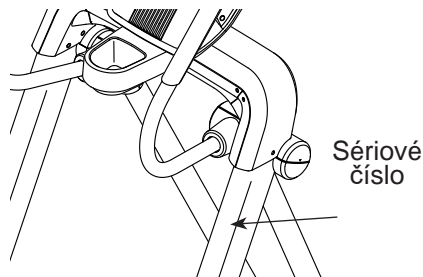


NordicTrack®

FREESTRIDE TRAINER FS7i

Model No. NTEVEL21018.0

Serial No.



Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

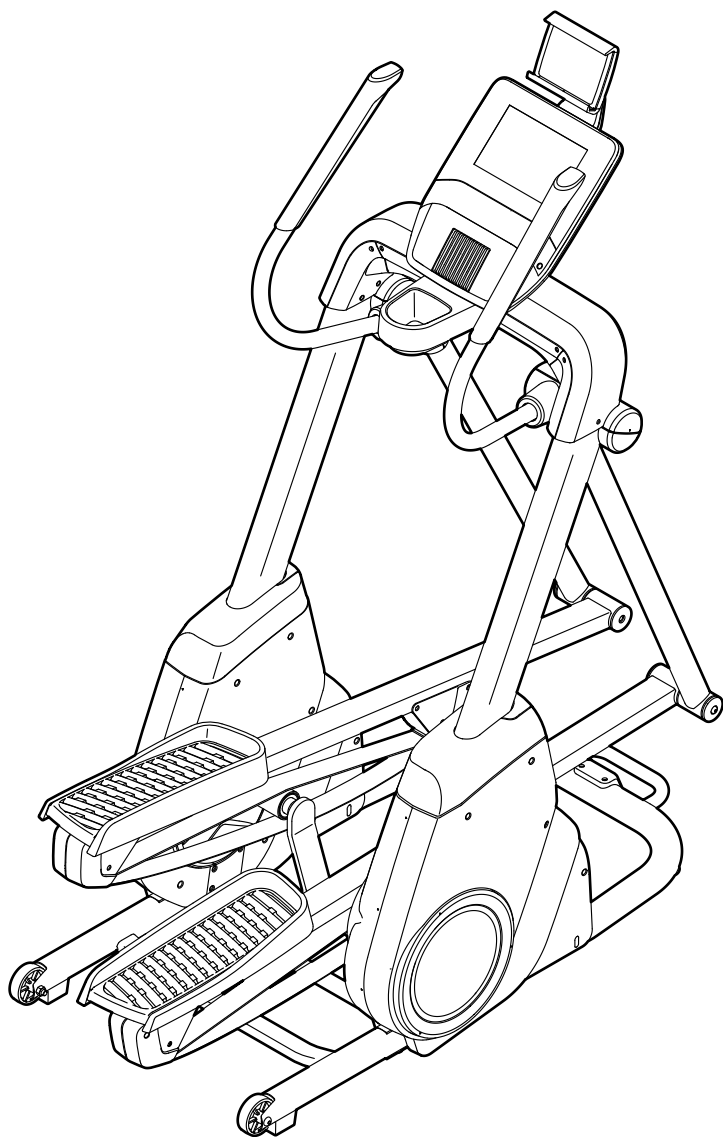
Tel.: +420 581 201 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před použitím trenážeru!

Uživatelská příručka

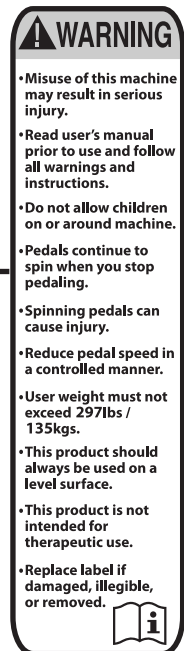
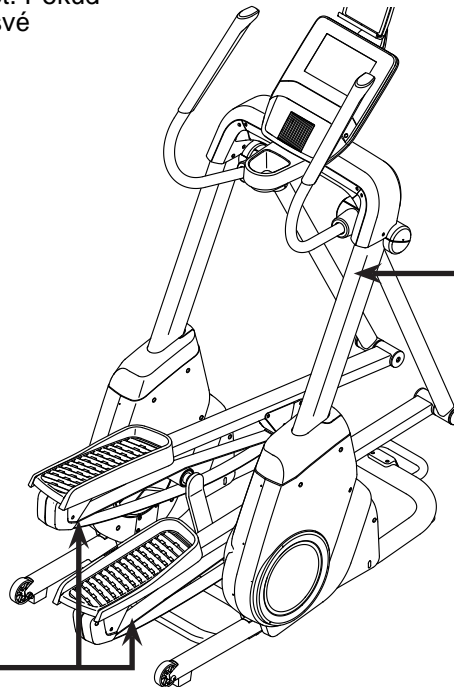


Obsah

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

Umístění výstražných etiket

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



Bezpečnostní pokyny



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

1. Každý uživatel stroje musí být seznámen s touto příručkou

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

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

4. Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozvíčkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.

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

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

7. Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje. Nezakrývejte vzduchové průduchy

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

9. Během tréninku snáší stroj teploty prostředí 10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.

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

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

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

13. Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.

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

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

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

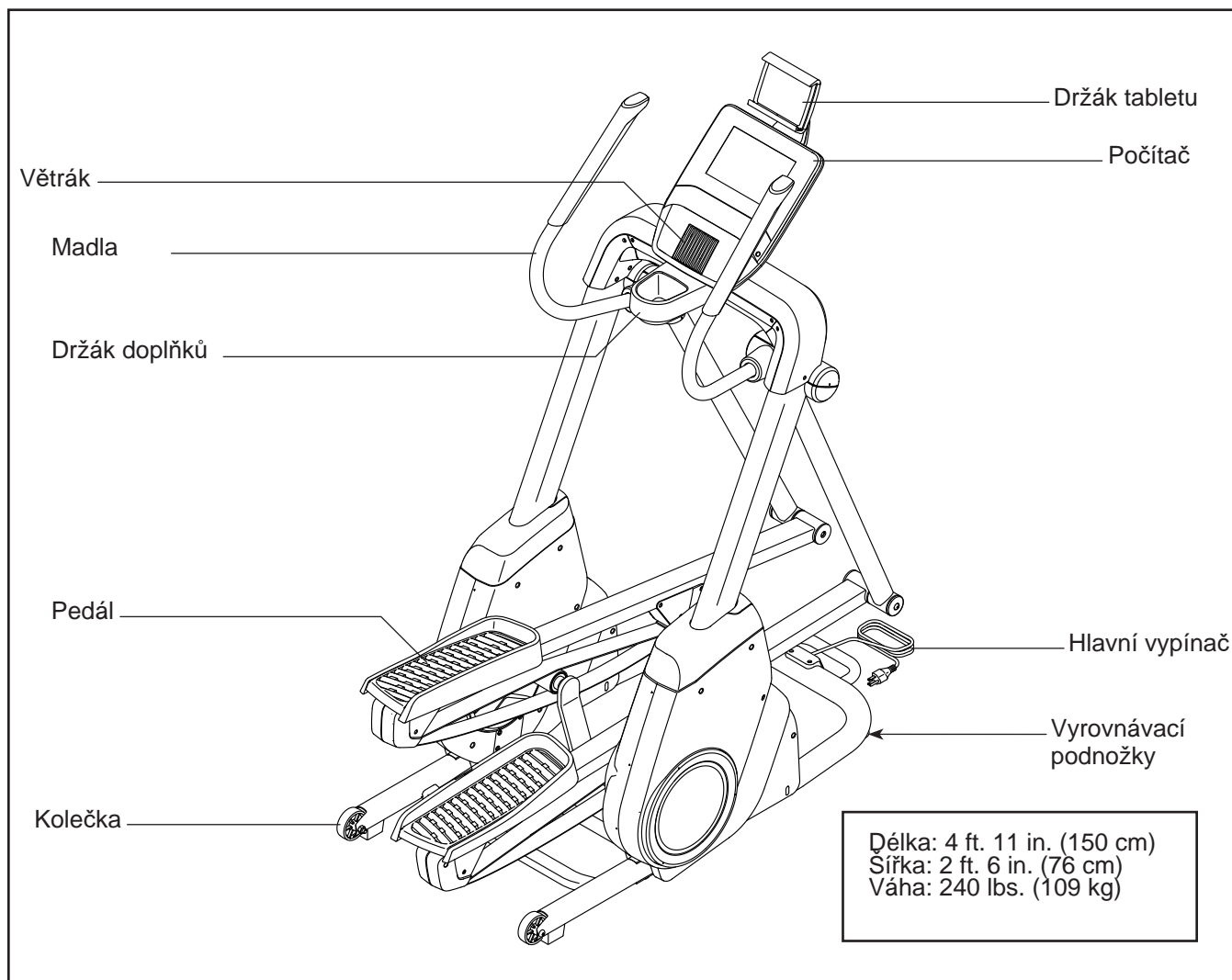
17. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg.

18. Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami

Začínáme

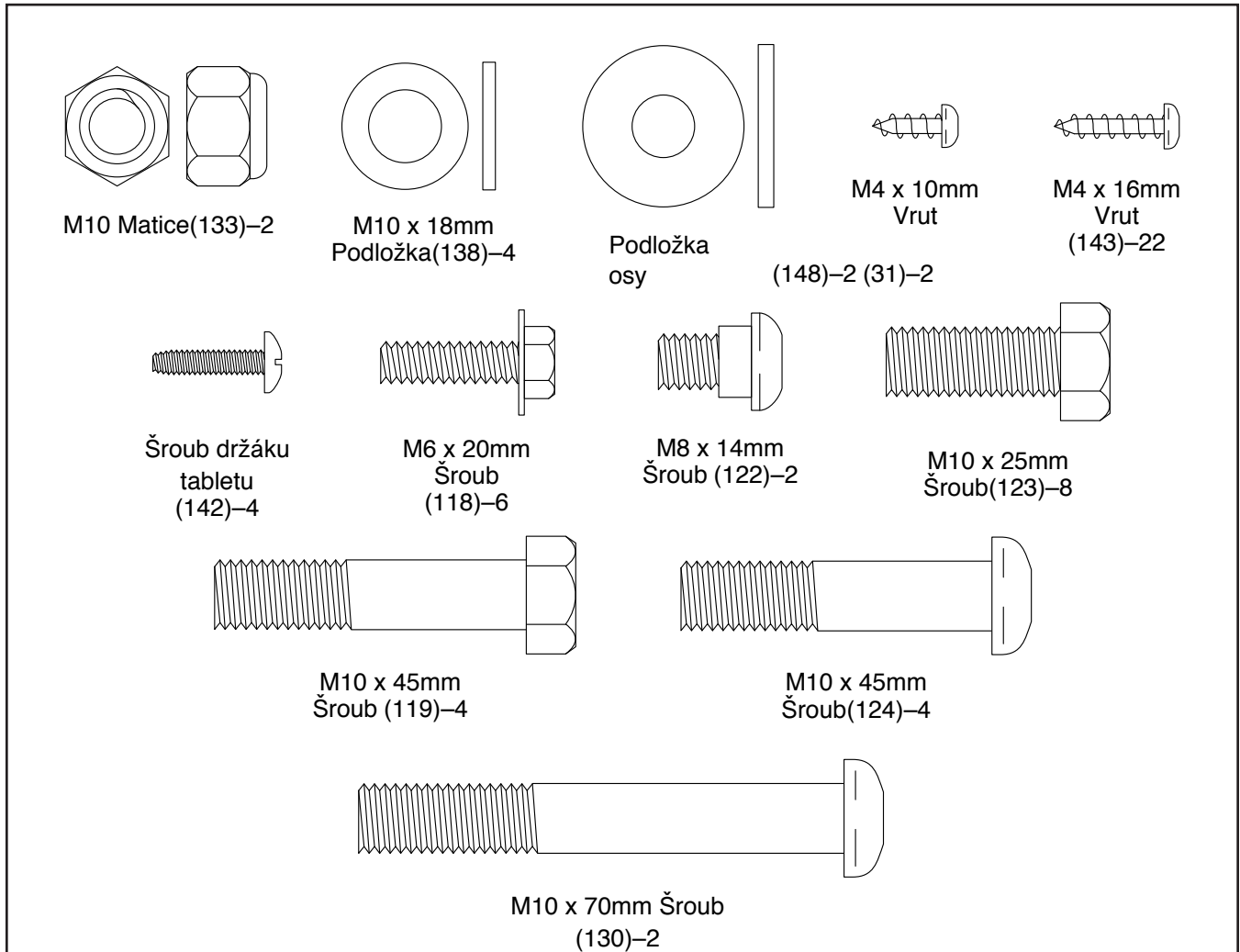
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili NORDICTRACK® FREESTRIDE TRAINER FS7 elliptical. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



Součástky

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

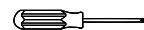


Montáž

- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.
- Při převozu stroje mohlo dojít k vylití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.
- Díly, které patří na levou stranu jsou označeny „L“, díly na pravou stranu „R“.

•K montáži bude potřebovat následující nářadí:

Šroubovák,



francouzský klíč

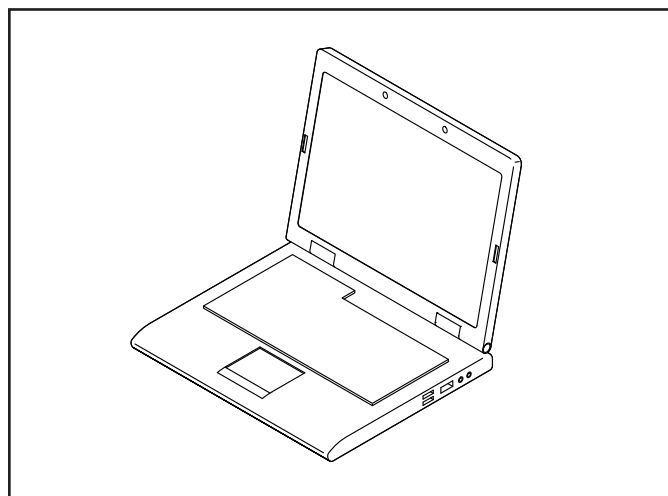


a gumové kladívko.



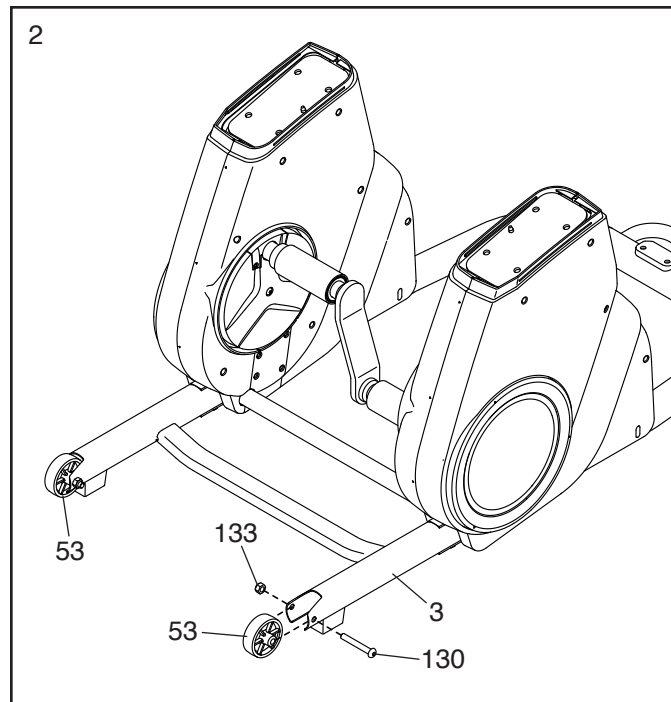
Nepoužívejte elektrické nářadí!

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



2. Připevněte kolečka (53) na jedné straně stabilizéru (3) pomocí M10 x 70mm šroubu (130) a M10 matice (133); **pozor, aby matice nebyla utažena příliš; kolečka se musí otáčet.**

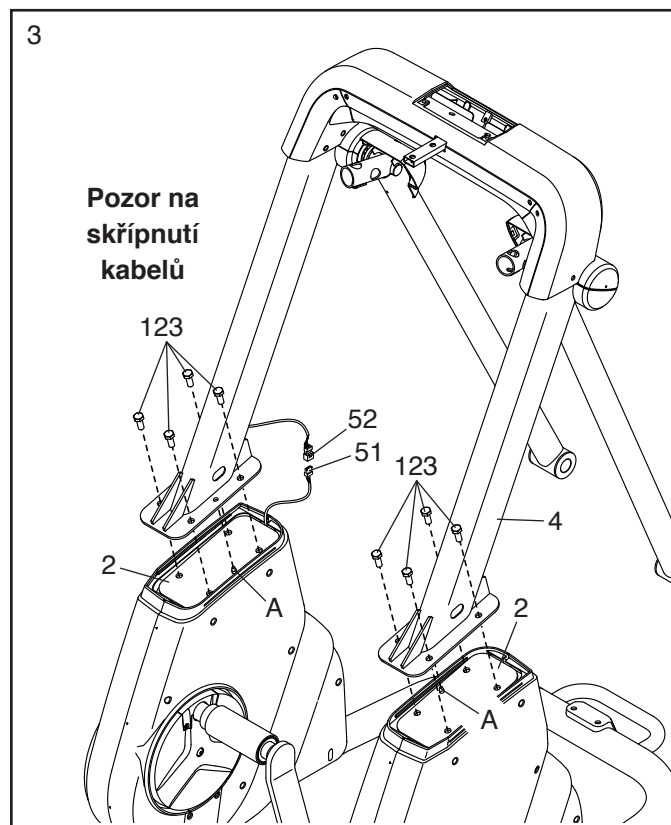
Připevněte kolečka na druhé straně (53) stejným způsobem.



3. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelů.** Za pomoci druhé osoby připevněte stojan (4) na výčnělky (A) na rámu (2).

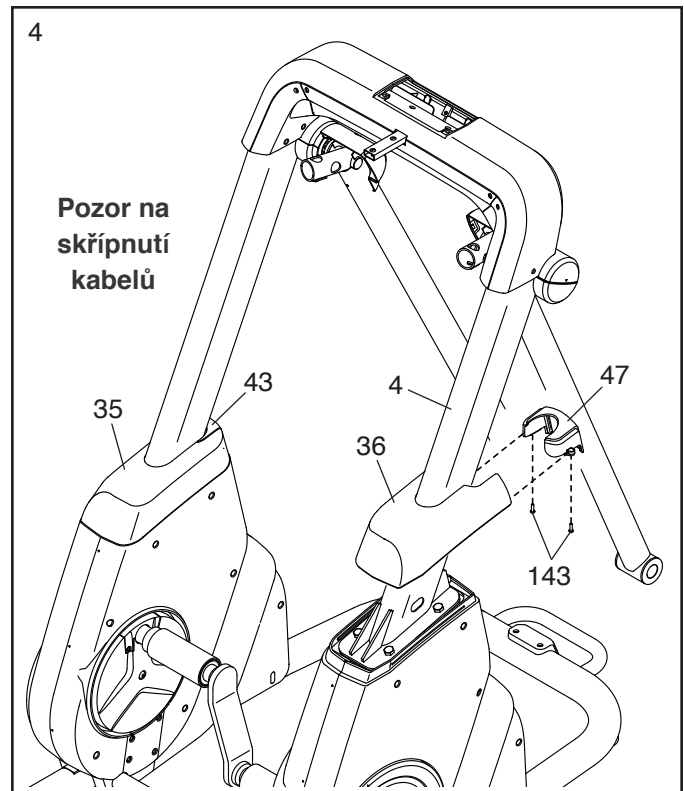
Připevněte stojan (4) k rámu (2) pomocí osmi M10 x 25mm šroubů (123); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Spojte kabel 41" (52) ze stojanu (4) ke kabelu 17" (51) na rámu (2).



4. Připravte si pravý kryt štítu (36) a pravý přední kryt (47). Připevněte jej kolem pravé strany stojanu (4) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (143).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Připevněte levý kryt štítu (35) a levý přední kryt (43) na levou stranu stojanu (4) stejným způsobem.

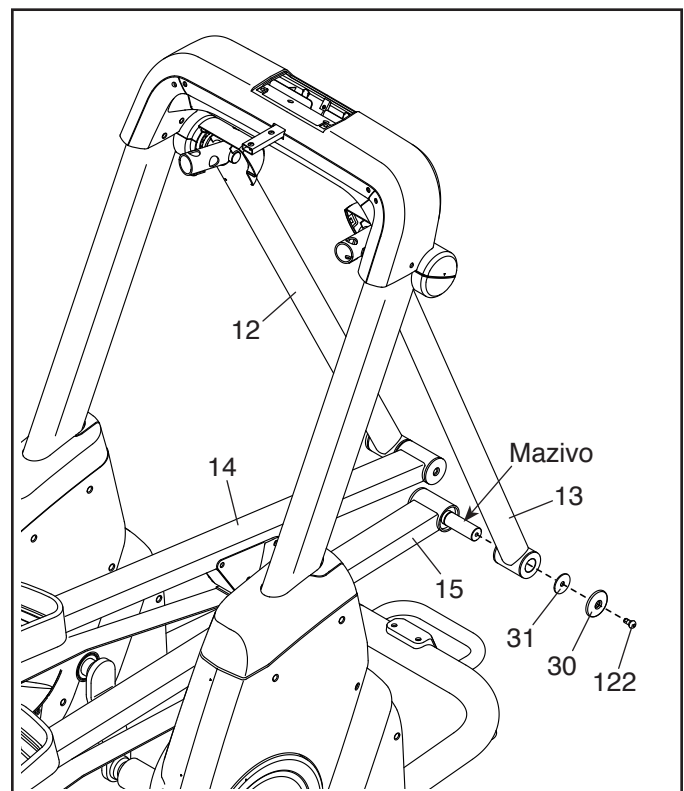


5. Připravte si pravou pedálovou páku (15). Pomocí plastového sáčku naneste větší množství maziva na osu pravého pedálu.
- osy pravého pedálu.

Nasadte pravou páku (15) na rameno (13) tak, je zobrazeno.

Připevněte páku (15) pomocí M8 x 14mm šroubu (122), krytu osy (30) a podložky (31).

Připevněte levou páku (14) na levé rameno (12) stejným způsobem.



6. Najděte řemen (21) na pravém pedálu (15).

Vedte řemen pod kolečkem (89);

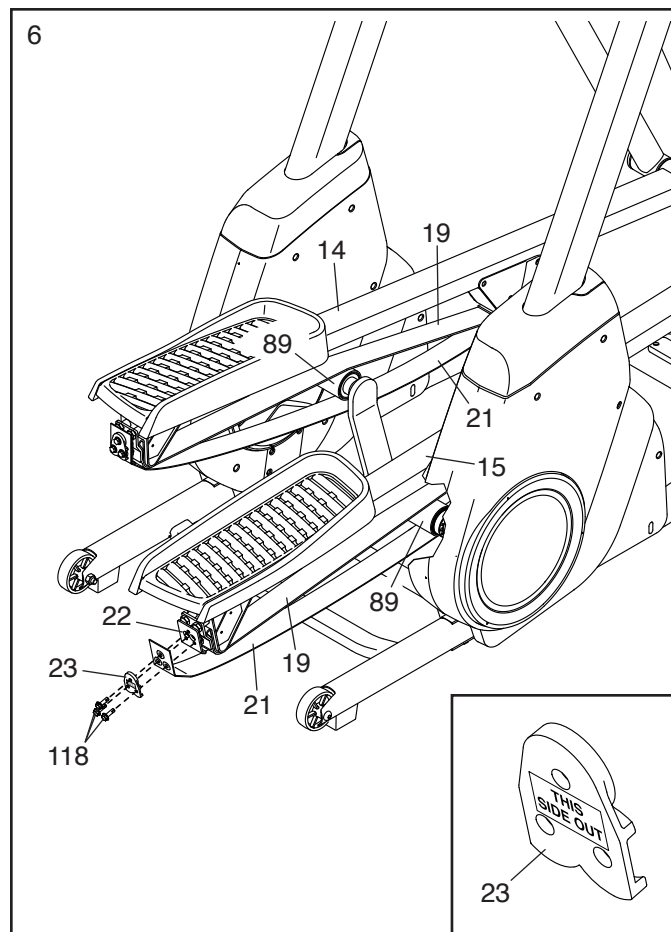
zkontrolujte, že pás není překroucený.

Ujistěte se, že je posuvná pás (19) pravého pedálu (15) na horní straně válce (89) a řemen (21) veden pod válcem.

Tip: Tento krok může být snadnější pokud požádáte druhou osobu o stlačení pravého pedálu směrem dolů (15).

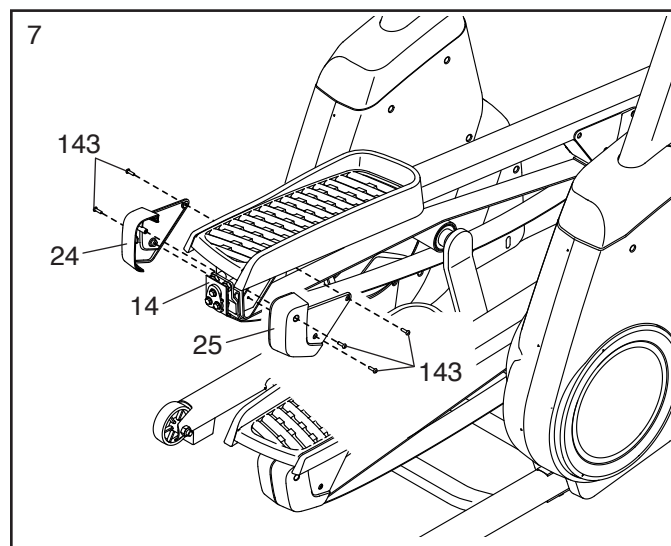
Ujistěte se, že je úchyt pásu (23) umístěn stejně jako na obrázku. Připevněte řemen (21) v západce (22) na pravém pedálu uchyten (15) pomocí tří M6 x 20mm šroubů (118) a úchytem.; poté všechny šrouby řádně utáhněte.

Opakujte tento postup i na levém pedálu (14).



7. Připravte si levý a pravý zadní kryt pásu (24, 25), a připojte je k levému pedálu (14) pomocí pěti M4 x 16mm šroubů (143); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Opakujte tento postup i na druhé straně.

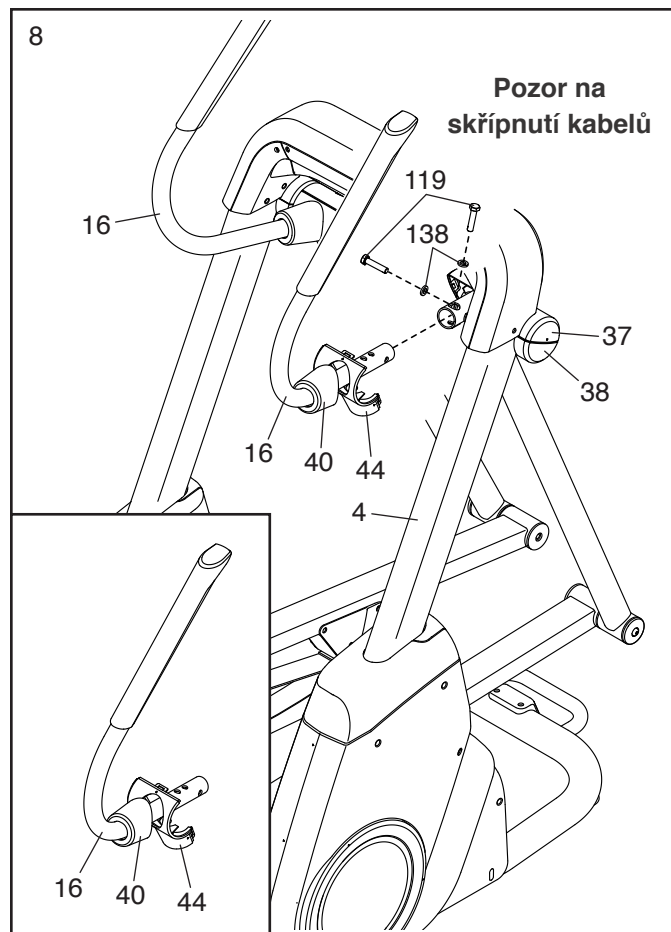


8. **Podívejte se na obrázek.** Připravte si kryt madel (40) a pravý zadní kryt (44), a nasuňte je na madla (16) tak, jak je zobrazeno.

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Nasadte madla (16) na pravou stranu stojanu (4). Připevněte jej pomocí dvou M10 x 45mm šroubů (119) a dvou M10 x 18mm podložek (138).

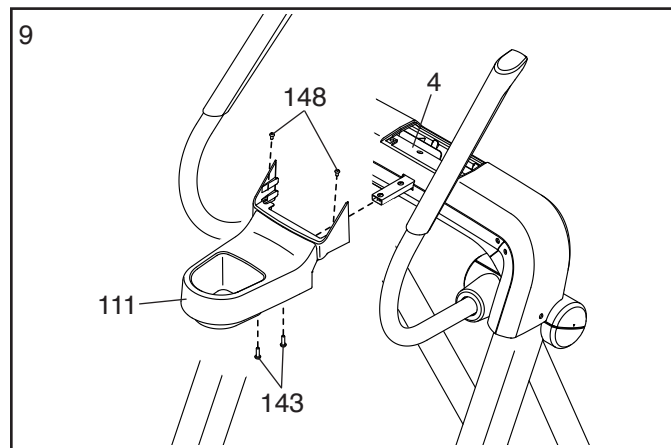
Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Natiskněte pravý zadní kryt (44) na otočné krytky A a B (37, 38). Poté natiskněte kryt madel (40) na místo.

Opakujte tento postup i na druhé straně.



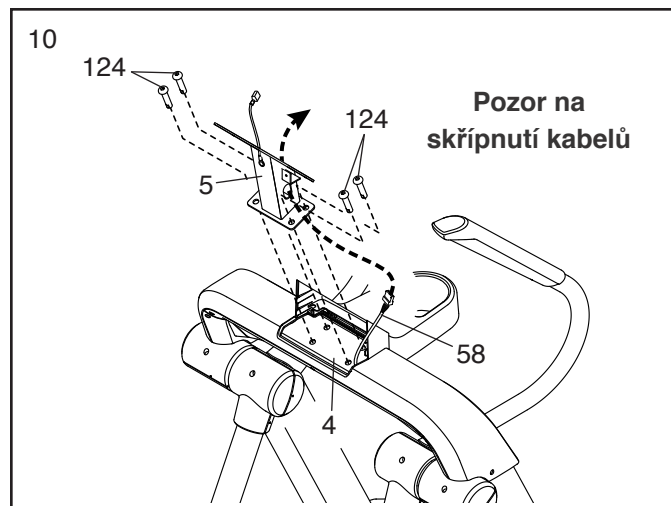
9. Připevněte držák (111) ke stojanu (4) zespod pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (143).

Poté držák (111) připevněte ke stojanu (4) z vrchní strany pomocí dvou M4 x 10mm šroubů (148).



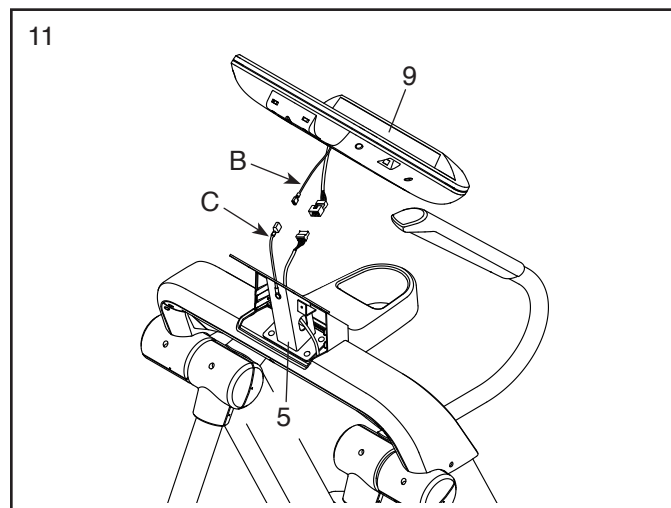
10. Zatímco jedna osoba drží podpěru počítače (5) u stojanu (4), vložte 32" kabel (58) skrz otvor na straně podpěry počítače.

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Připevněte podpěru počítače (5) ke stojanu (4) pomocí čtyř M10 x 45mm šroubů (124); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

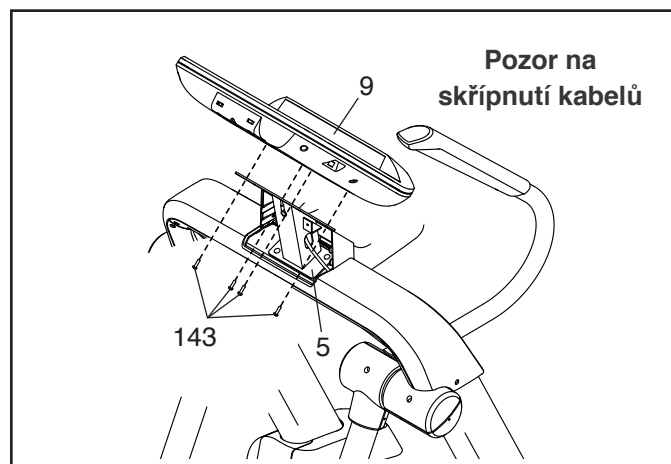


11. Zatímco druhá osoba drží počítač (9) u podpěry (5), spojte kabely (B) z počítače s kabely (C). **Ujistěte se, že do sebe konektory hladce zapadly.**

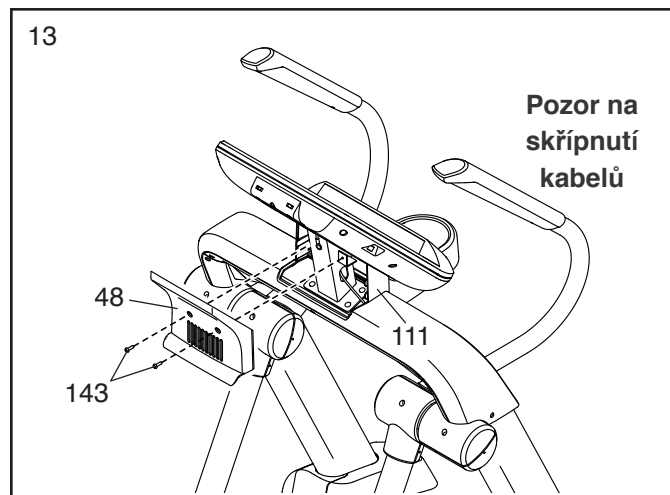
Vložte kabely dovnitř podpěry (5).



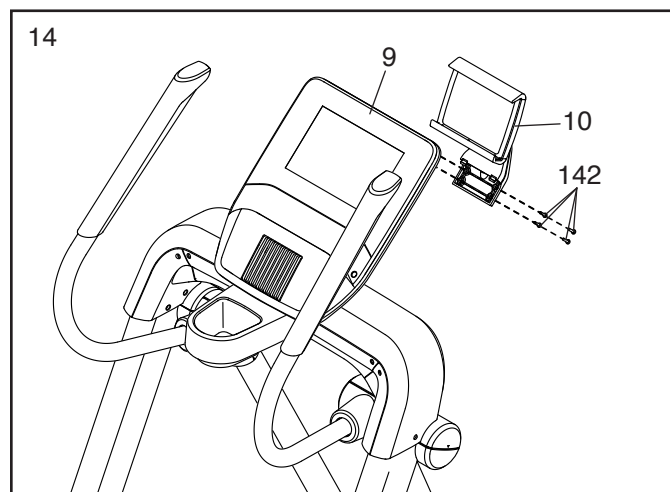
12. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelů.** Připevněte počítač (9) k podpěře (5) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (143); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



13. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelů.** Připevněte kryt podpěry (48) k držáku (111) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (143).



14. Připevněte držák tabletu (10) k počítači (9) pomocí čtyř šroubů (142); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



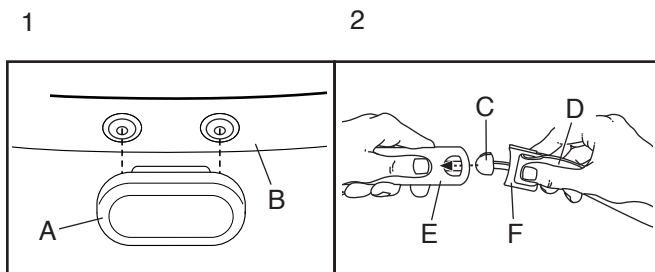
15. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pod stroj použijte ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy.

HRUDNÍ PÁS NA MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍHO TEPU

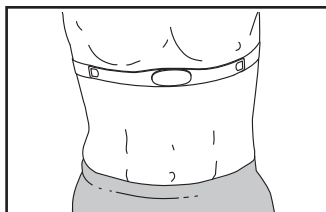
Nastavení hrudního pásu

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

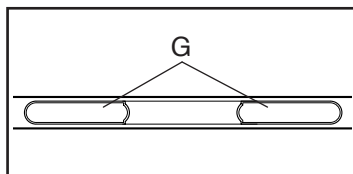
Pokud Váš hrudní pás vypadá jako na obrázku níže (2), vložte jazyček (C) na jeden konec hrudního pásu (D). Následně stiskněte snímač pod sponou (F) na popruhu. Snímač by měl být v rovině.



