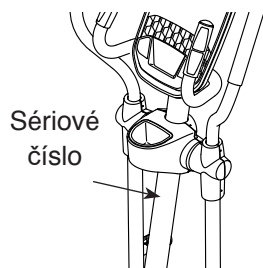


NordicTrack® SE 3i

Model No. NTEVEL57019.0
Serial No.



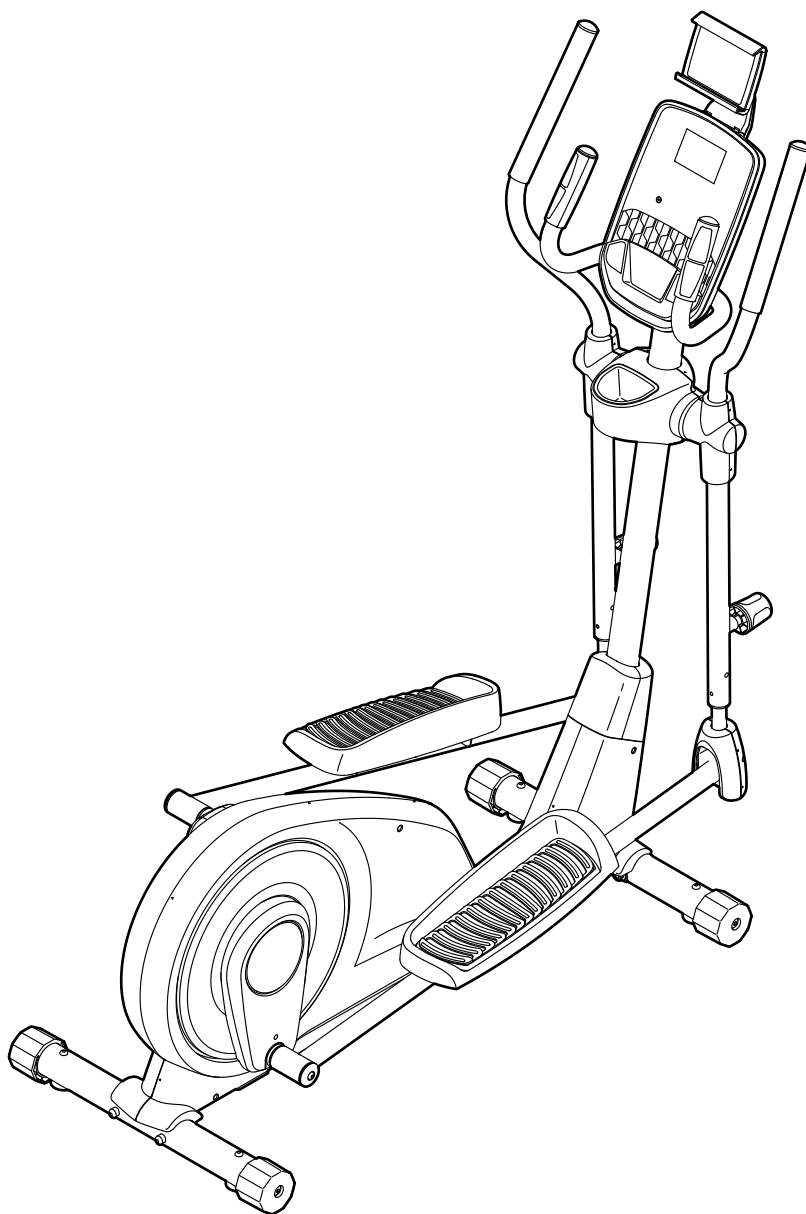
Zákaznický servis

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 trenážeru!

Uživatelská příručka



Obsah

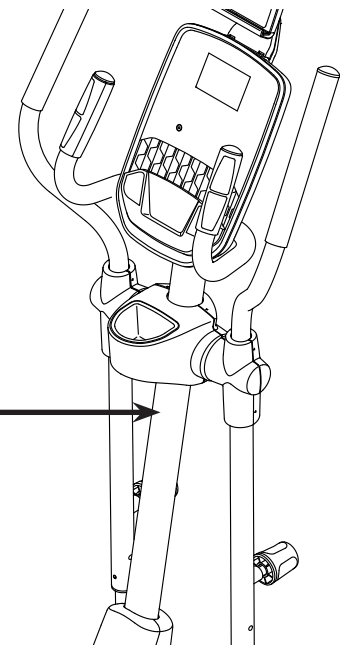

| | |
|--|----|
| Umístění výstražných nálepek | 2 |
| Bezpečnostní pokyny | 3 |
| Začínáme. | 4 |
| Součástky. | 5 |
| Montáž | 6 |
| Jak používat trenažér | 14 |
| Péče a údržba | 22 |
| Trénink | 24 |
| Kusovník. | 25 |
| Rozložený nákres. | 26 |
| Záruka | |

Umístění výstražných nálepek

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

⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 lbs/125kg.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



Bezpečnostní pokyny



Upozornění: Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytně vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

1. Každý uživatel stroje musí být seznámen s touto příručkou

2. Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou

3. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.

4. Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozvíčkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.

5. Stroj je určen k domácímu užití, není určen ke komerčním účelům ani k užití v rámci institucí.

6. Stroj není určen pro používání venku. Chraňte jej před prachem a vlhkem, Neskladujte jej v garáži ani na terase.

7. Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje. Nezakrývejte vzduchové průduchy

8. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, ne cvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.

9. Během tréninku snáší stroj teploty prostředí 10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.

10. Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.

11. Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.

12. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje

13. Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.

14. Stroj nesmí používat děti. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se ke stroji.

15. Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.

16. Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsaných v této příručce.

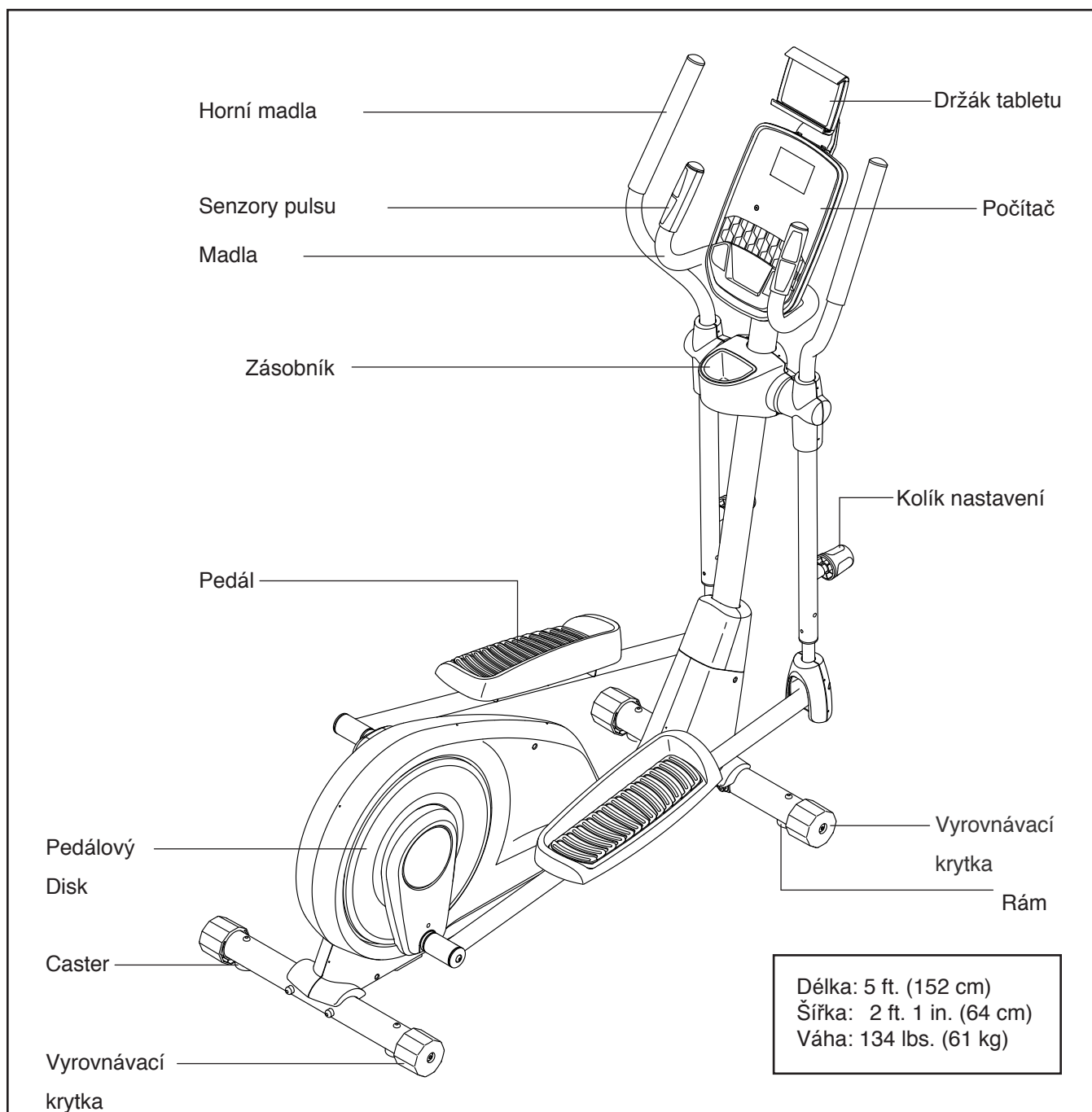
17. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.

18. Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování, které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami

Začínáme

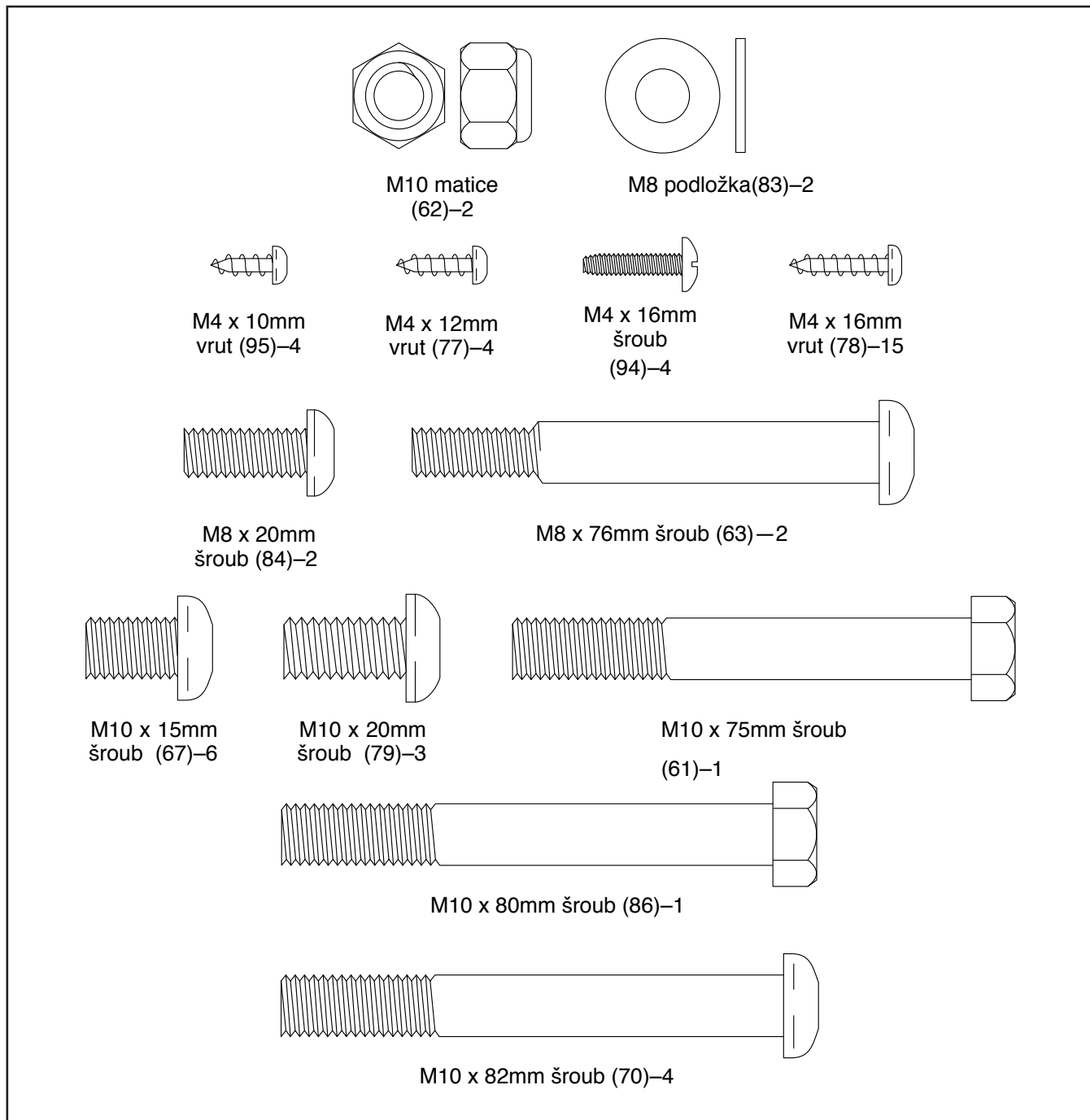
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili SE 3l. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamacie či kontaktování servisního centra.

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

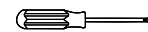
- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.

- 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 :

Šroubovák,



francouzský klíč

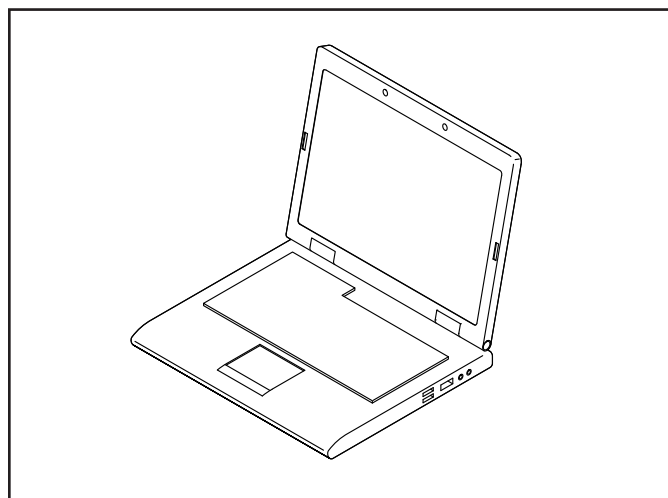


a gumové kladívko.



Nepoužívejte elektrické nářadí!.

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

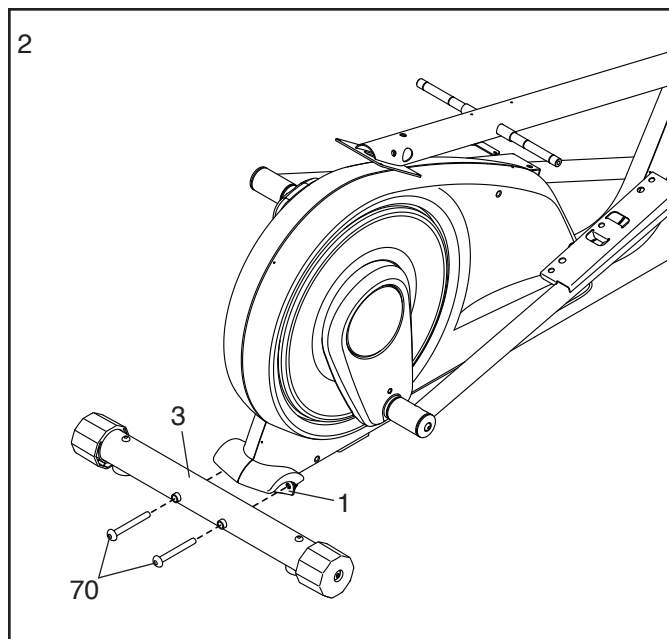


2. Pokud je zde převozová tuba (nezobrazeno) připojená k rámu (1), odstraňte šrouby (nezobrazeno) a tubu vyhodte.

Za pomoci druhé osoby umístěte obalové materiály (nezobrazeno) pod zadní konec rámu (1).

Připojte stabilizér (3) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 82mm šroubů (70).

Poté odstraňte obalové materiály zespod rámu (1).

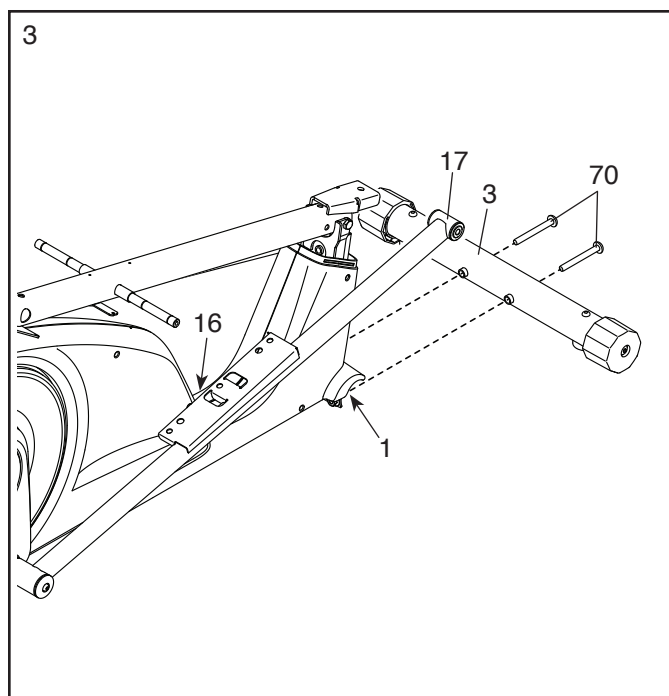


Pokud je zde převozová tuba (nezobrazeno) připojená k rámu (1), odstraňte šrouby (nezobrazeno) a tubu vyhodte.

Za pomoci druhé osoby umístěte obalové materiály (nezobrazeno) pod přední konec rámu (1)

Tip: Zvedněte pedálová ramena (16, 17) nad stabilizér (3) než jej připojíte. Připojte druhý stabilizér (1) pomocí dvou M10 x 82mm šroubů (70).

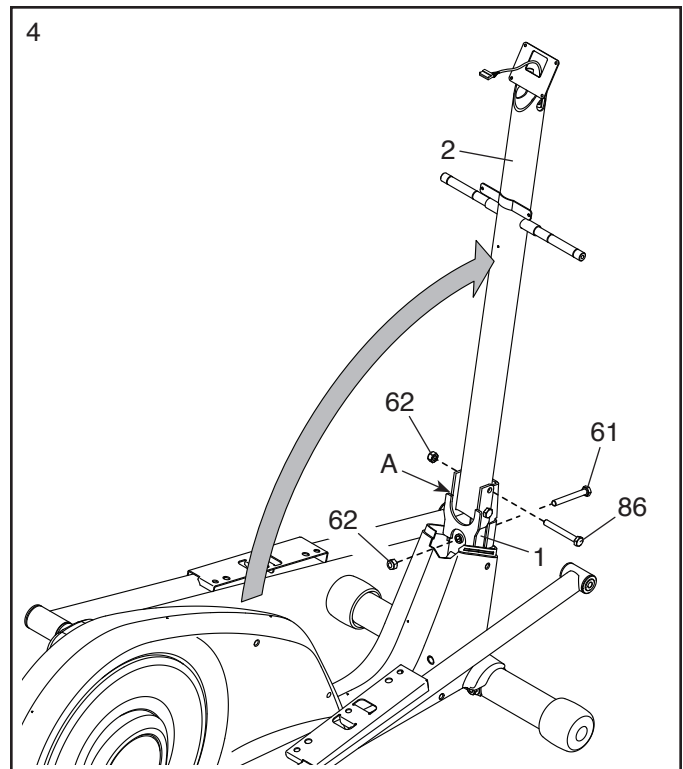
Poté odstraňte obalové materiály zespod rámu (1).



4. Za pomoci druhé osoby zvedněte stojan (2) do vertikální pozice.

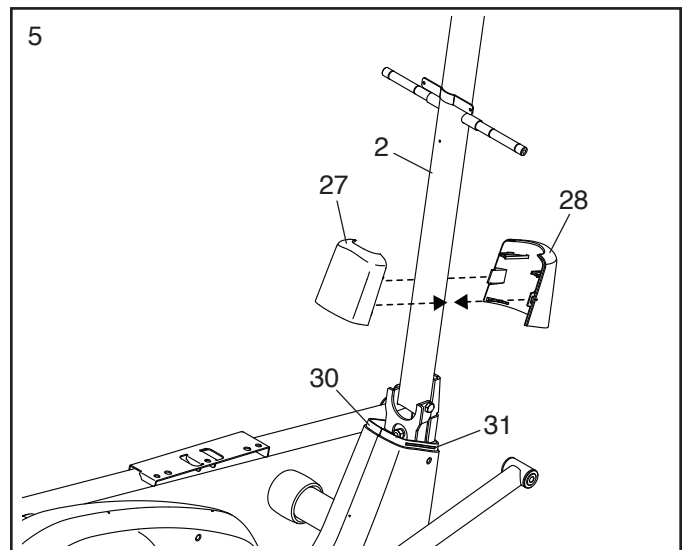
Zajistěte stojan (2) na rámu (1) pomocí M10 x 75mm šroubu (61), a M10 x 80mm šroubu (86), a dvou M10 matic (62); **vložte oba šrouby a utáhněte je maticemi.**

Poté utáhněte M10 matici (A).



