

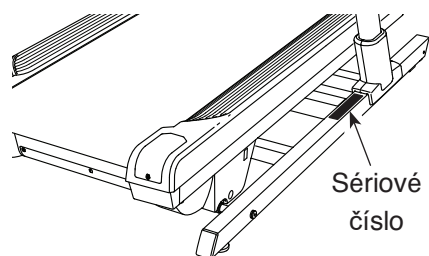


NordicTrack[®]

COMMERCIAL X22i

Model No. NETL27719.0

Serial No. _____



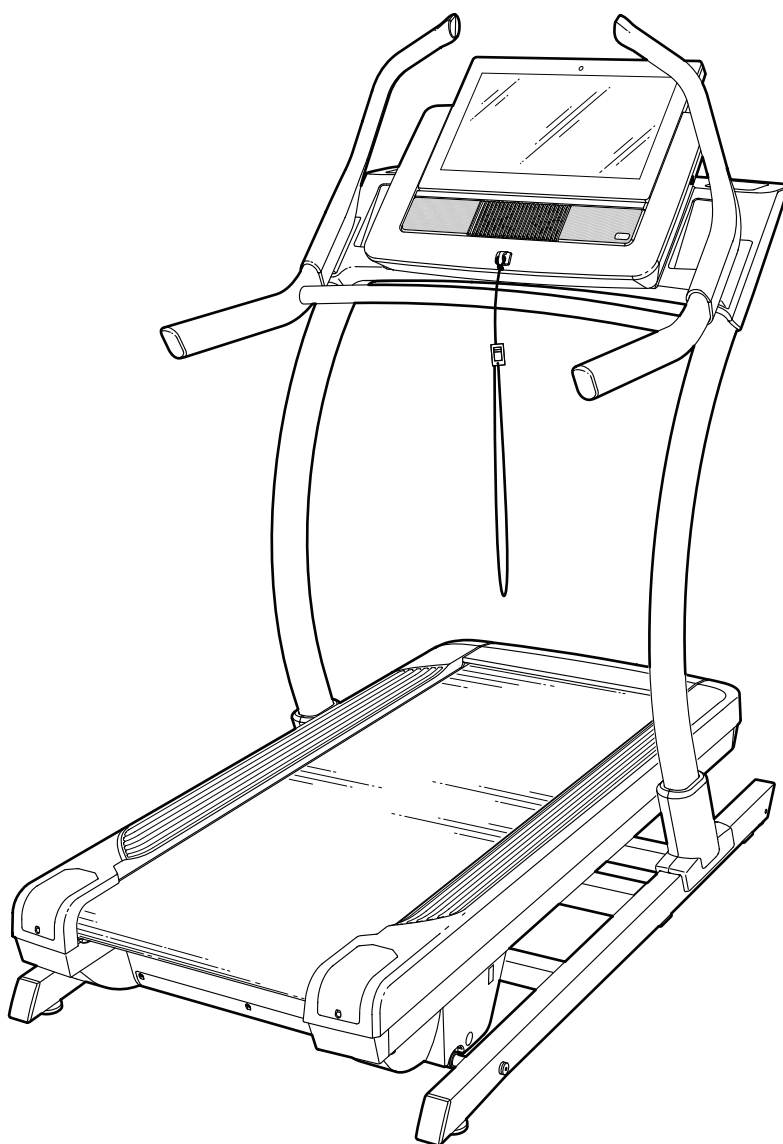
ZÁKAZNICKÝ SERVIS

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 trenážeru!

Uživatelský návod

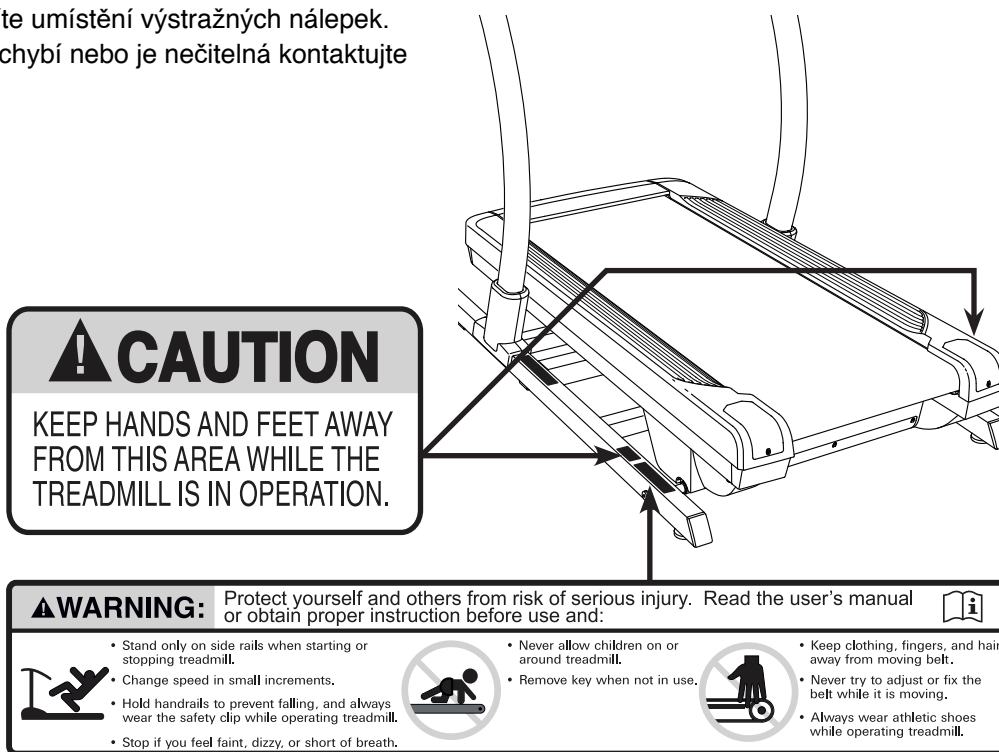


Obsah

Umístění výstražných nálepek	2
Bezpečnostní upozornění	3
Začínáme	5
Součástky	6
Montáž	7
Použití hrudního pásu	12
Použití trenážeru	13
Jak přesunout trenážer	25
Péče a údržba, Poruchy	26
Tréninkový manuál	30
Kusovník.	33
Rozložený nákres	35
Záruka	

Umístění výstražných nálepek

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



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 započítím 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 2,5 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 13-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. Při připojování napájecího kabelu 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 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 čišťením 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.

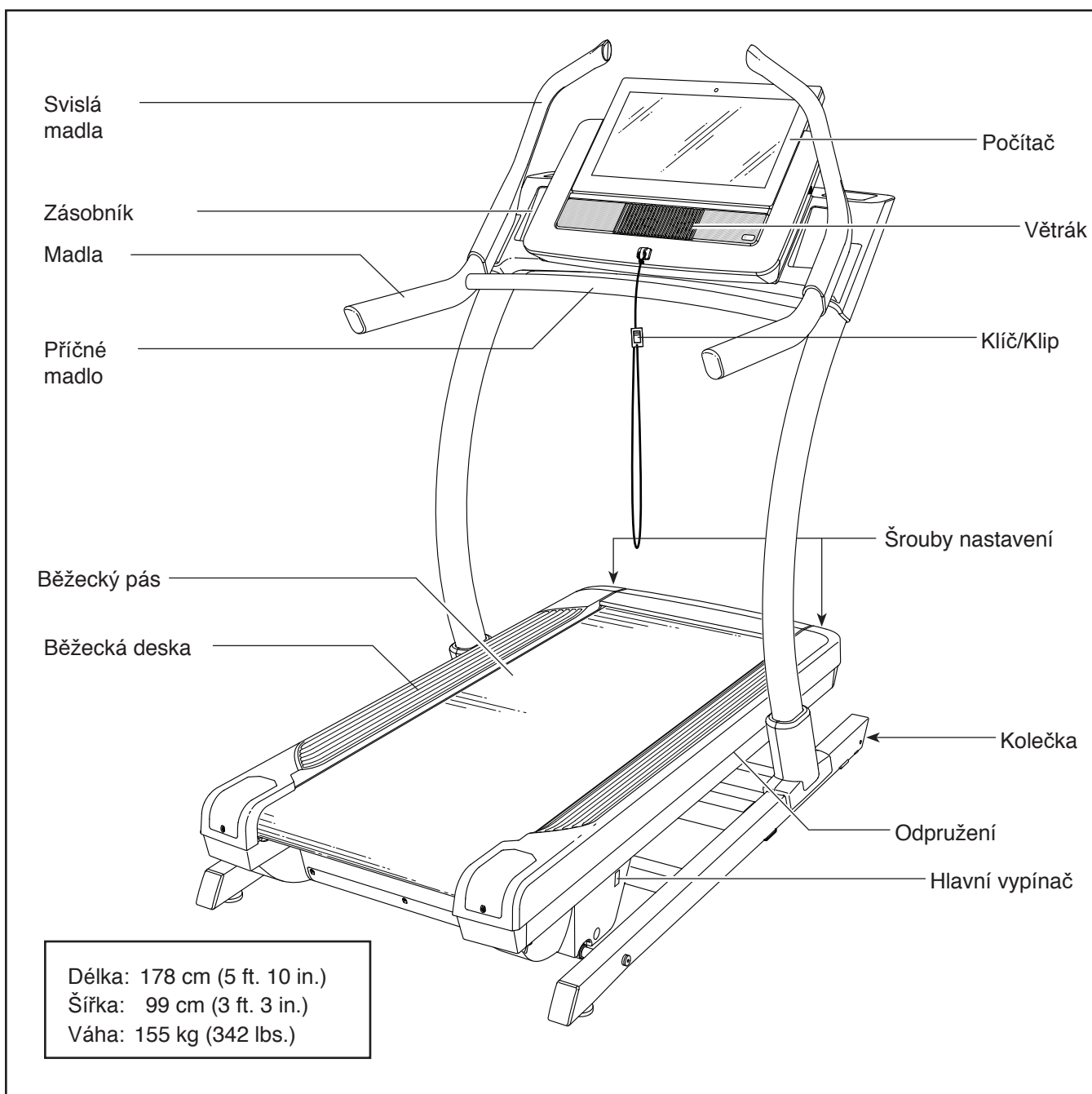
PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍTĚ.

Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® COMMERCIAL X221 incline trainer. Běh na pásu je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK® COMMERCIAL X321 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

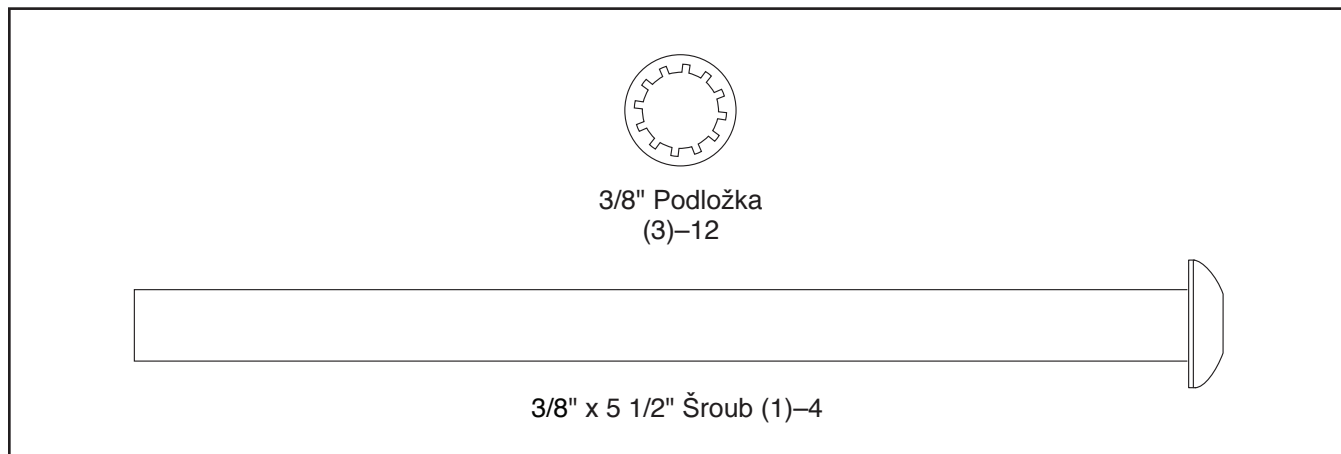
Před používáním trenážeru si pečlivě přečtěte tuto příručku.

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



Součástky

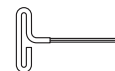
Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již přemontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



Montáž

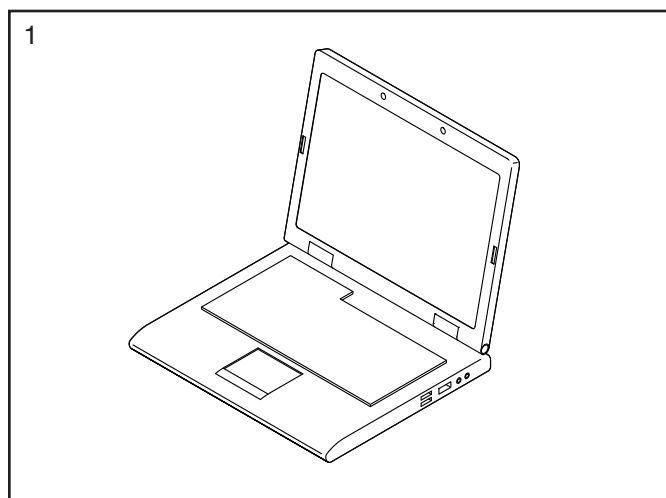
- Pro montáž trenažéru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Po dodání trenažéru se může být na jedné straně trenažéru olejová látka. Látku otřete jemným hadříkem či neabrasivním čistícím prostředkem
- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Imbus



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

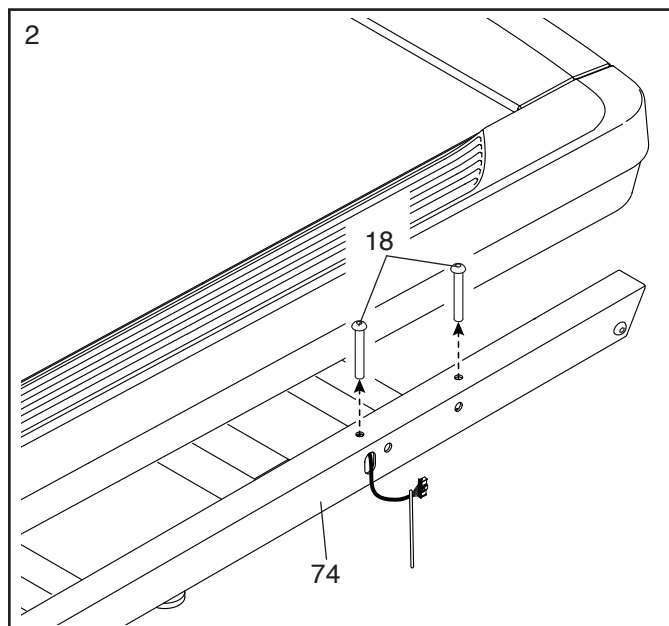
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



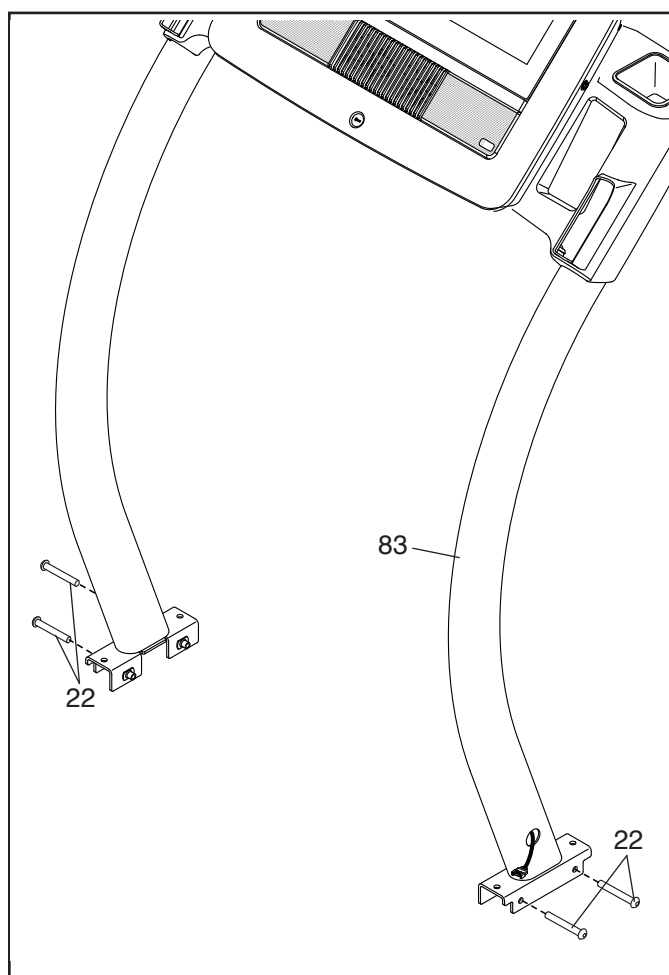
2. **Ujistěte se, že je odpojen přívodní elektrický kabel.**

Odstraňte čtyři 3/8" x 3 1/4" šrouby(18) z rámu (74) (na obrázku pouze jedna strana).

Šrouby uchovejte.



3. Odstraňte čtyři 3/8" x 2 3/4" šrouby(22) za stojanu (83). **Šrouby uschovejte.**



4. Přiložte stojan (83) k rámu (74).

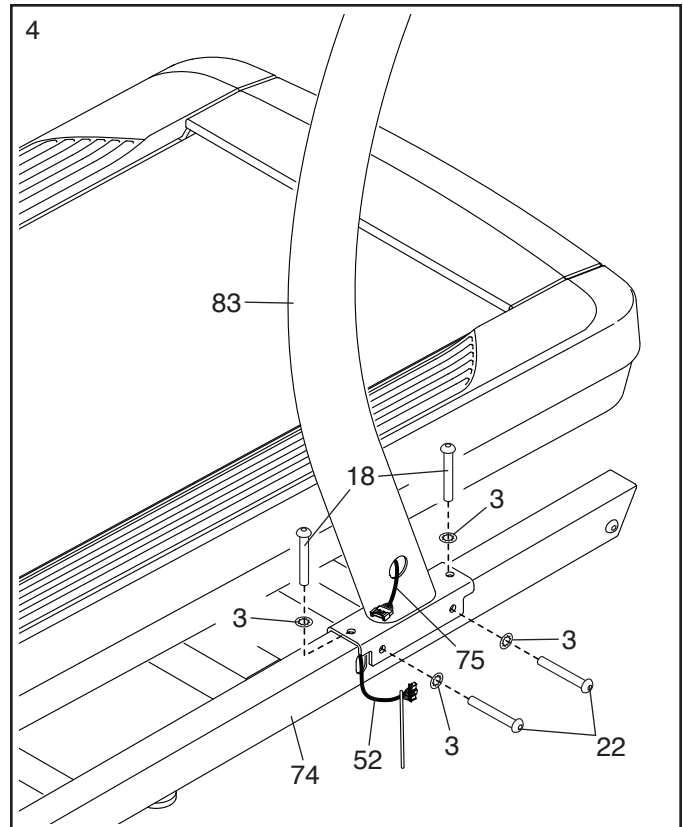
Ujistěte se, že je otvor pro kabel (75) na pravé straně.

Stojan (83) připevněte pomocí dvou 3/8" x 3 1/4" šroubů (18) a dvou 3/8" x 2 3/4" šroubů (22) a čtyř podložek 3/8" (3), které jste předtím odstranili; **šrouby ještě zcela neztahujte. Ujistěte se, že kabel rámu (52) není přiskřípnut.**

Připevněte levý stojan (nezobrazeno) stejným způsobem.

Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.

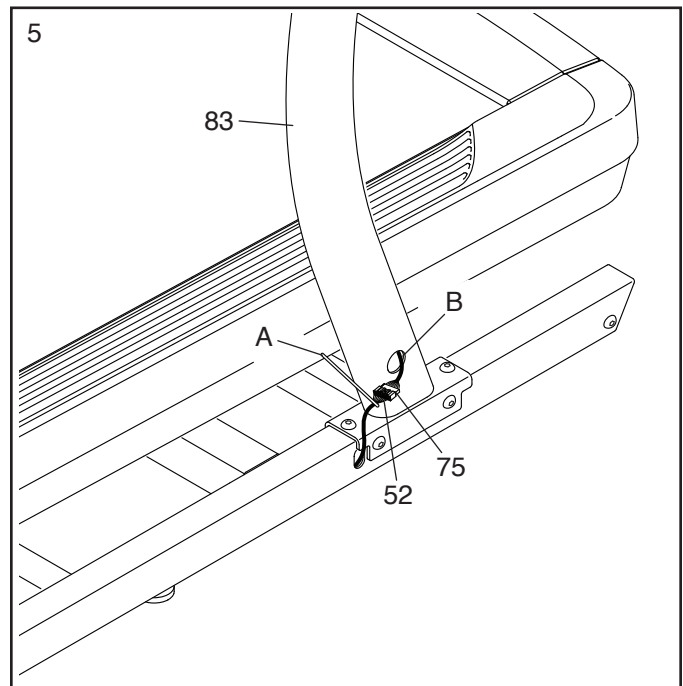
Poté zcela utáhněte 3/8" x 3 1/4" šrouby (18) a 3/8" x 2 3/4" šrouby (22).



5. Spojte kabel rámu (52) a kabel stojanu (75).

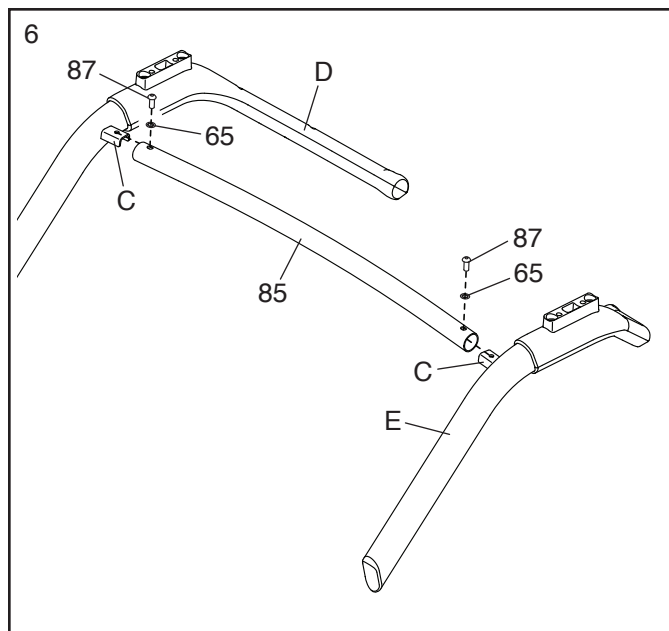
Konektory kabelů by do sebe měly lehce vklouznout. Pokud to jde obtížně, konektory otočte a zkuste to znovu. Upozornění: Pokud nebudou kabely správně spojeny, může dojít k poškození počítače!

Poté odstraňte smyčku (A) z kabelu rámu (52), a konektory vložte do otvoru (B) v pravém stojanu (83).



6. Odstraňte 5/16" x 1" šrouby (87) a 5/16" podložky (65) ze západek (C) na levém a pravém madlu (D, E).

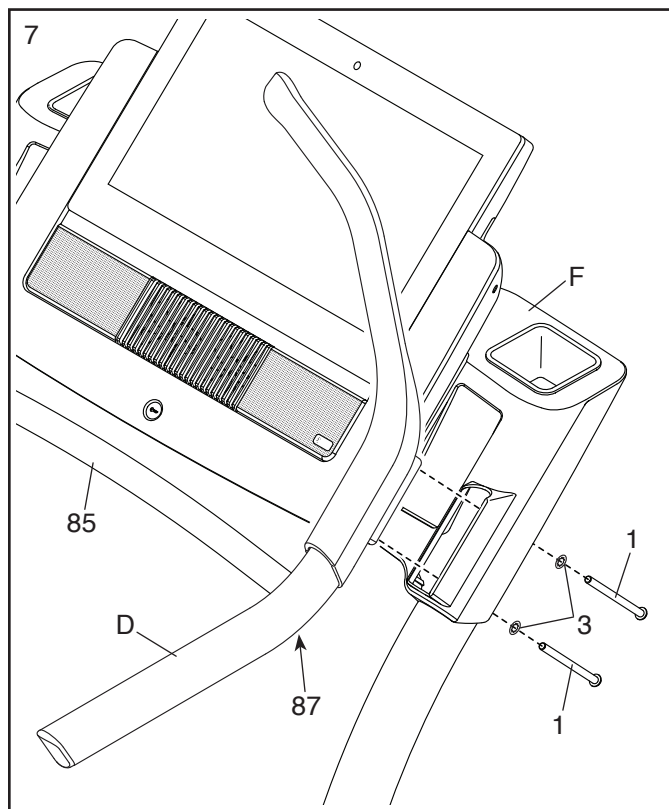
Za pomoci druhé osoby umístěte levé a pravé madlo (D, E) na opačnou stranu. Připevněte rozpěru (85) k madlům pomocí 5/16" x 1" šroubů (87) a 5/16" podložek (65). **Šrouby ještě zcela neutahujte.**



7. Za pomoci druhé osoby nasadte madla (D) na panel počítače (F).

Připevněte madla pomocí (D) 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 také 5/16" x 1" šroub (87) umístěný pod obě stranami podpěry (85).

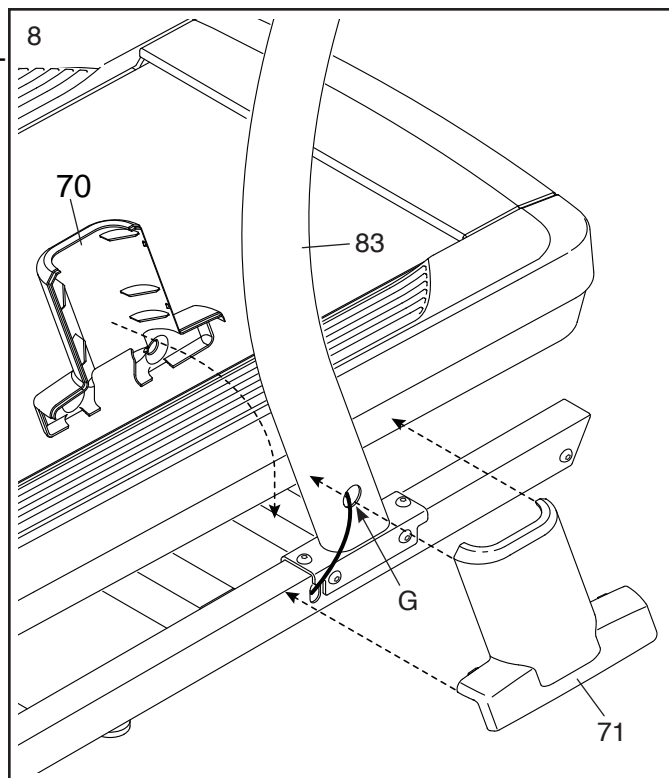


8. Nasuňte pravý vnitřní kryt stojanu (70) proti spodnímu konci pravého stojanu (83). Poté natiskněte pravý vnější kryt stojanu (71) proti vnitřnímu stojanu dokud se nezacvakne na místě.

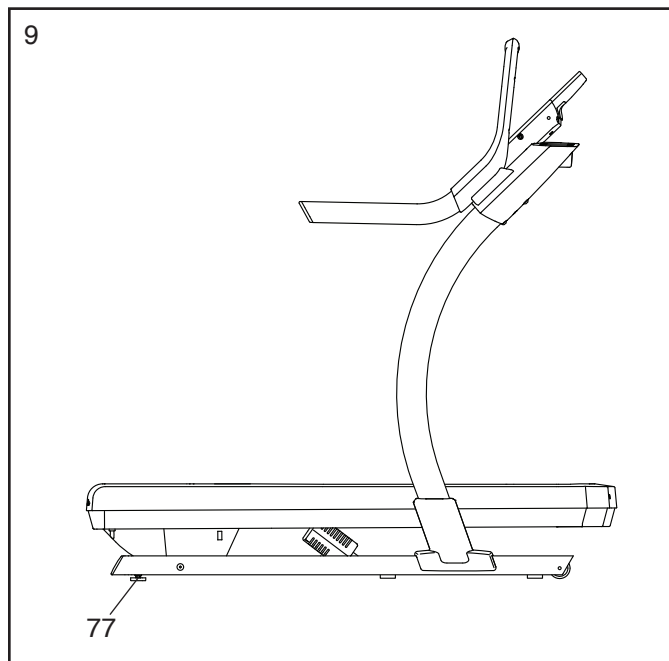
Ujistěte se, že kabely (G) nejsou přiskřípnuty. Připevněte levý vnitřní kryt stojanu a vnější kryt (nezobrazeno) stejným způsobem.

Poznámka:

Na levé straně nejsou kabely.



9. Pokud je to nutné, přesuňte trenážer na tréninkové místo, viz další kapitoly. Poté co je trenážer na místě, ujistěte se, že je na pevném a rovném povrchu. Pokud se trenážer kýve, vysuňte vyrovnávací podnožky (77) tak, aby byl zcela stabilní.



10. **Pokud je již trenážer sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotážené.** Pro ochranu podlahy pod trenážerem doporučujeme po-užit podložku. Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte jej mimo přímé sluneční záření.

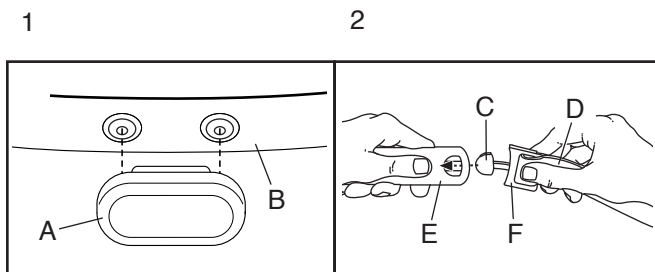
Poznámka: Uschovejte si imbusový klíč, který byl součástí balení pro budoucí použití při nastavení pásu.

HRUDNÍ PÁS NA MONITOROVÁNÍ SRDEČNÍHO TEPU

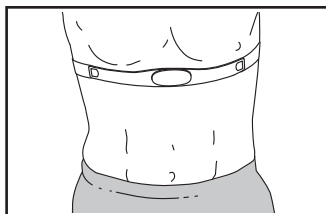
Nastavení hrudního pásu

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

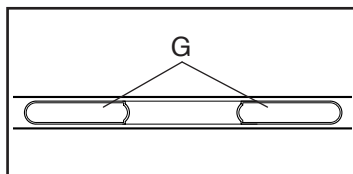
Pokud Váš hrudní pás vypadá jako na obrázku níže (2), vložte jazyček (C) na jeden konec hrudního pásu (D). Následně stiskněte snímač pod sponou (F) na popruhu. Snímač by měl být v rovině.



Následně nandějte hrudní pás na hrudník jak je zobrazeno na obrázku. Hrudní pás musí být pod oblečením přímo na kůži. Dejte si pozor, aby logo nebylo vzhůru nohama. Upravte si délku pásu podle potřeby.



Po nasazení hrudního pásu, oddalte pás kousek od těla a navlhčete obě elektrody (G). Následně vraťte pás zpět na hrudník.



Péče a údržba

- Důkladně omyjte elektrody vlhkým hadříkem ihned po skončení tréninku a vyčistěte do sucha. Vlhkost může aktivovat snímač a tím zkrátit životnost baterie.

- Skladujte hrudní pás na suchém a teplém místě. Neukládejte pás v igelitovém pytlíku nebo na místech, kde by mohla být vlhkost.
- Nevystavujte hrudní pás přímému slunci po delší dobu, a teplotám přesahujícím 50°C a naopak nízkým teplotám -10°C.
- Příliš nenatahujte a neohýbejte hrudní pás, aby nedošlo k poškození.
- K čištění snímače použijte měkký hadřík a malé množství mydla. Následně snímač vysušte do sucha ručníkem. Nepoužívejte alkohol, abrazivní nebo chemické látky. Pás čistěte ručně a nechte volně sušit na vzduchu.

Řešení problémů

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

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

Jak zapojit elektrický kabel

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

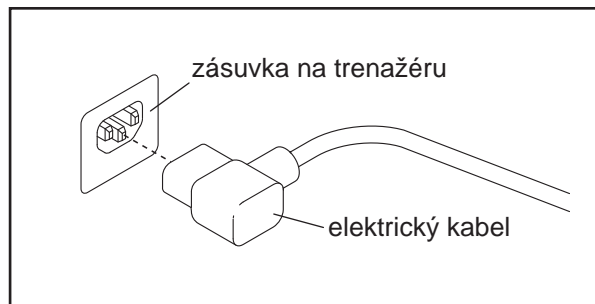
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

⚠ POZOR:

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

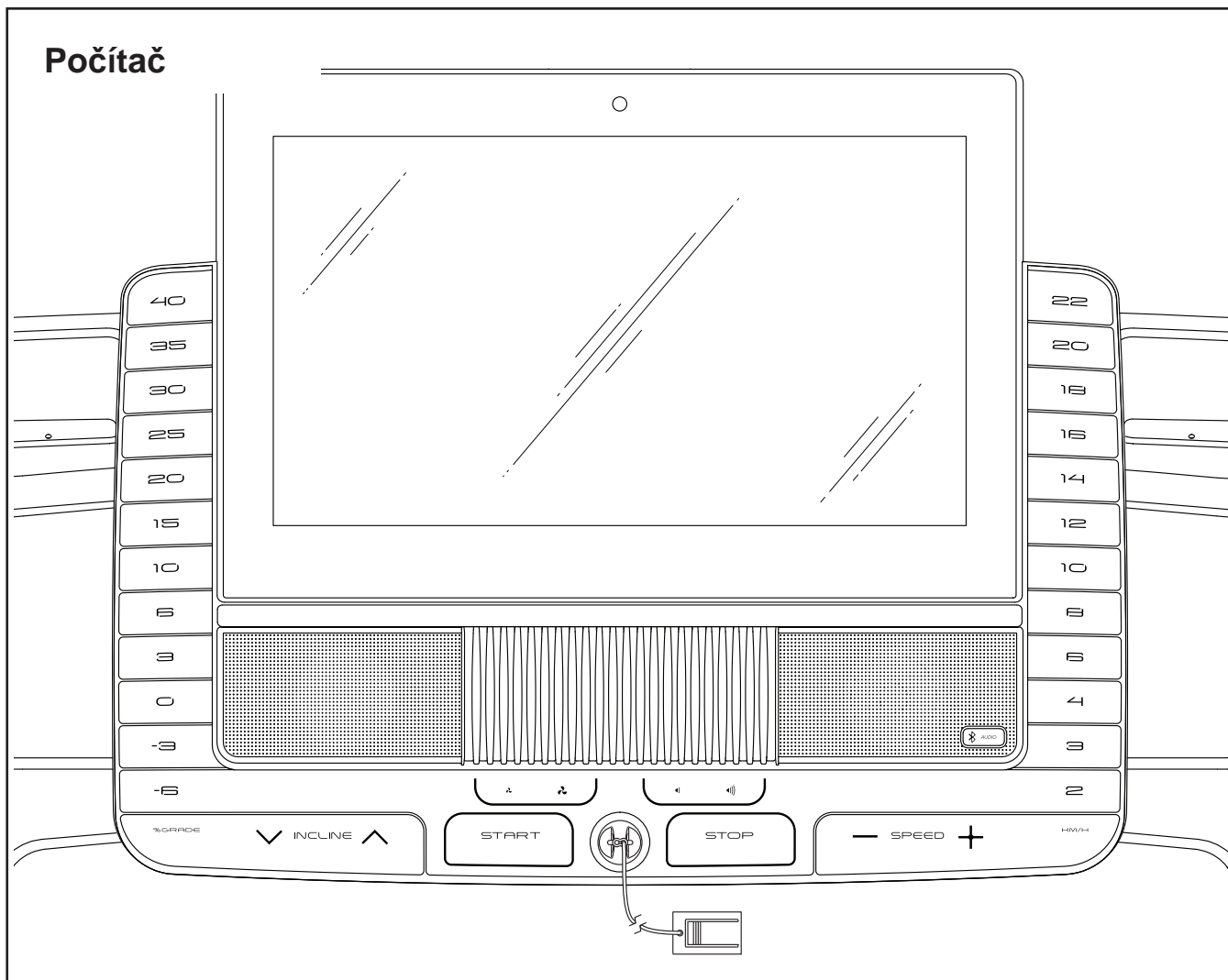
Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

1. Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.



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





Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější.

Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení.

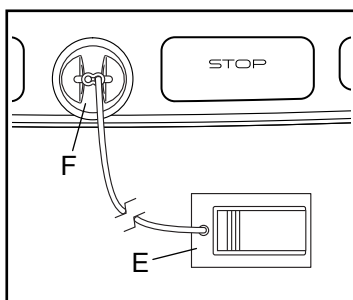
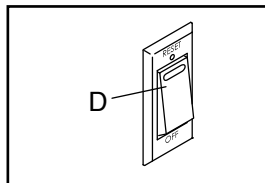
Pomocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení). Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

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

Zapínáme trenažér

DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký pás vystaven chladným teplotám, nechte ho před zapnutím napájením 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 trenažéru. 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 přečtěte v následujících kapitolách.

3. Vytvoření a přihlášení k iFit účtu

Postupujte podle pokynů na webu, abyste se zaregistrovali k členství v programu iFit.

4. Průvodce počítačem

Při prvním zapnutí trenážeru vás bude počítač provádět funkcemi, které lze zvolit. Poznámka: Pokud chcete spustit průvodce kdykoliv později, klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a poté klikněte na Settings a vyberte možnost "How It Works".

5. Zkontrolujte aktualizaci firmware

Klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a otevřete hlavní menu údržby "maintenance section". Stiskněte tlačítko Update a zkontrolujte aktualizace systému skrz bezdrátovou síť.

6. Kalibrujte systém skonu

Klikněte na tlačítko profilu v pravém dolním rohu a otevřete hlavní menu údržby "maintenance section". Klikněte na tlačítko Calibrate Incline a poté vyberte Begin tlačítko pro zahájení kalibrace systému.

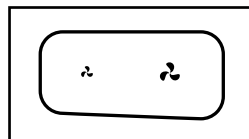
Počítač je nyní připraven, abyste mohli začít cvičit. Následující stránky popisují různé tréninky a další funkce, které nabízí počítač.

Jak nastavit manuální režim si přečtěte 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.

7. Zapnutí ventilátoru

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



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.

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, změníte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, nastavení rychlosti se změní o 0.1 Km/H; 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 trenážeru, stiskněte tlačítka „Zvýšení sklonu“ či „Snížení sklonu.“ Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se sklon postupně změní, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

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

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

5. Sledujte své pokroky na počítači

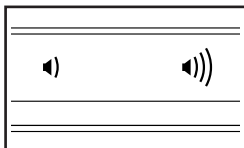
Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který si vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí. Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše sjedte dolů na obrazovce nebo využijte tlačítka + a -.

Když běžíte nebo běžíte na běžeckém pásu, obrazovka může zobrazit následující informace o cvičení:

- Sklon trenážeru
- Vertikální přibývání
- Vertikální úbytek
- Zbývající čas
- Přibližný počet spálených kalorií
- Přibližný počet kalorií spálených za hodinu
- Puls
- Průměrný puls
- Uběhnutá vzdálenost

- Tempo
- Rychlost běžeckého pásu
- Průměrná rychlost běžeckého pásu
- Trasa zobrazující 400 m (1/4 mile)

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. Pro ukončení stiskněte STOP.

6. Měření srdečního pulsu

Počítač je kompatibilní s monitory hrudního pulsu BLUETOOTH® Smart heart rate..

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 trenažéru stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

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

8. Zapnutí ventilátoru

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

Jak používat knihovnu cvičení

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení

Stiskněte tlačítko Domů (Home) nebo Browse na obrazovce pro výběr hlavního menu nebo knihovny cvičení.

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 kapitolu.

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

4. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start pro zahájení cvičení. Přidržte 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.

Po shlédnutí shrnutí stiskněte tlačítko Finish pro návrat do hlavního menu. Výsledky tréninku si můžete uložit nebo sdílet pomocí tlačítek na displeji.

5. Sledujte svůj pokrok s displeji.

6. Změřte srdeční puls

7. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

8. Zapnutí ventilátoru

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

Jak vytvořit vlastní mapu cvičení

Poznámka: Pro vytvoření vlastní mapy cvičení je nutné být připojen na bezdrátovou wifi síť.

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač.

2. Vyberte výběr vytvoření mapy

Pro výběr funkce vytvoření vlastní mapy stiskněte tlačítko "Create" na obrazovce.

3. Nakreslete mapu

Posunujte prsty v mapě v oblasti, kde byste chtěli vytvořit svou mapu. Kliknutím vyberte počáteční bod a poté cílový bod vaší mapy.

Poznámka:
Pokud chcete mapu zahájit a ukončit ve stejném bodě vyberte tlačítko Loop nebo Out & Back na levé straně obrazovky. Můžete také vybrat možnost provázení po určité cestě.

Pokud uděláte chybu, stiskněte tlačítko Undo na levé straně obrazovky.

Displej zobrazí výškový profil a vzdálenost vybrané trasy. Můžete také nastavit rychlost dle potřeby.

4. Uložte vytvořenou mapu

Klikněte na tlačítko Save New Workout v levém spodním rohu obrazovky. Cvičení lze pojmenovat a přidat vlastní popis. Dále stisknete > symbol na obrazovce.

5. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start na obrazovce. Chvilí po stisknutí tlačítka se pás začne pomalu pohybovat. Přidržujte se madel a poté začněte pomalu běhat na pásu.

6. Sledujte svůj pokrok s displeji.

7. Změřte srdeční puls

8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní 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 přidané ve svém rozvrhu na iFit.com.

Po výběru cvičení se zobrazí jeho název, vzdálenost a délka trvání.

6. Začněte cvičit

Poznámka: Během těchto cvičení se nebude zobrazovat mapa cvičení.

7. Sledujte svůj pokrok

Na obrazovce se bude zobrazovat zbývající čas nebo vzdálenost.

8. Změřte srdeční puls

9. Zapněte ventilátor

10. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

Pro více informací o iFit navštivte stránky iFit.com.

Jak změnit nastavení trenažéru

Důležité: Některé funkce se mohou změnit při aktualizaci firmware.

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 trenažéru)
- Equipment Settings (Nastavení trenažéru)
- Maintenance (Údržba)
- Wi-Fi

About (Práva)

- Legal

3. Nastavení jednotek a jiná nastavení

Pro nastavení jednotek měření, časového pásma nebo jiného nastavení klikněte na kategorii chcete změnit. Pro úpravu stiskněte symbol na boční straně jména položky.

4. Informace o trenažéru

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

5. Aktualizujte firmware počítače.

Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte Aktualizace firmwaru. Stiskem tlačítka Aktualizace firmwaru zkontrolujete aktualizaci firmwaru pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky.

Aby nedošlo k poškození běžeckého trenažéru, nevyplínejte napájení ani nevytahujte bezpečnostní klíč při aktualizaci firmwaru. Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se trenažér vypne a znovu zapne. Pokud se tak nestane, stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto. Počkejte několik vteřin a poté stiskněte vypínač do polohy resetování.

Poznámka:

Zpracování aktualizace může trvat několik minut. Poznámka: Občas může aktualizace firmwaru způsobit, že váš počítač bude funguje trochu jinak. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily vaše cvičení.

6. Kalibrujte sklon trenažéru

Stiskněte tlačítko Calibrate Incline. Potom stiskem tlačítka Begin provedte kalibraci systému sklonu. Běžecký trenažér se automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu, poté se sníží na úroveň minimálního sklonu a poté se vrátí do výchozí polohy. Tím se kalibruje systém sklonu. Klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítko Dokončit.

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

7. Ukončení sekce údržby

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Funkce SLED PUSH "sáňkování"

- 1. Vložte klíč do počítače**
- 2. Vyberte hlavní menu**
- 3. Spust'ete trenážér na rychlost 1 Km/H a sklon na 0%.**

Důležité: Trénink nelze provádět pokud je trenážér 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 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 zaškrtačací políčko Wi-Fi je označeno zeleným zaškrtnutím. Pokud tomu tak není, stiskněte možnost nabídky Wi-Fi ještě jednou a počkejte několik sekund. Počítač vyhledá dostupné bezdrátové sítě.

4. Nastavte a spravujte bezdrátovou síť.

Pokud je povoleno připojení Wi-Fi, na obrazovce se zobrazí seznam dostupných sítí.

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

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

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

Pokud je počítač připojen k bezdrátové síti, zobrazí se v nabídce Wi-Fi v horní části obrazovky symbol potvrzení. 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 Forget.

Pokud máte problém s připojením na zaheslovanou síť, zkontrolujte správnost hesla.

Poznámka:

Počítač podporuje kódování (WEP, WPA™ a WPA2™)
. Rychlost připojení závisí na kvalitě připojení

5. Nastavení bezdrátové sítě

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Použití zvukového systému pomocí Bluetooth

1. Umístěte své Bluetooth zařízení vedle počítače.
2. Zapněte Bluetooth nastavení
3. Spárujte své zařízení s počítačem.

Stiskněte a držte Bluetooth po dobu 3 vteřin pro zahájení párování.

Poznámka: Můžete uložit 8 zařízení.

4. Pokud budete chtít Bluetooth uložená zařízením vymazat, stiskněte tlačítko Bluetooth po dobu 10 vteřin.

Použití zvukového systému

Chcete-li během cvičení přehrávat písničky nebo zvukové

knihy prostřednictvím audio soustavy počítače, zapojte do konektoru na počítači 3,5 mm samčí kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru

na vašem osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel,

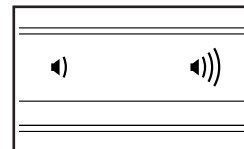
navštivte místní prodejnu elektroniky. Poté stiskněte

tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači

zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek

zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání

hlasitosti na vašem osobním přehrávači.



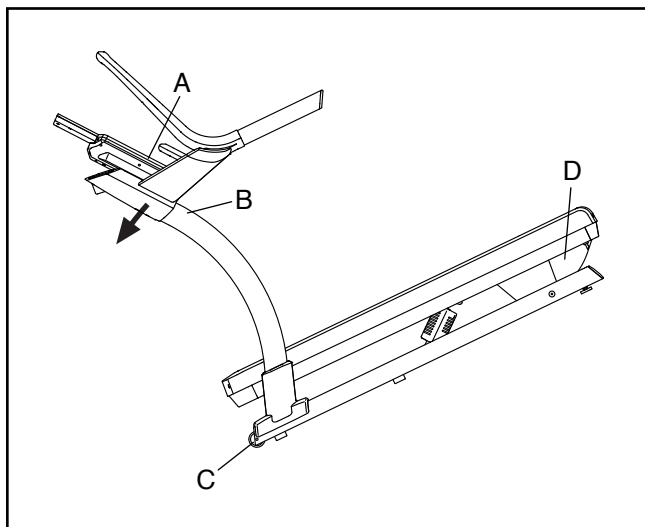
Jak přesunout trenažér

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

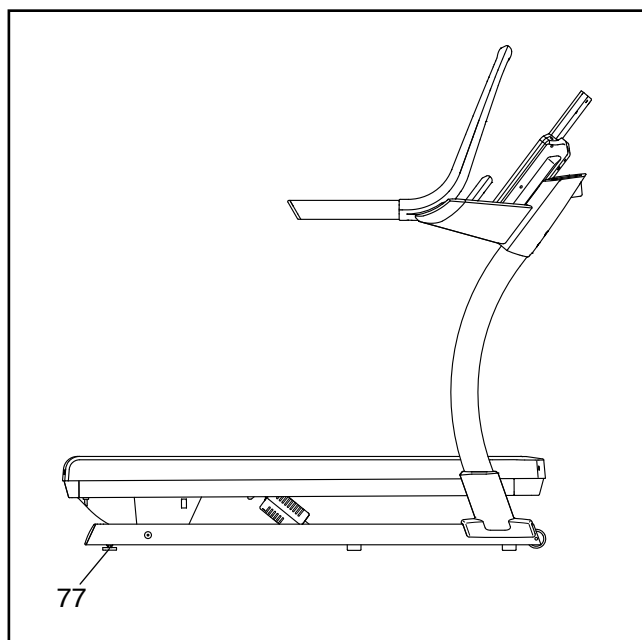
UPOZORNĚNÍ: Nezvedejte rám za plastové díly (D). Nezvedejte jej ani za panel počítače.



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

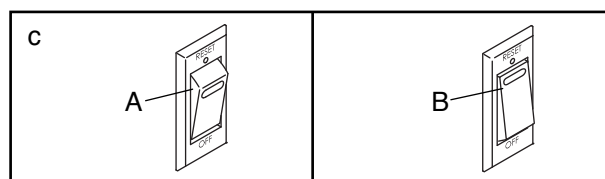
Většina problémů s běhounem může být řešena pomocí jednoduchých kroků uvedených níže. Vyhledejte příznak, který se ho týká, a postupujte podle uvedených kroků. Pokud potřebujete další pomoc, podívejte se na přední obal této příručky.

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.

- 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)

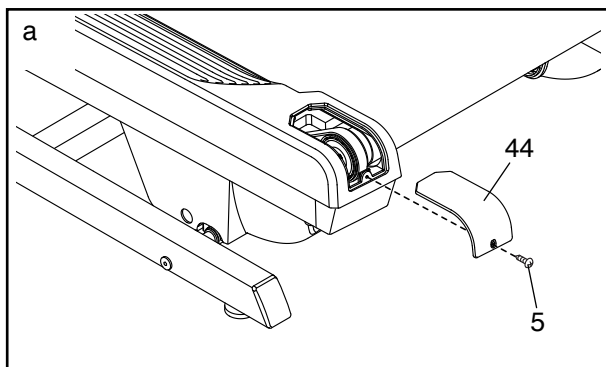


Příznak: Během používání se vypne napájení

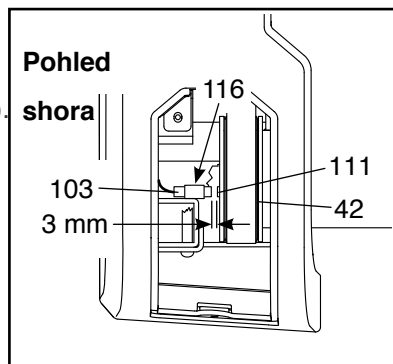
- a. Zkontrolujte spínač napájení (viz výkres výše). Pokud se přepínač vypnul, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.
- b. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte pět minut a potom jej znovu připojte.
- c. Vyměňte klíč z počítače a potom jej znovu vložte
- d. Pokud běžecký pás ještě neběží, přečtěte si prosím přední obálku této příručky.

Příznak: POČÍTAČ NESPRÁVNĚ ZOBRAZUJE RYCHLOST NEBO VZDÁLENOST

- a. a. Vytáhněte klíč z počítače a odpojte elektrický přívodní kabel. Dále odstraňte #8 x 3/4" šrouby (5) a zvedněte kryt levé kolejnice (44).



Najděte jazýček (103) a magnet (111) na levé straně kladky (42). Otočte kladkou, dokud se magnet nesrovná s jazýčkem. **Ujistěte se, že mezi magnetem a jazýčkem je mezera 3mm.**

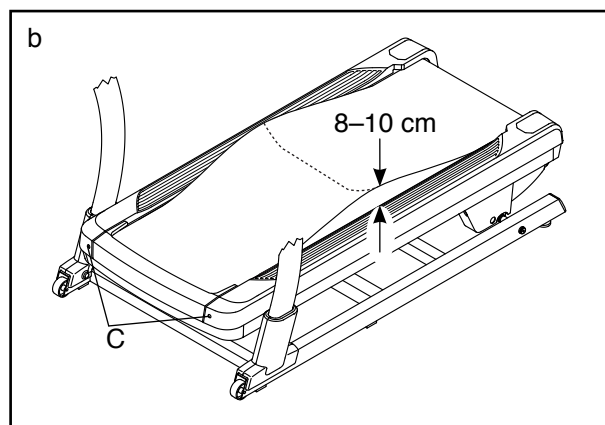


V případě potřeby uvolněte šroub #8 x 3/4" (105), pomalu posuňte jazýček, a šroub znovu utáhněte. Poté se podívejte na obrázek a znovu připevněte levý kryt (44) pomocí #8 x 3/4" šroubu (5). Spusťte tretražér na několik minut a zkontrolujte, zda displej ukazuje správně.

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 (C) 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. Tretražér 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.

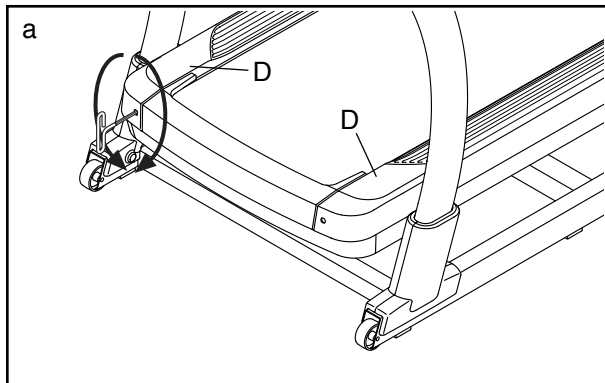
- d. Pokud pás jde stále pomalu, obraťte na servisní podporu.

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.

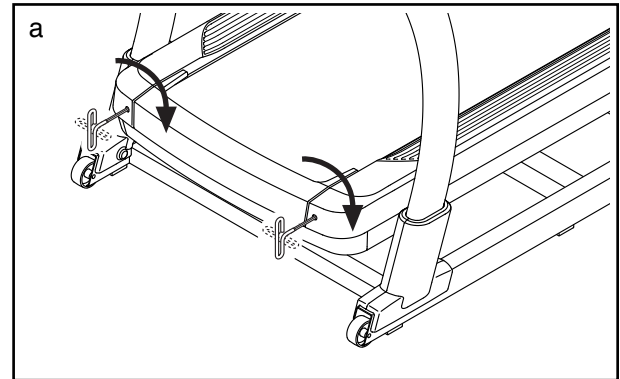
Pokud pás uhýbá na levou stranu, použijte šestihranný klíč k úpravě levé strany o půl otáčky ve směru hodinových ručiček. **Pokud pás uhýbá vpravo,** otočte o půl otáčky v proti směru hodinových ručiček na pravé straně. Dejte pozor, aby nedošlo k přílišnému napnutí pásu.

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

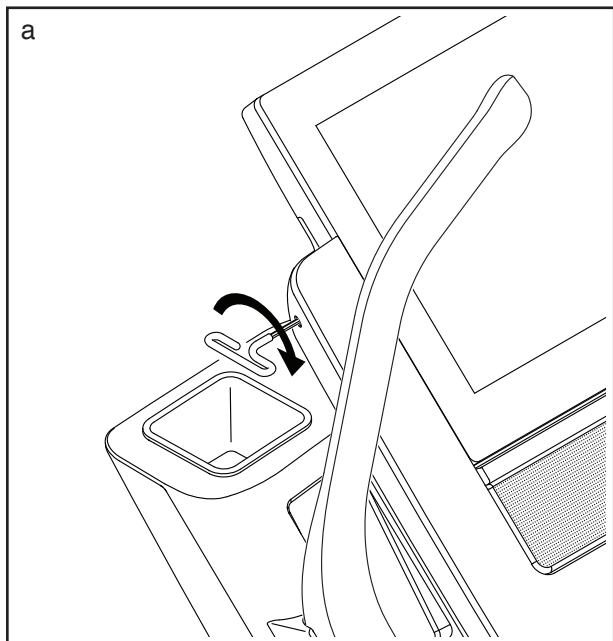
- Zkontrolujte nastavení počítače
- Zkontrolujte nastavení wifi
- Obrat'te se na své servisní centrum.

Příznak: Sklon trenážeru se nemění správně.

- a. Kalibrujte systém sklonu.

Příznaky: Počítač nedrží na místě

- a. Pokud počítač nedrží v požadované pozici a je příliš volný, vložte klíč do dvou označeného otvoru a otáčejte na obou stranách dokud nebude utažen (na obrázku pouze jedna strana)



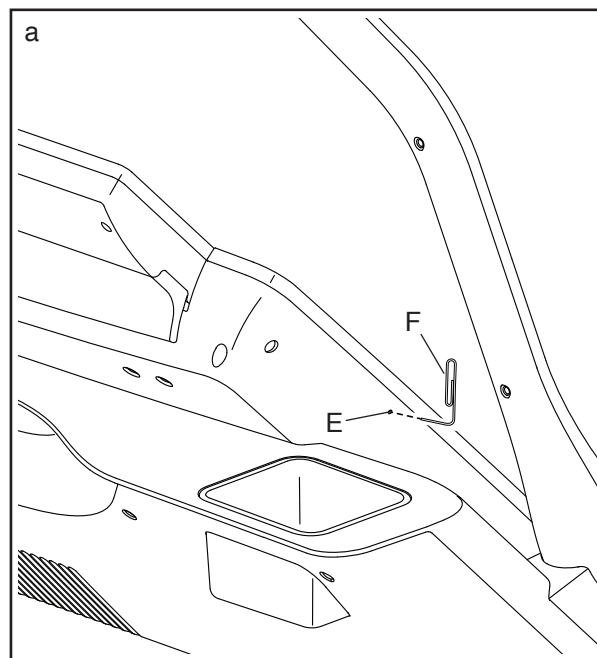
Příznaky: Displej počítače nefunguje správně.

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

Důležité: Tímto resetováním dojde ke smazání veškerých nastavení a uložených údajů. Resetování vyžaduje spolupráci dvou osob. Nejdříve vypněte a odpojte trenážér.

Dále najdete malý resetovací otvor (E) na straně počítače. Pomocí ohnutého papírového klipu (F), stiskněte a držte tlačítko uvnitř otvoru a druhá osoba zatím zapne trenážér. Držte stále tlačítko dokud se trenážér nezapne. Úspěšné resetování poznáte podle toho, že se počítač vypne a pak zase zapne. Pokud ne, trenážér znovu vypněte a zapněte. Zkontrolujte aktualizaci firmware.

Poznámka: Může trvat několik minut než se trenážér zapne.



Promazání pásu

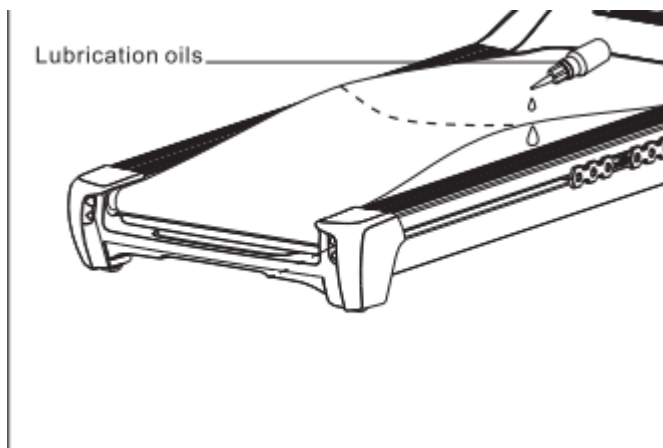
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících 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 poraďte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

Intenzita cvičení

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zahřátí / protažení

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

1. Dotkněte se palců

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

2. Protažení šlach

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

3. Protažení zadní strany stehen a lýtek

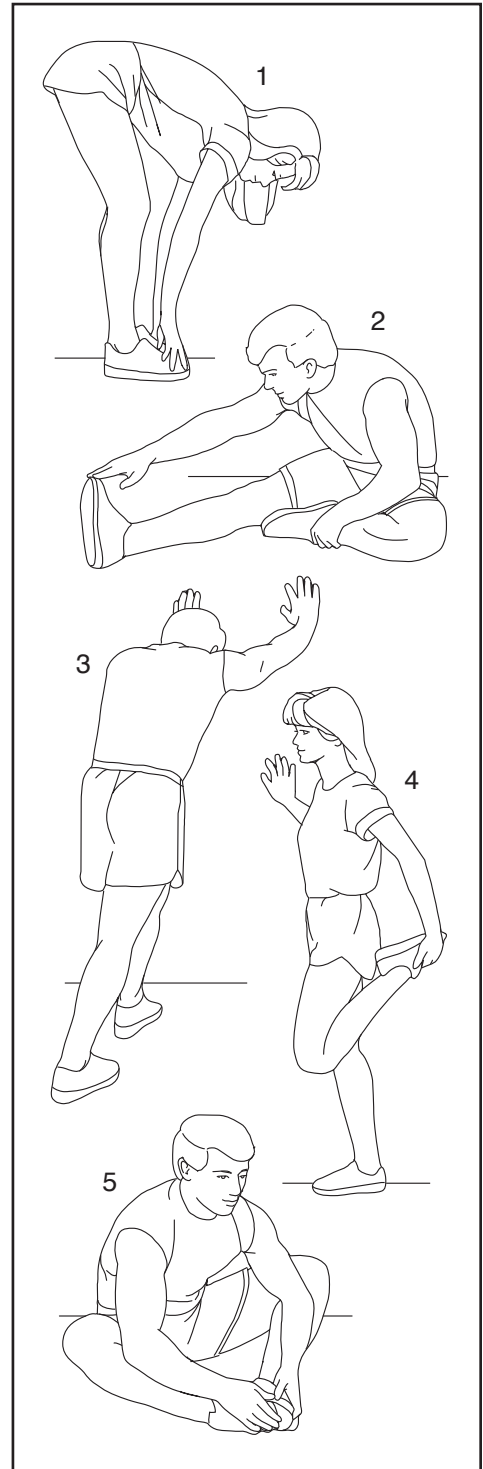
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

4. Protažení přední strany lýtek

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

5. Motýlek

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



Kusovník

Model No. NETL27719.0 R0819A

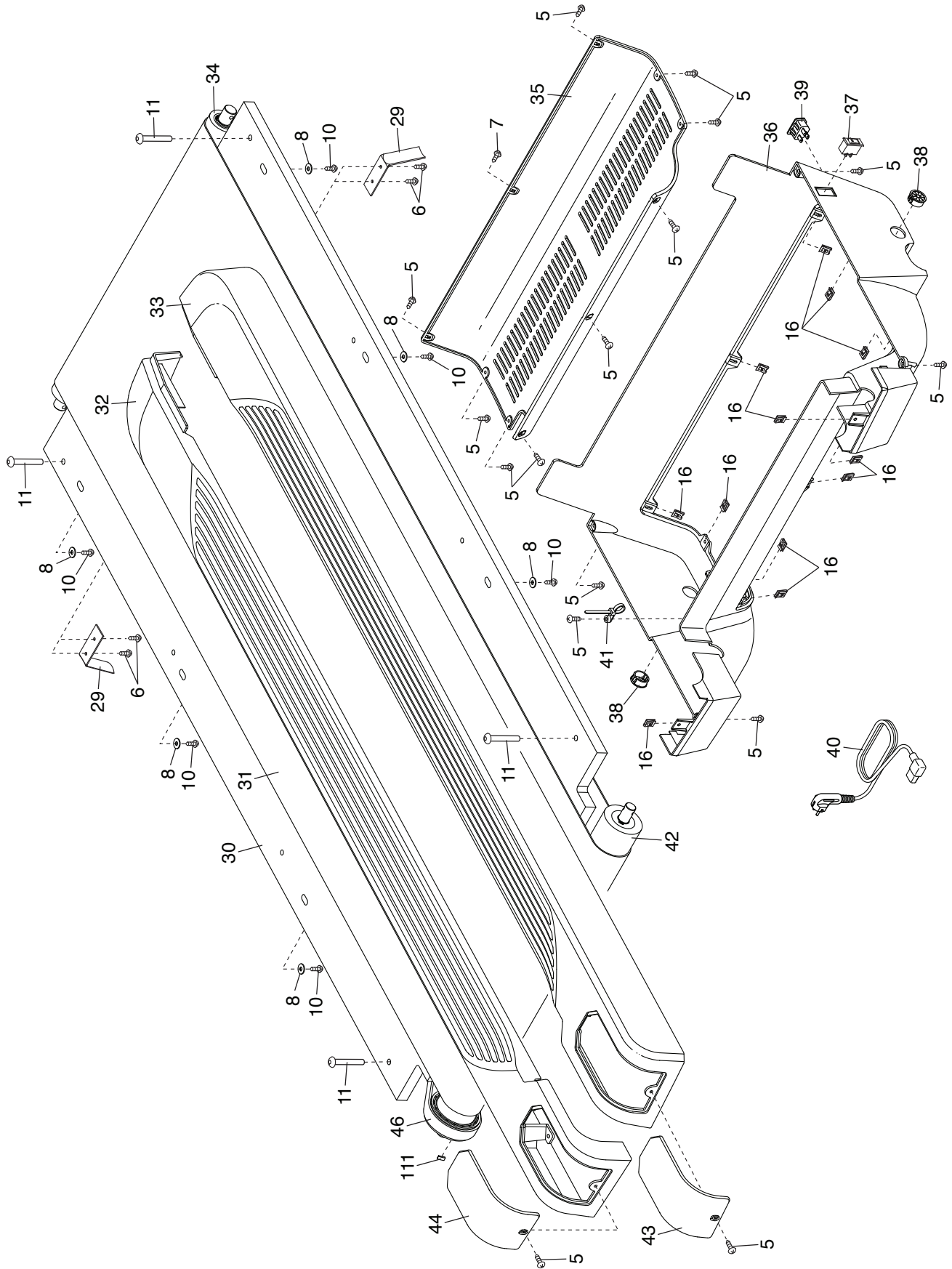
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	4	3/8" x 5 1/2" Screw	51	4	Cushion
2	6	#8 x 1 1/4" Screw	52	1	Base Wire
3	16	3/8" Star Washer	53	4	Rubber Cushion
4	2	#8 x 3/4" Pan Head Tek Screw	54	2	Large Pivot Bushing
5	55	#8 x 3/4" Screw	55	1	Electronics Cover
6	4	#8 Belt Guide Screw	56	1	Incline Motor Top Cover
7	12	#8 x 1/2" Screw	57	8	5/16" Star Washer
8	6	1/4" Flat Washer	58	1	Incline Motor Bottom Cover
9	8	#8 x 3/4" Washer Head Screw	59	8	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	3/8" x 1 1/2" Bolt	64	1	Drive Motor
15	1	3/8" x 2 3/8" Bolt	65	2	5/16" Star Washer
16	12	Hood Clip	66	1	Frame
17	10	#8 x 1/2" Washer Head Screw	67	1	Chest Heart Rate Monitor
18	4	3/8" x 3 1/4" Screw	68	1	Left Outside Upright Cover
19	6	3/8" Washer	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	4	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	Crossbar
36	1	Belly Pan	86	2	Handrail Cap
37	1	Power Switch	87	2	5/16" x 1" Screw
38	2	Belly Pan Grommet	88	1	Key
39	1	Receptacle	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	4	#8 x 1" Screw
46	1	Drive Belt	96	2	#8 x 3/4" Console Screw
47	1	Front Hood Cover	97	1	Right Handrail
48	1	Front Hood	98	1	Left Handrail Bottom
49	8	Cushion Cap	99	1	Right Handrail Bottom
50	4	Spring	100	4	3/8" x 3/4" Screw

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	5	#8 x 3/4" Machine Screw	108	2	5/16" Washer
102	8	5/16" x 3/4" Screw	109	1	#8 Nut
103	1	Reed Switch	110	1	Filter
104	1	Reed Switch Clip	111	1	Magnet
105	1	#8 x 3/4" Clip Screw	112	1	Ferrite Box
106	1	Motor Isolator	*	–	User's Manual
107	2	Motor Bushing			

