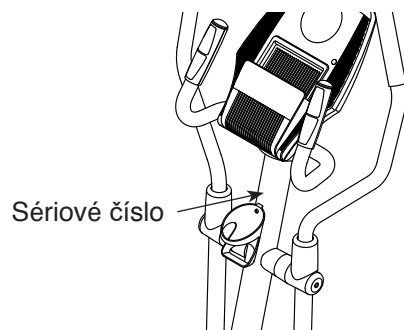


# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 325 CSE

Model No. PFEVEL39616.0

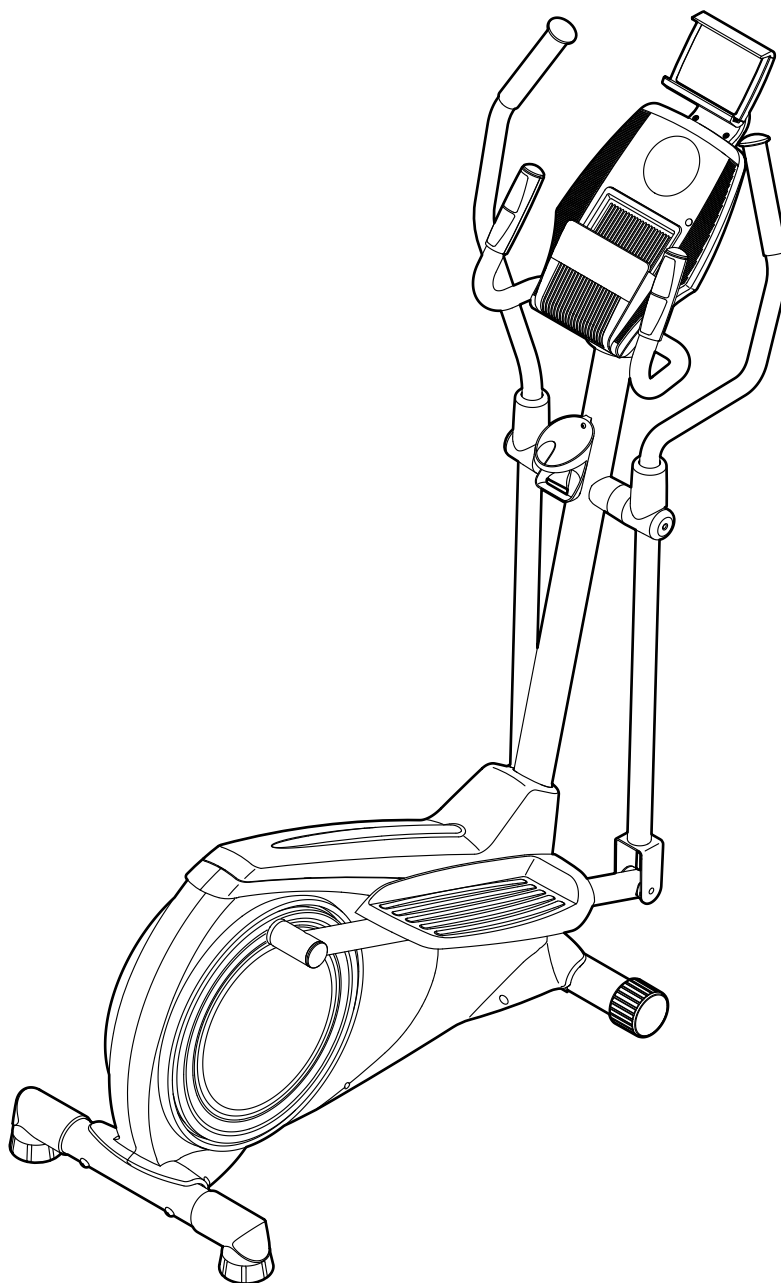
Serial No. \_\_\_\_\_



## Uživatelský manuál

### ZÁKAZNICKÝ SERVIS

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



### **▲ UPOZORNĚNÍ**

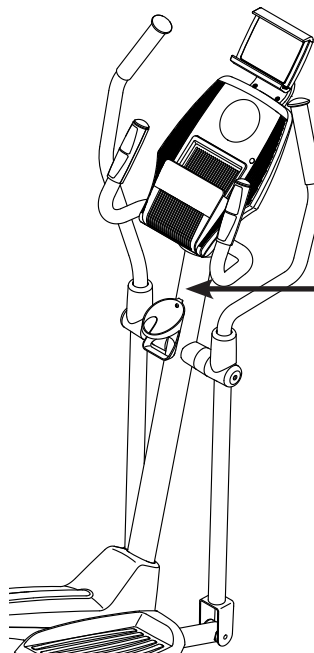
Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažéru!

# OBSAH

Umístění výstražných etiket . . . . .	2
Bezpečnostní pokyny . . . . .	3
Začínáme . . . . .	4
Součástky . . . . .	5
Montáž . . . . .	6
Jak používat . . . . .	15
Údržba a servis . . . . .	24
Tréninkový manuál . . . . .	26
Seznam dílů . . . . .	29
Rozložený náčrt . . . . .	30
Náhradní součástky . . . . .	Back Cover
Recyklace . . . . .	Back Cover


## UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

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



**WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

## **⚠ UPOZORNĚNÍ:**

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

1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
4. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenažér 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 0,9m 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. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.
11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
12. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.
13. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.
14. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnická brzda nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
15. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

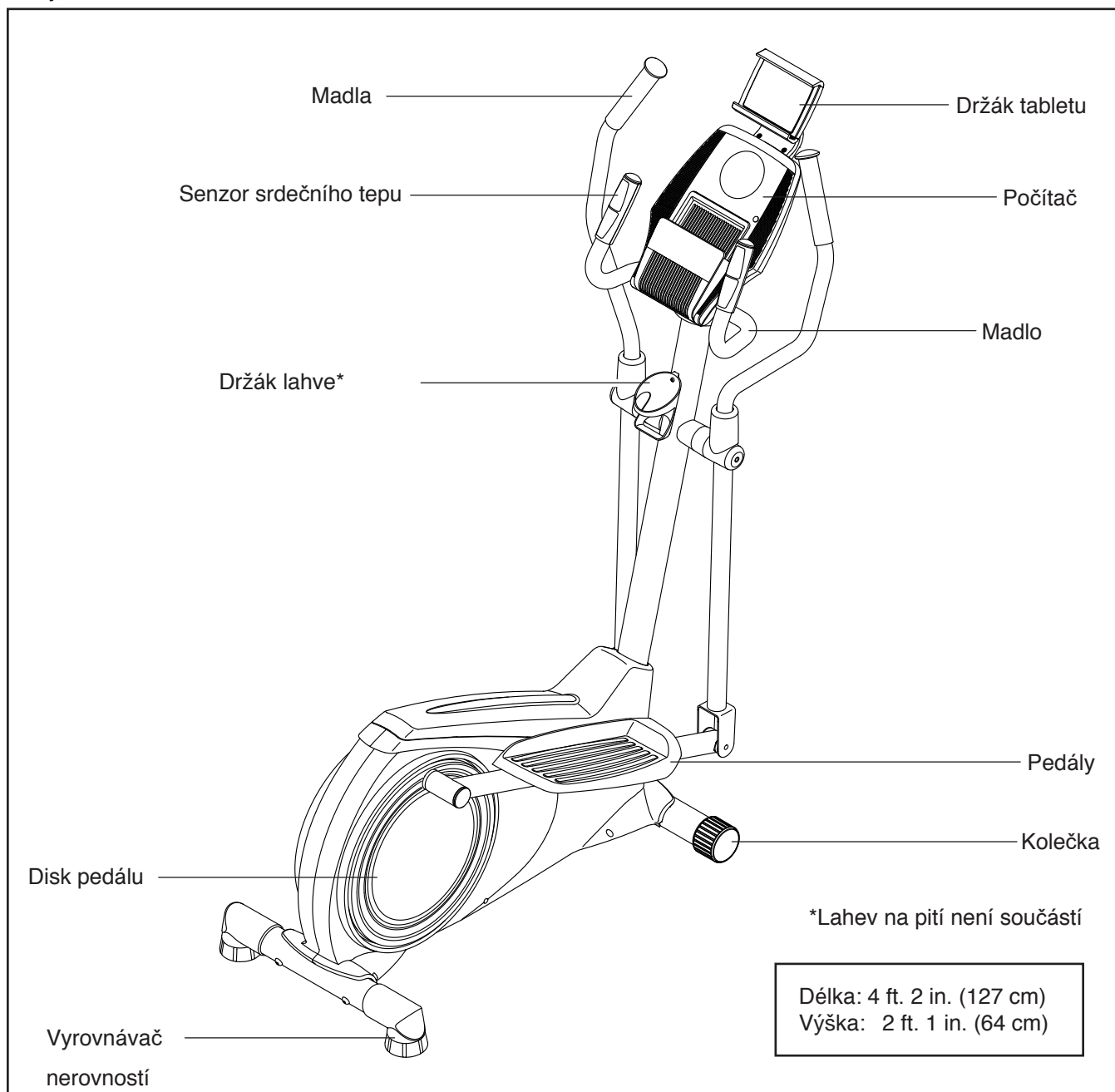
# ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali PROFORM® 325 CSE. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. PROFORM® 325 CSE nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