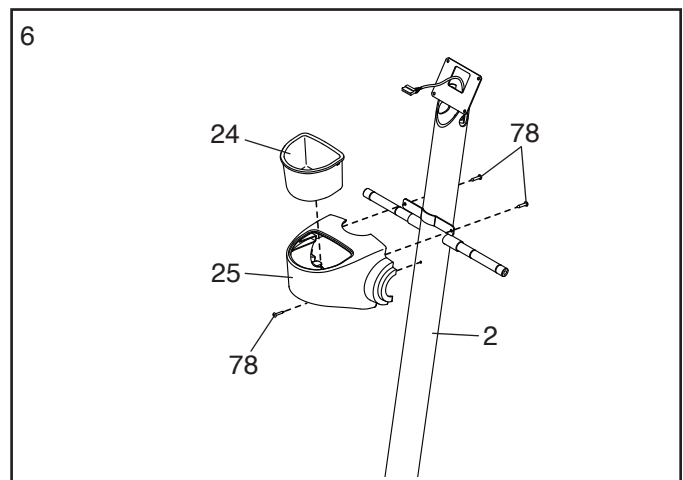
5. Připravte si zadní čelní kryt (27) a přední čelní kryt (28) tak, jak je zobrazeno.

Natiskněte zadní a přední kryt (27, 28) spolu kolem stojanu (2), posuňte je dolů a nacvakněte na levý a pravý kryt (30, 31).



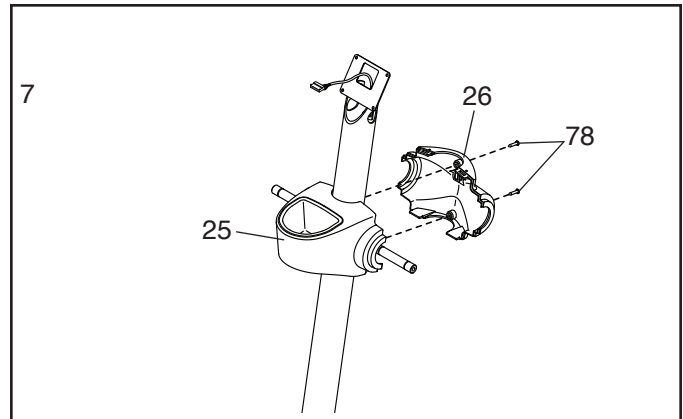
6. Připojte zadní kryt stojanu (25) ke stojanu (2) pomocí tří M4 x 16mm šroubů (78); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Poté vložte zásobník (24) do zadního krytu (25).



7. Připravte přední kryt stojanu (26) tak, aby slovo "UP" bylo směrem vzhůru.

Připojte přední kryt (26) k zadnímu krytu (25) pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (78).

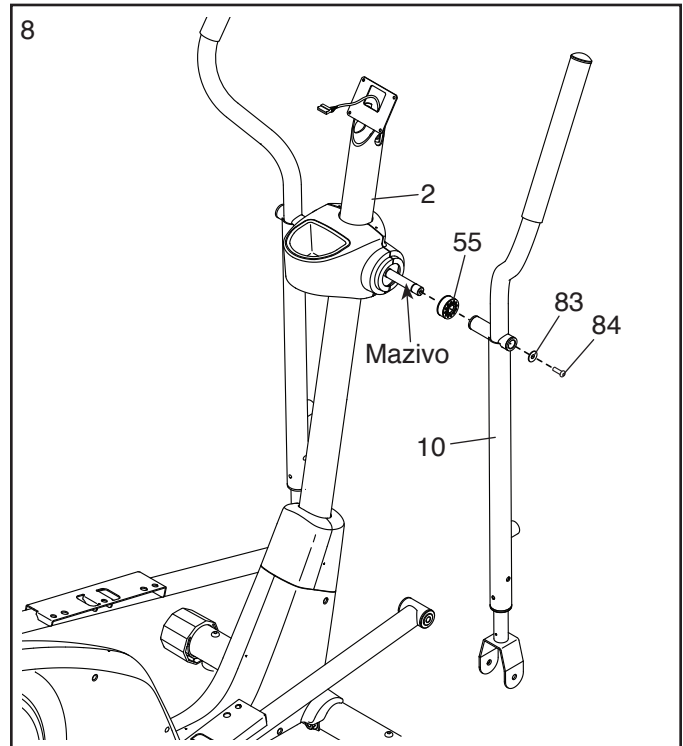


8. Použijte plastový sáček nebo rukavice a aplikujte větší množství maziva na osy stojanu (2).

Dále nasadte vložku (55) na pravou osu stojanu (2). Poté si připravte pravé horní madlo (10) tak, jak je zobrazeno a nasuňte na pravou osu stojanu.

Připojte pravé horní madlo (10) pomocí M8 x 20mm šroubu (84) a M8 podložky (83).

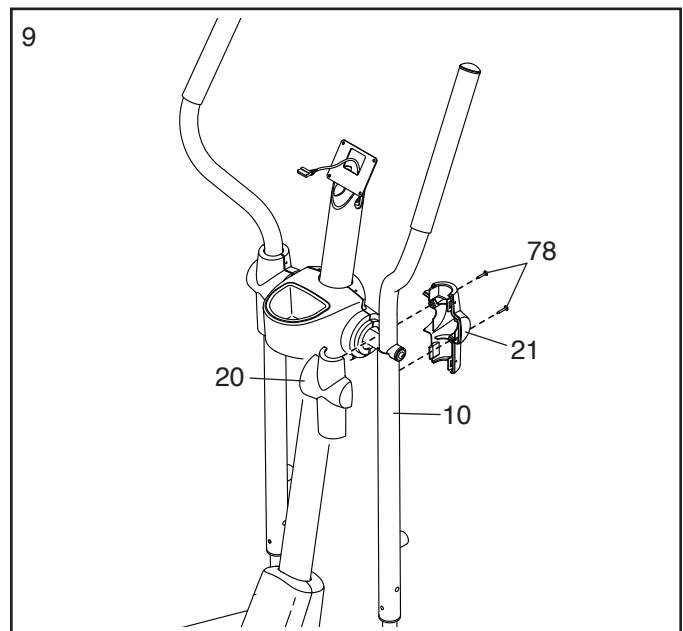
Opakujte tento postup také na levé horní madlo.



9. Připravte si pravý zadní a přední kryt madel (20, 21) tak, jak je zobrazeno.

Natiskněte pravý přední a zadní kryt (20, 21) proti sobě kolem pravého horního madla (10) a připevněte pomocí dvou M4 x 16mm šroubů (78). **Tip: Připevněte spodní šroub jako první a teprve poté horní šroub.**

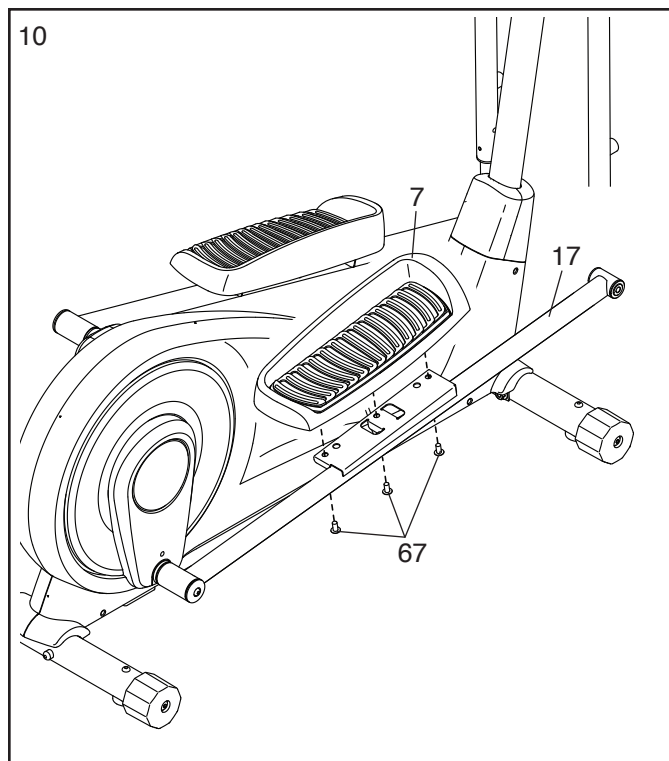
Opakujte tento postup také na levé straně.



10. Připravte si pravý pedál (7) tak, jak je
zobrazeno.

Připevněte pravý pedál (7) na pedálovou páku
(17) pomocí tří M10 x 15mm šroubů(67); **všechny
šrouby řádně utáhněte. Ujistěte se, že jste pou-
žili středový otvor a dva venkovní otvory pro při-
pevnění pravého pedálu.**

Opakujte tento postup i na levý pedál.



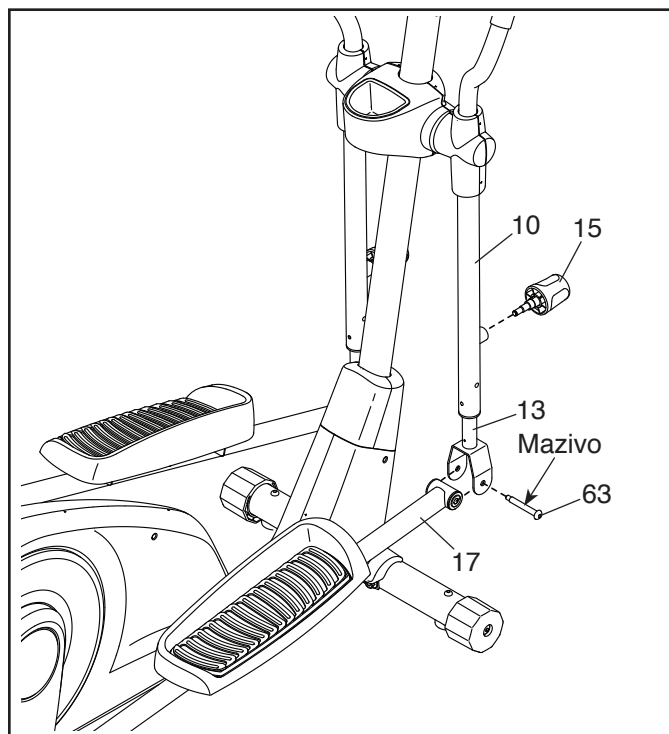
11. Aplikujte malé množství maziva M8 x 76mm
na šroub (63).

Připojte přední konec pravého ramena (17)
dovnitř západky na pravé lyžině (13) pomocí
M8 x 76mm šroubu (63).

Dále použijte francouzský klíč k utažení kolíku
(15) na pravé horní madlo (10).
Vytáhněte kolík, posuňte lyžinu (13) dál od
horního madla a kolík uvolněte zpět do jedné ze
tří dírek nastavení..

Opakujte tento postup také na levé straně.

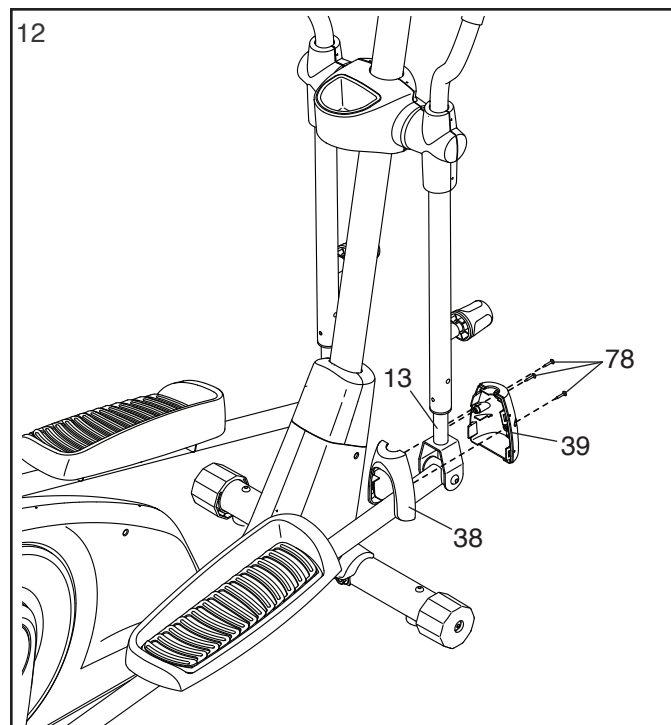
11



12. Připravte si přední a zadní kryt lyžiny (38, 39) tak, jak je zobrazeno.

Natiskněte kryty proti sobě (38, 39) kolem lyžiny (13) a připevněte pomocí tří M4 x 16mm šroubů (78); **začněte středovým šroubem a teprve poté utahujte další šrouby. Všechny šrouby řádně utáhněte.**

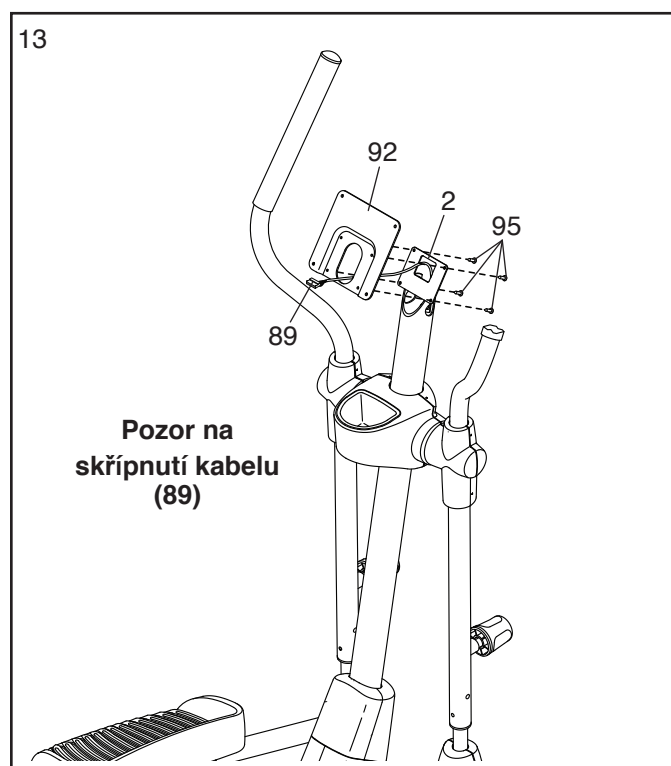
Opakujte tento postup také na druhé straně.



13. Připravte si podpěru počítače (92) tak, jak je zobrazeno a dejte blízko stojanu (2).

Dále vložte hlavní kabel (89) do stojanu (2) skrz podpěru počítače (92).

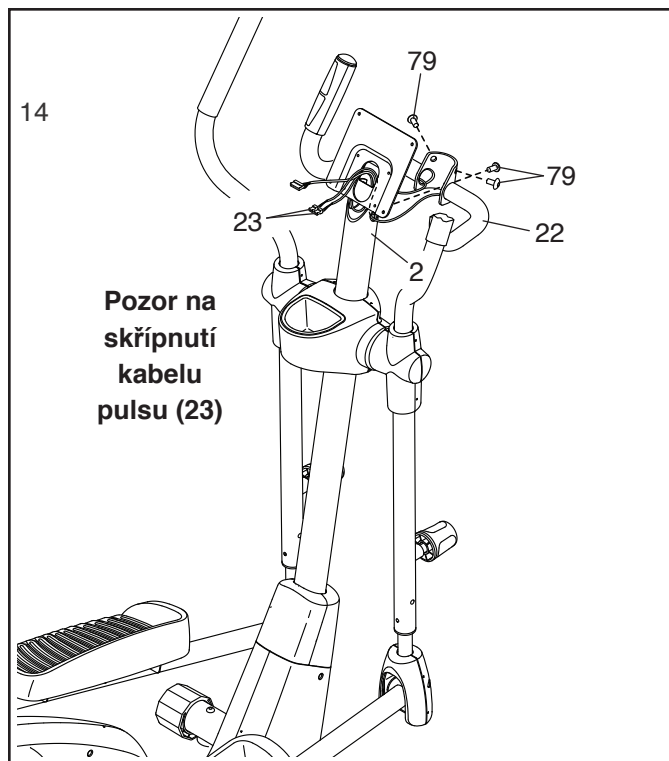
Tip: Pozor na skřípnutí kabelu (89). Připevněte podpěru počítače (92) ke stojanu (2) pomocí čtyř M4 x 10mm šroubů (95); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



14. Požádejte druhou osobu, aby držela madla (22) u stojanu (2).

Připravte si kabel pulsu (23) uvnitř levé a pravé strany madel (22) a opatrně je protáhněte skrz stojan (2) tak, jak je zobrazeno.

Tip: Pozor na skřípnutí kabelu pulsu (23). Připevněte madla (22) ke stojanu (2) pomocí tří M10 x 20mm šroubů (79); všechny šrouby řádně utáhněte.



15. Odvažte a vyhodte smyčku hlavního kabelu (89).

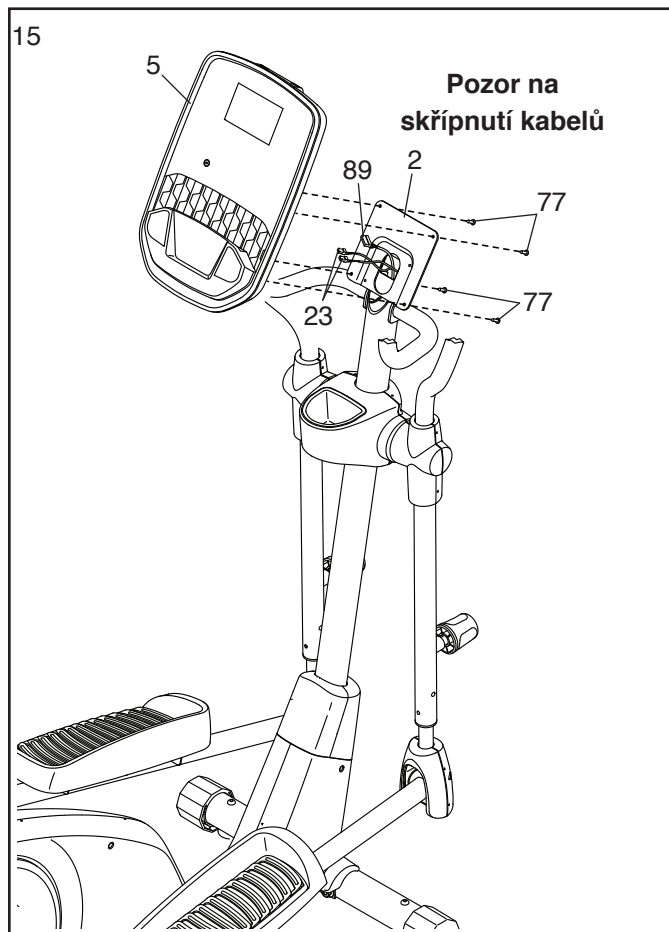
Požádejte druhou osobu, ať drží počítač (5) na stojanu (2), zapojte hlavní kabel (89) a kabel pulsu (23) do přijímačů na počítači.

Konektory hlavního kabelu (89) a kabelu pulsu (23) by do sebe měly zlehka zapadnout.

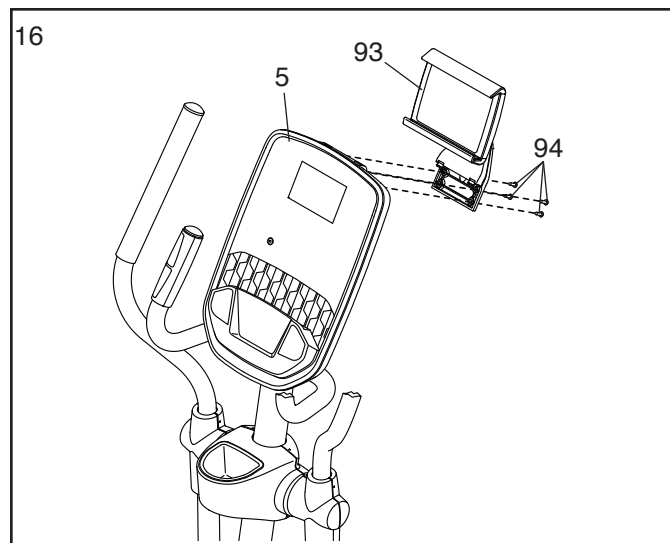
Pokud to nejde lehce, konektory otočte a zkuste je znovu spojit. Pokud nebudou konektory správně propojeny, mohlo by dojít k poškození počítače.

