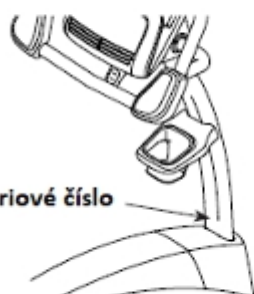


NordicTrack® GX 4.4 PRO

Model No. NTEVEX75017.0

Serial No. _____



Seriové číslo

ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

POZOR

Přečtěte si pečlivě tento
uživatelský manuál před
zahájením použití trenažéru!

Uživatelský manuál

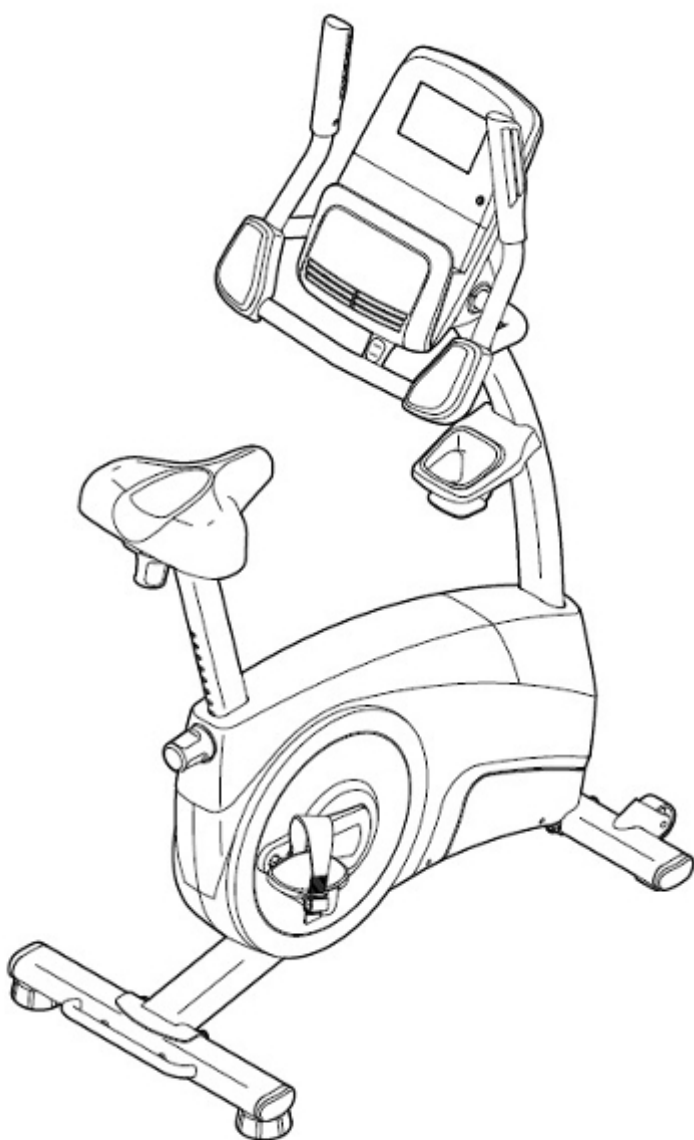
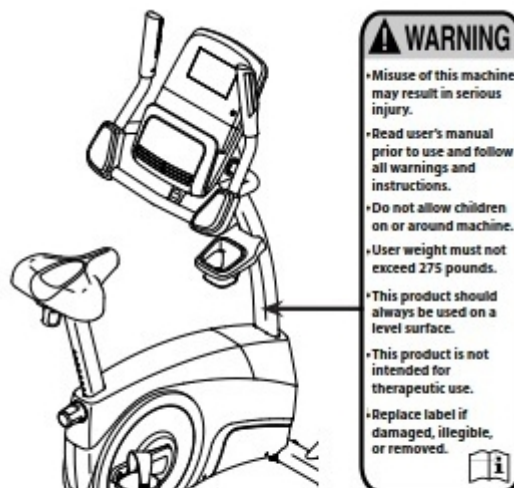


TABLE OF CONTENTS

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET	2
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
ZAČÍNÁME	4
SOUČÁSTKY	5
MONTÁŽ	6
JAK POUŽÍVAT TRENAŽER	12
UDRŽBA A SERVIS	20
TRÉNINKOVÝ MANUÁL	21
SEZNAM DÍLŮ	23
ROZLOŽENÝ NÁKRES	24
ZÁRUKA	Back Cover
RECYKLACE	Back Cover

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket, pokud některá na trenažeru chybí nebo je nečitelná, kontaktujte zákaznické centrum.



NORDICTRACK and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. App Store is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Android and Google Play are trademarks of Google Inc. The BLUETOOTH® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. IOS is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.

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 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 není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
10. 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.
11. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 130 kg.
12. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.
13. 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.
14. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
15. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
16. 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.

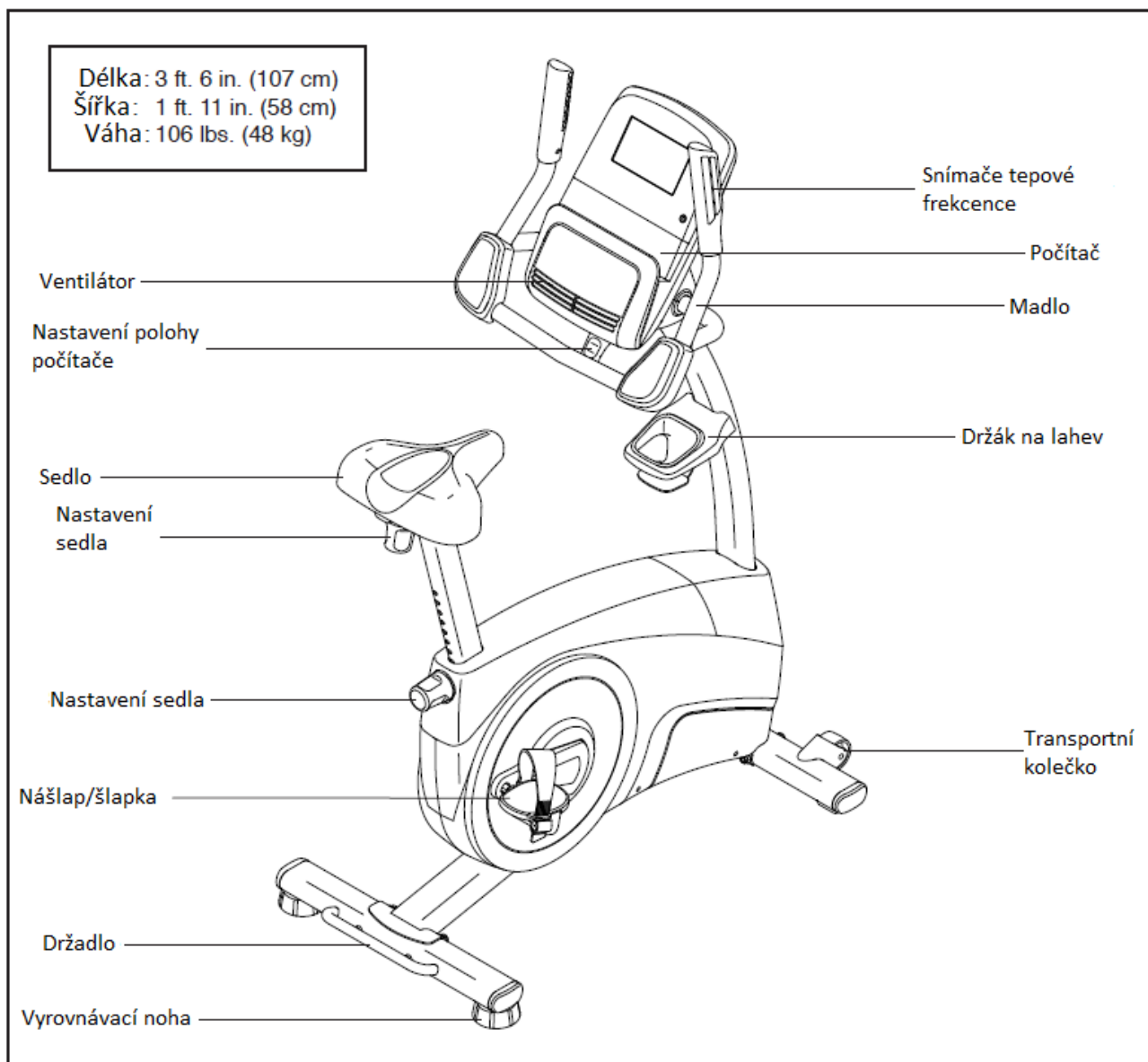
ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® GX 4.4. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK® GX 4.4 nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

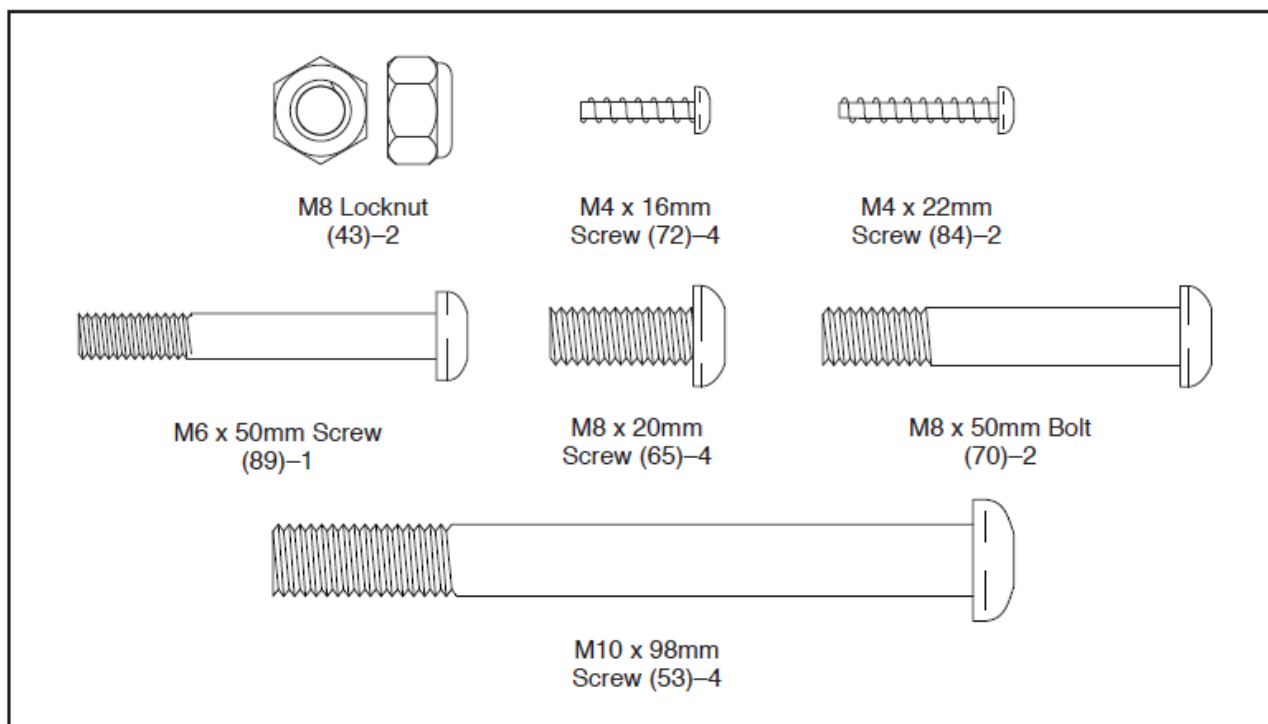
Před používáním trenažéru si pečlivě přečtete tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky,

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



SOUČÁSTKY

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



MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Identifikace malých součástek viz str 5.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

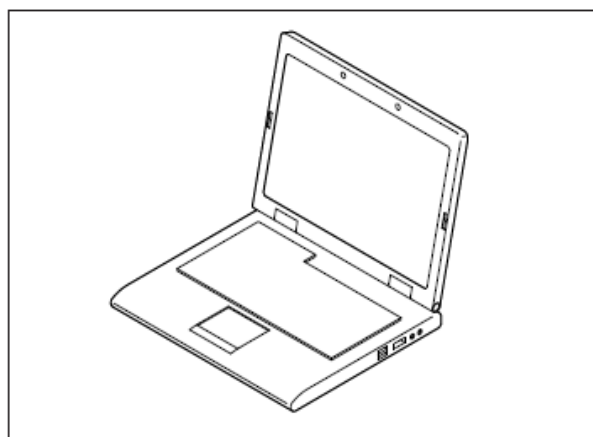
- Francouzský klíč



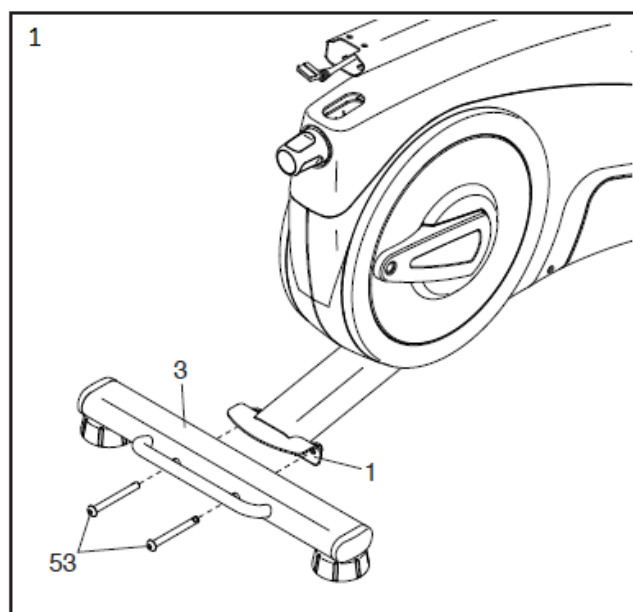
- šroubovák



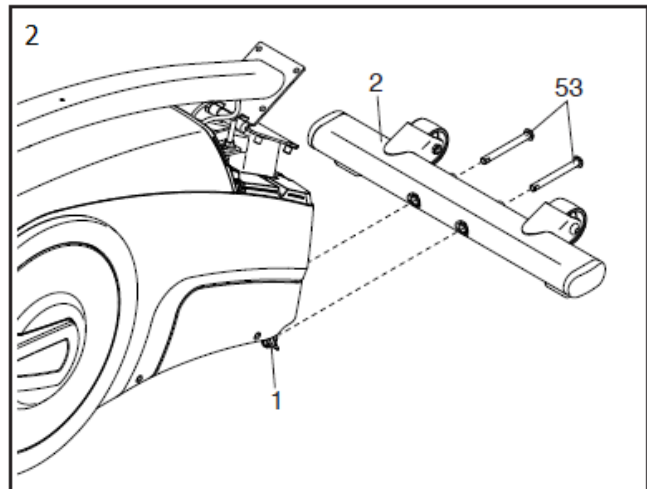
V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



1. Připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1), pomocí 2 šroubů M10 x 98mm (53).

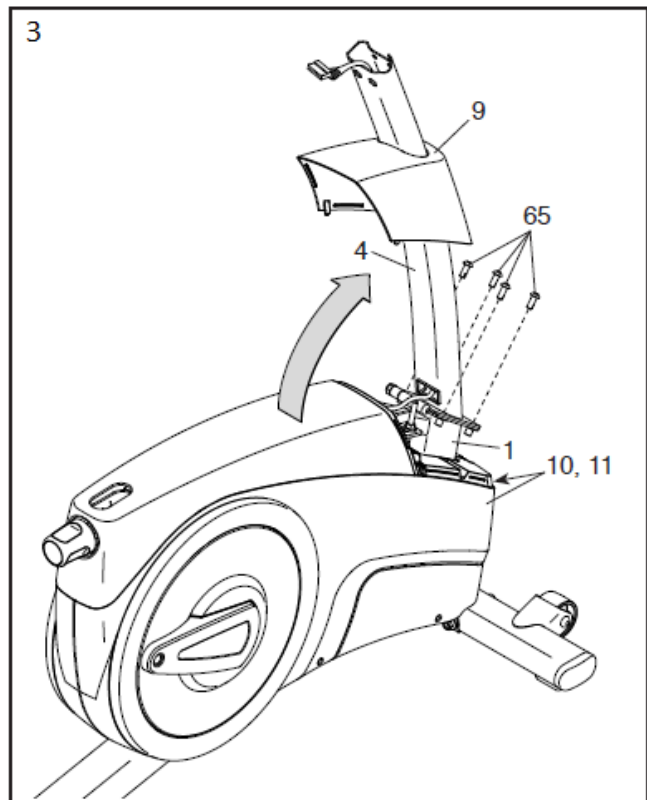


2. Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu přednímu rámu (1), pomocí šroubů M10 x 98 mm (53).

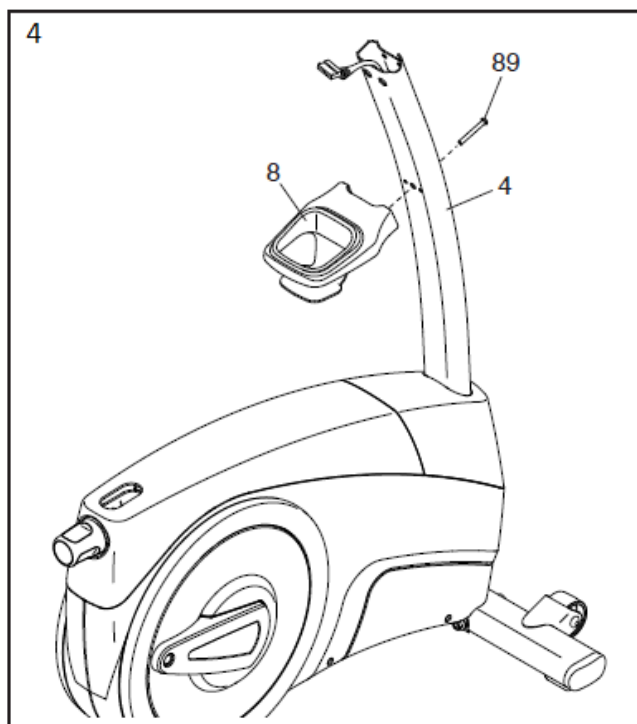


3. Zdvihněte rám řídktek do svislé polohy (4) a pomocí 4 šroubů M8 x 20 mm (65) ho připevněte k hlavnímu rámu (1).

Dále přesuňte plastový kryt (9) směrem dolů, tak aby odpovídajícím způsobem lícoval s hlavním rámem trenažeru.



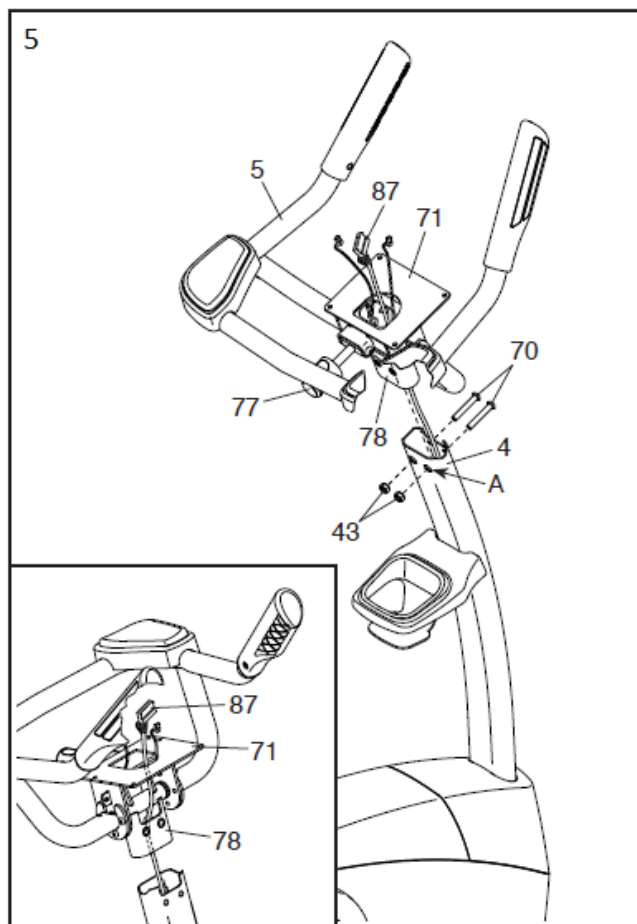
4. Připevněte držák na lahev (8) na rám řídítek (4), pomocí šroubu M6 x 50 mm (89).



5. Dalším krokem je připevnění samotných řídítek Trenažeru.

Jako první protáhněte horní kabel (87) skrze otočný držák (71) a otvor v madlech/řídítkách (78) viz. přiložený obrázek níže. Vložte aretační šroub (77).

Řídítka poté připevněte do rámu řídítek (4) pomocí 2 šroubů M8 x 50 mm (70) a 2 pojistných matek M8 (43).

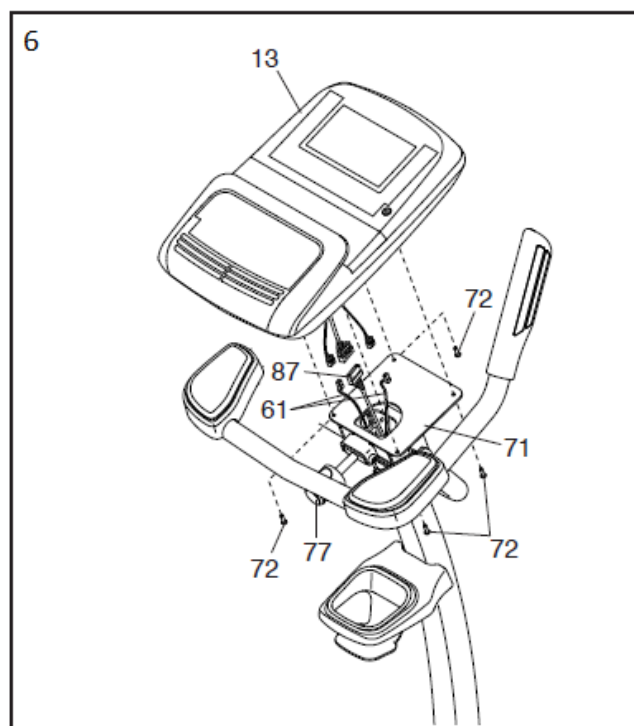


6. Před připojením počítače trenažeru, nejprve propojíme kabeláž stroje. Propojte kabely model (61) a hlavní kabel (87). Přebytečnou délku kabelů vložte směrem dolů do otvoru otočného držáku model/řídítek (71).

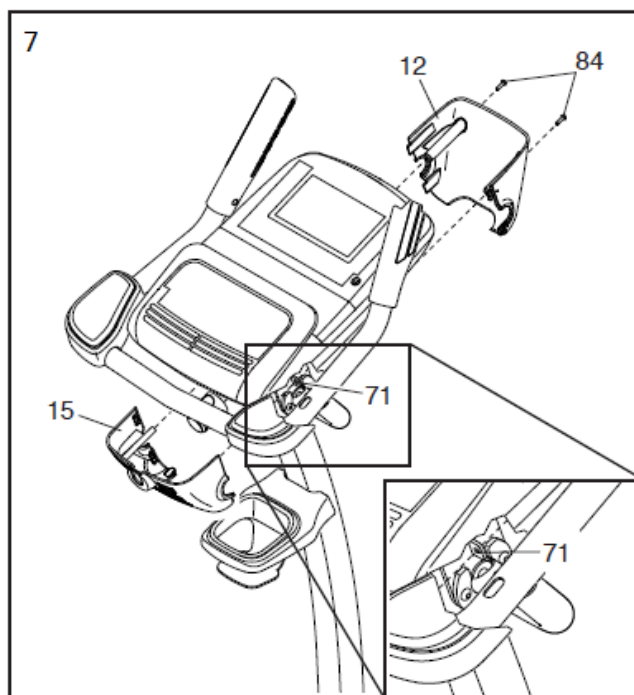
Tip: Nevkládejte kabely pod počítač (13) či přímo do konzole (13), kabely by mohly překážet ventilátoru.

Připevněte počítač (13) pomocí 4 šroubů M4 x 16 mm (72).

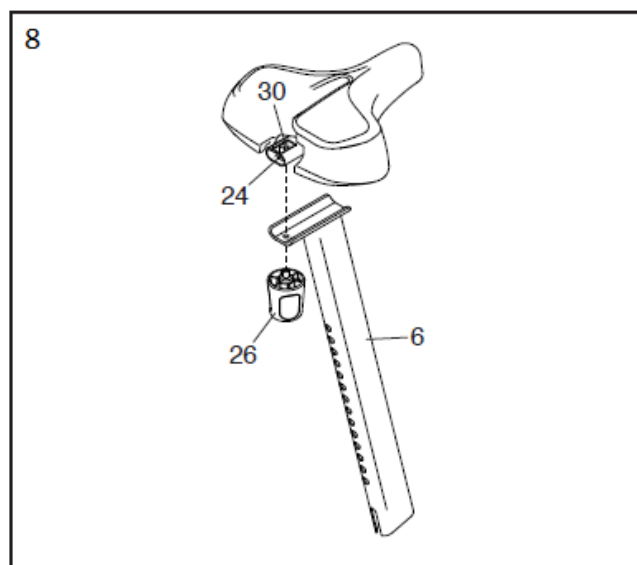
Tip: Můžete si pomoci otáčím aretace (77) a nastavení sklonu madel.



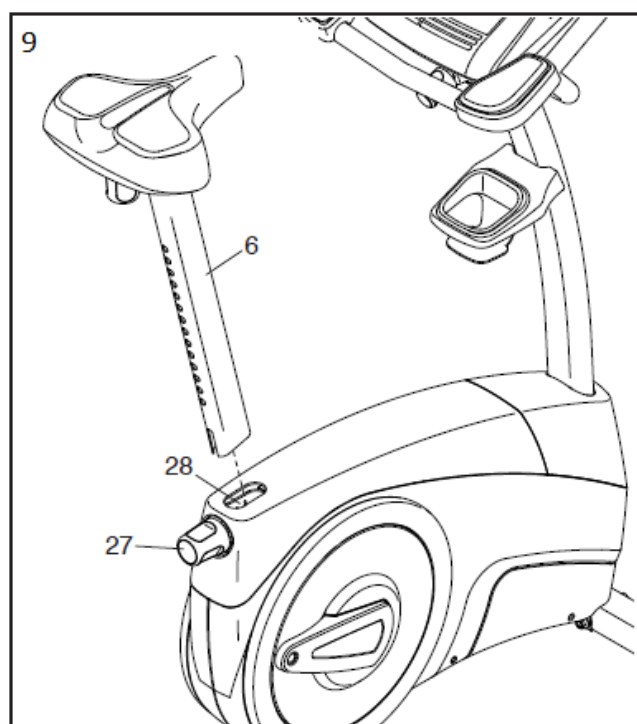
7. Připojte přední (15) a zadní kryt (12) otočného držáku (71), u každého krytu pomocí 2 šroubů M4 x 22 mm (84).



8. Připevněte sedlo (30) k sedlovému rámu (6), pomocí aretačního šroubu (24,26) přesně podle obrázku.



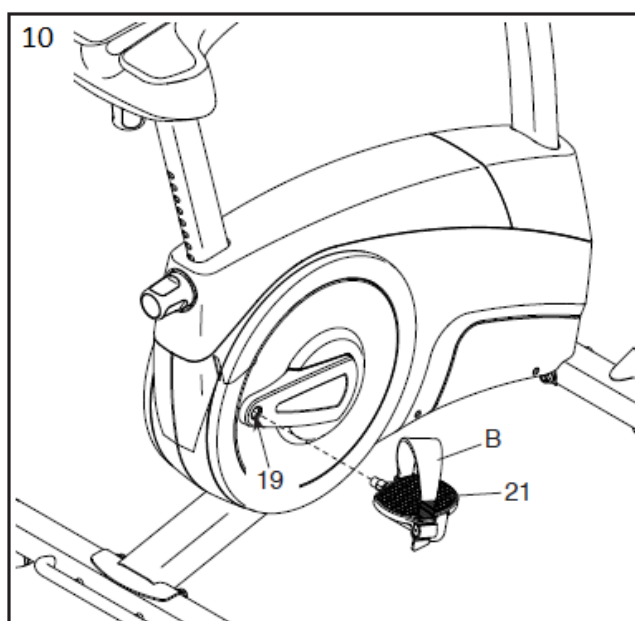
9. Vložte sedlo spojené se sedlovým rámem do otvoru pro připevnění sedlové soustavy (28) a zajistěte aretačním kolíkem (27). Ujistěte se, že je aretačním kolíkem (27) zajištěno v jednom z otvorů sedlového rámu (6).



10. Najděte pravý pedál (21).

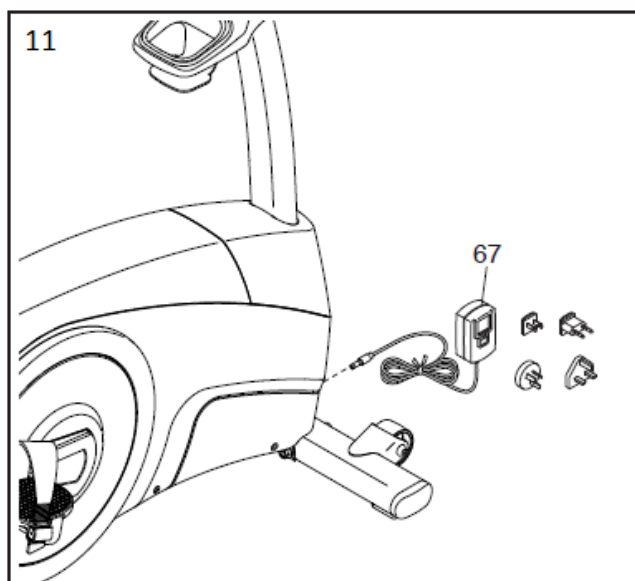
Pomocí klíče ho, po směru hodinových ručiček, pevně utáhněte do pravého šlapacího ramene (19).
Postup opakujte i u levé strany trenažeru s tím rozdílem, že levý pedál budete utahovat proti směru hodinových ručiček, na obrázku není znázorněno.

Následně připevněte pedálové pásky (B) na pedály (21) - pozor, opět doržujte správnou stranu, viz. obrázek.



11. Blahopřejeme, jste u konce.

Jako poslední krok zbývá připojit síťový adapter (67) do zásuvky na hlavním rámu trenažeru.



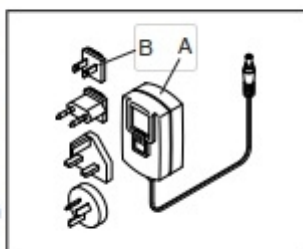
Před samotným používáním (po montáži) rotopedu, zkontrolujte, zda je sestaven správně a zda správně funguje. Ujistěte se, že jsou všechny části trenažeru správně utaženy a připevněny. Pokud je vše v pořádku, můžete začít se cvičením.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽER

JAK PŘIPOJIT NAPÁJECÍ ADAPTER

DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenažer vystaven nízkým teplotám, je velmi důležité před připojením síťového adaptéru, aby byl trenažer zahřán na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, riskujete poškození počítače.

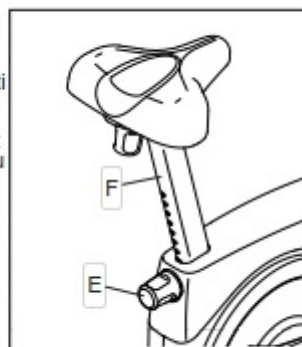
Připojte síťový adapter (A) do hlavního rámu trenažeru (F). Zvolte odpovídající koncovku (B) adaptéru a připojte jej do zásuvky pokoje, která je nainstalována podle všech příslušných a platných norem.



JAK NASTAVIT SPRÁVNOU VÝŠKU SEDLA

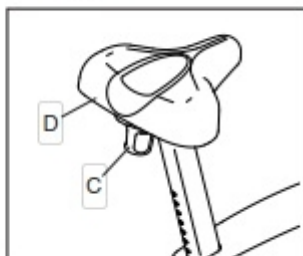
Pro efektivní cvičení je velmi důležité mít nastavenou správnou výšku sedla. Pokud je pozice šlapky dole, Vaše koleno by mělo být skoro v proprnuté poloze.

Chcete-li nastavit výšku sedla, je nutné nejprve povolit aretační šroub (E). Pootočte s ním proti směru hodinových ručiček o pár otáček. Následně můžete hýbat rámem sedla (F) nahoru a dolů. Jakmile najdete správnou polohu, nezapomeňte opět rám utáhnout aretačním šroubem a to ve chvíli, kdy šroubem najdete jeden z otvorů hlavního rámu.



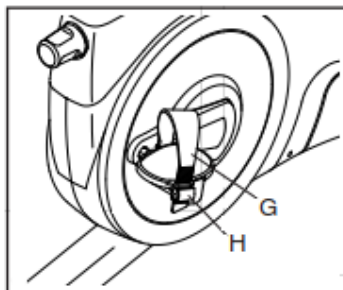
JAK NASTAVIT VODOROVNOU POZICI SEDLA

Pootočte aretačním šroubem (C) proti směru hodinových ručiček o pár otáček, aby se sedlo (D) uvolnilo. Následně můžete sedlem vodorovně hýbat, jakmile najdete správnou polohu, nezapomeňte sedlo opět utáhnout aretačním šroubem (C).



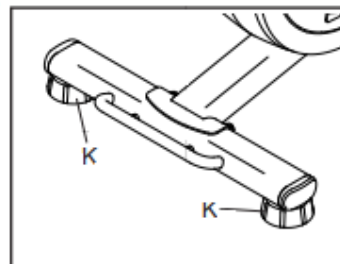
Nastavení pásku pedálu

Pro nastavení pedálu vyndejte pásek (B) z úchytky (C) dle potřeby a znovu zacvakněte do úchytu.



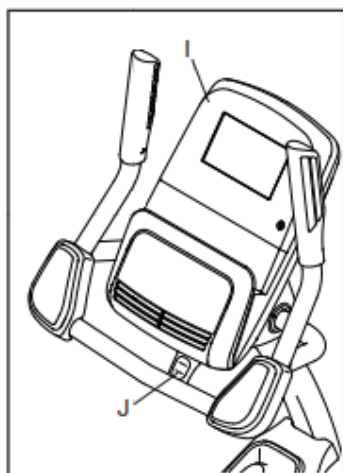
Nastavení trenažeru

Pokud se trenažer hýbe vlivem nerovnosti podlahy, upravte vyrovnávací nožičky (K) tak, aby trenažer stál rovně a nehýbal se.

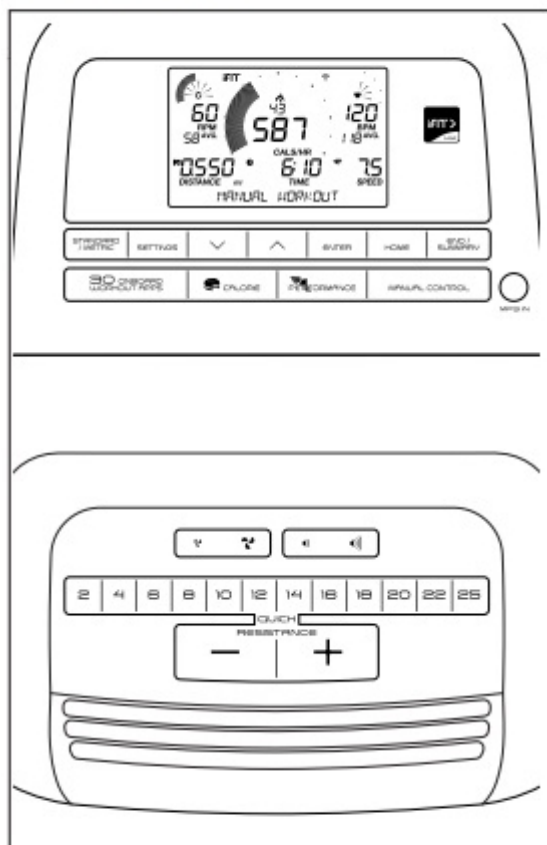


Nastavení polohy počítače

Konzoly (I) je možno nastavit do několika úhlů. Otočte kolečkem (J) a nastavte požadovanou polohu počítače (I).



NASTAVENÍ POČÍTAČE



FUNKCE POČÍTAČE

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejeftivnější a nejpříjemnější.

Pokud nevyužijte přednastavený program, můžete změnit odpor pedálů ručně stisknutím tlačítka. Během cvičení vám počítač poskytne zpětnou vazbu a ukáže výsledky vašeho cvičení.

Dokonce můžete měřit tepovou frekvenci pomocí senzorů srdeční frekvence nebo díky kompatibilnímu hrudnímu pá-su (není součástí dodávky).

Také můžete připojit tablet a pomocí aplikace iFit® můžete zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Počítač nabízí také velký výběr z představených tréninků.

Každé přednastavené cvičení automaticky změní odpor pedálů a vyzve vás k udržení cílové rychlosti tak, abyste co nejvíce zefektivnili vaše cvičení.

Můžete dokonce připojit svůj hudební přehrávač a poslouchat oblíbenou hudbu nebo audio knihu. Pokud je na displeji počítače folie, opatrně ji odstraňte.

Poznámka: Na displeji se zobrazuje vzdálenost v mílich i kilometrech, je nutné nastavit míru, kterou požadujete.

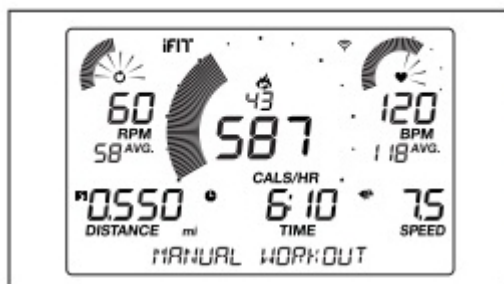
MANUÁLNÍ REŽIM

1. Začnete cvičit nebo stisknete libovolné tlačítko. Jakmile se tretražér zapne, displej se rozsvítí a tretražér je připraven ke cvičení.

2. Manuální režim. Stisknete Manual a vyberte manuální režim.

3. Změňte odpor pedálů dle potřeby. Pokud cvičíte, změňte odpor pedálů stisknutím Quick Resistance zvýšení či snížení odporu nebo stisknete libovolnou číslici. Poznámka: Po stisknutí tlačítka vyčkejte než se tretražér nastaví do konečné fáze.

4. Sledujte úspěchy na displeji. Na displeji se zobrazí následující informace:



Kalorie (ikona plamene)— Pokud je vybrán manuální režim, na displeji se zobrazí předpokládaný počet spálených kalorií. U vybraného tréninku je možné předpokládané spálené kalorie odečítat nebo přičítat.

Kalorie za hodinu (Calorie/Hr)— Tento údaj zobrazuje předpokládaný počet spálených kalorií za hodinu cvičení.

Vzdálenost (Dist.)— Tento údaj zobrazuje od- cvičenou vzdálenost v mílech nebo kilometrech.

Pulz— Tento údaj zobrazuje srdeční tep, pokud se budete držet senzorů tepu na madlech, nebo budete mít připojen kompatibilní hrudní pás (viz krok 5).

Průměrný pulz (BPM AVG)— Tento údaj zobrazuje průměrný srdeční tep za celou dobu cvičení.

Odpor— Tento údaj zobrazí odpor pedálů při cvičení.

RPM— Tento údaj zobrazí rychlost cvičení za minutu (rpm).

RPM Průměr (RPM AVG)— Tento údaj zobrazí průměrnou rychlost cvičení za minutu (rpm).

Rychlost— Tento údaj zobrazí rychlost v mílech nebo kilometrech za hodinu. Pro změnu jednotky stisknete STANDARD/METRIC opakovaně.

Čas— Pokud je vybrán manuální režim, čas se bude přičítat. V případě výběru nastaveného programu se bude čas odčítat až do konce cvičení.

Watty— Tento údaj zobrazuje výkon ve watech.

Průměrné Watty (AVG.)—Tento údaj zobrazuje průměrný výkon ve wattech.

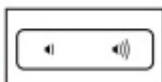
Scan Mode and Priority Mode—Displeje kalorií a wattů se objeví ve střídavém cyklu (režim skenování). Chcete-li zvolit zobrazení kalorií nebo wattů pro nepřetržité zobrazení (prioritní režim), opakovaně stiskněte tlačítko zvýšení nebo snížení vedle tlačítka Enter, dokud se ne-zobrazí požadované zobrazení. Chcete-li se vrátit do režimu skenování, opakovaně stiskněte tlačítko zvýšení, dokud se neobjeví slovo SCAN.



Stiskněte HOME pro ukončení cvičení návrat do hlavní nabídky. Pokud je to nutné stiskněte HOME ještě jednou. Stiskněte END/SUMMARY pro ukončení cvičení a zobrazení výsledků cvičení. Výsledek cvičení se zobrazí na pár vteřin na displeji. Pro zvýšení či snížení hlasitosti stiskněte příslušné tlačítko hlasitosti.

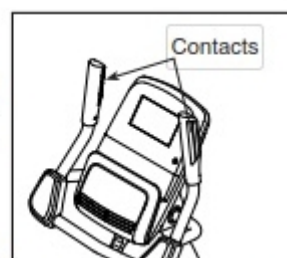
5. Měření srdečního tepu. Srdeční tep je možné měřit senzory na madlech nebo hrudním pásem. (viz str.

13). Poznámka: Počítač je kompatibilní s BLUE-TOOTH® Smart srdečním pásem.



Poznámka: V případě, že používáte obě varianty srdečního tepu, hrudní pás bude mít prioritu.

Pokud jsou na senzorech plastové nebo igelitové obaly, opatrně je sundejte. Měření srdečního tepu je možné senzory na madlech.

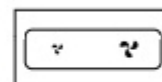


Držte madla pevně. Jakmile je srdeční tep detekován, zobrazí se tep na displeji. Pro přesnější měření držte senzory min. po dobu 15 vteřin.

When your pulse is detected, your heart rate will appear in the display. **For the most accurate heart rate reading, hold the contacts for at least 15 seconds.**

6. V případě potřeby zapněte ventilátor

Ventilátor má několik stupňů rychlosti nebo můžete využít automatického režimu, kdy se rychlost upravuje podle intenzity cvičení.



Opakovaným stisknutím tlačítek pro zvýšení či snížení rychlosti ventilátoru, upravíte jeho rychlost či ventilátor úplně vypnete.

Poznámka: Pokud se pedály nepohybují cca 30 sekund, ventilátor se automaticky vypne.

7. Po skončení cvičení se trenažér automaticky vypne.

Pokud se na trenažéru necvičí po dobu několik vteřin, ozve se zvukový tón a na displeji začne blikat čas. Počítač se zastaví. Pro pokračování ve cvičení jednoduše začnete cvičit.

Pokud se na trenažéru necvičí po dobu několika minut, trenažér se sám vypne a data z počítače budou ztracena.

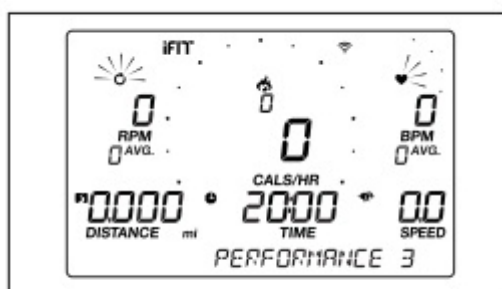
PŘEDNASTAVENÝ REŽIM

1. Začněte cvičit nebo stiskněte libovolné tlačítko

Jakmile se počítač zapne, rozsvítí se displej a trenažer je připraven k používání.

2. Vyberte přednastavený režim.

Pro vybrání přednastaveného režimu, stiskněte tlačítko CALORIE nebo PERFORMANCE opakovaně dokud se nezobrazí požadovaný program. Jakmile je vybrán program, pak se jméno, trvání a počet spalovaných kalorií zobrazí na displeji.



The maximum speed and the maximum resistance level for the workout will also appear in the display.

3. Začnete cvičit.

Program bude pokračovat dokud neskončí poslední úsek.

Pro zastavení cvičení jednoduše přestaňte cvičit. Na displeji začne blikat čas. Chcete-li pokračovat ve cvičení jednoduše začnete cvičit.

Na konci cvičení stiskněte END/SUMMARY, výsledek cvičení se zobrazí na pár vteřin na displeji.

4. Sledujte hodnoty na displeji

viz. str. 15-16

5. Měření srdečního tepu

viz. str. 15-16

6. Zapněte ventilátor

viz. str. 16

7. Po skončení cvičení se počítač vypne automaticky

viz. str. 16

PŘIPOJENÍ CHYTRÉHO ZAŘÍZENÍ K POČÍTAČI

Počítač umožňuje připojení přes Bluetooth smart prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů.

1. Stáhněte a nainstalujte aplikaci iFit. Na vašem zařízení se systémem IOS® nebo Android, najděte si App Store nebo Google Play, vyhledejte aplikaci iFit, a nainstalujte ji do svého zařízení. **Ujistěte se, že vaše zařízení umožňuje připojení Bluetooth.** Následně otevřete aplikaci iFit a následujte instrukce k nastavení a založení účtu iFit.

2. Připojte vaše zařízení k počítači. Pro připojení následujte instrukce v aplikaci iFit a připojte vaše chytré zařízení k počítači trenažéru. Pokud dojde ke spárování a připojení, na počítači se rozbliká modrá LED dioda. Stiskněte tlačítko BLUETOOTH na trenažéru k po-tvrzení připojení a dioda zůstane svítit modře.

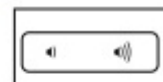
3. Nahrajte a sledujte informace o tréninku. Následujte instrukce v aplikaci iFit pro nahrávání a sledování výsledků vašeho cvičení.

4. Odpojení zařízení od počítače trenažéru. Pro odpojení zařízení z počítače trenažéru stiskněte a držte tlačítko Bluetooth po dobu 5 vteřin. Poznámka: Po odpojení zařízení Bluetooth dojde k odpojení všech doposud připojených zařízení. Včetně hrudního pásu atd.

PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporujícími Bluetooth. Pro připojení Bluetooth hrudního pásu stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači trenažéru. Pokud dojde k připojení, LED dioda dvakrát zabliká. Poznámka: Pokud jsou v blízkosti např. dva hrudní pásy, připojí se vždy ten, který je blíže a má silnější signál. Pro odpojení hrudního pásu stiskněte a držte tlačítko Bluetooth po dobu 5 vteřin. Poznámka: Po odpojení zařízení Bluetooth dojde k odpojení všech doposud připojených zařízení, včetně hrudních pásů, chytrých zařízení atd.

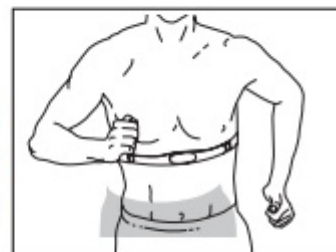
ZVUKOVÝ SYSTÉM

Pro přehrávání hudebních nebo zvukových knih ze zvukového systému při cvičení, připojte 3,5 mm kabel (není součástí dodávky) do konektoru na počítači a do konektoru na vašem MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen. Následně stiskněte tlačítko na vašem zařízení a pusťte hudbu. Přidávat hlasitost můžete na vašem zařízení nebo na počítači trenažéru.



MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

Pokud je Vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, pak cvičení s hlídáním srdečního tepu je krok k dosažení lepších výsledků.



Monitor srdečního tepu Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši tepovou frekvenci během cvičení, což Vám pomůže dosáhnout Vašich cílů.

Poznámka: Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporujícími Bluetooth.

NASTAVENÍ POČÍTAČE

1. Vyberte režim nastavení.

Pro nastavení stiskněte tlačítko ozubeného kola. Režim nastavení se zobrazí na displeji.

2. Režim nastavení.

Jakmile vyberete režim nastavení, na displeji se zobrazí nabídka. Tlačítkem nahoru či dolů vybírejte z nabídky a Enterem potvrzujte. Ve spodní části displeje se zobrazí pokyny pro vybranou obrazovku.

Následujte instrukce v dolní části displeje.

3. Změna nastavení. Jednotky

Na displeji se zobrazí nastavená jednotka. Chcete-li jednotku změnit, stiskněte opakovaně ENTER. Můžete si vybrat mezi jednotkou kilometry nebo míle. Zvolte ENGLISH pro míle, METRIC pro kilometry.

Kontrast

Na displeji se zobrazí úroveň kontrastu. Kontrast můžete změnit tlačítkem zvýšit nebo snížit odpor.

Uživatelské informace

Na displeji se zobrazí celkový počet odcvičených hodin a kilometrů na trenážeru.

4. Ukončení režimu nastavení. Režim nastavení ukončíte opětovným stisknutím ozubeného kola.

ÚDRŽBA A SERVIS

ÚDRŽBA

Řádná údržba trenažéru je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém použití trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Nejprve vypněte trenažér a odpojte z elektrické energie. Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. Následně běžící pás důkladně osušte jemným hadříkem. Nestříkejte kapaliny přímo na žádnou část trenažéru, aby nedošlo k jeho poškození, nenechávejte ho v blízkosti žádné kapaliny. Nenechávejte trenažér na přímém slunci.

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo první straně této příručky.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenažéru, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

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 poradte 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 kardi-ovaskulární systém, cvičení ve správné intenzitě je základem 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. Nejnižší číslo značí tepovou frekvenci pro spalování tuků. Prostřední číslo je, nejvyšší možný tep, kdy ještě tělo spaluje. Nejvyšší číslo znamená, že se pohybujete na hranici aerobní zóny a vy začínáte budovat rychlost. (v této zóně již tělo nespaluje tuky).

Spalování tuků - Chcete-li účinně spalovat tuky, musíte trénovat v nízké intenzitě po delší dobu. Během několika prvních minut cvičení Vaše tělo využívá uhlhydrátové 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 kardi-ovaskulární 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.

DOPORUČENÁ PROTAŽENÍ

Správné držení těla při provádění cviků je vždy znázorněno na příslušném obrázku. Provádějte volně a plynulé pohyby, nikdy nekmitajte.

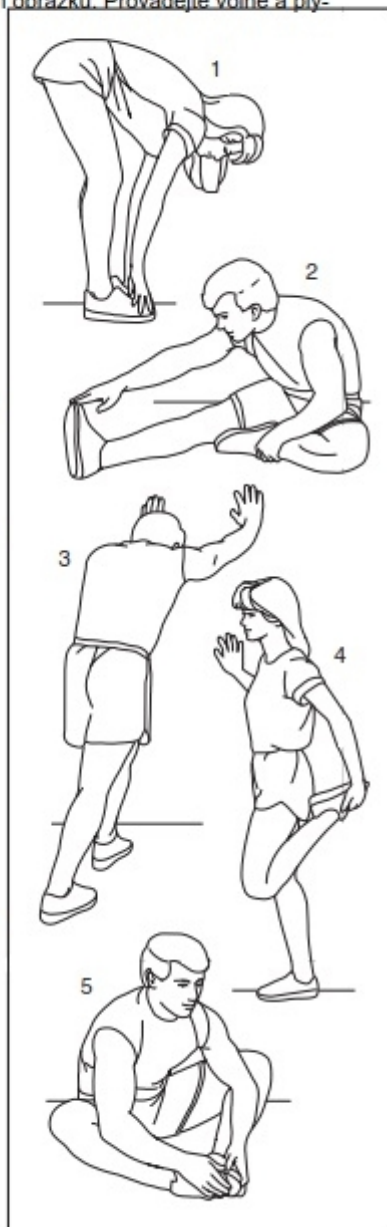
1. Předklon ke špičce chodidel Stůjte s mírně pokrčenýma nohama v kolenou a pomalu se předkloňte, nohy pomalu natahujte. Uvolněte Vaše záda a ramena a snažte se přitáhnout co k patcům na nohou. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.

2. Protážení kolenních šlach Sedněte si a jednu nohu natáhněte. Chodidlo druhé nohy přitáhněte co nejvíce k sobě a opřete jej o vnitřní stranu stehna napnuté nohy. Snažte se předklonit co nejvíce k palci tak, aby noha byla napnutá. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

3. Protážení lýtek a Achillových šlach Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

4. Protážení kvadricepsu Pro lepší rovnováhu se opřete jednou rukou o stěnu, nohu vzdálenější od zdi pokrčte v koleni a uchopte ji za nárt. Snažte se přitáhnout patu co nejbližší k hýždím, kolena nechte vedle sebe, nepředklánějte se. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x na každou nohu.

5. Protážení vnitřní strany stehna Sedněte si a přitáhněte k sobě chodidla a pokrčená kolena tlačte pocitově směrem k zemi. Snažte se s rovnými zády předklonit směrem k chodidlům. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.



PART LIST

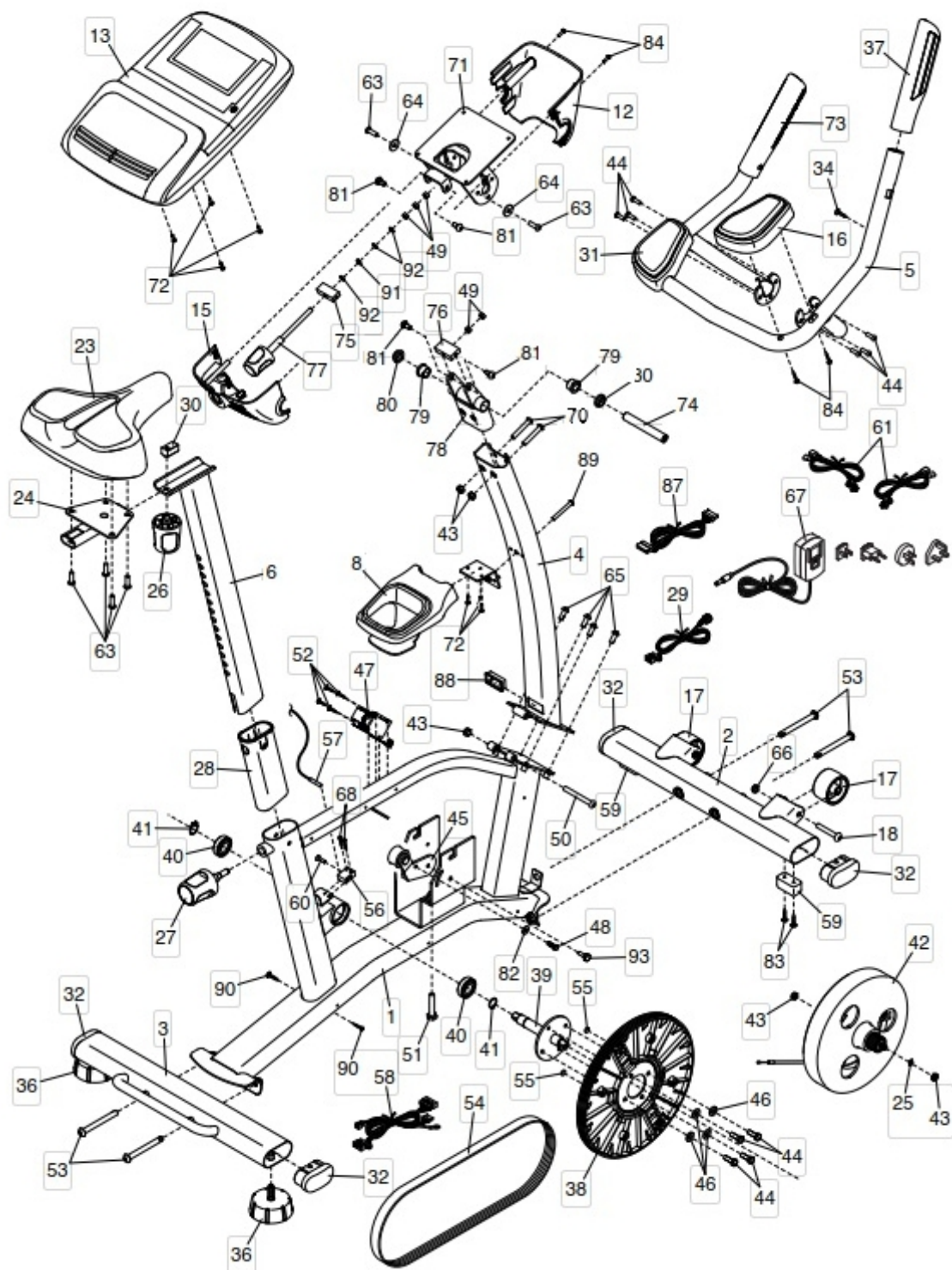
Model No. NTEVEX75017.0 R0517A

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	1	Frame	48	1	M6 x 20mm Screw
2	1	Front Stabilizer	49	5	Knob Nut
3	1	Rear Stabilizer	50	1	M8 x 76mm Bolt
4	1	Upright	51	1	M10 x 65mm Screw
5	1	Handlebar	52	4	#10 x 12mm Screw
6	1	Seat Post	53	4	M10 x 98mm Screw
7	1	Rear Shield Cover	54	1	Drive Belt
8	1	Accessory Tray	55	2	Magnet
9	1	Front Shield Cover	56	1	Clamp
10	1	Right Shield	57	1	Reed Switch/Wire
11	1	Left Shield	58	1	Lower Wire
12	1	Front Pivot Cover	59	2	Stabilizer Foot
13	1	Console	60	1	M5 x 16mm Flat Head Screw
14	2	Shield Ring	61	2	Pulse Wire
15	1	Rear Pivot Cover	62	2	M8 Flange Screw
16	1	Right Armrest	63	6	M8 x 16mm Screw
17	2	Wheel	64	2	M8 Washer
18	2	M10 x 62mm Bolt	65	4	M8 x 20mm Screw
19	1	Right Crank Arm	66	2	M10 Jam Nut
20	1	Left Crank Arm	67	1	Power Adapter
21	1	Right Pedal/Strap	68	2	M4 x 19mm Screw
22	1	Left Pedal/Strap	69	2	Clip Nut
23	1	Seat	70	2	M8 x 50mm Bolt
24	1	Seat Carriage	71	1	Pivot Bracket
25	1	Small Snap Ring	72	7	M4 x 16mm Screw
26	1	Seat Knob	73	1	Left Pulse Grip
27	1	Seat Post Knob	74	1	Pivot Axle
28	1	Seat Post Sleeve	75	1	Small Block
29	1	Power Receptacle/Wire	76	1	Large Block
30	1	Seat Bracket	77	1	Console Knob
31	1	Left Armrest	78	1	Pivot Post
32	4	Stabilizer Cap	79	2	Large Bushing
33	2	Crank Arm Cover	80	2	Small Bushing
34	16	#8 x 16mm Screw	81	4	M8 x 15mm Shoulder Screw
35	2	Cover Insert	82	1	M6 Washer
36	2	Leveling Foot	83	4	M4 x 32mm Screw
37	1	Right Pulse Grip	84	9	M4 x 22mm Screw
38	1	Pulley	85	2	M5 x 12mm Screw
39	1	Crank	86	2	M5 x 21mm Screw
40	2	Crank Bearing	87	1	Upper Wire
41	2	Large Snap Ring	88	1	Grommet
42	1	Eddy Mechanism	89	1	M6 x 50mm Screw
43	5	M8 Locknut	90	2	M5 x 16mm Screw
44	10	M8 x 12mm Screw	91	1	M8 Split Washer
45	1	Idler	92	3	M8 Small Washer
46	4	M8 Black Split Washer	93	1	M6 x 16mm Screw
47	1	Resistance Motor	*	-	User's Manual

Note: Specifications are subject to change without notice. See the back cover of this manual for information about ordering replacement parts. *These parts are not illustrated.

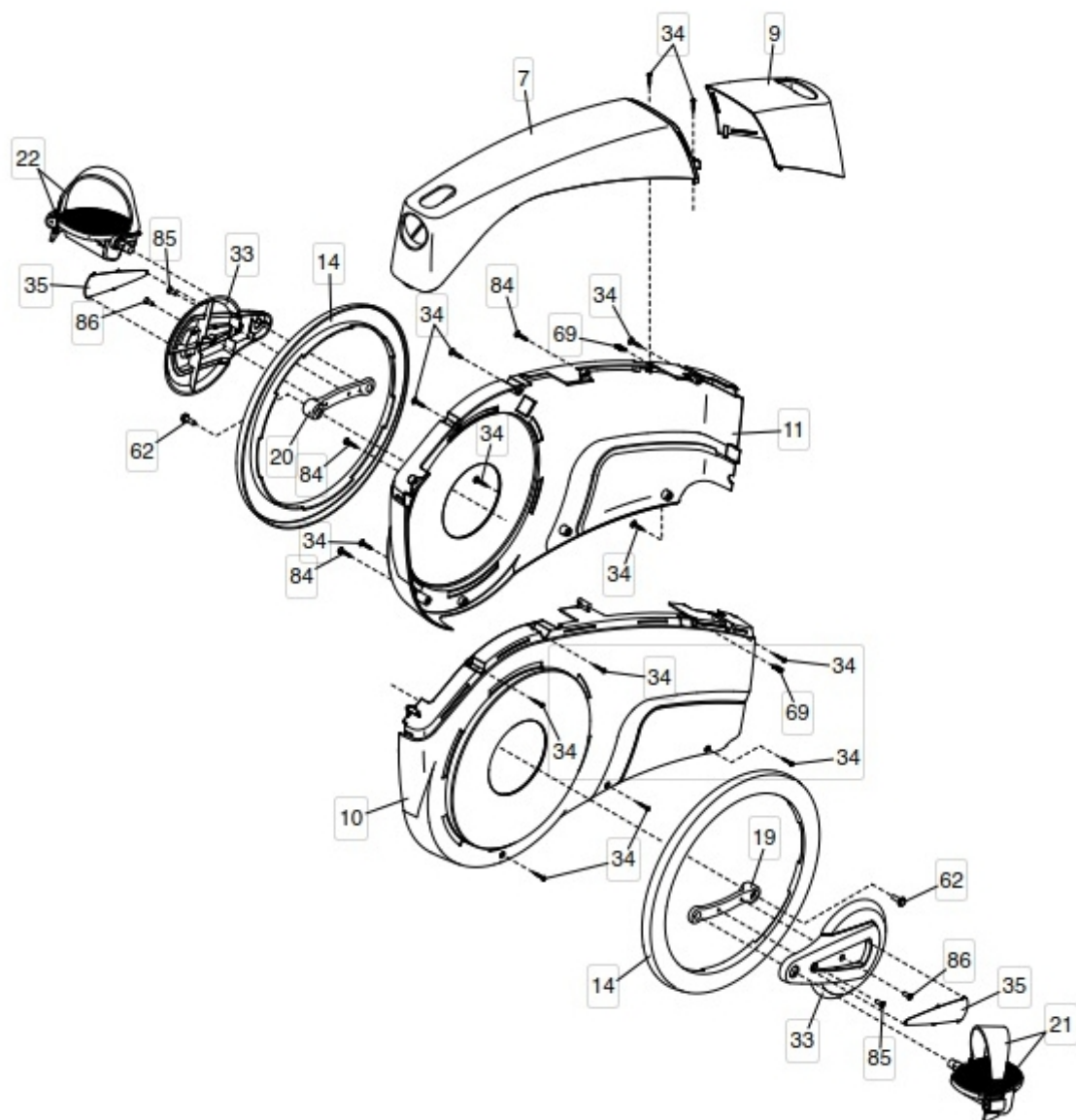
ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. NTEVEX75017.0 R0517A



ROZLOŽENÝ NÁKRAS B

Model No. NTEVEX75017.0 R0517A



ZÁRUKA

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6 USA 198 00 Praha 9
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz
Tel.: +420 581601521

RECYKLACE

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

