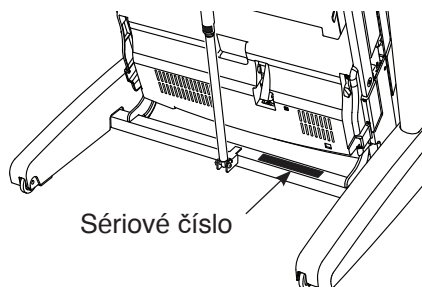


NordicTrack[®]

COMMERCIAL 1750

Model No. NETL20719.0

Serial No. _____



Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6 198 00

Praha 9

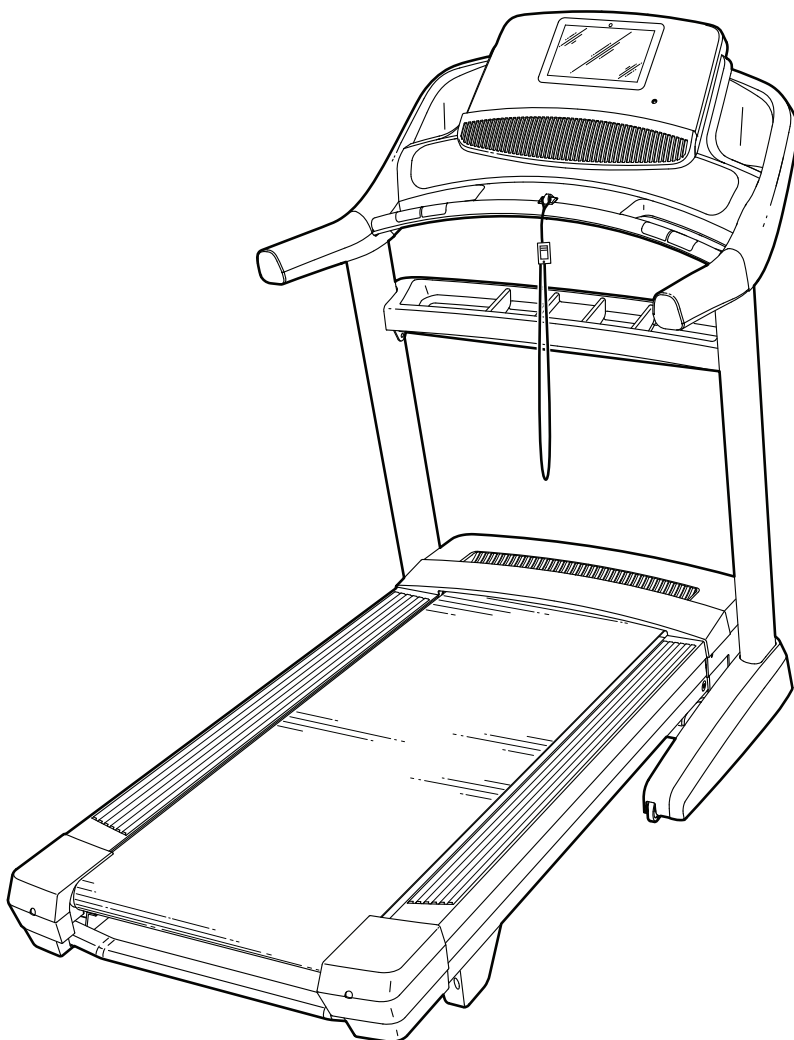
Tel.: +420 581 201 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Upozornění!

Přečtěte si pečlivě tento
uživatelský manuál před
zahájením použití trenážeru!

Uživatelský návod

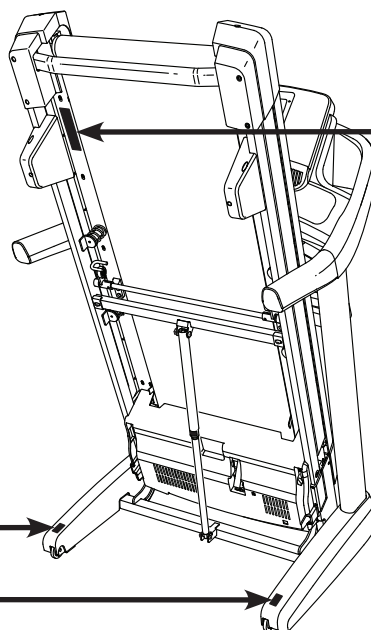


Obsah

Umístění výstražných nálepek	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme.....	5
Součástky.....	6
Montáž.....	7
Jak používat trenažér	16
Skládání a přesun trenažéru	28
Péče a údržba.....	29
Cvičební instrukce	32
Kusovník	34
Rozložený náčrt.....	36
Záruka	

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

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



⚠ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:



- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.

- Change speed in small increments.

- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.

- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.

- Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.

- Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.



- Never allow children on or around the treadmill.

- Remove the safety key when treadmill is not in use.



- Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.

- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.



- Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

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 136 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 hlukost 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 trenažér 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.
30. Trenažér je určen pouze pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům.

NÁVOD USCHOVEJTE

Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

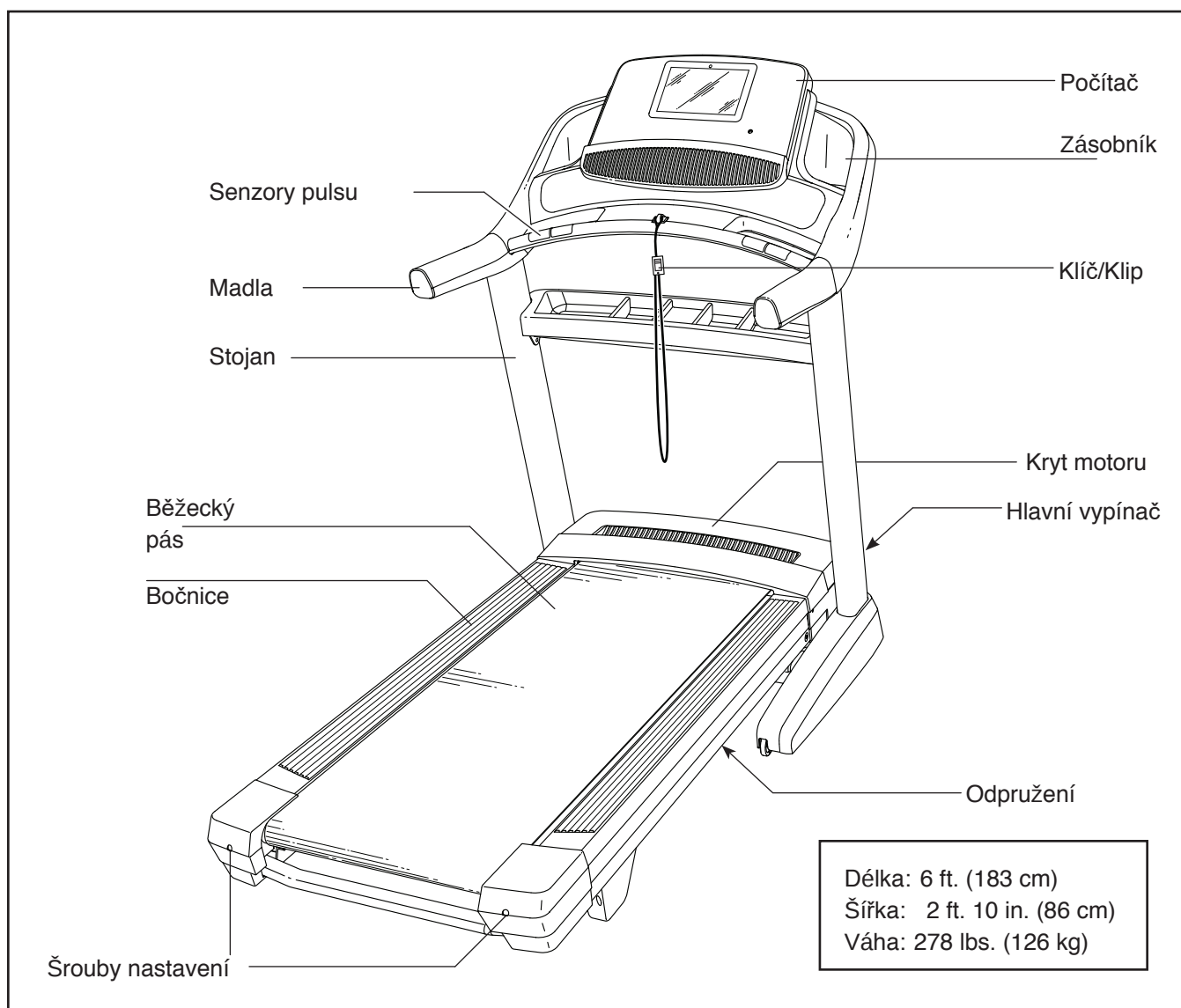
1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem ten-to prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot.

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

ZAČÍNÁME

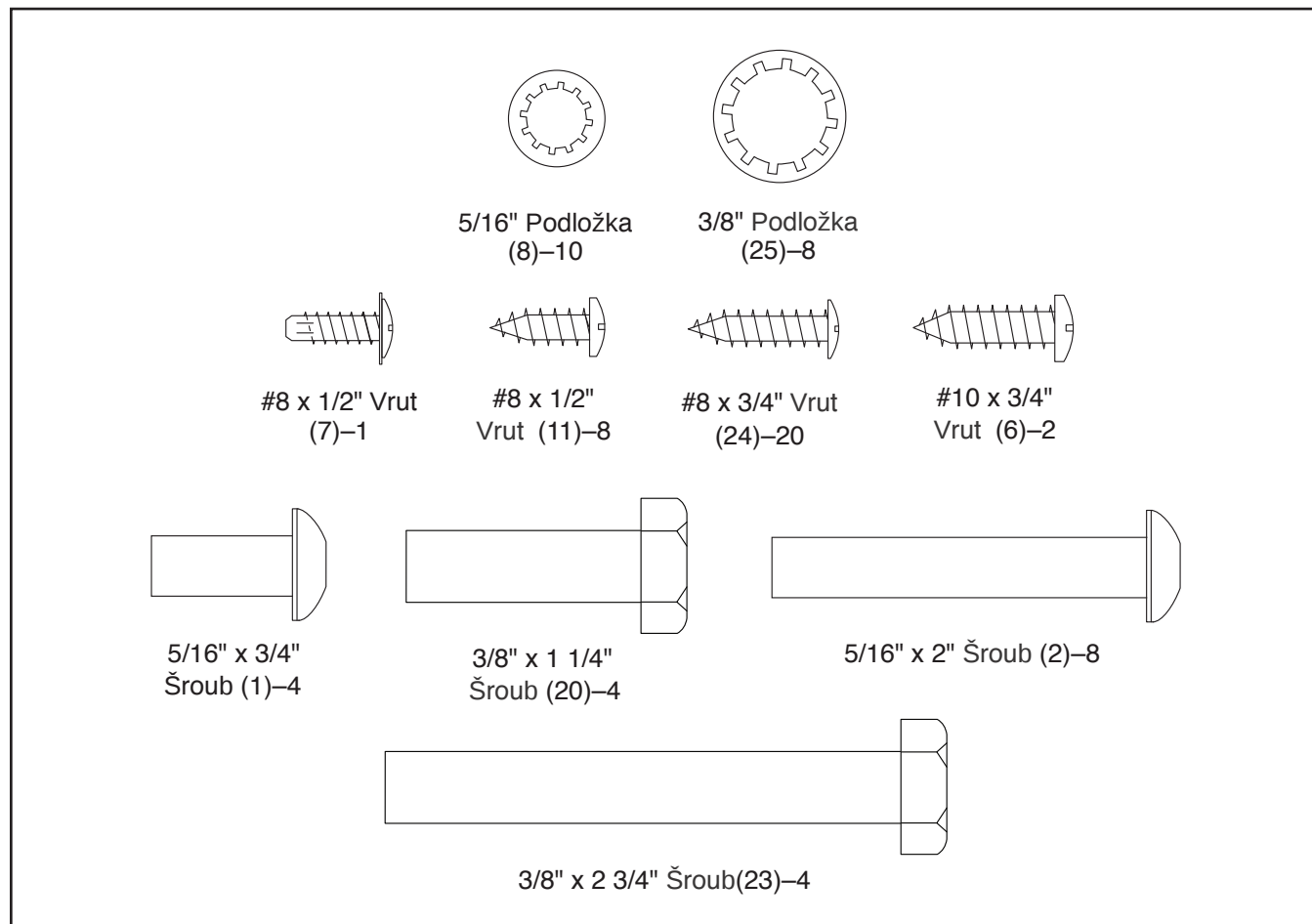
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® COMMERCIAL 1750 trenažér. Běh na pásu je efektivní cvičení pro zvýšení kardi ovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NordicTrack Commercial 1750 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

Před používáním trenažéru si pečlivě přečtěte tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky, uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit. Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



SOUČÁSTKY

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



MONTÁŽ

- Pro montáž trenažéru jsou nutné dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Po dodání trenažéru se může být na jedné straně trenažéru olejová látka. Látku otřete jemným hadříkem či neabrazivním čistícím prostředkem
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Pro identifikaci malých dílů se prosím podívejte na stranu 6.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

Imbus, který je součástí dodávky



Francouzský klíč

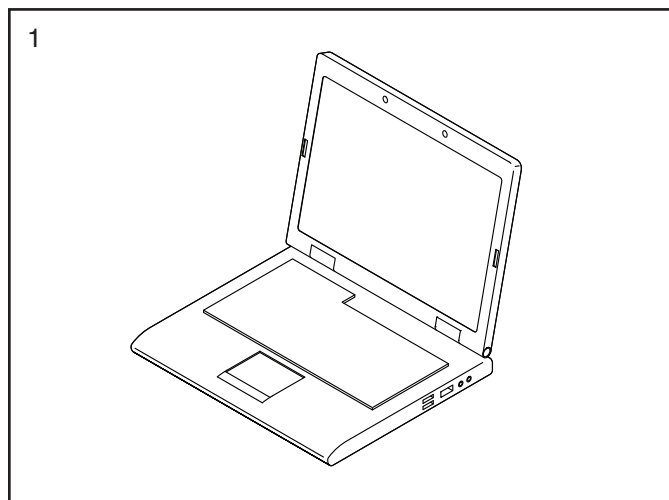


Šroubovák

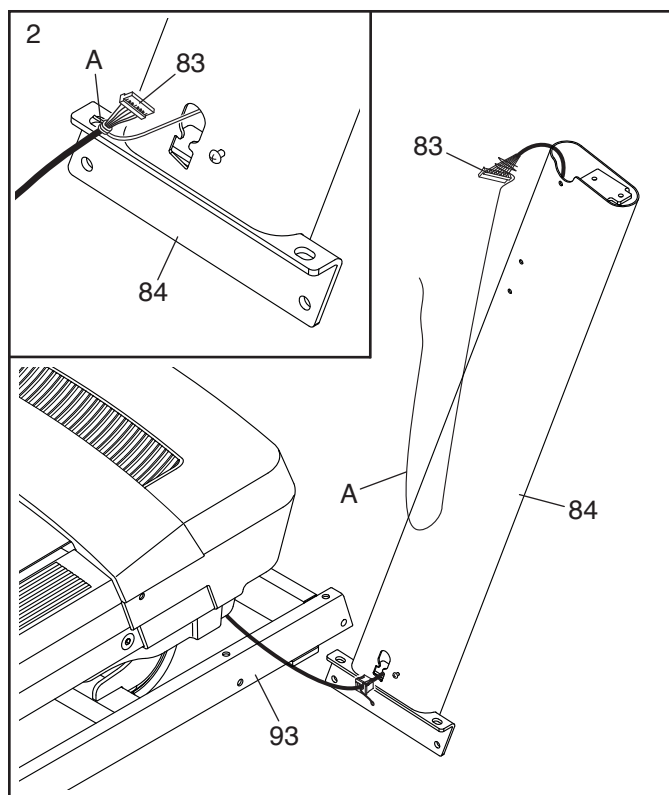


Montáž může být jednodušší, pokud máte sadu nářadí. Nepoužívejte elektrické nářadí.

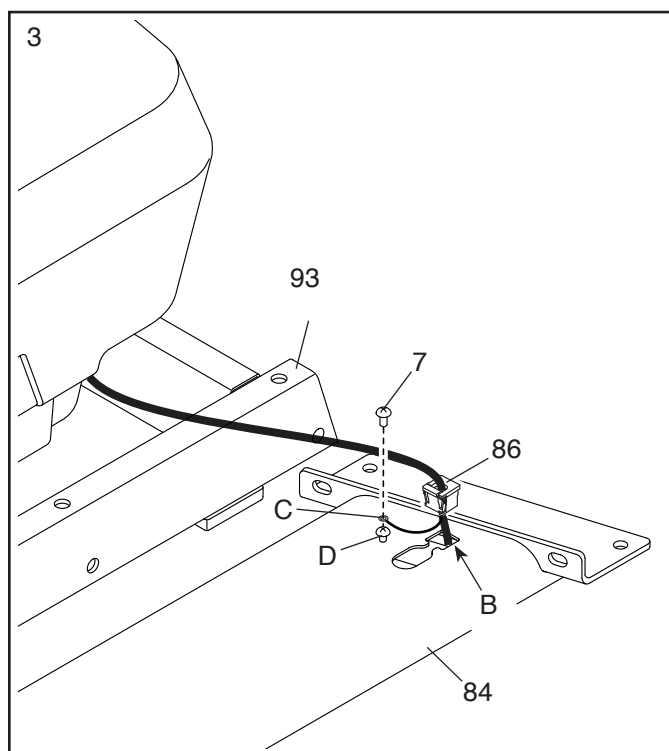
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



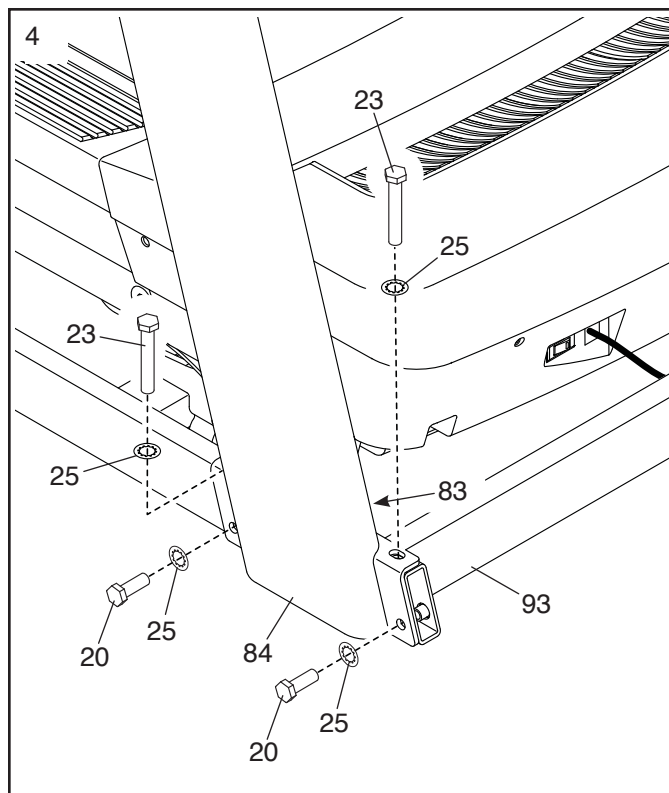
2. **Ujistěte se, že napájecí kabel je vypojen z elektrické sítě.** Odpojte kabel (83) z předního rámu (93). Následně nejděte pravé rameno (84). Druhá osoba přidržuje pravé rameno v blízkosti předního rámu (93). **Viz nákres.** Kabeláž (A) na předním ramenu (84) upevněte ke konci kabelu (83). Následně kabel (83) protáhněte spodním koncem ramena (84).



3. Nechte rameno (84) v blízkosti předního rámu (93). Stiskněte průchodku (86) ve čtverci (B) v rameni. **Ujistěte se, že neuzavřete zemnicí vodič (C).** Pokud je šroub (D) připraven na pravém rameni (84), odstraňte ho. Následně připojte zemnicí vodič (C) k ramenu (84) šroubem #8 x 1/2" (7).

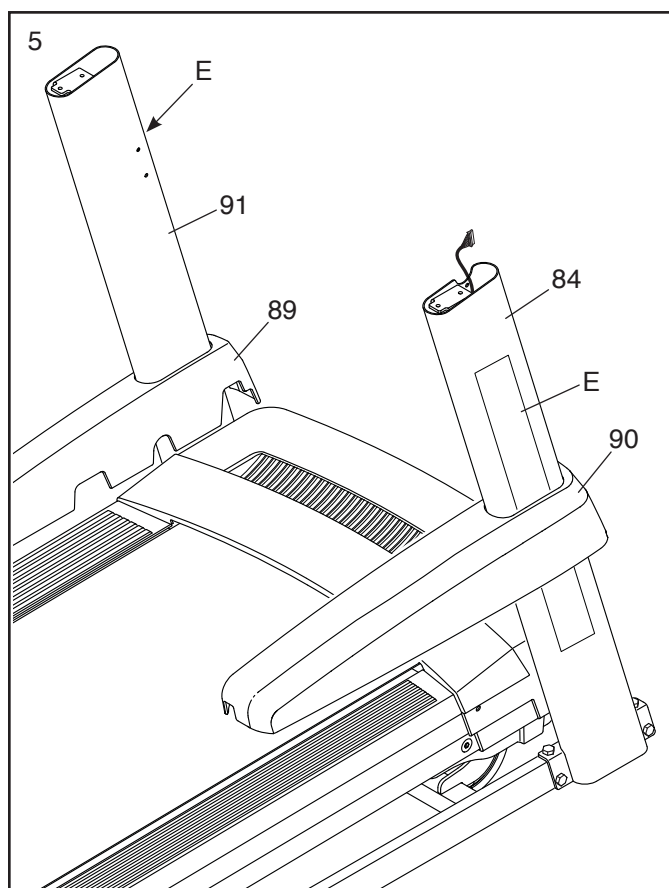


4. Přidržte rameno (84) u předního rámu (93). **Ujistěte se, že jste nepřimáčkli kabel (83).** Připevněte rameno (84) pomocí dvou $3/8" \times 2 3/4"$ šroubů (23), dvou $3/8" \times 1 1/4"$ šroubů (20), a čtyř $3/8"$ podložek (25) jak je zobrazeno; **v tuto chvíli nedotahujte úplně. Stejný postup opakujte na levé straně.**

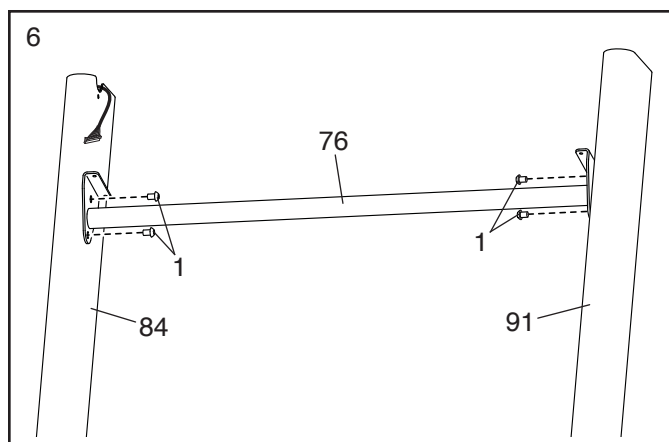


5. Připravte si levý a pravý kryt (89, 90).

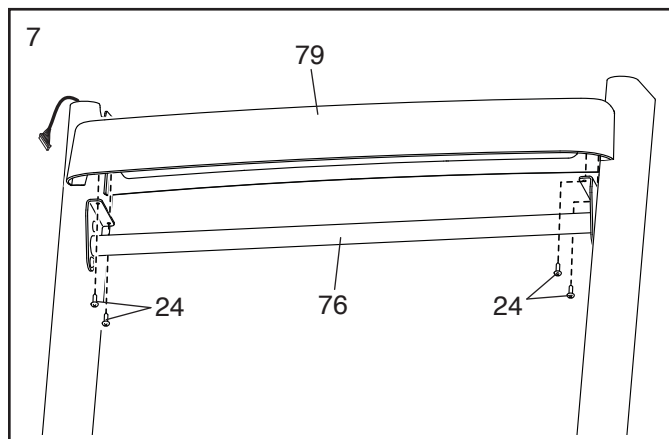
Nasuňte levý kryt (89) na levý rám (91), a pravý kryt (90) na pravý rám (84). Stáhněte kryty dolů, ale nedocvakujte úplně. **Následně vyšroubujte a schovejte šrouby $5/16" \times 2"$ (2). Pokud je zde folie (E) zakrývající rámy (84, 91), opatrně ji sundejte.**



6. Opatrně zasuňte podpěru (76) mezi pravý a levý rám (84, 91).
Připevněte podpěru pomocí čtyř 5/16" x 3/4" šroubů (1); **zašroubujte je a následně teprve dotáhněte.**



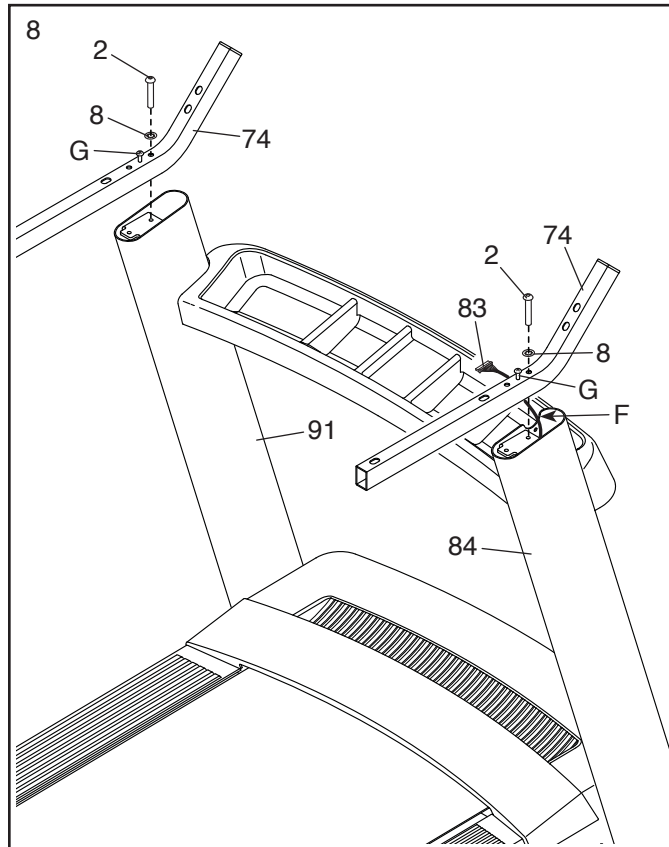
7. Připevněte odkládací plochu (79) k podpěře (76) pomocí čtyř #8 x 3/4" šroubů (24); **zašroubujte je a následně teprve dotáhněte.**



8. Připevněte dvě madla (74) k pravému a levému rámu (84, 91) pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2) a dvou podložek 5/16" (8); **v tuto chvíli nemusíte šrouby dotahovat.**

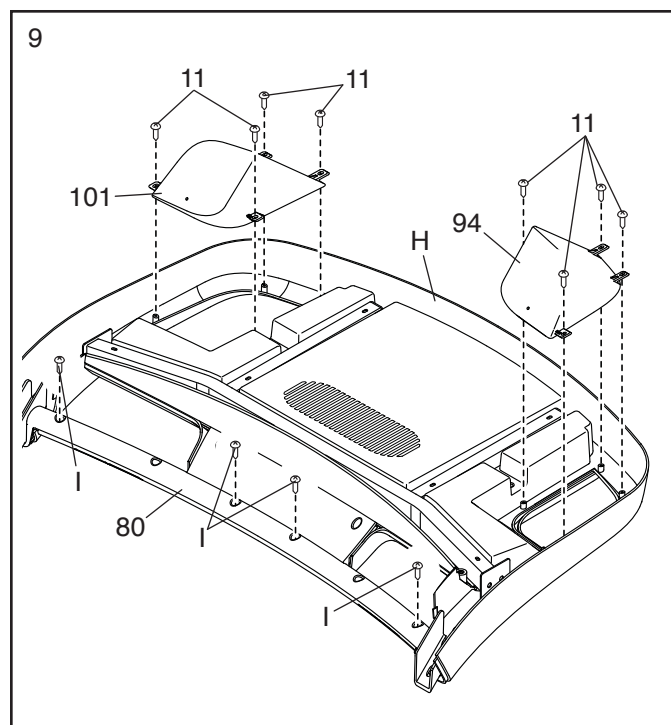
**Dejte pozor, abyste nepoškodili kabel (83) na pravé straně.
Umístěte kabel do otvoru (F).**

Poté odstraňte a vyhoďte oba šrouby (G).



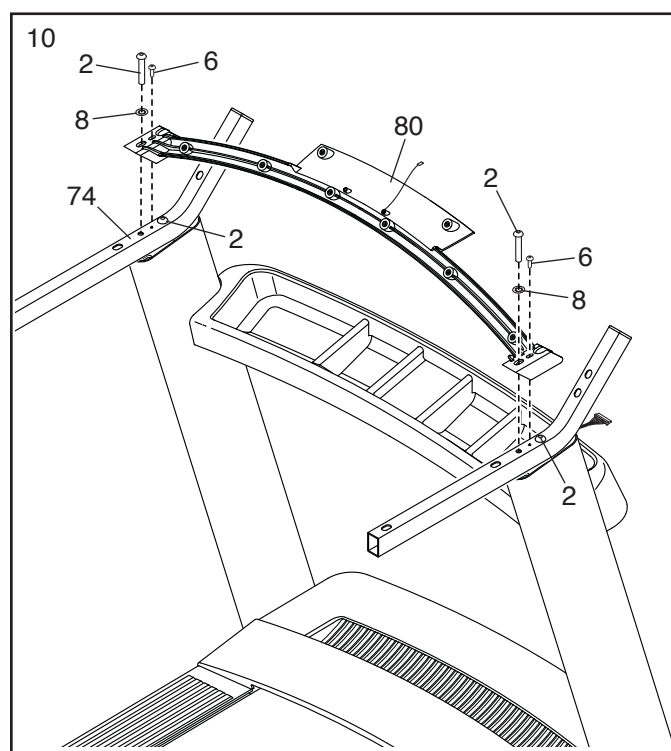
9. Opatrně položte počítač (H) čelem dolů na měkkou podložku, aby nedošlo k poškrábání. Vyšroubujte a vyjměte čtyři šrouby (I). Následně vyjměte tyč na měření tepu (80).

Poté si připravte levý a pravý zásobník (94,101) a připojte je na desku počítače (H) pomocí osmi #8 x 1/2 šroubů (11). Pozor, aby nedošlo k přetažení šroubů.



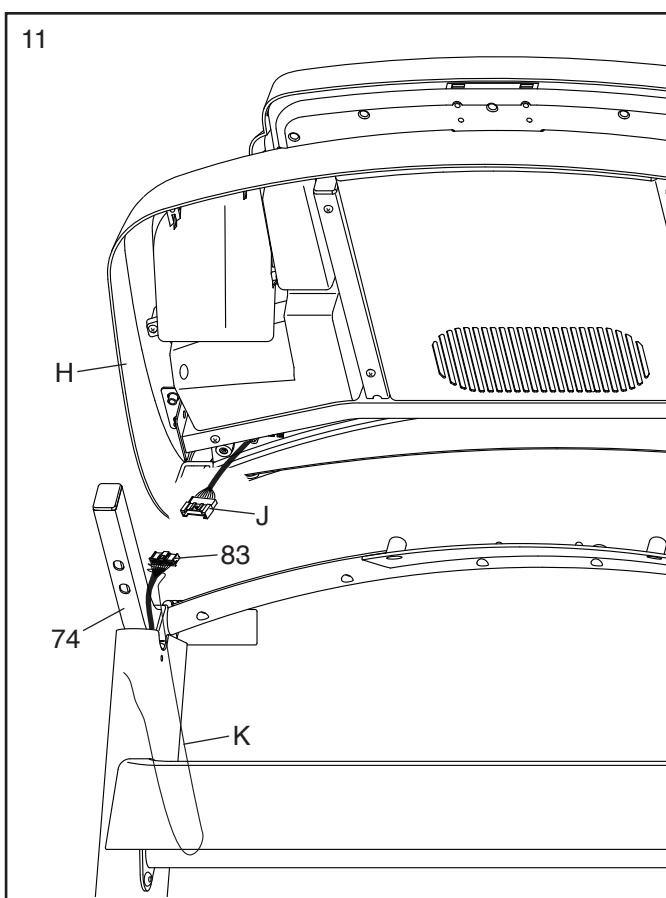
10. **DŮLEŽITÉ:** Abyste nepoškodili tyč na měření srdečního tepu (80), nepoužívejte elektrické nářadí a nedotahujte šrouby #10 x 3/4" (6) ani šrouby 5/16" x 2" (2).

Připevněte tyč na měření srdečního tepu (80) k madlům (74), jak je znázorněno na obrázku, pomocí dvou šroubů 5/16" x 2" (2), dvou podložek 5/16" (8), a dvou šroubů #10 x 3/4" (6); **přišroubujte šrouby a následně dotáhněte.** Následně přišroubujte šrouby 5/16" x 2" (2).

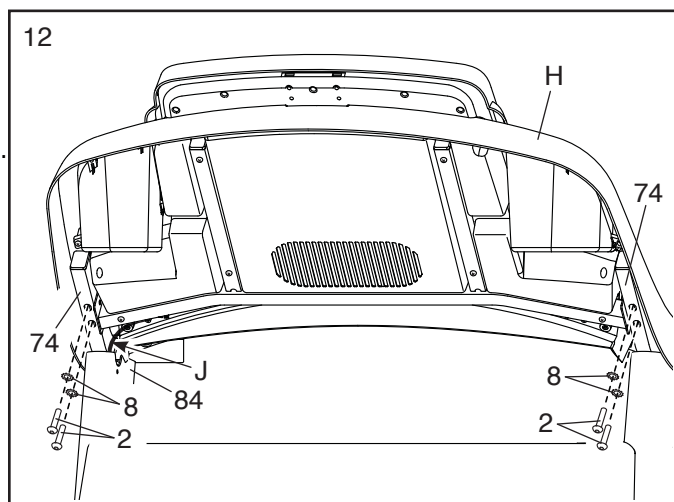


11. Požádejte druhou osobu o pomoc při držení počítače (H) v blízkosti madel (74).
Postupujte dle obrázku. Připojte kabel (83) ke kabelu počítače (J). Konektory spojte dohromady. Pokud nejdou zapojit lehce, otočte konektorem a zkuste to znovu. **Pokud zapojíte konektory špatně, může dojít k poškození počítače, pokud ho zapnete.**

Poté odstraňte smyčku (K) z kabelu stojanu (83)

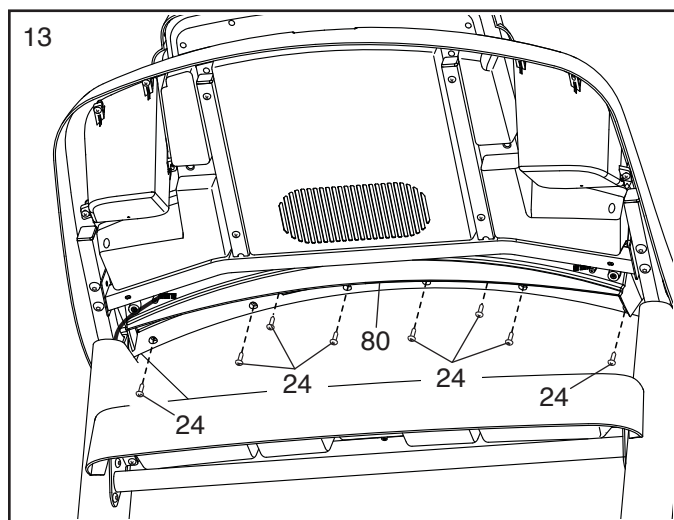


12. Připevníme počítač (H) k ramenům (74) pomocí čtyř šroubů 5/16" x 2" (2) a čtyř podložek 5/16" (8); **začněte čtyřmi šrouby, a následně je dotáhněte.**
Dejte pozor, abyste kabel (J) nepoškodili.
Následně vložte kabely dovnitř pravého stojanu (84).

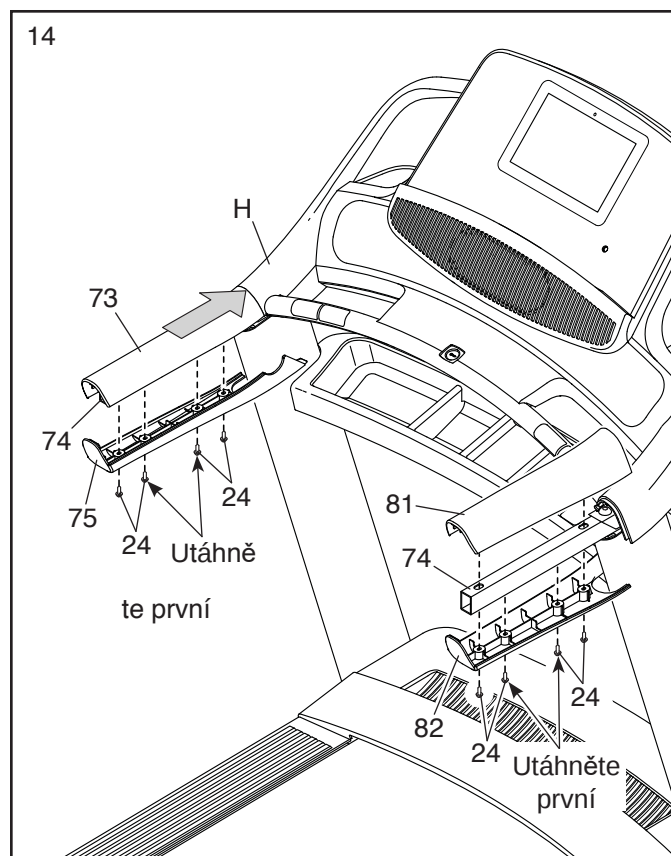


13. Osm šroubů #8 x 3/4" (24) našroubujte do tyče na měření srdečního tepu (80) a utáhněte je.

Dejte pozor, abyste šrouby nedotáhli příliš.



14. Připevněte levý kryt madla (73) k levému madlu (74) pomocí čtyř šroubů #8 x 3/4" (24) na spodní kryt (75), levé madlo a spodní kryt madla (75). Nasuňte levé horní madlo a spodní madlo na držák počítače (H). Utáhněte dva středové šrouby, poté utáhněte vekovní šrouby. **Stejný postup opakujte na pravé straně madla.**



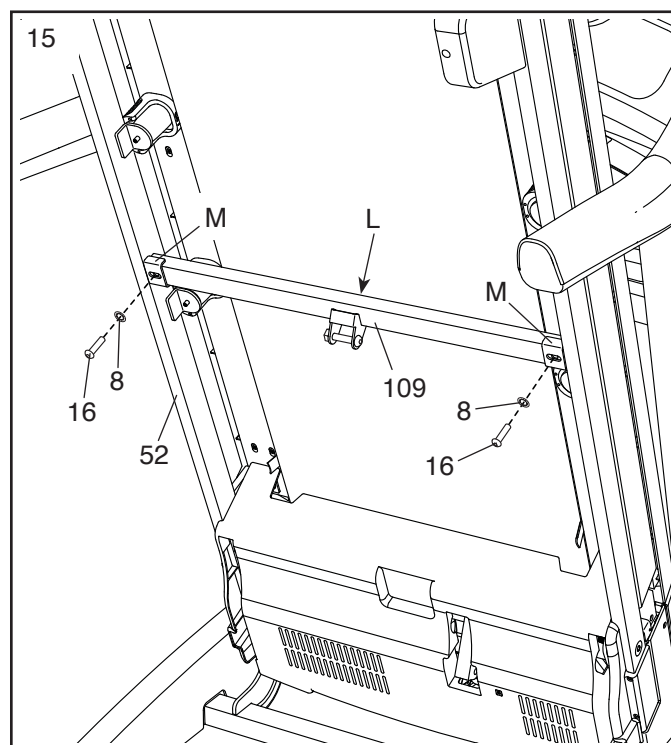
15. Zvedněte rám (52) do pozice na obrázku.

Požádejte druhou osobu o pomoc dokud nedokončíte krok 18.

Vyjměte dva 5/16" X 1 1/4" (16) šrouby z podpěry (109).

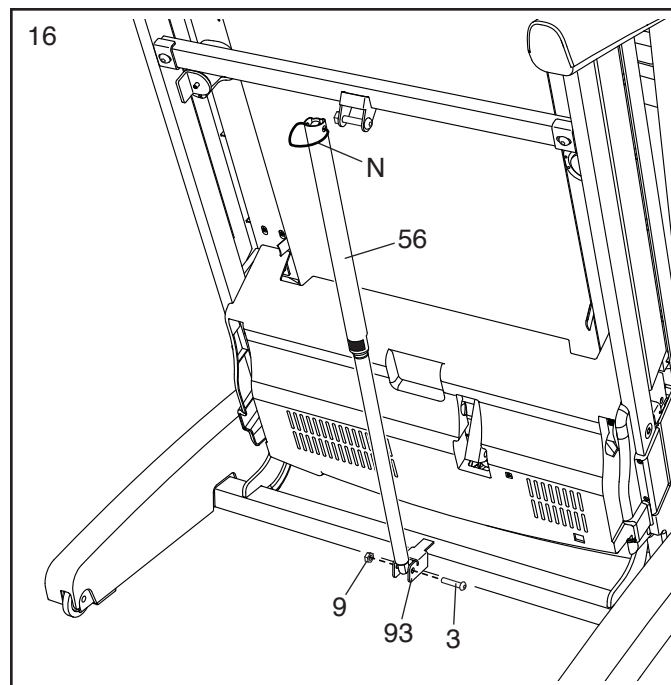
Následně nasměrujte skladovací západku (109) jak je zobrazeno na obrázku. Nálepka L směřuje k trenážéru.

Připevněte spodní konce západky (109) k podpěrám (M) na rámu (52) a upevněte pomocí dvou 5/16" x 1 1/4" šroubů (16) a dvou 5/16" podložek (8).

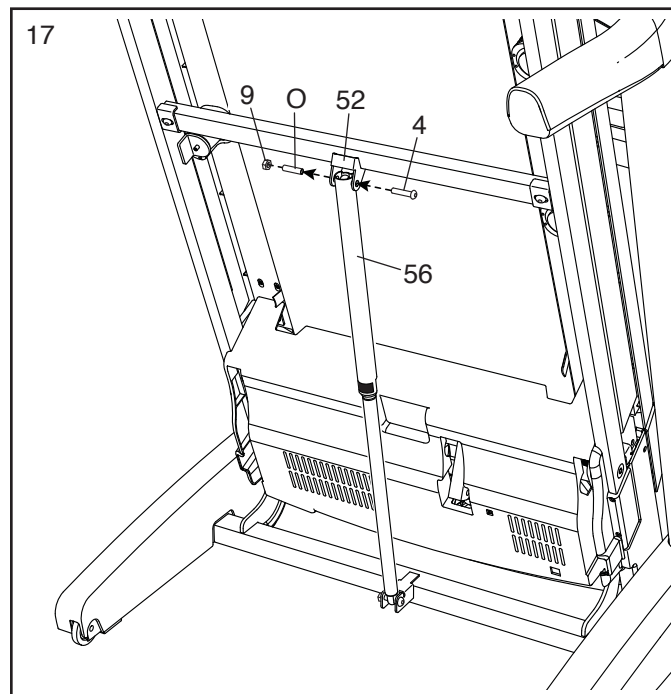


16. Odstraňte matku 5/16" (9) a šroub 5/16" x 1 3/4" (3) z rámu (93). Dále si připravte rozpěru (56), tak jak je zobrazeno. Připojte spodní konec rozpěry (56) k rámu (93) pomocí 5/16" x 1 3/4" šroubu (3) a 5/16" matice (9).

Poté si připravte rozpěru (56) do vertikální pozice a odstraňte smyčku (N).

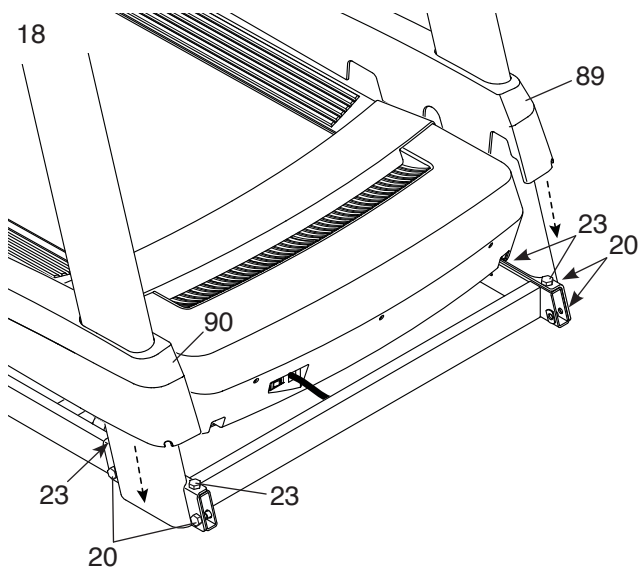


17. Odstraňte matku 5/16" (9) a šroub 5/16" x 2 1/4" (4) z rámu (52). Připevněte vrchní část skladovací západky (56) k rámu (52), a vložte šroub 5/16" x 2 1/4" (4) skrz rám a západku. **Toto způsobí vytlačení vložky (O) ze západky. Vložku zlikvidujte.** Následně utáhněte matku 5/16" (9) na šroub 5/16" x 2 1/4" (4). **Nedotahujte příliš; západka (56) se musí otáčet.** Spusťte rám (52) směrem k podlaze (přečtěte si jak rám spustit dolů v dalších kapitolách).



18. Dotáhněte čtyři šrouby 3/8" x 2 3/4" (23) a čtyři šrouby 3/8" x 1 1/4" (20).

Následně zacvakněte kryty (89, 90) dolů.



19. 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 POUŽÍVAT NORDICTRACK COMMERCIAL 1750

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.

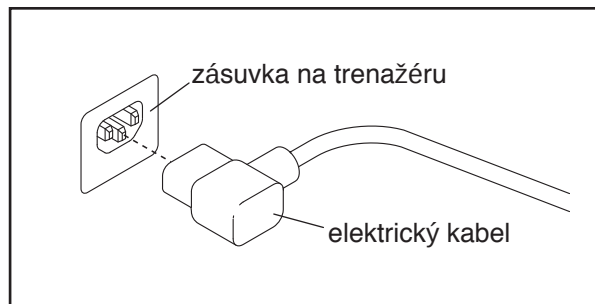
DŮLEŽITÉ: Pokud dojde k poškození kabelu, musí být nahrazený kabelem doporučeným výrobcem.

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.

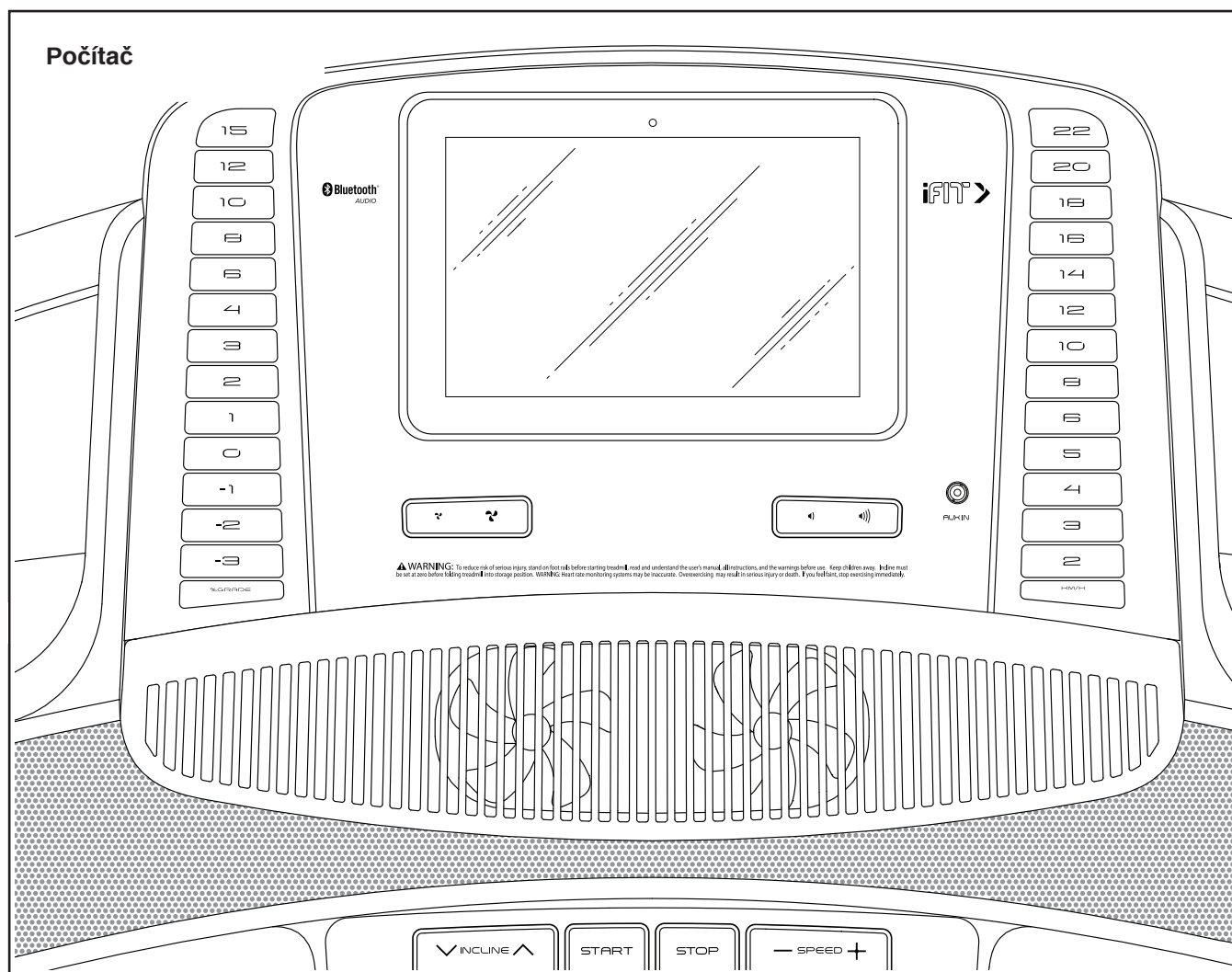
Pro zapojení elektrického proudu postupujte následovně.

1. Zapojte kabel do zásuvky trenažéru.



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





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 nebo využít přednastavené programy. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení).

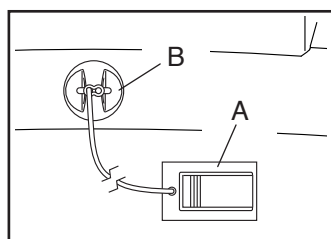
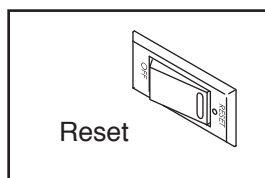
Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

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

Zapínáme trenažér

DŮLEŽITÉ: Pokud byl běžecký pás vystaven chladným teplotám, nechte ho před zapnutím 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. Postavte se chodidly na boční odpočívadla běžeckého trenažéru. Najděte klip připojený k bezpečnostnímu klíči a připněte si jej na oblečení. Potom vložte klíč do počítače. Po chvíli se displej rozsvítí.



DŮLEŽITÉ: Při vytažení bezpečnostního klíče z počítače se pás okamžitě zastaví, aby nedošlo k úrazu. Vyzkoušejte, zda vytažení klíče stroj zastaví ještě před zahájením cvičení.

Jak používat dotykovou obrazovku

Počítač je vybaven tabletem s barevnou dotykovou obrazovkou. Následující informace vám pomohou seznámit se s pokročilými technologiemi tabletu: Počítač funguje podobně jako jiné tablety.

Můžete posouvat nebo přejet prstem po obrazovce a přesunovat některé obrázky na obrazovce, například zobrazení cvičení. Nelze však používat zoom (přibližovat a oddalovat objekty na obrazovce).

Obrazovka není citlivá na tlak.

Nemusíte tedy na obrazovku při práci tlačit.

Chcete-li zadat informace do textového pole, dotkněte se textového pole pro zobrazení klávesnice.

Chcete-li na klávesnici používat čísla nebo jiné znaky, klepněte na tlačítko ?123.

Chcete-li zobrazit další znaky, klepněte na tlačítko Alt. Dalším stisknutím tlačítka Alt se vrátíte na číselnou klávesnici.

Chcete-li se vrátit k písmenové klávesnici, klepněte na tlačítko ABC.

Chcete-li použít další znaky, dotkněte se tlačítka směrem nahoru.

Chcete-li použít více znaků, stiskněte znovu tlačítko se šipkou.

Chcete-li se vrátit na klávesnici s malými písmeny, stiskněte třetí tlačítko třetí šipky.

Chcete-li vymazat poslední znak, dotkněte se tlačítka šipkou obrácenou směrem dozadu a znakem X..

Jak nastavit počítač

Před prvním použitím počítač trenažéru nastavte:

1. Připojte se k bezdrátové síti

Poznámka: Chcete-li získat přístup k internetu, stáhněte si cvičení iFit a můžete používat mnoho dalších funkcí počítače. Rovněž je nutné být připojen k bezdrátové síti.

2. Upravení nastavení

Nastavte jednotky měření a časovou zónu. Poznámka: Jak změnit nastavení si přečtěte v následujících kapitolách.

3. Vytvoření a přihlášení k iFit účtu

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

4. Průvodce počítačem

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

5. Zkontrolujte aktualizaci firmware

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

6. Kalibrujte systém skonu

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

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

Jak nastavit manuální režim si přečtěte v následujících kapitolách.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na počítači plastové fólie, odstraňte je. Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, používejte při běhu pouze čisté atletické boty. Při prvním použití trenažéru zachovejte rovnováhu běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte jej.

7. Zapnutí ventilátoru

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

Jak používat manuální režim

1. Vložte klíč do počítače.

Zapněte počítač dle pokynů z předchozí kapitoly.
Poznámka: **Může to chvíli trvat než bude počítač připraven k použití.**

2. Výběr hlavního menu.

Po zapnutí počítače se zobrazí hlavní menu. Během cvičení se stiskem tlačítka otočené šipky nebo X na obrazovce se můžete kdykoli vrátit do hlavního menu.

Poznámka: Pokud budete chtít použít hrudní pás pro měření pulsu během tréninku, musíte hrudní pás aktivovat ještě před spuštěním trenažéru. Počítač automaticky vyhledá signál měření během prvních 30-ti vteřin tréninku.

3. Spuštění trenažéru a nastavení rychlosti

Stiskem tlačítka Start v pravém horním rohu na obrazovce spustíte běžecký pás. Běžecký pás se začne pohybovat nejnižší rychlostí. Během cvičení, změníte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, nastavení rychlosti se změní v malých krocích; pokud podržíte tlačítko, nastavení rychlosti se změní rychleji.

Stisknete-li některé z tlačítek zkratk rychlosti, počítač zvýší rychlost na hodnotu zkratky.

Chcete-li zastavit běžecký pás, stiskněte tlačítko Stop. Pro pokračování v tréninku stiskněte Start.

4. Nastavení požadovaného sklonu

Chcete-li změnit sklon běžeckého trenažéru, stiskněte tlačítka „Zvýšení sklonu“ či „Snížení sklonu.“ Po každém stisknutí jednoho z tlačítek se sklon postupně změní, dokud nedosáhne zvoleného nastavení sklonu.

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

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

5. Sledujte své pokroky na počítači

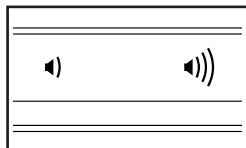
Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který si vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí. Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše sjedte dolů na obrazovce nebo využijte tlačítka + a -.

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

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

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

Podle potřeby nastavte hlasitost stisknutím tlačítka hlasitosti na počítači.



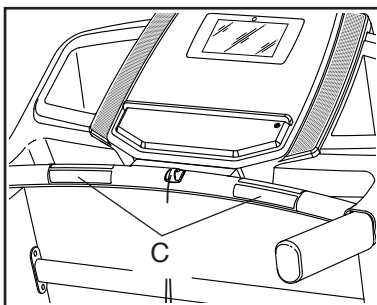
Pro pozastavení tréninku se dotkněte jednoho z tlačítek nabídky na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Stop na počítači. Chcete-li v tréninku pokračovat, klepněte na tlačítko Resume nebo na tlačítko START. Pro ukončení stiskněte STOP.

6. Měření srdečního pulsu

Poznámka: Pokud použijete současně senzory pulsu na madlech a hrudní pás, počítač nezobrazí vaše srdeční frekvenci přesně. Informace o použití hrudního pásu naleznete v předchozí kapitole.

Poznámka: Počítač je kompatibilní s monitory BLUETOOTH® Smart heart rate. Měření hrudním pásem má přednost před měřením senzory.

Před použitím senzorů srdeční frekvence odstraňte plastové krytí z kovových kontaktů. Kromě toho se ujistěte, že jsou vaše ruce čisté.



Chcete-li měřit srdeční frekvenci, postavte se na boční kolejnice a držte dlaně na rukojetích po dobu 10ti sekund; ruce vždy držte klidně. Jakmile je detekován váš puls, zobrazí se tepová frekvence. Pro nej přesnější měření tepové frekvence držte madla přibližně 15 sekund.

7. Po ukončení cvičení, vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače

Ustupte krokem na bočnici mimo běžeckou plochu a stiskněte tlačítko Stop a poté tlačítko Finish. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku. Po zobrazení shrnutí tréninku. Pokud si své výsledky chcete uložit do oblíbených, stiskněte ikonu srdíčka v pravém horním rohu. Také můžete uložit nebo zveřejnit své výsledky pomocí jedné z možností na obrazovce. Potom vyjměte bezpečnostní klíč z počítače a vložte jej na bezpečné místo. Po dokončení používání trenážéru stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

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

8. Zapnutí ventilátoru

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

Jak používat knihovnu cvičení

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení

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

3. Výběr z knihovny cvičení

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce.

Poznámka: Mapa cvičení se bude pravidelně měnit. Pokud si budete chtít cvičení uložit pro budoucí použití, přidejte ji do oblíbených stiskem ikony srdíčka v pravém horním rohu. Pro vytvoření vlastní mapy se podívejte na další kapitolu.

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

4. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start pro zahájení cvičení. Přidržte se madel, pás se začne pomalu pohybovat.

Během cvičení bude mapa cvičení zobrazovat váš pokrok. Cvičení nabízí stejné funkce jako manuální mód. (předchozí kapitola).

Po ukončení cvičení pás postupně zpomalí a nakonec se zastaví. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku.

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

5. Sledujte svůj pokrok s displeji.

6. Změřte srdeční puls

7. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

8. Zapnutí ventilátoru

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

Jak vytvořit vlastní mapu cvičení

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

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač.

2. Vyberte výběr vytvoření mapy

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

3. Nakreslete mapu

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

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

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

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

4. Uložte vytvořenou mapu

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

5. Začněte cvičit

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

6. Sledujte svůj pokrok s displeji.

7. Změřte srdeční puls

8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

Jak používat cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností

Poznámka: Pro použití cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností jen potřeba být připojen k bezdrátové síti (podívejte se na kapitolu jak se připojit). Je také třeba mít vytvořen iFit účet.

1. Přidejte cvičení do svého rozvrhu na iFit.com

Na svém počítači, smartphonu nebo tabletu otevřete internetový prohlížeč, běžte na iFit.com a přihlaste se ke svému iFit účtu. Dále otevřete Menu > Library na internetové stránce. Prohlížejte si nabídku cvičení a vyberte to, ke kterému byste se rádi připojili. Dále pokračujte na Menu > Schedule pro prohlédnutí rozvrhu. Všechna cvičení ke kterým jste se připojili se zobrazí ve vašem rozvrhu; můžete si rozvrh upravit nebo cvičení vymazat. Programy v iFit.com nabízí mnoho možností, všechny si je v klidu projděte.

2. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač.

3. Vyberte hlavní menu

Viz. předchozí kapitoly

4. Přihlaste se ke svému iFit účtu

Klikněte na tlačítko Login a přihlaste se k iFit účtu. Zadejte své uživatelské jméno a heslo k iFit.com. Stiskněte tlačítko Submit pro potvrzení. Pro odchod z přihlašovací stránky stiskněte tlačítko Cancel.

5. Vyberte cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností na iFit.com, které jste si předtím přidali do rozvrhu.

Klikněte na ikonu kalendáře a stáhněte si cvičení ze svého rozvrhu.

Poznámka: Než je možné cvičení stáhnout, je třeba mít jej přidané ve svém rozvrhu na iFit.com.

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

6. Začněte cvičit

Poznámka: Během těchto cvičení se nebude zobrazovat mapa cvičení.

7. Sledujte svůj pokrok

Na obrazovce se bude zobrazovat zbývajcí čas nebo vzdálenost.

8. Změřte srdeční puls

9. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečností klíč z počítače.

Pro více informací o iFit navštivte stránky iFit.com.

Jak používat nastavení cvičení

1. Vyberte nastavení z hlavního menu

Vložte klíč do počítače. Zapněte počítač. V hlavním menu stiskněte ikonu ozubeného kola.

2. Vyberte sekci nastavení

V menu nastavení vyberte požadovanou sekci.

3. Upravte nastavení

Pro úpravu nastavení vyberte položku k upravení klikněte na tlačítko na straně u jména položky.

4. Ukončení nastavení

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Jak nastavit sekci o trenažéru

1. Vyberte nastavení z hlavního menu

Vložte klíč do počítače. Zapněte počítač. V hlavním menu stiskněte ikonu ozubeného kola.

2. Vyberte "equipment settings section"

V hlavním menu nastavení, vyberte Equipment Settings section.

Poznámka: Posunujte nahoru a dolů mezi položkami nastavení

3. Nastavení jednotek a jiná nastavení

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

4. Informace o trenažéru

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

5. Ukončení nastavení

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Jak používat režim údržby

1. Vyberte nastavení z hlavního menu

Vložte klíč do počítače. Zapněte počítač. V hlavním menu stiskněte ikonu ozubeného kola.

2. Vyberte sekci údržby (maintenance)

Vybírejte mezi položkami s klikněte na Maintenance section.

3. Aktualizujte firmware počítače.

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

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

Poznámka:

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

4. Kalibrujte sklon trenažeru

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

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

5. Ukončení sekce údržby

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Jak se připojit k bezdrátové síti wifi

Počítač je vybaven režimem bezdrátové sítě wifi, který umožňuje nastavit připojení k bezdrátové síti.

1. Vyberte hlavní nabídku nastavení.

2. Vyberte režim bezdrátové sítě.

V hlavním menu nastavení stiskněte tlačítko Bezdrátová síť a zadejte režim bezdrátové sítě.

3. Povolte Wi-Fi

Ujistěte se, že zaškrtač políčko Wi-Fi je označeno zeleným zaškrtnutím. Pokud tomu tak není, stiskněte možnost nabídky Wi-Fi ještě jednou a počkejte několik sekund. Počítač vyhledá dostupné bezdrátové sítě.

4. Nastavte a spravujte bezdrátovou síť.

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

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

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

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

Pokud je počítač připojen k bezdrátové síti, zobrazí se v nabídce Wi-Fi v horní části obrazovky symbol potvrzení. Poté se dotknete tlačítka na obrazovce, vrátíte se do režimu bezdrátové sítě. Chcete-li se odpojit od bezdrátové sítě, vyberte bezdrátovou síť a potom stiskněte na tlačítko Forget.

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

Poznámka:

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

5. Nastavení bezdrátové sítě

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Použití zvukového systému pomocí Bluetooth

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

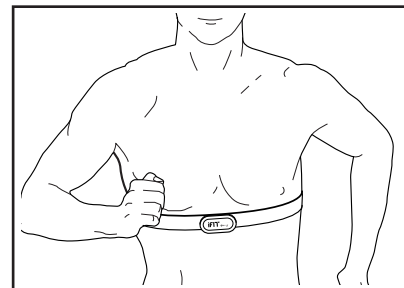
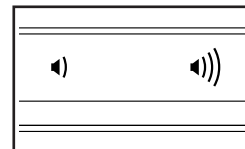
Stiskněte a držte Bluetooth po dobu 3 vteřin pro zahájení párování.

Poznámka: Můžete uložit 8 zařízení.

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

Použití zvukového systému

Chcete-li během cvičení přehrávat písničky nebo zvukové knihy prostřednictvím audio soustavy počítače, zapojte do konektoru na počítači 3,5 mm samčí kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru na vašem osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen. Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky. Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.



Volitelné použití hrudního pásu

Ať už je vaším cílem spalovat tuky nebo posilovat kardiovaskulární systém, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržení správné tepové frekvence během tréninku. Volitelný monitor srdečního tepu (hrudní pás) Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši srdeční frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních cílů v oblasti fitness. Chcete-li zakoupit monitor srdečního tepu, podívejte se na přední kryt tohoto návodu.

Poznámka: Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate.

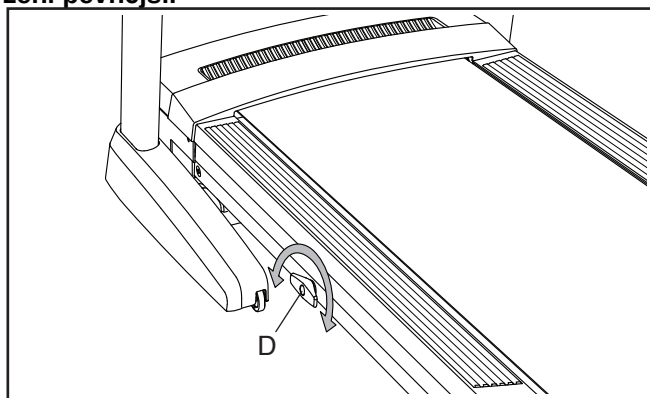
Nastavení odpružení

Odpružení trenažéru zajišťuje zmírnění tlaku na vaše klouby při dopadu chodidel na běžeckou plochu.

Pro nastavení odpružení vyjměte bezpečnostní klíč a odpojte trenažér.

Pro pevnější plochu otočte kolíkem (D) o půl otočky proti směru hodinových ručiček, dokud se nezacvakne na pevně. **Pro volnější pružnost** otáčejte kolíkem o půl otočky ve směru hodinových ručiček, dokud se nezvacne na pevně.

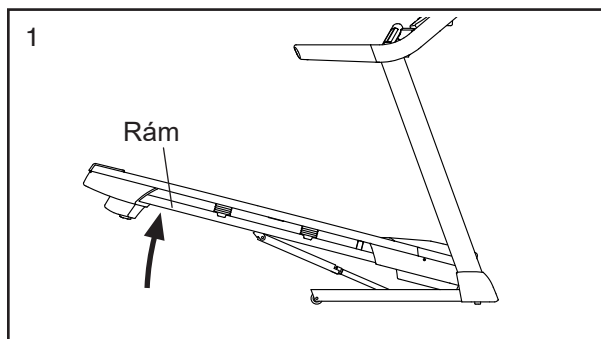
Poznámka : Čím rychleji běháte nebo čím více vážíte, tím by mělo být pružení pevnější.



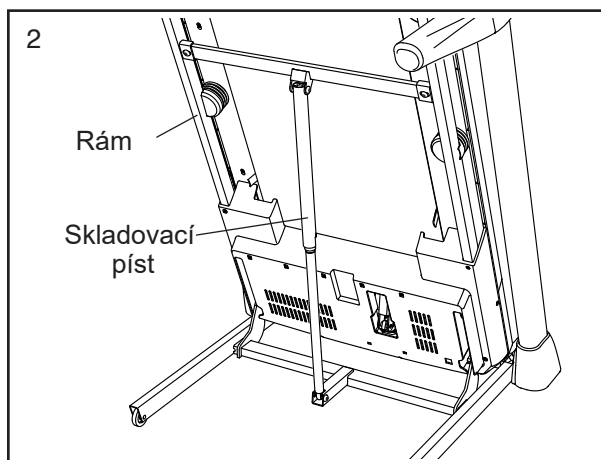
Jak složit treňažér do skladovací polohy

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

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

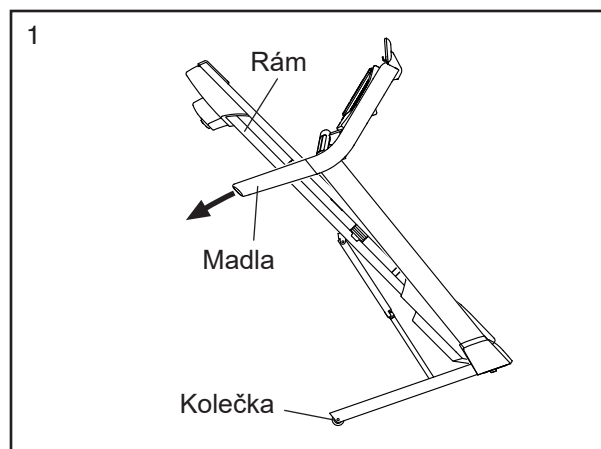


2. Zvedejte rám pomalu vzhůru dokud neuslyšíte zacvaknutí. Upozornění: Zkontrolujte, zda je pojistka opravdu zacvaknuta



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.

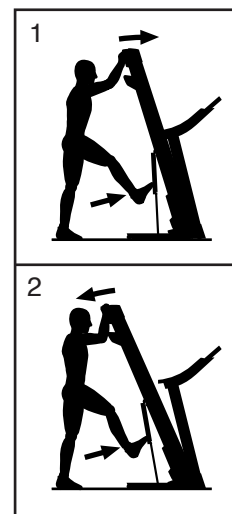


Jak treňažér rozložit

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.



Péče a údržba

Údržba

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém běhu trenažéru zkontrolujte a řádně utáhněte všechny součásti. Pravidelně čistěte běžecký pás a udržujte běžecký pás čistý a suchý. Nejprve stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. Otřete vnější části trenažéru vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla.

DŮLEŽITÉ: Nespouštějte tekutiny přímo na běžecký pás. Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte kapaliny mimo něj. Důkladně vysušte běžecký pás měkkým ručníkem.

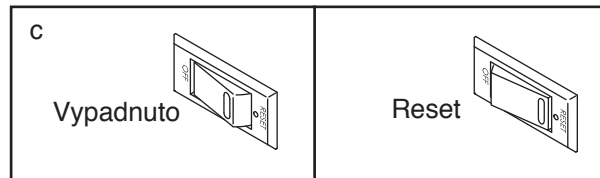
Odstraňování problémů Většina problémů s běhounem může být řešena pomocí jednoduchých kroků uvedených níže. Vyhledejte příznak, který se ho týká, a postupujte podle uvedených kroků. Pokud potřebujete další pomoc, podívejte se na přední obal této příručky.

Příznak: Napájení se nezapne

a. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do správně uzemněné zásuvky). Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5m.

b. Po připojení napájecího kabelu zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč vložen do počítače.

- c. Zkontrolujte vypínač napájení umístěný na rámu běžeckého pásu v blízkosti napájecího kabelu. Pokud spínač vyčnívá podle obrázku, spínač se vypnul. Chcete-li resetovat vypínač, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.



Příznak: Během používání se vypne napájení

a. Zkontrolujte spínač napájení (viz výkres výše). Pokud se přepínač vypnul, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.

b. Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte pět minut a potom jej znovu připojte.

c. Vyjměte klíč z počítače a potom jej znovu vložte

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

Příznak: Sklon trenažéru se nemění správně

- a. Podívejte se na postup kalibrace v předchozích kapitolách.

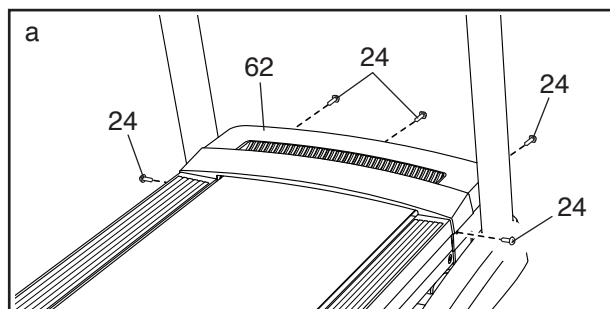
Příznak: Trenažér se nepřipojí k bezdrátovým sítím

- a. Ujistěte se, že je trenažér připojen v sekci nastavení.
- b. Zkontrolujte nastavení routeru.
- c. Kontaktujte servisní centrum.

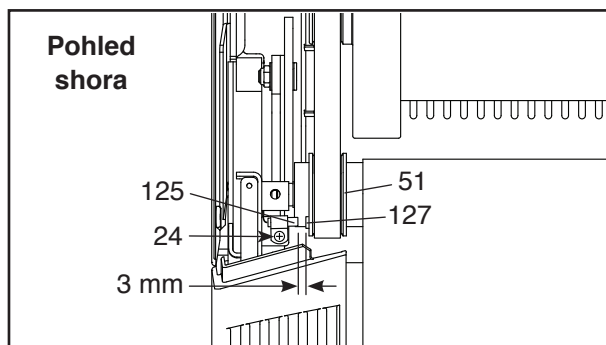
Příznaky: Displej počítače nefunguje správně.

a. Vyjměte klíč z počítače a odpojte napájecí kabel.

Potom vyndejte pět šroubů #8 x3/4" (24) a opatrně otočte kryt motoru (62).



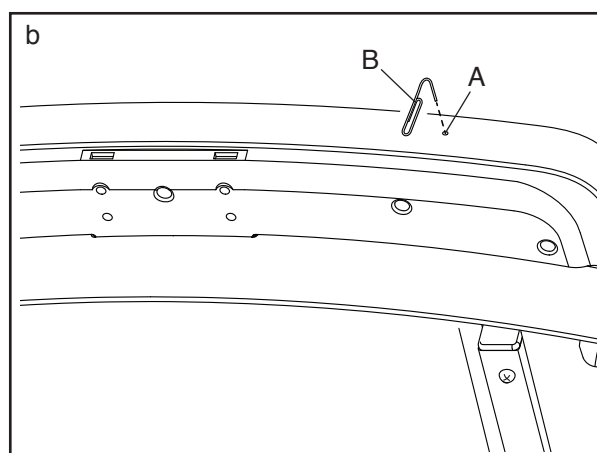
Nyní zkontrolujte, že je jazýčkový spínač (125) a magnet (127) na levé straně řemenice (51). Otočte řemenici, dokud není magnet zarovnan s jazýčkovým spínačem. Ujistěte se, že mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm. Pokud je to nutné, uvolněte šroub # 8 x 3/4" (24), lehce posuňte jazýčkový spínač a potom utáhněte šroubi.



Znovu namontujte kryt motoru (viz výše) a spusťte běžecký trenažér na několik minut, abyste zkontrolovali správné čtení rychlost

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

Důležité: Tímto resetováním dojde ke smazání veškerých nastavení a uložených údajů. Resetování vyžaduje spolupráci dvou osob. Nejdříve vypněte a odpojte trenažér. Dále najděte malý resetovací otvor (A) poblíž USB portu na počítači. Pomocí ohnu téhož papírového klipu (B), stiskněte a držte tlačítko uvnitř otvoru a druhá osoba zatím zapne trenažér. Držte stále tlačítko dokud se trenažér nezapne. Úspěšné resetování poznáte podle toho, že se počítač vypne a pak zase zapne. Pokud ne, trenažér znovu vypněte a zapněte. Zkontrolujte aktualizaci firmware.

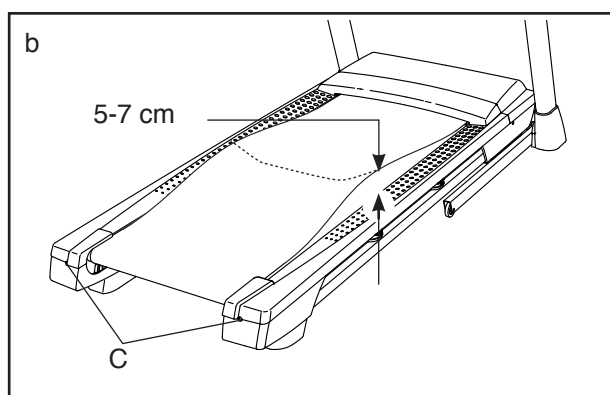


Poznámka: Může trvat několik vteřin než se trenažér zapne.

Příznak: Běžecský 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 příliš utažený, výkon pásu se může snížit a může se poškodit. Vyměňte klíč a odpojte od elektrické energie. Pomocí šestihranného klíče otočte oběma šrouby válce napínací kladky pásu proti směru hodinových ručiček. Měli byste být schopni nadzvednout pás o 5 až 7 cm. Dejte pozor, aby pás byl vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapojte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte dokud nebude správně napnutý.



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

DŮLEŽITÉ: Nikdy nepoužívejte silikonové spreje ani jiné látky na běžecský pás ani na pěší plošinu, pokud to ne povolí autorizovaný servisní zástupce. Takové látky mohou poškodovat běžecský pás a způsobit nadměrné opotřebení. Pokud máte podezření, že běžecský pás potřebuje více maziva, přečtěte si další kapitulu.

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

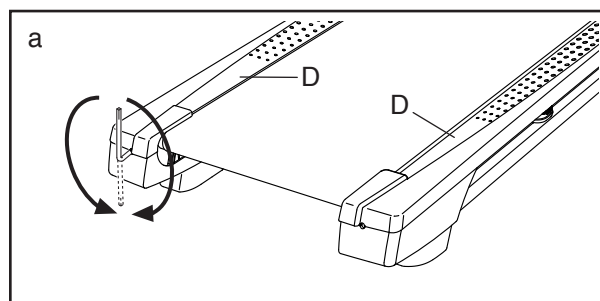
Příznak: Nevycentrovaná pás

Nejprve vyjměte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie.

Pokud pás uhýbá na levou stranu, použijte

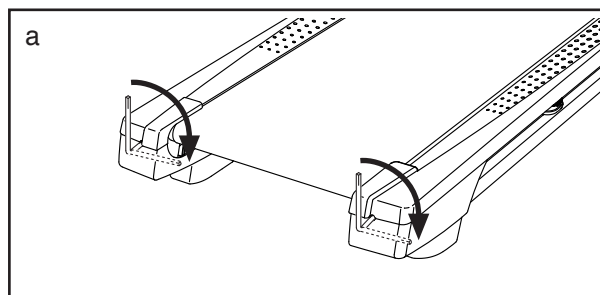
šestihranný klíč k úpravě levé strany o půl otáčky ve směru hodinových ručiček.

Pokud pás uhýbá vpravo, otočte o půl otáčky v proti směru hodinových ručiček na pravé straně. Dejte pozor, aby nedošlo k přílišnému napnutí pásu. Následně zapojte trenažér do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud ještě není vycentrován.



Příznak: Běžecský 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 běžecského pásu byste měli být schopni zvednout okraj běžecského pásu 2 až 3 palce (5 až 7 cm) nad plošinu. Buďte opatrní, abyste udrželi chodící pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč. Opakujte, dokud není správně utažen běžecský pás



Promazání pásu

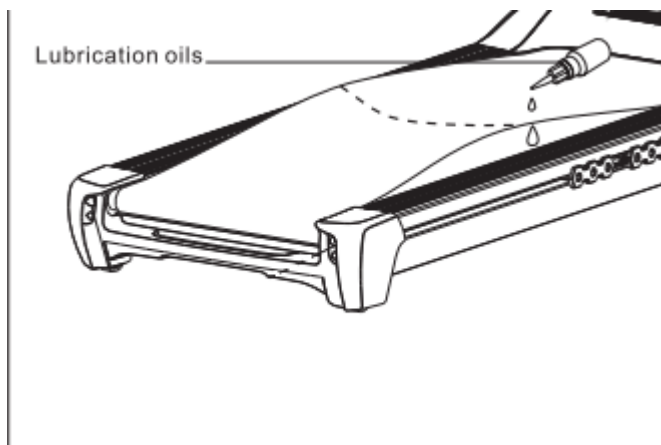
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce. Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin. Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a rozšířte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.

Pro zakoupení maziva kontaktujte svého prodejce!



Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajte a zbavíme veškerých nečistot. **PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍTĚ.**

Při nedodržení těchto 4 úkonů nemusí být uznána záruka servisním střediskem, následná oprava a vzniklé náklady pak mohou být uživateli účtovány i v záruční době.

TRÉNINKOVÝ MANUÁL

⚠ UPOZORNĚNÍ:

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

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

Intenzita cvičení

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
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.

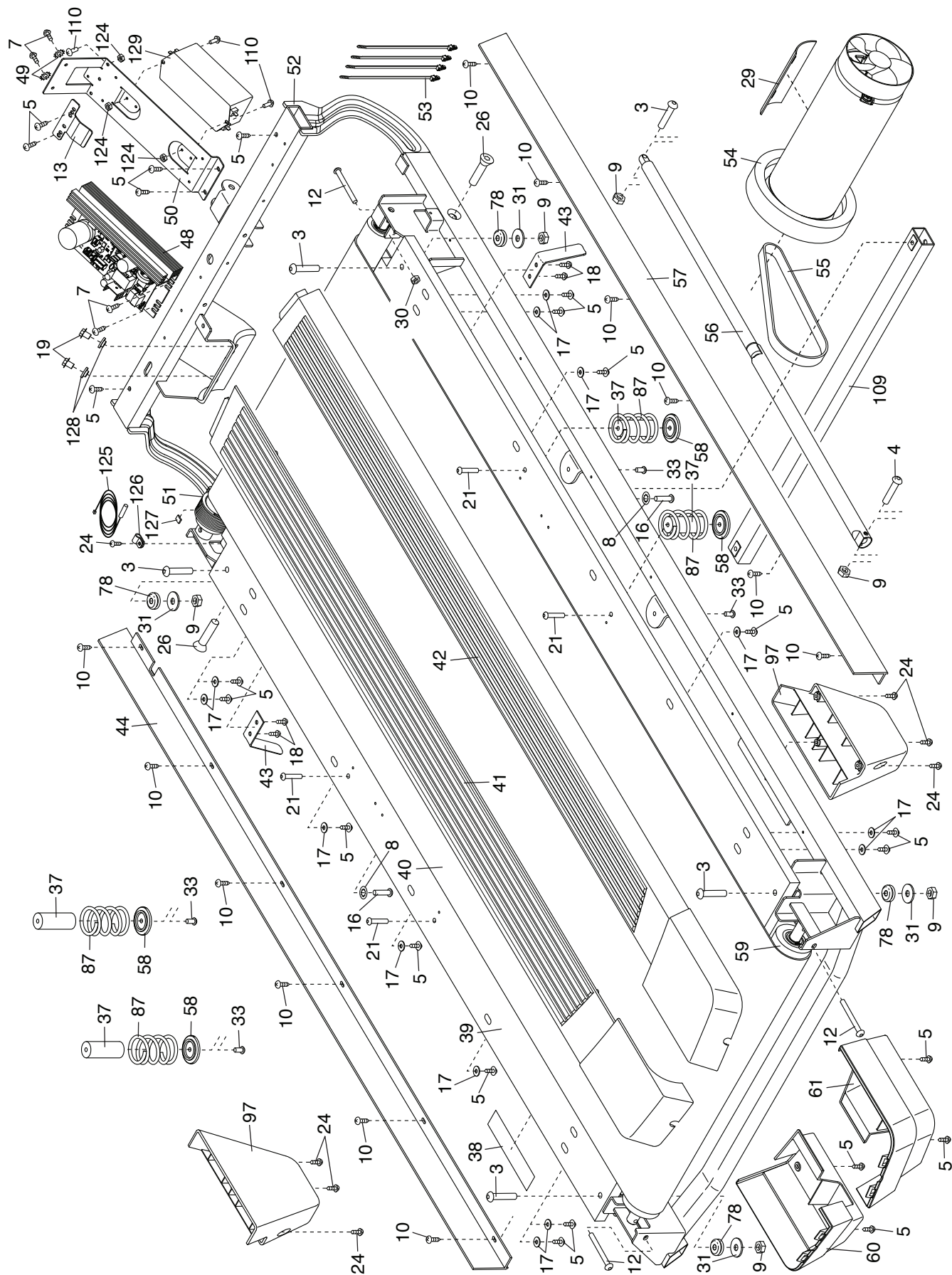
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	8	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	4	Tie
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	50	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	6	#8 x 1/2" Ground Screw	57	1	Right Frame Cover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

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	1	Right Tray	117	2	Cushion Rod Bracket
102	1	Hood Accent	118	2	Cushion Wheel Stop
103	1	Hood Grill	119	2	M10 Spring Washer
104	1	Key/Clip	120	2	Cushion Wheel
105	2	Console Frame Cap	121	2	3/8" Flat Washer
106	1	Console Frame	122	2	1/4" x 1/2" Screw
107	4	Cable Tie	123	2	1/4" x 1 1/2" Bolt
108	1	Cushion Rod	124	3	#8 Nut
109	1	Latch Crossbar	125	1	Reed Switch
110	3	#8 x 1/2" Machine Screw	126	1	Clip
111	2	3/8" Thrust Washer	127	1	Magnet
112	4	Base Pad	128	2	Motor Bushing
113	1	Handle Cap	129	1	Filter
114	1	1/4" x 5/8" Screw	130	1	Ferrite Clamp
115	1	Adjustment Handle	*	—	User's Manual
116	2	Cushion Bushing			

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

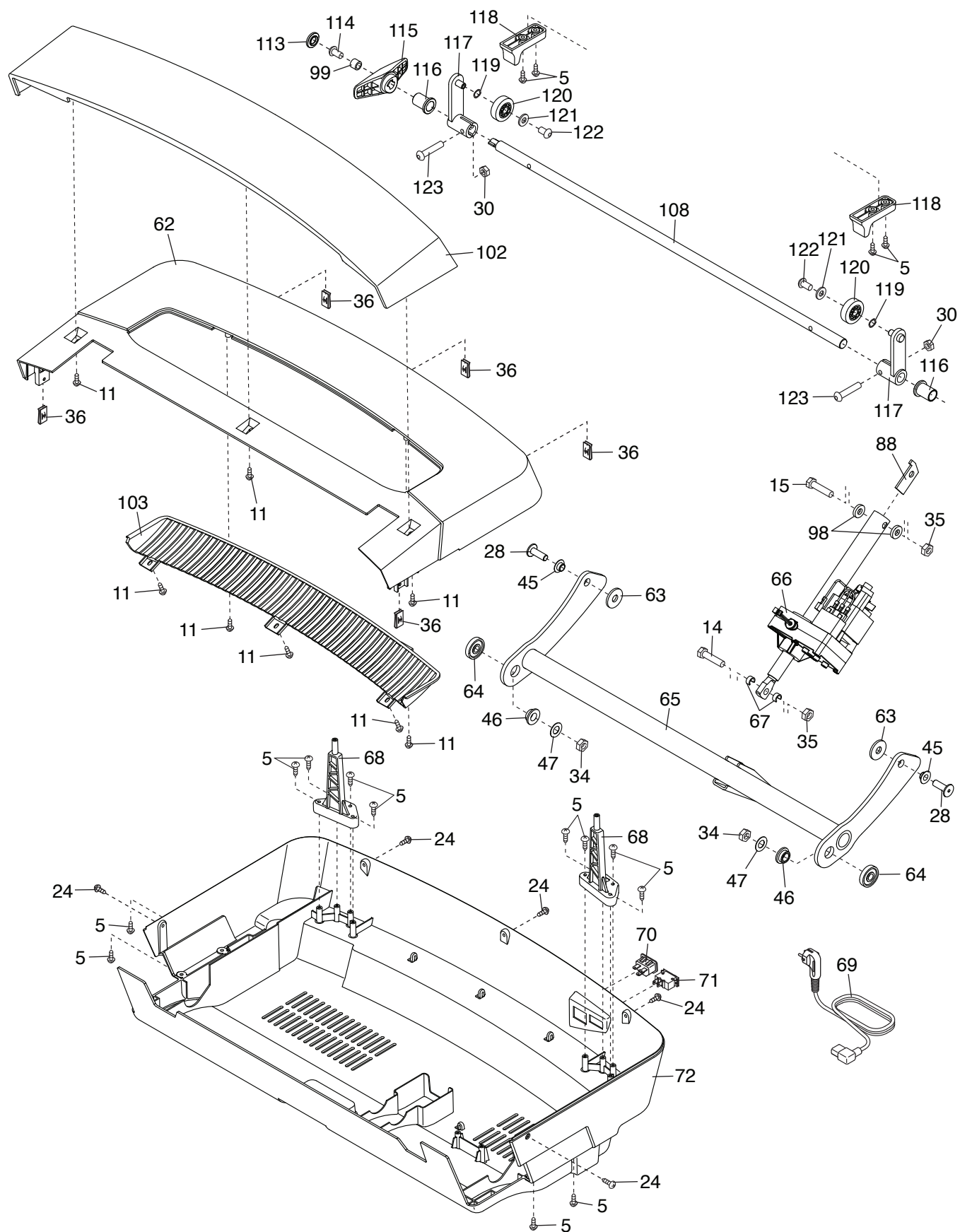
Rozložený náčrvek A

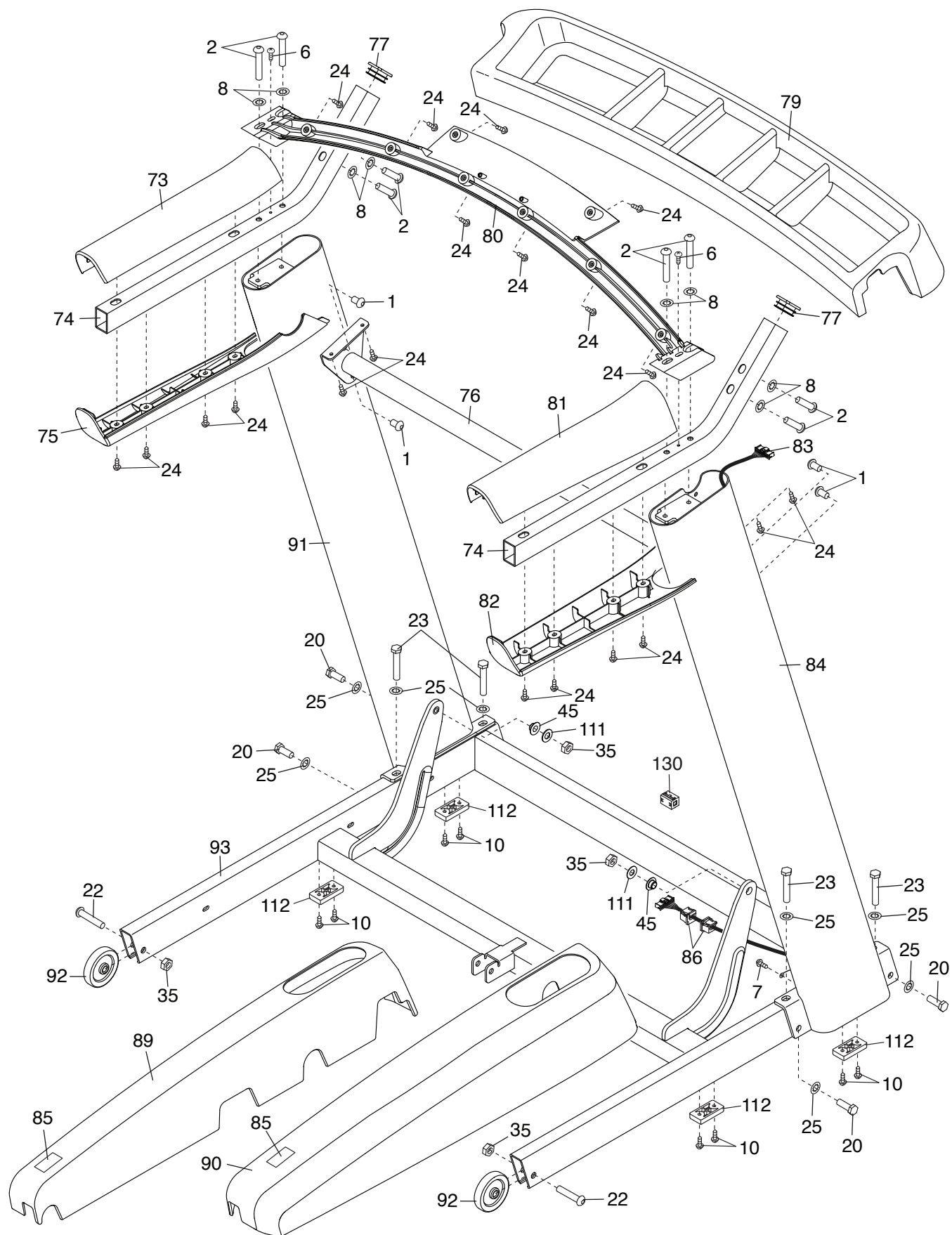
Model No. NETL20719.0 R0819B

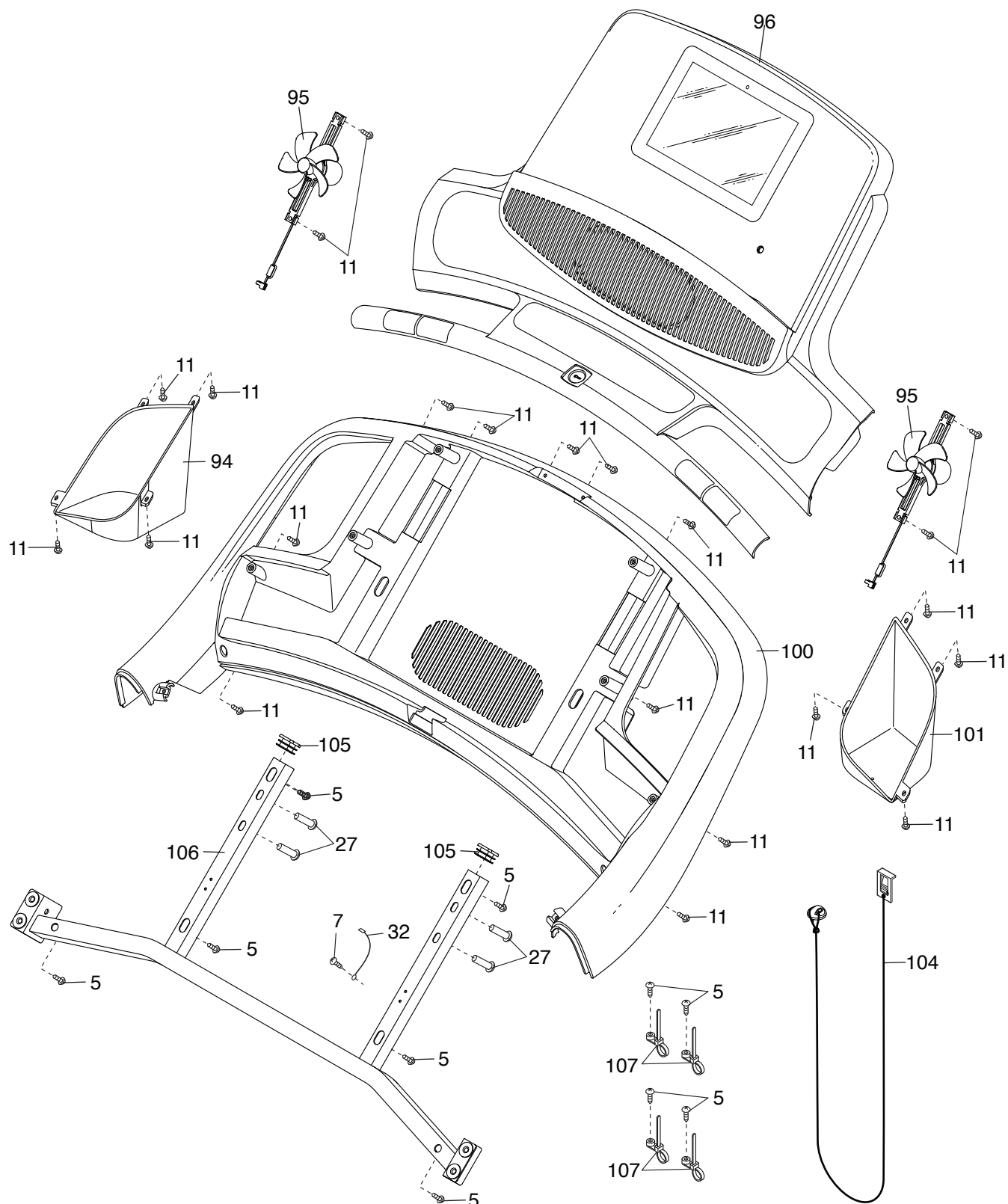


Rozložený nákres B

Model No. NETL20719.0 R0819B







Záruka

Výrobce: NordicTrack
Logan,Utah
USA

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