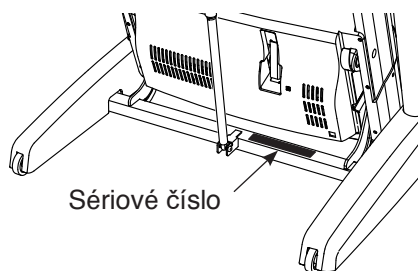


# **NordicTrack**<sup>®</sup> COMMERCIAL 1750

NETL20717.0

Serial No.



## CUSTOMER SERVICE

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6 198 00 Praha 9

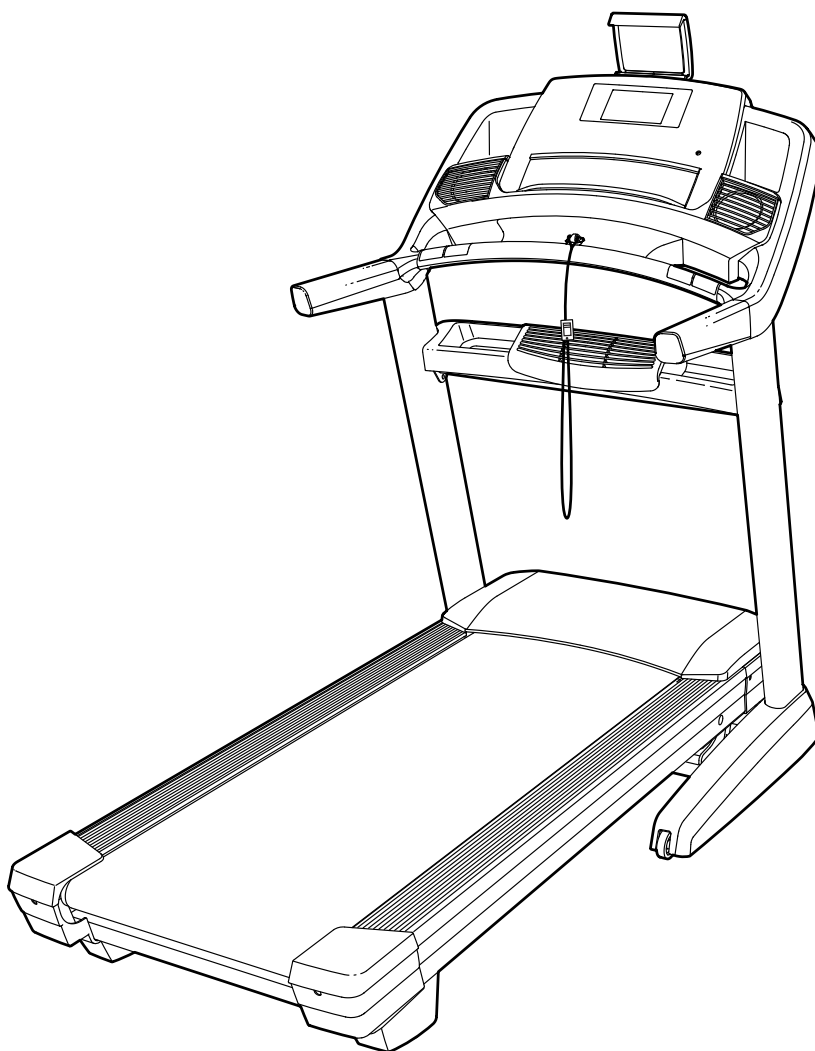
Tel.: +420 581 601 521 E-mail:

fitnestore@fitnestore.cz

## UPOZORNĚNÍ

Přečtete si pečlivě tento uživatelský před zahájením použití tohoto trenažeru.

## UŽIVATELSKÝ MANUÁL



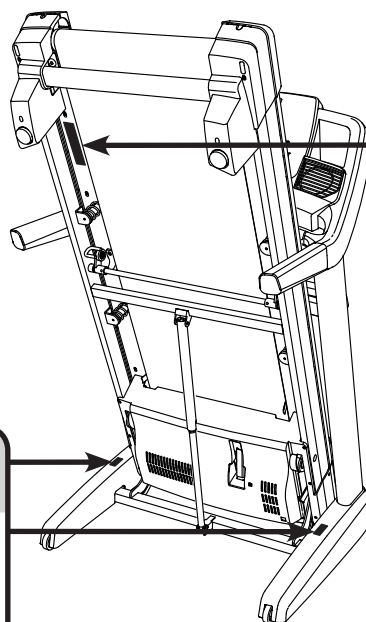
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET .....	2
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
ZAČÍNÁME .....	5
SOUČÁSTKY .....	6
MONTÁŽ .....	7
HRUDNÍ PÁS .....	16
JAK POUŽÍVAT NORDICTRACK COMMERCIAL 1750 .....	17
SLOŽENÍ TRENAŽÉRU .....	29
ÚDRŽBA A SERVIS .....	30
TRÉNIKOVÝ MANUÁL .....	33
SEZNAM DÍLŮ .....	34
ROZLOŽENÝ NÁKRES .....	36
NÁHRADNÍ SOUČÁTKY .....	
RECYKLACE .....	

## UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

NA TOTO OBRÁZKU VIDÍTE UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET. POKUD NĚKTERÁ Z NICH CHYBÍ NEBO JE NEČITELNÁ, KONTAKTUJTE ZÁKAZNICKÉ CENTRUM.



**⚠ WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
- Never allow children on or around the treadmill.
- Remove the safety key when treadmill is not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

NORDICTRACK and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. Wi-Fi is a registered trademark of Wi-Fi Alliance. The BLUETOOTH® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. Google Maps is a trademark of Google Inc.

# BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** Před montáží, používáním a údržbou trenážeru si pozorně přečtěte tuto příručku. Dobře si tuto příručku uschovejte, poskytnete Vám velmi důležité informace kdykoli bude třeba. Pokyny zde uvedené, pečlivě dodržujte!

1. Každý uživatel tohoto trenážeru musí být nejprve seznámen s touto příručkou.
2. Před započítím Vašeho dlouhodobého tréninku, konzultujte s Vaším lékařem Váš zdravotní stav. Trenážer není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či pro osoby s mentální poruchou.
3. Tento trenážer není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro Vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o odbornou instruktáž.
4. Používejte trenážer pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenážer není určen k užívání ve venkovním prostředí. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase nebo v blízkosti vody.
6. Trenážer sestavte na pevném a rovném povrchu. Postavte stroj na ochranu podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 2,5 m volného prostoru okolo všech stran stroje.
7. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané, ale necvičte v průvanu. Necvičte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.
8. Trenážer nesmí používat děti do 13-ti let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k blízkosti trenážeru.
9. Stroj nesmí používat osoby těžší než 135 Kg.
10. Trenážer může používat pouze 1 osoba.
11. Cvičte vždy ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nedošlo k jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenážer na bosu nebo v sandálech či pantoflích.
12. Při připojování napájecího kabelu (viz strana 18) zapojte napájecí kabel do uzemněného zdroje. Na stejném obvodu nesmí být žádný jiný spotřebič. Při výměně pojistky v adaptéru napájecího kabelu vložte certifikovanou ASTA BS1362, 13-amp pojistku.
13. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm<sup>2</sup> (1 mm<sup>2</sup>), který není delší než 1,5 m.
14. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch.
15. Nepohybujte trenážerem, pokud je vypnutý. Nepoužívejte trenážer pokud je napájení nebo zástrčka poškozena, nebo trenážer nefunguje správně. (viz str. 34)
16. Přečtete si a vyzkoušejte rychlé vypnutí v případě nouze (viz str. 21). Vždy noste klip.
17. Vždy stůjte na nepohyblivých stranách pásu, když chcete začít nebo skončit používání trenážeru. Vždy se držte madel.
18. Pokud osoba používá trenážer, může být zvýšená hlučnost trenážeru.

19. Udržujte vlasy, prsty a oblečení od pohyblivého pásu.

20. Trenažér je schopen vysokých rychlostí.

Nenastavujte ihned vysokou rychlost, ale začněte postupně.

21. 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.

22. Pokud je trenažér v činnosti, nikdy ho nenechávejte bez dozoru. Pokud trenažér nepoužíváte, vždy vytáhněte klip, odpojte síťový kabel a vypněte síťový vypínač.

23. Nepřemísťujte trenažér pokud není úplně nebo správně smontovaný. Abyste byli schopni zvednout, posunout nebo položit trenažér, musíte být schopni zvednout 20kg.

24. Pokud přemísťujete nebo skládáte trenažér, ujistěte se, že pojistka drží rám trenažéru bezpečně ve skládací poloze.

25. Neměňte sklon trenažéru vkládáním předmětů pod trenažér.

26. Nikdy nekládejte předměty do otvorů trenažéru.

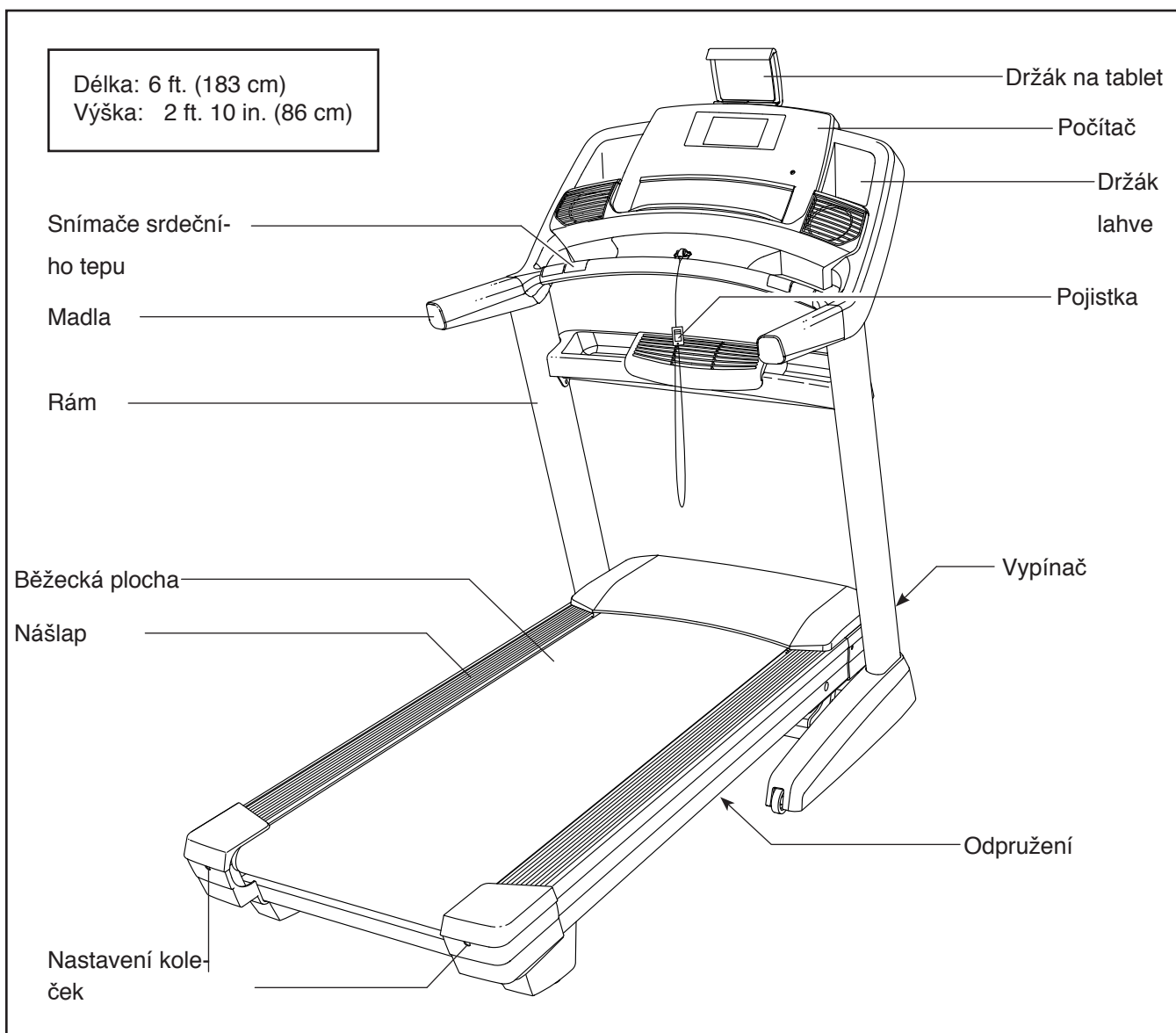
27. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny součásti trenažéru.

28. **Nebezpečí:** Vždy odpojte síťový kabel po skončení tréninku, před čistěním trenažéru, a před jeho údržbou. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nevyzve servisní technik autorizovaného servisu. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu smí pouze technik autorizovaného servisu.

# ZAČÍNÁME

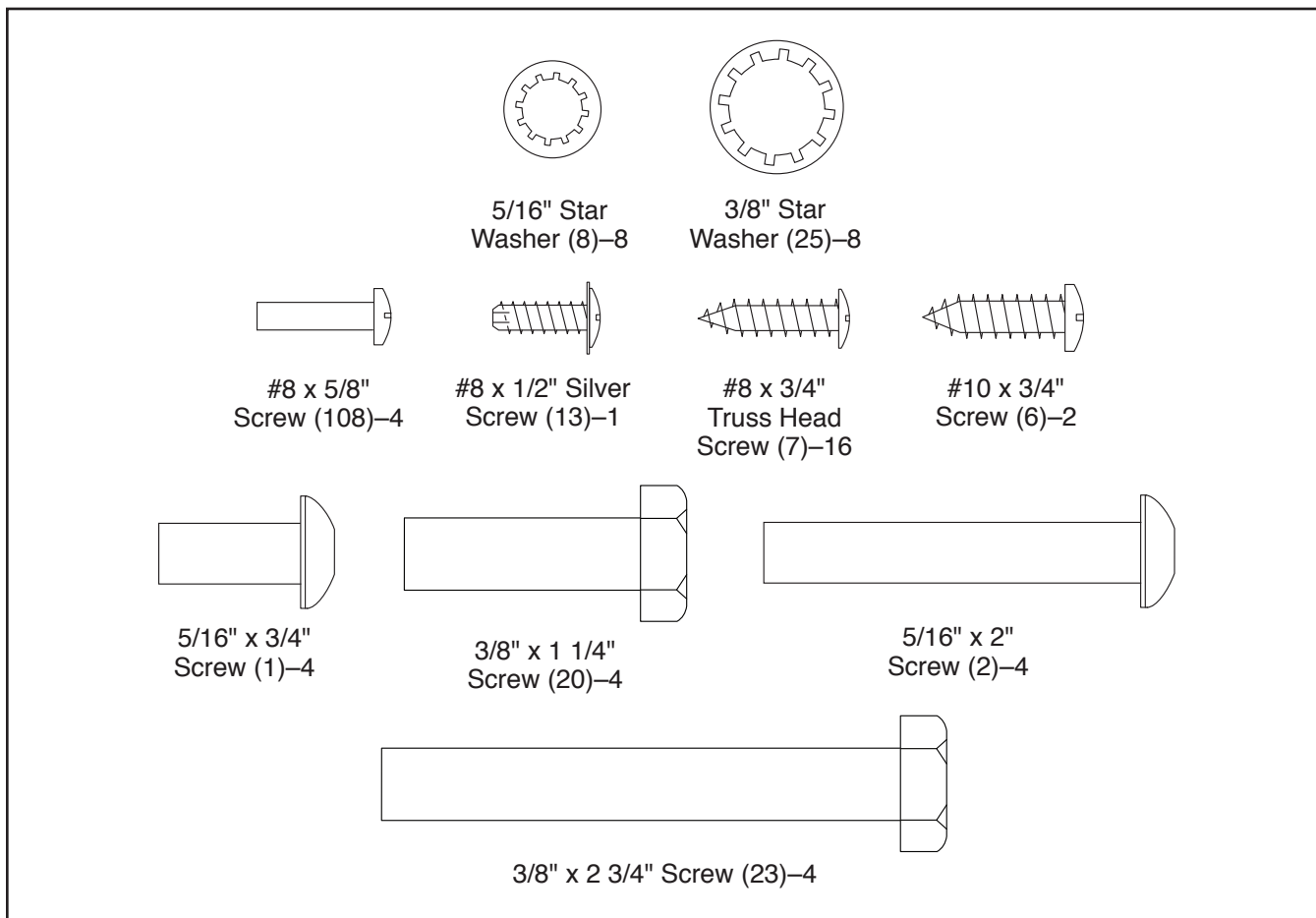
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® Commercial 1750. Běh na pásu je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NordicTrack Commercial 1750 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma. **Před použitím trenažéru si pečlivě přečtete tuto příručku.** Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky,

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



# SOUČÁSTKY

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



# MONTÁŽ

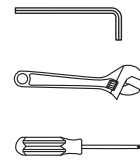
- Pro montáž trenažéru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Po dodání trenažéru se může být na jedné straně trenažéru olejová látka. Látku otřete jemným hadříkem či neabrazivním čistícím prostředkem
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Pro identifikaci malých dílů se prosím podívejte na stranu 6.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

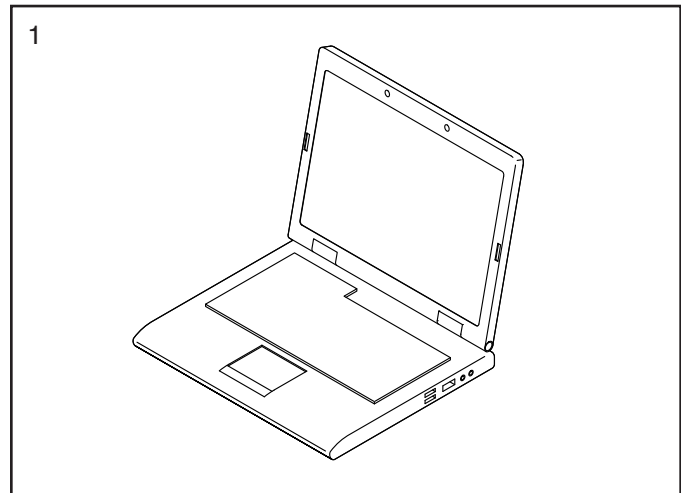
Imbus, který je součástí balení

Francouzský klíč

Šroubovák

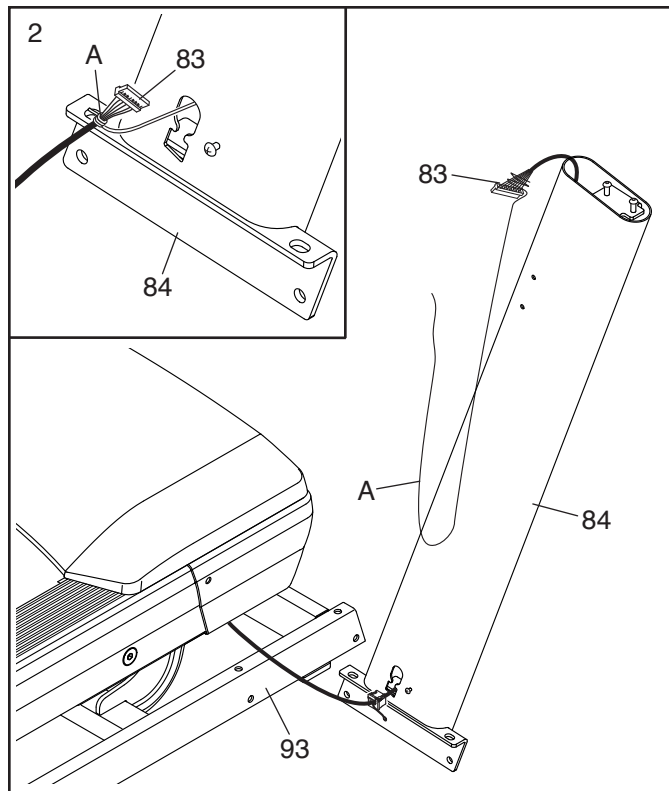


1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.

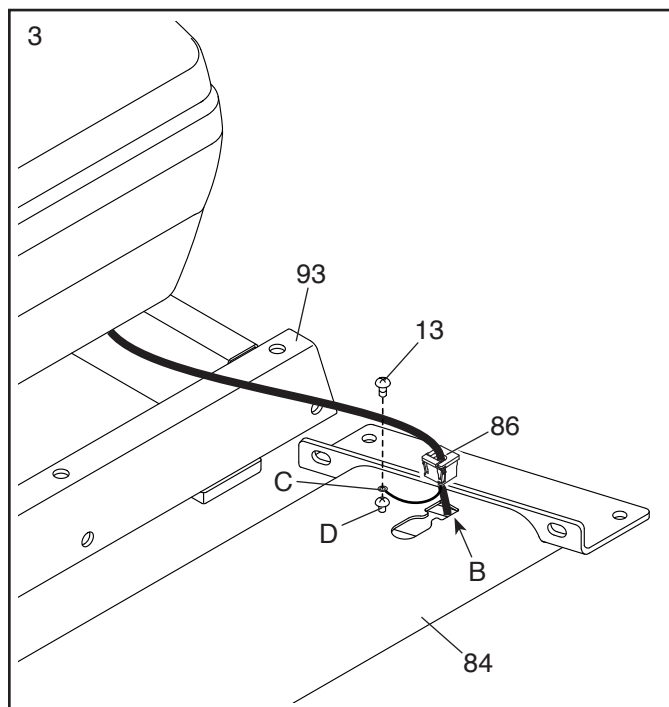


2. **Ujistěte se, že napájecí kabel je vypojen z elektrické sítě. .**

Odpojte kabel (83) z předního rámu (93). Následně nejděte pravé rameno (84). Druhá osoba přidržuje pravé rameno v blízkosti předního rámu (93). **Viz nákres.** Kabeláž (A) na předním ramenu (84) upevněte ke konec kabelu (83). Následně kabel (83) protáhněte spodním koncem ramena (84).

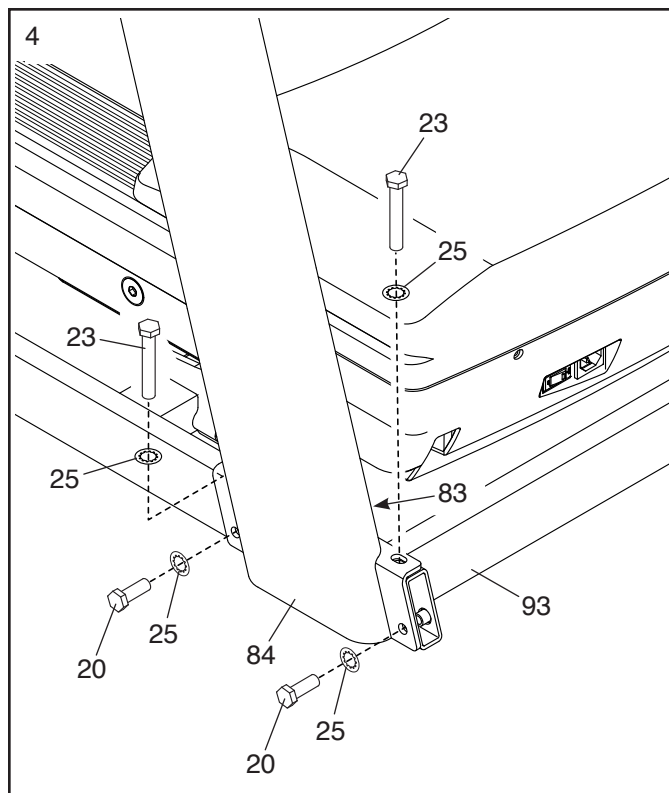


3. Nechte rameno (84) v blízkosti předního rámu (93). Stiskněte průchodku (86) ve čtverci (B) v rameni. **Ujistěte se, že neuzavřete zemnicí vodič (C).** Pokud je šroub (D) připraven na pravém rameni (84), odstraňte ho. Následně připojte zemnicí vodič (C) k ramenu (84) šroubem (13).

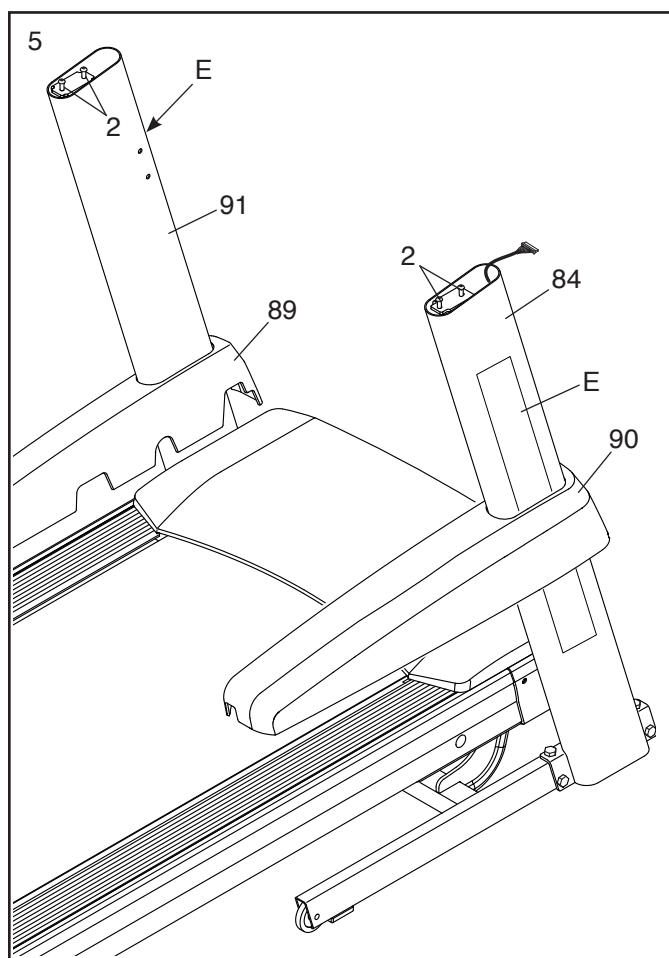




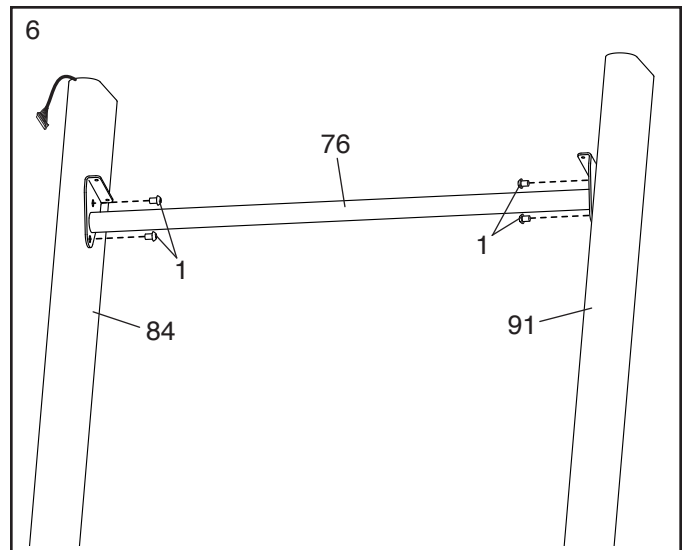
4. Přidržte rameno (84) u předního rámu (93). **Ujistěte se, že jste nepřimáčkli kabel (83).** Připevněte rameno (84) pomocí dvou 3/8" x 2 3/4" šroubů (23), dvou 3/8" x 1 1/4"šroubů (20), a čtyř 3/8" Star podložek (25) jak je zobrazeno; **v tuto chvíli nedotahujte úplně. Stejný postup opakujte na levé straně.**



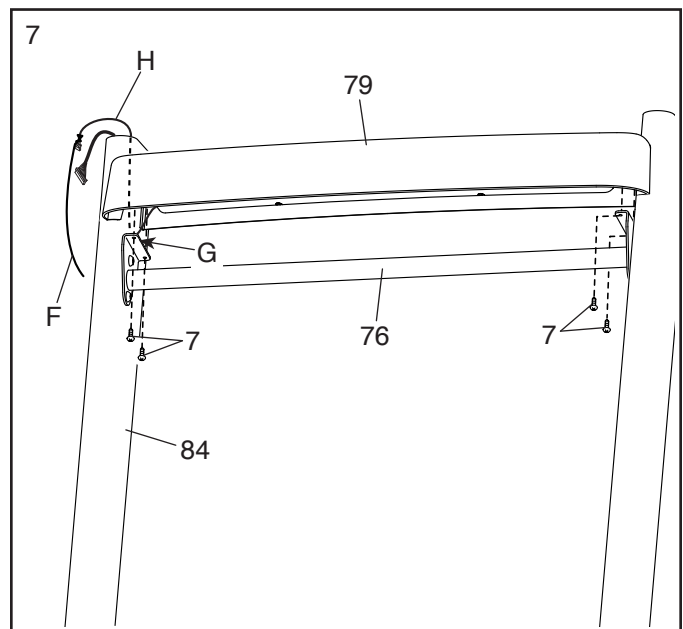
5. Nasuňte levý kryt (89) na levý rám (91), a pravý kryt (90) na pravý rám (84). Stáhněte kryty dolů, ale nedocvakujte úplně. **Násle dněvyšroubujte a schovejte šrouby 5/16"x 2" (2). Pokud je zde folie (E) zakrývající rámy (84, 91), opatrně ji sundejte.**



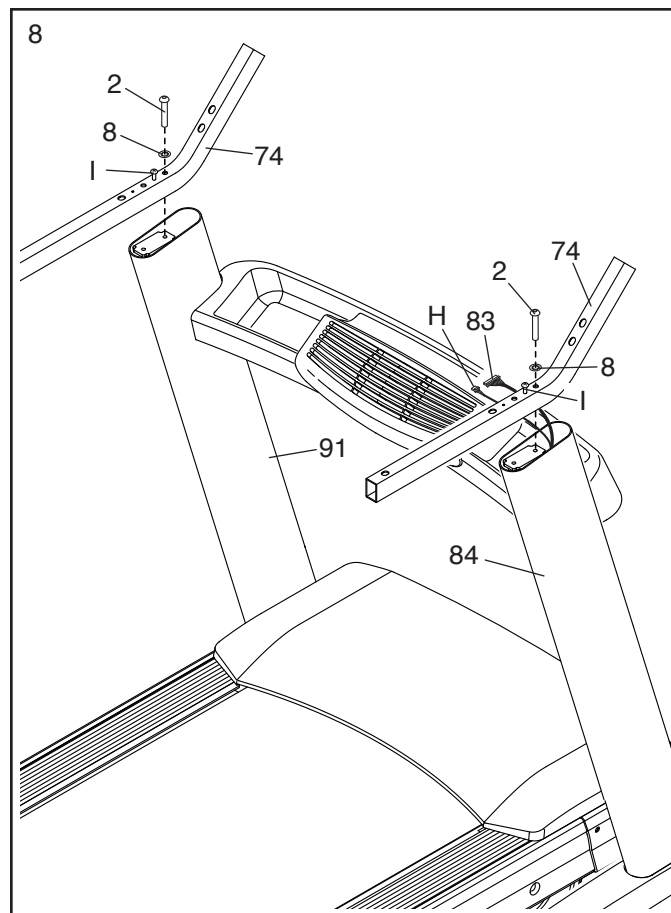
6. Opatrně zasuňte podpěru (76) mezi pravý a levý rám (84, 91). Připevněte podpěru pomocí čtyř 5/16" x 3/4" šroubů (1); **zašroubujte je a následně teprve dotáhněte.**



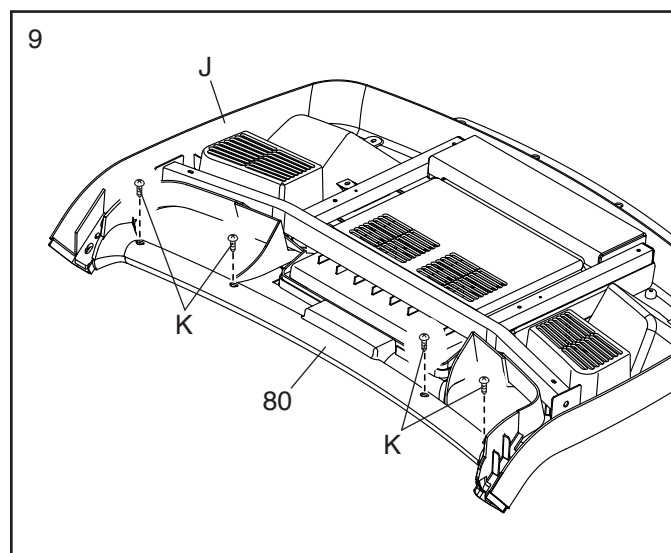
7. Držte odkládací plochu (79) v blízkosti ramen (84). Následně umístěte kabel (F) do připraveného otvoru (G). Připevněte kabel kolem kabelu větráku (H), a vložte kabel větráku do připraveného otvoru a vytáhněte skrz rameno. Připevněte odkládací plochu (79) k podpěře (76) pomocí čtyř #8 x 3/4" šroubů (7); **zašroubujte je a následně teprve dotáhněte.**



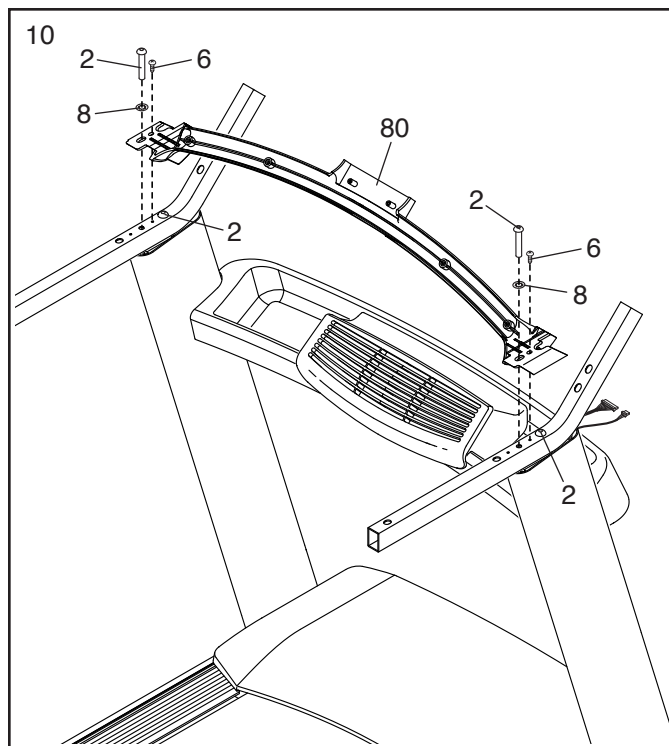
8. Připevněte dvě madla (74) k pravému a levému rámu (84, 91) pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2) které jsme vyndali v kroku 5 a dvou podložek 5/16" (8); **v tuto chvíli nemusíte šrouby do-tahovat.** Dejte pozor, abyste nepoškodili kabel (83), a kabel větráku (H). Pozice kabelů je znázorněna v obrázku. Následně vyjměte označené šrouby (I).



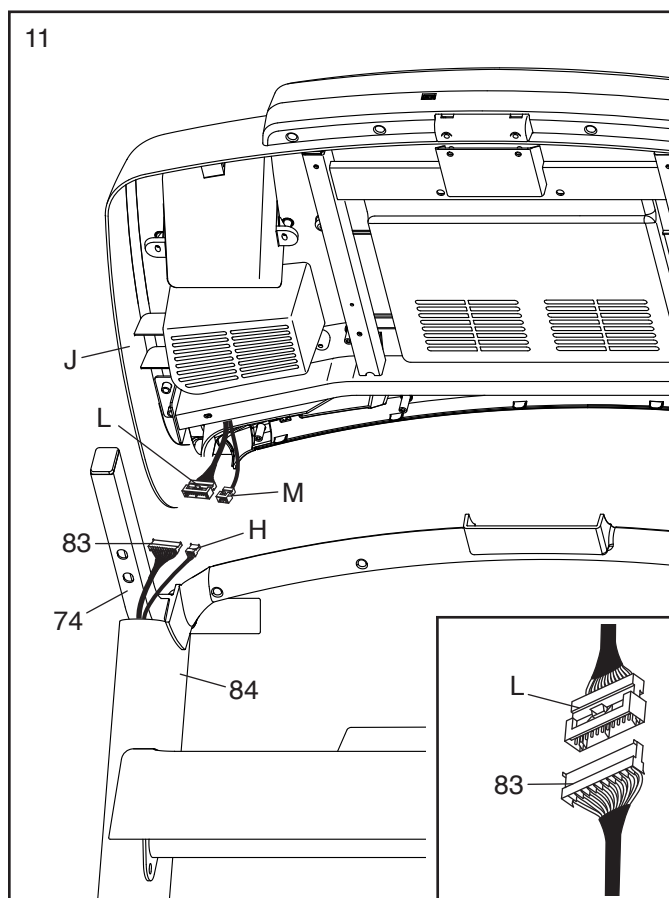
9. Opatrně položte počítač (J) čelem dolů na měkkou podložku, aby nedošlo k poškrábání. Vyšroubujte a vyjměte čtyři šrouby (K). Následně vyjměte tyč na měření tepu (80).



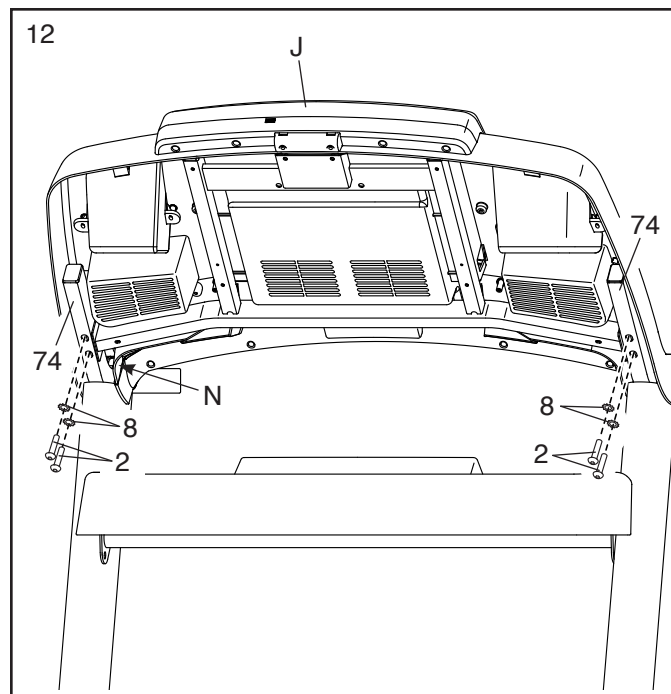
10. **DŮLEŽITÉ:** Abyste nepoškodili tyč na měření srdečního tepu (80), nepoužívejte elektrické nářadí a nedotahujte šrouby #10 x 3/4" (6) ani šrouby 5/16" x 2" (2). Připevněte tyč na měření srdečního tepu, jak je znázorněno na obrázku, pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2), které jsme vyšroubovali v kroku 5, dvou podložek 5/16"(8), a dvou šroubů #10 x 3/4" (6); **přišroubujte šrouby a následně dotáhněte. Následně přišroubujte šrouby 5/16" x 2" (2).**



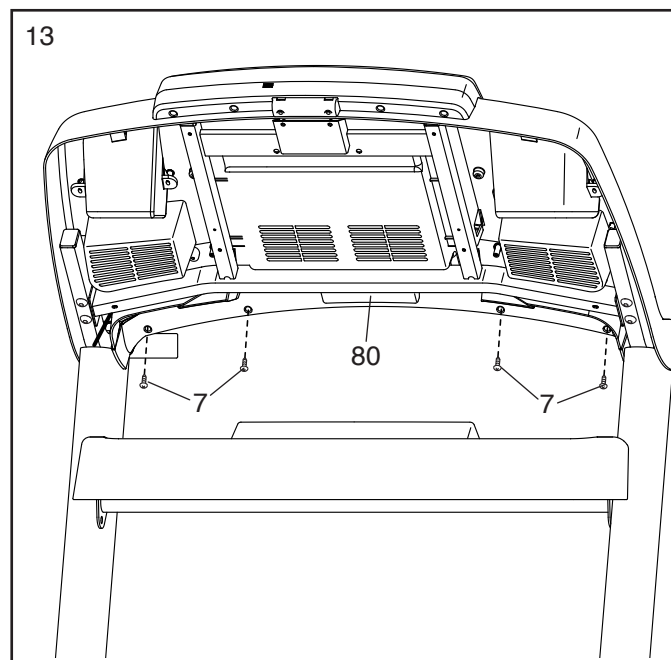
11. Požádejte druhou osobu o pomoc při držení počítače (J) v blízkosti madel (74). **Postupujte dle obrázku.** Připojte kabel (83) ke kabelu počítače (L). Konektory spojte dohromady. Pokud nejdou zapojit lehce, otočte konektorem a zkuste to znovu. **Pokud zapojíte konektory špatně, může dojít k poškození počítače, pokud ho zapnete.** Následně zapojte dva kabely větráku (H, M). Poté odstraňte případné vodítka ze kabelu (83) a kabelů větráku. **Zapojte dva koaxiální kabely na druhé straně (není vyobrazeno).** Zbylé kabely vložte do ramena (84, 91).



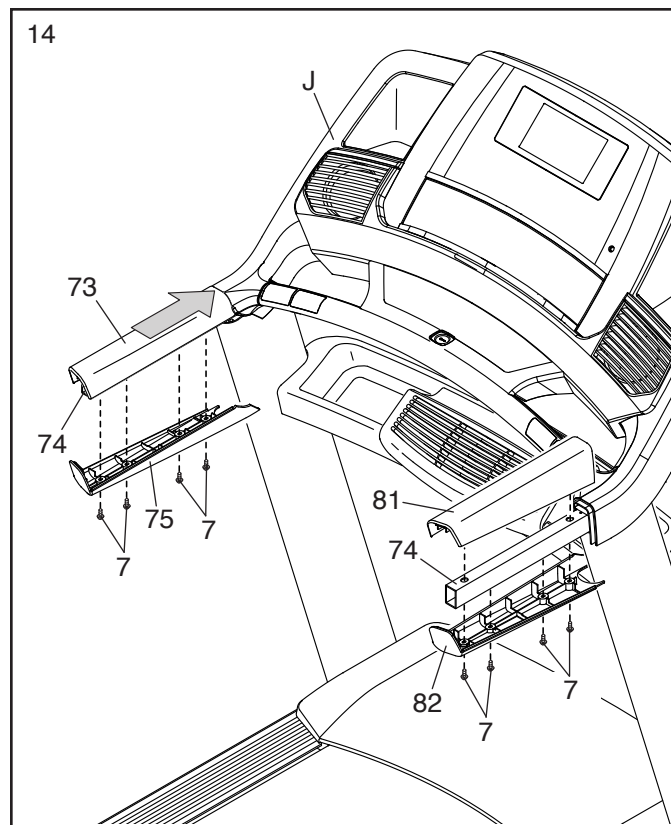
12. Připevníme počítač (J) k ramenům (74) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 2" (2) a čtyř podložek 5/16" (8); začněte čtyřmi šrouby, a následně je do-táhněte. **Dejte pozor, abyste kabel (N) nepoškodili.** Následně vložte kabely dovnitř do počítače (J).



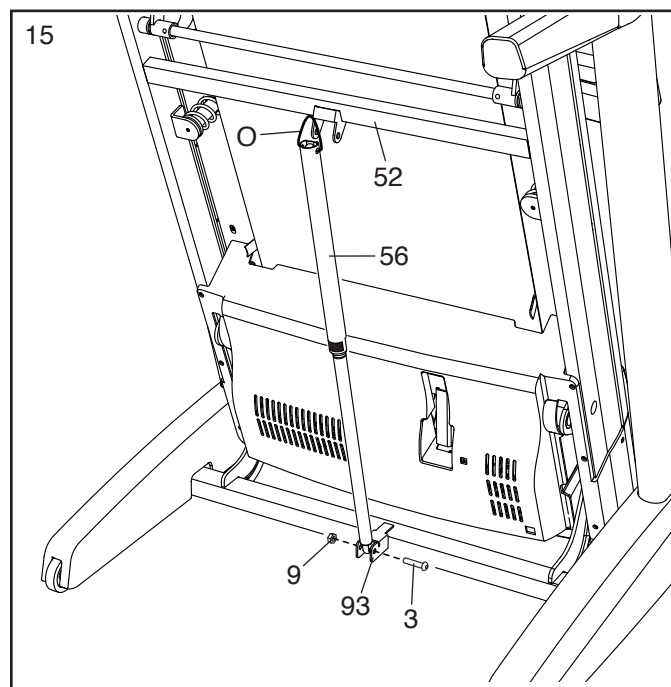
13. Čtyři šrouby #8 x 3/4" (7) našroubujte do tyče na měření srdečního tepu (80) a utáhněte je. **Dejte pozor, abyste šrouby nedotáhli příliš.**



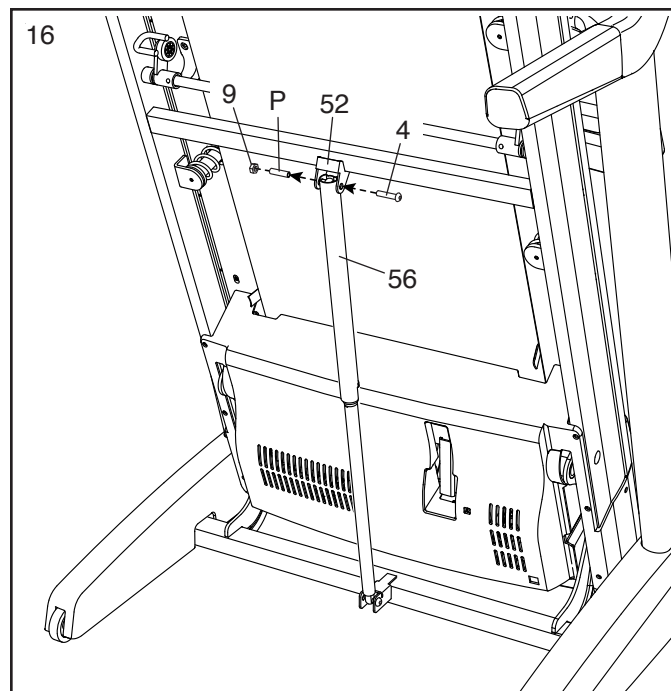
14. Připevněte kryt madla (73) k levému madlu (74) pomocí čtyř šroubů #8 x 3/4" (7) a druhé-ho krytu madla (75). Postupujte dle obrázku. (J). **Stejný postup opakujte na druhé straně madla.**



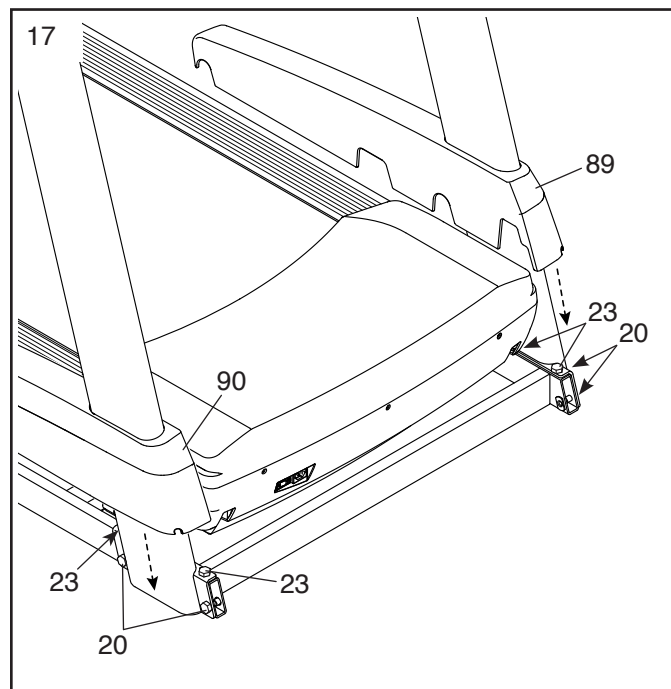
15. Zvedněte rám (52) do pozice na obrázku. 15 **Požádejte druhou osobu o pomoc dokud nedokončíte krok 16.** Vyjměte dvě matky 5/16" (9) šrouby 5/16" x 1 3/4" (3) z podpěry (93). Následně nasměrujte skladovací západku (56) jak je zobrazeno na obrázku. Připevněte spodní konec západky (56) k podpěře (93) pomocí šroubu 5/16" x 1 3/4" (3) a matky 5/16" (9). Následně zvedněte západku (56) do vertikální pozice a odstraňte úchytku (O).



16. Odstraňte matku 5/16" (9) a šroub 5/16" x 2 1/4" (4) z rámu (52). Připevněte vrchní část skladovací západky (56) k rámu (52), a vložte šroub 5/16" x 2 1/4" (4) skrz rám a západku. **Toto způsobí vytlačení vložky (P) ze západky. Vložku zlikvidujte.** Následně utáhněte matku 5/16" (9) na šroub 5/16" x 2 1/4" (4). **Nedotahujte příliš; západka (56) se musí otáčet.** Spusťte rám (52) směrem k podlaze (přečtěte si jak rám spustit dolů na straně 33).



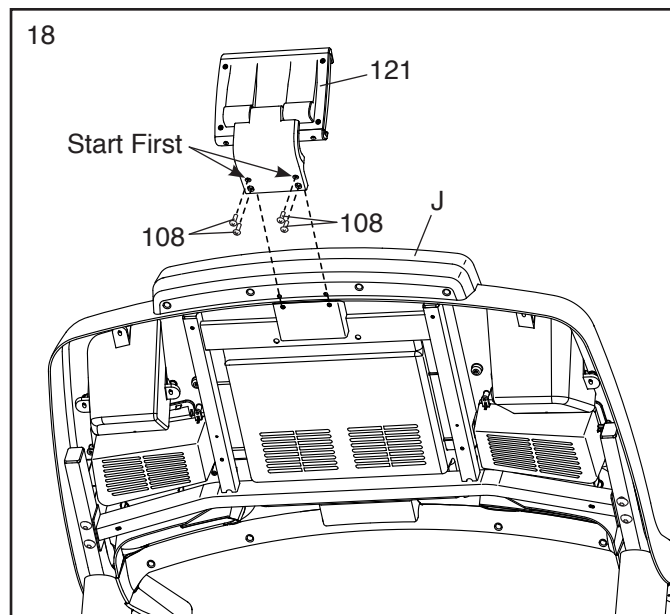
17. **Dotáhněte čtyři šrouby 3/8" x 2 3/4" (23) a čtyři šrouby 3/8" x 1 1/4" (20).** Následně zacvakněte kryty (89, 90) dolů.



18. Připojte držák tabletu (121) k počítači (J) pomocí 4 šroubů #8 x 5/8" Screws (108).

**Note: Začnete dvěma vrchními šrouby (108) a následně přišroubujte spodní dva šrouby (108). Dejte pozor, abyste šrouby nedotáhli příliš.**

**DŮLEŽITÉ: Držák tabletu (121) není určen pro použití větších tabletů. Neumísťujte do držáku jiné elektronická zařízení.**



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.

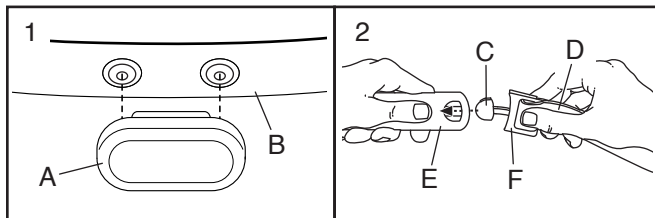


# HRUDNÍ PÁS NA MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍHO TEPU

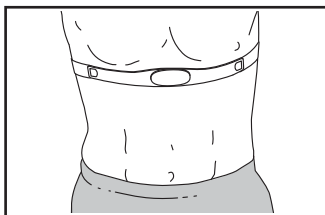
## Nastavení hrudního pásu

**Pokud Váš hrudní pás vypadá jako na obrázku níže (1),** zacvakněte snímač (A) do hrudního pásu (B).

**Pokud Váš hrudní pás vypadá jako na obrázku níže (2),** vložte jazýček (C) na jeden konec hrudního pásu (D). Následně stiskněte snímač pod sponou (F) na popruhu. Snímač by měl být v rovině.

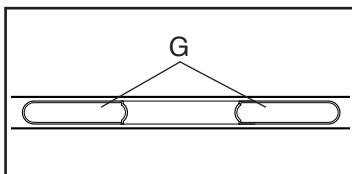


Následně nandejte hrudní pás na hrudník jak je zobrazeno na obrázku. Hrudní pás musí být pod oblečením přímo na kůži.



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 používejte 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 pvc, 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 NORDICTRACK COMMERCIAL 1750

## Jak zapojit elektrický kabel

Tento produkt musí být uzemněný.

Tento trenažer je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění do zásuvky, která je uzemněným vybavena.

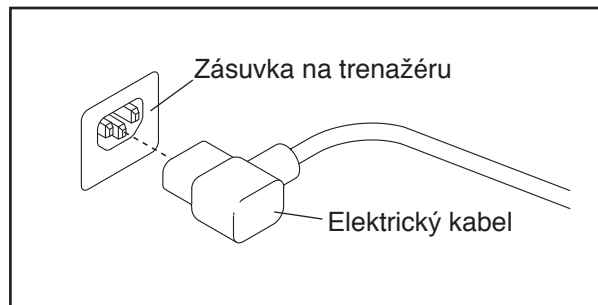
**Důležité:** Pokud by došlo k poškození kabelu, musí být tento kabel nahrazen novým, ale doporučeným výrobcem.

### **⚠ POZOR:**

Nesprávné zapojení uzemňovacího vodiče, zvyšuje riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o jeho zapojení, obraťte se raději na elektrikáře. Zástrčku nijak neopravujte ani nemodifikujte, tyto úkony vždy svěřte odborníkovi.

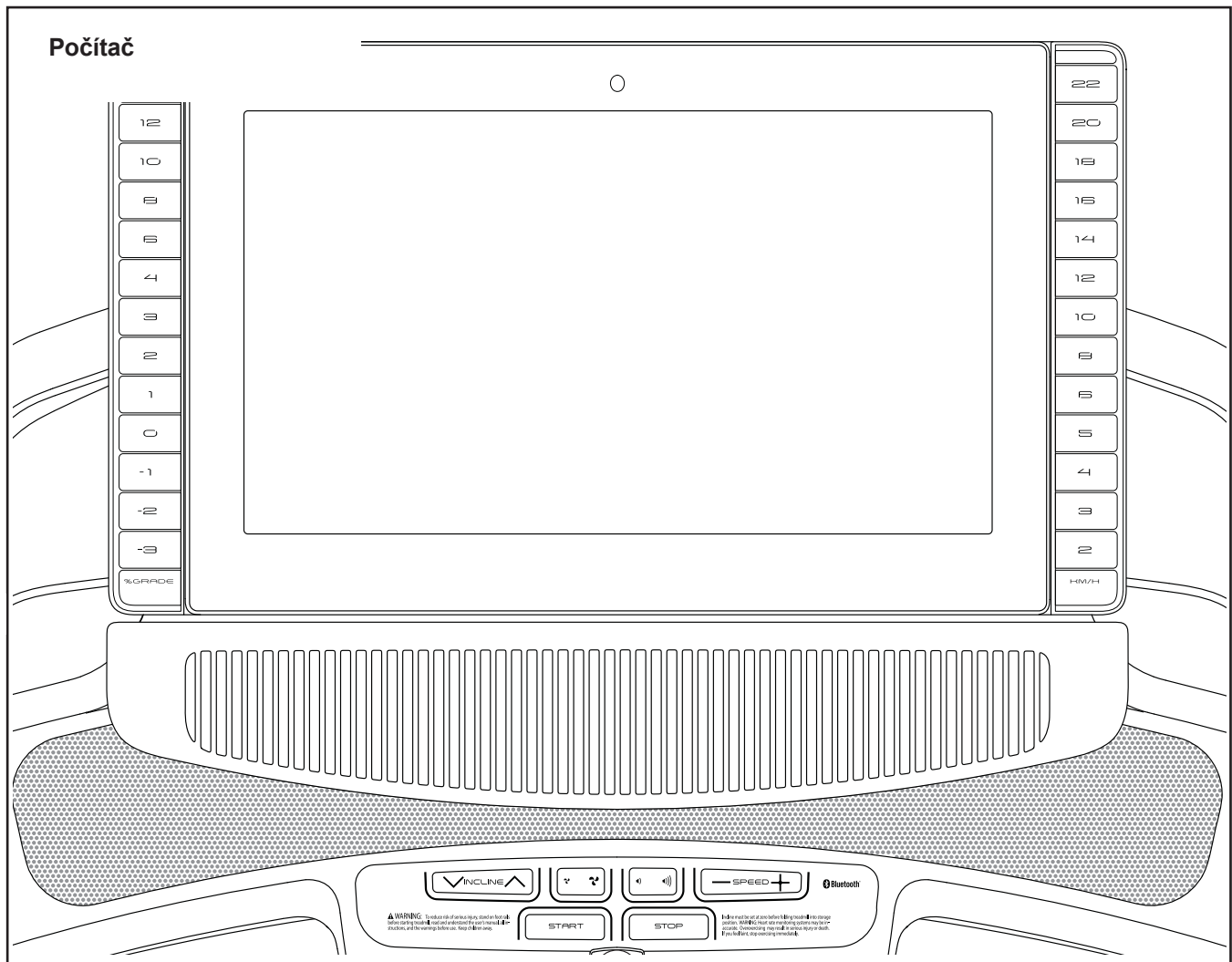
Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

1. Zapojte kabel do zásuvky trenažeru.



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





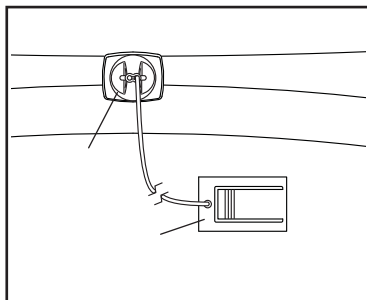
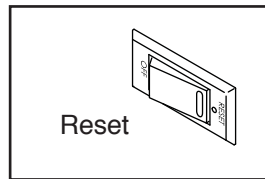
Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí 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 běžeckého pásu, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty. Při prvním použití běžeckého trenažéru dodržujte zarovnání běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte běžecký pás (viz dále).

## Zapínáme trenážér

**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 běžeckého pásu v blízkosti napájecího kabelu. Stiskněte vypínač napájení do polohy Reset. Postavte se chodidly na boční odpočívadla běžeckého trenážéru. Najděte klip připojený k bezpečnostnímu klíči a připněte si jej na oblečení. Potom vložte klíč do počítače. Po chvíli se displej rozsvítí.



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

**DŮLEŽITÉ:** Před použitím trenážéru proveďte následující kroky, abyste zajistili, zda počítač zobrazuje správnou úroveň sklonu běžeckého trenážéru: Nejdříve stiskněte jednu tlačítko pro zvýšení sklonu. Poté stiskněte buď tlačítko pro snížení sklonu, nebo tlačítko rychlé volby sklonu pro nastavení nejnižšího stupně. Když se rám trenážéru přestane pohybovat, je běžecký pás připraven k použití..

## Jak používat dotykovou obrazovku

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.

## **Jak nastavit počítač**

Před prvním použitím počítač trenážeru 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.**

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 trenážeru zachovejte rovnováhu běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte jej.

## Použití manuálního módu

### 1. Vložte klíč do počítače.

Informace o tom, jak zapnout počítač naleznete na straně 19. Poznámka: Start počítače může trvat několik minut, než bude připraven k použití.

### 2. Vyberte hlavní menu

Po zapnutí počítače se zobrazí hlavní menu. Během cvičení se stiskem tlačítka otočené šipky nebo X na obrazovce se můžete kdykoli vrátit do hlavního menu. Poznámka: Pokud během cvičení budete používat hrudní pás, nasadte si jej ještě před zahájením cvičení. **Počítač automaticky vyhledá signál vysílaný z pásu po 30 vteřinách od zahájení cvičení.**

### 3. Spuštění trenážeru a nastavení rychlosti

Stiskem tlačítka Start v pravém horním rohu na obrazovce spustíte běžecký pás. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km / h. Jak cvičíte, změníte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, nastavení rychlosti se změní v malých krocích; pokud podržíte tlačítko, nastavení rychlosti se změní rychleji. Stisknete-li některé z tlačítek zkratk rychlosti, počítač zvýší rychlost na hodnotu zkratky. Chcete-li zastavit běžecký pás, stisknete tlačítko Stop.

**Poznámka: Pokud je sklon nastavený na 0%, není možné nastavit nejvyšší rychlosti.**

**4. Nastavení požadovaného sklonu.** Chcete-li změnit sklon běžeckého trenážeru, stiskněte tlačítka „Zvýšení sklonu“ či „Snížení sklonu.“ Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se sklon postupně změní, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu. Poznámka: Při prvním nastavení sklonu musíte nejprve kalibrovat systém naklonění (viz další kapitoly)

**Poznámka: Pokud pás běží velkou rychlostí a vy nastavíte sklon pod úroveň 0%, rychlost se automaticky sníží.**

### 5. Sledujte své pokroky na počítači

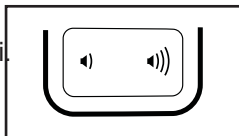
Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který si vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí. Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše sjedzte dolů na obrazovce nebo využijte tlačítka + a -.

Když běžíte nebo běžíte na běžeckém pásu, obrazovka může zobrazit následující informace o cvičení:

- Sklon trenážeru
- Vertikální přibývání
- Vertikální úbytek
- Zbývající čas
- Přibližný počet spálených kalorií
- Přibližný počet kalorií spálených za hodinu
- Srdeční puls
- Průměrná hodnota srdečního pulsu
- Uběhnutá vzdálenost

- Tempo
- Rychlost běžeckého pásu
- Průměrná rychlost běžeckého pásu
- Trasa zobrazující 400 m (1/4 mile)

Podle potřeby nastavte hlasitost stisknutím tlačítka hlasitosti na počítači.

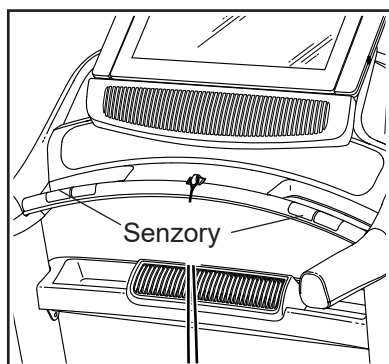


Pro pozastavení tréninku se dotkněte jednoho z tlačítek nabídky na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Stop na počítači. Chcete-li v tréninku pokračovat, klepněte na tlačítko resume nebo na tlačítko START.

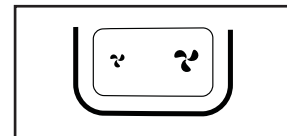
## 6. Měření srdečního pulsu

Poznámka: Pokud použijete současně senzory pulsu na madlech a hrudní pás, počítač nezobrazí vaše srdeční frekvenci přesně. Informace o použití hrudního pásu naleznete v předchozí kapitole.  
Poznámka: Počítač je kompatibilní s monitory BLUETOOTH® Smart heart rate.

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, postavte se na boční kolejnice a 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.



## 7. Zapněte ventilátor, pokud je to potřeba.

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

## 8. Po ukončení cvičení, vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače

Ustupte krokem na bočnici mimo běžeckou plochu a stiskněte tlačítko Stop a poté tlačítko Finish. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení shrnutí tréninku. Pokud si své výsledky chcete uložit do oblíbených, stiskněte ikonu srdíčka v pravém horním rohu. Také můžete uložit nebo zveřejnit své výsledky pomocí jedné z možností na obrazovce. Potom vyjměte bezpečnostní klíč z počítače a vložte jej na bezpečné místo. Po dokončení používání trenažéru stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud to neuděláte, mohou se elektrické komponenty běhounu předčasně opotřebovat.

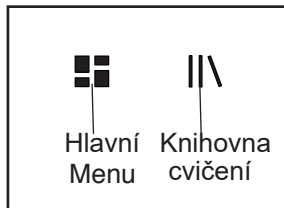
## Jak používat mapu cvičení

### 1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač.

### 2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení

Klikněte na ikonu v levém horním rohu pro hlavní menu nebo knihovnu cvičení.



### 3. Vyberte knihovnu cvičení

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce. Poznámka: 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 vytvoření vlastní mapy se podívejte na další kapitola.

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

### 4. Zahajte cvičení.

Stiskněte tlačítko Start pro zahájení cvičení.

Přidržíte se madel, pás se začne pomalu pohybovat. Během cvičení bude mapa cvičení zobrazovat váš pokrok. Cvičení nabízí stejné funkce jako manuální mód. (předchozí kapitola).

Po ukončení cvičení pás postupně zpomalí a nakonec se zastaví. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení shrnutí tréninku. Pokud si své výsledky chcete uložit do oblíbených, stiskněte ikonu srdíčka v pravém horním rohu. Také můžete uložit nebo zveřejnit své výsledky pomocí jedné z možností na obrazovce.

### 5. Sledujte svůj pokrok s displeji.

### 6. Změřte srdeční puls

### 7. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

### 8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

## Jak vytvořit vlastní mapu cvičení

### 1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač.

### 2. Výběr vytvoření mapy

Pro výběr funkce vytvoření vlastní mapy stiskněte tlačítko "Draw Your Own Map" na obrazovce.

### 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 nastavení cvičení

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

#### 5. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start na obrazovce. Přidržíte se madel a pás se pomalu rozběhne.

#### 6. Sledujte svůj pokrok s displeji.

#### 7. Změřte srdeční puls

#### 8. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

#### 9. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

### Jak používat cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností

Poznámka: Pro použití cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností jen potřeba být připojen k bezdrátové síti (podívejte se na kapitulu jak se připojit). Je také třeba mít vytvořen iFit účet.

#### 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. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač.

#### 3. Vyberte hlavní menu

Viz. předchozí kapitoly

#### 4. Přihlaste se ke svému iFit účtu

Klikněte na tlačítko Login a přihlaste se k iFit účtu. Zadejte své uživatelské jméno a heslo k iFit.com Stiskněte tlačítko Submit pro potvrzení. Pro odchod z přihlašovací stránky stiskněte tlačítko Cancel.

#### 5. Vyberte cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností na iFit.com, které jste si předtím přidali do rozvrhu. Klikněte na ikonu kalendáře a stáhněte si cvičení ze svého rozvrhu.

**Poznámka: Než je možné cvičení stáhnout, je třeba mít jej přidán ve svém rozvrhu na iFit.com.**

Po výběru cvičení se zobrazí jeho název, vzdálenost a délka trvání.

#### 6. Začněte cvičit

Poznámka: Během těchto cvičení se nebude zobrazovat mapa cvičení.

#### 7. Sledujte svůj pokrok

Na obrazovce se bude zobrazovat zbývajícím čas nebo vzdálenost.

## 8. Změřte srdeční puls

9. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

10. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečností

klíč z počítače.

Pro více informací o iFit navštivte stránky [iFit.com](https://www.ifit.com).

### Jak používat nastavení cvičení

#### 1. Vyberte nastavení z hlavního menu

Vložte klíč do počítače. V hlavním menu stiskněte ikonu ozubeného kola.

#### 2. Vyberte sekci nastavení

V menu nastavení vyberte požadovanou sekci.

#### 3. Upravte nastavení.

Pro úpravu nastavení vyberte položku k upravení klikněte na tlačítko na straně u jména položky.

#### 4. Ukončení nastavení.

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

### Jak nastavit sekci o trenažéru

#### 1. Vyberte hlavní menu.

#### 2. Vyberte "equipment settings section"

V hlavním menu nastavení, vyberte Equipment Settings section. Poznámka: Posunujte nahoru a dolů mezi položkami nastavení

#### 3. Nastavení jednotek a jiná nastavení

Pro nastavení jednotek měření, časového pásma nebo jiného nastavení klikněte na kategorii chcete změnit. Pro úpravu stiskněte symbol na boční straně jména položky.

#### 4. Informace o trenažéru

Klikněte na tlačítko Machine Info pro zobrazení informací o trenažéru. Pro odchod stiskněte tlačítko zpět.

#### 5. Ukončení nastavení.

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

## Jak používat režim údržby

### 1. Vyberte nastavení v hlavním menu

### 2. Vyberte sekci údržby (maintenance)

Vybírejte mezi položkami s klikněte na Maintenance section.

Aktualizujte firmware počítače. Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte

aktualizace firmwaru. Stiskem tlačítka Aktualizace firmwaru zkontrolujete aktualizaci firmwaru pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky. Aby nedošlo k poškození běžecího trenažéru, nevypínejte napájení ani nevytáhněte bezpečnostní klíč při aktualizaci firmwaru. Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se trenažér 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 aktualizace může trvat několik minut.

Poznámka: Občas může aktualizace firmwaru způsobit, že váš počítač bude funguje trochu jinak. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily vaše cvičení.

### 3. Kalibrujte sklon trenažéru.

Stiskněte tlačítka Calibrate Incline. Potom stiskem tlačítka Begin provedte kalibraci systému sklonu. Běžecí trenažér se automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu, poté se sníží na úroveň minimálního sklonu a poté se vrátí do výchozí polohy. Tím se kalibruje systém sklonu. Klepnutím na tlačítka Storno se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítka Dokončit.

**DŮLEŽITÉ:** Ponechejte veškeré předměty ve velké vzdálenosti od běžecího trenažéru, zatímco se systém sklonu kalibruje. V případě nouze vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače a zastaví se tak kalibrace sklonu.

## 5. Ukončení sekce údržby

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítka zpět.

### 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 tlačítka Bezdrátová síť a zadejte režim bezdrátové sítě.

#### 3. Povolte Wi-Fi

Ujistěte se, že zaškrťovací 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 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 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 kapitolu výše.

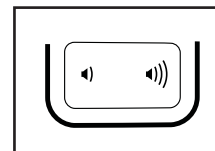
Pokud je počítač připojen k bezdrátové síti, zobrazí se v nabídce Wi-Fi v horní části obrazovky slovo CONNECTED. Poté se dotknete tlačítka na obrazovce, vrátíte se do režimu bezdrátové sítě. Chcete-li se odpojit od bezdrátové sítě, vyberte bezdrátovou síť a potom stiskněte na tlačítko Uložit.

## 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.



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

## Jak připojit zvukový systém pomocí Bluetooth

- 1. Zkontrolujte, zda je zařízení s funkcí Bluetooth v blízkosti trenažéru.**
- 2. Zapněte Bluetooth na zařízení.**
- 3. Spárujte zařízení s počítačem trenažéru.**

Stiskněte a držte tlačítko Bluetooth na reproduktoru počítače po dobu 3 vteřin. Začne Bluetooth párování. Po úspěšném párování bude možné přehrávat hudbu skrze reproduktory trenažéru.

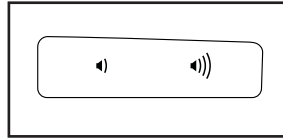
Poznámka: Počítač má paměť pro uchování až 8 zařízení. Pokud jste již své zařízení s trenažérem dříve párovali, pouze jej vyberte se seznamu a připojte.
- 4. Vymažte paměť počítače trenažéru**

Pokud chcete vymazat všechna Bluetooth zařízení uložená v počítači trenažéru, podržte Bluetooth tlačítko po dobu 10 vteřin.

## HOW TO USE THE SOUND SYSTEM WITH AN AUDIO CABLE

To play music or audio books through the console sound system while you exercise, plug a 3.5 mm male to 3.5 mm male audio cable (not included) into the jack on the console and into a jack on your personal audio player; **make sure that the audio cable is fully plugged in.** **Note: To purchase an audio cable, see your local electronics store.**

Next, press the play button on your personal audio player. Adjust the volume level using the volume increase and decrease buttons on the console or the volume control on your personal audio player.



## HOW TO USE THE SOUND SYSTEM WITH A BLUETOOTH-ENABLED DEVICE

1. **Ensure that your Bluetooth-enabled device is near the console.**
2. **Turn on your device's Bluetooth.**
3. **Pair the device to the console.**

Press and hold the Bluetooth button on the console's speaker grill for 3 seconds. The Bluetooth speaker will enter pairing mode. When the devices pair successfully, the audio from your device will play through the console's speakers.

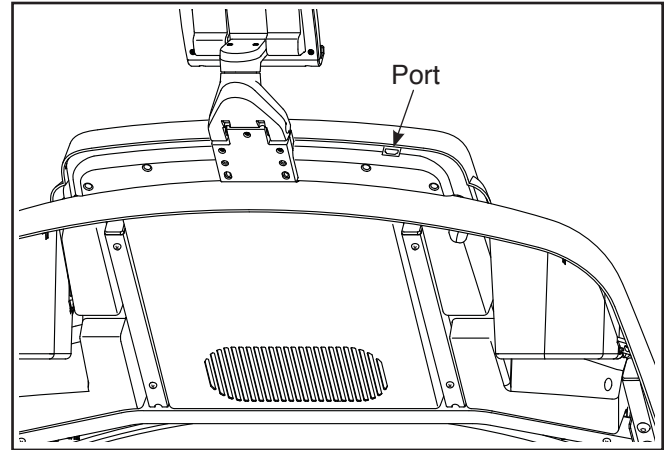
**Note:** The console can save 8 devices in its memory. If you have already paired your device before, you can simply press the Bluetooth button normally to connect your device to the console.

4. **Erase the console's device memory if necessary.**

If you need to erase all the Bluetooth enabled devices saved in the console's memory, press and hold the Bluetooth button for 10 seconds.

## HOW TO CONNECT AN HDMI CABLE

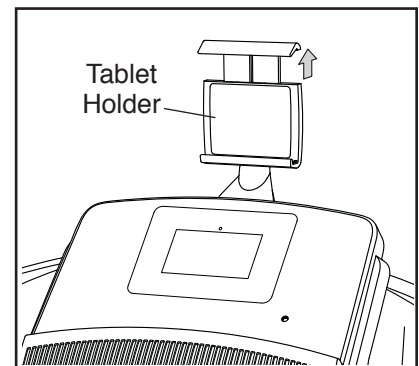
To show your console screen on a TV or monitor, plug an HDMI cable (not included) into the port on the console and into a port on your TV or monitor; **make sure that the HDMI cable is fully plugged in.** **Note: To purchase an HDMI cable, see your local electronics store.**



## HOW TO USE THE TABLET HOLDER

**IMPORTANT:** The tablet holder is designed for use with most full-size tablets. Do not place any other electronic device or object in the tablet holder.

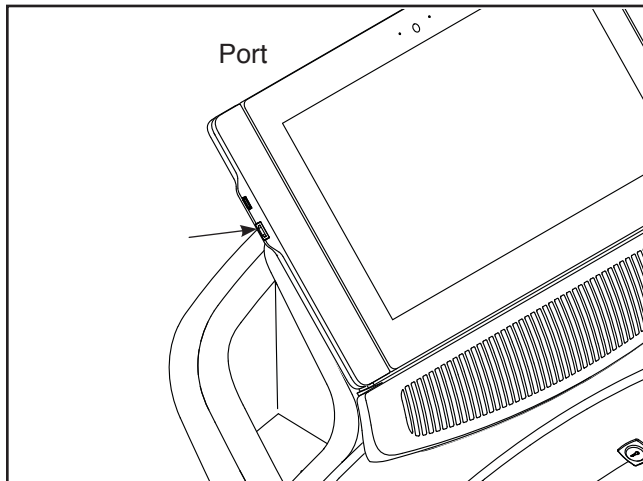
To insert a tablet into the tablet holder, set the bottom edge of the tablet in the tray. Then, pull the clip over the top edge of the tablet. **Make sure that the tablet is firmly secured in the tablet holder.**



Reverse these actions to remove the tablet from the tablet holder.

## 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.**



## DRŽÁK TABLETU

**DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je připravený pro téměř všechny velikosti tabletů. Do držáku nekládejte 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.

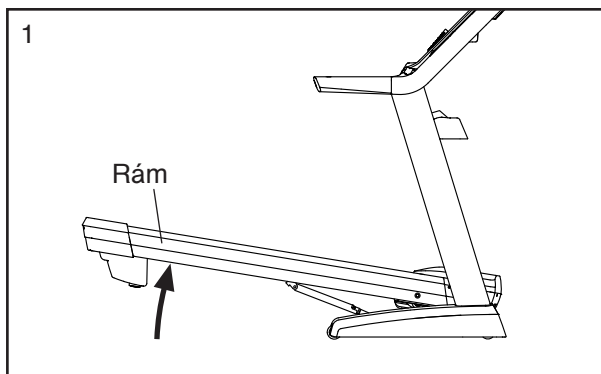
# SLOŽENÍ A PŘESUNUTÍ TRENAŽÉRU

## Složení trenažéru

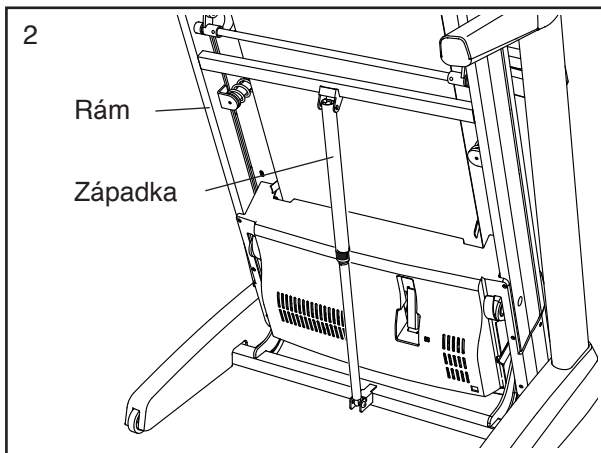
Abyste nepoškodili trenažér, nastavte sklon na nulu ještě před složením. Následně vyjměte klíč a odpojte z elektrické energie.

**UPOZORNĚNÍ:** Musíte být schopni bezpečně zvednout 20kg pro přesunutí trenažéru.

1. Pevně uchopte rám v místě označeném na obrázku šipkou. **UPOZORNĚNÍ:** Nezvedejte rám za plastovou nášlapnou plochu.



2. Nadzvedněte rám, dokud se skladovací západka neuzamkne do skladovací polohy. **UPOZORNĚNÍ:** Zkontrolujte, zda je západka skutečně uzamčena.

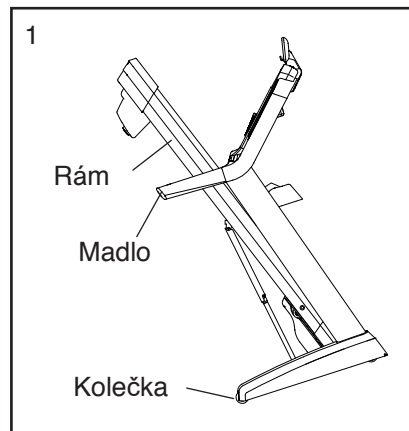


Pro ochranu podlahu nebo koberce, vložte pod trenažér podložku. Trenažér umístěte mimo sluneční světlo. Nenechávejte trenažér ve složené poloze při teplotách nad 30°C.

## Přemístění trenažéru

Before Před přemístěním složte trenažér do dle obrázku níže. **Zkontrolujte, zda je skladovací západka opravdu uzamčena.** Přemístění trenažéru vyžaduje pomoc 2. osoby.

1. Chytněte rukou rám a madlo a opatrně zatlačte rám za kolečka na požadované místo.

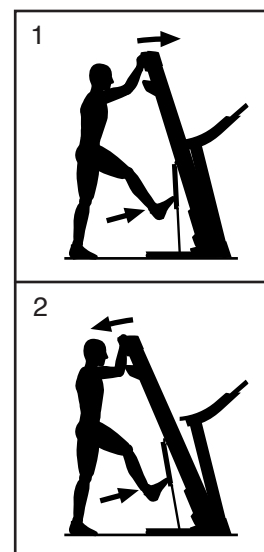


2. **UPOZORNĚNÍ:** Nepřesunujte trenažér tak, že ho překlopíte dozadu, netahejte ho za rám a nepřesouvejte trenažér na nerovný povrch.

3. Položte jednu nohu na kolečko a opatrně pokládejte dolů.

## Rozložení trenažéru

1. Chytněte horní část trenažéru a stlačte skladovací západku chodidlem na místě zobrazeném na obrázku.
2. Po stlačení skladovací západky přitáhněte rám směrem k sobě.
3. Stoupněte si kousek dozadu a stáhněte rám opatrně až na zem.



# ÚDRŽBA A SERVIS

## ÚDRŽBA

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

Nejprve vypněte trenažér a odpojte z elektrické energie. Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. Nestříkejte kapaliny přímo na pás. Aby nedošlo k poškození trenažéru, nenechávejte ho v blízkosti žádné kapaliny. Následně běžící pás důkladně osušte jemným hadříkem.

## Odstranění problémů

**Většinu problémů s trenažérem můžete vyřešit pokud budete postupovat podle následujícího postupu. Najděte příznaky a postupujte následovně. Pokud potřebujete jakoukoli další pomoc, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.**

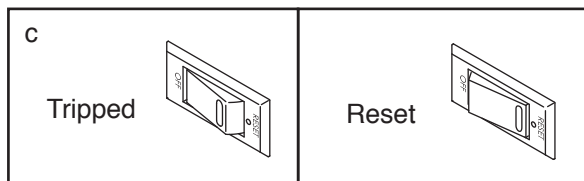
## PROBLÉM SE ZAPNUTÍM

a.

Ujistěte se, že je elektrický kabel správně zapojen do zástrčky (str 18). V případě potřeby použijte prodlužovací kabel, použijte pouze 3-vodivou s kalibrem 14 (1 mm<sup>2</sup>), ne delší než 1,5 m.

b. Po zapojení do elektrické energie zkontrolujte, zda je zapojen v trenažéru klíč.

c. Zkontrolujte spínač na trenažéru v blízkosti elektrického kabelu. Pokud je v pozici jako na obrázku, je zapnutý. Pokud chcete spínač restartovat, počkejte pár minut a potom ho přepněte.



## NAPÁJENÍ SE VYPNE BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

- Zkontrolujte spínač (dle obrázku vlevo). Pokud je spínač zapnutý, vyčkejte pár minut a potom ho přepněte a následně zapněte.
- Zkontrolujte zapojení do elektrické energie. Pokud je zapojená, vypojte a zkuste znovu zapnout.

c. Vyndejte klíč z trenažéru a opět ho zapojte.

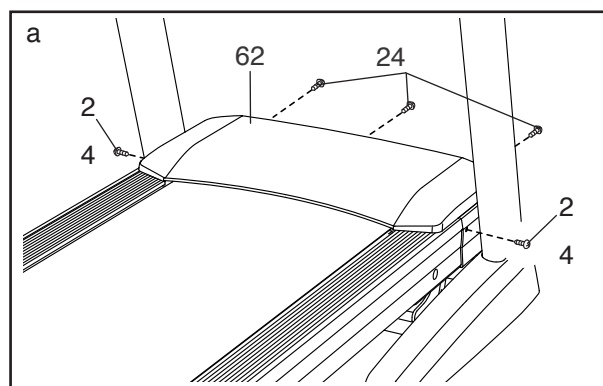
d. Pokud trenažér stále nefunguje, obraťte se na servisní podporu.

## DISPLEJ STÁLE SVÍTÍ I PO VYPOJENÍ KLÍČE

a. Trenažér disponuje demo režimem, který je vytvořen pro prodejní účely. Pokud displej stále svítí, i po vypojení klíče z trenažéru, demo režim je zapnutý. Pokud chcete demo režim vypnout, stiskněte tlačítko STOP na několik vteřin. Pokud displej stále svítí, podívejte se na další postup na předchozích stranách.

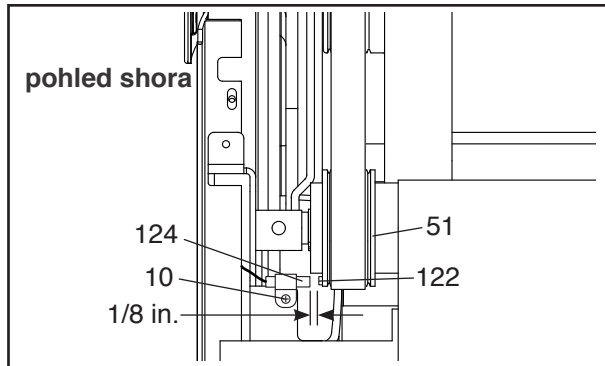
## DISPLEJ NEFUNGUJE, NEBO NEFUNGUJE

**SPRÁVNĚ** a. Vypojte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie. Vyšroubujte pět šroubů (dle obrázku - 5). A opatrně vyklopte kryt motoru (62).





Najděte jazýček (124) a magnet (122) na levé straně kladky (51). Otočte kladkou, dokud se magnet nesrovná s jazýčkem. **Ujistěte se, že mezi magnetem a jazýčkem je mezera 3mm.** V případě potřeby uvolněte šroub #8 x 3/4" (10), pomalu posuňte jazýček, a šroub znovu utáhněte. Znovu připevněte kryt motoru a spusťte trenažér na několik minut a zkontrolujte, zda displej ukazuje správně.



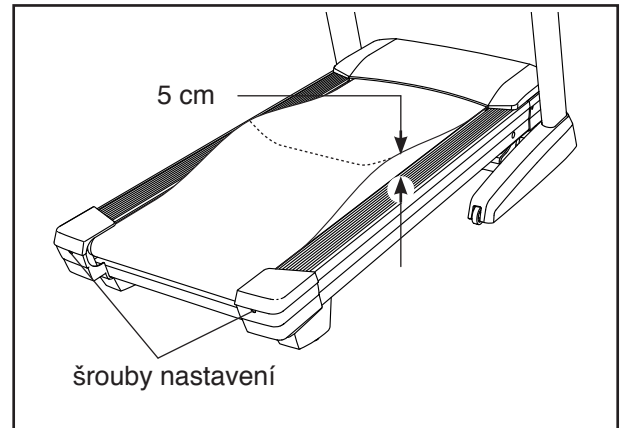
### SKLON SE NEMĚNÍ SPRÁVNĚ

- a. Calibrate the incline system of the treadmill (see step 4 on page 31). When the incline system is calibrated, remove the key from the console.

### ZPOMALENÍ PÁSU PŘI CHŮZI

- a. Pokud potřebujete použít prodlužovací kabel, vyberte ne delší než 1,5metru.

- b. Pokud je pás příliš utažený, výkon pásu se může snížit a může se poškodit. Vyjměte klíč a odpojte od elektrické energie. Pomocí šestihříanného klíče otočte oběma šrouby válce napínací kladky pásu proti směru hodinových ručiček. Měli byste být schopni nadzvednout pás o 5 až 7 cm. Dejte pozor, aby pás byl vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapojte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte dokud nebude správně napnutý.



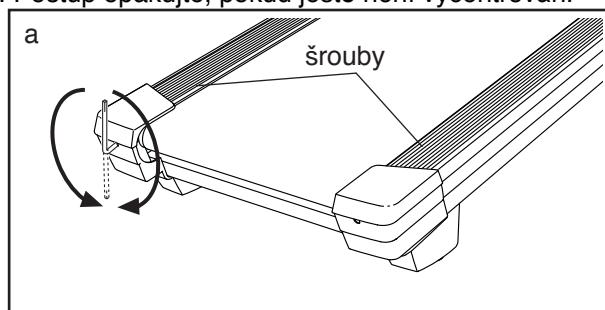
- c. Trenažér příliš natřený mazivem.

**DŮLEŽITÉ: Nikdy neaplikujte silikonový sprej ani jiné látky na pás nebo plochu, pokud nedostanete takové informace od servisního technika. Tyto látky mohou pás poškodit a zapříčinit větší opotřebení.**

- d. Pokud pás jde stále pomalu, obraťte na servisní podporu.

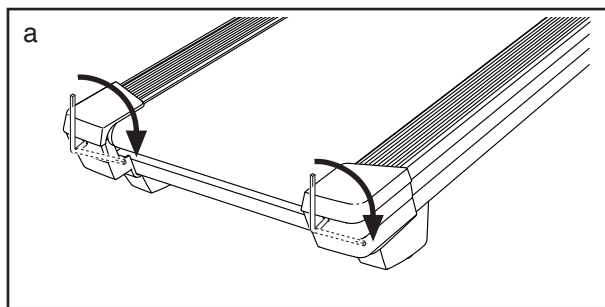
## NEVYCENTROVANÝ PÁS

a. **DŮLEŽITÉ:** Pokud se pás tře o boční hrany, může dojít k poškození pásu. Nejprve vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie. Pokud pás uhýbá na levou stranu, použijte šestihřanný klíč k úpravě levé strany o půl otáčky ve směru hodinových ručiček. Pokud pás uhýbá vpravo, otočte o půl otáčky v proti směru hodinových ručiček na pravé straně. Dejte pozor, aby nedošlo k přílišnému napnutí pásu. Následně zapojte trenažér do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud ještě není vycentrován.



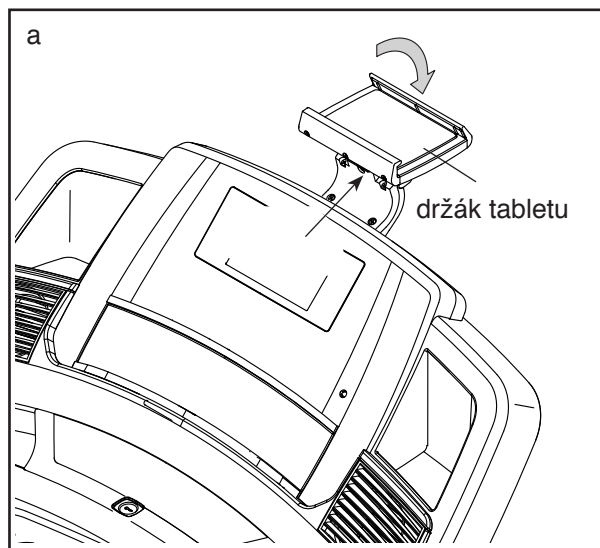
## PROKLOUZnutí PÁSU

a. Nejprve vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie. Použijte šestihřanný klíč a otočte ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky obě strany (viz obrázek). Pokud je pás správně napnutý, musí jít zvednout o 5-7cm. Dejte pozor, aby byl pás vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud pás stále klouže.



## DRŽÁK TABLETU SE HÝBE A NEDRŽÍ a.

Nakloňte držák dozadu a utáhněte šrouby dle obrázku a vraťte držák tabletu zpět do původní pozice.



# TRÉNINKOVÝ MANUÁL

## POZOR:




Před zahájením cvičebního programu

kontrolyjte 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.

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	

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

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

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

**Rozcvička** - Zahřejte se 5 až 10 minutami protahováním a lehkým cvičením. Rozcvička zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a zrychluje krevní oběh v průběhu přípravy na cvičení.

**Zóna tréninku** - Cvičte 20 až 30 minut ve střední zóně tepové frekvence. (Během několika prvních týdnů cvičebního programu neudržujte srdeční frekvenci ve zóně tréninku déle než 20 minut.) Dýchejte pravidelně a hluboce.

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

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

# Kusovník

Model No. NETL20716.1 R0816A

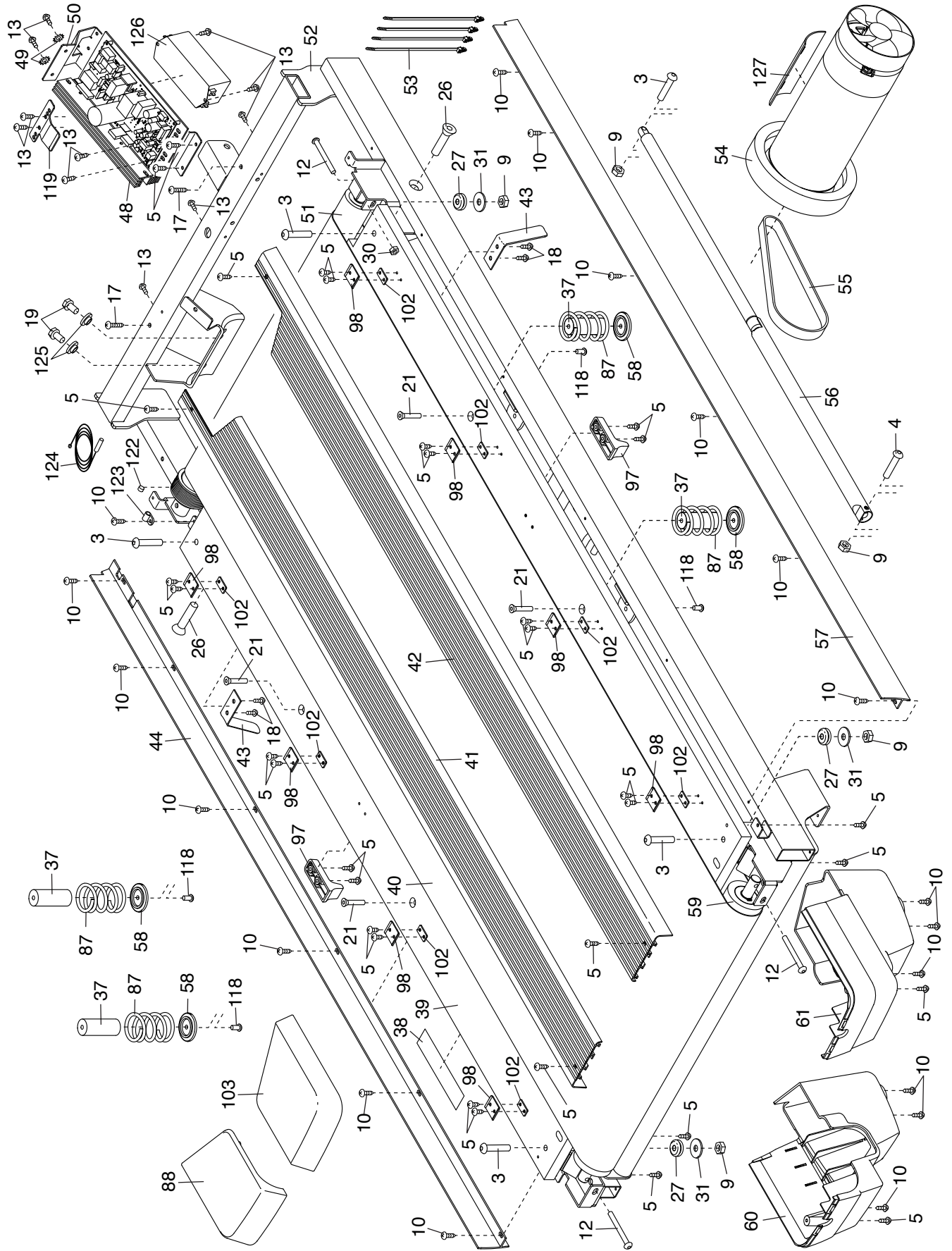
Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	8	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	4	Tie
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	70	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	16	#8 x 3/4" Truss Head Screw	57	1	Right Frame Cover
8	8	5/16" Star Washer	58	4	Cushion Plate
9	6	5/16" Nut	59	1	Idler Roller
10	27	#8 x 3/4" Tek Screw	60	1	Left Rear Cap
11	16	#8 x 1/2" Screw	61	1	Right Rear Cap
12	3	1/4" x 2 1/2" Screw	62	1	Motor Hood
13	12	#8 x 1/2" Silver Screw	63	2	Incline Frame Spacer
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	64	2	Frame Spacer
15	1	3/8" x 2" Bolt	65	1	Incline Frame
16	1	Tray Fan Cover	66	1	Incline Motor
17	2	#8 x 1 3/4" Screw	67	2	Incline Motor Spacer
18	4	#8 Belt Guide Screw	68	2	Hood Mount
19	2	5/16" Motor Bolt	69	1	Power Cord
20	4	3/8" x 1 1/4" Screw	70	1	1/4" x 5/8" Screw
21	4	1/4" x 1 1/4" Screw	71	1	Power Switch
22	2	3/8" x 1 3/4" Bolt	72	1	Belly Pan
23	4	3/8" x 2 3/4" Screw	73	1	Left Handrail Top Cover
24	2	M10 Spring Washer	74	2	Handrail
25	8	3/8" Star Washer	75	1	Left Handrail Bottom Cover
26	2	1/2" x 2" Bolt	76	1	Upright Crossbar
27	4	Rubber Cushion	77	2	Console Frame Cap
28	2	3/8" x 1" Screw	78	1	Tray Fan
29	8	#6 x 1/2" Screw	79	1	Tray
30	3	1/4" Nut	80	1	Pulse Crossbar
31	4	5/16" Flat Washer	81	1	Right Handrail Top Cover
32	4	#8 x 3/8" Screw	82	1	Right Handrail Bottom Cover
33	2	1/4" x 1/2" Screw	83	1	Upright Wire
34	2	1/2" Nut	84	1	Right Upright
35	6	3/8" Nut	85	3	Caution Decal
36	5	Hood Clip	86	1	Upright Grommet
37	4	Cushion	87	4	Cushion Spring
38	1	Warning Decal	88	1	Left Rear Cap
39	1	Walking Platform	89	1	Left Base Cover
40	1	Walking Belt	90	1	Right Base Cover
41	1	Left Foot Rail	91	1	Left Upright
42	1	Right Foot Rail	92	2	Rear Wheel
43	2	Belt Guide	93	1	Base
44	1	Left Frame Cover	94	1	Left Tray
45	4	3/8" Plastic Bushing	95	2	Fan
46	2	1/2" Plastic Bushing	96	1	Console
47	2	1/2" Thrust Washer	97	2	Cushion Wheel Stop
48	1	Controller	98	8	Foot Rail Clip
49	2	#8 Star Washer	99	2	Speaker
50	1	Controller Bracket	100	1	Console Base

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
101	1	Right Tray	117	2	Cushion Wheel
102	8	Foot Rail Plate	118	4	1/4" x 3/4" Screw
103	1	Right Rear Cap	119	1	Controller Clamp
104	1	Key/Clip	120	2	Cushion Rod Bushing
105	2	Console Frame Cap	121	1	Tablet Holder
106	1	Console Frame	122	1	Magnet
107	5	Wire Tie	123	1	Clip
108	4	#8 x 5/8" Screw	124	1	Reed Switch
109	1	Chest Heart Rate Monitor	125	2	Motor Isolator
110	2	1/4" x 1 1/2" Bolt	126	1	Filter
111	2	3/8" Washer	127	1	Motor Isolator
112	1	Adjustment Handle	128	2	3/8" Thrust Washer
113	1	Handle Cap	129	1	Receptacle
114	4	Cushion Bushing	130	4	Base Pad
115	2	Cushion Rod Bracket	131	1	Tray Fan Grill
116	1	Cushion Rod	*	–	User's Manual

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

# ROZLOŽENÝ NÁKRES A

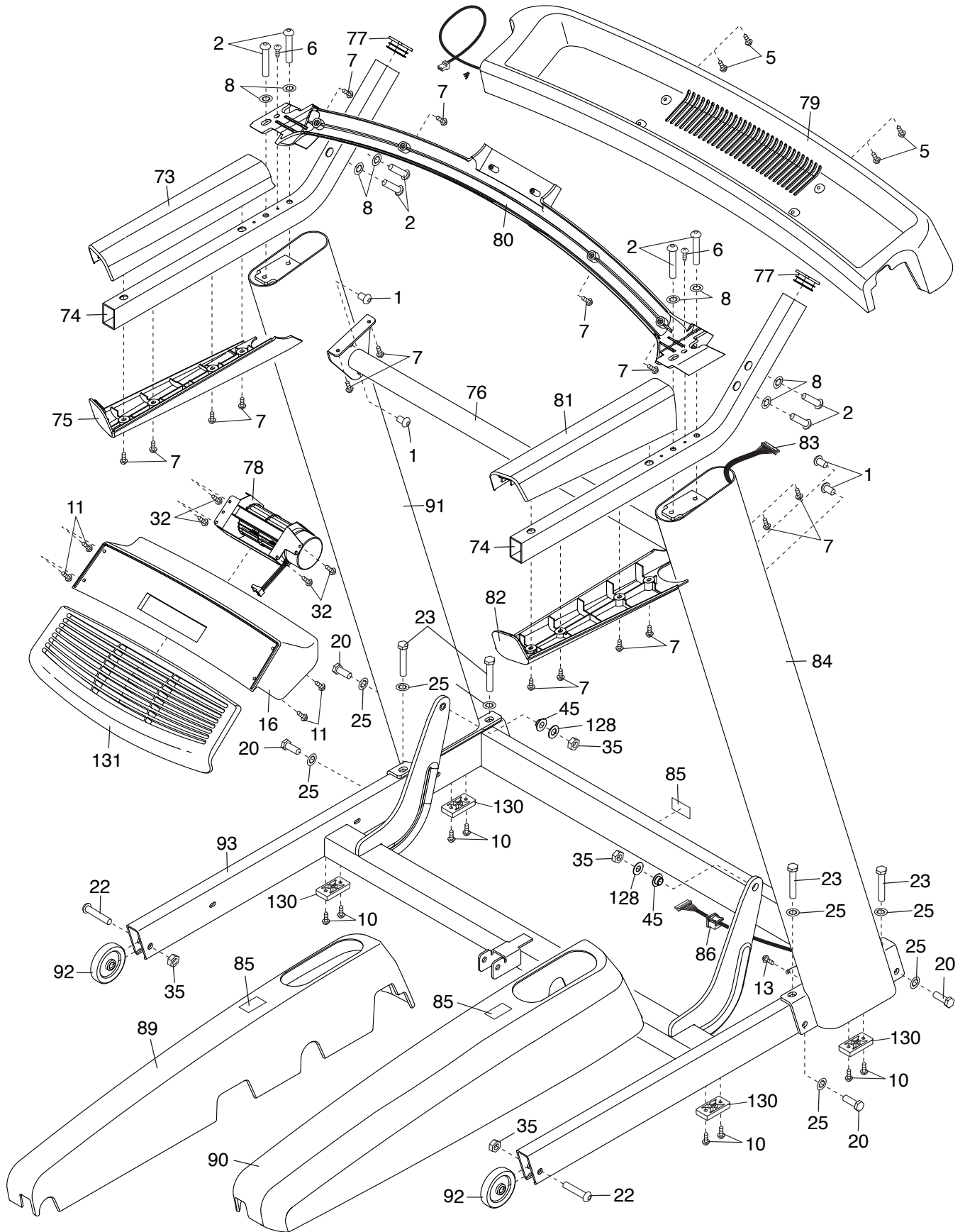
Model No. NETL20716.1 R0816A





# ROZLOŽENÝ NÁKRES C

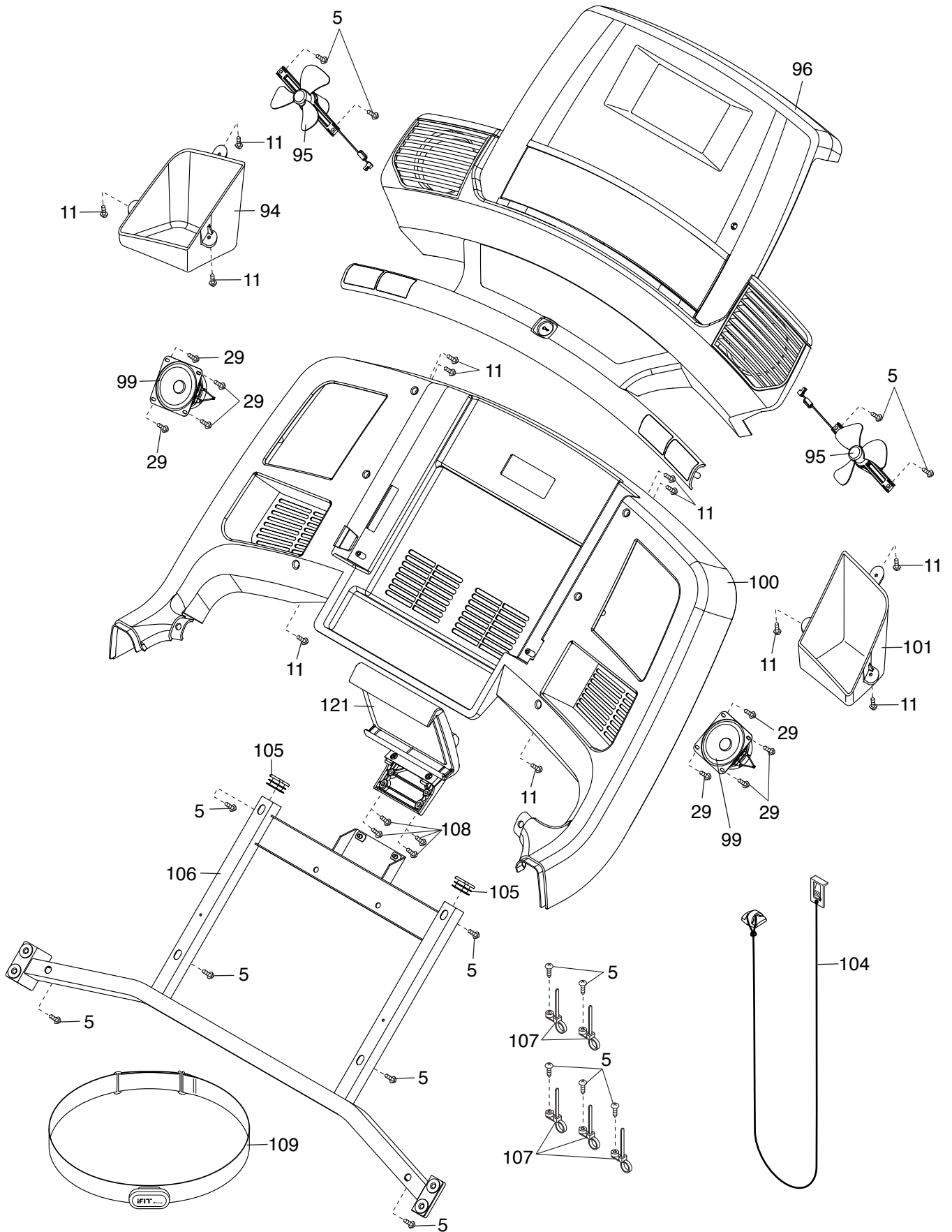
Model No. NETL20716.1 R0816A





# ROZLOŽENÝ NÁKRES D

Model No. NETL20716.1 R0816A



---

# ZÁRUKA

**Výrobce:**  
NordicTrack  
Logan, Utah  
USA

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

---

## RECYKLACE

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