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

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

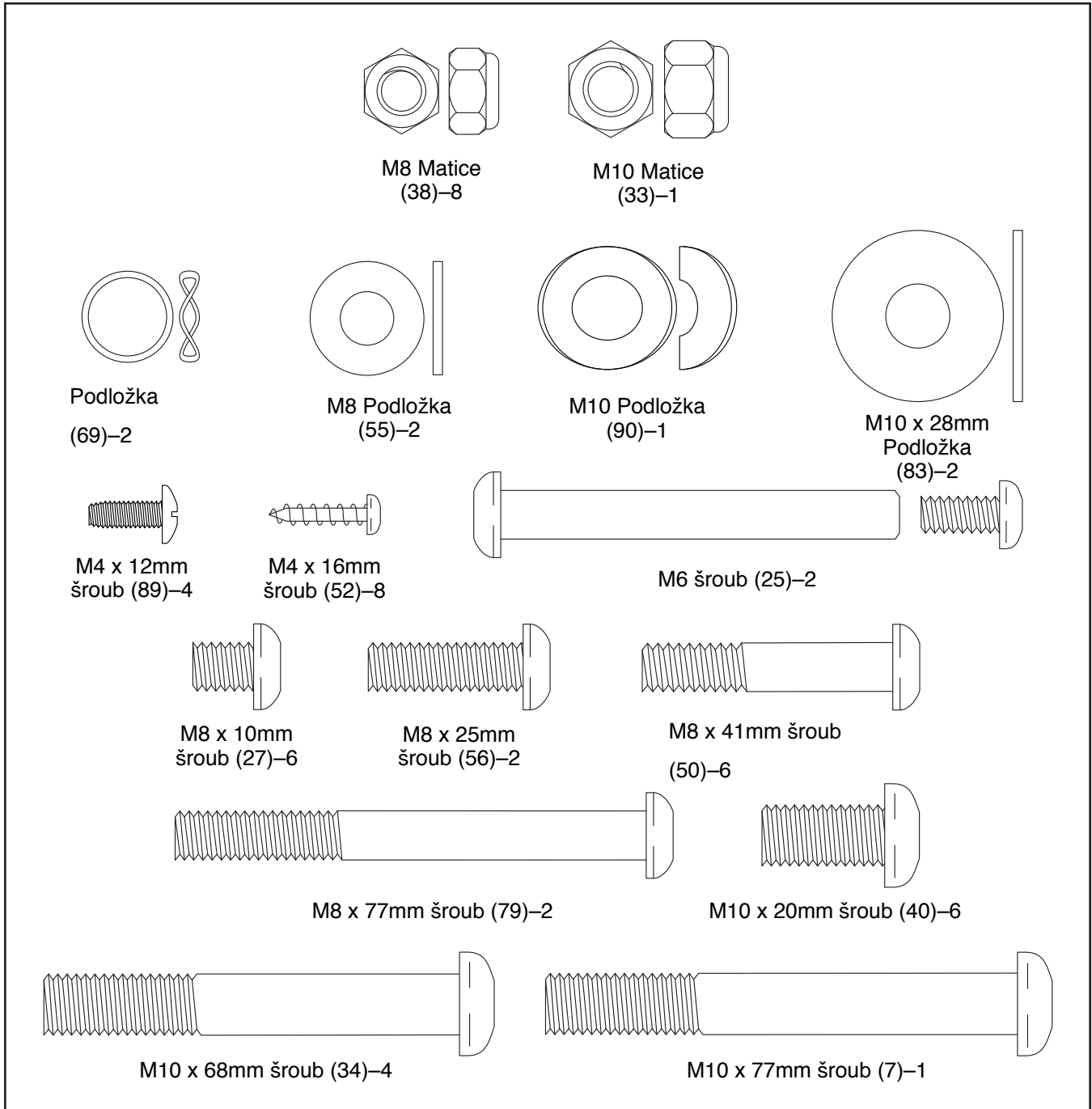
Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.





# SOUČÁSTKY

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



# MONTÁŽ

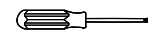
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Identifikace malých součástek viz str 5 .

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Francouzský klíč



Šroubovák

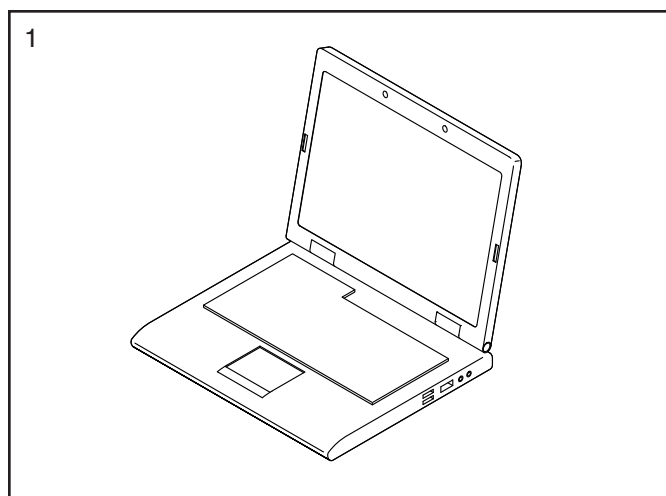


Gumová palička



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

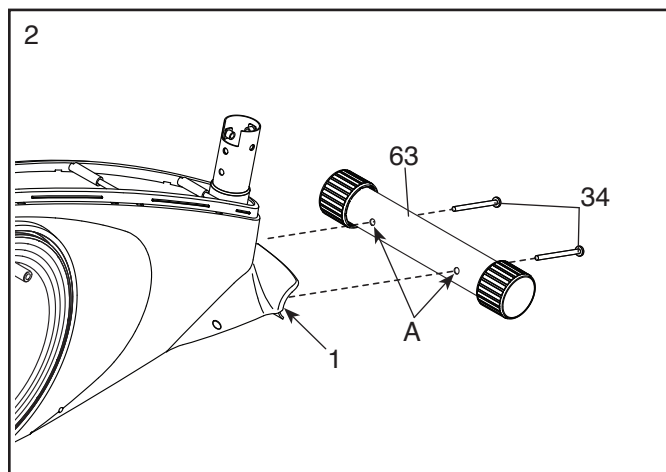
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



2. Najděte přední stabilizátor (63).

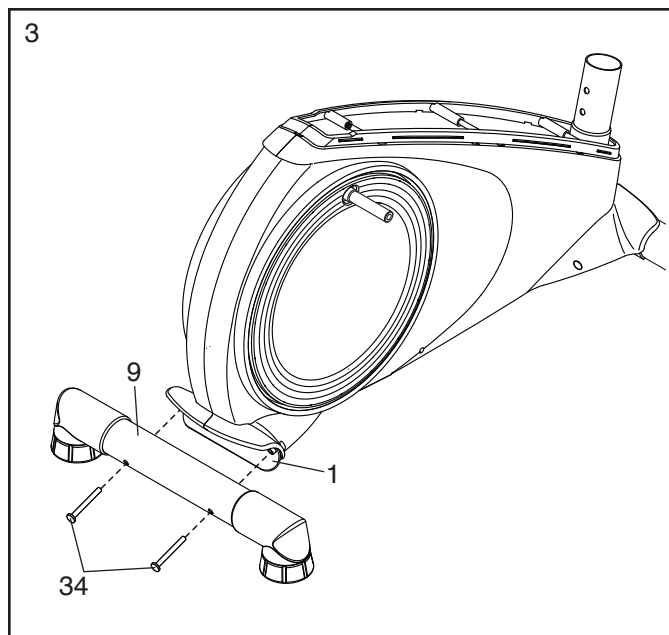
Připravte si přední stabilizátor (63) jak je zobrazeno na obrázku. **Otvory (A) musí být orientovány směrem k hlavnímu rámu (1).**

Druhá osoba nadzvedne hlavní rám (1), a vy připojte přední stabilizátor (63) k rámu pomocí dvou šroubů M10 x 68mm (34).



3. Najděte zadní stabilizátor (9) a orientujte jej dle obrázku.

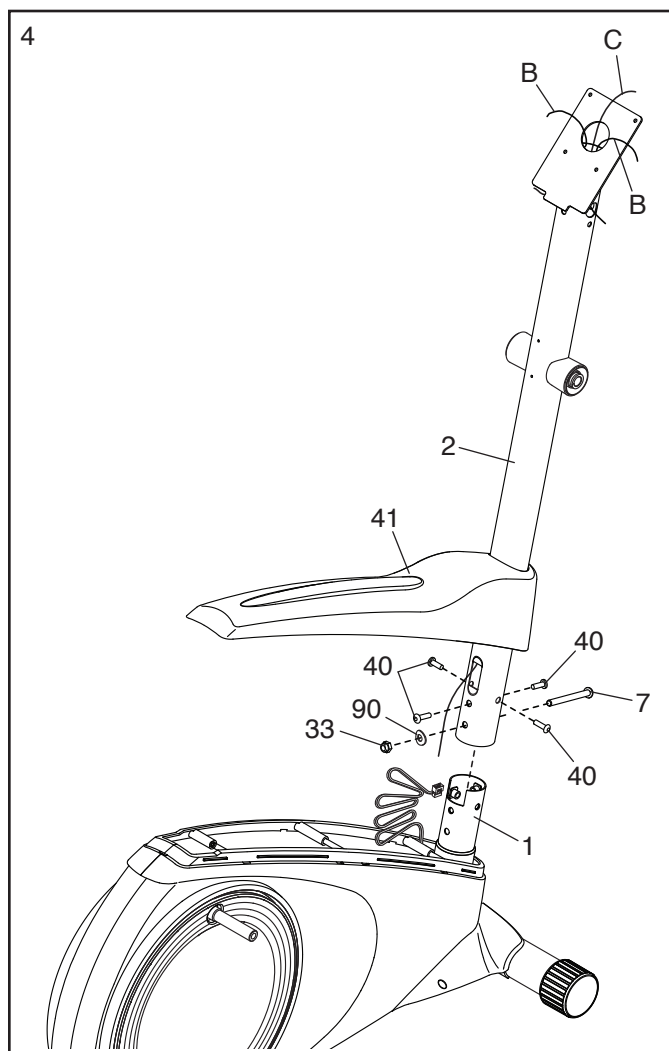
Druhá osoba nadzvedne hlavní rám (1), vy připojte zadní stabilizátor (9) k rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 x 68mm (34).



4. Připravte si rám řídicíků (2) a horní kryt (41) dle obrázku. Vytáhněte kryt nahoru po rámu.

**Nevyndávejte kabely (B, C) z rámu.**

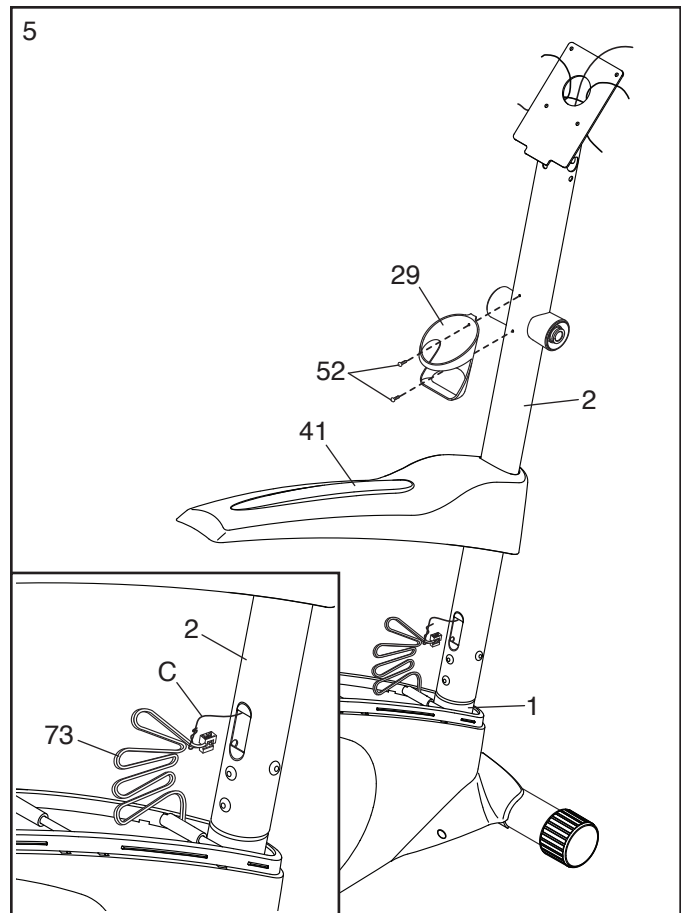
Následně zasuňte rám (2) do hlavního rámu (1). Připojte rám (2) pomocí čtyř šroubů M10x20mm (40), jednoho šroubu M10x77mm(7), podložky M10 (90), a matice M10 (33); **připojte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



5.

**Viz obrázek.** Najděte kabel (C) v dolní části rámu (2). Připojte kabel (C) ke kabelovému svazku (73). Následně vytáhněte svazek skrz rám (2).

Následně stáhněte kryt (41) dolů na rám (1).  
Následně připojte držák lahve (29) na rám řídicí (2) pomocí dvou šroubů M4 x 16mm (52).

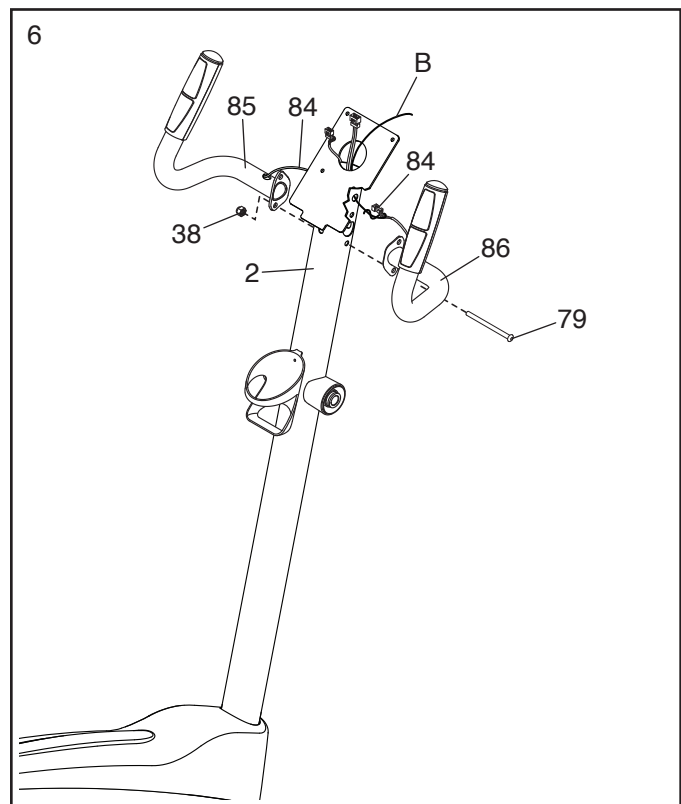


6. Najděte levé a pravé madlo (85, 86).

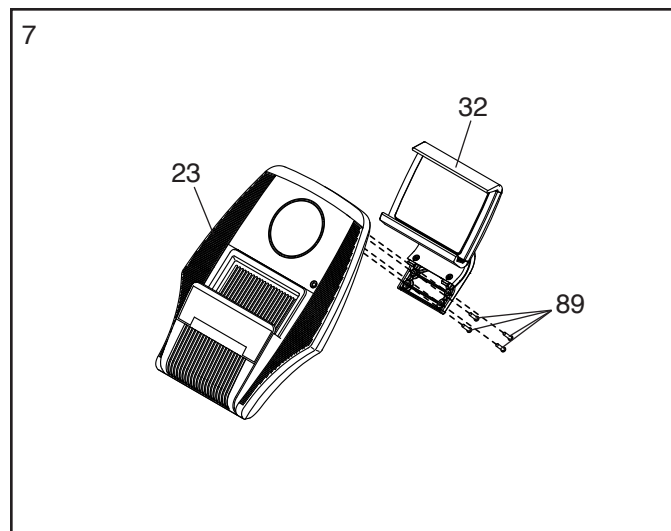
**Tip: Dejte pozor na poškození kabeláže (84).**  
Přípevněte levé a pravé madlo (85, 86) k rámu (2) pomocí šroubu M8 x 77mm (79) a matice M8 (38); nyní šroub nedotahujte.

**Ujistěte se, že šroub M8 x 77mm (79) je vložen spodním otvorem v levém a pravém madlu (85, 86) a současně v rámu (2).**

Najděte kabeláž (B) v rámu řídicí (2). Upevněte dolní konec kabelu ke kabelům srdečního tepu (84). Následně vytáhněte horní konec kabelů (84).

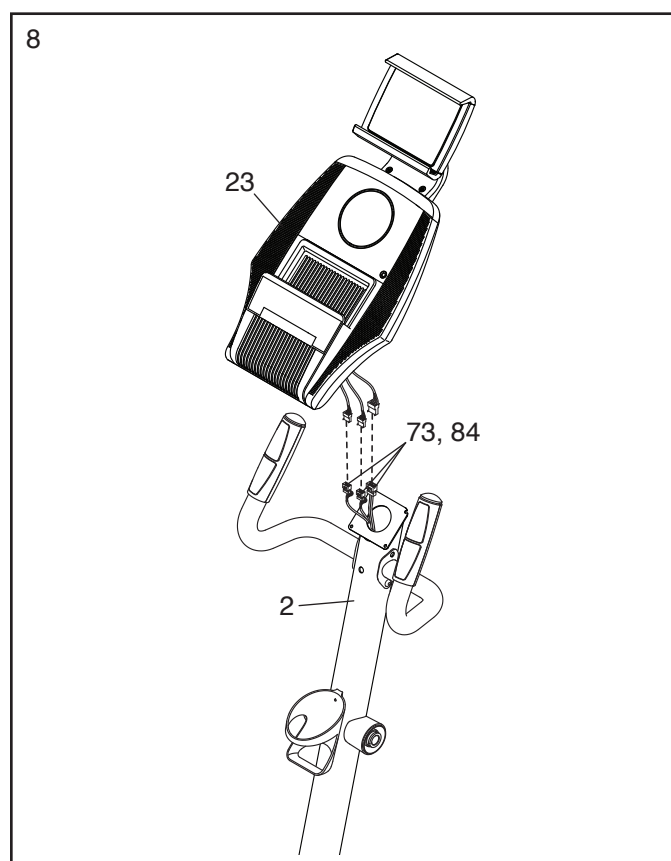


7. Připevněte držák tabletu (32) k počítači (23) pomocí čtyř šroubů M4 x 12mm (89); **připevněte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



8. Odpojte kabely na kabelovém svazku (73) a kabelech srdečního tepu (84).

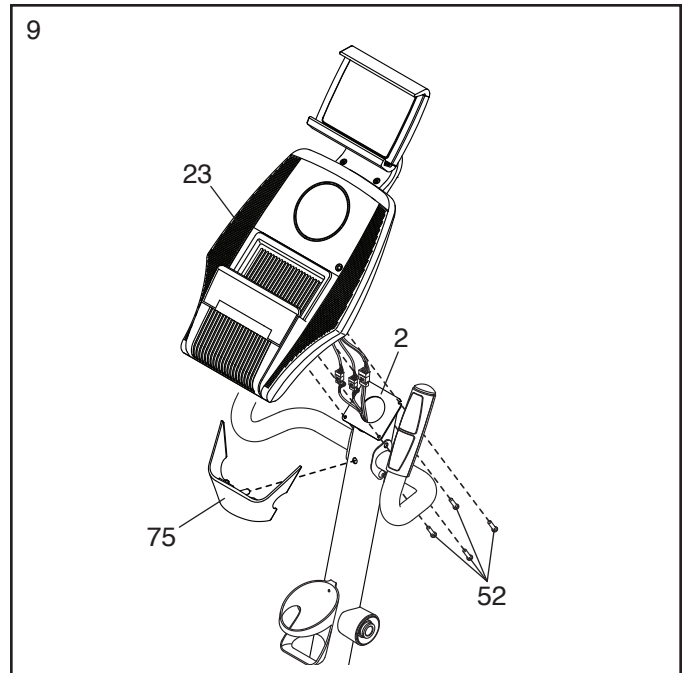
Zatím co druhá osoba drží počítač (23) v blízkosti rámu řídítek (2) připojte kabelový svazek (73) a kabely srdečního tepu (84) k počítači.



9. Přebytečné kabely vložte do rámu (2) nebo do počítače (23).

Zacvakněte zadní krytku rámu řídicí (75) na rám (2). Druhá osoba drží krytku na svém místě.

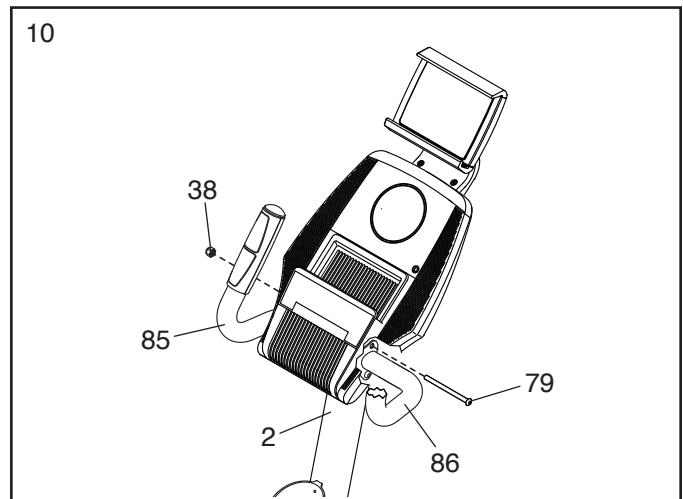
**Tip: Dbejte, aby nedošlo k poškození kabelů.** Připevněte počítač (23) k rámu (2) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (52); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



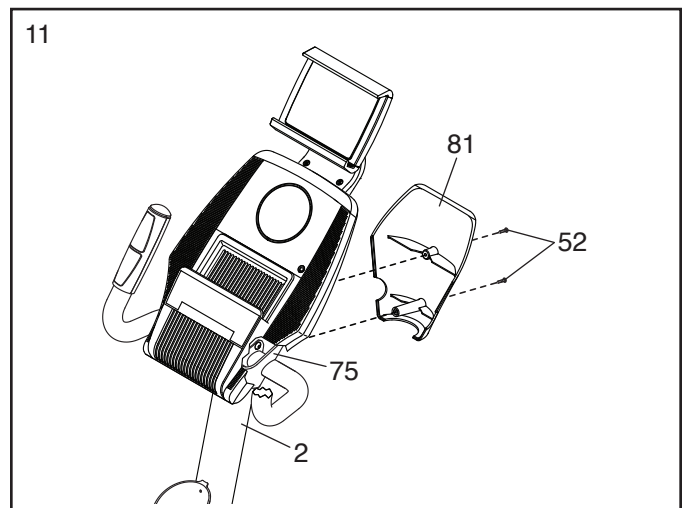
10. Dokončete montáž levého a pravého madla (85, 86) k rámu (2) pomocí šroubu M8 x 77mm (79) a matice M8 (38).

**Tip: Při montáži šroubu M8 x 77mm (79), dbejte, aby nedošlo k poškození kabeláže uvnitř rámu (2).**

**Viz krok 6.** Dotáhněte šroub M8 x 77mm (79).



11. Připevněte přední krytku rámu řídicí (81) k rámu (2) a zadní krytce rámu řídicí (75) pomocí dvou šroubů M4 x 16mm (52).



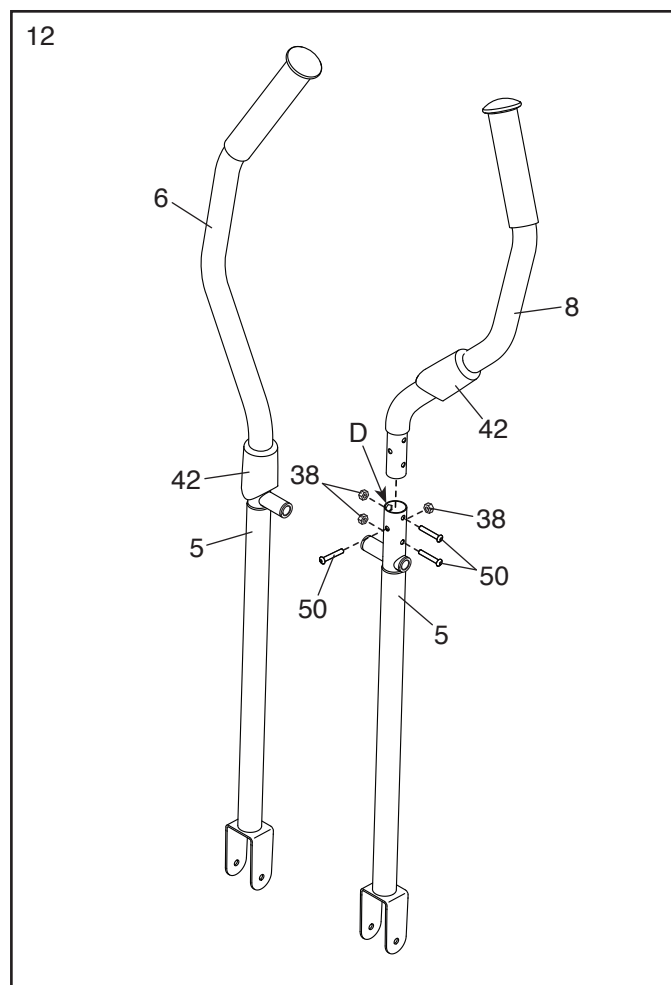
12. Najděte pravé dlouhé madlo (8).  
Nasuňte krytku madla (42) na pravé dlouhé madlo (8).

Následně zasuňte pravé dlouhé madlo (8) do horní části ramena pedálu (5).

**Tip: Požádejte druhou osobu, aby přidržela krytku madla (42) dokud nedokončíte následující montáž:**

Připevněte pravé dlouhé madlo (8) k horní části ramena pedálu (5) pomocí tří šroubů M8 x 41mm (50) a tří M8 matic (38); **příšroubujte všechny matice a následně dotáhněte. Ujistěte se, že jsou matice ve správném otvoru (D).**

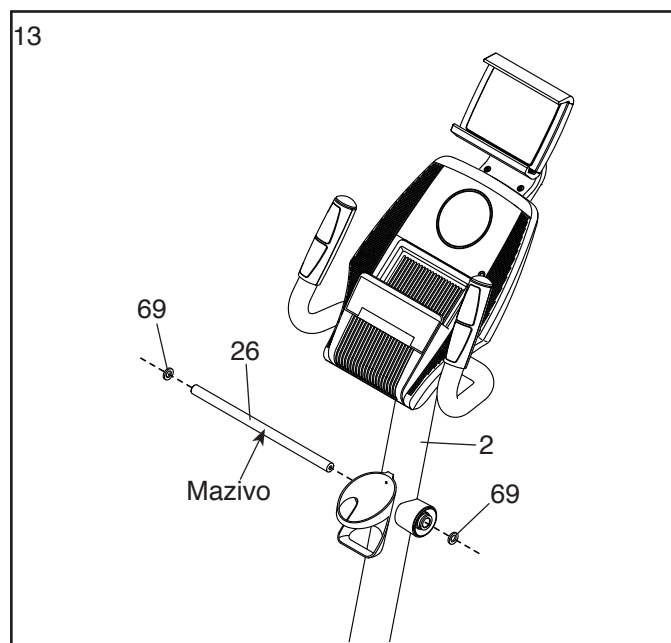
**Stejným způsobem připojte levé dlouhé madlo (6) a levou horní část ramena pedálu (5).**



13. Zasuňte osu (26) do rámu (2), a vycentrujte ji.

Za použití gumových rukavic naneste malé množství maziva na oba konce osy (26).

Následně nasuňte podložku (69) na každou stranu osy (26).



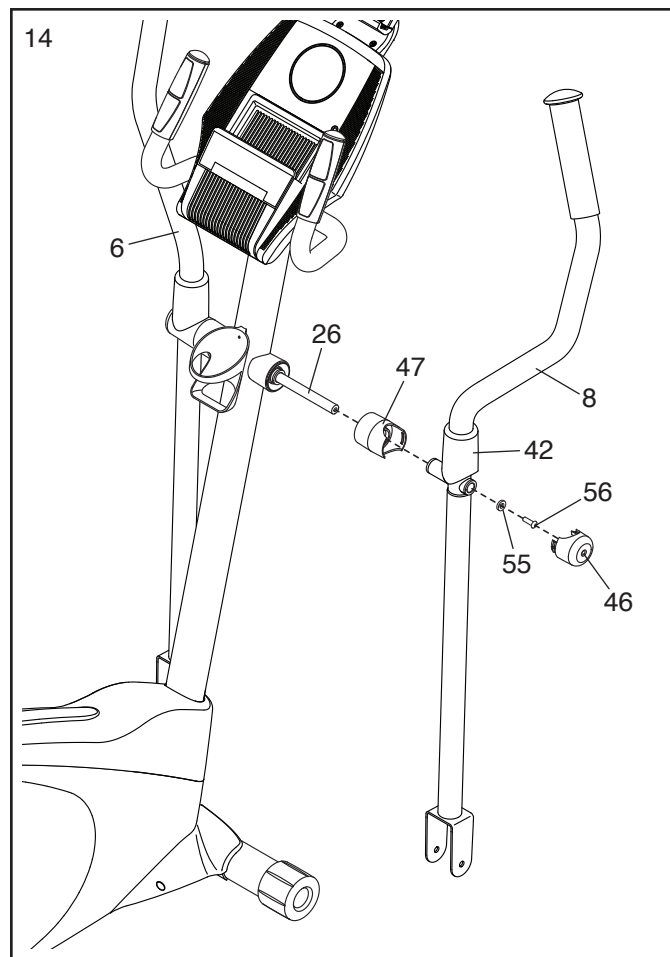
14. Zasuňte rozpěru (47) na osu (26) dle obrázku. Následně nasuňte pravé dlouhé madlo na pravou stranu osy (26).

**Stejný postup opakujte na levé straně (není zobrazeno).**

Utáhněte šroub M8 x 25mm (56) s podložkou M8 (55) na každé straně osy (26) **současně**.

Následně vytáhněte krytku nahoru (42). Poté zatlačte jazýčky na víčku krytky (46) do rozpěry (47). **Tento postup opakujte i na druhé straně.**

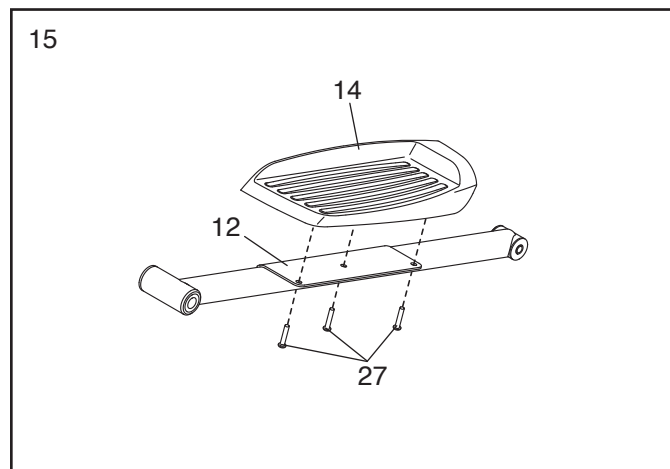
Posuňte krytku opět směrem dolů (42) a zakryjte šroub M8 x 41mm (nezobrazeno). **Tento postup opakujte i na levé straně.**



15. Najděte pravý pedál (14) a pravé rameno pedálu (12).

Připevněte pravý pedál (14) k pravému ramenu pedálu (12) pomocí tří šroubů M8 x 10mm (27); **všechny šrouby upevněte a následně dotáhněte.**

**Připevněte levý pedál a levé rameno pedálu stejným způsobem.**





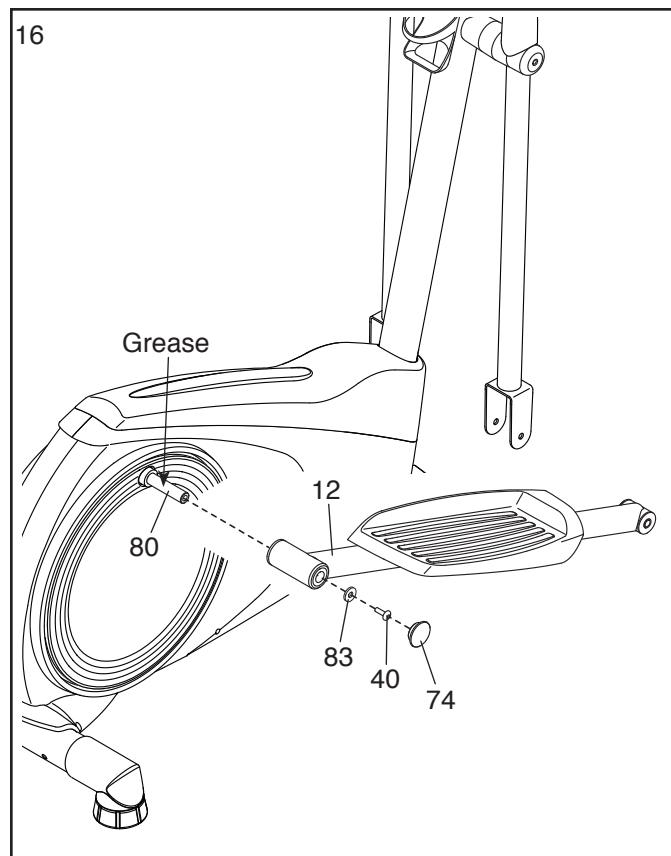
16. Naneste malé množství maziva na kliku (80).

Nasuňte pravé rameno pedálu (12) na pravou kliku (80).

Následně nasuňte podložku M10 x 28mm (83) na šroub M10 x 20mm (40), a celé dotáhněte na klice (80).

Nandejte krytku (74) na rameno pedálu (12).

**Celý postup opakujte i na levé straně.**



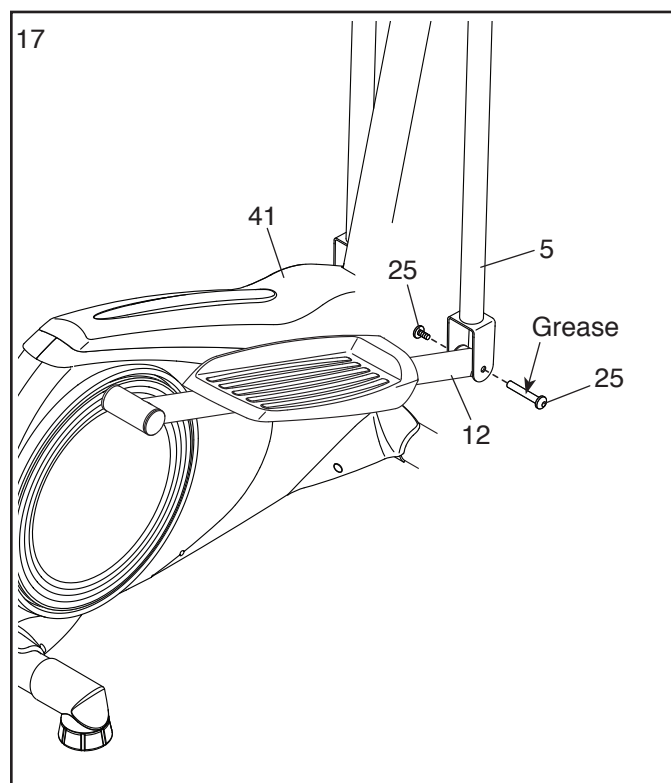
17. **Viz krok 4 a 5.** Utáhněte šrouby M10 x 20 mm (40) a šroub M10 x 77mm (7). Následně nasadte horní kryt (41) na své místo.

Následně naneste malé množství maziva na šroub M6 (25).

Nasadte rameno pedálu (12) do podpěry horní části ramena pedálu (5).

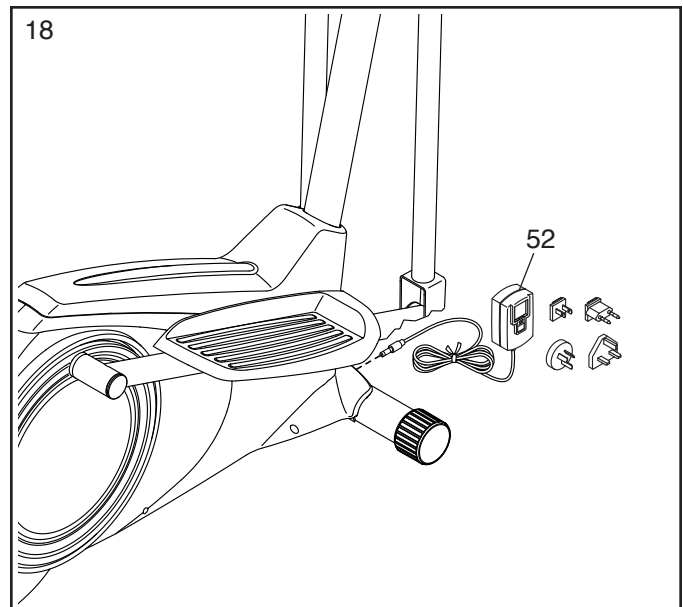
Připevněte horní část ramena pedálu (5) k ramenu pedálu (12) pomocí šroubu M6 (25).

**Celý postup opakujte i na levé straně.**



18. Zapojte adaptér (88) do zdířky na trenažéru.

Poznámka: viz str. 15.

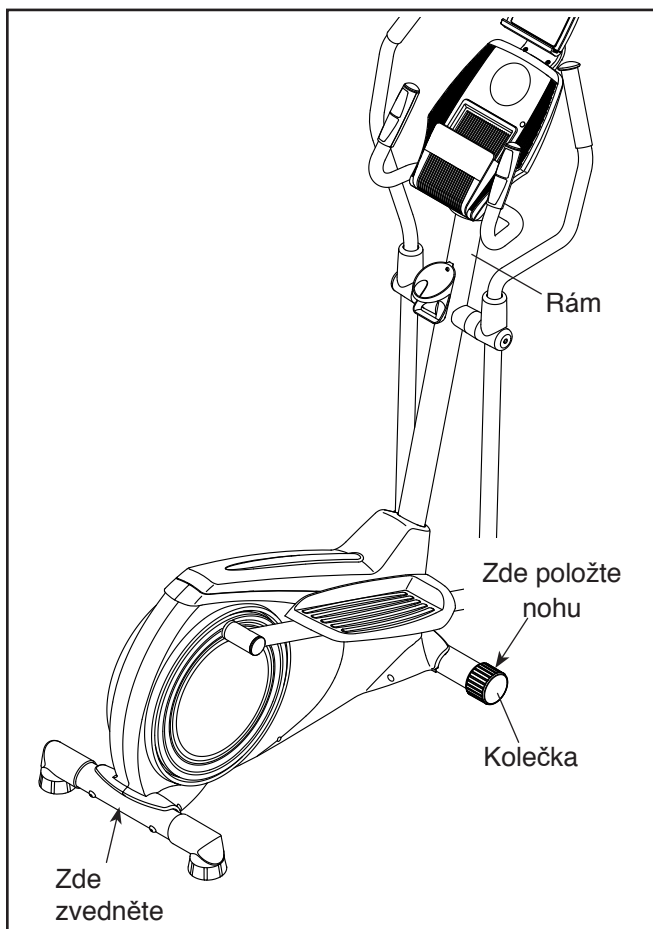


19. **Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené.** Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

# JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

## PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU

Vzhledem k váze a velikosti trenažéru doporučujeme přesun ve dvou osobách. Stůjte před trenažérem a chytěte ho z přední strany jednou nohou si pomozte zatlačením na kolečka. Druhá osoba nadzvedne trenažér za rám až na kolečka vpředu. Opatrně přesuňte trenažér na požadovanou pozici a opatrně položte na zem.



## NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

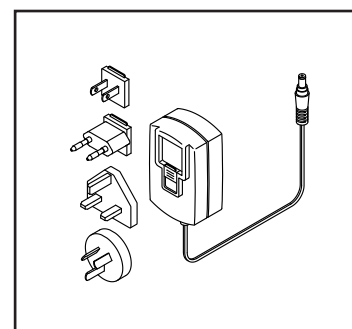
Pokud se trenažér lehce hýbe do strany, otočte kolečkem a nastavte správnou výšku.



## ZAPOJENÍ ADAPTÉRU

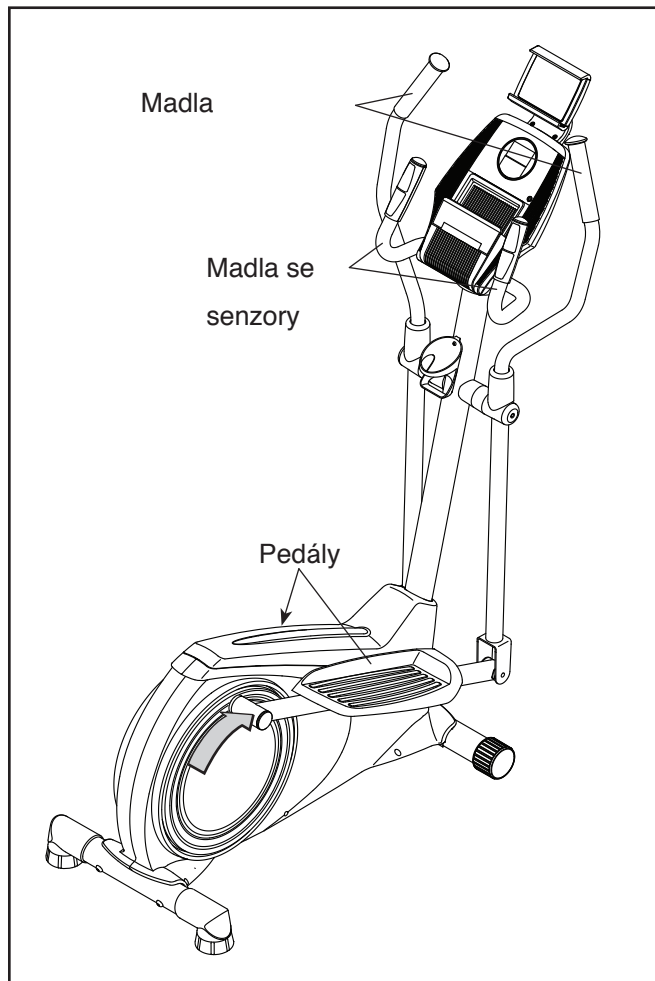
**DŮLEŽITÉ:** Pokud je trenažér v chladu, přesuňte jej do teplé místnosti ještě před zapnutím. Pokud se tak nestane, může dojít po zapnutí počítače k poškození displeje nebo elektronických částí.

Zapojte adaptér do zdíčky na trenažéru. Druhý konec zapojte do elektrické energie nebo do prodlužovacího kabelu, je-li to nutné. Dbejte, aby zapojení bylo v souladu s místními předpisy.



## CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

Při nastupování na trenažér využijte madla nebo horní madla, následně šlápněte na pedál, který je ve spodní poloze.



Následně šlápněte druhou nohou na druhý pedál. Zatláče do pedálů, aby se začaly hýbat.

Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech, dopředu i dozadu.  
Chcete-li sestoupit, vyčkejte až se pedály zastaví.

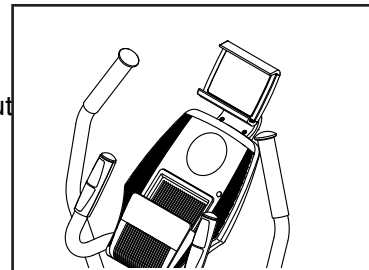
Pokud pedály stojí, sundejte nohu z vyššího pedálů a následnětu druhou.

