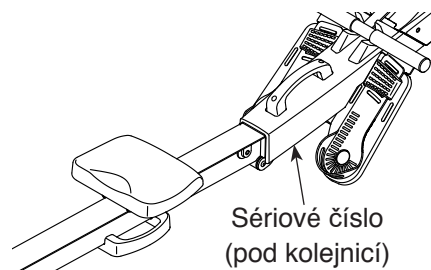


NordicTrack® RW 850

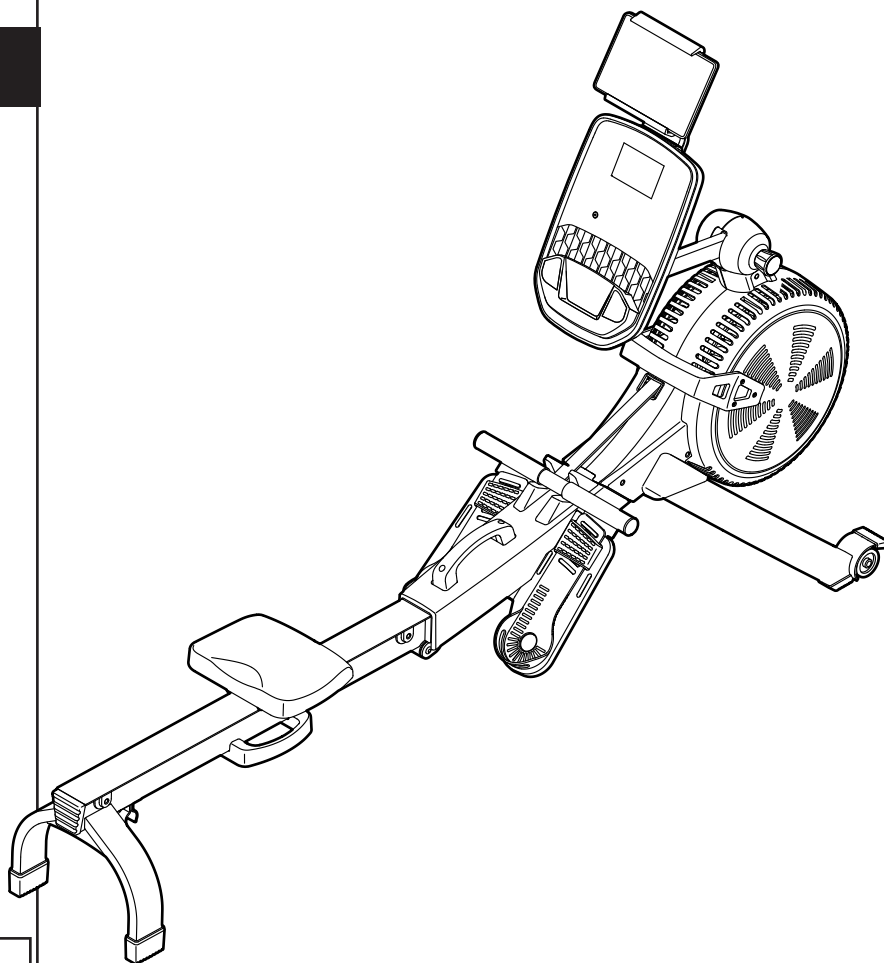
Model No. NTEVRW10918.0
Serial No.



Zákaznický servis

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

Uživatelský návod



Upozornění

Přečtete si pečlivě tento
uživatelský manuál před za-
hájením použití trenážeru!

Obsah


Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme.....	4
Součástky.....	5
Montáž	6
Jak používat trenážér	10
Jak používat počítač	19
Údržba a servis	21
Tréninkový manuál.....	24
Seznam dílů.....	25
Rozložený náčrt.....	26
Záruka	

Umístění výstražných etiket

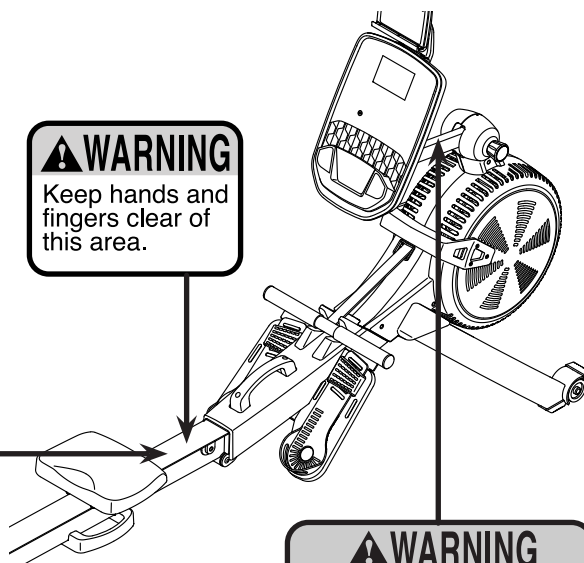
Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket. Pokud některá z nich chybí nebo je nečitelná kontaktujte své servisní centrum.

⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 130 kg/286 lbs.
- Not intended for therapeutic use.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



⚠ WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.



⚠ WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.

Bezpečnostní pokyny

Upozornění:

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

1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.

2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité

zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.

3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.

4. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.

5. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.

6. Trenažér není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.

7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6 m volného prostoru kolem všech stran stroje.

8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti.

9. Trenažér nesmí používat děti do 16let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.

10. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.

11. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 130 kg.

12. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.

13. Nepouštějte táhlo trenažéru z dálky zpět na navíjedlo. Vždy jej přiblížte co nejbližší.

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

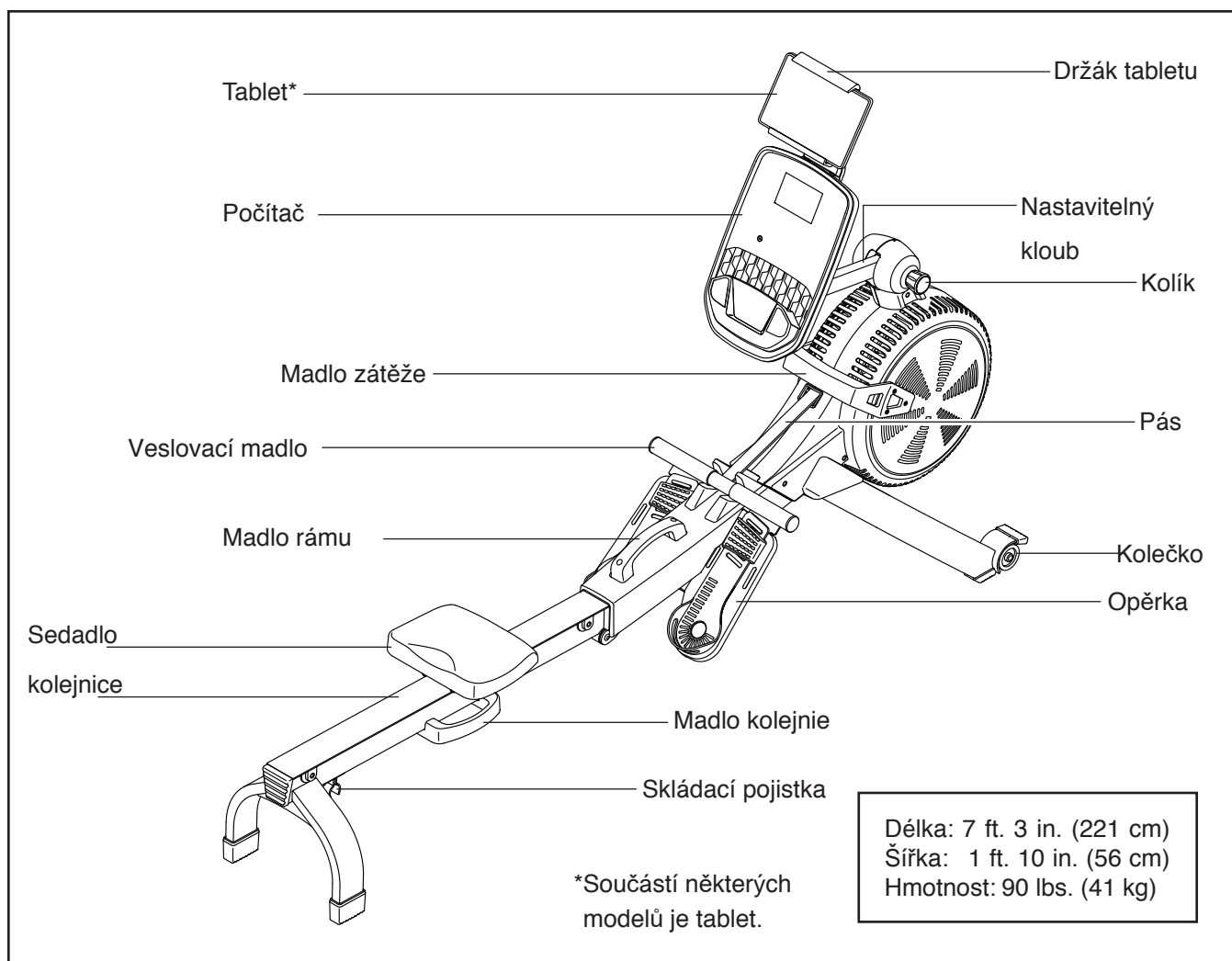
Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru

Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® RW 850 rower. Veslování je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK® RW 850 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou ze-
fektivnit trénink v pohodlí doma.

