

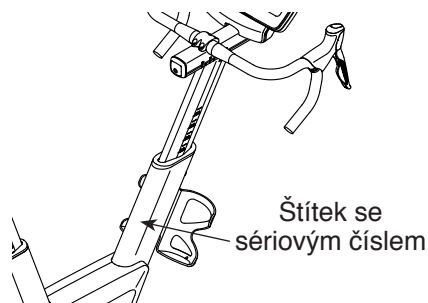
PRO-FORM®

le
de TOUR
FRANCE

Model č. PFEVEX71516.0

Sériové č. _____

Výše si poznamenejte sériové číslo
pro budoucí potřebu.



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

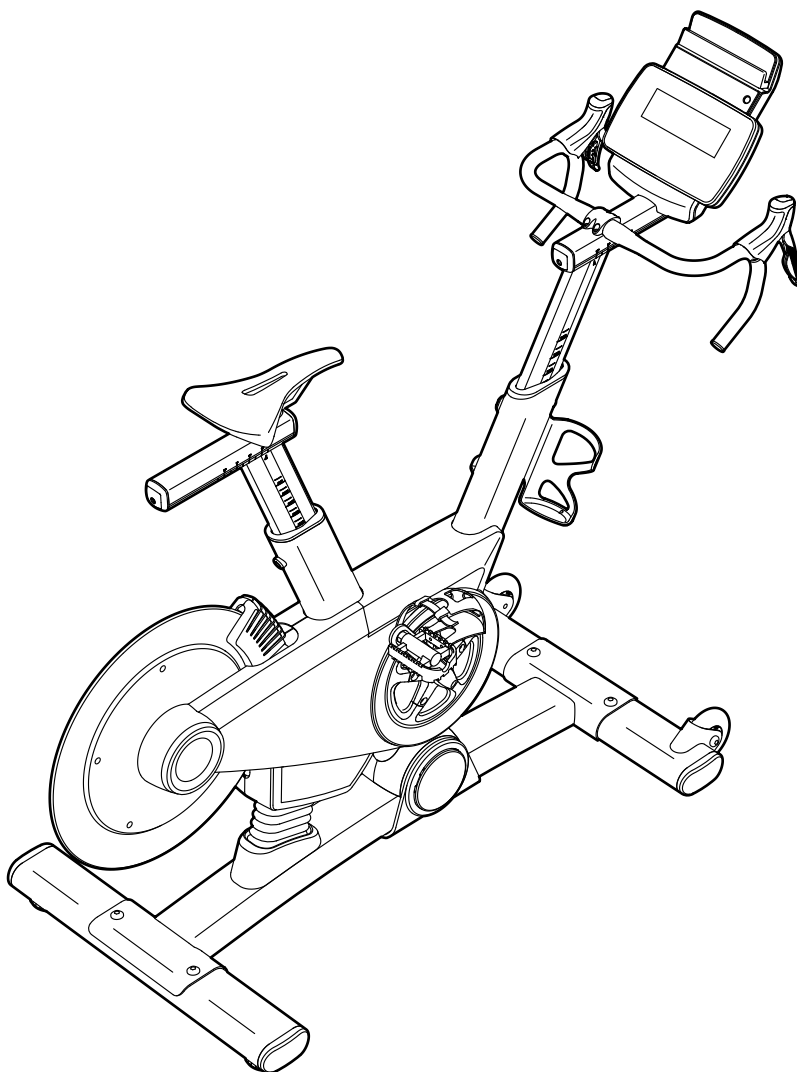
V případě dotazů, chybějících nebo
poškozených dílů viz přiložená
strana označená DECATHLON
CUSTOMER SERVICE
INFORMATION nebo se obraťte
na prodejnu, kde jste tento výrobek
zakoupili.

Internetové Stránky:
iconsupport.eu

⚠ POZOR

Před používáním tohoto zařízení
si prostudujte veškerá bezpeč-
nostní opatření a pokyny uvedené
v této příručce. Příručku si
uschovejte pro budoucí potřebu.

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



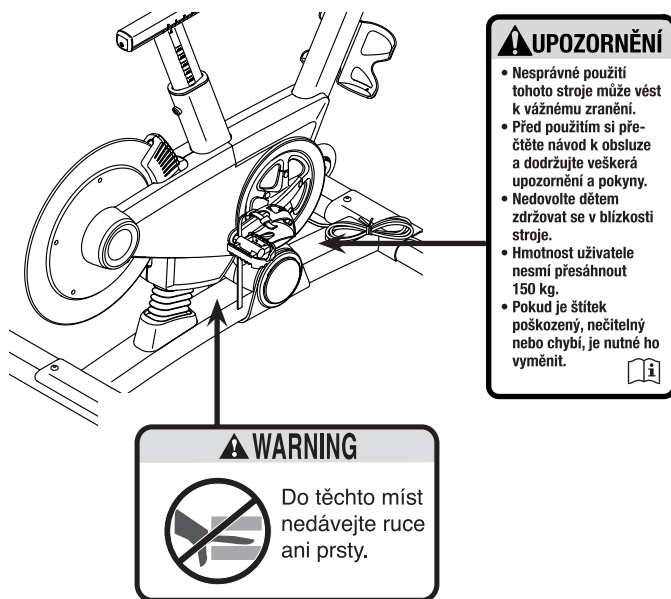
iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ŠTÍTKŮ	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	3
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE	5
PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ	6
MONTÁŽ	7
JAK POUŽÍVAT ROTOPED	12
ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH	27
POKYNY PRO CVIČENÍ	28
SEZNAM DÍLŮ	29
ROZLOŽENÝ VÝKRES	31
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ŠTÍTKŮ

Zde vyobrazené varovné štítky jsou součástí tohoto výrobku. Varovné štítky je nutné přilepit nad varovné nápisy v angličtině na uvedených místech. Na tomto výkrese jsou uvedena umístění výstražných štítků. **Pokud štítek chybí nebo je nečitelný, zavolejte na telefonní číslo na přední straně této příručky a zdarma požádejte o náhradní štítek. Štítek upevněte na uvedené místo.** Poznámka: Štítky nemusí být zobrazeny ve skutečné velikosti.



IFIT a PROFORM jsou zapsané ochranné známky společnosti ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE je zapsaná ochranná známka společnosti Société du Tour de France. Slovní ochranná známka a loga BLUETOOTH® jsou zapsané ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jejich použití podléhá licenci. Android je ochranná známka společnosti Google Inc. Google Maps je ochranná známka společnosti Google Inc. iPad je ochranná známka společnosti Apple Computer, Inc., zapsaná v USA a jiných zemích. iPad® není zahrnuto. Wi-Fi je zapsaná ochranná známka Wi-Fi Alliance.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: v zájmu snížení rizika popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob si před použitím tréninkového rotopedu prostudujte veškerá důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a veškerá varování umístěná na rotopedu. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé používáním tohoto výrobku.

1. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto tréninkového rotopedu byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Rotoped není určen pro osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod dohledem nebo poučení v používání rotopedu někým, kdo odpovídá za jejich bezpečnost.
4. Tréninkový rotoped používejte pouze k účelu popsanému v tomto návodu.
5. Tento rotoped je určen pouze k domácímu použití. Tento rotoped nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
6. Tréninkový rotoped používejte v interiéru v suchém a bezprašném prostředí. Tréninkový rotoped neumísťujte do garáže, na kryté atrium nebo v blízkosti vody.
7. Tréninkový rotoped umístěte na rovný povrch tak, aby kolem něj byl volný prostor alespoň 0,6 m. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod rotoped.
8. Při každém použití rotopedu zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.
9. Děti mladší 13 let a domácí zvířata udržujte vždy v dostatečné vzdálenosti od rotopedu.
10. Napájecí kabel zapojte do uzemněného obvodu.
11. Napájecí kabel neupravujte a nepoužívejte adaptér k připojení napájecího kabelu do nesprávné zásuvky. Dbejte, aby kabel nepřišel do styku s horkým povrchem. Nepoužívejte prodlužovací šňůru.
12. Rotoped nepoužívejte, pokud je napájecí kabel nebo zásuvka poškozená nebo pokud rotoped nefunguje správně.
13. **NEBEZPEČÍ:** Pokud se rotoped nepoužívá, nebo před jeho čištěním, vždy odpojte napájecí kabel a vypínač přepněte do vypnuté polohy. Jiné servisní úkony, než je popsáno v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.
14. Při cvičení noste vhodné oblečení; nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do rotopedu. Vždy mějte sportovní obuv pro ochranu chodidel.
15. Rotoped by neměly používat osoby o hmotnosti vyšší než 150 kg.

16. Při montáži a demontáži rotopedu buďte opatrní.

17. Při používání rotopedu mějte vždy záda rovná; neohýbejte se.

18. Nadměrné cvičení a přepínání vlastních sil může způsobit vážné zranění nebo dokonce úmrtí. Pokud během cvičení nebudete stačit s dechem, pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočínte si.

TENTO NÁVOD ŘÁDNĚ USCHOVEJTE

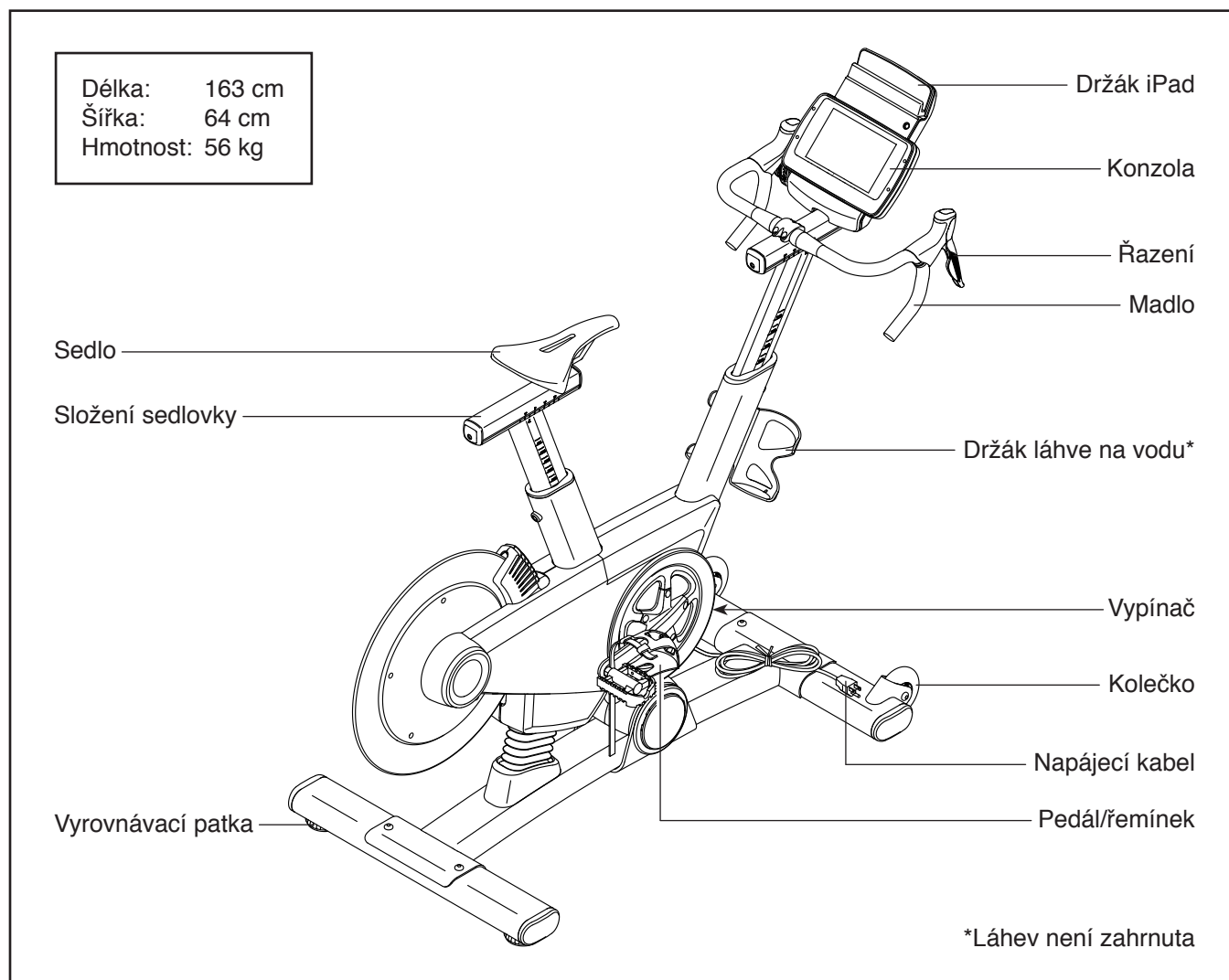
PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE

Blahopřejeme k výběru revolučního rotopedu PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Tréninkový rotoped LE TOUR DE FRANCE není totéž, co běžný rotoped. Díky plné nastavitelnosti, cyklistické konzole Wi-Fi®, systému simulace jízdy do svahu a řadě dalších inovativních funkcí je rotoped LE TOUR DE FRANCE navržen tak, abyste si mohli užít cyklistiku stejně jako v exteriéru.

Před použitím rotopedu si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tento návod. Pokud vám po přečtení

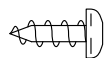
tohoto návodu bude něco nejasné, podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně tohoto návodu.

Dříve, než budete číst dále, se prosím seznámte s částmi, které jsou označeny ve výkresu níže.

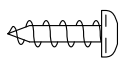


PŘEHLED DÍLŮ A JEJICH ZNAČENÍ

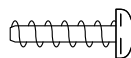
Níže uvedené výkresy slouží k identifikaci drobných dílů potřebných k montáži. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci tohoto návodu. Číslo za kódem udává počet kusů potřebných k montáži. **Poznámka: Pokud některá součást není v dodané soupravě, zkontrolujte, zda nebyla instalována předem. Součástí dodávky mohou být díly navíc.**



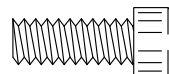
Šroub
M4 x 10mm
(116)–2



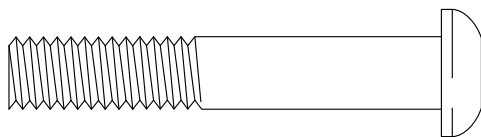
Šroub
M4 x 12mm
(111)–4



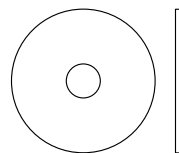
Šroub
M4 x 14mm
(117)–1



Šroub
M6 x 16mm
(110)–4

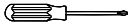


Šroub M10 x 58mm
(74)–4



Podložka M4
(54)–1

MONTÁŽ

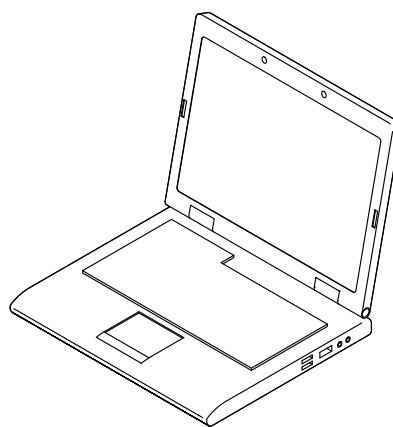
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
 - Všechny součásti posilovacího zařízení umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.
 - Levostranné součásti jsou označeny „L“ nebo „Left“ a pravostranné součásti jsou označeny „R“ nebo „Right“.
 - Značení drobných dílů je uvedeno na str. 6.
 - Kromě přibaleného nářadí je pro montáž zapotřebí následující nářadí:
jeden křížový šroubovák 
- Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů. Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

1. Ve svém počítači přejděte na iconsupport.eu a svůj výrobek zaregistrujte.

- aktivuje se tím vaše záruka
- ušetříte čas, pokud budete někdy potřebovat kontaktovat středisko služeb zákazníkům (zákaznický servis)
- můžete nám informovat vás o upgradech a nabídkách

Poznámka: Pokud nemáte přístup k internetu, pro registraci výrobku zavolejte Zákaznický Servis (viz přední strana tohoto návodu).

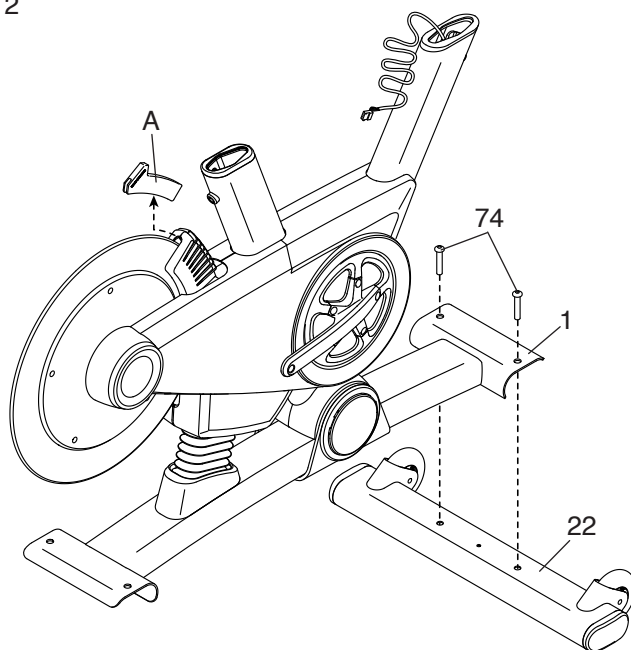
1



2. Vyjměte a zlikvidujte vyznačenou přepravní vložku (A). Jsou-li v předním stabilizátoru (22) přepravní šrouby, vyjměte je a zlikvidujte.

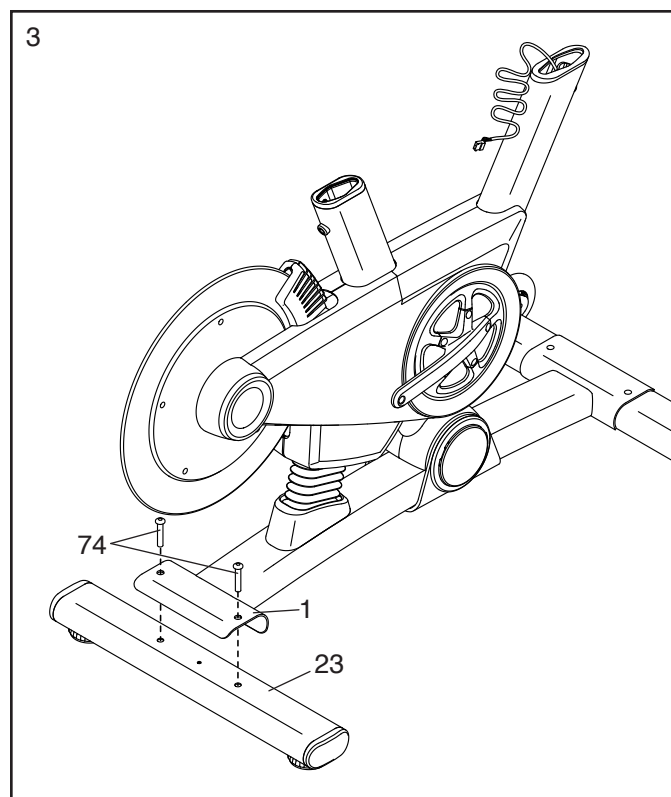
Připevněte přední stabilizátor (22) k základně (1) pomocí dvou šroubů M10 x 58mm (74).

2



3. Jsou-li v zadním stabilizátoru (23) přepravní šrouby, vyjměte je a zlikvidujte.

Připevněte zadní stabilizátor (23) k základně (1) pomocí dvou šroubů M10 x 58mm (74).

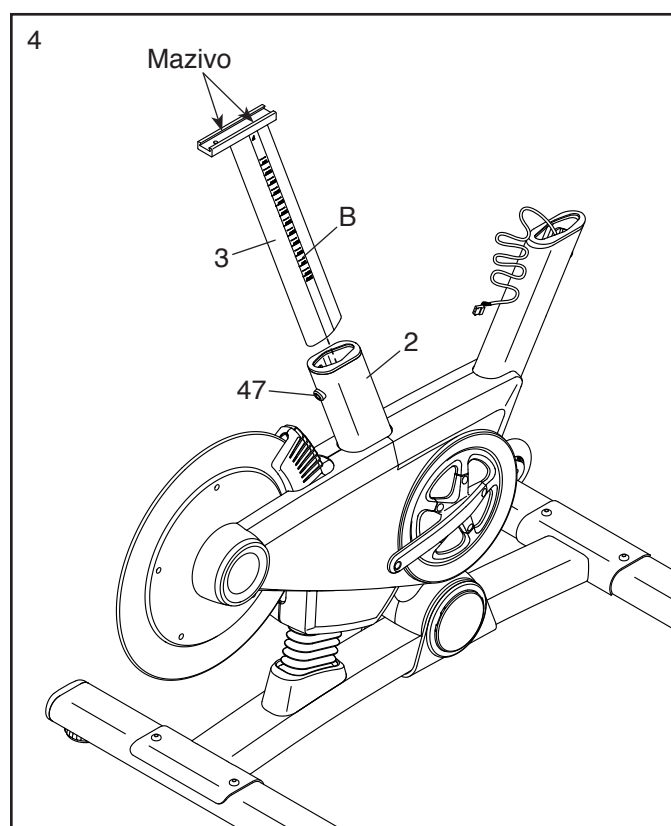


4. Na horní část sedlovky (3) naneste malé množství přibaleného tuku, přičemž dbejte na čistotu rukou, např. použijte plastový sáček.

Poté sedlovku (3) orientujte tak, aby ukazatele výšky (B) byly na zobrazené straně.

Uvolněte zobrazený seřizovací šroub (47) a zasuněte sedlovku (3) do rámu (2).

Sedlovku (3) posuňte směrem nahoru nebo dolů do požadované polohy a poté utáhněte seřizovací šroub (47).



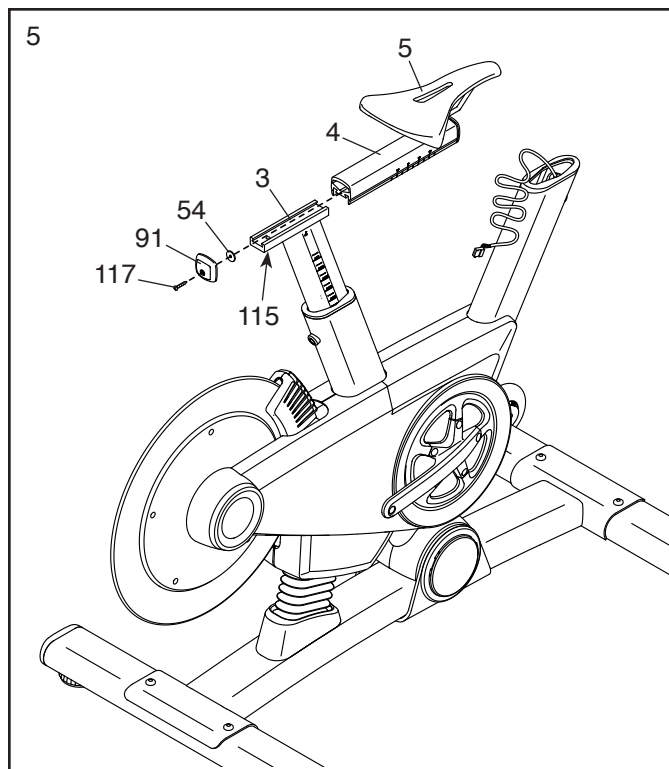
5. **Rada: V případě potřeby můžete na složení sedlovky (4) upevnit své vlastní sedlo.** Uvolněte upevňovací prvky pod sedlem (5) (nejsou zobrazeny) a sedlo demontujte. Poté upevněte své vlastní sedlo a utáhněte upevňovací prvky.

Složení sedlovky (4) ustavte dle ilustrace.

Uvolněte zobrazený šroub s kulatou hlavou M8 x 15mm (115) a zasuňte složení sedlovky (4) do sedlovky (3).

Posuňte složení sedlovky (4) do požadované polohy a utáhněte šroub s kulatou hlavou M8 x 15mm (115).

