

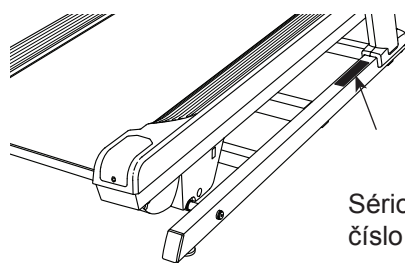


NordicTrack®

COMMERCIAL X32i

Model No. NTL29221.2

Serial No. Sériové číslo si zapište pro budoucí použití



Sériové číslo

Registrace výrobku

REGISTRUJTE SVŮJ
TENAŽÉR NA
my.nordictrack.com

Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 601 521
E-mail: fitnystore@fitnystore.cz

⚠ Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením používání trenažéru!

Uživatelský návod



iFIT

MAKE YOUR
FITNESS GOALS A
REALITY

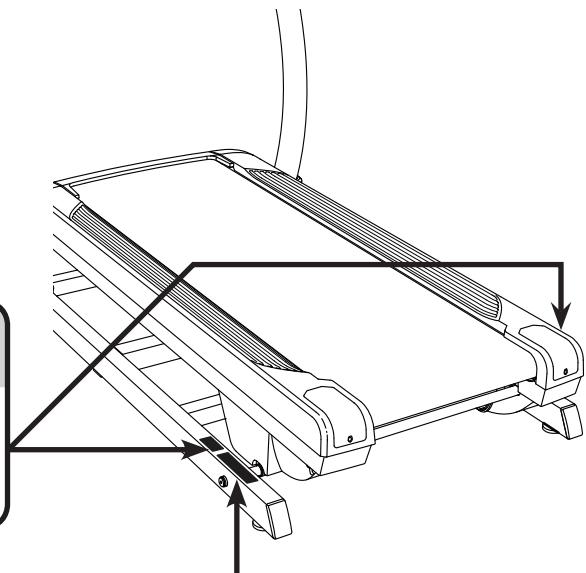
IFIT.COM

Obsah

1. Umístění výstražných etiket
2. Bezpečnostní pokyny
3. Začínáme
4. Součástky
5. Montáž
6. Jak používat běžecký pás
7. Počítač
8. Jak skladovat a přemisťovat trenažér
9. Péče a údržba
10. Trénink
11. Kusovník
12. Rozložený nákres
13. Zárukaver

Umístění výstražných nálepek

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



WARNING: Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual or obtain proper instruction before use and: 

| | | |
|--|--|---|
|  <ul style="list-style-type: none">• Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.• Change speed in small increments.• Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.• Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath. |  <ul style="list-style-type: none">• Never allow children on or around treadmill.• Remove key when not in use. |  <ul style="list-style-type: none">• Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.• Never try to adjust or fix the belt while it is moving.• Always wear athletic shoes while operating treadmill. |
|--|--|---|

Bezpečnostní pokyny

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

1. Každý uživatel tohoto trenážeru musí být nejprve seznámen s touto příručkou.
2. Před započatím Vašeho dlouhodobého tréninku, zkonzultujte s Vaším lékařem Váš zdravotní stav. Trenážer není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či pro osoby s mentální poruchou.
3. Tento trenážer není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro Vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o odbornou instruktáž.
4. Používejte trenážer pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenážer není určen k užívání ve venkovním prostředí. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase nebo v blízkosti vody.
6. Trenážer sestavte na pevném a rovném povrchu. Postavte stroj na ochranu podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6 m volného prostoru okolo všech stran stroje.
7. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané, ale necvičte v průvanu. Necvičte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.
8. Trenážer nesmí používat děti do 16-ti let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k blízkosti trenážeru.
9. Stroj nesmí používat osoby těžší než 135 Kg.
10. Trenážer může používat pouze 1 osoba.
11. Cvičte vždy ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nedošlo k jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenážer na bosu nebo v sandálech či pantoflích.
12. Napájecí kabel zapojte do chrániče přepětí s uzemněným zdrojem. Na stejném obvodu nesmí být žádný jiný spotřebič. Při výměně pojistky v adaptéru napájecího kabelu vložte certifikovanou ASTA BS1362, 13-amp pojistku.
13. Pokud nepoužijete chránič přepětí, může dojít k poškození trenážeru vlivem kolísání proudu. V takovém případě není možné uplatňovat nárok na reklamaci.
14. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch.
15. Nepohybujte trenážerem, pokud je vypnutý. Nepoužívejte trenážer pokud je napájení nebo zástrčka poškozena, nebo trenážer nefunguje správně.
16. Přečtete si a vyzkoušejte rychlé vypnutí v případě nouze. Vždy noste klip.
17. Vždy stůjte na nepohyblivých stranách pásu, když chcete začít nebo skončit používání trenážeru. Vždy se držte madel.
18. Pokud osoba používá trenážer, může být zvýšená hlučnost trenážeru.

19. Udržujte vlasy, prsty a oblečení od pohyblivého pásu.
20. Trenažér je schopen vysokých rychlostí. Nenastavujte ihned vysokou rychlost, ale začněte postupně.
21. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.
22. Pokud je trenažér v činnosti, nikdy ho nenechávejte bez dozoru. Pokud trenažér nepoužíváte, vždy vytáhněte klip, odpojte síťový kabel a vypněte síťový vypínač.
23. Nepřemísťujte trenažér pokud není úplně nebo správně smontovaný. Abyste byli schopni zvednout, posunout nebo položit trenažér, musíte být schopni zvednout 20kg.
24. Pokud přemísťujete nebo skládáte trenažér, ujistěte se, že pojistka drží rám trenažéru bezpečně ve skládací poloze.
25. Neměňte sklon trenažéru vkládáním předmětů pod trenažér.
26. Nikdy nevkládejte předměty do otvorů trenažéru.
27. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny součásti trenažéru.
28. **Nebezpečí:** Vždy odpojte síťový kabel po skončení tréninku, před čistěním trenažéru, a před jeho údržbou. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nevyzve servisní technik autorizovaného servisu. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu smí pouze technik autorizovaného servisu.

Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot.

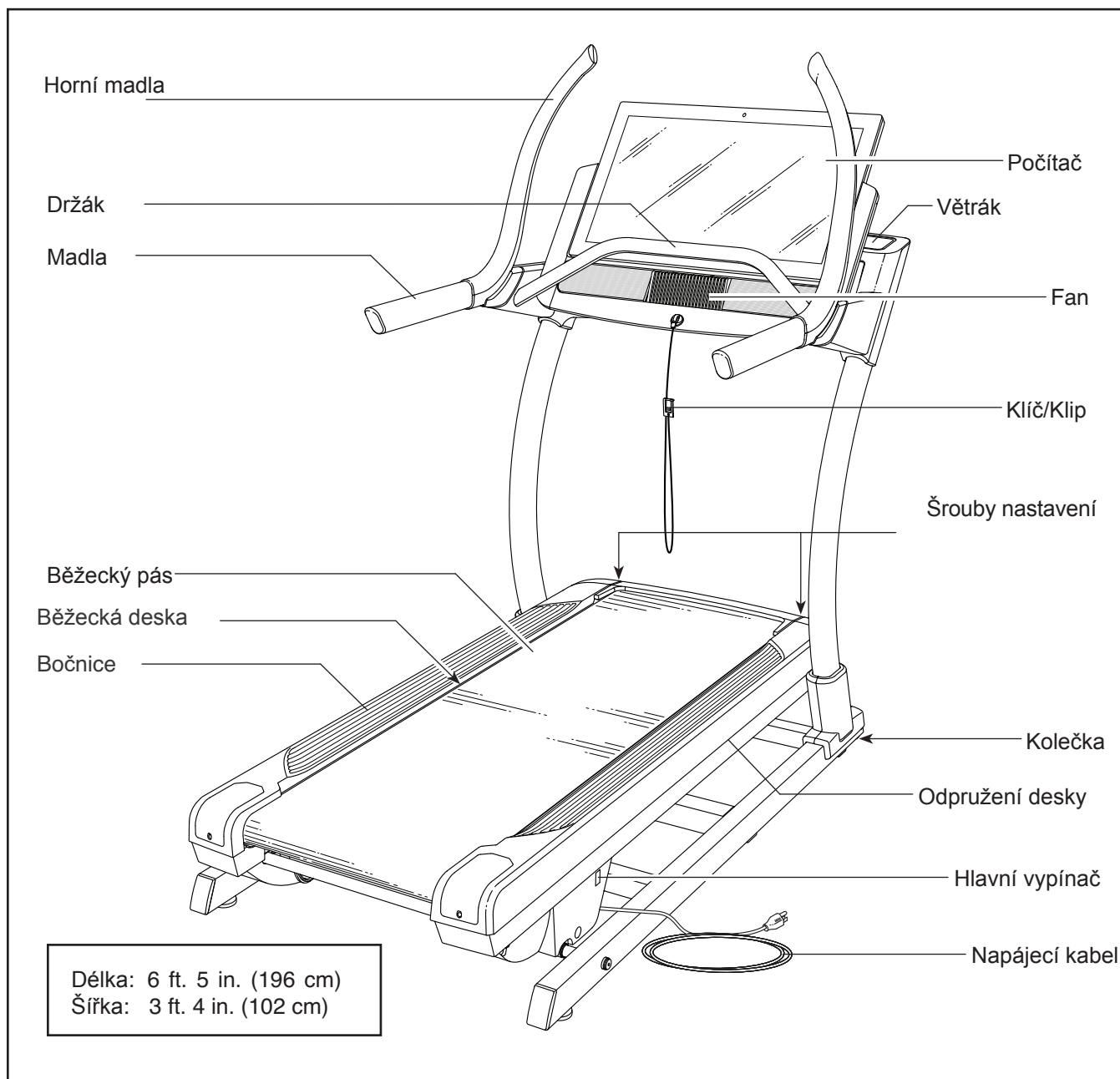
PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍTĚ.

Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si vybrali treňažer NORDICTRACK® COMMERCIAL X32I. The COMMERCIAL X32I. Treňažer je plně nastavitelný s interaktivním dotykovým displejem a nastavením sklonu simulující reálný terén.

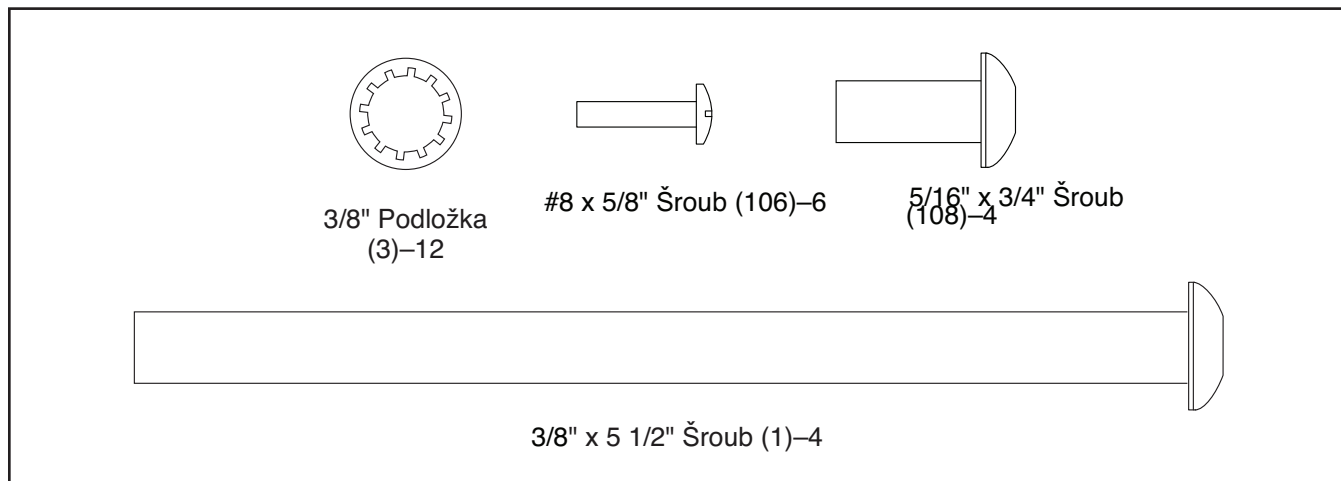
Před používáním treňažeru si přečtete tento uživatelský návod. Pokud máte i po přečtení nějaké dotazy, kontaktujte servisní centrum. Připravte si sériové číslo a model treňažeru. Sériové číslo naleznete na rámu.

