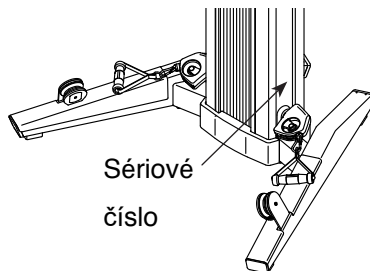


NordicTrack®

FUSION CST

Model No. NTEVSY22917.0
Serial No.

Sériové číslo si zapište pro budoucí použití



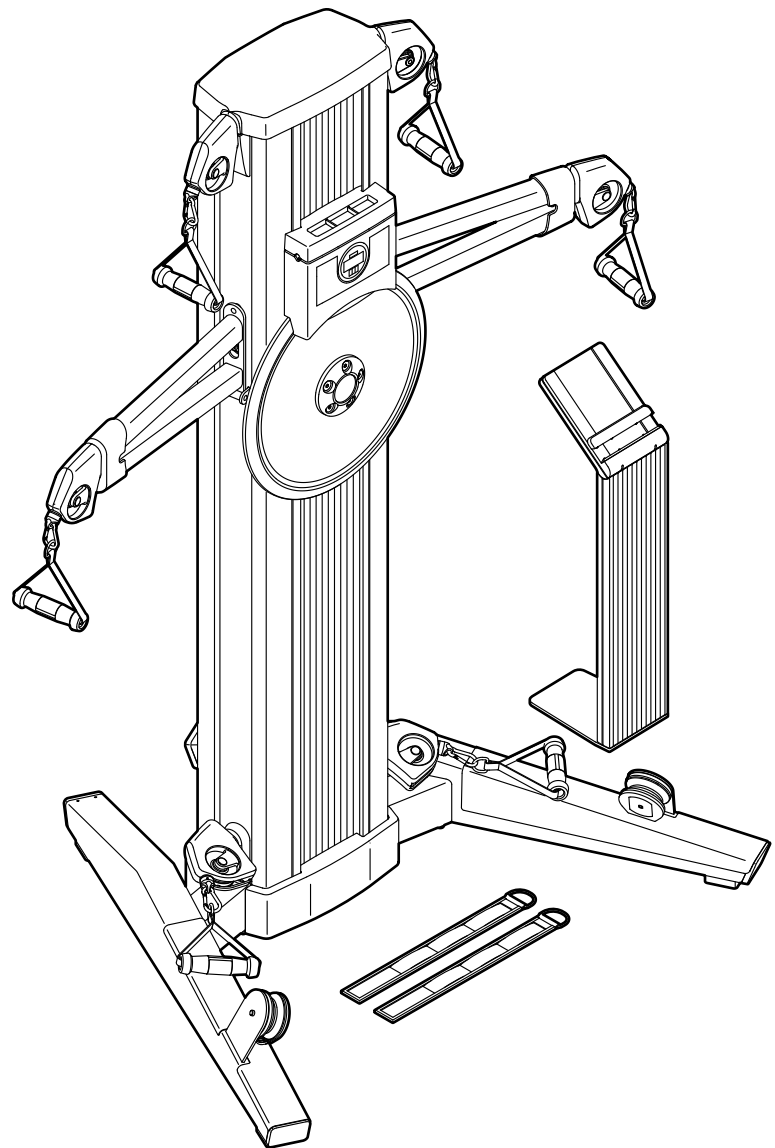
Zákaznický servis

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 návod před zahájením použití trenážeru!

Uživatelský návod



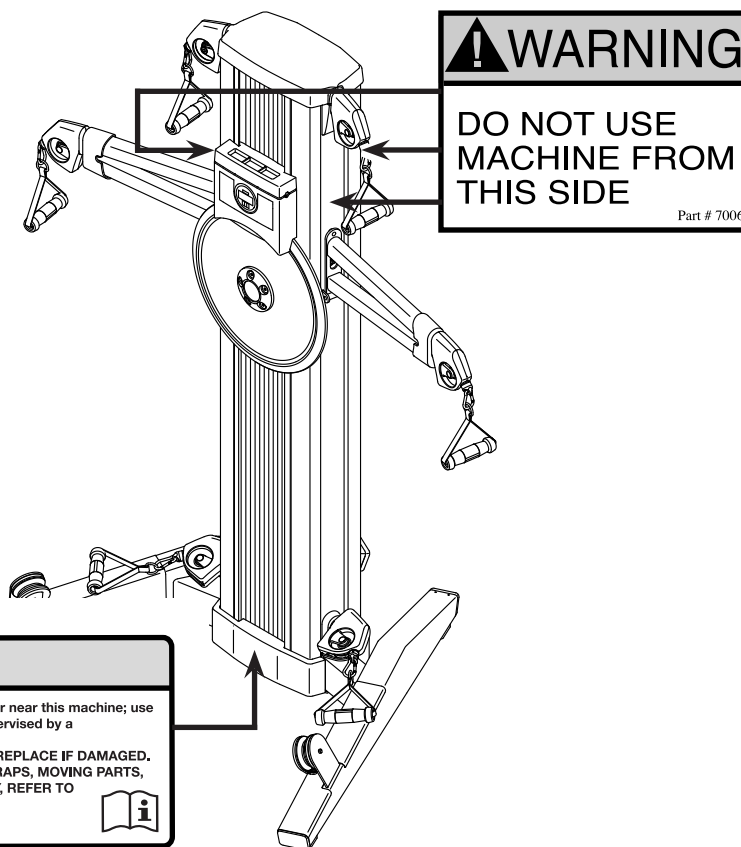
iconeurope.com

Obsah

| | |
|--|----|
| Umístění výstražných nálepek | 2 |
| Bezpečnostní pokyny | 3 |
| Začínáme. | 4 |
| Montáž | 5 |
| Použití hrudního pásu. | 10 |
| Jak používat posilovací věž. | 11 |
| Péče a údržba | 16 |
| Kardio trénink. | 18 |
| Silový trénink. | 19 |
| Kusovník. | 20 |
| Rozložený náčrt. | 22 |
| Záruka | |

Umístění výstražných nálepek

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 přečtete 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 trenážeru 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 trenážer 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 trenážer pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenážer je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenážer sestavte na rovném a pevném povrchu. nebo do vlhkého a prašného prostředí. Neumísťujte jej do garáže.
7. Udržujte nejméně 1,8 m volného prostoru kolem všech stran stroje. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy.
8. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy.
9. Nedovolte stroj používat dětem do 13 let a zajistěte, aby se ke stroji nepřibližovali domácí mazlíčci.
10. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenážer na bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.
11. Nedávejte ruce a chodidla do blízkosti pohyblivých částí.
12. Pokládejte činky, madla a závaží vždy pomalu zpět na své místo.
13. Zajistěte, aby lanka zůstala vždy na kladkách. Pokud by vypadly, je třeba je okamžitě vrátit zpět na kladku.
14. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenážeru může vést ke zdravotním problémům.

Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si vybrali revoluční posilovací systém NORDICTRACK® FUSION CST. FUSION

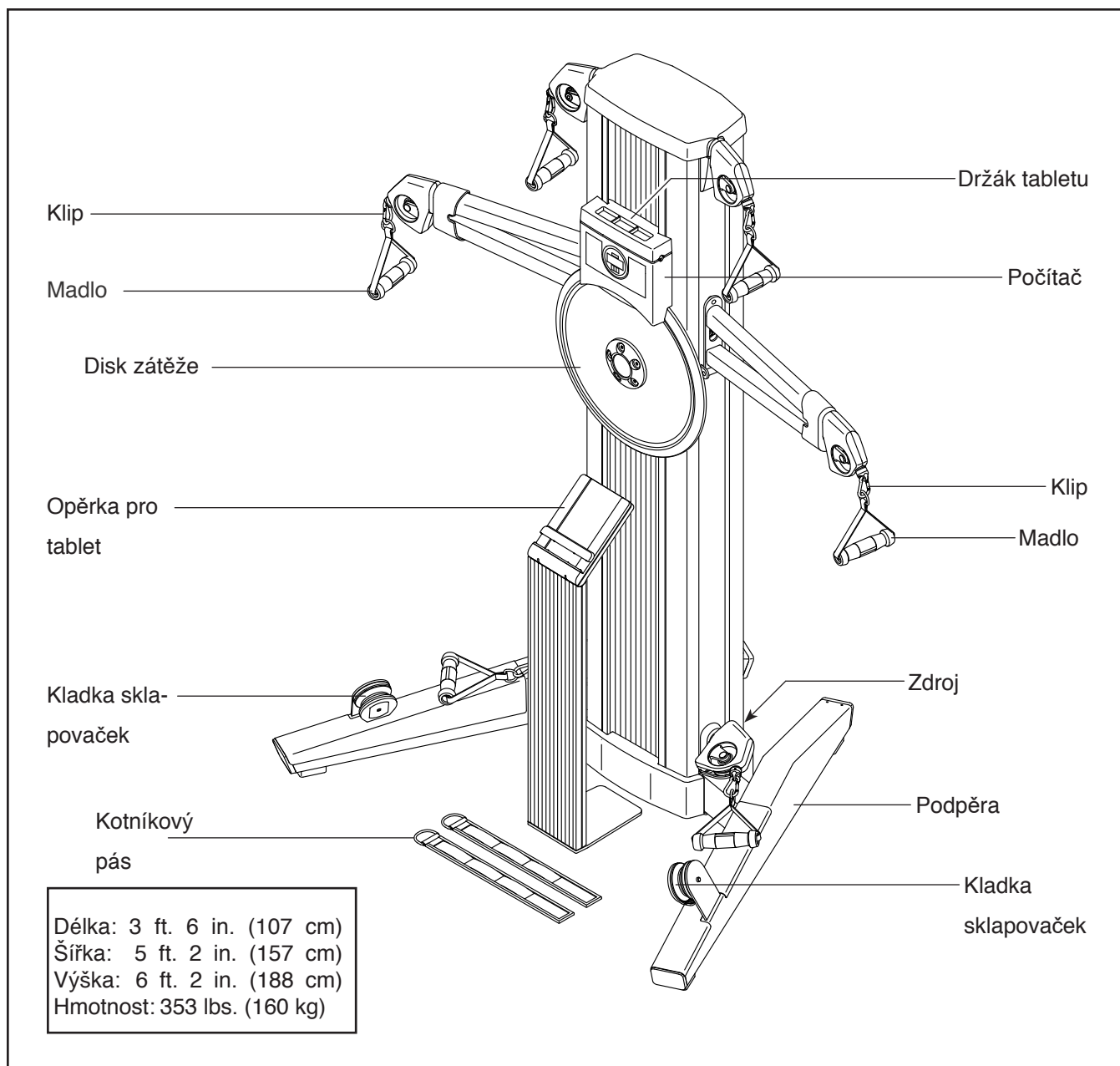
CST není stejný jako obyčejné posilovací stroje.

Pokud je vaším cílem zpevnění svalů, budování a posílení svalů nebo jen zlepšení kardiovaskulárního systému, tento stroj Vám nabídne širokou škálu možností pro dosažení optimálního výsledku.

Před používáním trenážéru si přečtěte tento uživatelský návod. Pokud máte i po přečtení nějaké dotazy,

kontaktujte servisní centrum. Připravte si sériové číslo a model trenážéru. Sériové číslo naleznete na rámu.

Nyní se seznámíme s jednotlivými součástmi stroje.



Montáž

- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.
- Díly, které patří na levou stranu jsou označeny „L“, díly na pravou stranu „R“.

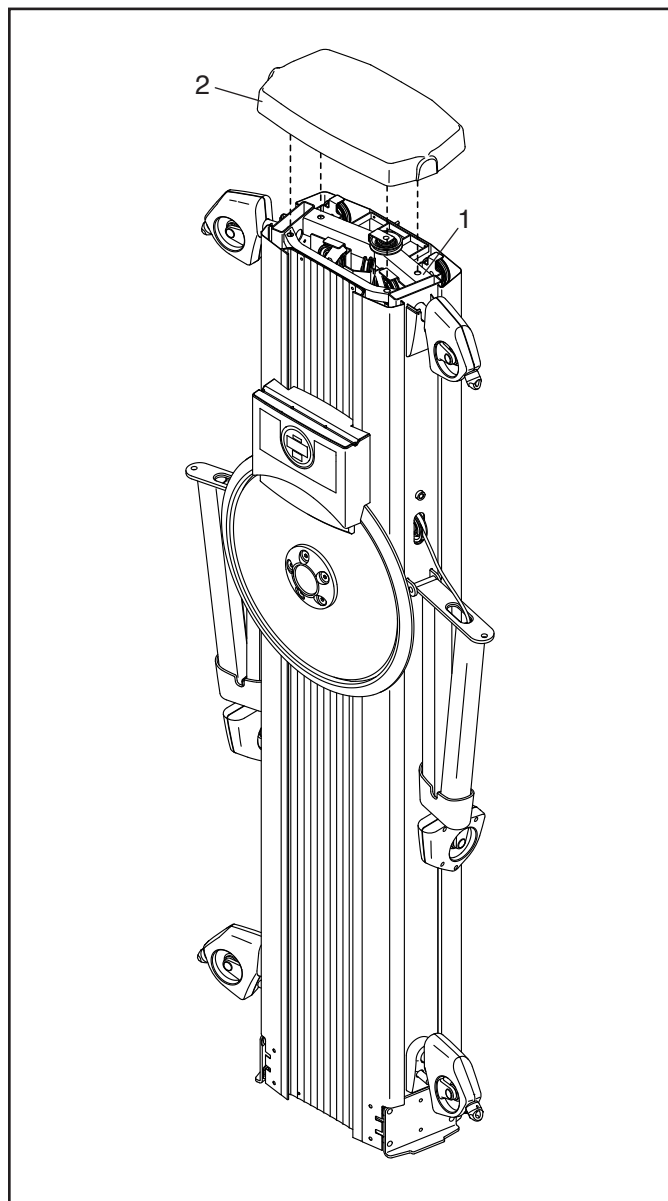
K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Francouzský klíč



Montáž je snazší, máte-li k dispozici vlastní sadu klíčů.
Nepoužívejte elektrické nářadí.

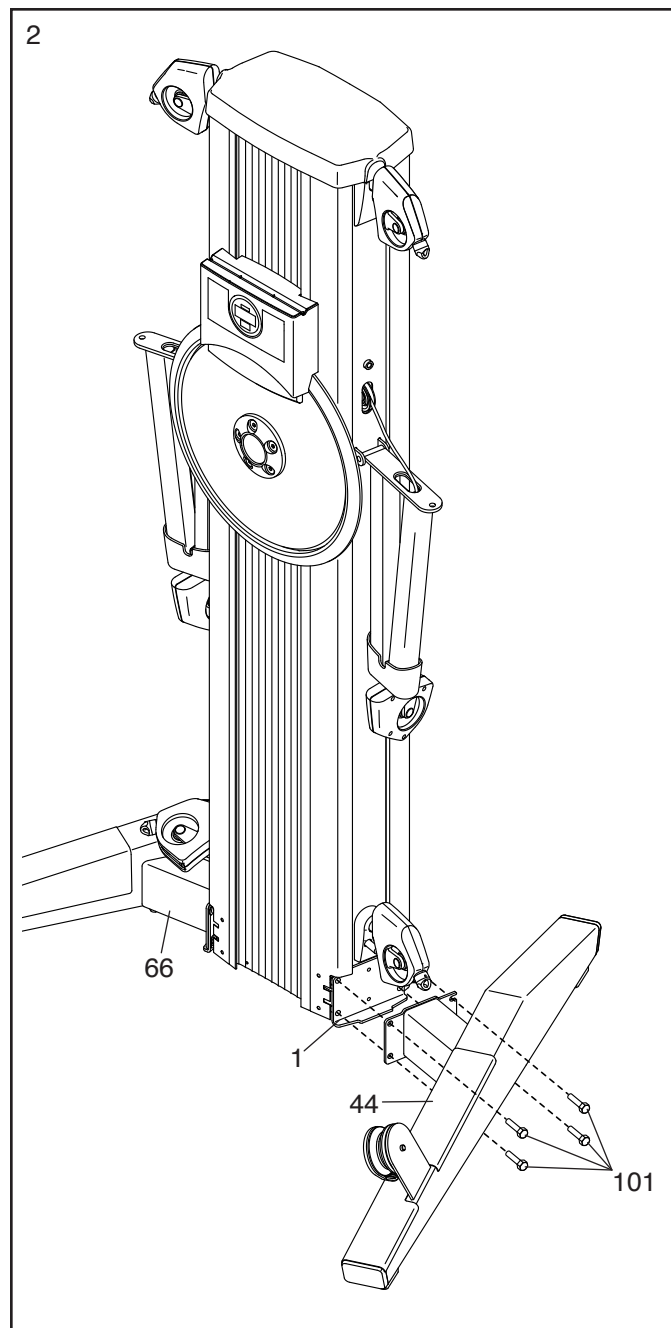
1. Připravte si horní kryt věže (2) tak, jak je zobrazeno a nacvakněte jej na horní část rámu (1).



2. **Tip: Aby nedošlo k poškození podlahy, doporučujeme pod stroj umístit ochrannou podložku.**

Přípevněte pravou podpěru (44) na pravou stranu rámu (1) pomocí čtyř M10 x 25mm šroubů (101); všechny šrouby řádně utáhněte.

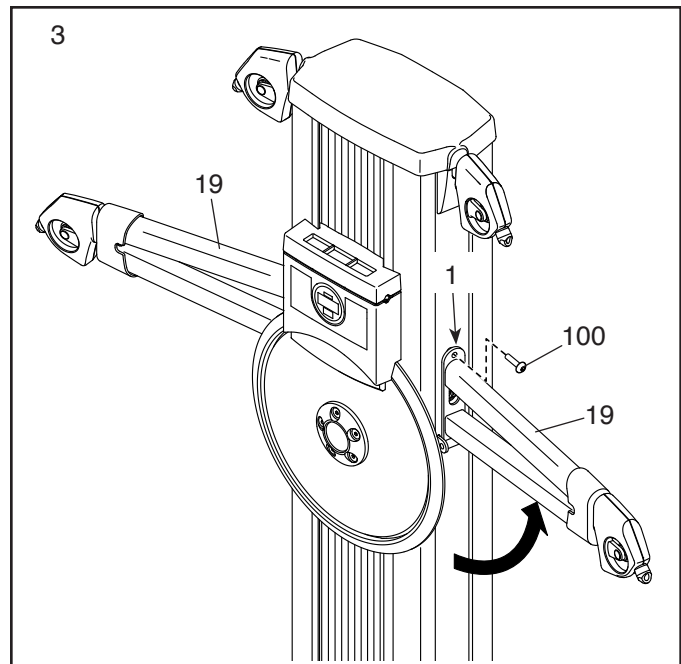
Přípevněte levou podpěru (66) stejným způsobem.



3. **Tip: Pozor na skřípnutí lanka (nezobrazeno).**
Za pomoci druhé osoby zvedněte pravé rameno věže (19) a zajistěte na rámu (1) pomocí M10 x 30mm šroubu (100).

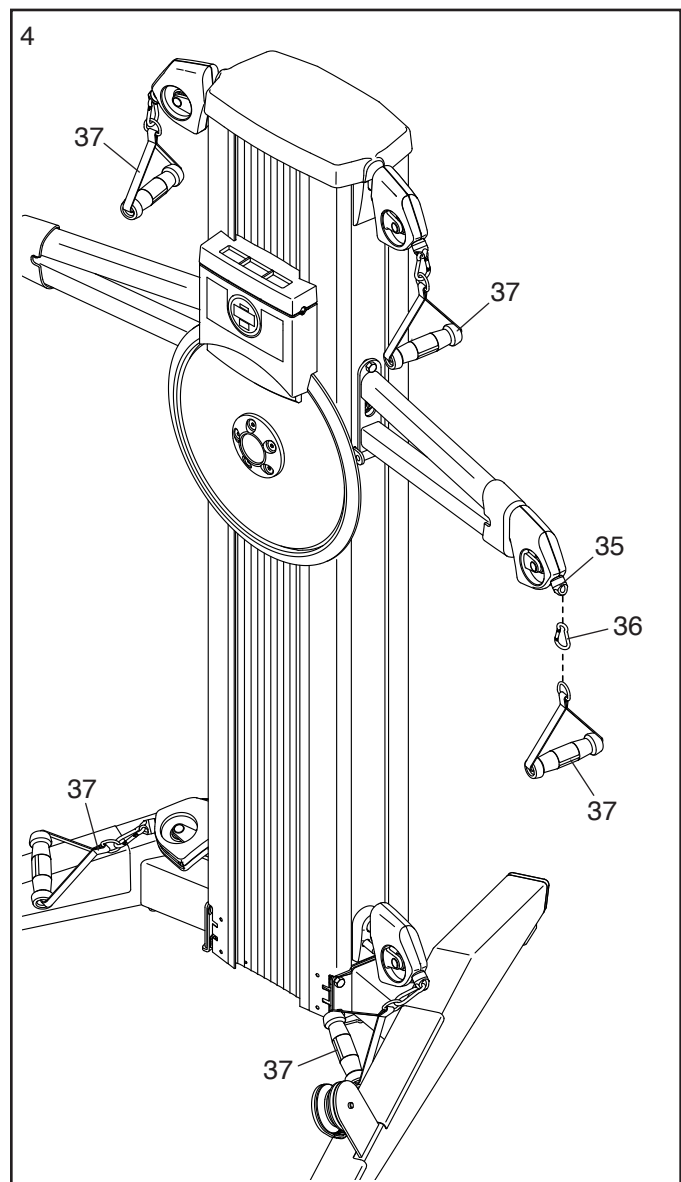
Opakujte tento postup také na levé rameno.

(19).

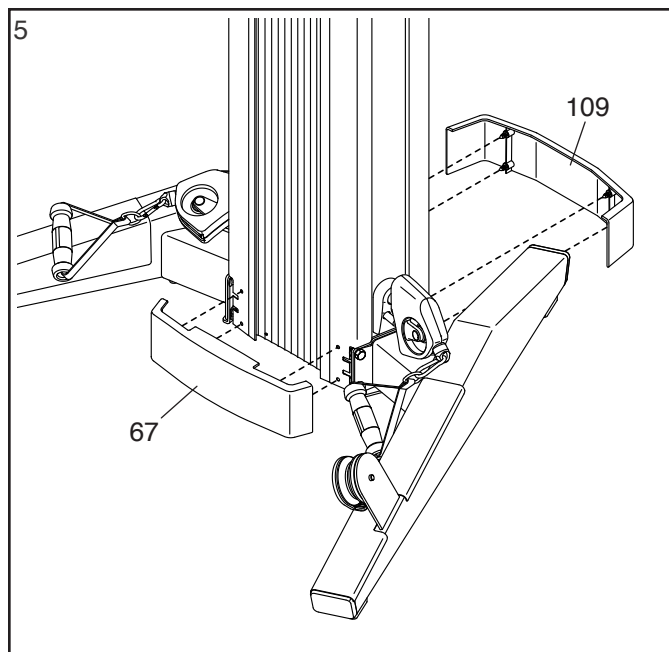


4. Připevněte madla (37) na konec lanka (35) pomocí klipu (36).

Připevněte druhé madlo (37) stejným způsobem.

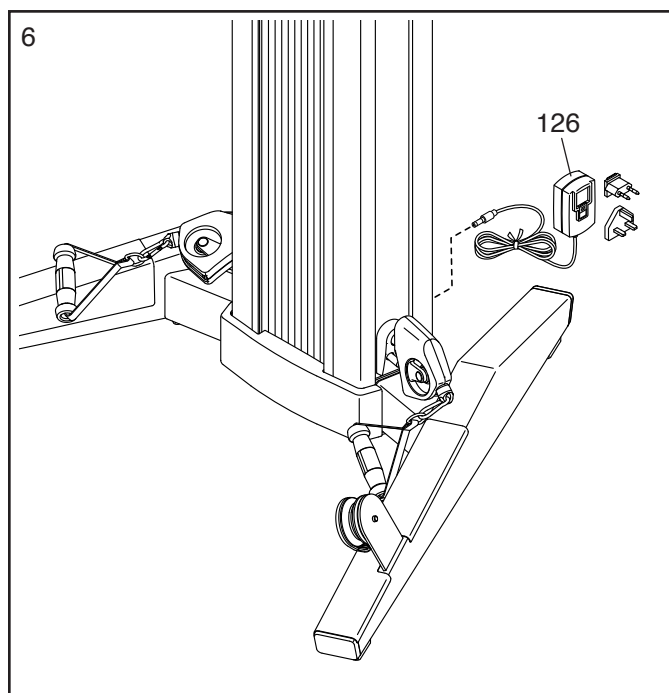


5. Připravte si přední a zadní kryt (67, 109) a nacvakněte je na místo.

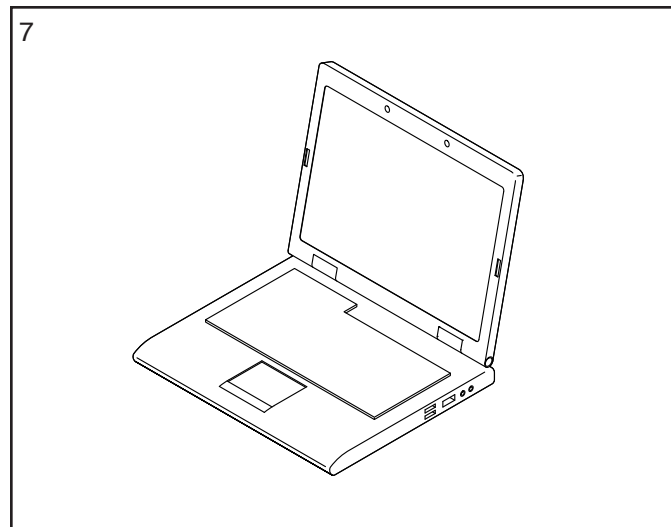


6. Zapojte zdroj (126) do zásuvky na zadní straně treňažeru.

Teprve poté zapojte druhý konec zdroje do elektrické sítě (126). Pro správný výběr elektrické zásuvky si přečtěte následující kapitolu.



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



8. Pokud je již stroj sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené. Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

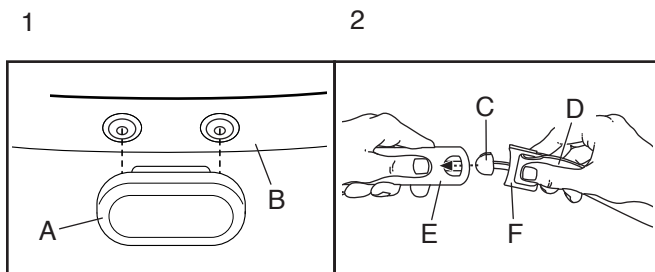
Než začnete používat posilovací systém, zatáhněte párkrát za každé madlo a ujistěte se, že se lanka volně pohybují po kladkách. Pokud lanka drhnou a zasekávají se, je třeba tento problém odstranit.

HRUDNÍ PÁS NA MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍHO TEPU

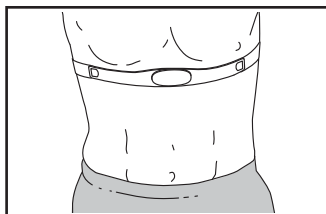
Nastavení hrudního pásu

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

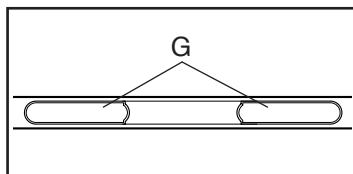
Pokud Váš hrudní pás vypadá jako na obrázku níže (2), vložte jazyček (C) na jeden konec hrudního pásu (D). Následně stiskněte snímač pod sponou (F) na popruhu. Snímač by měl být v rovině.



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 používejte 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 posilovací systém

Nyní si ukážeme jak správně váš stroj používat a docílit co nejlepších výsledků během tréninku.

Zkontrolujte utažení matic a funkčnost pohyblivých částí. Vadné díly okamžitě vyměňte.

Jak zapojit elektrický zdroj

Důležité: Pokud byl stroj vystaven chladným teplotám, počkejte až se ohřeje do pokojové teploty dříve než začnete zapojovat zdroj. Pokud to neděláte, může dojít k poškození elektronických komponentů.

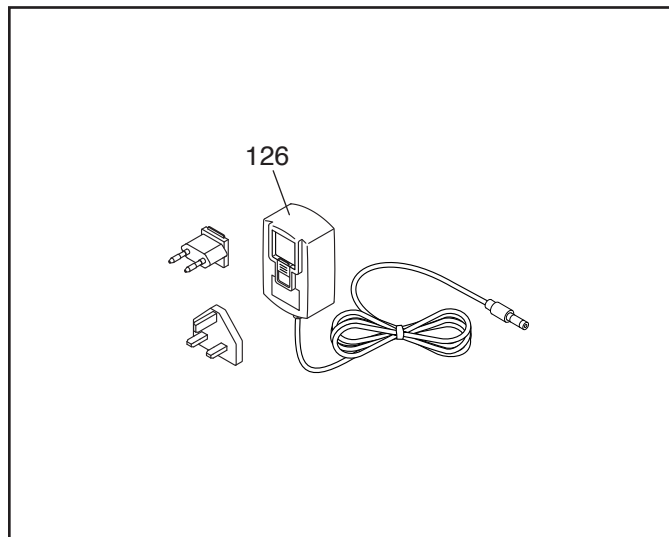
Postupujte následovně:

1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel (126) do zadní části stroje. (126)

2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zástrčky.

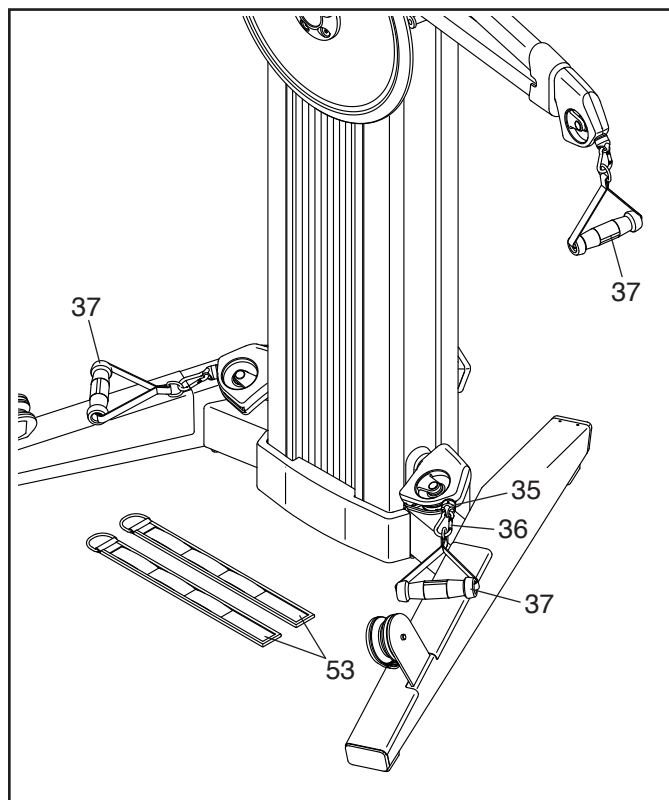
Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním.

Nepoužívejte adaptéry ani prodlužovací kabely.



Jak připojit madla a kotníkový pás

Připevněte madlo (37) nebo kotníkový pás (53) ke konci lanka (35) pomocí klipu (36). **Připevněte druhé madlo nebo druhý kotníkový pás stejným způsobem.**



Držák tabletu

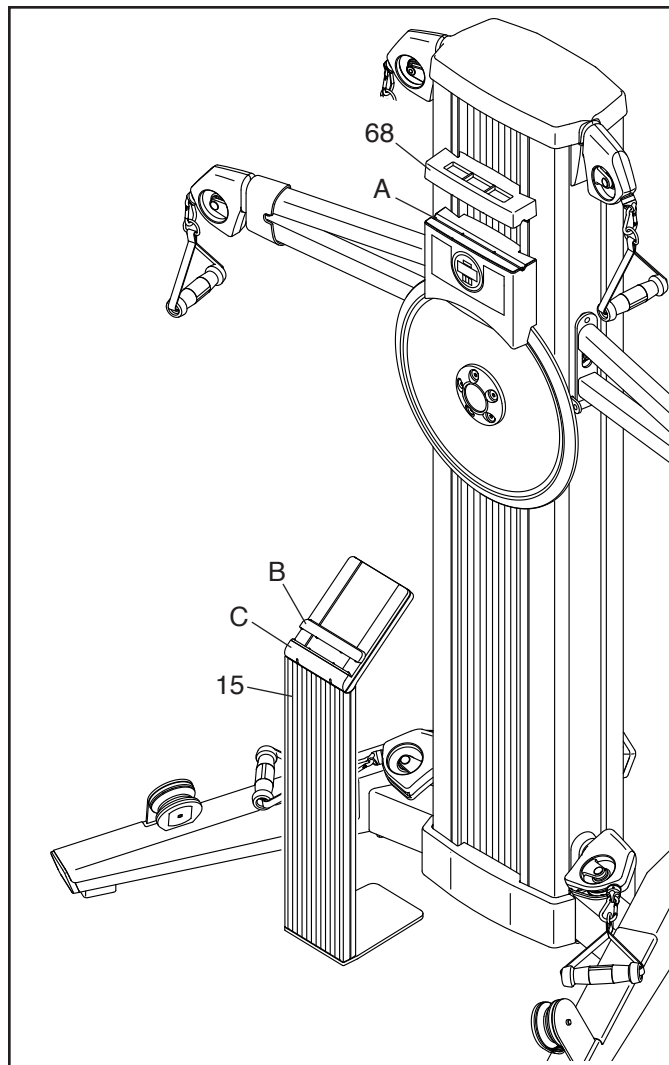
DŮLEŽITÉ: Držák tabletu (68) je připravený pro téměř všechny velikosti tabletů. Do držáku nevkláděte jiné elektronické zařízení či jiné předměty.

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.

Opěrka tabletu

Důležité: Opěrka tabletu (15) je připravený pro téměř všechny velikosti tabletů. Do držáku nevkláděte jiné elektronické zařízení či jiné předměty.

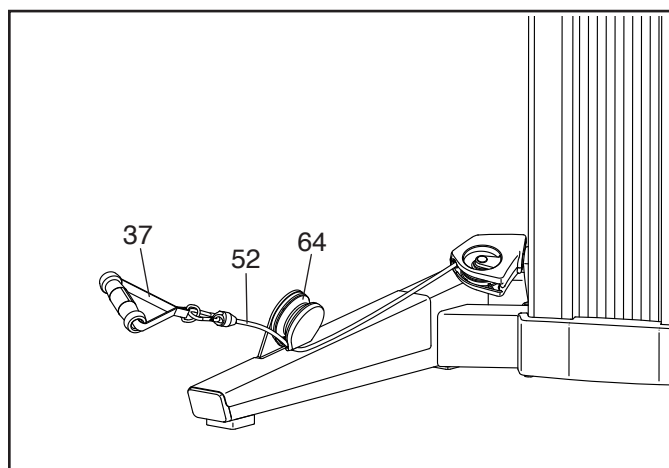
Pro vložení tabletu (15), zvedněte stranu (B) a vložte tablet na opěrku (C). Poté zachyťte horní stranu tabletu. **Dejte pozor, aby byl tablet pevně uchycen.** Pro vyndání tabletu z držáku postupujte opačným způsobem.

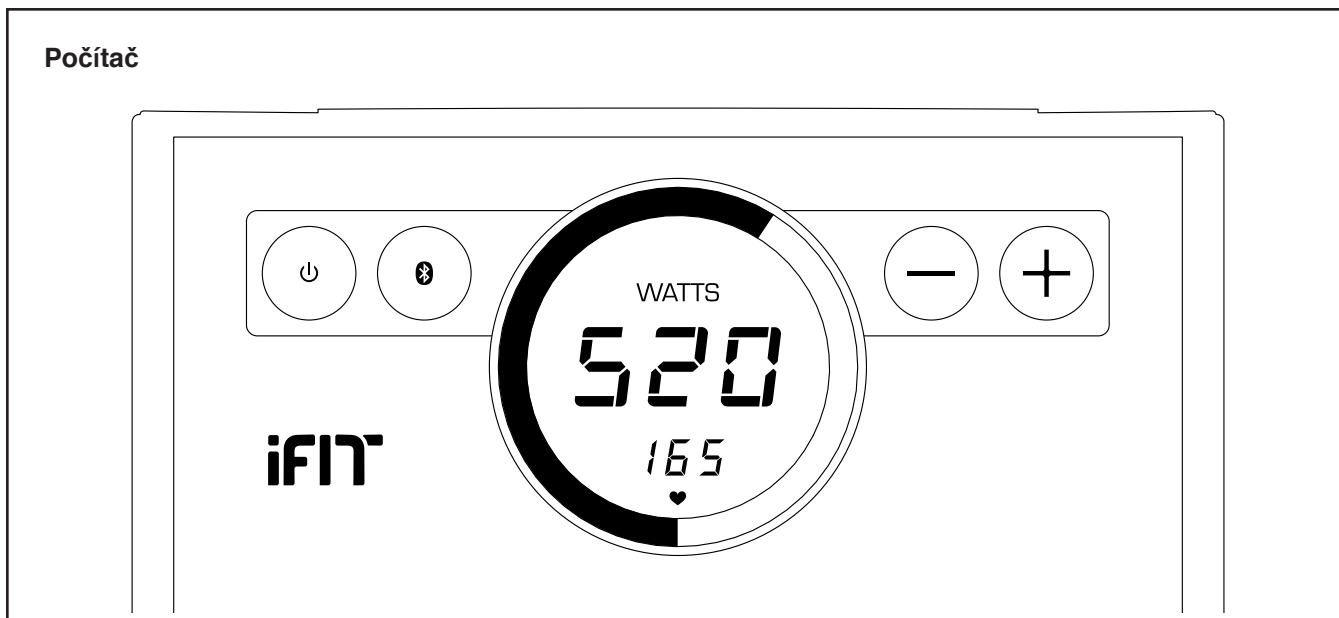


Použití kladek pro sklapovačky

Vytáhněte spodní madlo (37) ven a ved'te lanko (52) pod kladkou pro sklapovačky (64); **ujistěte se, že lanko vede pevně pod kladkou.**

Opakujte tento postup pro druhé madlo (nezobrazeno).





Funkce počítače

Počítač nabízí řadu možností, jak Váš trénink udělat co nejpříjemnější a nejefektivnější.

Interaktivní iFit Aplikace

Stáhněte si interaktivní iFit app pro přístup k funkcí vašeho stroje FUSION CST.

iFit aplikace nabízí neobyčejný interaktivní zážitek. V apliaci se dozvíte jak nejlépe využít energii během tréninku, zefektivnit cviky a nebo se nechat provést kardio tréninkem s pomocí osobního trenéra. Každé iFit cvičení automaticky mění zátěž posilovacího systému dle typu tréninku.

V aplikaci iFit app můžete ukládat své dosažené výsledky a zdravotní informace, abyste viděli, jakých pokroků jste dosáhli.

Manuální režim tréninku

Pro Váš trénink lze samozřejmě také využít manuální nastavení stroje, kde si měníte sami zátěž dle potřeby stiskem tlačítka. Počítač bude váš výkon zobrazovat také v jednotkách Watt.

Použití hrudního pásu

Během tréninku lze měřit váš puls za pomoci hrudního pásu. Jeho použití je popsáno na předchozí straně..

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

Jak stáhnout aplikaci IFIT APP

V tabletu 10" tablet s operačním systémem Android™, otevřete webové stránky iFit.com/apps.

Postupujte dle instrukcí na webové stránce pro stažení aplikace iFit app. **Ujistěte se, že máte zapnutou funkci BLUETOOTH.** Poznámka: Aplikace iFit pro Android je dostupná pouze ve verzi pro tablety. Některé modely strojů jsou dodávány již s tabletem, u jiných je třeba jej dokoupit zvlášť.

Po stažení otevřete aplikaci Fit app a postupujte dle instrukcí. Vytvořte svůj uživatelský účet, změňte nastavení a začněte využívat všech funkcí aplikace. Nastavte své cíle a sledujte pokroky.

Jak používat počítač

1. Stiskněte hlavní vypínač pro zapnutí počítače.

Když zapnete počítač, rozsvítí se displej a počítač je připraven.

2. Začněte cvičit a měňte zátěž dle potřeby

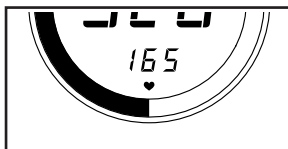
Během cvičení změňte zátěž stiskem tlačítka pro snížení nebo zvýšení zátěže.

Poznámka: Po stisku tlačítka může chvíli trvat než se systém nastaví na jinou zátěž.

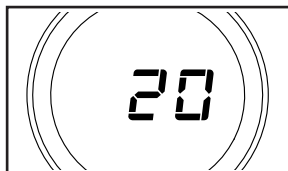
3. Sledujte své pokroky na displeji

Počítač zobrazuje následující hodnoty:

Srdeční puls (symbol srdce)—Displej zobrazuje počet tepů za minutu pokud použijete hrudní pás pro měření pulsu..

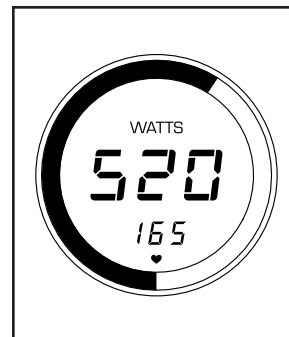


Zátěž (resistance)—Zobrazí aktuální úroveň zátěže při změně hodnoty



Watty—Displej zobrazuje přibližnou hodnotu výkonu ve watech pro každý přítah.

Watts Meter—Rozsvítí se pro vizuální zobrazení přibližné maximální hodnoty každého přítahu.



4. Nasadte si hrudní pás pro měření pulsu

Pokud použijete hrudní pás, můžete měřit svůj puls během cvičení.

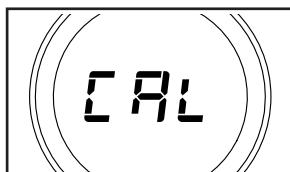
Poznámka: Počítač je kompatibilní se všemi BLUETOOTH® Smart heart hrudními pásy.

