

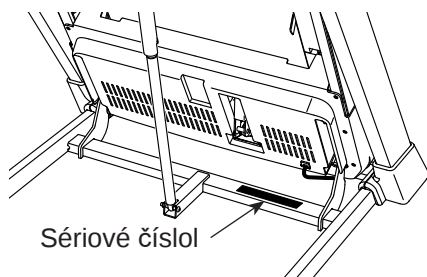
NordicTrack®

T SERIES 8

Model No. NTL10425-INT.1

Serial No.

Zapište si sériové číslo pro budoucí použití.

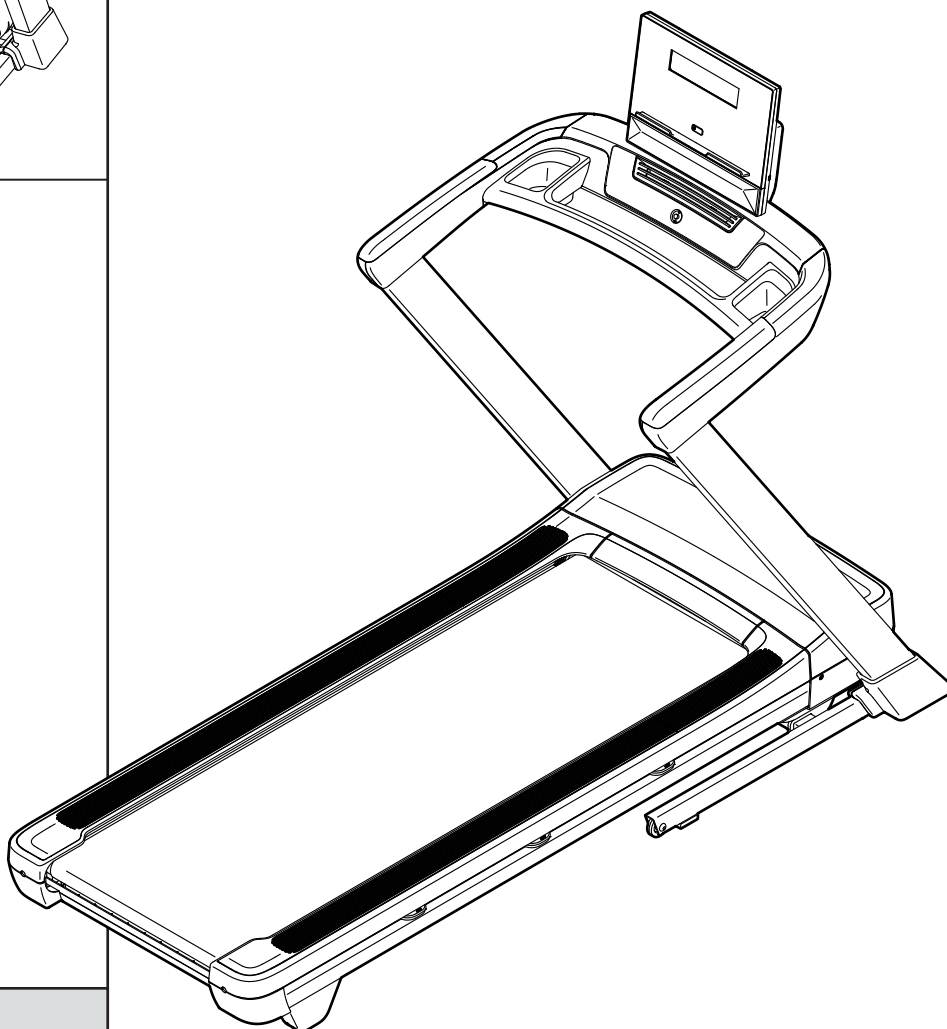


Zákaznický servis

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

Tel.: +420 581 601 521

Uživatelský návod



⚠ Upozornění

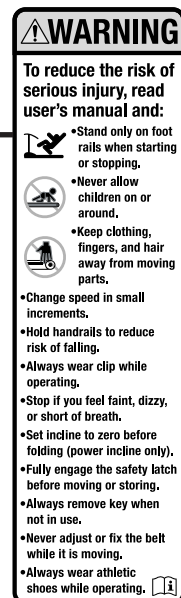
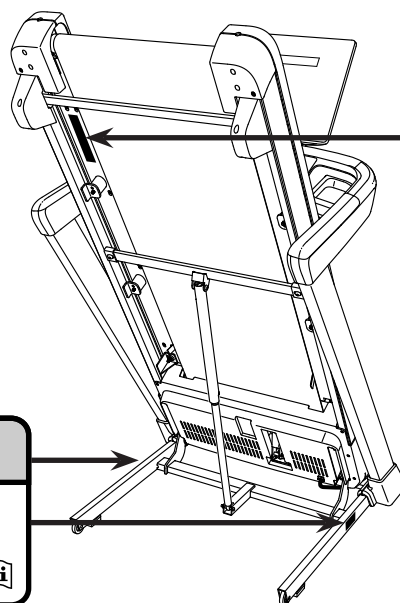
Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před prvním použitím trenažéru! iconeurope.com

Obsah

Umístění výstražných nálepek	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme	5
Součástky	6
Montáž	7
Jak připojit elektrický kabel	15
Jak používat trenažér	16
Jak přemístit trenažér	24
Údržba a chyby	25
Tréninkový návod	29
Rozložený náčrtek	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 kontaktujte své servisní centrum. Etikety mají různé velikosti.



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 148 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.

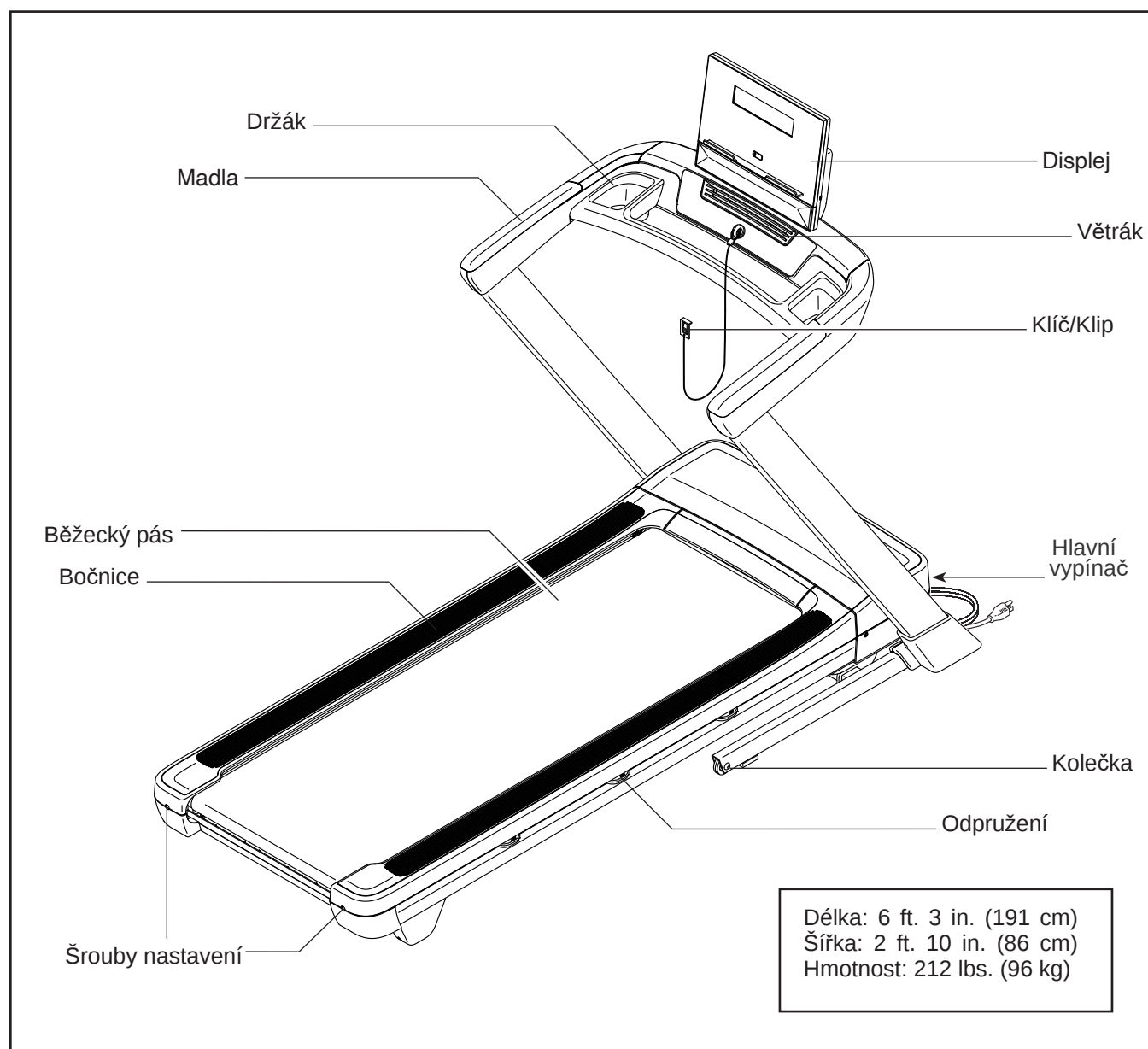
29. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

UCHOVEJTE NÁVOD

Začínáme

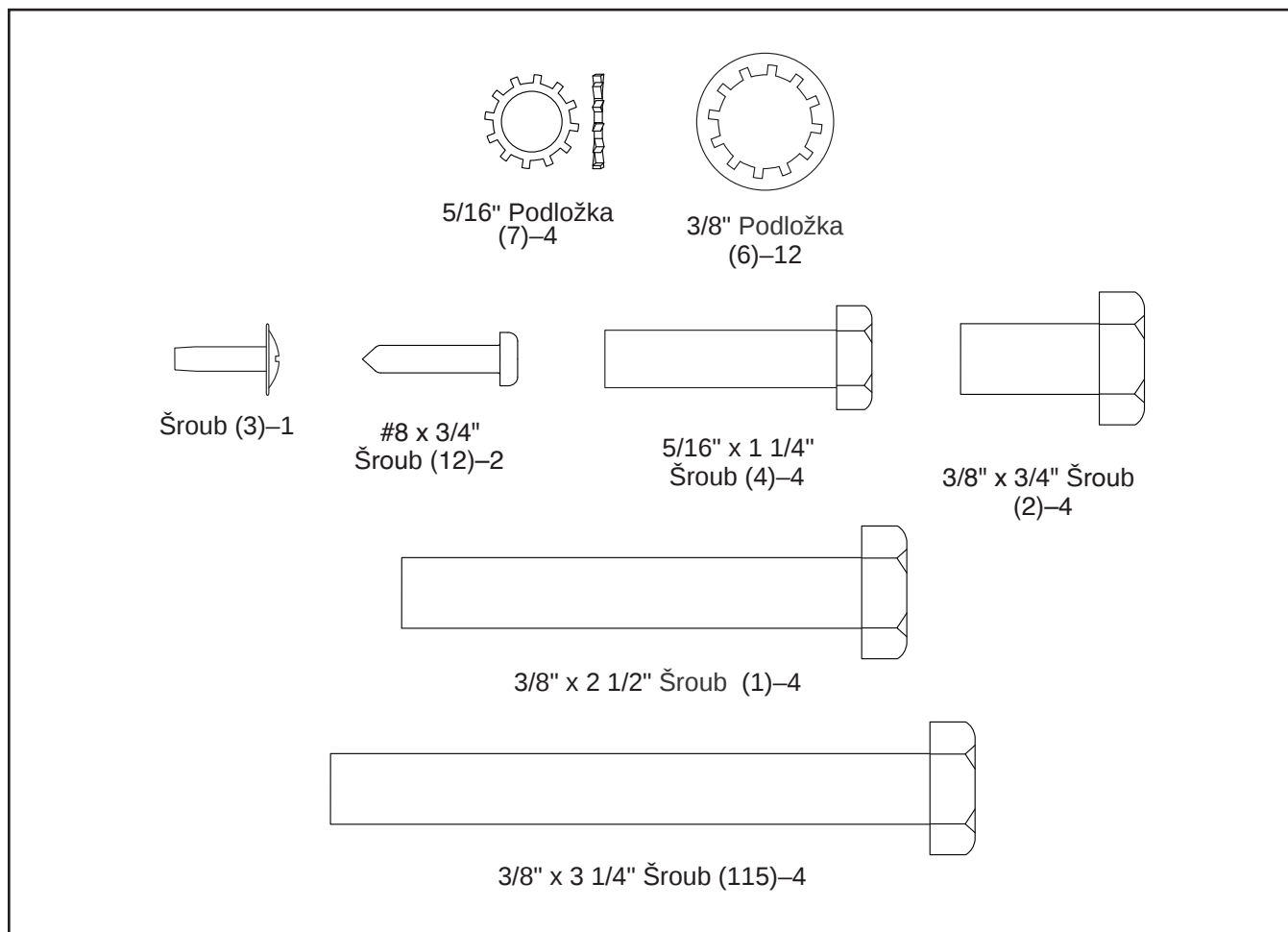
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali revoluční NORDICTRACK® T SERIES 8 běžecký trenažér. Běh na pásu je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. Tenažér nabízí velký výběr funkcí, které Vám po-mohou zefektivnit trénink doma.

Před používáním trenažéru si pečlivě přečtete 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 nas troji. Některé součástky zde mohou být také navíc..



Montáž

- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.

- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.

- Při převozu stroje mohlo dojít k vylití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.

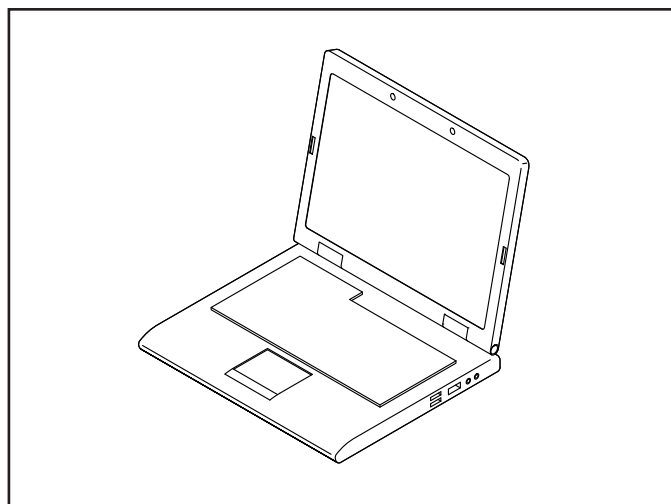
- Díly, které patří na levou stranu jsou označeny „L“, díly na pravou stranu „R“.

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

- Montáž lze dokončit pomocí přiloženého náradí.

Poznámka: Uschovejte si přiložené náradí. k provádění úprav v budoucnu může být zapotřebí je-den nebo více nástrojů. Abyste předešli poškození dílů, nepoužívejte k montáži nebo seřizování elektrické náradí.

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



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

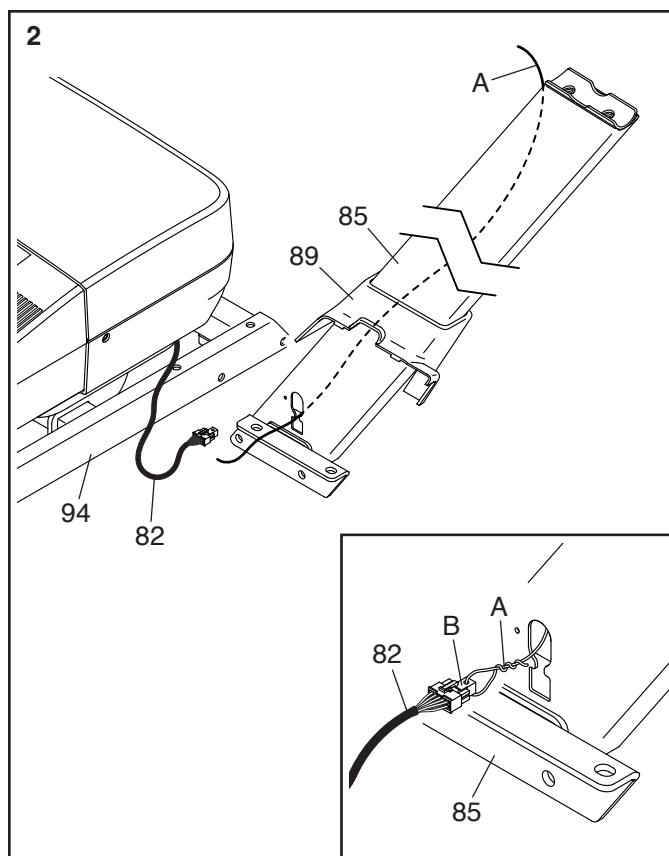
Připravte si pravý sloupek (85) a pravý kryt základny (89), **tak jak na obrázku**, a a nasuňte tento pravý kryt na pravý sloupek,

Nasuňte levý kryt základny (nezobrazeno) na levý sloupek (nezobrazeno) stejným způsobem.

Dále odstraňte jistící kabel stojanu (82) na pravé straně základny (94).

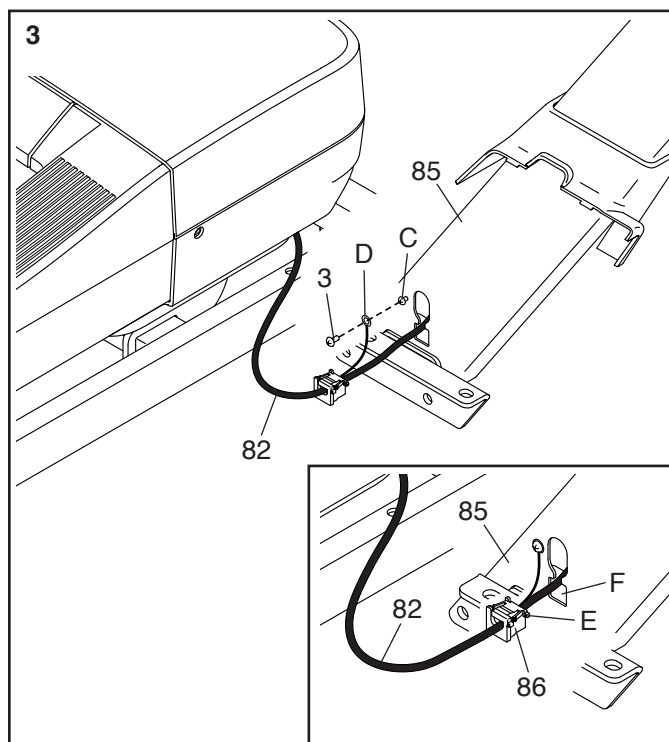
Podívejte se na obrázek. Najděte smyčku (A) v pravém stojanu (85). Připevněte smyčku k táhlu (B) na kabelu stojanu (82). Poté vložte vše dovnitř stojanu.

Poté protáhněte horní konec kabelu (A) (82) skrze pravý stojan (85). **Smyčku ještě neodstraňujte.**



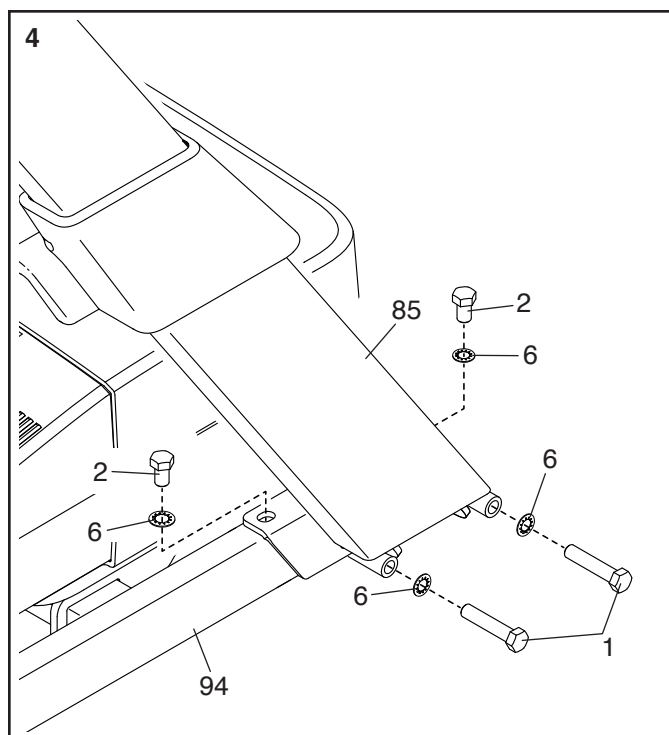
3. Odstraňte a zlikvidujte označený šroub (C) v pravém sloupku (85). Poté připojte zemnicí vodič (D) k pravému sloupku šroubem (3).

Viz vložený výkres. Najděte malé ucho (E) na průchodce (86) na svislém drátu (82). Vložte ucho do čtvercového otvoru (F) v pravém sloupku (85) a poté zatlačte průchodku do čtvercového otvoru.



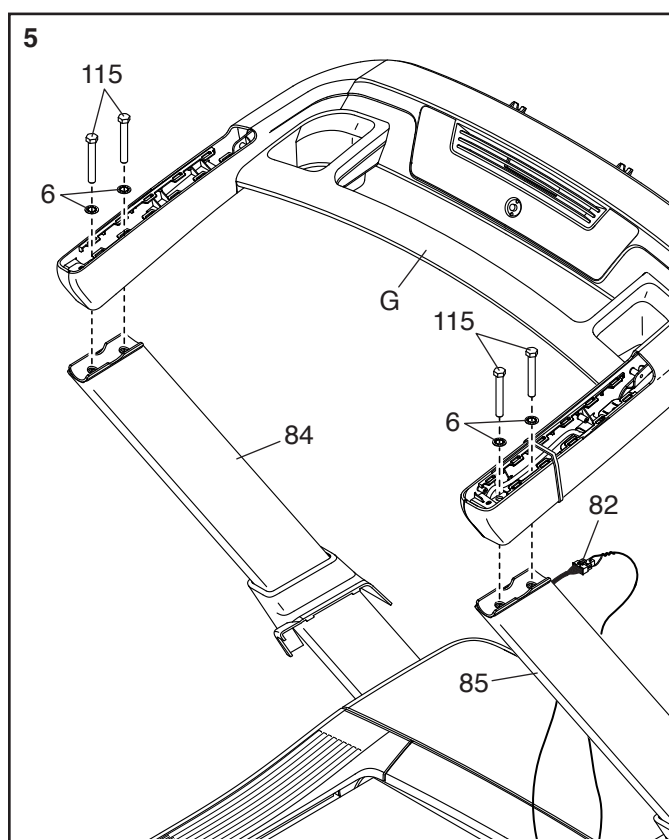
4. Požádejte druhou osobu, aby přidržela pravý sloupek (85) proti základně (94). Vložte dva 3/8" x 3/4" šrouby (2) se dvěma 3/8" hvězdicovými podložkami (6) do horní části držáku na pravý sloupek (85) a částečně utáhněte šrouby do základny (94); šrouby ještě úplně neutahujte.

Dokončete připevnění pravého sloupku (85) pomocí dvou 3/8" x 2 1/2" šroubů (1) a dvou 3/8" podložek (6); šrouby ještě úplně neutahujte. Stejným způsobem připojte levý sloupek (není zobrazeno).



5. Během tohoto kroku dáváte pozor na skřípnutí kabelu (82). S pomocí druhé osoby držte sestavu model (G) na levém a pravém sloupku (84, 85).

Připevněte sestavu pomocí čtyř šroubů 3/8" x 3 1/4" (115) a čtyř 3/8" Hvězdicové podložky (6); všechny čtyři šrouby řádně utáhněte.

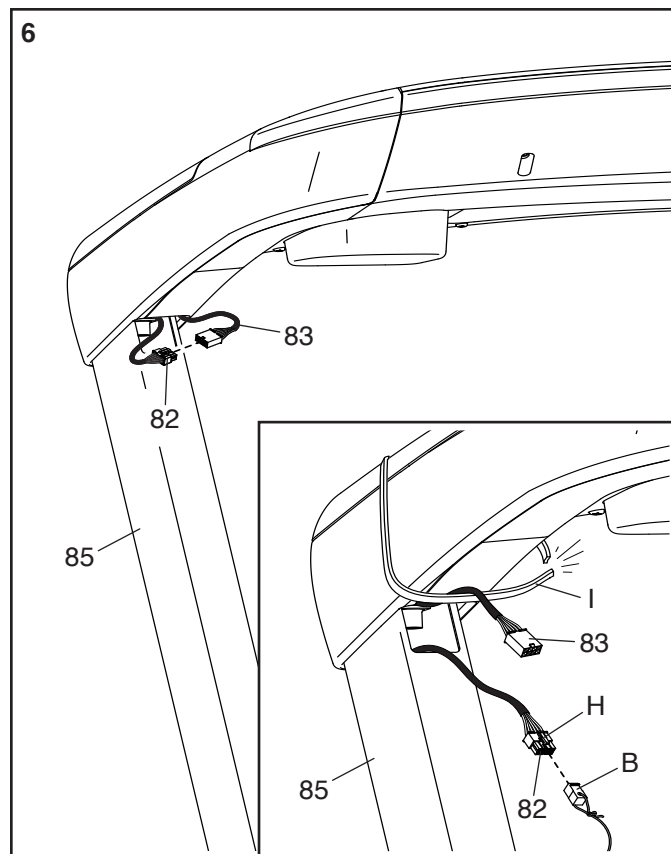


6. Podívejte se na obrázek.

Stiskněte plošku (H) na konektoru kabelu (82), a a odstraňte táhlo kabelu (B). Poté odstříhnete a vyhodíte smyčku (I) zajišťující kabel (83).

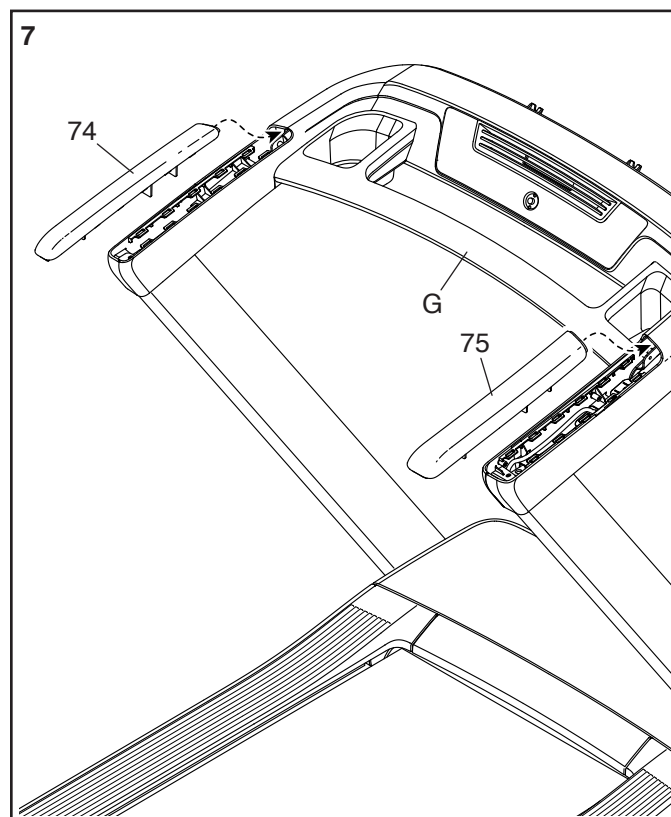
Dále připojte kabel stojanu (82) ke kabelu madel (83). **DŮLEŽITÉ:** Konektory by se měly snadno zasunout a zacvaknout na místo se slyšitelným cvaknutím. Aby váš běžecský pás správně fungoval, musíte kabely správně připojit.

Poté vložte konektory a přebytečný drát do pravého sloupku (85)



7. Připravte si pravý kryt madla (75). Vložte přední část krytu na sestavu madel (G) tak jak je zobrazeno. Poté zacvakněte kryt na místo.

Přípevněte levý kryt madla (74) na sestavu (G) stejným způsobem.

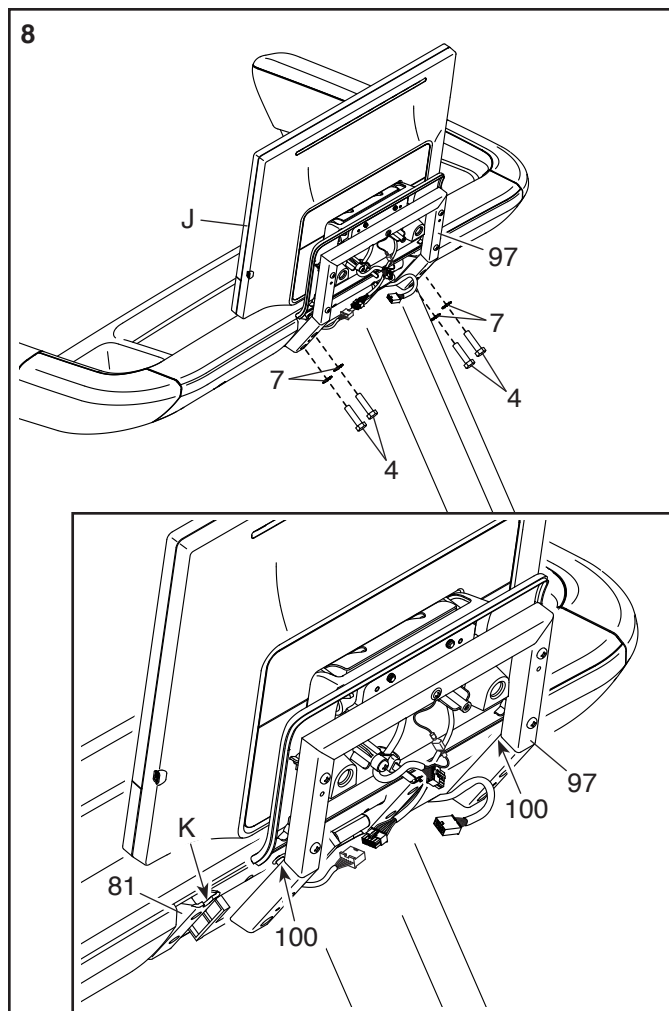


8. Pozor na skřípnutí kabelů.

Požádejte druhou osobu aby přidržela panel s displejem (J) na místě.

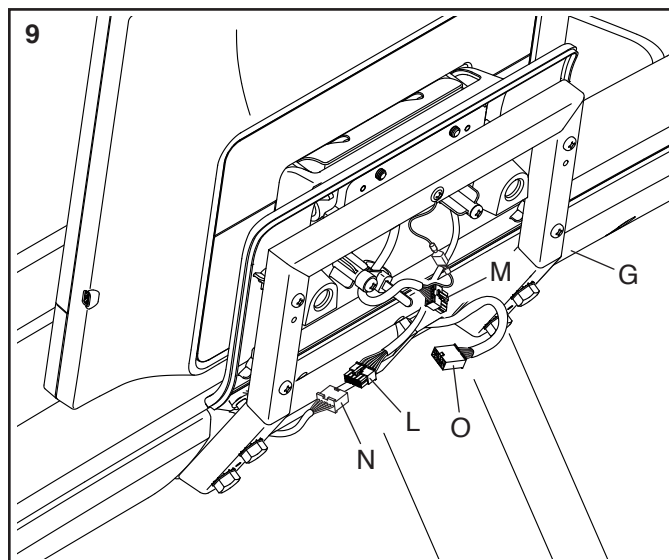
Podívejte se na obrázek. Najděte dvě montážní vložky (100) na panelu (97). Požádejte druhou osobu aby nasunula panel na madla (81) a nasadte na západky (K).

Připevněte pane s displejem (97) pomocí čtyř 5/16" x 1 1/4" šroubů (4) a čtyř 5/16" podložek (7); **všechny šrouby řádně utáhněte,**



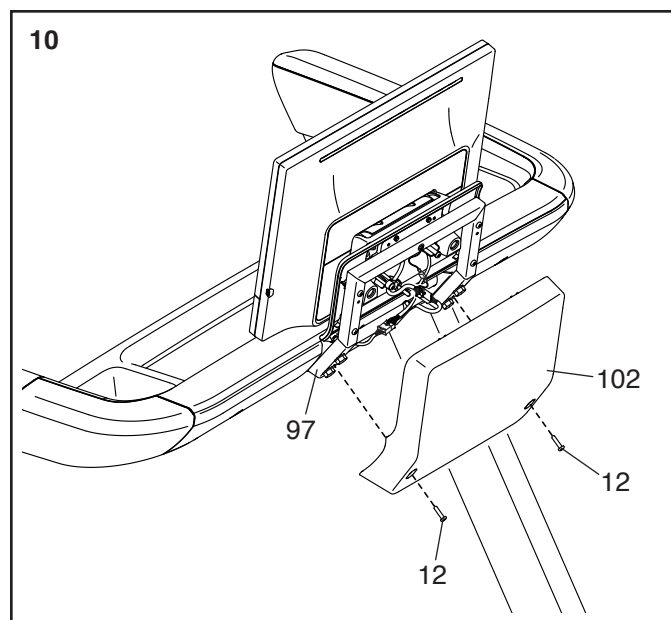
9. Spojte kabely počítače (L, M) se dvěma kabely (N, O) model (G).

Důležité: Konektory se musí snadno zacvaknout, pokud to není možné otočte je a zkuste zacvaknout znovu. Zapojení správně je velmi důležité pro správné fungování počítače, jinak by mohlo dojít k poškození elektroniky.



10. Pozor na skřípnutí kabelů.

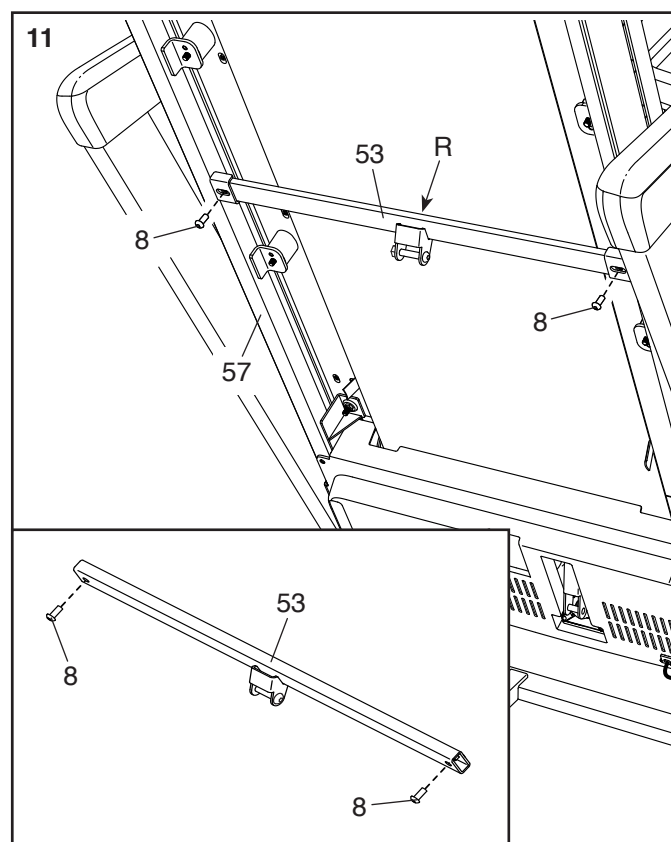
Připevněte velký otáčivý kryt (102) na panel displeje (97) pomocí dvou #8 x 3/4" šroubů (12).



11. Zvedněte rám (57) do vzpřímené pozice. **Požádejte druhou osobu, aby držela rám až do ukončení kroku 13.**

Podívejte se na obrázek. Odstraňte dva 5/16" x 3/4" šrouby (8) z podpěry (53).

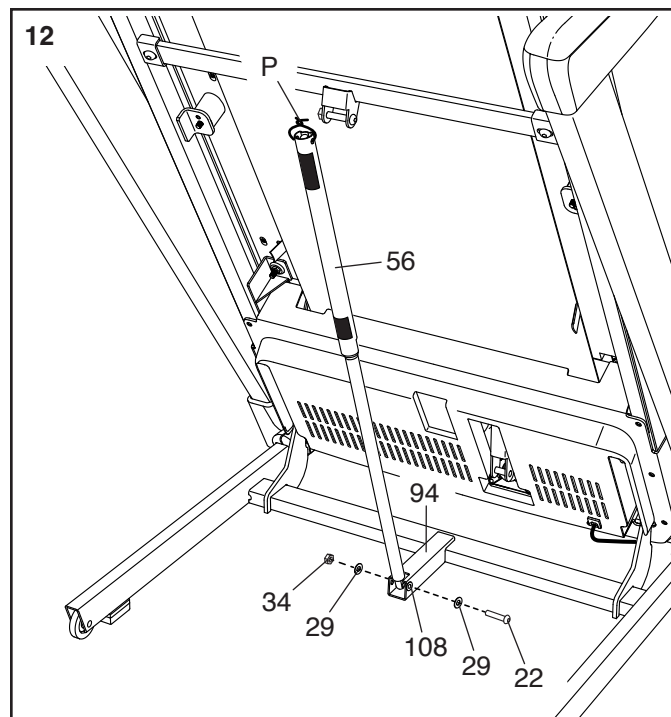
Připravte rozpěru (53) tak, jak je zobrazeno. **Ujistěte se, že je nálepka "This side toward belt" (R) směrem k trenážeru.** Připevněte rozpěru k rámu (57) pomocí dvou 5/16" x 3/4" šroubů (8), které jste předtím odstranili.



- 12.** Odstraňte 5/16" matici (34) a 5/16" x a dvě 3/8" podložky (29) a 5/16" x 1 3/4" šroub (22), z podpěry na základně (94).

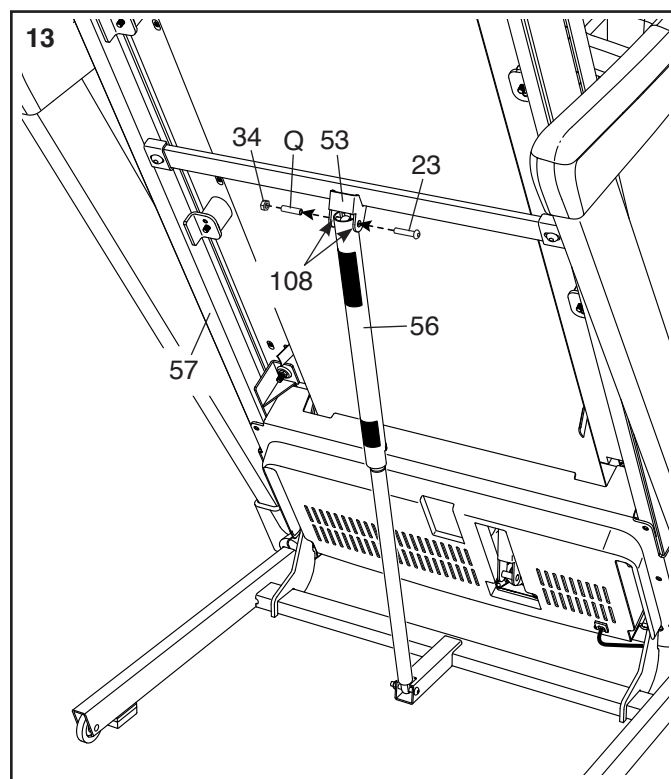
Poznámka: Pokud vložka 5/16 (108) vypadne ven, vložte ji zpět dovnitř.

Připravte si skladovací píst (56) tak, jak je zobrazeno. Připevněte spodní konec pístu k podpěře (94) pomocí 5/16" x 1 3/4" šroubu (22), dvou podložek 3/8" (22) a 5/16" matice (34), které jste předtím odstranili. Poté zvedněte píst (56) do vertikální pozice a odstraňte smyčku (P).



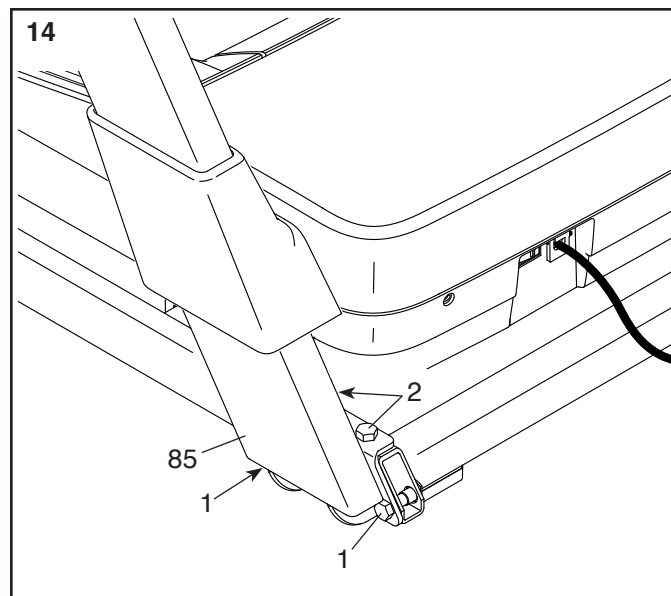
- 13.** Vytáhněte 5/16" matici (34) a 5/16" x 2 1/4" šroub (23) z rozpěry (56). Srovnejte horní konec (53) s dírkami na rozpěře (23) a vsuňte 5/16" x 2 1/4" šroub (23) skrz. **Tím se vysune vložka (Q) z pístu. Vložku vyhoďte.** Poté utáhněte 5/16" matici (34) na 5/16" x 2 1/4" šroubu (23). **Matici neutahujte příliš, píst (56) musí být schopný se otáčet.**

Poté položte rám (57) pomalu na podlahu.



- 14.** Pevně utáhněte 3/8" x 3/4" šrouby (2) a dva 3/8" x 2 1/2" šrouby (1) na pravém stojanu (85).

Opakujte tento postup také na druhé straně.

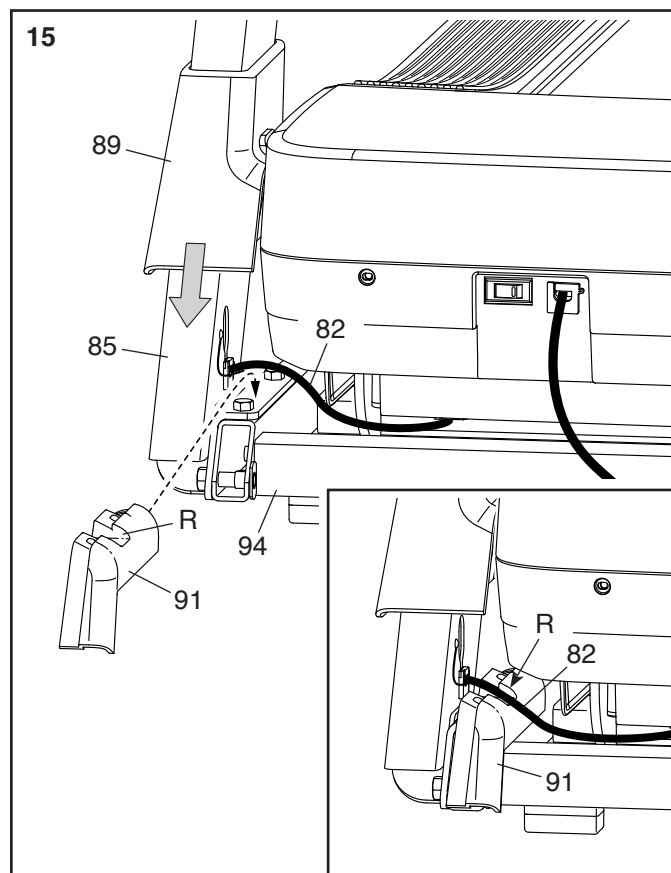


- 15.** Připravte si pravý vnitřní kryt základny (91). Nasuňte tento kryt na základnu (94), pod kabel stojanu (82), tak jak je na obrázku.

Dávejte pozor na vedení kabelu (R) tak jak je na obrázku.

Poté nasuňte pravý kryt základny (89) dolů na vnitřní pravý kryt (91).

Opakujte tento postup na levé straně (ne-zobrazeno) Poznámka: Na levé straně není žádný kabel.



- 16.** Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat!

Pokud jsou někde umístěny plastové fólie, tak je před zahájením užívání odstraňte. Doporučujeme stroj umístit na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy. Nářadí si uschovejte pro nastavení trenážéru, viz další kapitoly. Počítač chraňte před přímým slunečním svitem, mohlo by dojít k jeho poškození. Poznámka: Balení může obsahovat i součástky navíc.

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.

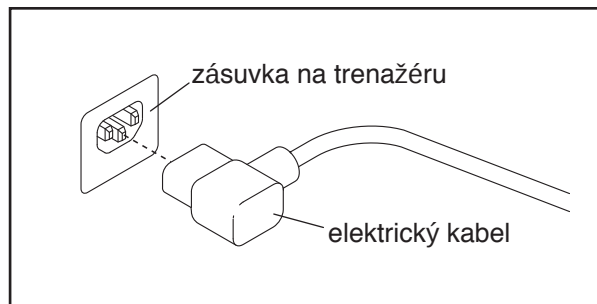
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

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.

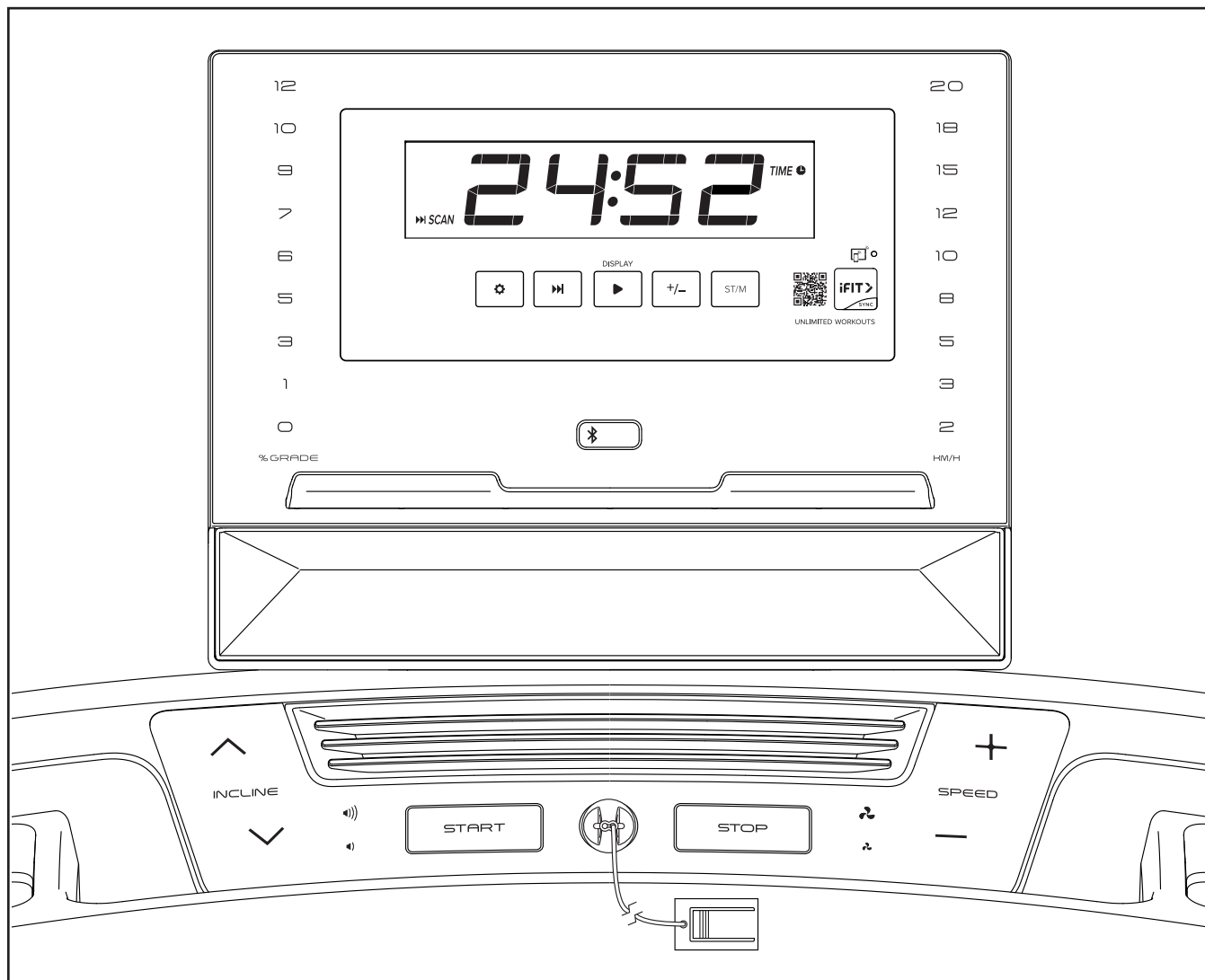
Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

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



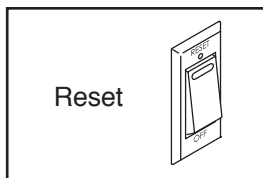
Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí 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 audioknihy.

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.



DŮLEŽITÉ: Počítač je vybaven demo režimem, který je určený pro vystavení trenažéru na prodejních. Pokud se displej okamžitě rozsvítí po zapojení kabelu a zapnutí hlavního vypínače do pozice Reset a spustí se demo režim. Pro vypnutí demo režimu stiskněte tlačítko Stop po dobu několika vteřin. pokud displej stále svítí, podívejte se na kapitulu nastavení.

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

DŮLEŽITÉ: Než začnete trenažér používat, proveďte tyto kroky pro ujištění se zobrazení správného nastavení sklonu. Nejprve stiskněte tlačítko pro zvýšení sklonu jedenkrát. Dále stiskněte tlačítko pro snížení sklonu nebo nejnižší zkratkové číslo sklonu, aby bylo dosaženo nejnižšího možného sklonu. Až se trenažér přestane pohybovat, je zcela připraven k použití.

DŮLEŽITÉ: Abyste předešli poškození vycházkové plošiny, noste při používání čistou sportovní obuv běžecký pás. Při prvním použití běžeckého pásu sledujte vyrovnaní běžeckého pásu a v případě potřeby běžecký pás vycentrujte (viz strana 26).

Jak vypnout počítač

Po ukončení používání běžeckého pásu nejprve 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: Aby nedošlo k poškození běžeckého pásu, upravte sklon na 0 % před sklopením běžecký pás.

Manuální režim

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.
2. Zvolte manuální režim. Stisknutím tlačítka Manual vyberete manuální režim. Na displeji se zobrazí několik 000.
3. Udělejte si rozcvičku, viz. kapitola tréninkový plán
4. Spustíte běžecký pás. Chcete-li spustit běžecký pás, stiskněte tlačítko Start nebo jedno z tlačítek rychlé volby rychlosti.

Pokud stisknete tlačítko Start, začne se pás pohybovat nízkou rychlostí. Během cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti.

Tlačítka pro zvýšení a snížení rychlosti – každé když stisknete tlačítko, nastavení rychlosti se změní v malých krocích; pokud tlačítko podržíte, nastavení rychlosti se bude měnit rychleji.

Číselná tlačítka rychlosti – Při každém stisknutí tlačítka se běžecký pás postupně změní rychlost, dokud nedosáhne zvoleného nastavení rychlosti. Chcete-li vybrat nastavení rychlosti, které ob-
sahuje desetinné místo – například 3,5 mph – stiskněte postupně dvě očíslovaná tlačítka. Chcete-li například vybrat nastavení rychlosti 3,5 mph, stiskněte tlačítko 3 a poté ihned stiskněte tlačítko 5.

5. Změňte sklon podle potřeby.

Můžete změnit sklon běžeckého pásu v následující způsoby:

Tlačítka pro zvýšení a snížení sklonu – každé

když stisknete tlačítko, sklon se bude postupně měnit, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

Číselná tlačítka sklonu – Při každém stisknutí tlačítka se sklon bude postupně měnit, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

6. Sledujte své výsledky na displeji počítače

Během cvičení se budou zobrazovat následující údaje:

Kalorie (CALS)—Pokud tuto funkci vyberete během manuálního režimu, bude se zobrazovat přibližná hodnota spálených kalorií. Pokud vyberete cvičení s přednastaveným počtem kalorií, budou se kalorie od nastavené hodnoty odečítat.

Kalorie za hodinu (CALS/HR)—Zobrazuje přibližný počet kalorií spálených za hodinu.

Distance - vzdálenost (MI nebo KM)—Zobrazuje uběhnutou vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Pro změnu jednotek stiskněte tlačítko St/M.

Incline - sklon (%Grade)—Zobrazuje aktuální sklon trenažéru.

Pace - Tempo—Zobrazuje tempo v poměru počtu minut na kilometr. Pro změnu jednotek stiskněte St/M tlačítko.

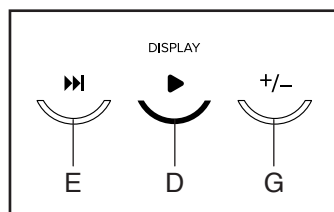
Puls (BPM symbol srdce)—Zobrazuje váš puls při použití senzorů na madlech nebo při měření hrudním pásem.

Speed - rychlost (MPH nebo KPH)—Zobrazuje rychlost v kilometrech nebo mílích za hodinu. Pro změnu jednotek stiskněte tlačítko St/M.

Time - čas—Při výběru manuálního režimu zobrazuje dobu trvání tréninku. Při výběru programu s přednastaveným časem se bude čas od dané hodnoty odečítat.

Vertikální vzdálenost (VRT FT nebo VRT M)—Vzdálenost ve vertikálních metrech.

Stiskněte opakovaně tlačítko Next Display (D) pro přepínání mezi hodnotami měření.



Scan mode—Počítač nabízí využití "scan mode", kdy se budou měřené hodnoty automaticky přepínat na displeji. **Pro zapnutí funkce scan mode**, stiskněte tlačítko Scan (E); na displeji se zobrazí indikátor (F).



Pro manuální urychlení přepínání hodnot během scan modu stiskněte tlačítko Scan (E) opakovaně.

Pro ukončení scan modu, stiskněte tlačítko Next Display (D); Indikátor pro SCAN se vypne.

Scan mode můžete také upravit dle vlastních požadavků.

Pro upravení scan modu, stiskněte tlačítko Display (D) opakovaně během cvičebních hodnot, které chcete přidat nebo odstranit ze scan cyklu, když se hodnota objeví na displeji. Dále stiskněte tlačítko +/- (G) pro přidání nebo odstranění hodnot z cyklu. Hodnota je přidána, zobrazí se displeji indikátor. Pokud je hodnota odstraněna, indikátor zmizí.

Poté stiskněte tlačítko Scan (E) pro spuštění scan modu.

7. Pozastavit nebo ukončit cvičení.

Chcete-li cvičení pozastavit, nejprve si stoupněte na nohu kolejnice. Poté stiskněte tlačítko Stop. Běžecský pás se zastaví a na displeji bude blikat čas.

Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko Start nebo jedno z tlačítek rychlosti.

Chcete-li ukončit trénink a resetovat displej na nulu, nejprve stoupněte na stupačky. Dále stiskněte Tlačítko Stop dvakrát. Na displeji se objeví slovo DONE a poté se zobrazí výsledky vašeho tréninku. Stiskněte tlačítko Stop potřetí, aby se displej vynuloval.

8. Po ukončení tréninku trenažér vypněte a vyjměte bezpečnostní klíč

Jak používat iFIT trénink

Stáhněte si aplikaci iFit do svého chytrého zařízení a můžete ji propojit s počítačem trenažéru. Aplikace nabízí celou řadu tréninků a motivačních možností.

Poznámka: Počítač podporuje připojení Bluetooth® k chytrým zařízením prostřednictvím aplikace iFIT a ke kompatibilním monitorům srdečního tepu. Jiná připojení Bluetooth nejsou podporována.

1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFIT do svého chytrého zařízení.

Na svém chytrém zařízení se systémem iOS® nebo Android™ otevřete App StoreSM nebo obchod Google Play™, vyhledejte bezplatnou aplikaci iFIT a poté si aplikaci nainstalujte do svého chytrého zařízení. Ujistěte se, že je na vašem chytrém zařízení povolena možnost Bluetooth.

Poté otevřete iFIT aplikaci a postupujte podle pokynů k nastavení účtu. Udělejte si čas na prozkoumání aplikace iFIT a zjistěte o jejích funkcích a nastaveních.

2. Připravte se na cvičení.

Použití ventilátoru viz strana 22.

Použití zvukového systému viz strana 23.

Použití snímače srdečního tepu viz strana 23.

Poznámka: Pokud k počítači připojujete snímač srdečního tepu i chytré zařízení, musíte před připojením chytrého zařízení připojit snímač srdečního tepu.

3. Připojte své chytré zařízení k počítači

Stiskněte iFIT tlačítko synchronizace na počítači; na displeji se zobrazí číslo párování. Poté postupujte podle pokynů v aplikaci iFIT a připojte své chytré zařízení.

Po navázání spojení se LED kontrolka na počítači rozsvítí modře.

4. Vyberte trénink iFIT.

V iFIT aplikaci se dotkněte tlačítek ve spodní části obrazovky a vyberte buď domovskou obrazovku (tlačítko Domů) nebo knihovnu cvičení (tlačítko Procházet).

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. 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.

5. Začněte cvičit.

Klepnutím na Start Workout zahájíte cvičení. Během některých tréninků iFIT vás trenér provede skvělým video cvičením. 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.

Pokud je nastavení rychlosti nebo sklonu pro aktuální segment tréninku je příliš vysoké nebo příliš nízké, můžete toto nastavení ručně přepsat stisknutím tlačítek rychlosti a sklonu na displeji.

K naprogramovanému nastavení rychlosti a sklonu tréninku, klepněte na Sledovat trenéra.

Poznámka: Cíl kalorií zobrazený v popisu cvičení je odhadem počtu kalorií, které během cvičení spálíte. Skutečný počet kalorií, které spálíte, bude záviset na různých faktorech, jako je vaše hmotnost. Pokud navíc během tréninku ručně změníte rychlost nebo sklon, ovlivní to počet spálených kalorií

6. Přerušete nebo ukončete trénink.

Chcete-li cvičení pozastavit, jednoduše se dotkněte obrazovky nebo stiskněte tlačítko Stop.

Chcete-li pokračovat v tréninku, dotkněte se symbolu přehrávání na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Start.

Chcete-li ukončit cvičení, dotkněte se obrazovky pro pozastavení cvičení a poté postupujte podle pokynů na obrazovce pro ukončení cvičení a návrat na domovskou obrazovku.

Když cvičení skončí, zobrazí se souhrn na obrazovce. V případě potřeby můžete vybrat možnosti, jako je přidání cvičení do plánu nebo přidání cvičení do seznamu oblíbených. Poté se dotkněte Dokončit pro návrat na domovskou obrazovku.

7. Odpojte své chytré zařízení od svého chytrého zařízení

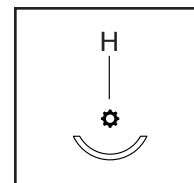
Chcete-li odpojit své chytré zařízení od počítače, vyberte možnost odpojení v aplikaci iFIT.

Poznámka: Všechna připojení Bluetooth mezi počítačem a dalšími zařízeními (včetně jakýchkoli chytrých zařízení, monitory srdečního tepu atd.) budou odpojeny.

8. Po skončení používání běžeckého pásu vypněte počítač (viz strana 17).

Režim nastavení

1. Zvolte režim nastavení. Pro spuštění režimu nastavení stiskněte tlačítko (H) Settings, První hodnota k nastavení se zobrazí na displeji.



Poznámka: Pokud je spuštěné cvičení, je třeba stisknout opakovaně Stop pro návrat do hlavního menu a teprve poté lze spustit režim nastavení.

2. Přepínání mezi položkami Po spuštění režimu nastavení stiskněte opakovaně tlačítko Stop pro výběr požadované hodnoty k nastavení.