Nyní se seznámíme s jednotlivými součástmi stroje.



Součástky

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



Montáž

Pro usnadnění montáže si stáhněte aplikaci, kde naleznete interaktivní návod krok za krokem.

Easy step-by-step interactive
3D assembly instructions for
this product can be found on

BILT.®

Download the **FREE** App



Scan here
and search
by your
model number



1. Následující tipy vám usnadní montáž:

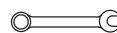
- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.
- Při převozu stroje mohlo dojít k vylití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem.
- Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky

- K montáži bude potřebovat následující nářadí

Imbusový klíč



Francouzský klíč



Šroubovák



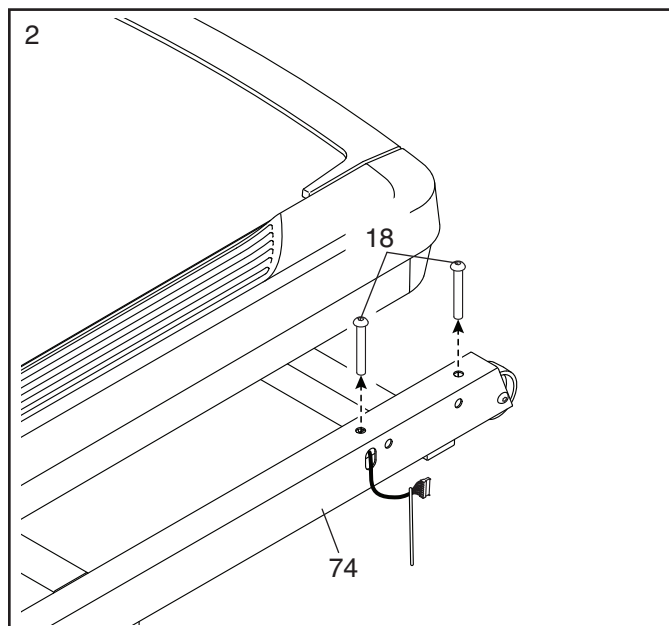
Nepoužívejte elektrické nářadí.

2. Ujistěte se, že je přívodní elektrický kabel odpojen.

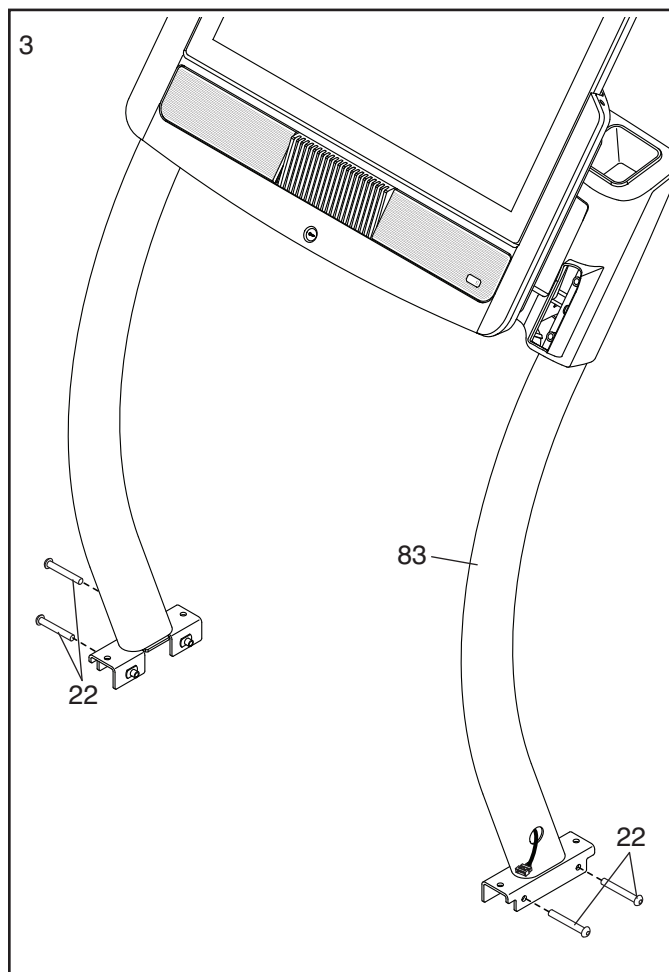
Odstraňte čtyři 3/8" x 3 1/4" šrouby (18) ze základny

(74) (na obrázku pouze jedna strana).

Šrouby uschovejte pro pozdější použití

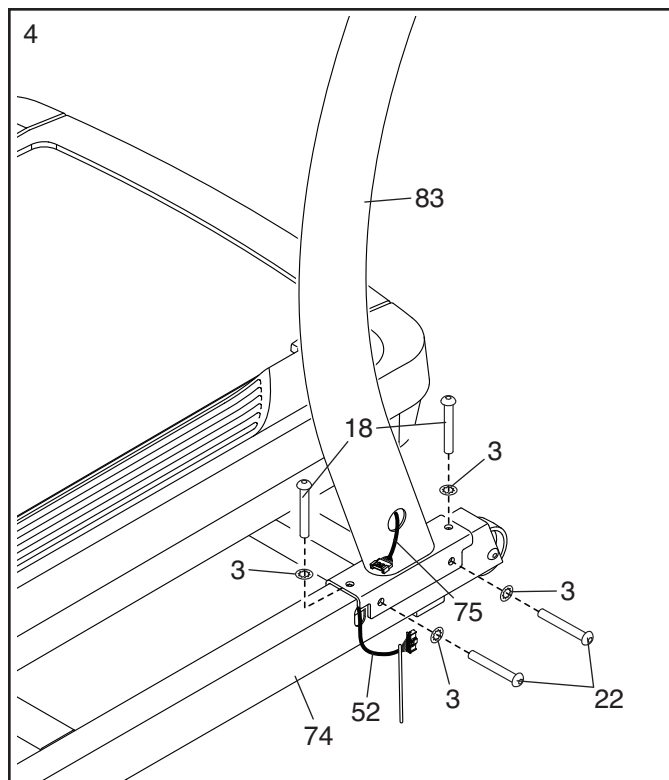


3. Odstraňte čtyři 3/8" x 2 3/4" šrouby (22) ze stojanů (83).
Šrouby uschovejte pro pozdější použití.



4. **Připevněte stojany (83) k rámu (74).**
Ujistěte se, že je otvor pro kabel (75) na pravé straně.
Připevněte stojan (83) k rámu (74) pomocí dvou 3/8" x 3 1/4" šroubů (18) a dvou 3/8" x 2 3/4" šroubů (22), které jste předtím od stranili a čtyř 3/8" podložek (3); Šrouby ještě zcela neutahujte. Dávejte pozor, aby kabel (52) nebyl přiskřípnut.
Připevněte levý stojan (nezobrazen) stejným způsobem.

Poznámka: Na levé straně není žádný kabel.
Poté zcela utáhněte 3/8" x 3 1/4" šrouby (18) a 3/8" x 2 3/4" šrouby (22).

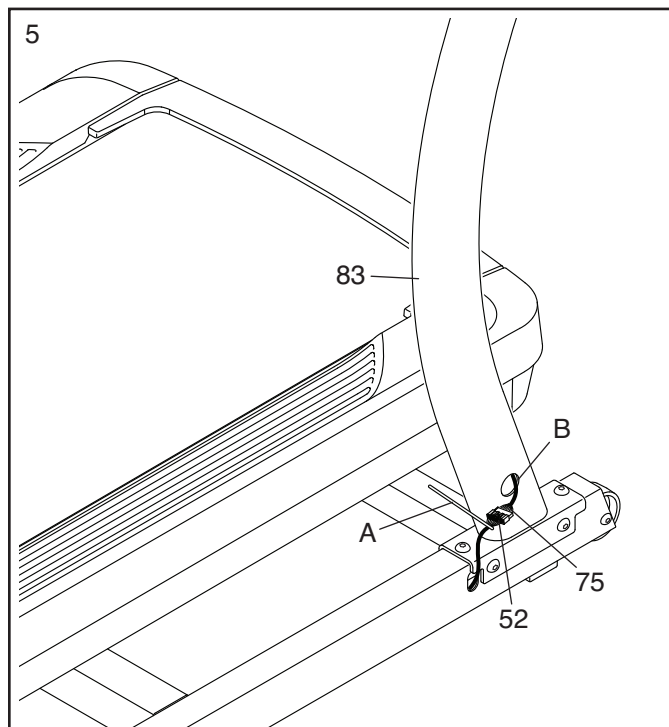


5. Prohlédněte si obrázek. Spojte kabel v rámu (52) a kabel ze stojanu (75).

Konektory kabelů by do sebe měly snadno zapadnout,
pokud ne, jeden konektor otočte a vyzkoušejte to znovu.

V případně špatného zapojení konektorů by mohlo dojít k poškození počítače!

Poté odstraňte smyčku (A) z kabelu rámu (52) a vložte kabely dovnitř otvoru B na pravém stojanu (83).

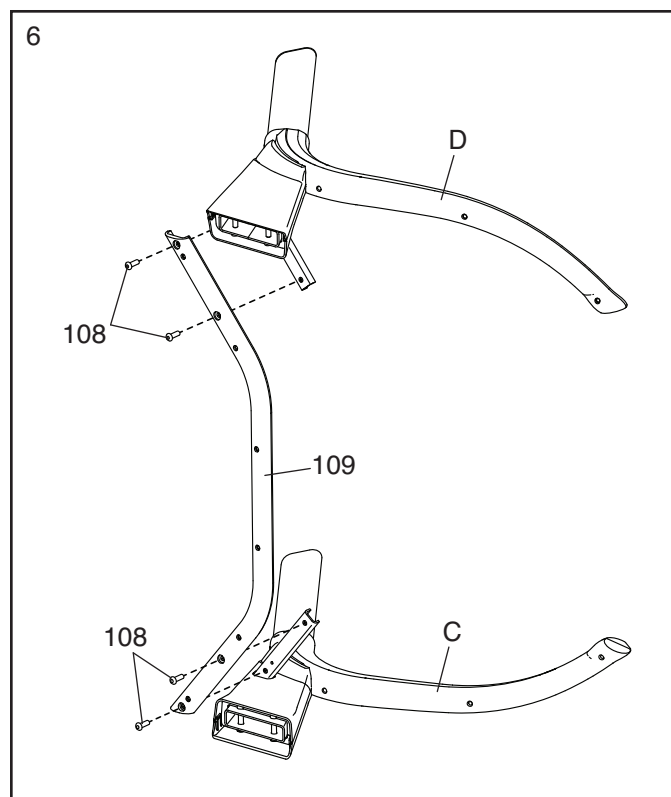


6. Položte madla (C) na podlahu, tak jak ne zobrazeno.

Připevněte spodní laťku (109) k levému madlu (C) pomocí dvou 5/16" x 3/4"

šroubů (108); **šrouby ještě zcela neutahujte.**

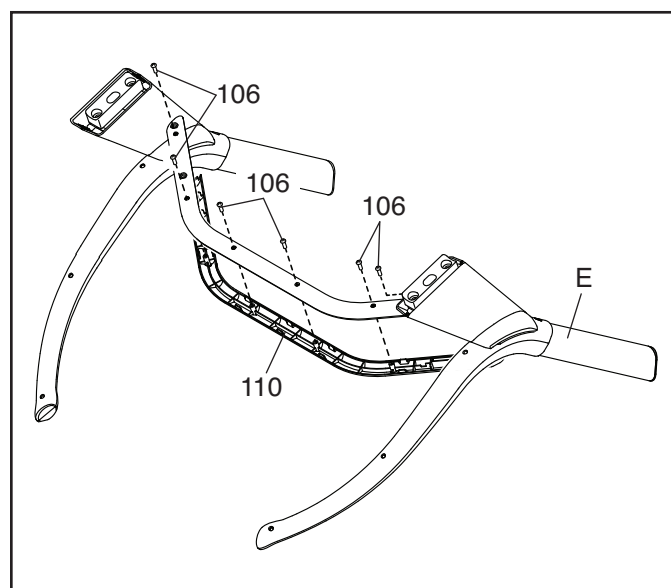
Připevněte laťku (109) k pravému madlu (D) stejným způsobem.