Poté co je puls zaznamenán, zobrazí se na displeji.

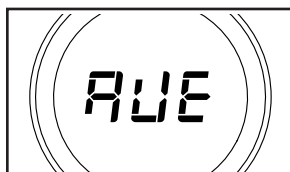
5. Ukončete cvičení a podívejte se na výsledky

Několik momentů po ukončení cvičení se počítač zastaví a zobrazí následující výsledky:

Kalorie (Cal)—Zobrazuje přibližný počet kalorií spálených během cvičení.



Průměrný maximální výkon (Ave)—Na displeji se zobrazí hodnota průměrného maximálního výkonu ve watttech.



Poznámka: Pokud nebudete ve cvičení už dále pokračovat, počítač se automaticky vypne a naměřené hodnoty se smažou.

6. Po ukončení cvičení vypněte počítač

Pokud chcete počítač vypnout manuálně, stiskněte opakovaně tlačítko hlavního vypínače. Počítač se nejprve přepne do režimu pauzy, zobrazí výsledky, poté spustí odpočet, smaže výsledky a vypne se.

Po několika minutách nečinnosti se počítač vypne automaticky sám.

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 po dobu 5 sekund. Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena

Péče a údržba

Údržba

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém běhu trenážeru zkontrolujte a řádně utáhněte všechny součásti. Pravidelně čistěte běžecký pás a udržujte běžecký pás čistý a suchý. Nejprve stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. Otrěte vnější části trenážeru vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla.

DŮLEŽITÉ: Nespouštějte tekutiny přímo na běžecký pás. Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte kapaliny mimo něj. Důkladně vysušte běžecký pás měkkým ručníkem.

Chyby počítače

Pokud se počítač nezapne, zkontrolujte zapojení adaptéru.

Pokud používáte hrudní páse, ale puls se neměří, podívejte na předchozí strany ohledně hrudního pásu.

Pokud je třeba vyměnit kabel zdroje, kontaktujte servisní centrum. Důležité: Aby nedošlo k poškození stroje, je nutné použít pouze originální náhradní díl zdroje.

Nastavení jazýčkového spínače

Pokud počítač nezobrazuje správné hodnoty, je třeba nastavit jazýčkový spínač.

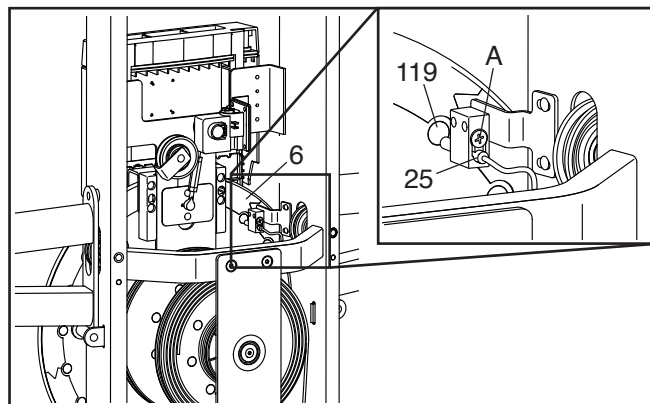
Pro nastavení spínače **nejdříve odpojte elektrický zdroj a poté postupujte následovně.**

Podívejte se na montážní krok č.5. Odstraňte přední a zadní kryt (67, 109) ze spodní části věže.

Podívejte se na rozložený náčrtek B na straně 23.

Najděte zadní panel (59). Odstraňte čtyři #8 x 3/4" šrouby (86) a sundejte panel z věže.

Najděte jazýčkový spínač (25). Lehce povolte šroub (A).



Poté otáčejte diskem zátěže (6) dokud není magnet (119) zarovnan s jazýčkovým spínačem (25). Posuňte spínačem dopředu a dozadu. Poté zpět utáhněte šroub (A).

Zapojte elektrický zdroj (6) a chvíli otáčejte diskem zátěže. Opakujte tento postup, dokud nebude počítač zobrazovat správné hodnoty.

Poté co je jazýčkový spínač správně nastaven, vraťte na původní místo všechny součástky, které jste odstranili. Poté zapojte elektrický zdroj zpět do zásuvky.

Jak utáhnout lanka

Lanka kladek mohou časem povolít. Pokud při cvičení zaznamenáte prodlevu při přitahu, je nutné lanka utáhnout. Pro utažení lanek **nejprve odpojte elektrický zdroj** a poté pokračujte následujícím způsobem.

Podívejte se na montážní krok 5 na straně 8. Odstraňte přední a zadní kryty (67, 109) ze spodní části věže.

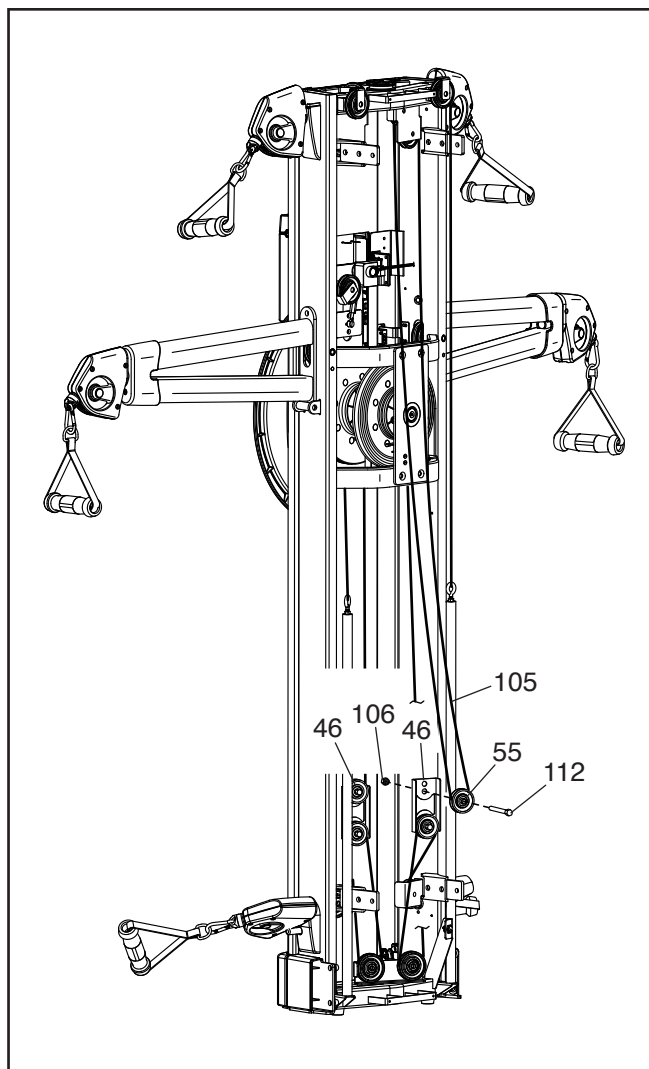
Podívejte se na rozložený náčrt B na straně 23. Najděte zadní panel (59) na zadní straně věže. Odstraňte čtyři #8 x 3/4" šrouby (86) a panel sundejte.

Podívejte se na obráček vpravo Najděte pojezd kladky (46). Odstraňte M8 matici (106), M8 x 33mm šroub (112) a malou kladku (55) z horního otvoru pojezdu.

Připevněte malou kladku (55) do jiného otvoru na pojezdu (46). **Ujistěte se, že lanko (105) prokluzuje kladkou volně.**

Najděte druhý pojezd kladky (46) a opakujte tento postup i na něm.

Odstraněné součástky vraťte na původní místo odkud jste je odstranili. Poté zapojte elektrický zdroj zpět do zásuvky.



Kardio trénink




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. Nejnižší číslo značí tepovou frekvenci pro spalování tuků. Prostřední číslo je, nejvyšší možný tep, kdy ještě tělo spaluje. Nejvyšší číslo znamená, že se pohybujete na hranici aerobní zóny a vy začínáte budovat rychlost. (v této zóně již tělo nespaluje tuky).

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

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

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

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

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

Silový trénink

4 typy silového tréninku

Poznámka: "Opakováním" je myšlen jeden kompletní cyklus cvičení jako např. jeden sed-leh. "Sada" je série opakování.

Budování svalů—Cvičení na horní hranici svalové kapacity a progresivní intenzity cviků. Nastavte si

individuální intenzitu úrovně cvičení následovně:

- Změňte úroveň zátěže
- Změňte počet opakování nebo sad

Použijte vlastní rozum pro určení nastavení zátěže. Začnete se 3-mi sadami po 8-mi opakováních pro každý provedený cvik. Po každé sadě odpočívajte 3 minuty. Pokud můžete dokončit 3 sady po 12-ti opakováních, měli byste zvýšit zátěž.

