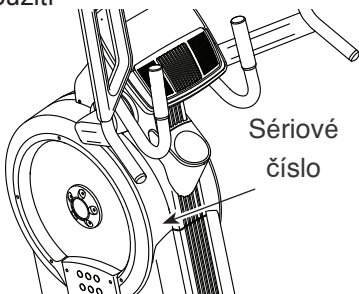


PRO-FORM®

HIT L6

Model číslo. PFEL07920-INT.0
sériové číslo. _____

Zapište sériové číslo do výše uvedeného místa pro budoucí použití



Zákaznický servis

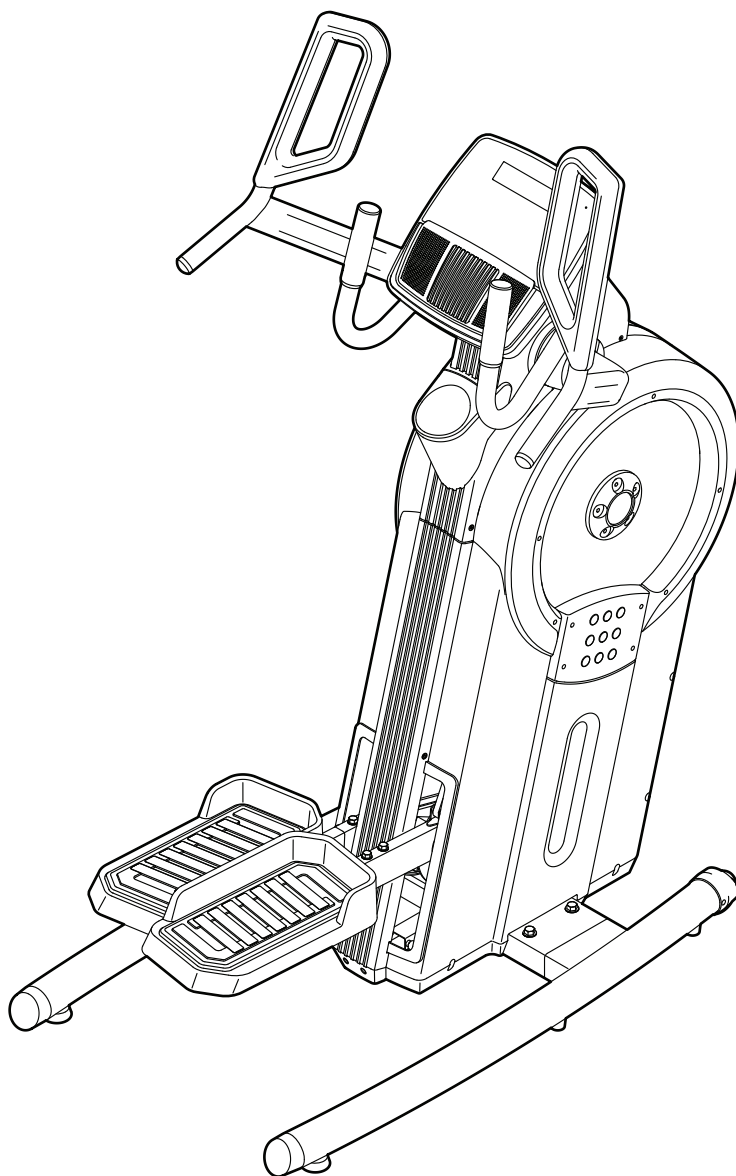
FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 201 521
E-mail: fitnystore@fitnystore.cz

POZOR

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

UŽIVATELSKÝ NÁVOD



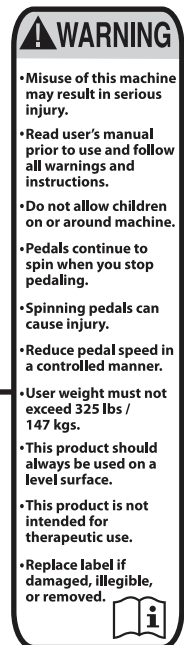
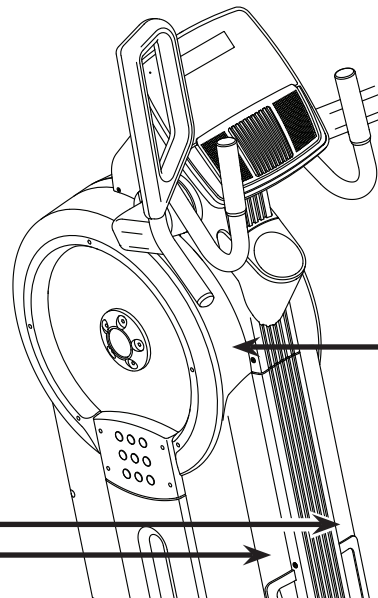
iconeurope.com

Obsah

1. Umístění výstražných etiket
2. Bezpečnostní pokyny
3. Začínáme
4. Součástky
5. Montáž
6. Jak měřit puls
7. Počítač
8. Jak skladovat a přemísťovat trenažér
9. Péče a údržba
10. Trénink
11. Kusovník
12. Rozložený nákres
13. 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 posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytnete 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, přerušte 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 147 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

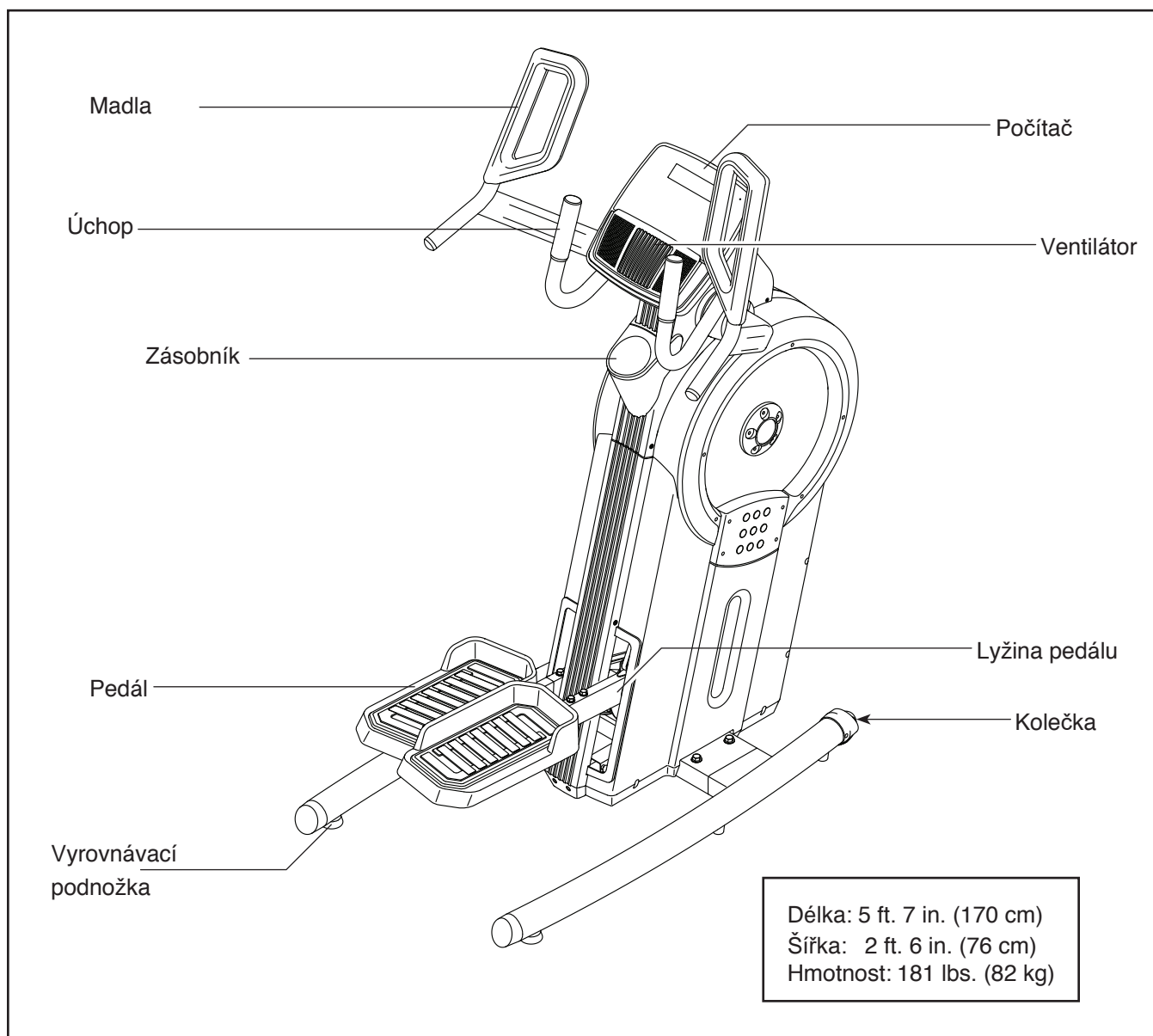
Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si vybrali trenažér PROFORM® HIIT L6 trainer. Trenažér HIIT L6 nabízí unikátní prvky navržené pro co největší požitek z domácího tréninku.

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

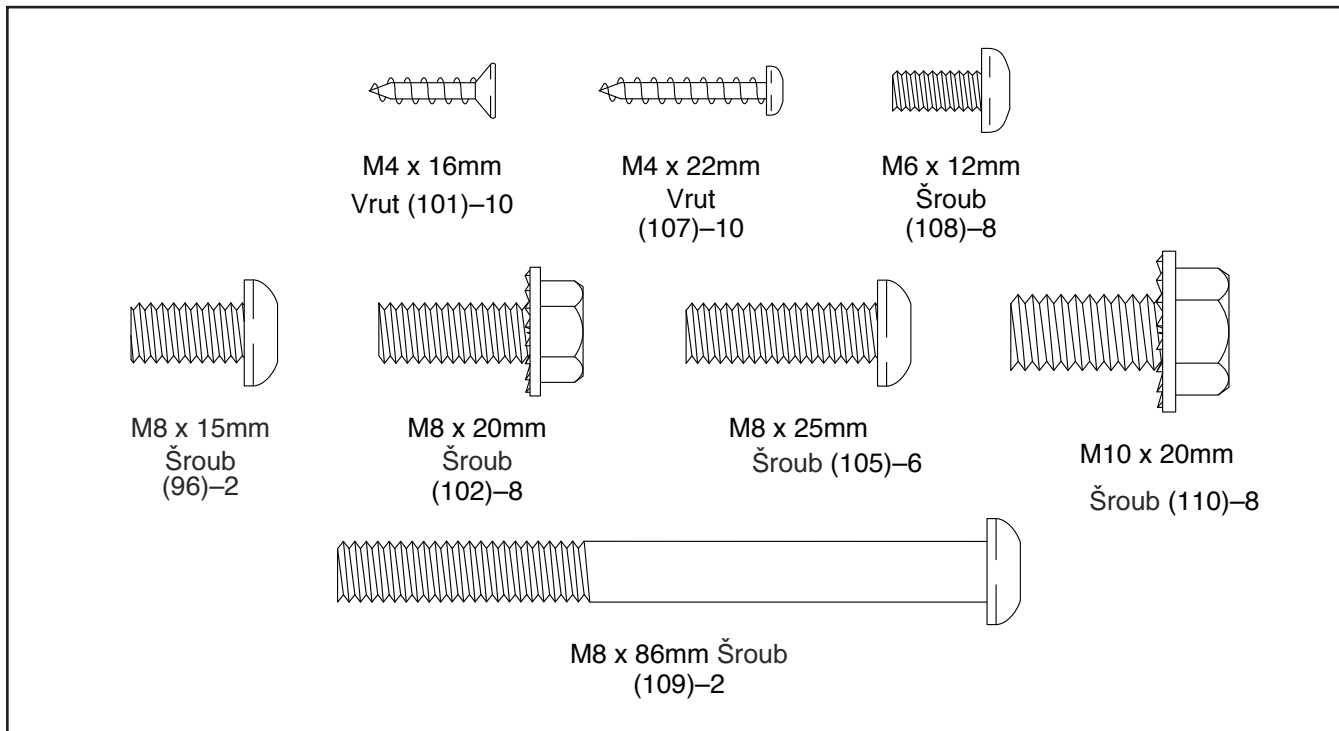
Před používáním trenažéru si přečtěte tento uživatelský návod.

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 nastrojí. 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

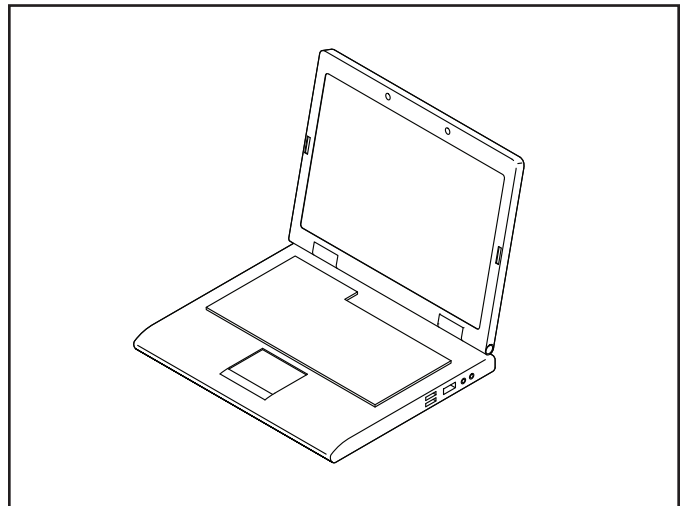


Francouzský klíč



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. Připravte si levý a pravý stabilizér (8, 9) tak, jak je zobrazeno.

Požádejte duhou osobu o držení rámu (1) a na hněte jej vlevo. **Důležité: Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození krytů. (50, 51).**

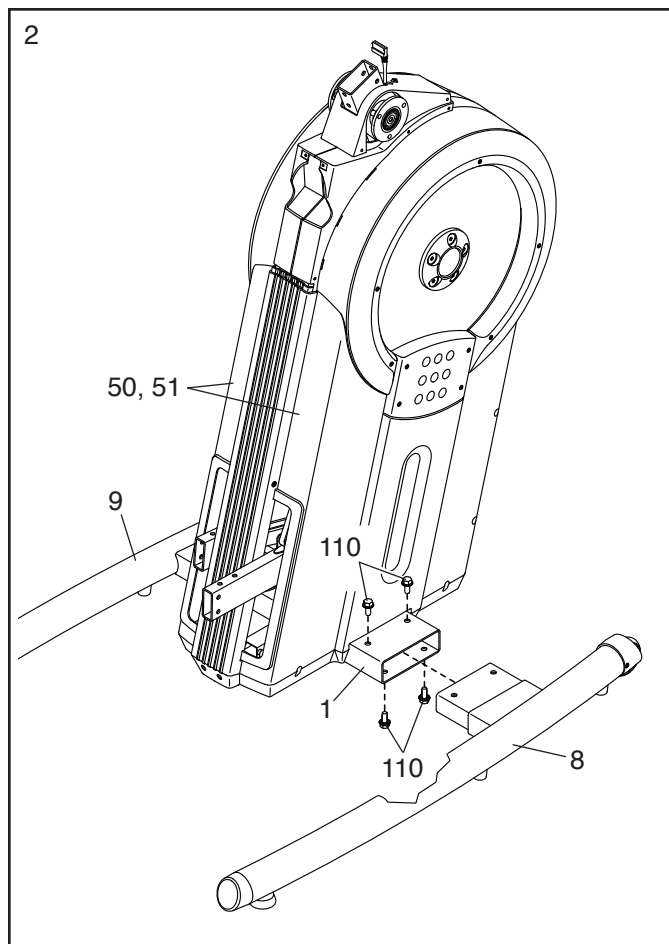
Připevněte pravý stabilizér (8) k rámu (1) pomocí čtyř M10 x 20mm šroubů (110); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Poznámka: Nevšímejte si dvou otvorů bez závitů na spodní straně rámu

Důležité: Ujistěte se, že jste utáhli M10 x 20mm šrouby (110) velmi pevně.

Požádejte druhou osobu o položení rámu (1) zpět na podlahu. **Důležité: Dávejte pozor, aby nedošlo k poškození krytů (50, 51).**

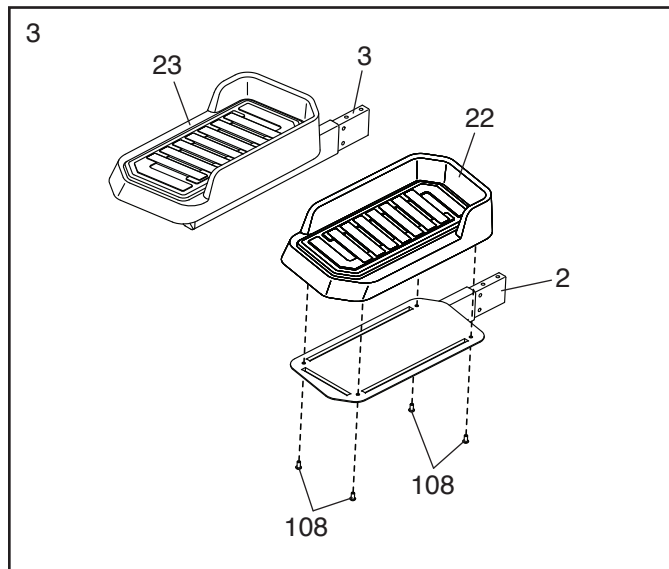
Připevněte levý stabilizér (9) stejným způsobem.



3. Nachystejte si levou a pravou základnu pe dálu (2, 3) a levý a pravý pedál (22, 23) tak, jak je zobrazeno.

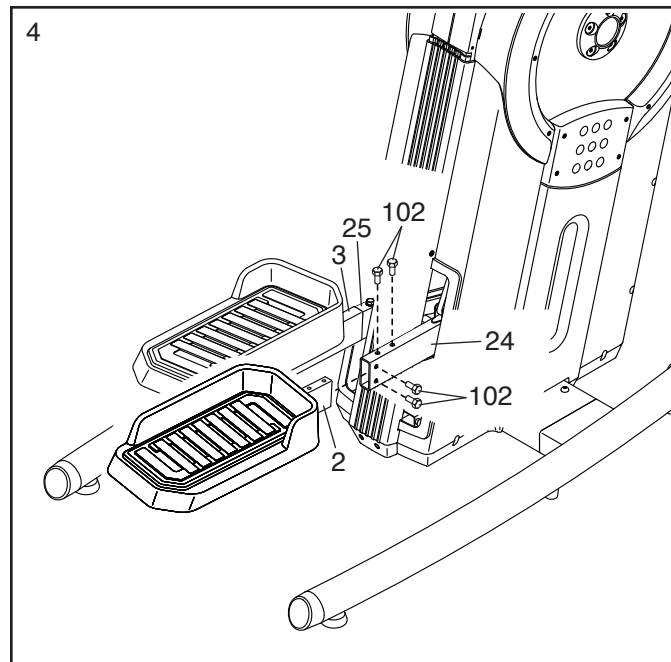
Připevněte pravý pedál (22) k pravé základně (2) pomocí čtyř M6 x 12mm šroubů (108); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Připevněte levý pedál (23) k levé základně (3) stejným způsobem.



4. Připevněte pravou základnu (2) k pravé lyžičce (24) pomocí čtyř M8 x 20mm šroubů (102); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

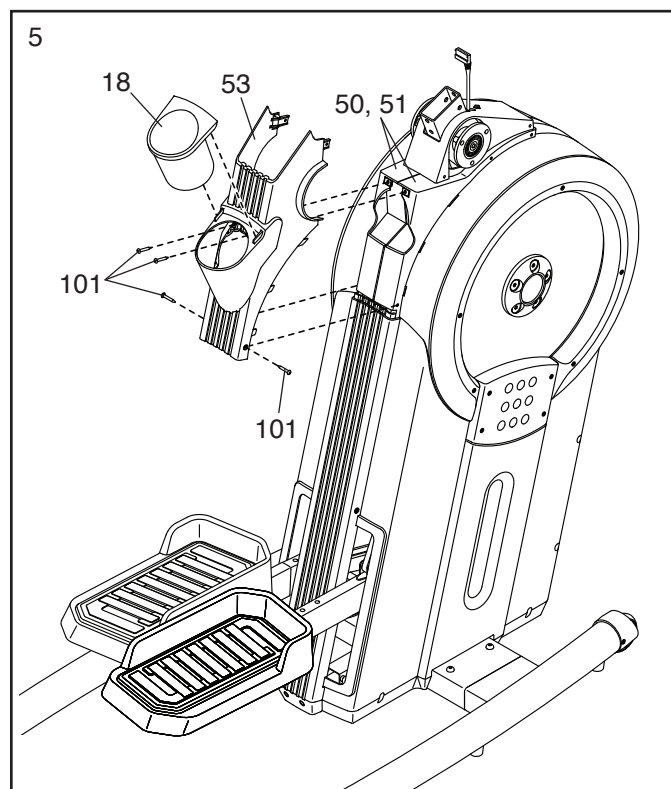
Připevněte levou základnu (3) k levé lyžičce (25) stejným způsobem.



5. Nacvakněte zadní kryt (53) na levý a pravý kryt (50, 51).

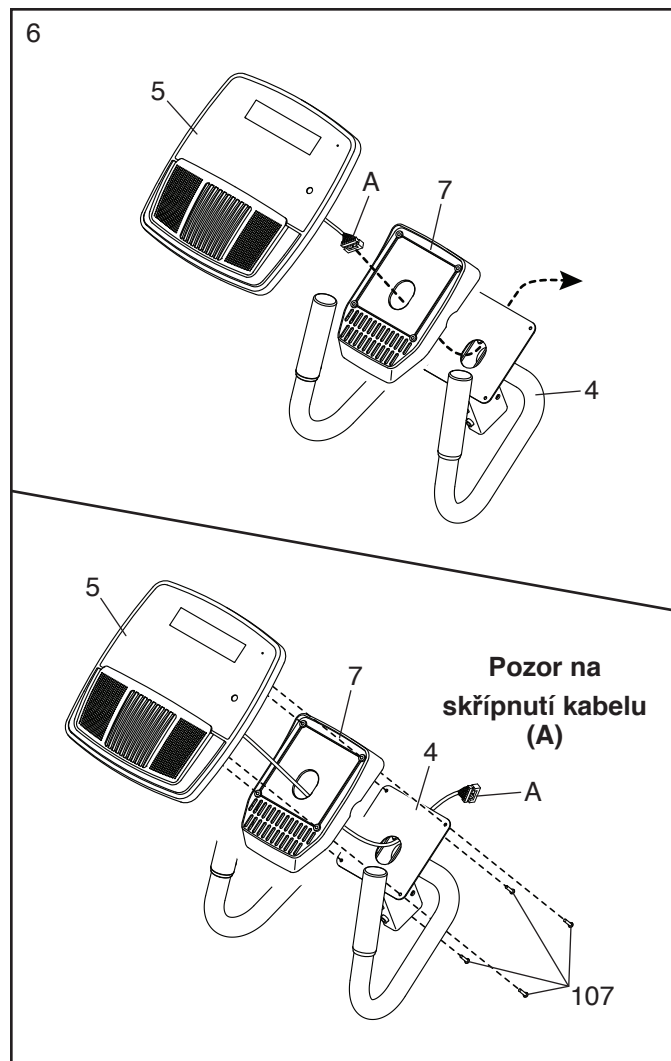
Připevněte zadní kryt (53) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (101); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Poté vložte zásobník (18) do zadního krytu (53).



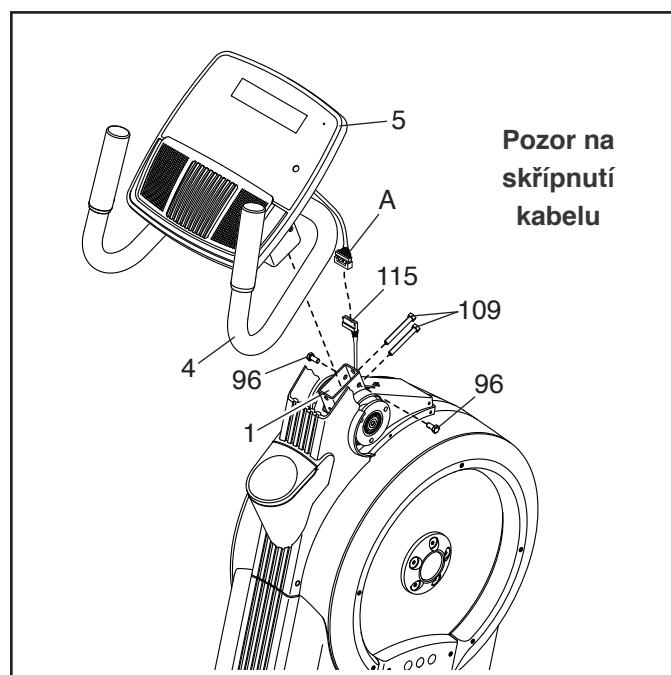
6. **Podívejte se na obrázek.** Za pomoci druhé osoby si připravte počítač (5), kryt počítače (7) a držák počítače (4) tak, jak je zobrazeno. Poté vedte kabel (A) počítače skrze kryt a držák.