7. Položte madlo (E) na podlahu, tak jak je zobrazeno.

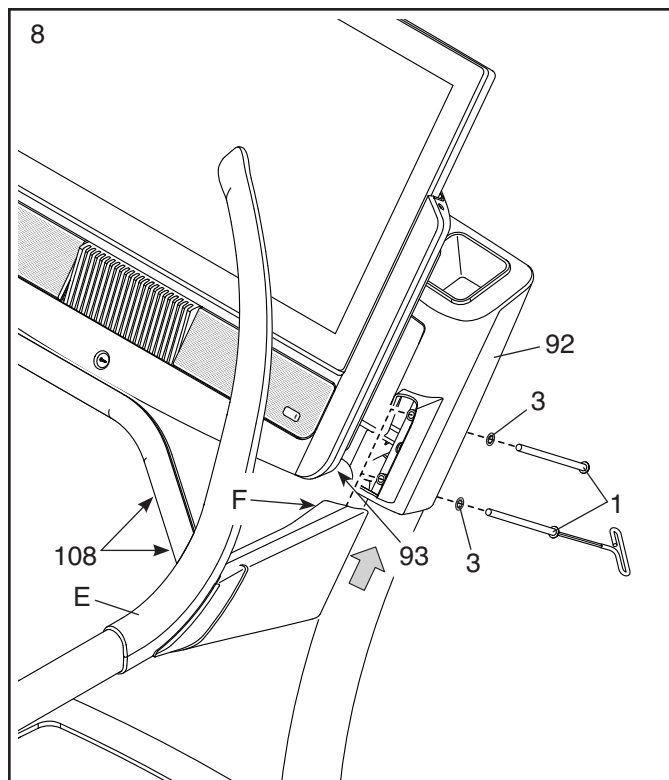
Připevněte horní laťku (110)

pomocí šesti #8 x 5/8" šroubů (106); všechny šrouby řádně utáhněte. Pozor, abyste šrouby nestrhli.



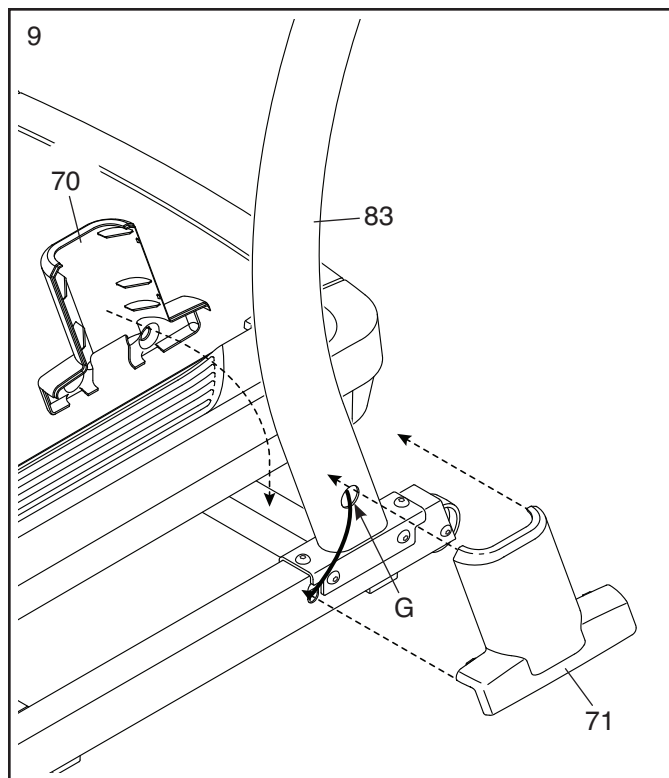
8. Požádejte druhou osobu o přidržení madla (E) u panelu počítače (93). Poté posunujte obě strany madel směrem vzhůru, tak aby vnitřní roh (F) byl mezi počítačem (93) a základnou počítače (92)

Dále madla připevněte (E) pomocí čtyř 3/8" x 5 1/2" šroubů (1) a čtyř 3/8" podložek (3) (zobrazena pouze jedna strana); **všechny šrouby řádně utáhněte.** Poté utáhněte šrouby 5/16" x 3/4" (108) (zobrazena pouze jedna strana).

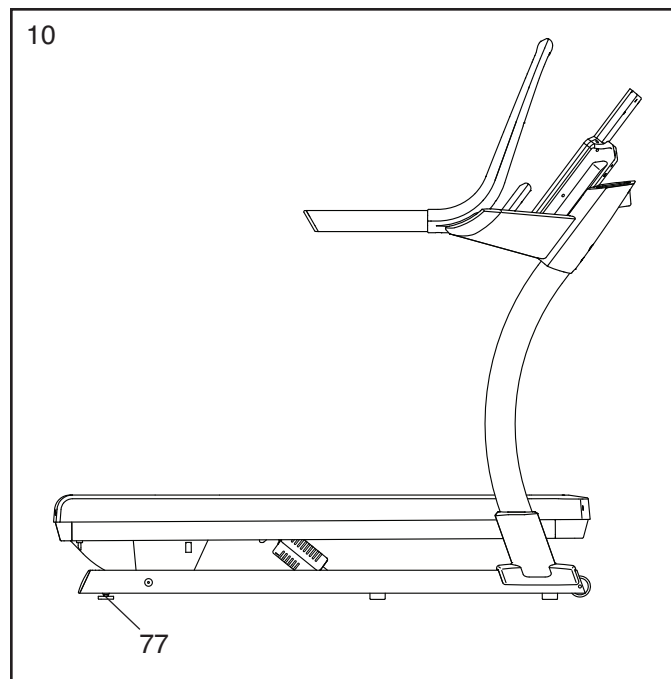


9. Nasuňte pravý vnitřní kryt stojanu (70) na spodní část pravého stojanu (83). Natiskněte na něj vnější kryt (71) a uslyšíte zacvaknutí. Ujistěte se, že kabel (G) není přiskřípnut, pevně utažen a neleží na šroubu (H).

Připojte levé kryty (nezobrazeny) stejným způsobem. Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely



10. Trenažér umístěte na vhodné místo pro trénink.
Po přesunu na vhodné místo se ujistěte, že je podlaha pod ním pevná a trenažér se nekýve.
Pro vyrovnání kývání vysuňte stabilizační podpěry (77), aby byla zajištěna nehybnost stroje.



11. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pokud jsou někde umístěny plastové fólie, tak je před zahájením užívání odstraňte. Doporučujeme stroj umístit na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy. Nářadí si uschovejte pro nastavení trenažéru, viz další kapitoly.

Jak používat trenážér

Jako zapojit adaptér

Použití ochrany přepětí

Váš trenážér, stejně jako ostatní elektronická zařízení, mohou být poškozeni náhlými změnami napětí ve vaší domácnosti. Přepětí, výkyvy a rušení může být způsobeno povětrnostními podmínkami nebo zapínáním a vypínáním jiných zařízení. Abyste snížili riziko poškození trenážéru, vždy používejte omezovač přepětí (A). Chcete-li zakoupit přepětěvou ochranu, přečtěte si opatření 14 na stránce 3.

Používejte pouze omezovač přepětí (A), který je UL 1449 uveden jako omezovač přepětí přechodového napětí (TVSS). Omezovač přepětí musí mít stupeň utlumení napětí s potlačeným UL 400 voltů nebo méně a minimální rozptyl přepětí 450 joulů. Přepětěová ochrana musí být také elektricky dimenzována na 120 V střídavého proudu a 15 V zesilovače. Na přepětěové ochraně musí být kontrolní světlo, které indikuje, zda funguje správně. Pokud nepoužijete správně fungující omezovač, může to mít za následek poškození řídicího systému trenážéru a vážné zranění uživatelů.

Zapojení napájecího kabelu

Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou (B) s uzemňovacím kolíkem (C) a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

⚠ Nebezpečí:

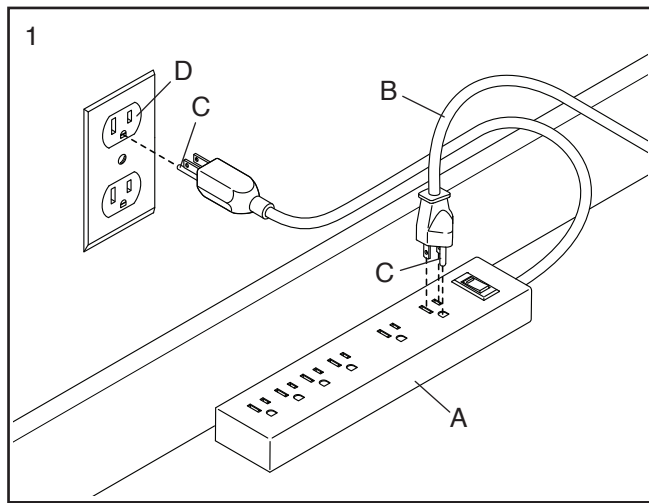
Při nesprávném uzemnění a zapojení do elektrické sítě riskujete nebezpečí elektrického šoku.

Zkontrolujte své elektrické zásuvky s elektrikářem a ujistěte se, zda zásuvka vyhovuje nastavení stroje. Pokud zásuvka nevyhovuje, sami ji nijak neupravujte a kontaktujte elektrikáře

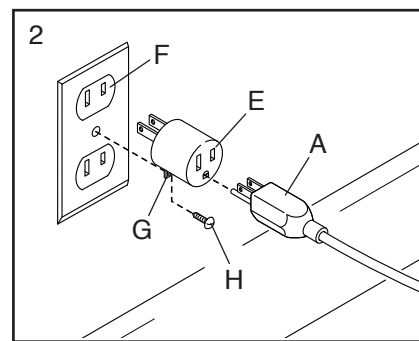
Připojte napájecí kabel (B) k přepětěové ochraně (A) a zapojte omezovač přepětí do příslušné zásuvky (D), která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a vyhláškami.

Zásuvka musí být v nominálním 120voltovém obvodu schopném přenášet 15 nebo více zesilovačů. Abyste předešli přetížení obvodu, nepřipojujte jiná elektrická zařízení, s výjimkou zařízení s nízkou spotřebou energie, jako jsou nabíječky mobilních telefonů.

DŮLEŽITÉ: Pokud je trenážér připojen k zásuvce vybavené AFCI a váš jistič opakovaně vypíná během používání, podívejte se na přední obálku této příručky a zakupte si obloukový filtr.

