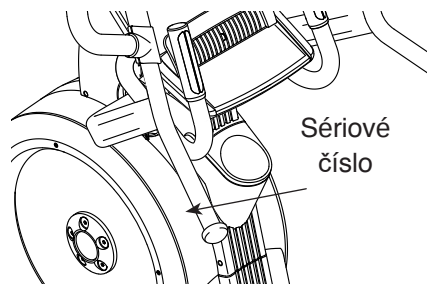


# PRO-FORM<sup>®</sup>

## CARDIOHIIT

T R A I N E R

Model No. PFEVEL71216.2  
Serial No.

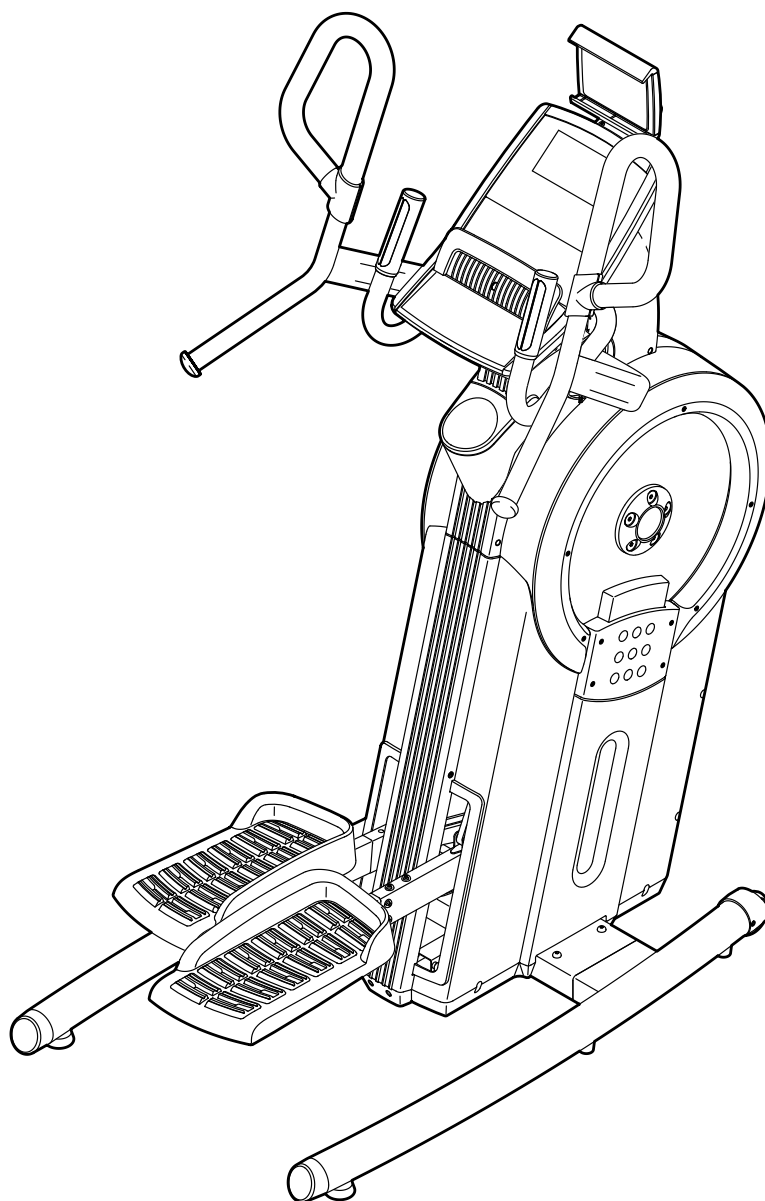


### ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581 601 521  
E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

### ⚠ UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento  
uživatelský manuál před  
zahájením použití trenažéru!

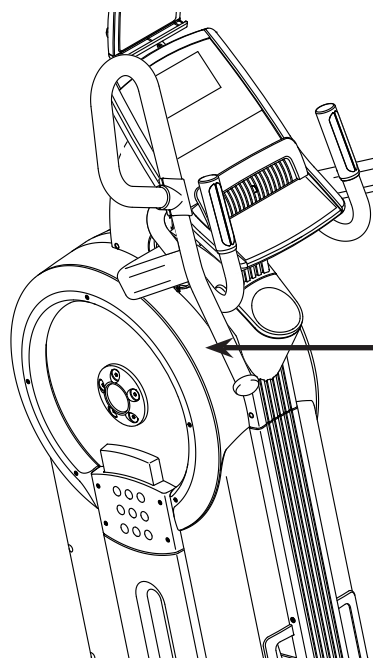


# OBSAH

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| Umístění výstražných etiket . . . . .      | 2          |
| Bezpečnostní pokyny. . . . .               | 3          |
| Začínáme. . . . .                          | 4          |
| Součástky. . . . .                         | 5          |
| Montáž . . . . .                           | 6          |
| Jak používat ProForm Hiit Trainer. . . . . | 13         |
| Údržba a servis . . . . .                  | 22         |
| Tréninkový manuál . . . . .                | 24         |
| Seznam dílů. . . . .                       | 28         |
| Rozložený náčrt. . . . .                   | 30         |
| Náhradní součástky . . . . .               | Back Cover |
| Recyklace. . . . .                         | Back Cover |

## UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

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



**⚠ WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 330 lbs / 150 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

## UPOZORNĚNÍ:

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
4. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenažér není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,9m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
10. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg.
11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
12. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.
13. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.
14. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
15. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

# ZAČÍNÁME

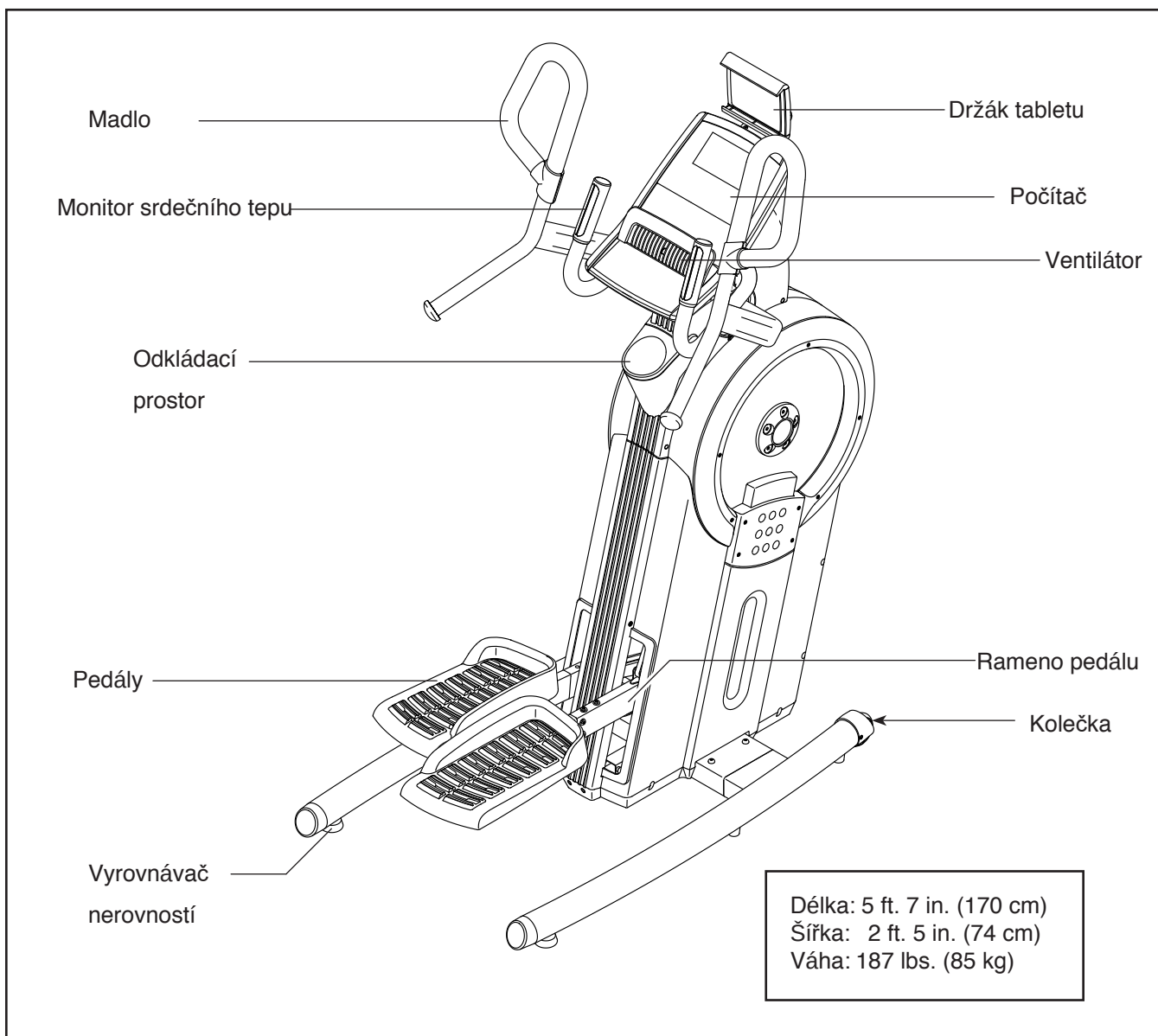
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali PROFORM® CARDIO HIIT TRAINER. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti.

PROFORM® CARDIO HIIT TRAINER nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

**Před používáním trenažéru si pečlivě přečtěte tuto příručku.** Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky,

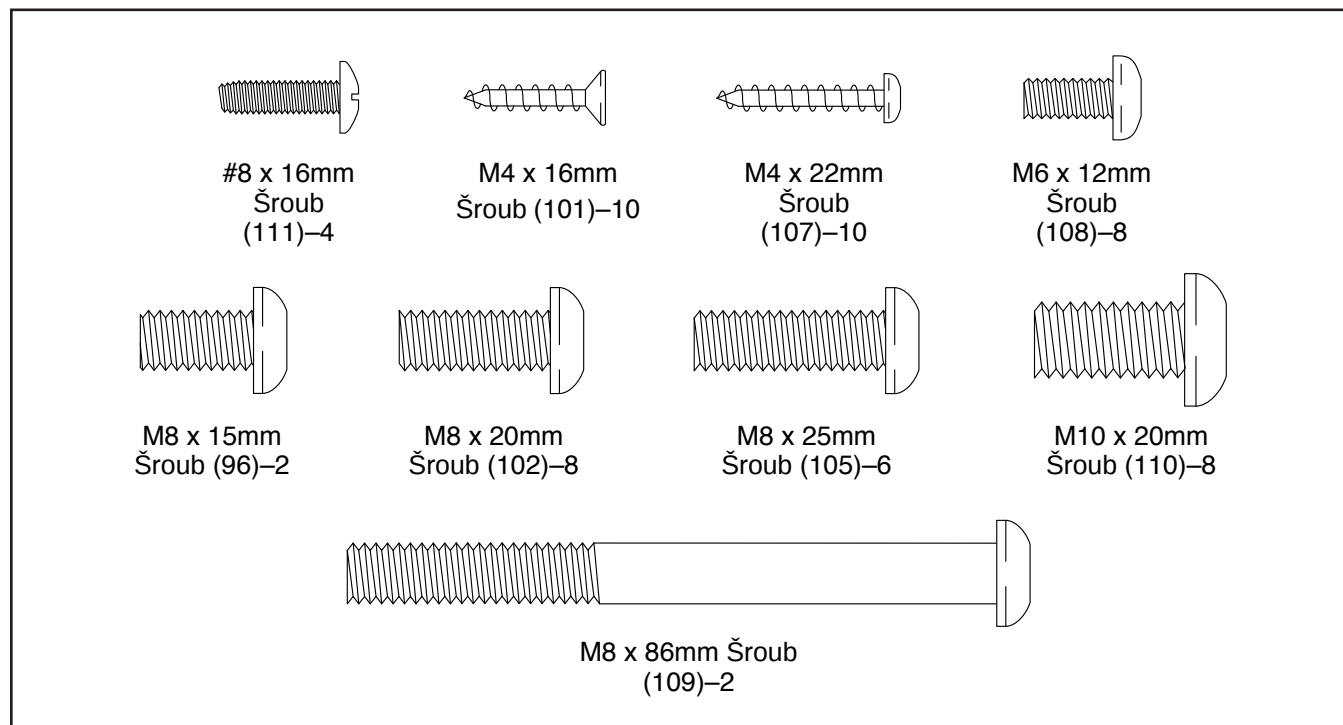
uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje



# SOUČÁSTKY

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



# MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevylazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Identifikace malých součástek viz str. 5.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

šroubovák



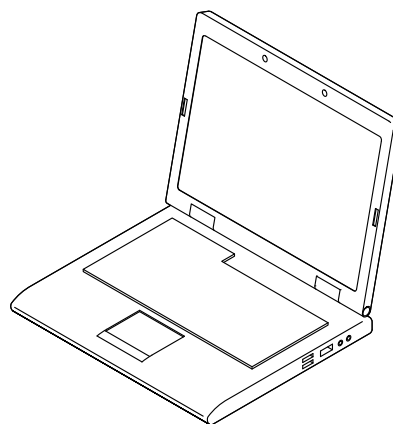
Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů. Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

1.

**Registrujte svůj trenažér na webové stránce [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)**

- aktivujete svou záruku
- ušetříte čas při kontaktování servisního centra
- budete dostávat informace o aktualitách

1



2. Právý a levý stabilizátor (8, 9). Orientujte se dle obrázku.

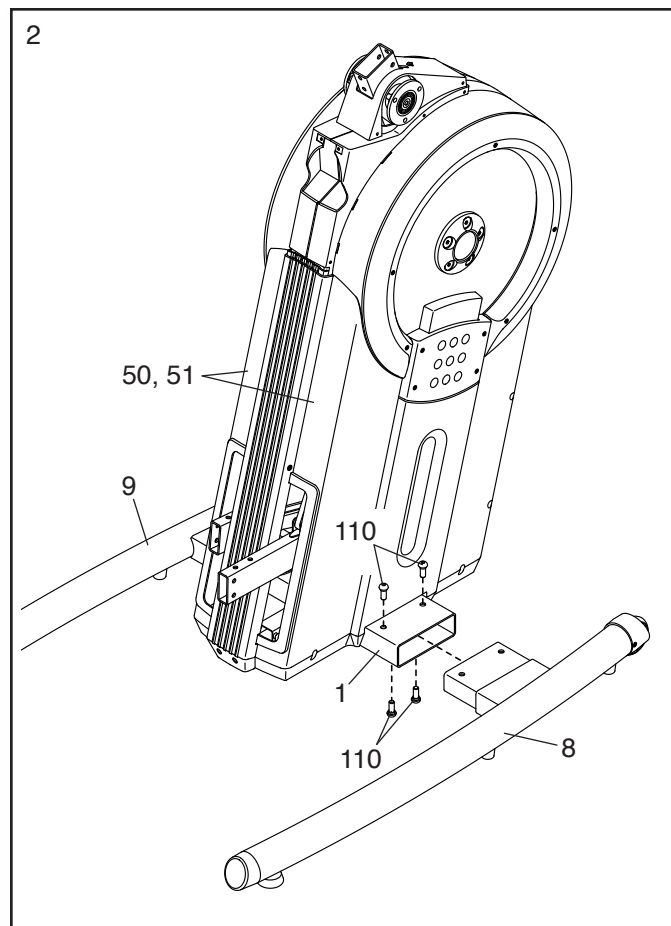
Požádejte druhou osobu, aby držela rám (1) a sklopte jej vlevo. **Důležité: Buďte opatrní, abyste nepoškodili kryty (50,51).**

Připojte pravý stabilizátor (8) k rámu (1) pomocí čtyř šroubů M10 x 20mm (110); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**

Druhá osoba pomalu spustí rám na zem.

**Důležité: Buďte opatrní, abyste nepoškodili kryty (50, 51).**

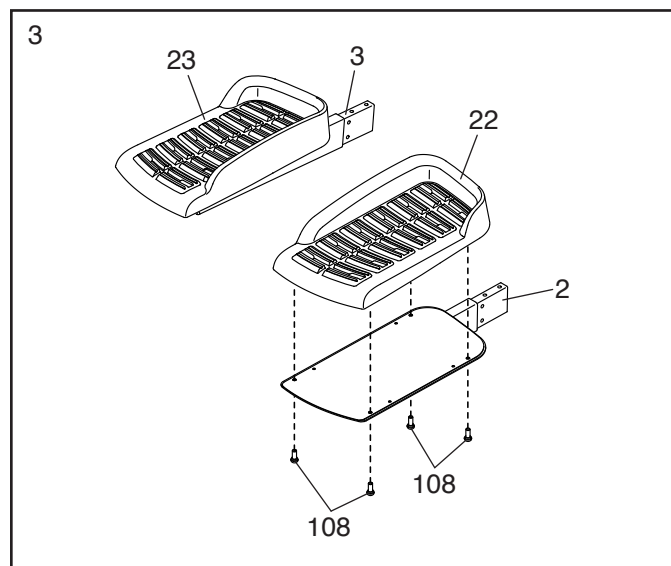
**Připojte levý stabilizátor (9) stejným způsobem.**



3. Připravte si pravý a levý spodní držák pedálu (2, 3) a oba pedály (22, 23). Orientujte je na sebe dle obrázku.

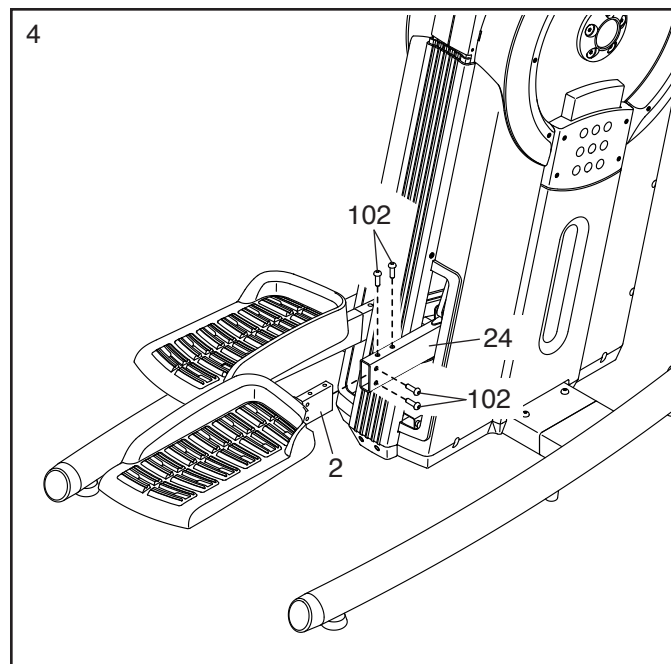
Připojte pravý pedál (22) k pravému spodnímu držáku pedálu (2) pomocí čtyř šroubů M6 x 12mm (108); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**

**Připojte levý pedál (23) k levému spodnímu držáku pedálu (3) stejným způsobem.**



4. Připojte pravý spodní držák pedálu (2) k rámu pedálu (24) pomocí čtyř šroubů M8 x 20mm (102); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**

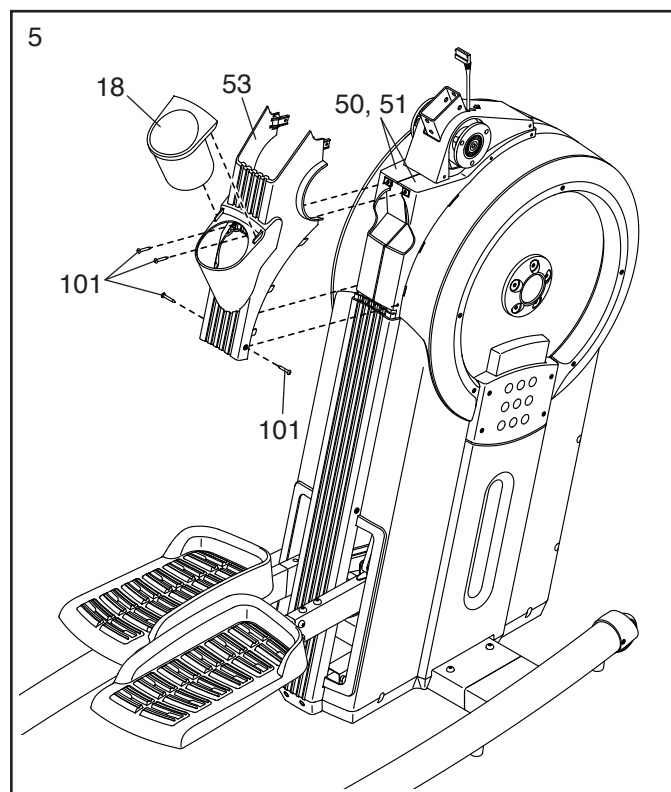
**Stejným způsobem připojte levou stranu.**



5. Připojte zadní kryt (53) do pravého a levého krytu (50, 51).

Připojte zadní kryt (53) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (101); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**

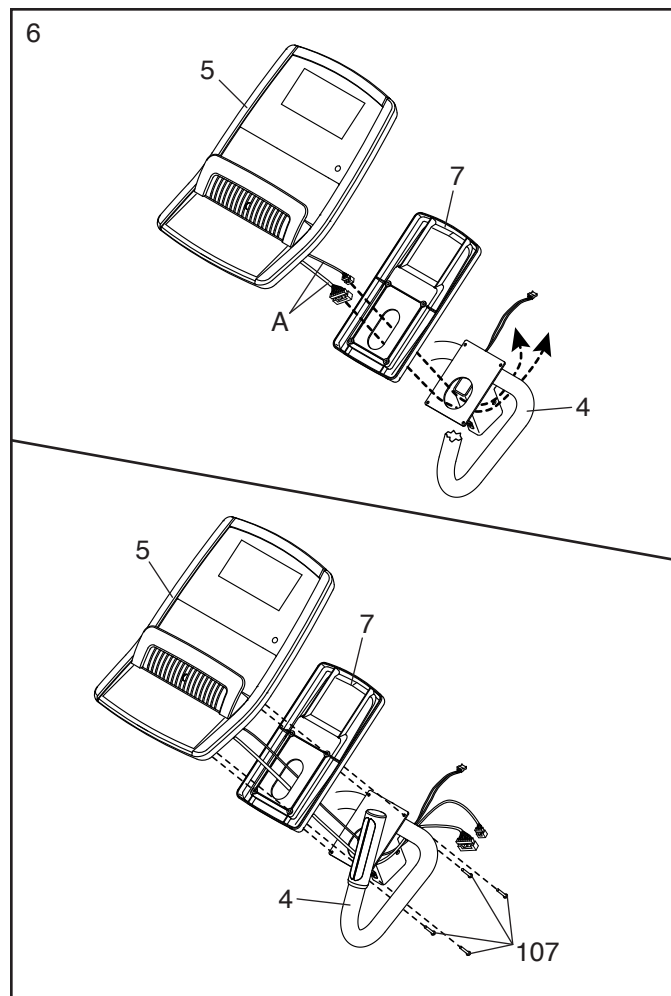
Následně vložte odkládací prostor (18) do zadního krytu (53).



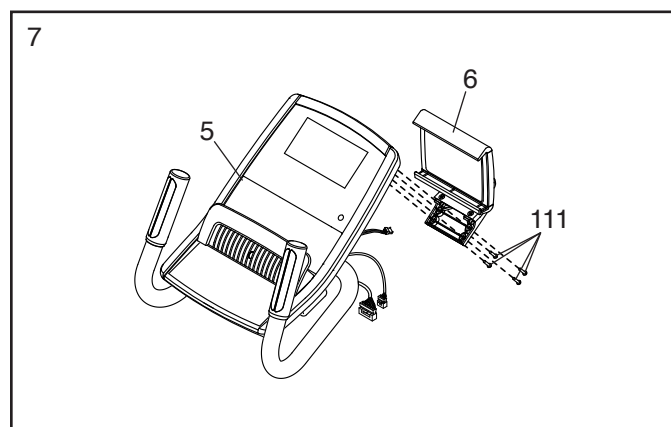


6. **Viz obrázek.** Za pomoci druhé osoby si připravte počítač (5), kryt počítače (7) a držák počítače (4) jak je zobrazeno na obrázku. Následně protáhněte kabely (A) od počítače skrz kryt a držák.

**Viz obrázek. Tip: Pozor, ať nepoškodíte kabely.** Připojte počítač (5), kryt počítače (7) k držáku počítače (4) pomocí čtyř M4 x 22mm šroubů (107); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



7. Připojte držák tabletu (6) k počítači (5) pomocí čtyř šroubů #8 x 16mm (111); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**

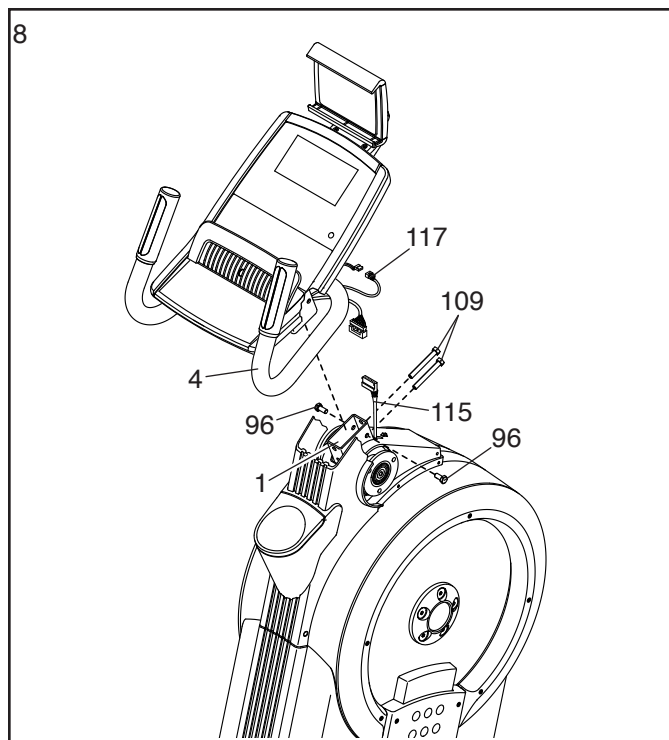


8.

Zatím co druhá osoba drží počítač (4) v blízkosti rámu (1) připojte kabely z počítače k hlavnímu kabelu (115) a kabelu (117).

**Tip: Dejte pozor, abyste kabely nepoškodili.**

Připojte rám počítače (4) k rámu (1) pomocí dvou šroubů M8 x 86mm (109) a dvou šroubů M8 x 15mm (96); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



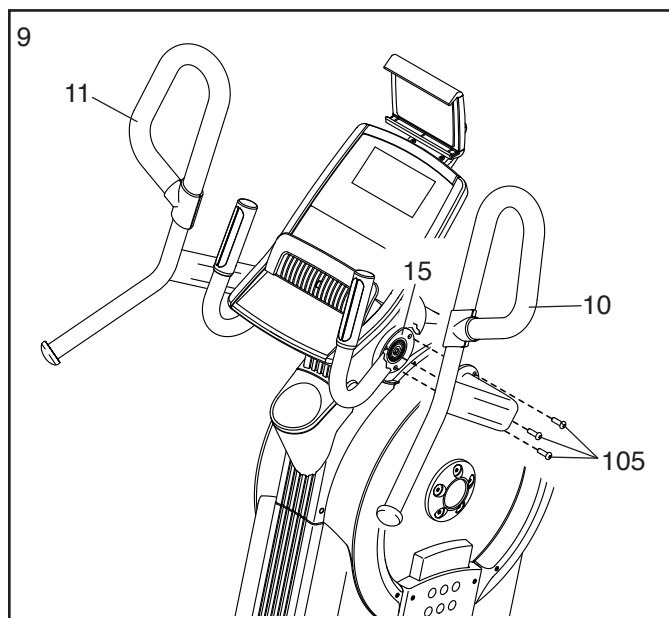
9. Montáž pravého a levého madla (10, 11).

**Ujistěte se, že jsou pedály vyrovnané (není zobrazeno).**

Připojte pravé madlo (10) k držáku madel (15) pomocí tří šroubů M8 x 25mm (105); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**

**Tip: V případě potřeby pohněte pravým madlem, abyste se dostali ke šroubům.**

Levé madlo (11) připojte stejným způsobem.



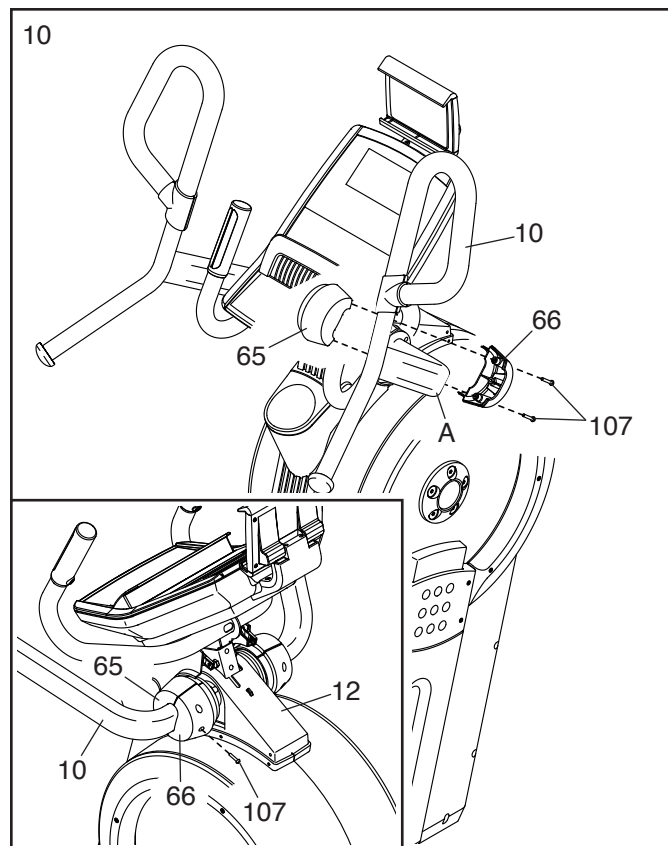
10. Přední a zadní otočné kryty (65, 66).

Zacvakněte přední a zadní kryty (65,66) kolem pravého madla (10) v blízkosti ohybu (A).

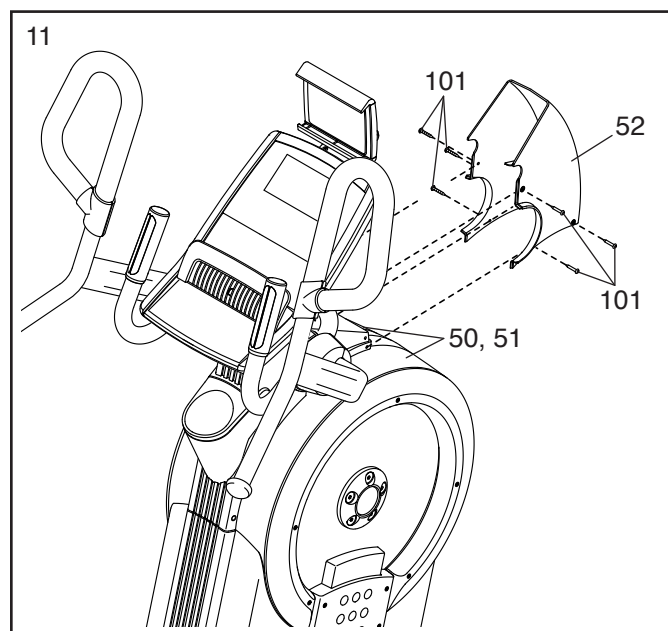
Připevněte je dvěma šrouby M4 x 22mm (107).

**Viz obrázek.** Posuňte oba otočné kryty (65,66) směrem ke krytu (12) a připevněte je pomocí šroubu M4 x 22mm (107).

**Stejný postup opakujte na druhou stranu.**



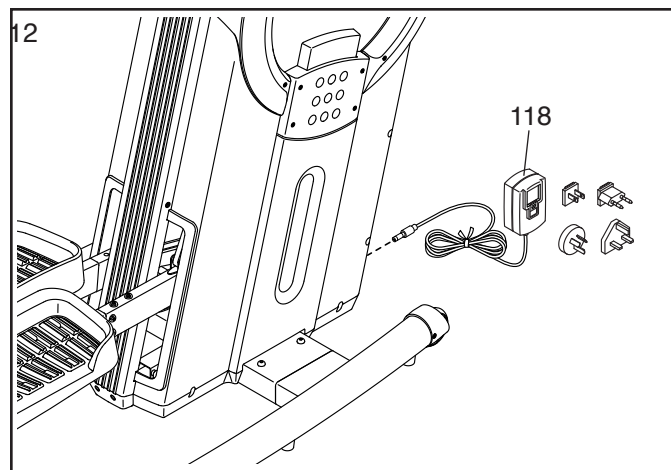
11. Připevněte přední kryt (52) k pravému a levému krytu (50, 51) pomocí šesti šroubů M4 x 16mm (101); **přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



12.

Připojte napájecí adaptér (118) k trenažéru.

Poznámka: Připojte napájecí adaptér (118) do zásuvky. (viz str. 13)



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

# JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

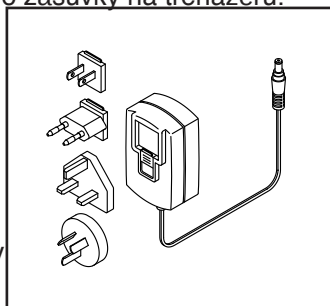
## ZAPOJENÍ NAPÁJECÍHO ADAPTÉRU

**DŮLEŽITÉ:** Pokud je trenažér umístěn v chladu, přesuňte jej před zapojením do teplejší místnosti. Pokud byste tak neudělali, je zde riziko poškození počítače trenažéru nebo jiných elektrických součástí.

Připojte napájecí adaptér do zásuvky na trenažéru.

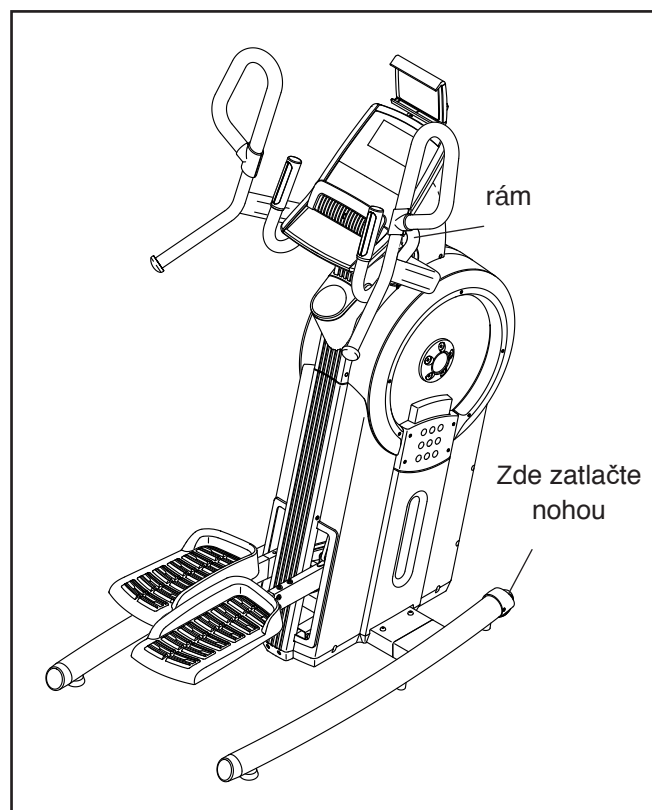
Pokud je to nutné, vložte příslušný adaptér do síťového adaptéru.

Připojte napájecí adaptér do příslušné zásuvky, která je správně nainstalována v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.



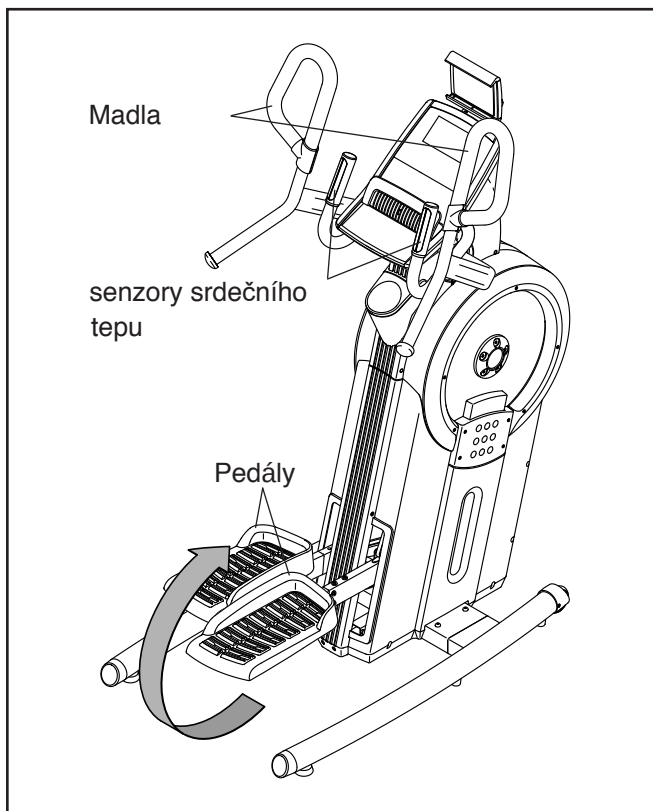
## PŘESUNUTÍ TRENAŽÉRU

Vzhledem k váze a velikosti trenažéru je doporučeno manipulovat s trenažérem ve dvou osobách. Jedna osoba stojí před trenažérem a trenažér za rám, jednou nohou zatlačí z vrchu na kolečka. Druhá osoba pomáhá nadzvednout trenažér na kolečka. Opatrně přesuňte trenažér na požadované místo a opatrně položte na podlahu.



## CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

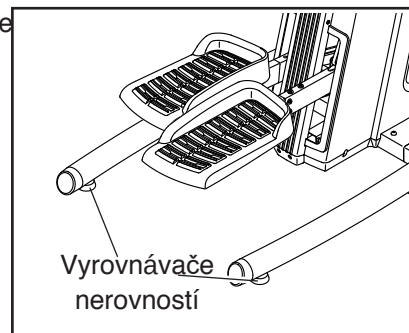
Pro nastoupení na trenažér se nejprve chytněte madel a následně položte nohu na spodní pedál. Teprve pak si stoupněte i na druhý pedál. Zatlačte do pedálů, aby se začaly pohybovat. Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech. Doporučujeme pohyb pedálů dle znázorněné šipky na obrázku. Je ale možné se pohybovat i opačným směrem.



Abyste mohli bezpečně sestoupit z trenažéru, vyčkejte až se pedály zastaví. **Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.** Jakmile pedály stojí, sundejte nohu z vrchního pedálu a následně z spodního. Po celou dobu sestupování se držte madel.

## VYROVNÁNÍ TRENAŽÉRU

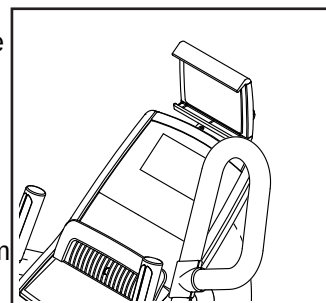
Pokud se trenažér hýbe vlivem nerovnosti podlahy, upravte vyrovnávače nerovností tak, aby trenažér stál rovně a nehýbal se.



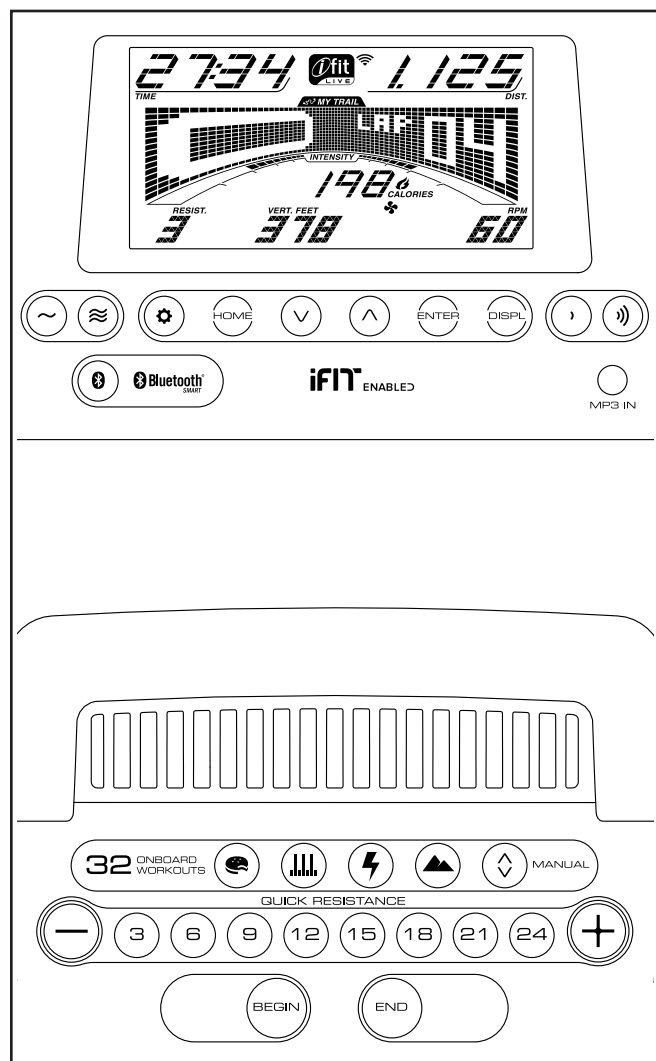
## DRŽÁK TABLETU

**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.



## DISPLEJ POČÍTAČE



## FUNKCE POČÍTAČE

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejefektivnější a nejpříjemnější.

Pokud nevyužijte přednastavený program, můžete změnit odpor pedálů ručně stisknutím tlačítka.

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

Také můžete připojit tablet a pomocí aplikace iFit® můžete zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku.

Počítač nabízí také velký výběr z představených tréninků. Každé přednastavené cvičení automaticky změní odpor pedálů a vyzve vás k udržení cílové rychlosti tak, abyste co nejvíce zefektivnili vaše cvičení.

Můžete dokonce připojit svůj hudební přehrávač a poslouchat oblíbenou hudbu nebo audio knihu.

Pokud je na displeji počítače folie, opatrně ji odstraňte.

Poznámka: Na displeji se zobrazuje vzdálenost v mílich i kilometrech, je nutné nastavit míru, kterou požadujete. Viz str. 21 krok 3.

## MANUÁLNÍ PROGRAM

### 1. Zapněte počítač.

Začněte šlapat nebo stiskněte jakékoli tlačítko na počítači.

Jakmile se trenažér zapne, displej se rozsvítí s počítačem je připraven k načítání informací o cvičení.

### 2. Manuální nastavení.

Po zapnutí trenažéru a počítače je spuštěn automaticky manuální režim cvičení.

Pokud máte spuštěn přednastavený trénink a chcete se vrátit k manuálnímu režimu, stiskněte HOME nebo tlačítko ONBOARD WORKOUTS.

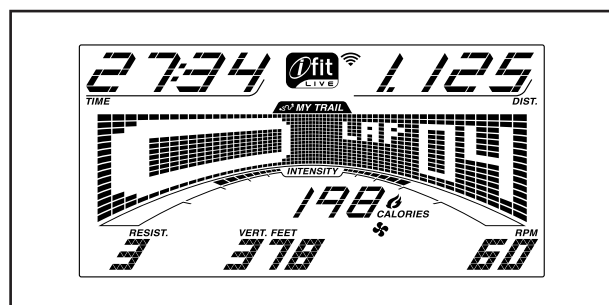
### 3. Změňte odpor pedálů dle potřeby.

Pokud cvičíte a chcete změnit odpor pedálů, stiskněte tlačítko QUICK RESISTANCE zvýšení či snížení nebo stiskněte číslo.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka, vydržte malý moment než dojde k přenastavení odporu.

### 4. Sledujte úspěchy na displeji.

Na displeji se vám zobrazí následující údaje:



**Kalorie**—Pokud je vybrán manuální režim, na displeji se zobrazí předpokládaný počet spálených kalorií. U vybraného tréninku je možné předpokládané spálené kalorie odečítat nebo přičítat.

**Kalorie za hodinu (Calorie/Hr)**—Tento údaj zobrazuje předpokládaný počet spálených kalorií za hodinu cvičení.

**Vzdálenost (Dist.)**—Tento údaj zobrazuje od-cvičenou vzdálenost v mílech nebo kilometrech.

**Pulze**—Tento údaj zobrazuje srdeční tep, pokud se budete držet senzorů tepu na madlech, nebo budete mít připojen kompatibilní hrudní pás (viz krok 5).

**RPM**— Tento údaj zobrazuje rychlost šlapání za minutu.

**Čas**—Pokud je vybrán manuální režim, displej zobrazí uplynulý čas. Pokud je vybrán přednastavený trénink, displej může zobrazit uplynulý čas, nebo čas tréninku odečítat.

**Nastoupané metry (Vert. Feet or Vert.)**—Tento údaj zobrazuje nastoupané metry nebo stopy.

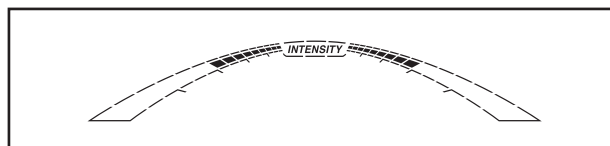
Je zde možnost zobrazení. Opakovaně stiskněte tlačítko DISPL nebo opakovaně stiskněte tlačítka zvýšení a snížení vedle tlačítka Enter, dokud se nezobrazí požadovaná karta.

**Rychlost**—Tento údaj zobrazuje rychlost cvičení. Na konci každé minuty se zobrazí nový režim rychlosti.



**Stezka**—Tento údaj zobrazuje cestu, po které půjdete/poběžíte. Zobrazuje se 1/4 míle, nebo-li 400m. Jak cvičíte, blikající obdélník zobrazí váš pokrok. Na kartě Stezka se také zobrazí počet cyklů, které jste již dokončili.

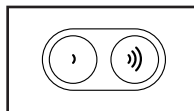
**Odpor**—Tento údaj zobrazí odpor při cvičení. Odpor se bude měnit každou minutu dle nastavení. Poznámka: Nadpis textu se nezobrazuje.



Pro zastavení cvičení, stiskněte HOME nebo END, nebo jednoduše přestaňte šlapat. Jakmile dojde k zastavení, na displeji začne blikat čas. Chcete-li pokračovat ve cvičení, jednoduše začněte znovu šlapat.

Opakované stisknutí HOME nebo END pozastaví cvičení a vy můžete vidět výsledky svého snažení, následně můžete ukončit cvičení nebo se vrátit do manuálního režimu.

Stisknutím zvýšení či snížení hlasitosti upravíte požadovanou hlasitost počítače.



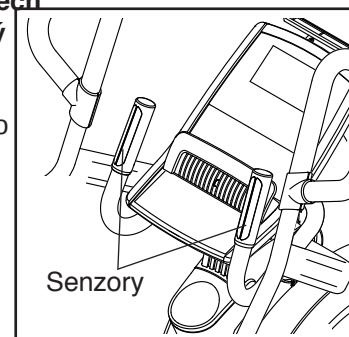
## 5. Měření srdečního tepu.

Měření srdečního tepu je možné díky senzorům srdečního tepu nebo kompatibilního hrudního pásu (viz str. 19). Poznámka: Trenažér je kompatibilní s BLUETOOTH® Smart hrudními pásy.

**Poznámka: Pokud používáte obě varianty měření, hrudní pás bude vždy prioritní.**

**Pokud je na senzorech plastový či igelitový obal, opatrně jej sundejte.**

Pro měření srdečního tepu chyťte senzory. Ruce by se měly co nejméně pohybovat.

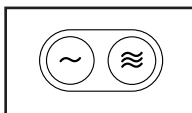


Pokud je srdeční pulz nalezen, zobrazí se dvě pomlčky a následně se zobrazí hodnota srdečního tepu. Pro přesnější měření držte senzory po dobu minimálně 15 vteřin.

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

## 6. Ventilátor.

Pro upravení nastavení ventilátoru stiskněte opakovaně snížení či zvýšení foukání, nebo jej vypněte úplně.



Poznámka: Pokud se pedály nepohybují po dobu 30 vteřin, ventilátor se automaticky vypne.

## 7. Po skončení cvičení se trenažér automaticky vypne.

Pokud se na trenažéru přestane necvičit, zazní série tónů, dojde k pozastavení a čas na displeji začne blikat.

Pokud nezačnete na trenažéru cvičit po dobu několika minut, trenažér se automaticky vypne a údaje z displeje zmizí bez uložení.

## PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

### 1. Zapněte počítač.

Začněte šlapat nebo stiskněte jakékoli tlačítko na počítači.

Jakmile se trenažér zapne, displej se rozsvítí s počítač je připraven k načítání informací o cvičení.

### 2. Vyberte přednastavený program.

Pro vybrání přednastaveného programu opakovaně stiskněte tlačítko ONBOARD WORKOUT dokud se na displeji nezobrazí požadovaný program cvičení.

Po vybrání požadovaného cvičebního programu se na displeji zobrazí čas cvičení a předpokládané spálené kalorie během cvičení.

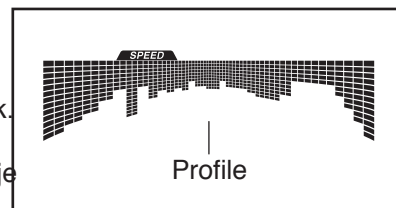
## 3. Začněte cvičit.

Stiskněte tlačítko BEGIN nebo začněte šlapat.

Každý trénink je rozdělen na několik úseků. Jednou z nich je rychlost a druhou je pak sklon. Poznámka: Stejnou rychlost a/nebo sklon je možné v dalších úsecích nastavit.

Na displeji se zobrazí úroveň odporu a cílová rychlost pro první úsek.

Během tréninku se na profilové kartě rychlosti ukáže váš pokrok. Blikající úsek profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku udává cílovou rychlost pro aktuální úsek.



Na konci odcvičeného úseku se ozve série tónů a začne blikat nový úsek.

Pokud je pro další tréninkový úsek nastaven jiný odpor, změna odporu se zobrazí na displeji a postupně se začne s novým úsekem měnit.

Pokud je pro další tréninkový úsek nastavena jiná rychlost, změna se zobrazí na displeji a postupně se začne s novým úsekem měnit.

Během cvičení vás počítač bude vyzývat, abyste se drželi rychlost, která je potřebná pro cílový úsek. **Pokud se na displeji zobrazí šipka směřující nahoru, zvýšte své tempo a obráceně. Pokud se žádná šipka nezobrazí, tempo je správné.**

**DŮLEŽITÉ:** Zobrazovaná rychlost je pouze orientační a měla by působit hlavně jako motivace. Vaše rychlost může být nižší než je požadována počítačem. Důležité je cítit se během cvičení dobře.

Pokud je nastavená rychlost nebo sklon pro vás příliš vysoká či nízká, můžete nastavit rychle tlačítka rychlé volby; **pokud dojde ke změně úseku, nastavení se automaticky změní. Pokud chcete změnu, musíte opět ručně nastavit.**

Cvičení bude takto probíhat dokud neskončí celý přednastavený trénink.

Pro pozastavení cvičení stiskněte HOME nebo END, nebo jednoduše přestaňte šlapat. Jakmile je cvičení pozastavené, na displeji začne blikat čas. Pro pokračování ve cvičení začněte opět šlapat.

Pro informace a výsledcích cvičení stiskněte opakovaně HOME nebo END. Ukončíte tak trénink a vrátíte se do základního menu počítače trenažéru.

#### 4. Sledujte úspěchy na displeji.

Str 16 krok 4.

#### 5. Měření tepové frekvence.

Str 17 krok 5.

#### 6. Ventilátor.

Str 18 krok 6.

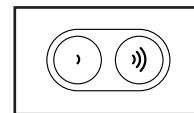
#### 7. Po skončení cvičení se trenažér automaticky vypne.

Str 18 krok 7.

## ZVUKOVÝ SYSTÉM

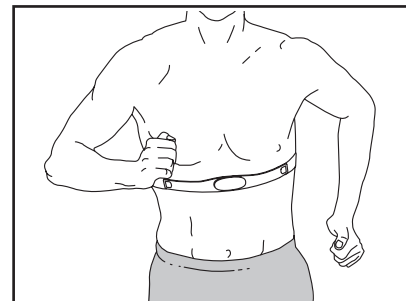
Pro přehrávání hudebních nebo zvukových knih ze zvukového systému při cvičení, připojte 3,5 mm kabel (není součástí dodávky) do konektoru na počítači a do konektoru na vašem MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

Následně stiskněte tlačítko na vašem zařízení a pusťte hudbu. Přidávat hlasitost můžete na vašem zařízení nebo na počítači trenažéru.



## MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEP

Pokud je Vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, pak cvičení s hlídáním srdečního tepu je krok k dosažení lepších výsledků. Monitor srdečního tepu Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši tepovou frekvenci během cvičení, což Vám pomůže dosáhnout Vašich cílů.



Poznámka: Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporujícími Bluetooth.

## PŘIPOJENÍ CHYTRÉHO ZAŘÍZENÍ K TRENAŽÉRU

Počítač umožňuje připojení přes Bluetooth smart prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů.

### 1. Stáhněte a nainstalujte aplikaci iFit.

Na vašem zařízení se systémem IOS® nebo Android, najděte si App Store nebo Google Play, vyhledejte aplikaci iFit, a nainstalujte ji do svého zařízení. **Ujistěte se, že vaše zařízení umožňuje připojení Bluetooth.** Následně otevřete aplikaci iFit a následujte instrukce k nastavení a založení účtu iFit.

### 2. Připojte vaše zařízení k počítači.

Pro připojení následujte instrukce v aplikaci iFit a připojte vaše chytré zařízení k počítači trenažéru.

Pokud dojde ke spárování a připojení, na počítači se rozblíká modrá LED dioda. Stiskněte tlačítko BLUETOOTH na trenažéru k potvrzení připojení a dioda zůstane svítit modře.

### 3. Nahrajte a sledujte informace o tréninku.

Následujte instrukce v aplikaci iFit pro nahrávání a sledování výsledků vašeho cvičení.

### 4. Odpojení zařízení od počítače trenažéru.

Pro odpojení zařízení z počítače trenažéru stiskněte a držte tlačítko Bluetooth po dobu 5 vteřin.

Poznámka: Po odpojení zařízení Bluetooth dojde k odpojení všech doposud připojených zařízení. Včetně hrudního pásu atd.

## PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporujícími Bluetooth. Pro připojení Bluetooth hrudního pásu stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači trenažéru. Pokud dojde k připojení, LED dioda dvakrát zabliká.

Poznámka: Pokud jsou v blízkosti např. dva hrudní pásy, připojí se vždy ten, který je blíž a má silnější signál.

Pro odpojení hrudního pásu stiskněte a držte tlačítko Bluetooth po dobu 5 vteřin.

Poznámka: Po odpojení zařízení Bluetooth dojde k odpojení všech doposud připojených zařízení, včetně hrudních pásů, chytrých zařízení atd.

## NASTAVENÍ POČÍTAČE

### 1. Vyberte režim nastavení.

Pro nastavení stiskněte tlačítko ozubeného kola.

Režim nastavení se zobrazí na displeji.

Note: If you have selected a workout, you must exit the workout before you can select the settings mode.

### 2. Režim nastavení.

Jakmile vyberete režim nastavení, na displeji se zobrazí nabídka. Tlačítkem nahoru či dolů vybírejte z nabídky a Enterem potvrzujte.

Ve spodní části displeje se zobrazí pokyny pro vybranou obrazovku. **Následujte instrukce v dolní části displeje.**

### 3. Změna nastavení.

**Jednotky**—Na displeji se zobrazí nastavená jednotka. Chcete-li jednotku změnit, stiskněte opakovaně ENTER. Můžete si vybrat mezi jednotkou kilometry nebo míle. Zvolte ENGLISH pro míle, METRIC pro kilometry.

Poznámka: Na této obrazovce se zobrazí i číslo verze softwaru.

**Uživatelské informace**—Na displeji se zobrazí celkový počet odcvičených hodin a kilometrů na trenažéru.

**Kontrast**—Na displeji se zobrazí úroveň kontrastu. Kontrast můžete změnit tlačítkem zvýšit nebo snížit odpor.

### 4. Ukončení režimu nastavení.

Režim nastavení ukončíte opětovným stisknutím ozubeného kola.

# ÚDRŽBA A SERVIS

## ÚDRŽBA

### ÚDRŽBA

Řádná údržba trenažeru je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém použití trenažeru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Okamžitě vyměňte opotřebované díly.

Nejprve vypněte trenažér a odpojte z elektrické energie. Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. Nestříkejte kapaliny přímo na pás. Aby nedošlo k poškození trenažeru, nenechávejte ho v blízkosti žádné kapaliny. Následně běžící pás důkladně osušte jemným hadříkem. Nenechávejte trenažér na přímém slunci.

### ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Ujistěte se, že je elektrický kabel správně zapojen do zástrčky.

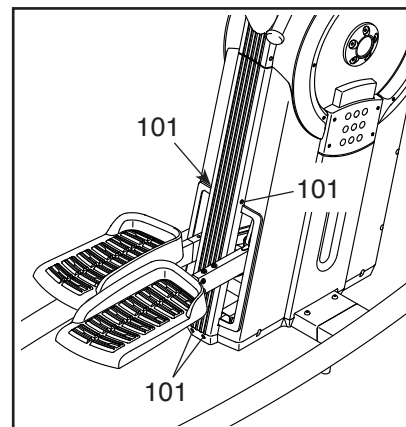
Pokud se na displeji nezobrazuje srdeční tep, nebo vykazuje příliš vysoký, či nízký, podívejte se na str. 17 krok 5.

**Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo první straně této příručky. DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenažeru, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.**

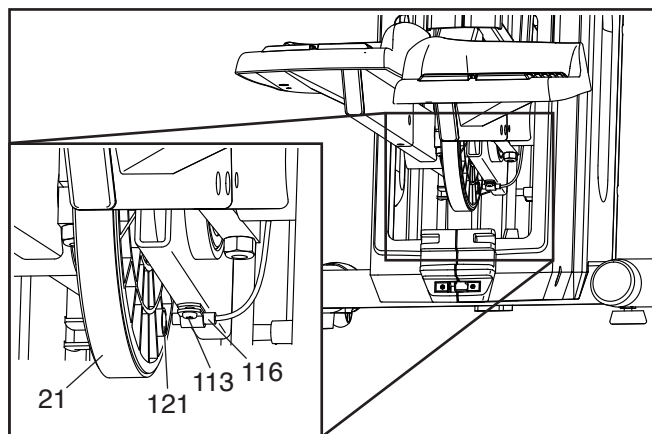
### NASTAVENÍ JAZÝČKU

Pokud displej nefunguje správně, nebo vůbec nefunguje, je potřeba nastavit jazýčkový spínač. **Nejprve trenažér vypojte z elektrické energie.**

Odstraňte čtyři šrouby M4 x 16mm (101) a kryt (68).



Následně otočte velkou kladkou (21) dokud není magnet (121) vyrovnán s jazýčkem (116). Následně uvolněte, ale neodmontovávejte, šroub M4 x 19mm (113), posuňte jazýček blíž k magnetu nebo jej odpojte a šroub utáhněte zpět.

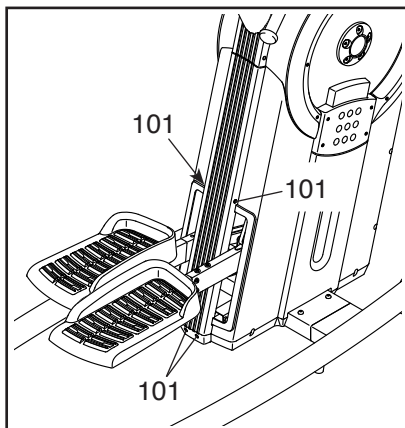


Následně trenažér připojte k elektrické energii a na chvíli otáčejte velkou kladkou (21). Opakujte tento postup dokud nebude displej fungovat správně. Následně připojte kryt zpět.

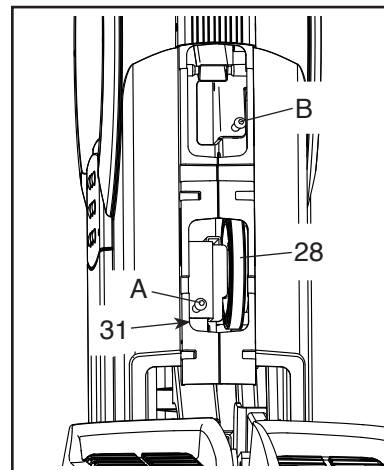
## NASTAVENÍ ŘEMENU

Pokud při cvičení prokluzují pedály, i při větší zátěži, je potřeba nastavit řemen. **Nejprve trenažér vypojte z elektrické energie.**

Následně odstraňte čtyři šrouby M4 x 16mm (101) a kryt (68).



Poté najděte spodní šroub (A). Utáhněte o 4 otáčky; tím dotáhnete řemen (31).



Postavte se na trenažér a chvíli šlapejte. Pokud pedály stále prokluzují, sestupte z trenažéru a najděte šroub (B). Utáhněte šroub o dvě otáčky; tím dotáhnete malý řemen (28).

Znovu se postavte na trenažér a zkuste šlapat, zda je trenažér dobře nastavený. Pokud pedály stále prokluzují, utáhněte šroub (95) o čtyři otáčky; tím opět utáhnete řemen (31).

Po nastavení řemenu, opět nasadte kryt a dotáhněte šrouby.

# TRÉNINKOVÝ MANUÁL

## UPOZORNĚNÍ:

**Před zahájením cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s Vaším lékařem. Toto je důležité pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními obtížemi.**

**Monitor srdečního tepu není zdravotnickým zařízením. Mnoho faktorů může ovlivnit výsledek měření. Monitor srdečního tepu slouží pouze jako cvičební pomůcka.**

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

### Intenzita cvičení

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## DOPORUČENÍ PROTAŽENÍ

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

### 1. Předklon ke špičce chodidel

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

### 2. Protahování kolenních šlach

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

### 3. Protahování lýtek a Achillových šlach

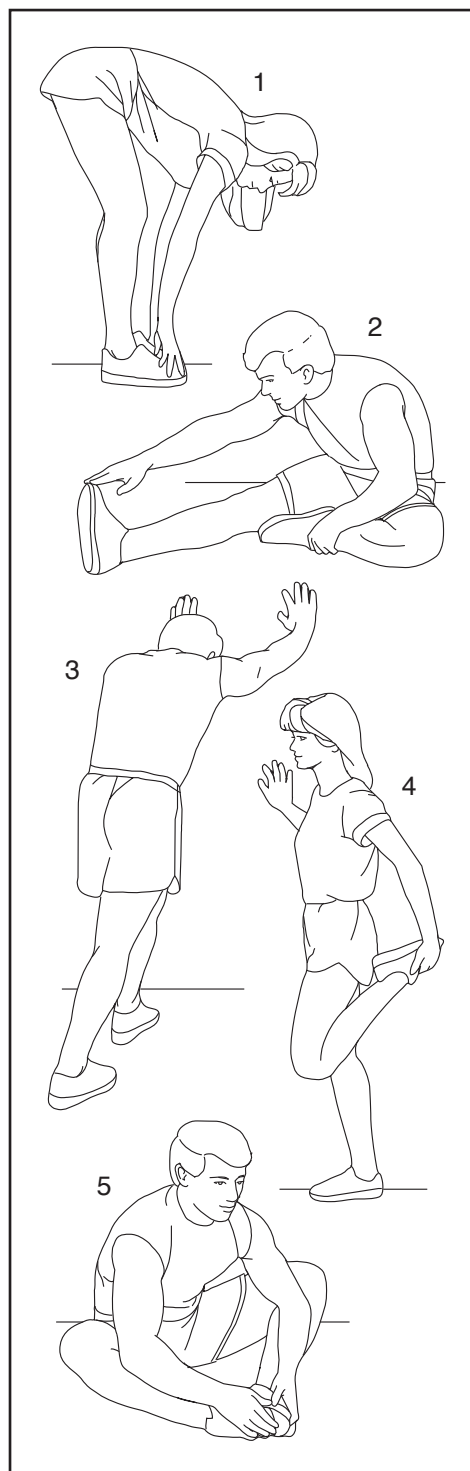
Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

### 4. Protahování kvadricepsu

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

### 5. Protahování vnitřní strany stehna

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



---

## POZNÁMKY

---

## POZNÁMKY

# SEZNAM DÍLŮ

Model No. PFEVEL71216.2 R0117A

| Číslo | Množství | Popis                 | Číslo | Množství | 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     | 1        | Tablet Holder         | 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        | Grip                        |
| 11    | 1        | Left Handlebar        | 61    | 1        | Left Rear Handlebar Cover   |
| 12    | 1        | Shield Cover          | 62    | 1        | Left Front Handlebar Cover  |
| 13    | 2        | Pulse 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    | 2        | Boss                        |
| 18    | 1        | Accessory Tray        | 68    | 1        | Lower Rear Shield Cover     |
| 19    | 1        | Exchange Axle         | 69    | 2        | Leveling Foot               |
| 20    | 1        | Medium Pulley         | 70    | 12       | 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        | Cover Bracket         | 95    | 2        | Adjustment Screw            |
| 46    | 1        | Left Wheel Cover      | 96    | 2        | M8 x 15mm Screw             |
| 47    | 1        | Right Magnet Shield   | 97    | 2        | M8 Shoulder Screw           |
| 48    | 1        | Left Magnet Shield    | 98    | 1        | M8 x 30mm Bolt              |
| 49    | 2        | Disc Ring             | 99    | 3        | M8 Locknut                  |
| 50    | 1        | Left Shield           | 100   | 6        | M8 x 23mm Screw             |

**Číslo Množství Popis**

|     |    |                           |
|-----|----|---------------------------|
| 101 | 14 | M4 x 16mm Flat Head Screw |
| 102 | 8  | M8 x 20mm Screw           |
| 103 | 18 | Cap Screw                 |
| 104 | 2  | M6 x 110mm Screw          |
| 105 | 6  | M8 x 25mm Screw           |
| 106 | 14 | M4 x 16mm Screw           |
| 107 | 10 | M4 x 22mm Screw           |
| 108 | 8  | M6 x 12mm Screw           |
| 109 | 2  | M8 x 86mm Screw           |
| 110 | 8  | M10 x 20mm Screw          |
| 111 | 4  | #8 x 16mm Screw           |
| 112 | 1  | M8 Screw                  |
| 113 | 25 | M4 x 19mm Screw           |
| 114 | 15 | M4 x 12mm Screw           |
| 115 | 1  | Main Wire                 |

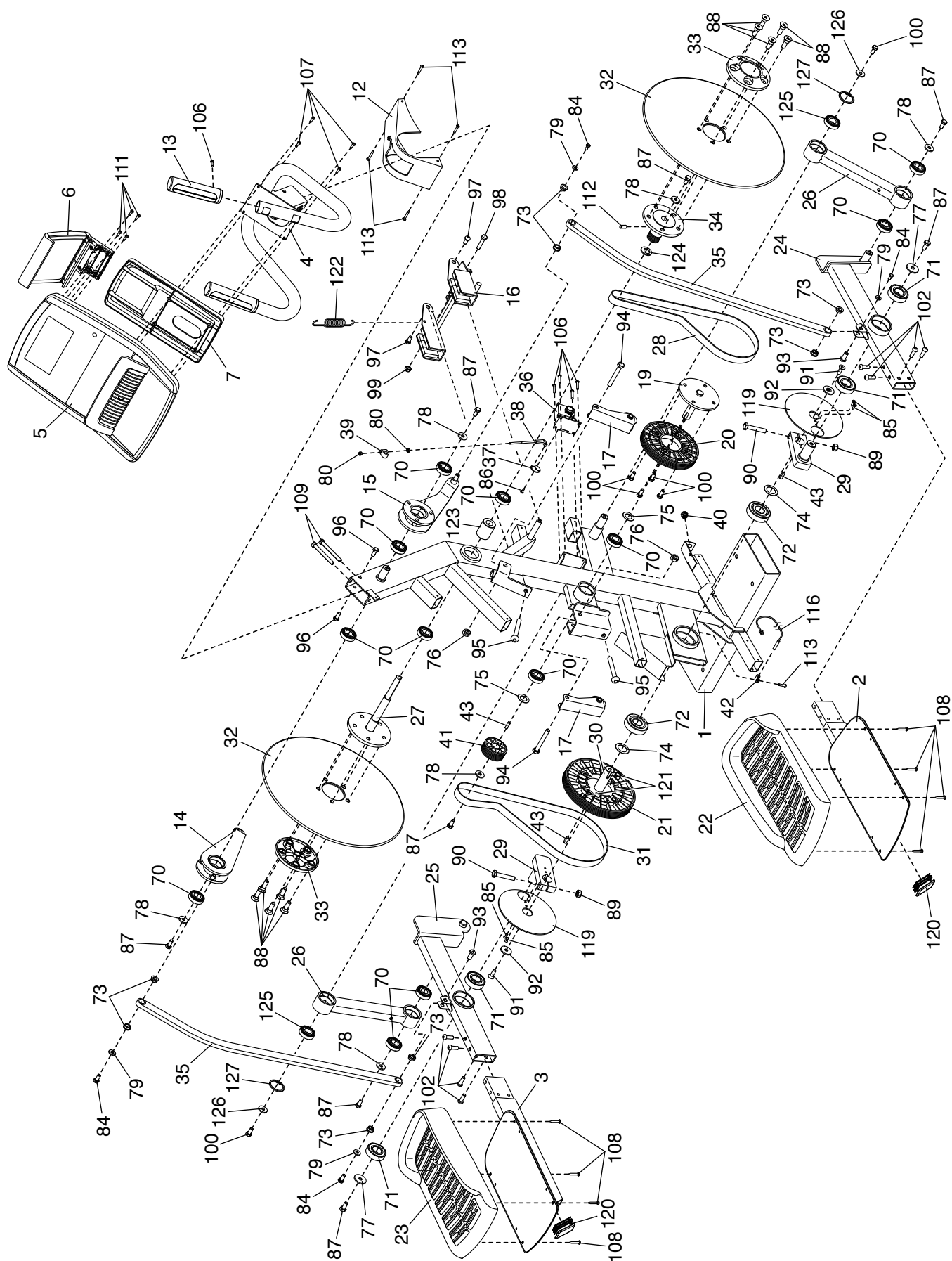
**Číslo Množství Popis**

|     |   |                       |
|-----|---|-----------------------|
| 116 | 1 | Reed Switch/Wire      |
| 117 | 1 | Pulse Wire            |
| 118 | 1 | Power Adapter         |
| 119 | 2 | Crank Cover Disc      |
| 120 | 2 | Slant Cap             |
| 121 | 2 | Pulley Magnet         |
| 122 | 1 | Spring                |
| 123 | 1 | Frame Spacer          |
| 124 | 1 | Disc Axle Washer      |
| 125 | 2 | Self-aligning Bearing |
| 126 | 2 | M8 Small Washer       |
| 127 | 2 | Snap Ring             |
| *   | – | User's Manual         |
| *   | – | Assembly Tool         |

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

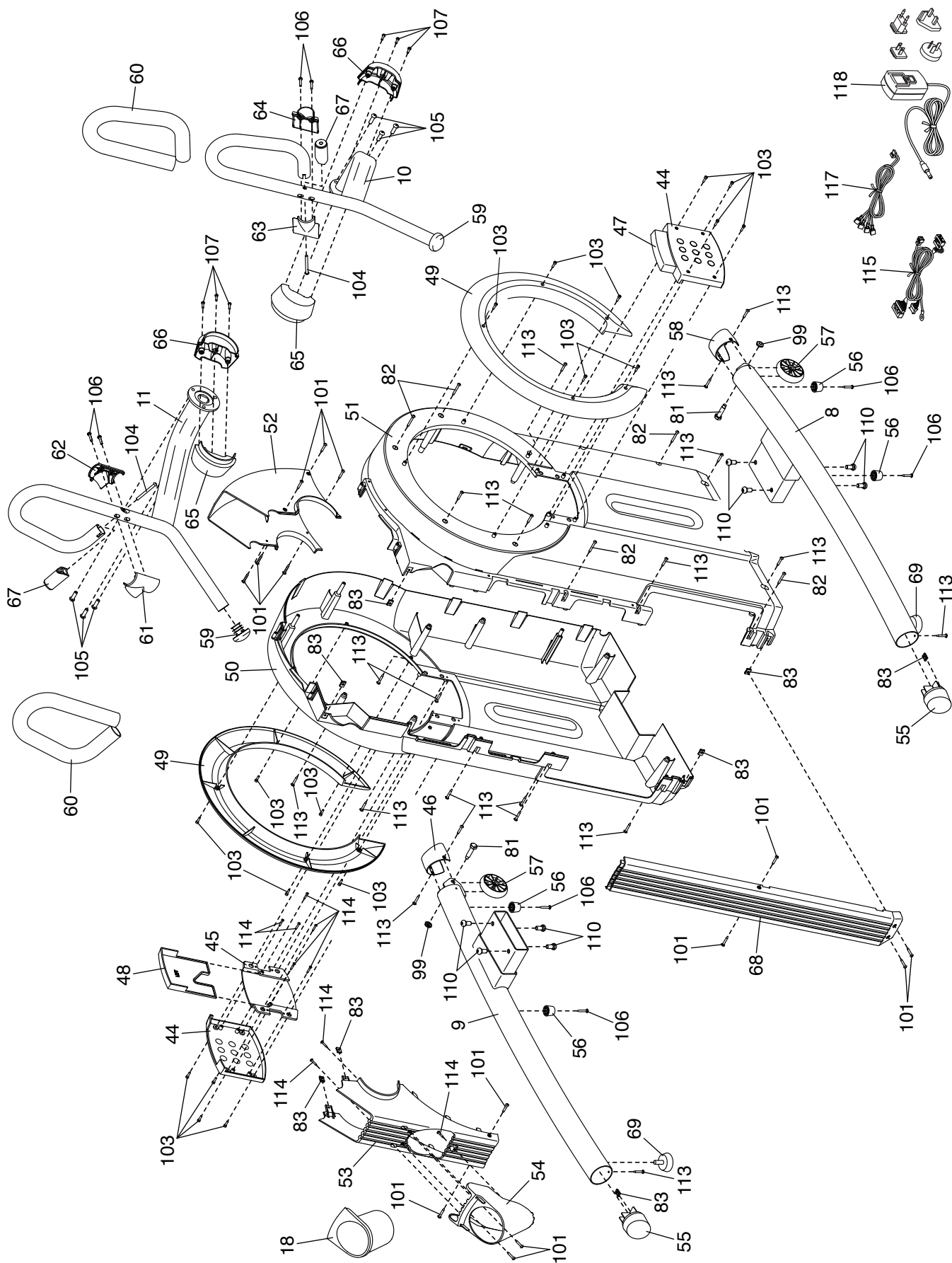
## ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. PFEVEL71216.2 R0117A



## ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. PFEVEL71216.2 R0117A



---

# ZÁRUKA

**Výrobce:**

NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

**Dovozce:**

FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581601521  
**E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)**

---

## RECYKLACE

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

