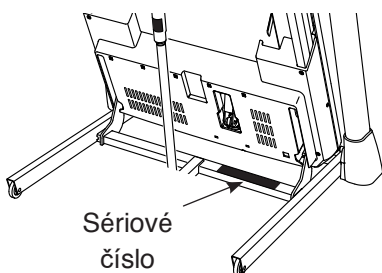


NordicTrack[®] **T 14.0**

Serial No. NETL14818.0



Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 601 521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážéru!

Uživatelská příručka

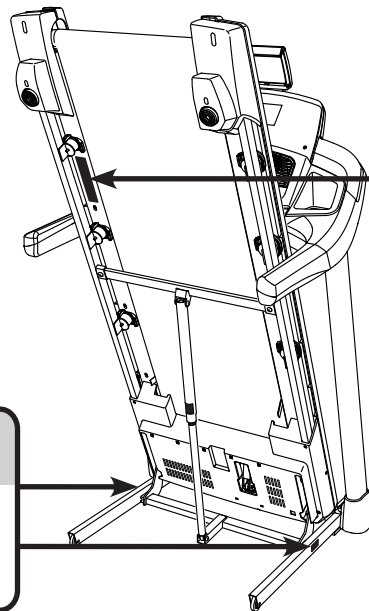


Obsah

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 započítím 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 ochranu 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 135 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 mm²), 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 čištením 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:

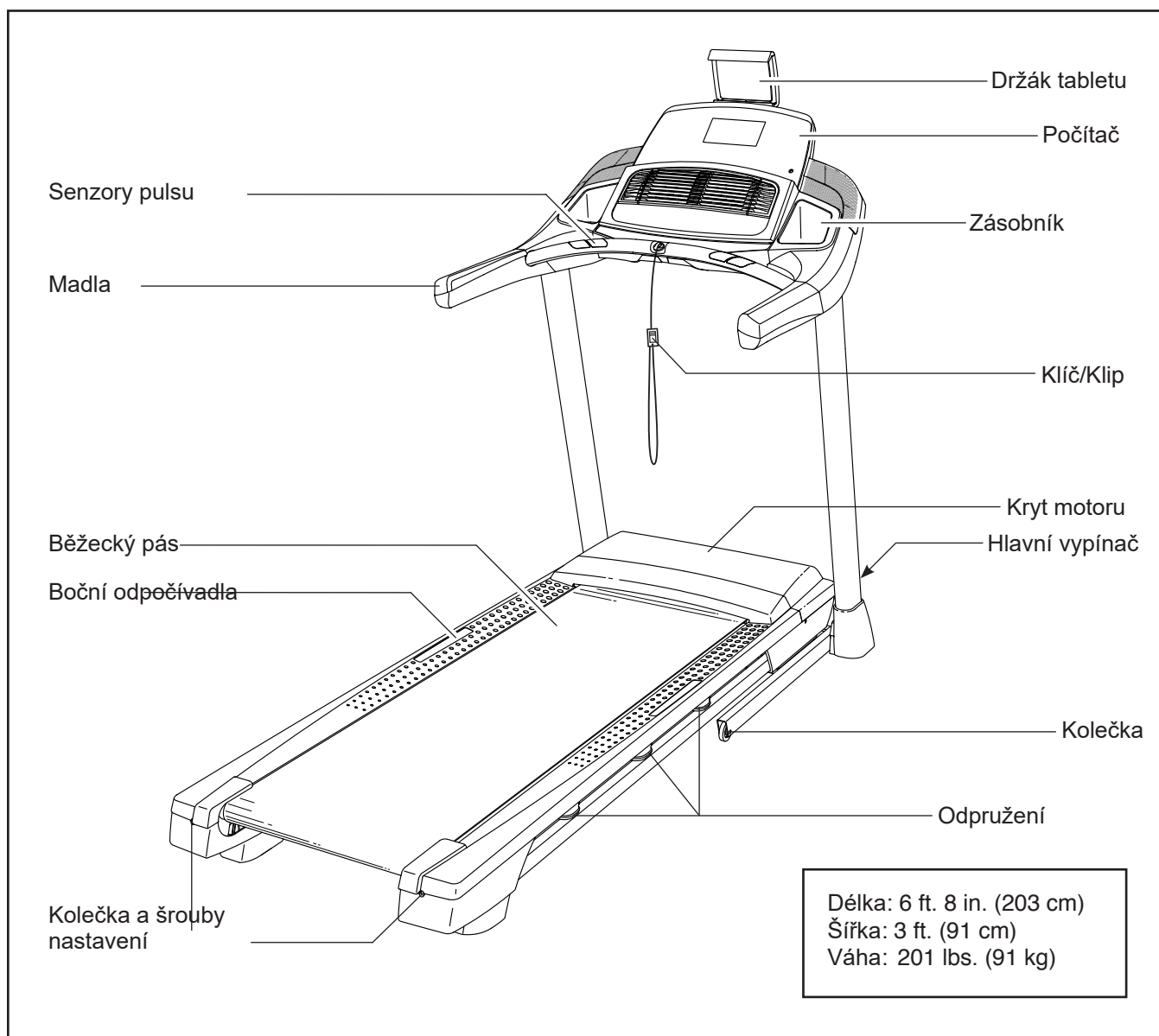
1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme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

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

Začínáme

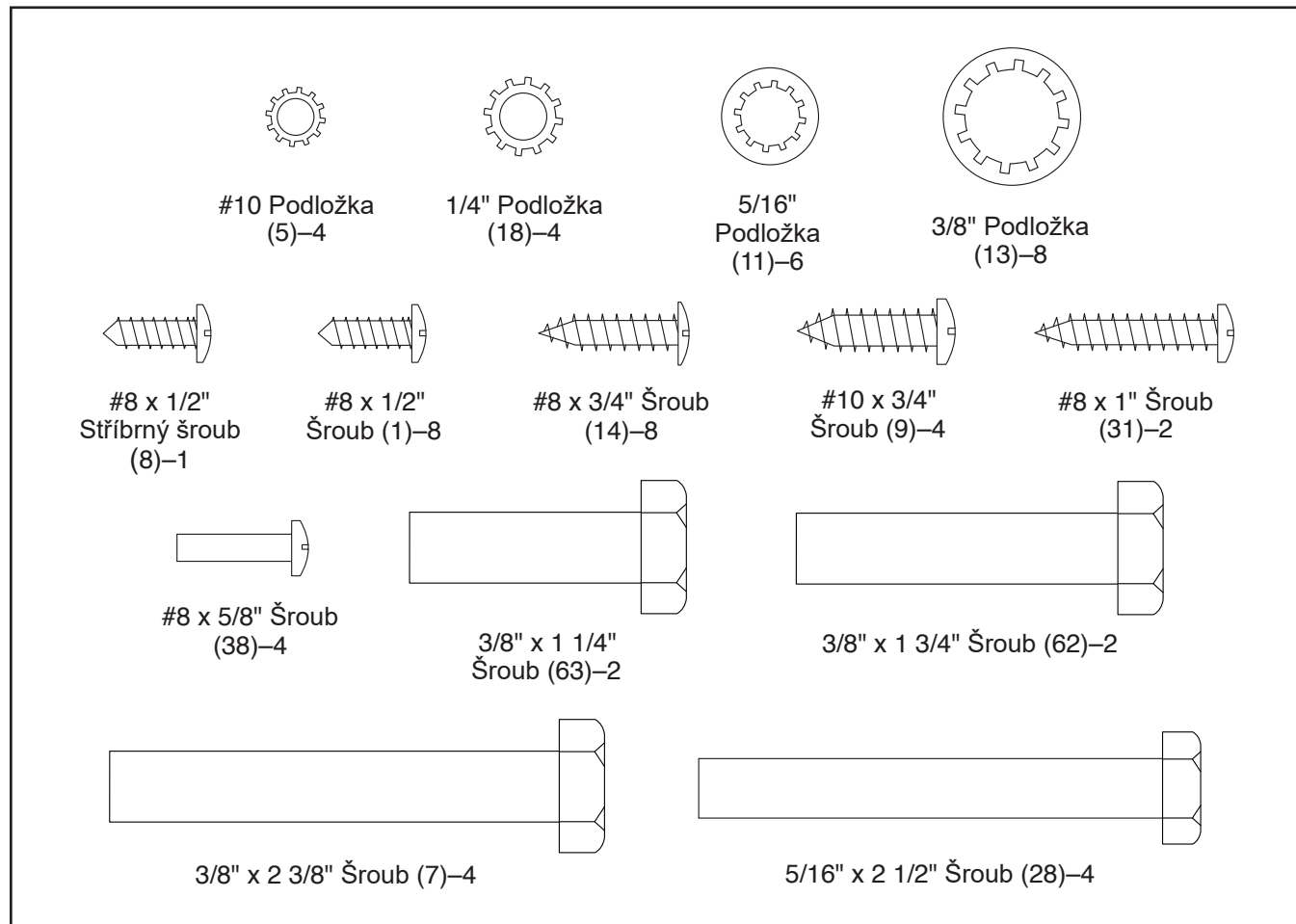
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili NordicTrack T 14.0. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

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

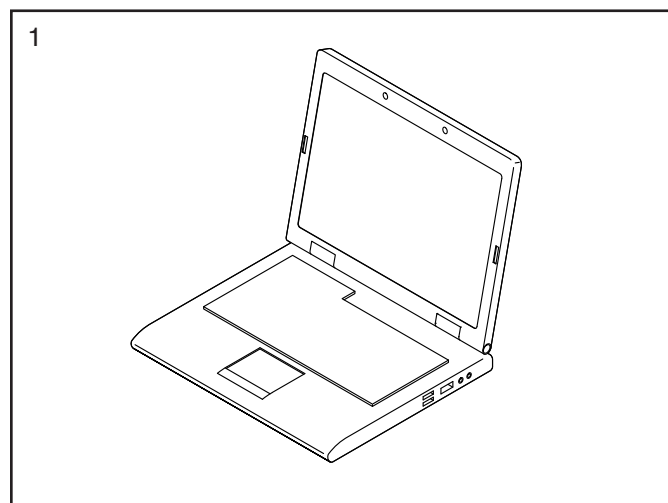


Šroubovák



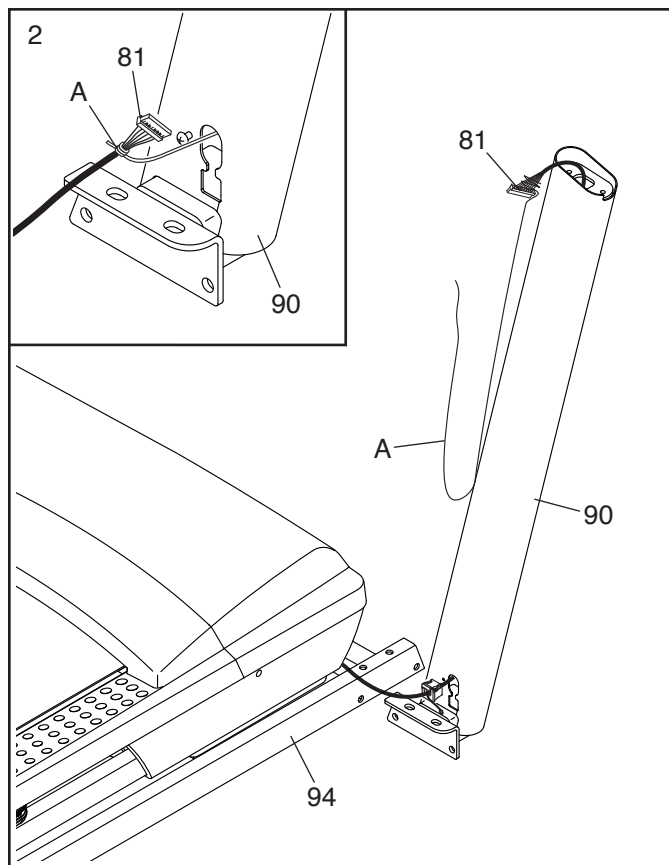
Nepoužívejte elektrické nářadí!

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

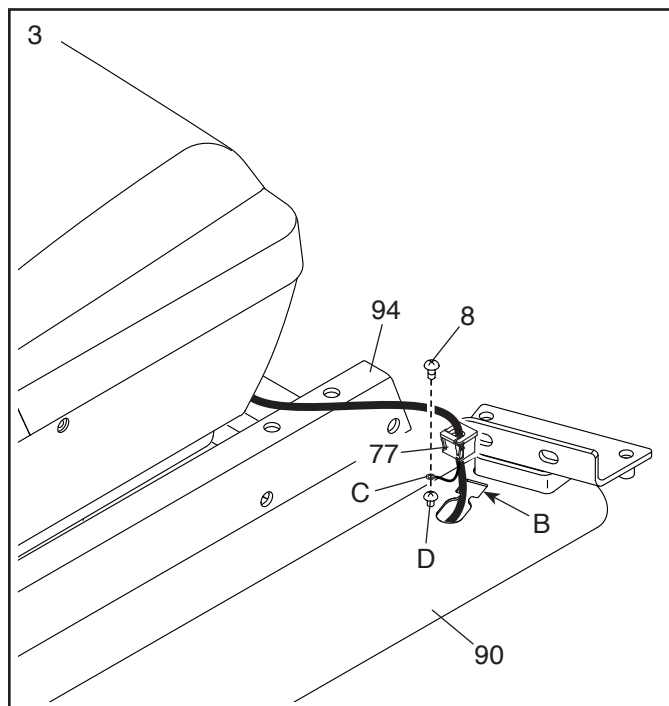


2. Ujistěte se, že je elektrický kabel odpojen.

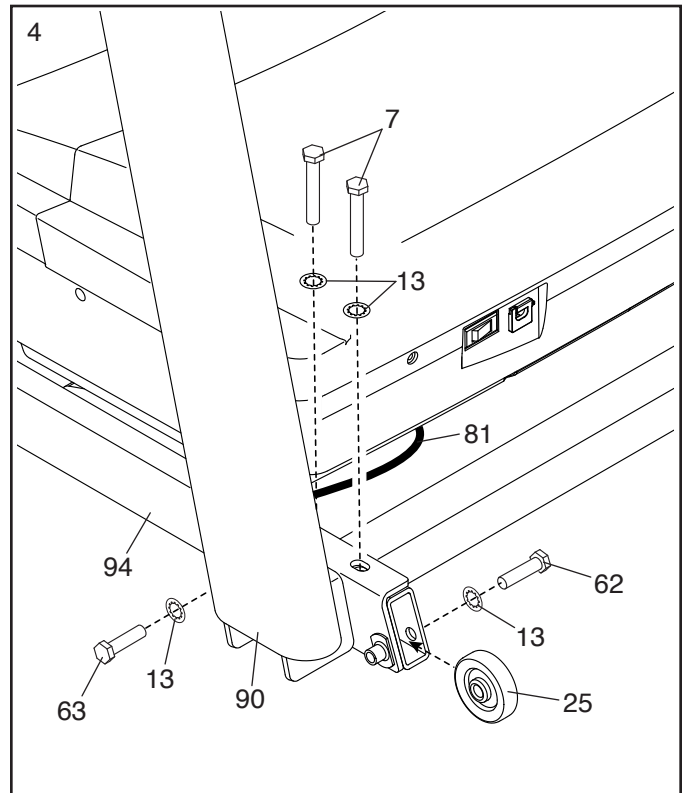
Odstraňte pásek zabezpečující horní kabel (81) a umístěte na přední základnu (94).
Najděte pravou podpěru (90) a druhá osoba jej přidrží u základny (94).
Prohlédněte si obrázky. Omotejte kabel A horní podpěry (90) kolem konce horního kabelu (81).
Poté vložte horní kabel do spodního konce pravé podpěry a kabely protáhněte skrz.



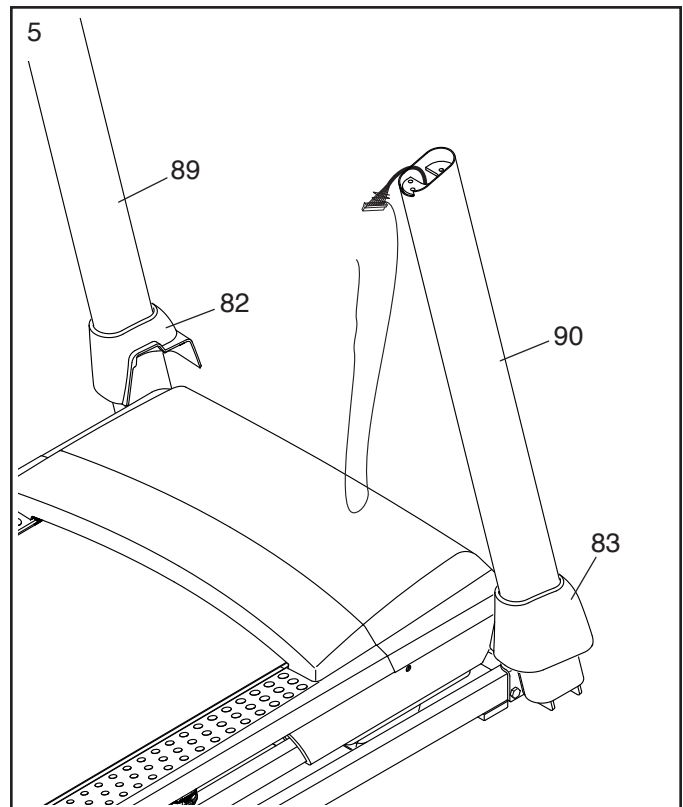
3. Položte pravou podpěru (90) k základně (94), prostrčte zakončení (77) skrz hranatou díрку B v pravé podpěře. Dávejte pozor, abyste nepropíchnuli pozemní kabel (C). Vytáhněte a dejte pryč šroub (D). Poté připojte pozemní kabel (C) k pravé podpěře (90) pomocí #8 x 1/2" stříbrného šroubu (8).



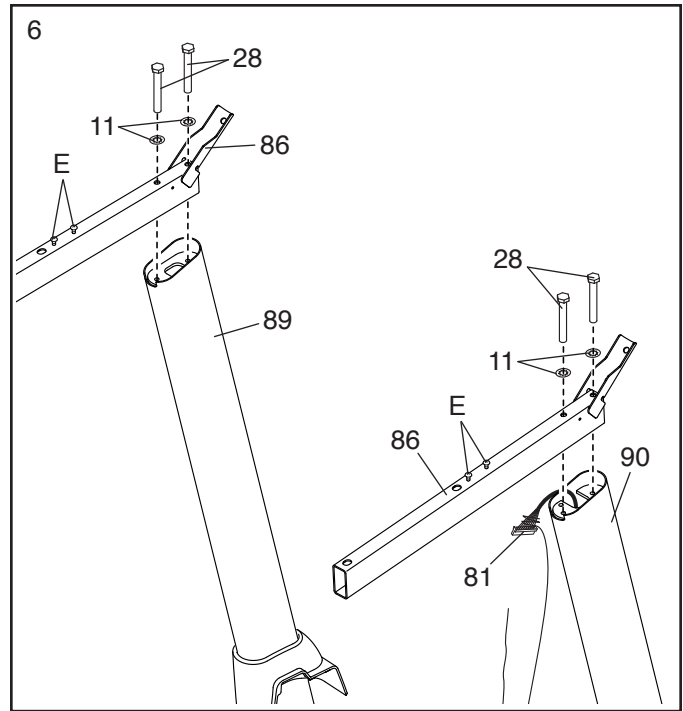
4. Přiložte pravou podpěru (90) kolmo k základně (94). Dávejte pozor na kabel (81).
Spojte pravou podpěru (90) a kolečko (25) pomocí dvou 3/8" x 2 3/8" šroubů (7), 3/8" x 1 1/4" šroubu (63), 3/8" x 1 3/4" šroubu (62) a čtyř 3/8" podložek (13). Šrouby ještě neutahujte napevno. Stejně připojte i levou podpěru. Na levé podpěře nejsou žádné kabely.



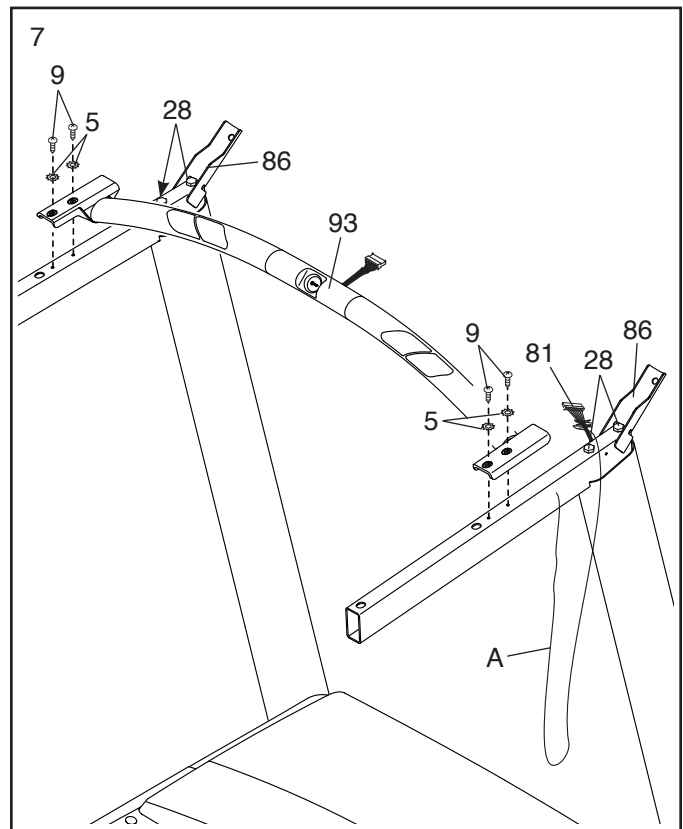
5. Najděte levý a pravý kryt základny (82,83) a nasuňte levý kryt na levou podpěru (89) a pravý kryt na pravou podpěru (90). Kryty ještě nezatlačujte na místo



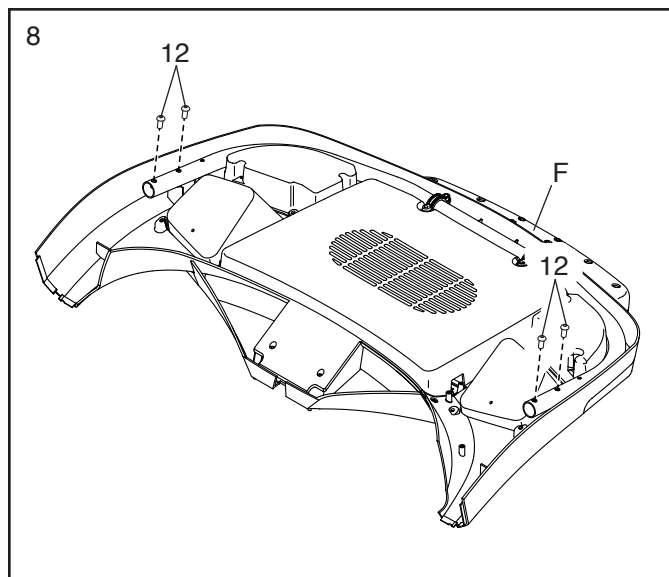
6. Připojte madla (86) na pravou podpěru (90) pomocí dvou 5/16" x 2 1/2" šroubů (28) a dvou 5/16" podložek (11). Šrouby ještě neutahujte napevno. Dávejte pozor, abyste nepřimáčkli horní kabel (82) a zda je kabel na správné straně. Připojte madla (86) k levé podpěře (89) stejným způsobem. Na levé straně nejsou žádné kabely. Poté vytáhněte a odstraňte šrouby (E).



7. Důležité: Aby nedošlo k poškození senzorů pulsu (93) nepoužívejte k montáži elektrické nářadí a nepřetáhněte šrouby #10 x 3/4" (9). Nasměrujte senzor (93), tak jak je zobrazeno. Připojte jej k madlům (86) pomocí čtyř #10 x 3/4" šroubů (9) a čtyř #10 podložek (5). Šrouby utáhněte. Dále lehce utáhněte čtyři 5/16" x 2 1/2" šrouby (28). Poté odstraňte kabelovou krytku A z horního kabelu (81).



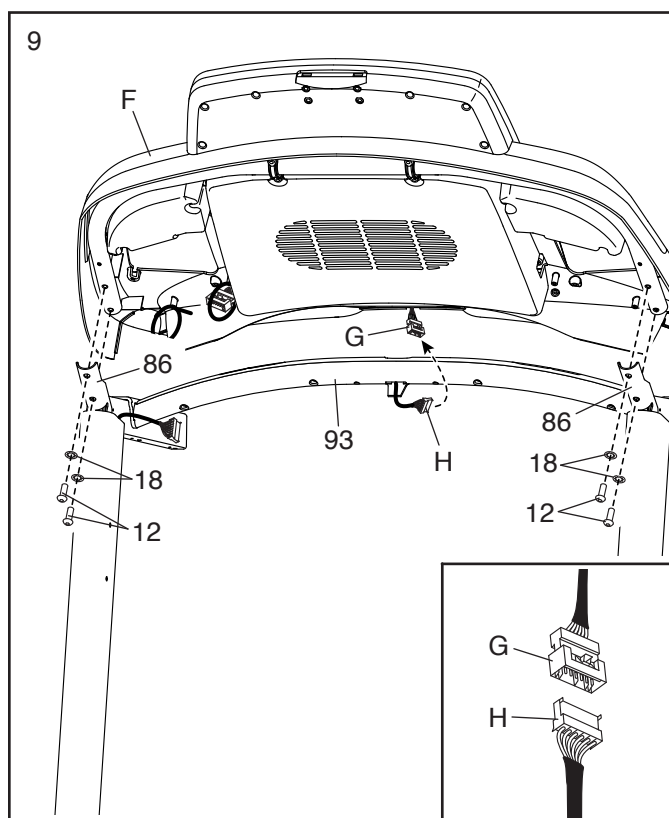
8. Položte si panel počítače (F) směrem dolů na měkkou podložku, aby nedošlo k poškrábání počítače. Vytáhněte a uschovejte čtyři šrouby 1/4" x 1/2" (12).



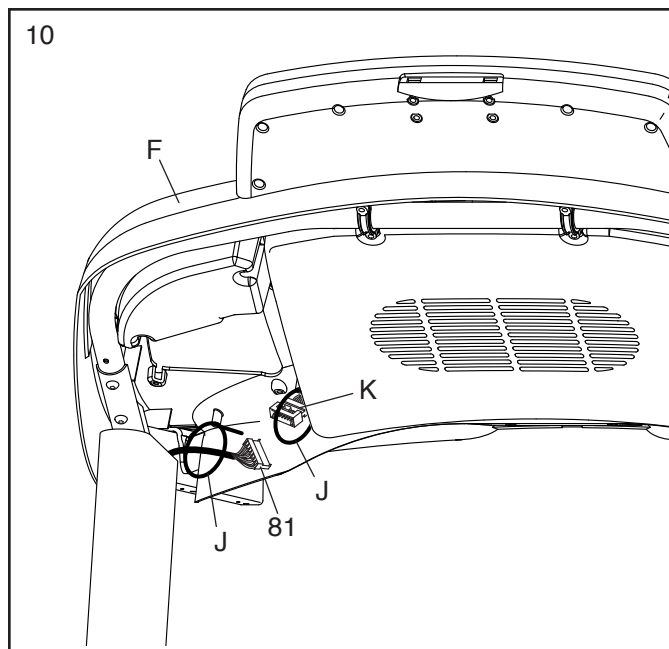
9. Přiložte panel počítače (F) k tyči se senzory pulsu (93). Prohlédněte si obrázek. Spojte kabely G a H. Konektory kabelů by do sebe měly lehce vklouznout. Pokud to jde obtížně, konektory otočte a zkuste to znovu. Upozornění: Pokud nebudou kabely správně spojeny, může dojít k poškození počítače!

Dále nasadíte panel počítače (F) do západek na madlech (86); dávejte pozor, abyste nepropíchlí kabely (G, H).

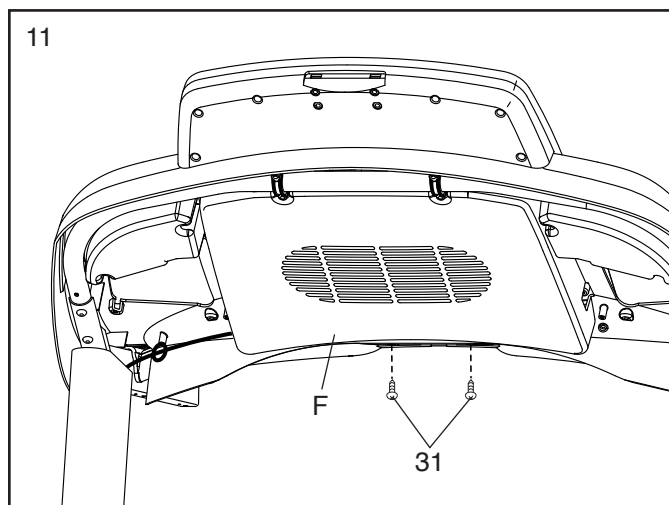
Připojte panel počítače (F) čtyřmi šrouby 1/4" x 1/2" (12), které jste odstranili v kroku 8 a čtyřmi 1/4" podložkami (18); Šrouby neutahujte napevno.



10. Protáhněte horní kabel (81) skrz očko (J) a vložte kabel počítače (K) skrz další očko na panelu počítače. Prohlédněte si obrázek. Spojte horní kabel (81) a kabel počítače (K). 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 očko z horního kabelu. Otočte kličku (J) kolem horního kabelu (81) a kabelu počítače (K). Konec kličky odstříhnete

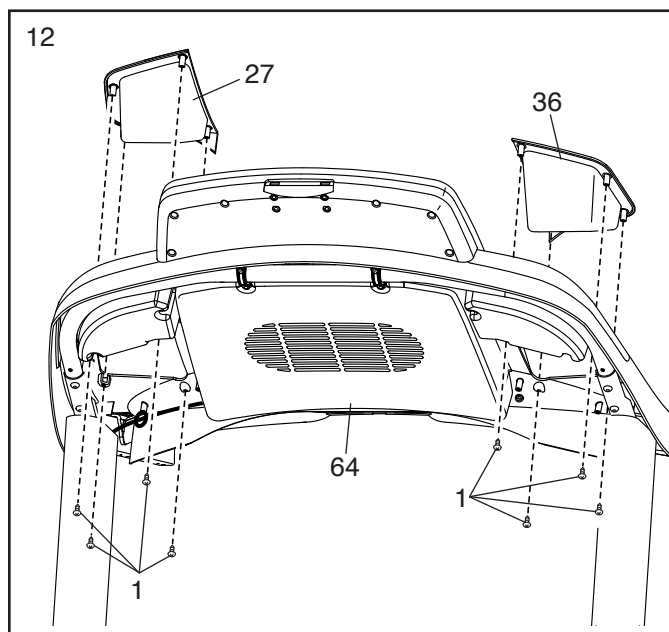


11. Utáhněte dva #8 x 1" šrouby na panelu počítače (F).



12. Najděte levý a pravý zásobník (27,36).

Připojte zásobník (27,36) na panel počítače pomocí osmi #8 x 1/2" šroubů (1). Šrouby neutahujte napevno.

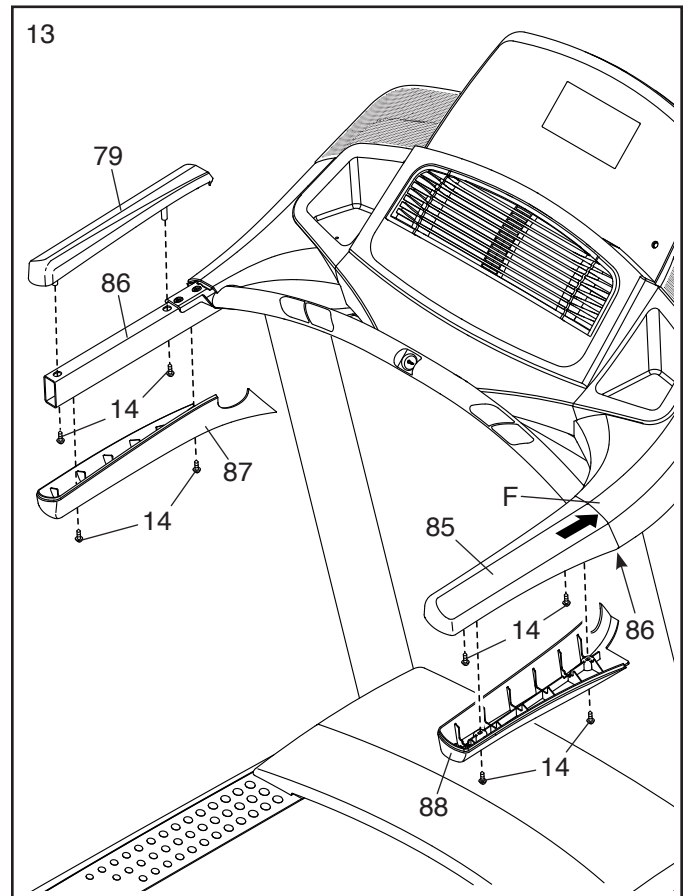


13. Najděte pravou krytku rukojetí (85).

Nasad'tekrytku na pravou rukojeť (86). Začňte připevňovat pomocí dvou #8 x 3/4" šroubů (14) na spodní straně pravého krytu. Šrouby neutahujte.

Dále posuňte pravou krytku (85) vpřed dokud nedrží na panelu (F). Poté utáhněte dva #8 x 3/4" šrouby (14). Šrouby neutahujte napevno. Poté připojte pravou spodní krytku madel (88) pomocí dvou 8 x 3/4" šroubů (14).

Připojte levou krytku madel (79) a spodní levou krytku madel (87) stejným způsobem.



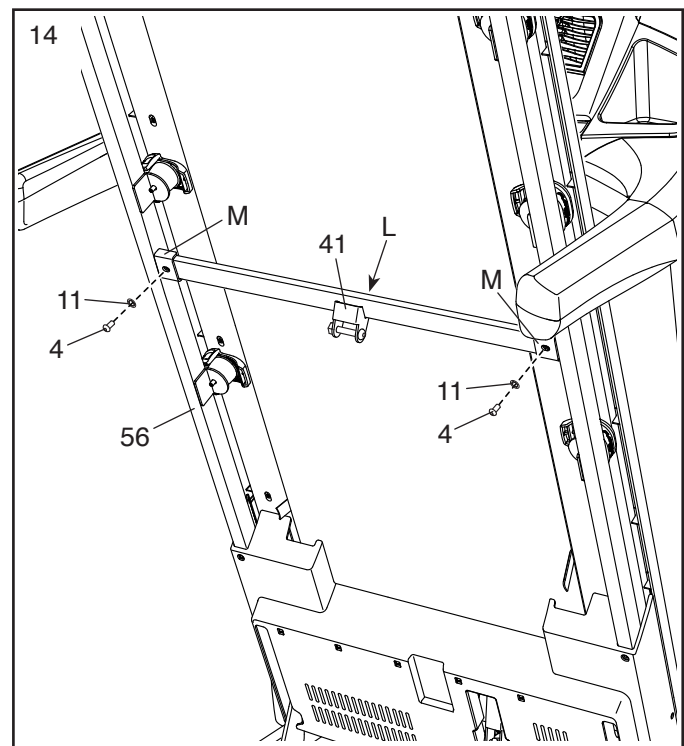
14. **Poznámka: Pokud montáž provádíte na hladkém povrchu, dávejte pozor, aby se Vám při tomto kroku stroj neposunul.**

Zvedněte rám (56) do vzpřímené pozice.

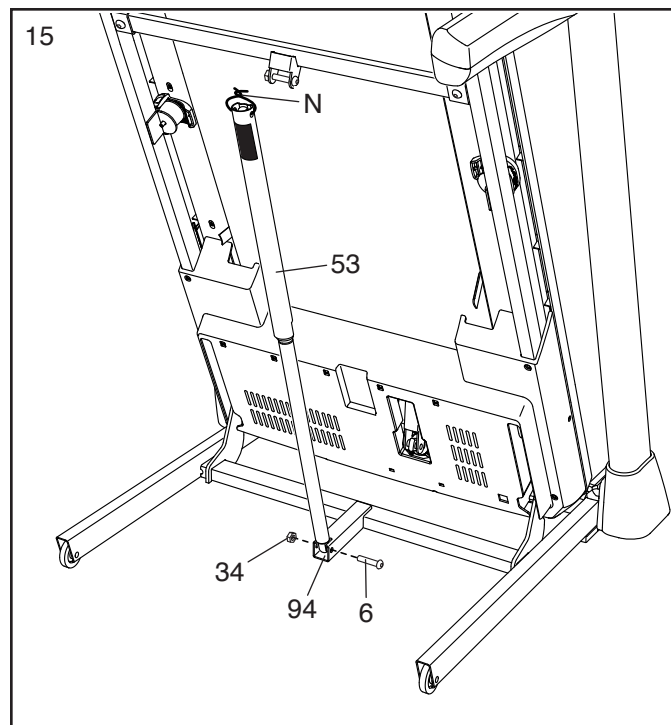
Důležité: Nezvedejte rám do kolmé pozice, využijte pomoci druhé osoby.

Vytáhněte dva šrouby 5/16" x 3/4" (4) z podpěrné tyče (41).

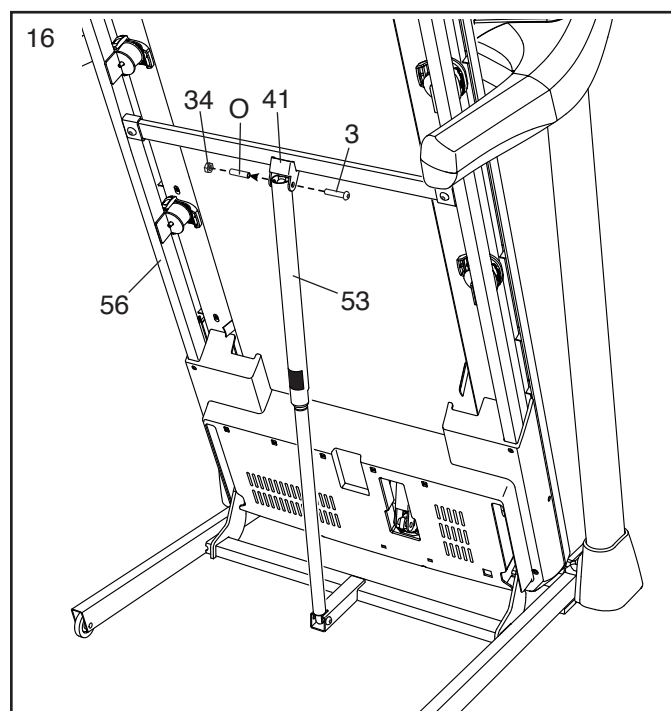
Připravte si podpěrnou tyč (41) tak jak je zobrazeno na obrázku. Zkontrolujte nálepku "This side toward belt" (L), aby směřovala směrem k západkám M. Připojte podpěrnou tyč k rámu (56) pomocí dvou 5/16" x 3/4" šroubů (4) a dvou 5/16" podložek (11).



15. Vytáhněte matici 5/16" (34) a šroub 5/16" x 1 3/4" (6) ze západek na základně. Připravte skladovací podpěru, tak jak je na obrázku. Připojte spodní část skladovací podpěry (53) k západkám na základně (94) pomocí 5/16" x 1 3/4" šroubu (6) a 5/16" matice (34). Poté zvedněte Skladovací podpěru do vertikální polohy a vytáhněte pojistku (N).

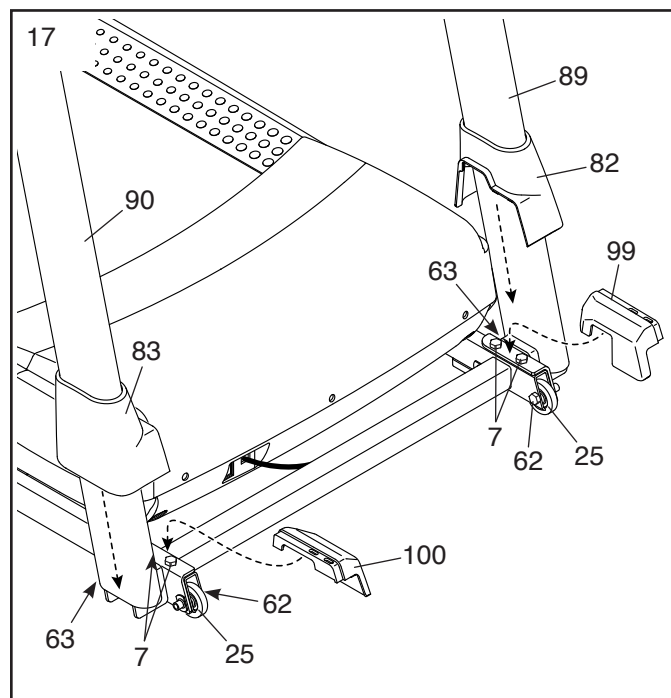


16. Odstraňte matici 5/16" (34) a šroub 5/16" x 2 1/4" (3) za západky na podpěře (41). Srovnajte horní konec skladovací podpěry (53) a připojte pomocí 5/16" x 2 1/4" šroubu (3) skrz podpěru. Tím to se vysune vložka (O) ze skladovací podpěry. Vložku můžete vyhodit. Poté utáhněte 5/16" matici (34) na šroubu 5/16" x 2 1/4" (3). Dávejte pozor, aby šrouby nebyly utaženy příliš, skladovací podpěra (53) se musí otáčet. Poté rám položte zpět na zem.



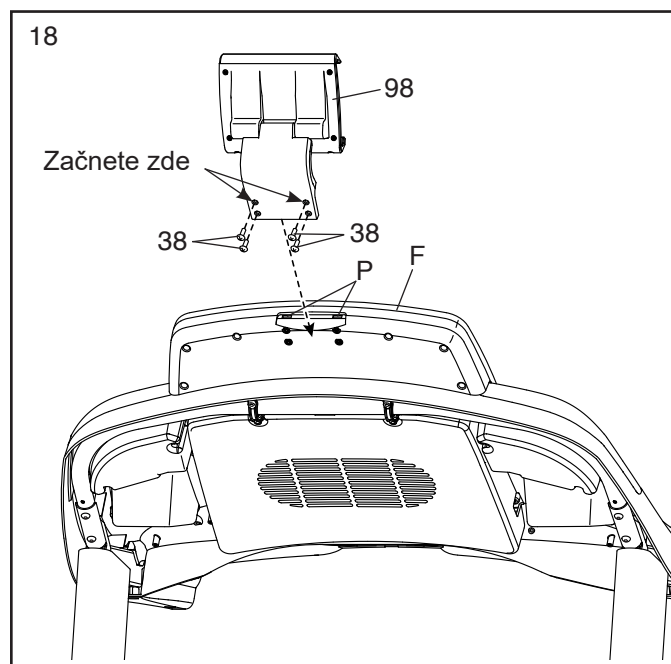
17. **Utáhněte všechny čtyři šrouby 3/8" x 2 3/8" (7) a dva 3/8" x 1 1/4" šrouby (63).** Dále utáhněte dva 3/8" x 1 3/4" šrouby (62), kolečko (25) musí být volně pohyblivé.

Nasaďte levý vnitřní kryt základny (99) na spodní konec levé podpěry (89). Poté nasaďte levý kryt základny (82) směrem dolů a zacvakněte na levý vnitřní kryt základny. Nasaďte pravý vnitřní kryt základny (100) na spodní konec levé podpěry (90). Poté nasaďte levý kryt základny (83) směrem dolů a zacvakněte na pravý vnitřní kryt základny.



18. Stiskněte dvě tlačítka na držáku tabletu (98) do ploch (P) na panelu počítače. Poté připojte držák tabletu (98) čtyřmi #8 x 5/8" šrouby (38). Tip: Začněte se dvěma horními šrouby a poté pokračujte spodními šrouby. Šrouby nepřetáhněte.

Důležité: Držák tabletu (98) je navržen pro většinu „full size“ tabletů. Do držáku neumísťujte žádná jiná elektronická zařízení.



19. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat!

Jak používat běžecký pás

Zapnutí do elektrické sítě

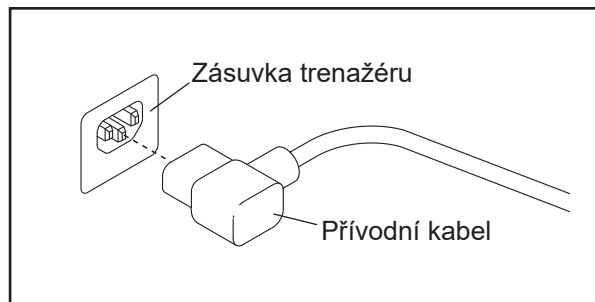
Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

⚠ Nebezpečí:

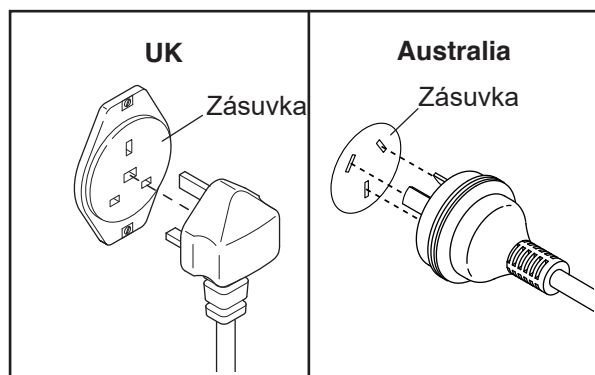
Při nesprávném uzemnění a zapojení do elektrické sítě riskujete nebezpečí elektrického šoku. Zkontrolujte své elektrické zásuvky s elektrikářem a ujistěte se, zda zásuvka vyhovuje nastavení stroje. Pokud zásuvka nevyhovuje, sami ji nijak neupravujte a kontaktujte elektrikáře

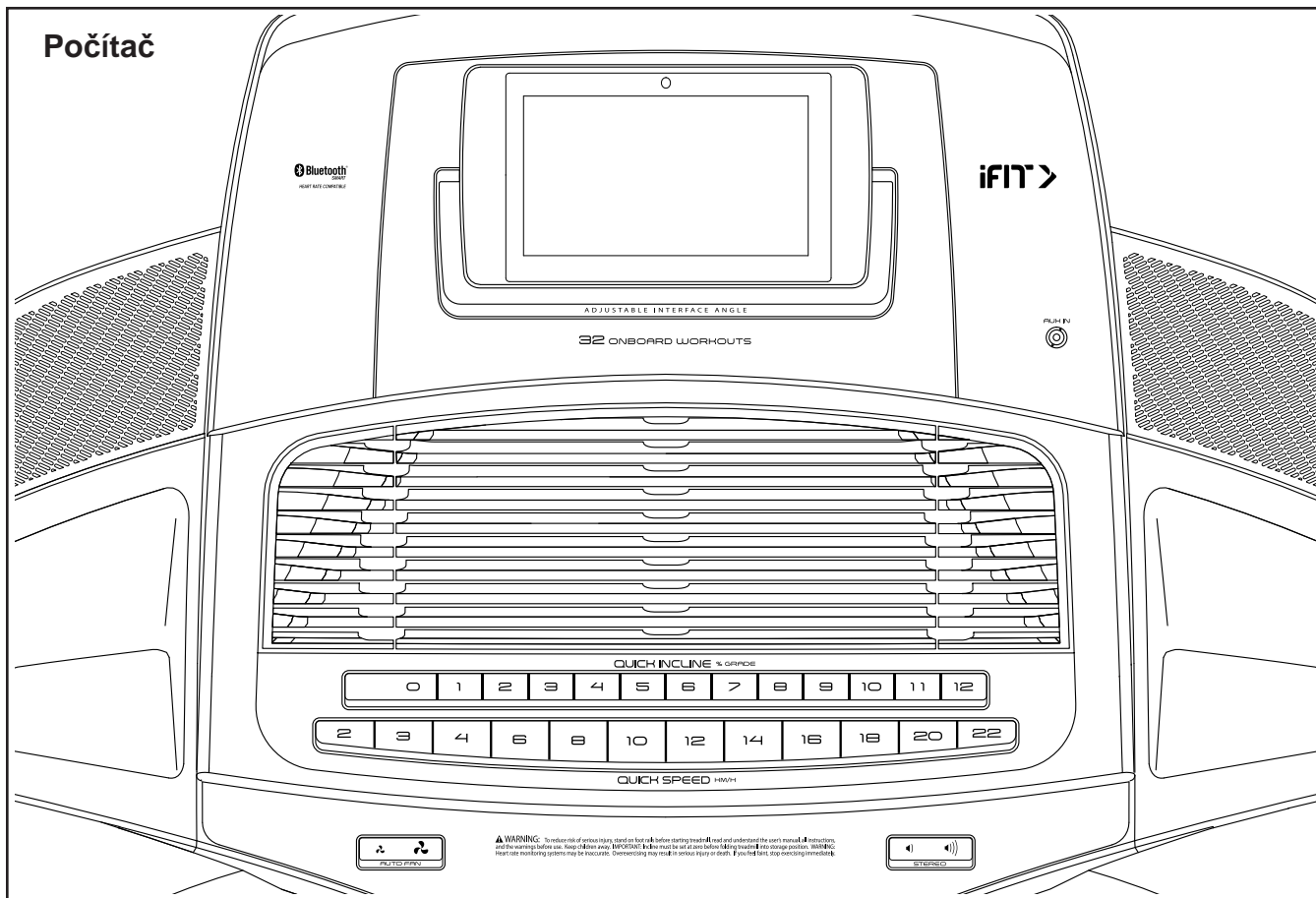
Postupujte následovně:

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 běžeckého trenážeru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenážeru 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).

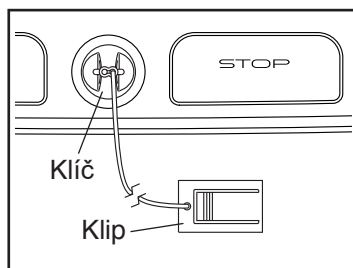
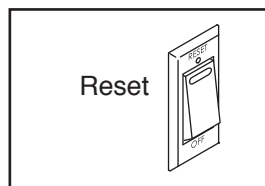
Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

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 trenážeru 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. 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.

Jak používat dotykovou obrazovku

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

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

Obrazovka není citlivá na tlak.

Nemusíte tedy na obrazovku při práci tlačit.

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

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

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

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

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

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

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

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

Jak nastavit počítač

Před prvním použitím počítač trenážeru nastavte:

1. Připojte se k bezdrátové síti

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

2. Upravení nastavení

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

3. Vytvoření a přihlášení k iFit účtu

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

4. Průvodce počítačem

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

5. Zkontrolujte aktualizaci firmware

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

6. Kalibrujte systém skonu

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

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

Jak nastavit manuální režim si přečtěte v následujících kapitolách.

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

Jak používat manuální režim

1. Vložte klíč do počítače.

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

2. Výběr hlavního menu.

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

3. Spuštění trenážeru a nastavení rychlosti

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

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

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

4. Nastavení požadovaného sklonu

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

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

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

5. Sledujte své pokroky na počítači

Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který si vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí. Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše sjeďte dolů na obrazovce nebo využijte tlačítka + a -.
Když běžíte nebo běžíte na běžeckém pásu, obrazovka může zobrazit následující informace o cvičení:

- Sklon trenažéru
- Vertikální přibývání
- Vertikální úbytek
- Zbývající čas
- Přibližný počet spálených kalorií
- Přibližný počet kalorií spálených za hodinu

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

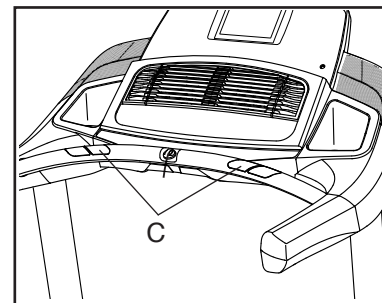
Podle potřeby nastavte hlasitost stisknutím tlačítka hlasitosti na počítači.

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

6. Měření srdečního pulsu

Poznámka: Pokud použijete současně senzory pulsu na madlech a hrudní pás, počítač nezobrazí vaše srdeční frekvenci přesně. Informace o použití hrudního pásu naleznete v předchozí kapitole
Poznámka: Počítač je kompatibilní s monitory BLUETOOTH® Smart heart rate.

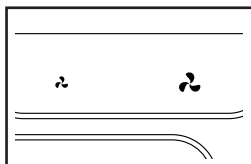
Před použitím monitoru srdeční frekvence rukojeti odstraňte plastové krytí z kovových kontaktů. Kromě toho se ujistěte, že jsou vaše ruce čisté.



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

7. Zapněte ventilátor, pokud je to potřeba.

Ventilátor obsahuje několik nastavení rychlosti. Opakovaným stisknutím nastavení ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo zapněte nebo vypněte ventilátor.



8. Po ukončení cvičení, vytáhněte bezpečnostní klíč z počítače

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

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

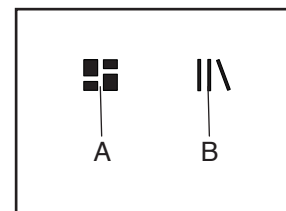
Jak používat knihovnu cvičení

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení

Klikněte na ikonu v levém horním rohu pro hlavní menu (A) nebo knihovnu cvičení (B).



3. Výběr z knihovny cvičení

Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce.

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

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

4. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start pro zahájení cvičení. Přidržujte se madel, pás se začne pomalu pohybovat. Během cvičení bude mapa cvičení zobrazovat váš pokrok. Cvičení nabízí stejné funkce jako manuální mód. (předchozí kapitola). Po ukončení cvičení pás postupně zpomalí a nakonec se zastaví. Na obrazovce se objeví shrnutí tréninku.

- 5. Sledujte svůj pokrok s displeji.**
- 6. Změřte srdeční puls**
- 7. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.**
- 8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečností klíč z počítače.**

Jak vytvořit vlastní mapu cvičení

- 1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače**

Zapněte počítač.

- 2. Vyberte výběr vytvoření mapy**

Pro výběr funkce vytvoření vlastní mapy stiskněte tlačítko "Draw Your Own Map" na obrazovce.

- 3. Nakreslete mapu**

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

Poznámka:

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

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

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

- 4. Uložte vytvořenou mapu**

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

- 5. Začněte cvičit**

Stiskněte tlačítko Start na obrazovce. Přidržíte se madel a pás se pomalu rozběhne.

- 6. Sledujte svůj pokrok s displeji.**

- 7. Změřte srdeční puls**

- 8. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.**

- 9. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečností klíč z počítače.**

Jak používat cvičení s nastaveným časem nebo vzdáleností

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

1. Přidejte cvičení do svého rozvrhu na iFit.com

Na svém počítači, smartphonu nebo tabletu otevřete internetový prohlížeč, běžte na iFit.com a přihlaste se ke svému iFit účtu.

Dále otevřete Menu > Library na internetové stránce. Prohlížejte si nabídku cvičení a vyberte to, ke kterému byste se rádi připojili.

