

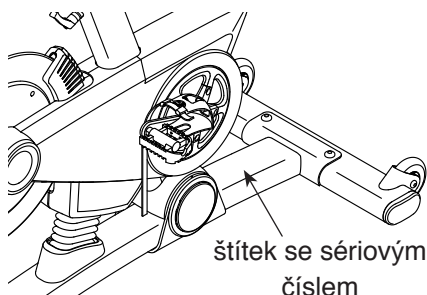
# PRO-FORM®

# Le de TOUR FRANCE

Model No. PFEVEX71916.1

Serial No.

Výše si poznamenejte sériové číslo  
pro pozdější potřebu.



## ZÁKAZNICKÝ SERVIS

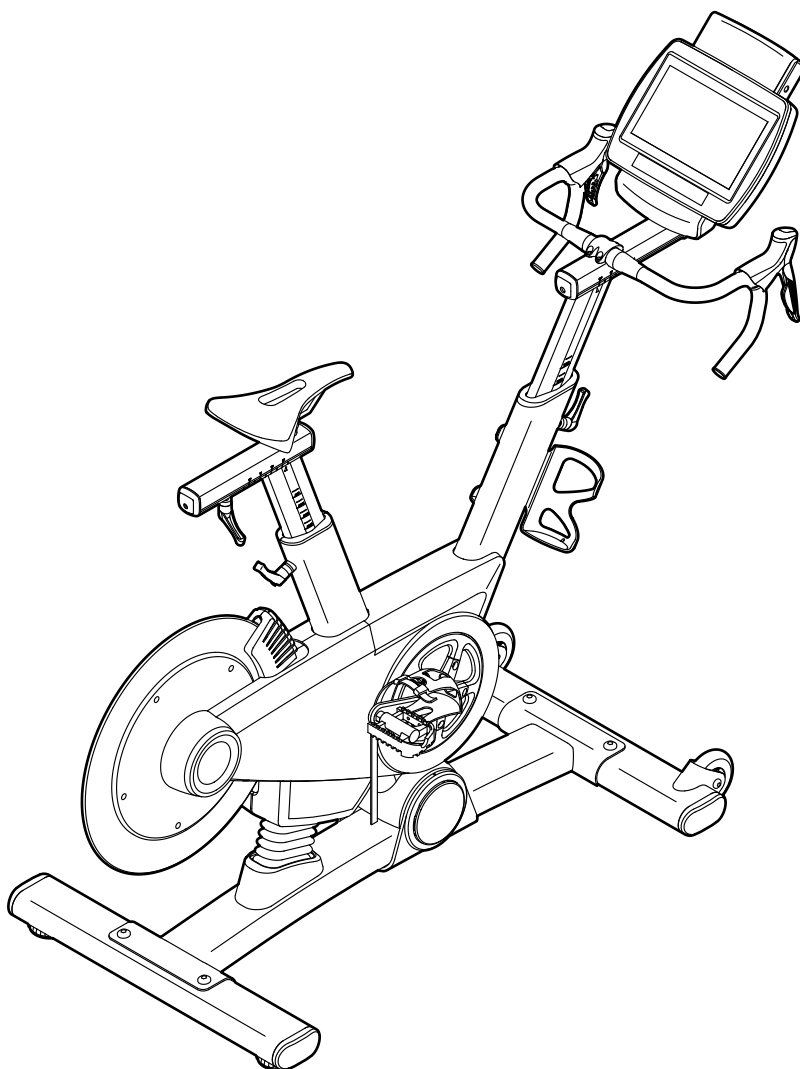
Fitness Store s. r. o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel: 581 601 521  
E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)



## POZOR

Před použitím tohoto zařízení  
si prostudujte veškerá bezpeč-  
nostní opatření a pokyny uvedené  
v této příručce. Příručku si  
uschovejte pro budoucí potřebu.

## Uživatelská příručka

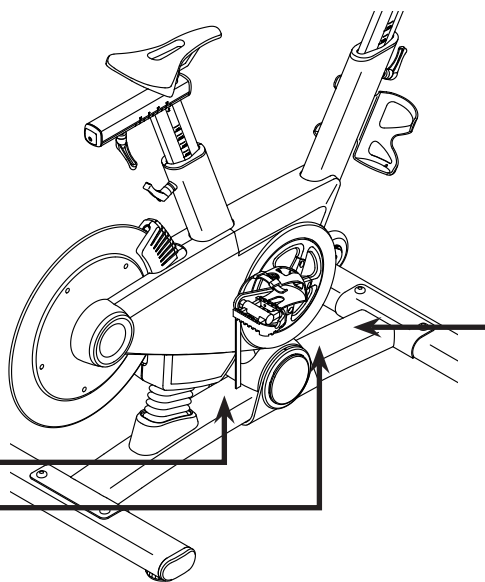
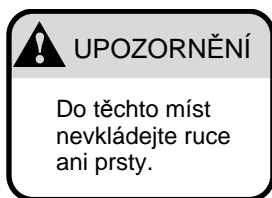


# OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ŠTÍTKŮ .....	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ .....	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE .....	5
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ .....	6
MONTÁŽ .....	7
JAK POUŽÍVAT ROTOPED .....	12
ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH .....	27
POKYNY PRO CVIČENÍ .....	28
SEZNAM DÍLŮ .....	30
ROZLOŽENÝ VÝKRES .....	32
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ .....	zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI .....	zadní strana

## UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ŠTÍTKŮ

Zde vyobrazené varovné štítky jsou součástí tohoto výrobku. Varovné štítky je nutné přilepit nad varovné nápisy v angličtině na uvedených místech. Na tomto výkrese jsou uvedena umístění výstražných štítků. **Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo na přední straně této příručky a zdarma požádejte o náhradní štítek. Štítek upevněte na uvedené místo.** Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.



IFIT a PROFORM jsou zapsané ochranné známky společnosti ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE je zapsaná ochranná známka společnosti Société du Tour de France. Slovní ochranná známka a loga BLUETOOTH® jsou zapsané ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jejich použití podléhá licenci. Android je ochranná známka společnosti Google Inc. Google Maps je ochranná známka společnosti Google Inc. iPad je ochranná známka společnosti Apple Computer, Inc., zapsaná v USA a jiných zemích. iPad® není zahrnuto. Wi-Fi je zapsaná ochranná známka Wi-Fi Alliance.

# DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** v zájmu snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob, si před použitím tréninkového rotopedu prostudujte veškerá důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a veškerá varování umístěná na rotopedu. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé používáním tohoto výrobku.

1. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto tréninkového rotopedu byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Rotoped není určen pro osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod dohledem nebo poučení v používání rotopedu někým, kdo odpovídá za jejich bezpečnost.
4. Tréninkový rotoped používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.
5. Tento rotoped je určen pouze k domácímu použití. Tento rotoped nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
6. Tréninkový rotoped používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Tréninkový rotoped neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
7. Tréninkový rotoped umístěte na rovný povrch tak, aby kolem něj byl volný prostor alespoň 0,6 m. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod rotoped.
8. Při každém použití rotopedu zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.
9. Děti mladší 13 let a domácí zvířata udržujte vždy v dostatečné vzdálenosti od rotopedu.
10. Napájecí kabel zapojte do uzemněného obvodu.
11. Napájecí kabel neupravujte a nepoužívejte adaptér k připojení napájecího kabelu do nesprávné zásuvky. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem. Nepoužívejte prodlužovací šňůru.
12. Rotoped nepoužívejte, pokud je napájecí kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud rotoped nefunguje správně.
13. **NEBEZPEČÍ:** Pokud se rotoped nepoužívá, nebo před jeho čištěním, vždy odpojte napájecí kabel a vypínač přepněte do vypnuté polohy. Jiné servisní úkony, než je popsáno v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
14. Při cvičení noste vhodné oblečení; nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do rotopedu. Vždy mějte sportovní obuv pro ochranu chodidel.
15. Rotoped by neměly používat osoby o hmotnosti vyšší než 150 kg.

**16. Při montáži a demontáži rotopedu buďte opatrní.**

**17. Při používání rotopedu mějte vždy záda rovná; neohýbejte se.**

**18. 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 odpočínáte si.**

**TENTO NÁVOD ŘÁDNĚ USCHOVEJTE**

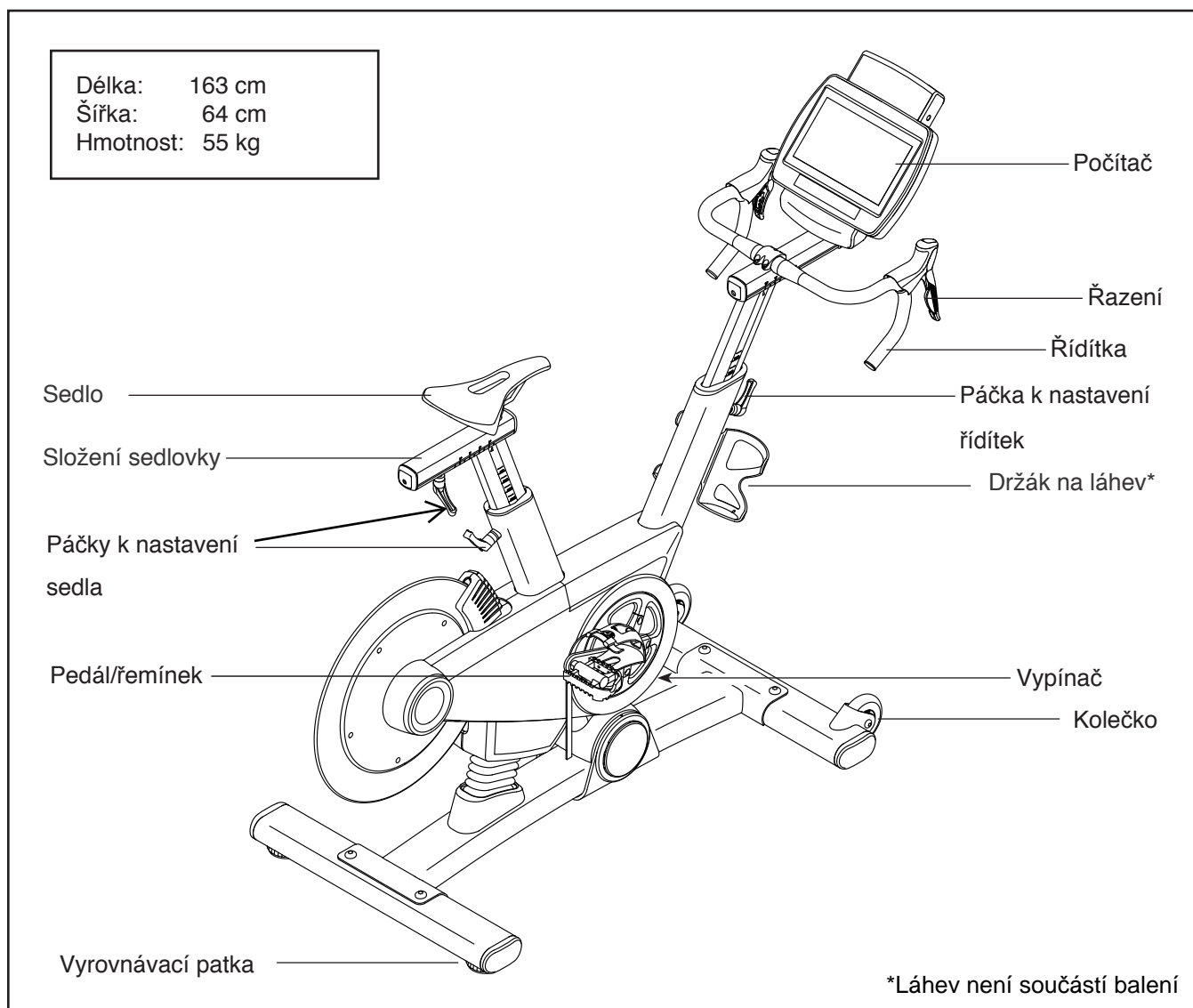
# PŘEDTÍM NEŽ ZAČNETE

Blahopřejeme k výběru revolučního rotopedu PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Tréninkový rotoped LE TOUR DE FRANCE není totéž, co běžný rotoped. Díky plné nastavitelnosti cyklistického počítače, 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 Vám po přečtení

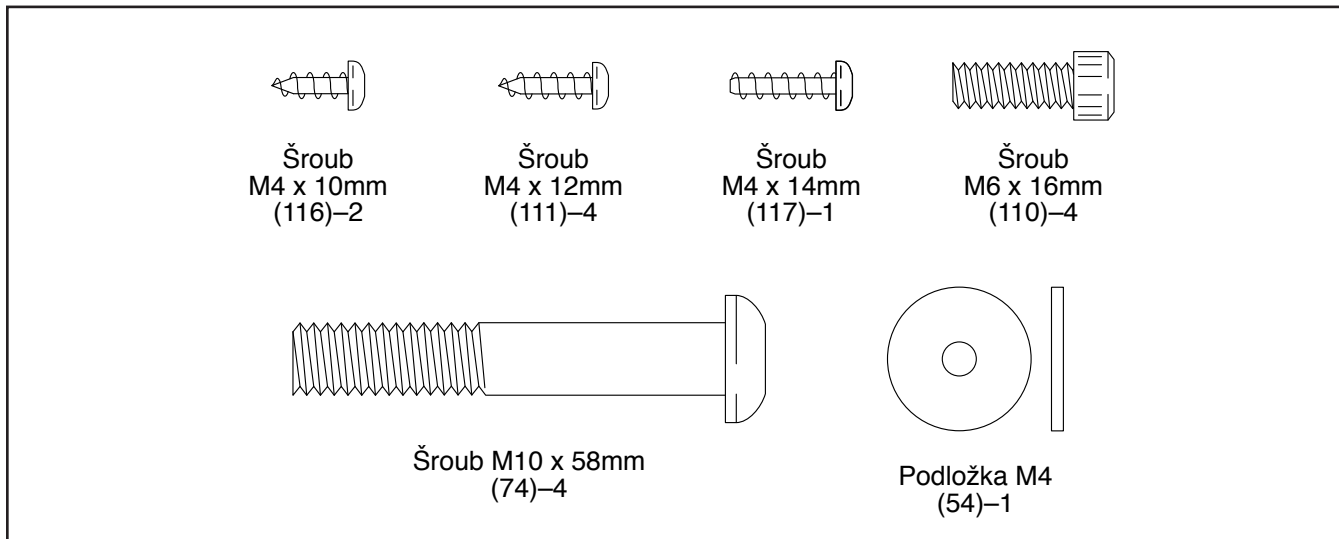
tohoto návodu bude něco nejasné, obraťte se na nás. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně tohoto návodu.

Dříve, než budete číst dále, se prosím seznamte s částmi, které jsou označeny ve výkresu níže.

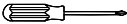


# PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

Níže uvedené výkresy slouží k identifikaci drobných dílů potřebných k montáži. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci tohoto návodu. Číslo za kódem udává počet kusů potřebných k montáži. **Poznámka: Pokud některá součást není v dodané soupravě, zkontrolujte, zda nebyla instalována předem. Součástí dodávky mohou být díly navíc.**



# MONTÁŽ

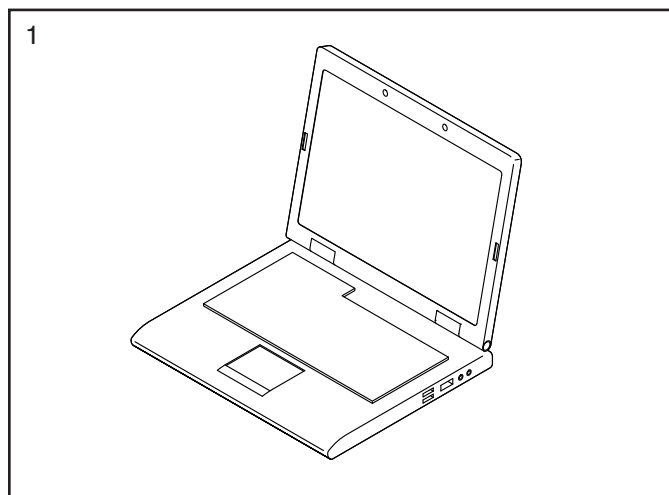
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
- Levostranné součásti jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravostranné součásti jsou označeny „R“ nebo „Right“.
- Značení drobných dílů je uvedeno na str. 6.
- Kromě přibaleného nářadí je pro montáž zapotřebí následující nářadí:  
jeden křížový šroubovák 

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

## 1. Ve svém počítači přejděte na [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) a svůj výrobek zaregistrujte.

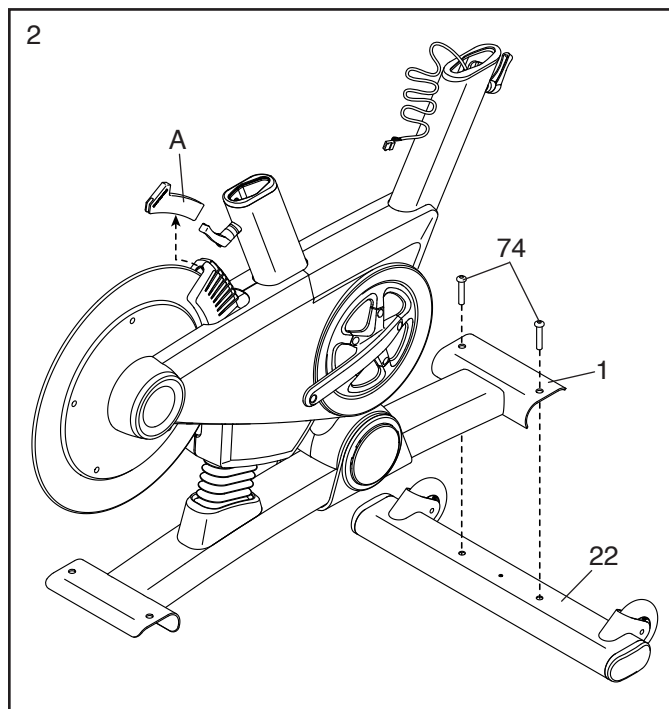
- aktivuje se tím vaše záruka
- ušetříte čas, pokud budete někdy potřebovat kontaktovat středisko služeb zákazníkům (zákaznický servis)
- umožníte nám informovat vás o vylepšeních a nabídkách

Poznámka: Pokud nemáte přístup k internetu, pro registraci výrobku zavolejte zákaznický servis (viz přední strana tohoto návodu).



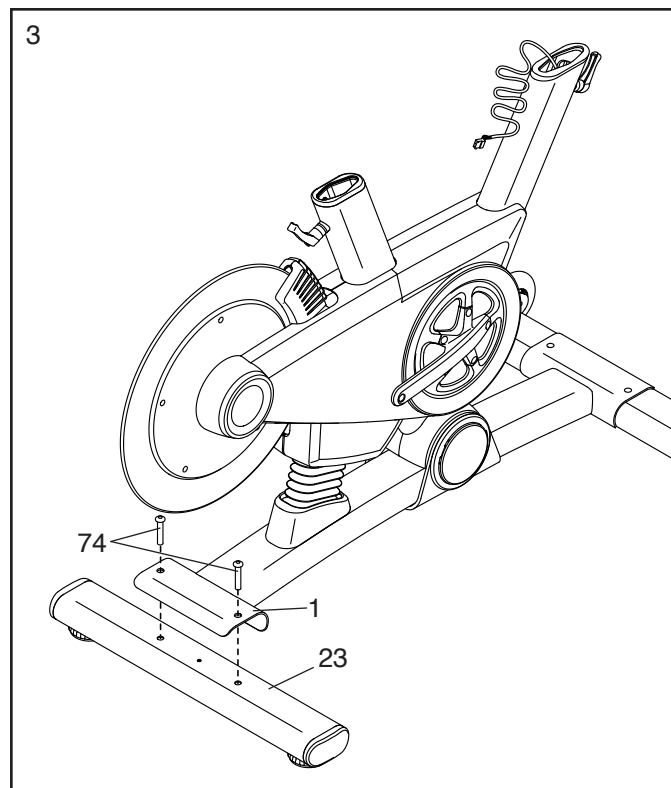
## 2. Vyměňte a zlikvidujte vyznačenou přepravní vložku (A). Jsou-li v předním stabilizátoru (22) přepravní šrouby, vyměňte je a zlikvidujte.

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



3. Jsou-li v zadním stabilizátoru (23) přepravní šrouby, vyjměte je a zlikvidujte.

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



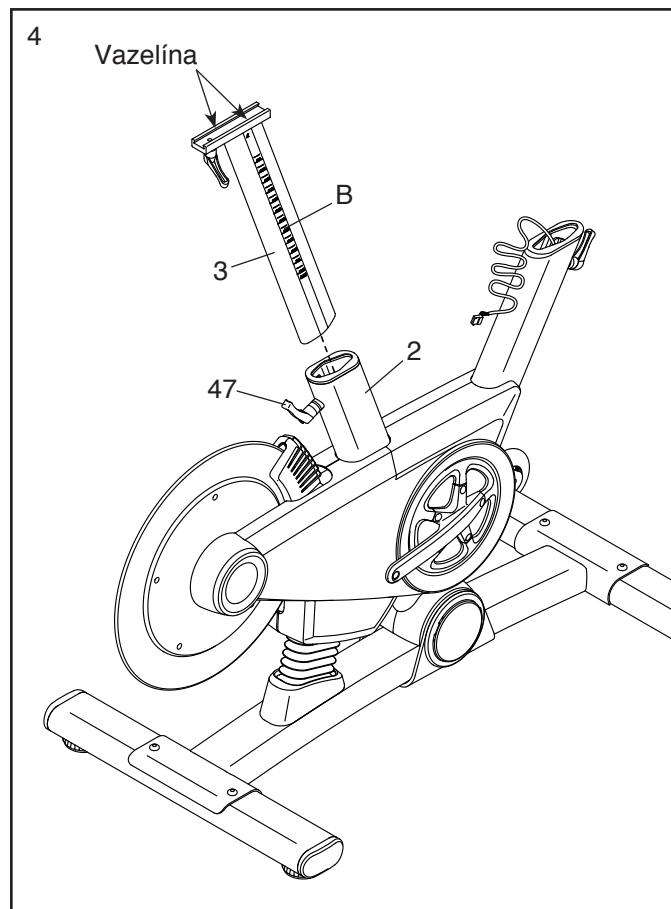
4. Na horní část sedlovky (3) naneste malé množství vazelíny, přičemž dbejte na čistotu rukou.

Poté sedlovku (3) orientujte tak, aby ukazatele výšky (B) byly na zobrazené straně.

Uvolněte zobrazený seřizovací šroub (47) a zasuňte sedlovku (3) do rámu (2).

Sedlovku (3) posuňte směrem nahoru nebo dolů do požadované polohy a poté utáhněte páčku na nastavení sedla (47). **Po utáhnutí páčky se ujistěte, že konec páčky směřuje nahoru.**

Poznámka: Páčku uvolníte otočením v požadovaném směru a vytažením směrem ven. Tento postup opakujte tolikrát, kolikrát je nutné, aby se sedlovka povolila.



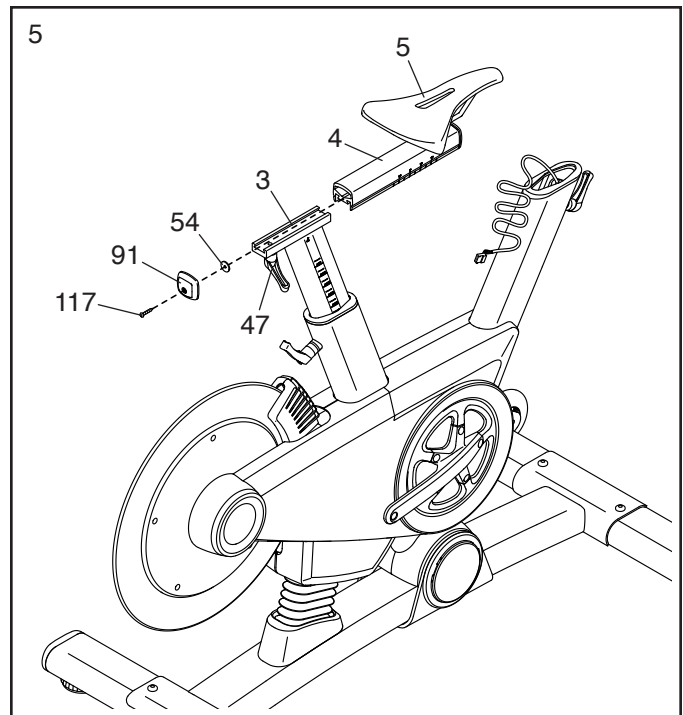


5. **Rada: V případě potřeby můžete na složení sedlovky (4) upevnit své vlastní sedlo.** Uvolněte upevňovací prvky pod sedlem (5) (nejsou zobrazeny) a sedlo demontujte. Poté upevněte své vlastní sedlo a utáhněte upevňovací prvky.

Složení sedlovky (4) proveďte dle ilustrace.

Uvolněte páčku na nastavení polohy sedla (47) a zasuňte složení sedlovky (4) do spodní části (3), dotáhněte páčku (47).

Poté pomocí šroubu M4 x 14mm (117) ke složení sedlovky (4) upevněte podložku M4 (54) a kryt složení (91).



6. **Viz krok 8. Jsou-li na části (105) předmontovány objímky pro řídítka (28) a čtyři šrouby M6 x 16mm (110), odstraňte je a odložte stranou, a to až do kroku 8.**

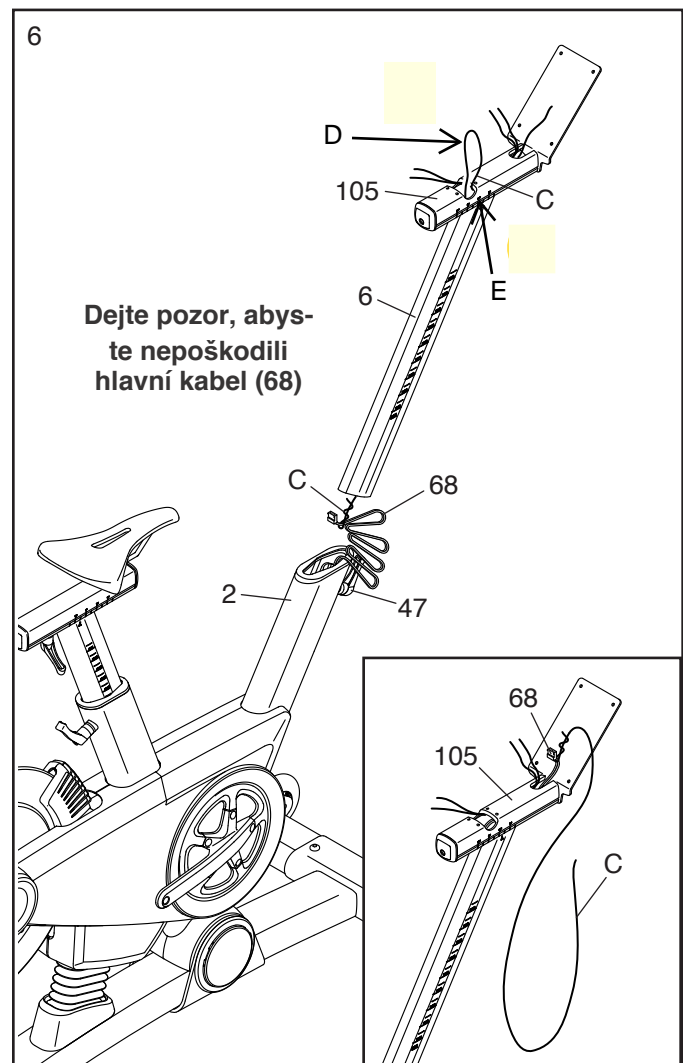
Požádejte pomocníka, aby přidržel představec řídítek (6) v blízkosti rámu (2).

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

**Viz výřezový výkres.** Poté táhněte za horní konec lanka (C) až do úplného provlečení hlavního kabelu (68) části (105). Nakonec dlouhé pomocné lanko uvolněte a zlikvidujte.

**Rada: Dejte pozor, abyste nepoškodili hlavní kabel (68).** Uvolněte páčku na nastavení řídítek (47) a zasuňte představec řídítek (6) do rámu (2).

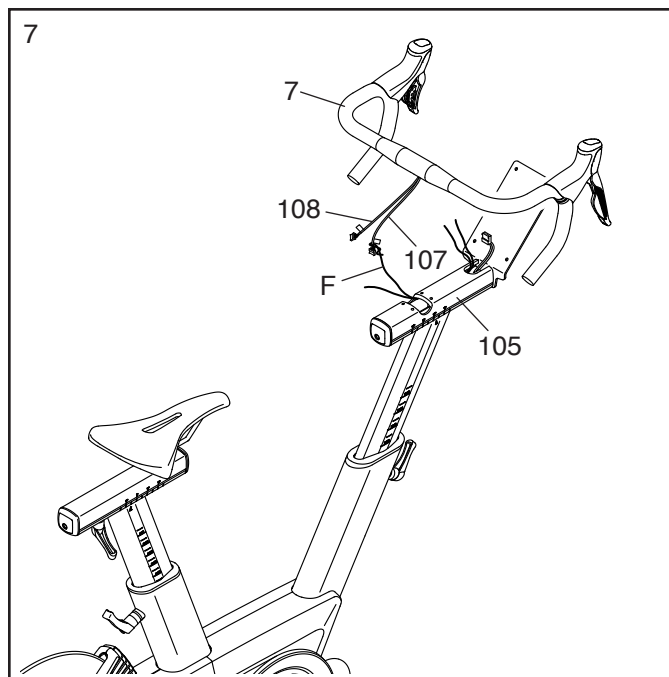
Představec řídítek (6) posuňte směrem nahoru nebo dolů do požadované polohy a utáhněte páčku (47).



7. Požádejte pomocníka, aby přidržel řídítka (7) v blízkosti představce (105).

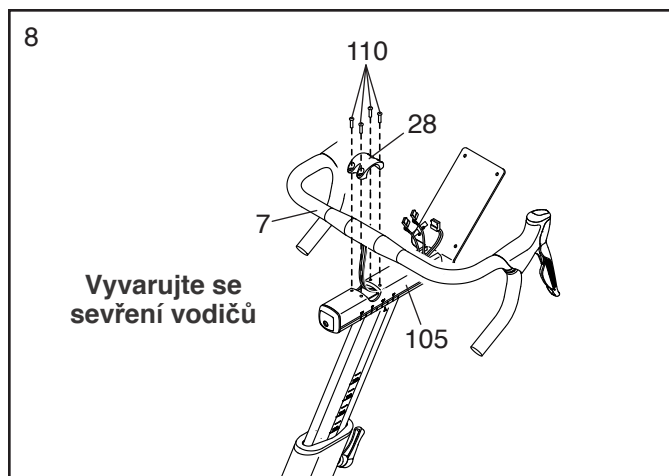
Vyhledejte jedno ze zbývajících pomocných lanek (F) v části (105). Zobrazený konec pomocného lanka uvažte k pravému prodlužovacímu kabelu (107). Poté táhněte za druhý konec lanka až do úplného provlečení pravého prodlužovacího kabelu představcem řídítek. Pak pomocné lanko uvolněte a zlikvidujte.

**Stejným způsobem přes část (105) ved'te levý prodlužovací kabel (108).**



8. **Rada: Vyvarujte se sevření vodičů.** Držte řídítka (7) na části (105) a otočte je do požadovaného úhlu; řídítka musí být na představci dobře vycentrovaná.

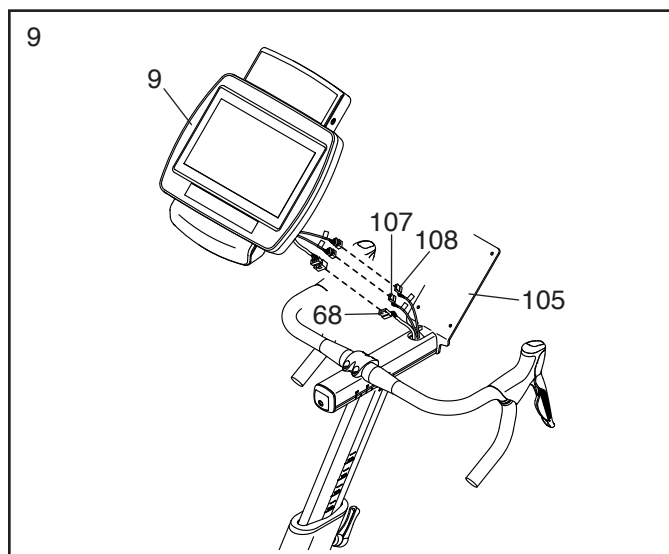
Pomocí čtyř šroubů M6 x 16mm (110) upevněte řídítka (7) pomocí objímek pro řídítka (28); nasad'te všechny šrouby a poté je utáhněte.



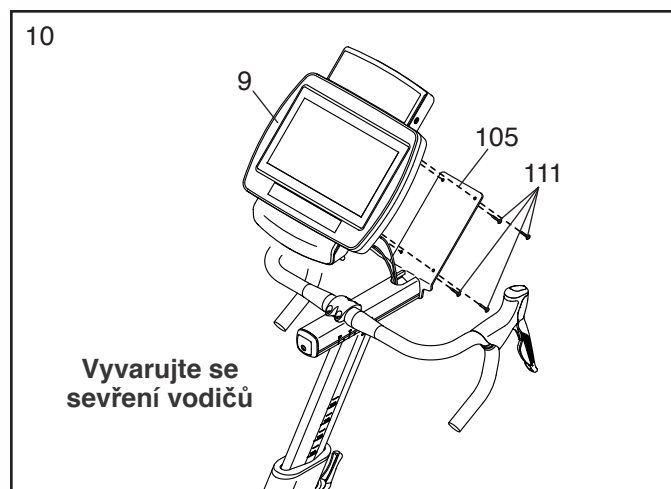
9. Požádejte pomocníka, aby přidržel počítač (9) v blízkosti části (105).

Kabely počítače připojte k hlavnímu kabelu (68) a prodlužovacím kabelům (107, 108); kabel počítače s označením „L“ je nutno připojit k prodlužovacímu kabelu s označením „L“ a kabel počítače s označením „R“ je nutno připojit k prodlužovacímu kabelu s označením „R“.

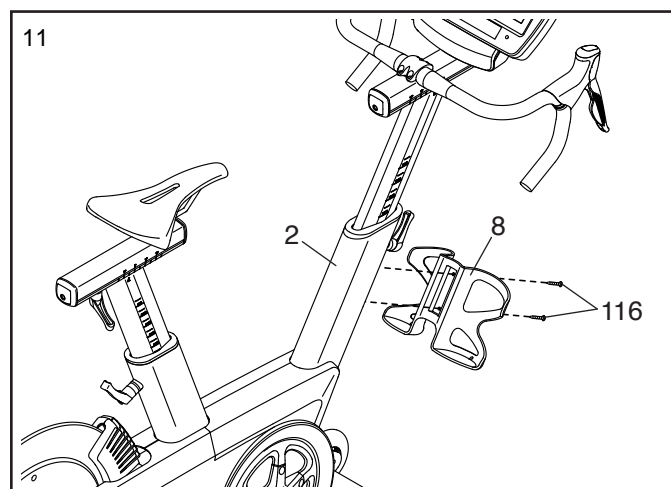
Přečnávající kabel zasuňte do počítače (9).



10. **Rada: Vyvarujte se sevření vodičů.** Počítač (9) upevněte k části (105) pomocí čtyř šroubů M4 x 12mm (111) a utáhněte je.



11. Připevněte držák (8) k rámu (2) pomocí dvou šroubů M4 x 10mm (116).

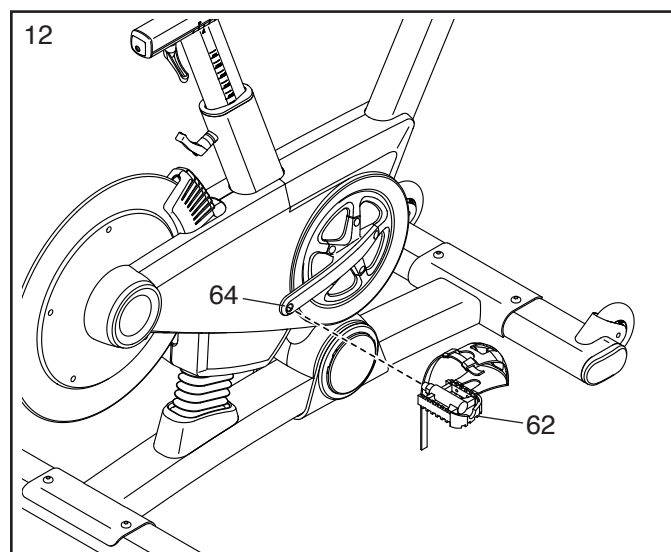


12. **Rada: V případě potřeby můžete k montáži použít své vlastní pedály.**

Vyhledejte pravý pedál (62).

Pomocí dodaného plochého klíče řádně utáhněte pravý pedál (62) ve směru hodinových ručiček do pravé kliky (64).

Levý pedál (není zobrazen) řádně utáhněte proti směru hodinových ručiček do levé kliky (není zobrazena). **DŮLEŽITÉ:** Při upevňování je nutné levým pedálem otáčet proti směru hodinových ručiček.



13. **Po sestavení rotopedu zkontrolujte správnost montáže i správnou funkčnost. Před použitím rotopedu ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Poznámka: Součástí dodávky mohou být díly navíc. Z důvodu ochrany podlahy pod rotoped umístěte podložku.

# JAK POUŽÍVAT ROTOPED

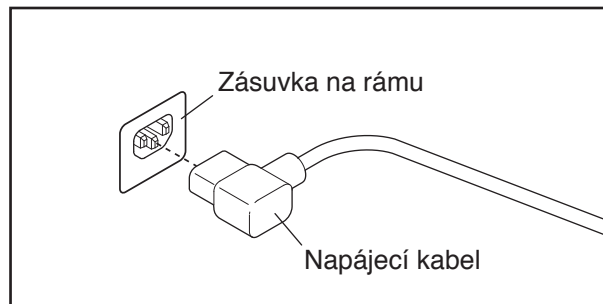
## ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem a zemnicím kolíkem. **Důležité: Pokud se síťový kabel poškodí, je nutné jej vyměnit za síťový kabel doporučený výrobcem.**

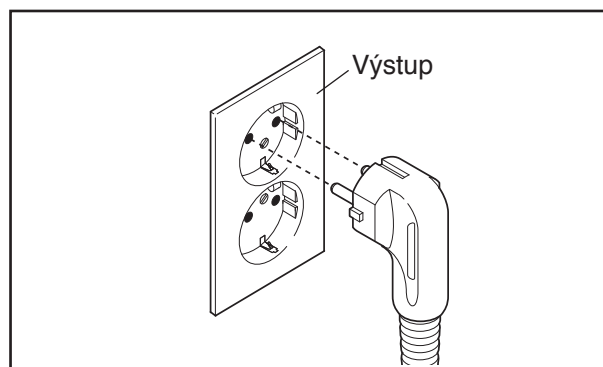
**⚠ NEBEZPEČÍ:** Nesprávné zapojení zemnicího kabelu zařízení může způsobit zvýšené riziko elektrického šoku. Máte-li pochybnosti o správném uzemnění výrobku, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem. Na zástrčce dodané se spotřebičem neprovádějte žádné úpravy. Pokud zástrčku nelze zasunout do zásuvky, nechte si kvalifikovaným elektrikářem nainstalovat odpovídající zásuvku.

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

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



2. Síťový kabel zapojte do vhodné zásuvky řádně nainstalované a uzemněné v souladu s místními pravidly a předpisy.



## FUNKCE A VLASTNOSTI ROTOPEDU

### Měření výkonu

Každý rotoped je individuálně kalibrován k měření výkonu a umožní vám sledovat vlastní výkon a frekvenci šlapání přímo na počítači.

Díky sledování svého vlastního výkonu a frekvence šlapání můžete vyhodnotit, jak tvrdě trénujete, a ujistit se tak o tom, že na sebe kladete dostatečné nároky a zlepšujete se.

### Systém sklonu

Sklon rotopedu lze nastavit až o 20 procent (stoupání i klesání) a realisticky tak simulovat venkovní terén. Při vytváření map ze skutečných tréninkových tras na iFit.com (více informací viz návod k použití počítače, od strany 16) bude rotoped automaticky měnit klesání a stoupání tak, aby odpovídal terénu tréninkových tras.

### Řazení na řídítkách

Tréninkový rotoped umožňuje řadit převody stejně jako silniční kolo. Pravá a levá řadicí páčka na řídítkách simuluje řazení převodů na přehazovačce i přesmykači a lze je nakonfigurovat tak, aby odpovídaly nastavení převodů silničního kola (více informací viz pokyny počítače od strany 16).

### Styl šlapání

Tréninkový rotoped má více funkcí, které pomáhají rozvíjet správný styl šlapání:

**Volnoběh (cvrček):** Tréninkový rotoped je vybaven volnoběhem (tzv. cvrčkem), který simuluje spíše silniční kolo než spinningové kolo s pevným převodem. Díky tomu budete mít menší sklon k ponechání nohou volně ve fázích přechodu přes horní a spodní části zdvihu pedálu.

**Setrvačnick:** Setrvačnick na tréninkovém rotopedu má správnou setrvačnost tak, aby umožňoval hladké šlapání, a zároveň podporuje zachovat dobrý styl šlapání.

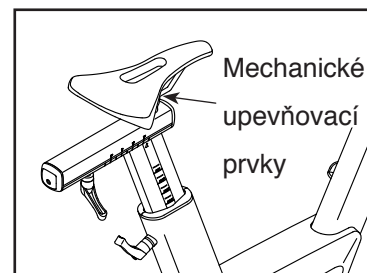
## NASTAVENÍ GEOMETRIE TRÉNINKOVÉHO ROTOPEDU

Tréninkový rotoped lze nastavit tak, aby odpovídal geometrii vašeho silničního kola s cílem podpory správného stylu a zajištění řádného svalového tréninku. **Změny nastavení provádějte v malých krocích a poté šlapáním nové nastavení otestujte.**

### Nastavení sklonu sedla

Úhel sklonu sedadla si můžete nastavit do polohy, která je pro vás nejpohodlnější. Sedlo též můžete pro lepší pohodlí nebo k nastavení vzdálenosti od řídítek posouvat dopředu nebo dozadu.

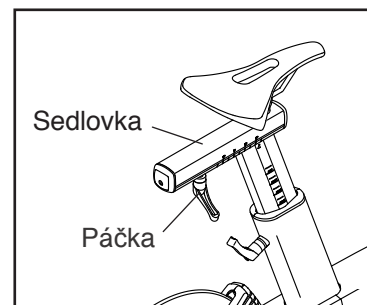
Chcete-li nastavit sedlo, nejprve o několik otáček uvolněte upevňovací prvek pod sedlem. Poté sedlo nakloňte nahoru nebo dolů, případně jej posuňte dopředu nebo dozadu a následně upevňovací prvek utáhněte.



**Poznámka: Sedlo můžete odstranit a v případě potřeby nasadit své vlastní sedlo.**

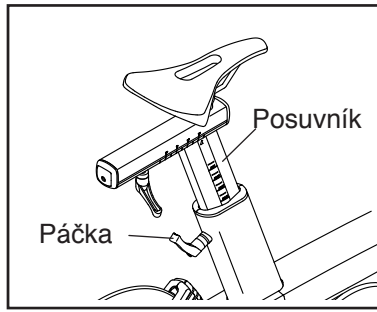
### Seřízení složení sedlovky

Chcete-li nastavit polohu složení sedlovky, uvolněte páčku, posuňte složení sedlovky dopředu nebo dozadu a poté páčku utáhněte.



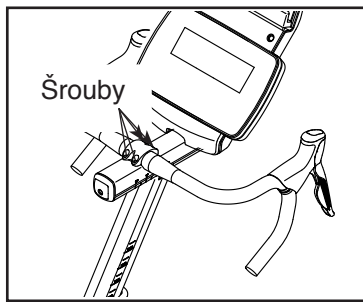
## Seřízení sedlovky

Má-li být trénink efektivní, sedlo musí být nastaveno ve správné výšce. Při šlapání by měla být kolena mírně ohnutá i pokud jsou pedály v nejnižší poloze. Chcete-li nastavit polohu sedlovky, uvolněte páčku, posuňte sedlovku nahoru nebo dolů a poté páčku utáhněte.



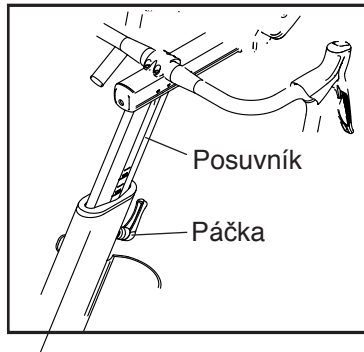
## Nastavení, natočení řídítek

Chcete-li řídítka natočit tak, aby odpovídala poloze řídítek na vašem silničním kole, povolte znázorněné šrouby, řídítka podle potřeby natočte a poté šrouby utáhněte.



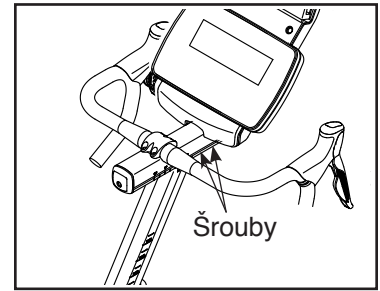
## Seřízení sloupku představce

Chcete-li nastavit polohu sloupku představce, uvolněte páčku, sloupek představce posuňte nahoru nebo dolů a poté páčku utáhněte.



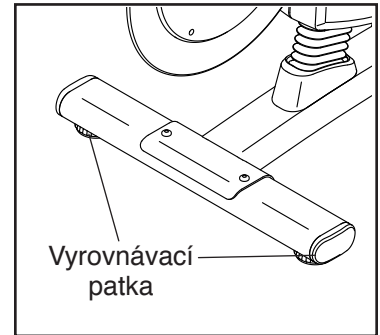
## Seřízení představce

Chcete-li nastavit polohu představce dle svého silničního kola, uvolněte seřizovací šrouby, posuňte představec dopředu nebo dozadu a poté seřizovací šroub utáhněte.



## Vyrovnání rotopedu

Pokud se rotoped během používání na podlaze mírně kolébá či kývá do stran, pootočte jednou nebo oběma vyrovnávacími patkami na zadním stabilizátoru tak, aby již ke kývání nedocházelo.



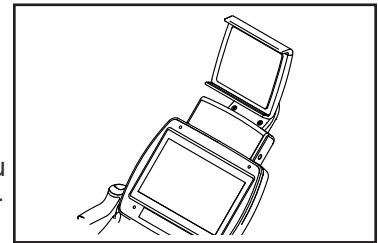
## Jak používat pedály

Vložte chodidla do pedálových popruhů a utáhněte je. Pro úpravu popruhů na špičce stiskněte a podržte jazýčky na přezkách, nastavte popruhy do požadované polohy a jazýčky utáhněte.

**Poznámka: V případě potřeby můžete k montáži na rotoped použít své vlastní pedály.**

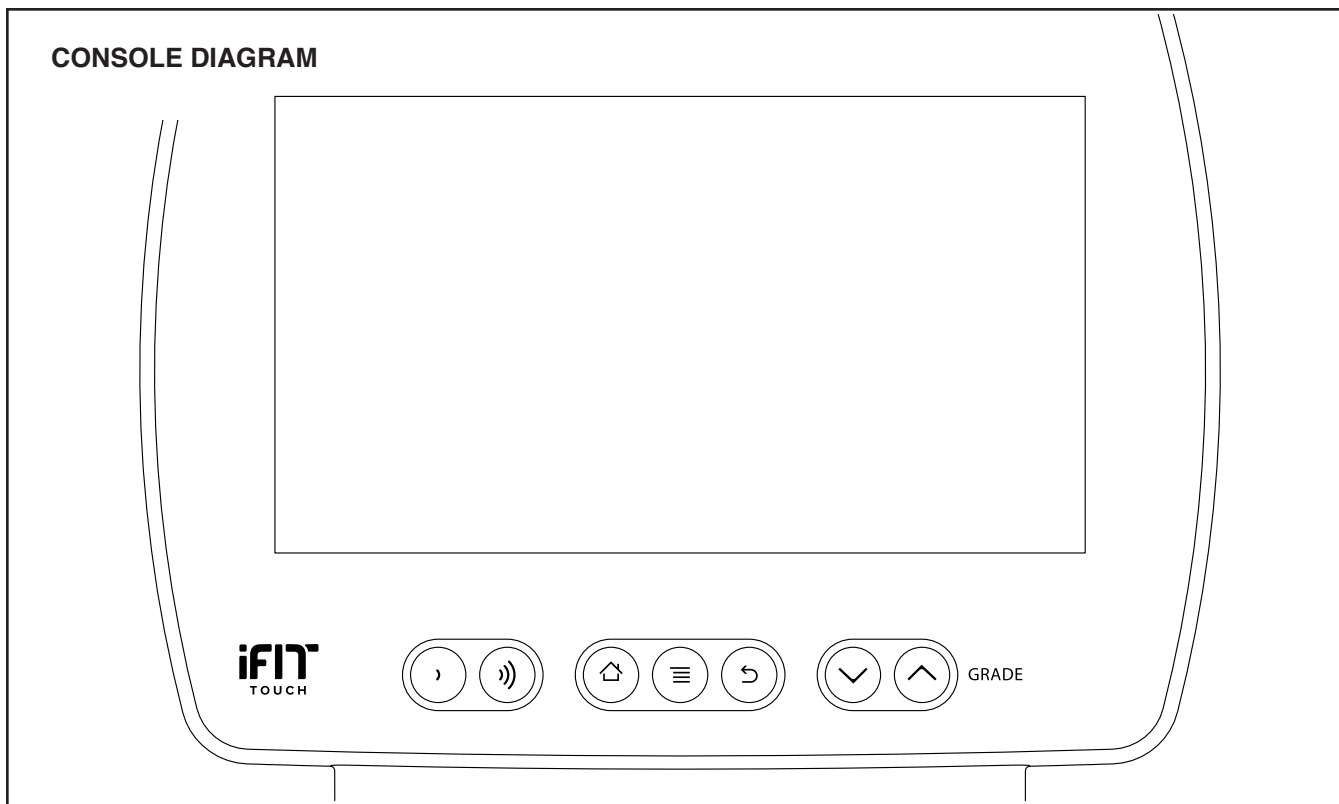
## Držák tabletu

Držák tabletu Vám umožní podržet Váš tablet bezpečně na místě zatímco cvičíte. Držák je kompatibilní s většinou tabletů v plné velikosti. Chcete-li zakoupit držák tabletu, kontaktujte nás.



\* Tablet není součástí balení.

## CONSOLE DIAGRAM



### SPLŇTE SI SVÉ KONDIČNÍ CÍLE PROSTŘEDNICTVÍM IFIT.COM

Ke svému novému fitness zařízení kompatibilnímu s programy iFit, můžete využívat řadu funkcí dostupných na iFit.com, a vaše fitness cíle se mohou stát skutečností:



S mapami Google Maps, které si můžete libovolně upravovat, můžete trénovat kdekoliv na světě.



Stáhněte si tréninkové programy, které vám pomohou dosáhnout vašich osobních cílů.



Soutěžením s jinými uživateli v rámci komunity iFit můžete měřit svůj vlastní pokrok.



Sledujte videa simulovaných tréninků ve vysokém rozlišení



Výsledky svých tréninků můžete nahrávat do cloudu iFit a sledovat tak své úspěchy.



Pro své tréninky nastavte cíle z hlediska kalorií, času nebo vzdálenosti.



Vyberte a stáhněte si série tréninků pro hubnutí.

**Více se dozvíte na iFit.com.**

## VLASTNOSTI POČÍTAČE

Moderní počítač trenažéru nabízí řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení.

Je-li na počítači vybrán manuální režim, sklon (odpor) rotopedu i převody lze měnit stiskem tlačítka.

Během cvičení počítač zobrazuje průběžnou zpětnou vazbu, včetně výkonu a frekvence šlapání.

Pomocí volitelného monitoru srdečního tepu lze měřit svou srdeční frekvenci.

Kromě toho počítač nabízí řadu tréninkových programů, simulujících závod Tour de France. Při každém tréninku se automaticky mění sklon (odpor) rotopedu tak, aby odpovídal skutečnému terénu cyklistického závodu Tour de France, a umožňuje měnit převody pro udržení požadované frekvence šlapání.

Počítač je vybaven také technologií iFit, která umožňuje připojení k Vaší bezdrátové síti. Díky technologii iFit si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, a máte přístup k mnoha dalším funkcím.

**Úplné informace naleznete na iFit.com.**

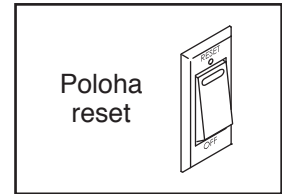
K počítači lze také připojit svůj vlastní hudební přehrávač a během cvičení můžete poslouchat svou oblíbenou hudbu nebo audio knihy.

**Postup zapínání** je uveden na této straně. **Informace o nastavení počítače** najdete na straně 17.

## POSTUP ZAPÍNÁNÍ

**DŮLEŽITÉ:** Pokud byl rotoped vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, může se poškodit displej počítače nebo jiné elektrické součástky.

Připojte napájecí kabel (Viz ZAPOJENÍ SÍTOVÉHO KABELU na straně 12). Dále vyhledejte vypínač na rámu trenažéru u napájecího kabelu. Přepněte vypínač do polohy Reset.



Displej se nyní zapne a počítač bude připravena k použití.

**Poznámka:** Při prvním zapnutí napájení se může automaticky kalibrovat systém sklonu. Během kalibrace se rotoped bude pohybovat nahoru a dolů. Jakmile se rotoped zastaví, jeho kalibrace je ukončena.

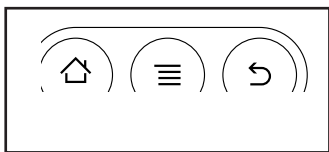
**DŮLEŽITÉ:** Pokud se systém sklonu automaticky nekalibruje, dle části KALIBRACE SYSTÉMU SKLONU na straně 27 proveďte kalibraci systému sklonu manuálně.

**DŮLEŽITÉ:** Počítač je vybaven demo režimem displeje, který je určen k zobrazení na rotopedu v prodejně. Pokud je zapnut demo režim, počítač se nevypne a displej se po dokončení cvičení neresetuje. Chcete-li vypnout demo režim, viz krok 8 strana 25.



## JAK POUŽÍVAT DOTYKOVÝ DISPLEJ

- Dotykový displej funguje jako u jiných tabletů, nebo dotykových telefonů. Posouváním prstů na obrazovce se můžete přesouvat mezi obrázky během cvičení. Obrázky ale nelze přibližovat nebo oddalovat.
- Chcete-li zadat informace do textového pole, nejprve se textového pole dotkněte pro zobrazení klávesnice. Chcete-li na klávesnici používat čísla nebo jiné znaky, klepněte na tlačítko 123. Chcete-li zobrazit další znaky, klepněte na tlačítko Alt. Chcete-li se vrátit k písmenkové klávesnici, klepněte na tlačítko ABC. Chcete-li použít více znaků, dotkněte se tlačítka se šipkou a pro návrat k malé klávesnici ho stiskněte znovu. Chcete-li vymazat poslední znak, dotkněte se tlačítka se šipkou směrem dozadu a tlačítka se znakem X.
- Počítač můžete ovládat pomocí tlačítek. Stisknutím domovského tlačítka se vrátíte do hlavní nabídky. Stisknutím středního tlačítka otevřete nabídku nastavení, (viz strana 24). Stisknutím tlačítka zpět se vrátíte na předchozí stranu.



## JAK NASTAVIT POČÍTAČ

Před prvním použitím rotopedu postupujte podle následujících pokynů pro nastavení počítače.

### 1. Připojte se k bezdrátové síti

Poznámka: Chcete-li se připojit k internetu, stahovat tréninky iFit a používat některé další funkce počítače, musí být počítač připojen k bezdrátové síti. Informace o připojení k bezdrátové síti naleznete v části POSTUPY POUŽÍVÁNÍ BEZDRÁTOVÉHO REŽIMU na straně 28.

### 2. Zkontrolujte aktualizace firmwaru

Nejprve viz. krok 1 na straně 24 a krok 2 na straně 27 a vyberte režim údržby. Pak postupujte podle kroku 3 na straně 27 a zkontrolujte aktualizace firmwaru.

### 3. Kalibrujte systém sklonu

Nejprve podle kroku 1 na straně 24 a kroku 2 na straně 27 a vyberte režim údržby. Pak postupujte podle kroku 4 na straně 27 a kalibrujte systém naklonění trenažeru.

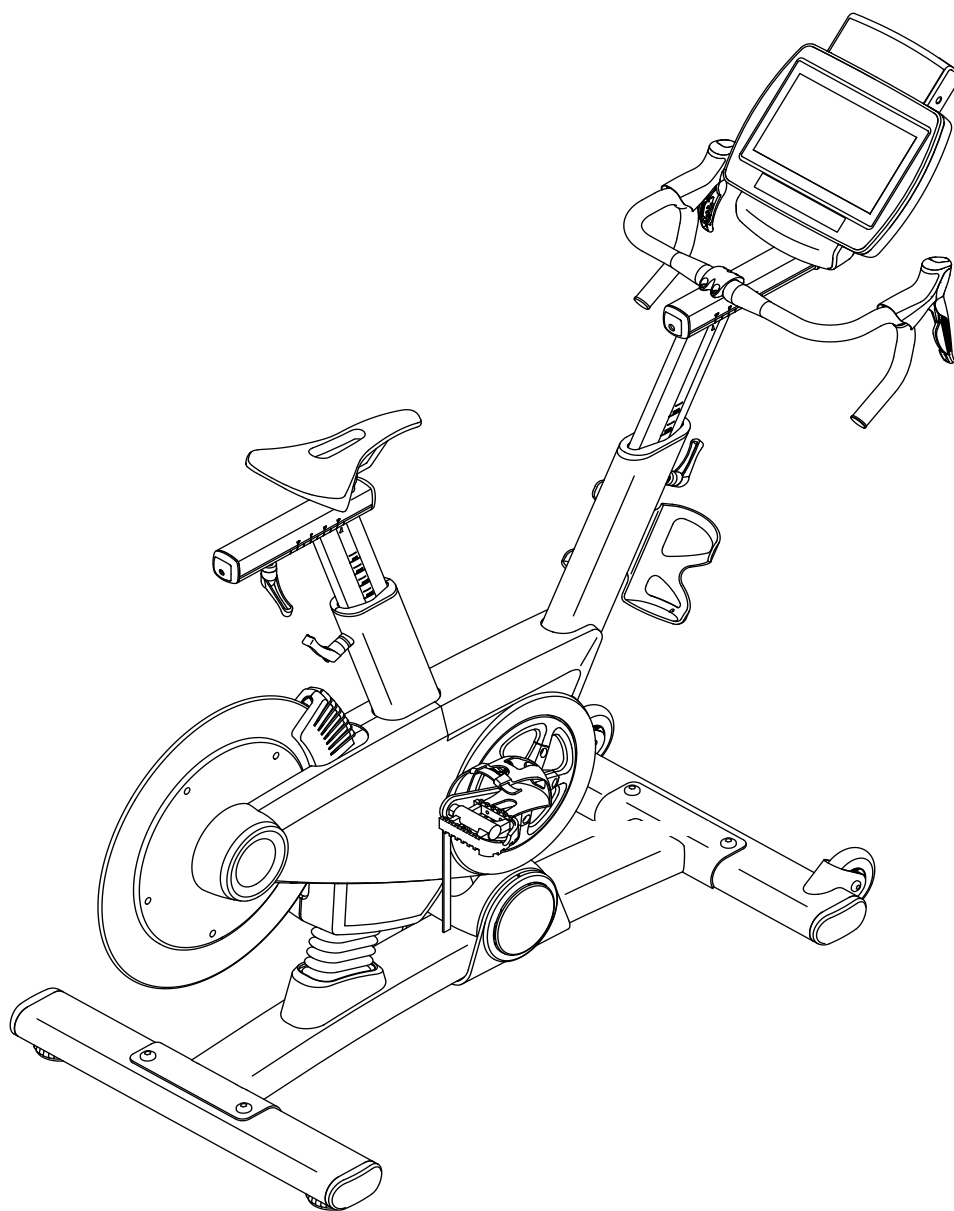
### 4. Vytvořte si účet iFit

V počítači, chytrém telefonu nebo tabletu otevřete internetový prohlížeč a přejděte na stránky iFit.com. Postupujte podle pokynů na webu, aby jste se zaregistrovali k členství v programu iFit. Pokud máte aktivační kód, vyberte volbu aktivace kódu. Počítač je nyní připraven a můžete začít trénovat. Následující stránky popisují různé tréninky a další funkce, které počítač nabízí.

### Jak využít manuální mód naleznete na straně 18.

Použití programu Le Tour De France naleznete na straně 20. Chcete-li použít cvičení s nastaveným cílem viz. str. 21. Chcete-li použít trénink iFit viz. str. 22. Použití režimu nastavení zařízení naleznete na straně 24. Chcete-li používat režim údržby viz. str. 27. Chcete-li používat režim bezdrátové sítě viz. str. 28, použití zvukového systému viz. str. 29. Chcete-li používat internetový prohlížeč viz. str. 29.

Poznámka: Pokud je na displeji plastový obal, odstraňte jej. Počítač může zobrazovat rychlost a vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Chcete-li zjistit, která jednotka je vybraná viz. krok 15 na straně 26.



### Používání manuálního režimu

1. Klepnutím na obrazovku, nebo zahájením šlapání aktivujete počítač.  
Podívejte se výše na kapitolu zapnutí.

## 2. Vyberte hlavní nabídku.

Po zapnutí konzole se zobrazí hlavní nabídka.

Klepnutím na domovské tlačítko ve spodní části obrazovky se můžete kdykoli vrátit do hlavního menu.

Klepnutím na tlačítko Start spustíte cvičení.

## 3. Změňte sklon (odpor) kola podle potřeby.

Při šlapání změňte sklon (odpor) cvičebního kola stisknutím tlačítek „zvýšení a snížení“ stupně na konzoli.

Sklon můžete měnit také stisknutím tlačítek posuvníku. Chcete-li zvýšit sklon, současně stiskněte přední a zadní tlačítko na pravé straně posunovače; Chcete-li snížit sklon, stiskněte současně přední a zadní tlačítka na levém posunovači.

Poznámka:

Poté, co stisknete tlačítko, chvíli trvá, než se kolo dostane na zvolenou úroveň sklonu. Během změny uslyšíte zvuky motoru.

**UPOZORNĚNÍ:** Na trenažéru je možné nastavit mnoho stupňů sklonů. Během změny se pevně držte řídítek, stroj se bude pohybovat.

## 4. Změňte převodovku podle potřeby.

Trenažér může simulovat vaše silniční kolo. Chcete-li zvolit možnost přehazování rychlostí během jízdy, viz krok 7 na straně 24.

Poznámka:

Trenažér pouze simuluje rychlostní stupně, nejsou zde žádné opravdové převody.

Změňte rychlostní stupně stisknutím tlačítek na řadičích. Poznámka: Po stisknutí tlačítka chvíli trvá než se změní zvolená rychlost. Aby nedošlo k poškození posunovačů, netahejte nebo nestlačujte posuvníky.

Stisknutím tlačítek na levém ovladači změňte přední rychlost; stisknutím tlačítek na pravém řadiči změňte zadní rychlostní stupeň.

Na levém řazení, stisknutím předního tlačítka zvýšíte odpor; stisknutím zadního tlačítka snížíte odpor.

Na pravém řazení, stisknutím předního tlačítka snížíte odpor; stisknutím zadního tlačítka zvýšíte odpor.

Na displeji se zobrazuje číslo aktuálně vybraných předních a zadních rychlostních stupňů.

## 5. Sledujte svůj pokrok.

Konzole nabízí několik typů obrazovek, můžete mezi nimi přepínat podle toho, která data chcete zobrazovat. Pro přepínání jednoduše přetáhněte obrazovku nebo ji posuňte. Další informace o tréninku můžete také zobrazit dotykem červených políček na obrazovce.

V případě potřeby nastavte úroveň hlasitosti stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení hlasitosti na konzoli.

Pokud chcete pozastavit trénink, zastavte šlapání nebo se dotkněte tlačítka Zpět nebo domovského tlačítka v dolní části obrazovky. Chcete-li v tréninku pokračovat, klepněte na tlačítko Pokračovat (Resume). Chcete-li ukončit cvičení, klepněte na tlačítko Ukončit trénink (Finish).

Když trénink ukončíte, zobrazí se na obrazovce shrnutí tréninku. Po zobrazení shrnutí tréninku se klepnutím na tlačítko Dokončit vrátíte do hlavní nabídky. Také můžete výsledky uložit nebo zveřejnit pomocí jedné z možností na obrazovce.

## 6. Možnost nastavení intervalů

Během tréninku můžete pomocí obrazovky intervalů měřit svou výkonnost během krátkého časového úseku. Chcete-li vybrat obrazovku s intervalem, jednoduše přejděte obrazovku prstem.

Pro zahájení intervalu, klepněte na tlačítko Start. Pro ukončení aktuálního intervalu klepněte na tlačítko Lap. Do tréninku můžete přidat tolik intervalů, kolik chcete. Konzole zaznamenává data pro každý interval, který můžete kdykoli během tréninku zobrazit. Na obrazovce s intervalem se zobrazí seznam zaznamenaných intervalů. Přejděte na obrazovku a zobrazte data pro požadovaný interval.

#### 7. Monitor srdeční frekvence a měření srdeční frekvence

Může použít volitelný monitor srdečního tepu pro měření tepové frekvence. Další informace o volitelném monitoru tepové frekvence naleznete na straně 29. Poznámka: Konzole je kompatibilní s monitory BLUETOOTH® Smart heart rate.

Po zaznamenání srdečního tepu se na obrazovce ukáže srdeční frekvence.

#### 8. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Po dokončení cvičení stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud tak neučiníte, mohou se elektrické součásti trenažéru předčasně opotřebovat.

### JAK SE POUŽÍVÁ PROGRAM LE TOUR DE FRANCE

1. Klepnutím na obrazovku nebo zahájením šlapání aktivujte konzoli.

Podívejte se výše na kapitolu ZAPNUTÍ.

2. Vyberte hlavní nabídku.

Po zapnutí konzole se zobrazí hlavní nabídka.

3. Vyberte trénink Le Tour de France

Vyberte trénink Le Tour de France, nejprve se dotkněte tlačítka cyklisty v dolní části obrazovky. Na obrazovce se zobrazí nabídka tréninku.

Dále vyberte tlačítko Tour de France. Poté vyberte požadované cvičení. Poznámka: Možná budete muset procházet obrazovkou a zobrazit všechny možnosti tréninku.

Na obrazovce se zobrazí název, odhadovaná doba trvání a vzdálenost tréninku. Na obrazovce se také zobrazí přibližný počet kalorií, které spálíte během cvičení a mapu cvičení. Poznámka: Na této obrazovce můžete vybrat další proměnné pro cvičení.

4. Zahajte trénink

Stisknutím tlačítka Start spustíte trénink.

Cvičení může mít zahřívací segment.

Chcete-li segment zahřívání přeskočit, klepněte na tlačítko Přeskočit. Chcete-li zvolit volby segmentu zahřívání, viz krok 16 na straně 26.

Každý trénink je rozdělen na několik segmentů. Pro každý segment je naprogramována jedna úroveň sklonu (odpor). Poznámka: Stejná úroveň sklonu může být naprogramována pro po sobě jdoucí segmenty.

Během tréninku se na obrazovce zobrazí mapa trasy a značka indikující váš pokrok. Klepnutím na tlačítko na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy.

Na displeji se zobrazuje průběh.

Chcete-li zobrazit profily, klepněte na obrazovku.

Na konci prvního segmentu tréninku se sklon automaticky nastaví na úroveň sklonu pro další segment.

Při změně sklonu se změní i odpor pedálů. Chcete-li zachovat stálou kadenci pedálu, změňte rychlostní stupně stisknutím tlačítek na řadičích.

Poznámka:

Manuální nastavení sklonu můžete zrušit stisknutím tlačítek stupňů. Chcete-li se vrátit do naprogramovaných sklonů cvičení, klepněte na tlačítko Follow Workout.

Poznámka: Cíl kalorií je odhad počtu kalorií, které spálíte během tréninku. Skutečný počet kalorií, které spálíte, závisí na různých faktorech, jako je například vaše váha. Vaše kadence šlapání také ovlivní počet spálených kalorií.

Pokud chcete pozastavit trénink, zastavte šlapání nebo se dotkněte tlačítka Zpět nebo domovského tlačítka v dolní části obrazovky. Chcete-li v tréninku pokračovat, klepněte na tlačítka Pokračovat (Resume). Chcete-li ukončit cvičení, klepněte na tlačítka Ukončit trénink (Finish).

Když trénink ukončíte, zobrazí se na obrazovce shrnutí tréninku. Po zobrazení shrnutí tréninku se klepnutím na tlačítka Dokončit vrátíte do hlavní nabídky. Také můžete výsledky uložit nebo zveřejnit pomocí jedné z možností na obrazovce.

5. Sledujte svůj pokrok.

Viz předchozí kapitola

6. Možnost nastavení intervalů

Viz předchozí kapitola

7. Monitor srdeční frekvence a měření srdeční frekvence

Viz předchozí kapitola

8. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Viz předchozí kapitola

## JAK POUŽÍT IFIT TRÉNINK

Chcete-li použít trénink iFit, musí být konzole připojena k bezdrátové síti (viz POUŽÍVÁNÍ BEZDRÁTOVÉHO REŽIMU NETWORK na straně 28). Je vyžadován iFit účet.

1. Přidejte svůj trénink do rozvrhu cvičení v iFit.com

V počítači, chytrém telefonu, tabletu nebo jiném zařízení otevřete internetový prohlížeč, přejděte na stránky iFit.com a přihlaste se k účtu iFit.

Dále přejděte do nabídky Menu > Library. Procházejte cvičební programy v knihovně a připojte se k požadovanému tréninku.

Poté přejděte do Menu > Schedule a podívejte se na svůj rozvrh. Všechny tréninky, ke kterým jste se připojili, se zobrazí ve vašem plánu; můžete podle potřeby organizovat nebo smazat tréninky podle plánu. Udělejte si čas a prozkoumejte všechny možnosti webu iFit.com.

2. Klepnutím na obrazovku nebo zahájením šlapání aktivujete konzoli.

Podívejte se výše na kapitolu ZAPNUTÍ.

3. Vyberte hlavní nabídku.

Po zapnutí konzole se zobrazí hlavní nabídka.

4. Přihlaste se k účtu iFit.

Pokud jste tak ještě neučinili, klepněte na tlačítka Přihlášení, abyste se přihlásili k vašemu účtu iFit.

Zadejte své uživatelské jméno a heslo iFit.com a klepněte na tlačítka Přihlásit. Přepínejte mezi uživateli iFit, dotkněte se uživatelského tlačítka v dolní části obrazovky. Pokud je k vašemu účtu iFit přidružen více než jeden uživatel, zobrazí se seznam uživatelů. Klepněte na jméno požadovaného uživatele.

5. Vyberte iFit cvičení

Důležité: Aby se tréninky iFit stáhly, musíte je přidat do plánu na iFit.com (viz krok 1).

Chcete-li stahovat cvičení iFit z aplikace iFit.com do konzole, dotkněte se tlačítka Map, Train, Video nebo Lose Wt. tlačítka. Další trénink tohoto typu ve vašem plánu se poté stáhne. Poznámka: Pomocí těchto tlačítek budete mít přístup k demo tréninku, a to i v případě, že se k vašemu účtu iFit nezaregistrujete.

Chcete-li soutěžit v závodě nebo výzvě, které jste dříve navštívili na iFit.com, klepněte na tlačítka

Compete. Chcete-li zobrazit historii tréninku, klepněte na tlačítka Track. Chcete-li cvičit s nastaveným cílem, klepněte na tlačítka Nastavit cíl (Set a Goal) (viz strana 21).

Více informací o trénincích iFit naleznete na stránce iFit.com.

Když vyberete trénink iFit, na obrazovce se zobrazí název a předpokládaná délka tréninku. Na obrazovce se také zobrazí přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku.

Jestliže zvolíte iFit cvičení, kde je závod nebo výzva, displej bude odpočítávat začátek závodu.

6. Zahajte cvičení.

Viz krok 4 na straně 20. Během některých tréninků vás povede trenér.

Poznámka:

Manuální nastavení sklonu můžete zrušit stisknutím tlačítek stupňů. Chcete-li se vrátit do naprogramovaných sklonů cvičení, klepněte na tlačítko Follow Workout.

7. Sledujte svůj pokrok

Viz krok 5 na straně 18.

Na obrazovce se také může zobrazit mapa trasy a značka indikující váš pokrok. Klepnutím na tlačítka na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy.

Během závodu nebo výzvy bude obrazovka zobrazovat vaši pozici v závodě ve vztahu k ostatním konkurentům.

8. Možnost nastavení intervalů

Viz předchozí kapitola

9. Monitor srdeční frekvence a měření srdeční frekvence

Viz předchozí kapitola

10. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Viz předchozí kapitola

## JAK POUŽÍVAT REŽIM NASTAVENÍ ZAŘÍZENÍ

**DŮLEŽITÉ:** Některé z popsaných funkcí nemusí být povoleny. Příležitostně může aktualizace firmwaru způsobit, že vaše konzole bude fungovat trochu jinak.

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Po zapnutí konzole se zobrazí hlavní nabídka. Šípkami vyberte menu Nastavení (Setting Main Menu)

Klepnutím na prostřední tlačítko ve spodní části obrazovky můžete také otevřít menu nastavení.

2. Zvolte režim nastavení zařízení.

V hlavním menu nastavení klepněte na tlačítko Nastavení zařízení (Equipment Setting).

Poznámka: Možná bude nutné procházet obrazovku, abyste zobrazili všechny možnosti nabídky.

3. Povolte nebo deaktivujte funkci automatického přihlašování.

Povolte tuto funkci, aby se konzole automaticky přihlašovala k vašemu účtu iFit po zapnutí napájení.

Poznámka: Tato funkce je doporučena pouze pro soukromé vlastníky výcvikového kola.

Aktivujte nebo deaktivujte funkci přihlašování, nejprve se dotkněte tlačítka Auto Relogin. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo políčko Zakázat. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

4. Aktivujte nebo deaktivujte automatické aktualizace.

Zapněte nebo vypněte automatické aktualizace konzole, nejprve se dotkněte tlačítka Automatické aktualizace (Auto Update). Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo políčko Zakázat. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

Poznámka: Chcete-li vybrat čas pro automatické aktualizace konzoly, viz krok 14.

5. Povolte nebo zakažte internetový prohlížeč.

Pro povolení nebo zakázání internetového prohlížeče nejprve klepněte na tlačítko Prohlížeč (Browser). Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo políčko Zakázat. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

6. Vyberte časový limit kadence.

Konzole obsahuje funkci časového limitu kadence šlapání; pokud se nedotknete žádných tlačítek a pedály se nepohybují po určitou dobu, konzole vás vyzve k obnovení nebo ukončení tréninku.

Dobu, po kterou bude konzole čekat, než vás vyzve k obnovení nebo ukončení tréninku, nastavíte klepnutím na tlačítko Cadence Timeout a zvolením požadovaného času. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

7. Zvolte možnosti řazení převodů

Převodovka na výcvikovém kole může být nastavena tak, aby simulovala řadu možností řazení použitých na silničních kolech.

Chcete-li vybrat možnost předního ozubení, nejprve se dotkněte tlačítka Výběr předních převodovek (Front Gear). Dále zvolte požadovanou volbu předního ozubení pro cvičný cyklus. Poté se dotkněte zadního tlačítka na obrazovce.

Chcete-li vybrat možnost zadního převodu, nejprve klepněte na tlačítka Vybrat zadní kola (Rear Gear). Dále zvolte požadovanou možnost zadního převodu pro výcvikové kolečko. Poté se dotkněte zadního tlačítka na obrazovce.

Důležité: Podrobné informace o možnostech řazení naleznete v příručce pro silniční cyklistiku nebo jiném zdroji silniční cyklistiky.

#### 8. Zapněte nebo vypněte režim demo zobrazení.

Konzole je vybavena demo režimu, který je určen pro použití v případě, že je trenážer vystaven v obchodě. Pokud je demo režim je zapnutý, na obrazovce se zobrazí demo prezentace. Pokud chcete demo mód zapnout nebo vypnout stiskněte DEMO Mode tlačítka. Dále zaškrtněte políčko Zapnuto nebo políčko Vypnuto. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

#### 9. Skryjte nebo zobrazte tlačítka převodů

Konzole má možnost skrýt tlačítka, aby se zabránilo přístupu neoprávněných uživatelů do hlavního menu nastavení.

Pro ukrytí nebo zobrazení tlačítka převodů se dotkněte tlačítka Skrýt nastavení (Hide Setting) a vyberte požadované zaškrtačkové políčko. Poté postupujte podle pokynů na obrazovce.

Důležité: Pro přístup k hlavní nabídce nastavení, když je skryté tlačítka, nakreslete čtvereček ve směru hodinových ručiček na obrazovce.

#### 10. Vyberte jazyk

Pro výběr jazyka, klepněte na tlačítka Jazyk (Language) a vyberte požadovaný jazyk. Poté postupujte podle pokynů na obrazovce.

#### 11. Povolte nebo zakažte přístupový kód.

Konzole je vybavena dětským bezpečnostním kódem, který je určen k tomu, aby zabránil neoprávněným uživatelům používat cyklus výcviku.

Zapněte nebo vypněte přístupový kód a dotkněte se tlačítka Passcode. Chcete-li povolit přístupový kód, klepněte na zaškrtačkové políčko Povolit (Enable). Potom zadejte čtyřmístný přístupový kód podle vašeho výběru. Klepnutím na tlačítka Uložit (Save) použijte tento přístupový kód. Klepnutím na tlačítka Zrušit (Cancel) se vrátíte do režimu nastavení zařízení a nepoužíváte přístupový kód. Chcete-li heslo zakázat, dotkněte se zaškrtačkového políčka Zakázat (Disable). Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

Poznámka: Pokud je povolen přístupový kód, konzole vás pravidelně požádá, abyste zadali přístupový kód. Konzole zůstane zablokovaná, dokud nebude zadán správný přístupový kód. DŮLEŽITÉ: Pokud zapomenete svůj přístupový kód, zadejte následující hlavní přístupový kód pro odemčení konzole: 1985.

#### 12. Povolení nebo zakázání reálného zobrazení ulice.

Během některých tréninků se může na obrazovce zobrazit mapa. Chcete-li povolit nebo zakázat funkci zobrazení ulice, dotkněte se tlačítka Street View. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo políčko Zakázat. Poté se dotkněte se tlačítka zpět na obrazovce.

#### 13. Vyberte časové pásmo.

Vyberte časové pásmo, dotkněte se tlačítka Časové pásmo (Time Zone) a vyberte požadovanou časovou zónu. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

#### 14. Zvolte čas aktualizace

Zvolte čas pro automatické aktualizace konzole, klepněte na tlačítka Aktualizovat čas (Update time) a vyberte požadovaný čas. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

Když vyberete čas aktualizace, musíte také povolit automatické aktualizace konzole (viz krok 4).

Důležité: Po použití trenažéru musíte odpojit napájecí šňůru. Nastavte čas aktualizace na dobu, po kterou jej běžně používáte a odpojte napájecí kabel ze sítě až po aktualizaci.

15. Vyberte jednotku měření

Stisknutím tlačítka US / Metric zobrazíte vybranou měrnou jednotku. Poté se dotkněte zaškrtačacího políčka pro požadovanou měrnou jednotku. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

16. Vyberte možnost Zahřívací segment.

Když vybíráte trénink, může začít trénink zahřátí. Chcete-li vybrat čas pro zahřívací segment nebo vypnout zahřívací segment, klepněte na tlačítka Doba zahřívání (Warm Up Time) a vyberte požadovanou možnost. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

17. Opusťte režim nastavení zařízení.

Pro opuštění režimu nastavení zařízení, dotkněte se tlačítka Zpět na obrazovce.

## JAK POUŽÍVAT REŽIM ÚDRŽBY

DŮLEŽITÉ: Některé z popsaných funkcí nemusí být povoleny. Příležitostně může aktualizace firmwaru způsobit, že vaše konzole bude fungovat trochu jinak.

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Viz krok 1 na straně 24.

2. Zvolte režim údržby.

V hlavním menu nastavení klepněte na tlačítka Údržba (Maintenance) a vstoupíte do režimu údržby. Na hlavní obrazovce režimu údržby se zobrazí informace o konzoli a bezdrátové síti.

3. Aktualizujte firmware konzole

Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte aktualizace firmwaru. Dotkněte se tlačítka Firmware Update a zkontrolujte aktualizace pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky.

Poznámka: Pokud nejsou k dispozici žádné aktualizace firmwaru, dotkněte se tlačítka Zpět na obrazovce.

Důležité: Aby nedošlo k poškození trenažéru, nevypínejte napájení při aktualizaci firmwaru.

Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se tréninkové kolo 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 konzoli může trvat několik minut.

Poznámka: Občas může aktualizace firmwaru způsobit, že vaše konzole bude fungovat trochu jinak. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily vaše zkušenosti s tréninkem.

4. Kalibrujte systém naklonění cvičného kola.

Stiskněte tlačítka Calibrate Incline. Potom klepnutím na tlačítka Begin spusťte kalibraci systému sklonu.

Trenažér se automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu, sníží se na úroveň minimálního sklonu a vrátí se do výchozí polohy. Tím se kalibruje systém sklonu.

Důležité: Udržujte domácí zvířata, chodidla a jiné předměty ve vzdálenosti nejméně 1m od trenažéru, zatímco se systém sklonu kalibruje. Jakmile je systém sklonu kalibrován, dotkněte se tlačítka Zpět na obrazovce.

5. Zobrazte informace o počítači.

Stisknutím tlačítka Informace o počítači (Machine Info) zobrazíte informace o trenažéru. Po zobrazení informací se dotkněte tlačítka Zpět na obrazovce.

6. Najděte klíčové kódy.

Tato možnost je určena servisním technikům ke zjištění, zda určité tlačítka funguje správně.

7. Ukončete režim údržby.

Dotkněte se tlačítka zpět pro opuštění režimu údržby.

## JAK POUŽÍVAT REŽIM BEZDRÁTOVÉHO SÍTĚ

Konzole je vybavena možností připojení k bezdrátové síti.

Poznámka: Musíte mít vlastní bezdrátovou síť a směrovač 802.11b / g s povoleným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány).



### 1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Viz předchozí kapitoly

### 2. Vyberte režim bezdrátové sítě.

V hlavní nabídce nastavení se dotkněte tlačítka Nastavení sítě (Network Setup) pro vstup do režimu bezdrátové sítě.

Poznámka:

Můžete se také dotknout tlačítka bezdrátového symbolu v dolní části obrazovky pro vstup do režimu bezdrátové sítě.

### 3. Povolte Wi-Fi.

Ujistěte se, že zaškrtačací políčko Wi-Fi je označeno zeleným zaškrtnutím. Pokud tomu tak není, dotkněte se možnosti nabídky Wi-Fi jednou a počkejte několik sekund. Konzole vyhledá dostupné bezdrátové sítě.

### 4. Nastavte a spravujte připojení k bezdrátové síti.

Pokud je povoleno připojení Wi-Fi, na obrazovce se zobrazí seznam dostupných sítí. Poznámka: Může trvat několik sekund, než se zobrazí seznam bezdrátových sítí.

Ujistěte se, že zaškrtačací políčko v nabídce nabídky Upozornění sítě je označeno zelenou značkou, která vás upozorní, když je bezdrátová síť v dosahu a je k dispozici.

Když se zobrazí seznam sítí, dotkněte se požadované sítě. Poznámka: Potřebujete znát název sítě (SSID). Pokud má vaše síť heslo, budete potřebovat také heslo.

Informační pole se vás zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Klepnutím na tlačítko Připojit se (Connect) připojíte k síti nebo klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do seznamu sítí. Pokud má síť heslo, klepněte na pole pro zadání hesla. Na obrazovce se zobrazí klávesnice. Chcete-li při zadávání hesla zobrazit heslo, zaškrtněte políčko Zobrazit heslo.

Používejte klávesnici, viz JAK POUŽÍVAT DOTYKOVOU OBRAZOVKU v předchozí kapitole.

Možnost nabídky Wi-Fi vás bude informovat, když je konzole připojena k bezdrátové síti.

Pro odpojení bezdrátové sítě, vyberte bezdrátovou síť a potom klepněte na tlačítko Vymazat (Forget).

Máte-li problémy s připojením k šifrované síti, ujistěte se, že je vaše heslo správné. Poznámka: V heslech se rozlišují velká a malá písmena.

Poznámka:

Režim iFit podporuje nezabezpečené a zabezpečené šifrování (WEP, WPA™ a WPA2™). Doporučuje se širokopásmové připojení. Výkon závisí na rychlosti připojení.

Poznámka: Pokud máte otázky po provedení těchto pokynů, přejděte na [support.iFit.com](http://support.iFit.com) a požádejte o pomoc.

### 5. Ukončete režim bezdrátové sítě.

Pro opuštění režimu bezdrátové sítě se dotkněte tlačítka Zpět na obrazovce.

## POUŽÍVÁNÍ SYSTÉMU ZVUKU

Chcete-li během cvičení přehrávat hudební nebo zvukové knihy prostřednictvím zabudované zvukové soustavy, zapojte do konektoru na konzoli 3,5 mm kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru na vašem osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je správně zapojen.

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

Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Nastavte úroveň hlasitosti pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na konzoli nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači zvuku.

## JAK POUŽÍT INTERNETOVÝ PROHLÍŽEČ

Poznámka: Chcete-li používat internetový prohlížeč, musíte mít přístup k bezdrátové síti včetně bezdrátového směrovače (802.11b / g) s aktivovaným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány).

Chcete-li otevřít internetový prohlížeč, dotkněte se tlačítka Globusu v dolní části obrazovky. Poté vyberte webové stránky.

Chcete-li navigovat v internetovém prohlížeči, stiskněte na obrazovce tlačítka Zpět, Obnovit a Vpřed. Chcete-li ukončit internetový prohlížeč, klepněte na tlačítko Zpět na obrazovce.

Chcete-li používat klávesnici, podívejte se na JAK POUŽÍVAT DOTYKOVOU OBRAZOVKU v předchozí kapitole.

Chcete-li zadat jinou webovou adresu do panelu adres URL, nejprve posuňte prst dolů obrazovku a v případě potřeby zobrazte panel adresy URL. Potom klepněte na panel s adresou URL, pomocí klávesnice zadejte adresu a klepněte na tlačítko Přejít.

Poznámka: Během používání internetového prohlížeče budou funkce sklonu, převodu a hlasitosti stále fungovat, ale ostatní tlačítka nebudou fungovat.

Poznámka: Pokud máte otázky po provedení těchto pokynů, přejděte na [support.iFit.com](http://support.iFit.com) a požádejte o pomoc.

#### MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

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 vám umožní nepřetržitě monitorovat srdeční frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních cílů v oblasti fitness. Chcete-li zakoupit monitor srdečního tepu, podívejte se na přední obálku této příručky.

Poznámka: Konzole je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate.

# ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

## ÚDRŽBA ROTOPEDU

Pro dosažení optimálního výkonu a snížení opotřebení je důležitá pravidelná údržba. Při každém použití rotopedu zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.

K čištění rotopedu používejte vlhký hadřík a malé množství jemného čisticího prostředku. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození počítače, v jeho blízkosti nemanipulujte s kapalinami a udržujte ho mimo dosah přímého slunečního světla.

## KALIBRACE SYSTÉMU SKLONU

Pokud systém sklonu rotopedu nefunguje správně, pravděpodobně bude nutné provést jeho kalibraci. Chcete-li kalibrovat systém sklonu, stiskněte a několik sekund přidržte tlačítko Display, dokud se na displeji nezobrazí zkušební režim.

Poté znovu stiskněte tlačítko Display. Poté stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení Quick % Grade (sklon přímo), načez proběhne kalibrace systému sklonu. Během kalibrace se rotoped bude pohybovat dopředu a dozadu.

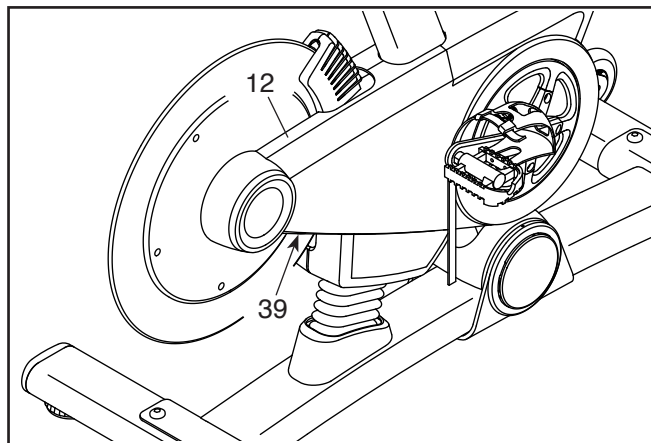
Jakmile se rotoped zastaví, jeho kalibrace je ukončena. Kalibrační režim lze ukončit opakovaným stiskem tlačítka Display.

## SEŘÍZENÍ HNACÍHO ŘEMENU

Pokud pedály při šlapání prokluzují, může být nutné seřídit hnací řemen.

Chcete-li seřídit hnací řemen, nejprve **přepněte vypínač do polohy Off (vypnuto) a odpojte napájecí kabel.**

Poté vyhledejte přístupový otvor ve spodní straně pravého krytu (12). Pomocí šestihránného klíče utahujte seřizovací šroub napínací kladky (39), dokud hnací řemen (neznázorněn) nebude řádně napnutý.



# POKYNY PRO CVIČENÍ

**UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.

Tyto pokyny vám pomohou naplánovat váš cvičební program. Chcete-li získat podrobnější informace o cvičení, obstarejte si spolehlivou literaturu nebo se poraďte se svým lékařem. Pamatujte, že základem úspěšných výsledků je náležitá strava a řádný odpočinek.

## INTENZITA CVIČENÍ

Ať už usilujete o spalení tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení výsledků je cvičení při správné intenzitě. Údaj o srdeční frekvenci lze použít jako ukazatel pro zjištění správné úrovně intenzity. V tabulce níže jsou uvedeny doporučené srdeční frekvence pro spalování tuků a aerobní cvičení.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

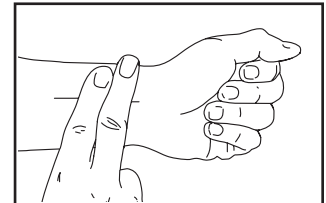
Správnou úroveň intenzity zjistíte vyhledáním svého věku v dolní části tabulky (věk je zaokrouhlen na nejbližší desítky let). Tři čísla uvedená nad vaším věkem určují „zónu tréninku.“ Nejmenší číslo je srdeční frekvence pro spalování tuků, střední číslo je srdeční frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je srdeční frekvence pro aerobní cvičení.

**Spalování tuků**—Pro efektivní spalování tuků je nutné cvičit vytrvale při nízké úrovni intenzity. Během prvních několika minut cvičení tělo spotřebuje na výrobu energie uhlohydráty. Až po prvních několika minutách cvičení začne tělo využívat pro výrobu energie uložené tuky. Pokud usilujete o spalování tuků, nastavte intenzitu cvičení až na úroveň, kdy je vaše srdeční frekvence blízko nejnižšímu číslu v zóně tréninku. Maximálního spalování tuků dosáhnete cvičením při srdeční frekvenci blízké střednímu číslu v zóně tréninku.

**Aerobní cvičení**—Pokud se snažíte o posílení kardiovaskulárního systému, musíte provádět aerobní cvičení, což představuje aktivitu vyžadující velké množství kyslíku po delší dobu. Při aerobním cvičení nastavujte intenzitu cvičení tak, aby se vaše srdeční frekvence blížila nejvyššímu číslu v zóně tréninku.

## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Pro měření tepové frekvence je nutné cvičit alespoň čtyři minuty. Poté přestaňte cvičit a dva prsty položte na zápěstí podle obrázku. Spočítejte počet úderů srdce za dobu šest sekund a výsledek vynásobte 10 a dostanete svou tepovou frekvenci. Například, pokud vaše srdce za 6 sekund odbije 14x, vaše tepová frekvence je 140 tepů za minutu.



## POKYNY PRO TRÉNINK

**Rozehřátí**—Začněte 5 až 10 minutami protahování a lehkého cvičení. Zahřátím se zvýší vaše tělesná teplota, srdeční frekvence a oběh pro přípravu na cvičení.

**Cvičení v zóně tréninku**—Cvičte 20 až 30 minut při srdeční frekvenci v zóně tréninku. (Během prvních několika týdnů cvičebního programu neudržujte svou srdeční frekvenci v zóně tréninku déle než 20 minut.) Při cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka—nikdy nezadržujte dech.

**Vychladnutí**—Cvičení dokončete 5 až 10 minutami protahování. Protahováním zvýšíte pružnost svalů a pomůžete zamezit problémům po cvičení.

## FREKVENCE CVIČENÍ

V zájmu zachování či zlepšení kondice provádějte tři tréninky týdně s minimálně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení lze podle přání provádět až pět tréninků týdně. Pamatujte na to, že klíčem k úspěchu je učinit ze cvičení pravidelnou a příjemnou část všedního dne.

## Doporučené protahovací cviky

Několik cviků pro správné protažení je zobrazeno vpravo. Protahování provádějte vždy pomalu.

### 1. Dotkni se prstů na nohou

Předkloňte se s lehce pokrčenými koleny, uvolněte záda a ramena, pokuste se dotknout prstů na nohou a zároveň napnout kolena. Počítejte do patnácti a uvolněte. Opakujte třikrát.

### 2. Protažení podkolenních šlach

Posadte se s jednou nohou nataženou, druhou pokrčte a chodidlo opřete o stehno natažené nohy. Snažte se dosáhnout na palec u natažené nohy, pokud je to možné. Počítejte do patnácti a uvolněte. Opakujte třikrát na obou nohou.

### 3. Protažení lýtka a achilovky

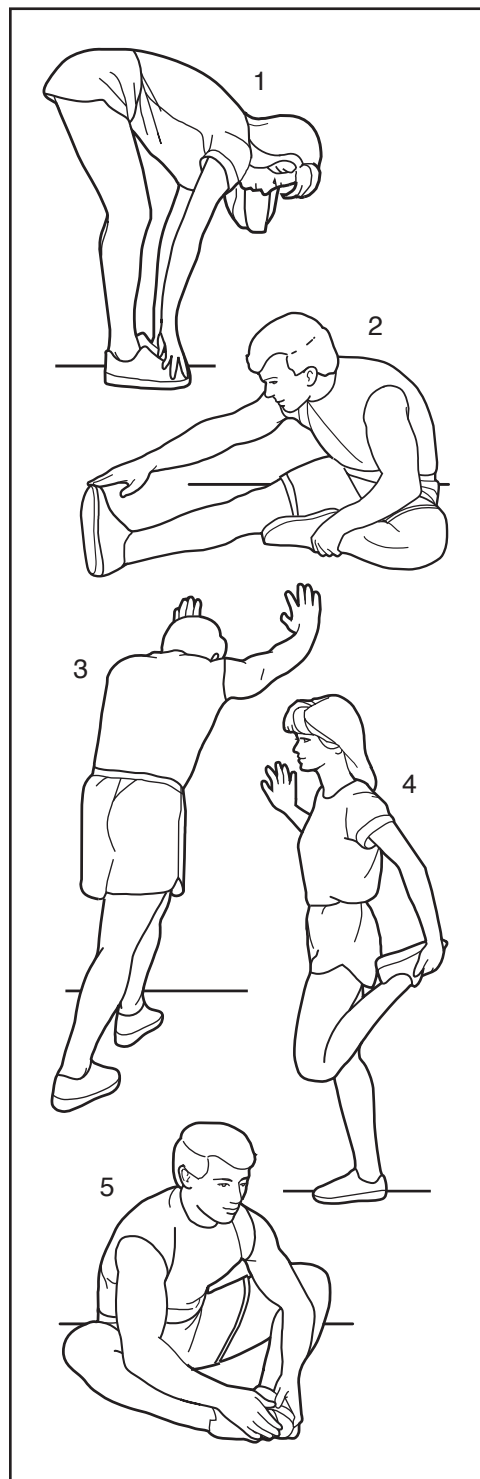
Postavte se s jednou nohou před druhou, ruce opřete o zeď. Přední nohu mírně pokrčte, zadní nohu mějte napnutou a celým chodidlem položenou na podlaze. Trupem se pohybujte směrem ke zdi. Napočítejte do patnácti, celé cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.

### 4. Protažení přední strany stehen

Pokrčte jednu nohu, chytněte ji a snažte se přitáhnout patu co nejbližší k hýždím. Volnou rukou se můžete opřít o zeď pro udržení stability. Napočítejte do patnácti a uvolněte. Opakujte třikrát pro každou nohu.

### 5. Protažení vnitřní strany stehen

Posadte se na zem, pokrčte nohy, kolena směřují ven, chodidla opřete o sebe. Ruce dejte na chodidla. Nezapomeňte držet rovná záda. Snažte se kolena tlačit co nejbližší k zemi. Počítejte do patnácti a uvolněte. Cvičení opakujte třikrát.



# SEZNAM DÍLŮ

Model No. PFEVEX71916.1 R0417A

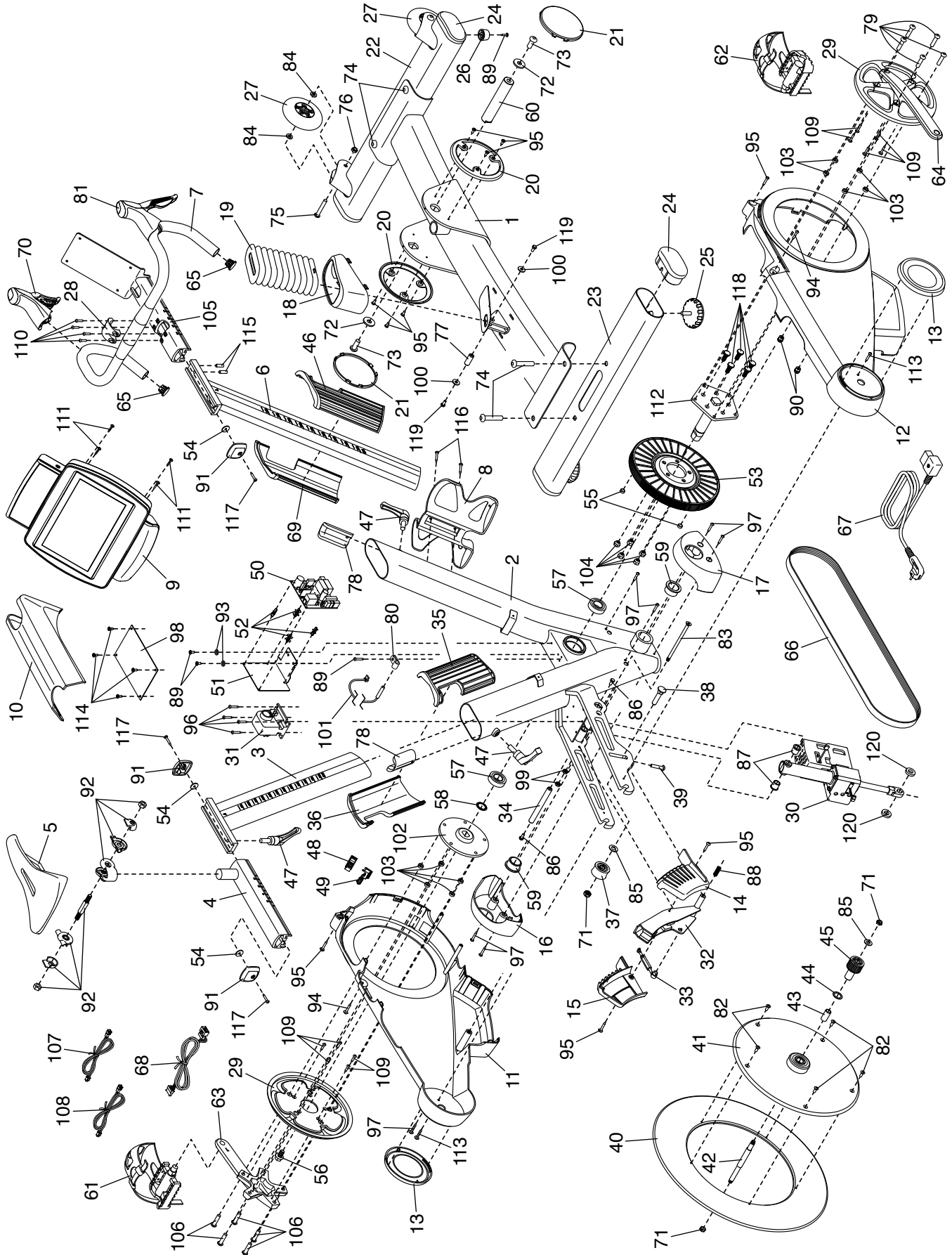
Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	1	Základna	51	1	Držák desky
2	1	Rám	52	4	Distanční díl
3	1	Sedlovka	53	1	Klika/Torzni řemenice
4	1	Složení sedlovky	54	3	Podložka M4
5	1	Sedlo	55	8	Magnet
6	1	Rám řídítek	56	1	Šroub kliky
7	1	Řídítka	57	2	Ložisko
8	1	Držák na láhev	58	1	Přítlačná matice
9	1	Počítač	59	2	Pouzdro rámu
10	1	Horní kryt	60	1	Osa
11	1	Levý ochranný kryt	61	1	Levý pedál
12	1	Pravý ochranný kryt	62	1	Pravý pedál
13	2	Přední kryt	63	1	Levé klikové rameno
14	1	Pravý kryt magnetu	64	1	Pravé klikové rameno
15	1	Levý kryt magnetu	65	2	Krytka řídítek
16	1	Levý kryt rámu	66	1	Hnací řemen
17	1	Pravý kryt rámu	67	1	Síťový kabel
18	1	Krytka základny	68	1	Hlavní kabel
19	1	Pružný kryt	69	1	Levý návlek sloup. představce
20	2	Upevnění krytu	70	1	Levá řídicí páčka
21	2	Kryt základny	71	3	Přitažná matice 3/8"
22	1	Přední stabilizátor	72	2	Podložka 1/2"
23	1	Zadní stabilizátor	73	2	Šroub 1/2" x 1"
24	4	Krytka stabilizátoru	74	4	Šroub M10 x 58mm
25	2	Vyrovnávací patka	75	2	Šroub 5/16" x 1 3/4"
26	2	Patka	76	2	Pojistná matice 5/16"
27	2	Kolečko	77	1	Osa základny
28	1	Objímka řídítek	78	2	Brzda sloupku
29	2	Kryt kliky	79	5	Šroub M8 x 17mm
30	1	Motor zvedání	80	1	Svorka
31	1	Odporový pohon	81	1	Pravá řídicí páčka
32	1	Odporový magnet	82	5	Plochý šroub #10 x 12mm
33	1	Rameno	83	1	plochý šroub 1/4" x 125mm
34	1	Osa magnetu	84	4	Rozdělovací kolečko
35	1	Pravý návlek sedlovky	85	2	Podložka M10
36	1	Levý návlek sedlovky	86	2	Šroub M8 x 15mm
37	1	Napínací řemenice	87	2	Pouzdro zdvižného motoru
38	1	Napínací šroub	88	1	Pružina magnetu
39	1	Šroub napínací kladky	89	5	Lesklý šroub M4 x 16mm
40	1	Kroužek setrvačnicku	90	2	Třecí upevňovací prvek
41	1	Náboj setrvačnicku	91	3	Kryt složení
42	1	Osa setrvačnicku	92	1	Sestava sedla
43	1	Rozpěra setrvačnicku	93	2	Hvězdicová podložka #8
44	1	Opěrná podložka	94	2	Šroub M4 x 16mm
45	1	Řemenice setrvačnicku	95	10	Samorezný šroub #8 x 1/2"
46	1	Pravý návlek sloupku představce	96	4	Přírubový šroub M4 x 12mm
47	3	Seřizovací páčka	97	7	Šroub M4 x 19mm
48	1	Vypínač	98	1	Kryt elektronky
49	1	Zásuvka	99	2	Matice 1/4"
50	1	Ovládací panel	100	2	Podložka M6

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
101	1	Jazyčkový spínač/vodič	113	2	Šroub #8 x 1/2"
102	1	Náboj kliky	114	4	Lesklý šroub #8 x 1/2"
103	10	Rozpěra kliky	115	2	Šroub s kulat. hlavou M8 x 15mm
104	5	Pojistná matice M8	116	2	Šroub M4 x 10mm
105	1	Představec (rám) řídítek	117	3	Šroub M4 x 14mm
106	5	Šroub M8 x 20mm	118	5	Šroub M8 x 30mm
107	1	Pravý prodlužovací kabel	119	2	Šroub M6 x 8mm
108	1	Levý prodlužovací kabel	120	2	Rozdělovač motoru
109	10	Šroub M4 x 9mm	*	–	Zásobník maziva
110	4	Šroub M6 x 16mm	*	–	Montážní nářadí
111	4	Šroub M4 x 12mm	*	–	Uživatelská příručka
112	1	Klika			

Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně tohoto návodu. \*Tyto díly nejsou znázorněny.

# ROZLOŽENÝ VÝKRES

Model No. PFEVEX71916.1 R0417A





---

# OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na přední straně této příručky. Než nás budete kontaktovat, mějte pro snazší pomoc připravené následující informace:

- číslo modelu a sériové číslo výrobku (viz přední strana této příručky)
- název výrobku (viz přední strana této příručky)
- číselný kód a popis náhradního dílu (viz SEZNAM DÍLŮ a ROZLOŽENÝ VÝKRES na konci této příručky)

---

## INFORMACE O RECYKLACI

**Tento elektronický výrobek se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu. Pro ochranu životního prostředí je nutné tento výrobek po skončení jeho životnosti recyklovat podle zákona.**

Využijte recyklační zařízení, která jsou oprávněná shromažďovat tento typ odpadu ve vašem místě. Pomůžete tím zachovat přírodní zdroje a zlepšit evropské normy o ochraně životního prostředí. V případě dalších informací o bezpečných a správných způsobech likvidace kontaktujte prosím místní městský úřad nebo firmu, ve které jste tento výrobek zakoupili.