Podívejte se na obrázek dole. Tip: Pozor na skřípnutí kabelu (A). Připevněte počítač (5) a kryt (7) k držáku (4) pomocí čtyř M4 x 22mm šroubů (107); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



7. Zatímco druhá osoba přidržuje držák počítače (4) u rámu, spojte kabel (A) z počítače (5) s hlavním kabelem (115).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelu. Připevněte držák počítače (4) k rámu (1) pomocí dvou M8 x 86mm šroubů (109) a dvou M8 x 15mm šroubů (96); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

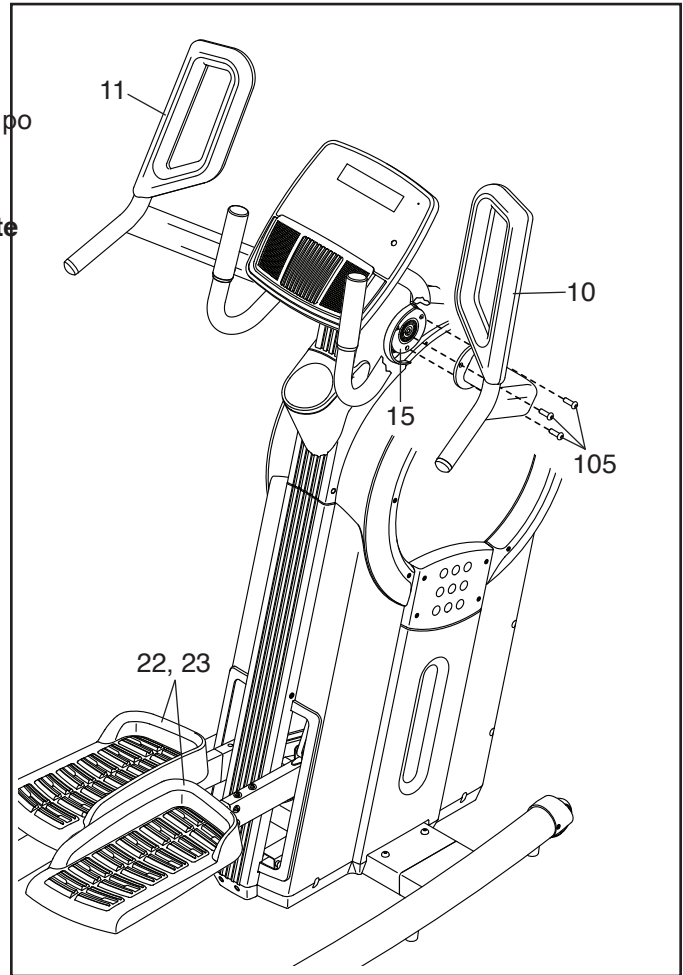


8. Připravte si levé a pravé madlo (10, 11).

8

Ujistěte se, že jsou pedály (22, 23) v rovině.
Připevněte pravé madlo (10) k pravému rameni (15) pomocí tří M8 x 25mm šroubů (105); **všechny šrouby řádně utáhněte.**
Tip: Může to být snadnější když madlem pootočíte pro lepší přístup ke šroubům.

Připevněte levé madlo (11) stejným způsobem.

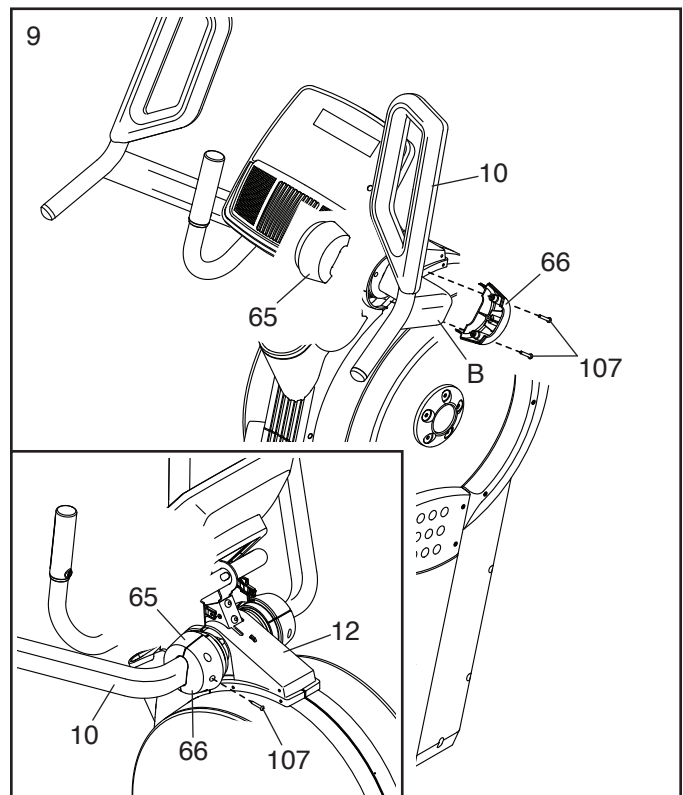


9. Připravte si přední a zadní otočný kryt (65, 66).

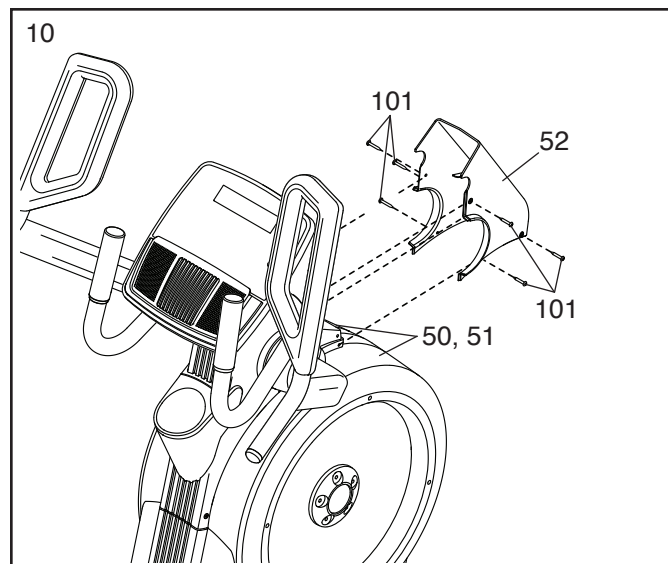
Nacvakněte přední a zadní otočný kryt (65, 66) kolem pravého madla (10) u ohybu (B). Poté je společně spojte pomocí M4 x 22mm šroubu (107).

Podívejte se na obrázek. Nasuňte přední a zadní otočný kryt (65, 66) ke krytu (12). Připevněte přední otočný kryt k pravému madlu (10) pomocí M4 x 22mm šroubu (107).

Opakujte tento krok na druhé straně trenážéru.

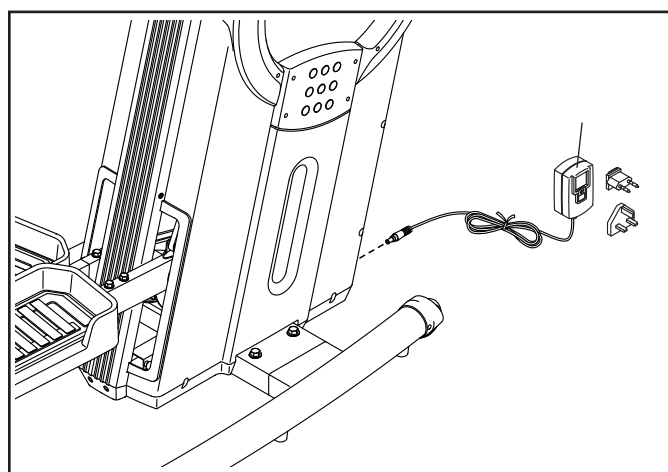


10. Připevněte přední kryt (52) k levému a pravému krytu (50, 51) pomocí M4 x 16mm šesti šroubů (101); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



11. Zapojte elektrický adaptér (118) do zdířky na přední straně trenažéru.

Poznámka: Poté zapojte adaptér (118) do elektrické zásuvky.



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

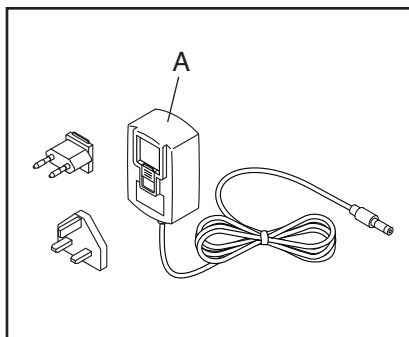
Jak používat trenážér

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 strojzapojoval pouze do uzemněných elektrických obvodů.

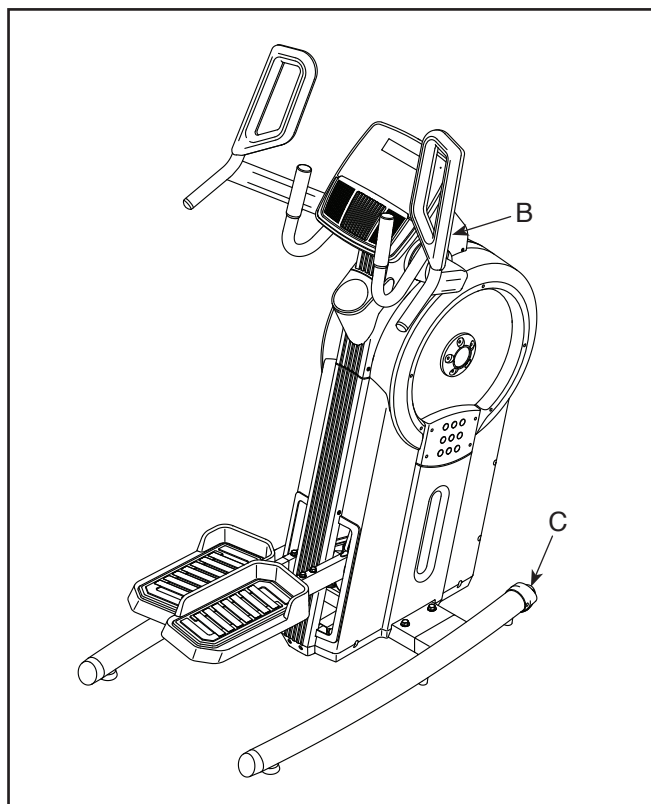
1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do trenážéru.

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 trenážér přesunout

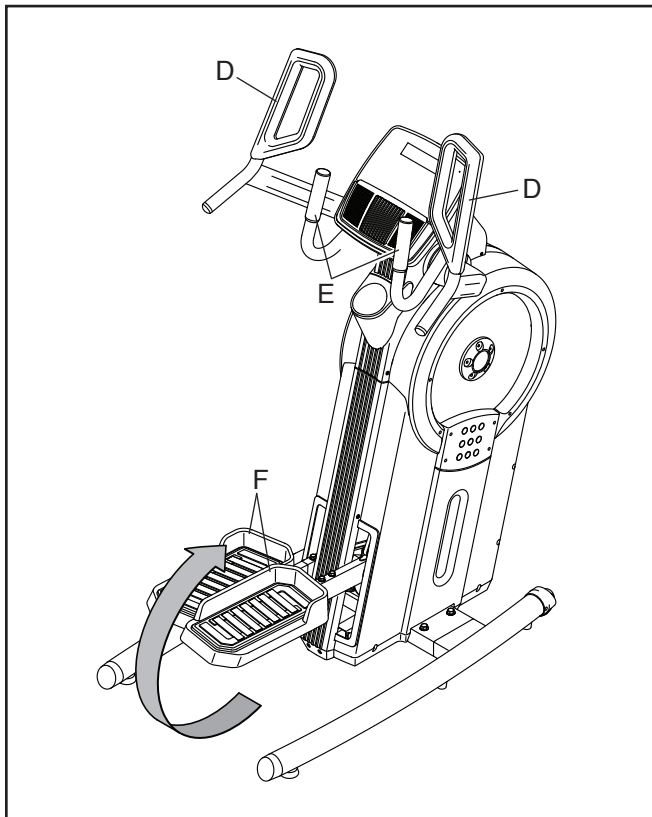
Kvůli velké hmotnosti trenážéru doporučujeme přesouvat trenážér za pomoci druhé osoby. Stůjte před trenážérem a uchopte držák počítače (B). Opřete jednu nohu proti jednomu kolečku (C). Druhá osoba pomáhá táhnout za držák počítače dokud nespočine na kolečkách. Opatrně trenážér posouvejte na požadované místo a poté jej položte zpět na podlahu.



Jak cvičit na trenažéru

Pro nástup na trenažér uchopte madla (D) nebo úchopy s měřením pulsu (E) a nastupte na pedál (F), 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.

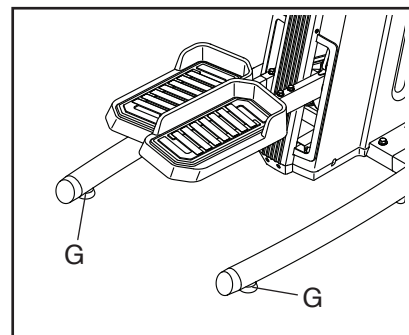


Pro sestup z trenažéru počkejte, dokud se pedály (F) úplně nezastaví. Poznámka: Trenažér nemá volnoběžku; pedály se budou pohybovat, dokud se setrvačnick nezastaví. Když jsou pedály v klidu, nejprve sešlápněte vyšší pedál. Poté sešlápněte spodní pedál.

JAK VYROVNAT

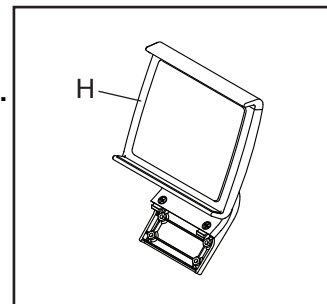
TRENAŽÉR

Pokud se trenažér během používání mírně kýve na podlaze, otáčejte jednou nebo oběma vyrovnávacími nožičkami (G) pod stabilizátory, dokud kývavý pohyb neustane.



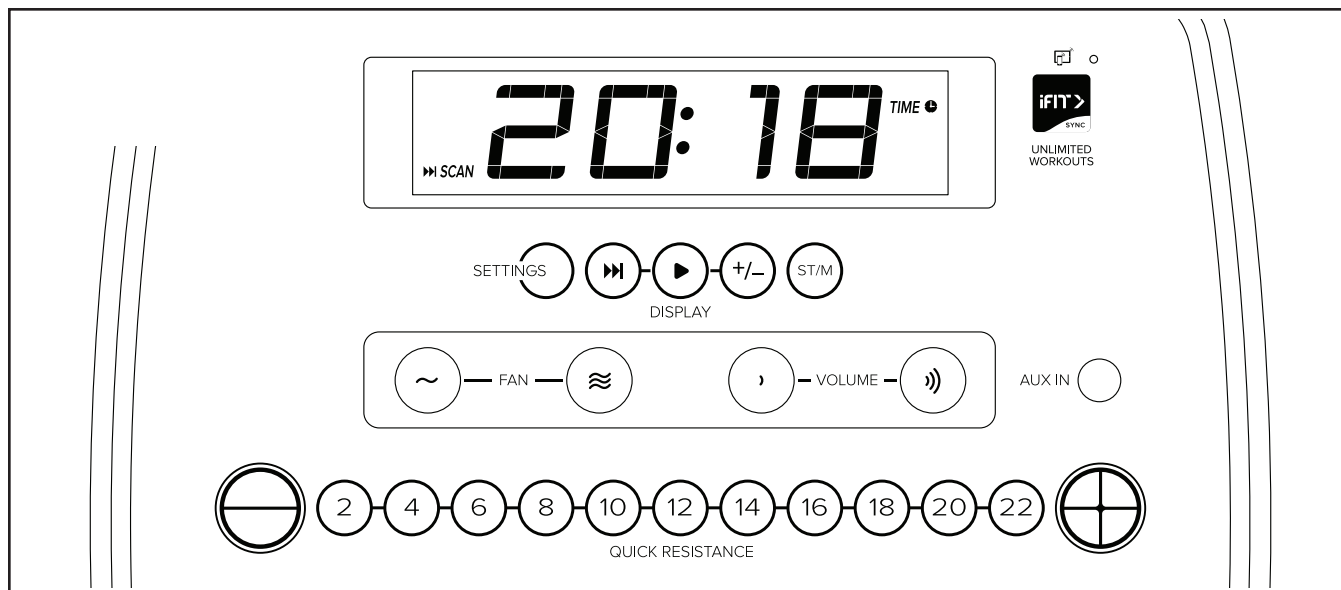
Jak nastavit držák tabletu

Důležité: Držák tabletu je připravený pro téměř všechny velikosti tabletů. Do držáku nevkládejte jiné elektronické zařízení či jiné předměty.



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

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. Po mocí 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 běhu pouze čisté sportovní boty.

Manuální program

1. Zapněte počítač

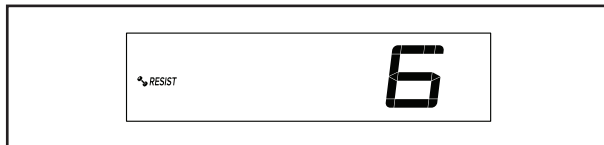
Stiskněte jakékoli tlačítko nebo začněte cvičit. Jakmile se počítač zapne, ozve se zvukový signál a počítač je připraven pro trénink.

2. Vyberte manuální režim

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

3. Začněte cvičit a změňte odpor pedálů

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



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

4. Sledujte své výsledky na displeji

Můžete sledovat následující hodnoty:

Kalorie (CALS) - Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení.

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

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

Tempo - Zobrazuje rychlost šlapání za

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

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

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

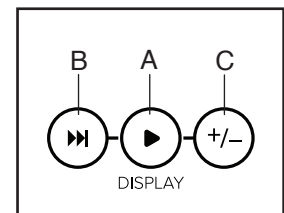
Rychlost (Speed) - v tomto režimu zobrazení se zobrazí rychlost šlapání v kilometrech za hodinu nebo v mílích za hodinu.

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

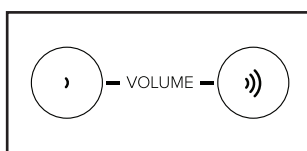
Dále stiskněte tlačítko Add/Remove (C) pro přidání nebo odstranění hodnot z cyklu. hodnota přidaná, zobrazí se displeji indikátor. Pokud je hodnota odstraněna, indikátor zmizí.

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.

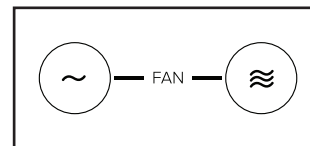


5. Měření pulsu

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

Hrudní pás není součástí balení.

Zapnutí ventilátoru

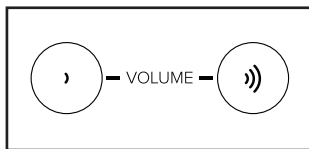


6. Ventilátor má automatický režim. Při automatickém režimu se rychlost ventilátoru automaticky zvyšuje a snižuje, jak se zvyšuje a snižuje rychlost šlapání. Opakovaným stisknutím ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo automatický režim nebo vypněte ventilátor. Poznámka: Po 30 vteřinách nečinnosti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

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

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 Play™, 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 záznaky 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 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 kapitulu 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 zbývající 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.

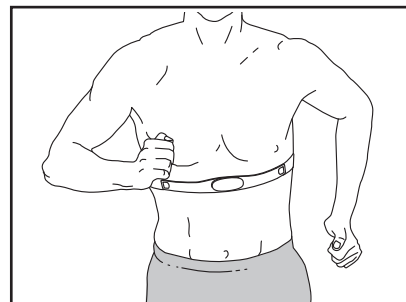
Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

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 .

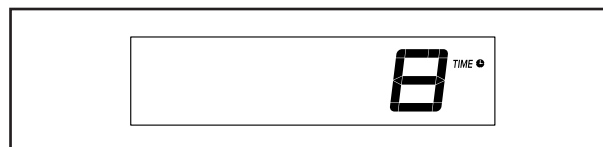


Display Test—Tlačítko pro techniky

Button Test—Tlačítko učené pro techniky.

Kontroluje, zda dané tlačítko funguje správně.

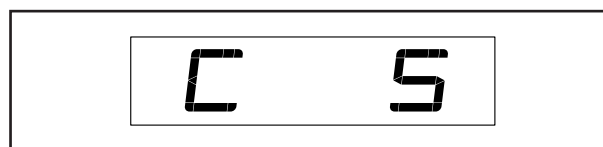
Total Time—Zobrazí celkový čas použití trenažéru.



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.



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 opotřebené díly. Chcete-li vyčistit trenážér, použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla.

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

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

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

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

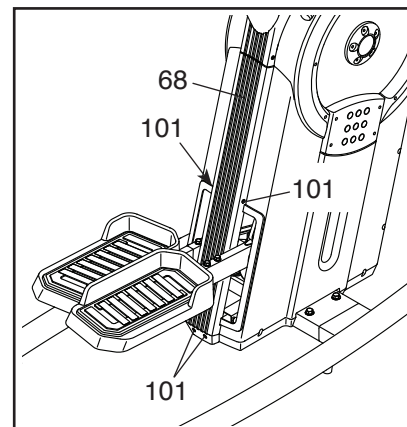
ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ S PEDÁLEM

Pokud se pedály během cvičení vysunou a stanou se obtížně pohyblivé, kolébejte se na pedálech dopředu a dozadu, dokud se pedály nezačnou snadno pohybovat a setrvačnick uvnitř trenážéru se znovu začne otáčet.

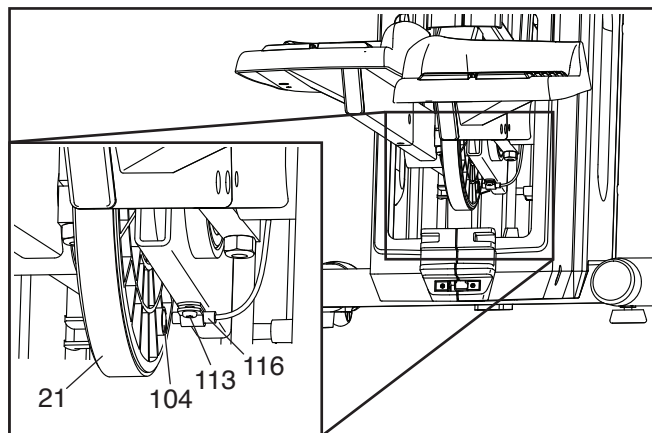
JAK NASTAVIT JAZYKOVÝ SPÍNAČ

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

Dále demontujte čtyři označené šrouby s plochou hlavou M4 x 16 mm (101) a spodní kryt zadního krytu (68).



Dále otáčejte velkou kladkou (21), dokud nebude magnet kladky (104) zarovnan s jazýčkovým spínačem (116). Potom mírně povolte šroub M4 x 19 mm (113), posuňte jazýčkový spínač mírně blíže k magnetu kladky nebo od něj a šroub znovu utáhněte.

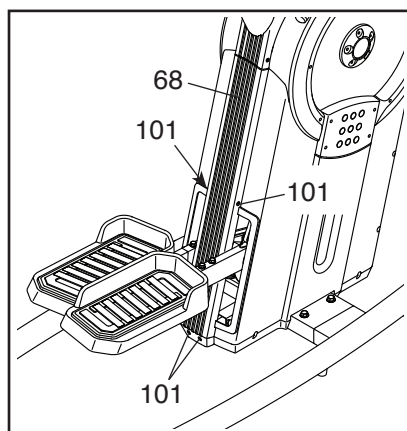


Poté zapojte napájecí adaptér a na okamžik otáčejte velkou kladkou (21). V případě potřeby tyto akce opakujte, dokud konzola nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Poté znovu nasadte spodní zadní kryt štítu.

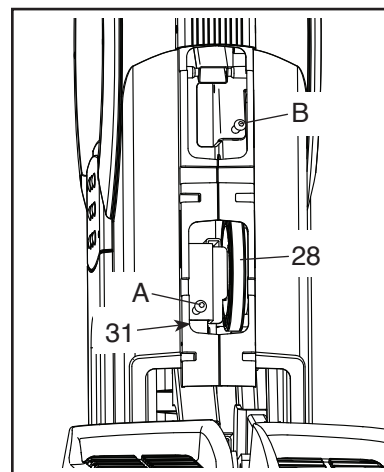
JAK SEŘÍDIT HNACÍ ŘEMEN

Pokud pedály při šlapání prokluzují, i když je odpor nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné seřídit hnací řemeny. Chcete-li nastavit hnací řemeny, nejprve odpojte napájecí adaptér.

Dále demontujte čtyři označené šrouby s plochou hlavou M4 x 16 mm (101) a spodní kryt zadního krytu (68).



Poté najděte spodní nastavovací šroub (A). Utáhněte spodní nastavovací šroub o čtyři otáčky; tím se utáhne velký hnací řemen (31).



Postavte se na тренаžér a chvíli šlapejte. Pokud pedály stále klouzají, sestupte z тренаžéru a vyhledejte horní nastavovací šroub (B). Utáhněte horní seřizovací šroub o dvě otáčky; tím se utáhne malý hnací řemen (28). Znovu se postavte na тренаžér a chvíli šlapejte. Pokud pedály stále kloužou, sestupte z тренаžéru a utáhněte spodní nastavovací šroub (A) o čtyři otáčky; tím se opět utáhne velký hnací řemen (31).

Po správném seřízení hnacích řemenů znovu nasadte spodní kryt zadního štítu.

TRÉNINKOVÝ MANUÁL

⚠ UPOZORNĚNÍ:

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

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

Intenzita cvičení

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

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

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

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

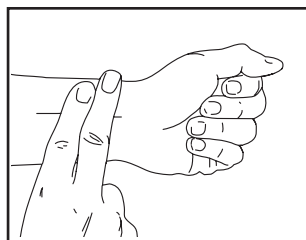
Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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

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

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

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



Měření pulsu

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

Zahřátí / protažení

Správné cvičení je zahájeno zahřívací fází a ukončeno fází zklidnění. Následují typy 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. Dosáhněte, 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

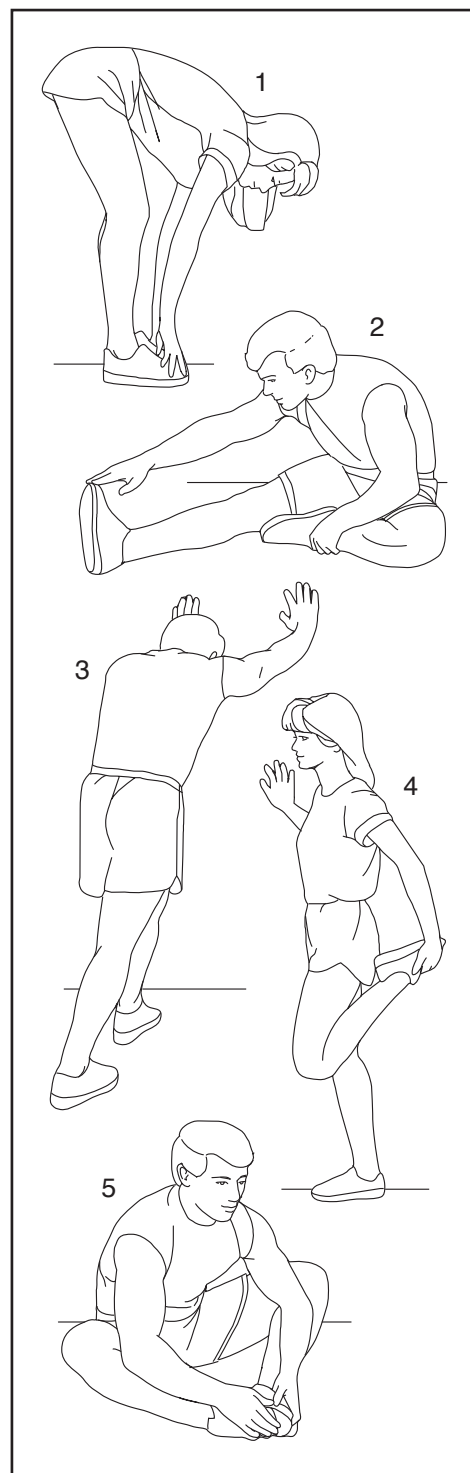
Opřete se oběma rukama o zed' a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

4. Protažení přední strany lýtek

Opřete se jednou rukou o zed', 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.



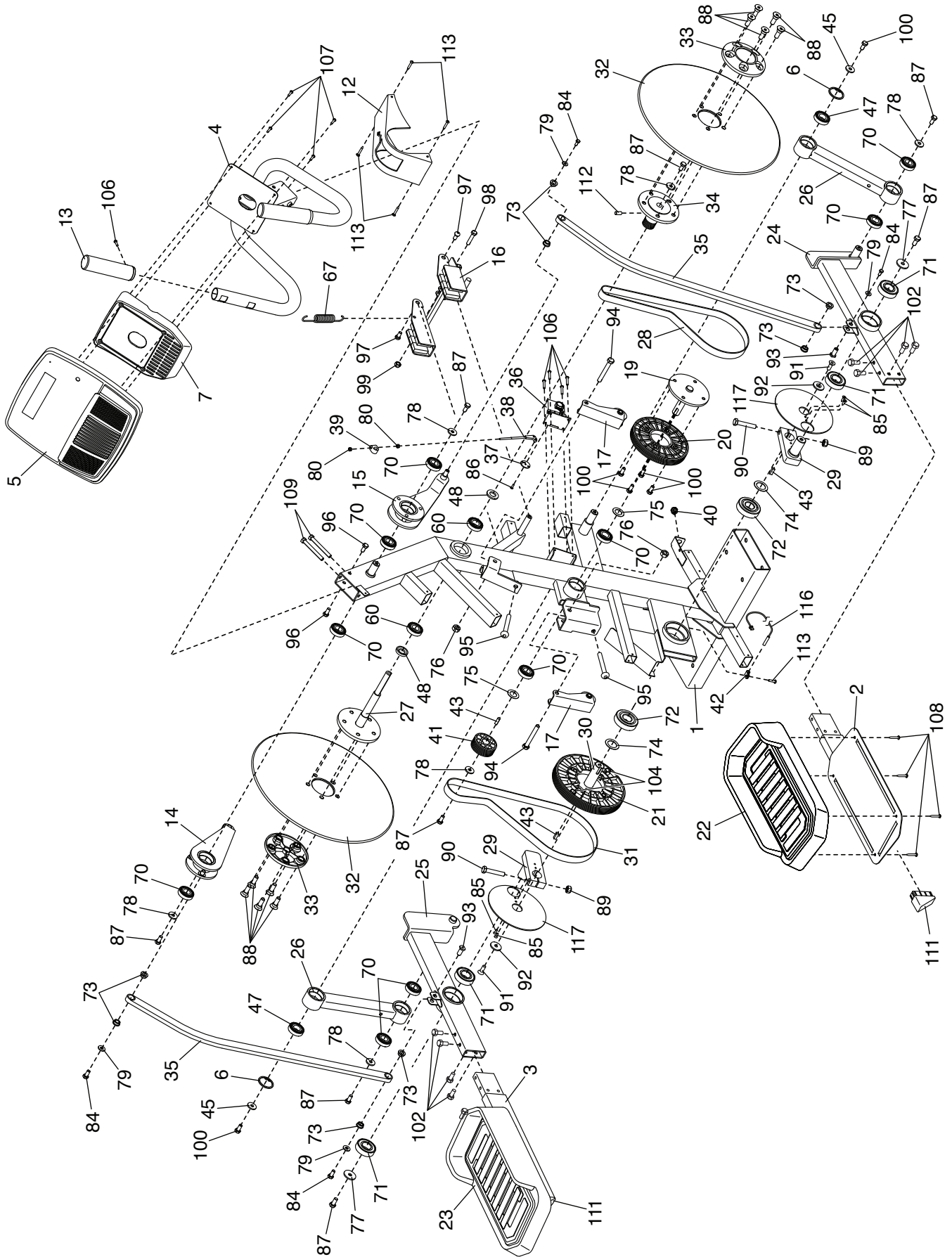
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame	51	1	Right Shield
2	1	Right Pedal Base	52	1	Front Cover
3	1	Left Pedal Base	53	1	Rear Cover
4	1	Console Bracket	54	1	Accessory Tray Base
5	1	Console	55	2	Stabilizer Cap
6	2	Snap Ring	56	4	Foot
7	1	Console Cover	57	2	Wheel
8	1	Right Stabilizer	58	1	Right Wheel Cover
9	1	Left Stabilizer	59	2	Handlebar Cap
10	1	Right Handlebar	60	2	Disc Axle Bearing
11	1	Left Handlebar	61	1	Left Rear Handlebar Cover
12	1	Shield Cover	62	1	Left Front Handlebar Cover
13	2	Grip	63	1	Right Rear Handlebar Cover
14	1	Left Handlebar Arm	64	1	Right Front Handlebar Cover
15	1	Right Handlebar Arm	65	2	Rear Pivot Cover
16	1	Magnet Bracket	66	2	Front Pivot Cover
17	2	Idler	67	1	Spring
18	1	Accessory Tray	68	1	Lower Rear Shield Cover
19	1	Exchange Axle	69	2	Leveling Foot
20	1	Medium Pulley	70	10	Small Bearing
21	1	Large Pulley	71	4	Medium Bearing
22	1	Right Pedal	72	2	Large Bearing
23	1	Left Pedal	73	8	Bushing
24	1	Right Pedal Leg	74	2	Large Spacer
25	1	Left Pedal Leg	75	2	Small Spacer
26	2	Connector Arm	76	2	M10 Jam Nut
27	1	Disc Axle	77	2	Crank Washer
28	1	Small Drive Belt	78	6	M8 Washer
29	2	Crank Arm	79	4	M6 Washer
30	1	Crank	80	2	M5 Nut
31	1	Large Drive Belt	81	2	M10 Shoulder Bolt
32	2	Disc	82	5	M4 x 42mm Screw
33	2	Disc Hub	83	8	Clip
34	1	Sprocket	84	4	M6 x 14mm Screw
35	2	Link Arm	85	4	M5 x 16mm Screw
36	1	Resistance Motor	86	1	M3.5 x 12mm Screw
37	1	Resistance Disc	87	8	M8 x 16mm Screw
38	1	Resistance Arm	88	10	Disc Screw
39	1	Resistance Block	89	2	M10 Locknut
40	1	Power Receptacle/Wire	90	2	M10 x 55mm Hex Bolt
41	1	Small Pulley	91	2	Axle Screw
42	1	Clamp	92	2	Flange
43	3	Key	93	2	Stud
44	2	Magnet Cover	94	2	M10 x 55mm Bolt
45	2	M8 Small Washer	95	2	Adjustment Screw
46	1	Left Wheel Cover	96	2	M8 x 15mm Screw
47	2	Self-aligning Bearing	97	2	M8 Shoulder Screw
48	2	Disc Axle Bushing	98	1	M8 x 30mm Bolt
49	2	Disc Ring	99	3	M8 Locknut
50	1	Left Shield	100	6	M8 x 23mm Screw

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	14	M4 x 16mm Flat Head Screw	112	1	M10 Screw
102	8	M8 x 20mm Screw	113	25	M4 x 19mm Screw
103	18	Cap Screw	114	3	M4 x 12mm Screw
104	2	Pulley Magnet	115	1	Main Wire
105	6	M8 x 25mm Screw	116	1	Reed Switch/Wire
106	10	M4 x 16mm Screw	117	2	Crank Cover Disc
107	20	M4 x 22mm Screw	118	1	Power Adapter
108	8	M6 x 12mm Screw	*	–	User's Manual
109	2	M8 x 86mm Screw	*	–	Assembly Tool
110	8	M10 x 20mm Screw	*	–	Grease Packet
111	2	Slant Cap			

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

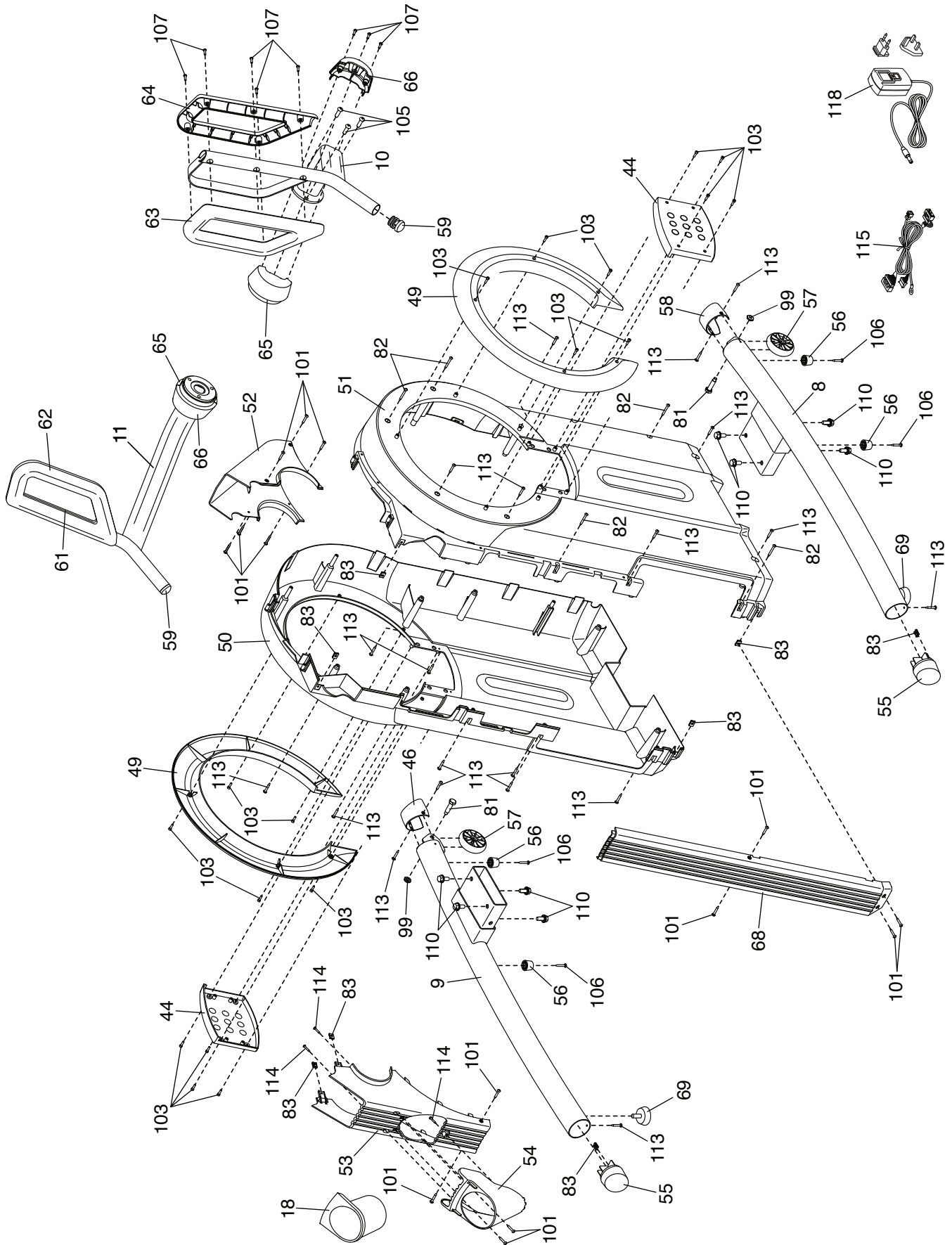
Rozložený náčrt A

Model No. PFEL07920-INT.0 R1020A



Rozložený náčrvek B

Model No. PFEL07920-INT.0 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.