Před používáním trenážeru si pečlivě přečtěte tuto příručku.

Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky, uvá-
dějte konkrétní typ a sériové číslo trenážeru (viz. přední
strana manuálu) při kontaktování servisního centra.
Následně Vám budeme moci lépe poradit. Na obrázku
níže vidíte popis důležitých částí stroje.



Montáž

- Pro montáž trenažeru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.

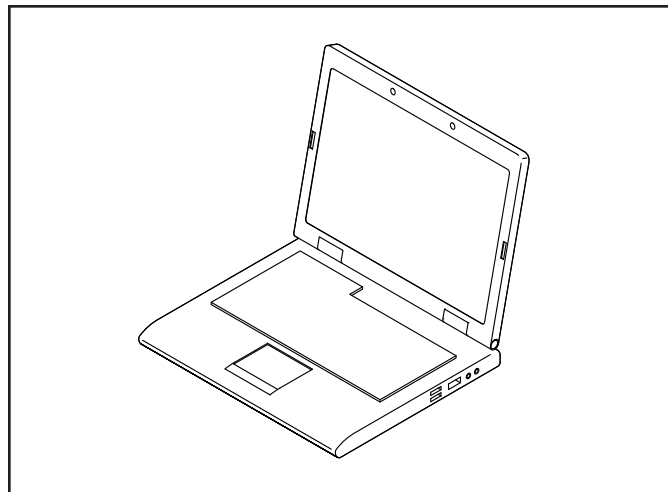
- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Šroubovák
Francouzský klíč

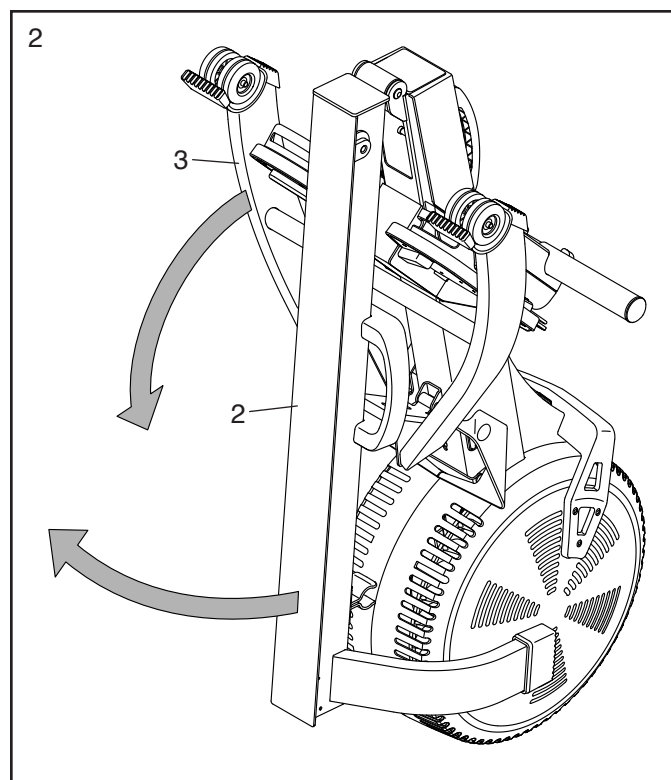


Montáž může být jednodušší, pokud máte sadu nářadí. Nepoužívejte elektrické nářadí.

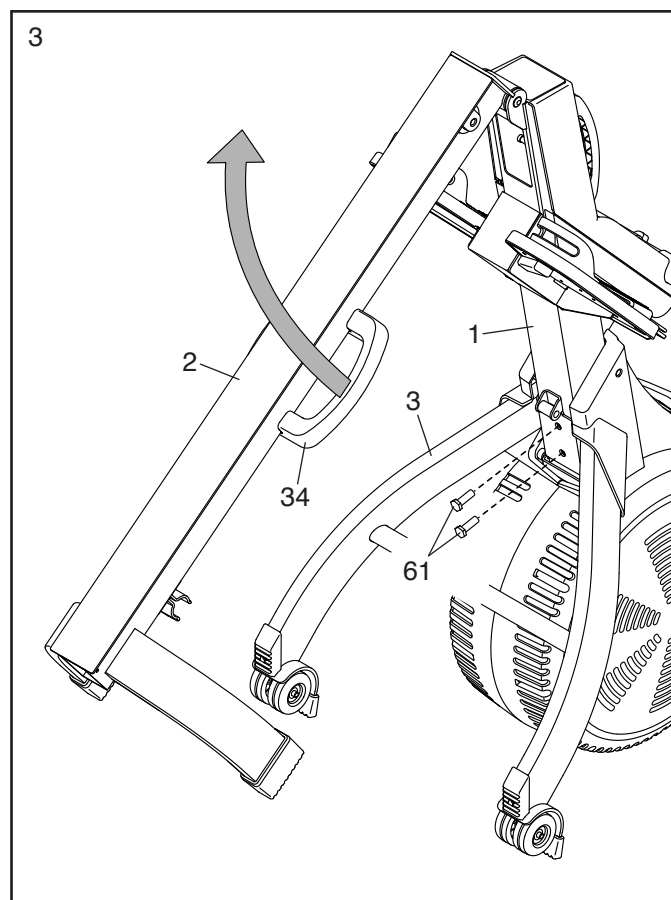
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



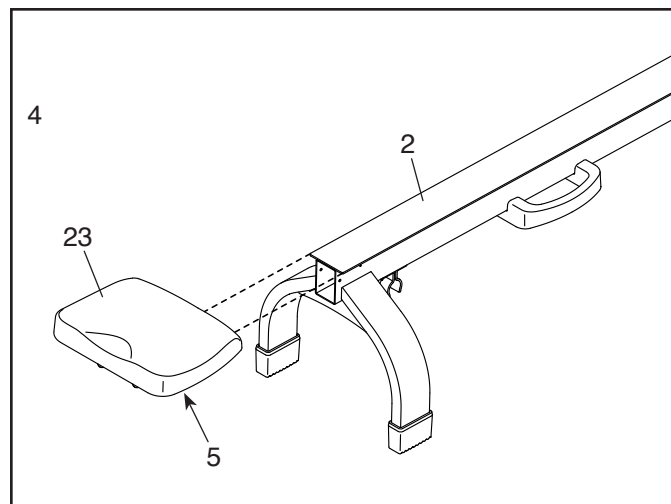
2. Pokud jsou zde obalové tuby (nezobrazeno) připojeny k trenážeru, odstraňte je a vyhoďte.
Za pomoci druhé osoby vytáhněte kolejnici (2) ven a otočte stabilizér (3) směrem dolů.



3. **Požádejte druhou osobu, ať během tohoto kroku přidržuje kolejnici (2).**
Připevněte stabilizér (3) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 20mm šroubů (61).
Poté držte madlo kolejnice (34), vytáhněte kolejnici ven (2) a položte ji na podlahu (Obrázek krok 4).



