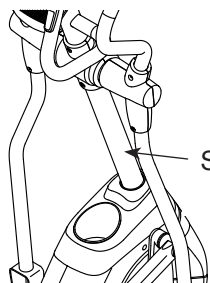


PRO-FORM[®]

ENDURANCE 320 E

Model No. PFEVEL39716.1

Serial No.



Sériové číslo

ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.

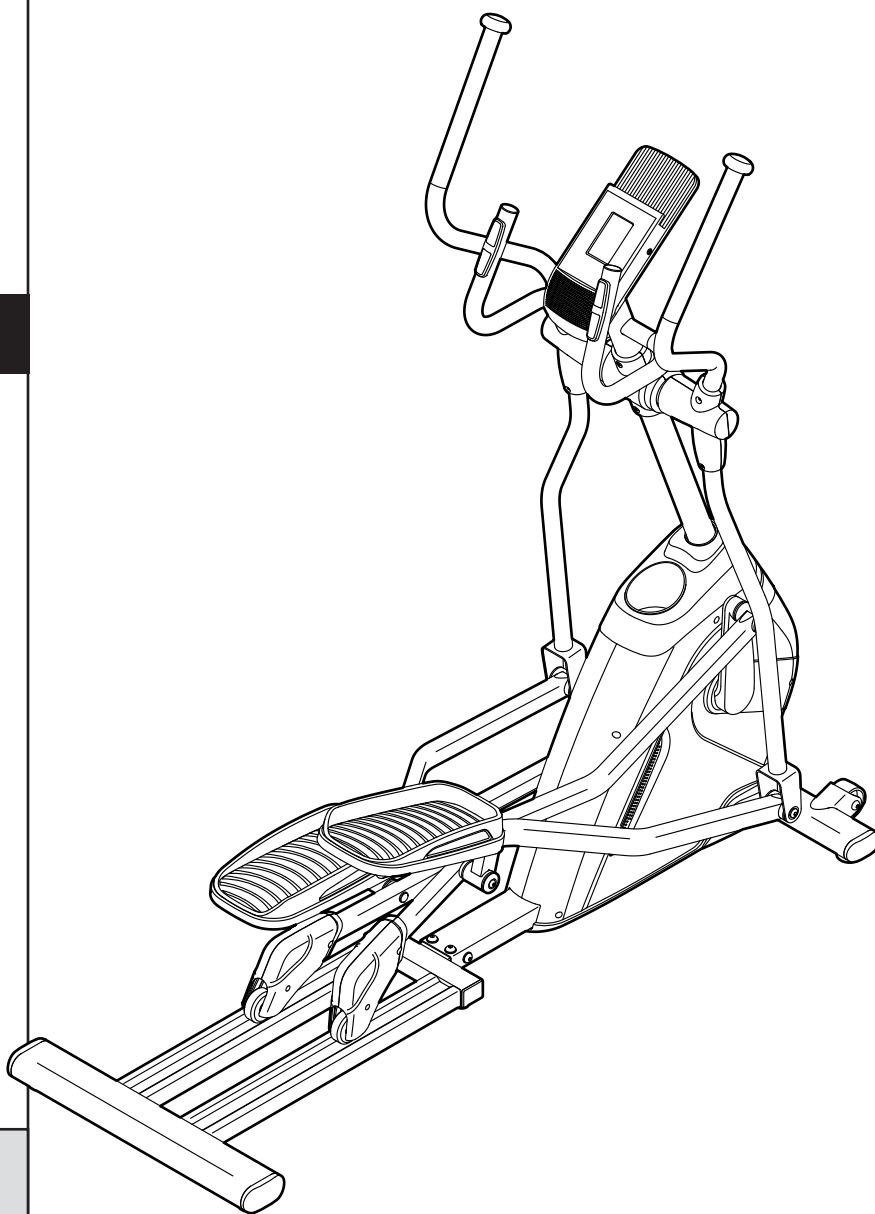
Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Uživatelský manuál



UPOZORNĚNÍ

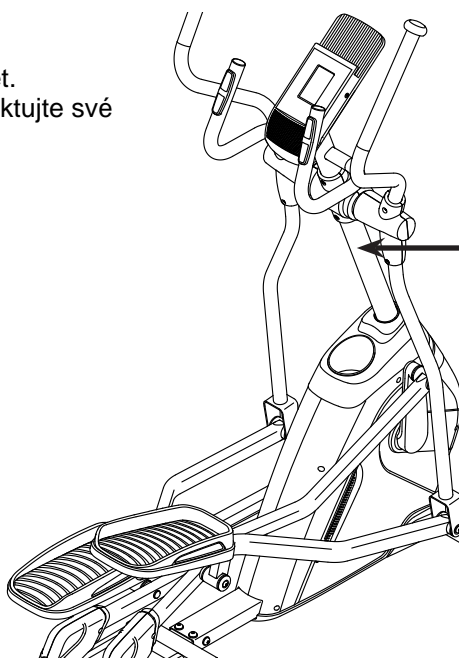
Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážeru!

OBSAH

| | |
|---|------------|
| Umístění výstražných etiket | 2 |
| Bezpečnostní pokyny | 3 |
| Začínáme. | 4 |
| Součástky. | 5 |
| Montáž. | 6 |
| Jak používat ProForm Endurance 320E | 14 |
| Údržba a servis | 22 |
| Tréninkový manuál | 24 |
| Seznam dílů | 25 |
| Rozložený nákres. | 26 |
| Náhradní součástky. | Back Cover |
| Recyklace | Back Cover |


UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

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



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 115 kg/253 lbs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

UPOZORNĚNÍ:

Před montáží, používáním a údržbou svého trenažéru si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytně vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého trenažéru. 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 115 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 setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
15. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

ZAČÍNÁME

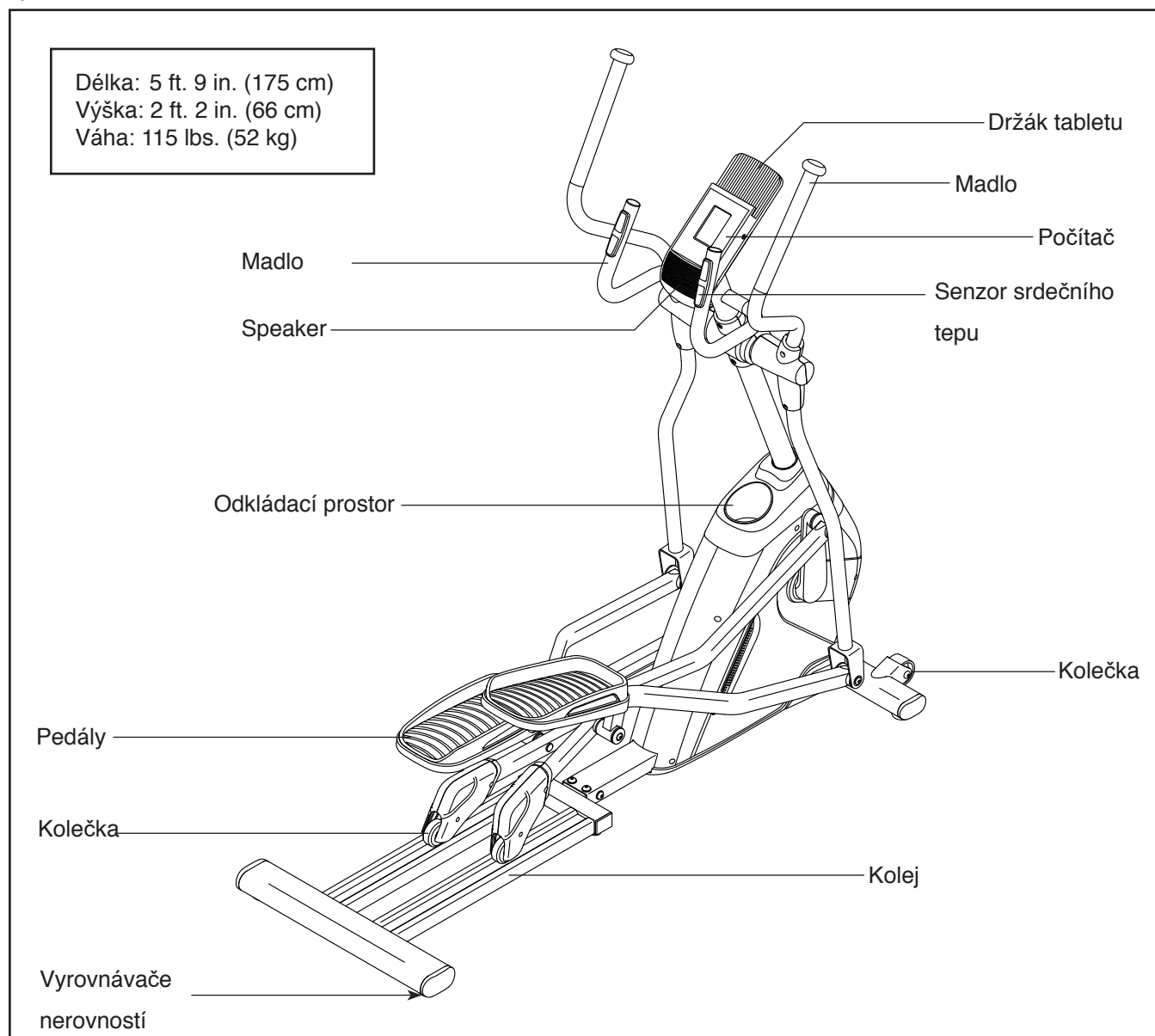
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali PROFORM® ENDURANCE 320 E. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti.

PROFORM® ENDURANCE 320 E 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,

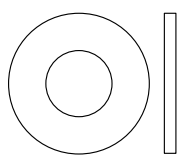
uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.

