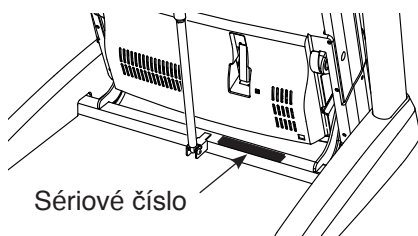


NordicTrack[®]

COMMERCIAL 2450

Model No. NETL24716.1

Serial No. _____



Sériové číslo

Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

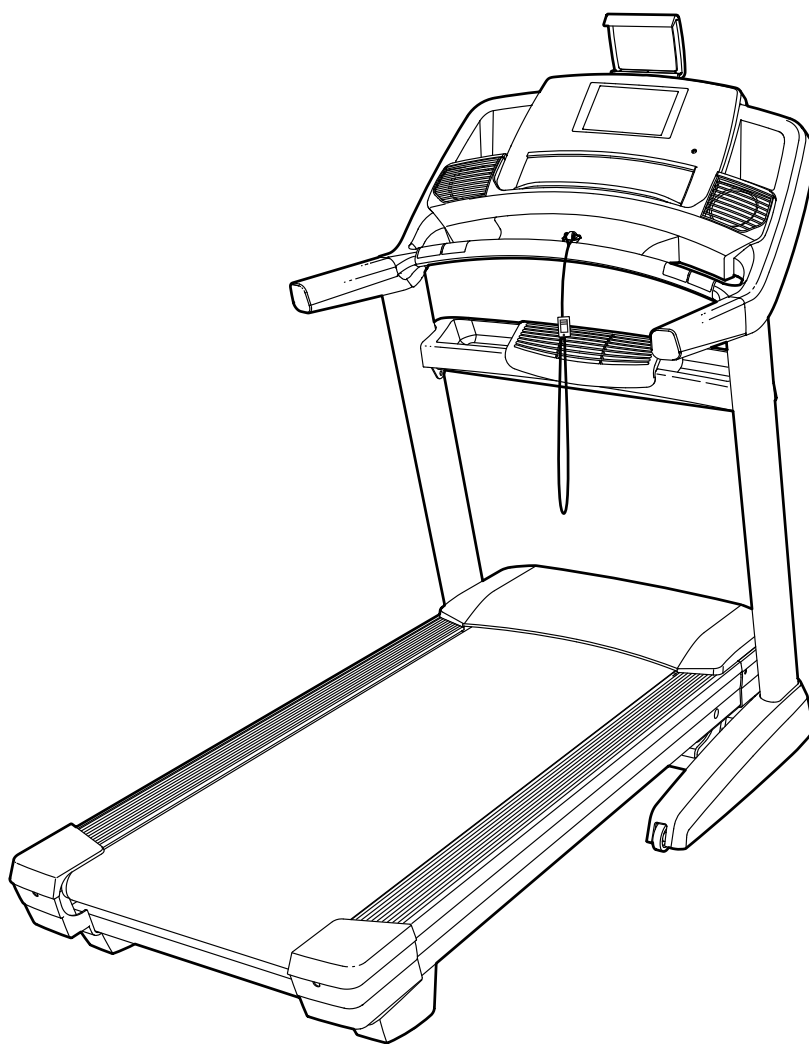
Tel.: +420 581 601 521 E-mail:

fitnestore@fitnestore.cz

Upozornění!

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažéru!

Uživatelský manuál

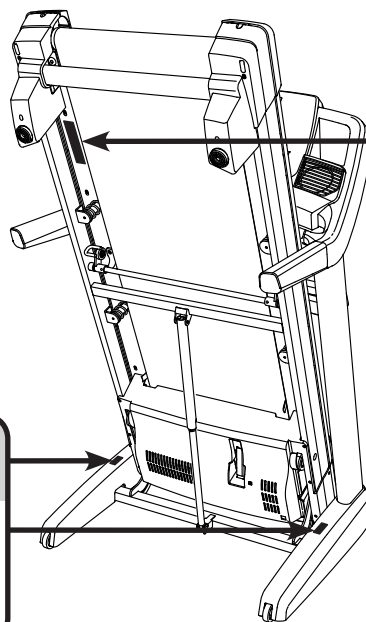


Obsah

Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny.	3
Začínáme.	5
Součástky.	6
Montáž	7
Hrudní pás.	17
Jak používat NordickTrack Commercial 2450	18
Aktualizace	19
Složení trenažéru	33
Údržba a servis	34
Tréninkový manuál	37
Seznam dílů.	38
Rozložený nákres.	40
Náhradní součástky.	Back Cover
Recyklace	Back Cover

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

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



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

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

UPOZORNĚNÍ:

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje 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 stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

1. Každý uživatel stroje musí být seznámen s touto příručkou.
2. Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou.
3. 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 není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
6. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou položku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje.
7. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.
8. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
9. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg.
10. Trenažér smí používat vždy pouze jeden člověk.
11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
12. Při připojování napájecího kabelu (viz strana 18) zapojte napájecí kabel do uzemněného zdroje. Na stejném obvodu nesmí být žádný jiný spotřebič. Při výměně pojistky v adaptéru napájecího kabelu vložte certifikovanou ASTA BS1362, 13-amp pojistku.
13. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5 m.
14. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch.
15. Nepohybujte trenažérem, pokud je vypnutý. Nepoužívejte trenažér pokud je napájení nebo zástrčka poškozena, nebo trenažér nefunguje správně. (viz str. 34)
16. Přečtete si a vyzkoušejte rychlé vypnutí v případě nouze (viz str. 21). Vždy noste klip.
17. Vždy stůjte na nepohyblivých stranách pásu, když chcete začít nebo skončit používání trenažéru. Vždy se držte madel.
18. Pokud osoba používá trenažér, může být zvýšená hlučnost trenažéru.

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 ihned po skončení tréninku, před čištěním trenažéru, a před vykonáváním údržby dle tohoto návodu. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nezve pracovník autorizovaného servisního centra. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servis.
29. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

UCHOVEJTE NÁVOD

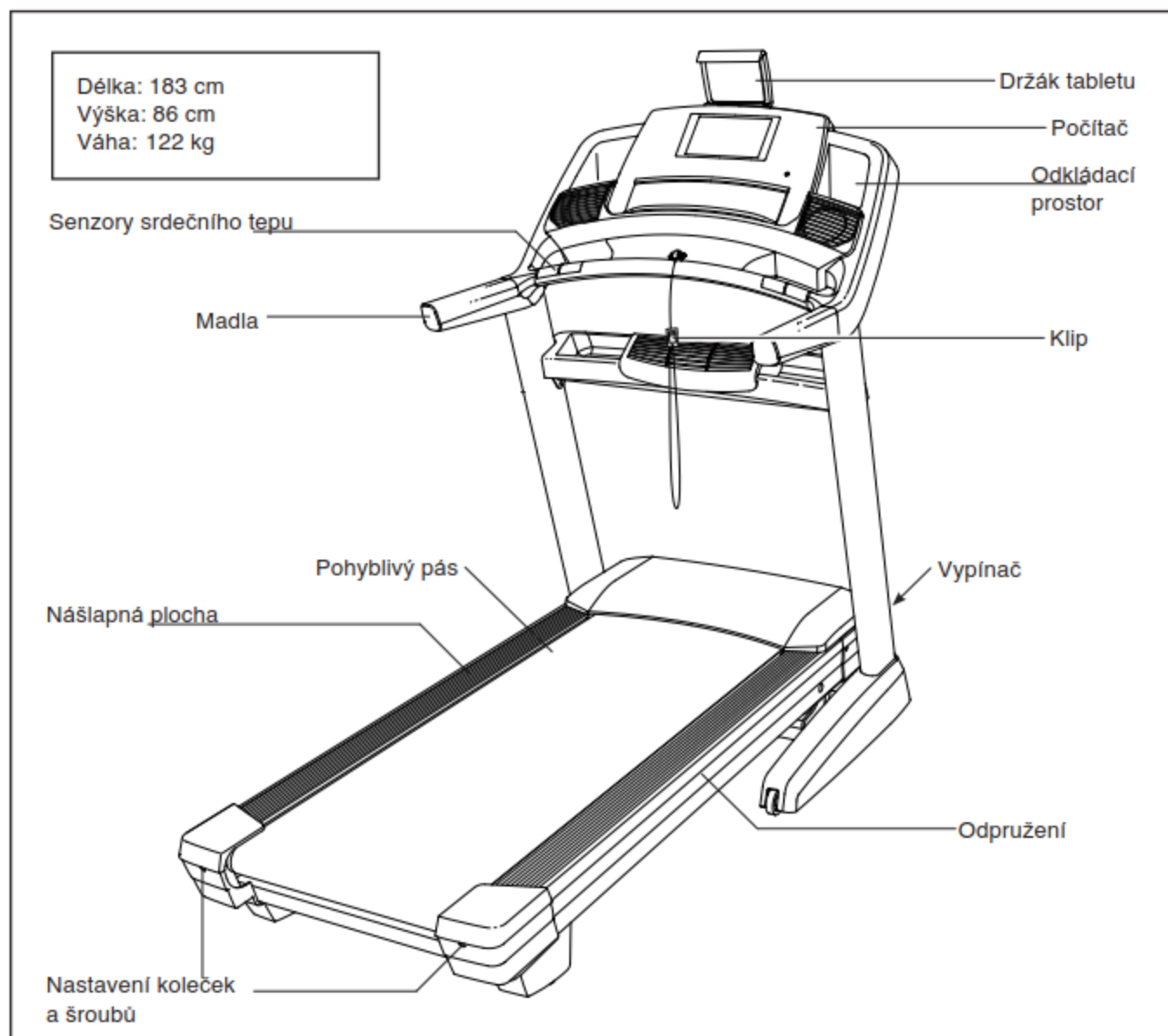
ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® Commercial 2450. Běh na pásu je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NordicTrack Commercial 2450 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

uvádějte konkrétní typ a sériové číslo treňažeru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

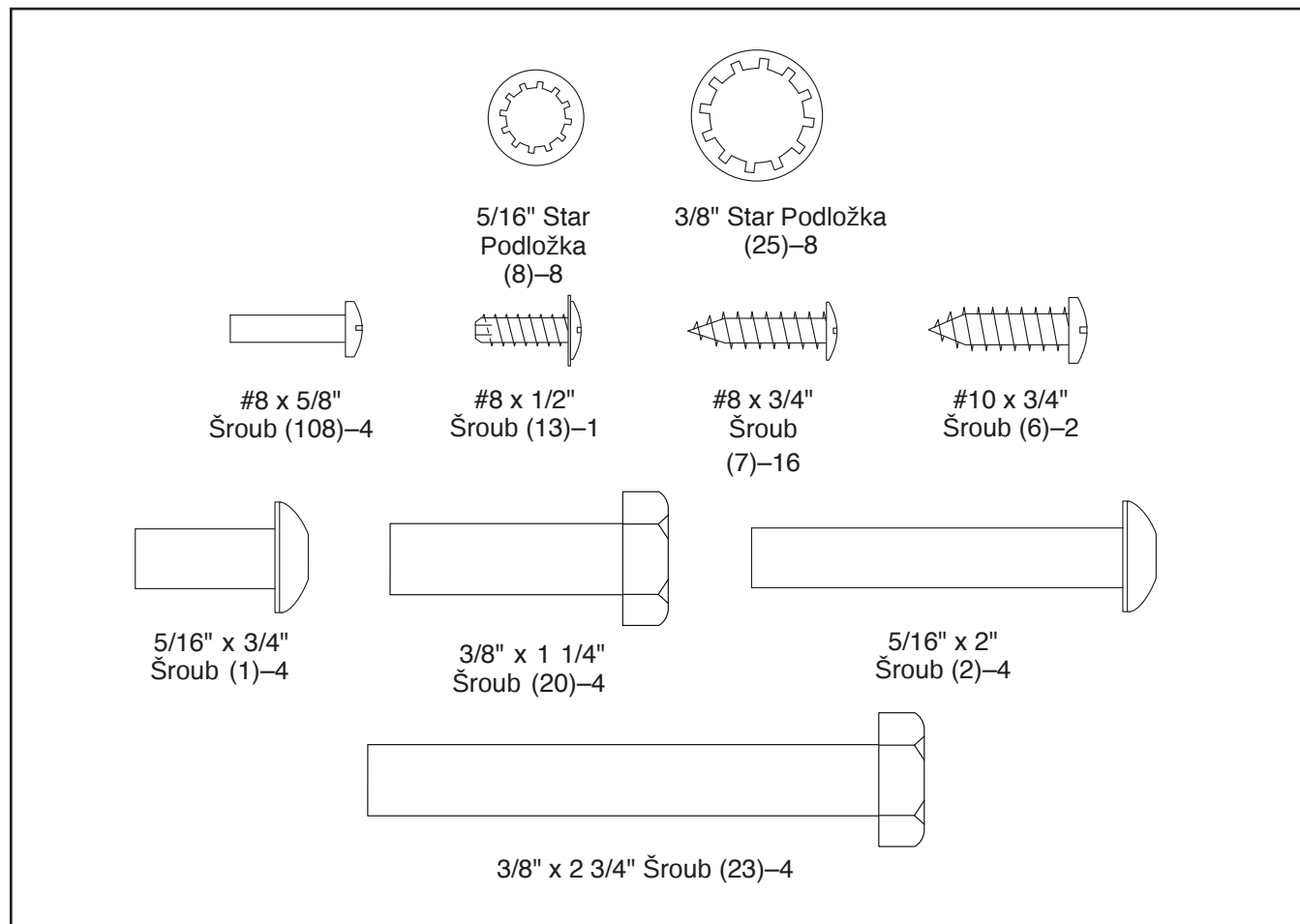
Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.