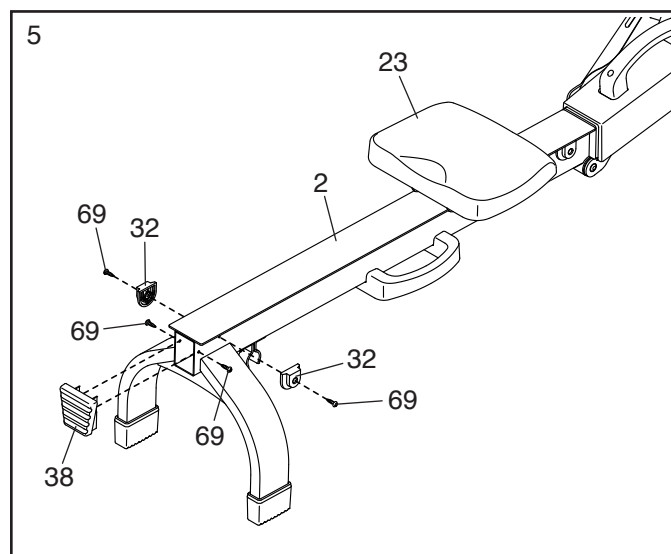
4. Připravte si sedadlo (23) tak, jak je zobrazeno a nasuňte sedadlový šroub (5) na kolejnici (2).



5. Nasuňte sedadlo (23) na přední část kolejni-
ce (2).

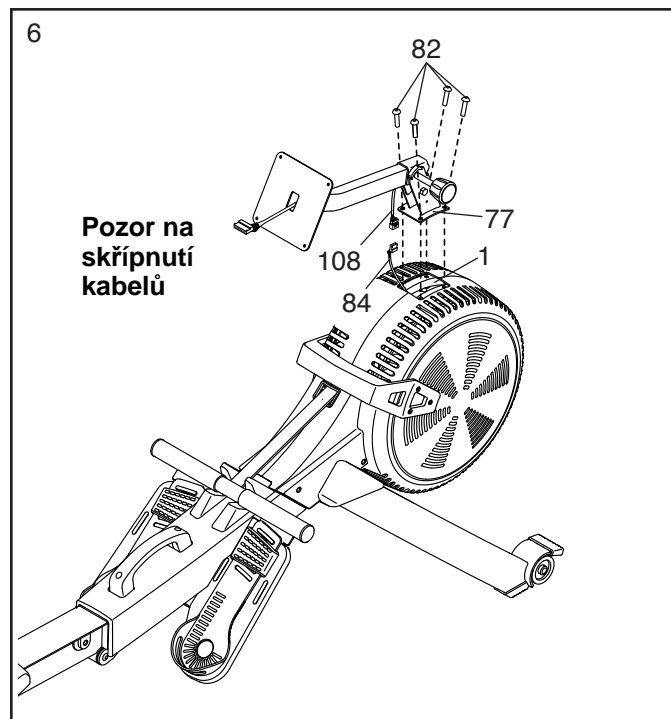
Poté připevněte zarážku (32) na každou stranu
kolejnice (2) pomocí M4 x 19mm šroubu (69).

Poté připevněte krytku (38) na kolejnici (2)
pomocí dvou M4 x 19mm šroubů (69).



6. Zatímco druhá osoba drží stojan (77) u rámu (1), spojte kabel držáku (112) s hlavním kabelem (84).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Připevněte stojan (77) k rámu (1) pomocí čtyř M8 x 35mm šroubů (82); všechny šrouby řádně utáhněte



7. Uvolněte a vytáhněte madlo (78) ze stojanu (77).

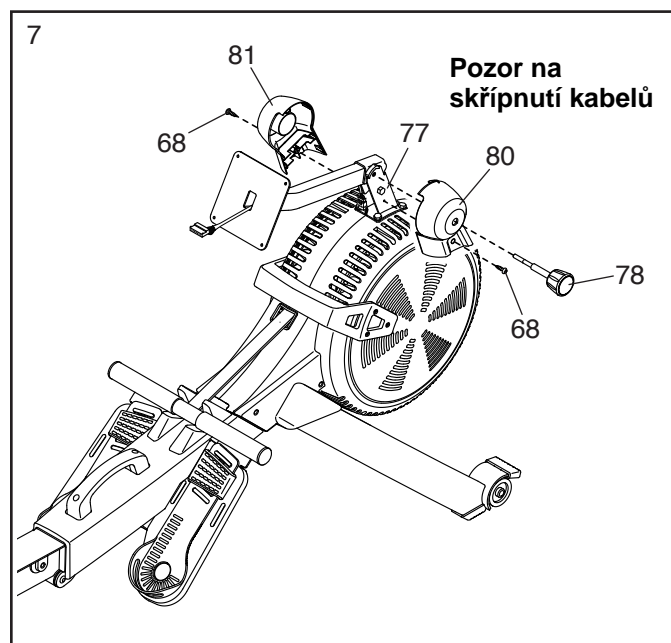
Poznámka: Madlo funguje jako západka. Otáčejte madlem do požadovaného směru. Vytáhněte ji a otáčejte v opačném směru. Vsuňte ji dovnitř a znovu otáčejte v požadovaném směru. Opakujte tento postup dokud je to třeba.

Připravte si levý a pravý kryt stojanu (80, 81), a připravte je, tak jak je zobrazeno.

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Nacvakněte levý a pravý kryt (80, 81) kolem stojanu (77) a připevněte

je pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (68).

Poté vložte madlo (78) do pravého krytu stojanu (80) a utáhněte na stojan (77).

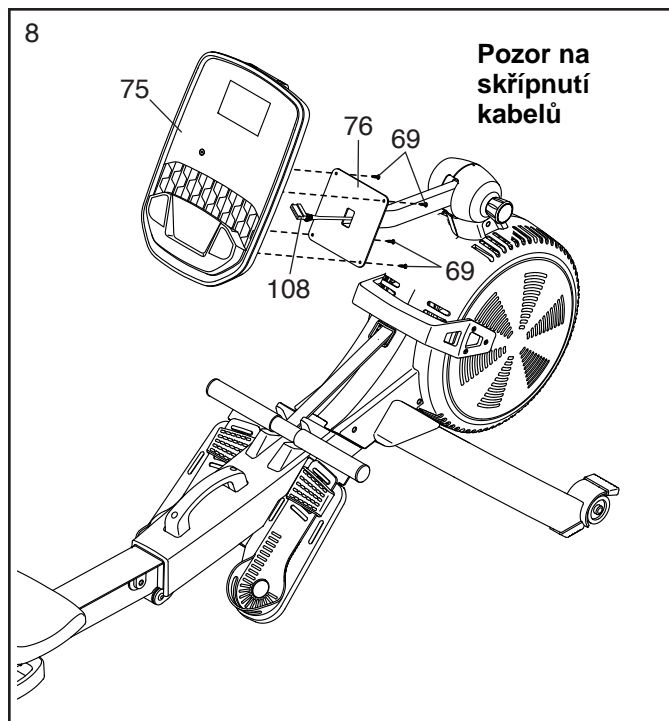


8. Požádejte druhou osobu o držení počítače (75) u držáku (76).

Zapojte kabel z držáku (108) do přijímače ze zadní strany počítače (75). **Konektory by do sebe měly snadno vklouznout. Pokud to jde ztěžka, konektor otočte a zkuste to znovu, Pokud by konektory byly zapojeny špatně, mohlo by dojít k poškození elektronické jednotky po zapnutí počítače.**

Zbytek kabelů vložte do držáku (76) nebo do počítače (75).