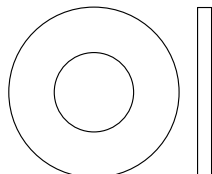


SOUČÁSTKY

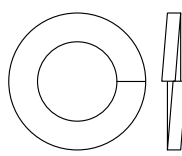
Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



M8 Podložka
(63)–6



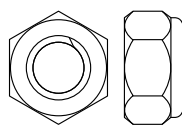
M10 Podložka
(64)–6



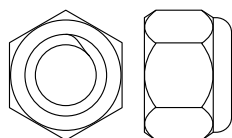
M10 Podložka
(80)–3



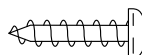
M10 Podložka
(62)–3



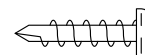
M8 Matka
(60)–6



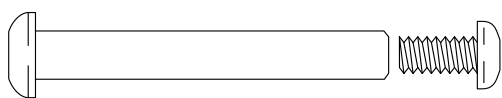
M10 pojistka
(73)–1



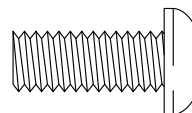
M4 x 16mm
Šroub (56)–4



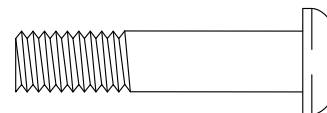
M4 x 16mm
Šroub (57)–12



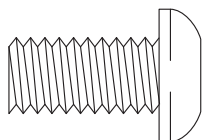
M6 Šroub (67)–2



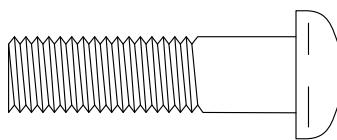
M8 x 20mm
Šroub (61)–6



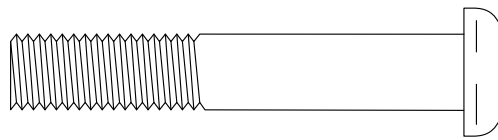
M8 x 38mm
Šroub (59)–6



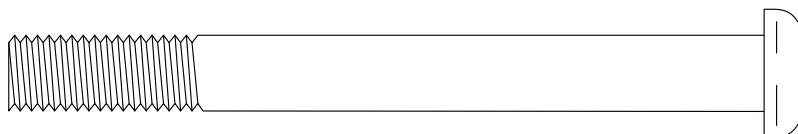
M10 x 20mm
Šroub (74)–7



M10 x 38mm Šroub (75)–2



M10 x 60mm Šroub(72)–1



M10 x 100mm Šroub (76)–2

MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Identifikace malých součástek viz str 5.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

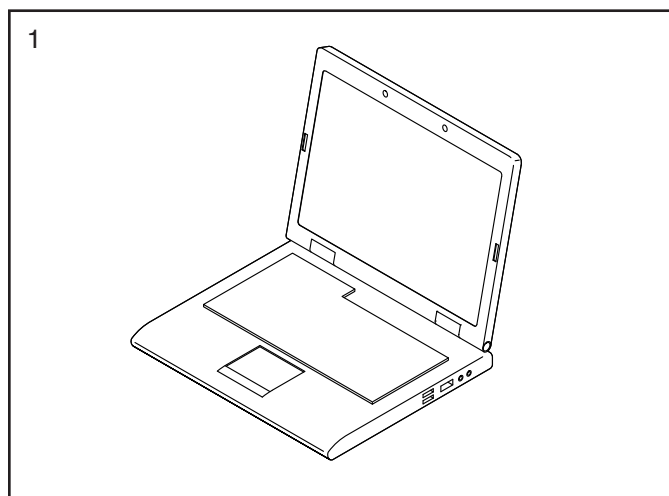
šroubovák



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

1. Registrojte svůj trenážér na webové stránce www.iconsupport.eu

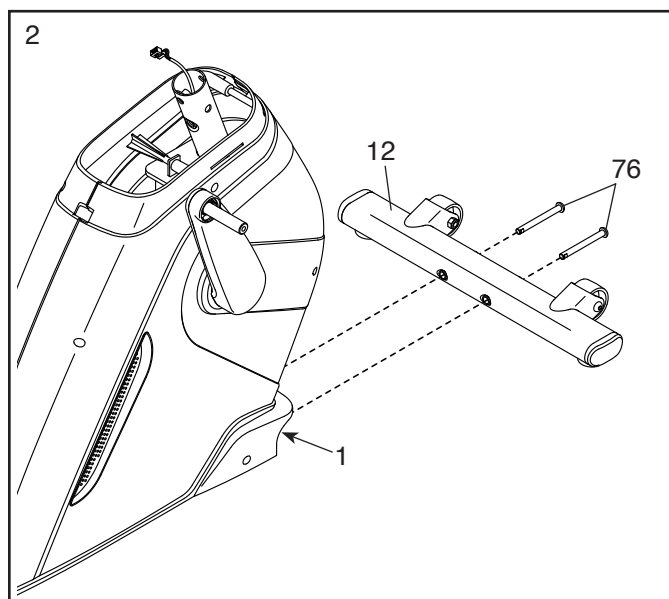
- aktivujete svou záruku
- ušetříte čas při kontaktování servisního centra
- budete dostávat informace o aktualitách



2. Za pomoci druhé osoby umístěte nějaké obaly (nezobrazené) pod přední část rámu (1). Nechte druhou osobu držet rám, aby se zabránilo jeho sklápění.

Připojte přední stabilizátor (12) k rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 x 100 mm (76).

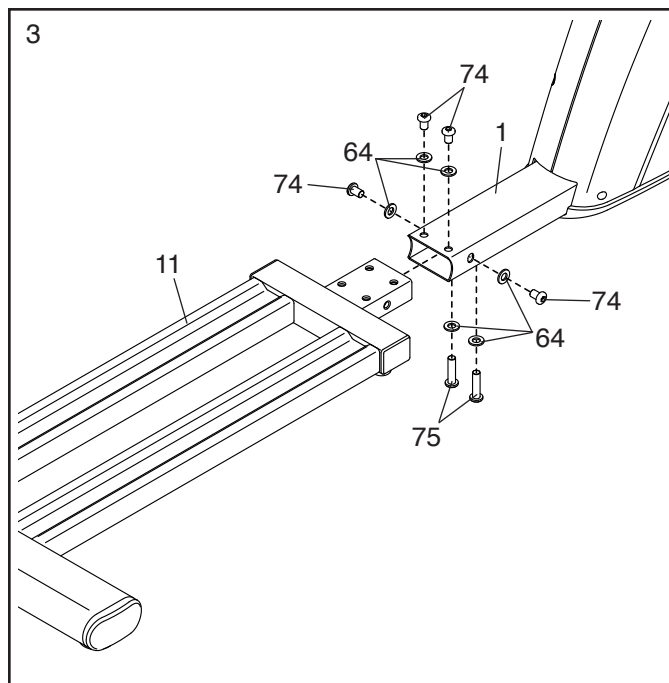
Potom vyjměte obaly z pod rámu (1).



3. Za pomoci druhé osoby položte nějaké obaly (nezobrazené) pod zadní část rámu (1).

Připojte kolejnice (11) k rámu (1) pomocí čtyř šroubů M10 x 20 mm (74), dvou šroubů M10 x 38 mm (75) a šesti podložek M10 (64) dle obrázku; přišroubujte všechny šrouby a následně je dotáhněte.

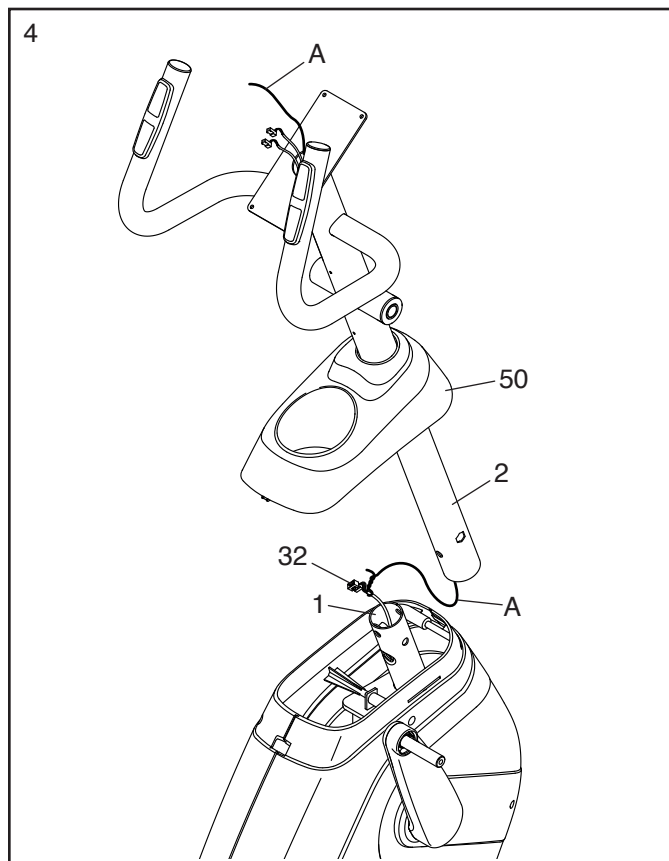
Potom vyjměte obaly z pod rámu (1).



4. Připravte si rám řídicí (2) a odkládací přihrádku (50) dle obrázku. Vytáhněte přihrádku po rámu nahoru.

Druhá osoba drží rám řídicí (2) v blízkosti hlavního rámu (1).

Připojte kabeláž (A) k rámu řídicí (2). Upevněte spodní konec kabeláže ke kabelu na hlavním rámu (32). Poté vytáhněte horní konec kabelu z rámu.

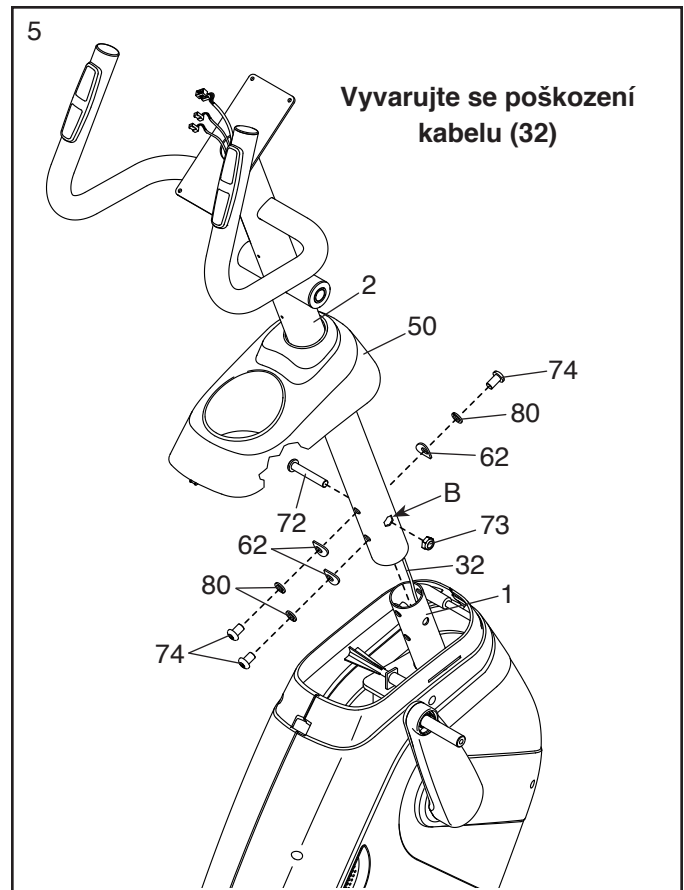


5. **Tip: Vyvarujte se poškození kabelu (32).** ,
Připojte rám řídítek (2) k hlavnímu rámu (1).
Připojte rám řídítek (2) pomocí tří šroubů M10 x 20mm (74), tří podložek M10 (80), a
tří podložek M10 (62) jak je zobrazeno na obráz-
ku; **šrouby nedotahujte úplně.**

Dokončete připevnění rámu (2) pomocí šroubu
M10 x 60mm (72) a malé pojistky M10 (73);
šrouby zatím plně nedotahujte.

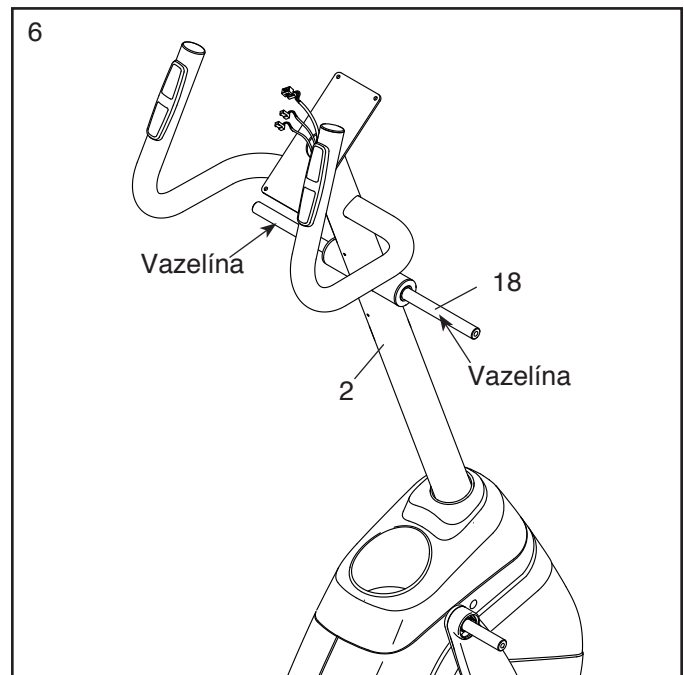
**Ujistěte se, že pojistka je v šestihraném ot-
voru (B).**

**Odkládací přihrádku (50) ještě nestahujte
dolů.**



6. Zasuňte osu (18) do rámu (2) a vystředte ji.

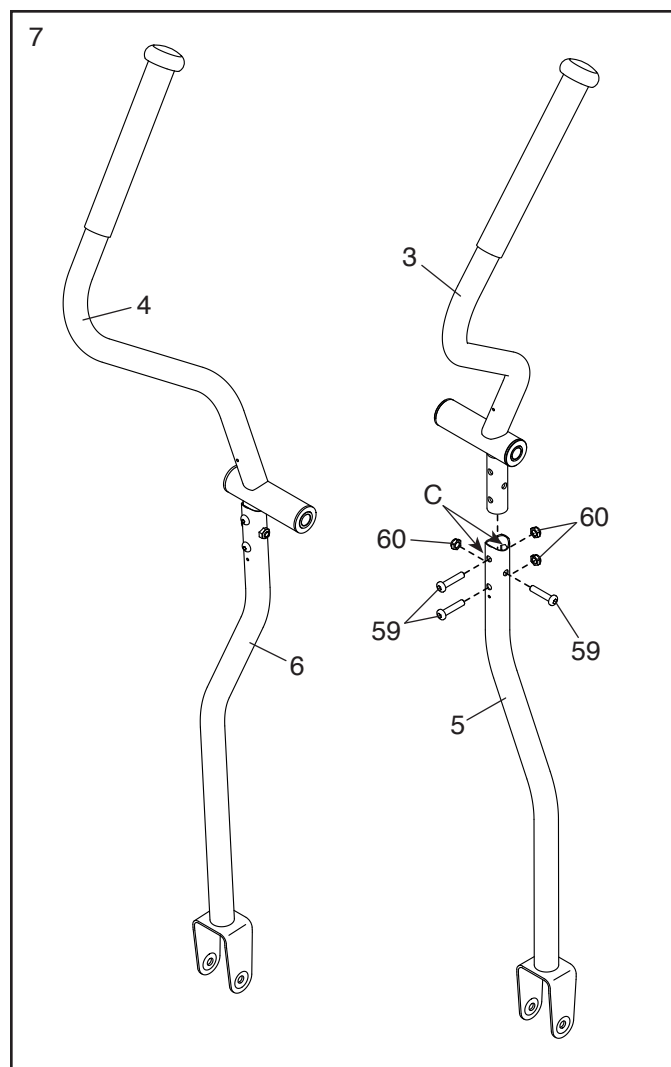
Za použití rukavic, tak aby ruce zůstaly čisté,
natřete malým množstvím oba konce os (18)
vazelínou.



7. Připravte si pravé madlo (3) a pravé rameno (5) jak je zobrazeno na obrázku.

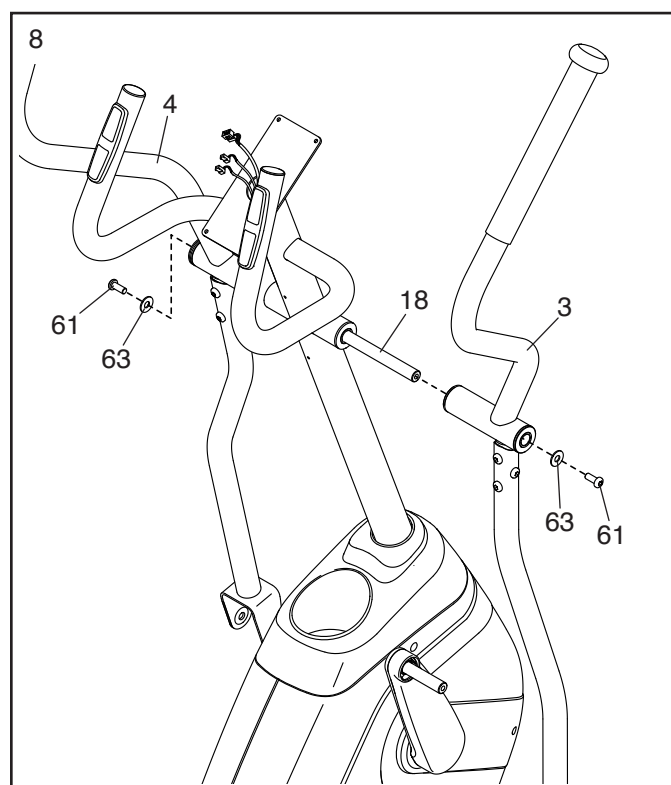
Zasuňte pravé madlo (3) do pravého ramena (5). Připojte jej pomocí tří šroubů M8 x 38mm (59) a tří matek M8 (60); **ujistěte se, že matka je v šestihránném otvoru (C)**. Přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.

Stejný postup opakujte na levé straně s díly (4) a (6) jak je zobrazeno na obrázku.



8. Celé pravé rameno (3) nasuňte na pravou stranu osy (18). Stejný postup opakujte na levé straně.

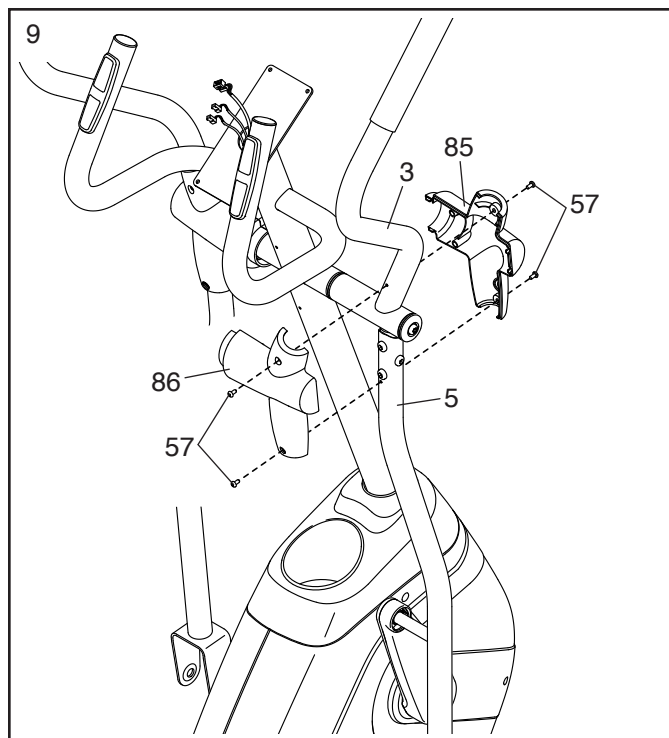
Utáhněte šrouby M8 x 20mm (61) a podložku M8 (63) na každém konci osy (18) **současně**.



9. Najděte kryty (85, 86) a připravte si je dle obrázku.

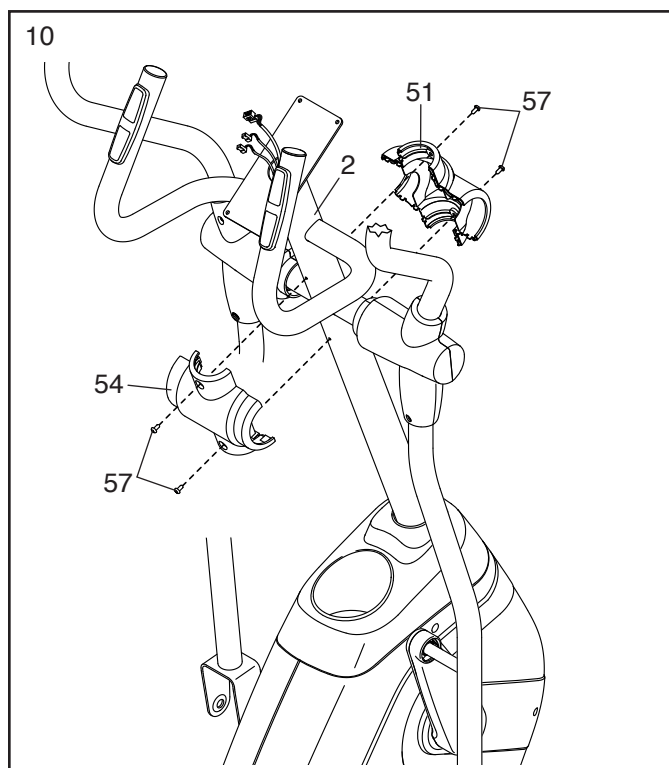
Oba kryty (85, 86) nacvakněte na pravé rameno (5) a madlo (3). Přišroubujte je pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (57); **šrouby přišroubujte a následně teprve dotáhněte.**

Stejný postup opakujte na druhé straně.



10. Najděte kryty (51, 54) a připravte si je dle obrázku.

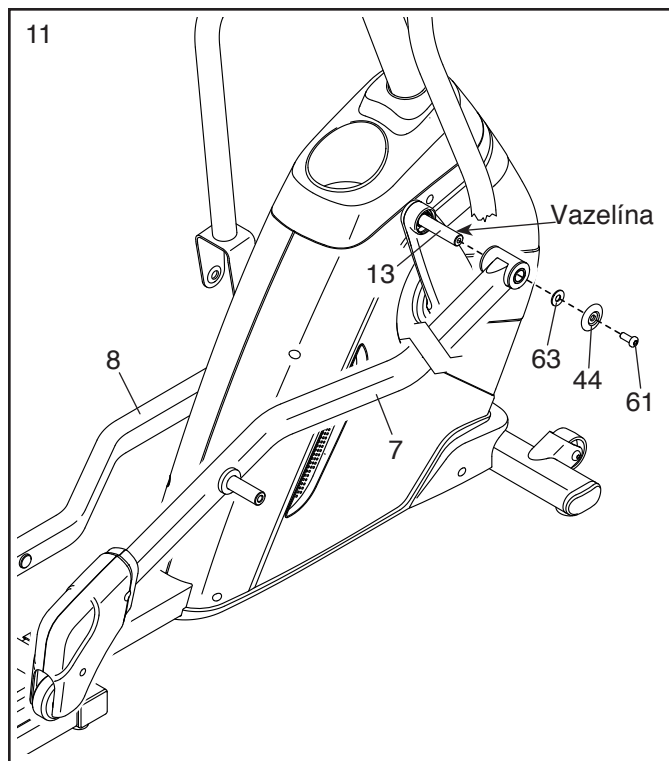
Oba kryty (51, 54) nacvakněte na rám řídítek (2) a přišroubujte je pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (57); **šrouby přišroubujte a následně teprve dotáhněte.**



11. Namažte vazelínou pravé klikové rameno (13).
Najděte pravou podpěru pedálu (7) a připravte si
jej dle na obrázku.

Připevněte pravou podpěru pedálu (7) ke
klikovému ramenu (13) pomocí šroubu
M8 x 20mm (61), krytkou (44), a M8 podložkou
(63).

**Stejný postup opakujte na levé straně s levou
podpěrou pedálu (8).**

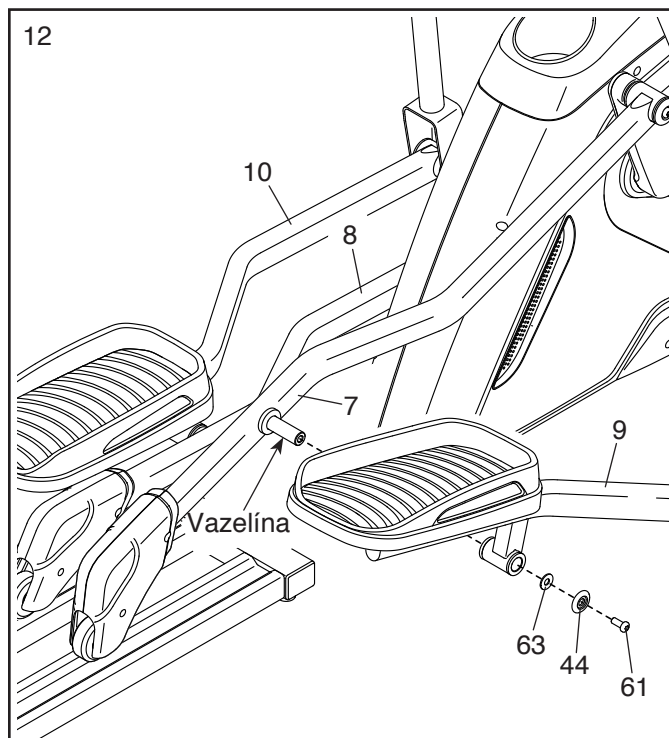


12. Namažte vazelínou i pravou podpěru pedálu (7).

Připravte si pravé rameno pedálu (9) dle
zobrazeného obrázku, a zasuňte jej do
pravé podpěry pedálu (7).

Připevněte pravé rameno pedálu (9) pomocí
šroubu M8 x 20mm (61), krytky (44), a podložky
M8 (63).

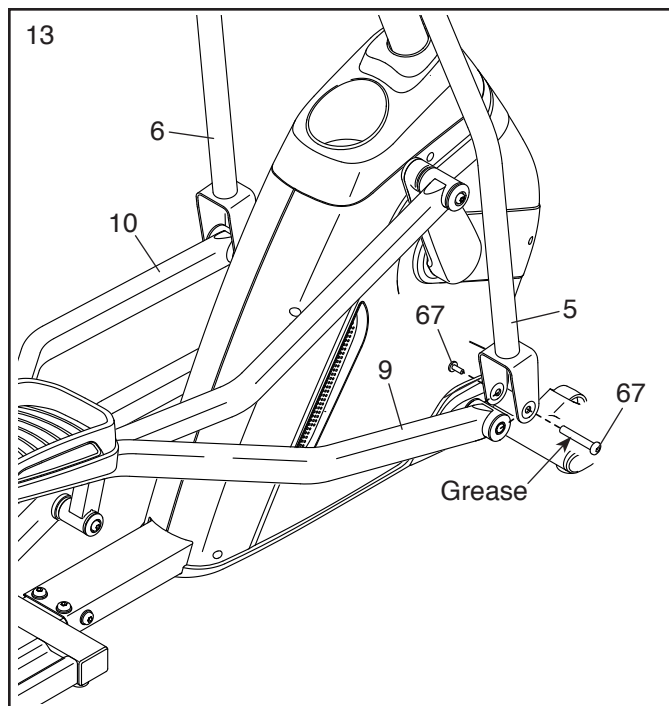
Stejný postup opakujte na levé straně.



13. Naneste vazelínu na set šroubu M6 (67).

Připojte pravé rameno pedálu (9) k pravému ramenu (5) pomocí setu šroubů M6 (67).

Stejný postup opakujte na levé straně.



14.

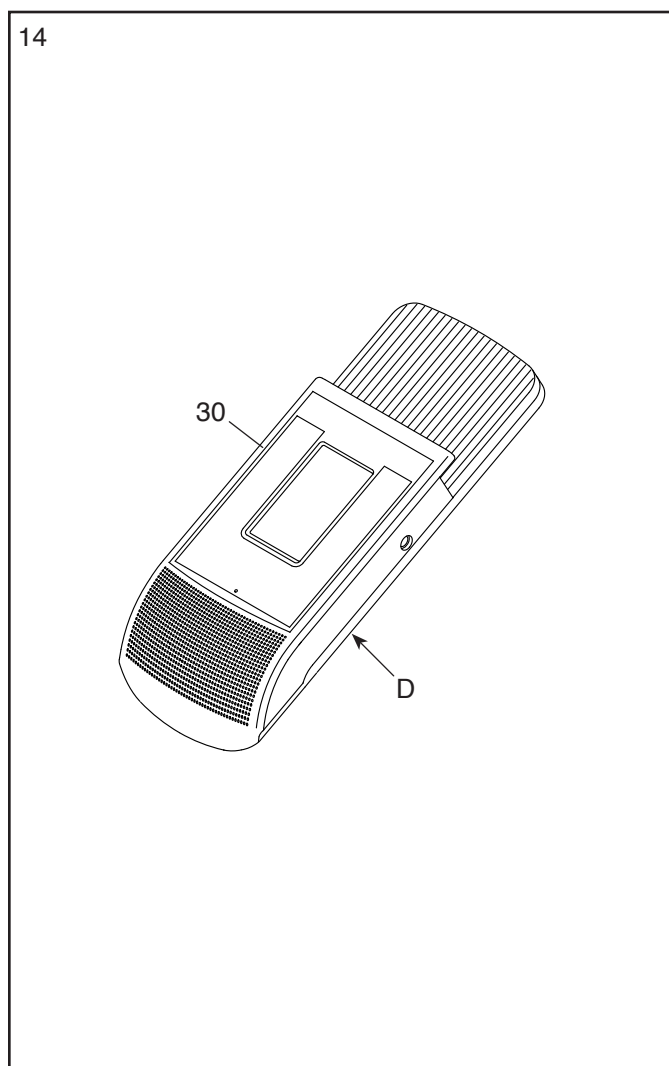
Počítač (30) je nutné vložit čtyři baterie (D), které nejsou součástí dodávky. Nepoužívejte staré baterie a nekombinujte je s novými, nebo nabíjecími.

DŮLEŽITÉ: Pokud byl počítač v chladné místnosti, přeneste jej do tepla před tím, než vložíte baterie. V opačném případě by mohlo dojít k poškození displeje nebo elektronických komponentů.

Vyjměte šrouby a kryt baterií (D) ze zadní části počítače (30), vložte baterie a opět přišroubujte kryt. **Dejte pozor na orientaci baterií.**

Je možné zakoupit doplňkový síťový adaptér. V tomto případě kontaktujte Vašeho prodejce z přední strany manuálu. Aby nedošlo k poškození počítače (30), používejte jen adaptér dodávaný výrobcem.

Připojte jeden konec napájecího adaptéru do zásuvky uvnitř prostoru pro baterie; zapojte druhý konec do zásuvky elektrické energie.



15. Zatím co druhá osoba drží počítač (30) v blízkosti rámu (2), zapojte hlavní kabel (32) a kabel monitoru srdečního tepu (31) do odpovídajících otvorů na zadní straně počítače.

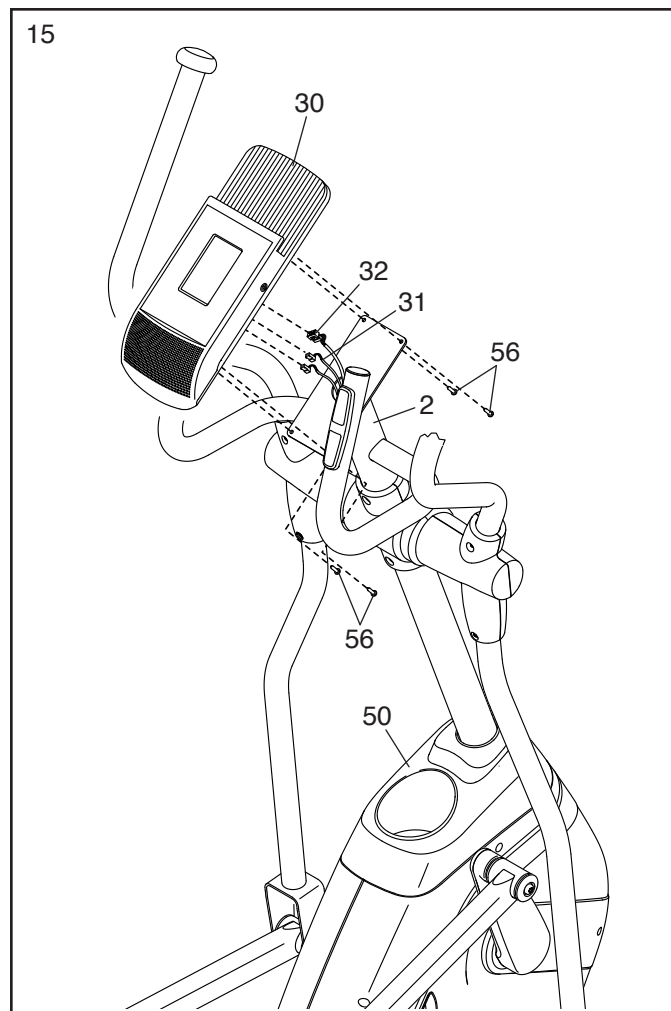
Oba kabely (32, 31) by měly jít snadno zasunout do otvorů. V opačném případě zkuste kabel otočit a zkuste to znovu. **Pokud nepřipojíte kabely správně, může dojít k poškození počítače.**

Přebytečné kabely zasuněte do rámu (2).

Tip: Dejte pozor na poškození kabelů.

Připojte počítač (30) k rámu (2) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (56); **přišroubujte všechny šrouby a následně je dotáhněte.**

Viz krok 5. Utáhněte šrouby M10 x 20mm (74) a šroub M10 x 60mm (72). Následně umístěte odkládací příhrádku (50) na své místo.

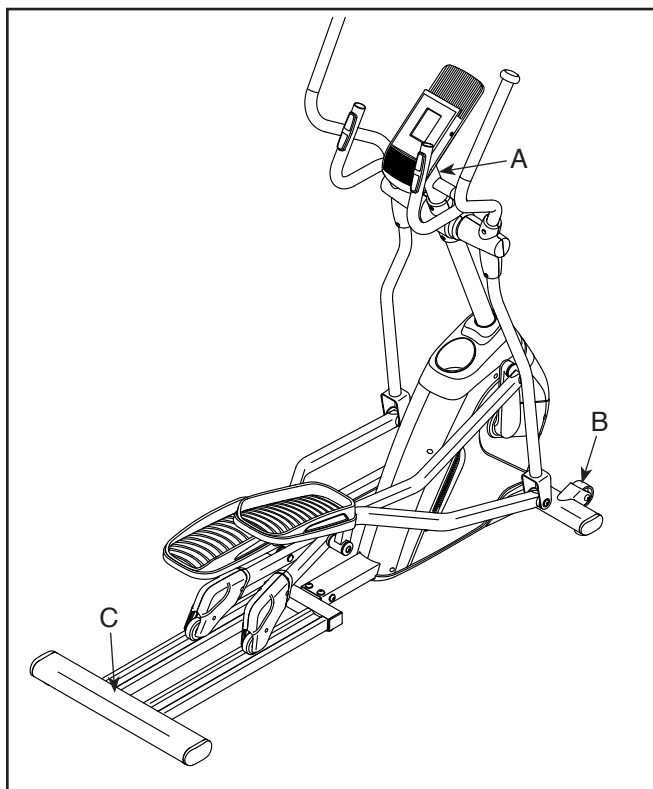


16. **Pokud je již treňažer sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotážené.** Pro ochranu podlahy pod treňažerem doporučujeme použít podložku.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

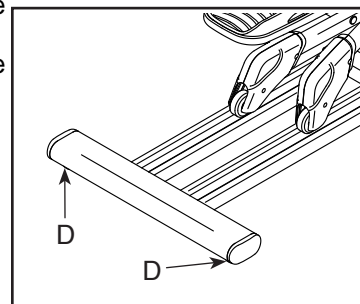
PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU

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



NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

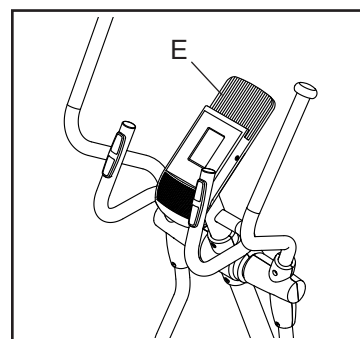
Pokud se trenažér lehce hýbe do strany, otočte kolečkem (D) a nastavte správnou výšku.



DRŽÁK TABLETU

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

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

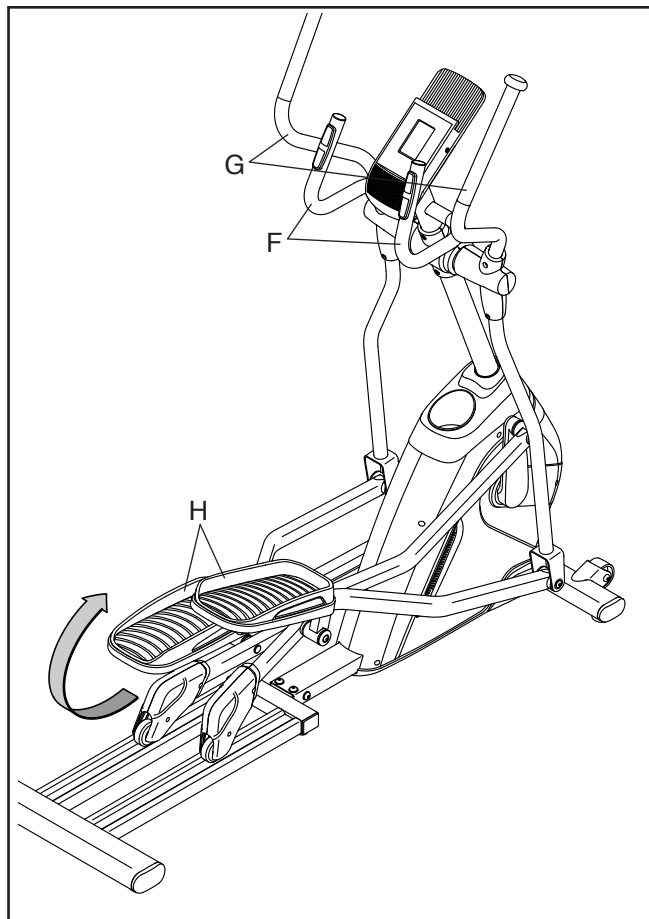


CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

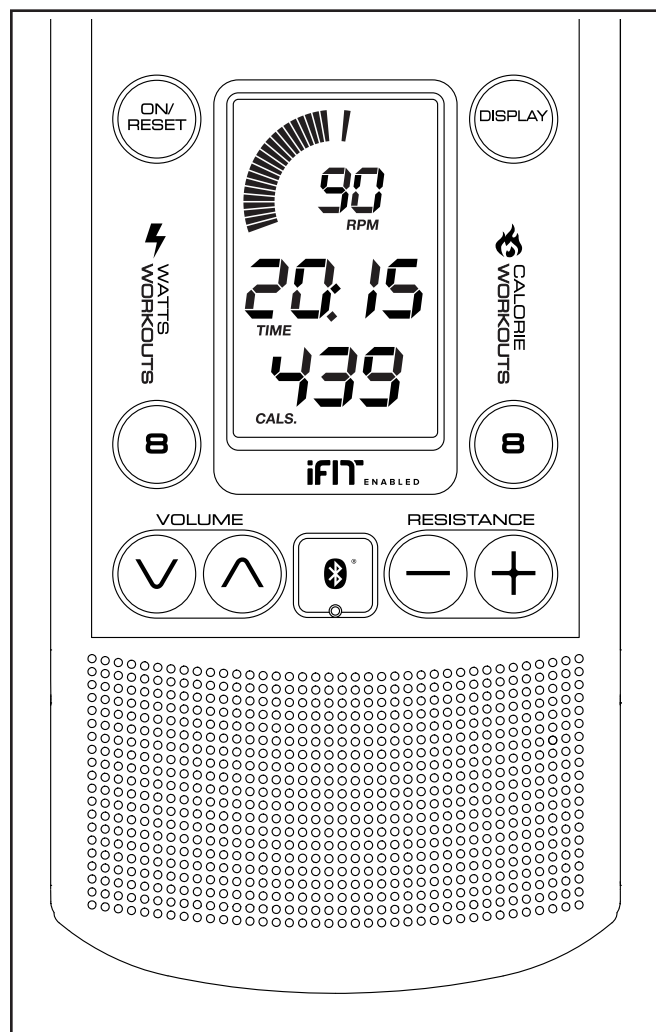
Při nastupování na trenažér využijte madla (F) nebo horní madla (G), následně šlápněte na pedál (H), který je ve spodní poloze. Následně šlápněte druhou nohou na druhý pedál. Zatlačte do pedálů, aby se začaly hýbat.

Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech, dopředu i dozadu.

Chcete-li sestoupit, vyčkejte až se pedály (H) zastaví. Pokud pedály stojí, sundejte nohu z vyššího pedálu a následně tu druhou.



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).

Také můžete připojit tablet a pomocí aplikace iFit® Bluetooth můžete zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Počítač nabízí také velký výběr přednastavených tréninků.

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

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

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

MANUÁLNÍ PROGRAM

1. Zapněte počítač.

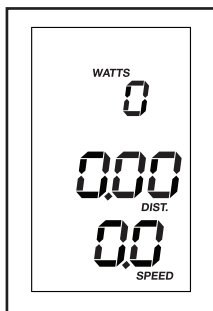
Zmáčkněte jakékoli tlačítko nebo začněte šlapat.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a vydá zvuk, že je počítač připraven k měření.

2. Manuální nastavení.

Po zapnutí počítače je manuální nastavení programů automatické.

Pokud jste vybrali program a chcete se vrátit k manuálnímu nastavení, zmáčkněte tlačítko ON/RESET.



3. Změňte odpor pedálů dle potřeby .

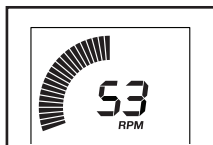
Pokud již cvičíte, změňte odpor stisknutím tlačítek zvýšení či snížení odporu (Resistance).



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

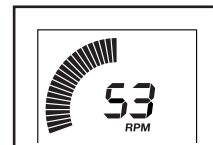
4. Sledujte své výsledky na displeji.

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



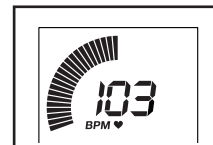
Poznámka: Během přednastaveného tréninku, se na displeji zobrazí cílová rychlost pro každý segment tréninku.

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



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

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

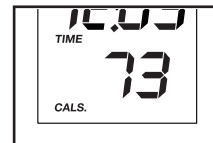


Prostřední displej—Zde najdete ujetou vzdálenost (Dist.). Vzdálenost je v mílích nebo kilometrech a sledujte i dobu jízdy. Hodnoty se mění každých pár vteřin.



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

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



Chcete-li zvolit režim pro nepřetržité zobrazení, opakovaně stiskněte tlačítko Displej, dokud se na displeji nezobrazí požadovaná informace.

Chcete-li se vrátit ke střídání informací, které se zobrazují na displejích, opakovaně stiskněte tlačítko displeje, dokud se na středovém displeji nezobrazí slovo SCAN.

Změňte hlasitost tlačítka zvýšení či snížení hlasitosti.



Pokud potřebujete odpočinek, přestaňte šlapat, hodnoty na displeji se zastaví.

Pro vynulování hodnot na displeji stiskněte tlačítko ON/RESET.

Poznámka: Na displeji se zobrazují míle nebo kilometry, tuto jednotku můžete změnit, viz strana 21.

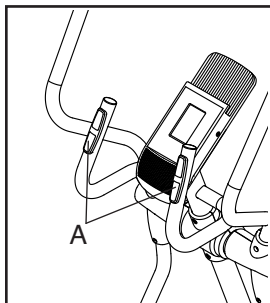
5. Měření srdečního tepu.

Měřit srdeční tep je možné senzory na madlech, nebo díky kompatibilnímu hrudnímu pásu. Více informací o hrudním pásu, viz str. 20.

Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporující BLUETOOTH® Smart. Informace ke spojení počítače s hrudním pásem naleznete na str. 21.

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

Pokud je na senzorech igelitový obal, opatrně obal sundejte (A). Dejte pozor, aby jste při používání měli ruce čisté. Chytněte senzory pevně a vyčkejte až se zobrazí tep na displeji.



Jakmile počítač najde tep, zobrazí se hodnota na displeji. **Pro přesnější měření držte senzory minimálně po dobu 15 vteřin.**

Pokud se na displeji nezobrazuje žádná hodnota, ujistěte se, že máte ruce ve správné pozici. Ruce by se neměly příliš pohybovat a senzory by měly být stisknuté pevně. K dosažení optimálních hodnot, čistěte senzory pomocí měkké látky. **Nepoužívejte alkohol, písek, nebo chemikálie k čištění.**

6. Pokud jste ukončili cvičení, trenažér se automaticky vypne.

Pokud zastavíte cvičení na několik vteřin, série tónů oznámí zastavení trenažéru a počítače.

Pokud necvičíte delší dobu, trenažér a počítač se vypne a trénink je vynulován bez uložení.

ZVUKOVÝ SYSTÉM

Pro přehrávání hudebních nebo zvukových knih ze zvukového systému při cvičení, připojte 3,5 mm kabel (není součástí dodávky) do konektoru na počítači a do konektoru na vašem MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.



Následně stiskněte tlačítko na vašem zařízení a pustte hubu. Přidávat hlasitost můžete na vašem zařízení nebo na počítači trenažéru.

NASTAVENÍ PROGRAMŮ

1. Zapněte počítač.

Zmáčkněte jakékoli tlačítko nebo začněte šlapat.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a vydá zvuk, že je počítač připraven k měření.

2. Vyberte program.

Pro vybrání cvičebního programu, stiskněte opakovaně tlačítko WATTS nebo CALORIE, dokud se na displeji nezobrazí požadovaný druh cvičení. Na středním displeji se zobrazí čas cvičení.

3. Začněte cvičit.

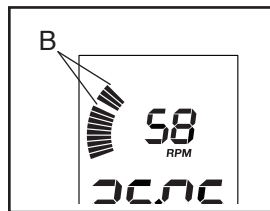
Začněte cvičit.

Každé cvičení je rozdělené do minutových sekcí. Jedna rychlost a odpor je nastavena pro každou jednu sekci. Poznámka: Stejný odpor a/nebo stejná rychlost může být naprogramována i po sobě jdoucích sekcích.

Konec každé sekce je oznámen sérií tónů. Odpor další sekce je na pár vteřin zobrazen na horní displeji. Následně se změní odpor.

Rychlost je zobrazena dvěma blikajícími čísly, které představují cílovou rychlost (B) pro dané kolo, sérii.

Cílová rychlostní zóna zahrnuje řadu rychlostí, které se pohybují v rozmezí několika otáček cílové rychlosti sekce. Sloupce představují skutečnou rychlost šlapání.



Pokud cvičíte, udržujte rychlost šlapání v cílové zóně rychlosti pro aktuální sekci zvýšením nebo snížením rychlosti šlapání nebo zvýšením nebo snížením odporu pedálů.

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

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

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

Pokud zastavíte cvičení na několik vteřin, série tónů oznámí zastavení trenážeru a počítadla.

Chcete-li cvičení opět spustit, jednoduše začněte opět cvičit, šlapat. Cvičení bude pokračovat až do poslední nastavené sekce.

4. Sledujte své výsledky na displeji.

Viz str. 17 krok 4.

5. Měření srdečního tepu.

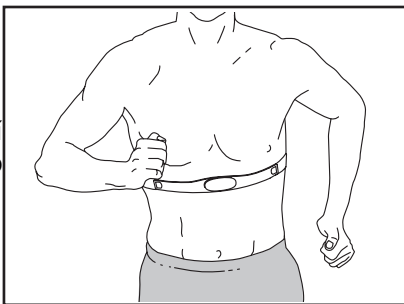
Viz str. 18 krok 5.

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

Viz str. 18 krok 6.

MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

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



PŘIPOJENÍ TABLETU K POČÍTAČI TRENAŽÉRU

Počítač umožňuje připojení přes Bluetooth smart prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů.

Poznámka: Jiné připojení než BLUETOOTH nejsou podporovány.

1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFit Bluetooth do tabletu.

Na vašem zařízení se systémem IOS® nebo Android, najděte si App Store nebo Google Play, vyhledejte aplikaci iFit, a nainstalujte ji do svého zařízení.

Ujistěte se, že vaše zařízení umožňuje připojení Bluetooth.

Následně otevřete aplikaci iFit a následujte instrukce k nastavení a založení účtu iFit.

2. Připojte hrudní pás pro měření srdečního tepu a tablet.

Pokud budete využívat měření srdečního tepu a tabletu současně, **musíte připojit nejdříve hrudní pás a následně tablet.**

3. Připojení tabletu.

Stiskněte tlačítko iFit synchronizace na počítači; a zobrazí se párovací číslo, které vložíte do tabletu. Následujte instrukce v aplikaci iFit Bluetooth tablet.

Pokud dojde ke spárování zařízení, LED dioda na počítači zmodrá.

4. Nahrávejte a sledujte výsledky cvičení.

Následujte instrukce v aplikaci iFit Bluetooth a nahrávejte a sledujte výsledky cvičení.

5. Odpojení tabletu.

Pro odpojení tabletu od trenažéru, nejprve najděte možnosti odpojení v aplikaci iFit Bluetooth. Následně stiskněte tlačítko iFit synchronizace na počítači dokud LED dioda nezezelená.

Poznámka: Po odpojení tabletu nebo jiného zařízení, dojde k odpojení všech spárovaných zařízení přes Bluetooth, včetně hrudního pásu.

PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Počítač je kompatibilní pouze se zařízením podporující BLUETOOTH Smart.

Pro připojení hrudního pásu k počítači, stiskněte tlačítko iFit synchronizace na počítači; zobrazí se číslo synchronizace. Pokud dojde ke spárování, LED dioda dvakrát červeně blikne.

Poznámka: Pokud jsou v blízkosti počítače dva spárované hrudní pásy, připojí se ten s větším signálem.

Pro odpojení hrudního pásu od trenažéru, stiskněte opět tlačítko iFit synchronizace a vyčkejte až LED dioda zezelená.

Poznámka: Po hrudního pásu nebo jiného zařízení, dojde k odpojení všech spárovaných zařízení přes Bluetooth.

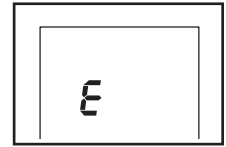
NASTAVENÍ POČÍTAČE

V nastavení počítače můžete nastavit jednotku měření a základní informace o trenažéru.

Pro vybrání možnosti nastavení stiskněte a držte ON/RESET dokud se na displeji nezobrazí informace pro nastavení.

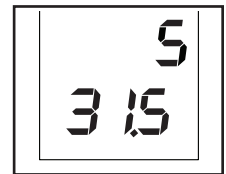
Nastavit můžete rychlost a vzdálenost v mílích nebo kilometrech.

E znamená míle, M znamená kilometry. Pro změnu jednotky stiskněte opakovaně WATTS.



Poznámka: Při výměně baterií je nutné znovu nastavit měrné jednotky.

Stiskněte CALORIE a zobrazíte celkovou ujetou vzdálenost a čas cvičení na trenažéru. Na prostředním displeji se zobrazí celkový čas (v hodinách), kdy se na trenažéru cvičilo. Na spodním displeji je zobrazena celková vzdálenost ujetá na trenažéru.



Pro ukončení režimu nastavení stiskněte ON/RESET dvakrát.

ÚDRŽBA A SERVIS

ÚDRŽBA

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

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenažéru udržujte tekutiny mimo trenažér, a nenechávejte ho na přímém slunci.

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Nejčastější problémy počítače zapříčiní vybité baterie. Pro výměnu baterií nalistujte stranu 12.

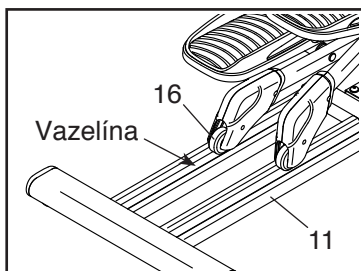
Pokud nefungují senzory monitoru srdečního tepu, nalistujte stranu 18.

VYROVNÁNÍ TRENAŽÉRU

Pokud se trenažér hýbe, je nutné ho vyrovnat, viz str. 14.

NAMAZÁNÍ KOLEČEK

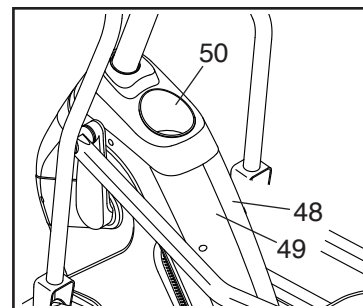
Pokud kolečka (16) při pohybu vržou, naneste malé množství vazelíny, obsahující PTFE na papírový ubrousek. Následně naneste malou vrstvu po celé délce kolejnice (11). Přebytečnou vazelínu utřete.



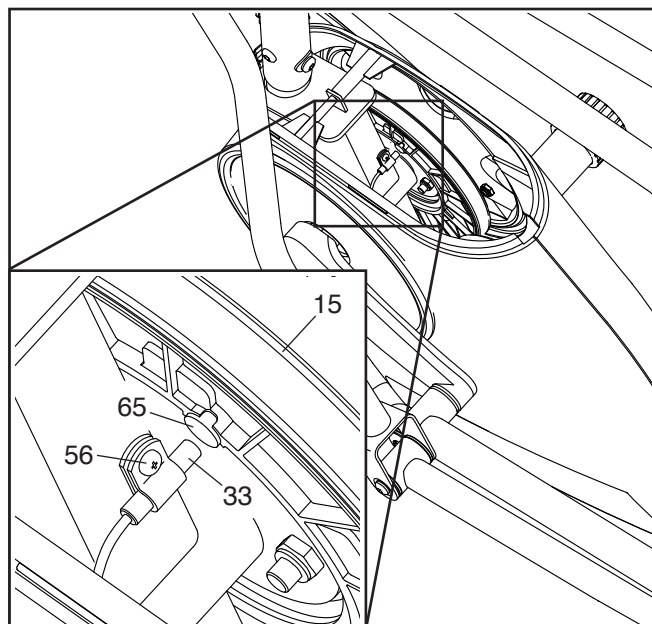
NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud počítač trenažéru nefunguje správně, je potřeba nastavit jazýčkový spínač.

Chcete-li nastavit jazýčkový spínač, nejprve použijte standardní šroubovák a opatrně vysuňte odkládací přihrádku (50) nahoru z pravého a levého krytu (48, 49).



Najděte jazýčkový spínač (33). Otáčejte řemenicí (15) dokud magnet (65) není zarovnan s spínačem.



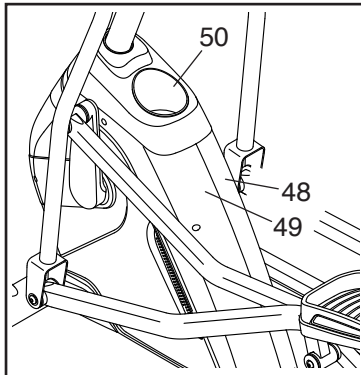
Mírně uvolněte šroub M4 x 16mm (56), posuňte spínač (33) blíž nebo dál od magnetu (65), a šrouby znovu dotáhněte. Poté pohněte řemenicí (15) dopředu a dozadu, aby spínač a magnet pracovaly.

Opakujte tento postup dokud není spínač nastaven a hodnoty na počítači nejsou správné.

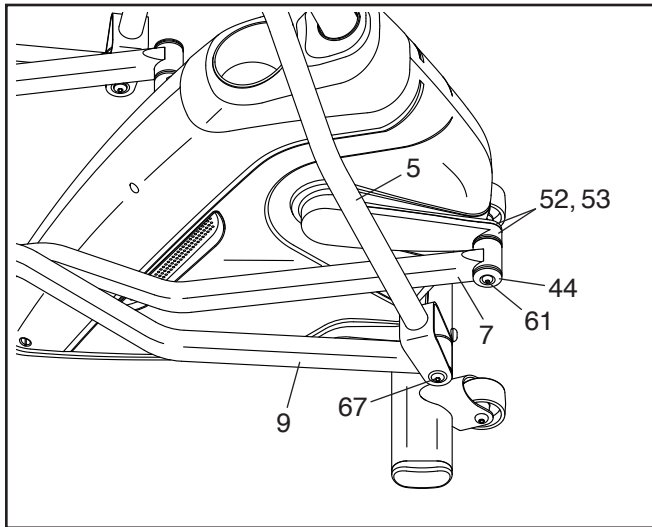
NASTAVENÍ PŘEVODOVÉHO ŘEMENE

Pokud pedály během cvičení, i při přidání vyššího odporu, prokluzují, je nutné nastavit řemen.

Pro nastavení řemene, použijte šroubovák a opatrně vysuňte odkládací přihrádku (50) nahoru z pravého a levého krytu (48,49).



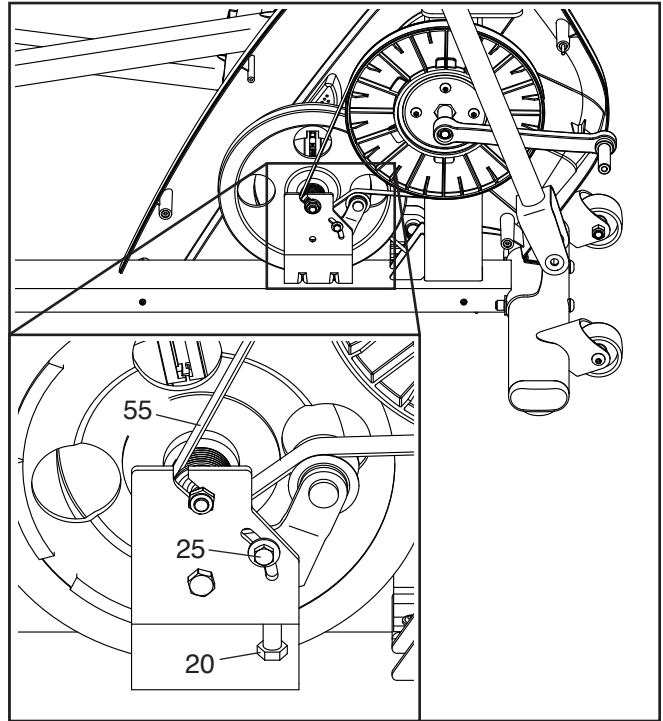
Vyjměte set šroubů M6 (67) z pravého ramena (5) a pravého ramena pedálu (9). Následně dejte rameno strannou.



Následně vyjměte šroub M8 x 20mm (61), krytku (44), a podložku M8 (není zobrazeno) z pravé podpěry pedálu (7). Následně dejte rameno strannou. Poté použijte šroubovák a opatrně vysuňte vnější a vnitřní kliku (52, 53).

Viz rozložený náčrt A na straně 26. Odstraňte šrouby M4 x 16mm (56) a šrouby M4 x 16mm (57) z pravého a levého krytu; **pamatujte si, kde jste jaký šroub odmontovali**. Následně sundejte pravý kryt.

Dále najděte a uvolněte šroub M6 x 20 mm (25). Utáhněte šroub M10 x 55 mm (20), dokud není řemen (55) dotažen. Potom utáhněte šroub (25).



Následně přišroubujte díly, které jste odmontovali.

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 poradte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

INTENZITA CVIČENÍ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SEZNAM DÍLŮ

