

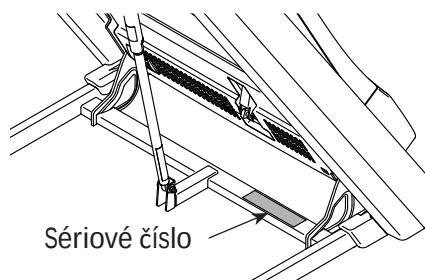
NordicTrack®

COMMERCIAL 2450

Model No. NTL19125-INT.0

Serial No.

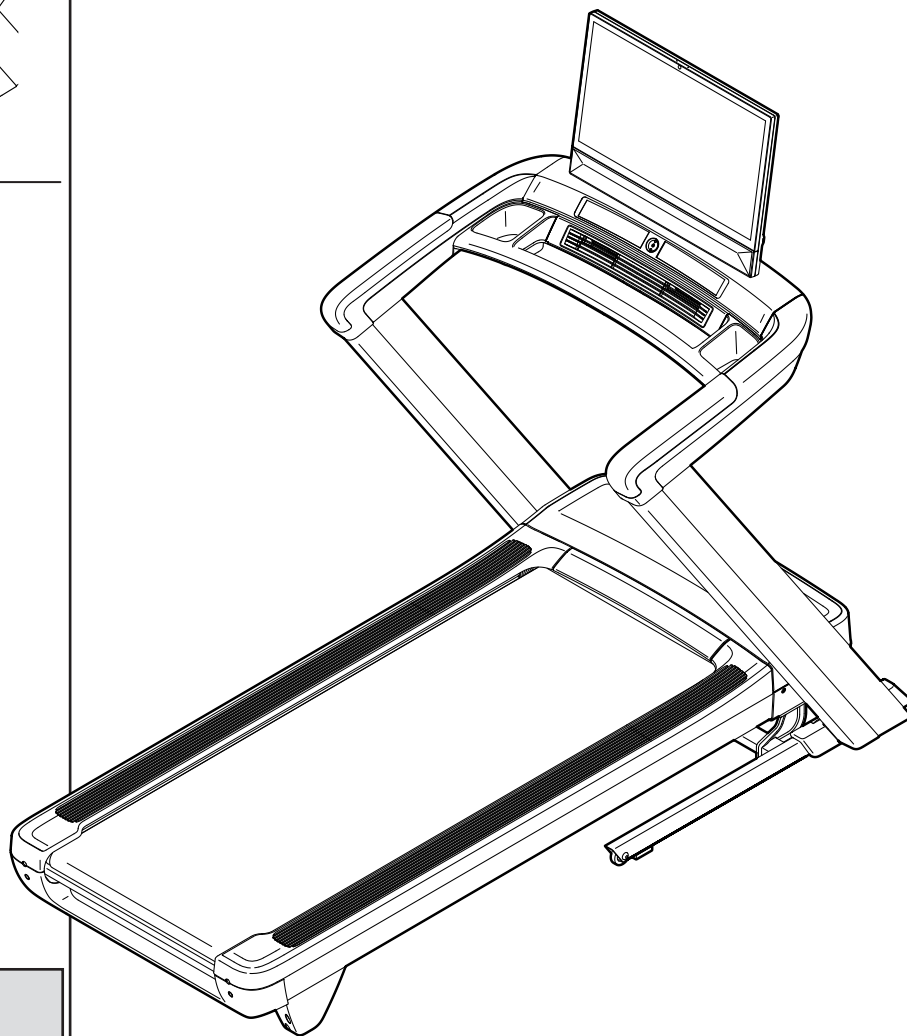
Zapište si sériové číslo pro budoucí použití.



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!

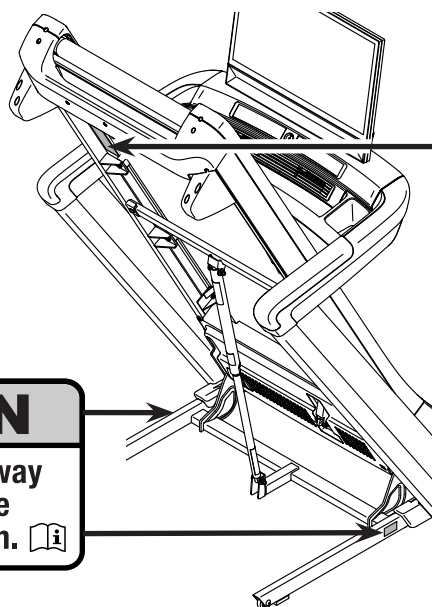
iconeurope.com

Obsah

Umístění výstražných nálepek	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme	5
Součástky	6
Montáž	7
Jak připojit elektrický kabel	16
Jak používat trenažér	17
Jak přemístit trenažér	26
Údržba a chyby	27
Tréninkový návod	30
Kusovník	34
Rozložený náčrt	36
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 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.

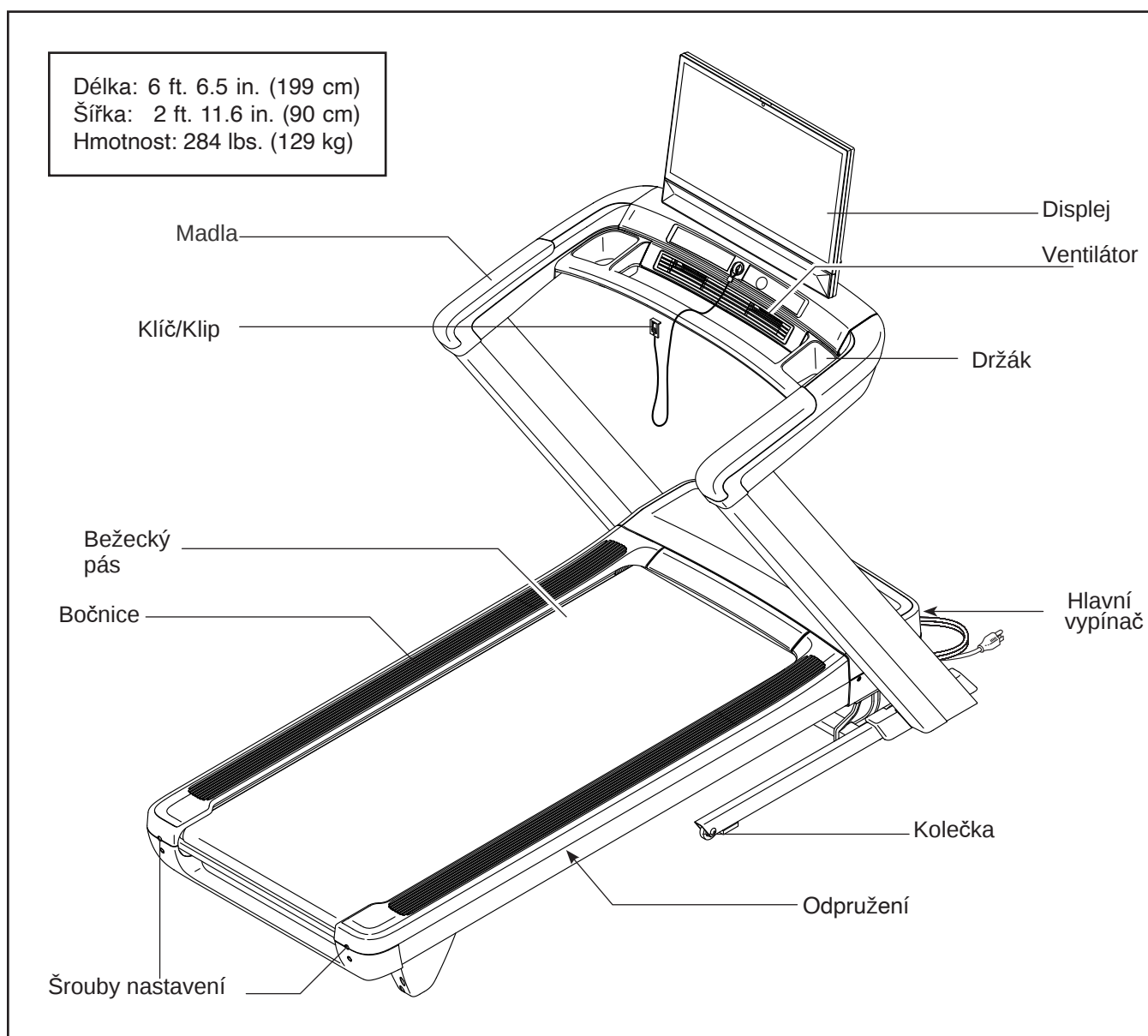
UCHOVEJTE NÁVOD

Začínáme

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

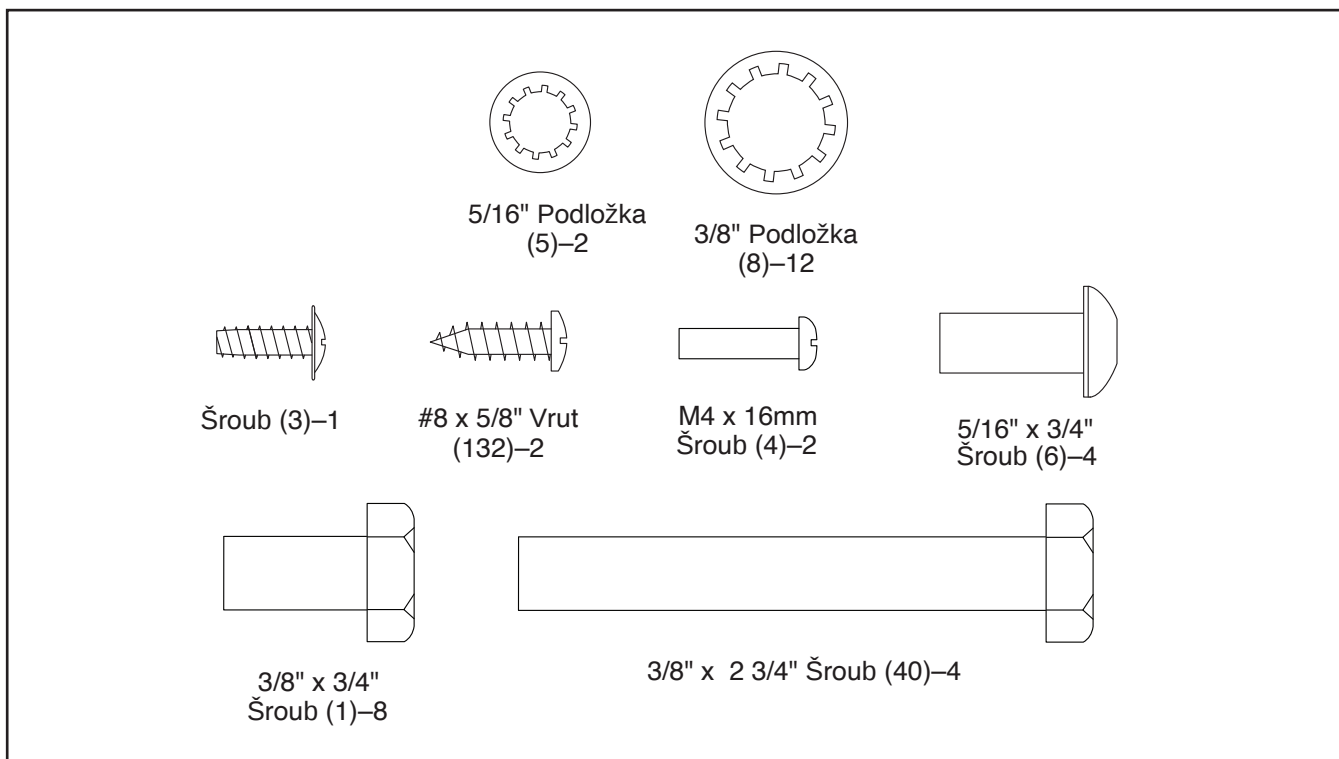
Před používáním trenažéru si pečlivě přečtěte tuto příručku.

Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky uváďte 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

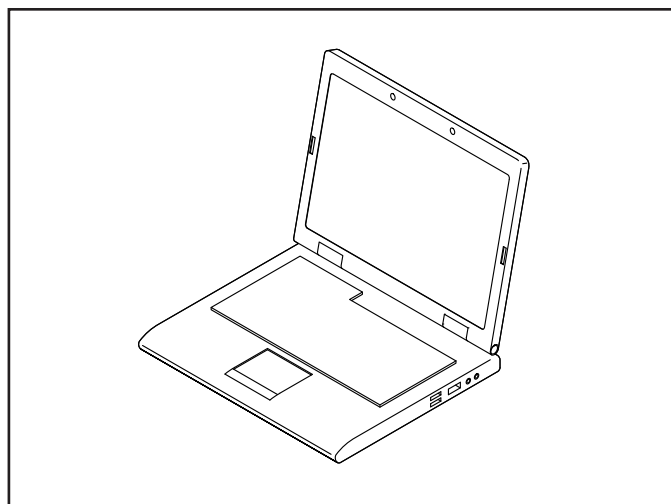
- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.
- Při převozu stroje mohlo dojít k vylití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.
- Díly, které patří na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

Poznámka: Uchovejte si přiložené nářadí. k provádění úprav v budoucnu může být zapotřebí je-den 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 přívodní elektrický kabel odpojen.

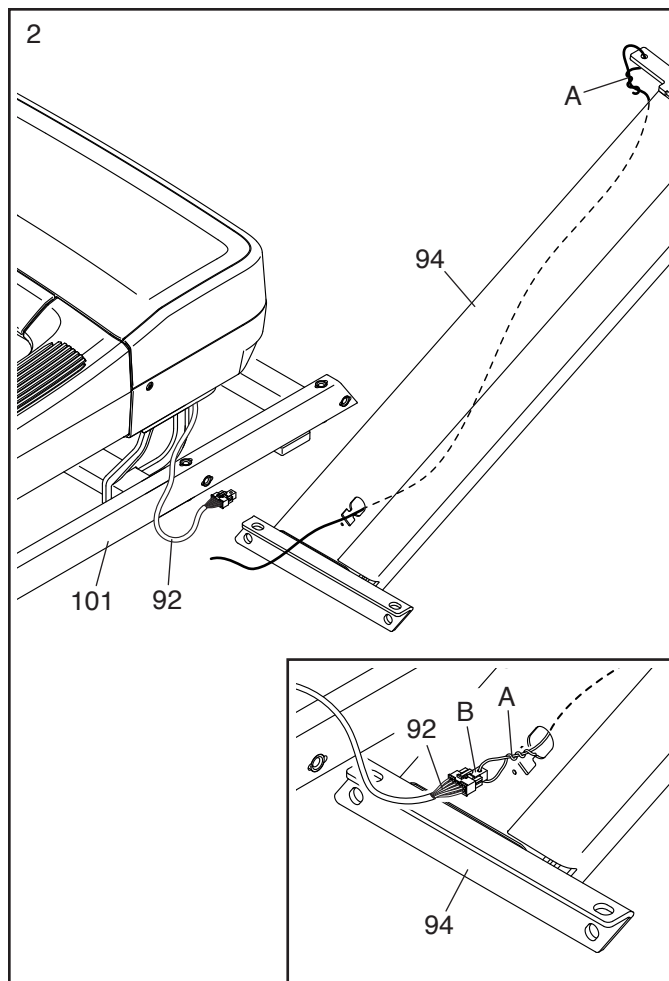
Odstraňte smyčky z kabelu stojanu (92) a přiložte k pravé straně základny (101).

Připravte si pravý stojan (94) a požádejte druhou osobu, aby jej přidržela u pravé strany základny (101).

Podívejte se na obrázek. Najděte smyčku (A) na pravém stojanu (94). přivažte smyčku zcela k táhlu (B) na kabelu (92). poté vložte kabel do pravého stojanu.

Poté táhněte za konec smyčky (A) dokud není kabel (92) zcela protažený skrz stojan (94).

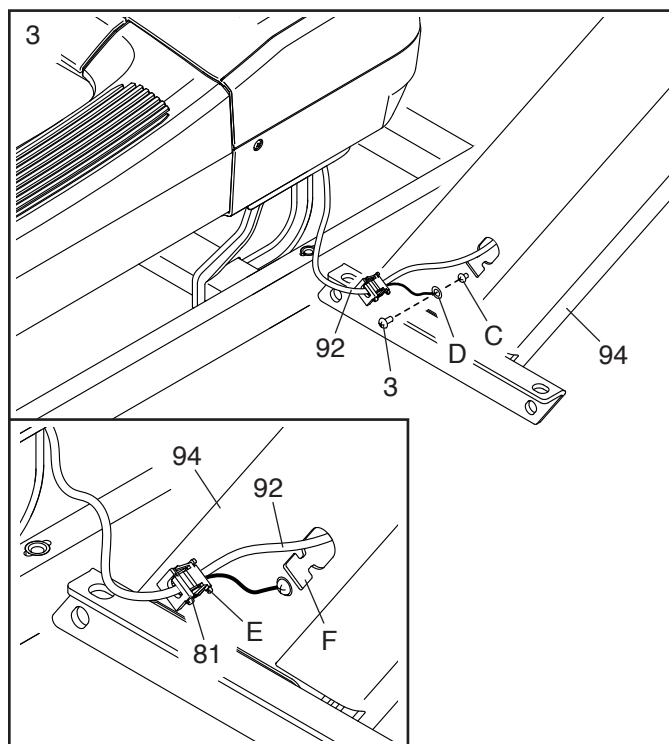
Smyčku z kabeu ještě neodstraňujte.



3. Odstraňte označené šrouby (C) z pravého stojanu (94); šrouby zlikvidujte.

Poté připojte zemnicí kabel (D) ke kabelu stojanu (92) na stojanu (94) pomocí zemnicího šroubu (3).

Podívejte se na obrázek. Najděte malé ouško (E) na průchodce (81) kabelu stojanu (92). Vložte ouško do čtvercového otvoru (F) na pravém stojanu (94) a poté vmáčkněte průchodku do čtvercového otvoru.

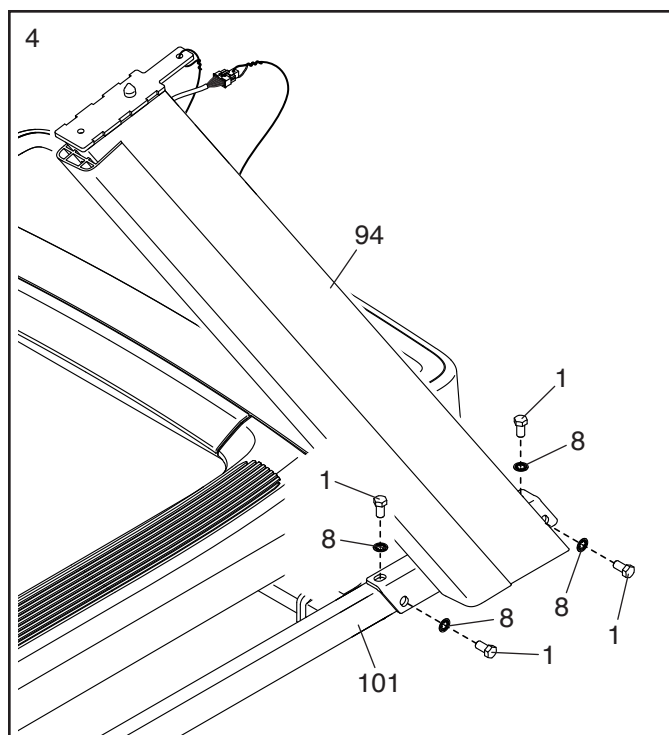


4.

Požádejte druhou osobu, aby přidržela pravý sloupek (94) proti základně (101). Vložte dva 3/8" x 3/4" šrouby (1) se dvěma 3/8" hvězdicovými podložkami (8) do horní části držáku na pravý sloupek (94) a částečně utáhněte šrouby do základny (101); šrouby ještě úplně neutahujte.

Dokončete připevnění pravého sloupku (94) pomocí dvou 3/8" x 3/4" šroubů (1) a dvou 3/8" podložek (8); šrouby ještě úplně neutahujte. Stejným způsobem připojte levý sloupek (není zobrazeno).

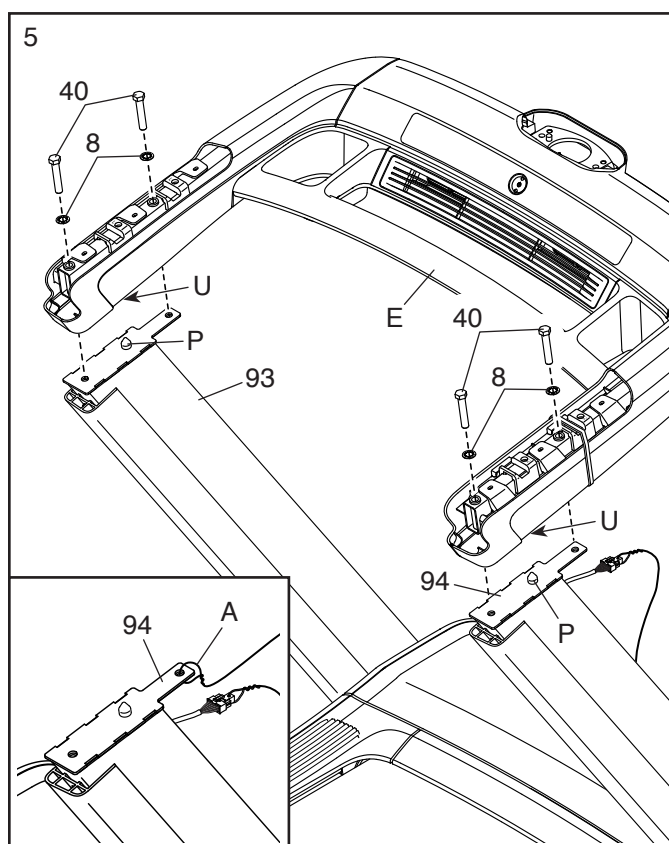
Poznámka: Na levé straně nejsou kabely.



5. **Podívejte se na obrázek.** Rozvažte kabelovou smyčku (A) na pravém stojanu (94).

Požádejte druhou osobu o přidržení panelu počítače (E) u levého a pravého stojanu. (93, 94). Poznámka: Madla mají otvory (U), které pasují na lokační piny (P).

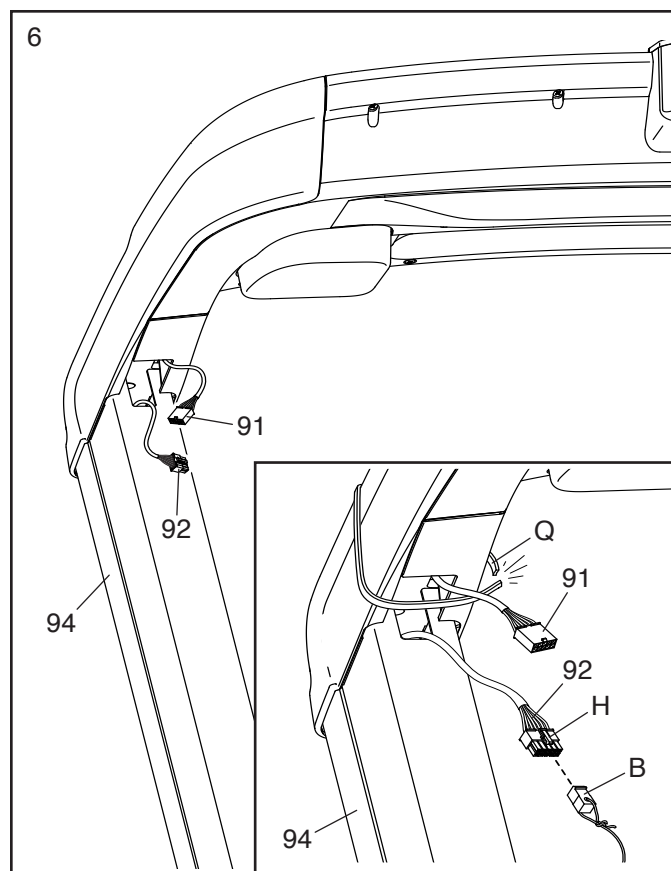
Připevněte panel počítače (E) pomocí čtyř 3/8" x 2 3/4" šroubů (40) a čtyř 3/8" podložek (8); **všechny šrouby řádně utáhněte**



6. Podívejte se na obrázek.

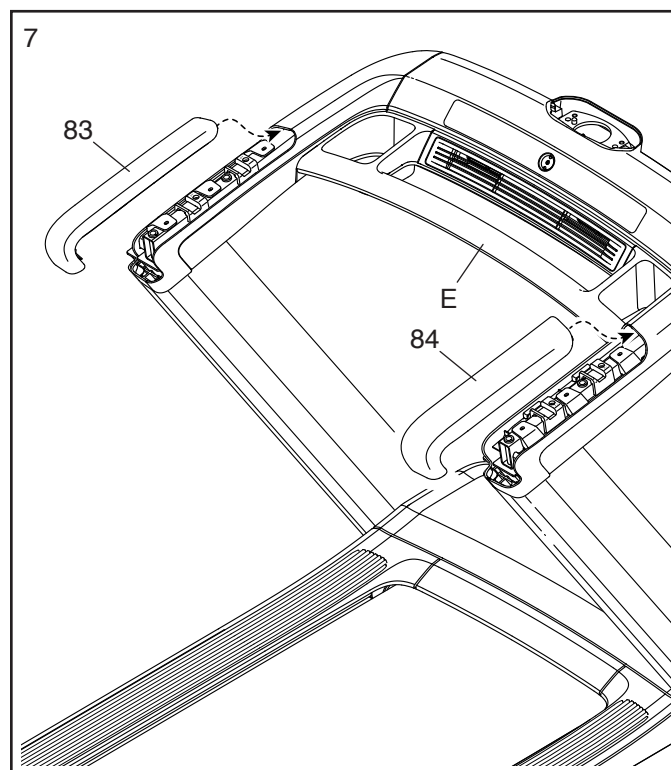
Stiskněte plošku (H) na konektoru kabelu (92), a a odstraňte táhlo kabelu (B). Poté odstříhnete a vyhodíte smyčku (Q) zajišťující kabel (91). Dále připojte kabel stojanu (92) ke kabelu madel (91).

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 (94).



7. Připravte si pravý kryt madla (84). Vložte přední část krytu na sestavu madel (E) tak jak je zobrazeno. Poté zacvakněte kryt na místo.

Připevněte levý kryt madla (83) na sestavu stejným způsobem.

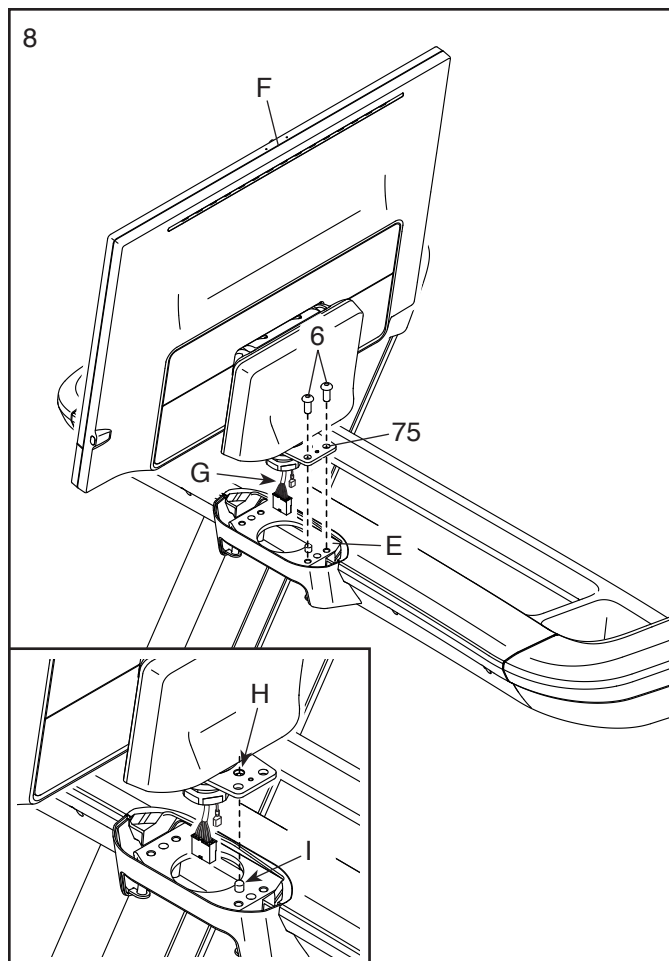


8. **Odstraňte štítek (nezobrazeno) z otočné desky (75) na panelu počítače (F).**

Požádejte druhou osobu aby přidržela panel počítače (F) u madel (E). **Podívejte se na obrázek.** Ujistěte se, že je panel nastaven tak, že otvor (H) je zarovnan s lokálním pinem (I).

Dál vložte kabely počítače (G) dolů skrze kulatý otvor madel (E), dříve než nasadíte panel (F) na madla. **Pozor na skřípnutí kabelů.**

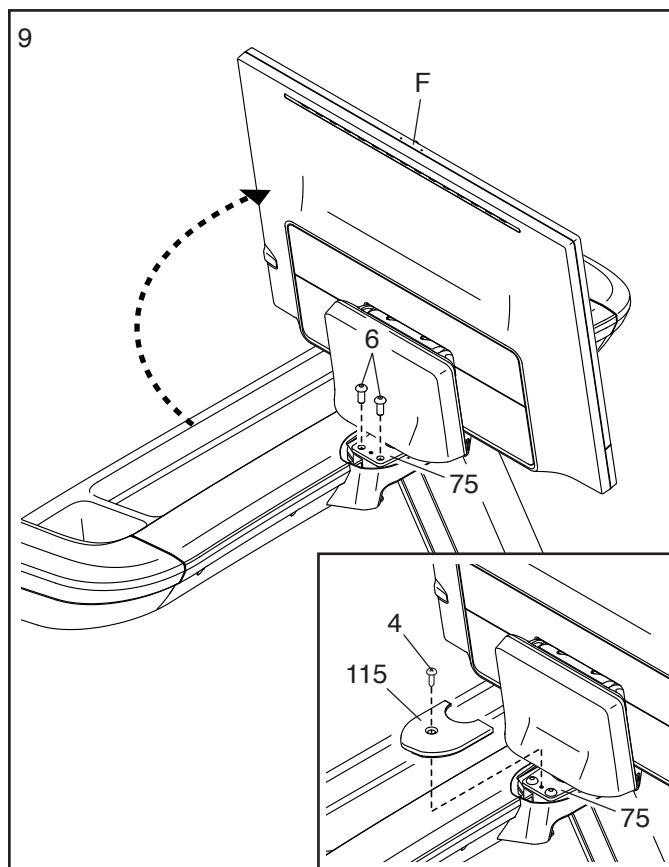
Připevněte panel počítače (F) pomocí dvou 5/16" x 3/4" šroubů (6); **šrouby ještě zcela neutahujte.**



9. **Otočte panel počítače (F) tak, aby obrazovka směřovala opačným směrem.**

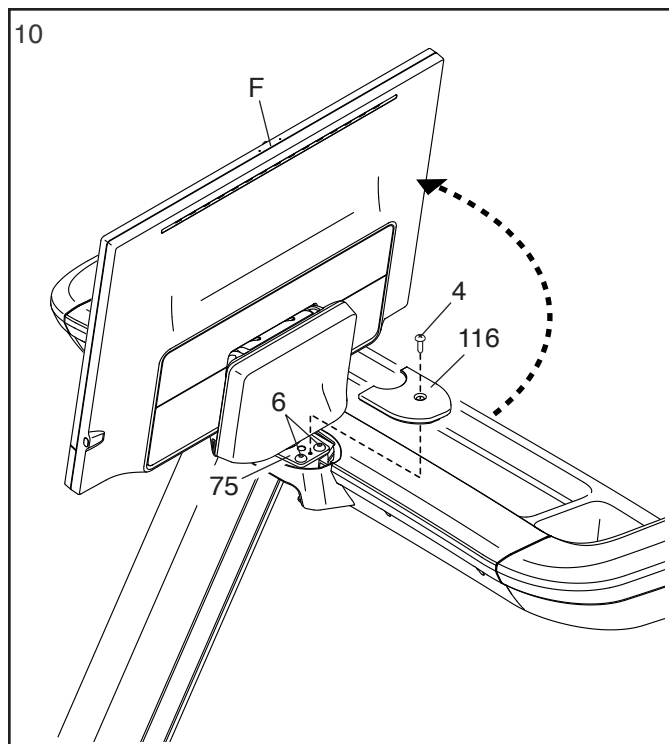
Utáhněte dva 5/16" x 3/4" šrouby (6) na otočné desce (75); **oba šrouby řádně utáhněte.**

Podívejte se na obrázek. Najděte levý otočný kryt (115). Připevněte kryt k otáčivé desce (75) pomocí M4 x 16mm šroubu (4); **pozor abyste šroub neutáhli příliš.**



10. **Otočte panel počítače (F) zpět do původní pozice.** Pevně utáhněte dva 5/16" x 3/4" šrouby (6), které jste připevnili v kroku 8.

Poté připevněte pravý otočný kryt (116) k otáčivé desce (75) pomocí M4 x 16mm šroubu (4); pozor na strhnutí šroubu.



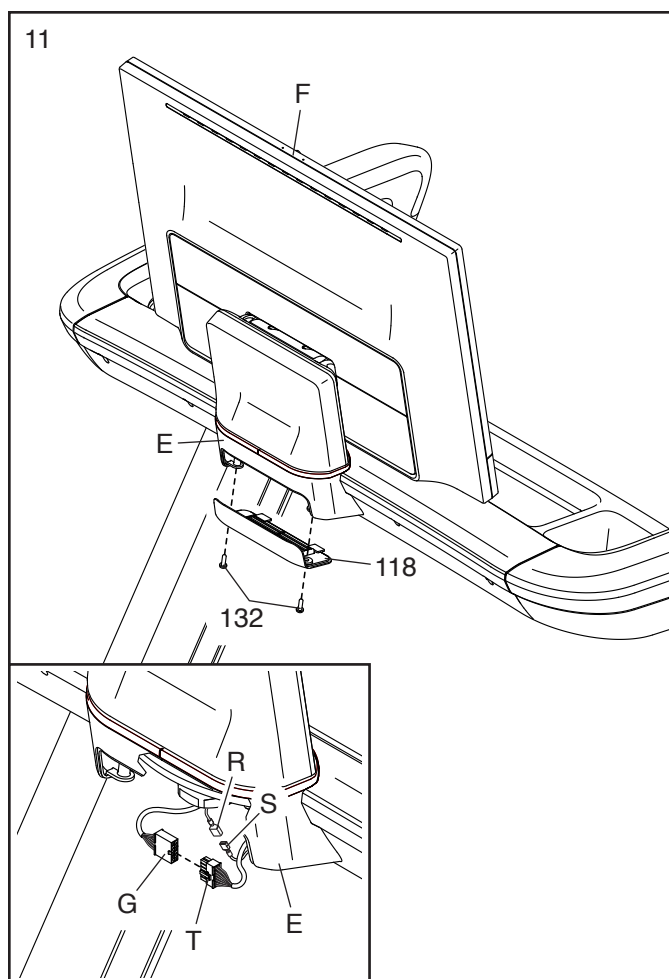
11. **Připravte si panel počítače (F) tak, jak je na obrázku.**

Podívejte se obrázek. Spojte zemnicí kabel počítače (R) se zemnicím kabelem (S) model (E).
Podívejte se na obrázek.

Dále spojte kabel počítače (G) s kabelem (T) z model (E).

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

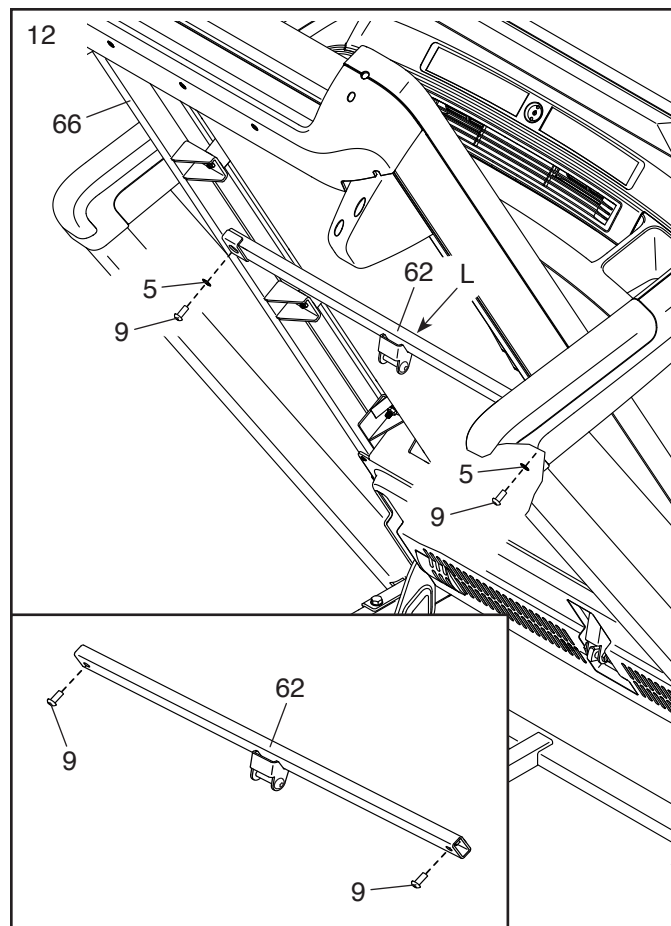
Poté vložte kabely dovnitř model (E), a připevněte kryt (118) pomocí dvou #8 x 5/8" šroubů (132); **pozor aby nedošlo ke strhnutí šroubu.**



12. Zvedněte rám (66) do pozice na obrázku. **Důležité: Požádejte druhou osobu, aby přidržovala rám až do dokončení kroku 14.**

Podívejte se na obrázek. Odstraňte dva 5/16" x 1" šrouby (9) z rozpěry (62).

Připravte si rozpěru (62) tak, jak je zobrazeno, a **mějte nálepku "This side toward belt" (L) směrem k trenážeru.** Připevněte rozpěru k rámu (66) pomocí dvou 5/16" x 1" šroubů (9), které jste právě odstranili a 5/16" podložek (5).

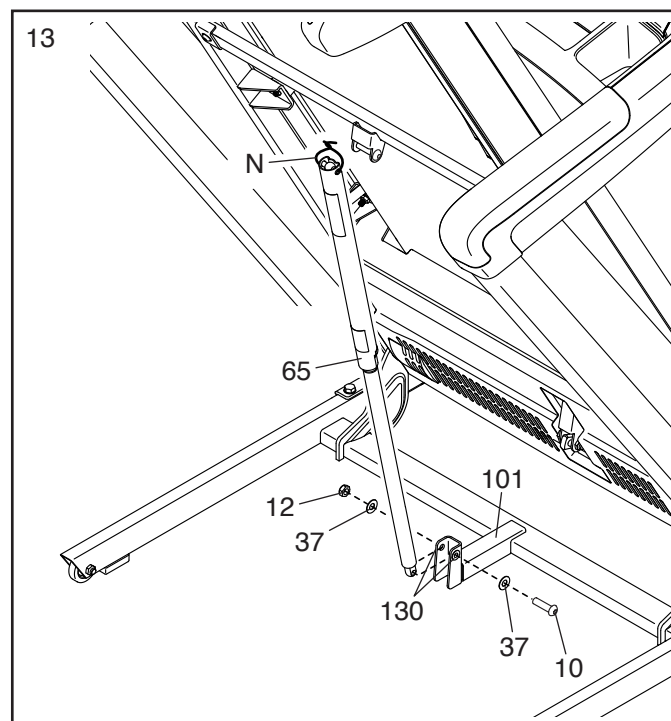


13. Odstraňte 5/16" matici (12), pomocí dvou 3/8" podložek (37) a 5/16" x 1 3/4" šroubu (10) ze základny (101). **Poznámka: Pokud vypadne 5/16" ložisko (130) vraťte jej spět dovnitř.**

Poté si připravte skladovací píst (65) tak, jak je zobrazeno.

Připevněte píst (65) k základně (101) pomocí 5/16" x 1 3/4" šroubu (10), dvou 3/8" podložek (37) a 1/16" matice (12) kterou jste odstranili.

Poté odstraňte smyčku (N) z pístu (65).

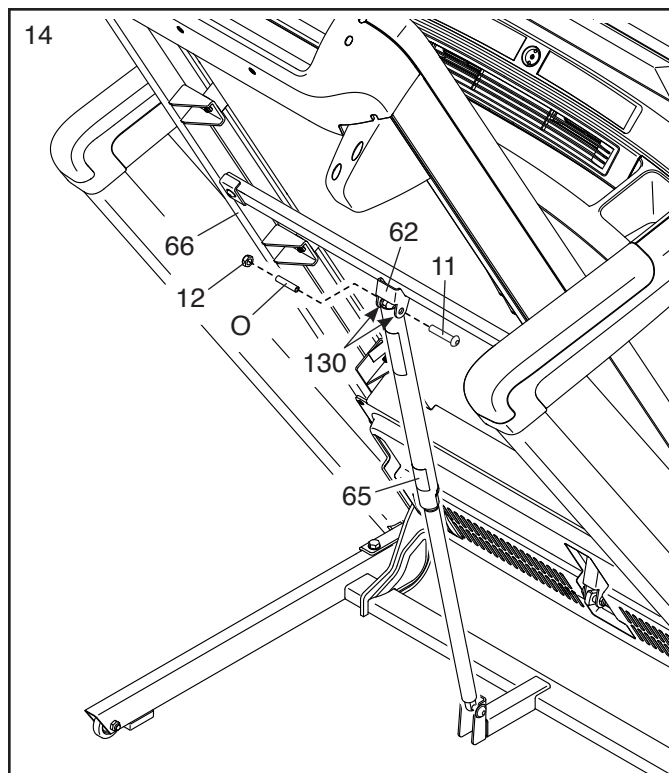


14. Vytáhněte 5/16" matici (12) a 5/16" x 2"1/4" šroub (11) z rozpěry (62).

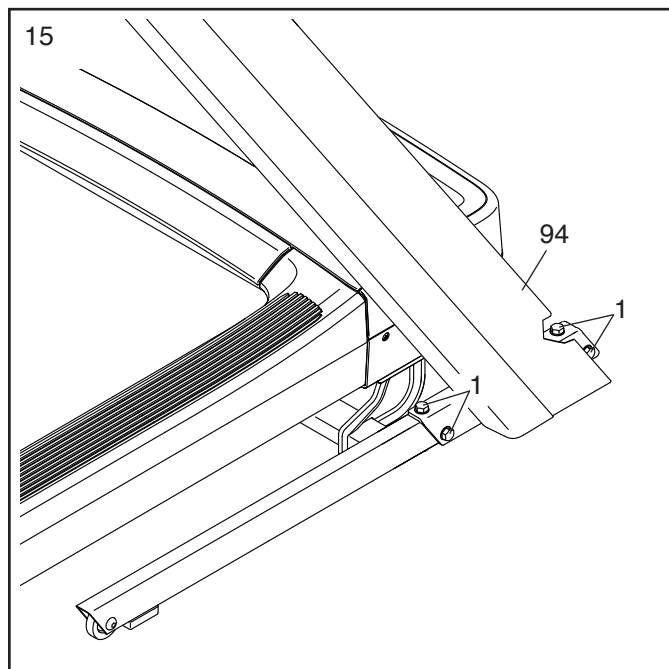
Srovnejte horní konec (65) s dírkami na rozpěře (62) a vsuňte 5/16" x 2"1/4" šroub (11) skrz. **Tím se vysune vložka (O) z pístu. Vložku vyhoďte. Poznámka: Pokud se vysune i ložisko (130) zasuňte jej zpět.**

Poté utáhněte 5/16" matici (12) na 5/16" x 2 1/4" šroubu (11). **Matici neutahujte příliš, píst (56) musí být schopný se otáčet.**

Poté položte rám (66) pomalu na podlahu.



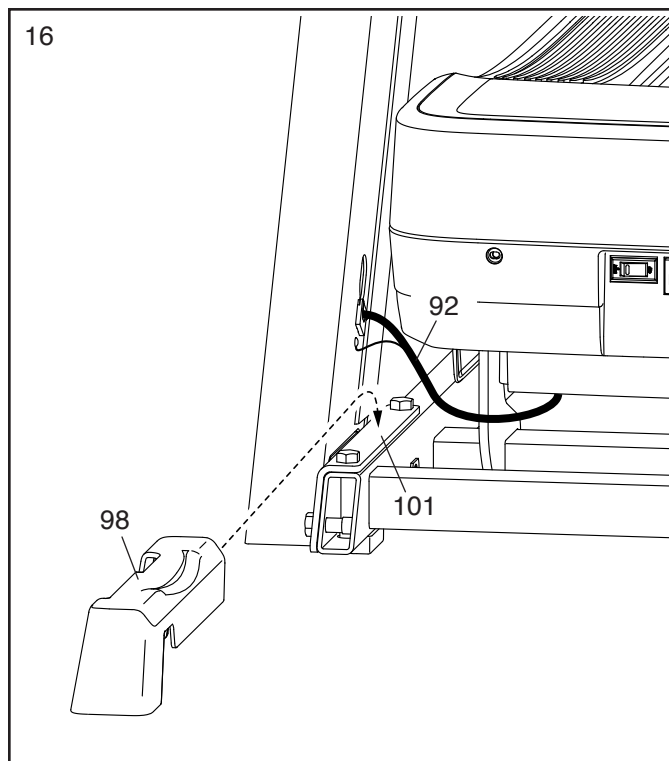
15. Pevně utáhněte čtyři 3/8" x 3/4" šrouby (1) na pravém stojanu (94). **Opakujte tento postup také na druhé straně.**



16. Připravte si pravý vnitřní kryt základny (98). Na-
suňte tento kryt na základnu (101), pod kabel
stojanu (92), tak jak je na obrázku. **Dávejte po-
zor aby byl kryt POD kabelem.**

**Opakujte tento postup na levé straně
(nezobrazeno)**

Poznámka: Na levé straně není žádný kabel.



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

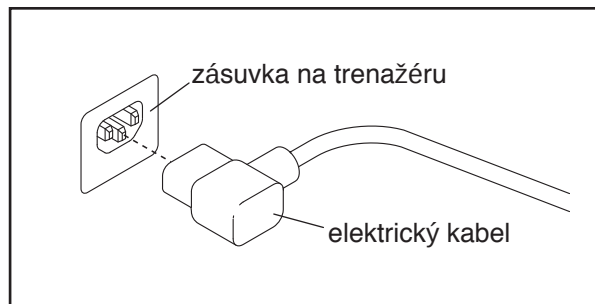
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

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.

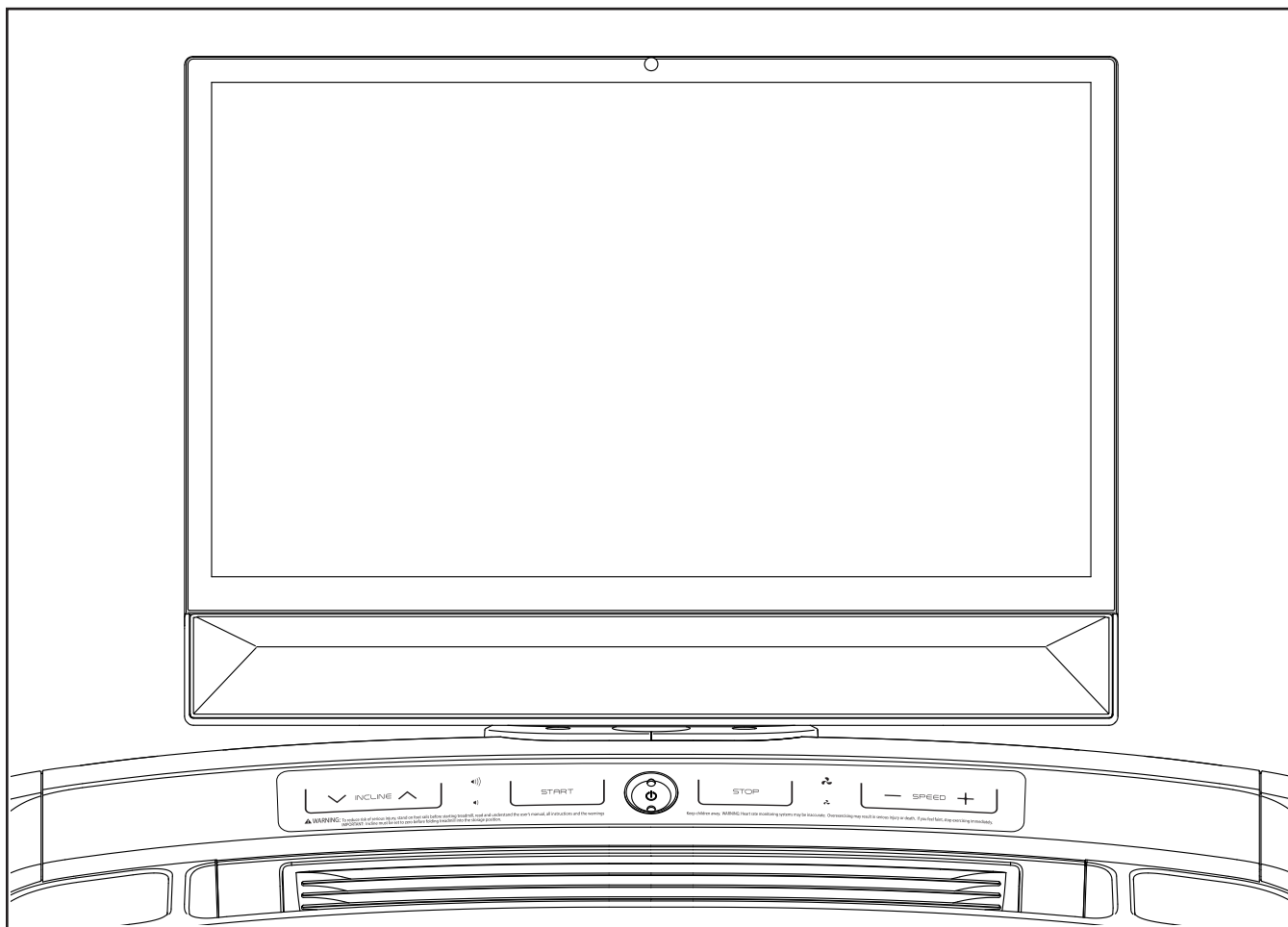
Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

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



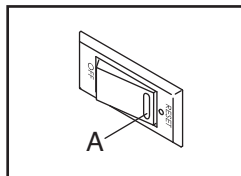
Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí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

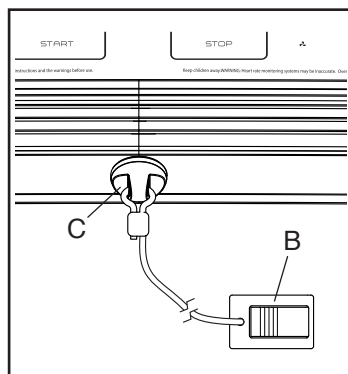
Zapínáme trenažér

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 přečtete 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 25.

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 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 2 na straně 22).

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. Běžecský pás se začne pohybovat nízkou rychlostí a začne fáze zahřívání.

Chcete-li použít ventilátor, sluchátka Bluetooth nebo volitelný monitor srdečního tepu, viz strana 25.

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 19). 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 pulsu, viz krok 3 na straně 23.

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. Běžecský 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 běžecského pásu vypněte trenažér (viz strana 18).

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 vypněte (viz strana 18).

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.

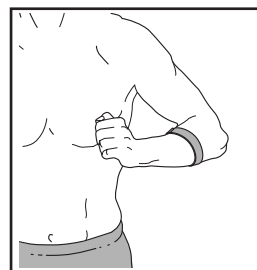
Když se vaše sluchátka a počítač úspěšně spárují, zvuk z počítače bude hrát přes vaše sluchátka.

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.

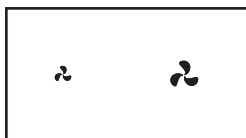
Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy Bluetooth® Smart. Hrudní pás je nutné zakoupit zvlášť.

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

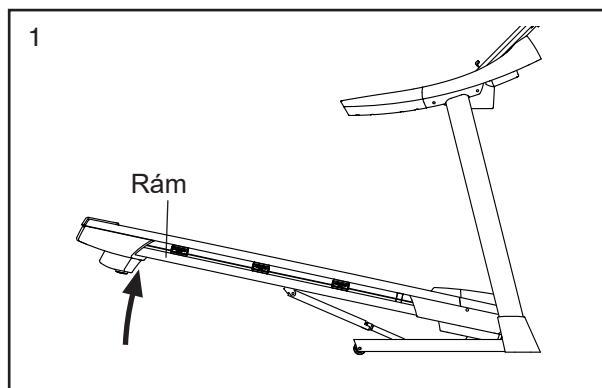
Ventilátor má několik rychlostí nastavení, včetně auto režimu. Při automatickém režimu je zvolena se rychlost automaticky zvýší nebo snížit jak se rychlost běžeckého pásu zvyšuje nebo snižuje. Opakovaným stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení ventilátoru na počítači vyberte rychlost ventilátoru nebo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



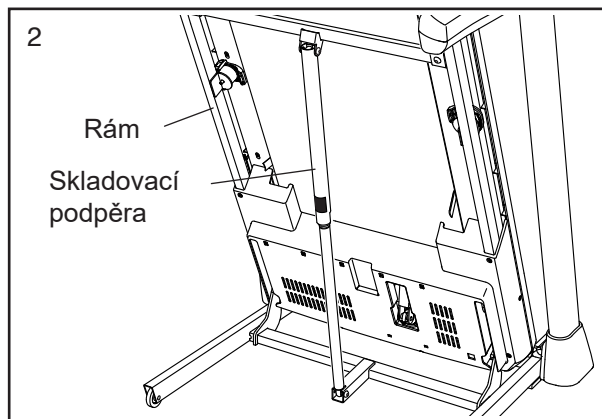
Jak složit treňažér do skladovací polohy

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 nechte rovná.



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

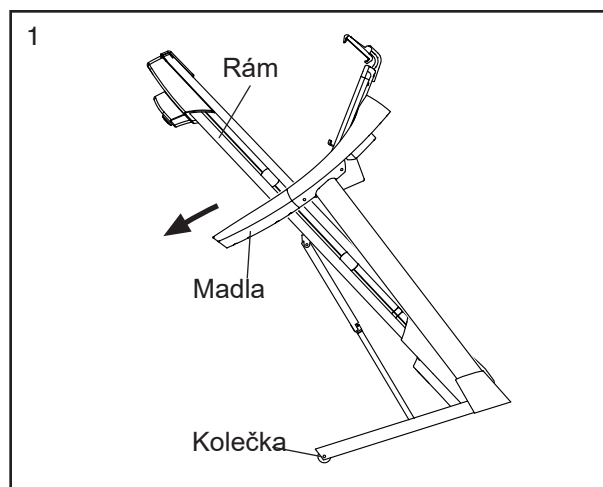


Pro ochranu podlahy nebo koberce umístěte pod běžecký pás podložku. Udržujte běžecký pás mimo přímé sluneční světlo. Nenechávejte běžecký pás ve skladovací poloze při teplotách nad 30°C.

Jak treňažér přemísťovat

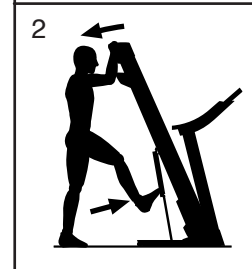
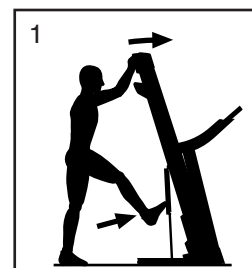
Než treňažérem začnete pohybovat, složte jej do skladovací polohy, tak jak je uvedeno v předchozích krocích. Upozornění: Stroj přemísťujte vždy ve dvou osobách.

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

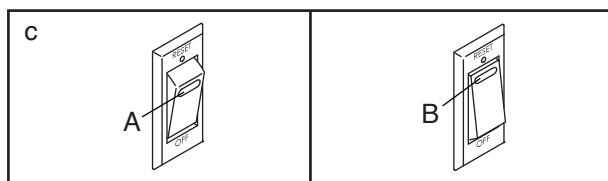
a. Zkontrolujte připojení dle kapitol výše

b. Zkontrolujte nastavení připojení.

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

PŘÍZNAK: Displej počítače zůstane rozsvícený i po vyjmutí bezpečnostního klíče

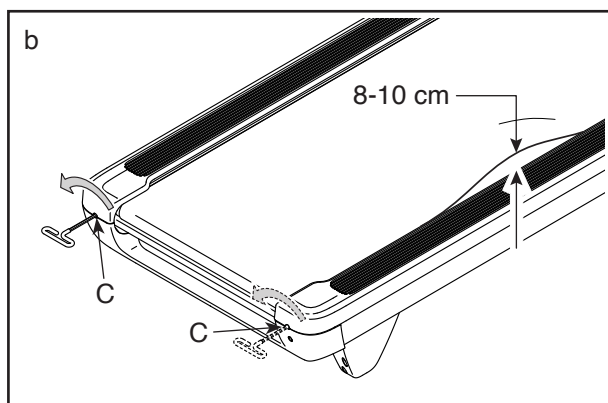
Na počítači je spuštěn demo režim, který se používá pro vystavení v obchodě. Pokud jej chcete vypnout, podívejte se do kapitoly nastavení.



Příznak: Běžeký 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 běžeký 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 běžekého pásu byste měli být schopni zvednout každou stranu pásu 8-10 cm od plošiny. Buďte opatrní, abyste udrželi běžeký pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte běžeký pás na několik minut. Opakujte, dokud není správně utažený běžeký pás.



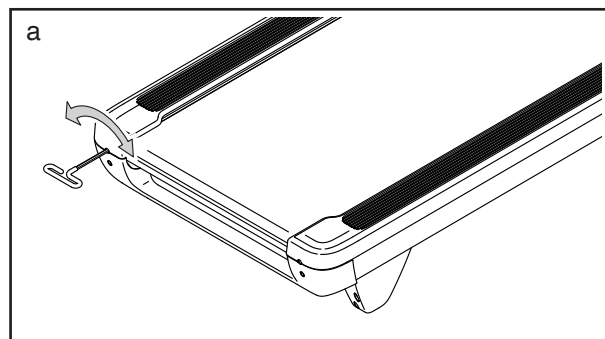
c. Váš trenažér je vybaven běžekým pásem potaženým vysoce výkonným mazivem.

DŮLEŽITÉ: Nikdy nepoužívejte silikonové spreje ani jiné látky na běžeký pás ani na pěší plošinu, pokud to nepovolí autorizovaný servisní zástupce. Takové látky mohou poškodovat běžeký pás a způsobit nadměrné opotřebení. Pokud máte podezření, že běžeký 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.

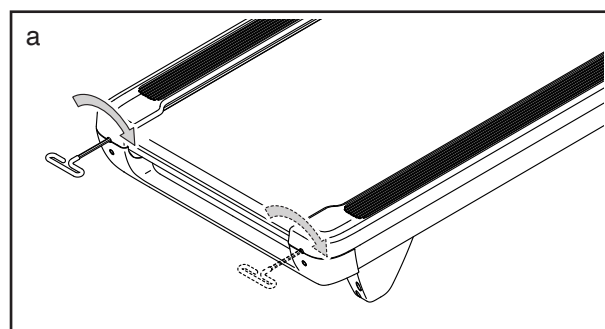
Příznak: Pás je mimo středovou část

a. **DŮLEŽITÉ:** Pokud se běžeký pás třese proti chodidlům, může se stát, že je pás poškozený. a. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pokud se běžeký pás posunul doleva, použijte šestihranný klíč pro otočení levého napínacího válečku vlevo ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky; Pokud se běžeký 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 běžeký pás na několik minut. Opakujte, dokud není pěší pás vycentrován.



Příznak: Běžeký pás se při chůzi sklouzne

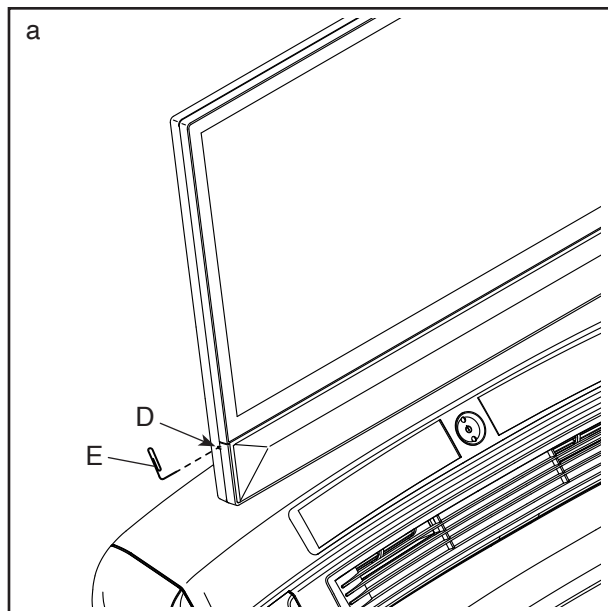
a. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pomocí šestihranného klíče otáčejte oběma šrouby napínacího válce ve směru hodinových ručiček, 1/4 otáčky. Při správném utažení běžekého pásu byste měli být schopni zvednout okraj běžekého pásu 8-10 cm nad plošinu. Buďte opatrní, abyste udrželi chodící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



Příznak: Displej počítače nefunguje správně

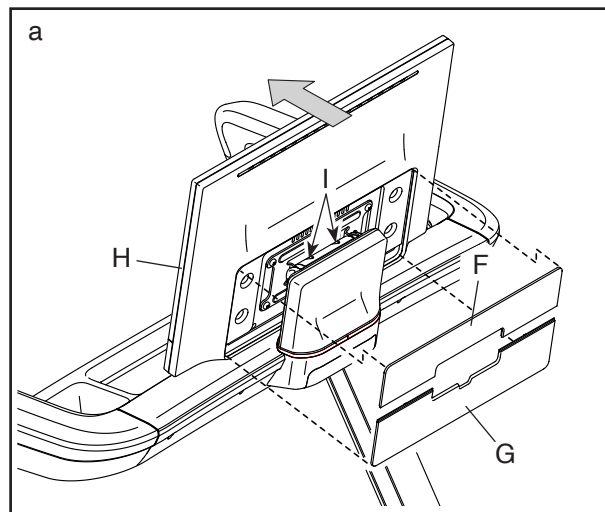
- a. Pokud se počítač nespustí "zamrzne" a nereaguje resetujte počítač do továrního výchozího nastavení.

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 zapnu-to/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 běžecího pásu a poté znovu zapněte. Jakmile se počítač zapne, zkontrolujte aktualizace firmwaru (viz krok 6 na straně 25).

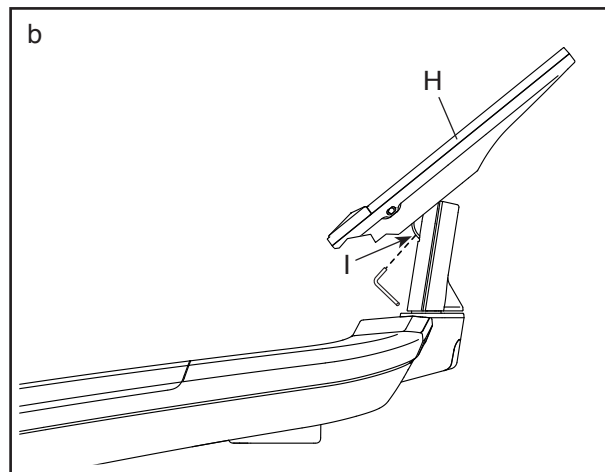


PŘÍZNAK: Počítač nedrží na místě, když je nakloněn nahoru a dolů

- a. Pomocí standardního šroubováku opatrně vypáčte 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 náčrt na levé a znovu připojte spodní kryt počítače (G) a poté horní kryt počítače (F)



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.

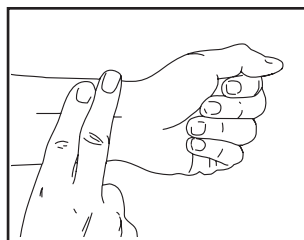
Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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 tepy 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

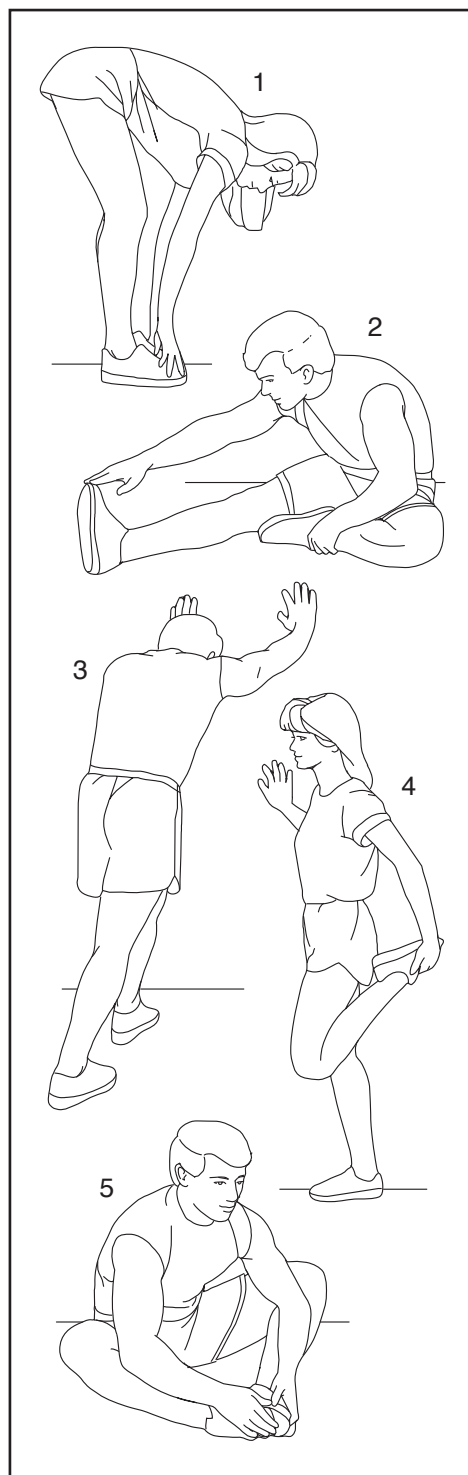
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

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

Kusovník

Model No. NTL19125-INT.0 R0824A

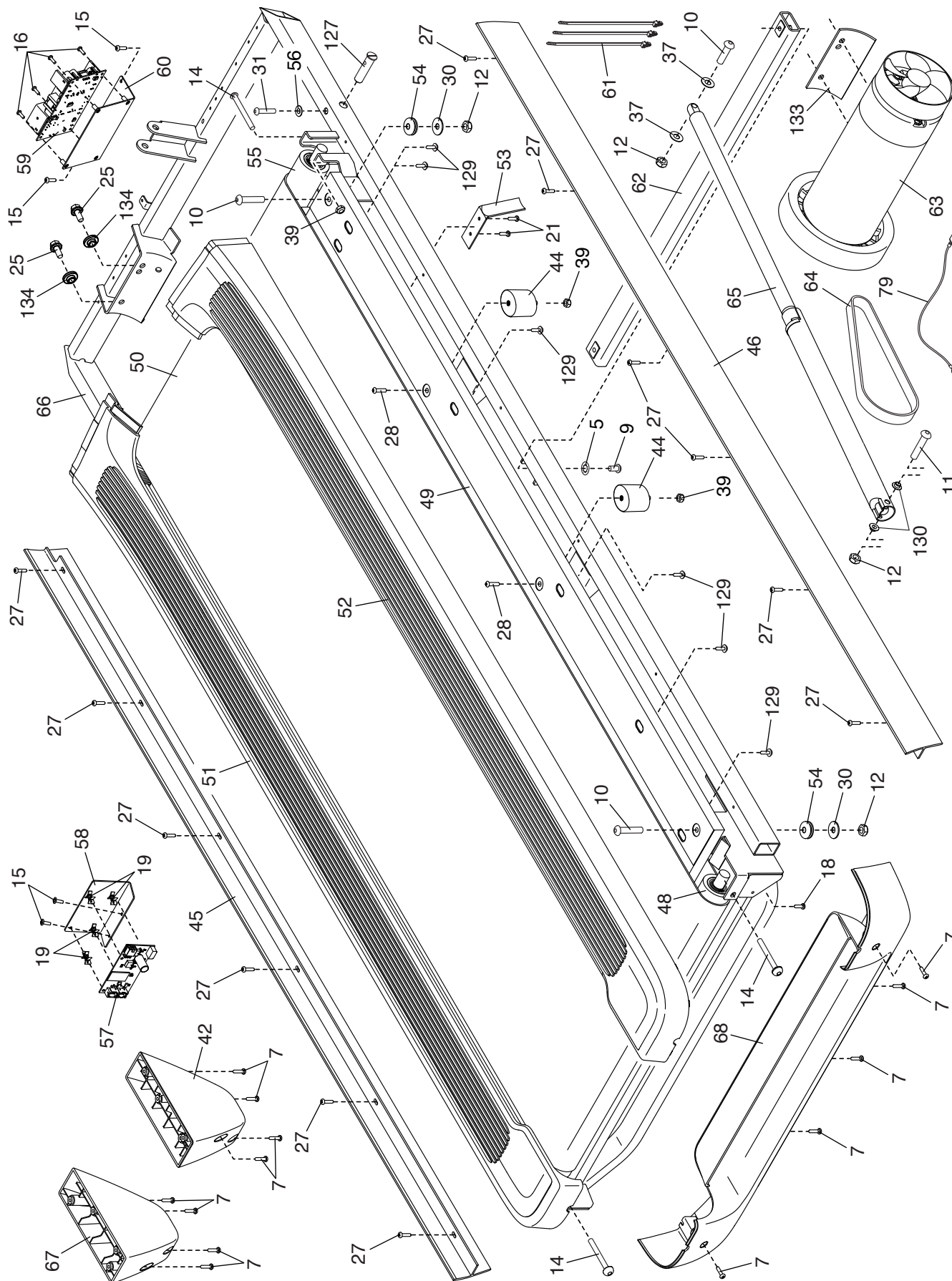
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	8	3/8" x 3/4" Screw	51	1	Left Foot Rail
2	5	M4 x 10mm Screw	52	1	Right Foot Rail
3	1	Ground Screw	53	2	Belt Guide
4	2	M4 x 16mm Screw	54	4	Rubber Cushion
5	2	5/16" Star Washer	55	1	Drive Roller
6	4	5/16" x 3/4" Screw	56	2	9/32" Plastic Bushing
7	67	#8 x 3/4" Screw	57	1	Incline Power Board
8	12	3/8" Star Washer	58	1	Power Board Bracket
9	2	5/16" x 1" Screw	59	1	Power Supply
10	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	60	1	Power Supply Bracket
11	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	61	3	Cable Tie
12	6	5/16" Nut	62	1	Latch Crossbar
13	8	#8 x 3/4" Tek Screw	63	1	Drive Motor
14	3	1/4" x 2 1/2" Screw	64	1	Motor Belt
15	10	#8 x 1/2" Screw	65	1	Storage Latch
16	8	M3 x 12mm Screw	66	1	Frame
17	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	67	1	Left Rear Foot
18	2	#8 x 5/8" Pan Head Screw	68	1	Rear End Cap
19	4	Plastic Standoff	69	1	Motor Hood
20	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	70	1	Incline Frame
21	4	#8 Belt Guide Screw	71	1	Incline Motor
22	6	#8 x 3/4" Pan Head Screw	72	2	Frame Spacer
23	4	M6 x 15mm Screw	73	2	Incline Motor Spacer
24	4	M6 x 20mm Screw	74	1	Controller
25	2	5/16" Motor Screw	75	1	Pivot Plate
26	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	76	1	Controller Bracket
27	12	#8 x 3/4" Truss Head Screw	77	8	Fan Screw
28	4	1/4" x 1" Screw	78	1	Power Cord
29	2	3/8" x 1 1/8" Screw	79	1	Motor Ground Wire
30	4	5/16" Flat Washer	80	1	Circuit Board
31	2	1/4" x 1 1/4" Screw	81	1	Grommet
32	2	#8 Washer	82	1	Belly Pan
33	14	#8 x 5/8" Flat Head Screw	83	1	Left Handrail Cover
34	1	1" Plastic Washer	84	1	Right Handrail Cover
35	1	Controller Mount	85	1	Left Handrail Outer Cover
36	2	1/2" Plastic Washer	86	1	Right Handrail Outer Cover
37	4	3/8" Thrust Washer	87	1	Left Inner Handrail Cover
38	4	3/8" Nut	88	1	Right Inner Handrail Cover
39	5	1/4" Nut	89	1	Tray
40	4	3/8" x 2 3/4" Screw	90	1	Handrail Frame
41	1	M30 Nut	91	1	Handrail Wire
42	1	Right Rear Foot	92	1	Upright Wire
43	4	3/8" Plastic Bushing	93	1	Left Upright
44	4	Platform Cushion	94	1	Right Upright
45	1	Left Frame Cover	95	1	Left Upright Cover
46	1	Right Frame Cover	96	1	Right Upright Cover
47	2	3/8" Locknut	97	1	Left Base Cover
48	1	Idler Roller	98	1	Right Base Cover
49	1	Walking Platform	99	14	Mushroom Fastener
50	1	Walking Belt	100	4	Base Pad

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	1	Base	122	8	Wire Tie
102	1	Large Saddle Bracket	123	2	Display Ground Wire
103	2	Wheel	124	2	Left Handrail Cover Bracket
104	1	Upper Display Cover	125	2	Right Handrail Cover Bracket
105	1	Lower Display Cover	126	5	Clip
106	1	Display	127	2	1/2" Pin
107	1	Display Back Plate	128	1	Power Switch
108	1	Small Saddle Bracket	129	12	#8 x 5/8" Washer Head Screw
109	1	Pivot Cover	130	4	5/16" Bushing
110	1	Pivot Back Cover	131	1	U-bracket
111	1	Pivot Front Cover	132	4	#8 x 5/8" Screw
112	2	Fan	133	1	Motor Isolator
113	1	Metal Spacer	134	2	Motor Bushing
114	1	Plastic Spacer	135	1	Receptacle
115	1	Left Pivot Cover	136	1	Filter
116	1	Right Pivot Cover	137	3	#8 Nut
117	1	Pivot Bracket	138	3	#8 x 1/2" Bolt
118	1	Access Cover	139	1	Filter Ground Wire
119	1	Control Base	*	—	Assembly/Adjustment Tool Kit
120	1	Primary Control	*	—	User's Manual
121	1	Key/Clip			

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

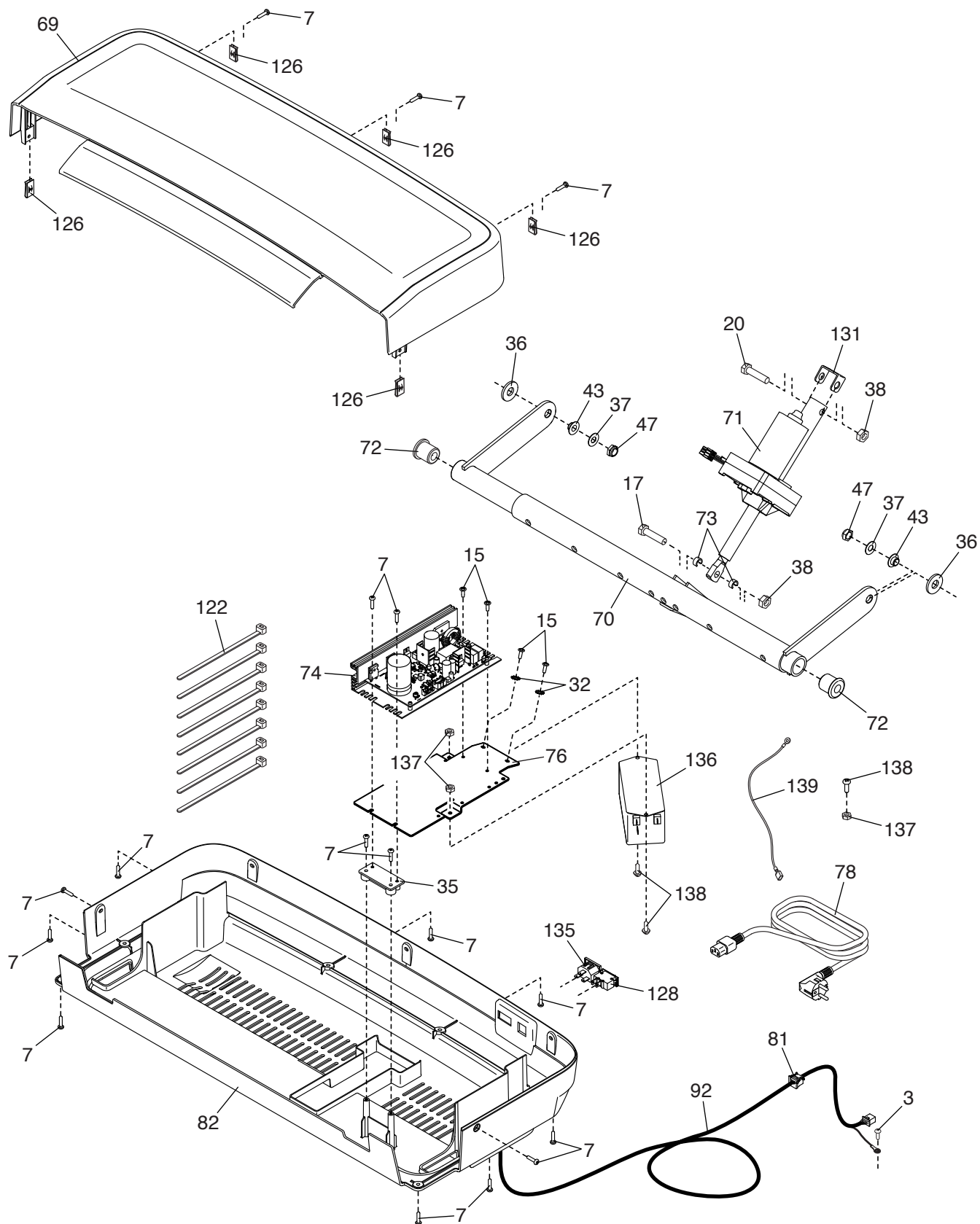
Rozložený náčrt A

Model No. NTL19125-INT.0 R0824A



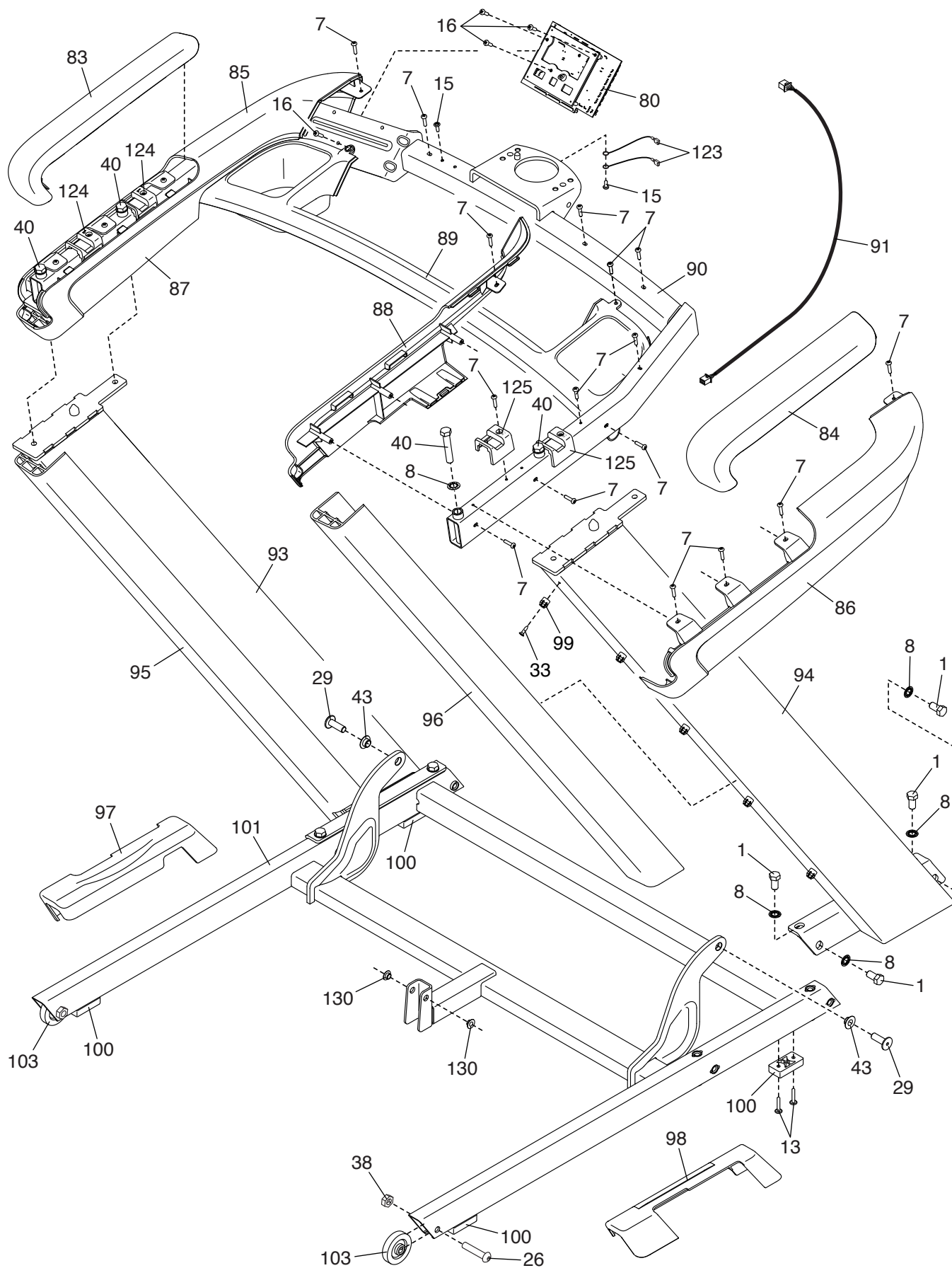
Rozložený náčrvek B

Model No. NTL19125-INT.0 R0824A



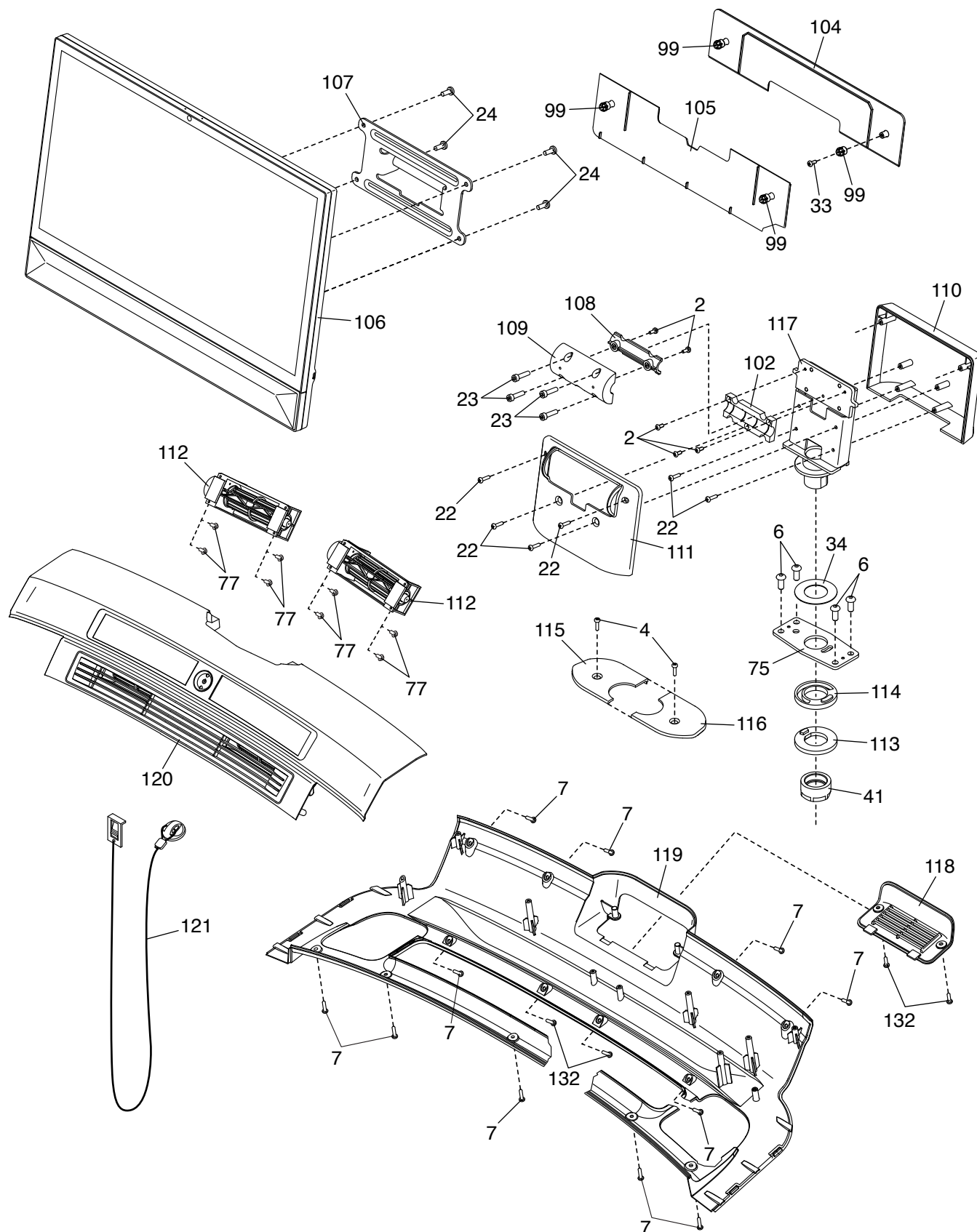
Rozložený nákres C

Model No. NTL19125-INT.0 R0824A



Rozložený náčrvek D

Model No. NTL19125-INT.0 R0824A

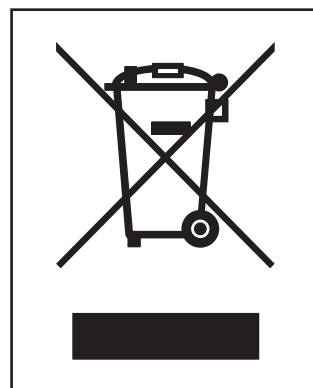


Objednávka náhradních dílů

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 ne-bo 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

NTL19125-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 následujících zemí:

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

