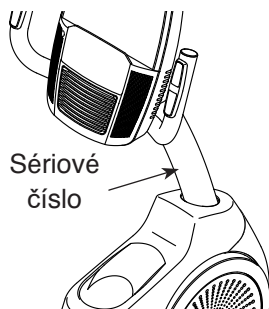


# NordicTrack<sup>®</sup> VXR 475

Model No. NTEVEX84916.0  
Serial No.



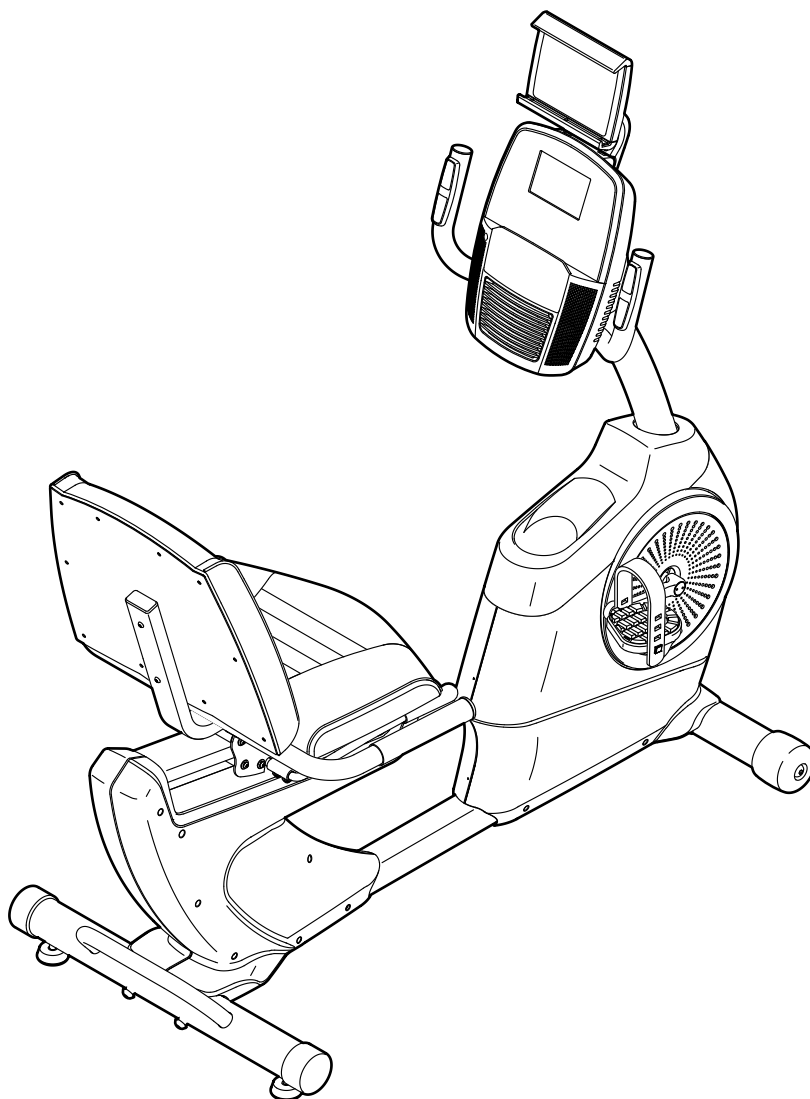
## ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581 201 521  
E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

## CAUTION

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití treňažeru!

## Uživatelský manuál

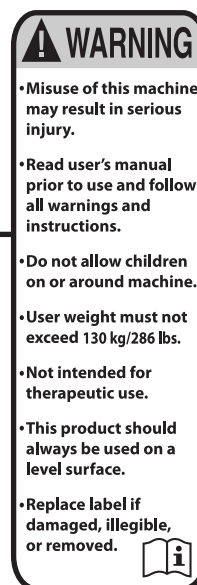
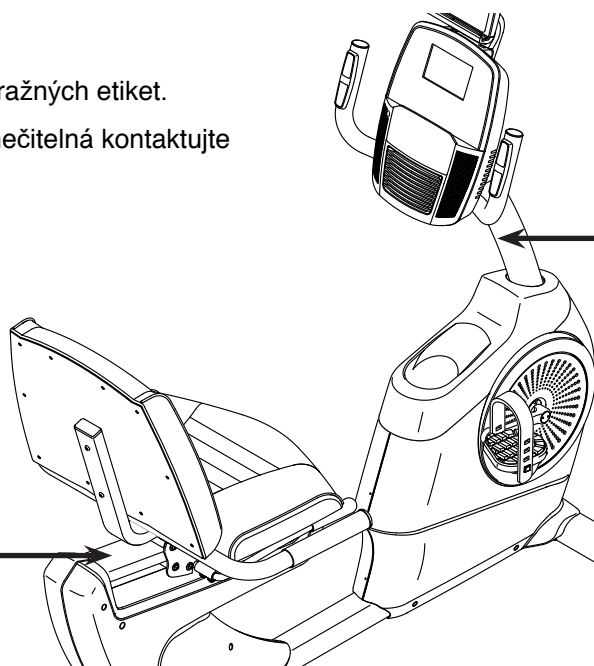


# OBSAH

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Umístění výstražných etiket ..... | 2          |
| Bezpečnostní pokyny.....          | 3          |
| Začínáme.....                     | 4          |
| Součástky.....                    | 5          |
| Montáž.....                       | 6          |
| Jak používat treňažér.....        | 13         |
| Údržba a servis.....              | 22         |
| Tréninkový manuál.....            | 23         |
| Seznam dílů.....                  | 25         |
| Rozložený náčrt.....              | 26         |
| 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.



# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

## UPOZORNĚNÍ:

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytně 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. 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.
11. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 130 kg.
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. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
15. 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.

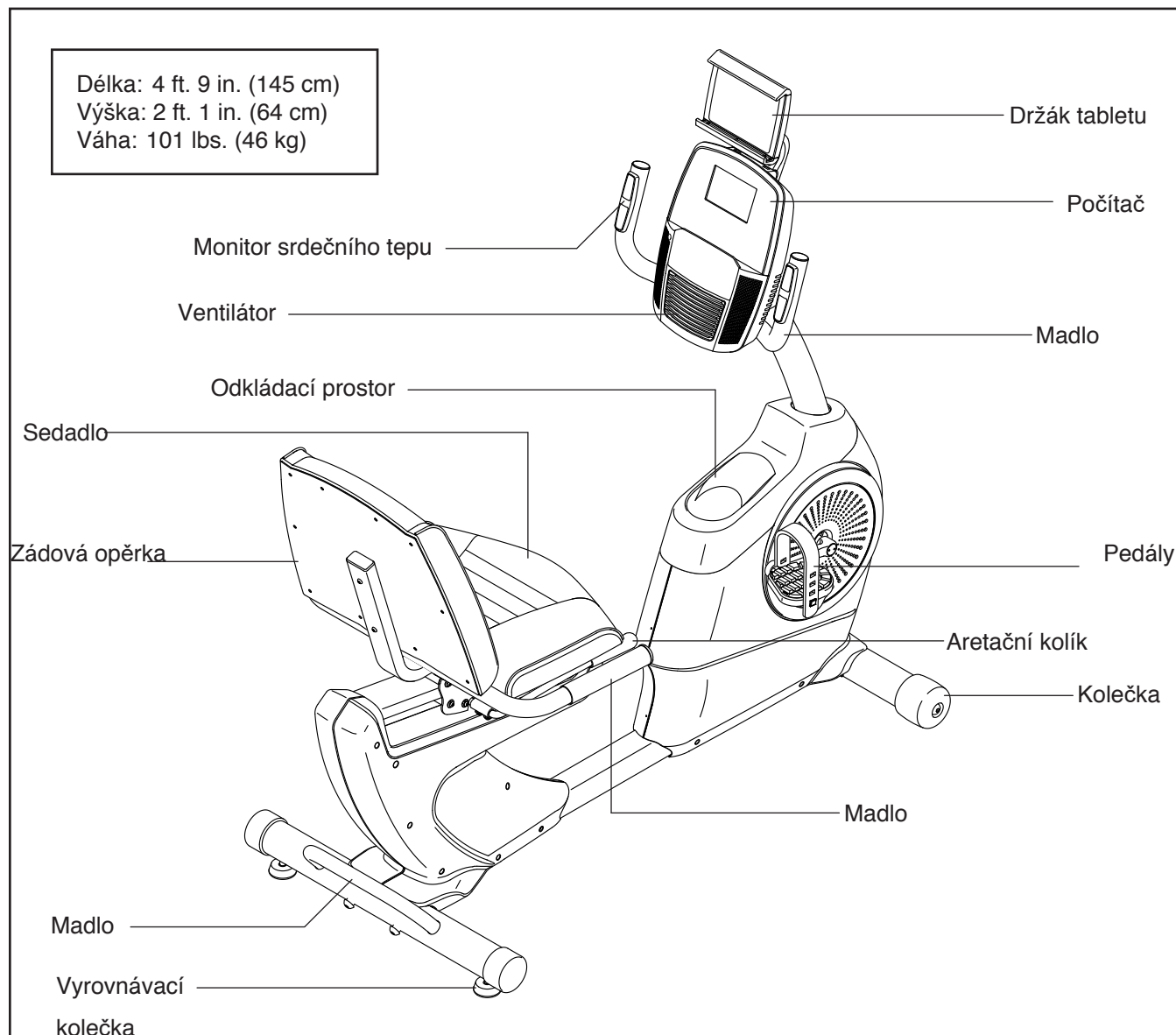
# ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK®VXR 475. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK®VXR 475 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.

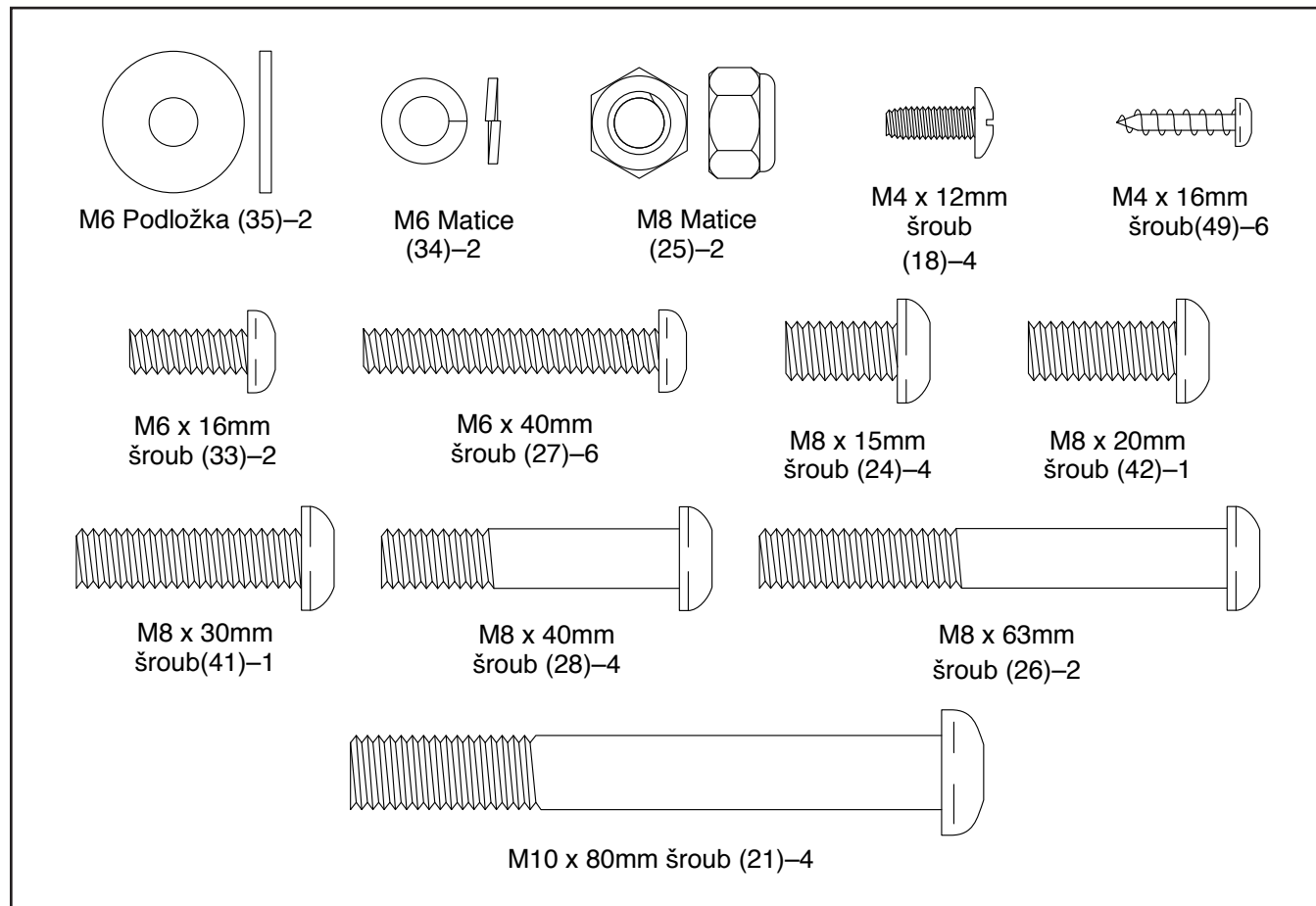
Následně Vám budeme moci lépe poradit.

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. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Identifikace malých součástí viz str 5.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Šroubovák



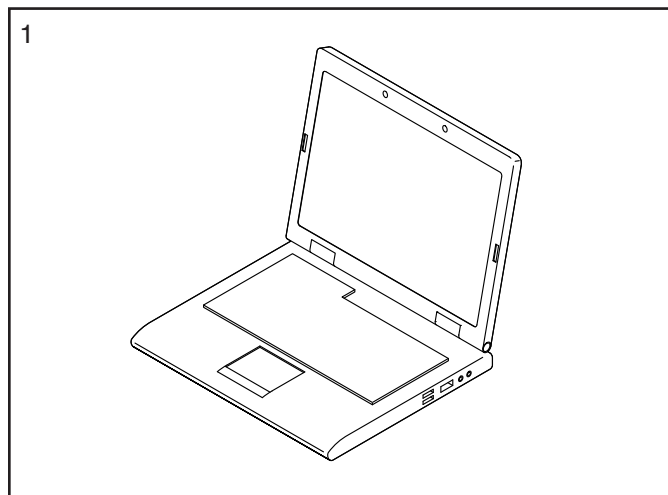
Francouzský klíč



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

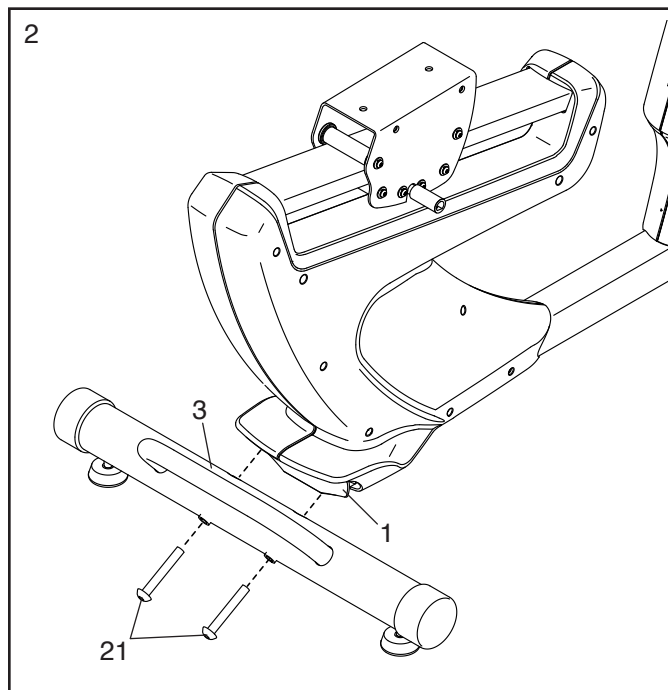
1.

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

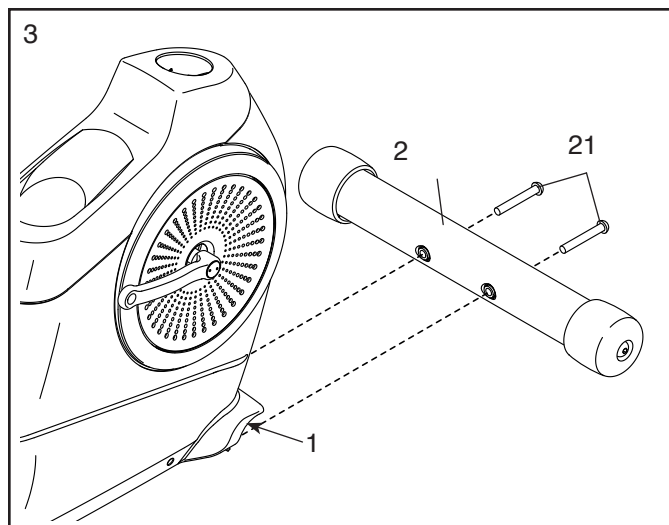


2. Najdete zadní stabilizátor (3) dle obrázku.

Zatím co druhá osoba drží zadní část základního rámu (1), připojte zadní stabilizátor (3) k rámu pomocí dvou šroubů M10 x 80mm (21).

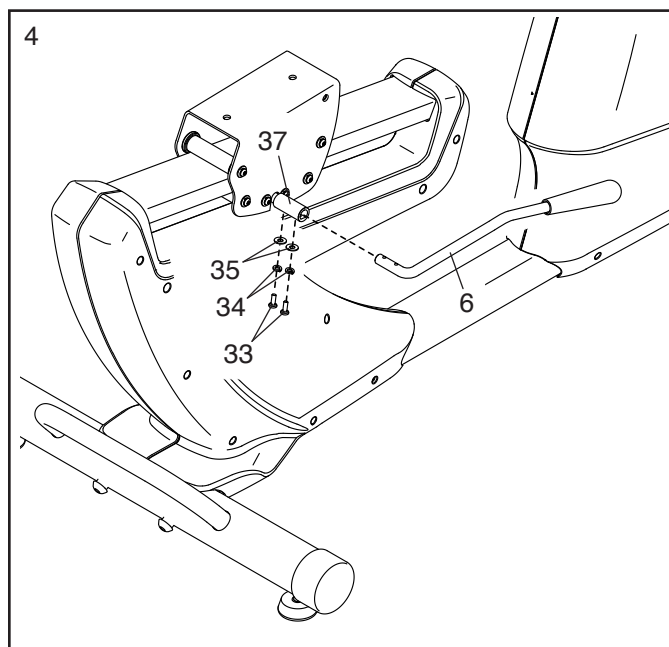


3. Připravte si přední stabilizátor (2) jak je zobrazeno. Zatím co druhá osoba drží přední část základního rámu (1), připojte přední stabilizátor (2) k rámu pomocí dvou šroubů M10 x 80mm (21).



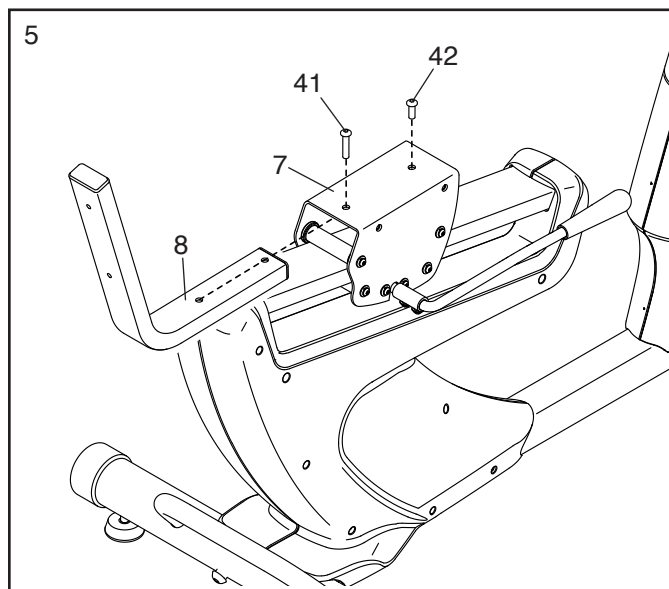
4. Připravte si nastavovací páku (6) dle obrázku.

Připojte páku (6) do nápravy (37) pomocí dvou šroubů M6 x 16mm (33), dvou M6 podložek (34), a dvou M6 podložek (35).



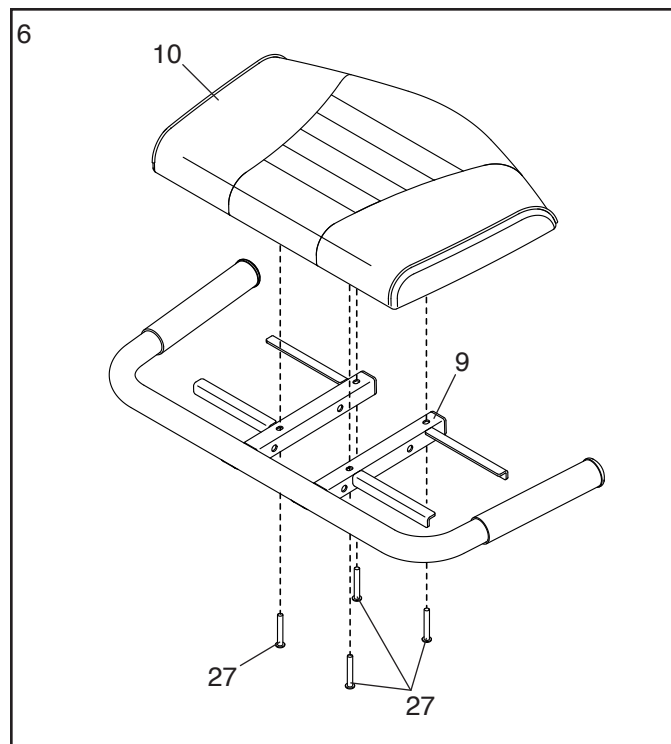
5. Připravte si rám zadové opěrky (8) dle obrázku.

Připojte rám zadové opěrky (8) k podvozku sedlového rámu (7) pomocí šroubu M8 x 20mm (42) a šroubu M8 x 30mm (41).

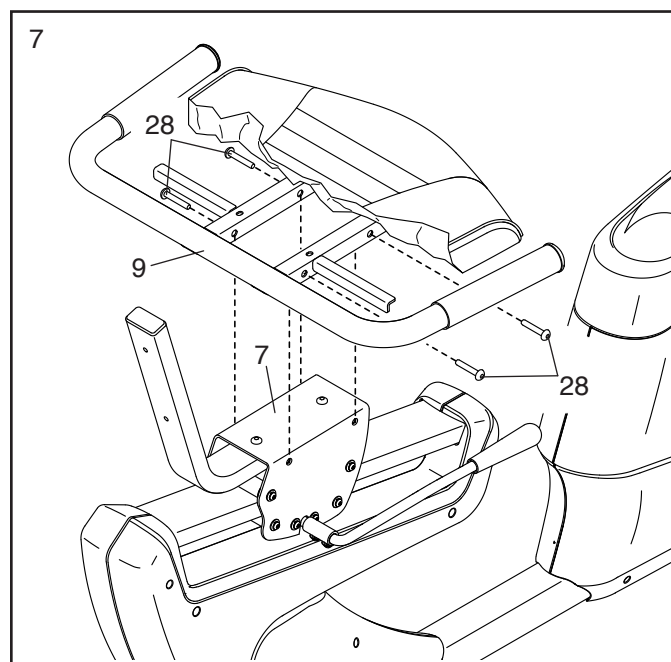


6. Připravte si sedadlo (10) a rám sedadla (9) jak je zobrazeno.

Připevněte sedadlo (10) k rámu sedadla (9) pomocí čtyř šroubů M6 x 40mm (27); **připojte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



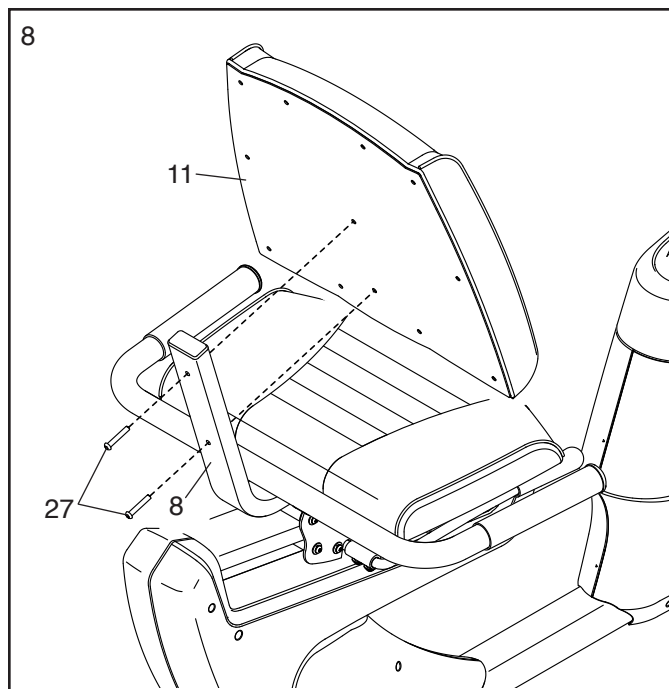
7. Připojte sedlový rám (9) k podvozku sedlového rámu (7) pomocí čtyř šroubů M8 x 40mm (28); **připojte všechny šrouby a následně dotáhněte.**





8. Připravte si zádovou opěrku (11) dle obrázku.

Připojte zádovou opěrku (11) k rámu zádové opěrky (8) pomocí dvou šroubů M6 x 40mm (27).

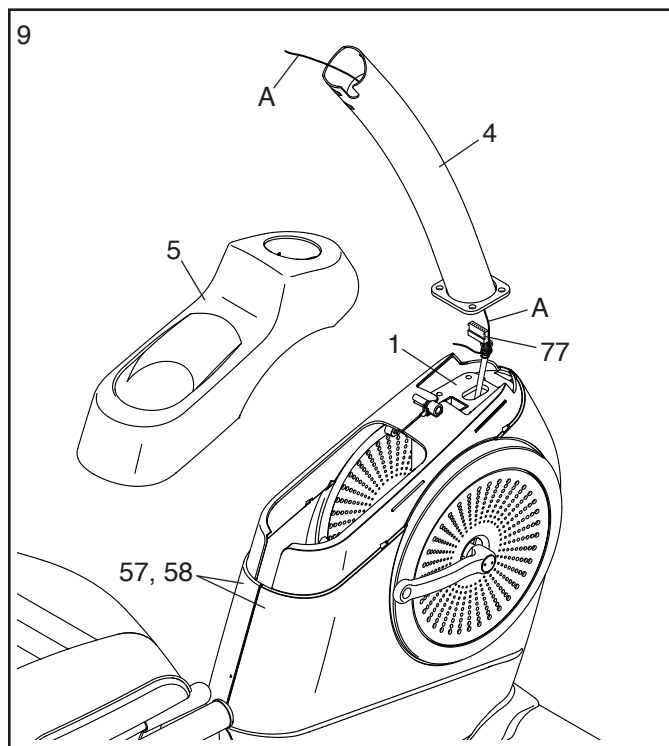


9. Vyndejte odkládací prostor (5) z levého a a pravého krytu (57, 58) a dejte jej stranou.

**Tip: Možná bude zapotřebí použít šroubovák pro vyndání odkládacího prostoru.**

Požádejte druhou osobu, aby podržela rám řídicí (4) v blízkosti rámu (1).

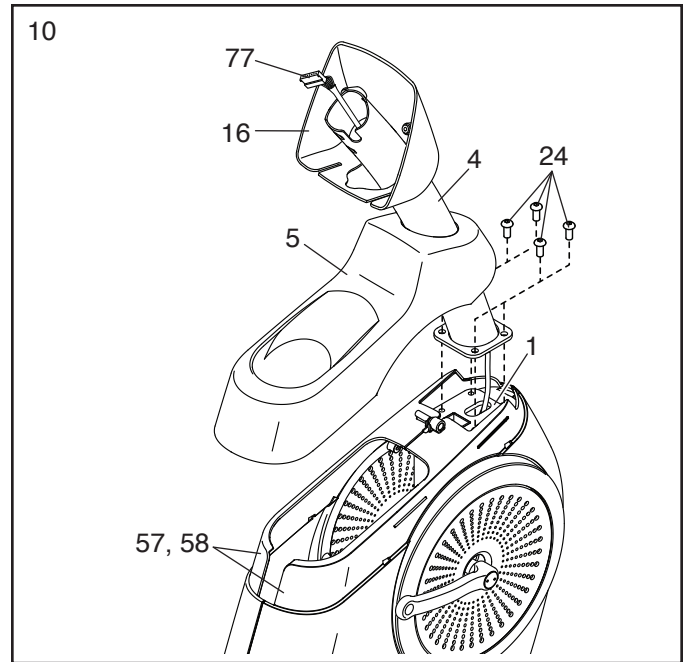
Najděte kabel (A) v rámu řídicí (4). Připojte spodní část kabelu ke kabelu z hlavního rámu (77). Následně protáhněte zbytek kabeláže skrz rám řídicí.



10. **Tip: Dejte pozor na poškození kabelu (77).**  
Připojte rám řídítek (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí čtyř šroubů M8 x 15mm (24); **nejprve přišroubujte všechny šrouby a následně dotáhněte.**

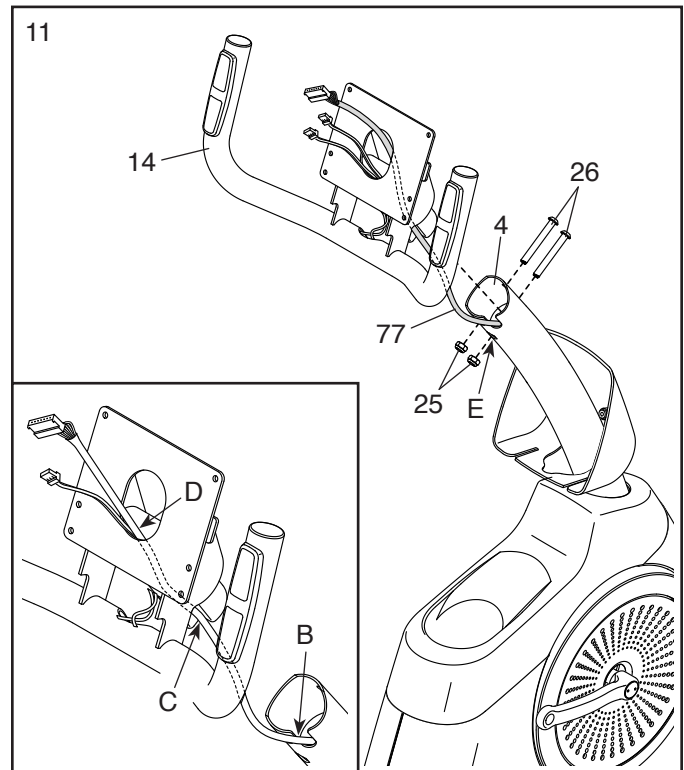
Připravte si odkládací prostor (5) a kryt počítače (16) dle obrázku.

**Tip: Dejte pozor na poškození kabelu (77).**  
Stáhněte odkládací prostor (5) a kryt počítače (16) na rám řídítek (4). Následně zacvakněte odkládací prostor na pravý a levý kryt základního rámu (57, 58).



11. Odpojte a odložte kabely z hlavního kabelu (77). Zatím co druhá osoba drží madlo (14) v blízkosti rámu (4) veděte kabel (77) skrz otvor (B) v rámu, přes drážku (C) v madlu a otvorem (D) uprostřed madel (viz obrázek).

**Tip: Dejte pozor na poškození kabelu (77).**  
Vložte madlo (14) na rám (4) a připojte jej pomocí dvou šroubů M8 x 63mm (26) a dvou M8 matek (25). **Ujistěte se, že jsou šrouby ve správných otvorech (E).**



12. Zatím co druhá osoba drží počítač (15) v blízkosti madel (14), připojte hlavní kabel (77) a kabel srdečního tepu (50) do připravených zdířek (F) na počítači.

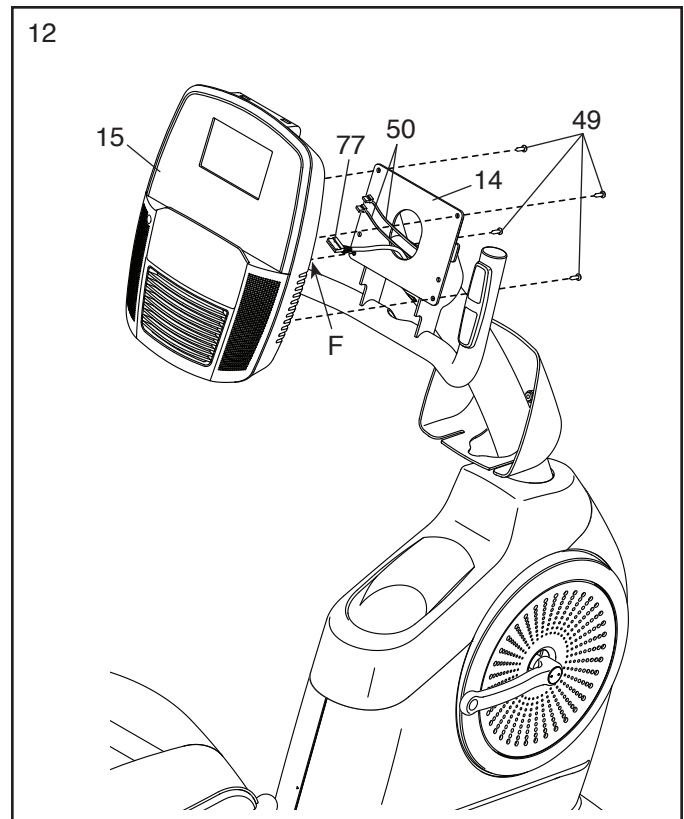
**Kabely (77) a kabel srdečního tepu (50) musí jít lehce připojit do konektorů ve zdířce (F).**

Pokud kabely nejdou lehce zapojit, otočte konektory a zkuste to znovu.

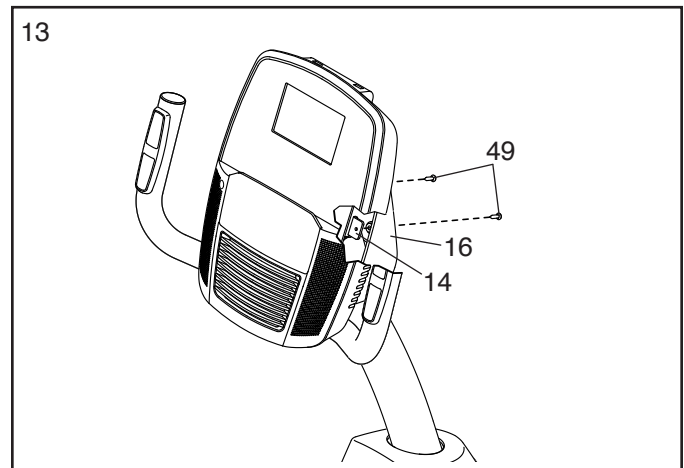
**Pokud kabely nezapojíte správně, může dojít k poškození počítače v případě zapnutí trenážeru.**

Přebytečné kabely vložte do madel (14).

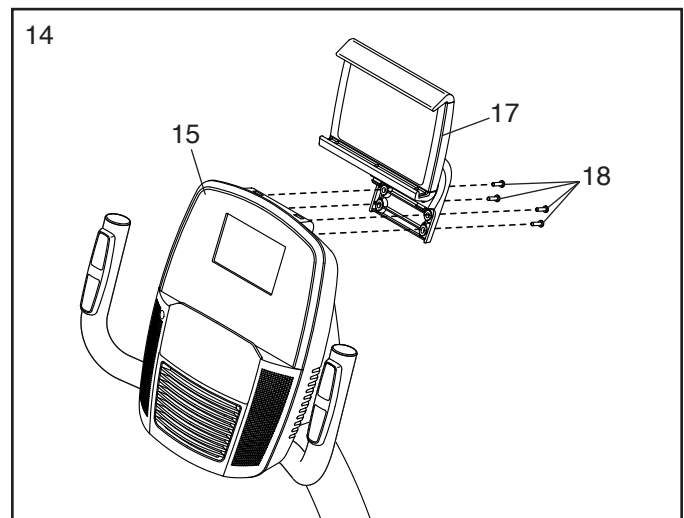
**Tip: Dejte pozor na poškození kabelů.** Připojte počítač (15) k madlům (14) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (49); **připojte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



13. Posuňte kryt počítače nahoru (16) k madlům (14). Připojte počítač a kryt pomocí šroubů M4 x 16mm (49).



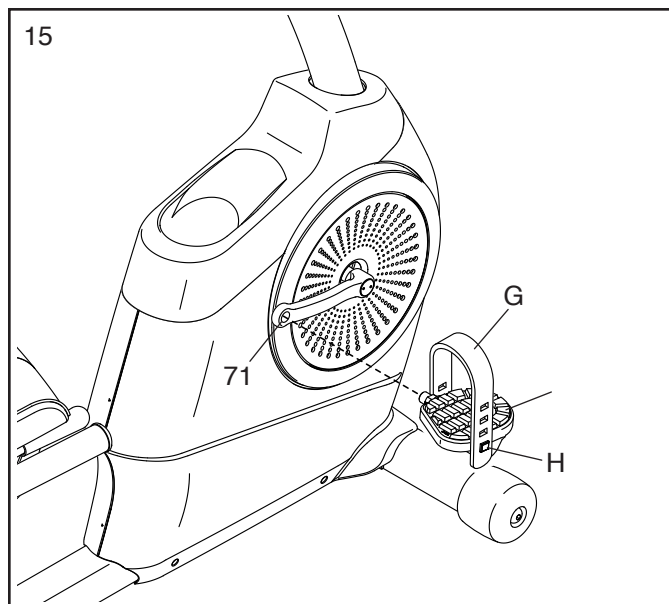
14. Připojte držák tabletu (17) k počítači (15) pomocí čtyř šroubů M4 x 12mm (18); **připojte všechny šrouby a následně je dotáhněte.**



15. Najděte pravý pedál (13). Za použití francouzského klíče, utáhněte pravý pedál ve směru hodinových ručiček na pravé klíče (71).

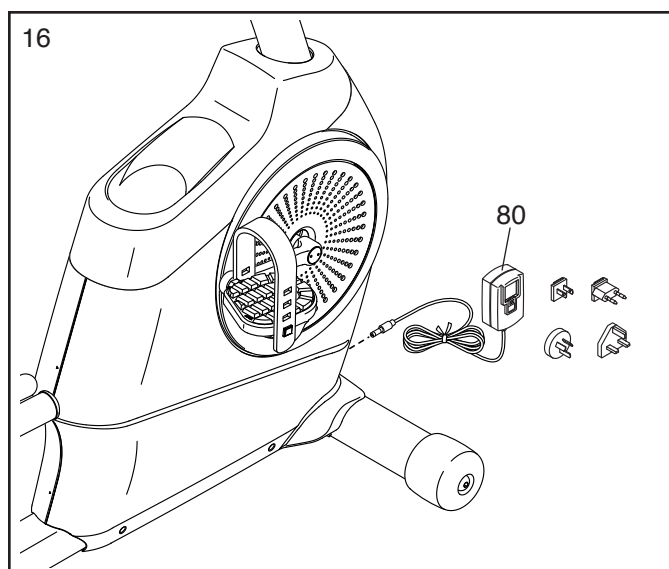
**Stejný postup opakujte na levé straně, jen utahujeme v protisměru hodinových ručiček.**

Přípevněte pravý popruh pedálu (G) do požadované pozice a zacvakněte konec do poutka (H) na pravém pedálu (13). **Levý popruh připojte stejným způsobem.**



16. Zapojte síťový adaptér (80) do zdířky na rámu.

Poznámka: Zapojení adaptéru viz str. 13.



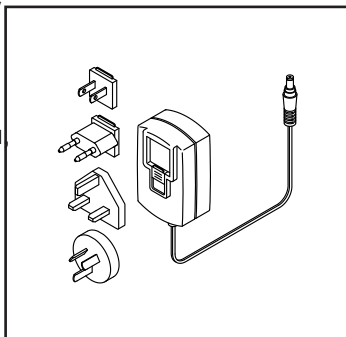
17. **Pokud je již treňažer sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené.** Pro ochranu podlahy pod treňažerem doporučujeme použít podložku.

# JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

## ZAPOJENÍ SÍŤOVÉHO ADAPTÉRU

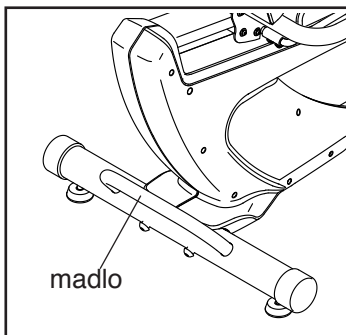
**DŮLEŽITÉ: Pokud je trenažér v chladu, přesuňte jej do teplé místnosti ještě před zapnutím. Pokud se tak nestane, může dojít po zapnutí počítače k poškození displeje nebo elektronických částí.**

Zapojte adaptér do zdířky na trenažéru. Druhý konec zapojte do elektrické energie nebo do prodlužovacího kabelu, je-li to nutné. Dbejte, aby zapojení bylo v souladu s místními předpisy.



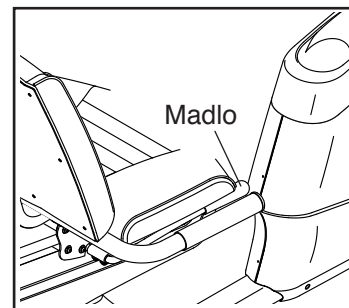
## PŘESUNUTÍ TRENAŽÉRU

Pro přemístění trenažéru, chyťte madlo na zadním stabilizátoru a nadzvedněte jej až bude trenažér na kolečkách v předu. Opatrně přesuňte trenažér a položte zpět na zem.



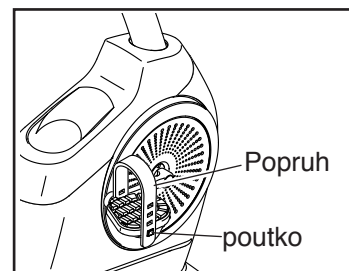
## NASTAVENÍ SEDADLA

Sedadlo je možné nastavit do přední či zadní pozice dle požadavků. Pro nastavení stiskněte madlo směrem dolů a posuňte sedadlo, následně madlo vytáhněte zpět nahoru.



## NASTAVENÍ POPRUHŮ PEDÁLU

Pro nastavení popruhů, nejprve vyndejte popruh z poutka. Nastavte dle požadavků a popruh opět zacvakněte.



## NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

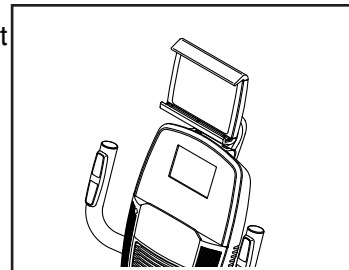
Pokud se trenažér hýbe do strany, otočte kolečkem viz obrázek a nastavte správnou výšku.

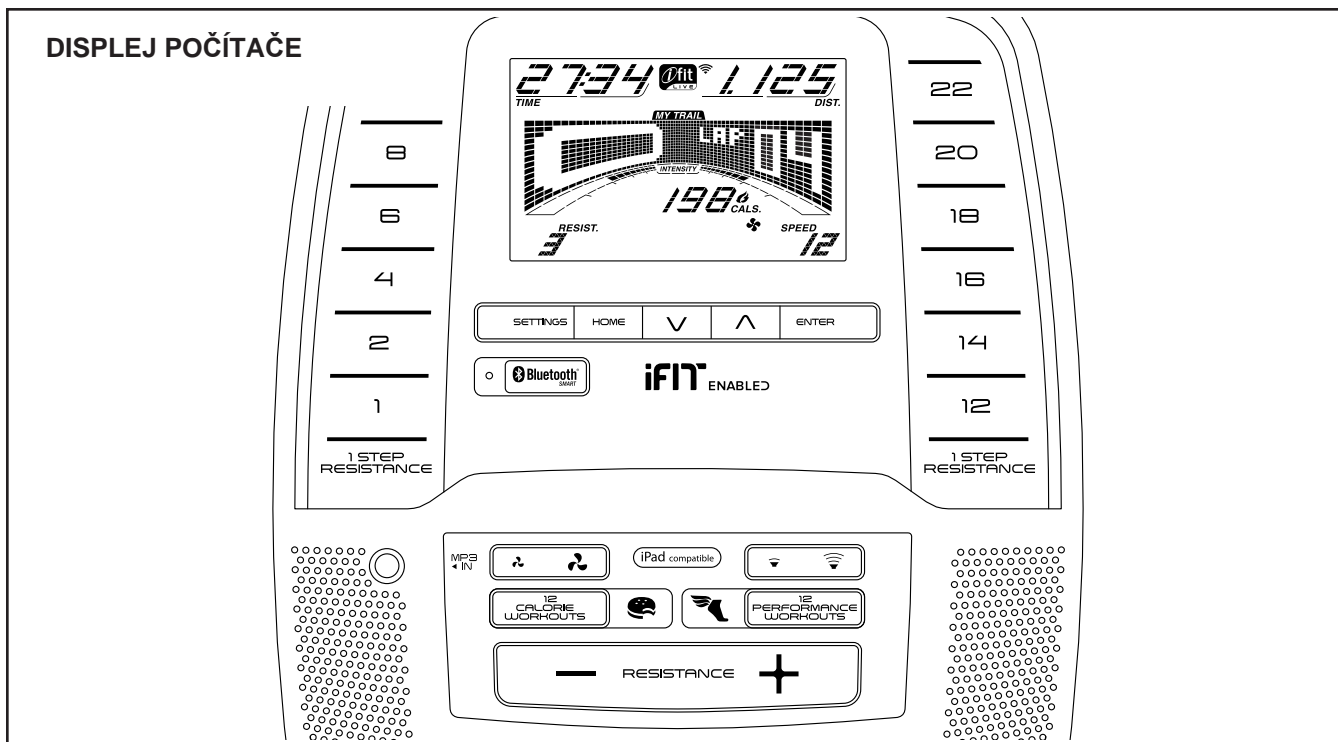


## DRŽÁK TABLETU

**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. **Dejte pozor, aby byl tablet pevně uchycen.** Pro vyndání tabletu z držáku postupujte opačným způsobem.





## VLASTNOSTI POČÍTAČE

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

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

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

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

Počítač také nabízí velký výběr přednastavených cvičení, které vás provedou tréninkem.

Můžete také připojit své vlastní zvukové zařízení.

Poznámka: Pokud jsou na displeji nebo madlech plastové či igelitové obaly, opatrně je sundejte.

Poznámka: Počítač zobrazuje jednotky kilometry nebo míle. Nastavit jednotky měření můžete dle str. 21.

## MANUÁLNÍ ŘEŽIM

### 1. Zapněte počítač.

Začněte cvičit nebo stiskněte libovolné tlačítko.

Jakmile zapnete počítač, ozve se tón a trenažér je připraven ke cvičení.

### 2. Vyberte manuální režim.

Jakmile zapnete počítač, manuální režim je navolen automaticky.

Pokud jste vybrali program a chcete se vrátit do manuálního režimu, stiskněte HOME, CALORIE, nebo PERFORMANCE opakovaně.

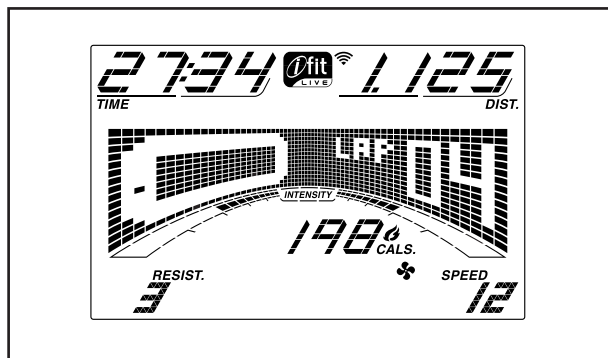
### 3. Změna odporu při cvičení.

Pokud cvičíte, změňte odpor pedálů pomocí tlačítek zvýšení či snížení odporu, nebo stisknutím čísla odporu (RESISTANCE).

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

### 4. Sledujte své pokroky.

Na displeji se zobrazí následující údaje:



**Kalorie (Cals.)**—Pokud je vybrán automatický režim, na displeji se zobrazí předpokládaný počet spálených kalorií. Když je vybrán trénink, tento režim zobrazí buď přibližný počet zbývajících kalorií, které mají být spáleny, nebo přibližný počet spálených kalorií.

**Kalorie za hodinu (Cals./Hr)**—Na displeji se zobrazí předpokládané množství kalorií spálených za hodinu.

**Vzdálenost (Dist.)** - Odcvičená vzdálenost v mílích nebo kilometrech.

**Pulz**—Na displeji se zobrazí srdeční tep při používání senzorů na madlech nebo hrudního pásu.

**Odpor (Resist.)**—Na displeji se zobrazí odpor pedálů.

**RPM**—Rychlost cvičení za minutu (rpm).

**Rychlost**—Rychlost cvičení v mílích nebo kilometrech za hodinu.

**Čas**—Pokud je vybrán automatický režim, čas se přičítá. V případě vybraného programu se čas odečítá až do nuly.

Matrix nabízí několik karet zobrazení. Stiskněte opakovaně tlačítka pro zvýšení a snížení vedle tlačítka Enter, dokud se nezobrazí požadovaná karta.

**Speed**—Zde je zobrazena rychlost nastaveného cvičení. Každý úsek se mění po minutě.

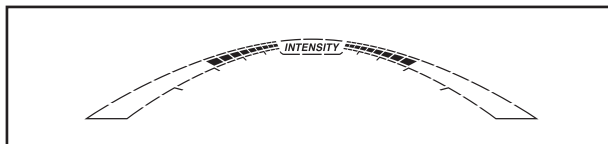
**Moje cesta**—Na displeji se zobrazí trať 1/4 mile (400 m). Jak cvičíte, trojúhelník ukáže vaše zlepšení. Zobrazí se také počet kol, které jste splnili.



**Kalorie**— Zobrazí se předpokládaný počet spálených kalorií během cvičení. Pro každý úsek je určitý počet kalorií.

**Odpor**— Profil nastaveného odporu. Pro nový úsek je nastaven nový odpor, úsek se mění každou minutu.

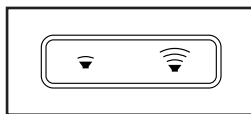
Při cvičení se zobrazí na sloupci intenzita cvičení.



Pro zastavení cvičení stiskněte HOME nebo jednoduše přestaňte cvičit. Pokud je počítač pozastevn, na displeji začne blikat čas. Pro pokračování, jednoduše začněte opět cvičit.

Stiskněte opakovaně HOME a zastavte cvičení, zobrazí se sumarizace cvičení a ukončíte cvičení. Vráťte se do manuálního režimu.

Pro změnu hlasitosti stiskněte tlačítko pro zvýšení či snížení hlasitosti.



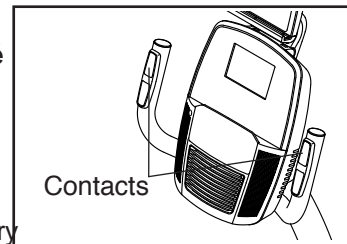
## 5. Měření srdečního tepu.

Měřit srdeční tep je možné dvěma způsoby. Držením senzorů na madlech nebo kompatibilním hrudním pásem. (viz str. 19)

Poznámka: Kompatibilní jsou hrudní pásy podporující Bluetooth Smart.

**Poznámka: Pokud budete používat obě varianty měření srdečního tepu, hrudní pás bude mít vždy prioritu.**

**Pokud jsou zde plastové či igelitové obaly, opatrně je sejměte.** Pro měření srdečního tepu senzory, držte senzory pevně dlaněmi.

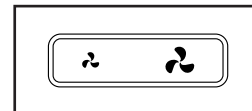


Jakmile bude detekován srdeční tep, zobrazí se na displeji. Pro přesnější měření, držte senzory minimálně po dobu 15 vteřin.

Pokud se na displeji nezobrazí srdeční tep, ujistěte se, že máte ruce ve správné pozici. Nepohybujte příliš rukama a mějte je čistě a suché. **Nikdy nečistěte senzory alkoholem, abrazivními či chemickými látkami.**

## 6. Ventilátor.

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



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

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

Pokud se pedály nehýbou po dobu několika vteřin, ozve se série tónů a počítač se zastaví, na displeji začne blikat čas.

Pokud se pedály nehýbou po dobu několika minut, počítač se vypne a údaje jsou ztraceny bez uložení.

## PŘEDNASTAVENÝ REŽIM

### 1. Zapněte počítač.

Začněte cvičit nebo stiskněte libovolné tlačítko.

Jakmile zapnete počítač, displej se rozsvítí a trenažér je připraven ke cvičení.

### 2. Vyberte přednastavený režim.

Pro vybrání přednastaveného režimu, stiskněte CARLORIE, PERFORMANCE workout opakovaně, dokud se nezobrazí jméno požadovaného programu.

Pokud vyberete přednastavený program, na displeji se zobrazí čas trvání cvičení a předpokládaný počet spálených kalorií během tréninku. Profil nastavení rychlosti cvičení je zobrazen na matrixu.

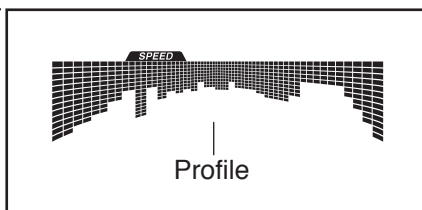
### 3. Začněte cvičit.

Začněte cvičit.

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 tonů 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, zvyšte 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 tlačítky 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 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. Ukončíte tak trénink a vrátíte se do základního menu počítače trenažéru.

#### 4. Sledujte své výsledky.

Viz str. 16.

#### 5. Měření srdečního tepu.

Viz str. 17.

#### 6. Ventilátor.

Viz str. 17.

#### 7. Po skončení tréninku se trenážér automaticky vypne.

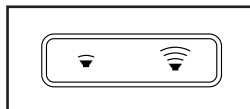
Viz str. 17.

### 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.

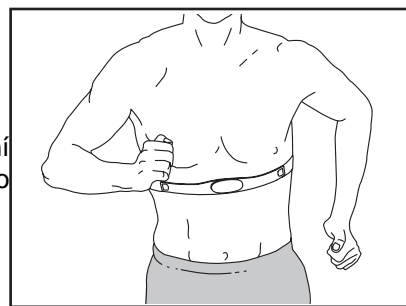
Následně stiskněte tlačítko na vašem zařízení a pusťte hubu.

Přidávat hlasitost můžete na vašem zařízení nebo na počítači trenážéru.



### MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

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

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 rozbliká 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.

Poznámka: Pokud máte vybraný tréninkový program, musíte ukončit cvičení před tím, než budete nastavovat počítač.

### 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 trenážeru.

**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

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

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

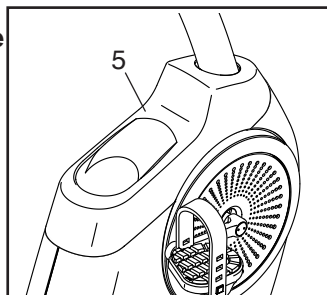
## ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

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

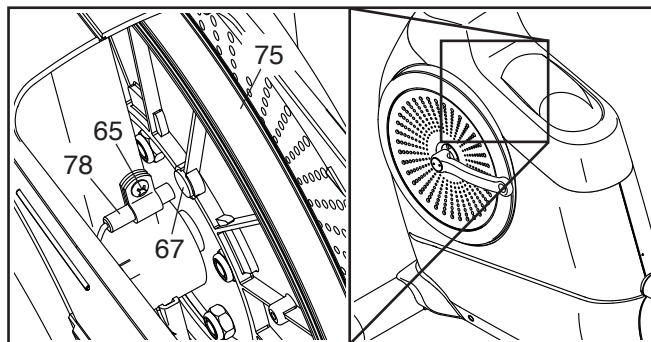
**Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo první straně této příručky. DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenážeru, použijte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.**

## NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud displej nefunguje správně, nebo nefunguje vůbec, je nutné nastavit jazýčkový spínač. **Nejprve trenážer odpojte z elektrické energie.** Následně použijte šroubovák a vycvakněte odkládací prostor (5). Odložte odkládací schránku.



Následně najděte jazýčkový spínač (78). Povolte šroub M4 x 12mm (65).



Následně otáčejte kolem (75) dokud není magnet (67) zarovnan se spínačem (78). Posuňte spínač dopředu či dozadu od magnetu. Následně utáhněte šroub M4 x 12mm (65).

Zapojte trenážer do elektrické sítě a otáčejte kolem (75). Tento postup opakujte dokud nebude displej zobrazovat správné hodnoty.

Jakmile je spínač správně nastaven, odpojte z elektrické sítě a zpět nandejte prve sundané díly.

# 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. Protážení 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. Protážení lýtek a Achillových šlach

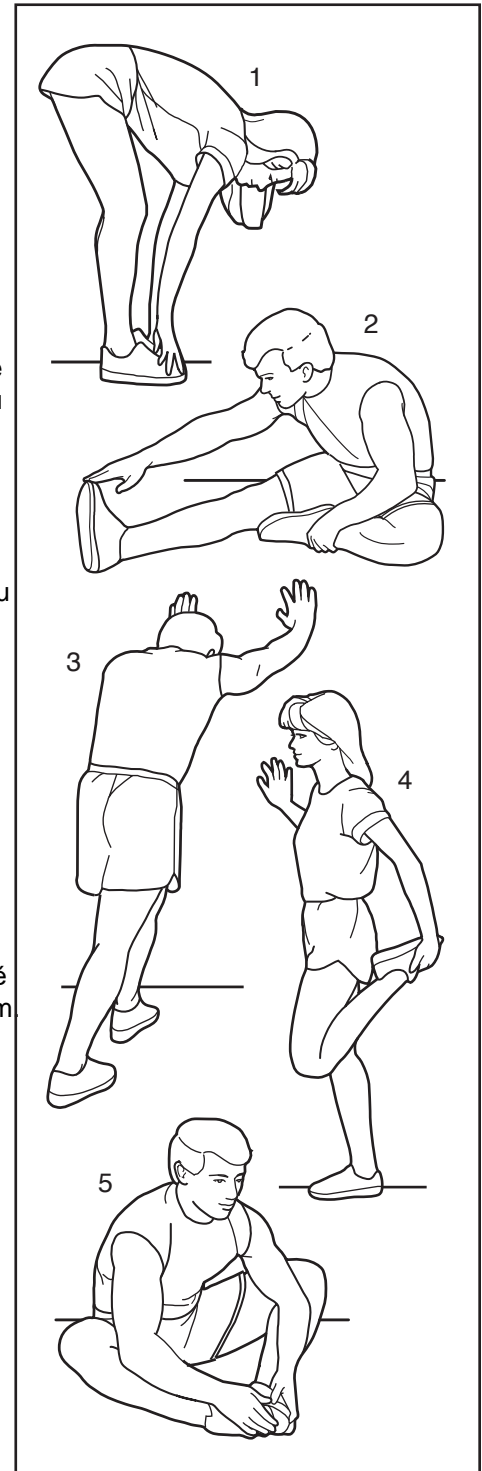
Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň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

### 4. Protážení kvadricepsu

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

### 5. Protážení vnitřní strany stehna

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





# SEZNAM DÍLŮ

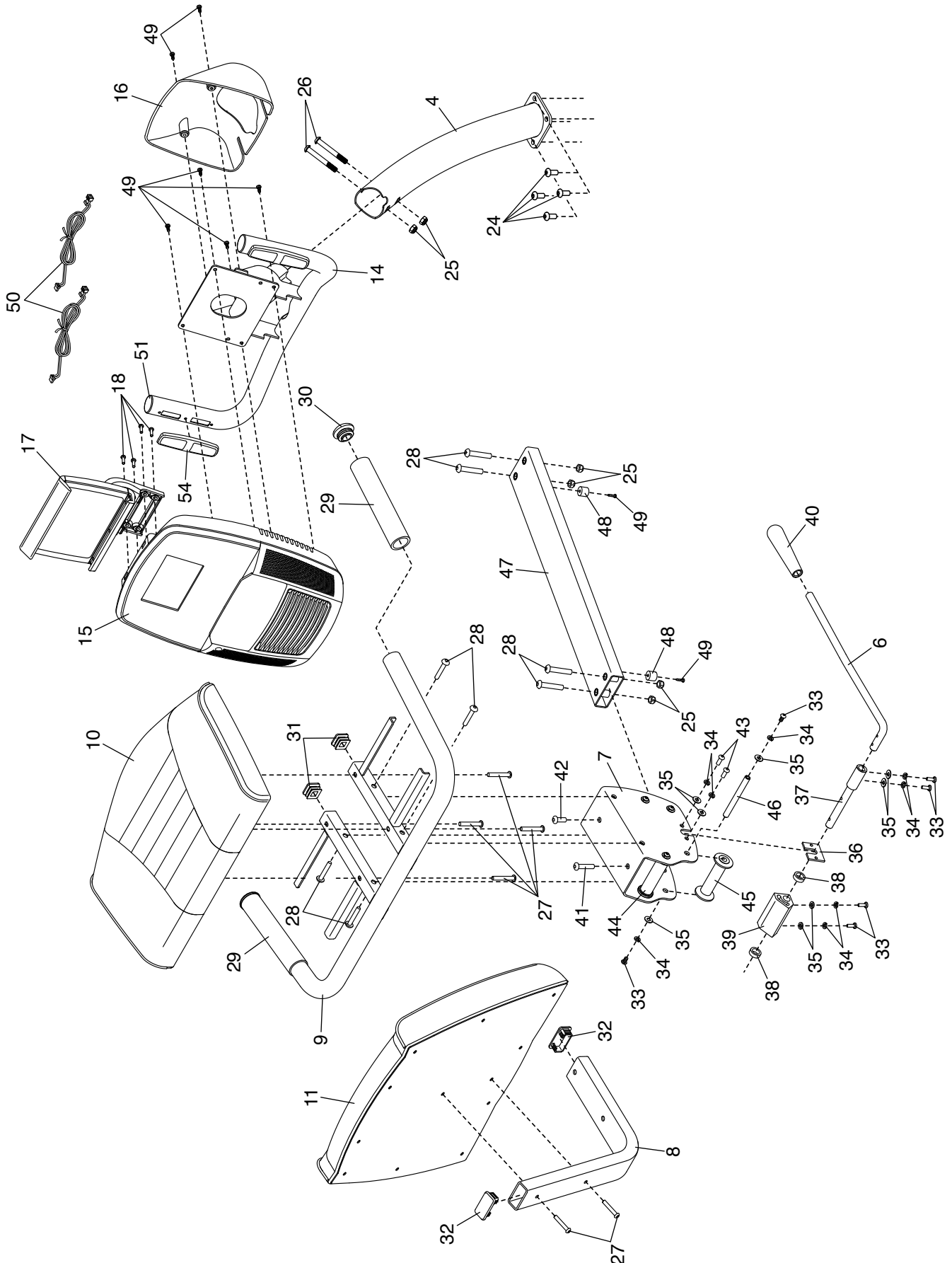
Model No. NTEVEX84916.0 R0416A

| Číslo | Množství | Popis                     | Číslo | Množství | Popis                       |
|-------|----------|---------------------------|-------|----------|-----------------------------|
| 1     | 1        | Frame                     | 43    | 2        | M6 x 13mm Screw             |
| 2     | 1        | Front Stabilizer          | 44    | 2        | Upper Roller                |
| 3     | 1        | Rear Stabilizer           | 45    | 2        | Lower Roller                |
| 4     | 1        | Upright                   | 46    | 4        | Roller Axle                 |
| 5     | 1        | Accessory Tray            | 47    | 1        | Carriage Rail               |
| 6     | 1        | Adjustment Lever          | 48    | 2        | Carriage Rail Bumper        |
| 7     | 1        | Seat Carriage             | 49    | 22       | M4 x 16mm Screw             |
| 8     | 1        | Backrest Frame            | 50    | 2        | Pulse Wire                  |
| 9     | 1        | Seat Frame                | 51    | 2        | Handlebar Cap               |
| 10    | 1        | Seat                      | 52    | 1        | M4 x 16mm Ground Screw      |
| 11    | 1        | Backrest                  | 53    | 1        | Power Wire/Receptacle       |
| 12    | 1        | Left Pedal/Strap          | 54    | 2        | Pulse Sensor                |
| 13    | 1        | Right Pedal/Strap         | 55    | 2        | Disc                        |
| 14    | 1        | Handlebar                 | 56    | 8        | M4 x 12mm Screw             |
| 15    | 1        | Console                   | 57    | 1        | Left Front Shield           |
| 16    | 1        | Console Cover             | 58    | 1        | Right Front Shield          |
| 17    | 1        | Tablet Holder             | 59    | 1        | Left Rear Shield            |
| 18    | 4        | M4 x 12mm Machine Screw   | 60    | 1        | Right Rear Shield           |
| 19    | 2        | Wheel                     | 61    | 1        | Drive Belt                  |
| 20    | 2        | M10 x 41mm Shoulder Screw | 62    | 1        | Eddy Mechanism              |
| 21    | 4        | M10 x 80mm Screw          | 63    | 1        | Idler                       |
| 22    | 2        | Stabilizer Cap            | 64    | 1        | Idler Screw                 |
| 23    | 2        | Leveling Foot             | 65    | 5        | M4 x 12mm Washer Head Screw |
| 24    | 4        | M8 x 15mm Screw           | 66    | 1        | Resistance Motor            |
| 25    | 14       | M8 Locknut                | 67    | 2        | Magnet                      |
| 26    | 2        | M8 x 63mm Bolt            | 68    | 2        | Crank Arm Cap               |
| 27    | 6        | M6 x 40mm Screw           | 69    | 2        | Crank Arm Screw             |
| 28    | 8        | M8 x 40mm Screw           | 70    | 1        | Left Crank Arm              |
| 29    | 2        | Handgrip                  | 71    | 1        | Right Crank Arm             |
| 30    | 2        | Seat Handlebar Cap        | 72    | 2        | Snap Ring                   |
| 31    | 2        | Seat Frame Cap            | 73    | 2        | Frame Bearing               |
| 32    | 2        | Backrest Frame Cap        | 74    | 1        | Crank                       |
| 33    | 12       | M6 x 16mm Screw           | 75    | 1        | Pulley                      |
| 34    | 14       | M6 Split Washer           | 76    | 4        | M8 Washer                   |
| 35    | 14       | M6 Washer                 | 77    | 1        | Main Wire                   |
| 36    | 1        | Brake Plate               | 78    | 1        | Reed Switch/Wire            |
| 37    | 1        | Brake Axle                | 79    | 6        | M4 x 25mm Screw             |
| 38    | 2        | Brake Spacer              | 80    | 1        | Power Adapter               |
| 39    | 1        | Brake                     | 81    | 1        | Clamp                       |
| 40    | 1        | Lever Handle              | *     | –        | Assembly Tool               |
| 41    | 1        | M8 x 30mm Screw           | *     | –        | User's Manual               |
| 42    | 7        | M8 x 20mm Screw           |       |          |                             |

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

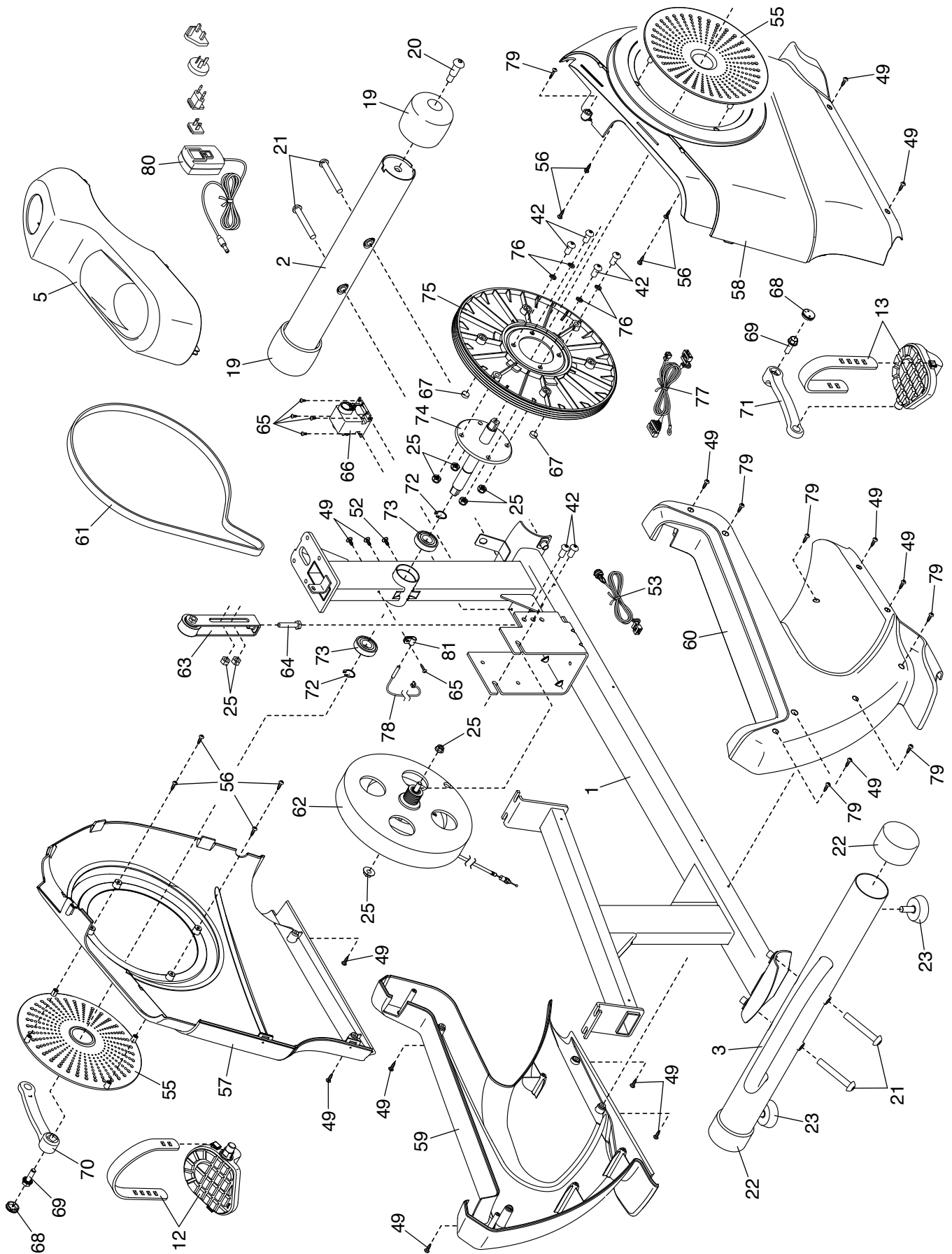
# ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. NTEVEX84916.0 R0416A



# ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. NTEVEX84916.0 R0416A



---

# ZÁRUKA

**Výrobce:**  
NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

**Dovozce:**  
FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581201521  
**E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](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.