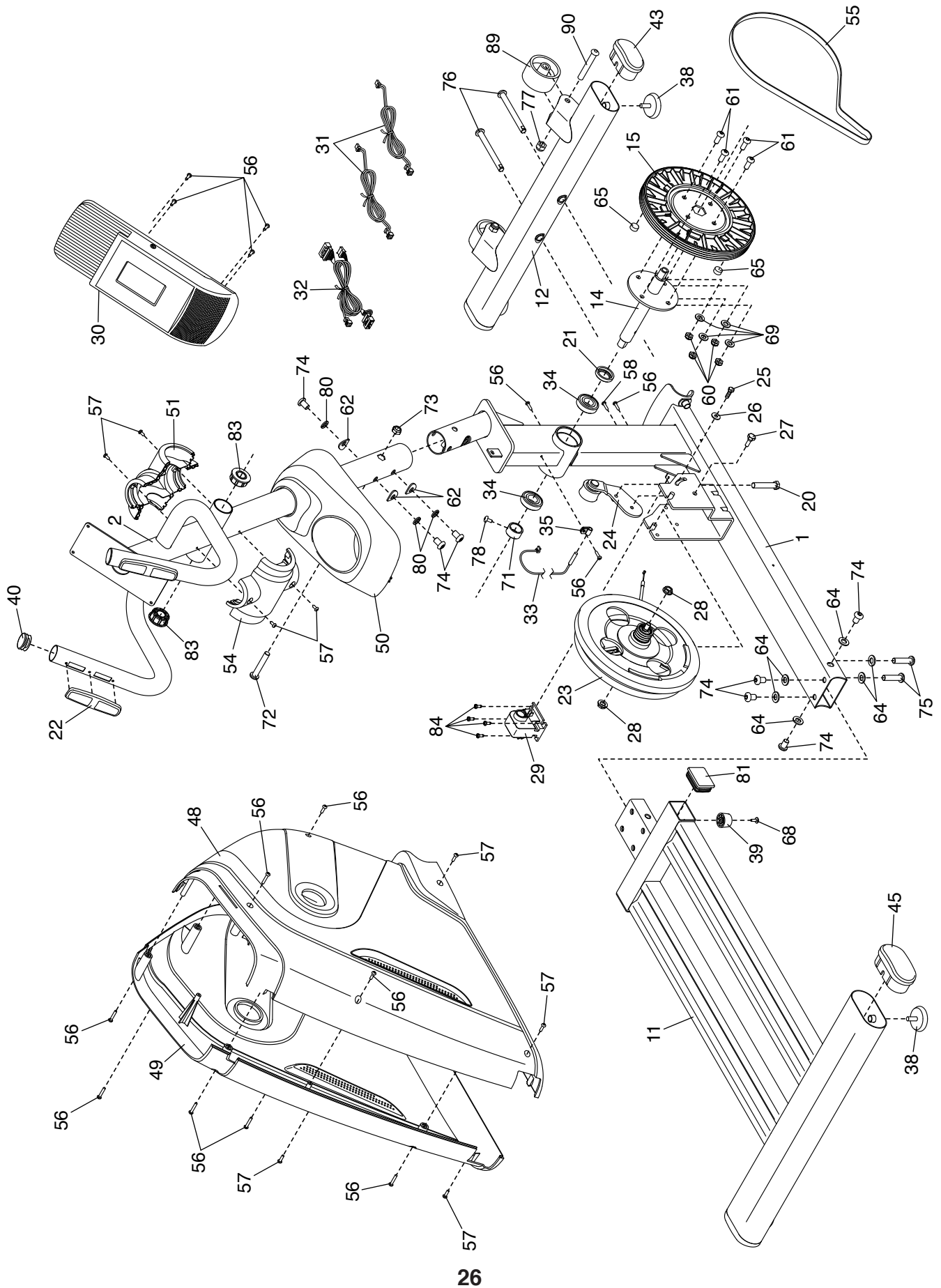
Model No. PFEVEL39716.1 R1017A

| Číslo | Množství | Popis | Číslo | Množství | Popis |
|-------|----------|--------------------------|-------|----------|------------------------------|
| 1 | 1 | Frame | 48 | 1 | Right Shield |
| 2 | 1 | Upright | 49 | 1 | Left Shield |
| 3 | 1 | Right Upper Body Arm | 50 | 1 | Accessory Tray |
| 4 | 1 | Left Upper Body Arm | 51 | 1 | Front Upright Cover |
| 5 | 1 | Right Upper Body Leg | 52 | 2 | Outer Crank Cover |
| 6 | 1 | Left Upper Body Leg | 53 | 2 | Inner Crank Cover |
| 7 | 1 | Right Roller Arm | 54 | 1 | Rear Upright Cover |
| 8 | 1 | Left Roller Arm | 55 | 1 | Drive Belt |
| 9 | 1 | Right Pedal Arm | 56 | 15 | M4 x 16mm Screw |
| 10 | 1 | Left Pedal Arm | 57 | 20 | M4 x 16mm Self-tapping Screw |
| 11 | 1 | Track | 58 | 1 | M4 x 12mm Bright Screw |
| 12 | 1 | Front Stabilizer | 59 | 6 | M8 x 38mm Bolt |
| 13 | 2 | Crank Arm | 60 | 10 | M8 Locknut |
| 14 | 1 | Crank | 61 | 10 | M8 x 20mm Screw |
| 15 | 1 | Pulley | 62 | 3 | M10 Curved Washer |
| 16 | 2 | Roller | 63 | 6 | M8 Washer |
| 17 | 4 | Roller Spacer | 64 | 6 | M10 Washer |
| 18 | 1 | Upright Axle | 65 | 2 | Magnet |
| 19 | 4 | Bushing C | 66 | 2 | 5/16" x 25mm Screw |
| 20 | 1 | M10 x 55mm Screw | 67 | 2 | M6 Bolt Set |
| 21 | 3 | Crank Spacer | 68 | 2 | M4 x 19mm Screw |
| 22 | 2 | Pulse Sensor | 69 | 4 | M8 Split Washer |
| 23 | 1 | Eddy Mechanism | 70 | 2 | M5 Bolt Set |
| 24 | 1 | Idler | 71 | 1 | Collar |
| 25 | 1 | M6 x 20mm Screw | 72 | 1 | M10 x 60mm Bolt |
| 26 | 1 | M6 Washer | 73 | 1 | M10 Small Locknut |
| 27 | 1 | M6 x 20mm Shoulder Screw | 74 | 7 | M10 x 20mm Screw |
| 28 | 2 | M10 Nut | 75 | 2 | M10 x 38mm Screw |
| 29 | 1 | Resistance Motor | 76 | 2 | M10 x 100mm Screw |
| 30 | 1 | Console | 77 | 2 | M10 Locknut |
| 31 | 1 | Pulse Wire | 78 | 1 | M5 x 10mm Screw |
| 32 | 1 | Main Wire | 79 | 10 | #10 x 14mm Screw |
| 33 | 1 | Reed Switch/Wire | 80 | 3 | M10 Split Washer |
| 34 | 2 | Bearing | 81 | 2 | Track Cap |
| 35 | 1 | Clamp | 82 | 2 | Pedal Arm Cap |
| 36 | 4 | Bushing A | 83 | 6 | Bushing D |
| 37 | 4 | Bushing B | 84 | 8 | M4 x 12mm Screw |
| 38 | 4 | Leveling Foot | 85 | 2 | Pivot Cover A |
| 39 | 2 | Foot | 86 | 2 | Pivot Cover B |
| 40 | 2 | Handlebar Cap | 87 | 2 | Left Roller Cover |
| 41 | 2 | Foam Grip | 88 | 2 | Right Roller Cover |
| 42 | 2 | Dome Cap | 89 | 2 | Wheel |
| 43 | 2 | Front Stabilizer Cap | 90 | 2 | M10 x 45mm Bolt |
| 44 | 4 | Axle Cover | * | – | Assembly Tool |
| 45 | 2 | Rear Stabilizer Cap | * | – | Grease Packet |
| 46 | 1 | Right Pedal | * | – | PTFE Grease Packet |
| 47 | 1 | Left Pedal | * | – | User's Manual |

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

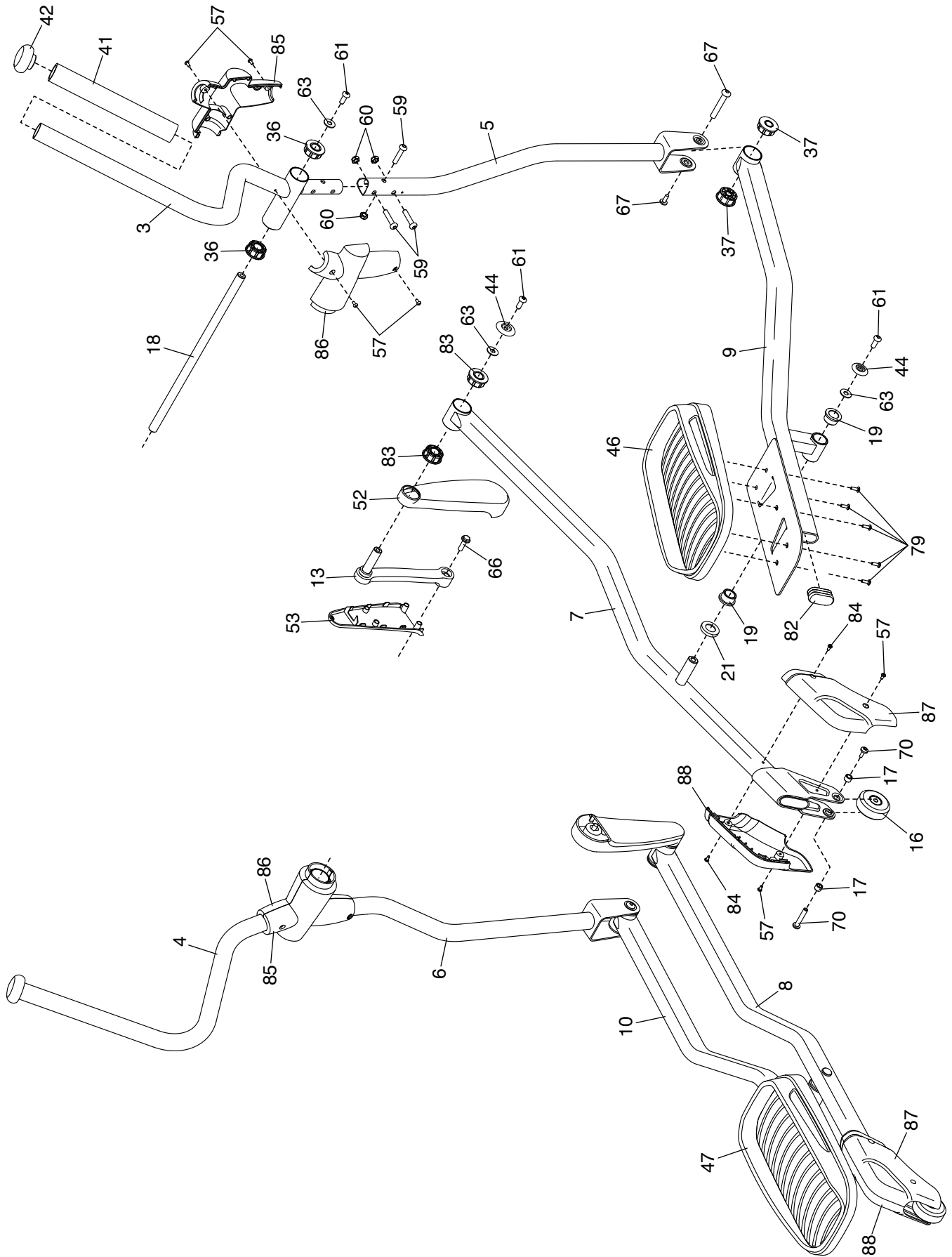
ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. PFEVEL39716.1 R1017A



ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. PFEVEL39716.1 R1017A



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

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 na-pomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s předpisy uděleny pokuty.