Poté pomocí šroubu M4 x 14mm (117) ke složení sedlovky (4) upevněte podložku M4 (54) a kryt složení (91).



6. **Viz krok 8. Jsou-li na představci (105) předmontovány objímky pro řídítka (28) a čtyři šrouby M6 x 16mm (110), odstraňte je a odložte stranou, a to až do kroku 8.**

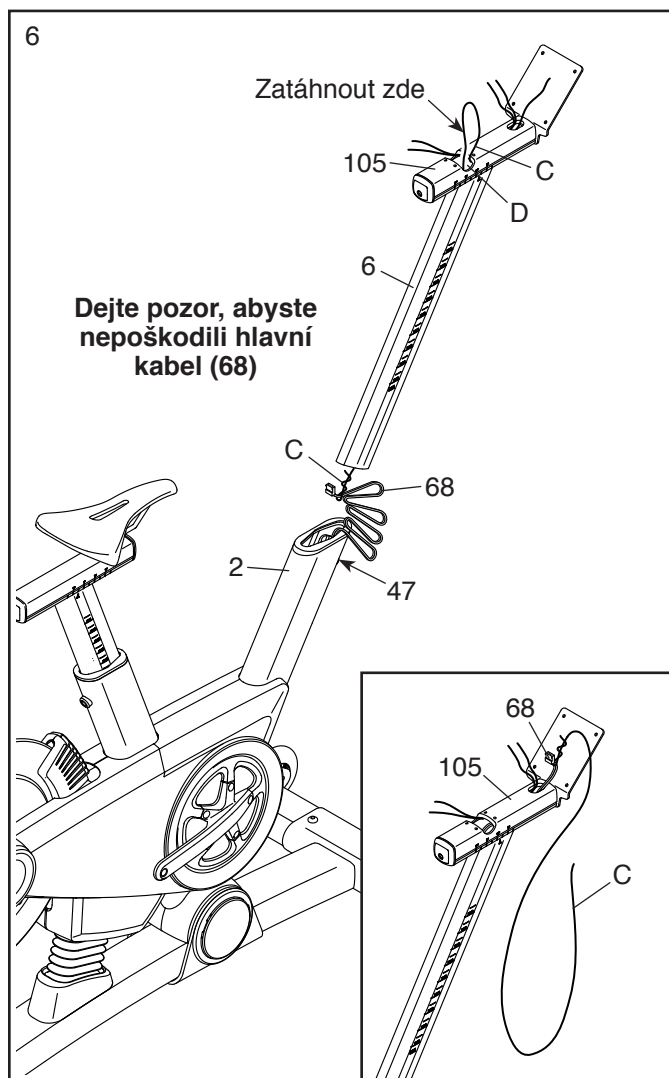
Požádejte pomocníka, aby přidržel představec řídítek (6) v blízkosti rámu (2).

V představci (6) vyhledejte dlouhé pomocné lanko (C). Spodní konec dlouhého pomocného lanka upevněte k hlavnímu kabelu (68). Poté v přístupovém otvoru (D) představce (105) vyhledejte stejné lanko. Vytáhněte lanko směrem nahoru tak, aby se konec hlavního kabelu dostal do přístupového otvoru.

Viz výřezový výkres. Poté táhněte za horní konec lanka (C) až do úplného provlečení horního kabelu (68) představcem (105). Pak dlouhé pomocné lanko uvolněte a zlikvidujte.

Rada: Dejte pozor, abyste nepoškodili hlavní kabel (68). Uvolněte zobrazený seřizovací šroub (47) a zasuňte představec řídítek (6) do rámu (2).

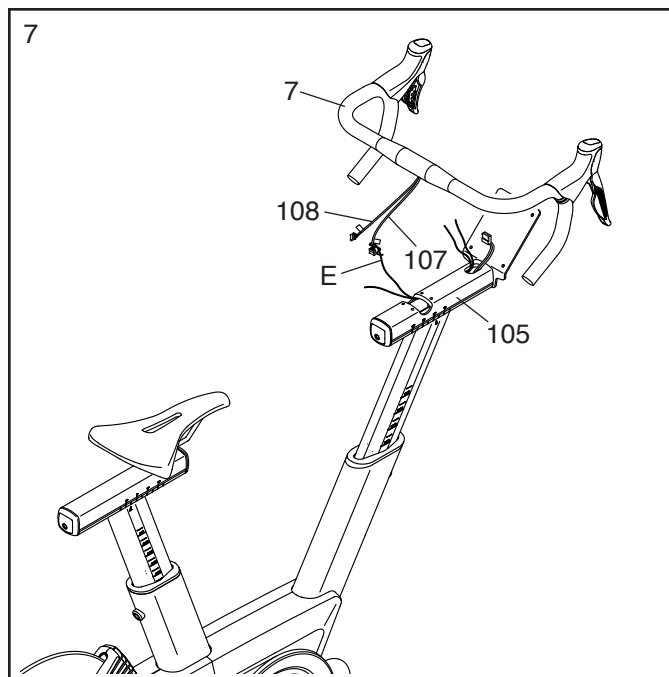
Představec řídítek (6) posuňte směrem nahoru nebo dolů do požadované polohy a uvolněte seřizovací šroub (47).



7. Požádejte pomocníka, aby přidržel řídítka (7) v blízkosti představce (105).

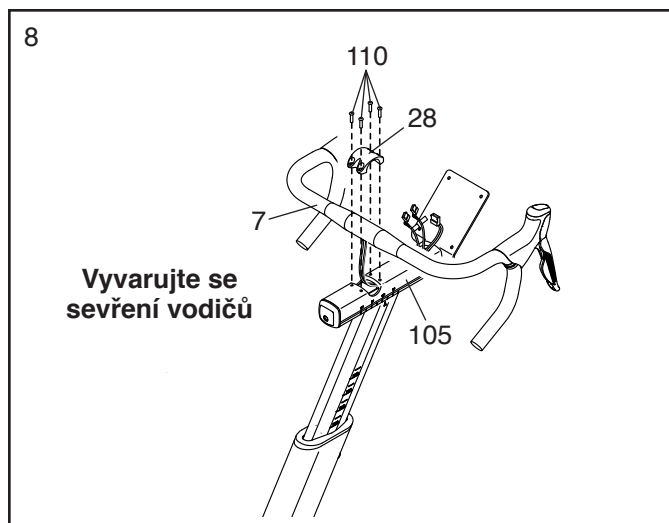
Vyhledejte jedno ze zbývajících pomocných lanek (E) v představci (105). Zobrazený konec pomocného lanka uvažte k pravému prodlužovacímu kabelu (107). Poté táhněte za druhý konec lanka až do úplného provlečení pravého prodlužovacího kabelu představcem řídítek. Pak pomocné lanko uvolněte a zlikvidujte.

Stejným způsobem přes představec (105) veďte levý prodlužovací kabel (108).



8. **Rada: Vyvarujte se sevření vodičů.** Držte řídítka (7) na představci (105) a otočte řídítka do požadovaného úhlu; **řídítka musí být na představci dobře vystředěná.**

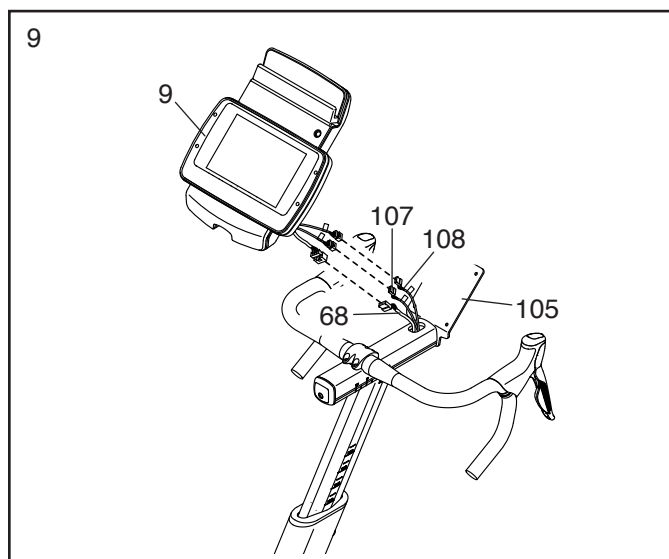
Pomocí čtyř šroubů M6 x 16mm (110) upevněte řídítka (7) pomocí objímek pro řídítka (28); **nasadte všechny šrouby a poté je utáhněte.**



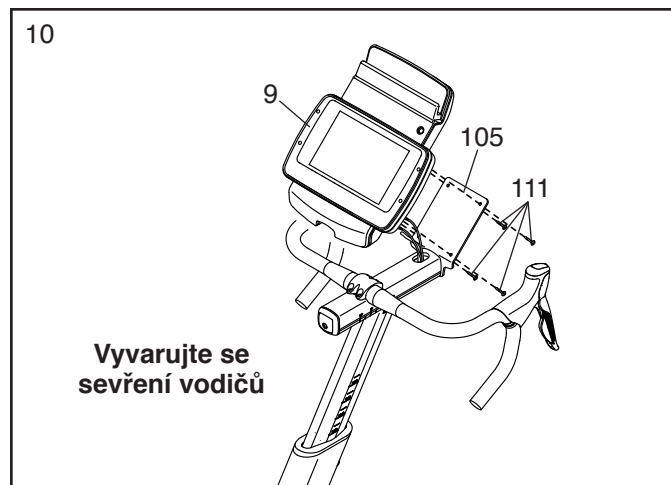
9. Požádejte pomocníka, aby přidržel konzolu (9) v blízkosti představce (105).

Kabely konzoly připojte k hlavnímu kabelu (68) a prodlužovacím kabelům (107, 108); **kabel konzoly s označením „L“ je nutno připojit k prodlužovacímu kabelu s označením „L“ a kabel konzoly s označením „R“ je nutno připojit k prodlužovacímu kabelu s označením „R“.**

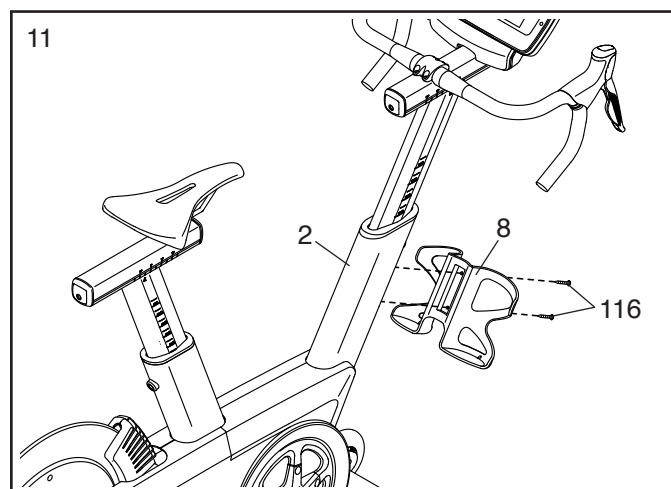
Přečnávající kabel zasuňte do konzoly (9).



10. **Rada: Vyvarujte se sevření vodičů.** Konzolu (9) upevněte k představci (105) pomocí čtyř šroubů M4 x 12mm (111).



11. Připevněte přihrádku (8) k rámu (2) pomocí dvou šroubů M4 x 10mm (116).

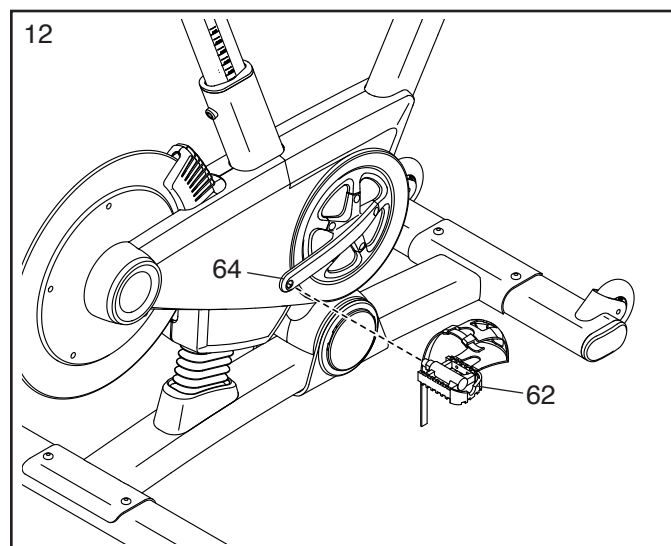


12. **Rada: V případě potřeby můžete k montáži použít své vlastní pedály.**

Vyhledejte pravý pedál (62).

Pomocí dodaného plochého klíče řádně utáhněte pravý pedál (62) ve směru hodinových ručiček do pravé kliky (64).

Levý pedál (není zobrazen) řádně utáhněte proti směru hodinových ručiček do levé kliky (není zobrazena). **DŮLEŽITÉ:** Při upevňování je nutné levým pedálem otáčet proti směru hodinových ručiček.



13. **Po sestavení rotopedu zkontrolujte správnost montáže i správnou funkčnost. Před použitím rotopedu ověřte, zda jsou všechny části řádně utažené.** Poznámka: Součástí dodávky mohou být díly navíc. Z důvodu ochrany podlahy pod rotoped umístěte podložku.

JAK POUŽÍVAT ROTOPED

ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO KABELU

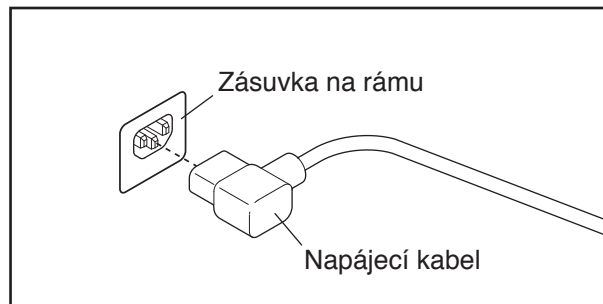
Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud nefunguje správně nebo se porouchá, uzemnění zajišťuje ochranu ke snížení nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven síťovým kabelem se zemnicím kabelem zařízení a zemnicím kolíkem.

Důležité: Pokud se síťový kabel poškodí, je nutné jej vyměnit za síťový kabel doporučený výrobcem.

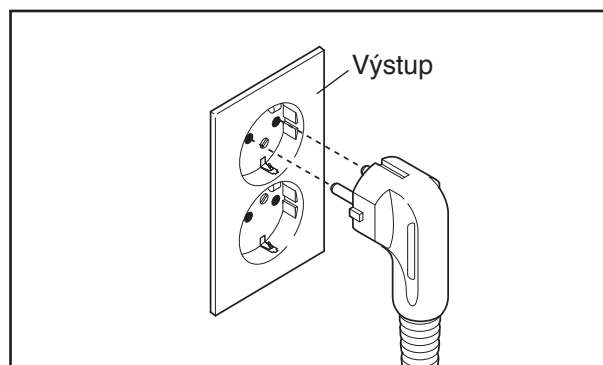
⚠ NEBEZPEČÍ: Nesprávné zapojení zemnicího kabelu zařízení může způsobit zvýšené riziko elektrického šoku. Máte-li pochybnosti o správném uzemnění výrobku, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem nebo opravářem. Na zástrčce dodané se spotřebičem neprovádějte žádné úpravy. Pokud zástrčku nelze zasunout do zásuvky, nechte si kvalifikovaným elektrikářem nainstalovat odpovídající zásuvku.

Síťový kabel zapojte podle níže uvedeného postupu.

1. Označenou koncovku napájecího kabelu zapojte do zásuvky na rámu.



2. Síťový kabel zapojte do vhodné zásuvky řádně nainstalované a uzemněné v souladu s místními pravidly a předpisy.



FUNKCE A VLASTNOSTI ROTOPEDU

Měření výkonu

Každý rotoped je individuálně kalibrován k měření výkonu a umožní vám sledovat vlastní výkon a frekvenci šlapání přímo na konzoli.

Díky sledování svého vlastního výkonu a frekvence šlapání můžete vyhodnotit, jak tvrdě trénujete, a ujistit se tak o tom, že na sebe kladete dostatečné nároky a zlepšujete se.

Systém sklonu

Sklon rotopedu lze nastavit až o 20 procent (stoupání i klesání) a realisticky tak simulovat venkovní terén. Při vytváření map ze skutečných tréninkových tras na iFit.com (více informací viz návod k použití konzoly, od strany 16) bude rotoped automaticky měnit klesání a stoupání tak, aby odpovídal terénu tréninkových tras.

Řazení na řídítkách

Tréninkový rotoped umožňuje řadit převody stejně jako na silničním kole. Pravá a levá řadicí páčka na řídítka simuluje řazení převodů na přehazovačce i přesmykači a lze je nakonfigurovat tak, aby odpovídaly nastavení převodů silničního kola (více informací viz pokyny konzoly od strany 16).

Styl šlapání

Tréninkový rotoped má více funkcí, které pomáhají rozvíjet správný styl šlapání:

Volnoběh (cvrček): Tréninkový rotoped je vybaven volnoběhem (tzv. cvrčkem), který simuluje spíše silniční kolo než spinningové kolo s pevným převodem. Díky tomu budete mít menší sklon k ponechání noh volně ve fázích přechodu přes horní a spodní části zdvihu pedálu.

Setrvačnick: Setrvačnick na tréninkovém rotopedu má správnou setrvačnost tak, aby umožňoval hladké šlapání, a zároveň podporuje zachovat dobrý styl šlapání.

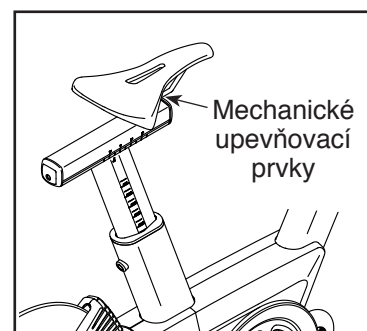
NASTAVENÍ GEOMETRIE TRÉNINKOVÉHO ROTOPEDU

Tréninkový rotoped lze nastavit tak, aby odpovídal geometrii vašeho silničního kola s cílem podpory správného stylu a zajištění řádného svalového tréninku. **Změny nastavení provádějte v malých krocích a poté šlapáním nové nastavení otestujte.**

Nastavení sklonu sedla

Úhel sklonu sedadla si můžete nastavit do polohy, která je pro vás nejpohodlnější. Sedlo též můžete pro lepší pohodlí nebo k nastavení vzdálenosti od řídítek posouvat dopředu nebo dozadu.

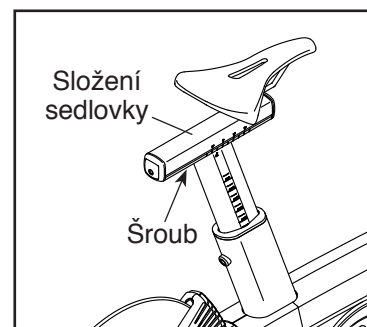
Chcete-li nastavit sedlo, nejprve o několik otáček uvolněte upevňovací prvek pod sedlem. Poté sedlo nakloňte nahoru nebo dolů, případně jej posuňte dopředu nebo dozadu a následně upevňovací prvek utáhněte.



Poznámka: Sedlo můžete odstranit a v případě potřeby nasadit své vlastní sedlo.

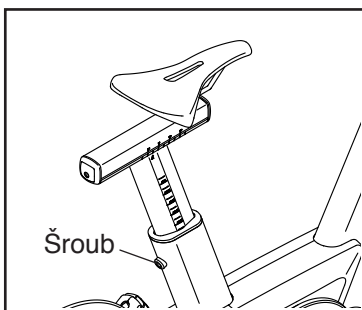
Seřízení složení sedlovky

Chcete-li nastavit polohu složení sedlovky, uvolněte seřizovací šroub, posuňte složení sedlovky dopředu nebo dozadu a poté seřizovací šroub utáhněte.



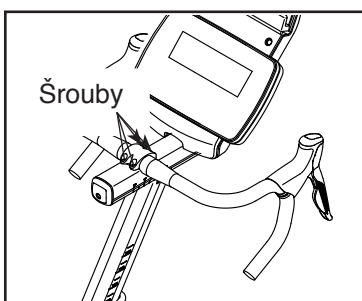
Seřízení sedlovky

Má-li být trénink efektivní, sedlo musí být nastaveno ve správné výšce. Při šlapání by měla být kolena mírně ohnutá i v místech, kdy jsou pedály v nejnižší poloze. Chcete-li nastavit polohu sedlovky, uvolněte seřizovací šroub, posuňte sedlovku nahoru nebo dolů a poté seřizovací šroub utáhněte.



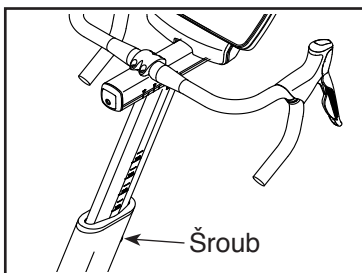
Nastavení natočení řídítek

Chcete-li řídítka natočit tak, aby odpovídala poloze řídítek na vašem silničním kole, povolte znázorněné šrouby, řídítka podle potřeby natočte a poté šrouby utáhněte.



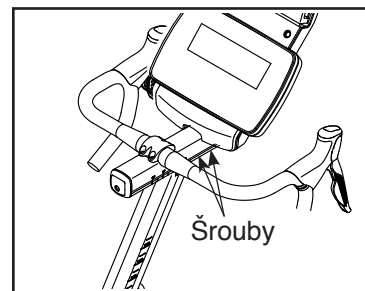
Seřízení sloupku představce

Chcete-li nastavit polohu sloupku představce, uvolněte seřizovací šroub, sloupek představce posuňte nahoru nebo dolů a poté seřizovací šroub utáhněte.



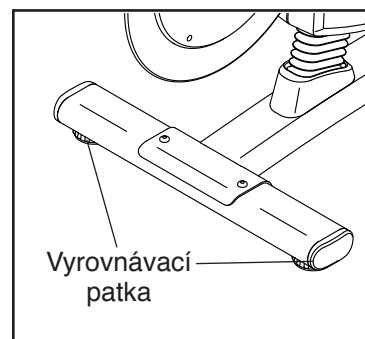
Seřízení představce

Chcete-li nastavit polohu představce dle svého silničního kola, uvolněte seřizovací šrouby, posuňte představce dopředu nebo dozadu a poté seřizovací šroub utáhněte.



USTAVENÍ ROTOPEDU

Pokud se rotoped během používání na podlaze mírně kolébá či kývá do stran, pootočte jednou nebo oběma vyrovnávacími patkami na zadním stabilizátoru tak, aby již ke kývání nedocházelo.



POUŽÍVÁNÍ PEDÁLŮ

Před použitím pedálů je nutné vložit chodidla do klipsem a zatáhnout za konce řemínků. Chcete-li řemínky pedálů seřídít, stiskněte a přidržte jazýčky na přezkách, nastavte řemínky do požadované polohy, a poté jazýčky uvolněte.

Poznámka: V případě potřeby můžete k montáži na rotoped použít své vlastní pedály.

POUŽÍVÁNÍ DRŽÁKU IPADU

DŮLEŽITÉ: Držák pro iPad® je určen k použití s většinou modelů iPad plné velikosti. Do držáku pro iPad nekládejte iPad mini nebo jakékoliv jiné elektronické zařízení nebo předmět.

Chcete-li do držáku pro iPad vložit iPad, nastavte spodní okraj iPadu k držáku. **Ujistěte se, že je iPad v držáku pevně zajištěn.** Odstranění iPadu z držáku pro iPad se provádí opačným postupem.

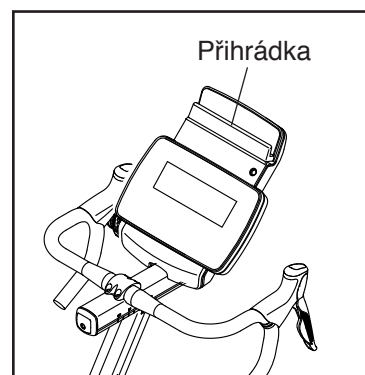
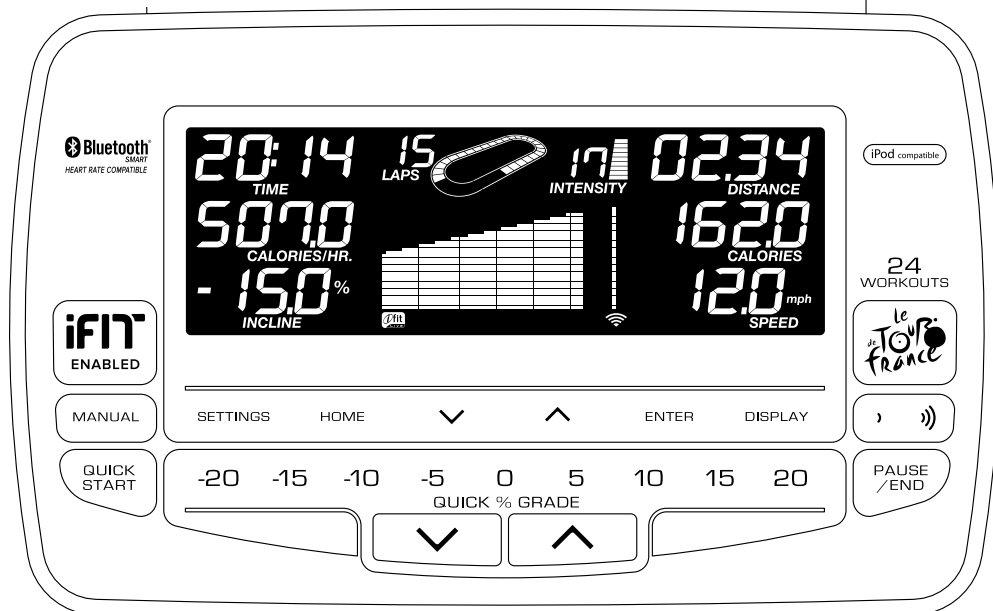


SCHÉMA KONZOLY



SPLŇTE SI SVÉ KONDIČNÍ CÍLE PROSTŘEDNICTVÍM IFIT.COM

Se svému novému fitness zařízení, kompatibilnímu s programy iFit, můžete využívat řadu funkcí dostupných na iFit.com, a vaše fitness cíle se mohou stát skutečností:



MAP

S mapami Google Maps, které si můžete libovolně upravovat, můžete trénovat kdekoliv na světě.



TRAIN

Stáhněte si tréninkové programy, které vám pomohou dosáhnout vašich osobních cílů.



COMPETE

Soutěžením s jinými uživateli v rámci komunity iFit můžete měřit svůj vlastní pokrok.



TRACK

Výsledky svých tréninků můžete uploadovat do cloudu iFit a sledovat tak své úspěchy.



SET A GOAL

Pro své tréninky nastavte cíle z hlediska kalorií, času nebo vzdálenosti.



LOSE WT.

Vyberte si a stáhněte si série tréninků pro hubnutí.

Více se dozvíte na iFit.com.

FUNKCE KONZOLY

Konzola trenažeru nabízí působivou řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpríjemnění domácího cvičení.

Je-li na konzole vybrán manuální režim, sklon (odpor) rotopedu i převody lze měnit stiskem tlačítka.

Během cvičení konzola zobrazuje průběžnou zpětnou vazbu, včetně výkonu a frekvence šlapání.

Pomocí volitelného monitoru srdečního tepu lze měřit svou srdeční frekvenci.

Kromě toho konzola nabízí řadu tréninkových programů, simulujících závod Tour de France. Při každém tréninku se automaticky mění sklon (odpor) rotopedu tak, aby odpovídal skutečnému terénu cyklistického závodu Tour de France, a umožňuje měnit převody pro udržení požadované frekvence šlapání.

Konzola je vybavena také technologií iFit, která umožňuje komunikaci konzoly v rámci bezdrátové sítě. Díky technologii iFit si můžete stáhnout individuální trénink, vytvořit si vlastní trénink, sledovat své vlastní výsledky tréninku, a máte přístup k mnoha dalším funkcím.

Úplné informace naleznete na iFit.com.

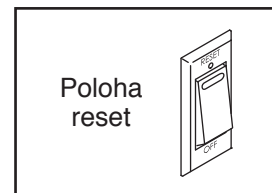
Ke zvukovému systému konzoly lze připojit svůj osobní audiopřehrávač a během cvičení můžete poslouchat svou oblíbenou hudbu nebo zvukové knihy.

Postup zapínání je uveden na této straně. **Informace o nastavení konzoly** najdete na straně 18.

POSTUP ZAPÍNÁNÍ

DŮLEŽITÉ: Pokud byl rotoped vystaven nízkým teplotám, nechte jej před zapnutím zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, mohou se poškodit displeje konzoly nebo jiné elektrické součástky.

Připojte napájecí kabel (Viz ZAPOJENÍ SÍTOVÉHO KABELU na straně 12). Dále vyhledejte vypínač na rámu trenažeru u napájecího kabelu. Přepněte vypínač do polohy Reset.



Displej se nyní zapne a konzola bude připravena k použití.

Poznámka: Při prvním zapnutí napájení se může automaticky kalibrovat systém sklonu. Během kalibrace se rotoped bude pohybovat nahoru a dolů. Jakmile se rotoped zastaví, její kalibrace je ukončena.

DŮLEŽITÉ: Pokud se systém sklonu automaticky nekalibruje, dle části **KALIBRACE SYSTÉMU SKLONU** na straně 27 proveďte kalibraci systému sklonu manuálně.

DŮLEŽITÉ: Konzola je vybavena demorežimem displeje, který je určen k zobrazení na rotopedu v prodejně. Pokud je zapnut demo režim, konzola se nevypne a displej se po dokončení cvičení neresetuje. Chcete-li vypnout demo režim, viz strana 24.

NASTAVENÍ KONZOLY

Před prvním použitím rotopedu je zapotřebí níže uvedeným postupem nastavit konzoli.

1. Vytvořte si účet iFit.

Chcete-li si vytvořit účet iFit nebo o něm zjistit více informací, přejděte na stránky iFit.com.

V počítači, chytrém telefonu, tabletu nebo jiném zařízení s připojením k internetu otevřete internetový prohlížeč a přejděte na iFit.com. Řiďte se pokyny na těchto stránkách a zaregistrujte se jako člen iFit. Máte-li aktivací kód, zvolte možnost aktivací kód.

2. Připojte se k bezdrátové síti.

Poznámka: Ke stažení tréninku iFit a používání funkcí konzoly je nutné připojení k bezdrátové síti. Informace o připojení konzoly k vaší bezdrátové síti najdete v části ZMĚNA NASTAVENÍ KONZOLY na straně 24.

3. Zkontrolujte, zda nejsou k dispozici aktualizace firmwaru.

Dle pokynů v části ZMĚNA NASTAVENÍ KONZOLY na straně 24 zkontrolujte, zda nejsou k dispozici aktualizace firmwaru.

4. Proveďte kalibraci systému sklonu.

Dle pokynů v části KALIBRACE SYSTÉMU SKLONU na straně 27 proveďte kalibraci systému sklonu trenažéru.

Konzola je nyní připravena k zahájení tréninku. Následující stránky obsahují popis jednotlivých tréninků a jiných funkcí, které konzola nabízí.

Použití manuálního režimu naleznete na straně 19. **Popis použití tréninku ve stylu Tour de France** naleznete na straně 21. **Tréninkový program iFit** naleznete na straně 22.

Použití nastavení konzoly naleznete na straně 24. **Použití zvukového systému** naleznete na straně 26.

Poznámka: Pokud je na displeji plastová fólie, odstraňte ji.

Poznámka: Konzola může zobrazovat vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Informace o vybrané měrné jednotce naleznete v části ZMĚNA NASTAVENÍ KONZOLY na straně 24. Pro zjednodušení jsou všechny instrukce v této části vyjádřeny v mílích.

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Po zapnutí konzoly se displej rozsvítí. Konzola pak bude připravena k použití.

2. Vyberte manuální režim

Manuální režim se navolí automaticky po zapnutí konzoly.

Poznámka: Pokud je konzola připojena k systému iFit prostřednictvím vaší bezdrátové sítě, bude se zobrazování na displeji přepínat mezi manuálním režimem a uvítací zprávou iFit. Manuální režim lze vybrat opakovaným stiskem tlačítka Home (domů).

Pokud jste si vybrali tréninkový program, manuální režim lze znovu vybrat stiskem tlačítka Manual (manuální) nebo opakovaným stiskem tlačítka Home.

Manuální režim lze zvolit též opakovaným stisknutím tlačítka Le Tour de France.

3. Sklon (odpor) rotopedu lze měnit podle potřeby.

Během šlapání lze měnit sklon (odpor) trenažéru pomocí tlačítka pro zvyšování a snižování Quick % Grade (sklon přímo) nebo stiskem jednoho z očíslovaných tlačítek Quick % Grade.

Poznámka: Přejít na nově nastavený sklon není okamžitý, ale plynulý. **Během samotné změny sklonu je slyšet činnost pohonu pro změnu sklonu. Jedná se o normální jev.**

POZOR: Rotoped se může pohybovat v rámci širokého rozsahu úrovní sklonu. Při změně sklonu držte pevně řídítka a buďte připraveni na pohyb rotopedu.

4. Převodové stupně měňte podle potřeby.

Tréninkový rotoped můžete nastavit tak, aby simuloval silniční kolo. Možnosti volby převodů pro rotoped jsou popsány v části **ZMĚNA NASTAVENÍ KONZOLY** na straně 24.

Poznámka: Tréninkový rotoped převody jen simuluje; nejedná se o žádné skutečné převody ozubených pastorků.

Přeřadit na jiný převod lze pomocí tlačítek řazení. Poznámka: Přejít na nově navolený převod po stisku tlačítka není okamžitý, ale plynulý. **Aby nedošlo k poškození řadicích páček, za páčky netahejte ani je nestlačujte.**

Pomocí tlačítek na levé řadicí páčce se mění převody „vpředu“; stiskem tlačítek na pravé levé řadicí páčce se mění převody „vzadu“.

Na levé řadicí páčce se stiskem předního tlačítka zvyšuje odpor; stiskem zadního tlačítka se odpor snižuje.

Na pravé řadicí páčce se stiskem předního tlačítka snižuje odpor; stiskem zadního tlačítka se odpor zvyšuje.

Na obrazovce se objeví čísla označující aktuálně zvolený převod vpředu a vzadu.

5. Sledujte svůj pokrok.

Na displeji lze zobrazit následující informace o cvičení/tréninku:

Calories (kalorie): Zde se zobrazuje přibližný počet spálených kalorií.

Calories/Hr (kalorie za hodinu): Zde se zobrazuje přibližný počet kalorií spálených za hodinu.

Distance (vzdálenost): Tento údaj zobrazuje uraženou vzdálenost v kilometrech nebo mílích.

Elevation (převýšení): Je-li zvolen trénink, zobrazí se celkový zisk převýšení v jednotkách vertikálních stop.

Front Gear (převod vpředu): Zobrazuje číslo aktuálně zvoleného převodu vpředu.

Incline (sklon): V tomto režimu se zobrazuje úroveň sklonu (odpor) rotopedu.

Intensity (intenzita): V tomto režimu se zobrazuje přibližná úroveň intenzity vašeho cvičení.

Laps (kola): Tato karta zobrazuje úsek trasy představující 400 metrů. Při trénování se postupně zobrazují podél dráhy indikátory, které znázorňují váš postup. Na tomto displeji se zobrazuje také počet absolvovaných kol.

Pulse (puls): Tento údaj představuje vaši tepovou frekvenci při použití volitelného hrudního monitoru srdečního tepu (viz krok 6).

Rear Gear (převod vzadu): Zobrazuje číslo aktuálně zvoleného převodu vzadu.

RPM (otáčky): Zde se zobrazuje frekvence šlapání – otáčky za minutu.

Speed (rychlost): Tento údaj zobrazuje vaši rychlost v kilometrech nebo mílích za hodinu.

Time (čas): Tento režim ukazuje uplynulý čas.

Watts (výkon): Tento displej zobrazuje výkon ve wattech.

Zobrazovací systém konzoly nabízí několik režimů zobrazení. Pomocí tlačítka Display nebo pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter vyhledejte požadovaný zobrazovací režim.

Speed: Tento zobrazovací režim zobrazuje historii nastavení rychlosti pro trénink. Na konci každé minuty se objeví nový segment.

Calorie: Tento zobrazovací režim ukazuje přibližný počet spálených kalorií. Výška jednotlivých segmentů představuje množství kalorií spálených během příslušného segmentu. Na konci každé minuty se objeví nový segment.

Resistance (odpor): Tento zobrazovací režim zobrazuje historii nastavení odporu (sklonu) pro trénink. Na konci každé minuty se objeví nový segment.

Route (trasa): Je-li zvolen trénink, zobrazuje se mapa trasy tohoto tréninku. Blikající značka označuje váš postup na této trase.

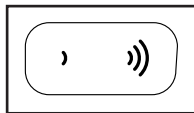
Chcete-li pozastavit manuální režim nebo trénink, můžete kdykoliv stisknout tlačítko Pause/End (pauza/konec) nebo přestat šlapat. Na displeji bude blikat čas. Nachází-li se konzola v režimu pauzy, trénink jednoduše obnovíte tak, že opět začnete šlapat.

Chcete-li naopak manuální režim nebo trénink ukončit, stiskněte znovu tlačítko Pause/End. Poté stiskněte tlačítko Home (domů), čímž manuální režim nebo trénink ukončíte.

Pokud je konzola připojena k bezdrátové síti, bude symbol bezdrátové sítě indikovat na displeji sílu signálu. Plnou sílu signálu představují čtyři oblouky. Pokud tento symbol bliká, konzola není k bezdrátové síti připojena.



Podle potřeby lze nastavit hlasitost stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení hlasitosti.



6. Nasaďte si monitor srdečního tepu a podle potřeby měřte svou tepovou frekvenci.

Pomocí volitelného monitoru srdečního tepu můžete měřit svou tepovou frekvenci. Informace o monitoru srdečního tepu (snímači pulsu) jsou uvedeny na straně 26. Poznámka: Konzola je kompatibilní s monitory srdečního tepu BLUETOOTH® Smart.

Jakmile je detekován váš tep, na displeji se zobrazí vaše tepová frekvence.

7. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Po dokončení cvičení přepněte vypínač do polohy Off (vypnuto) a odpojte síťový kabel. **DŮLEŽITÉ: Pokud to neprovedete, elektrické součástky rotopedu se mohou předčasně opotřebovat.**

POUŽITÍ TRÉNINKU VE STYLU TOUR DE FRANCE

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Po zapnutí konzoly se displej rozsvítí. Konzola pak bude připravena k použití.

2. Vyberte trénink Tour de France

Trénink Le Tour de France se vybírá opakovaným stiskem tlačítka Le Tour de France, dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

Na displeji se zobrazí odhadovaná doba trvání a délka (vzdálenost) tréninku. Na displeji se dále zobrazuje přibližný počet kalorií, který během tréninku spálíte, a mapa tréninku.

3. Spusťte tréninkový program.

Začněte šlapat do pedálů a zahajte tak trénink.

Každý trénink je rozdělen na několik úseků. Pro každý úsek je naprogramována jedna úroveň sklonu (odporu). Poznámka: Stejnou úroveň sklonu lze naprogramovat i pro více po sobě jdoucích úseků.

Během tréninku se zobrazuje mapa trasy a značka signalizující váš pokrok.

Na konci prvního úseku tréninku se sklon rotopedu automaticky přizpůsobí stoupání nastavenému pro další úsek.

Při změně sklonu (stoupání) se mění také odpor pedálů. Chcete-li udržovat stabilní frekvenci šlapání, stiskem tlačítek na řadicí páčce přehradte na lehčí převod.

Poznámka: Nastavení stoupání lze upravit ručně pomocí tlačítek Quick % Grade (sklon přímo).

DŮLEŽITÉ: Po skončení aktuálního úseku tréninku se trenažér automaticky přizpůsobí úrovni sklonu pro další úsek.

Poznámka: Kalorický cíl je odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. Skutečný počet spálených kalorií bude záviset na různých faktorech, např. na vaší hmotnosti. Kromě toho má vaše frekvence šlapání vliv na množství spálených kalorií.

Trénink bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního úseku.

Chcete-li pozastavit trénink, můžete kdykoliv stisknout tlačítko Pause/End (pauza/konec) nebo přestat šlapat. Na displeji bude blikat čas. Nachází-li se konzola v režimu pauzy, trénink jednoduše obnovíte tak, že opět začnete šlapat.

Chcete-li trénink při pozastavené konzole ukončit, stiskněte znovu tlačítko Pause/End. Poté spusťte trénink stiskem tlačítka Home (domů).

4. Sledujte svůj pokrok.

Viz krok 5 na straně 19.

Zobrazovací systém konzoly zobrazuje prostřednictvím několika režimů zobrazení váš pokrok v daném tréninku. Pomocí tlačítka Display nebo pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hodnoty vedle tlačítka Enter vyhledejte požadovaný zobrazení režim.

5. Nasaďte si monitor srdečního tepu a podle potřeby měřte svou tepovou frekvenci.

Viz krok 6 na straně 21.

6. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Viz krok 7 na straně 21.

POUŽÍVÁNÍ TRÉNINKU iFIT

Chcete-li používat trénink iFit, musíte mít následující:

- Připojení k bezdrátové síti Chcete-li nastavit připojení konzoly k bezdrátové síti, podívejte se na stranu 24, vyberte režim nastavení a zvolte režim WiFi–Normal (normální) nebo WiFi–Advanced (pokročilý).
- Účet iFit. Vytvoření účtu iFit se provádí postupem dle kroku 1 na straně 18.

Pokud chcete používat trénink iFit, postupuje podle dále uvedených pokynů.

1. Přidejte tréninky do vašeho plánu na iFit.com.

Spusťte internetový prohlížeč, přejděte na stránky iFit.com a přihlaste se k vašemu účtu iFit.

Na webové stránce přejděte k Menu (nabídka) > Library (knihovna). Prohlédněte si tréninkové programy v knihovně a připojte se k požadovaným tréninkům.

Poté přejděte do Menu > Schedule (plán) a prohlédněte si váš plán. Všechny tréninky, ke kterým jste se připojili, se objeví ve vašem plánu. Můžete je dle potřeby uspořádat nebo vymazat.

Než se odhlásíte, prozkoumejte prosím stránky iFit.com.

2. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Po zapnutí konzoly se displej rozsvítí. Konzola pak bude připravena k použití.

3. Zvolte režim iFit.

Režim iFit lze vybrat opakovaným stiskem tlačítka Home (domů). Na displeji se objeví uvítací zpráva iFit.

4. Vyberte uživatele.

Pokud je na vašem účtu iFit zaregistrován více než jeden uživatel, mezi uživateli lze kdykoliv přepínat v hlavní obrazovce iFit. Uživatele lze vybrat pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování vedle tlačítka Enter.

5. Vyberte trénink iFit.

DŮLEŽITÉ: Před načtením tréninku iFit se musí trénink zařadit do plánu na iFit.com (viz krok 1).

Trénink ze stránek iFit stáhnete do konzoly stisknutím tlačítka iFit Enabled (iFit aktivováno).

Poté se stáhne další trénink, který máte ve vašem plánu. Poznámka: Prostřednictvím tohoto tlačítka máte přístup k demo tréninkům, a to i bez přihlášení na účet iFit.

Více informací o tréninkových programech iFit naleznete na iFit.com.

Po výběru tréninku iFit se na displeji zobrazí název, odhadovaná doba trvání a délka tréninku (uražená vzdálenost). Na displeji se dále objeví přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku.

Je-li iFit trénink závodem nebo výzvou, na displeji se odpočítává čas do začátku závodu.

6. Spusťte tréninkový program.

Začněte šlapat do pedálů a zahajte tak trénink. Viz krok 3 na straně 21.

U některých tréninků lze využít audio trenéra (viz POUŽÍVÁNÍ ZVUKOVÉHO SYSTÉMU na straně 26).

Poznámka: Nastavení stoupání lze upravit ručně pomocí tlačítek Quick % Grade (sklon přímo).

DŮLEŽITÉ: Po skončení aktuálního úseku tréninku se trenažér automaticky přizpůsobí úrovni sklonu pro další úsek.

Trénink můžete kdykoli přerušit přerušením šlapání. Na displeji bude blikat čas. Chcete-li pokračovat v tréninku, stačí znovu začít šlapat.

7. Sledujte svůj pokrok.

Viz krok 5 na straně 19.

Během závodu nebo výzvy se bude na zobrazovacím systému konzoly zobrazovat vaše poloha vzhledem k ostatním závodníkům.

8. Nasad'te si monitor srdečního tepu a podle potřeby měřte svou tepovou frekvenci.

Viz krok 6 na straně 21.

9. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Viz krok 7 na straně 21.

Více informací o funkcích iFit naleznete na iFit.com.

ZMĚNA NASTAVENÍ KONZOLY

Konzola obsahuje režim nastavení, kde si můžete zobrazit informace o používání, upravovat nastavení konzoly a vytvořit a spravovat připojení k vaší bezdrátové síti.

1. Zvolte režim nastavení.

Chcete-li navolit režim nastavení, stiskněte tlačítko Settings (nastavení). Na displeji se objeví režim nastavení.

Na časovém displeji se zobrazuje celkový počet hodin používání rotopedu.

Zobrazení vzdálenosti bude uvádět celkový počet mil (nebo kilometrů), které jste na rotopedu najeli.

2. Procházení nabídkou režimu nastavení.

Zobrazovací systém konzoly zobrazí nabídku možností režimu nastavení.

Pomocí tlačítek pro zvyšování hodnoty vedle tlačítka Enter lze vybrat požadovanou volbu.

V dolní části zobrazovacího pole se zobrazují pokyny ke zvýrazněné volbě. **Vždy postupujte podle pokynů zobrazených v dolní části zobrazovacího pole.**

3. Změňte nastavení podle potřeby.

IP Address (IP adresa): na zobrazovacím systému konzoly se zobrazí IP adresa. Poznámka: Tato IP adresa slouží jako reference.

Demo: Konzola je vybavena demorežimem displeje, který lze využít během vystavení rotopedu v prodejně. Pokud je zapnutý demorežim, nepřejde displej do režimu spánku, pokud rotoped nepoužíváte. Je-li zapnut demorežim, v zobrazovacím systému se zobrazí slovo ON (zap). Demorežim se zapíná i vypíná tlačítkem Enter.

Units (jednotky): V zobrazovacím poli se objeví vybraná měrná jednotka. Chcete-li měrnou jednotku změnit, stiskněte tlačítko Enter. Zobrazení vzdálenosti v mílech se provádí výběrem možnosti ENGLISH. Možnost METRIC umožňuje zobrazení v kilometrech.

Contrast (kontrast): Na zobrazovacím systému konzoly se zobrazí hodnota kontrastu. Úroveň kontrastu lze upravit pomocí tlačítek pro zvyšování a snižování hlasitosti.

Aktualizace firmwaru: Dosažení nejlepších výsledků je podmíněno pravidelnou kontrolou aktualizací firmwaru.

Poznámka: Pokud není konzola připojena k bezdrátové síti, zobrazí se na zobrazovacím systému konzoly NOT CONNECTED (nepřipojeno).

Stiskem tlačítka Enter můžete prostřednictvím bezdrátové sítě zkontrolovat, zda nejsou k dispozici aktualizace firmwaru. Je-li k dispozici aktualizace, zahájí se automaticky.

DŮLEŽITÉ: Během aktualizace firmwaru neodpojujte napájecí kabel, mohlo by dojít k poškození rotopedu. Aktualizace může trvat několik minut.

Poznámka: Občas může aktualizace firmwaru způsobit, že bude vaše konzola fungovat trochu jinak. Účelem těchto aktualizací je vždy zlepšení vašeho zážitku z tréninku.

Default Settings (výchozí nastavení): Chcete-li vrátit konzolu do výchozího továrního nastavení, stiskněte tlačítko Enter. Poznámka: Konzola vymaže veškerá nastavení, která jste uložili do paměti.

Možnost **WiFi–Normal (normální)** umožňuje nastavit připojení k bezdrátové síti pomocí konzoly. Pokyny jsou uvedeny v kroku 4.

Možnost **WiFi–Advanced (pokročilý)** umožňuje nastavit připojení k bezdrátové síti pomocí počítače, chytrého telefonu, tabletu nebo jiného Wi-Fi zařízení. Pokyny jsou uvedeny v kroku 5.

iFit User Setup (nastavení uživatele iFit): Chcete-li vytvořit jiný účet iFit, ale zachovat stávající bezdrátové připojení, postupujte podle pokynů zobrazovacího systému konzoly. **Poznámka: Tato možnost se bude používat zřídka.**

Clear WiFi (vymazat Wi-Fi): Chcete-li vymazat nastavení bezdrátové sítě konzoly a nechat ji zapomenout aktuálně zvolenou bezdrátovou síť, postupujte podle pokynů zobrazovacího systému konzoly.

Možnosti **Front Gear (převod vpředu)** a **Rear Gear (převod vzadu)** umožňují nastavit převody rotopedu tak, aby simulovaly nejrůznější možnosti nastavení převodů na silničních kolech.

DŮLEŽITÉ: Podrobné informace o možnostech řazení převodů naleznete v publikacích nebo jiných zdrojích o silniční cyklistice.

Front Gear: Opakovaným stisknutím tlačítka Enter zvolte požadovaný převod rotopedu vpředu.

Rear Gear: Opakovaným stisknutím tlačítka Enter zvolte požadovaný převod rotopedu vzadu.

Incline Lock (zámek sklonu): Konzola obsahuje zámek sklonu, který zabraňuje provádět změnu nastavení stoupání nebo klesání trenažeru. Zámek sklonu se zapíná i vypíná tlačítkem Enter.

Poznámka: Pokud použijete trénink Le Tour de France a zámek sklonu bude zapnutý, bude se odpor pedálů měnit tak, aby odpovídal hodnotám stoupání daného tréninku.

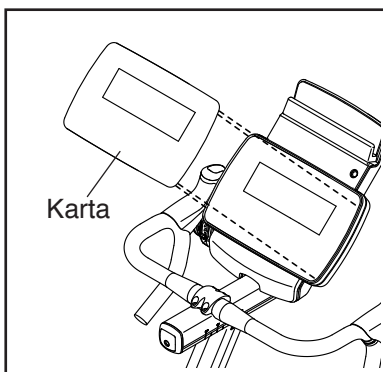
4. K vytvoření síťového připojení použijte volbu WiFi-Normal.

Tato volba Umožňuje nastavit připojení k bezdrátové síti pomocí konzoly.

Poznámka: Potřebujete znát jméno vaší sítě (SSID). Pokud má vaše síť heslo, potřebujete znát i heslo.

Připojení k bezdrátové síti vytvoříte tak, že napřed stisknete tlačítko Enter.

DŮLEŽITÉ:
Vložte přiloženou kartu pro nastavení Wi-Fi do konzoly. Tlačítka na této kartě pro nastavení Wi-Fi jsou popsána v následujících pokynech.



Na zobrazovacím systému konzoly se zobrazí seznam sítí. Stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů zvýrazněte požadovanou síť. Poté stisknete tlačítko Enter. Poznámka: Ne zvolte IFIT_SETUP.

Poznámka: Na displeji času se zobrazí číslo aktuálně zvoleného přístupového bodu. Na displeji vzdálenosti se zobrazí celkový počet zjištěných přístupových bodů.

Pokud má síť heslo, zadejte heslo.

V zobrazovacím poli se objeví klávesnice. V případě potřeby pomocí tlačítek na kartě pro nastavení Wi-Fi zvolte velká písmena, číslice nebo symboly.

Stisknutím tlačítek nahoru, dolů, doleva a doprava zvýrazněte požadované písmeno nebo číslici. Poté toto písmeno, číslici nebo symbol zvolte stisknutím tlačítka Enter. Po zadání hesla stisknete tlačítko Done (hotovo).

Dále se na zobrazovacím systému konzoly zobrazí číselný kód a webová adresa.

Spusťte internetový prohlížeč na vašem počítači, chytrém telefonu, tabletu nebo jiném zařízení s přístupem na internet a přejděte na tuto adresu.

Přihlaste se na dané stránce k vašemu účtu iFit. Poté zadejte číselný kód do uvedeného pole webové stránky. Postupujte podle ostatních pokynů na webové stránce.

Poté odpojte napájecí šňůru, vyčkejte několik sekund a šňůru opět připojte. Poznámka: Příprava konzoly k použití může trvat několik minut.

Jakmile se konzola připojí k bezdrátové síti, přestane symbol bezdrátové sítě blikat a bude zobrazen trvale. Symbol bezdrátové sítě bude zobrazovat intenzitu signálu. Čtyři obloučky indikují plnou intenzitu.

Pokud nelze provést jakoukoliv část tohoto postupu nebo máte libovolné dotazy, přejděte na adresu support.ifit.com.

5. K vytvoření síťového připojení použijte volbu WiFi–Advanced.

Tato volba umožňuje nastavit připojení k bezdrátové síti pomocí počítače, chytrého telefonu, tabletu nebo jiného Wi-Fi zařízení.

Na vašem počítači, chytrém telefonu, tabletu nebo jiném Wi-Fi zařízení si zobrazte seznam dostupných sítí, ke kterým se může vaše zařízení připojit. Jedna z těchto možností bude IFIT_SETUP. Zvolte tuto síť. V případě, že se tato síť nezobrazí, ověřte, že se vaše zařízení nachází v dosahu konzoly a poté seznam sítí zavřete a opět otevřete. Viz též na straně 24 část CLEAR WIFI a vymažte veškerá minulá nastavení bezdrátové sítě konzoly.

Poznámka: Pokud již konzola byla nakonfigurována pro připojení k bezdrátové síti, síť IFIT_SETUP se nezobrazí. U zařízení Android™ nemusí být možné síť IFIT_SETUP zjistit.

Konzola zobrazí IP adresu, například 192.168.0.1:8080. Spusťte na vašem počítači, chytrém telefonu, tabletu nebo jiném Wi-Fi zařízení internetový prohlížeč. Zadejte IP adresu konzoly do adresního řádku prohlížeče. Příklad: <http://192.168.0.1:8080>.

Prohlížeč načte webovou stránku. Pokud se webová stránka nezobrazí, pečlivě zkontrolujte IP adresu a také pokyny předcházející tomuto kroku. Postupujte podle pokynů na webové stránce a připojte rotoped k vaší bezdrátové síti.

Poznámka: Může se zobrazit výstraha, že server nelze identifikovat. Pokud k tomu dojde, zkontrolujte, zda jste zadali IP adresu správně.

Pokud nelze provést jakoukoliv část tohoto postupu nebo máte libovolné dotazy, přejděte na adresu support.ifit.com.

6. Ukončete režim nastavení.

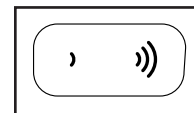
Chcete-li opustit režim nastavení, stiskněte tlačítko Settings.

POUŽÍVÁNÍ ZVUKOVÉHO SYSTÉMU

Pro poslech hudby či audioknih prostřednictvím zvukového systému konzoly během tréninku zapojte audio kabel s konektorem 3,5 mm (nepřibalen) do zdířky na konzoli a do zdířky ve svém osobním audiopřehrávači; **zkontrolujte řádné zapojení audio kabelu.**

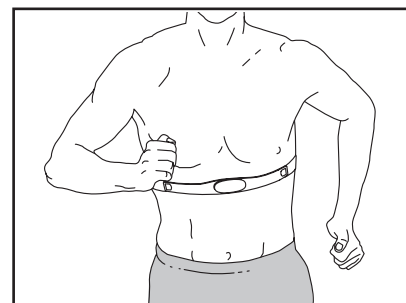
Poznámka: Při nákupu audio kabelu se obraťte na místní obchod s elektronikou.

Poté stiskněte tlačítko přehrávání na svém osobním audiopřehrávači. Hlasitost lze regulovat pomocí tlačítek regulace hlasitosti na konzole nebo ovladače hlasitosti na vašem osobním audiopřehrávači.



VOLITELNÝ MONITOR SRDEČNÍHO TEPU

Ať už usilujete o spalení tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržení správného srdečního tepu během cvičení. Volitelný hrudní monitor srdečního tepu vám umožní průběžně sledovat tepovou frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout osobních fitness cílů. **Informace k zakoupení hrudního monitoru srdečního tepu naleznete na titulní straně tohoto návodu.**



Poznámka: Konzola je kompatibilní se všemi monitory srdečního tepu BLUETOOTH® Smart.

ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

ÚDRŽBA ROTOPEDU

Pro dosažení optimálního výkonu a snížení opotřebení je důležitá pravidelná údržba. Při každém použití rotopedu zkontrolujte a řádně dotáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.

K čištění rotopedu používejte vlhký hadřík a malé množství jemného čistícího prostředku. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození konzoly, v její blízkosti nemanipulujte s kapalinami a udržujte ji mimo dosah přímého slunečního světla.

KALIBRACE SYSTÉMU SKLONU

Pokud systém sklonu rotopedu nefunguje správně, pravděpodobně bude nutné provést jeho kalibraci. Chcete-li kalibrovat systém sklonu, stiskněte a několik sekund přidržte tlačítko Display, dokud se na displeji nezobrazí zkušební režim.

Poté znovu stiskněte tlačítko Display. Poté stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení Quick % Grade (sklon přímo), načež proběhne kalibrace systému sklonu. Během kalibrace se rotoped bude pohybovat dopředu a dozadu.

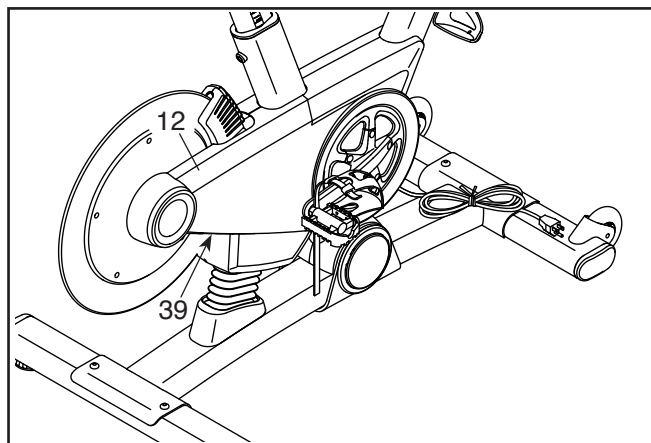
Jakmile se rotoped zastaví, její kalibrace je ukončena. Kalibrační režim lze ukončit opakovaným stiskem tlačítka Display.

SEŘÍZENÍ HNACÍHO ŘEMENU

Pokud pedály při šlapání prokluzují, může být nutné seřídit hnací řemen.

Chcete-li seřídit hnací řemen, nejprve **přepněte vypínač do polohy Off (vypnuto) a odpojte napájecí kabel.**

Poté vyhledejte přístupový otvor ve spodní straně pravého krytu (12). Pomocí šestihranného klíče utahujte seřizovací šroub napínací kladky (39), dokud hnací řemen (neznázorněn) nebude řádně napnutý.



POKYNY PRO CVIČENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Před zahájením tohoto či jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.

Tyto pokyny vám pomohou naplánovat váš cvičební program. Chcete-li získat podrobnější informace o cvičení, obstarejte si spolehlivou literaturu nebo se poraďte se svým lékařem. Pamatujte, že základem úspěšných výsledků je náležitá strava a řádný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už usilujete o spalení tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení výsledků je cvičení při správné intenzitě. Údaj o srdeční frekvenci lze použít jako ukazatel pro zjištění správné úrovně intenzity. V tabulce níže jsou uvedeny doporučené srdeční frekvence pro spalování tuků a aerobní cvičení.

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	

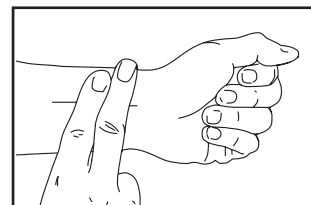
Správnou úroveň intenzity zjistíte vyhledáním svého věku v dolní části tabulky (věk je zaokrouhlen na nejbližší desítky let). Tři čísla uvedená nad vašim věkem určují „zónu tréninku.“ Nejmenší číslo je srdeční frekvence pro spalování tuků, střední číslo je srdeční frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je srdeční frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků—Pro efektivní spalování tuků je nutné cvičit vytrvale při nízké úrovni intenzity. Během prvních několika minut cvičení tělo spotřebuje na výrobu energie uhlohydráty. Až po prvních několika minutách cvičení začne tělo využívat pro výrobu energie uložené tuky. Pokud usilujete o spalování tuků, nastavte intenzitu cvičení až na úroveň, kdy je vaše srdeční frekvence blízko nejnižšímu číslu v zóně tréninku. Maximálního spalování tuků dosáhnete cvičením při srdeční frekvenci blízké střednímu číslu v zóně tréninku.

Aerobní cvičení—Pokud se snažíte o posílení kardiovaskulárního systému, musíte provádět aerobní cvičení, což představuje aktivitu vyžadující velké množství kyslíku po delší dobu. Při aerobním cvičení nastavujte intenzitu cvičení tak, aby se vaše srdeční frekvence blížila nejvyššímu číslu v zóně tréninku.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Pro měření tepové frekvence je nutné cvičit alespoň čtyři minuty. Poté přestaňte cvičit a dva prsty položte na zápěstí podle obrázku. Spočítejte počet úderů srdce za dobu šest sekund a výsledek vynásobte 10 a dostanete svou tepovou frekvenci. Například, pokud vaše srdce za 6 sekund odbije 14x, vaše tepová frekvence je 140 tepů za minutu.



POKYNY PRO TRÉNINK

Rozehřátí—Začněte 5 až 10 minutami protahování a lehkého cvičení. Zahřátím se zvýší vaše tělesná teplota, srdeční frekvence a oběh pro přípravu na cvičení.

Cvičení v zóně tréninku—Cvičte 20 až 30 minut při srdeční frekvenci v zóně tréninku. (Během prvních několika týdnů cvičebního programu neudržujte svou srdeční frekvenci v zóně tréninku déle než 20 minut.) Při cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka—nikdy nezadržujte dech.

Vychladnutí—Cvičení dokončete 5 až 10 minutami protahování. Protahováním zvýšíte pružnost svalů a pomůžete zamezit problémům po cvičení.

FREKVENCE CVIČENÍ

V zájmu zachování či zlepšení kondice provádějte tři tréninky týdně s minimálně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení lze podle přání provádět až pět tréninků týdně. Pamatujte na to, že klíčem k úspěchu je učinit ze cvičení pravidelnou a příjemnou část všedního dne.

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	1	Základna	51	1	Držák desky
2	1	Rám	52	4	Distanční kus
3	1	Sedlovka	53	1	Klika/torzní řemenice
4	1	Složení sedlovky	54	3	Podložka M4
5	1	Sedlo	55	8	Magnet
6	1	Představec řídítek	56	1	Šroub kliky
7	1	Řídítka	57	2	Ložisko
8	1	Příhrádka	58	1	Přítlačná matice
9	1	Konzola	59	2	Pouzdro rámu
10	1	Horní kryt	60	1	Osa
11	1	Levý ochranný kryt	61	1	Levý pedál
12	1	Pravý ochranný kryt	62	1	Pravý pedál
13	2	Přední kryt	63	1	Levé kliky
14	1	Pravý kryt magnetu	64	1	Pravé kliky
15	1	Levý kryt magnetu	65	2	Krytka řídítek
16	1	Levý kryt rámu	66	1	Hnací řemen
17	1	Pravý kryt rámu	67	1	Napájecí (síťový) kabel
18	1	Kryt základny	68	1	Hlavní kabel
19	1	Pružný kryt	69	1	Levý návlek sloupku představce
20	2	Upevnění krytu	70	1	Levá řadicí páčka/vodič
21	2	Kryt základny	71	3	Přítužná matice 3/8"
22	1	Přední stabilizátor	72	2	Podložka 1/2"
23	1	Zadní stabilizátor	73	2	Šroub 1/2 x 1"
24	4	Krytka stabilizátoru	74	4	Šroub M10 x 58mm
25	2	Vyrovňovací patka	75	2	Šroub 5/16" x 1 3/4"
26	2	Patka	76	2	Pojistná matice 5/16"
27	2	Kolečko	77	1	Šestihranný šroub M10 x 35mm
28	1	Objímka řídítek	78	2	Brzda sloupku
29	2	Kryt kliky	79	5	Šroub M8 x 17mm
30	1	Motor zvedání	80	1	Svorka
31	1	Odporový pohon	81	1	Pravá řadicí páčka/vodič
32	1	Odporový magnet	82	5	Šroub s plochou hlavou #10 x 12mm
33	1	Rameno	83	1	Šroub s plochou hlavou 1/4" x 125mm
34	1	Osa magnetu	84	4	Mezikus kolečka
35	1	Pravý návlek sedlovky	85	2	Podložka M10
36	1	Levý návlek sedlovky	86	2	Šroub M8 x 15mm
37	1	Napínací řemenice	87	2	Pouzdro zdvižného motoru
38	1	Napínací šroub	88	1	Pružina magnetu
39	1	Šroub napínací kladky	89	5	Lesklý šroub M4 x 16mm
40	1	Kroužek setrvačnicku	90	2	Třecí upevňovací prvek
41	1	Náboj setrvačnicku	91	3	Kryt složení
42	1	Osa setrvačnicku	92	1	Sestava sedla
43	1	Rozpěra setrvačnicku	93	2	Hvězdicová podložka #8
44	1	Opěrná podložka	94	2	Šroub M4 x 16mm
45	1	Řemenice setrvačnicku	95	10	Samořezný šroub #8 x 1/2"
46	1	Pravý návlek sloupku představce	96	4	Přírubový šroub M4 x 12mm
47	2	Seřizovací šroub	97	7	Šroub M4 x 19mm
48	1	Vypínač	98	1	Kryt elektroniky
49	1	Zásuvka			
50	1	Ovládací panel			

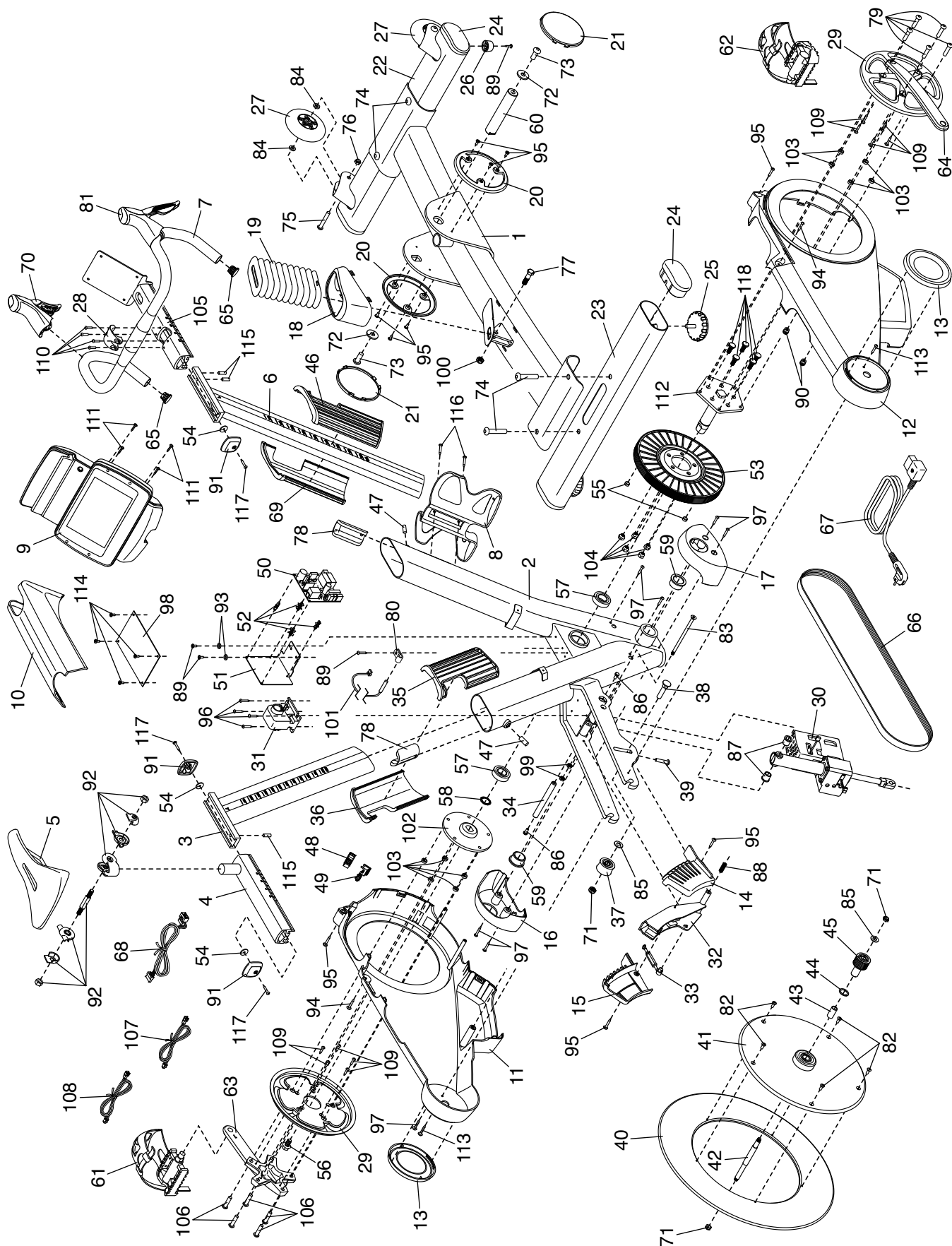
Kód Množství Popis

99	2	Matice 1/4"
100	1	Pojistná matice M10
101	1	Jazyčkový spínač/Vodič
102	1	Náboj kliky
103	10	Rozpěra kliky
104	4	Pojistná matice M8
105	1	Představec
106	5	Šroub M8 x 20mm
107	1	Pravý prodlužovací kabel
108	1	Levý prodlužovací kabel
109	10	Šroub M4 x 9mm
110	4	Šroub M6 x 16mm

Kód Množství Popis

111	4	Šroub M4 x 12mm
112	1	Klika
113	2	Šroub #8 x 1/2"
114	4	Lesklý šroub #8 x 1/2"
115	3	Šroub s kulatou hlavou M8 x 15mm
116	2	Šroub M4 x 10mm
117	3	Šroub M4 x 14mm
118	5	Šroub M8 x 30mm
*	—	Balení maziva
*	—	Montážní nářadí
*	—	Návod k obsluze

Poznámka: Technické údaje podléhají změnám bez předchozího upozornění. Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na zadní straně tohoto návodu. *Tyto díly nejsou znázorněny.



OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Informace o objednávání náhradních dílů naleznete na přední straně této příručky. Než nás budete kontaktovat, mějte pro snazší pomoc připravené následující informace:

- číslo modelu a sériové číslo výrobku (viz přední strana této příručky)
- název výrobku (viz přední strana této příručky)
- číselný kód a popis náhradního dílu (viz SEZNAM DÍLŮ a ROZLOŽENÝ VÝKRES na konci této příručky)

INFORMACE O RECYKLACI

Tento elektronický výrobek se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu. Pro ochranu životního prostředí je nutné tento výrobek po skončení jeho životnosti recyklovat podle zákona.

Využijte recyklační zařízení, která jsou oprávněná shromažďovat tento typ odpadu ve vašem místě. Pomůžete tím zachovat přírodní zdroje a zlepšit evropské normy o ochraně životního prostředí. V případě dalších informací o bezpečných a správných způsobech likvidace kontaktujte prosím místní městský úřad nebo firmu, ve které jste tento výrobek zakoupili.

