

PRO-FORM® 690 HR

Model č. PFEVEL4986.0
Sériové číslo _____

Výše si poznamenejte sériové číslo
pro budoucí potřebu.



MÁTE OTÁZKY?

V případě dotazů nebo chybějících
dílů prosím kontaktujte firmu, od
které jste si tento výrobek zakoupili.

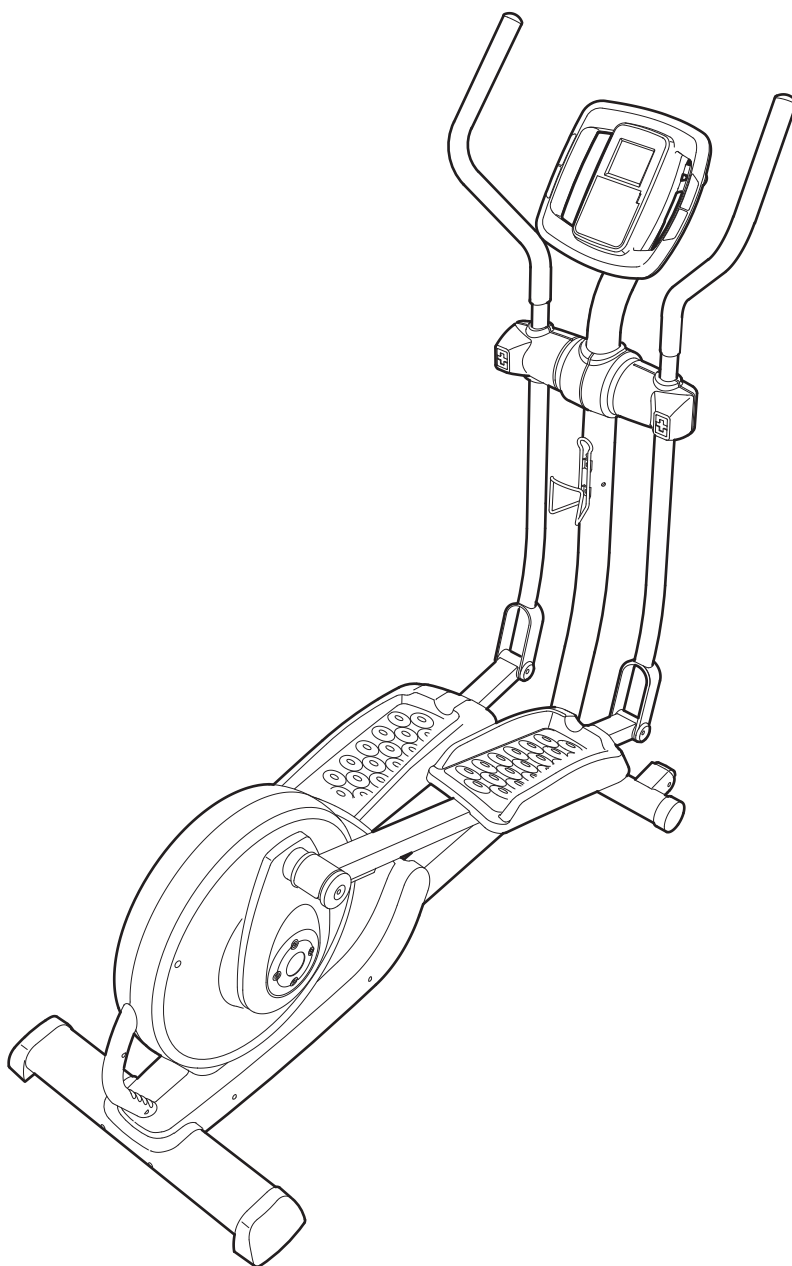
**Navštivte naše internetové
stránky:**

www.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



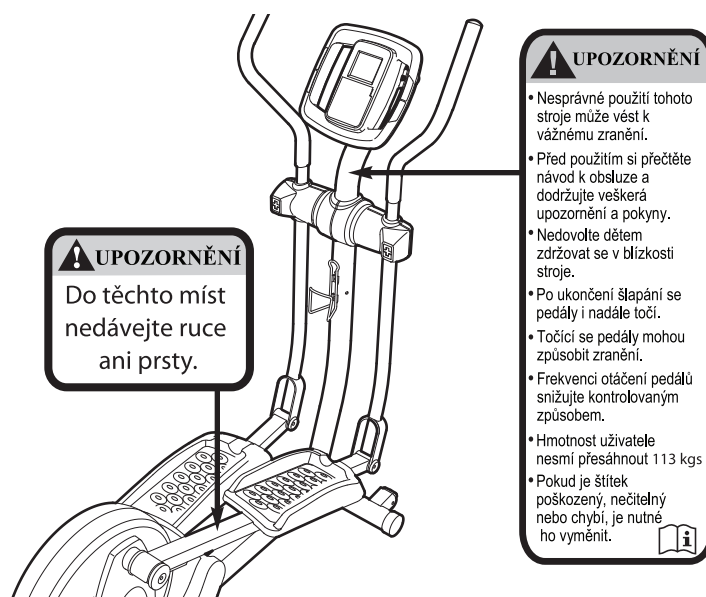
www.iconeurope.com

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU	2
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTÍ OPATŘENÍ	3
PŘÍPRAVA	4
MONTÁŽ	5
JAK POUŽÍVAT ELIPTICKÝ ŠLAPACÍ TRENAŽÉR	12
ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH	20
POKYNY PRO CVIČENÍ	21
SEZNAM DÍLŮ	24
ROZLOŽENÝ VÝKRES	26
OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	Zadní strana
INFORMACE O RECYKLACI	Zadní strana

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÉHO ŠTÍTKU

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.



DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

⚠ UPOZORNĚNÍ: Aby se snížilo riziko vážného zranění, před použitím eliptického šlapacího trenažéru si prostudujte všechna důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a všechna varování umístěná na trenažéru. Společnost ICON nenese žádnou odpovědnost za zranění osob nebo poškození majetku vzniklé používáním tohoto výrobku.

1. Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
2. Eliptický šlapací trenažér používejte pouze k účelu popsánému v tomto návodu.
3. Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé tohoto eliptického trenažéru byli adekvátně informováni o všech výstrahách a bezpečnostních opatřeních.
4. Tento eliptický šlapací trenažér je určen pouze pro domácí použití. Tento eliptický šlapací trenažér nepoužívejte k podnikání, pronájmu nebo ve sportovních zařízeních.
5. Trenažér používejte v interiéru, v suchém a bezprašném prostředí. Šlapací trenažér umístěte na rovný povrch, podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér. Ujistěte se, že je před a za trenažérem volný prostor alespoň 0,9 m, a po stranách alespoň 0,6 m.
6. Pravidelně kontrolujte a řádně utáhněte všechny součásti. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.
7. Děti mladší 12 let a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah šlapacího trenažéru.
8. Šlapací trenažér by neměly používat osoby o hmotnosti vyšší než 113 kg.
9. Při cvičení noste vhodné oblečení; nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do trenažéru. Při cvičení vždy mějte sportovní obuv pro ochranu chodidel.
10. Při montáži, demontáži nebo používání šlapacího trenažéru se vždy přidržujte řídítek nebo horních ramen.
11. Snímač pulsu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci může mít vliv několik faktorů. Snímač pulsu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.
12. Při používání šlapacího trenažéru mějte záda rovná; neohýbejte se.
13. Nadměrné cvičení může způsobit vážné zranění nebo dokonce smrt. Pokud během cvičení pocítíte slabost nebo bolest, ihned cvičení přerušte a odpočiňte si.
14. Při přerušení cvičení nechte pedály pomalu zastavit.

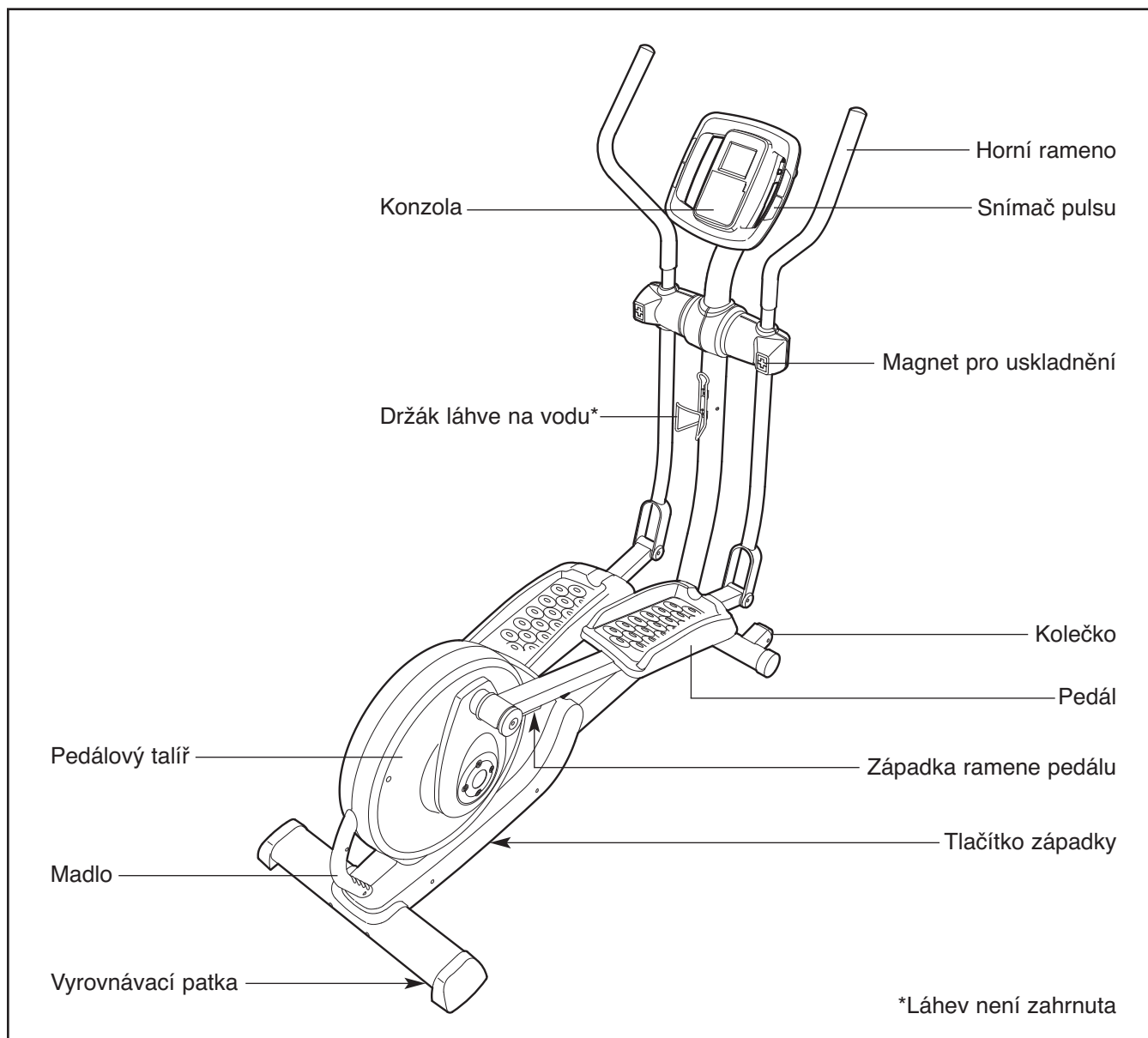
PŘÍPRAVA

Děkujeme vám za zakoupení eliptického šlapacího trenažéru PROFORM® 690 HR. Eliptický šlapací trenažér 690 HR nabízí řadu funkcí určených ke zefektivnění a zpříjemnění domácího cvičení.