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 mydla. 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 TRENAŽÉR

Jak zapojit elektrický kabel

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 trenažér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

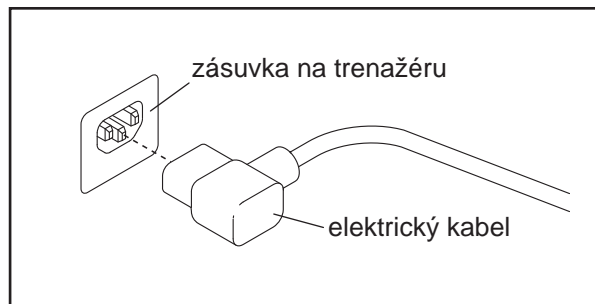
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

⚠ POZOR:

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

Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

1. Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.

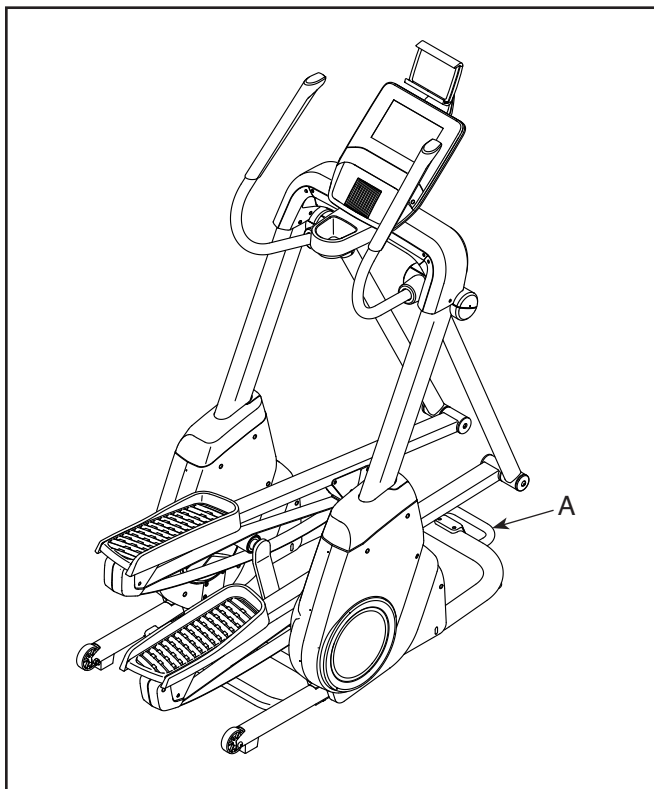


2. Zapojte kabel do zásuvky, která je správně nainstalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.



Jak treňažer přemístít

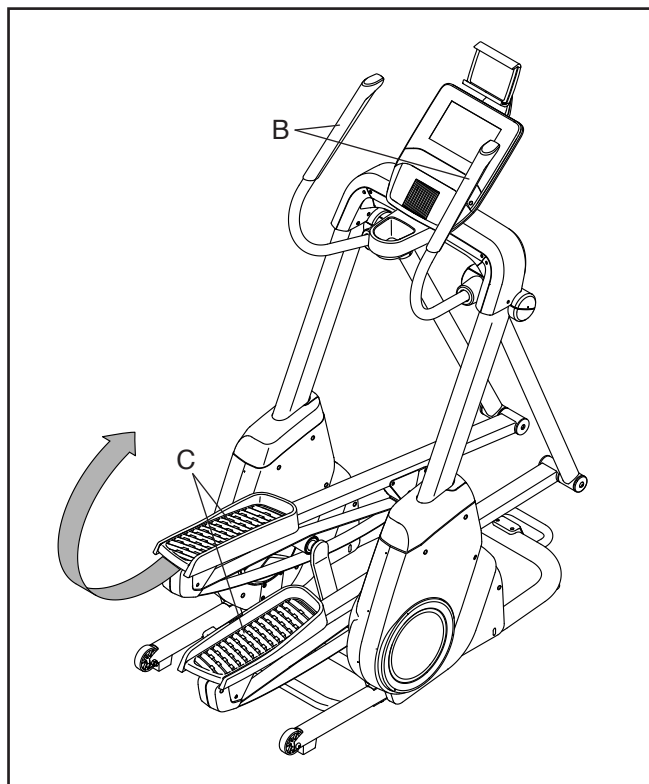
Kvůli velikosti a hmotnosti treňažeru, přesun vyžaduje dvě osoby. Postavte se před elliptical a zvedejte treňažer za madlo (A), dokud se treňažer nepostaví na kolečka. Opatrně přemístěte treňažer na požadované místo a poté jej položte zpět na podlahu..



Jak cvičít na treňažeru

Pro nástup na treňažer uchopte madla (B) a nastupte na pedál, který je v nižší pozici. Druhou nohou nastupte na druhý pedál. Šlápněte do pedálů (C) a pokračujte v pohybu.

Poznámka: Pedály se mohou pohybovat oběma směry. Doporučujeme pohyb ve směru šípky, ale pohyb v obou směrech nabízí větší variabilitu tréninku.

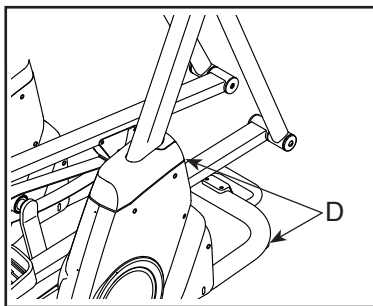


Pro sestoupení z treňažeru počkejte dokud se pedály nepřestanou pohybovat.

Poznámka: Treňažer nemá setrvačnick, takže se pedály budou pohybovat tak dlouho, dokud bude ložisko v pohybu. Když se pedály už nepohybují, sestupte z vyššího pedálu a poté ze spodního.

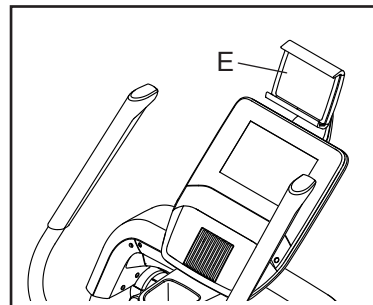
Jak treznažer vyrovnat

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



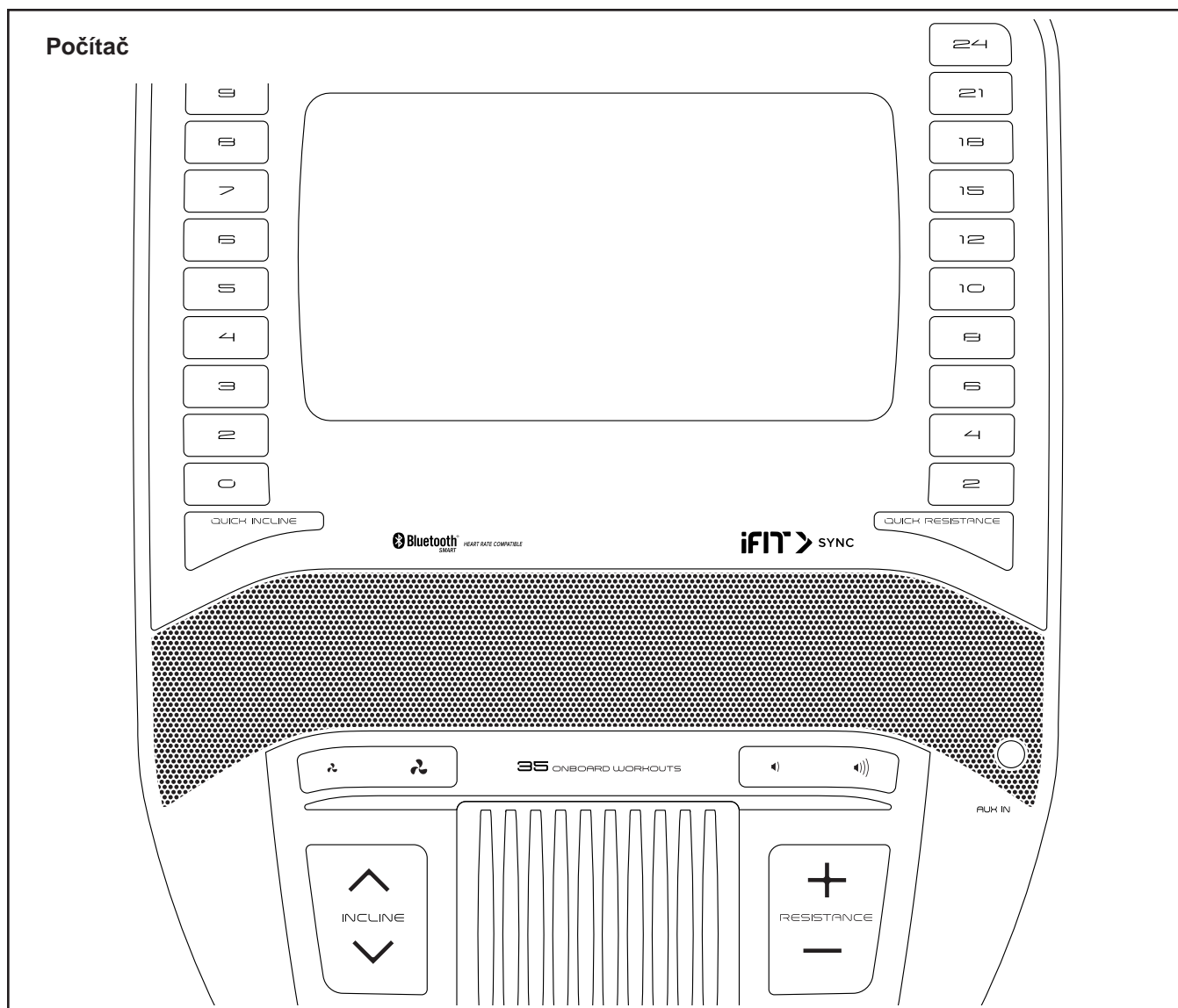
Držák tabletu

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.



