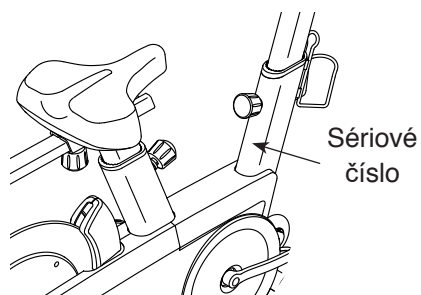


# PRO-FORM<sup>®</sup>

Le  
de TOUR  
FRANCE

Model No. PFEVEX71316.0  
Serial No.

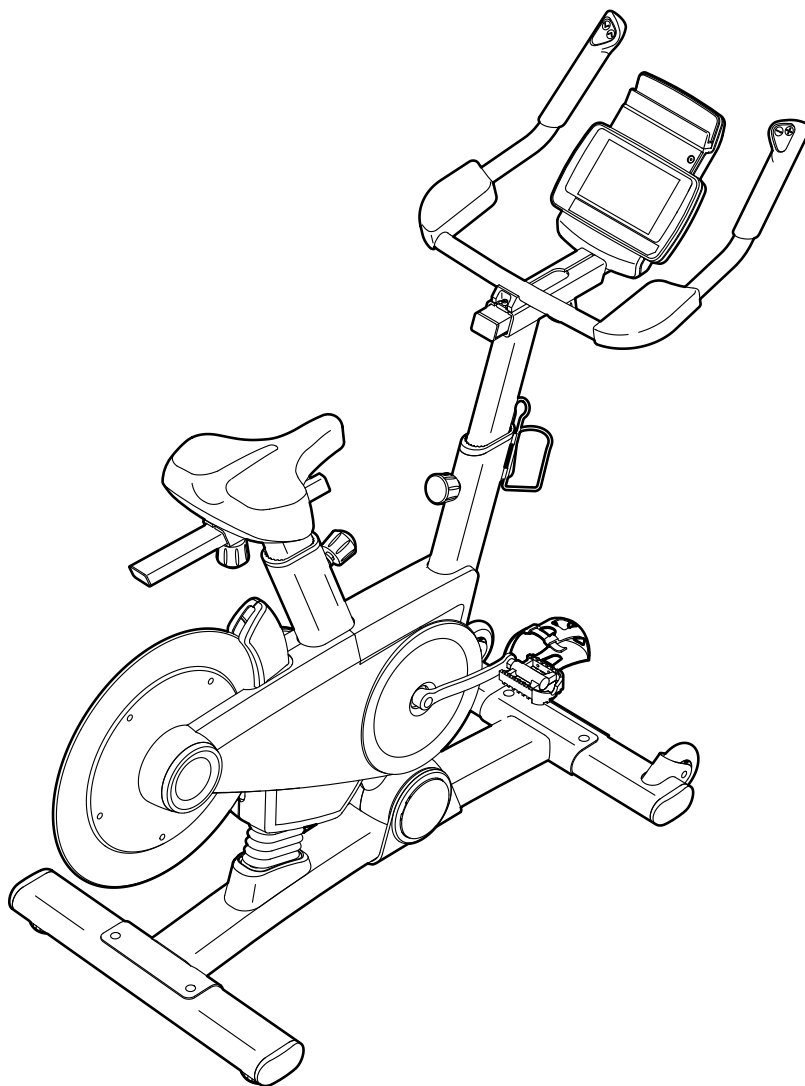


## ZÁKAZNICKÝ SERVIS

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 trenážeru!

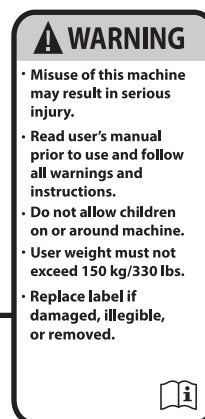
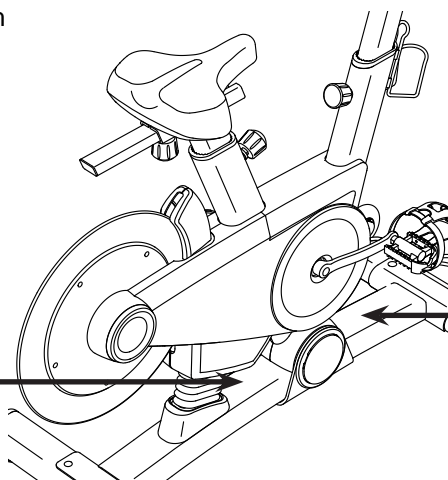


# OBSAH

Umístění výstražných etiket . . . . .	2
Bezpečnostní pokyny . . . . .	3
Začínáme . . . . .	5
Součástky . . . . .	6
Montáž . . . . .	7
Jak používat TDF 1.0. . . . .	13
Údržba a servis . . . . .	25
Tréninkový manuál . . . . .	27
Seznam dílů . . . . .	28
Rozložený náčrt . . . . .	30
Náhradní součástky . . . . .	Back Cover
Recyklace . . . . .	Back Cover

## 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. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
4. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenažér není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
10. Při připojení napájení zapojte kabel do uzemněného obvodu.
11. Neupravujte napájecí kabel ani nepoužívejte adaptér, abyste připojili napájecí kabel k nesprávné zásuvce. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch. Nepoužívejte prodlužovací kabel.
12. Nepoužívejte trenažér, pokud je poškozen napájecí kabel nebo zástrčka, nebo pokud trenažér nefunguje správně.

## **13. UPOZORNĚNÍ:**

Vždy odpojte síťový kabel ihned po skončení tréninku, před čištěním trenažéru, a před vykonáváním údržby dle tohoto návodu. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nezve pracovník autorizovaného servisního centra. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servis.

**14. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenážeru může vést ke zdravotním problémům. Trenážer nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg.**

**16. Buďte opatrní při nastupování a sestupování.**  
**17. Nadměrné cvičení a přepínání vlastních sil může způsobit vážné zranění nebo dokonce úmrtí. Pokud během cvičení nebudete stačit s dechem, pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušete a odpočíte si.**

**UCHOVEJTE NÁVOD!**

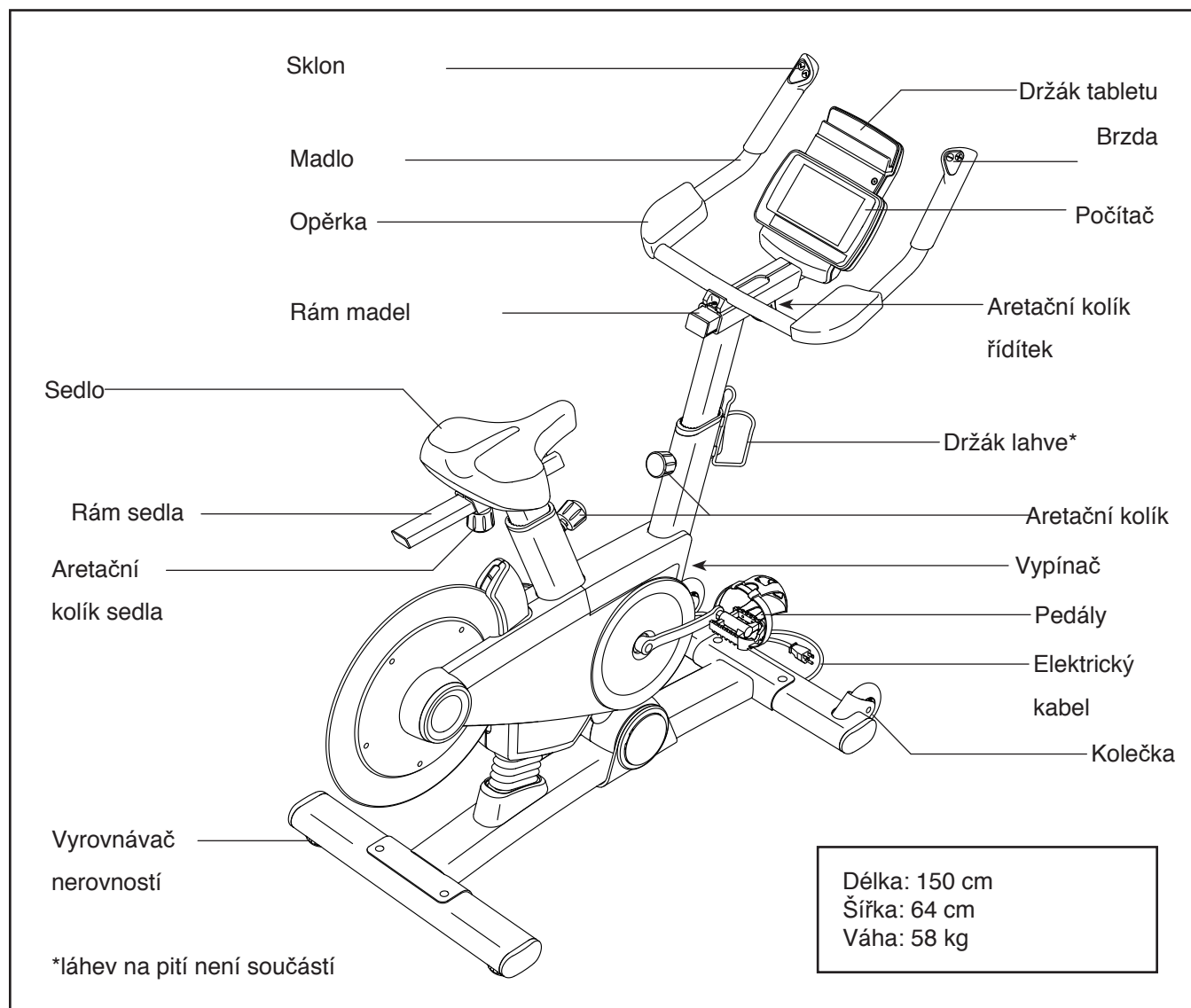
# ZAČÍNÁME

Blahopřejeme k výběru revolučního rotopedu PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Tréninkový rotoped LE TOUR DE FRANCE není totéž, co běžný rotoped. Díky plné nastavitelnosti, cyklistické konzole Wi-Fi®, systému simulace jízdy do svahu a řadě dalších inovativních funkcí je rotoped LE TOUR DE FRANCE navržen tak, abyste si mohli užít cyklistiku stejně jako v exteriéru.

**Před použitím rotopedu si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tento návod.**

Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky, uvá-  
dějte 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.

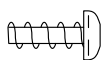


# SOUČÁSTKY

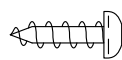
Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



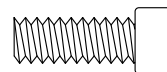
#8 x 6mm  
Šroub (92)-1



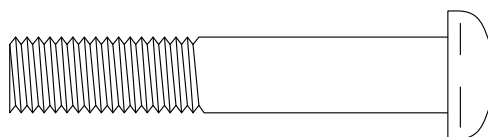
#8 x 10mm  
Šroub (110)-2



M4 x 12mm  
Šroub (94)-4



M6 x 16mm  
Šroub (103)-4



M10 x 58mm Šroub (74)-4

# MONTÁŽ

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

- K montáži budete potřebovat následující nářadí: :

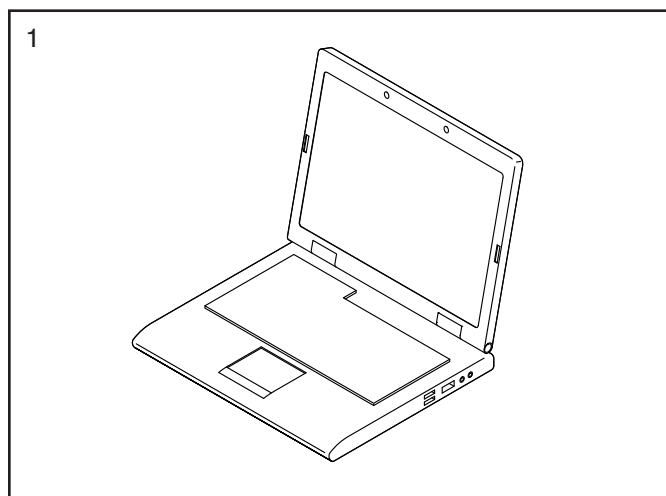
křížový šroubovák



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

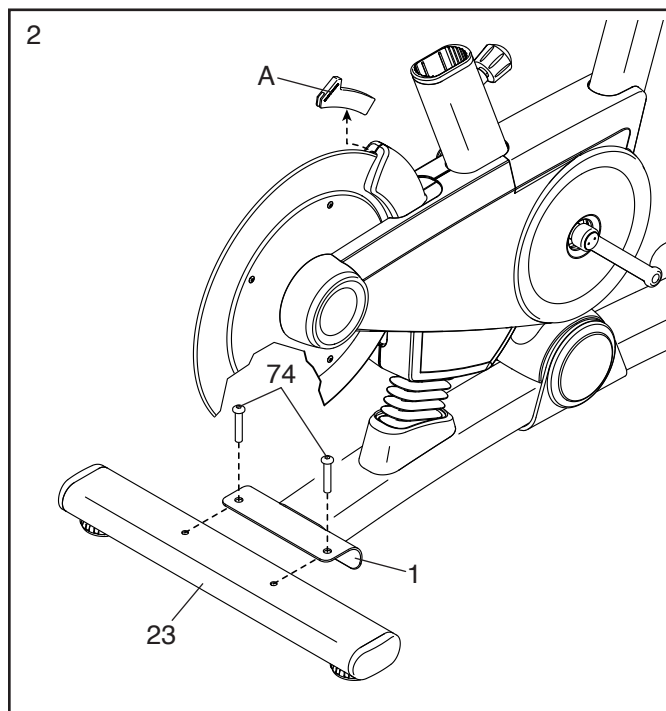
## 1. Registrojte svůj trenážér na webové stránce [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

- aktivujte svou záruku
- ušetříte čas při kontaktování servisního centra
- budete dostávat informace o aktualitách



## 2. Vyměňte a zlikvidujte vyznačenou přepravní vložku (A). Jsou-li v předním stabilizátoru (22) přepravní šrouby, vyměňte je a zlikvidujte.

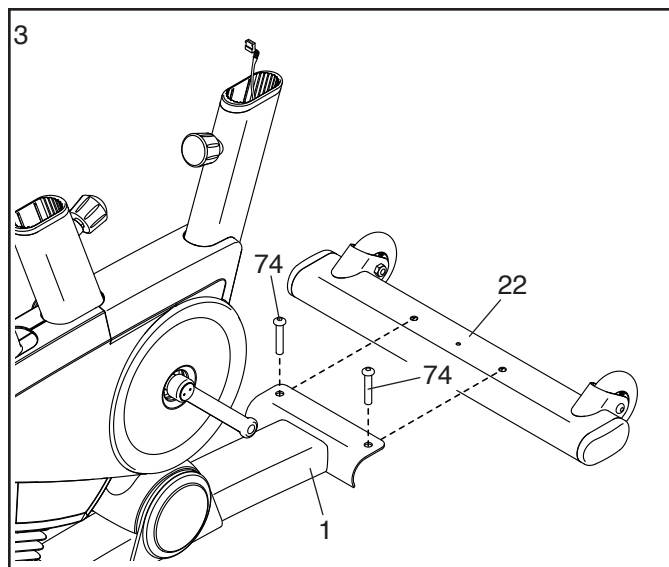
Připevněte přední stabilizátor (23) k základně (1) pomocí dvou šroubů M10 x 58mm (74).



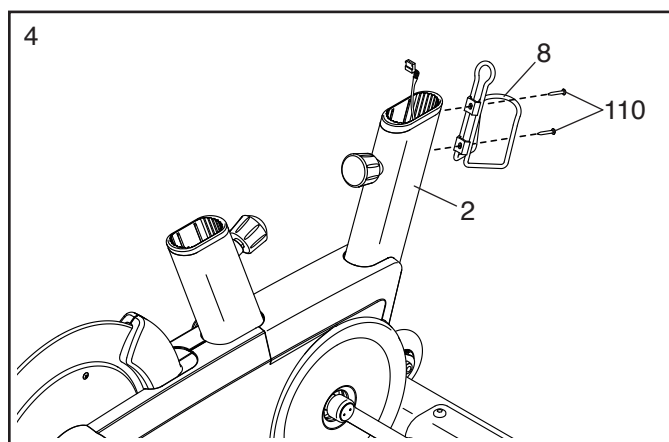
3.

**Jsou-li v zadním stabilizátoru (22) přepravní šrouby, vyjměte je a zlikvidujte.**

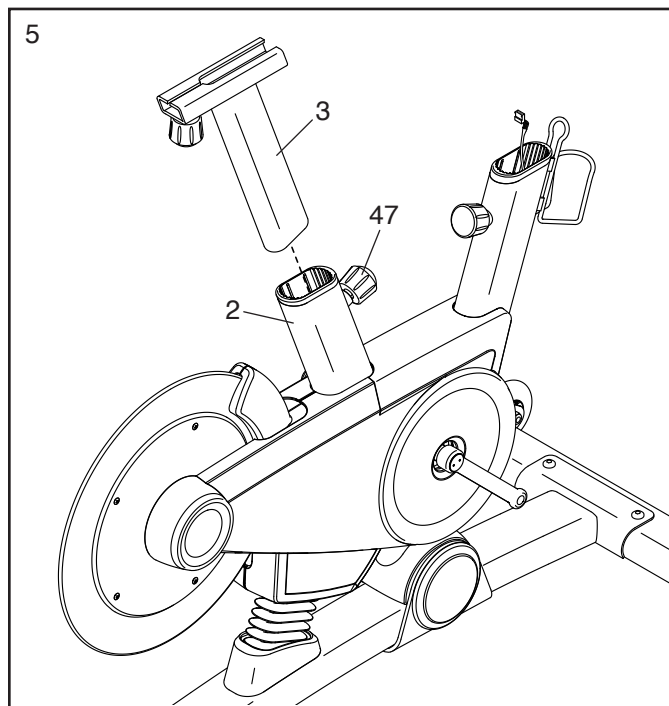
Přípevněte zadní stabilizátor (22) k základně (1) pomocí dvou šroubů M10 x 58mm (74).



4. Přípevněte držák na lahev (8) k rámu (2) pomocí dvou #8 x 10mm šroubů (110). Šrouby přišroubujte a následně teprve dotáhněte.



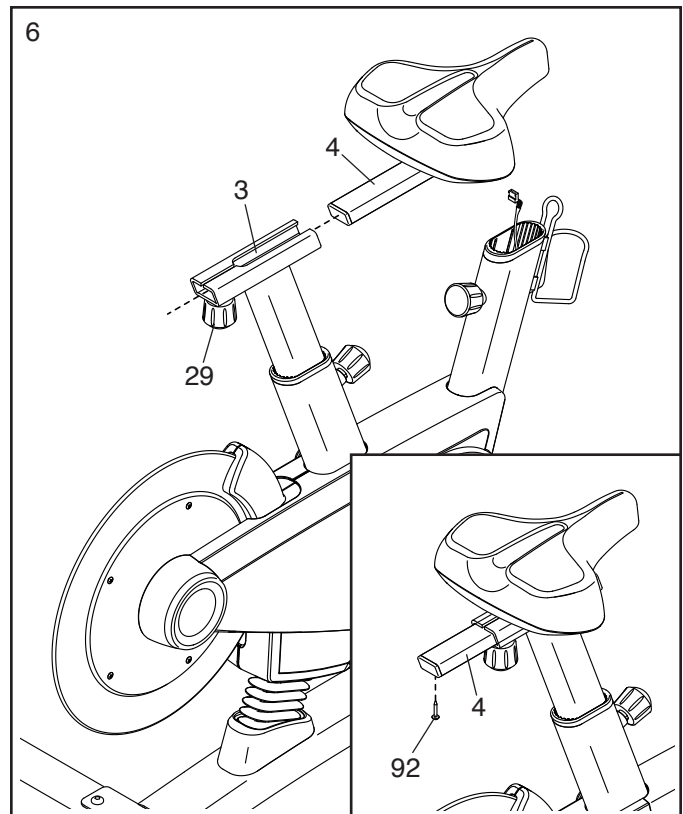
5. Přípevněte aretační kolík (47) do rámu (2). Povytláhněte aretační kolík (47) a zasuňte do rámu (2) sedlový rám (3). Dejte pozor, aby aretační kolík (47) byl vždy v příslušném otvoru, aby sedlový rám držel.





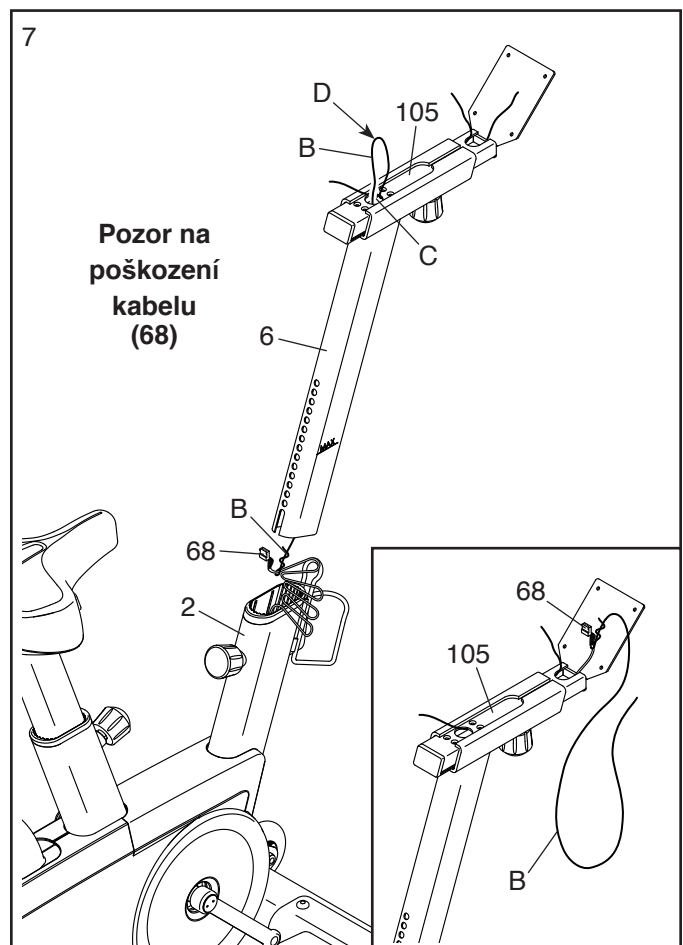
6. Povytněte aretační kolík sedla (29) a vložte sedlo (4) do rámu sedla (3). Aretační kolík nechte zapadnout do příslušného otvoru.

**Viz obrázek.** Utáhněte šroub #8 x 6mm (92) v sedle (4).

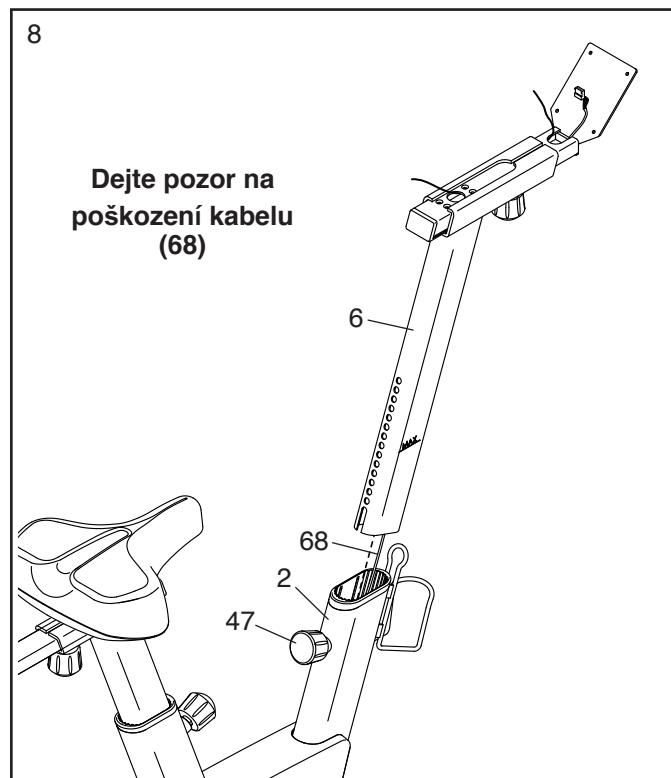


7. V rámu řídítek (6) vyhledejte dlouhé pomocné lanko (B). Spodní konec dlouhého pomocného lanka upevněte k hlavnímu kabelu (68). Poté v přístupovém otvoru (C) rámu (105) vyhledejte stejné lanko. Vytáhněte lanko směrem nahoru tak, aby se konec hlavního kabelu dostal do přístupového otvoru.

**Viz obrázek.** Poté táhněte za horní konec lanka až do úplného provlečení horního kabelu (68) rámem (105). Pak dlouhé pomocné lanko uvolněte a zlikvidujte. **Dejte pozor, abyste nepoškodili hlavní kabel (68).**



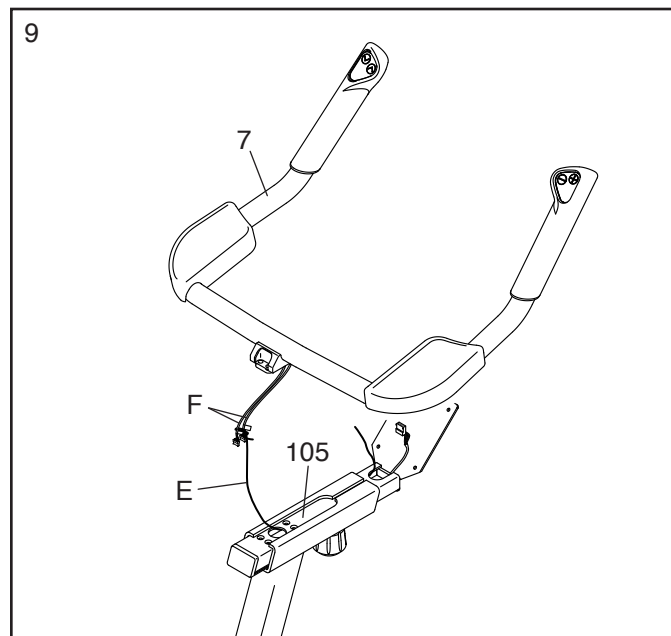
8. Povytáhněte aretační kolík (47) a vložte do rámu (2) rám řídicích (6). **Dbejte, aby aretační kolík byl zasunut do otvoru.** Utáhněte kolík.



9. Využijte pomoci druhé osoby.

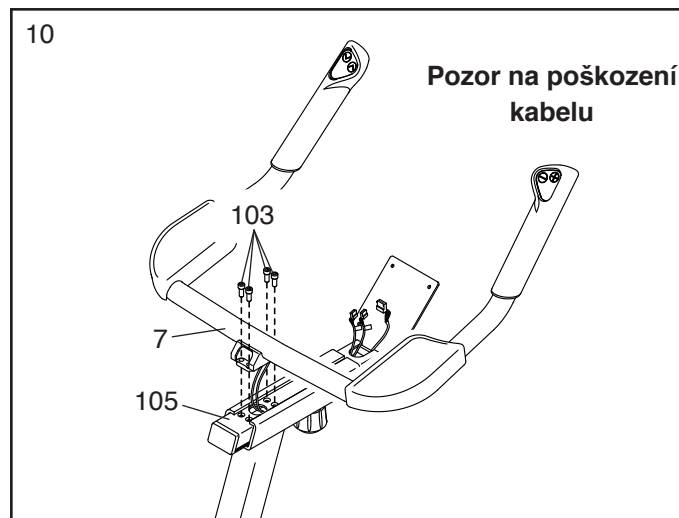
Vyhledejte jedno ze zbývajících pomocných lanek (E) rámu (105). Zobrazený konec pomocného lanka uvažte k pravému kabelu (F). Poté táhněte za druhý konec lanka až do úplného provlečení pravého prodlužovacího kabelu představcem řídicích. Pak pomocné lanko uvolněte a zlikvidujte.

**Stejným způsobem přes rám (105) ved'te levý prodlužovací kabel (F).**



## 10. Pozor na poškození kabelu.

Připevněte řídítka (7) k rámu (105) pomocí čtyř šroubů M6 x 16mm (103); **příšroubujte a následně dotáhněte.**

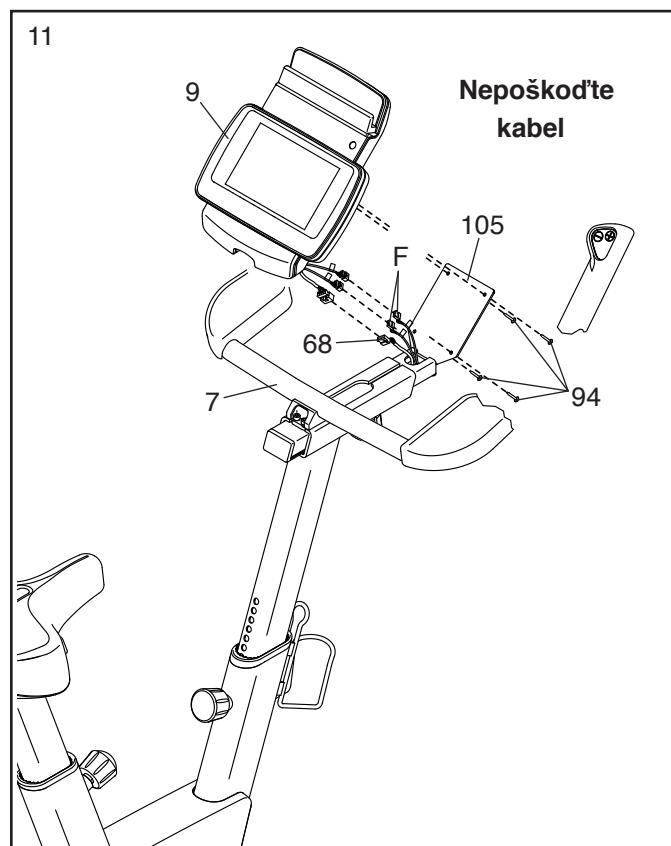


## 11. Pozor na poškození kabelu.

**Využijte pomoci druhé osoby k podržení počítače.**

Připevněte počítač (9) k hlavnímu kabelu (68) a dvěma kabelům (F) z řídítek (7); **dbejte, aby byl počítač připojen správně - L kabel ke zdířce L a kabel R ke zdířce R.** Přechýlující kabel zasuněte do držáku počítače (105).

Následně připojte počítač (9) k držáku počítače (105) pomocí čtyř šroubů M4 x 12mm (94); **nejprve příšroubujte a následně dotáhněte.**

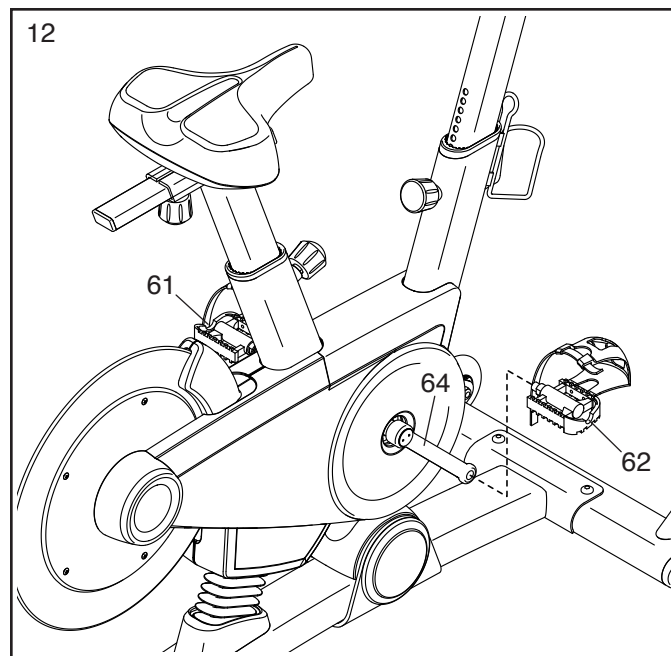


## 12. Montáž pravého pedálu (62)

Přišroubujte pedál (62) **ve směru hodinových ručiček** do pravé kliky pedálů (64).

**Stejný postup opakujte na levou stranu (61).**  
**UPOZORNĚNÍ:** Levý pedál točte v protisměru hodinových ručiček.

Následně připojte na pedály pásky (61, 62), viz str. 15.



**13. 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 TDF 1.0

## JAK ZAPOJIT ELEKTRICKÝ KABEL

**Tento produkt musí být uzemněný.** Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytne cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud a tím se sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento trenážér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

### DŮLEŽITÉ:

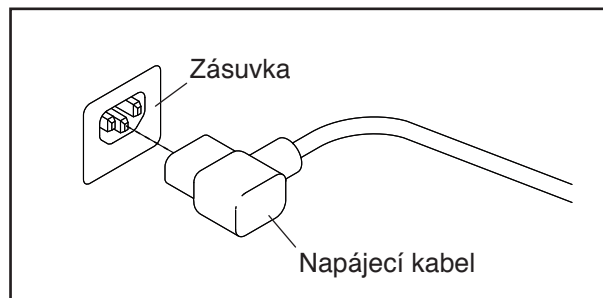
**Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazen kabelem doporučený výrobcem.**

### POZOR:

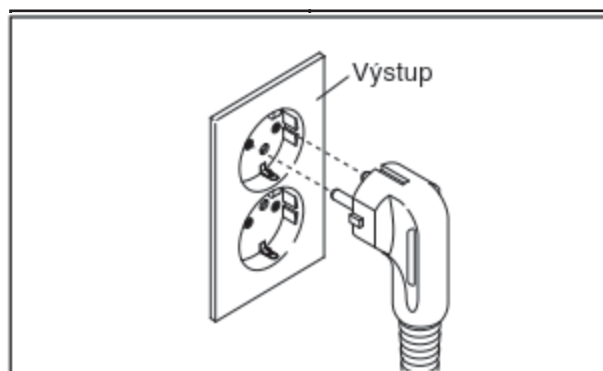
Nesprávné zapojení vodiče na uzemnění zařízení může zvýšit riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, že je zařízení správně uzemněné, konzultujte stav s elektrikářem. Zástrčku neopravujte, nemodifikujte, ani v případě, že nepasuje. Nechte si ji vyměnit odborníkem.

**Sít'ový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.**

1. Označenou koncovku napájecího kabelu zapojte do zásuvky na rámu.



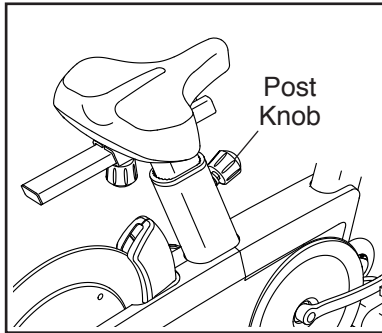
2. Plug the power cord into an appropriate outlet that is properly installed and earthed in accordance with all local codes and ordinances.



## NASTAVENÍ VÝŠKY SEDADLA

Pro efektivnější cvičení musí být sedadlo nastaveno ve správné výšce. Při šlapání by měla být kolena lehce ohnutá, když jsou pedály v nejnižší pozici.

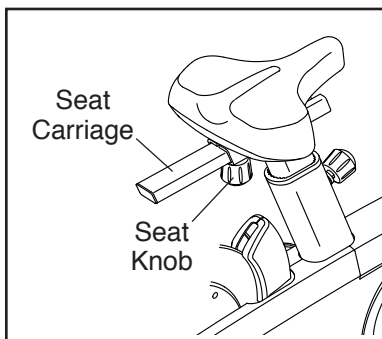
Pro nastavení výšky sedadla, povolte aretační kolík a povytáhněte ven. Nastavte výšku sedadla a aretační kolík opět zastrčte a utáhněte.



**Dbejte, aby aretační kolík byl opravdu v příslušném otvoru.**

## NASTAVENÍ HORIZONTÁLNÍ POZICE SEDADLA

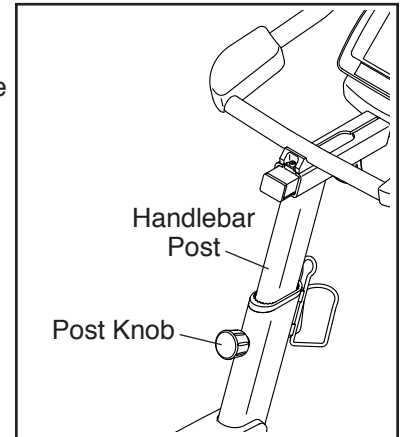
Pro nastavení horizontální pozice sedadla povolte aretační kolík a povytáhněte. Následně nastavte sedadlo do požadované pozice a aretační kolík zastrčte a opět utáhněte.



**Dbejte, aby aretační kolík byl opravdu v příslušném otvoru.**

## NASTAVENÍ VÝŠKY ŘÍDÍTEK

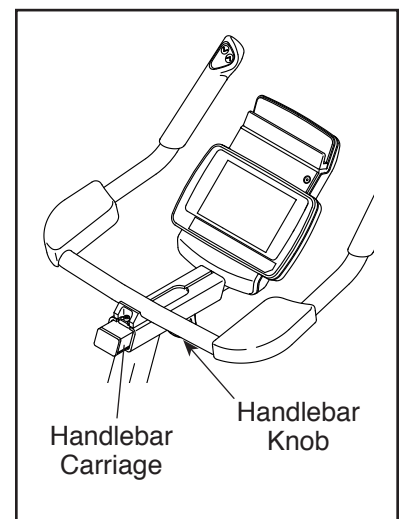
Pro nastavení pozice řídítek povolte a povytáhněte aretační kolík. Nastavte řídítka do požadované pozice a aretační kolík opět zastrčte a utáhněte.



**Dbejte, aby aretační kolík byl opravdu v příslušném otvoru.**

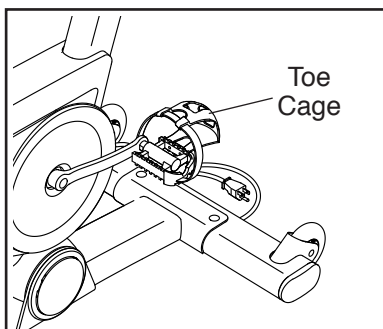
## NASTAVENÍ HORIZONTÁLNÍ POZICE ŘÍDÍTEK

Pro nastavení horizontální pozice řídítek povolte aretační kolík a povytáhněte. Nastavte řídítka do požadované pozice a kolík zastrčte a opět utáhněte.



## PEDÁLY

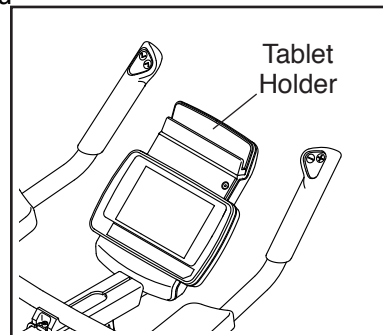
Zastrčte nohy do pedálů a utáhněte popruh tak, aby noha nelítala ze strany na stranu.



## DRŽÁK TABLETU

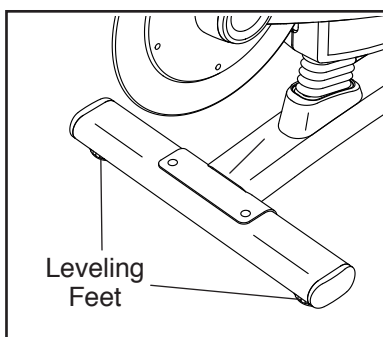
**DŮLEŽITÉ:** Držák tabletu je určen pro téměř všechny velikosti tabletu. Nevkládejte do držáku jiná elektronická zařízení.

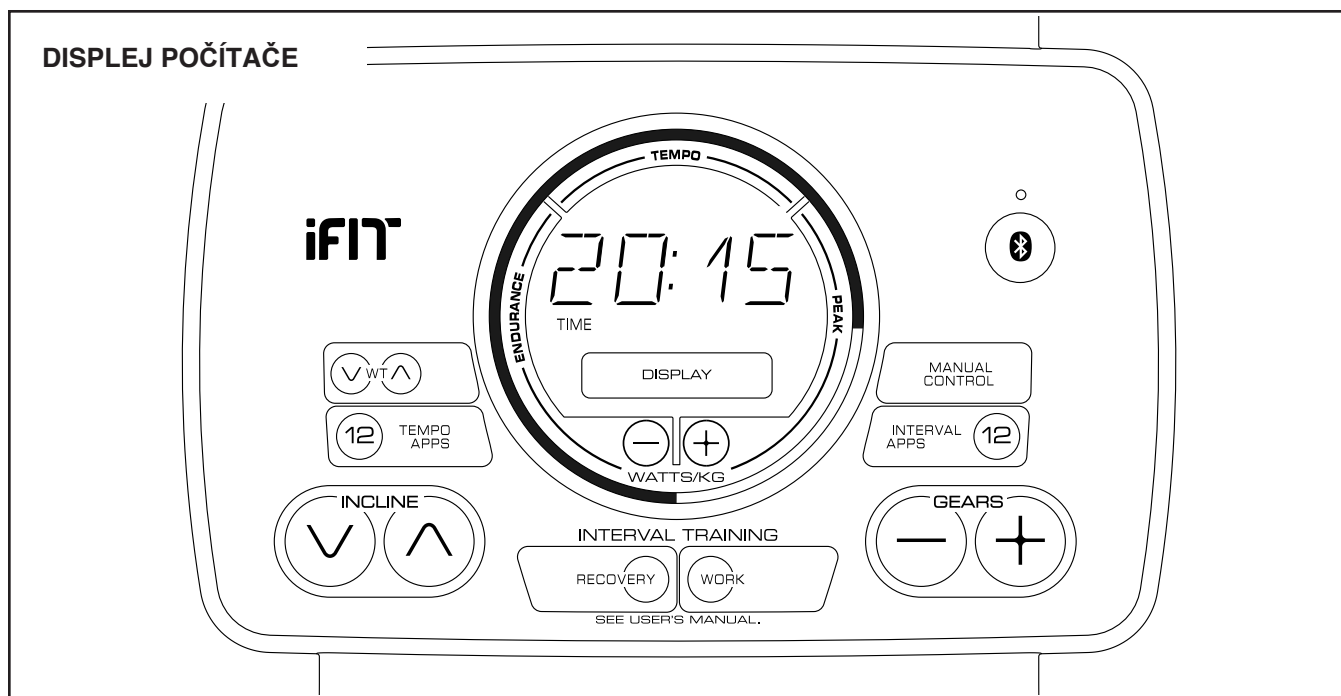
Vložte tablet do držáku tabletu, tak aby spodní okraj tabletu byl zasunut do držáku. **Ujistěte se, že tablet v držáku drží.**



## USTAVENÍ TRANAŽÉRU

Pokud je tranažér nestabilní a hýbe se do strany, otočte vyrovnávacími kolečky tak, aby byl tranažér stabilní.





## VLASTNOSTI POČÍTAČE

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

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

Můžete si vytvořit vlastní intervalový trénink zaměřený na vysokou či nízkou intenzitu.

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

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

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

Trénink zaměřený na výkon ve Wattech bude měnit odpor pedálů tak, aby Váš výkon byl co neefektivnější.

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

Můžete ale využívat i přednastavených programů, které automaticky kontrolují vaši rychlost a stoupání a provede Vás tak tréninkem, aby Vaše cvičení bylo efektivnější.

Můžete si nastavit cíl spálených kalorií, čas, vzdálenost, nebo cílovou rychlost.

Pokud je na displeji folie, opatrně ji sundejte.



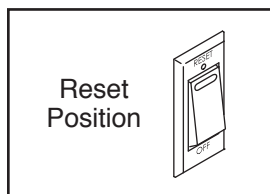
## ZAPNUTÍ TRENAŽÉRU

**DŮLEŽITÉ:** Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, přesuňte ho do místnosti s vyšší teplotou a následně ho zapněte. V opačném případě můžete poškodit počítač trenažéru, nebo jiné elektrické součásti.

Zapojte síťový kabel do zásuvky (str 13).

Následně najděte spínač na trenažéru v blízkosti napájení.

Přepněte snímač do polohy RESET.



Displej se zapne a trenažér je připraven k používání.

**Poznámka:** Pokud trenažér zapínáte poprvé, je nutné zkalibrovat sklon. Trenažér změní sklon nahoru a dolů a následně je možné ho používat. Nevypínajte trenažér dokud nedojde k ukončení kalibrace.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud nedojde k automatické kalibraci, vyhledejte stranu 24 a zkalibrujte ručně.

## MANUÁLNÍ REŽIM TRÉNINKU

### 1. Začněte šlapat a zmáčkněte jakékoli tlačítko pro zapnutí trenažéru.

Viz str 17.

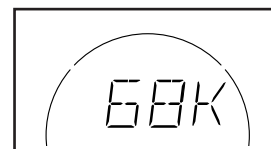
### 2. Manuální režim tréninku.

Manuální režim je nastaven automaticky jakmile začnete šlapat na trenažéru.

Pokud máte vybraný jiný režim a chcete se vrátit k manuálnímu režimu, stiskněte tlačítko MANUAL.

## 3. Nastavení hmotnosti

Stiskněte tlačítko Wt nahoru či dolů a nastavte vaši hmotnost.

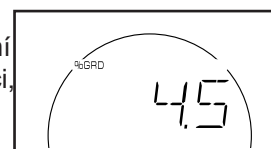


Poznámka: Trenažér využívá Vaši váhu pro spočítání nastavení odporu a počtu spálených kalorií. Pokud nenastavíte váhu, trenažér vyhodnotí špatné hodnoty.

## 4. Nastavení sklonu

Začněte šlapat a spusťte manuální režim.

Stiskněte tlačítko INCLINE nahoru či dolů pro nastavení sklonu trenažéru na počítači, nebo využijte tlačítek na madlech.



Poznámka: Sklon se změní za několik vteřin, vydržte tedy než dojde ke konečnému nastavení sklonu. Trenažér může být při nastavování sklonu hlučnější.

**UPOZORNĚNÍ:** Při změně sklonu se držte řídítek, aby nedošlo k pádu z trenažéru.

## 5. Převodové stupně.

Poznámka: Trenažér disponuje simulovanými převodovými stupni, nejsou zde skutečné rychlostní stupně.

Ty můžete měnit během šlapání tak, aby Vám jízda vyhovovala.



Chcete-li změnit rychlost, stiskněte tlačítko GEAR nahoru či dolů na počítači nebo madlech.

Poznámka: Změna může trvat několik vteřin, vydržte než dojde ke konečnému nastavení.

## 6. Intervalový trénink.

Můžete si dle libosti nastavit intervalový trénink v nízké či vysoké intenzitě.

Chcete-li vytvořit interval zahřátí, nejprve nastavte sklon na požadovanou úroveň. Poté stiskněte a podržte tlačítko RECOVERY, dokud nezazní dva tóny, čímž uložíte nastavení intervalu.

Chcete-li vytvořit cvičební interval, nejprve nastavte sklon na požadovanou úroveň. Pak stiskněte a podržte tlačítko WORK, dokud nezazní dva tóny, čímž uložíte nastavení intervalu.

Jak cvičíte, stisknutím tlačítka RECOVERY a WORK podle potřeby střídáte mezi uloženými nastaveními intervalu. Po stisknutí tlačítka se úroveň sklonu automaticky přizpůsobí úrovni, kterou jste uložili.

Chcete-li kdykoli během tréninku změnit nastavení intervalu, jednoduše zopakujte tento krok.

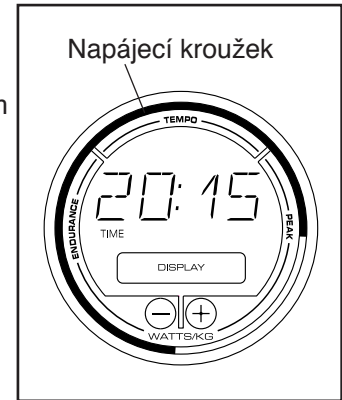
## 7. Sledujte svůj pokrok pomocí kroužku a v případě potřeby nastavte požadovaný výkon.

Kroužek zajistí vizuální reprezentaci výkonu ve wattch na kilogram tělesné hmotnosti.

Při zvýšení nebo snížení výkonu se v kroužku objeví nebo zmizí plná čára.

Chcete-li nastavit cílový výkon, stiskněte tlačítka zvýšení a poklesu Watts / Kg, dokud se na displeji nezobrazí požadovaný cíl výkonu.

Pokud během ručního režimu nastavíte cíl výkonu, objeví se blikající indikace kroužku, který indikuje cílový výkon. Jak cvičíte, upravte rychlost šlapání, rychlostní stupně a / nebo úroveň sklonu, abyste udržovali váš výkon v blízkosti cíle.



Chcete-li kdykoli během tréninku změnit nastavení, jednoduše zopakujte předešlé kroky.

**DŮLEŽITÉ:** Cílový výkon je určen pouze k poskytnutí motivace. Ujistěte se, že máte takovou rychlost a sklon, které vám vyhovují.

Během tréninku bude kroužek zobrazovat přednastavený cílový výkon pro každý segment tréninku (viz krok 4 na straně 20).

## 8. Sledujte svůj pokrok.

Na displeji můžete zobrazit následující:

**Kalorie (CAL)**—Předpokládané množství spálených kalorií.

**Vzdálenost (MI or KI)**—Vzdálenost může být zobrazena v mílích nebo kilometrech. Jakmile začnete s tréninkem, na displeji se zobrazí ujetá vzdálenost.

**Rychlost**—Číslo s aktuální rychlostí.  
Poznámka: Rychlost se mění každou ujetou vteřinu.

**Sklon (% GRD)**—Nastavení úrovně sklonu.

**Tempo**—Rychlost šlapání v minutách na míle nebo na kilometr.

**Srdeční tep (symbol srdce)**—Pokud máte kompatibilní hrudní pás (viz krok 9).

**RPM**—Rychlost pedálů v otáčkách za minutu(rpm).

**Rychlost**—Rychlost ujetého kilometru nebo míle za hodinu.

**Čas**—Strávený čas tréninkem.

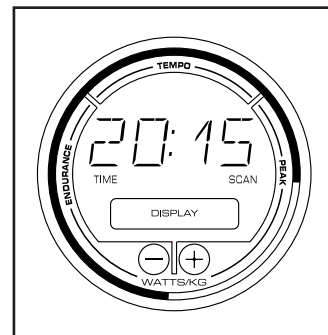
**Watts**—Výkon udávaný ve wattech.

Opakovaným stisknutím zobrazíte údaje na displeji.

### Režim skenování

Trenažér skenuje každé vaše ujeté kolo.

Pokud chcete upravit kola ručně, stiskněte SCAN na displeji.



Pro zastavení tréninku, přestaňte šlapat. Pokud je trénink pozastaven, bude na displeji zobrazeno po zastavení. Pro pokračování v tréninku, začněte opět šlapat.

Poznámka: Trenažér zobrazuje váhu, rychlost, vzdálenost a standardní jednotky. Pokud chcete změnit zobrazení, přečtěte si stranu 24.

### 9. Měření srdečního tepu.

Pokud máte kompatibilní hrudní pás, můžete měřit tep při tréninku. Viz strana 23.

Poznámka: Trenažér je kompatibilní s hrudními pásky podporující BLUETOOTH® Smart.

Pokud bude hrudní pás spárován s trenažérem, srdeční tep bude zobrazen na displeji.

### 10. Po cvičení odpojte trenažér z elektrické energie

Pokud po nějakou dobu již nešlapete, trenažér se automaticky vypne.

Pokud po nějakou dobu již nešlapete a nebude zmáčknuté tlačítko pro uložení, Váš trénink bude ztracen.

Pokud jste již s tréninkem skončili, vypněte trenažér a vypojte z elektrické energie.

**DŮLEŽITÉ: Pokud neodpojíte trenažér z elektrické energie, může dojít k rychlejšímu opotřebení trenažéru.**

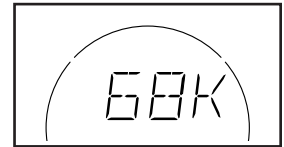
## NASTAVENÍ PROGRAMU

### 1. Začněte šlapat a zapněte trenažér tlačítkem.

Viz str. 17.

### 2. Nastavení hmotnosti.

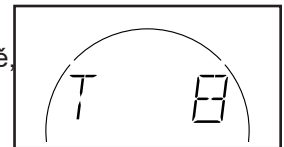
Stiskněte tlačítko Wt nahoru či dolů a nastavte vaši hmotnost.



Poznámka: Trenažér využívá Vaši váhu pro spočítání nastavení odporu a počtu spálených kalorií. Pokud nenastavíte váhu, trenažér vyhodnotí špatné hodnoty.

### 3. Vyberte program z nabídky.

Pro vybrání programu stiskněte tlačítko TEMPO nebo INTERVAL opakovaně, dokud nenajdete požadovaný program. Během několika vteřin se změní celková vzdálenost.



### 4. Začněte cvičit.

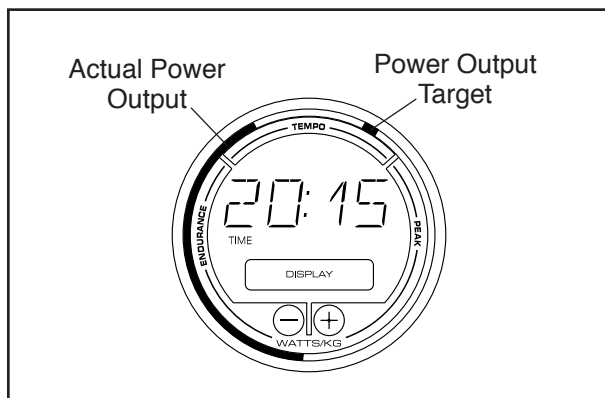
Začněte šlapat.

Každý trénink je rozdělen do několika minutových kol. Sklon a odpor se mění každé kolo. Poznámka: Sklon i odpor může být nastaven pro každé kolo zvlášť.

Konec každého kola je oznámen pípnutím nebo sérií tónů. Další kolo a velikost sklonu či odporu je vidět na displeji. Následně se sklon nebo odpor změní.

Kolečko zobrazuje aktuální a cílovou zátěž daného kola.

Poznámka: Síla je zobrazena na displeji ve wattech na kilogram váhy.



Snažte se udržet svůj výkon v blízkosti cílové zátěže pro dané kolo.

**DŮLEŽITÉ: Cílový výkon je určen pouze k poskytnutí motivace. Ujistěte se, že máte takovou rychlost a sklon, které vám vyhovují.**

Pokud Vám sklon ani rychlost nevyhovuje, změňte ručně. **DŮLEŽITÉ: Po ukončení daného kola, se rychlost či sklon automaticky opět změní.**

Pro zastavení tréninku, přestaňte šlapat. Pokud je trénink pozastaven, bude na displeji zobrazeno po zastavení. Pro pokračování v tréninku, začněte opět šlapat.

## 5. Sledujte Váš pokrok.

Viz str. 19.

## 6. Měření srdečního tepu.

Viz str. 20.

## 7. Po cvičení odpojte trenážer z elektrické energie

Viz str. 20.

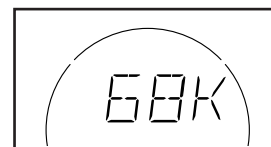
## VÝKON VE WATTECH

### 1. Začněte šlapat a zapněte trenážer tlačítkem

Viz str. 17.

### 2. Nastavení hmotnosti.

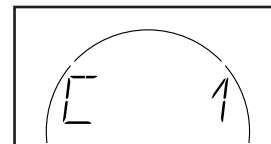
Stiskněte tlačítko Wt nahoru či dolů a nastavte vaši hmotnost.



Poznámka: Trenážer využívá Vaši váhu pro spočítání nastavení odporu a počtu spálených kalorií. Pokud nenastavíte váhu, trenážer vyhodnotí špatné hodnoty.

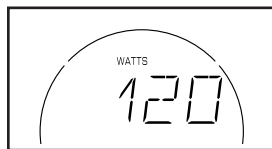
### 3. Vyberte trénink podle výkonu ve wattech.

Pro vybrání programu stiskněte tlačítko TEMPO opakovaně, dokud nenajdete požadovaný program. Během několika vteřin se změní trénink a zobrazí se na displeji.



#### 4. Zadejte nastavení cílových wattů.

Chcete-li zadat nastavení cílových wattů, stiskněte tlačítka Watt / Kg zvýšení a snížení.



#### 5. Začněte cvičit.

Začněte šlapat. Během tréninku se na displeji zobrazí skutečný výkon ve wattech. Počítač bude pravidelně porovnávat výstupy s nastavením cílových wattů. Během šlapání udržujte výkon v blízkosti nastavení cílového výkonu nastavením rychlosti šlapání.

Poznámka: Během tréninku se automaticky nastaví odpor pedálů.

Poznámka: Můžete změnit sklon podle potřeby. Změna sklonu během tréninku wattů však nebude mít žádný vliv váš výkon ve wattech.

Pokud je výkon příliš nízký nebo nižší než nastavení cílového výkonu ve wattech, odpor pedálů automaticky se zvýší nebo sníží, aby se váš výkon přiblížil k cílovým hodnotám.

**Pro změnu nastavení tréninku během tréninku stiskněte Watts/Kg nahoru či dolů a nastavte dle potřeby.**

Pro zastavení tréninku, přestaňte šlapat. Pokud je trénink pozastaven, bude na displeji zobrazeno po zastavení. Pro pokračování v tréninku, začněte opět šlapat.

#### 6. Sledujte Váš pokrok.

Viz str. 19.

#### 7. Měření srdečního tepu.

Viz str. 20.

#### 8. Po cvičení odpojte trenažér z elektrické energie

Viz str. 20.

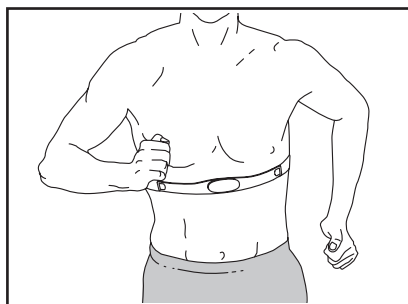
### ZVUKOVÝ SYSTÉM TRENAŽÉRU

Pro poslech hudby či audio knih prostřednictvím zvukového systému konzoly během tréninku zapojte audio kabel s konektorem 3,5 mm (nepřibalen) do zdířky na počítači a do zdířky ve svém osobním audio přehrávači; **zkontrolujte řádné zapojení audio kabelu.**

**Poznámka: Při nákupu audio kabelu se obraťte na místní obchod s elektronikou.**

Poté stiskněte tlačítko přehrávání na svém osobním audio přehrávači. Hlasitost lze regulovat pomocí tlačítek regulace hlasitosti na konzole nebo ovladače hlasitosti na vašem osobním audiopřehrávači.

## MONITOR SRDEČNÍHO TEPU



Ať už usilujete o spálení tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržení správného srdečního tepu během cvičení. Volitelný hrudní monitor srdečního tepu vám umožní průběžně sledovat tepovou frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout osobních fitness cílů.

**Informace k zakoupení hrudního monitoru srdečního tepu naleznete na titulní straně tohoto návodu.**

Poznámka: Konzola je kompatibilní se všemi monitory srdečního tepu 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.

Následujte kroky v aplikaci iFit.

Pokud již došlo k připojení, zobrazí se modré světlo. Stiskněte tlačítko Bluetooth Smart a připojte se, LED dioda se změní na modrou.

### 3. Zaznamenávejte a sledujte Vaše aktivity. .

Následujte kroky v aplikaci iFit.

### 4. Odpojení od Bluetooth Smart.

Pro odpojení stiskněte Bluetooth Smart po dobu alespoň 5 vteřin; LED dioda zhasne.

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

## PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Počítač je kompatibilní s BLUETOOTH Smart hrudními pásy.

Pro připojení hrudního pásu k počítači, stiskněte tlačítko BLUETOOTH Smart na displeji. Pokud dojde k připojení, LED dioda začne blikat červeně.

Poznámka: Pokud je v blízkosti víc kompatibilních hrudních pásů, bude připojen ten, který má větší signál.

Pro odpojení hrudního pásu od počítače, stiskněte a držte Bluetooth Smart po dobu 5 vteřin; LED dioda se rozsvítí a zhasne.

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

## NASTAVENÍ

### 1. Vyberte režim nastavení.

Pro nastavení stiskněte a držte MANUAL, dokud se na displeji nezobrazí informace o nastavení.

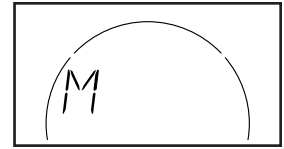
### 2. Přejděte do režimu nastavení.

Opakovaně stiskněte TEMPO, dokud se na displeji nezobrazí požadované informace.

### 3. Změna v nastavení.

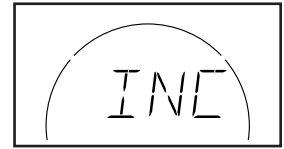
**Změňte měrnou jednotku**—Na displeji se střídá zobrazení čísla verze počítače a jednotky měření.

Na displeji se zobrazuje váha, rychlost šlapání vzdálenost ve standardních jednotkách.



E znamená jednotka míle a M znamená kilometry. Pokud chcete jednotky změnit opakovaně stiskněte INTERVAL.

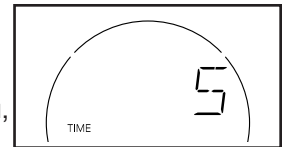
**Kalibrace sklonu**—Na displeji se zobrazí písmena INC.



Pro kalibraci sklonu stiskněte INCLINE nahoru či dolů. Trenažér začne automaticky jezdit dopředu a dozadu do maximálního a minimálního sklonu. Následně se vrátí do základní pozice. Nyní je kalibrace hotová.

**DŮLEŽITÉ: Chraňte zvířata, nohy a jiné předměty v okolí trenažéru dokud probíhá kalibrace.**

**Informace**—Na displeji se budou střídavě zobrazovat celkový čas (hodiny), po který byl trenažér v provozu, a celkovou ujetou vzdálenost.



### 4. Ukončení režimu nastavení

Opakovaně stiskněte TEMPO a ukončete nastavení.



# 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.

## PROBLÉM SE SKLONEM

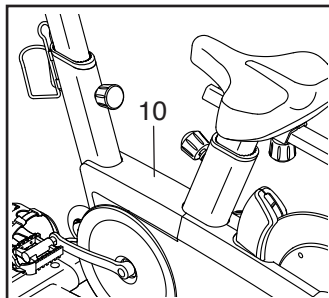
Pokud trenažér špatně nastavuje sklon, přečtěte si stranu 24 a zkuste zkalibrovat trenažér.

## NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

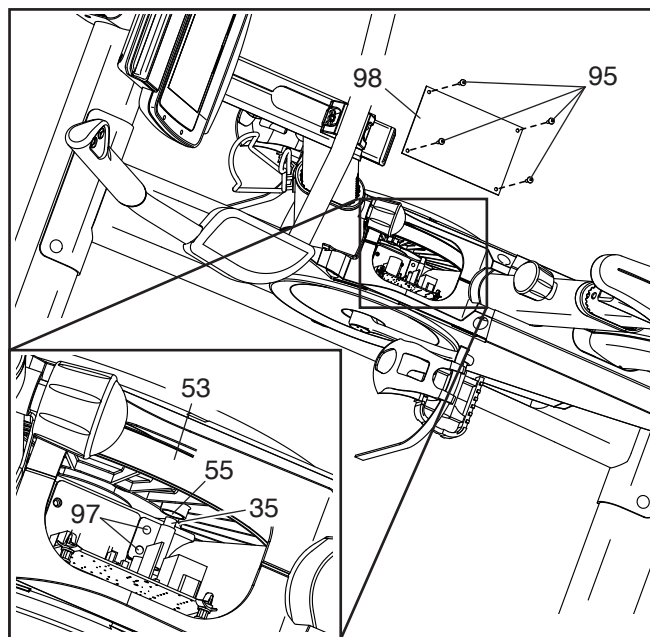
Pokud displej nezobrazuje dobře zpětnou vazbu, je potřeba nastavit jazýčkový spínač.

Po nastavení jazýčku nejprve vypněte a odpojte z elektrické energie.

Následně odšroubujte kryt (10) trenažéru.



Následně odšroubujte čtyři šrouby #8 x 1/2" (95) a kryt elektroniky (98). Najděte jazýček (35), a uvolněte dva šrouby #8 x 19mm (97).



Následně otočte klikou klíče (53) dokud není magnet (55) zarovnan s jazýčkem (35).

Posuňte jazýček směrem k magnetu. Následně utáhněte šrouby #8 x 19mm (97).

Připojte trenažér do elektrické sítě a stiskněte RESET. Otáčejte klikou (53). Opakujte do doby, než dojde ke správnému zobrazení na displeji.

Pokud se již údaje zobrazují správně, připevněte zpět všechny rozmontované části.

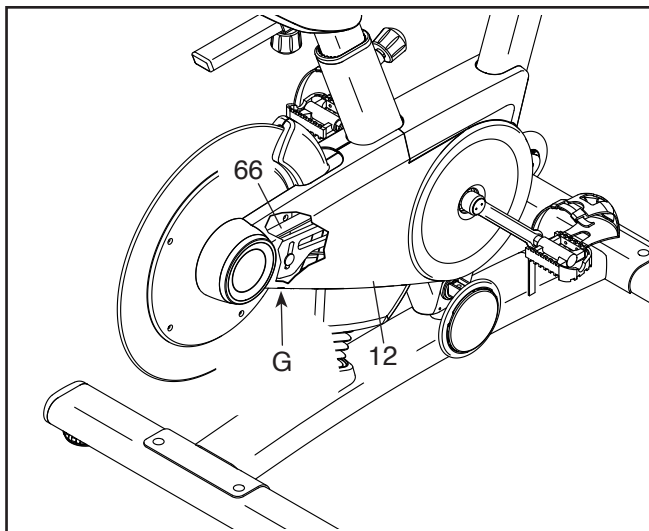
## NASTAVENÍ ŘEMENU

Pokud pedály prokluzují, je nutné nastavit řemen. Pro nastavení řemenu je nutné trenážer vypnout a vypojit z elektrické sítě.

Vyhledejte přístupový bod (G) na spodní straně krytu (12). Vložte do přístupového bodu šestihranný klíč a lehce utáhněte.

Poté zapojte do elektrické sítě a zapněte vypínač do polohy RESET. Na chvíli začněte šlapat.

Opakujte tyto kroky dokud není řemen nastaven.



# TRÉNINKOVÝ MANUÁL

## ⚠ UPOZORNĚNÍ:

Před zahájením cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními obtížemi.

Tento návod Vám pomůže naplánovat Váš cvičební program. Podrobné informace o cvičení získáte ve specializovaných knihách nebo se poradte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

### Intenzita cvičení

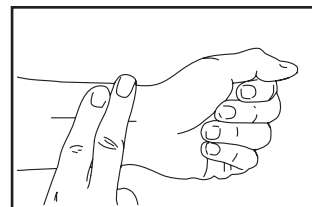
Pokud je Vaším cílem spálit přebytečné tuky a posílit kardiovaskulární systém, cvičení ve správné intenzitě je základ k úspěchu. Intenzitu můžete sledovat díky monitorování srdečního tepu. Tabulka níže Vám napoví v jakých zónách tepové frekvence byste se měli pohybovat.

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.



### Trénink

**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. PFEVEX71316.0 R0316A

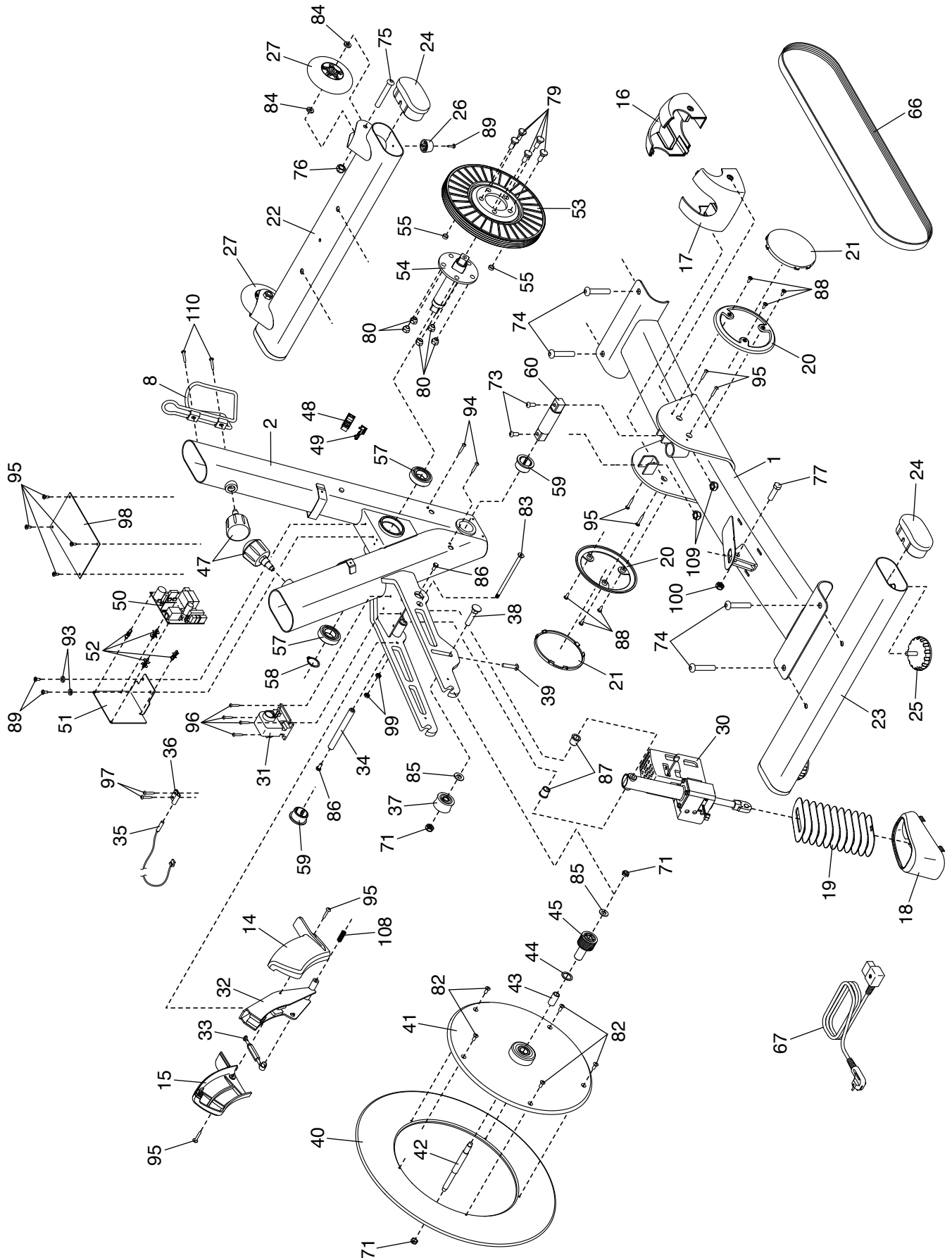
Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Base	51	1	Board Bracket
2	1	Frame	52	4	Standoff
3	1	Seat Post	53	1	Crank Pulley
4	1	Seat Carriage	54	1	Crank
5	1	Seat	55	2	Pulley Magnet
6	1	Handlebar Post	56	4	M8 x 16mm Screw
7	1	Handlebar	57	2	Bearing
8	1	Water Bottle Holder	58	1	Snap Ring
9	1	Console	59	2	Frame Bushing
10	1	Shield Cover	60	1	Pivot Axle
11	1	Left Shield	61	1	Left Pedal
12	1	Right Shield	62	1	Right Pedal
13	2	Shield Disc	63	1	Left Crank Arm
14	1	Right Magnet Cover	64	1	Right Crank Arm
15	1	Left Magnet Cover	65	2	Crank Arm Cap
16	1	Front Pivot Cover	66	1	Drive Belt
17	1	Rear Pivot Cover	67	1	Power Cord
18	1	Base Shield	68	1	Main Wire
19	1	Flexible Cover	69	1	Left Armrest
20	2	Pivot Ring	70	1	Left Grip/Wire
21	2	Pivot Disc	71	3	3/8" Jam Nut
22	1	Front Stabilizer	72	1	Right Armrest
23	1	Rear Stabilizer	73	2	1/4" x 32mm Screw
24	4	Stabilizer Cap	74	4	M10 x 58mm Screw
25	2	Leveling Foot	75	2	5/16" x 1 3/4" Bolt
26	2	Foot	76	2	5/16" Locknut
27	2	Wheel	77	1	M10 x 35mm Hex Screw
28	2	Seat Carriage Cap	78	2	5/16" x 17mm Flange Screw
29	1	Seat Knob	79	5	M8 x 30mm Screw
30	1	Lift Motor	80	5	M8 Nut
31	1	Resistance Motor	81	1	Right Grip/Wire
32	1	Resistance Magnet	82	5	#10 x 1/2" Flat Head Screw
33	1	Arm	83	1	1/4" x 125mm Flat Head Screw
34	1	Magnet Axle	84	4	Wheel Spacer
35	1	Reed Switch/Wire	85	2	M10 Washer
36	1	Clamp	86	2	M8 x 15mm Screw
37	1	Idler Pulley	87	2	Lift Motor Bushing
38	1	Idler Bolt	88	8	#8 x 13mm Screw
39	1	Idler Adjustment Screw	89	9	#8 x 16mm Screw
40	1	Flywheel Ring	90	2	Mount/Screw
41	1	Flywheel Hub	91	2	M4 x 16mm Screw
42	1	Flywheel Axle	92	1	#8 x 6mm Screw
43	1	Flywheel Spacer	93	2	#8 Star Washer
44	1	Thrust Washer	94	8	M4 x 12mm Screw
45	1	Flywheel Pulley	95	10	#8 x 1/2" Screw
46	2	Post Bushing	96	4	M4 x 12mm Flange Screw
47	2	Post Knob	97	2	#8 x 19mm Tek Screw
48	1	Power Switch	98	1	Electronics Shield
49	1	Grommet	99	2	1/4" Nut
50	1	Control Board	100	1	M10 Locknut

<b>Číslo</b>	<b>Množství</b>	<b>Popis</b>	<b>Číslo</b>	<b>Množství</b>	<b>Popis</b>
101	1	Receiver/Wire	108	1	Spring
102	2	#8 x 1/2" Self-tapping Screw	109	2	1/4" Locknut
103	4	M6 x 16mm Screw	110	2	#8 x 10mm Screw
104	1	Handlebar Carriage Cap	111	2	#8 x 6mm Screw
105	1	Handlebar Carriage	112	4	#8 x 19mm Screw
106	1	Brake Pad/Locks	*	–	Assembly Tool
107	1	Handlebar Knob	*	–	User's Manual

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

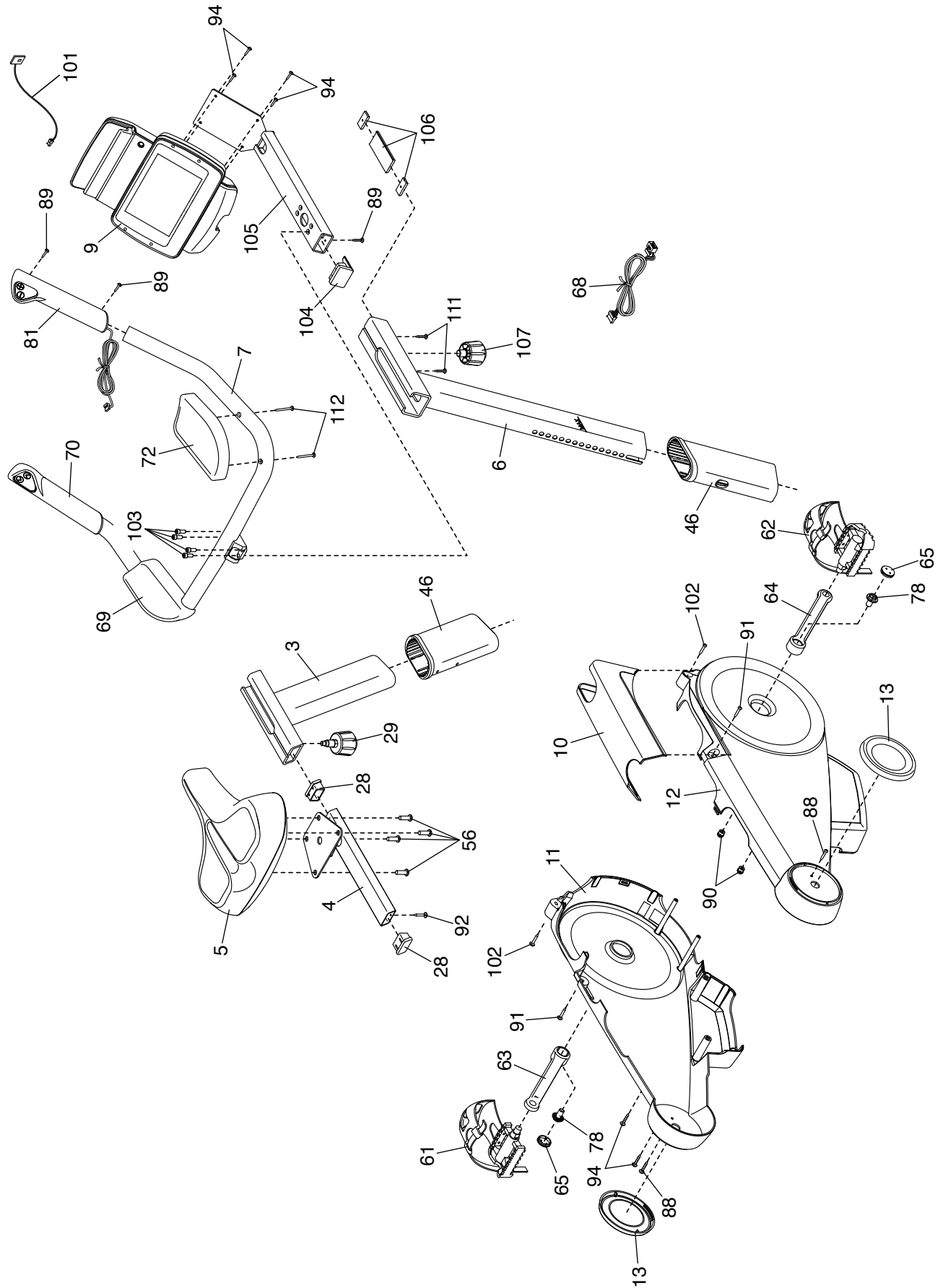
# ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. PFEVEX71316.0 R0316A



# ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. PFEVEX71316.0 R0316A



---

# 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 ŽIVOTNIHO 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 likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a na-pomáháte 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.