Před používáním treňažeru si pečlivě přečtěte tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky,



SOUČÁSTKY

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



MONTÁŽ

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

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

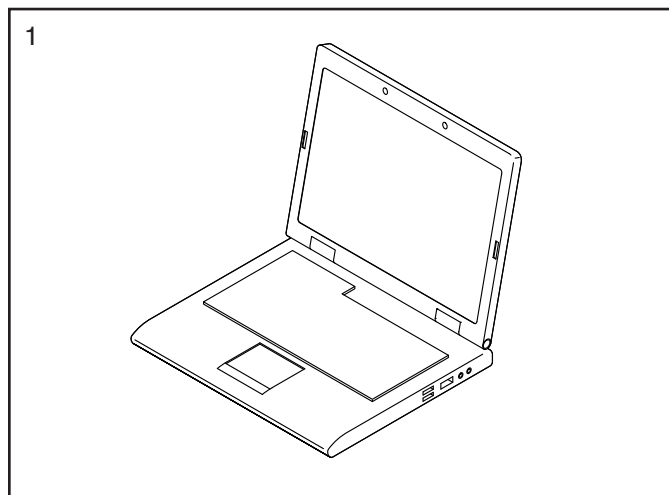
Imbus, který je součástí dodávky 

Francouzský klíč 

šroubovák 

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

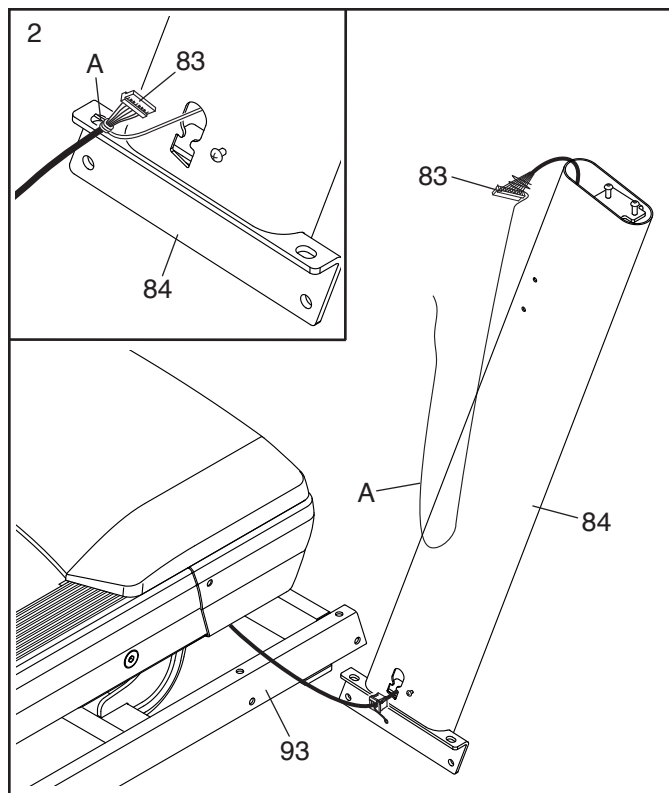
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



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

Odpojte kabel (83) z předního rámu (93). Následně nejděte pravé rameno (84). Druhá osoba přidržuje pravé rameno v blízkosti předního rámu (93).

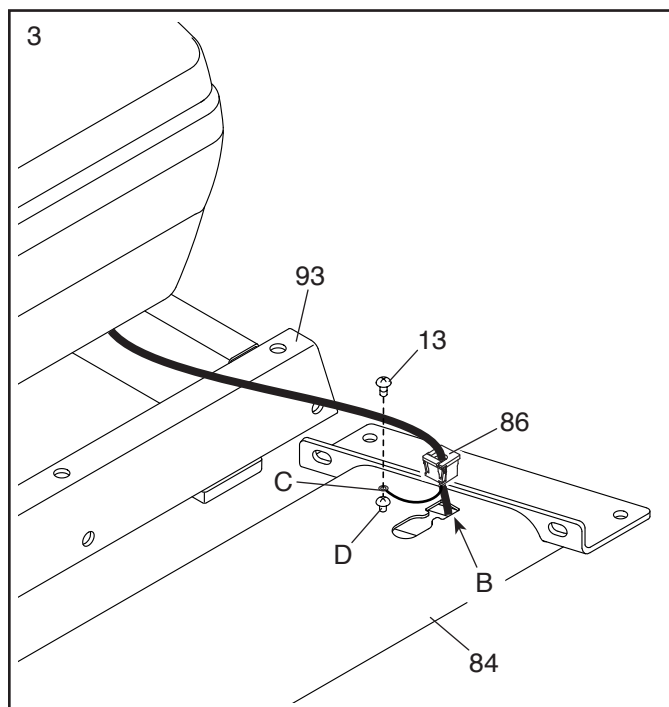
Viz nákres. Kabeláž (A) na předním ramenu (84) upevněte ke konec kabelu (83). Následně kabel (83) protáhněte spodním koncem ramena (84).



3. Nechte rameno (84) v blízkosti předního rámu (93). Stiskněte průchodku (86) ve čtverci (B) v rameni. **Ujistěte se, že neuzavřete zemnicí vodič (C).**

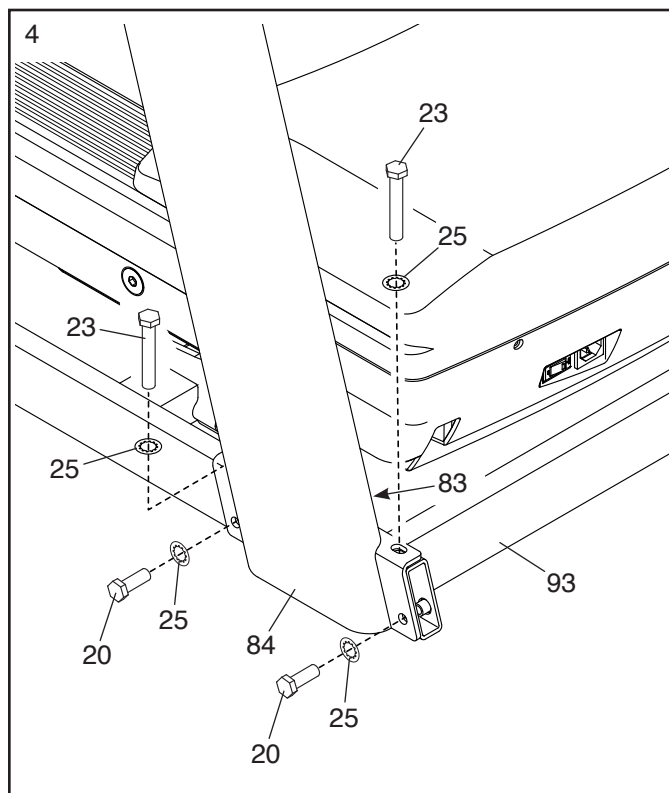
Pokud je šroub (D) připraven na pravém rameni (84), odstraňte ho.

Následně připojte zemnicí vodič (C) k ramenu (84) šroubem (13).



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

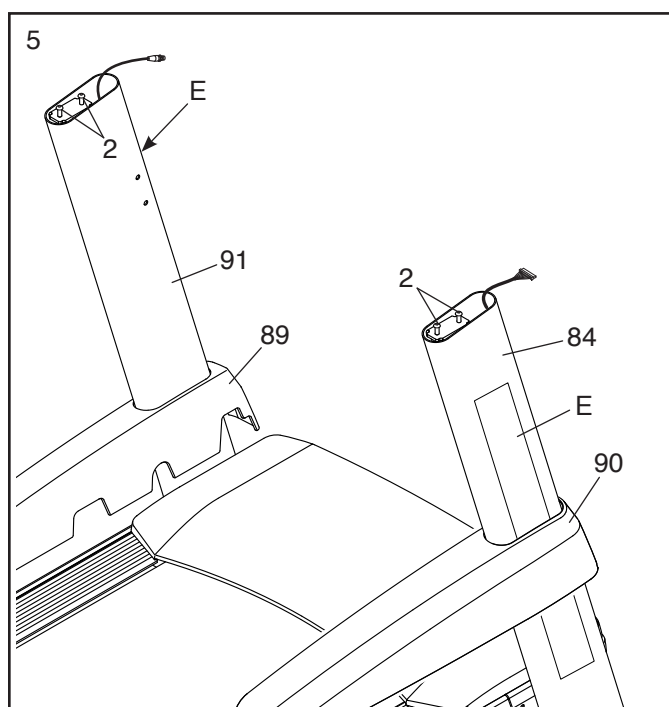
Stejný postup opakujte na levé straně.



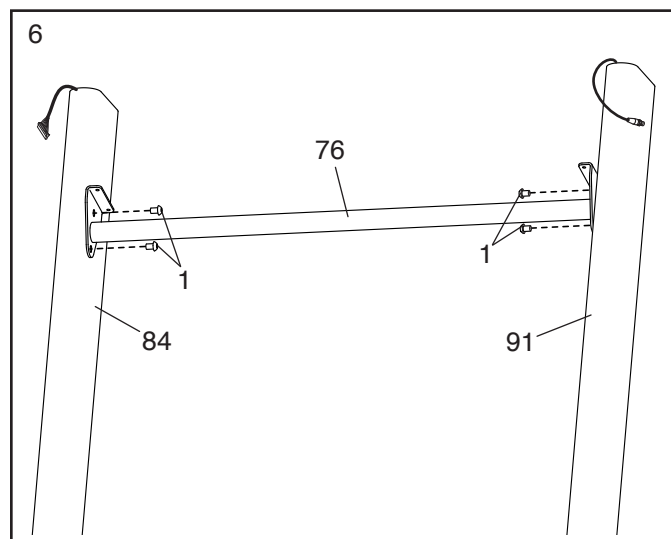
5. Nasuňte levý kryt (89) na levý rám (91), a pravý kryt (90) na pravý rám (84). Stáhněte kryty dolů, ale nedocvakujte úplně.

Následně vyšroubujte a schovejte šrouby 5/16\"

Pokud je zde folie (E) zakrývající rámy (84, 91), opatrně ji sundejte.

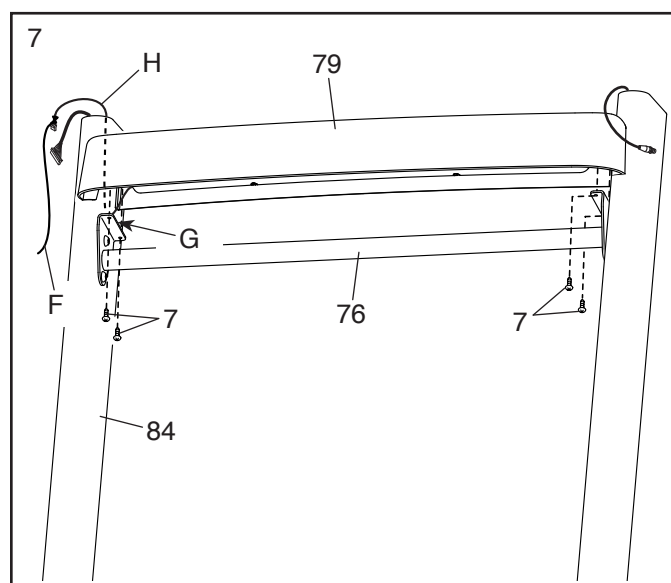


6. Opatrně zasuněte podpěru (76) mezi pravý a levý rám (84, 91).
Připevněte podpěru pomocí čtyř 5/16" x 3/4" šroubů (1); **zašroubujte je a následně teprve dotáhněte.**



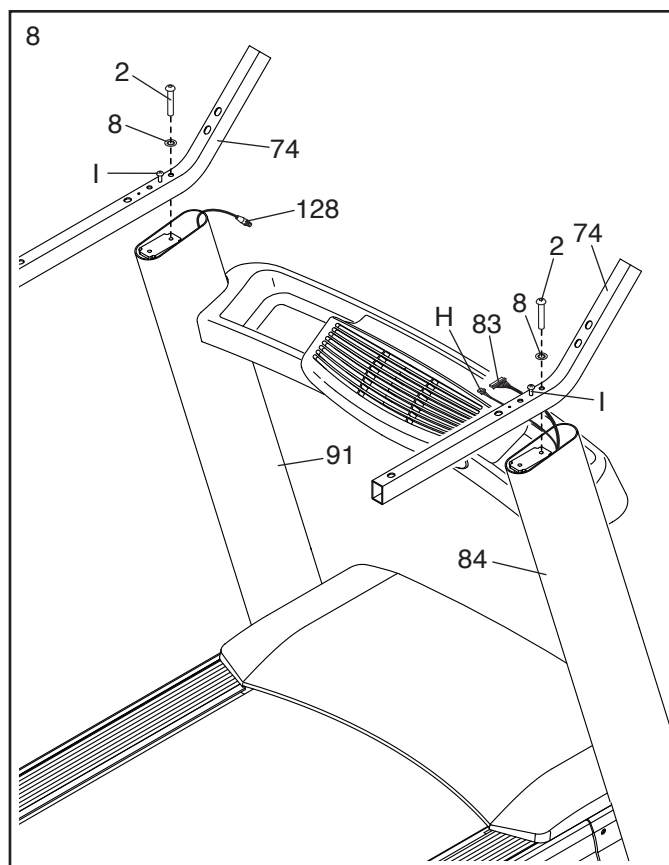
7. Držte odkládací plochu (79) v blízkosti ramen (84). Následně umístěte kabel (F) do připraveného otvoru (G). Připevněte kabel kolem kabelu větráku (H), a vložte kabel větráku do připraveného otvoru a vytáhněte skrz rameno.

Připevněte odkládací plochu (79) k podpěře (76) pomocí čtyř #8 x 3/4" šroubů (7); **zašroubujte je a následně teprve dotáhněte.**

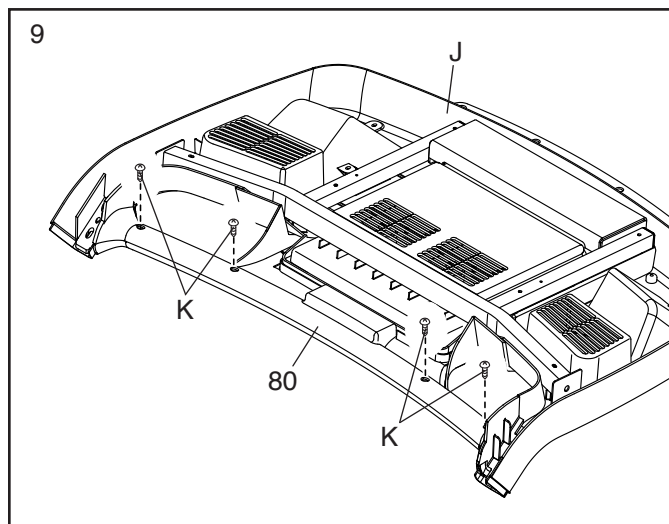


8. Připevněte dvě madla (74) k pravému a levému rámu (84, 91) pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2) které jsme vyndali v kroku 5 a dvou podložek 5/16" (8); **v tuto chvíli nemusíte šrouby dotahovat. Dejte pozor, abyste nepoškodili kabel (128), kabel (83), a kabel větráku (H). Pozice kabelů je znázorněna v obrázku.**

Následně vyjměte označené šrouby (I).



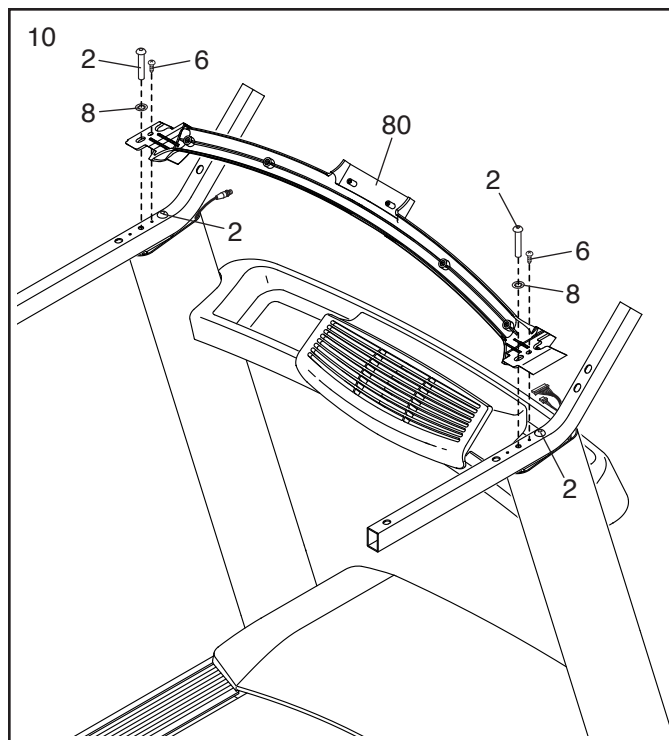
9. Opatrně položte počítač (J) čelem dolů na měkkou podložku, aby nedošlo k poškrábání. Vyšroubujte a vyjměte čtyři šrouby (K). Následně vyjměte tyč na měření tepu (80).



10. **DŮLEŽITÉ:** Abyste nepoškodili tyč na měření srdečního tepu (80), nepoužívejte elektrické nářadí a nedotahujte šrouby #10 x 3/4" (6) ani šrouby 5/16" x 2" (2).

Připevněte tyč na měření srdečního tepu, jak je znázorněno na obrázku, pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2), které jsme vyšroubovali v kroku 5, dvou podložek 5/16" (8), a dvou šroubů #10 x 3/4" (6); **přišroubujte šrouby a následně dotáhněte.**

Následně přišroubujte šrouby 5/16" x 2" (2).



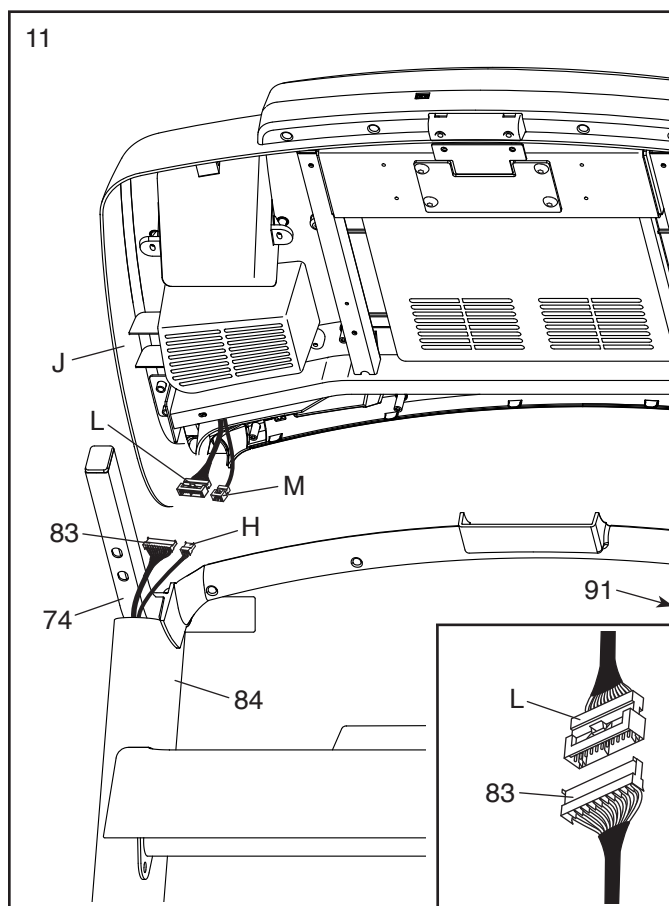
11. Požádejte druhou osobu o pomoc při držení počítače (J) v blízkosti madel (74).

Postupujte dle obrázku. Připojte kabel (83) ke kabelu počítače (L). Konektory spojte dohromady. Pokud nejdou zapojit lehce, otočte konektorem a zkuste to znovu. **Pokud zapojíte konektory špatně, může dojít k poškození počítače, pokud ho zapnete.**

Následně zapojte dva kabely větráku (H, M). Poté odstraňte případné vodičky ze kabelu (83) a kabelů větráku.

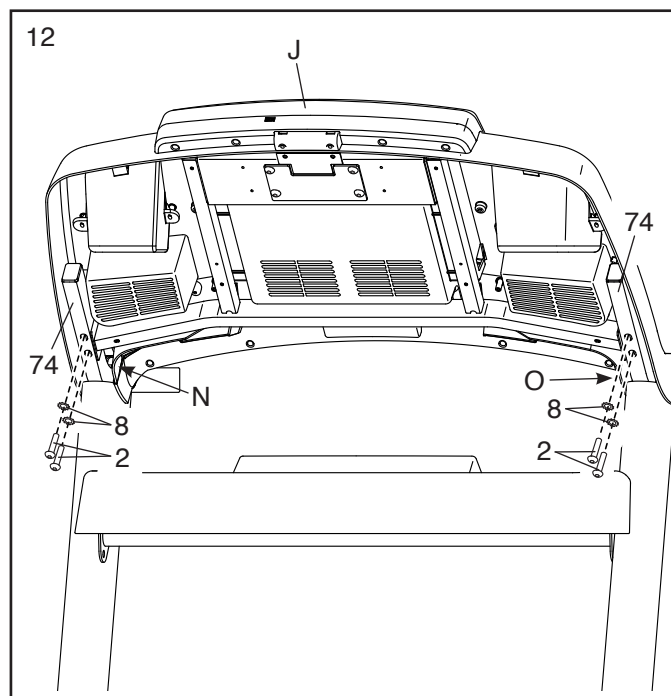
Zapojte dva koaxiální kabely na druhé straně (není vyobrazeno).

Zbylé kabely vložte do ramena (84, 91).

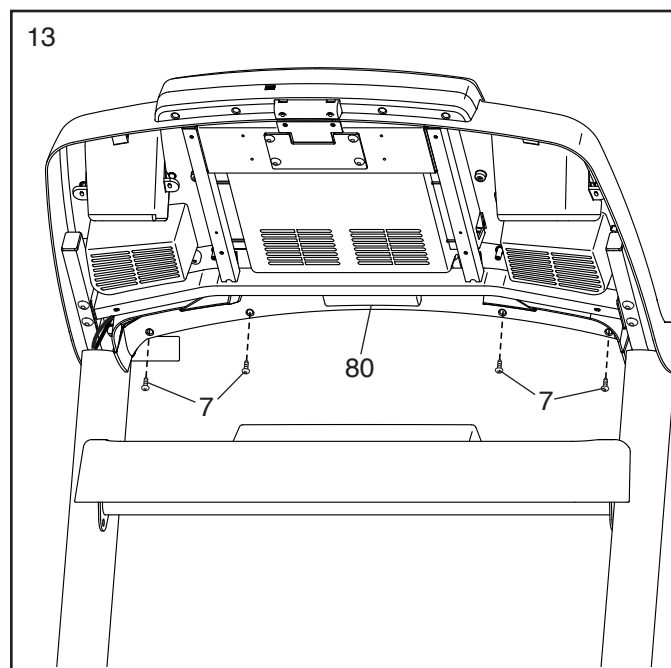


12. Připevníme počítač (J) k ramenům (74) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 2" (2) a čtyř podložek 5/16" (8); **začněte čtyřmi šrouby, a následně je dotáhněte. Dejte pozor, abyste kabely (N) a (O) nepoškodili.**

Následně vložte kabely dovnitř do počítače (J).

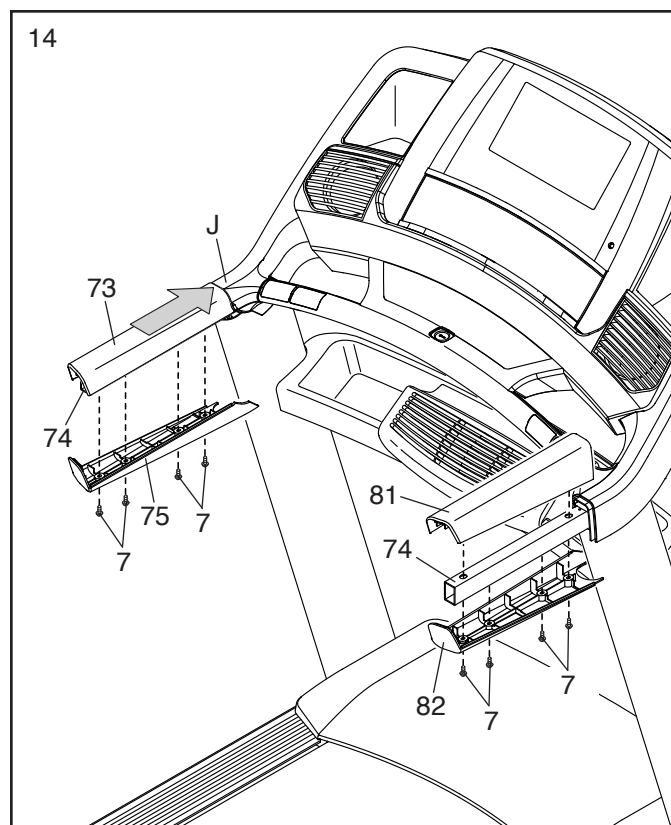


13. Čtyři šrouby #8 x 3/4" (7) našroubujte do tyče na měření srdečního tepu (80) a utáhněte je. **Dejte pozor, abyste šrouby nedotáhli příliš.**



14. Připevněte kryt madla (73) k levému madlu (74) pomocí čtyř šroubů #8 x 3/4" (7) a druhého krytu madla (75). Postupujte dle obrázku. (J).

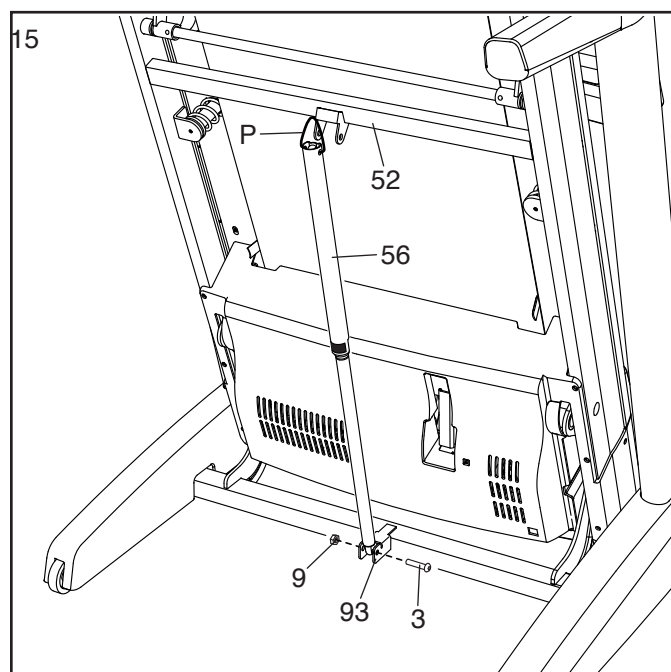
Stejný postup opakujte na druhé straně madla.



15. Zvedněte rám (52) do pozice na obrázku.
Požádejte druhou osobu o pomoc dokud nedokončíte krok 16.
Vyjměte dvě matky 5/16" (9) šrouby 5/16" x 1 3/4" (3) z podpěry (93).
Následně nasměrujte skladovací západku (56) jak je zobrazeno na obrázku.

Připevněte spodní konec západky (56) k podpěře (93) pomocí šroubu 5/16" x 1 3/4" (3) a matky 5/16" (9).

Následně zvedněte západku (56) do vertikální pozice a odstraňte úchyt (P).

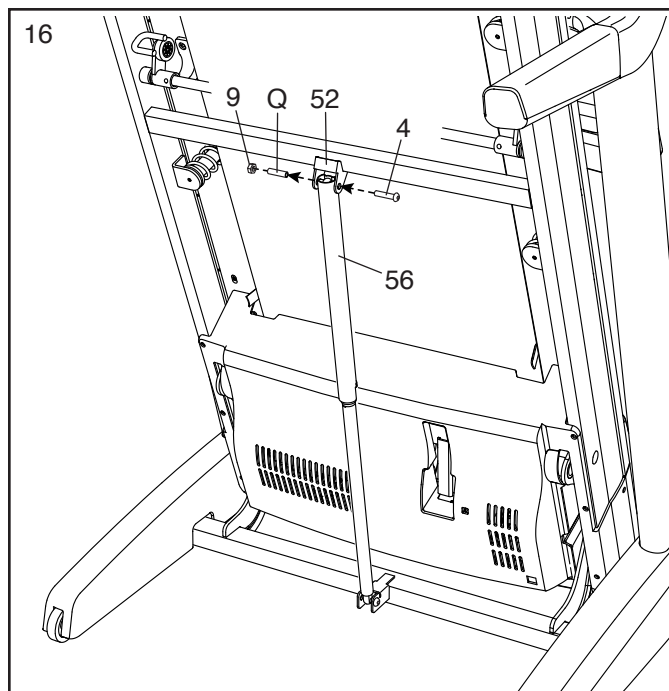


16. Odstraňte matku 5/16" (9) a šroub 5/16" x 2 1/4" (4) z rámu (52).

Připevněte vrchní část skladovací západky (56) k rámu (52), a vložte šroub 5/16" x 2 1/4" (4) skrz rám a západku. **Toto způsobí vytlačení vložky (Q) ze západky. Vložku zlikvidujte.** Následně utáhněte matku 5/16" (9) na šroub 5/16" x 2 1/4" (4).

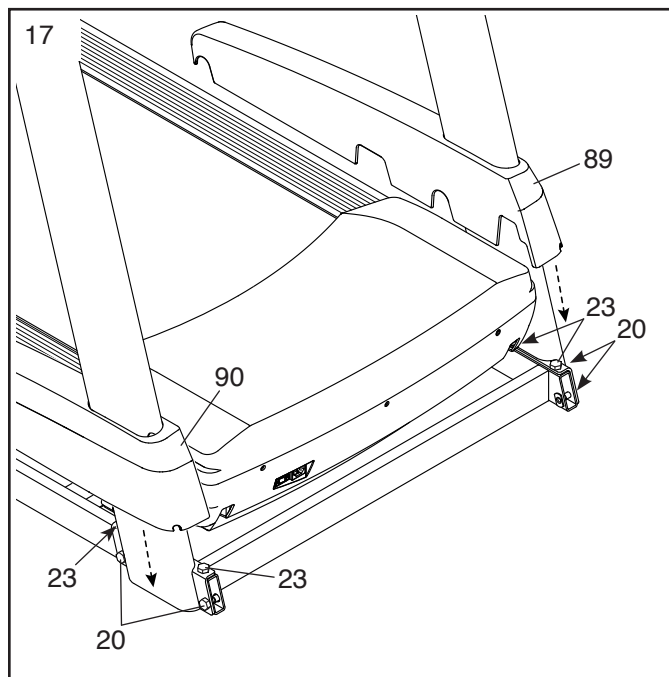
Nedotahujte příliš; západka (56) se musí otáčet.

Spustěte rám (52) směrem k podlaze (přečtěte si jak rám spustit dolů na straně 33).



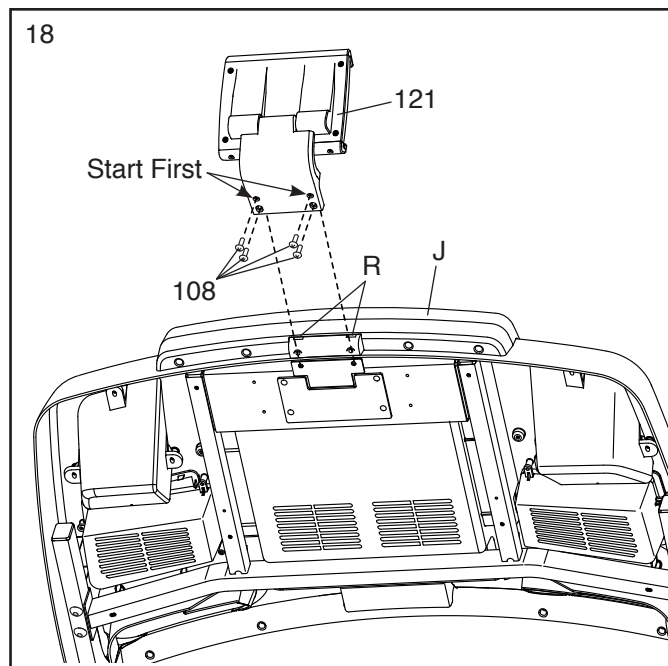
17. Dotáhněte čtyři šrouby 3/8" x 2 3/4" (23) a čtyři šrouby 3/8" x 1 1/4" (20).

Následně zacvakněte kryty (89, 90) dolů.



18. Zatlačte dva kolíky na držáku tabletu (121) do otvorů (R) v mechanice počítače (J). Připevněte držák tabletu (121) pomocí čtyř šroubů #8 x 5/8" (108). **Poznámka: Začněte dvěma vrchními šrouby, a následně přišroubujte spodní dva. Dejte pozor, abyste šrouby nedotáhli příliš.**

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



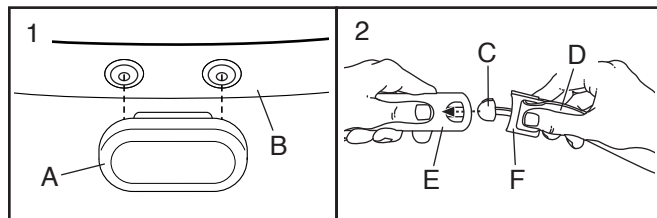
19. Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené. Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

HRUDNÍ PÁS NA MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍHO TEPU

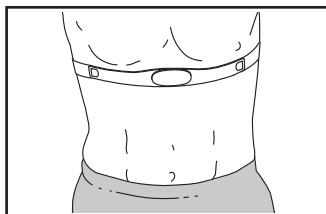
Nastavení hrudního pásu

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

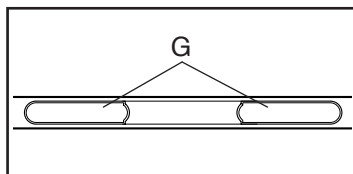
Pokud Váš hrudní pás vypadá jako na obrázku níže (2), vložte jazýček (C) na jeden konec hrudního pásu (D). Následně stiskněte snímač pod sponou (F) na popruhu. Snímač by měl být v rovině.



Následně 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 mýdla. Následně snímač vysušte do sucha ručníkem. Nepoužívejte alkohol, abrazivní nebo chemické látky. Pás čistěte ručně a nechte volně sušit na vzduchu.

Řešení problémů

- Pokud hrudní pás nefunguje, i přesto, že je umístěn správně, posuňte pás nahoru nebo dolů na hrudníku.
- Pokud hrudní pás neukazuje správné hodnoty, znovu navlhčete elektrody.
- Aby počítač ukazoval hodnoty z hrudního pásu, musíte být maximálně ve vzdálenosti natažených rukou od počítače.
- Pokud je na zadní straně snímače vybitá baterie, vyměňte ji za novou stejného typu.
- Hrudní pás je vytvořen tak, aby snímal srdeční frekvenci zdravému člověku. Hrudní pás může vykazovat špatné hodnoty v případě zdravotních problémů pvc, tachykardie či arytmie.
- Funkce hrudního pásu může být ovlivněna vedením vysokého napětí nebo jinými zdroji. Pokud máte podezření na magnetické vlny, zkuste přemístit celé zařízení.

JAK POUŽÍVAT NORDICTRACK COMMERCIAL 2450

Jak zapojit elektrický kabel

Tento produkt musí být uzemněný. Pokud by došlo k poruše, uzemnění poskytne cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud a tím se sníží riziko úrazu elektrickým proudem. Tento trenažér je vybaven elektrickým kabelem, který má vodič na uzemnění zařízení a uzemňovací zástrčku.

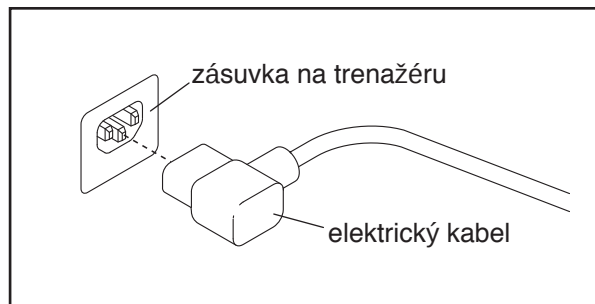
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

POZOR:

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

Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

1. Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.



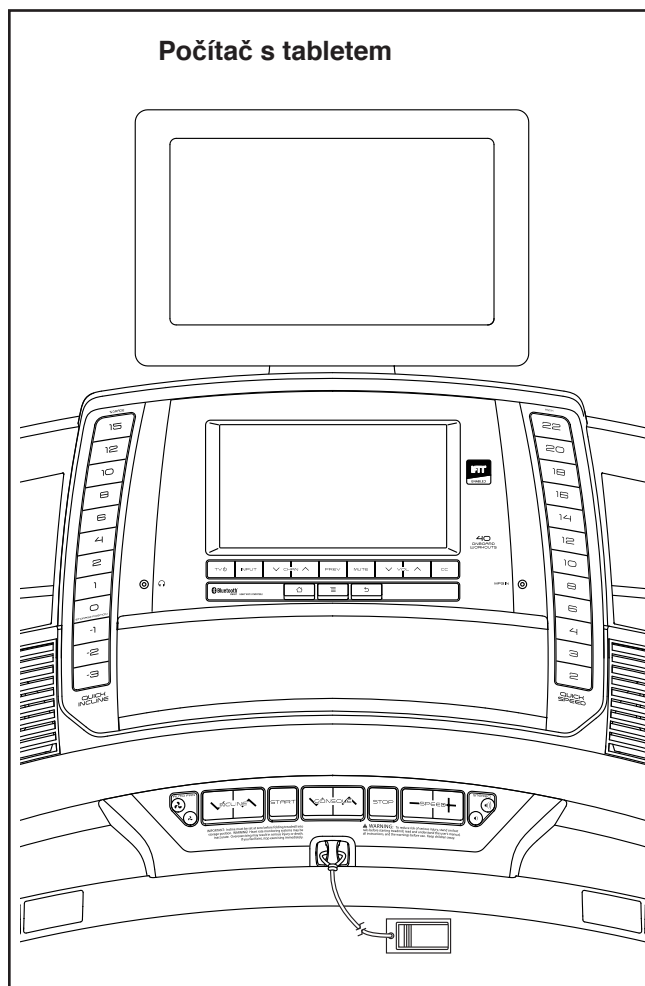
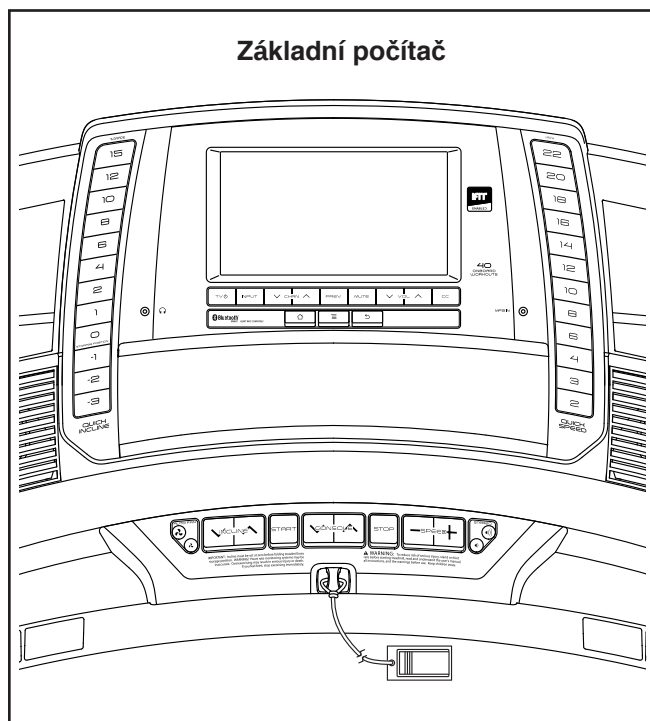
2. Zapojte kabel do zásuvky, která je správně nainstalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.



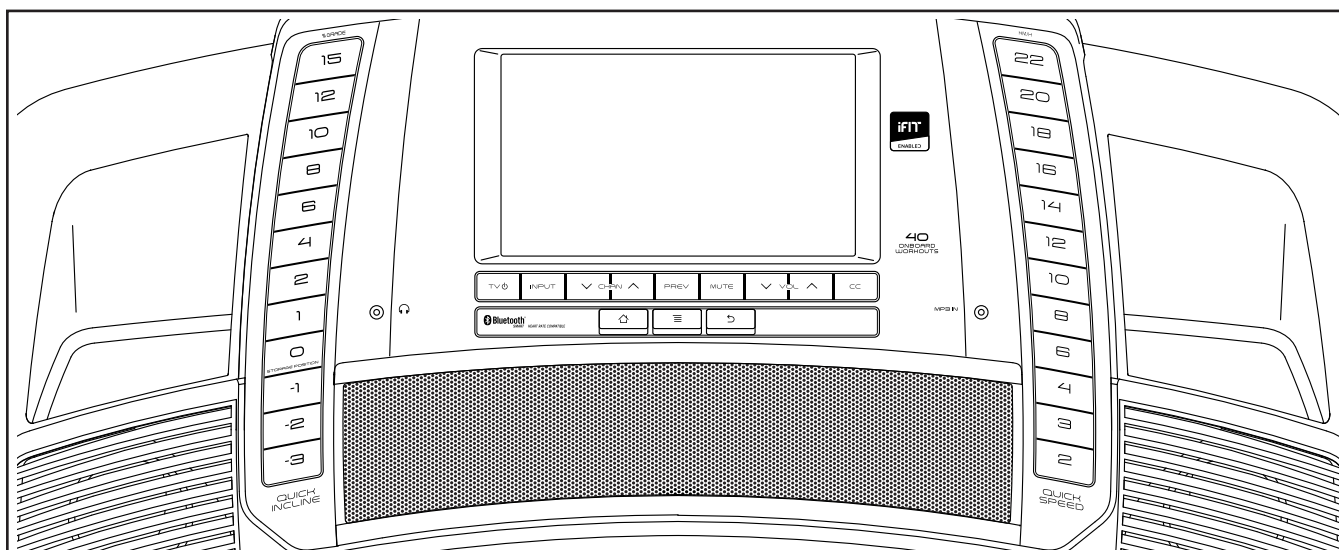
POČÍTAČ

The treadmill console has been preconfigured to operate with a digital TV (see the drawings below). To learn about the features of the console, see page 20. To learn about the features of the digital TV, see the user's manual included with the digital TV. **Note: The row of buttons directly beneath the screen function with the digital TV only.** The basic console has no television capabilities.

To upgrade your console whenever you choose, please see the front cover of this manual.



Displej počítače



Dosáhněte svých lepších výsledků s iFIT

S Vaším trenažérem kompatibilním s iFit můžete využívat mnoho funkcí na iFit.com, pomocí kterých bude Váš trénink efektivnější a lépe dosáhnete Vašich cílů:



Běhejte kdekoli na světě pomocí aplikace spolupracující s Google Maps.



Stahujte tréninky vytvořené speciality tak, abyste lépe dosáhli Vašich cílů.



Sledujte Váš pokrok a porovnávejte ho s jinými v iFit komunitě.



Uložte Vaše výsledky iFit cloudu a sledujte Vaše pokroky.



Sledujte spálené kalorie, čas, nebo vzdálenost.



Sledujte videa s přednastavenými tréninky ve vysokém rozlišení.



Najděte a stáhněte si programy na hubnutí.

Možnosti počítače

Výhodou tohoto trenažéru je počítač, který Vám nabídne mnoho již přednastavených tréninků, aby Vaše cvičení bylo efektivnější a zábavnější.

Pokud budete využívat manuálního nastavení, můžete jednoduše měnit rychlost, stoupání pouze jedním tlačítkem. Můžete využívat i měření tepové frekvence díky hrudnímu pásu nebo senzorům na trenažéru.

Můžete ale využívat i přednastavených programů, které automaticky kontrolují vaši rychlost a stoupání a provede Vás tak tréninkem, aby Vaše cvičení bylo efektivnější.

Můžete si nastavit cíl spálených kalorií, čas, vzdálenost, nebo cílovou rychlost.

Můžete se připojit i internetu a poslouchat Vaši oblíbenou hudbu, nebo audio knihu.

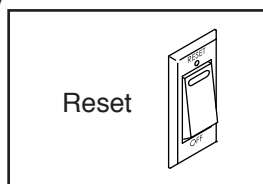
Více informací naleznete na [iFit.com](https://www.ifit.com).

Zapnutí trenážeru

DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenážer vystaven nízkým teplotám, přesuňte ho do místnosti s vyšší teplotou a následně ho zapněte. V opačném případě můžete poškodit počítač trenážeru, nebo jiné elektrické součásti.

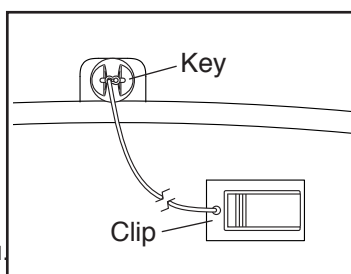
Zapojte síťový kabel do zásuvky (str. 18).

Následně najděte spínač na trenážeru v blízkosti napájení. Přepněte snímač do polohy RESET.



DŮLEŽITÉ: Počítač disponuje demo verzí, která se používá při vystavení trenážeru na prodejních. Pokud je zapnutý demo režim, počítač po zapojení do elektrické sítě zobrazí tuto demo verzi. Nastavte snímač do pozice RESET před tím, než připojíte klíč. Pokud chcete demo režim vypnout, koukněte se na stranu 28, krok 7.

Následně si stoupněte na nášlapnou plochu. Připojte klip na spodní část Vašeho trička a zapojte klíč do trenážeru.



POZNÁMKA:

Může trvat několik minut než bude trenážer spuštěn. **DŮLEŽITÉ:** V případě nebezpečí může být klíč vyndán a tím se trenážer zpomalí a zastaví. Vyzkoušejte funkci klipu opatrným ustoupením směrem dozadu. V případě, že by k vytažení klíče nedošlo, upravte pozici klipu.

DŮLEŽITÉ: Před použitím trenážeru vykonajte následující kroky, abyste se ujistili, že je trenážer nastaven správně. Nejprve jednou zmáčkněte tlačítko zvýšení sklonu, následně zmáčkněte tlačítko snížení sklonu, nebo tlačítko nejnižšího možného sklonu pro nastavení pásu do nejnižší polohy. Až se pás přestane hýbat, je nastaven a připraven k použití.