## DRŽÁK TABLETU

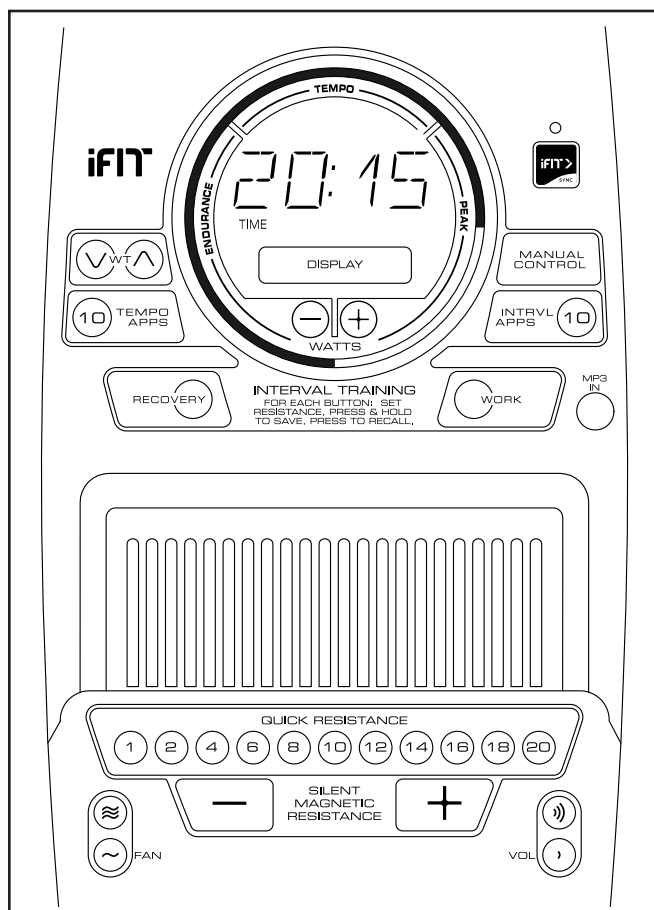
**DŮLEŽITÉ:** Držák tabletu je určen pro téměř všechny velikosti tabletu. Nevkládejte do držáku jiná elektronická zařízení.

Vložte tablet do držáku tabletu, tak aby spodní okraj tabletu byl zasunut do držáku.

**Ujistěte se, že tablet v držáku drží.**



## DISPLEJ POČÍTAČE



## VLASTNOSTI POČÍTAČE

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

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

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

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

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

Počítač nabízí také velký výběr přednastavených tréninků.

Poznámka: Před použitím počítače se ujistěte, že jsou baterie vloženy správně.

## MANUÁLNÍ REŽIM

### 1. Zapněte počítač.

Stiskněte libovolné tlačko nebo začněte cvičit.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí, ozve se zvukový tón a počítač je připraven k měření.

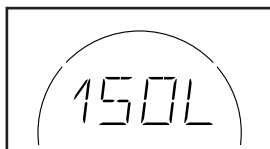
### 2. Manuální režim.

Po zapnutí počítače je automaticky nastavený manuální režim.

Pokud jste vybrali program a chcete se vrátit k manuálnímu režimu, stiskněte Manual.

### 3. Vložte váhu.

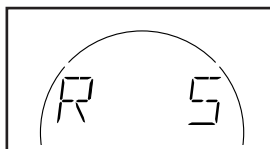
Stiskněte Wt zvýšit či snížit a nastavte váhu.



Poznámka: Počítač kalkuluje s váhou při výpočtu přibližných spálených kalorií a odporu. Pokud nenastavíte váhu, počet kalorií bude pouze orientační.

### 4. Změna odporu pedálů.

Začněte cvičit a zapněte manuální režim. Při cvičení můžete změnit odpor stisknutím tlačítek zvýšení či snížení odporu, nebo rychlou volbou.



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

### 5. Intervalový trénink.

Můžete 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 trénink.

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

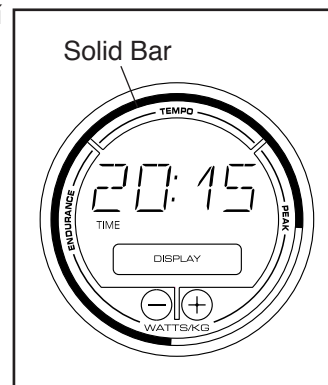
Při cvičení, po stisknutí Recovery a Work podle potřeby střídejte mezi uloženými intervaly. Po stisknutí tlačítka se úroveň sklonu automaticky přizpůsobí úrovni, kterou jste uložili.

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

### 6. Sledujte svůj pokrok díky kroužku a v případě potřeby nastavte požadovaný výkon.

Kroužek zajistí vizuální prezentaci výkonu ve watttech 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 či snížení Watts/kg, dokud se na displeji nezobrazí požadovaný cílový výkon.

Pokud během ručního režimu nastavíte cílový výkon, objeví se blikající indikace v kroužku, který indikuje cílový výkon. Jak cvičíte, upravte rychlost cvičení, rychlostní stupně a/nebo sklon, 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 úsek tréninku (viz krok 4 na straně 21).

## 7. Sledujte svůj pokrok.

Na displeji můžete zobrazit následující:

**Kalorie (CALs)**—předpokládané množství spálených kalorií.

**Vzdálenost (MI or KI)**—Vzdálenost může být zobrazena v mílech nebo kilometrech.

**Tempo**—Číslo s aktuálním tempem v km/mílech.

**Pulz (symbol srdce)**—Srdeční tep při držení senzorů na madlech nebo s hrudním pásem (viz str. 8).

**Odpor**—Odpor pedálů při cvičení. Poznámka: Tento údaj se zobrazí jen na určitou chvíli při změně.

**RPM**—Rychlost cvičení za minutu (RPM).

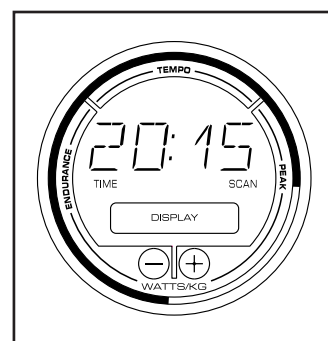
**Rychlost**—Rychlost v mílech nebo kilometrech za hodinu.

**Čas**—Pokud je vybrán manuální režim, čas se přičítá. Pokud je vybrán program, čas se odečítá.

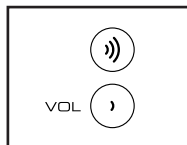
**Watty**—Výkon udávaný ve wattech.

Opakovaným stisknutím Displej zobrazíte údaje na displeji.

**Scan** —Trenažér scanuje každé vaše odcvičené kolo. Pokud chcete upravit kolo ručně, stiskněte opakovaně Scan.



Hlasitost změníte stisknutím tlačítka snížení či zvýšení hlasitosti.



Pro zastavení počítání jednoduše přestaňte cvičit. Pokud je počítač zastaven, na displeji začne blikat čas. Pro pokračování ve cvičení jednoduše začnete opět cvičit.

Poznámka: Počítač zobrazí váhu, rychlost cvičení, vzdálenost. Pro změnu jednotek nalistujte str. 23.

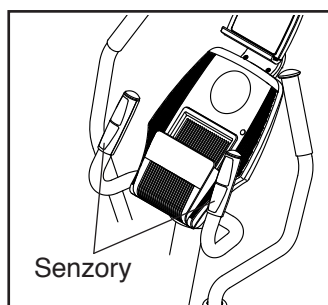
## 8. Měření srdečního tepu.

Měřit srdeční tep můžete pomocí senzorů v madlech nebo kompatibilním hrudním pásem (viz str. 22). Poznámka: Počítač je kompatibilní BLUETOOTH® Smart hrudními pásy.

**Poznámka: Pokud používáte obě varianty měření, hrudní pás bude mít vždy prioritu.**

**Pokud jsou na senzorech plastové, nebo igelitové obaly, opatrně je sundejte.**

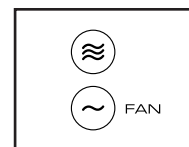
Pro měření srdečního tepu, chytněte rukama senzory a pevně je držte.



Jakmile je nalezen srdeční tep, zobrazí se na displeji. **Pro přesnější měření srdečního tepu držte senzory po dobu minimálně 15 vteřin.**

Pokud se na displeji nezobrazí srdeční tep, ujistěte se, že jsou ruce ve správné pozici na senzorech. Dbejte, aby ruce byly čisté a držely pevně senzory, případně senzory otřete měkkým hadříkem. **Nepoužívejte alkohol, abrazivní a chemické přípravky na čištění senzorů.**

Pro nastavení ventilátoru stiskněte zvýšení či snížení otáček ventilátoru.



Poznámka: Pokud přestanete cvičit na dobu delší než 30 vteřin, ventilátor se automaticky vypne.

## 10. Po skončení cvičení se trenážer automaticky vypne.

Pokud přestanete cvičit na několik vteřin, ozve se série tónů a počítač se zastaví.

Pokud přestanete cvičit na několik minut, počítač se vypne a data ze cvičení se neuloží.



## PŘEDNASTAVENÝ REŽIM

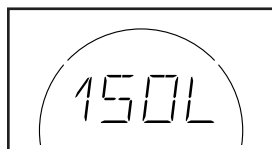
### 1. Zapněte počítač.

Začněte cvičit nebo zapněte počítač stisknutím libovolného tlačítka.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí, ozve se zvukový tón a počítač je připraven k měření.

### 2. Nastavte váhu.

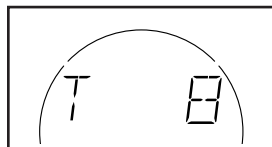
Stiskněte Wt zvýšit či snížit a nastavte váhu.



Poznámka: Počítač kalkuluje s váhou při výpočtu přibližných spálených kalorií a odporu. Pokud nenastavíte váhu, počet kalorií bude pouze orientační.

### 3. Vyberte přednastavený program.

Pro vybrání přednastaveného programu stiskněte TEMPO APPS opakovaně dokud se na displeji nezobrazí jméno požadovaného programu. Následně se na displeji zobrazí tréninkový čas.



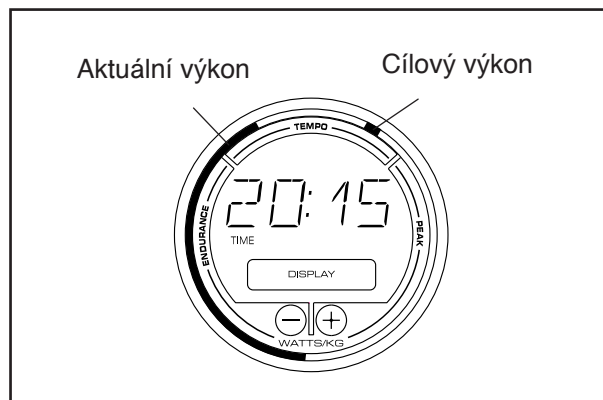
### 4. Začněte cvičit.

Začněte cvičit.

Každý program je rozdělen do minutových úseků. V programu je nastaven jeden odpor a jedna rychlost pro každý úsek. Poznámka: Může se stát, že v dalším úseku bude stejná rychlost a/nebo odpor.

Na konci každého úseku se ozve zvukový tón. Odpor pro další úsek se zobrazí na pár vteřin na displeji. Následně se změní odpor.

Kroužek zobrazí blikající indikátor prezentující aktuální zátěž pro daný úsek. Poznámka: Kroužek zobrazí zátěž ve wattech na kilogram tělesné hmotnosti.



Při cvičení se snažte držet výkon v blízkosti cílového výkonu v daném úseku zvýšením či snížením rychlosti cvičení.

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

## 5. Sledujte svůj pokrok

Viz str. 19.

## 6. Měření srdečního tepu.

Viz str. 20.

## 7. Ventilátor.

Viz str. 20.

## 8. Po skončení cvičení se trenážér automaticky vypne.

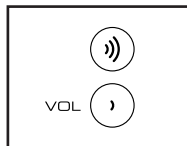
Viz str. 20.

## ZVUKOVÝ SYSTÉM

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.**

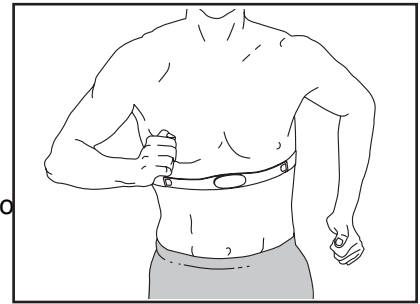
**Poznámka: Při nákupu audio kabelu se obraťte na místní obchod s elektronikou.**

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



## MĚŘENÍ 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 po může 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.

Pokud chcete připojit tablet i hrudní pás, nejprve musíte připojit hrudní pás a následně tablet.

## 3. Připojte tablet.

Stiskněte iFit Sync na počítači. Zobrazí se párovací číslo. Následně pokračujte dle instrukcí na iFit Bluetooth Tablet app a spárujte tablet s počítačem.

Jakmile dojde ke spárování, LED dioda se rozsvítí modře.

## 4. Zaznamenávejte a sledujte vaše aktivity.

Následujte instrukce na iFit Bluetooth Tablet app.

## 5. Odpojení tabletu.

Pro odpojení tabletu od počítače, nejprve vyberte odpojení od aplikace iFit. Následně stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači a LED dioda se změní na zelenou.

Poznámka: Všechna BLUETOOTH připojení se v tuto chvíli odpojí (včetně všech tabletů, monitorů srdečního tepu atd.).

## PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Počítač je kompatibilní s BLUETOOTH Smart hrudními pásy.

Pro připojení hrudního pásu k počítači, stiskněte tlačítko ko BLUETOOTH Smart na displeji.

Pokud dojde k připojení, LED dioda začne blikat.

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

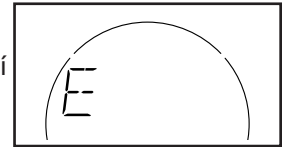
Trenažér umožňuje nastavení jednotky měření a zobrazit informace o používání trenažéru.

Pro vybrání možnosti nastavení stiskněte a držte tlačítko Manual dokud nenaběhne režim nastavení na displeji.

Na displeji se zobrazí číslo verze trenažéru a jednotky měření.

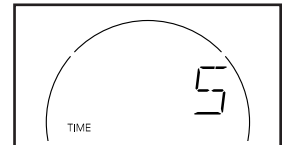
Na displeji se může zobrazit: váha, rychlost cvičení, vzdálenost. Jednotky měření se zobrazí v mílech, na displeji E, nebo kilometrech, na displeji M. Pro změnu jednotek stiskněte INTRVL opakovaně.

Stiskněte TEMPO APPS opakovaně, dokud se nezobrazí požadované údaje.



Na displeji se zobrazí čas, po který byl trenažér v provozu (v hodinách) od doby nákupu a celková nacvičená vzdálenost. (v mílech nebo kilometrech.)

Pro ukončení režimu nastavení stiskněte znovu TEMPO APPS.



# ÚDRŽBA A SERVIS

## ÚDRŽBA

Řádná údržba trenážeru je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém použití trenážeru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Pro čištění trenážeru používejte a vlhký hadřík a malé množství mýdla.

**DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenážeru udržujte tekutiny mimo trenážer, a nenechávejte ho na přímém slunci.**

## ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

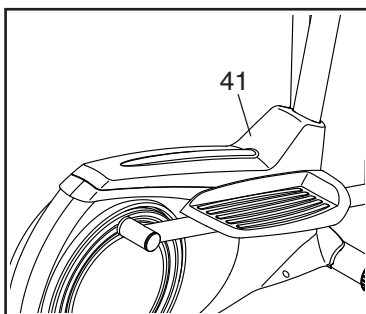
Pokud se na displeji nezobrazuje srdeční tep v případě, že používáte senzory na madlech, nalistujte str. 20 krok 8.

**Pokud potřebujete napájecí adaptér, kontaktujte vašeho prodejce. DŮLEŽITÉ: Používejte napájecí adaptér pouze prodávaný výrobcem a dodavatelem**

## NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

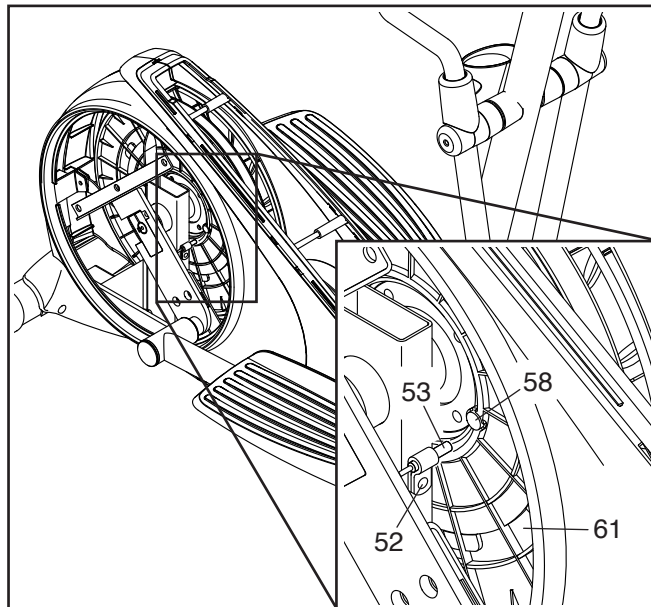
Pokud počítač nezobrazuje správné hodnoty, je nutné nastavit jazýčkový spínač. Nejprve **vypojte síťový adaptér**.

Za použití šroubováku, vyjměte horní kryt (41).



Poznámka: Pravý pedálový disk není zobrazen na obrázku níže.

Najděte jazýčkový spínač (53). Povolte šroub M4 x 16mm (52).



Následně otáčejte kolem (61) dokud není magnet (58) zarovnán s jazýčkovým spínačem (53). Posuňte spínač blíže nebo dál od magnetu. Následně dotáhněte šroub M4 x 16mm (52). Chvilí otáčejte kolem (61).

Opakujte tento postup dokud se na displeji nezobrazí správné informace.

Pokud je spínač dobře nastaven, připojte zpět disk a horní kryt.

## NASTAVENÍ ŘEMENICE

Pokud dochází během cvičení k prokluzování pedálů, i při zvýšení zátěže, je nutné nastavit převodový řemen. **Nejprve ale vypojte síťový adaptér.**

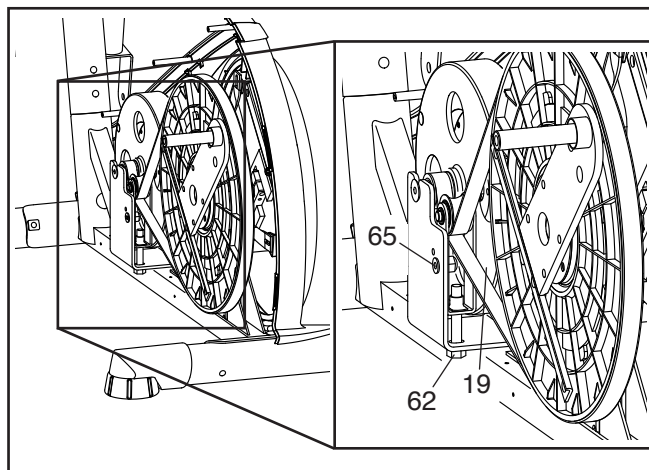
**Viz krok 17 na str. 13 a krok 16 na str. 13.** Sundejte ramena pedálů (11, 12).

**Viz rozložený nákres na str. 30.** Za použití šroubováku vyjměte levý a pravý disk (15).

Následně najděte levý a pravý štít (3,4). Vyjměte všechny šrouby M4 x 16mm (52) z levého a pravého štítu.

Následně vyjměte dva šrouby M6 x 18mm (43) a sundejte levý štít (3).

Povolte šroub M8 x 22mm (65), a otáčejte šroubem M10 x 60mm (62) dokud není řemen pevný (19).



Jakmile je řemen utažený (19), utáhněte šroub M8 x 22mm (65). Následně připojte všechny díly, které jste prve sundali.

# TRÉNINKOVÝ MANUÁL

## UPOZORNĚNÍ:




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

Monitor srdečního tepu není zdravotnickým zařízením. Mnoho faktorů může ovlivnit výsledek měření. Monitor srdečního tepu slouží pouze jako cvičební pomůcka.

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

### Intenzita cvičení

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

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

Abyste našli správnou hodnotu srdeční frekvence, najděte si pod čarou Váš věk (vyberte číslo, které je nejbližší Vašemu věku). Tři čísla nad číslem věku Vám definují tréninkové zóny. Nejnížší číslo značí tepovou frekvenci pro spalování tuků. Prostřední číslo je, nejvyšší možný tep, kdy ještě tělo spaluje. Nejvyšší číslo znamená, že se pohybujete na hranici aerobní zóny a vy začínáte budovat rychlost. (v této zóně již tělo nespaluje tuky).

**Spalování tuků** - Chcete-li účinně spalovat tuky, musíte trénovat v nízké intenzitě po delší dobu. Během několika prvních minut cvičení Vaše tělo využívá uhlohydrátové kalorie pro energii. Teprve po několika prvních minutách cvičení vaše tělo začne využívat tukové zásoby pro energii. Pokud je vaším cílem spalovat tuky, upravte intenzitu cvičení, tak aby byla srdeční frekvence v rozmezí hodnot uvedených v tabulce. Pro maximální spalování tuků cvičte se srdeční frekvencí blízko středního čísla z tabulky.

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

**Rozcvička** - Zahřejte se 5 až 10 minutami protahováním a lehkým cvičením. Rozcvička zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a zrychluje krevní oběh v průběhu přípravy na cvičení.

**Zóna tréninku** - Cvičte 20 až 30 minut ve střední zóně tepové frekvence. (Během několika prvních týdnů cvičebního programu neudržujte srdeční frekvenci ve zóně tréninku déle než 20 minut.) Dýchejte pravidelně a hluboce.

**Protahování** - zakončete cvičení 5 až 10 minutami protahování. Protahování zvyšuje flexibilitu vašich svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

### Frekvence cvičení

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

## DOPORUČENÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ

Správné držení těla při provádění cviků je vždy znázorněno na příslušném obrázku. Provádějte volné a plynulé pohyby, nikdy nekmítejte.

### 1. Předklon ke špičce chodidel

Stůjte s mírně pokrčenýma nohama v kolenou a pomalu se předkloňte, nohy pomalu natahujte. Uvolněte Vaše záda a ramena a snažte se přitáhnout k palcům na nohou. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.

### 2. Protážení kolenních šlach, harmstringů

Sedněte si a jednu nohu natáhněte. Chodidlo druhé nohy přitáhněte co nejvíce k sobě a opřete jej o vnitřní stranu stehna napnuté nohy. Snažte se předklonit co nejvíce k palci tak, aby noha byla napnutá. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

### 3. Protážení lýtek a Achillových šlach

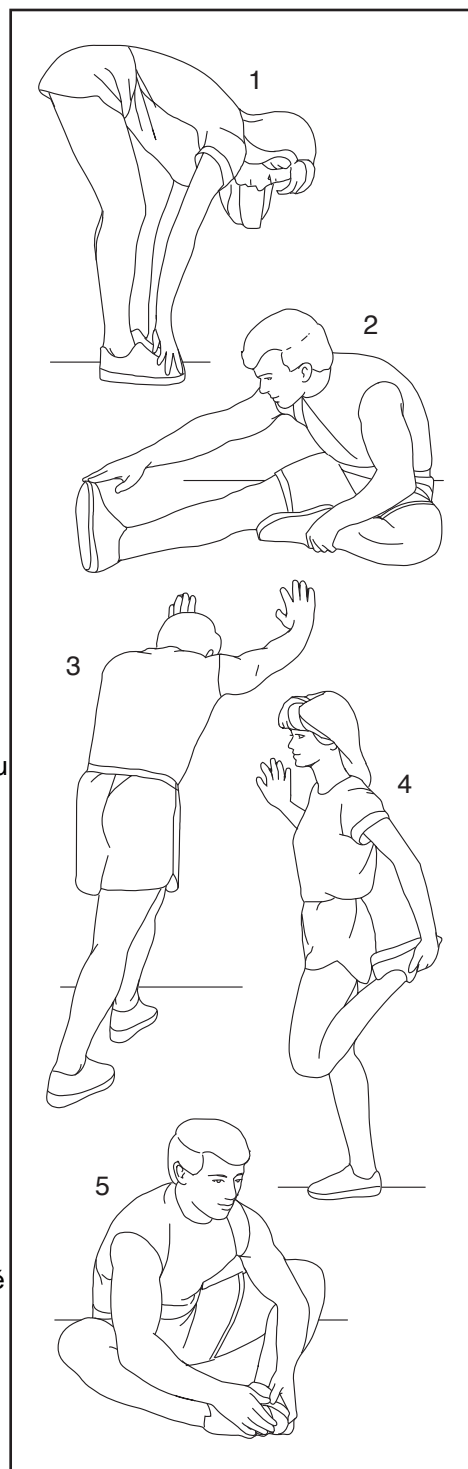
Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu

### 4. Protážení kvadricepsu

Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu, nohu vzdálenější od zdi pokrčte v koleni a uchopte ji za nárt. Snažte se přitáhnout patu co nejbližší k hýždím, kolena nechte vedle sebe, nepředklánějte se. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

### 5. Protážení vnitřní strany stehna

Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pocitově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



---

# POZNÁMKY



# SEZNAM DÍLŮ

Model No. PFEVEL39616.0 R1016A

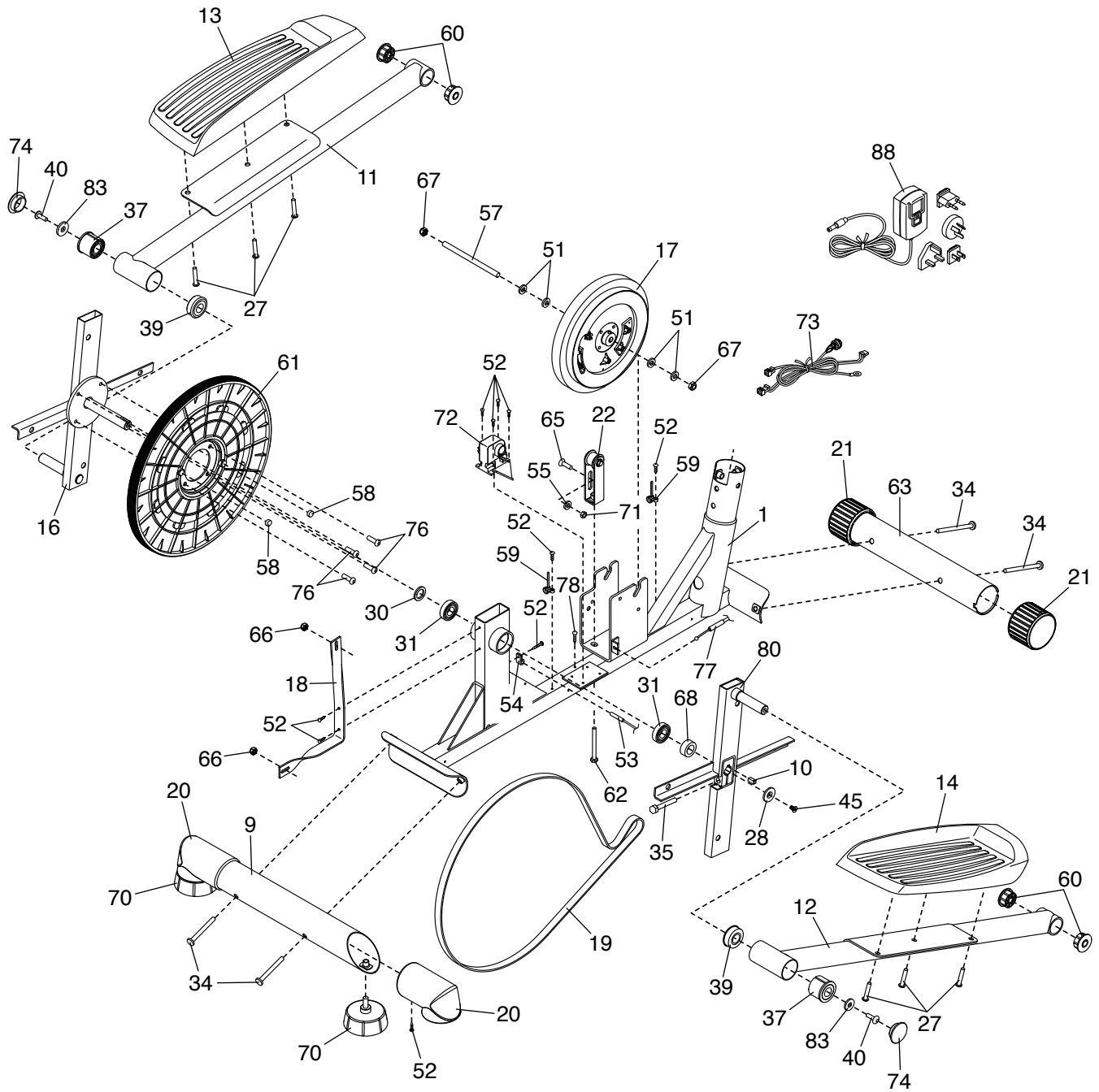
Počet	Množství	Popis	Počet	Množství	Popis
1	1	Frame	48	2	Frame Spacer
2	1	Upright	49	6	Upper Body Arm Bushing
3	1	Left Shield	50	6	M8 x 41mm Bolt
4	1	Right Shield	51	4	M10 x 22mm Washer
5	2	Upper Body Leg	52	28	M4 x 16mm Screw
6	1	Left Upper Body Arm	53	1	Reed Switch/Wire
7	1	M10 x 77mm Bolt	54	1	Clamp
8	1	Right Upper Body Arm	55	3	M8 Washer
9	1	Rear Stabilizer	56	2	M8 x 25mm Screw
10	1	Key	57	1	Mechanism Axle
11	1	Left Pedal Arm	58	2	Magnet
12	1	Right Pedal Arm	59	2	Wiring Clamp
13	1	Left Pedal	60	4	Front Pedal Arm Bushing
14	1	Right Pedal	61	1	Pulley
15	2	Pedal Disc	62	1	M10 x 60mm Bolt
16	1	Left Crank Arm	63	1	Front Stabilizer
17	1	Eddy Mechanism	64	8	Mushroom Fastener
18	1	Shield Bracket	65	1	M8 x 22mm Screw
19	1	Drive Belt	66	2	M6 Locknut
20	2	Rear Stabilizer Cap	67	2	M10 Thin Locknut
21	2	Wheel	68	1	Right Crank Spacer
22	1	Belt Idler	69	2	Wave Washer
23	1	Console	70	2	Leveling Foot
24	2	Foam Grip	71	1	M8 Locknut
25	2	M6 Bolt Set	72	1	Resistance Motor
26	1	Pivot Axle	73	1	Wire Harness
27	6	M8 x 10mm Screw	74	2	Pedal Arm Cap
28	1	M6 Washer	75	1	Rear Upright Cover
29	1	Water Bottle Holder	76	4	M8 x 10mm Hex Screw
30	1	Left Crank Spacer	77	1	Resistance Cable
31	2	Bearing	78	1	M4 x 16mm Bright Screw
32	1	Tablet Holder	79	2	M8 x 77mm Bolt
33	1	M10 Locknut	80	1	Right Crank Arm
34	4	M10 x 68mm Screw	81	1	Front Upright Cover
35	1	M10 x 25mm Screw	82	1	Wire Bushing
36	2	M3 x 16mm Screw	83	2	M10 x 28mm Washer
37	2	Outer Pedal Arm Bushing	84	2	Pulse Wire
38	8	M8 Jam Nut	85	1	Left Handlebar
39	2	Inner Pedal Arm Bushing	86	1	Right Handlebar
40	6	M10 x 20mm Screw	87	2	Pulse Grip
41	1	Top Shield	88	1	Power Adapter
42	2	Upper Body Arm Cover	89	4	M4 x 12mm Screw
43	2	M6 x 18mm Screw	90	1	M10 Curved Washer
44	2	Small Upper Body Arm Cap	*	–	Assembly Tool
45	1	M6 x 14mm Screw	*	–	Grease Packet
46	2	Axle Cap	*	–	User's Manual
47	2	Upper Body Arm Spacer			

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



# ROZLOŽENÝ NÁRKES B

Model No. PFEVEL39616.0 R1016A



# ZÁRUKA

---

**Výrobce:**

NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

**Dovozce:**

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

---

## RECYKLACE

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

