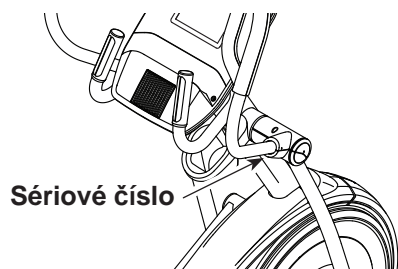


NordicTrack®

COMMERCIAL 12.9

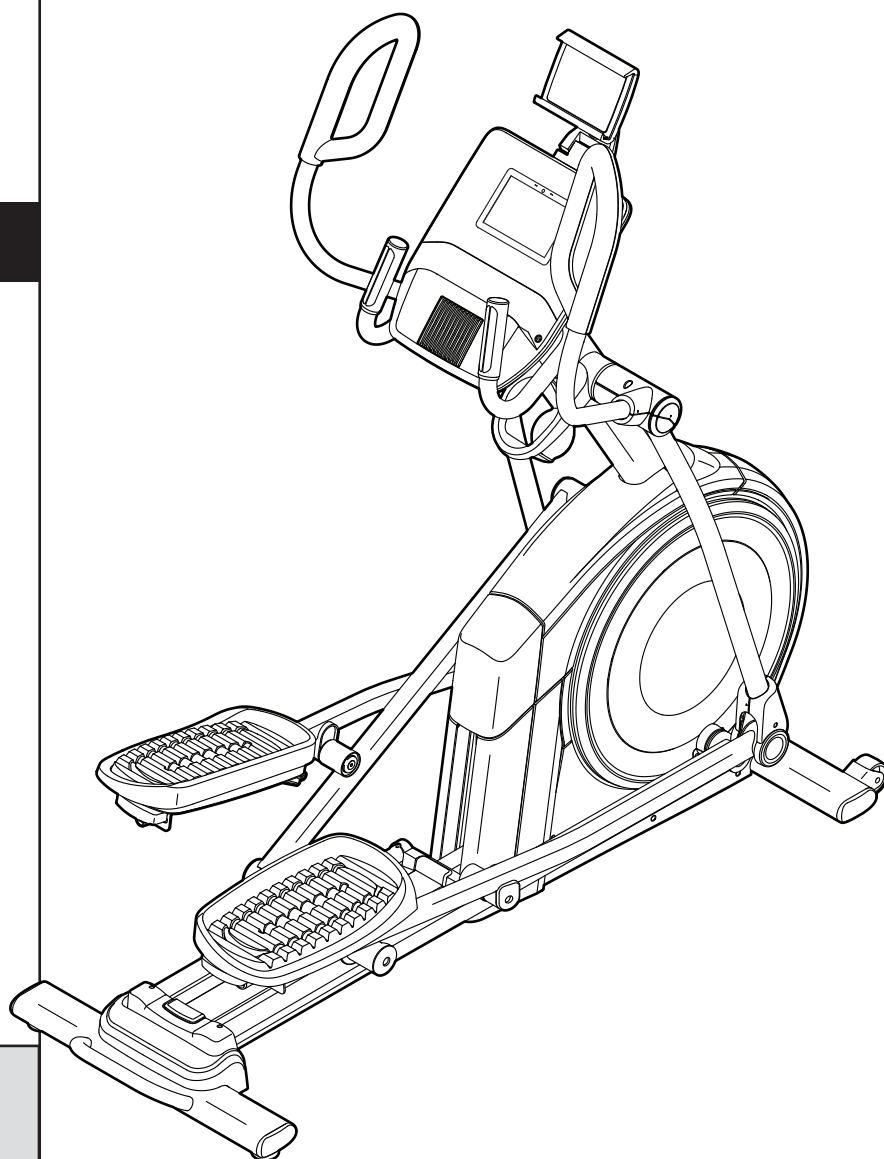
Model No. NTEVEL15918.0
Serial No.



Zákaznický servis

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

Uživatelský návod



Upozornění

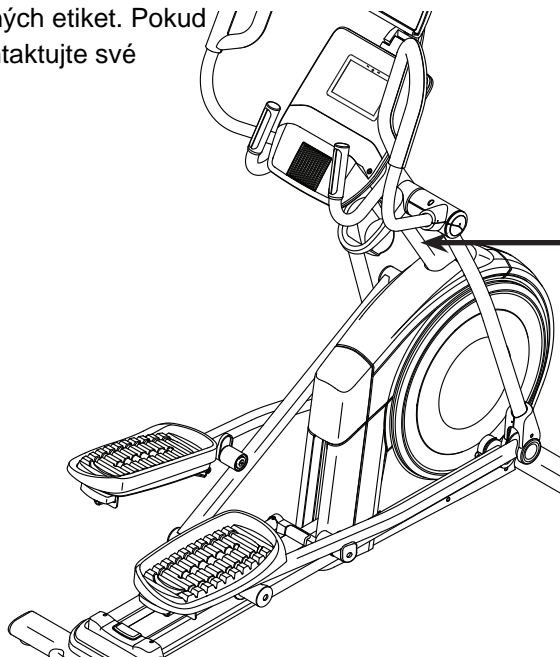
Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážeru

Obsah

Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme	5
Součástky	6
Montáž	7
Hrudní pás	12
Jak používat trenažér	13
Údržba a servis	31
Tréninkový manuál	33
Seznam dílů	36
Rozložený náčrtek	38
Záruka	
Recyklace	


Umístění výstražných etiket

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



WARNING

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



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 trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
 2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
 3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
 4. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
 5. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
 6. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
 7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,9 m volného prostoru kolem všech stran stroje.
 8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opatřované součásti vyměňte.
 9. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
 10. Tento trenažér musí být uzemněný.
 11. Neupravujte napájecí kabel ani nepoužívejte adaptér, abyste připojili napájecí kabel k zásuvce. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch. Nepoužívejte prodlužovací kabel.
 12. Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozen napájecí kabel nebo zástrčka, nebo pokud trenažér nefunguje správně.
- ## 13. NEBEZPEČÍ:
- Vždy odpojte síťový kabel ihned po skončení tréninku, před čištěním trenažéru, a před vykonáváním údržby dle tohoto návodu. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nezve pracovník autorizovaného servisního centra. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servis.
14. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg.
 15. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
 16. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.
 17. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.

18. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví.

Snižujte rychlost šlapání postupně.

19. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.

20. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře.

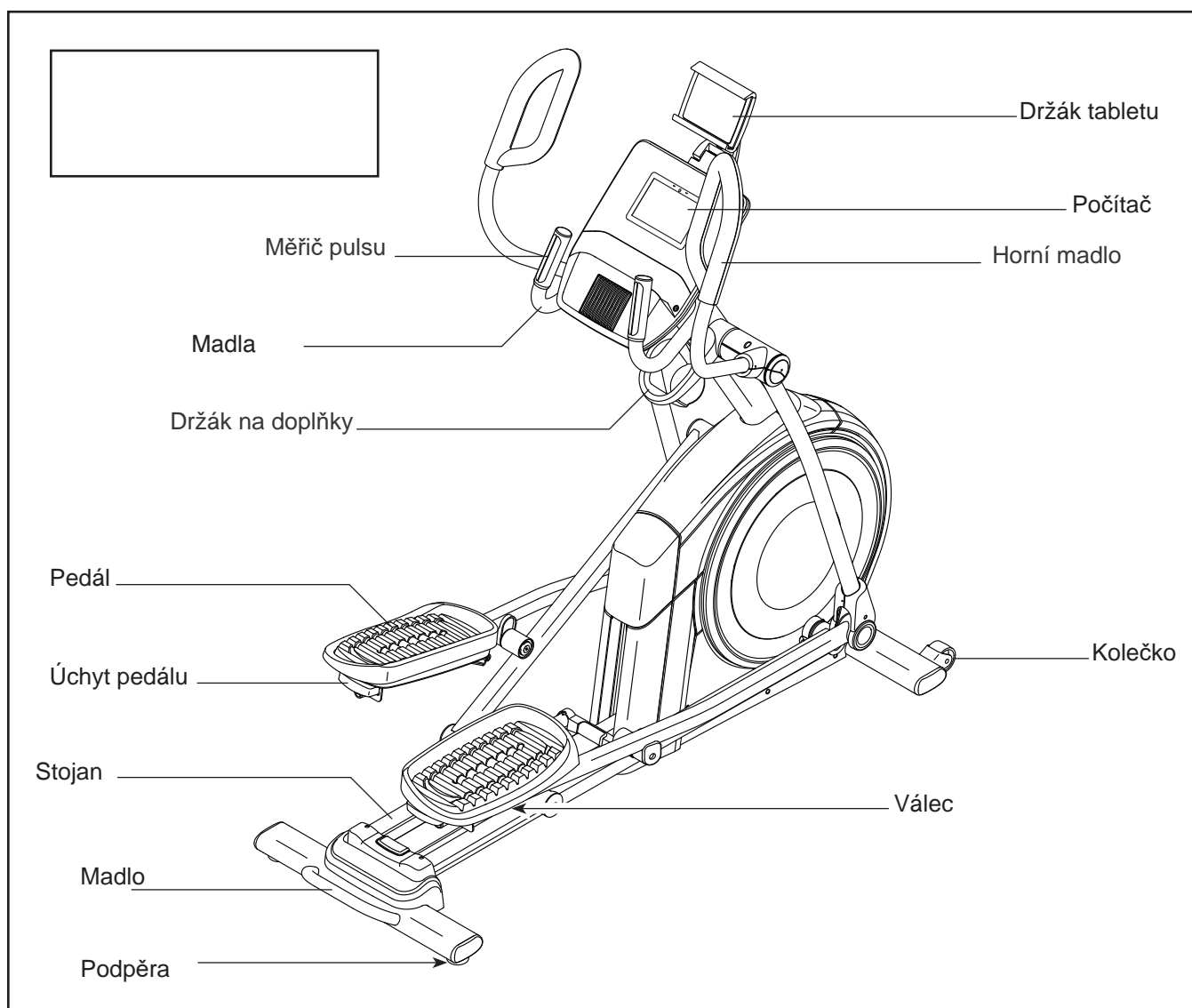
Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

UCHOVEJTE SI TENTO NÁVOD

Začínáme

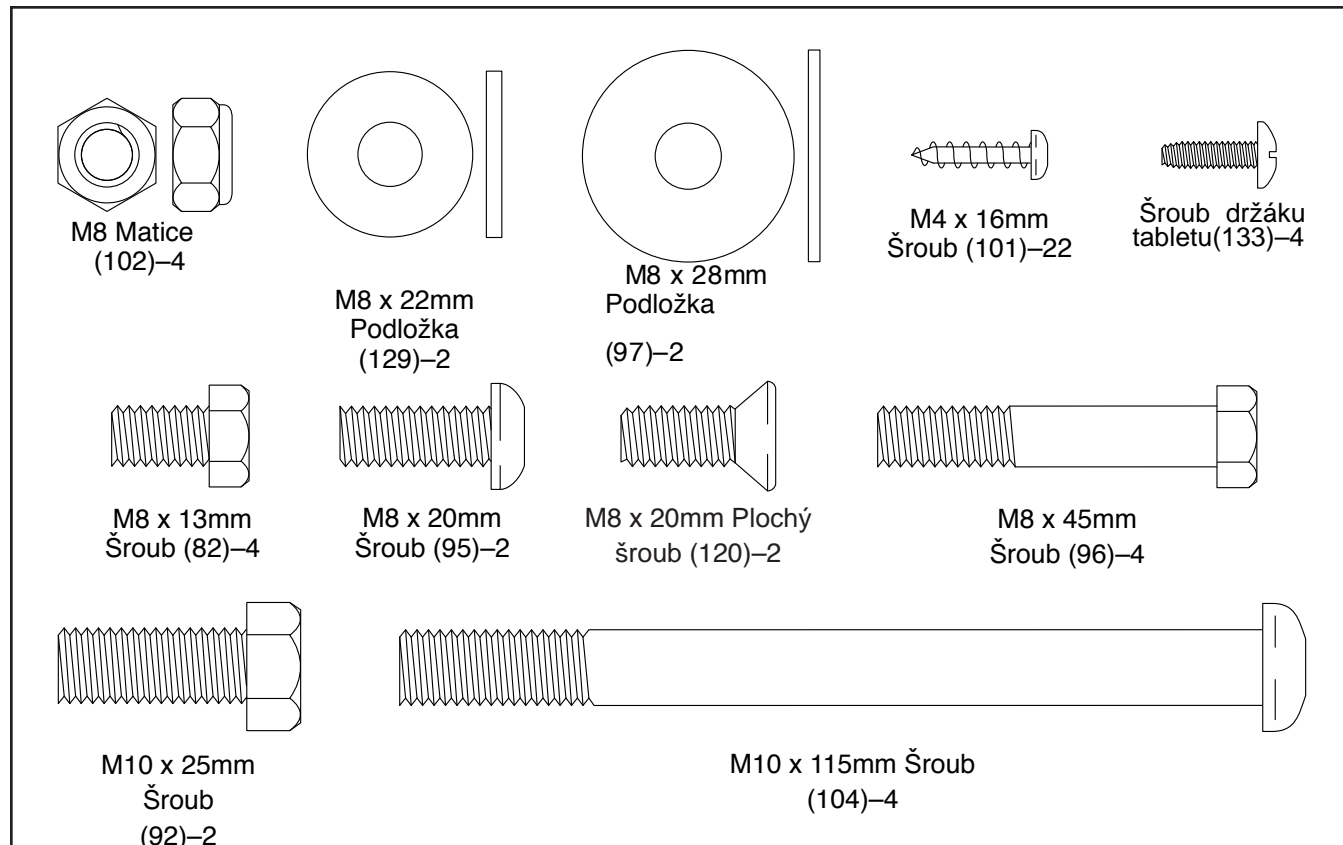
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® COMMERCIAL 12.9. COMMERCIAL 12.9 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma. **Před používáním trenážeru si pečlivě přečtete tuto příručku.** Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky,

uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenážeru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit. Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



Součástky

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

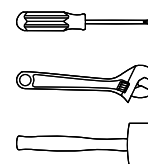


Montáž

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Levé díly jsou označeny L, pravé díly jsou označeny P.
- Identifikace malých součástek viz str. 6.

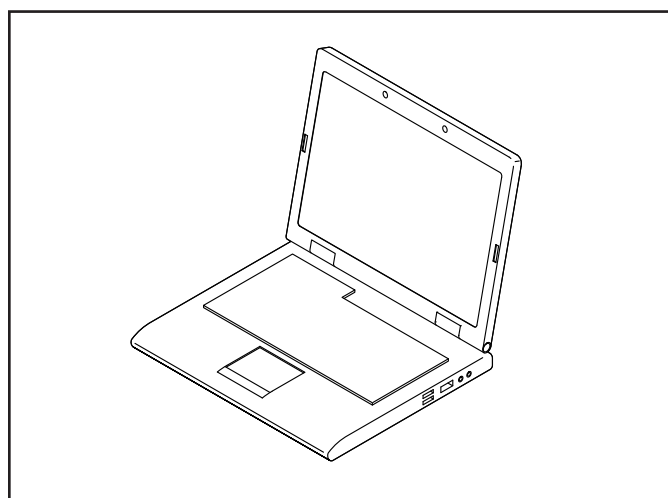
K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Šroubovák
Francouzský klíč
Gumové kladívko



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

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

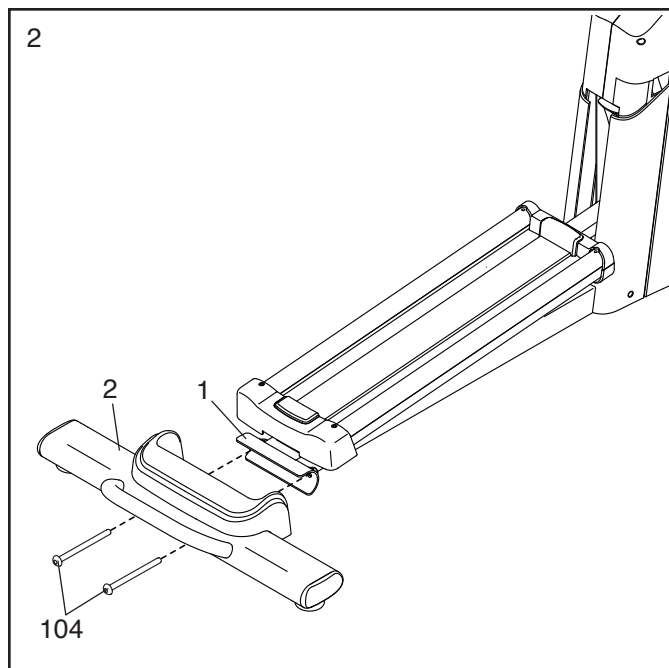


2. S pomocí druhé osoby podložte obalové materiály (nezobrazené) pod zadní část rámu (1). Nechte druhou osobu držet rám, aby se zabránilo jeho posouvání během tohoto kroku.

Pokud jsou na hlavním rámu (1) jakékoliv přepravní podpěry či šrouby, odstraňte je.

Dále připojte zadní stabilizér (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou M10 x 115mm šroubů (104).

Poté odstraňte obalový materiál zpod zadní části rámu (1).

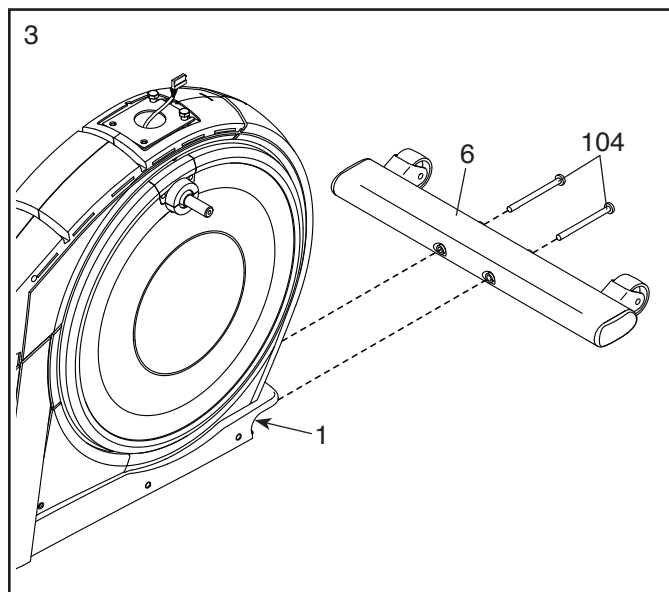


3. S pomocí druhé osoby podložte obalové materiály (nezobrazené) pod zadní část rámu (1). Nechte druhou osobu držet rám, aby se zabránilo jeho posouvání během tohoto kroku.

Pokud jsou na hlavním rámu (1) jakékoliv přepravní podpěry či šrouby, odstraňte je.

Dále připojte přední stabilizér (6) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou M10 x 115mm šroubů (104).

Poté odstraňte obalový materiál zpod zadní části rámu (1).

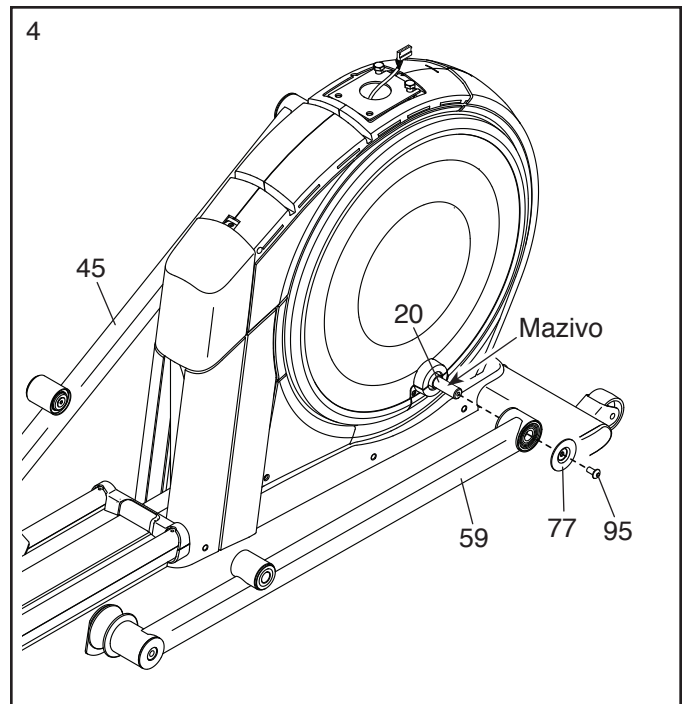


4. Použijte ochranné rukavice nebo plastový obal a naneste mazivo na pravou páku (20).

Dále si připravte pravou lyžinu (59), tak jak je zobrazeno a nasadte ji na pravou páku (20).

Připevněte pravou lyžinu (59) pomocí M8 x 20mm šroubu (95) a nasadte krytku (77).

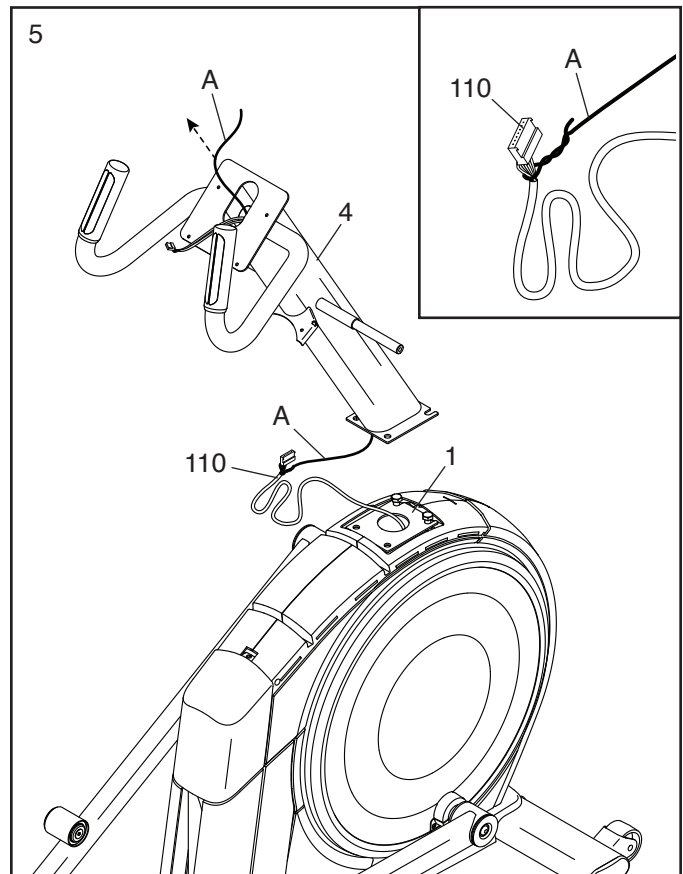
Opakujte tento postup také na levé lyžině. (45).



5. Připravte si stojan (4) tak, jak je zobrazeno. Požádejte druhou osobu o přidržení stojanu u rámu (1).

Najděte smyčku (A) na spodním konci stojanu (4). Připevněte smyčku ke kabelu (110) tak, jak je zobrazeno. Poté protáhněte kabel skrze stojan směrem vzhůru.

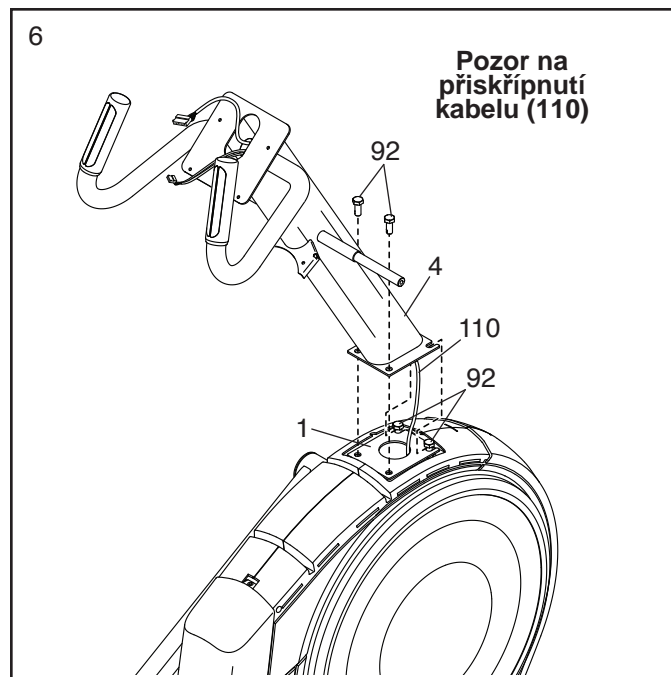
Tip: Aby vám kabel (110) nespadol zpět dolů skrz stojan (4), zajistěte jej smyčkou (A).



6. **Tip: Pozor na přiskřípnutí kabelu (110).**
Požádejte druhou osobu o přidržení stojanu (4) u rámu (1).

Tip: Dva M10 x 25mm šrouby (92) jsou předmontovány v rámu. (1).

Připojte stojan (4) pomocí dvou doplňkových M10 x 25mm šroubů (92); **šrouby ještě zcela neutahujte!**



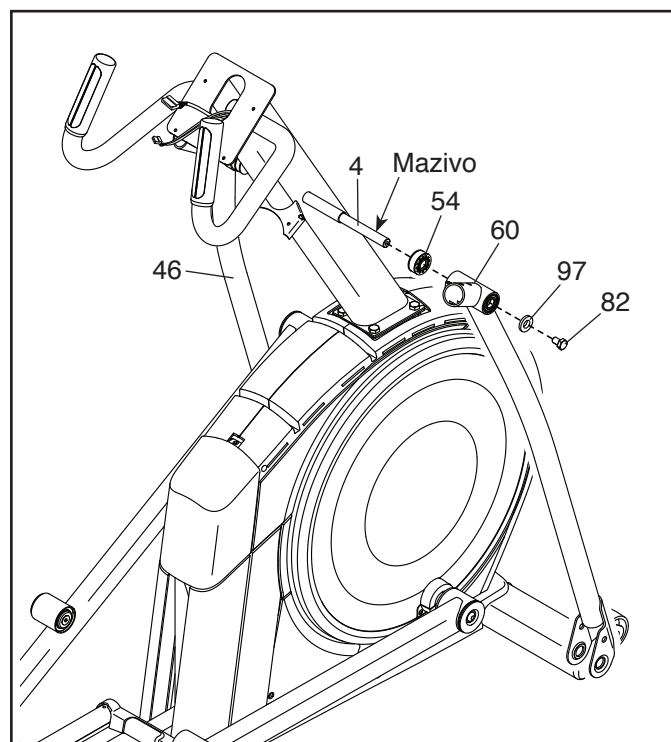
7. Použijte mazivo na pravou osu stojanu (4).

Nasadte otáčivý mezerník (54) na pravou stranu stojanu (4).

Připravte si pravou horní podpěru (60), tak, jak je zobrazeno a nasadte na osu (4).

Připojte pravou horní podpěru (60) pomocí M8 x 13mm šroubu (82) a M8 x 28mm podložky (97).

Opakujte tento krok také pro levou horní podpěru. (46).

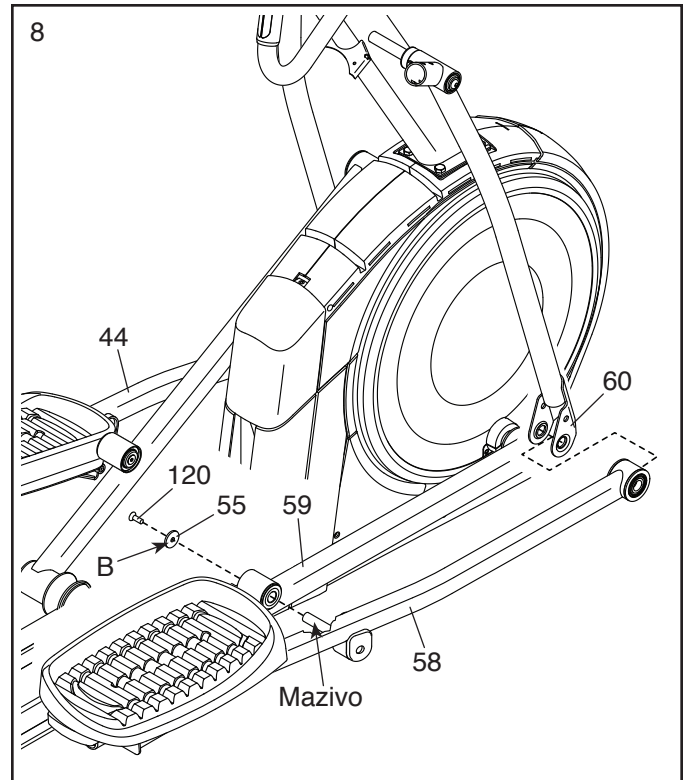


8. Připravte si pravý pedál (58) tak, jak je zobrazeno a osu namažte mazivem.

Nasadte pravý pedál (58) na pravou podpěru (60) a vsuňte do pravých válců (59).

Připojte pravý pedál (58) k pravým válcům (59) pomocí M8 x 20mm plochého šroubu (120) a mezerníku (55); **Ujistěte se, že plochá strana (B) mezerníku směřuje k pravému pedálu.**

Opakujte tento postup také pro levý pedál (44).



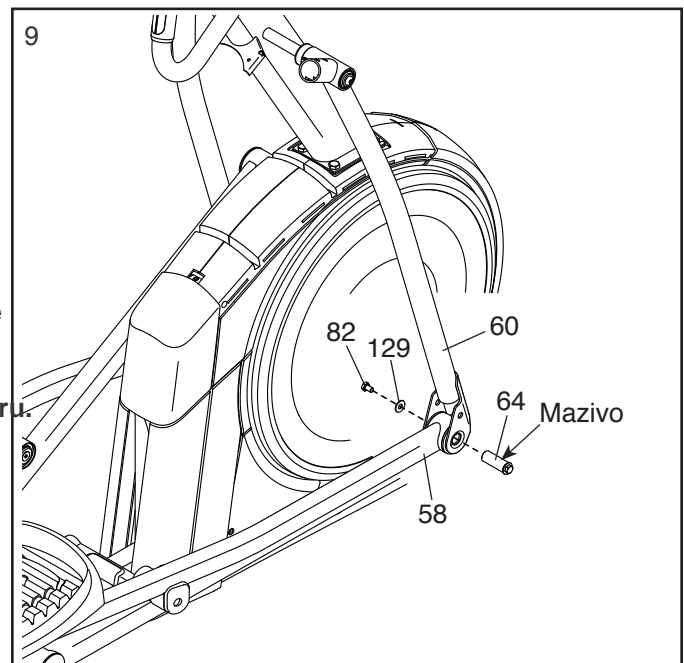
9. Použijte mazivo na pedálovou osu (64).

Vložte pedálovou osu (64) do pravé podpěry (60) a pedálu (58) tak, jak je zobrazeno.

Pak nasuňte M8 x 22mm podložku (129) na M8 x 13mm šroub (82) a šroub utáhněte několika otáčkami pedálové osy (64).

Poté utáhněte pedálovou osu (64) a zároveň také M8 x 13mm šroub (82).

Opakujte tento postup také na druhé straně trenažéru.



10. Podívejte se zpět na krok 6.

Utáhněte čtyři M10 x 25mm šrouby (92)

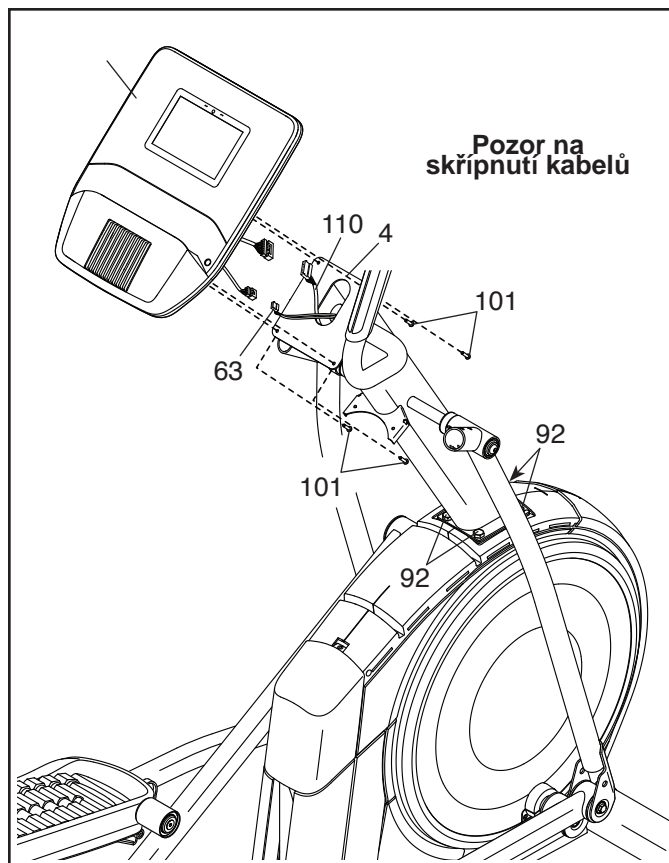
Dále odstraňte smyčku z kabelu (110).

Požádejte druhou osobu o přidržení počítače (7) u stojanu (4) spojte kabely počítače s kabelem (110) a kabely pulsu (63).

Vložte přebytečný kabel do stojanu (4).

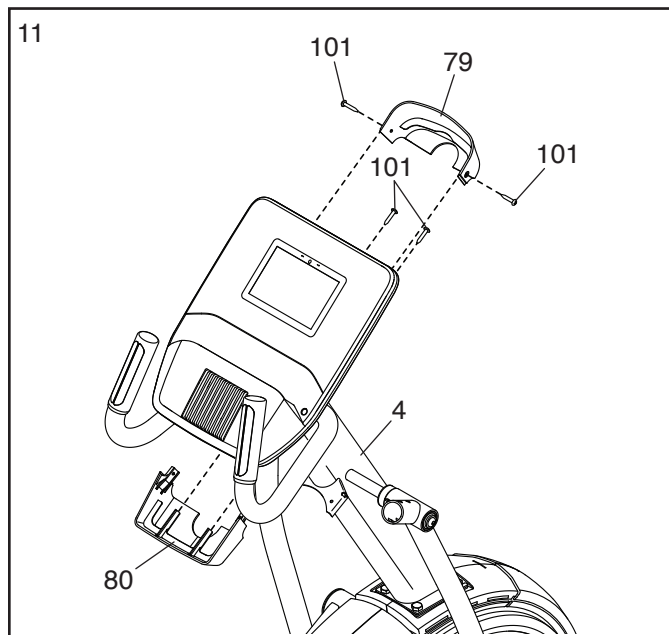
Tip: Pozor na přiskřípnutí kabelů.

Přípevněte počítač (7) ke stojanu(4) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (101); **všechny šrouby utáhněte!**

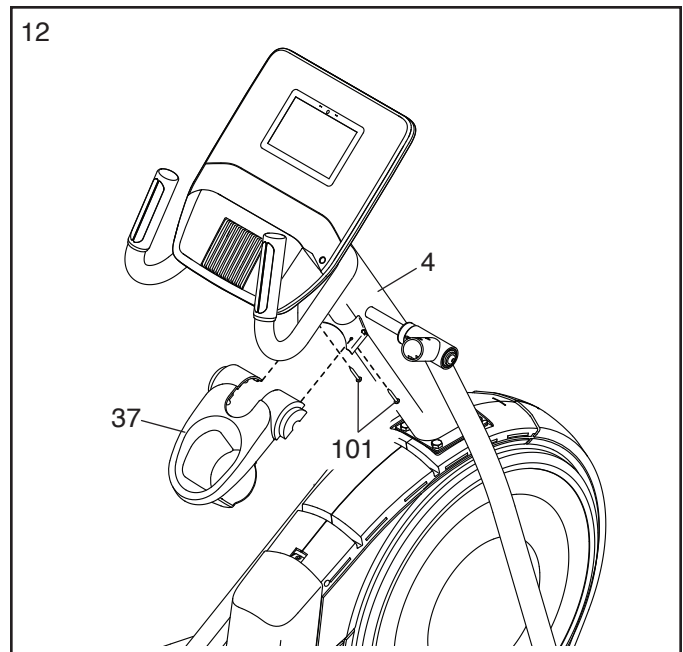


11. Připravte si zadní kryt počítače (80) tak, jak je zobrazeno a připevněte (4) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (101).

Připravte si přední kryt (79) tak, jak je zobrazeno a spojte se zadním krytem pomocí (80) dvou M4 x 16mm šroubů (101).

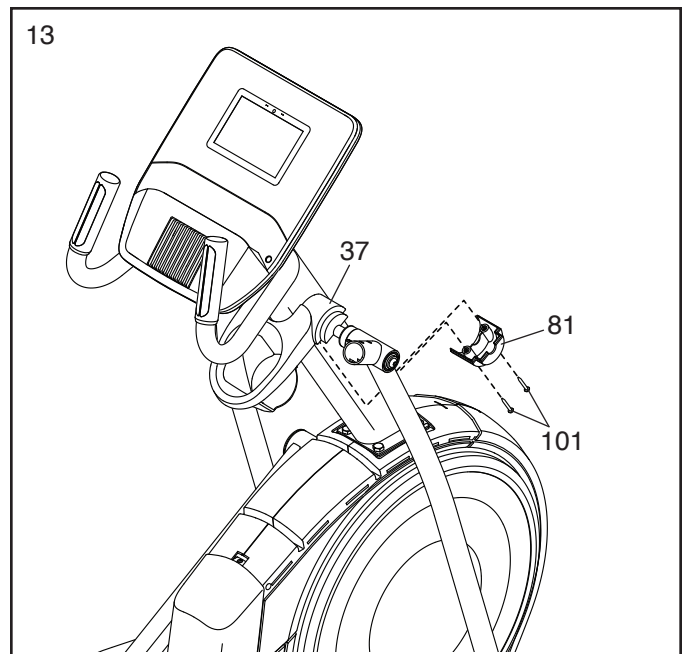


12. Připravte si držák doplňků (37) tak, jak je zobrazeno a připevněte ke stojanu (4) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (101).



13. Připravte si spodní kryt (81) tak, jak je zobrazeno a spojte na pravé straně s držákem doplňků (37) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (101).

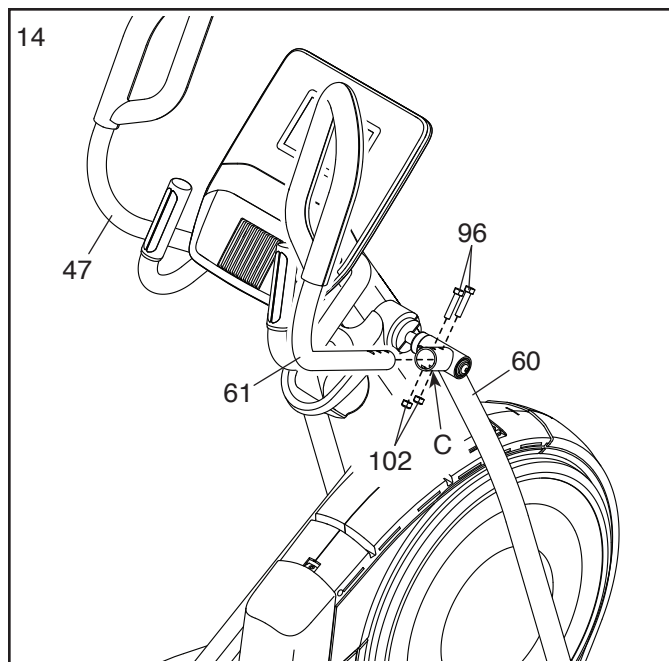
Opakujte tento postup také na druhé straně trenážeru.



14. Připravte si pravé horní madlo (61) tak, jak je zobrazeno a nasuňte jej na pravou podpěru (60).

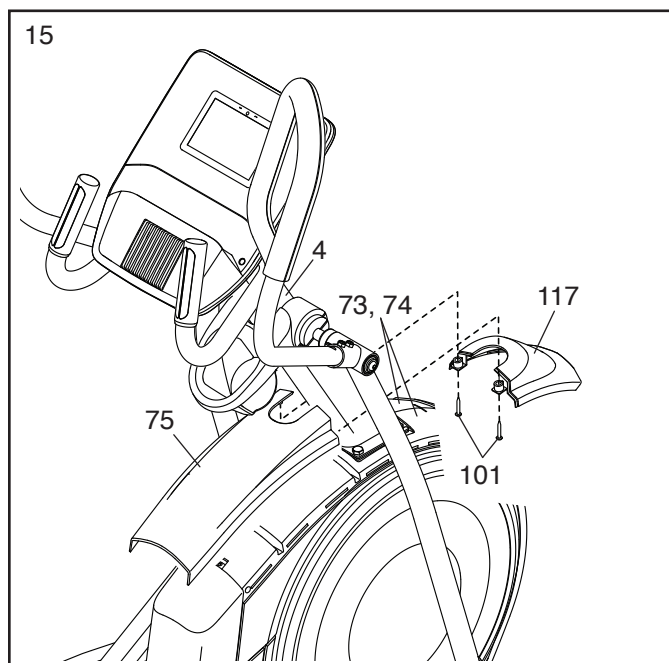
Připojte horní madlo (61) pomocí dvou M8 x 45mm šroubů (96) a dvou M8 matic (102); **Ujistěte se, že jsou matice v šestihorných otvorech (C).**

Opakujte tento postup pro levé horní madlo. (47).



15. Připravte si přední kryt (117) a středový kryt (75) kolem stojanu (4) tak, jak je zobrazeno. Poté je spojte pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (101).

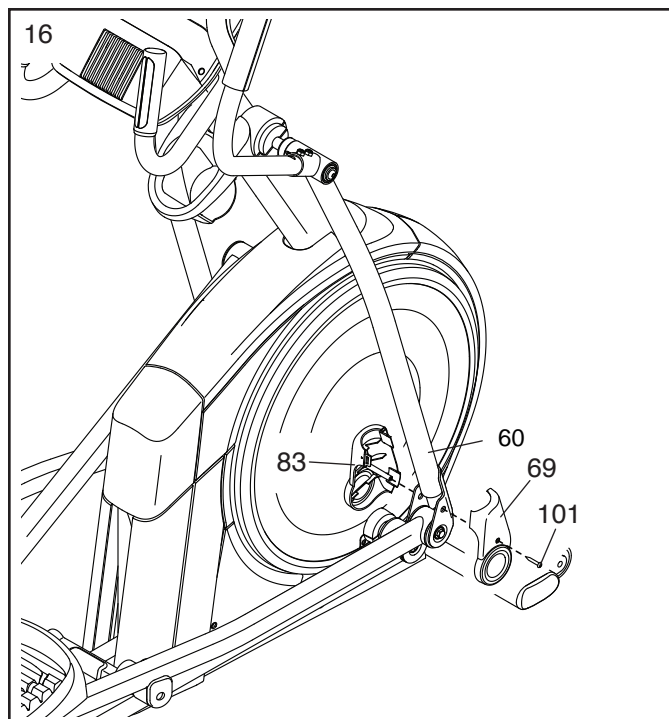
Poté nacvakněte přední kryt (117) a středový kryt (75) na levé a pravé kryty (73, 74).



16. Připravte si pravý vnitřní kryt (83) tak, jak je zobrazeno a vsuňte skrz pravou podpěru (60).
Dále si připravte pravý vnější kryt (69) tak, jak je zobrazeno a nacvakněte na levý a pravý kryt (83).

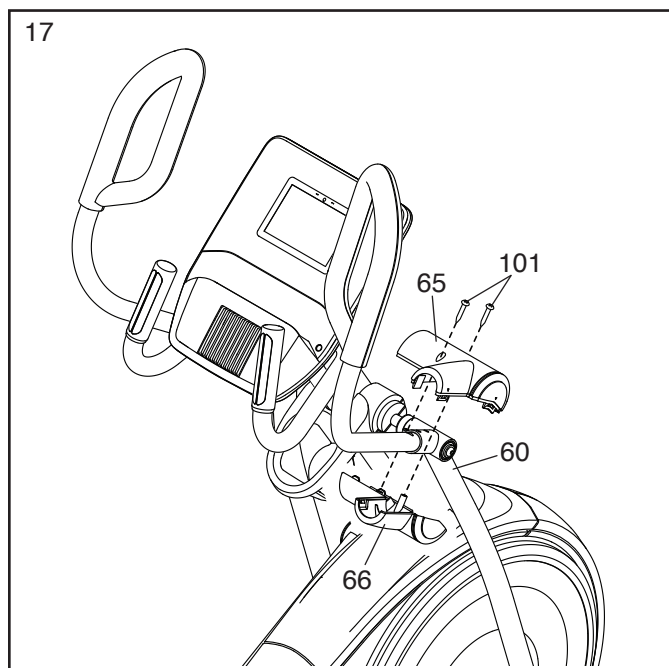
Spojte vnější vnitřní kryty (69, 83) dohromady pomocí M4 x 16mm šroubů (101).

Opakujte tento postup na druhé straně trenážeru.

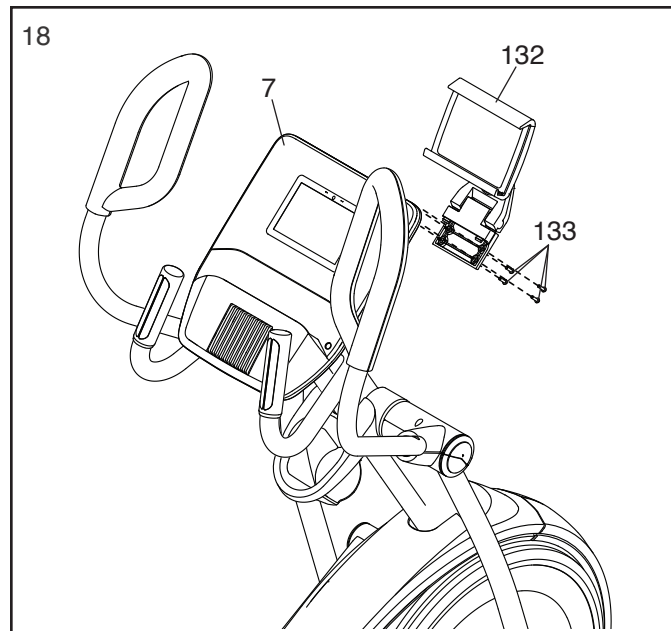


17. Připravte si přední a zadní kryt ramena (65, 66) kolem pravé podpěry (60) tak, jak je zobrazeno a připojte pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (101).

Opakujte tento postup na druhé straně trenážeru.



18. Připevněte držák tabletu (132) k počítači (7) pomocí čtyř šroubů (133); **nejprve šrouby zašroubujte, a následně dotáhněte.**

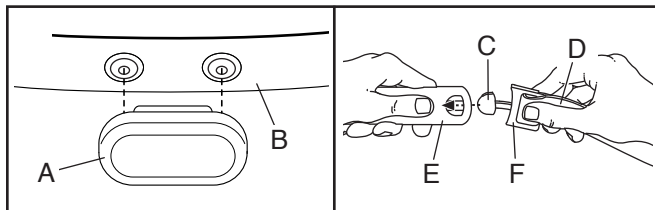


19. **Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotážené.** Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

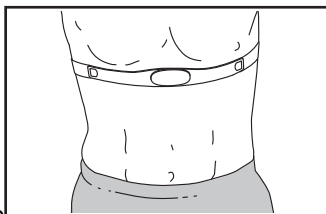
Monitor srdečního pulsu

HRUDNÍ PÁS

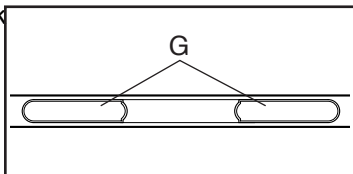
Pokud monitor srdeční frekvence vypadá jako na obrázku 1, stiskněte vysílač (A) na západky na hrudním pásu (B). Pokud monitor srdeční frekvence vypadá jako na obrázku 2, vložte jazýček (C) na jeden konec hrudního pásku (D) na jeden konec vysílače (E). Poté stiskněte konce vysílače pod sponou (F) na hrudním pásu; Záložka by měla být v rovině s vysílačem.



Následně nandějte hrudní pás na hrudník jak je zobrazeno na obrázku. Hrudní pás musí být pod oblečením přímo na kůži. Dejte si pozor, aby logo nebylo vzhůru nohama. Upravte si délku pásu podle potřeby.



Po nasazení hrudního pásu, oddalte pás kousek od těla a navlhčete obě elektrody (G). Následně vraťte pás zpět na hrudník.



PÉČE A ÚDRŽBA

• Důkladně omyjte elektrody vlhkým hadříkem ihned po skončení tréninku a vyčistěte do sucha. Vlhkost může aktivovat snímač a tím zkrátit životnost baterie.

- Skladujte hrudní pás na suchém a teplém místě. Neukládejte pás v igelitovém pytlíku nebo na místech, kde by mohla být vlhkost.
- Nevystavujte hrudní pás přímému slunci po delší dobu, a teplotám přesahujícím 50°C a naopak nízkým teplotám -10°C.
- Příliš nenatahujte a neohýbejte hrudní pás, aby nedošlo k poškození.
- K čištění snímače použijte měkký hadřík a malé množství mýdla. Následně snímač vysušte do sucha ručníkem. Nepoužívejte alkohol, abrazivní nebo chemické látky. Pás čistěte ručně a nechte volně sušit na vzduchu.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- Pokud hrudní pás nefunguje, i přesto, že je umístěn správně, posuňte pás nahoru nebo dolů na hrudníku.
- Pokud hrudní pás neukazuje správné hodnoty, znovu navlhčete elektrody.
- Aby počítač ukazoval hodnoty z hrudního pásu, musíte být maximálně ve vzdálenosti natažených rukou od počítače.
- Pokud je na zadní straně snímače vybitá baterie, vyměňte ji za novou stejného typu.
- Hrudní pás je vytvořen tak, aby snímal srdeční frekvenci zdravému člověku. Hrudní pás může vykazovat špatné hodnoty v případě zdravotních problémů pvcs, tachykardie či arytmie.
- Funkce hrudního pásu může být ovlivněna vedením vysokého napětí nebo jinými zdroji. Pokud máte podezření na magnetické vlny, zkuste přemístit celé zařízení.

Jak používat eliptický trenážér

ZAPOJENÍ DO ELEKTRICKÉ SÍTĚ

Tento produkt musí být uzemněný. Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytne cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud a tím se sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento trenážér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

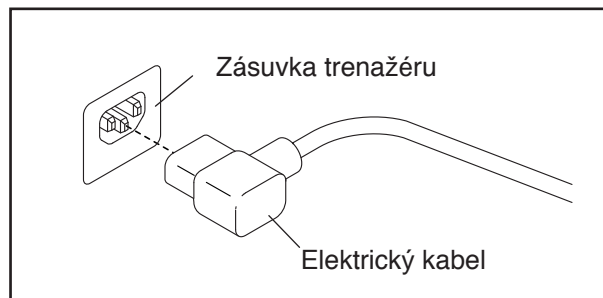
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

⚠ UPOZORNĚNÍ:

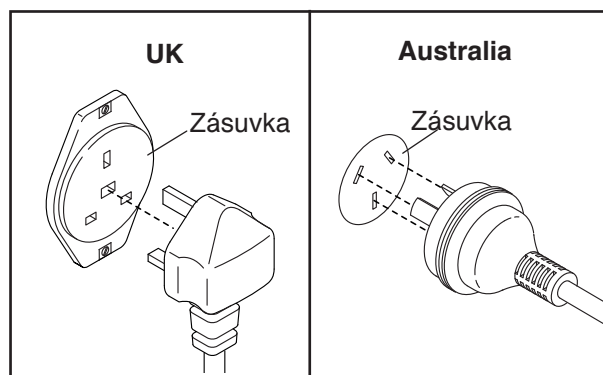
Nesprávné zapojení vodiče na uzemněné zařízení může zvýšit riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, že je zařízení správně uzemněné, konzultujte stav s elektrikářem. Zástrčku neopravujte, nemodifikujte, ani v případě, že nepasuje. Nechte si ji vyměnit odborníkem.

Pro zapojení do elektrického proudu postupujte následovně.

1. Zapojte kabel do zásuvky trenážéru.



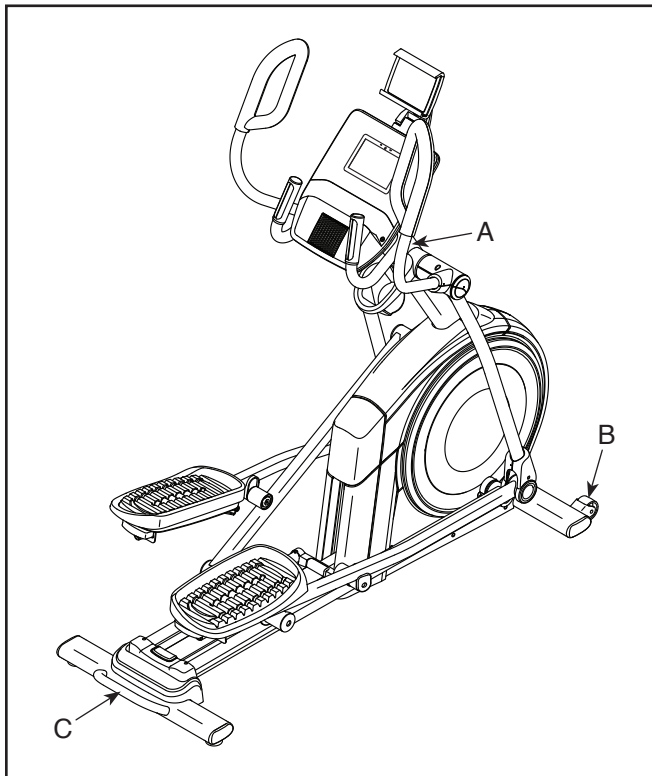
2. Zapojte kabel do zásuvky, která je správně nainstalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.



PŘEMÍSTĚNÍ TRENAŽERU

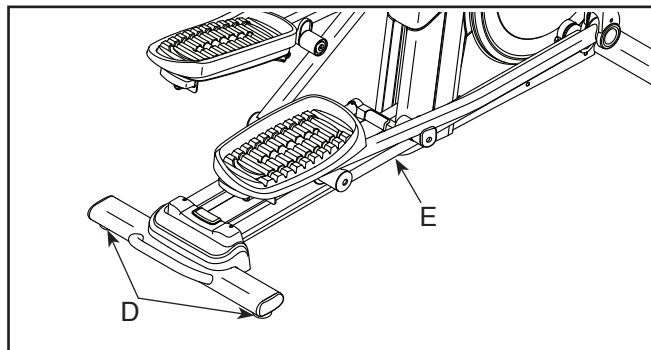
Vzhledem k velikosti a váze trenažéru, doporučujeme přesun ve dvou osobách.

Stůjte před trenažérem a chytněte ho zepředu (A), jednou nohou si pomozte zatlačením na kolečka (B). Druhá osoba nadzvedne trenažér za držadlo (C) až na kolečka vpředu. Opatrně přemístěte trenažér na požadované místo..



NASTAVENÍ TRENAŽERU

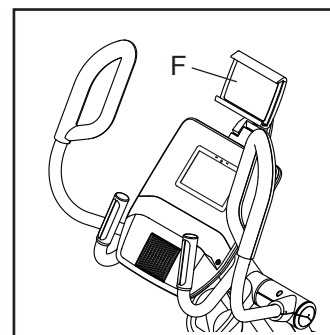
Pokud se trenažér hýbe vlivem nerovnosti podlahy, upravte vyrovnávače (D,E) nerovností tak, aby trenažér stál rovně a nehýbal se.



DRŽÁK TABLETU

DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je připravený pro téměř všechny velikosti tabletů. Do držáku nevkládejte jiné elektronické zařízení či jiné předměty.

Pokud chcete vložit tablet do držáku tabletu, nastavte spodní okraj tabletu. Následně vytáhněte sponu na horním okraji tabletu.



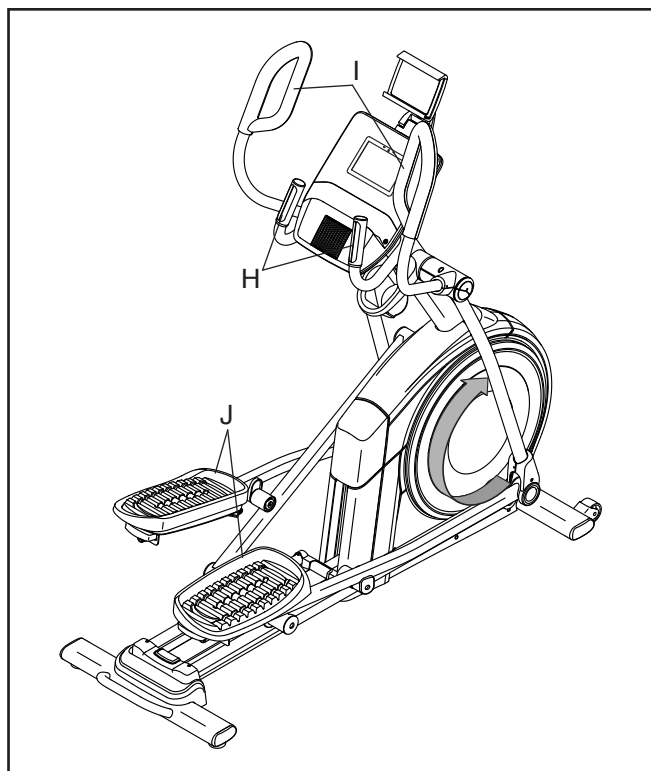
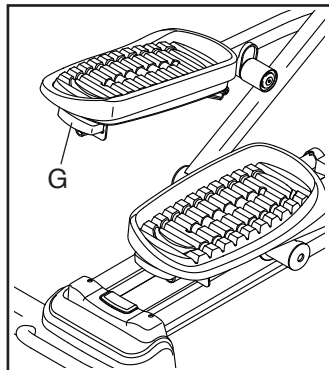
Dejte pozor, aby byl tablet pevně uchycen.

Pro vyndání tabletu z držáku postupujte opačným způsobem.

Nastavení pozice pedálů

Každý pedál může být nastaven do několika pozicí. Pro nastavení pedálu uchopte madlo (G), zatahnete a nastavíte požadovanou pozici. Poté pedál uvolníte a ujistíte se, že zapadl do pevných dírek.

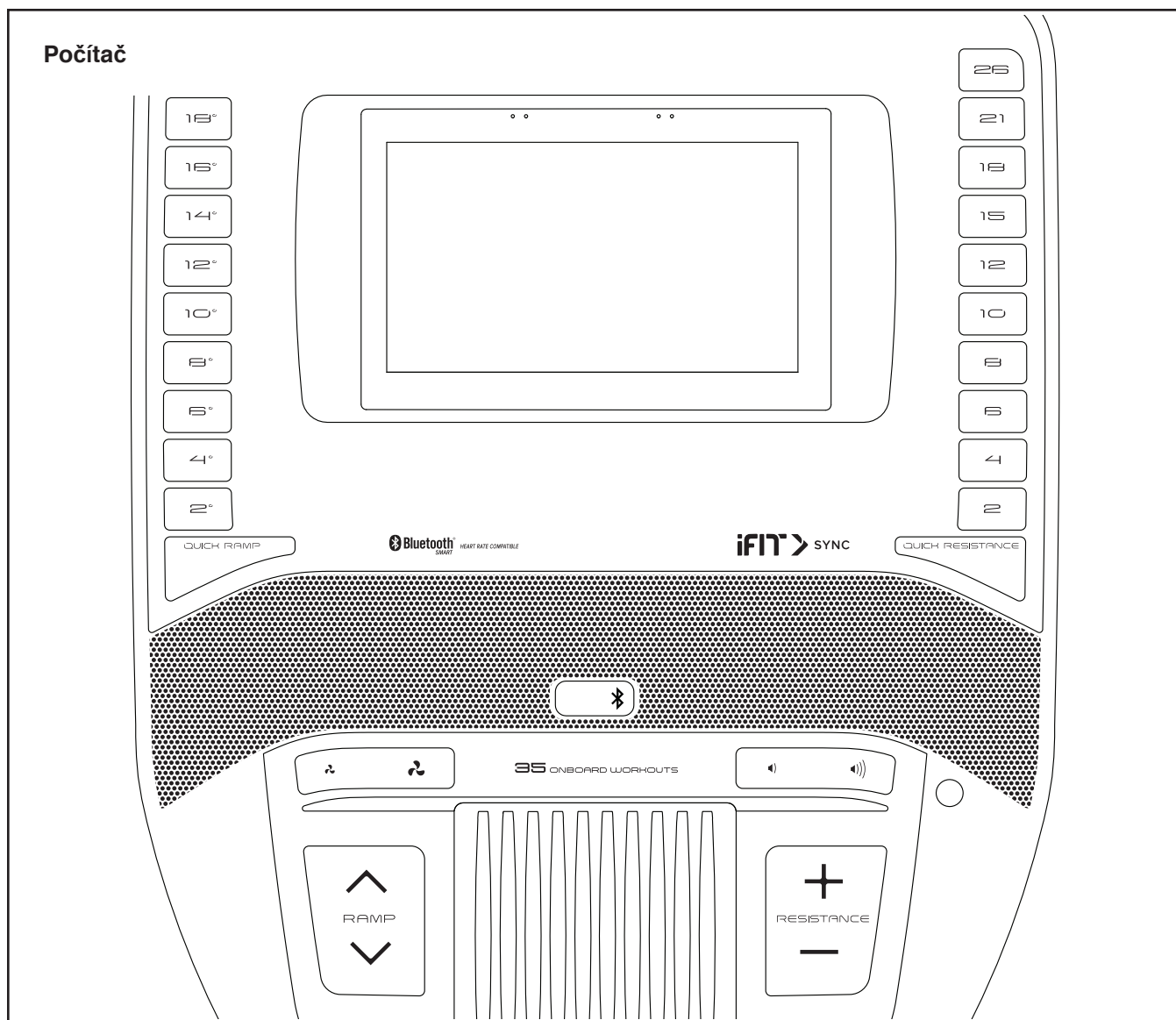
Oba pedály musí být ve stejné pozici.



Jak cvičit

Pro nastoupení na тренаžér se nejprve chytněte hlavních madel (H) nebo horních madel (I) a následně položte nohu na spodní pedál (J). Teprve pak si stoupněte i na druhý pedál. Zatlačte do pedálů, aby se začaly pohybovat. Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech. Doporučujeme pohyb pedálů dle znázorněné šipky na obrázku. Je ale možné se pohybovat i opačným směrem.

Abyste mohli bezpečně sestoupit z тренаžéru, vyčkejte až se pedály zastaví. **Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.** Jakmile pedály stojí, sundejte nohu z vrchního pedálu a následně ze spodního. Po celou dobu sestupování se držte madel.



Počítač

Použití počítače

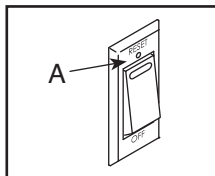
Počítač eliptického trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejeftektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí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

ZAPNUTÍ TRENAŽÉRU

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

Zapojte síťový kabel do zásuvky. Následně najděte spínač na trenažéru v blízkosti napájení. Přepněte snímač do polohy (A). Displej se zapne a trenažér je připraven k používání.



Poznámka: Pokud používáte trenažér poprvé, je nutné kalibrovat sklon trenažéru, pokud se tak nestane automaticky. Trenažér změní výšku na nejvyšší možnou, následně klesne a vrátí se zpět do výchozí pozice a přestane se hýbat. V tuto chvíli je kalibrace dokončena.

DŮLEŽITÉ: Pokud nedojde k automatické kalibraci, nalistujte stranu další kapitoly.

DOTYKOVÁ OBRAZOVKA

Počítač disponuje dotykovou barevnou obrazovkou. Následující informace Vám pomohou seznámit se s pokročilou technologií tabletu: • Počítač funguje jako jiné tablety. Můžete jezdit prsty po počítači a měnit obrazy na obrazovce, např. obrazovky, které se zobrazují během tréninku. Obrazovku však nelze přiblížit či oddálit • Obrazovka není citlivá na tlak prstů. Není nutné na ni tlačit. • Pokud chcete vložit informace do textového pole, ťukněte na textové pole a zobrazí se klávesnice. Pokud chcete používat čísla či jiné symboly, stiskněte ?123. Pro zobrazení dalších symbolů, stiskněte ALT. Stiskněte opět ALT a vrátíte se do číselné klávesnice. Pro návrat do základní klávesnice, stiskněte ABC. Pokud chcete používat velká písmena, stiskněte tlačítko se šipkou nahoru. Pro psaní všech velkých písmen stiskněte tlačítko se šipkou ještě jednou. Pro zobrazení zpět malých písmen stiskněte toto tlačítko po třetí. Poslední znak smažete stisknutím tlačítka se šipkou dozadu a písmene X.

NASTAVENÍ POČÍTAČE

Před prvním použitím nastavte počítač.

1. Připojení k internetu.

Poznámka: Pokud chcete mít přístup k Internetu, stahovat iFit cvičení a používat další výhody počítače, musíte být připojeni k bezdrátové síti Internetu.

2. Upravení nastavení

Nastavte jednotky měření a časovou zónu. Poznámka: Jak změnit nastavení si přečtete v následujících kapitolách.

3. Vytvoření a přihlášení k iFit účtu

Postupujte podle pokynů na webu, abyste se zaregistrovali k členství v programu iFit.

4. Průvodce počítačem

Při prvním zapnutí trenažéru vás bude počítač provádět funkcemi, které lze zvolit. Poznámka: Pokud chcete spustit průvodce kdykoliv později, klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a poté klikněte na Settings a vyberte možnost "How It Works".

5. Zkontrolujte aktualizaci firmware

Klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a otevřete hlavní menu údržby "maintenance section". Stiskněte tlačítko Update a zkontrolujte aktualizace systému skrz bezdrátovou síť.

6. Kalibrujte systém skonu

Klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a otevřete hlavní menu údržby "maintenance section". Klikněte na tlačítko Calibrate Incline a poté vyberte Begin tlačítko pro zahájení kalibrace systému.

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

Jak nastavit manuální režim si přečtete v následujících kapitolách.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na počítači plastové fólie, odstraňte je.

Jak používat manuální režim

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

Poznámka: Může chvíli trvat než bude počítač připraven k použití.

2. Vyberte hlavní nabídku.

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu.

3. Změňte odpor pedálů a sklon rampy podle potřeby.

Dotkněte se tlačítka Manual Start a 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.

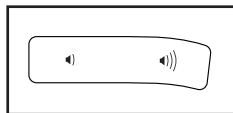
Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu.

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.

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 symbolu + na obrazovce.



Pokud chcete zvýšit či snížit hlasitost, stiskněte jedno z tlačítek, která jsou zobrazena na obrázku zde.

Pro zastavení cvičení, stiskněte jedno z tlačítek na displeji nebo přestaňte šlapat. Pro obnovení cvičení začněte znovu šlapat.

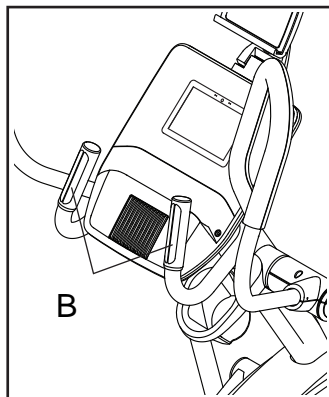
Pro ukončení cvičení zmáčkněte tlačítko Pause a poté End. Na displeji se zobrazí souhrn výsledků. Svě výsledky můžete sdílet pomocí tlačítek na displeji. Pro návrat do hlavního menu klikněte na tlačítko Finish.

5. Měření srdečního tepu.

Jak používat hrudní pás najdete v předchozí kapitole. Pro používání senzorů tepu na madle pokračujte níže.

Poznámka: Pokud používáte oba dva druhy měření srdečního tepu, hrudní pás bude mít prioritu. Pokud je na počítači a senzorech nalepena folie, opatrně ji sundejte.

Pro měření srdečního tepu pomocí senzorů (B), stiskněte madla a držte je pevně. **Dejte pozor, aby se ruce příliš nehýbaly.**



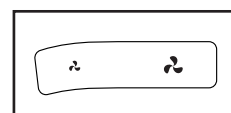
Jakmile bude nalezen srdeční tep, zobrazí se na displeji. Po přesnější údaj, držte senzory po dobu nejméně 15 vteřin.

Pokud se na displeji nezobrazuje srdeční tep, zkontrolujte, zda správně držíte senzory na madlech. Dbejte, abyste drželi senzory pevně a přesně. Pro přesnost, vyčistěte senzory měkkým hadříkem.

Nepoužívejte alkohol, abrazivní nebo chemické přípravky pro čištění senzorů.

6. Zapněte ventilátor

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 cvičení. Opakovaným stisknutím ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo automatický režim nebo vypněte ventilátor.



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

7. Po skončení cvičení odpojte přívodní elektrický kabel

Po skončení cvičení vypněte trenažér a odpojte z elektrické sítě. **UPOZORNĚNÍ:** Pokud neodpojíte trenažér, může dojít k poškození elektrických komponentů.

Jak používat knihovnu cvičení

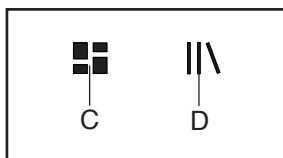
1. Dotkněte se obrazovky nebo stiskněte jakékoliv tlačítko

Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení.

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu.

Klikněte na ikonu ve spodním rohu pro hlavní menu (C) nebo knihovnu cvičení (D)



3. Výběr z knihovny cvičení

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce. Posunujte se na obrazovce nahoru a dolů.

Poznámka: Pro výběr z mapy cvičení je třeba, aby byl počítač připojen k Wi-Fi.

Mapa cvičení se bude pravidelně měnit. Pokud si budete chtít cvičení uložit pro budoucí použití, přidejte ji do oblíbených stiskem ikony srdíčka v pravém horním rohu. Pro uložení je třeba být připojen ke svému iFit účtu. Pro vytvoření vlastní mapy se podívejte na další kapitolu.

Obrazovka bude zobrazovat délku cvičení, vzdálenost a přibližný počet spálených kalorií.

4. Zahajte cvičení

Stiskněte Start.

Během cvičení se na displeji bude zobrazovat mapa a trasa a také značení vašeho postupu. Pomocí tlačítek na displeji vyberte požadovanou mapu.

Pro sledování svých výsledků vyberte požadovanou tabulku nebo statistiku, kterou si chcete prohlédnout. Pro zobrazení dalších hodnot klikněte na tlačítko + .

Funkce během cvičení jsou stejné jako v manuálním režimu.

Během cvičení lze zobrazit také cílovou rychlost, displej vám také značí zda je potřeba zrychlit či zpomalit, aby bylo cílové rychlosti dosaženo.

Důležité: Cílová rychlost je pouze motivačním prvkem. Vaše reálná rychlost šlapání může být nižší než je cílová rychlost. Důležité je, aby pro vás bylo cvičení pohodlné.

Pokud je nastavená rychlost nebo sklon pro vás příliš vysoká či nízká, můžete nastavit rychle tlačítka rychlé volby; **pokud dojde ke změně úseku, nastavení se automaticky změní. Pokud chcete změnu, musíte opět ručně nastavit.** Pro opětovné vrácení se k nastavenému programu, stiskněte FOLLOW WORKOUT.

Poznámka: Cílem kalorií je odhad množství kalorií, které spálíte během cvičení. Skutečný počet kalorií, které spálíte, závisí na různých faktorech, jako je váha. Kromě toho, pokud ručně změníte rychlost nebo sklon trenážeru během tréninku, bude ovlivněn počet spálených kalorií.

Pro zastavení cvičení stiskněte tlačítko na displeji nebo přestaňte šlapat. Pro ukončení stiskněte End. Pro pokračování ve cvičení začnete znovu šlapat.

Po ukončení cvičení se na displeji zobrazí výsledky cvičení. Vraťte se do hlavní nabídky. Nyní můžete cvičení uložit nebo sdílet výsledky.

5. Sledujte své výsledky.

Viz předchozí kapitola

6. Měření srdečního tepu.

Viz předchozí kapitola

7. Ventilátor.

Viz předchozí kapitola

8. Po skončení cvičení odpojte přívodní kabel

Viz předchozí kapitola

Vytvoření vlastní mapy cvičení

1. Dotkněte se obrazovky nebo stiskněte jakékoliv tlačítko

Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní menu nebo vytvořte vlastní mapu

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu.

Pro výběr vytvoření vlastní mapy klikněte na tlačítko draw-your-own-map button (symbol mapy) na spodní části obrazovky

3. Vytvořte vlastní mapu

Posunujte prsty v mapě v oblasti, kde byste chtěli vytvořit svou mapu. Kliknutím vyberte počáteční bod a poté cílový bod vaší mapy.

Poznámka:

Pokud chcete mapu zahájit a ukončit ve stejném bodě vyberte tlačítko Loop nebo Out & Back na levé straně obrazovky. Můžete také vybrat možnost provázení po určité cestě.

Pokud uděláte chybu, stiskněte tlačítko Undo na levé straně obrazovky.

Displej zobrazí výškový profil a vzdálenost vybrané trasy. Můžete také nastavit rychlost dle potřeby.

4. Uložte vytvořenou mapu

Klikněte na tlačítko Save New Workout v levém spodním rohu obrazovky. Cvičení lze pojmenovat a přidat vlastní popisek. Dále stiskněte > symbol na obrazovce.

5. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start na obrazovce. Trénink bude probíhat stejným způsobem jako mapy v předchozí kapitole.

6. Sledujte své výsledky.

Viz předchozí kapitola

7. Měření srdečního tepu.

Viz předchozí kapitola

8. Ventilátor.

Viz předchozí kapitola

9. Po skončení cvičení odpojte přívodní kabel

Viz předchozí kapitola

Jak používat program iFIT

Poznámka: Chcete-li použít trénink iFit, musíte mít přístup k bezdrátové síti Wi-Fi. Taktéž je vyžadováno přihlášení k iFit účtu.

1. Přidejte cvičení do svého rozvrhu na iFit.com

Na svém počítači, smartphonu nebo tabletu otevřete internetový prohlížeč, běžte na iFit.com a přihlaste se ke svému iFit účtu.

Dále otevřete Menu > Library na internetové stránce. Prohlížejte si nabídku cvičení a vyberte to, ke kterému byste se rádi připojili.

Dále pokračujte na Menu > Schedule pro prohlédnutí rozvrhu. Všechna cvičení ke kterým jste se připojili se zobrazí ve vašem rozvrhu; můžete si rozvrh upravit nebo cvičení vymazat.

Programy v iFit.com nabízí mnoho možností, všechny si je v klidu projděte.

2. Vyberte hlavní menu

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítka Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítka zpět (šipka) a poté tlačítka X pro návrat do hlavního menu.

3. Přihlaste se k účtu iFit

Pokud jste tak ještě neučinili, klepnutím na tlačítka Přihlásit se přihlaste k účtu iFit. Na obrazovce se zobrazí vaše uživatelské jméno a heslo pro iFit.com. Zadejte je a klepněte na tlačítka Přihlásit. Klepnutím na tlačítka 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 tlačítka ve spodní části obrazovky. Pokud je k účtu přidruženo více uživatelů, zobrazí se seznam uživatelů. Klepněte na jménopožadovaného 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 tlačítka COMPETE. Chcete-li zobrazit historii tréninku, klepněte na tlačítka 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. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítka Start na obrazovce. Trénink bude probíhat stejným způsobem jako mapy v předchozí kapitole.

6. Sledujte své výsledky.

Viz předchozí kapitola

7. Měření srdečního tepu.

Viz předchozí kapitola

8. Ventilátor.

Viz předchozí kapitola

9. Po skončení cvičení odpojte přívodní kabel

Viz předchozí kapitola

Režim nastavení

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

1. Vyberte hlavní nabídku.

Zapněte počítač

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu.

Dále klikněte na tlačítko profilu (symbol osoby) na spodní části obrazovky a dále klikněte na *Settings*. Spustíte tím režim nastavení.

2. Prohlížejte menu nastavení a změňte požadované funkce

Posunujte se nahoru a dolů funkcemi v menu. Pro zobrazení dané funkce na ni klikněte.

Pro odchod z režimu nastavení klikněte na tlačítko zpět (šipka). Položky v menu se zobrazují v následujícím pořadí.

Account (Účet)

- My Profile (Můj profil)
- In Workout (Během cvičení)
- Manage Accounts (Změna účtů)

Equipment (Vybavení)

- Equipment Info (Info vybavení)
- Equipment Settings (Nastavení)
- Maintenance (Údržba)
- Wi-Fi

About (O trenažéru)

- How It Works (Jak funguje)
- Feedback (Zpětná vazba)
- Legal (Práva)

3. Prohlídka počítače

Po kliknutí na *How It Works* se vám spustí prezentace zobrazující jak se počítač ovládá a jaké nabízí funkce.

4. Jednotky a jiná nastavení

Kliknutím na *Equipment Settings*, můžete změnit jednotky, časové pásmo apod. Pro výběr klikněte na název položky a nastavte jinak. Jednotky mohou být metrické nebo imperiální

5. Informace o trenažéru

Po kliknutí na *Equipment Info* a poté na *Machine Info* se zobrazí informace o vašem eliptickém trenažéru.

6. Aktualizace firmwaru. Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte aktualizace firmwaru.

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

Aby nedošlo k poškození trenažéru, nevypínejte napájení nebo nevyjímejte klíč při aktualizaci firmwaru.

Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení se trenažér vypne a zapne. Pokud se tak nestane, vypněte trenažér napájením do polohy vypnuto. Počkejte několik vteřin a poté stiskněte vypínač zpět do polohy reset. Aktualizace může trvat několik vteřin. Poznámka: Příležitostně může aktualizace firmwaru způsobit, že trenažér bude fungovat trochu jinak. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšovaly vaše zkušenosti.

7. Kalibrace sklonu.

V režimu nastavení klepněte na tlačítko Calibrate Incline. Potom klepnutím na tlačítko Begin provedte kalibraci systému sklonu. Trenažér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu, následně na minimální sklon a vrátí se do výchozí polohy. Tím se kalibruje systém sklonu. Klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítko Finish.

DŮLEŽITÉ: Udržte zvířata, chodidla a jiné předměty mimo trenažér dokud probíhá kalibrace.

8. Ukončení nastavení a návrat do hlavního menu

Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu

Jak se připojit k bezdrátové síti Wi-Fi

Připojení k Wi-Fi je důležitou součástí fungování počítače. Je nutné i k přihlášení k iFit účtu.

1. Vyberte hlavní nabídku.

Zapněte počítač

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu.

2. Vyberte bezdrátové připojení z menu

Klikněte na tlačítko Wi-Fi (wireless symbol) na spodní straně obrazovky.

3. Zpřístupněte Wi-Fi.

Povolte Wi-Fi®. Pokud není Wi-Fi povolena přepněte *Wi-Fi* tlačítko do polohy zapnuto.

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 zaškrťovací 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 připojte 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 kapitolu 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.

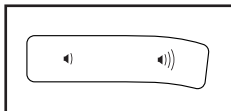
5. Ukončení nastavení bezdrátové sítě

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Použití zvukového systému

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..



Poznámka: Počítač může být spárován až s 8-mi zařízeními, které mu zůstanou uloženy v paměti. Při povolení Bluetooth se uložená zařízení automaticky propojí.

4. Smazání paměti Bluetooth zařízení

Pro vymazání uložených zařízení z paměti počítače, držte dlouze tlačítko BLUETOOTH po dobu 10 vteřin a paměť bude vymazána.

Jak připojit HDMI kabel

Počítač lze propojit s TV nebo jiným monitorem, pomocí HDMI kabelu (není součástí balení). Port naleznete z boční strany počítače. **Ujistěte se, že je HDMI kabel zcela zasunut. Poznámka: HDMI kabel zakoupíte v elektro prodejnách..**

Bluetooth připojení zvukového systému

1. Položte své zařízení vybavené BLUETOOTH vedle počítače.
2. Povolte BLUETOOTH připojení
3. Spárujte své zařízení s počítačem

Držte tlačítko Bluetooth na počítači déle než 3 vteřiny. Počítač se přepne do režimu párování. Po úspěšném propojení můžete přehrávat hudbu ze svého zařízení skrze reproduktory trenažéru.

Údržba a servis

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.

Pokud se počítač nezapne, zkontrolujte, zda je správně připojen přívodní kabel a hlavní vypínač je zapnut.

Pokud nemůžete počítač připojit k bezdrátové síti nebo se přihlásit ke svému iFit účtu, kontaktujte servisní centrum.

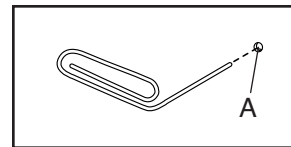
Pokud se displej zasekává nebo zamrzne, resetujte počítač do továrního nastavení.

Důležité: Resetování počítače do továrního nastavení vymaže všechny uložené údaje a hodnoty.

K resetování počítače jsou

zapotřebí dvě osoby.

První vypne hlavní vypínač a odpojí přívodní elektrický kabel. Dále najde malý resetovací otvor (A) poblíž USB portu počítače. Pomocí kovové sponky nebo drátku stiskne tlačítko uvnitř otvoru.

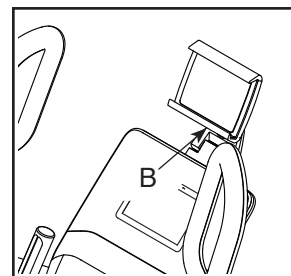


Druhá osoba mezitím připojí zpět přívodní elektrický kabel a zapne hlavní vypínač. První stále drží tlačítko Reset během načítání počítače. Počítač se zapne a znovu vypne. Tím je resetování dokončeno. Pokud ne, celý proces opakujte.

Po zapnutí počítače zkontrolujte aktualizace firmware. Poznámka: Může chvíli trvat, než bude počítač připraven k použití.

Chyby držáku tabletu

Pokud držák tabletu nedrží na místě, otočte jej, utáhněte šroub /B) na zadní straně, tak aby se již držák nepohyboval a zůstal v požadované pozici.



Poruchy sklonu

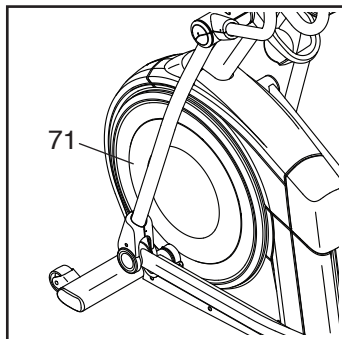
Pokud se sklon nemění správně, kalibrujte systém. Viz. předchozí kapitoly.

NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

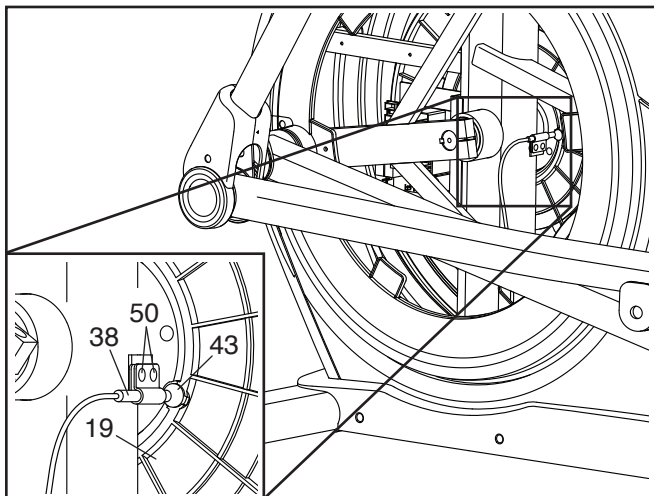
Pokud displej nefunguje správně, nebo vůbec nefunguje, je potřeba nastavit jazýčkový spínač.

Nejprve trenážer vypojte z elektrické energie.

Za použití šroubováku vyjměte levý disk (71).



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

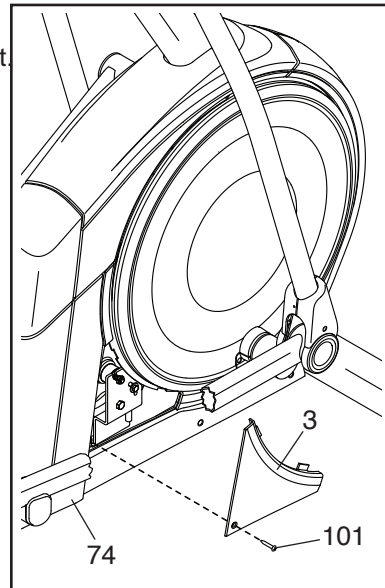


Mírně uvolněte označené dva šrouby M4 x 12 mm (50). Posuňte jazýčkový spínač (38) trochu blíže nebo dále od magnetu (43) a potom utáhněte šroub. Poté odpojte napájecí adaptér a natočte řemenicí (19) dopředu a dozadu tak, aby magnet (43) opakovaně procházel jazýčkovým spínačem (38). Opakujte tyto akce, dokud počítač nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu připojte levý disk a zapojte napájecí adaptér.

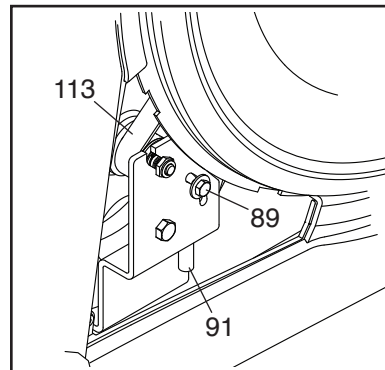
Nastavení pásu

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.

Najděte kryt (3) na pravém štítu (74). Odstraňte M4 x 16mm šroub (101) a přístupový kryt.



Dále uvolněte šroub (89), a utáhněte šroub napětí pásu (91) dokud není hnací řemen (113) správně utážen. Poté utáhněte zpět šroub (89).



Připojte zpět všechny odstraněné díly, připojte zpět elektrický kabel a zapněte hlavní vypínač.

Tréninkový manuál




UPOZORNĚNÍ:

Před zahájením cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s Vaším lékařem. Toto je důležité pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními obtížemi. Monitor srdečního tepu není zdravotnickým zařízením. Mnoho faktorů může ovlivnit výsledek měření. Monitor srdečního tepu slouží pouze jako cvičební pomůcka.

Tento návod Vám pomůže naplánovat Váš cvičební program. Podrobné informace o cvičení získáte ve specializovaných knihách nebo se poraďte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

Intenzita cvičení

Pokud je Vaším cílem spálit přebytečné tuky a posílit kardiovaskulární systém, cvičení ve správné intenzitě je základ k úspěchu. Intenzitu můžete sledovat díky monitorování srdečního tepu. Tabulka níže Vám napoví v jakých zónách tepové frekvence byste se měli pohybovat.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Abyste našli správnou hodnotu srdeční frekvence, najdete si pod čarou Váš věk (vyberte číslo, které je nejbližší Vašemu věku). Tři čísla nad číslem věku Vám definují tréninkové zóny. Nejnižší číslo značí tepovou frekvenci pro spalování tuků. Prostřední číslo je, nejvyšší možný tep, kdy ještě tělo spaluje. Nejvyšší číslo znamená, že se pohybujete na hranici aerobní zóny a vy začínáte budovat rychlost. (v této zóně již tělo nespaluje tuky).

Spalování tuků - Chcete-li účinně spalovat tuky, musíte trénovat v nízké intenzitě po delší dobu. Během několika prvních minut cvičení Vaše tělo využívá uhlohydrátové kalorie pro energii. Teprve po několika prvních minutách cvičení vaše tělo začne využívat tukové zásoby pro energii. Pokud je vaším cílem spalovat tuky, upravte intenzitu cvičení, tak aby byla srdeční frekvence v rozmezí hodnot uvedených v tabulce. Pro maximální spalování tuků cvičte se srdeční frekvencí blízko středního čísla z tabulky.

Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

Rozcvička - Zahřejte se 5 až 10 minutami protahováním a lehkým cvičením. Rozcvička zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a zrychluje krevní oběh v průběhu přípravy na cvičení. **Zóna tréninku** - Cvičte 20 až 30 minut ve střední zóně tepové frekvence. (Během několika prvních týdnů cvičebního programu neudržujte srdeční frekvenci ve zóně tréninku déle než 20 minut.) Dýchejte pravidelně a hluboce.

Protahování - zakončete cvičení 5 až 10 minutami protahování. Protahování zvyšuje flexibilitu vašich svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

Frekvence cvičení Chcete-li zachovat nebo zlepšit svou fyzickou kondici, absolvujte tři tréninky každý týden, s nejméně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete v případě potřeby zařadit až pět tréninků každý týden. Nezapomeňte, že klíčem k úspěchu je pravidelné cvičení a zdravá vyvážená strava.

Seznam dílů

Model No. NTEVEL15918.0 R0818A

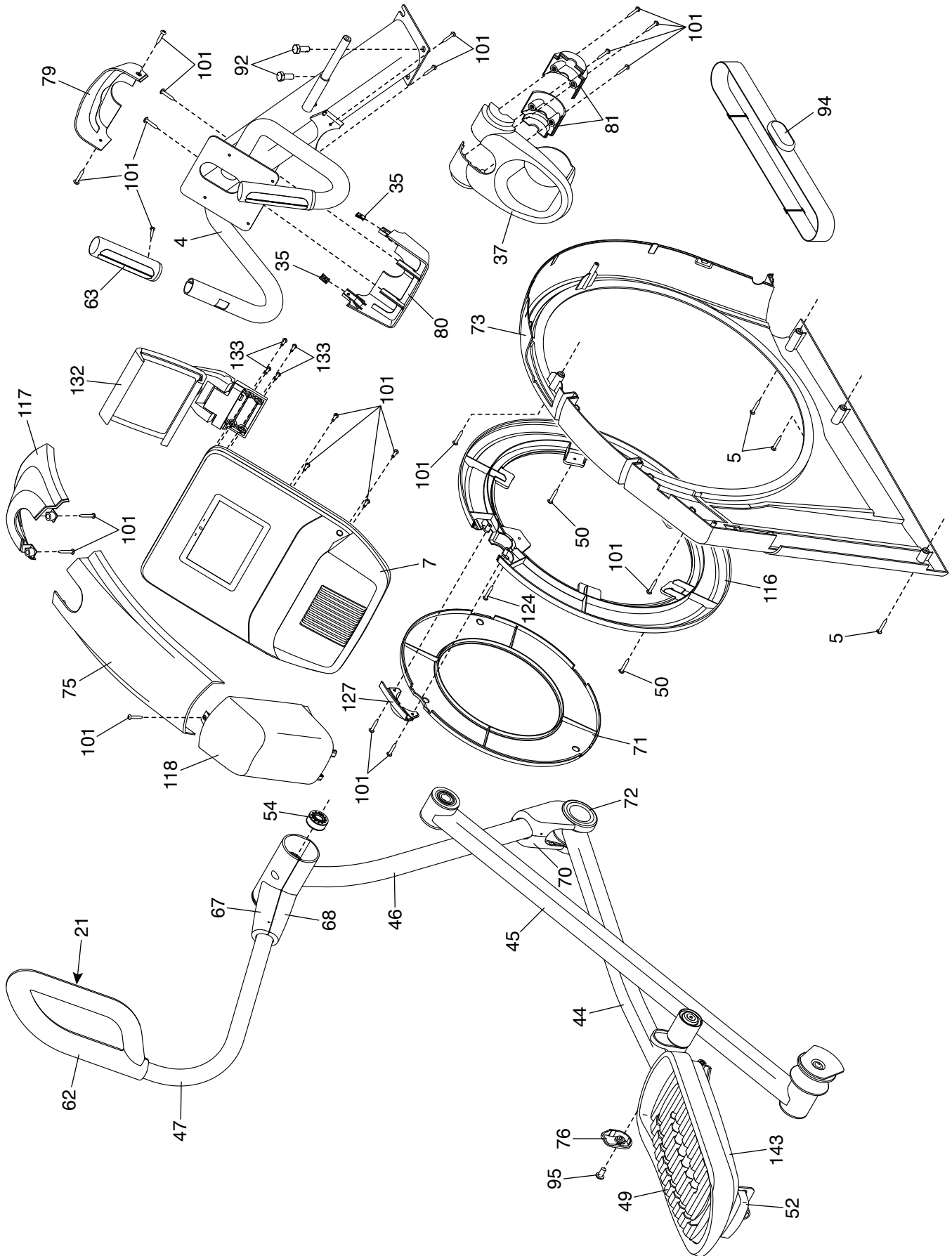
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame/Ramp	51	2	Roller
2	1	Rear Stabilizer	52	1	Left Pedal Handle
3	1	Access Cover	53	2	Axle Cover
4	1	Upright	54	2	Pivot Spacer
5	6	M4 x 19mm Screw	55	2	Retainer
6	1	Front Stabilizer	56	4	Roller Arm Bushing
7	1	Console	57	6	Large Arm Bearing
8	2	Roller Guide	58	1	Right Pedal Arm
9	1	Crank Bearing Spacer	59	1	Right Roller Arm
10	1	Rear Ramp Cover	60	1	Right Upper Body Leg
11	1	Incline Motor	61	1	Right Upper Body Arm
12	1	Incline Motor Arm	62	1	Left Upper Grip
13	1	Ramp Arm	63	2	Pulse Sensor/Wire
14	2	Ramp Arm Spacer	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	1	Power Switch	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	1	Left Lower Grip	71	2	Disc
22	1	Idler	72	1	Left Leg Inner Cover
23	2	Short Bumper	73	1	Left Shield
24	1	Small Leveling Foot	74	1	Right Shield
25	1	Resistance Motor	75	1	Center Shield Cover
26	7	M10 Locknut	76	1	Left Pedal Arm Side Cap
27	2	M10 Washer	77	2	Crank Cover
28	1	Eddy Mechanism	78	2	Key
29	1	Right Pedal	79	1	Front Console Cover
30	4	Stabilizer Cap	80	1	Rear Console Cover
31	3	M10 x 19mm Screw	81	2	Lower Tray Cover
32	2	Roller Arm Bearing Spacer	82	8	M8 x 13mm Screw
33	2	Large Leveling Foot	83	1	Right Leg Inner Cover
34	2	Wheel	84	1	M4 x 12mm Ground Screw
35	2	Clip	85	–	(Not Used)
36	1	Idler Washer	86	2	M10 x 58mm Bolt
37	1	Accessory Tray	87	1	Right Pedal Arm Side Cap
38	1	Reed Switch/Wire	88	1	Idler Pivot Screw
39	1	Reed Switch Clamp	89	1	Idler Screw
40	2	Frame Bearing	90	3	M6 x 19mm Washer
41	1	Upper Front Ramp Cover	91	1	Drive Belt Adjustment Screw
42	1	Sleeve	92	4	M10 x 25mm Screw
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Flange Screw
44	1	Left Pedal Arm	94	1	Chest Heart Rate Monitor
45	1	Left Roller Arm	95	8	M8 x 20mm Screw
46	1	Left Upper Body Leg	96	4	M8 x 45mm Bolt
47	1	Left Upper Body Arm	97	2	M8 x 28mm Washer
48	1	Strain-Relief Bushing	98	2	M8 x 18mm Washer
49	1	Left Pedal	99	1	Crank Pulley Spacer
50	6	M4 x 12mm Self-tapping Screw	100	4	Leg Bearing

Č	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	53	M4 x 16mm Screw	126	2	M4 x 25mm Screw
102	6	M8 Locknut	127	2	Disc Bracket
103	11	M6 x 12mm Screw	128	1	Long Bumper
104	4	M10 x 115mm Screw	129	2	M8 x 22mm Washer
105	1	M4 x 25mm Flange Screw	130	4	M4 x 12mm Screw
106	1	Lower Ramp Cover	131	2	Adhesive Tape
107	1	Crank Spacer	132	1	Tablet Holder
108	2	M6 x 13mm Screw	133	4	Tablet Holder Screw
109	2	M10 x 58mm Bolt	134	1	Right Lower Grip
110	1	Upper Wire	135	2	M6 x 26mm Washer
111	1	Lower Wire	136	1	M10 x 28mm Washer
112	2	M4 x 19mm Self-tapping Screw	137	1	Right Pedal Handle
113	1	Drive Belt	138	2	Pedal Pin
114	1	Controller	139	2	Pedal Spring
115	4	Standoff	140	2	M6 Acorn Nut
116	2	Disc Ring	141	4	M6 Washer
117	1	Front Shield Cover	142	1	Right Pedal Plate
118	1	Rear Shield Cover	143	1	Left Pedal Plate
119	1	Power Cord	144	2	M10 x 158mm Bolt
120	2	M8 x 20mm Flat Head Screw	145	1	Motor Arm Spacer
121	8	Frame Bushing	146	2	M10 Split Washer
122	1	M10 x 47mm Bolt	*	–	Assembly Tool
123	2	Small Arm Bearing	*	–	Grease Packet
124	2	M4 x 16mm Machine Screw	*	–	User's Manual
125	1	Right Upper Grip			

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

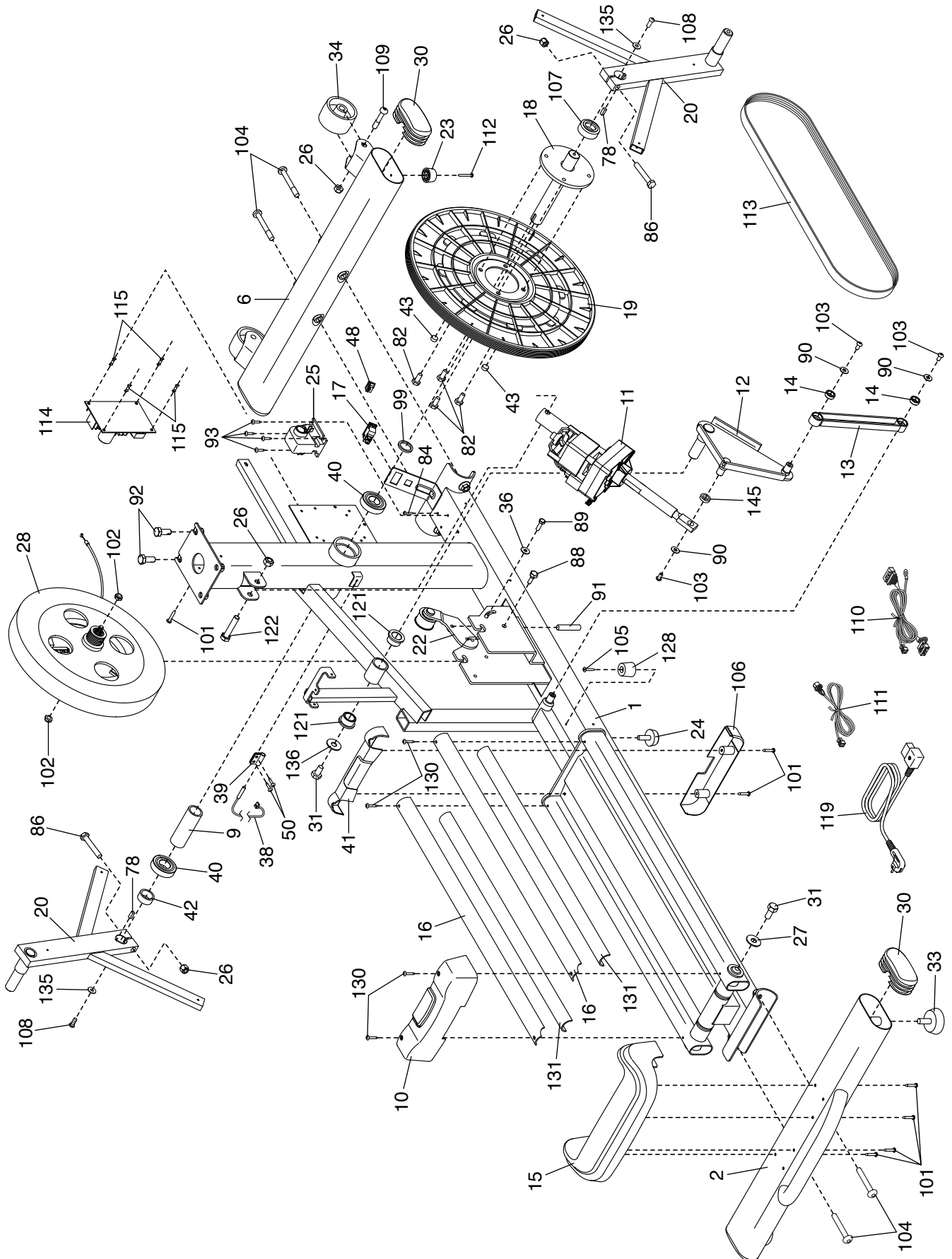
Rozložený náčrt A

Model No. NTEVEL15918.0 R0818A



Rozložený náčrt B

Model No. NTEVEL15918.0 R0818A



Záruka

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA 198 00

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

Recyklace

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidaci pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s předpisy uděleny pokuty.