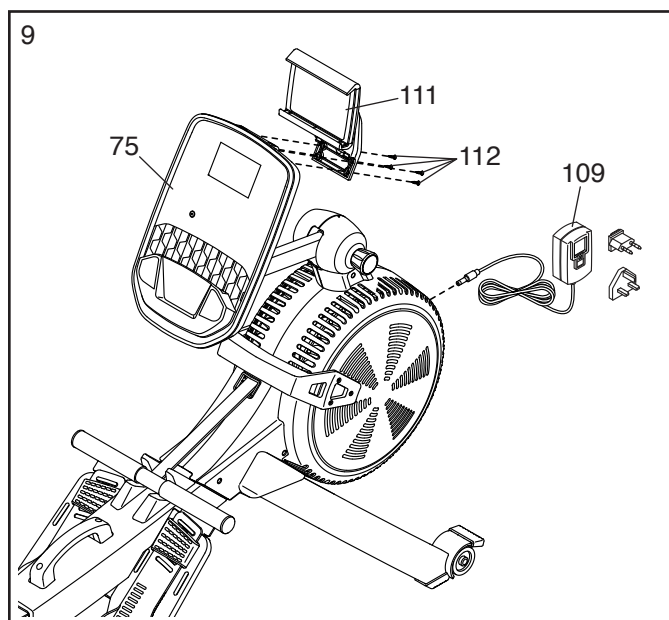
Tip: Pozor na skřípnutí kabelu (108). Pokud je to nezbytné, můžete držák (76) pozvednout nahoru a tím si tento krok usnadníte. Připevněte počítač k držáku (75) pomocí čtyř M4 x 19mm šroubů (69); všechny šrouby řádně utáhněte.



9. Připevněte držák tabletu (111) k počítači (75) pomocí čtyř šroubů (112); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Poté zapojte adaptér (109) do zdíčky na rámu.

Poznámka: Pro správné zapojení adaptéru (109) si přečtěte následující kapitolu.



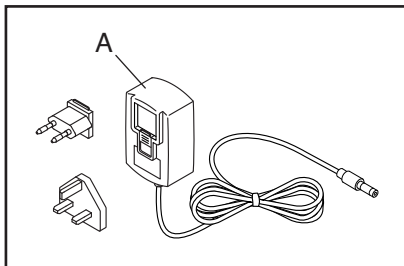
10. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pod stroj použijte ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy.

Jak používat trenážér

Jak připojit adaptér

Důležité: Pokud by trenážér vystaven chladnému prostředí, nechte jej nejdříve ohřát na pokojovou teplotu. Mohlo by dojít k poškození elektroniky.

1. Nejdříve připojte přívodní do trenážéru.
2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zástrčky. Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním.



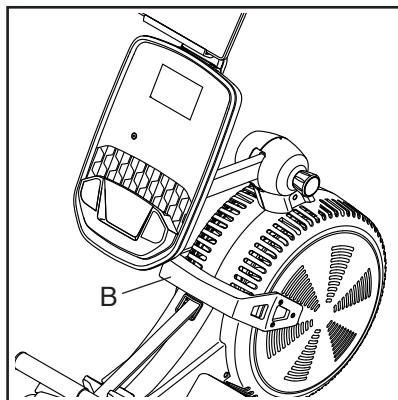
Jak nastavit zátěž

Pro variabilitu intenzity cvičení je možné nastavit zátěž přítahu.

Zátěž lze nastavit digitálně nebo manuálně.

Nejdříve nastavte zátěž digitálně stiskem tlačítka nastavení zátěže na obrazovce.

Poté nastavte zátěž také manuálně posunutím madla zátěže (B). Pro zvýšení zátěže otáčejte madlem směrem dopředu trenážéru. Pro snížení zátěže otáčejte madlem směrem k zadní části trenážéru.



Nastavení opěrek chodidel

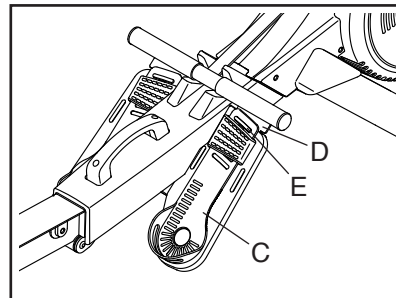
Nejdříve se posaďte a umístěte chodidla na opěrky (C).

Poté stlačte posuvník (D) a posunujte opěrku do požadované pozice (C). Poté uvolněte posuvník a nechte západku (E), aby zajistila opěrku v dané pozici.

Poté přetáhněte jistící pásky přes nártu.

Nastavte druhou opěrku (C) stejným způsobem.

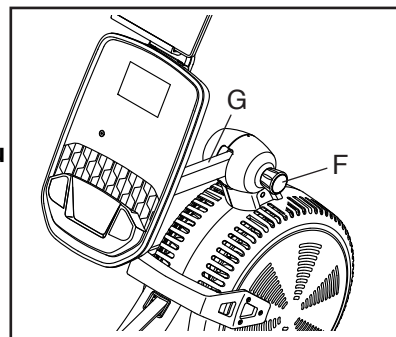
Ujistěte se, že jsou obě podpěrky ve stejné pozici.



Nastavení úhlu obrazovky počítače.

Pro nastavení úhlu obrazovky uvolněte kolík (F),

Zvedejte nebo snižujte držák (G) a poté kolík vraťte zpět.; **Neotáčejte samotnou obrazovkou.**

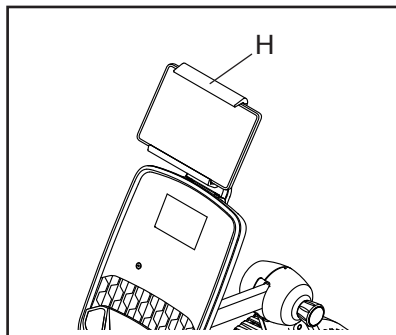


Držák tabletu

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.

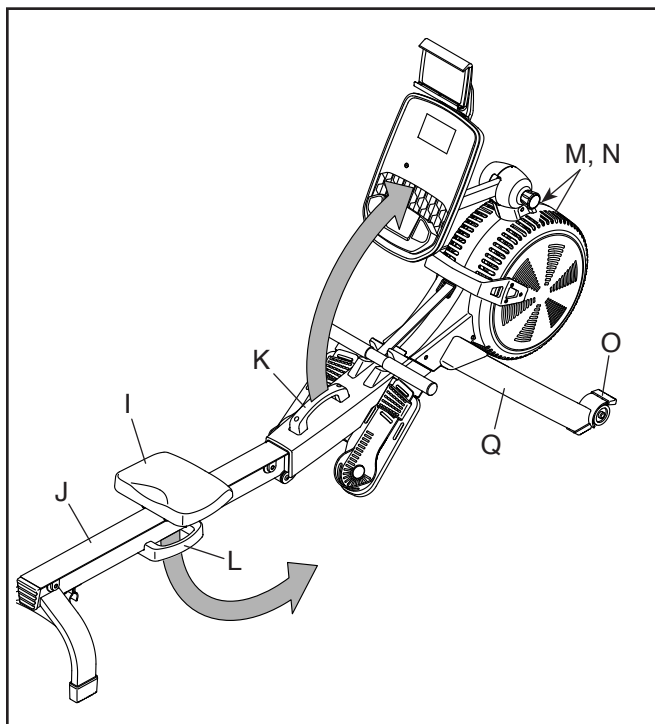
Dejte pozor, aby byl tablet pevně uchycen. Pro vyndání tabletu z držáku postupujte opačným způsobem.



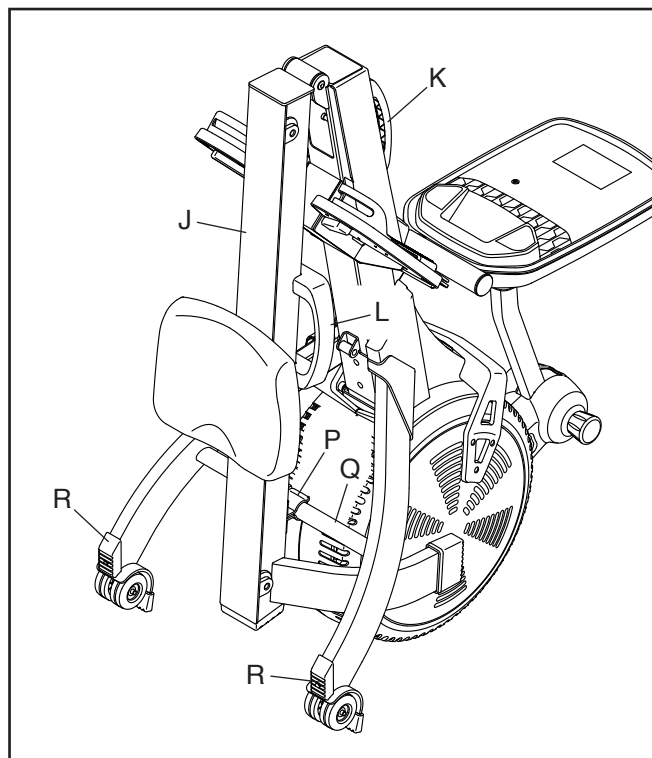
Jak složit a uskladnit trenážér

Trenážér může být složen a uskladněn pro ušetření místa v domácnosti. **Trenážér skladujte pouze na místě, kde nehrozí jeho převržení.** Adaptér musí být vždy odpojen během skladování.

