

Uživatelský manuál NordicTrack T 10.0

(veškeré obrázky naleznete v originálním návodu)

Obsah

Umístění varovných etiket

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

Bezpečnostní instrukce

Důležité bezpečnostní pokyny

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

- Každý uživatel stroje musí být seznámen s touto příručkou
- Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav.
- Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.

Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou

- Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
- Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozcvičkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.
- Stroj je určen k domácímu užití, není určen ke komerčním účelům ani k užití v rámci institucí.
- Stroj není určen pro používání venku. Chraňte jej před prachem a vlhkem, Neskladujte jej v garáži ani na terase.
- Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje. Nezakrývejte vzduchové průduchy.
- Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.
- Během tréninku snáší stroj teploty prostředí +10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.
- Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.
- Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.
- Nikdy nesundávejte kryty.
- Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.
- Stroj nesmí používat děti. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se ke stroji.
- Při nasedání na stroj i sesedání z něj se přidržujte řídítek.
- Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje.

- Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.

Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsanych v této příručce.

- Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg.
- Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami.
- Se strojem nemanipulujte v době, kdy je zapojen do elektřiny.
- Stroj zapojte vždy do uzemněné elektrické zásuvky, nepoužívejte rozdvojky a adaptéry.
- Elektrický přívodní kabel nesmí být v blízkosti ostrých či horkých předmětů.
- K nástupu na běžeckou plochu se vždy přidržíte madel a využijte bočních stupátek.
- Nikdy po stroj nic nepokládejte.
- Stroj je schopen vyvinout velkou rychlost, vždy nejdříve zvažte své fyzické možnosti před navolením rychlosti.
- Udržujte své končetiny a vlasy v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.

Než začnete

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili Nordictrack T 10.0. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

Na obrázku 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

(Obrázky viz. Originální návod)

1. K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.

Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.

Při převozu stroje mohlo dojít k vylití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.

Díly, které patří na levou stranu jsou označeny „L“, díly na pravou stranu „R“.

K montáži bude potřebovat následující nářadí : francouzský klíč, nastavitelný klíč a šroubovák.

2. Ujistěte se, že je elektrický kabel odpojen.

Odstraňte pásek zabezpečující horní kabel (81) a umístěte na přední základnu (94).

Najděte pravou podpěru (90) a druhá osoba jej přidrží u základny (94).

Prohlédněte si obrázky. Omotejte kabel A horní podpěry (90) kolem konce horního kabelu (81). Poté vložte horní kabel do spodního konce pravé podpěry a kabely protáhnete skrz.

3. Položte pravou podpěru (90) k základně (94), prostrčte zakončení (77) skrz hranatou díрку B v pravé podpěře. Dávejte pozor, abyste nepropíchnuli pozemní kabel (C). Vytáhněte a dejte pryč šroub (D). Poté připojte pozemní kabel (C) k pravé podpěře (90) pomocí #8 x 1/2" stříbrného šroubu (8).

4. Přiložte pravou podpěru (90) kolmo k základně (94). Dávejte pozor na kabel (81).

Spojte pravou podpěru (90) a kolečko (25) pomocí dvou 3/8" x 2 3/8" šroubů (7), 3/8" x 1 1/4" šroubu (63), 3/8" x 1 3/4" šroubu (62) a čtyř 3/8" podložek (13). Šrouby ještě neutahujte napevno. Stejně připojte i levou podpěru. Na levé podpěře nejsou žádné kabely.

5. Najděte levý a pravý kryt základny (82,83) a nasuňte levý kryt na levou podpěru (89) a pravý kryt na pravou podpěru (90). Kryty ještě nezatlačujte na místo.

6. Připojte madla (86) na pravou podpěru (90) pomocí dvou 5/16" x 2 1/2" šroubů (28) a dvou 5/16" podložek (11). Šrouby ještě neutahujte na pevno. Dávejte pozor, abyste nepřimáčkli horní kabel (82) a zda je kabel na správné straně. Připojte madla (86) k levé podpěře (89) stejným způsobem. Na levé straně nejsou žádné kabely. Poté vytáhněte a odstraňte šrouby (E).

7. Důležité: Aby nedošlo k poškození senzorů pulsu (93) nepoužívejte k montáži elektrické nářadí a nepřetáhněte šrouby #10 x 3/4" (9).

Nasměrujte senzor (93), tak jak je zobrazeno. Připojte jej k madlům (86) pomocí čtyř #10 x 3/4" šroubů (9) a čtyř #10 podložek (5). Šrouby utáhněte. Dále lehce utáhněte čtyři 5/16" x 2 1/2" šrouby (28). Poté odstraňte kabelovou krytku A z horního kabelu (81).

8. Položte si panel počítače (F) směrem dolů na měkkou podložku, aby nedošlo k poškrábání počítače. Vytáhněte a uschovejte čtyři šrouby 1/4" x 1/2" (12).

9. Přiložte panel počítače (F) k tyči se senzory pulsu (93). Prohlédněte si obrázek. Spojte kabely G a H. Konektory kabelů by do sebe měly lehce vklouznout. Pokud to jde obtížně, konektory otočte a zkuste to znovu. Upozornění: Pokud nebudou kabely správně spojeny, může dojít k poškození počítače!

10. Vložte horní kabel (81) skrz očko (I) a vložte kabel počítače (J) skrz další očko do panel počítače. Podívejte se na obrázek. Spojte horní kabel (81) a kabel počítače (J). Konektory kabelů by do sebe měly lehce vklouznout. Pokud to jde obtížně, konektory otočte a zkuste to znovu. Upozornění: Pokud nebudou kabely správně spojeny, může dojít k poškození počítače! Utáhněte krytky kabelů (81) a (J) a ustříhňte jejich konce.

11. Utáhněte dva #8 x 1" šrouby na panelu počítače (F).

12. Najděte levý a pravý zásobník (27,36). Připojte zásobník (27,36) na panel počítače pomocí osmi #8 x 1/2" šroubů (1). Šrouby neutahujte na pevno.

13. Najděte pravou krytku rukojetí (85). Nasaďte krytku na pravou rukojeť (86). Začněte připevňovat pomocí dvou #8 x 3/4" šroubů (14) na spodní straně pravého krytu. Šrouby neutahujte.

Dále posuňte pravou krytku (85) vpřed dokud nedrží na panelu (F). Poté utáhněte dva #8 x 3/4" šrouby (14). Šrouby neutahujte na pevno.

Poté připojte pravou spodní krytku madel (88) pomocí dvou 8 x 3/4" šroubů (14).

Připojte levou krytku madel (79) a spodní levou krytku madel (87) stejným způsobem.

14. Poznámka: Pokud montáž provádíte na hladkém povrchu, dávejte pozor, aby se Vám při tomto kroku stroj neposunul.

Zvedněte rám (56) do vzpřímené pozice. Důležité: Nezvedejte rám do kolmé pozice, využijte pomoci druhé osoby.

Vytáhněte dva šrouby 5/16" x 3/4" (4) z podpěrné tyče (41).

Připravte si podpěrnou tyč (41) tak jak je zobrazeno na obrázku. Zkontrolujte nálepku "This side toward belt" (K), aby směřovala směrem k běžeckému pásu. Připojte podpěrnou tyč k rámu (56) pomocí dvou 5/16" x 3/4" šroubů (4) a dvou 5/16" podložek (11).

15. Vytáhněte matici 5/16" (34) a šroub 5/16" x 1 3/4" (6) ze západek na základně. Připravte skladovací podpěru, tak jak je na obrázku. Připojte spodní část skladovací podpěry (53) k západkám na základně (94) pomocí 5/16" x 1 3/4" šroubu (6) a 5/16" matice (34). Poté zvedněte Skladovací podpěru do vertikální polohy a odstraňte krytku (L).

16. Odstraňte matici 5/16" (34) a šroub 5/16" x 2 1/4" (3) za západky na podpěře (41). Srovnejte horní konec skladovací podpěry (53) a připojte pomocí 5/16" x 2 1/4" šroubu (3) skrz podpěru. Tímto se vysune vložka (M) ze skladovací podpěry. Vložku můžete vyhodit. Poté utáhněte 5/16" matici (34) na šroubu 5/16" x 2 1/4" (3). Dávejte pozor, ab šrouby nebyly utaženy příliš, skladovací podpěra (53) se musí otáčet. Poté rám položte zpět na zem.

17. Utáhněte všechny čtyři šrouby 3/8" x 2 3/8" (7) a dva 3/8" x 1 1/4" šrouby (63). Dále utáhněte dva 3/8" x 1 3/4" šrouby (62), kolečko (25) musí být volně pohyblivé.

Nasadte levý vnitřní kryt základny (99) na spodní konec levé podpěry (89). Poté nasadte levý kryt základny (82) směrem dolů a zacvakněte na levý vnitřní kryt základny.

Nasadte pravý vnitřní kryt základny (100) na spodní konec levé podpěry (90). Poté nasadte levý kryt základny (83) směrem dolů a zacvakněte na pravý vnitřní kryt základny.

18. Stiskněte dvě tlačítka na držáku tabletu (98) do ploch (N) na panelu počítače. Poté připojte držák tabletu (98) čtyřmi #8 x 5/8" šrouby (38). Tip: Začněte se dvěma horními šrouby a poté pokračujte spodními šrouby. Šrouby nepřetáhněte.

Důležité: Držák tabletu (98) je navržen pro většinu „full size“ tabletů. Do držáku neumísťujte žádná jiná elektronická zařízení.

19. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat.

Jak používat běžecký pás

Zapnutí do elektrické sítě

Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

Nebezpečí

Při nesprávném uzemnění a zapojení do elektrické sítě riskujete nebezpečí elektrického šoku. Zkontrolujte své elektrické zásuvky s elektrikářem a ujistěte se, zda zásuvka vyhovuje nastavení stroje. Pokud zásuvka nevyhovuje, sami ji nijak neupravujte a kontaktujte elektrikáře.

Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním. Nepoužívejte adaptéry ani prodlužovací kabely.

Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do běžecského trenažéru a teprve poté zapojte do elektrické zástrčky.

Počítač

Počítač běžecského trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžecského trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení).

Počítač také obsahuje řadu přednastavených programů. Každý program automaticky řídí rychlost a sklon běžecského trenažéru, tak aby bylo dosaženo co nejlepších výsledků během cvičení.

Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku.

Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

DŮLEŽITÉ: Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození běhacího pásu, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty. Při prvním použití běžecského trenažéru dodržujte zarovnání běhacího pásu a pokud je to nutné, vycentrujte běžecský pás (viz dále).

Zapínáme trenažér

DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecský pás vystaven chladným teplotám, nechte ho před zapnutím napájení zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej počítače nebo jiné elektrické komponenty.

Zapojte napájecí kabel (viz strany výše). Dále vyhledejte vypínač napájení na rámu běžecského pásu v blízkosti napájecího kabelu. Stiskněte vypínač napájení do polohy Reset.

Postavte se chodidly na boční odpočívadla běžecského trenažéru. Najděte klip připojený k bezpečnostnímu klíči a připněte si jej na oblečení. Potom vložte klíč do počítače. Po chvíli se displej rozsvítí.

DŮLEŽITÉ: Při vytažení bezpečnostního klíče z počítače se pás okamžitě zastaví, aby nedošlo k úrazu. Vyzkoušejte, zda vytažení klíče stroj zastaví ještě před zahájením cvičení.

DŮLEŽITÉ: Před použitím trenažéru proveďte následující kroky, abyste zajistili, zda počítač zobrazuje správnou úroveň sklonu běžecského trenažéru: Nejdříve stiskněte jednou tlačítka pro zvýšení sklonu. Poté stiskněte buď tlačítka pro snížení sklonu, nebo tlačítka rychlé volby sklonu pro nastavení nejnižšího stupně. Když se rám trenažéru přestane pohybovat, je běžecský pás připraven k použití.

MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.

2. Zvolte manuální režim.

Stisknutím tlačítka Manual vyberete manuální režim.

3. Zadejte svou váhu.

Stiskem tlačítek Nahoru a Dolů zadejte vaši váhu.

4. Spustíte běžecký pás.

Chcete-li spustit běžecký pás, stiskněte tlačítko Start nebo jedno z tlačítek rychlé volby rychlosti. Pokud stisknete tlačítko Start, začne se pás pohybovat rychlostí 2 km / h. Během cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, nastavení rychlosti se změní o 0,1 km / h; pokud podržíte tlačítko déle, nastavení rychlosti bude rychlejší o 0,5 km / h. Poznámka: Po stisknutí tlačítka může chvíli trvat, než běžecký pás dosáhne zvolené rychlosti.

Stisknete-li některé z tlačítek rychlé volby rychlosti, bude pás postupně měnit rychlost, dokud nedosáhne zvolené rychlosti.

Chcete-li zastavit běžecký pás, stiskněte tlačítko Stop. Na displeji začne blikat čas. Chcete-li restartovat běžecký pás, stiskněte tlačítko Start.

5. Změna sklonu

Chcete-li změnit sklon běžeckého trenažéru, stiskněte tlačítka Zvýšení nebo Snížení sklonu nebo jedno z tlačítek rychlé volby sklonu. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, běžecký trenažér se postupně přizpůsobí zvolenému nastavení sklonu.

6. Sledujte své výsledky na displeji počítače

Během cvičení se displeji budou zobrazovat následující údaje:

- Naměřený čas
- Vzdálenost, kterou jste prošli nebo uběhli
- Tabulka intenzity cvičení
- Přibližný počet spálených kalorií
- Úroveň sklonu běžeckého trenažéru
- Počet vertikálních metrů (VM), které jste vyšplhali
- Rychlost běžeckého pásu
- Váš srdeční puls
- Tabulka

Displej nabízí několik karet zobrazení. Přepínejte mezi nimi stiskem tlačítka pro zvýšení a snížení vedle tlačítka Enter nebo stiskněte tlačítko Display, dokud se nezobrazí požadovaná karta.

Na kartě Incline-Sklon se zobrazí profil nastavení sklonu cvičení. Na konci každé minuty se objeví nový segment.

Karta Speed-Rychlost zobrazí profil nastavení rychlosti tréninku.

Na kartě My Trail se zobrazí trasa, která představuje 1/4 míle (400 m). Jak cvičíte, blikající obdélník ukáže váš pokrok. Na kartě My Trail se také zobrazí počet cyklů, které dokončíte.

Na kartě Calories-Kalorie se zobrazí přibližné množství kalorií, které jste spálili. Výška každého segmentu představuje množství kalorií spálených během tohoto segmentu. Na displeji bude zobrazen také přibližný počet spálených kalorií za hodinu.

Tabulka intenzity cvičení indikuje přibližnou úroveň intenzity cvičení. Chcete-li změnit úroveň intenzity, stiskněte tlačítka zvýšení nebo snížení rychlosti spálení.

Stisknutím tlačítka Home (Domů) se vrátíte do výchozí nabídky. V případě potřeby znovu stiskněte tlačítko Home.

Chcete-li resetovat počítač, stiskněte tlačítko Stop, vytáhněte bezpečnostní klíč a znovu vložte klíč.

7. Měření pulsu

Svou tepovou frekvenci můžete měřit buď pomocí senzorů pulsu na madlech nebo externím hrudním pásem. Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy BLUETOOTH Smart.

Poznámka: Pokud současně používáte obě měření tepové frekvence, bude mít prioritu BLUETOOTH Smart zařízení.

Před použitím senzorů pulsu na madlech se ujistěte, že jste z nich odstranili ochrannou plastovou fólii a že jsou senzory i vaše dlaně zcela čisté.

Chcete-li měřit srdeční frekvenci, postavte se boční odpočívadla a položte dlaně na senzory a nepohybujte jimi. Když je detekován váš puls, zobrazí se tepová frekvence. Pro nejpřesnější měření tepové frekvence držte kontakty přibližně 15 sekund.

8. Zapnutí ventilátoru

Ventilátor má několik nastavení rychlosti a automatický režim. Při volbě automatického režimu se rychlost ventilátoru automaticky zvyšuje a snižuje, jak se zvyšuje a snižuje rychlost běžeckého pásu. Opakovaným stisknutím ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo automatický režim nebo vypněte ventilátor.

9. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

Postavte se na boční odpočívadla a stiskněte tlačítko Stop a nastavte sklon běžeckého trenažéru na nulu. Sklon musí být na nule, aby při sklápění do skladovací polohy nedošlo k poškození pásu. Potom vyjměte klíč z počítače a uložte jej na bezpečné místo.

Po dokončení používání trenažéru stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. **DŮLEŽITÉ:** Pokud to neuděláte, mohou se elektrické komponenty běhounu předčasně opotřebovat.

Jak používat přednastavené programy

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.

2. Zadejte svou váhu.

3. Vyberte program

Chcete-li vybrat přednastavený program, stiskněte opakovaně tlačítko Incline, tlačítko Intensity (intenzita) nebo tlačítko Speed (rychlost), dokud se na displeji neobjeví požadovaný program.

Když program vyberete, na displeji se zobrazí doba trvání tréninku.

4. Start tréninku

Stiskněte tlačítko Start. Po krátkém stisknutí tlačítka běžecký pás automaticky nastaví rychlost a sklon cvičení. Držte se madel a začněte chodit.