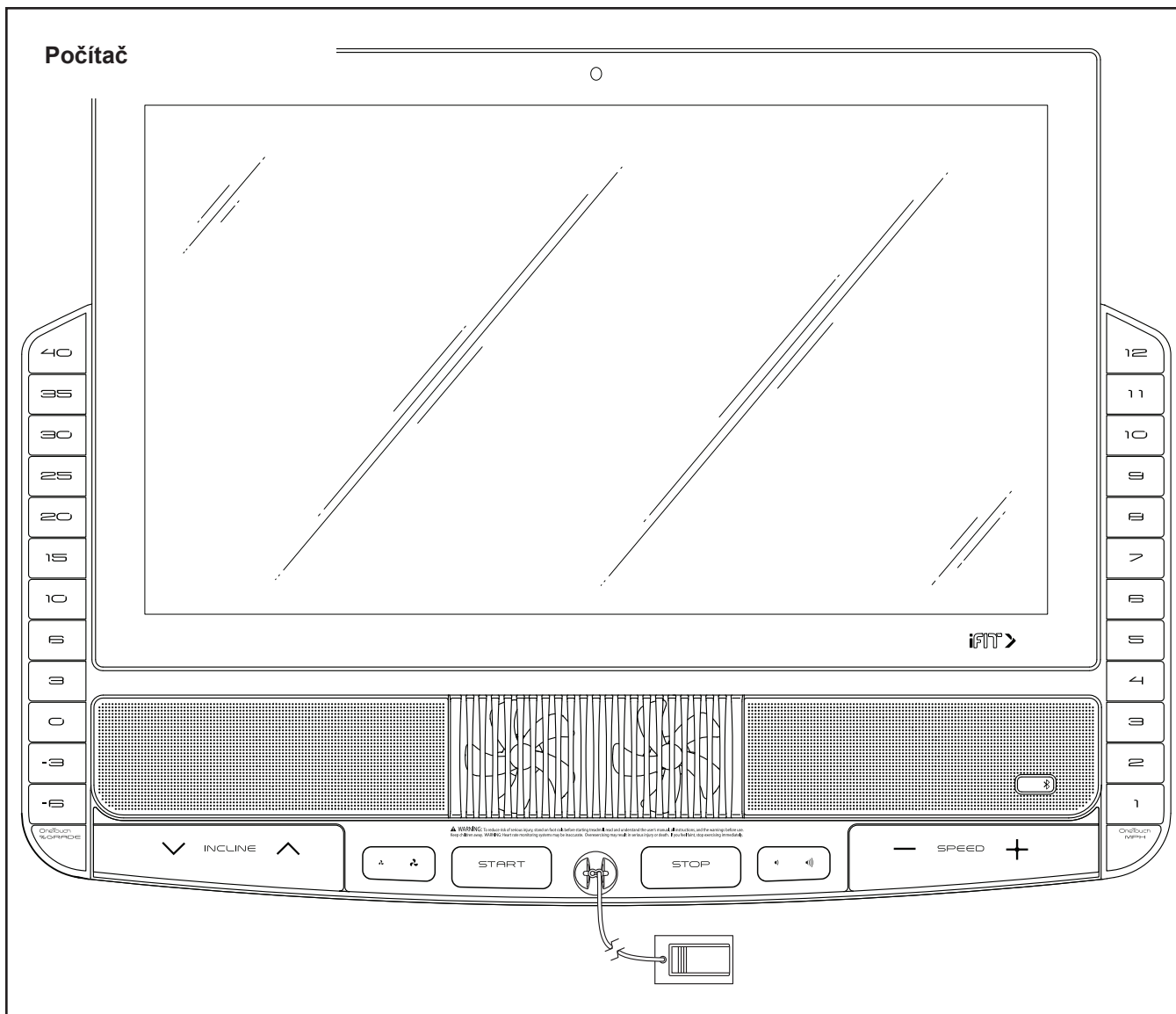


Pokud není k dispozici správně uzemněná zásuvka, můžete dočasně použít adaptér ochrany přepětí (A) do 2pólové zásuvky (F).



Očko (G) nebo vodič vycházející z adaptéru musí být spojeny s kovovým šroubem (H) s trvalým uzemněním, jako je správně uzemněný kryt zásuvky.

Některé 2pólové kryty zásuvky nejsou uzemněny. Před použitím adaptéru se obraťte na kvalifikovaného elektrikáře a zjistěte, zda je kryt zásuvky uzemněn. Dočasný adaptér by měl být používán pouze do doby, než kvalifikovaný elektrikář může nainstalovat správně uzemněnou zásuvku.



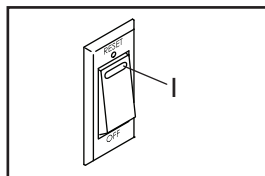
Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nej příjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení). Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

DŮLEŽITÉ: Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty. Při prvním použití běžeckého trenažéru dodržujte zarovnání běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte běžecký pás (viz dále).

Zapínáme trenážér

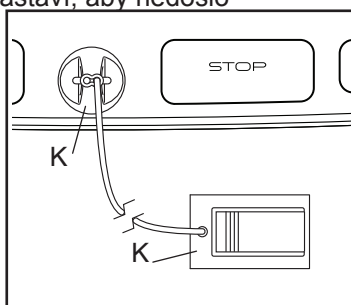
DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký pás vystaven chladným teplotám, nechte ho před zapnutím napájení zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej počítače nebo jiné elektrické komponenty.

Zapojte napájecí kabel. Dále vyhledejte vypínač napájení na rámu běžeckého pásu v blízkosti napájecího kabelu.



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

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



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 přejet prstem po obrazovce a přesunovat některé obrázky na obrazovce, například zobrazení cvičení. Nelze však používat zoom (přibližovat a oddalovat objekty na obrazovce). Obrazovka není citlivá na tlak.

Nemusíte tedy na obrazovku při práci tlačit.

Chcete-li zadat informace do textového pole, dotkněte se textového pole pro zobrazení klávesnice.

Chcete-li na klávesnici používat čísla nebo jiné znaky, klepněte na tlačítko ?123.

Chcete-li zobrazit další znaky, klepněte na tlačítko Alt. Dalším stisknutím tlačítka Alt se vrátíte na číselnou klávesnici.

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

Chcete-li použít další znaky, dotkněte se tlačítka směrem nahoru.

Chcete-li použít více znaků, stiskněte znovu tlačítko se šipkou.

Chcete-li se vrátit na klávesnici s malými písmeny, stiskněte třetí tlačítko třetí šipky.

Chcete-li vymazat poslední znak, dotkněte se tlačítka šipkou obrácenou směrem dozadu a znakem X.

Jak nastavit počítač

Před prvním použitím počítač trenážeru nastavte:

1. Připojte se k bezdrátové síti

Poznámka: Chcete-li získat přístup k internetu, stáhněte si cvičení iFit a můžete používat mnoho dalších funkcí počítače. Rovněž je nutné být připojen k bezdrátové síti.

2. 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. 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.

5. 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.

Jak používat manuální režim

1. Vložte klíč do počítače.

Zapněte počítač dle pokynů z předchozí kapitoly. Poznámka: **Může to chvíli trvat než bude počítač připraven k použití.**

2. Výběr hlavního menu.

Po zapnutí počítače se zobrazí hlavní menu. Během cvičení se stiskem tlačítka otočené šipky nebo X na obrazovce se můžete kdykoli vrátit do hlavního menu.

Poznámka: Pokud plánujete použít hrudní pás během tréninku, je nutné jej mít nasazen ještě před spuštěním počítače. Počítač jej automaticky vyhledá a po 30-ti vteřinách se puls začne zobrazovat na displeji.

3. Spuštění trenážeru a nastavení rychlosti

Stiskem tlačítka Start v pravém horním rohu na obrazovce spustíte běžecký pás. Běžecký pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí. Během cvičení, změňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, nastavení rychlosti se změní v malých krocích; pokud podržíte tlačítko, nastavení rychlosti se změní rychleji.

Stisknete-li některé z tlačítek zkratk rychlosti, počítač zvýší rychlost na hodnotu zkratky.

Poznámka: Pokud je sklon nastavený na 0% nebo vyšší než 15.5% není možné nastavit nejvyšší rychlosti.

Chcete-li zastavit běžecký pás, stiskněte tlačítko Stop. Pro pokračování v tréninku stiskněte Start.

4. Nastavení požadovaného sklonu

Chcete-li změnit sklon běžeckého trenažéru, stiskněte tlačítka „Zvýšení sklonu“ či „Snížení sklonu.“ Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se sklon postupně změní, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

Poznámka: Pokud pás běží velkou rychlostí a vy nastavíte sklon pod úroveň 0% nebo vyšší než 15.5%, rychlost se automaticky sníží.

Poznámka: Při prvním nastavení sklonu musíte nejprve kalibrovat systém naklonění (viz další kapitoly)

5. Sledujte své pokroky na počítači

Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který si vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí. Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše sjeďte dolů na obrazovce nebo využijte tlačítka + a -. Když běžíte nebo běžíte na běžeckém pásu, obrazovka může zobrazit následující informace o cvičení:

- Sklon trenažéru
- Zbývající čas
- Přibližný počet spálených kalorií
- Přibližný počet kalorií spálených za hodinu
- Přibližnou uběhnutou vzdálenost

Stiskem tlačítka plus lze zobrazit také další hodnoty a tabulky.

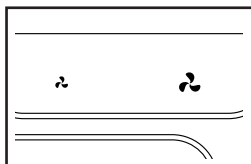
Poznámka: Pokud si přejete měřit srdeční pul, je nutné použít hrudní pás a ten mít nasazen ještě ještě před spuštěním trenažéru.

Podle potřeby nastavte hlasitost stisknutím tlačítka hlasitosti na počítači.

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

6. Zapněte ventilátor, pokud je to potřeba.

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



7 Po ukončení cvičení, vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače

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

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

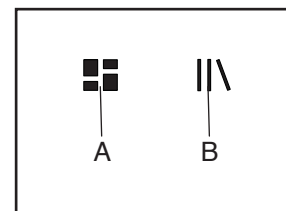
Jak používat knihovnu cvičení

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení

Klikněte na ikonu v levém horním rohu pro hlavní menu (A) nebo knihovnu cvičení (B).



3. Výběr z knihovny cvičení

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce.

Poznámka: Mapa cvičení se bude pravidelně měnit. Pokud si budete chtít cvičení uložit pro budoucí použití, přidejte ji do oblíbených stiskem ikony srdíčka v pravém horním rohu. Pro vytvoření vlastní mapy se podívejte na další kapitola.

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

4. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start pro zahájení cvičení. Přidržujte se madel, pás se začne pomalu pohybovat. Během cvičení bude mapa cvičení zobrazovat váš pokrok. Cvičení nabízí stejné funkce jako manuální mód. (předchozí kapitola). Po ukončení cvičení pás postupně zpomalí a nakonec se zastaví. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku.

- 5. Sledujte svůj pokrok s displeji.**
- 6. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.**
- 7. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečností klíč z počítače.**

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. Přidržíte se madel a pás se pomalu rozběhne.

Jak vytvořit vlastní mapu cvičení

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač.

2. Vyberte výběr vytvoření mapy

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

6. Sledujte svůj pokrok s displeji.

7. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečností klíč z počítače.

Jak používat cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností

Poznámka: Pro použití cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností jen potřeba být připojen k bezdrátové síti (podívejte se na 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 přidáné 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 zbývající čas nebo vzdálenost.

8. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

9. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

Pro více informací o iFit navštivte stránky iFit.com.

Funkce SLED PUSH "sáňkování"

1. Vložte klíč do počítače
2. Vyberte hlavní menu
3. Spusťte trenažér na rychlost 1 Km/H a sklon na 0%.

Důležité: Trénink nelze provádět pokud je trenažér vypnutý, pokud je rychlost vyšší než 1 Km/H nebo pokud je sklon vyšší nebo nižší než 0%.

4. Uchopte madla oběma rukama.
5. Rozpohybujte svým tělem pás do požadované rychlosti.

Jak změnit nastavení treňažeru

Důležité: Některé funkce se mohou změnit při aktualizaci firmwaru.

1. Vyberte hlavní menu

Vložte klíč do počítače. 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 treňažeru)
- Equipment Settings (Nastavení treňažeru)
- 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 treňažeru

Klikněte na tlačítko Equipment Info a poté Machine Info pro zobrazení informací o treňažeru. 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 běžeckého treňažeru, nevypínejte

napájení ani nevytahujte bezpečnostní klíč při aktualizaci firmwaru. Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se treňažer 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 treňažeru

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

Běžecký treňažer 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 treňažeru, zatímco se systém sklonu kalibruje. V případě nouze vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače a zastaví se tak kalibrace sklonu.

7. 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: Může trvat několik sekund, než se zobrazí seznam bezdrátových sítí. Ujistěte se, že zaškrťovací políčko v nabídce Upozornění sítě je označeno zelenou značkou, která vás upozorní, když je bezdrátová síť v dosahu a je tak k dispozici.

Poznámka: Musíte mít bezdrátovou síť s povoleným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Když se zobrazí seznam sítí, dotkněte se požadované sítě.

Poznámka: Potřebujete znát název sítě (SSID). Pokud má vaše síť heslo, budete také potřebovat heslo. Informační pole se vás zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Stiskem tlačítka Připojit se připojte k síti nebo stiskem tlačítka Storno se vrátíte do seznamu sítí.

Pokud má síť heslo, stiskněte na pole pro zadání hesla. Na obrazovce se zobrazí klávesnice. Chcete-li při zadávání hesla zobrazit heslo (při zápisu bude viditelné), zaškrtněte políčko Zobrazit heslo. Chcete-li použít klávesnici, přečtěte si kapitolu výše.

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

5. Ukončení nastavení bezdrátové sítě

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Použití zvukového systému

Chcete-li během cvičení přehrávat písničky nebo zvukové knihy prostřednictvím audio soustavy počítače, zapojte do konektoru na počítači 3,5 mm samčí kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru na vašem osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

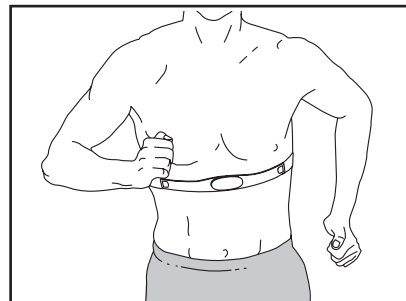
Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky. Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.

Připojení zvukového systému přes BLUETOOTH

Své chytré zařízení můžete propojit s trenažérem přes Bluetooth a využívat zvukový systém také tímto způsobem.

Zkontrolujte, že je na vašem zařízení povoleno Bluetooth připojení. Umístěte smart zařízení poblíž počítače.

Poté spárujte oba přístroje: Stiskněte a držte Audio tlačítko na počítači po dobu 3 vteřin a počítač vstoupí do párovacího režimu. Po spárování bude audio systém trenažéru přehrávat hudbu vašeho zařízení. Počítač je schopen uložit 8 zařízení do své paměti. Pokud jste již dříve své zařízení párovali, stiskněte pouze tlačítko Audio a vaše zařízení se připojí. Zařízení můžete také smazat z paměti počítače stiskem tlačítka Audio po dobu 10 vteřin a všechna uložená zařízení budou vymazána.



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

Jak přesunout trenažér

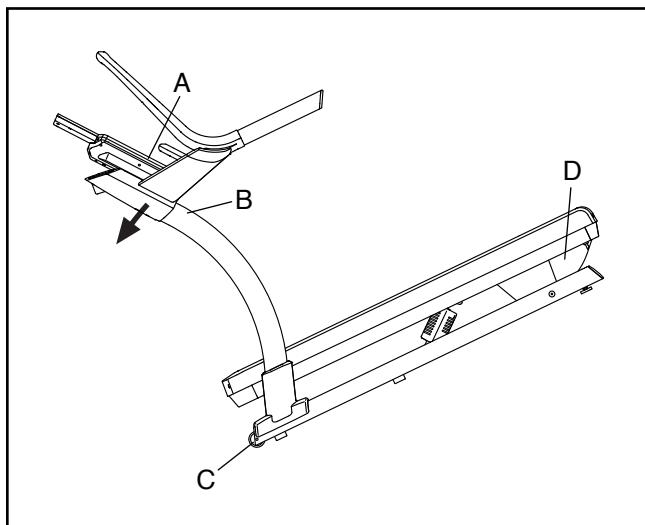
Přesun trenažéru

Abyste nepoškodili trenažér, vložte bezpečnostní klíč do počítače (A) nastavte sklon na maximální hodnotu. Následně vyjměte klíč a odpojte z elektrické energie.

UPOZORNĚNÍ: Trenažér přemíst'ujte za pomoci dvou nebo tří osob

. Uchopte rám (B) v oblasti blízko počítače (A). Zvedejte trenažér dokud nebude na kolečkách (C).

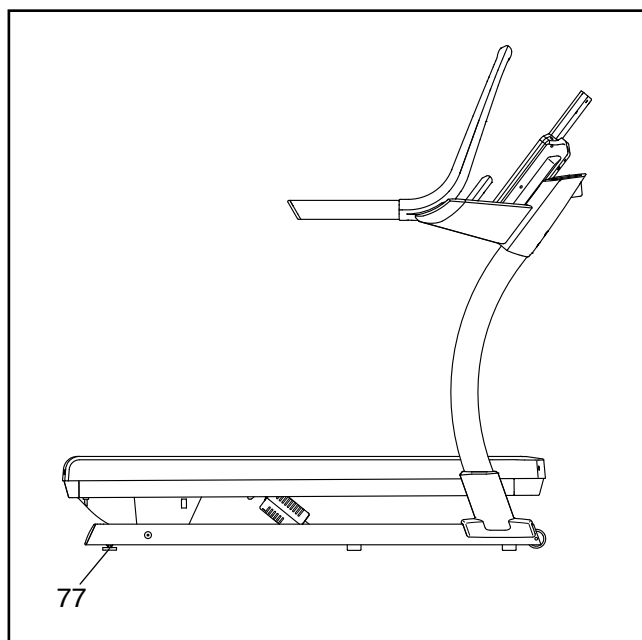
UPOZORNĚNÍ: Nezvedejte rám za plastové díly (D). Nezvedejte jej ani za panel počítače.



Opatrně posunujte trenažér na požadované místo a poté jej položte zpět na zem do vodorovné pozice.

Upozornění: Nepřesouvejte trenažér na nerovný povrch.

Ujistěte se, že trenažér stojí pevně na zemi a nekýve se. Pokud se kýve, otáčejte vyrovnávací podpěrou (77), dokud není kývací pohyb eliminován.



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. Otřete 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.

Odstraňování problémů

Většina problémů s běhounem může být řešena pomocí jednoduchých kroků uvedených níže. Vyhledejte příznak, který se ho týká, a postupujte podle uvedených kroků. Pokud potřebujete další pomoc, podívejte se na přední obal této příručky.

Příznak: Napájení se nezapne

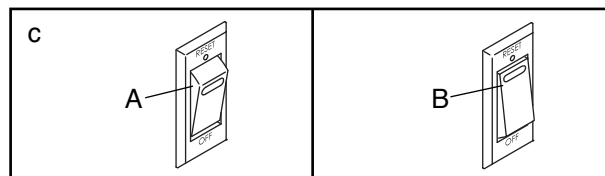
a. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do správně uzemněné zásuvky). Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5m.

b. Po připojení napájecího kabelu zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč vložen do počítače.

Příznak: Sklon se nemění správně

a. Provedte kalibraci sklonu.

- c. Zkontrolujte vypínač napájení umístěný na rámu běžeckého pásu v blízkosti napájecího kabelu. Pokud spínač vyčnívá podle obrázku (A), spínač se vypnul. Chcete-li resetovat vypínač, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte (B)



Příznak: Během používání se vypne napájení

a. Zkontrolujte spínač napájení (viz výkres výše).

Pokud se přepínač vypnul, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.

b. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte pět minut a potom jej znovu připojte.

c. Vyměňte klíč z počítače a potom jej znovu vložte

d. Pokud běžecký pás ještě neběží, přečtěte si prosím přední obálku této příručky.

Příznak: Pás neběží

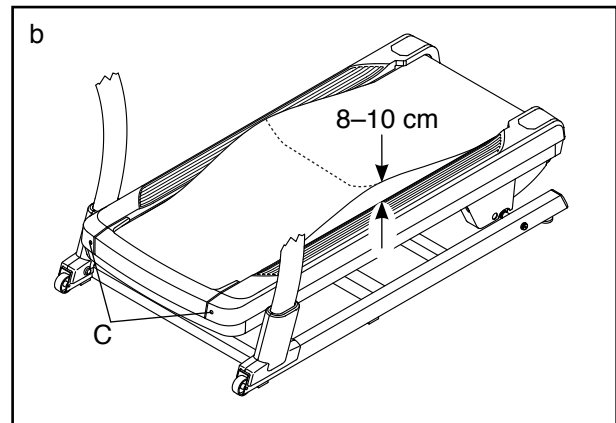
Pokud se hodnoty na displeji spustí a začnou přičítat, ale pás se nepohybuje, postupujte následovně.

- a. Trenažér vypněte a odpojte přívodní kabel.
- b. Počkejte minimálně 5 minut a ujistěte se, že je trenažér zcela odpojen od elektřiny.
- c. Znovu zapojte přívodní napájecí kabel a trenažér zapněte.
- d. Pokud ani poté se pás nepohybuje, kontaktujte servisní centrum.

Příznak: ZPOMALENÍ PÁSU PŘI CHŮZI

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

- b. Pokud je pás příliš utažený, výkon pásu se může snížit a může se poškodit. Nejprve nastavte sklon na 40 stupňů a poté vyjměte klíč a odpojte od elektrické energie. Pomocí šestihřanného klíče otočte oběma šrouby válce napínací kladky pásu proti směru hodinových ručiček. Měli byste být schopni nadzvednout pás o 8 až 10 cm. Dejte pozor, aby pás byl vycentrovaný. Následně zapojte do elektrické energie, zapojte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte dokud nebude správně napnutý.



- c. Trenažér příliš natřený mazivem.

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

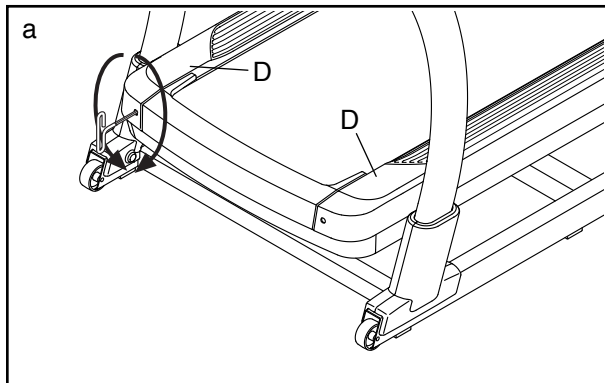
- d. Pokud pás jde stále pomalu, obraťte na servisní podporu.

Příznak: NEVYCENTROVANÝ PÁS

a. **DŮLEŽITÉ: Pokud se pás tře o boční hrany, může dojít k poškození pásu.** Nejprve nastavte sklon na 40 stupňů a poté vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie.

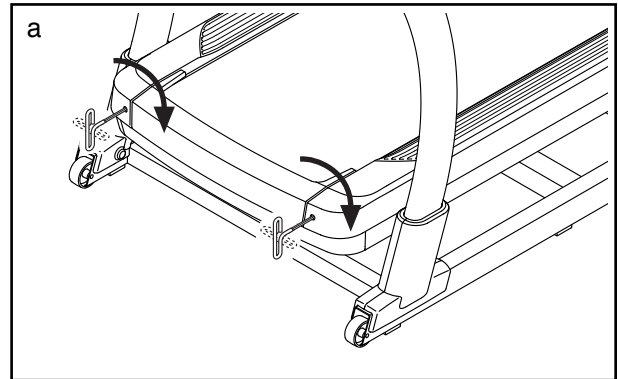
Pokud pás uhýbá na levou stranu, použijte šestihranný klíč k úpravě levé strany o půl otáčky ve směru hodinových ručiček. **Pokud pás uhýbá vpravo,** otočte o půl otáčky v proti směru hodinových ručiček na pravé straně. Dejte pozor, aby nedošlo k přílišnému napnutí pásu.

Následně zapojte trenažér do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud ještě není vycentrován.



Příznak: PROKLOUZnutí PÁSU

a. Nejprve nastavte sklon na 40 stupňů a poté vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie. Použijte šestihranný klíč a otočte ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky obě strany (viz obrázky). Pokud je pás správně napnutý, musí jít zvednout o 8-10 cm. Dejte pozor, aby byl pás vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud pás stále klouže.



Příznak: Trenažér se nepřipojí k wifi

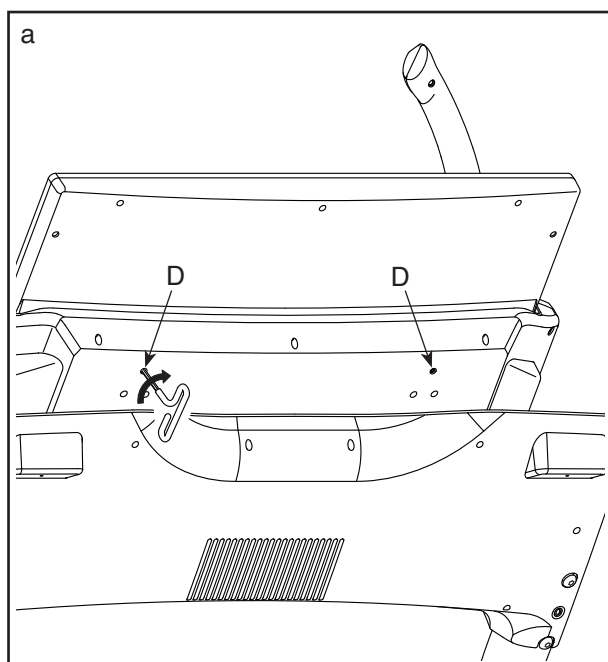
- Zkontrolujte nastavení počítače
- Zkontrolujte nastavení wifi
- Obrat'te se na své servisní centrum.

Příznak: Trenažér se nepřipojí k wifi

- Zkontrolujte nastavení počítače
- Zkontrolujte nastavení wifi
- Obráťte se na své servisní centrum.

Příznaky: Počítač nedrží na místě

- Pokud počítač nedrží v požadované pozici a je příliš volný, vložte klíč do označených otvorů (D) a otočte o 1/4 otáčky dokud nebude utažen.

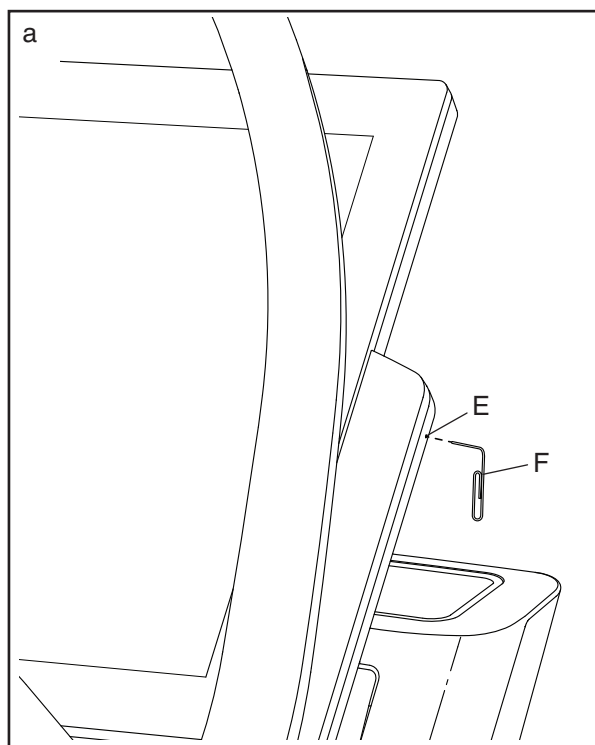


Příznaky: Displej počítače nefunguje správně

- 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 trenažér.

Dále najdete malý resetovací otvor (E) poblíž USB portu na počítači. Pomocí ohnutého papírového klípu (F), stiskněte a držte tlačítko uvnitř otvoru a druhá osoba zatím zapne trenažér. Držte stále tlačítko dokud se trenažér nezapne. Úspěšné resetování poznáte podle toho, že se počítač vypne a pak zase zapne. Pokud ne, trenažér znovu vypněte a zapněte. Zkontrolujte aktualizaci firmware. Poznámka: Může trvat několik vteřin než se trenažér zapne.



Promazání pásu

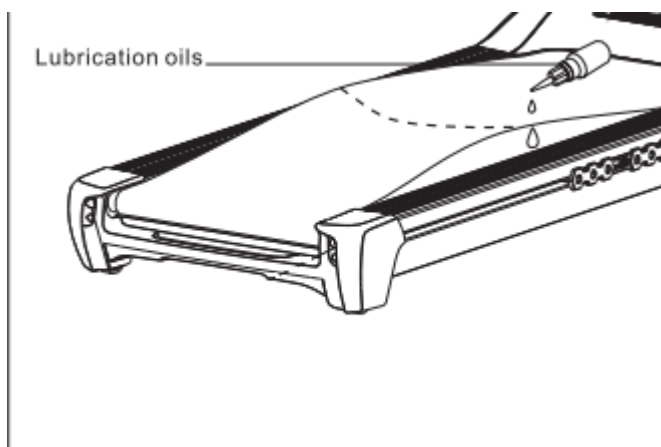
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce. Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin. Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztírejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.

Pro zakoupení maziva kontaktujte svého prodejce!



Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenážéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot. **PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍTĚ.**

Při nedodržení těchto 4 úkonů nemusí být uznána záruka servisním střediskem, následná oprava a vzniklé náklady pak mohou být uživateli účtovány i v záruční době.

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.

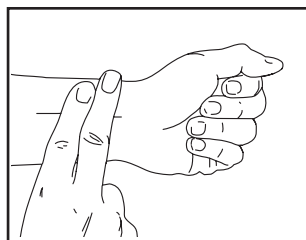
Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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.

Doporučené protahovací cviky

Následující cviky provádějte pomalu, vždy jen podle svých fyzických možností.

1. Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 15 vteřin. Opakujte 3x.

2. Protážení stehen

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

3. Protážení zadní strany lýtek

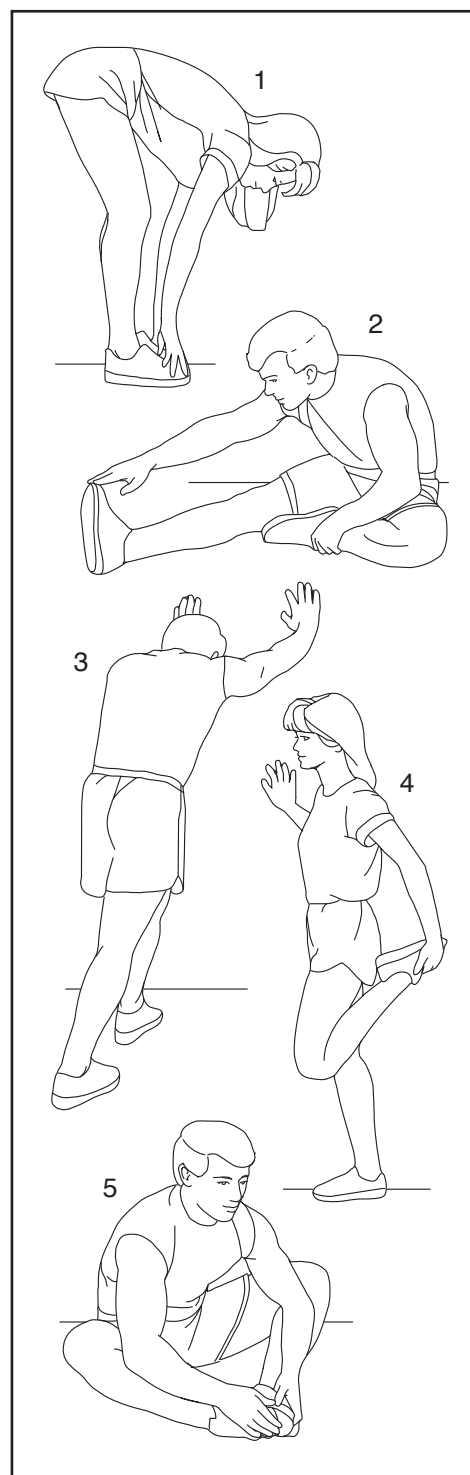
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu a zatlačte zpět, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin. Opakujte 3x.

4. Protážení přední strany stehen

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 15 vteřin. Opakujte 3x.

5. Motýlek

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



Kusovník

Model No. NTL39221.0 R1220A

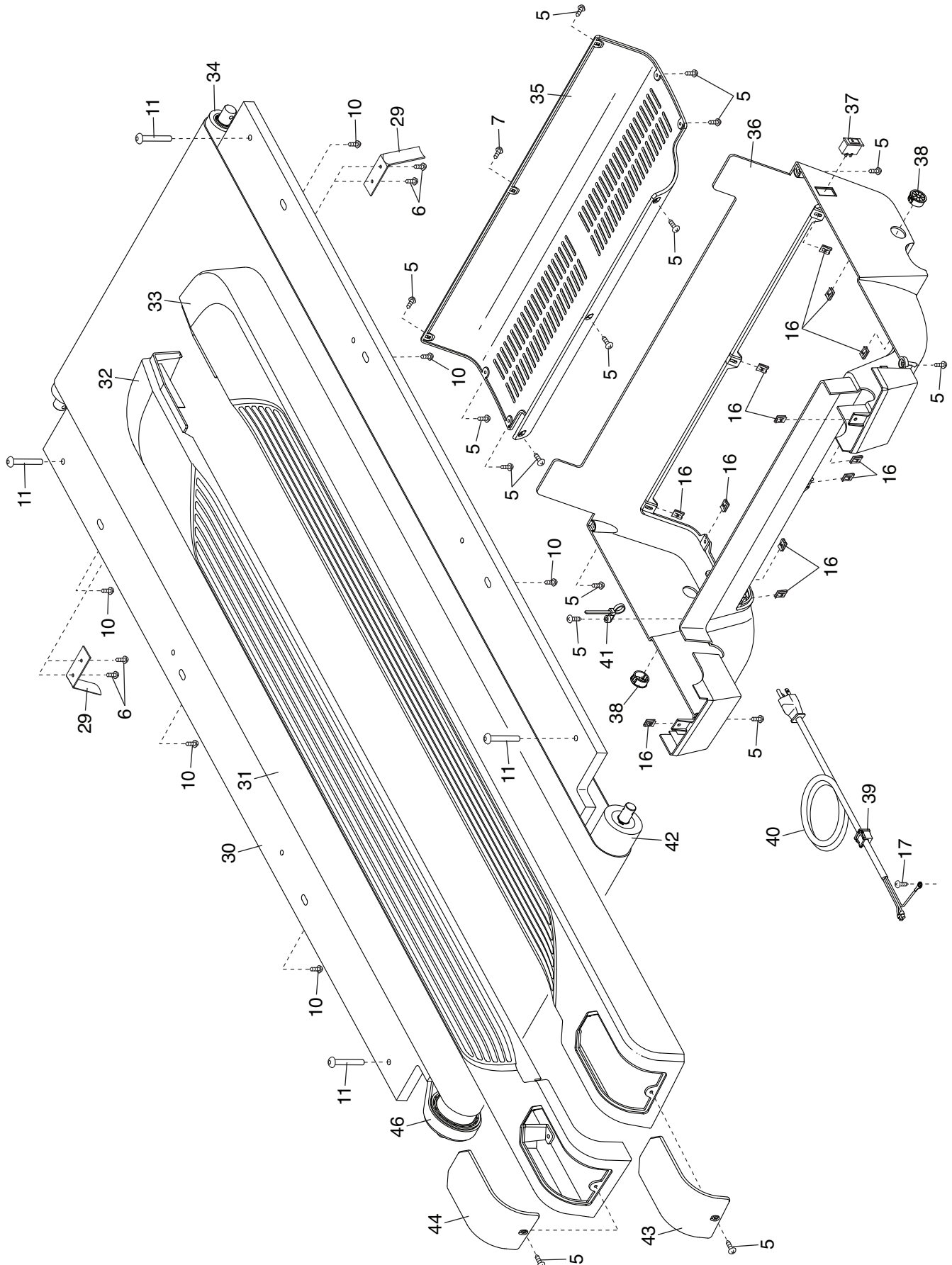
| Číslo | Ks | Popis | Číslo | Ks | Popis |
|-------|----|------------------------------|-------|----|-----------------------------|
| 1 | 4 | 3/8" x 5 1/2" Screw | 51 | 4 | Cushion |
| 2 | 2 | #8 x 1/2" Pan Head Tek Screw | 52 | 1 | Base Wire |
| 3 | 16 | 3/8" Star Washer | 53 | 4 | Rubber Cushion |
| 4 | 4 | #8 x 3/4" Pan Head Tek Screw | 54 | 2 | Large Pivot Bushing |
| 5 | 69 | #8 x 3/4" Screw | 55 | 1 | Electronics Cover |
| 6 | 4 | #8 Belt Guide Screw | 56 | 1 | Incline Motor Top Cover |
| 7 | 10 | #8 x 1/2" Screw | 57 | 4 | M3 x 12mm Screw |
| 8 | 4 | 1/4" Star Washer | 58 | 1 | Incline Motor Bottom Cover |
| 9 | 8 | #8 x 3/4" Washer Head Screw | 59 | 4 | Incline Motor Bushing |
| 10 | 8 | #8 x 5/8" Screw | 60 | 1 | Incline Motor |
| 11 | 4 | 5/16" x 1 1/2" Screw | 61 | 1 | Electronics Bracket |
| 12 | 2 | 1/4" x 1/2" Screw | 62 | 1 | Controller |
| 13 | 4 | 1/4" x 2 1/2" Screw | 63 | 1 | Resistor |
| 14 | 1 | M8 x 32mm Bolt | 64 | 1 | Drive Motor |
| 15 | 1 | M8 x 51mm Bolt | 65 | 4 | Standoff |
| 16 | 12 | Hood Clip | 66 | 1 | Frame |
| 17 | 9 | #8 x 1/2" Washer Head Screw | 67 | 4 | Fan Screw |
| 18 | 4 | 3/8" x 3 1/4" Screw | 68 | 1 | Left Outside Upright Cover |
| 19 | 2 | M8 Nut | 69 | 1 | Left Inside Upright Cover |
| 20 | 2 | 5/16" Motor Bolt | 70 | 1 | Right Inside Upright Cover |
| 21 | 2 | 3/8" x 2 3/8" Screw | 71 | 1 | Right Outside Upright Cover |
| 22 | 4 | 3/8" x 2 3/4" Screw | 72 | 2 | Wheel |
| 23 | 3 | #8 Star Washer | 73 | 4 | Base Pad |
| 24 | 1 | Console Back | 74 | 1 | Base |
| 25 | 4 | 5/16" Flat Washer | 75 | 1 | Upright Wire |
| 26 | 2 | 3/8" Nut | 76 | 3 | Round Grommet |
| 27 | 4 | 5/16" Nut | 77 | 2 | Leveling Foot |
| 28 | 1 | 1/4" Nut | 78 | 2 | Axle |
| 29 | 2 | Belt Guide | 79 | 2 | Base Cap |
| 30 | 1 | Walking Platform | 80 | 1 | Warning Decal |
| 31 | 1 | Walking Belt | 81 | 2 | Caution Decal |
| 32 | 1 | Left Foot Rail | 82 | 1 | Left Handrail |
| 33 | 1 | Right Foot Rail | 83 | 1 | Upright |
| 34 | 1 | Idler Roller | 84 | 2 | Console Ground Wire |
| 35 | 1 | Belly Pan Cover | 85 | 1 | Power Supply |
| 36 | 1 | Belly Pan | 86 | 2 | Handrail Cap |
| 37 | 1 | Power Switch | 87 | 1 | Incline Motor Controller |
| 38 | 2 | Belly Pan Grommet | 88 | 1 | Key |
| 39 | 1 | Power Cord Grommet | 89 | 1 | Right Handrail Top |
| 40 | 1 | Power Cord | 90 | 1 | Left Handrail Top |
| 41 | 8 | Tie | 91 | 1 | Left Tray |
| 42 | 1 | Drive Roller/Pulley | 92 | 1 | Console Base |
| 43 | 1 | Right Foot Rail Cover | 93 | 1 | Console |
| 44 | 1 | Left Foot Rail Cover | 94 | 1 | Right Tray |
| 45 | 4 | Small Pivot Bushing | 95 | 2 | #8 x 1" Screw |
| 46 | 1 | Drive Belt | 96 | 2 | #8 x 3/4" HiLo Screw |
| 47 | 1 | Front Hood | 97 | 1 | Right Handrail |
| 48 | 1 | Front Belly Pan | 98 | 1 | Left Handrail Bottom |
| 49 | 8 | Cushion Cap | 99 | 1 | Right Handrail Bottom |
| 50 | 4 | Spring | 100 | 2 | 3/8" x 2 1/4" Screw |

| Číslo | Ks | Popis | Číslo | Ks | Popis |
|--------------|-----------|--------------------------|--------------|-----------|------------------------------|
| 101 | 2 | Fan | 110 | 1 | Push Bar Top |
| 102 | 8 | 5/16" x 3/4" Screw | 111 | 1 | Left Outside Handrail Cover |
| 103 | 8 | 5/16" Star Washer | 112 | 1 | Left Inside Handrail Cover |
| 104 | 2 | #8 x 2" Screw | 113 | 1 | Right Outside Handrail Cover |
| 105 | 6 | #8 x 1 1/4" Screw | 114 | 1 | Right Inside Handrail Cover |
| 106 | 6 | #8 x 5/8" Machine Screw | 115 | 1 | #8 x 3/4" Machine Screw |
| 107 | 2 | 3/8" x 1/2" Screw | 116 | 1 | #8 Nut |
| 108 | 4 | 5/16" x 3/4" Patch Screw | * | – | User's Manual |
| 109 | 1 | Push Bar Bottom | | | |

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

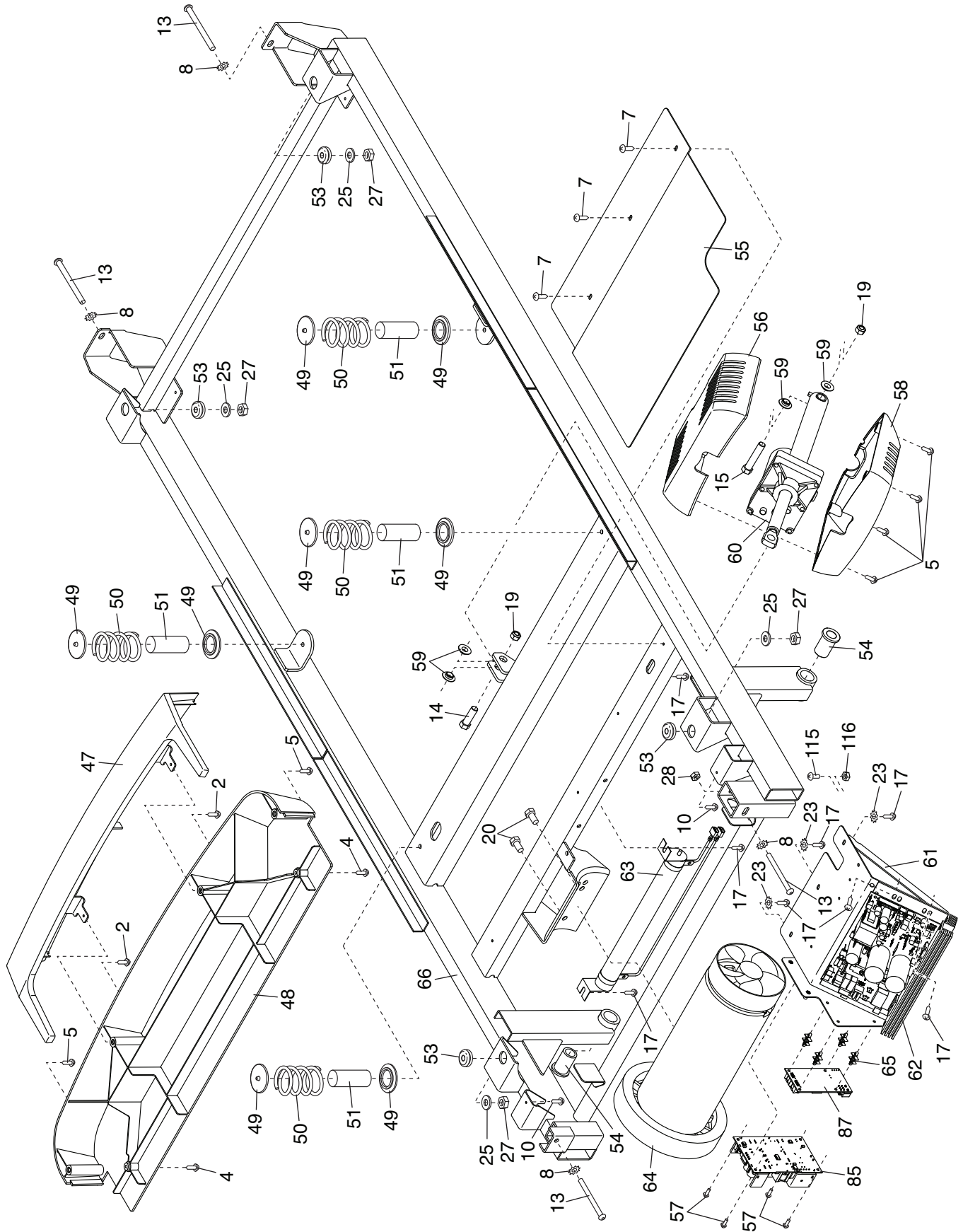
Rozložený náčres A

Model No. NTL39221.0 R1220A



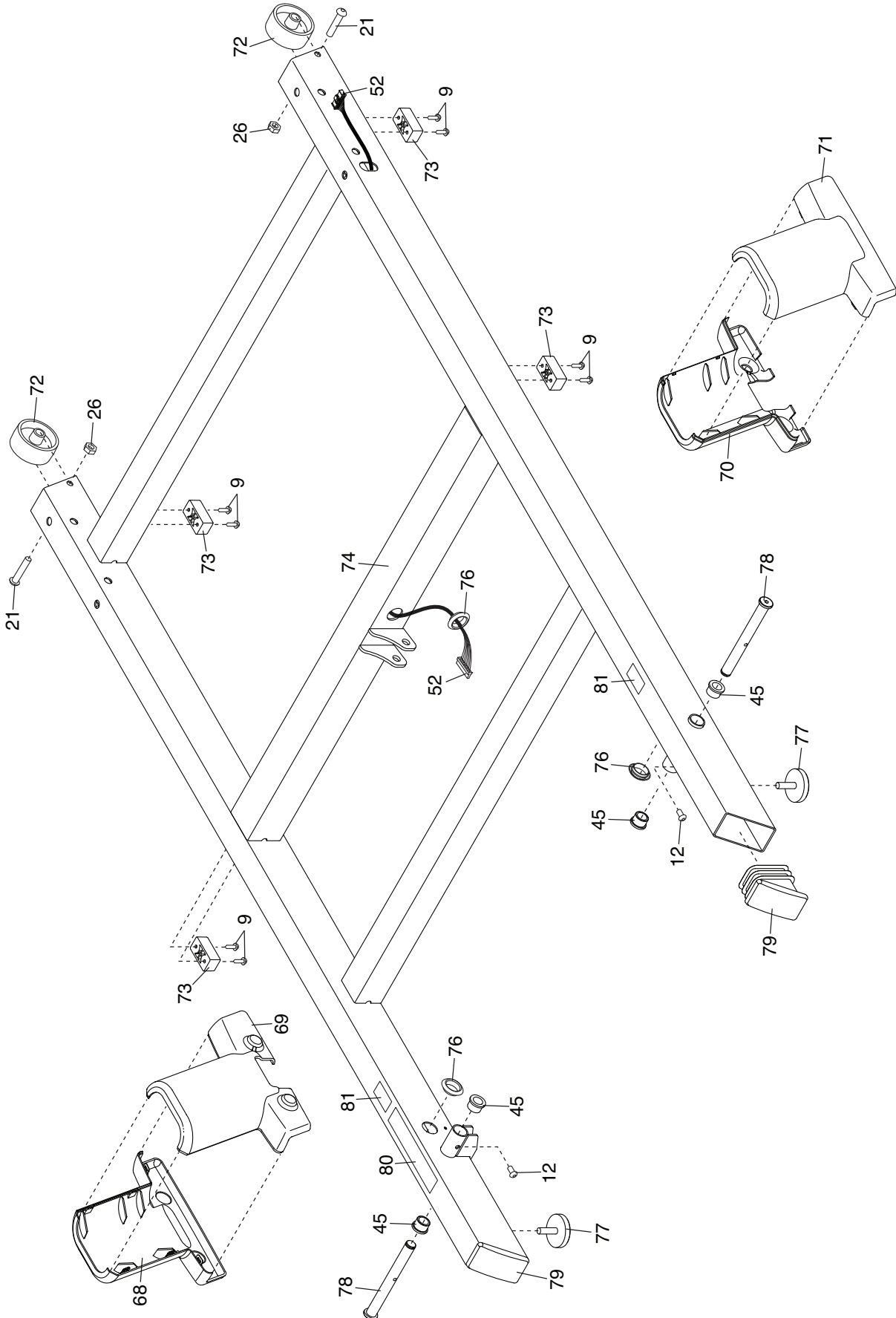
Rozložený náčres B

Model No. NTL39221.0 R1220A



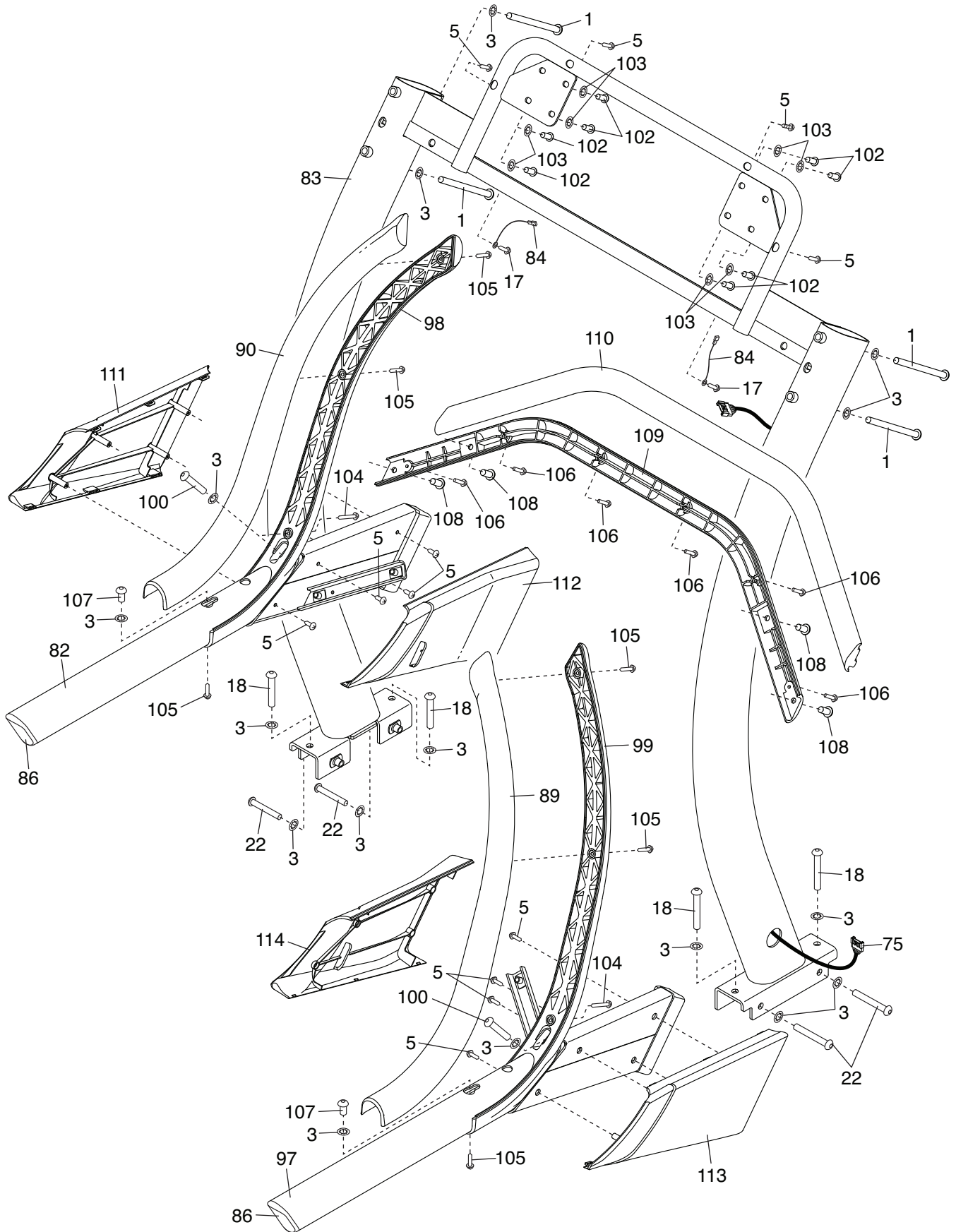
Rozložený náčres C

Model No. NTL39221.0 R1220A



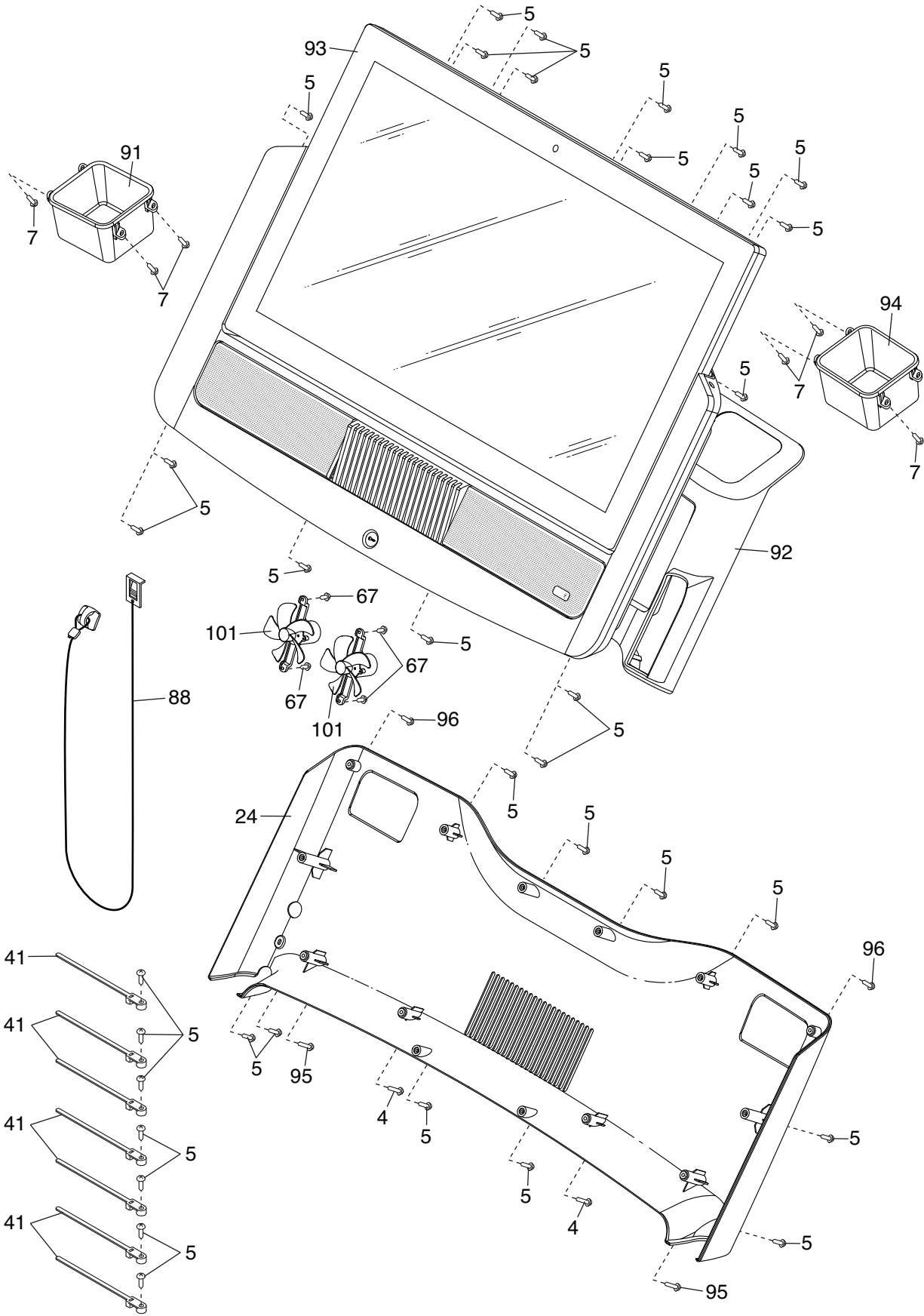
Rozložený náčres D

Model No. NTL39221.0 R1220A



Rozložený náčres E

Model No. NTL39221.0 R1220A



Záruka

Výrobce:

NordicTrackLogan,
Utah
USA

Dovozce:

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