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

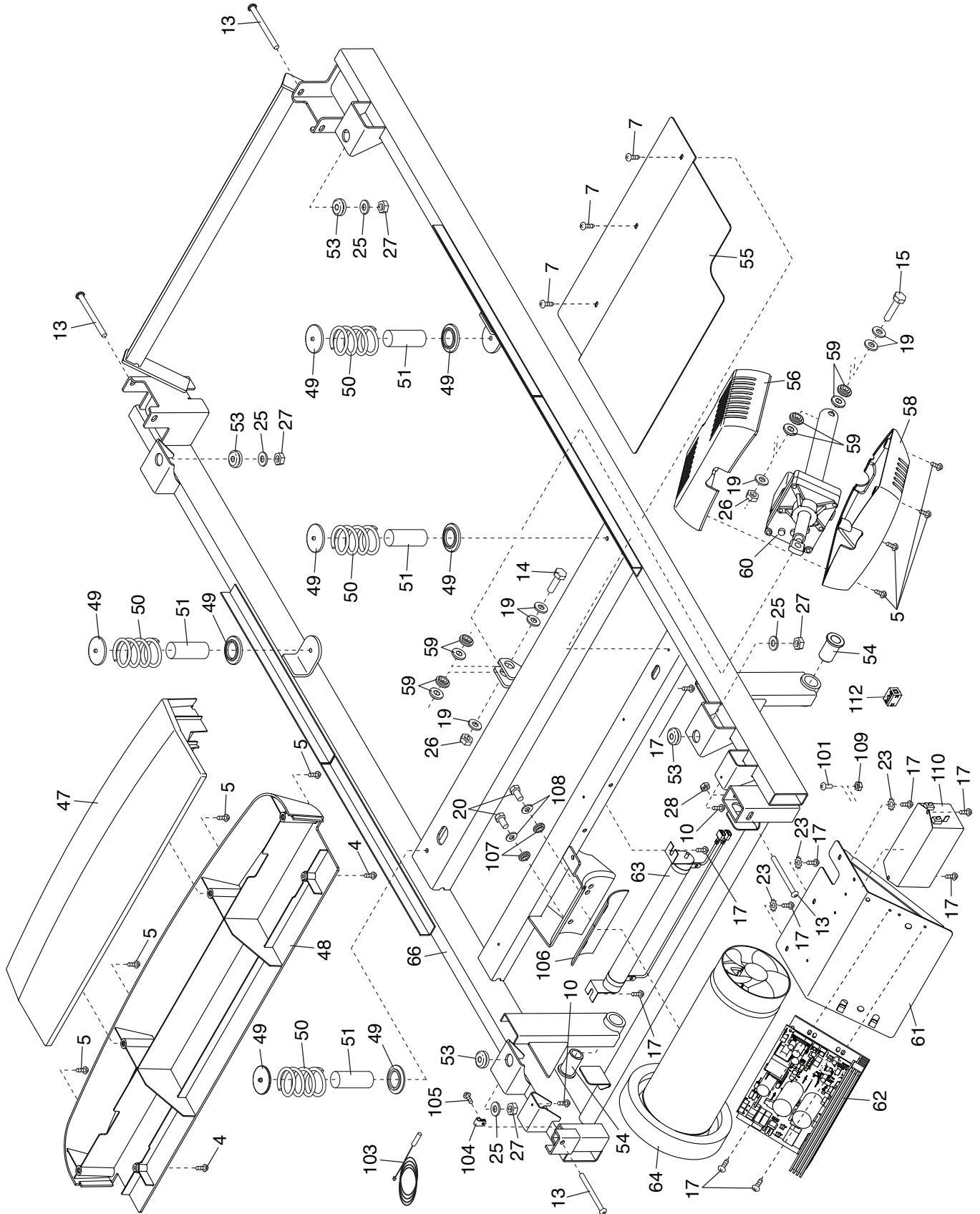
Rozložený náčres A

Model No. NETL27719.0 R0819A



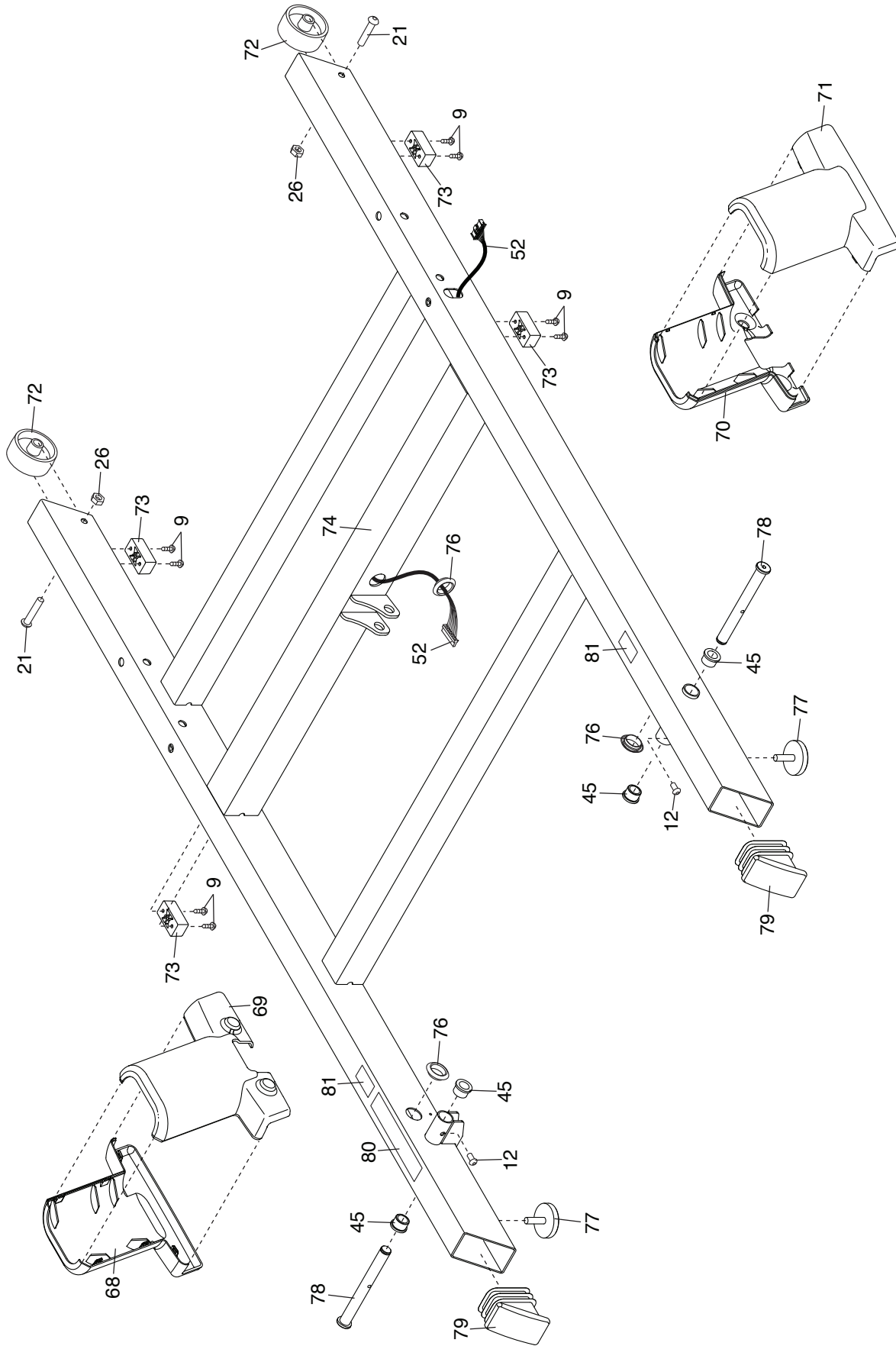
Rozložený náčres B

Model No. NETL27719.0 R0819A



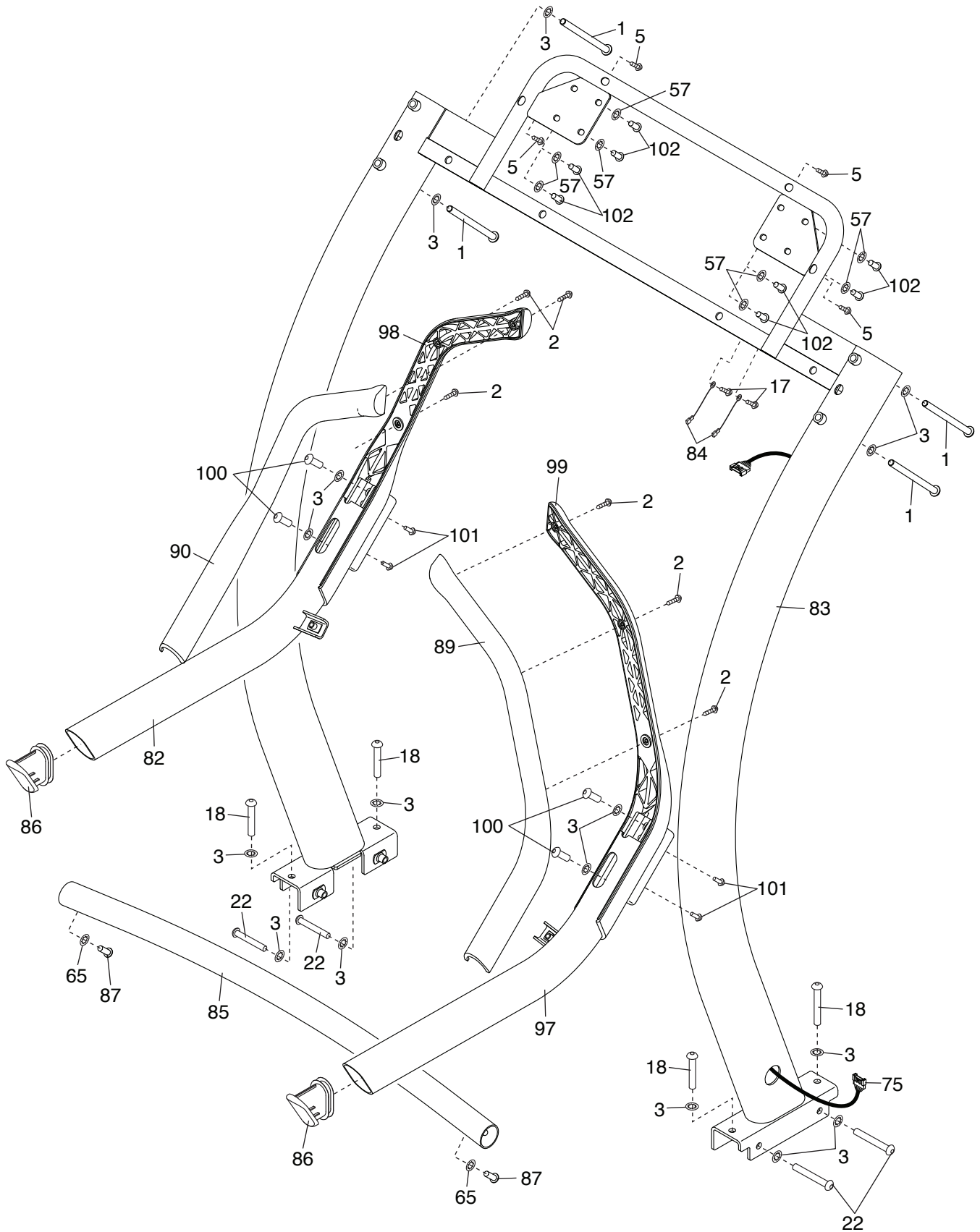
Rozložený náčrt C

Model No. NETL27719.0 R0819A



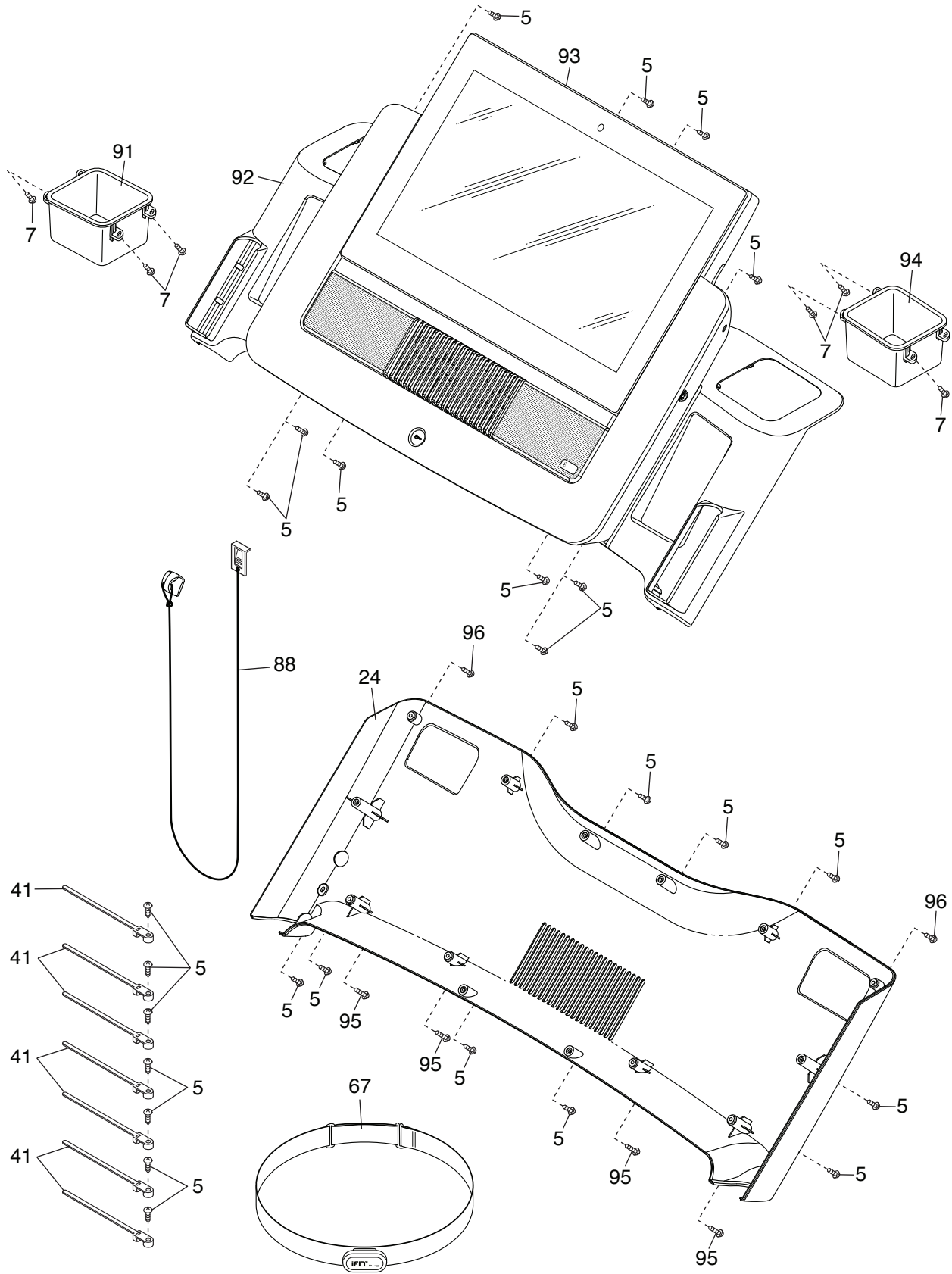
Rozložený náčrt D

Model No. NETL27719.0 R0819A



Rozložený náčres E

Model No. NETL27719.0 R0819A



Záruka

Výrobce: NordicTrack
Logan, Utah
USA

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