Nejdříve posuňte sedadlo (I) do zadní části kolejničky (J).



Poté držte a zvedněte madlo rámu (K) a madlo kolejničky (L), a nahněte trenážér vpřed směrem ke krytům (M, N) a skladovacím nožkám (O) (viz. obrázek).. Poté táhněte madlo kolejničky (K) dovnitř dokud záklópka (O) nezachytí tyč stabilizéru (P).

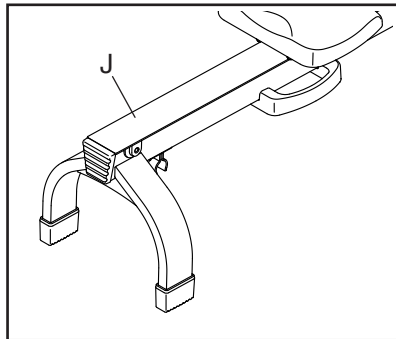


Pro rozkládání trenážéru umístěte jednu nohu na nožku stabilizéru (R) a táhněte za madlo kolejničky (L) směrem ven, tak aby se uvolnila záklópka (P).

Poté držte madlo kolejničky (L) a madlo rámu (K), táhněte kolejničku (J) směrem ven a pomalu ji položte na podlahu.

Jak přemísťovat trenažér, pokud je rozložen

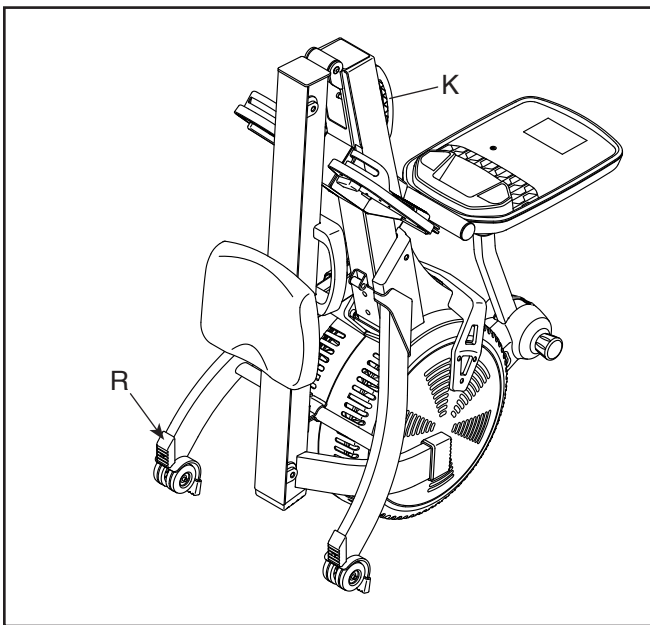
Stůjte za trenažérem a zvedněte kolejnici (J) dokud trenažér nespočine na kolečkách. Poté trenažér opatrně přemísťujte na požadované místo a položte zpět na podlahu.



Netlačte trenažér na obrazovku počítače!

Jak přemísťovat trenažér, když je ve skladovací poloze

Složte trenažér do skladovací polohy dle předchozí kapitoly. Poté uchopte madlo rámu (K), umístěte svou nohu na podnožku stabilizéru (R) a nahněte trenažér tak, aby spočinul na kolečkách. Poté trenažér opatrně přemísťujte na požadované místo a položte zpět na podlahu.



Jak veslovat

Sedněte si na sedadlo a umístěte chodidla na opěrky. Nohy zafixujte pásky. Uchopte veslovací madlo. Správné veslování probíhá následovně:

1. První fáze je úchop.

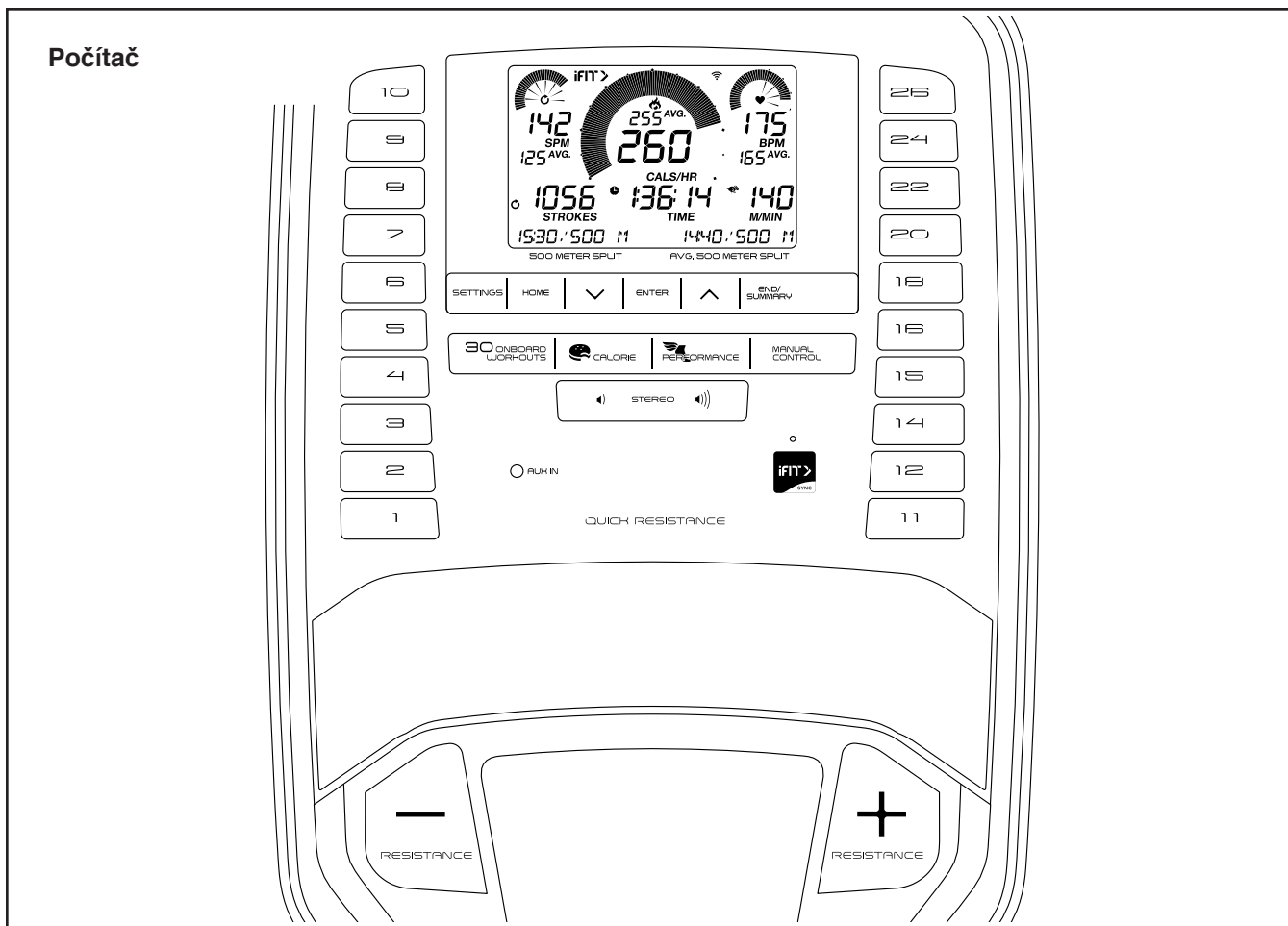
Posunujte se sedadlem směrem dopředu, tak, aby se kolena téměř dotýkala hrudníku. Natáhněte madlo tak, aby bylo téměř nad vašimi chodidly. Chopte se madla oběma rukama s rovnými pažemi a rovnými zády.

2. Druhou fází je tah.

Odtlačujte se nohama směrem dozadu. Zlehka se nahněte dozadu v bocích (ne v pase), záda mějte rovná. Při odtlačování nohou táhněte madlo směrem k hrudníku. Lokty mějte od těla.

