

# PRO-FORM®

# 325 CSX+

Model No. PFEVEX74918.0

Serial No.

Sériové číslo si zapište pro budoucí použití



## Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

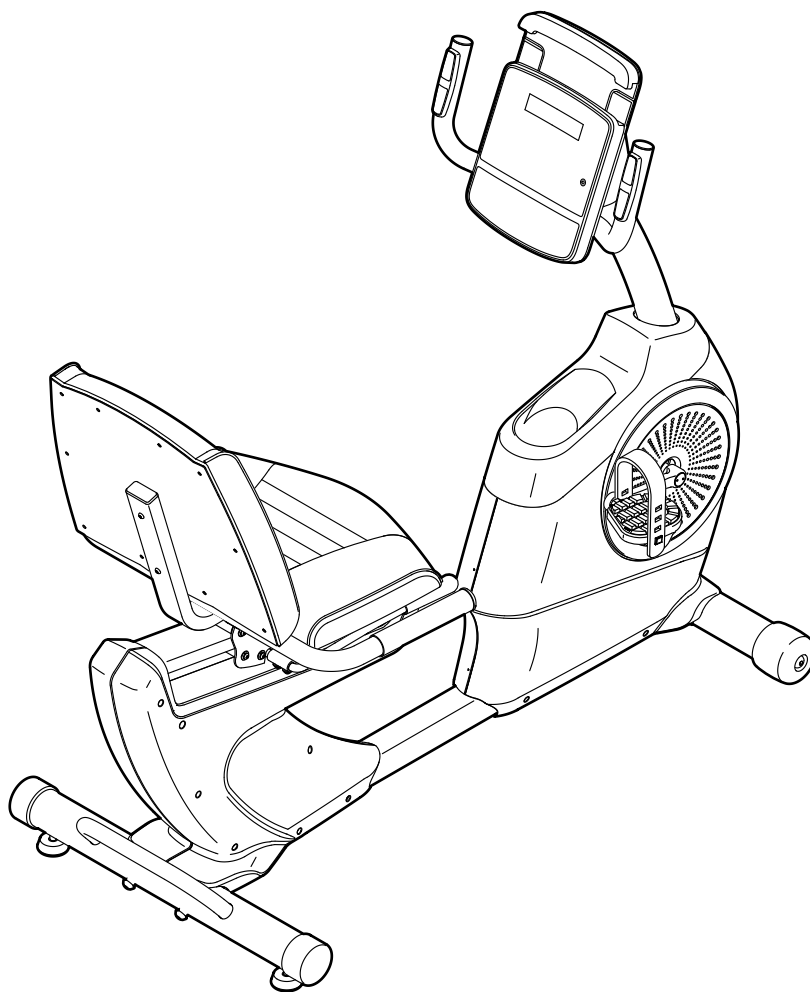
Tel.: +420 581 201 521

E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

## Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento  
uživatelský návod před  
zahájením použití  
trenažéru!

## Uživatelský návod



[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

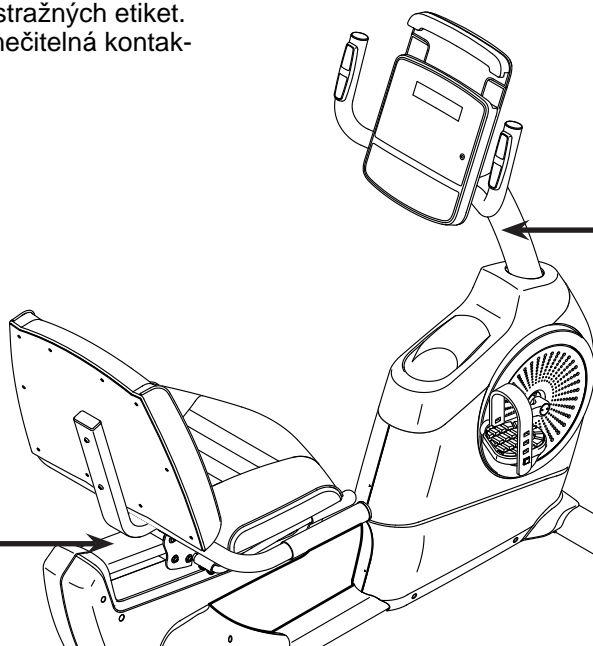
# Obsah

1. Umístění výstražných etiket
2. Bezpečnostní pokyny
3. Začínáme
4. Součástky
5. Montáž
6. Jak používat trenažér
7. Jak používat počítač
8. Péče a údržba
9. Trénink
10. Kusovník
11. Rozložený náčrt
12. Záruka

## Umístění výstražných nálepek


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

**⚠ WARNING**  
Keep hands and fingers clear of this area.



**⚠ 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 286 lbs / 130 kgs.
- 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.

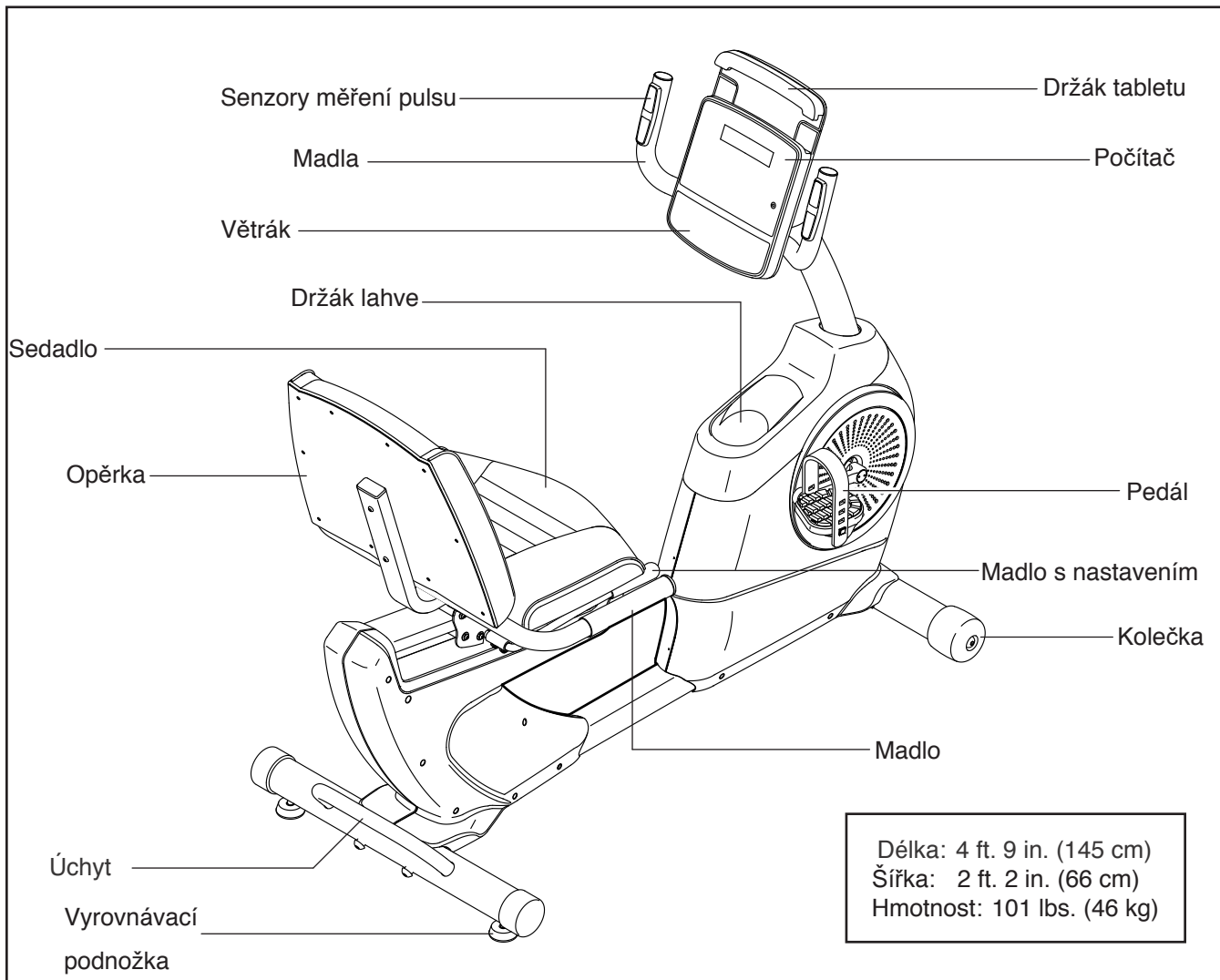
1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či 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 sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6 m volného prostoru kolem všech stran stroje.
7. Trenažér musí být umístěn v suchém prostředí bez vlhkosti.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Nejdříve zapojte adaptér do trenažéru a poté do elektrické zásuvky.
10. Trenažér nesmí používat děti do 16 let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
11. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 130 kg.
12. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.
13. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.
14. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
15. Měření srdečního pulsu nemůže být považováno za lékařsky přesné. Považujte jej pouze za pomůcku, ne jako přesný nástroj měření.
16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

# Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si vybrali trenažér PROFORM® 325 CSX + exercise bike. Jízda na kole je nejen skvělým tréninkem pro posílení kardiovaskulárního systému, ale také zlepšení fyzické kondice, výdrže a zpevnění svalstva. Trenažér 325 CSX + nabízí řadu cvičení, jak dosáhnout vytoužených úspěchů příjemnou cestou.

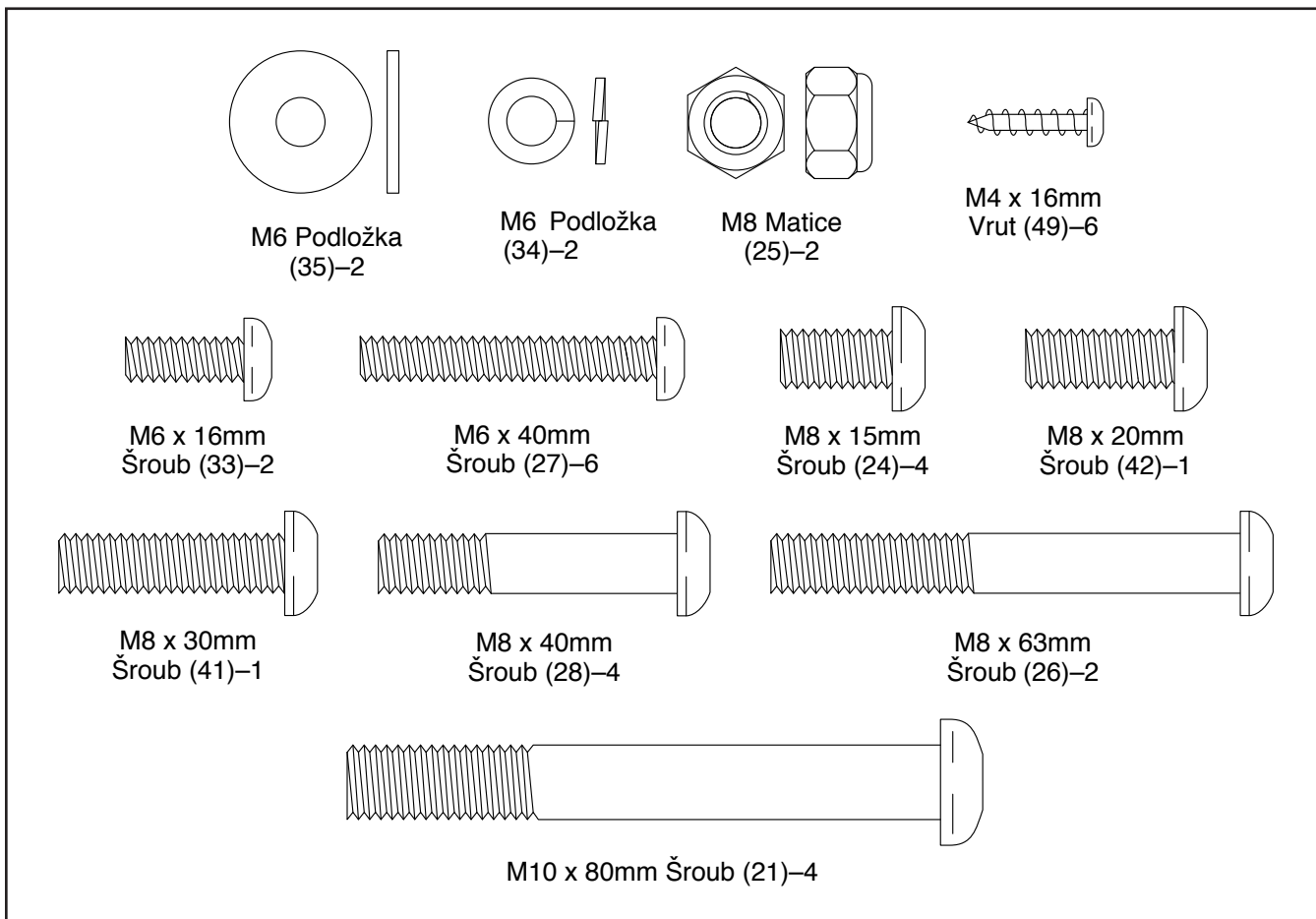
**Před používáním trenažéru si přečtete tento uživatelský návod.** Pokud máte i po přečtení nějaké dotazy, kontaktujte servisní centrum. Připravte si sériové číslo a model trenažéru. Sériové číslo naleznete na rámu.

Nyní se seznámíme s jednotlivými součástmi 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 nástroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.

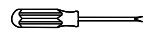


# Montáž

- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.  
. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.
- Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Francouzský klíč

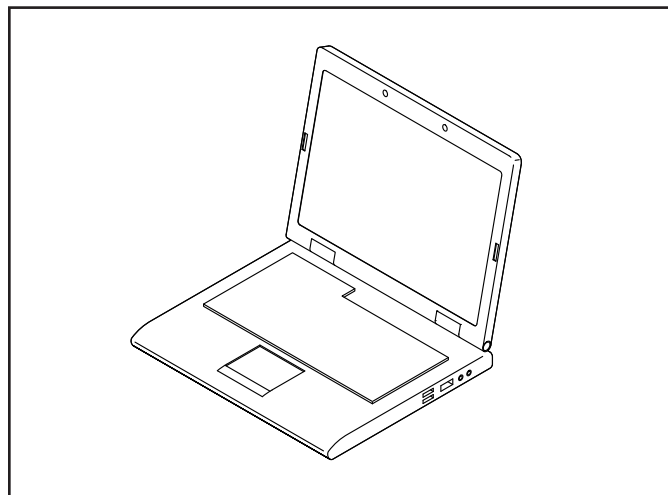


Gumové kladívko



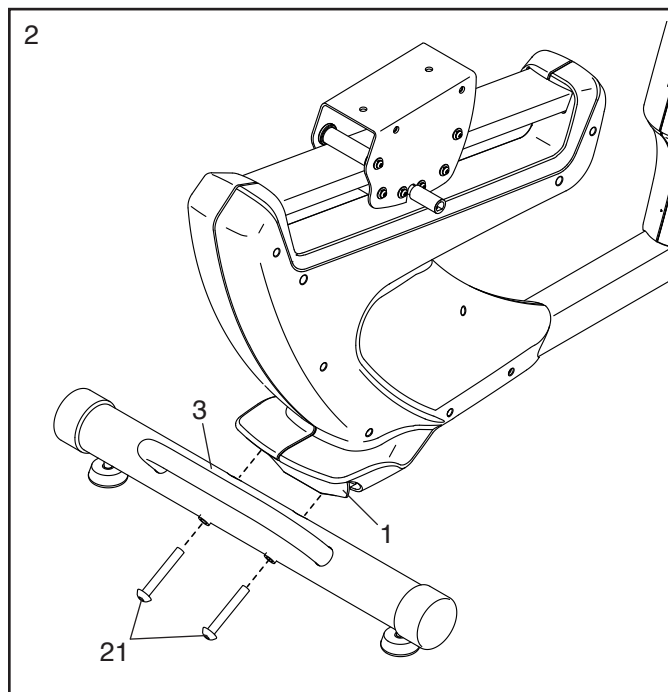
Montáž je snazší, máte-li k dispozici vlastní sadu klíčů.

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



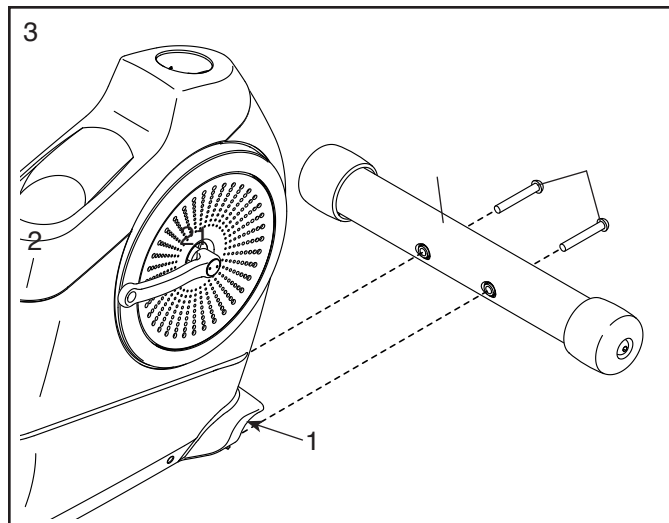
2. Připravte si zadní stabilizér (3) tak, jak je zobrazeno.

Zatímco druhá osoba zvedne zadní konec rámu (1), připevněte zadní stabilizér (3) k rámu pomocí dvou M10 x 80mm šroubů (21).



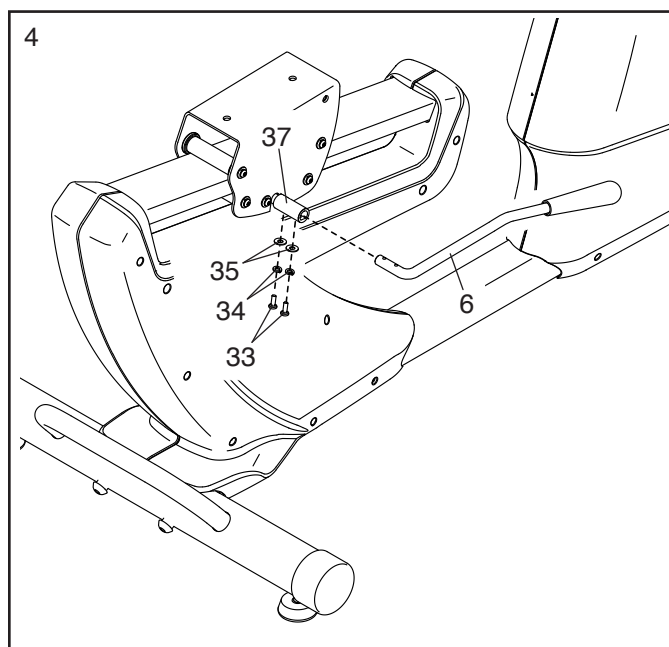
3. Připravte si přední stabilizér (2) tak jak je označeno na samolepce.

Zatímco druhá osoba zvedne rám (1), připevněte přední stabilizér (2) k rámu pomocí dvou M10 x 80mm šroubů (21).



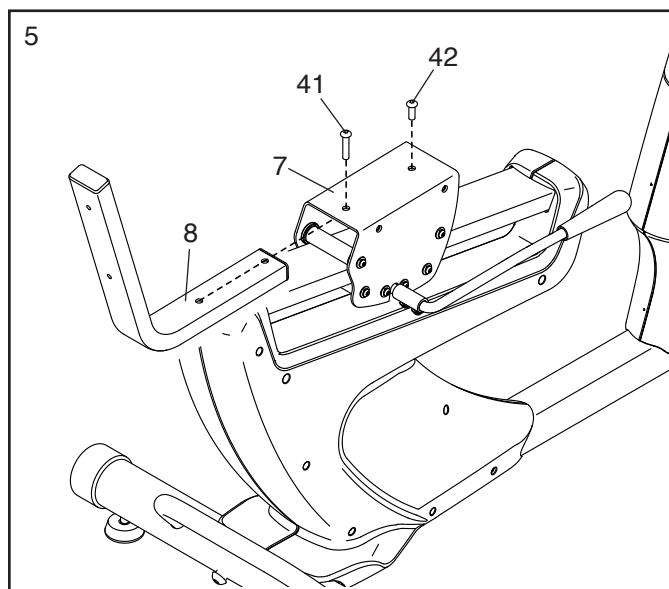
4. Připravte si madlo s nastavením (6) tak jak je zobrazeno.

Připevněte madlo (6) k brzdové ose (37) pomocí dvou M6 x 16mm šroubů (33), dvou M6 podložek (34) a dvou M6 podložek (35).



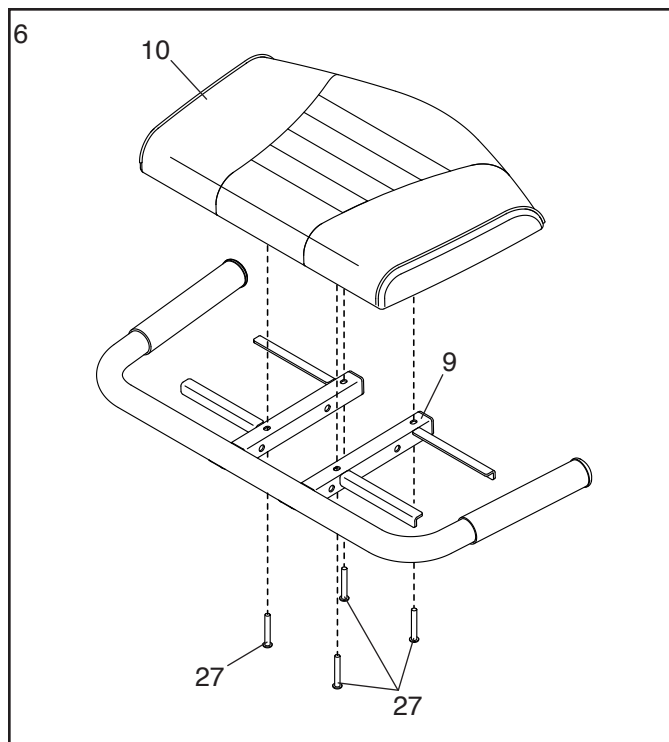
5. Připravte si rám opěrky (8) tak, jak je zobrazeno.

Připevněte rám opěrky (8) k pojezdu sedadla (7) pomocí M8 x 20mm šroubu (42) a M8 x 30mm šroubu (41).



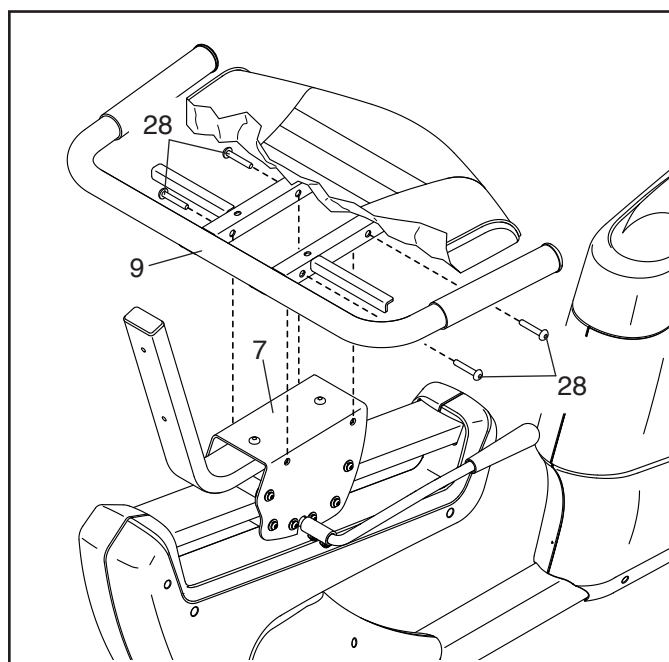
6. Připravte si sedadlo(10) a rám sedadla (9) tak, jak je zobrazeno.

Připevněte sedadlo(10) k rámu (9) pomocí čtyř M6 x 40mm šroubů (27); všechny šrouby řádně utáhněte.



7. Připevněte rám sedadla (9) k pojezdu (7) pomocí čtyř M8 x 40mm šroubů (28); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

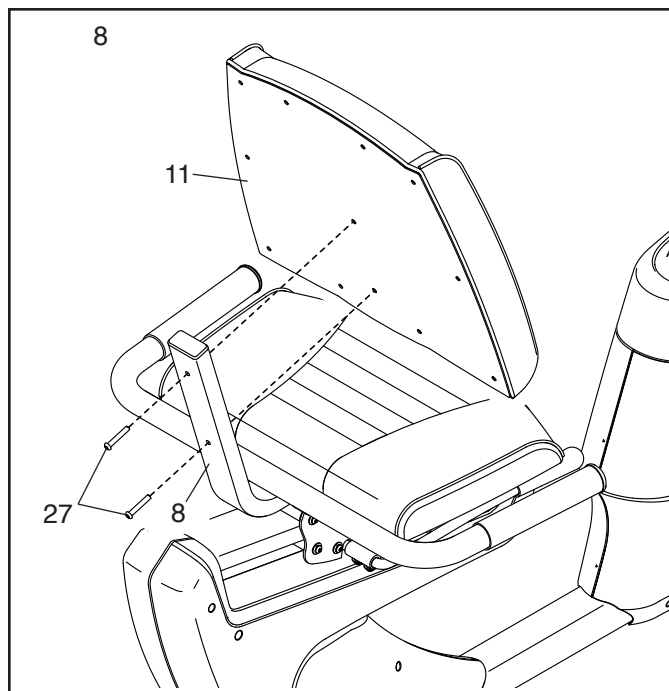
7





8. Připravte si opěrku (11) jak je zobrazeno

Připevněte opěrku (11) k rámu (8) pomocí dvou M6 x 40mm šroubů (27).

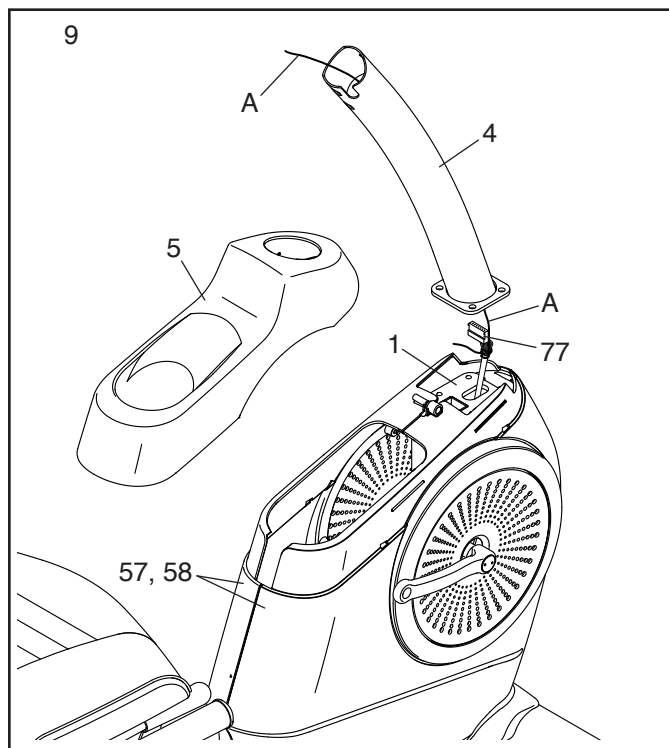


9. Odstraňte zásobník (5) z levého a pravého krytu (57, 58). Položte zásobník prozatím na stranu  
**Tip: Může být potřeba použít šroubovák pro uvolnění bočních západek.**

Požádejte druhou osobu o přidržení stojanu (4) u rámu (1).

Najděte kabelovou smyčku (A) uvnitř stojanu (4). Přivažte konec smyčky ke konci kabelu (77). Poté vedte kabel skrze stojan.

**Tip: Aby nedošlo ke spadnutí kabelu dolů (77) stojanem (4) zajistěte jej smyčkou na místě (A).**

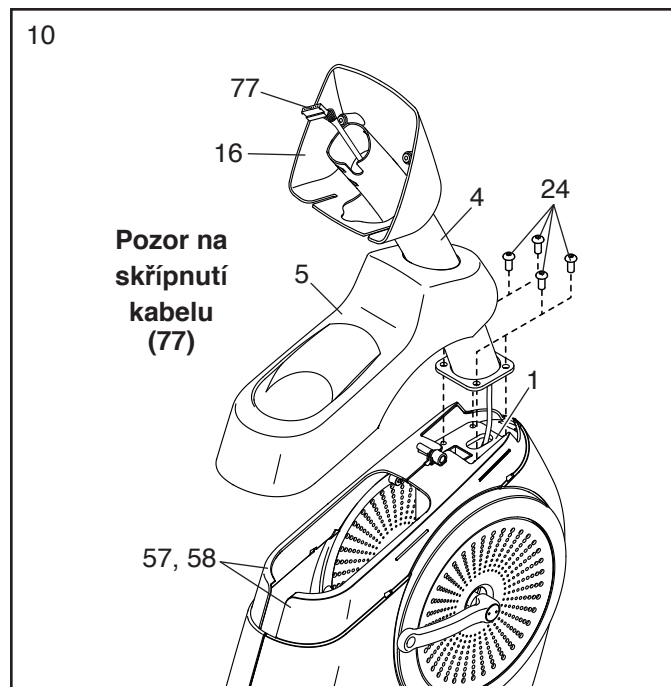


10. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelu (77).** Přidržte stojan (4) u rámu (1). Připevněte stojan pomocí čtyř M8 x 15mm šroubů (24); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Připravte si zásobník (5) a kryt počítače (16) tak, jak je zobrazeno.

**Tip: Pozor na skřípnutí kabelu (77).**

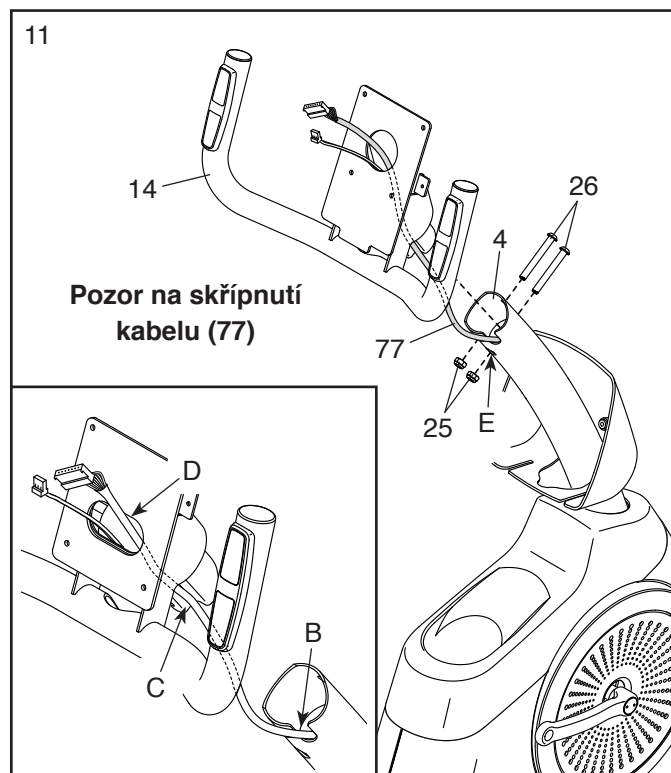
Nasuňte zásobník (5) a kryt počítače (16) na stojan (4). Poté natiskněte zásobník na levý a pravý kryt (57, 58).



11. Odvažte a odstraňte smyčku z kabelu (77).

Zatímco druhá osoba drží madla (14) u stojanu (4), vedte kabel (77) skrze otvor (B) ve stojanu a skrze žlábek (C) na madlech, skrze otvor (D) uprostřed madel (viz. obrázek).

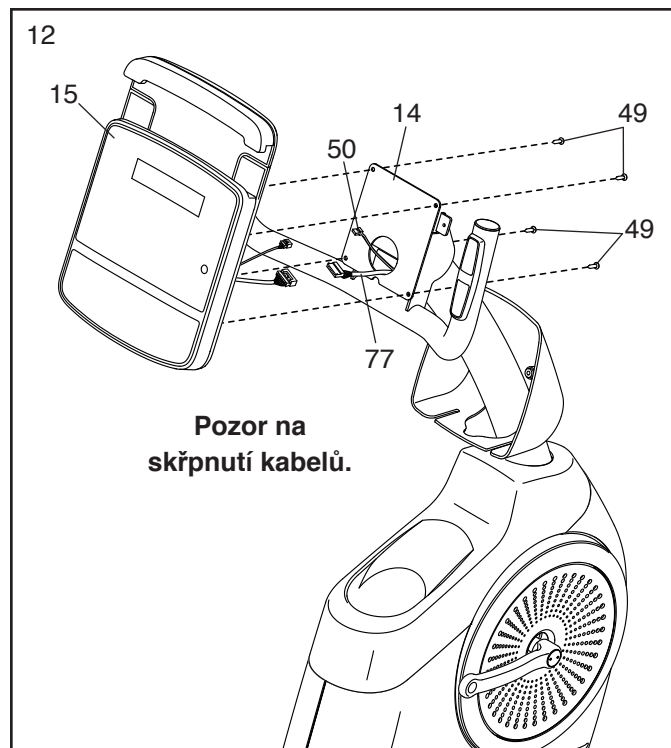
**Tip: Pozor na skřípnutí kabelu (77).** Nasadte madla (14) na stojan (4). Připevněte madla pomocí M8 x 63mm šroubu (26) a dvou M8 matic (25). **Ujistěte se, že jsou matic v šestihraných otvorech. (E).**



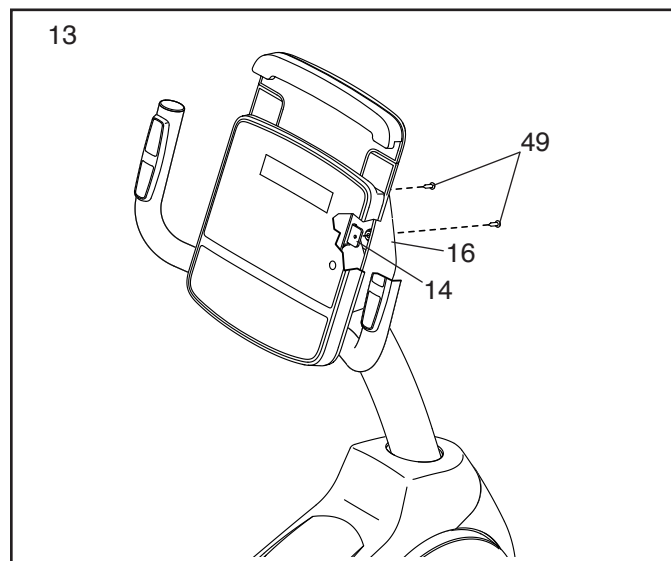
12. Zatímco druhá osoba drží počítač (15) u madel (14), spojte kabel počítače a hlavní kabel (77) s kabelem pulsu (50).

Poté vložte zbytek kabelů dovnitř stojanu (14).

**Tip: Pozor na skřípnutí kabelů.** Připevněte počítač (15) k madlům (14) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (49); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



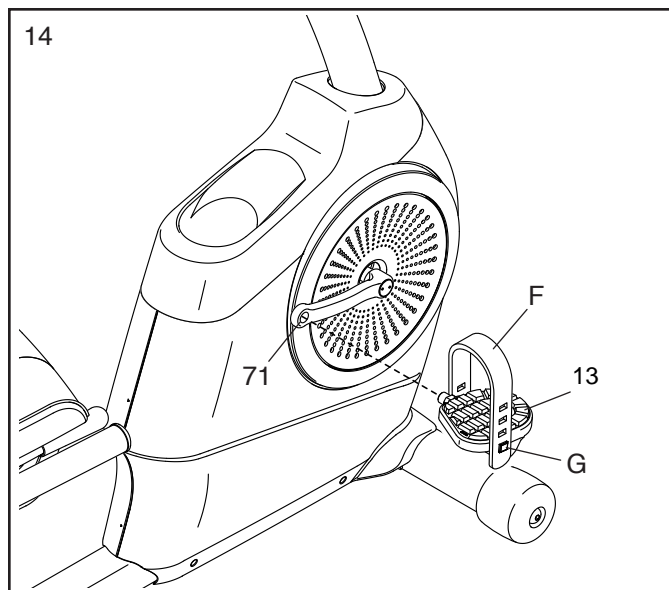
13. Nasuňte kryt počítače (16) dolů směrem k madlům (14). Připevněte kryt počítače k madlům pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (49).



14. Připravte si pravý pedál (13). Pomocí nastavitelného klíče, **pevně utáhněte pravý pedál po směru hodinových ručiček** na pravou páku (71).

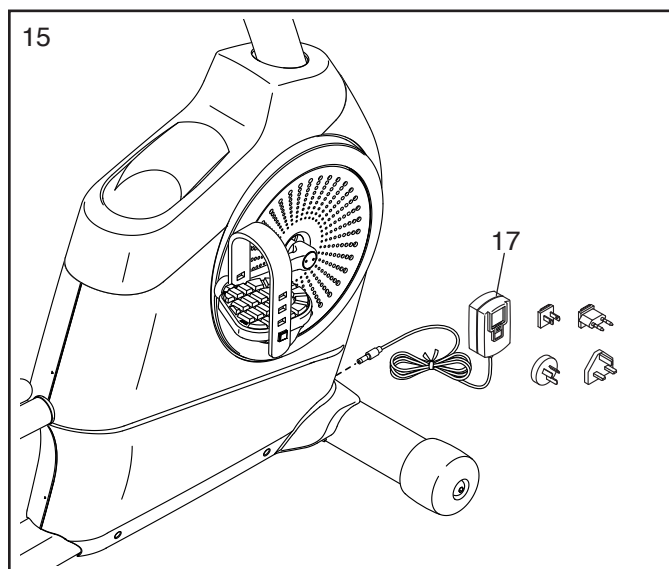
**Pevně utáhněte levý pedál (nezobrazeno) v protisměru hodinových ručiček na levou páku (nezobrazeno). Důležité: Levý pedál se utahuje v proti směru hodinových ruček!**

Nastavte pravý pásek (F) do požadované pozice a zacvakněte tlačítka (G) z pravého pedálu (13). Nastavte pásek na levém pedálu stejným způsobem.



15. Zapojte elektrický adaptér (17) do zdířky na trenažéru..

Poznámka: Pro správné zapojení adaptéru (17) si přečtěte následující kapitolu.



16. 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.

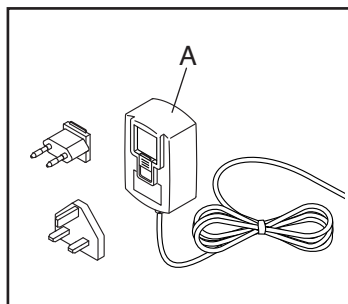
# Jak používat trenažér

## ZAPOJENÍ DO ELEKTRICKÉ SÍTĚ

**Důležité:** Pokud byl trenažér vystaven chladným teplotám, musíte jej nechat nejprve ohřát na pokojovou teplotu a teprve poté můžete adaptér (A). Pokud jej zapojíte dříve může dojít k poškození elektronických součástek.

**Upozornění:** Nejdříve zapojte adaptér do trenažéru a teprve poté do elektrické zásuvky.

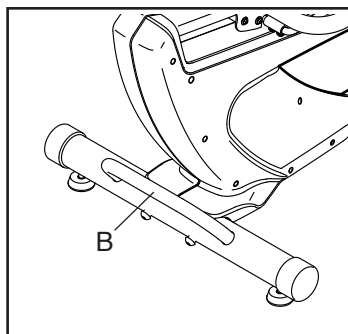
Připojte přírodní elektrický adaptér (A) do zásuvky trenažéru a poté teprve druhý konec do elektrické sítě.



Poté zapojte kabel do zásuvky, která je správně na instalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.

## PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU

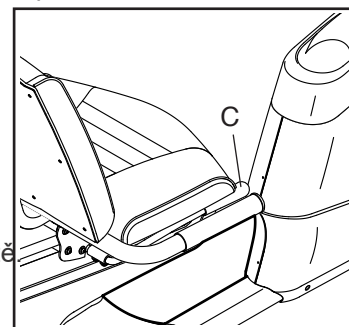
Pro přemístění trenažéru chytněte rukama úchop na zadní stabilizéru (B). Zvedněte trenažér tak, aby spočinul na předních kolečkách. Pomalu a opatrně jej přesunujte na požadované místo a položte jej zpět na podlahu.



## NASTAVENÍ SEDADLA

Sedadlem lze pohybovat dopředu a dozadu pro nastavení pohodlného sedu.

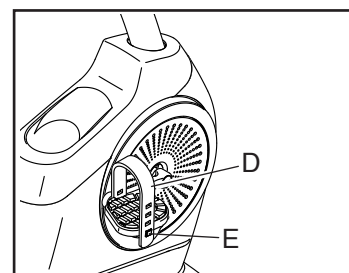
Stlačte páčku dolů a posunujte sedadlem do požadované pozice. Poté zajistěte páčku (C) směrem nahoru pro zajištění sedadla na místě.



## JAK NASTAVIT PEDÁLOVÉ PÁSKY

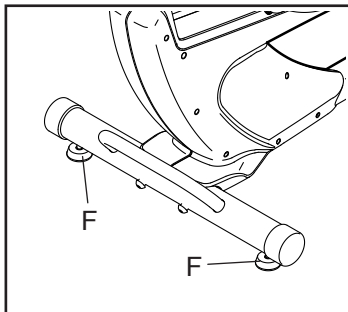
Pro nastavení pásků vymáčkněte tlačítka

(E) na bocích pedálu (D). Nastavte pásky do požadované pozice a poté tlačítka zatlačte do pásků.



## NASTAVENÍ STABILITY TRENAŽÉRU

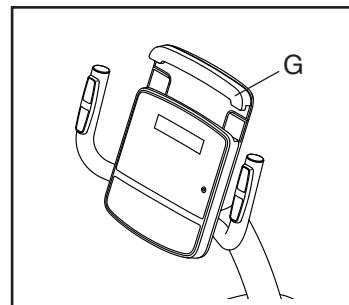
Pokud se trenažér hýbe vlivem nerovnosti podlahy, upravte vyrovnávače (F) nerovností tak, aby trenažér stál rovně a nehýbal se.

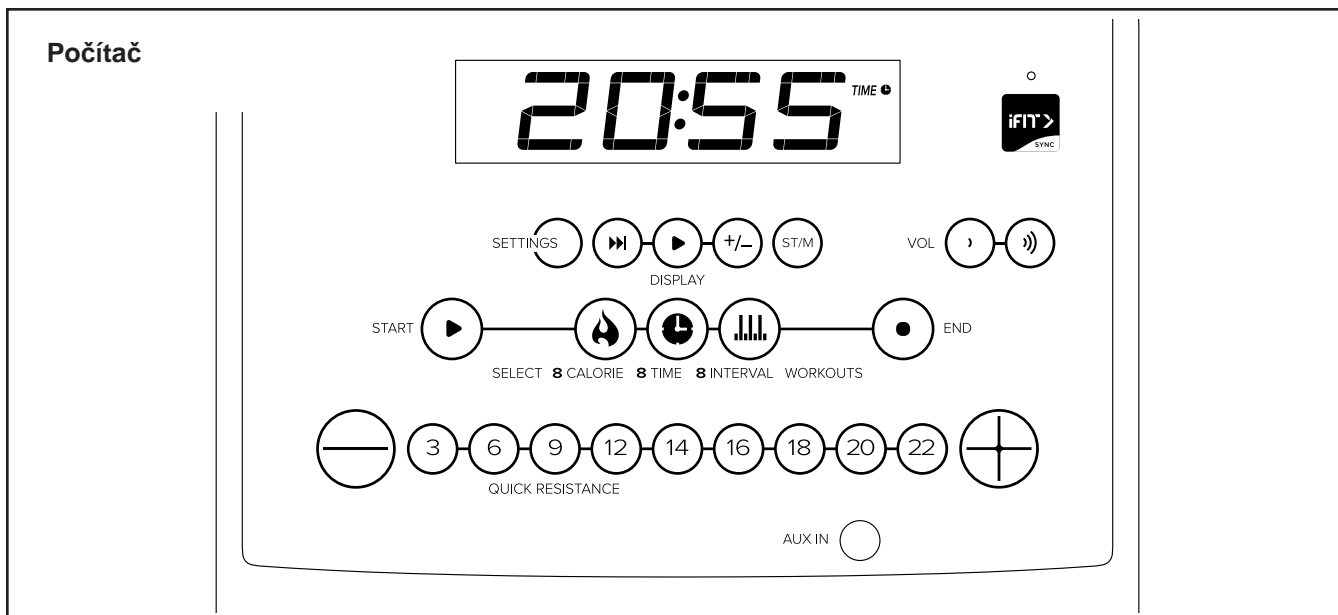


## DRŽÁK TABLETU

Držák tabletu lze dokoupit jako doplněk k vašemu trenažéru. Držák tabletu (P) je navržen pro většinu full size tabletů. Neumisťujte do držáku žádné jiné elektronické zařízení.

Pro vložení tabletu do držáku (K), položte tablet do spodní části držáku a horní klip přetáhněte přes horní část tabletu. Zkontrolujte, zda je tablet řádně uchycen. Nastavte úhel držáku do požadované polohy. **Pro zakoupení držáku kontaktujte svého prodejce.**





Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru

pouhým stisknutím tlačítka nebo využít přednastavené programy. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení).

Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, po užití při běhu pouze čisté sportovní boty. Při prvním použití běžeckého trenažéru dodržujte zarovnání běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte běžecký pás (viz dále).

## Manuální program

### 1. Zapněte počítač

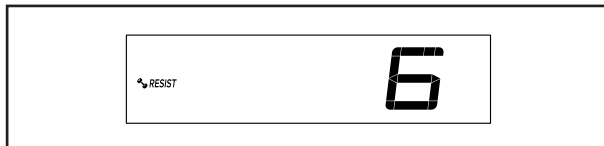
Stiskněte jakékoli tlačítko nebo začněte cvičit. Jakmile se počítač zapne, ozve se zvukový signál a počítač je připraven pro trénink.

### 2. Vyberte manuální režim

Manuální režim je vybrán automaticky po zapnutí trenážéru. Pokud jste si vybrali program a chcete se vrátit k manuálnímu režimu stiskněte tlačítko Manual.

### 3. Začněte cvičit a změňte odpor pedálů

Stiskněte Start nebo začněte cvičit. Při cvičení změňte odpor stisknutím zvýšení či snížení odporu - Resistance nebo některou ze zkratk.



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

### 4. Sledujte své výsledky na displeji

Můžete sledovat následující hodnoty:

**Kalorie (CALs)** - Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení.

**Kalorie za hodinu (Cals./Hr)**- Tento režim zobrazení zobrazí přibližný počet kalorií, které spalujete za hodinu.

**Vzdálenost (Dist.)** - Tento režim zobrazuje vzdálenost, kterou jste našlapali v kilometrech nebo mílích

**Tempo** - Zobrazuje rychlost šlapání za minutu, pro změnu jednotek stiskněte St/Met

**Puls (symbol srdce)** - Tento režim zobrazení zobrazuje váš srdeční puls při použití ručních senzorů nebo volitelného monitoru srdečního tepu (viz další kapitola).

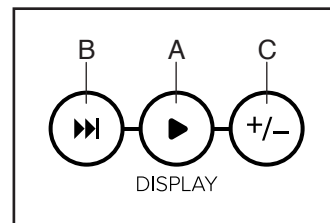
**Zátěž (Resist.)** - Tento režim zobrazení zobrazí úroveň odporu pedálů.

**RPM** - Tento režim zobrazení bude zobrazovat rychlost otáčení v otáčkách za minutu (ot / min).

**Rychlost (Speed)** - v tomto režimu zobrazení se zobrazí rychlost šlapání v kilometrech za hodinu nebo v mílích za hodinu.

**Čas (Time)** - Když je vybrán manuální režim, zobrazí se v tomto režimu zobrazení uplynulý čas. Pokud je vybrán trénink, zobrazí se v tomto režimu zobrazení čas zbývající v tréninku nebo uplynulý čas.

Klikněte na tlačítko (A) opakovaně pro zobrazení požadovaných hodnot na displeji.





**Scan mode**—Počítač nabízí možnost Scan režimu, který přepíná mezi naměřenými hodnotami cvičení v pravidelném cyklu. Pro zapnutí scan režimu stiskněte tlačítko Multi-scan button. Na displeji se zobrazí malý indikátor (A) a Scan režim je spuštěn.



Pro rychlejší přepnutí hodnoty ve scan režimu, klikněte na tlačítko Multi-scan opakovaně.

Pro ukončení scan režimu klikněte na tlačítko Next Display button; Scan režim a indikátor A budou vypnuty.

Scan režim lze také upravit a nastavit hodnoty, které se během režimu budou na displeji zobrazovat.

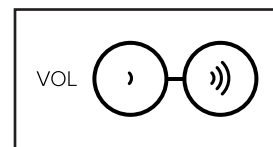
Pro úpravu scan režimu klikněte na tlačítko Next Display tolikrát, než je zobrazena hodnota, kterou chcete přidat nebo odebrat.

Poté klikněte na Add/Subtract tlačítko pro přidání nebo odebrání. Pokud je hodnota přidána, zobrazí se na displeji její indikátor. Po odstranění indikátor zmizí.

Poté klikněte na Multi-scan tlačítko pro návrat do scan režimu.

Poznámka: Váš srdeční tep bude automaticky zařazen do hodnot ve scan režimu po zaznamenání pulsu.

Pro změnu hlasitosti počítače, klikněte na symbol reproduktoru



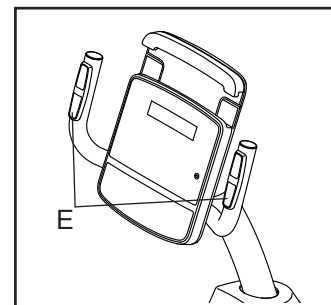
Pro přerušení cvičení přestaňte šlapat a naměřený čas na displeji zabliká. Pro pokračování cvičení začněte znovu šlapat.

Poznámka: Pro změnu jednotek z metrického systému na imperiální, klikněte na St/Met tlačítko.

## 5. Měření pulsu

Svou tepovou frekvenci můžete měřit buď pomocí senzorů pulsu (B) na madlech nebo externím hrudním pásem. Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy BLUETOOTH Smart. Poznámka: Pokud současně používáte obě měření tepové frekvence, bude mít prioritu BLUETOOTH Smart zařízení. Před použitím senzorů pulsu na madlech se ujistěte, že jste z nich odstranili ochrannou plastovou fólii a že jsou senzory i vaše dlaně zcela čisté.

Chcete-li měřit srdeční frekvenci, postavte se boční odpočívadla a položte dlaně na senzory a nepohybujte jimi. Když je detekován váš puls, zobrazí se tepová frekvence. Pro nej přesnější měření tepové frekvence držte kontakty přibližně 15 sekund. Pokud se váš puls na displeji nezobrazuje, ujistěte se, zda madla držíte správně a v obou dlaních zároveň.



Pokud puls není správně zobrazován, ujistěte se, že jsou vaše dlaně správně umístěny a senzory držíte pevně. Senzory před měřením očistěte bavlněnou utěrkou, nepoužívejte žádné čističe a rozpouštědla.

## 6. Zapnutí ventilátoru

Ventilátor má automatický režim. Při automatickém režimu se rychlost ventilátoru automaticky zvyšuje a snižuje, jak se zvyšuje a snižuje rychlost šlapání. Opakovaným stisknutím ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo automatický režim nebo vypněte ventilátor. Poznámka: Po 30 vteřinách nečinnosti trenážéru se větrák vypne.

## 7. Po ukončení cvičení se počítač automaticky vypne

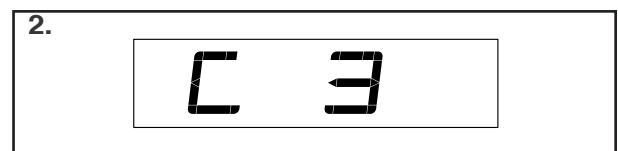
Pokud se pedály nepohybují několik vteřin, počítač se pozastaví a na displeji začne blikat čas. Pokud se pedály nepohybují několik minut, počítač se vypne a displej se resetuje.

## Jak používat programy

1. Začněte šlapat nebo stisknutím libovolného tlačítka zapnete počítač. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a bude připraven k použití.

2. Vyberte přednastavené cvičení.

Chcete-li vybrat přednastavené cvičení, stiskněte opakovaně tlačítko Calorie nebo tlačítko Performance, dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink. Když vyberete trénink, na displeji se zobrazí trvání cvičení nebo přibližný počet kalorií, které mají být spáleny během tréninku a maximální rychlost.



## 3. Začněte cvičit

Začněte šlapat do pedálů.

Každý trénink je rozdělen na segmenty. Pro každý segment je naprogramována jedna úroveň odporu a jedna cílová rychlost. Poznámka: Stejná úroveň odporu nebo cílová rychlost mohou být naprogramována pro sobě jdoucí segmenty..

Pokud je pro další segment nastaven jiný odpor, zobrazí se výstraha pár vteřin před změnou a teprve poté se odpor změní.

Během cvičení byste měli udržovat určitou rychlost během daného segmentu, pokud se na displeji zobrazí TOO SLO, znamená to, že byste měli šlapat rychleji. Pokud je na displeji TOO FAST, můžete šlapání zpomalit. Pokud displej nic nepíše, cvičte stále stejnou rychlostí.



**Důležité:** Cílová rychlost je určena pouze k poskytnutí motivace. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová rychlost. Ujistěte se, že pedál s rychlostí, která je pro vás pohodlná. Jestliže je úroveň odporu pro aktuální segment je příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně přepnout nastavení stisknutím tlačítek Odporu.

**Důležité:** Po skončení aktuálního segmentu tréninku se pedály automaticky přizpůsobí úrovni odporu naprogramované pro další segment. Cvičení bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního segmentu.

4. Sledujte svůj pokrok s displejem. Viz další kapitola

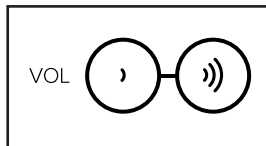
5. Změřte srdeční frekvenci podle potřeby. Viz další kapitola

6. Pokud je to požadováno, zapněte ventilátor. Viz další kapitola

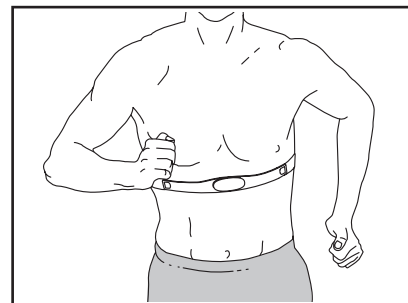
7. Po dokončení cvičení se počítač automaticky vypne. Viz další kapitola

## Použití zvukového systému

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



**Poznámka:** Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky. Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.



## Volitelné použití hrudního pásu

Ať už je vaším cílem spalovat tuky nebo posilovat kardiovaskulární systém, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržení správné tepové frekvence během tréninku. Volitelný monitor srdečního tepu (hrudní pás) Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši srdeční frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních cílů v oblasti fitness. Chcete-li zakoupit monitor srdečního tepu, podívejte se na přední kryt tohoto návodu. **Poznámka:** Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate.

## PŘIPOJENÍ TABLETU K TRENAŽÉRU

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

### 1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFit Bluetooth 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 mít připojený tablet a monitor srdečního tepu současně, musíte připojit nejprve hrudní pás a následně tablet

### 3. Připojení tabletu k počítači.

Stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači; počítač začne párovat tablet, zadejte vyobrazené číslo na displeji. Následně postupujte dle instrukcí v iFit aplikaci. Po spárování tabletu a počítače se na počítači trenažéru zobrazí modré LED světlo.

### 4. Zaznamenejte a sledujte vaše aktivity.

Sledujte v aplikaci iFit Bluetooth Tablet Vaše záznamy z tréninků a sledujte Váš pokrok.

## 5. Odpojení tabletu od počítače.

Pro odpojení tabletu od počítače vyberte možnost odpojení v aplikaci iFit Bluetooth v tabletu, následně stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači a kontrolka LED zezelená.

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

### Jak připojit hrudní pás

Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate. Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

Poznámka: Může to trvat až 15 sekund.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní snímač srdeční frekvence, počítač se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem. Pro odpojení monitoru tepové frekvence od počítače stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 5 sekund. Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena.

## Jak změnit nastavení

1. Zvolte režim nastavení.

Ukončete cvičení. Chcete-li zvolit režim nastavení, stiskněte tlačítko Settings. Na displeji se zobrazí informace o nastavení.

2. Výběr z menu nastavení

Pro přepínání mezi položkami displeje stiskněte tlačítko Next Display.

3. Změna nastavení

**Software Version Number** - Zobrazí aktuální verzi softwaru..

**Jednotky (Unit of Measurement)** - Zobrazí aktuálně používaný systém jednotek. Na výběr je metrický systém nebo imperiální. Pro přepnutí mezi nimi použijte tlačítko St/Met .

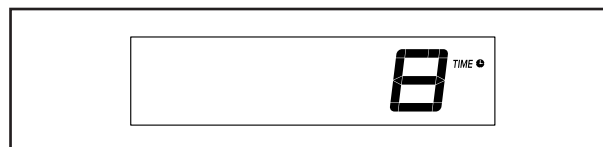


**Display Test**—Tlačítko pro techniky

**Button Test**—Tlačítko učené pro techniky.

Kontroluje, zda dané tlačítko funguje správně.

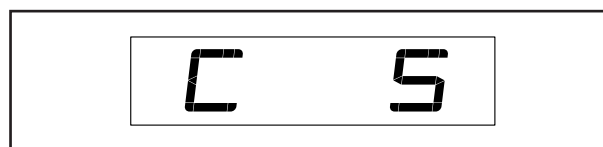
**Total Time**—Zobrazí celkový čas použití trenažéru.



**Total Distance**—Zobrazí celkovou vzdálenost, která byla na trenažéru našlpána



**Contrast Level**—Zobrazí možnosti nastavení jasu displeje.



### Ukončení nastavení

Pro ukončení nastavení stiskněte znovu tlačítko Setting.

**Demo Mode**—Je určen pouze pro vystavení trenažéru na prodejně. Pokud má trenažér spuštěn demo mód, obrazovka trenažéru se automaticky nevypne. Pro zapnutí demo módu, vyberte možnost DON. Pro vypnutí dema vyberte možnost DOFF.



# Péče a údržba

## ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Zkontrolujte a utáhněte všechny součásti při každém použití. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Chcete-li vyčistit trenážér, použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla.

**DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte počítač z dosahu kapalin a mimo přímé sluneční světlo.

## ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

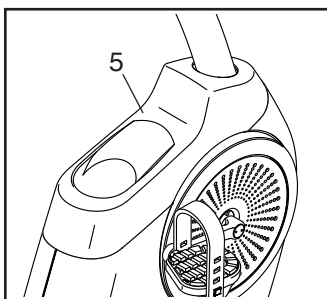
Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci při držení senzorů srdeční frekvence přečtěte si kapitoly výše. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky.

**DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození počítače, použijte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

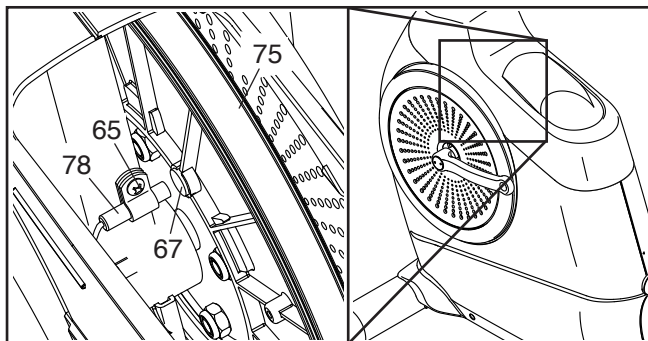
## JAK NASTAVIT REAKTOR

Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba nastavit jazýčkový spínač. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér.

Poté použijte šroubovák a uvolněte západky na zásobníku (5), a poté zvedněte zásobník z rámu.



Najděte jazýčkový spínač (78). Otáčejte kladkou (75) dokud není magnet (67) zarovnan s jazýčkovým spínačem.



Poté zlehka uvolněte M4 x 12mm šroub (65). Posuňte jazýčkovým spínačem blíže nebo dále magnetu (67), poté šroub znovu utáhněte.

Zapojte adaptér a otáčejte kladkou (75). Opakujte tento postup, dokud počítač nezobrazuje správné výsledky.

Pokud reaktor funguje správně, namotujte zpět díly, které jste předtím odstranili a zapojte adaptér.

# 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. 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.

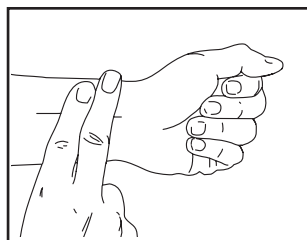
**Aerobní cvičení** - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

**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.

**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.



### Měření pulsu

Cvičte nejméně pod dobu 4 minut. Poté si položte dva prsty na zápěstí, počítejte tepe během 6 vteřin, výsledek vynásobte 10. Např. 14 tepů značí puls 140.

# Kusovník

Model No. PFEVEX74918.0 R0818A

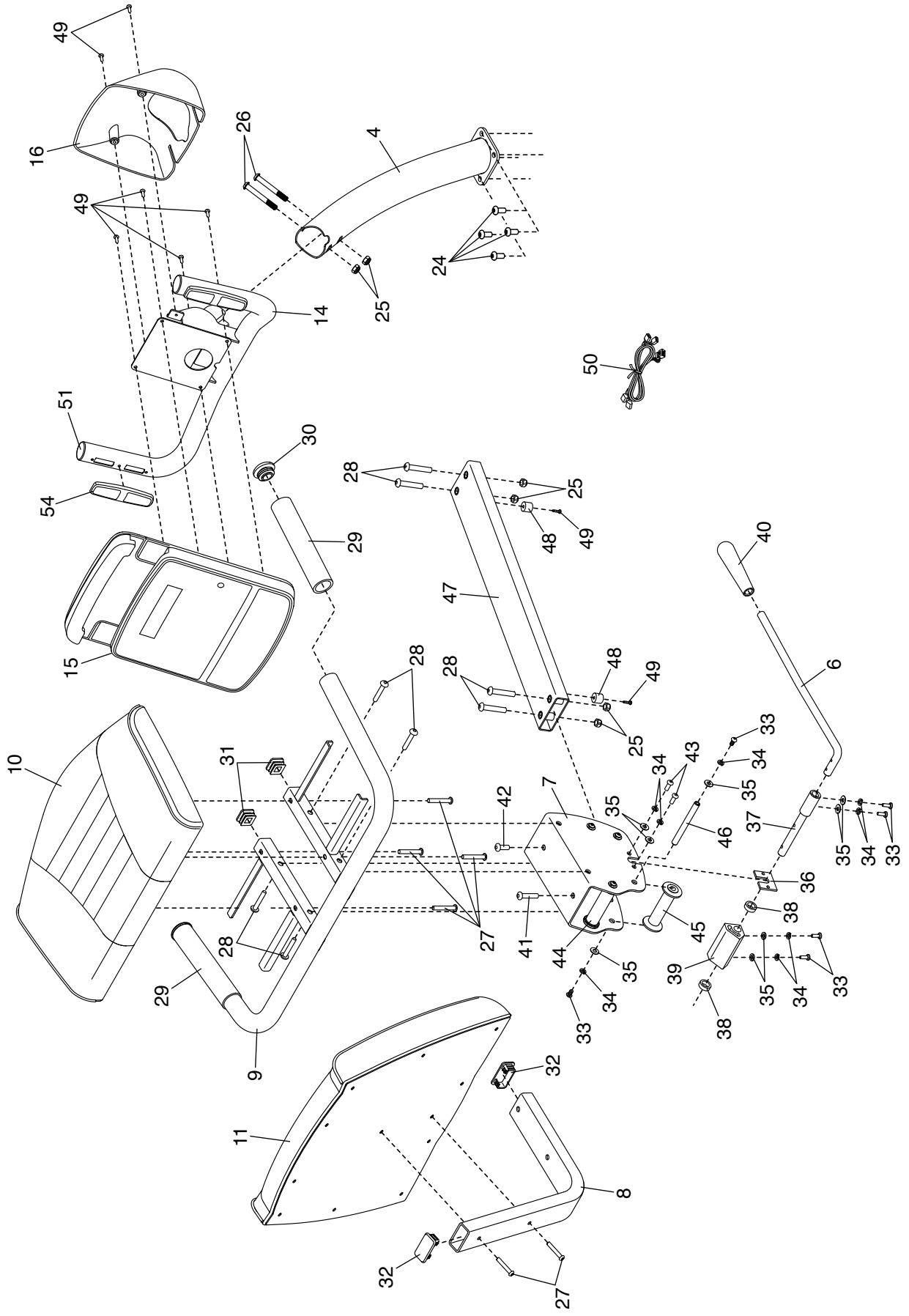
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame			
2	1	Front Stabilizer	42	7	M8 x 20mm Screw
3	1	Rear Stabilizer	43	2	M6 x 13mm Screw
4	1	Upright	44	2	Upper Roller
5	1	Accessory Tray	45	2	Lower Roller
6	1	Adjustment Lever	46	4	Roller Axle
7	1	Seat Carriage	47	1	Carriage Rail
8	1	Backrest Frame	48	2	Carriage Rail Bumper
9	1	Seat Frame	49	22	M4 x 16mm Screw
10	1	Seat	50	1	Pulse Wire
11	1	Backrest	51	2	Handlebar Cap
12	1	Left Pedal/Strap	52	1	M4 x 16mm Ground Screw
13	1	Right Pedal/Strap	53	1	Power Wire/Receptacle
14	1	Handlebar	54	2	Pulse Sensor
15	1	Console	55	2	Disc
16	1	Console Cover	56	8	M4 x 12mm Screw
17	1	Power Adapter	57	1	Left Front Shield
18	1	Clamp	58	1	Right Front Shield
19	2	Wheel	59	1	Left Rear Shield
20	2	M10 x 41mm Shoulder Screw	60	1	Right Rear Shield
21	4	M10 x 80mm Screw	61	1	Drive Belt
22	2	Stabilizer Cap	62	1	Eddy Mechanism
23	2	Leveling Foot	63	1	Idler
24	4	M8 x 15mm Screw	64	1	Idler Screw
25	14	M8 Locknut	65	5	M4 x 12mm Washer Head Screw
26	2	M8 x 63mm Bolt	66	1	Resistance Motor
27	6	M6 x 40mm Screw	67	2	Magnet
28	8	M8 x 40mm Screw	68	2	Crank Arm Cap
29	2	Handgrip	69	2	Crank Arm Screw
30	2	Seat Handlebar Cap	70	1	Left Crank Arm
31	2	Seat Frame Cap	71	1	Right Crank Arm
32	2	Backrest Frame Cap	72	2	Snap Ring
33	12	M6 x 16mm Screw	73	2	Frame Bearing
34	14	M6 Split Washer	74	1	Crank
35	14	M6 Washer	75	1	Pulley
36	1	Brake Plate	76	4	M8 Washer
37	1	Brake Axle	77	1	Main Wire
38	2	Brake Spacer	78	1	Reed Switch/Wire
39	1	Brake	79	6	M4 x 25mm Screw
40	1	Lever Handle	*	–	Assembly Tool
41	1	M8 x 30mm Screw	*	–	User's Manual

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



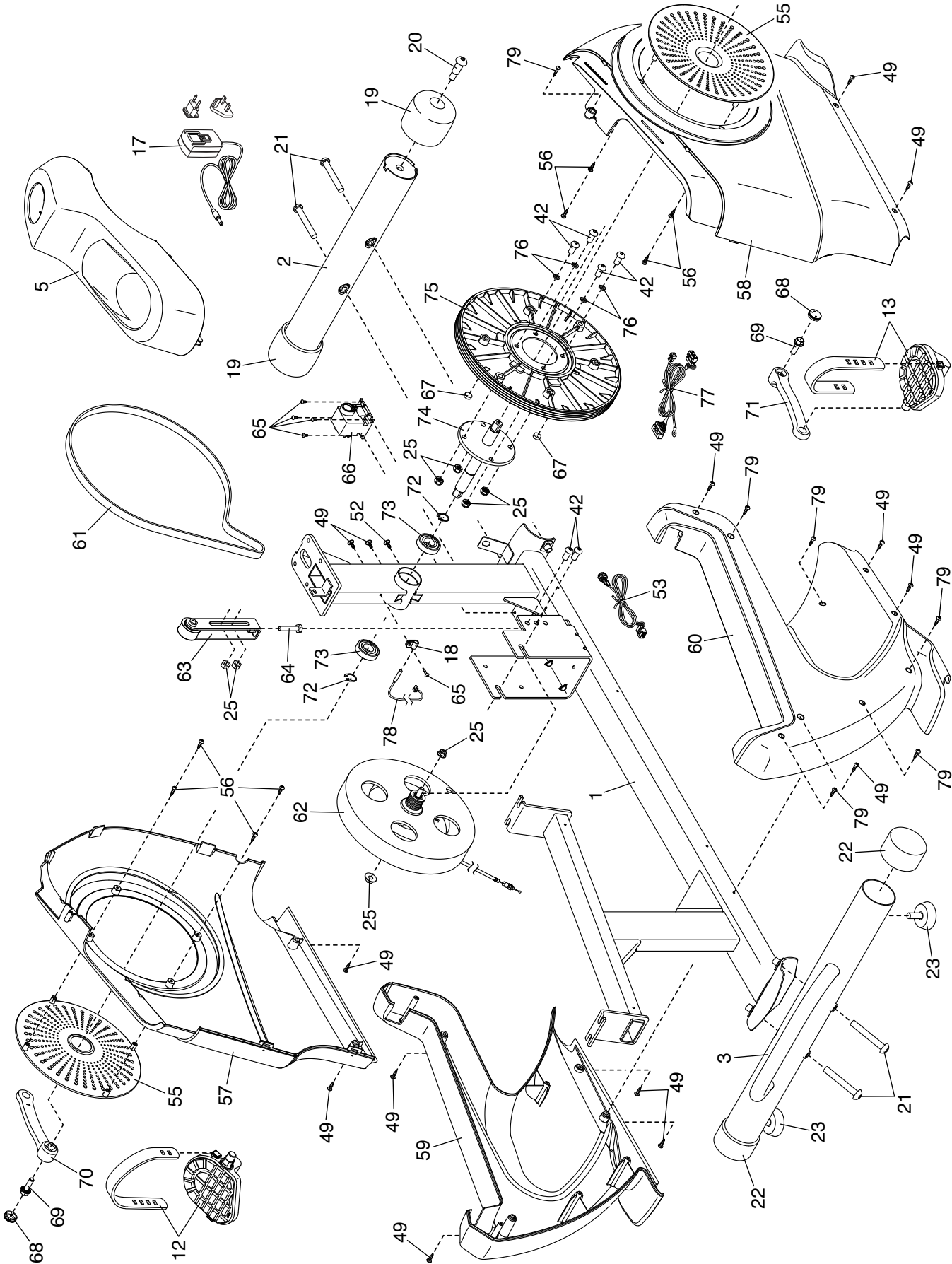
# Rozložený náčrt A

Model No. PFEVEX74918.0 R0818A



Rozložený náčrt B

Model No. PFEVEX74918.0 R0818A



---

# ZÁRUKA

**Výrobce:**  
NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

**Dovozce:**  
FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581201521  
**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 nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s předpisy uděleny pokuty.