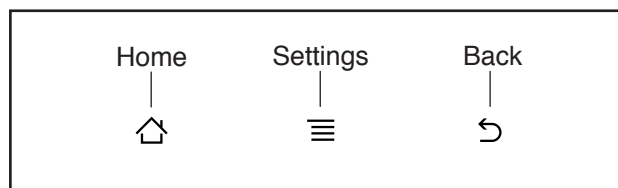
Používání počítače

Trenážer disponuje počítačem s barevným a dotykovým displejem. Následující informace Vám pomohou k obeznámení se s pokročilejšími funkcemi:

- Počítač funguje podobně jako jiné tablety. Můžete jezdit prsty po počítači a měnit obrázky na obrazovce, např. na obrazovky, které se zobrazují během tréninku. (str. 23 krok 5). Nemůžete si však obrazovku přiblížit nebo oddálit pomocí prstů.
- Obrazovka není citlivá na tlak prstů. Není nutné na ni tlačit.
- Pokud chcete vložit informace do textového pole, ťukněte na textové pole a zobrazí se klávesnice. Pokud chcete jiné symboly a čísla, stiskněte tlačítko ?123.

Na zobrazení dalších znaků zmáčkněte ALT, opakovaným stlačením ALT se vrátíte na číselnou klávesnici. Pro vrácení se zpět na klávesnici písmenkovou klávesnici stisknutím ABC. Pokud chcete používat velká písmena, stiskněte tlačítko se šipkou směřující nahoru. Pro víc velkých písmen stiskněte tuto šipku znovu. Pro vrácení velkých písmen zpět, stiskněte po třetí. Poslední znak zmažete stisknutím tlačítka se šipkou směřující vzad a znakem X.

Tyto tlačítka používejte pro navigaci v tabletu. HOME znamená návrat zpět do hlavního menu. SETTINGS tlačítkem získáte přístup do hlavního nastavení. (str. 27). Pro vrácení zpět, stiskněte BACK (šipka).



Nastavení počítače

Před prvním použitím trenažéru, nastavte počítač.

1. Připojte počítač k internetu - bezdrátové síti.

Poznámka: Pokud chcete mít přístup k internetu a stahovat programy z iFit, musíte být připojeni k bezdrátové síti. (více se dočtete na straně 30).

2. Zkontrolujte aktualizaci firmwaru.

Nejprve se podívejte na krok 1 na straně 27 a krok 2 na straně 29 a vyberte režim údržby. Následně se řiďte krokem 3 na str. 29 a zaktualizujte firmware.

3. Kalibrujte systém sklonu.

Kalibrujte sklon dle kroku 4 na straně 30.

4. Vytvořte si iFit účet.

Dotkněte se tlačítka GLOBE (Zeměkoule), které se nachází v levém rohu spodní části obrazovky a zmáčknete iFit.

Poznámka: Informaci o navigaci v prohlížeči najdete na str. 29. Prohlížeč otevře stranu iFit.com. Následujte kroky na webové stránce a staňte se členem skupiny iFit. Pokud máte aktivační kód, vyberte možnost vložení kódu.

Počítač je nyní připraven k použití.

Na následujících stranách jsou popsány jednotlivé tréninky a funkce, které počítač nabízí.

DŮLEŽITÉ: Pokud je na počítači nalepena folie, opatrně ji sundejte. Jako prevence proti poškození pásu používejte čistou obuv. Při prvním použití pásu sledujte nastavení pásu a v případě potřeby ho upravte (viz str.36).

MANUÁLNÍ REŽIM TRÉNINKU

1. Vložte klíč do počítače.

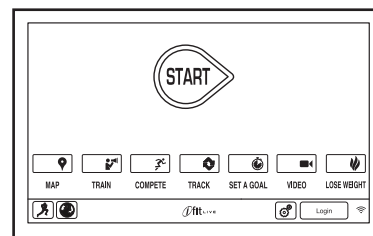
Vyčkejte chvíli, než se trenažér zapne.

2. Vyberte hlavní menu.

Po zapnutí počítače Vám bude nabídnuta hlavní nabídka. Zmáčknete HOME v dolní části okna a vraťte se do hlavního menu.

3. Spustíte pás a nastavte rychlost.

Zmáčknete START a začnete chůzí. Následně zmáčknete RESUME pro pokračování.



Pás se začne pohybovat v rychlosti 2 Km/H. Pokud chcete pokračovat, změňte rychlost manuálně. Jedním zmáčknutím nahoru či dolů se změní rychlost o 0,1 km/h; pokud budete tlačítko držet, rychlost se změní o 0,5 km/h.

Pokud stisknete jeden z rychlých tlačítek (číslo), pás bude postupně měnit rychlost, až dosáhnete požadované rychlosti.

Pro zastavení stiskněte STOP. Pro resetování stiskněte START.

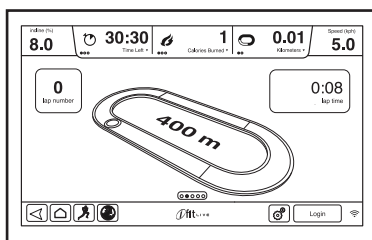
4. V případě potřeby změňte sklon.

Pro změnu sklonu trenažéru, stiskněte tlačítko INCLINE (sklon) nahoru nebo INCLINE (sklon) dolů. Pokud stisknete tlačítko číslice, trenažér se plynule zvedne až do požadované pozice.

Poznámka: Pro první nastavení sklonu, musíte kalibrovat trenažér (viz strana 30 krok 4).

5. Sledujte Váš pokrok.

Počítač nabízí mnoho zobrazení. Pro výběr zobrazení přejedte prstem po obrazovce a vyberte si z možností. Pokud chcete vybrat požadovaný režim, Źukněte na obrazovku nebo jednoduše přejedte prstem. Můžete si zobrazit další informace k tréninku stisknutím červeného tlačítka na obrazovce.



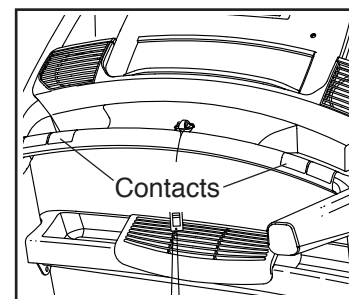
Zobrazované informaci při chůzi či běhu na trenažéru:

- Nastavený sklon trenažéru
- Uplynulý čas
- Odpočet času (manuální program nemá možnost odpočtu času)
- Přibližné spálené kalorie
- Přibližné spálené kalorie za hodinu
- Vzdálenost
- Nastoupané metry (VM)
- Rychlost
- Dráhu, která představu 1/4 mile (400 m)
- Vaše tempo
- Číslo úseku
- Váš srdeční tep (krok 6)

6. Měření srdečního tepu.

Poznámka: Můžete používat senzory tepu na trenažéru nebo hrudní pás současně. V tuto chvíli ale nebude počítač vykazovat přesné informace.

Před použitím senzorů monitoru tepu, odstraňte igelitovou ochranu ze senzorů. Dbejte, aby Vaše ruce byly čisté.

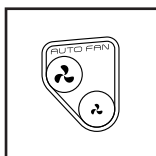


Pokud chcete měřit srdeční tep, postavte se na boční nášlapné plochy a stiskněte senzory monitoru tepu na deset vteřin. Snažte se rukama příliš nehýbat. Jakmile trenažér najde Váš tep, bude zobrazen na displeji. Pro přesnější měření, držte senzory alespoň 15 vteřin.³

7. Ventilátor.

Ventilátor můžete nastavit ručně nebo automaticky. Pokud je vybrána automatická funkce, rychlost větrání se bude automaticky zvyšovat podle Vaší rychlosti a naopak.

Opakovaným stlačením malého tlačítka FAN (ventilátor) vyberte požadovanou rychlost otáček větráku nebo větrák vypněte. Stlačením velkého tlačítka FAN zvolíte rychlost foukání nebo automatický režim.



8. Po skončení tréninku vypojte klíč.

Postavte se na pás a stiskněte tlačítko HOME nebo tlačítko BACK, které se nachází na Vašem počítači a stiskněte STOP. Na displeji se zobrazí shrnutí Vašeho tréninku. Po shlédnutí shrnutí, stiskněte ukončit a vrátíte se do hlavní nabídky. Můžete si trénink také uložit nebo zveřejnit svoje výsledky použitím jedné z možností na displeji. Následně vytáhněte klíč a odložte ho na bezpečné místo.

Po skončení cvičení na trenažéru, přepněte vypínač do polohy off a vytáhněte ze zásuvky. **IDŮLEŽITÉ: Pokud neuděláte tyto kroky, může dojít k předčasnému opotřebování elektrických komponentů trenažéru.**

JAK POUŽÍT PŘEDNASTAVENÝ PROGRAM

1. Zasuňte klíč do počítače trenažéru.

Spouštění zařízení najedete na str. 21.

2. Vyberte si přednastavený trénink.

Pro vybrání přednastaveného tréninku, stiskněte symbol běže.

Následně vyberte požadovaný trénink. Na displeji se zobrazí jméno, trvání, vzdálenost připraveného tréninku. Na displeji uvidíte předpokládané spálené kalorie, které spálíte tímto tréninkem a výškový profil tréninku.

3. Začínáme s tréninkem.

Stiskněte tlačítko START a spusťte trénink. Po stisknutí tlačítka se pás začne pohybovat. Chytněte se madel a začněte s chůzí.

Každý trénink je rozdělen na několik úseků. Jednou z nich je rychlost a druhou je pak sklon. Poznámka: Stejnou rychlost a/nebo sklon je možné v dalších úsecích nastavit.

Během tréninku Vám Váš profil ukáže zlepšení. Pro zobrazení profilu, stiskněte nebo přejed'te prstem po displeji. Barevná čára znázorňuje aktuální úsek tréninku. Spodní profil zobrazuje nastavení sklonu pro aktuální trénink. Horní profil zobrazuje aktuální sklon pro probíhající trénink.

Na konci prvního úseku trenažér automaticky zvedne rychlost a/nebo sklon pro další úsek.

Trénink bude takto pokračovat až do skončení posledního úseku. Následně trenažér zpomalí až do zastavení a na displeji se zobrazí výsledek tréninku. Po shlédnutí výsledku stiskněte tlačítko FINISH a vrátíte se do hlavního menu. Můžete trénink uložit nebo sdílet Váš výsledek.

Pokud je rychlost během tréninku a/nebo sklon příliš vysoký nebo nízký, můžete si nastavení změnit stisknutím SPEED nebo INCLINE. Rychlost můžete manuálně nastavit viz str. 22 krok 3. Sklon můžete nastavit viz str 23 krok 4. Pro vrácení se k nastavení dle programu, stiskněte FOLLOW WORKOUT.

Pro přerušení tréninku stiskněte BACK nebo HOME v levém dolním rohu displeje, nebo stiskněte STOP. Pro pokračování stiskněte START. Pro ukončení celého tréninku stiskněte END.

Poznámka: Cíl spálených kalorií je pouze odhadovaný počet kalorií. Skutečné číslo je závislé na mnoha faktorech jako např. Vaše váha. Kromě toho, pokud manuálně změníte rychlost nebo sklon během tréninku, číslo spálených kalorií bude ovlivněno.

4. Sledujte Vaše pokroky.

Podívejte se na stranu 23, krok 5. Displej může také zobrazovat profil nastavení rychlosti a sklonu.

5. Sledujte srdeční tep.

Viz strana 23 krok 6.

6. Ventilátor.

Viz str. 24 krok 7.

7. Po skončení tréninku, odpojte klíč z trenažéru.

Viz str 24 krok 8.

JAK POUŽÍVAT CELÝ TRÉNINK

1. Zasuňte klíč do počítače trenažéru.

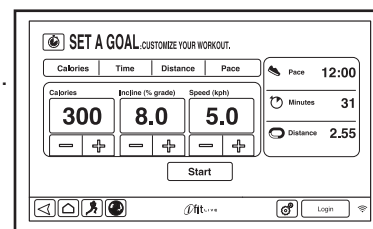
Spouštění zařízení najedete na str. 21.

2. Vyberte si přednastavený trénink.

Viz str. 22 krok 2.

3. Vyberte přednastavený program.

Pokud chcete vybrat program s přednastaveným cílem, stiskněte tlačítko GOAL. Pro vybrání kalorií, času, vzdálenosti, nebo cílové tempo, stiskněte KALORIE, TIME, DISTANCE, PACE.



Následně stiskněte nahoru nebo dolů pro nastavení množství. Na displeji se zobrazí trvání a vzdálenost tréninku a předpokládaný počet spálených kalorií.

4. Začněte s tréninkem.

Stiskněte START a začněte s tréninkem. Po stisknutí tlačítka se uvede pás do pohybu. Chytněte se madel a začněte s chůzí.

Trénink bude fungovat stejně jako v manuálním režimu (viz str. 22 - 24).

Trénink bude takto pokračovat až do skončení posledního úseku. Následně trenážér zpomalí až do zastavení a na displeji se zobrazí výsledek tréninku. Po shlédnutí výsledku stiskněte tlačítko FINISH a vrátíte se do hlavního menu. Můžete trénink uložit nebo sdílet Váš výsledek.

Poznámka: Cíl spálených kalorií je pouze odhadovaný počet kalorií. Skutečné číslo je závislé na mnoha faktorech jako např. Vaše váha. Kromě toho, pokud manuálně změníte rychlost nebo sklon během tréninku, číslo spálených kalorií bude ovlivněn.

5. Sledujte Vaše pokroky.

Viz str. 23 krok 5.

6. Sledujte srdeční tep.

Viz str 23 krok 6.

7. Ventilátor.

Viz str 24 krok 7.

8. Po skončení tréninku, odpojte klíč.

Viz str. 24 krok 8.

JAK POUŽÍVAT IFIT TRÉNINK

Poznámka: Pokud chcete používat iFit, musíte mít přístup k bezdrátovému internetovému připojení (viz str. 30).

Také je požadováno mít iFit účet.

1. Zasuňte klíč do počítače trenážéru.

Spouštění zařízení najedete na str. 21.

2. Vyberte hlavní nabídku.

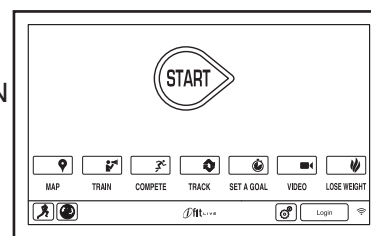
Viz str. 22 krok 2.

3. Přihlašte se do Vašeho iFit účtu.

Pokud ještě nejste přihlášení, stiskněte LOGIN a přihlašte se k účtu iFit. Vlože Vaše přihlašovací jméno a heslo. Stiskněte Enter a SUBMIT. Následně stiskněte CANCEL pro opuštění stránky s přihlášením.

4. Vyberte iFit trénink.

Pro stažení iFit tréninku do Vašeho tréninkového deníku, stiskněte mapu, TRAIN nebo LOSE WEIGHT (snížení váhy) ke stažení tréninku, který požadujete.



Poznámka: Přes tyto možnosti se můžete dostat až k demo tréninku, pro který nemusíte mít iFit účet.

Pokud chcete závodit, dotkněte se tlačítka COMPETE (soutěžit). Pokud chcete sledovat tréninkovou historii stiskněte TRACK. Pokud chcete použít trénink s nastavením cíle, stiskněte tlačítko nastavit cíl (viz str. 22).

Pokud chcete změnit používání v rámci Vašeho účtu, dotkněte se tlačítka uživatele v pravé spodní části displeje.

Před stažením některého z tréninků je musíte nejprve přidat do Vašeho plánu. na iFit.com.

Pro více informací navštivte webovou stránku www.iFit.com.

Pokud si vyberete trénink na iFit, na displeji se zobrazí označení, trvání, vzdálenost tréninku. Na displeji se zobrazí také předpokládaný počet spálených kalorií. Pokud si zvolíte soutěžní program, na displeji se zobrazí odpočítávání do začátku závodu.

5. Začněte s tréninkem

Viz str 24 krok 3.

V některých trénincích Vás může provádět audio trenér.

6. Sledujte Vás pokrok.

Viz str. 23 krok 5. Na displeji se může zobrazit mapa, po které běžíte nebo jdete.

Během závodního tréninku displej zobrazí rychlost dalších iFit závodníků a vzdálenost, kterou již zdolali. Displej zobrazí i počet vteřin, o které jsou další závodníci před Vámi nebo za Vámi.

7. Sledujte srdeční tep

Viz str 23 krok 6.

8. Ventilátor.

Viz str 24 krok 7.

9. Po skončení tréninku, odpojte klíč.

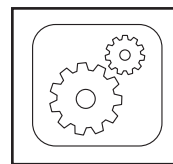
Viz str 24 krok 8.

Pro více informací navštivte webovou stránku www.iFit.com.

JAK POUŽÍVAT REŽIM NASTAVENÍ ZAŘÍZENÍ

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Vložte klíč do trenažéru (viz str 21). Následně vyberte hlavní menu (viz str 22 krok 2). Následně stiskněte tlačítko GEAR v pravém dolním rohu a vyberte hlavní menu. Můžete také stisknout SETTINGS.



2. Vyberte režim nastavení.

V hlavním nastavení stiskněte tlačítko Nastavení zařízení (EQUIPMENT SETTINGS).

Poznámka: Ťukněte nebo přejeďte po displeji prstem, abyste se mohli posouvat nahoru a dolů.

3. Vyberte jazyk.

Vyberte si jazyk stisknutím LANGUAGE. Následně stiskněte zpět a vraťte se do režimu nastavení.

Poznámka: Tato funkce nemusí být povolena.

4. Vyberte si jednotku měření.

Stiskněte US/Metric a vyberte si měrnou jednotku pro svůj trénink. Následně stiskněte zpět a vraťte se do režimu nastavení.

5. Vyberte časovou zónu..

Stiskněte Timezone a vyberte časovou zónu, aby se mohl trenažér synchronizovat s místním časem. Následně stiskněte zpět a vraťte se do režimu nastavení.

6. Nastavení času aktualizace.

Pro čas automatických aktualizací stiskněte Update Time a vyberte odpovídající čas. Následně stiskněte zpět a vraťte se zpět do režimu nastavení.

DŮLEŽITÉ: Po použití trenážeru je nutné trenážer vypnout a odpojit síťový kabel. Nastavte čas, kdy běžně trenážer používáte.

7. Zapnutí a vypnutí demo verze.

Počítač disponuje demo verzí, která je vytvořená k prodejním účelům trenážeru. Pokud je demo verze zapnutá, trenážer pracuje klasickým způsobem, pokud zapojíte trenážer do elektrického napětí, přepnete vypínač do polohy RESET a vložíte klíč do trenážeru. Při odpojení klíče se opět spustí demo režim.

Pokud chcete zapnout či vypnout demo režim, stiskněte tlačítko DEMO a tlačítko zapnout či vypnout. Následně se stiskněte tlačítko zpět.

8. Webový prohlížeč.

Pokud chcete povolit nebo zakázat webový prohlížeč, nejprve stiskněte tlačítko BROWSER. Následně povolte či zakažte prohlížeč a vraťte se zpět do hlavní nabídky.

9. Street view.

Při některých trénincích může být zobrazena mapa. Pro zobrazení či zakázání Street view stiskněte toto tlačítko. Následně vyberte jednu z možností a vraťte se zpět do hlavní nabídky.

10. Povolte nebo zakažte klíč.

Poznámka: Toto nastavení nemusí být součástí vašeho trenážeru.

Při zakázání klíče, není nutné během cvičení klíč používat. Stiskněte tlačítko SAFETY KEY a vyberte jednu z možností. **UPOZORNĚNÍ: Pečlivě si přečtěte bezpečnostní upozornění před zakázáním klíče.** Klíč můžete znovu povolit.

11. Přístupový kód.

Trenážer disponuje dětským přístupovým kódem, vytvořeným tak, aby děti nemohli trenážer používat.

Stiskněte PASSCODE a nastavte 4-místný kód dle Vaší volby. Uložte. Pro zrušení kódu se vraťte do nastavení a kód vypněte. Přístupový kód lze i zakázat.

Poznámka: Pokud je přístupový kód nastaven, bude Váš počítač vyzývat k zadání. Dokud nezadáte správný kód, zůstane počítač uzamčen.

DŮLEŽITÉ: Pokud zapomenete kód, zadejte kód 1985 pro odblokování systému.

12. Nastavte bezpečnostní přestávku displeje.

Pokud se po nějaký čas nebudete dotýkat obrazovky a trenážer se nějakou dobu nepohybuje, dojde k automatickému resetování displeje. Pokud chcete nastavit čas než se spustí resetování displeje, stiskněte SAFETY SCREEN TIMEOUT a vyberte z možností. Následně se vraťte zpět do hlavní nabídky.

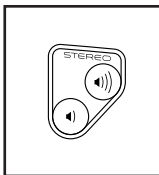
13. Opuštěte režim nastavení zařízení.

Pro opuštění režimu nastavení zařízení, stiskněte zpět.

ZVUKOVÝ SYSTÉM

Pro poslech hudby nebo audio knihy použijte jack 3,5mm, který není součástí dodávky. Jack vložte do zařízení trenažéru a do svého přehrávače. Dejte pozor, aby oba konce byly plně zapojeny.

Následně stiskněte na Vašem přehrávači přehrávání. přidejte na hlasitosti, nebo uberte na počítaci trenažéru nebo na Vašem zařízení.



JAK POUŽÍVAT INTERNETOVÝ PROHLÍŽEČ

Poznámka: K použití internetového prohlížeče musíte být připojeni k bezdrátové síti, obsahující 802.11b/g/n, který povoluje vysílání SSID. Nejsou podporovány skryté sítě.

Pokud chcete otevřít webový prohlížeč, stiskněte zeměkouli v levé spodní části displeje, následně vyberte webovou stránku.

K navigování v internetovém prohlížeči používejte tlačítka zpět, obnovit a dopředu na displeji. Pro ukončení práce s prohlížečem stiskněte NÁVRAT.

Jak používat klávesnici se dočtete na str. 21.

Pokud chcete vložit jinou webovou stránku, posuňte prst po displeji směrem nahoru, aby se Vám zobrazila URL lišta. Následně se dotkněte této lišty a napište požadovanou webovou stránku. Potvrďte tlačítkem GO.

Poznámka: Pokud budete používat prohlížeč, rychlost, sklon, ventilátor a hlasitost budou fungovat, ale nikoli jejich tlačítka.

Poznámka: Pokud budete mít dotazy k těmto pokynům, navštivte stránku support.iFit.com.

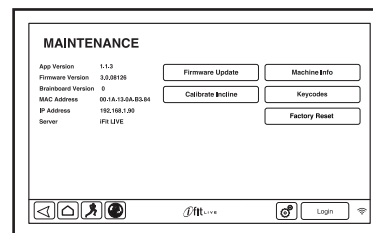
REŽIM ÚDRŽBY

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Viz str 27 krok 1.

2. Zvolte režim údržby.

V hlavním menu nastavení stiskněte tlačítko údržba a vstupte do nastavení údržby.



Hlavní obrazovka zobrazí základní informace o modelu trenažéru.

3. Aktualizace firmwaru.

Pro lepší výsledky pravidelně kontrolujte aktualizaci firmwaru.

Stiskněte tlačítko FIRMWARE UPDATE, pokud chcete zkontrolovat aktualizaci použitím bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky.

Abyste předešli poškození trenažéru, nevypínejte napájení ani neodpojujte klíč, dokud nebude aktualizace dokončená.

Na displeji se zobrazí postup aktualizace. Po ukončení aktualizace se trenažér vypne a následně zapne. Pokud nedorazí k vypnutí, zmáčkněte vypínač do polohy vypnuto. Vyčkejte několik vteřin a následně přesuňte vypínač do polohy reset.

Poznámka: Může trvat i několik minut než bude trenažér připraven k použití.

Poznámka: Může se stát, že funkce trenažéru budou mírně odlišné po aktualizaci. Tato aktualizace ovšem slouží k vylepšení.

4. Kalibrace sklonu trenažéru.

Stiskněte kalibrace sklonu. Následně stiskněte BEGIN, trenažér se automaticky zvedne do nejvyšší možné polohy, klesne dolů do nejnižší možné polohy, a následně se zastaví v začáteční poloze. Toto zkalibruje trenažér. Stiskněte CANCEL a vraťte se do hlavního menu. Po zkalibrování stiskněte FINISH.

DŮLEŽITÉ: Udržte zvířata, chodidla a jiné předměty mimo trenažér dokud probíhá kalibrace. V případě nebezpečí vypojte klíč z trenažéru a zastavte kalibraci.

5. Informace o trenažéru.

Stiskněte INFO a zjistíte informace o trenažéru. Následně stiskněte zpět.

6. Kód klávesnice.

Tyto tlačítka jsou určeny pro použití servisním technikem.

7. Ukončení režimu údržby.

Pro ukončení režimu údržby stiskněte zpět.

JAK POUŽÍVAT REŽIM ZÁBAVY

Trenažér disponuje režimem zábavy, který umožňuje přidání digitální TV. Pokud si zakoupíte digitální TV, postupujte podle návodu jak TV nastavit.

JAK NASTAVIT BEZDRÁTOVOU SÍŤ

Trenažér disponuje možností bezdrátového připojení k internetu.

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Viz str 27 krok 1.

2. Vyberte internetové připojení.

Vyberte internetové připojení.

3. Povolte Wi-Fi.

Ujistěte se, že políčko Wi-Fi je označené zelenou značkou. Pokud není, dotkněte se jednou možností Wi-Fi a vyčkejte několik vteřin. Počítač vyhledá možnost připojení k síti.

4. Nastavení a správa Wi-Fi.

Pokud jste již povolili připojení Wi-Fi, na displeji se zobrazí seznam možných připojení k síti.

Poznámka: Zobrazení může trvat několik vteřin.

Ujistěte se, že síťové připojení je označené zelenou značkou, aby Vám počítač oznamoval blízkost a dostupnost bezdrátových sítí.

Poznámka: Musíte mít své vlastní bezdrátové připojení 802.11b/g/n s přenosem SSID (skryté sítě nejsou podporovány).

Po zobrazení seznamu sítí, vyberte Vaši síť.
Poznámka: Musíte znát název své sítě (SSID) a případné heslo k síti.

Informační okno se Vás zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Stiskněte CONNECT nebo CANCEL. Vložte heslo v případě potřeby. Jak používat klávesnici zjistíte na str. 21.

Pokud jste již připojeni k bezdrátové síti, zobrazí se Vám na displeji CONNECTED. Následně se vraťte zpět do základního menu.

Pokud se chcete odpojit od sítě, najděte Vaši připojenou síť a stiskněte FORGET.

Pokud máte problémy s připojením, ověřte si, že máte správné heslo k bezdrátové síti.

Poznámka: Hesla jsou citlivá na malá a velká písmena

Poznámka: Režim iFit podporuje všechny zabezpečené sítě (WEP, WPA, a WPA2).

Poznámka: V případě dotazů navštivte webovou stránku support.iFit.com.

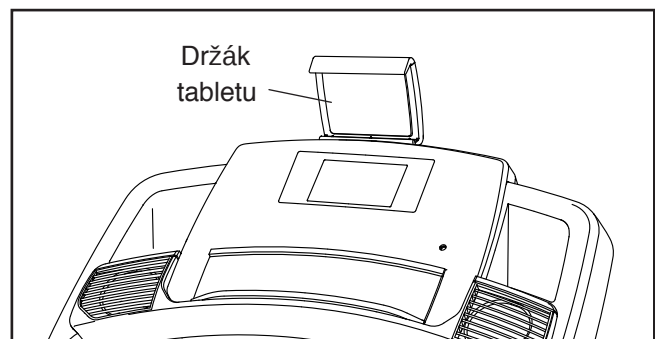
5. Opustíte nastavení bezdrátové sítě.

Po ukončení nastavení bezdrátové sítě stiskněte zpět.

DRŽÁK TABLETU

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



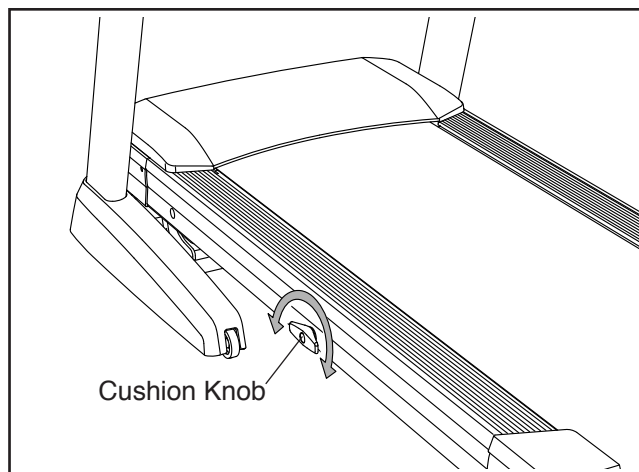
NASTAVENÍ SYSTÉMU ODPRUŽENÍ

Trenažér je vybaven odpružením, který tlumí dopad na běžecký pás při běhu a chůzi.

Vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie.

Pro získání pevnější plochy otočte kolíkem o půl otáčky proti směru hodinových ručiček. Pro získání méně pevné plochy otočte kolíkem o půl otáčky ve směru hodinových ručiček.

Poznámka: Pevnost plochy by měla být vyšší při rychlém běhu a v případě, že máte vyšší hmotnost.



SLOŽENÍ A PŘESUNUTÍ TRENAŽÉRU

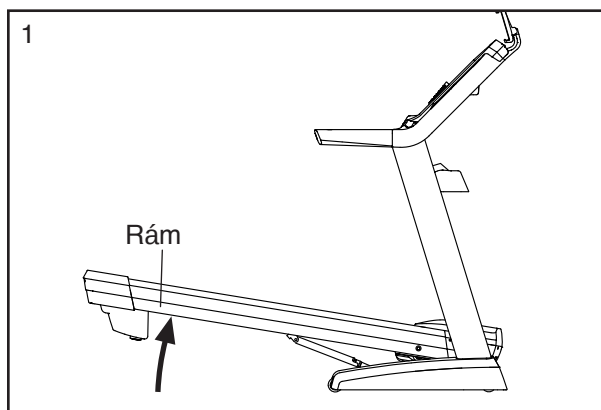
Složení trenažéru

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

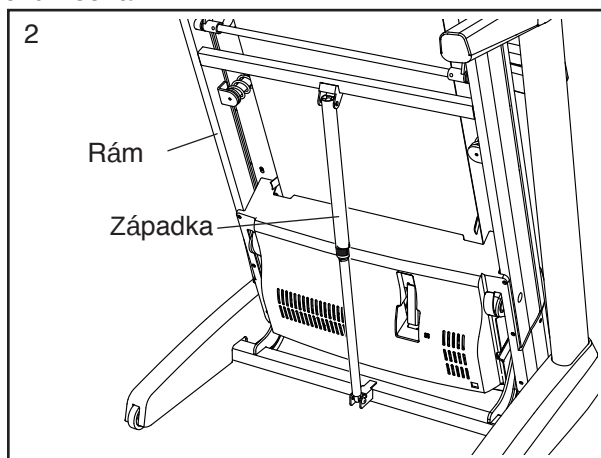
UPOZORNĚNÍ: Musíte být schopni bezpečně zvednout 20kg pro přesunutí trenažéru.

Pevně uchopte rám v místě označeném na

1. obrázku šipkou. **UPOZORNĚNÍ:** Nezvedejte rám za plastovou náslapnou plochu. Pokrčte kolena a záda držte rovná.



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



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

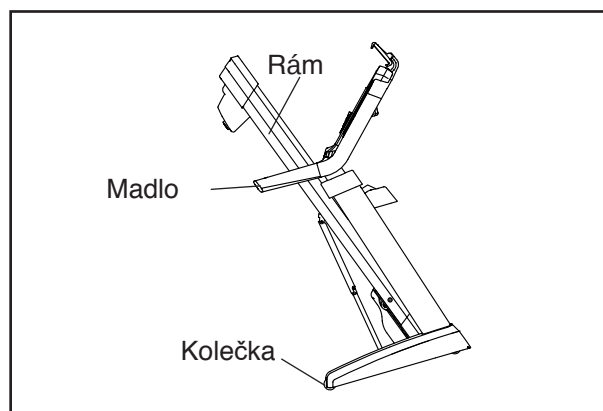
Přemístění trenažéru

Před přemístěním trenažéru složte trenažér do pozice dle obrázku níže.

UPOZORNĚNÍ: Zkontrolujte, zda je skladovací západka uzamčena.

Přemístění trenažéru vyžaduje pomoc druhé osoby.

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

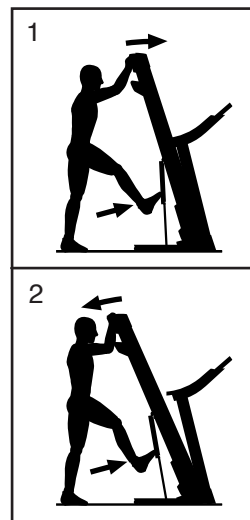


2. **UPOZORNĚNÍ:** Nepřesunujte trenažér tak, že ho překlápíte dozadu, netahejte ho za rám a nepřesouvejte trenažér na nerovný povrch.

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

Rozložení trenažéru

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



ÚDRŽBA A SERVIS

Údržba

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

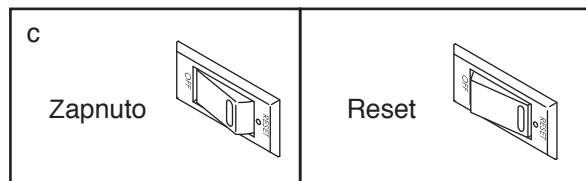
Nejprve vypněte trenažér a odpojte z elektrické energie. Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. Nestříkejte kapaliny přímo na pás. Aby nedošlo k poškození trenažéru, nenechávejte ho v blízkosti žádné kapaliny. Následně běžící pás důkladně osušte jemným hadříkem.

Odstranění problémů

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

PROBLÉM SE ZAPNUTÍM

- Ujistěte se, že je elektrický kabel správně zapojen do zástrčky (str 18). V případě potřeby použijte prodlužovací kabel, použijte pouze 3-vodivou s kalibrem 14 (1 mm²), ne delší než 1,5 m.
- Po zapojení do elektrické energie zkontrolujte, zda je zapojen v trenažéru klíč.
- Zkontrolujte spínač na trenažéru v blízkosti elektrického kabelu. Pokud je v pozici jako na obrázku, je zapnutý. Pokud chcete spínač restartovat, počkejte pár minut a potom ho přepněte.



NAPÁJENÍ SE VYPNE BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

- Zkontrolujte spínač (dle obrázku vlevo). Pokud je spínač zapnutý, vyčkejte pár minut a potom ho přepněte a následně zapněte.
- Zkontrolujte zapojení do elektrické energie. Pokud je zapojená, vypojte a zkuste znovu zapnout.
- Vyndejte klíč z trenažéru a opět ho zapojte.
- Pokud trenažér stále nefunguje, obraťte se na servisní podporu.

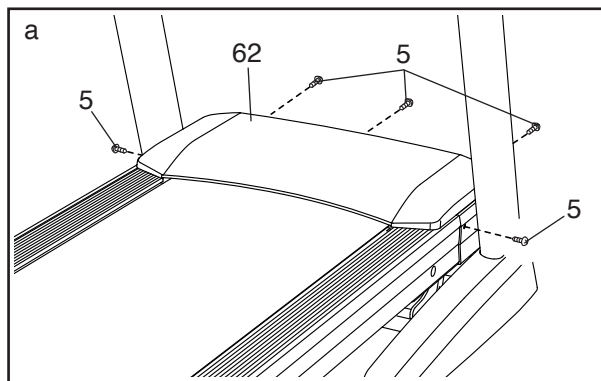
DISPLEJ STÁLE SVÍTÍ I PO VYPOJENÍ KLÍČE

Trenažér disponuje demo režimem, který je

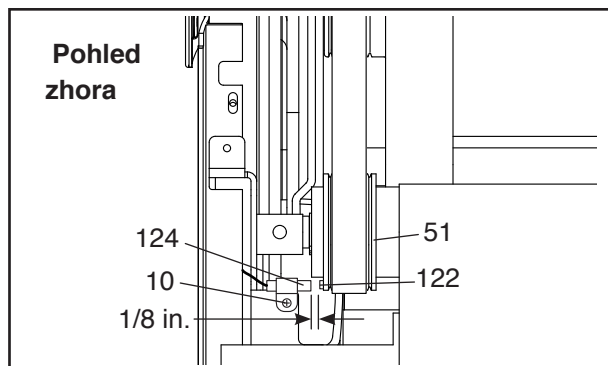
- vytvořen pro prodejní účely. Pokud displej stále svítí, i po vypojení klíče z trenažéru, demo režim je zapnutý. Pokud chcete demo režim vypnout, stiskněte tlačítko STOP na několik vteřin. Pokud displej stále svítí, podívejte se na další postup na straně 28.

DISPLEJ NEFUNGUJE, NEBO NEFUNGUJE SPRÁVNĚ

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



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



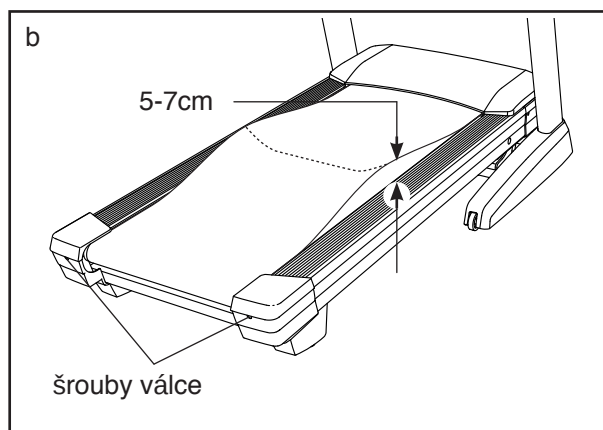
SKLON SE NEMĚNÍ SPRÁVNĚ

- Kalibrace sklonu se nachází na straně 30. Pokud je kalibrace hotová, vyjměte klíč z trenažéru.

ZPOMALENÍ PÁSU PŘI CHŮZI

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

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



- Trenažér příliš natřený mazivem.

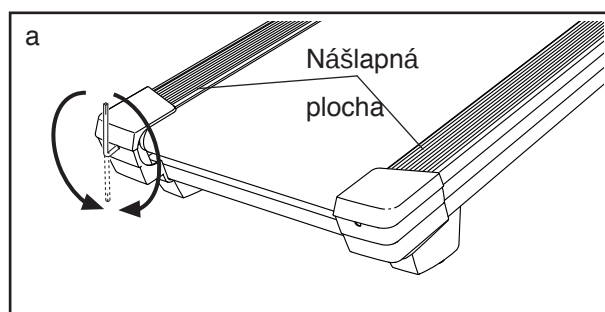
DŮLEŽITÉ: Nikdy neaplikujte silikonový sprej ani jiné látky na pás nebo plochu, pokud nedostanete takové informace od servisního technika. Tyto látky mohou pás poškodit a zapříčinit větší opotřebení.

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

NEVYCENTROVANÝ PÁS

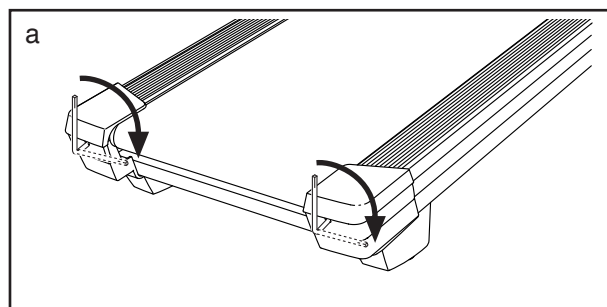
- a. **DŮLEŽITÉ: Pokud se pás tře o boční hrany, může dojít k poškození pásu.** Nejprve vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie.

Pokud pás uhýbá na levou stranu, použijte 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.



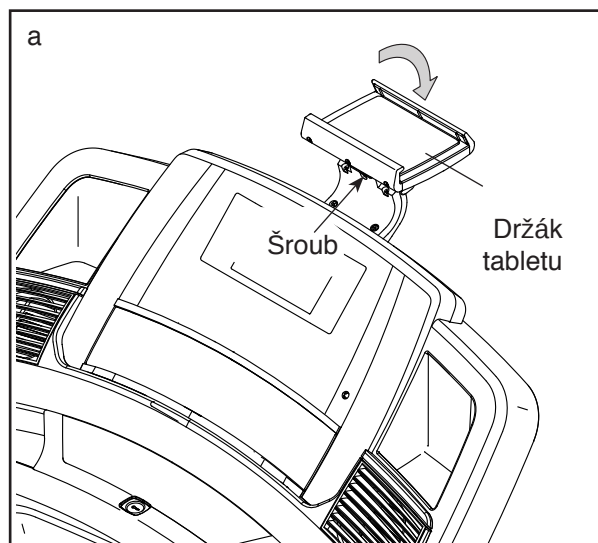
PROKLOUZNUTÍ PÁSU

- a. Nejprve 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 obrázek). Pokud je pás správně napnutý, musí jít zvednout o 5-7cm. Dejte pozor, aby byl pás vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud pás stále klouže.



DRŽÁK TABLETU SE HÝBE A NEDRŽÍ

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



TRÉNINKOVÝ MANUTÁL

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	
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.

SEZNAM DÍLŮ

Model No. NETL24716.1 R0816A

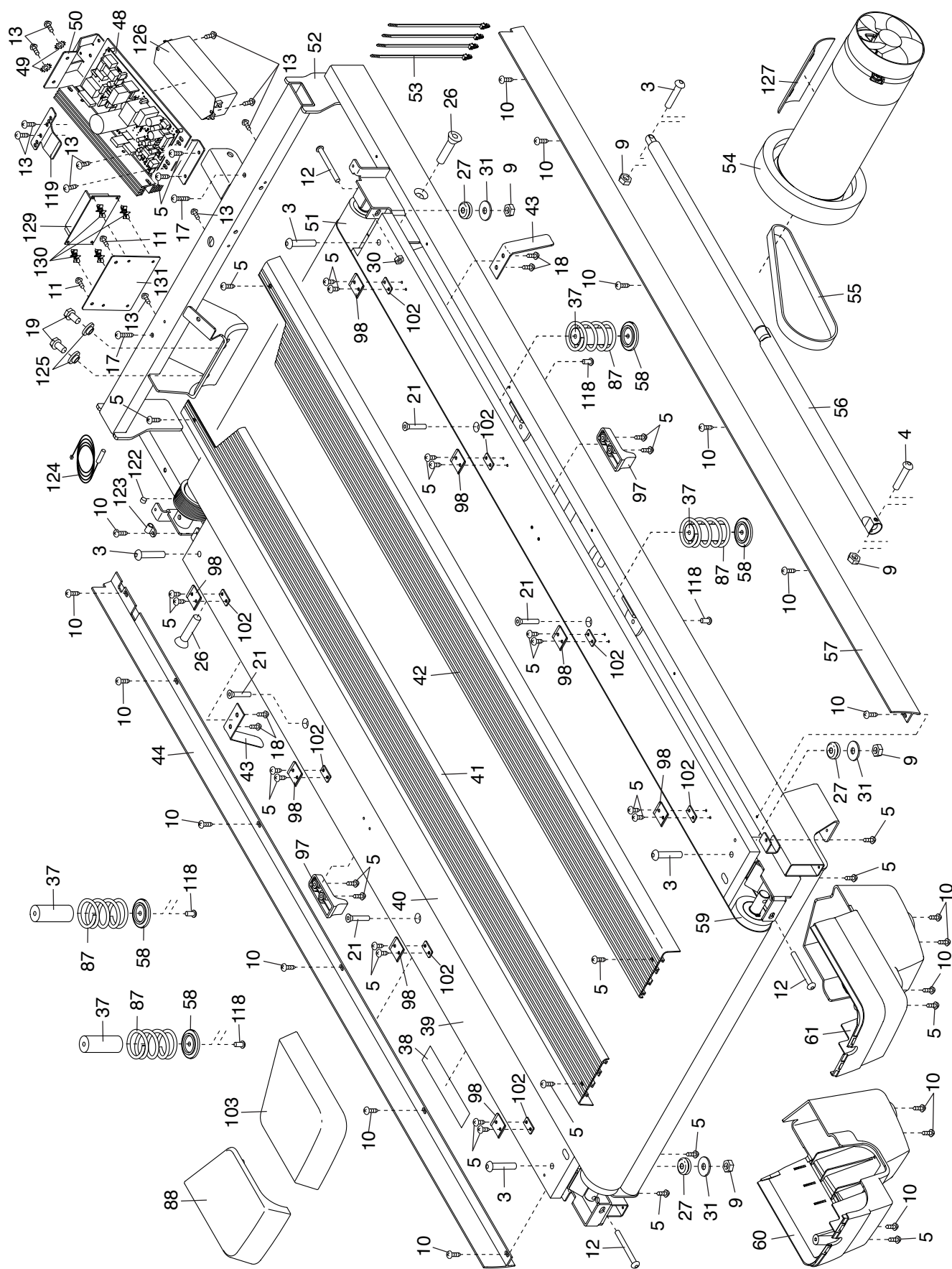
Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	8	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	4	Tie
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	70	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	16	#8 x 3/4" Truss Head Screw	57	1	Right Frame Cover
8	8	5/16" Star Washer	58	4	Cushion Plate
9	6	5/16" Nut	59	1	Idler Roller
10	28	#8 x 3/4" Tek Screw	60	1	Left Rear Cap
11	18	#8 x 1/2" Screw	61	1	Right Rear Cap
12	3	1/4" x 2 1/2" Screw	62	1	Motor Hood
13	12	#8 x 1/2" Silver Screw	63	2	Incline Frame Spacer
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	64	2	Frame Spacer
15	1	3/8" x 2" Bolt	65	1	Incline Frame
16	1	Tray Fan Cover	66	1	Incline Motor
17	2	#8 x 1 3/4" Screw	67	2	Incline Motor Spacer
18	4	#8 Belt Guide Screw	68	2	Hood Mount
19	2	5/16" Motor Bolt	69	1	Power Cord
20	4	3/8" x 1 1/4" Screw	70	1	1/4" x 5/8" Screw
21	4	1/4" x 1 1/4" Screw	71	1	Power Switch
22	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	72	1	Belly Pan
23	4	3/8" x 2 3/4" Screw	73	1	Left Handrail Top Cover
24	2	M10 Spring Washer	74	2	Handrail
25	8	3/8" Star Washer	75	1	Left Handrail Bottom Cover
26	2	1/2" x 2" Bolt	76	1	Upright Crossbar
27	4	Rubber Cushion	77	2	Console Frame Cap
28	2	3/8" x 1" Screw	78	1	Tray Fan
29	8	#6 x 1/2" Screw	79	1	Tray
30	3	1/4" Nut	80	1	Pulse Crossbar
31	4	5/16" Flat Washer	81	1	Right Handrail Top Cover
32	4	#8 x 3/8" Screw	82	1	Right Handrail Bottom Cover
33	2	1/4" x 1/2" Screw	83	1	Upright Wire
34	2	1/2" Nut	84	1	Right Upright
35	6	3/8" Nut	85	3	Caution Decal
36	5	Hood Clip	86	1	Upright Grommet
37	4	Cushion	87	4	Cushion Spring
38	1	Warning Decal	88	1	Left Rear Cap
39	1	Walking Platform	89	1	Left Base Cover
40	1	Walking Belt	90	1	Right Base Cover
41	1	Left Foot Rail	91	1	Left Upright
42	1	Right Foot Rail	92	2	Rear Wheel
43	2	Belt Guide	93	1	Base
44	1	Left Frame Cover	94	1	Left Tray
45	4	3/8" Plastic Bushing	95	2	Fan
46	2	1/2" Plastic Bushing	96	1	Console
47	2	1/2" Thrust Washer	97	2	Cushion Wheel Stop
48	1	Controller	98	8	Foot Rail Clip
49	2	#8 Star Washer	99	2	Speaker
50	1	Controller Bracket	100	1	Console Base

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
101	1	Right Tray	119	1	Controller Clamp
102	8	Foot Rail Plate	120	2	Cushion Rod Bushing
103	1	Right Rear Cap	121	1	Tablet Holder
104	1	Key/Clip	122	1	Magnet
105	2	Console Frame Cap	123	1	Clip
106	1	Console Frame	124	1	Reed Switch
107	5	Wire Tie	125	2	Motor Isolator
108	4	#8 x 5/8" Screw	126	1	Filter
109	1	Chest Heart Rate Monitor	127	1	Motor Isolator
110	2	1/4" x 1 1/2" Bolt	128	1	Upright Coaxial Cable
111	2	3/8" Washer	129	1	Power Supply
112	1	Adjustment Handle	130	4	Standoff
113	1	Handle Cap	131	1	Power Supply Plate
114	4	Cushion Bushing	132	2	3/8" Thrust Washer
115	2	Cushion Rod Bracket	133	1	Receptacle
116	1	Cushion Rod	134	4	Base Pad
117	2	Cushion Wheel	135	1	Tray Fan Grill
118	4	1/4" x 3/4" Screw	*	—	User's Manual

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

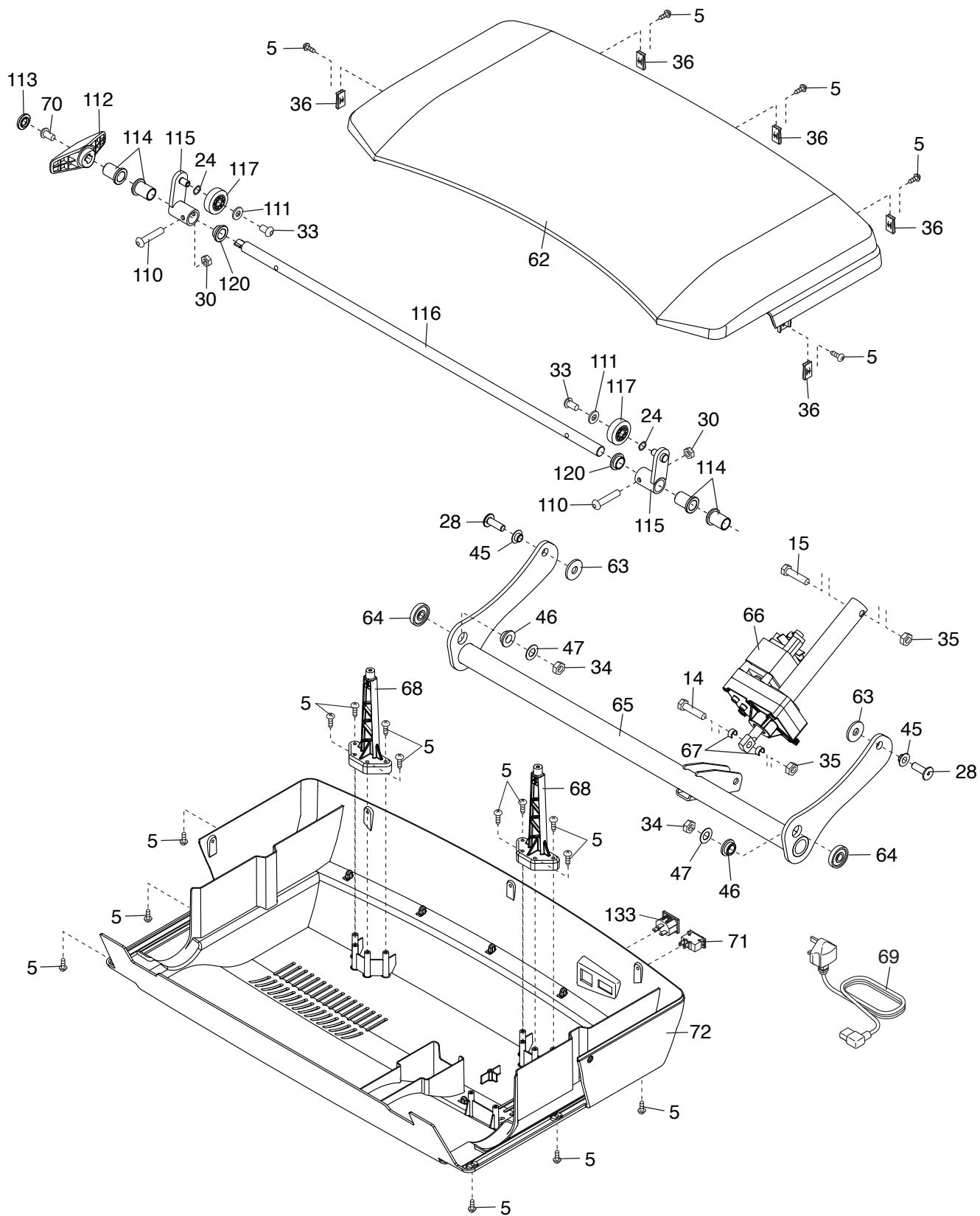
ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. NETL24716.1 R0816A



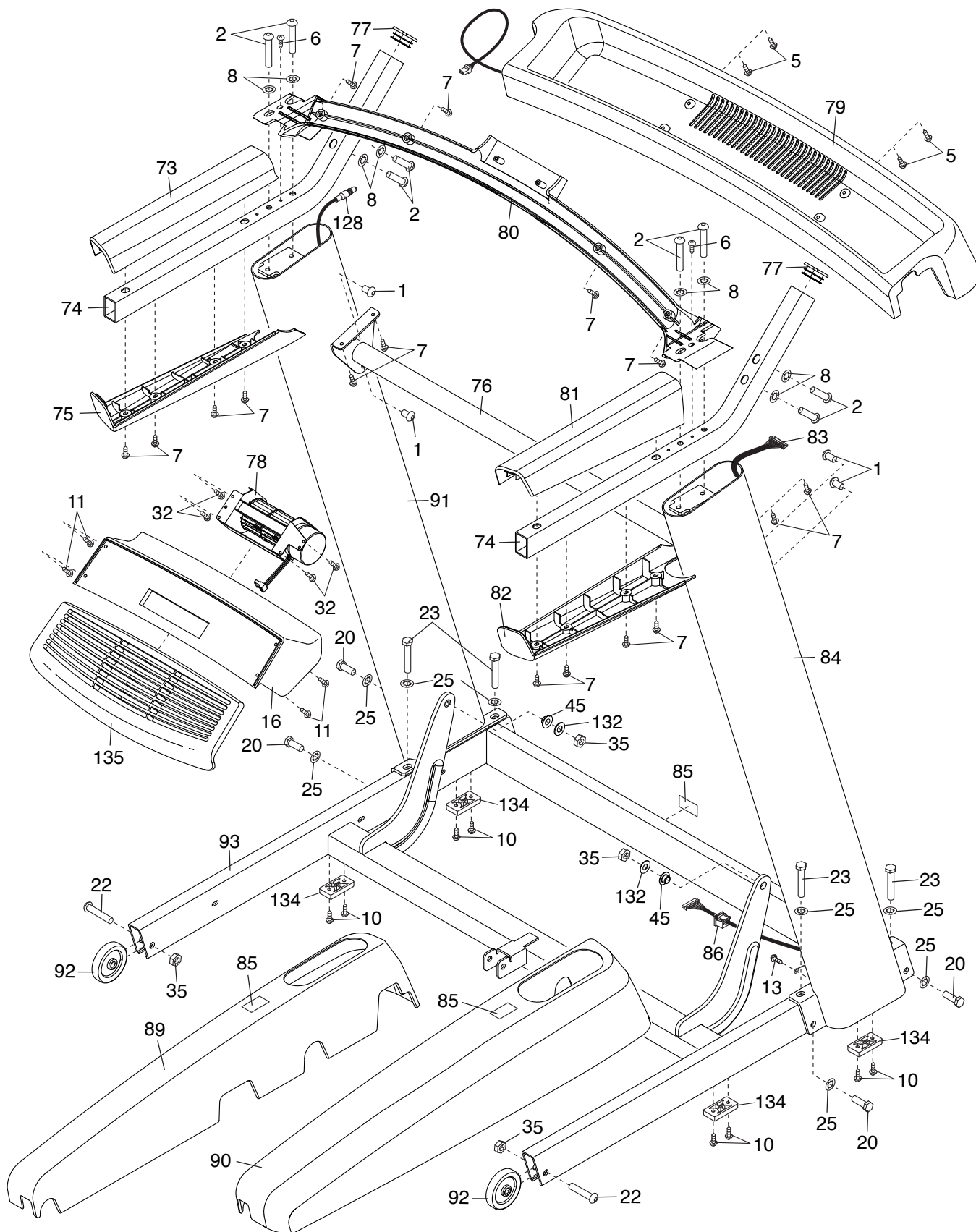
ROZLOŽENÝ NÁKRES B

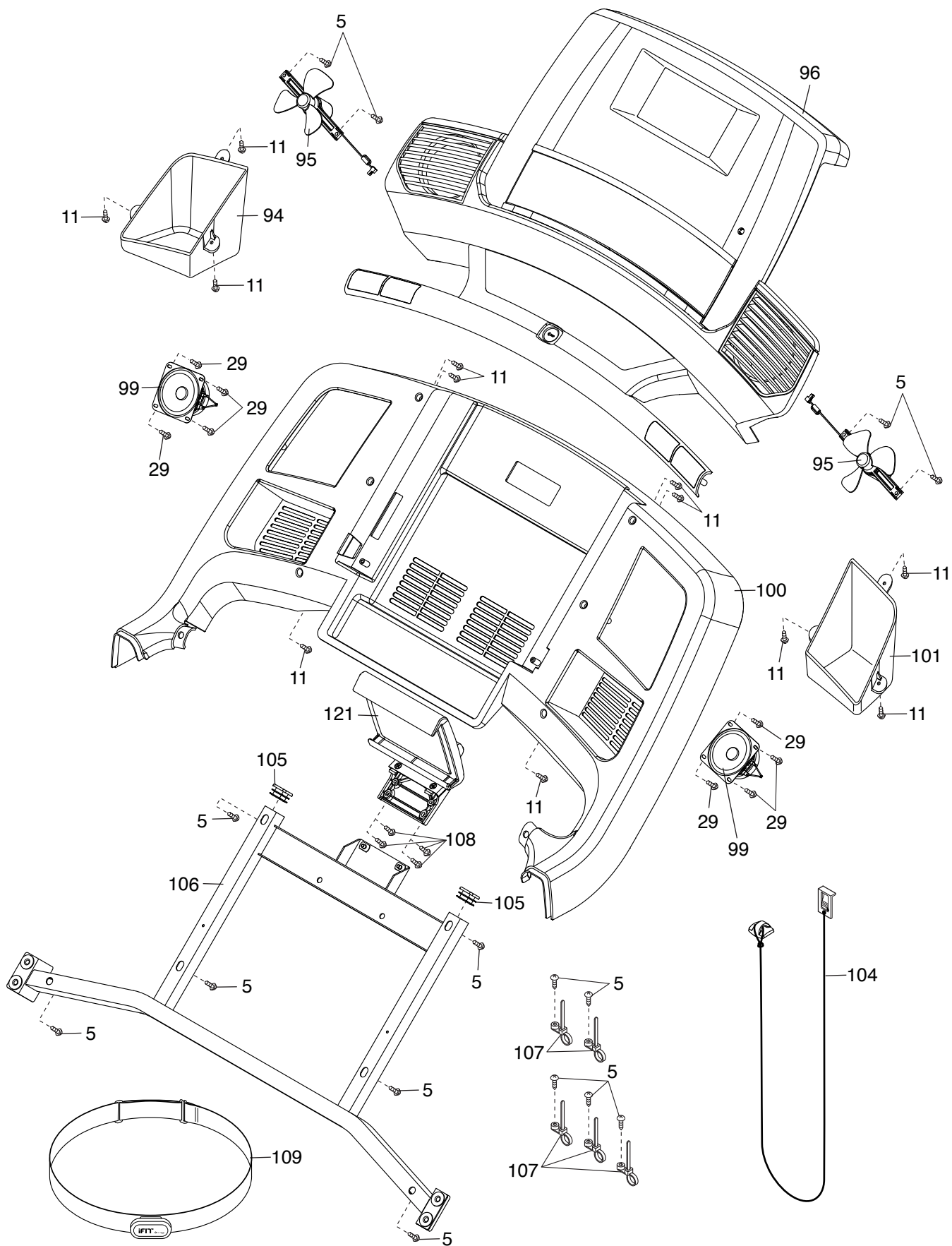
Model No. NETL24716.1 R0816A



ROZLOŽENÝ NÁKRES C

Model No. NETL24716.1 R0816A





ZÁRUKA

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA

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

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.

