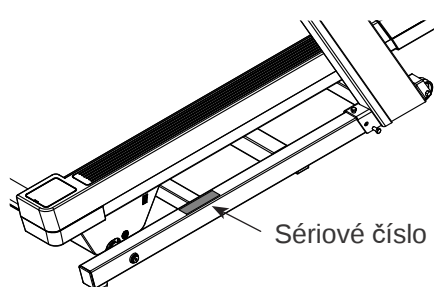


NordicTrack®

X24 TREADMILL

Model No. NTL39225-INT.0
Serial No.

Zapište sériové číslo sem pro budoucí použití

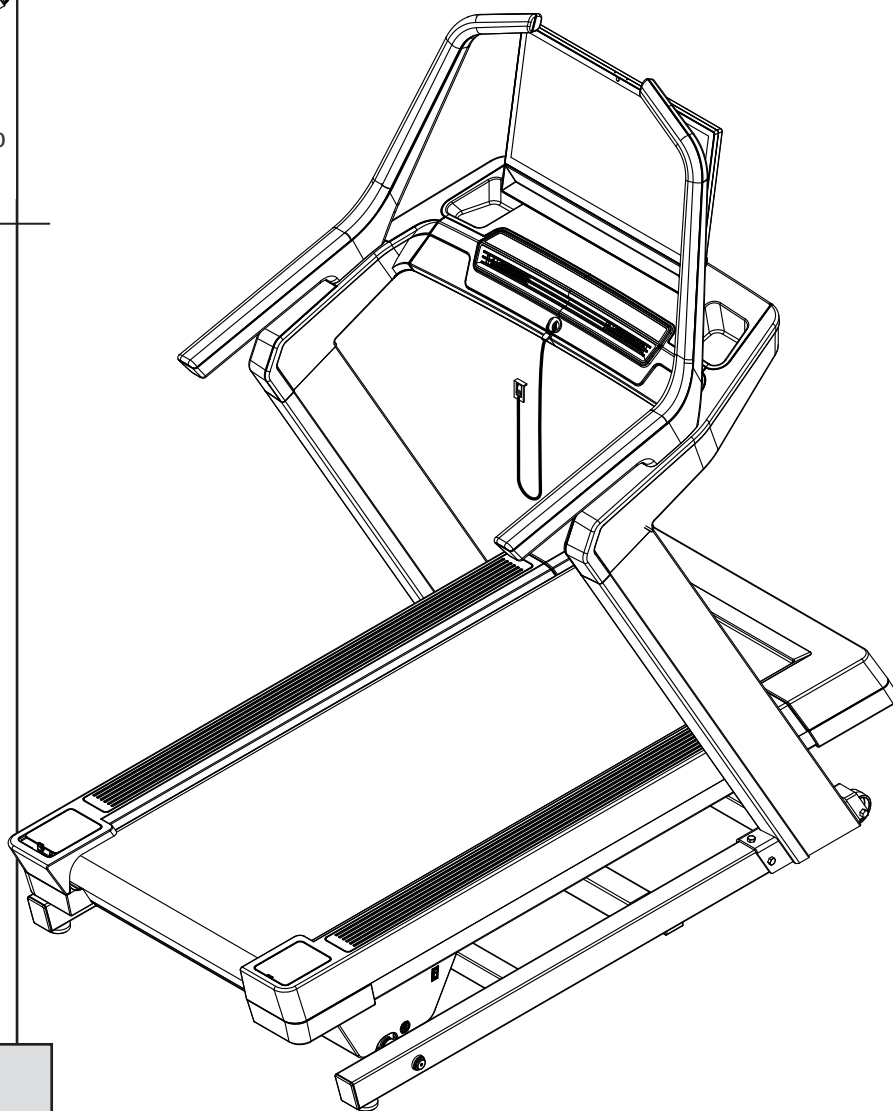


Uživatelský návod

Zákaznický servis

FS EUROPE a.s
K Zeleným domkům
1715, Kunratice
(Praha-Kunratice),
148 00 Praha

Tel.: +420 581 601 521



Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před prvním použitím trenažéru!

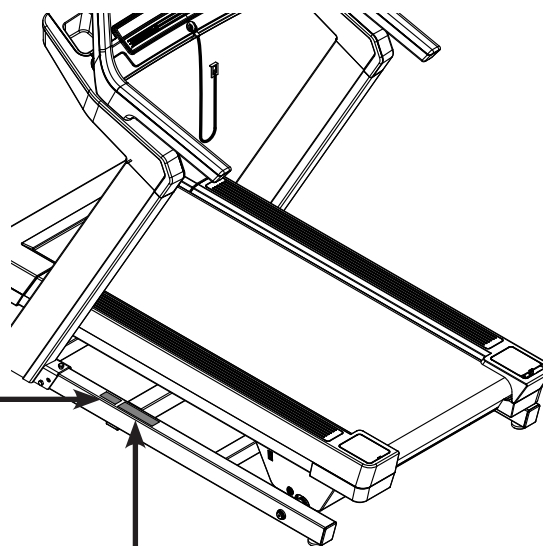
Obsah

Umístění výstražných nálepek	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme.	5
Součástky.	6
Montáž	7
Jak připojit elektrický kabel	13
Jak používat trenažér	14
Jak přemístit trenažér	23
Údržba a chyby	24
Tréninkový návod	29
Rozložený náčrt.	31
Objednání náhradních dílů.	Zadní strana
Recyklace	Zadní strana
UK/EU Prohlášení o shodě	Zadní strana

Umístění výstražných nálepek

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket.
Pokud některá z nich chybí nebo je nečitelná kontaktuj-
te své servisní centrum.
Etikety mají různé velikosti.

Tato nálepka
je na obou
stranách



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 182 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.
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 trenažéru. Vždy se držte madel.
18. Pokud osoba používá trenažér, může být zvýšená hluchost 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.

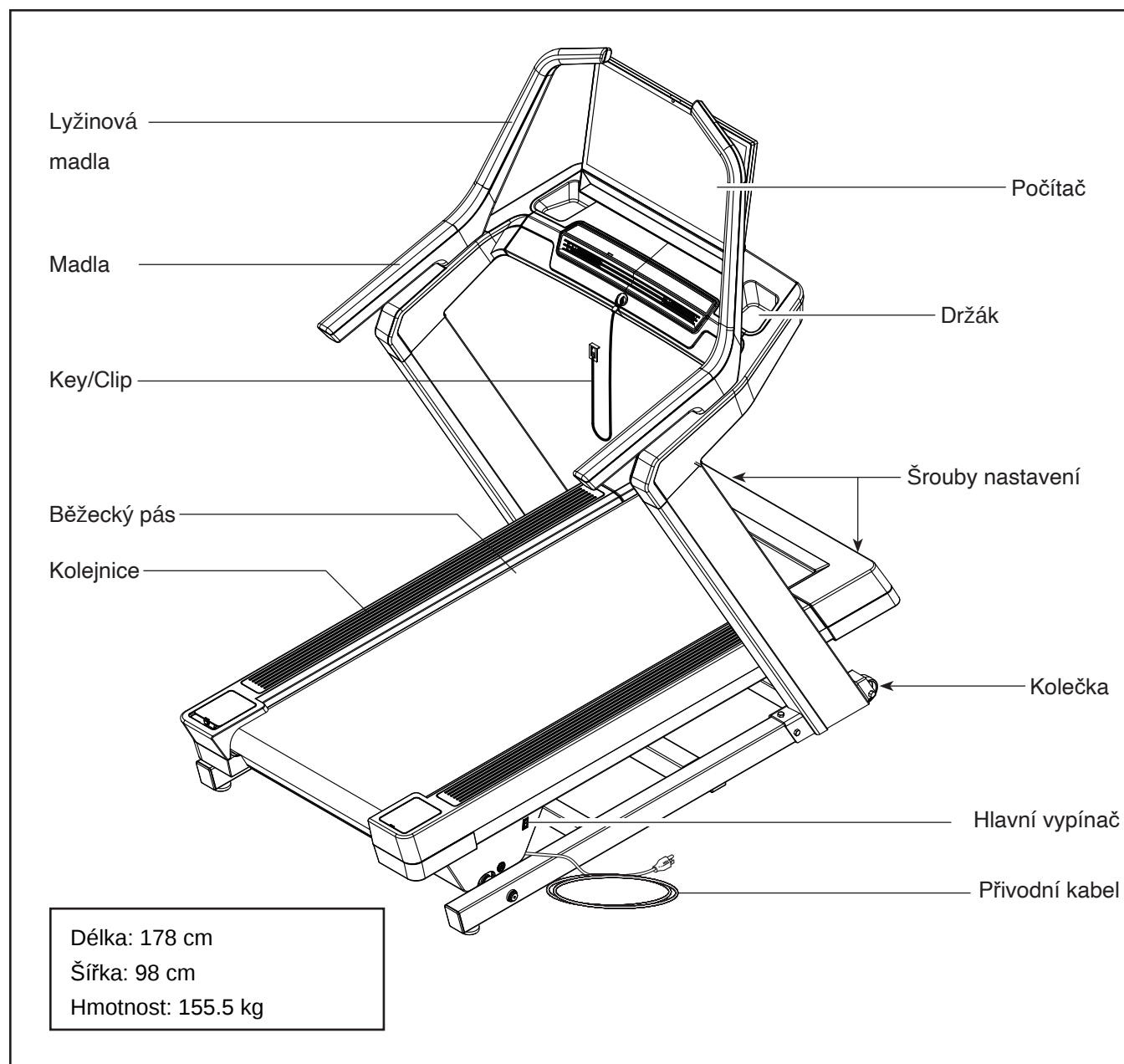
29. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

UCHOVEJTE NÁVOD

Začínáme

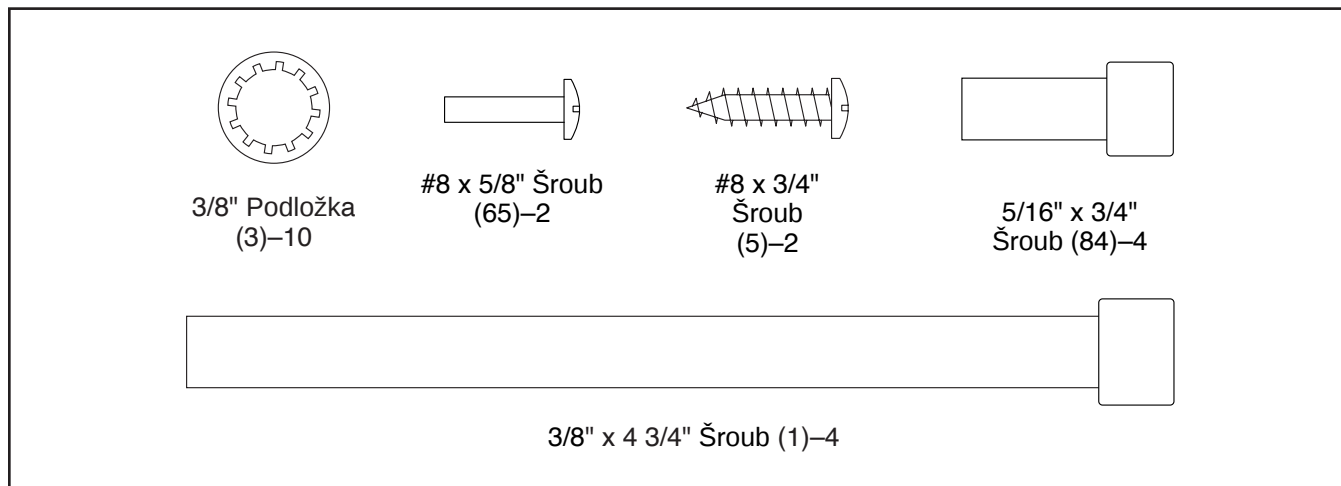
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali revoluční NORDICTRACK® X24 běžecký trenažér. Běh na pásu je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. X24 trenažér nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

Před používáním trenažéru si pečlivě přečtěte tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (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 předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc..



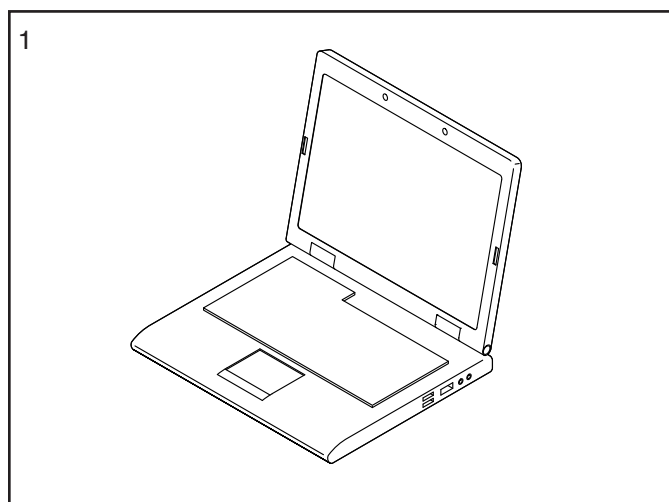
Montáž

- 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

- Pro identifikaci malých dílů se prosím podívejte na stranu 6.

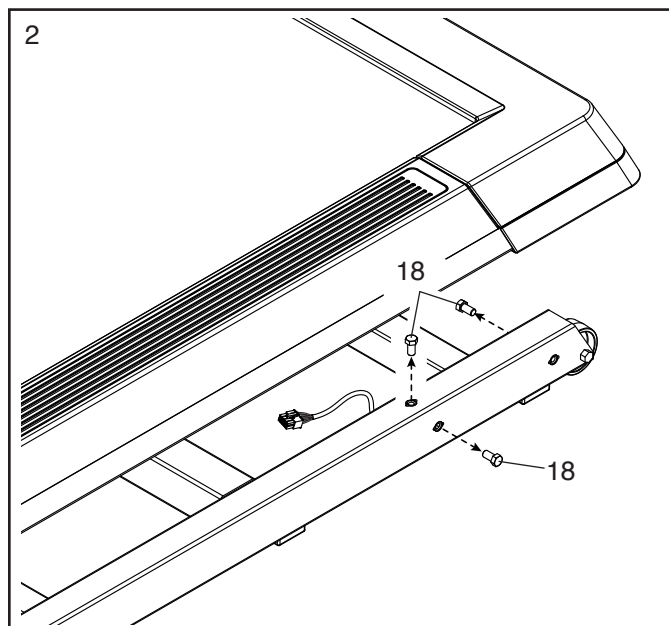
• Montáž lze dokončit pomocí přiloženého nářadí. Poznámka: Uchovejte si přiložené nářadí. k provádění úprav v budoucnu může být zapotřebí jeden nebo více nástrojů. Abyste předešli poškození dílů, nepoužívejte k montáži nebo seřizování elektrické nářadí.

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



2. Ujistěte se, že je napájecí kabel odpojený.

Vyjměte šest 3/8" x 3/4" šroubů (18) ze základny (74) (je zobrazena pouze jedna strana). Nechte si šrouby pro pozdější použití.



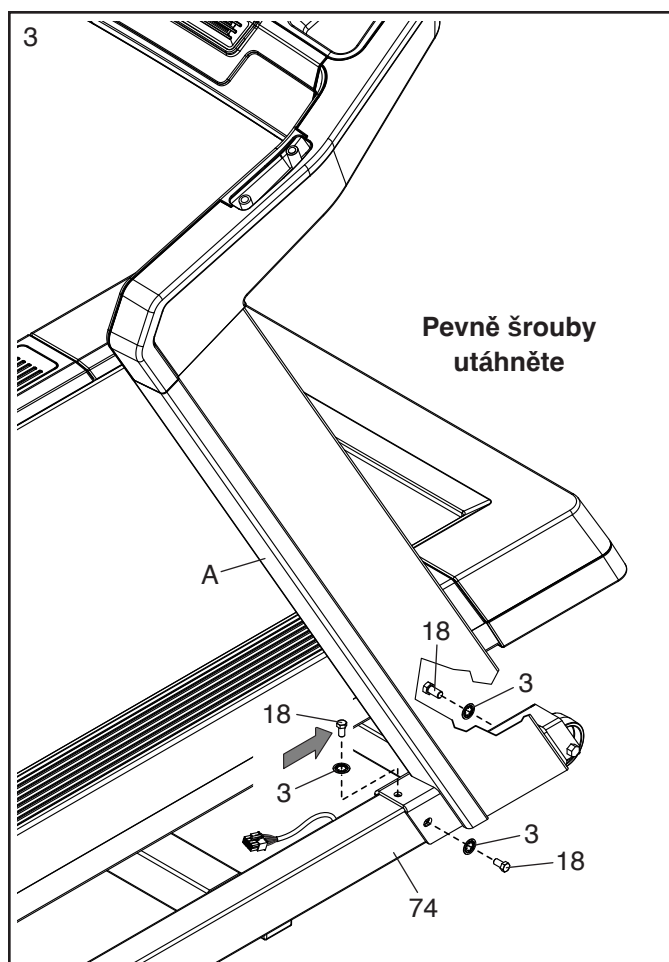
3. Během tohoto kroku dávejte pozor na skřípnutí kabelů. S pomocí druhé osoby umístěte svislý stojan (A) na základnu (74) podle obrázku. Požádejte druhou osobu, aby držela stojan, dokud nebude tento krok dokončen.

Dále připevněte svislou stojan (A) pomocí šesti 3/8" x 3/4" šroubů (18), které jste odstranili v kroku 2 a šesti 3/8" hvězdicových podložek (3); šrouby zatím neutahujte.

Poznámka: Možná budete muset posunout stojan (A) mírně dopředu nebo dozadu, abyste zarovnali otvory pro šrouby.

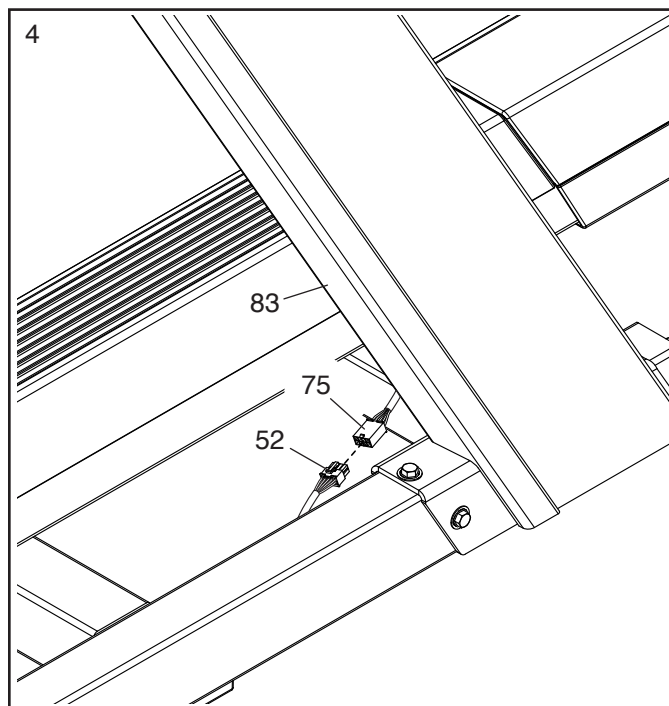
Dále pevně utáhněte šroub 3/8" x 3/4" (18) označená šipkou na každé straně stojanu (A) (zobrazena je pouze jedna strana).

Poté pevně utáhněte další čtyři šrouby 3/8" x 3/4" (18).



4. Připojte drát základny (52) k drátu (75) v pravém sloupku (83).

DŮLEŽITÉ: Konektory kabelů by se měly snadno zasunout a zacvaknout na místo se slyšitelným cvaknutím. Aby váš běžecký pás správně fungoval, musíte kabely správně připojit.

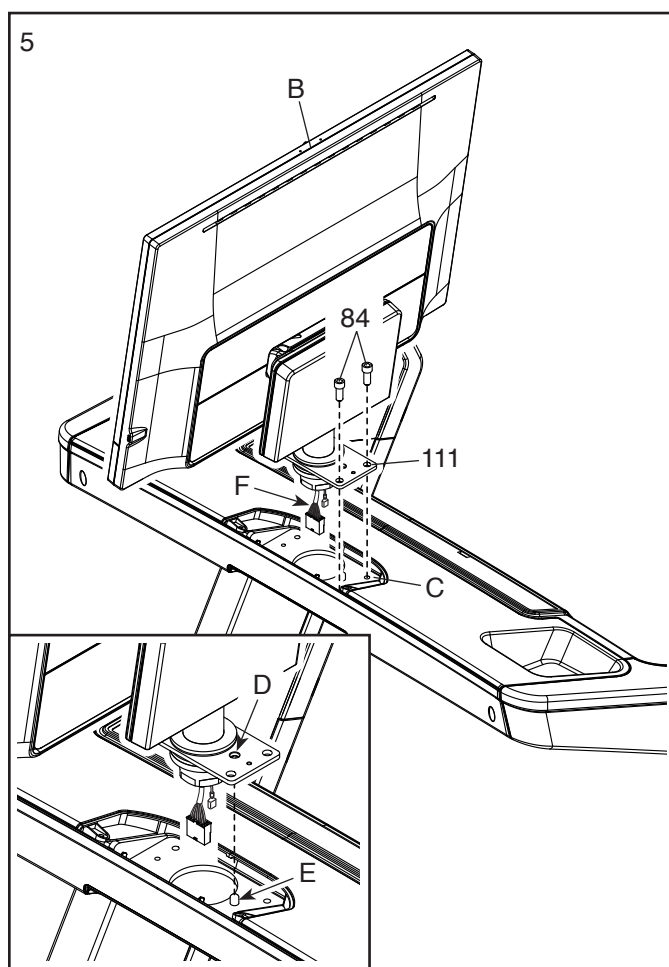


5. **Odstraňte štítek (není zobrazen) z otočné destičky (111) na panelu počítače (B).**

Poté požádejte druhou osobu, aby držela panel počítače (B) v blízkosti soustavy madel (C). Viz vložený výkres. Ujistěte se, že je panel počítače orientována tak, že označený otvor (D) je zarovnan s polohovacím kolíkem (E).

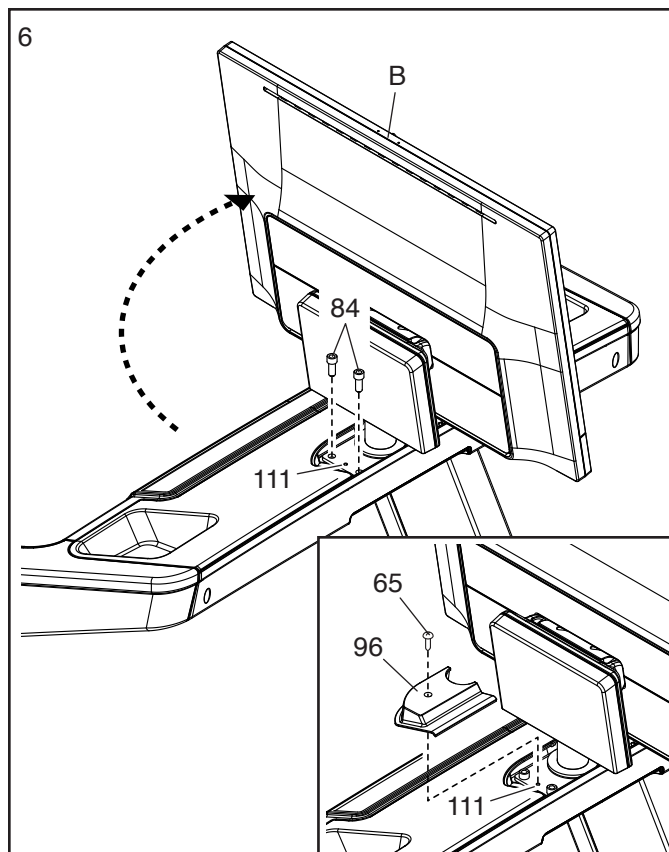
Dále zasuňte dráty počítače (F) dolů kulatým otvorem v sestavě madla (C) a nasadte panel počítače (B) na sestavu madla. Nepřiskřípněte dráty.