Před použitím šlapacího trenažéru si ve vlastním zájmu pečlivě prostudujte tento návod. Pokud vám po přečtení tohoto návodu bude něco nejasné,

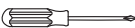
podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Než nás budete kontaktovat, poznamenejte si pro snazší pomoc číslo modelu a sériové číslo výrobku. Číslo modelu a umístění štítku se sériovým číslem je uvedeno na přední straně tohoto návodu.

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



MONTÁŽ

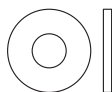
K montáži jsou zapotřebí dvě osoby. Všechny součásti šlapacího trenážeru umístěte do vyhrazených prostor a odstraňte veškerý obalový materiál. Obalové materiály zlikvidujte až po dokončení montáže.

Kromě přibaleného nářadí je pro montáž zapotřebí křížový šroubovák , **francouzský klíč** , **a pryžová palice** .

Při montáži šlapacího trenážeru používejte níže uvedené obrázky pro rozpoznání drobných dílů. Číslo v závorce pod každým výkresem je číselný kód dílu ze SEZNAMU DÍLŮ na konci tohoto návodu. Číslo za závorkou je počet kusů potřebných pro montáž. **Poznámka: Pokud některá součást není v dodané soupravě, zkontrolujte, zda nebyla instalována předem.**



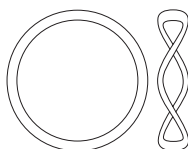
Pružná podložka
M4 (112)-8



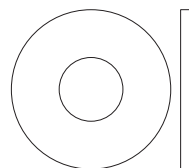
Podložka M4
(102)-8



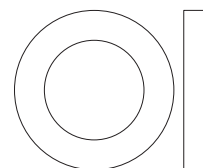
Pružná
podložka M8
(90)-3



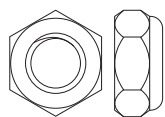
Vnitřá podložka
(111)-2



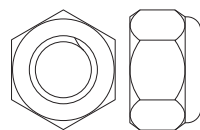
Podložka M8
(88)-6



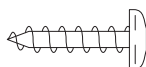
Rozpěrné
ložiska (118)-4



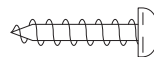
Kontramatice
(79)-5



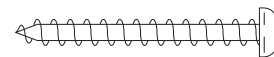
Pojistná matice M10
(81)-2



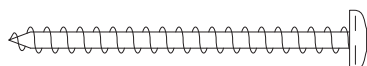
Šroub M4 x
16mm (104)-8



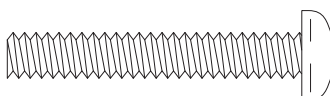
Šroub s kulatou
hlavou M4 x 16mm
(101)-8



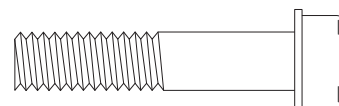
Šroub s kulatou
hlavou M4 x 32mm
(105)-6



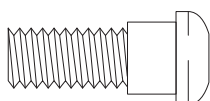
Šroub M4 x 47mm (108)-2



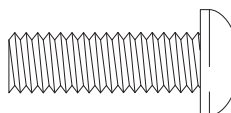
Šroub přepravního madla
(117)-4



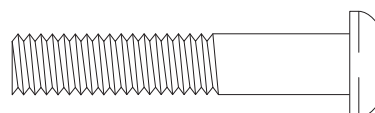
Šroub náboje (87)-8



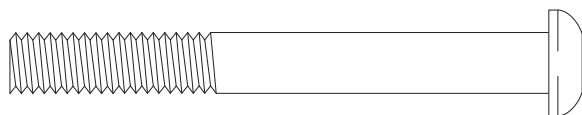
Lícovaný šroub
M8 x 23mm (115)-4



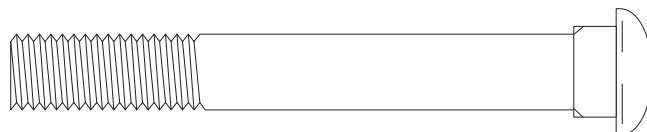
Šroub s vnitřním šestihranem
M8 x 23mm (84)-4



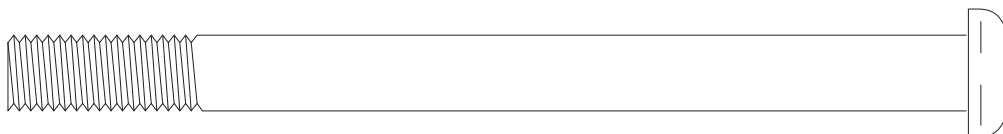
Šroub s vnitřním šestihranem
M8 x 41mm (78)-4



Šroub s vnitřním šestihranem
M8 x 69mm (80)-1



Vratový šroub M10 x 80mm (82)-2

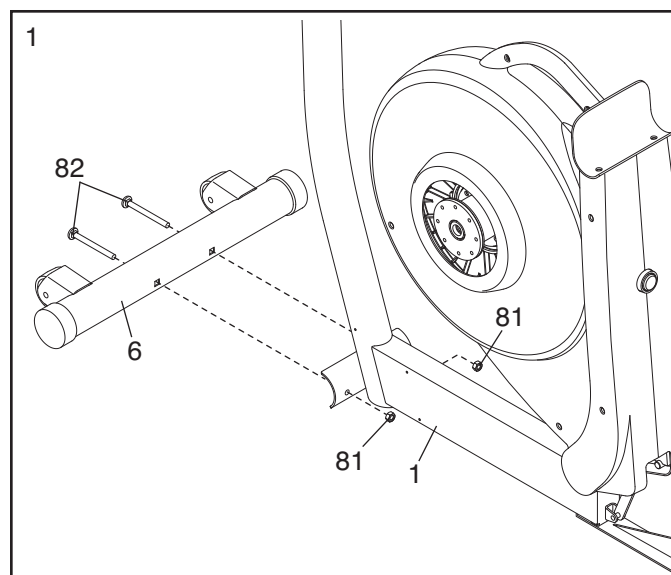


Šroub s vnitřním šestihranem
M10 x 127mm (83)-2

1.

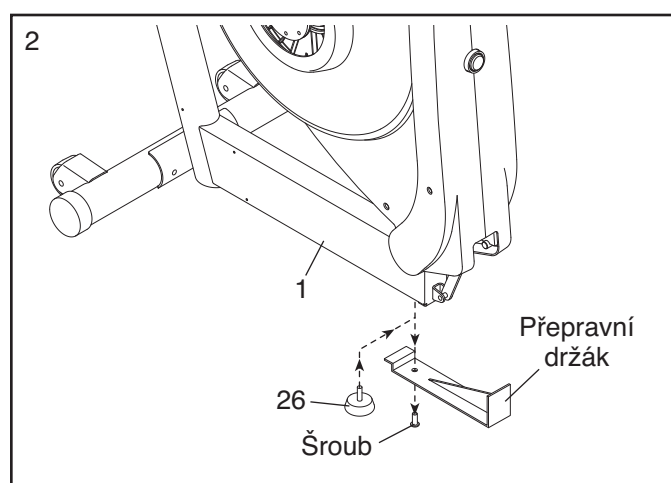
Pro usnadnění montáže si předtím, než začnete, přečtěte informace na straně 5.

Zatímco druhá osoba zvedne základnu (1), pomocí dvou vratových šroubů M10 x 80mm (82) a dvou pojistných matic M10 (81) k základně upevněte přední stabilizátor (6).



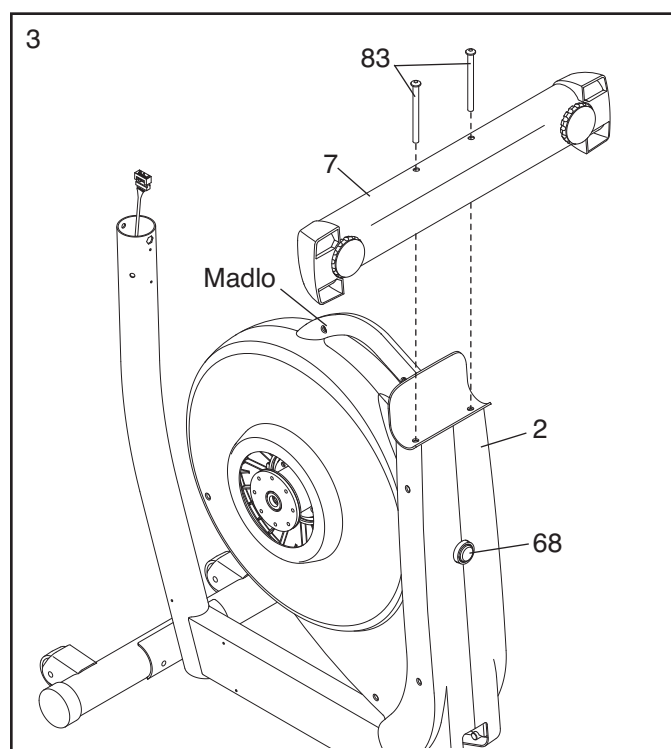
2. Ze základny (1) vyjměte označený šroub a přepravní držák. Přepravní konzolu a šroub zlikvidujte.

Dále zatočte patku základny (26) co nejvíce do základny (1).



3. Připevněte zadní stabilizátor (7) k rámu (2) pomocí dvou šroubů s vnitřním šestihranem M10 x 127mm (83).

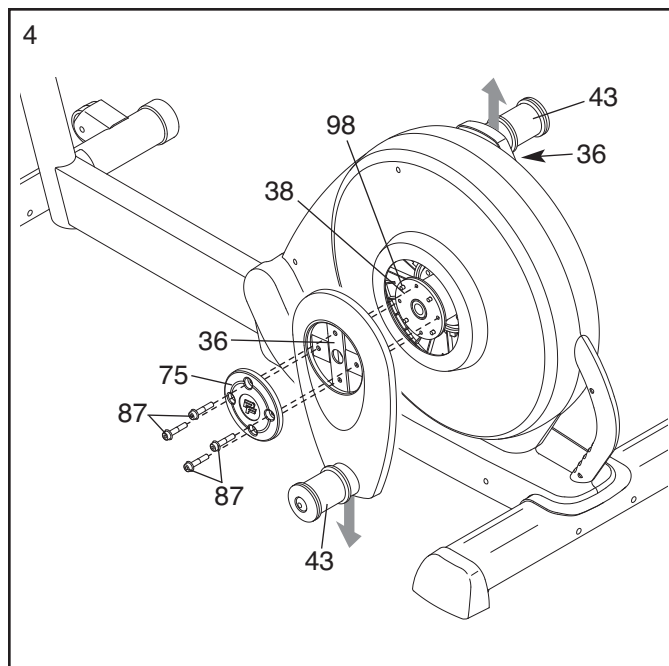
Poté přidržte madlo na rámu (2) a stiskněte tlačítko západky (68). Rám poté snižte tak, aby se zadní stabilizátor (7) opíral o podlahu.



4. Kryt náboje (75) a rameno kliky (36) přidržte u levého náboje kliky (38). Otvory v krytu náboje a ramenu kliky zarovnejte s nepoužitými otvory v levém náboji kliky.

Poté vložte do krytu náboje (75) a ramena kliky (36) čtyři šrouby náboje (87). Poté rukou utáhněte šrouby náboje v levém náboji kliky (38). Utáhněte jeden šroub náboje a poté do kříže další šroub náboje. Poté dotáhněte dva zbývající šrouby náboje.

Tento krok opakujte na pravé straně trenažéru; **ověřte, zda jsou ramena kliky (36) orientována tak, aby objímky pouzdra kliky (43) byly ve znázorněných polohách. Poznámka: Na pravé straně nejsou žádné šrouby kladky (98).**



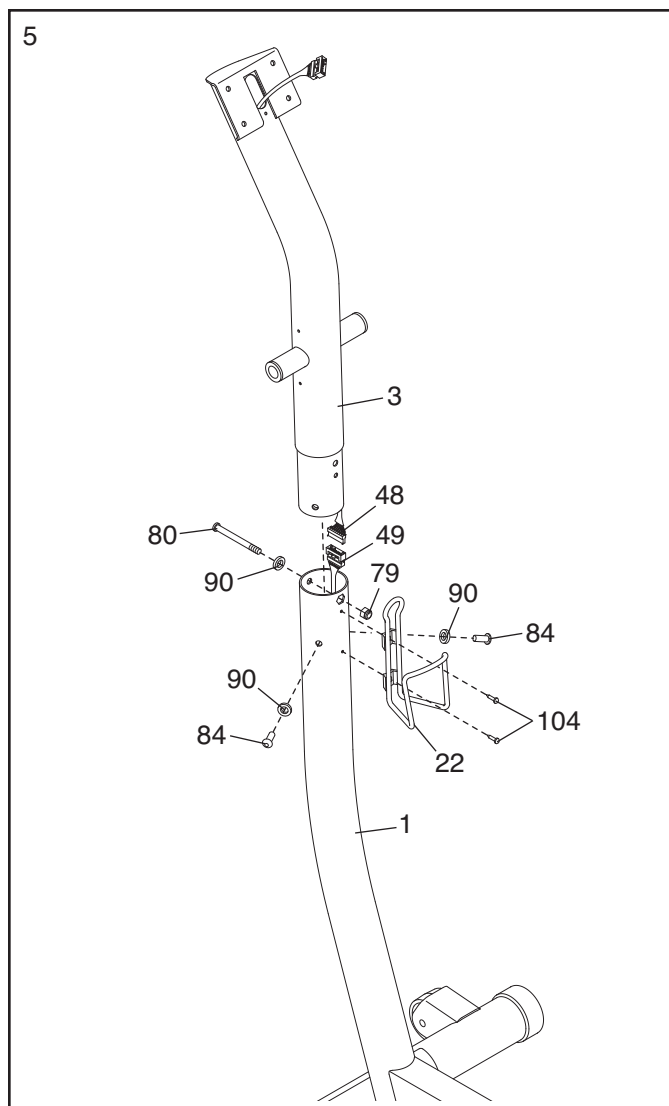
5. Zatímco druhá osoba přidrží sloupek (3), připojte horní kabel (48) ke spodnímu kabelu (49).

Mírně zatáhněte za horní konec horního kabelu (48), čímž odstraníte případné uvolnění, a vložte sloupek (3) do základny (1).

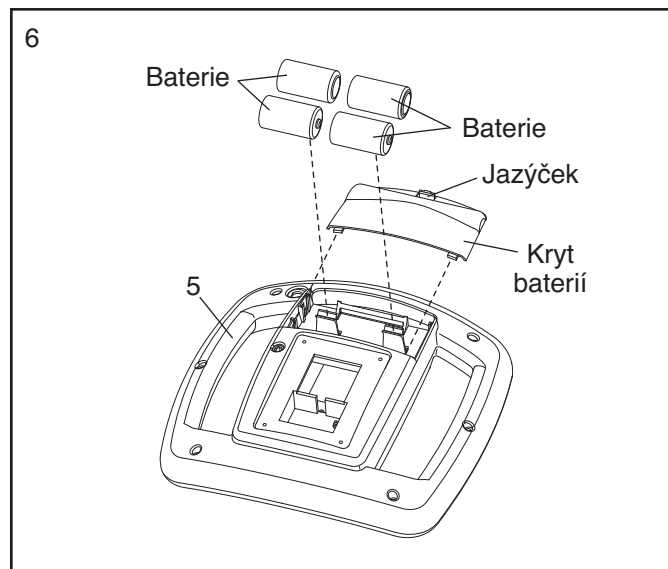
Pomocí šroubu s vnitřním šestihranem M8 x 69mm (80), pružné podložky M8 (90) a kontramatice M8 (79) upevněte sloupek (3). **Šroub s vnitřním šestihranem ještě neutahujte; ověřte, zda je pojistná matice v šestihranném otvoru v základně.**

Poté v základně (1) utáhněte rukou dva šrouby s vnitřním šestihranem M8 x 23mm (84) s pružnými podložkami M8 (90). **Šrouby s vnitřním šestihranem ještě neutahujte.**

Pomocí tří šroubů M4 x 16mm (104) k základně (1) upevněte držák láhev na vodu (22).



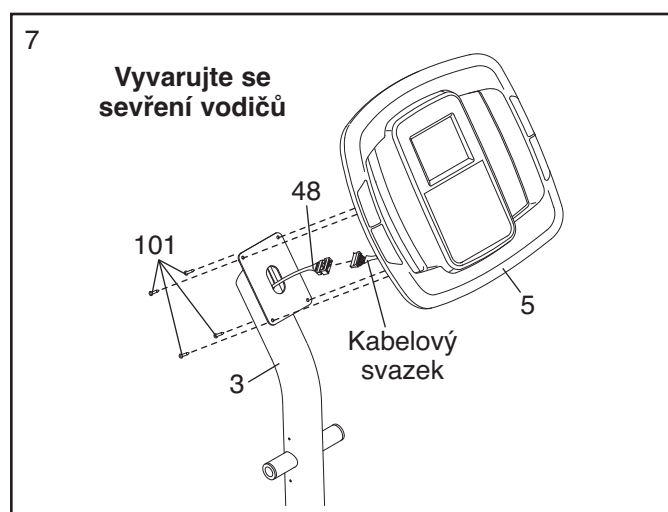
6. Pro napájení konzoly jsou zapotřebí čtyři baterie 1,5V D (nejsou součástí dodávky), doporučují se alkalické baterie. Stlačte jazýček na krytu baterie a kryt vyjměte. **Poté do konzoly vložte čtyři baterie. Polarita baterií musí odpovídat diagramům uvnitř bateriových přihrádek.** Kryt baterie opět upevněte ke konzole.



7. Zatímco druhá osoba přidržuje konzolu (5) u sloupku (3), připojte kabel konzoly k hornímu kabelu (48).

Přečnívající kabely zasuněte do sloupku (3).

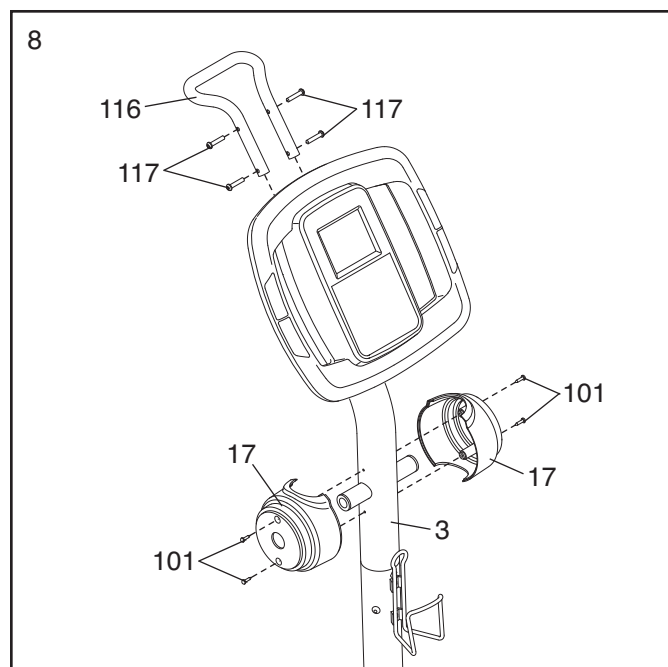
Rada: Vyvarujte se sevření vodičů. Konzolu (5) upevněte ke sloupku (3) pomocí čtyř šroubů s kulatou hlavou M4 x 16mm (101).



8. Převrtní madlo (116) upevněte ke sloupku (3) pomocí čtyř šroubů převrtního madla (117). Ujistěte se, že převrtní madlo je orientováno dle ilustrace.

Jeden z krytů sloupku (17) ustavte podle obrázku a držte jej na sloupku (3). Kryt sloupku upevněte pomocí dvou šroubů s kulatou hlavou M4 x 16mm (101).

Stejným způsobem upevněte i druhý kryt sloupku (17).

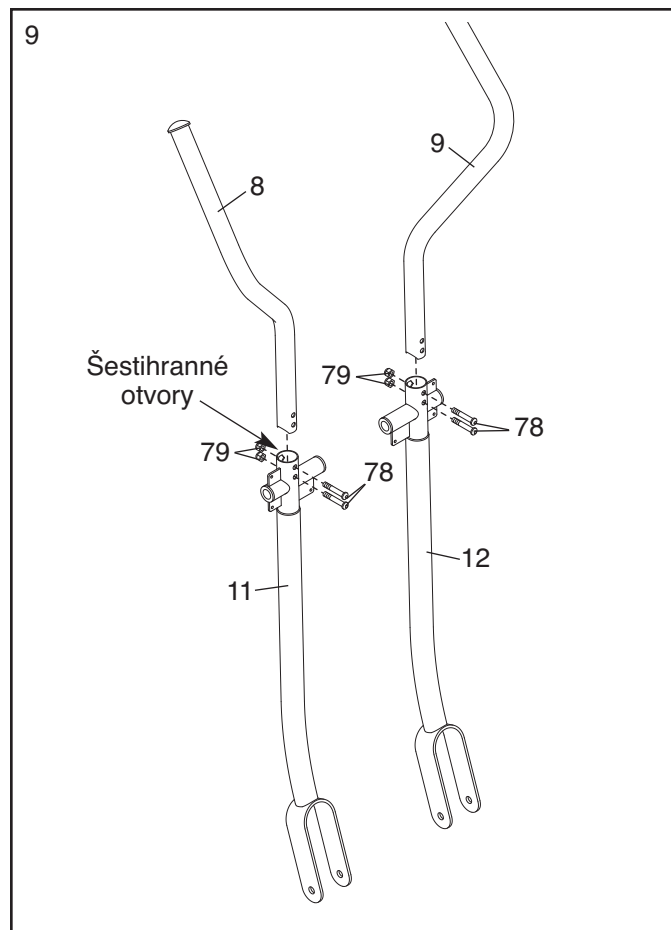


9. Vyhledejte levé horní rameno (8) a levou horní nohu (11), které jsou označeny nálepkami „Left“ (Levý).

Levé horní rameno (8) a levou horní nohu (11) ustavte dle ilustrace. Levé horní rameno zasuňte do horní nohy.

Levé horní rameno (8) připevněte dvěma šrouby s vnitřním šestihranem M8 x 41mm (78) a dvěma kontramaticemi M8 (79). **Ujistěte se, že pojistné matice zapadly do šestihranných otvorů v levé horní noze.**

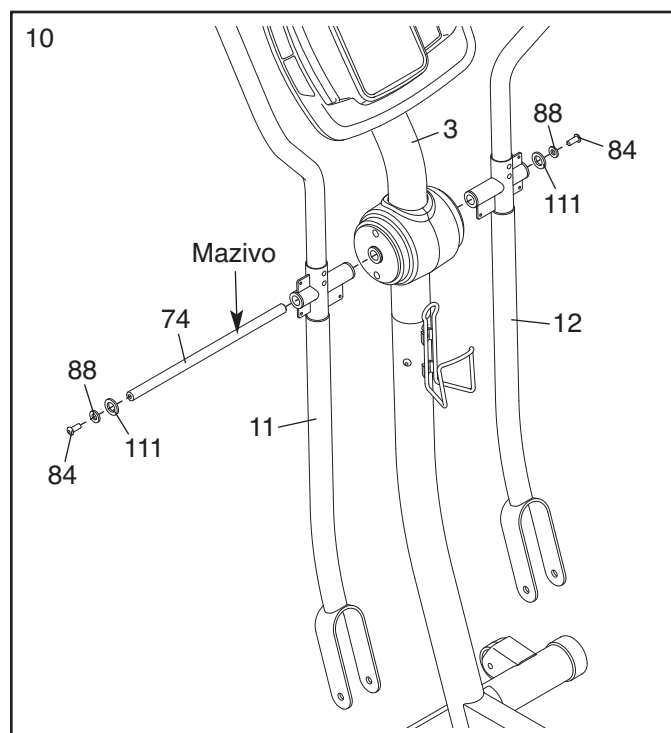
Stejným způsobem připevněte pravé horní rameno (9) k pravé horní noze (12).



10. Osu (74) nasuňte do sloupku (3) a vystředte ji. Na osu naneste dostatečné množství přibaleného maziva.

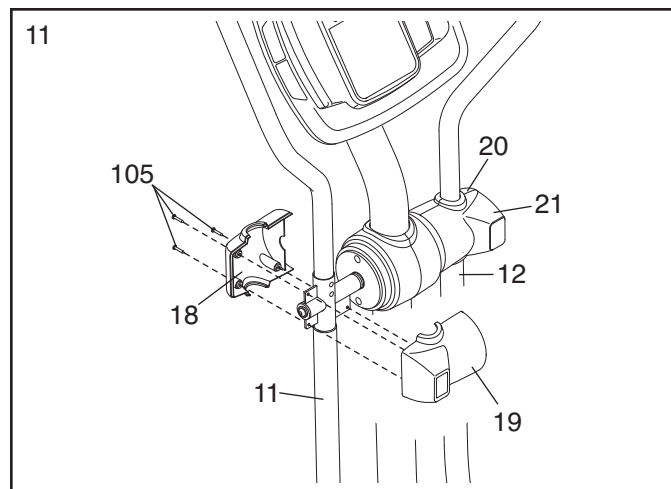
Levé horní rameno (11) ustavte dle ilustrace a posuňte je na levý konec osy (74). Na pravý konec osy nasuňte pravou horní nohu (12).

Na každém konci osy (74) utáhněte šroub s vnitřním šestihranem M8 x 23mm (84) s podložkou M8 x 25mm (88) a vlnitou podložkou (111). **Ověřte, zda jsou vlnité podložky na koncích osy.**



11. Levý přední kryt ramene (18) a levý zadní kryt ramene (19) přiložte ze stran k levé horní noze (11). Kryty ramena upevněte pomocí tří šroubů s kulatou hlavou M4 x 32mm (105).

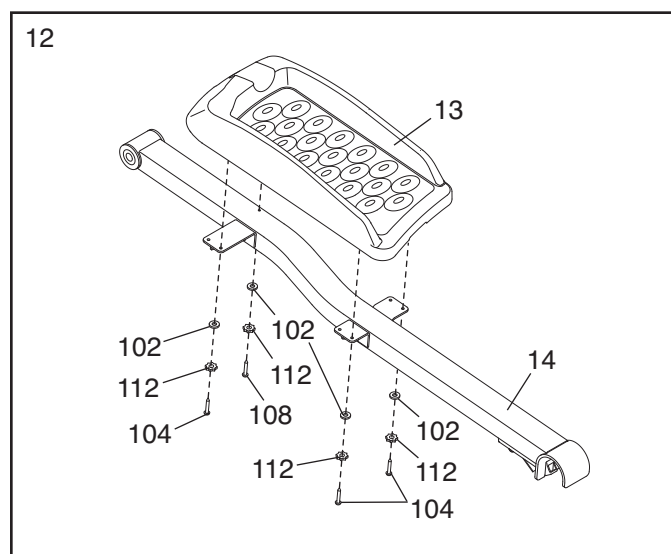
Stejným způsobem nasadíte pravý přední kryt ramene (20) a pravý zadní kryt ramene (21) k pravé horní noze (12).



12. Vyhledejte levý pedál (13) a rameno levého pedálu (14), které jsou označeny nálepkami „Left” (vlevo).

Levý pedál (13) připevněte k levému ramenu pedálu (14) pomocí šroubu M4 x 47mm (108), tří šroubů M4 x 16mm (104), čtyř pružných podložek M4 (112) a čtyř podložek M4 (102).

Stejným způsobem připevněte pravý pedál (není vidět) k pravému rameni pedálu (není vidět).

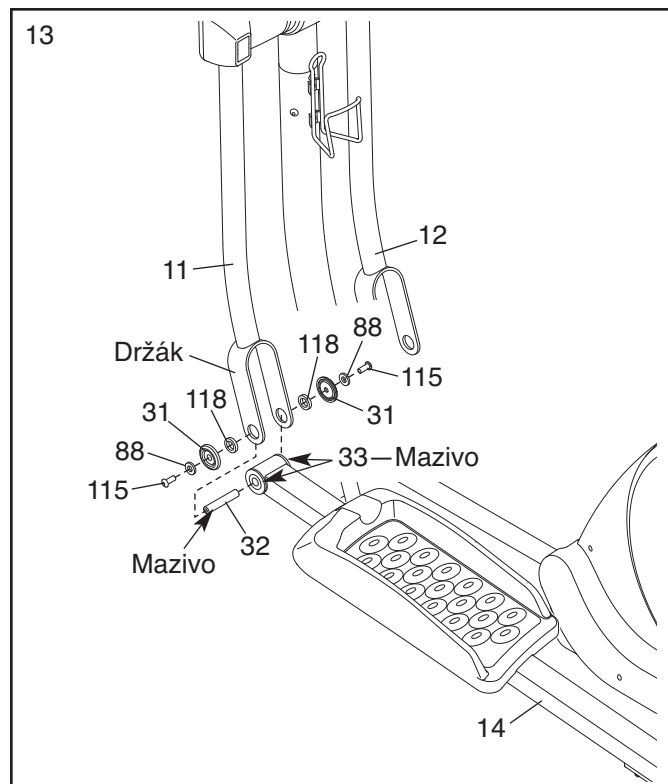


13. Na osu ramena pedálu (32) a dvě pouzdra ramena pedálu (33) v ramenu levého pedálu (14) naneste tenkou vrstvu maziva.

Poté na šroub ramena M8 x 23mm (115) a kryt ramena pedálu (31) nasuňte podložku M8 (88) a šroub ramena utáhněte rukou do osy ramena pedálu (32).

Zatímco druhá osoba přidržuje konec levého ramena pedálu (14) uvnitř konzoly na levé horní noze (11), na každou stranu konzoly vložte rozpěrku ložiska (118). Poté vložte osu ramena pedálu (32) do levé horní nohy a levého ramena pedálu. Poté na šroub ramena M8 x 23mm (115) a kryt ramena pedálu (31) nasuňte podložku M8 (88) a šroub ramena utáhněte rukou do osy ramena pedálu (32). Utáhněte oba šrouby ramene.

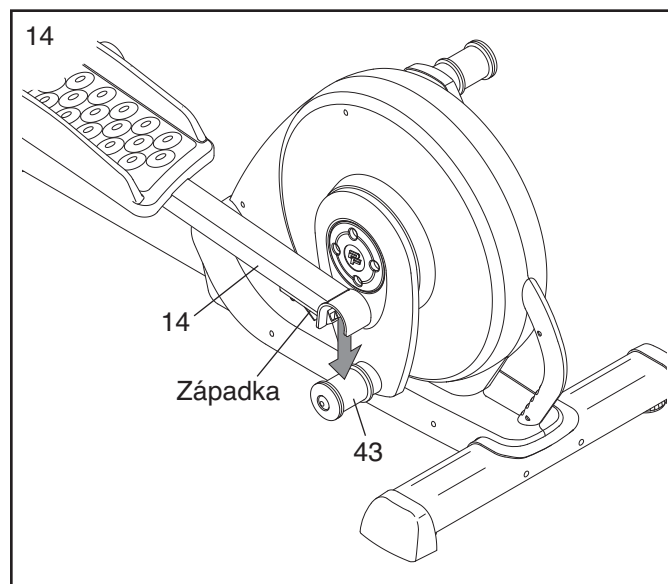
Tento krok opakujte pro upevnění pravého ramene pedálu (není vidět) k pravé horní noze (12).



14. Zvedněte západku na spodní straně levého ramene pedálu (14) a nastavte levé rameno pedálu na levé objímce pouzdra kliky (43). Uvolněte páku a ověřte, zda je levé rameno pedálu bezpečně připojeno k objímce pouzdra kliky.

Stejným způsobem připojte pravé rameno pedálu (neznázorněno).

Viz krok 5. Utáhněte šroub s vnitřním šestihranem M8 x 69mm (80) a dva šrouby s vnitřním šestihranem M8 x 23mm (84).

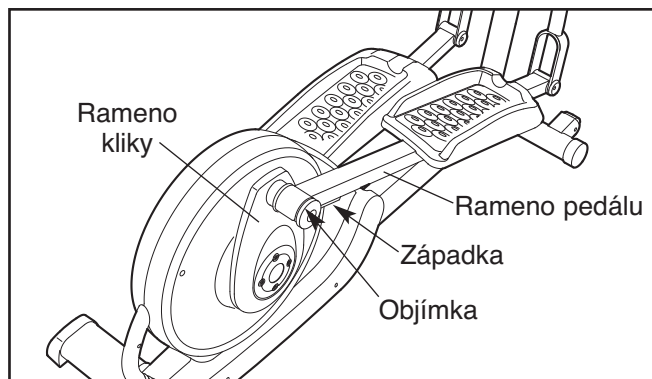


15. **Zkontrolujte řádné utažení všech součástí šlapacího trenažéru.** Poznámka: Některé díly či spojovací prvky mohou zbýt i po dokončení montáže. Podlahu či koberec chraňte před poškozením pomocí podložky vložené pod trenažér.

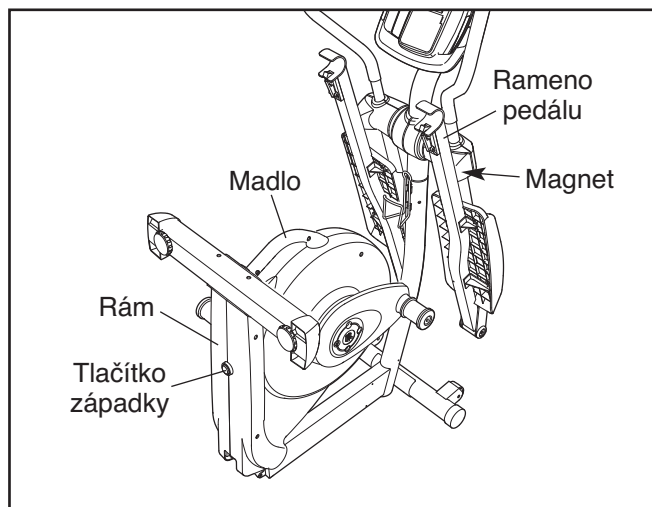
JAK POUŽÍVAT ELIPTICKÝ ŠLAPACÍ TRENAŽÉR

SLOŽENÍ A ROZLOŽENÍ ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRU

Pokud se trenažér nepoužívá, rám lze složit, aby nepřekážel. Nejprve zvedněte západku pod každým ramenem pedálu a zvedněte ramena pedálu z objímek na ramenech kliky.



Poté zvedněte ramena pedálu, dokud se nebudou dotýkat magnetů na horních nohách; magnety budou přidržovat ramena pedálu na místě. Potom přidržte madlo a zvedněte rám, dokud se nezajistí ve vertikální poloze.

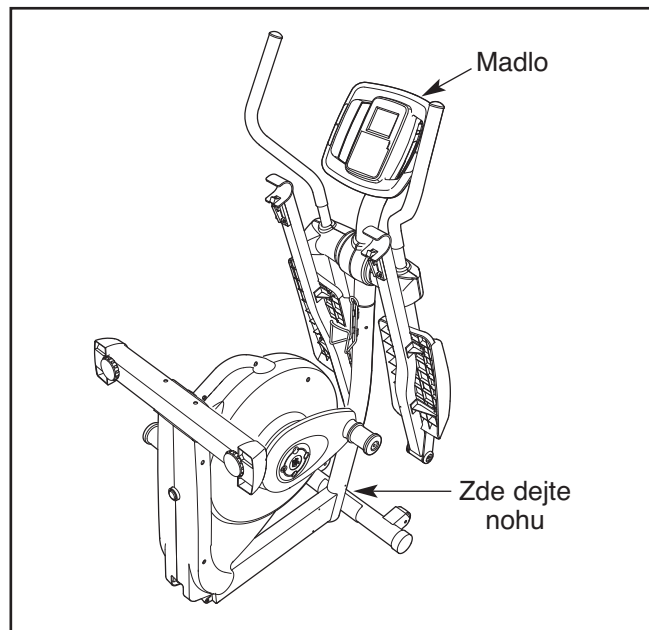


Trenažér složte nejprve přidržením madla, poté stisknutím tlačítka západky a snížením rámu.

Dále vytáhněte ramena pedálu z magnetů na horních nohách. Poté **zvedněte západky pod ramena pedálu a uložte ramena pedálu** na objímky na ramenech kliky. Uvolněte západky a ověřte, zda jsou ramena pedálu bezpečně připojena k ramenům kliky.

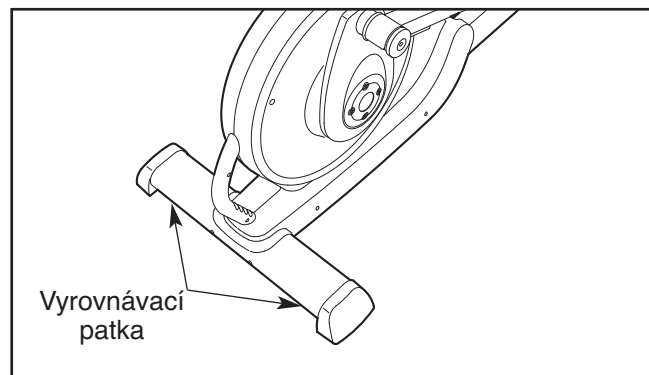
PŘEMÍSTĚNÍ ELIPTICKÉHO ŠLAPACÍHO TRENAŽÉRU

Trenažér přesuňte jeho složením, jak je popsáno nalevo. Poté se postavte před šlapací trenažér, přidržte madlo u sloupku a jednu nohu dejte ke středu předního stabilizátoru. Nadzvedněte madlo tak, aby trenažér stál na kolečkách. Šlapací trenažér opatrně přemístěte do požadované polohy a pak jej pomalu spusťte dolů.



USTAVENÍ ELIPTICKÉHO ŠLAPACÍHO TRENAŽÉRU

Pokud se šlapací trenažér během používání na podlaze mírně kolébá či kýve do stran, pootočte jednou nebo oběma vyrovnávacími patkami pod zadním stabilizátorem tak, aby již ke kývání nedocházelo.

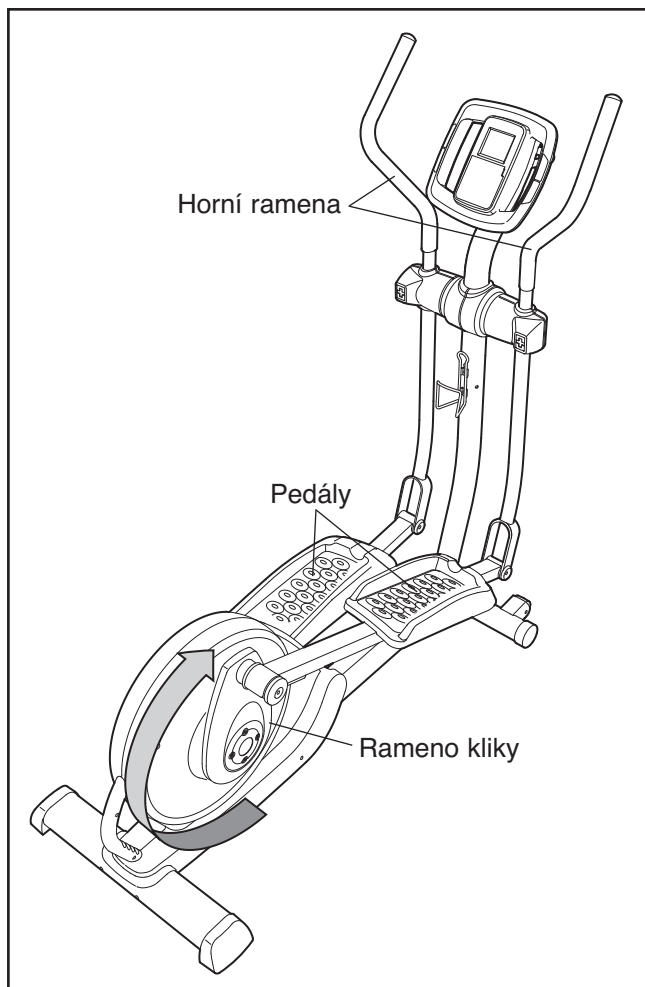


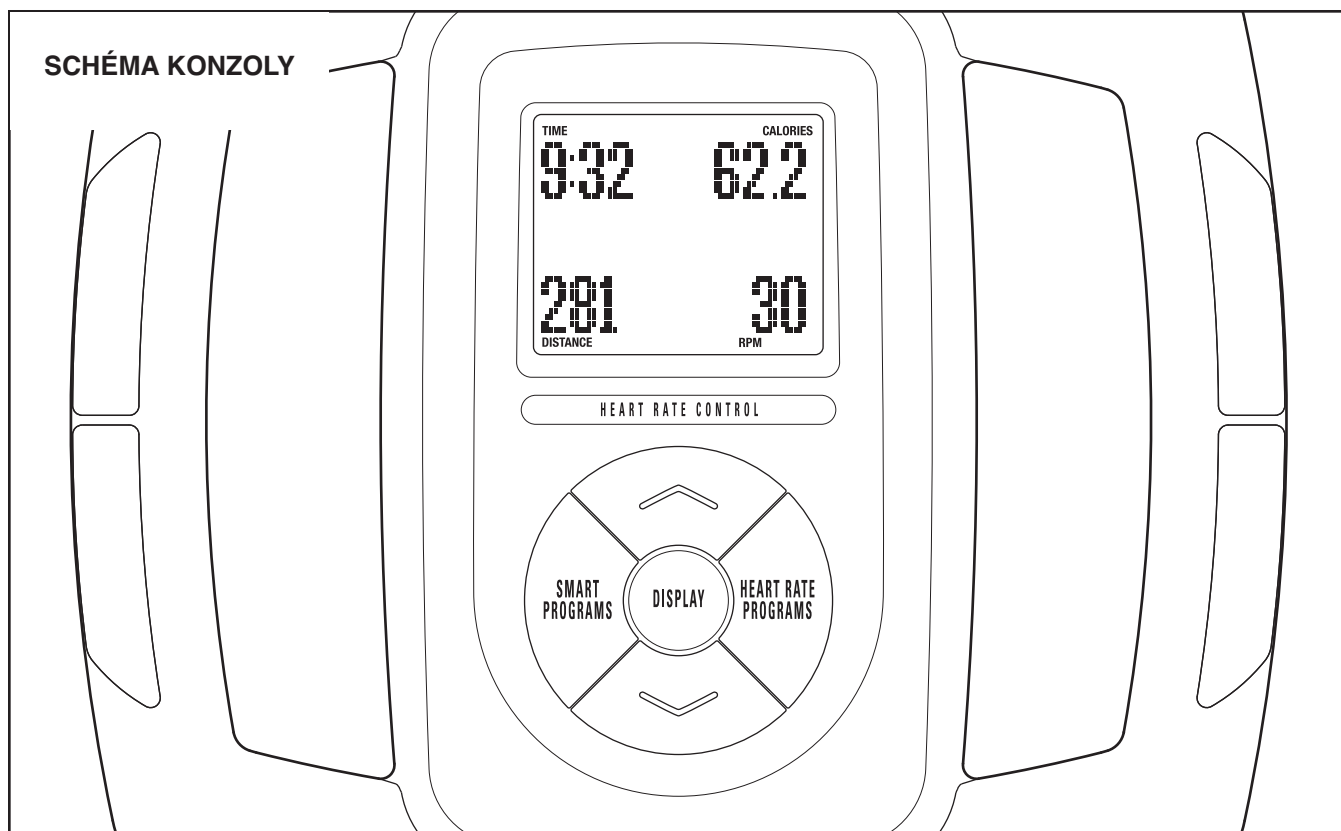
CVIČENÍ NA ELIPTICKÉM ŠLAPACÍM TRENAŽÉRU

Při nastupování na šlapací trenažér se přidržte horních ramen a stoupněte na pedál v nejnižší poloze. Poté si stoupněte i na druhý pedál. Na pedály zatlačte tak, aby se začaly souvisle pohybovat.

Poznámka: Kliky se mohou otáčet v obou směrech. Doporučený směr otáčení klik je znázorněn ve směru šipky; pro změnu cvičení však lze klikami otáčet v opačném směru.

Chcete-li ze šlapacího trenažéru vystoupit, vyčkejte do úplného zastavení pedálů. **Poznámka:** Šlapací trenažér nemá volnoběh, pedály se pohybují tak dlouho, dokud se nezastaví setrvačnick. Po zastavení pedálů nejprve sestupujte z vyššího pedálu. Poté sestupte i z nižšího pedálu.





PARAMETRY KONZOLY

Konzola rotopedu nabízí výběr funkcí určených ke zefektivnění domácího cvičení.

Je-li na konzole vybrán manuální režim, odpor pedálů lze měnit stiskem tlačítka. Při cvičení konzola zobrazuje průběžnou zpětnou vazbu. Pomocí snímače pulsu v rukojeti lze měřit tepovou frekvenci.

Konzola rovněž nabízí osm chytrých programů, při kterých se automaticky mění odpor pedálů a cvičící je upozorněn na změnu frekvence šlapání, a tím je proveden efektivním cvičením.

Kromě toho konzola nabízí dva programy tepové frekvence, které automaticky ovládají odpor pedálů, a upozorňují cvičící osobu udržování frekvence šlapání tak, aby se srdeční frekvence během cvičení pohybovala poblíž cílových hodnot.

Používání manuálního režimu je uvedeno na straně 15. **Používání chytrého programu** je uvedeno na straně 17. **Používání programu srdeční frekvence** je uvedeno na straně 18.

Poznámka: Před použitím konzoly se ujistěte, zda jsou vloženy baterie (viz krok montáže 6 na straně 8). Pokud je na čele konzoly plastová fólie, odstraňte ji.

POUŽITÍ MANUÁLNÍHO REŽIMU

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání.

Za okamžik po začátku šlapání se displej rozsvítí.

2. Vyberte manuální režim.

Při každém zapnutí konzoly se zvolí manuální režim. Pokud jste zvolili určitý program, vyberte znovu manuální režim

stisknutím tlačítka Chytré programy [SMART PROGRAMS] nebo tlačítka Programy srdeční frekvence [HEART RATE PROGRAMS] opakovaně, dokud se v dolním levém rohu displeje neobjeví slova *MANUAL MODE* (manuální režim).



3. Odpor pedálů lze měnit podle potřeby.

Během šlapání lze měnit odpor pedálů opakovaným stiskem tlačítka pro zvyšování a snižování hodnoty.

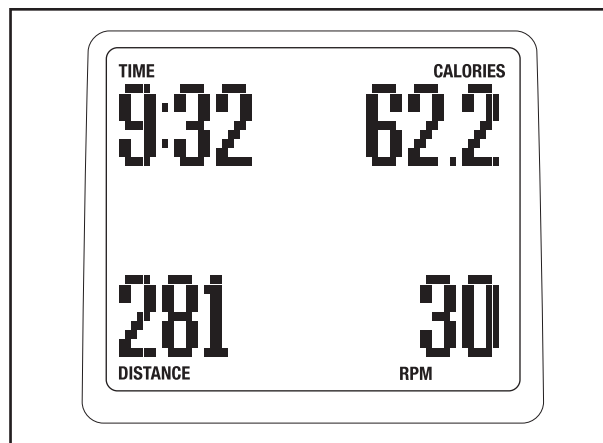
Poznámka:

Přechod na nově nastavený odpor pedálů není okamžitý, ale plynulý.



4. Na displeji sledujte váš postup.

V horním levém rohu displeje je zobrazen uplynulý čas [TIME]. Poznámka: Pokud je vybrán určitý program, na displeji se namísto uplynulého času zobrazí zbývající čas programu.



V dolním levém rohu displeje se zobrazí uražená vzdálenost [DISTANCE] jako celkový počet otáček.

V pravém horním rohu displeje se zobrazuje přibližný počet spálených kalorií [CALORIES]. Pokud používáte snímač pulsu v rukojeti, v pravém horním rohu displeje zobrazí také vaše srdeční frekvence (viz krok 5 na straně 16).

V dolním pravém rohu displeje se zobrazuje rychlost šlapání v otáčkách za minutu [RPM].

Při každé změně odporu pedálů **se uprostřed displeje** na několik sekund zobrazí hodnota odporu [RESISTANCE].

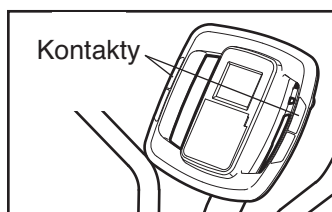
Vybrané informace lze rovněž zobrazit ve větší velikosti. Informace o čase a vzdálenosti, čase a kaloriích nebo čase a rychlosti se zobrazí opakovaným stisknutím tlačítka Displej [DISPLAY]. Všechny informace se zobrazí stisknutím tlačítka Displej znovu.

Konzola má tři možnosti podsvícení. Je-li zvolena možnost *ON* (zap), konzola je podsvícená po celou dobu, když je zapnutá. Za účelem úspory baterie možnost *AUTO* udržuje podsvícení pouze během šlapání. Při volbě *OFF* (vyp) je podsvícení vypnuto.

Možnost podsvícení vyberte nejprve stisknutím a podržením tlačítka Chytré programy na několik sekund. Požadovanou možnost podsvícení lze vybrat stiskem tlačítka Zvýšit [INCREASE]. Poté váš výběr uložíte stiskem tlačítka Chytré programy.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Pokud jsou kovové kontakty snímače pulsu v rukojeti chráněny plastovou fólií, odstraňte ji. Pro měření tepové frekvence je nutné mít snímač pulsu umístěný v rukojeti pod dlaní opřenou o kovové kontakty. **Ruce mějte na jednom místě a kontakty nespírejte příliš pevně.**



Po detekci pulsu se objeví jedna, dvě nebo tři tečky a poté srdeční frekvence. Pro co nej přesnější údaj o srdeční frekvenci přidržte kontakty přibližně 15 sekund. Poznámka: Pokud budete snímač pulsu v rukojeti držet i nadále, na displeji se zobrazí vaše srdeční frekvence na dobu až 30 sekund.

Pokud se na displeji vaše tepová frekvence nezobrazí, zkontrolujte, zda máte ruce umístěny dle ilustrace. Ruce mějte na jednom místě a kovové kontakty nespírejte příliš pevně. Pro dosažení optimálního výkonu kovové kontakty vyčistěte měkkým hadříkem, **k čištění kontaktů nikdy nepoužívejte alkohol, brusivo nebo chemikálie.**

6. Po dokončení cvičení se konzola automaticky vypne.

Pokud se pedály na několik sekund přestanou pohybovat, zazní zvukový signál a nastane pauza konzoly.

Pokud se pedály nepohybují několik minut a nestiskne se žádné tlačítko, konzola se vypne a displej se vynuluje.

POUŽITÍ CHYTRÉHO PROGRAMU

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání.

Za okamžik po začátku šlapání se displej rozsvítí.

2. Vyberte chytrý program.

Jeden z osmi chytrých programů vyberte stisknutím tlačítka Chytré programy [SMART PROGRAMS] opakovaně, dokud se na displeji neobjeví 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 nebo 8. Na displeji se objeví i doba programu a profil úrovně odporu pedálů.



3. Začněte šlapat do pedálů a zahajte tak program.

Každý program je rozdělen na 20, 30 nebo 45 jednominutových úseků. Pro každý úsek je naprogramovaná jedna úroveň odporu a jedny cílové otáčky (tempo). Poznámka: Pro následné úseky lze naprogramovat stejný odpor a/nebo stejné cílové otáčky.

Uprostřed displeje se na několika sekund objeví úroveň odporu pedálů a cílové otáčky pro první úsek.

Profil zobrazuje během programu jeho průběh. Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou rychlost pro aktuální úsek. Na konci každého úseku tréninku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu. Pokud se pro další úseky naprogramuje jiná úroveň odporu a/nebo cílových otáček, tato hodnota se na několik sekund zobrazí na displeji a upozorňuje tak cvičící osobu. Poté se změní odpor pedálů.

Během cvičení budete naváděni, abyste tempo šlapání udržovali na úrovni cílového tempa pro aktuální úsek. Pokud se na displeji zobrazí



šipka směřující vzhůru, zvýšte frekvenci šlapání. Pokud se na displeji zobrazí šipka směřující dolů, snižte frekvenci šlapání. Pokud se na displeji neobjeví žádné šipky, udržujte aktuální frekvenci šlapání.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Cílové otáčky se udávají z důvodu motivace. Vaše aktuální tempo může být pomalejší než cílové otáčky. Tempo cvičení musí být pro vás pohodlné.

Pokud je odpor pedálů pro aktuální úsek příliš vysoký nebo příliš nízký, nastavení lze upravit ručně pomocí nastavovacích tlačítek. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Po skončení aktuálního úseku programu se pedály automaticky přizpůsobí úrovni odporu pro další úsek.

Program bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního úseku. Program můžete kdykoli přerušit přerušením šlapání. Zazní zvukový signál a na displeji začne blikat čas. Chcete-li znovu zahájit program, stačí znovu začít šlapat.

4. Na displeji sledujte váš postup.

Viz krok 4 na straně 15.

5. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 5 na straně 16.

6. Po dokončení cvičení se konzola automaticky vypne.

Viz krok 6 na straně 16.

POUŽITÍ PROGRAMU TEPOVÉ FREKVENCE

1. Konzolu lze zapnout zahájením šlapání.

Za okamžik po zapnutí konzoly se displej rozsvítí.

2. Vyberte program tepové frekvence.

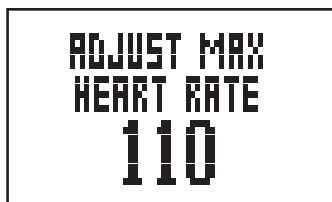
Program srdeční frekvence zvolte stiskem tlačítka Programy srdeční frekvence [HEART RATE PROGRAMS] jednou nebo dvakrát, dokud nebude vybrán požadovaný program.

3. Zadejte cílové nastavení tepové frekvence.

Pokud zvolíte program srdeční frekvence, uprostřed displeje se objeví nastavení maximální cílové srdeční frekvence.

Nastavení maximální srdeční frekvence lze podle přání měnit stiskem tlačítek Zvýšit [INCREASE] a Snížit [DECREASE]. Poznámka: Pokud změníte nastavení maximální cílové srdeční frekvence, změní se úroveň intenzity celého programu.

Na displeji se pak objeví doba programu a profil nastavení cílové srdeční frekvence pro daný program.



4. Uchopte snímač pulsu umístěný v rukojeti.

Během programu tepové frekvence není nutné snímač pulsu v rukojeti držet neustále, pro správnou funkci tréninkového programu se však doporučuje tento snímač pulsu držet často. **Při každém uchopení snímače pulsu umístěného v rukojeti přidržte ruce na kovových kontaktech nejméně 30 sekund.**

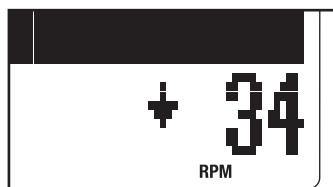
5. Začněte šlapat do pedálů a zahajte tak program.

Každý program tepové frekvence je rozdělen na 20 až 30 jednodominutových úseků. Pro každý úsek je naprogramována jedna cílová tepová frekvence. Poznámka: Stejnou cílovou tepovou frekvenci lze naprogramovat pro následující úseky.

Profil zobrazuje během programu jeho průběh. Blikající úsek v profilu představuje aktuální úsek tréninku. Výška blikajícího úseku signalizuje nastavenou tepovou frekvenci pro aktuální úsek. Na konci každého úseku tréninku zazní několik tónů a začne blikat další úsek profilu.

Při šlapání konzola pravidelně porovnává vaši srdeční frekvenci s nastavením cílové srdeční frekvence. Pokud bude vaše tepová frekvence o hodně nižší nebo vyšší než cílová tepová frekvence, odpor pedálů se automaticky zvýší nebo sníží tak, aby se vaše tepová frekvence přiblížila cílové tepové frekvenci.

Rovněž budete upozorněni na šlapání stabilním tempem. Pokud se na displeji zobrazí šipka směřující vzhůru, zvýšte frekvenci šlapání. Pokud se na displeji zobrazí šipka směřující dolů, snižte frekvenci šlapání. Pokud se na displeji neobjeví žádné šipky, udržujte aktuální frekvenci šlapání.



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Tempo cvičení musí být pro vás pohodlné. Poznámka: Úroveň odporu lze změnit ručně, pokud však změníte odpor pedálů, již nemusíte být schopni udržet cílovou srdeční frekvenci. Kromě toho, když konzola porovnává vaši tepovou frekvenci s cílovou, může se odpor pedálů automaticky zvýšit nebo snížit tak, aby se vaše tepová frekvence přiblížila cílové tepové frekvenci.

Program bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního úseku. Program můžete kdykoli přerušit přerušením šlapání. Zazní zvukový signál a na displeji začne blikat čas. Chcete-li znovu zahájit program, stačí znovu začít šlapat.

6. Na displeji sledujte váš postup.

Viz krok 4 na straně 15.

7. Podle potřeby si změřte svou srdeční frekvenci.

Viz krok 5 na straně 16.

8. Po dokončení cvičení se konzola automaticky vypne.

Viz krok 6 na straně 16.

ÚDRŽBA A PORADCE PŘI POTÍŽÍCH

Pravidelně kontrolujte a řádně utahujte všechny části šlapacího trenažéru. Veškeré opotřebované díly ihned vyměňte.

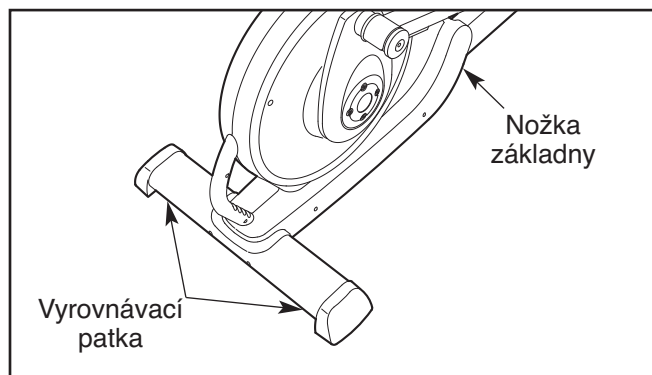
Pro čištění šlapacího trenažéru používejte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Aby nedošlo k poškození konzoly, v její blízkosti nemanipulujte s kapalinami a udržujte ji mimo dosah přímého slunečního světla.

VÝMĚNA BATERIE

Pokud se displej konzoly ztmaví, je třeba vyměnit baterie; většina problémů konzoly je důsledkem jejich nízké kapacity. Pokyny pro výměnu jsou uvedeny v kroku montáže 6 na straně 8.

USTAVENÍ ELIPTICKÉHO ŠLAPACÍHO TRENAŽÉRU

Pokud se šlapací trenažér během používání na podlaze mírně kolébá či kýve do stran, pootočte jednou nebo oběma vyrovnávacími patkami pod zadním stabilizátorem tak, aby již ke kývání nedocházelo.



PORADCE PŘI POTÍŽÍCH SNÍMAČE PULSU V RUKOJETI

- Při používání snímače pulsu v rukojeti nepohybujte rukama. Nadměrný pohyb může zkreslit údaje o srdeční frekvenci.
- Kovové kontakty nepřidržujte příliš pevně; může to zkreslit údaje o srdeční frekvenci.
- Pro co nejpřesnější údaj o srdeční frekvenci přidržte kovové kontakty přibližně 30 sekund.
- Pro dosažení optimálního výkonu snímače pulsu v rukojeti udržujte kovové kontakty čisté. Kontakty lze čistit měkkým hadříkem, **k čištění kontaktů nikdy nepoužívejte alkohol, brusivo nebo chemikálie.**

ODSTRANĚNÍ PRŮHYBU UPROSTŘED TRENAŽÉRU

Pokud se trenažér během používání uprostřed prohýbá, otáčejte nožkou základny (viz obrázek vlevo) až do odstranění průhybu.

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.

Snímač pulsu není lékařský přístroj. Na přesnost údajů o srdeční frekvenci může mít vliv několik faktorů. Snímač pulsu je určen pouze jako cvičební pomůcka k přibližnému zjištění trendů srdeční frekvence.

Tyto pokyny vám pomohou naplánovat váš cvičební program. Pro detailní informace o cvičení si obstarujte seriózní literaturu nebo se poraďte se svým lékařem. Pamatujte, že základem úspěšných výsledků je náležitá strava a řádný odpočinek.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už usilujete o spalování 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	

Pro zjištění správné úrovně intenzity vyhledejte svůj věk v dolní části tabulky (věk je zaokrouhlen na nejbližší desítky let). Tři čísla uvedená nad vaším 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. Pro maximální spalování tuků cvičte 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. Pro aerobní cvičení nastavujte intenzitu cvičení, dokud vaše srdeční frekvence nebude blízká nejvyššímu číslu v zóně tréninku.

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 vaši srdeční frekvenci v zóně tréninku déle než 20 minut). Při cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka - nikdy nezadržujte dech.

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

FREKVENCE CVIČENÍ

Pro 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.

NÁVRH NA PROTÁHOVÁNÍ

Správné provedení několika základních protahovacích cviků je uvedeno vpravo. Protahujte se pomalu - bez trhavých pohybů.

1. Protahování dotykem prstů

Stůjte s mírně pokrčenými koleny a pomalu se ohýbejte od pasu dolů. Když se co nejvíce skláníte k prstům u nohou, uvolněte záda i ramena. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát. Protahování: Kolenní šlachy, zadní část kolen a záda.

2. Protahování kolenních šlach

Sedněte si s nataženou pravou nohou. Přitáhněte chodidlo druhé nohy směrem k sobě a opřete je o vnitřní stehno natažené nohy. Natahujte se co nejvíce k palci u nohy. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Protahování: Kolenní šlachy, dolní část zad a třísla.

3. Protahování lýtek/Achillovy šlachy

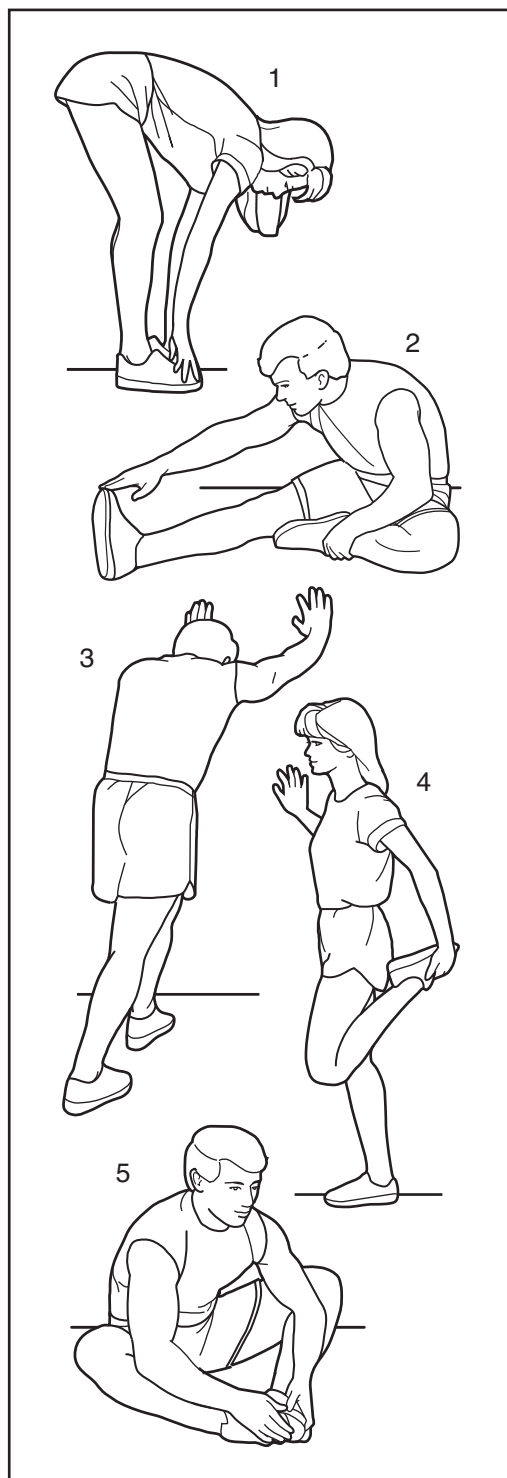
S jednou nohou před druhou se natahujte dopředu a opřete se rukama o stěnu. Mějte zadní nohu rovnou a zadní chodidlo rovně na podlaze. Pokrčte přední nohu, nakloňte se dopředu a přesuňte boky ke stěně. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Pro další protažení Achillových šlach pokrčte také zadní nohu. Protahování: Lýtka, Achillovy šlachy a kotníky.

4. Protahování čtyřhlavého svalu stehenního

Pro rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu a uchopte jedno chodidlo druhou rukou. Patu co nejvíce přitáhněte k hýždím. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát pro každou nohu. Protahování: Čtyřhlavý sval stehenní a boky.

5. Protahování vnitřního lýtka

Sedněte si a dejte plosky chodidel k sobě, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla co nejvíce k oblasti třísel. Počítejte do 15, poté povolte. Opakujte 3krát. Protahování: Čtyřhlavý sval stehenní a boky.

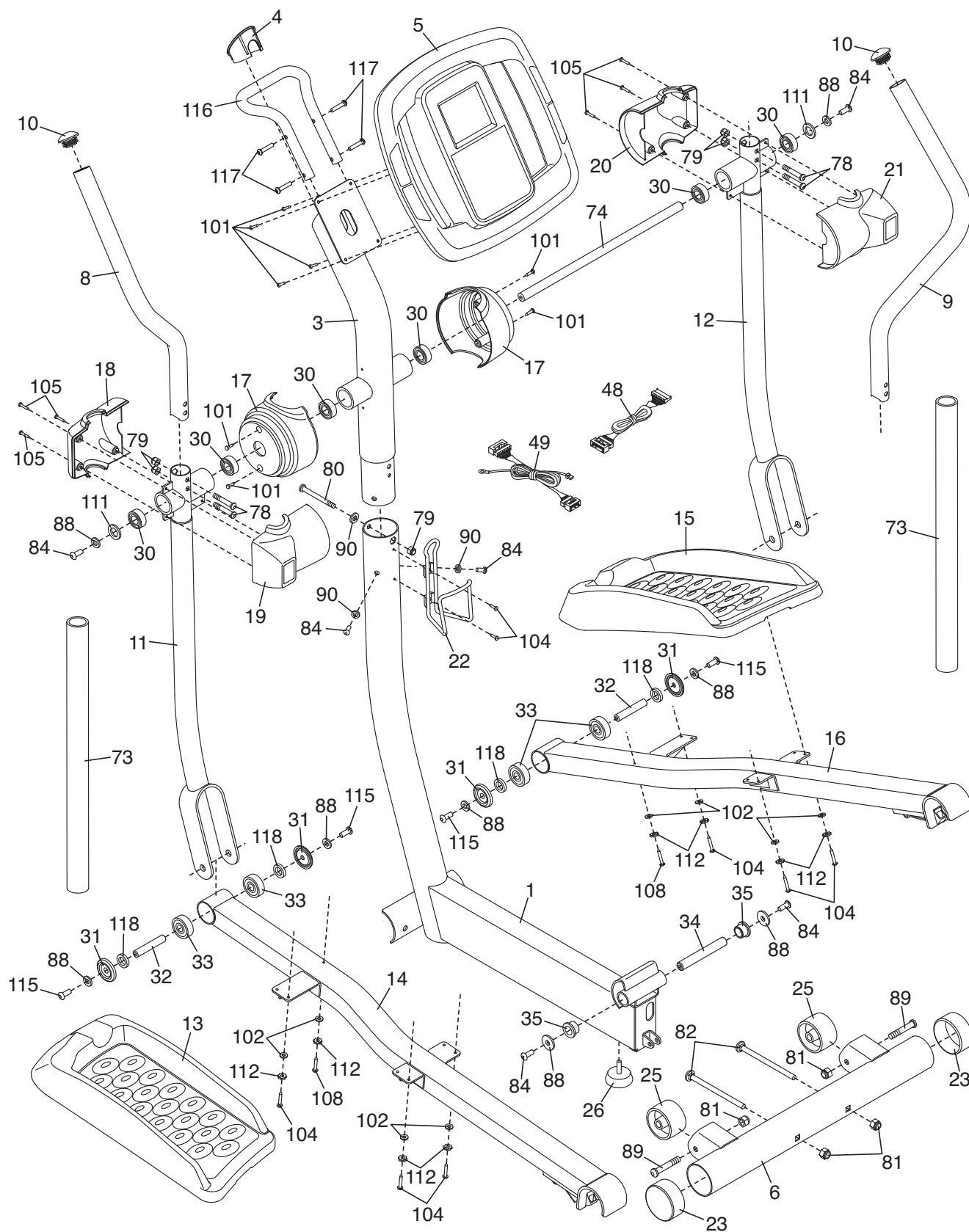


POZNÁMKY

Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
1	1	Základna	51	1	Hnací řemen
2	1	Rám	52	1	Setrvačník
3	1	Sloupek	53	1	Magnet tvaru C
4	1	Víko sloupku	54	1	Stojan ložiska
5	1	Konzola	55	1	Magnet
6	1	Přední stabilizátor	56	1	Pružina
7	1	Zadní stabilizátor	57	1	Napínací kladka
8	1	Levé horní rameno	58	1	Konzola napínací kladky
9	1	Pravé horní rameno	59	1	Spona
10	2	Víko ramene	60	1	Konzola jazýčkového spínače
11	1	Levá horní noha	61	1	Kolík základny
12	1	Pravá horní noha	62	2	Mezikus držáku západky
13	1	Levý pedál	63	2	Závlačka
14	1	Rameno levého pedálu	64	1	Držák západky
15	1	Pravý pedál	65	1	Otočné pouzdro
16	1	Rameno pravého pedálu	66	2	Mezikus otočného pouzdra
17	2	Kryt sloupku	67	1	Kolík rámu
18	1	Levý přední kryt ramene	68	1	Tlačítko západky
19	1	Levý zadní kryt ramene	69	1	Válcový kolík
20	1	Pravý přední kryt ramene	70	1	O odporový pohon
21	1	Kryt pravého zadního ramena	71	1	Řemenice odporového kabelu
22	1	Držák láhve na vodu	72	1	Sada odporového kabelu
23	2	Víko předního stabilizátoru	73	2	Měkčená násada na rukojeť
24	2	Kryt zadního stabilizátoru	74	1	Osa
25	2	Kolečko	75	2	Kryt náboje
26	1	Patka základny	76	2	Vnější kryt kliky
27	2	Vyrovnávací patka	77	2	Pouzdro setrvačnicku
28	1	Levý kryt	78	4	Šroub s vnitřním šestihranem M8 x 41mm
29	1	Pravý kryt	79	7	Kontramatice M8
30	6	Horní ložisko	80	1	Šroub s vnitřním šestihranem M8 x 69mm
31	4	Kryt ramena pedálu	81	4	Pojistná matice M10
32	2	Osa ramena pedálu	82	2	Vratový šroub M10 x 80mm
33	4	Ložisko ramena pedálu	83	2	Šroub s vnitřním šestihranem M10 x 127mm
34	1	Osa základny	84	6	Šroub s vnitřním šestihranem M8 x 23mm
35	2	Spodní pouzdro	85	1	Šroub s vnitřním šestihranem M6 x 10mm
36	2	Rameno kliky	86	2	Šroub kliky
37	2	Vnitřní kryt kliky	87	8	Šroub náboje
38	2	Náboj kliky	88	10	Podložka M8
39	1	Mezikus kladky	89	2	Šroub s vnitřním šestihranem M10 x 60mm
40	1	Řemenice	90	3	Pružná podložka M8
41	2	Kryt pouzdra kliky	91	1	Mezikus setrvačnicku
42	4	Ložisko ramena kliky	92	1	Podložka setrvačnicku
43	2	Objímka pouzdra kliky	93	1	Pojistný kroužek setrvačnicku
44	2	Sada ložisek kliky	94	4	Šroub stojanu ložiska
45	1	Klika			
46	1	Mezikus kliky			
47	2	Pojistný kroužek kliky			
48	1	Horní kabel			
49	1	Spodní kabel			
50	1	Jazýčkový spínač/kabel			

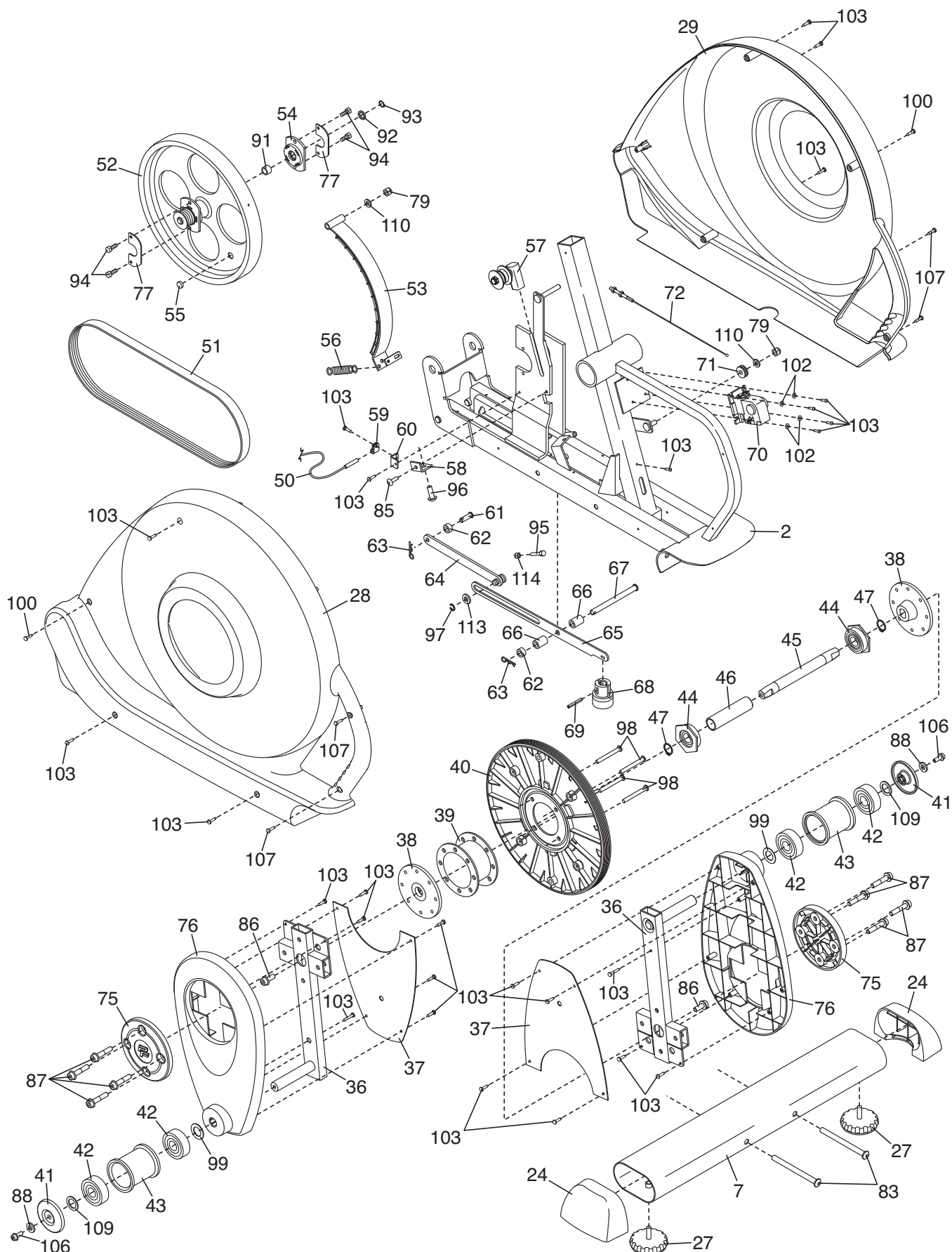
Kód	Množství	Popis	Kód	Množství	Popis
95	1	Dorazový šroub	109	2	Vlnitá podložka velká
96	1	Šroub M8 x 35mm	110	2	Malá podložka M8
97	1	Spona tvaru E	111	2	Vlnitá podložka
98	4	Šroub kladky	112	8	Pružná podložka M4
99	2	Podložka kliky	113	1	Podložka M10
100	2	Šroub M4 x 25mm	114	1	Matice M6
101	8	Šroub s kulatou hlavou M4 x 16mm	115	4	Lícovaný šroub M8 x 23mm
102	12	Podložka M4	116	1	Přepravní madlo
103	27	Šroub M4 x 16mm	117	4	Šroub přepravního madla
104	8	Šroub M4 x 16mm	118	4	Rozpěrné ložiska
105	6	Šroub s kulatou hlavou M4 x 32mm	*	—	Montážní nářadí
106	2	Lícovaný šroub M8 x 31mm	*	—	Balení maziva
107	4	Šroub M4 x 12mm	*	—	Uživatelská příručka
108	2	Šroub M4 x 47mm			

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



ROZLOŽENÝ VÝKRES B—č. modelu PFEVEL4986.0

R1010A



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 SCHÉMATICKÝ 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.

