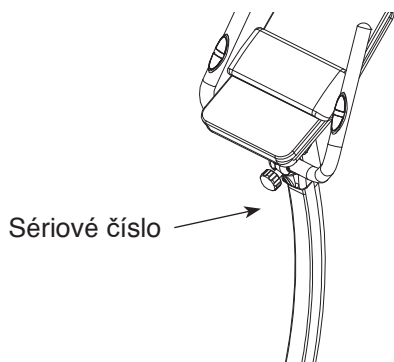


NordicTrack® vx550

Model No. NTIVEX47016.2

Serial No. _____



ZÁKAZNICKÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.

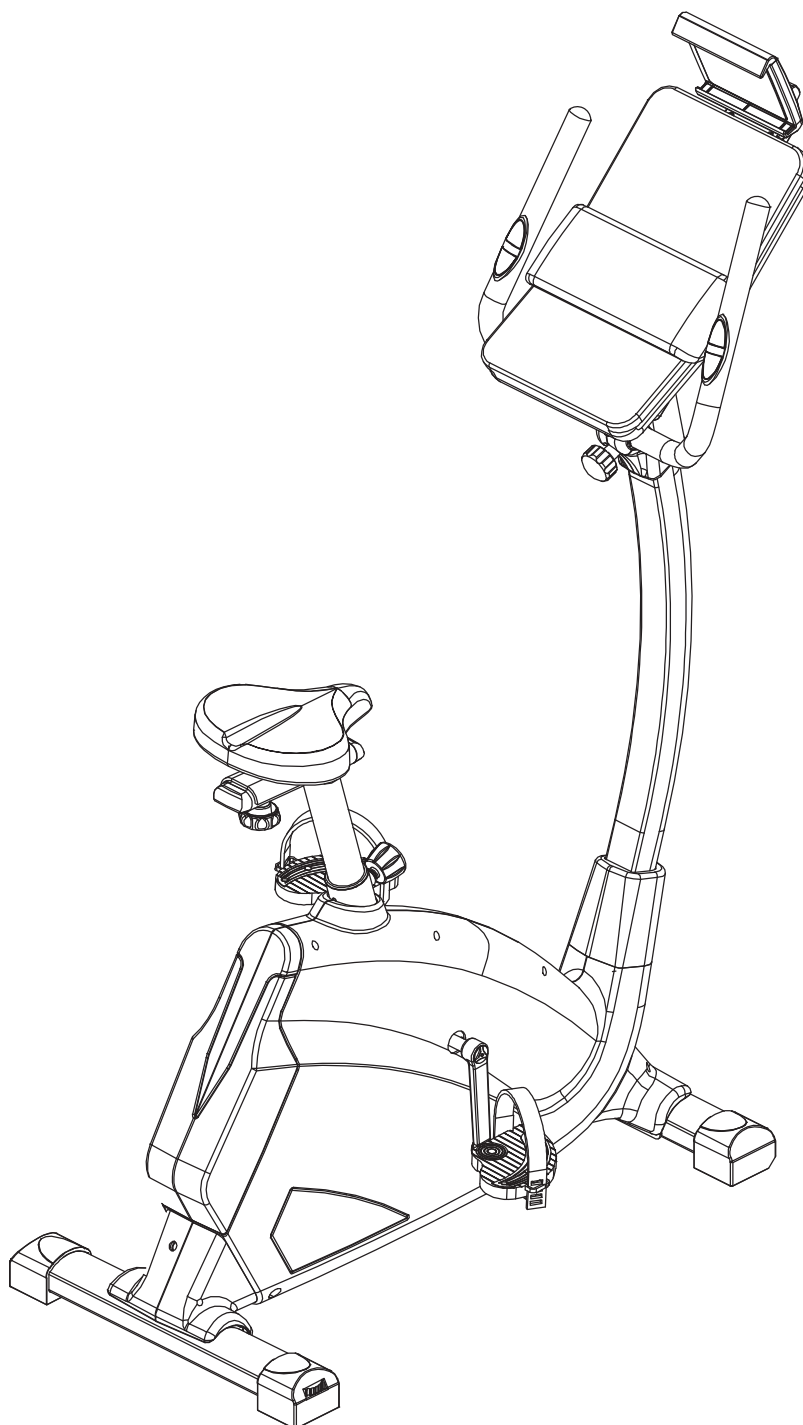
Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Uživatelský manuál



CAUTION

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážeru!

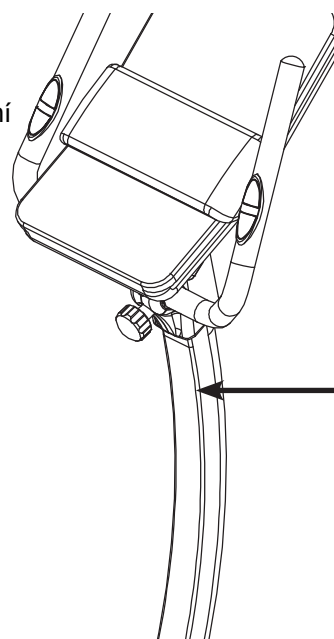
OBSAH

Umístění výstražných etiket.	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme	4
Součástky.	5
Montáž	6
Jak používat trenažér	10
Nastavení počítače	11
Údržba a servis	15
Tréninkový manuál.	16
Doporučené protažení.	17
Seznam dílů.	18
Rozložený nákres	19
Náhradní součástky.	Back Cover
Recyklace.	Back Cover

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET


Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket.

Pokud některá z etiket chybí nebo je nečitelná kontaktujte servisní centrum.



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 130 Kg.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



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 trenážeru 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 trenážer 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 trenážer pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenážer je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenážer není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
7. Trenážer 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 trenážeru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opatřované součásti vyměňte.
9. Trenážer nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenážeru.
10. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenážer na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
11. Trenážer nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 130 kg.
12. Při nastupování a sestupování z trenážeru 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 trenážeru udržujte záda rovná.
15. Trenážer 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, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenážeru může vést ke zdravotním problémům.

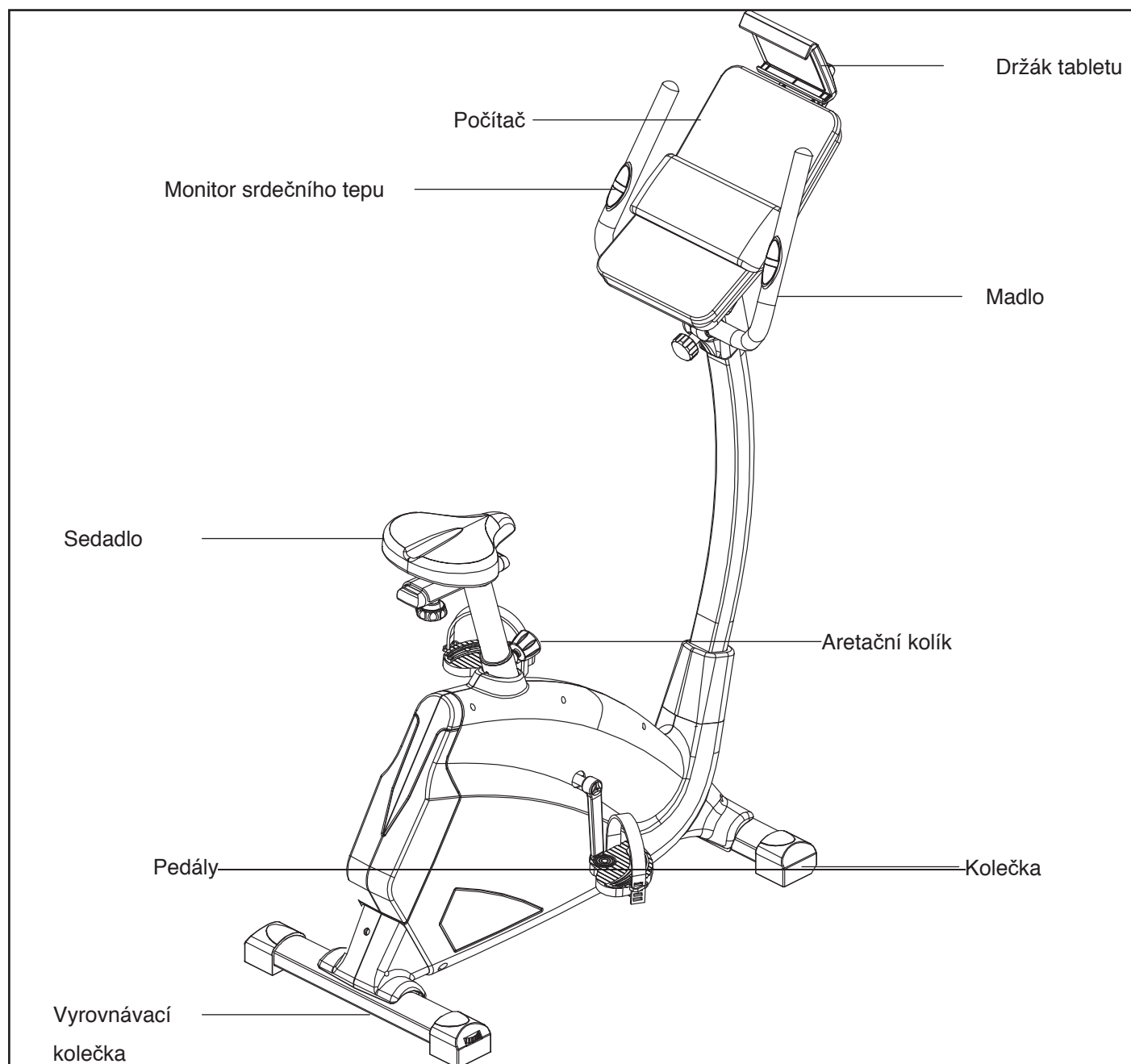
ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NOR-DICTRACK® VX550. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK® VX550 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,

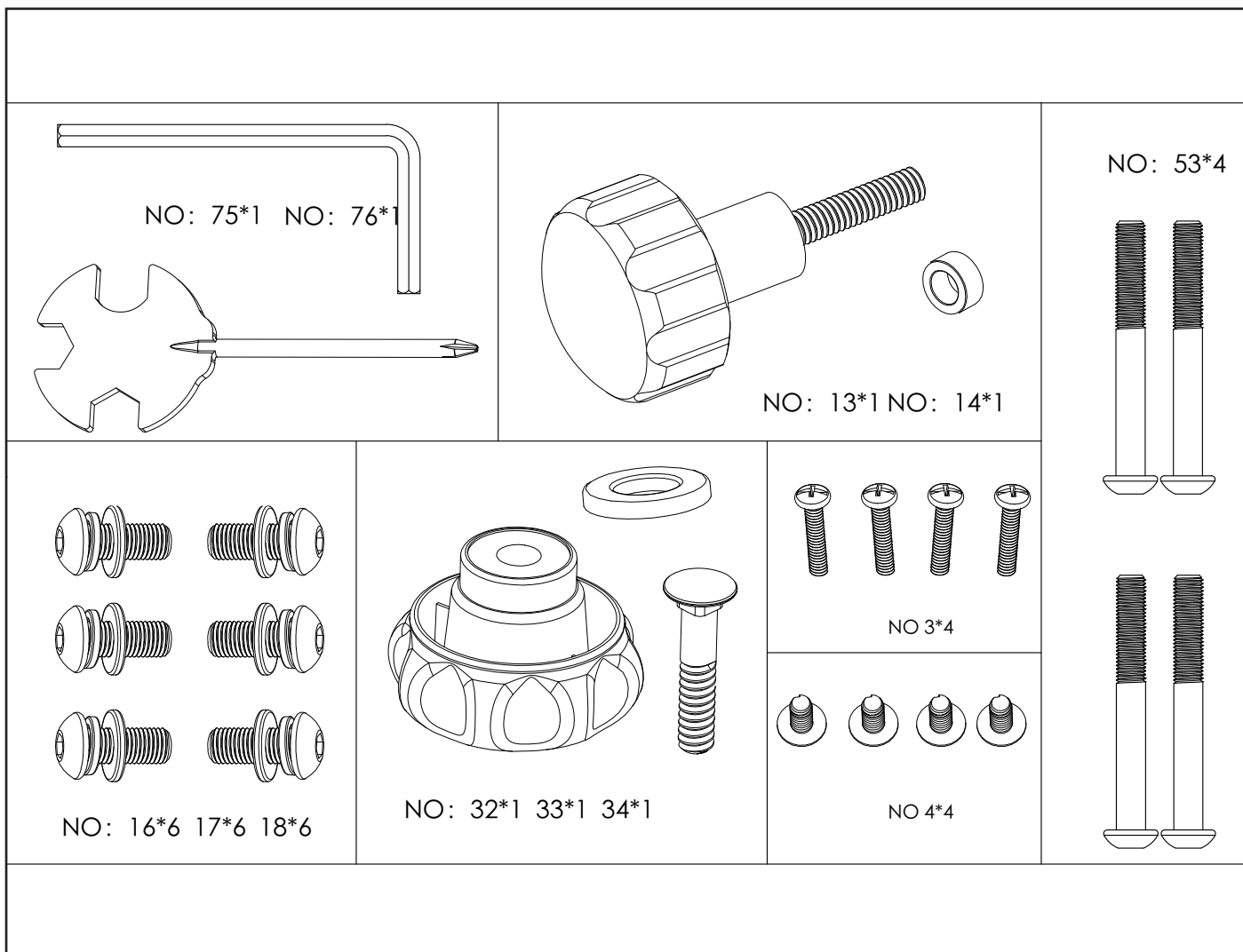
uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



SOUČÁSTKY

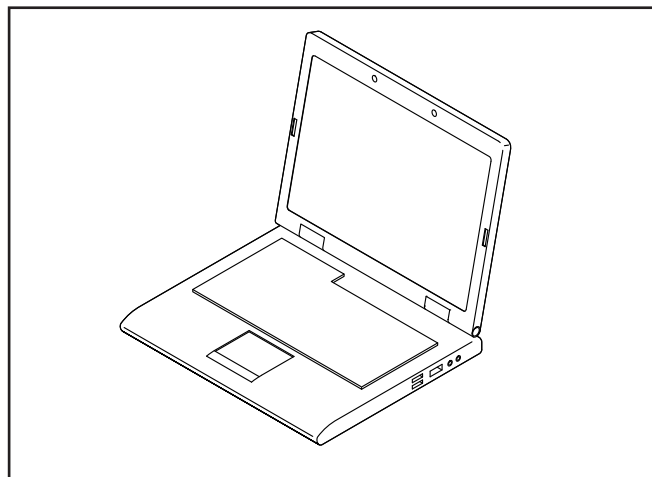
Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



MONTÁŽ

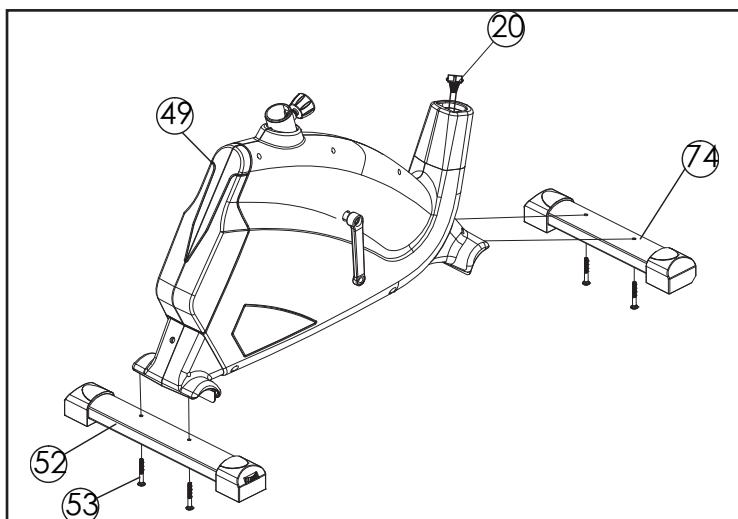
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
 - Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
 - Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
 - Identifikace malých součástek viz str 18.
- K montáži budete potřebovat následující nářadí:
 - Francouzský klíč
 - šroubovák

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



KROK 1

Připevněte přední stabilizátor (74) k hlavnímu rámu (49) pomocí šroubů (53), následně upevněte zadní stabilizátor (52) k hlavnímu rámu (49) pomocí šroubů (53) dle obrázku.

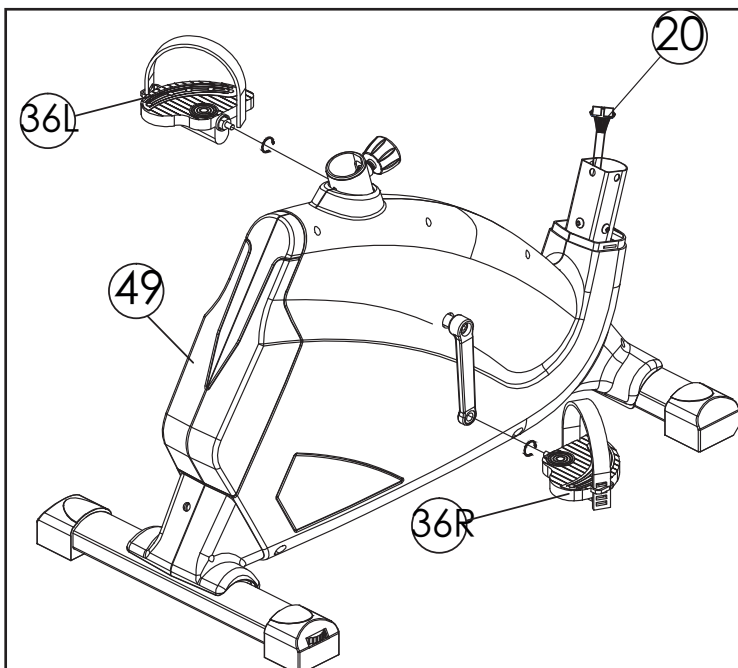


KROK 2

Připevněte pedály (36L/R) na kliky (39L/R) z pohledu jezdce.

Vždy se ujistěte, že jsou pedály utažené před tím, než začnete cvičit.

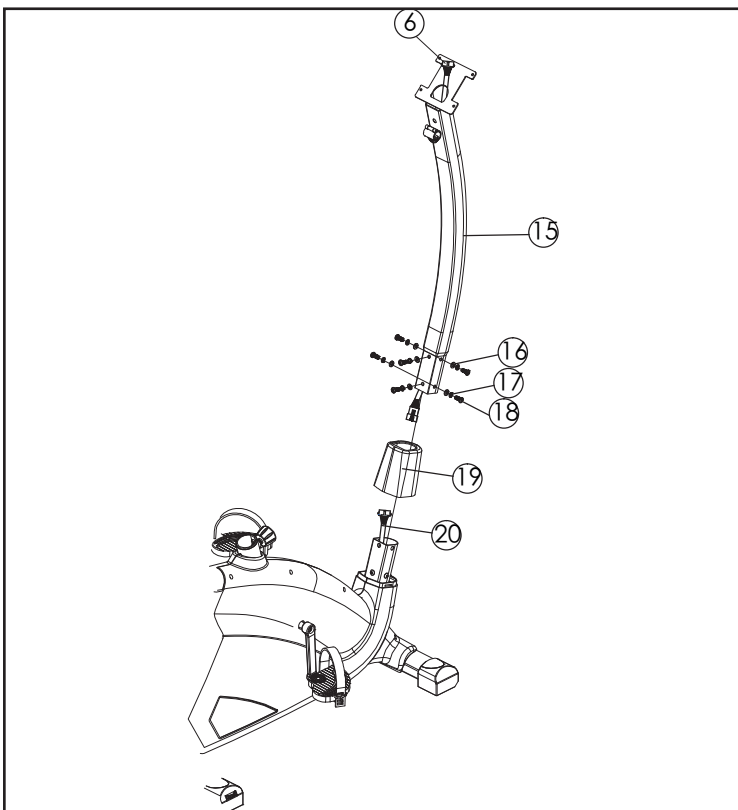
Poznámka: Každý pedál má označení R jako pravá a L jako levá. Levý pedál utahujeme v proti směru hodinových ručiček, pravý pedál ve směru hodinových ručiček.

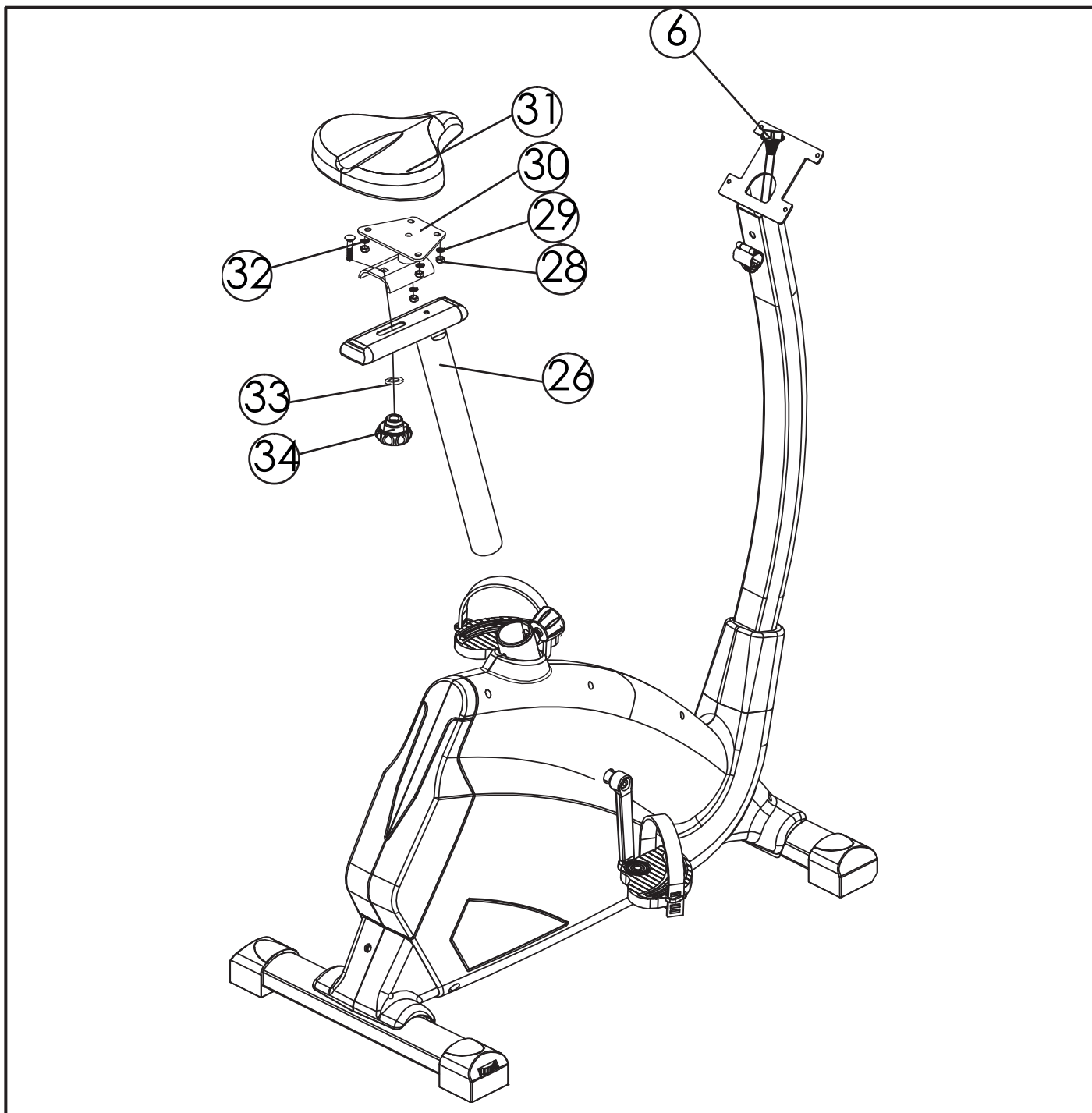


KROK 3

A. Připojte přední plastový kryt (19) na rám řídicích (15) a propojte spodní kabel počítače (20) s horním kabelem počítače (6).

B. Připevněte rám řídicích (15) k hlavnímu rámu pomocí šroubu (18), pružiny (17) a podložky (16). Následně připojte plastový kryt (19) odpovídajícím způsobem.





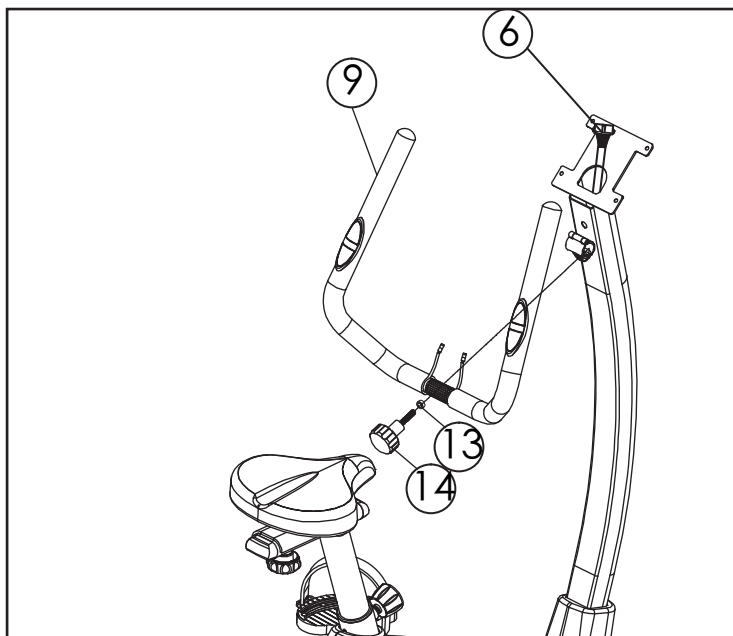
KROK 4

- A. Vložte sedadlo (31) do sedlové soustavy (30) a zafixujte ho pružinami (29) a maticemi (28).
- B. Připojte sedlovou soustavu (30) k sedlovému rámu (26) pomocí šroubu (32) , aretačního kolíku (34) a podložky (33).

Poznámka: Připevněte sedadlo (31) pevně k sedlové soustavě (30).

KROK 5

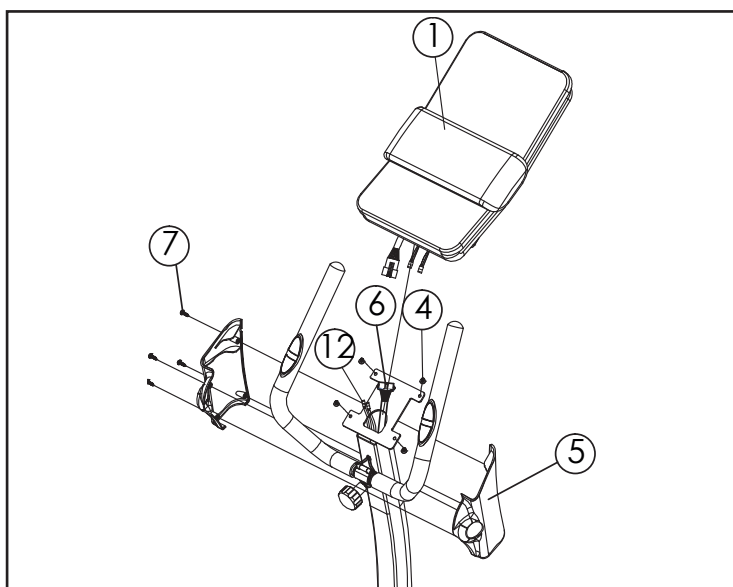
Protáhněte horní kabel (6) skrz otvor v madlech a vytáhněte jej nahoru. Připevněte madla (9) k rámu řídítek pomocí aretačního kolíku (14) a podložky (13) jakmile najdete správnou polohu pro madla.



KROK 6

Připevněte horní kabel počítače (6) a kabel srdečního tepu (12) do počítače (1). Následně připevněte počítač (1) na rám řídítek pomocí šroubu (4).

Připevněte držák počítače (5) pomocí šroubu (7).

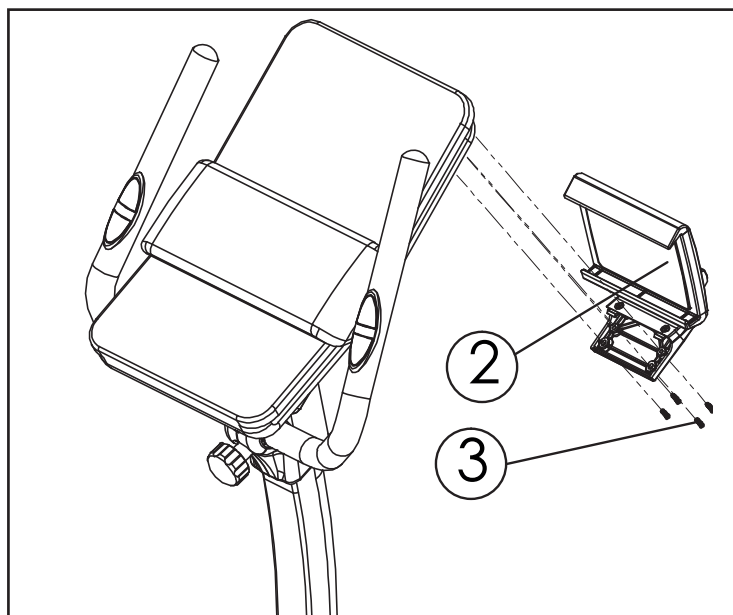


KROK 7

Připevněte držák tabletu (2) k počítači pomocí čtyř šroubů (3), připevněte všechny šrouby a následně je dotáhněte.

Následně zapojte trenažér do elektrické sítě.

Nyní je trenažér připraven k použití.

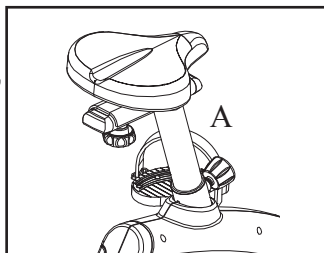


JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDADLA

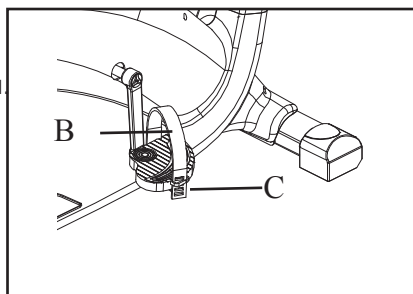
Pro efektivnější cvičení je nutné mít řádně nastavenou výšku sedadla. V případě cvičení byste měli mít kolena lehce pokrčená v té nejnižší možné poloze pedálu.

Pro nastavení výšky sedadla, povolte aretační kolík (A) o několik otáček. Následně vytáhněte kolík směrem k sobě a nastavte sedadlo do požadované polohy (dbejte, abyste vrátili aretační kolík opět do zdířky) a kolík utáhněte.



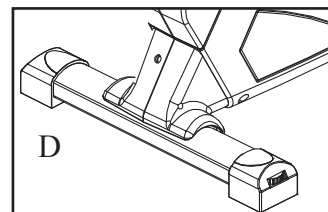
NASTAVENÍ PÁSKU PEDÁLU

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



NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

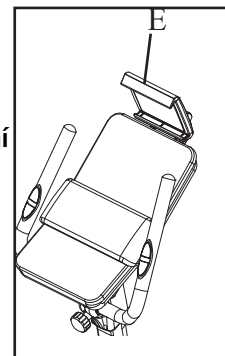
Pokud se trenažér hýbe vlivem nerovnosti podlahy, upravte vyrovnávače nerovností (D) tak, aby trenažér stál rovně a nehýbal se.



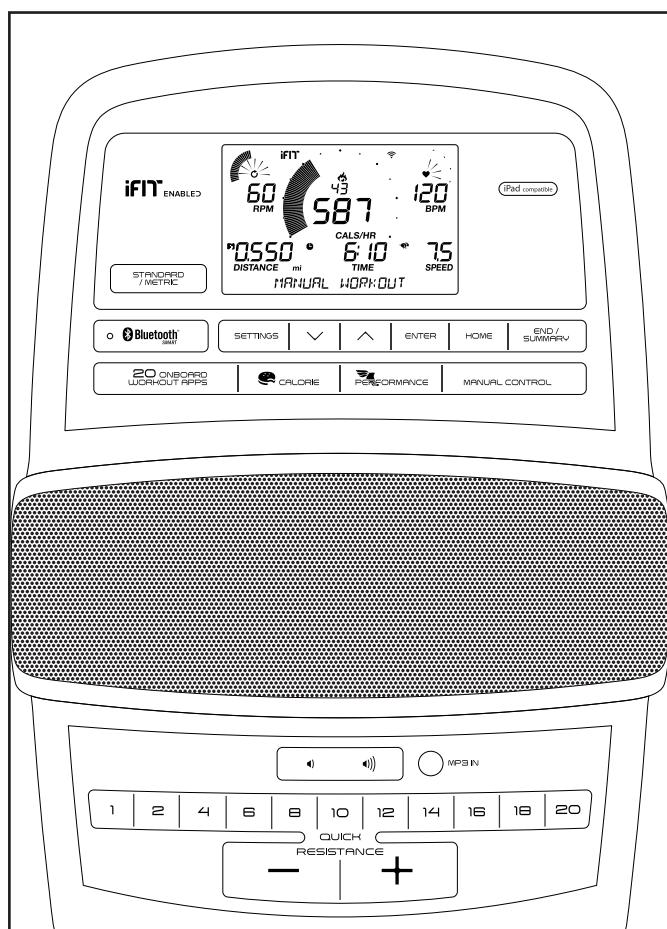
DRŽÁK TABLETU

DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je připravený pro téměř všechny velikosti tabletů. Do držáku nevkládejte jiné elektronické zařízení či jiné předměty.

Pokud chcete vložit tablet do držáku tabletu, nastavte spodní okraj tabletu. Následně vytáhněte sponu na horním okraji tabletu. **Dejte pozor, aby byl tablet pevně uchycen.** Pro vyndání tabletu z držáku postupujte opačným způsobem.



NASTAVENÍ POČÍTAČE



FUNKCE POČÍTAČE

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejeftektivnější 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 pásu (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 fólie, opatrně ji odstraňte.

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

MANUÁLNÍ REŽIM

1. Začnete cvičit nebo stisknete libovolné tlačítko.

Jakmile se trenažér zapne, displej se rozsvítí a trenažér je připraven ke cvičení.

2. Manuální režim.

Stiskněte Manual a vyberte manuální režim.

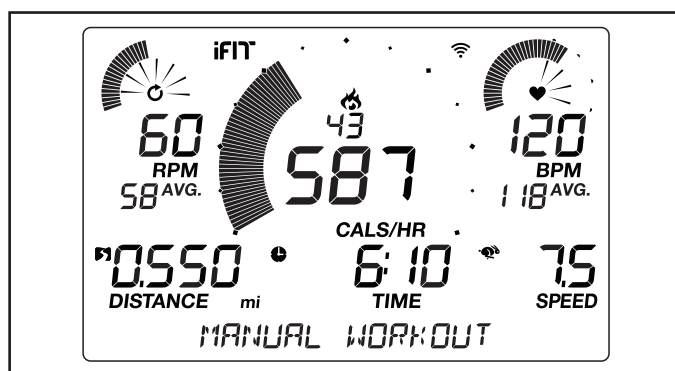
3. Změňte odpor pedálů dle potřeby.

Pokud cvičíte, změňte odpor pedálů stisknutím Quick Resistance zvýšení či snížení odporu nebo stiskněte libovolnou číslici.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka vyčkejte než se trenažér 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 (see step 5).

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 stiskněte 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 wattech.

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 nepřetržitě zobrazení (prioritní režim), opakovaně stiskněte tlačítko zvýšení nebo snížení vedle tlačítka Enter, dokud se nezobrazí požadované zobrazení. Chcete-li se vrátit do režimu skenování, opakovaně stiskněte tlačítko zvýšení, dokud se neobjeví slovo SCAN.



Stiskněte HOME pro ukončení cvičení a 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.

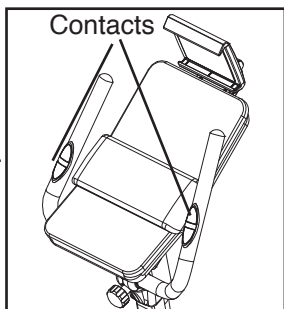
Srdeční tep je možné měřit senzory na madlech nebo hrudním pásem. (viz str. 13).

Poznámka: Počítač je kompatibilní s BLUETOOTH® 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.

6. 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 začněte cvičit.

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

PŘEDNASTAVENÝ REŽIM

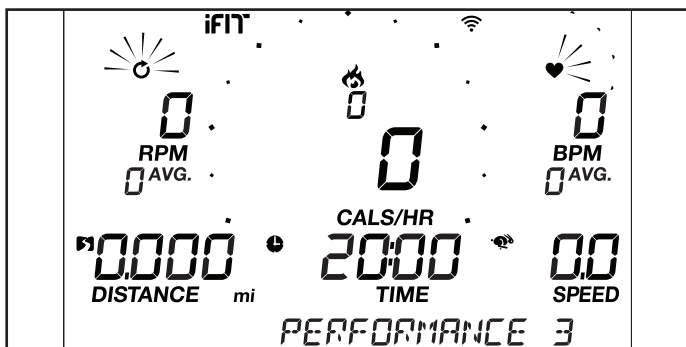
1. Začnete cvičit nebo stisknete libovolné tlačítko.

Jakmile se trenažér zapne, displej se rozsvítí a trenažér je připraven ke cvičení.

2. Vyberte přednastavený režim.

Pro vybrání přednastaveného režimu, stiskněte tlačítko CALORIE nebo PERFORMANCE opakovaně dokud se nezobrazí požadovaný program.

Jakmile je vybrán program, jméno, trvání a počet spálených kalorií se zobrazí na displeji.



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

3. Začněte cvičit.

Každé cvičení je rozdělené na minutové úseky. Pro každý úsek je na programovaná rychlost a odpor. Může se stát, že odpor a/nebo rychlost zůstane v dalším úseku stejná.

Na konci každého úseku se ozve série tónů. Pokud je pro další úsek naprogramovaná rychlost či odpor změna se zobrazí na pár vteřin na displeji před tím, než se změna provede.

Při cvičení se snažte udržet v blízkosti cílové rychlosti.

DŮLEŽITÉ: Cílová rychlost je určena pouze jako motivace. Ujistěte se, že daná rychlost vám vyhovuje, případně rychlost změňte.

Pokud je odpor daného úseku příliš vysoký či nízký, upravte manuálně stisknutím tlačítek RESISTANCE.

DŮLEŽITÉ: Po skončení kola se rychlost, odpor automaticky změní dle přednastaveného následujícího úseku.

Program bude pokračovat dokud neskončí poslední úsek. Pro zastavení cvičení jednoduše přestaňte cvičit. Na displeji začne blikat čas. Chcete-li pokračovat ve cvičení jednoduše začněte cvičit.

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

4. Sledujte úspěchy na displeji.

Viz str. 12.

5. Měření srdečního tepu

Viz str. 11.

6. Po skončení cvičení se trenažér automaticky vypne.

Viz str. 13.

PŘIPOJENÍ CHYTRÉHO ZAŘÍZENÍ

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, najdete 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 rozblíká modrá LED dioda. Stiskněte tlačítko BLUETOOTH na trenažéru k potvrzení 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 blíž 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

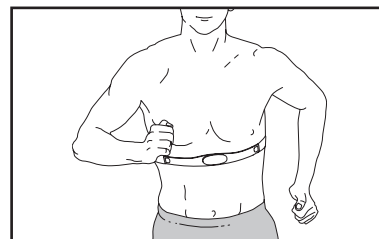
Pro přehrávání hudebních nebo zvukových knih ze zvukového systému při cvičení, připojte 3,5 mm kabel (není součástí dodávky) do konektoru na počítači a do konektoru na vašem MP3 přehrávači, CD přehrávači nebo jiném osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

Následně stiskněte tlačítko na vašem zařízení a pusťte hudbu. Přidávat hlasitost můžete na vašem zařízení nebo na počítači trenažéru.



MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEP

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 trenažéru.

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.

Nestříkejte kapaliny přímo na pás. Aby nedošlo k poškození trenažéru, nenechávejte ho v blízkosti žádné kapaliny. Následně běžící pás důkladně osušte jemným hadříkem. Nenechávejte trenažér na přímém slunci.

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Pokud se na displeji nezobrazuje srdeční tep, nebo vykazuje příliš vysoký, či nízký, podívejte se na str. 11 krok 5.

Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo první straně této příručky. DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenažéru, použijte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

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. Pamatuje, 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 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 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.

DOPORUČENÍ PROTAŽENÍ

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

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 palcům na nohou. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň 3x.

2. Protahování 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. Protahování lýtek a Achillových šlach

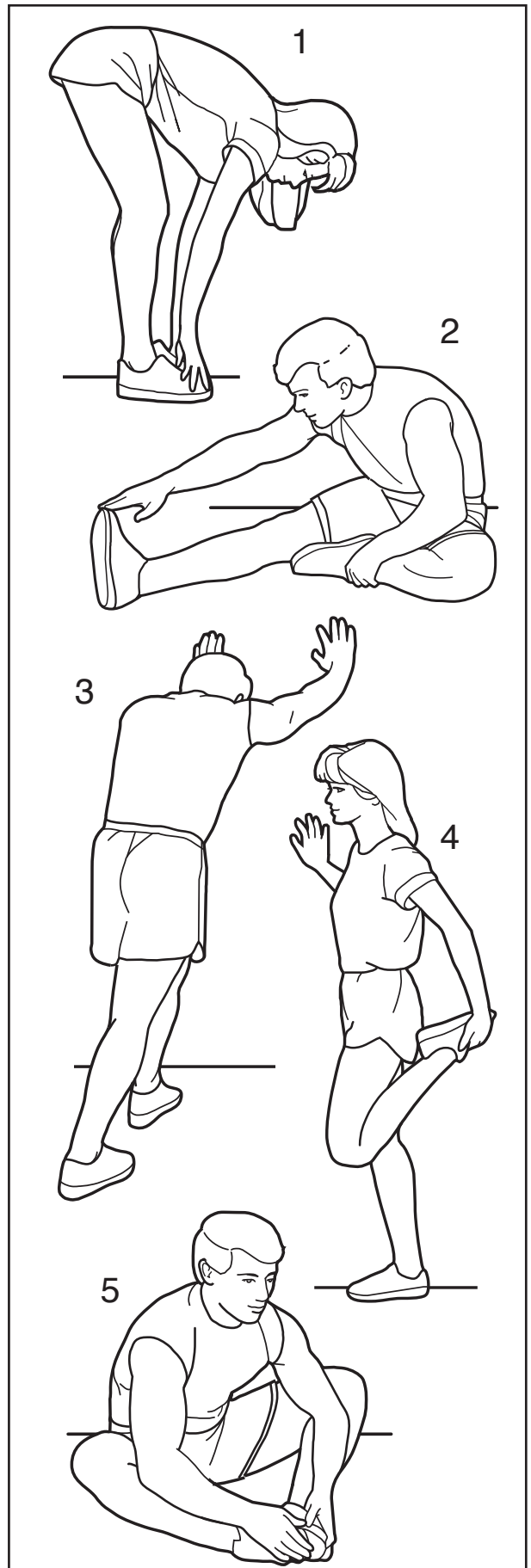
Postavte se ke stěně, jednu nohu posuňte směrem dozadu, lehce se předkloňte a zapřete se rukama o zeď. Zadní nohu držte napnutou, celá plocha chodidla zadní nohy je na zemi, pata zatlačí do země. Přední nohu pokrčte v koleni. V krajní poloze setrvejte, dokud nenapočítáte do 19. Cvik opakujte alespoň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

4. Protahování 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. Protahování 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.

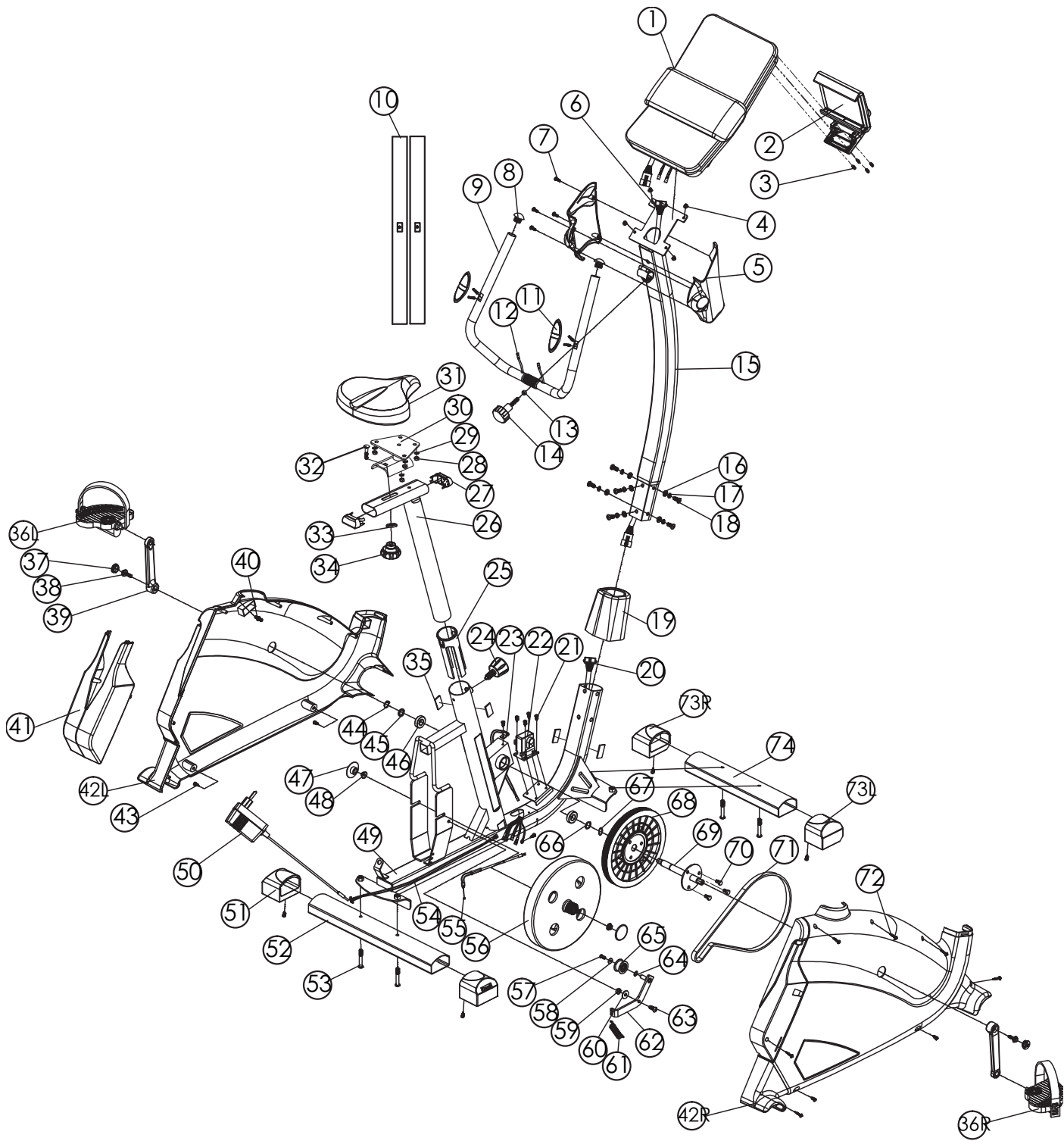


SEZNAM DÍLŮ

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Computer	39L	1	Crank L
2	1	Tablet Holder	39R	1	Crank R
3	4	Screw M4-0.7*15	40	1	Plastic Screw
4	4	Self-tapping Screw M4*16	41	1	Plastic Cover
5	1	Computer Rack	42L	1	Chain Cover L
6	1	Upper Computer Cable 1000mm	42R	1	Chain Cover R
7	4	Screw M4-0.7*15	43	9	Drill Screw M5*15
8	2	End Cap Φ 25	44	1	C-Sharp Clip Φ 15
9	1	Handlebar	45	1	Washer 17*22*2T
10	2	Foam Φ 25*5t	46	2	Bearing 6003 2RS
11	2	Hand Pulse Pads	47	2	Axle Cap
12	2	Hand Pulse Cable 720mm	48	1	Nut M10*1.25*10T
13	1	Tube 8*13*6	49	1	Main Frame
14	1	knob	50	1	Adaptor
15	1	Handlebar Post	51	2	Real End Cap
16	6	Washer 8*19*2	52	1	Real Stabilizer
17	6	Spring Φ 8 ucp	53	4	Carriage Bolt M8-1.25*55
18	9	Allen Bolt M8-1.25*20	54	1	DC Cable 650mm
19	1	Front Plastic Cover	55	1	Wire 400mm
20	1	Lower Computer Cable 700mm	56	1	Flywheel Φ 292*125 9KG
21	4	Drill Screw M5*20	57	1	Allen Bolt M6-1*12
22	1	Motor	58	1	Washer 6*14*1.2T
23	1	Sensor 420mm	59	1	Nut M8-1.25
24	1	Quick Pin M16-1.5*22	60	1	Washer 8*24*2
25	1	Inner Plastic Cover Φ 50	61	1	Spring 2.0*28
26	1	Seat Post	62	1	Idler wheel Pole
27	2	Oval End Cap 30*60	63	1	Allen Bolt M8-1.25*20
28	4	Nut M8	64	1	Wave Washer 10*15*0.5
29	4	Spring Φ 8	65	1	Idler wheel Φ 24* Φ 37*20.5
30	1	Seat Gliding Set	66	1	Washer 17*22*1T
31	1	Seat 383026	67	1	Wave Washer 17.5*22*0.5
32	1	Carriage Bolt M10-1.5*45	68	1	Belt Wheel Φ 232*17.1
33	1	Washer 10*25*3T	69	1	Arbor
34	1	Knob M10-1.5	70	3	Screw M8-1.25*12
35	4	Eva Foamed Tapes 20*40*3	71	1	Belt 400J6
36L	1	Pedal L	72	7	Self-tapping Screw M4.5*25
36R	1	Pedal R	73L	1	Front End Cap L
37	2	Cover Crank	73R	1	Front End Cap R
38	2	Washer Surface Outside Hexagonal	74	1	Front Stabilizer
Screw M8-1.25*25			75	1	Allen Key Wrench 5mm flat
			76	1	Combination Wrench

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

ROZLOŽENÝ NÁKRES



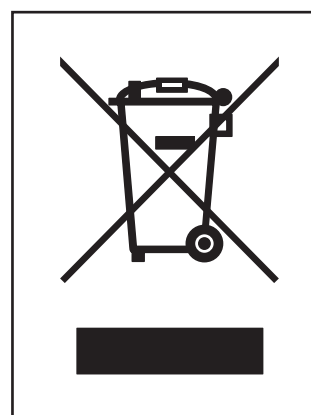
ZÁRUKA

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA

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

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 národního předpisy uděleny pokuty.



TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměry produktu : (L x W x H) : 118 x 60,5 x 148 cm

Váha produktu : G.W/N.W: 43.5 / 38.5Kg