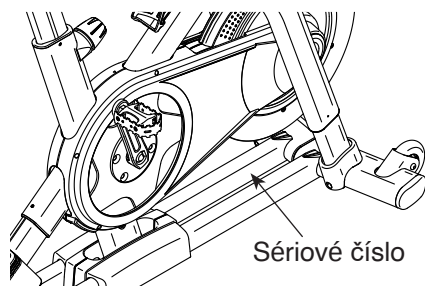


Model No. NTEXTDF25-INT.0  
Serial No.

Sem si zapište sériové číslo



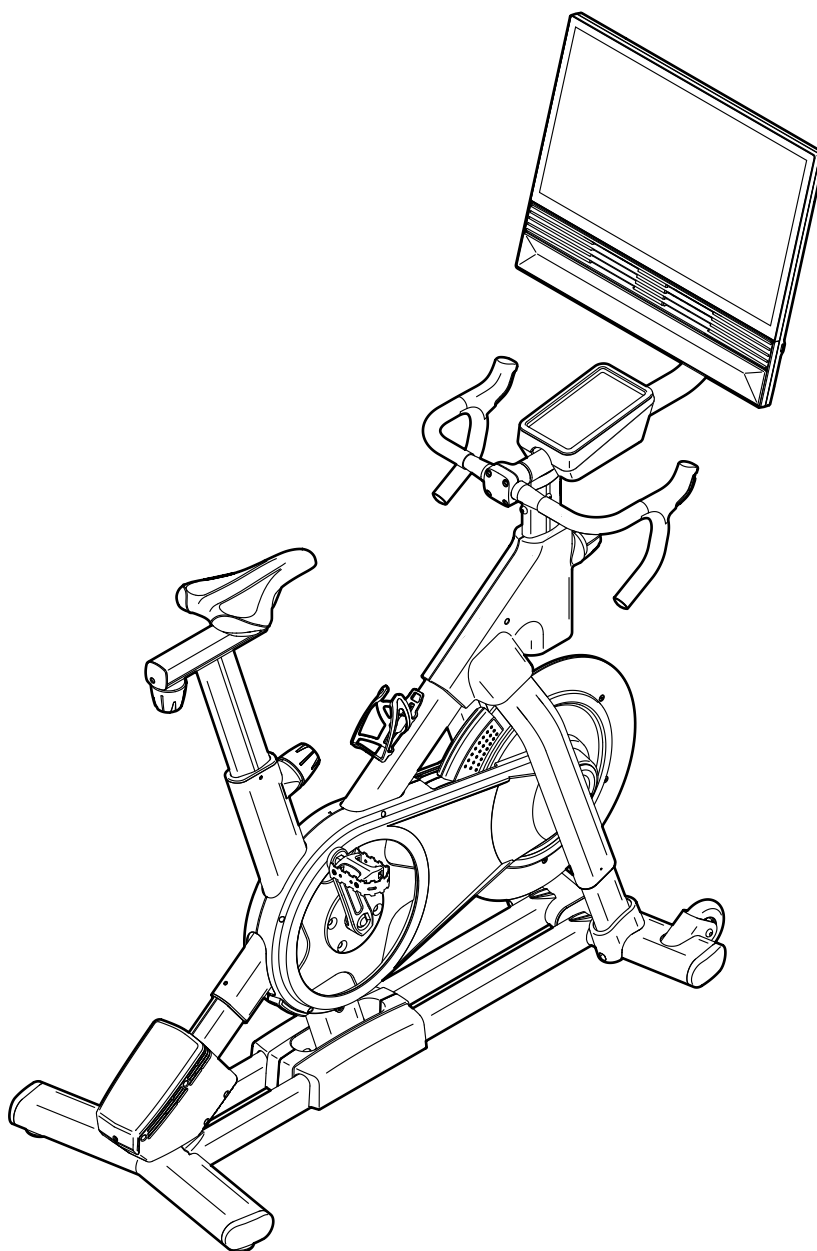
## Zákaznický servis

FS EUROPE a.s  
K Zeleným domkům 1715,  
Kunratice (Praha-Kunratice),  
148 00 Praha  
Tel.: +420 581201521

## ⚠ Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před prvním použitím trenažéru!

## Uživatelský návod

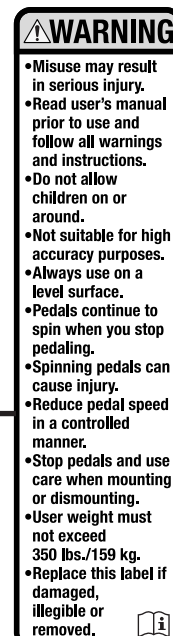
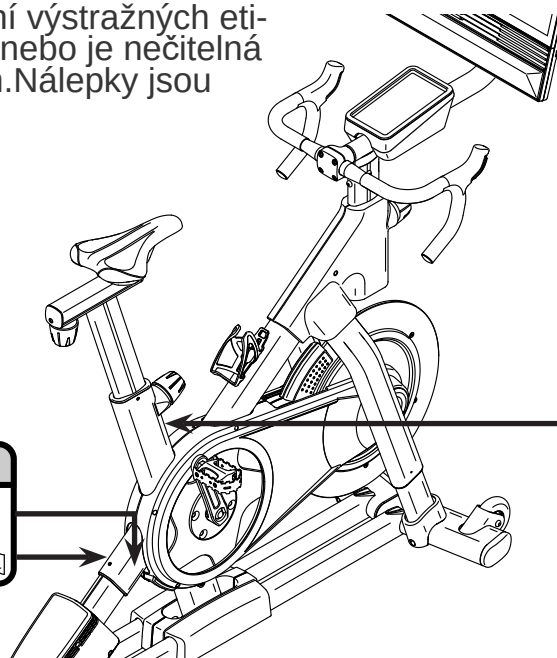


# Obsah

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Umístění výstražných etiket ..... | 2  |
| Bezpečnostní pokyny.....          | 3  |
| Začínáme.....                     | 4  |
| Součástky.....                    | 5  |
| Montáž .....                      | 6  |
| Jak používat trenažér .....       | 13 |
| Počítač.....                      | 15 |
| Údržba a servis .....             | 24 |
| Tréninkový manuál.....            | 28 |
| Seznam dílů.....                  | 31 |
| Rozložený náčrt.....              | 33 |
| Objednání náhradních dílů         |    |
| Recyklace                         |    |
| Prohlášení o shodě                |    |
| Záruka                            |    |

## Umístění výstražných nálepek

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



# 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

1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
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 je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6 m volného prostoru kolem všech stran stroje.
7. Trenažér musí být umístěn v suchém prostředí bez vlhkosti.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Nejdříve zapojte adaptér do trenažéru a poté do elektrické zásuvky.
10. Trenažér nesmí používat děti do 16 let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
11. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 159 kg.
12. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.
13. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.
14. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
15. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnický mechanismus nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
16. Pro okamžité zastavení setrvačnicku stiskněte tlačítko.
17. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

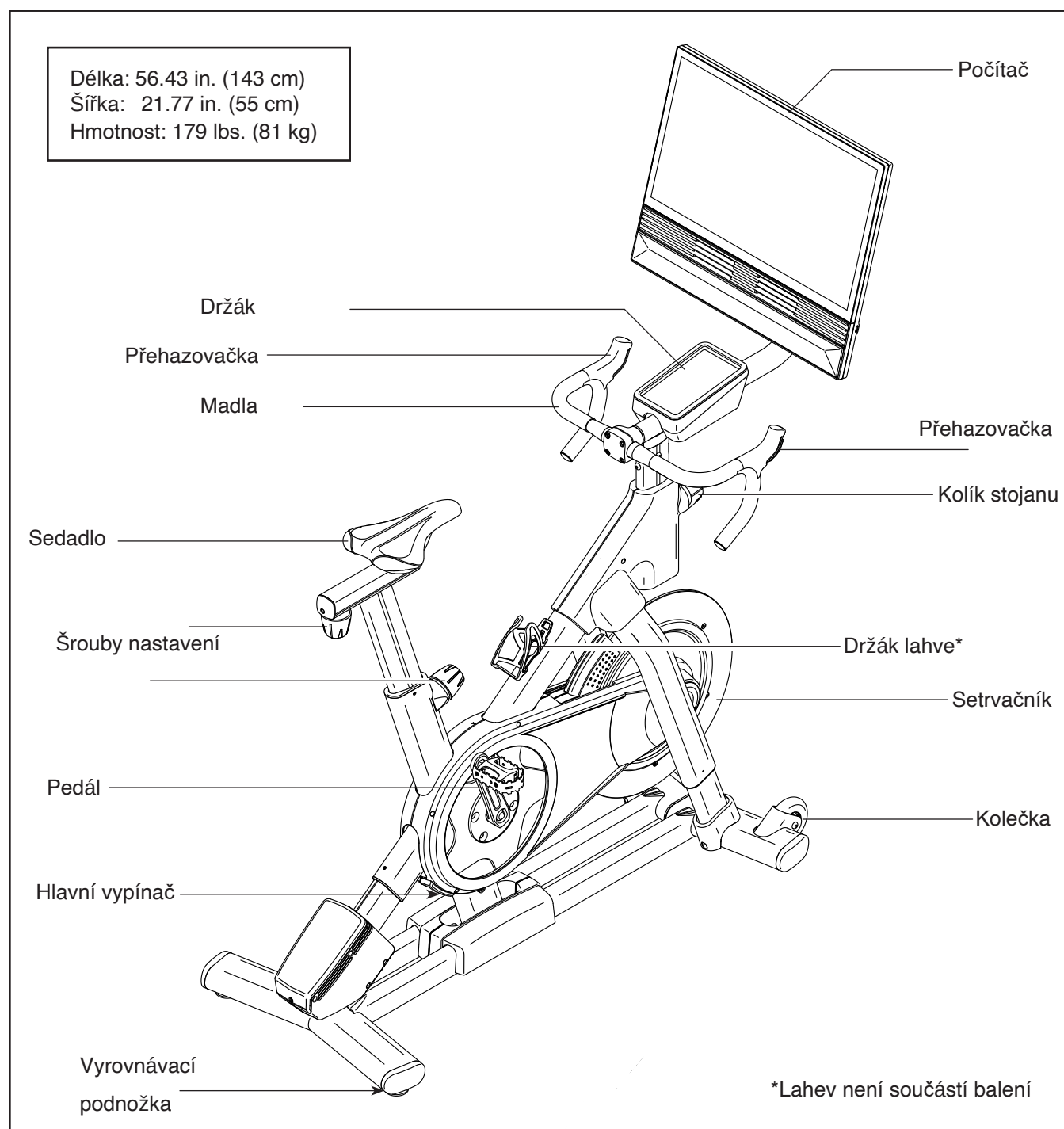
# Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si vybrali trenažér NORDICTRACK® TOUR DE FRANCE. není jen běžné kolo.

Trenažér je plně nastavitelný s interaktivním bezdrátovým dotykovým displejem, nastavením sklonu simulující reálný terén TOUR DE FRANCE studio cycle nabízí jedinečný tréninkový zážitek.

Před používáním trenažéru si přečtěte tento uživatelský návod. Pokud máte i po přečtení nějaké dotazy, kontaktujte servisní centrum. Připravte si sériové číslo a model trenažéru. Sériové číslo naleznete na rámu.

Nyní se seznámíme s jednotlivými součástmi stroje.

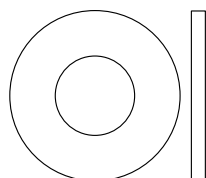




# Součástky

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.



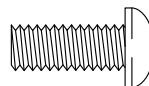
M10 Pod-  
ložka(105)–1



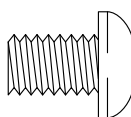
M4 x 8mm  
Šroub  
(12)–4



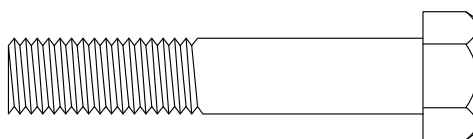
M4 x 16mm  
Šroub  
(73)–4



M6 x 15mm  
Šroub (102)–  
4



M8 x 12mm  
Šroub (93)–  
4

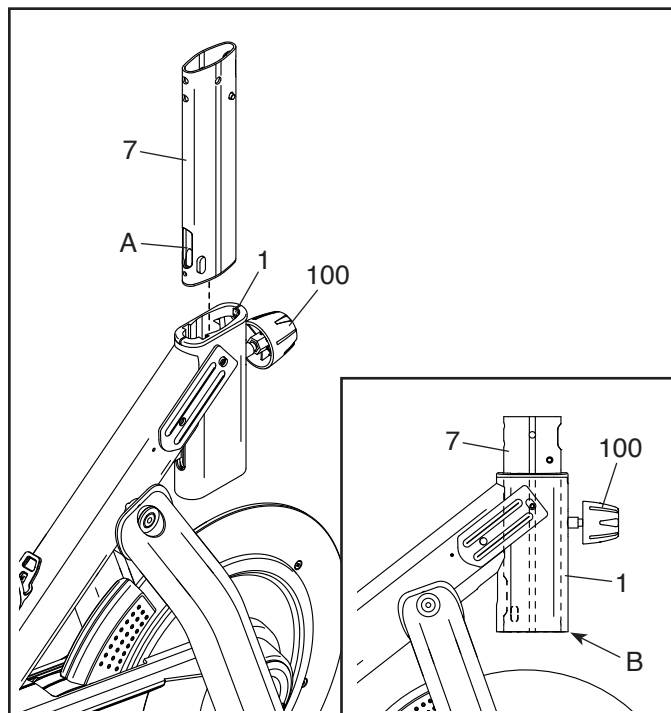
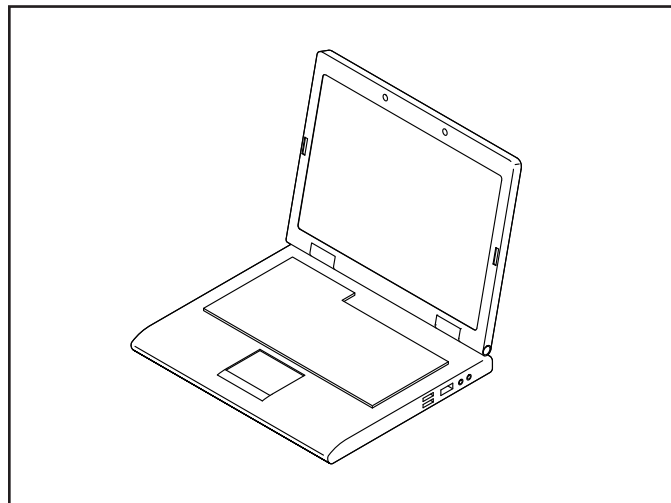


M10 x 55mm Šroub (94)–1

# Montáž

- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.
- Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí
- Nářadí si uschovejte pro budou použití a úpravy.

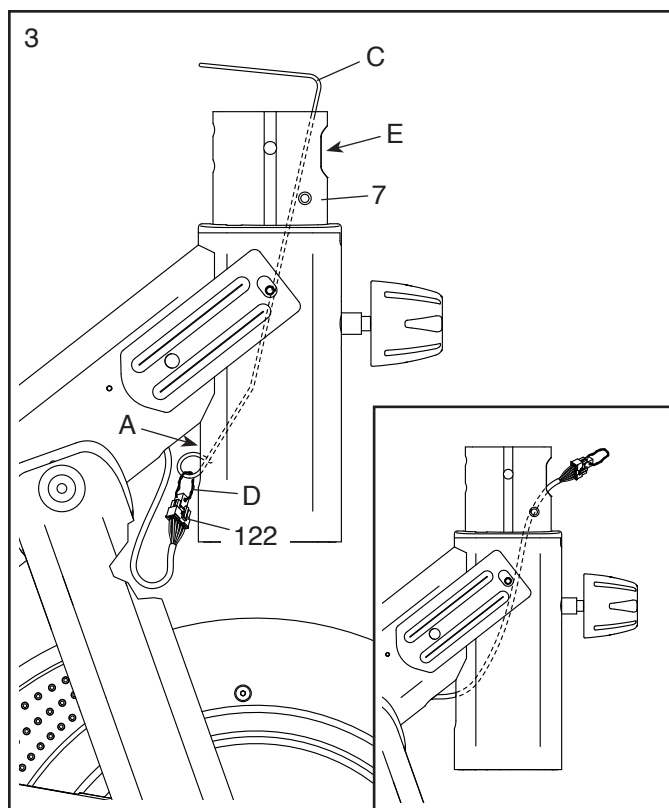
**1.** V případě jakýchkoliv dotazů k montáži neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



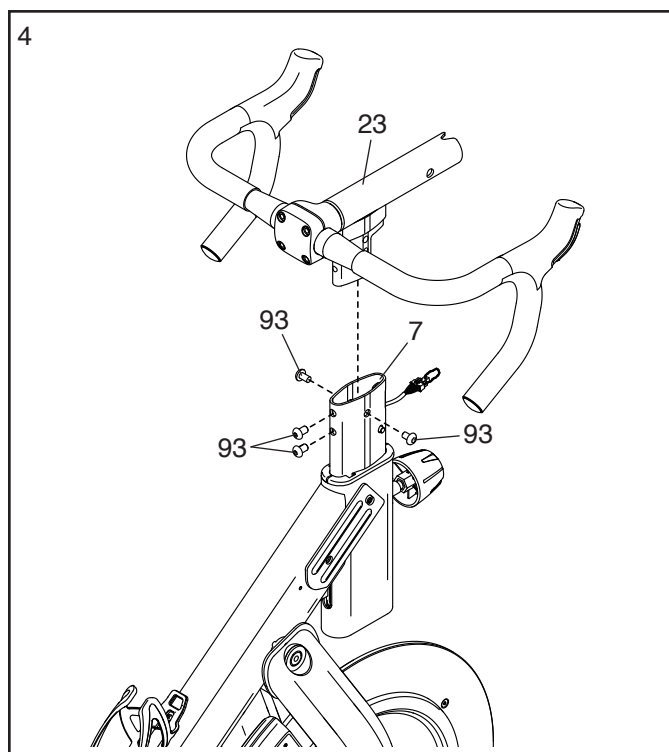
3. Najděte přiložený drátový nástroj (C) a vložte jej směrem dolů do sloupku řídítek (7) tak, aby smyčka na drátovém nástroji vyčnívala ze spodního otvoru (A).

Dále zaháčkujte pásku (D) na spodním drátu (122) za smyčku na drátovém nástroji (C). Poté táhněte drátový nástroj směrem nahoru, dokud konec spodního drátu nebude v horní části sloupku řídítek (7).

Poté uvolněte pásku (D) z drátového nástroje (C) a vytlačte konec spodního drátu (122) z horního otvoru (E) v sloupku řídítek (7), jak je znázorněno na vloženém obrázku.

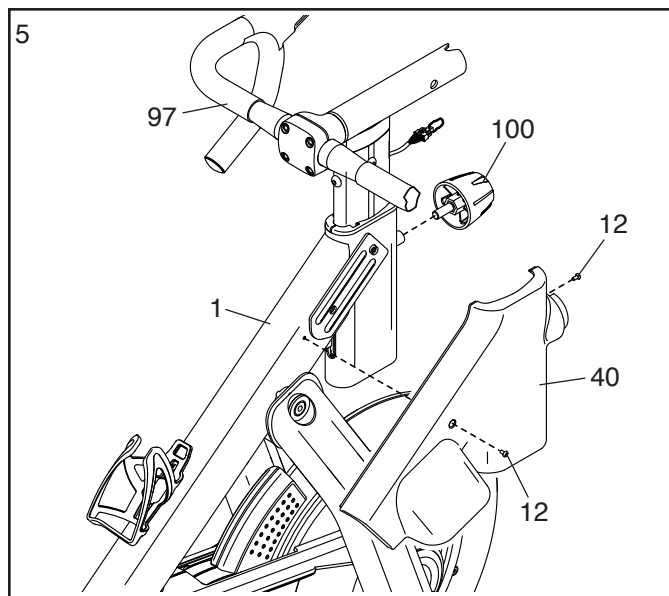


4. Vložte madla (23) do stojanu madel (7). Připojte madla pomocí čtyř M8 x 12mm šroubů (93); všechny šrouby řádně utáhněte.



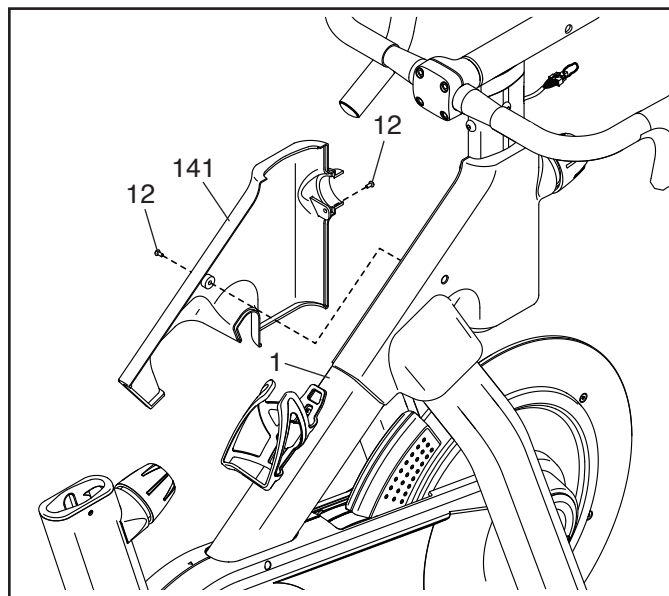
5. Jednou rukou pevně držte řídítka (97) a odstraňte označenou rukojeť sloupku (100).

Poté připevněte pravý horní kryt (40) k rámu (1) dvěma šrouby M4 x 8 mm (12); šrouby zatím zcela neutahujte.



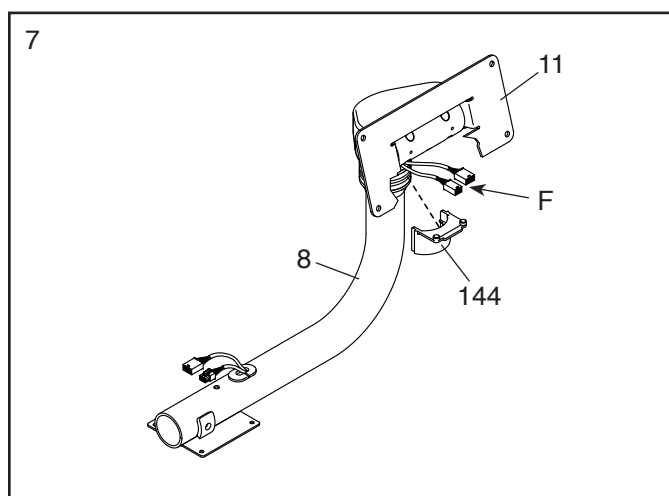
6. Připevněte levý horní kryt (141) k rámu (1) dvěma šrouby M4 x 8 mm (12).

Viz krok 5. Utáhněte dva šrouby M4 x 8 mm (12) v pravém horním krytu (40). Poté znovu připevněte a utáhněte knoflík sloupku (100).

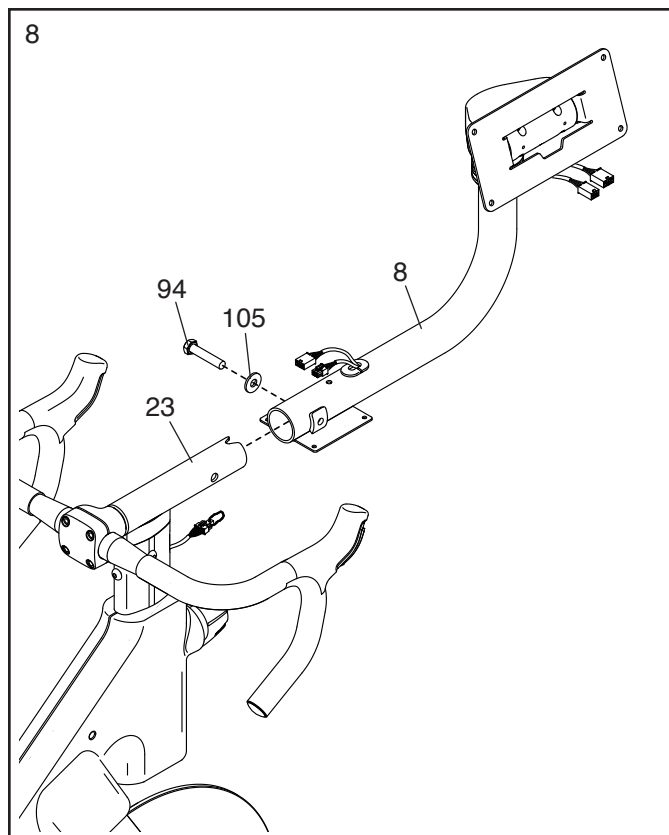


7. Vytáhněte dráty (F) z držáku konzole (8).

Poté nasadte kryt držáku (144) na držák konzole (8).

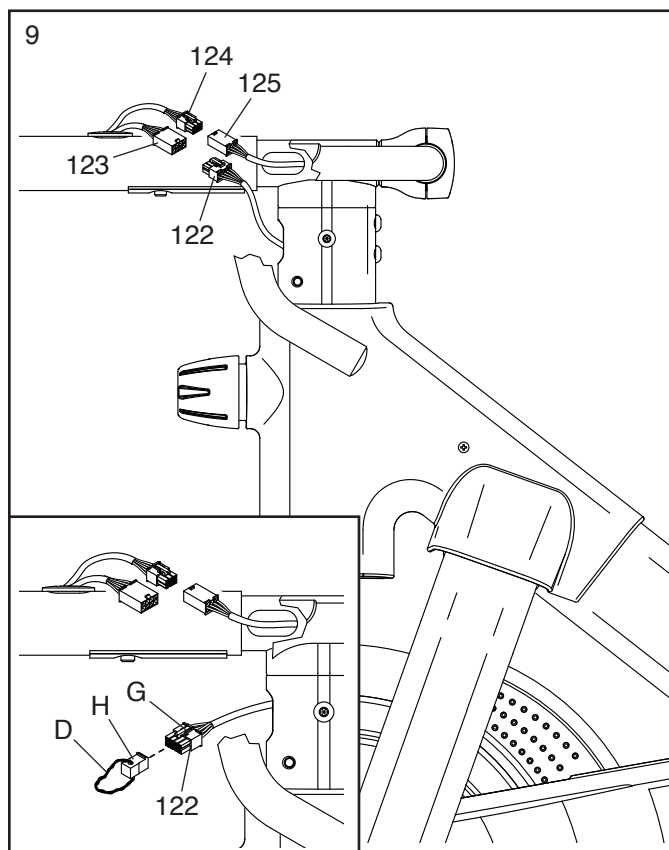


8. Nasuňte podpěru konzole (8) na držák řídicích (23). Připevněte podpěru konzole pomocí šroubu M10 x 55 mm (94) a podložky M10 (105); šroub zatím zcela neutahujte.



9. Viz vložený výkres. Stiskněte malou západku (G) na konektoru na spodním drátu (122) a odstraňte a zlikvidujte tažnou pásku (H) a stahovací pásku (D). Dále připojte spodní drát (122) k hornímu drátu (123) a ovládací drát (125) k prodlužovacímu drátu (124).

**DŮLEŽITÉ:** Konektory drátů by se měly snadno zasunout a zacvaknout na místo se slyšitelným cvaknutím. Aby váš studiový cyklus správně fungoval, musíte konektory správně zapojit.

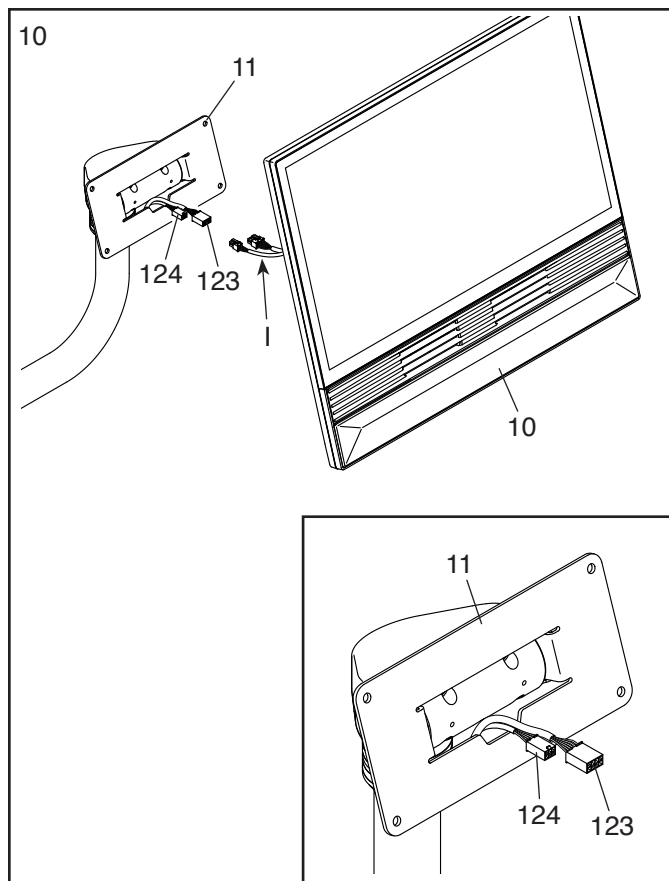


10.

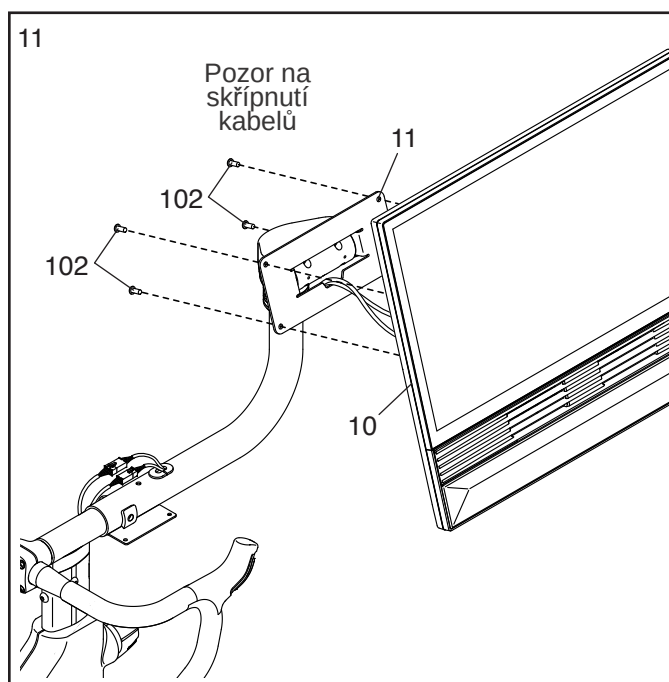
Viz vložený výkres. Protáhněte horní drát (123) a prodlužovací drát (124) nahoru skrz držák konzole (11).

Poté požádejte druhou osobu, aby přidržela konzoli (10) poblíž držáku konzole (11). Připojte dva dráty konzole (I) k hornímu drátu (123) a prodlužovacímu drátu (124).

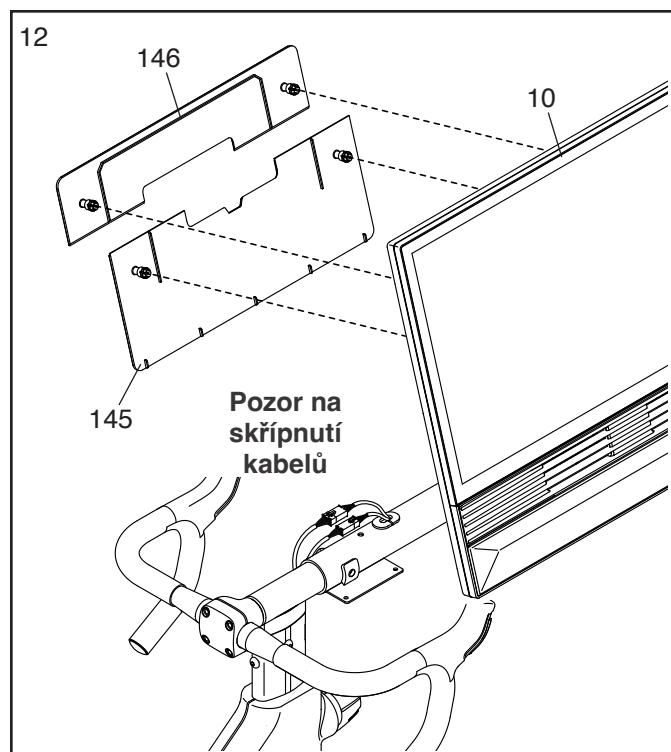
**DŮLEŽITÉ:** Konektory drátů by se měly snadno zasunout a zacvaknout na místo se slyšitelným cvaknutím. Aby váš studiový bicykel správně fungoval, musíte dráty správně zapojit.



11. Vložte konektory vodičů a přebytečný vodič do konzole (10). Neskřípněte vodiče. Připevněte konzoli (10) k držáku konzole (11) čtyřmi šrouby s vnitřním šestihranem M6 x 15 mm (102); zašroubujte všechny čtyři šrouby s vnitřním šestihranem a poté je utáhněte.



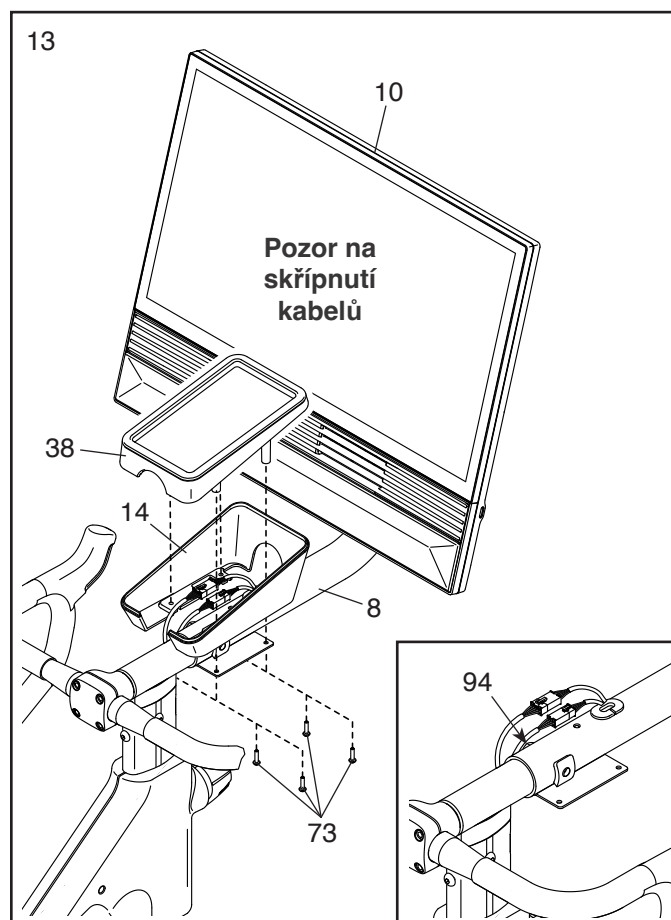
12. Najděte spodní kryt konzoly (145) a přitlačte jej na zadní stranu konzoly (10). Nepřiskřípněte dráty. Přitlačte horní kryt konzoly (146) na zadní stranu konzoly (10).



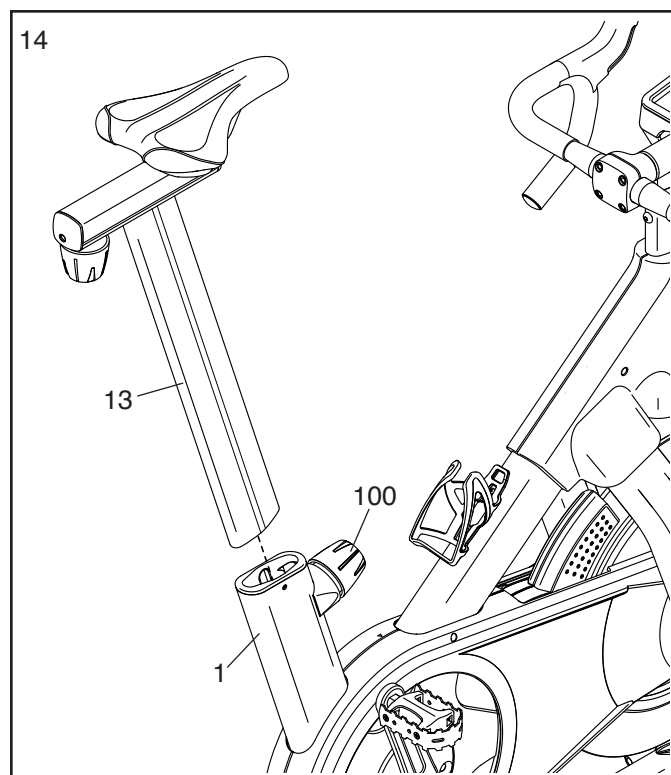
13. Držte konzoli (10) za boky a otočte ji do zobrazené polohy.

Viz vložený výkres. Pokud konzola (10) není v rovině ze strany na stranu, požádejte druhou osobu, aby ji mírně naklonila, dokud nebude v rovině. Zatímco druhá osoba drží konzoli, pevně utáhněte šroub M10 x 55 mm (94), který jste začali utahovat v kroku 8.

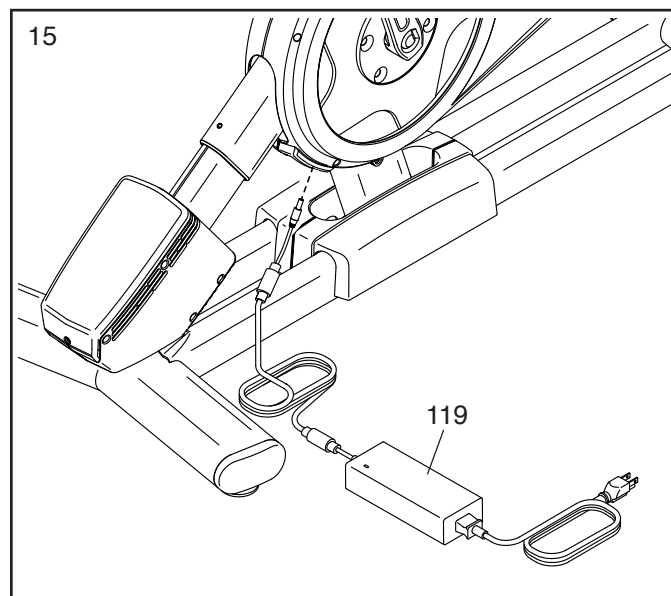
Neskřípněte dráty. Umístěte základnu zásobníku (14) na podpěru konzole (8). Poté umístěte zásobník příslušenství (38) na základnu zásobníku. Poté připevněte obě části čtyřmi šrouby M4 x 16 mm (73); utáhněte všechny čtyři šrouby a poté je utáhněte.



14. Povolte označenou úchytku sloupku (100) a vložte sloupek sedla (13) do rámu (1). Poté posuňte sloupek sedla do požadované výšky a utáhněte úchytku sloupku.



15. **DŮLEŽITÉ:** Vždy zapojte napájecí adaptér (119) do studiového bicyklu před jeho zapojením do zásuvky. Zapojte napájecí adaptér do zásuvky na zadní straně studiového bicyklu. **Poznámka:** Chcete-li zapojit napájecí adaptér (119) do zásuvky, viz strana 13.



16. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pod stroj použijte ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Balení může obsahovat součástky navíc. Použité nářadí si uschovejte pro budoucí použití.



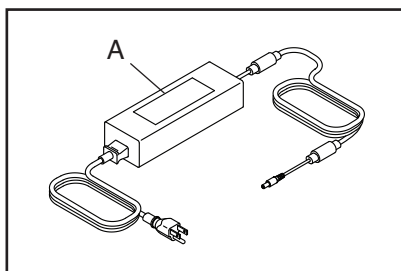
# Jak používat trenažér

## ZAPOJENÍ DO ELEKTRICKÉ SÍTĚ

**Důležité:** Pokud byl trenažér vystaven chladným teplotám, musíte jej nechat nejprve ohřát na pokojovou teplotu a teprve poté můžete adaptér (A). Pokud jej zapojíte dříve může dojít k poškození elektronických součástek.

**Upozornění:** Nejdříve zapojte adaptér do trenažéru a teprve poté do elektrické zásuvky.

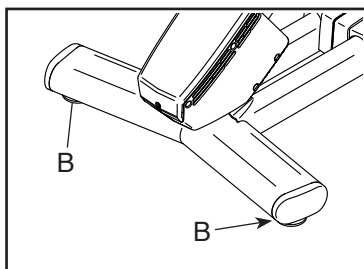
Připojte přívodní elektrický adaptér (A) do zásuvky trenažéru a poté teprve druhý konec do elektrické sítě.



Poté zapojte kabel do zásuvky, která je správně na instalovaná a uzemněná podle všech norem a předpisů.

## Jak trenažér vyrovnat

Pokud je trenažér během používání nestabilní otočte jednu nebo obě nivelační nožky (B) pod zadní částí rámu, dokud není kývací pohyb vyrovnán



## Funkce cyklotrenažéru

### Měření výkonu ve Wattech

Každý trenažér je nastaven k měření výkonu vašeho výkonu v hodnotě Watt a k měření RPM otáček za minutu. tyto hodnoty se zobrazují na displeji počítače.

Sledování hodnot Watt a RPM slouží k vyhodnocení zlepšování vaší fyzické kondice a pokrok ve vašem tréninku.

### Systém sklonu

Trenažér je schopen měnit sklon tak, aby simuloval reálný venkovní terén. Při využití mapy cvičení nebo vytvoření vlastní mapy v iFit® aplikaci se bude měnit sklon trenažéru automaticky tak, aby kopíroval terén trasy

### Dotykový displej s bezdrátovým připojením

Počítač může být propojen s iFit technologií a nabídne vám tím interaktivní domácí fitness studio, kde se můžete online připojit například ke skupinovým cvičením, využít cvičení s osobním trenérem nebo sdílet své výsledky s ostatními uživateli po celém světě.

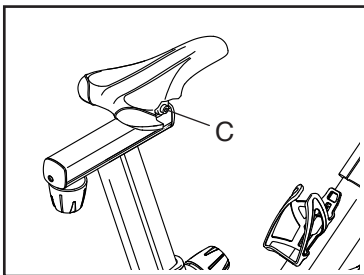
## Nastavení geometrie trenažéru

Trenažér lze nastavit tak, aby kopíroval geometrii vašeho reálného outdoor kola a byly při tréninku využívány ty správné svaly. Všechna nastavení provádějte vždy jen po malých posunech. Po každém nastavení si vyzkoušejte šlapat do pedálů a vyzkoušejte, zda je nastavení správné.

### Nastavení úhlu sedla

Úhel sedla lze měnit tak, aby pro vás bylo co nejpohodlnější. Sedlem lze také pohybovat dopředu a dozadu pro zvýšení pohodlí a také pro nastavení správné vzdálenosti od madel.

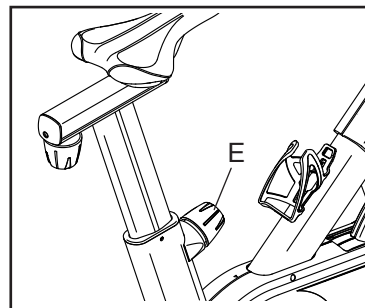
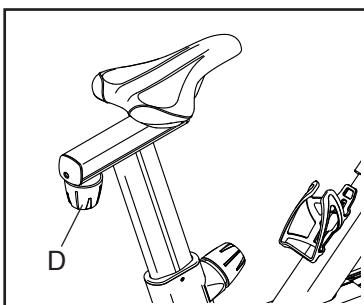
Pro nastavení sedla uvolněte kolík (C) několika otáčkami. Poté posunujte sedlo nahoru /dolů nebo dopředu/dozadu do požadované pozice. Poté kolík opět utáhněte.



**Poznámka: Sedadlo lze nahradit svým vlastním sedlem.**

### Nastavení posuvníku sedla

Pro nastavení posunu sedla uvolněte kolík (D) a posunujte sedlem dopředu a dozadu do požadované pozice. Poté kolík znovu utáhněte.

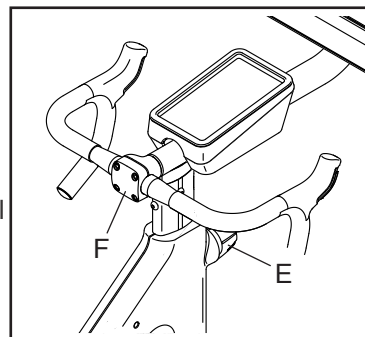


### Nastavení stojanu sedla

Pro zajištění efektivity tréninku, je třeba mít sedlo nastaveno ve správné výšce. Při šlapání musí být vaše kolena mírně ohnuta při sešlápnutí do nejnižší pozice pedálu. Pro nastavení výšky uvolněte kolík (E), pohybujte sedlem nahoru/dolů a poté kolík znovu utáhněte.

**Důležité:** Nevysunujte sedlo více než je hranice "MAX" označená na stojanu.

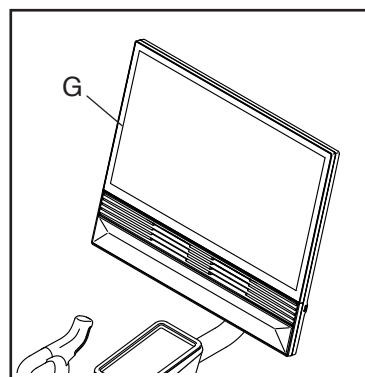
**Nastavení držáku madel**  
Pro nastavení madel uvolněte kolík (E), pohybujte madly nahoru/dolů a poté kolík znovu utáhněte.



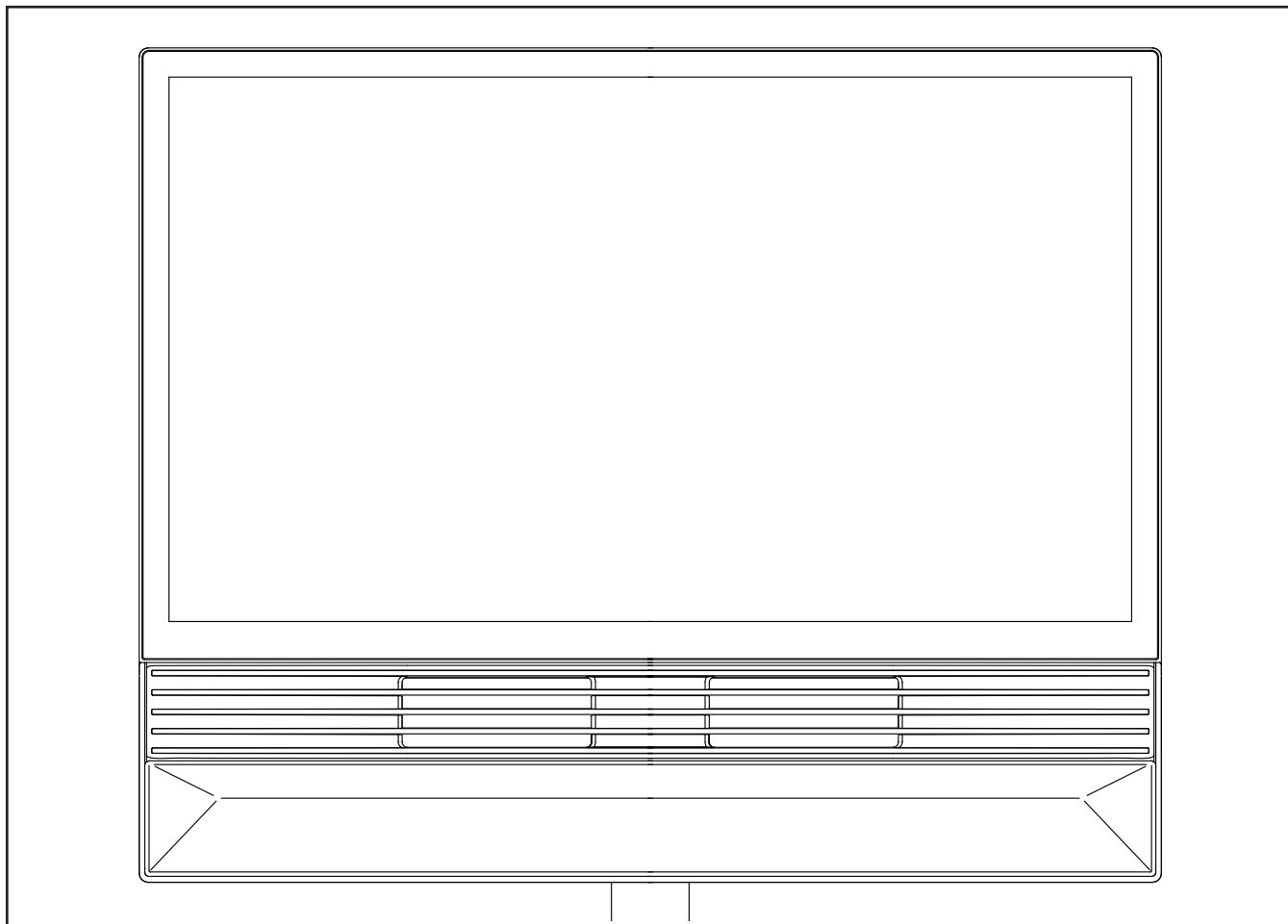
**Důležité:** Nevysunujte madla více než je hranice "MAX" označená na stojanu.

### Nastavení pozice počítače

Počítačem (G) můžete posunovat nahoru a dolů nebo naklánět do stran. Pro nastavení uchopte počítač na stranách a zlehka jím naklánějte do požadované pozice.



Počítač lze zcela vyklopit do strany, tak aby bylo možné displej sledovat i pokud stojíte vedle trenažéru a cvičíte s činkami nebo provádíte jiná cvičení mimo trenažér.



## FUNKCE POČÍTAČE

**DŮLEŽITÉ:** iFIT bude pravidelně aktualizovat software vaší konzole, aby se zlepšil váš zážitek z tréninku. Po aktualizaci softwaru se některá nastavení a funkce popsané v této příručce nemusí na vaši konzoli vztahovat a může mít nová nastavení a funkce. Věnujte čas prozkoumání nastavení a funkcí vaší konzole. Máte-li dotazy, navštivte prosím [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com) nebo kontaktujte zákaznickou podporu.

Počítač nabízí řadu funkcí, které jsou navrženy tak, aby vaše tréninky byly efektivnější a vzrušující.

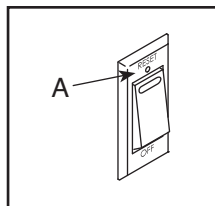
Při použití manuálního režimu konzole můžete měnit rychlostní stupně a měnit sklon rámu stisknutím tlačítka. Během cvičení konzole zobrazuje okamžitou zpětnou vazbu o cvičení.

Je vybavena bezdrátovou technologií, která umožňuje připojení k iFIT®. S iFIT si můžete vybrat z měnícího se výběru doporučených tréninků, které automaticky ovládají sklon rámu, zatímco vás trenažéři iFIT provedou pohlcujícími cvičebními sezeními.

S předplatným iFIT získáte přístup ke knihovně tisíců tréninků na vyžádání v cílových a studiových centrech, můžete si vytvářet vlastní tréninky, sledovat výsledky tréninku a využívat mnoho dalších funkcí. Více informací naleznete na [iFIT.com](http://iFIT.com).

## ZAPNUTÍ TRENAŽÉRU

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



Zapojte síťový kabel do zásuvky. Následně najděte spínač na trenažéru v blízkosti napájení. Přepněte spínač do polohy (A). Displej se zapne a trenažér je připraven k používání.

Poznámka: Pokud používáte trenažér poprvé, je nutné kalibrovat sklon trenažéru, pokud se tak nestane automaticky.

Trenažér změní výšku na nejvyšší možnou, následně klesne a vrátí se zpět do výchozí polohy a přestane se hýbat. V tuto chvíli je kalibrace dokončena.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud nedojde k automatické kalibraci, nalistujte stranu další kapitoly.

## JAK VYPNOUT POČÍTAČ

Pokud se pedály několik sekund nepohybují, počítač se zastaví.

Pokud se pedály několik minut nepohybují, nedotknete se obrazovky a nestisknete tlačítka, počítač se stane neaktivní.

Po dokončení cvičení stiskněte hlavní vypínač a odpojte napájecí adaptér.

**DŮLEŽITÉ:** Pokud tak neučiníte, elektrické součásti trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.

## DOTYKOVÁ OBRAZOVKA

Počítač disponuje dotykovou barevnou obrazovkou. Následující informace Vám pomohou seznámit se s pokročilou technologií tabletu:

- Počítač funguje jako jiné tablety. Můžete jezdit prsty po počítači a měnit obrazy na obrazovce, např. obrazovky, které se zobrazují během tréninku. Obrazovku

však nelze přiblížit či oddálit

- Obrazovka není citlivá na tlak prstů. Není nutné na ni tlačit.

- Pokud chcete vložit informace do textového pole, ťukněte na textové pole a zobrazí se klávesnice. Pokud chcete používat čísla či jiné symboly, stiskněte 123. Pro zobrazení dalších symbolů, stiskněte ~[< . Stiskněte opět ~[< a vrátíte se do číselné klávesnice. Pro návrat do základní klávesnice, stiskněte ABC. Pokud chcete používat velká písmena, stiskněte tlačítko se šipkou nahoru. Pro psaní všech velkých písmen stiskněte tlačítko se šipkou ještě jednou. Pro zobrazení zpět malých písmen stiskněte toto tlačítko po třetí. Poslední znak smažete stisknutím tlačítka se šipkou dozadu a písmene X.

## NASTAVENÍ POČÍTAČE

Před prvním použitím nastavte počítač.

### 1. Vyberte časovou zónu.

### 2. Připojení k internetu.

Poznámka: Pokud chcete mít přístup k Internetu, stahovat iFit cvičení a používat další výhody počítače, musíte být připojeni k bezdrátové síti Internetu.

### 3. Vytvořte si iFit účet

Postupujte podle pokynů na obrazovce a vytvořte si účet iFIT nebo se k němu přihlaste. Zobrazí se dostupné možnosti předplatného.

### 4. Zkontrolujte aktualizace softwaru.

Dotkněte se tlačítka nastavení konzole (ikona ozubeného kola) na obrazovce. Poté se dotkněte možnosti Vybavení a poté možnosti Aktualizace softwaru. **DŮLEŽITÉ:** Abyste předešli poškození studiového cyklu, během aktualizace softwaru nestisknete vypínač ani neodpojujete napájecí adaptér. Podrobné pokyny naleznete na straně 21.

Konzole je nyní připravena k cvičení. Věnujte chvíli prozkoumání konzole.

## JAK POUŽÍVAT MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vyberte domovskou obrazovku.

Po zapnutí konzole se po jejím spuštění zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali trénink, dotkněte se obrazovky a podle pokynů ukončete trénink a vraťte se na domovskou obrazovku.

2. Připravte se na trénink.

Chcete-li použít ventilátor, sluchátka Bluetooth nebo kompatibilní monitor tepové frekvence, viz strana 23.

3. Spusťte trénink

Dotkněte se tlačítka Rychlý start a začněte šlapat.

4. Řaďte rychlostní stupně dle potřeby.

Studiový cyklistický trenažér je navržen tak, aby simuloval silniční nebo horské kolo. S přeřazením na vyšší rychlostní stupeň nebo zvýšením sklonu rámu se zvyšuje odpor při šlapání. S přeřazením na nižší rychlostní stupeň nebo snížením sklonu rámu se odpor při šlapání snižuje.

Chcete-li změnit

přední převody, stiskněte

horní nebo dolní

tlačítko na levé

řadicí páce (B). Chcete-li

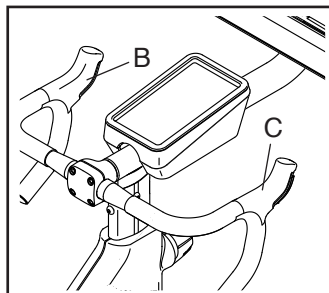
změnit zadní

převody, stiskněte

horní nebo dolní

tlačítko na pravé

řadicí páce (C).



Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než převody dosáhnou vybraného nastavení.

Poznámka: Výchozí nastavení převodu je 11–25T 11 rychlostí. Nastavení převodu si můžete v případě potřeby přizpůsobit. Dotkněte se ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky, stiskněte Funkce a poté Převody. Poté vyberte požadované možnosti pro přední a zadní převody.

## 5. Změňte sklon rámu dle potřeby.

Chcete-li změnit sklon rámu, stiskněte tlačítka sklonu na levé straně obrazovky.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než se sklon změní.

Poznámka: Chcete-li tlačítka sklonu zapnout nebo vypnout, stiskněte tlačítko sklonu ve spodní části obrazovky nebo ikonu nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky a poté stiskněte tlačítko Ovládání.

Sklon můžete také změnit pomocí levého a pravého řadicího tlačítka. Chcete-li sklon snížit, stiskněte a podržte horní tlačítko na levém řadicím tlačítku a poté stiskněte spodní tlačítko. Chcete-li sklon zvýšit, stiskněte a podržte horní tlačítko na pravém řadicím tlačítku a poté stiskněte spodní tlačítko.

## 6. V případě potřeby použijte funkci Konstantní wattý.

Funkce Konstantní wattý umožňuje nastavit cílový výkon. Tato funkce je k dispozici pouze v manuálním režimu. Dotkněte se ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky, klepněte na Funkce a poté na Konstantní wattý. Poté se dotkněte X v pravém dolním rohu obrazovky. Zobrazí se widget Konstantní wattý. V případě potřeby upravte cílový výkon.

Při šlapání se odpor při šlapání automaticky zvyšuje a snižuje, aby se udržel váš výkon na cílové úrovni. Pokud ručně přeřadíte, funkce Konstantní wattý se pozastaví. Chcete-li funkci Konstantní wattý znovu spustit, stiskněte Obnovit.

## 7. Sledujte svůj pokrok

Konzole nabízí několik režimů zobrazení. Dotykem ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky zapnete nebo vypnete možnosti, jako jsou metriky a grafy.

Chcete-li upravit úroveň hlasitosti, dotkněte se ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky a poté se dotkněte možnosti Zvuk.

## 8. Pozastavení nebo ukončení tréninku.

Chcete-li trénink pozastavit, klepněte na symbol pozastavení vedle slova Trénink v dolní části obrazovky. Chcete-li v tréninku pokračovat, klepněte na obrazovce na Obnovit.

Chcete-li trénink ukončit, klepněte na symbol pozastavení vedle slova Trénink na obrazovce a poté klepněte na Konec. Zobrazí se shrnutí tréninku. Klepnutím na X v levém horním rohu obrazovky se vrátíte na domovskou obrazovku.

## 9. Po dokončení cvičení vypněte konzoli (viz strana 16).

### JAK POUŽÍVAT DOPORUČENÝ TRÉNINK

**Chcete-li použít doporučený trénink, musí být konzole připojena k bezdrátové síti (viz strana 22).**

#### 1. Vyberte domovskou obrazovku nebo knihovnu tréninků.

Po zapnutí konzole se po jejím spuštění zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již trénink vybrali, dotkněte se obrazovky a podle pokynů jej ukončete a vraťte se na domovskou obrazovku. Vyberte trénink.

2. Chcete-li vybrat trénink, posuňte nebo přejeďte prstem po obrazovce svisle nebo vodorovně, abyste zobrazili všechny dostupné tréninky. Můžete se také dotknout ikony Hledat na levé straně obrazovky a vyhledat tréninky podle kategorií, jako je délka, prostředí, trénění atd. Poté se dotkněte požadovaného obrázku tréninku na obrazovce.

Doporučené tréninky na konzoli se budou pravidelně měnit. Chcete-li doporučený trénink uložit pro budoucí použití, přidejte jej jako oblíbený stisknutím tlačítka oblíbených (symbol srdce).

**Poznámka: Pro uložení doporučeného tréninku musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 2 na straně 21).**

Po výběru tréninku se na obrazovce zobrazí jeho přehled s podrobnostmi, jako je délka trvání a vzdálenost tréninku a odhadovaný počet kalorií, které během tréninku spálíte. **DŮLEŽITÉ:** Cílový počet kalorií uvedený v popisu tréninku je pouze odhad. Skutečný počet kalorií, které spálíte, bude záviset na různých faktorech.

#### 3. Připravte se na trénink.

Chcete-li použít ventilátor, sluchátka Bluetooth nebo kompatibilní monitor tepové frekvence, viz strana 24.

#### 4. Zahajte trénink.

Dotkněte se možnosti Zahájit trénink a začněte šlapat. Začne zahřívací fáze. Šlapejte do pedálů, dokud zahřívací fáze neskončí, nebo se dotkněte možnosti Přeskočit zahřívání. Během některých tréninků vás trenér iFIT provede pohlcujícím video tréninkem. Dotkněte se ikony nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky a poté se dotkněte možnosti Zvuk pro výběr hudby, hlasu trenéra a hlasitosti pro trénink. Během některých tréninků se na obrazovce zobrazí mapa trasy a značka označující váš pokrok. Dotkněte se tlačítek na obrazovce pro výběr požadovaných možností mapy.

Během tréninku se sklon rámu automaticky mění podle nastavení tréninku. Pokud je sklon příliš vysoký nebo příliš nízký, můžete nastavení ručně přepsat (viz krok 5 na straně 17). Chcete-li se vrátit k naprogramovaným nastavením tréninku, stiskněte tlačítko Sledovat trenéra.

Je-li funkce SmartAdjust povolena, konzole automaticky upraví intenzitu tréninku na základě vašich ručních změn nastavení sklonu. Chcete-li funkci SmartAdjust povolit, stiskněte ikonu nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky, stiskněte možnost Funkce a poté stiskněte Smart Adjust.



Během tréninku můžete k přepínání rychlostních stupňů použít řadicí páky na řídítkách. Převodové stupně se během doporučených tréninků mění pouze ručně. Chcete-li sledovat svůj pokrok, viz krok 7 na straně 17. Chcete-li trénink pozastavit nebo ukončit, viz krok 8 na straně 18.

5. Po dokončení cvičení vypněte konzoli (viz strana 16).

## **JAK VYTVOŘIT TRÉNINK S NAKRESLENÍM VLASTNÍ MAPY**

Chcete-li použít trénink s nakreslením vlastní mapy, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 2 na straně 20) a konzole musí být připojena k bezdrátové síti (viz strana 22).

### **1. Vyberte domovskou obrazovku.**

Po zapnutí konzole se po jejím spuštění zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již trénink vybrali, dotkněte se obrazovky a podle pokynů jej ukončete a vraťte se na domovskou obrazovku.

Chcete-li vybrat trénink s nakreslením vlastní mapy, klepněte na Vytvořit na levé straně obrazovky a poté klepněte na Vytvořit trénink na mapě.

### **2. Nakreslete trénink na mapu.**

Přejděte do oblasti na mapě, kam chcete nakreslit trénink, zadáním do vyhledávacího pole nebo posunutím prstů po obrazovce. Dotkněte se obrazovky a přidejte počáteční bod tréninku. Poté se dotkněte obrazovky a přidejte koncový bod tréninku.

Pokud chcete trénink zahájit a ukončit ve stejném bodě, stiskněte v možnostech mapy možnost Uzavřít smyčku nebo Tam a zpět. Můžete si také vybrat, zda chcete, aby se trénink přichytil k silnici. Pokud uděláte chybu, stiskněte v možnostech mapy možnost Zpět. Na obrazovce se zobrazí statistiky nadmořské výšky a vzdálenosti pro trénink.

### **3. Uložte trénink.**

Dotkněte se možností na obrazovce a trénink uložte. V případě potřeby zadejte název a popis tréninku.

### **4. Připravte se na trénink.**

Chcete-li použít ventilátor, sluchátka Bluetooth nebo kompatibilní monitor tepové frekvence, viz strana 23.

### **5. Zahajte trénink.**

Dotkněte se možnosti Zahájit trénink a začněte šlapat. Spustí se zahřívací fáze. Šlapejte do šlapání, dokud zahřívací fáze neskončí, nebo stiskněte možnost Přeskočit zahřívání. Trénink bude fungovat stejným způsobem jako doporučený trénink (viz krok 4 na straně 18). Po dokončení cvičení vypněte konzoli (viz strana 16).

### **Jak se přihlásit k účtu iFit**

Chcete-li používat trénink iFIT, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 3 níže) a počítač musí být připojen k bezdrátové síti (viz JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI na straně 29).

#### **1. Dotykem obrazovky nebo stisknutím libovolného tlačítka počítač zapnete.**

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

#### **2. Vyberte domovskou obrazovku.**

Když počítač zapnete, po spuštění se na obrazovce objeví domovská obrazovka.

Pokud cvičíte, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení cvičení a návrat na domovskou obrazovku. Pokud se nacházíte v nabídkách nastavení, dotkněte se tlačítka zpět (symbol šipky) pro návrat na domovskou obrazovku.

#### **3. Přihlaste se ke svému účtu iFIT.**

Pokud jste tak ještě 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, klepněte na tlačítko nabídky, dotkněte se Nastavení a poté Spravovat účty. Pokud je k účtu přidruženo více uživatelů, zobrazí se seznam uživatelů. Dotkněte se jména požadovaného uživatele.

#### **4. Vyberte cvičení iFIT z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení.**

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

Vyberte cvičení iFIT z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení, jednoduše se dotkněte požadovaného tlačítka cvičení na obrazovce. Posunutím nebo rychlým pohybem obrazovky můžete v případě potřeby posouvat nahoru nebo dolů.

Doporučené iFIT tréninky zobrazené na domovské obrazovce se budou pravidelně měnit.

Knihovna cvičení obsahuje všechny iFIT cvičení dostupná pro tento trenažér, organizovaná do kategorií. Chcete-li vyhledat knihovnu cvičení, dotkněte se tlačítka vyhledávání (symbol lupy) a vyberte požadované možnosti filtrování.

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

Můžete si také vybrat možnosti, jako je přidání tréninku do vašeho plánu (viz krok 5) nebo označení tréninku jako oblíbeného (viz krok 6).

#### **5. Naplánujte si iFIT trénink v kalendáři**

Pokud chcete, můžete si naplánuvat iFIT trénink na budoucí datum. Jednoduše si prohlédněte přehled nebo souhrn tréninku požadovaného tréninku iFIT, dotkněte se Rozvrh a poté vyberte požadované datum v kalendáři.

Když nastane vybrané datum, iFIT trénink, který jste naplánovali, se objeví na domovské obrazovce.



### 1. Vyberte nabídku nastavení konzole.

Po zapnutí konzole se po jejím spuštění zobrazí domovská obrazovka. Pokud jste již vybrali trénink, dotkněte se obrazovky a podle pokynů jej ukončete a vraťte se na domovskou obrazovku.

Poté se dotkněte tlačítka nastavení konzole (ikona ozubeného kola) na obrazovce.

### 2. Procházejte nabídkou nastavení konzole.

Nastavení si můžete prohlédnout a změnit v následujících nabídkách nastavení:

Váš účet

- Informace o účtu, heslo
- Údaje o zdraví

Předvolby

- Wi-Fi
- Měrné jednotky
- Časové pásmo

Jazyk

- iFIT AI Coach

Trénink

- Tepová frekvence

Vybavení

- O nás
- Aktualizace softwaru
- Kalibrace

Členství

- Správa členství
- Profily plánů

Podpora

- Náповěda
- Jak na to
- Právní informace

### 3. Přizpůsobení nastavení.

Konzole může zobrazovat rychlost a vzdálenost v imperiálních (standardních) nebo metrických jednotkách měření. Chcete-li změnit jednotku měření nebo změnit jiná nastavení, stiskněte Předvolby nebo Vybavení a poté stiskněte požadované nastavení.

### 4. Aktualizujte software konzole.

Nejlepších výsledků dosáhnete pravidelně kontrolou aktualizací softwaru. Stiskněte Vybavení a poté stiskněte Aktualizace softwaru. Aktualizace softwaru se spustí automaticky. **DŮLEŽITÉ:** Abyste předešli poškození studiového cyklu, během aktualizace softwaru nestiskněte vypínač ani neodpojujte napájecí adaptér.

Po dokončení aktualizace se konzole vypne a znovu zapne. Pokud se tak nestane, odpojte napájecí adaptér, počkejte několik sekund a poté napájecí adaptér zapojte. Poznámka: Aktualizace softwaru jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily váš zážitek z tréninku. Po aktualizaci softwaru se některá nastavení a funkce popsané v této příručce již nemusí vztahovat na vaši konzoli a vaše konzole může mít nová nastavení a funkce.

### 5. Kalibrace systému sklonu.

Chcete-li kalibrovat systém sklonu, stiskněte Zařízení, stiskněte Kalibrovat a poté stiskněte Kalibrovat. Rám se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu, klesne na minimální úroveň sklonu a poté se vrátí do výchozí polohy. Tím se systém sklonu zkalibruje. Po kalibraci systému sklonu stiskněte Dokončit. Ukončete nabídku nastavení konzole.

### 6. Chcete-li ukončit nabídku nastavení konzole, stiskněte X v levém horním rohu obrazovky.

## JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ CVIČENÍ

### 1. Vyberte nabídku nastavení cvičení.

Dotkněte se ikony nastavení cvičení v pravém dolním rohu obrazovky.

### 2. Procházejte nabídkou nastavení cvičení a upravte nastavení cvičení.

Nastavení si můžete prohlédnout a změnit v následujících nabídkách:

Zvuk

- Hlasitost aplikace

- Hlasitost reproduktoru

Ventilátor Bluetooth Funkce

- SmartAdjust

- Konstantní watt

Displej

- Skryté titulky iFIT

- Jas obrazovky

Převodovka

**Poznámka: Některé ovládací prvky cvičení jsou deaktivovány, pokud neprobíhá žádné cvičení.**

### 3. Ukončete nabídku nastavení cvičení.

Chcete-li ukončit nabídku nastavení cvičení, dotkněte se X v pravém dolním rohu obrazovky.

## JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI

### 1. Vyberte nabídku nastavení konzole.

Na domovské obrazovce klepněte na tlačítko nastavení konzole (ikona ozubeného kola) a poté klepněte na Předvolby.

### 2. Nastavení a správa bezdrátového síťového připojení.

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

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

Jakmile se zobrazí seznam sítí, klepněte na požadovanou síť. Poznámka: Budete potřebovat znát název sítě (SSID). Pokud má vaše síť heslo, budete potřebovat znát i heslo. Postupujte podle pokynů na obrazovce a zadejte heslo a připojte se k vybrané bezdrátové síti. Hesla rozlišují velká a malá písmena.

Po připojení konzole k bezdrátové síti se na obrazovce zobrazí potvrzovací zpráva. Pokud máte problémy s připojením k šifrované síti, ujistěte se, že máte správné heslo. Pokud máte po provedení těchto pokynů dotazy, navštivte prosím [my.iFIT.com](http://my.iFIT.com), kde vám pomohou. Ukončete nabídku nastavení konzole.

Chcete-li ukončit nabídku nastavení konzole, klepněte na X v levém horním rohu obrazovky.

## JAK POUŽÍVAT VENTILÁTOR

Ventilátor má několik nastavení rychlosti, včetně automatického režimu. Pokud je vybrán automatický režim, rychlost ventilátoru se automaticky mění se změnou rychlosti šlapání. Chcete-li ventilátor ovládat, klepněte na ikonu nastavení tréninku v pravém dolním rohu obrazovky a poté klepněte na Ventilátor.

Poznámka: Pokud se pedály nějakou dobu nepohybují, ventilátor se automaticky vypne.

## JAK POUŽÍVAT NABÍJECÍ PORT

Konzole je vybavena nabíjecím portem pro nabíjení zařízení kompatibilních s USB-C, jako jsou chytré telefony a tablety, během cvičení. Chcete-li použít nabíjecí port, zapojte nabíjecí kabel USB-C (není součástí balení) do zásuvky na zařízení a do nabíjecího portu na pravé straně konzole; ujistěte se, že je nabíjecí kabel USB-C zcela zapojený.

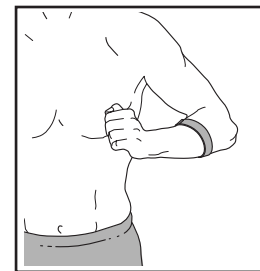
Poznámka: Nabíjecí port nelze použít k prohlížení nebo přenosu dat ani k přehrávání hudby prostřednictvím zvukového systému konzole.

## JAK PŘIPOJIT SLUCHÁTKA

Chcete-li připojit sluchátka Bluetooth ke konzoli, nejprve je zapněte, přepněte do režimu párování a umístěte je blízko konzole. Poté spusťte cvičení. Poté se dotkněte ikony nastavení cvičení v pravém dolním rohu obrazovky, dotkněte se Bluetooth a vyberte sluchátka ze seznamu na obrazovce.

Po úspěšném párování sluchátek s konzolí se zvuk z konzole bude přehrávat přes sluchátka.

## JAK POUŽÍVAT VOLITELNÝ MONITOR TEPOVÉ FREKVENCE



Ať už je vaším cílem spalovat tuky nebo posílit kardiovaskulární systém, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržovat správnou tepovou frekvenci během tréninku. Volitelný monitor tepové frekvence vám umožní průběžně sledovat vaši tepovou frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních fitness cílů. Konzole je kompatibilní se všemi monitory tepové frekvence s technologií Bluetooth® Smart.

Chcete-li si zakoupit volitelný monitor tepové frekvence, podívejte se na přední stranu této příručky. Když je kompatibilní monitor tepové frekvence zapnutý a přepnutý do režimu párování, konzole se k němu automaticky připojí. Po detekci vašeho tepového tepu se vaše tepová frekvence zobrazí na obrazovce.

# Údržba a servis

## ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Zkontrolujte a utáhněte všechny součásti při každém použití eliptických prvků. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Chcete-li vyčistit eliptický, použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla.

**DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte počítač z dosahu kapalin a mimo přímé sluneční světlo**

## ÚDRŽBA PEDÁLŮ

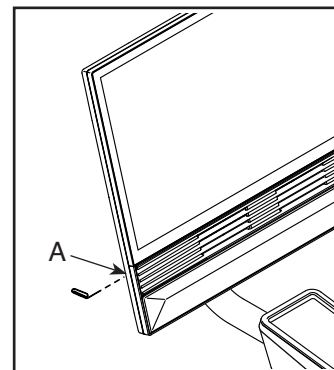
Pedály utahujte každý týden. Pravý pedál utahujte ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.

## ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci při držení senzorů srdeční frekvence přečtěte si kapitoly výše. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky.

**DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem**

Pokud se počítač nezapne, zkontrolujte, zda je správně připojen přívodní kabel a hlavní vypínač je zapnut. Pokud nemůžete počítač připojit k bezdrátové síti nebo se přihlásit ke svému iFit účtu, kontaktujte servisní centrum.



Pokud se displej zasekává nebo zamrzne, resetujte počítač do továrního nastavení.

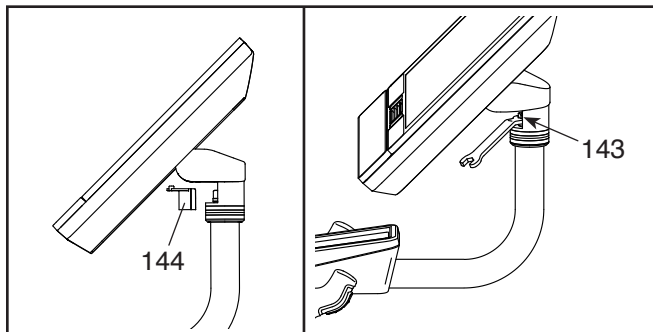
**Důležité: Resetování počítače** do továrního nastavení vymaže všechny uložené údaje a hodnoty.

K resetování počítače jsou zapotřebí dvě osoby. První vypne hlavní vypínač a odpojí přívodní elektrický kabel. Dále najde malý resetovací otvor (A) poblíž USB portu počítače. Pomocí kovové sponky nebo drátku stiskne tlačítko uvnitř otvoru. Druhá osoba mezitím připojí zpět přívodní elektrický kabel a zapne hlavní vypínač. První stále drží tlačítko Reset během načítání počítače. Počítač se zapne a znovu vypne. Tím je resetování dokončeno. Pokud ne, celý proces opakujte. Po zapnutí počítače zkontrolujte aktualizace firm-ware

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

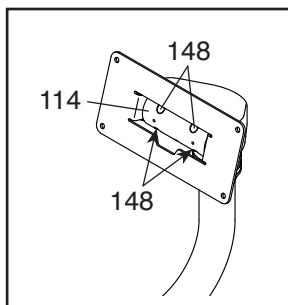
## JAK NASTAVIT OTÁČENÍ A SKLON POČÍTAČE

Pokud se vám počítač zdá příliš volný nebo nezůstává na místě, když s ním pohybujete ze strany na stranu, nejprve sejměte montážní kryt (144). Poté pomocí přiloženého nástroje Studio Cycle mírně utáhněte pojistnou matici M25 (143), dokud počítač při pohybu ze strany na stranu nezůstane na místě. Poté zatlačte montážní kryt zpět na místo.



Pokud se vám počítač zdá příliš volný nebo nezůstane na svém místě, když ji nakloníte nahoru a dolů, nejprve si projděte krok montáže 12 na straně 11. Pomocí standardního šroubováku vypáčte kryty konzoly (146 145).

Dále utáhněte čtyři šrouby M6 x 15 mm krytky (148) v zadní držák držáku (114) dokud není pevně uchycen.



## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ SYSTÉMU SKLONU

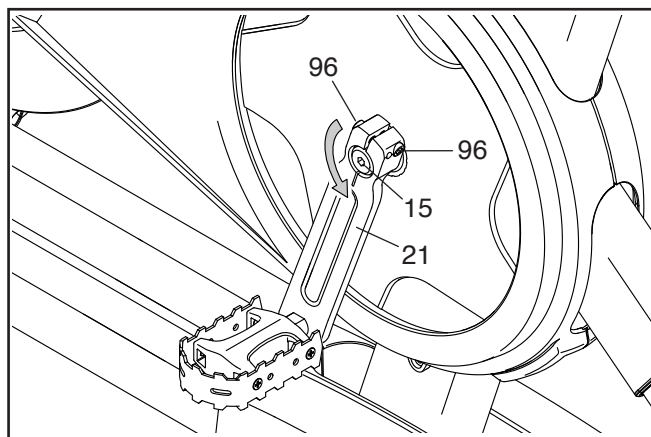
Pokud se rám nepohybuje na správnou úroveň sklonu, přečtěte si část

### JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ

Zkalibrujte systém sklonu.

Poznámka: Když je trenážér příliš snížený nebo extrémně nakloněný, rozsah úrovní odporu se může snížit.

Nastavení levé páky pedálu Pokud máte pocit, že je levá páka pedálu uvolněná (21), utáhněte dva šrouby M6 x 25mm (96). Poté postupujte podle níže uvedených kroků. Poznámka: Pokud máte a momentový klíč, utáhněte šrouby (15, 96) na uvedené specifikace utahovacího momentu. Pokud nemáte momentový klíč, jednoduše utáhněte šrouby tak pevně, jak jen můžete



1. Utáhněte šroub M12 kliky (15) proti směru hodinových ručiček na 7 Nm (5 ft-lbs).
2. Utáhněte každý šroub M6 x 25 mm (96) na 20 Nm (15 ft-lbs). Poté utáhněte každý šroub M6 x 25 mm podruhé na 20 Nm (15 ft-lbs) ve stejném pořadí.
3. Nakonec utáhněte šroub kliky M12 (15) proti směru hodinových ručiček na 50 Nm (37 ft-lbs).

## NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

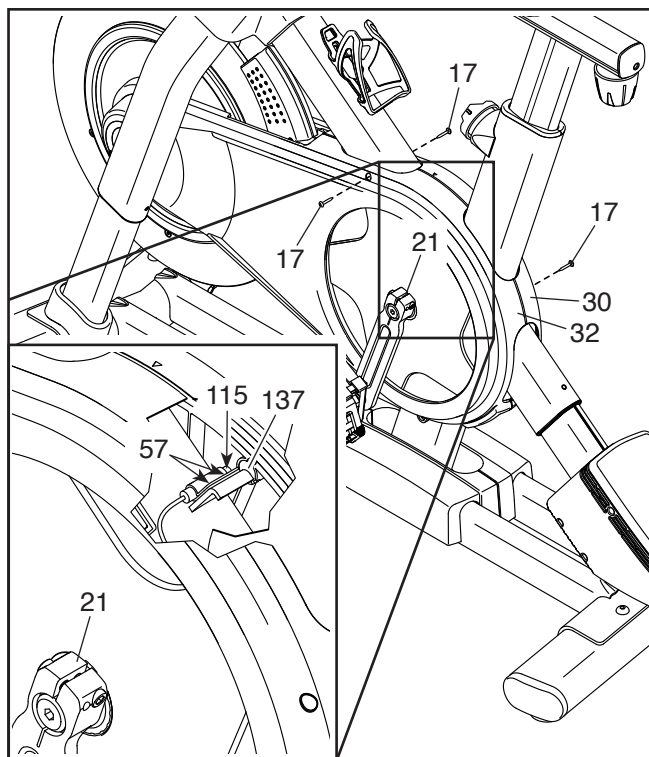
Pokud displej nefunguje správně, nebo vůbec nefunguje, je potřeba nastavit jazýčkový spínač. Nejprve trenážér vypojte z elektrické energie. Dále odstraňte tři šrouby M4x16mm (17) z levého a pravého štítu (30, 32).

Poté oba kryty lehce odtáhněte na pár centimetrů. (30, 32).

Podívejte se na obrázek. Lehce uvolněte #8 x 1/2" šrouby (57).

Dále otáčejte levou pákou (21) dokud není magnet kladky (137) zarovnán s jazýčkovým spínačem (115). Posunujte jazýčkovým spínačem dále nebo blíže k magnetu. Poté šrouby zpět utáhněte. Připojte elektrický zdroj a chvíli otáčejte levou pákou (21).

Opakujte tento postup dokud počítač nezobrazuje správné hodnoty. Až je jazýčkový spínač správně nastaven, připojte zpět kryty (30, 32)



## JAK SEŘÍDIT HNACÍ ŘEMEN

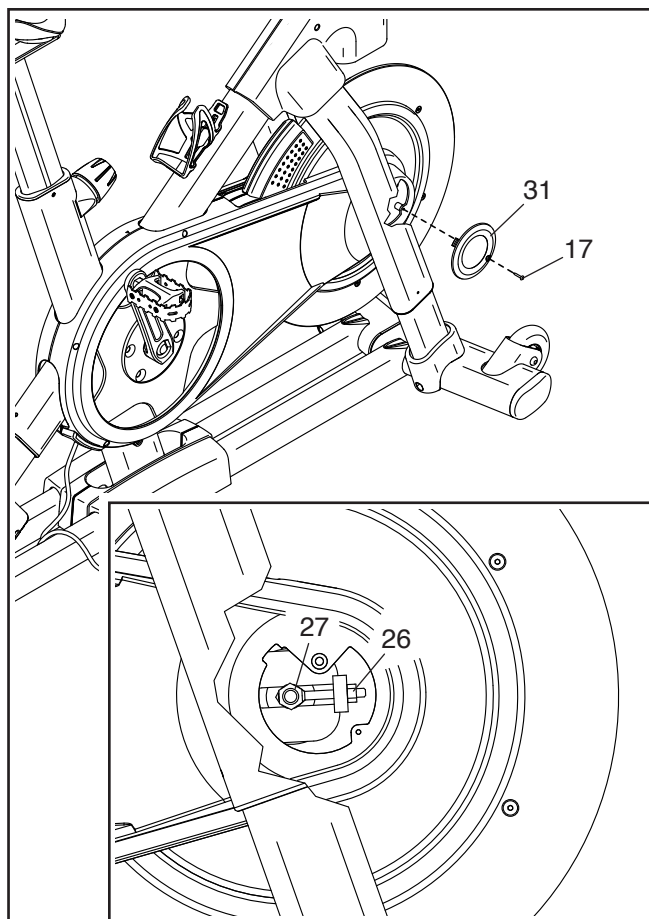
Pokud pedály při šlapání prokluzují, i když je odpor nastaven na nejvyšší hodnotu, může být nutné seřídit hnací řemen.

Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve stiskněte hlavní vypínač a odpojte napájecí adaptér. Poté postupujte podle pokynů níže.

Poznámka: Kresby zobrazují pouze pravou stranu trenažéru.

Odstraňte označený šroub 4x16mm (17) a ochranný kryt (31) z každé strany studiového cyklu. Dále povolte matici nápravy M10 (27) na každé straně studiového cyklu a utáhněte seřizovací matici (26) na každé straně trenažéru o půl otáčky. Poté pevně utáhněte matice nápravy M10.

Zapojte napájecí adaptér, stiskněte vypínač, a pedálem trenažéru otestujte nastavení. V případě potřeby opakujte výše uvedené akce, dokud nebudou pedály správně seřízeny. Když je hnací řemen správně seřízen, znovu nasadte kryty štítu.





# TRÉNINKOVÝ MANUÁL

## ⚠ UPOZORNĚNÍ:

**Před zahájením cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s Vaším lékařem. Toto je důležité pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními obtížemi. Monitor srdečního tepu není zdravotnickým zařízením. Mnoho faktorů může ovlivnit výsledek měření. Monitor srdečního tepu slouží pouze jako cvičební pomůcka.**

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

### Intenzita cvičení

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

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

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

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

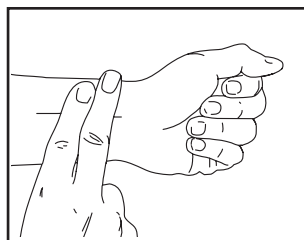
**Aerobní cvičení** - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

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

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

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

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



### 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.



## Doporučené protahovací cviky

Následující cviky provádějte pomalu, vždy jen podle svých fyzických možností.

### 1. Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 15 vteřin. Opakujte 3x.

### 2. Protážení stehen

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

### 3. Protážení zadní strany lýtek

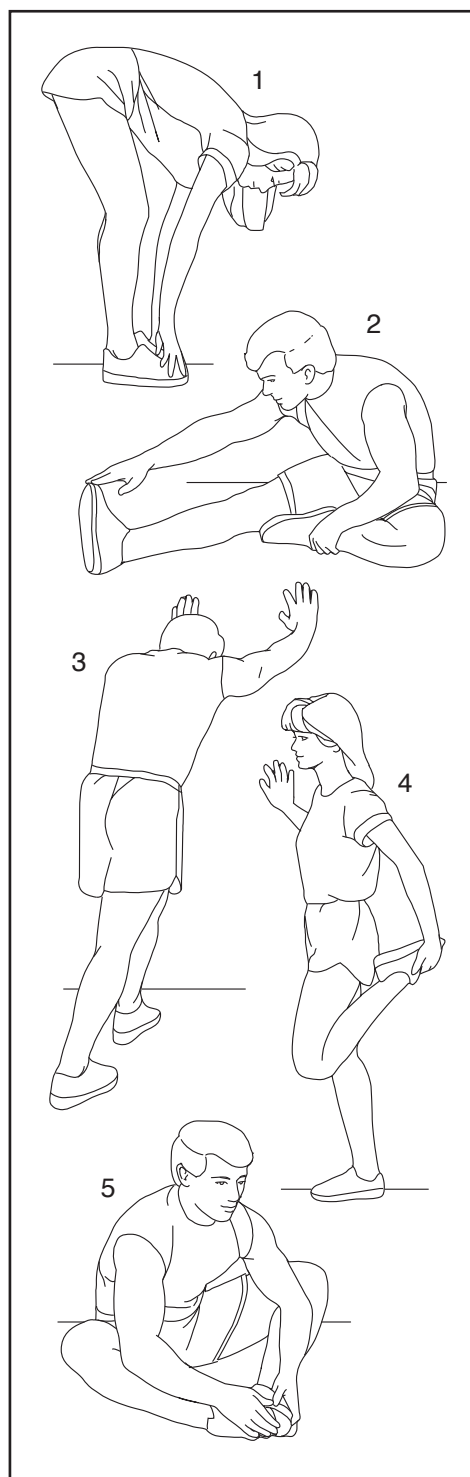
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu a zatlačte zpět, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin. Opakujte 3x.

### 4. Protážení přední strany stehen

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 15 vteřin. Opakujte 3x.

### 5. Motýlek

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



---

## Poznámky

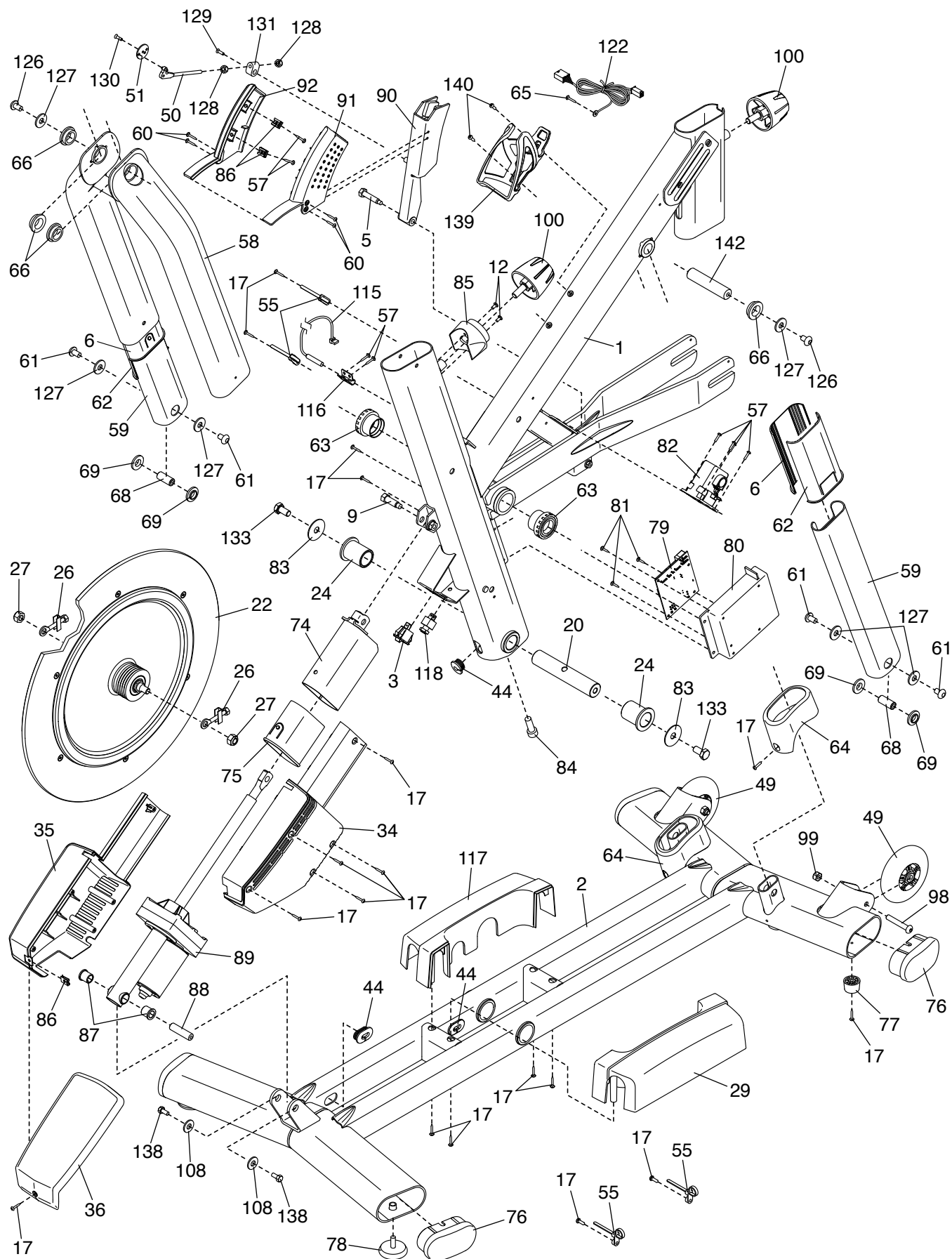
| Č. | Ks | Popis                       | Č.  | Ks | Popis                      |
|----|----|-----------------------------|-----|----|----------------------------|
| 1  | 1  | Frame                       | 51  | 1  | Resistance Disc            |
| 2  | 1  | Base                        | 52  | 1  | Saddle Bracket             |
| 3  | 1  | Power Switch                | 53  | 1  | Saddle Axle                |
| 4  | 1  | Roller Axle                 | 54  | 1  | Saddle                     |
| 5  | 1  | M6 Shoulder Screw           | 55  | 4  | Anchored Zip Tie           |
| 6  | 2  | Inner Leg Sleeve            | 56  | 1  | Handlebar Tape Kit         |
| 7  | 1  | Handlebar Post              | 57  | 16 | #8 x 1/2" Screw            |
| 8  | 1  | Console Support             | 58  | 1  | Upper Leg                  |
| 9  | 1  | M8 x 32mm Screw             | 59  | 2  | Lower Leg                  |
| 10 | 1  | Console                     | 60  | 4  | #8 x 1/3" Screw            |
| 11 | 1  | Console Bracket             | 61  | 4  | M8 x 15mm Screw            |
| 12 | 6  | M4 x 8mm Screw              | 62  | 2  | Outer Leg Sleeve           |
| 13 | 1  | Saddle Post                 | 63  | 1  | Frame Bearing Set          |
| 14 | 1  | Tray Base                   | 64  | 2  | Leg Cover                  |
| 15 | 1  | M12 Crank Screw             | 65  | 1  | Ground Screw               |
| 16 | 1  | Pulley                      | 66  | 4  | Large Leg Bushing          |
| 17 | 29 | M4 x 16mm Screw             | 67  | 1  | Carriage                   |
| 18 | 4  | M10 x 20mm Flat Head Bolt   | 68  | 2  | Leg Spacer                 |
| 19 | 1  | Crank/Right Crank Arm       | 69  | 4  | Small Leg Bushing          |
| 20 | 1  | Pivot Axle                  | 70  | 1  | Shifter                    |
| 21 | 1  | Left Crank Arm              | 71  | 1  | Right Pedal                |
| 22 | 1  | Flywheel Assembly           | 72  | 1  | Left Pedal                 |
| 23 | 1  | Handlebar Bracket           | 73  | 4  | M4 x 16mm Machine Screw    |
| 24 | 2  | Pivot Bushing               | 74  | 1  | Shaft Cover                |
| 25 | 1  | Drive Belt                  | 75  | 1  | Shaft Cover Sleeve         |
| 26 | 2  | Adjustment Assembly         | 76  | 4  | Stabilizer Cap             |
| 27 | 2  | M10 Axle Nut                | 77  | 2  | Foot                       |
| 28 | 2  | Post Clamp                  | 78  | 2  | Leveling Foot              |
| 29 | 1  | Right Base Cover            | 79  | 1  | Controller                 |
| 30 | 1  | Right Lower Shield          | 80  | 1  | Controller Cover           |
| 31 | 2  | Shield Cover                | 81  | 3  | M3 x 6mm Machine Screw     |
| 32 | 1  | Left Lower Shield           | 82  | 1  | Resistance Motor           |
| 33 | 1  | Right Disc                  | 83  | 2  | M10 x 38mm Washer          |
| 34 | 1  | Right Incline Motor Cover   | 84  | 1  | M12 x 25mm Cap Screw       |
| 35 | 1  | Left Incline Motor Cover    | 85  | 1  | Post Knob Cap              |
| 36 | 1  | Upper Incline Motor Cover   | 86  | 3  | Clip Nut                   |
| 37 | 1  | Left Disc                   | 87  | 2  | Incline Motor Bushing      |
| 38 | 1  | Accessory Tray              | 88  | 1  | Incline Motor Spacer       |
| 39 | 1  | Handlebar Post Cap          | 89  | 1  | Incline Motor              |
| 40 | 1  | Right Upper Shield          | 90  | 1  | Magnet Bracket             |
| 41 | 1  | M8 Saddle Screw             | 91  | 1  | Right Magnet Bracket Cover |
| 42 | 2  | Inner Clamp                 | 92  | 1  | Left Magnet Bracket Cover  |
| 43 | 2  | Carriage Cap                | 93  | 4  | M8 x 12mm Patch Screw      |
| 44 | 3  | One-wire Grommet            | 94  | 1  | M10 x 55mm Screw           |
| 45 | 1  | Right Saddle Post Sleeve    | 95  | 1  | O-ring                     |
| 46 | 1  | Left Saddle Post Sleeve     | 96  | 2  | M6 x 25mm Screw            |
| 47 | 1  | Right Handlebar Post Sleeve | 97  | 1  | Handlebar                  |
| 48 | 1  | Left Handlebar Post Sleeve  | 98  | 2  | M8 x 50mm Bolt             |
| 49 | 2  | Wheel                       | 99  | 2  | M8 Locknut                 |
| 50 | 1  | Adjustment Arm              | 100 | 2  | Post Knob                  |

| <b>Č.</b> | <b>Ks</b> | <b>Popis</b>            | <b>Č.</b> | <b>Ks</b> | <b>Popis</b>                 |
|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-----------|------------------------------|
| 101       | 1         | Carriage Knob           | 127       | 6         | M8 Large Washer              |
| 102       | 4         | M6 x 15mm Socket Screw  | 128       | 2         | M5 Nut                       |
| 103       | 4         | M4 x 10mm Machine Screw | 129       | 1         | M5 x 8mm Screw               |
| 104       | 1         | Roller                  | 130       | 1         | #6 x 5/8" Screw              |
| 105       | 1         | M10 Washer              | 131       | 1         | Adjustment Block             |
| 106       | 1         | Handlebar Clamp         | 132       | 2         | M4 x 10mm Blunt Screw        |
| 107       | 2         | M4 x 15mm Machine Screw | 133       | 2         | M10 x 20mm Hex Screw         |
| 108       | 2         | M6 Washer               | 134       | 1         | Keyed Washer                 |
| 109       | 1         | Front Bracket Mount     | 135       | 4         | M10 Locknut                  |
| 110       | 1         | Wire Protector          | 136       | 2         | Handlebar Cap                |
| 111       | 2         | Upper/Lower Pivot Disc  | 137       | 2         | Pulley Magnet                |
| 112       | 1         | Center Pivot Disc       | 138       | 2         | M6 x 15mm Screw              |
| 113       | 2         | Inner Pivot Bushing     | 139       | 1         | Water Bottle Holder          |
| 114       | 1         | Rear Bracket Mount      | 140       | 2         | M5 x 15mm Socket Screw       |
| 115       | 1         | Reed Switch/Wire        | 141       | 1         | Left Upper Shield            |
| 116       | 1         | Reed Switch Clip        | 142       | 1         | Upper Leg Axle               |
| 117       | 1         | Left Base Cover         | 143       | 1         | Pivot Nut                    |
| 118       | 1         | Power Receptacle        | 144       | 1         | Mount Cover                  |
| 119       | 1         | Power Adapter           | 145       | 1         | Lower Console Cover          |
| 120       | 1         | Power Cord              | 146       | 1         | Upper Console Cover          |
| 121       | 1         | Tray Cover              | 147       | 4         | Crown Fastener/Screw         |
| 122       | 1         | Lower Wire              | 148       | 8         | M6 x 15mm Cap Screw          |
| 123       | 1         | Upper Wire              | 149       | 2         | Outer Clamp                  |
| 124       | 1         | Extension Wire          | 150       | 2         | M6 x 25mm Saddle Screw       |
| 125       | 1         | Control Wire            | *         | —         | Assembly/Adjustment Tool Kit |
| 126       | 2         | M8 x 12mm Screw         | *         | —         | User's Manual                |

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

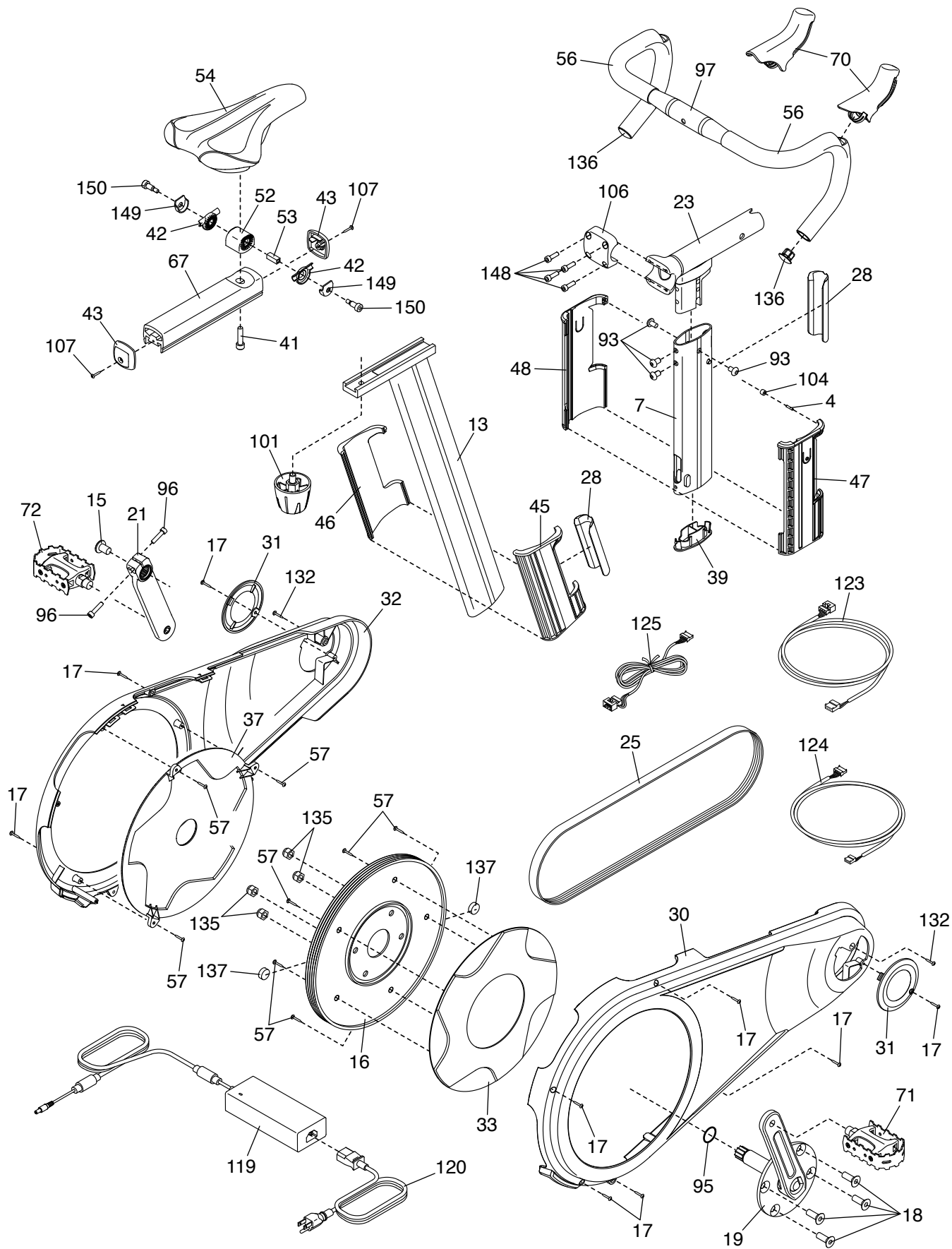
# Rozložený náčrt A

Model No. NTEXTDF25-INT.0 R1224B



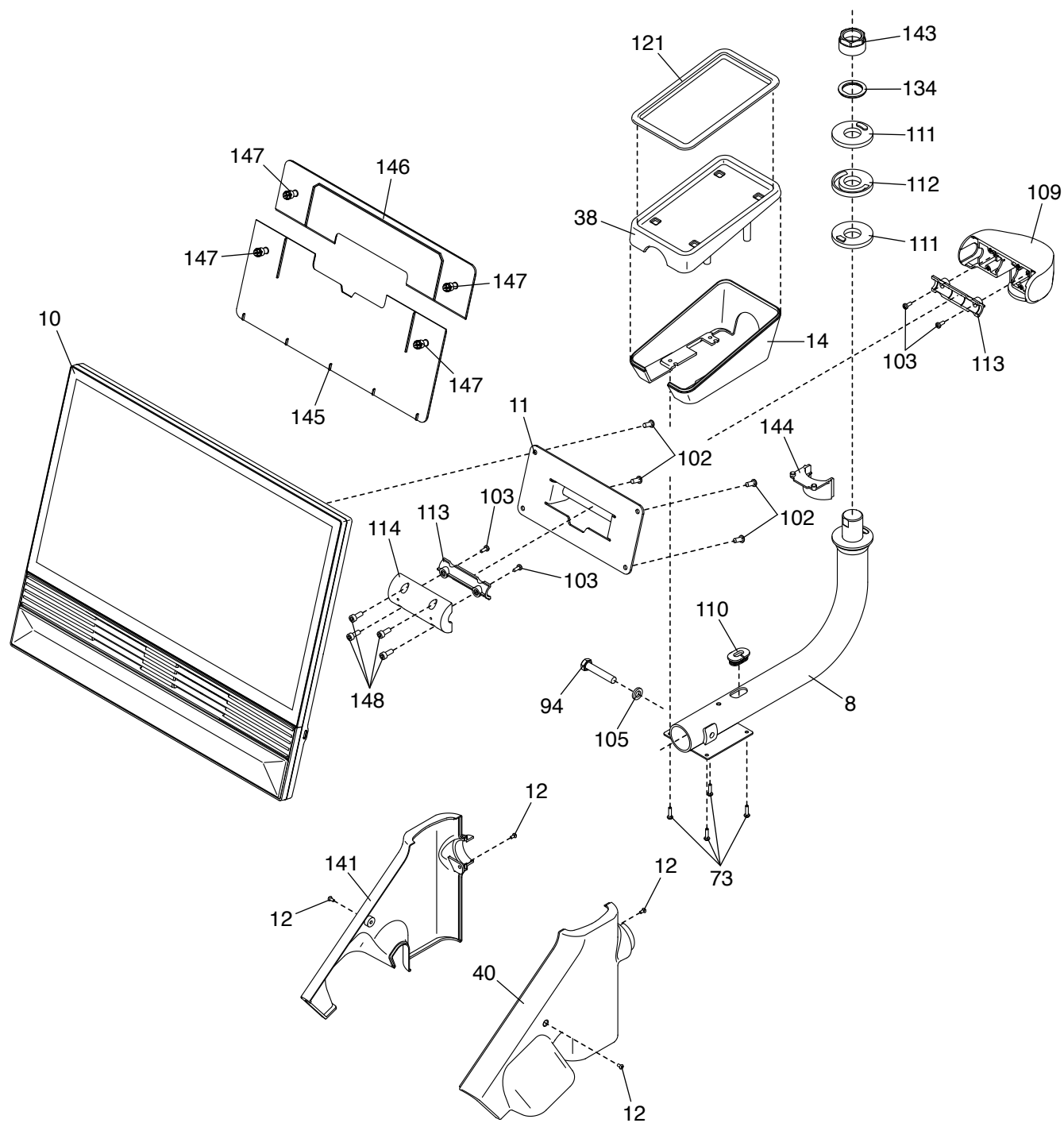
## Rozložený nákres B

Model No. NTEXTDF25-INT.0 R1224B



# Rozložený náčrvek C

Model No. NTEXTDF25-INT.0 R1224B





## Objednání náhradních dílů

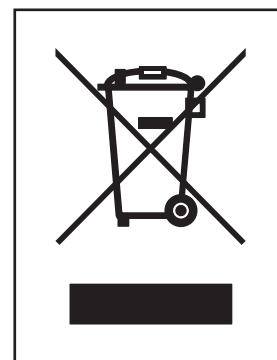
Chcete-li objednat náhradní díly, podívejte se na přední stranu tohoto návodu. Abychom vám pomohli, buďte připraveni poskytnout následující informace, když nás budete kontaktovat:

- 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.



## PROHLÁŠENÍ O SHODĚ EU

NTEXTDF25-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 je vydáno na výhradní odpovědnost výrobce.

Předmět prohlášení: FCCID OMC453085 nebo OMC453584V - Vysílací frekvenční pásma a maximální výkon EIRP: 2,4G WIFI: 25,02 dBm; 5G WIFI: 22,895 dBm; 2,4G BT: 10,12 dBm.

Provoz v pásmu 5,15–5,35 GHz je omezen pouze na použití v interiéru v následujících zemích:

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 – Rádiové parametry 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 pro 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 |

