

PRO-FORM[®]

SMART STRIDER 495 CSE

Model No. PFEVEL60717.0

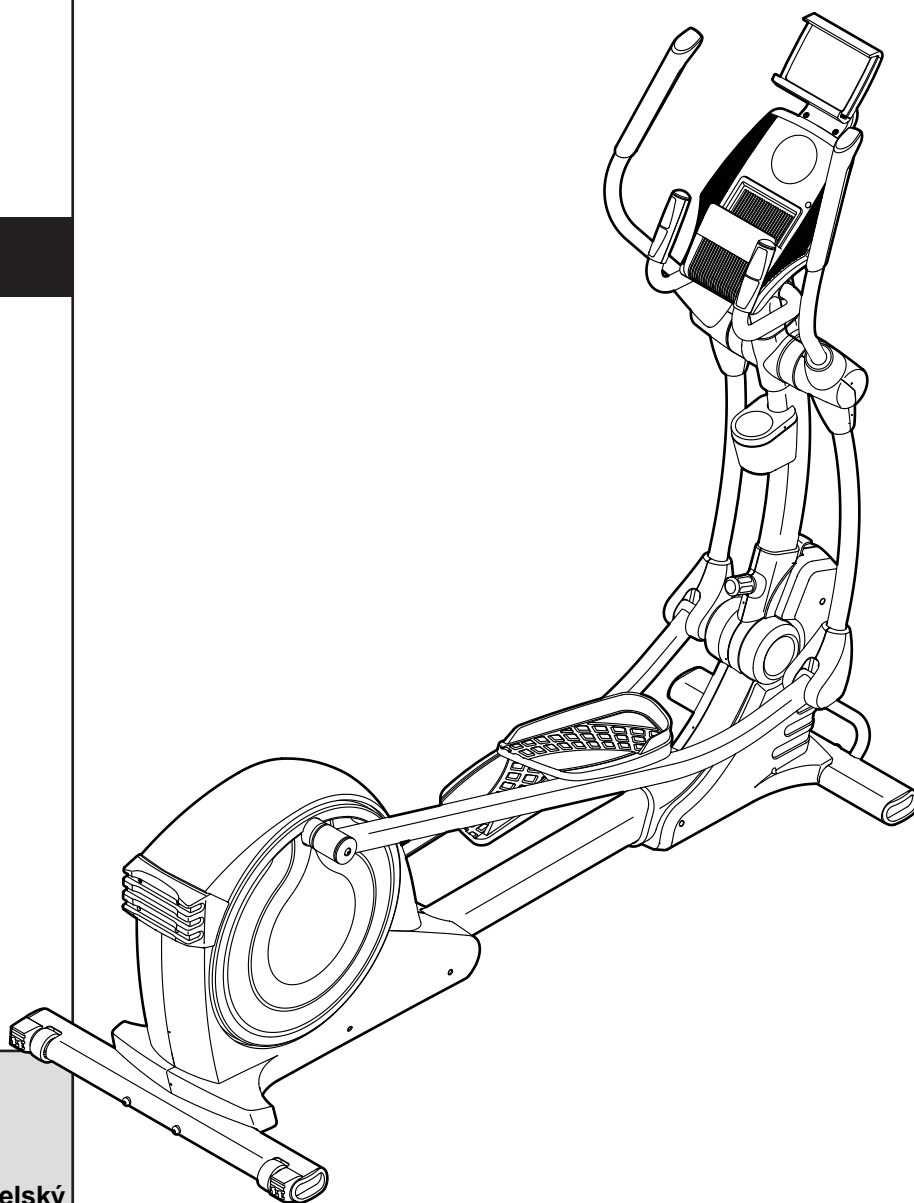
Serial No.



Uživatelská příručka

ZÁKAZNICKÝ SERVIS

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



UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažéru!

OBSAH


Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme	4
Montáž	5
Jak použít Smart Strider 495 CSE	9
Údržba a servis	19
Tréninkový manuál	21
Seznam dílů	23
Rozložený náskres	25
Náhradní součástky	Back Cover
Recyklace	Back Cover

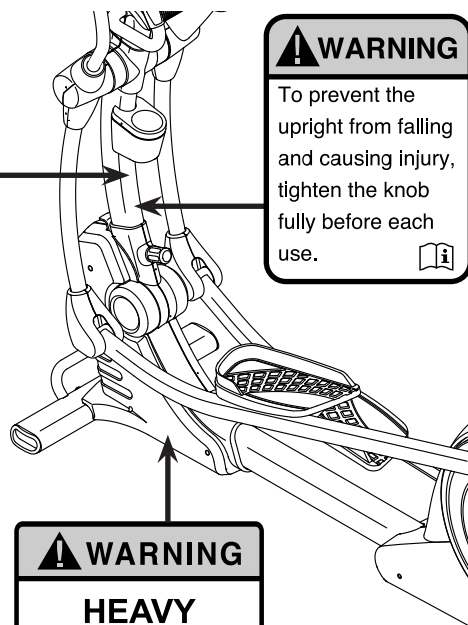
UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

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.
- 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 lbs/125kg.
- 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.





⚠ WARNING

To prevent the upright from falling and causing injury, tighten the knob fully before each use.



⚠ WARNING

HEAVY

User must support 100 lbs / 45 kgs to lower this elliptical.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

UPOZORNĚNÍ:

Před montáží, používáním a údržbou svého trenažéru 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 trenažéru. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

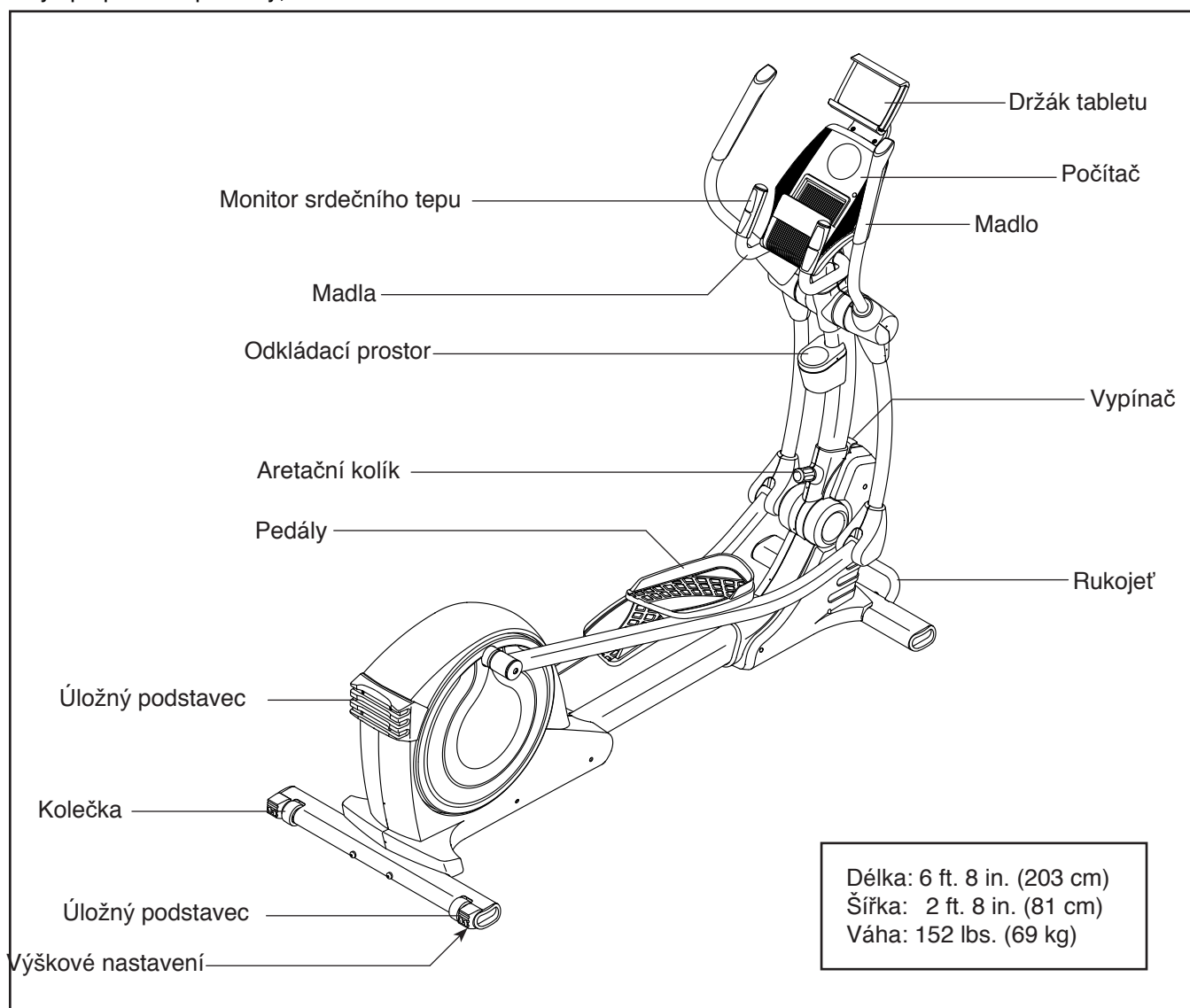
1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či 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 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 setrvačnick 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® SMART STRIDER 495 CSE. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardi-ovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. PROFORM® SMART STRIDER 495 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.