3. Třetí fází je ukončení.

Nohy jsou téměř napnuty, nepropínejte však kolena. Táhněte madlo dokud není téměř u hrudi. Po fázi ukončení napněte paže zpět dopředu a a posunujte sedadlo vpřed. Opakujte tento postup v souvislém pohybu. Nezapomínejte pravidelně dýchat, dech nikdy nezadržujte.



Počítač

Počítač velsařského trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit zátěž dle potřeby. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

DŮLEŽITÉ: Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození trenažéru, používejte při tréninku pouze čisté sportovní boty. Při prvním použití trenažéru si přečtěte tuto příručku.

Manuální režim

1. Stiskněte libovolné tlačítko počítáče.

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

2. Zvolte manuální režim.

Po zapnutí počítáče vyberte možnost Manual.

3. Nastavte zátěž

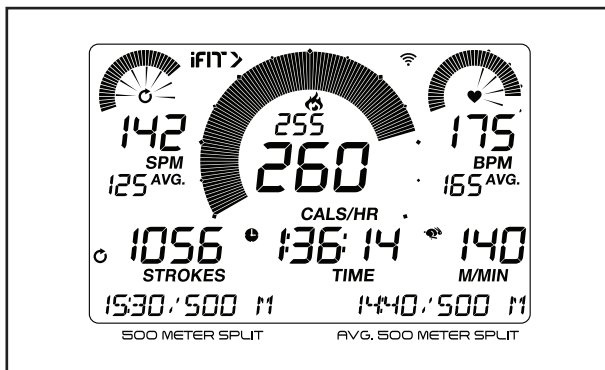
Stiskněte *Manual Start* a začněte veslovat. Zátěž můžete nastavit manuálně nebo digitálně.

Nejdříve nastavte zátěž digitálně stiskem tlačítka nastavení zátěže na obrazovce. Poté nastavte zátěž také manuálně posunutím madla zátěže (B). Pro zvýšení zátěže otáčejte madlem směrem dopředu trenažéru. Pro snížení zátěže otáčejte madlem směrem k zadní části trenažéru.

Poznámka: Může chvíli trvat, než se zátěž změní.

4. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Na displeji se mohou zobrazit následující informace o tréninku :



Kalorie (ikona ohně) -Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení Při výběru cvičení s nastavenou hodnotou kalorií ke spálení, budou se od této hodnoty kalorie odečítat.

Kalorie za hodinu (Cals./Hr)- Tento režim zobrazení zobrazí přibližný počet kalorií, které spalujete za hodinu.

Metry za minutu—Zobrazuje vzdálenost odveslovanou za minutu.

Puls - Tento režim zobrazení zobrazuje váš srdeční puls při použití volitelného monitoru srdečního tepu (viz další kapitola).

Průměrný puls (BPM AVG)—Zobrazuje váš průměrný srdeční puls (bpm) při použití hrudního pásu.

Odpor (Resist.) - Tento režim zobrazení zobrazí úroveň nastavení zátěže.

Tahů (Strokes)—Zobrazuje počet tahů.

Počet tahů za minutu (SPM)—Zobrazuje počet tahů za minutu

Průměrný počet tahů za minutu (SPM AVG)—Zobrazuje průměrný počet tahů za minutu..

Čas (Time)—Zobrazuje dobu veslování nebo pokud je zvolen program, zobrazuje zbývající čas.

Watts—Zobrazuje váš výkon ve wattech.

Average Watts (svítící ikona blesku AVG)—Zobrazuje průměrný výkon ve watt

500 Meter Split—Zobrazuje dobu potřebnou k uveslování 500 metrů

500 Meter Split Average—Zobrazuje průměrnou dobu potřebnou k uveslování 500 metrů

Scan Mode a Priority

Při výběru tohoto módu se na displeji zobrazují výsledky spálených kalorií, vzdálenosti, počet tahů a výsledků ve watt hodnotách, pro jejich přepínání stiskněte tlačítka pro snížení nebo zvýšení. Pro novu spuštění funkce Scan zastavte, když Scan svítí na displeji

Hlasitost nastavte stiskem reproduktoru pro zvýšení nebo snížení hlasitosti.



5. Pokud chcete měřit puls, použijte hrudní pás

Srdeční puls můžete změřit použitím hrudního pásu. Hrudní pás není součástí balení. Pro zakoupení kontaktujte svého prodejce.

Pokud je puls zaznamenán, začne se objevovat na displeji.

6. Po ukončení cvičení se počítač automaticky vypne

Pokud se pedály nepohybují několik vteřin, počítač se pozastaví a na displeji začne blikat čas. Pokud se pedály nepohybují několik minut, počítač se vypne a displej se resetuje. Poznámka: Počítač je vybaven demo režimem, určený pro využití při vystavení na prodejnách. Pokud je demo režim spuštěn, displej nezhasne. Jak vypnout demo režim naleznete v dalších kapitolách.

Jak používat přednastavené programy

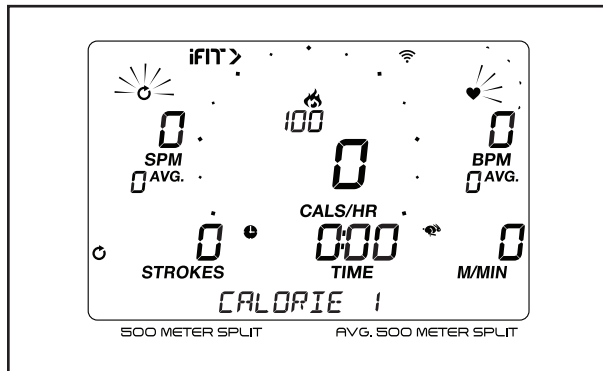
1. Zapnutí počítače

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

2. Výběr přednastaveného programu

Pro výběr programu stiskněte tlačítko Calorie nebo Performance opakovaně, dokud se na displeji nezobrazí požadovaný program.

Když vyberete trénink, na displeji se zobrazí trvání cvičení nebo přibližný počet kalorií, které mají být spáleny během tréninku.



3. Manuálně nastavte úroveň zátěže

Manuálně nastavte zátěž posunutím madla pro zátěž.

4. Zahájení cvičení

Začněte veslovat, abyste zahájili cvičení. Každý trénink je rozdělen na 1-minutové segmenty. Pro každý segment je naprogramována jedna úroveň odporu a jedna cílová rychlost.

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

Cílová rychlost pro první segment se objeví v tabulce. Výška blikajícího segmentu udává cílovou rychlost pro aktuální segment. Na konci každého segmentu tréninku zazní řada tónů a začne blikat další segment profilu. Pokud je pro další segment naprogramován jiný stupeň odporu a / nebo cílová rychlost, na displeji se na několik sekund objeví úroveň odporu a / nebo cílová rychlost, která vás upozorní. Odpor pedálů se pak změní. Důležité: Cílová rychlost je určena pouze k poskytnutí motivace. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová rychlost. Ujistěte se, že pedál s rychlostí, která je pro vás pohodlná. Jestliže je úroveň odporu pro aktuální segment je příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně přepnout nastavení stisknutím tlačítka Odporu. Pokud přestanete šlapat, cvičení se pozastaví. Po ukončení cvičení stiskněte End Summary pro zobrazení výsledků tréninku.

5. Sledujte svůj pokrok

Viz další kapitola

6. Změřte srdeční frekvenci podle potřeby.

Viz další kapitola

7. Po dokončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Viz další kapitola

PŘIPOJENÍ TABLETU K TRENAŽÉRU

Počítač umožňuje připojení přes Bluetooth smart prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů.

1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFitBluetooth do vašeho tabletu.

Ve Vašem iOS® nebo Android™ tabletu, otevřete App StoreSM nebo Google Play™, vyhledejte aplikaci iFit Bluetooth Tablet, která je zdarma, a nainstalujte ji do Vašeho tabletu. **Ujistěte se, že máte nastaven Bluetooth ve Vašem tabletu.** Následně otevřete aplikaci iFit Bluetooth Tablet a následujte instrukce k nastavení iFit účtu a nastavení základních údajů.

