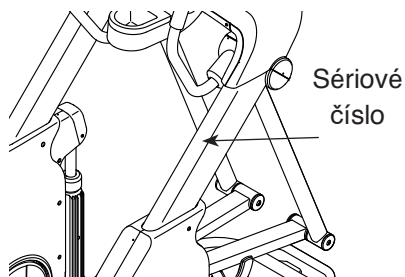


NordicTrack®

FREESTRIDE TRAINER FS7i

Model No. NTEVEL19016.2
Serial No.



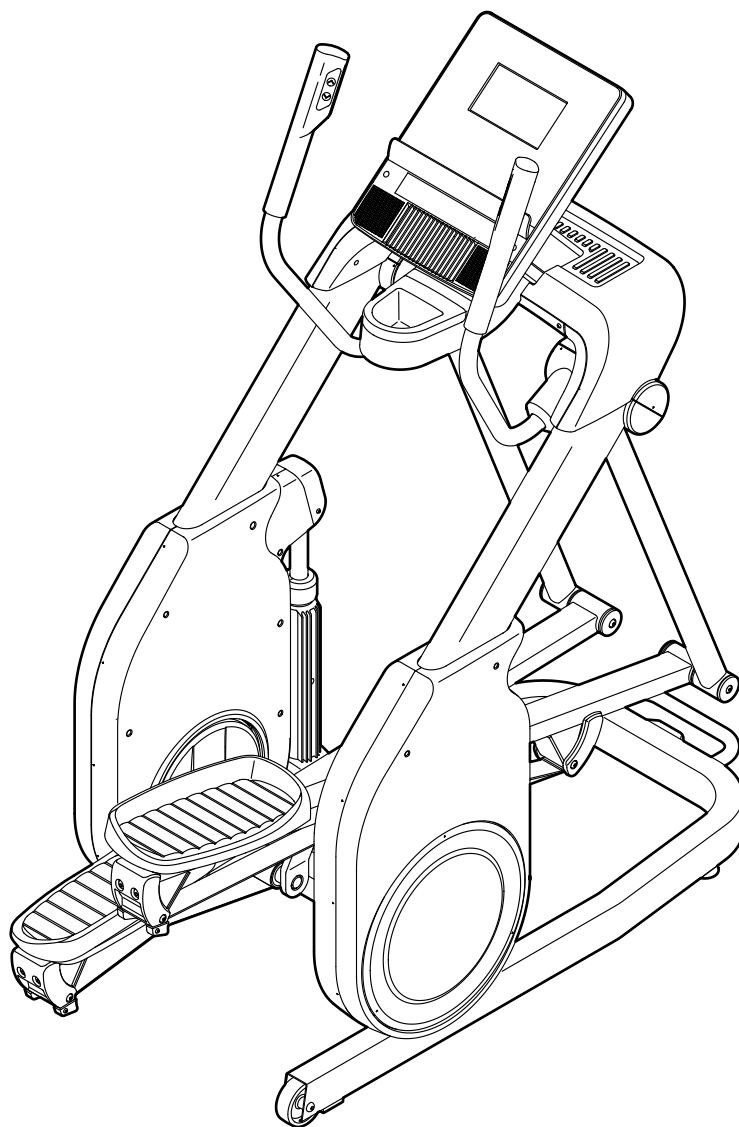
ZÁKAZNICKÝ SERVIS

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

UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento
uživatelský manuál před zahájením
použití trenažéru!

Uživatelský manuál

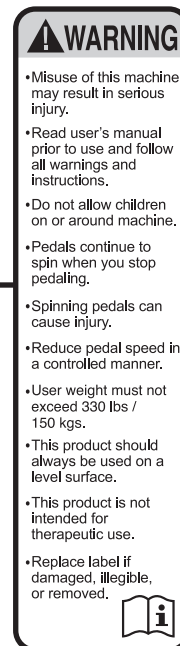
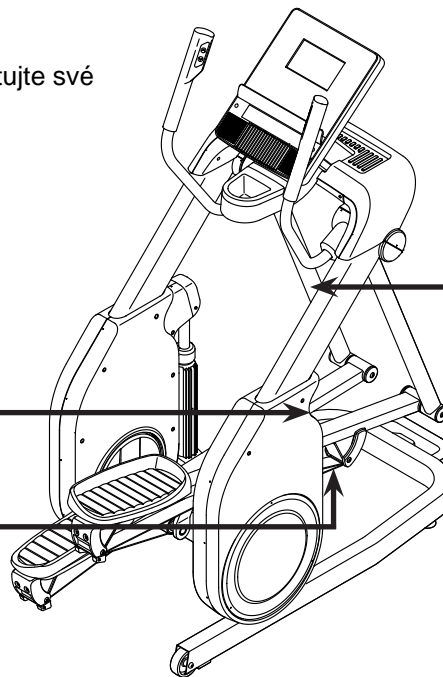


OBSAH

Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme.	4
Součástky.	5
Montáž	6
Hrudní pás.	10
Jak používat NordicTrack Freestrider FS7 i	11
Údržba a servis	25
Tréninkový manuál.	27
Seznam dílů	28
Rozložený nákres.	30
Náhradní součástky	Back Cover
Recyklace	Back Cover

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

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



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

UPOZORNĚNÍ:

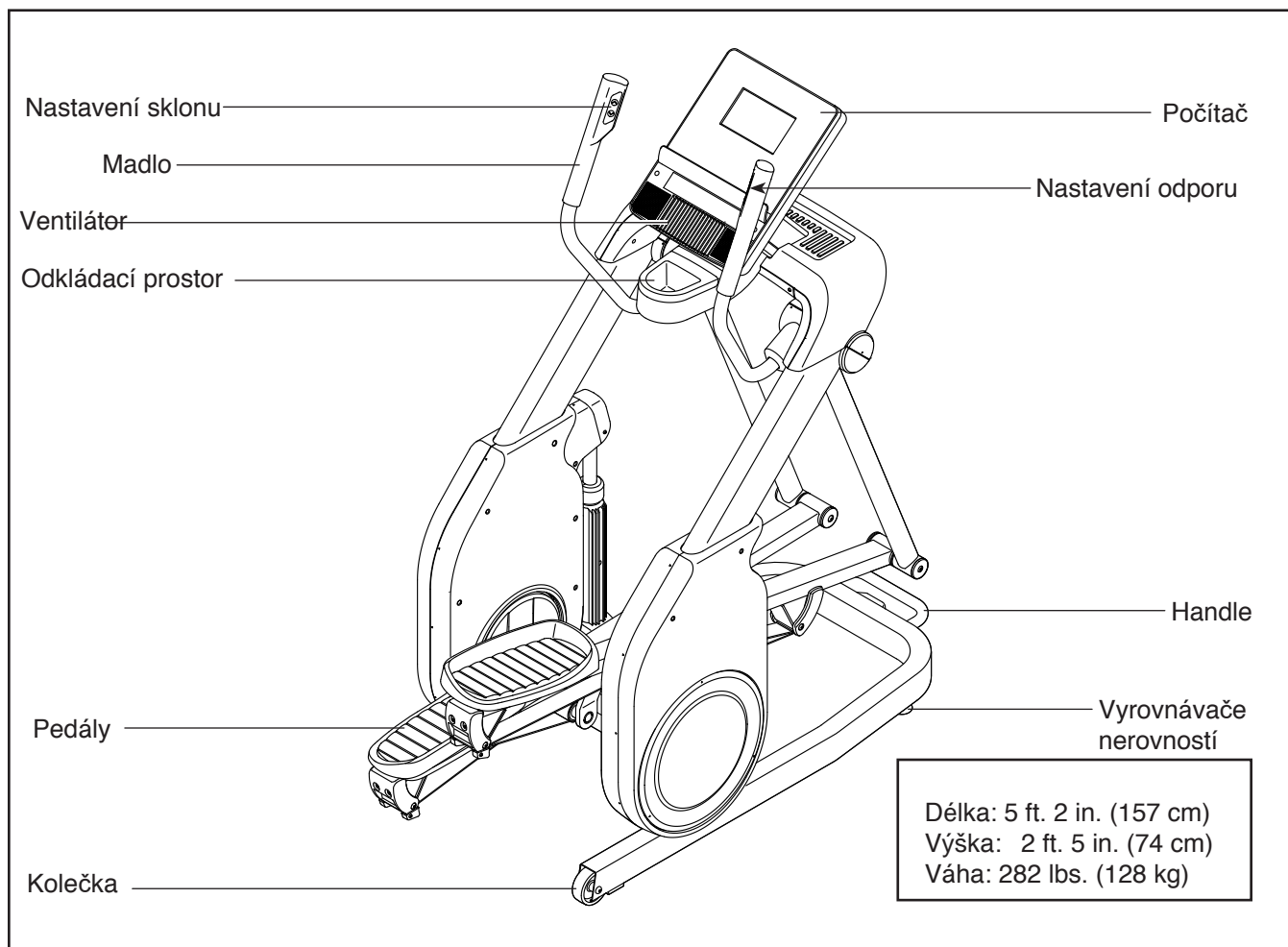
Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytně vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

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 je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 1,8 m 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, závrať nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