Počítač

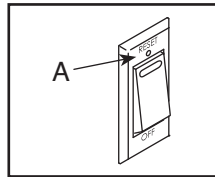
Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka.

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).

Zapnutí trenážeru

DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenážer vystaven nízkým teplotám, přesuňte ho do místnosti s vyšší teplotou a následně ho zapněte. V opačném případě můžete poškodit počítač trenážeru, nebo jiné elektrické součásti. Zapojte síťový kabel do zásuvky (str 11). Následně najdete spínač na trenážeru v blízkosti napájení. Přepněte snímač do polohy RESET (A).




Displej se rozsvítí a počítač bude možné použít.

Poznámka: Pokud zapínáte trenážer poprvé, spustí se automaticky kalibrace sklonu. Rám se začne pohybovat nahoru a dolů, až se přestane pohybovat, je stroj kalibrován. Důležité: Pokud se kalibrace nespustí, podívejte se na následující kapitoly, jak kalibraci spustit manuálně.

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 . Dalším stisknutím tlačítka ?123 se vrátíte na číselnou.

Chcete-li se vrátit k písmenové klávesnici, klepněte na ABC.

Chcete-li použít velká písmena stiskněte Shift (šipka nahoru)
Chcete-li použít více velká písmena opakovaně stiskněte Shift znovu.

Chcete-li se vrátit na klávesnici s malými písmeny, stiskněte Shift potřetí.

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 wifi.

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 trenážeru 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. 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.

Manuální režim

1. Začněte šlapat do pedálů nebo stiskněte libovolné tlačítko počítače.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a bude připraven k použití.

2. Zvolte manuální režim.

Po zapnutí počítače se automaticky zvolí manuální režim.

Pokud je spuštěn trénink stiskněte *Pause*, poté *End* a *Finish* pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení stiskněte tlačítko zpět (obrácená šipka) a poté tlačítko odejít (x symbol) pro návrat do hlavního menu.

3. Změňte odpor pedálů podle potřeby.

Během šlapání změňte odpor pedálů stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení odporu nebo stisknutím jednoho z očíslovaných tlačítek.

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 tlačítko zvýšení a snížení rampy na řídítkách.

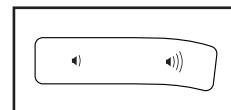
Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu.

4. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Vyberte si hodnotu, kterou budete během tréninku chtít sledovat.

Pro požadovanou hodnotu nebo tabulky a statistiky stáhněte obrazovku směrem dolů nebo stiskněte tlačítko (+ symbol).

Nastavte hlasitost stisknutím tlačítek.

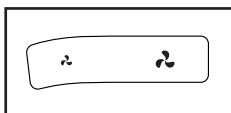


Pro pozastavení cvičení se dotkněte tlačítka na displeji nebo přestaňte šlapat do pedálů. Pro pokračování tréninku stiskněte tlačítko *Resume*. Pro ukončení cvičení stiskněte tlačítko *End*; zobrazí se výsledky tréninku. Své výsledky můžete sílet pomocí možností na displeji. Poté stiskněte *Finish* pro návrat do hlavního menu.

5. Měření srdečního pulsu Pro měření pulsu použijte hrudní pás. Informace o použití hrudního pásu naleznete v předchozí kapitole. Poznámka: Počítač je kompatibilní s monitory BLUETOOTH® Smart heart rate.

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

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



Jak používat knihovnu cvičení

1. Začněte šlapat do pedálů nebo stiskněte libovolné tlačítko počítače.

2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a bude připraven k použití.

Pokud je spuštěn trénink stiskněte *Pause*, poté *End* a *Finish* pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení stiskněte tlačítko zpět (obrácená šipka) a poté tlačítko odejít (x symbol) pro návrat do hlavního menu.

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce nebo vyberte hlavní menu.

3. Výběr cvičení

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce nebo posouvejte obrazovkou nahoru a dolů pro výběr.

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

4. Zahajte trénink

Stiskněte *Start* pro spuštění tréninku.

Během některých tréninků bude obrazovka ukazovat trasu mapy a váš pokrok. Klikněte na tlačítka požadované zobrazení mapy.

Můžete také zobrazit statistiky a tabulky klikem dole na obrazovce nebo pomocí tlačítka (+ symbol).

Trénink bude fungovat stejným způsobem jako manuální režim. Jak cvičíte, držte rychlost šlapání v blízkosti nastaveného cíle. Měřič cílové zóny vás vyzve ke zvýšení/snížení nebo udržení rychlosti šlapání. Chcete-li zobrazit měřiče cílové zóny, stiskněte nebo přetáhněte obrazovku.

Poznámka: Cílová kadence šlapání je zobrazena v otáčkách za minutu (otáčky za minu-tu).

DŮLEŽITÉ: Cílová kadence je určena pouze k poskytování motivace. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová kadence. Ujistěte se, že nastavená rychlost je pro vás komfortní. Pokud je úroveň odporu a / nebo sklon pro aktuální segment příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně nastavit stisknutím tlačítek.

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

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

Po úpravě nastavení stiskněte *Follow Workout* pro návrat k tréninku.

Pro pozastavení cvičení se dotkněte tlačítka na displeji nebo přestaňte šlapat do pedálů. Pro ukončení tréninku stiskněte *End*.

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

5.Sledujte svůj pokrok.

6.Změřte srdeční frekvenci v případě potřeby.

7.Pokud je to potřeba, zapněte ventilátor.

8.Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Jak vytvořit vlastní mapu cvičení

1. Začněte šlapat do pedálů nebo stiskněte libovolné tlačítko počítače.

2. Vyberte vytvoření mapy

Po zapnutí počítače se automaticky spustí hlavní režim.

Pokud je spuštěn trénink stiskněte *Pause*, poté *End* a *Finish* pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení stiskněte tlačítko zpět (obrácená šipka) a poté tlačítko odejít (x symbol) pro návrat do hlavního menu..

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

3. Nakreslete 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 popis. Dále stiskněte > symbol na obrazovce.

5. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start na obrazovce.

6.Sledujte svůj pokrok.

7.Změřte srdeční frekvenci v případě potřeby.

8.Pokud je to potřeba, zapněte ventilátor.

9.Po dokončení cvičení odpojte napájecí kabel.

Jak použít program iFIT

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

1. Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní nabídku.

3. Začněte šlapat do pedálů.

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

Poznámka: uživatelská jména a hesla rozlišují velká a malá písmena. Chcete-li přepnout uživatele v rámci svého účtu iFit, klepněte na uživatelské tlačítko ve spodní části obrazovky. Pokud je k účtu přidruženo více uživatelů, zobrazí se seznam uživatelů. Klepněte na jméno požadovaného uživatele.

5. Vyberte trénink iFit. Chcete-li stahovat cvičení iFit ve svém plánu, klepněte na jedno z tlačítek označených WT.

Poznámka: K těmto možnostem můžete přistupovat v demo tréninku, a to i v případě, že se nepřipojíte k účtu iFit. Chcete-li soutěžit v závodě, který jste předem naplánovali, klepněte na tlačítko COMPETE. Chcete-li zobrazit historii tréninku, klepněte na tlačítko Sledovat. Chcete-li použít cvičení s nastavením cíle, dotkněte se tlačítka Nastavit cíl (viz předchozí kapitola). Než se některé tréninky stáhnou, musíte je přidat do plánu na iFit.com. Více informací o trénincích iFit naleznete na stránce iFit.com. Když vyberete trénink iFit, na obrazovce se zobrazí název, předpokládaná doba trvání a vzdálenost tréninku. Na obrazovce se také zobrazí přibližný počet kalorií, které spálíte během tréninku. Pokud vyberete závodní trénink, displej bude odpočítávat před začátkem závodu.

6. Zahajte trénink. Trenér vás může vést některými tréninky prostřednictvím hlasového návodu.

7. Sledujte svůj pokrok na displeji. Na obrazovce se také může zobrazovat mapa stezky, kterou se procházíte nebo kterou běžíte. Klepnutím tlačítka na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy. Během závodního tréninku se na obrazovce zobrazí rychlosti závodníků a vzdálenosti, které běží. Na obrazovce se zobrazí také počet sekund, které ostatní závodníci mají před nebo za vámi.

8. Změřte srdeční frekvenci podle potřeby.

9. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

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 kapitolu 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 přidané 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. Po dokončení cvičení odpojte elektrický kabel.

Jak změnit nastavení trenažéru

Důležité: Některé funkce se mohou změnit při aktualizaci firmwaru.

1. Vyberte hlavní menu. Zapněte počítač.

Vyberte hlavní menu. Pokud máte spuštěn trénink stiskněte nejdříve Pause, poté End a Finish pro návrat do hlavního menu.

Poté vyberte tlačítko profilu (symbol osoby) a vyberte Settings. Zobrazí se menu nastavení.

2. Procházejte menu nastavení

Posunujte se obrazovkou nahoru a dolů a stiskem vyberte požadovanou položku. Pro odchod z menu nastavení stiskněte šipku zpět.

Měnit můžete následující položky:

Account (Účet)

- My Profile (Profil)
- In Workout (Během tréninku)
- Manage Accounts (Nastavení účtů)

Equipment (Vybavení)

- Equipment Info (O trenažéru)
- Equipment Settings (Nastavení trenažéru)
- Maintenance (Údržba)

• Wi-Fi

About (Práva)

- Legal

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 Equipment Info a poté Machine Info pro zobrazení informací o trenažéru. Pro odchod stiskněte tlačítko zpět.

5. 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 běžecského trenažéru, nevypínejte napájení ani nevytahujte 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.

6. Kalibrujte sklon trenažéru

Stiskněte tlačítko Calibrate Incline. Potom stiskem tlačítka Begin provedte kalibraci systému sklonu.

Běžecký 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 tlačítko Storno se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítko Dokončit.

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

7. Tour prohlídka funkcí trenažéru.

8. Ukončení sekce údržby

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko 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 tlačítko 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: 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.

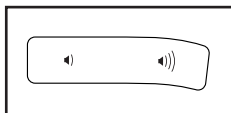
5. Ukončení nastavení bezdrátové sítě

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.

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.**

Péče a údržba

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Zkontrolujte a utáhněte všechny součásti při každém použití eliptických prvků. Okamžitě vyměňte opotřebené díly. Chcete-li vyčistit eliptický, použijte vlhkým 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 se počítač nezapne, zkontrolujte adaptér. Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci zkontrolujte hrudní pás. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky.

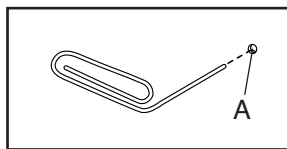
DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

Příznaky: Displej počítače nefunguje správně.

a. Pokud se počítač nezapne, nebo zůstane "zmražený", resetujte jej do továrního nastavení.

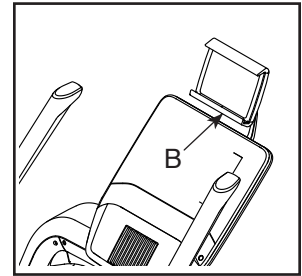
Důležité: Tímto resetováním dojde ke smazání veškerých nastavení a uložených údajů. Resetování vyžaduje spolupráci dvou osob. Nejdříve vypněte a odpojte trenážér. Dále najdete malý resetovací otvor (A) poblíž USB portu na počítači. Pomocí ohnutého papírového klipu, stiskněte a držte tlačítko uvnitř otvoru a druhá osoba zatím zapne trenážér. Držte stále tlačítko dokud se trenážér nezapne. Úspěšné resetování poznáte podle toho, že se počítač vypne a pak zase zapne. Pokud ne, trenážér znovu vypněte a zapněte. Zkontrolujte aktualizaci firmware.

Poznámka: Může trvat několik vteřin než se trenážér zapne



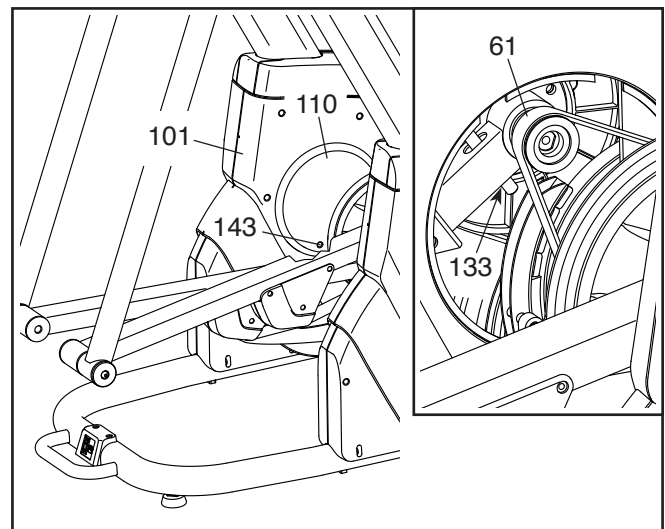
Připevnění držáku tabletu

Pokud držák tabletu nedrží na místě, otočte jej a na zadní straně utáhněte šroub (B), dokud nebude pevně v požadované pozici.



Nastavení pásu

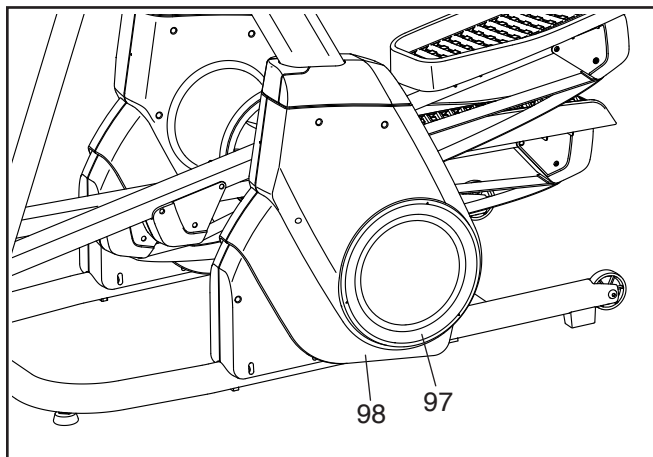
Pokud pedály sklouzávají během šlapání, i když je odpor nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné nastavit hnací řemen. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér. Dále odstraňte M4 x 16mm šroub (143) a sundejte kryt (110) z pravého štítu (101). Poté utahujte M10 šroub (133) dokud pás (61) není pevně utažen.



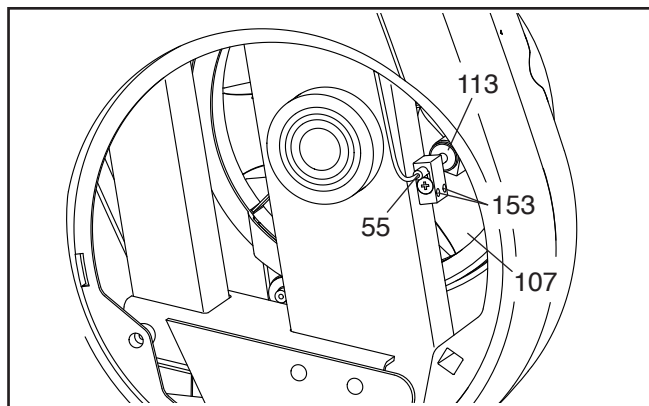
Poté namontujte zpět kryt a připojte adaptér.

JAK NASTAVIT REAKTOR

Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba nastavit jazýčkový spínač. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér. Potom použijte standardní šroubovák, abyste oddělili vnější disk (97) od pravého vnějšího krytu (98).



Najděte jazýčkový spínač (55). Otáčejte řemenicí (107) dokud není magnet (113) zarovnan s jazýčkovým spínačem.



Poté uvolněte dva M4 x 25 mm šrouby (153). Poté posuňte jazýčkový spínač (55) blíže nebo dále od magnetu (113). Zapojte adaptér a prohánějte vnitřní disk (107) ať prochází magnetem a spínačem a jestli se rychlost zobrazuje správně. Když je spínač správně nastaven, znovu utáhněte dva M4 x 25 mm šrouby (153). Poté připojte disk na štít.

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 poradte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

Intenzita cvičení

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

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

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

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

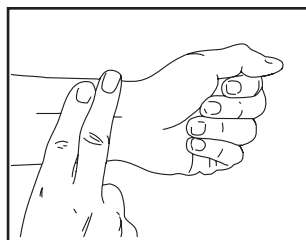
Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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

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

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

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



Měření pulsu

Cvičte nejméně pod dobu 4 minut. Poté si položte dva prsty na zápěstí, počítejte tepe během 6 vteřin, výsledek vynásobte 10. Např. 14 tepů značí puls 140.

Zahřátí / protažení

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

1. Dotkněte se palců

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

2. Protažení šlach

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

3. Protažení zadní strany stehen a lýtek

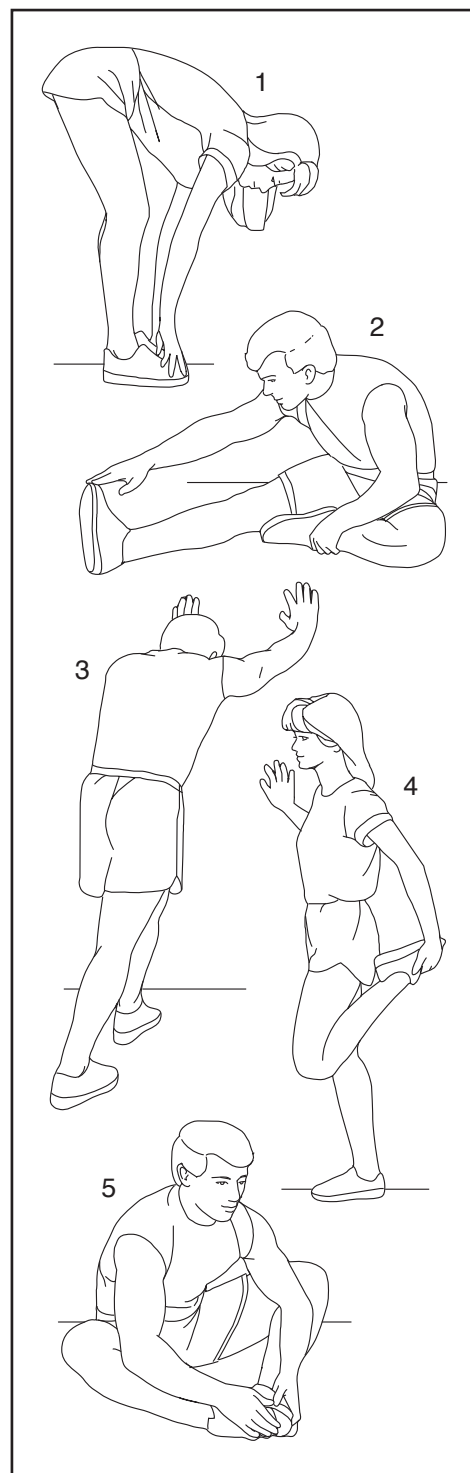
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

4. Protažení přední strany lýtek

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

5. Motýlek

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



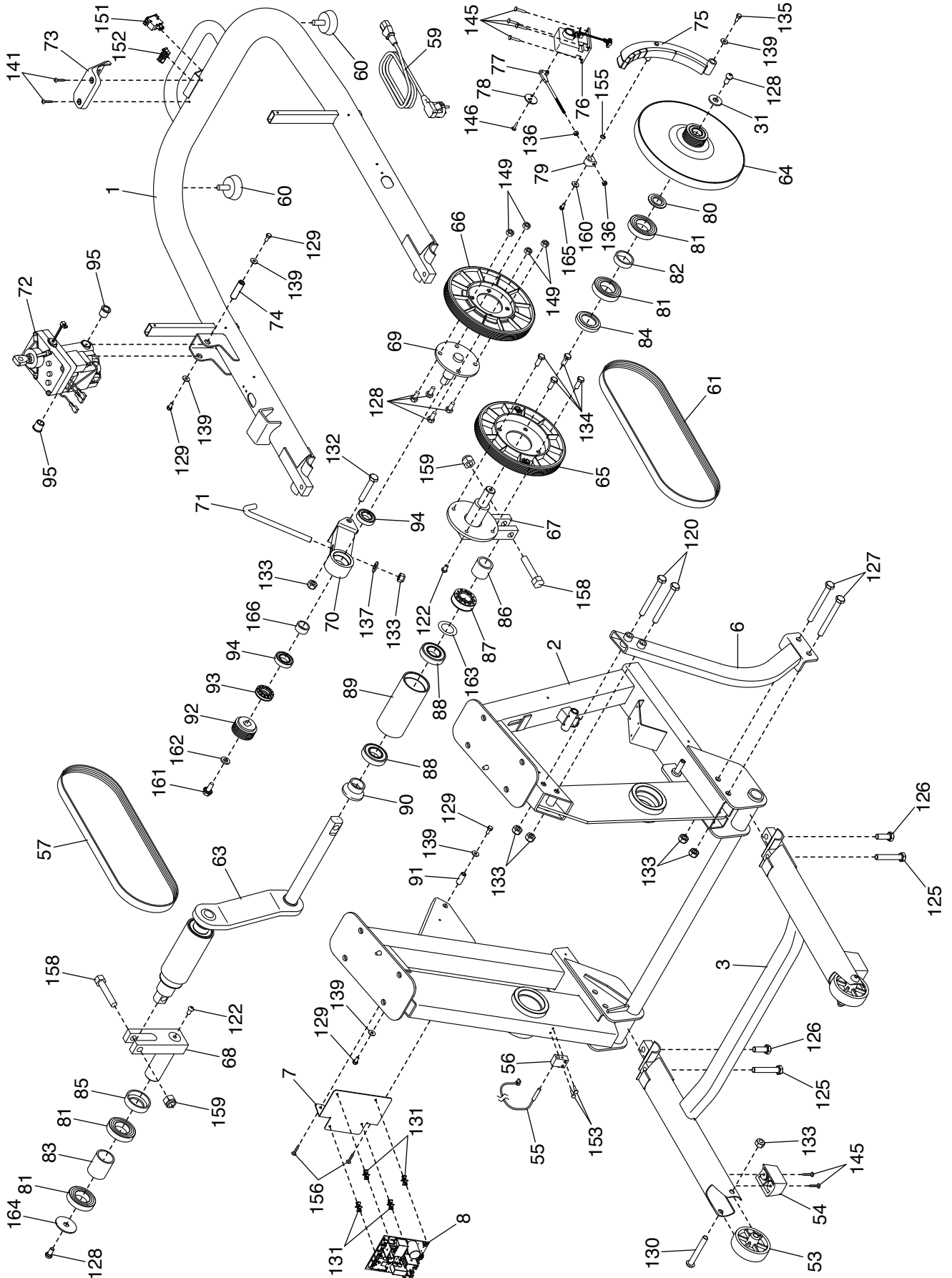
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Base	51	1	17" Wire
2	1	Frame	52	1	41" Wire
3	1	Stabilizer	53	2	Wheel
4	1	Upright	54	2	Foot
5	1	Console Bracket	55	1	Reed Switch/Wire
6	1	Brace	56	1	Reed Switch Clamp
7	1	Control Bracket	57	1	Drive Belt B
8	1	Control Board	58	1	32" Wire
9	1	Console	59	1	Power Cord
10	1	Tablet Holder	60	2	Leveling Foot
11	2	Grip	61	1	Drive Belt A
12	1	Left Pivot Leg	62	1	Left Inner Disc
13	1	Right Pivot Leg	63	1	Crank
14	1	Left Pedal Arm	64	1	Flywheel
15	1	Right Pedal Arm	65	1	Large Crank Pulley
16	2	Handlebar	66	1	Large Idler Pulley
17	8	M6 x 12mm Screw	67	1	Crank Pulley Bracket
18	4	Belt Clamp	68	1	Crank Bracket
19	2	Glide Belt	69	1	Idler Hub
20	4	Wedge	70	1	Idler Bracket
21	2	Strap	71	1	Idler Adjustment Bolt
22	4	Strap Bracket	72	1	Lift Motor
23	4	Strap Clamp	73	1	Power Cover
24	2	Left Rear Belt Cover	74	1	Lower Lift Axle
25	2	Right Rear Belt Cover	75	1	Magnet Bracket
26	2	Left Front Belt Cover	76	1	Resistance Motor
27	2	Right Front Belt Cover	77	1	Resistance Rod
28	1	Left Pedal	78	1	Resistance Disc
29	1	Right Pedal	79	1	Resistance Block
30	4	Axle Cover	80	1	Crank Washer
31	3	Axle Washer	81	4	Crank Bearing
32	4	Leg Bearing	82	1	Small Crank Spacer
33	2	Flex Spacer	83	1	Large Crank Spacer
34	1	Left Pivot Spacer	84	1	Small Weld Spacer
35	1	Left Shield Cover	85	1	Large Spacer
36	1	Right Shield Cover	86	2	Roller Spacer
37	2	Pivot Cover A	87	2	Flex Spacer
38	2	Pivot Cover B	88	4	Roller Bearing
39	1	Left Rear Leg Cover	89	2	Roller
40	2	Handlebar Cover	90	2	Roller Weld Spacer
41	1	Left Front Leg Cover	91	1	Upper Lift Axle
42	1	Right Pivot Spacer	92	1	Small Idler Pulley
43	1	Left Front Shield Cover	93	1	Idler Flex Spacer
44	1	Right Rear Leg Cover	94	2	Idler Bearing
45	1	Right Front Leg Cover	95	2	Lift Bushing
46	4	Pivot Bushing	96	2	Accent Ring
47	1	Right Front Shield Cover	97	2	Shield Disc
48	1	Console Bracket Cover	98	1	Left Outer Shield
49	1	Accelerometer Sensor	99	1	Left Inner Shield
50	1	Chest Heart Rate Monitor	100	1	Right Outer Shield

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	1	Right Inner Shield	136	2	M5 Locknut
102	1	Left Outer Cover	137	3	M10 Washer
103	1	Left Inner Cover	138	4	M10 x 18mm Washer
104	1	Right Outer Cover	139	5	M6 Washer
105	1	Right Inner Cover	140	11	Clip
106	2	Disc Cap	141	61	M4 x 16mm Self-tapping Screw
107	1	Right Inner Disc	142	4	Tablet Holder Screw
108	1	Left Slot Cover	143	48	M4 x 16mm Screw
109	1	Right Slot Cover	144	4	M3 x 6mm Screw
110	1	Access Cover	145	8	M4 x 16mm Truss Screw
111	1	Accessory Tray	146	1	M3.5 x 10mm Screw
112	1	Upper Upright Cover	147	8	M4 x 12mm Screw
113	2	Magnet	148	8	M4 x 10mm Screw
114	1	Left Upright Cover	149	4	M8 Locknut
115	1	Right Upright Cover	150	1	Ground Wire
116	1	Lower Upright Cover	151	1	Power Switch
117	12	M10 x 30mm Screw	152	1	Strain Relief
118	6	M6 x 20mm Screw	153	2	M4 x 25mm Screw
119	4	M10 x 45mm Bolt	154	2	Snap Ring
120	2	M10 x 95mm Bolt	155	1	M8 Snap Ring
121	2	M10 x 20mm Hex Screw	156	3	Ground Screw
122	6	M8 x 14mm Shoulder Screw	157	8	M6 x 12mm Flat Head Screw
123	8	M10 x 25mm Screw	158	2	M12 x 60mm Bolt
124	4	M10 x 45mm Screw	159	2	M12 Locknut
125	2	M10 x 60mm Screw	160	1	M5 Washer
126	2	M10 x 35mm Screw	161	1	M8 x 16mm Flange Screw
127	2	M10 x 100mm Bolt	162	1	M8 x 19mm Washer
128	6	M8 x 20mm Screw	163	2	Thrust Washer
129	4	M6 x 12mm Hex Screw	164	1	M8 x 38mm Washer
130	2	M10 x 70mm Bolt	165	1	M5 x 10mm Screw
131	4	Standoff	166	1	Idler Spacer
132	1	M10 x 65mm Bolt	167	6	M6 x 20mm Shoulder Screw
133	8	M10 Locknut	*	–	User's Manual
134	4	M8 x 13mm Screw	*	–	Assembly Tool
135	1	M6 x 10mm Screw	*	–	Grease Packet

Poznámka: Specifikace dílůse může lišit.Pro aktuální popis součástek kontaktujte servisní centrum.

Rozložený náčrt B

Model No. NTEVEL21018.0 R1218A



ZÁRUKA

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 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.