2. Připojte monitor srdečního tepu

Pokud chcete mít připojený tablet a monitor srdečního tepu současně, musíte připojit nejprve hrudní pás a následně tablet

3. Připojení tabletu k počítači. Stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači; počítač začne párovat tablet, zadejte vyobrazené číslo na displeji. Následně postupujte dle instrukcí v iFit aplikaci. Po spárování tabletu a počítače se na počítači trenažéru zobrazí modré LED světlo.

4. Zaznamenejte a sledujte vaše aktivity..

Sledujte v aplikaci iFit Bluetooth Tablet Vaše záznamy z tréninků a sledujte Váš pokrok.

5. Odpojení tabletu od počítače.

Pro odpojení tabletu od počítače vyberte možnost odpojení v aplikaci iFit Bluetooth v tabletu, následně stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači a kontrolka LED zezelená. Poznámka: Všechny BLUETOOTH připojení mezi počítačem a ostatními přístroji budou odpojena (včetně dalších tabletů, hrudních pásů atd.).

Jak připojit hrudní pás

Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate. Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

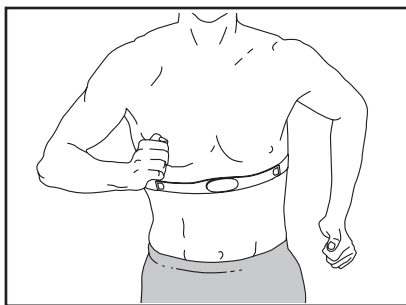
Poznámka: Může to trvat až 15 sekund.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní snímač srdeční frekvence, počítač se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem. Pro odpojení monitoru tepové frekvence od počítače stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth na počítači podobu 5 sekund. Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena.

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.



Volitelné použití hrudního pásu

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

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

Na displeji se zobrazí pokyny pro vybranou obrazovku. Postupujte podle pokynů v dolní části displeje.

Poznámka: Display test a button test jsou možnosti pro využití pouze pro techniky. Vy je prosím nepoužívejte.

3. Změňte nastavení podle potřeby.

Jednotky - Na displeji se zobrazí aktuální měrná jednotka. Chcete-li změnit měrnou jednotku, opa-kovaně stiskněte tlačítko Enter. Chcete-li zobrazit vzdálenost v mil, zvolte ENGLISH. Chcete-li zobrazit vzdálenost v kilometrech, zvolte METRIC.

Kontrastní úroveň - Na displeji se zobrazí aktuální úroveň kontrastu. Pomocí tlačítek zvýšení a snížení odporu nastavte úroveň kontrastu.

Informace o použití - Na displeji se zobrazí celkový počet hodin, po které byl treňažér používán, a celková vzdálenost (v kilometrech nebo kilometrech), která byla uražena.

Demo Mode—Je určen pouze pro vystavení treňažéru na prodejně. Pokud má treňažér spuštěn demo mód, obrazovka treňažéru se automaticky nevypne. Pro zapnutí demo módu, vyberte možnost DON. Pro vypnutí demo vyberte možnost DOFF.

4. Ukončete režim nastavení Chcete-li režim nastavení ukončit, stiskněte tlačítko zpět.

Péče a údržba

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Zkontrolujte a utáhněte všechny součásti před každým použitím. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Chcete-li je vyčistit, použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla.

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

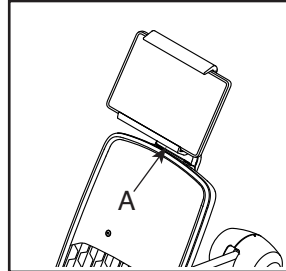
ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

Zkontrolujte adaptér. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky.

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

DRŽÁK TABLETU

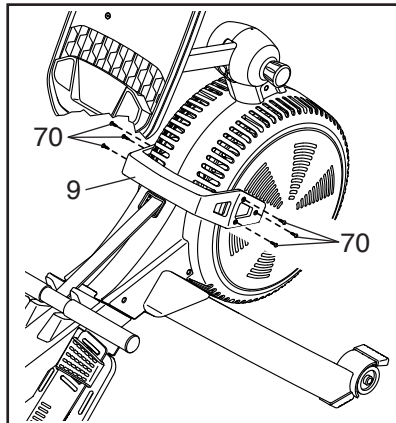
Pokud držák tabletu není stabilní a hýbe se, otočte jej a přitáhněte šroub (A) na zadní straně.



JAK NASTAVIT REAKTOR

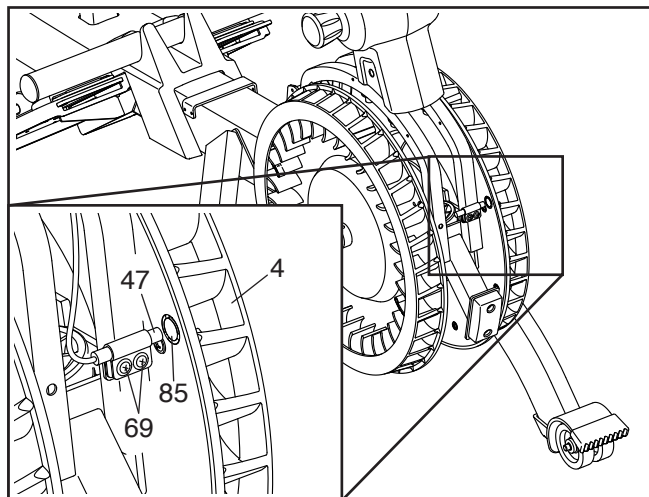
Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba nastavit jazýčkový spínač. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér. Poté odstraňte následující díly.

Nejdříve odstraňte šest M4 x 10mm šroubů (70) a kolík zátěže (9).



Podívejte se na rozložený náčrt B. Najděte levý a pravý štít (7, 8). Odstraňte čtyři M4 x 19mm šrouby (69) a deset M4 x 16mm šroubů (68) z levého a pravého štítu. Poté štíty sejměte.

Najděte reaktor (47). Otáčejte levým ventilátorem (4) dokud není magnet (85) zarovnan s reaktorem. Poté zlehka uvolněte M4 x 19mm šrouby (69), posuňte reaktor blíže nebo dále k magnetu a poté šrouby znovu utáhněte.



Zapojte adaptér a poté otáčejte levým ventilátorem (4) tak, aby magnet procházel (85) opakovaně reaktorem (47). Opakujte tento postup dokud se rychlost nezobrazuje správně. Poté nainstalujte zpět díly, které jste předtím odstranili.

TRÉNINKOVÝ MANUÁL

⚠ UPOZORNĚNÍ:

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

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

Intenzita cvičení

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

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

Abyste našli správnou hodnotu srdeční frekvence, 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.

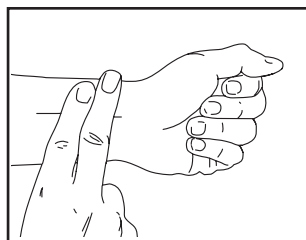
Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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

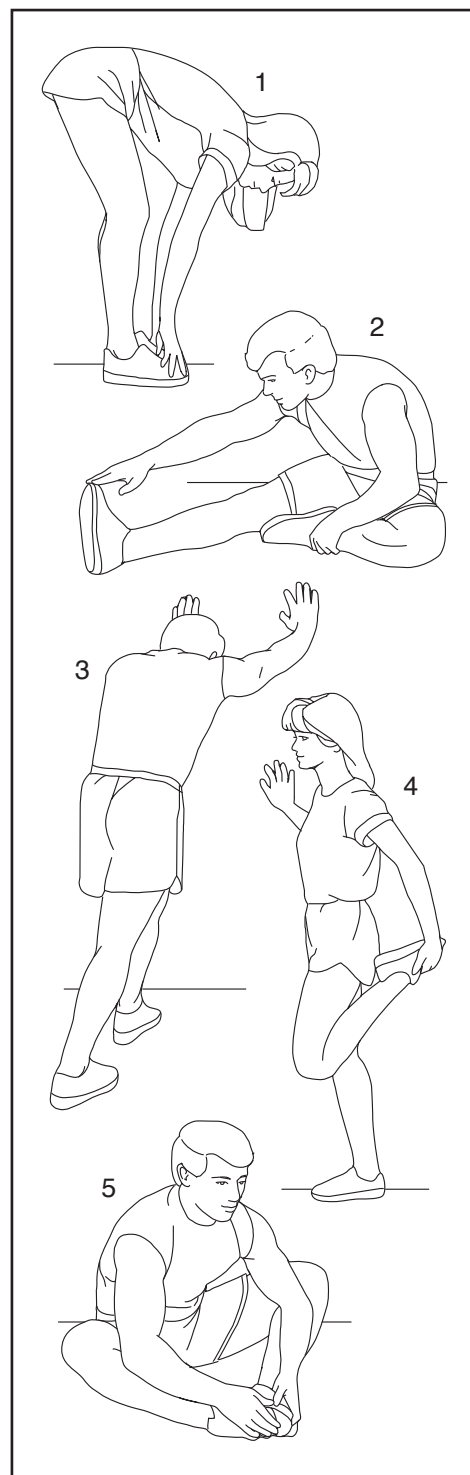
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

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.



