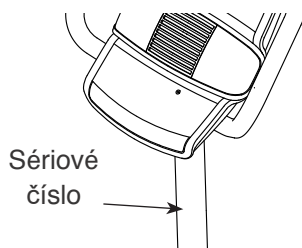


NordicTrack®

GX 2.7 U

Model No. NTEVEX39018.0
Serial No.



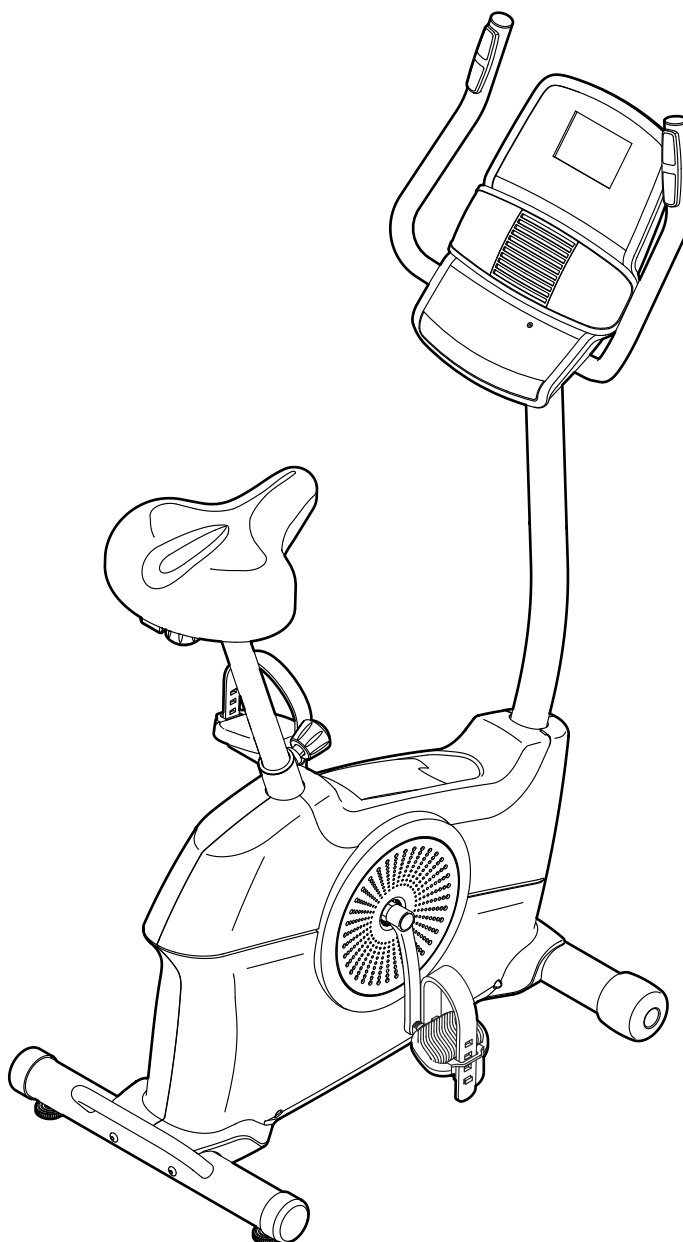
Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 201 521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažéru!

Uživatelská příručka

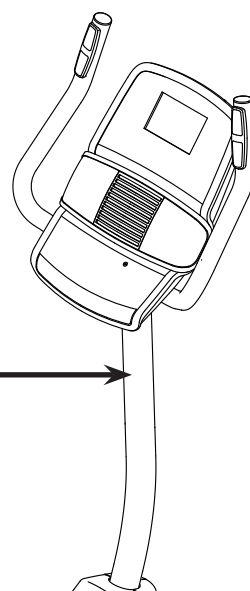
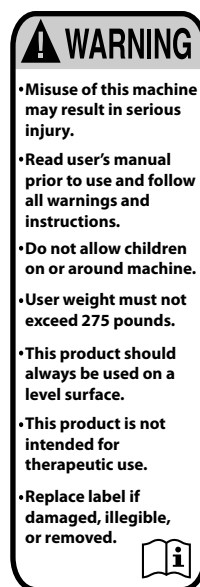


Obsah

Umístění výstražných nálepek	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme.	4
Součástky.	5
Montáž	6
Jak používat trenažér	14
Péče a údržba	23
Trénink	25
Kusovník.	26
Rozložený nákres.	27
Záruka	

Umístění výstražných nálepek

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



Bezpečnostní pokyny

Upozornění:

Před montáží, používáním a údržbou svého trenažéru 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 trenažéru. 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 0,6 m volného prostoru kolem všech stran stroje.

8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti.

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 bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.

11. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.

12. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržíte 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.

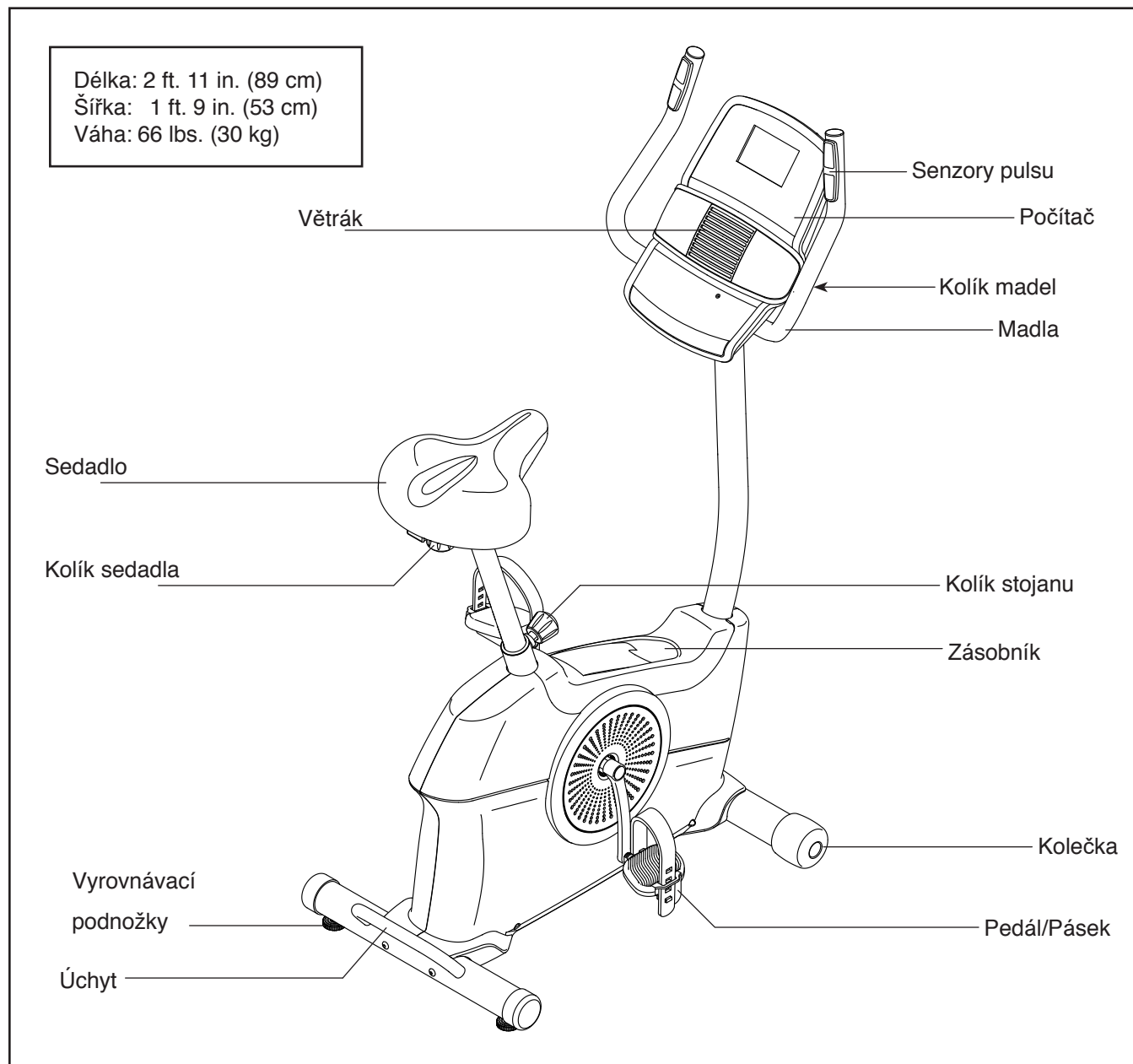
15. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.

16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru

Začínáme

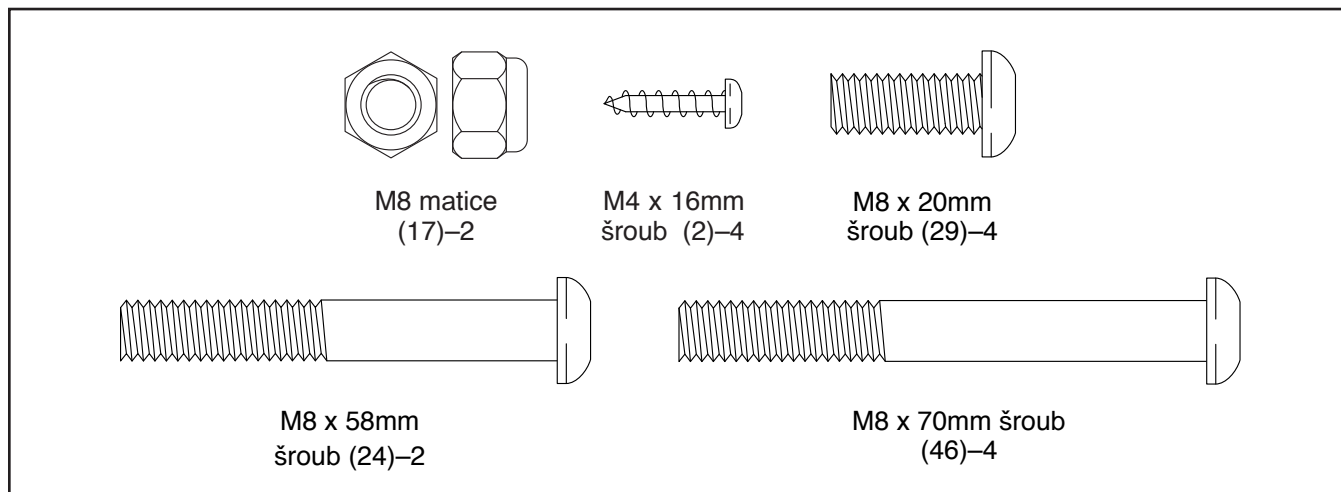
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® GX 2.7 U exercise bike. Cvičení na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardi-ovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. Trenažér nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

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

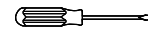
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem.Nevy-
hazujte žádné součástky a díly než dokončíte
celou montáž
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem
R,díly určené vlevo jsou označené písmenem L
- Identifikace malých součástek viz str 5.

•K montáži budete potřebovat následující nářadí

Philips šroubovák



Standardní šroubovák

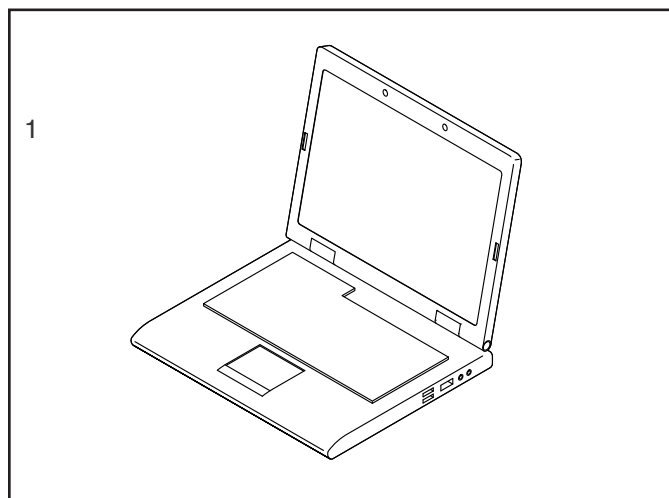


Francouzský klíč



Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů.Aby nedo-
šlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické ná-
řadí.

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



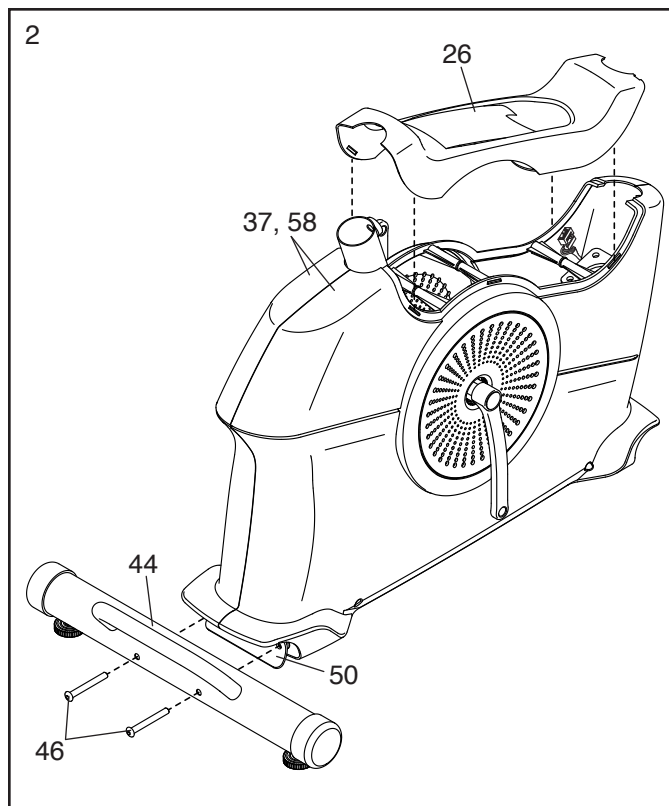
2. Pomocí standardního šroubováku opatrně sundejte středový kryt (26) z levého a pravého krytu (37, 58).

Pokud jsou zde obalové tuby (nezobrazeny) připojené k hlavnímu rámu (1), odstraňte je a vyhodte.

Dále podložte pevný obalový materiál pod zadní rám (50). Požádejte druhou osobu ať přidržuje rám před spadnutím, než bude tento krok dokončen.

Připojte zadní stabilizér (44) k rámu (50) pomocí dvou M8 x 70mm šroubů (46).

Poté odstraňte obalový materiál zespod rámu (50).

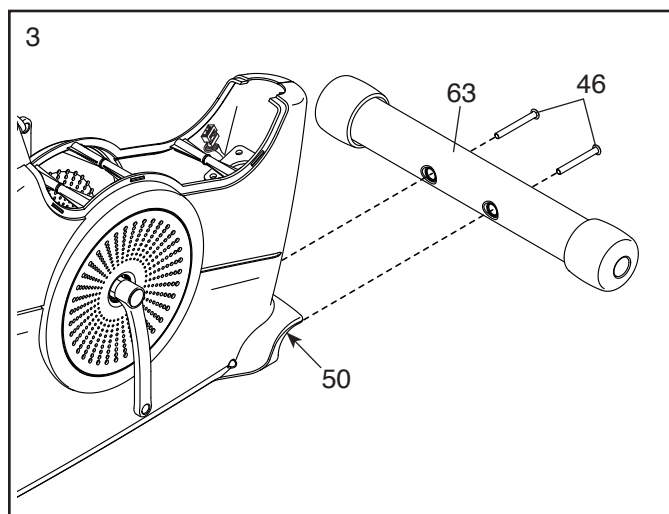


3. Pokud jsou zde obalové tuby (nezobrazeny) připojené k hlavnímu rámu (1), odstraňte je a vyhodte.

Dále podložte pevný obalový materiál pod zadní rám (50).

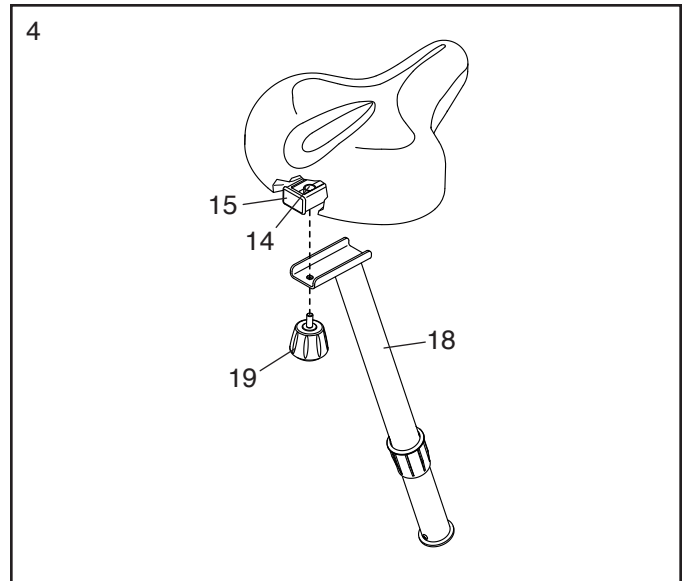
Připojte přední stabilizér (63) k rámu (50) pomocí dvou M8 x 70mm šroubů (46).

Poté odstraňte obalový materiál zespod rámu (50).



4. Vložte sedadlový šroub (15) do stojanu sedadla (18) a držte jej na místě.

Vložte sedadlový kolík (19) směrem vzhůru ke stojanu (18), a kolík utáhněte do rozpěry (14) a uvnitř šroubu (15).



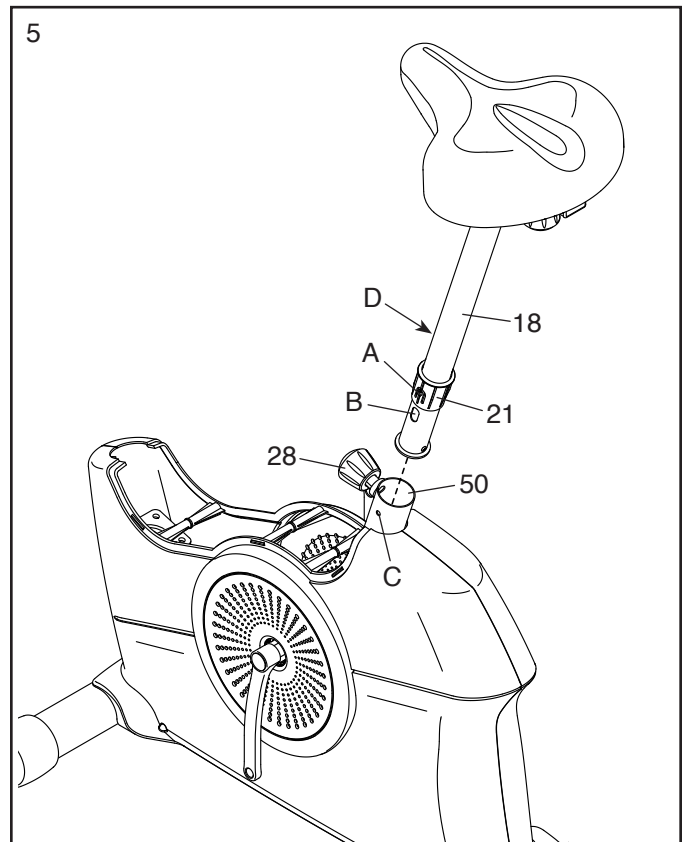
5. Držte stojan sedla (18) nu rámu (50), a umístěte sedlovou vložku (21) tak aby zamykací tlačítko (A) zakrývalo oválný otvor (B) na stojanu.

Požádejte druhou osobu, aby uvolnila sedlový kolík (28) několika otáčkami a poté vytažením.

Vsunujte stojan (18) do vložky (21) na rámu (50) dokud se zamykací tlačítko (A) nezacvakne do otvoru (C) na rámu.

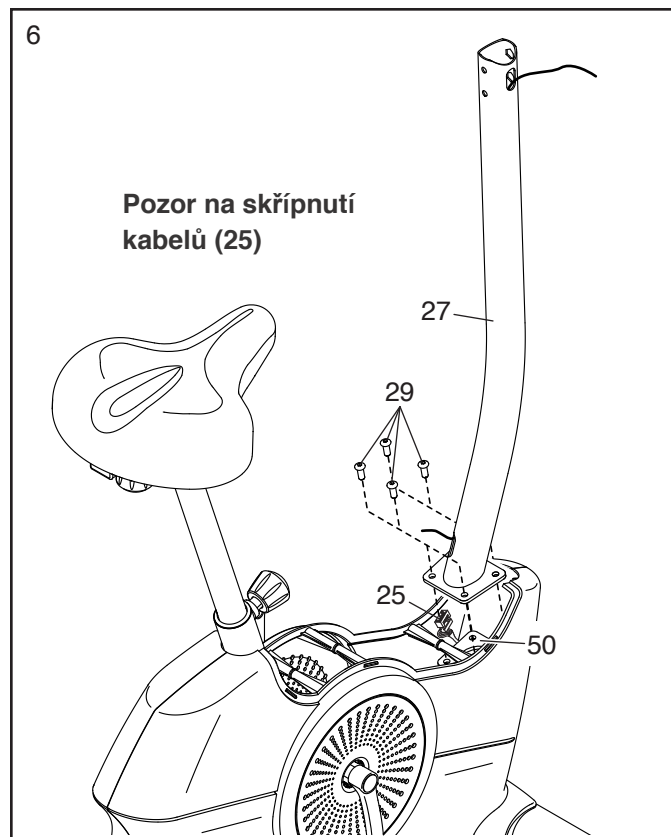
Posunujte stojanem nahoru a dolů (18) do požadované pozice a uvolněte sedlový kolík (28) a vložte do otvoru (D) na stojanu. Poté kolík utáhněte.

Pohybuje stojanem (18) nahoru a dolů zlehka, tak aby kolík (28) zapadnul do otvoru (D).



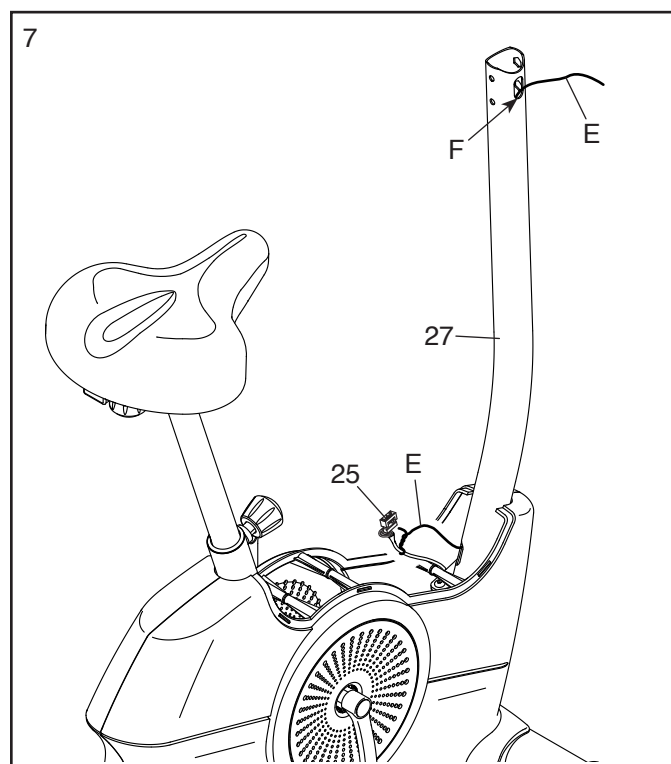
6. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelů (25).** Připravte si stojan madel (27) tak, jak je zobrazeno poblíž rámu (50).

Připojte stojan (27) pomocí čtyř M8 x 20mm šroubů (29); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

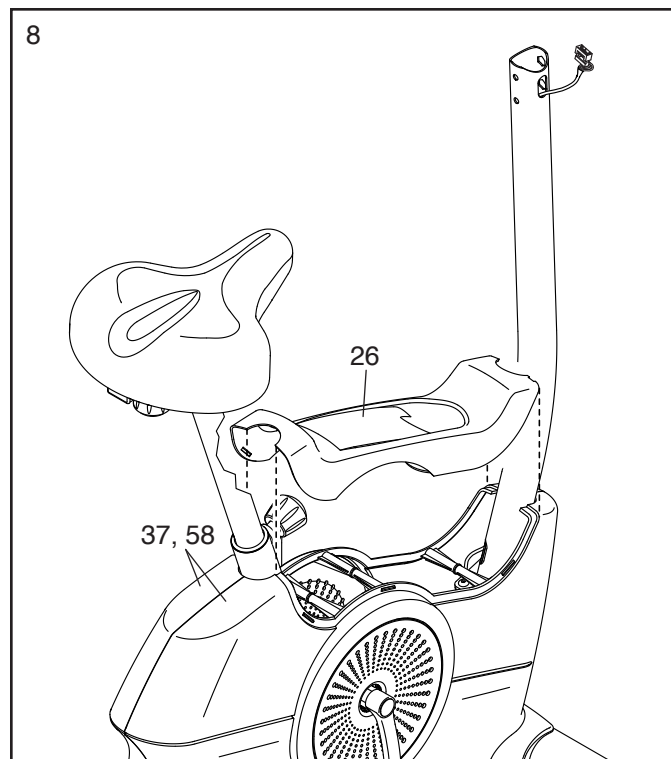


7. Najděte spodní konec smyčky (E) ve stojanu (27). Utáhněte smyčku do hlavního kabelového spojení (25). Poté vytáhněte horní konec kabelové smyčky skrz stojan vzhůru, tak aby celé kabelové spojení prošlo ven stojanem skrz otvor (F).

Tip: Abyste zabránili spadnutí kabelů (25) dovnitř stojanu (27), zajistěte jej pomocí smyčky (E).



8. Připravte si středový kryt (26) tak, jak je zobrazeno a natiskněte je na levý a pravý kryt (37, 58).

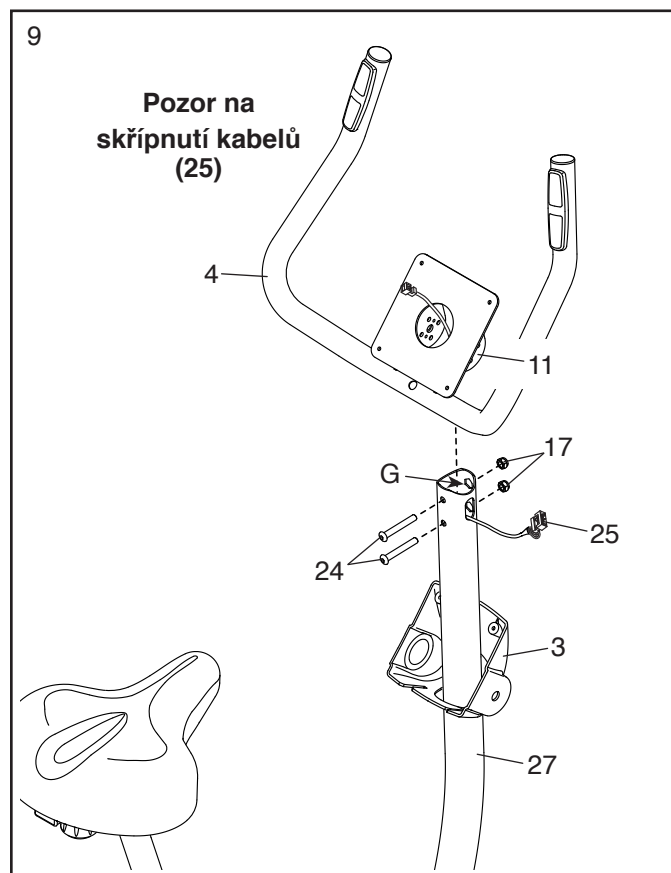


9. Připravte si kryt počítače (3) tak, jak je zobrazeno a nasuňte jej na stojan (27).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů (25). vložte otočnou podpěru (11) na madlech (4) do stojanu (27).

Připojte podpěru (11) pomocí dvou M8 x 58mm šroubů (24) a dvou M8 matic (17). **Ujistěte se, že jsou matice v šestihránných otvorech (G).**

Tip: Pokud je to nezbytné, otočte madly (4) do jiného úhlu, tak aby bylo dostatečné místo pro utažení M8 x 58mm šroubů (24).

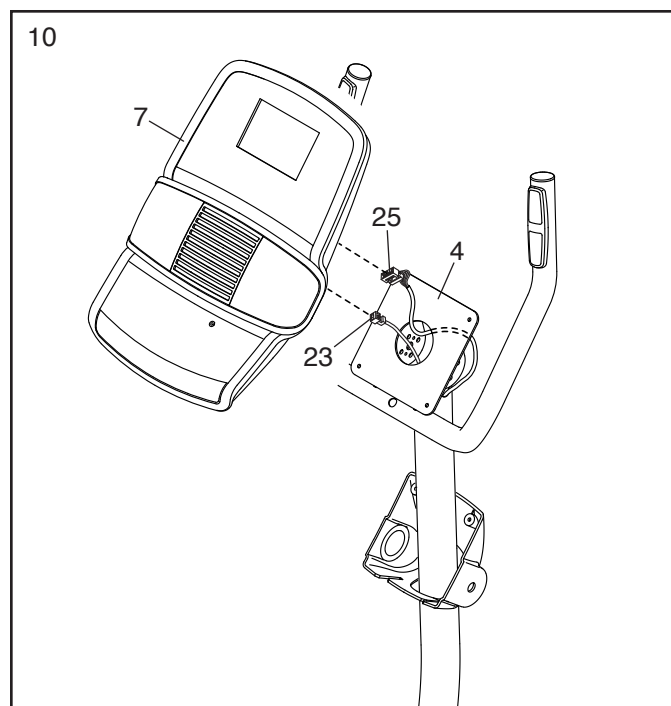


10. Uvolněte a vyhoďte kabelovou smyčku ze spojení kabelů (25). Vložte spojení vzhůru dovnitř madel (4) tak, jak je zobrazeno.

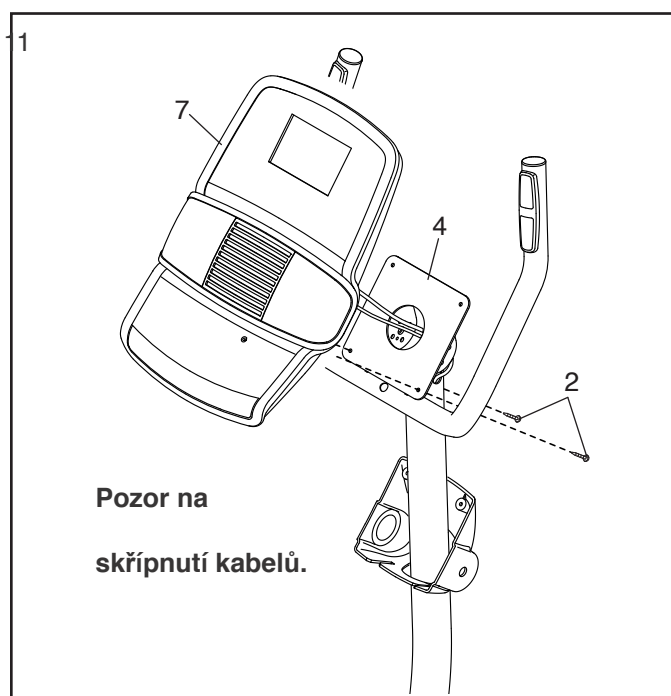
Požádejte druhou osobu ať drží počítač (7) blízko madel (4),, zapojte spojení kabelů (25) s pulsními kabely (23) do přijímačů v počítači.

Konektory kabelů (25) a pulsních kabelů (23) musí jít snadno připojit. Pokud nelze kabely snadno připojit, otočte jimi a zkuste znovu. **Pokud nebudou kabely připojeny správně, může dojít k poškození počítače a trenažéru.**

Vložte přebytečné kabely do stojanu (4).

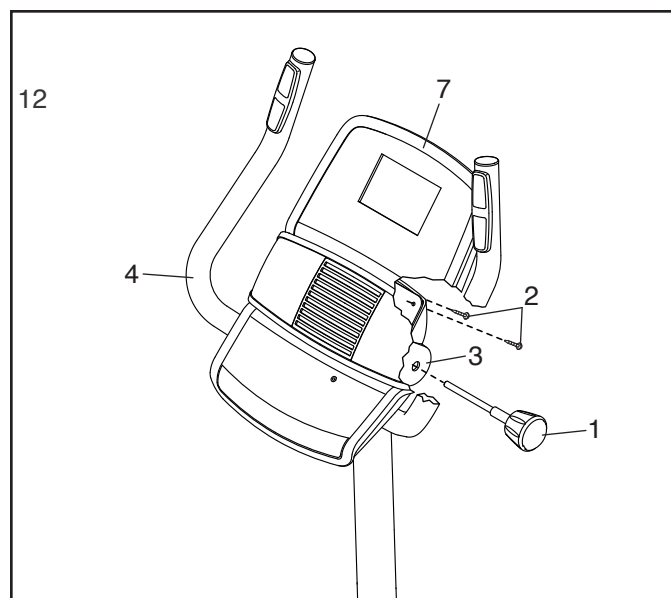


11. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelů.** Připojte počítač (7) k madlům (4) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (2) do spodních otvorů madel.



12. Nasuňte kryt počítače (3) vzhůru k madlům (4). Připojte kryt k madlům a k počítači (7) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (2).

Dále vložte kolík madel (1) dovnitř krytu počítače (3) a madel (4), otočte madly do požadovaného úhlu a poté kolík znovu utáhněte.



13. Připravte si pravý pedál (60).

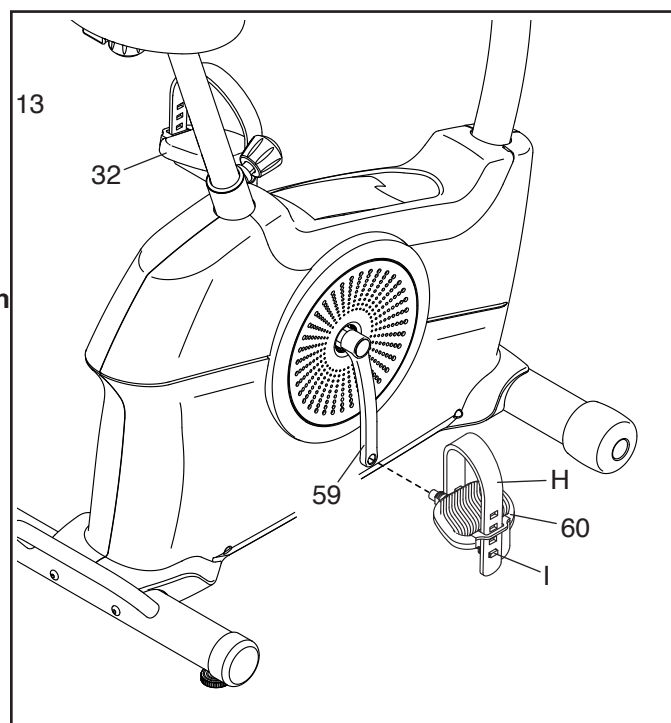
Použitím francouzského klíče řádně utáhněte pravý pedál (60) **po směru hodinových ručiček na pravou páku (59)**.

Dále utáhněte levý pedál (32) proti směru hodinových ručiček na levou páku (nezobrazeno).

Důležité: Levý pedál se musí utahovat v proti směru hodinových ručiček.

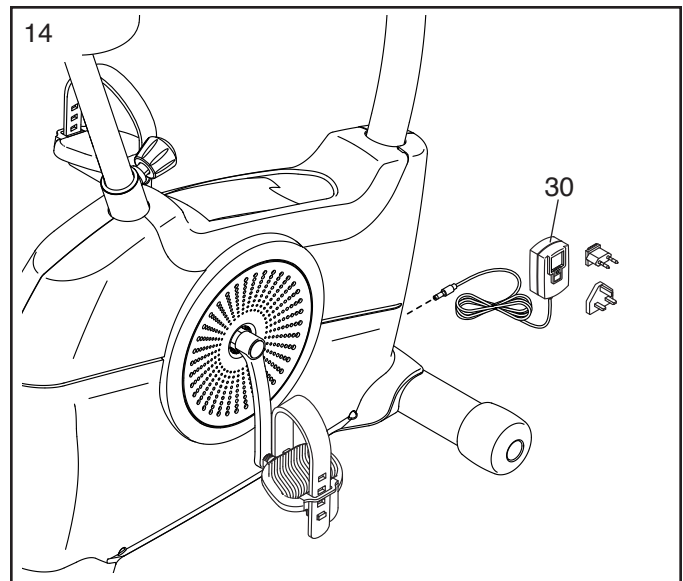
Nastavte pásek na pravém pedálu (60) do požadované pozice a vtiskněte konec pásku (H) na tlačítko (I) na pravém pedálu.

Nastavte pásek (32) na levém pedálu stejným způsobem.



14. Zapojte elektrický adaptér (30) do zásuvky na trenažéru.

Poznámka: Zapojte adaptér (30) do elektrické zásuvky dle předpisů.



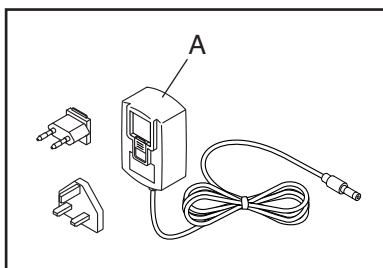
15. **Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotažené.** Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

Jak používat trenážér

Jak připojit adaptér

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.

1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do trenážéru.

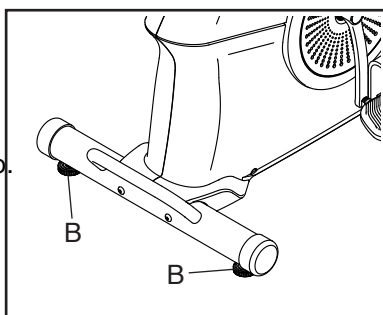


2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zásuvky. Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním.

Nepoužívejte adaptéry ani prodlužovací kabely.

Jak trenážér vyrovnat

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

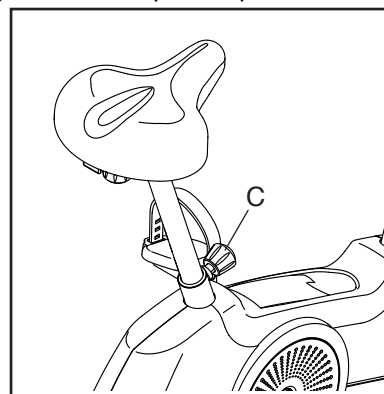


Nastavení výšky sedadla

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 (C) o několik otáček.

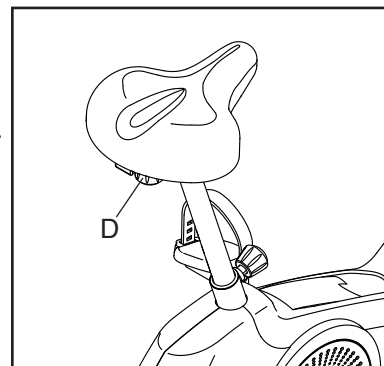
Následně vytáhněte kolík směrem k sobě a nastavte sedadlo do požadované polohy



(dbejte, abyste vrátili aretační kolík opět do zdířky) a kolík utáhněte. Zakývejte sedlem, zda je pevně uchyceno.

Horizontální nastavení sedadla

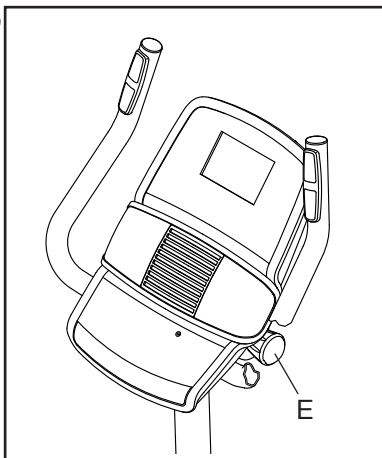
Pro nastavení horizontální pozice sedadla, uvolněte aretační kolík (D) o pár otáček. Nastavte sedlo dle potřeby a znovu dotáhněte kolík.



Nastavení úhlu madel

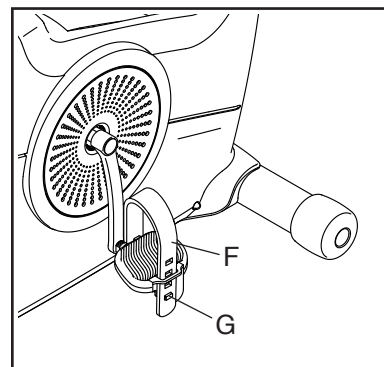
Pro nastavení úhlu madel uvolněte kolík

(E), otáčejte madly do požadovaného úhlu a poté kolík znovu utáhněte.

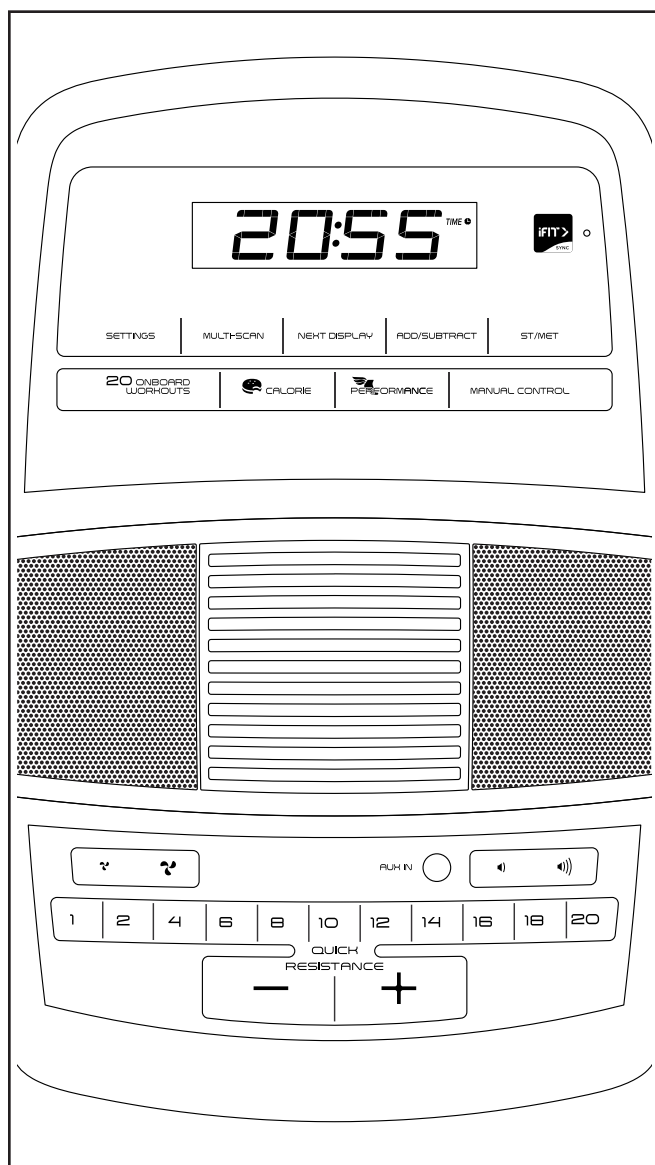


Nastavení pásku pedálů

Pro nastavení pásku pedálu, vyndejte pásek (F) z úchytky (G) dle potřeby a znovu zacvakněte do úchytu.



Počítač



Počítač 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. 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 trenažéru, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty.

Manuální program

1. Zapněte počítač

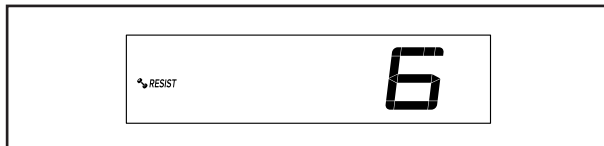
Stiskněte jakékoli tlačítko nebo začněte cvičit. Jakmile se počítač zapne, ozve se zvukový signál a počítač je připraven pro trénink.

2. Vyberte manuální režim

Manuální režim je vybrán automaticky po zapnutí trenážeru. Pokud jste si vybrali program a chcete se vrátit k manuálnímu režimu stiskněte tlačítko Manual.

3. Začněte cvičit a změňte odpor pedálů

Stiskněte Start nebo začněte cvičit. Při cvičení změňte odpor stisknutím zvýšení či snížení odporu - Resistance nebo některou ze zkratk.



Poznámka: Po stisknutí tlačítka vyčkejte chvíli než dojde ke konečnému nastavení.

4. Sledujte své výsledky na displeji

Můžete sledovat následující hodnoty:

Kalorie (CALs) - Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení.

Kalorie za hodinu (Cals./Hr)- Tento režim zobrazení zobrazí přibližný počet kalorií, které spalujete za hodinu.

Vzdálenost (Dist.) - Tento režim zobrazuje vzdálenost, kterou jste našlapali v kilometrech nebo mílích

Tempo - Zobrazuje rychlost šlapání za minutu, pro změnu jednotek stiskněte St/Met

Puls (symbol srdce) - Tento režim zobrazení zobrazuje váš srdeční puls při použití ručních senzorů nebo volitelného monitoru srdečního tepu (viz další kapitola).

Zátěž (Resist.) - Tento režim zobrazení zobrazí úroveň odporu pedálů.

RPM - Tento režim zobrazení bude zobrazovat rychlost otáčení v otáčkách za minutu (ot / min).

Rychlost (Speed) - v tomto režimu zobrazení se zobrazí rychlost šlapání v kilometrech za hodinu nebo v mílích za hodinu.

Čas (Time) - Když je vybrán manuální režim, zobrazí se v tomto režimu zobrazení uplynulý čas. Pokud je vybrán trénink, zobrazí se v tomto režimu zobrazení čas zbývající v tréninku nebo uplynulý čas.

Klikněte na tlačítko Next Display pro zobrazení požadovaných hodnot na displeji.



Scan mode—Počítač nabízí možnost Scan režimu, který přepíná mezi naměřenými hodnotami cvičení v pravidelném cyklu. Pro zapnutí scan režimu stiskněte tlačítko Multi-scan button. Na displeji se zobrazí malý indikátor (A) a Scan režim je spuštěn.



Pro rychlejší přepnutí hodnoty ve scan režimu, klikněte na tlačítko Multi-scan opakovaně.

Pro ukončení scan režimu klikněte na tlačítko Next Display button; Scan režim a indikátor A budou vypnuty.

Scan režim lze také upravit a nastavit hodnoty, které se během režimu budou na displeji zobrazovat.

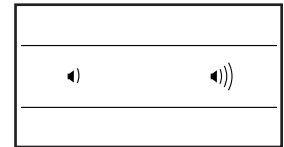
Pro úpravu scan režimu klikněte na tlačítko Next Display tolikrát, než je zobrazena hodnota, kterou chcete přidat nebo odebrat.

Poté klikněte na Add/Subtract tlačítko pro přidání nebo odebrání. Pokud je hodnota přidána, zobrazí se na displeji její indikátor. Po odstranění indikátor zmizí.

Poté klikněte na Multi-scan tlačítko pro návrat do scan režimu.

Poznámka: Váš srdeční tep bude automaticky zařazen do hodnot ve scan režimu po zaznamenání pulsu.

Pro změnu hlasitosti počítače, klikněte na symbol reproduktoru



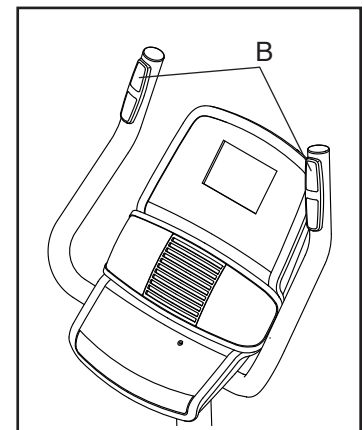
Pro přerušení cvičení přestaňte šlapat a naměřený čas na displeji zabliká. Pro pokračování cvičení začněte znovu šlapat.

Poznámka: Pro změnu jednotek z metrického systému na imperiální, klikněte na St/Met tlačítko.

5. Měření pulsu

Svou tepovou frekvenci můžete měřit buď pomocí senzorů pulsu (B) 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 pulsu na madlech se ujistěte, že jste z nich odstranili ochrannou plastovou fólii a že jsou senzory i vaše dlaně zcela 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 nej přesnější měření tepové frekvence držte kontakty přibližně 15 sekund. Pokud se váš puls na displeji nezobrazuje, ujistěte se, zda madla držíte správně a v obou dlaních zároveň.



Pokud puls není správně zobrazován, ujistěte se, že jsou vaše dlaně správně umístěny a senzory držíte pevně. Senzory před měřením očistěte bavlněnou utěrkou, nepoužívejte žádné čističe a rozpouštědla.

6. Zapnutí ventilátoru

Ventilátor má automatický režim. Při automatickém režimu se rychlost ventilátoru automaticky zvyšuje a snižuje, jak se zvyšuje a snižuje rychlost šlapání. Opakovaným stisknutím ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo automatický režim nebo vypněte ventilátor. Poznámka: Po 30 vteřinách nečinnosti trenážéru se větrák vypne.

7. Po ukončení cvičení se počítač automaticky vypne

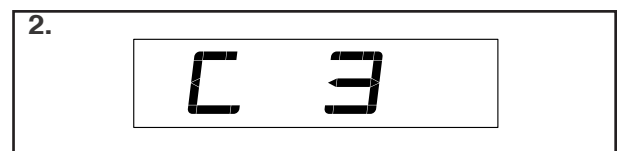
Pokud se pedály nepohybují několik vteřin, počítač se pozastaví a na displeji začne blikat čas. Pokud se pedály nepohybují několik minut, počítač se vypne a displej se resetuje.

Jak používat programy

1. Začněte šlapat nebo stisknutím libovolného tlačítka zapnete počítač. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a bude připraven k použití.

2. Vyberte přednastavené cvičení.

Chcete-li vybrat přednastavené cvičení, stiskněte opakovaně tlačítko Calorie nebo tlačítko Performance, dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink. Když vyberete trénink, na displeji se zobrazí trvání cvičení nebo přibližný počet kalorií, které mají být spáleny během tréninku a maximální rychlost.



3. Začněte cvičit

Začněte šlapat do pedálů.

Každý trénink je rozdělen na segmenty. Pro každý segment je naprogramována jedna úroveň odporu a jedna cílová rychlost. Poznámka: Stejná úroveň odporu nebo cílová rychlost mohou být naprogramována pro sobě jdoucí segmenty..

Pokud je pro další segment nastaven jiný odpor, zobrazí se výstraha pár vteřin před změnou a teprve poté se odpor změní.

Během cvičení byste měli udržovat určitou rychlost během daného segmentu, pokud se na displeji zobrazí TOO SLO, znamená to, že byste měli šlapat rychleji. Pokud je na displeji TOO FAST, můžete šlapání zpomalit. Pokud displej nic nepíše, cvičte stále stejnou rychlostí.



Důležité: Cílová rychlost je určena pouze k poskytnutí motivace. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová rychlost. Ujistěte se, že pedál s rychlostí, která je pro vás pohodlná. Jestliže je úroveň odporu pro aktuální segment je příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně přepnout nastavení stisknutím tlačítek Odporu.

Důležité: Po skončení aktuálního segmentu tréninku se pedály automaticky přizpůsobí úrovni odporu naprogramované pro další segment. Cvičení bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního segmentu.

4. Sledujte svůj pokrok s displejem. Viz další kapitola

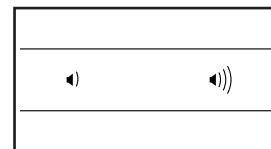
5. Změřte srdeční frekvenci podle potřeby. Viz další kapitola

6. Pokud je to požadováno, zapněte ventilátor. Viz další kapitola

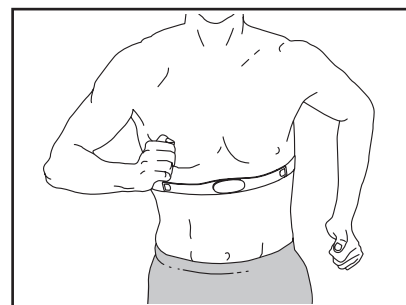
7. Po dokončení cvičení se počítač automaticky vypne. Viz další kapitola

Použití zvukového systému

Chcete-li během cvičení přehrávat písničky nebo zvukové knihy prostřednictvím audio soustavy počítače, zapojte do konektoru na počítači 3,5 mm samčí kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru na vašem osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.



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



Volitelné použití hrudního pásu

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

PŘIPOJENÍ TABLETU K TRENAŽÉRU

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

1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFit Bluetooth do vašeho tabletu.

Ve Vašem iOS® nebo Android™ tabletu, otevřete App StoreSM nebo Google PlayTM, vyhledejte aplikaci iFit Bluetooth Tablet, která je zdarma, a nainstalujte ji do Vašeho tabletu. **Ujistěte se, že máte nastaven Bluetooth ve Vašem tabletu.** Následně otevřete aplikaci iFit Bluetooth Tablet a následujte instrukce k nastavení iFit účtu a nastavení základních údajů.

2. Připojte monitor srdečního tepu

Pokud chcete mít připojený tablet a monitor srdečního tepu současně, musíte připojit nejprve hrudní pás a následně tablet

3. Připojení tabletu k počítači.

Stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači; počítač začne párovat tablet, zadejte vyobrazené číslo na displeji. Následně postupujte dle instrukcí v iFit aplikaci. Po spárování tabletu a počítače se na počítači trenažéru zobrazí modré LED světlo.

4. Zaznamenejte a sledujte vaše aktivity.

Sledujte v aplikaci iFit Bluetooth Tablet Vaše záznamy z tréninků a sledujte Váš pokrok.

5. Odpojení tabletu od počítače.

Pro odpojení tabletu od počítače vyberte možnost odpojení v aplikaci iFit Bluetooth v tabletu, následně stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači a kontrolka LED zezelená.

Poznámka: Všechny BLUETOOTH připojení mezi počítačem a ostatními přístroji budou odpojena (včetně dalších tabletů, hrudních pásů atd.).

Jak připojit hrudní pás

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.

Jak změnit nastavení

1. Zvolte režim nastavení.

Ukončete cvičení. Chcete-li zvolit režim nastavení, stiskněte tlačítko Settings. Na displeji se zobrazí informace o nastavení.

2. Výběr z menu nastavení

Pro přepínání mezi položkami displeje stiskněte tlačítko Next Display.

3. Změna nastavení

Software Version Number - Zobrazí aktuální verzi softwaru..

Jednotky (Unit of Measurement) - Zobrazí aktuálně používaný systém jednotek. Na výběr je metrický systém nebo imperiální. Pro přepnutí mezi nimi použijte tlačítko St/Met .

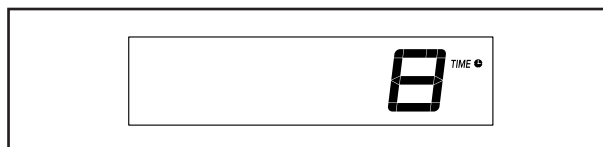


Display Test—Tlačítko pro techniky

Button Test—Tlačítko učené pro techniky.

Kontroluje, zda dané tlačítko funguje správně.

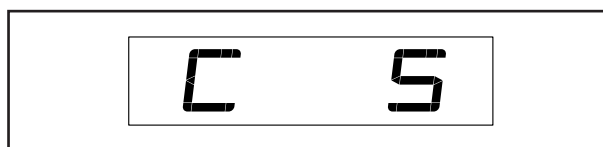
Total Time—Zobrazí celkový čas použití trenažéru.



Total Distance—Zobrazí celkovou vzdálenost, která byla na trenažéru našlpána



Contrast Level—Zobrazí možnosti nastavení jasu displeje.



Ukončení nastavení

Pro ukončení nastavení stiskněte znovu tlačítko Setting.

Demo Mode—Je určen pouze pro vystavení trenažéru na prodejně. Pokud má trenažér spuštěn demo mód, obrazovka trenažéru se automaticky nevypne. Pro zapnutí demo módu, vyberte možnost DON. Pro vypnutí dema vyberte možnost DOFF.



Péče a údržba

ÚDRŽBA

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

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

Chyby počítače

Pokud se počítač nezapne, ujistěte se, že je adaptér správně připojen. Pokud je adaptér v pořádku, zkontrolujte také konektory kabelů a přijímače na počítači.

Pokud se na displeji zobrazují linky, podívejte se na kapitolu nastavení kontrastu.

Pokud počítač nezobrazuje správně puls, podívejte se na kapitolu měření pulsu a očistěte senzory.

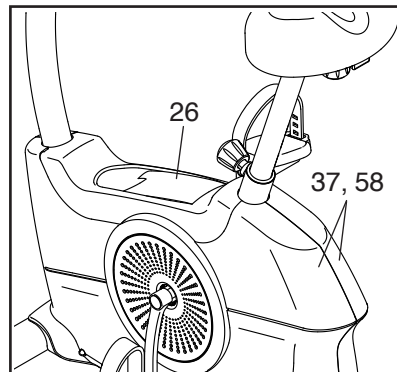
Pokud je potřeba vyměnit adaptér, kontaktujte servisní centrum.

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

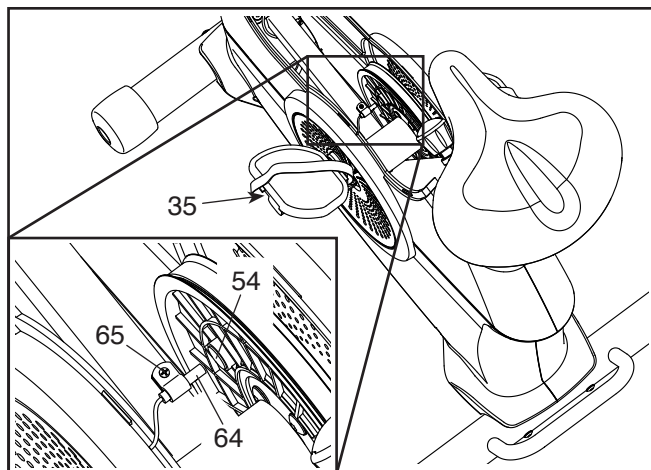
Nastavení jazýčkového spínače

Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba nastavit jazýčkový spínač. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér.

Použijte standardní šroubovák, abyste oddělili středový kryt (26) z levého a pravého krytu (37, 58).



Poté najděte jazýčkový spínač (64). Lehce uvolněte M4 x 19mm šroub (65).



Otáčejte levou pákou (35), dokud není magnet (54) zarovnan s jazýčkovým spínačem 64). Posuňte jazýčkový spínač trochu blíže nebo dál od magnetu (54) a potom utáhněte M4 x 19mm šroub (65).

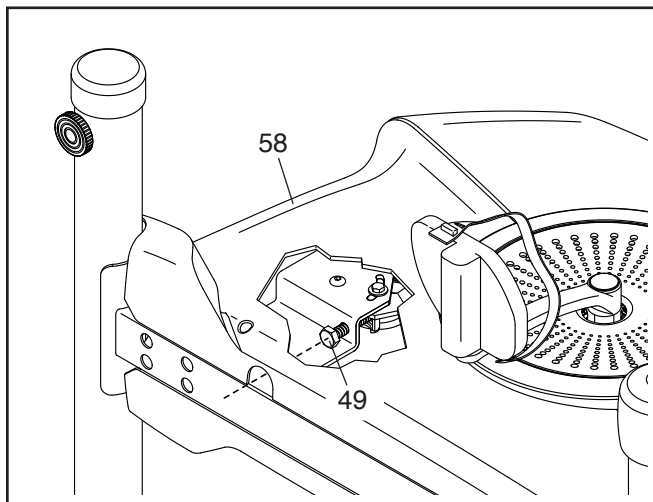
Poté připojte napájecí adaptér a otáčejte levou pákou (35) dopředu a dozadu tak, aby magnet opakovaně procházel jazýčkovým spínačem. Opakujte tyto akce, dokud počítač nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu připojte nasadte sundané části.

Nastavení hnacího řemenu

Pokud pedály sklouzávají během šlapání, i když je odpor nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné nastavit hnací řemen. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér.

Použijte M10 klíč s prodloužením (není obsahem), a dosáhnete na otvor na spodní straně pravého krytu (58) a utáhněte M10 x 50mm šroub (49) několika otáčkami (nezobrazeno) do pevná; **pozor at' není utažen příliš!**

Poté postavte kolo zpět vzpřímeně. Opakujte tento postup, dokud pedály nepřestanou sklouzávat.



TRÉNINKOVÝ MANUTÁL




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

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

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

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

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

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

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

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

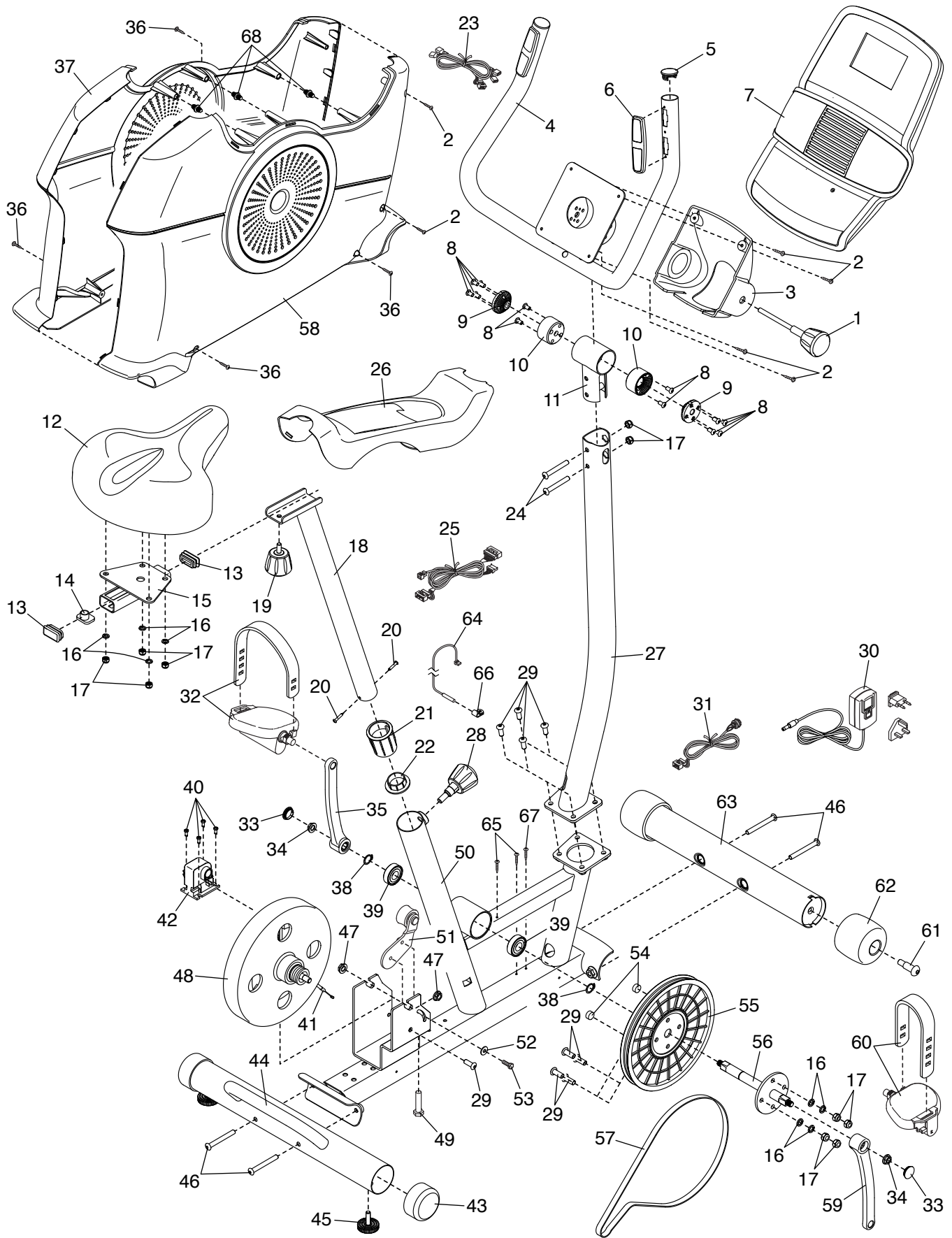
Častost tréninku - Chcete-li zachovat nebo zlepšit svou fyzickou kondici, absolvujte tři tréninky každý týden, s nejméně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete v případě potřeby zařadit až pět tréninků každý týden. Nezapomeňte, že klíčem k úspěchu je pravidelné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

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Handlebar Knob	36	4	M4 x 19mm Self-tapping Screw
2	6	M4 x 16mm Screw	37	1	Left Shield
3	1	Console Cover	38	2	Snap Ring
4	1	Handlebar	39	2	Bearing
5	2	Handlebar Cap	40	4	M4 x 12mm Screw
6	2	Pulse Sensor	41	1	Resistance Cable
7	1	Console	42	1	Resistance Motor
8	12	M6 x 10mm Screw	43	2	Stabilizer Cap
9	2	Outer Axle	44	1	Rear Stabilizer
10	2	Inner Axle	45	2	Leveling Foot
11	1	Pivot Bracket	46	4	M8 x 70mm Screw
12	1	Seat	47	2	M10 Flange Nut
13	2	Carriage Cap	48	1	Eddy Mechanism
14	1	Seat Bracket	49	1	M10 x 50mm Screw
15	1	Seat Carriage	50	1	Frame
16	8	M8 Split Washer	51	1	Idler
17	10	M8 Locknut	52	1	M6 Washer
18	1	Seat Post	53	1	M6 x 20mm Screw
19	1	Seat Knob	54	2	Magnet
20	2	#8 x 3/4" Screw	55	1	Pulley
21	1	Seat Post Bushing	56	1	Crank
22	1	Seat Post Cap	57	1	Drive Belt
23	1	Pulse Wire Harness	58	1	Right Shield
24	2	M8 x 58mm Bolt	59	1	Right Crank Arm
25	1	Main Wire Harness	60	1	Right Pedal/Strap
26	1	Shield Cover	61	2	M10 x 41mm Screw
27	1	Upright	62	2	Wheel
28	1	Seat Post Knob	63	1	Front Stabilizer
29	9	M8 x 20mm Screw	64	1	Reed Switch/Wire
30	1	Power Adapter	65	2	M4 x 19mm Screw
31	1	Power Receptacle/Wire	66	1	Clamp
32	1	Left Pedal/Strap	67	1	M4 x 19mm Bright Screw
33	2	Crank Cap	68	3	Fastener
34	2	Crank Nut	*	–	Assembly Tool
35	1	Left Crank Arm	*	–	User's Manual

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

Rozložený náčres

Model No. NTEVEX39018.0 R1018A



Záruka

Výrobce: NordicTrack
Logan, Utah
USA

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