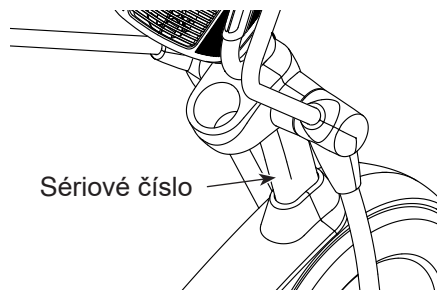


NordicTrack® C9.5

Model No. NTEVEL14816.0

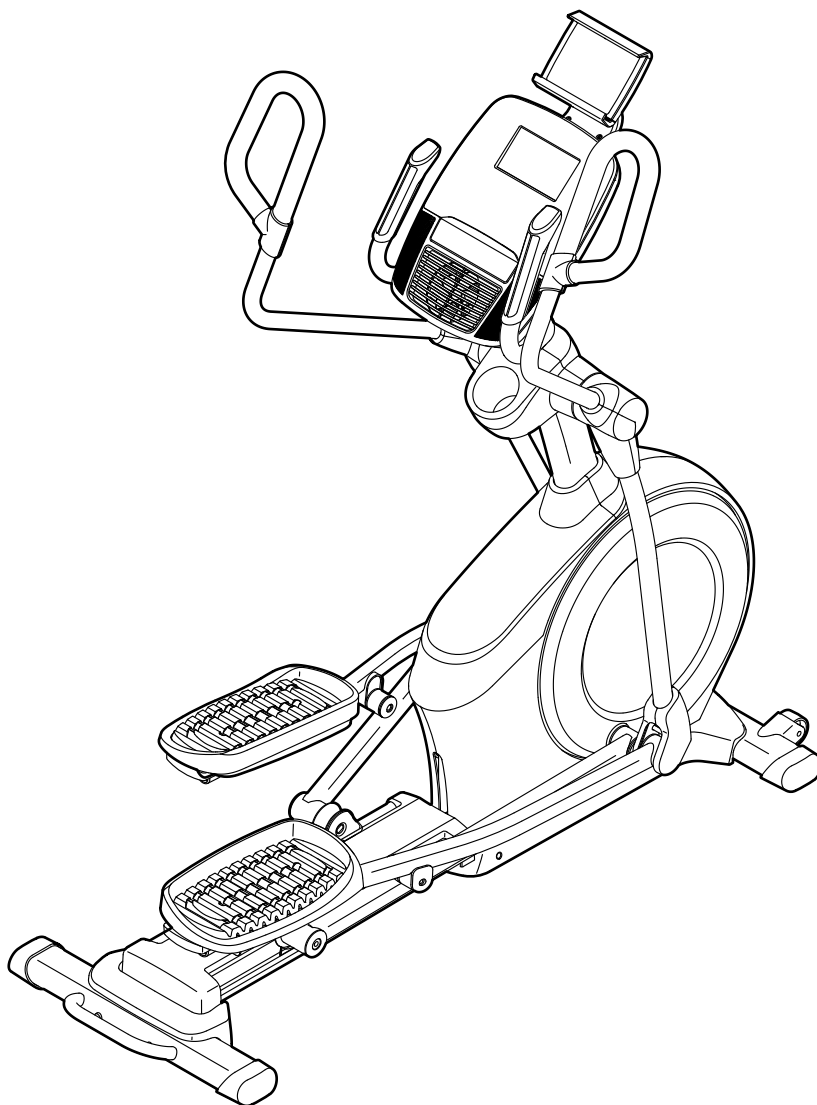
Serial No. _____



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



Upozornění

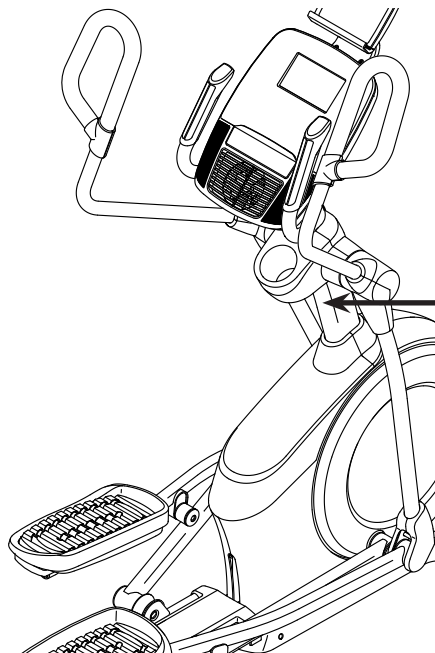
Přečtěte si pečlivě tento
uživatelský manuál před
zahájením použití trenážeru!

Obsah

1. Umístění výstražných etiket
2. Bezpečnostní pokyny
3. Začínáme
4. Součástky
5. Montáž
6. Jak používat eliptický trenažér
7. Počítač
8. Jak skladovat a přemísťovat trenažér
9. Péče a údržba
10. Trénink
11. Kusovník
12. Rozložený nákres
13. Záruka

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 330 lbs / 150 kgs.
- 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.



Bezpečnostní pokyny

Upozornění:

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.

1. Každý uživatel stroje musí být seznámen s touto příručkou

2. Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou

3. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.

4. 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.

5. Stroj je určen k domácímu užití, není určen ke komerčním účelům ani k užití v rámci institucí.

6. Stroj není určen pro používání venku. Chraňte jej před prachem a vlhkem, Neskladujte jej v garáži ani na terase.

7. 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 proudy.

8. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.

9. 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 %.

10. Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.

11. Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.

12. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje

13. Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.

14. Stroj nesmí používat děti. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se ke stroji.

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

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

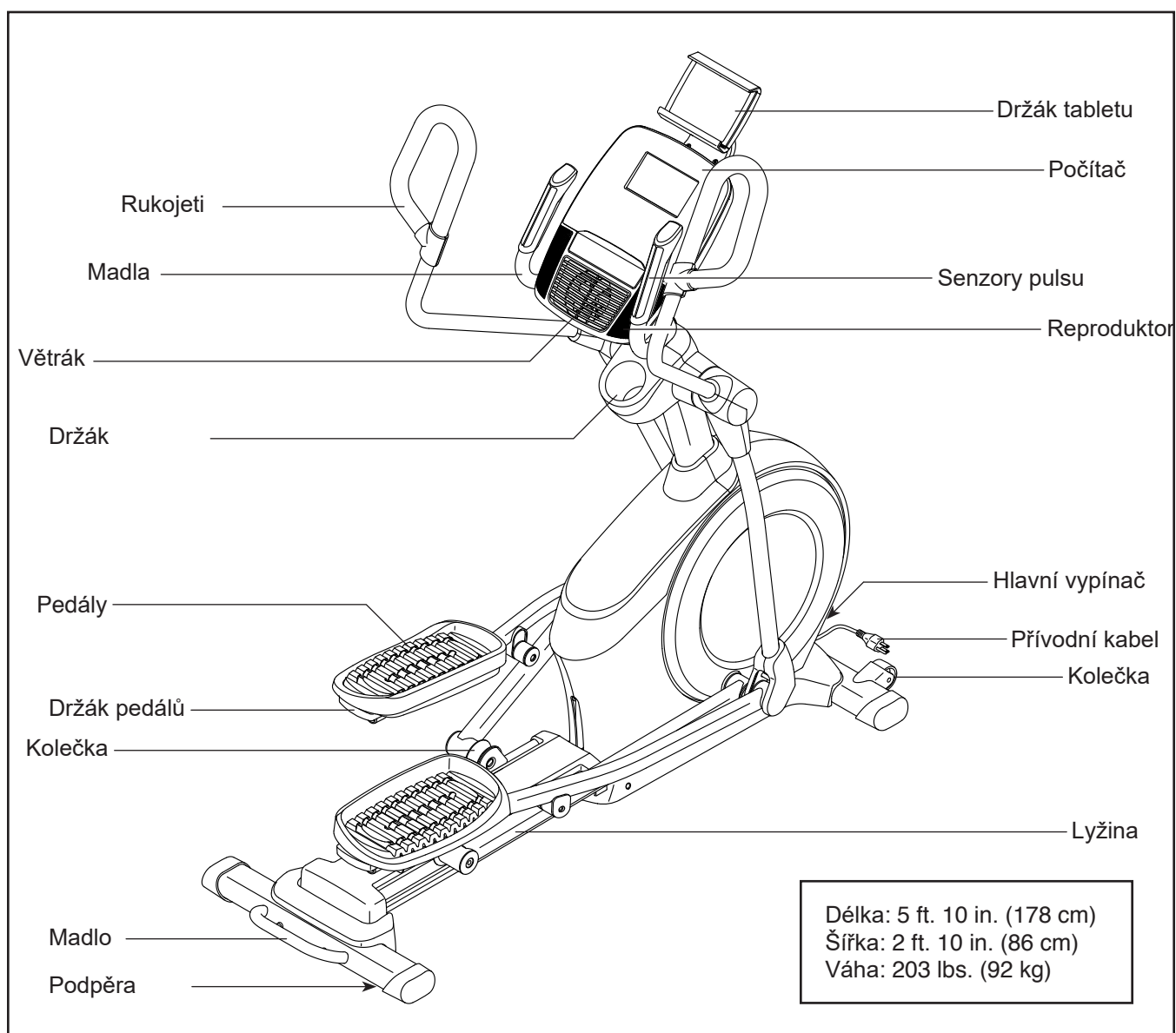
17. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg.

18. 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.

Začínáme

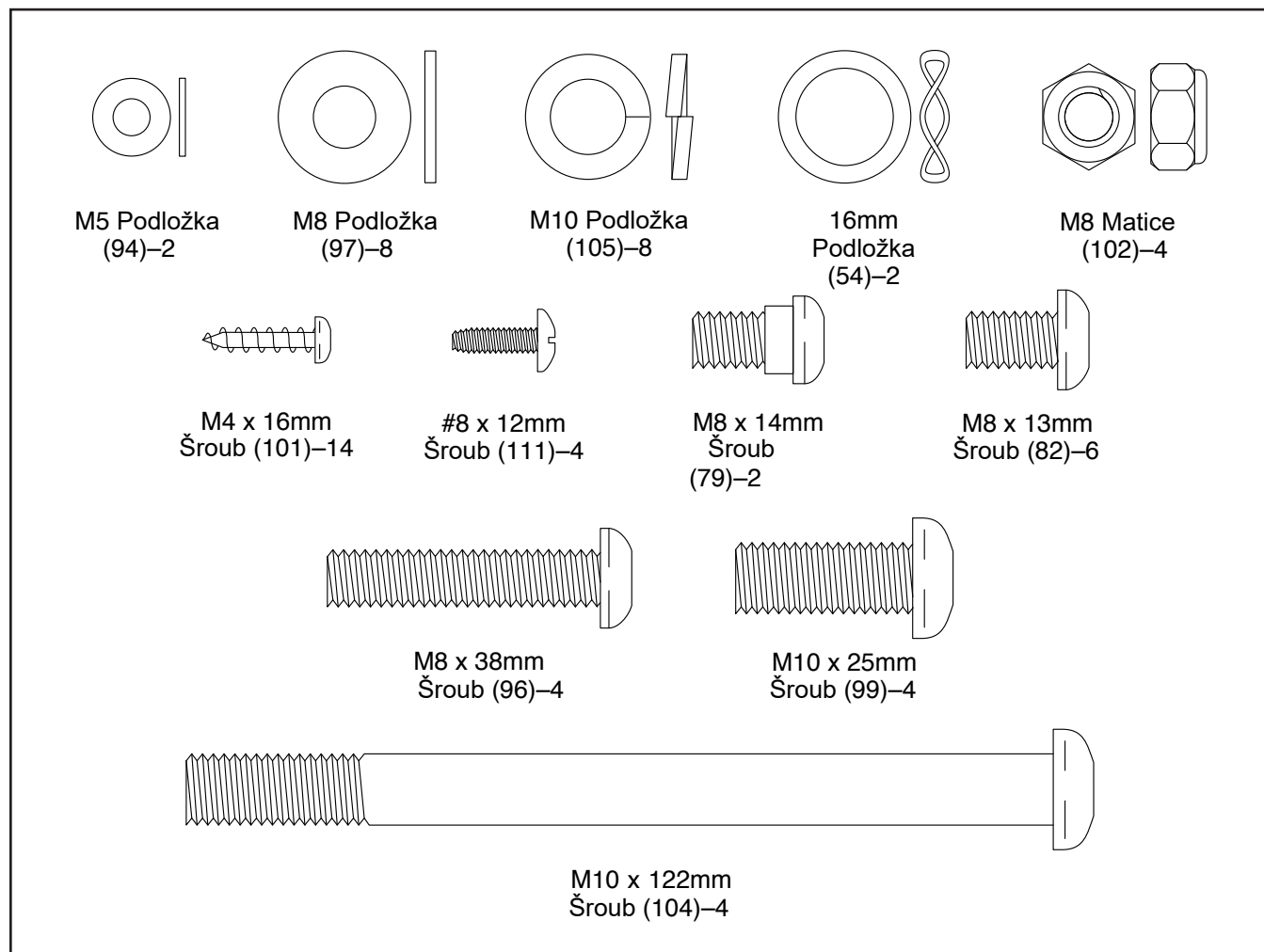
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili Nordictrack C 9.5. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



Součástky

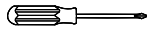

Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



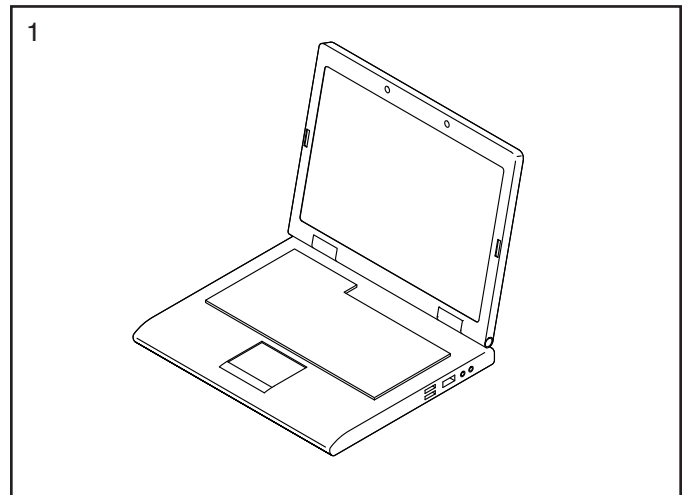
Montáž

- K montáži jsou 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“.