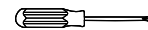


MONTÁŽ

- Pro montáž trenažéru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.

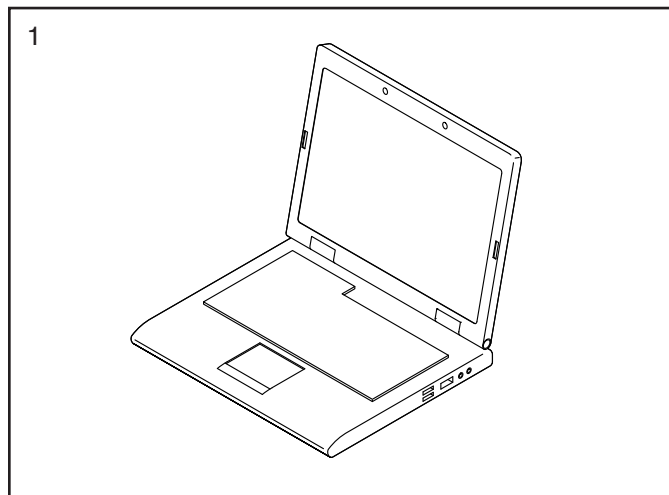
- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

šroubovák



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

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

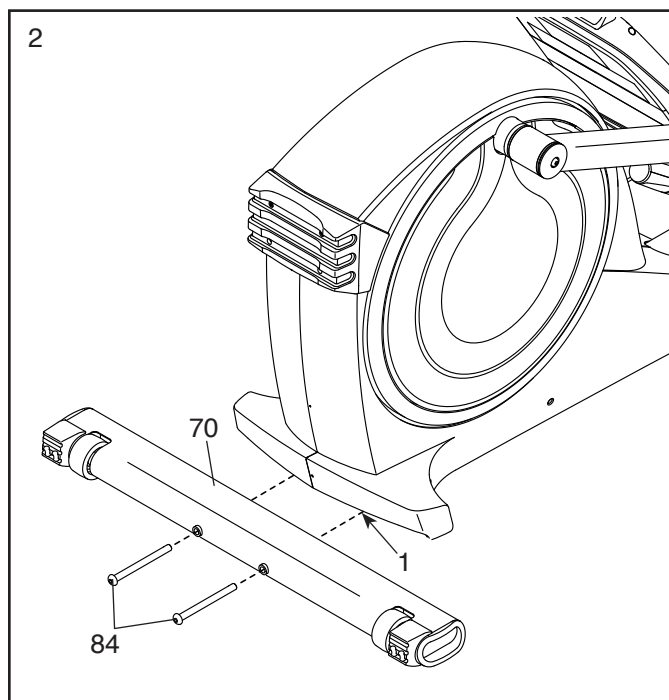


2. S pomocí druhé osoby nakloňte trenažér a vložte pod něj kousek kartonu tak, aby hlavní rám (1) byl kousek nad zemí. **Druhá osoba drží trenažér, aby nespadol na zem.**

Pokud jsou na rámu (1) přepravní šrouby či materiály, odstraňte je.

Připevněte k rámu (1) zadní stabilizátor (70) pomocí dvou šroubů M10 x 120mm (84).

Následně vyjměte karton z pod trenažéru.

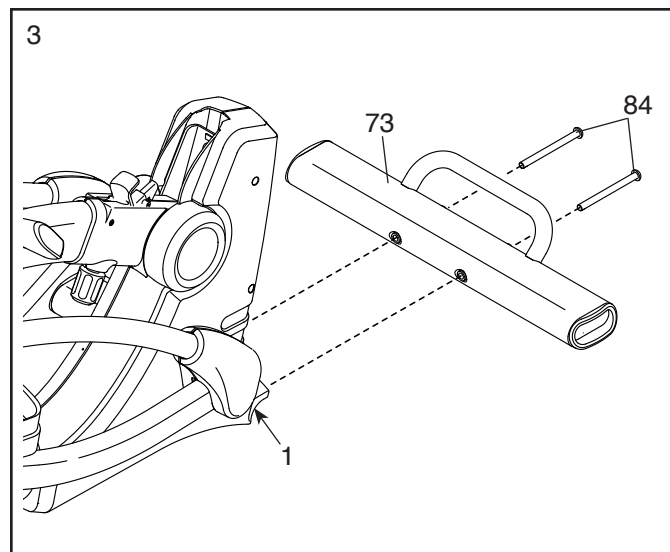


3. S pomocí druhé osoby nakloňte trenažér a vložte pod něj kousek kartonu tak, aby hlavní rám (1) byl kousek nad zemí. **Druhá osoba drží trenažér, aby nespadol na zem.**

Pokud jsou na rámu (1) přepravní šrouby či materiály, odstraňte je.

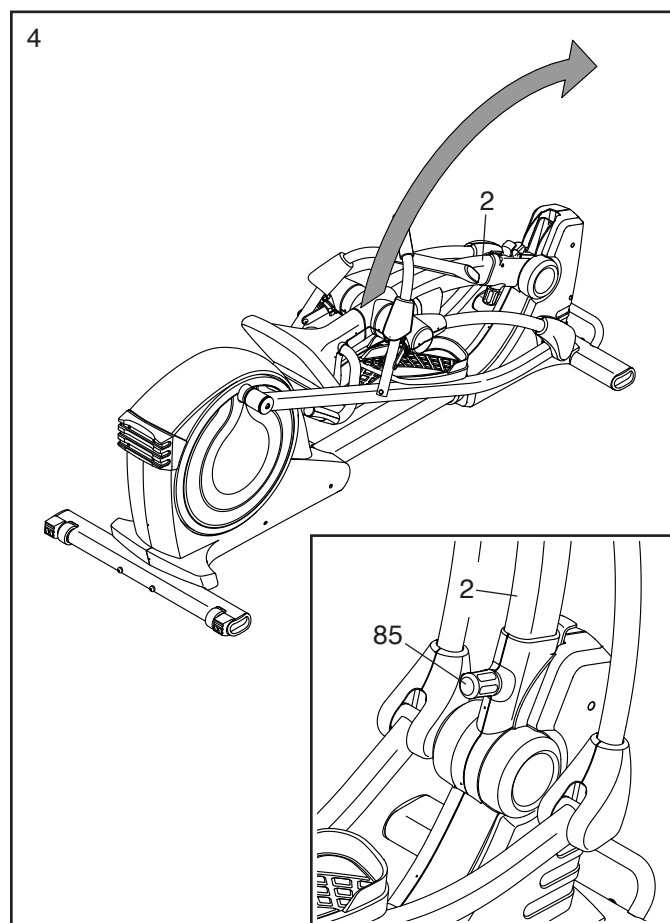
Připevněte k rámu (1) přední stabilizátor (73) pomocí dvou šroubů M10 x 120mm (84).

Následně vyjměte karton z pod trenažéru.



4. Pomocí druhé osoby zvedněte rám (2) do vertikální pozice.

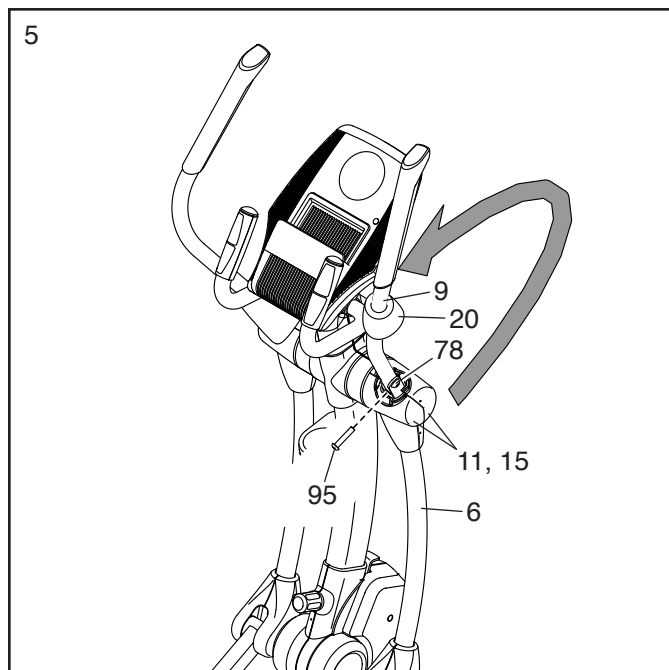
Viz obrázek. Utáhněte aretační šroub (85).



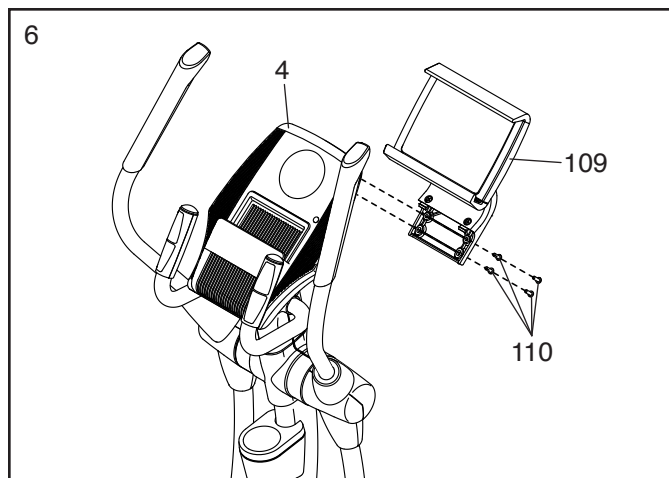
5. Otočte madlo (9) do pozice na obrázku. Připevněte madlo (9) k pravému ramenu (6) pomocí šroubu M10 x 50mm (95).

Následně utáhněte šroub M10 x 45mm (78). Následně nasadte krytku (20) a stáhněte dolů, až bude zároveň s ramenem a kryty (11, 15).

Stejný postup opakujte na levé straně.

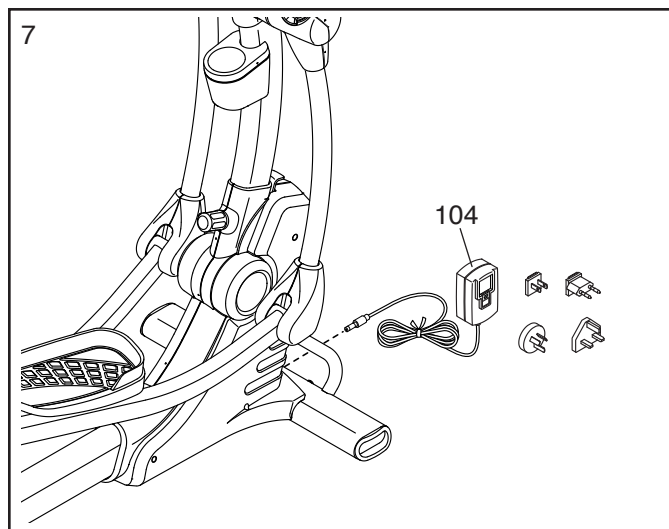


6. Připevněte držák tabletu (109) k počítači (4) pomocí čtyř šroubů (110); **připevněte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



7. Zapojte adaptér (104) do zdířky na trenažéru.

Poznámka: viz str. 9.



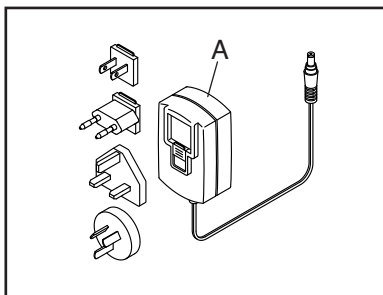
8. **Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené.** Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

JAK POUŽÍVAT SMART STRIDER 495 CSE

JAK ZAPOJIT ELEKTRICKÝ KABEL

DŮLEŽITÉ: Pokud je trenažér umístěn v chladu, přesuňte jej před zapojením do teplejší místnosti. Pokud byste tak neudělali, je zde riziko poškození počítače trenažéru nebo jiných elektrických součástí.

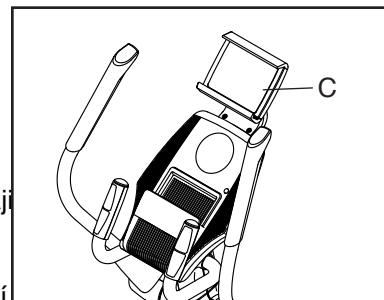
Připojte napájecí adaptér do zásuvky na trenažéru. Pokud je to nutné, vložte příslušný adaptér do síťového adaptéru. Připojte napájecí adaptér do příslušné zásuvky, která je správně nainstalována v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.



DRŽÁK TABLETU

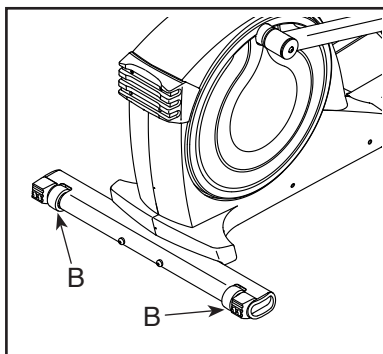
DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je určen pro téměř všechny velikosti tabletu. Nevkládejte do držáku jiná elektronická zařízení.

Pokud chcete vložit tablet do držáku tabletu, nastavte spodní okraj tabletu. Následně vytáhněte sponu na horním okraji tabletu. **Dejte pozor, aby byl tablet pevně uchycen.** Pro vyndání tabletu z držáku postupujte opačným způsobem.



NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

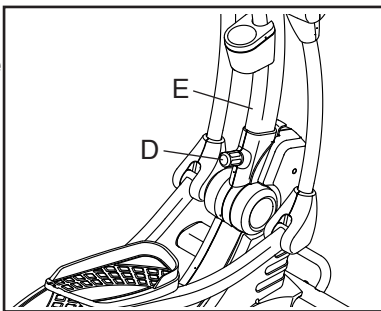
Pokud se trenažér lehce hýbe do strany, otočte kolečkem (B) a nastavte správnou výšku.



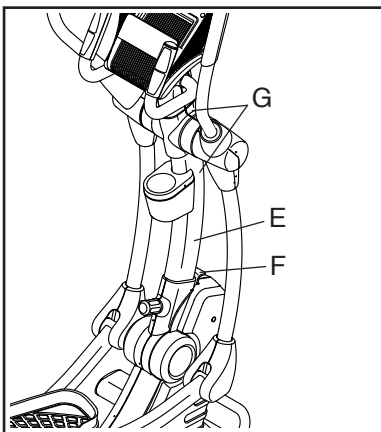
PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU

Vzhledem k velikosti a váze je doporučeno přemísťovat trenažér ve dvou osobách.

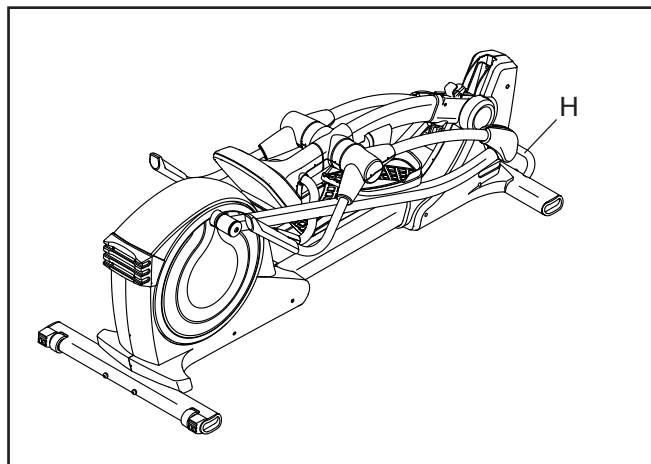
Nejprve uvolněte aretační kolík (E). Následně jej vytáhněte a zatlačte rám dozadu, aretační kolík (D) uvolněte.



Poté lehce zatáhněte rám (E) dopředu, zdvihněte západku (F) a potom spusťte rám do sklopené polohy. Podržte rám na jednom z vyznačených míst (G); nedržte rám za madla.



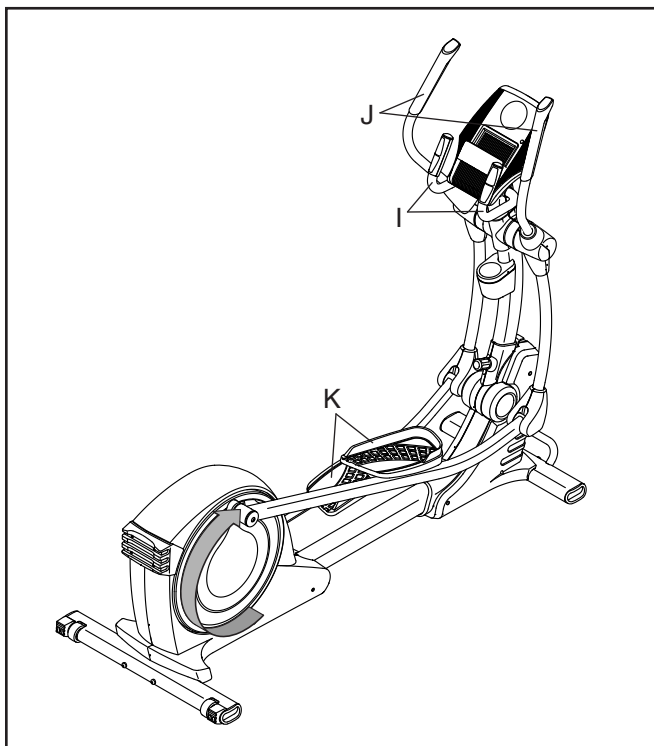
Dále chytněte madlo na předním stabilizátoru a zdvihněte trenažér na kolečka (H) na zadním stabilizátoru. Poté pečlivě přemísťete trenažér na požadované místo a položte jej na podlahu.



Po dokončení přesunu trenažéru jej zvedněte do vzpřímené polohy a utáhněte aretační kolík.

CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

Pro nastoupení na trenažér se nejprve chytněte madel (I, J) a následně položte nohu na spodní pedál (K). Teprve pak si stoupněte i na druhý pedál. Zatlačte do pedálů, aby se začaly pohybovat. Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech. Doporučujeme pohyb pedálů dle znázorněné šipky na obrázku. Je ale možné se pohybovat i opačným směrem.



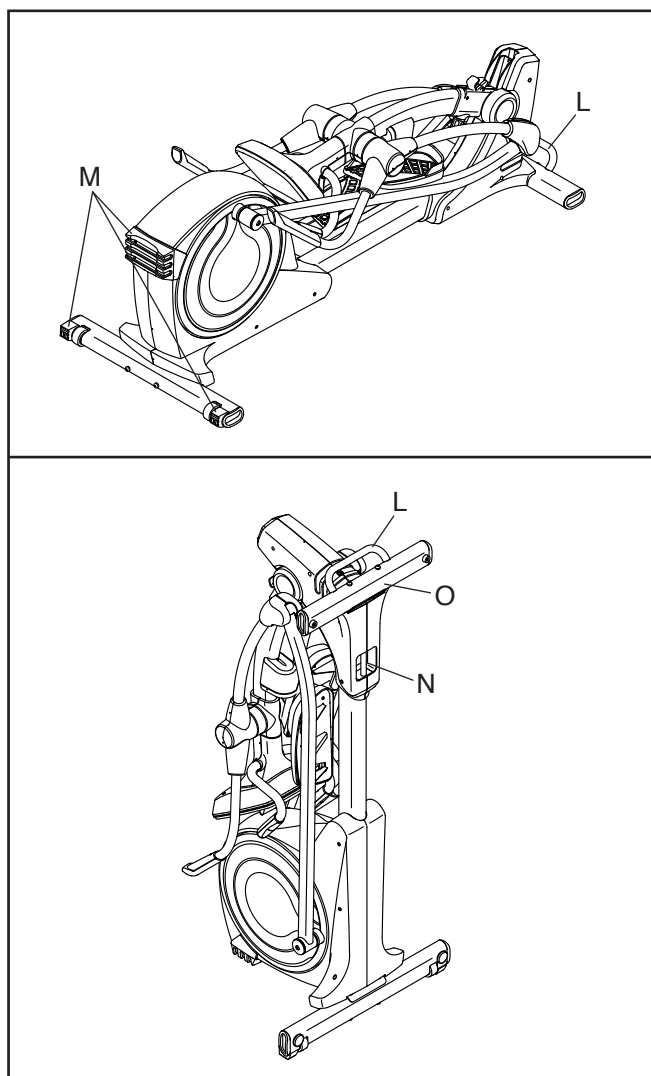
Abyste mohli bezpečně sestoupit z trenažéru, vyčkejte až se pedály zastaví. **Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.** Jakmile pedály stojí, sundejte nohu z vrchního pedálu a následně ze spodního. Po celou dobu sestupování se držte madel.

ULOŽENÍ TRENAŽÉRU

Vzhledem k velikosti a hmotnosti trenažéru, skládání to vyžaduje dvě osoby. **UPOZORNĚNÍ: Musíte být schopni bezpečně zvednout 45 kg.**

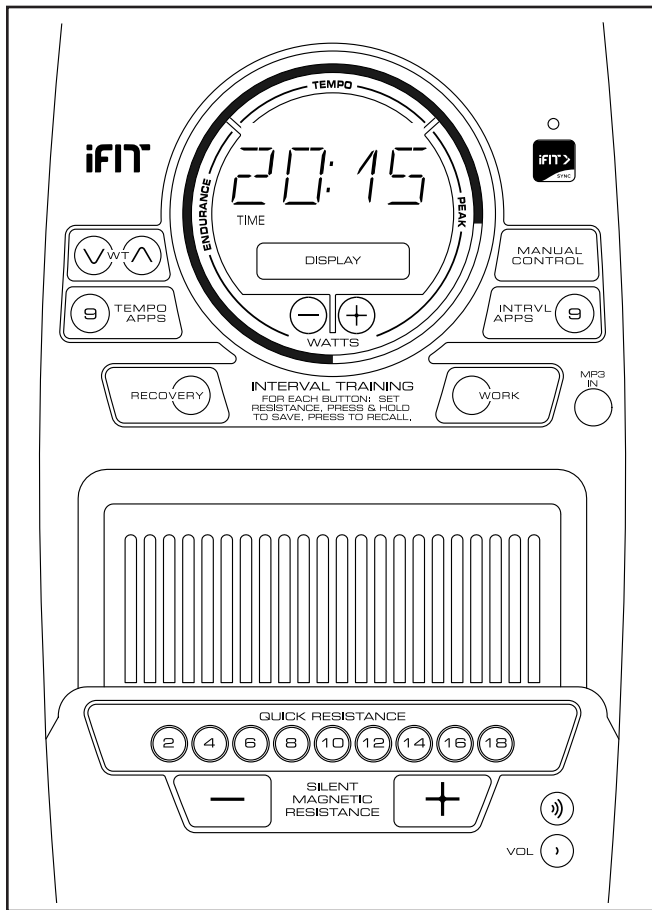
Přesunutí trenažéru viz str. 10.

Dále držte madlo (L) na předním stabilizátoru a zvedněte trenažér tak, aby spočíval na malých a velkých úložných podstavcích (M).



Chcete-li spustit trenažér, nejprve držte jednou rukou madlo na rámu (N) a druhou rukou držte přední stabilizátor (O). Potom zatáhněte rám směrem k sobě a spustte jej, dokud nedosáhnete na madlo (L) na předním stabilizátoru. Potom držte madlo na předním stabilizátoru oběma rukama a dokončete dolů pohyb dolů k podlaze.

DISPLEJ POČÍTAČE



VLASTNOSTI POČÍTAČE

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejeftivnější a nepříjemnější.

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

Můžete si vytvořit vlastní cvičení s nízkou či vysokou intenzitou.

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.

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: Pokud je na displeji igelitový kryt, obal, opatrně ho sundejte.

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.

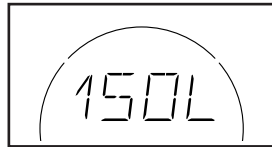
2. Manuální režim.

Jakmile se počítač zapne, manuální režim naskočí automaticky.

Pokud vyberete program a chcete se vrátit k manuálnímu nastavení, stiskněte MANUAL.

3. Nastavte hmotnost.

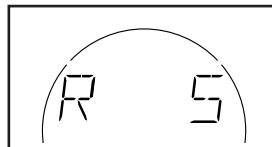
Stiskněte WT zvýšení či snížení pro nastavení hmotnosti.



Poznámka: Počítač bude pracovat s vaší hmotností a nastaví předpokládané množství spálených kalorií během cvičení. Pokud váhu nenastavíte, spálené kalorie budou velice orientační.

4. Změna odporu pedálů.

Začněte cvičit a zapněte manuální režim. Jakmile cvičíte, můžete změnit odpor pedálů. Pro změnu odporu stiskněte číslo QUICK RESTATNCE nebo tlačítko zvýšení či snížení odporu.



Poznámka: Po nastavení odporu vyčkejte chvíli, než se odpor nastaví.

5. Intervalový trénink.

Během cvičení můžete měnit intervaly s nízkou intenzitou (regenerační) či s vysokou intenzitou.

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

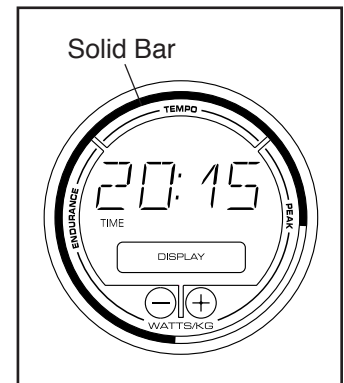
Chcete-li vytvořit funkční interval, nejprve nastavte odpor pedálů na požadovanou úroveň. Poté stiskněte a podržte WORK, dokud nezazní dva tóny, čímž uložíte nastavení.

Jakmile cvičíte, stisknutím tlačítek RECOVERY a WORK podle potřeby střídáte mezi uloženými nastaveními intervalu. Po stisknutí tlačítka se odpor pedálů automaticky přizpůsobí úrovni, kterou jste uložili.

Pro nastavení během cvičení opakujte tento postup.

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

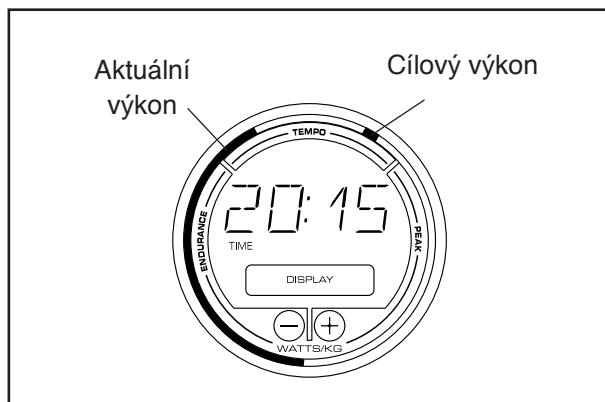
Kroužek zajistí vizuální reprezentaci výkonu ve wattch na kilogram tělesné hmotnosti. Jak se zvyšuje nebo snižuje výpadek energie, objeví se nebo zmizí plný prvek v kroužku.



Chcete-li nastavit cíl výkonu, stiskněte tlačítka zvyšování a snížení wattů, dokud se na displeji nezobrazí požadovaný cíl výkonu.

Poznámka: Po nastavení cíle výkonu se úroveň odporu automaticky nastaví na přednastavenou úroveň. Předvolbu úrovně můžete ručně kdykoli zrušit.

Pokud během ručního režimu nastavíte cílový výkon, objeví se blikající indikace v kroužku, který indikuje cílový výstupní výkon. Jak cvičíte, upravte rychlost cvičení nebo odpor pedálů, abyste udrželi váš výkon v blízkosti výstupního cíle.



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

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

Během tréninku bude kroužek zobrazovat přednastavený cílový výkon pro každý segment tréninku (viz krok 4 na straně 16).

7. Sledujte svůj pokrok

Na displeji se zobrazí následující informace:

Kalorie (CAL)—Předpokládané množství spálených kalorií.

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

Rychlost—Rychlost zobrazovaná každou minutu v mílech nebo kilometrech za minutu.

Pulz (symbol srdce)—Pokud držíte senzory tepu, nebo máte hrudní pás, zobrazí se pulz na displeji.

Odpor—Odpor pedálů při cvičení. Poznámka: Tyto informace o tréninku se objeví po několik sekund při každém změně úrovně odporu.

RPM—Rychlost šlapání v otáčkách za minutu (RPM).

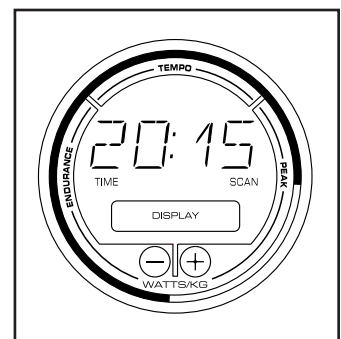
Rychlost—Rychlost v mílech nebo kilometrech za hodinu.

Čas—Je-li vybrán ruční režim, zobrazí se uplynulý čas. Pokud je zvolen cvičební režim, zobrazí se čas tréninku.

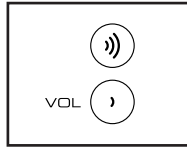
Watts—Výkon ve wattech.

Opakovaným stisknutím tlačítka Displej zobrazíte požadované informace o tréninku na displeji.

Scan — Počítač má také režim skenování, který v opakovaném cyklu zobrazí informace o zpracování. Chcete-li zvolit režim skenování, opakovaně stiskněte tlačítko Display, dokud se na displeji neobjeví slovo SCAN.



Změňte úroveň hlasitosti stisknutím tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti.



Pro zastavení počítače, jednoduše přestaňte cvičit. Jakmile je počítač zastavený, na displeji začne blikat čas. Jakmile začnete cvičit, počítač bude pokračovat v načítání.

Poznámka: Počítač zobrazí váhu, rychlost cvičení, vzdálenost. Pro nastavení jednotek, nalistujte str. 18.

8. Měření srdečního tepu.

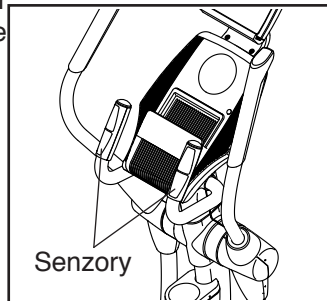
Měřit srdeční tep je možné senzory v madlech nebo hrudním pásem. **(viz str. 17).**

Poznámka: Počítač je kompatibilní s monitory BLUETOOTH Smart.

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

Jsou-li na trenážeru igelitové kryty, opatrně je odstraňte.

Chcete-li měřit srdeční frekvenci, držte senzor pulsu srdeční frekvence



s dlaněmi opřeny o kontakty.

Jakmile bude nalezen srdeční tep, zobrazí se hodnota na displeji. **Pro přesnější údaje, držte senzory po dobu min. 15 vteřin.**

Pokud se srdeční tep nezobrazuje na displeji, zkontrolujte, zda držíte senzory správně. Dbejte na to, aby se vaše ruce příliš nepohybovaly nebo aby kontakty pevně stlačovaly. Pro optimální výkon vyčistěte kontakty měkkým hadříkem; Nikdy nepoužívejte alkohol, brusiva nebo chemikálie k čištění kontaktů.

9. Po skončení cvičení, se trenážer automaticky vypne.

Pokud neprobíhá cvičení po dobu několika vteřin, ozve se série tónů a displej se zastaví.

Pokud neprobíhá cvičení po dobu několika minut, trenážer se vypne a údaji na displeji se vynulují.

PŘEDNASTAVENÝ PROGRAM

1. Zapněte trenážér.

Začněte cvičit nebo stiskněte jakékoli tlačítko.

Jakmile se trenážér zapne, automaticky se zapne i počítač, ozve se tón a je trenážér je připraven ke cvičení.

2. Navolte svou váhu.

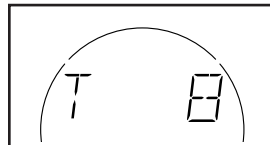
Stiskněte WT nahoru či dolů a nastavte váhu.



Poznámka: Počítač bude používat váhu pro počítání přibližného výkonu a spálených kalorií. Pokud nezadáte váhu, použije počítač pro výpočet vašeho výkonu a spálených kalorií výchozí hodnotu.

3. Vyberte přednastavený program.

Chcete-li vybrat přednastavený program, opakovaně stiskněte tlačítko Tempo Apps nebo tlačítko Intrl Apps, dokud se na displeji neobjeví název požadovaného tréninku. Po několika sekundách po stisknutí tlačítka se na displeji zobrazí trvání tréninku.



4. Začněte cvičit.

Začněte cvičit.

Každý trénink je rozdělen do několika minutových kol. Sklon a odpor se mění každé kolo.

Poznámka: Sklon i odpor může být nastaven pro každé kolo zvlášť.

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

Kolečko zobrazuje aktuální a cílovou zátěž daného kola. Poznámka: Síla je zobrazena na displeji ve wattch na kilogram váhy.



Při cvičení se snažte udržet v blízkosti cílového výkonu. Upravte rychlost cvičení.

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

Pokud je odpor pro daný úsek příliš nízký, či vysoký, upravte jej ručně stisknutím tlačítka odporu. **DŮLEŽITÉ: Pokud daný úsek skončí, odpor se automaticky nastaví podle dalšího nastaveného úseku.**

Pro zastavení počítače jednoduše přestaňte cvičit. Čas na displeji začne blikat. Pro pokračování ve cvičení jednoduše začněte cvičit.

5. Sledujte svůj pokrok.

Viz str. 14.

6. Měření srdečního tepu.

Viz str. 15.

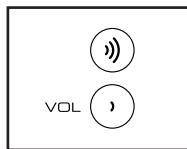
7. Po skončení cvičení se trenážér automaticky vypne.

Viz str. 15.

ZVUKOVÝ SYSTÉM

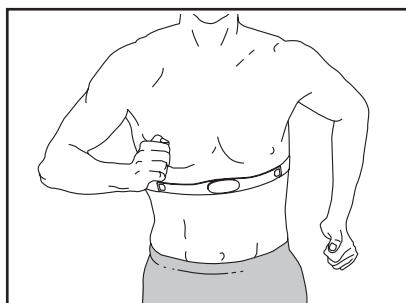
Pro poslech hudby či audio knih prostřednictvím zvukového systému konzoly během tréninku zapojte audio kabel s konektorem 3,5 mm (nepřibalen) do zdířky na počítači a do zdířky ve svém osobním audio přehrávači; **zkontrolujte řádné zapojení audio kabelu. Poznámka: Při nákupu audio kabelu se obraťte na 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 pomůže dosáhnout osobních fitness cílů. **Informace k zakoupení hrudního monitoru srdečního tepu naleznete na titulní straně tohoto návodu.**

PŘIPOJENÍ TABLETU

Trenažér 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 StoreSM nebo Google PlayTM, vyhledejte aplikaci iFit Bluetooth Tablet, která je zdarma, a nainstalujte ji do Vašeho tabletu. **Ujistěte se, že máte nastaven Bluetooth ve Vašem tabletu.**

Pak otevřete aplikaci iFit Bluetooth Tablet a podle pokynů nastavte účet iFit.

2. Připojte monitor srdečního tepu, hrudního pásu.

Pokud chcete připojit současně monitor srdečního tepu a tablet, **musíte připojit nejprve hrudní pás a následně tablet.** Viz str. 18.

3. Připojení tabletu.

Stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači; počítač zobrazí párovací číslo. Následujte instrukce pro připojení tabletu. .

Jakmile je tablet připojen, LED dioda zmodrá.