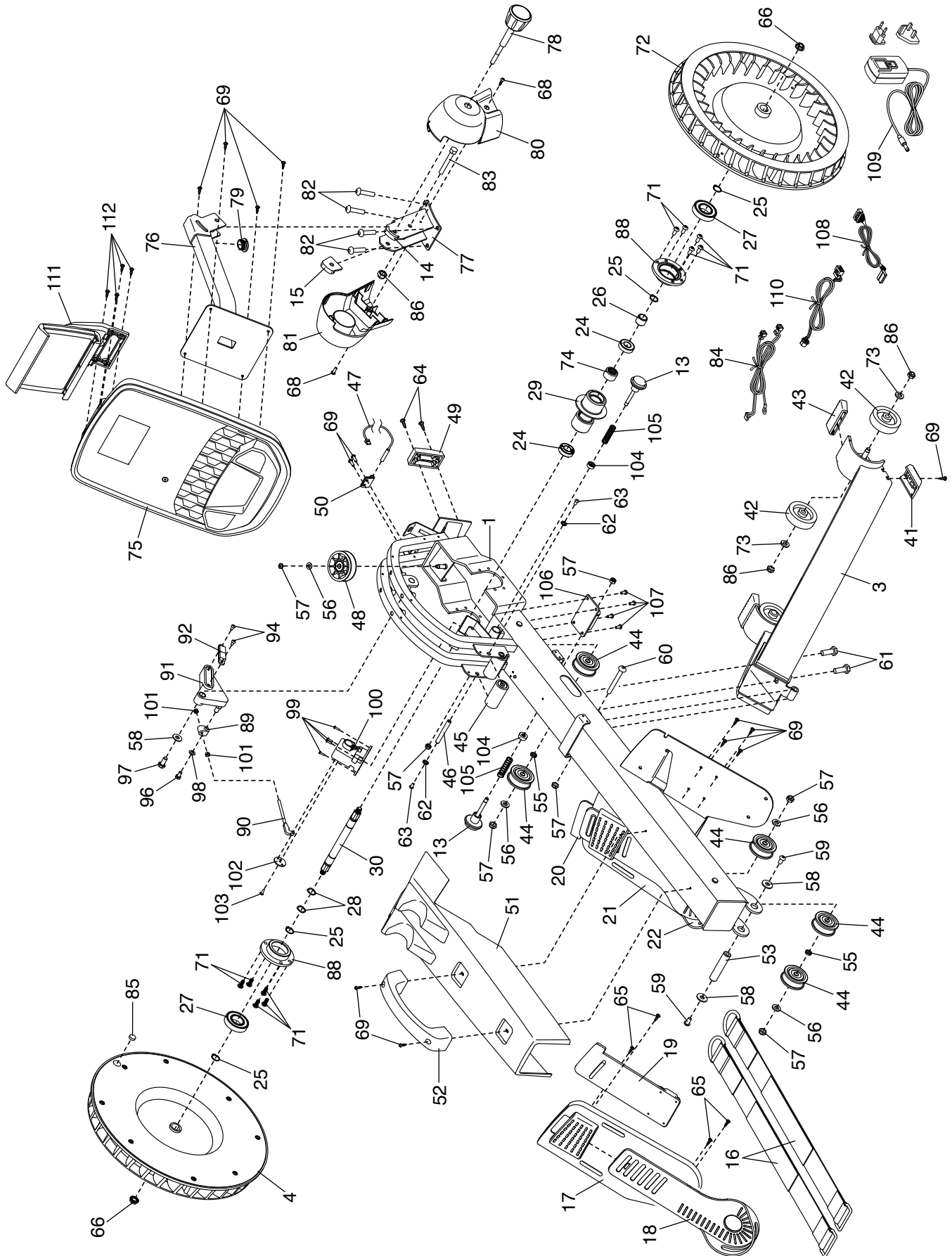
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame	51	1	Row Bar Rest
2	1	Rail	52	1	Frame Handle
3	1	Stabilizer	53	1	Pivot Axle
4	1	Left Fan	54	12	Deflector Bracket
5	1	Seat Carriage	55	2	Pulley Bracket
6	2	Deflector	56	6	6mm Washer
7	1	Right Shield	57	9	M6 Locknut
8	1	Left Shield	58	3	M8 Washer
9	1	Resistance Handle	59	2	M8 x 12mm Screw
10	1	Strap Grommet	60	1	M10 x 40mm Bolt
11	1	Bungee Cord	61	2	M10 x 20mm Screw
12	1	Row Bar/Strap	62	8	5mm Washer
13	2	Resistance Pad	63	8	M5 x 10mm Screw
14	1	Right Neck Bushing	64	2	#8 x 3/4" Screw
15	1	Left Neck Bushing	65	12	M6 x 15mm Screw
16	2	Footrest Strap	66	2	M10 Flange Nut
17	1	Right Footrest	67	2	Clip
18	1	Right Foot Pad	68	12	M4 x 16mm Screw
19	1	Right Footrest Bracket	69	36	M4 x 19mm Screw
20	1	Left Footrest Bracket	70	6	M4 x 10mm Screw
21	1	Left Footrest	71	10	M6 x 12mm Screw
22	1	Left Foot Pad	72	1	Right Fan
23	1	Seat	73	4	8mm Washer
24	2	Bearing A	74	1	One-way Bearing
25	4	Snap Ring	75	1	Console
26	1	Bushing	76	1	Neck
27	2	Bearing B	77	1	Upright
28	2	15mm Wave Washer	78	1	Knob
29	1	Pulley Assembly	79	1	Wire Grommet
30	1	Axle	80	1	Right Upright Cover
31	2	Pivot Bushing	81	1	Left Upright Cover
32	4	Stop	82	4	M8 x 35mm Screw
33	1	Bumper	83	1	M8 x 50mm Hex Bolt
34	1	Rail Handle	84	1	Main Wire
35	1	Folding Clamp	85	4	Magnet
36	2	Rail Foot	86	5	M8 Locknut
37	2	Small Carriage Roller	87	12	M4 x 10mm Flat Head Screw
38	1	Rail Cap	88	2	Bearing Bracket
39	2	Large Carriage Roller	89	1	Handle Bracket
40	2	Carriage Axle	90	1	Link Arm
41	2	Stabilizer Foot	91	1	Magnet Bracket
42	4	Wheel	92	1	Resistance Magnet
43	2	Storage Foot	93	-	(Not Used)
44	5	Rail Pulley	94	2	Magnet Screw
45	2	Strap Roller	95	2	Handle Bracket Screw
46	2	Strap Axle	96	1	M6 x 12mm Hex Screw
47	1	Reed Switch/Wire	97	1	M8 x 12mm Hex Screw
48	1	Frame Pulley	98	1	M6 Washer
49	1	Frame Foot	99	4	M4 x 12mm Screw
50	1	Clamp	100	1	Resistance Motor

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	2	M4 Nut	109	1	Power Adapter
102	1	Resistance Disc	110	1	Power Receptacle/Wire
103	1	M3 x 8mm Screw	111	1	Tablet Holder
104	2	Saddle	112	4	Tablet Holder Screw
105	2	Spring	*	–	User's Manual
106	1	Resistance Pad Bracket	*	–	Assembly Tool
107	4	M4 x 10mm Screw	*	–	Tablet
108	1	Neck Wire			

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

Rozložený náčrt A

Model No. NTEVRW10918.0 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.