ZAČÍNÁME

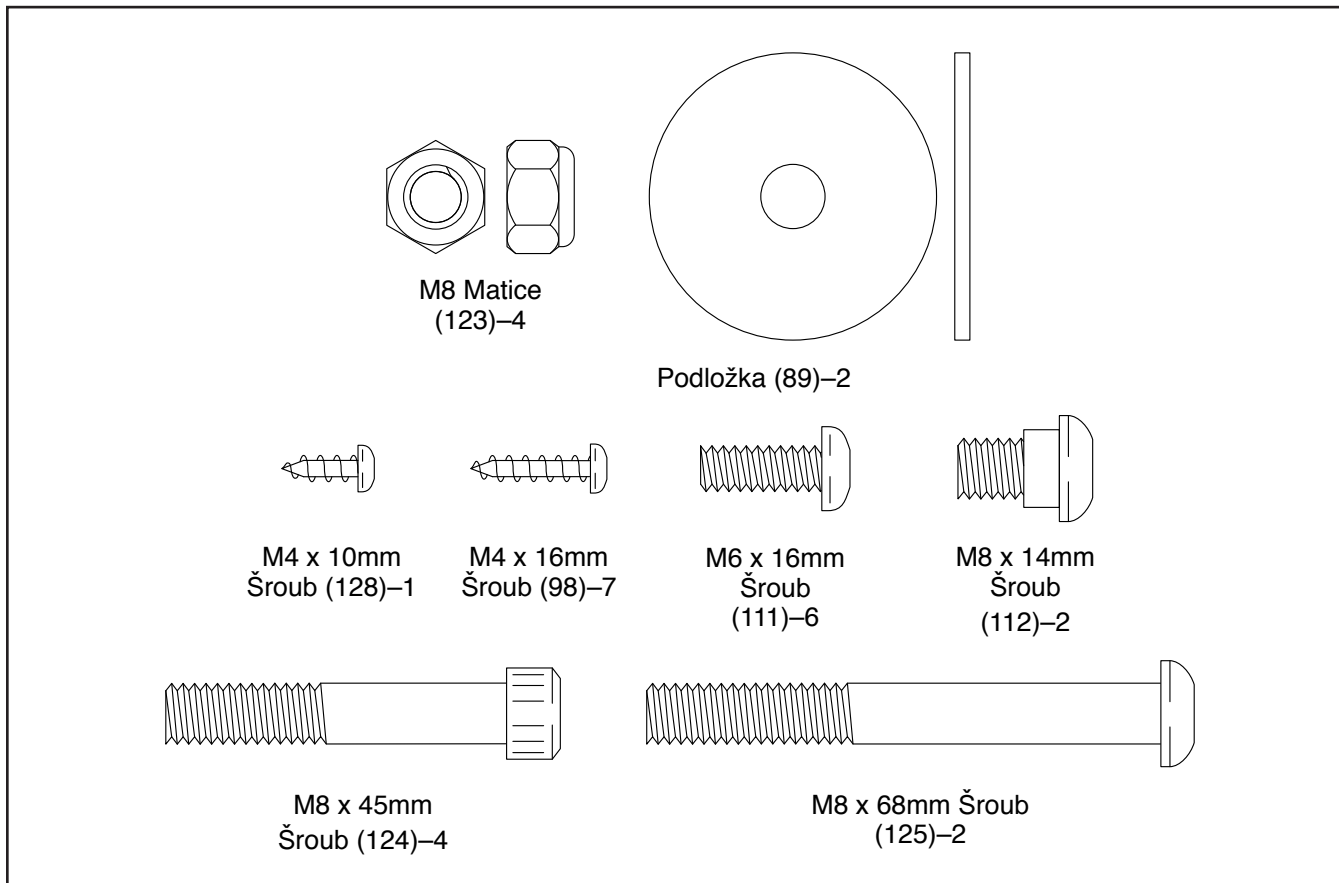
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® FREESTRIDE TRAINER FS7I. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK® FREESTRIDE TRAINER FS7I nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit 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.

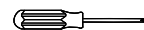


MONTÁŽ

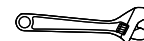
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Identifikace malých součástek viz str 5.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

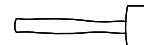
šroubovák



dva francouzské klíče

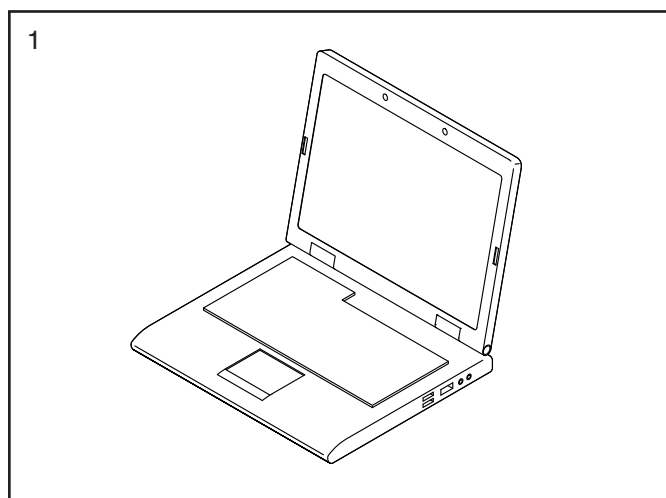


gumová palička



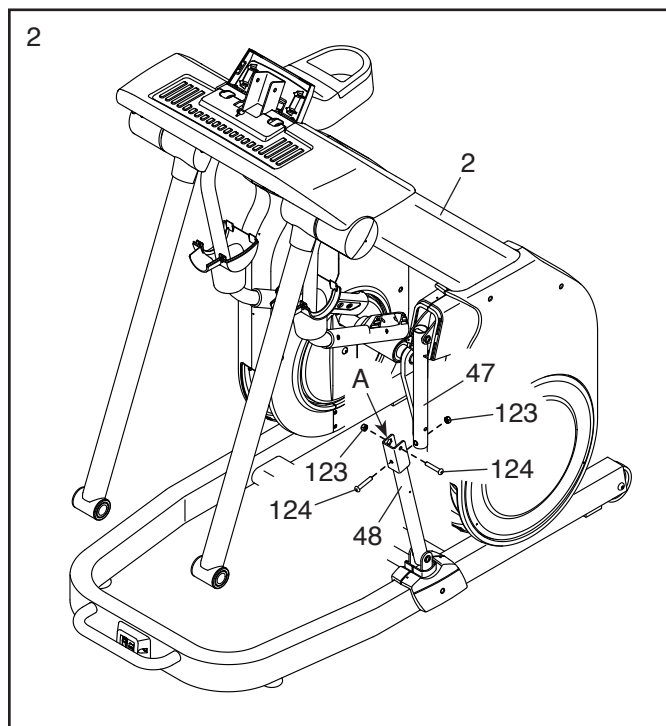
Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů. Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

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



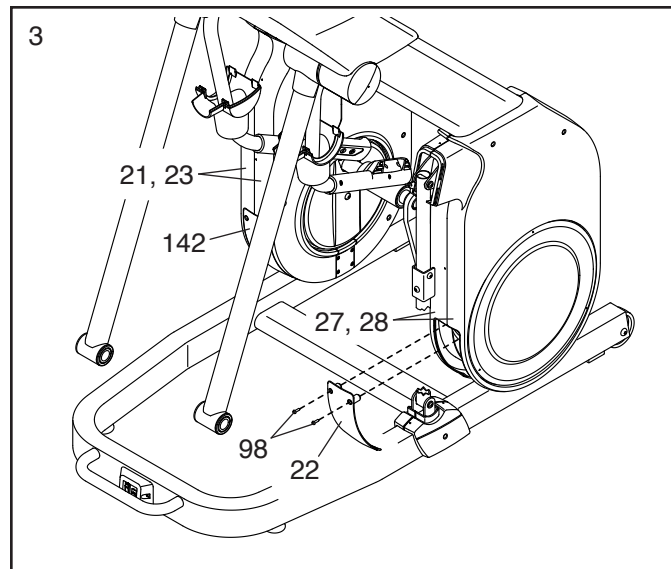
2. Za pomoci druhé osoby nadzvedněte rám (2) do vertikální polohy.

Jakmile druhá osoba drží rám (2), připevněte horní sloupek (47) ke spodnímu sloupku (48) pomocí dvou M8 x 45mm (124) a dvou M8 matic (123). **Oba šrouby nejprve přišroubujte, a následně dotáhněte.** Dejte pozor, aby matice byla ve správném otvoru (A).

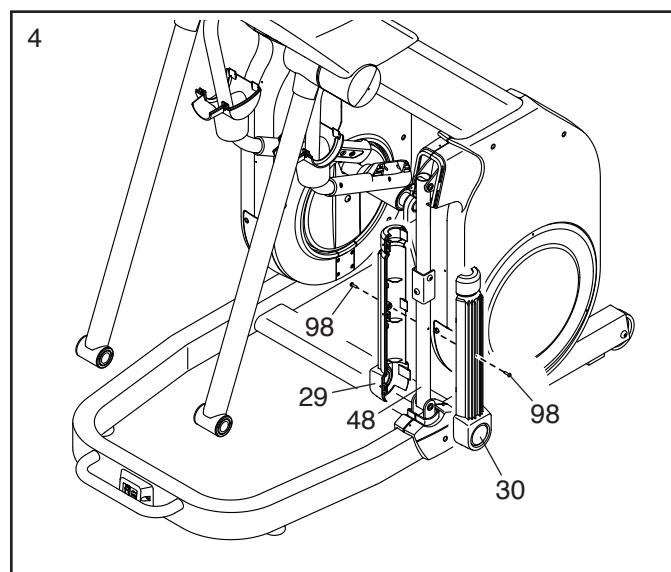


3. Připevněte levý kryt slotu (22) k levému vnitřnímu a vnějšímu krytu (27, 28) pomocí dvou šroubů M4 x 16mm (98).

Připevněte pravý kryt slotu (142) k pravému vnitřnímu a vnějšímu krytu (21, 23) stejným způsobem.

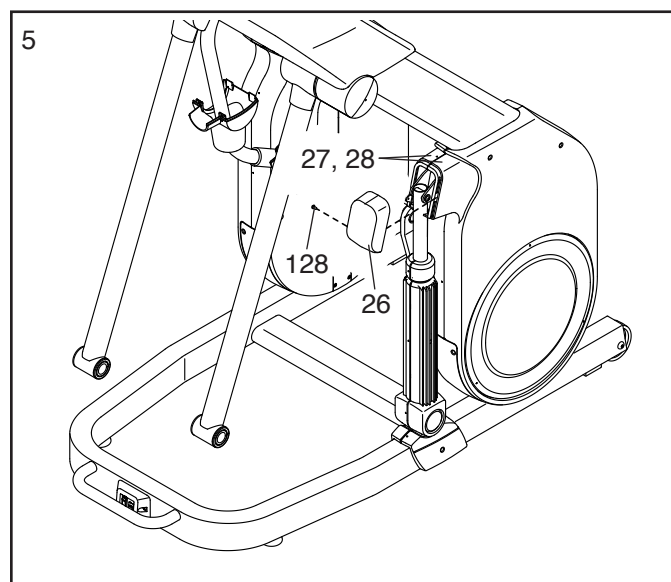


4. Připevněte kryty sloupku A a B (29,30) kolem spodního sloupku (48) pomocí dvou šroubů M4 x 16mm (98).



5. Stiskněte kryt horního sloupku (26) na levém vnitřním a vnějším krytu (27, 28).

Připevněte kryt horního sloupku (26) pomocí šroubu M4 x 10 mm (128).



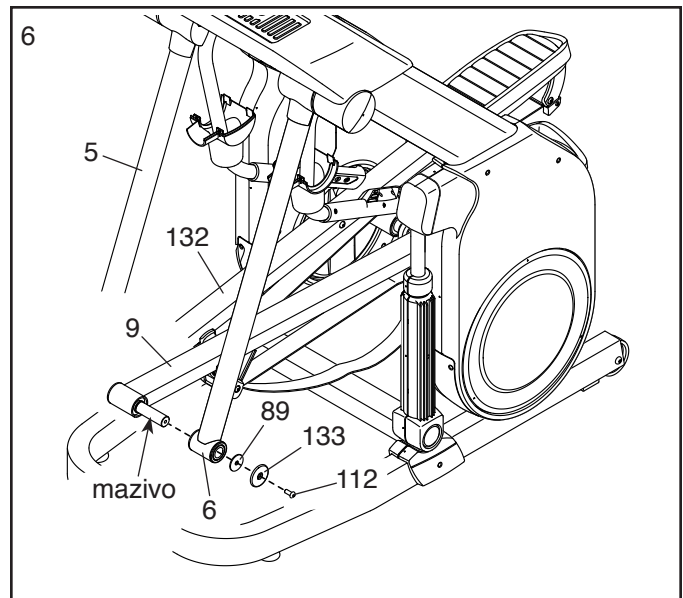
6.

Za použití gumových rukavic naneste malé množství maziva na osu levého ramena pedálu (9).

Následně zasuňte levé rameno pedálu (9) do levého ramena (6).

Připevněte levé rameno pedálu (9) pomocí šroubu M8 x 14mm (112) a krytky (133) a podložky (89).

Připevněte pravé rameno pedálu (132) k pravému ramenu (5) stejným způsobem.



7. **Viz obrázek.** Povolte šroub M8 x 45mm (124).

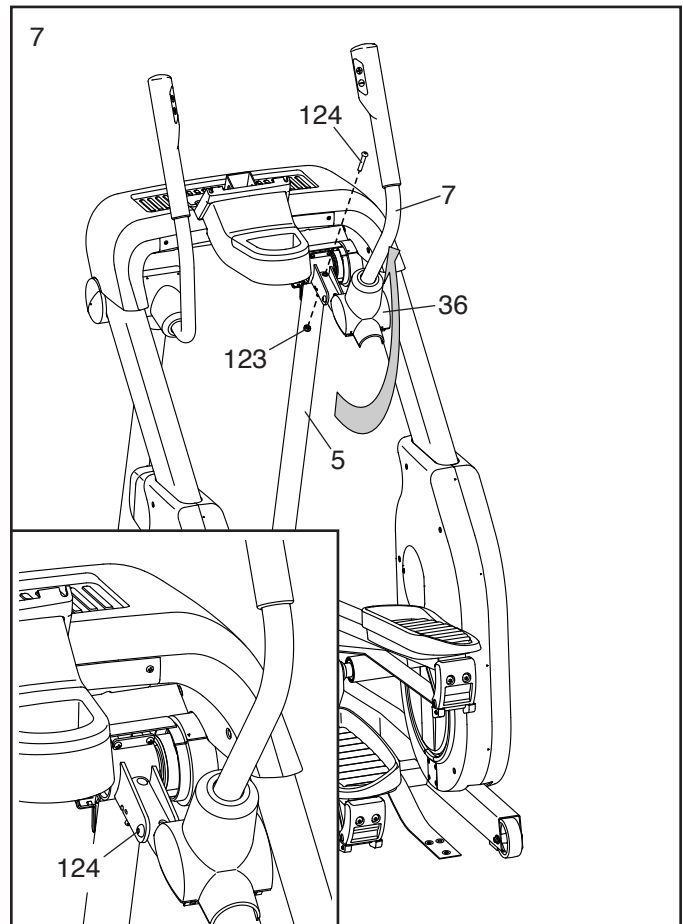
Následně otočte pravé madlo (7) do vertikální polohy.

Zajistěte pravé madlo (7) na pravé rameno (5) pomocí šroubu M8 x 45mm (124) a matice M8 (123).

DŮLEŽITÉ: Viz obrázek. Utáhněte zobrazený šroub M8 x 45mm (124).

Tip: Dejte pozor na poškození kabelů.
Posuňte kryt pravé nohy B (36) dolů na místo.

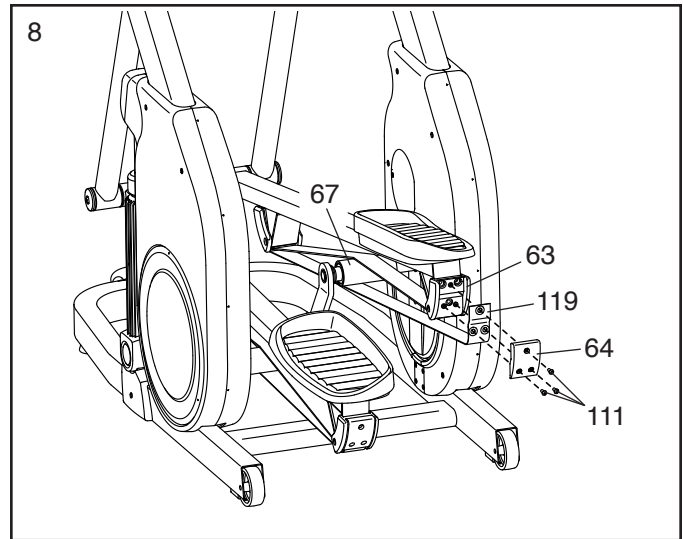
Stejný postup opakujte na druhou stranu.



8. Zasuňte pravý řemen (119) pod pravý váleček (67); ujistěte se, že řemen není zkroucený a že je veden pod válečkem.

Připojte pravý řemen (119) k pravému zadnímu krytu (63) pomocí tří šroubů M6 x 16 mm (111) a upínacího pásku (64); přišroubujte všechny šrouby a potom je utáhněte.

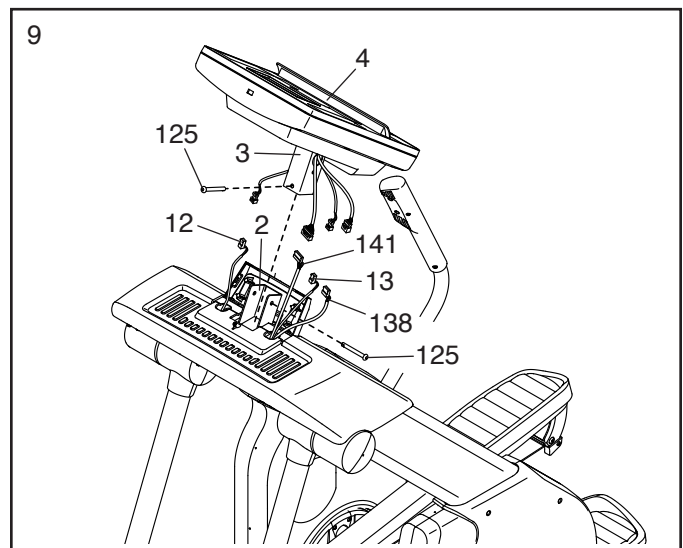
Opakujte tento krok na druhé straně trenažéru.



9. **Tip: Dejte pozor na poškození kabelů.**

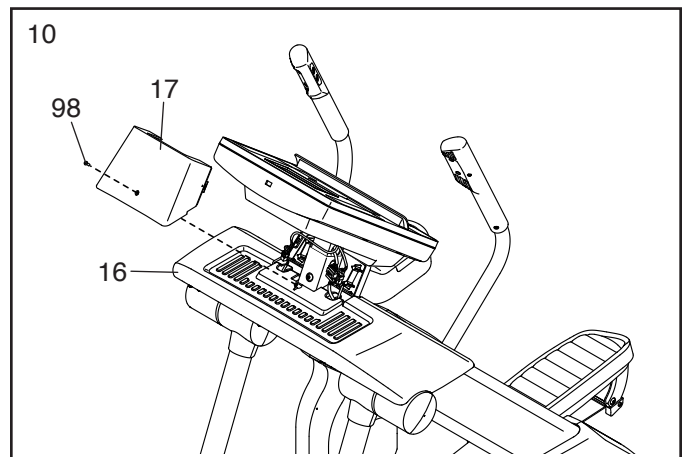
Vložte držák počítače (3) do rámu (2). Připojte držák počítače dvěma šrouby M8 x 68 mm (125).

Poté propojte kabely z počítače (4) s hlavním kabelem (141), s pravotočivým a levým ovládacím kabelem (12, 13) a s kabelem akcelerometru (138).



10. **Tip: Dejte pozor na poškození kabelů.**

Kryt držáku počítače (17) připojte ke krytu desky (16) pomocí šroubu M4 x 16mm (98).

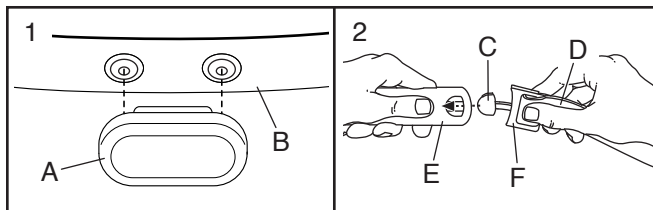


11. **Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené.** Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

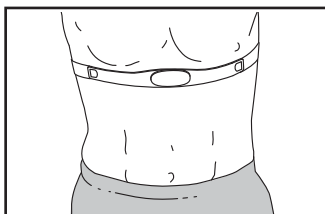
HRUDNÍ PÁS

Pokud hrudní pás vypadá jako ten na obrázku č.1, vložte vysílač (A) do patentů (B) na hrudním pásu.

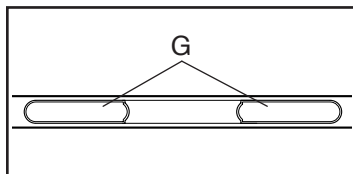
Pokud hrudní pás vypadá jako ten na obrázku č.2, vložte jazýček (C) z jednoho konce pásu (D) na druhý konec vysílače (E). Poté stiskněte sponu (F) na pásu; záložka by měla být v rovině s vysílačem.



Následně nandějte hrudní pás kolem hrudníku, jak je zobrazeno na obrázku. Hrudní pás musí být umístěn pod oblečením na kůži. Dbejte, aby logo pásu nebylo vzhůru nohama. Upravte si délku pásu dle potřeby.



Odtáhněte hrudní pás od těla a elektrody lehce navlhčete (G). Opět připevněte hrudní pás na tělo.



ÚDRŽBA

- Plochy elektrod důkladně osušte měkkým ručníkem po každém použití. Vlhkost může aktivovat monitor pulsů a zkrátit životnost baterie.

- Uchovávejte monitor tepové frekvence na teplém a suchém místě. Nenechávejte monitor tepové frekvence v plastovém sáčku nebo v jiné nádobě, která může zachytit vlhkost.
- Nenechávejte hrudní pás na přímém slunci po delší dobu a nevystavujte teplotám vyšším jak 50°C nebo nižším -10°C.
- Příliš pás nenatahujte.
- Chcete-li pás vyčistit, použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla. Poté otřete vysílač vlhkým hadříkem a důkladně jej osušte měkkým ručníkem. Nikdy nepoužívejte alkohol, písek nebo chemikálie k čištění vysílače. Ručně myjte a sušte hrudní pás na vzduchu.

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

- Pokud hrudní pás nefunguje, i přes to, že je správně umístěn, posuňte pás nahoru či dolů na hrudníku.
- Pokud se nezobrazuje srdeční tep, navlhčete znovu elektrody.
- Pokud chcete srdeční tep zobrazit na počítači trenážeru, nebuďte dál než jsou vaše natažené ruce od počítače.
- Pokud je možnost výměny baterie, vyměňte ze zadní strany vysílače baterii a nahradte ji novou, ale stejným typem.
- Hrudní pás je vyroben pro osoby s běžným srdečním rytmem. Případné problémy s načtením srdeční frekvence mohou být způsobeny zdravotními stavy, jako jsou předčasné komorové kontrakce (pvc), záchvaty tachykardie a arytmie.
- Monitoru srdeční frekvence může být ovlivněn magnetickým rušením z vysokoenergetických vedení nebo jiných zdrojů. Pokud máte podezření, že magnetické rušení způsobuje problém, zkuste přemístit trenážer.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

ZAPOJENÍ DO ELEKTRICKÉ ENERGIE

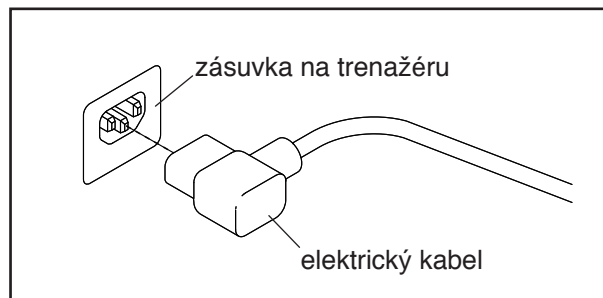
Tento trenažér musí být uzemněný. Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytne cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud a tím se sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento trenažér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku. **DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.**

POZOR!

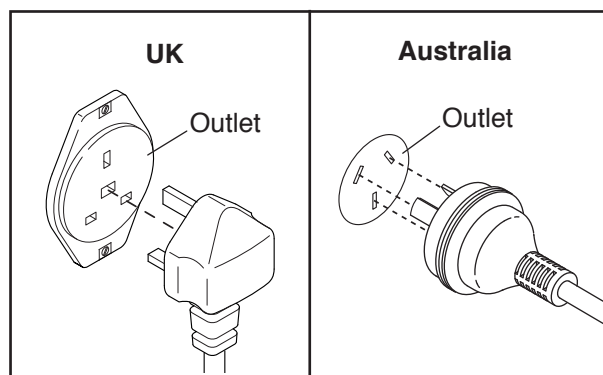
Nesprávné zapojení vodiče na uzemnění zařízení může zvýšit riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, že je zařízení správně uzemněné, konzultujte stav s elektrikářem. Zástrčku neopravujte, nemodifikujte, ani v případě, že nepasuje. Nechte si ji vyměnit odborníkem.

Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

1. Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.

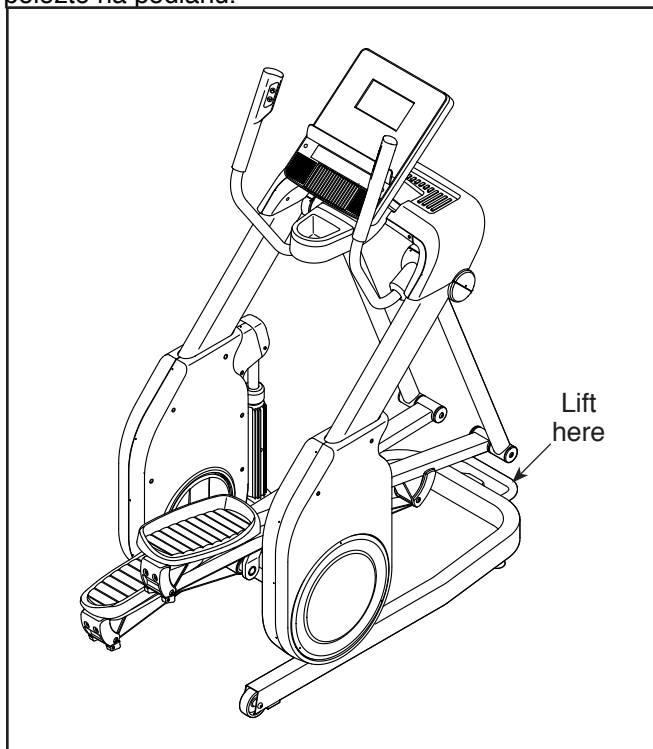


2. Zapojte kabel do zásuvky, která je správně nainstalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.



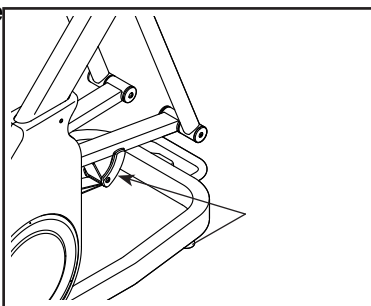
PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU

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.



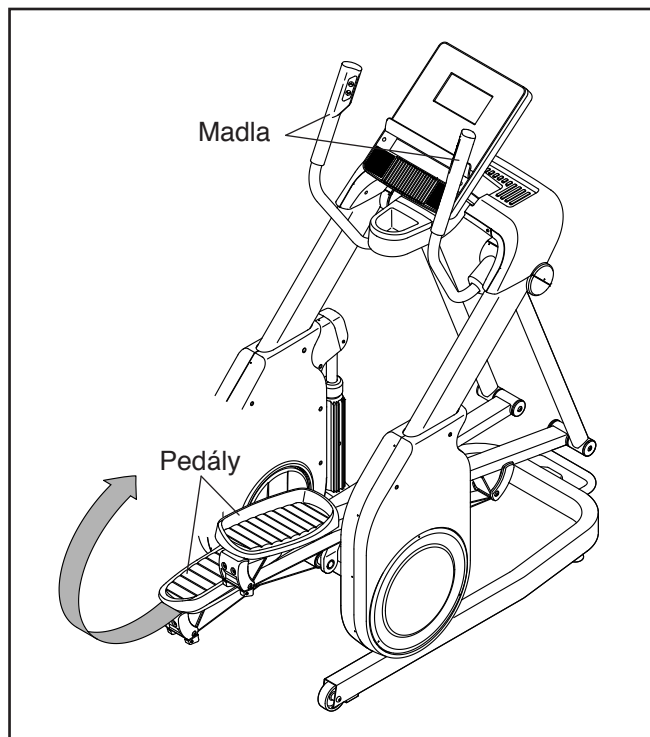
VYROVNÁNÍ TRENAŽÉRU

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



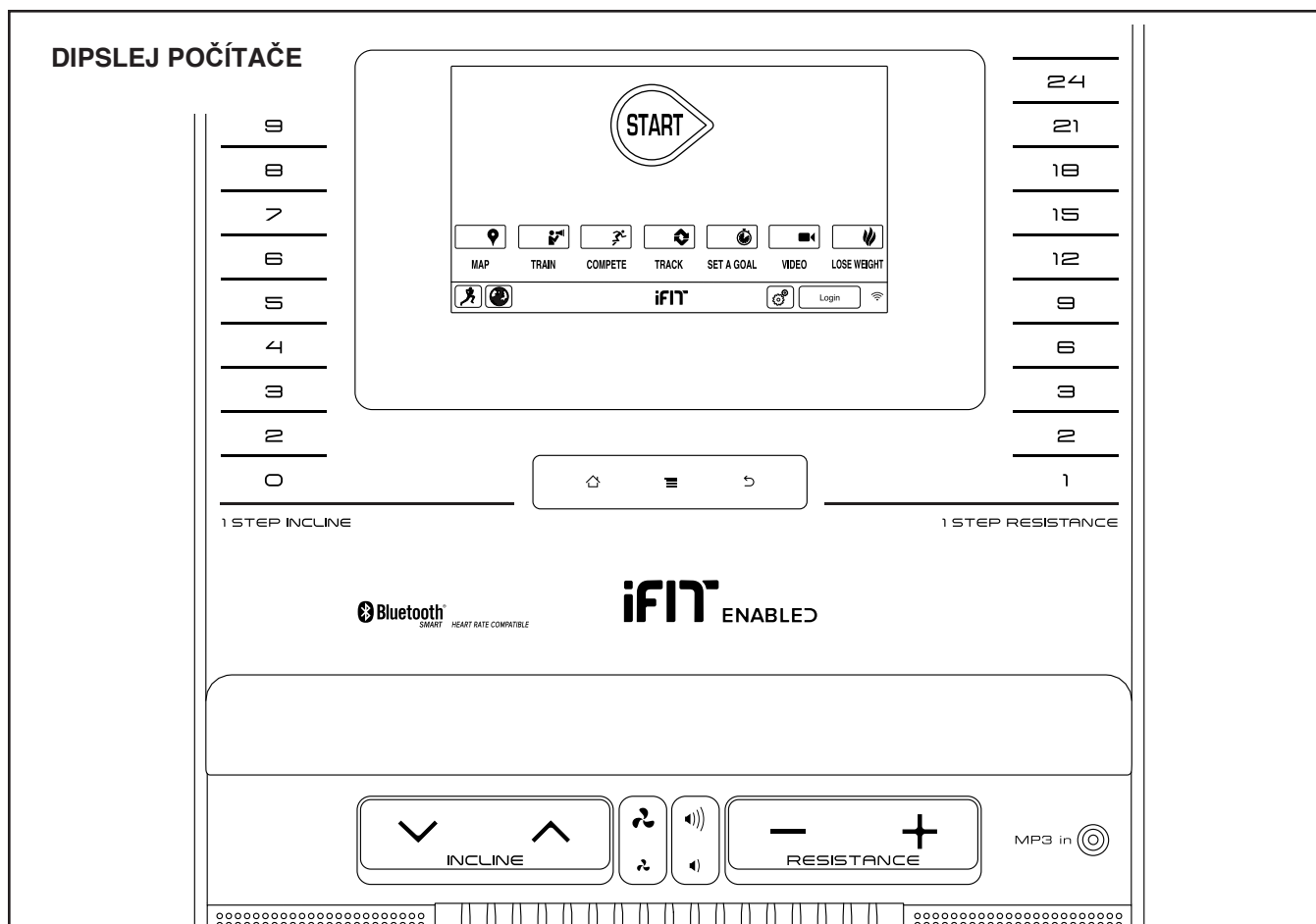
CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

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 ze spodního. Po celou dobu sestupování se držte madel.



DOSÁHNĚTE SVÝCH LEPŠÍCH VÝSLEDKŮ S iFIT

S Vaším trenažérem kompatibilním s iFit můžete využívat mnoho funkcí na iFit.com, pomocí kterých bude Váš trénink efektivnější a lépe dosáhnete Vašich cílů:



Cvičte kdekoli na světě pomocí aplikace spolupracující s Google Maps.



Stahujte tréninky vytvořené speciality tak, abyste lépe dosáhli Vašich cílů.



Sledujte Váš pokrok a porovnávejte ho s jinými v iFit komunitě.



Uložte Vaše výsledky iFit cloudu a sledujte Vaše pokroky.



Sledujte spálené kalorie, čas, nebo vzdálenost.



Sledujte videa s přednastavenými tréninky ve vysokém rozlišení.



Najděte a stáhněte si programy na hubnutí.

Více informací naleznete na www.ifit.com

VLASTNOSTI POČÍTAČE

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co neefektivnější 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.

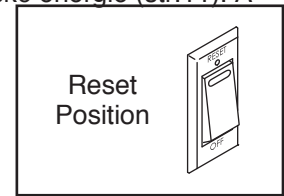
Můžete dokonce připojit svůj hudební přehrávač a poslouchat oblíbenou hudbu nebo audio knihu.

Pokud je na displeji počítače folie, opatrně ji odstraňte.

ZAPOJENÍ TRENAŽÉRU

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.

Zapojte trenažér do sítě elektrické energie (str.11). A přepněte spínač do pozice RESET.



Displej se zapne a trenažér je připraven pro použití.

Poznámka: Pokud zapínáte trenažér poprvé, automaticky se spustí kalibrační systém nastavení sklonu. Trenažér se bude během kalibrace pohybovat dopředu a dozadu. Jakmile se zastaví, kalibrace je hotová.

DŮLEŽITÉ: Pokud se kalibrace nespustí automaticky, postupujte dle str. 23 a nastavte trenažér manuálně.

DŮLEŽITÉ: Počítač disponuje demo verzí, která se používá při vystavení trenažéru na prodejních. Pokud je zapnutý demo režim, počítač po zapojení do elektrické sítě zobrazí tuto demo verzi. Pokud chcete demo režim vypnout, koukněte se na stranu 21, krok 6.

DOTYKOVÝ DISPLEJ

Počítač disponuje tabletem s plnohodnotnou barevnou dotykovou obrazovkou. Následující informace vám pomohou seznámit se s pokročilou technologií tabletu:

- Počítač funguje podobně jako u jiné tablety. Můžete posunout nebo přemístit prst na obrazovce a přesunout některé obrázky na obrazovce, například displeje cvičení. Nelze však přiblížit a oddálit posunutím prstů na obrazovce.
- Pro psaní v textovém poli se nejprve prstem dotkněte textového pole a zobrazí se klávesnice. Pro zobrazení číselné klávesnice stiskněte tlačítko ?123. Pro zobrazení dalších znaků stiskněte Alt. Stiskněte znovu Alt a vraťte se na číselnou klávesnici. Pro zpětné zobrazení písmen stiskněte ABC. Chcete-li zobrazit velké písmeno, stiskněte tlačítko se šipkou směrem nahoru. Po zobrazení více velkých písmen, stiskněte toto tlačítko ještě jednou. Chcete-li se vrátit na klávesnici s malými písmeny, stiskněte třikrát tlačítko šipky. Chcete-li vymazat poslední znak, dotkněte se tlačítka šipkou obrácenou směrem dozadu a znakem X.

- Pomocí těchto tlačítek můžete navigovat tablet.



Stisknutím tlačítka domovského tlačítka se vrátíte do hlavní nabídky. Stisknutím středního tlačítka otevřete nabídku nastavení (viz strana 21). Stisknutím tlačítka Zpět se vrátíte na předchozí obrazovku.

NASTAVENÍ

Před prvním použitím nastavte trenažér.

1. Připojení k bezdrátové síti.

Poznámka: Chcete-li získat přístup k internetu, stahovat tréninky iFit a používat některé další funkce, musíte být připojeni k bezdrátové síti. Pokyny k připojení k síti naleznete na str 24.

2. Zkontrolujte aktualizaci firmwaru.

Nejprve zkontrolujte krok 1 na str. 21 a krok 2 na str. 23 a vyberte režim údržby. Následně postupujte dle krok 3 na str. 23 a vyhledejte aktualizace firmwaru.

3. Kalibrace sklonu.

Viz str. 23.

4. Vytvořte si iFit účet.

Stiskněte tlačítko zeměkoule v horní části obrazovky a následně stiskněte iFit.

Poznámka: Pro informace o nastavení internetového prohlížeče nalistujte str. 21.

Internetový prohlížeč otevře hlavní stránku iFit.com. Následujte instrukce na webových stránkách a zapište se do členství iFit. Pokud máte aktivační kód, zadejte ho.

Počítač je připraven ke cvičení. Následující stránky popisují různé tréninky a další funkce, které počítač nabízí.

Poznámka: Pokud jsou na displeji igelitové obaly, nebo nelepená folie, opatrně je sundejte.

Poznámka: Na displeji se zobrazuje rychlost a vzdálenost v mílech nebo kilometrech. Pro změnu nastavení, nalistujte stranu 22. Pro jednoduchost jsou všechny údaje v této sekci v mílech.

MANUÁLNÍ PROGRAM

1. Zapněte počítač.

Zapnutí počítače naleznete na str. 14.

2. Nastavení.

Po zapnutí počítače se na displeji zobrazí hlavní menu.

Klepnutím na domovské tlačítko se kdykoli vrátíte do hlavního menu.

3. Změna odporu a nastavení sklonu.

Stiskněte Start a začněte cvičit

Pokud cvičíte, můžete změnit odpor stisknutím čísla tlačítka odporu, tlačítkem zvýšení či snížení odporu na počítači nebo stiskněte snížení či zvýšení odporu na madlech trenažéru.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka vyčkejte chvíli než se trenažér nastaví do zadané hodnoty odporu.

Chcete-li změnit pohyb pedálů, můžete změnit sklon trenažéru. Pro změnu sklonu stiskněte číslo tlačítka sklonu, nebo tlačítko zvýšení či snížení sklonu, nebo stiskněte zvýšení či snížení sklonu na levém madle trenažéru.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka vyčkejte chvíli než se trenažér nastaví do zadané hodnoty sklonu.

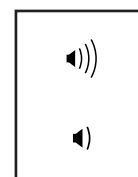
4. Sledujte své výkony.

Počítač nabízí mnoho zobrazení. Režim zobrazení, který vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí.

Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše cvrkněte nebo přetáhněte přes obrazovku. Můžete zobrazit další informace o cvičení stisknutím červeného čtverce na obrazovce.

Pokud si přejete, držte rychlost v blízkosti cílové kadence. Měřič cílové zóny vás vyzve ke zvýšení, snížení nebo udržení rychlosti šlapání. Chcete-li zobrazit měřiče cílové zóny, stiskněte nebo přetáhněte obrazovku. Poznámka: Cílová kadence je zobrazena v otáčkách za minutu (ot / min).

Pro nastavení hlasitosti stiskněte tlačítko zvýšení či snížení hlasitosti.



Pro pauzu při cvičení stiskněte jakékoli tlačítko na obrazovce. Pro pokračování v tréninku stiskněte RESUME. Pro ukončení cvičení stiskněte END.

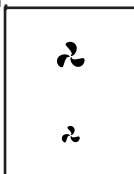
5. Měření srdečního tepu.

Použití hrudního pásu viz str. 10.

Pokud je nalezen srdeční tep, bude zobrazen na displeji počítače.

6. Ventilátor.

Ventilátor má několik možností rychlosti včetně automatického režimu. Pokud je vybrán automatický režim, ventilátor snižuje nebo zvýší rychlost podle rychlosti cvičení. Stiskněte opakovaně tlačítko zvýšení či snížení rychlosti a změňte nebo vypněte foukání ventilátoru.



- a. Pokud je vybrán automatický režim, rychlost foukání ventilátoru se bude automaticky zvedat a snižovat podle rychlosti cvičení a/nebo dle výkonu ve wattch. Opakovaným stisknutím tlačítka rychlosti ventilátoru nastavíte foukání nebo ventilátor vypnete.

Poznámka: Pokud se pedály po určitém čase nepohybují, je ventilátor automaticky vypnut.

7. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Po skončení cvičení stiskněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

DŮLEŽITÉ: Pokud tak neučiníte, mohou se elektronické součástky předčasně opotřebovat.

NASTAVENÍ PROGRAMŮ

1. Začnete cvičit nebo stiskněte libovolné tlačítko.

Viz str. 14.

2. Hlavní menu.

Viz str. 16.

3. Vyberte program.

Pro vybrání programu stiskněte tlačítko běžce v horní části displeje. Nabídka se zobrazí na displeji.

Z nabídky cvičení vyberte požadovanou kategorii tréninku a vyberte požadovaný trénink. Poznámka: Možná bude nutné procházet obrazovku, abyste zobrazili všechny možnosti nabídky.

Na obrazovce se zobrazí název a trvání tréninku. Na obrazovce se také zobrazí přibližné množství kalorií, které spálíte během tréninku a profil nastavení odporu a sklonu cvičení.

4. Začněte cvičit.

Stiskněte tlačítko start a začněte cvičit.

Každé cvičení je rozděleno do úseků. Jedna úroveň odporu, jedna úroveň sklonu a jedna cílová kadence (rychlost) jsou naprogramovány pro každý úsek.

Během cvičení je zobrazen i váš výkon. Pro zobrazení profilu cvrkněte nebo přejeďte prstem po displeji.

Během některých tréninků se na obrazovce zobrazí mapa trasy a značka indikující váš pokrok. Klepnutím na tlačítka na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy.

Jak cvičíte, držte rychlost šlapání v blízkosti cílové kadence pro aktuální úsek. Měřič cílové zóny vás vyzve ke zvýšení, snížení nebo udržení rychlosti šlapání. Chcete-li zobrazit měřiče cílové zóny, stiskněte nebo přetáhněte obrazovku. Poznámka: Cílová kadence je zobrazena v otáčkách za minutu (rpm).

DŮLEŽITÉ: Cílová kadence je určena pouze pro motivaci. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová kadence. Ujistěte se, že rychlost cvičení je pro vás vhodná a případně upravte dle potřeby.

Pokud je přednastavená rychlost nebo sklon příliš vysoká či nízká, nastavte trenažér manuálně stisknutím tlačítka Sklonu nebo Odporu. **Po stisknutí tlačítka odporu**, můžete manuálně kontrolovat odpor (viz str. 16). **Po stisknutí tlačítka sklonu**, můžete manuálně kontrolovat sklon (viz str. 16). **Pro návrat k naprogramovanému sklonu a/ nebo odporu**, stiskněte tlačítko Follow.

Poznámka: zobrazené cílové kalorie jsou odhadované spálené kalorie během cvičení. Počet spálených kalorií závisí na mnoha faktorech jako je vaše váha. Jakmile ručně změníte sklon a odpor, změní se i cílové množství spálených kalorií.

Pro pozastavení cvičení stiskněte tlačítko zpět nebo HOME. Pro pokračování ve cvičení stiskněte RESUME. Pro ukončení cvičení stiskněte END.

Cvičení bude pokračovat dokud neskončí poslední úsek. Výsledky cvičení se zobrazí na displeji. Po shlédnutí výsledků, stiskněte FINISH a vraťte se do hlavního menu. Cvičení můžete uložit nebo výsledky sdílet.

5. Sledujte výsledky.

Viz str. 16.

6. Měření srdečního tepu.

Viz str. 16.

7. Ventilátor.

Viz str. 17.

8. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Viz str. 17.

NASTAVENÍ CÍLŮ

1. Začněte cvičit nebo stiskněte libovolné tlačítko.

Viz str. 14.

2. Hlavní menu.

Viz str. 16.

3. Vyberte program a nastavte cíle.

Chcete-li vybrat cvičení s nastavením cíle, dotkněte se tlačítka Nastavit cíl na obrazovce.

Chcete-li nastavit vlastní cíl pro váš trénink, dotkněte se tlačítka pro požadovaný cíl. Pak klepnutím na tlačítka pro zvýšení a snížení na obrazovce zadejte cíl a vyberte další proměnné pro cvičení. Na obrazovce se zobrazí trvání a vzdálenost tréninku a přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku.

4. Začněte cvičit.

Stiskněte tlačítko start.

Cvičení bude probíhat stejně jako při manuálním režimu (viz str. 16).

Jak cvičíte, držte rychlost šlapání v blízkosti cílové kadence pro aktuální úsek. Měřič cílové zóny vás vyzve ke zvýšení, snížení nebo udržení rychlosti šlapání. Chcete-li zobrazit měřiče cílové zóny, stiskněte nebo přetáhněte obrazovku. Poznámka: Cílová kadence je zobrazena v otáčkách za minutu (rpm).

DŮLEŽITÉ: Cílová kadence je určena pouze pro motivaci. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová kadence. Ujistěte se, že rychlost cvičení je pro vás vhodná a případně upravte dle potřeby.

Pokud je přednastavená rychlost nebo sklon příliš vysoká či nízká, nastavte trenažér manuálně stisknutím tlačítka Sklonu nebo Odporu. **Po stisknutí tlačítka odporu**, můžete manuálně kontrolovat odpor (viz str. 16). **Po stisknutí tlačítka sklonu**, můžete manuálně kontrolovat sklon (viz str. 16). **Pro návrat k naprogramovanému sklonu a/ nebo odporu**, stiskněte tlačítko Follow.

Poznámka: zobrazené cílové kalorie jsou odhadované spálené kalorie během cvičení. Počet spálených kalorií závisí na mnoha faktorech jako je vaše váha. Jakmile ručně změníte sklon a odpor, změní se i cílové množství spálených kalorií.

Pro pozastavení cvičení stiskněte tlačítko zpět nebo HOME. Pro pokračování ve cvičení stiskněte RESUME. Pro ukončení cvičení stiskněte END.

Cvičení bude pokračovat dokud neskončí poslední úsek. Výsledky cvičení se zobrazí na displeji. Po shlédnutí výsledků, stiskněte FINISH a vraťte se do hlavního menu. Cvičení můžete uložit nebo výsledky sdílet.

5. Sledujte výsledky.

Viz str. 16.

6. Měření srdečního tepu.

Viz str. 16.

7. Ventilátor.

Viz str. 17.

8. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Viz str. 17.

CVIČENÍ S IFIT

Pro cvičení s aplikací iFit musíte být bezdrátově připojeni k internetu. (viz str. 24). Je nutné, abyste měli aktivovaný účet iFit.

1. Cvičení s iFit.com.

Na vašem počítači, smartphonu, tabletu nebo jiném zařízení otevřete internetový prohlížeč a najdete stránku www.iFit.com, a přihlašte se do vašeho účtu.

Přejděte do nabídky Menu >Knihovna na webové stránce. Projděte si cvičební programy v nabídce a vyberte požadované cvičení.

Poté přejděte do Menu > Plán a zobrazte svůj plán. Všechny tréninky, ke kterým jste se připojili, se zobrazí ve vašem tréninkovém plánu; můžete podle potřeby organizovat nebo smazat tréninky.

Před odhlášením se věnujte pozornost webu iFit.com.

2. Začněte cvičit nebo stiskněte libovolné tlačítko.

Viz str. 14.

3. Hlavní menu.

Viz str. 16.

4. Přihlaste se ke svému iFit účtu.

Pokud ještě nejste přihlášení, stiskněte tlačítko LOGIN a zadejte přihlašovací údaje.

Chcete-li přepnout uživatele v rámci svého účtu iFit, klepněte na uživatelské tlačítko ve spodní části obrazovky. Pokud je k vašemu účtu iFit přidružen více než jeden uživatel, zobrazí se seznam uživatelů. Klepněte na jméno požadovaného uživatele.

5. Vyberte cvičení na iFit.

DŮLEŽITÉ: Před tím než stáhnete cvičební program, musíte ho vložit do tréninkového deníku (viz krok 1).

Stáhněte cvičební program z iFit.com do počítače stisknutím mapy, cvičení, video nebo hubnutí. Další cvičební program bude stažen do deníku. Poznámka: Pomocí těchto tlačítek budete mít přístup k demo tréninkům, a to i v případě, že se k vašemu účtu iFit nepřihlásíte.

Chcete-li soutěžit v závodě nebo výzvě, které jste dříve nastavili na iFit.com, klepněte na tlačítko Konkurence. Chcete-li zobrazit historii tréninku, klepněte na tlačítko Sledovat. Chcete-li použít cvičení s nastavením cíle, dotkněte se tlačítka Nastavit cíl (viz strana 18).

Pro více informací navštivte www.iFit.com.

Když vyberete trénink iFit, na obrazovce se zobrazí název a předpokládaná délka tréninku. Na obrazovce se také zobrazí přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku.

Pokud je vybrán iFit závod nebo výzva, displej bude odpočítávat čas do začátku závodu.

6. Začněte cvičit.

Viz str. 17. Během některých tréninků vás povede iFit trenér.

7. Sledujte své výsledky.

Viz str. 16. Na obrazovce se také může zobrazit mapa trasy a značka indikující váš pokrok. Klepnutím na tlačítka na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy.

Během závodu či výzvy bude na obrazovce zobrazena vaše pozice v porovnání s ostatními závodníky.

8. Měření srdečního tepu.

Viz str. 16.

9. Ventilátor.

Viz str. 17.

10. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Viz str. 17.

Pro více informací navštivte www.iFit.com.

ZVUKOVÝ SYSTÉM

Pro poslech hudby nebo audio knihy použijte jack 3,5mm, který není součástí dodávky. Jack vložte do zařízení trenažéru a do svého přehrávače. Dejte pozor, aby oba konce byly plně zapojeny.

Následně stiskněte na Vašem přehrávači přehrávání, přidejte na hlasitosti, nebo uberte na počítači trenažéru nebo na Vašem zařízení.



INTERNETOVÝ PROHLÍŽEČ

Poznámka: K použití internetového prohlížeče musíte být připojeni k bezdrátové síti, obsahující 802.11b/g/n, který povoluje vysílání SSID. Nejsou podporovány skryté sítě.

Pokud chcete otevřít webový prohlížeč, stiskněte zeměkouli v levé spodní části displeje, následně vyberte webovou stránku.

K navigování v internetovém prohlížeči používejte tlačítka zpět, obnovit a dopředu na displeji. Pro ukončení práce s prohlížečem stiskněte NÁVRAT.

Použití klávesnice najdete na str. 15.

Pokud chcete vložit jinou webovou stránku, posuňte prst po displeji směrem nahoru, aby se Vám zobrazila URL lišta. Následně se dotkněte této lišty a napište požadovanou webovou stránku. Potvrďte tlačítkem GO.

Poznámka: Pokud budete používat prohlížeč, rychlost, sklon, ventilátor a hlasitost budou fungovat, ale nikoli jejich tlačítka.

Poznámka: Pokud budete mít dotazy k těmto pokynům, navštivte stránku support.iFit.com.

REŽIM NASTAVENÍ ZAŘÍZENÍ

DŮLEŽITÉ: Některé z popsaných funkcí nemusí být povoleny. Příležitostně může aktualizace firmwaru způsobit, že vaše konzole bude fungovat trochu jinak.

1. Vyberte hlavní menu.

Zapněte počítač a vyberte hlavní nabídku (viz str. 16). Následně stiskněte ozubené kolečko v horní části displeje a vyberte hlavní menu.

Poznámka: Můžete také stisknout středové tlačítko pro výběr hlavního menu.

2. Vyberte režim nastavení.

V hlavním menu stiskněte nastavení.

Poznámka: Možná budete muset posunout prstem nabídku.

3. Aktivujte nebo deaktivujte funkci opětovného přihlášení.

Aktivujte tuto funkci, chcete-li konzolu automaticky přihlásit k vašemu účtu iFit po zapnutí napájení. Poznámka: Tato funkce je doporučena pouze pro soukromé vlastníky eliptických.

Chcete-li povolit nebo zakázat funkci automatického přihlášení, nejprve klepněte na tlačítko Automatické přihlášení. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo zaškrťovací políčko Zakázat. Poté dejte zpět.

4. Povolte nebo zakažte automatickou aktualizaci.

Chcete-li povolit nebo zakázat automatické aktualizace konzoly, nejprve klepněte na tlačítko Automatické aktualizace. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo zaškrťovací políčko Zakázat. Poté dejte zpět.

Poznámka: Zadejte čas aktualizace, viz krok 13.

5. Aktivujte nebo deaktivujte internetový prohlížeč

Chcete-li povolit nebo zakázat internetový prohlížeč, nejprve klepněte na tlačítko Prohlížeč. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo zaškrťovací políčko Zakázat. Poté dejte zpět.

6. Zapnutí a vypnutí demo režimu

Počítač je vybaven demo režimem, který je určen pro použití v případě, že se v trenažér nachází v obchodě. Pokud je demo režim zapnutý, na obrazovce se zobrazí přednastavená prezentace, která se pouští v případě, že se trenažér nepoužívá.

Chcete-li zapnout nebo vypnout režim demo zobrazení, stiskněte nejprve tlačítko Demo Mode. Dále zaškrtněte políčko Zapnuto nebo políčko Vypnuto. Poté dejte zpět.

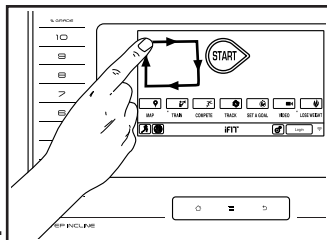
7. Skryjte nebo zobrazte tlačítko nastavení

Počítač má možnost skrýt tlačítko, aby se zabránilo přístupu neoprávněných uživatelů do hlavního menu nastavení.

Chcete-li skrýt nebo zobrazit tlačítko ozubených kol, dotkněte se tlačítka Skrýt nastavení a vyberte požadované zaškrťovací políčko. Poté dejte zpět.

DŮLEŽITÉ:

Chcete-li otevřít hlavní nabídku nastavení, když je skryté tlačítko, nakreslete čtvereček ve směru hodinových ručiček na obrazovce.



8. Vyberte jazyk.

Chcete-li vybrat jazyk, klepněte na tlačítko Jazyk a vyberte požadovaný jazyk.

9. Povolit nebo zakázat přístupový kód.

Počítač je vybaven bezpečnostním kódem pro děti, který je určen k tomu, aby zabránil neoprávněným uživatelům používat trenažér.

Dotkněte se tlačítka Passcode. Chcete-li povolit přístupový kód, klepněte na zaškrťovací políčko Povolit. Potom zadejte čtyřmístný přístupový kód podle vašeho výběru. Klepnutím na tlačítko Uložit použijte tento přístupový kód. Klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do režimu nastavení zařízení a nepoužíváte přístupový kód. Chcete-li heslo zakázat, dotkněte se zaškrťovacího políčka Zakázat.

Poznámka: Je-li povolen přístupový kód, konzole vás pravidelně požádá, abyste zadali přístupový kód. Konzola zůstane zablokovaná, dokud nebude zadán správný kód. **DŮLEŽITÉ:** Pokud zapomenete svůj přístupový kód, zadejte následující hlavní přístupový kód pro odemčení konzoly: 1985.

10. Spusťte úvodní prezentaci.

Chcete-li zobrazit úvodní prezentaci, klepněte na tlačítko Start Intro Slideshow.

11. Povolení či zakázání zobrazování mapy.

Během cvičení si můžete zobrazit na displeji mapu trasy. Povolte či zakažte zobrazování stisknutím tlačítka Street View a zakázat či povolit. Následně stiskněte zpět.

12. Nastavte časovou zónu.

Nastavte časovou zónu stisknutím tlačítka Timezone a vyberte požadovanou zónu. Následně dejte zpět.

13. Nastavte čas.

Chcete-li vybrat čas pro automatické aktualizace stiskněte Aktualizovat čas a vyberte požadovaný čas. Poté dejte zpět.

Když vyberete čas aktualizace, musíte také povolit automatické aktualizace počítače (viz krok 4).

DŮLEŽITÉ: Stále musíte odpojovat napájecí kabel po použití trenažéru. Nastavte tedy čas aktualizace na dobu, kdy běžně používáte trenažér tak, aby se aktualizace nechtěla spouštět v době vypnutého trenažéru.

14. Vyberte jednotu měření.

Klepnutím na tlačítko US / Metric zobrazíte vybranou měrnou jednotku. Poté se vyberte zaškrťovací políčko pro požadovanou měrnou jednotku. Poté stiskněte zpět.

15. Vypnutí režimu nastavení.

Pro vypnutí režimu nastavení stiskněte tlačítko zpět na počítači nebo stiskněte zpět na displeji.

REŽÍM ÚDRŽBY

DŮLEŽITÉ:Některé z popsaných funkcí nemusí být povoleny. Příležitostně může aktualizace firmwaru způsobit, že vaše konzole bude fungovat trochu jinak.

1. Vyberte hlavní menu nastavení.

Viz str. 21.

2. Režim údržby.

V hlavním menu nastavení klepněte na tlačítko Údržba a vstoupíte do režimu údržby.

V hlavním menu režimu údržby se zobrazí informace o počítači a bezdrátové síti.

3. Aktualizace firmwaru.

Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte aktualizace firmwaru.

Klepnutím na tlačítko Aktualizace firmwaru zkontrolujte aktualizace firmwaru pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky.

DŮLEŽITÉ: Pokud se firmware aktualizuje, nevyvínejte trenážér, mohlo by dojít k poškození trenážéru.

Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se trenážér vypne a znovu zapne. Pokud se tak nestane, stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto. Počkejte několik vteřin a poté stiskněte vypínač do polohy resetování. Poznámka: Aktualizace může trvat několik minut.

Poznámka: Aktualizace firmwaru může někdy způsobit trochu odlišné fungování trenážéru.

4. Kalibrace sklonu.

Klepněte na tlačítko Calibrate Incline. Potom klepnutím na tlačítko Begin provedte kalibraci systému sklonu. Trenážér se automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu, sníží se na úroveň minimálního sklonu a vrátí se do výchozí polohy. Tím se kalibruje systém sklonu. Stisknutím tlačítka Zrušit se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítko Dokončit.

DŮLEŽITÉ: Chraňte zvířata, své nohy a jiné předměty před trenážérem, zatímco se systém sklonu kalibruje.

5. Informace o trenážéru.

Klepnutím na tlačítko Informace zobrazíte informace o vašem trenážéru. Po zobrazení informací se dotkněte tlačítka Zpět na obrazovce.

6. Klíčové kódy.

Tato možnost je určena servisním technikům ke zjištění, zda určité tlačítko funguje správně.

7. Zadejte vlastní IP adresu.

Pokud vaše síť automaticky nevygeneruje adresy IP, klepnutím na tlačítko Vlastní IP zadejte vlastní adresu IP.

8. Vrácení trenážéru do základního nastavení.

Dotkněte se tlačítka Factory Reset a postupujte podle pokynů na obrazovce a obnovte výchozí tovární nastavení konzoly. **DŮLEŽITÉ: Pokud obnovíte trenážér, ztratíte všechny vlastní nastavení.**

9. Ukončení režimu nastavení.

Chcete-li režim údržby opustit, stiskněte tlačítko Zpět na počítači nebo se dotkněte tlačítka Zpět na displeji.

BEZDRÁTOVÉ INTERNETOVÉ PŘIPOJENÍ

Počítač je vybaven režimem bezdrátové sítě, který umožňuje nastavit bezdrátové síťové připojení.

Poznámka: K použití internetového prohlížeče musíte být připojeni k bezdrátové síti, obsahující 802.11b/g/n, který povoluje vysílání SSID. Nejsou podporovány skryté sítě.

1. Vyberte hlavní menu nastavení.

Viz str. 21.

2. Vyberte režim bezdrátové sítě.

V hlavní nabídce nastavení se dotkněte tlačítka Nastavení sítě pro vstup do režimu bezdrátové sítě.

Poznámka: Můžete se také dotknout symbolu bezdrátového připojení.

3. Povolte Wi-Fi.

Ujistěte se, že zaškrťovací políčko Wi-Fi je označeno zeleně. Pokud tomu tak není, dotkněte se možnosti nabídky Wi-Fi ještě jednou, počkejte několik sekund. Počítač vyhledá dostupné bezdrátové sítě.

4. Nastavte a spravujte bezdrátové připojení.

Pokud je bezdrátové připojení Wi-Fi povoleno, zobrazí se všechny dostupné sítě.

Poznámka: Může trvat několik vteřin než se zobrazí seznam bezdrátových sítí.

Ujistěte se, že zaškrťovací políčko je zeleně, a to vás upozorní, když je bezdrátová síť k dispozici.

Když se zobrazí seznam sítí, dotkněte se požadované sítě. Poznámka: Musíte znát název vaší sítě.

Pokud má síť heslo, musíte znát i heslo.

Informační pole se vás zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Klepnutím na tlačítko Připojit se, se připojíte k síti nebo klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do seznamu sítí. Pokud má síť heslo, klepněte na pole pro zadání hesla. Na obrazovce se zobrazí klávesnice. Chcete-li při zadávání hesla zobrazit heslo, zaškrtněte políčko Zobrazit heslo.

Chcete-li používat klávesnici, viz str. 15.

Pokud je počítač připojen k bezdrátové síti, na displeji se zobrazí CONNECTED.

Pro odpojení od bezdrátové sítě, najděte připojenou síť a stiskněte zapomenout.

Pokud se nelze připojit, zkontrolujte zda máte dobré heslo. Poznámka: Je nutné zadat správně velká a malá písmena.

Poznámka: Režim iFit podporuje nezabezpečené a zabezpečené šifrování (WEP, WPA a WPA2). Doporučuje se širokopásmové připojení. Výkon závisí na rychlosti připojení.

Poznámka: Pokud máte otázky k následujícím bodům, kontaktujte svého prodejce.

5. Ukončení režimu nastavení.

Pokud chcete režim nastavení ukončit, stiskněte tlačítko zpět na počítači nebo tlačítko zpět na displeji.

ÚDRŽBA A SERVIS

ÚDRŽBA

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

Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. .

DŮLEŽITÉ: Abyste předešly poškození počítače, udržujte počítač mimo dosah tekutin a přímého slunečního záření.

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Pokud se počítač nezapne, zkontrolujte zapojení do elektrické energie.

Pokud se nezobrazuje srdeční tep při použití senzorů srdečního tepu, nalistujte str. 10.

VYROVNÁNÍ TRENAŽÉRU

Viz str. 12.

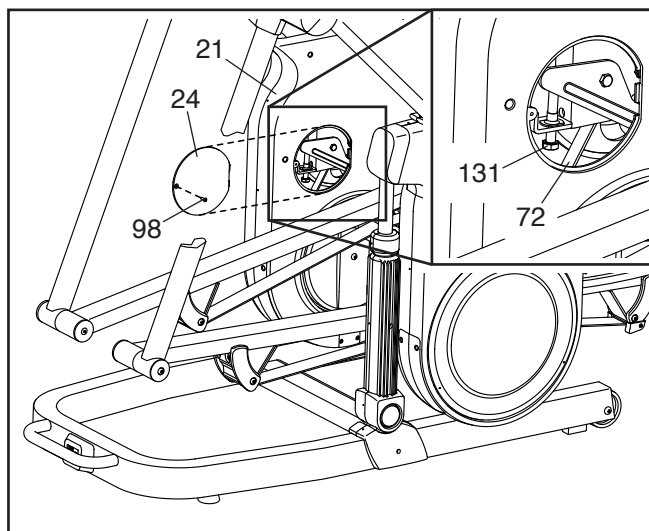
PROBLÉMY SE SKLONEM

Pokud trenažér nepracuje správně, nalistujte str. 23 a zkuste nastavit kalibraci sklonu.

NASTAVENÍ PŘEVODOVÉHO ŘEMENE

Pokud pedály prokluzují, i přesto, že jste přidali vyšší odpor, jen nutné nastavit převodový řemen. Pro nastavení, nejprve odpojte trenažér z elektrické sítě.

Vyjměte šroub M4 x 16mm (98) a přístupový kryt (24) z pravého vnitřního krytu (21). Následně utahujte šroub M10 x 80mm (131) dokud není řemen pevný (72).

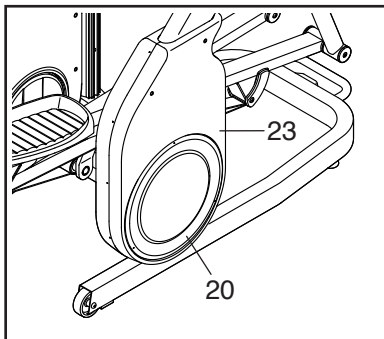


Jakmile je řemen dotažen (72), vraťte zpět všechny kryty.

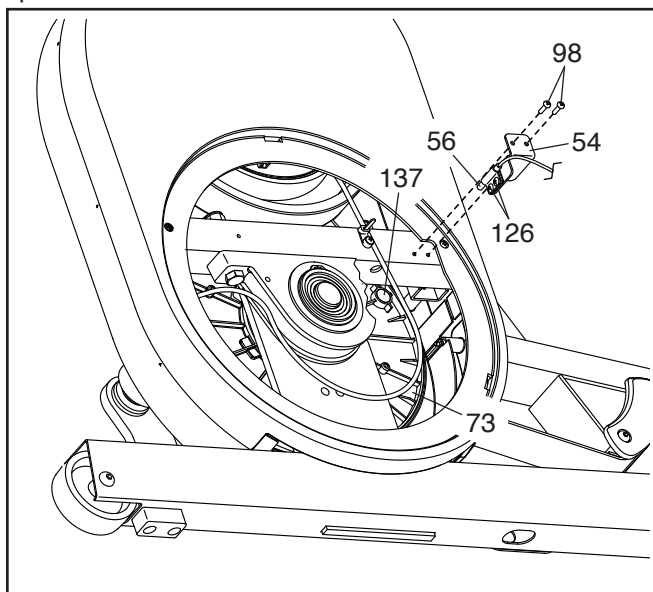
NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud displej neukazuje správné hodnoty, je nutné nastavit jazýčkový spínač. Jako první ale vypojte trenažér z elektrické sítě.

Následně použijte šroubovák a vyjměte vnější disk (20) z pravého vnějšího krytu (23).



Najděte jazýčkový spínač. (56). Otočte kladkou (73) dokud magnet (137) nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem.



Následně vyjměte dva šrouby M4 x 16mm (98), a držák jazýčkového spínače (54). Pak lehce uvolněte dva šrouby M4 x 10 mm (126).

Poté znovu připevněte držák spínače (54) a zasuňte jazýčkový spínač (56) blíže nebo směrem od magnetu (137). Zapojte napájecí šňůru a otočte kladkou (73) dopředu a dozadu tak, aby magnet prošel opakovaně spínačem. Opakujte tyto akce, dokud počítač nezobrazí správné hodnoty.

Pokud je spínač již správně nastaven, vyjměte držák spínače (54), znovu utáhněte dva šrouby M4 x 10mm (126) a znovu připevněte držák spínače.

Potom znovu připojte vnější disk k pravému vnějšímu štítu a zapojte napájecí kabel.

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 uhlodráťové 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.

SEZNAM DÍLŮ

Model No. NTEVEL19016.2 R1216A

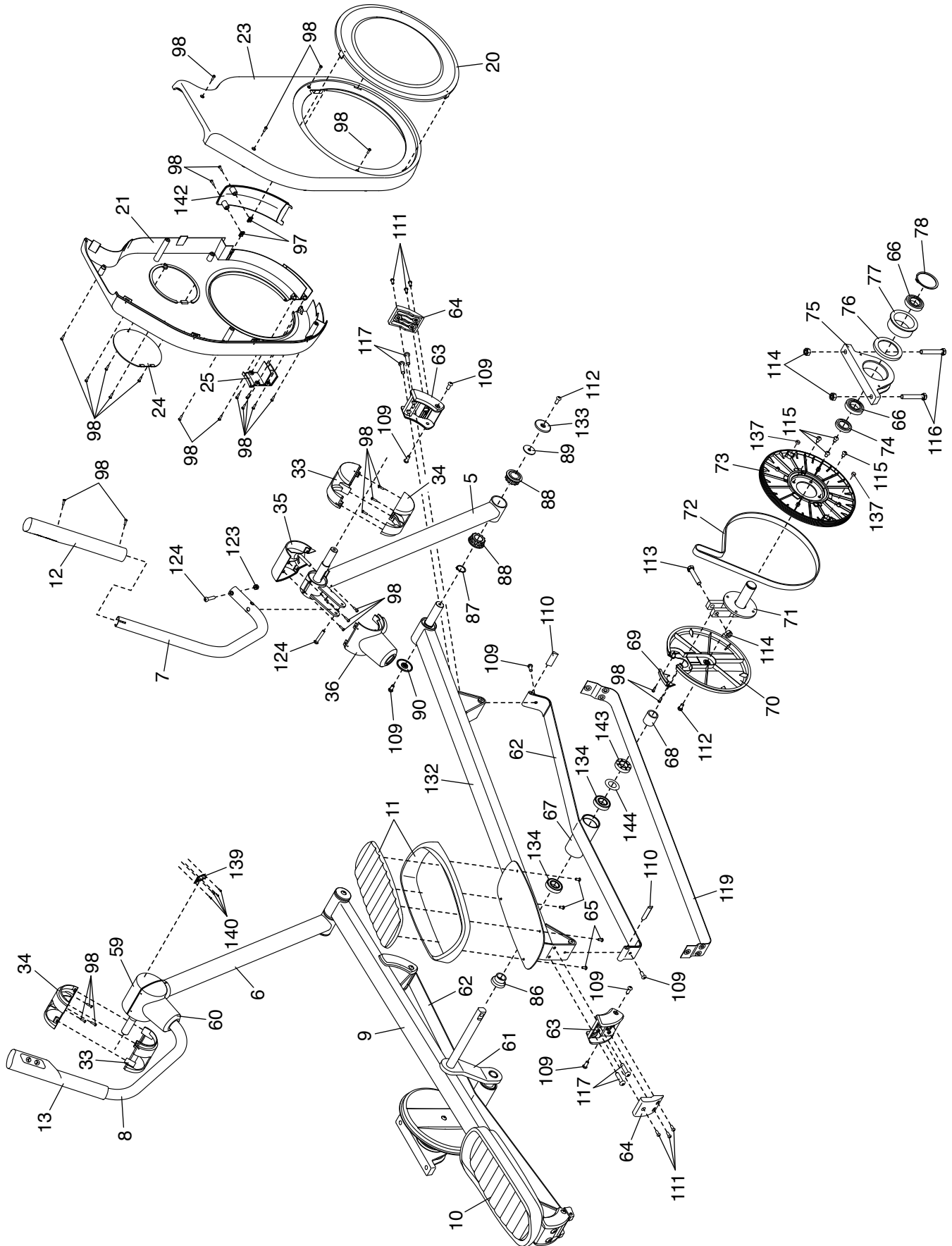
Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Base	51	2	Wheel
2	1	Upright	52	2	Foot
3	1	Console Bracket	53	2	Leveling Foot
4	1	Console	54	1	Reed Switch Bracket
5	1	Right Leg	55	1	Clamp
6	1	Left Leg	56	1	Reed Switch/Wire
7	1	Right Upper Body Arm	57	1	Resistance Cable
8	1	Left Upper Body Arm	58	1	Resistance Motor
9	1	Left Pedal Arm	59	1	Left Leg Cover A
10	1	Left Pedal	60	1	Left Leg Cover B
11	1	Right Pedal	61	1	Crank
12	1	Right Control Grip/Wire	62	2	Glide Belt
13	1	Left Control Grip/Wire	63	4	Glide Belt Cover
14	1	Lower Bridge Cover	64	4	Strap Clamp
15	1	Left Lower Bridge Cover	65	8	M6 x 12mm Screw
16	1	Upper Bridge Cover	66	4	R20 Bearing
17	1	Upper Neck Cover	67	2	Roller
18	1	Tray Insert	68	2	Tube Spacer
19	1	Accessory Tray	69	2	Inner Disc Cover
20	2	Outer Disc	70	2	Inner Disc
21	1	Right Inner Shield	71	2	Crank Clamp
22	1	Left Large Slot Cover	72	1	Drive Belt
23	1	Right Outer Shield	73	1	Pulley
24	1	Access Cover	74	2	Weld Spacer
25	2	Small Slot Cover	75	2	Crank Hanger
26	1	Upper Pillar Cover	76	2	Crank Hanger Spacer
27	1	Left Inner Shield	77	2	Bearing Insert
28	1	Left Outer Shield	78	2	Snap Ring
29	1	Pillar Cover A	79	2	Pivot Insert
30	1	Pillar Cover B	80	2	Cone
31	1	Left Base Cover	81	4	Cone Key
32	1	Right Base Cover	82	2	Cone Spring
33	2	Pivot Cover A	83	2	Pivot Bearing
34	2	Pivot Cover B	84	2	Pivot Spacer
35	1	Right Leg Cover A	85	2	Pivot Bushing
36	1	Right Leg Cover B	86	2	Crank Spacer
37	1	Lower Neck Cover	87	2	Pedal Arm Snap Ring
38	1	Right Lower Bridge Cover	88	4	Outer Bushing
39	1	Lever Bracket	89	2	Pedal Arm Washer
40	1	Lift Motor	90	2	Inner Pedal Arm Cover
41	1	Control Bracket	91	3	Pillar Axle
42	1	Control Board	92	1	Lift Motor Axle
43	1	Power Bracket Cover	93	1	Lever Bracket Axle
44	1	Power Bracket	94	2	Lift Motor Spacer
45	1	Power Switch	95	2	Lift Motor Bushing
46	1	Receptacle	96	2	Lever Bracket Bushing
47	1	Upper Pillar	97	21	Clip Nut
48	1	Lower Pillar	98	105	M4 x 16mm Screw
49	1	Eddy Mechanism	99	2	Pivot Washer
50	1	Eddy Mechanism Bracket	100	2	M10 x 20mm Screw

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
101	2	M8 x 15mm Screw	125	2	M8 x 68mm Screw
102	2	M8 x 23mm x 2mm Washer	126	2	M4 x 10mm Clamp Screw
103	8	M6 x 15mm Screw	127	1	Power Cord
104	8	M6 x 12mm x 2mm Washer	128	1	M4 x 10mm Screw
105	4	Standoff	129	1	Idler
106	5	M4 Star Washer	130	1	M10 x 18mm Screw
107	6	#8 x 10mm Screw	131	1	M10 x 80mm Screw
108	2	M10 x 55mm Bolt	132	1	Right Pedal Arm
109	14	M8 x 20mm Screw	133	2	Outer Pedal Cover
110	4	Glide Belt Wedge	134	4	R16 Bearing
111	12	M6 x 16mm Screw	135	1	Heart Rate Monitor
112	4	M8 x 14mm Shoulder Screw	136	2	Leg Spacer
113	2	M12 x 60mm Bolt	137	2	Magnet
114	6	M12 Locknut	138	1	Accelerometer Wire
115	4	M8 x 12mm Screw	139	1	Accelerometer
116	4	M12 x 78mm Bolt	140	4	Accelerometer Screw
117	8	M10 x 40mm Screw	141	1	Main Wire
118	2	M10 x 60mm Bolt	142	1	Right Large Slot Cover
119	2	Strap	143	2	Roller Spacer
120	4	#8 x 25mm Screw	144	2	Thrust Washer
121	2	M10 x 85mm Bolt	*	–	User's Manual
122	6	M10 Locknut	*	–	Assembly Tool
123	4	M8 Locknut	*	–	Grease Packet
124	6	M8 x 45mm Bolt/Screw			

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

ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. NTEVEL19016.2 R1216A



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

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 předpisy uděleny pokuty.

