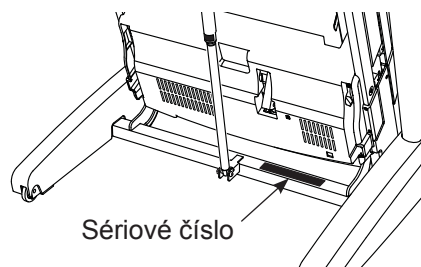


NordicTrack[®]

COMMERCIAL 2950

Model No. NETL28717.0

Sériové číslo si poznačte pro komunikaci se servisním centrem



Sériové číslo

Zákaznická linka

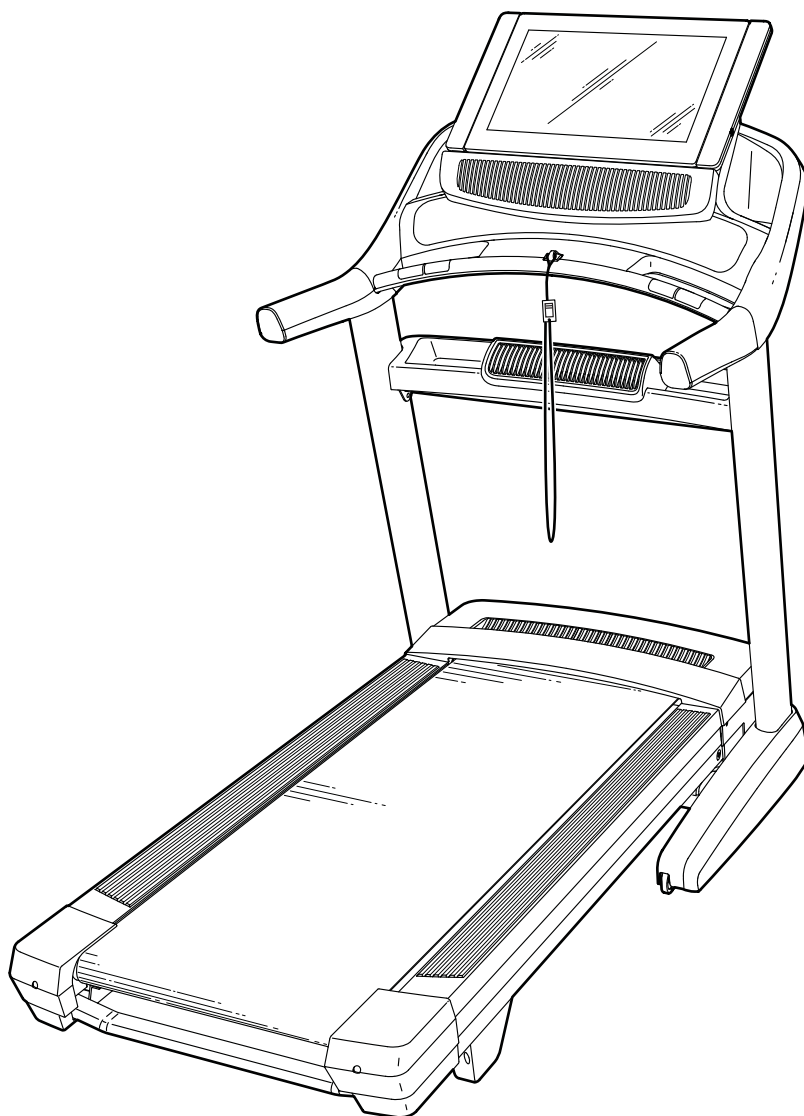
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6198 00
Praha 9
Tel.: +420 581 601 521
E-mail:
fitnystore@fitnystore.cz



Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažéru!

Uživatelský manuál

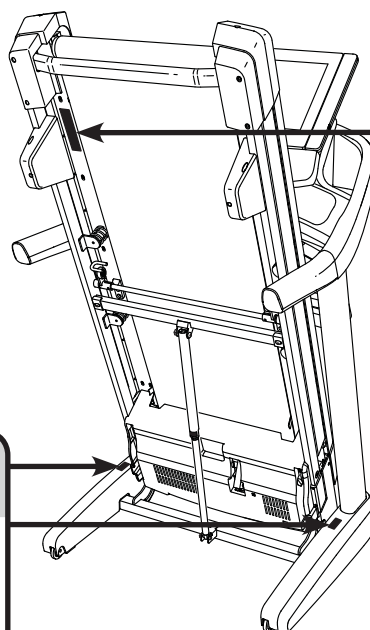


Obsah

Umístění výstražných etiket.	2
Bezpečnostní instrukce.	3
Začínáme.	5
Součástky.	6
Montáž.	7
Měření pulsu pomocí hrudního pásu.	16
Jak používat běžecký trenažér.	17
Jak trenažér skládat a přemisťovat.	29
Údržba a chybové hlášky.	30
příprava tréninku.	33
Kusovník.	34
Rozložený nákres.	36
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 svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

1. Každý uživatel 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, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.

4. Abyste předešli bolestem a napětí ve svazech, zahajte každý trénink rozcvičkou 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, necvičte 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. K nástupu na běžeckou plochu se vždy přidržujte madel a využijte bočních stupátk.

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

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

18. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg.

19. 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.

20. Se strojem nemanipulujte v době kdy je zapojen do elektřiny.

21. Stroj zapojujte vždy do uzemněné elektrické zásuvky, nepoužívejte rozdvojky a adaptéry

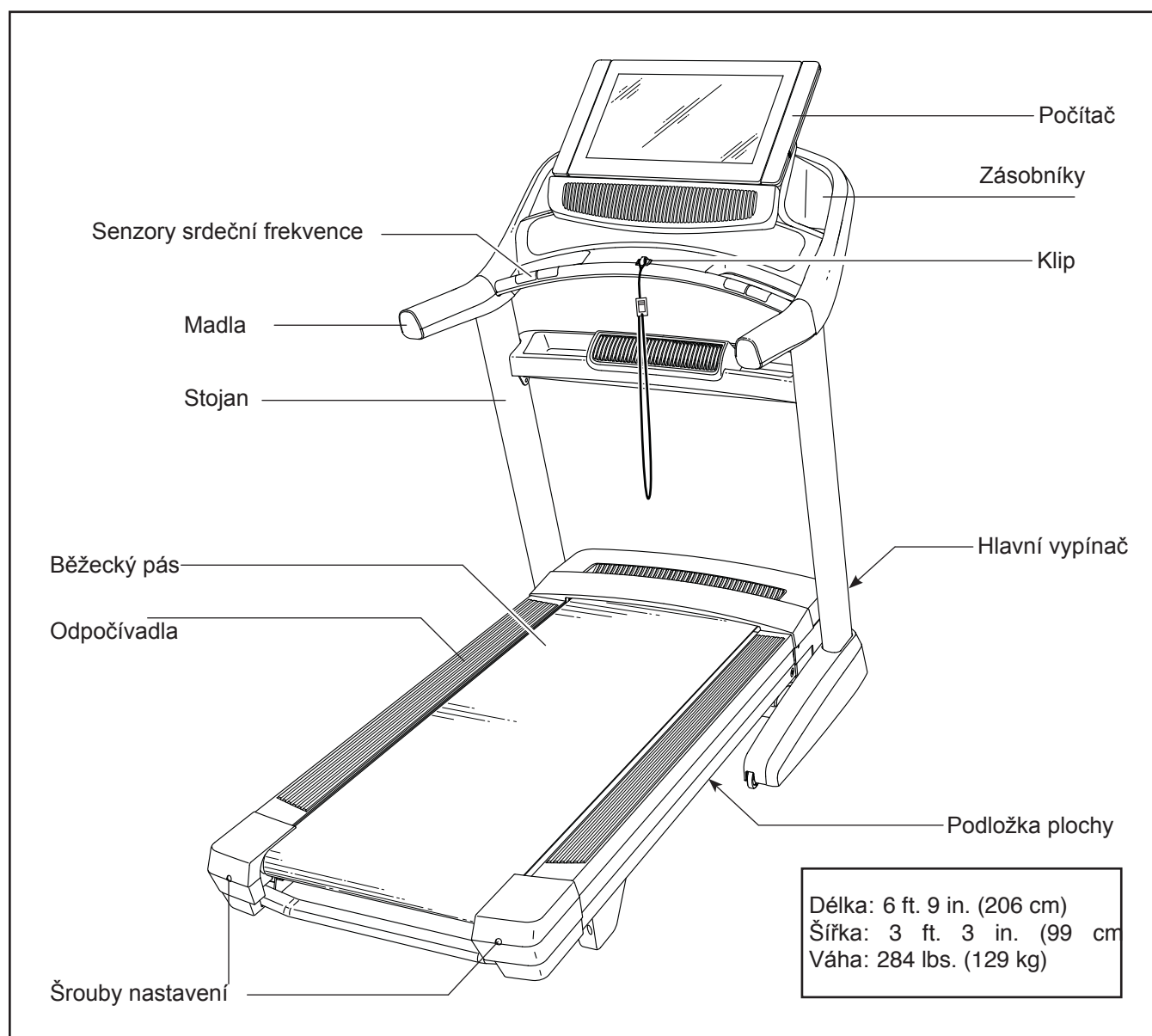
22. Elektrický přívodní kabel nesmí být v blízkosti ostrých či horkých předmětů.

23. Stroj je schopen vyvinout velkou rychlost, vždy nejdříve zvažte své fyzické možnosti před navolením rychlosti.

Začínáme

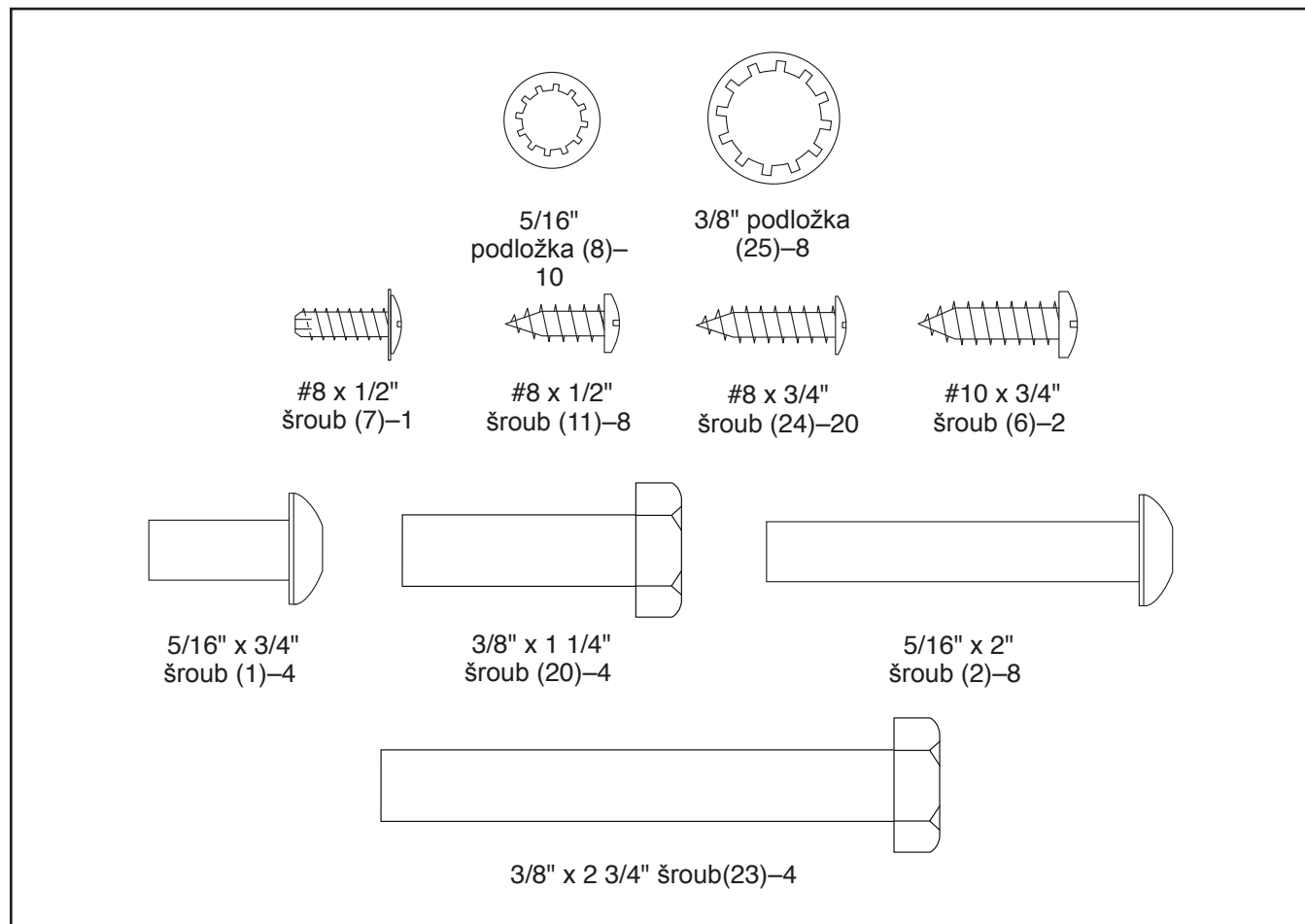
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili NORDICTRACK® COMMERCIAL 2950 . Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

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

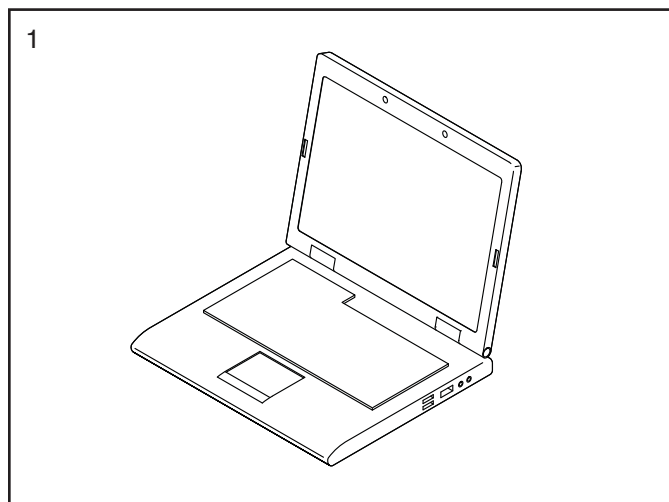


Šroubovák



- Nepoužívejte elektrické nářadí!

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

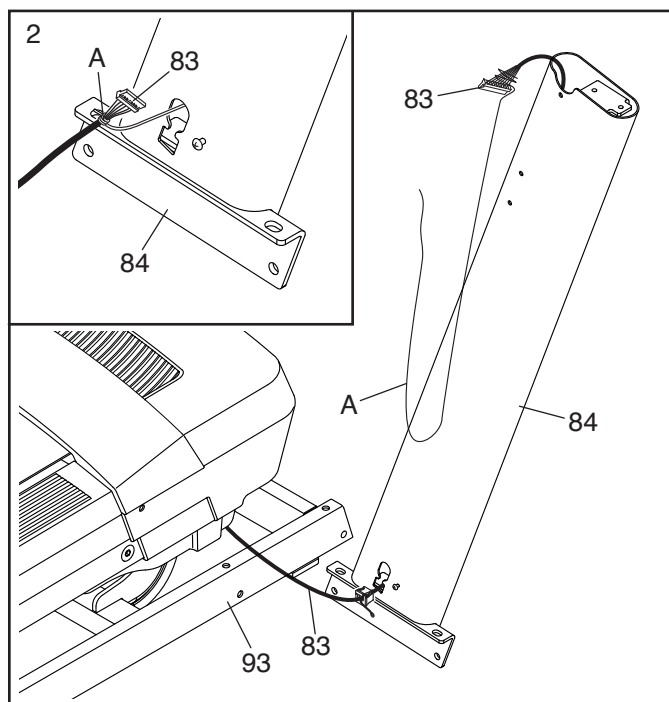


2. **Ujistěte se, že je elektrický kabel odpojen.**

Odstraňte jistící drátek (83) z přední strany základny (93).

Poté najděte pravý stojan (84). Požádejte druhou osobu o přidržení stojanu u základny (93).

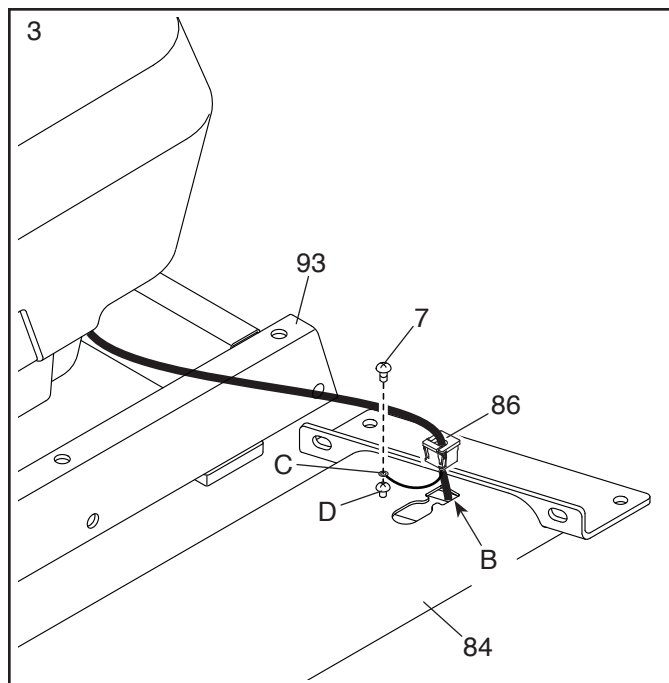
Podívejte se na obrázek. Utáhněte drát (A) z pravého stojanu (84) pevně kolem konce jistícího drátu (83). Poté prostrčte kabel spodním koncem stojanu a protáhněte skrz stojan.



3. Položte pravý stojan (84) vedle základny (93). Vmáčkněte průchodku (86) do čtvercového otvoru (B) v pravém stojanu. **Dávejte pozor, aby nedošlo k přiskřípnutí drátu (C).**

Pokud je zde šroub (D) předmontován v pravém stojanu (84), odstraňte jej.

Poté připojte zemnicí kabel (C) k pravému stojanu (84) pomocí šroubu #8 x 1/2" (7).

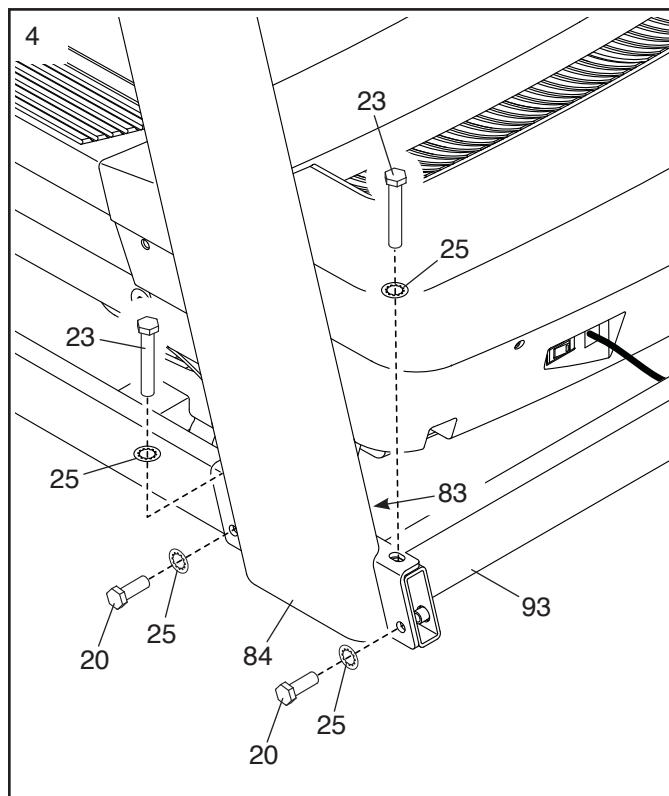


4. Přidržujte pravý stojan(84) u základny (93). **Dávejte pozor, aby nedošlo k přiskřípnutí drátu (83).**

Připojte pravý stojan (84) pomocí dvou 3/8" x 2 3/4" šroubů (23), dvou 3/8" x 1 1/4" šroubů (20), a čtyř 3/8" podložek (25) atak jak je znázorněno; **šrouby ještě zcela neutahujte.**

Připojte levý stojan (nezobrazeno) stejným způsobem.

Poznámka: Na levé straně nejsou žádné kabely.



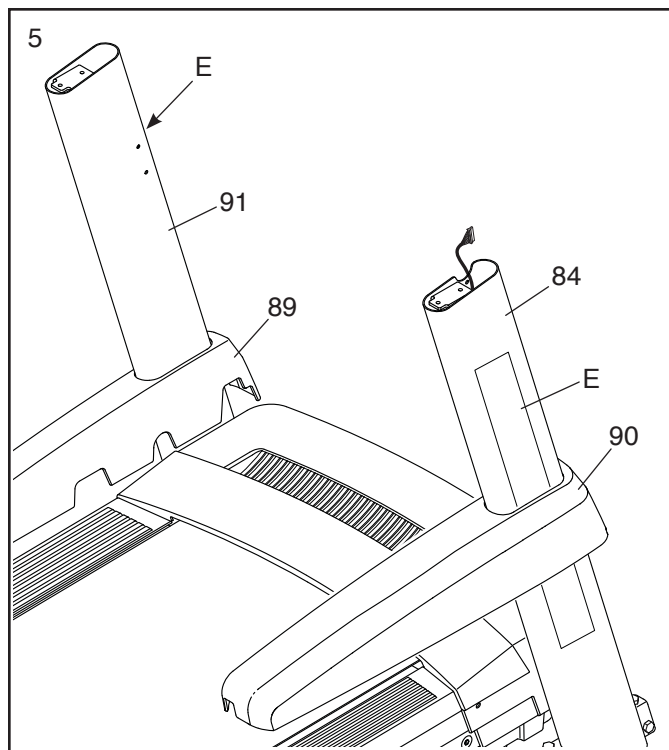
5. Najděte levý a pravý kryt základny (89, 90).

Nasuňte levý kryt (89) na levý stojan (91).

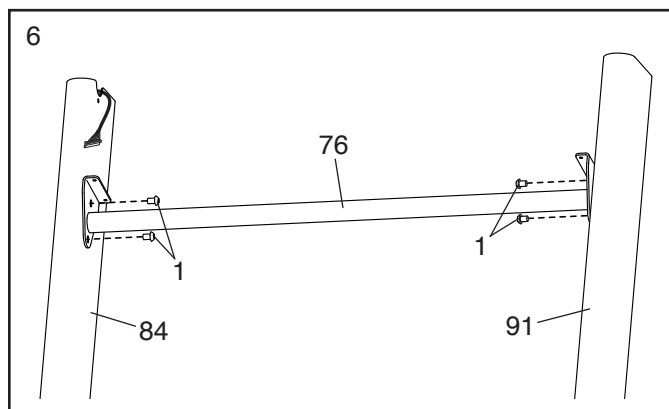
Nasuňte pravý kryt

(90) na pravý stojan (84). Posunujte kryty směrem dolů, ale ještě je zcela nezacvakněte na místo.

Pokud je zde ochranná nálepka (E) na stojanu (84, 91), opatrně ji odstraňte.

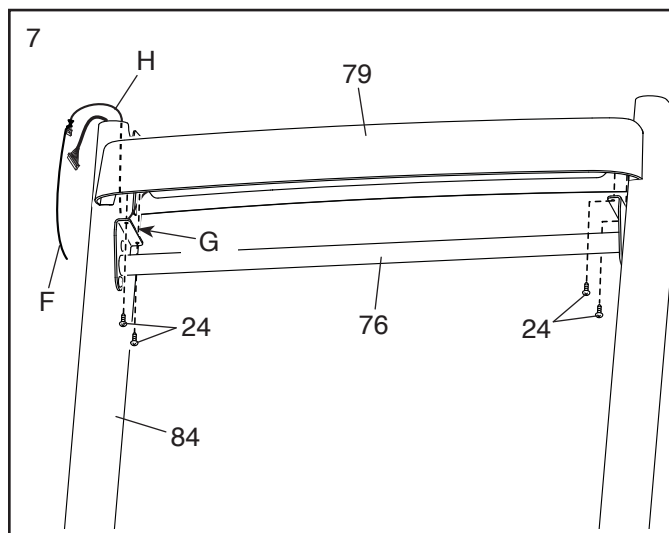


6. Opatrně vsuňte rozpěru (76) mezi levý a pravý stojan (84, 91). Připojte rozpěru pomocí čtyř 5/16" x 3/4" šroubů(1); **všechny čtyři šrouby řádně utáhněte.**



7. Přidržte držák (79) u pravého stojanu (84). Najděte očko (F) v otvoru (G) na pravém stojanu. Obtočte očko kolem kabelu větráku (H). Poté protáhněte kabel větráku skrz otvor na horní straně stojanu. Po protažení očko odstraňte.

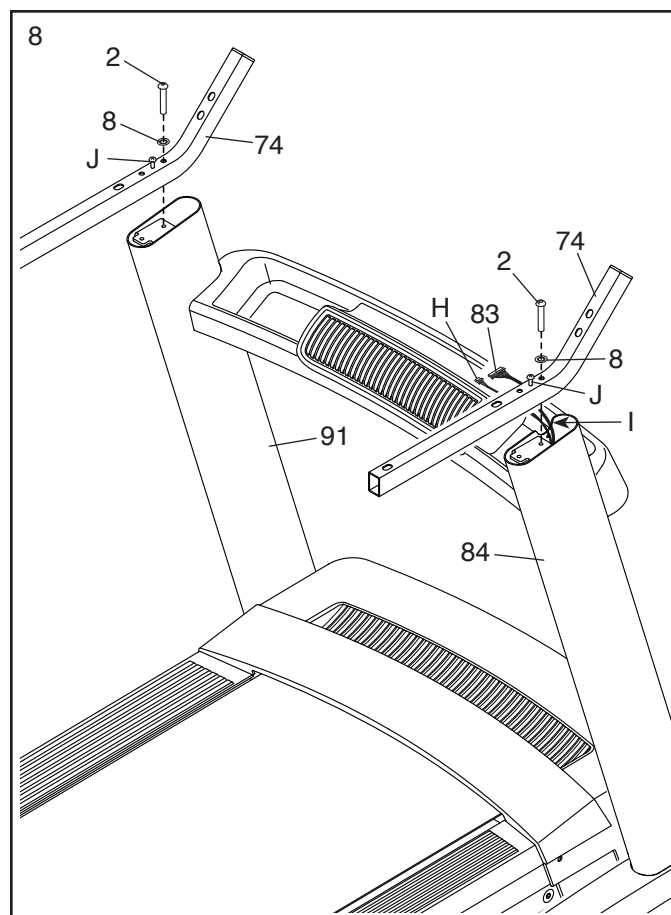
Připojte držák (79) k rozpěře (76) pomocí čtyř #8 x 3/4" šroubů (24); **všechny čtyři šrouby řádně utáhněte.**



8. Připojte madla (74) na pravý a levý stojan (84, 91) pomocí dvou 5/16" x 2" šroubů (2) a dvou 5/16" podložek (8); **šrouby ještě zcela neutahujte. Dávejte pozor, aby nedošlo k přiskřípnutí (83) kabelu větráku**

(H) na pravé straně. Nasměrujte kabel (I) tak jak je zobrazeno.

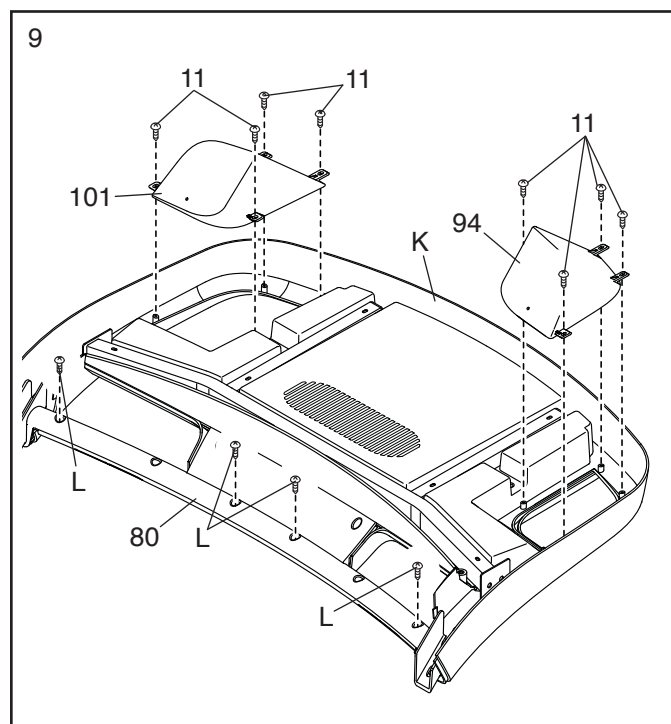
Odstraňte šrouby (J).



9. Připravte si panel počítače (K) směrem deskou dolů na měkký a hladký povrch, aby nedošlo k jeho poškrábání.

Vytáhněte a odstraňte šrouby (L). Poté odstraňte rozpěru pro puls (80).

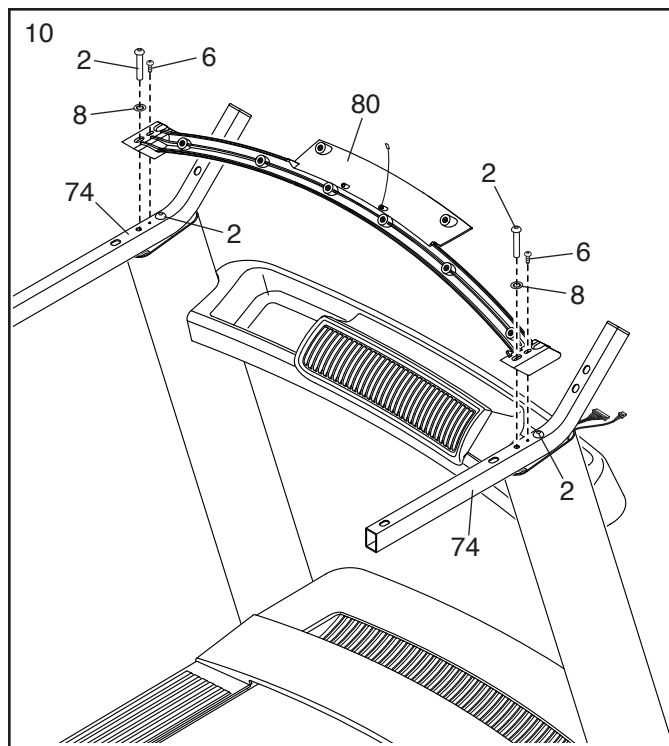
Najděte levý a pravý držák (94, 101). Připojte držáky k panelu počítače (K) pomocí osmi #8 x 1/2" šroubů (11). **Šrouby ještě zcela neutahujte.**



10. **Důležité: Aby nedošlo k poškození rozpěry pro puls (80), nepoužívejte elektrické nářadí, a dávejte pozor, aby #10 x 3/4" šrouby (6) a 5/16" x 2" šrouby (2) nebyly přetaženy.**

Připravte si rozpěru pro puls (80) tak, jak je zobrazeno. Připojte rozpěru pro pul k madlům (74) pomocí dvou 5/16" x 2" šroubů (2) a dvou 5/16" podložek (8) a dvou #10 x 3/4" šroubů(6); **všechny čtyři šrouby zcela utáhněte.**

Poté zcela utáhněte také dva 5/16" x 2" šrouby (2).



11. Za pomoci druhé osoby přidržujte panel počítače (K) u madel (74).

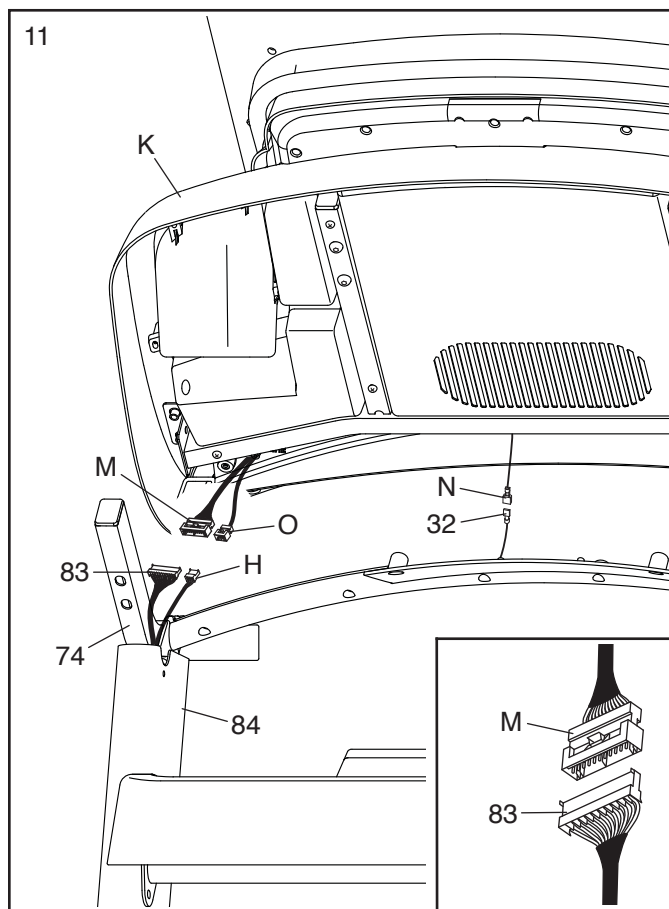
Podívejte se na obrázek. Připojte kabel (83) s kabelem počítače (M). Konektory kabelů by do sebe měly snadno zapadnout, pokud ne, jeden konektor otočte a vyzkoušejte to znovu.

V případně špatného zapojení konektorů by mohlo dojít k poškození počítače!

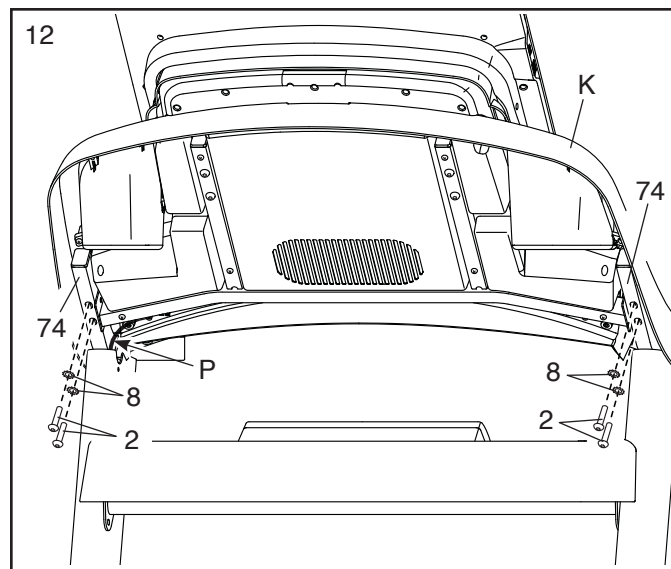
Poté připojte zemnicí kabel (N) z panelu počítače (K) k zemnicímu kabelu (32).

Poté připojte dva kabely větráku (H, O).

Poté odstraňte všechna očka a pomocné drátky z kabelu (83) a kabelů větráku (H, O), a vložte zbytek kabelu dovnitř stojanu (84).

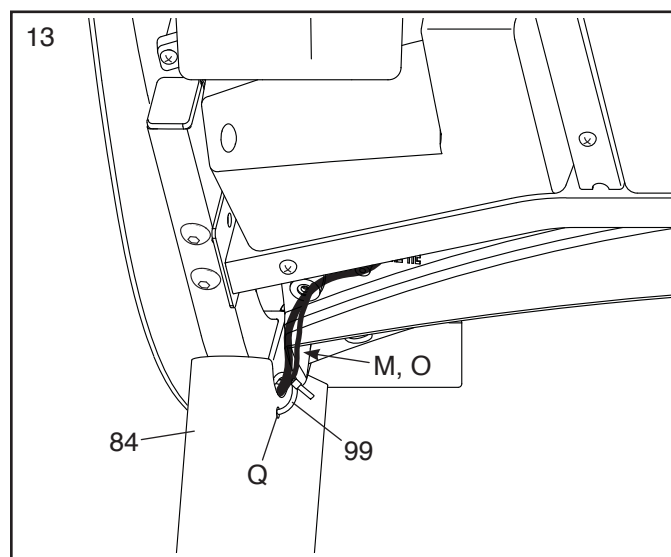


12. Připojte panel počítače (K) k madlům (74) pomocí čtyř 5/16" x 2" šroubů (2) a čtyř 5/16" podložek (8); **všechny šrouby pevně utáhněte. Dávejte pozor, aby nedošlo k přiskřípnutí kabelů (P).**

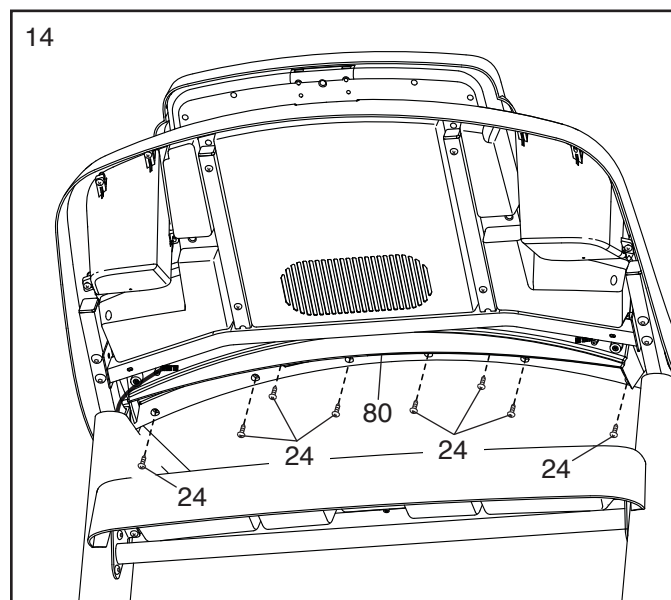


13. Vložte kabely (M, O) do horní části stojanu (84).

Poté najděte očko (99) v balení součástek. Vložte očko do otvoru (Q) na straně pravého stojanu (84). Poté utáhněte očko kolem kabelů (M, O) a odstříhnete konec očka.

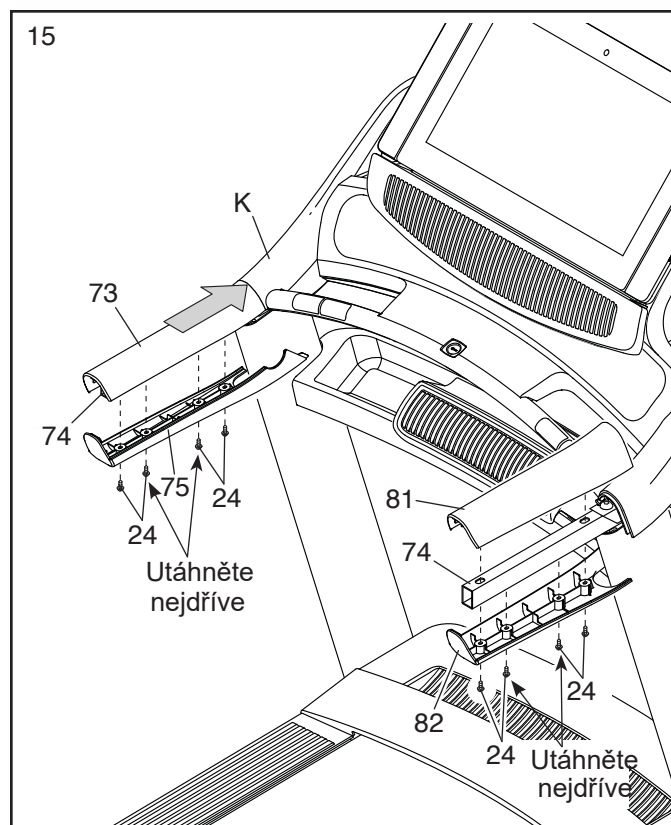


14. Pomocí osmi #8 x 3/4" šroubů (24) připevněte rozpěr pro puls (80) a šrouby utáhněte, **ne však příliš, aby nedošlo ke strhnutí šroubu.**



15. Nasaďte horní levý kryt madel (73) na levé madlo (74). Pomocí čtyř #8 x 3/4" šroubů (24) a spojte se spodním levým krytem (75). Poté nasuňte horní a spodní kryt na madle směrem k panelu počítače (K) tak, jak je na obrázku. Nejdříve utáhněte dva střední šrouby a teprve poté další dva.

Nasaďte pravý horní kryt a pravý dolní kryt stejným způsobem (81, 82) na madla (74).



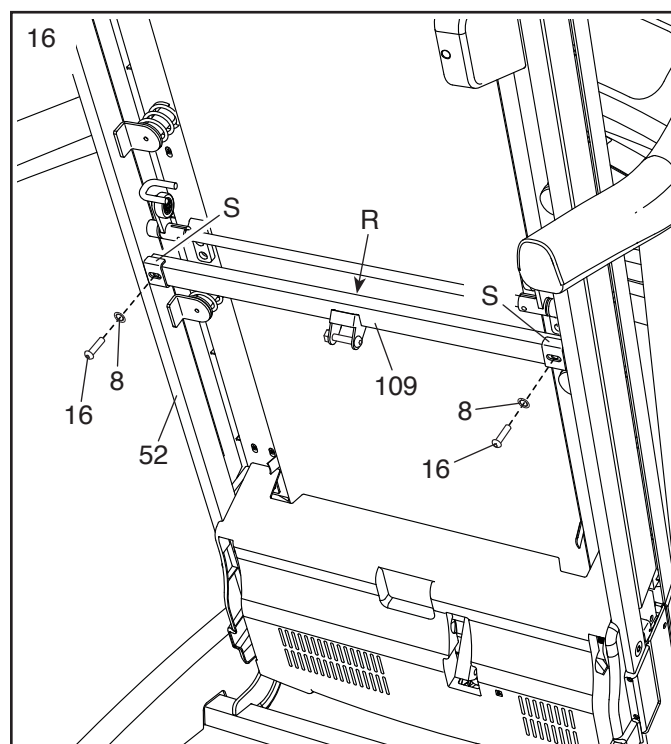
16. Zvedněte rám (52) do vzpřímené pozice. **Požádejte druhou osobu o přidržování rámu až do dosažení kroku 18.**

Odstraňte dva 5/16" x 1 1/4" šrouby (16) z příčnicku (109).

Připravte si příčník (109) tak, jak je zobrazeno.

Ujistěte se, že nálepka "This side toward belt" (R) směřuje k trenážéru.

Připojte příčník (109) k západkám (S) na stranách rámu (52) pomocí dvou 5/16" x 1 1/4" šroubů (16) a dvou 5/16" podložek (8).

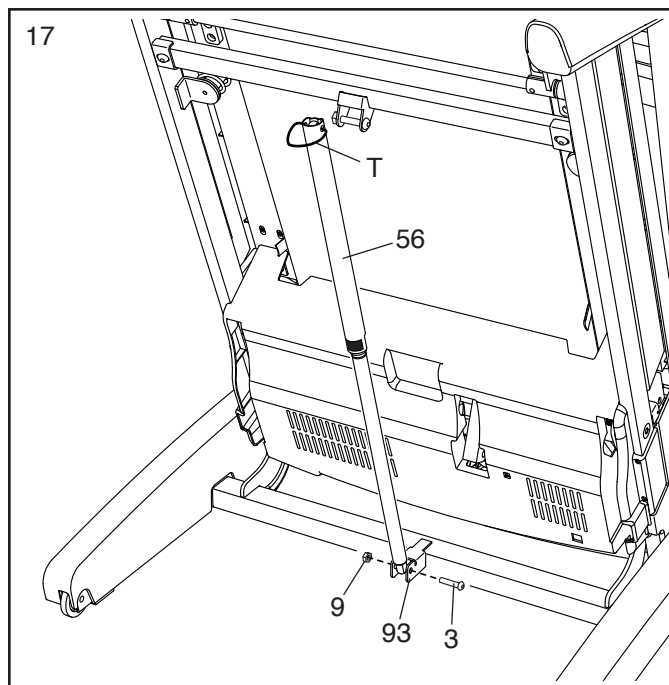


17. Odstraňte matici 5/16" (9) a 5/16" x 1 3/4" šroub (3) z západky na základně (93).

Dále si připravte skladovací píst (56) tak, jak je zobrazeno.

Připojte spodní konec pístu (56) do západky na základně (93) pomocí 5/16" x 1 3/4" šroubu (3) a 5/16" matice (9).

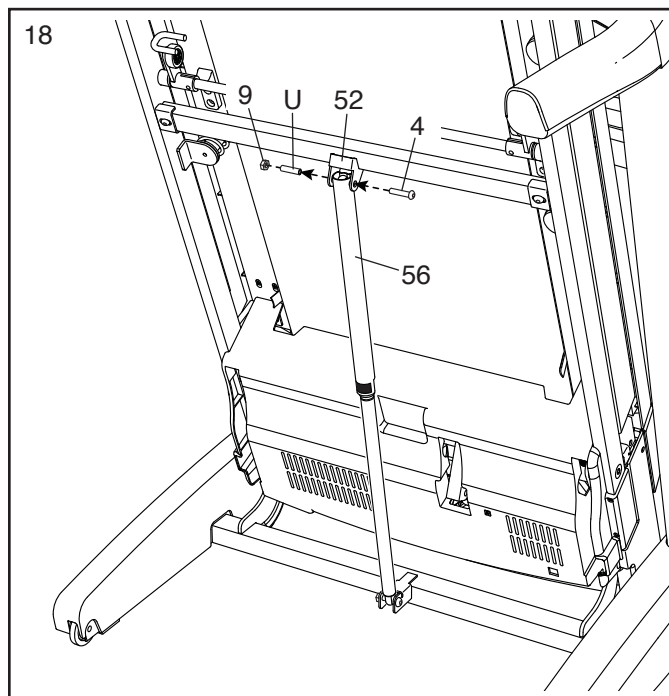
Poté zvedněte píst do vertikální pozice (56) a odstraňte očko (T).



18. Odstraňte matici 5/16" (9) a 5/16" x 2 1/4" šroub (4) ze západky na rámu (52). Zarovnejte dírký pístu (56) do dírek západky (52) a vložte 5/16" x 2 1/4" šroub (4) skrz západku a píst. **Tímto se vysune výztuha (U) z pístu; výztuhu odstraňte.**

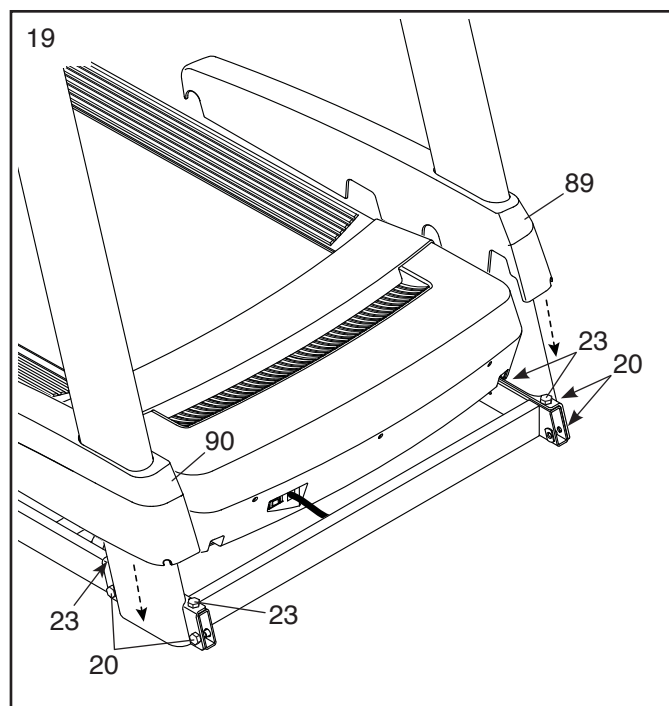
Poté utáhněte 5/16" matici (9) na 5/16" x 2 1/4" šroubu (4). **Matici neutahujte příliš, píst (56) musí být schopen otáčení.**

Poté položte rám zpět na zem (52) (Podívejte se na kapitulu Skládání trenažéru na str. 29)



19. Nakonec utáhněte 3/8" x 2 3/4" šrouby (23) a čtyři 3/8" x 1 1/4" šrouby (20).

Poté nasuňte levý a pravý kryt základny (89, 90) tak, aby došlo k zacvaknutí.

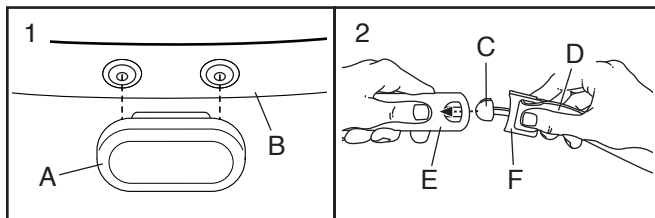


20. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pokud jsou někde umístěny plastové fólie, tak je před zahájením užívání odstraňte. Doporučujeme stroj umístit na ochrannou podložku, aby nedošlo k poškození podlahy. Nářadí si uschovejte pro nastavení trenažéru, viz další kapitoly.

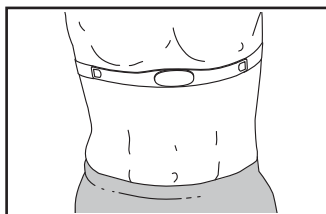
Měření pulsu pomocí hrudního pásu

Jak si nasadit hrudní pás

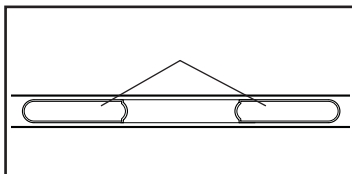
Pokud váš hrudní pás vypadá tak, jako ten zde na obrázku 1, stiskněte vysílač (A) na sponě pásu (B). Pokud váš hrudní pás vypadá tak jako ten na obrázku 2, vložte placku (C) na konci hrudního pásu (D) do konce vysílače (E). Poté vtiskněte konec vysílače do spony (F) na pásu.



Poté umístíte hrudní pás na svůj hrudník, tak jak je zobrazeno. Pás musí být na holé pokožce, nefunguje přes oblečení. Logo musí být nahoře. Nastavte délku pásu tak, aby vás příliš nesvírala nebo aby nebyl příliš volný.



Pás zlehka odtáhněte od těla a nahmatejte dvě elektrody. Pomocí slin navlhčete obě elektrody a pás přiložte zpět na hrud.



Péče a údržba

- Po každém použití elektrody osušte pomocí ručníku. Zabráníte poškození baterií.

- Uchovávejte hrudní pás na teplém a suchém místě. Neumísťujte jej do plastových obalů ani do něčeho co by mohlo navlhnout.
- Nevystavujte pás přímému slunečnímu svitu ani teplotám vyšším než 50°C nebo nižším -10°C.
- Pás příliš nenatahujte, ani jej neohýbejte
- Pro očištění vysílače použijte měkký hadr a malé množství mýdla. Poté jej zcela osušte pomocí ručníku. Nikdy nepoužívejte přípravky s alkoholem nebo brusivy.

Poruchy

- Pokud pás nefunguje, posuňte jej výš nebo níž na svém hrudníku.
- Pokud není přijímán žádný signál z pásu, znovu navlhčete elektrody.
- Aby počítač správně zaznamenal signál vysílaný pásem, měli byste být na vzdálenost lokte od počítače.
- Pokud je pás na baterie a nefunguje správně, zkuste baterie vyměnit.
- Hrudní pás je nastaven na běžný srdeční rytmus. Pokud máte nějaké kardiovaskulární obtíže, může nastat problém při zaznamenání ozev.
- Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní snímač srdeční frekvence, počítač se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem.

Jak používat běžecký trenažér

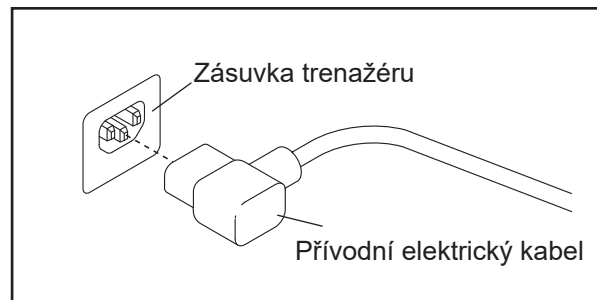
Zapnutí do elektrické sítě

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.

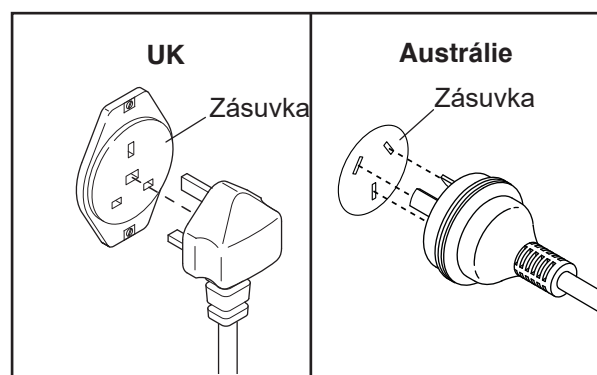
⚠ Nebezpečí: Při nesprávném uzemnění a zapojení do elektrické sítě riskujete nebezpečí elektrického šoku. Zkontrolujte své elektrické zásuvky s elektrikářem a ujistěte se, zda zásuvka vyhovuje nastavení stroje. Pokud zásuvka nevyhovuje, sami ji nijak neupravujte a kontaktujte elektrikáře

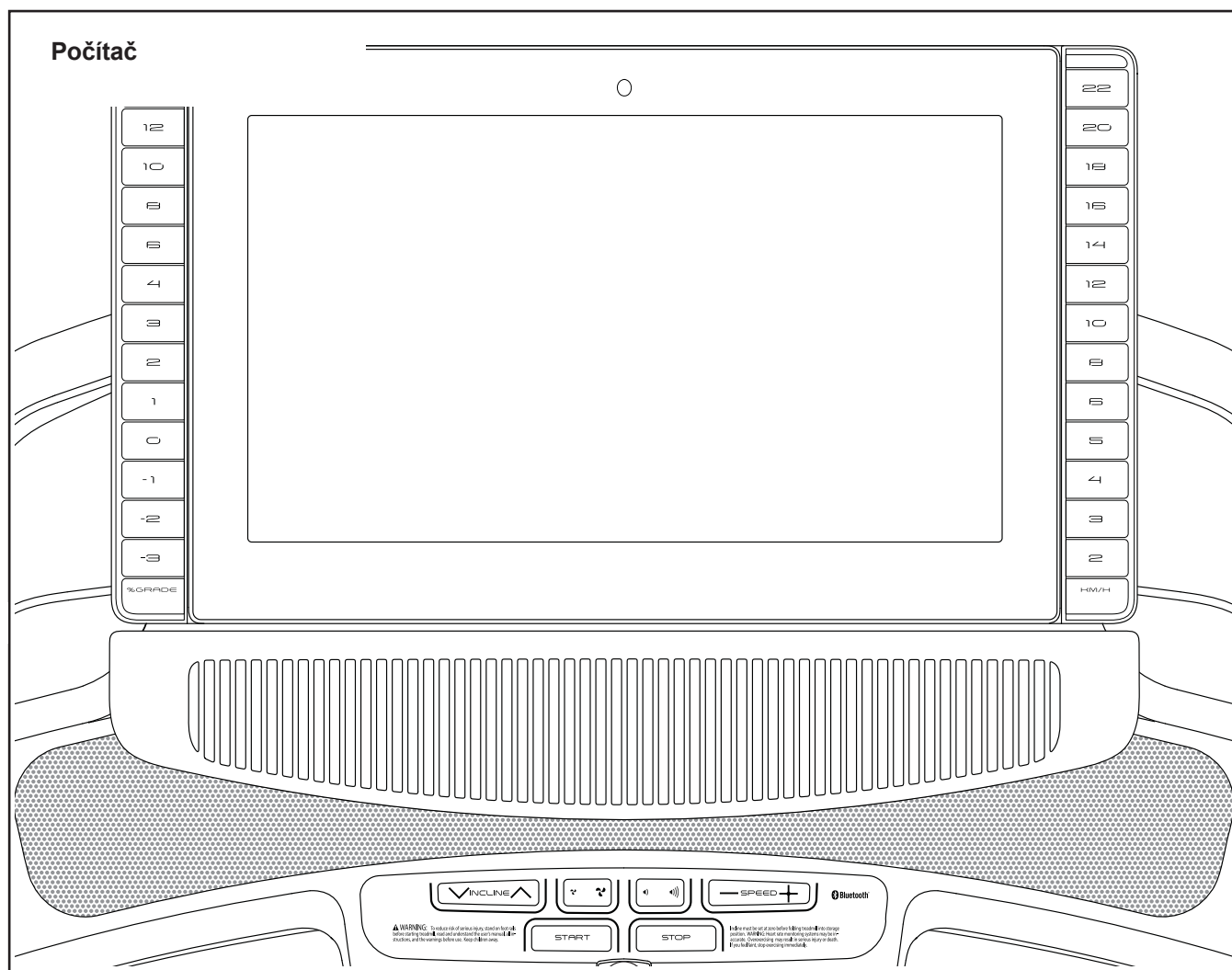
Postupujte následovně:

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.





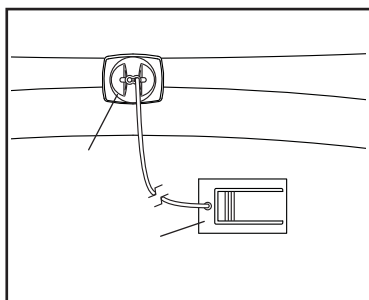
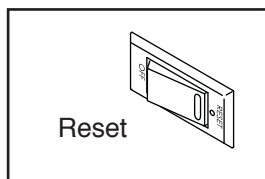
Počítač běžeckého trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení). Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

DŮLEŽITÉ: Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození běžeckého pásu, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty. Při prvním použití běžeckého trenažéru dodržujte zarovnání běžeckého pásu a pokud je to nutné, vycentrujte běžecký pás (viz dále).

Zapínáme trenažér

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 trenažéru. 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 zpočítače se pás okamžitě zastaví, aby nedošlo kúrazu. Vyzkoušejte, zda vytažení klíče stroj zastaví ještě před zahájením cvičení.

DŮLEŽITÉ: Před použitím trenažéru proveďte následující kroky, abyste zajistili, zda počítač zobrazuje správnou úroveň sklonu běžeckého trenažéru: Nejdříve stiskněte jednou tlačítko pro zvýšení sklonu. Poté stiskněte buď tlačítko pro snížení sklonu, nebo tlačítko rychlé volby sklonu pro nastavení nejnižšího stupně. Když se rám trenažéru přestane pohybovat, je běžecký pás připraven k použití..

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 přejít 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 trenažéru 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. Zkontrolujte aktualizace firmwaru.

Viz další kapitoly.

3. Kalibrujte systém sklonu.

Viz další kapitoly.

4. Vytvořte účet iFit.

Stiskněte tlačítko zeměkoule v levém dolním rohu obrazovky a dotkněte se tlačítka iFit. Prohlížeč se otevře na domovské stránce iFit.com. Postupujte podle pokynů na webu, abyste se zaregistrovali k členství v programu iFit.

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

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

Použití manuálního módu

1. Vložte klíč do počítače.

Informace o tom, jak zapnout počítač naleznete na straně 19. Poznámka: Start počítače může trvat několik minut, než bude připraven k použití.

2. Vyberte hlavní 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. Poznámka: Pokud během cvičení budete používat hrudní pás, nasadte si jej ještě před zahájením cvičení. **Počítač automaticky vyhledá signál vysílaný z pásu po 30 vteřinách od zahájení cvičení.**

3. Spuštění trenažéru a nastavení rychlosti

Stiskem tlačítka Start v pravém horním rohu na obrazovce spustíte běžecký pás. Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 2 km / h. Jak cvičíte, 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.

Poznámka: Pokud je sklon nastavený na 0%, není možné nastavit nejvyšší rychlosti.

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

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

5. Sledujte své pokroky na počítači

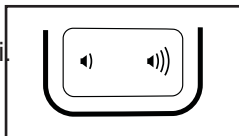
Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který si vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí. Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše sjedte dolů na obrazovce nebo využijte tlačítka + a -.

Když běžíte nebo běžíte na běžeckém pásu, obrazovka může zobrazit následující informace o cvičení:

- Sklon trenažéru
- Vertikální přibývání
- Vertikální úbytek
- Zbývajcí čas
- Přibližný počet spálených kalorií
- Přibližný počet kalorií spálených za hodinu
- Srdeční puls
- Průměrná hodnota srdečního pulsu
- Uběhnutá vzdálenost

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

Podle potřeby nastavte hlasitost stisknutím tlačítka hlasitosti na počítači.

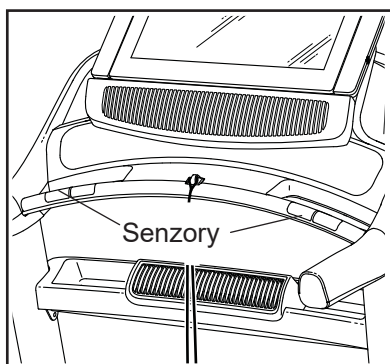


Pro pozastavení tréninku se dotkněte jednoho z tlačítek nabídky na obrazovce nebo stiskněte tlačítko Stop na počítači. Chcete-li v tréninku pokračovat, klepněte na tlačítko resume nebo na tlačítko START.

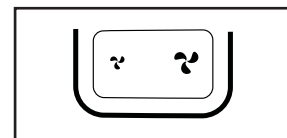
6. Měření srdečního pulsu

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 trenažéru stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel.

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

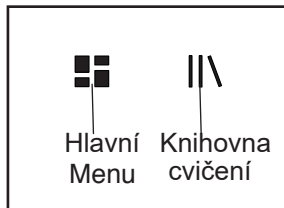
Jak používat mapu cvičení

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 nebo knihovnu cvičení.



3. Vyberte knihovnu 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 kapitulu.

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

4. Zahajte cvičení.

Stiskněte tlačítko Start pro zahájení cvičení.

Přidržíte 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. 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.

5. Sledujte svůj pokrok s displeji.

6. Změřte srdeční puls

7. Pokud je to nutné, zapněte ventilátor.

8. Po dokončení cvičení vyjměte bezpečnostní klíč z počítače.

Jak vytvořit vlastní mapu cvičení

1. Vložte bezpečnostní klíč do počítače

Zapněte počítač.

2. Výběr vytvoření mapy

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

3. Vytvořte vlastní mapu.

Posunujte 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 nastavení cvičení

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 bezpečnostní 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 kapitulu 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 přidán 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 zbývajcí 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. 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 hlavní menu.

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 v hlavním menu

2. Vyberte sekci údržby (maintenance)

Vybírejte mezi položkami a klikněte na Maintenance section.

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 běžecího trenažéru, nevypínejte napájení ani nevytahujte 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.

3. Kalibrujte sklon trenažéru.

Stiskněte tlačítka Calibrate Incline. Potom stiskem tlačítka Begin provedte kalibraci systému sklonu. Běžecí 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 tlačítka Storno se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítka Dokončit.

DŮLEŽITÉ: Ponechejte veškeré předměty ve velké vzdálenosti od běžecího 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 tlačítka 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 tlačítka Bezdrátová síť a zadejte režim bezdrátové sítě.

3. Povolte Wi-Fi

Ujistěte se, že zaškrtač políčka 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 zaškrtač políčka 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 také potřebovat heslo. Informační pole se vás zeptá, zda se chcete připojit k bezdrátové síti. Stiskem tlačítka Připojit se připojíte 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, přečtěte si kapitolu výše.

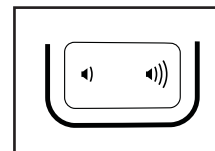
Pokud je počítač připojen k bezdrátové síti, zobrazí se v nabídce Wi-Fi v horní části obrazovky slovo CONNECTED. Poté se dotknete tlačítka na obrazovce, vrátíte se do režimu bezdrátové sítě. Chcete-li se odpojit od bezdrátové sítě, vyberte bezdrátovou síť a potom stiskněte na tlačítko Uložit.

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.

Jak připojit zvukový systém pomocí Bluetooth

- 1. Zkontrolujte, zda je zařízení s funkcí Bluetooth v blízkosti trenažéru.**
- 2. Zapněte Bluetooth na zařízení.**
- 3. Spárujte zařízení s počítačem trenažéru.**

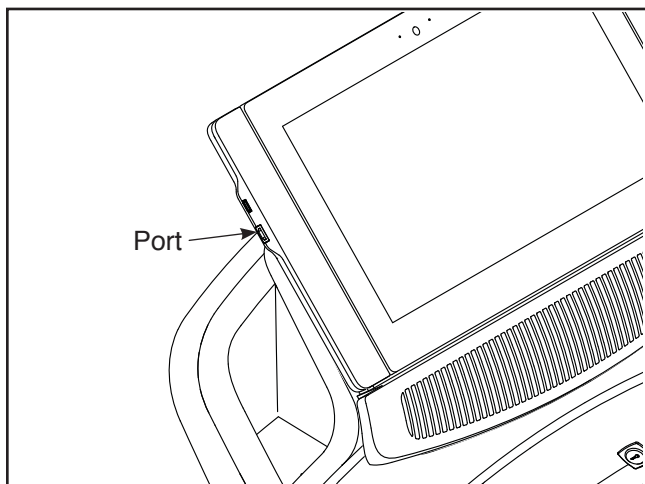
Stiskněte a držte tlačítko Bluetooth na reproduktoru počítače po dobu 3 vteřin. Začne Bluetooth párování. Po úspěšném párování bude možné přehrávat hudbu skrze reproduktory trenažéru.

Poznámka: Počítač má paměť pro uchování až 8 zařízení. Pokud jste již své zařízení s trenažérem dříve párovali, pouze jej vyberte se seznamu a připojte.
- 4. Vymažte paměť počítače trenažéru**

Pokud chcete vymazat všechna Bluetooth zařízení uložená v počítači trenažéru, podržte Bluetooth tlačítko po dobu 10 vteřin.

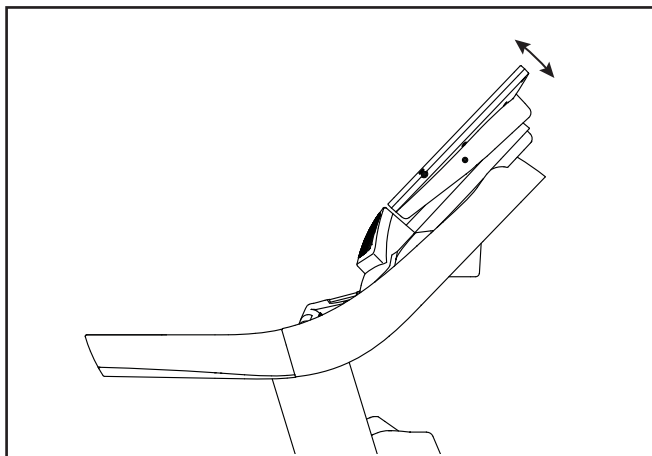
Jak připojit HDMI kabel

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.**



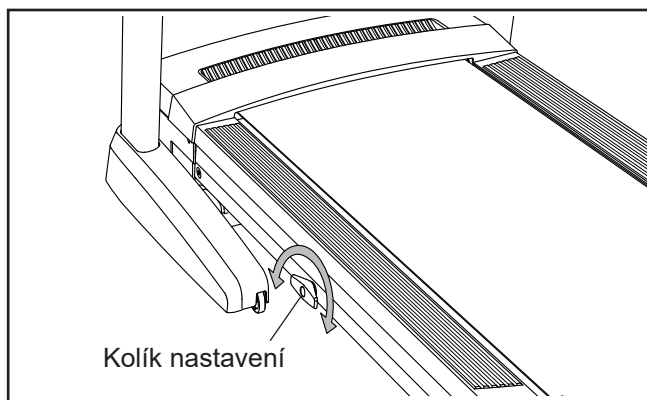
Nastavení úhlu počítače

Uchopte počítač oběma dlaněmi po stranách a zlehka počítače natočte do požadované pozice.



Nastavení odpružení

Běžecský pás má systém odpružení, který snižuje náraz, když jedete nebo běžíte na běžecském pásu. Vyjměte bezpečnostní klíč z počítače a odpojte napájecí kabel. Pro pevnější běžecskou plošinu otočte kolíkem o půl otáčky v proti směru hodinových ručiček, dokud se nezacvakne na místě. Pro volnější plošinu otočte kolíkem o půl otáčky ve směru hodinových ručiček, dokud se nezacvakne na místě. Poznámka: Čím rychleji běžíte na běžecském pásu nebo čím více vážíte, tím pevnější by plošina měla být.

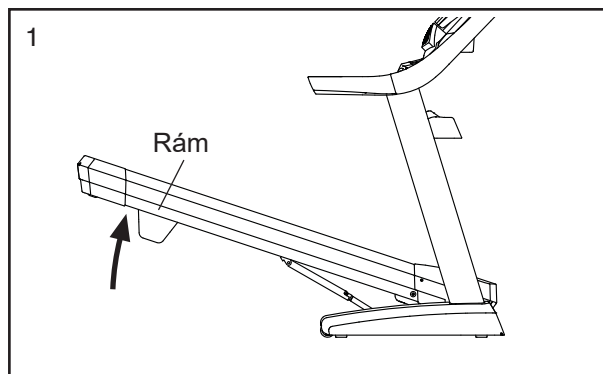


Jak složit a přemísťovat trenažér

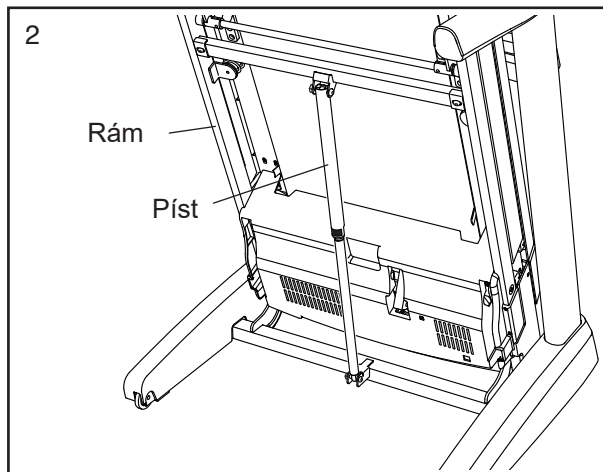
Jak složit trenažér

Aby se předešlo poškození stroje, zkontrolujte, zda je sklon nastaven na 0. Poté vytáhněte bezpečnostní klíč a odpojte z elektrické sítě. Upozornění: Pro skladování a přesun stroje musíte zvládnout unést nejméně 20 kg.

1. Držte kovový rám, na místě, jak je ukázáno na obrázku. Upozornění: Nedržte stroj za plastové části ani podnožky. Ohněte se v kolenou, ale záda nechejte rovná.



2. Zvedejte rám pomalu vzhůru dokud neuslyšíte zacvaknutí. Upozornění: Zkontrolujte, zda je pojistka opravdu zacvaknuta

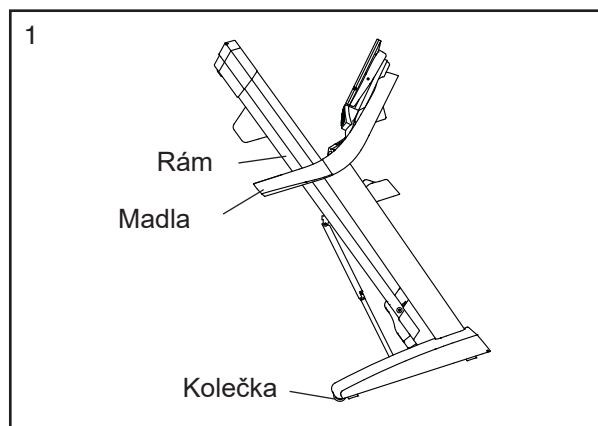


Aby nedošlo k poškození vaší podlahy, umístěte pod trenažér ochrannou podložku. Neskladujte stroj na přímém slunci ani v místnostech s teplotami vyššími než 30 stupňů Celsia.

Jak trenažér přemísťovat

Než trenažérem začnete pohybovat, složte jej do skladovací polohy, tak jak je uvedeno v předchozích krocích. Upozornění: Stroj přemísťujte vždy ve dvou osobách. Držte rám pevně oběma rukama a opatrně stroj nahněte do mírného sklonu dokud nespočine pouze na kolečkách.

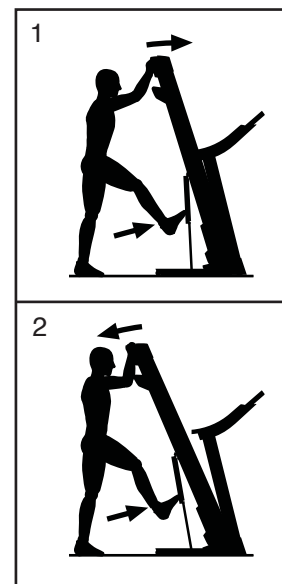
Upozornění: Nepohybujte strojem po nerovném povrchu.



2. Trenažérem pohybujte pouze pokud je v nahnuté poloze a na kolečkách na požadované místo.
3. Poté trenažér postavte zpět na zem.

Jak trenažér rozložit

1. Zatlačte horní polovinu pásu vpřed a zároveň nohou odjistíte pojistku.
2. Když pojistku držíte nohou, opatrně začněte naklápět pás směrem dolů na sebe.
3. Ustupte a položte rám na zem.



Péče a údržba

Údržba

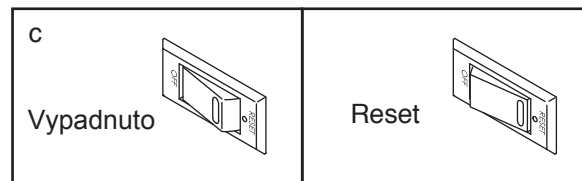
Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém běhu trenažéru zkontrolujte a řádně utáhněte všechny součásti. Pravidelně čistěte běžecký pás a udržujte běžecký pás čistý a suchý. Nejprve stiskněte vypínač napájení do polohy vypnuto a odpojte napájecí kabel. Otřete vnější části trenažéru vlhkým hadříkem a malým množstvím jemného mýdla

DŮLEŽITÉ: Nespouštějte tekutiny přímo na běžecký pás. Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte kapaliny mimo něj. Důkladně vysušte běžecký pás měkkým ručníkem. Odstraňování problémů Většina problémů s běhounem může být řešena pomocí jednoduchých kroků uvedených níže. Vyhledejte příznak, který se ho týká, a postupujte podle uvedených kroků. Pokud potřebujete další pomoc, podívejte se na přední obal této příručky.

Příznak: Napájení se nezapne

- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen (správně uzemněné zásuvky). Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (1 mm²), který není delší než 1,5m.
- Po připojení napájecího kabelu zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč vložen do počítače.

c. Zkontrolujte hlavní vypínač trenažéru na zadní straně hlavního rámu. Pokud je vypínač v poloze tak, jak je na obrázku, vypínač vypadnul. Pro resetování počkejte 5 minut a poté vypínač znovu zapněte.



Příznak: Během používání se vypne napájení

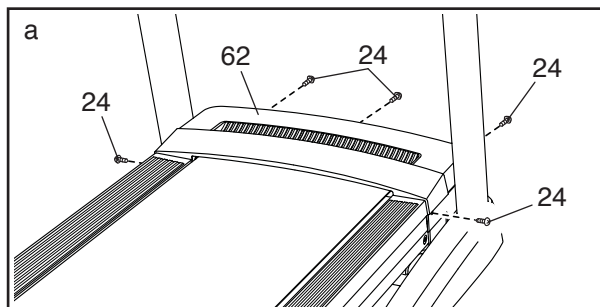
- Zkontrolujte spínač napájení. Pokud se přepínač vypnul, počkejte pět minut a poté přepínač znovu stiskněte.
- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen. Pokud je napájecí kabel zapojen, odpojte jej, počkejte pět minut a potom jej znovu připojte.
- Vyjměte klíč z počítače a potom jej znovu vložte.
- Pokud běžecký pás ještě neběží, přečtěte si prosím přední obálku této příručky.

Příznak: Sklon se nemění správně

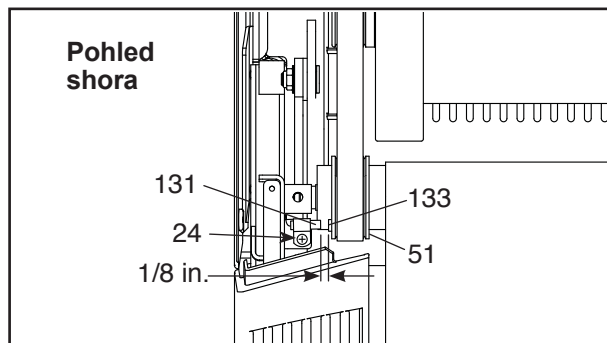
- Podržte stisknuté tlačítko Stop a tlačítko zvýšení rychlosti, vložte klíč do konzoly a potom uvolněte tlačítko Stop a tlačítko zvýšení rychlosti. Poté stiskněte tlačítko Stop a poté stiskněte tlačítko Zvětšení nebo zmenšení. Trenažér se automaticky zvýší na maximální úroveň sklonu a poté se vrátí na minimální úroveň. Tím se znovu kalibruje systém sklonu. Pokud systém sklonu nezačne kalibrovat, znovu stiskněte tlačítko Stop a potom opět stiskněte tlačítko Zvýšit nebo snížit. Když je systém sklonu zkalibrován, vyjměte klíč z počítače.

Příznaky: Zobrazení displeje počítače nefunguje správně

- a. Vyjměte klíč z počítače a odpojte napájecí kabel. Potom vyndejte pět šroubů # 8 x 3/4 "(24) a pečlivě otočte kryt motoru (62).



Nyní zkontrolujte, že je jazýčkový spínač (131) a magnet (133) na levé straně řemenice (51). Otočte řemenici, dokud není magnet zarovnan s jazýčkovým spínačem. Ujistěte se, že mezera mezi magnetem a jazýčkovým spínačem je asi 3 mm. Pokud je to nutné, uvolněte šroub ozdobného šroubu # 8 x 3/4 "(24), lehce přemístěte jazýčkový spínač a potom utáhněte šroub s hrotem. Znovu namontujte kryt motoru (viz výše) a spusťte běžecký trenážér na několik minut, abyste zkontrolovali správné čtení rychlosti.

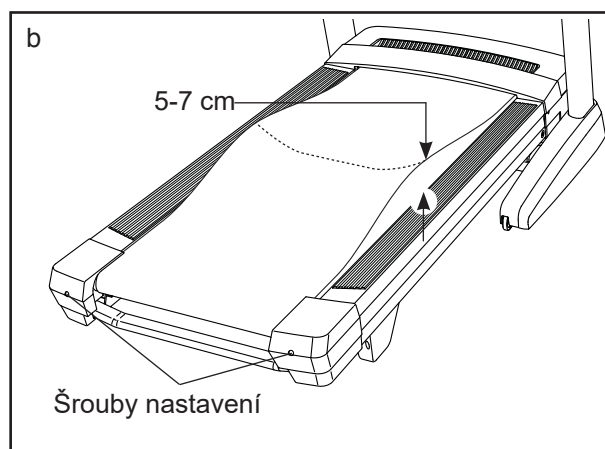


Příznak: Trenážér se nepřipojí k bezdrátové síti

- a. Zkontrolujte připojení dle popisu na straně 26.
- b. Zkontrolujte nastavení připojení.
- c. Pokud máte další otázky, kontaktujte podporu na iFit.com.

Příznak: Běžecký pás náhle zpomalí

- a. Pokud je zapotřebí prodlužovací kabel, použijte pouze kabel s třemi vodiči a 14 mm (2 mm²), který není delší než 1,5 m.
- b. Pokud je pás uvolněný, výkon trenážéru se může snížit a chodící pás může být poškozen. Vyjměte klíč a odpojte napájecí kabel. Pomocí šestihranného klíče otáčejte oběma šrouby válečkového válce proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky. Při správném utažení běžeckého pásu byste měli být schopni zvednout každou stranu pásu 2 až 3 palce (5 až 7 cm) od chodící plošiny. Buďte opatrní, abyste udrželi běžecký pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč a spusťte běžecký pás na několik minut. Opakujte, dokud není správně utažený běžecký pás.

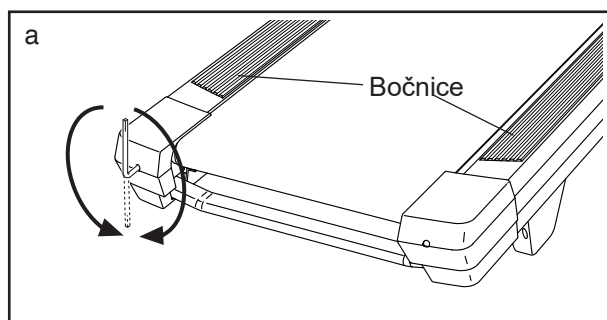


- c. Váš trenažér je vybaven běžeckým pásem potaženým vysoce výkonným mazivem.
DŮLEŽITÉ: Nikdy nepoužívejte silikonové spreje ani jiné látky na běžecký pás ani na pěší plošinu, pokud to nepovolí autorizovaný servisní zástupce. Takové látky mohou poškodovat běžecký pás a způsobit nadměrné opotřebení. Pokud máte podezření, že běžecký pás potřebuje více maziva, přečtěte si další kapitolu.
- d. d. Pokud se pěší pás při jízdě stále zpomaluje, podívejte se na přední obal tohoto návodu.

Příznak: Běžecký pás není umístěn uprostřed mezi bočnicemi

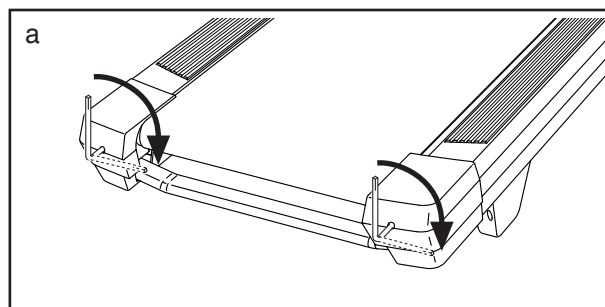
DŮLEŽITÉ: Pokud se běžecký pás třese proti chodidlům, může se stát, že je pás poškozený.

a. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pomocí šestihranného klíče otáčejte oběma šrouby napínacího válce ve směru hodinových ručiček, 1/4 otáčky. Při správném utažení běžeckého pásu byste měli být schopni zvednout okraj běžeckého pásu 2 až 3 palce (5 až 7 cm) nad plošinu. Buďte opatrní, abyste udrželi chodící pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč. Opakujte, dokud není pěší pás vycentrován.



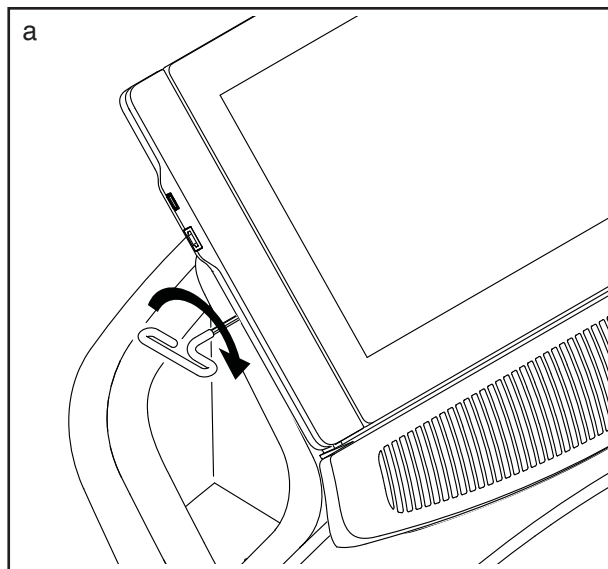
Příznak: Běžecký pás se při chůzi sklouzne

a. Nejprve vyjměte klíč a odmontujte napájecí kabel. Pomocí šestihranného klíče otáčejte oběma šrouby napínacího válce ve směru hodinových ručiček, 1/4 otáčky. Při správném utažení běžeckého pásu byste měli být schopni zvednout okraj běžeckého pásu 2 až 3 palce (5 až 7 cm) nad plošinu. Buďte opatrní, abyste udrželi chodící pás ve středu. Poté zapojte napájecí kabel, vložte klíč. Opakujte, dokud není správně utažený běžecký pás.



Příznak: Počítač nedrží na místě

a. Pokud počítač nedrží na požadovaném místě, použijte klíč a lehce utáhněte šrouby na obou stranách (na obrázku pouze jedna strana).



Promazání pásu

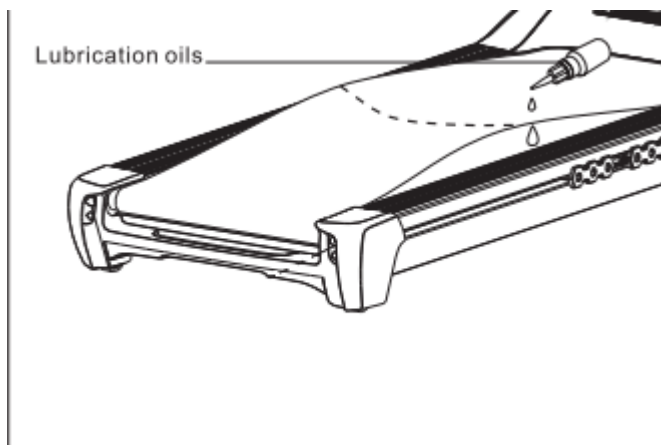
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících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

Příprava tréninku



Upozornění: Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Před prvním cvičením si vyzkoušejte všechny funkce, stůjte vedle pásu a zkuste si pás spustit a zase zastavit. Teprve poté si stoupněte na bočnice pásu, držte se rukojetí a pusťte pás na pomalou rychlost mezi 1,6km/h - 3,2km/h, stůjte rovně, dívejte se vpřed. Až si budete na pásu jistí, můžete rychlost zvýšit na 3km/h - 5km/h. Poprvé zkoušejte pás maximálně 10 minut a poté přestaňte.

Začínáme

Stůjte na bočnicích a vyzkoušejte si funkce počítače, pás spustit a znovu zastavit. Nastavte si ze začátku nízkou rychlost a touto konstantní rychlostí cvičte 15-20 minut. Poté můžete rychlost mírně zvýšit a cvičte dalších 12 minut. Pokud se i poté cítíte dobře, můžete libovolně volit rychlost i sklon. 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	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Jak cvičit

Rychlovka-Pokud chcete cvičit rychle a efektivně, cvičte 15-20 minut. Zahřejte se 2 minuty při rychlosti 4,8 km/h a poté nastavte rychlost na 5,3 a 5,8 km/h. Postupně přidávejte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty. Rychlost zvyšujte pouze pokud je vám to příjemné a příliš se nezahlavíte, jinak rychlost zase snižujte. Poslední 4 minuty zpomalte a vydýchávejte se.

Spalování kalorií

Zahřejte se 5 minut při rychlosti 4-4,8 km/h a poté přidávejte každé 2 minuty 0,3 km/h. Poté cvičte 45 minut při vámi vyhovující rychlosti.

Jak často cvičit

Nejvhodnější je cvičit 3-5x týdně po dobu 15-60 minut. Udělejte si vlastní cvičební plán a výzvu. Postupně si přidávejte rychlost a sklon. Bezpečnost cvičení Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Může vám pomoci se sestavením cvičebního plánu a také stanovit intenzitu cvičení. Pokud ucítíte bolest na hrudi či nepravidelné dýchání, nevolnost či omdlávání okamžitě se cvičením přestaňte.

Dle rychlosti pásu se dělí typy běžců do následujících kategorií.

Rychlost 1-3.0 km lidé se slabou fyzikou.

Rychlost 3.0-4.5 km nepravidelně cvičící lidé

Rychlost 4.5-6.0 km rychle-chodící lidé.

Rychlost 6.0-7.5 km mírný běh

Rychlost 7.5-9.0 km joggeri

Rychlost 9.0-12.0 km pokročilí běžci

Více než 12.0 km excelentní běžci

Upozornění: Pro chůzi je vhodné volit rychlost kolem 6km/h a pro běh 8km/h.

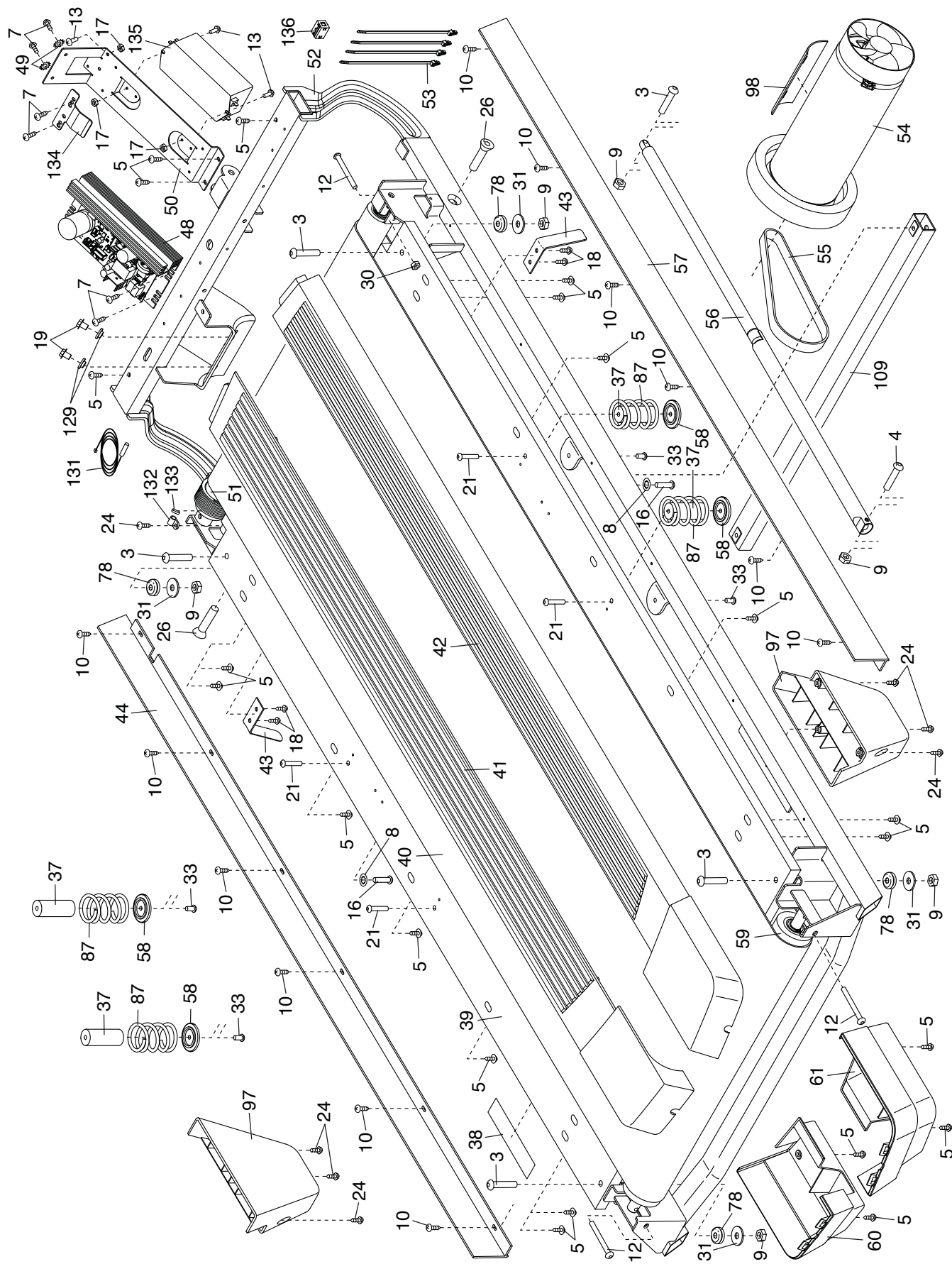
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	8	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	4	Tie
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	54	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	11	#8 x 1/2" Ground Screw	57	1	Right Frame Cover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

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	1	Right Tray	120	2	Cushion Wheel
102	1	Hood Accent	121	2	3/8" Flat Washer
103	1	Hood Grill	122	2	1/4" x 1/2" Screw
104	1	Key/Clip	123	2	1/4" x 1 1/2" Bolt
105	2	Console Frame Cap	124	2	Cushion Rod Bushing
106	1	Console Frame	125	1	Tray Fan
107	7	Cable Tie	126	1	Tray Fan Cover
108	1	Cushion Rod	127	1	1/4" x 5/8" Screw
109	1	Latch Crossbar	128	2	Speaker
110	1	Chest Heart Rate Monitor	129	2	Motor Bushing
111	2	3/8" Thrust Washer	130	2	3/8" Washer
112	4	Base Pad	131	1	Reed Switch
113	1	Handle Cap	132	1	Reed Switch Clip
114	1	1/4" x 5/8" Screw	133	1	Magnet
115	1	Adjustment Handle	134	1	Controller Clamp
116	4	Cushion Bushing	135	1	Filter
117	2	Cushion Rod Bracket	136	1	Ferrite Clamp
118	2	Cushion Wheel Stop	*	—	User's Manual
119	2	M10 Spring Washer			

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

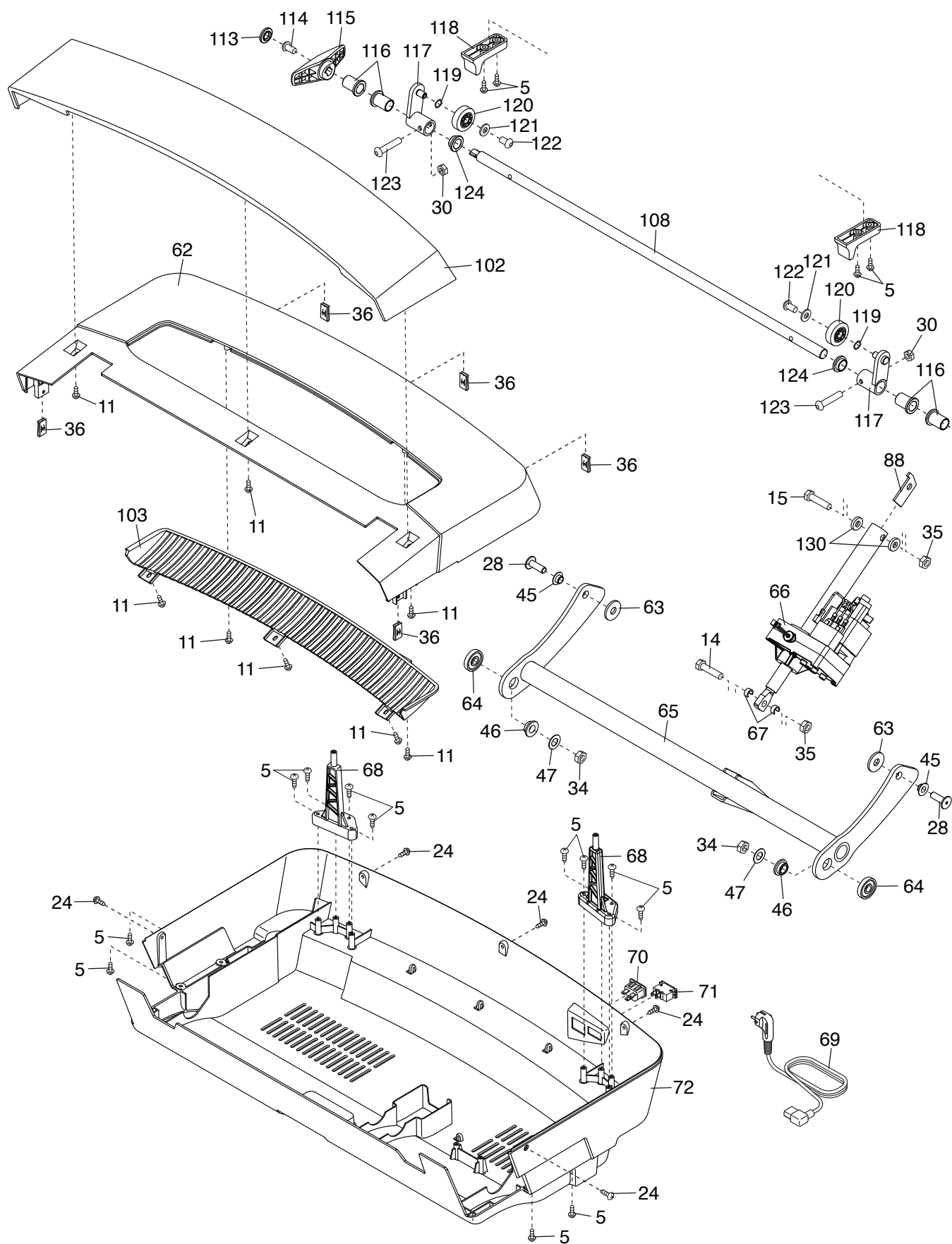
Rozložený nákres A

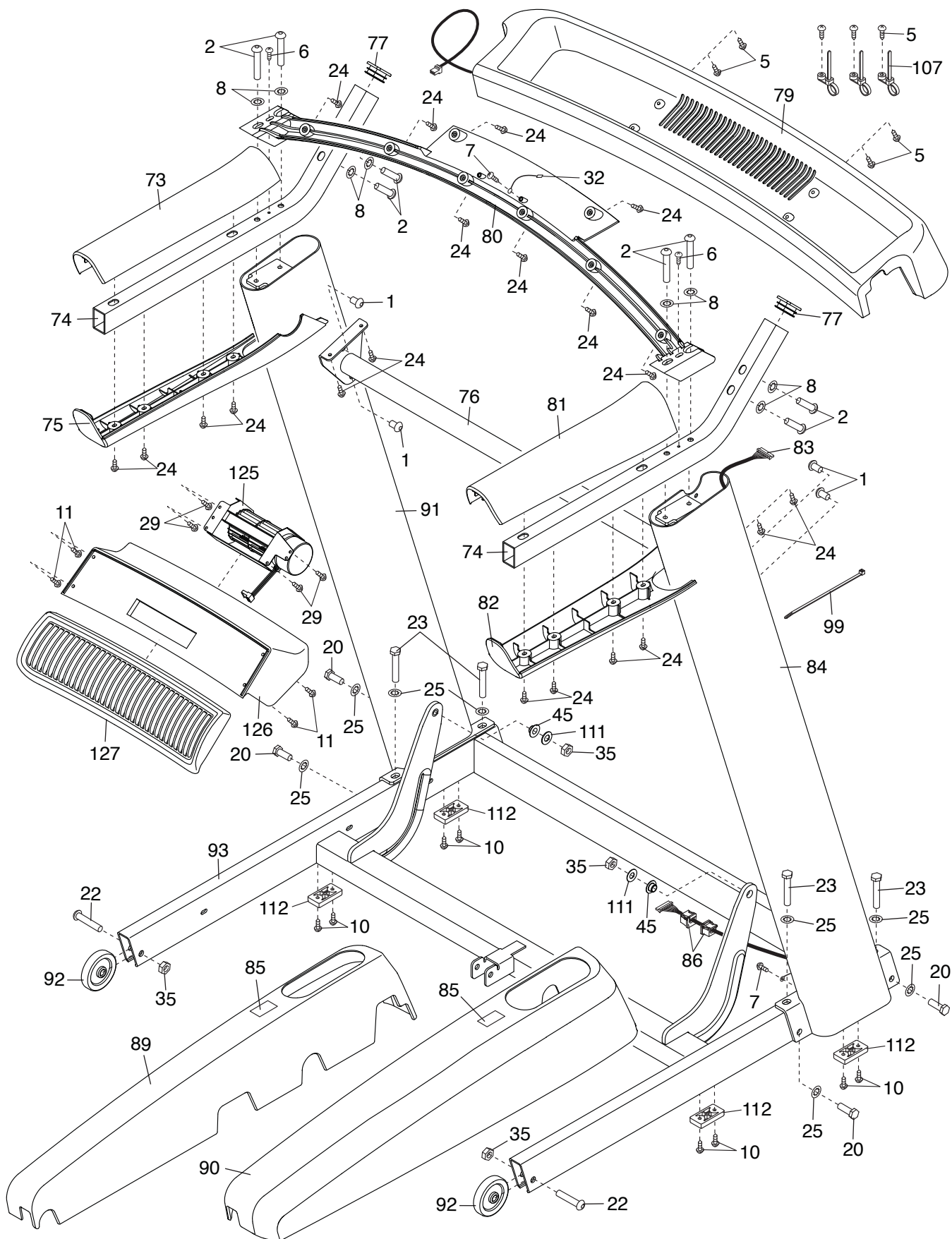
Model No. NETL28717.0 R0218A

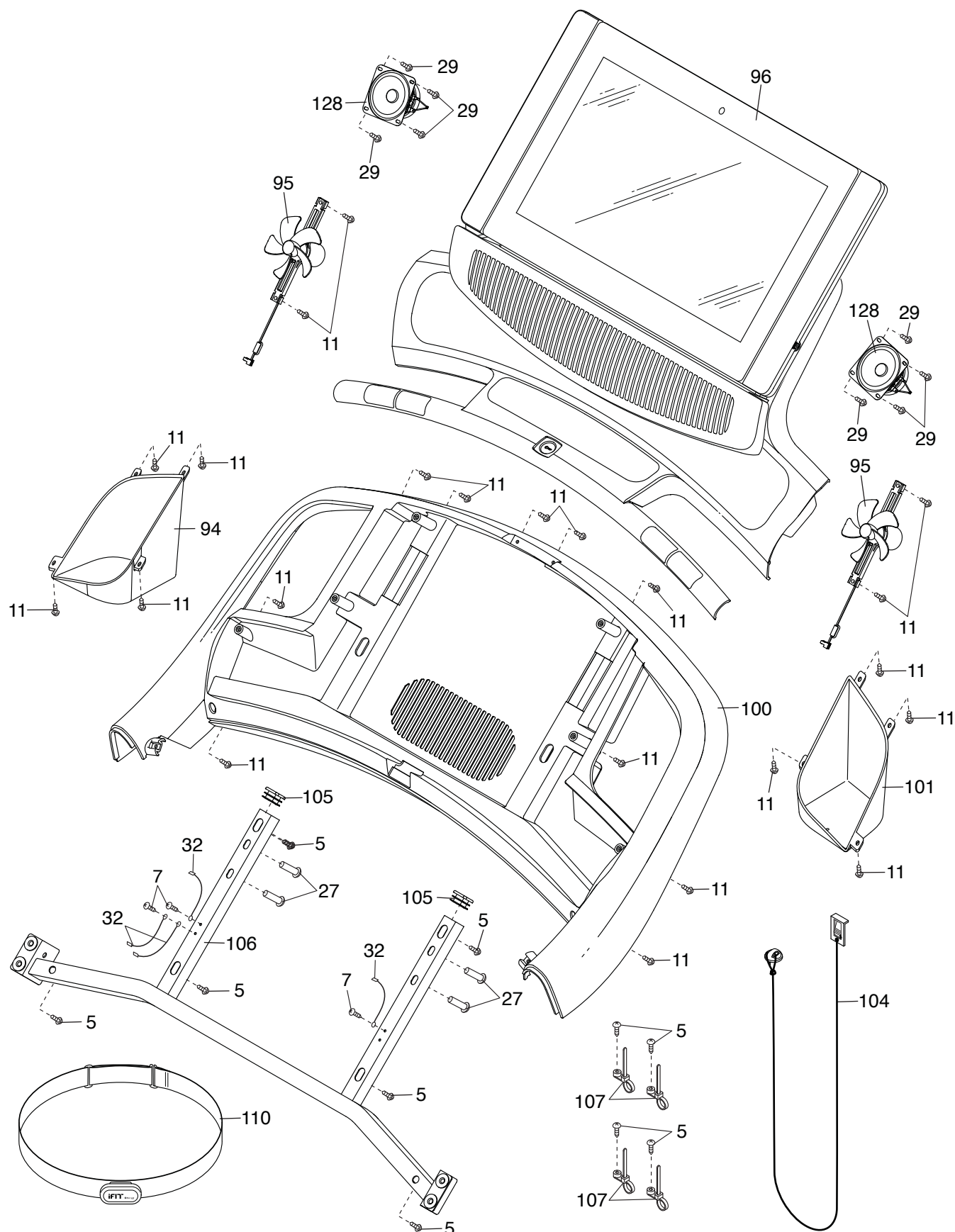


Rozložený nákres B

Model No. NETL28717.0 R0218A







Záruka

Výrobce:

NordicTrackLogan,
Utah
USA

Dovozce:

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