Vložte zbytek kabelů do stojanu (2).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Připevněte počítač (5) ke stojanu (2) pomocí čtyř M4 x 12mm šroubů (77); všechny šrouby řádně utáhněte.

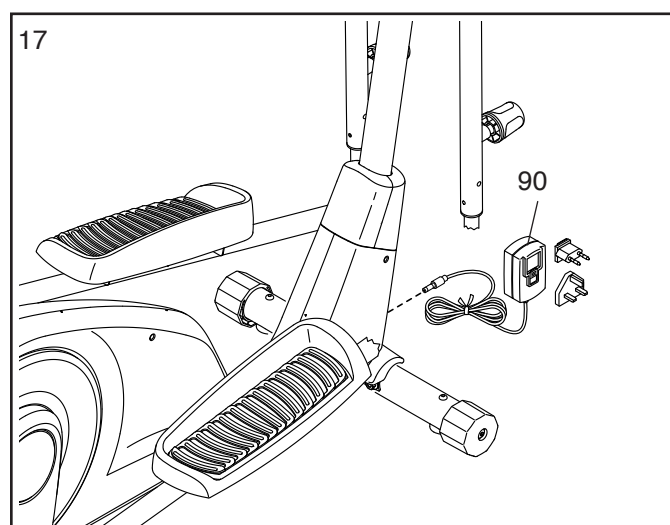


16. Připevněte držák tabletu (93) k počítači (5) pomocí čtyř M4 x 16mm šroubů (94); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



17. Zapojte elektrický adaptér (90) do zásuvky na trenažéru.

Poznámka: Jak zapojit adaptér (90) naleznete v další kapitole.

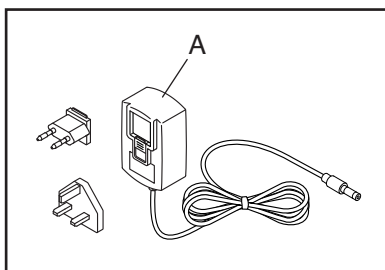


18. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pod stroj použijte ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy.

Jak používat eliptický trenažér

Jak připojit elektrický adaptér

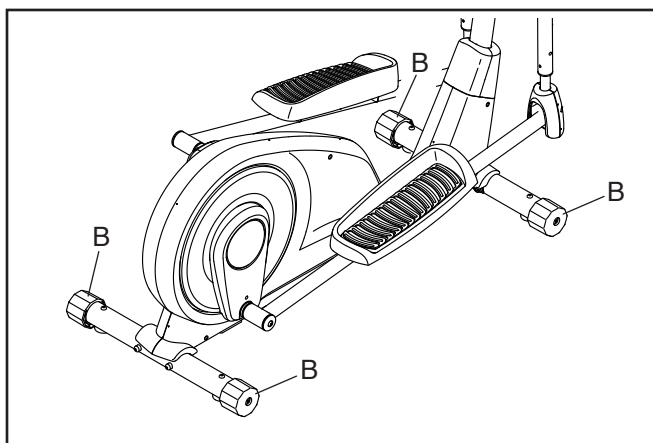
DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před připojením napájecího adaptéru zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej počítače nebo jiné elektronické součásti.



Připojte napájecí adaptér do zásuvky na rámu eliptického trenažéru. Pak připojte napájecí adaptér do elektrické zásuvky, která je správně nainstalována v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními. Pokud je to nutné, vložte příslušný adaptér do síťového adaptéru.

Jak trenažér vyrovnat

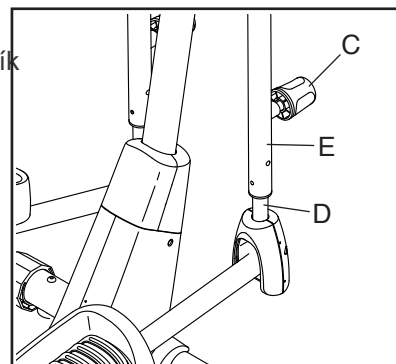
Pokud je trenažér během používání nestabilní otočte nivelační nožky pod zadní částí rámu, dokud není eliminován kývavý pohyb.



Změna pohybu pedálů

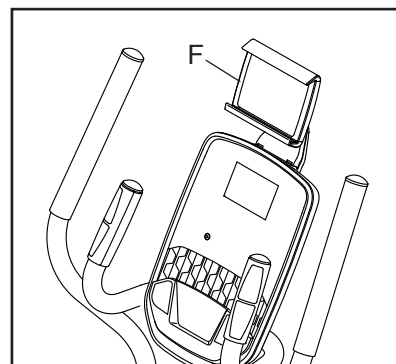
Pro změnu pohybu

pedálů vytáhněte kolík (C), vysuňte lyžinu (D) co nejdál od madla (E), poté kolík uvolněte do jedné ze tří dírek nastavení. Poté opakujte tento postup také na druhé straně.



Jak používat držák tabletu

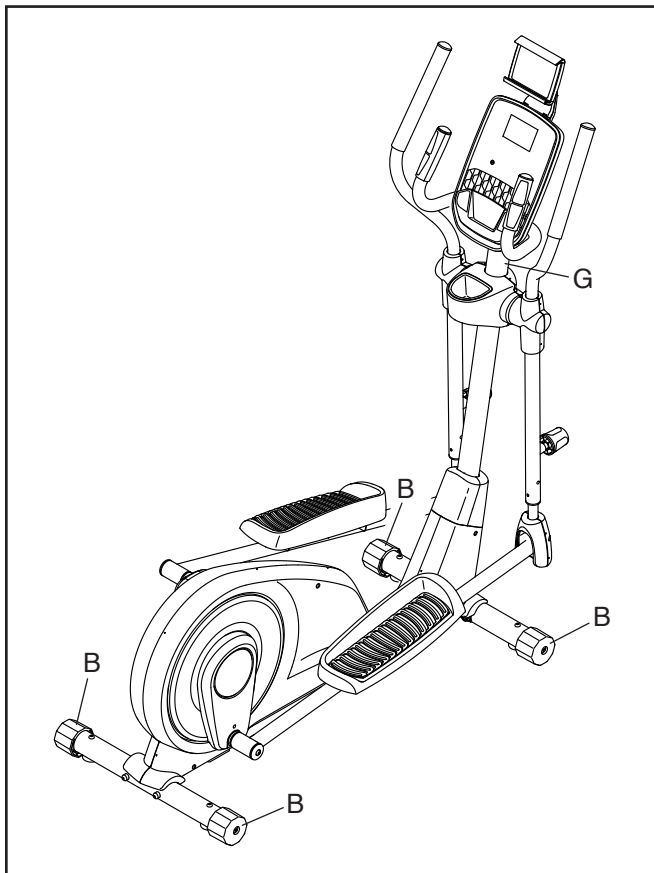
DŮLEŽITÉ: Držák tabletu (F) je určen pro většinu tabletů full size velikosti. Do držáku neumísťujte žádné jiné elektronické zařízení ani předměty.



Chcete-li do držáku vložit tablet, nastavte dolní okraj držáku dle velikosti tabletu. Potom přitáhněte klip přes horní okraj tabletu. Ujistěte se, že je tablet pevně zajištěn v držáku. Chcete-li tablet vyjmout z držáku, postupujte v předchozích krocích v opačném pořadí.

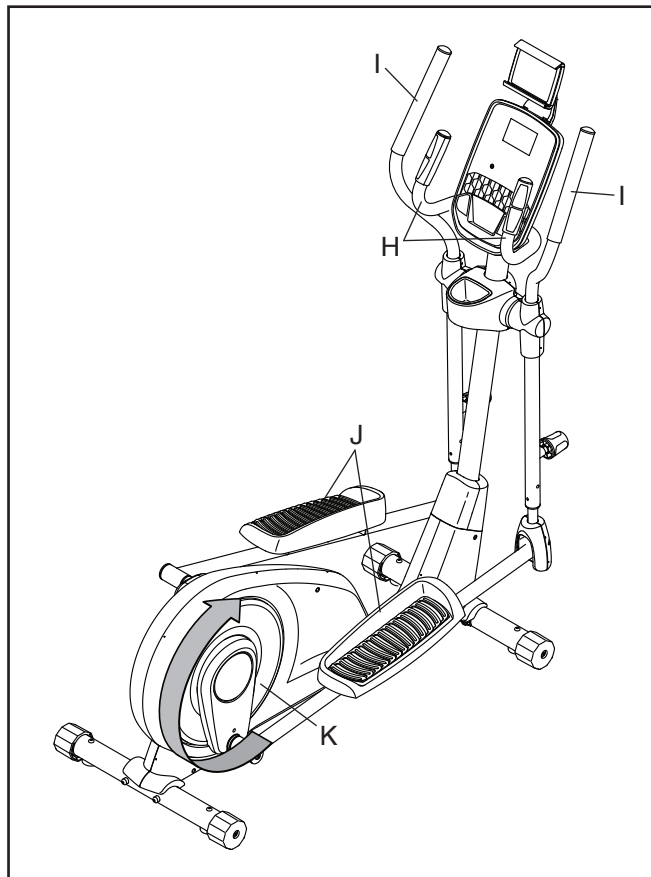
Jak trenažér přesunovat

Otočte podnožky (B) do transportní pozice. To je taková, kdy se výlisky vedle podnožek dotýkají podlahy. Dále chytněte stojan (G) a opatrně pohybujte trenažérem na požadované místo. Poté otočte podnožky zpět tak, aby se výlisky podlahy nedotýkaly a trenažér je vyrovnán.



Jak cvičit na eliptickém trenažéru

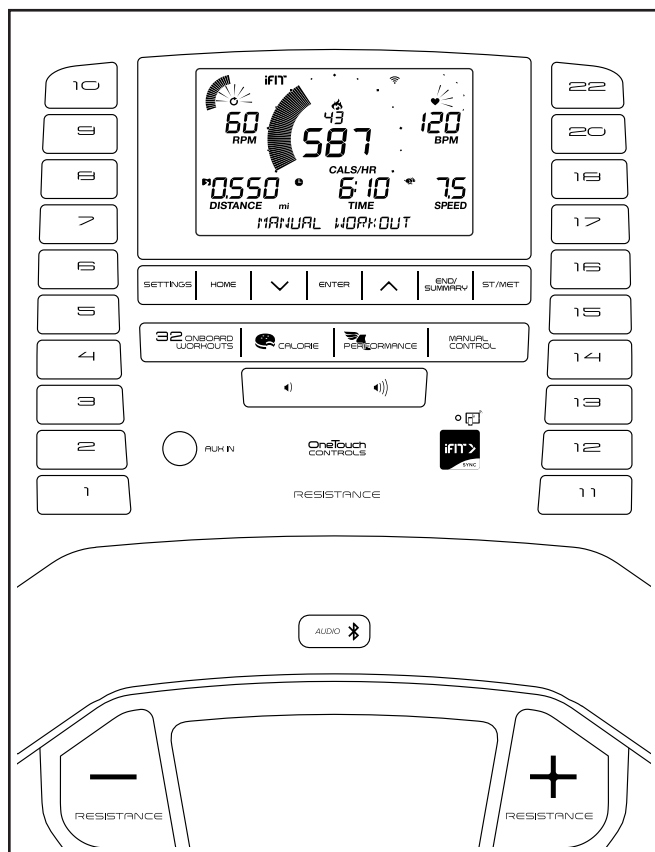
Držte rídítka (H) nebo horní madla (I) a zatlačte na pedál (J), aby byl ve spodní poloze a nastupte na něj. Pak nastupte i na druhý pedál.



Tlačte chodidly na pedály, dokud se nezačnou pohybovat. Poznámka: Pedály se mohou na disku (K) otáčet v obou směrech. Doporučujeme točit pedály ve směru šipky; avšak pro obměnu můžete pedály točit i v opačném směru.

Chcete-li z trenažéru sestoupit počkejte, až se pedály úplně zastaví. Poznámka: Eliptický nemá volné kolo; pedály se budou i nadále pohybovat, dokud se setrvačnick nezastaví. Pokud jsou pedály nehybné, nejprve sestupte z horního pedálu a teprve poté z dolního pedálu.

Počítač



Počítač eliptického trenážeru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit odpor pedálů 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 audioknihy.

DŮLEŽITÉ: Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození trenážeru, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty.

Manuální režim

1. Začněte šlapat do pedálů nebo stiskněte libovolné tlačítko počítače.

Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a bude připraven k použití.

2. Zvolte manuální režim.

Pro spuštění manuálního režimu stiskněte tlačítko Manual Control.

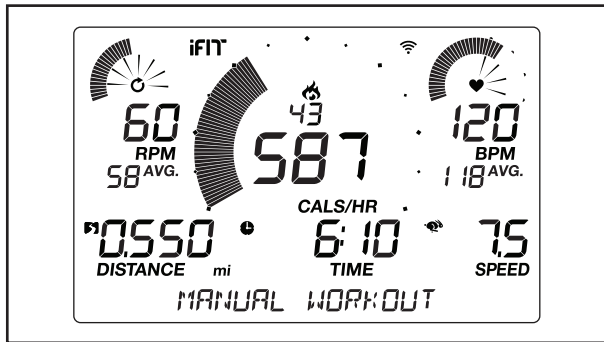
3. Změňte odpor pedálů podle potřeby.

Během šlapání změňte odpor pedálů stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení odporu nebo stisknutím jednoho z očíslovaných tlačítek.

Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu.

4. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Na displeji se mohou zobrazit následující informace o tréninku :



Kalorie (ikona ohně) - Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení. Při výběru cvičení s nastavenou hodnotou kalorií ke spálení, budou se od této hodnoty kalorie odečítat.

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.

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

Průměrný puls (BPM AVG)—Zobrazuje váš průměrný srdeční puls (bpm) při použití ručních senzorů nebo hrudního pásu.

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

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

RPM Average (RPM AVG)—Zobrazuje průměrnou rychlost šlapání v otáčkách za minutu (rpm).

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

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

Rychlost (Speed) - Tato karta zobrazí rychlost jízdy.

Watts - Zobrazuje váš výkon ve wattech.

Average Watts (AVG) - Zobrazuje průměr vašeho výkonu ve wattech.

Scan Mode a Priority

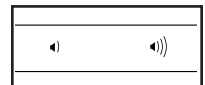


Při výběru tohoto módu se na displeji zobrazují výsledky spálených kalorií a výsledků ve watt hodnotách, pro jejich přepínání stiskněte tlačítka pro snížení nebo zvýšení.

Stiskněte tlačítko Home pro ukončení cvičení a návrat do hlavního menu. Pokud je to potřeba, stiskněte tlačítko Home znovu.

Stiskněte tlačítko End/Summary pro shrnutí výsledků cvičení. Výsledky se zobrazí na pár vteřin.

Hlasitost nastavte stiskem reproduktoru pro zvýšení nebo snížení hlasitosti.



Poznámka: Počítač zobrazuje hodnoty měření ve standardních nebo metrických jednotkách. Přepínáte je stiskem tlačítka St/Met.

5. Měření srdečního pulsu.

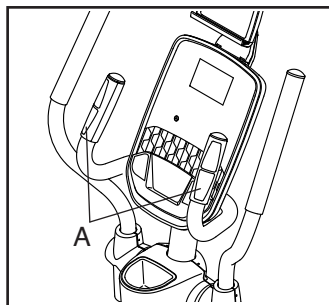
Svou tepovou frekvenci můžete měřit buď pomocí senzorů pulsu na madlech nebo externím hrudním pásem.

Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy BLUETOOTH Smart.

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

Před použitím senzorů pulsu na madlech se ujistěte, že jste z nich odstranili ochrannou plastovou fólii a že jsou senzory i vaše dlaně zcela čisté.

Pokud se váš puls na displeji nezobrazuje, ujistěte se, zda madla držíte správně a v obou dlaních zároveň.



6. 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.

Poznámka: Počítač je vybaven demo režimem, určený pro využití při vystavení na prodejních. Pokud je demo režim spuštěn, displej nezhasne. Jak vypnout demo režim naleznete v dalších kapitolách.

Jak používat přednastavené programy

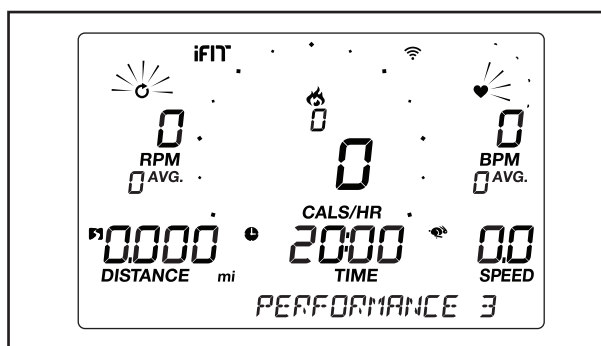
1. Zapnutí počítače

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

2. Výběr přednastaveného programu

Pro výběr programu stiskněte tlačítko Calorie nebo Performance opakovaně, dokud se na displeji nezobrazí požadovaný program.

Když vyberete trénink, na displeji se zobrazí trvání cvičení nebo přibližný počet kalorií, které mají být spáleny během tréninku.



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

3. Zahájení cvičení

Začněte šlapat, abyste zahájili cvičení. Každý trénink je rozdělen na 1-minutové segmenty. Pro každý segment je naprogramována jedna úroveň odporu a jedna cílová rychlost.

Poznámka: Stejná úroveň odporu nebo cílová rychlost mohou být naprogramována pro po sobě jdoucí segmenty.

Cílová rychlost pro první segment se objeví v tabulce. Výška blikajícího segmentu udává cílovou rychlost pro aktuální segment. Na konci každého segmentu tréninku zazní řada tónů a začne blikat další segment profilu.

Pokud je pro další segment naprogramován jiný stupeň odporu a / nebo cílová rychlost, na displeji se na několik sekund objeví úroveň odporu a / nebo cílová rychlost, která vás upozorní. Odpor pedálů se pak změní.

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 tlačítka Odporu.

Pokud přestanete šlapat, cvičení se pozastaví. Po ukončení cvičení stiskněte End Summary pro zobrazení výsledků tréninku.

4.Sledujte svůj pokrok

Viz další kapitola

5.Změřte srdeční frekvenci podle potřeby.

Viz další kapitola

6.Po dokončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Viz další kapitola

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 od-pojena (včetně dalších tabletů, hrudních pásu atd.).

Jak připojit hrudní pás

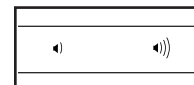
Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate. Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

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.

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 ovládní hlasitosti na vašem osobním přehrávači.

Připojení zvukového systému přes BLUETOOTH

Své chytré zařízení můžete propojit s trenážerem přes Bluetooth a využívat zvukový systém také tímto způsobem. Zkontrolujte, že je na vašem zařízení povoleno Bluetooth připojení.

Umístěte smart zařízení poblíž počítače. Poté spárujte oba přístroje:

Stiskněte a držte Audio tlačítko na počítači po dobu 3 vteřin a počítač vstoupí do párovacího režimu.



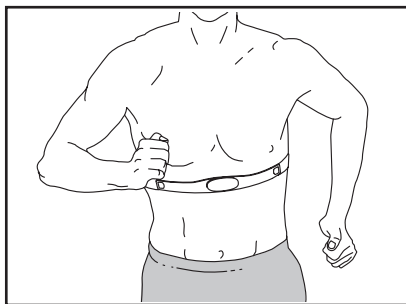
Po spárování bude audio systém trenážeru přehrávat hudbu vašeho zařízení.

Počítač je schopen uložit 8 zařízení do své paměti. Pokud jste již dříve své zařízení párovali, stiskněte pouze tlačítko Audio a vaše zařízení se připojí.

Zařízení můžete také smazat z paměti počítače stiskem tlačítka Audio po dobu 10 vteřin a všechna uložená zařízení budou vymazána.

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

Jak změnit nastavení počítače

1. Zvolte režim nastavení

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

2. Přejděte do režimu nastavení

Je-li vybrán režim nastavení, tabulka displeje zobrazí několik volitelných obrazovek. Stiskněte opakovaně tlačítko zvýšení vedle tlačítka Enter a vyberte požadovanou volitelnou obrazovku.

Na displeji se zobrazí pokyny pro vybranou obrazovku. Postupujte podle pokynů v dolní části displeje.

Poznámka: Display test a button test jsou možnosti pro využití pouze pro techniky. Vy je prosím nepoužívejte.

3. Změňte nastavení podle potřeby.

Jednotky - Na displeji se zobrazí aktuální měrná jednotka. Chcete-li změnit měrnou jednotku, opakovaně stiskněte tlačítko Enter. Chcete-li zobrazit vzdálenost v mil, zvolte ENGLISH. Chcete-li zobrazit vzdálenost v kilometrech, zvolte METRIC.

Kontrastní úroveň - Na displeji se zobrazí aktuální úroveň kontrastu. Pomocí tlačítek zvýšení a snížení odporu nastavte úroveň kontrastu.

Informace o použití - Na displeji se zobrazí celkový počet hodin, po které byl trenažér používán, a celková vzdálenost (v kilometrech nebo kilometrech), která byla uřazena.

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

4. Ukončete režim nastavení

Chcete-li režim nastavení ukončit, stiskněte tlačítko zpět.

Péče a údržba

ÚDRŽBA

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

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

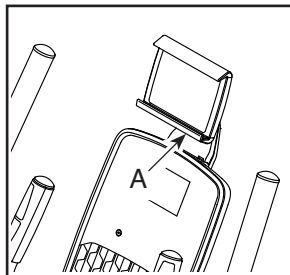
ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci přidržení senzorů srdeční frekvence přečtěte si kapitoly výše. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky.

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

DRŽÁK TABLETU

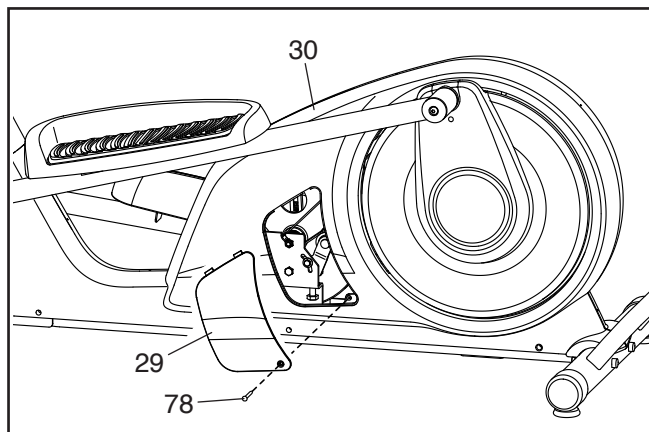
Pokud držák tabletu není stabilní a hýbe se, otočte jej a přitáhněte šroub (A) na zadní straně.



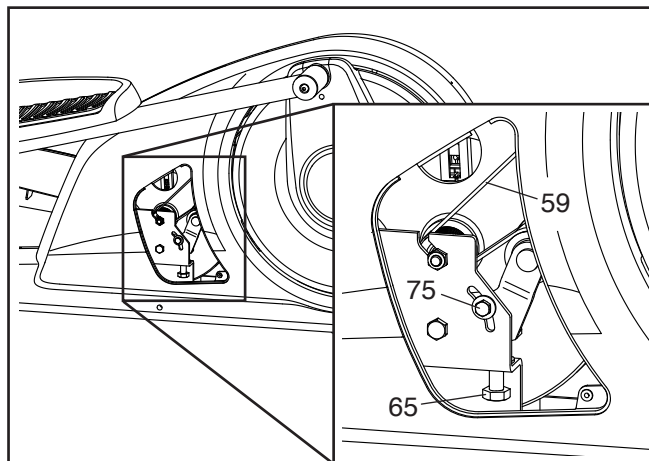
JAK NASTAVIT PÁS

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.

Najděte výklopný kryt (29) na levém štítu (30). Odstraňte M4 x 16mm šroub (78) a ryt otevřete.



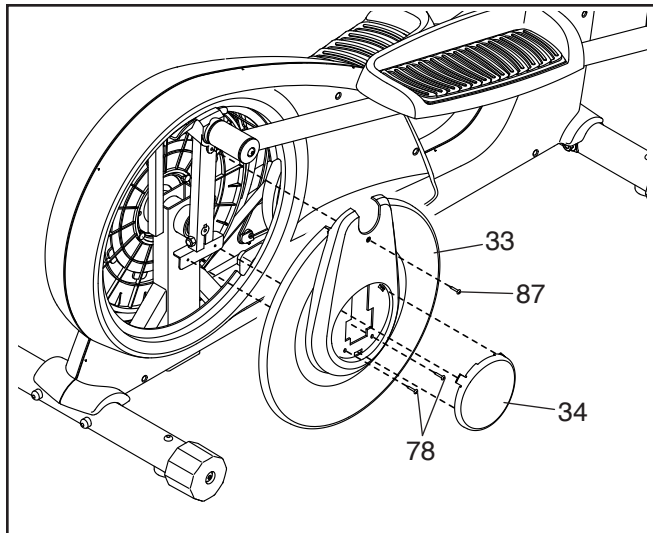
Dále uvolněte šroub (75). Utahujte M10 x 55mm šroub (65) dokud není pás (59) pevný.



Když je pás utažen (59), utáhněte šroub (75). Připojte zpět kryt (29) a zapojte adaptér.

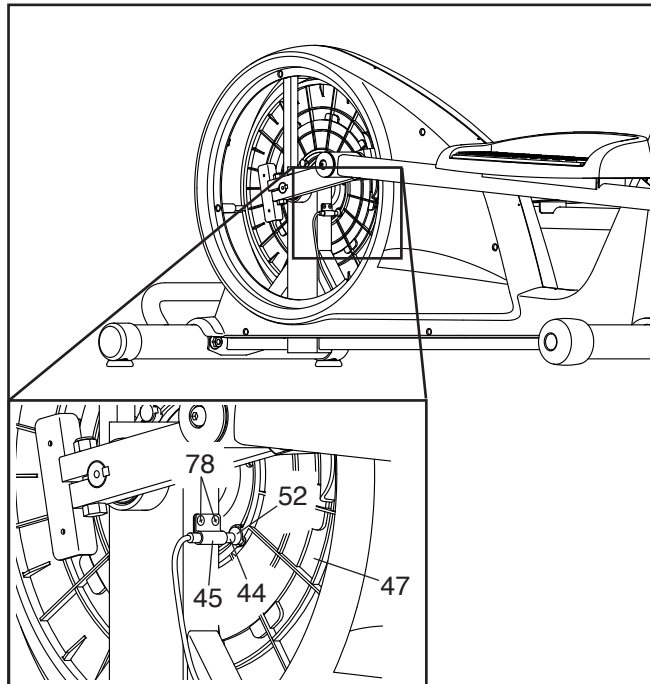
JAK NASTAVIT REAKTOR

Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba nastavit jazýčkový spínač. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér. Potom použijte standardní šroubovák, abyste oddělili pravý kryt disku (34).



Poté odstraňte M4 x 15mm šroub(87) a dva M4 x 16mm šrouby (78) z pravého disku (33) a pravý disk odstraňte.

Najděte jazýčkový spínač (44). Zlehka uvolněte dva M4 x 16mm šrouby (78).



Dále otáčejte řemenicí (47) dokud není magnet (52) zarovnan s jazýčkovým spínačem (44). Posunujte jazýčkový spínač blíže nebo dále od magnetu. Poté utáhněte M4 x 16mm šroub(78).

Poté připojte napájecí adaptér a otáčejte řemenicí tak, aby magnet (43) opakovaně procházel jazýčkový spínač. Opakuj-e tyto akce, dokud počítač nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu připojte.




Příprava tréninku

Upozornění:

Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Měření srdečního pulsu je pouze orientační, není určeno k lékařským účelům.

Začínáme

Cvičte vždy jen tak, aby vám to bylo příjemné, nepřepínejte své síly. V tabulce níže naleznete doporučené hodnoty srdečního pulsu dle věku. Nejmenší srdíčko značí nejnižší doporučený puls, největší srdíčko nejvyšší hodnotu doporučeného pulsu během tréninku. Maximum nepřekračujte!

| | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 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 | |

Jak cvičit

Chcete-li zjistit správnou úroveň intenzity cvičení, najdete svůj věk ve spodní části grafu (věkové skupiny jsou zaokrouhleny na nejbližší deset let). Tři čísla uvedená ve vašem věku definují vaši "tréninkovou zónu". Nejnižší počet je srdeční frekvence pro spalování tuků, střední číslo je srdeční frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší počet je srdeční frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků - Chcete-li účinně spalovat tuky, musíte trénovat na nízké intenzitě po delší dobu. Během několika prvních minut cvičení vaše tělo používá uhlohydrátové kalorie pro energii. Teprve po několika prvních minutách cvičení vaše tělo začne užívat tukové kalorie pro energii. Pokud je vaším cílem spalovat tuky, upravte intenzitu cvičení, tak aby byla srdeční frekvence v rozmezí hodnot uvedených v tabulce výše. Pro maximální spalování tuku 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 s vaší srdeční frekvencí ve střední zóně tréninku. (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 dokončit až pět tréninků každý týden. Nezapomeňte, že klíčem k úspěchu je pravidelné cvičení a zdravá vyvážená strava.

Kusovník

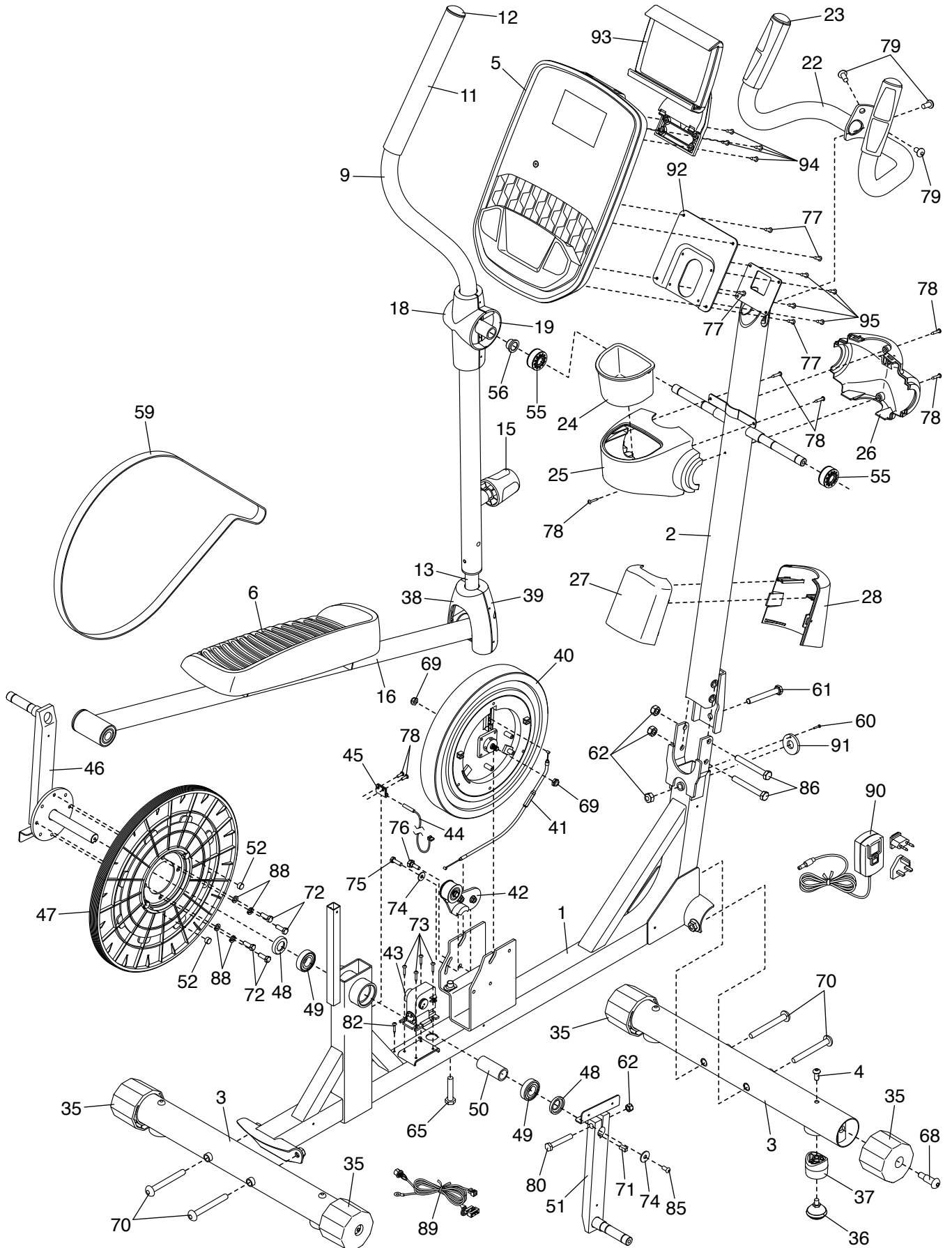
Model No. NTEVEL57019.0 R0419A

| Č. | Ks | Popis | Č. | Ks | Popis |
|----|----|-----------------------|----|----|---------------------------|
| 1 | | Frame | 50 | 1 | Crank Bearing Sleeve |
| 2 | 1 | Upright | 51 | 1 | Crank Arm |
| 3 | 2 | Stabilizer | 52 | 2 | Magnet |
| 4 | 4 | M8 x 10mm Screw | 53 | 4 | Pedal Arm Bearing |
| 5 | 1 | Console | 54 | 2 | Pedal Arm Bearing Sleeve |
| 6 | 1 | Left Pedal | 55 | 2 | Pivot Spacer |
| 7 | 1 | Right Pedal | 56 | 4 | Pivot Bushing |
| 8 | 2 | Pedal Bracket | 57 | 4 | Pedal Arm Bushing |
| 9 | 1 | Left Upper Body Arm | 58 | 2 | Pedal Arm Cover |
| 10 | 1 | Right Upper Body Arm | 59 | 1 | Drive Belt |
| 11 | 2 | Grip | 60 | 1 | M3 x 12mm Screw |
| 12 | 2 | Grip Cap | 61 | 1 | M10 x 75mm Bolt |
| 13 | 2 | Upper Body Leg | 62 | 4 | M10 Locknut |
| 14 | 2 | Upper Body Arm Sleeve | 63 | 2 | M8 x 76mm Shoulder Screw |
| 15 | 2 | Knob | 64 | 2 | M6 Bolt Set |
| 16 | 1 | Left Pedal Arm | 65 | 1 | M10 x 55mm Screw |
| 17 | 1 | Right Pedal Arm | 66 | 2 | M8 x 14mm Shoulder Screw |
| 18 | 1 | Left Rear Arm Cover | 67 | 6 | M10 x 15mm Screw |
| 19 | 1 | Left Front Arm Cover | 68 | 4 | M10 x 25mm Shoulder Screw |
| 20 | 1 | Right Rear Arm Cover | 69 | 2 | M8 Jam Nut |
| 21 | 1 | Right Front Arm Cover | 70 | 4 | M10 x 82mm Screw |
| 22 | 1 | Handlebar | 71 | 1 | Key |
| 23 | 2 | Pulse Sensor/Wire | 72 | 4 | M8 x 15mm Screw |
| 24 | 1 | Accessory Tray | 73 | 4 | M4 x 12mm Flange Screw |
| 25 | 1 | Rear Upright Cover | 74 | 2 | Crank/Idler Washer |
| 26 | 1 | Front Upright Cover | 75 | 1 | Idler Screw |
| 27 | 1 | Rear Shield Cover | 76 | 1 | Idler Pivot Screw |
| 28 | 1 | Front Shield Cover | 77 | 4 | M4 x 12mm Screw |
| 29 | 1 | Access Cover | 78 | 32 | M4 x 16mm Screw |
| 30 | 1 | Left Shield | 79 | 3 | M10 x 20mm Screw |
| 31 | 1 | Right Shield | 80 | 1 | M10 Clamp Bolt |
| 32 | 2 | Disc Bracket | 81 | 8 | M6 x 12mm Screw |
| 33 | 2 | Disc | 82 | 1 | Ground Screw |
| 34 | 2 | Disc Cover | 83 | 2 | M8 Washer |
| 35 | 4 | Leveling Cap | 84 | 2 | M8 x 20mm Screw |
| 36 | 4 | Caster | 85 | 1 | M6 x 14mm Screw |
| 37 | 4 | Caster Spacer | 86 | 2 | M10 x 80mm Bolt |
| 38 | 2 | Rear Leg Cover | 87 | 2 | M4 x 15mm Machine Screw |
| 39 | 2 | Front Leg Cover | 88 | 4 | M8 Split Washer |
| 40 | 1 | Eddy Mechanism | 89 | 1 | Main Wire |
| 41 | 1 | Resistance Cable | 90 | 1 | Power Adapter |
| 42 | 1 | Idler | 91 | 1 | Upright Spacer |
| 43 | 1 | Resistance Motor | 92 | 1 | Console Plate |
| 44 | 1 | Reed Switch/Wire | 93 | 1 | Tablet Holder |
| 45 | 1 | Clamp | 94 | 4 | M4 x 16mm Machine Screw |
| 46 | 1 | Crank/Crank Arm | 95 | 4 | M4 x 10mm Screw |
| 47 | 1 | Pulley | * | – | User's Manual |
| 48 | 2 | Crank Arm Spacer | * | – | Assembly Tool |
| 49 | 2 | Crank Bearing | * | – | Grease Packet |

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

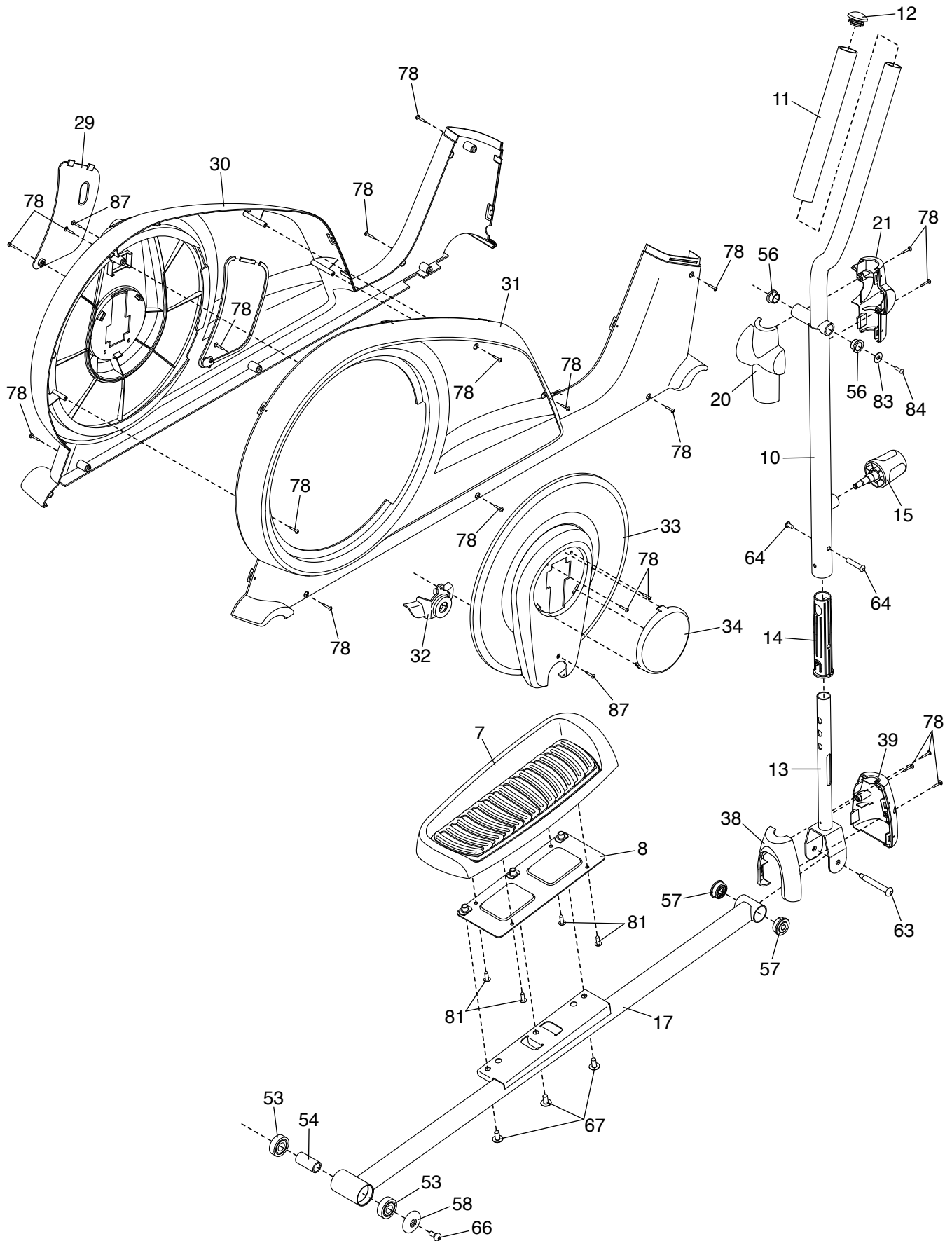
Rozložený náčrt A

Model No. NTEVEL57019.0 R0419A



Rozložený náčrt B

Model No. NTEVEL57019.0 R0419A



Záruka

Výrobce:

NordicTrack

Logan, Utah

USA

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6198 00

Praha 9

Tel.: +420 581201521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz