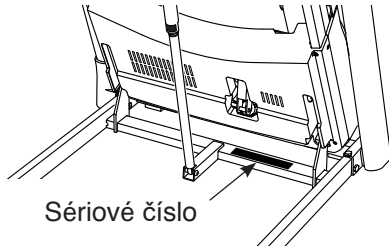


# **NordicTrack**<sup>®</sup> T 7.0

NETL79017

Serial No.

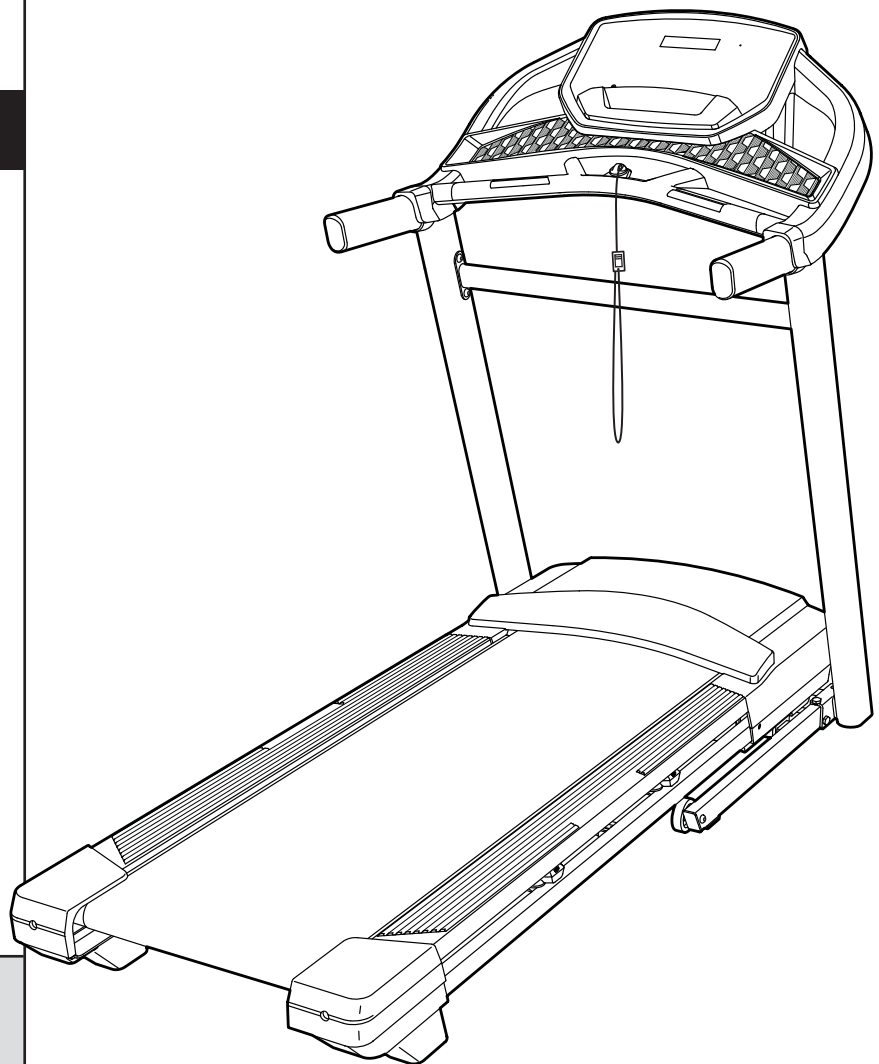


## Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581 601 521  
E-mail: [fitnystore@fitnystore.cz](mailto:fitnystore@fitnystore.cz)

## Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážeru!



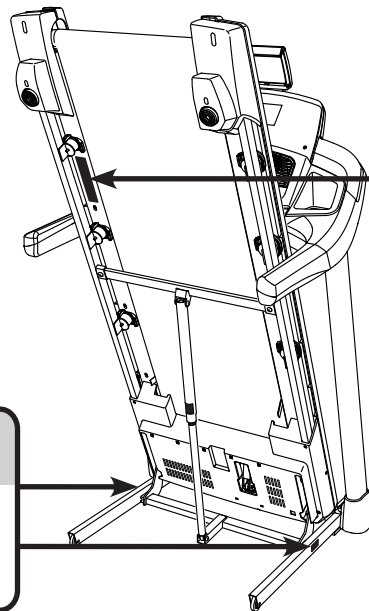
[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

# Obsah

1. Umístění výstražných etiket
2. Bezpečnostní pokyny
3. Začínáme
4. Součástky
5. Montáž
6. Jak používat běžecký pás
7. Počítač
8. Jak skladovat a přemísťovat trenážér
9. Péče a údržba
10. Trénink
11. Kusovník
12. Rozložený nákres
13. 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 trenážeru si pozorně přečtete tuto příručku. Dobře si tuto příručku uschovejte, poskytne Vám velmi důležité informace kdykoli bude třeba. Pokyny zde uvedené, pečlivě dodržujte!

1. Každý uživatel tohoto trenážeru musí být nejprve seznámen s touto příručkou.
2. Před započatím Vašeho dlouhodobého tréninku, zkonzultujte s Vaším lékařem Váš zdravotní stav. Trenážer není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či pro osoby s mentální poruchou.
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 odbornou instruktáž.
4. Používejte trenážer pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenážer není určen k užívání ve venkovním prostředí. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase nebo v blízkosti vody.
6. Trenážer sestavte na pevném a rovném povrchu. Postavte stroj na ochranou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 2,5 m volného prostoru okolo všech stran stroje.
7. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané, ale necvičte v průvanu. Necvičte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.
8. Trenážer nesmí používat děti do 13-ti let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k blízkosti trenážeru.
9. Stroj nesmí používat osoby těžší než 130 Kg.
10. Trenážer může používat pouze 1 osoba.
11. Cvičte vždy ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nedošlo k jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenážer na bosu nebo v sandálech či pantoflích.
12. Při připojování napájecího kabelu 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 mm<sup>2</sup>), který není delší než 1,5 m.
14. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch.
15. Nepohybujte trenážerem, pokud je vypnutý. Nepoužívejte trenážer pokud je napájení nebo zástrčka poškozena, nebo trenážer 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 trenážeru. Vždy se držte madel.
18. Pokud osoba používá trenážer, může být zvýšená hlučnost trenážeru.

19. Udržujte vlasy, prsty a oblečení od pohyblivého pásu.
20. Trenažér je schopen vysokých rychlostí. Nenastavujte ihned vysokou rychlost, ale začněte postupně.
21. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.
22. Pokud je trenažér v činnosti, nikdy ho nenechávejte bez dozoru. Pokud trenažér nepoužíváte, vždy vytáhněte klip, odpojte síťový kabel a vypněte síťový vypínač.
23. Nepřemísťujte trenažér pokud není úplně nebo správně smontovaný. Abyste byli schopni zvednout, posunout nebo položit trenažér, musíte být schopni zvednout 20kg.
24. Pokud přemísťujete nebo skládáte trenažér, ujistěte se, že pojistka drží rám trenažéru bezpečně ve skládací poloze.
25. Neměňte sklon trenažéru vkládáním předmětů pod trenažér.
26. Nikdy nevkládejte předměty do otvorů trenažéru.
27. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny součásti trenažéru.
28. Nebezpečí: Vždy odpojte síťový kabel po skončení tréninku, před čišťením trenažéru, a před jeho údržbou. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nevyzve servisní technik autorizovaného servisu. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu smí pouze technik autorizovaného servisu.

#### **Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:**

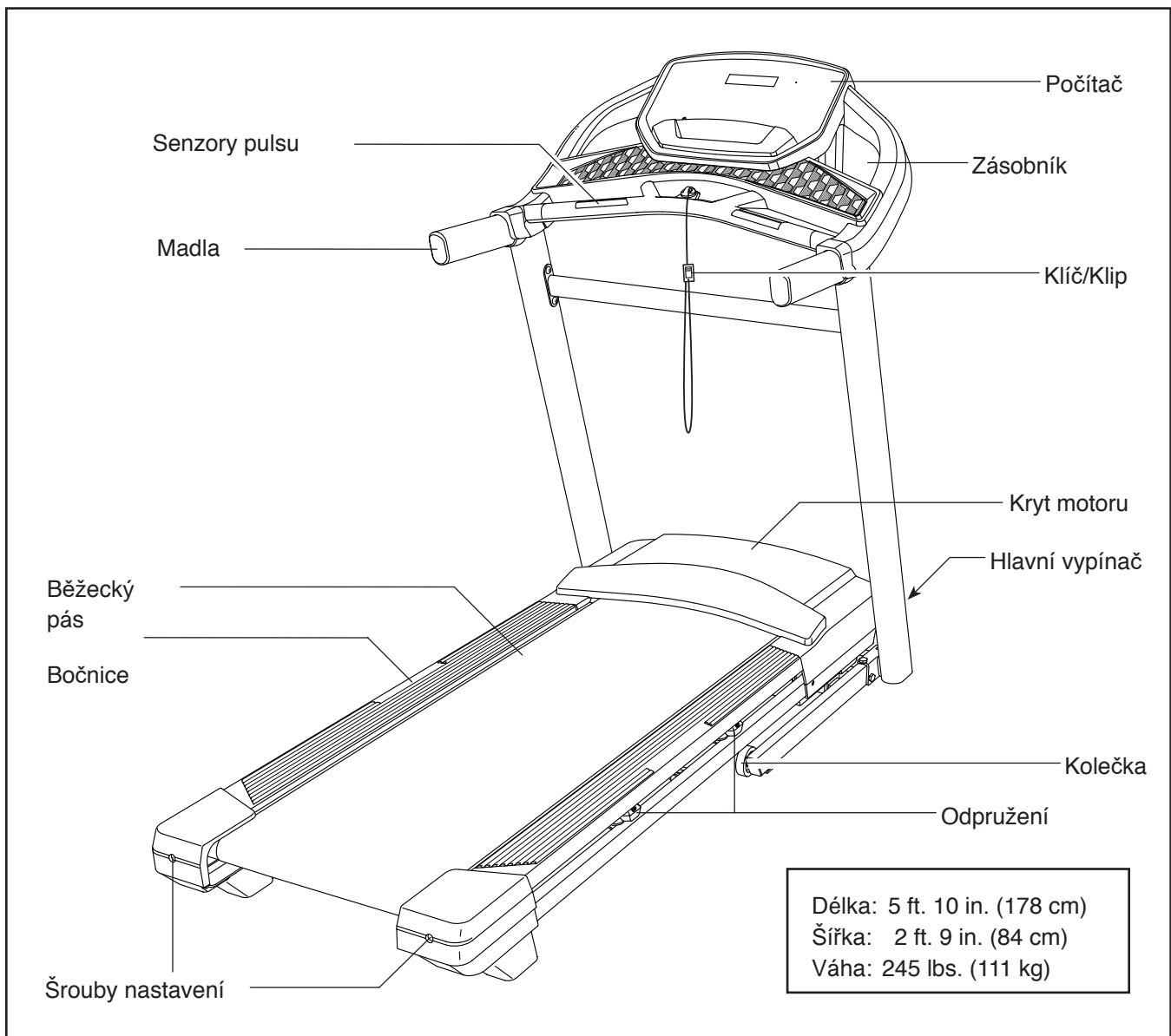
1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme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

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

# Začínáme

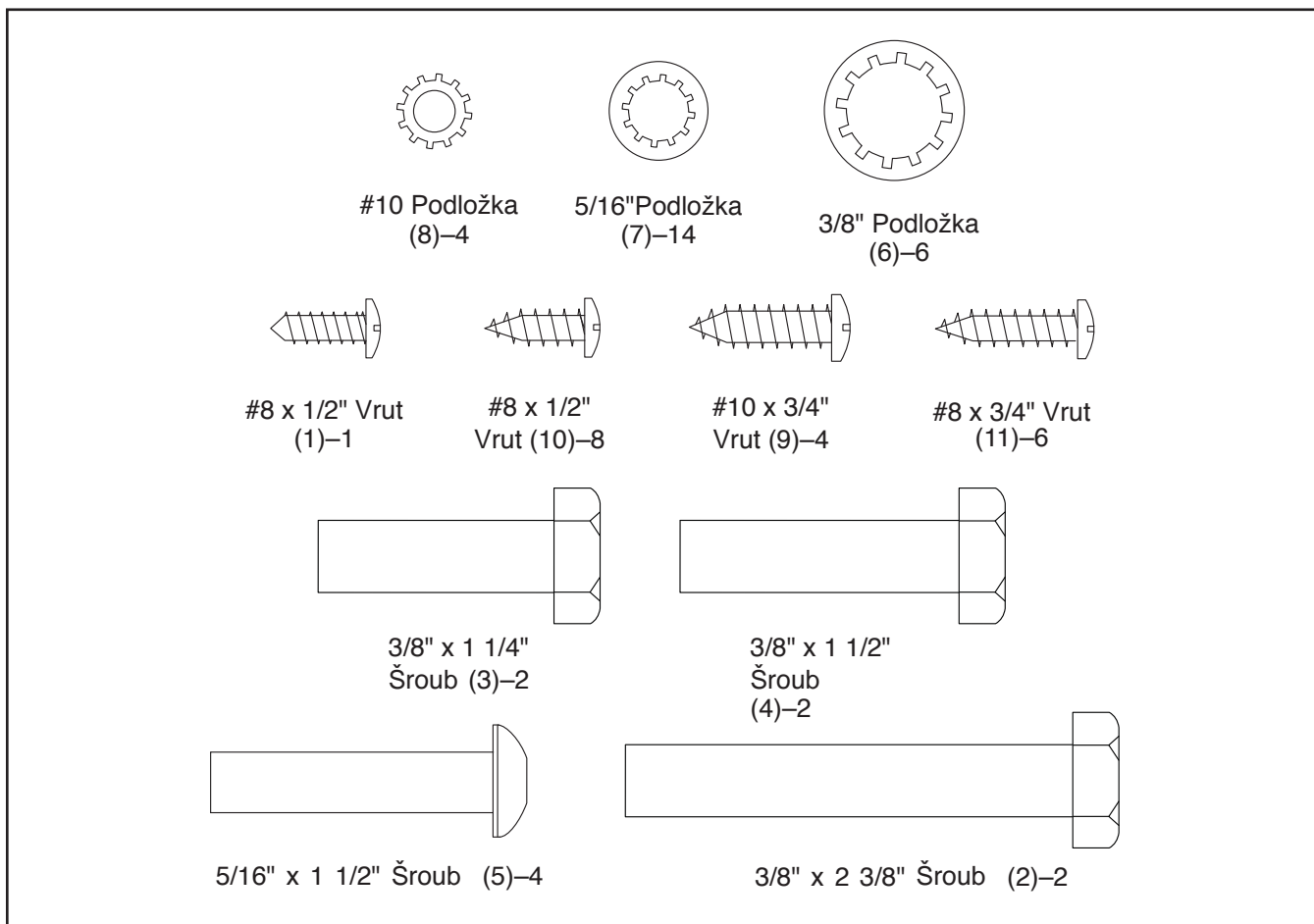
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili NORDICTRACK® T 7.0 trenažér. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



# Součástky

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



# Montáž

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

K montáži bude potřebovat následující nářadí : francouzský klíč, nastavitelný klíč a šroubovák.

Klíč



Francouzský klíč

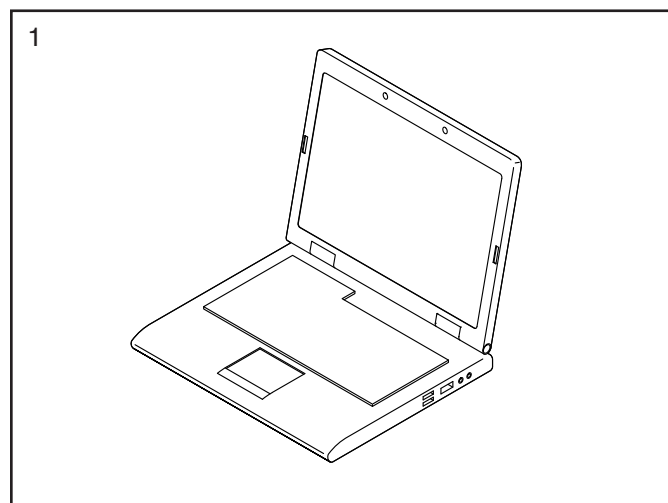


Šroubovák



Nepoužívejte elektrické nářadí!

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

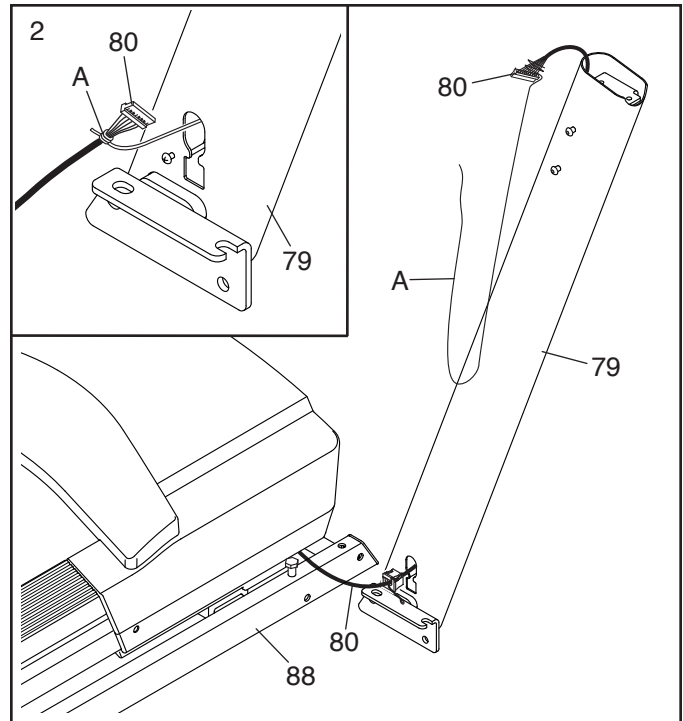


## 2. Ujistěte se, že je elektrický kabel odpojen. .

Odstraňte pásek zabezpečující horní kabel (80) na přední straně základny (88).

Najděte pravou podpěru (79) a druhá osoba jej přidrží u základny (88).

Prohlédněte si obrázky. Utahujte smyčku (A) na pravé podpěře (79) a konec řádně utáhněte kolem konce horního kabelu (80). Poté vložte kabel spodním koncem podpěry a protáhněte podpěrou směrem vzhůru.

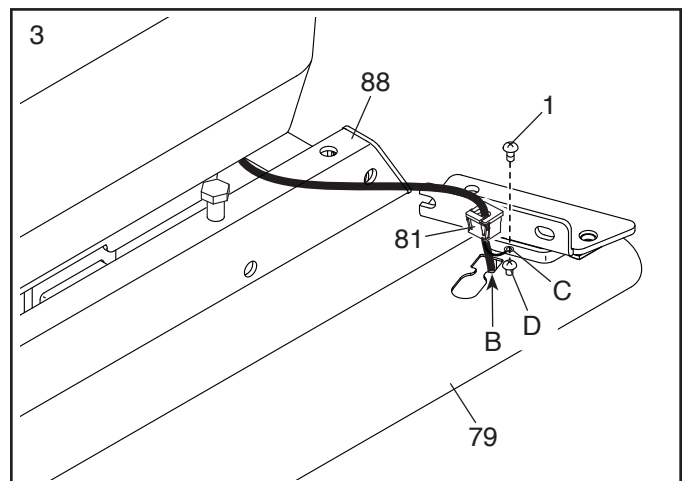


## 3. Položte pravou podpěru (79) k základně (88).

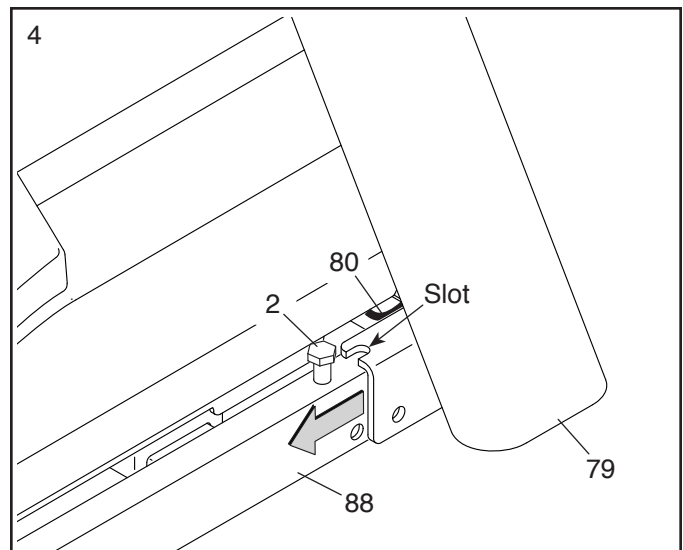
Prostrčte zakončení (81) skrz čtvercovou díru (B) v pravé podpěře (79). **Dávajte pozor, abyste neskřípli kabel (C).**

Pokud je zde šroub (D) předmontován v pravé podpěře (79), vytáhněte je a vyhodte.

Poté připevněte zemní kabel (C) k pravé podpěře (79) pomocí #8 x 1/2" vrutu (1).



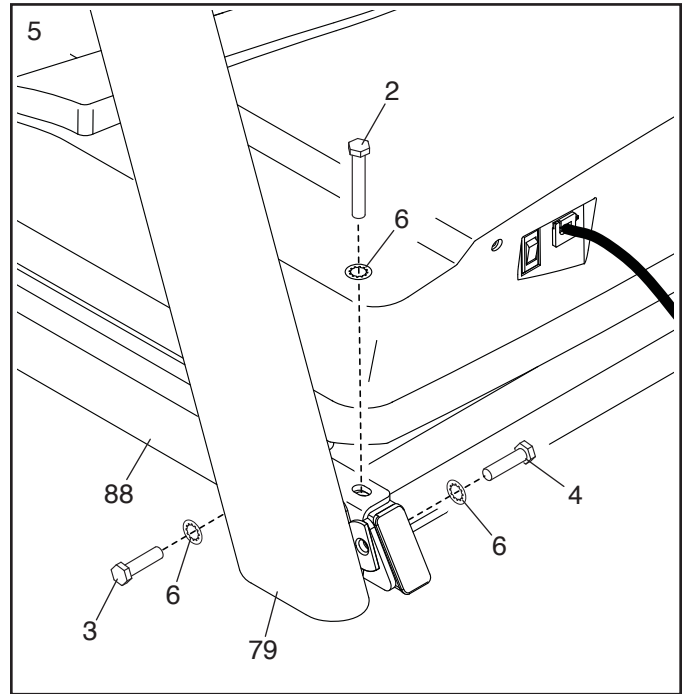
## 4. Přiložte pravou podpěru (79) kolmo k základně (88) tak, jak je zobrazeno. **Pozor na skřípnutí kabelu (80).** Poté nasuňte podpěru tak že 3/8" x 2 3/8" šroub(2) na základně bude v otvoru na stojanu. **Šrouby ještě neutahujte!**



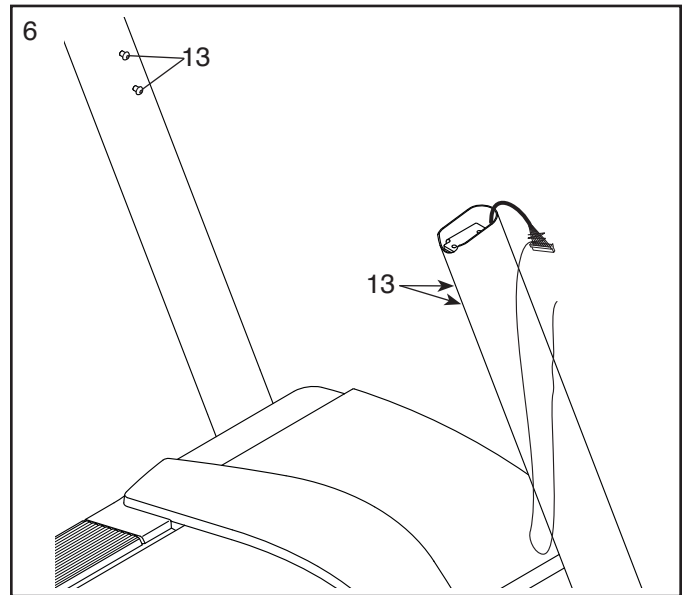


5. Připojte pravou podpěru (79) k základně (88) pomocí 3/8" x 2 3/8" šroubu (2), a 3/8" x 1 1/4" šroubu (3), a 3/8" x 1 1/2" šroubu (4), a tří 3/8" podložek (6) tak, jak je zobrazeno; **šrouby ještě zcela neutahujte**

**Připojte levou podpěru stejným způsobem, jak je popsáno v kroku 4 a 5. Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.**



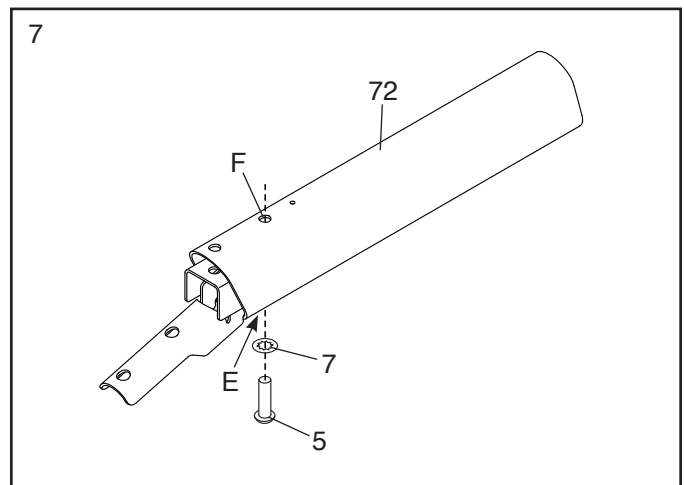
6. **Odstraňte a uschovejte čtyři 5/16" x 3/4" šrouby (13).**



7. Otočte jedno madlo směrem vzhůru (72) a vložte 5/16" x 1 1/2" šroub (5) a 5/16" podložku (7) do velkého otvoru (E) a projděte jím ven skrz malý otvor (F).

Dále držte 5/16" x 1 1/2" šroub (5) prsty a otočte madlo (72) zpět dolů.

**Šroub stále držte prsty do ukončení dalšího kroku.**

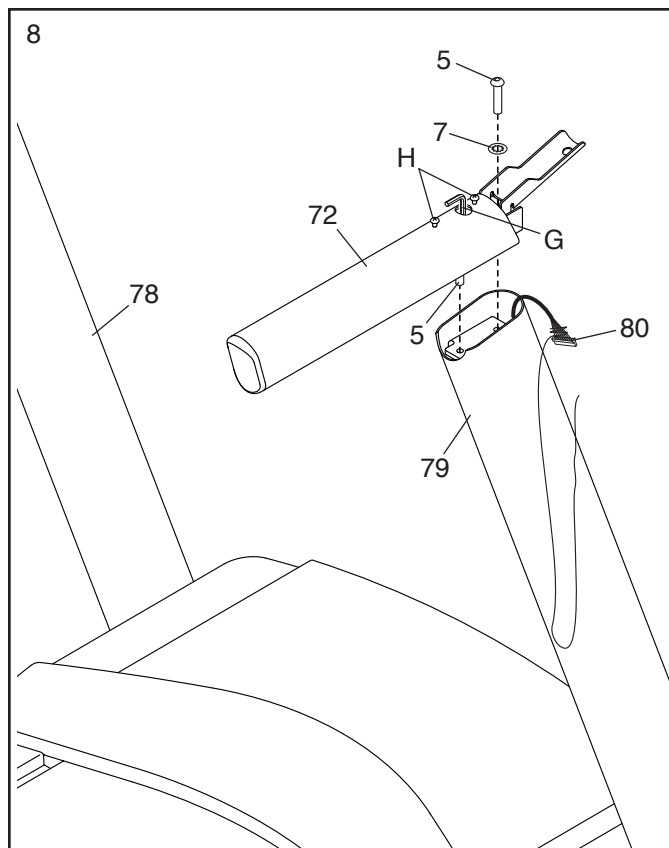


8. Nasaďte madlo (72) na pravou podpěru (79). Vložte klíč (G) do označeného otvoru a částečně utáhněte 5/16" x 1 1/2" šroub (5); **šrouby ještě zcela neutahujte.**

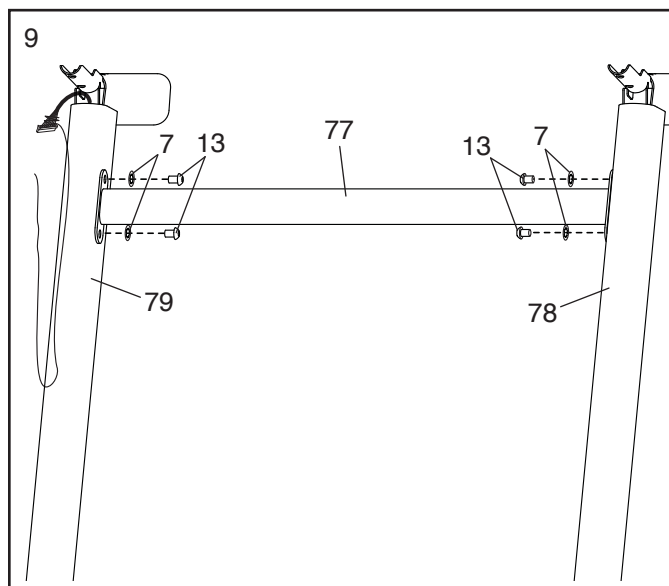
Dále šroub 5/16" x 1 1/2" (5) a 5/16" podložku (7) na madlech (72) a pravé podpěře (79); **poté oba šrouby utáhněte. Pozor na skřípnutí kabelu (80).**

Poté odstraňte a vyhoďte šrouby (H).

**Opakujte postup popsany v kroku 7 a 8 také na druhé madlo (nezobrazeno) na levou podpěru (78).** Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.



9. Opatrně vsuňte rozpěru (77) mezi levý a pravý stojan (78, 79). Připojte rozpěru pomocí čtyř 5/16" x 3/4" šroubů (13), které jste odstranili v kroku 6 a čtyř 5/16" podložek (7); **všechny čtyři šrouby řádně utáhněte.**

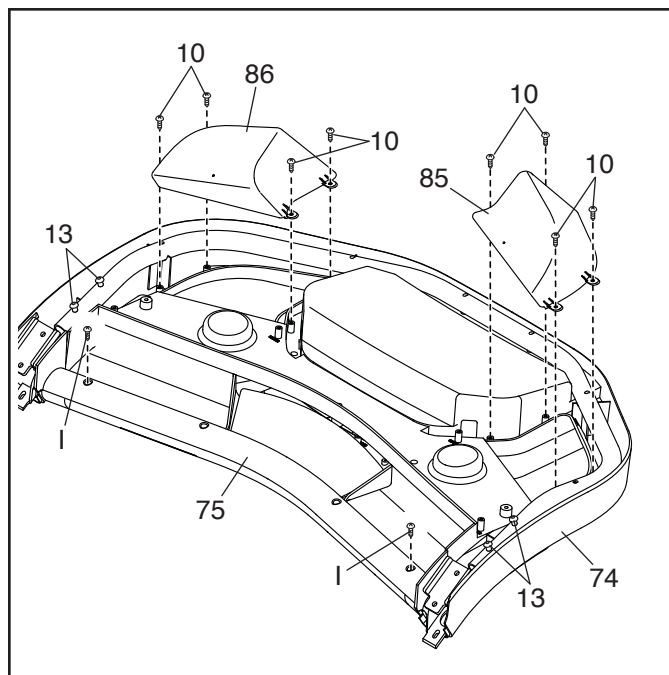


10. Otočte panel počítače směrem dolů (74) na měkkou podložku, aby nedošlo k poškrábání počítače. Odstraňte a vyhoďte šrouby (I). Poté odstraňte panel pulsu (75).

Dále si připravte levý a pravý zásobník (85, 86). Připevněte zásobníky k panelu počítače (74) pomocí osmi #8 x 1/2" šroubů (10); **pozor, ať šrouby nejsou utaženy příliš.**

**Poté odstraňte a uschovejte 5/16" x 3/4" šrouby (13).**

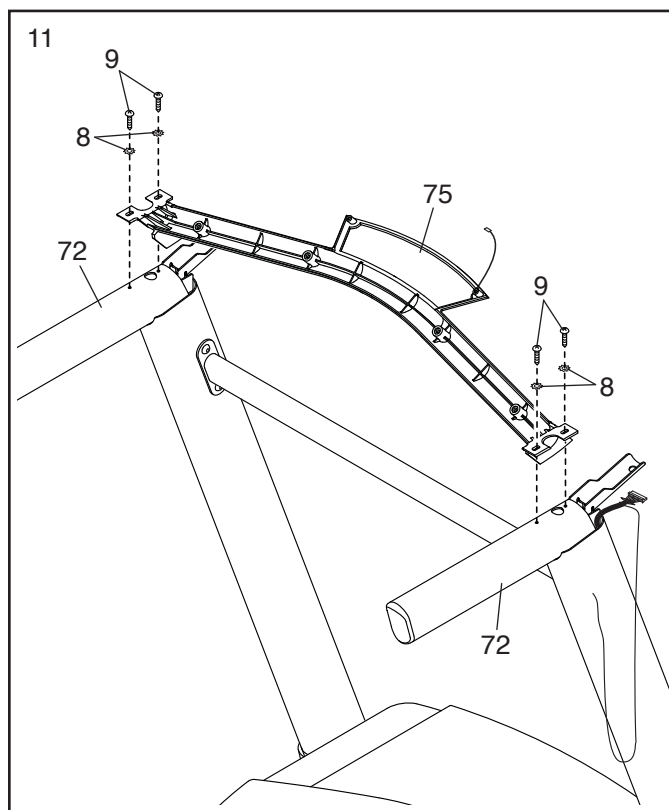
10



11. **Důležité: Aby nedošlo k poškození panelu pulsu (75), nepoužívejte elektrické nářadí a neutahujte příliš #10 x 3/4" šrouby (9).**

Připravte si panel pulsu (75) tak, jak je zobrazeno. Připojte panel pulsu k panelu počítače (72) pomocí čtyř #10 x 3/4" šroubů (9) a čtyř #10 podložek (8); **všechny čtyři šrouby řádně utáhněte.**

11

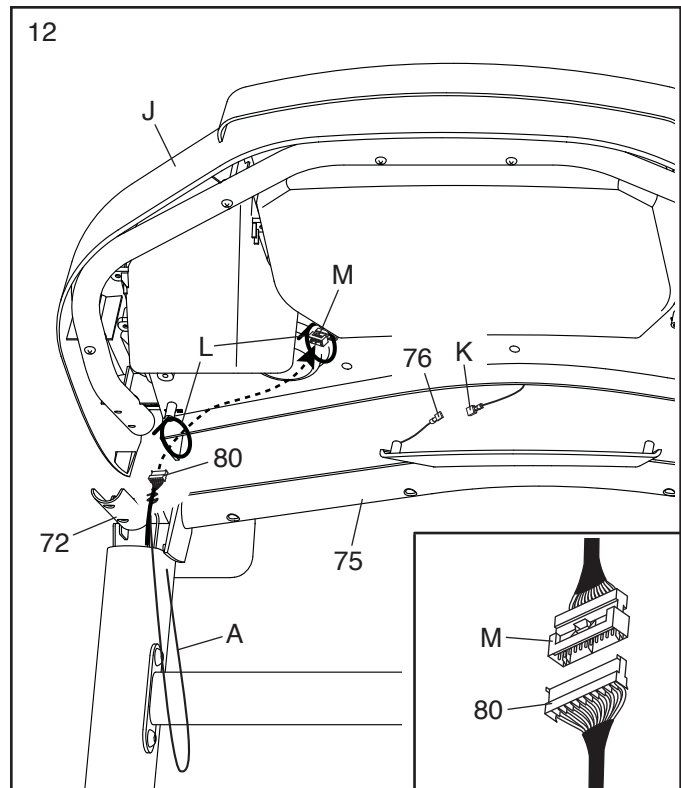


12. Požádejte druhou osobu, aby držela panel počítače (J) u madel (72).

Spojte zemnicí kabel (K) z panelu počítače (J) a zemnicí kabel (76) z panelu pulsu (75).

Dále vložte horní kabel (80) skrz dvě smyčky (L).

**Podívejte se na obrázek.** Spojte horní kabel (80) s kabelem počítače (M). Konektory kabelů by do sebe měly lehce vklouznout. Pokud to jde obtížně, konektory otočte a zkuste to znovu. Upozornění: Pokud nebudou kabely správně spojeny, může dojít k poškození počítače! Poté odstraňte smyčku (A) z horního kabelu.

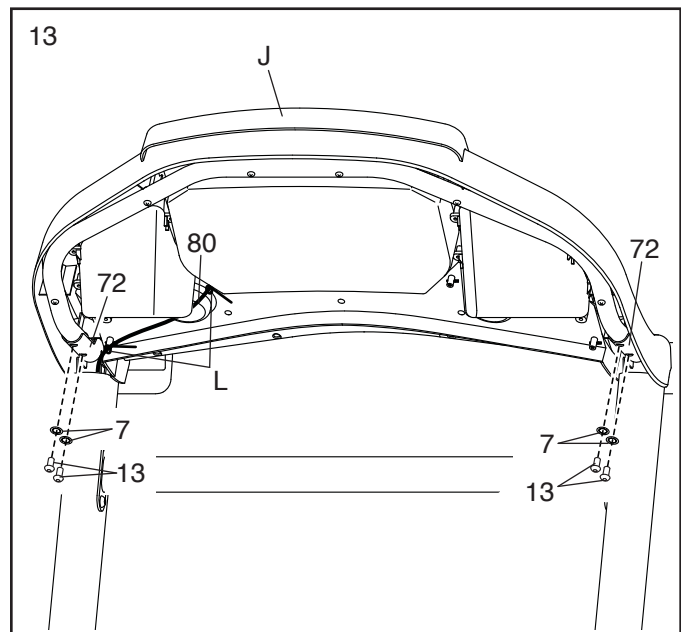


13. Nasadte panel počítače (J) na madla (72).

**Ujistěte se, že kabely nejsou skřípnuty.**

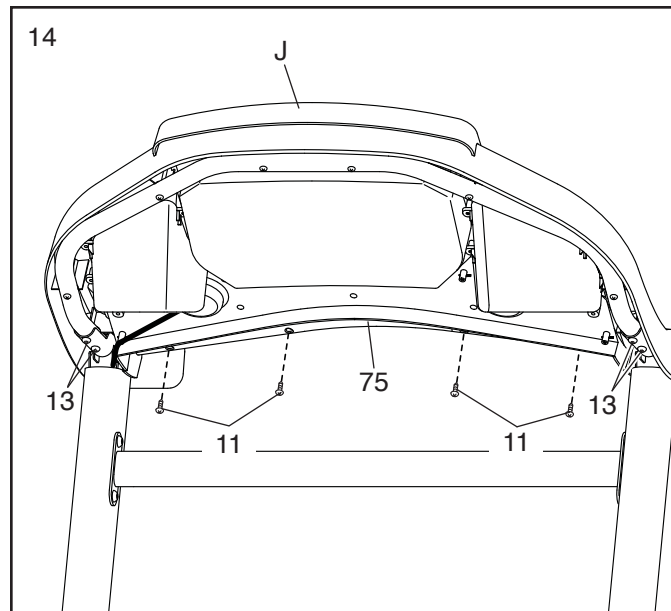
Vložte zbytek horního kabelu (80) dovnitř panelu počítače (J). Poté utáhněte dvě smyčky (L) kolem horního kabelu a zbytek smyček odstříhnete.

Připojte panel počítače (J) pomocí čtyř v kroku 10 a čtyř 5/16" podložky (7); šrouby ještě zcela neutahujte.



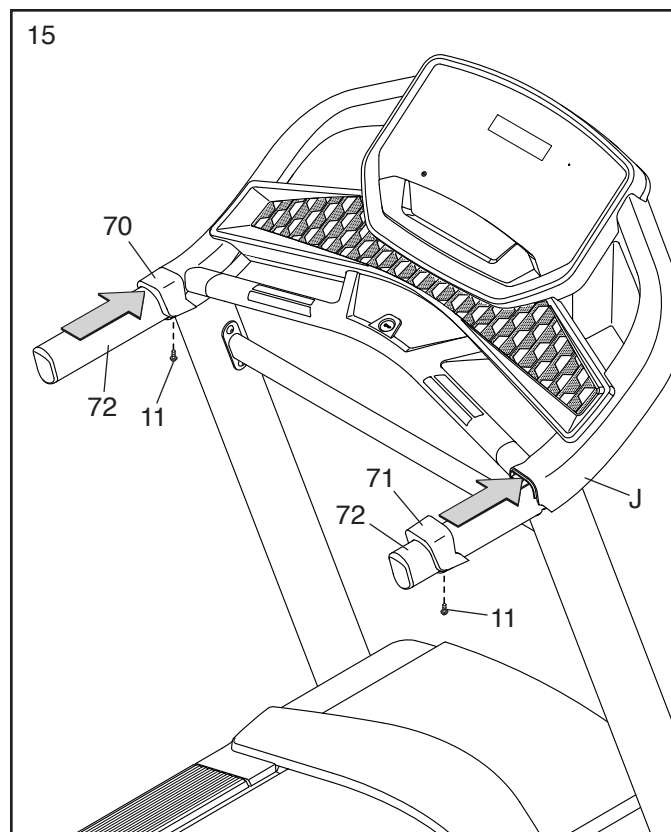
14. Připojte panel pulsu (75) k panelu všechny čtyři šrouby řádně utáhněte. **Pozor, aby šrouby nebyly utaženy příliš.**

**Poté utáhněte čtyři 5/16" x 3/4" šrouby (13).**

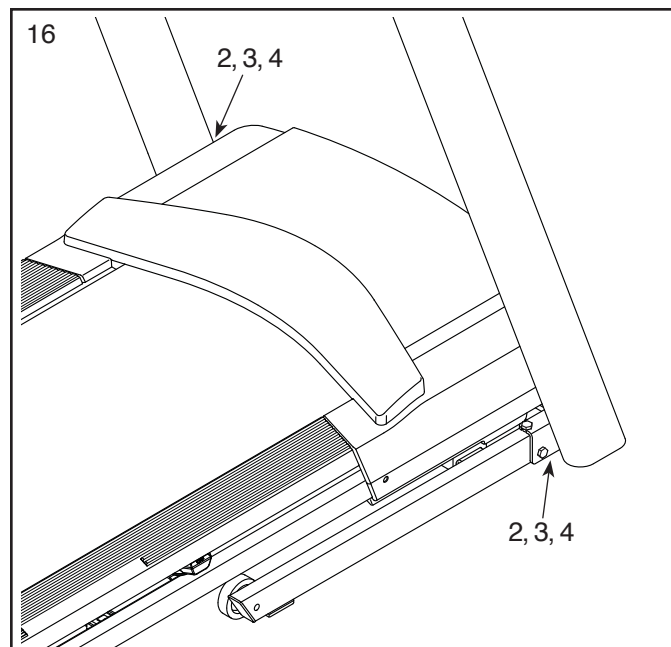


15. Nasuňte kryt (71) na pravé madlo (72) směrem k panelu počítače (J). Utáhněte #8 x 3/4" šroub(11) ze spodu krytu madla. **Pozor, at' šrouby nejsou utaženy příliš.**

**Připojte levý kryt madla (70) na levé madlo (72) stejným způsobem.**



16. Utáhněte osm šroubů (2, 3, 4).

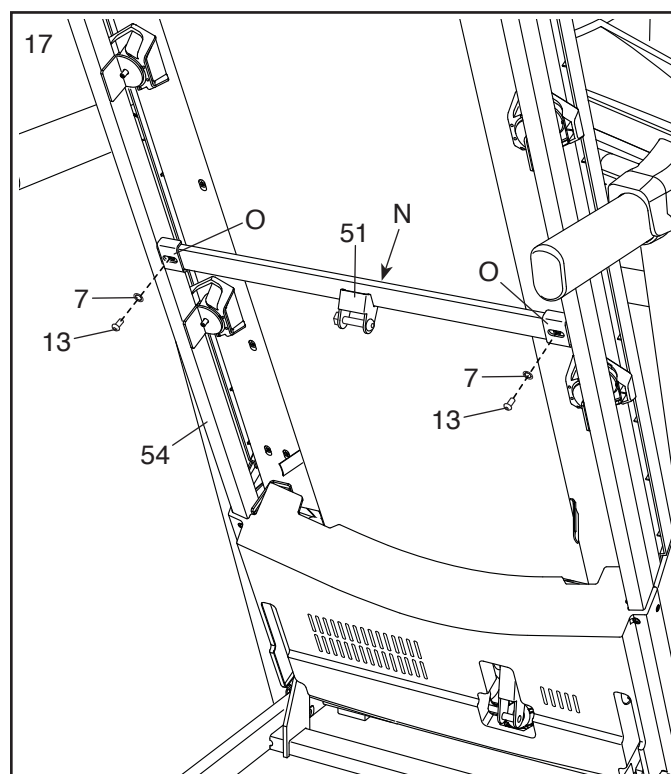


17. Zvedněte rám (54) do vzpřímené pozice.  
**Pořádejte druhou osobu o pomoc, dokud nebude dokončen krok 19.**

Odstraňte dva 5/16" x 3/4" šrouby (13) z rozpěry (51).

Připravte rozpěru (51) tak, jak je zobrazeno.

**Ujistěte se, že je nálepka "This side toward belt" (N) směrem k trenážéru.** Připojte rozpěru do západek (O) na rámu (54) pomocí dvou 5/16" x 3/4" šroubů (13), které jste odstranili a 5/16" podložek (7).

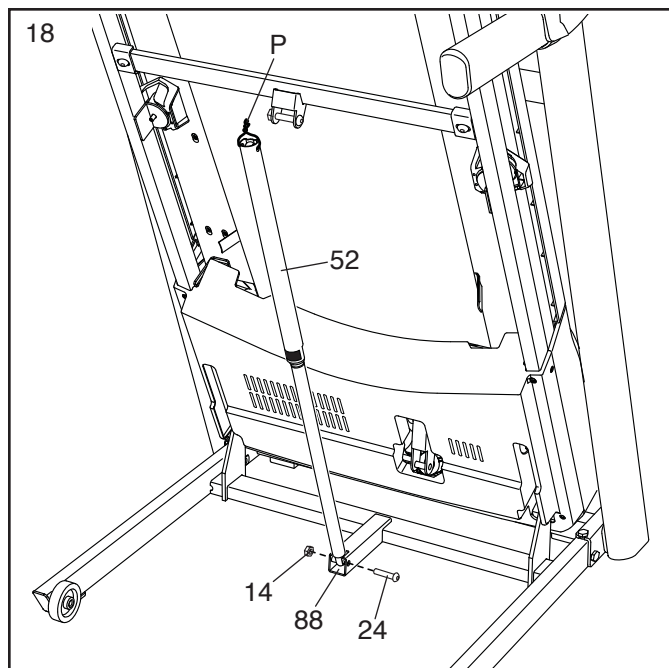


18. Odstraňte 5/16" matici (14) a 5/16" x 1 3/4" šroub (24) ze západek na rámu (88).

Připravte skladovací píst (52) jak, je zobrazeno.

Připojte spodní konec pístu (52) do západek na základně (88) pomocí 5/16" x 1 3/4" šroubu (24) a 5/16" matice (14), zobrazeno.

Poté zvedněte skladovací píst (52) do vertikální pozice a odstraňte smyčku (P).

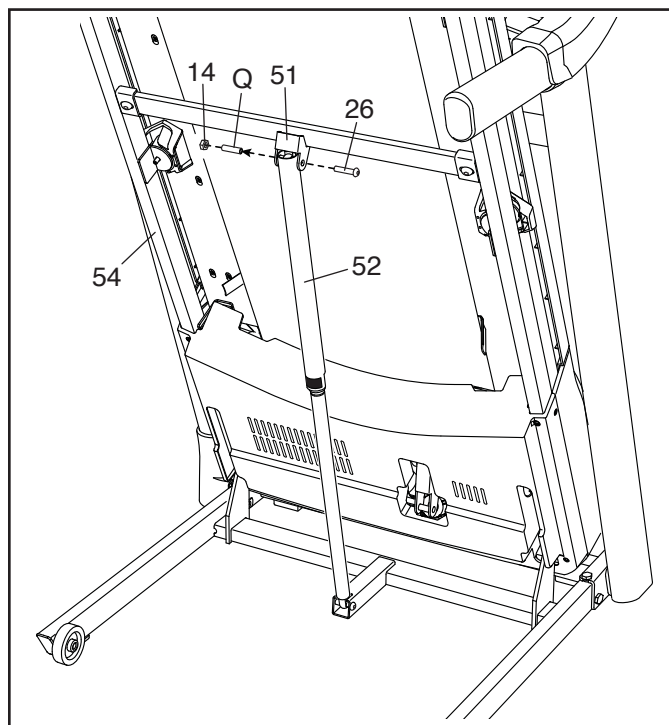


19. Odstraňte 5/16 matici (14) a 5/16 x 2v1/4 šroub (26) ze západek na rozpěře (51).

Zarovnejte horní konec pístu (52) do západek na rozpěře (51) a vložte 5/16" x 2 1/4" šroub (26) skrz západky a píst. **Tím se vysune vložka (Q) z pístu; vložku vyhodte.**

Poté utáhněte 5/16" matici(14) na 5/16" x 2 1/4" šroubu (26). **Matici neutahujte příliš, píst se musí protáčet (52).**

Poté položte rám zpět na podlahu (54). Jak položit trenážér pět dolů se podívejte na další kapitoly.



20. **Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pod stroj použijte ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Balení může obsahovat součástky navíc. Udržujte počítač mimo přímé sluneční světlo. Nářadí uschovejte pro budoucí úpravy.**

# Jak používat běžecký pás

## Zapnutí do elektrické sítě

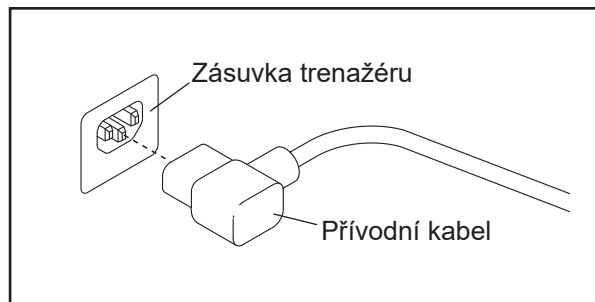
Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

## **⚠ Nebezpečí:**

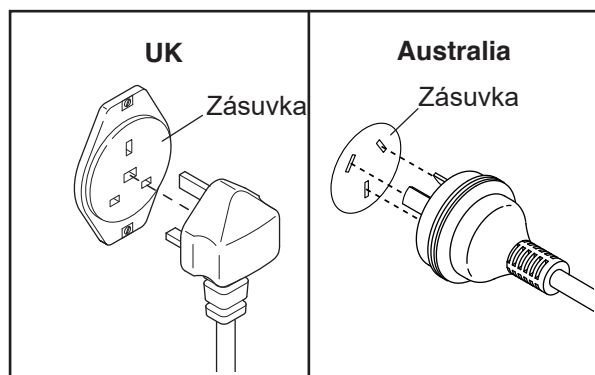
Při nesprávném uzemnění a zapojení do elektrické sítě riskujete nebezpečí elektrického šoku. Zkontrolujte své elektrické zásuvky s elektrikářem a ujistěte se, zda zásuvka vyhovuje nastavení stroje. Pokud zásuvka nevyhovuje, sami ji nijak neupravujte a kontaktujte elektrikáře

## Postupujte následovně:

1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do běžeckého trenažéru.

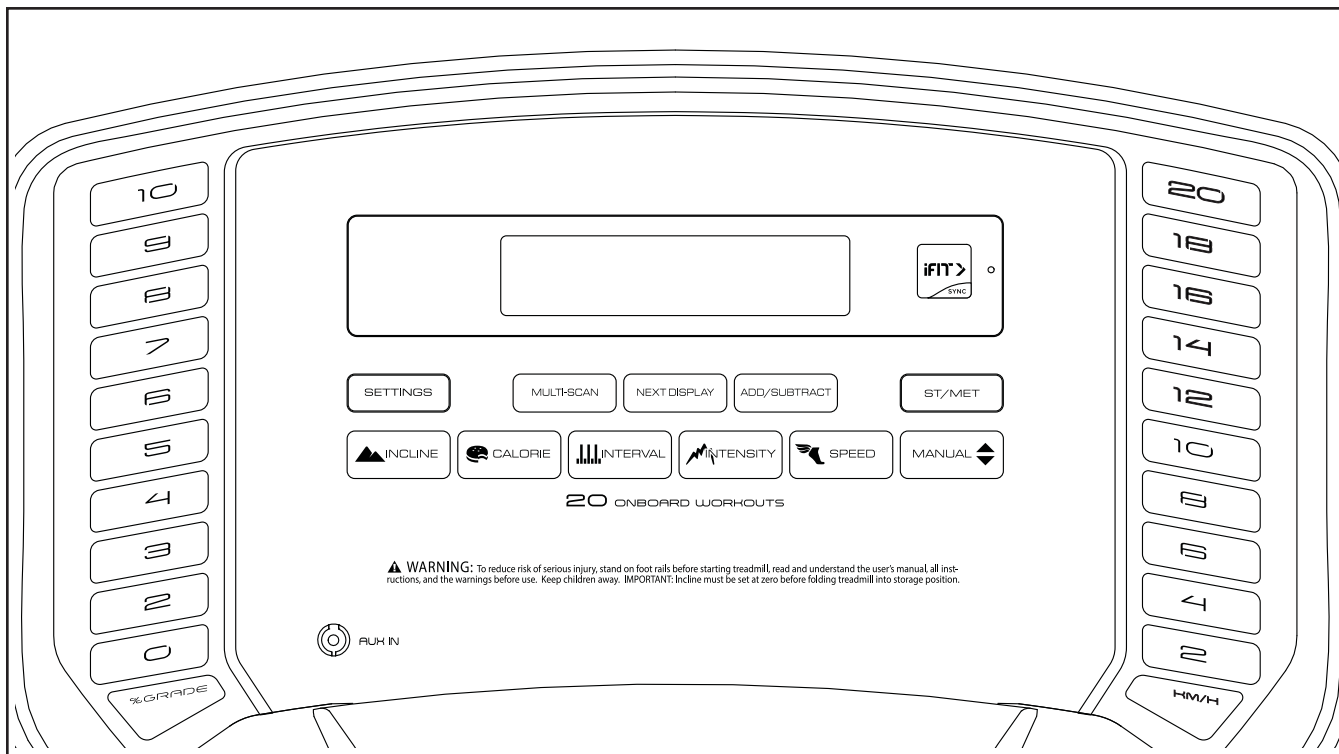


2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zástrčky. Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním. Nepoužívejte adaptéry ani prodlužovací kabely.





## Počítač



## Počítač

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).

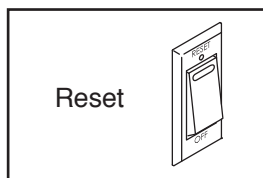
Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

**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 trenážér

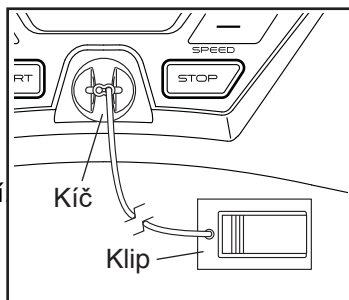
**DŮLEŽITÉ:** Pokud byl běžecký pás vystaven chladným teplotám, nechte ho před zapnutím napájení zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej počítače nebo jiné elektrické komponenty.

Zapojte napájecí kabel. Dále vyhledejte vypínač napájení na rámu běžeckého pásu v blízkosti napájecího kabelu. Stiskněte vypínač napájení do polohy Reset.



**DŮLEŽITÉ:** Počítač je vybaven demo režimem, který je určený pro vystavení trenážéru na prodejních. Pokud se displej okamžitě rozsvítí po zapojení kabelu a zapnutí hlavního vypínače do pozice Reset a spustí se demo režim. Pro vypnutí demo režimu stiskněte tlačítko Stop po dobu několika vteřin. Pokud displej stále svítí, podívejte se na kapitolu nastavení.

Postavte se chodidly na boční odpočívadla běžeckého trenážéru. 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.

**DŮLEŽITÉ:** Než začnete trenážér používat, proveďte tyto kroky pro ujištění se zobrazení správného nastavení sklonu. Nejprve stiskněte tlačítko pro zvýšení sklonu jedenkrát. Dále stiskněte tlačítko pro snížení sklonu nebo nejnižší zkratkové číslo sklonu, aby bylo dosaženo nejnižšího možného sklonu. Až se trenážér přestane pohybovat, je zcela připraven k použití.

## Manuální režim

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.

2. Zvolte manuální režim.

Stisknutím tlačítka Manual vyberete manuální režim. Na displeji se zobrazí několik 000.

3. Spusťte běžecký pás.

Chcete-li spustit běžecký pás, stiskněte tlačítko Start nebo jedno z tlačítek rychlé volby rychlosti. Pokud stisknete tlačítko Start, začne se pás pohybovat rychlostí 2 km / h. Během cvičení měňte rychlost běžeckého pásu podle potřeby stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, nastavení rychlosti se změní o 0,1 km / h; pokud podržíte tlačítko déle, nastavení rychlosti bude rychlejší.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka může chvíli trvat, než běžecký pás dosáhne zvolené rychlosti. Stisknete-li některé z tlačítek rychlé volby rychlosti, bude pás postupně měnit rychlost, dokud nedosáhne zvolené rychlosti. Chcete-li zastavit běžecký pás, stiskněte tlačítko Stop.

#### 4. Změna sklonu

Chcete-li změnit sklon běžeckého trenažéru, stiskněte tlačítko pro Zvýšení nebo Snížení sklonu nebo jedno z tlačítek rychlé volby sklonu. Pokaždé, když stisknete jedno z tlačítek, běžecký trenažér se postupně přizpůsobí zvolenému nastavení sklonu. Každý stisk mění sklon o 0.5 procent.

#### 5. Sledujte své výsledky na displeji počítače

Během cvičení se budou zobrazovat následující údaje:

**Kalorie (CALs)**—Pokud tuto funkci vyberete během manuálního režimu, bude se zobrazovat přibližná hodnota spálených kalorií. Pokud vyberete cvičení s přednastaveným počtem kalorií, budou se kalorie od nastavené hodnoty odečítat.

**Kalorie za hodinu (CALs/HR)**—Zobrazuje přibližný počet kalorií spálených za hodinu.

**Distance - vzdálenost (MI nebo KM)**—Zobrazuje uběhnutou vzdálenost v kilometrech nebo mílích. Pro změnu jednotek stiskněte tlačítko St/M.

**Incline - sklon (%Grade)**—Zobrazuje aktuální sklon trenažéru.

**Pace - Tempo**—Zobrazuje tempo v poměru počtu minut na kilometr. Pro změnu jednotek stiskněte St/M tlačítko.

**Puls (BPM symbol srdce)**—Zobrazuje váš puls při použití senzorů na madlech nebo při měření hrudním pásem.

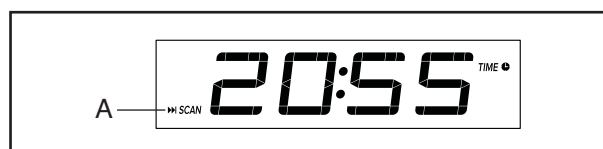
**Speed - rychlost (MPH nebo KPH)**—Zobrazuje rychlost v kilometrech nebo mílích za hodinu. Pro změnu jednotek stiskněte tlačítko St/M.

**Time - čas**—Při výběru manuálního režimu zobrazuje dobu trvání tréninku. Při výběru programu s přednastaveným časem se bude čas od dané hodnoty odečítat.

#### Vertikální vzdálenost (VRT FT nebo VRT M)—Vzdálenost ve vertikálních metrech.

Stiskněte opakovaně tlačítko Next Display pro přepínání mezi hodnotami měření.

**Scan mode**—Počítač nabízí využití "scan mode", kdy se budou měřené hodnoty automaticky přepínat na displeji. **Pro zapnutí funkce scan mode**, stiskněte tlačítko MultiScan; na displeji se zobrazí indikátor (A).



Pro manuální urychlení přepínání hodnot během scan modu stiskněte tlačítko Scan opakovaně.

**Pro ukončení scan modu**, stiskněte tlačítko Next Display; Indikátor pro SCAN se vypne.

Scan mode můžete také upravit dle vlastních požadavků.

**Pro upravení scan modu**, stiskněte tlačítko Display opakovaně během cvičebních hodnot, které chcete přidat nebo odstranit ze scan cyklu, když se hodnota objeví na displeji.

Dále stiskněte tlačítko Add/Subtract pro přidání nebo odstranění hodnot z cyklu. hodnota přidaná, zobrazí se displeji indikátor. Pokud je hodnota odstraněna, indikátor zmizí.

Poté stiskněte tlačítko Scan pro spuštění scan modu.

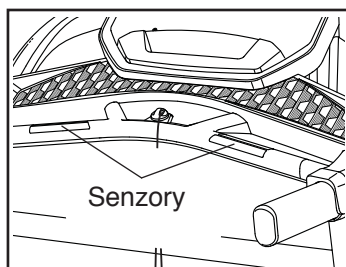
Pro ukončení stiskněte dvakrát tlačítko Stop, vytáhněte bezpečnostní klíč a odpojte přívodní elektrický kabel.

## 6. Měření srdečního tepu.

Svou tepovou frekvenci můžete měřit buď pomocí senzorů pulsu na madlech nebo externím hrudním pásem. Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy BLUETOOTH Smart.

Poznámka: Pokud současně používáte obě měření tepové frekvence, bude mít prioritu BLUETOOTH Smart zařízení.

Před použitím senzorů monitoru tepu, odstraňte igelitovou ochranu ze senzorů. Dbejte, aby Vaše ruce byly čisté.



Chcete-li měřit srdeční frekvenci, postavte se boční odpočívadla a položte dlaně na senzory a nepohybujte jimi. Když je detekován váš puls, zobrazí se tepová frekvence. Pro nejpřesnější měření tepové frekvence držte kontakty přibližně 15 sekund.

## 7. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače

Postavte se na boční odpočívadla a stiskněte tlačítko Stop a nastavte sklon běžeckého trenažéru na nulu. Sklon musí být na nule, aby při sklápění do skladovací polohy nedošlo k poškození pásu. Potom vyjměte klíč z počítače a uložte jej na bezpečné místo. Po dokončení používání trenažéru stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

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

## Jak používat přednastavené programy

### 1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače.

### 2. Vyberte program

Pro výběr programu stiskněte tlačítko Incline, Calorie, Interval, nebo Speed opakovaně, dokud nebude vybrán požadovaný program. Po několika vteřinách se na displeji zobrazí doba, vzdálenost a maximální rychlost daného programu.

### 3. Start tréninku

Stiskněte tlačítko Start. Po několika vteřinách běžecký pás automaticky nastaví rychlost a sklon cvičení. Držte se madel a pás se pomalu spustí. Každý trénink je rozdělen na segmenty. Každý segment má nastavenou jinou rychlost a sklon.

Poznámka: Stejné nastavení rychlosti a / nebo sklonu může být naprogramováno pro dva po sobě jdoucí segmenty.

Pokud je rychlost nebo sklon v průběhu tréninku příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně změnit nastavení stisknutím tlačítek Rychlost nebo Sklon; Když však začne další část tréninku, běžecký trenažér se automaticky přizpůsobí nastavení rychlosti a sklonu pro další segment.

Na konci prvního úseku trenažér automaticky zvedne rychlost a/nebo sklon pro další úsek.

Trénink bude takto pokračovat až do skončení posledního úseku. Následně trenažér zpomalí až do zastavení a na displeji se zobrazí výsledek tréninku.

Chcete-li trénink zastavit, stiskněte tlačítko Stop. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko Start. Běžecský pás se začne pohybovat rychlostí 2 km / h. Po začátku dalšího segmentu tréninku se běžecský pás automaticky přizpůsobí nastavení rychlosti a sklonu pro další segment.

#### **4. Sledujte svůj pokrok na displeji.**

Na displeji se zobrazuje zbyvající čas do konce programu

#### **5. Spust'te měření pulsu**

Viz kapitola dále

#### **6. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.** Viz kapitola výše.

### **Jak připojit Vaše chytré zařízení k počítači**

Počítač podporuje připojení BLUETOOTH k chytrým zařízením prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů. Poznámka: Jiné připojení BLUETOOTH nejsou podporovány.

#### **1. Stažení a instalace iFit–Smart Cardio aplikace**

Na chytrém zařízení IOS® nebo Android™ otevřete aplikaci App Store™ nebo úložiště Google Play™, vyhledejte bezplatnou aplikaci iFit a poté aplikaci nainstalujte. Ujistěte se, že je v chytrém zařízení povolena možnost Bluetooth. .

Poté otevřete aplikaci iFit a podle pokynů přihlašte a nastavte účet iFit a přizpůsobte nastavení.

#### **2. Připojení hrudního pásu**

Pokud připojujete své chytré zařízení i hrudní pás pro měření pulsu, je třeba hrudní pás připojit jako první. Teprve poté lze připojit počítač k chytrému zařízení.

#### **3. Připojte své chytré zařízení k počítači**

Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit a připojte své chytré zařízení k počítači. Po připojení se LED světýlko na počítači rozblíká modře. Stisknutím tlačítka Bluetooth na počítači potvrďte připojení. LED dioda na počítači se pak změní na modrou barvu.

#### **4. Zaznamenejte a sledujte informace o cvičení.**

Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit, abyste zaznamenali a sledovali informace o tréninku.

## 5. Odpojení od počítače

Pokud chcete odpojit své chytré zařízení od počítače odpojte zařízení v aplikaci iFit a poté, podržte stisknuté tlačítko iFity Sync na počítači po dobu 5 sekund.

Poznámka: Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena.

### Jak hrudní pás připojit

Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate.

Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

Poznámka: Může to trvat až 15 sekund.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní snímač srdeční frekvence, počítač se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem.

Pro odpojení monitoru tepové frekvence od počítače stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 5 sekund. Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena

## Režim nastavení

### 1. Zvolte režim nastavení.

Pro spuštění režimu nastavení stiskněte tlačítko Settings, První hodnota k nastavení se zobrazí na displeji. Poznámka: Pokud je spuštěné cvičení, je třeba stisknout opakovaně Stop pro návrat do hlavního menu a teprve poté lze spustit režim nastavení.

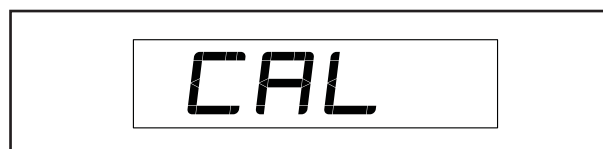
### 2. Přepínání mezi položkami

Po spuštění režimu nastavení stiskněte opakovaně tlačítko Stop pro výběr požadované hodnoty k nastavení.

### 3. Změna nastavení

**Software Version Number**—Na displeji se zobrazí aktuální verze softwaru.

**Kalibrace sklonu**—Písmena CAL se zobrazí na displeji. Pokud systém sklonu nefunguje správně, je třeba jej kalibrovat. Pro kalibraci stiskněte tlačítko pro zvýšení nebo snížení sklonu. Trenažér automaticky vyzkouší dosažení maximální a minimální hodnoty sklonu. Až se trenažér přestane pohybovat, je systém kalibrován.



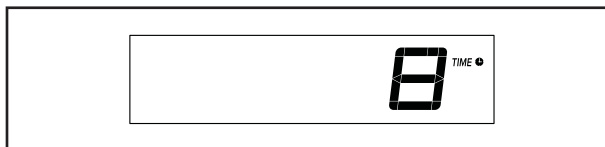
**Unit of Measurement - Jednotky měření**—Aktuálně zvolené jednotky se zobrazí na displeji. Pro změnu jednotek stiskněte opakovaně tlačítko pro zvýšení rychlosti. Pro výběr standardních jednotek stiskněte tlačítko Std. Pro výběr metrických jednotek vyberte Met.



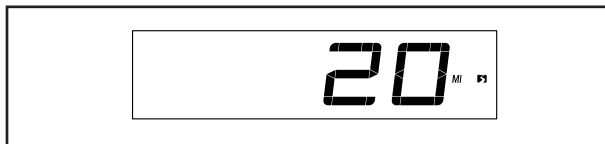
**Display Test**—Tohle slouží mechanikům pro testování funkce displeje.

**Button Test**—Tohle slouží mechanikům pro testování funkce tlačítek.

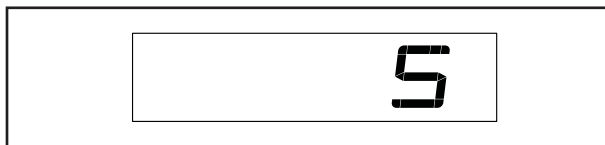
**Total Time - Celkový čas**—Displej TIME zobrazí celkový čas všech tréninků.



**Total Distance - Celková vzdálenost**—Displej zobrazí celkovou vzdálenost uběhnout během všech tréninků.



**Contrast Level - jas obrazovky**- Stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení nastavte úroveň jasu displeje.



**Demo Mode**—Počítač je vybaven demo verzí, která je určena pro vystavení trenážeru v obchodě. Displej se nevypne a poběží stále i po ukončení tréninku. Stiskněte opakovaně tlačítko pro zvýšení rychlosti pro spuštění demo verze Don. Por vypnutí demo verze vyberte Doff.



#### 4. Ukončení režimu nastavení

Stiskněte tlačítko Settings pro ukončení nastavení.

#### 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.

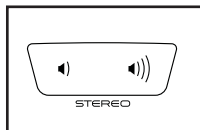
Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky. Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.



## 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.

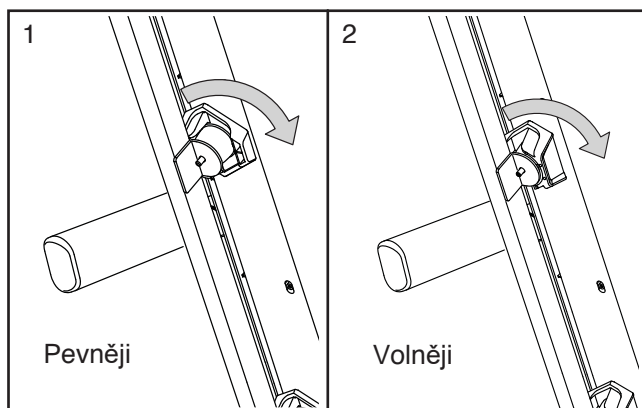
Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.



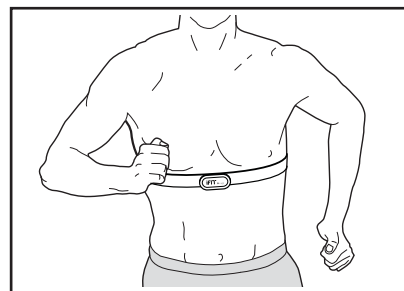
## Nastavení odpružení

Odpružení trenažéru zajišťuje zmírnění tlaku na vaše klouby při dopadu chodidel na běžeckou plochu. Pro nastavení odpružení vyjměte bezpečnostní klíč a odpojte trenažér. Složte trenažér do skladovací polohy (viz kapitola dále). Pro pevné pružení otáčejte směrem tak, jak je zobrazeno na obrázku 1, pro volnější pružení na obrázku 2. Druhou pružinu nastavte stejným způsobem.

**Poznámka: Ujistěte se, že je odpružení na levé i pravé straně nastaveno na stejnou úroveň. Čím rychleji běháte nebo čím více vážíte, tím by mělo být pružení pevnější.**



## 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.



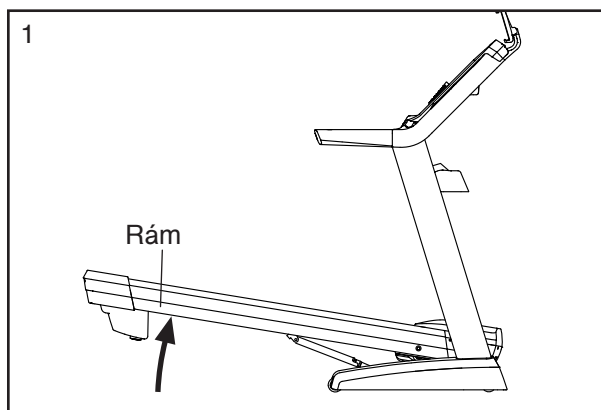
# SLOŽENÍ A PŘESUNUTÍ TRENAŽÉRU

## Složení trenažéru

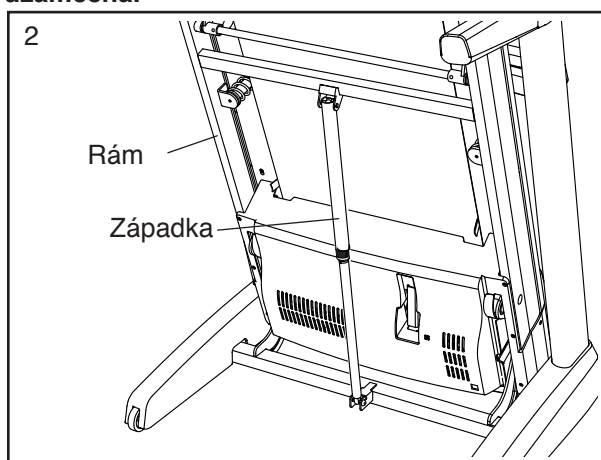
Abyste nepoškodili trenažér, nastavte sklon na nulu ještě před složením. Následně vyjměte klíč a odpojte z elektrické energie.

**UPOZORNĚNÍ:** Musíte být schopni bezpečně zvednout 20kg pro přesunutí trenažéru.

1. Pevně uchopte rám v místě označeném na obrázku šipkou. **UPOZORNĚNÍ:** Nezvedejte rám za plastovou nášlapnou plochu. Pokrčte kolena a záda držte rovná.



2. Nadzvedněte rám, dokud se skladovací západka neuzamkne do skladovací polohy. **UPOZORNĚNÍ:** Zkontrolujte, zda je západka skutečně uzamčena.



Pro ochranu podlahu nebo koberce, vložte pod trenažér podložku. Trenažér umístěte mimo sluneční světlo. Nenechávejte trenažér ve složené poloze při teplotách nad 30°C.

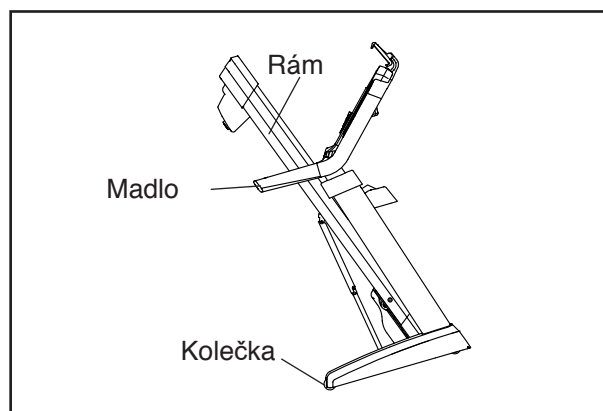
## Přemístění trenažéru

Před přemístěním trenažéru složte trenažér do pozice dle obrázku níže.

**UPOZORNĚNÍ:** Zkontrolujte, zda je skladovací západka uzamčena.

Přemístění trenažéru vyžaduje pomoc druhé osoby.

Chytněte rukou rám a madlo a opatrně zatlačte rám za kolečka na požadované místo.

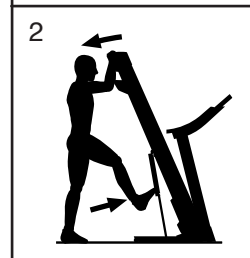
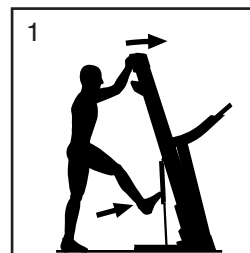


2. **UPOZORNĚNÍ:** Nepřesunujte trenažér tak, že ho překlápíte dozadu, netahejte ho za rám a nepřesouvejte trenažér na nerovný povrch.

3. Položte jednu nohu na kolečko a opatrně pokládejte dolů.

## Rozložení trenažéru

1. Chytněte horní část trenažéru a stlačte skladovací západku chodidlem na místě zobrazeném na obrázku.
2. Po stlačení skladovací západky přitáhněte rám směrem k sobě.
3. Stoupněte si kousek dozadu a stáhněte rám opatrně až na zem.



# 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.

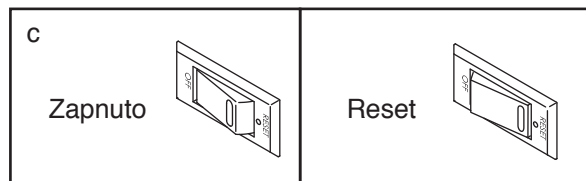
Nejprve vypněte trenažér a odpojte z elektrické energie. Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. Nestříkejte kapaliny přímo na pás. Aby nedošlo k poškození trenažéru, nenechávejte ho v blízkosti žádné kapaliny. Následně běžící pás důkladně osušte jemným hadříkem.

## Odstranění problémů

**Většinu problémů s trenažérem můžete vyřešit pokud budete postupovat podle následujícího postupu. Najděte příznaky a postupujte následovně. Pokud potřebujete jakoukoli další pomoc, podívejte se na přední stranu tohoto návodu.**

### PROBLÉM SE ZAPNUTÍM

- Ujistěte se, že je elektrický kabel správně zapojen do zástrčky (str 18). V případě potřeby použijte prodlužovací kabel, použijte pouze 3-vodivou s kalibrem 14 (2 mm<sup>2</sup>), ne delší než 1,5 m.
- Po zapojení do elektrické energie zkontrolujte, zda je zapojen v trenažéru klíč.
- Zkontrolujte spínač na trenažéru v blízkosti elektrického kabelu. Pokud je v pozici jako na obrázku, je zapnutý. Pokud chcete spínač restartovat, počkejte pár minut a potom ho přepněte.



## NAPÁJENÍ SE VYPNE BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

- Zkontrolujte spínač (dle obrázku vlevo). Pokud je spínač zapnutý, vyčkejte pár minut a potom ho přepněte a následně zapněte.
- Zkontrolujte zapojení do elektrické energie. Pokud je zapojená, vypojte a zkuste znovu zapnout.
- Vyndejte klíč z trenažéru a opět ho zapojte.
- Pokud trenažér stále nefunguje, obraťte se na servisní podporu.

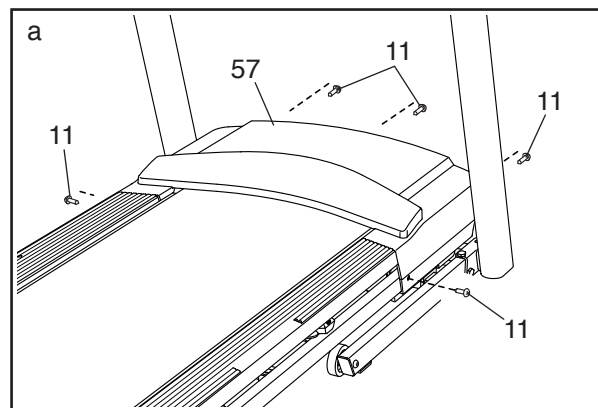
## DISPLEJ STÁLE SVÍTÍ I PO VYPOJENÍ KLÍČE

Trenažér disponuje demo režimem, který je

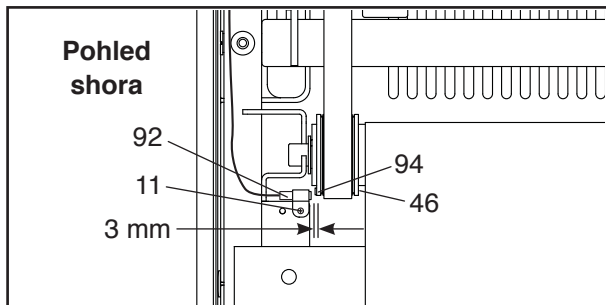
- vytvořen pro prodejní účely. Pokud displej stále svítí, i po vypojení klíče z trenažéru, demo režim je zapnutý. Pokud chcete demo režim vypnout, stiskněte tlačítko STOP na několik vteřin. Pokud displej stále svítí, podívejte se na další postup na straně 27.

## DISPLEJ NEFUNGUJE, NEBO NEFUNGUJE SPRÁVNĚ

- Vypojte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie. Vyšroubujte pět šroubů (11). A opatrně vyklopte kryt motoru (57).



Najděte jazýček (92) a magnet (94) na levé straně kladky (46). Otočte kladkou, dokud se magnet neseřovná s jazýčkem. **Ujistěte se, že mezi magnetem a jazýčkem je mezera 3mm.** V případě potřeby uvolněte šroub #8 x 3/4" (11), pomalu posuňte jazýček, a šroub znovu utáhněte. Znovu připevněte kryt motoru a spusťte trenážér na několik minut a zkontrolujte, zda displej ukazuje správně.



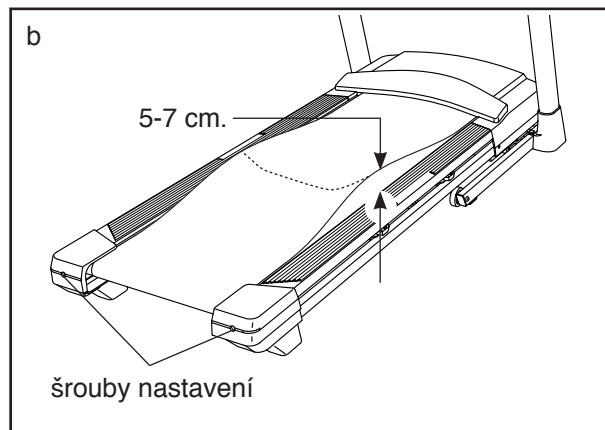
### SKLON SE NEMĚNÍ SPRÁVNĚ

- Kalibrujte systém sklonu viz. kapitola nastavení

### ZPOMALENÍ PÁSU PŘI CHŮZI

- Pokud potřebujete použít prodlužovací kabel, vyberte ne delší než 1,5 metru.

- Pokud je pás příliš utažený, výkon pásu se může snížit a může se poškodit. Vyjměte klíč a odpojte od elektrické energie. Pomocí šestihřanného 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.



- Trenážér je příliš natřený mazivem.

**DŮLEŽITÉ: Nikdy neaplikujte silikonový sprej ani jiné látky na pás nebo plochu, pokud nedostanete takové informace od servisního technika. Tyto látky mohou pás poškodit a způsobit větší opotřebení.**

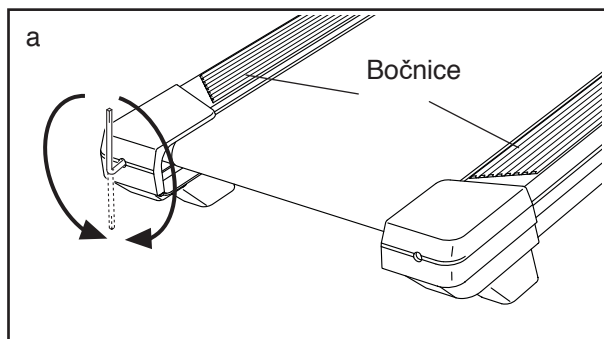
- Pokud pás jde stále pomalu, obraťte na servisní podporu.

## NEVYCENTROVANÝ PÁS

Nejprve vyjměte klíč z trenážeru a odpojte z elektrické energie.

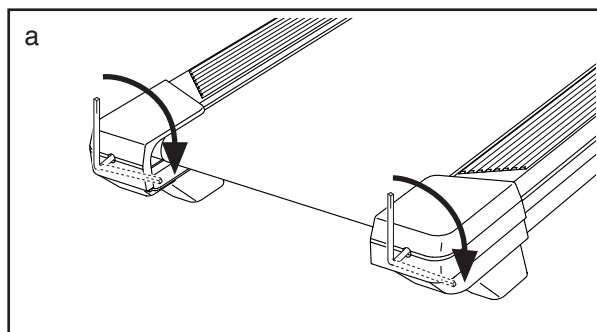
**Pokud pás uhýbá na levou stranu,** použijte šestihřanný klíč k úpravě levé strany o půl otáčky ve směru hodinových ručiček.

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



## PROKLOUZNUTÍ PÁSU

a. Nejprve vyjměte klíč z trenážeru a odpojte z elektrické energie. Použijte šestihřanný klíč a otočte ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky obě strany (viz obrázek). Pokud je pás správně napnutý, musí jít zvednout o 5-7cm. Dejte pozor, aby byl pás vycentrován. Následně zapojte do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud pás stále klouže.



## Promazání pásu

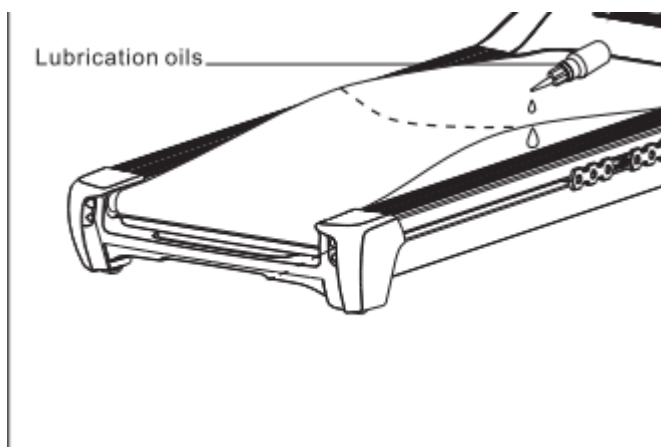
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících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

Výrobce přidává k trenažéru malou základní lahvičku mazacího lubrikantu určeného na dvě promazání.



### 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 vysajeme 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	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Abyste našli správnou hodnotu srdeční frekvence, najdete 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.

# Kusovník

Model No. NETL79017.1 R0318A

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	2	#8 x 1/2" Ground Screw	50	4	Plastic Tie
2	4	3/8" x 2 3/8" Screw	51	1	Latch Crossbar
3	2	3/8" x 1 1/4" Screw	52	1	Storage Latch
4	2	3/8" x 1 1/2" Screw	53	1	Motor Belt
5	4	5/16" x 1 1/2" Screw	54	1	Frame
6	6	3/8" Star Washer	55	1	Right Rear Foot
7	14	5/16" Star Washer	56	1	Left Rear Foot
8	4	#10 Star Washer	57	1	Motor Hood
9	4	#10 x 3/4" Screw	58	1	Hood Accent
10	12	#8 x 1/2" Screw	59	2	Incline Frame Spacer
11	53	#8 x 3/4" Screw	60	4	3/8" Plastic Bushing
12	2	Wheel	61	1	Incline Motor
13	10	5/16" x 3/4" Screw	62	2	Frame Spacer
14	2	5/16" Nut	63	1	Incline Frame
15	3	M6 x 55mm Screw	64	2	Incline Motor Spacer
16	2	3/8" x 1 1/8" Screw	65	1	Controller
17	2	1/4" x 1 1/4" Screw	66	1	Power Cord
18	2	Handrail Cap	67	1	Receptacle
19	16	#8 x 5/8" Screw	68	1	Power Switch
20	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	69	1	Belly Pan
21	1	3/8" x 1 1/2" Hex Head Bolt	70	1	Left Handrail Cover
22	2	5/16" x 7/16" Screw	71	1	Right Handrail Cover
23	4	#8 x 7/16" Screw	72	2	Handrail
24	1	5/16" x 1 3/4" Bolt	73	1	Console Frame
25	4	3/8" x 1 1/2" Bolt	74	1	Console Base
26	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	75	1	Pulse Crossbar
27	5	#8 x 1/2" Washer Head Screw	76	1	Console Ground Wire
28	6	#8 x 1" Screw	77	1	Upright Crossbar
29	14	7/32" Washer	78	1	Left Upright
30	2	#8 Star Washer	79	1	Right Upright
31	1	Console	80	1	Upright Wire
32	2	3/8" Thrust Washer	81	2	Grommet
33	8	1/4" Jam Nut	82	4	Base Cap
34	1	M6 Nut	83	2	Front Base Pad
35	3	#8 Clip	84	2	Base Pad
36	10	3/8" Jam Nut	85	1	Left Tray
37	2	3/8" x 2 1/2" Bolt	86	1	Right Tray
38	1	Left Foot Rail	87	2	Warning Decal
39	1	Right Foot Rail	88	1	Base
40	4	Platform Cushion	89	1	Drive Motor
41	1	Caution Decal	90	2	Wire Tie
42	1	Rear Roller	91	1	Key/Clip
43	1	Walking Platform	92	1	Reed Switch
44	1	Walking Belt	93	1	Reed Switch Clip
45	2	Belt Guide	94	1	Magnet
46	1	Front Roller/Pulley	95	2	3/8" Motor Washer
47	2	3/8" Pin	96	2	Motor Bushing
48	2	9/32" Plastic Bushing	97	1	#8 Nut
49	1	Controller Plate	98	1	#8 x 3/4" Machine Ground Screw

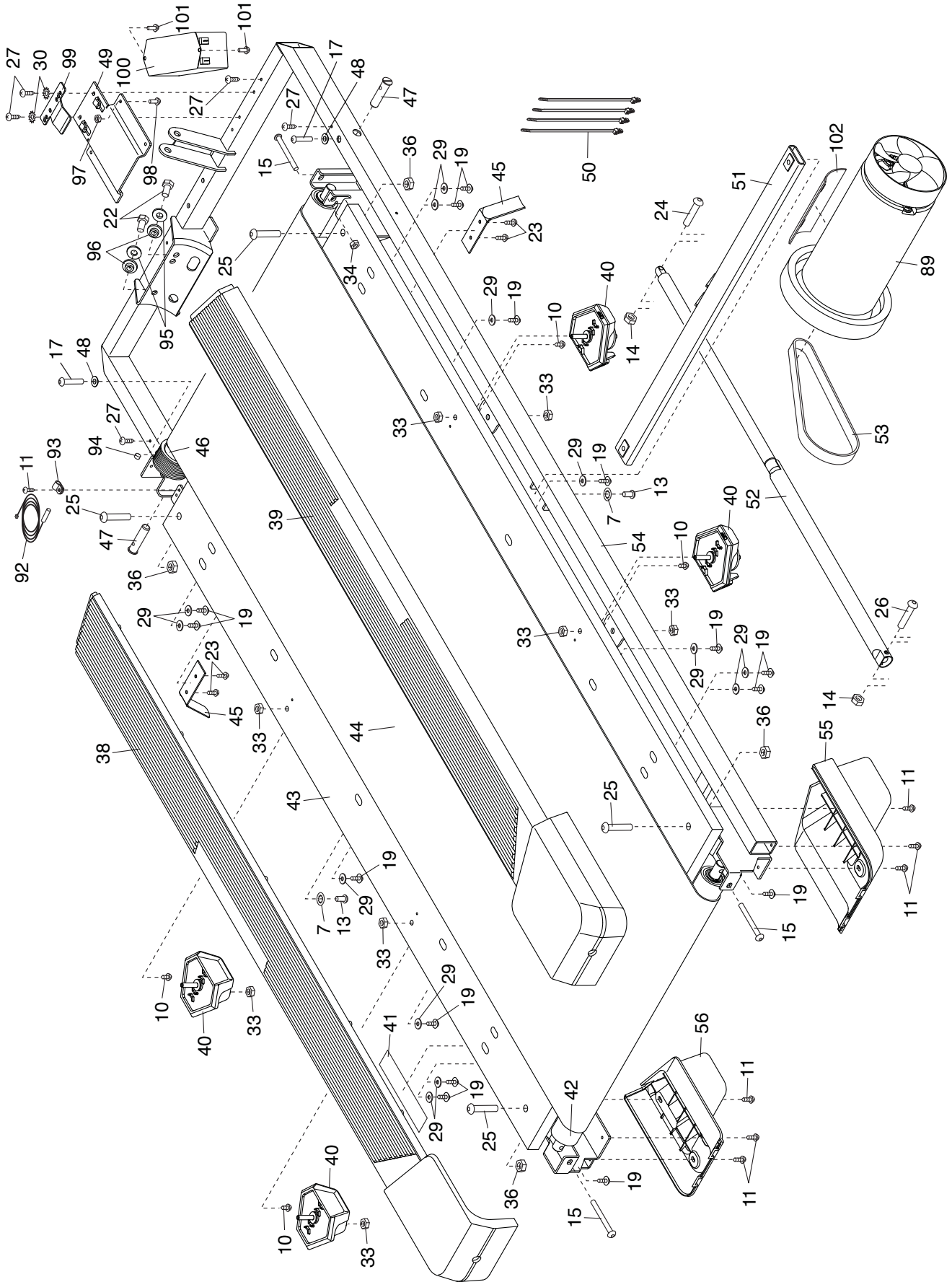
<b>Č.</b>	<b>Ks</b>	<b>Popis</b>	<b>Č.</b>	<b>Ks</b>	<b>Popis</b>
99	1	Controller Clamp	102	1	Motor Isolator
100	1	Filter	103	1	Ferrite Clamp
101	2	#8 x 3/4" Machine Screw	*	–	User's Manual

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



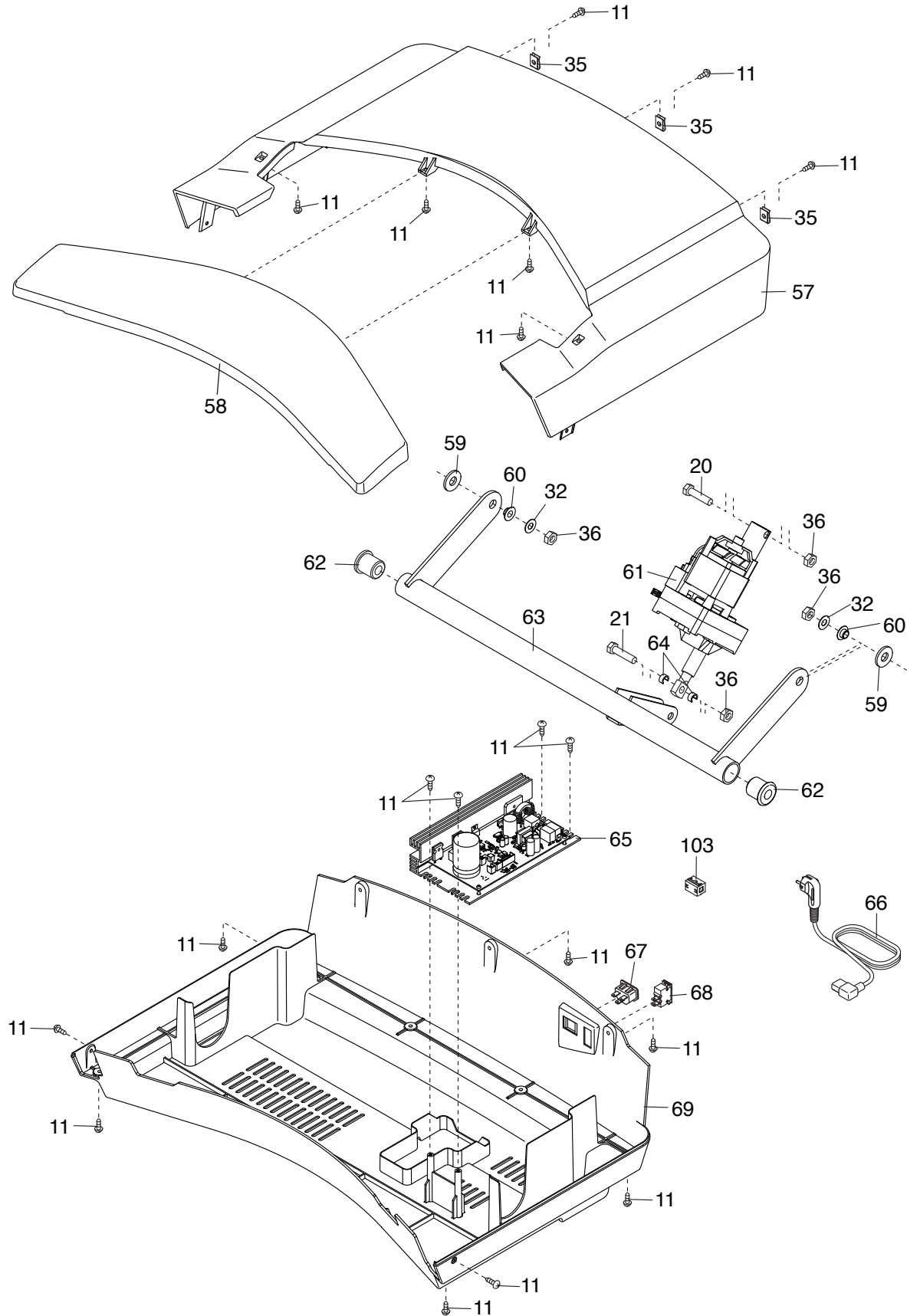
# Rozložený náčres A

Model No. NETL79017.1 R0318A



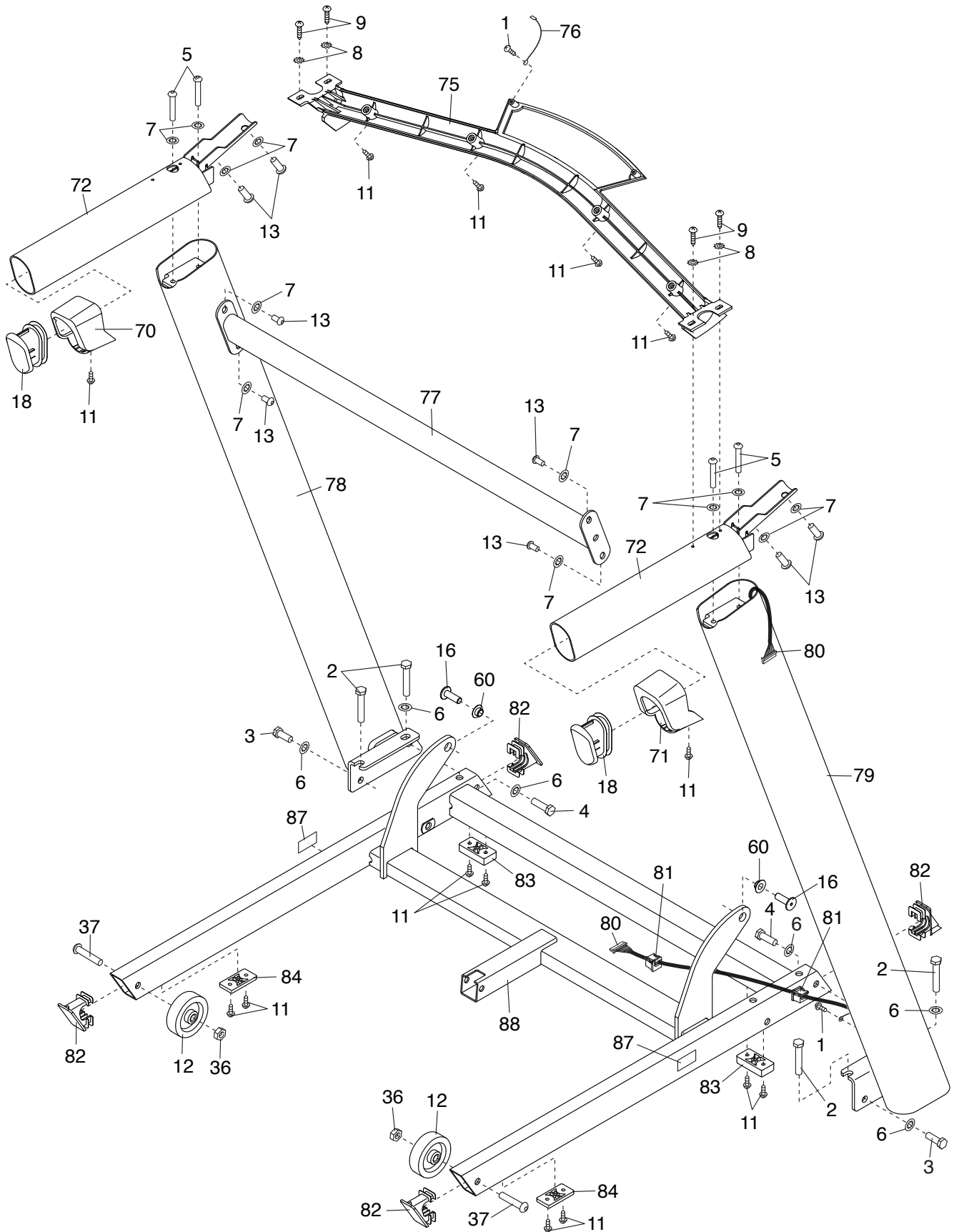
# Rozložený náčrt B

Model No. NETL79017.1 R0318A



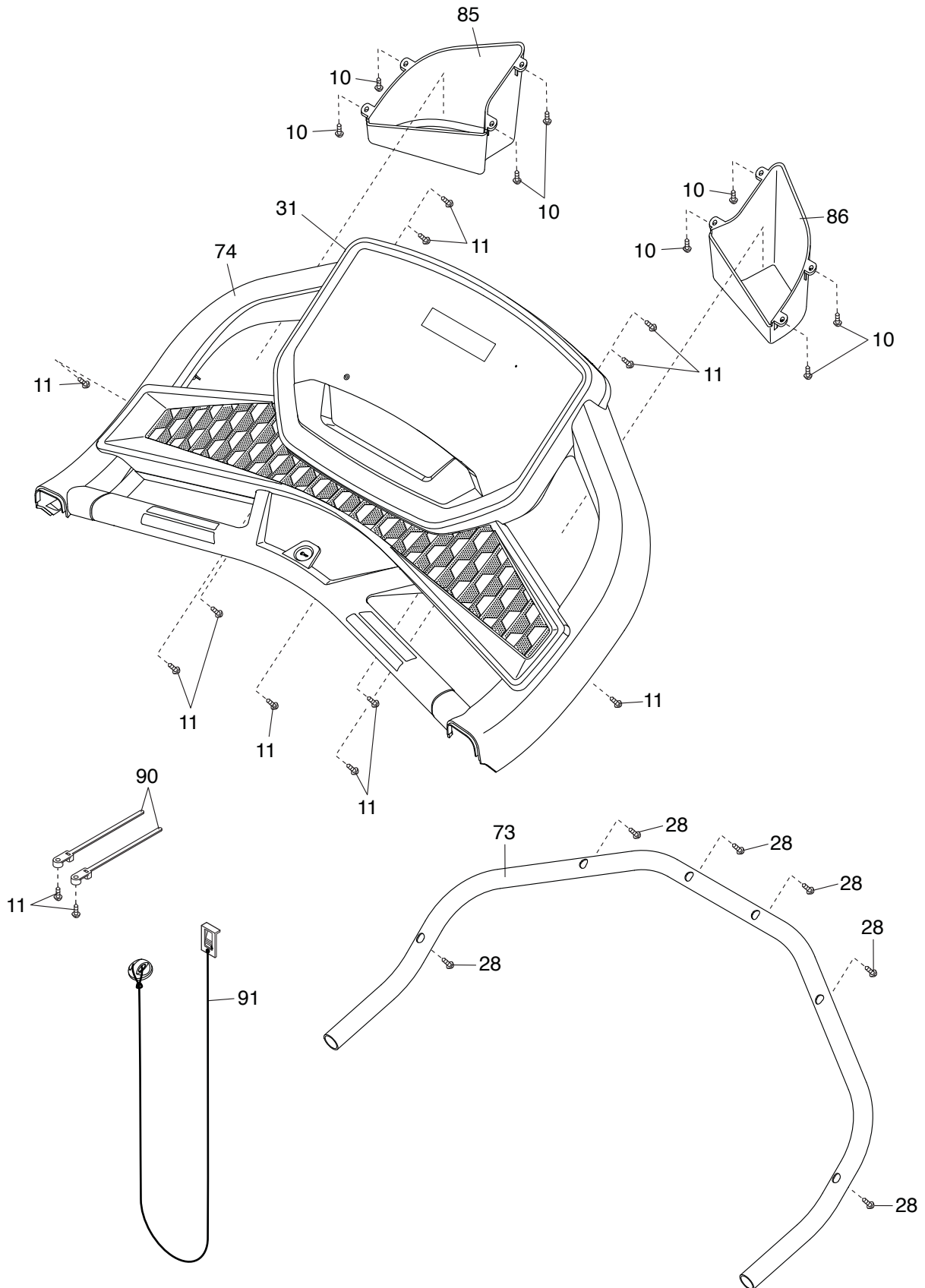
# Rozložená nákras C

Model No. NETL79017.1 R0318A



# Rozložený náčres D

Model No. NETL79017.1 R0318A



---

# 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](mailto: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 předpisy uděleny pokuty.