Připevněte panel počítače (B) dvěma šrouby 5/16" x 3/4" (84); šrouby ještě zcela neztahujte



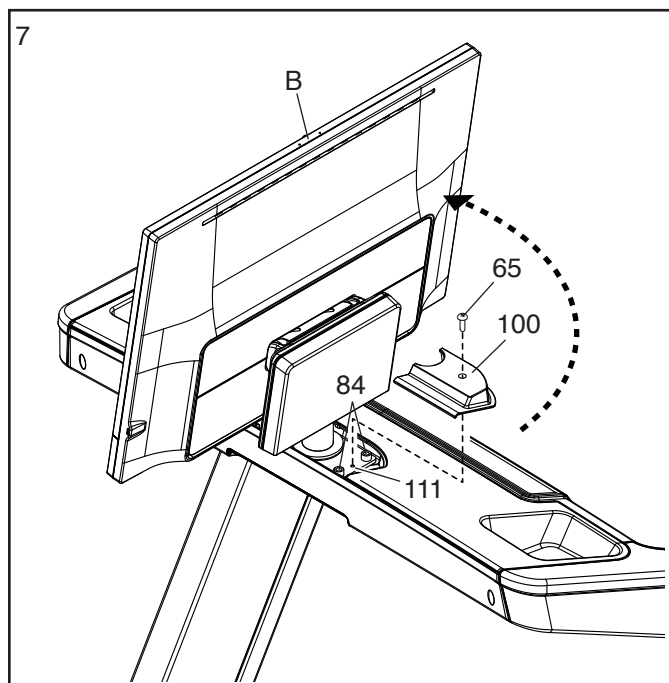
6. Otočte panel počítače (B) tak, že směřuje opačným směrem. Utáhněte dva 5/16" x 3/4" šrouby (84) na otočné destičce (111); **oba šrouby pevně utáhněte**

Podívejte se na obrázek. Najděte levý kryt destičky (96). Připevněte levý kryt (111) pomocí #8 x 5/8" šroubů (65); **pozor abyste šrouby neutáhli příliš.**



7. Otočte panel počítače (B) zpět do původní pozice. Pevně utáhněte dva 5/16" x 3/4" šrouby (84) které jste instalovali v kroku 5.

Poté připojte pravý kryt otočné destičky(100) k destičce (111) pomocí a #8 x 5/8" šroubu (65); **pozor, abyste šrouby neutáhli příliš**



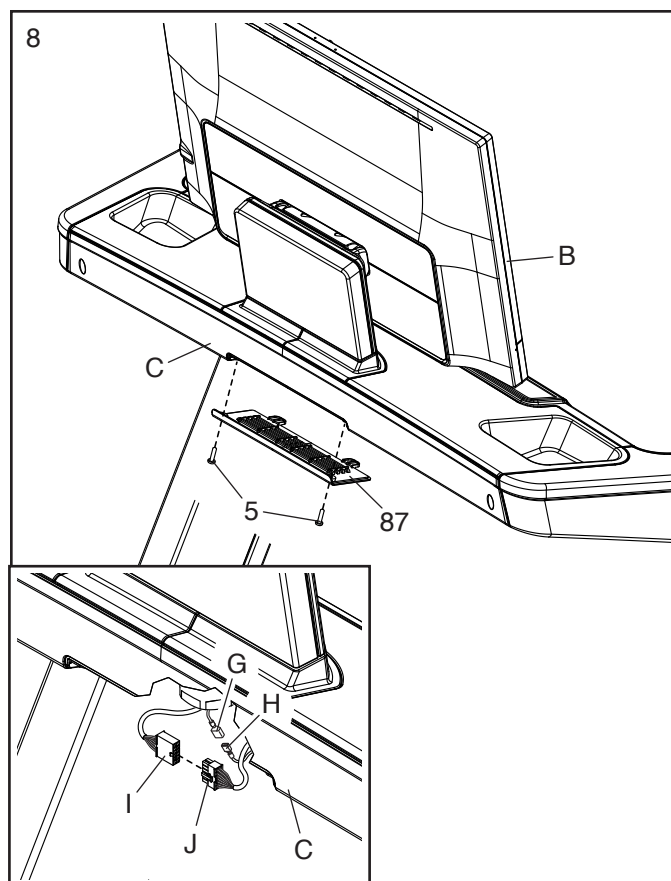
8. Otočte panel počítače (B) do zobrazené polohy.

Viz vložený výkres. Připojte zemnicí vodič počítače (G) k uzemňovacímu vodiči (H) v sestavě madla (C).

Viz vložený výkres. Dále připojte kabel počítače (I) k drátu (J) v sestavě madla (C).

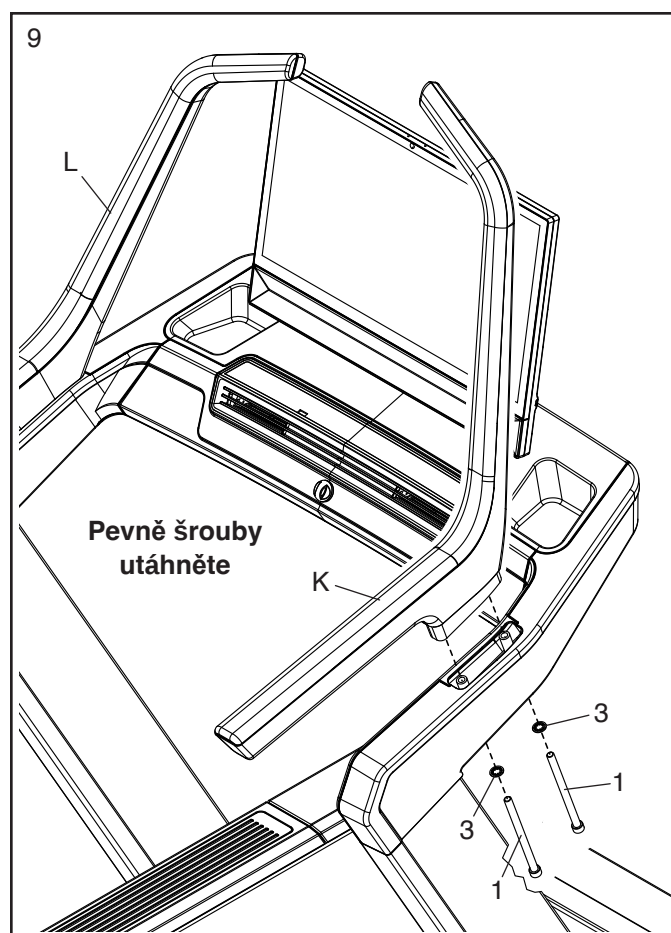
DŮLEŽITÉ: Konektory drátu by se měly snadno zasunout a zacvaknout na místo se slyšitelným cvaknutím. Aby váš běžecký pás správně fungoval, musíte kabely správně připojit.

Poté opatrně zatlačte všechny dráty do sestavy madla (C) a nasadte přístupový kryt (87) se dvěma šrouby #8 x 3/4" (5): šrouby příliš neutahujte.



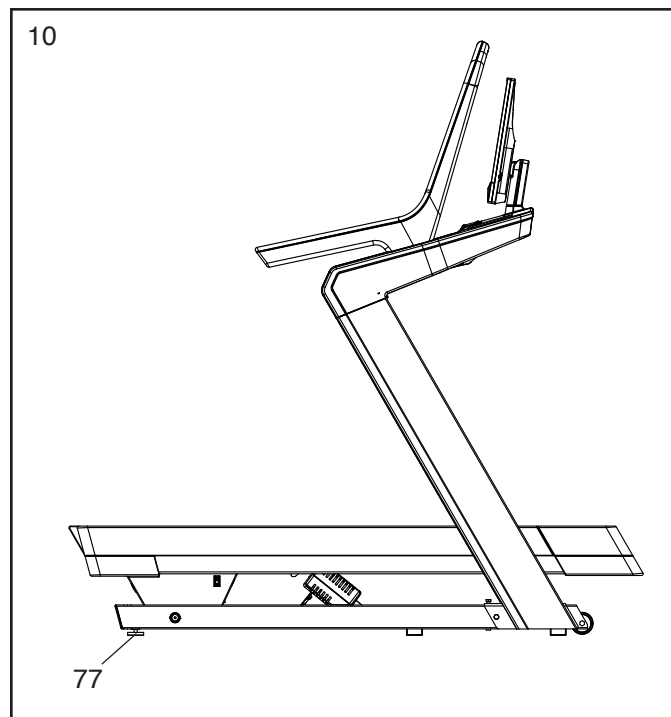
9. Připevněte pravou soustavu madel (K) k trenažéru pomocí dvou 3/8" x 4 3/4" šroubů (1) a dvou 3/8" podložek (3); **pevně šrouby utáhněte.**

Připevněte levou soustavu madel (L) stejným způsobem.



10. V případě potřeby přesuňte běžecský pás na požadované místo (viz strana 27).

Po umístění běžeckého pásu na místo, kde bude používán, se ujistěte, že běžecský pás pevně spočívá na podlaze. Pokud se běžecský pás houpe, mírně otáčejte vyrovnávací patkou (77) podle potřeby, dokud kývavý pohyb neustane



11. Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že jsou všechny díly řádně utaženy. Uchovávejte přiložené šestihranné klíče na bezpečném místě. Jeden ze šestihranných klíčů se používá k nastavení běžeckého pásu (viz strana 27). Pro ochranu podlahy nebo koberce před poškozením umístěte pod běžecský pás podložku. Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte běžecský pás mimo přímé sluneční světlo.

Jak připojit přívodní kabel

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.

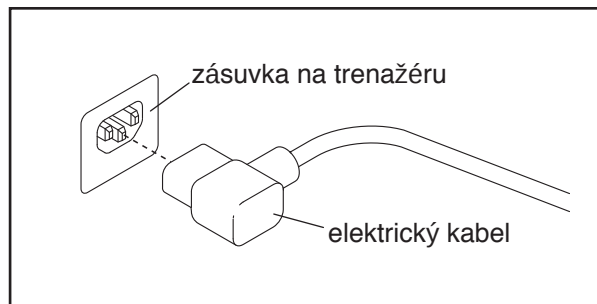
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

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.

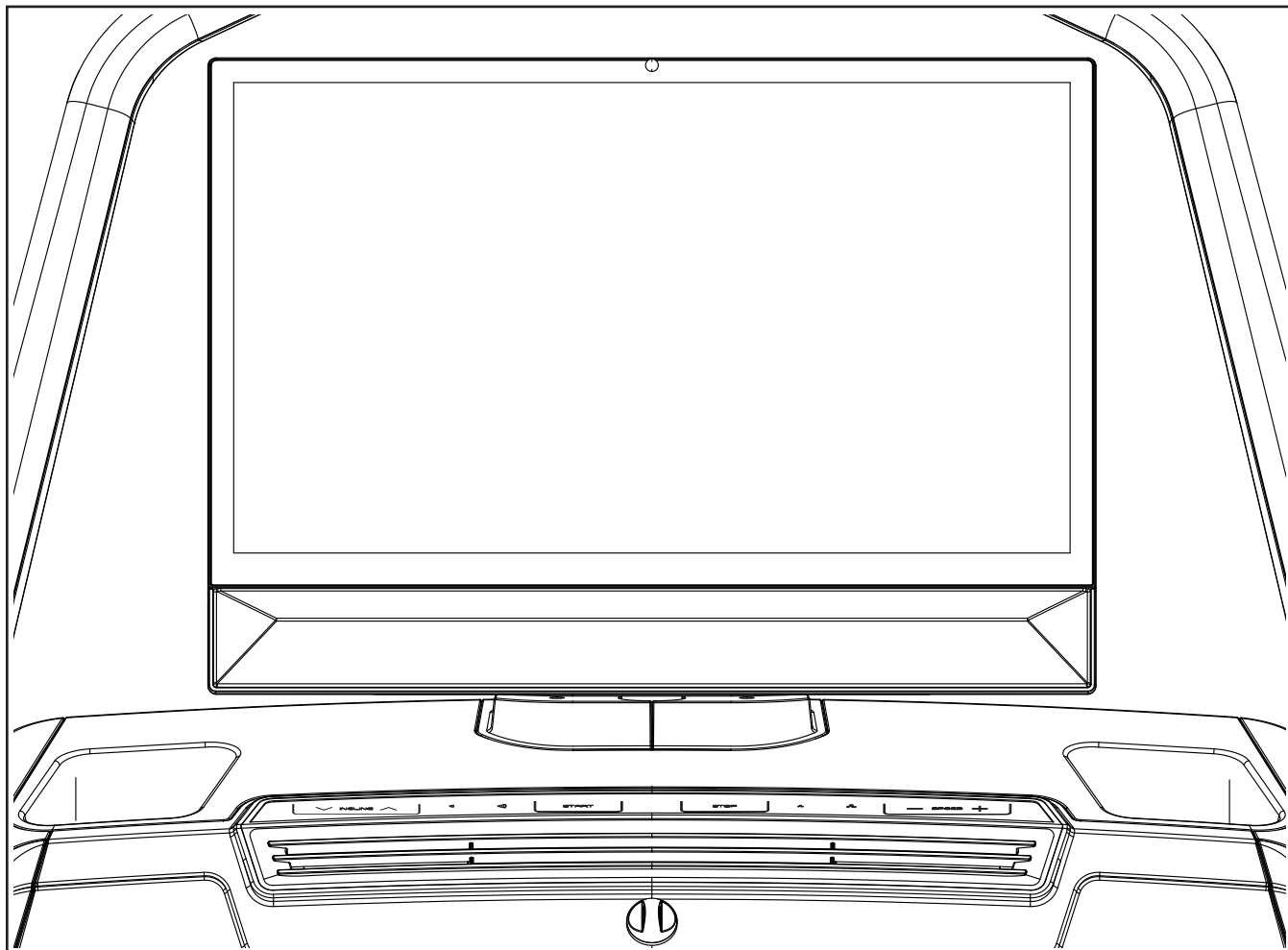
1. Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.



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



Jak používat trenažér



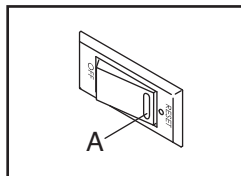
Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí 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. Tréninková aplikace iFIT je zdarma v 30-ti denní verzi, poté je možné ji prodloužit na verzi placenou. 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).

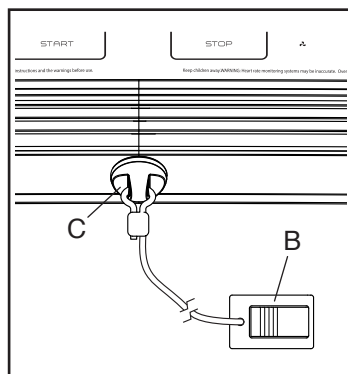
Zapínáme trenažér

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

Zapojte napájecí kabel. Dále vyhledejte vypínač napájení na rámu běžeckého pásu v blízkosti napájecího kabelu. Stiskněte vypínač napájení do polohy Reset (A)



Postavte se chodidly na boční odpočívadla běžeckého trenažéru. Najděte klip (B) připojený k bezpečnostnímu klíči (C) 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 VYPNOUT TRENAŽÉR

Po ukončení používání běžeckého pásu vyjměte klíč z počítače a uložte jej na bezpečné místo. Poté stiskněte vypínač do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. **DŮLEŽITÉ:** Pokud tak neučiníte, elektrické součásti běžeckého trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.

DŮLEŽITÉ: Abyste zabránili poškození běžeckého trenažéru, nastavte sklon na 0 %, než trenažér složíte.

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 přejít 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 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 trenažéru 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. Zkontrolujte aktualizaci firmware

Počítač automaticky zkontroluje aktualizace firmwaru a nainstaluje je, pokud jsou nalezeny. V důsledku toho nemusí být některá nová nastavení nebo funkce v této příručce popsána. Poznámka: Aktualizace firmwaru jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily váš zážitek ze cvičení.

4. Vytvoření a přihlášení k iFit účtu

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

5. Kalibrace systému sklonu

Stiskněte tlačítko menu (3 horizontální čárky), klikněte na *Settings*, vyberte *Maintenance*, a pak stiskněte *Calibrate Incline* a pokračujte podle pokynů.

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

Jak používat manuální režim

1. Vyberte domovskou obrazovku.

Po zapnutí počítače se zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali cvičení, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení cvičení a návrat na domovskou obrazovku.

2. Připravte se na cvičení.

Dotkněte se Manual Start na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Start pro spuštění běžeckého pásu. Běžecký pás se začne pohybovat nízkou rychlostí a začne fáze zahřívání.

Chcete-li použít ventilátor, sluchátka Bluetooth nebo hrudní pás návod viz strana 22.

3. Změňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby.

Můžete změnit rychlost běžeckého pásu následujícími způsoby:

Tlačítka rychlosti na počítači – jednotlivými stisky s nastavení rychlosti bude měnit po malých krocích; pokud tlačítko podržíte, nastavení rychlosti se bude měnit rychleji.

Očíslovaná tlačítka rychlosti na obrazovce – při každém dotyku tlačítka se běžecký pás začne měnit rychlost, dokud nedosáhne zvolené hodnoty rychlosti. Můžete také přetáhnout tlačítko svisle a změnit nastavení rychlosti po menších krocích.

Poznámka: Pokud na obrazovce nevidíte tlačítka rychlosti, dotkněte se obrazovky v libovolném volném prostoru a potom se dotkněte *Controls*.

4. Změňte sklon běžeckého pásu podle potřeby.

Sklon běžeckého trenažéru můžete změnit stejným způsobem jako rychlost pomocí tlačítek sklonu na počítači nebo očíslovaných tlačítek sklonu na obrazovce.

5. Sledujte svůj pokrok

Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který zvolíte, určí, které informace o cvičení se zobrazí.

Přetažením nahoru po obrazovce přejděte do režimu zobrazení na celou obrazovku. Přetažením dolů zobrazíte informace o cvičení.

Dotkněte se různých zobrazení informací o cvičení a dalších možnostech. Klepnutím na tlačítko více (symbol +) zobrazíte statistiky nebo grafy. Dotykem obrazovky v libovolném otevřeném prostoru zobrazíte ještě více možností.

V případě potřeby upravte úroveň hlasitosti stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení hlasitosti na počítači.



6. Pauza nebo ukončení tréninku

Pro přerušení cvičení si stoupněte na bočnice. Poté se dotkněte obrazovky a ikony pozastavení Pause nebo stiskněte tlačítko Stop. Chcete-li pokračovat v tréninku, dotkněte se ikony Start na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Start na počítači.

7. Pro ukončení cvičení, nejprve stoupněte na bočnice a poté stiskněte tlačítko STOP.

Jak používat lyžínová madla

1. Vyberte domovskou obrazovku.

Po zapnutí se zobrazí domovská obrazovka

Pokud jste již vybrali cvičení, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení cvičení a návrat k němu.

2. Spustíte běžecký pás a nastavte rychlost na

1 mph (1,6 km/h). Poté upravte sklon na 0 %.

Pro úpravu nastavení rychlosti a sklonu viz kroky 3 a 4 na straně 16.

DŮLEŽITÉ: Nepoužívejte funkce tlačení saní, když je běžecký pás vypnutý, když je nastavení rychlosti vyšší než 1 mph, nebo když je nastavení sklonu vyšší nebo nižší než 0 %.

3. Uchopte rukojeti saní (viz strana 5) oběma rukama a pomocí těla ručně pohybujte běžeckým pásem požadovanou rychlostí.

4. Po skončení používání běžeckého pásu vypněte počítač (viz strana 15).

Jak používat přednastavené programy

Chcete-li používat doporučený trénink, konzola musí být připojena k bezdrátové síti.

1. Vyberte domovskou obrazovku nebo knihovnu cvičení.

Po zapnutí počítače se zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali cvičení, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení cvičení a návrat na domovskou obrazovku nebo vyberte knihovnu cvičení, stiskněte *Procházet Browse*.

2. Vyberte trénink

Vyberte cvičení z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení, jednoduše se dotkněte požadovaného obrázku cvičení na obrazovce. Posunutím nebo rychlým pohybem po obrazovce můžete podle potřeby posouvat.

Doporučené tréninky na vašem počítači se budou pravidelně měnit. Chcete-li uložit některý z doporučených tréninků pro budoucí použití, můžete jej přidat jako oblíbené klepnutím na tlačítko oblíbených (symbol srdce). Chcete-li uložit doporučený trénink, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 5 na straně 20).

Když vyberete trénink, na obrazovce se zobrazí přehled tréninku, který obsahuje podrobnosti, jako je trvání a vzdálenost tréninku a přibližný počet kalorií, které během tréninku spálíte.

3. Připravte se na cvičení

Klepněte na Spustit cvičení. Běžecký pás se

začne pohybovat nízkou rychlostí a začne fáze zahřívání.

Chcete-li použít ventilátor, sluchátka Bluetooth nebo volitelný monitor srdečního tepu, viz strana 22.

4. Začněte cvičit.

Klepněte na Ukončit zahřívání End warm up.

Během některých tréninků vás povede iFIT trenér prostřednictvím zábavného video cvičení. Dotkněte se obrazovky v libovolném otevřeném prostoru pro zobrazení a výběr hudby, hlasu trenéra a hlasitosti pro cvičení.

Během některých tréninků se na obrazovce zobrazí mapa trasy a značka označující váš pokrok.

Klepnutím na tlačítka na obrazovce vyberte požadované možnosti mapy.

Během cvičení se rychlost a sklon

běžecský pás se automaticky změní podle nastavení tréninku. Pokud je rychlost a/nebo úroveň sklonu příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete

ručně změnit nastavení (viz kroky 3 a 4 na straně 16). Pro návrat k naprogramované rychlosti a/nebo sklonu tréninku se dotkněte

Sledujte cvičení.

Pokud je povolena funkce chytrého nastavení, počítač automaticky upraví úroveň intenzity tréninku na základě vašich manuálních změn nastavení rychlosti a sklonu. Chcete-li povolit inteligentní nastavení

dotkněte se obrazovky v libovolném otevřeném prostoru a poté se dotkněte přepínače chytrého nastavení.

DŮLEŽITÉ: Cílová hodnota kalorií uvedená v popisu tréninku je pouze odhad. Skutečný počet kalorií, které spálíte, bude záviset na různých faktorech, jako je vaše hmotnost. Navíc, pokud ručně změníte rychlost nebo úroveň sklonu

během tréninku bude ovlivněn počet kalorií, které spálíte.

Pokud je aktivována funkce aktivního pulsu, počítač automaticky upraví úroveň intenzity tréninku na základě vaší srdeční frekvence, když používáte

kompatibilní hrudní pás. Chcete-li aktivovat funkci aktivního pulzu, viz krok 3 na straně 20.

Sledujte svůj pokrok viz. předchozí kapitola

Pro pauzu nebo ukončení cvičení stiskněte požadovaná tlačítka.

5. Po ukončení tréninku vypněte tranažér.

Jak vytvořit vlastní mapu cvičení

Chcete-li použít pro trénink nakreslení vlastní mapy, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT a počítač musí být připojen k bezdrátové síti.

1. Vyberte si možnost nakreslení vlastní mapy.

Po zapnutí počítače se zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali cvičení, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení cvičení a návrat na domovskou obrazovku.

Poté vyberte nakreslení vlastní mapy Draw your own map, klepněte na Vytvořit ve spodní části obrazovky.

2. Nakreslete trénink na mapu.

Přejděte do oblasti na mapě, kde chcete nakreslit cvičení, zadáním do vyhledávacího pole nebo posunutím prstů po obrazovce. Klepnutím na obrazovku přidejte počáteční bod cvičení. Poté se dotkněte obrazovky a přidejte koncový bod tréninku.

Chcete-li začít a ukončit cvičení ve stejném bodě, dotkněte se možnosti Zavřít smyčku nebo Out & Back v možnostech mapy. Můžete si také vybrat, zda chcete, aby se trénink přilepil k silnici. Pokud uděláte chybu, klepněte na Zpět.

Na obrazovce se zobrazí statistika nadmořské výšky a vzdálenosti pro trénink.

3. Uložte cvičení.

Klepněte na Uložit nový trénink. V případě potřeby zadejte název a popis cvičení.

4. Připravte se na cvičení.

Klepněte na Start Workout. Běžec pás se spustí pohybujte nízkou rychlostí a začne zahřívací fáze. Chcete-li použít ventilátor, sluchátka Bluetooth nebo volitelný monitor srdečního tepu, viz strana 25.

5. Začněte cvičit.

Klepněte na Ukončit zahřívání nebo klikněte na end warm up. Cvičení bude fungovat stejným způsobem jako doporučené cvičení.

6. Po skončení používání běžeckého pásu vypněte trenažér (viz strana 15).

Jak používat iFIT program

Chcete-li používat trénink iFIT, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT a počítač musí být připojen k bezdrátové síti. Více informací o iFIT najdete na iFIT.com.

1. Vyberte domovskou obrazovku.

Po zapnutí počítače se zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali cvičení, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení cvičení a návrat na domovskou obrazovku.

2. Přihlaste se ke svému účtu iFIT.

Pokud jste tak neučinili, dotkněte se tlačítka nabídky (symbol tří vodorovných čar) na obrazovce a poté se dotkněte Přihlásit se pro přihlášení ke svému účtu iFIT. Postupujte podle pokynů na obrazovce a zadejte své uživatelské jméno a heslo.

Pro přepnutí uživatele v rámci svého účtu iFIT, dotkněte se tlačítka nabídky, dotkněte se Nastavení a poté Spravovat účty. Pokud je k účtu přidruženo více uživatelů, zobrazí se seznam uživatelů. Dotkněte se jména požadovaného uživatele.

3. Vyberte cvičení iFIT z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení.

Stisknutím tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte buď domovskou obrazovku (Domů) nebo knihovnu cvičení (Procházet).

Vyberte cvičení iFIT z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení, jednoduše se dotkněte požadovaného obrázku cvičení na obrazovce. Posunutím nebo rychlým pohybem po obrazovce můžete podle potřeby posouvat.

Knihovna cvičení obsahuje všechny iFIT tréninky uspořádané do kategorií. Chcete-li prohledat knihovnu cvičení, klepněte na Filtry a vyberte požadované možnosti filtrování.

Když vyberete trénink iFIT, na obrazovce se zobrazí přehled tréninku, který obsahuje podrobnosti, jako je délka tréninku a přibližný počet kalorií, které během tréninku spálíte.

Můžete také vybrat možnosti, jako je přidání tréninku do plánu (viz krok 4) nebo označení cvičení jako oblíbené (viz krok 5).

4. Naplánujte si iFIT trénink v kalendáři, pokud si to přejete.

Chcete-li naplánovat trénink iFIT na budoucí datum, jednoduše si prohlédněte přehled nebo shrnutí tréninku. Vyberte požadovaný trénink iFIT, klepněte na Plán a poté vyberte požadované datum v kalendáři. Když nastane vybrané datum, na domovské obrazovce se objeví trénink iFIT, který jste si naplánovali.

5. V případě potřeby vytvořte seznam oblíbených iFIT tréninků.

Chcete-li označit trénink iFIT jako oblíbený, jednoduše prohlédněte přehled nebo souhrn tréninku požadovaného tréninku iFIT a dotkněte se tlačítka oblíbených (symbol srdce).

Chcete-li zobrazit seznam tréninků iFIT, které jste označili jako oblíbené, stiskněte Procházet a poté rolujte dolů na Můj seznam.

6. Připravte se na cvičení.

Klepněte na Start Workout. Běžecský pás se spustí pohybujte nízkou rychlostí a začne zahřívací fáze.

Chcete-li použít ventilátor, sluchátka Bluetooth nebo volitelný monitor srdečního tepu, viz strana 22.

7. Začněte cvičit.

Klepněte na Ukončit zahřívání nebo klikněte na Start. Cvičení bude fungovat stejným způsobem jako doporučené cvičení.

8. Po skončení používání běžecského pásu trenažér (viz strana 15).

Nastavení počítače

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Po zapnutí počítače se zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali cvičení, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení cvičení a návrat na domovskou obrazovku.

Poté se dotkněte tlačítka nabídky (symbol tří vodorovných čar) na obrazovce a poté stiskněte Nastavení.

2. Procházejte nabídky nastavení a změňte nastavení podle potřeby.

Posunutím nebo rychlým pohybem obrazovky můžete v případě potřeby posouvat nahoru nebo dolů. Chcete-li zobrazit nabídku nastavení, jednoduše klepněte na název nabídky. Chcete-li nabídku opustit, dotkněte se tlačítka Zpět (symbol šipky). Nastavení můžete zobrazit a změnit v následujících nabídkách nastavení:

Účet

- Jazyky
- Ve cvičení
- Správa účtů

Zařízení

- Informace o zařízení
- Nastavení zařízení
- Údržba
- Wi-Fi

Dále

- Práva

3. Přizpůsobte nastavení tréninku.

Pro přizpůsobení nastavení tréninku vyberte během cvičení ikonu požadovaného nastavení. Když je aktivována funkce aktivního pulsu, počítač přizpůsobí úroveň intenzity tréninku na základě vaší srdeční frekvence naměřenou hrudním pásem. Chcete-li aktivovat funkci aktivního pulzu, dotkněte se přepínače aktivního pulzu. Poté vyberte klidovou a maximální tepovou frekvenci a podle potřeby upravte související nastavení.

4. Upravte měrnou jednotku a další nastavení.

Počítač může zobrazovat rychlost a vzdálenost buď ve standardních nebo metrických jednotkách měření. Vyberte požadovanou měrnou jednotku, chcete-li upravit jas obrazovky nebo změnit další nastavení, dotkněte se položky informace o zařízení nebo Nastavení zařízení a poté se dotkněte požadovaného nastavení.

5. Zobrazte informace o počítači nebo informace o aplikaci počítače.

Chcete-li zobrazit informace o svém běžeckém trenažeru nebo o aplikaci počítače, dotkněte se položky Informace o zařízení a poté možnosti Informace o stroji nebo informace o aplikaci.

6. Aktualizujte firmware počítače.

Pro dosažení nejlepších výsledků pravidelně kontrolujte aktualizace trenažeru. Klepněte na Údržba a poté na Aktualizace pro kontrolu aktualizací firmwaru. Aktualizace se spustí automaticky.

DŮLEŽITÉ: Aby se zabránilo poškození běžeckého pásu, během aktualizace firmwaru nemačkejte vypínač ani neodpojujte napájecí kabel.

Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se počítač restartuje a poté znovu zapne. Pokud tomu tak není, stiskněte vypínač do polohy vypnuto, počkejte několik sekund a poté stiskněte vypínač do polohy reset.

Poznámka: Může to chvíli trvat než bude počítač připraven k použití.

Poznámka: Občas může způsobit aktualizace firmwaru že počítač bude fungovat trochu jinak. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily váš zážitek z cvičení.

7. Kalibrujte systém sklonu.

Pro kalibraci systému sklonu stiskněte Údržba, stiskněte možnost Kalibrovat sklon a poté stiskněte možnost Začít. Rám se automaticky zvedne na úroveň maximálního sklonu, sníží se na úroveň minimálního sklonu a poté se vrátí do výchozí polohy. Tím dojde ke kalibraci systému. Když je systém sklonu zkalibrován, dotkněte se tlačítka Dokončit.

Důležité: Během kalibrace systému sklonu udržujte domácí zvířata, nohy a další předměty mimo dosah běžeckého pásu. V případě nouze vyjměte klíč z počítače, abyste zastavili kalibraci sklonu.

Poznámka:

Systém sklonu se může příležitostně automaticky zkalibrovat, když zapnete běžecký pás. Než se pokusíte běžecký pás použít, počkejte, až se rám zastaví.

8. Ukončete hlavní nabídku nastavení.

Pro opuštění hlavní nabídky nastavení stisknutím tlačítka zpět (symbol šipky).

JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

Po zapnutí počítače se zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali cvičení, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení cvičení a návrat na domovskou obrazovku. Poté se dotkněte tlačítka nabídky (symbol tří vodorovných čar) na obrazovce a poté stiskněte Nastavení. Na obrazovce se objeví nabídka nastavení.

2. Nastavte a spravujte připojení k bezdrátové síti.

Stisknutím Wi-Fi vyberte nabídku bezdrátové sítě. Pokud není Wi-Fi povoleno, povolte jej klepnutím na přepínač Wi-Fi. Když je povoleno Wi-Fi, na obrazovce se zobrazí seznam dostupných sítí. **Poznámka:** Zobrazení seznamu bezdrátových sítí může chvíli trvat.

Poznámka:

Musíte mít vlastní bezdrátovou síť a směrovač 802.11b/g/n s povoleným vysíláním SSID (skryté sítě nejsou podporovány). Počítač podporuje nezabezpečené a zabezpečené (WEP, WPA™ a WPA2™) šifrování. Doporučuje se širokopásmové připojení; výkon závisí na rychlosti připojení.

Když se zobrazí seznam sítí, dotkněte se požadované sítě. Poznámka: Budete potřebovat znát název sítě (SSID). Pokud má vaše síť heslo, budete také potřebovat znát heslo. Zobrazí se výzva k zadání hesla a připojení k vybrané bezdrátové síti. Hesla rozlišují malá a velká písmena.

Když je počítač připojen k vaší bezdrátové síti, na obrazovce se objeví potvrzovací zpráva.

Pokud máte problémy s připojením k šifrované síti, ujistěte se, že je vaše heslo správné. Pokud budete mít po dodržení těchto pokynů nějaké otázky, přejděte na stránku my.iFIT.com

3. Ukončete nabídku bezdrátové sítě.

Chcete-li opustit nabídku bezdrátové sítě, dotkněte se tlačítka Zpět (symbol šipky).

JAK POUŽÍVAT NABÍJECÍ PORT

Počítač je vybaven nabíjecím portem pro nabíjení zařízení kompatibilních s USB-C, jako jsou smartphony a tablety, během cvičení.

Chcete-li použít nabíjecí port, zapojte nabíjecí kabel USB-C (není součástí balení do zásuvky na vašem zařízení a do nabíjecího portu na pravé straně; ujistěte se, že je nabíjecí kabel USB-C plně zapojen.

Poznámka: Nabíjecí port nelze použít k prohlížení nebo přenosu dat nebo přehrávání hudby prostřednictvím zvukového systému počítače.

JAK PŘIPOJIT SLUCHÁTKA

Chcete-li připojit sluchátka Bluetooth k počítači, nejprve je zapněte, uveďte je do režimu párování a umístěte je do blízkosti počítače. Začněte cvičit. Poté se dotkněte obrazovky v libovolném volném prostoru, dotkněte se možnosti připojení sluchátek a vyberte sluchátka ze seznamu na obrazovce.

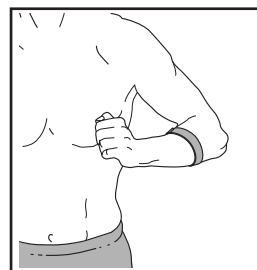
Když se vaše sluchátka a počítač úspěšně spárují, zvuk z počítače bude hrát přes vaše sluchátka.

JAK POUŽÍVAT HRUDNÍ PÁS

Pro spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, je klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržování správné srdeční frekvence během tréninku. Umožní vám to použití hrudního pásu, který Vám pomůže dosáhnout vašich osobních fitness cílů.

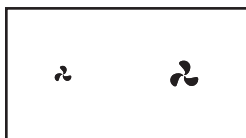
Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy Bluetooth® Smart. Hrudní pás je nutné zakoupit zvlášť.

Když je váš hrudní pás a uveden do režimu párování, počítač se k němu automaticky připojí. Když je detekován váš srdeční tep, váš srdeční tep se zobrazí na obrazovce.



JAK POUŽÍVAT VENTILÁTOR

Ventilátor má několik rychlostí nastavení, včetně auto režimu. Při automatickém režimu je zvolena se rychlost automaticky zvýší nebo snížit jak se rychlost běžeckého pásu zvyšuje nebo snižuje. Opakovaným stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení ventilátoru na počítači vyberte rychlost ventilátoru nebo ventilátor vypněte.



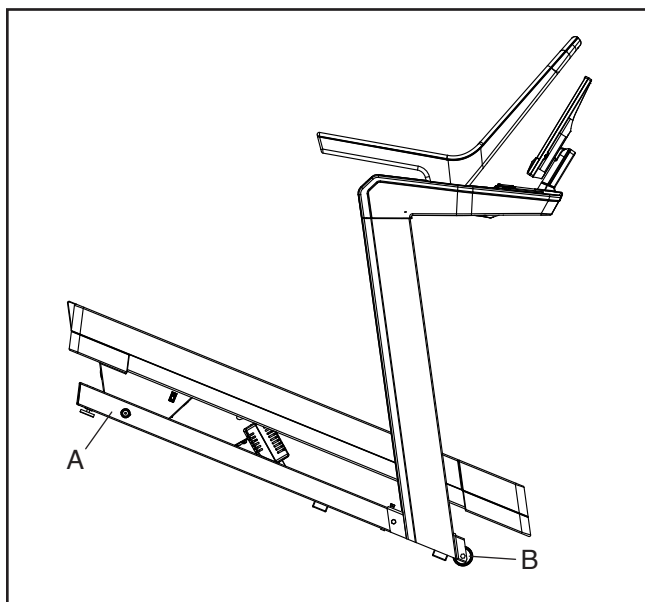
Jak přesunout trenažér

Před přemísťováním vložte klíč do počítače, zapněte jej a nastavte sklon na nejvyšší možnou úroveň. Poté vytáhněte bezpečnostní klíč a odpojte z elektrické sítě. Stroj přemísťujte vždy ve dvou nebo třech osobách. Držte stojan pevně oběma rukama v oblasti pod počítačem.

Nahněte trenažér směrem vzad, až je položen pouze na kolečku a opatrně tlačte stroj na požadované místo.

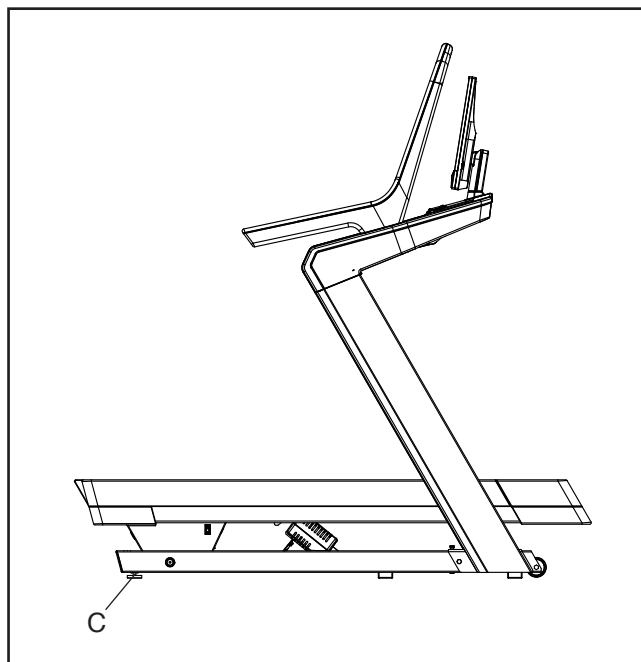
Upozornění: Aby nedošlo k poškození trenažéru, neposunujte stroj tažením za přední část ani za počítač.

Učiňte veškerá nezbytná opatření, abyste zabránili poškození vaší podlahy. S jednou osobou na každé straně běžeckého trenažéru opatrně zvedněte zadní část základny (A), dokud se trenažér nezačne posunovat po kolečkách (B).



Opatrně otočte běžecký pás na požadované místo a poté spusťte desku na podlahu.

Ujistěte se, že běžecký pás pevně spočívá na podlaze. Pokud se běžecký pás mírně kýve, otáčejte vyrovnávacími nožičkami (C) podle potřeby, dokud kývavý pohyb neustane.



Údržba a chyby

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.

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 hlavní vypínač trenažéru na zadní straně hlavního rámu. Pokud je vypínač v poloze (A) tak, jak je na obrázku, vypínač vypadnul. Pro resetování počkejte 5 minut a poté vypínač znovu zapněte (B).

Příznak: Během používání se vypne napájení

a. Zkontrolujte spínač napájení. 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. Vyjměte klíč z počítače a potom jej znovu vložte.

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

Příznak: Sklon se nemění správně

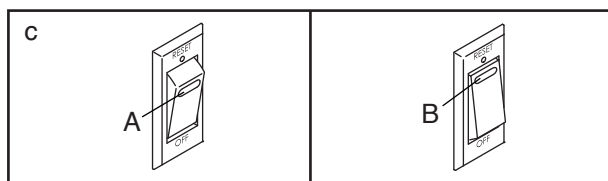
a. Pro kalibraci systému postupujte dle kapitol výše.

Příznak: Trenažér se nepřipojí k bezdrátové síti

a. Zkontrolujte připojení dle kapitol výše

b. Zkontrolujte nastavení připojení.

c. Pokud máte další otázky, kontaktujte podporu na iFit.com.



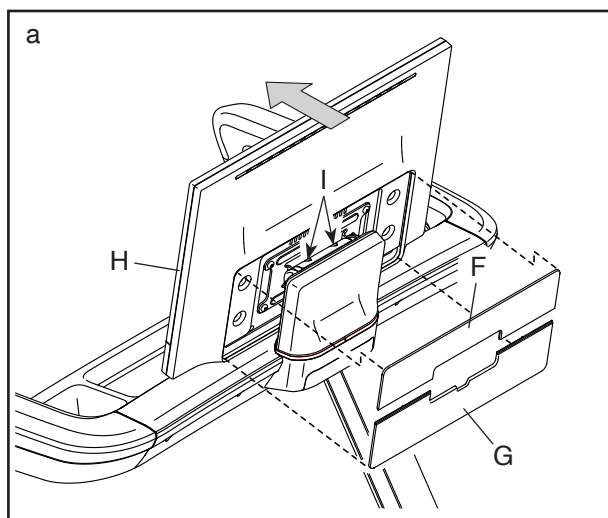
PŘÍZNAK: Běžecský pás se nepohybuje

Pokud počítač zobrazuje čas a vzdálenost během tréninku, ale běžecský pás se nepohybuje, postupujte podle níže uvedených kroků.

- A. Vypněte napájení (viz strana 15) a odpojte napájecí kabel.
- b. Počkejte minimálně pět minut, abyste se ujistili, že se z elektroniky běžecského trenažéru vytratil veškerý zbytkový náboj.
- C. Zapojte napájecí kabel (viz strana 13), zapněte napájení a znovu zapněte běžecský pás.
- d. Pokud běžecský pás stále neběží, vyhledejte další pomoc v části ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD na straně 25.

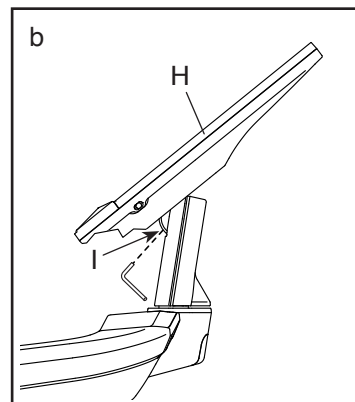
PŘÍZNAK: Počítač nedrží na místě, když je nakloněn nahoru a dolů

A. Pomocí standardního šroubováku opatrně vypáče horní kryt počítače (F) a poté spodní kryt (G) z počítače (H). Buďte opatrní, abyste tyto části nepoškodili. Poznámka: Váš počítač se může od toho na obrázku mírně lišit.



Poté nakloňte horní část počítače (H) ve směru šipky a pomocí přiloženého malého šestihranného klíče utáhněte dva uvedené šrouby M6 x 15 mm (I) o kousek.

- b. Nakloňte počítač (H) nahoru jako je zobrazeno a použijte malý šestihranný klíč utáhněte dva označeno M6 x 15mm šrouby (I) o kousek, cítíte, že počítač není uvolněný. Pak, viz nákres na levé a znovu připojte spodní kryt počítače (G) a poté horní kryt počítače (F)

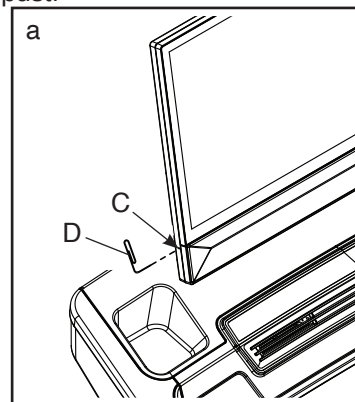


PŘÍZNAK: Displeje počítače nefungují správně

- a. Pokud se počítač nespustí "zamrzne" a nereaguje resetujte počítač do továrního výchozího nastavení.

DŮLEŽITÉ:

Pokud to uděláte, vymaže se veškeré nastavení počítače. Resetování počítače vyžaduje dvě osoby. Nejprve stiskněte vypínač do polohy vypnuto. Dále vyhledejte naznačený malý otvor (C) na levé straně počítače. Použijte ohnutou kancelářskou sponku (D), stiskněte a podržte malé tlačítko uvnitř otvoru a chvíli počkejte, druhá osoba poté stiskne vypínač do polohy zapnuto/resetovat. Pokračujte v držení tlačítka uvnitř otevření, dokud se počítač nezapne. Když je operace reset dokončena, počítač se vypne a poté znovu zapne. Pokud tomu tak není, použijte vypínač pro vypnutí běžecského pásu a poté znovu zapněte. Jakmile se počítač zapne, zkontrolujte aktualizace firmwaru (viz krok 6 na straně 21).

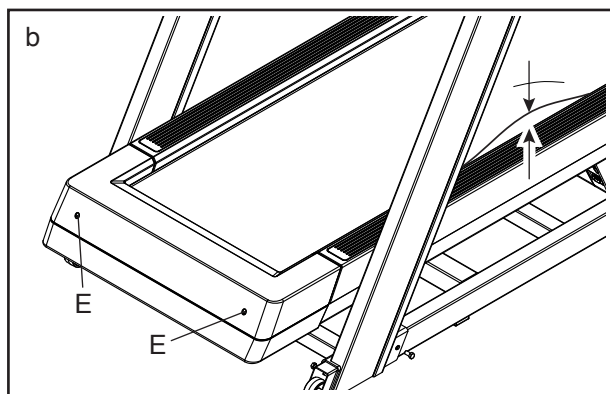


Poznámka:

Může trvat několik minut, než bude počítač připraven k použití.

Příznak: Běžec pás náhle zpomalí

- a. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (2 mm²), který není delší než 1,5 m.
- b. Pokud je pás uvolněný, výkon trenažéru se může snížit a běžec pás může být poškozen. Vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel. Pomocí šestihranného klíče otáčejte oběma šrouby (E) válečkového válce proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Při správném utažení běžec pásu byste měli být schopni zvednout každou stranu pásu 8-10 cm od plošiny. Buďte opatrní, abyste udrželi běžec pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte běžec pás na několik minut. Opakujte, dokud není správně utažený běžec pás.



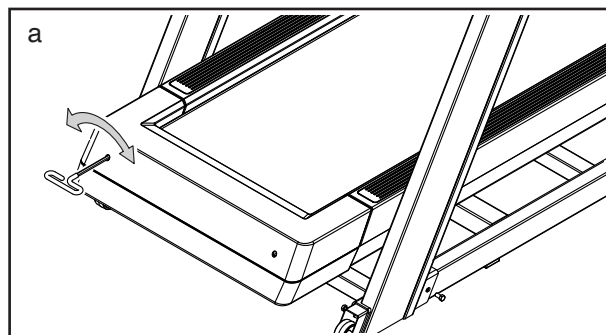
- c. Váš trenažér je vybaven běžecým pásem potaženým vysoce výkonným mazivem.

DŮLEŽITÉ: Nikdy nepoužívejte silikonové spreje ani jiné látky na běžec pás ani na pěší plošinu, pokud to nepovolí autorizovaný servisní zástupce. Takové látky mohou poškozovat běžec pás a způsobit nadměrné opotřebení. Pokud máte podezření, že běžec pás potřebuje více maziva, přečtěte si přední obal této příručky.

d. Pokud se pěší pás při jízdě stále zpomaluje, podívejte se na přední obal tohoto návodu.

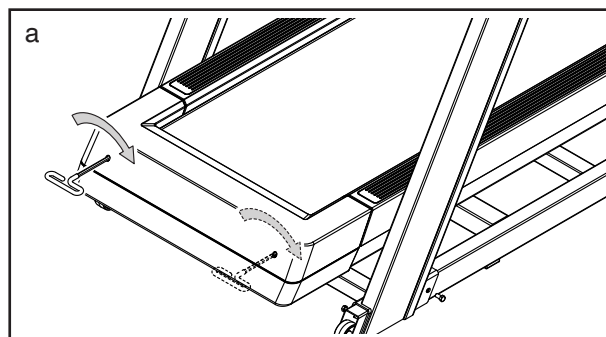
Příznak: Běžec pás není umístěn uprostřed mezi bočnicemi

- DŮLEŽITÉ:** Pokud se běžec pás třese proti chodidlům, může se stát, že je pás poškozený.
- a. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pokud se běžec pás posunul doleva, použijte šestihranný klíč pro otočení levého napínacího válečku vlevo ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky; Pokud se běžec pás posunul doprava, otáčejte šroubem levého napínacího válce proti směru hodinových ručiček 1/2 otáčky. Dbejte na to, abyste pás příliš neutáhli. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte běžec pás na několik minut. Opakujte, dokud není pěší pás vycentrován.



Příznak: Běžec pás se při chůzi sklouzne

- a. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pomocí šestihranného klíče otáčejte oběma šrouby napínacího válce ve směru hodinových ručiček, 1/4 otáčky. Při správném utažení běžec pásu byste měli být schopni zvednout okraj běžec pásu 8-10 cm nad plošinu. Buďte opatrní, abyste udrželi chodící pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč. Opakujte, dokud není správně utažený běžec pás.



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.

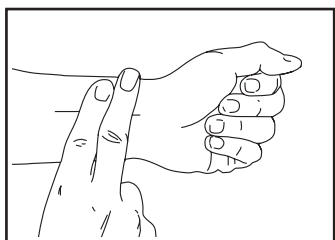
Tento návod Vám pomůže naplánovat Váš cvičební program. Podrobné informace o cvičení získáte ve specializovaných knihách nebo se poraďte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

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



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

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

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

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

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

Poznámky

Kusovník

Model No. NTL39225-INT.0 R0924A

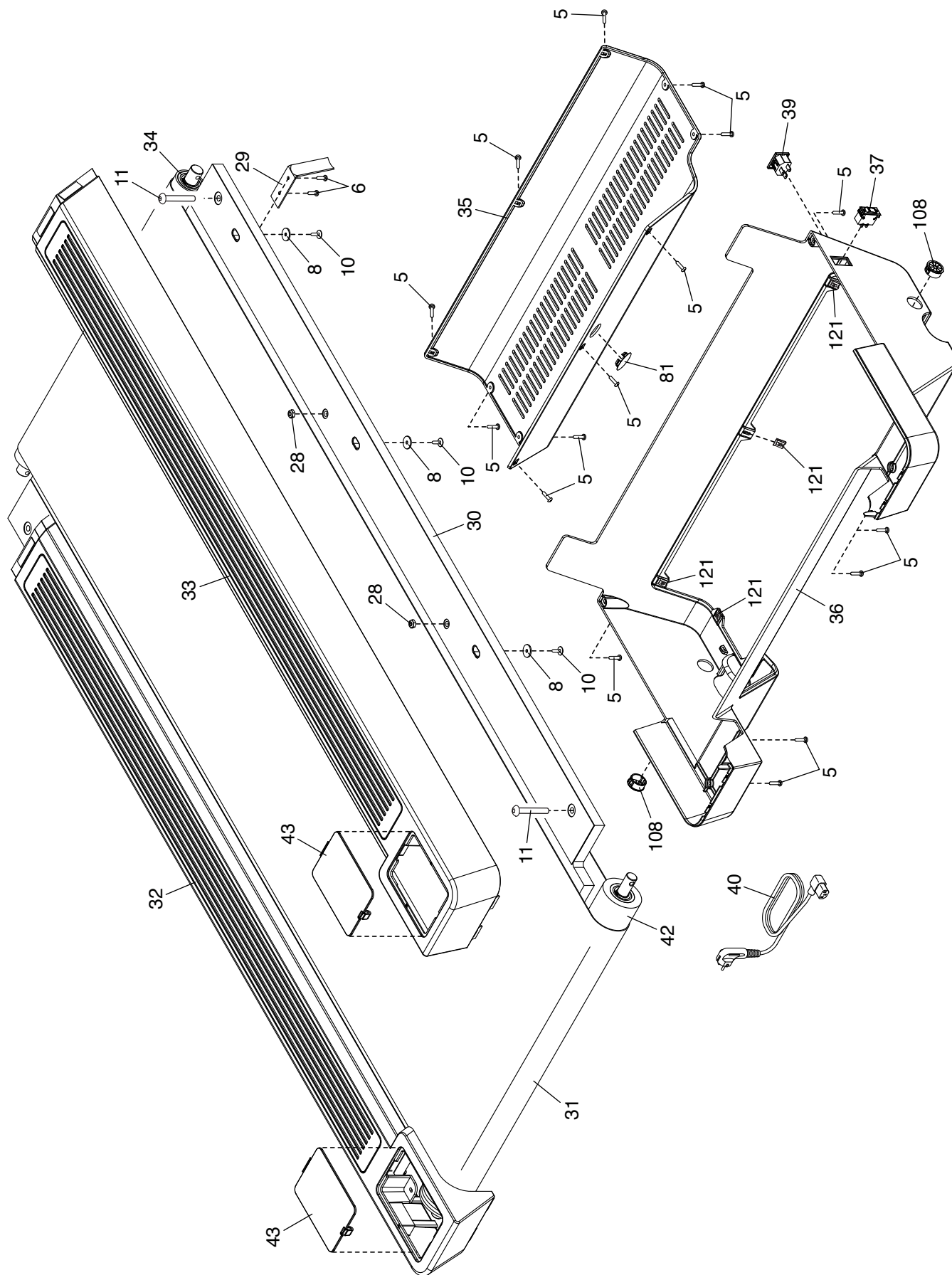
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	4	3/8" x 4 3/4" Screw	51	4	Large Cushion
2	32	#8 x 5/8" Screw	52	1	Base Wire
3	10	3/8" Star Washer	53	4	Small Cushion
4	12	#8 x 5/8" Flat Head Screw	54	4	Large Pivot Bushing
5	60	#8 x 3/4" Screw	55	1	Electronics Cover
6	4	#8 Belt Guide Screw	56	1	Incline Motor Top Cover
7	6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

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	1	1" Plastic Washer	116	1	Pivot Cover
102	4	M3 x 12mm Screw	117	1	Large Saddle Bracket
103	1	Power Supply	118	4	M6 x 16mm Screw
104	1	Incline Motor Controller	119	5	M4 x 10mm Screw
105	4	Standoff	120	4	M6 x 25mm Screw
106	2	Fan	121	10	Clip Nut
107	1	M30 Nut	122	2	#8 Locknut
108	2	Belly Pan Grommet	123	2	1/4" x 2 1/2" Washer Screw
109	1	Metal Spacer	124	2	Motor Bushing
110	1	Plastic Spacer	125	1	Motor Isolator
111	1	Pivot Plate	126	1	Filter
112	1	Pivot Front Cover	127	1	Ground Wire
113	1	Pivot Back Cover	128	2	3/8" Thrust Washer
114	1	Pivot Bracket	*	—	Assembly/Adjustment Toolkit
115	1	Small Saddle Bracket	*	—	User's Manual

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

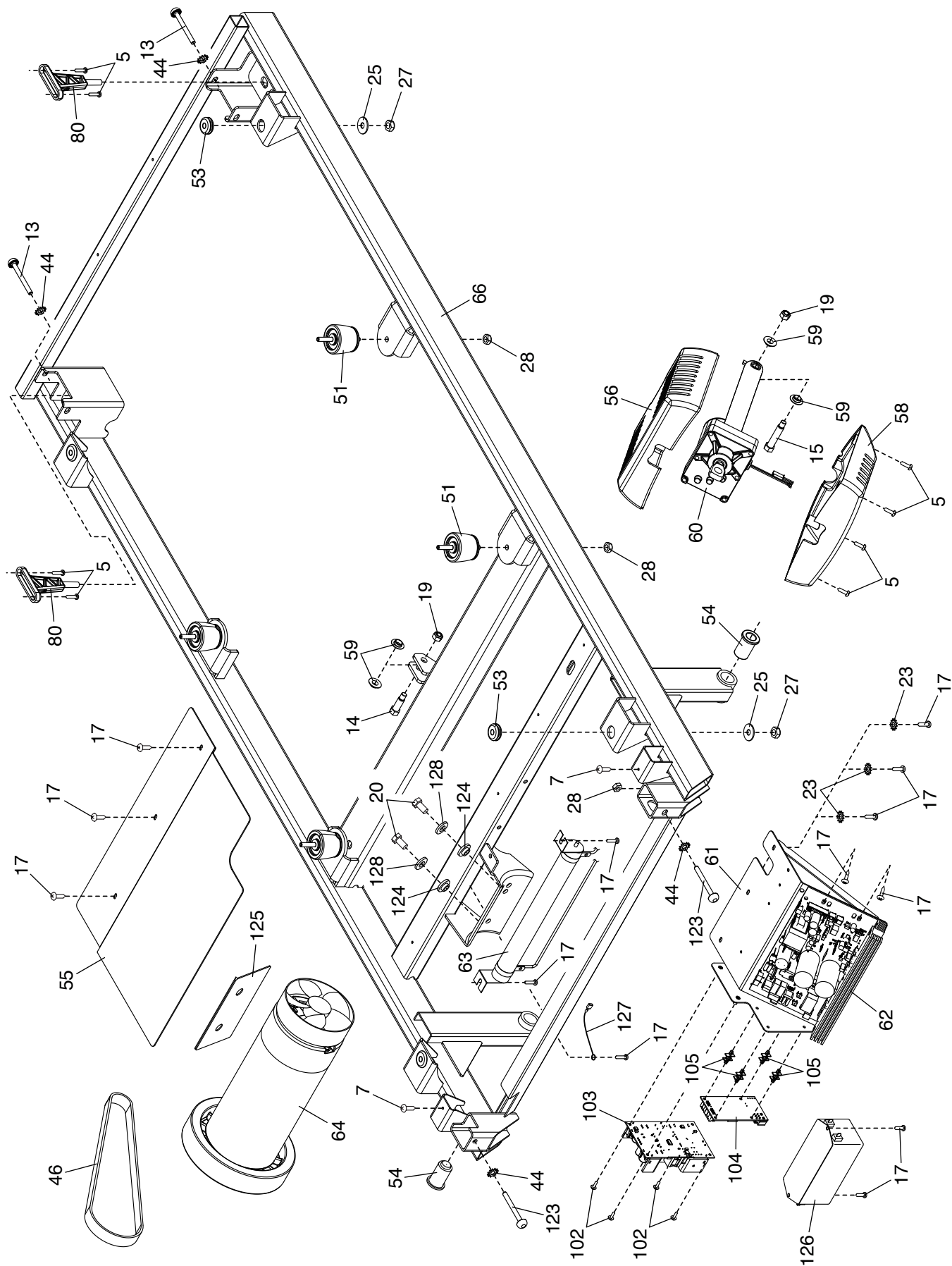
Rozložený náčrt A

Model No. NTL39225-INT.0 R0924A



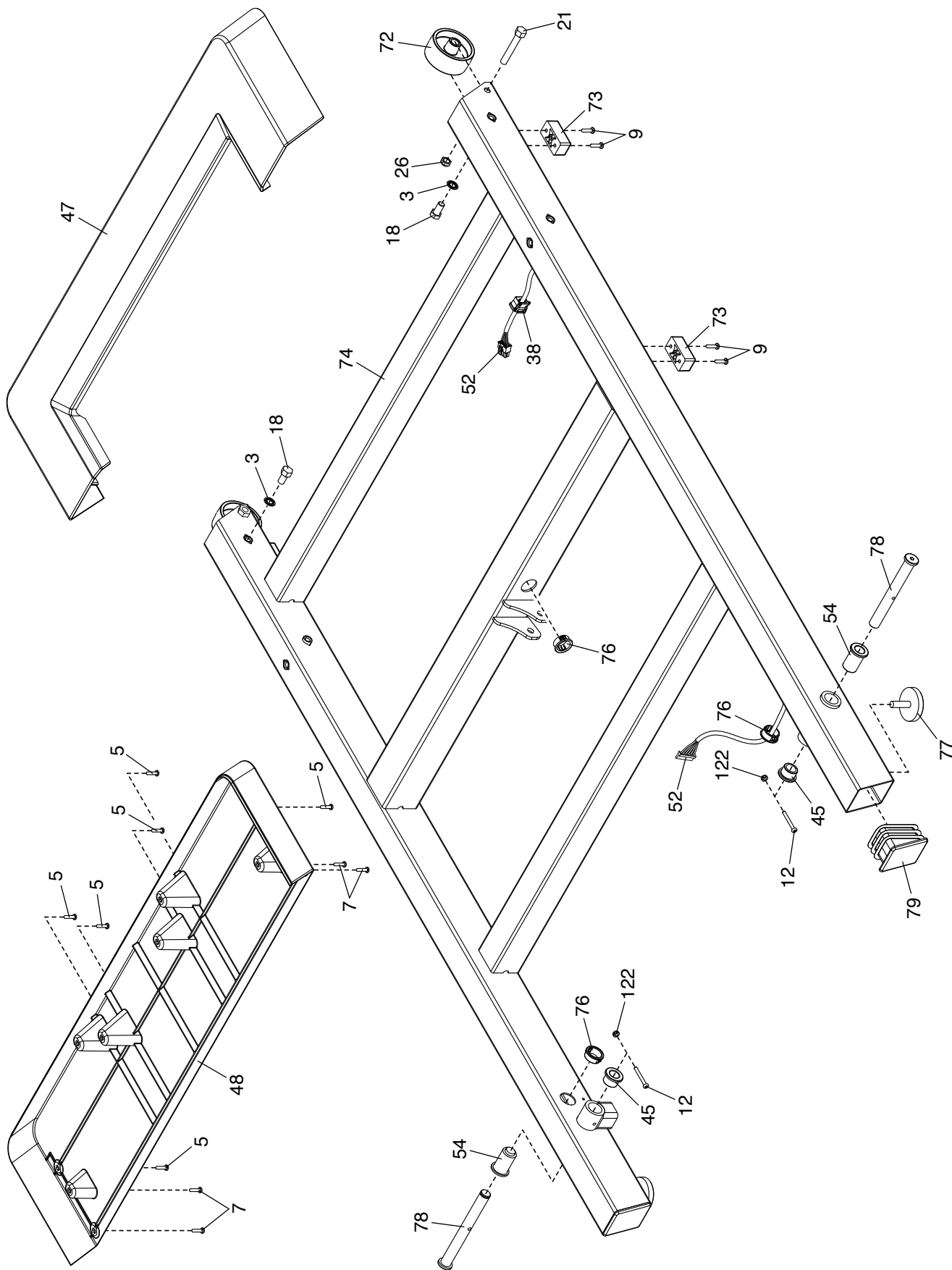
Rozložený náčres B

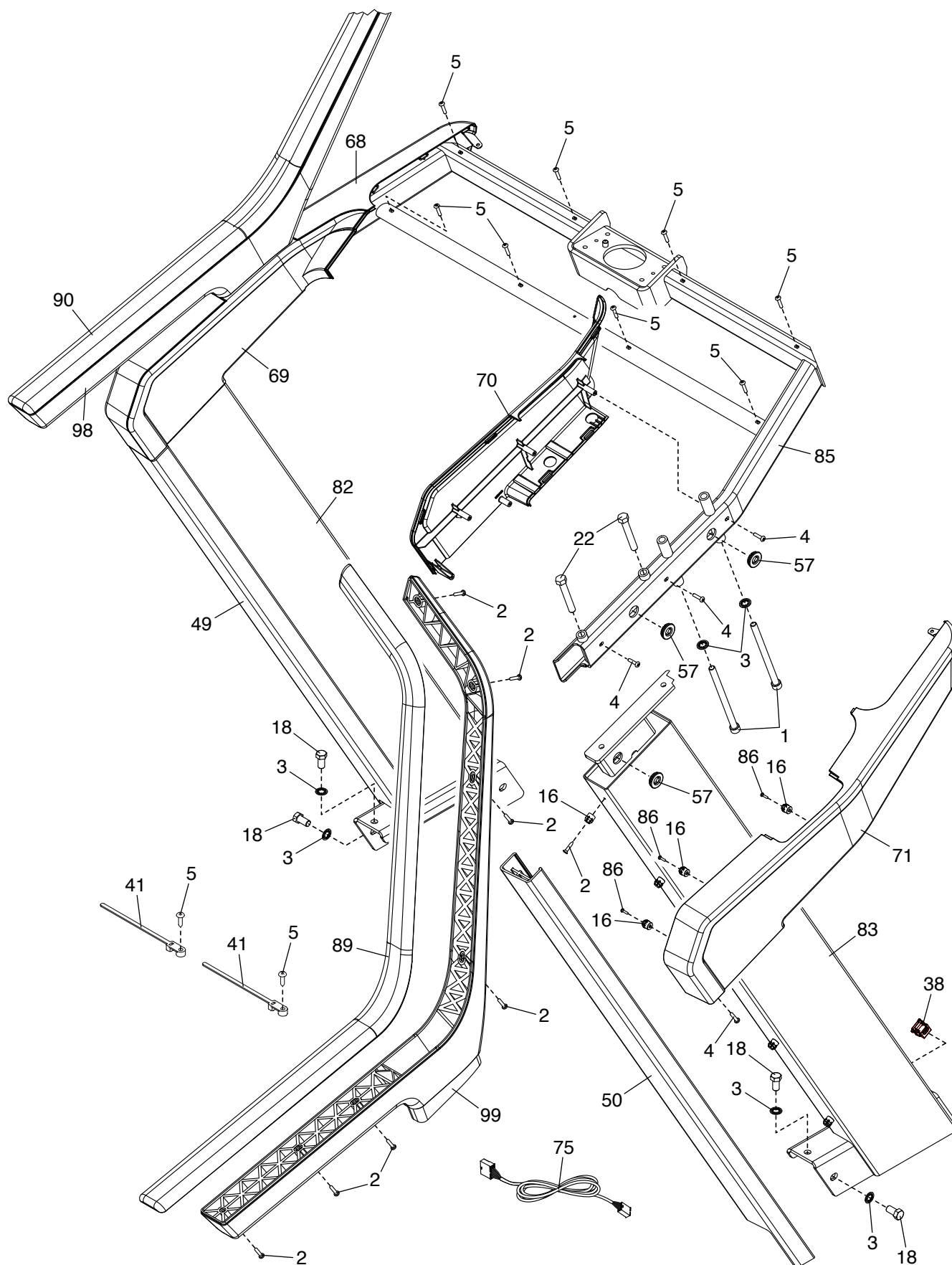
Model No. NTL39225-INT.0 R0924A



Rozložený náčrt C

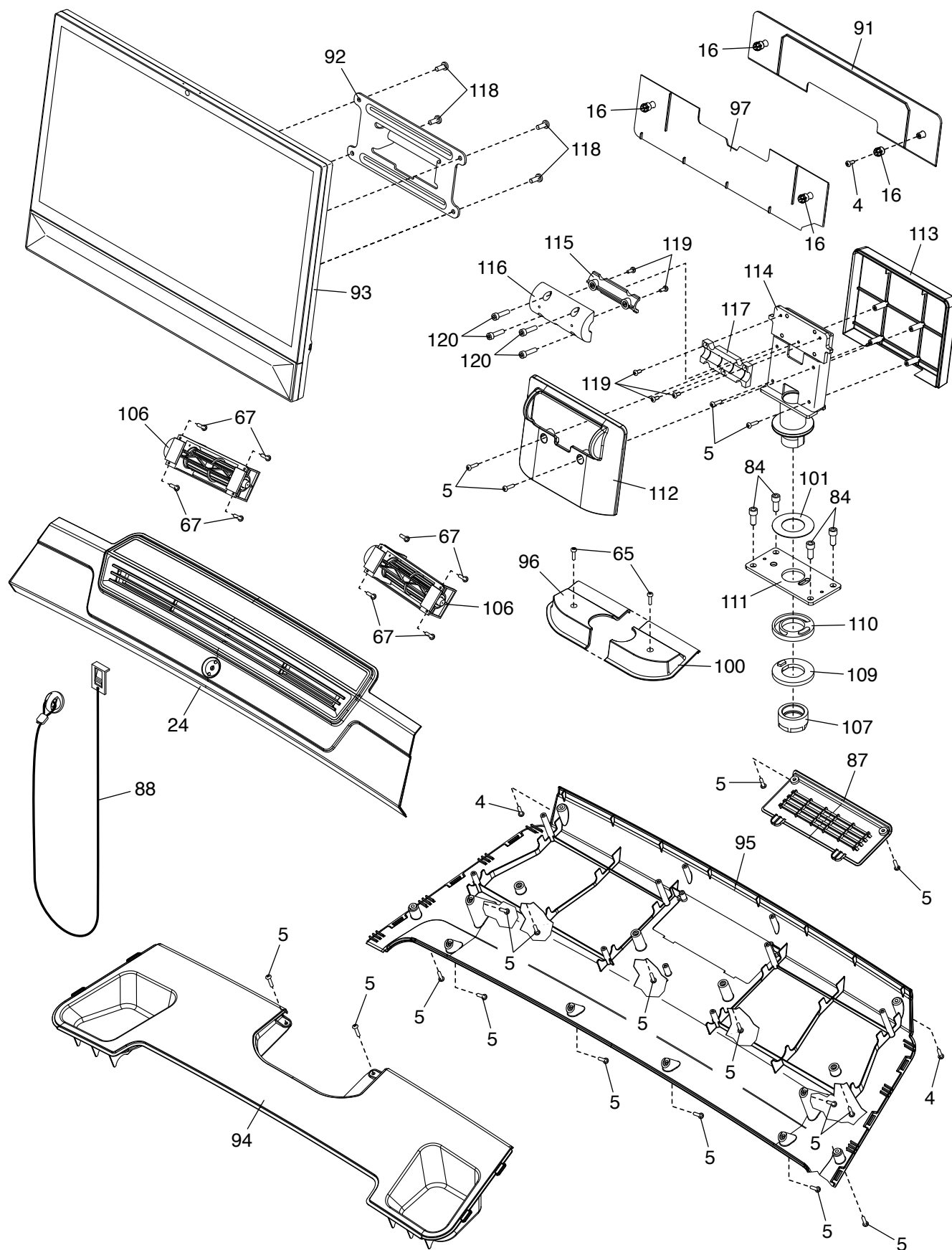
Model No. NTL39225-INT.0 R0924A





Rozložený náčrt E

Model No. NTL39225-INT.0 R0924A



Objednávka náhradních dílů

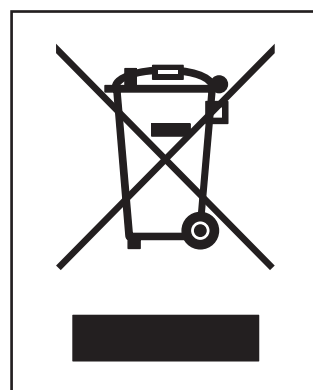
Chcete-li objednat náhradní díly, podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Abychom vám pomohli, buďte připraveni poskytnout následující informace, když nás budete kontaktovat:

- číslo modelu a sériové číslo produktu (viz přední strana tohoto návodu)
- název produktu (viz přední strana tohoto návodu)
- číslo klíče a popis náhradního dílu (dílů) (viz SEZNAM DÍLŮ a ROZLOŽENÝ VÝKRES na konci tohoto návodu)

Informace o recyklaci

Tento elektronický výrobek nesmí být vyhozen do komunálního odpadu. V zájmu ochrany životního prostředí musí být tento produkt po skončení životnosti recyklován, jak to vyžaduje zákon.

Používejte prosím recyklační zařízení, která jsou oprávněna sbírat tento typ odpadu ve vaší oblasti. Pomůžete tím zachovat přírodní zdroje a zlepšit evropské standardy ochrany životního prostředí. Pokud potřebujete další informace o bezpečných a správných způsobech likvidace, obraťte se na místní městský úřad nebo na provozovnu, kde jste tento výrobek zakoupili.



Záruka

Výrobce: NordicTrack, Logan, Utah USA

Dovozce: FS EUROPE a.s.
K Zeleným domkům 1715, Kunratice (Praha-Kunratice), 148 00 Praha
Tel.: +420 581 601 521

UK/EU Prohlášení o shodě

NTL39225-INT obsahuje tablet MP24-Xenon-C nebo MP24-Xenon-V.

Společnost iFIT Health & Fitness tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu MP24-Xenon-C nebo MP24-Xenon-V je v souladu se směrnicí 2014/53/EU a nařízením o rádiových zařízeních z roku 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, USA

Toto prohlášení o shodě se vydává na výhradní odpovědnost výrobce.

Předmět prohlášení: FCCID OMC453085 nebo OMC453584V - Vysílací frekvenční pásma a maximální výkon EIRP: 2,4G

WiFi: 25,02dBm; 5G WiFi: 22,895dBm; 2,4G BT: 10,12dBm

Provoz v pásmu 5,15–5,35 GHz je omezen pouze na vnitřní použití

následující země:

Certifikace: Článek 3.1a – Bezpečnost EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015,

Článek 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, článek 3.2 –

Parametry rádia EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Zástupce pro Spojené království: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway,

Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Spojené království

Zástupce EU: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, Francie

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

