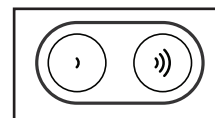
Poznámka: Během nastaveného tréninku se zobrazí zbývající čas namísto času stráveného jízdou.

**Spodní displej**—

Tento údaj znamená rychlost šlapání v mílich a hodinu nebo kilometrech za hodinu a spálené množství kalorií. Tento údaj se mění každých pár vteřin.



Změňte hlasitost tlačítky nahoru a dolů.



Pokud potřebujete odpočinek, přestaňte šlapat, displej se zastaví.

K ukončení tréninku zmáčkněte tlačítko Konec (End). Pro vynulování displeje stiskněte ON/RESET.

Poznámka: Počítač ukazuje míle nebo kilometry. Nastavení je možné v nabídce SETTINGS.

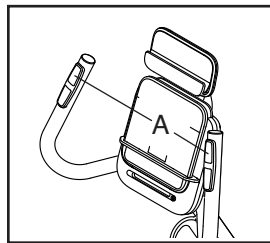
## 5. Měření srdečního tepu.

**Srdeční tep je možné měřit senzory srdečního tepu, nebo kompatibilního hrudního pásu.**

Počítač je kompatibilní s pásy, které podporují BLUETOOTH® Smart.

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

**Pokud bude plastová krytka, nebo igelitový obal na senzorech, sundejte krytku a zjistěte, zda máte čisté dlaně.**



Pro měření tepové frekvence, chytněte senzory srdečního tepu, a držte je opřenými dlaněmi o senzory. **Senzory srdečního tepu držte pevně.**

Pokud bude srdeční tep rozpoznán, bude záznam uveden na displeji. **Pro co nejpřesnější měření držte senzory minimálně 15 vteřin.**

Pokud není záznam o srdečním tepu zobrazen, ujistěte se, že máte ruce ve správné poloze. Dbejte na to, aby se ruce příliš nepohybovaly a držely senzory pevně. K dosažení optimálních hodnot, čistěte senzory pomocí měkké látky. Nepoužívejte alkohol, písek, chemikálie k očištění senzorů.

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

Pokud se pedály nehýbou pár vteřin a zazní série tonů, cvičení se zastaví a údaje na displeji se také zastaví.

Pokud se pedály nehýbou několik minut, trenážer se automaticky vypne.

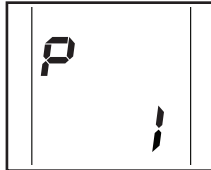
## Nastavení programů

### 1. Zapněte počítač.

Zmáčkněte jakékoli tlačítko nebo začněte šlapat. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a vydá zvuk, že je počítač připraven k měření.

### 2. Vyberte program.

Vyberte program pomocí tlačítka Kalorie (Calorie) nebo Interval opakovaně, až se zobrazí číslo tréninku, které požadujete.



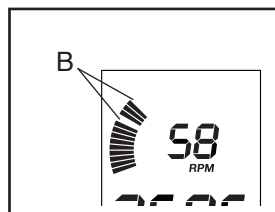
### 3. Začněte s tréninkem.

Zmáčkněte tlačítko Start a začněte šlapat. Každý trénink je rozdělen na kola podle minut. Pro každé kolo je naprogramována úroveň odporu a rychlost.

Poznámka: Stejná úroveň odporu a/nebo rychlost může být naprogramována pro po sobě jdoucí kola.

Na konec každého kola budete upozorněni zvukem. Zátěž dalšího kola bude zobrazen na pár sekund v horní části displeje. Následně se změní odpor pedálů.

Měřič rychlosti bude zobrazovat dvě blikající hodnoty, které představují cíl rychlosti (B) pro dané kolo;



cílová rychlost zahrnuje řadu rychlostí, které jsou v rozmezí několika otáček cílové rychlosti na kolo. Pevné sloupce představují skutečnou rychlost pohybu.

Pokud cvičíte, udržujte rychlost šlapání v rychlostní zóně snížením nebo zvýšením intenzity šlapání nebo zvýšením či snížením oporu pedálů.

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

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

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

Pokud se pedály nehýbou pár vteřin a zazní série tonů, cvičení se zastaví a údaje na displeji se také zastaví.

Pro restartování cvičení jednoduše přestaňte šlapat. Cvičení může pokračovat jakmile skončí poslední kolo tréninku. Pro skončení tréninku manuálně, stiskněte tlačítko Konec (END).

### 4. Sledujte Vaše úspěchy.

Krok č. 4 str. 14.

### 5. Měření srdečního tepu.

Krok č. 5 str. 15.

### 6. Pokud jste skončili s tréninkem, počítač se automaticky vypne.

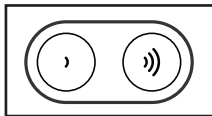
Krok č. 6 str. 15.



## Jak ovládat zvukový systém

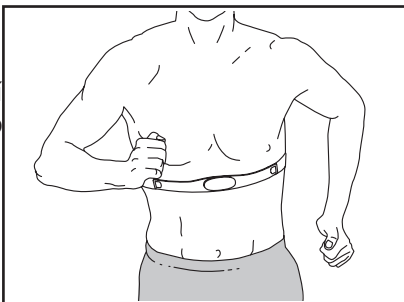
Pro poslouchání hudby nebo audio knih ze zvukového systému trenažéru během aktivity potřebujete kabel s jackem 3,5mm (není součástí balení); **ujistěte se, že kabel je plně zapojen.**

Následně stiskněte tlačítko ON na vašem přehrávači. Nastavení hlasitosti ovládejte na displeji trenažéru tlačítkem nahoru a dolů, nebo na Vašem zvukovém zařízení.



## Optimální tepová frekvence

Pokud je Vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, pak cvičení s hlídáním srdečního tepu je krok k dosažení lepších výsledků. Monitor srdečního tepu Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši tepovou frekvenci během cvičení, což Vám pomůže dosáhnout Vašich cílů.



Poznámka: Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporující Bluetooth Smart.

## Připojení tabletu

Počítač podporuje připojení BLUETOOTH k tabletům prostřednictvím aplikace iFit Bluetooth Tablet a kompatibilních monitorů tepové frekvence. Poznámka: Jiné připojení než BLUETOOTH nejsou podporovány.

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

Ve Vašem iOS® nebo Android™ tabletu, otevřete App Store<sup>SM</sup> nebo Google Play<sup>TM</sup>, 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.

Stikněte tlačítko iFit Sync na počítači; počítač začne párovat tablet, zadejte vyzobrazené číslo na displeji. Následně postupujte dle instrukcí v iFit aplikaci.

Po spárování tabletu a počítače se na počítači trenažeru zobrazí modré LED světlo.

### 4. Zaznamenávejte 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 stikněte 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.).

### Jak připojit hrudní pás 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.

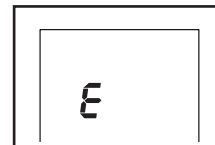
Pro odpojení tabletu od počítače vyberte možnost odpojení v aplikaci iFit Bluetooth v tabletu, následně stikněte tlačítko iFit Sync na počítači a kontrolka LED zezelená.

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

## NASTAVENÍ

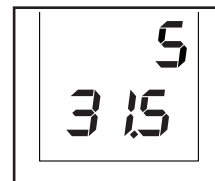
Počítač obsahuje režim nastavení, který umožňuje vybrat jednotku měření (km/míle) a zobrazit informace o využití počítače.

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



Pro změnu měrné jednotky opakovaně stiskněte tlačítko INTERVAL.

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



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

Pro ukončení nastavení, dvakrát stiskněte tlačítko ON/RESET.

# ÚDRŽBA A SERVIS

## Údržba

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

Pro čištění trenažéru používejte a vlhký hadřík a malé množství mýdla. **DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenažéru udržujte tekutiny mimo trenažér, a nenechávejte ho na přímém slunci.**

## Odstranění problémů

Nejčastější problémy počítače zapříčiní vybité baterie. Pro výměnu baterií nalistujte stranu 8.

Pokud nefungují senzory monitoru srdečního tepu, nalistujte stranu 15.

## Jak nastavit jazýčkový vypínač

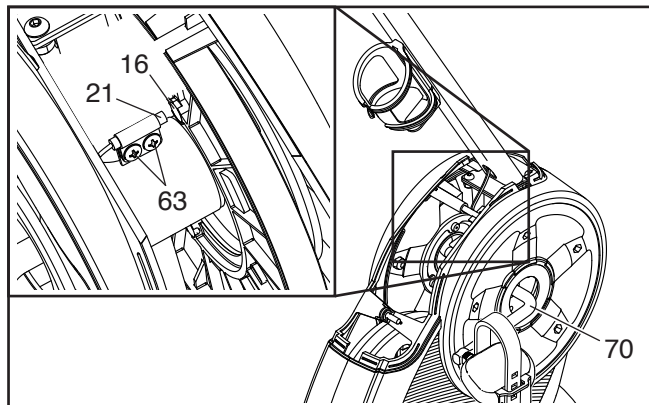
Pokud počítač neukazuje správně, je potřeba nastavit jazýčkový vypínač.

Abyste mohli nastavit jazýčkový vypínač, musíte odstranit níže popsané součásti.

### Dle montážního návodu - krok 5 na straně 7.

Pomocí standardního šroubováku uvolněte jazýčky podél spodních okrajů zadního a předního krytu (9,19), odstraňte dva šrouby M4 x 12 mm (61) a poté vyjměte zadní a přední kryt.

Nyní najdete jazýčkový spínač (21). Otočte rameno (70), dokud není magnet (16) zarovnán s jazýčkovým spínačem. Mírně uvolněte označené šrouby M4,5 x 12 mm (63).



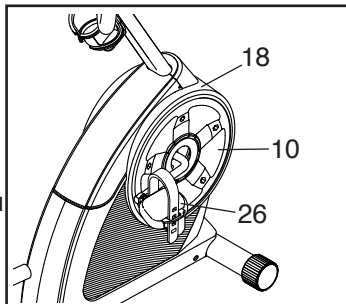
Posuňte jazýčkový spínač (21) blíž nebo dál od magnetu řemenice (16) a následně znovu utáhněte šrouby M4,5 x 12 mm (63). Otáčejte ramenem (70). Opakujte tyto kroky, dokud počítač nezobrazí správné údaje. Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu namontujte části, které jste prve odstranili.

## Jak nastavit hnací řemen

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.

Pomocí francouzského klíče otáčejte pravým pedálem (26) protisměru hodinových ručiček a následně jej vyjměte. Následně pomocí standardního šroubováku uvolněte jazýčky kolem okraje vpravo (10) a poté vyjměte pravý kryt.



### Dle montážního návodu - krok 5 na straně 7.

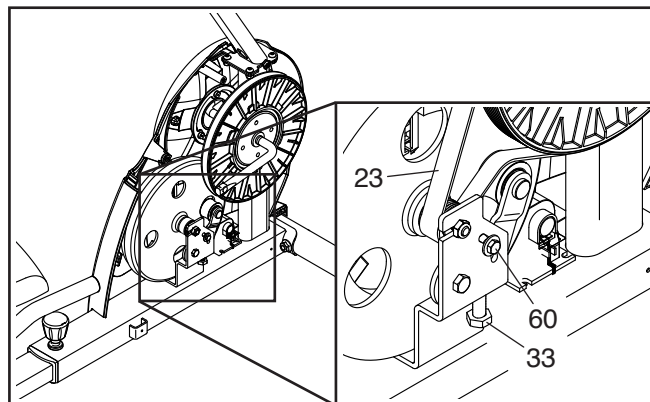
Pomocí standardního šroubováku uvolněte jazýčky podél spodních okrajů zadního a předního krytu (9,19), odstraňte dva šrouby M4 x 12 mm (61) a poté vyjměte zadní a přední kryt.

### Viz obrázek na str. 23.

Odstraňte všechny šrouby z levého a pravého krytu (17, 18); jsou zde dvě velikosti šroubů, pamatujte

si, které šrouby jste vyšroubovali. Následně opatrně sundejte pravý kryt.

Následně uvolněte šroub M6 x 20mm (60) a utáhněte šroub M10 x 50mm (33) dokud nebude řemen (23) pevný.



Až bude řemen pevně utažen (23), dotáhněte šroub M6 x 20mm (60).

Následně namontujte zpět kryty, které jste prve sundali.

# 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.

**Protahení** - 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.

# SEZNAM DÍLŮ

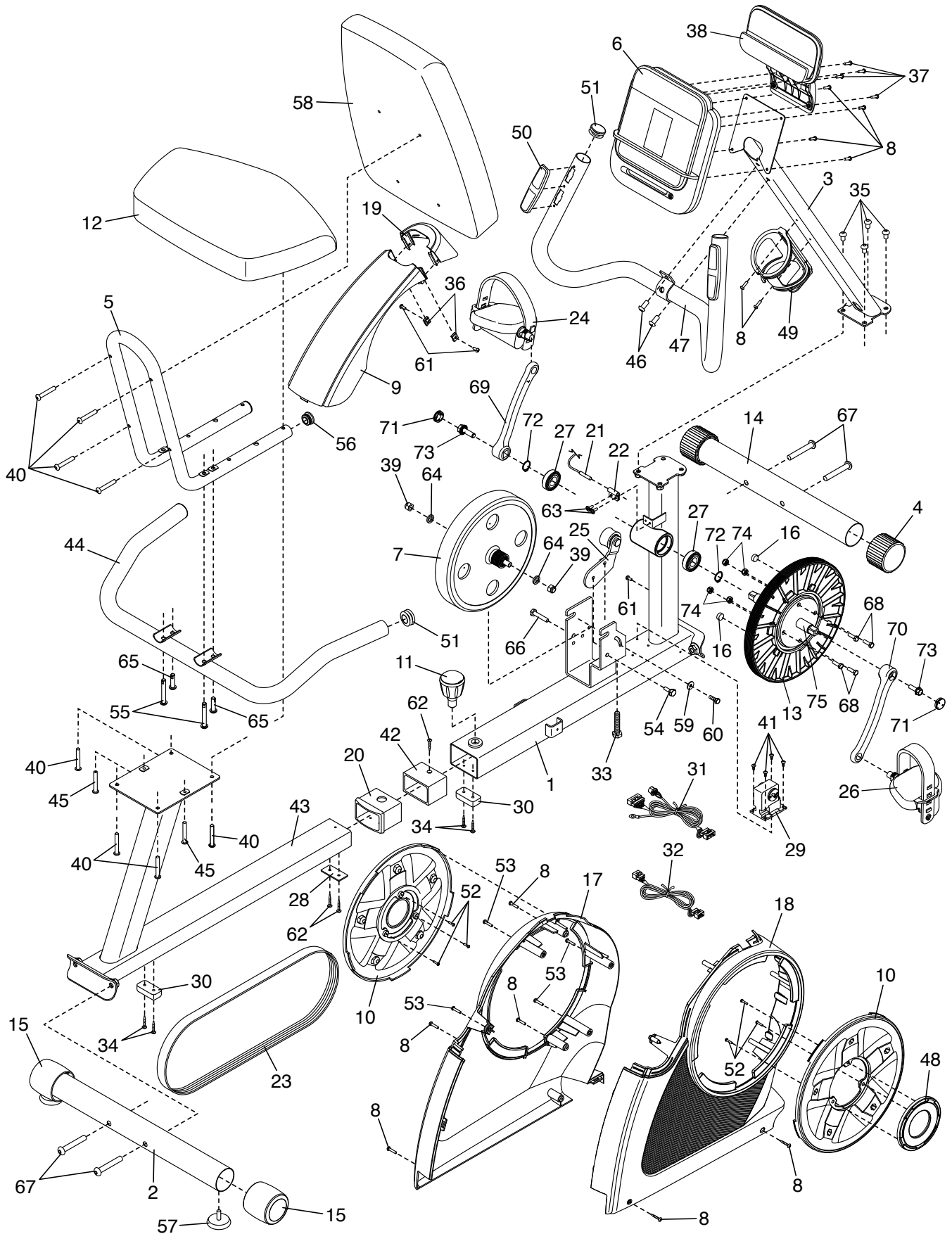
Model No. PFEVEX74017.0 R0617B

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Front Frame	40	8	M6 x 40mm Screw
2	1	Rear Stabilizer	41	4	M4 x 7mm Screw
3	1	Upright	42	1	Rear Frame Bushing
4	2	Front Stabilizer Cap	43	1	Rear Frame
5	1	Seat Frame	44	1	Seat Handlebar
6	1	Console	45	2	M6 x 30mm Screw
7	1	Eddy Mechanism	46	2	M8 x 18mm Screw
8	12	M4 x 16mm Screw	47	1	Handlebar
9	1	Rear Shield Cover	48	2	Crank Cover
10	2	Access Disc	49	1	Water Bottle Holder
11	1	Adjustment Knob	50	2	Contact
12	1	Seat	51	4	Handlebar Cap
13	1	Pulley	52	6	M3 x 12mm Screw
14	1	Front Stabilizer	53	4	M4 x 25mm Screw
15	2	Rear Stabilizer Cap	54	1	M6 x 20mm Shoulder Screw
16	2	Pulley Magnet	55	2	M8 x 55mm Screw
17	1	Left Shield	56	2	Seat Frame Cap
18	1	Right Shield	57	2	Leveling Foot
19	1	Front Shield Cover	58	1	Backrest
20	1	Front Frame Bushing	59	1	M6 x 25mm Washer
21	1	Reed Switch/Wire	60	1	M6 x 20mm Hex Screw
22	1	Clamp	61	3	M4 x 12mm Screw
23	1	Drive Belt	62	3	M4 x 12mm Flat Head Screw
24	1	Left Pedal/Strap	63	2	M4.5 x 12mm Flange Screw
25	1	Idler	64	2	M10 Washer
26	1	Right Pedal/Strap	65	2	M8 x 30mm Screw
27	2	Crank Bearing	66	1	M8 x 32mm Screw
28	1	Frame Stop	67	4	M10 x 68mm Screw
29	1	Resistance Motor	68	4	M8 x 18mm Bolt
30	2	Frame Foot	69	1	Left Crank Arm
31	1	Main Wire	70	1	Right Crank Arm
32	1	Pulse Wire	71	2	Crank Cap
33	1	M10 x 50mm Hex Screw	72	2	Snap Ring
34	4	M4 x 18mm Screw	73	2	M8 Flange Screw
35	4	M8 x 16mm Screw	74	4	M8 Locknut
36	2	Clip Nut	75	1	Crank
37	4	M4 x 16mm Machine Screw	*	–	User's Manual
38	1	Tablet Holder	*	–	Assembly Tool
39	2	M10 Locknut			

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

# ROZLOŽENÝ NÁKRES

model No. PFEVEX74017.0 R0617B



---

# ZÁRUKA

**Výrobce:**

NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

**Dovozce:**

FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581601521  
**E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)**

---

# RECYKLACE

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