Tónování svalů—Tónování svalů dosáhnete

posilováním svalů na střední hodnotě jejich kapacity.

Vyberte střední úroveň zátěže a zvyšujte počet opakování v každé sadě bez pocit nepohodlí.

Odpočívajte 1 minutu po každé sadě. Posilujte svaly větším počtem opakování a ne změnou vyšší zátěže.

Úbytek hmotnosti—Pro hubnutí zvolte nízkou zátěž a zvýšte počet opakování v každé sadě. Cvičte po dobu 20 až 30 minut, odpočívajte maximálně 30 vteřin mezi sadami.

Cross Training—Kombinuje silový trénink s aerobním

dle následujících programů:

- Silový trénink - pondělí, středa, pátek
- 20 až 30 minut aerobního cvičení v úterý a čtvrtek
- Jeden celý den odpočinku, aby mělo tělo čas se regenerovat.

Tréninkový návod

Řádně se strojem seznámete, abyste mohli své cviky provádět správně.

Dle svého uvážení určete délku každého tréninku a počet opakování a sad. Pracujte na svém pulsu a poslouchajte signály svého těla. Po každém tréninku byl měl následovat den odpočinku.

Zahřátí—Začněte 5 až 10-ti minutovou rozcvičkou lehkých cviků. Rozcvičkou se tělo zahřeje do provozní teploty, rozproudí krev a bude lépe připraveno na trénink.

Cvičení—Skládá se z 6-ti až 10-ti různých cviků. Vyberte si cviky pro každou základní svalovou skupinu, dle potřeby posílení. Dodržujte vyváženost zapojení svalů a obměňujte cviky během každého tréninku..

Zklidnění—Končete trénink 5 až 10-ti minutami protahování. Protahováním získáte větší flexibilitu svalů a předejdete svalových křečím.

Formy cvičení

Volte různé druhy cviků, zapojujte všechny svalové partie a měňte varianty pohybu. Opakování a sady provádějte zlehka, bez pauz. Fáze zapojení svalů při opakování by měla trvat stejně dlouho jako jejich uvolnění. Vydechujte při přitahu a nadechujte se při fázi uvolnění. Dech nikdy nezadržujte.

Po každé sadě odpočívajte:

- Budování svalů—3 minuty po každé sadě
- Tónování svalů—1 minutu po každé sadě
- Hubnutí— 30 vteřin po každé sadě

Motivujte se

Pro svou vlastní motivaci pokračovat v tréninku si zaznamenávejte výsledky po každém cvičení. Zapište si datum, druhy prováděných cviků, nastavení zátěže, sady a počet opakování. Zaznamenejte také svou hmotnost a změřte si míry. Každý měsíc měření opakujte. Pro dosažení dobrých výsledků je třeba udělat z posilování běžnou součástí vašeho každodenního života.

Kusovník

Model No. NTEVSY22917.0 R1018A

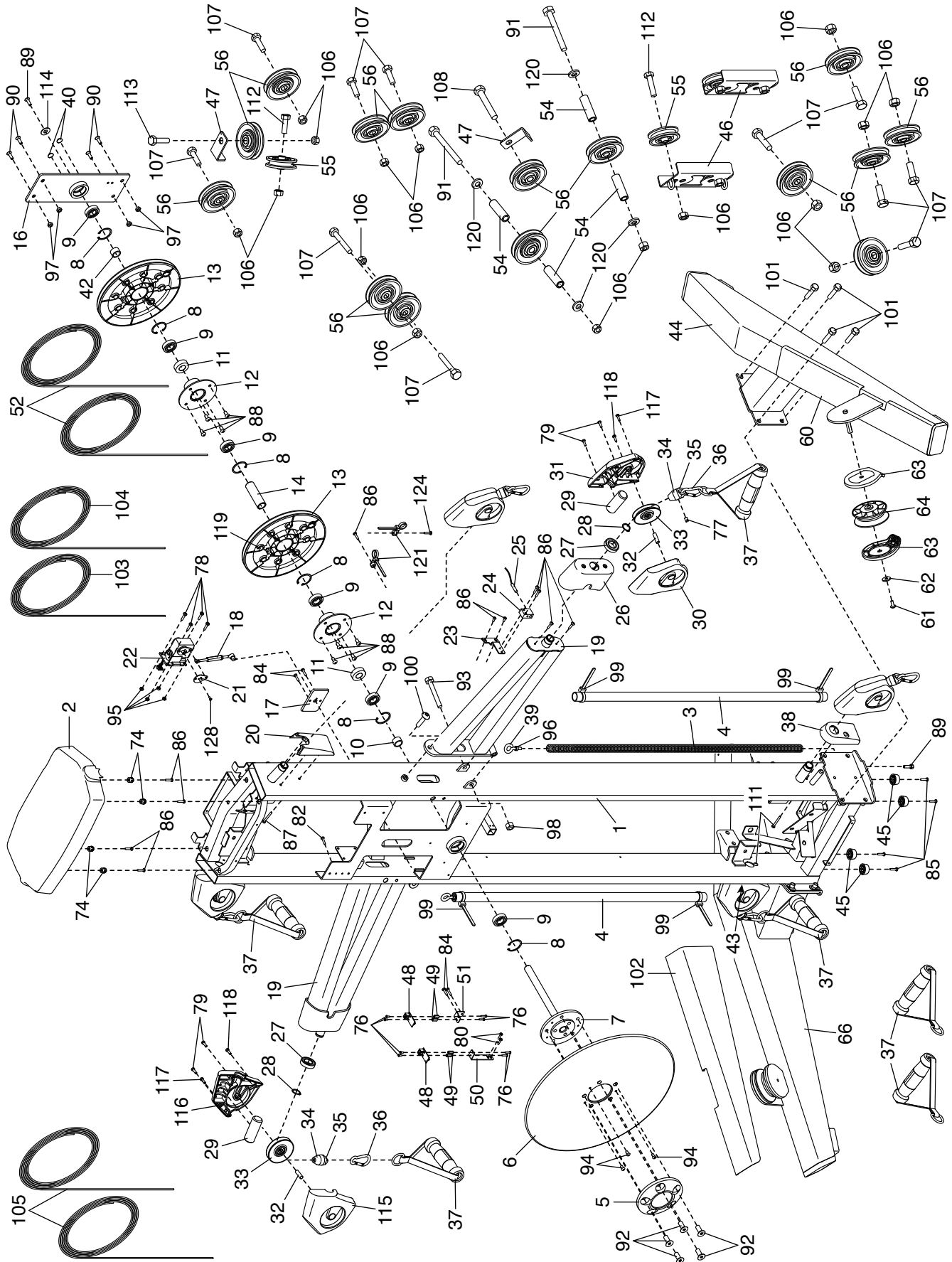
| Č. | Ks | Popis | Č. | Ks | Popis |
|----|----|-------------------------|-----|----|----------------------------|
| 1 | 1 | Frame | 51 | 1 | Short Sensor Bracket |
| 2 | 1 | Tower Top Cover | 52 | 2 | 201" Rope |
| 3 | 2 | Spring | 53 | 2 | Ankle Strap |
| 4 | 2 | Spring Cover | 54 | 4 | Arm Pulley Spacer |
| 5 | 1 | Disc Cover | 55 | 5 | Small Pulley |
| 6 | 1 | Resistance Disc | 56 | 15 | Large Pulley |
| 7 | 1 | Resistance Axle | 57 | 1 | Shroud Cover |
| 8 | 6 | Retention Ring | 58 | 1 | Front Shroud |
| 9 | 6 | Main Bearing | 59 | 1 | Rear Shroud |
| 10 | 1 | Front Hub Spacer | 60 | 1 | Right Leg Shield |
| 11 | 2 | Bearing Spacer | 61 | 2 | M6 x 12mm Screw |
| 12 | 2 | Pulley Hub | 62 | 2 | M6 Washer |
| 13 | 2 | Mechanism Pulley | 63 | 4 | Outer Guide |
| 14 | 1 | Pulley Spacer | 64 | 2 | Squat Pulley |
| 15 | 1 | Tablet Stand | 65 | 1 | Disc Shield |
| 16 | 1 | Tower Bracket | 66 | 1 | Left Leg |
| 17 | 1 | Slide Frame Bracket | 67 | 1 | Front Bottom Cover |
| 18 | 1 | Resistance Arm Assembly | 68 | 1 | Tablet Holder |
| 19 | 2 | Tower Arm | 69 | 1 | Tablet Holder Bracket |
| 20 | 2 | Upper Tower Cover | 70 | 1 | Slide Frame |
| 21 | 1 | Resistance Disc | 71 | 1 | Magnet Bracket |
| 22 | 1 | Resistance Motor | 72 | 1 | Light Bar |
| 23 | 1 | Reed Switch Bracket | 73 | 1 | Console |
| 24 | 1 | Reed Switch Clamp | 74 | 4 | Snap Clip |
| 25 | 1 | Reed Switch/Wire | 75 | 8 | Tree Fastener |
| 26 | 2 | Tower Arm Cover | 76 | 8 | #4 x 6mm Screw |
| 27 | 6 | Swivel Bearing | 77 | 6 | M4 x 5mm Set Screw |
| 28 | 6 | Snap Ring | 78 | 4 | M4 x 12mm Bolt |
| 29 | 6 | Counterweight | 79 | 12 | M4 x 30mm Machine Screw |
| 30 | 3 | Right Pulley Cover A | 80 | 2 | #6 x 3/8" Screw |
| 31 | 3 | Right Pulley Cover B | 81 | 2 | #8 x 3/8" Screw |
| 32 | 6 | Swivel Pulley Axle | 82 | 1 | #8 x 1/2" Console Screw |
| 33 | 6 | Swivel Pulley | 83 | 8 | #8 x 1/2" Screw |
| 34 | 6 | Rope Collar | 84 | 4 | #8 x 5/8" Screw |
| 35 | 6 | Rope End | 85 | 4 | #8 x 3/4" Tek Screw |
| 36 | 6 | Clip | 86 | 30 | #8 x 3/4" Screw |
| 37 | 6 | Handle | 87 | 4 | #8 x 1 1/4" Screw |
| 38 | 1 | Right Tower Cover | 88 | 8 | M6 x 16mm Screw |
| 39 | 2 | Eyebolt | 89 | 3 | M6 x 20mm Hex Screw |
| 40 | 2 | Bumper | 90 | 4 | M8 x 35mm Bolt |
| 41 | 1 | Power Receptacle/Wire | 91 | 2 | M8 x 115mm Bolt |
| 42 | 1 | Rear Hub Spacer | 92 | 5 | M10 x 25mm Flat Head Screw |
| 43 | 1 | Left Tower Cover | 93 | 2 | M10 x 67mm Bolt |
| 44 | 1 | Right Leg | 94 | 3 | M6 x 13mm Screw |
| 45 | 4 | Foot | 95 | 4 | M4 Locknut |
| 46 | 2 | Pulley Carriage | 96 | 2 | M6 Nut |
| 47 | 2 | Cable Trap | 97 | 4 | M8 Locknut |
| 48 | 2 | D Sensor | 98 | 2 | M10 Locknut |
| 49 | 4 | Standoff | 99 | 4 | Zip Tie |
| 50 | 1 | Tall Sensor Bracket | 100 | 2 | M10 x 30mm Screw |