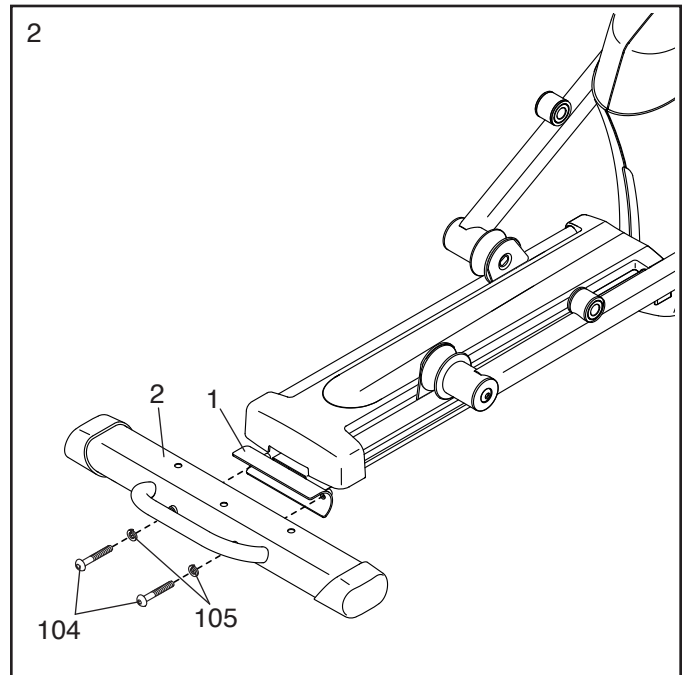
- K montáži bude potřebovat následující nářadí : Šroubovák a gumové kladívko.

- 
- 
- Nepoužívejte elektrické nářadí!

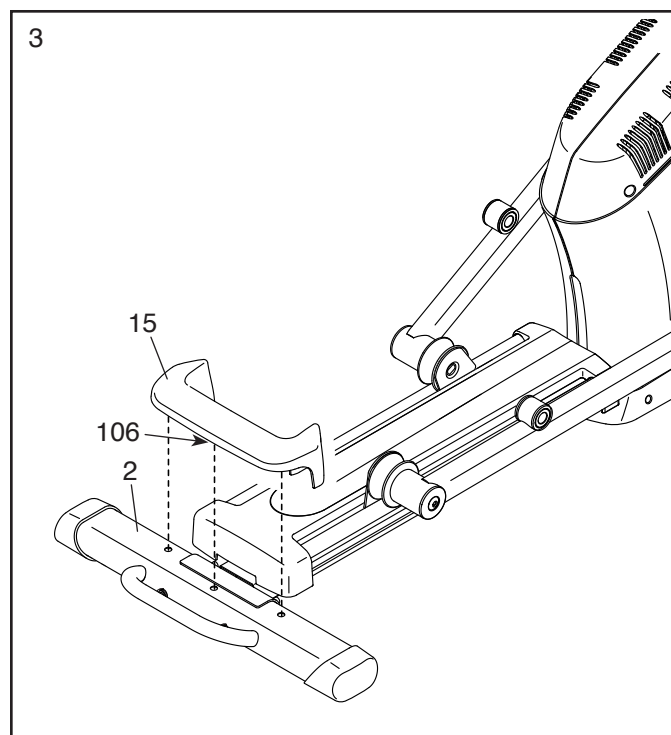
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



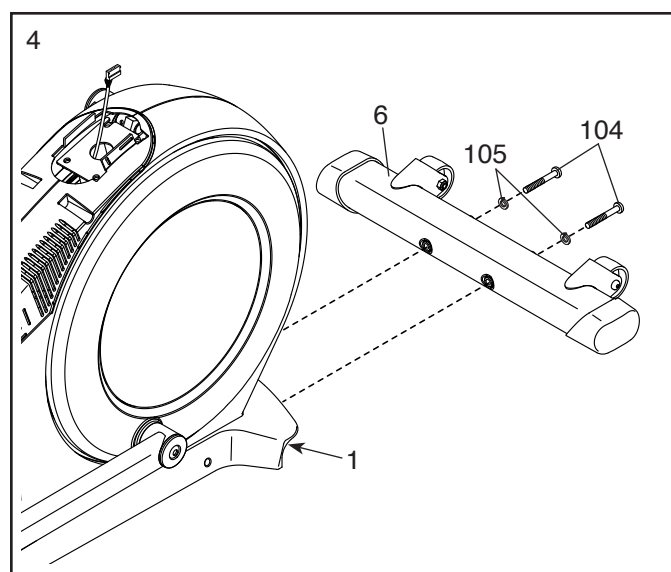
2. S pomocí druhé osoby podložte obalové materiály (nezobrazené) pod zadní část rámu (1). Nechte druhou osobu držet rám, aby se zabránilo jeho posouvání během tohoto kroku. Připojte zadní stabilizátor (2) k rámu (1) dvěma šrouby M10 x 122 mm (104) a dvěma podložkami M10 (105). Poté odstraňte obalový materiál zpod zadní částí rámu (1).



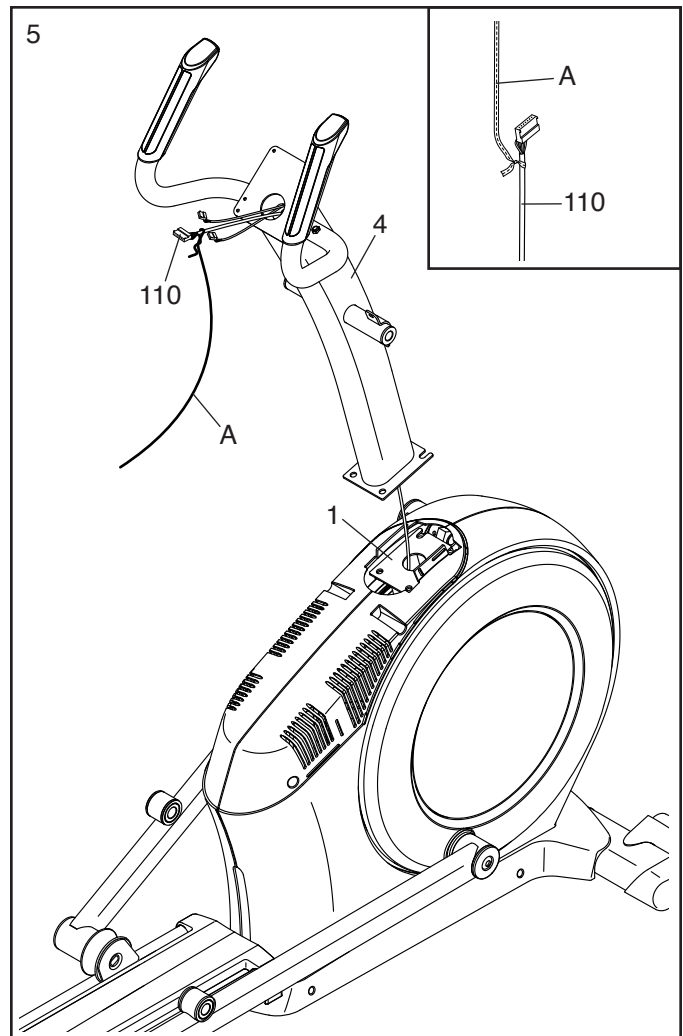
3. Nasaďte západky (106) na spodní straně krytu zadního stabilizátoru (15) na zadní rám (2).



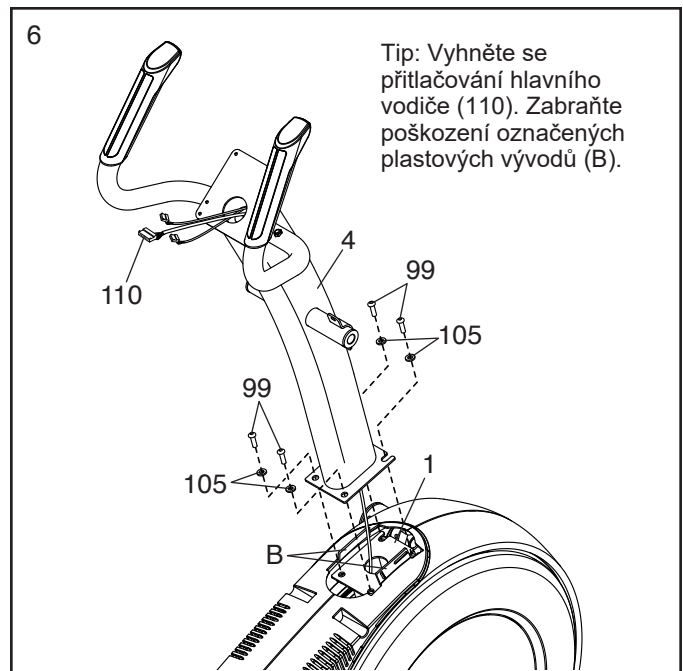
4. S pomocí druhé osoby umístěte obalové materiály (nezobrazené) pod přední část rámu (1). Nechte druhou osobu držet rám, aby se zabránilo jeho sklápění během dokončení tohoto kroku. Připevňte přední stabilizátor (6) k rámu (1) dvěma šrouby M10 x 122 mm (104) a dvěma podložkami M10 (105). Potom vyjměte obalové materiály zpod přední částí rámu (1).



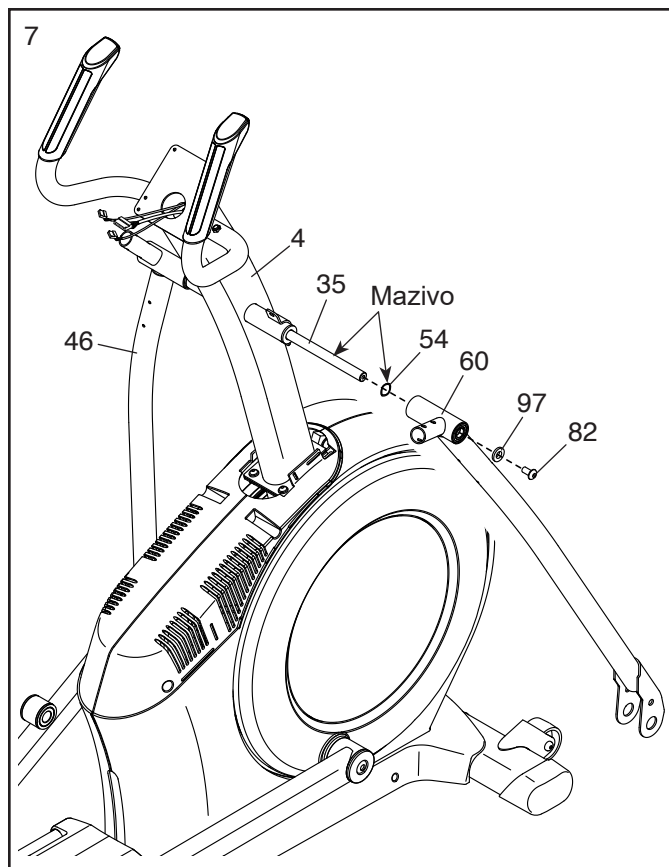
5. Připravte si stojan (4) podle obrázku. Nechte druhou osobu je držet v blízkosti rámu (1). Viz vložený obrázek. Vyhledejte kabelovou spojku (A) ve spodní části stojanu (4). Připojte drát na hlavní vodič (110). Poté vytáhněte horní konec kabeláže, dokud hlavní vodič nedosáhne stojanu. Tip: Chcete-li zabránit tomu, aby hlavní vodič (110) spadl do stojanu (4), zajistěte hlavní vodič pomocí spojky (A).



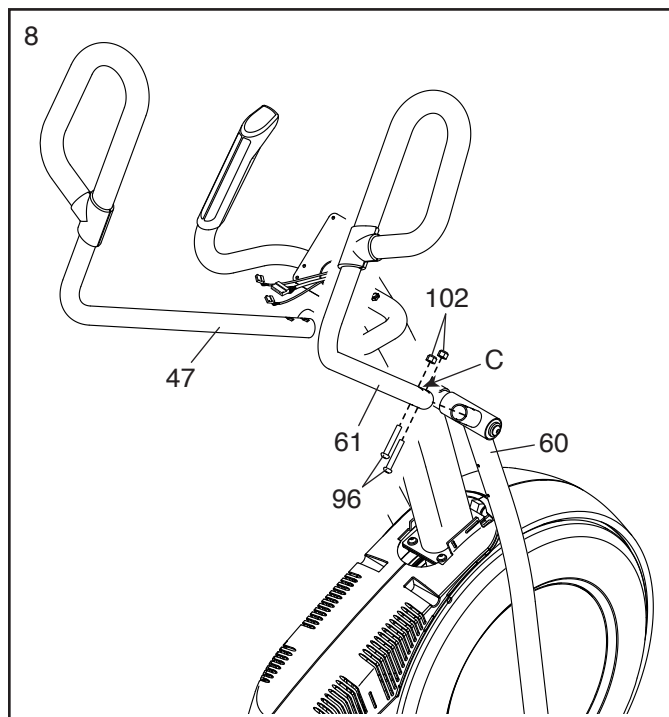
6. Tip: Vyhněte se přitlačování hlavního vodiče (110). Zabraňte poškození označených plastových vývodů (B). Nechte druhou osobu držet stojan (4) na rámu (1). Připojte stojan (4) čtyřmi šrouby M10 x 25 mm (99) a čtyřmi podložkami M10 (105); utáhněte všechny šrouby.



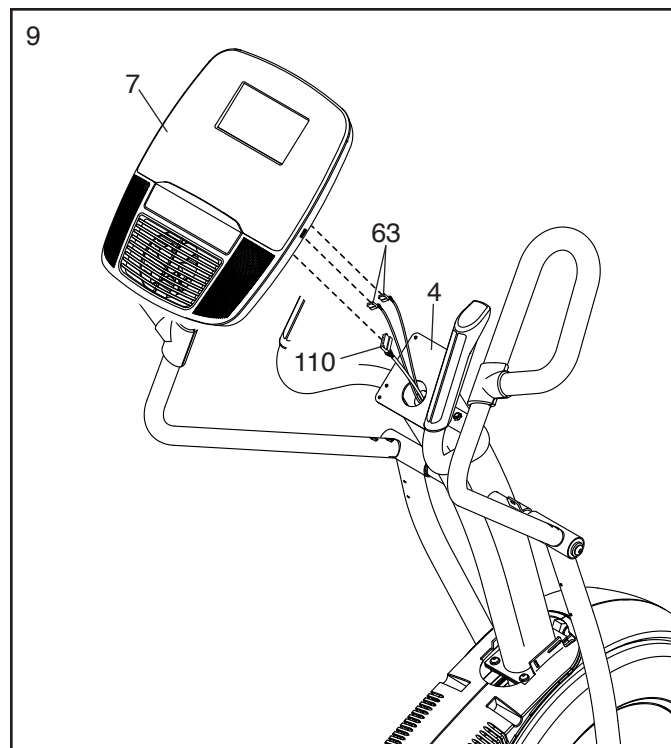
7. Použijte ochranné gumové rukavice a natřete některé z maziv, které jsou součástí balení na otočnou osu (35) a na dvě 16mm vlnitá podložka (54). Nasuňte otočnou osu (35) do stojanu (4) a vycentrujte ji. Tip: Může být užitečné použít gumovou kladívko. Dále identifikujte pravou horní lyžinu (60) a orientujte ji podle obrázku. Nasuňte 16 mm podložku (54) na pravou horní lyžinu (60) na pravé straně otočné osy (35). Opakujte tyto akce pro levou lyžinu (46). Potom utáhněte šrouby M8 x 13 mm (82) a podložku M8 (97) na obou koncích otočné osy (35) najednou.



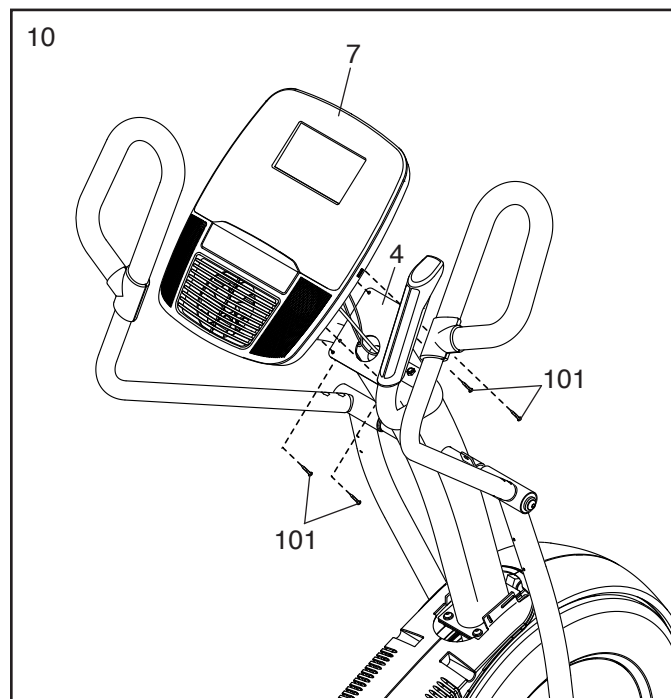
8. Najděte horní madlo (61) a nasměrujte jej podle obrázku. Posuňte pravé horní madlo (61) na pravou lyžinu (60). Rám pravého horního madla (61) připevněte dvěma šrouby M8 x 38 mm (96) a dvěma pojistnými maticemi M8 (102). Ujistěte se, že pojistné matice jsou v šestihránných otvorech (C). Opakujte tento krok pro levé horní madlo (47).



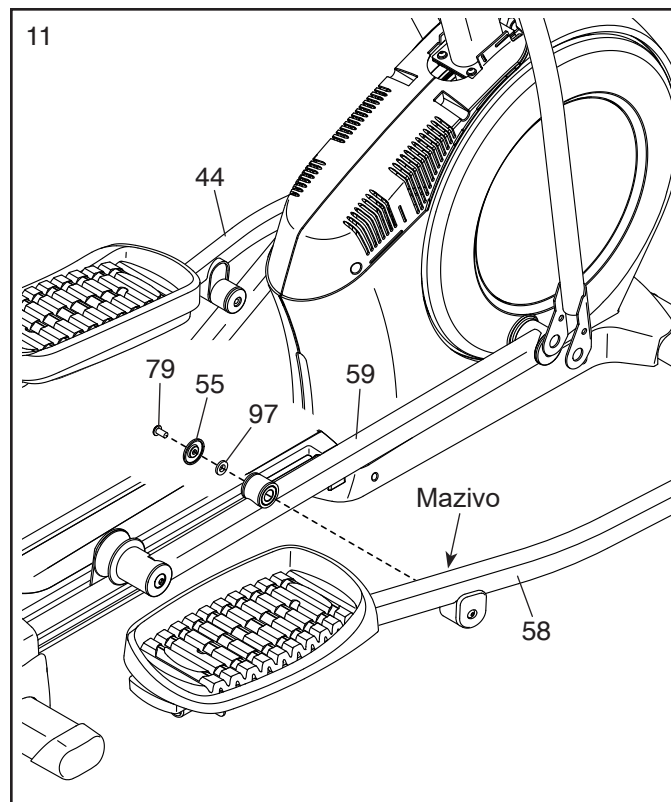
9. Odpojte a vyhodte kabelovou vazbu na hlavním vodiči (110). Zatímco druhá osoba drží počítač (7) poblíž stojanu (4), propojte kabely počítače s hlavním vodičem (110) a s drátý snímače impulzů (63). Vložte přebytečný vodič do stojanu (4) nebo do počítače (7).



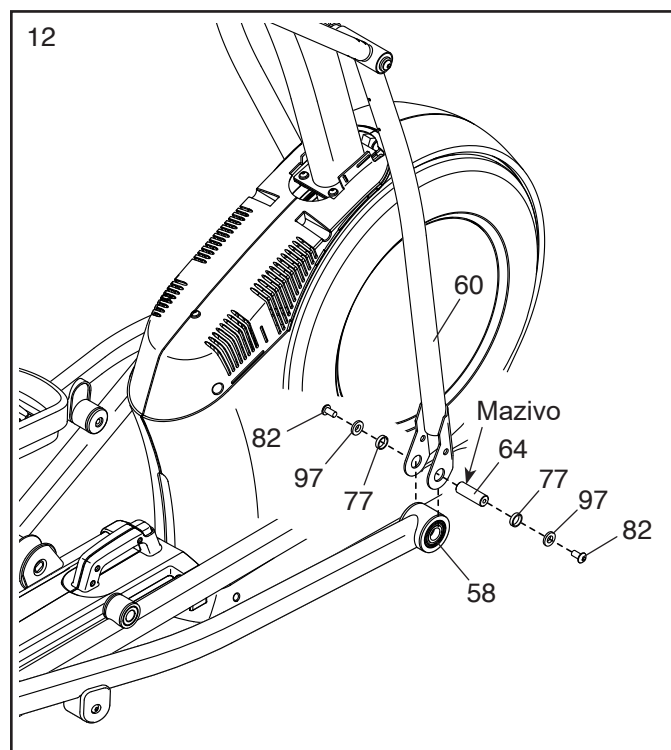
10. Tip: Vyhněte se skřípnutí vodičů. Připojte počítač (7) ke stojanu (4) čtyřmi šrouby M4 x 16 mm (101); všechny šrouby utáhněte.



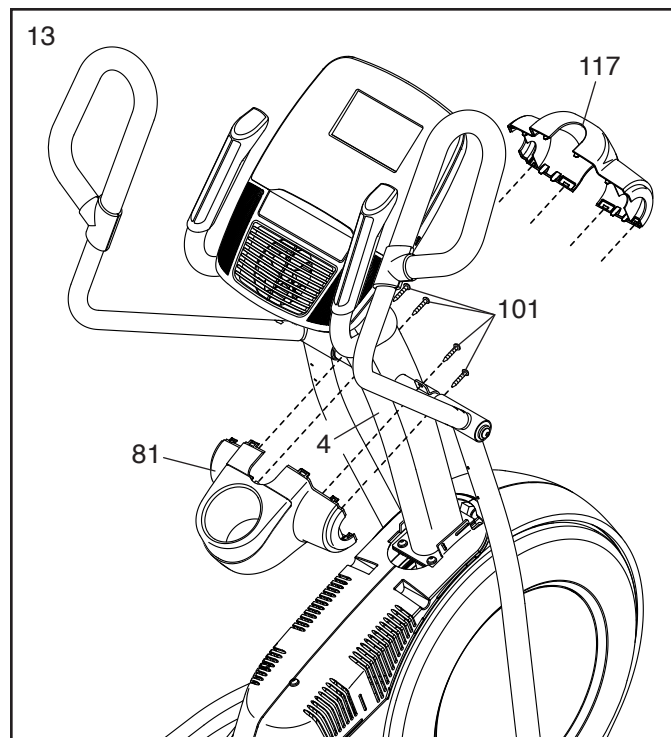
11. Připravte pravé rameno pedálu (58) podle obrázku. Natřete maziva na nápravu na pravém ramenu pedálu (58). Pravé rameno pedálu (58) připevněte k pravému ramenu (59) šroubem M8 x 14 mm (120), malou krytkou (55) a podložkou M8 (97). Opakujte tento krok pro rameno levého pedálu (44).



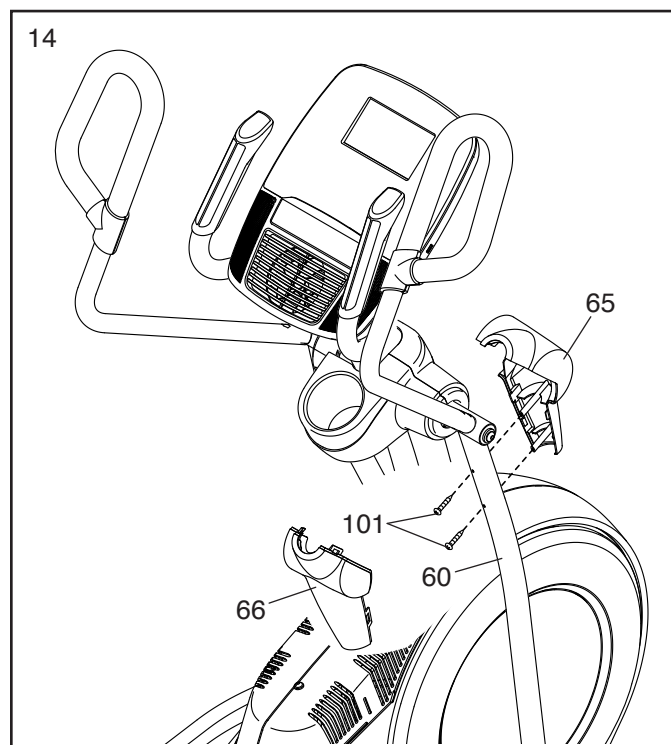
12. Připravte pravé rameno pedálu (58) podle obrázku. Natřete maziva na nápravu na pravém ramenu pedálu (58). Pravé rameno pedálu (58) připevněte k pravému ramenu (59) šroubem M8 x 14 mm (120), malou krytkou (55) a podložkou M8 (97). Opakujte tento krok pro rameno levého pedálu (44).



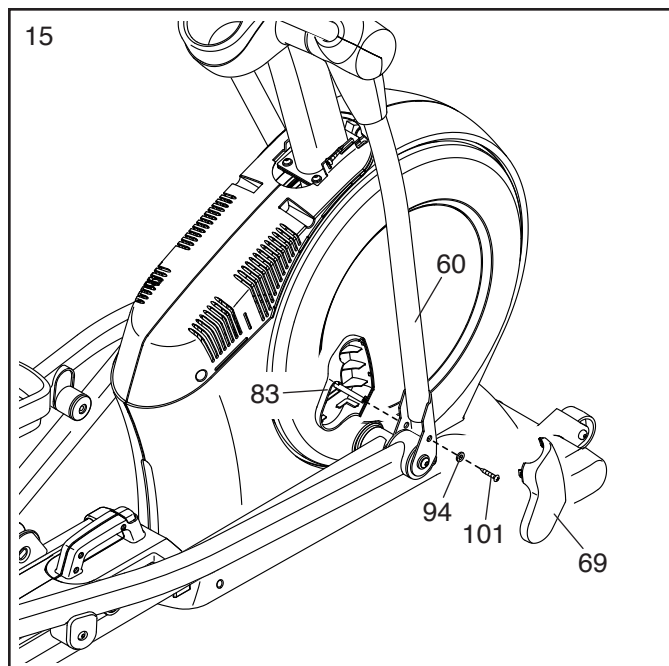
13. Připravte kryt (81) podle obrázku. Kryt (81) připevněte ke stojanu (4) čtyřmi šrouby M4 x 16 mm (101); všechny šrouby utáhněte. Dále připravte přední kryt (117) podle obrázku. Kryt předního stojanu (117) připevněte kolem stojanu (4) jeho namáčknutím na zadní kryt (81).



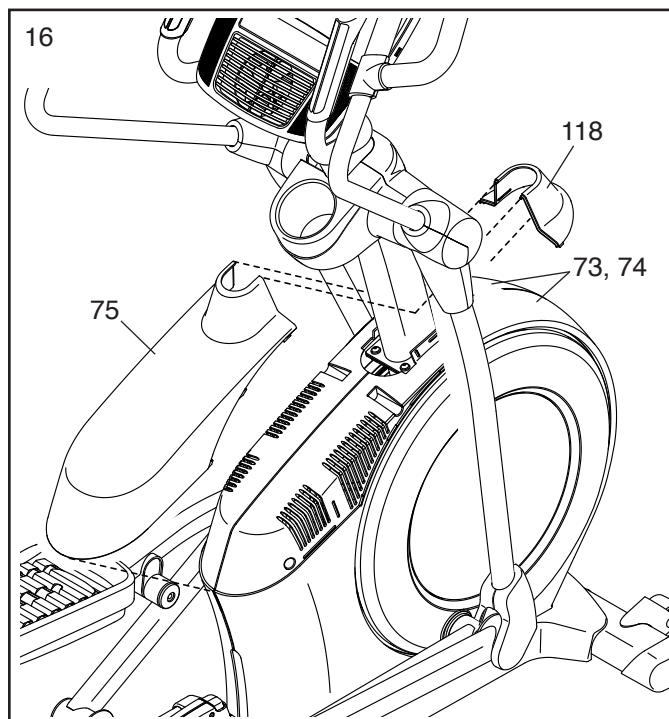
14. Připravte přední kryt pravého ramene (65) a nasměrujte jej podle obrázku. Připevněte přední kryt pravého ramene (65) k pravému hornímu ramenu těla (60) dvěma šrouby M4 x 16 mm (101). Dále připravte zadní kryt pravého ramene (66) a nasměrujte jej podle obrázku. Připevněte zadní kryt pravého ramene (66) kolem pravé lyžiny (60) tak, že jej přitisknete na přední kryt pravého ramene (65). Opakujte tento krok na druhé straně treňažeru.



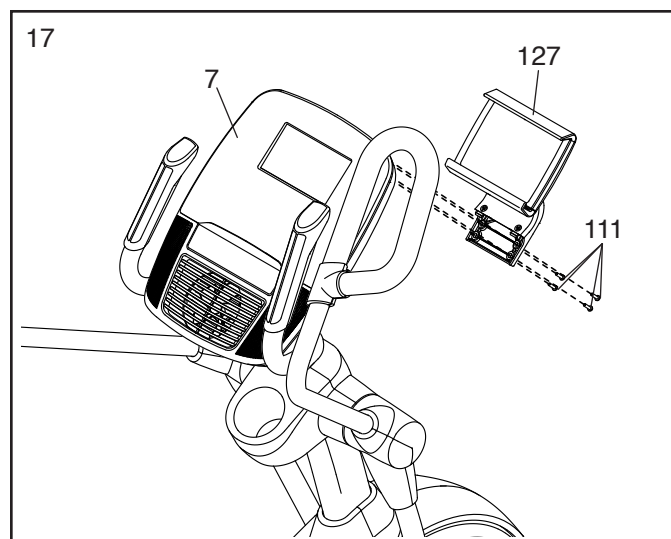
15. Připravte vnitřní kryt pravé lyžiny (83) a nasměrujte jej podle obrázku. Připojte pravý kryt (83) k pravé lyžině (60) šroubem M4 x 16 mm (101) a podložkou M5 (94). Dále připravte vnější víko lyžiny (69) a připravte podle obrázku. Připevněte pravý kryt (69) kolem pravé lyžiny (60) tak, že jej přitisknete na vnitřní víko (83). Opakujte tento krok na druhé straně treňažeru.



16. Orientujte přední krytku štítu (118) a kryt štítu (75), jak je znázorněno. Nejprve stiskněte západky krytu štítu (118) do levého a pravého štítu (73, 74). Poté stiskněte západky krytu štítu (75) do levého a pravého štítu (73, 74).



17. Připojte držák tabletu (127) k počítači (7) čtyřma šrouby # 8 x 12 mm (111); všechny šrouby utáhněte.



18. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pod stroj použijte ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy.

Jak používat eliptický trenážér

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.

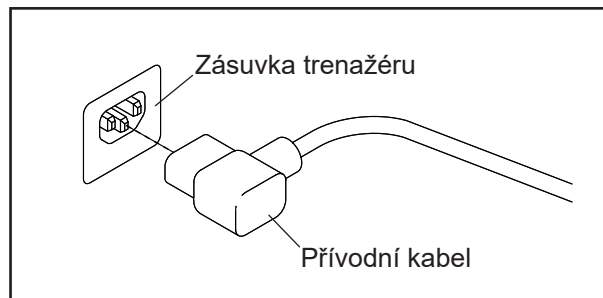


Upozornění

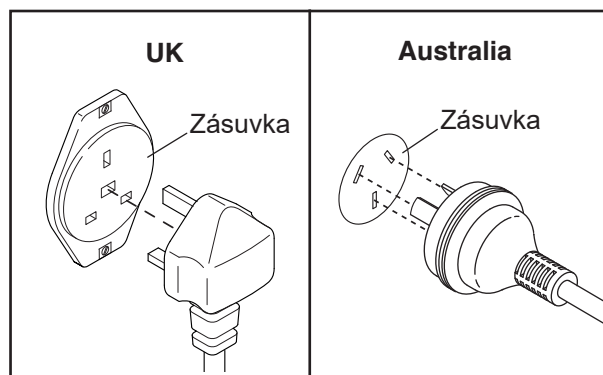
Při nesprávném uzemnění a zapojení do elektrické sítě riskujete nebezpečí elektrického šoku. Zkontrolujte své elektrické zásuvky s elektrikářem a ujistěte se, zda zásuvka vyhovuje nastavení stroje. Pokud zásuvka nevyhovuje, sami ji nijak neupravujte a kontaktujte elektrikáře.

Postupujte následovně:

1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do trenážéru.

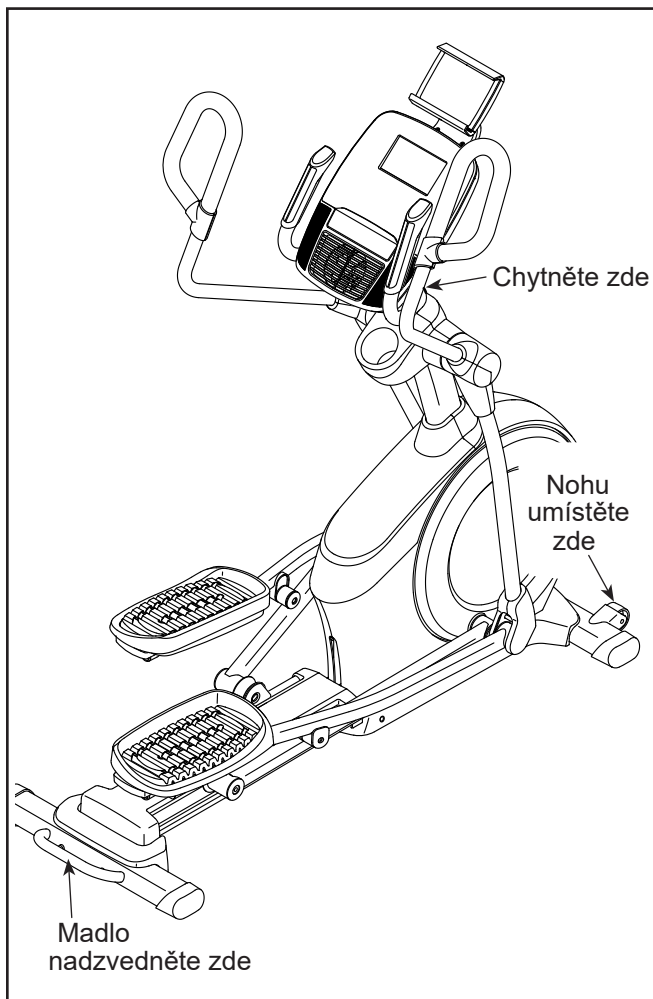


2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zástrčky. Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním. Nepoužívejte adaptéry ani prodlužovací kabely.



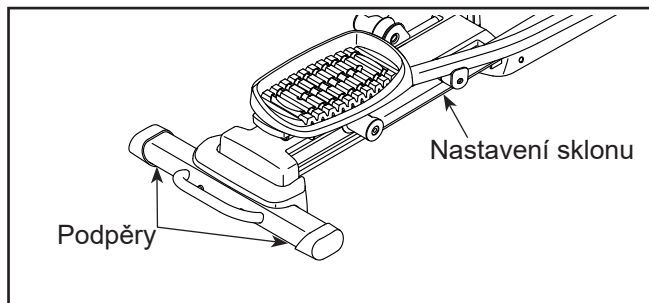
Jak trenažér přemístit

Kvůli velikosti a hmotnosti trenažéru, přesun vyžaduje dvě osoby. Postavte se před eliptický, držte stojan a položte jednu nohu na jedno kolo. Táhněte za rám a druhá osoba zvedá madla, dokud se trenažér nepostaví na kolečka. Opatrně přemístěte trenažér na požadované místo a poté jej položte zpět na podlahu.



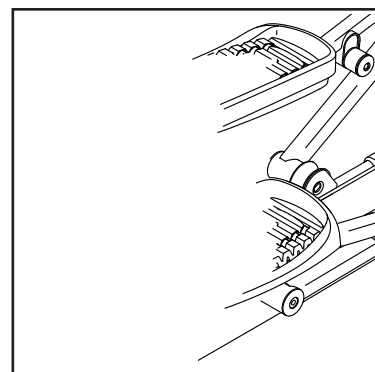
Jak trenažér vyrovnat

Pokud je trenažér během používání nestabilní otočte jednu nebo obě nivelační nožky pod zadní částí rámu, dokud není eliminován kývací pohyb.



Nastavení pedálů

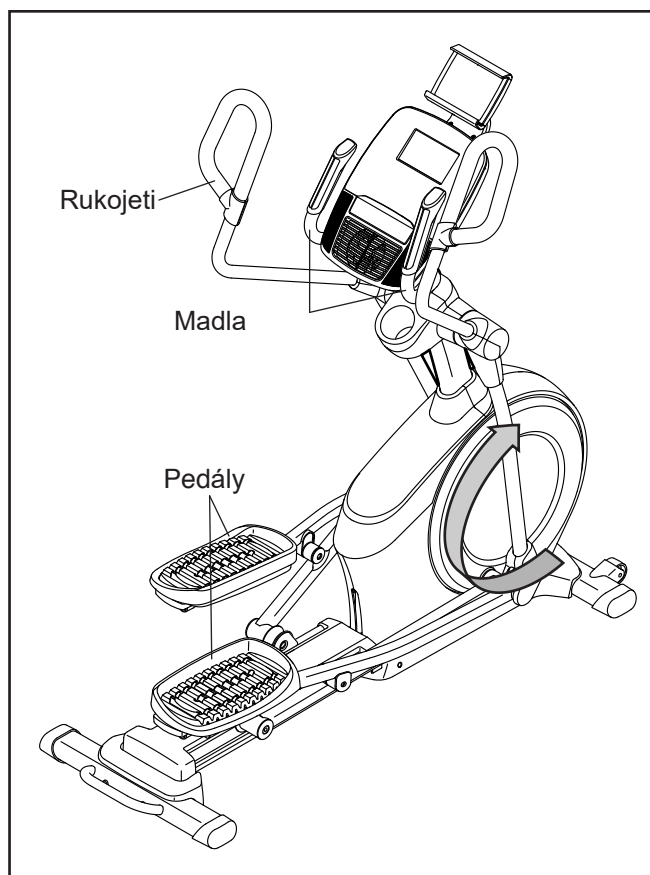
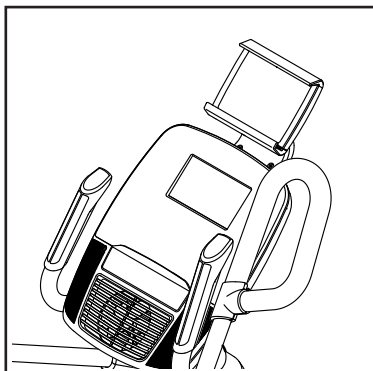
Každý pedál lze nastavit do několika poloh. Chcete-li nastavit pedál, jednoduše vytáhněte rukojeť pedálu ven, pedál přemístěte do požadované polohy a potom uvolněte rukojeť pedálu do otvoru pro nastavení pod pedálem. Ujistěte se, že jste oba pedály nastavili do stejné polohy.