Každý trénink je rozdělen na segmenty. Každý segment má nastavenou jinou rychlost a sklon.

Poznámka: Stejné nastavení rychlosti a / nebo sklonu může být naprogramováno pro dva po sobě jdoucí segmenty.

Pokus je rychlost v průběhu tréninku příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně změnit nastavení stisknutím tlačítek Rychlost nebo Sklon; Když však začne další část tréninku, běžecký trenažér se automaticky přizpůsobí nastavení rychlosti a sklonu pro další segment.

Chcete-li trénink zastavit, stiskněte tlačítko Stop. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko Start. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km / h. Po začátku dalšího segmentu tréninku se běžecký pás automaticky přizpůsobí nastavení rychlosti a sklonu pro další segment.

5. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Na displeji se zobrazuje zbývající čas do konce programu.

6. Měření pulsu

Viz kapitola výše.

7. Zapnutí ventilátoru

Viz kapitola výše.

8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

Viz kapitola výše.

Trénink pro snížení hmotnosti

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.

2. Zadejte svou váhu.

3. Nastavte kalorie nebo časový cíl.

4. Zahajte trénink.

Stisknutím tlačítka Start zahájíte trénink.

Chvilí po stisknutí tlačítka se začne pohybovat pás. Držte se madla a začněte chodit.

Trénink bude fungovat stejným způsobem jako manuální režim.

Cvičení bude pokračovat, dokud nedosáhnete cíle, který jste nastavili. Pás se pak pomalu zastaví. Poznámka: Cíl kalorií je odhad počtu kalorií, které spálíte během tréninku. Skutečný počet kalorií, které spálíte, závisí na různých faktorech, jako je např. vaše váha.

5. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Na displeji se zobrazuje zbývající čas do konce programu.

6. Měření pulsu

Viz kapitola výše.

7. Zapnutí ventilátoru

Viz kapitola výše.

8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

Viz kapitola výše.

Jak připojit Vaše chytré zařízení k počítači

Počítač podporuje připojení BLUETOOTH k chytrým zařízením prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů. Poznámka: Jiné připojení BLUETOOTH nejsou podporovány.

1. Stáhněte a nainstalujte aplikaci iFit do cytrého zařízení.

Na chytrém zařízení IOS® nebo Android™ otevřete aplikaci App Store™ nebo úložiště Google Play™, vyhledejte bezplatnou aplikaci iFit a poté aplikaci nainstalujte. Ujistěte se, že je v chytrém zařízení povolena možnost BLE.

Poté otevřete aplikaci iFit a podle pokynů nastavte účet iFit a přizpůsobte nastavení.

2. Připojte své chytré zařízení k počítači

Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit a připojte své chytré zařízení k počítači.

Po připojení se LED světýlko na počítači rozblíká modře. Stisknutím tlačítka Bluetooth na počítači potvrďte připojení. LED dioda na počítači se pak změní na modrou barvu.

3. Zaznamenejte a sledujte informace o cvičení.

Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit, abyste zaznamenali a sledovali informace o tréninku.

4. Pokud chcete odpojit své chytré zařízení od počítače, podržte stisknuté tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 5 sekund.

Poznámka:

Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena.

Volitelné použití hrudního pásu

Ať už je vaším cílem spalovat tuky nebo posilovat kardiovaskulární systém, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržení správné tepové frekvence během tréninku. Volitelný monitor srdečního tepu (hrudní pás) Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši srdeční frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních cílů v oblasti fitness. Chcete-li zakoupit monitor srdečního tepu, podívejte se na přední kryt tohoto návodu.

Poznámka: Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate.

Jak hrudní pás připojit

Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate.

Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světýlko na počítači dvakrát zabliká. Poznámka: Může to trvat až 15 sekund.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní snímač srdeční frekvence, počítač se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem.

Pro odpojení monitoru tepové frekvence od počítače stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 5 sekund.

Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena

REŽIM NASTAVENÍ

Počítač obsahuje režim nastavení, který sleduje informace o běžeckém pásu a umožňuje přizpůsobení nastavení počítače.

1. Zvolte režim nastavení.

Vyberte režim nastavení a stiskněte tlačítko Setting-Nastavení. Když je vybrán režim nastavení, zobrazí se následující informace:

Na displeji času se zobrazí celkový počet hodin, po které byl běžecký pás použit.

Na displeji vzdálenosti se zobrazí celkový počet kilometrů (nebo mílí), které běžecký pás urazil.

2. Vyberte volitelnou obrazovku.

Je-li vybrán režim nastavení, tabulka zobrazí několik volitelných obrazovek. Stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení vedle tlačítka Home vyberte některou z následujících obrazovek:

UNITS - JEDNOTKY - Chcete-li změnit měrnou jednotku, stiskněte tlačítko Enter. Chcete-li zobrazit vzdálenost v mílích, zvolte ENGLISH. Chcete-li zobrazit vzdálenost v kilometrech, zvolte METRIC.

KONTRAST LVL - jas obrazovky- Stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení nastavte úroveň jasu displeje.

CALIBRATE INCLINE – kalibrace sklonu - Stiskněte tlačítko zvýšení nebo snížení sklonu na počítači pro kalibraci sklonu systému běžeckého trenažéru.

3. Ukončete režim nastavení.

Pro opuštění režimu nastavení, stiskněte tlačítko Nastavení-Settings.

POUŽÍVÁNÍ SYSTÉMU ZVUKU

Chcete-li během cvičení přehrávat písničky nebo zvukové knihy prostřednictvím audio soustavy počítače, zapojte do konektoru na počítači 3,5 mm samčí kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru na vašem osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky.

Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.

JAK NASTAVIT SYSTÉM TLUMENÍ NÁRAZŮ

Běžecký pás má systém odpružení, který snižuje náraz, když jedete nebo běžíte na běžeckém pásu. Vyjměte bezpečnostní klíč z počítače a odpojte napájecí kabel. Chcete-li nastavit pružení, možná budete muset umístit běhací trenažér do pozice pro skladování.

Pro pevnější chodící plošinu otočte kolečkem do polohy znázorněné na obrázku 1; pro volnější pohyb plošiny otočte kolečkem do polohy znázorněné na obrázku 2. Stejným způsobem upravte ostatní kolečka. Poznámka: Ujistěte se, že kolečka na levé a pravé straně trenažéru jsou nastaveny na stejnou úroveň pevnosti. Čím rychleji běžíte na běžeckém pásu nebo čím více vážíte, tím pevnější by plošina měla být.

JAK POUŽÍVAT DRŽÁK TABLETU

DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je určen pro většinu tabletů full size velikosti. Do držáku neumísťujte žádné jiné elektronické zařízení ani předměty.

Chcete-li do držáku vložit tablet, nastavte dolní okraj držáku dle velikosti tabletu. Potom přitáhněte klip přes horní okraj tabletu. Ujistěte se, že je tablet pevně zajištěn v držáku. Chcete-li tablet vyjmout z držáku, postupujte v předchozích krocích v opačném pořadí.

Jak složit trenažér do skladovací polohy

Aby se předešlo poškození stroje, zkontrolujte, zda je sklon nastaven na 0. Poté vytáhněte bezpečnostní klíč a odpojte z elektrické sítě. Upozornění: Pro skladování a přesun stroje musíte zvládnout unést nejméně 20 kg.

1. Držte kovový rám, na místě, jak je ukázáno na obrázku. Upozornění: Nedržte stroj za plastové části ani podnožky. Ohněte se v kolenou, ale záda nechejte rovná.
2. Zvedejte rám pomalu vzhůru, dokud neuslyšíte zacvaknutí. Upozornění: Překontrolujte, zda je pojistka opravdu zacvaknuta.

Jak trenážér přemísťovat

Než trenážérem začnete pohybovat, složte jej do skladovací polohy, tak jak je uvedeno v předchozích krocích. Upozornění: Stroj přemísťujte vždy ve dvou osobách.

Držte rám pevně oběma rukama a opatrně tlačte stroj na požadované místo. Upozornění: Nepohybujte strojem po nerovném povrchu.

Jak trenážér rozložit

1. Zatlačte horní polovinu pásu vpřed a zároveň nohou odjistěte pojistku.
2. Když pojistku držíte nohou, opatrně začněte naklápět pás směrem dolů na sebe.
3. Ustupte a položte rám na zem.

Péče a údržba

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém běhu trenážéru zkontrolujte a řádně utáhněte všechny součásti.

Pravidelně čistěte běžecký pás a udržujte běžecký pás čistý a suchý. Nejprve stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. Otřete vnější části trenážéru vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ:**

Nespouštějte tekutiny přímo na běžecký pás. Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte kapaliny mimo něj. Důkladně vysušte běžecký pás měkkým ručníkem.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

Většina problémů s běhounem může být řešena pomocí jednoduchých kroků uvedených níže. Vyhledejte příznak, který se ho týká, a postupujte podle uvedených kroků. Pokud potřebujete další pomoc, podívejte se na přední obal této příručky.

Příznak: Napájení se nezapne

A. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do správně uzemněné zásuvky). Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5 m.

b. Po připojení napájecího kabelu zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč vložen do počítače.

C. Zkontrolujte vypínač napájení umístěný na rámu běžícího pásu v blízkosti napájecího kabelu. Pokud spínač vyčnívá podle obrázku, spínač se vypnul. Chcete-li resetovat vypínač, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.

Příznak: Během používání se vypne napájení

- A. Zkontrolujte spínač napájení (viz výkres výše). Pokud se přepínač vypnul, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.
- B. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte pět minut a potom jej znovu připojte.
- C. Vyjměte klíč z počítače a potom jej znovu vložte.
- D. Pokud běžecký pás ještě neběží, přečtěte si prosím přední obálku této příručky.

Příznaky: Zobrazení displeje počítače nefunguje správně

A. Vyjměte klíč z počítače a odpojte napájecí kabel. Potom vyndejte pět šroubů # 8 x 3/4 "(2) a pečlivě otočte kryt motoru (65).

Nyní zkontrolujte, že je Reed spínač (104) a magnet (102) na levé straně řemenice (49). Otočte řemenici, dokud není magnet zarovnan s reedovým spínačem. Ujistěte se, že mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm. Pokud je to nutné, uvolněte šroub ozdobného šroubu # 8 x 3/4 "(14), lehce přemístěte jazýčkový spínač a potom utáhněte šroub s hrotem. Znovu namontujte kryt motoru (viz výše) a spusťte běžecký trenážér na několik minut, abyste zkontrolovali správné čtení rychlosti.

Příznak: Běžecký pás náhle zpomalí

A. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5 m.

B. Pokud je pás uvolněný, výkon trenážéru se může snížit a chodící pás může být poškozen. Vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel. Pomocí šestihřanného klíče otáčejte oběma šrouby válečkového válce proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Při správném utažení běžeckého pásu byste měli být schopni zvednout každou stranu pásu 2 až 3 palce (5 až 7 cm) od chodící plošiny. Buďte opatrní, abyste udrželi běžecký pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte běžecký pás na několik minut. Opakujte, dokud není správně utažený běžecký pás.

C. Váš trenážér je vybaven běžeckým pásem potaženým vysoce výkonným mazivem. **DŮLEŽITÉ:** Nikdy nepoužívejte silikonové spreje ani jiné látky na běžecký pás ani na pěší plošinu, pokud to nepovolí autorizovaný servisní zástupce. Takové látky mohou poškozovat běžecký pás a způsobit nadměrné opotřebení. Pokud máte podezření, že běžecký pás potřebuje více maziva, přečtěte si přední obal této příručky.

d. Pokud se pěší pás při jízdě stále zpomaluje, podívejte se na přední obal tohoto návodu.

Příznak: Běžecký pás není umístěn uprostřed mezi nožními kolejnicemi. **DŮLEŽITÉ:** Pokud se běžecký pás třese proti chodidlům, může se stát, že je pás poškozený.

A. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pokud se běžecký pás posunul doleva, použijte šestihřanný klíč pro otočení levého napínacího válečku vlevo ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky; Pokud se běžecký pás posunul doprava, otáčejte šroubem levého napínacího válce proti směru hodinových ručiček 1/2 otáčky. Dbejte na to, abyste pás příliš neutáhli. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte běžecký pás na několik minut. Opakujte, dokud není pěší pás vycentrován.

Příznak: Běžecký pás se při procházce sklouzne

A. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pomocí šestihřanného klíče otáčejte oběma šrouby napínacího válce ve směru hodinových ručiček, 1/4 otáčky. Při správném utažení běžeckého pásu byste měli být schopni zvednout okraj běžeckého pásu 2 až 3 palce (5 až 7 cm) nad plošinu. Buďte opatrní, abyste udrželi chodící pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč. Opakujte, dokud není správně utažený běžecký pás.

Příznak: Držák tabletu nezůstává na svém místě

A. Otočte držák tablety naopak. Poté mírně dotahujte šroub, dokud držák tabletu nezůstane na svém místě po otočení do požadované polohy.

Příprava tréninku

Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Před prvním cvičením si vyzkoušejte všechny funkce, stůjте vedle pásu a zkuste si pás spustit a zase zastavit. Teprve poté si stoupněte na bočnice pásu, držte se rukojetí a pusťte pás na pomalou rychlost mezi 1,6km/h - 3,2km/h, stůjте rovně, dívejte se vpřed. Až si budete na pásu jistí, můžete rychlost zvýšit na 3km/h - 5km/h. Poprvé zkoušejte pás maximálně 10 minut a poté přestaňte.

Cvičení

Stůjте na bočnicích a vyzkoušejte si funkce počítače, pás spustit a znovu zastavit. Nastavte si ze začátku nízkou rychlost a touto konstantní rychlostí cvičte 15-20 minut. Poté můžete rychlost mírně zvýšit a cvičte dalších 12 minut. Pokud se i poté cítíte dobře, můžete libovolně volit rychlost i sklon. Cvičte vždy jen tak, aby vám to bylo příjemné, nepřepínajte své síly.

Jak cvičit

Rychlovka-Pokud chcete cvičit rychle a efektivně, cvičte 15-20 minut. Zahřejte se 2 minuty při rychlosti 4,8 km/h a poté nastavte rychlost na 5,3 a 5,8 km/h. Postupně přidávejte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty. Rychlost zvyšujte pouze pokud je vám to příjemné a příliš se nezadýcháváte, jinak rychlost zase snižujte. Poslední 4 minuty zpomalte a vydýchávejte se.

Spalování kalorií

Zahřejte se 5 minut při rychlosti 4-4,8 km/h a poté přidávejte každé 2 minuty 0,3 km/h. Poté cvičte 45 minut při vámi vyhovující rychlosti.

Jak často cvičit

Nejvhodnější je cvičit 3-5x týdně po dobu 15-60 minut. Udělejte si vlastní cvičební plán a výzvu. Postupně si přidávejte rychlost a sklon.

Bezpečnost cvičení

Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Může vám pomoci se sestavením cvičebního plánu a také stanovit intenzitu cvičení. Pokud ucítíte bolest na hrudi či nepravidelné dýchání, nevolnost či omdlávání okamžitě se cvičením přestaňte. Dle rychlosti pásu se dělí typy běžců do následujících kategorií.

Rychlost 1-3.0 km	lidé se slabou fyzičkou.
Rychlost 3.0-4.5 km	nepravidelně cvičící lidé.
Rychlost 4.5-6.0 km	rychle-chodící lidé.
Rychlost 6.0-7.5 km	mírný běh

Rychlost 7.5-9.0 km	joggeři
Rychlost 9.0-12.0 km	pokročilí běžci
Více než 12.0 km	excelentní běžci

Upozornění

Pro chůzi je vhodné volit rychlost kolem 6km/h a pro běh 8km/h.

Zahřátí/protažení

Správné cvičení je zahájeno zahřívací fází a ukončeno fází zklidnění. Následují tipy cviků, které připraví vaše tělo na náročné posilování. Fáze zklidnění je důležitá pro uvolnění namáhaných svalů.

Protažení krku

Nahněte hlavu na stranu, tak abyste cítili mírný tah. Hlavou začněte dělat půlkruhy směrem k hrudníku. Cvičení můžete několikrát opakovat.

Cvičení pro oblast ramen

Zvedejte ramen jednotlivě nebo dohromady.

Protažení paží

Vytahujte střídavě paže směrem vzhůru. Cítíte tah na levé i pravé straně. Můžete opakovat několikrát.

Protažení nohou



Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržíte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 30 vteřin po dvou opakováních.

Motýlek

Sedněte si na zem chodidly k sobě a koleny od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.



Dotkněte se palců

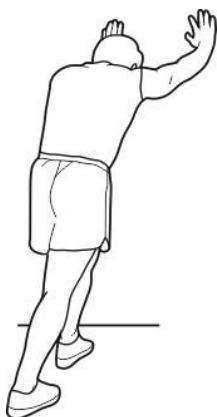


Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 20-30 vteřin.

Posílení kolen

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

Protážení zadní strany



Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

Kusovník

Rozložený náčrtek

Záruka

Výrobce:

NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 602 22 55 77

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