3. Změna nastavení

Unit of Measurement - Jednotky měření— Aktuálně zvolené jednotky se zobrazí na displeji. Pro změnu jednotek stiskněte opakovaně tlačítko pro zvýšení rychlosti. Pro výběr standardních jednotek stiskněte tlačítko Std. Pro výběr metrických jednotek vyberte Met.



Software Version Number—Na displeji se zobrazí aktuální verze softwaru.

Kalibrace sklonu—Písmena CAL se zobrazí na displeji. Pokud systém sklonu nefunguje správně, je třeba jej kalibrovat. Pro kalibraci stiskněte tlačítka pro zvýšení nebo snížení sklonu. Trenažér automaticky vyzkouší dosažení maximální a minimální hodnoty sklonu. Až se trenažér přestane pohybovat, je systém kalibrován.



DŮLEŽITÉ: Během kalibrace systému sklonu udržujte domácí zvířata, končetiny a další předměty mimo dosah běžeckého pásu. V případě nouze vyjměte klíč z počítače a zastavte kalibraci.

Poznámka: Systém sklonu se může příležitostně automaticky zkalibrovat, když jej zapnete.

Display Test—Tohle slouží mechanikům pro testování funkce displeje.

Button Test—Tohle slouží mechanikům pro testování funkce tlačítek.

Demo Mode—Počítač je vybaven demo verzí, která je určená pro vystavení trenažéru v obchodě. Displej se nevypne a poběží stále i po ukončení tréninku. Stiskněte opakovaně tlačítko pro zvýšení rychlosti pro spuštění demo verze Don. Po vypnutí demo verze vyberte Doff.



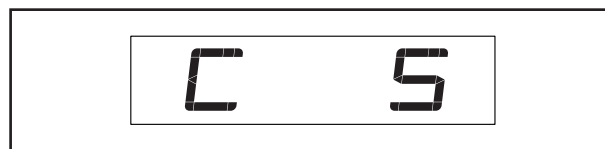
Total Time - Celkový čas—Displej TIME zobrazí celkový čas všech tréninků.



Total Distance - Celková vzdálenost—Displej zobrazí celkovou vzdálenost uběhnout během všech tréninků.

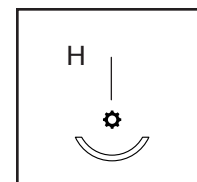


Contrast Level - jas obrazovky- Stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení nastavte úroveň jasu displeje.



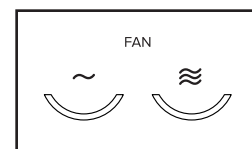
4. Ukončení režimu nastavení

Stiskněte tlačítko (H) pro ukončení nastavení



JAK POUŽÍVAT VENTILÁTOR

Ventilátor má několik nastavení rychlosti. Opakovaným stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení ventilátoru na konzole vyberte rychlost ventilátoru nebo ventilátor vypněte.

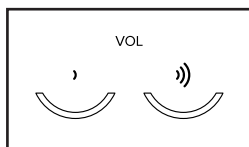


JAK POUŽÍVAT ZVUKOVÝ SYSTÉM

1. Zkontrolujte, zda je ve vašem zařízení Bluetooth zapnutý a držte své zařízení poblíž počítače
2. Stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth Audio na počítači po dobu 3 sekund. Zazní tón a tlačítko Bluetooth začne blikat, což znamená, že počítač vstoupil do režimu párování.

3. Spárujte své zařízení

Jakmile jsou zařízení úspěšně spárovány, ozve se zvuk potvrzení.



Chcete-li upravit hlasitost, stiskněte tlačítka pro zvýšení a snížení hlasitosti nebo použijte ovládání hlasitosti na vašem osobním audio přehrávači.

Poznámka: Počítač může do své paměti uložit více zařízení. Pokud jste již dříve spárovali své zařízení, můžete jednoduše stisknout tlačítko Bluetooth Audio pro připojení zařízení ke počítači.

4. V případě potřeby vymažte paměť zařízení

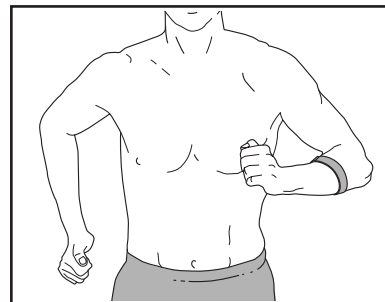
Pokud potřebujete vymazat všechna zařízení Bluetooth uložená v paměti počítače, stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth Audio po dobu 10 sekund

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 POUŽÍVAT VOLITELNÝ MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE

Ať už váš cíl je spalovat tuk nebo posílit svůj kardiovaskulární systém, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržovat správnou tepovou frekvenci během tréninku.



Monitor srdečního tepu vám umožní nepřetržitě sledovat svou srdeční frekvenci při cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních fitness cílů. Chcete-li zakoupit monitor srdečního tepu, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.

Počítač je kompatibilní se všemi monitory srdečního tepu Bluetooth® Smart.

Chcete-li připojit monitor srdečního tepu Bluetooth Smart k počítači, stiskněte tlačítko iFIT Sync; na displeji se zobrazí číslo párování.

Když je monitor připojen, LED světýlko na počítači dvakrát červeně zabliká.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní monitor srdečního tepu, počítač se připojí k monitoru srdečního tepu s nejsilnějším signálem.

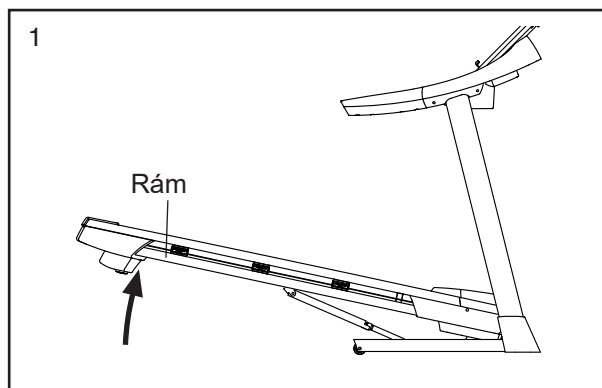
Chcete-li odpojit monitor srdečního tepu od počítače, stiskněte a podržte tlačítko iFIT Sync, dokud se LED dioda na počítači nerozsvítí zeleně.

Poznámka: Všechna připojení Bluetooth mezi počítačem a ostatními zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů srdečního tepu atd.) budou odpojena.

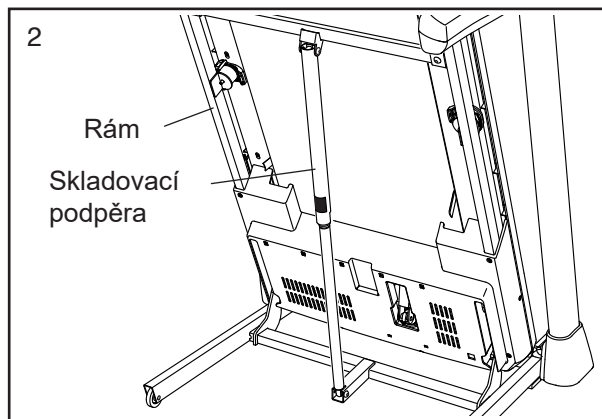
Jak složit treňažér do skladovací polohy

Aby se předešlo poškození stroje, zkontrolujte, zda je sklon nastaven na 0. Poté vytáhněte bezpečnostní klíč a odpojte z elektrické sítě. Upozornění: Pro skladování a přesun stroje musíte zvládnout unést nejméně 20 kg.

1. Držte kovový rám, na místě, jak je ukázáno na obrázku. Upozornění: Nedržte stroj za plastové části ani podnožky. Ohněte se v kolenou, ale záda nechejte rovná.



2. Zvedejte rám pomalu vzhůru, dokud neuslyšíte zacvaknutí. Upozornění: Překontrolujte, zda je pojistka opravdu zacvaknuta.

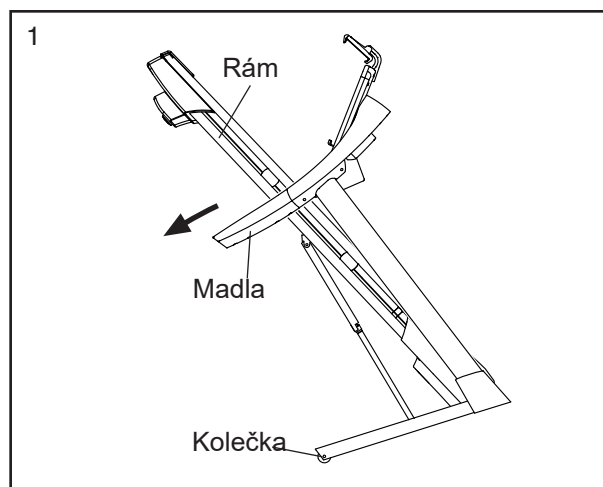


Pro ochranu podlahy nebo koberce umístěte pod běžecký pás podložku. Udržujte běžecký pás mimo přímé sluneční světlo. Nenechávejte běžecký pás ve skladovací poloze při teplotách nad 30°C.

Jak treňažér přemísťovat

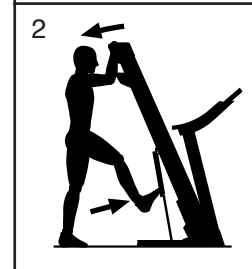
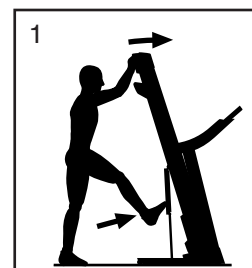
Než treňažérem začnete pohybovat, složte jej do skladovací polohy, tak jak je uvedeno v předchozích krocích. Upozornění: Stroj přemísťujte vždy ve dvou osobách.

Držte rám pevně oběma rukama a opatrně tlačte stroj na požadované místo. Upozornění: Nepohybujte strojem po nerovném povrchu.



Jak treňažér rozložit

1. Zatlačte horní polovinu pásu vpřed a zároveň nohou odjistěte pojistku.
2. Když pojistku držíte nohou, opatrně začněte naklápět pás směrem dolů na sebe.
3. Ustupte a položte rám na zem.



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

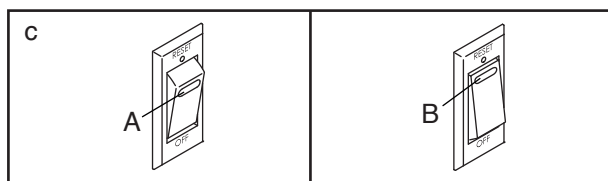
a. Zkontrolujte připojení dle kapitol výše

b. Zkontrolujte nastavení připojení.

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

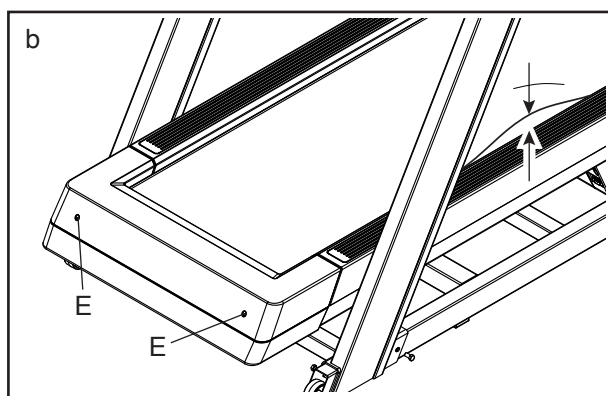
PŘÍZNAK: Displej počítače zůstane rozsvícený i po vyjmutí bezpečnostního klíče

Na počítači je spuštěn demo režim, který se používá pro vystavení v obchodě. Pokud jej chcete vypnout, podívejte se do kapitoly nastavení.



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.



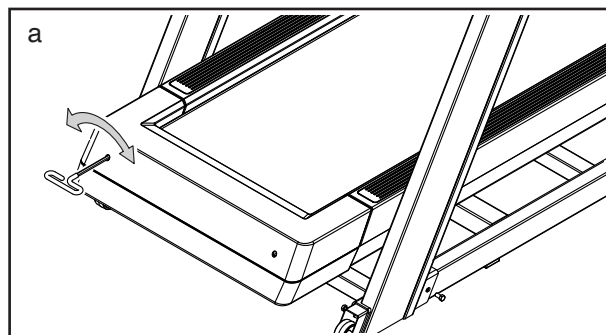
- c. Váš trenažér je vybaven běžec pásem potaženým vysoce výkonným mazivem.

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.

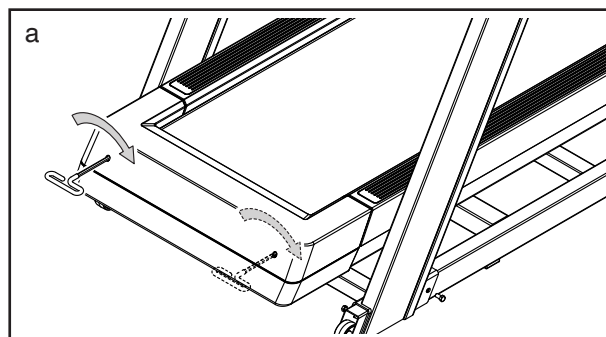
Příznak: Běžec pás není umístěn uprostřed mezi bočnicemi

- 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.



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	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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

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

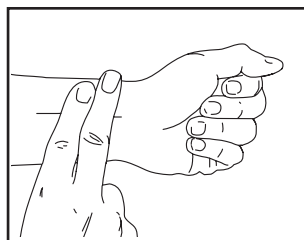
Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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

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

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

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



Měření pulsu

Cvičte nejméně pod dobu 4 minut. Poté si položte dva prsty na zápěstí, počítejte tepe během 6 vteřin, výsledek vynásobte 10. Např. 14 tepů značí puls 140.

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. Dosáhněte, 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

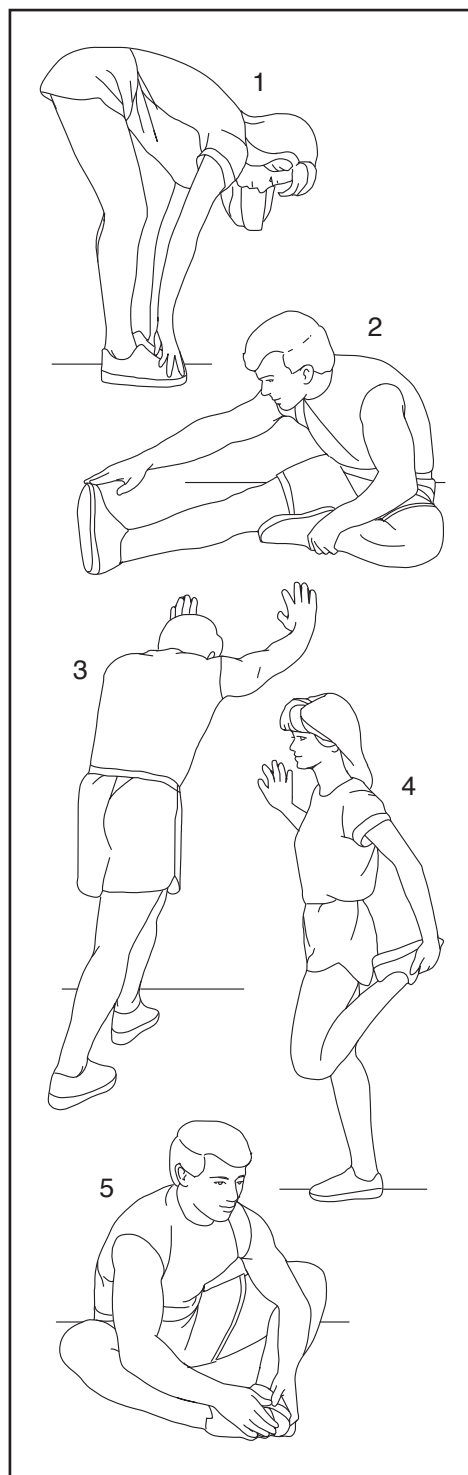
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

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.



Poznámky

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	4	3/8" x 2 1/2" Screw	51	1	Controller Plate
2	4	3/8" x 3/4" Screw	52	3	Wire Tie
3	1	Ground Screw	53	1	Latch Crossbar
4	4	5/16" x 1 1/4" Screw	54	1	Drive Motor
5	5	M4 x 10mm Screw	55	1	Motor Belt
6	12	3/8" Star Washer	56	1	Storage Latch
7	4	5/16" Star Washer	57	1	Frame
8	2	5/16" x 3/4" Screw	58	2	Rear Foot
9	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	59	1	Right Rear Endcap
10	3	1/4" x 2 1/2" Screw	60	1	Left Rear Endcap
11	2	3/8" x 1 1/8" Screw	61	1	Idler Roller
12	45	#8 x 3/4" Screw	62	1	Motor Hood
13	2	1/4" x 1 1/4" Screw	63	2	Incline Frame Spacer
14	37	#8 x 3/4" Washer Head Screw	64	4	3/8" Plastic Bushing
15	12	#8 x 5/8" Screw	65	2	Frame Spacer
16	1	3/8" x 2 1/4" Bolt	66	1	Incline Frame
17	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	67	1	Incline Motor
18	2	5/16" Motor Screw	68	2	Incline Motor Spacer
19	1	Saddle Bracket Cover	69	1	Controller
20	4	#8 Belt Guide Screw	70	1	Power Cord
21	4	5/16" x 1 3/4" Shoulder Bolt	71	1	Receptacle
22	1	5/16" x 1 3/4" Bolt	72	1	Power Switch
23	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	73	1	Belly Pan
24	9	#8 x 1/2" Washer Head Screw	74	1	Left Handrail Cover
25	4	#4 x 1/4" Screw	75	1	Right Handrail Cover
26	6	Mushroom Fastener	76	1	Left Handrail Outer Cover
27	2	#8 Star Washer	77	1	Right Handrail Outer Cover
28	4	5/16" Flat Washer	78	1	Left Handrail Inner Cover
29	4	3/8" Thrust Washer	79	1	Right Handrail Inner Cover
30	12	Small Flat Washer	80	1	Tray
31	13	1/4" Nut	81	1	Handrail Frame
32	5	Hood Clip	82	1	Upright Wire
33	4	3/8" Nut	83	1	Handrail Wire
34	6	5/16" Nut	84	1	Left Upright
35	—	(Not Used)	85	1	Right Upright
36	2	#8 x 3/4" Truss Head Screw	86	1	Grommet
37	6	Large Cushion	87	—	(Not Used)
38	1	Rear Cover	88	4	Base Pad
39	4	M6 x 16mm Pan Head Screw	89	1	Right Base Cover
40	4	M6 x 25mm Screw	90	1	Left Base Cover
41	1	Walking Platform	91	1	Right Inner Base Cover
42	1	Walking Belt	92	1	Left Inner Base Cover
43	2	Belt Guide	93	1	Lower Display Cover
44	1	Left Foot Rail	94	1	Base
45	1	Right Foot Rail	95	1	Display
46	1	Drive Roller/Pulley	96	1	Upper Display Cover
47	4	Small Cushion	97	1	Display Frame
48	2	9/32" Plastic Bushing	98	1	Ground Wire
49	2	1/2" Pin	99	1	Key/Clip
50	—	(Not Used)	100	2	Mounting Spacer

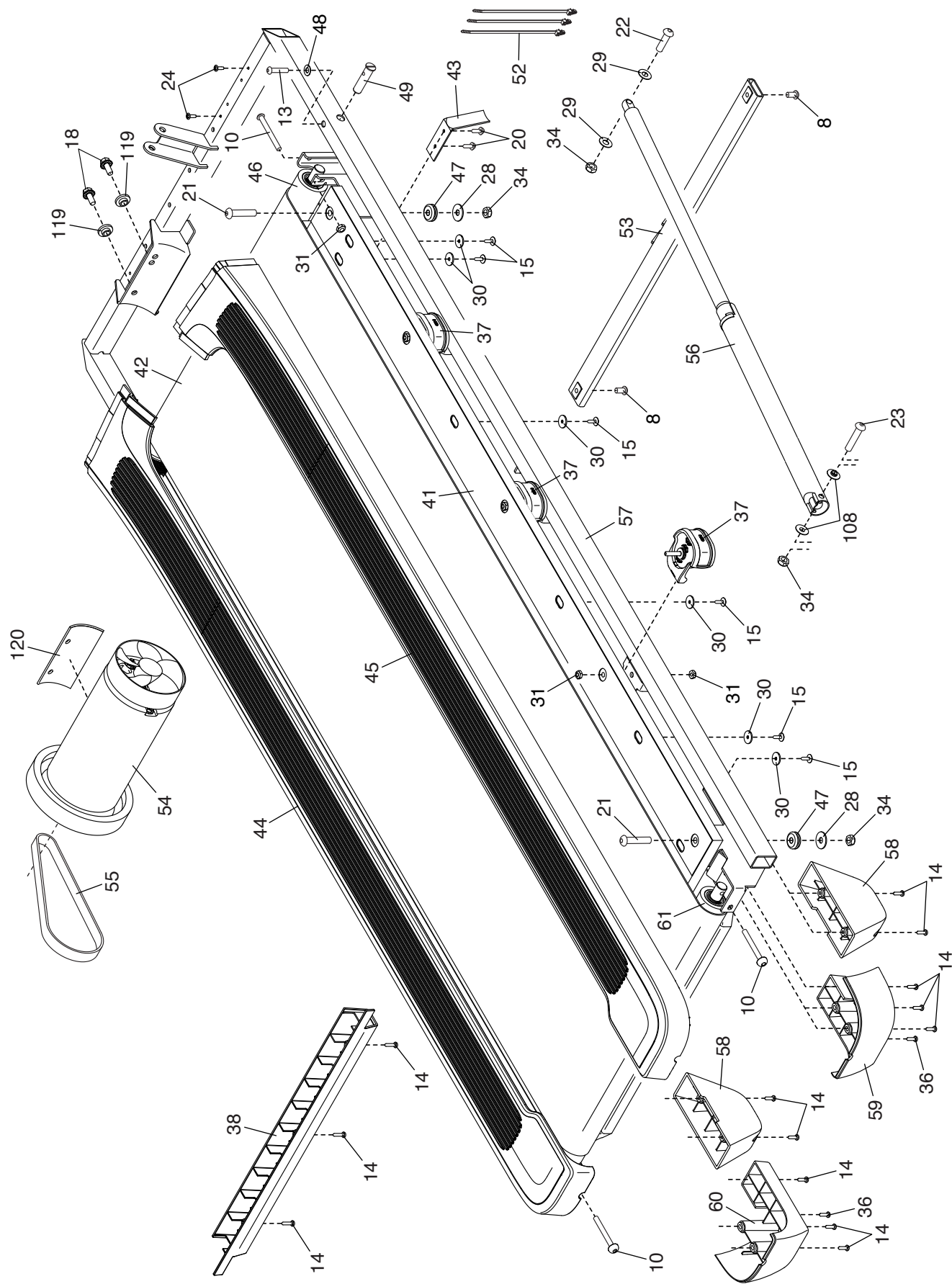
Č.	Ks	Popis
101	1	Small Pivot Cover
102	1	Large Pivot Cover
103	1	Primary Control
104	1	Fan Grill
105	3	Cable Tie
106	1	Primary Control Base
107	1	Display Back Plate
108	4	5/16" Bushing
109	1	U-bracket
110	2	Wheel
111	2	3/8" Distorted Nut
112	1	Fan
113	1	4" Ground Wire

Č.	Ks	Popis
114	1	Large Saddle Bracket
115	4	3/8" x 3 1/4" Screw
116	–	(Not Used)
117	1	Small Saddle Bracket
118	4	#8 x 1/2" Screw
119	2	Motor Bushing
120	1	Motor Isolator
121	2	#8 Nut
122	1	Filter
123	2	#8 x 1/2" Bolt
*	–	Assembly/Adjustment Tool Kit
*	–	User's Manual

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

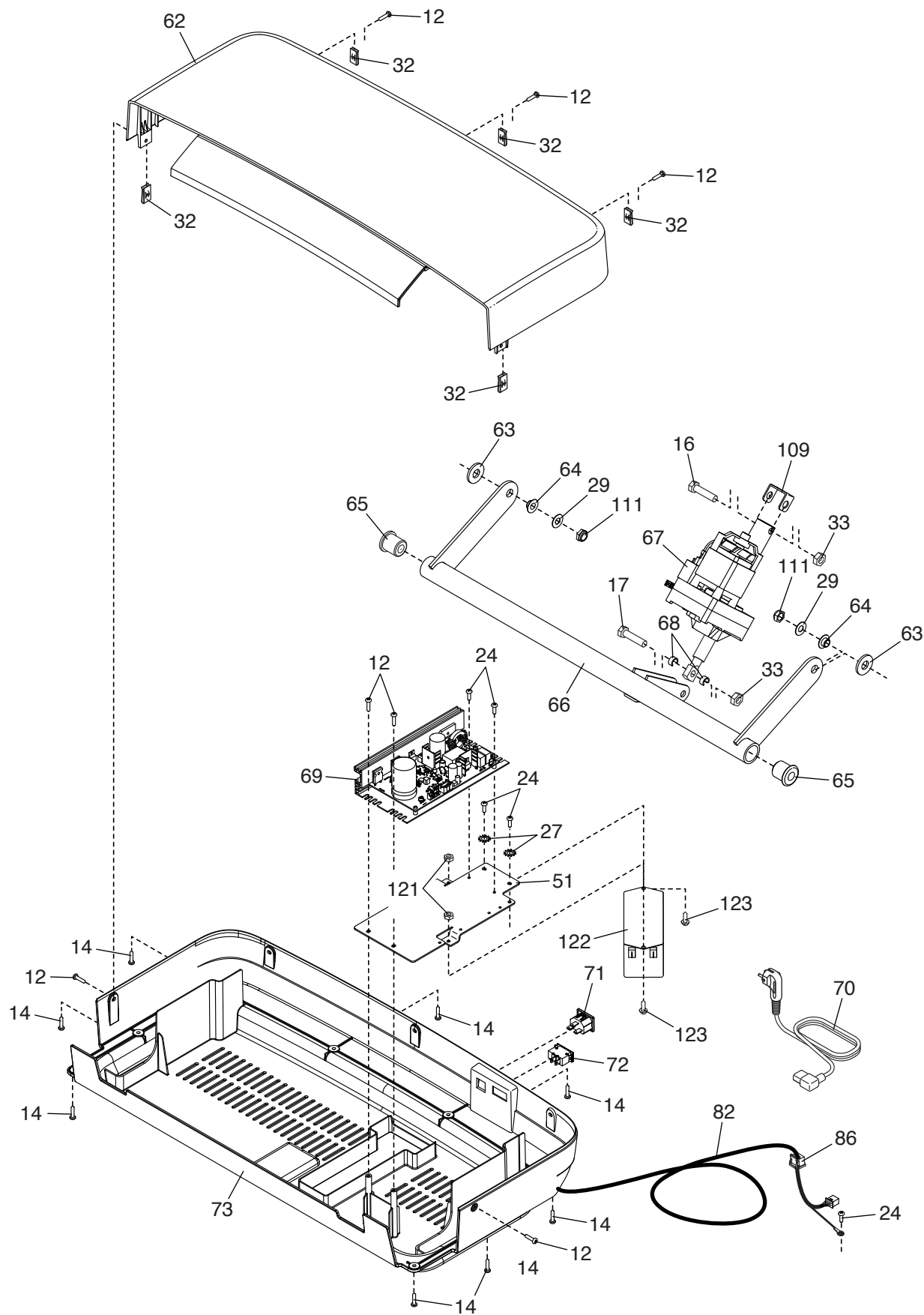
Rozložený náčrvek A

Model No. NTL10425-INT.1 R0824A



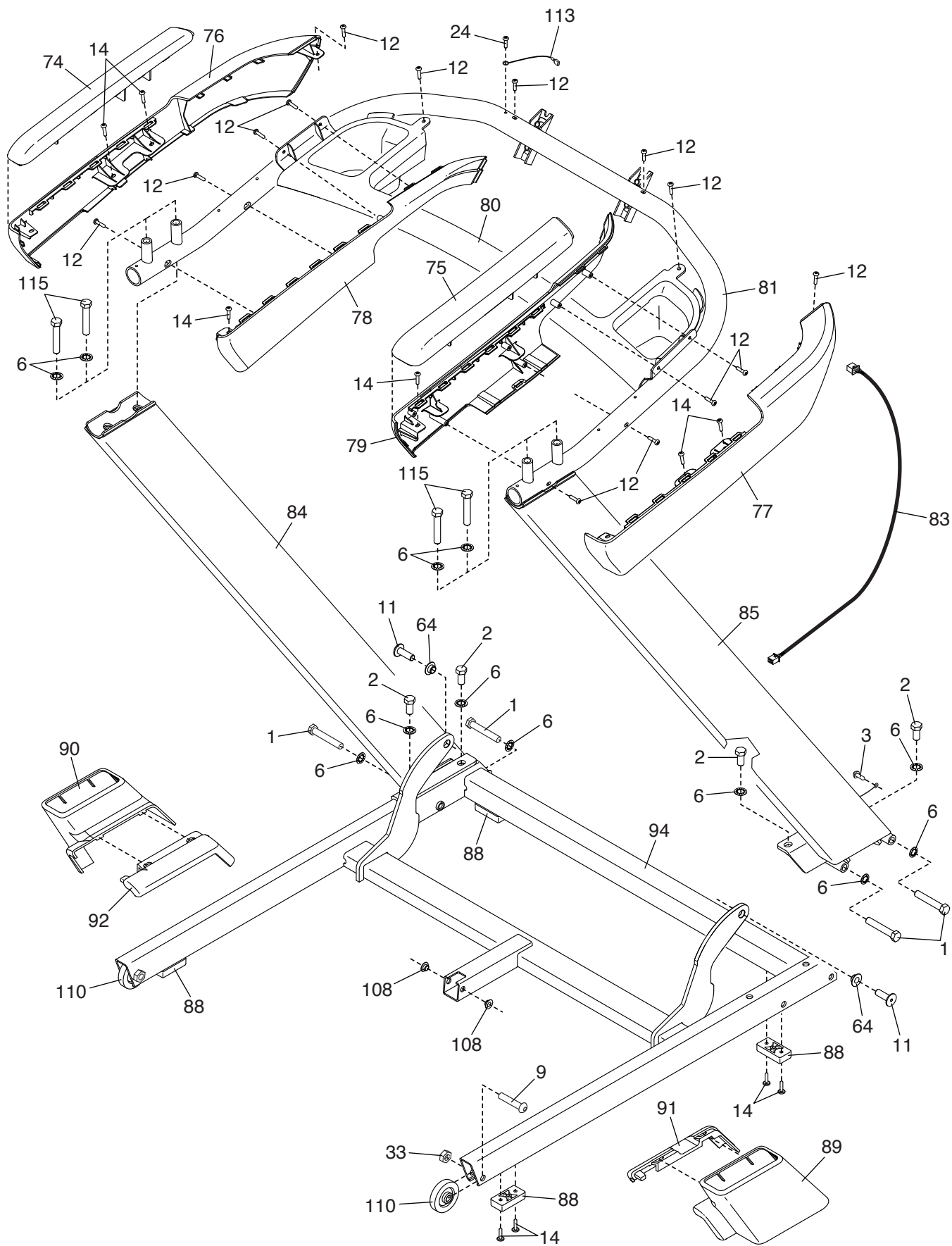
Rozložený náčrt B

Model No. NTL10425-INT.1 R0824A



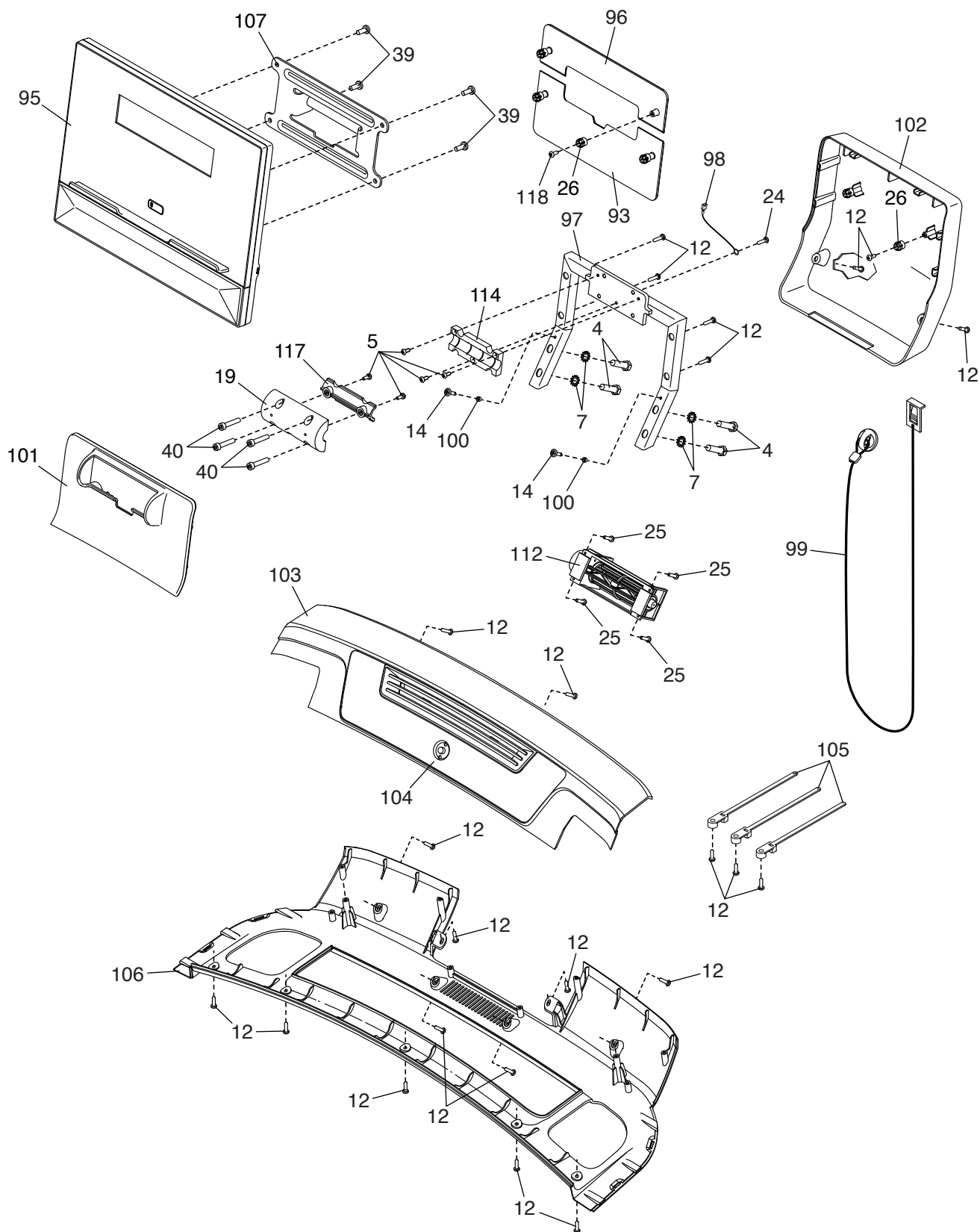
Rozložený náčrt C

Model No. NTL10425-INT.1 R0824A



Rozložený nákres D

Model No. NTL10425-INT.1 R0824A



Objednávka náhradních dílů

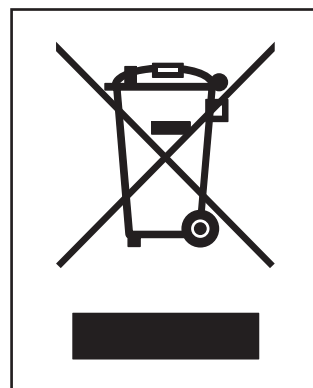
Chcete-li objednat náhradní díly, podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Abychom vám pomohli, buďte připraveni poskytnout následující informace, když nás budete kontaktovat:

- 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