JAK POUŽÍVAT DRŽÁK TABLETU

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

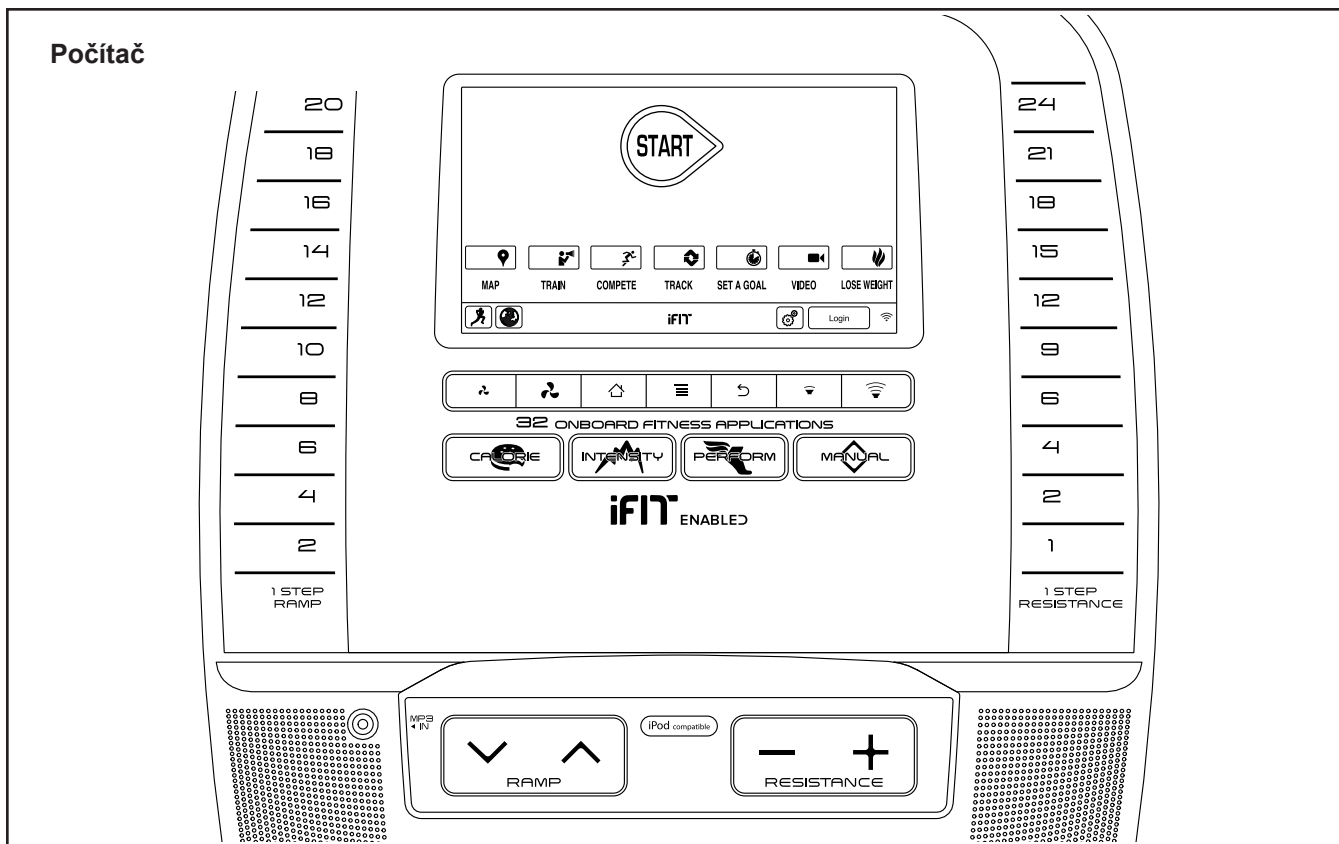
Chcete-li do držáku vložit tablet, nastavte dolní okraj držáku dle velikosti tabletu. Potom přitáhněte klip přes horní okraj tabletu. Ujistěte se, že je tablet pevně zajištěn v držáku. Chcete-li tablet vyjmout z držáku, postupujte v předchozích krocích v opačném pořadí.



Jak cvičit na eliptickém trenažéru

Viz výkres vpravo. Držte říditka nebo horní madla a zatlačte na pedál, aby byl ve spodní poloze a nastupte na něj. Pak nastupte i na druhý pedál. Tlačte chodidly na pedály, dokud se nezačnou pohybovat. Poznámka: Pedály se mohou otáčet v obou směrech. Doporučujeme točit pedály ve směru šipky; avšak pro obměnu můžete pedály točit i v opačném směru.

Chcete-li z trenažéru sestoupit počkejte, až se pedály úplně zastaví. Poznámka: Eliptický nemá volné kolo; pedály se budou i nadále pohybovat, dokud se setrvačnick nezastaví. Pokud jsou pedály nehybné, nejprve sestupte z horního pedálu a teprve poté z dolního pedálu.



Dosáhněte svých fitness předsevzetí pomocí iFIT.COM

S vaším novým trenážérem podporujícím iFit technologii můžete po přihlášení na iFit.com využít řadu funkcí, které vám umožní dosáhnout vašich cílů ve cvičení:



Běhejte kdekoli na světě pomocí přizpůsobitelných Map Google.



Stáhněte si cvičení, které vám pomohou dosáhnout vašich osobních cílů.



Sledujte svůj pokrok a soutěžte s ostatními uživateli v komunitě iFit.



Nahrajte výsledky tréninku do aplikace iFit a sledujte své úspěchy.



Nastavte hodnoty kalorií, čas nebo vzdálenost pro vaše cvičení.



Sledujte videa s ukázkami tréninků ve vysokém rozlišení



Zvolte si a stáhněte názorná cvičení ke zhubnutí

Funkce počítače

Pokročilé funkce běžeckého trenažéru nabízí výběr programů navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a také příjemné. Když používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru stisknutím jediného tlačítka. Během cvičení vám počítač zobrazí aktuální hodnoty. Můžete také měřit srdeční frekvenci pomocí monitoru srdeční frekvence nebo kompatibilního monitoru srdečního tepu.

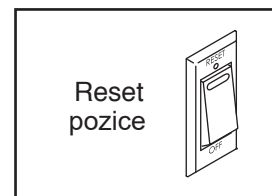
Počítač navíc obsahuje výběr přednastavených cvičení. Každé cvičení automaticky řídí rychlost a sklon běžeckého trenažéru, když vás provede tím pravým cvičením. Kromě toho můžete nastavit cíl pro kalorie, čas, vzdálenost nebo tempo cíl.

Během cvičení taktéž můžete procházet internet nebo poslouchat oblíbenou hudbu nebo audio knihy s hudbou.

Zapínáme trenažér

DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký 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. Dále vyhledejte vypínač napájení na rámu trenažéru v blízkosti napájecího kabelu. Stiskněte vypínač napájení do polohy Reset.



Displej se poté zapne a počítač bude připraven k použití.

Poznámka: Po zapnutí napájení poprvé může systém sklonu automaticky kalibrovat. Rampa se při kalibraci pohybuje nahoru a dolů. Když se rampa přestane pohybovat, systém sklonu se kalibruje.

DŮLEŽITÉ: Není-li systém sklonu automaticky kalibrován, viz další kapitola a ručně nakalibrujte systém sklonu.

DŮLEŽITÉ: Počítač je vybaven demo režimem, který je určen pro použití v případě, že je trenažér vystaven v obchodě. Pokud je demo režim zapnutý, počítač zobrazí přednastavenou prezentaci. Chcete-li demo režim vypnout, postupujte podle kroků v následující kapitole.

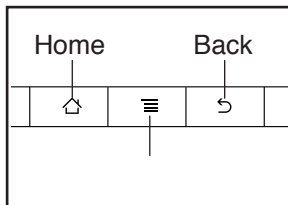
Počítač je vybaven tabletem s barevnou dotykovou obrazovkou. Následující informace vám pomohou seznámit se s pokročilými technologiemi tabletu: Počítač funguje podobně jako jiné tablety. Můžete posouvat nebo přejít prstem po obrazovce a přesunovat některé obrázky na obrazovce, například zobrazení cvičení. Nelze však používat zoom (přibližovat a oddalovat objekty na obrazovce). Obrazovka není citlivá na tlak.

Nemusíte tedy na obrazovku při práci tlačit.

Chcete-li zadat informace do textového pole, dotkněte se textového pole pro zobrazení klávesnice. Chcete-li na klávesnici používat čísla nebo jiné znaky, klepněte na tlačítko ?123. Chcete-li zobrazit další znaky, klepněte na tlačítko Alt. Dalším stisknutím tlačítka Alt se vrátíte na číselnou klávesnici. Chcete-li se vrátit k písmenové klávesnici, klepněte na tlačítko ABC. Chcete-li použít další znaky, dotkněte se tlačítka směrem nahoru. Chcete-li použít více znaků, stiskněte znovu tlačítko se šipkou. Chcete-li se vrátit na klávesnici s malými písmeny, stiskněte třetí tlačítko třetí šipky. Chcete-li vymazat poslední znak, dotkněte se tlačítka šipkou obrácenou směrem dozadu a znakem X

Pomocí tlačítek na počítači můžete navigovat v tabletu.

Stisknutím tlačítka domovského tlačítka se vrátíte do hlavní nabídky. Stisknutím tlačítka nastavení přejděte do hlavní nabídky nastavení. Stisknutím tlačítka Zpět se vrátíte na předchozí obrazovku.



Jak nastavit počítač

Před prvním použitím počítač trenažéru nastavte:

1. Připojte se k bezdrátové síti.

Poznámka: Chcete-li získat přístup k internetu, stáhněte si cvičení iFit a můžete používat mnoho dalších funkcí počítače. Rovněž je nutné být připojen k bezdrátové síti.

2. Zkontrolujte aktualizace firmwaru. Viz další kapitoly.
3. Kalibrujte systém sklonu. Viz další kapitoly.
4. Vytvořte účet iFit.
5. Stiskněte tlačítko zeměkoule v levém dolním rohu obrazovky a dotkněte se tlačítka iFit. Prohlížeč se otevře na domovské stránce iFit.com. Postupujte podle pokynů na webu, abyste se zaregistrovali k členství v programu iFit.

Počítač je nyní připraven, abyste mohli začít cvičit. Následující stránky popisují různé tréninky a další funkce, které nabízí počítač.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na počítači plastové fólie, odstraňte je. Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, používejte při běhu pouze čisté atletické boty. Při prvním použití trenažéru zachovejte rovnováhu běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte jej.

Poznámka: Pokud je na displeji plastová fólie, odstraňte ji.

Počítač může měřit jednotky v mílích nebo v kilometrech, kapitolu nastavení naleznete dále.

Jak používat manuální režim

1. Klepnutím na obrazovku nebo stisknutím libovolného tlačítka zapnete počítač.

2. Vyberte hlavní nabídku.

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Klepnutím na domovské tlačítko ve spodní části obrazovky se můžete kdykoli vrátit do hlavního menu.

3. Změňte odpor pedálů a sklon rampy podle potřeby.

Dotkněte se tlačítka Start nebo začněte šlapat do pedálů.

Při šlapání můžete měnit odpor pedálů. Chcete-li změnit odpor, stiskněte jedno z očíslovaných tlačítek odporu na počítači nebo stiskněte tlačítka zvýšení / snížení odporu na řídítkách.

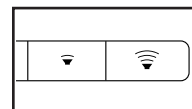
Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu.

Chcete-li změnit pohyb pedálů, můžete změnit sklon rampy. Chcete-li změnit sklon, stiskněte jedno z očíslovaných tlačítek na počítači, nebo stiskněte tlačítka zvýšení a snížení rampy na řídítkách.

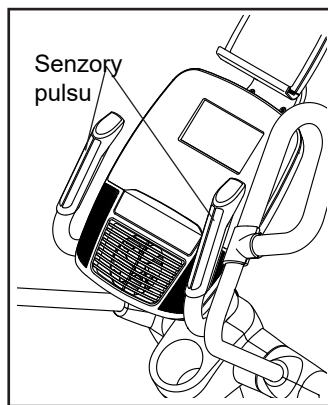
Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu.

4. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který si vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí. Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše přetáhněte ikonu na obrazovce. Další informace můžete zobrazit také tak, že se dotknete červených políček na obrazovce. Když běžíte nebo běžíte na běžeckém pásu, obrazovka může zobrazit následující informace o cvičení:



5. Měření srdečního pulsu

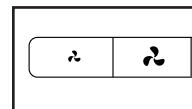


Poznámka: Před použitím monitoru srdeční frekvence rukojeti odstraňte plastové krytí z kovových kontaktů. Kromě toho se ujistěte, že jsou vaše ruce čisté.

Chcete-li měřit srdeční frekvenci, držte dlaně na rukojetích po dobu 10ti sekund; ruce vždy držte klidně. Jakmile je detekován váš puls, zobrazí se tepová frekvence. Pro nejpřesnější měření tepové frekvence držte madla přibližně 15 sekund.

6. Zapněte ventilátor

Ventilátor obsahuje několik nastavení rychlosti. Opakovaným stisknutím nastavení ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo zapněte nebo vypněte ventilátor.



7. Po ukončení cvičení vypněte hlavní vypínač a odpojte přívodní elektrický kabel. Pokud tak neučiníte, může dojít k poškození elektrických komponentů.

Jak používat přednastavené programy

1. Začněte šlapat nebo stisknutím libovolného tlačítka zapnete počítač. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a bude připraven k použití.

2. Vyberte přednastavené cvičení. Chcete-li vybrat přednastavené cvičení, stiskněte opakovaně tlačítka Calorie, Intensity nebo tlačítka Performance Workouts, dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink. Když vyberete trénink, na displeji se zobrazí trvání cvičení nebo přibližný počet kalorií, které mají být spáleny během tréninku. V tabulce se objeví pro nastavení rychlosti tréninku. Maximální rychlost šlapání, maximální úroveň odporu a maximální stoupání pro cvičení se také zobrazí na displeji.

3. Start

Začněte šlapat, abyste zahájili cvičení. Každý trénink je rozdělen na segmenty. Pro každý segment je naprogramována jedna úroveň odporu a jedna cílová rychlost.

Poznámka: Stejná úroveň odporu nebo cílová rychlost mohou být naprogramována pro po sobě jdoucí segmenty.

4. Zahajte cvičení

Cílová rychlost pro první segment se objeví v tabulce. Během cvičení, profil na kartě rychlosti ukáže váš pokrok. Blikající segment profilu představuje aktuální segment tréninku. Výška blikajícího segmentu udává cílovou rychlost pro aktuální segment. Na konci každého segmentu tréninku zazní řada tónů a začne blikat další segment profilu. Pokud je pro další segment naprogramován jiný stupeň odporu a / nebo cílová rychlost, na displeji se na několik sekund objeví úroveň odporu a / nebo cílová rychlost, která vás upozorní. Odpor pedálů se pak změní. Jak cvičíte, budete vyzváni, abyste udrželi rychlost šlapání v blízkosti cílové rychlosti pro aktuální segment. Pokud se na displeji objeví šipka směřující nahoru, zvýšte rychlost šlapání. Když se objeví šipka směřující dolů, snížíte rychlost šlapání. Pokud se nezobrazí žádná šipka, udržujte aktuální rychlost šlapání.

Důležité: Cílová rychlost je určena pouze k poskytnutí motivace. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová rychlost. Ujistěte se, že pedál s rychlostí, která je pro vás pohodlná. Jestliže je úroveň odporu pro aktuální segment je příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně přepnout nastavení stisknutím tlačítek Odporu.

DŮLEŽITÉ: Po skončení aktuálního segmentu tréninku se pedály automaticky přizpůsobí úrovni odporu naprogramované pro další segment. Cvičení bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního segmentu..

Jak používat programy s nastaveným cílem

1. Začněte šlapat nebo stisknutím libovolného tlačítka zapněte počítač
2. Vyberte hlavní nabídku.
3. Vyberte cvičení s nastavením cíle (Set-a-goal workout)

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

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 hodnotu. Na obrazovce se zobrazí trvání a vzdálenost tréninku a přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku.

4. Zahajte trénink.

Klepnutím na tlačítko Start zahájíte trénink.

Trénink bude fungovat stejným způsobem jako manuální režim.

Jak cvičíte, držte rychlost šlapání v blízkosti cílové rychlosti segmentu. 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 (otáčky za minutu).

DŮLEŽITÉ: Cílová kadence je určena pouze k poskytování motivace. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová kadence. Ujistěte se, že nastavená rychlost je pro vás komfortní.

Pokud je úroveň odporu a / nebo sklon pro aktuální segment příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete

ručně nastavit stisknutím tlačítek.

Poznámka: Pokud manuálně změníte úroveň odporu nebo úroveň sklonu rampy během tréninku, délka tréninku se automaticky upraví, abyste se ujistili, že splňujete svůj cíl v oblasti kalorií.

Poznámka: Cíl kalorií je odhad počtu kalorií, které spálíte během tréninku. Skutečný počet kalorií, které spálíte, závisí na různých faktorech, jako je váha. Kromě toho, pokud manuálně změníte úroveň odporu nebo úroveň naklonění rampy během tréninku, bude ovlivněn počet kalorií, které spálíte.

Cvičení bude pokračovat, dokud nedosáhnete cíle, který jste nastavili. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení shrnutí tréninku se klepnutím na tlačítko Dokončit vrátíte do hlavní nabídky. Také můžete uložit nebo zveřejnit své výsledky pomocí jedné z možností na obrazovce.

5. Sledujte svůj pokrok.

6. Změřte srdeční frekvenci v případě potřeby.

7. Pokud je to potřeba, zapněte ventilátor.

8. Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Jak použít program iFit

Poznámka: Chcete-li použít trénink iFit, musíte mít přístup k bezdrátové síti (viz POUŽÍVÁNÍ BEZDRÁTOVÉHO REŽIMU NETWORK). Taktéž je vyžadován iFit účet.

1. Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní nabídku.

3. Přihlaste se k účtu iFit.

Pokud jste tak ještě neučinili, klepnutím na tlačítko Přihlásit se přihlaste k účtu iFit. Na obrazovce se zobrazí vaše uživatelské jméno a heslo pro iFit.com. Zadejte je a klepněte na tlačítko Přihlásit. Klepnutím na tlačítko Zrušit ukončíte přihlašovací obrazovku.

Poznámka: uživatelská jména a hesla rozlišují velká a malá písmena.

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

4. Vyberte trénink iFit.

Chcete-li stahovat cvičení iFit ve svém plánu, klepněte na jedno z tlačítek označených WT. Poznámka: K těmto možnostem můžete přistupovat v demo tréninku, a to i v případě, že se nepřipojíte k účtu iFit. Chcete-li soutěžit v závodě, který jste předem naplánovali, klepněte na tlačítko COMPETE. Chcete-li zobrazit historii tréninku, klepněte na tlačítko Sledovat. Chcete-li použít cvičení s nastavením cíle, dotkněte se tlačítka Nastavit cíl (viz předchozí kapitola). Než se některé tréninky stáhnou, musíte je přidat do plánu na iFit.com.

Více informací o trénincích iFit naleznete na stránce iFit.com.

Když vyberete trénink iFit, na obrazovce se zobrazí název, předpokládaná doba trvání a vzdálenost tréninku. Na obrazovce se také zobrazí přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku. Pokud vyberete závodní trénink, displej bude odpočítávat před začátkem závodu.

5. Zahajte trénink.

Trenér vás může vést některými tréninky prostřednictvím hlasového návodu.

6. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Na obrazovce se také může zobrazovat mapa stezky, kterou se procházíte nebo kterou běžíte. Klepnutím tlačítka na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy.

Během závodního tréninku se na obrazovce zobrazí rychlosti závodníků a vzdálenosti, které běží. Na obrazovce se zobrazí také počet sekund, které ostatní závodníci mají před nebo za vámi.

7. Změřte srdeční frekvenci podle potřeby.

8. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

JAK POUŽÍVAT 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 nabídku nastavení.

Zapněte počítač a vyberte hlavní nabídku. Poté se dotkněte tlačítka se stupnicí ve spodní části obrazovky a vyberte hlavní nabídku nastavení.

Poznámka: Můžete také stisknout středové tlačítko na počítači pro výběr hlavní nabídky nastavení.

2. Zvolte režim nastavení zařízení.

V hlavním menu nastavení klepněte na tlačítko Nastavení zařízení.

Poznámka: Možná bude nutné procházet obrazovku, abyste zobrazili všechny možnosti nabídky.

Aktivujte nebo deaktivujte funkci automatické ho přihlášení uživatele. Aktivujte tuto funkci, chcete-li počítač automaticky přihlásit k vašemu účtu iFit po zapnutí napájení. Poznámka: Tato funkce je doporučena pouze pro soukromé vlastníky eliptických trenažérů.

Chcete-li aktivovat nebo deaktivovat funkci automatického ukládání, nejprve klepněte na tlačítko Automatické přemístění. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo zaškrťovací políčko Zakázat. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

7. Aktivujte nebo deaktivujte automatické aktualizace počítače. Chcete-li povolit nebo zakázat automatické aktualizace, nejprve klepněte na tlačítko Automatické aktualizace. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo zaškrťovací políčko Zakázat. Poté se dotkněte zadního tlačítka na obrazovce.

Poznámka: Můžete vybrat čas pro automatické aktualizace.

5. Povolte nebo zakažte internetový prohlížeč.

Chcete-li povolit nebo zakázat internetový prohlížeč, nejprve klepněte na tlačítko Prohlížeč. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo zaškrťovací políčko Zakázat. Poté se dotkněte zadního tlačítka na obrazovce.

6. Zapněte nebo vypněte režim demo zobrazení.

Počítač je vybaven demo režimem, který je určen pro použití v případě, že je trenažér vystaven v obchodě. Když je demo režim zapnutý, na obrazovce se zobrazí přednastavená prezentace.

Chcete-li zapnout nebo vypnout režim demo zobrazení, stiskněte nejprve tlačítko Demo Mode. Dále zaškrtněte políčko Zapnuto nebo políčko Vypnuto. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

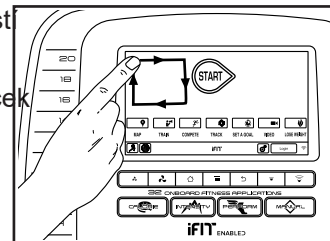
7. Skryjte nebo zobrazte tlačítko rychlostních stupňů.

Počítač umožňuje 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 postupujte podle pokynů na obrazovce.

DŮLEŽITÉ: Pro

přístup k nastavení rychlosti nakreslete čtverec ve směru hodinových ručiček na obrazovce.



8. Nastavte jazyk

Vyberte požadovaný jazyk počítače.

9. Povolte nebo zakažte přístupový kód.

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

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: Pokud je povolen přístupový kód, počítač vás pravidelně požádá, abyste zadali přístupový kód. Počítač zůstane zablokovaný, dokud nebude zadán správný kód.

DŮLEŽITÉ: Pokud zapomenete svůj přístupový kód, zadejte následující hlavní přístupový kód pro odemčení : 1985.

10. Spustěte úvodní prezentaci.

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

Povolení nebo zakázání zobrazení ulice.

Během některých tréninků může na obrazovce zobrazit mapu. Chcete-li povolit nebo zakázat funkci zobrazení ulice map, nejprve se dotkněte tlačítka Street View. Dále zaškrtněte políčko Povolit nebo políčko Zakázat. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

12. Vyberte časové pásmo.

Chcete-li vybrat časové pásmo, klepněte na tlačítko Časové pásmo a vyberte požadované časové pásmo. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

13. Vyberte čas aktualizace.

Chcete-li vybrat čas pro automatické aktualizace počítače, klepněte na tlačítko Aktualizovat čas a vyberte požadovaný čas. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

Když vyberete čas aktualizace, musíte také povolit automatické aktualizace.

DŮLEŽITÉ: Nastavte čas aktualizace na dobu, kdy běžně trenažér používáte a bude k dispozici připojení napájecího kabelu pro aktualizaci.

14. Vyberte jednotku měření.

Klepnutím na tlačítko US / Metric zobrazíte vybranou měrnou jednotku. Poté se dotkněte zaškrťovacího políčka pro požadovanou měrnou jednotku. Poté se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

15. Ukončete režim nastavení zařízení.

Chcete-li ukončit režim nastavení zařízení, stiskněte tlačítko zpět na počítači nebo se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

Jak používat režim údržby

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

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

2. Zvolte režim údržby.

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

Na hlavní obrazovce režimu údržby se zobrazí informace o konzole a bezdrátové síti.

3. Aktualizujte firmware počítače

Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte aktualizace firmwaru.

Klepnutím na tlačítko Aktualizace firmwaru zkontrolujte aktualizace firmwaru pomocí bezdrátové sítě.

Aktualizace se spustí automaticky.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození zařízení, nevypínejte napájení při aktualizaci firmwaru.

Na obrazovce se zobrazí proces aktualizování.

Po dokončení aktualizace se elipsa 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: Zpracování počítačem může trvat několik minut.

Poznámka: Aktualizace firmwaru může někdy způsobit trochu odlišné fungování počítače. Tyto aktualizace jsou však vždy navrženy tak, aby zlepšovaly uživatelské použití.

4. Kalibrujte systém sklonu.

Klepněte na tlačítko Calibrate Incline. Potom klepnutím na tlačítko Begin provedte kalibraci systému sklonu. Rám 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 děti, zvířata, své končetiny a jiné předměty před pohyblivými částmi treňažeru, zatímco běží kalibrační systém sklonu.

5. Zobrazte informace o počítači.

Klepnutím na tlačítko Informace o stroji zobrazíte informace o vašem treňažeru. Po zobrazení informací se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

7. Najděte klíčové kódy.

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

8. Zadejte vlastní adresu IP.

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

9. Obnovte počítač na výchozí tovární nastavení.

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

10. Ukončete režim údržby.

Chcete-li ukončit režim údržby, stiskněte zadní tlačítko na konzole nebo se dotkněte tlačítka zpět na obrazovce.

Jak se připojit k bezdrátové síti wifi

Počítač je vybaven režimem bezdrátové sítě wifi, který umožňuje nastavit připojení k bezdrátové síti.

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.
2. Vyberte režim bezdrátové sítě. V hlavním menu nastavení stiskněte tlačítko Bezdrátová síť a zadejte režim bezdrátové sítě.
3. Povolte Wi-Fi. Ujistěte se, že zaškrtačací políčko Wi-Fi je označeno zeleným zaškrtnutím. Pokud tomu tak není, stiskněte možnost nabídky Wi-Fi ještě jednou a počkejte několik sekund. Počítač vyhledá dostupné bezdrátové sítě.
4. Nastavte a spravujte bezdrátovou síť. Pokud je povoleno připojení Wi-Fi, na obrazovce se zobrazí seznam dostupných sítí.

Poznámka: Může trvat několik sekund, než se zobrazí seznam bezdrátových sítí. Ujistěte se, že zaškrtačací políčko v nabídce Upozornění sítě je označeno zelenou značkou, která vás upozorní, když je bezdrátová síť v dosahu a je tak k dispozici.

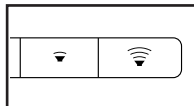
Poznámka: Musíte mít bezdrátovou síť s povoleným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány).

Když se zobrazí seznam sítí, dotkněte se požadované sítě. Poznámka: Potřebujete znát název sítě (SSID). Pokud má vaše síť heslo, budete také potřebovat heslo. Informační pole se vás zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Stiskem tlačítka Připojit se připojíte k síti nebo stiskem tlačítka Storno se vrátíte do seznamu sítí. Pokud má síť heslo, stiskněte na pole pro zadání hesla. Na obrazovce se zobrazí klávesnice. Chcete-li při zadávání hesla zobrazit heslo (při zápisu bude viditelné), zaškrtněte políčko Zobrazit heslo.

Chcete-li použít klávesnici, přečtěte si kapitulu výše. Pokud je počítač připojen k bezdrátové síti, zobrazí se v nabídce Wi-Fi v horní části obrazovky slovo CONNECTED. Poté se dotknete tlačítka na obrazovce, vrátíte se do režimu bezdrátové sítě. Chcete-li se odpojit od bezdrátové sítě, vyberte bezdrátovou síť a potom stiskněte na tlačítko Uložit.

Nastavení zvuku

Chcete-li během cvičení přehrávat hudbu nebo audio knihy prostřednictvím zvukové soustavy, zapojte do konektoru počítače audio kabel; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen. Poté stiskněte tlačítko přehrávání. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem přehrávači.



JAK POUŽÍT INTERNETOVÝ PROHLÍŽEČ

Poznámka: Chcete-li používat prohlížeč, musíte mít přístup k bezdrátové síti s povoleným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Chcete-li otevřít prohlížeč, stiskněte tlačítko zeměkoule v levém dolním rohu obrazovky. Poté vyberte webovou stránku. Chcete-li navigovat v internetovém prohlížeči, stiskněte na obrazovce tlačítka Zpět, Obnovit nebo Vpřed. Chcete-li ukončit internetový prohlížeč, klepněte na tlačítko Zpět na obrazovce. Chcete-li použít klávesnici, přečtěte si kapitolu výše. Chcete-li zadat jinou webovou adresu do panelu adresy, nejprve posuňte prst dolů obrazovku a zobrazí se vám panel s adresou URL. Potom klepněte na panel s adresou URL a pomocí klávesnice zadejte adresu a klepněte na tlačítko Přejít.

Poznámka: Během používání prohlížeče budou stále fungovat tlačítka rychlosti, sklonu, ventilátoru a hlasitosti, ale tlačítka pro cvičení nebudou fungovat.

Poznámka: Pokud máte otázky po provedení těchto pokynů, přejděte na support.iFit.com.

Péče a údržba

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Zkontrolujte a utáhněte všechny součásti při každém použití eliptických prvků. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Chcete-li vyčistit eliptický, použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla.

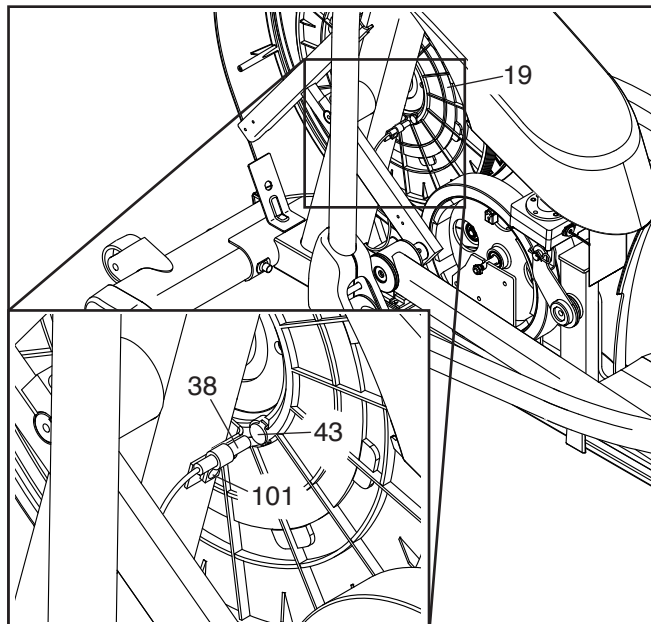
DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte počítač z dosahu kapalin a mimo přímé sluneční světlo.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci při držení senzorů srdeční frekvence přečtěte si kapitoly výše. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky.

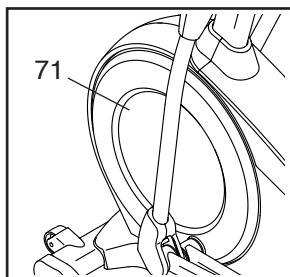
DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

Poté najděte reléový spínač (38). Otáčejte řemenici (19), dokud není magnet (43) zarovnan s jazýčkovým spínačem.



JAK NASTAVIT REAKTOR

Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba nastavit jazýčkový spínač. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér. Potom použijte standardní šroubovák, abyste oddělili levý disk (71).

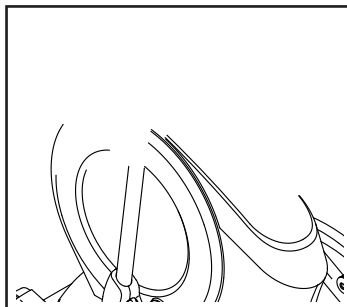


Mírně uvolněte označený šroub M4 x 16 mm (101). Posuňte jazýčkový spínač (38) trochu blíže nebo dále od magnetu (43) a potom utáhněte šroub. Poté odpojte napájecí adaptér a natočte řemenici (19) dopředu a dozadu tak, aby magnet (43) opakovaně procházel jazýčkovým spínačem (38). Opakujte tyto akce, dokud počítač nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu připojte levý disk a zapojte napájecí adaptér.

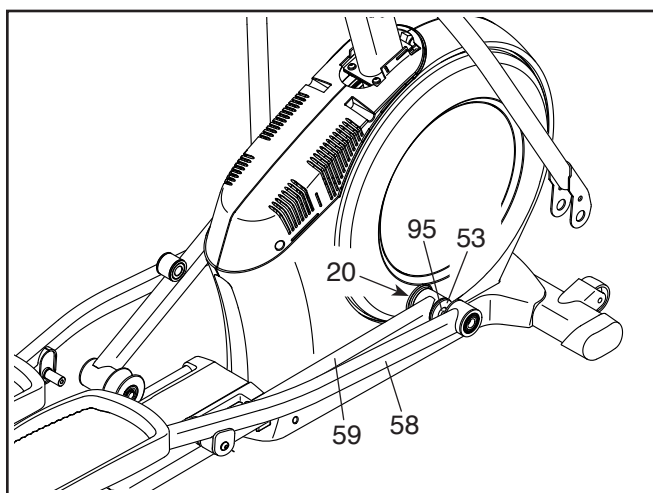
Poznámka: Z důvodu jasnosti je levý štít zobrazen na obrázku vlevo.

Nastavení pásu

Pokud pedály sklouzávají během šlapání, i když je odpor nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné nastavit hnací řemen. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér. Pomocí standardního šroubováku vyjměte kryt štítu (75) a krycí kryt štítu (118).

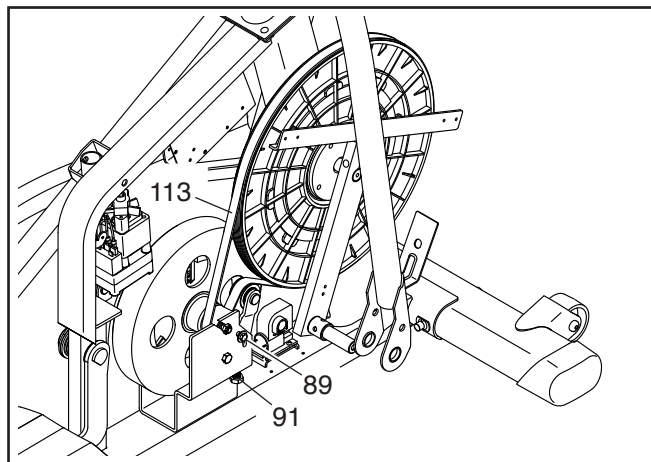


Viz montáž předchozí kapitoly. Demontujte pravé rameno pedálu (58) z pravé horní nohy těla (60). Potom odmontujte šroub M8 x 16 mm (95), velký kryt (53) nápravy a podložku M8 (nezobrazeno) z pravého klikového ramene (20). Poté opatrně vyjměte rameno pravého válce (59) a pravé rameno pedálu (58) trenážeru.



Viz rozložený náčrt C na dalších stranách. Určete levý a pravý štít (73, 74). Odstraňte šrouby M4 x 25 mm (124), šrouby M4 x 19 mm (5) a šroub M4 x 48 mm (107)

z levého a pravého štítu. Potom vyjměte pravý štít. Dále vyhledejte a uvolněte šroub (89). Potom utáhněte šroub nastavení (91), dokud není hnací řemen (113) utažen. Potom utáhněte šroub.



Potom znovu připojte součásti, které jste odstranili, a připojte napájecí adaptér.

Příprava tréninku






Upozornění:

Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Měření srdečního pulsu je pouze orientační, není určeno k lékařským účelům.

Začínáme

Cvičte vždy jen tak, aby vám to bylo příjemné, nepřepínejte své síly. V tabulce níže naleznete doporučené hodnoty srdečního pulsu dle věku. Nejmenší srdíčko značí nejnižší doporučený puls, největší srdíčko nejvyšší hodnotu doporučeného pulsu během tréninku. Maximum nepřekračujte!

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	

Jak cvičit

Chcete-li zjistit správnou úroveň intenzity cvičení, najděte svůj věk ve spodní části grafu (věkové skupiny jsou zaokrouhleny na nejbližší deset let). Tři čísla uvedená ve vašem věku definují vaši "tréninkovou zónu". Nejnižší počet je srdeční frekvence pro spalování tuků, střední číslo je srdeční frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší počet je srdeční frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků - Chcete-li účinně spalovat tuky, musíte trénovat na nízké intenzitě po delší dobu. Během několika prvních minut cvičení vaše tělo používá uhlohydrátové kalorie pro energii. Teprve po několika prvních minutách cvičení vaše tělo začne užívat tukové kalorie pro energii. Pokud je vaším cílem spalovat tuky, upravte intenzitu cvičení, tak aby byla srdeční frekvence v rozmezí hodnot uvedených v tabulce výše. Pro maximální spalování tuku 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 s vaší srdeční frekvencí ve střední zóně tréninku. (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 dokončit až pět tréninků každý týden. Nezapomeňte, že klíčem k úspěchu je pravidelné cvičení a zdravá vyvážená strava.

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.

1. Dotkněte se palců

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

2. Protažení šlach

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

3. Protažení zadní strany stehen a lýtek

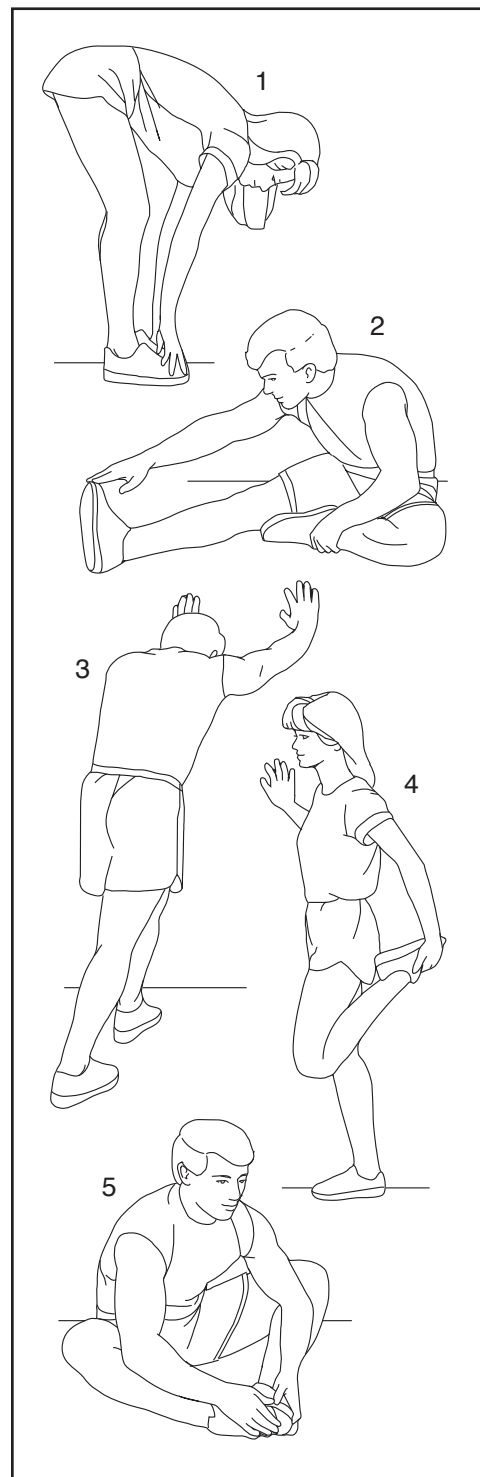
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřidejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

4. Protažení přední strany lýtek

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

5. Motýlek

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



Kusovník

Model No. NTEVEL14816.0 R1016A

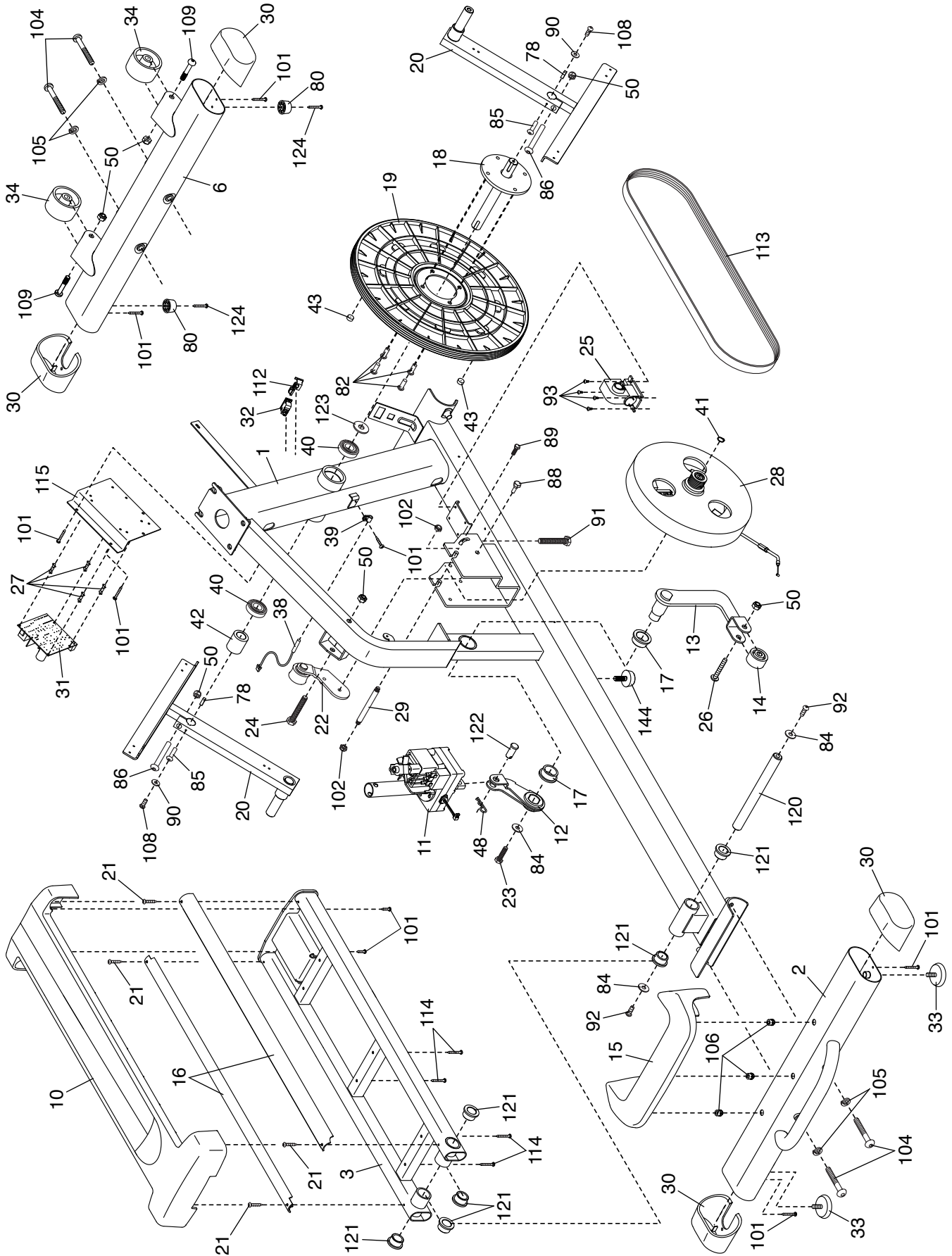
Číslo	Ks	Popis	Číslo	Ks	Popis
1	1	Frame	51	2	Roller
2	1	Rear Stabilizer	52	1	Right Pedal
3	1	Ramp	53	4	Large Axle Cover
4	1	Upright	54	2	16mm Wave Washer
5	6	M4 x 19mm Screw	55	2	Small Axle Cover
6	1	Front Stabilizer	56	4	Roller Arm Bushing
7	1	Console	57	6	Large Arm Bearing
8	2	Roller Guide	58	1	Right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

Číslo	Ks	Popis	Číslo	Ks	Popis
101	33	M4 x 16mm Screw	125	2	Boss
102	6	M8 Locknut	126	2	M6 x 110mm Screw
103	8	M6 x 12mm Screw	127	1	Tablet Holder
104	4	M10 x 122mm Screw	128	1	Left Pedal Plate
105	8	M10 Split Washer	129	1	Left Pedal Handle
106	3	Cover Mount	130	2	Pedal Pin
107	1	M4 x 48mm Screw	131	2	Pedal Spring
108	2	M6 x 13mm Screw	132	2	Axle
109	2	M10 x 60mm Bolt	133	2	M6 Acorn Nut
110	1	Main Wire	134	1	Right Pedal Handle
111	4	#8 x 12mm Screw	135	8	M6 Small Washer
112	1	Receptacle	136	4	M6 x 12mm Screw
113	1	Drive Belt	137	1	Left Front Handlebar Cover
114	4	M4 x 40mm Screw	138	1	Left Rear Handlebar Cover
115	1	Controller Bracket	139	1	Right Front Handlebar Cover
116	2	Disc Ring	140	1	Right Rear Handlebar Cover
117	1	Front Upright Cover	141	2	M4 x 25mm Screw
118	1	Shield Cover Cap	142	2	Small Arm Bearing
119	1	Power Cord	143	2	M4 x 16mm Machine Screw
120	1	Ramp Axle	144	1	Small Leveling Foot
121	6	Small Frame Bushing	*	–	Assembly Tool
122	1	Clevis Pin	*	–	Grease Packet
123	1	Plastic Spacer	*	–	User's Manual
124	2	M4 x 19mm Self-tapping Screw			

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

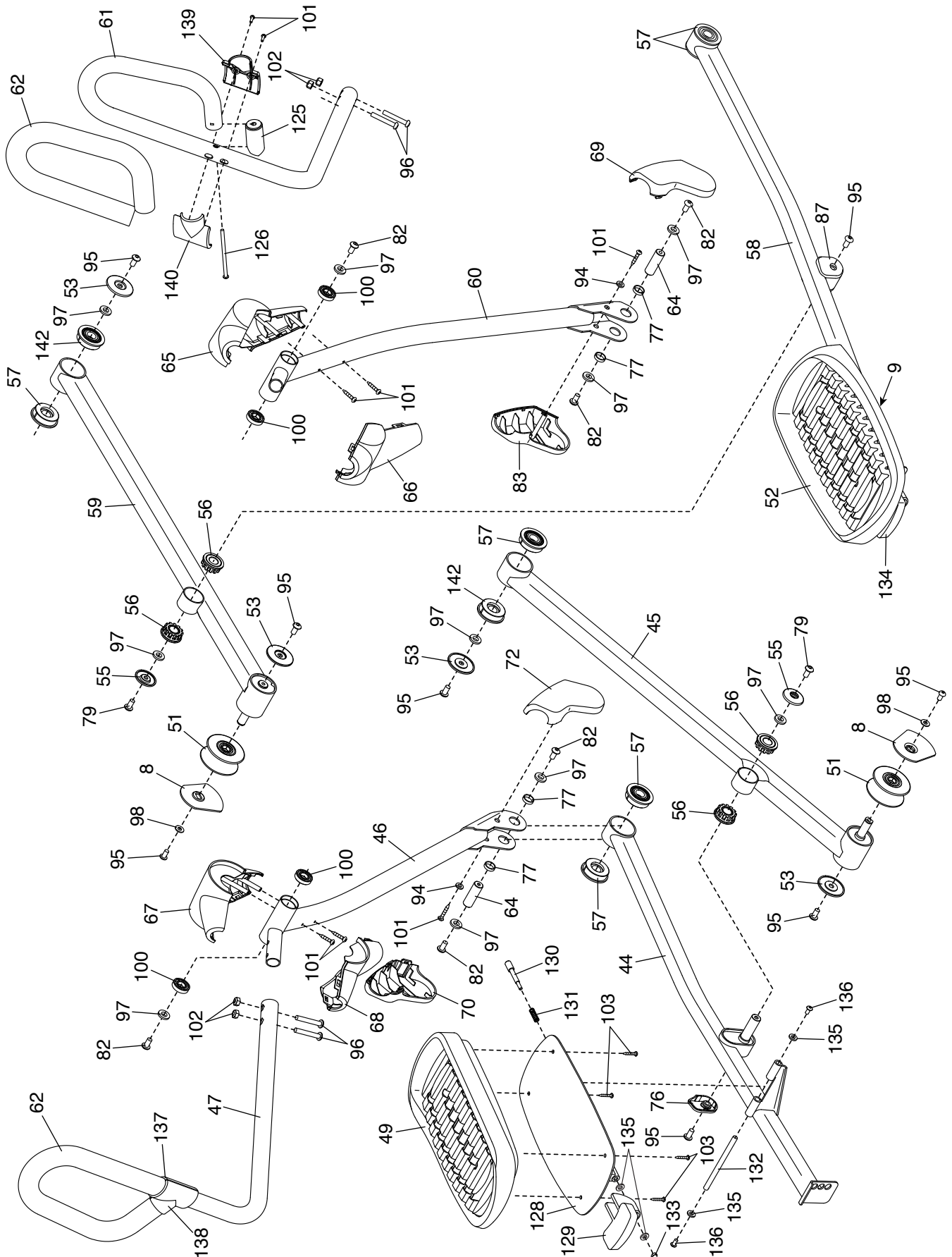
Rozložený náčrt A

Model No. NTEVEL14816.0 R1016A



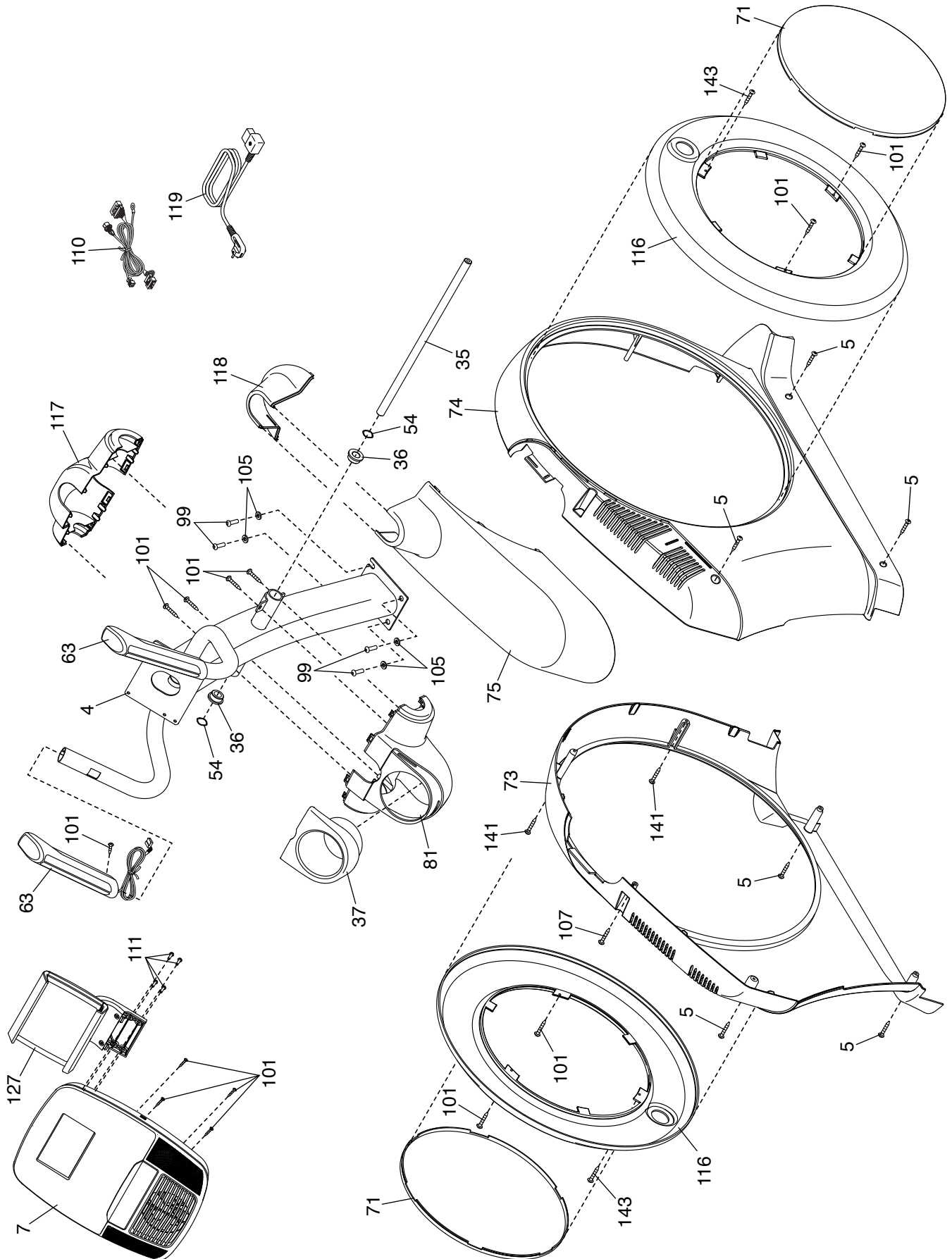
Rozložený náčrt B

Model No. NTEVEL14816.0 R1016A



Rozložený náčrt C

Model No. NTEVEL14816.0 R1016A



Záruka

Výrobce:

NordicTrack

Logan, Utah

USA

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o. Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420581601521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz