

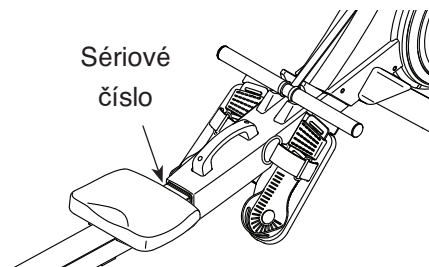
PRO-FORM[®]

SPORT RL

Model No. PFRW48121-INT.0

Serial No. _____

Sériové číslo si opište pro budoucí použití.



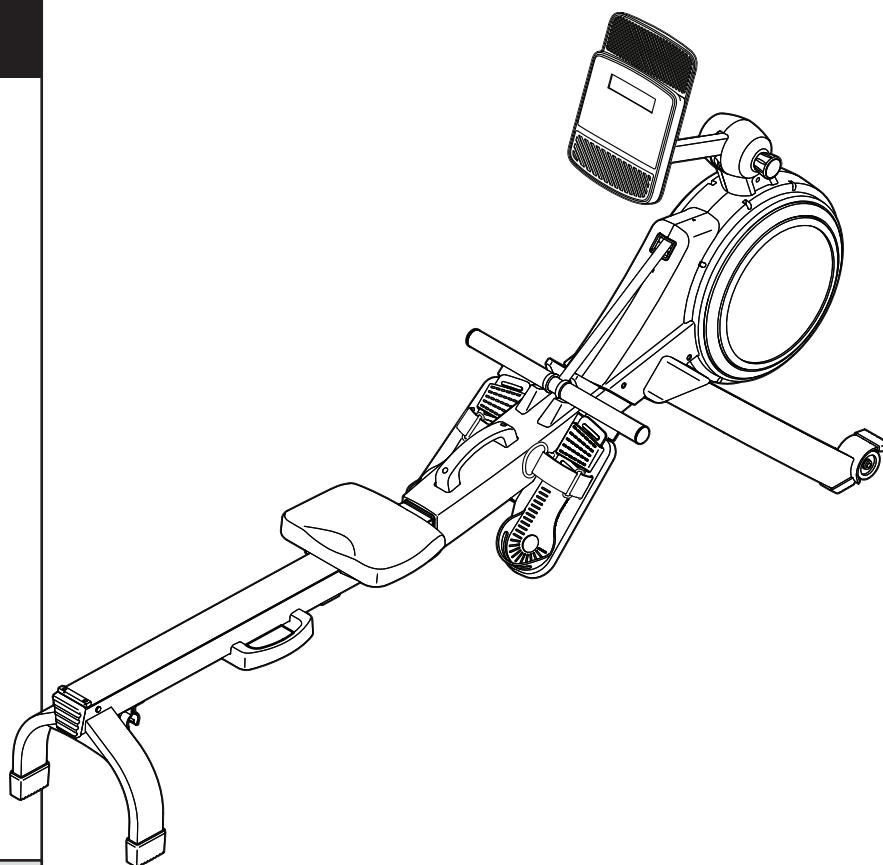
Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 201 521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití тренаžéru!

Uživatelský návod

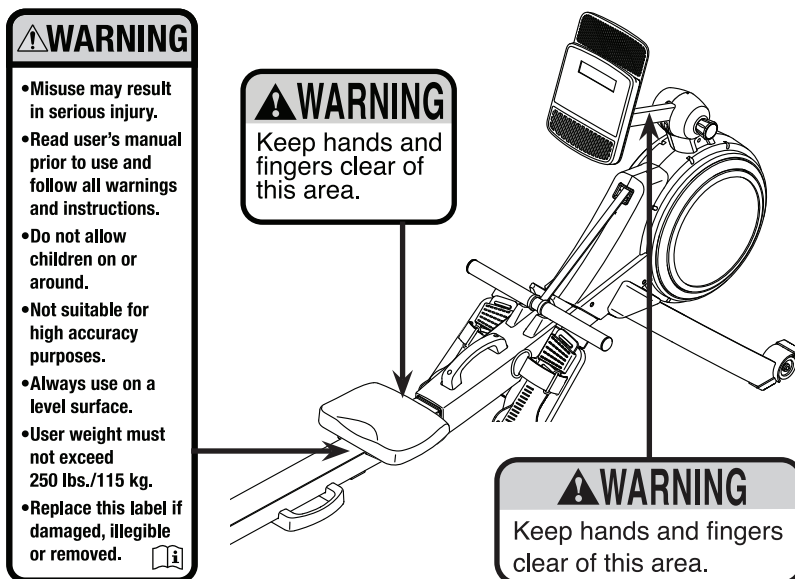


Obsah

Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny.....	3
Začínáme.....	4
Součástky.....	5
Montáž	6
Jak používat trenažér	11
Jak používat počítač	14
Údržba a servis	20
Tréninkový manuál.....	21
Seznam dílů.....	24
Rozložený náskres.....	26
Záruka	

Umístění výstražných etiket

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



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 0,6 m volného prostoru kolem všech stran stroje.

8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti.

9. Trenažér nesmí používat děti do 16let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.

10. 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.

11. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 115 kg.

12. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.

13. Nepouštějte táhlo trenažéru z dálky zpět na navíjedlo. Vždy jej přiblížte co nejbližší.

14. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.

Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru

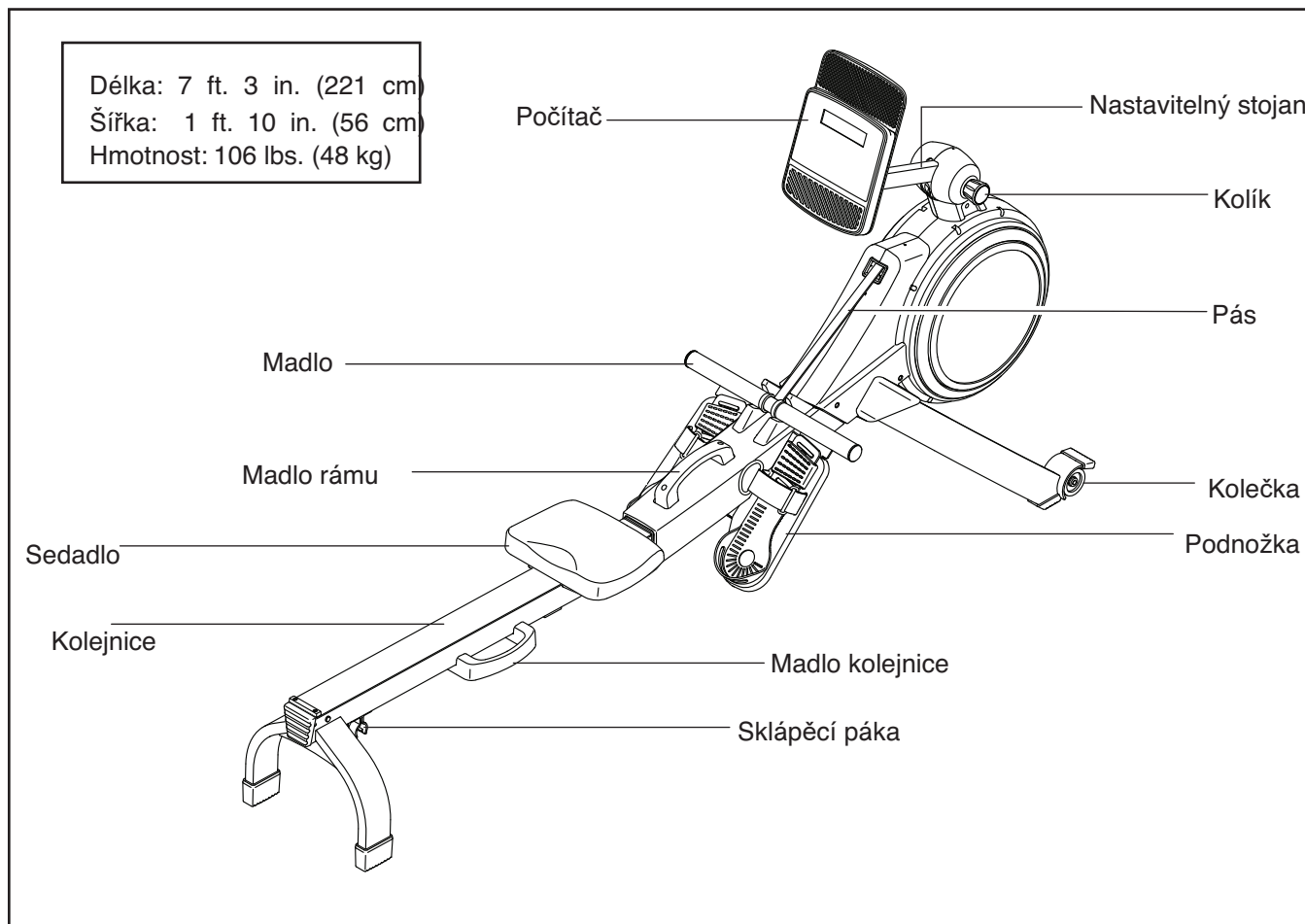
Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali PROFORM® SPORT RL veslařský trenažér. Cvičení na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardi-ovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. Veslo nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

Před používáním trenažéru si pečlivě přečtěte tuto příručku.

