

# NordicTrack® SPACESAVER SE7i

Model No. NTEVEL90917.0

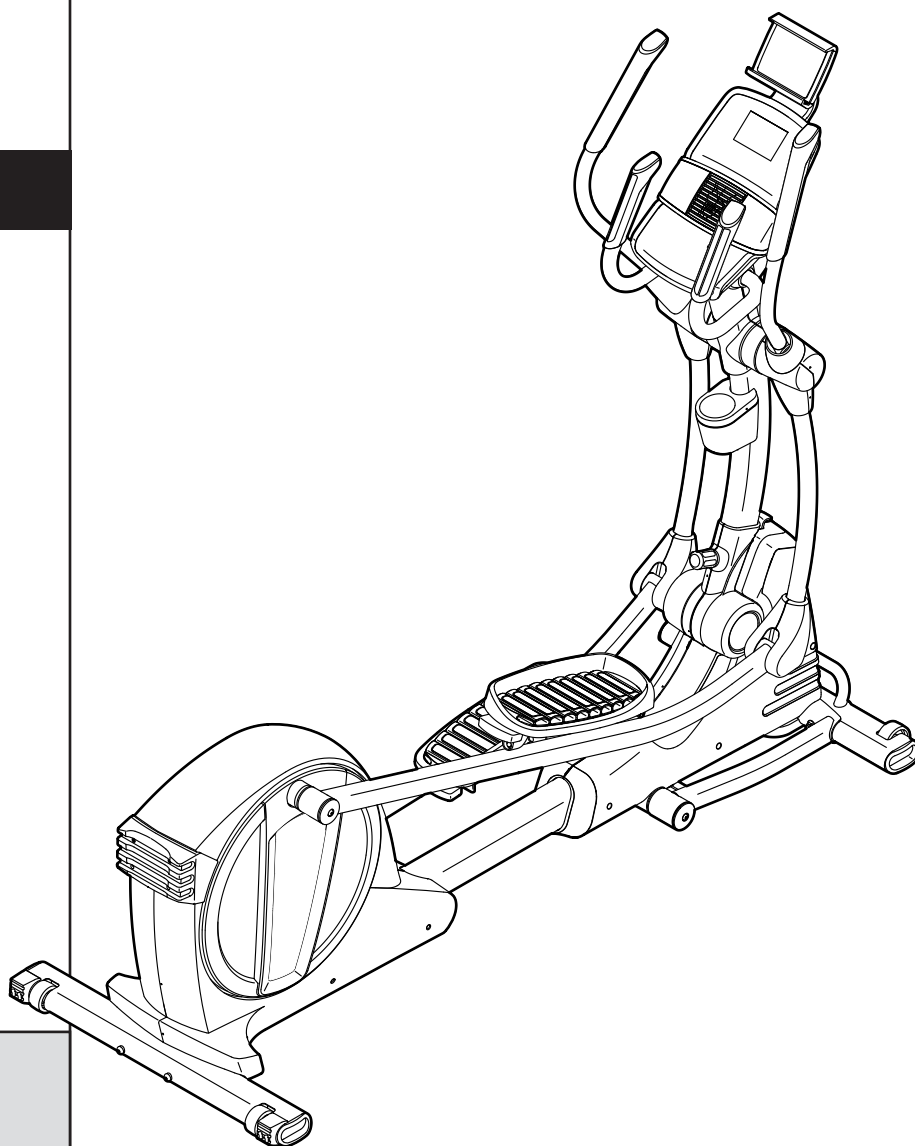
Serial No. \_\_\_\_\_



## Uživatelský manuál

### ZÁKAZNICKÝ SERVIS

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



### ⚠ UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážeru!

# OBSAH

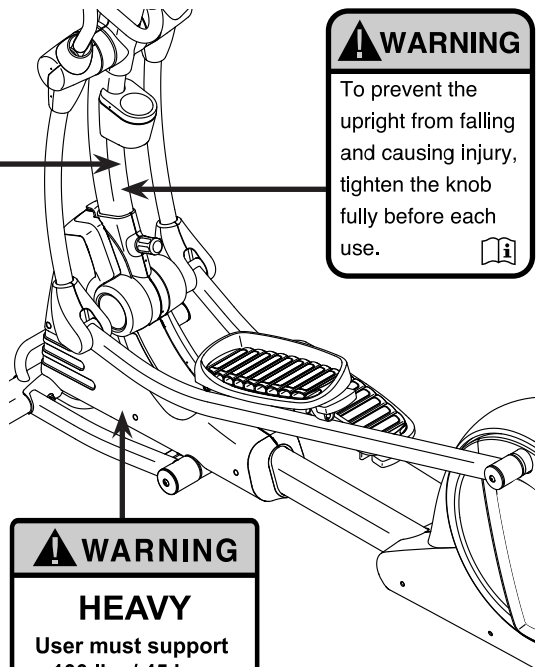

Umístění výstražných etiket . . . . .	2
Bezpečnostní pokyny . . . . .	3
Začínáme . . . . .	5
Montáž . . . . .	6
Jak používat Nordictrack Space Saver SE7i . . . . .	9
Údržba a servis . . . . .	20
Tréninkový manuál . . . . .	22
Seznam dílů . . . . .	23
Rozložený náčrt . . . . .	25
Náhradní součástky . . . . .	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.


**WARNING**

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 297lbs / 135kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



**WARNING**

To prevent the upright from falling and causing injury, tighten the knob fully before each use.



**WARNING**

**HEAVY**

User must support 100 lbs / 45 kgs to lower this elliptical.

# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

## **⚠ UPOZORNĚNÍ:**

Před montáží, používáním a údržbou svého trenažéru 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 trenažéru. 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. Při připojování napájecího kabelu (viz strana 9) zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu.
11. Neupravujte napájecí kabel nebo používejte adaptér, abyste připojili napájecí kabel k zásuvce. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch. Nepoužívejte prodlužovací kabel.
12. Nepoužívejte trenažér pokud je napájecí kabel poškozen, nebo trenažér nepracuje správně.
13. **POZOR:**  
Vždy vypněte trenažér pokud nebudete cvičit, ale také před čištěním. Další údržbu než tu, která je uvedena v příručce, nechte na servisním technikovi.
14. Nepokoušejte se přemístit trenažér dokud není složen do polohy pro uložení, dokud není správně sestaven. Musíte být schopni bezpečně zvednout 45 kg, abyste mohli trenažér složit a přesunout.
15. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg.
16. 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.
17. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.

18. 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.

19. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnický nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.

20. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.

21. 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.

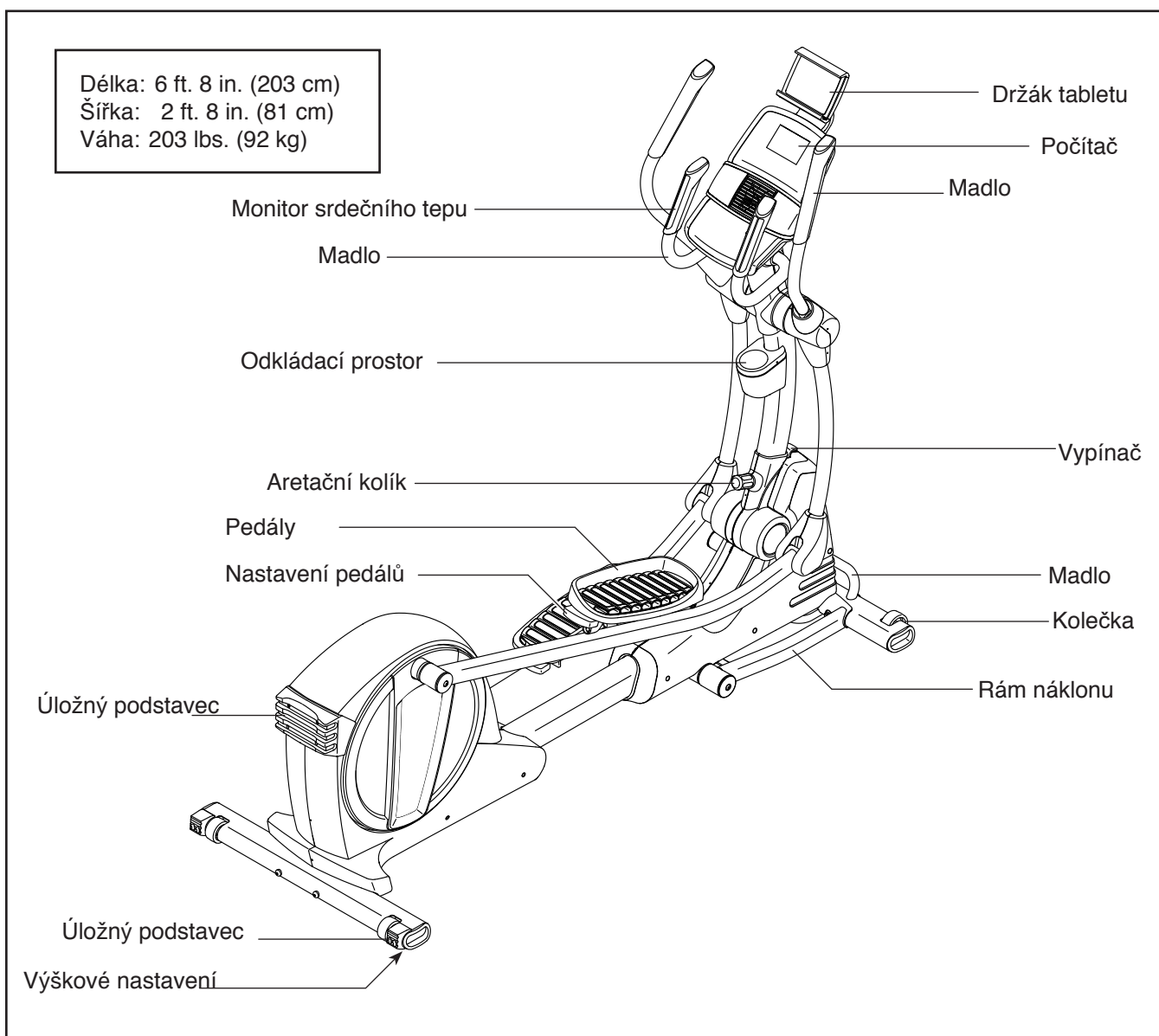
**UCHOVEJTE NAVOD!**

# ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® SPACESAVER SE 7. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardi-ovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK® SPACESAVER SE 7 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.

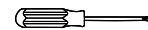


# MONTÁŽ

- Pro montáž treňažeru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.

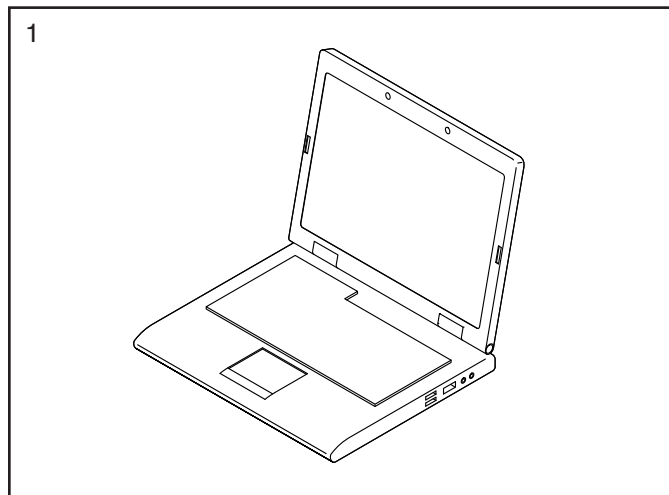
- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Šroubovák



Montáž může být jednodušší, pokud máte sadu nářadí. Nepoužívejte elektrické nářadí.

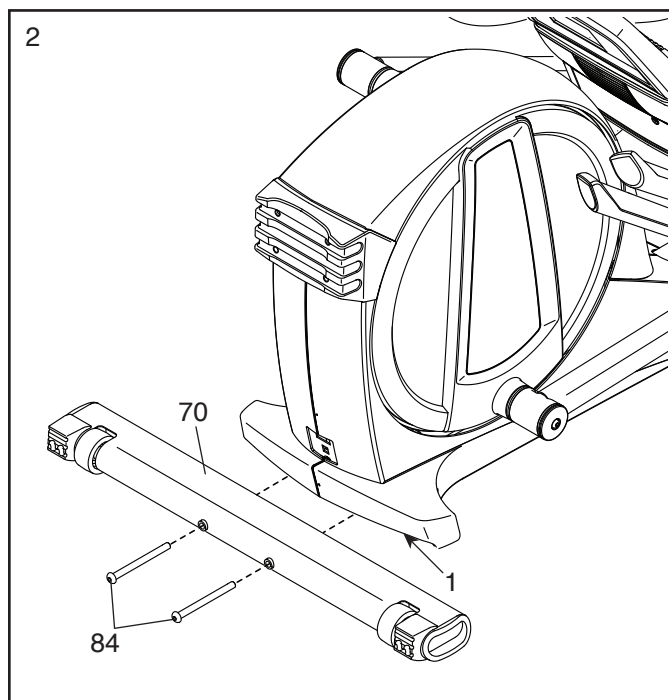
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



2. S pomocí druhé osoby nakloňte treňažer a vložte pod něj kousek kartonu tak, aby hlavní rám (1) byl kousek nad zemí. **Druhá osoba drží treňažer, aby nespadol na zem.**

Pokud jsou na rámu (1) přepravní šrouby či materiály, odstraňte je.

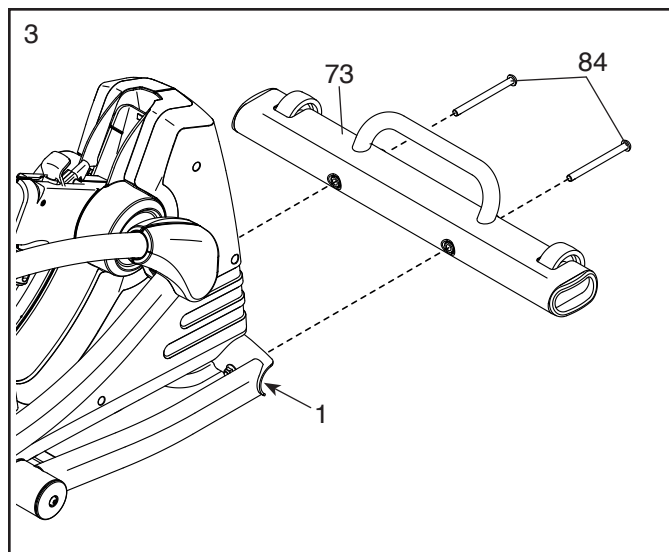
Připevněte k rámu (1) zadní stabilizátor (70) pomocí dvou šroubů M10 x 120mm (84). Následně vyjměte karton z pod treňažeru.



3. S pomocí druhé osoby nakloňte trenažér a vložte pod něj kousek kartonu tak, aby hlavní rám (1) byl kousek nad zemí. **Druhá osoba drží trenažér, aby nespadl na zem.**

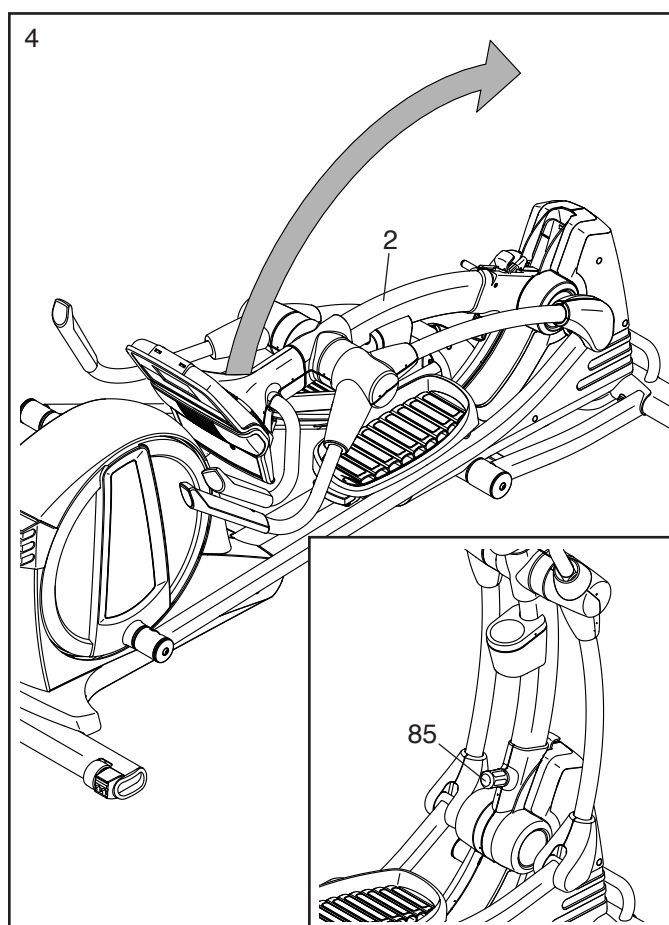
Pokud jsou na rámu (1) přepravní šrouby či materiály, odstraňte je.  
Připevněte k rámu (1) přední stabilizátor (73) pomocí dvou šroubů M10 x 120mm (84).

Následně vyjměte karton z pod trenažéru.



4. Pomocí druhé osoby zvedněte rám (2) do vertikální pozice.

**Viz obrázek.** Utáhněte aretační šroub (85).

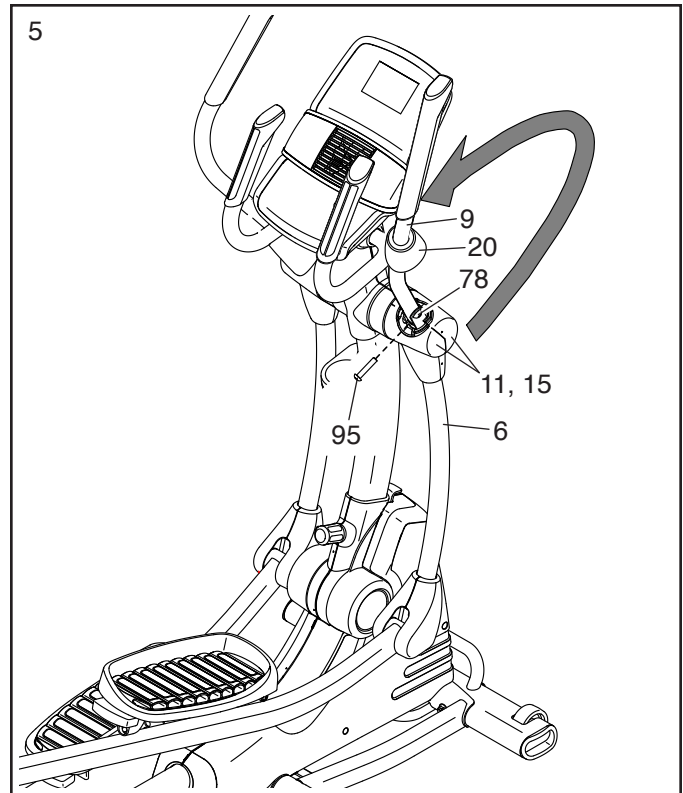


5. Otočte madlo (9) do pozice na obrázku.

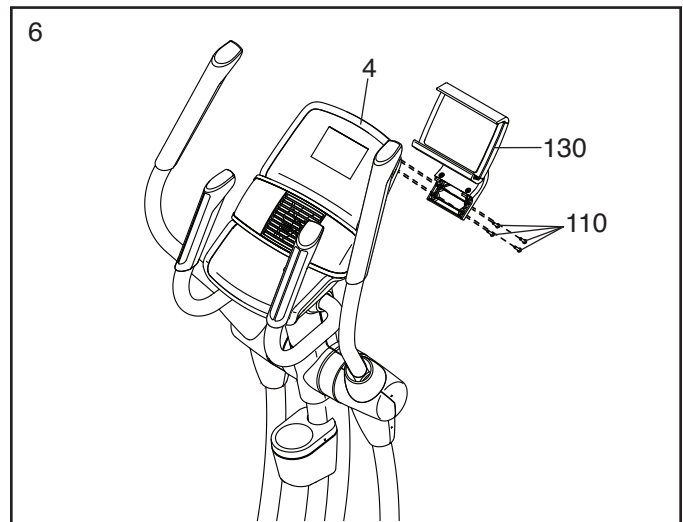
Připevněte madlo (9) k pravému ramenu (6) pomocí šroubu M10 x 50mm (95).

**Následně utáhněte šroub M10 x 45mm (78).** Následně nasadte krytku (20) a stáhněte dolů, až bude zároveň s ramenem a kryty (11, 15).

**Stejný postup opakujte na levé straně.**



6. Připevněte držák tabletu (130) k počítači (4) pomocí čtyř šroubů (110); **připevněte všechny šrouby a následně dotáhněte.**



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



# JAK POUŽÍVAT PROFORM PERFORMANCE 600I

## Jak zapojit elektrický kabel

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.**

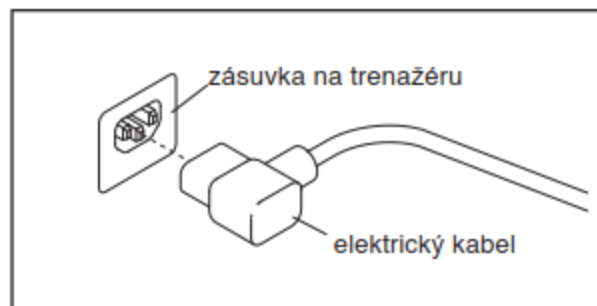


## POZOR:

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.



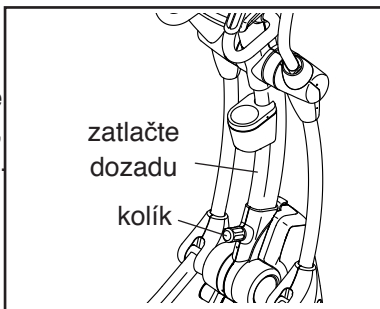
2. Zapojte kabel do zásuvky, která je správně nainstalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.



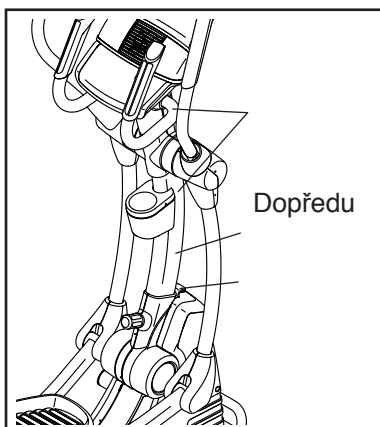
## PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽÉRU

Vzhledem k velikosti a váze je doporučeno přemísťovat trenažér ve dvou osobách.

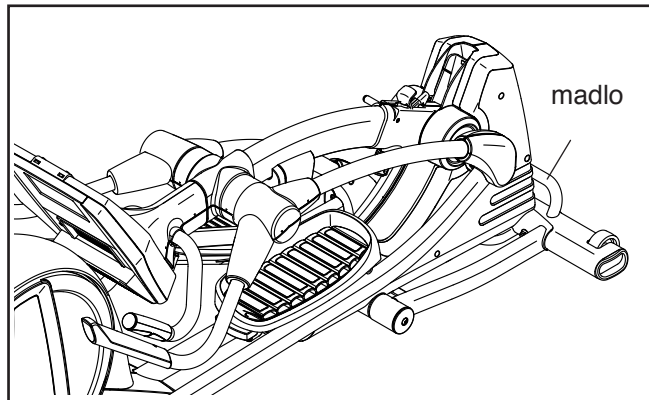
Nejprve uvolněte aretační kolík. Následně jej vytáhněte a zatlačte rám dozadu, aretační kolík uvolněte.



Poté lehce zatáhněte rám dopředu, zdvihněte západku a potom spustěte rám do sklopené polohy. Podržte rám na jednom z vyznačených míst, ; nedržte rám za madla.



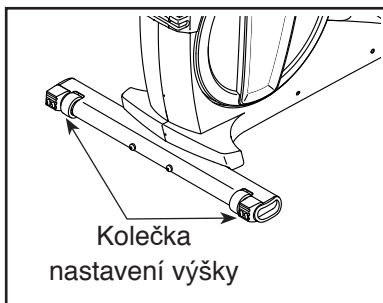
Dále chytněte madlo na předním stabilizátoru a zdvihněte trenažér na kolečka (není zobrazeno) na zadním stabilizátoru. Poté pečlivě přemístěte trenažér na požadované místo a položte jej na podlahu.



Po dokončení přesunu trenažéru jej zvedněte do vzpřímené polohy a utáhněte aretační knoflík.

## NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

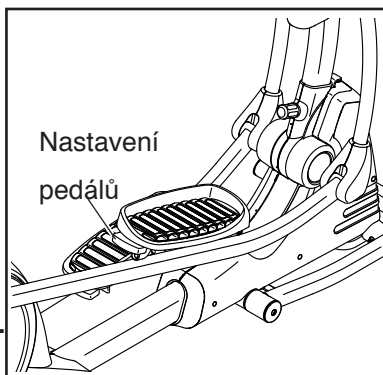
Pokud se trenažér lehce hýbe do strany, otočte kolečkem a nastavte správnou výšku.



## NASTAVENÍ POZICE PEDÁLŮ

Každý pedál může být nastaven do požadované pozice. Stiskněte pojistku pro nastavení sklonu, a najděte vyhovující pozici.

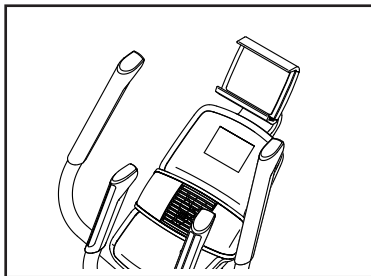
**Oba pedály by měly být nastaveny stejně.**



## DRŽÁK TABLETU

**DŮLEŽITÉ:** Držák tabletu je určen pro téměř všechny velikosti tabletu. Nevkládejte do držáku jiná elektronická zařízení.

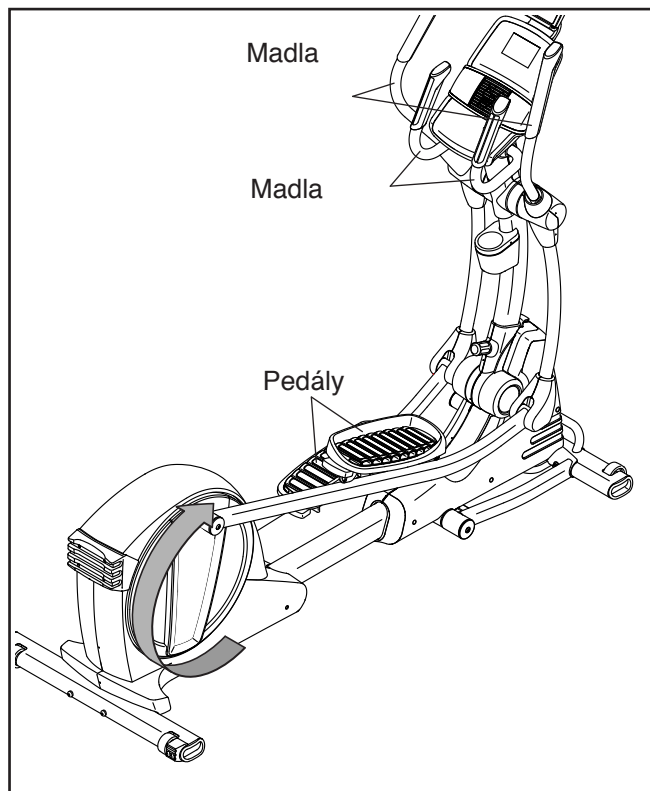
Vložte tablet do držáku tabletu, tak aby spodní okraj tabletu byl zasunut do držáku. **Ujistěte se, že tablet v držáku drží.**



## CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

Při nastupování na trenažér využijte madla nebo horní madla, následně šlápněte na pedál, který je ve spodní poloze. Následně šlápněte druhou nohou na druhý pedál. Zatlačte do pedálů, aby se začaly hýbat.

Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech, dopředu i dozadu.



Chcete-li sestoupit, vyčkejte až se pedály zastaví. Pokud pedály stojí, sundejte nohu z vyššího pedálů a následně tu druhou.

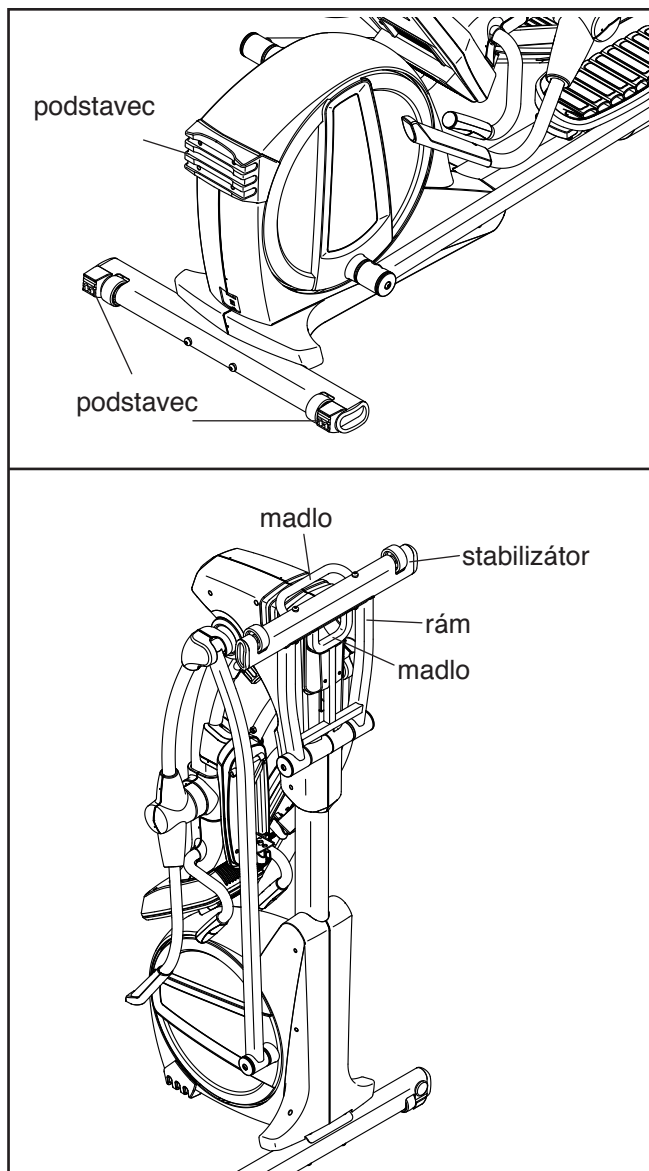
## ULOŽENÍ TRENAŽÉRU

Vzhledem k velikosti a hmotnosti trenažéru, skládání to vyžaduje dvě osoby. **UPOZORNĚNÍ: Musíte být schopni bezpečně zvednout 45 kg.**

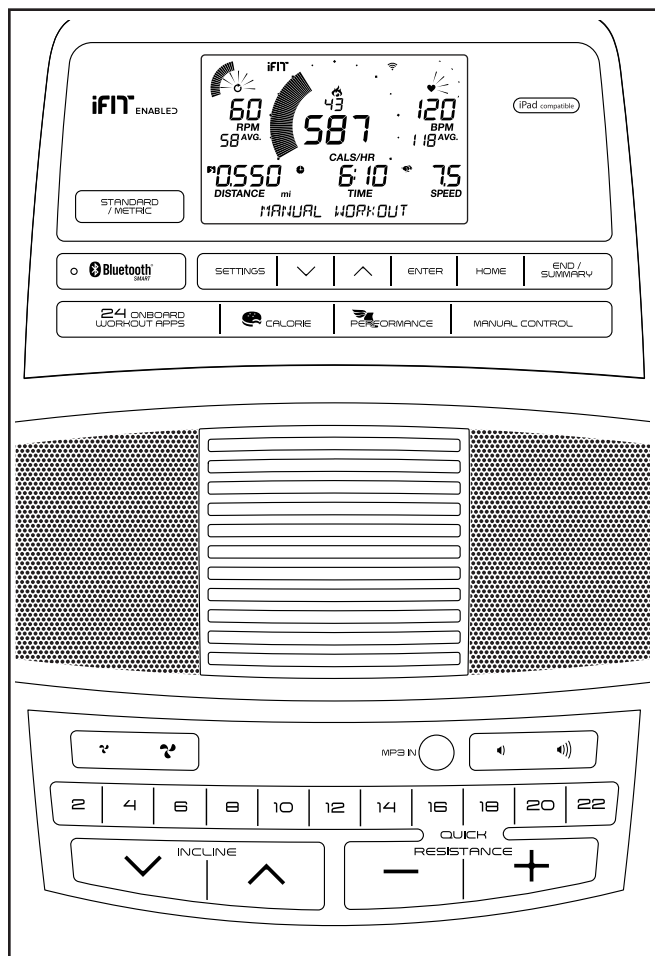
SLOŽENÍ TRENAŽÉRU viz str. 10.

Dále držte madlo (není zobrazena) na předním stabilizátoru a zvedněte trenažér do svislé polohy tak, aby spočíval na malých a velkých úložných podstavcích. Chcete-li spustit trenažér, nejprve držte jednou rukou madlo na rámu a druhou rukou držte přední stabilizátor.

Potom zatáhněte rám směrem k sobě a spusťte jej, dokud nedosáhnete na madlo na předním stabilizátoru. Potom držte madlo na předním stabilizátoru oběma rukama a dokončete dolů pohyb dolů k podlaze.



## DISPLEJ POČÍTAČE



## VLASTNOSTI POČÍTAČE

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

Pokud nevyžíváte 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).

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

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

Dokonce můžete připojit svůj hudební přehrávač a během cvičení poslouchat svou oblíbenou hudbu.

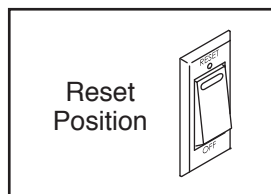
Poznámka: Pokud je na displeji igelitový kryt, obal, opatrně ho sundejte.

Poznámka: Na displeji se zobrazuje rychlost a vzdálenost v mílích nebo kilometrech. Pokud chcete změnit jednotky, stiskněte STANDART/METRIC opakovaně.

## ZAPNUTÍ TRENAŽÉRU

**DŮLEŽITÉ:** Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, přesuňte ho do místnosti s vyšší teplotou a následně ho zapněte. V opačném případě můžete poškodit počítač trenažéru, nebo jiné elektrické součásti.

Zapojte síťový kabel do zásuvky. Následně najděte spínač na trenažéru v blízkosti napájení. Přepněte snímač do polohy RESET.



Displej se zapne a trenažér je připraven k použití.

**Poznámka:** Pokud zapínáte trenažér poprvé, spustí se kalibrace sklonu automaticky. Kalibrace probíhá tak, že se trenažér zvedne a zase klesne. Jakmile se přestane pohybovat, je kalibrace dokončena.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud k automatické kalibraci nedojde, následujte krok 3 na straně 19 a manuálně trenažér kalibrujte.

## MANUÁLNÍ PROGRAM

### 1. Zapněte počítač.

Zmáčkněte jakékoli tlačítko nebo začněte šlapat.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a vydá zvuk, že je počítač připraven k měření.

### 2. Manuální režim.

Stiskněte tlačítko MANUAL a vyberte manuální režim.

### 3. Změňte sklon a odpor dle potřeby.

Při cvičení změňte odpor stisknutím tlačítka zvýšením/snížením sklonu (RESISTANCE), nebo stiskněte číslo požadovaného odporu.

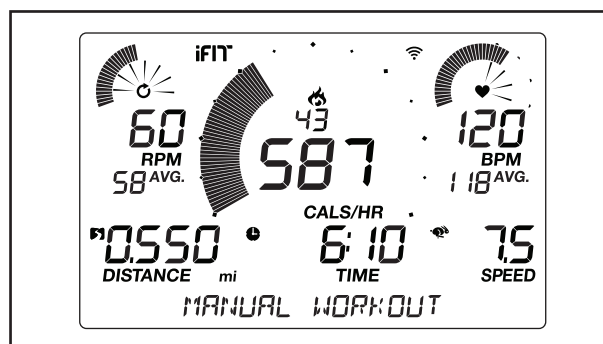
**Poznámka:** Po stisknutí tlačítka změny odporu, vyčkejte chvíli než dojde ke končenému nastavení.

Chcete-li měnit pohyb pedálů, můžete změnit sklon rámu. Chcete-li změnit úroveň sklonu, stiskněte tlačítka pro zvýšení a snížení sklonu.

**Poznámka:** Po stisknutí tlačítka změny sklonu, vyčkejte chvíli než dojde ke končenému nastavení.

## 4. Sledujte své výkony.

Na displeji se zobrazují tyto hodnoty:



**Kalorie (ikona plamen)**— Tento údaj zobrazuje předpokládaný počet spálených kalorií.

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

**Vzdálenost**— Tento údaj zobrazuje odcvičenou vzdálenost v mílech nebo kilometrech

**Sklon**— Tento údaj zobrazuje sklon trenažéru.

**Pulz - srdeční tep (BPM)**— Tento údaj zobrazuje srdeční tep při použití senzorů monitoru tepu, nebo při použití hrudního pásu.

**Průměrný srdeční tep (BPM AVG)**—Tento údaj zobrazuje průměrný srdeční tep při cvičení.

**Odpor**—Tento údaj zobrazuje odpor cvičení, tento údaj se mění každou vteřinu.

**RPM**—Tento údaj zobrazuje rychlost cvičení za minutu(rpm).

**RPM průměr (RPM AVG)**—Tento údaj zobrazuje průměrnou rychlost cvičení za minutu.

**Rychlost**—Tento údaj zobrazuje rychlost cvičení v mílích nebo kilometrech za hodinu. Pro změnu jednotek stiskněte STANDARD/METRIC opakovaně.

**Čas** — Pokud je nastaven manuální režim, displej zobrazí čas kola. Pokud je nastaven program, displej zobrazí čas tréninku.

**Watty**—Tento displej zobrazuje přibližný výkon ve watech.

**Průměrné Watty (AVG)**—Tento údaj zobrazuje přibližný průměrný výkon ve watech.

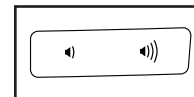
**Režim skenování**—Displeje kalorií a wattů se objeví ve střídavém cyklu (režim skenování). Pro volbu zobrazení kalorií nebo zobrazení wattů nepřetržitě (prioritní režim) stiskněte opakovaně tlačítko zvýšení nebo snížení vedle tlačítka Enter, dokud se nezobrazí požadované zobrazení. Chcete-li se vrátit do režimu skenování, opakovaně stiskněte tlačítko zvýšení, dokud se neobjeví slovo SCAN.



Stiskněte HOME pro ukončení cvičení a vraťte se do hlavního menu. Pokud je to nutné, stiskněte znovu HOME.

Stiskněte END/SUMMARY pro ukončení cvičení a zobrazení výsledků. Shrnutí tréninku se zobrazí pouze na pár vteřin.

Změňte hlasitost tlačítka zvýšení či snížení hlasitosti.



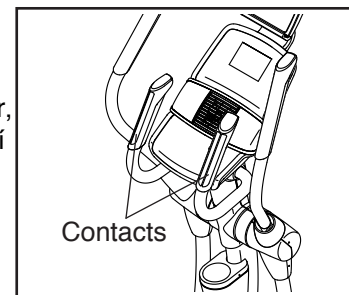
## 5. Měření srdečního tepu.

Měřit srdeční tep je možné použitím senzorů na madlech nebo kompatibilního hrudního pásu.

Poznámka: Kompatibilní jsou hrudní pásy s připojením přes BLUETOOTH® Smart.

**Poznámka: Pokud budete používat obě varianty měření srdečního tepu, bude mít hrudní pás s Bluetooth Smart přednost.**

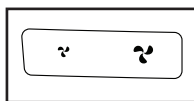
Pokud je na senzorech igelitový obal, opatrně obal sundejte. Dejte pozor, aby jste při používání měli ruce čisté. Chytněte senzory pevně a vyčkejte až se zobrazí tep na displeji.



Jakmile počítač najde tep, zobrazí se hodnota na displeji. **Pro přesnější měření držte senzory minimálně po dobu 15 vteřin.**

## 6. Ventilátor.

Ventilátor nabízí více variant rychlosti foukání. Opakovaným stisknutím tlačítka nastavíte rychlost, nebo ventilátor vypnete.



Poznámka: Pokud nepoužíváte trenažér déle jak 30 sec, ventilátor se automaticky vypne.

## 7. Po ukončení cvičení, vypojte trenažér z elektrické energie.

Pokud trenažér nepoužíváte několik vteřin, ozve se série tónů a počítač se zastaví. Na displeji začne blikat čas. Pro pokračování ve cvičení jednoduše začněte cvičit.

Pokud trenažér nepoužíváte po dobu několika minut, a není stisknuté žádné tlačítko, trenažér se vypne a cvičení není uloženo.

Po skončení cvičení vypněte trenažér a odpojte z elektrické energie.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud nedojde k vypojení trenažéru po skončení cvičení, může dojít k rychlejšímu opotřebení elektronických součástí.

## NASTAVENÍ PROGRAMŮ

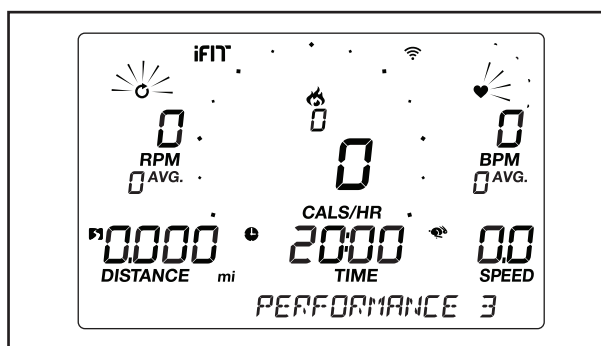
### 1. Zapněte počítač.

Zmáčkněte jakékoli tlačítko nebo začněte šlapat. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a vydá zvuk, že je počítač připraven k měření.

### 2. Vyberte program.

Chcete-li vybrat tréninkový program, opakovaně stiskněte tlačítko Workout Apps, dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

Po vybrání požadovaného tréninku se na displeji zobrazí čas trvání cvičení a název, a počet předpokládaných spálených kalorií.



Maximální rychlost a maximální úroveň odporu pro trénink se také zobrazí na displeji.

### 3. Začněte cvičit.

Každý trénink je rozdělen do minutových sekcí. Každé kolo, každou sekci se změní odpor, sklon, rychlost, tak jak je naprogramované v tréninku. Může se stát, že odpor, rychlost, či sklon zůstane pro další kolo stejný. Některé programy nemají nastavenou změnu sklonu.

Před každou změnou sekce budete upozorněni tónem. Před změnou sklonu, odporu či rychlosti budete upozorněni na displeji. Následně dojde ke změně.



Při cvičení se snažte držet rychlost šlapání v blízkosti cílové rychlosti pro aktuální sekci, kolo.

**DŮLEŽITÉ: Cílová rychlost je určena pouze jako motivace. Vaše skutečná rychlost může být pomalejší než je cílová rychlost.**

**Ujistěte se, že rychlost cvičení je pro vás vhodná a případně upravte dle potřeby.**

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

Pro ukončení cvičení stiskněte End/Summary. Výsledky cvičení se zobrazí na pár vteřin na displeji.

#### 4. Sledujte své výkony.

Viz str. 14.

#### 5. Měření srdečního tepu.

Viz str. 15.

#### 6. Ventilátor.

Viz str. 16

#### 7. Ukončení cvičení.

Viz str. 16.

## PŘIPOJENÍ TABLETU K POČÍTAČI

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

Poznámka: Jiné připojení než BLUETOOTH nejsou podporovány.

### 1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFit Bluetooth do tabletu.

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 hrudní pás pro měření srdečního tepu a tablet.

Pokud budete využívat měření srdečního tepu a tabletu současně, **musíte připojit nejdříve hrudní pás a následně tablet.**

### 3. Připojení tabletu.

Stiskněte tlačítko iFit synchronizace na počítači; a zobrazí se párovací číslo, které vložíte do tabletu. Následujte instrukce v aplikaci iFit Bluetooth tablet.

Pokud dojde ke spárování zařízení, LED dioda na počítači zmodrá.

#### 4. Nahrávejte a sledujte výsledky cvičení.

Následujte instrukce v aplikaci iFit Bluetooth a nahrávejte a sledujte výsledky cvičení.

#### 5. Odpojení tabletu.

Pro odpojení tabletu od trenažéru, nejprve najdete možnosti odpojení v aplikaci iFit Bluetooth. Následně stiskněte tlačítko iFit synchronizace na počítači dokud LED dioda nezezelená.

Poznámka: Po odpojení tabletu nebo jiného zařízení, dojde k odpojení všech spárovaných zařízení přes Bluetooth, včetně hrudního pásu.

### PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Počítač je kompatibilní pouze se zařízením podporující BLUETOOTH Smart.

Pro připojení hrudního pásu k počítači, stiskněte tlačítko iFit synchronizace na počítači; zobrazí se číslo synchronizace.

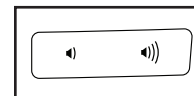
Pokud dojde ke spárování, LED dioda dvakrát červeně blikne. Poznámka: Pokud jsou v blízkosti počítače dva spárované hrudní pásy, připojí se ten s větším signálem.

Pro odpojení hrudního pásu od trenažéru, stiskněte opět tlačítko iFit synchronizace a vyčkejte až LED dioda zezelená.

Poznámka: Po hrudního pásu nebo jiného zařízení, dojde k odpojení všech spárovaných zařízení přes Bluetooth.

### ZVUKOVÝ SYSTÉM

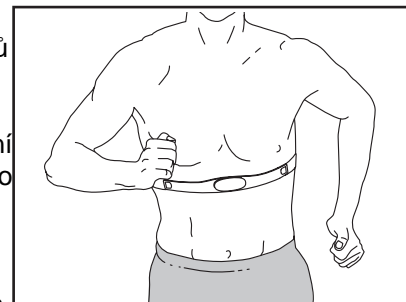
Pro přehrávání hudebních nebo zvukových knih ze zvukového systému při cvičení, připojte 3,5 mm kabel (není součástí dodávky) do konektoru na počítači a do konektoru na vašem MP3 přehrávači, CD přehrávač nebo jiný osobní přehrávač zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.



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

### OPTIMÁLNÍ TEPOVÁ FREKVENCE

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.

## ZMĚNA NASTAVENÍ

### 1. Zvolte režim nastavení.

Chcete-li vybrat režim nastavení, stiskněte Nastavení. Na displeji se zobrazí informace o nastavení.

### 2. Přejděte do režimu nastavení.

Je-li vybrán režim nastavení, na displeji se zobrazí několik volitelných obrazovek. Stiskněte opakovaně tlačítka pro zvýšení a snížení vedle tlačítka Enter a vyberte požadovanou volitelnou obrazovku.

Dolní část displeje zobrazí pokyny pro vybranou obrazovku. Postupujte podle pokynů v dolní části displeje.

### 3. Změňte nastavení.

**Jednotky**—Na displeji se zobrazí právě zvolená měrná jednotka. Chcete-li změnit měrnou jednotku, opakovaně stiskněte tlačítka Enter.

Chcete-li zobrazit vzdálenost v mílech, zvolte ENGLISH. Chcete-li zobrazit vzdálenost v kilometrech, zvolte METRIC.

**Kalibrace systémů sklonu** - Pokud systém sklonu nefunguje správně, je nutné provést kalibraci. Chcete-li kalibrovat systém sklonu, stiskněte tlačítka zvýšení nebo snížení sklonu. Trenažér se při kalibraci pohybuje nahoru a dolů. Když se trenažér přestane pohybovat, kalibrace je dokončena.

**Kontrast**—Na displeji se objeví aktuálně zvolená úroveň kontrastu. Stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti odporu nastavte úroveň kontrastu.

**Informace o použití** - Na displeji se zobrazí celkový počet hodin, kdy byl trenažér používán, a celková vzdálenost (v kilometrech nebo milích), která byla na trenažéru najeta.

### 4. Ukončení nastavení.

Stiskněte tlačítka nastavení a ukončete režim nastavení.

# 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.

Pro čištění trenažéru používejte a vlhký hadřík a malé množství mýdla.

**DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenažéru udržujte tekutiny mimo trenažér, a nenechávejte ho na přímém slunci.**

## ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

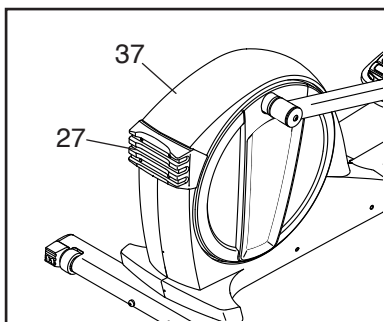
Pokud nemůžete zapnout trenažér, ujistěte se, že je správně zapojen v elektrické síti.

Pokud se na displeji nezobrazuje srdeční tep, nebo ukazuje špatně, podívejte se na stranu 15.

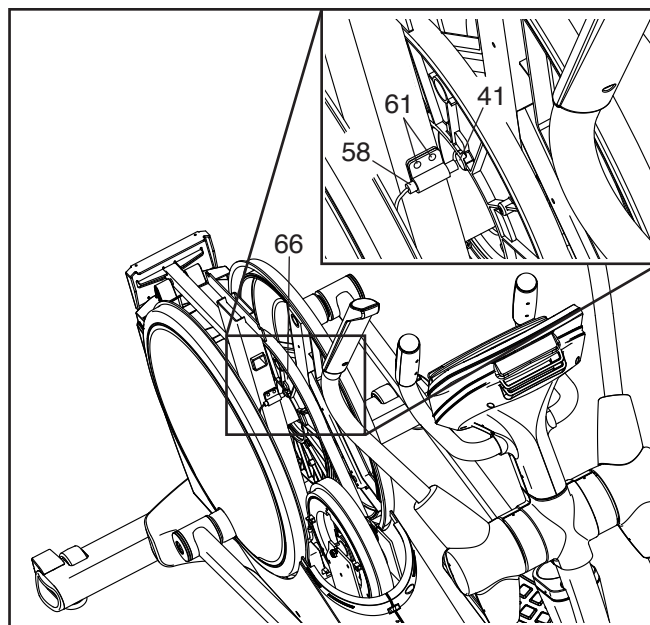
## NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud se informace na displeji zobrazují špatně, je potřeba nastavit jazýčkový spínač. Nejprve trenažér vypněte a vyjměte zařízení z elektrické energie.

Následně vyjměte čtyři šrouby M4 x 16mm (nezobrazeno) z podstavce (27), potom sundejte podstavec. Vyjměte dva šrouby M4 x 16 mm (nezobrazeno) z horního krytu (37) a použijte šroubovák, aby se horní kryt nadzvedl od trenažéru.



Poté se podívejte do otvoru a vyhledejte spínač (58). Otočte řemenicí (66), dokud není magnet (41) zarovnan s jazýčkovým spínačem.



Mírně uvolněte dva šrouby M4 x 16mm (61). Posuňte jazýčkový spínač (58) mírně směrem k nebo od magnetu (41), a šrouby opět utáhněte.

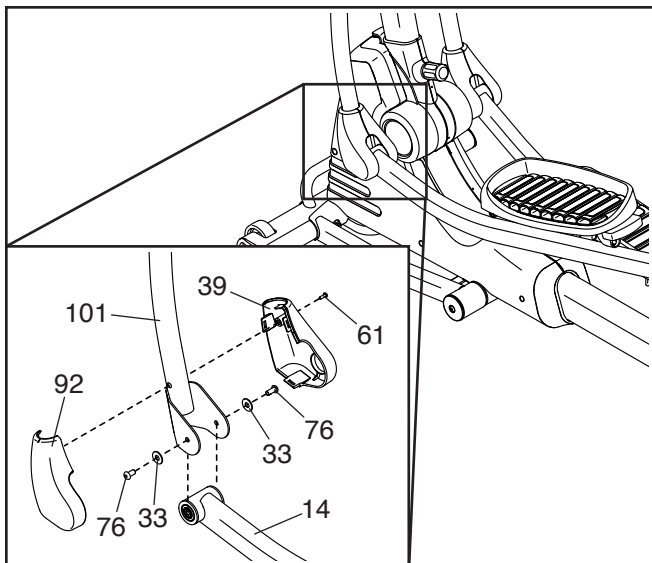
Poté zapojte napájecí kabel, stiskněte vypínač napájení do polohy reset a otočte řemenicí. Opakujte tyto kroky, dokud displej nezobrazí správné hodnoty.

Pokud je jazýčkový spínač nastaven, vypněte trenažér, odpojte z elektrické sítě a znovu přišroubujte kryt a podstavec. Poté připojte napájecí kabel.

## NASTAVENÍ ŘEMENE

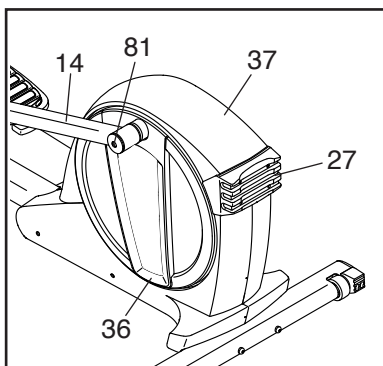
Pokud pedály během cvičení, i při přidání vyššího odporu, prokluzují, je nutné nastavit řemen. **Nejprve trenažér vypněte a vyjměte zařízení z elektrické energie.**

Následně vyjměte šroub M4 x 16mm (61), z vnitřní a vnější strany ramena (39, 92).



Následně vyjměte dva šrouby M8 x 16mm (76) a dvě podložky M8 (33) z levého ramene (101) a ramene pedálu (14).

Vyjměte šrouby M8 x 14mm (81) z levého ramene pedálu (14), a sundejte rameno z trenažéru.

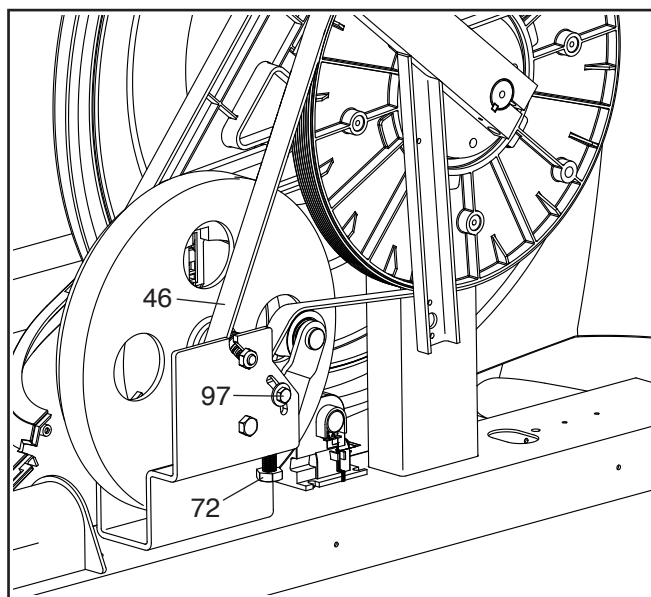


Vyjměte čtyři šrouby M4 x 16mm (nezobrazeno)

z podstavce (27), a vyjměte podstavec. Vyjměte dva šrouby M4 x 16mm (nezobrazeno) z horního krytu (37), a použijte šroubovák, aby se horní kryt trenažéru nadzvedl. Následně vyjměte levý pedálový disk (36) z trenažéru.

**Viz str. 27.** Najděte levý a pravý kryt (44, 45). Odstraňte všechny šrouby M4 x 16 mm (61) a šrouby (64) 3/16 "x 1 1/2" z levého a pravého krytu. Ujistěte se, kam jednotlivé šrouby patří. Pak opatrně vyjměte levý kryt.

Poté uvolněte šroub (97). Utáhněte nastavovací šroub (72), dokud není řemen (46) utažen, a potom utáhněte šrouby.



Jakmile budete s nastavením hotovi, vraťte zpět všechny 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.

# SEZNAM DÍLŮ

Model No. NTEVEL90917.0 R0517A

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Frame	51	2	Small Storage Foot
2	1	Upright	52	1	Idler
3	1	Rear Upright Cover	53	1	Small Spacer
4	1	Console	54	1	Resistance Motor
5	1	Accessory Tray	55	2	Axle Cover
6	1	Right Upper Body Leg	56	4	M4 x 12mm Washer Head Screw
7	1	Eddy Mechanism	57	1	Clamp
8	1	Left Upper Body Arm	58	1	Reed Switch/Wire
9	1	Right Upper Body Arm	59	2	M10 x 20mm Hex Screw
10	2	Grip	60	2	Key
11	1	Right Leg Front Cover	61	76	M4 x 16mm Screw
12	1	Left Pedal	62	2	M4 x 30mm Screw
13	1	Right Pedal	63	2	Pulse Grip
14	1	Left Pedal Arm	64	6	3/16" x 1 1/2" Screw
15	1	Right Leg Rear Cover	65	7	3/16" x 3/4" Screw
16	1	Front Upright Cover	66	1	Pulley
17	6	Pivot Bushing	67	2	M4 x 15mm Screw
18	1	Left Leg Front Cover	68	1	M4 x 16mm Ground Screw
19	1	Left Leg Rear Cover	69	1	Pulse Wire
20	2	Upper Body Arm Cover	70	1	Rear Stabilizer
21	1	Tray Housing	71	2	M4 x 12mm Screw
22	1	Right Leg Outer Cover	72	1	Idler Adjustment Screw
23	4	Pedal Arm Bushing	73	1	Front Stabilizer
24	1	Crank	74	2	M6 x 12mm Flat Head Screw
25	2	Crank Arm	75	10	M6 x 12mm Screw
26	2	Pedal Disc Insert	76	6	M8 x 16mm Hex Screw
27	1	Large Storage Foot	77	4	M10 x 60mm Screw
28	1	Main Wire Harness	78	2	M10 x 45mm Hex Screw
29	4	Pedal Arm Bearing	79	2	Crank Arm Bolt
30	2	Pedal Arm Cap	80	1	M6 x 25mm Shoulder Screw
31	2	Pedal Arm Axle	81	4	M8 x 14mm Shoulder Screw
32	1	Right Leg Inner Cover	82	2	Crank Arm Nut
33	10	M8 Washer	83	2	M10 Washer
34	1	Left Front Shield	84	4	M10 x 120mm Screw
35	1	Right Front Shield	85	1	Upright Knob
36	2	Pedal Disc	86	1	Right Upright Cover
37	1	Top Shield	87	1	Left Upright Cover
38	2	Frame Bearing	88	1	M5 x 5mm Screw
39	1	Left Leg Inner Cover	89	1	Latch Release
40	1	Large Spacer	90	1	Latch
41	2	Magnet	91	1	Power Switch
42	1	Power Cord	92	1	Left Leg Outer Cover
43	2	Crank Arm Washer	93	1	Front Console Cover
44	1	Left Shield	94	1	Rear Console Cover
45	1	Right Shield	95	2	M10 x 50mm Screw
46	1	Drive Belt	96	1	Pivot Screw
47	2	Leveling Foot	97	1	Idler Screw
48	4	Stabilizer Cap	98	8	M6 Washer
49	1	Right Pedal Arm	99	6	M8 Locknut
50	2	Small Wheel	100	4	Standoff

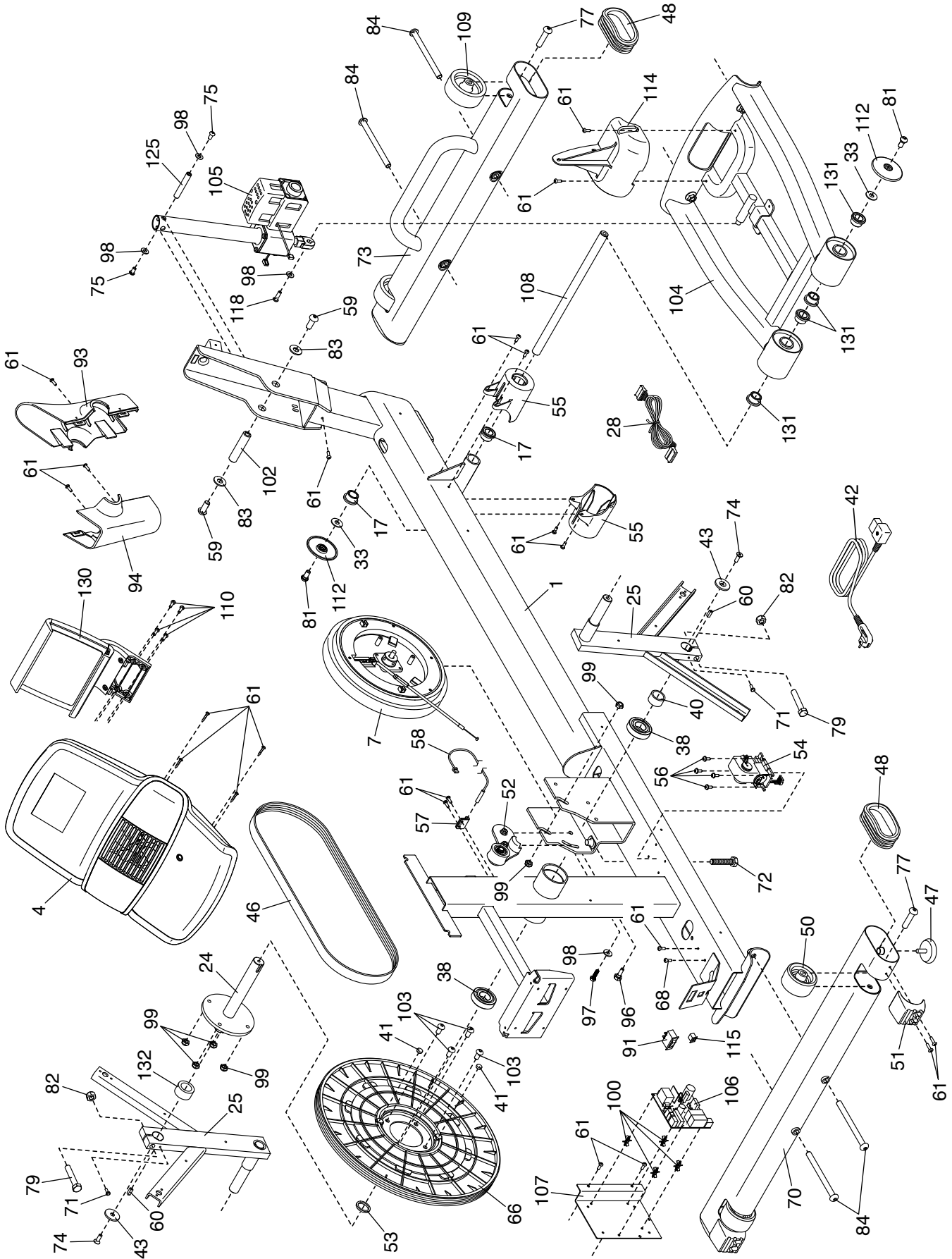
<b>Číslo</b>	<b>Množství</b>	<b>Popis</b>	<b>Číslo</b>	<b>Množství</b>	<b>Popis</b>
101	1	Left Upper Body Leg	118	1	M6 x 16mm Screw
102	1	Upright Axle	119	1	Right Pedal Pad
103	4	M8 x 20mm Hex Bolt	120	1	Left Pedal Pad
104	1	Lift Frame	121	1	Right Pedal Handle
105	1	Lift Motor	122	1	Left Pedal Handle
106	1	Control Board	123	1	Right Pedal Plate
107	1	Control Board Bracket	124	1	Left Pedal Plate
108	1	Lift Frame Axle	125	1	Lift Motor Axle
109	2	Large Wheel	126	2	Spring
110	4	Tablet Holder Screw	127	2	M6 Acorn Nut
111	1	Left Lift Motor Cover	128	2	Pin
112	2	Incline Frame Cap	129	1	Right Lift Motor Cover
113	14	Mount/Screw	130	1	Tablet Holder
114	1	Lift Frame Cover	131	4	Lift Frame Bushing
115	1	Grommet	132	1	Crank Spacer
116	2	M10 x 140mm Bolt	*	–	User's Manual
117	2	M10 Locknut	*	–	Assembly Tool

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



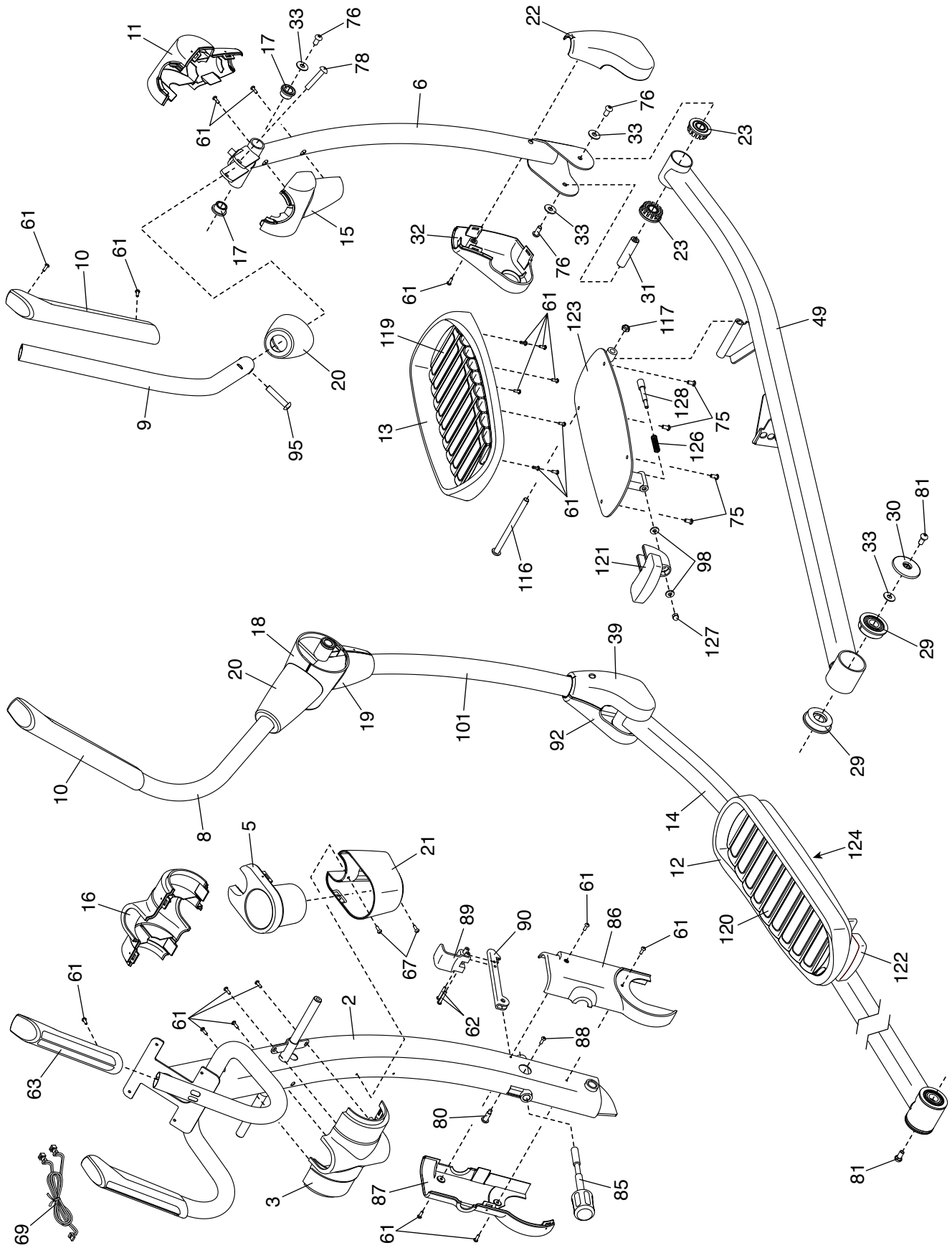
# ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. NTEVEL90917.0 R0517A



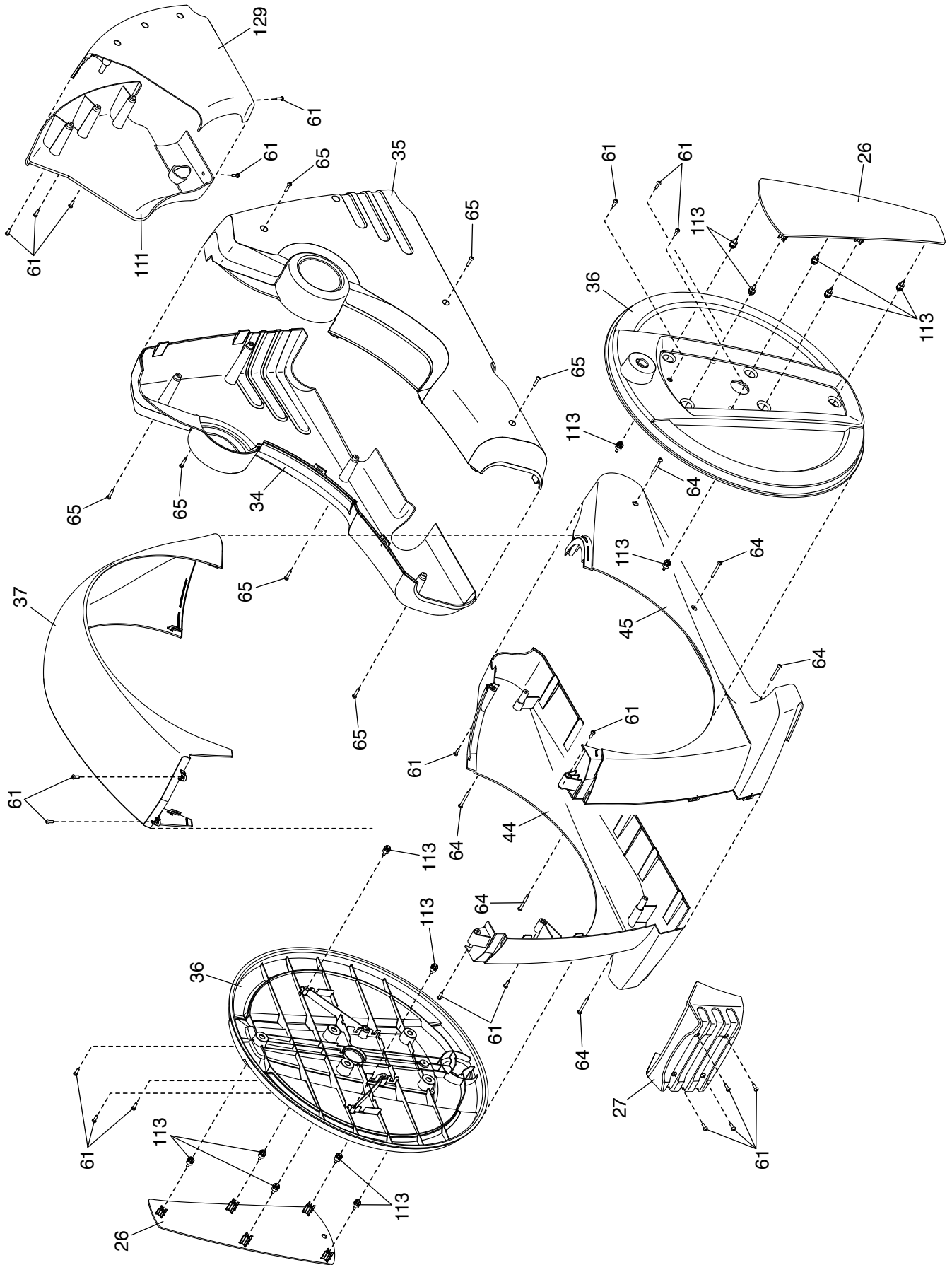
# ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. NTEVEL90917.0 R0517A



# ROZLOŽENÝ NÁKRES

Model No. NTEVEL90917.0 R0517A



---

# ZÁRUKA

**Výrobce:**  
NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

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

---

# RECYKLACE

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidaci 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.