4. Zaznamenejte a sledujte vaše aktivity.

Následujte instrukce v aplikaci iFit Bluetooth a nahrávejte a sledujte informace o vašem cvičení.

5. Odpojení tabletu.

Pro odpojení tabletu nejprve vyberte možnost odpojení od Bluetooth. Stiskněte a držte tlačítko iFit Sync dokud LED dioda nezezelená.

Poznámka: V tuto chvíli dojde k přerušení Bluetooth připojení u všech zařízení.

PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU K TRENAŽÉRU

Trenažér je kompatibilní s hrudními pásy podporující BLUETOOTH Smart.

Pro připojení hrudního pásu BLUETOOTH Smart stiskněte tlačítko iFit Sync; na displeji se zobrazí párovací číslo. Následně dojde k připojení k trenažéru, LED dioda dvakrát zabliká červeně.

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

Pro odpojení hrudního pásu, stiskněte a držte tlačítko iFit Sync dokud LED dioda nezezelená.

Poznámka: V tuto chvíli dojde k přerušení Bluetooth připojení u všech zařízení.

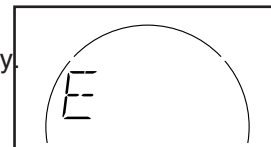
NASTAVENÍ

Trenažér obsahuje režim nastavení, který umožňuje vybrat jednotku měření a zobrazit informace o využití trenažéru.

Pro vybrání režimu nastavení stiskněte a držte tlačítko Manual control dokud nedojde k zobrazení informací na displeji.

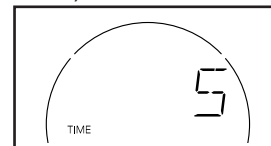
Na displeji se zobrazí verze počítače a jednotka měření.

Displej zobrazí váhu, rychlost, vzdálenost. Jednotka E je pro míle, jednotka M je pro kilometry. Pro změnu jednotky stiskněte Intrvl Apps opakovaně.



Opakovaně stiskněte tlačítko Tempo Apps, dokud se na displeji nezobrazí informace o použití trenažéru.

Na displeji se bude střídát a zobrazovat celkový čas (v hodinách), od počátku používání trenažéru, a celkovou vzdálenost (v milích nebo kilometrech).



Chcete-li režim nastavení ukončit, znovu stiskněte tlačítko Tempo Apps.

ÚDRŽBA A SERVIS

ÚDRŽBA

Řádná údržba trenážeru je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřeben. Při každém použití trenážeru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Okamžitě vyměňte opotřebené díly. Pro čištění trenážeru použijte vlhký hadřík a malé množství mydla.

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

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Pokud se nezobrazuje srdeční tep na displeji, nebo zobrazuje příliš nízkou či vysokou hodnotu, nalistujte stranu 15.

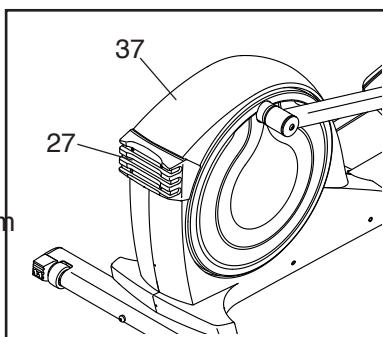
Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo z této příručky.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození konzoly, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

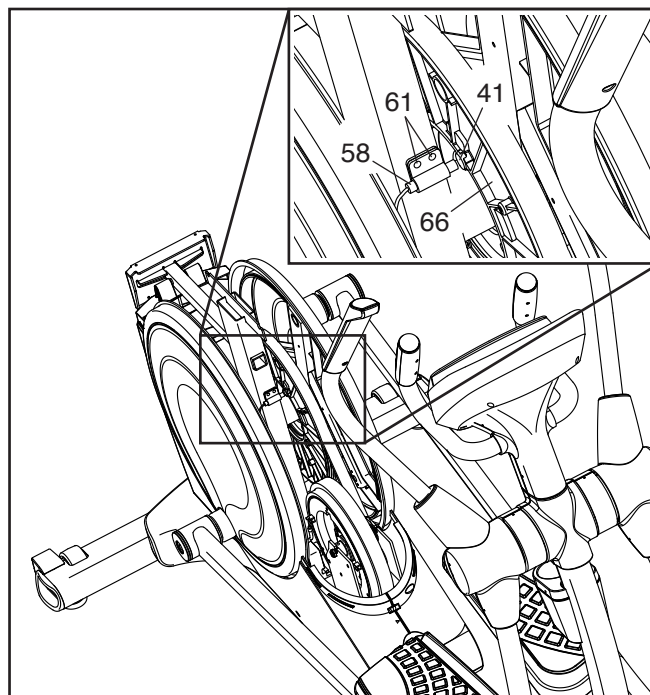
NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud se na displeji nezobrazují správné údaje, je nutné nastavit jazýčkový spínač. Jako první vypojte trenážer z elektrické sítě.

Odšroubujte čtyři šrouby M4 x 16mm (není zobrazeno) z úložného podstavce (27), a následně jej sundejte. Odšroubujte dva šrouby M4 x 16mm (nezobrazeno) z horního krytu (37), a následně použijte standardní šroubovák k odstranění horního krytu z trenážeru.



Najděte jazýčkový spínač (58). Otočte kladkou (66) dokud magnet (41) není zarovnán s jazýčkovým spínačem. Poznámka: Pro přehlednost je zobrazeno níže.



Povolte dva šrouby M4 x 16mm (61). Posuňte jazýčkový spínač (58) směrem nebo od magnetu (41). Potom utáhněte šrouby M4 x 16 mm.

Zapojte napájecí adaptér a chvíli otáčejte kolem. Opakujte tento postup, dokud se na počítači nezobrazí správná hodnota.

Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, odpojte napájecí adaptér a znovu namontujte součásti, které jste odstranili. Poté zapojte napájecí adaptér.

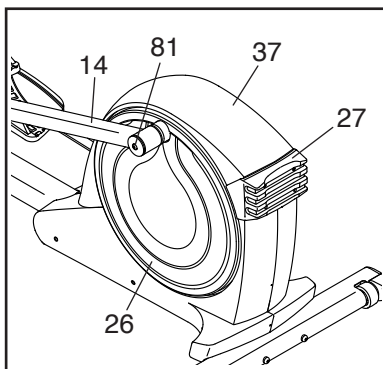
NASTAVENÍ ŘEMENU

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

Viz Rozložený náčrtek B na str. 26. Nejprve odstraňte šroub M4 x 16mm (61) z levého vnitřního krytu (39). Následně odstraňte levý vnitřní a vnější kryt (92).

Následně odstraňte dva šrouby M8 x 16mm (76) a dvě podložky M8 (33) z levého horního ramena (101) a levého ramena pedálu (14).

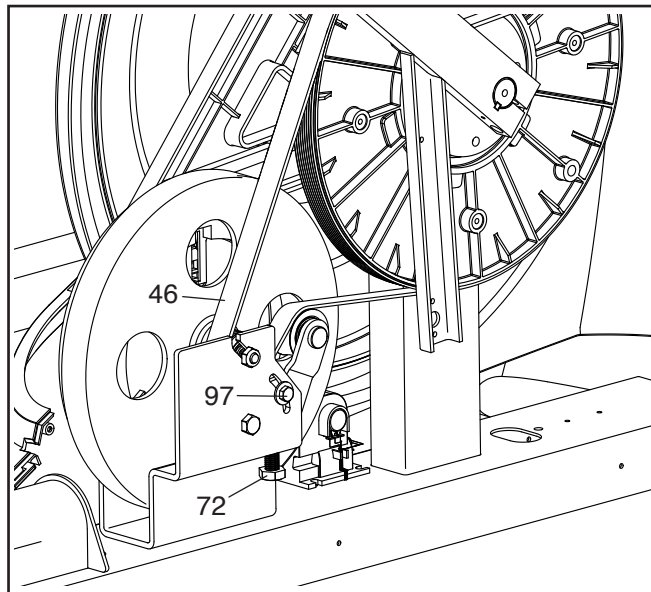
Následně odstraňte šroub M8 x 14mm (81) z levého ramena pedálu (14). A rameno pedálu sundejte z trenažéru.



Odstraňte čtyři šrouby M4 x 16mm (nezobrazeno) z úložného podstavce (27), a následně jej odstraňte z trenažéru. Odstraňte dva šrouby M4 x 16mm (nezobrazeno) z horního krytu (37), a následně použijte šroubovák k odstranění krytu. Potom vyndejte levý pedálový disk (26) z trenažéru.

Viz Rozložený náčrtek C na str. 27. Najděte pravý a levý kryt (44, 45). Vyjměte všechny šrouby M4 x 16mm (61) a šrouby 3/16" x 1 3/8" (64) z pravého a levého krytu. **Dejte pozor na umístění šroubů.** Následně opatrně sejměte levý kryt.

Povolte šroub (97). Utáhněte šroub nastavení (72), dokud není hnací řemen (46) utažen. Pokud je řemen utažený, utáhněte šrouby.



Vraťte všechny součásti zpět a zapněte trenažér.

TRÉNINKOVÝ MANUÁL

⚠ UPOZORNĚNÍ:

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

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

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

Intenzita cvičení

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

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

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

Spalování tuků

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

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

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

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

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.

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

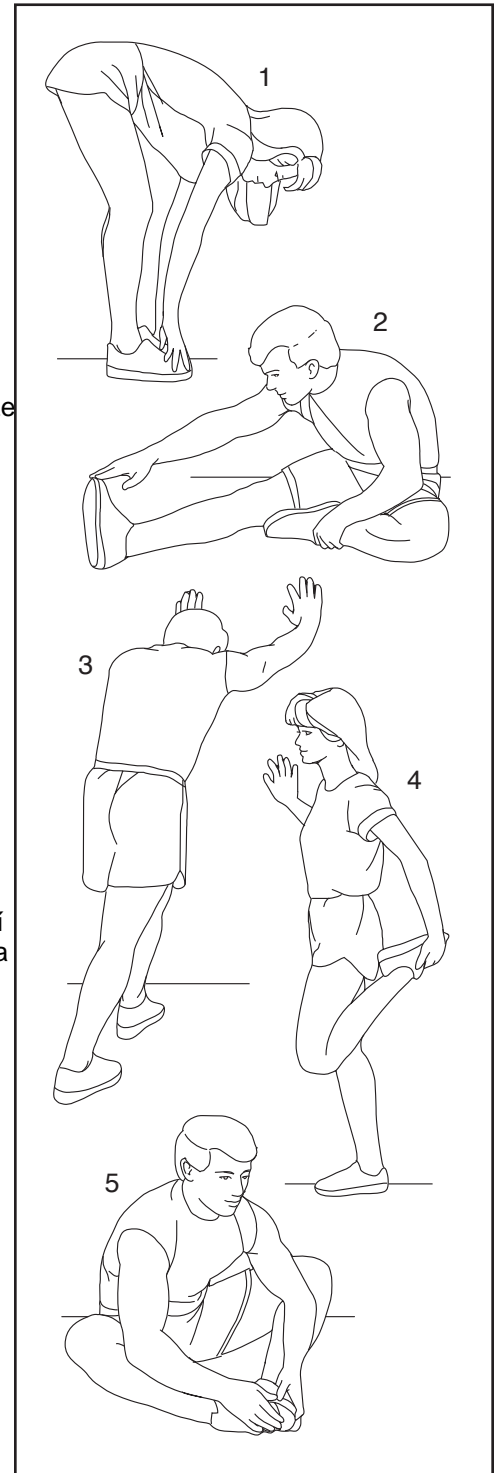
Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň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



SEZNAM DÍLŮ

Model No. PFEVEL60717.0 R0517A

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Frame	48	4	Stabilizer Cap
2	1	Upright	49	1	Right Pedal Arm
3	1	Rear Upright Cover	50	2	Wheel
4	1	Console	51	2	Small Storage Foot
5	1	Accessory Tray	52	1	Idler
6	1	Right Upper Body Leg	53	1	Small Spacer
7	1	Eddy Mechanism	54	1	Resistance Motor
8	1	Left Upper Body Arm	55	2	Handle Cover
9	1	Right Upper Body Arm	56	4	M4 x 12mm Washer Head Screw
10	2	Grip	57	1	Clamp
11	1	Right Leg Front Cover	58	1	Reed Switch/Wire
12	1	Left Pedal	59	2	M10 x 20mm Screw
13	1	Right Pedal	60	2	Key
14	1	Left Pedal Arm	61	48	M4 x 16mm Screw
15	1	Right Leg Rear Cover	62	2	M4 x 30mm Screw
16	1	Front Upright Cover	63	2	Pulse Grip
17	4	Pivot Bushing	64	6	3/16" x 1 3/8" Screw
18	1	Left Leg Front Cover	65	5	M4 x 19mm Screw
19	1	Left Leg Rear Cover	66	1	Pulley
20	2	Upper Body Arm Cover	67	2	M4 x 15mm Screw
21	1	Tray Housing	68	1	M4 x 16mm Ground Screw
22	1	Right Leg Outer Cover	69	1	Pulse Wire
23	4	Pedal Arm Bushing	70	1	Rear Stabilizer
24	1	Crank	71	2	M4 x 12mm Screw
25	2	Crank Arm	72	1	Idler Adjustment Screw
26	2	Pedal Disc	73	1	Front Stabilizer
27	1	Large Storage Foot	74	2	M6 x 12mm Flat Head Screw
28	1	Upright Wire	75	8	M6 x 12mm Screw
29	4	Pedal Arm Bearing	76	6	M8 x 16mm Screw
30	2	Pedal Arm Cap	77	2	M10 x 60mm Screw
31	2	Pedal Arm Axle	78	2	M10 x 45mm Screw
32	1	Right Leg Inner Cover	79	2	Crank Arm Bolt
33	8	M8 Washer	80	1	M6 x 25mm Shoulder Screw
34	1	Left Front Shield	81	2	M8 x 14mm Shoulder Screw
35	1	Right Front Shield	82	2	Crank Arm Nut
36	2	Crank Arm Cover	83	2	M10 Washer
37	1	Top Shield	84	4	M10 x 120mm Screw
38	2	Frame Bearing	85	1	Upright Knob
39	1	Left Leg Inner Cover	86	1	Right Upright Cover
40	1	Crank Arm Spacer A	87	1	Left Upright Cover
41	2	Magnet	88	1	M5 x 5mm Screw
42	1	Main Wire	89	1	Latch Release
43	2	Crank Arm Washer	90	1	Latch
44	1	Left Shield	91	2	Front Stabilizer Foot
45	1	Right Shield	92	1	Left Leg Outer Cover
46	1	Drive Belt	93	1	Front Console Cover
47	2	Leveling Foot	94	1	Rear Console Cover

Číslo Množství Popis

95	2	M10 x 50mm Screw
96	1	Pivot Screw
97	1	Idler Screw
98	1	M6 Washer
99	6	M8 Locknut
100	1	Power Wire
101	1	Left Upper Body Leg
102	1	Upright Axle
103	4	M8 x 20mm Bolt

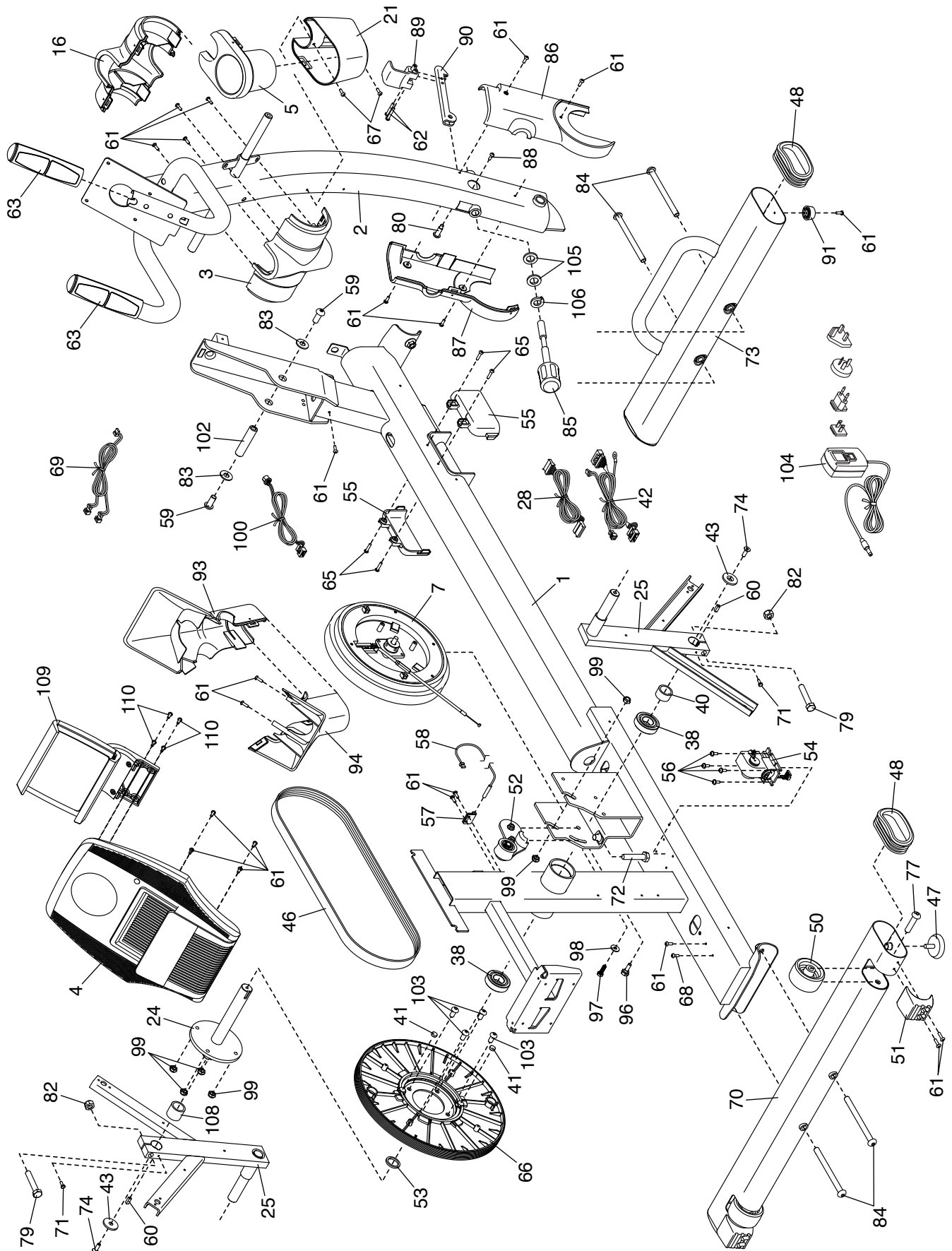
Číslo Množství Popis

104	1	Power Adapter
105	2	M12 Washer
106	1	M12 Split Washer
107	6	3/16" x 3/4" Screw
108	1	Crank Arm Spacer B
109	1	Tablet Holder
110	4	Tablet Holder Screw
*	–	User's Manual
*	–	Assembly Tool

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

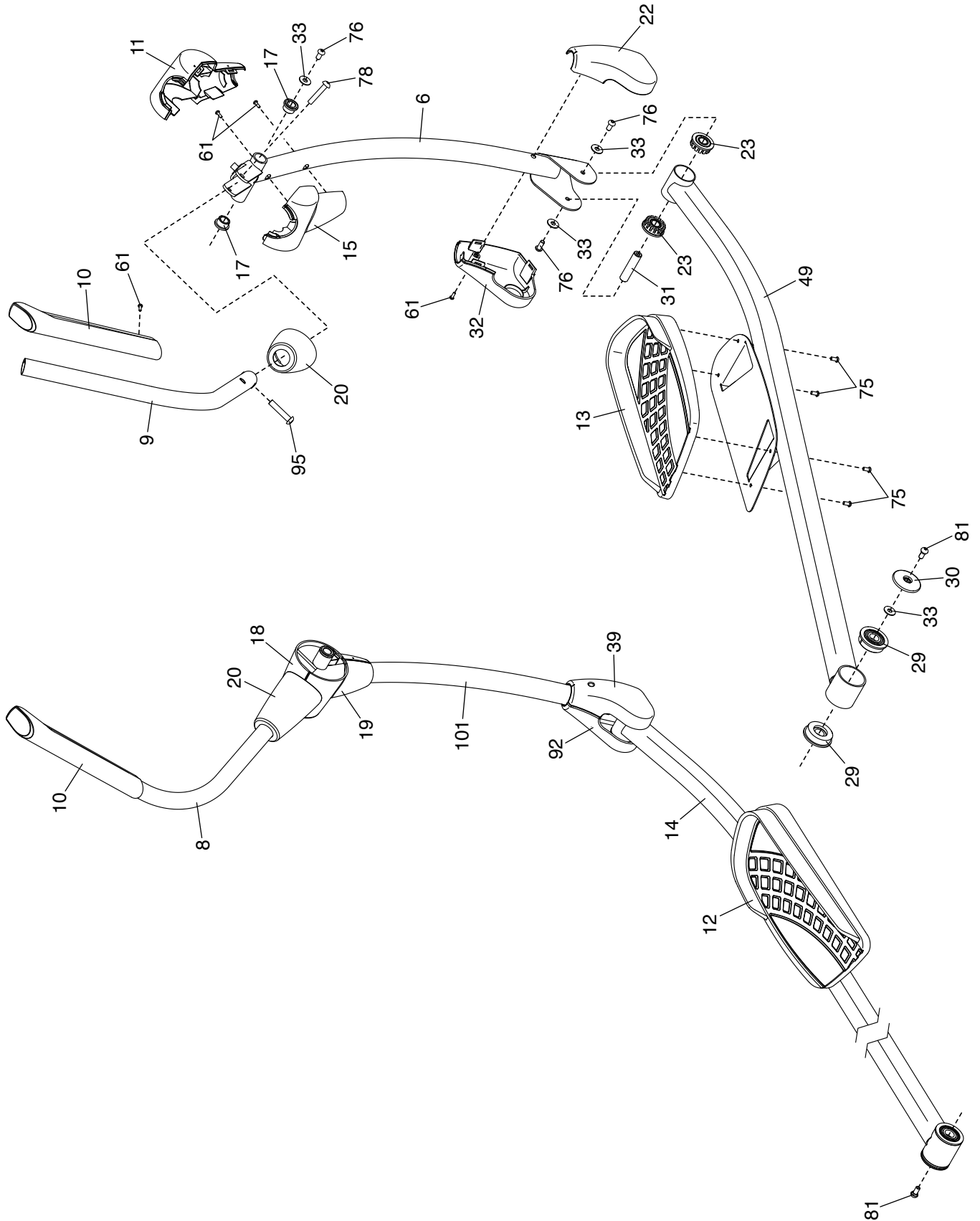
ROZLOŽENÝ NÁRČES A

Model No. PFEVEL60717.0 R0517A



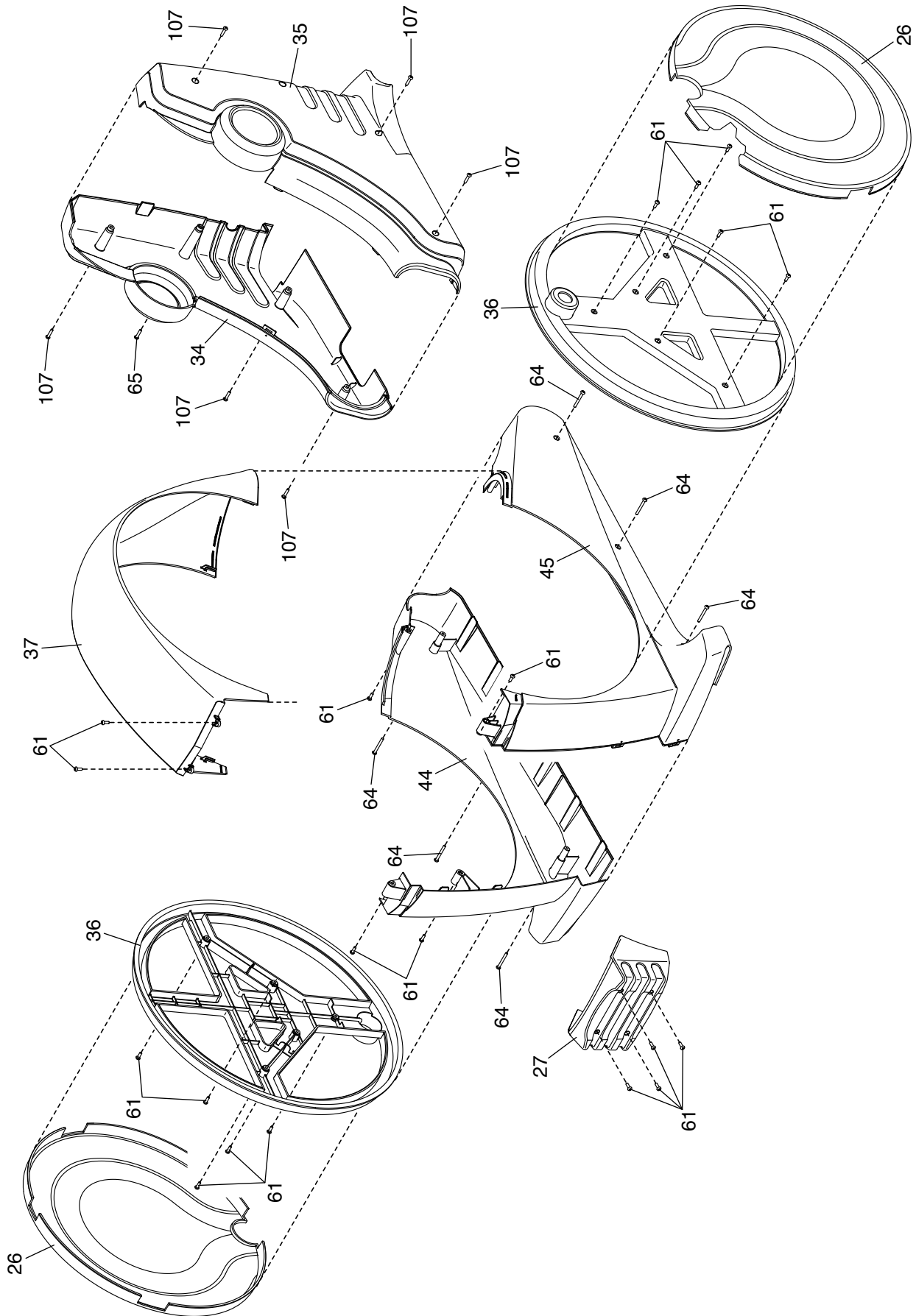
ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. PFEVEL60717.0 R0517A



ROZLOŽENÝ NÁKRES C

Model No. PFEVEL60717.0 R0517A



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