| Č. | Ks | Popis | Č. | Ks | Popis |
|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|--------------------------|
| 101 | 8 | M10 x 25mm Hex Screw | 116 | 3 | Left Pulley Cover B |
| 102 | 1 | Left Leg Shield | 117 | 6 | M4 x 20mm Screw |
| 103 | 1 | 73" Rope | 118 | 6 | M4 x 25mm Screw |
| 104 | 1 | 82" Rope | 119 | 36 | Magnet |
| 105 | 2 | 169 1/2" Rope | 120 | 4 | M8 Washer |
| 106 | 19 | M8 Jam Nut | 121 | 7 | Mounted Zip Tie |
| 107 | 11 | M8 x 30mm Bolt | 122 | 1 | Sensor Wire |
| 108 | 1 | M8 x 30mm Patch Screw | 123 | 1 | Extension Wire |
| 109 | 1 | Rear Bottom Cover | 124 | 1 | #8 x 5/8" Tek Screw |
| 110 | 2 | #8 x 5/8" Flat Head Screw | 125 | 1 | Main Wire |
| 111 | 2 | #8 x 1 3/8" Screw | 126 | 1 | Power Adapter |
| 112 | 5 | M8 x 33mm Bolt | 127 | 4 | #8 x 3/4" Machine Screw |
| 113 | 1 | M8 x 68mm Bolt | 128 | 1 | #6 x 3/8" Screw |
| 114 | 1 | M10 Washer | 129 | 1 | Chest Heart Rate Monitor |
| 115 | 3 | Left Pulley Cover A | * | – | User's Manual |

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

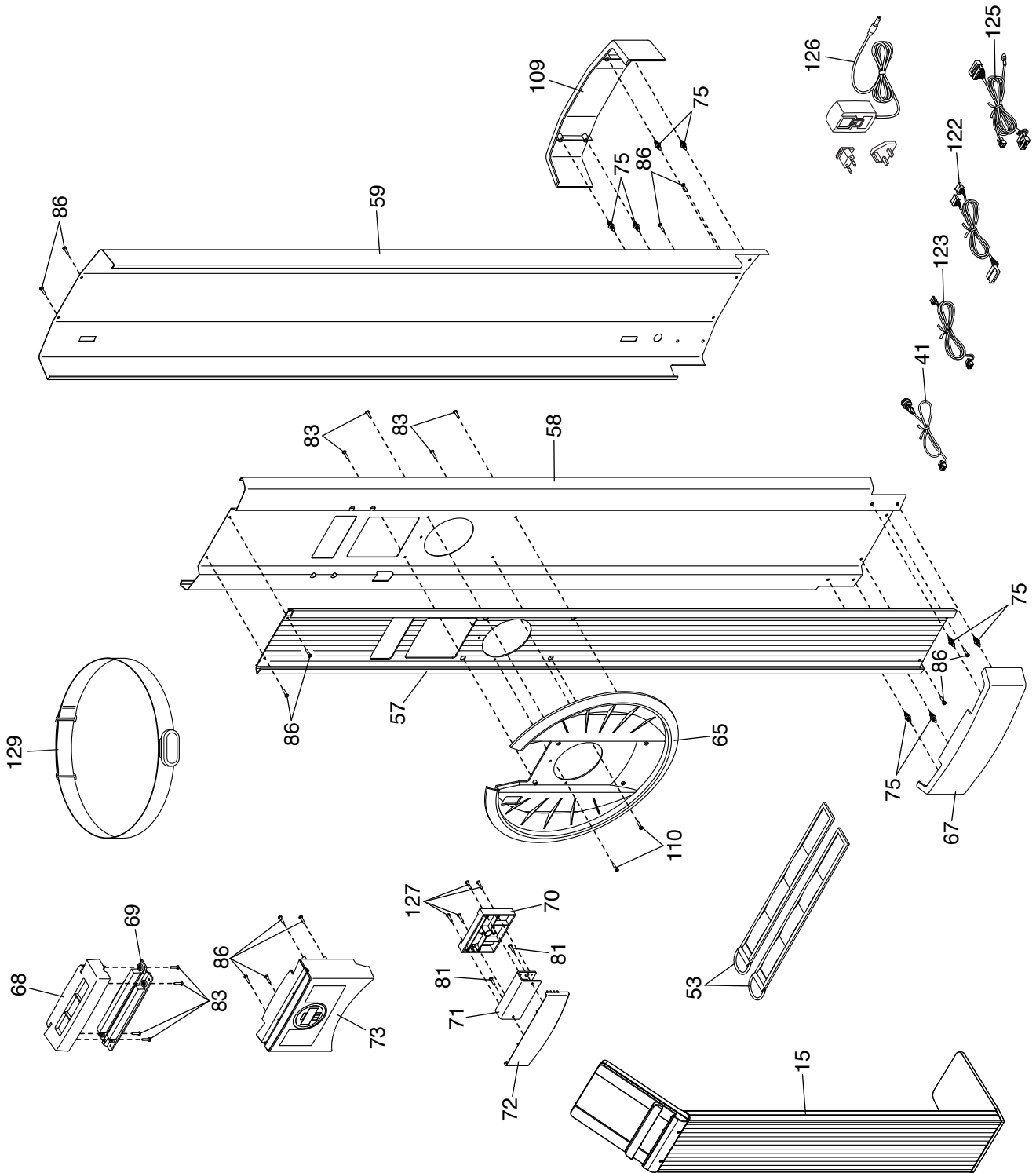
Rozložený náčrt A

Model No. NTEVSY22917.0 R1018A



Rozložený náčrt B

Model No. NTEVSY22917.0 R1018A



Záruka

Výrobce: NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce: FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6198 00
Praha 9
Tel.: +420581601521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz