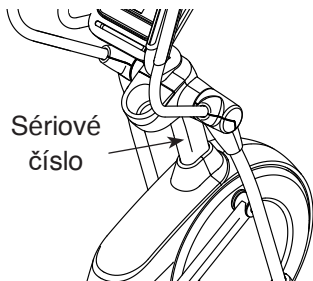


PRO-FORM[®]

ENDURANCE 420 E

Model No. PFEVEL49717.1

Serial No. _____



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

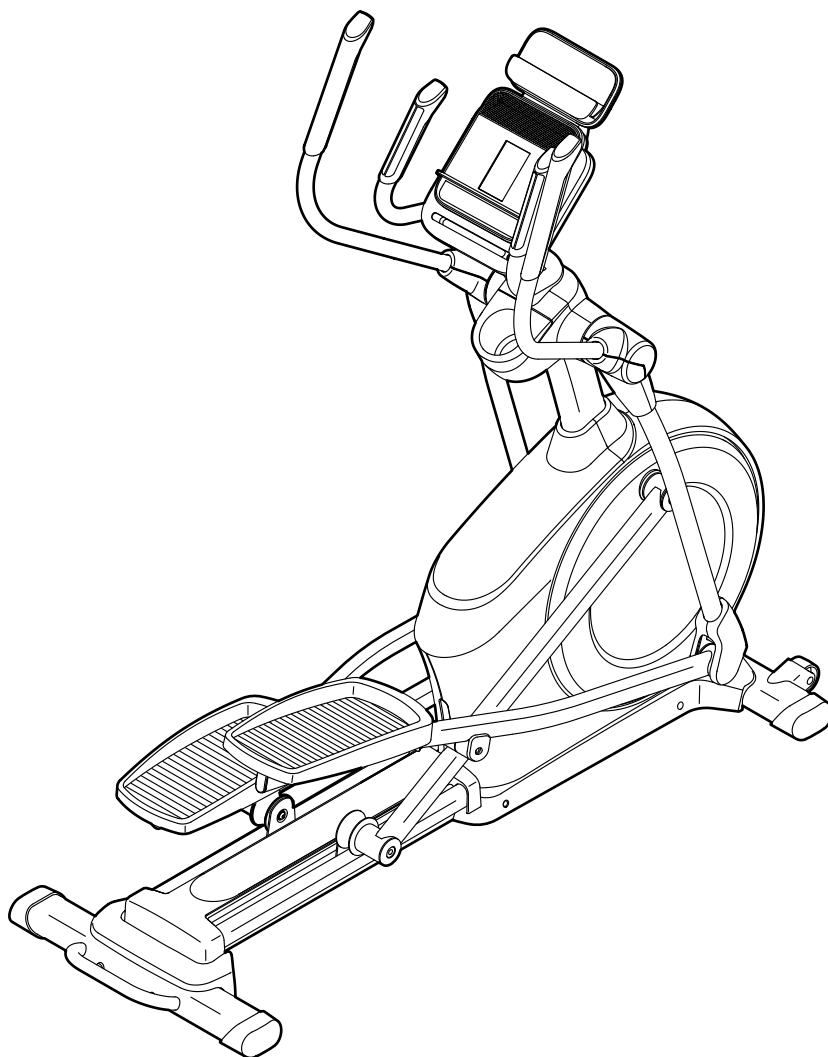
Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

⚠ UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažéru!

Uživatelský manuál

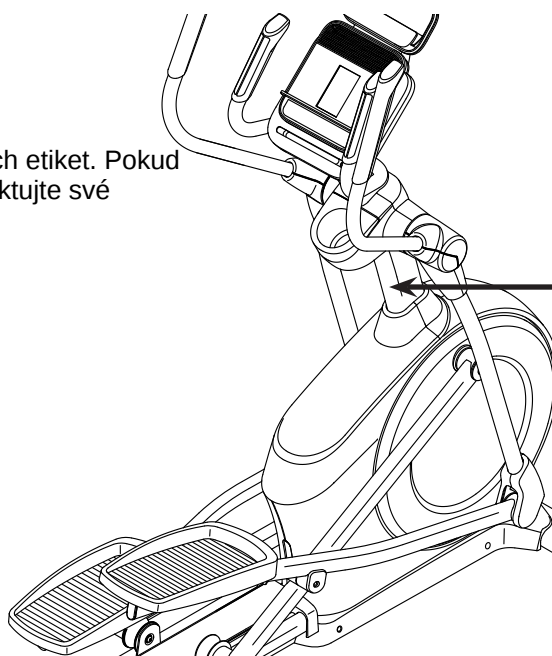


OBSAH

Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme	4
Součástky	5
Montáž	6
Jak používat ProForm Endurance 420 E	15
Údržba a servis	23
Tréninkový manuál	25
Seznam dílů	27
Rozložený náčrt	29
Náhradní součástky	Back Cover
Recyklace	Back Cover

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

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



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- 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 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.

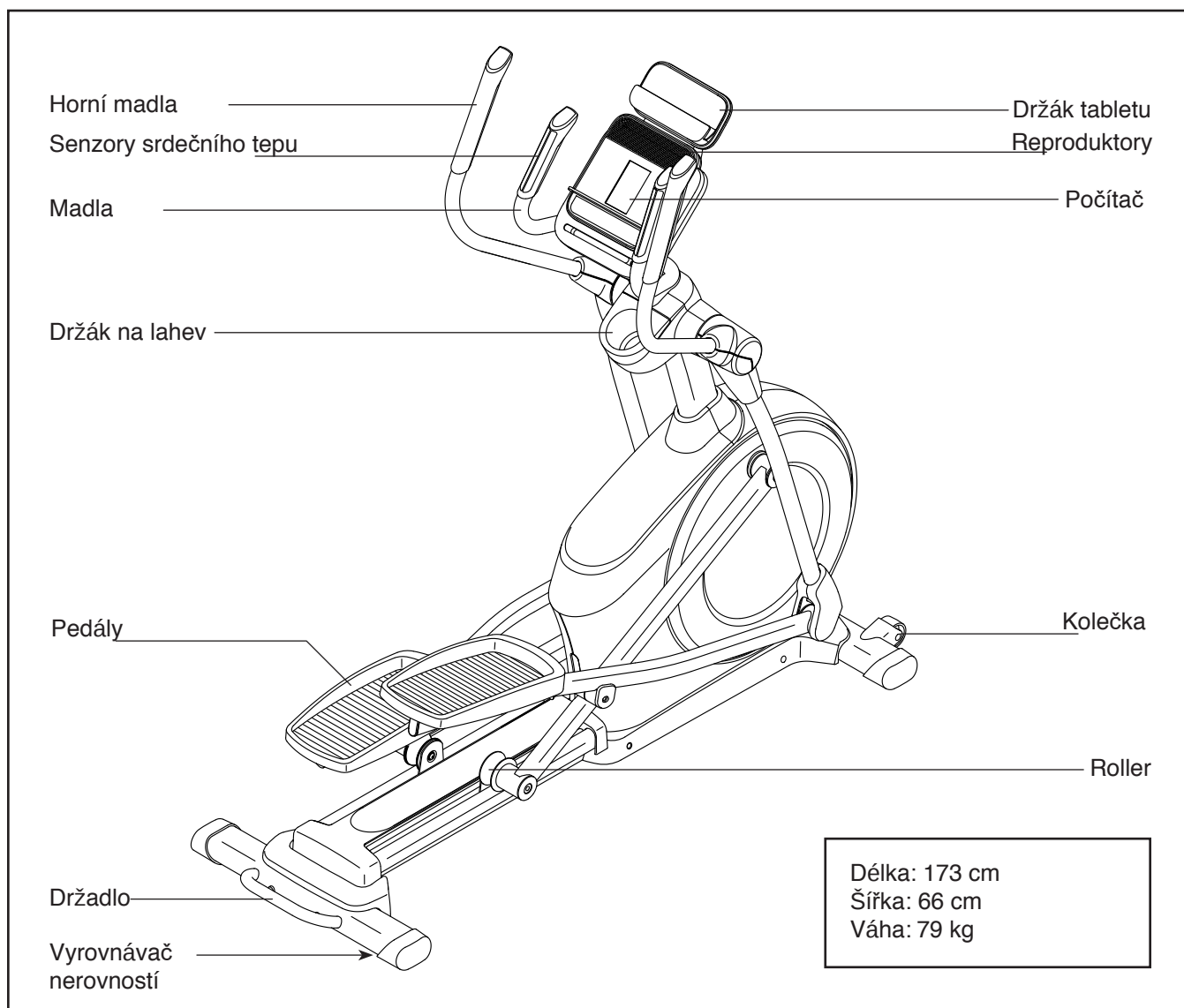
1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou.
3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními 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 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
10. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.
11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí trenažéru.
12. Dbejte opatrnosti při nastupování a sestupování z trenažéru.
13. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.
14. Při použití trenažéru udržujte vaše záda rovná.
15. 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 pro svůj trénink vybrali PROFORM® Endurance 420 E. Jízda na eliptikalu je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. PF Endurance 420E 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,

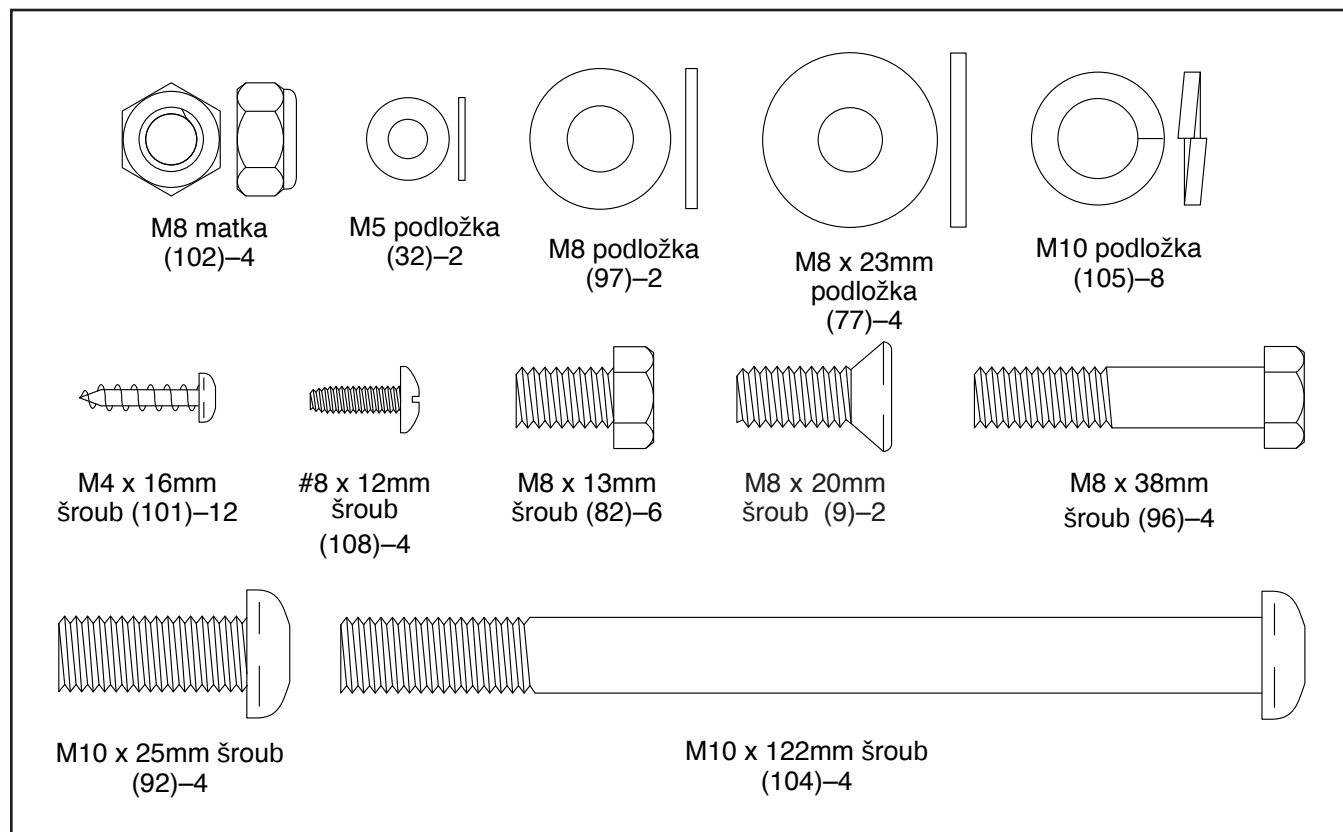
uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

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.

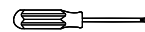


MONTÁŽ

- Pro montáž trenažéru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součástky na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Pro identifikaci malých dílů se prosím podívejte na stranu 5.

K montáži budete potřebovat následující nářadí:

šroubovák



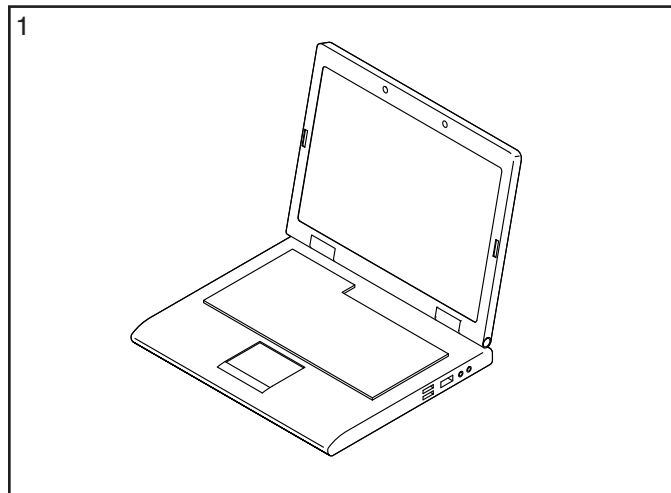
gumová palička



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

1.

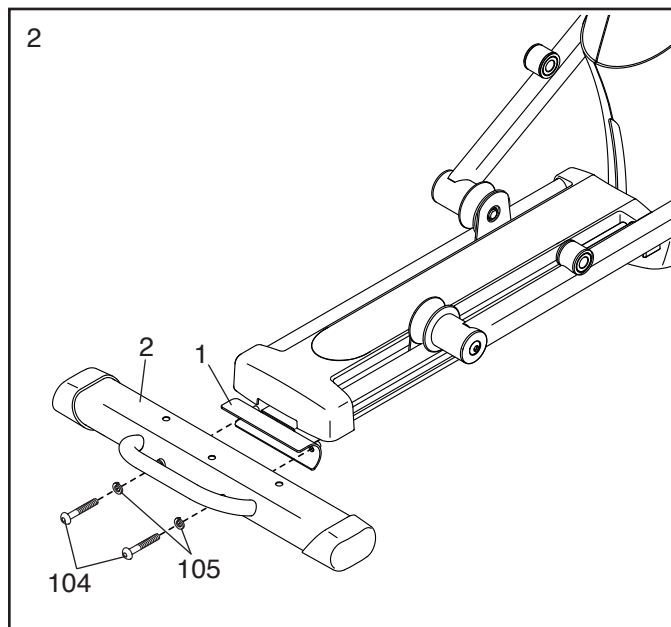
V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



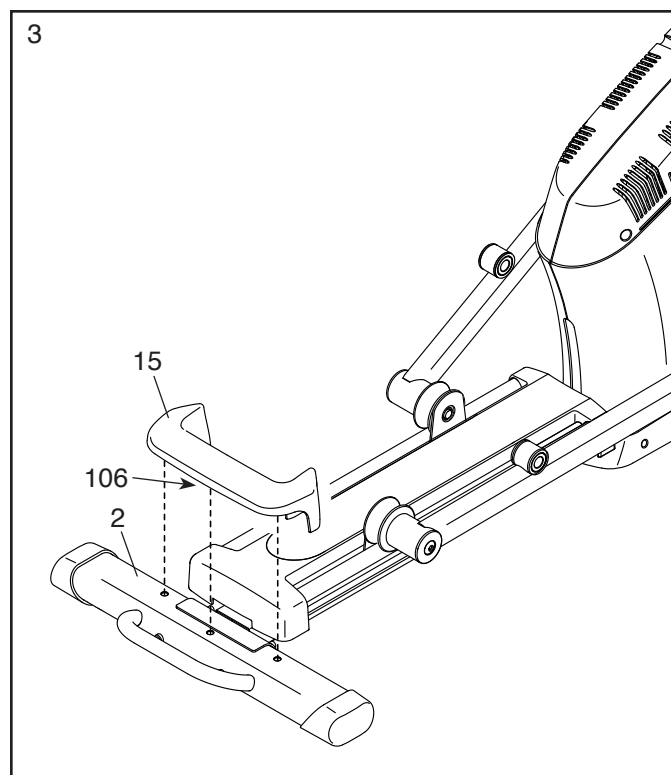
2. S pomocí druhé osoby položte některé části trenažéru pod zadní část rámu (1). Nechte druhou osobu držet rám, aby se zabránilo jeho sklápění během dokončení tohoto kroku.

Připojte zadní stabilizátor (2) k rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 x 122 mm (104) a dvou podložek M10 (105).

Poté odmontujte kryt pod zadní částí rámu (1).

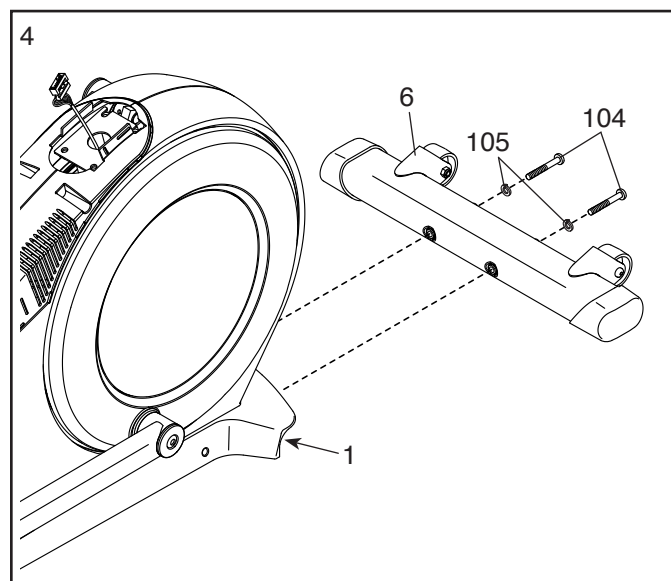


3. Zasuňte kryt (106) na spodní stranu krytu zadního stabilizátoru (15) a celé nacvakněte do zadního stabilizátoru (2).



4. Připevněte přední stabilizátor (6) k rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 x 122 mm (104) a dvou podložek M10 (105).

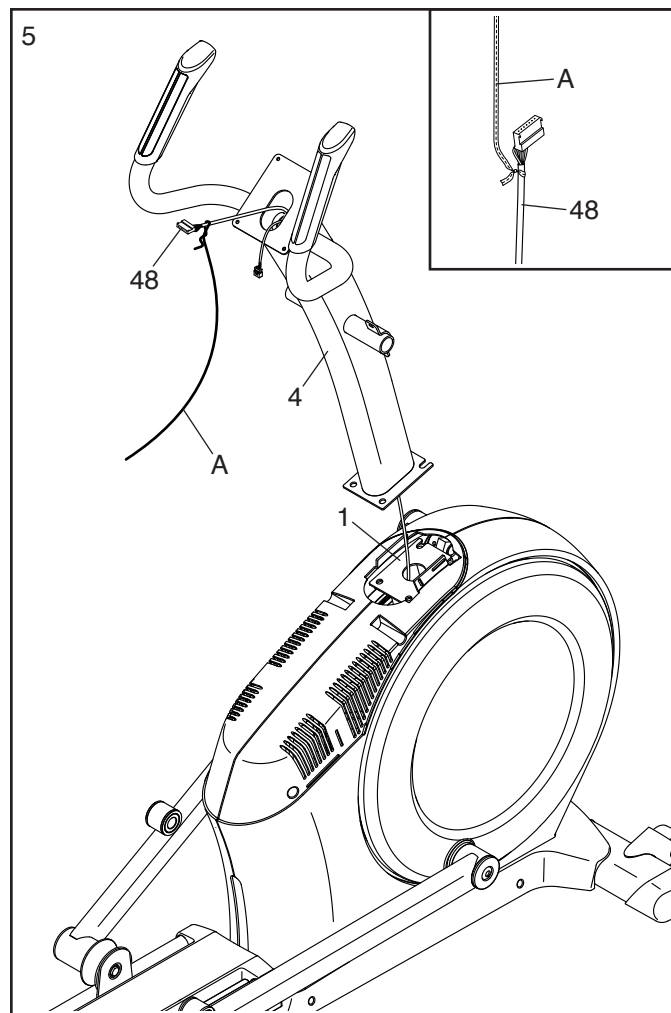
Následně vyjměte kryty z přední části rámu (1).



5.

Viz náčrt. Najděte drát (A) ve spodní části rámu (4). Spojte kabely (48 a A). Poté vytáhněte horní konec kabelu.

Tip: Aby nedošlo k pádu hlavního kabelu (48) do rámu (4), zajistěte kabel drátkem (A).

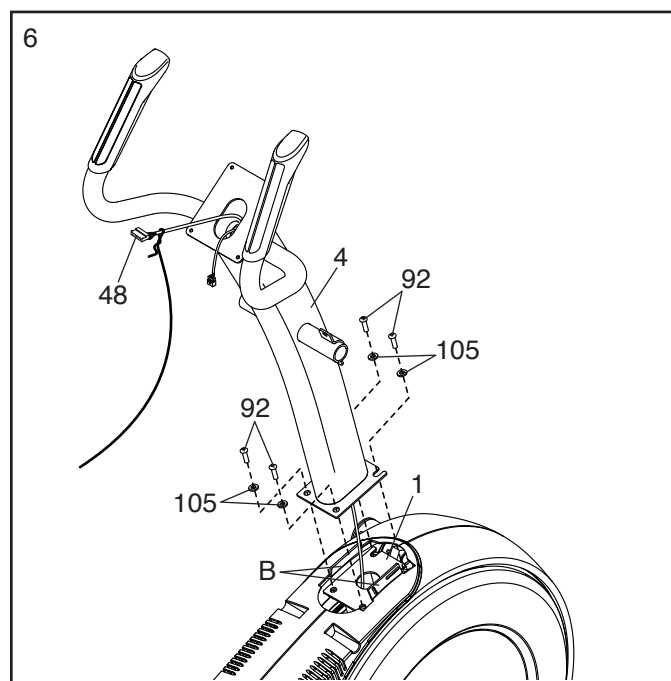


6.

Tip: Vyhněte se skřípnutí hlavního kabelu (48). Zabraňte poškození označených plastových vývodů (B).

Připojte rám (4) k hlavnímu rámu (1).

Připojte rám (4) pomocí čtyř šroubů M10 x 25 mm (92) a čtyř podložek M10 (105); přišroubujte všechny šrouby a potom je utáhněte.



7. Za použití gumových rukavic namažte otočnou osu (35).

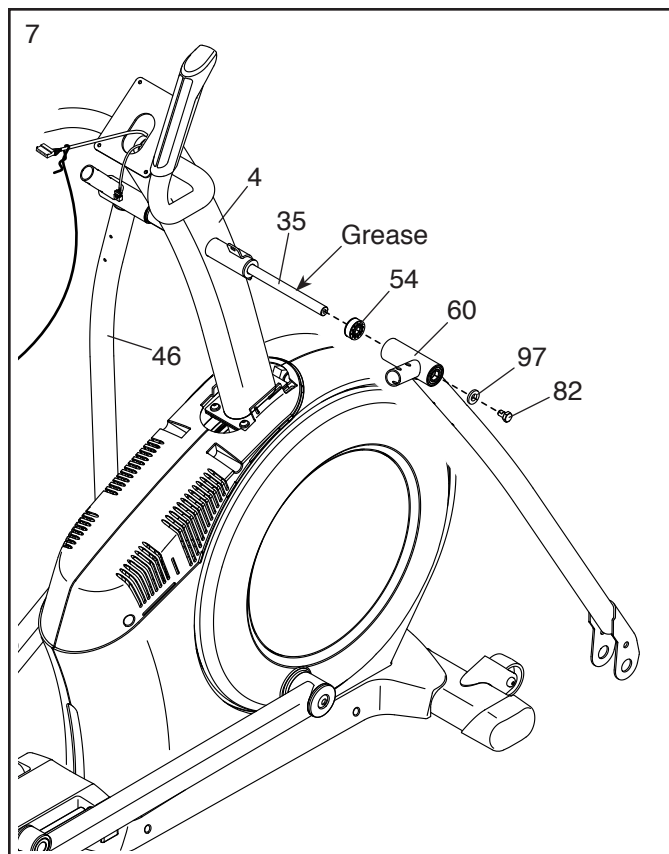
Protáhněte osu (35) skrz rám (4) a vystředte ji.
TIP: Doporučujeme použít gumovou paličku.

Nasaďte pouzdro (54) na pravou stranu osy (35).

Následně pravou horní lyžinu (60), zasuňte do otočné osy (35).

Stejný postup opakujte i na levé straně (46).

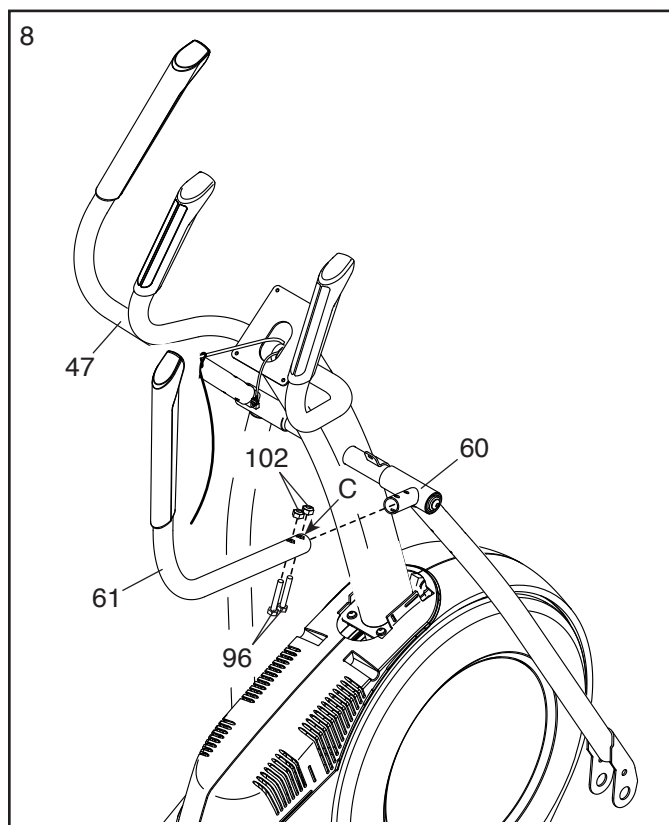
Utáhněte šroub M8 x 13mm (82) s M8 podložkou (97) na obou koncích os (35), současně.



8. Najděte horní madlo (61), nasměrujte ho dle obrázku

Nasuňte horní madlo (61) na pravou lyžinu (60).
Připevněte horní madlo (61) pomocí dvou šroubů M8 x 38mm (96) a dvou M8 matek (102). **Ujistěte se, že jsou matky v šestihránných otvorech (C).**

Opakujte stejný postup i na levé straně (47).



9.

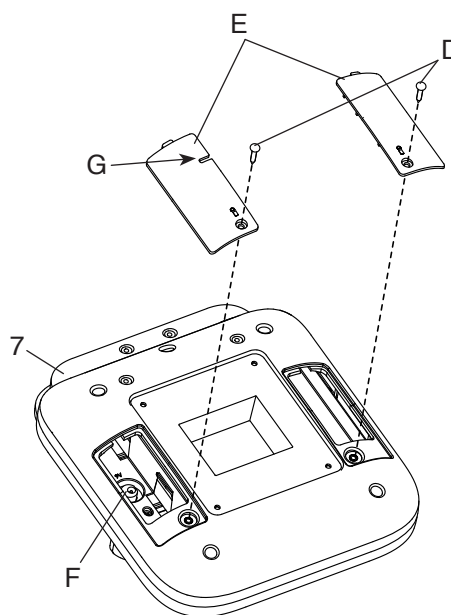
Do počítače je nutné vložit 4 tužkové baterie, které nejsou součástí balení.

DŮLEŽITÉ: Pokud byl počítač vystaven nízkým teplotám, nechte počítač zahřát ve vytopené místnosti ještě před tím, než vložíte baterie.

V opačném případě by mohlo dojít k poškození displeje a elektrických komponentů.

Vyšroubujte šrouby (D) a vyjměte kryt baterie (E), vložte baterie ve správné poloze a znovu kryt zašroubujte.

9



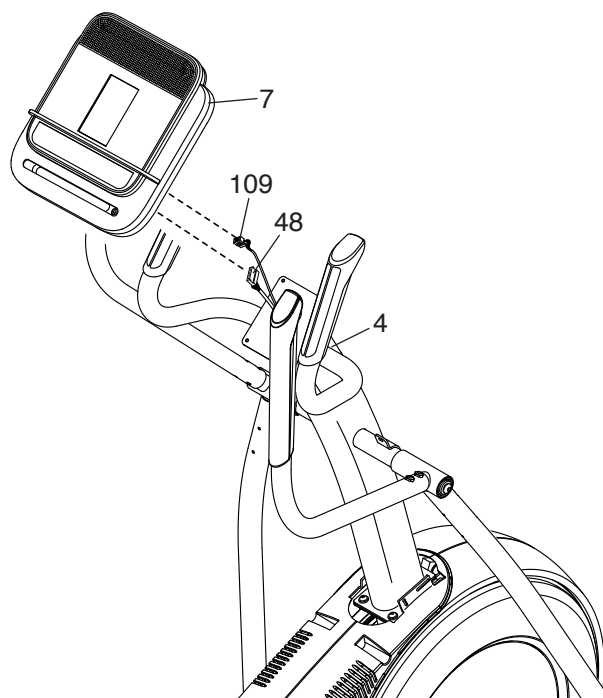
10. Odpojte kabely z rámu (48).

Jedna osoba drží počítač (7) v blízkosti rámu (4), připojte hlavní kabel (48) a kabel srdečního tepu (109) do otvorů v počítači.

Konektory na kabelech by se měly snadno zasunout do otvorů a zapadnout. Pokud nejdou konektory lehce zasunout, otočte jimi a zkuste to znovu. Pokud nezapojíte konektory správně, může dojít k poškození počítače.

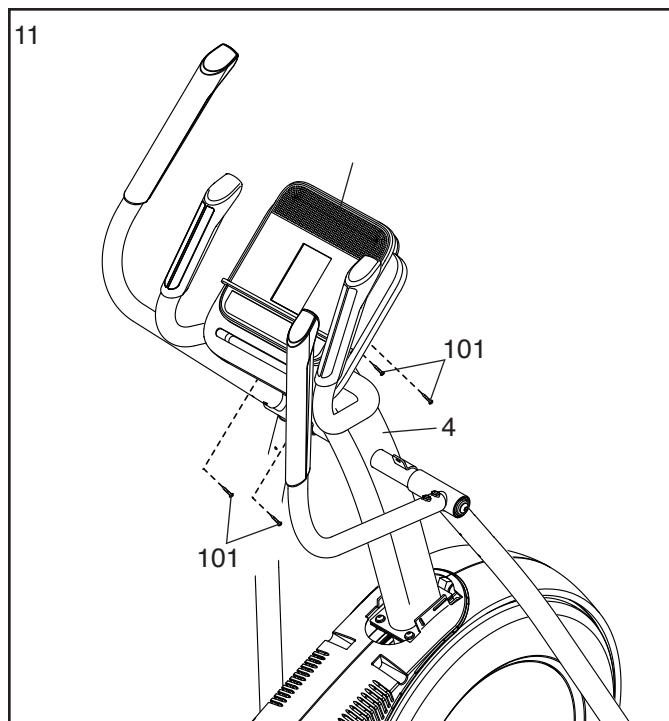
Vložte přebytečný vodič do stojanu (4) nebo do počítače (7).

10



11. Tip: Vyvarujte se skřípnutí kabelů.

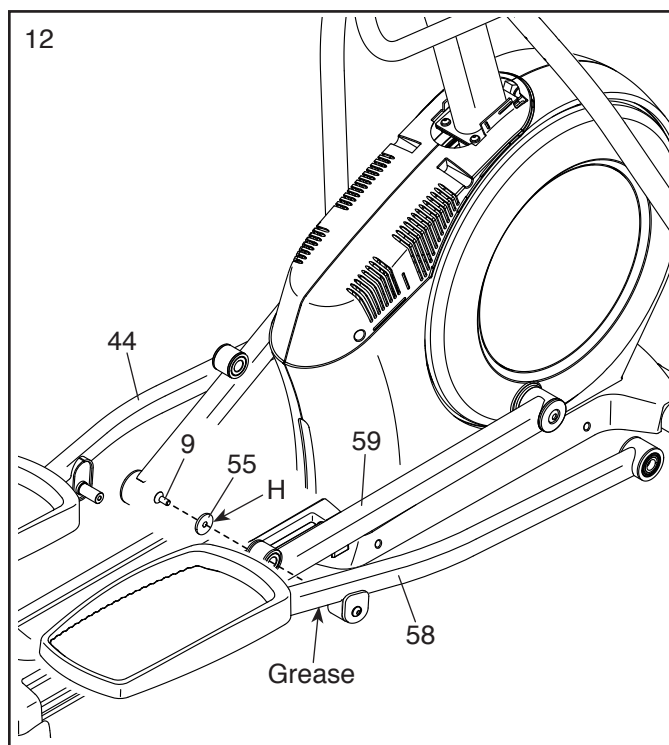
Připojte počítač (7) k rámu (4) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (101); přišroubujte všechny šrouby a potom je utáhněte.



12. Právě rameno pedálu (58) namažte.

Spojte pravé rameno pedálu (58) k pravému ramenu (59) pomocí jednoho šroubu M8 x 20mm (9) a krytu středového kolečka (55); **ujistěte se, že plochá strana (H) krytu středového kolečka je otočena směrem k pravému ramenu.**

Celý postup opakujte i na levé straně (44).



13. Naneste malé množství maziva na jednu z os pedálu (64).

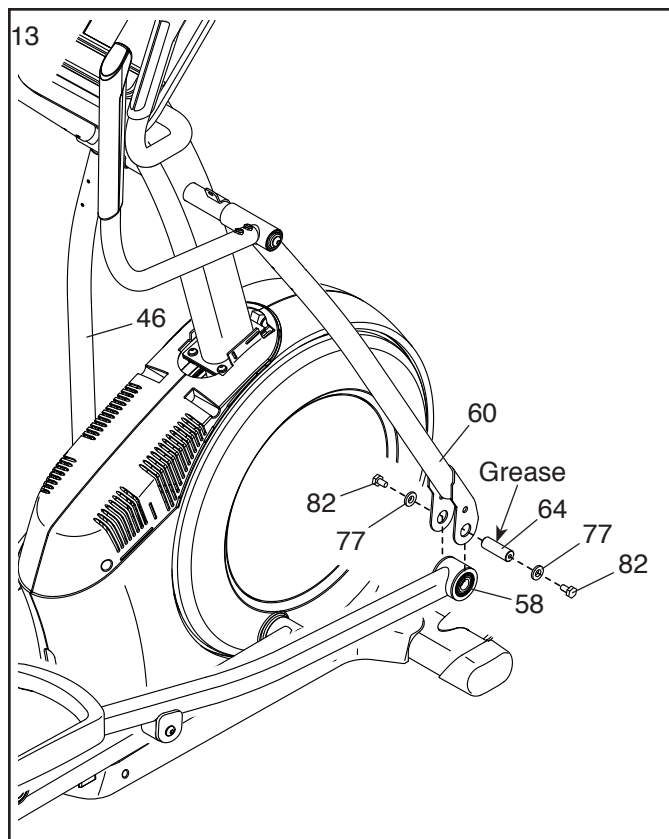
Nasuňte podložku M8 x 23mm (77) na šroub M8 x 13mm (82), a utáhněte šroub několika otáčkami do osy pedálů (64).

Jedna osoba drží pravé rameno pedálu (58) uvnitř držáku pravé lyžiny (60). Vložte osu pedálu (64) skrz obě části.

Nasuňte podložku M8 x 23mm (77) na další šroub M8 x 13mm (82), a utáhněte šroub několika otáčkami do osy pedálů (64).

Následně utáhněte oba šrouby najednou.

Celý postup opakujte i na levou stranu.



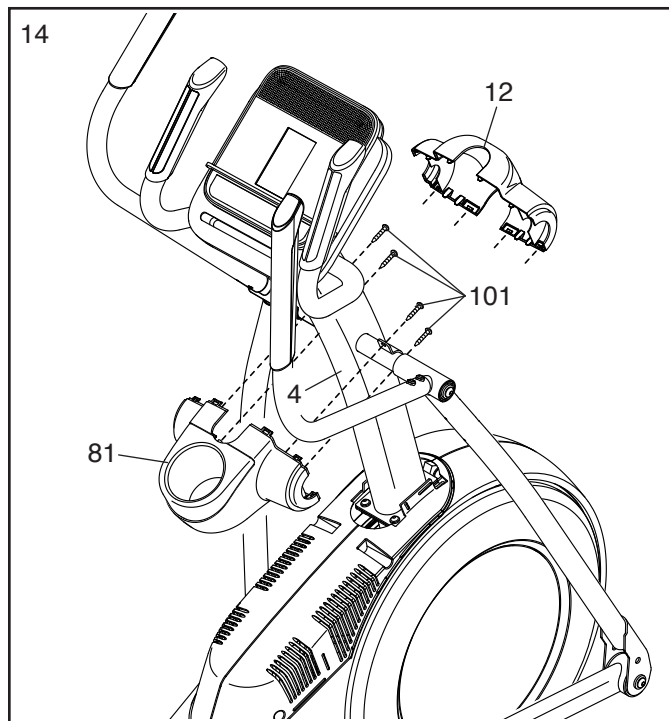
14. Připravte držák lahve (81) dle obrázku.

Přišroubujte držák (81) k rámu (4) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (101);

Přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.

Připravte kryt (12) dle obrázku.

Nasadte kryt (12) kolem rámu (4) namáčknutím na držák (81).



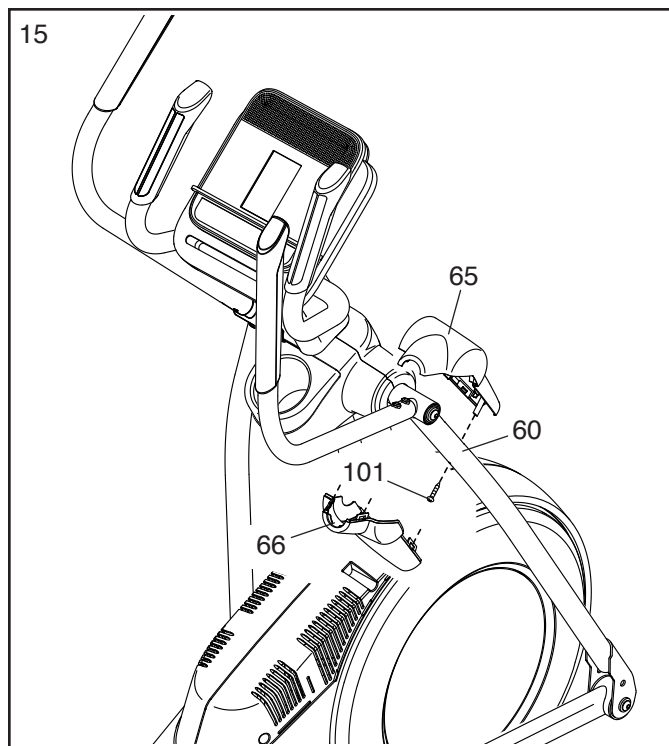
15. Připravte přední kryt pravého ramene (65) dle obrázku.

Připevněte přední kryt pravého ramene (65) k pravému hornímu ramenu těla (60) pomocí dvou šroubů M4 x 16 mm (101).

Připravte zadní kryt pravého ramene (66) dle obrázku.

Připevněte zadní kryt pravého ramene (66) kolem pravé lyžiny (60) tak, že jej přitisknete na přední kryt pravého ramene (65).

Opakujte tento krok na druhé straně trenažéru.



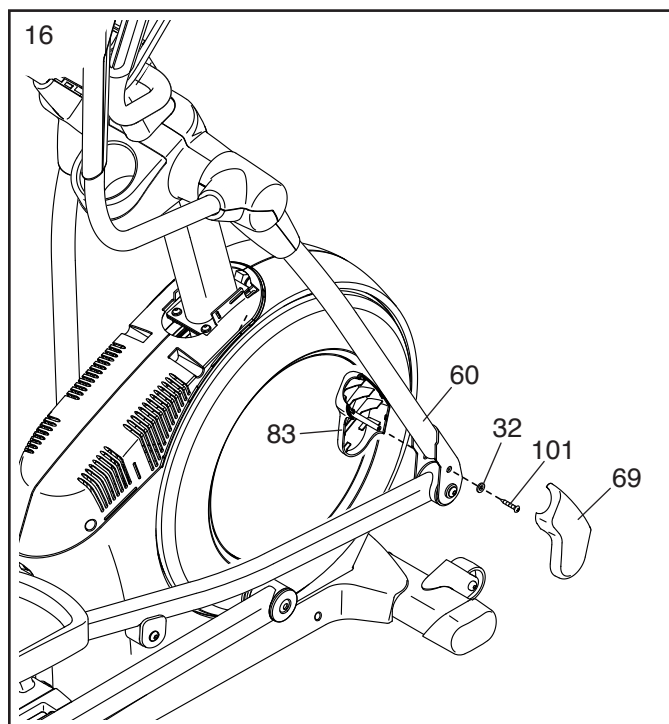
16. Připravte vnitřní kryt pravé lyžiny (83) dle obrázku.

Připojte pravý kryt (83) k pravé lyžině (60) pomocí šroubu M4 x 16 mm (101) a podložky M5 (32).

Dále připravte vnější víko lyžiny (69) dle obrázku.

Připevněte pravý kryt (69) kolem pravé lyžiny (60) tak, že jej přitisknete na vnitřní kryt (83).

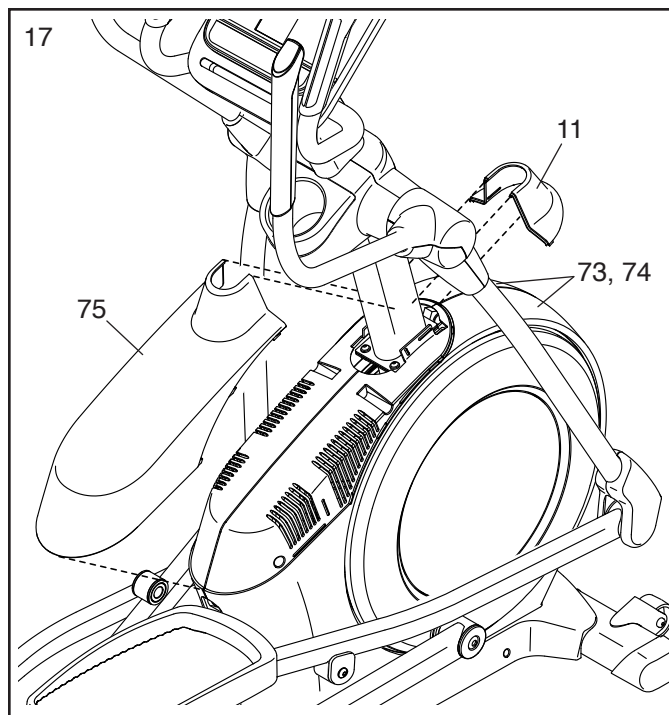
Opakujte tento krok na druhé straně trenažéru.



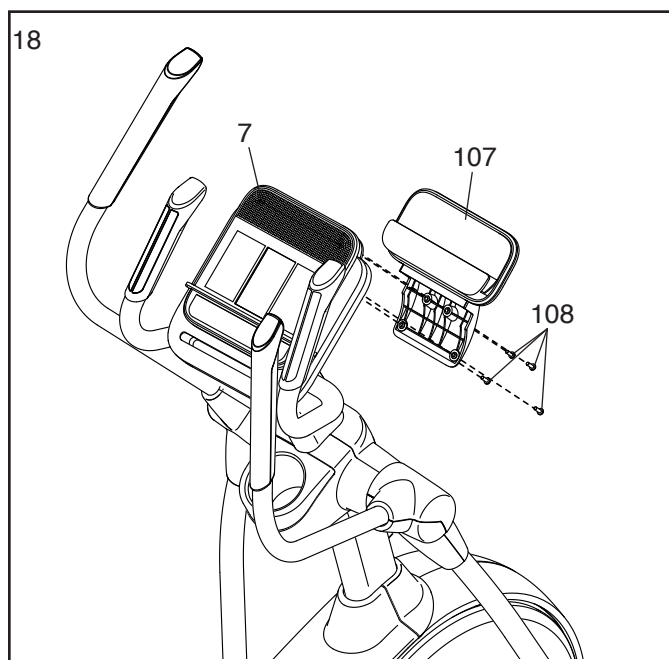
17. Připravte si přední kryt štítu (11) a kryt štítu (75) dle obrázku.

Zacvakněte přední kryt štítu (11) do pravého a levého krytu (73, 74).

Následně zacvakněte kryt štítu (75) do pravého a levého krytu (73, 74).



18. Připojte držák tabletu (107) k počítači (7) pomocí čtyř šroubů 8 x 12mm (108); **našroubujte šrouby a následně utáhněte.**



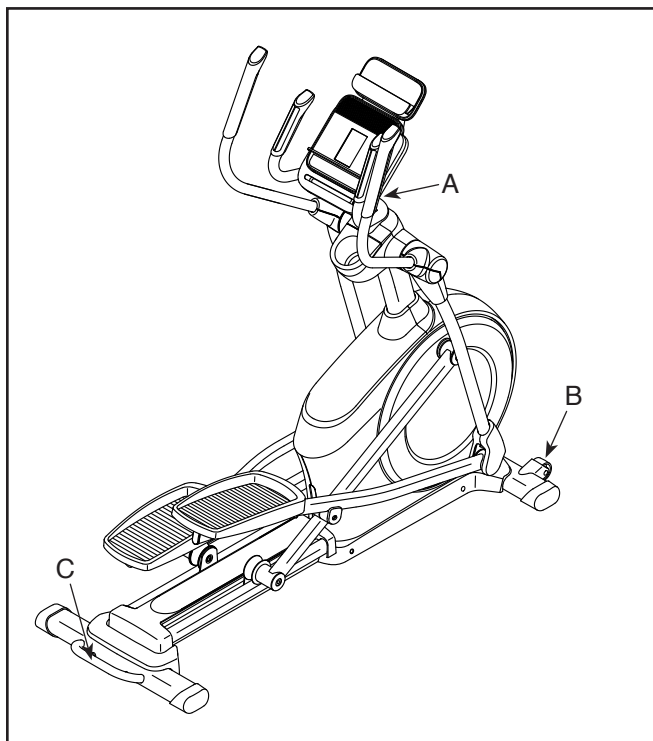
19. **Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené.** Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

Jak používat trenažér

Jak trenažér přemístit

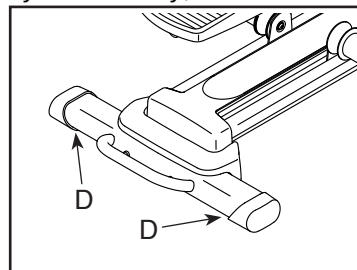
Vzhledem k velikosti a váze trenažéru, doporučujeme přesun ve dvou osobách.

Stůjte před trenažérem a chytněte ho zepředu (A), jednou nohou si pomozte zatlačením na kolečka (B). Druhá osoba nadzvedne trenažér za držadlo (C) až na kolečka vpředu. Opatrně přemístěte trenažér na požadované místo.



JAK NASTAVIT TRENAŽÉR

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

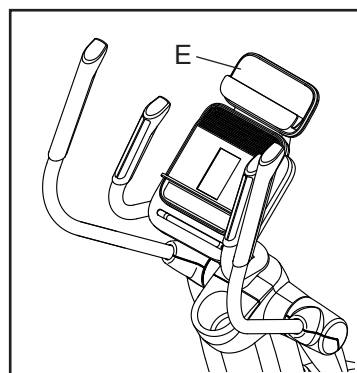


JAK POUŽÍVAT DRŽÁK TABLETU

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

Vložte tablet do držáku tabletu (E), tak aby spodní okraj tabletu byl zasunut do držáku.

Ujistěte se, že tablet v držáku drží.

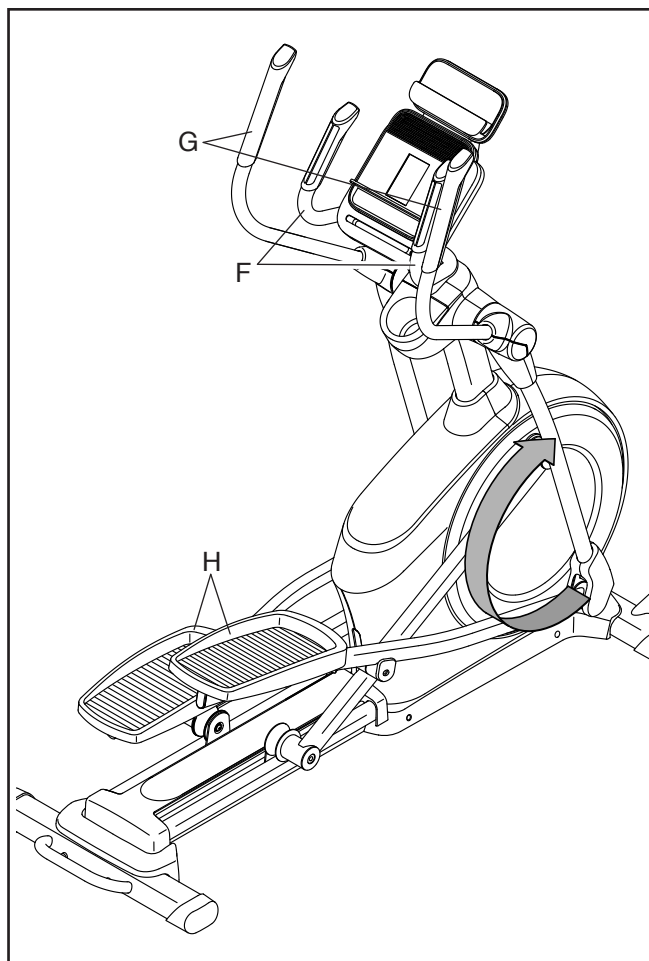


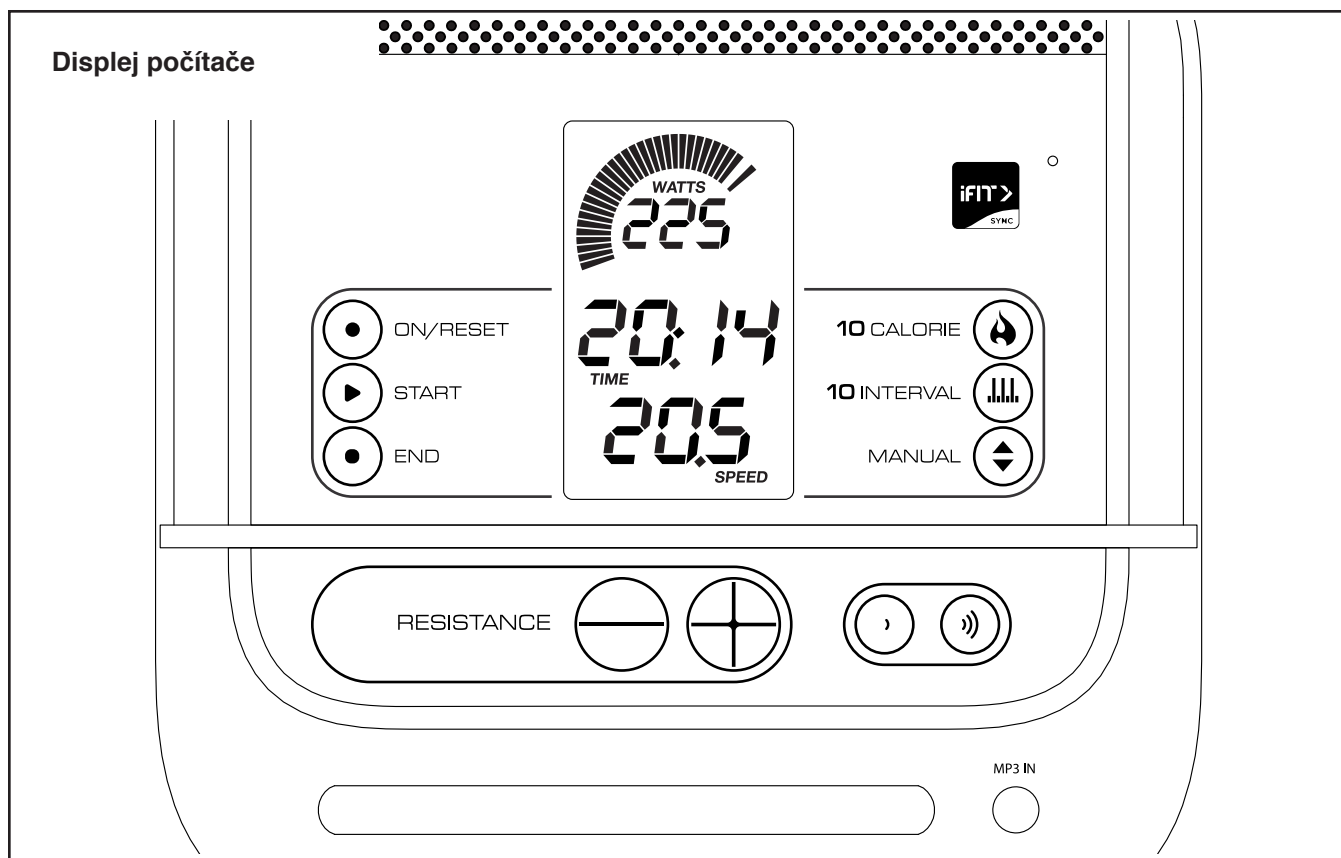
Jak cvičit na trenažéru

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

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

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





Vlastnosti počítače

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud nevyužíváte žádný program, ale ruční nastavení, odpor šlapání změníte stisknutím jediného tlačítka.

Během cvičení vám počítač poskytne zpětnou vazbu a ukáže výsledky vašeho cvičení. Dokonce můžete měřit tepovou frekvenci pomocí senzorů srdeční frekvence nebo díky kompatibilnímu hrudnímu pásu (není součástí dodávky).

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

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

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

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

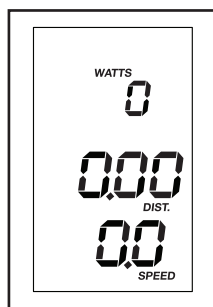
Manuální program

1. Zapněte počítač.

Zmáčkněte jakékoli tlačítko nebo začněte šlapat. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a vydá zvuk, že je počítač připraven k měření.

2. Manuální nastavení.

Po zapnutí počítače je manuální nastavení programů automatické. Pokud jste vybrali program a chcete se vrátit k manuálnímu nastavení, zmáčkněte tlačítko Manual.



3. Začněte šlapat a změňte odpor pedálů dle potřeby.

Zmáčkněte tlačítko Start a začněte šlapat. Odpor šlapání nastavíte tlačítkem nahoru nebo dolů.

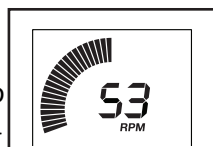


Poznámka: Pokud zmáčknete tlačítko, vyčkejte chvíli než se odpor nastaví.

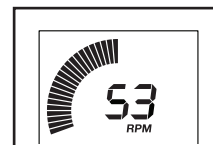
4. Sledujte své výsledky na displeji.

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

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



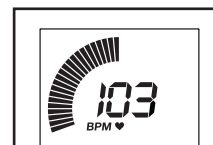
Horní displej— Tento displej ukazuje rychlost šlapání za minutu a Váš výkon ve wattech. Tento údaj se mění každých pár vteřin.



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

Horní displej

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



Prostřední displej

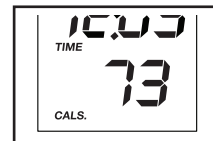
Zde najdete ujetou vzdálenost (Dist.). Vzdálenost je v mílích nebo kilometrech a sledujte i dobu jízdy. Hodnoty se mění každých pár vteřin.



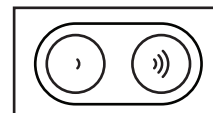
Poznámka: Během nastaveného tréninku se zobrazí zbývající čas namísto času stráveného jízdou.

Spodní displej

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



Změňte hlasitost tlačítky nahoru a dolů.



Pokud potřebujete odpočinek, přestaňte šlapat, displej se zastaví.

K ukončení tréninku zmáčkněte tlačítko Konec (End). Pro vynulování displeje stiskněte ON/RESET.

Poznámka: Počítač ukazuje míle nebo kilometry. Nastavení je možné v nabídce SETTINGS.

5. Měření srdečního tepu.

Srdeční tep je možné měřit senzory srdečního tepu (A), nebo kompatibilního hrudního pásu.

Počítač je kompatibilní s pásy, které podporují BLUETOOTH® Smart.

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

Pokud bude plastová krytka, nebo igelitový obal na senzorech, sundejte krytku a zjistěte, zda máte čisté dlaně.

Pro měření tepové frekvence, chytněte senzory srdečního tepu, a držte je opřenými dlaněmi o senzory. **Senzory srdečního tepu držte pevně.**

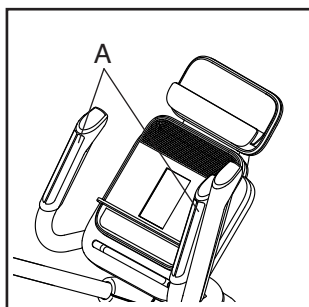
Pokud bude srdeční tep rozpoznán, bude záznam uveden na displeji. **Pro co nejpřesnější měření držte senzory minimálně 15 vteřin.**

Pokud není záznam o srdečním tepu zobrazen, ujistěte se, že máte ruce ve správné poloze. Dbejte na to, aby se ruce příliš nepohybovaly a držely senzory pevně. K dosažení optimálních hodnot, čistěte senzory pomocí měkké látky. Nepoužívejte alkohol, písek, chemikálie k očištění senzorů.

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

Pokud se pedály nehýbou pár vteřin a zazní série tonů, cvičení se zastaví a údaje na displeji se také zastaví.

Pokud se pedály nehýbou několik minut, trenažér se automaticky vypne.



Nastavení programů

1. Zapněte počítač.

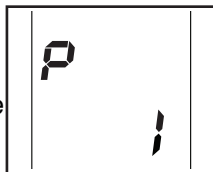
Zmáčkněte jakékoli tlačítko nebo začněte šlapat. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a vydá zvuk, že je počítač připraven k měření.

2. Vyberte program.

Vyberte program pomocí tlačítka Kalorie (Calorie) nebo Interval opakovaně, až se zobrazí číslo tréninku, které požadujete.

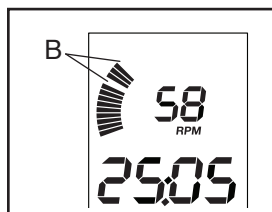
3. Začněte s tréninkem.

Zmáčkněte tlačítko Start a začněte šlapat. Každý trénink je rozdělen na kola podle minut. Pro každé kolo je naprogramována úroveň odporu a rychlost.



Poznámka: Stejná úroveň odporu a/nebo rychlost může být naprogramována pro po sobě jdoucí kola. Na konec každého kola budete upozorněni zvukem. Zátěž dalšího kola bude zobrazena na pár sekund v horní části displeje. Následně se změní odpor pedálů.

Měřič rychlosti bude zobrazovat dvě blikající hodnoty, které představují cíl rychlosti (B) pro dané kolo;



cílová rychlost zahrnuje řadu rychlostí, které jsou v rozmezí několika otáček cílové rychlosti na kolo. Pevné sloupce představují skutečnou rychlost pohybu.

Pokud cvičíte, udržujte rychlost šlapání v rychlostní zóně snížením nebo zvýšením intenzity šlapání nebo zvýšením či snížením oporu pedálů.

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

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

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

Pokud se pedály nehýbou pár vteřin a zazní série tonů, cvičení se zastaví a údaje na displeji se také zastaví.

Pro restartování cvičení jednoduše přestaňte šlapat. Cvičení může pokračovat jakmile skončí poslední kolo tréninku. Pro skončení tréninku manuálně, stiskněte tlačítko Konec (END).

4. sledujte Vaše úspěchy

Krok č. 4 na str. 18

5. Měření srdečního tepu

Krok č. 5 na str. 19

6. Pokud jste skončili s tréninkem, počítač se automaticky vypne.

Krok č. 6 na str. 19

Jak ovládat zvukový systém

Pro poslouchání hudby nebo audio knih ze zvukového systému trenažéru během aktivity potřebujete kabel s jackem 3,5mm (není součástí balení); **ujistěte se, že kabel je plně zapojen.**

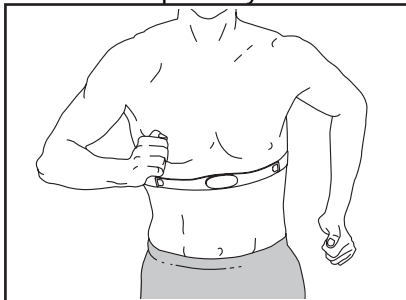
Následně stiskněte tlačítko ON na vašem přehrávači. Nastavení hlasitosti ovládejte na displeji trenažéru tlačítkem nahoru a dolů, nebo na Vašem zvukovém zařízení.



Optimální tepová frekvence

Pokud je Vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, pak cvičení s hlídáním srdečního tepu je krok k dosažení lepších výsledků.

Monitor srdečního tepu Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši tepovou frekvenci během cvičení, což Vám pomůže dosáhnout Vašich cílů.



Poznámka: Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporující Bluetooth Smart.

Připojení tabletu

Počítač podporuje připojení BLUETOOTH k tabletům prostřednictvím aplikace iFit Bluetooth Tablet a kompatibilních monitorů tepové frekvence.

Poznámka: Jiné připojení než BLUETOOTH nejsou podporovány.

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

Ve Vašem iOS® nebo Android™ tabletu, otevřete App StoreSM nebo Google PlayTM, vyhledejte aplikaci iFit Bluetooth Tablet, která je zdarma, a nainstalujte ji do Vašeho tabletu. **Ujistěte se, že máte nastaven Bluetooth ve Vašem tabletu.**

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. Jak připojit hrudní pás se dočtete na str. 22.

3. Připojení tabletu k počítači.

Stikněte tlačítko iFit Sync na počítači; počítač začne párovat tablet, zadejte vyzobrazené číslo na displeji. Následně postupujte dle instrukcí v iFit aplikaci.

Po spárování tabletu a počítače se na počítači trenažéru zobrazí modré LED světlo.

4. Zaznamenávejte 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 k počítači

Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporující Bluetooth Smart. Pro připojení hrudního pásu BLUETOOTH Smart k počítači stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači; na počítači by se mělo objevit párovací číslo. Pokud párování proběhlo v pořádku, bude svítit červené LED světlo.

Poznámka: Pokud je v blízkosti více hrudních pásů, počítač spáruje ten s největším signálem.

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.).

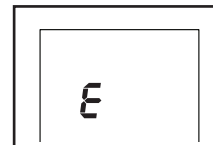
NASTAVENÍ

Počítač obsahuje režim nastavení, který umožňuje vybrat jednotku měření (km/míle) a zobrazit informace o využití počítače.

Pro nastavení stiskněte a držte tlačítko ON/RESET dokud se nezobrazí informace o nastavení na displeji.

Počítač umí zobrazit rychlost pohybu, vzdálenost v mílích nebo kilometrech.

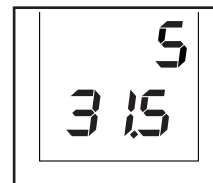
Horní displej zobrazí vybranou jednotku měření.



E znamená jednotka MÍLE a M znamená jednotka KILOMETRY.

Pro změnu měrné jednotky opakovaně stiskněte tlačítko INTERVAL.

Poznámka: Pokud vyndáte baterie, je nutné znovu nastavit měrné jednotky.



Stiskněte tlačítko CALORIE a zobrazí se souhrnné informace o dosažené vzdálenosti a celkového času.

Ve středu displeje uvidíte celkový čas (v hodinách), kdy byl trenažér používán od doby nákupu. Spodní část displeje zobrazí celkovou vzdálenost (v mílích nebo kilometrech), která je na trenažéru ujetá.

Pro ukončení nastavení, dvakrát stiskněte tlačítko ON/RESET.

ÚDRŽBA A SERVIS

Údržba

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

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

Odstranění problémů

Nejčastější problémy počítače zapříčiní vybité baterie. Pro výměnu baterií nalistujte stranu 10.

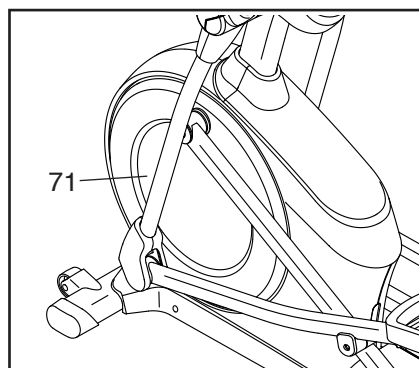
Pokud nefungují senzory monitoru srdečního tepu, nalistujte stranu 19.

Jak nastavit trenažér

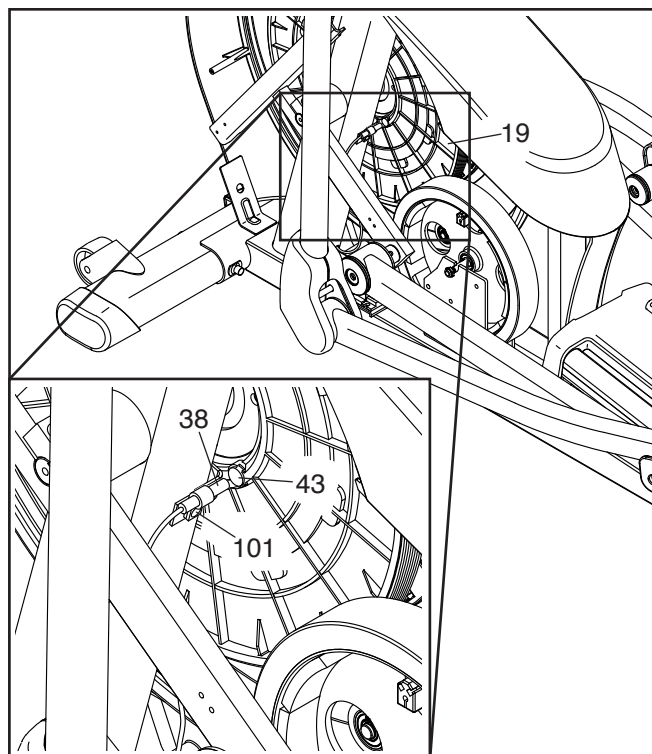
Pokud počítač trenažéru nefunguje správně, je potřeba nastavit jazýčkový vypínač.

Nejdříve použijte standardní šroubovák a oddělte levou stranu disku (71).

Poznámka: Z důvodu přehlednosti je levý disk zobrazen na obrázku níže.



Najděte jazýčkový vypínač (38). Otáčejte řemenem (19), odkud nebude magnet (43) zarovnán jazýčkovým spínačem (38).



Mírně uvolněte šroub M4 x 16mm (101). Posuňte jazýčkový vypínač (38) blíž nebo dál od magnetu (43) a následně dotáhněte šroub.

Následně zatlačte řemenici (19) dopředu nebo dozadu tak, aby magnet (43) procházel opakovaně jazýčkovým vypínačem (38). Opakujte tento krok do té doby, dokud nebude počítač vyhodnocovat správné hodnoty.

Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, připevněte opět levý disk.

Nastavení hnacího řemenu

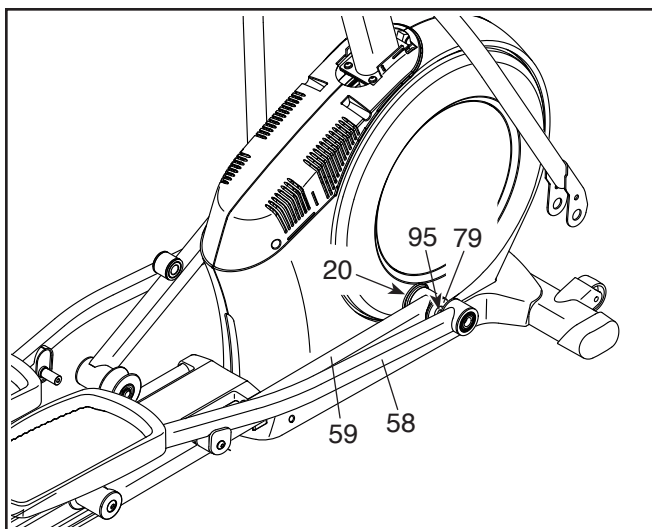
Pokud pedály prokluzují při nastavení nejvyšší zátěže, je potřeba nastavit řemen.

Pro nastavení řemenu se nejprve podívejte na krok 17 na str. 14. Použijte standardní šroubovák k vytažení krytu štítu (75) a přední kryt štítu (11).

Viz montážní návod. Odstraňte kryt lyžiny a víko lyžiny (83, 69).

Viz montážní návod. Odstraňte rameno pedálu (58) z pravé lyžiny (60).

Následně odstraňte šroub M8 x 16mm (95), kryt horního válce (79), a podložku M8 z pravého klikového ramene (20). Následně opatrně vyjměte pravé rameno válce (59) a pravé rameno pedálu (58).

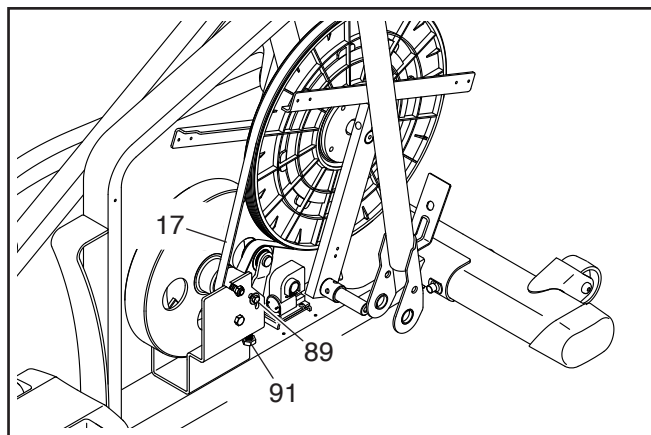


Viz rozložený náčrtek C.

Levý a pravý kryt (73, 74). Vyjměte šroub M4 x 19mm (5) a šroub M4 x 48mm (31) z pravého a levého krytu; nezapomeňte jaký šroub jste odkud demontovali.

Následně sundejte pravý štít.

Dále uvolněte šroub (89). Poté přitahujte šroub (91) dokud nebude řemen utažený. Následně šroub (89) dotáhněte.



Následně nasadte díly, které jste prve demontovali.

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	
20	30	40	50	60	70	80	

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

Spalování tuků

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

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

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

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

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

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

DOPORUČENÉ CVIKY NA PROTAŽENÍ

Správné držení těla při provádění cviků je vždy znázorněno na příslušném obrázku. Provádějte volné a plynulé pohyby, nikdy nekmítejte.

1. Předklon ke špičce chodidel

Stůjte s mírně pokrčenýma nohama v kolenou a pomalu se předkloňte, nohy pomalu natahujte. Uvolněte Vaše záda a ramena a snažte se přitáhnout k palcům na nohou. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.

2. Protažení kolenních šlach, harmstringů

Sedněte si a jednu nohu natáhněte. Chodidlo druhé nohy přitáhněte co nejvíce k sobě a opřete jej o vnitřní stranu stehna napnuté nohy. Snažte se předklonit co nejvíce k palci tak, aby noha byla napnutá. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

3. Protažení lýtek a Achillových šlach

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

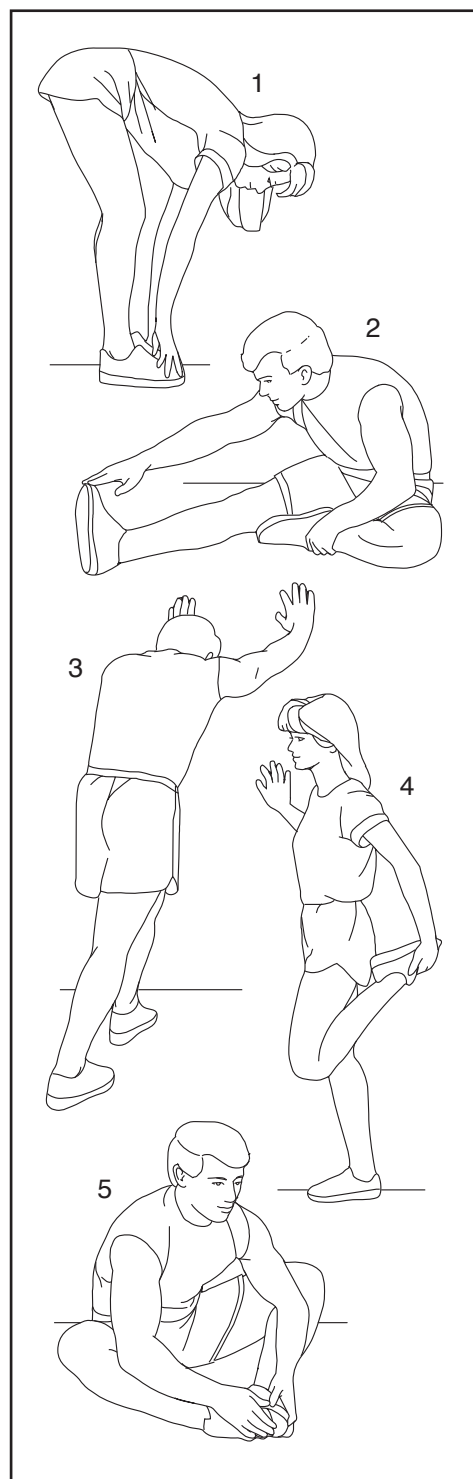
opakujte alespoň 3x na každou nohu

4. Protažení kvadricepsu

Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu, nohu vzdálenější od zdi pokrčte v koleni a uchopte ji za nárt. Snažte se přitáhnout patu co nejbližší k hýždím, kolena nechte vedle sebe, nepředklánějte se. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

5. Protažení vnitřní strany stehna

Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pocitově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



SEZNAM DÍLŮ

Model No. PFEVEL49717.1 R0717A

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Frame	51	2	Roller
2	1	Rear Stabilizer	52	2	Pedal Arm Rear Cap
3	2	M10 Flange Nut	53	2	Lower Roller Arm Cover
4	1	Upright	54	2	Pivot Spacer
5	8	M4 x 19mm Screw	55	2	Center Roller Arm Cover
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	2	M8 x 20mm Screw	59	1	Right Roller Arm
10	1	Track Cover	60	1	Right Upper Body Leg
11	1	Shield Cover Cap	61	1	Right Upper Body Arm
12	1	Front Upright Cover	62	2	Grip
13	2	Disc Ring	63	2	Pulse Sensor
14	4	M4 x 40mm Screw	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	1	Drive Belt	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	4	M4 x 10mm Screw	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	Shield Cover
26	4	M10 Locknut	76	1	Left Pedal Arm Side Cap
27	2	M4 x 19mm Self-tapping Screw	77	4	M8 x 23mm Washer
28	1	Eddy Mechanism	78	2	Key
29	1	Mechanism Axle	79	2	Upper Roller Arm Cover
30	4	Stabilizer Cap	80	2	Bearing Spacer
31	3	M4 x 48mm Screw	81	1	Rear Upright Cover
32	2	M5 Washer	82	10	M8 x 13mm Screw
33	2	Leveling Foot	83	1	Right Leg Inner Cover
34	2	Wheel	84	2	M10 x 60mm Bolt
35	1	Pivot Axle	85	2	M4 x 14mm Screw
36	2	Upright Bushing	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	Snap Ring	91	1	Belt Adjustment Screw
42	1	Sleeve	92	4	M10 x 25mm Screw
43	2	Magnet	93	4	#8 x 12mm Screw
44	1	Left Pedal Arm	94	2	M6 x 13mm Screw
45	1	Left Roller Arm	95	8	M8 x 16mm Screw
46	1	Left Upper Body Leg	96	4	M8 x 38mm Bolt
47	1	Left Upper Body Arm	97	2	M8 Washer
48	1	Main Wire	98	2	M8 x 18mm Washer
49	2	Pedal	99	1	Plastic Spacer
50	2	Small Arm Bearing	100	4	Leg Bearing

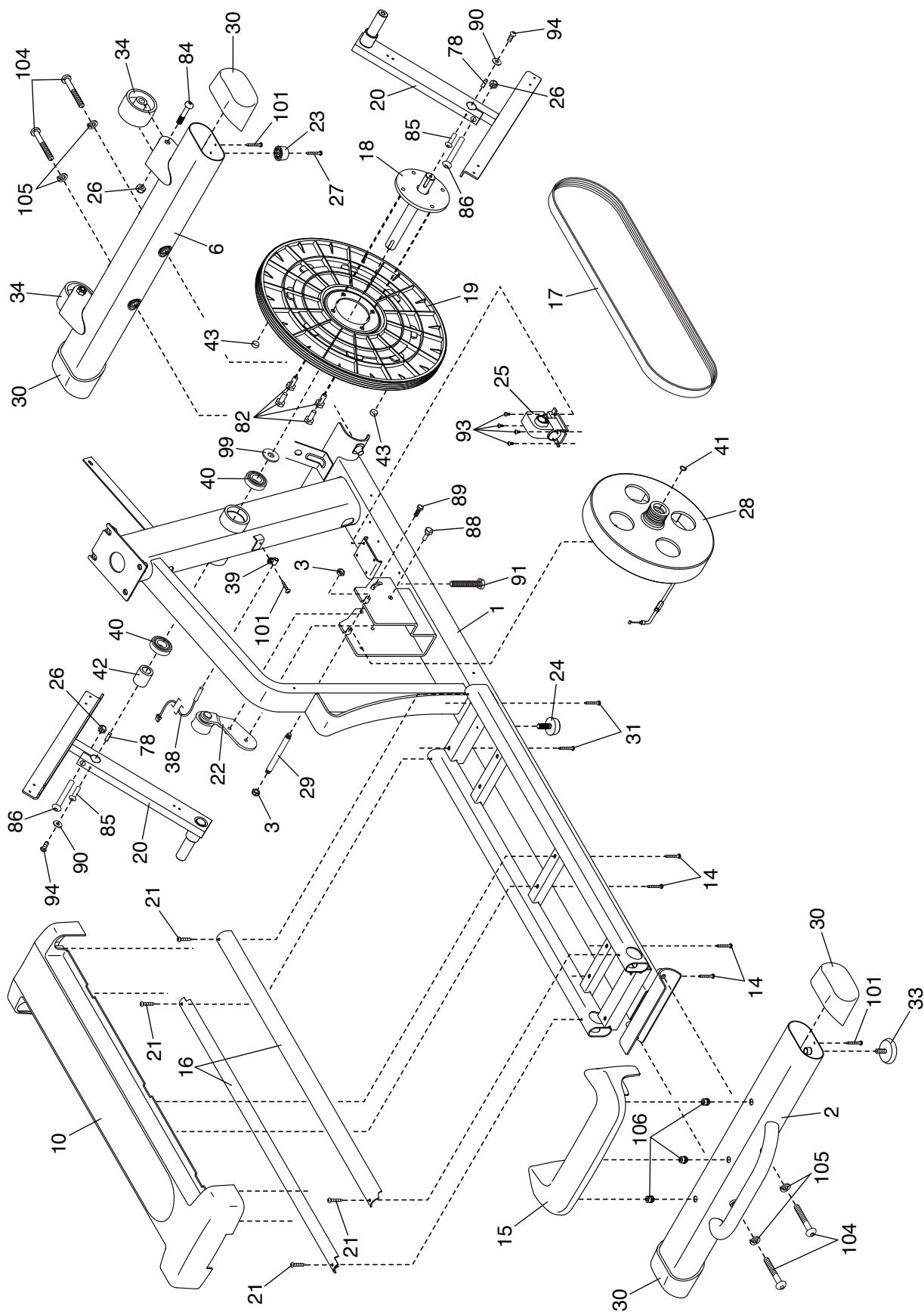
Číslo Množství Popis

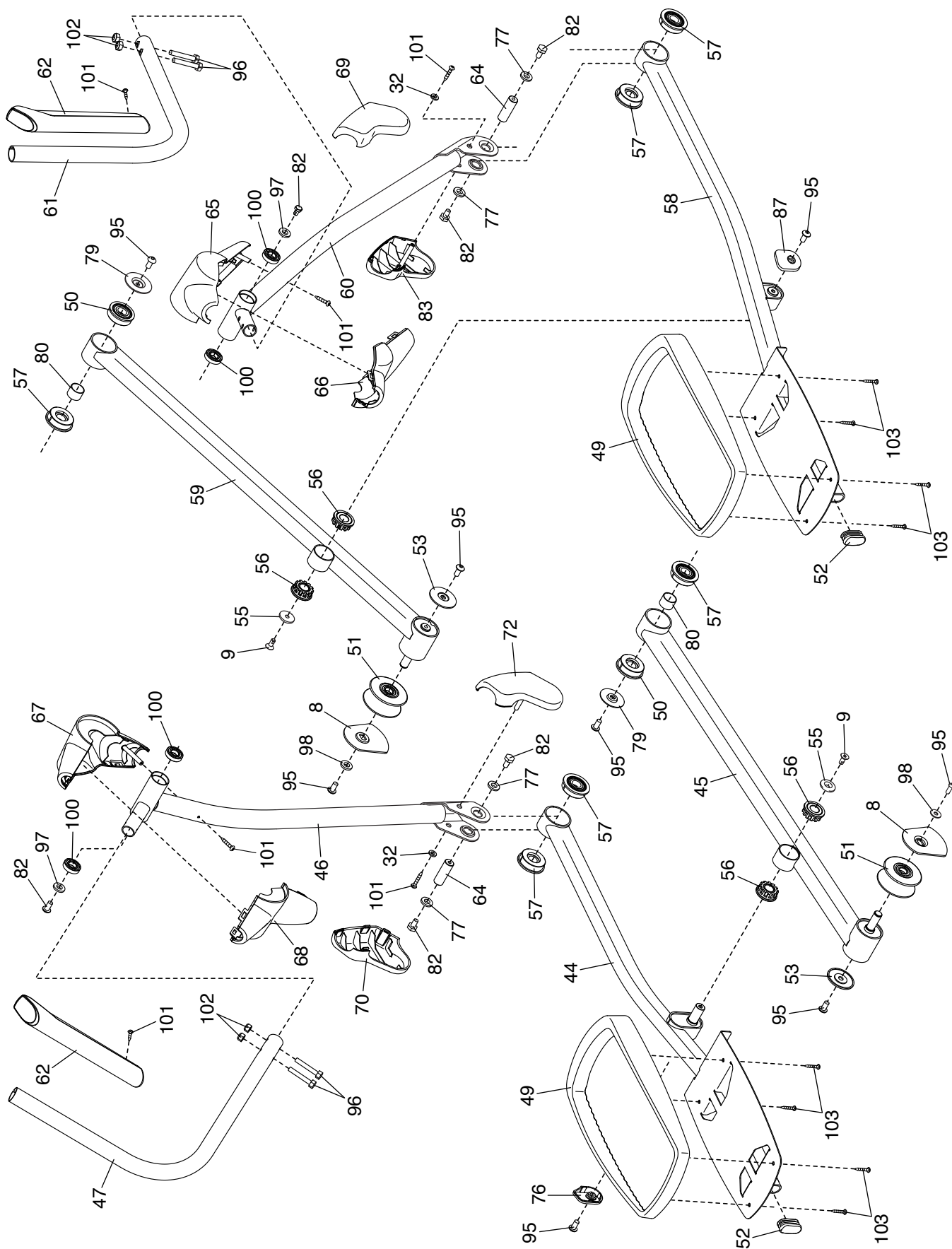
101	27	M4 x 16mm Screw
102	4	M8 Locknut
103	8	M6 x 12mm Screw
104	4	M10 x 122mm Screw
105	8	M10 Split Washer
106	3	Cover Mount

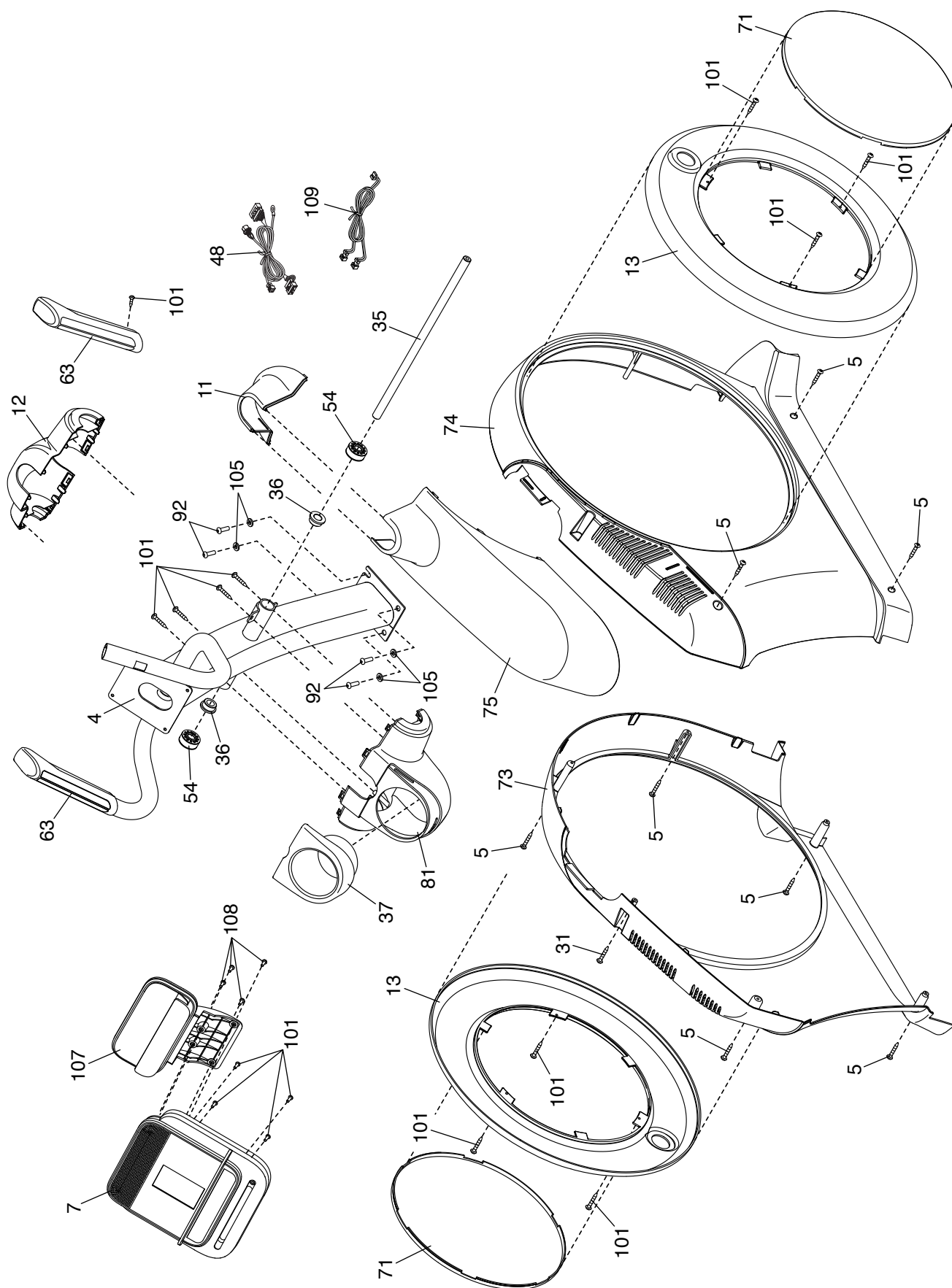
Číslo Množství Popis

107	1	Tablet Holder
108	4	#8 x 12mm Machine Screw
109	1	Pulse Wire
*	—	Assembly Tool
*	—	Grease Packet
*	—	User's Manual

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







ZÁRUKA

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581601521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

RECYKLACE

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací 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.

