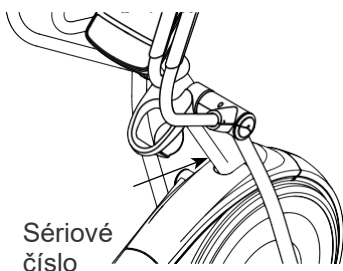


PRO-FORM®

ENDURANCE 420 E

Model No. PFEL49720-INT.1
Serial No.

Zapište sériové číslo do výše
uvedeného místa pro budoucí použití.



Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.

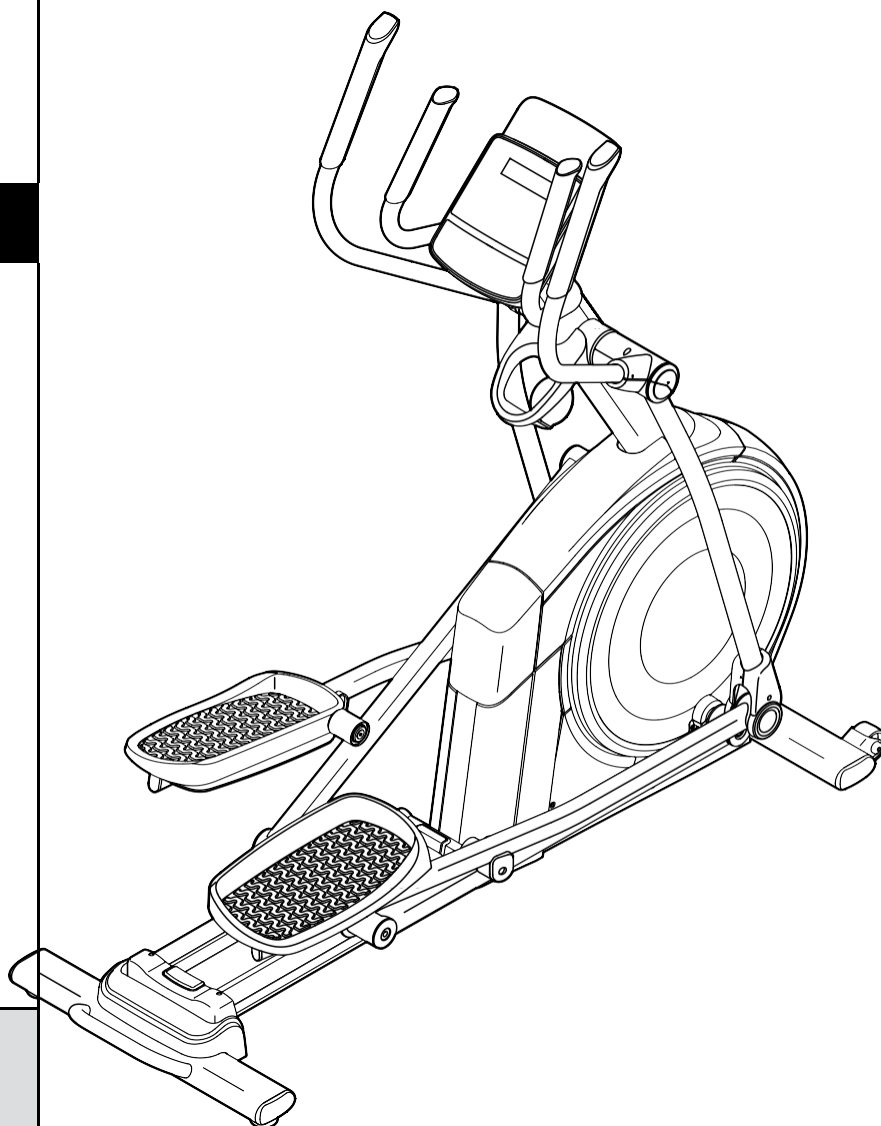
Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 201 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Uživatelský návod



POZOR

Před použitím tohoto zařízení si
přečtěte všechna bezpečnostní
opatření a pokyny v tomto
návodu. Uchovejte tento návod
pro budoucí použití.

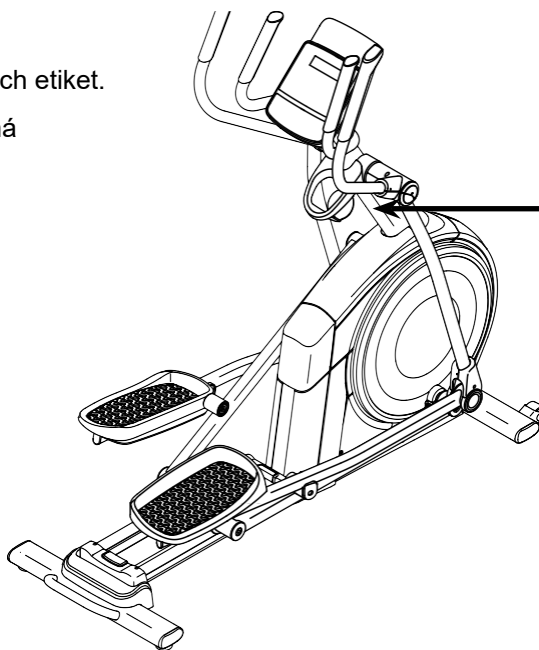
iconeurope.com

OBSAH

1. Umístění výstražných etiket
 2. Bezpečnostní pokyny
 3. Začínáme
 4. Součástky
 5. Montáž
 6. Jak používat trenažér
 7. Počítač
 8. Jak skladovat a přemísťovat trenažér
 9. Péče a údržba
 10. Trénink
 11. Kusovník
 12. Rozložený náskres
 13. Záruka
-


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.



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 stroje musí být seznámen s touto příručkou

2. Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou

3. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.

4. Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozvíčkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.

5. Stroj je určen k domácímu užití, není určen ke komerčním účelům ani k užití v rámci institucí.

6. Stroj není určen pro používání venku. Chraňte jej před prachem a vlhkem, Neskladujte jej v garáži ani na terase.

7. Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje. Nezakrývejte vzduchové průduchy

8. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.

9. Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.

10. Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.

11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje

12. Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.

13. Stroj nesmí používat děti. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se ke stroji.

14. Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.

15. Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsaných v této příručce.

16. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.

17. Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami

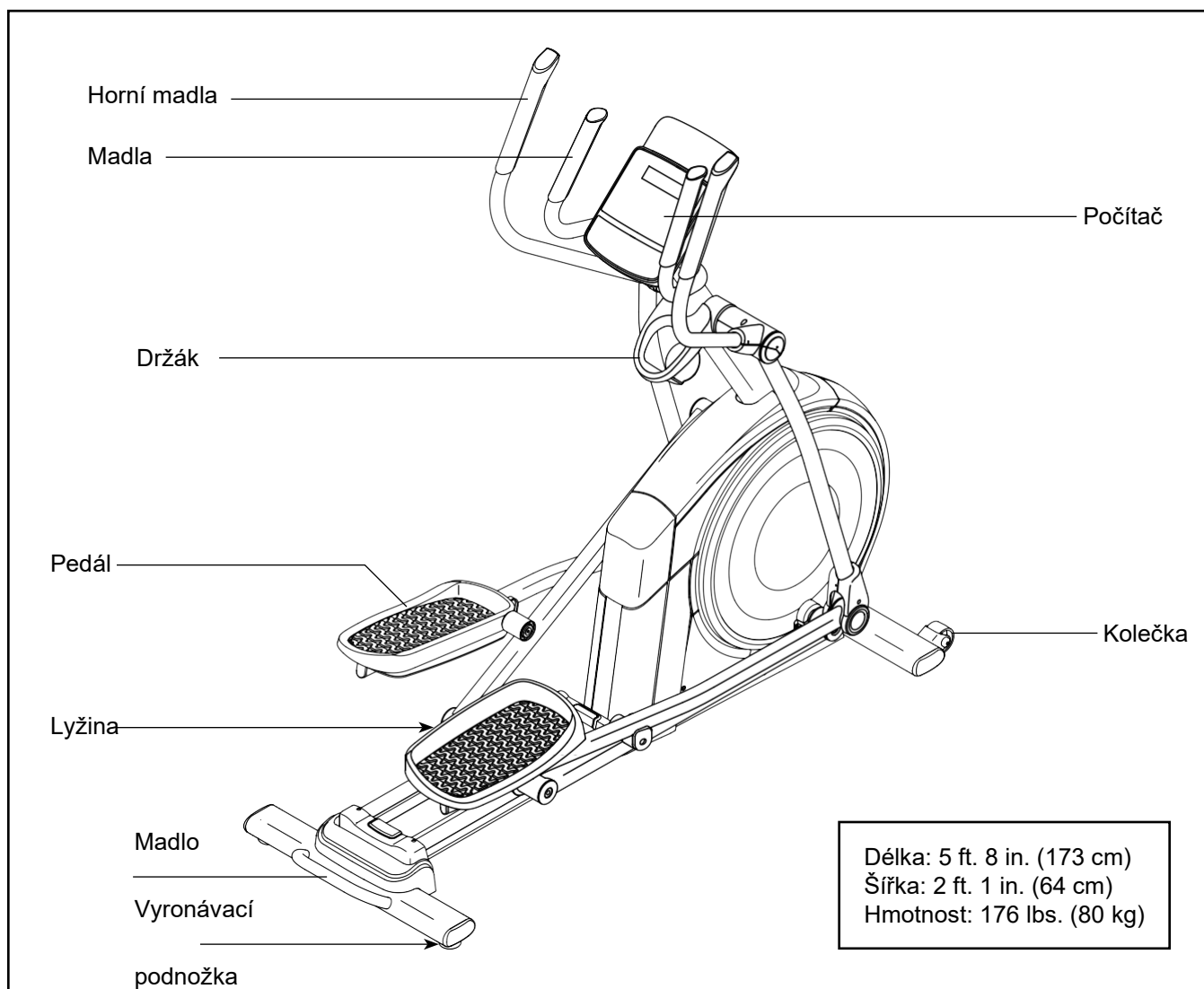
Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si vybrali trenažér PROFORM® ENDURANCE 420 E elliptical. The ENDURANCE 420 E nabízí unikátní prvky navržené pro co největší požitek z domácího tréninku.

Před používáním trenažéru si přečtěte tento uživatelský návod.

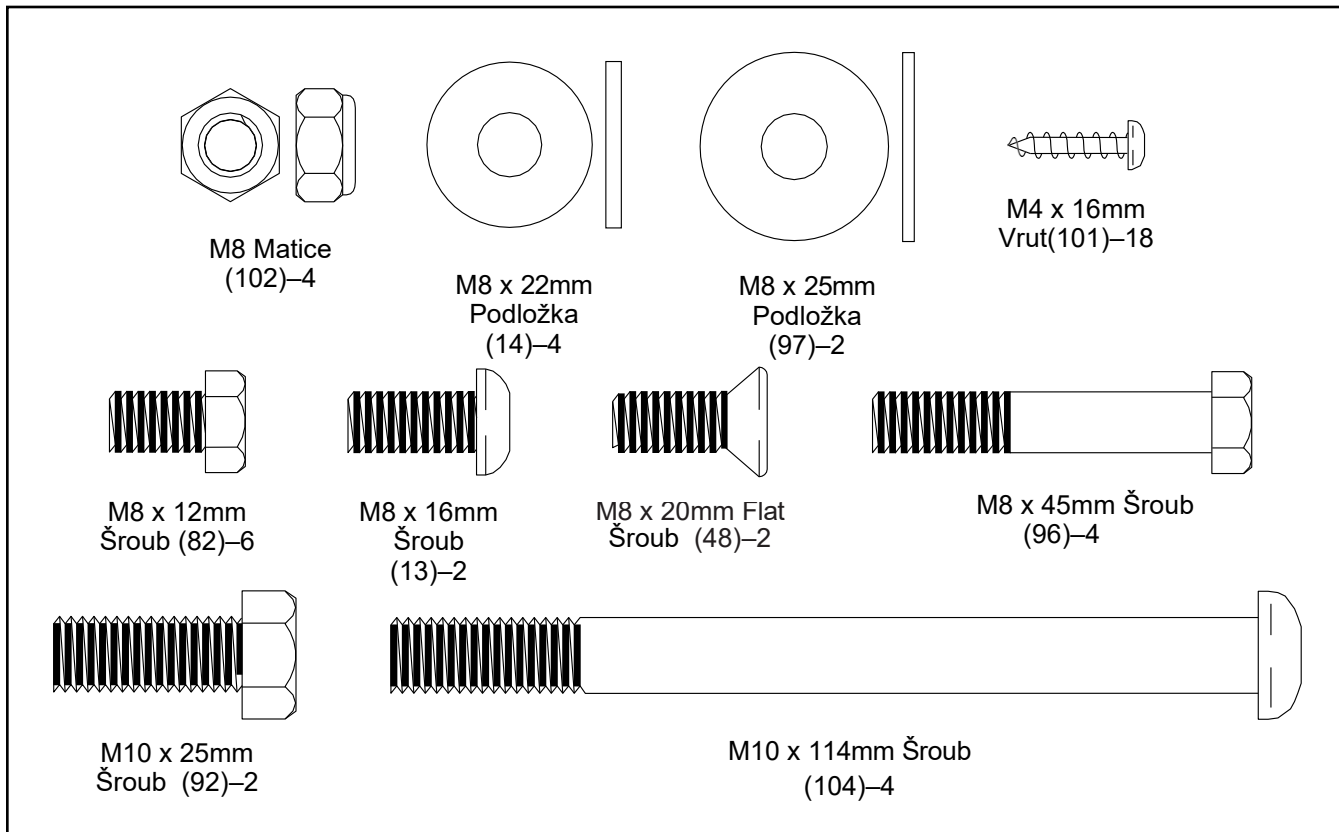
Pokud máte i po přečtení nějaké dotazy, kontaktujte servisní centrum. Připravte si sériové číslo a model trenažéru. Sériové číslo naleznete na rámu.

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 na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.

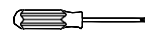


Montáž

- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.
- Při převozu stroje mohlo dojít k vylití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.
- Díly, které patří na levou stranu jsou označeny „L“, díly na pravou stranu „R“.

- K montáži bude potřebovat následující nářadí:

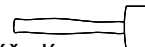
Šroubovák



Francouzský klíč

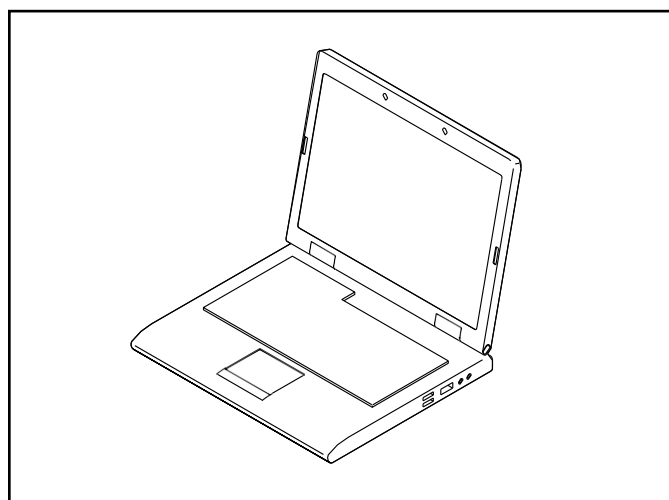


Gumové kladívko



Pokud máte vlastní sadu nářadí, použijte ji pro snadnější montáž. Nepoužívejte elektrické nářadí, mohlo by dojít k poškození součástek!

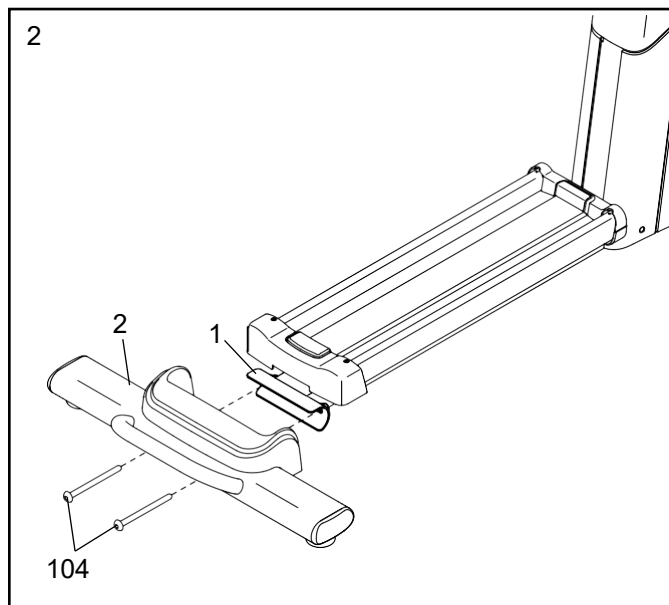
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



2. Za pomoci druhé osoby umístěte obaly (nezobrazeno) pod zadní část rámu (1). **Požádejte druhou osobu a přidržování rámu dokud není tento krok dokončen.**

Připevněte zadní stabilizér (2) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 114mm šroubů (104).

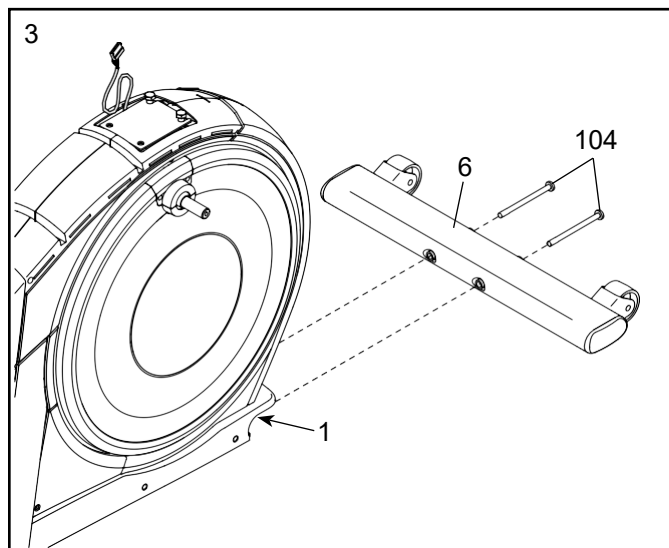
Poté odstraňte obalové materiály z pod rámu (1).



3. Za pomoci druhé osoby umístěte obaly (nezobrazeno) pod zadní část rámu (1). **Požádejte druhou osobu a přidržování rámu dokud není tento krok dokončen.**

Připevněte přední stabilizér (6) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 114mm šroubů (104).

Poté odstraňte obalové materiály z pod rámu (1)

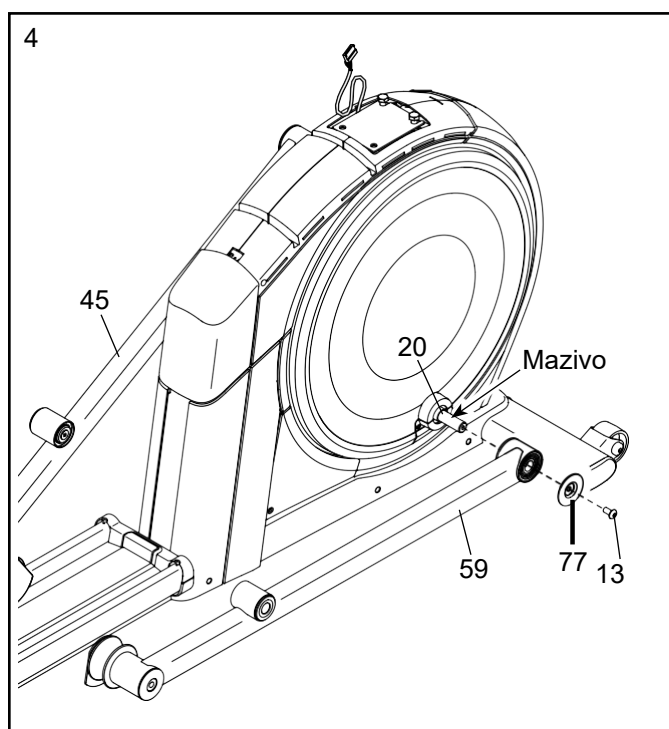


4. Použijte plastový sáček pro aplikaci maziva na pedálovou kliku (20).

Připravte si pravou lyžinu (59) tak jak je na obrázku a nasadte na kliku (20).

Připevněte lyžinu (59) pomocí M8 x 16mm šroubu (13) a krytu (77).

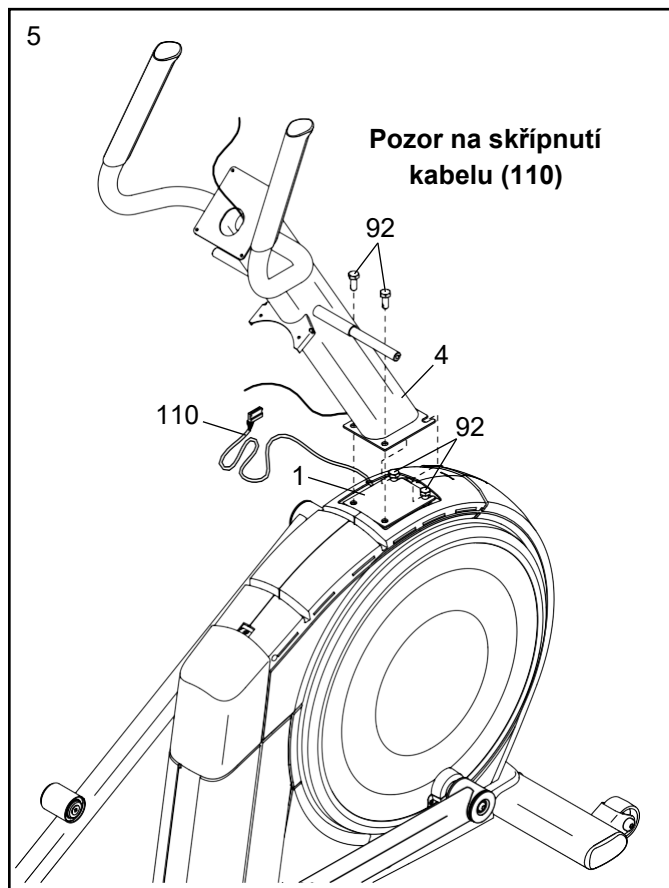
Opakujte tento postup na levé straně (45).



5. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelu (110).** Druhá osoba přidržuje stojan (4) u rámu (1).

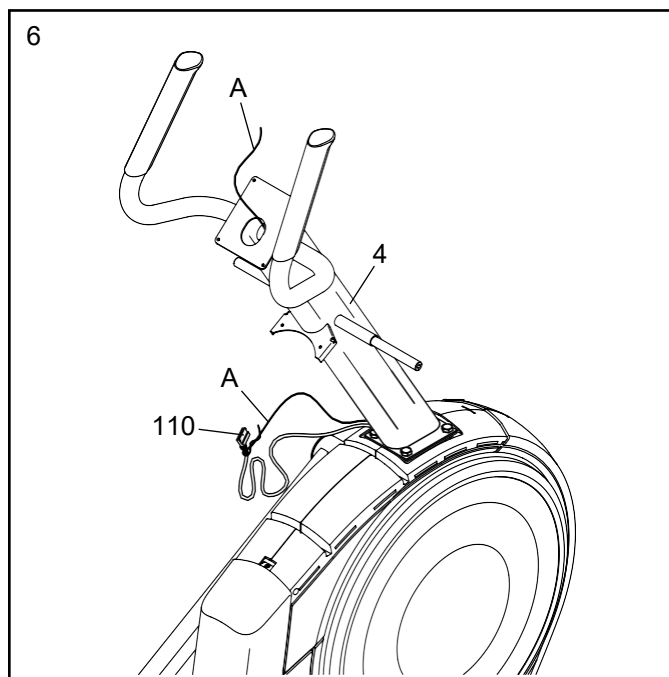
Tip: Dva M10 x 25mm šrouby (92) jsou již v rámu předinstalovány (1).

Připevněte stojan (4) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 25mm šroubů (92); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



6. Najděte smyčku (A) na spodní straně stojanu (4). Připevněte smyčku k hlavnímu kabelu (110) tak, jak je zobrazeno. Poté táhněte konec smyčky nahoru stojanem a kabel vytáhněte horním otvorem

Tip: Aby hlavní kabel (110) nespadnul do stojanu (4), připevněte jej smyčkou (A).



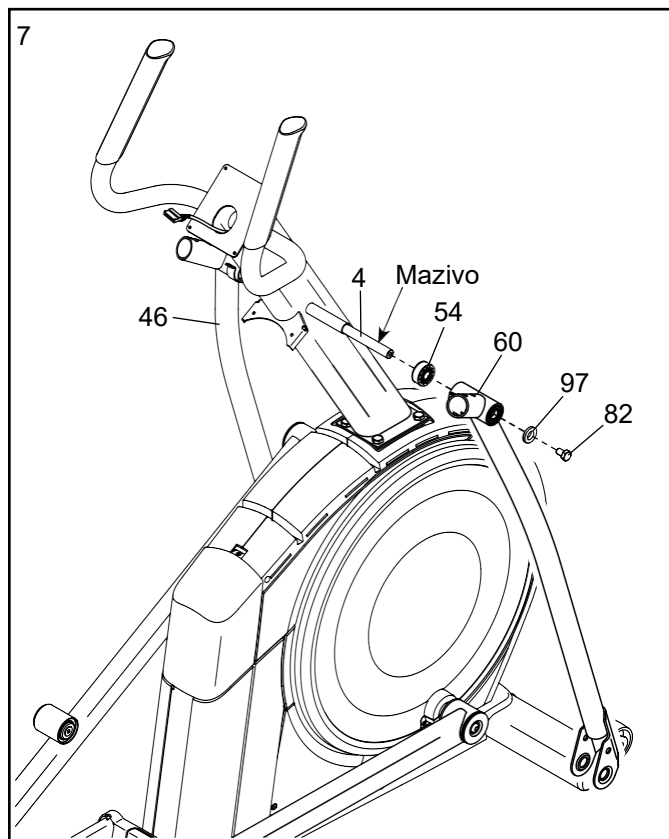
7. Aplikujte mazivo na osu na pravé straně stojanu (4).

Dále nasuňte mezerník (54) na pravou stranu stojanu (4).

Dále si připravte pravou lyžinu (60) tak jak je zobrazeno a nasuňte na pravou stranu stojanu (4).

Připevněte pravou lyžinu (60) pomocí M8 x 12mm šroubu (82) a M8 x 25mm podložky (97).

Opakujte tento postup na levé straně (46).

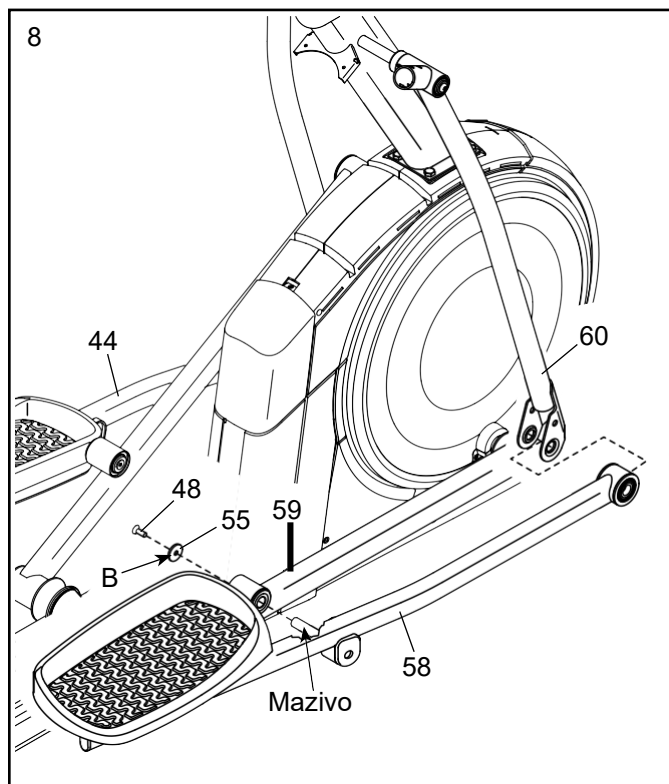


8. Připravte si pravý pedál (58) tak, jak je zobrazeno a aplikujte mazivo na osu.

Nasadte pravý pedál (58) na pravou lyžinu (60) a pravou páku (59).

Připevněte pravý pedál (58) k pravému rameni (59) pomocí M8 x 20mm šroubu (48) a západky (55); **ujistěte se že plochá strana (B) je směrem k trenážeru**

Opakujte tento postup na levé straně (44).



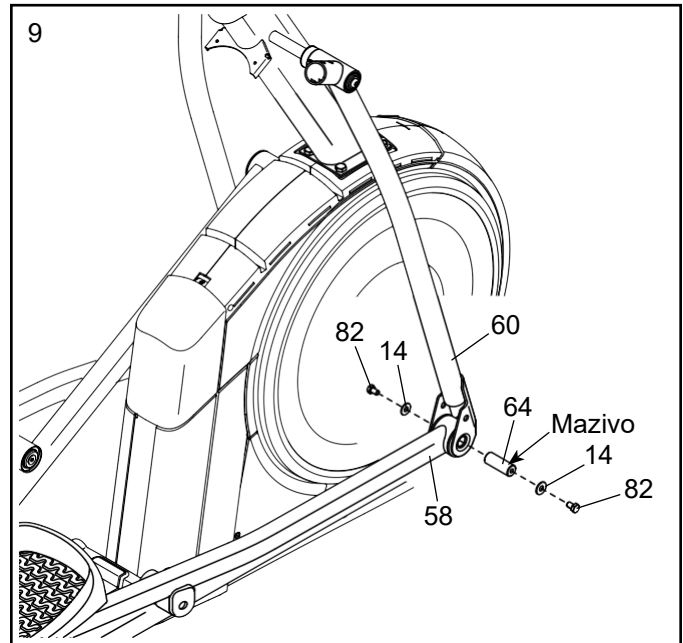
9. Aplikujte mazivo na pedálovou osu (64).

Poté nasuňte na osu M8 x 22mm podložku (14) na M8 x 12mm šroub (82) a šroub utáhněte otáčením osy (64).

Zatímco druhá osoba drží přední část pedálové lyžiny (58) uvnitř rozpěry (60) a na pedálové ose (64) z obou stran.

Dále nasuňte M8 x 22mm podložku (14) na další M8 x 12mm šroub (82) a utáhněte jej několika otáčkami osy (64). **Poté všechny šrouby řádně utáhněte.**

Opakujte tento postup na druhé straně trenážeru.



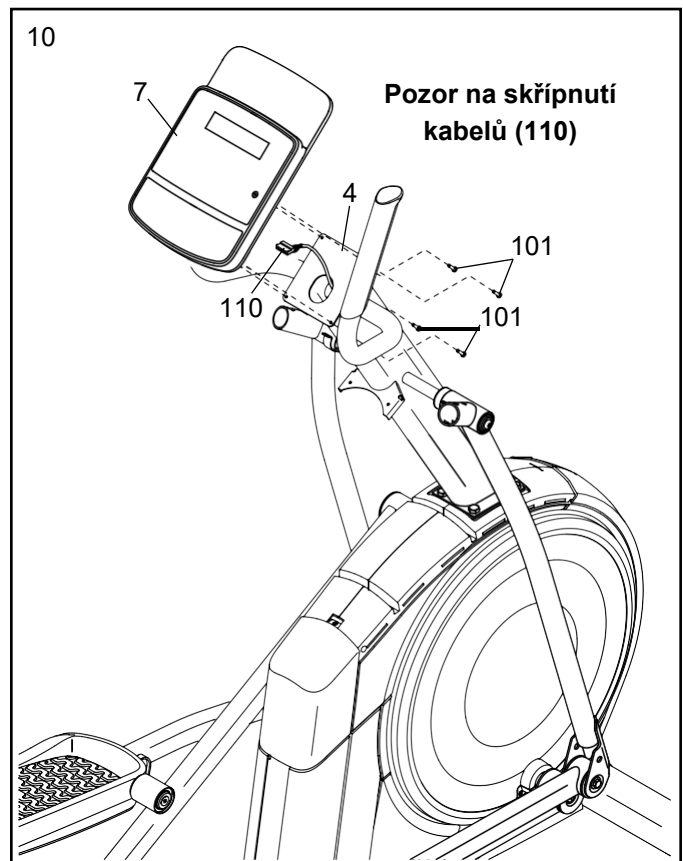
10. Odmotejte smyčku z hlavního kabelu (110).

Druhá osoba přidržuje počítač (7) u stojanu (4), zapojte hlavní kabel (110) do přijímače počítače.

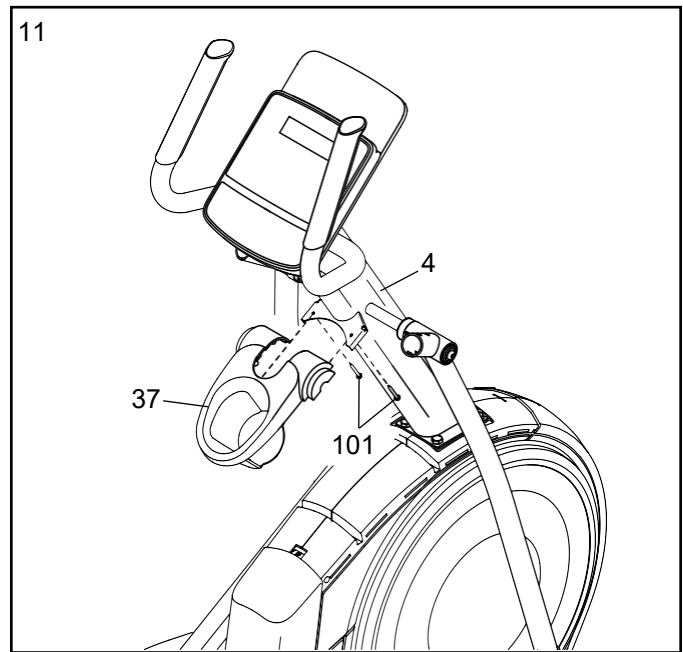
Konektor hlavního kabelu (110) musí lehce zapadnout na místo. Pokud lze zasunutí ztěžka, otočte jej a zkuste zapojit znovu. **Pokud by konektor byl zapojen špatně (7) může dojít k poškození trenážeru.**

Vložte přebytečný kabel dovnitř stojanu (4) v okolí počítače (7).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů (110). Připevněte počítač (7) ke stojanu (4) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (101); **všechny šrouby řádně utáhněte**

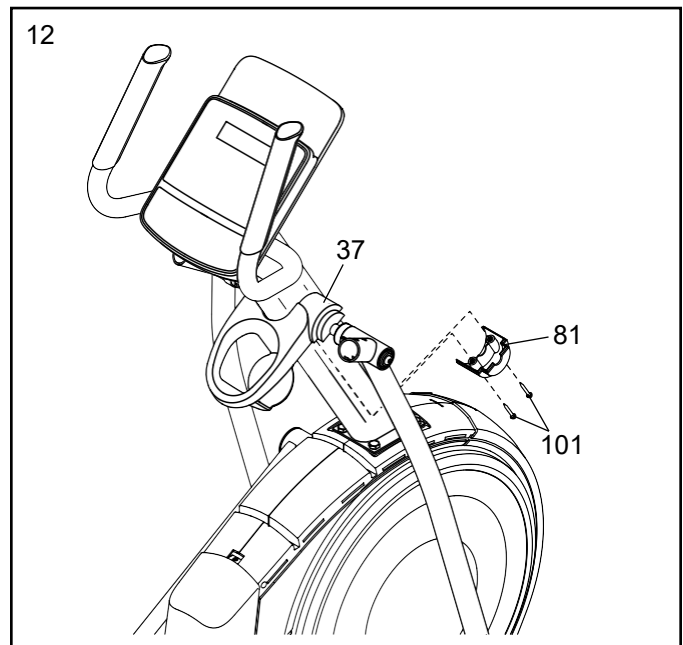


11. Připravte držák (37) tak, jak je zobrazeno a připevněte ke stojanu (4) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (101).



12. Připevněte kryt (81) na pravou stranu (37) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (101).

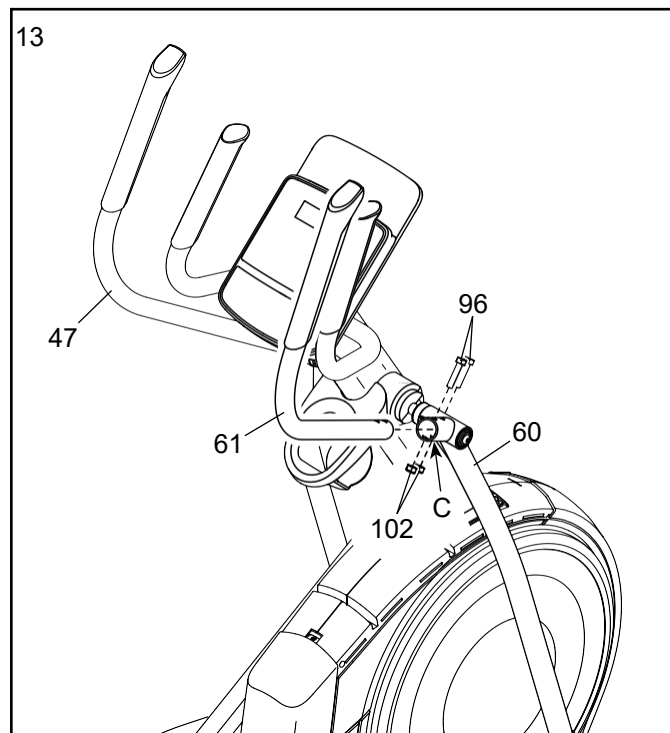
Opakujte tento postup na druhé straně trenážeru.



13. Připravte pravé rameno (61), tak jak je
zobrazeno a nasuňte na lyžinu (60).

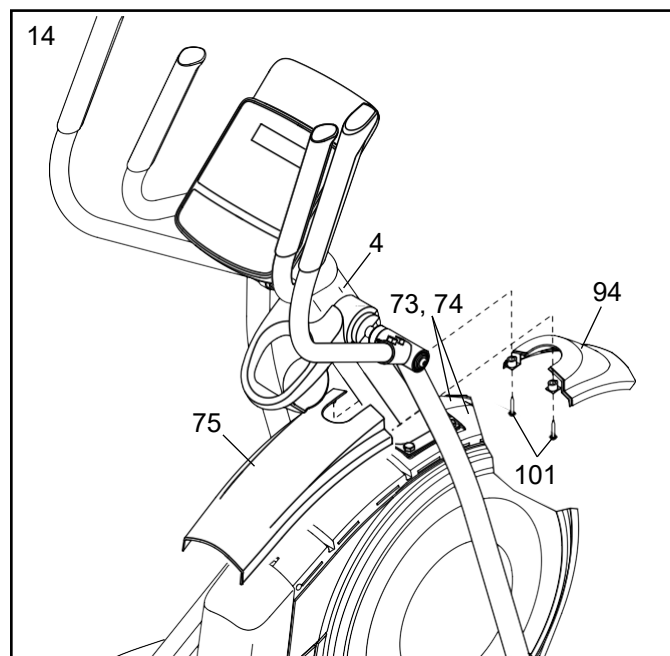
Připevněte rameno (61) pomocí dvou M8 x
45mm šroubů (96) a dvou M8 matic (102); **ujis-
těte se, že jsou matice v šestihranných otvo-
rech (C).**

Opakujte postup na levé straně (47).



14. Připravte si přední krytový štít (94) a střední kryt
(75) kolem stojanu (4)
tak, jak je zobrazeno. Poté připevněte pomocí
dvou M4 x 16mm šroubů (101).

Natiskněte přední krytový štít (94) na středový
kryt (75) a na levé a pravé kryty (73, 74).

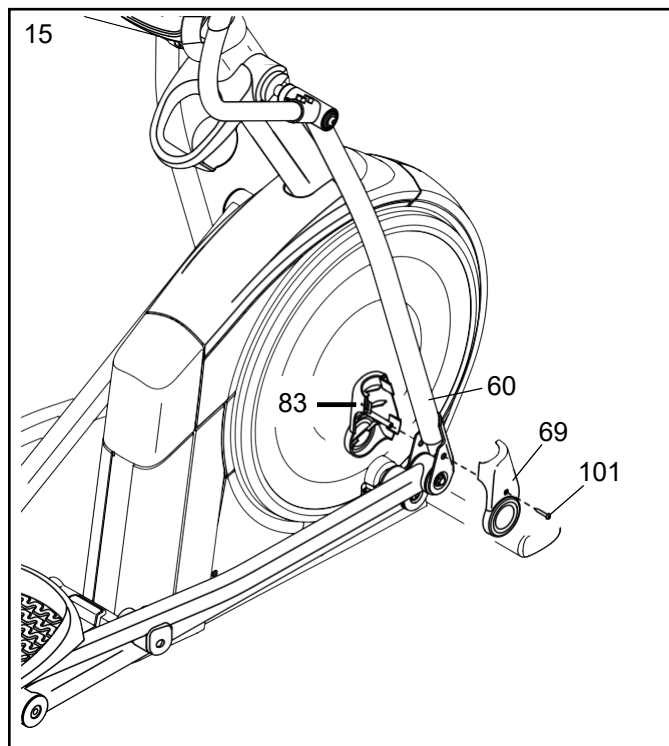


15. Připravte pravý vnitřní kryt (83) tak, jak je zobrazeno a vložte na pravou lyžinu (60).

Připravte si pravý vnější kryt (69) tak, jak je zobrazeno a natiskněte na pravý vnitřní kryt (83).

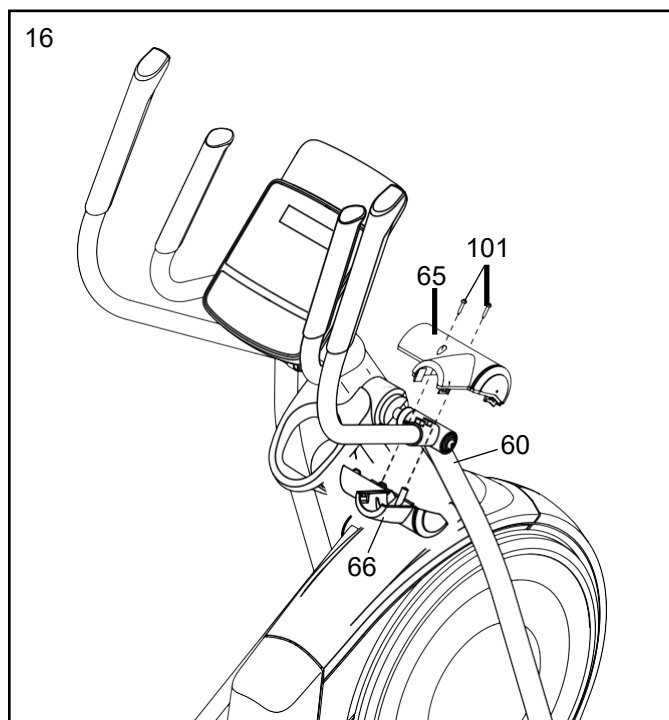
Připevněte vnější a vnitřní kryty (69, 83) každý pomocí M4 x 16mm šroubu (101).

Opakujte tento postup na druhé straně trenážeru.



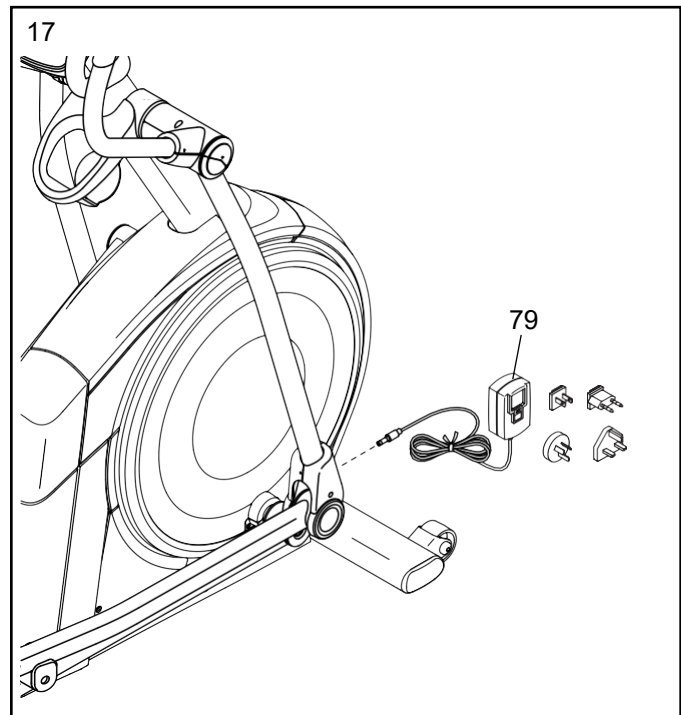
16. Připravte přední a zadní kryty ramene (65, 66) kolem lyžiny (60) a připevněte pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (101).

Opakujte tento postup na druhé straně trenážeru.



17. Zapojte elektrický adaptér (79) do zdířky na přední straně trenažéru.

Poznámka: Poté zapojte adaptér (79) do elektrické zásuvky.



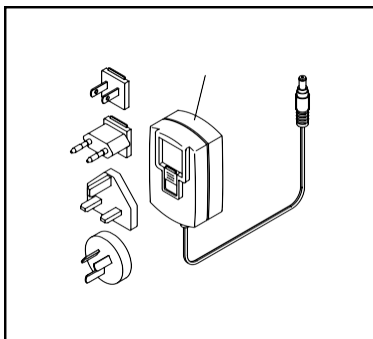
18. **Ujistěte se, že jsou všechny díly řádně utaženy. V balení mohou být součástky navíc.** Pod trenažér umístěte ochrannou položku, aby nedošlo k poškození podlahy.

Jak používat trenažér

Jak připojit adaptér

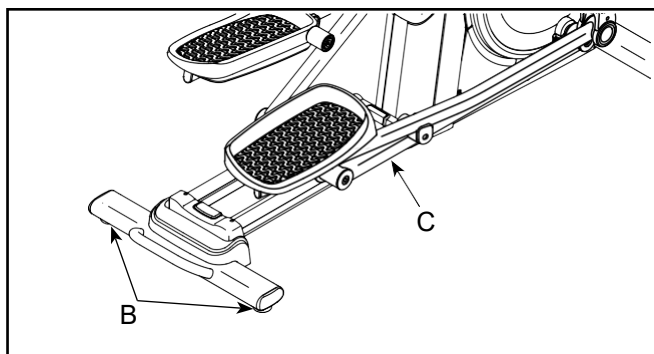
Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do trenažéru.
2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zásuvky. Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním. Nepoužívejte adaptéry ani prodlužovací kabely.



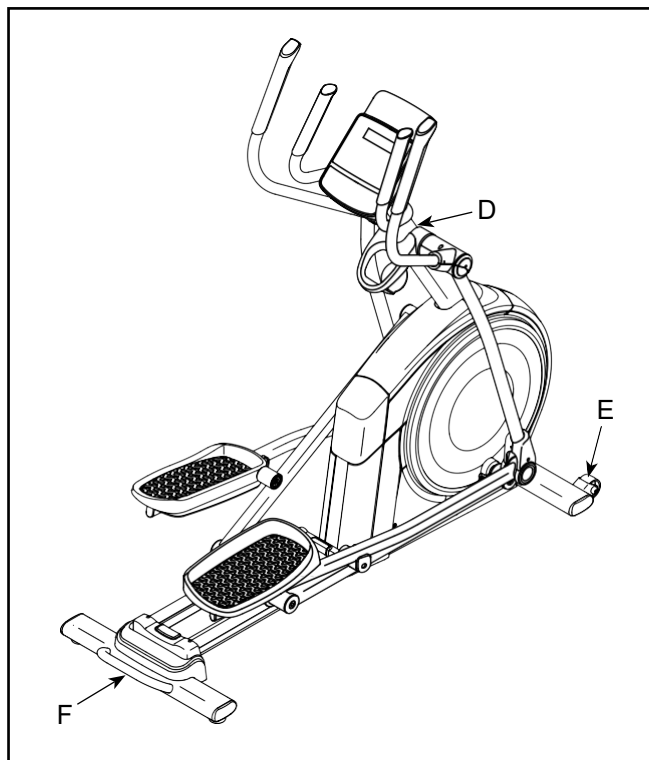
Jak vyrovnat trenažér

Pokud se trenažér kývá, vyrovnejte jedno nebo obě kolečka (B) u zadní strany rámu nebo nastavte podnožky (C) ve středu rámu, aby se kývání zabránilo.



Jak trenažér přesunout

Kvůli velké hmotnosti trenažéru doporučujeme přesouvat trenažér za pomoci druhé osoby. Stůjte před trenažérem a uchopte držák počítače (D). Opřete jednu nohu proti jednomu kolečku (E). Druhá osoba pomáhá táhnout za madlo (F) počítače dokud nespočine na kolečkách. Opatrně trenažér posouvejte na požadované místo a poté jej položte zpět na podlahu.

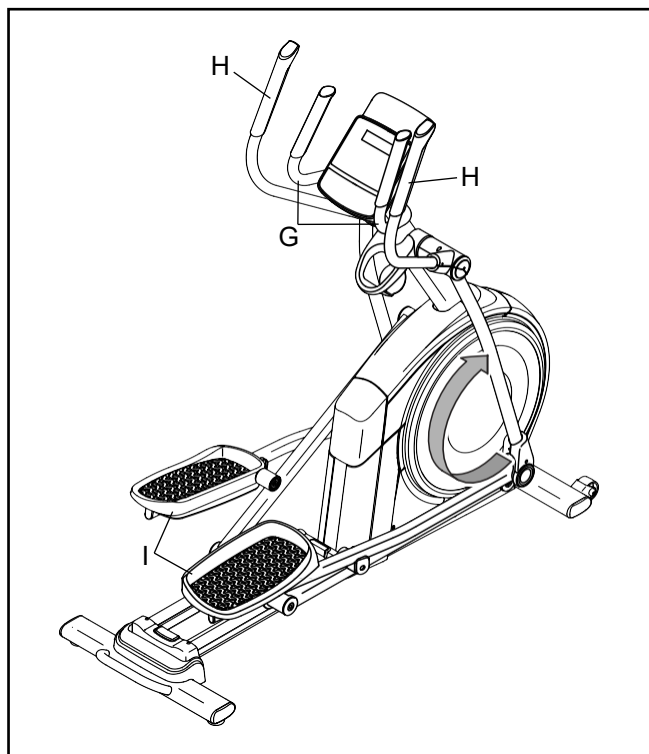


Jak cvičit na trenažéru

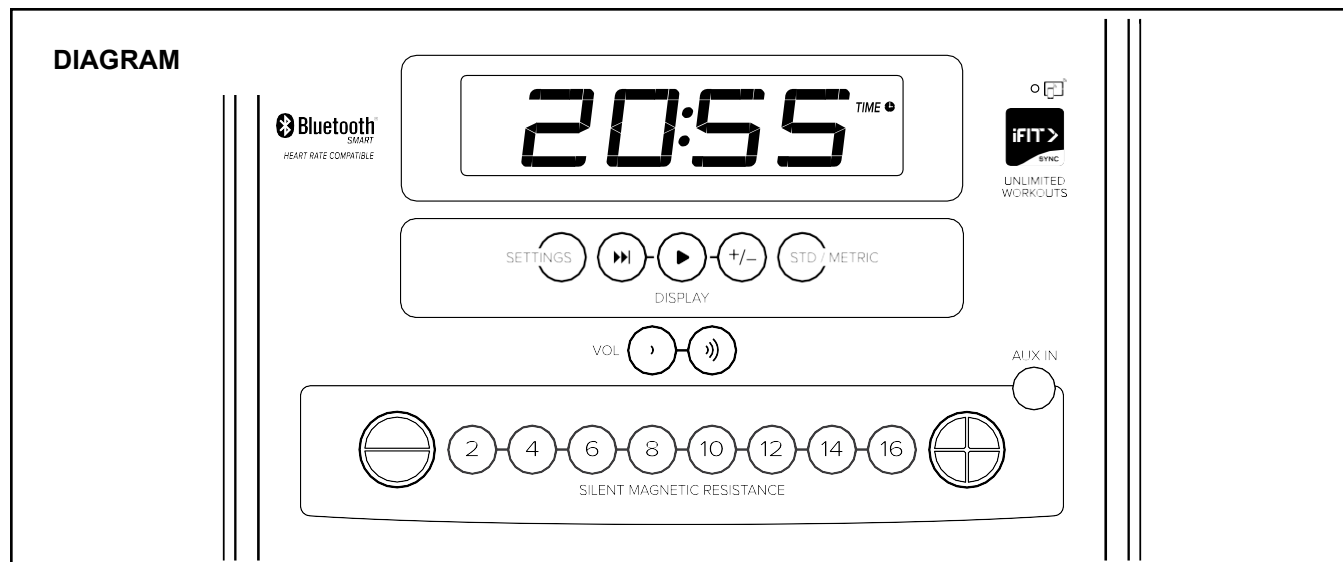
Pro nástup na trenažér uchopte madla (G) nebo úchopy s měřením pulsu (H) a nastupte na pedál (I), který je níže. Poté nastupte na druhý pedál. Tlačte do pedálů, dokud se nezačnou pohybovat soustavným pohybem.

Poznámka: Pedály se mohou pohybovat i v opačném směru. Doporučujeme však pohyb ve směru šipek.

Pro sestup z trenažéru počkejte, dokud se pedály (I) úplně nezastaví. Poznámka: Trenažér nemá volnoběžku; pedály se budou pohybovat, dokud se setrvačnick nezastaví. Když jsou pedály v klidu, nejprve sešlápněte vyšší pedál. Poté sešlápněte spodní pedál..



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. Tepovou frekvenci lze měřit pomocí připojení hrudního pásu přes bluetooth (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 běhu pouze čisté sportovní boty.

Manuální program

1. Zapněte počítač

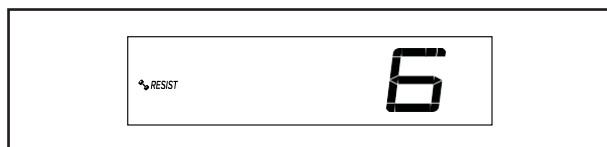
Stiskněte jakékoli tlačítko nebo začněte cvičit. Jakmile se počítač zapne, ozve se zvukový signál a počítač je připraven pro trénink.

2. Vyberte manuální režim

Manuální režim je vybrán automaticky po zapnutí trenažéru. 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 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

Tempo - Zobrazuje rychlost šlapání za

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

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

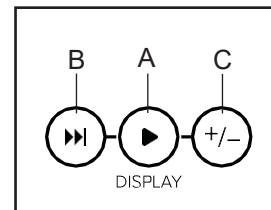
RPM- Tento režim zobrazení bude zobrazovat rychlost otáčení v otáčkách za minutu (ot / min).

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 nebouplynulý čas.

Vertikální vzdálenost (VRT FT nebo VRT M)—Vzdálenost ve vertikálních metrech..

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.

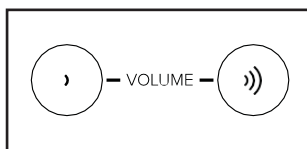
Dále stiskněte tlačítko Add/Remove (C) pro přidání nebo odstranění hodnot z cyklu. hodnota přidaná, zobrazí se displeji indikátor. Pokud je hodnota odstraněna, indikátor zmizí.

Poté stiskněte tlačítko Scan pro spuštění scan modu.

Pro ukončení stiskněte dvakrát tlačítko Stop, vytáhněte bezpečnostní klíč a odpojte přívodní elektrický kabel.

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.



5. Měření pulsu

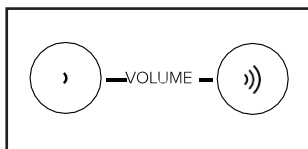
Svou tepovou frekvenci můžete měřit externím hrudním pásem. Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy BLUETOOTH Smart.

Hrudní pás není součástí balení.

6. 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.

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.

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 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.** 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 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 odpočívat 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 kapitola 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.

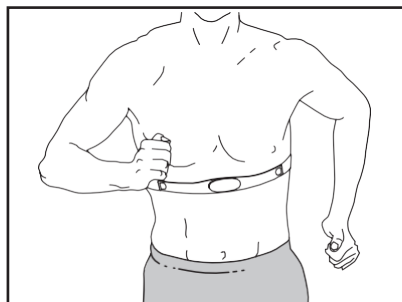
Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

Poznámka: Může to trvat až 15 sekund.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než 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

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 .

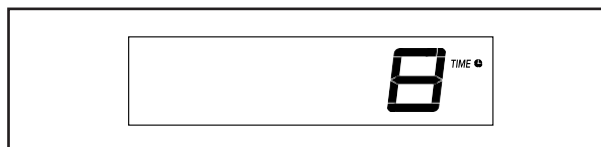


Display Test—Tlačítko pro techniky

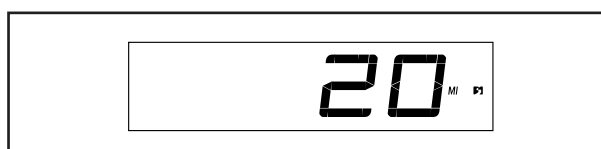
Button Test—Tlačítko učené pro techniky.

Kontroluje, zda dané tlačítko funguje správně.

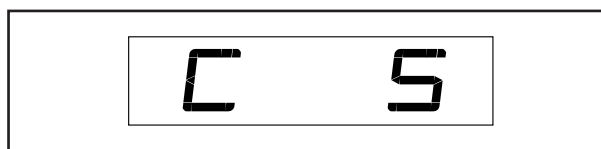
Total Time—Zobrazí celkový čas použití trenažéru.



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



Contrast Level—Zobrazí možnosti nastavení jasu displeje.



4.

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.



ÚDRŽBA A ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

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.

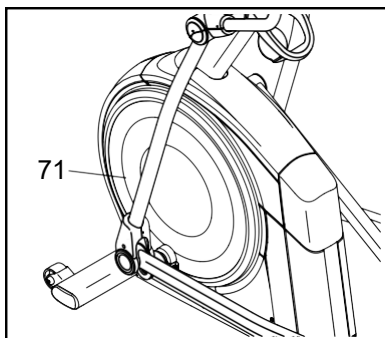
ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

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

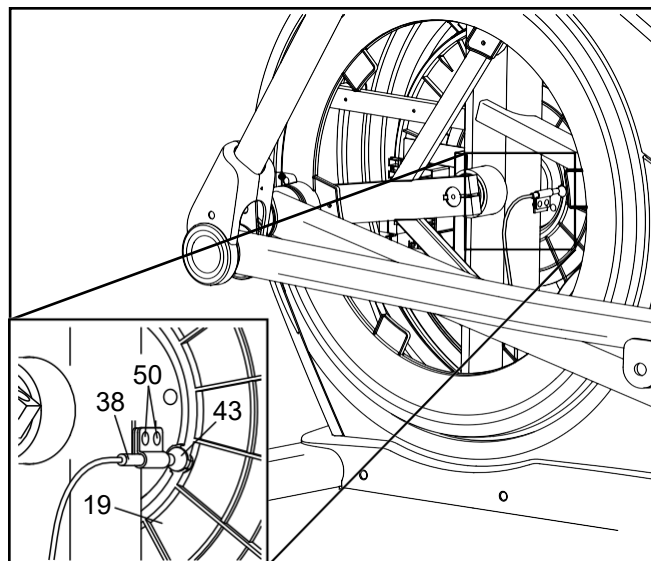
Důležité: používejte pouze originální adaptér.

JAK NASTAVIT REAKTOR

Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba nastavit jazýčkový spínač. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér. Potom použijte standardní šroubovák, abyste oddělili levý disk (71).



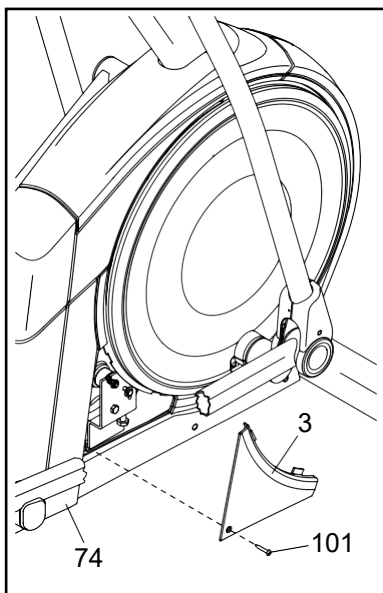
Poté najdete reléový spínač (38). Otáčejte řemenicí (19), dokud není magnet (43) zarovnan s jazýčkovým spínačem.



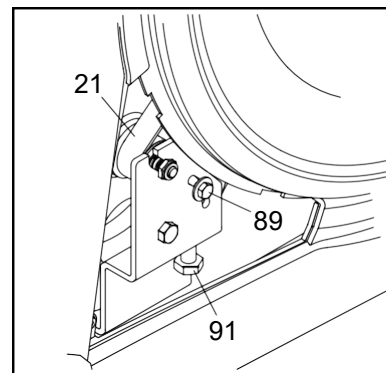
Mírně uvolněte označený šroub M4 x 13 mm (50). Posuňte jazýčkový spínač (38) trochu blíže nebo dále od magnetu (43) a potom utáhněte šroub. Po té odpojte napájecí adaptér a natočte řemenicí (19) dopředu a dozadu tak, aby magnet (43) opakovaně procházel jazýčkovým spínačem (38). Opakujte tyto akce, dokud počítač nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu připojte levý disk a zapojte napájecí adaptér.

Jak nastavit pás

Pokud pedály sklouzávají během šlapání, i když je odpor nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné nastavit hnací řemen. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér. Pomocí standardního šroubováku vyjměte kryt štítu (3) a krycí kryt štítu (74). Odstraňte M4 x 16mm šroub (101) a sejměte kryt.



Dále uvolněte šroub (89). Utáhněte pás pomocí napínacího šroubu (91) dokud není pás (113) správně utažen. Poté šroub (89) znovu utáhněte.



Potom znovu připojte součásti, které jste odstranili, a připojte napájecí 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 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.

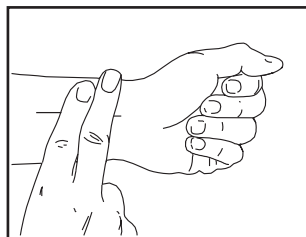
Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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.



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.

Zahřátí / protažení

Správné cvičení je zahájeno zahřívací fází a ukončeno fází zklidnění. Následují tipy cviků, které připraví vaše tělo na náročné posilování. Fáze zklidnění je důležitá pro uvolnění namáhaných svalů.

1. Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhnete, co nejdál to jde a vydržte v této pozici 20-30 vteřin

2. Protažení šlach

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

3. Protažení zadní strany stehen a lýtek

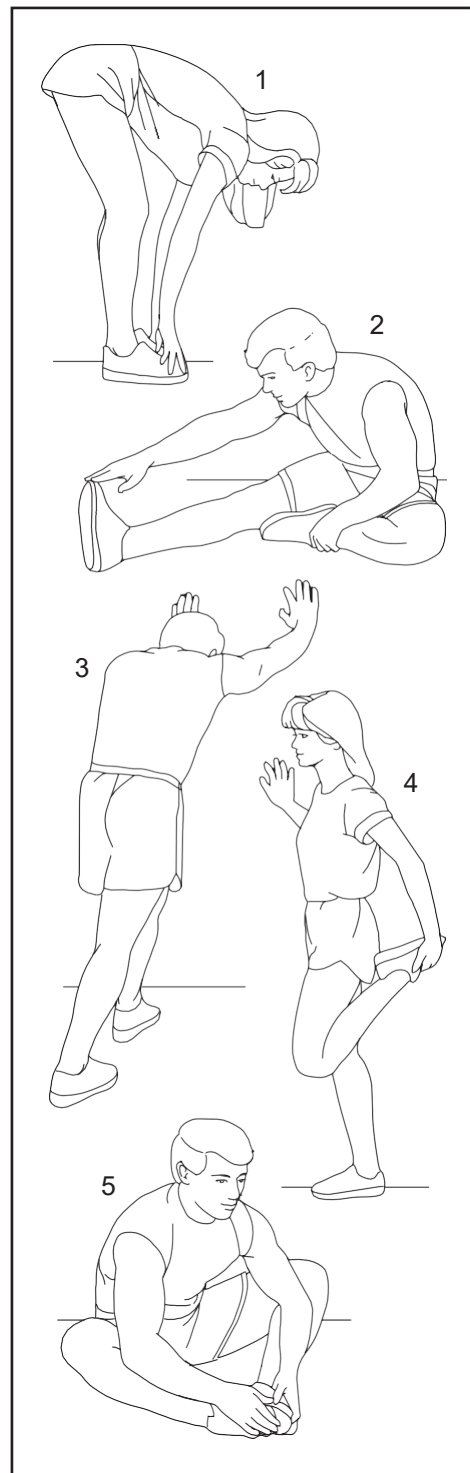
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

4. Protažení přední strany lýtek

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 30 vteřin po dvou opakováních.

5. Motýlek

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



Kusovník

Model No. PFEL49720-INT.1 R1020A

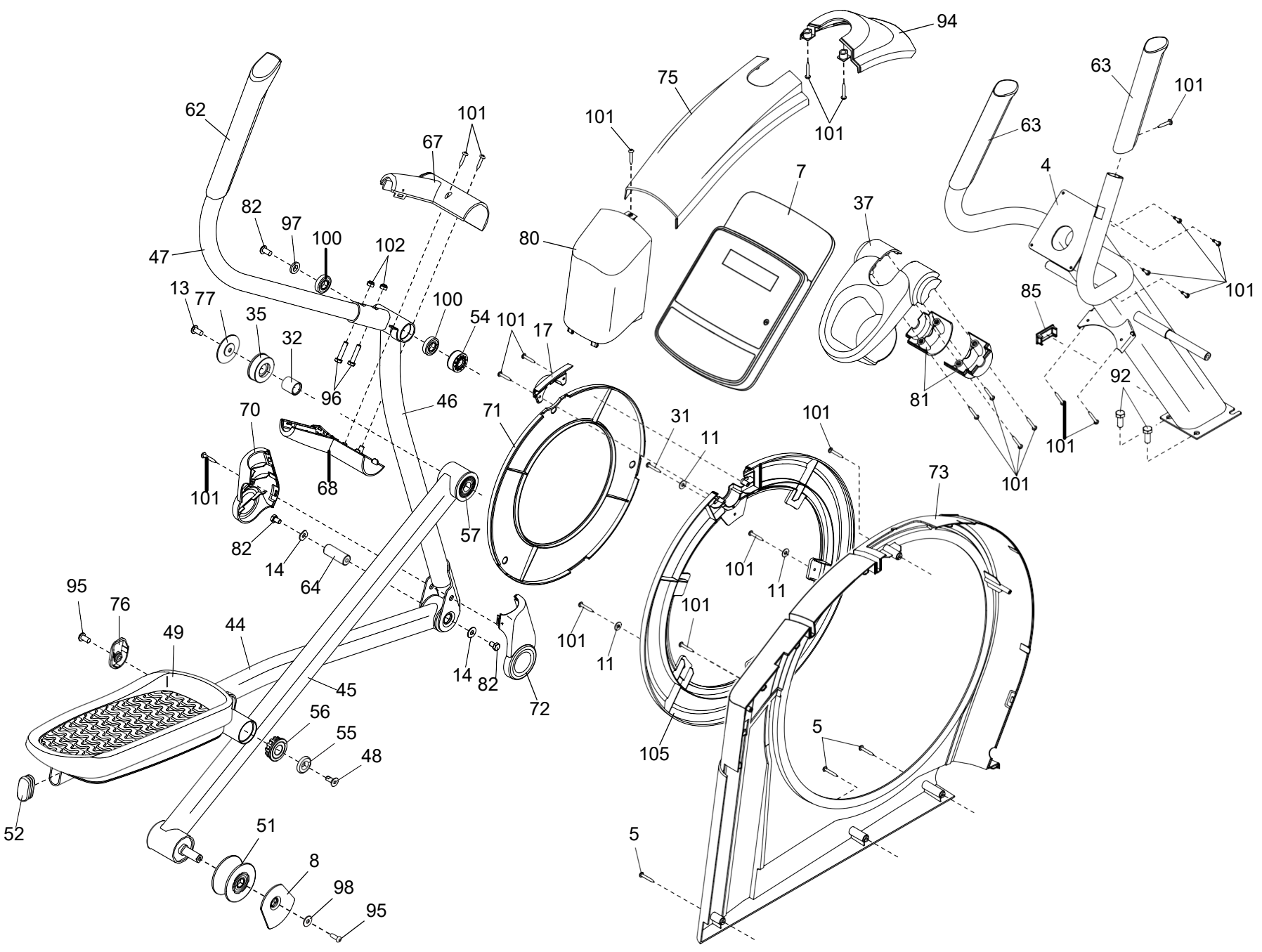
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame	51	2	Roller
2	1	Rear Stabilizer	52	2	Pedal Arm Cap
3	1	Access Cover	53	2	Axle Cover
4	1	Upright	54	2	Pivot Spacer
5	6	M4 x 19mm Screw	55	2	Retainer
6	1	Front Stabilizer	56	4	Roller Arm Bushing
7	1	Console	57	6	Large Arm Bearing
8	2	Roller Guide	58	1	Right Pedal Arm
9	1	Crank Bearing Spacer	59	1	Right Roller Arm
10	1	Rear Track Cover	60	1	Right Upper Body Leg
11	6	M4 Washer	61	1	Right Upper Body Arm
12	2	Adhesive Tape	62	2	Long Grip
13	2	M8 x 16mm Screw	63	2	Short Grip
14	4	M8 x 22mm Washer	64	2	Pedal Arm Axle
15	1	Rear Stabilizer Cover	65	1	Right Arm Front Cover
16	2	Track	66	1	Right Arm Rear Cover
17	2	Disc Bracket	67	1	Left Arm Front Cover
18	1	Crank	68	1	Left Arm Rear Cover
19	1	Pulley	69	1	Right Leg Outer Cover
20	2	Crank Arm	70	1	Left Leg Outer Cover
21	1	Drive Belt	71	2	Disc
22	1	Idler	72	1	Left Leg Inner Cover
23	2	Bumper	73	1	Left Shield
24	1	Small Leveling Foot	74	1	Right Shield
25	1	Resistance Motor	75	1	Center Shield Cover
26	4	M10 Locknut	76	1	Left Pedal Arm Side Cap
27	2	M4 x 25mm Screw	77	2	Crank Cover
28	1	Eddy Mechanism	78	2	Key
29	1	Right Pedal	79	1	Power Adapter
30	4	Stabilizer Cap	80	1	Rear Shield Cover
31	2	M4 x 16mm Machine Screw	81	2	Lower Tray Cover
32	2	Roller Arm Bearing Spacer	82	10	M8 x 12mm Screw
33	2	Large Leveling Foot	83	1	Right Leg Inner Cover
34	2	Wheel	84	1	M4 x 12mm Screw
35	2	Small Arm Bearing	85	1	Upright Grommet
36	1	Idler Washer	86	2	M10 x 58mm Bolt
37	1	Accessory Tray	87	1	Right Pedal Arm Side Cap
38	1	Reed Switch/Wire	88	1	Idler Pivot Screw
39	1	Reed Switch Clamp	89	1	Idler Screw
40	2	Frame Bearing	90	2	M6 Washer
41	1	Upper Track Cover	91	1	Drive Belt Adjustment Screw
42	1	Sleeve	92	4	M10 x 25mm Screw
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Flange Screw
44	1	Left Pedal Arm	94	1	Front Shield Cover
45	1	Left Roller Arm	95	6	M8 x 19mm Screw
46	1	Left Upper Body Leg	96	4	M8 x 45mm Bolt
47	1	Left Upper Body Arm	97	2	M8 x 25mm Washer
48	2	M8 x 20mm Flat Head Screw	98	2	M8 x 18mm Washer
49	1	Left Pedal	99	1	Crank Pulley Spacer
50	2	M4 x 13mm Self-tapping Screw	100	4	Leg Bearing

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	47	M4 x 16mm Screw	109	2	M10 x 60mm Bolt
102	6	M8 Locknut	110	1	Main Wire
103	8	M6 x 12mm Screw	111	1	Power Wire/Receptacle
104	4	M10 x 114mm Screw	112	2	M4 x 16mm Self-tapping Screw
105	2	Disc Ring	*	–	Assembly Tool
106	1	Lower Track Cover	*	–	Grease Packet
107	1	Crank Spacer	*	–	User's Manual
108	2	M6 x 13mm Screw			

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

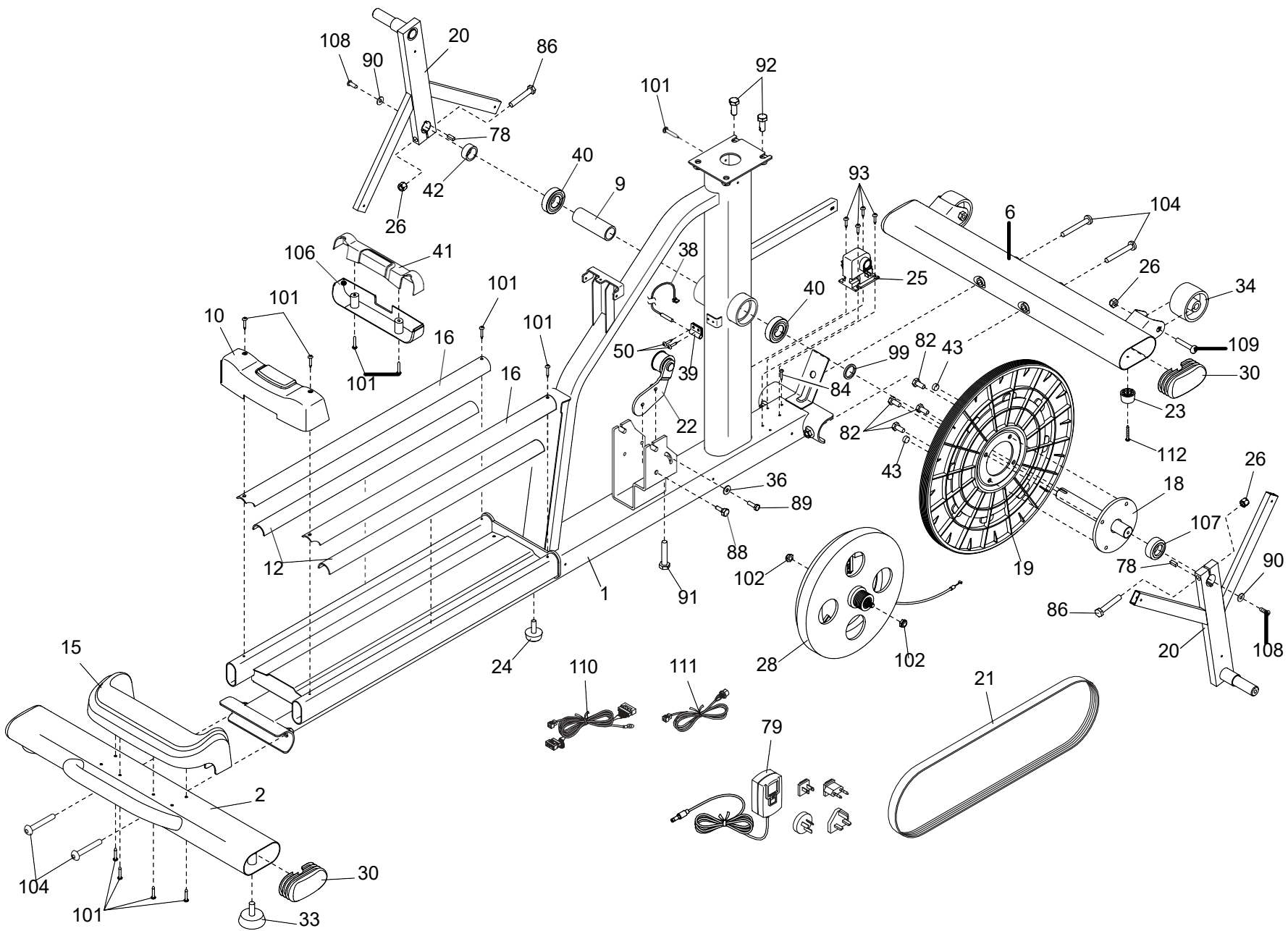
Rozložený náčrt A

Model No. PFEL49720-INT. 1 R1020A



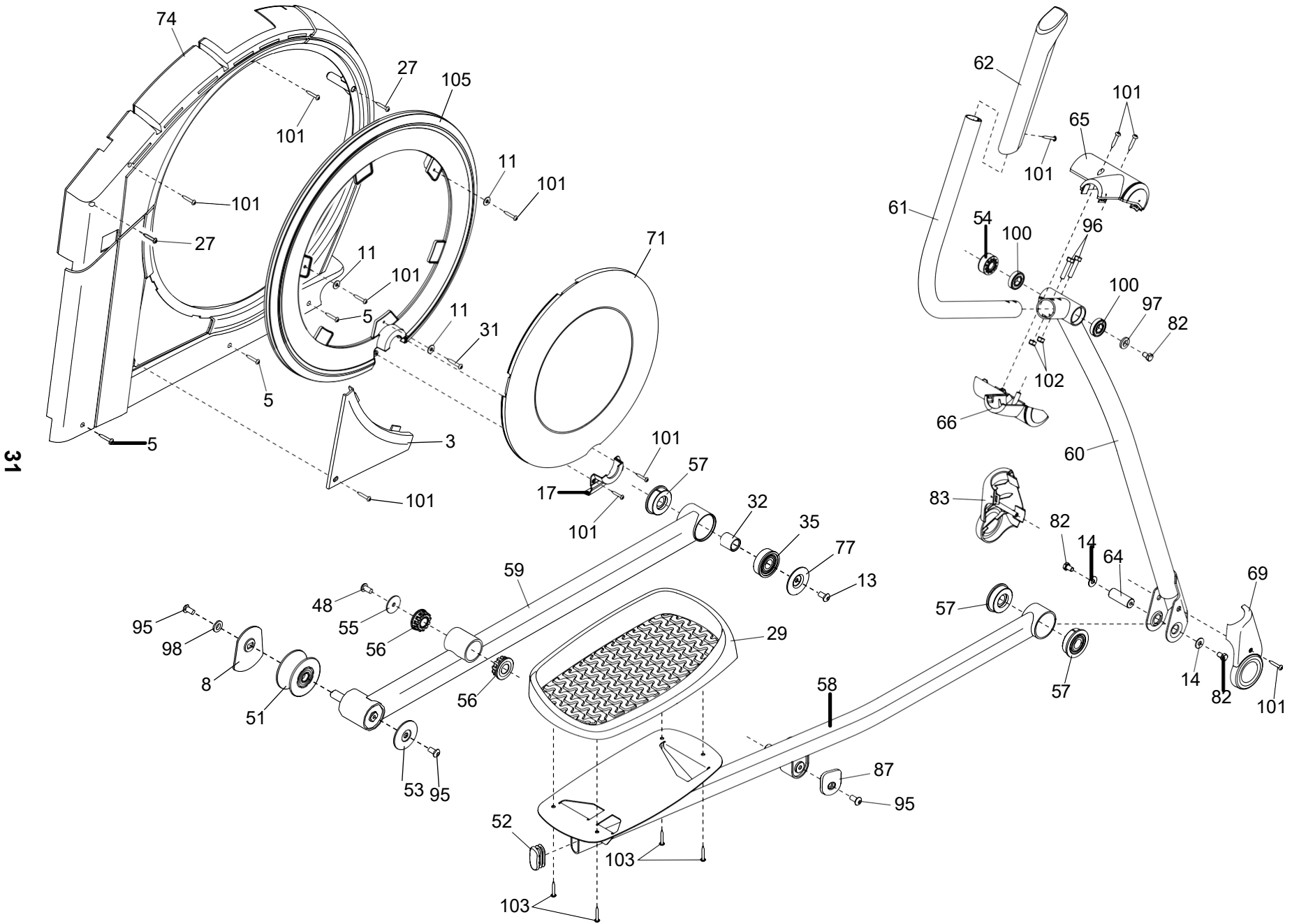
Rozložený náčrt B

Model No. PFEL49720-INT. 1 R1020A



Rozložený náčrt C

Model No. PFEL49720-INT. 1 R1020A



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.