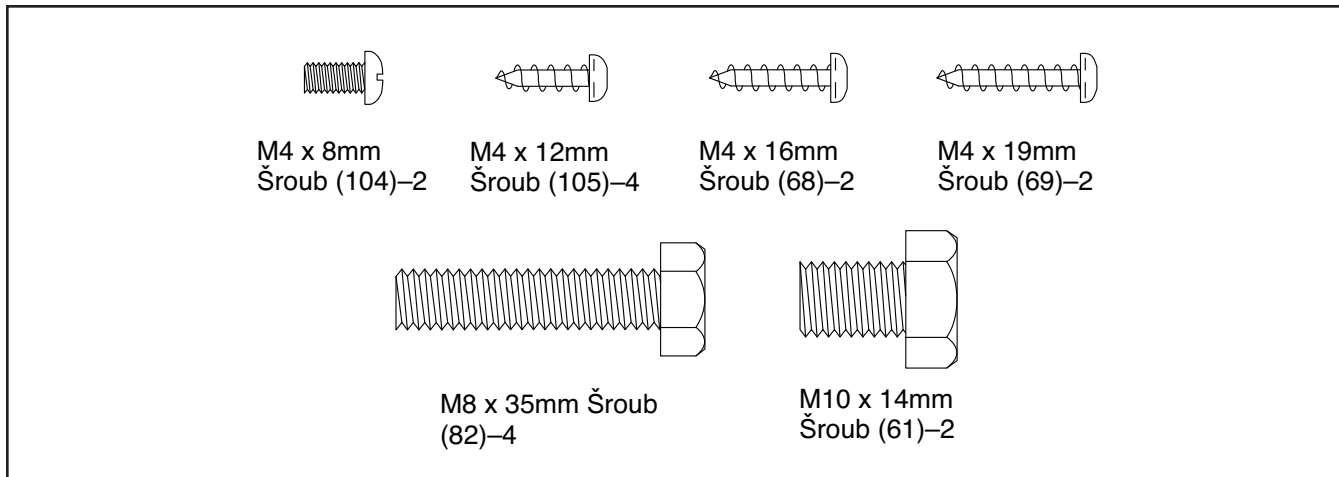
Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



Součástky

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



Montáž

•K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.

•Rozložte si všechny díly a součásti na zem.
Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.

Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů.

Šroubovák

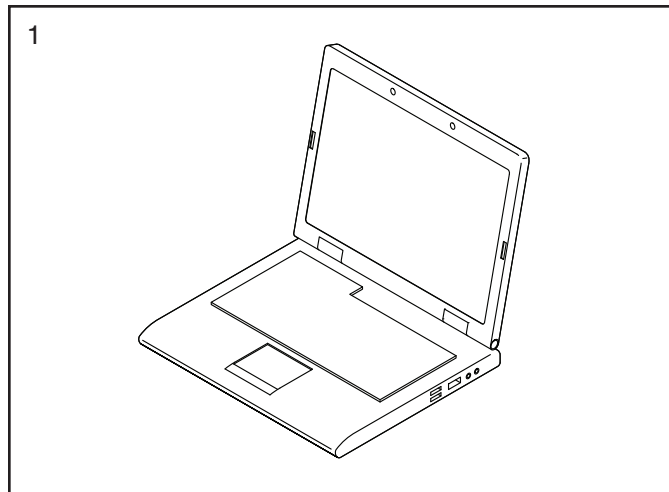


Francouzský klíč

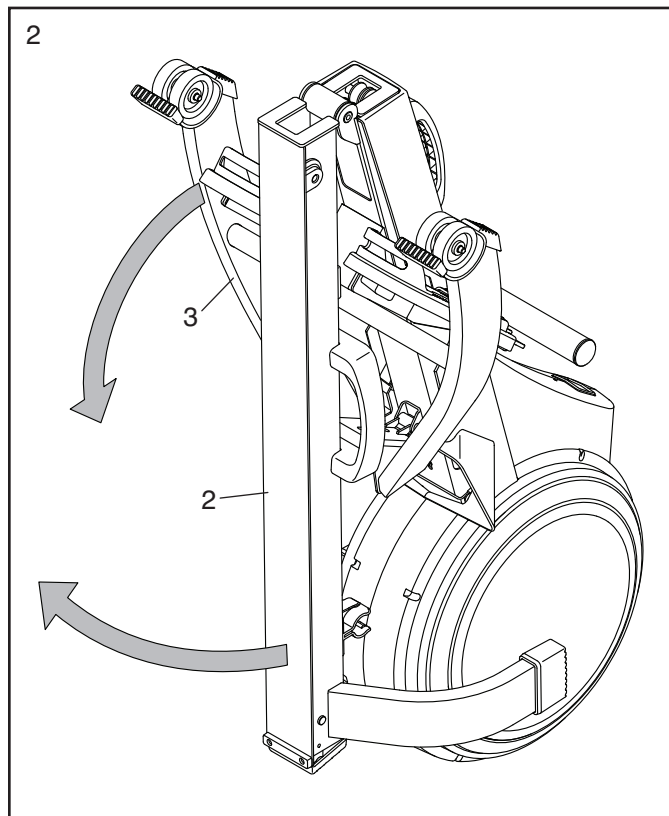


Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

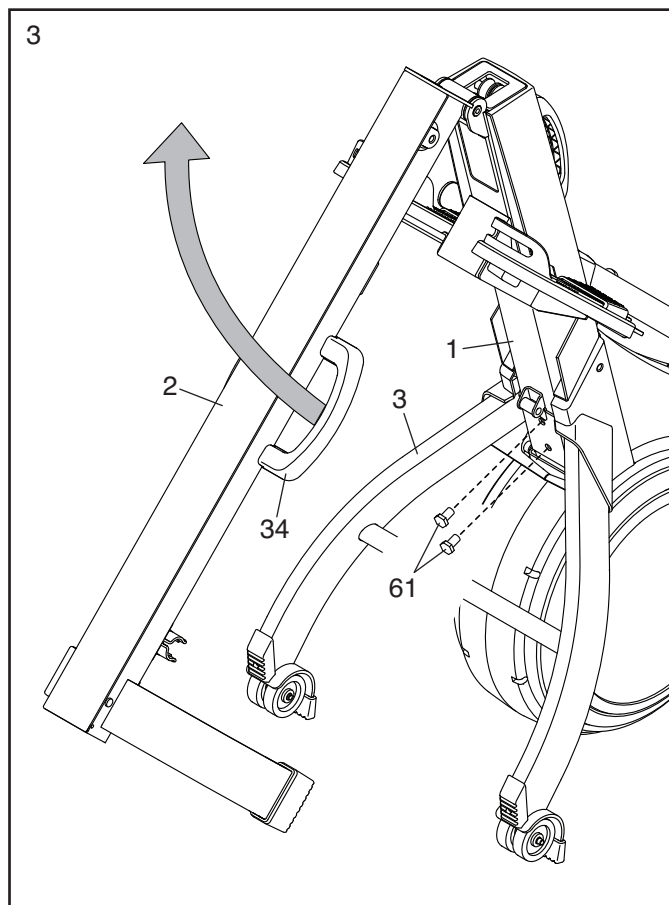
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



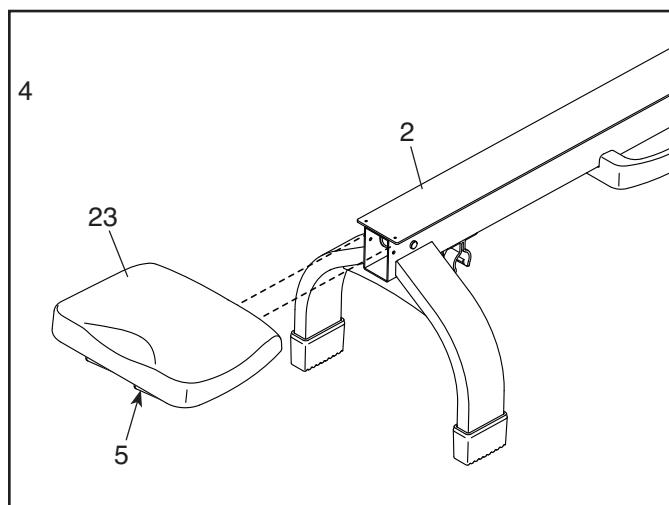
2. Pokud jsou zde obalové tuby (nezobrazeno) připojeny k trenažéru, odstraňte je a vyhoďte. Za pomoci druhé osoby vytáhněte kolejnici (2) ve a otočte stabilizér (3) směrem dolů.



3. **Požádejte druhou osobu, ať během tohoto kroku přidržuje kolejnici (2).**
Připevněte stabilizér (3) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 20mm šroubů (61).
Poté držte madlo kolejnice (34), vytáhněte kolejnici ven (2) a položte ji na podlahu (Obrázek krok 4).



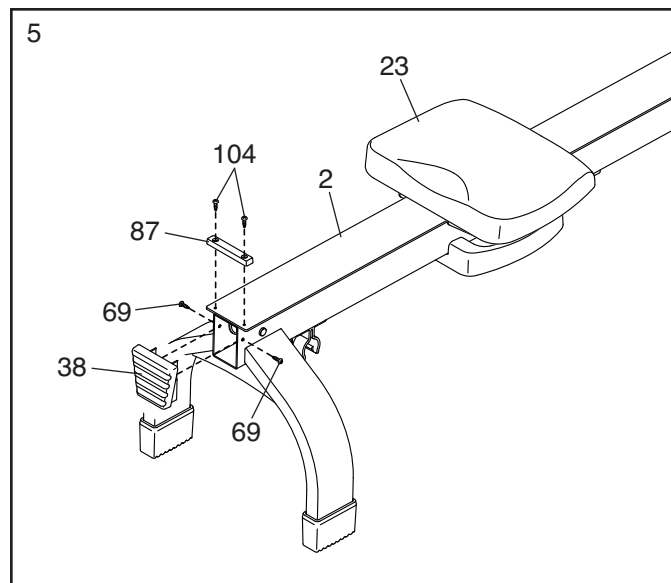
4. Připravte si sedadlo (23) tak, jak je zobrazeno a nasuňte sedadlový pojezd (5) na kolejnici (2).



5. Nasuňte sedadlo (23) na přední část kolejnice (2).

Poté připevněte zarážku (87) ke kolejnici (2) pomocí dvou M4 x 8mm šroubů (104).

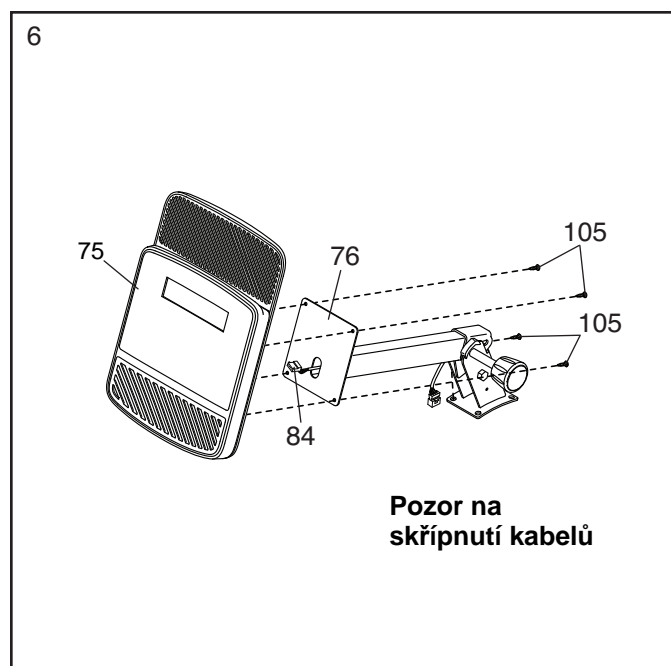
Poté připevněte krytku (38) na kolejnici (2) pomocí dvou M4 x 19mm šroubů (69).



6. Zatímco druhá osoba drží počítač (75) u stojanu (76), Spojte kabely (84) počítače a rámu. **Tip: Konektory kabelů by do sebe měly lehce zapadnout. Pokud to jde těžko, otočte konektory a zkuste je spojit znovu.**

Vložte volné části kabelů dovnitř stojanu (76) nebo do počítače (75).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Připevněte počítač (75) ke stojanu (76) pomocí čtyř M4 x 12mm šroubů (105); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

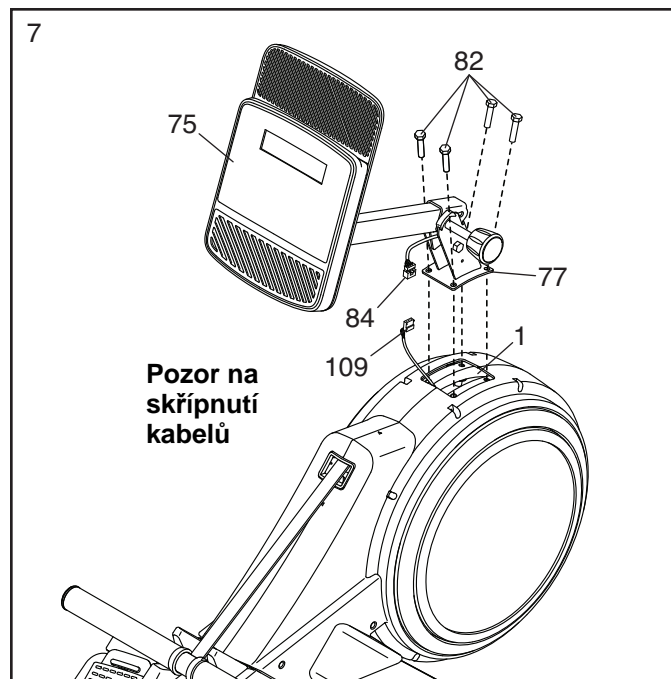


7. **Tip: Konektory kabelů by do sebe měly lehce zapadnout. Pokud to jde těžko, otočte konektory a zkuste je spojit znovu.**

Zatímco druhá osoba drží počítač (75) u stojanu (77) v blízkosti rámu (1), spojte kabel stojanu (84) s hlavním kabelem (109).

Vložte přebytečnou část kabelů dovnitř stojanu (1).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Připevněte stojan (77) k rámu pomocí (1) čtyř M8 x 35mm šroubů (82); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

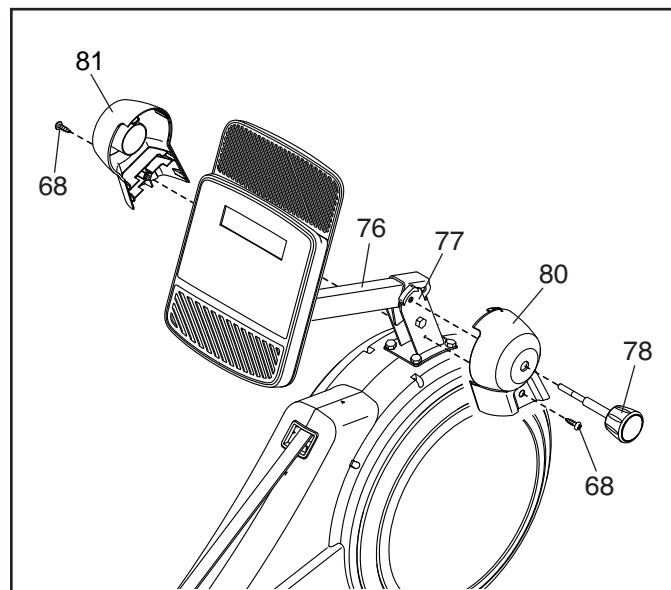


8. Přidržujte stojan (76) Uvolněte a odstraňte kolík (78) ze stojanu (77).

Připravte si levý a pravý kryt (80, 81) tak, jak je zobrazeno.

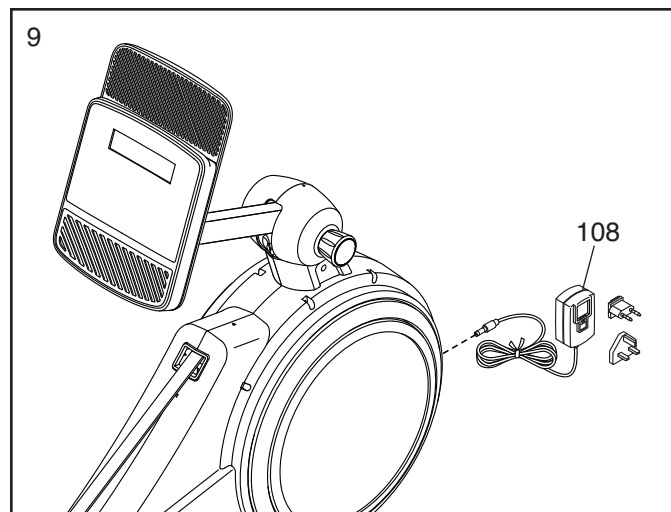
Natiskněte kryty (80, 81) kolem stojanu (77) a připevněte je pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (68).

Poté vložte kolík (78) do pravého krytu (80) a utáhněte na stojan (77).



9. Zapojte adaptér (108) do hlavního přijímače trenažéru.

Poznámka: Pro správné zapojení adaptéru (108) do elektrické sítě si přečtěte další kapitolu.



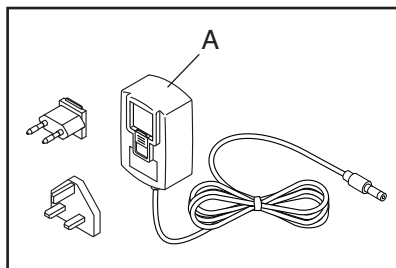
10. Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené. Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

Jak používat trenažér

Jak připojit adaptér

Důležité: Pokud by trenažér vystaven chladnému prostředí, nechte jej nejdříve ohřát na pokojovou teplotu. Mohlo by dojít k poškození elektroniky.

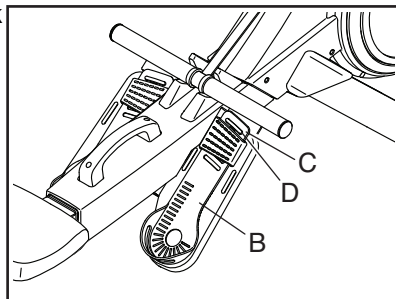
1. Nejdříve připojte přívodní do trenažéru.
2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zástrčky. Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním.



Nastavení opěrek chodidel

Nejdříve se posadte a umístěte chodidla na opěrky (B).

Poté stlačte posuvník (C) a posunujte opěrkou do požadované pozice (B). Poté uvolněte posuvník a nechte západku (D), aby zajistila opěrku v dané pozici.

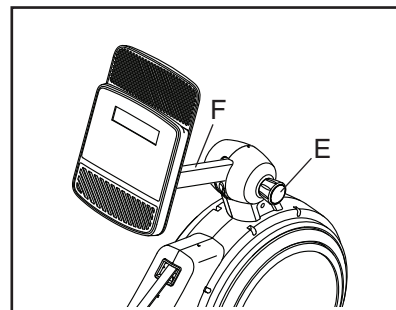


Poté přetáhněte jistící pásy přes nártý.

Nastavte druhou opěrku stejným způsobem. Ujistěte se, že jsou obě podpěrky ve stejné pozici.

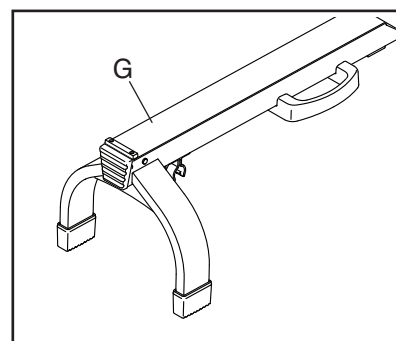
Nastavení úhlu obrazovky počítače.

Pro nastavení úhlu obrazovky uvolněte kolík (E), Zvedněte nebo snižujte držák (F) a poté kolík vraťte zpět.



Jak přemísťovat trenažér, pokud je rozložen

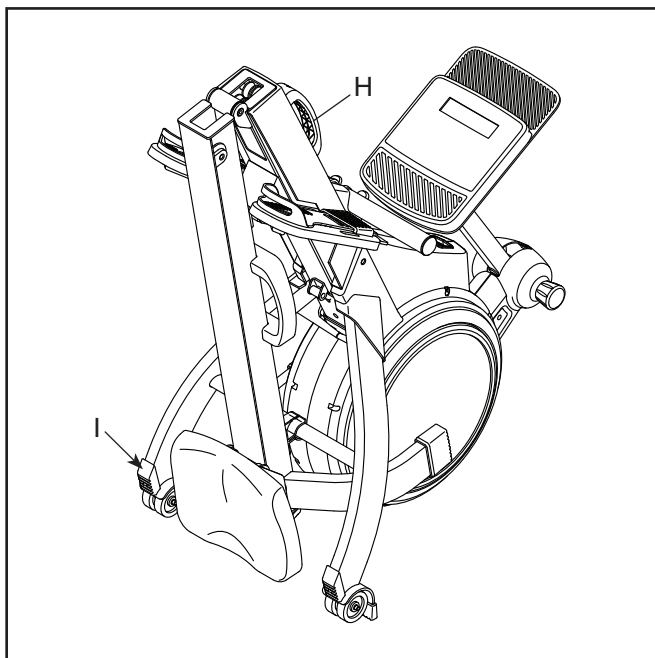
Stůjte za trenažérem a zvedněte kolejnici (G) dokud trenažér nespočine na kolečkách. Poté trenažér opatrně přemísťujte na požadované místo a položte zpět na podlahu.



Netlačte trenažér za obrazovku počítače!

Jak přemísťovat trenážér, když je ve skladovací poloze

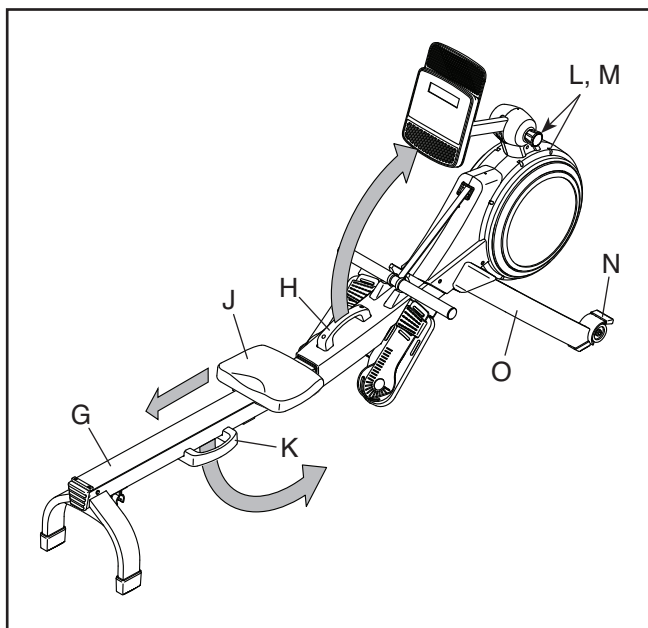
Složte trenážér do skladovací polohy dle předchozí kapitoly. Poté uchopte madlo rámu (H), umístěte svou nohu na podnožku stabilizéru (I) a nahněte trenážér tak, aby spočinul na kolečkách. Poté trenážér opatrně přemísťujte na požadované místo a položte zpět na podlahu. **Netlačte trenážér za obrazovku počítače!**



Jak složit a uskladnit trenážér

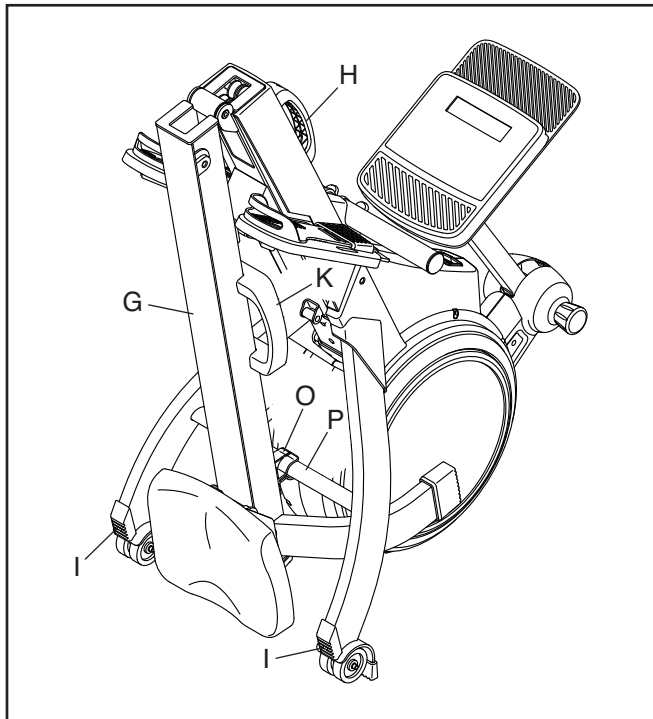
Trenážér může být složen a uskladněn pro ušetření místa v domácnosti. **Trenážér skladujte pouze na místě, kde nehrozí jeho převržení.** Adaptér musí být vždy odpojen během skladování.

Nejdříve posuňte sedadlo (J) do zadní části kolejnice (G).
(G).



Poté držte a zvedněte madlo rámu (H) a madlo kolejnice (K), a nahněte trenážér vpřed směrem ke krytům (L, M) a skladovacím nožkám (N) (viz. obrázek).

Poté táhněte madlo kolejnice (K) dovnitř dokud zá-
klopka (O) nezachytí tyč stabilizéru (P).



Pro rozkládání trenážéru umístěte jednu nohu na
nožku stabilizéru (I) a táhněte za madlo kolejnice (K)
směrem ven, tak aby se uvolnila záklopka (O).

Poté držte madlo kolejnice (K) a madlo rámu, táhněte
kolejnici směrem ven a pomalu ji položte na podlahu.

Jak veslovat

Sedněte si na sedadlo a umístěte chodidla na opěrky.
Nohy zafixujte pásky. Uchopte veslovací madlo.

Správné veslování probíhá následovně:

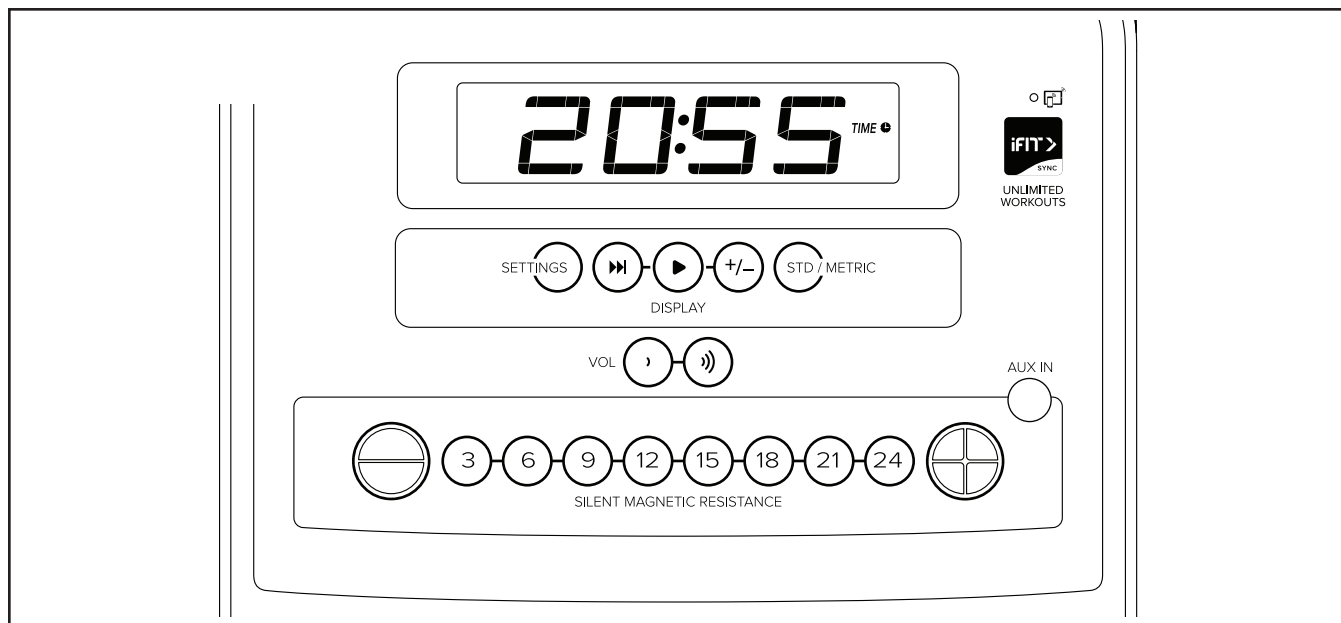
1. První fáze je úchop. Posunujte se sedadlem smě-
rem dopředu, tak, aby se kolena téměř dotýkala
hrudníku. Natáhněte madlo tak, aby bylo téměř
nad vašimi chodidly. Chopte se madla oběma
rukama s rovnými pažemi a rovnými zády.

2. Druhou fází je tah. Odtlačujte se nohama směrem
dozadu. Zlehka se nahněte dozadu v bocích (ne v
pase), záda mějte rovná. Při odtlačování nohou
táhněte madlo směrem k hrudníku. Lokty mějte od
těla.

3. Třetí fází je ukončení. Nohy jsou téměř napnuty,
nepropínejte však kolena. Táhněte madlo dokud
není téměř u hrudi. .

Po fázi ukončení napněte paže zpět dopředu a a posu-
nujte sedadlo vpřed. Opakujte tento postup v souvis-
lém pohybu. Nezapomínejte pravidelně dýchat, dech
nikdy nezadržujte.

Počítač



Počítač 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. 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 trenažéru, používejte při tréninku pouze čisté sportovní boty.

Manuální program

1. Zapněte počítač

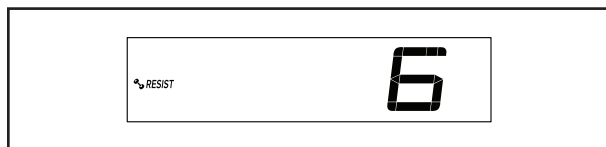
Stiskněte jakékoli tlačítko nebo začněte cvičit. Jakmile se počítač zapne, ozve se zvukový signál a počítač je připraven pro trénink.

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 zátěž

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



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

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 zátěže

Počet tahů (Strokes)—Zobrazuje počet přitahů

Tahy za minutu (STR/MIN)—Zobrazuje počet tahů za minutu

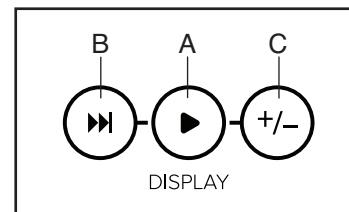
Rychlost (KPH)—Zobrazuje rychlost veslování

Čas —Zobrazuje čas tréninku.

Watts—Zobrazuje výkon ve wattech

500 Meter závod (500 M SPLIT)—Zobrazuje tempo veslování na vzdálenost 500 metrů

Stiskněte opakovaně tlačítko Display (A) pro přepínání mezi hodnotami měření.



Scan mode—Počítač nabízí využití "scan mode", kdy se budou měřené hodnoty automaticky přepínat na displeji. **Pro zapnutí funkce scan mode**, stiskněte tlačítko Scan (B); na displeji se zobrazí indikátor (D).

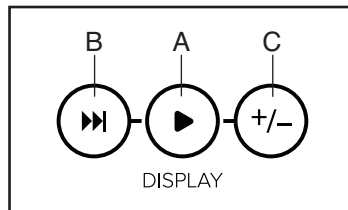


Pro manuální urychlení přepínání hodnot během scan modu stiskněte tlačítko Scan opakovaně.

Pro ukončení scan modu, stiskněte tlačítko Display; Indikátor pro SCAN se vypne. Scan mode můžete také upravit dle vlastních požadavků.

Pro upravení scan modu, stiskněte tlačítko Display button opakovaně během cvičebních hodnot, které chcete přidat nebo odstranit ze scan cyklu, když se hodnota objeví na displeji.

Dále stiskněte tlačítko Add/Remove (C) pro přidání nebo odstranění hodnot z cyklu. hodnota přidaná, zobrazí se displeji indikátor. Pokud je hodnota



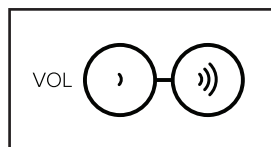
odstraněna, indikátor zmizí.

Poté stiskněte tlačítko Scan pro spuštění scan modu.

Pro ukončení stiskněte dvakrát tlačítko Stop,

Poznámka: Počítač bude zobrazovat puls pokud jej zaznamená.

Pro změnu hlasitosti počítače, klikněte na symbol reproduktoru.



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

5. Měření pulsu

Svou tepovou frekvenci můžete měřit externím hrudním pásem. Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy BLUETOOTH Smart. Hrudní pás není součástí balení.

Pro připojení hrudního pásu se podívejte na další kapitole.

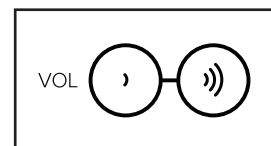
6. Po ukončení cvičení se počítač automaticky vypne

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

Poznámka: Demo režim slouží pro vystavení trenážeru na prodejně. Pokud je demo aktivní, počítač se nevypne.

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 ovládní hlasitosti na vašem osobním přehrávači.

Jak použít program iFIT

Poznámka: Chcete-li použít trénink iFit, musíte mít přístup k bezdrátové síti (viz POUŽÍVÁNÍ BEZDRÁTOVÉHO REŽIMU NETWORK). Taktéž je vyžadován iFit účet.

1. Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní nabídku.

3. Začněte šlapat do pedálů.

4. Přihlaste se k účtu iFit. Pokud jste tak ještě neučinili, klepnutím na tlačítko Přihlásit se přihlaste k účtu iFit. Na obrazovce se zobrazí vaše uživatelské jméno a heslo pro iFit.com. Zadejte je a klepněte na tlačítko Přihlásit. Klepnutím na tlačítko Zrušit ukončíte přihlašovací obrazovku.

Poznámka: uživatelská jména a hesla rozlišují velká a malá písmena. Chcete-li přepnout uživatele v rámci svého účtu iFit, klepněte na uživatelské tlačítko ve spodní části obrazovky. Pokud je k účtu přidruženo více uživatelů, zobrazí se seznam uživatelů. Klepněte na jméno požadovaného uživatele.

5. Vyberte trénink iFit. Chcete-li stahovat cvičení iFit ve svém plánu, klepněte na jedno z tlačítek označených WT.

Poznámka: K těmto možnostem můžete přistupovat v demo tréninku, a to i v případě, že se nepřipojíte k účtu iFit. Chcete-li soutěžit v závodě, který jste předem naplánovali, klepněte na tlačítko COMPETE. Chcete-li zobrazit historii tréninku, klepněte na tlačítko Sledovat. Chcete-li použít cvičení s nastavením cíle, dotkněte se tlačítka Nastavit cíl (viz předchozí kapitola). Než se některé tréninky stáhnou, musíte je přidat do plánu na iFit.com. Více informací o trénincích iFit naleznete na stránce iFit.com. Když vyberete trénink iFit, na obrazovce se zobrazí název, předpokládaná doba trvání a vzdálenost tréninku. Na obrazovce se také zobrazí přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku. Pokud vyberete závodní trénink, displej bude odpočítávat před začátkem závodu.

6. Zahajte trénink. Trenér vás může vést některými tréninky prostřednictvím hlasového návodu.

7. Sledujte svůj pokrok na displeji. Na obrazovce se také může zobrazovat mapa stezky, kterou se procházíte nebo kterou běžíte. Klepnutím tlačítka na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy. Během závodního tréninku se na obrazovce zobrazí rychlosti závodníků a vzdálenosti, které běží. Na obrazovce se zobrazí také počet sekund, které ostatní závodníci mají před nebo za vámi.

8. Změřte srdeční frekvenci podle potřeby.

9. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

Jak používat cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností

Poznámka: Pro použití cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností jen potřeba být připojen k bezdrátové síti (podívejte se na kapitolu jak se připojit). Je také třeba mít vytvořen iFit účet.

1. Přidejte cvičení do svého rozvrhu na iFit.com

Na svém počítači, smartphonu nebo tabletu otevřete internetový prohlížeč, běžte na iFit.com a přihlaste se ke svému iFit účtu. Dále otevřete Menu > Library na internetové stránce. Prohlížejte si nabídku cvičení a vyberte to, ke kterému byste se rádi připojili. Dále pokračujte na Menu > Schedule pro prohlédnutí rozvrhu. Všechna cvičení ke kterým jste se připojili se zobrazí ve vašem rozvrhu; můžete si rozvrh upravit nebo cvičení vymazat. Programy v iFit.com nabízí mnoho možností, všechny si je v klidu projděte.

2. Zapněte počítač.

3. Vyberte hlavní menu

Viz. předchozí kapitoly

4. Přihlaste se ke svému iFit účtu

Klikněte na tlačítko Login a přihlaste se k iFit účtu. Zadejte své uživatelské jméno a heslo k iFit.com. Stiskněte tlačítko Submit pro potvrzení. Pro odchod z přihlašovací stránky stiskněte tlačítko Cancel

5. Vyberte cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností na iFit.com, které jste si předtím přidali do rozvrhu. Klikněte na ikonu kalendáře a stáhněte si cvičení ze svého rozvrhu. **Poznámka: Než je možné cvičení stáhnout, je třeba mít jej přidané ve svém rozvrhu na iFit.com.** Po výběru cvičení se zobrazí jeho název, vzdálenost a délka trvání. **6. Začněte cvičit**

Poznámka: Během těchto cvičení se nebude zobrazovat mapa cvičení.

7. Sledujte svůj pokrok

Na obrazovce se bude zobrazovat zbývajícím čas nebo vzdálenost.

8. Změřte srdeční puls

9. Po dokončení cvičení odpojte elektrický kabel.

Jak hrudní pás připojit

Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate.

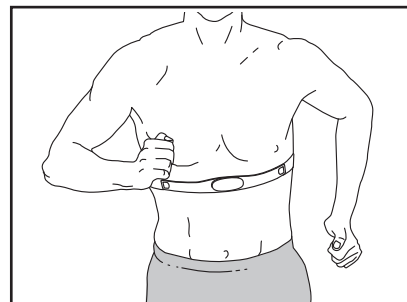
Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

Poznámka: Může to trvat až 15 sekund.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než je den 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

Volitelné použití hrudního pásu



Ať už je vaším cílem spalovat tuky nebo posilovat kardi ovaskulární 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.

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 .

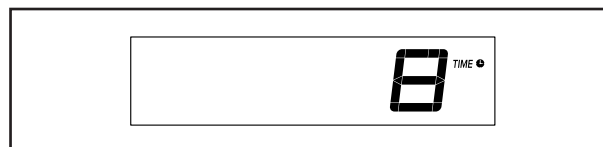


Display Test—Tlačítko pro techniky

Button Test—Tlačítko učené pro techniky.

Kontroluje, zda dané tlačítko funguje správně.

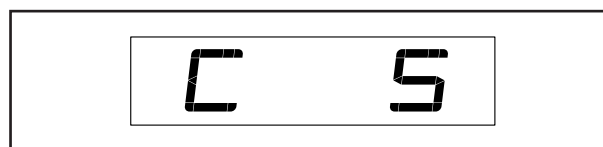
Total Time—Zobrazí celkový čas použití trenažéru.



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 eliptických prvků. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Chcete-li vyčistit eliptický, použijte vlhkým 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 se počítač nezapne, zkontrolujte adaptér. Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci zkontrolujte hrudní pás. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky.

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

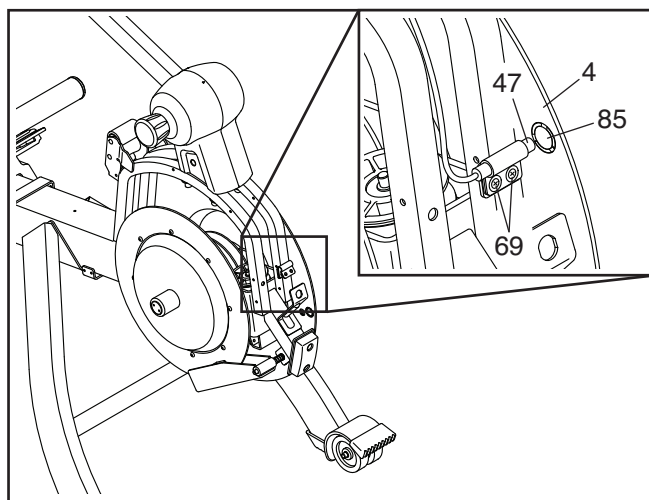
Jak nastavit reaktor

Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba nastavit jazýčkový spínač.

Podívejte se na rozložený nákres B na straně 31.

Najděte pravý a levý kryt (7, 8). Odstraňte čtyři M4 x 19mm šrouby (69) a devět M4 x 16mm šroubů (68) z pravého a levého krytu. Poté kryty opatrně odstraňte.

Poté najděte jazýčkový spínač (47). Otáčejte levým setrvačником (4) dokud není magnet (85) zarovnan se spínačem. Poté zlehka uvolněte dva M4 x 19mm šrouby (69) a posunujte spínačem blíže nebo dále od magnetu, Poté šrouby znovu utáhněte.



Otáčejte levým setrvačником (4) tak, aby magnet (85) opakovaně procházel spínačem (47). Opakujte tento postup, dokud počítač nezobrazuje správné hodnoty.

Po nastavení spínače namontujte zpět díly a šrouby, které jste dříve odstranili.

TRÉNINKOVÝ MANUÁL

⚠ UPOZORNĚNÍ:

Před zahájením cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s Vaším lékařem. Toto je důležité pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními obtížemi. Monitor srdečního tepu není zdravotnickým zařízením. Mnoho faktorů může ovlivnit výsledek měření. Monitor srdečního tepu slouží pouze jako cvičební pomůcka.

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

Intenzita cvičení

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

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

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

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

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

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

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

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

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 tepy během 6 vteřin, výsledek vynásobte 10. Např. 14 tepů značí puls 140.

Doporučené protahovací cviky

Následující cviky provádějte pomalu, vždy jen podle svých fyzických možností.

1. Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 15 vteřin. Opakujte 3x.

2. Protážení stehen

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

3. Protážení zadní strany lýtek

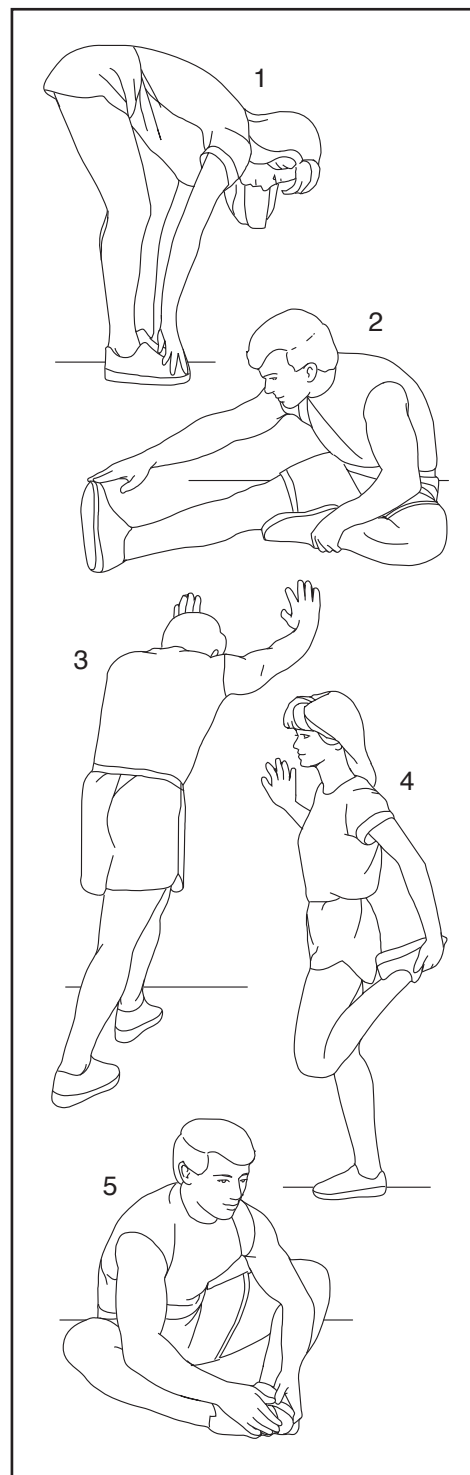
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu a zatlačte zpět, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin. Opakujte 3x.

4. Protážení přední strany stehen

Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

5. Motýlek

Sedněte si na zem chodidly k sobě a koleny od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.



Kusovník

Model No. PFRW48121-INT.0 R0921A

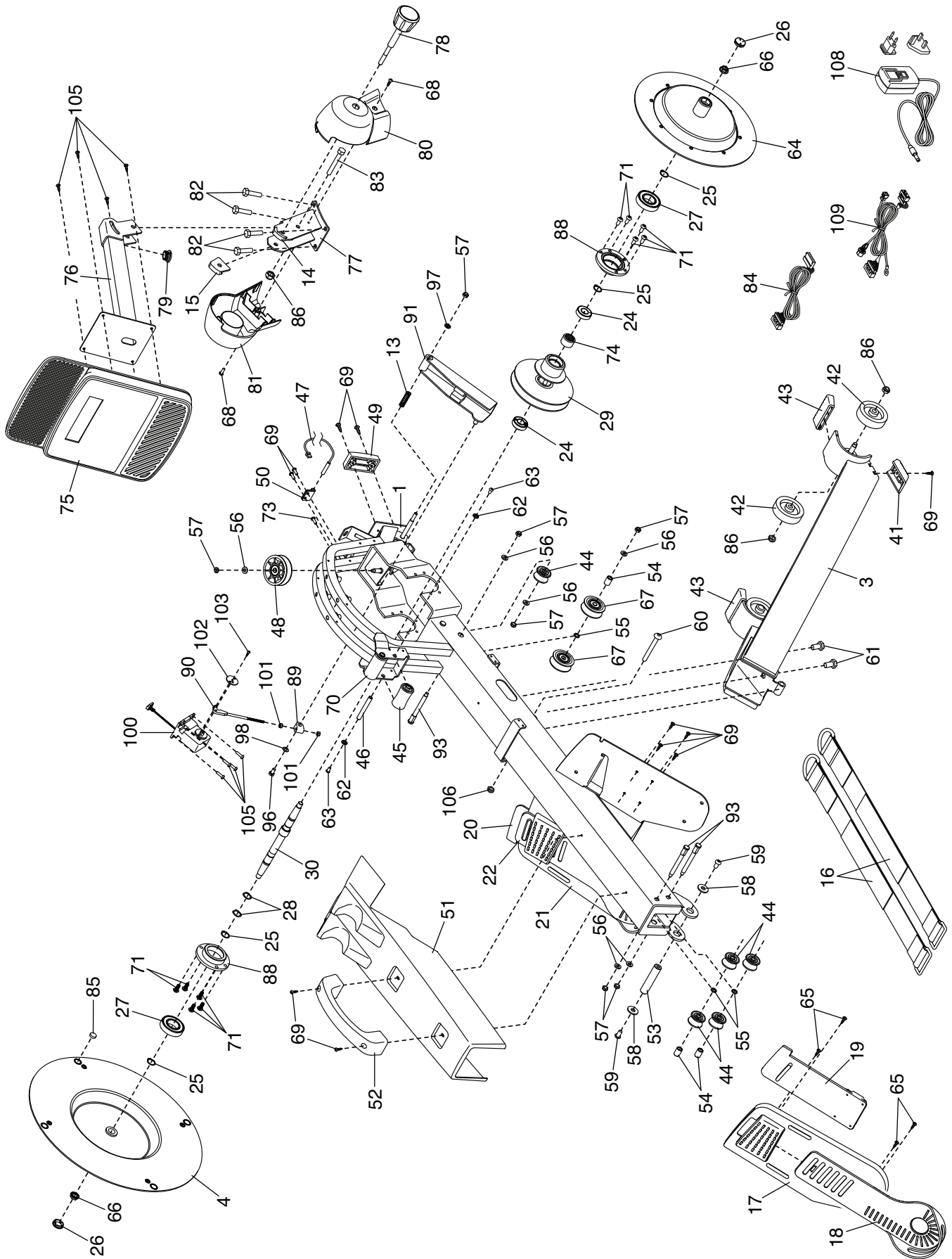
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame	49	1	Frame Foot
2	1	Rail	50	1	Clamp
3	1	Stabilizer	51	1	Row Bar Rest
4	1	Left Flywheel	52	1	Frame Handle
5	1	Seat Carriage	53	1	Pivot Axle
6	2	Accent Ring	54	3	17mm Spacer
7	1	Right Shield	55	4	2.3mm Spacer
8	1	Left Shield	56	9	M6 x 15mm Washer
9	2	Disc	57	10	M6 Locknut
10	1	Strap Grommet	58	2	M8 x 22mm Washer
11	1	Bungee Cord	59	2	M8 x 12mm Screw
12	1	Row Bar/Strap	60	1	M10 x 40mm Bolt
13	1	Spring	61	2	M10 x 14mm Screw
14	1	Right Neck Bushing	62	8	M5 Washer
15	1	Left Neck Bushing	63	8	M5 x 10mm Screw
16	2	Footrest Strap	64	1	Right Flywheel
17	1	Right Footrest	65	12	M6 x 15mm Screw
18	1	Right Foot Pad	66	2	M10 Flange Nut
19	1	Right Footrest Bracket	67	4	Large Rail Pulley
20	1	Left Footrest Bracket	68	11	M4 x 16mm Screw
21	1	Left Footrest	69	22	M4 x 19mm Screw
22	1	Left Foot Pad	70	1	Strap Roller B
23	1	Seat	71	10	M6 x 12mm Screw
24	2	Bearing A	72	1	4.8mm Spacer
25	4	Snap Ring	73	1	Ground Screw
26	2	Axle Cap	74	1	One-way Bearing
27	2	Bearing B	75	1	Console
28	2	Wave Washer	76	1	Neck
29	1	Pulley Assembly	77	1	Upright
30	1	Axle	78	1	Knob
31	2	Pivot Bushing	79	1	Wire Grommet
32	2	Front Stop	80	1	Right Upright Cover
33	1	Bumper	81	1	Left Upright Cover
34	1	Rail Handle	82	4	M8 x 35mm Screw
35	1	Folding Clamp	83	1	M8 x 50mm Hex Bolt
36	2	Rail Foot	84	1	Upright Wire
37	2	Small Carriage Roller	85	4	Magnet
38	1	Rail Cap	86	5	M8 Locknut
39	2	Large Carriage Roller	87	1	Rear Stop
40	2	Carriage Axle	88	2	Bearing Bracket
41	2	Stabilizer Foot	89	1	Link Block
42	4	Wheel	90	1	Link Arm
43	2	Storage Foot	91	1	Magnet Bracket
44	5	Small Rail Pulley	92	1	58mm Pulley Axle
45	1	Strap Roller A	93	3	83mm Pulley Axle
46	2	Strap Axle	94	2	Clip
47	1	Reed Switch/Wire	95	4	M4 x 19mm Blunt Screw
48	1	Frame Pulley	96	1	M6 x 12mm Hex Screw

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
97	1	M6 x 13mm Washer	105	8	M4 x 12mm Screw
98	1	M6 Washer	106	1	M10 Locknut
99	20	M4 x 12mm Blunt Screw	107	6	M4 x 10mm Screw
100	1	Resistance Motor	108	1	Power Adapter
101	2	M5 Nut	109	1	Main Wire
102	1	Resistance Disc	*	–	User's Manual
103	1	M3 x 8mm Screw	*	–	Assembly Tool
104	2	M4 x 8mm Screw			

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

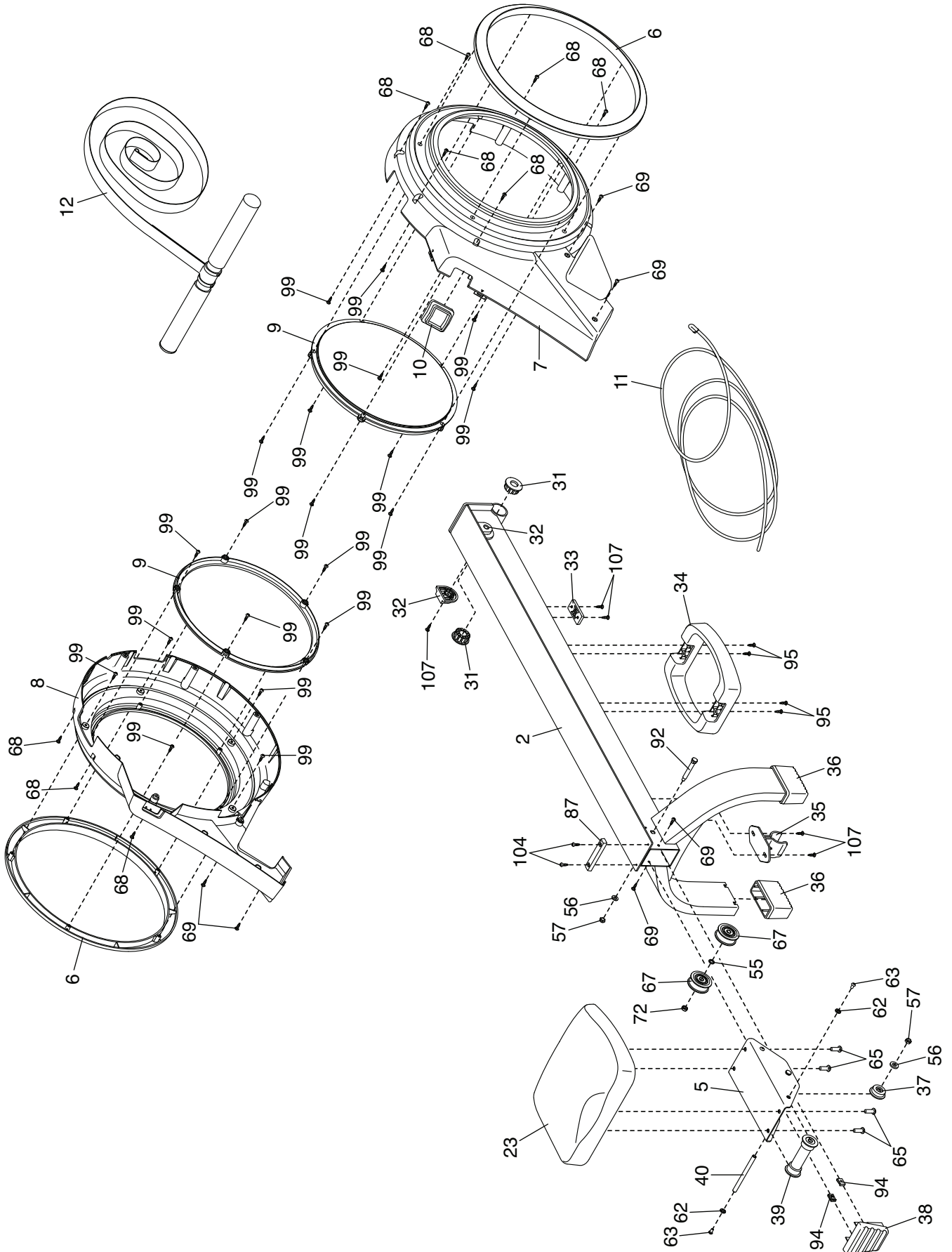
Rozložený náčrt A

Model No. PFRW48121-INT.0 R0921A



Rozložený náčres B

Model No. PFRW48121-INT.0 R0921A



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

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.