Dále pokračujte na Menu > Schedule pro prohlédnutí rozvrhu. Všechna cvičení ke kterým jste se připojili se zobrazí ve vašem rozvrhu; můžete si rozvrh upravit nebo cvičení vymazat.

Programy v iFit.com nabízí mnoho možností, všechny si je v klidu projděte.

2. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač.

3. Vyberte hlavní menu

Viz. předchozí kapitoly

4. Přihlaste se ke svému iFit účtu

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

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

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

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

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

6. Začněte cvičit

Poznámka: Během těchto cvičení se nebude zobrazovat mapa cvičení.

7. Sledujte svůj pokrok

Na obrazovce se bude zobrazovat zbývajícím čas nebo vzdálenost.

8. Změřte srdeční puls

9. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

10. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

Pro více informací o iFit navštivte stránky iFit.com.

Jak používat nastavení cvičení

1. Vyberte nastavení z hlavního menu

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

2. Vyberte sekci nastavení

V menu nastavení vyberte požadovanou sekci.

3. Upravte nastavení

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

4. Ukončení nastavení

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Jak nastavit sekci o trenažéru

1. Vyberte nastavení z hlavního menu

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

2. Vyberte "equipment settings section"

V hlavním menu nastavení, vyberte Equipment Settings section. Poznámka: Posunujte nahoru a dolů mezi položkami nastavení

3. Nastavení jednotek a jiná nastavení

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

4. Informace o trenažéru

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

5. Ukončení nastavení

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Jak používat režim údržby

1. Vyberte nastavení z hlavního menu

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

2. Vyberte sekci údržby (maintenance)

Vybírejte mezi položkami s klikněte na Maintenance section.

3. Aktualizujte firmware počítače.

Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte

Aktualizace firmwaru. Stiskem tlačítka Aktualizace firmwaru zkontrolujete aktualizaci firmwaru pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky. Aby nedošlo k poškození běžeckého trenažéru, nevypínejte napájení ani nevytáhněte bezpečnostní klíč při aktualizaci firmwaru. Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení aktualizace se trenažér vypne a znovu zapne. Pokud se tak nestane, stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto. Počkejte několik vteřin a poté stiskněte vypínač do polohy resetování.

Poznámka:

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

4. Kalibrujte sklon trenažéru

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

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

5. Ukončení sekce údržby

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

Jak se připojit k bezdrátové síti wifi

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

1.Vyberte hlavní nabídku nastavení.

2.Vyberte režim bezdrátové sítě.

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

3.Povolte Wi-Fi

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

4.Nastavte a spravujte bezdrátovou síť.

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

Poznámka: Může trvat několik sekund, než se zobrazí seznam bezdrátových sítí. Ujistěte se, že zaškrťovací políčko v nabídce Upozornění sítě je označeno zelenou značkou, která vás upozorní, když je bezdrátová síť v dosahu a je tak k dispozici.

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

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

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

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

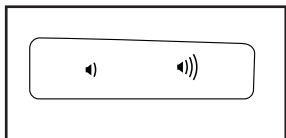
5. Ukončení nastavení bezdrátové sítě

Pro ukončení nastavení stiskněte tlačítko zpět.

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..



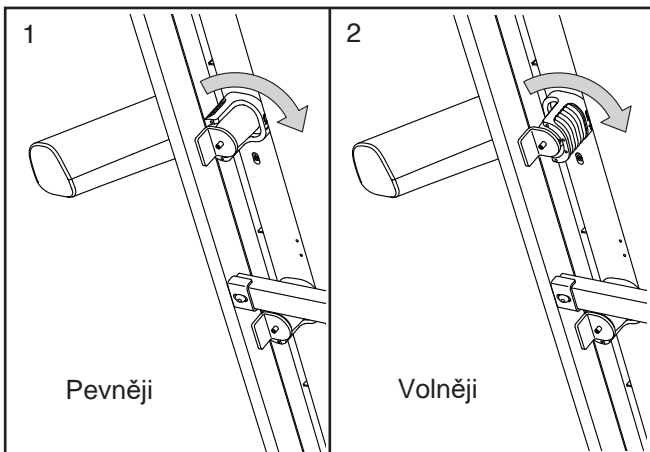
Nastavení odpružení

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).

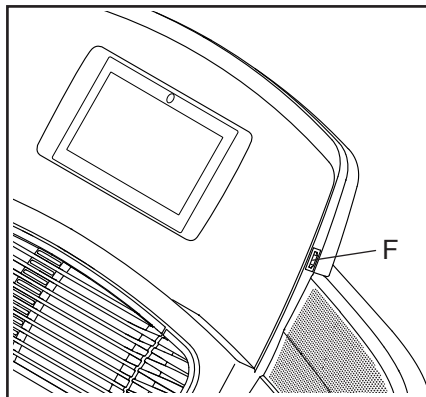
Pro pevné pružení otáčejte směrem tak, jak je zobrazeno na obrázku 1, pro volnější pružení na obrázku 2. Druhou pružinu nastavte stejným způsobem.

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.**



Jak připojit HDMI kabel

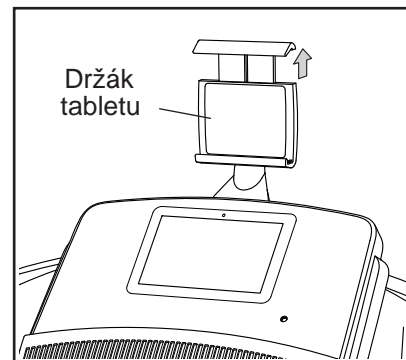
Počítač lze propojit s TV nebo jiným monitorem, pomocí HDMI kabelu (není součástí balení). Port naleznete z boční strany počítače. **Ujistěte se, že je HDMI kabel zcela zasunut. Poznámka: HDMI kabel zakoupíte v elektro prodejnách.**



Jak použít držák tabletu

Důležité: Držák je určen pro většinu full size tabletů. Žádné jiné elektronické zařízení sem nevkládějte.

Vložte tablet do držáku. Položte spodní stranu tabletu do držáku a poté zacvakněte vrchní část. Ujistěte se, že je tablet pevně uchycen. Opačným způsobem postupujte při vyjmutí tabletu z držáku.



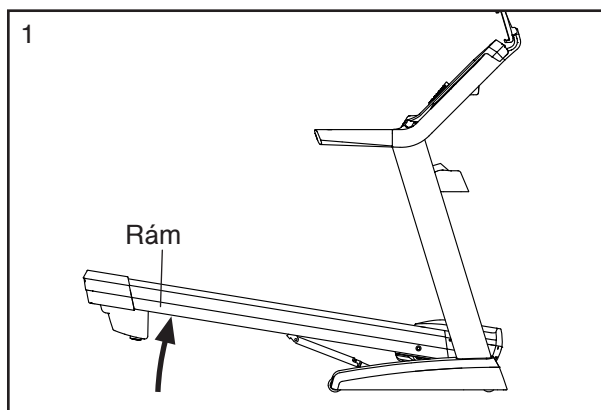
SLOŽENÍ A PŘESUNUTÍ TRENAŽÉRU

Složení trenažéru

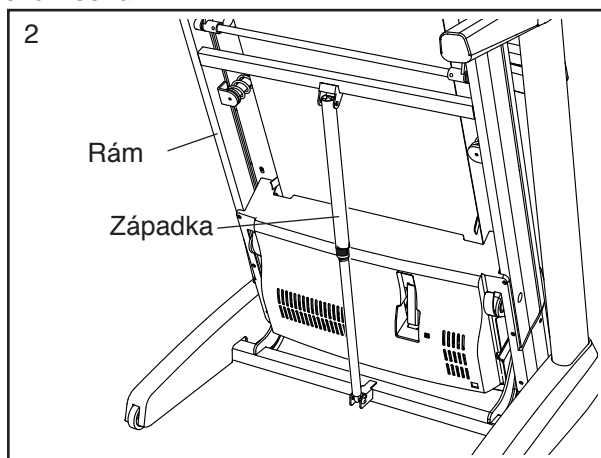
Abyste nepoškodili trenažér, nastavte sklon na nulu ještě před složením. Následně vyjměte klíč a odpojte z elektrické energie.

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 náslapnou 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 koberec, vložte pod trenažér podložku. Trenažér umístěte mimo sluneční světlo. Nenechávejte trenažér ve složené poloze při teplotách nad 30°C.

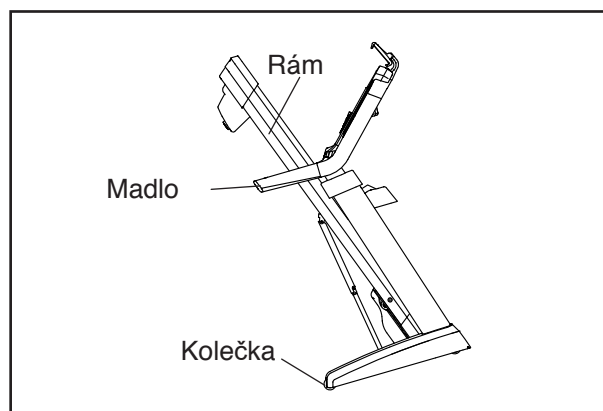
Přemístění trenažéru

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.

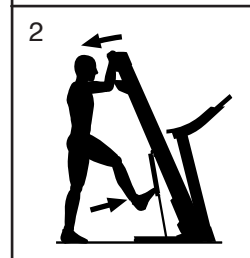
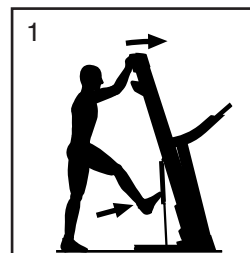


2. **UPOZORNĚNÍ:** Nepřesunujte trenažér tak, že ho překlápíte dozadu, netahejte ho za rám a nepřesouvejte trenažér na nerovný povrch.

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.

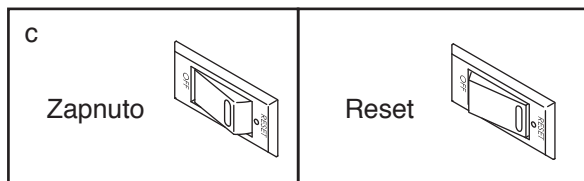
Nejprve vypněte trenažér a odpojte z elektrické energie. Venkovní části utírejte vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla. Nestříkejte kapaliny přímo na pás. Aby nedošlo k poškození trenažéru, nenechávejte ho v blízkosti žádné kapaliny. Následně běžící pás důkladně osušte jemným hadříkem.

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 mm²), 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.

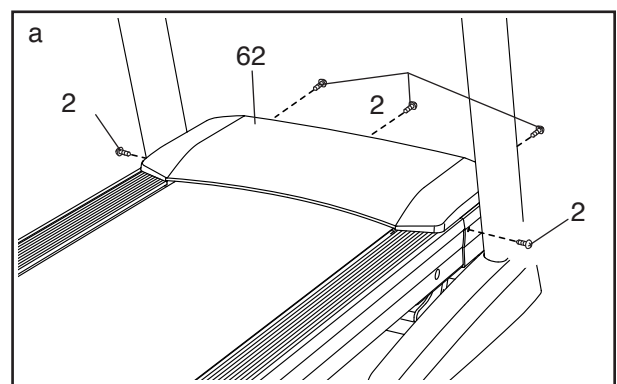
DISPLEJ STÁLE SVÍTÍ I PO VYPOJENÍ KLÍČE

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.

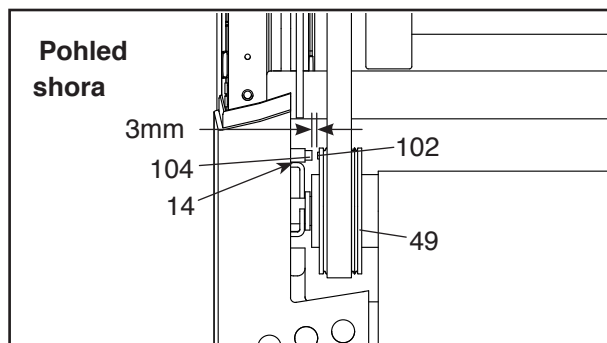
DISPLEJ NEFUNGUJE, NEBO NEFUNGUJE SPRÁVNĚ

- Vypojte klíč z trenažéru a odpojte z elektrické energie. Vyšroubujte pět šroubů (2). A opatrně vyklopte kryt motoru (62).



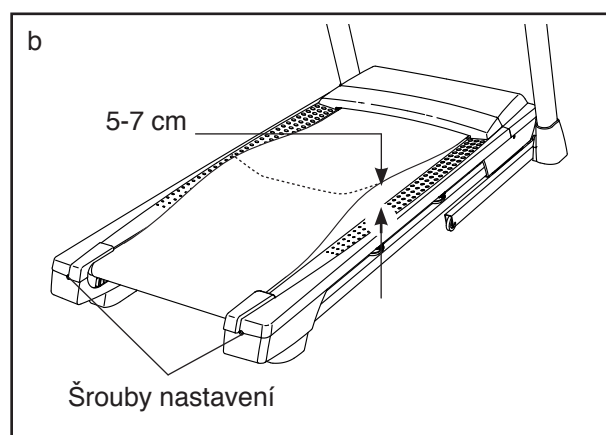
Najděte jazýček (104) a magnet (102) na levé straně kladky (49). Otočte kladkou, dokud se magnet nesrovná s jazýčkem. **Ujistěte se, že mezi magnetem a jazýčkem je mezera 3mm.**

V případě potřeby uvolněte šroub #8 x 3/4" (14), pomalu posuňte jazýček, a šroub znovu utáhněte. Znovu připevněte kryt motoru a spusťte trenažér na několik minut a zkontrolujte, zda displej ukazuje správně.



ZPOMALENÍ PÁSU PŘI CHŮZI

a. Pokud potřebujete použít prodlužovací kabel, vyberte ne delší než 1,5metru.
b. Pokud je pás příliš utažený, výkon pásu se může snížit a může se poškodit. Vyměňte klíč a odpojte od elektrické energie. Pomocí šestihranného klíče otočte oběma šrouby válce napínací kladky pásu proti směru hodinových ručiček. Měli byste být schopni nadzvednout pás o 5 až 7 cm. Dejte pozor, aby pás byl vycentrovaný. Následně zapojte do elektrické energie, zapojte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte dokud nebude správně napnutý.



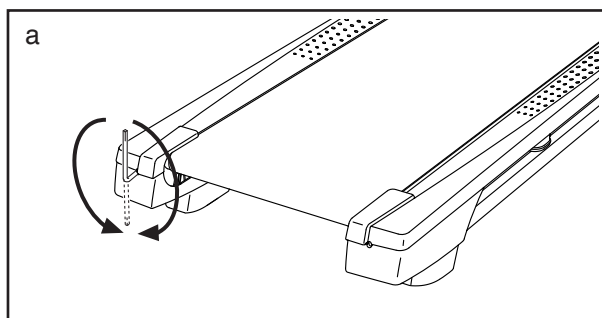
c. Trenažér příliš natřený mazivem.

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 zapříčinit větší opotřebení.

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

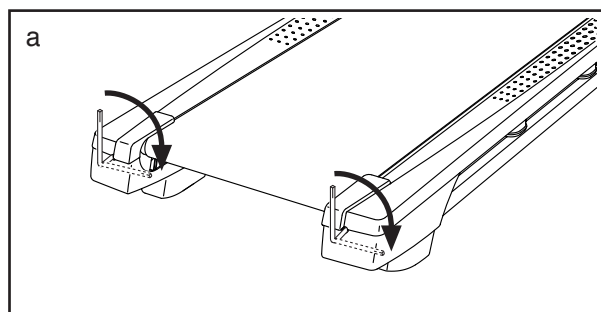
NEVYCENTROVANÝ PÁS

a. **DŮLEŽITÉ:** Pokud se pás tře o boční hrany, může dojít k poškození pásu. Nejprve vyjměte klíč z trenažéru 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 proti směru hodinových ručiček na pravé straně. Dejte pozor, aby nedošlo k přílišnému napnutí pásu. Následně zapojte trenažér do elektrické energie, zapněte klíč a nechte pás několik minut volně běžet. Postup opakujte, pokud ještě není vycentrován..



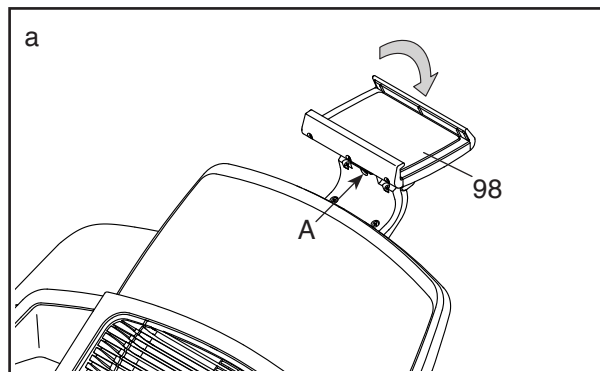
PROKLOUZNUTÍ PÁSU

a. Nejprve vyjměte klíč z trenažéru 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.



DRŽÁK TABLETU SE HÝBE A NEDRŽÍ

a. Nakloňte držák (98) dozadu a utáhněte šroub (A) dle obrázku a vraťte držák tabletu zpět do původní pozice.



POČÍTAČ SE NEPŘIPOJÍ K WIFI

- V režimu nastavení zkontrolujte připojení k wifi.
- Zkontrolujte nastavení své wifi.
- Kontaktujte zákaznický servis.

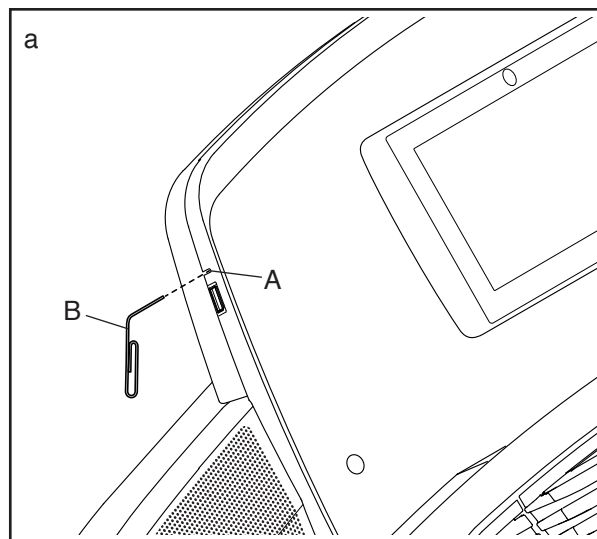
DISPLEJ NEZOBRAZUJE SPRÁVNĚ

- a. Počítač se při spuštění nezapne správně nebo displej zamrzne a neodpovídá, resetujte počítač do továrního nastavení.

Důležité: Dojde k vymazání všech nastavení a uložených údajů.

K resetování počítače jsou zapotřebí dvě osoby. První osoba drží stisknuté tlačítko hlavního vypínače v pozici OFF. Druhý najde malý otvor (A), poblíž USB portu na počítači. Pomocí papírového klipu (B) stisknete tlačítko uvnitř otvoru zatímco první osoba stiskne hlavní vypínač do pozice ON. Po resetování se počítač vypne a zase zapne. Pokud se nezapne, přepněte znovu hlavní vypínač ON/OFF. Po zapnutí počítače zkontrolujte aktuálnost firmwaru.

Poznámka: Může trvat několik minut než bude počítač znovu připraven k použití.



Promazání pásu

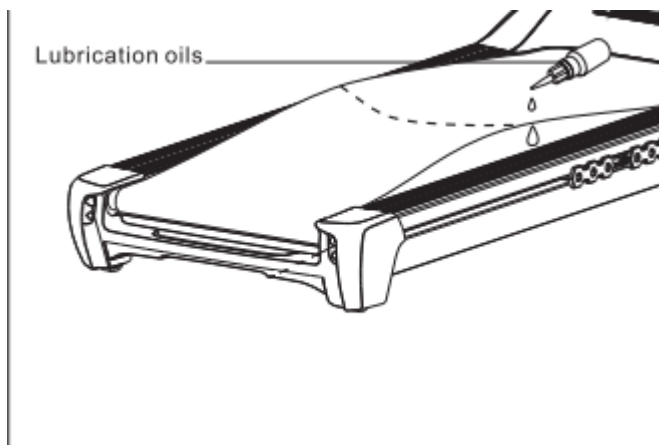
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících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

Pro zakoupení maziva kontaktujte svého prodejce!



Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem tento prostor 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. NETL14818.0 R0818A

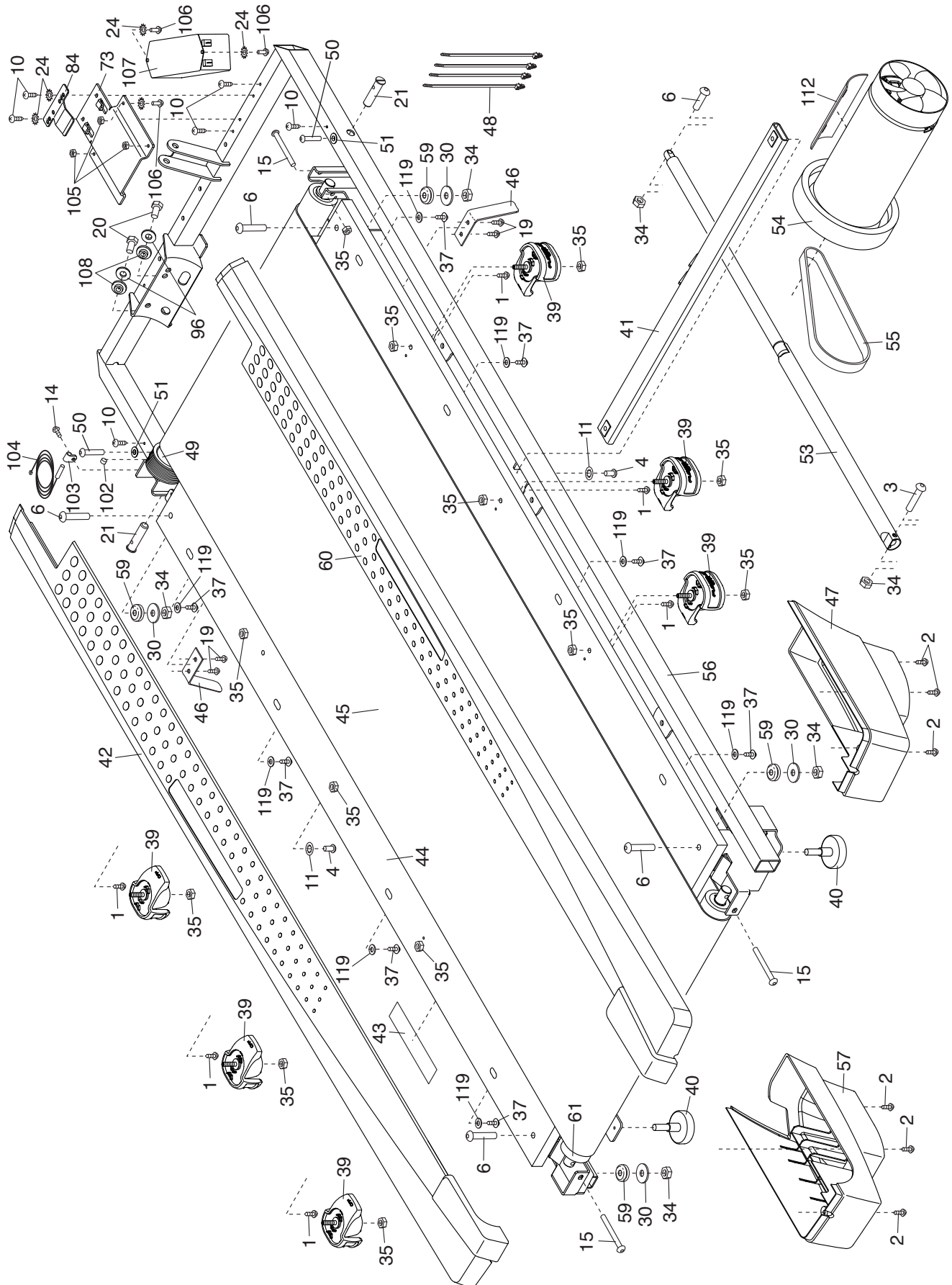
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	23	#8 x 1/2" Screw	51	2	9/32" Plastic Bushing
2	32	#8 x 3/4" Screw	52	4	3/8" Plastic Bushing
3	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	53	1	Storage Latch
4	2	5/16" x 3/4" Screw	54	1	Drive Motor
5	4	#10 Star Washer	55	1	Motor Belt
6	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	56	1	Frame
7	4	3/8" x 2 3/8" Screw	57	1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

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	2	3/8" Washer	113	1	Left Speaker Grill
102	1	Magnet	114	1	Right Speaker Grill
103	1	Reed Switch Clip	115	2	Speaker
104	1	Reed Switch	116	1	Left Speaker Cover
105	3	#8 Nut	117	1	Right Speaker Cover
106	3	#8 x 1/2" Machine Screw	118	2	Fan
107	1	Filter	119	8	3/16" Washer
108	2	Motor Bushing	120	6	#8 x 1" Truss Head Screw
109	1	Key/Clip	121	3	Console Ground Wire
110	1	Pulse Crossbar Top	122	1	Ferrite Clamp
111	1	Console Frame	*	–	User's Manual
112	1	Motor Isolator			

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

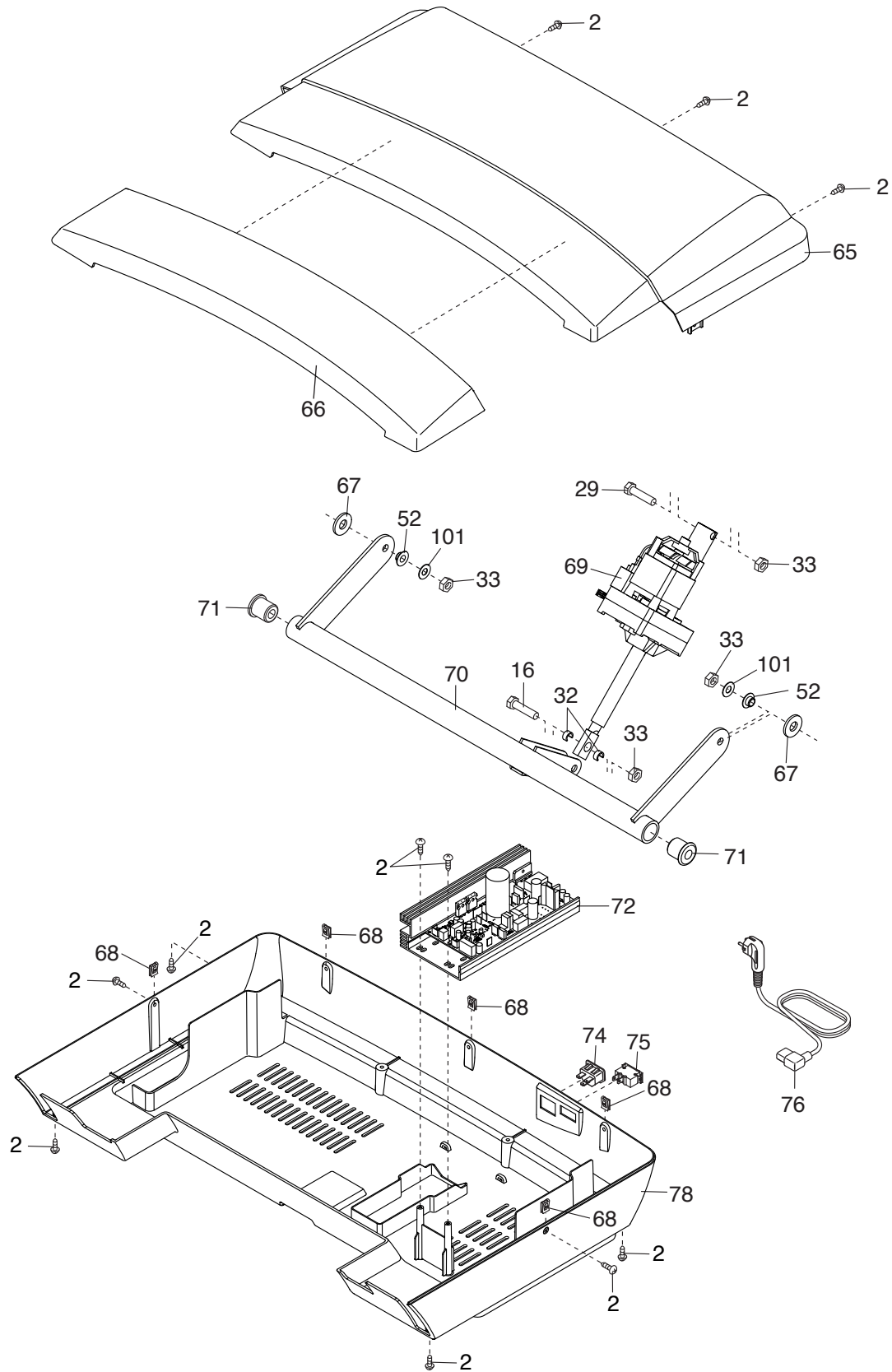
Rozložený náčrt A

Model No. NETL14818.0 R0818A



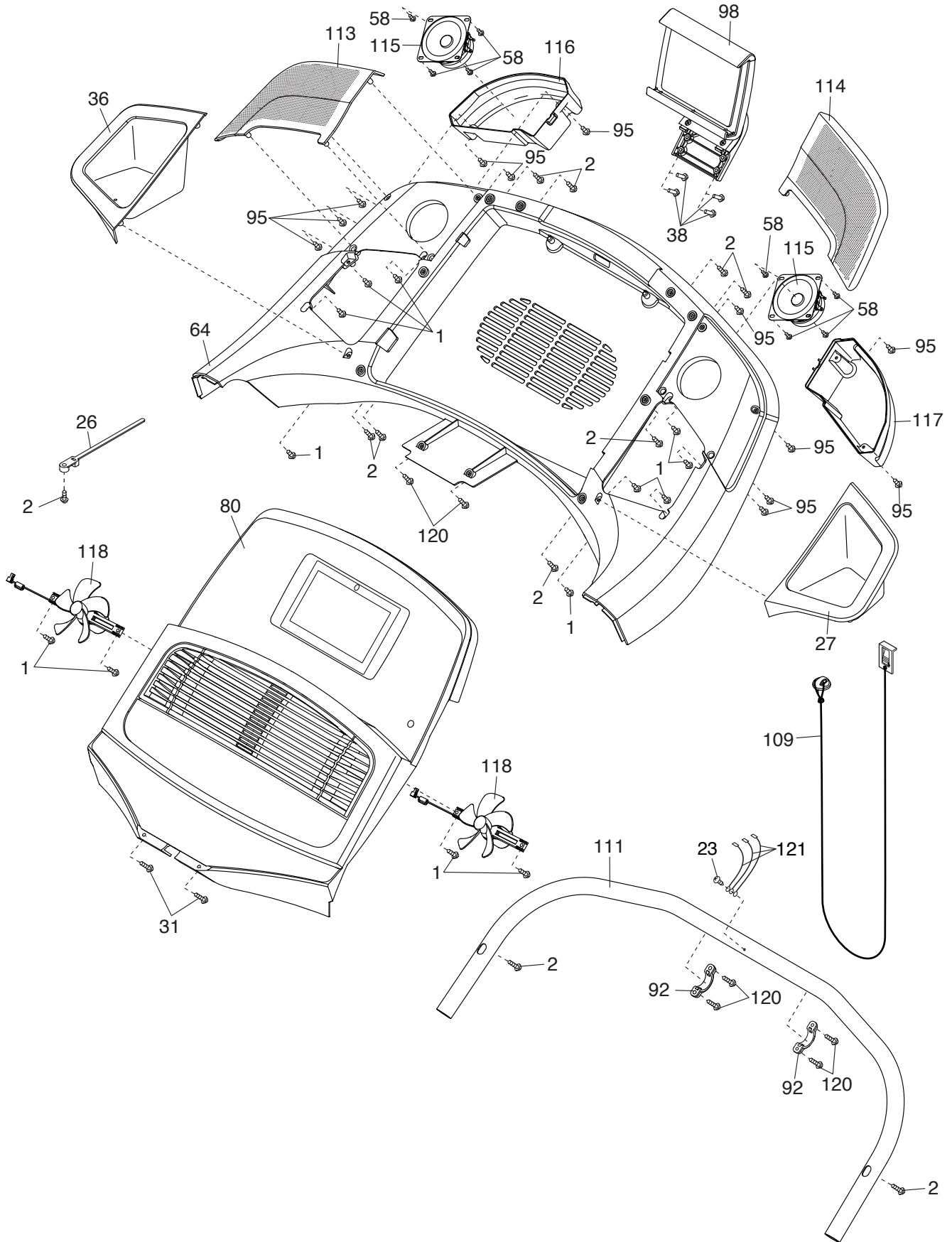
Rozložený náčrt B

Model No. NETL14818.0 R0818A



Rozložený náčrt D

Model No. NETL14818.0 R0818A



ZÁRUKA

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581201521
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 předpisy uděleny pokuty.

