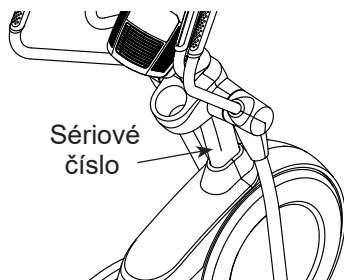


NordicTrack® C 5.5

Model No. NTEVEL69816.0

Serial No. _____



Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

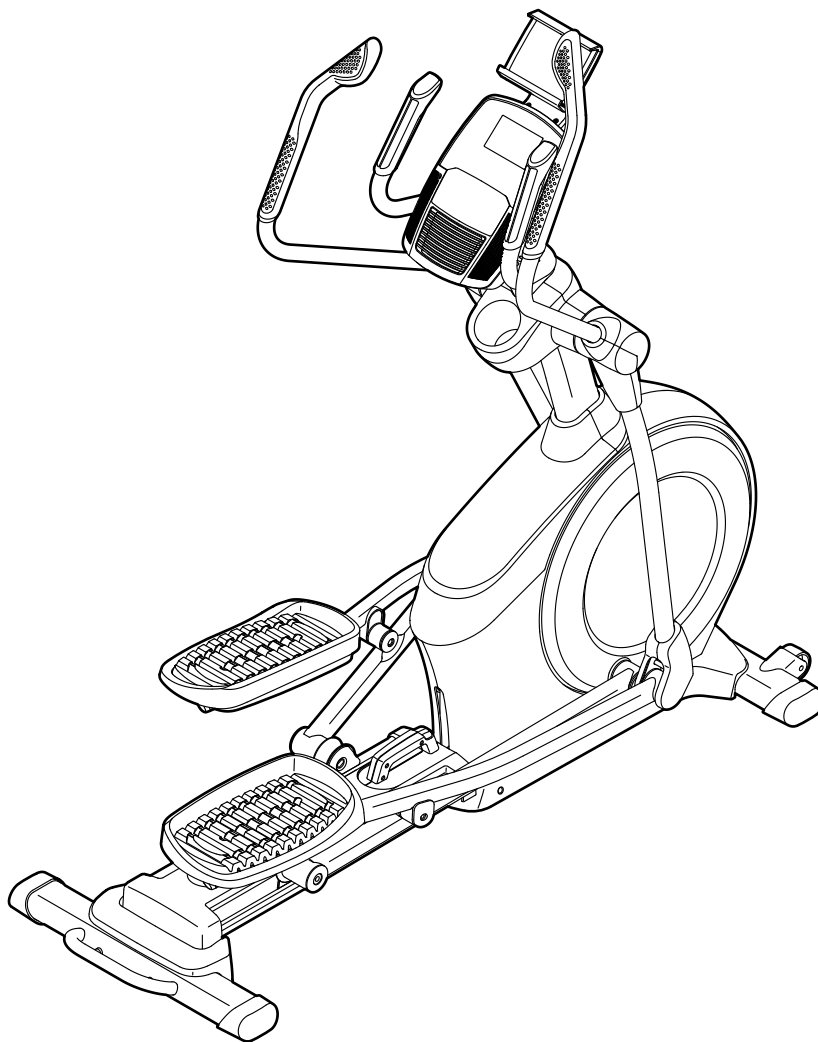
198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail:

fitnestore@fitnestore.cz

Uživatelský manuál



⚠ Upozornění

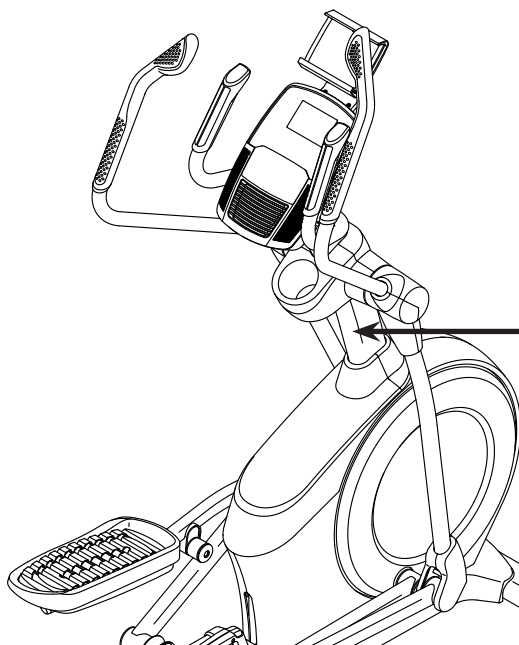
Přečtěte si pečlivě tento
uživatelský manuál před
zahájením použití trenážeru!

Obsah

1. Umístění výstražných etiket
2. Bezpečnostní pokyny
3. Začínáme
4. Součástky
5. Montáž
6. Jak používat eliptický trenažér
7. Počítač
8. Jak skladovat a přemísťovat trenažér
9. Péče a údržba
10. Trénink
11. Kusovník
12. Rozložený nákres
13. Záruka

Umístění výstražných etiket

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



⚠ WARNING

- 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 pounds.
- 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:

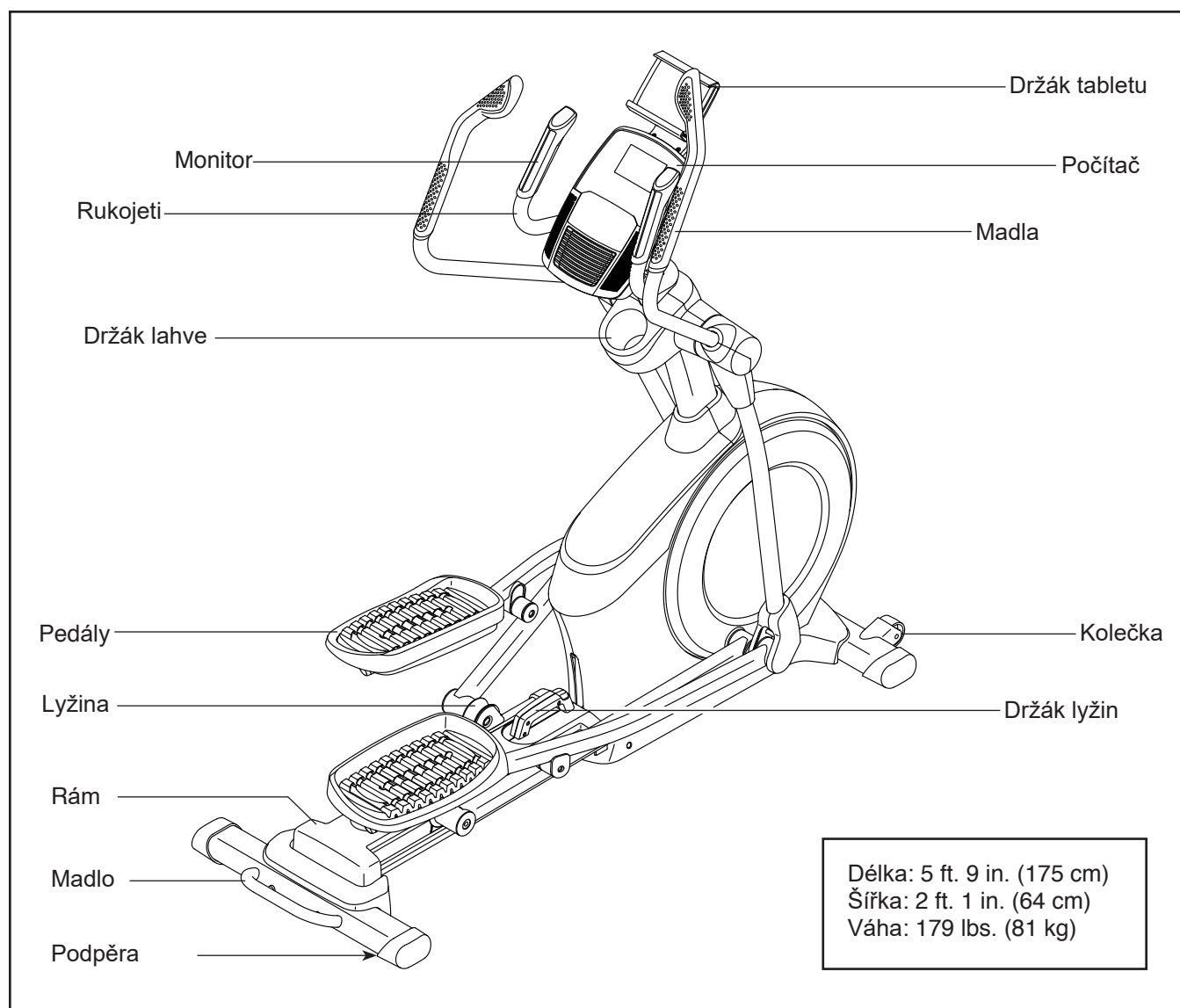
Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

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, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.
4. Abyste předešli bolestem a napětí ve svalcích, 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. 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 popsanych 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

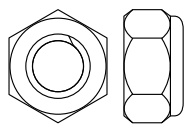
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili Nordictrack C 5.5. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



Součástky

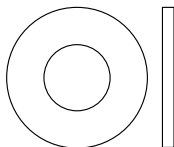
Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



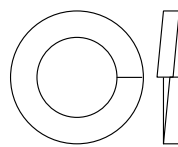
M8 Matice
(102)–4



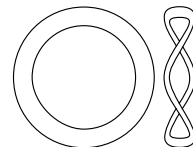
M5 Podložka
(32)–2



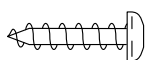
M8 Podložka
(97)–8



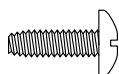
M10 Podložka
(105)–8



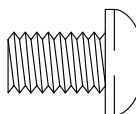
16mm
Podložka
(54)–2



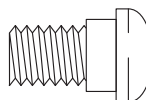
M4 x 16mm
Šroub (101)–14



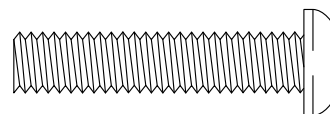
#8 x 12mm
Šroub (9)–4



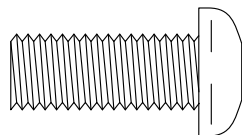
M8 x 13mm
Šroub (82)–6



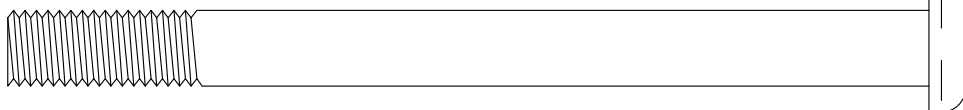
M8 x 14mm
Šroub (120)–2



M8 x 38mm
Šroub (96)–4



M10 x 25mm
Šroub (92)–4

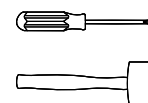


M10 x 122mm Šroub
(104)–4

Montáž

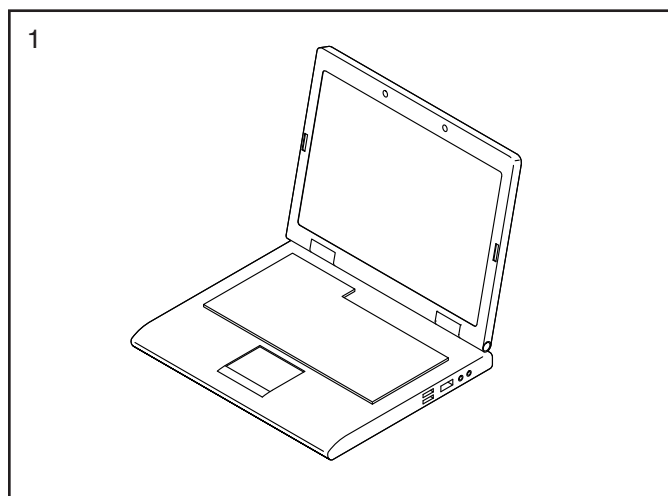
- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.
- Při převozu stroje mohlo dojít k vylití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.
- Díly, které patří na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

- K montáži bude potřebovat následující nářadí : Šroubovák a gumové kladívko.

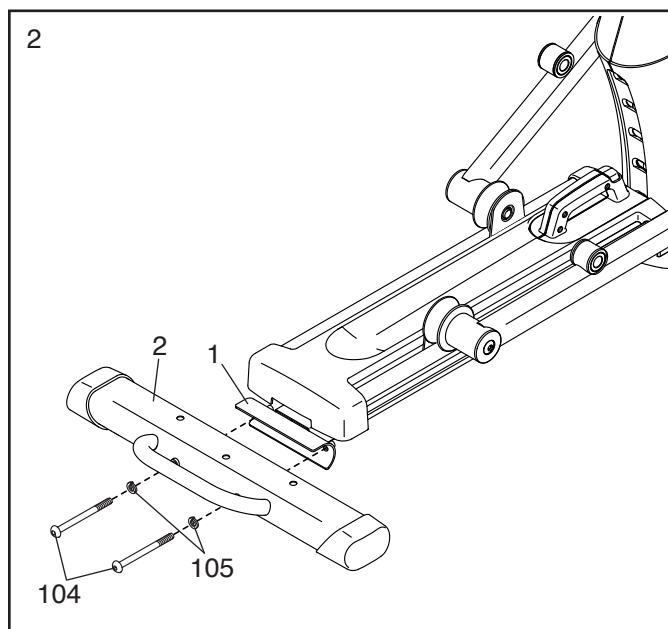


Nepoužívejte elektrické nářadí!

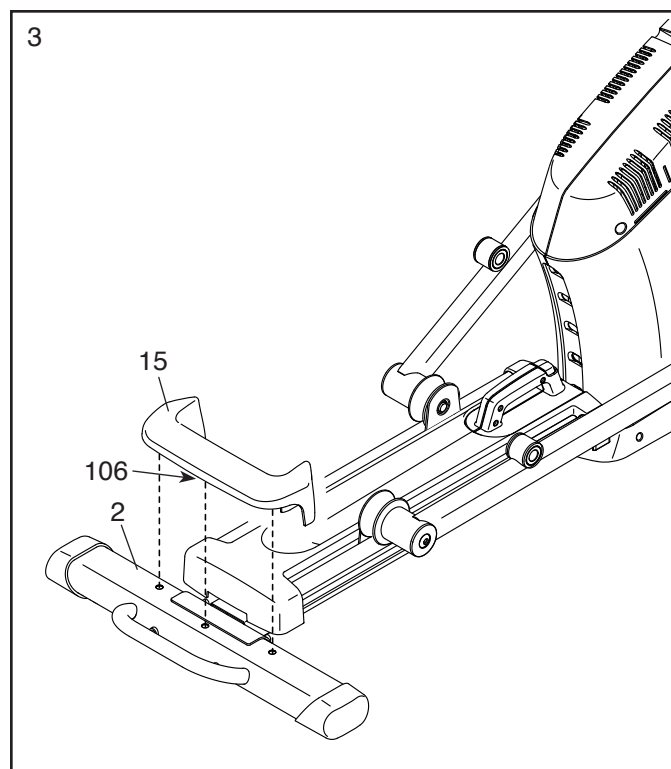
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



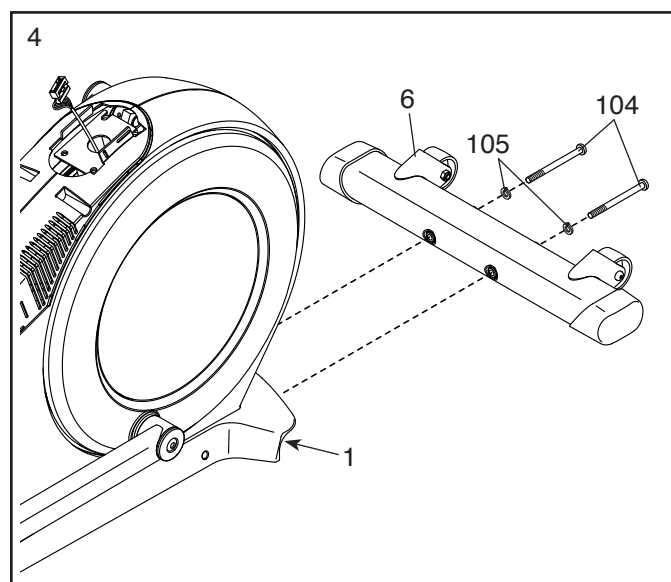
2. S pomocí druhé osoby podložte obalové materiály (nezobrazené) pod zadní část rámu (1). Nechte druhou osobu držet rám, aby se zabránilo jeho posouvání během tohoto kroku. Připojte zadní stabilizátor (2) k rámu (1) dvěma šrouby M10 x 122 mm (104) a dvěma podložkami M10 (105). Poté odstraňte obalový materiál zpod zadní části rámu (1).



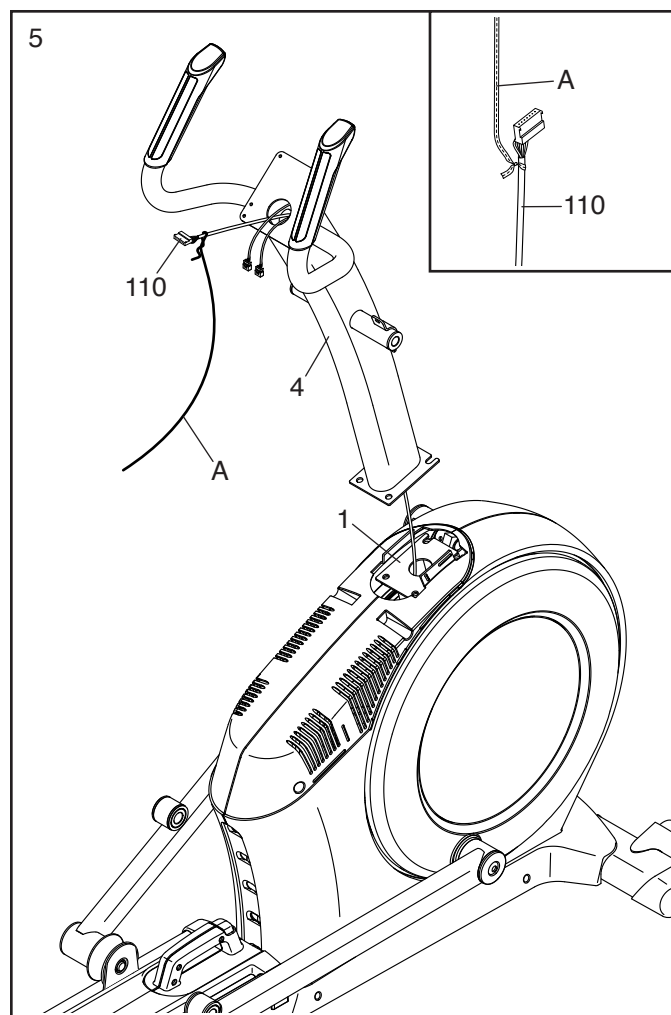
3. Nasadte západky (106) na spodní straně krytu zadního stabilizátoru (15) na zadní rám (2).



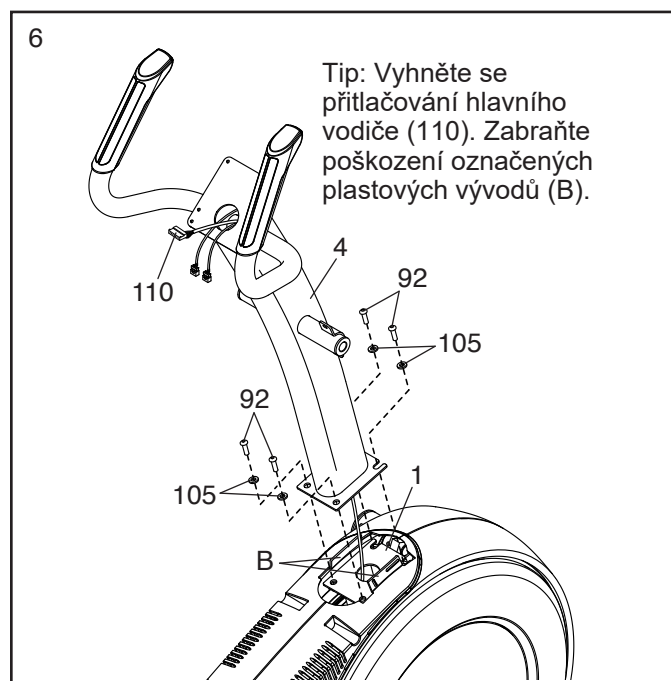
4. S pomocí druhé osoby umístěte obalové materiály (nezobrazené) pod přední část rámu (1). Nechte druhou osobu držet rám, aby se zabránilo jeho sklápění během dokončení tohoto kroku. Připevněte přední stabilizátor (6) k rámu (1) dvěma šrouby M10 x 122 mm (104) a dvěma podložkami M10 (105). Potom vyjměte obalové materiály zpod přední části rámu (1).



5. Připravte si stojan (4) podle obrázku. Nechte druhou osobu je držet v blízkosti rámu (1). Viz vložený obrázek. Vyhledejte kabelovou spojku (A) ve spodní části stojanu (4). Připojte drát na hlavní vodič (110). Poté vytáhněte horní konec kabeláže, dokud hlavní vodič nedosáhne stojanu. Tip: Chcete-li zabránit tomu, aby hlavní vodič (110) spadl do stojanu (4), zajistěte hlavní vodič pomocí spojky (A).



6. Tip: Vyhněte se přitlačování hlavního vodiče (110). Zabraňte poškození označených plastových vývodů (B). Nechte druhou osobu držet stojan (4) na rámu (1). Připojte stojan (4) čtyřmi šrouby M10 x 25 mm (92) a čtyřmi podložkami M10 (105); utáhněte všechny šrouby.



7. Použijte ochranné gumové rukavice a natřete některé z maziv, které jsou součástí balení na otočnou osu (35) a na dvě 16mm vlnitá podložka (54).

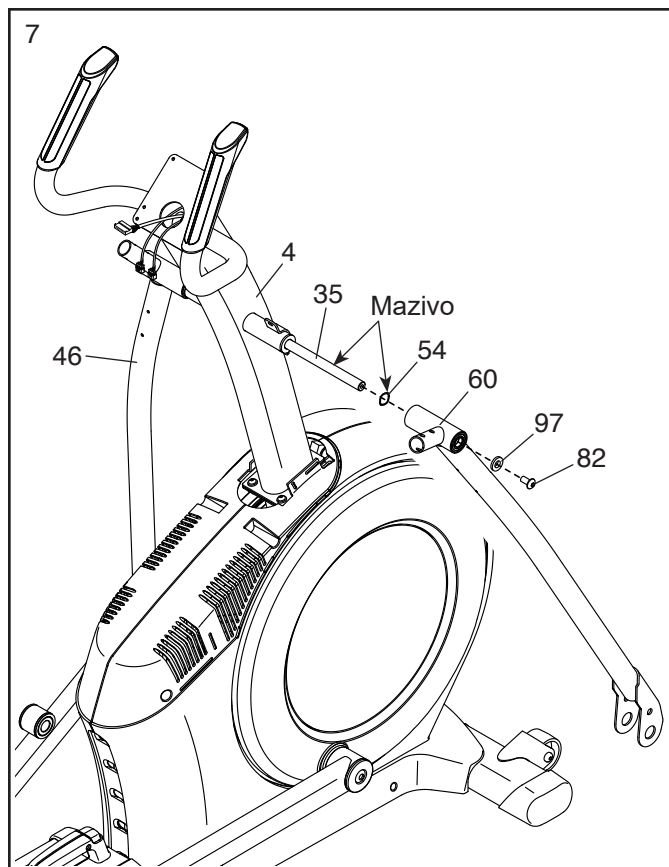
Nasuňte otočnou osu (35) do stojanu (4) a vycentrujte ji. Tip: Může být užitečné použít gumovou kladívko.

Dále identifikujte pravou horní lyžinu (60) a orientujte ji podle obrázku.

Nasuňte 16 mm podložku (54) na pravou horní lyžinu (60) na pravé straně otočné osy (35).

Opakujte tyto akce pro levou lyžinu (46).

Potom utáhněte šrouby M8 x 13 mm (82) a podložku M8 (97) na obou koncích otočné osy (35) najednou.

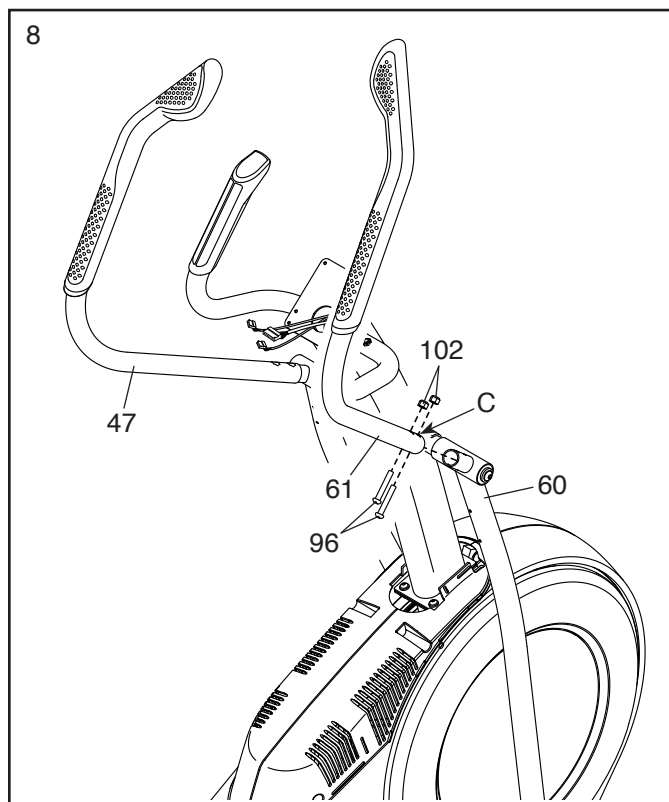


8. Najděte horní madlo (61) a nasměrujte jej podle obrázku.

Posuňte pravé horní madlo (61) na pravou lyžinu (60).

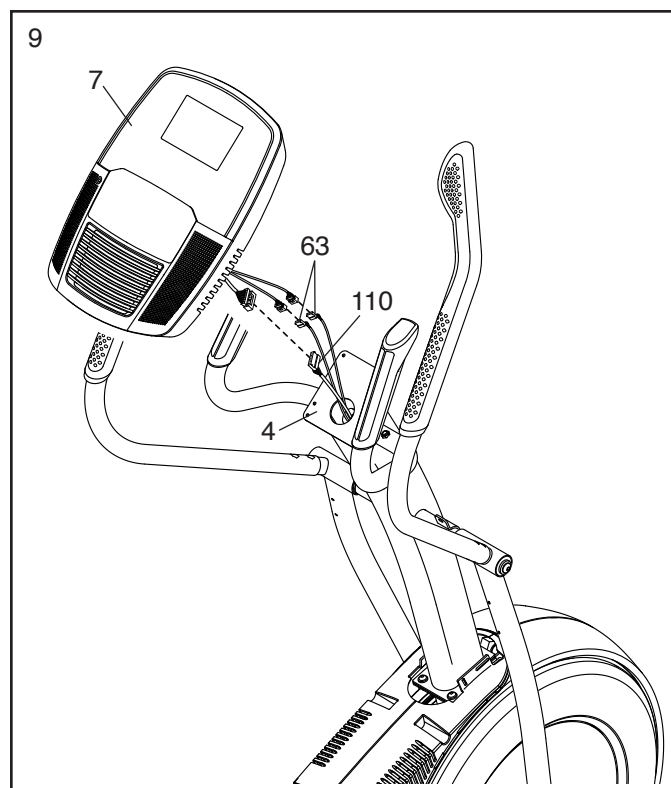
Rám pravého horního madla (61) připevněte dvěma šrouby M8 x 38 mm (96) a dvěma pojistnými maticemi M8 (102). Ujistěte se, že pojistné matice jsou v šestihranných otvorech (C).

Opakujte tento krok pro levé horní madlo (47).

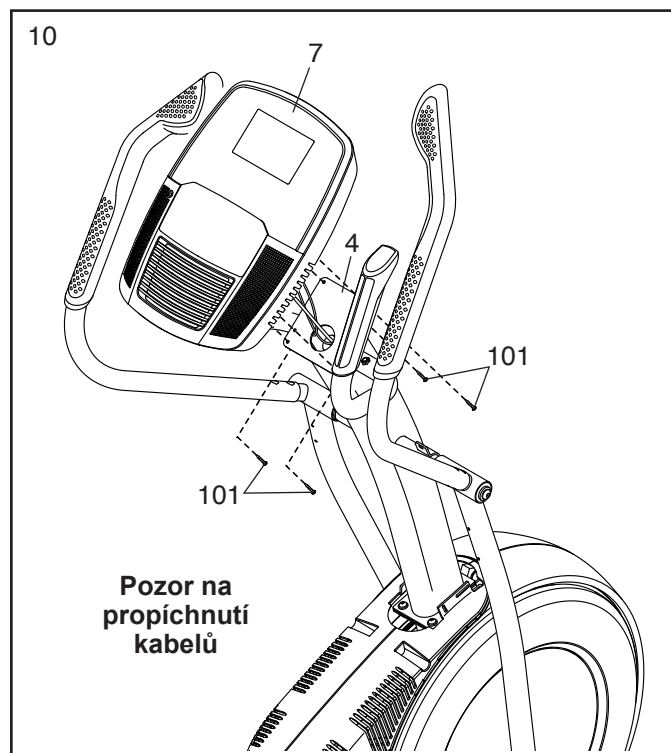


9. Odpojte a vyhod'te kabelovou vazbu na hlavním vodiči (110).

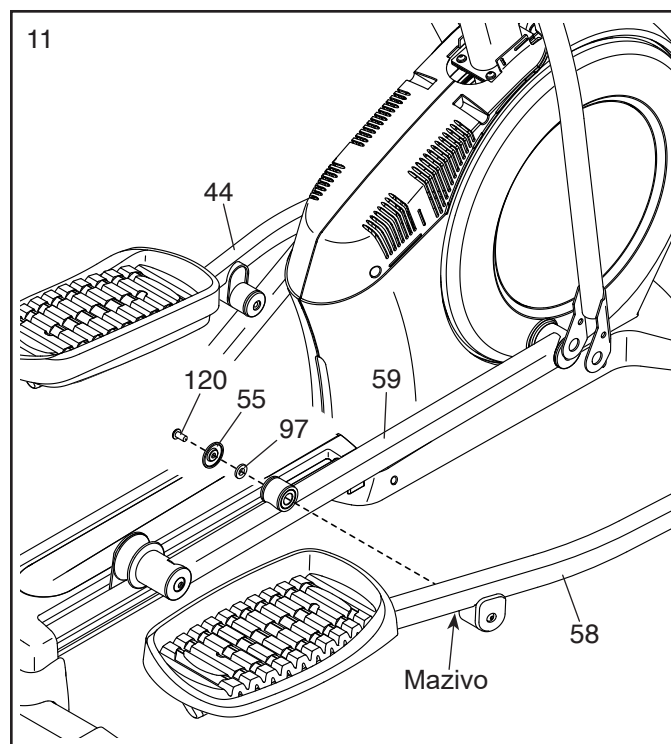
Zatímco druhá osoba drží počítač (7) poblíž stojanu (4), propojte kabely počítače s hlavním vodičem (110) a s dráty snímače impulzů (63). Vložte přebytečný vodič do stojanu (4) nebo do počítače (7).



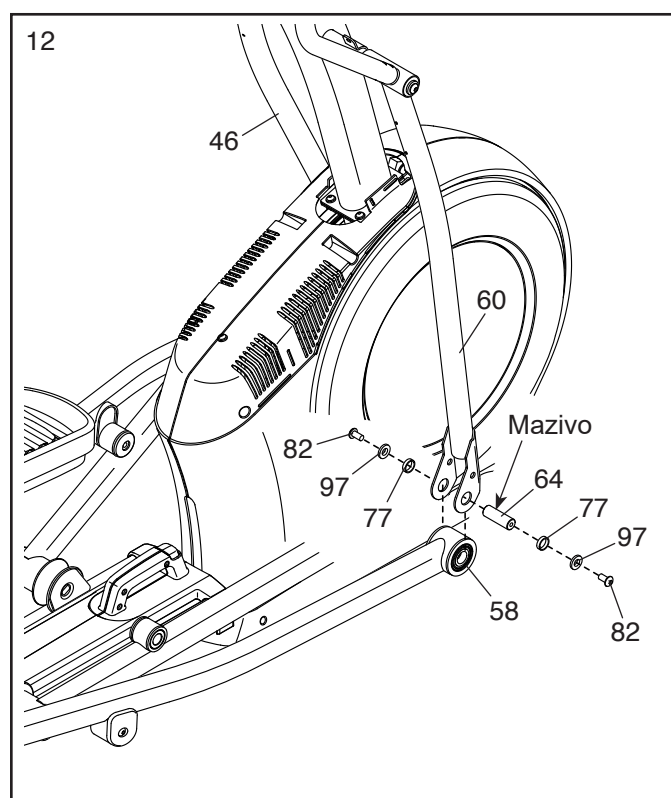
10. Tip: Vyhněte se skřípnutí vodičů. Připojte počítač (7) ke stojanu (4) čtyřmi šrouby M4 x 16 mm (101); všechny šrouby utáhněte.



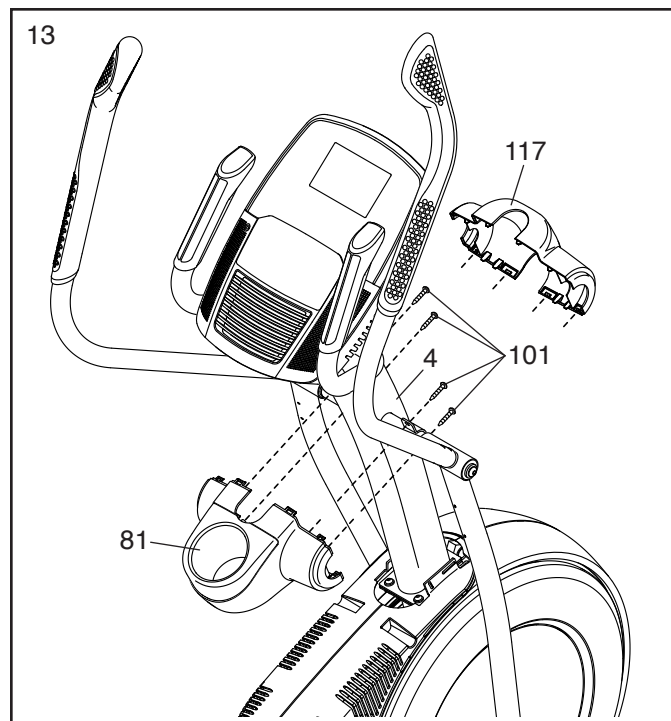
11. Připravte pravé rameno pedálu (58) podle obrázku.
Natřete maziva na nápravu na pravém ramenu pedálu (58).
Pravé rameno pedálu (58) připevněte k pravému ramenu (59) šroubem M8 x 14 mm (120), malou krytkou (55) a podložkou M8 (97).
Opakujte tento krok pro rameno levého pedálu (44).



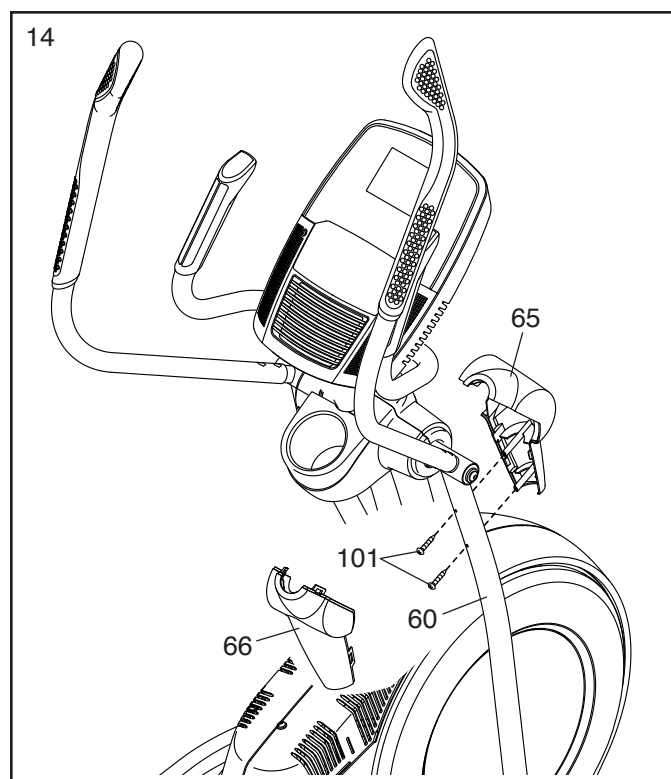
12. Naneste malé množství maziva na jednu z náprav pedálu (64).
Potom nasuňte podložku M8 (97) a distanční podložku (77) na šroub M8 x 13 mm (82) a šroub utáhněte několika otáčkami do osy pedálu (64).
Zatímco druhá osoba drží přední konec ramene pravého pedálu (58) uvnitř držáku na pravé horní lyžině (60), vložte nápravu pedálu (64) do obou částí.
Nasuňte podložku M8 (97) a distanční podložku (77) na šroub M8 x 13 mm (82) a šroub utáhněte několika otáčkami do osy pedálu (64). Potom utáhněte oba šrouby najednou.
Opakujte tyto kroky na druhé straně.



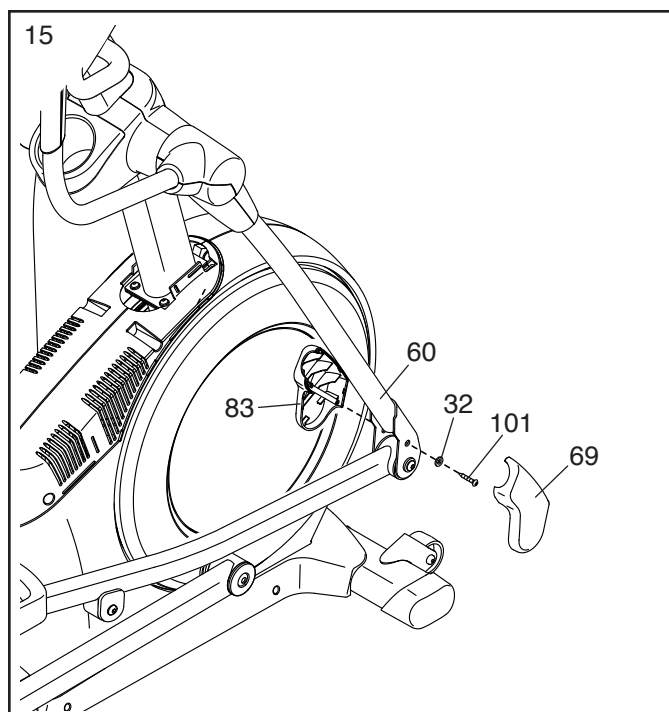
13. Připravte kryt (81) podle obrázku.
Kryt (81) připevněte ke stojanu (4) čtyřmi šrouby M4 x 16 mm (101); všechny šrouby utáhněte.
Dále připravte přední kryt (117) podle obrázku. Kryt předního stojanu (117) připevněte kolem stojanu (4) jeho namáčknutím na zadní kryt (81).



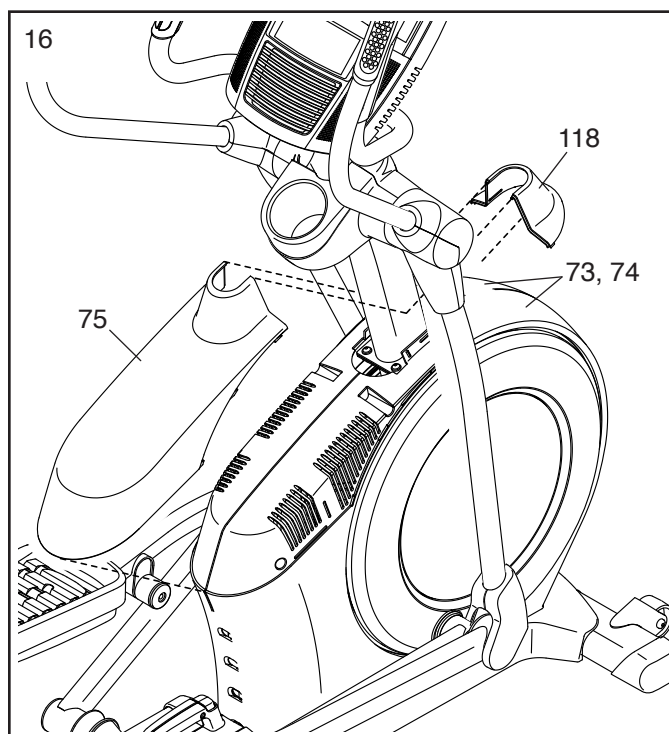
14. Připravte přední kryt pravého ramene (65) a nasměrujte jej podle obrázku.
Připevněte přední kryt pravého ramene (65) k pravému hornímu ramenu těla (60) dvěma šrouby M4 x 16 mm (101).
Dále připravte zadní kryt pravého ramene (66) a nasměrujte jej podle obrázku.
Připevněte zadní kryt pravého ramene (66) kolem pravé lyžiny (60) tak, že jej přitisknete na přední kryt pravého ramene (65).
Opakujte tento krok na druhé straně trenažéru.



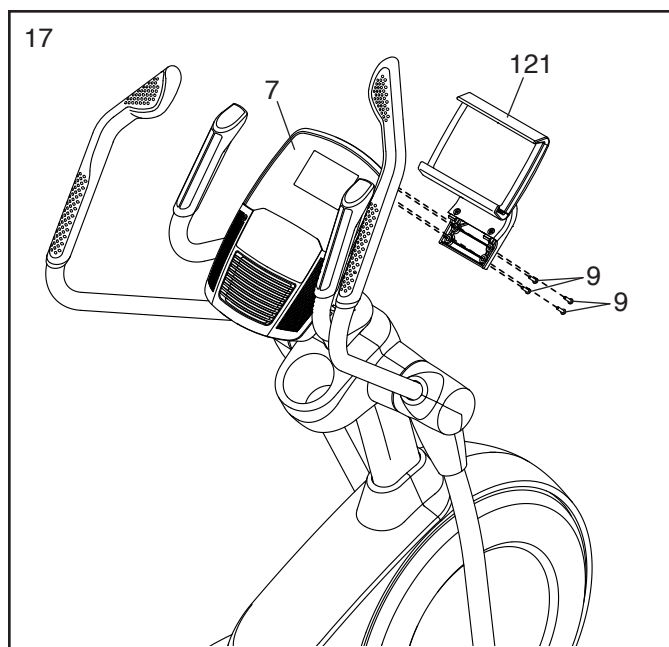
15. Připravte vnitřní kryt pravé lyžiny (83) a nasměrujte jej podle obrázku. Připojte pravý kryt (83) k pravé lyžině (60) šroubem M4 x 16 mm (101) a podložkou M5 (32). Dále připravte vnější víko lyžiny (69) a připravte podle obrázku. Připevněte pravý kryt (69) kolem pravé lyžiny (60) tak, že jej přitisknete na vnitřní víko (83). Opakujte tento krok na druhé straně trenážeru.



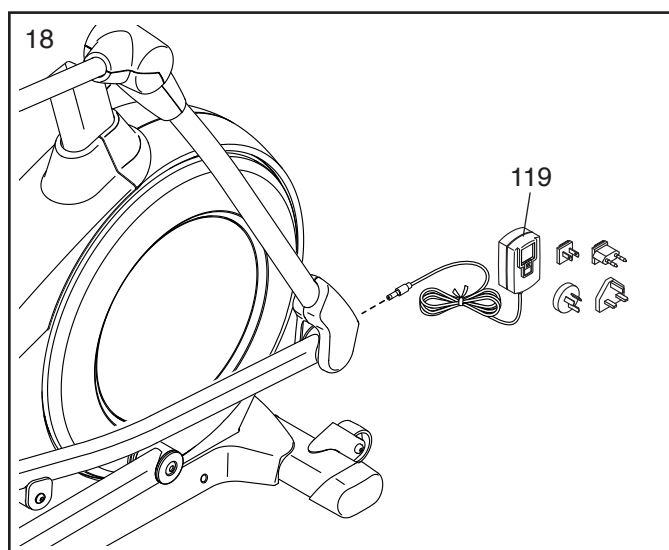
16. Orientujte přední krytku štítu (118) a kryt štítu (75), jak je znázorněno. Nejprve stiskněte západky krytu štítu (118) do levého a pravého štítu (73, 74). Poté stiskněte západky krytu štítu (75) do levého a pravého štítu (73, 74).



17. Připojte držák tabletu (121) k počítači (7) čtyřmi šrouby # 8 x 12 mm (9); všechny šrouby utáhněte.



18. Zapojte napájecí adaptér (119) do zásuvky na hlavním rámu.
Poznámka: Chcete-li připojit napájecí adaptér (119), přečtěte si následující kapitoly.



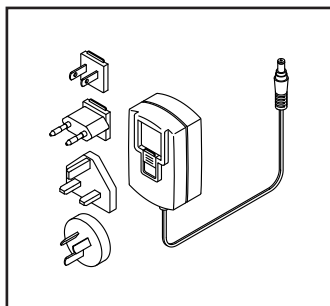
19. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pod stroj použijte ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy.

Jak používat eliptický trenažér

Jak připojit elektrický adaptér

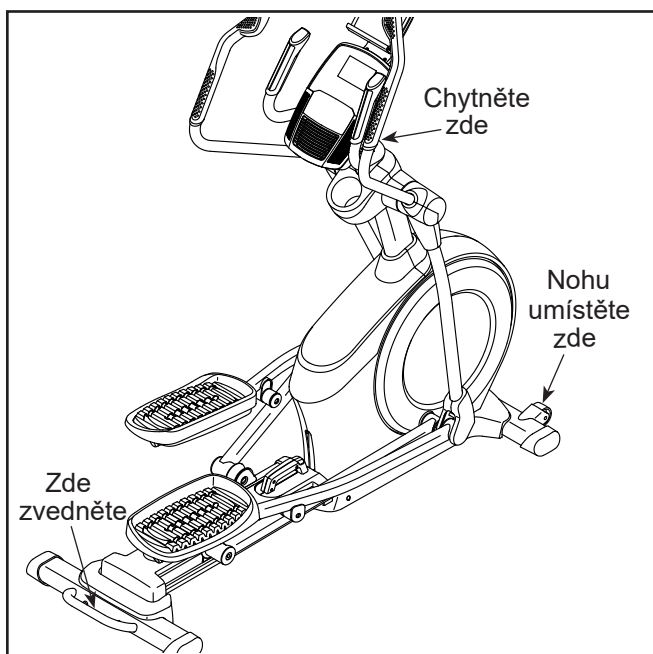
DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, nechte jej před připojením napájecího adaptéru zahřát na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, můžete poškodit displej počítače nebo jiné elektronické součásti.

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.



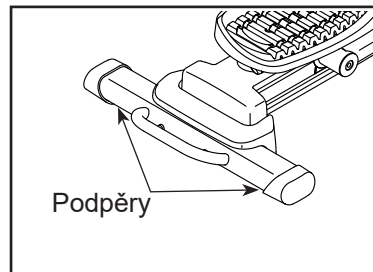
Jak trenažér přemístit

Kvůli velikosti a hmotnosti trenažéru, přesun vyžaduje dvě osoby. Postavte se před eliptický, držte stojan a položte jednu nohu na jedno kolo. Táhněte za rám a druhá osoba zvedá madla, dokud se trenažér nepostaví na kolečka. Opatrně přemístěte trenažér na požadované místo a poté jej položte zpět na podlahu.



Jak trenažér vyrovnat

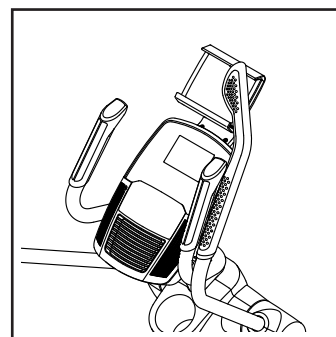
Pokud je trenažér během používání nestabilní otočte jednu nebo obě nivelační nožky pod zadní částí rámu, dokud není eliminován kývací pohyb.



Jak použít držák tabletu

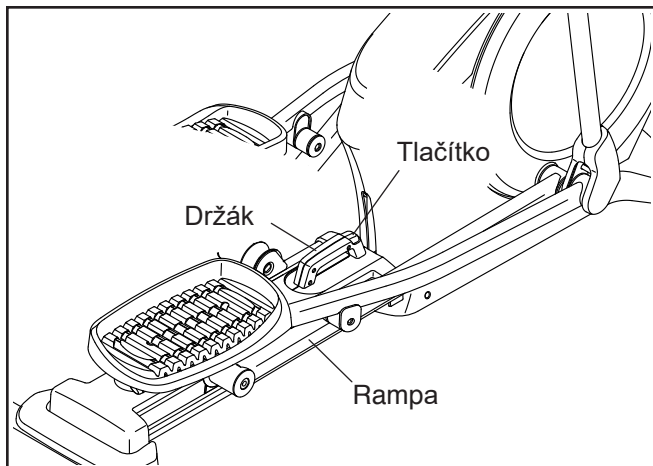
DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je určen pro většinu tabletů full size velikosti. Do držáku neumísťujte žádné jiné elektronické zařízení ani předměty.

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 nastavit sklon

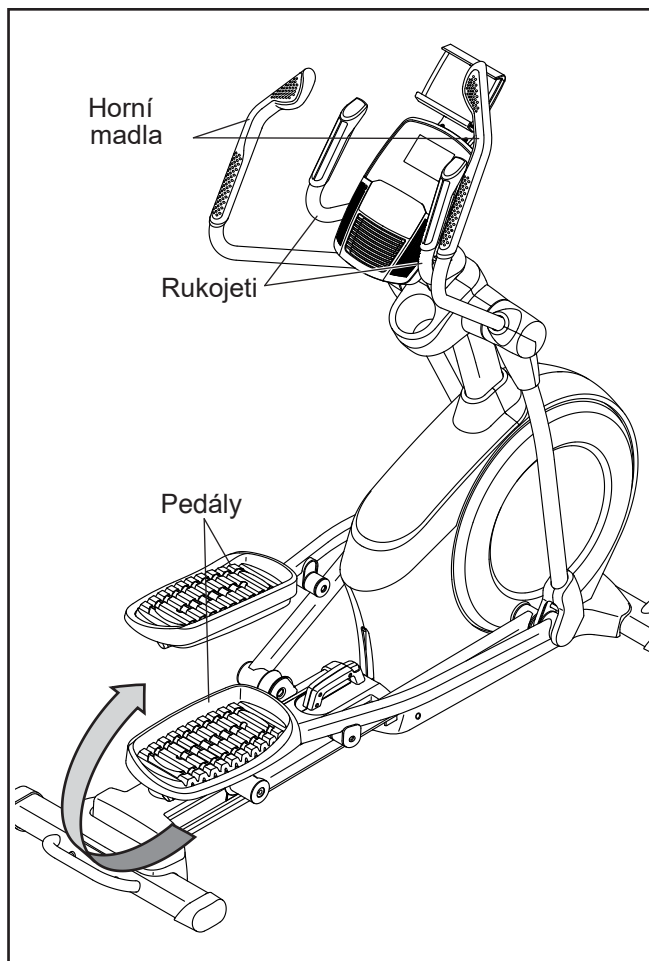
Chcete-li změnit typ pohybu pedálů, můžete změnit sklon rampy. Chcete-li zvednout rampu, jednoduše vytáhněte rukojeť rampy nahoru na požadovanou úroveň sklonu.



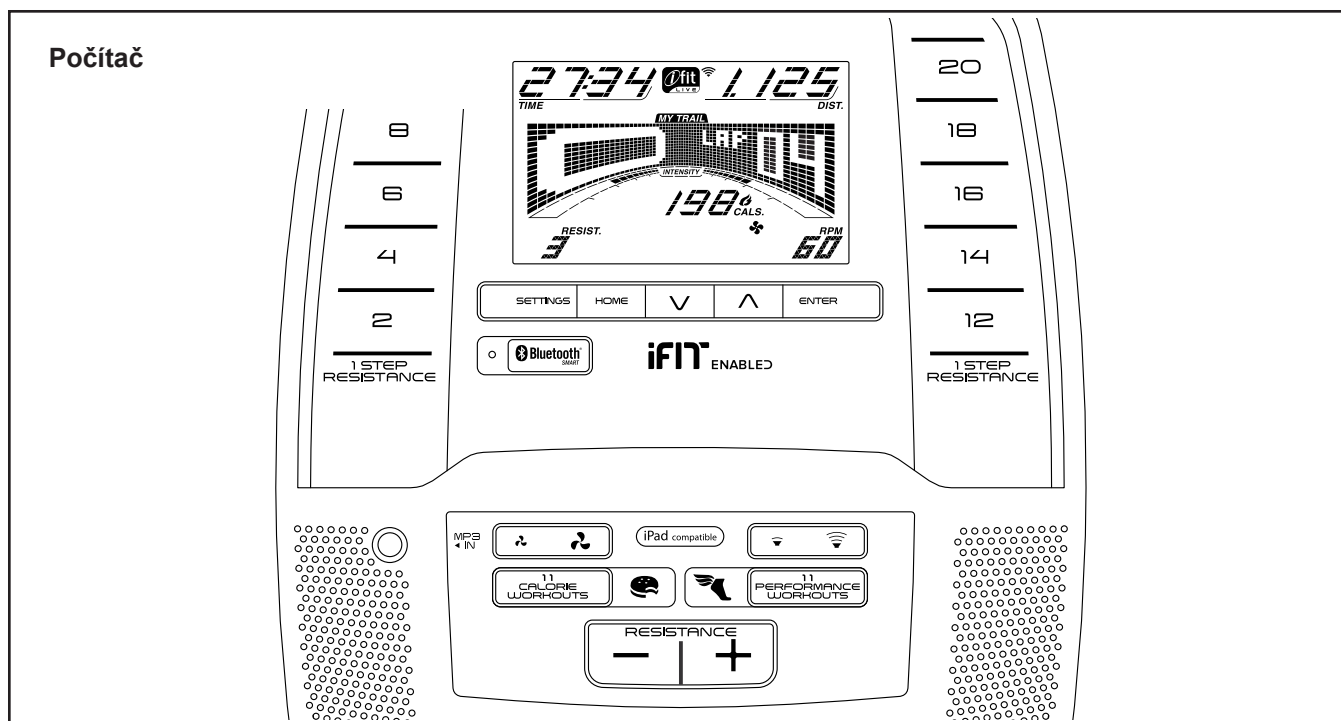
Chcete-li spustit rampu dolů, stiskněte tlačítko západky, vytáhněte rampu a rampu spusťte na požadovanou úroveň sklonu. Potom uvolněte tlačítko západky a zasuňte západkový kolík do jednoho z otvorů pro nastavení v rámu. Ujistěte se, že západkový kolík je pevně zachycen v jednom z nastavovacích otvorů v rámu.

Jak cvičit na eliptickém trenážeru

Viz výkres vpravo. Držte řídítka nebo horní madla a zatlačte na pedál, 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 otáčet v obou směrech. Doporučujeme točit pedály ve směru šipky; avšak pro obměnu můžete pedály točit i v opačném směru.



Chcete-li z trenážeru 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.



Použití počítače

Počítač eliptického trenážeru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenážeru pouhým stisknutím tlačítka. 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 trenážeru, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty.

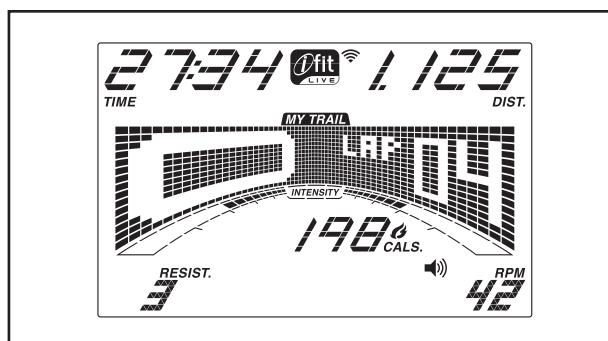
Manuální režim

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.
Po zapnutí počítače se automaticky zvolí manuální režim.
Pokud jste vybrali jiný druh cvičení, znovu zvolte manuální režim stisknutím tlačítka Home.

3. Změňte odpor pedálů podle potřeby.
Během šlapání změňte odpor pedálů stisknutím tlačítek pro zvýšení a snížení odporu nebo stisknutím jednoho z očíslovaných tlačítek 1 "step resistance".
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 :



Calories (Cals.)—Kalorie - Zobrazuje přibližnou hodnotu spálených kalorií

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 mílich.

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

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

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

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

Tabulka několika karet zobrazení. Stiskněte tlačítka pro zvýšení a snížení vedle tlačítka Enter, dokud se nezobrazí požadovaná karta.

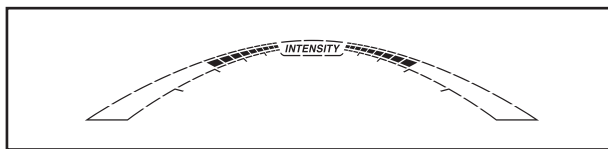
Rychlost (Speed) - Tato karta zobrazí profil nastavení rychlosti tréninku. Na konci každé minuty se objeví nový segment.

Moje trasa - Tato záložka zobrazí stopu, která představuje 1/4 míle (400 m). Jak cvičíte, blikající obdélník ukáže váš pokrok. Na kartě My Trail se také zobrazí počet cyklů, které dokončíte.

Kalorie - na této kartě se zobrazí přibližné množství spálených kalorií. Výška každého segmentu představuje množství kalorií spálených během tohoto segmentu.

Odpor - Tato záložka zobrazí profil přibližného nastavení odporu tréninku. Na konci každé minuty se objeví nový segment. Poznámka: Nadpis textu pro tuto kartu se v matici nezobrazí.

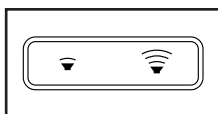
Tabulka intenzity cvičení indikuje přibližnou úroveň intenzity cvičení. Chcete-li změnit úroveň intenzity, stiskněte tlačítka zvýšení nebo snížení rychlosti.



Chcete-li počítač pozastavit, stiskněte tlačítko Domů nebo jednoduše zastavte šlapání. Když je počítač pozastaven, na displeji začne blikat čas. Chcete-li pokračovat v tréninku, jednoduše pokračujte v šlapání.

Stisknutím tlačítka Home (Domů) se vrátíte do výchozí nabídky. V případě potřeby znovu stiskněte tlačítko Home.

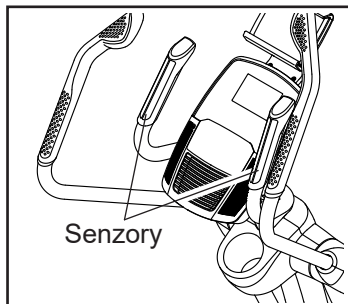
Nastavte hlasitost stisknutím tlačítek.



5. Měření 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.

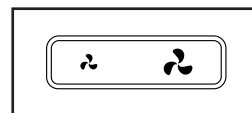


Chcete-li měřit srdeční frekvenci, postavte se boční odpočívadla a položte dlaně na senzory a nepohybujte jimi. Když je detekován váš puls, zobrazí se tepová frekvence. Pro nejpřesnější měření tepové frekvence držte kontakty přibližně 15 sekund.

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

6. Zapnutí

ventilátoru Ventilátor má několik nastavení rychlosti a automatický režim. Při volbě automatického režimu se rychlost ventilátoru automaticky zvyšuje a snižuje, jak se zvyšuje a snižuje rychlost běžeckého pásu. Opakovaným stisknutím ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo automatický režim nebo vypněte ventilátor.



6. Po dokončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Pokud se pedály nepohybují několik vteřin, konzola se pozastaví a na displeji začne blikat čas.

Pokud se pedály nepohybují několik minut, počítač se vypne a displej se resetuje.

Jak používat programy

1. Začněte šlapat nebo stisknutím libovolného tlačítka zapnete počítač.

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

2. Vyberte přednastavené cvičení.

Chcete-li vybrat přednastavené cvičení, stiskněte opakovaně tlačítko Calorie Workouts nebo tlačítko Performance Workouts, dokud se na displeji neobjeví požadovaný trénink.

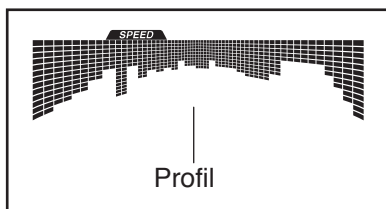
Když vyberete trénink, na displeji se zobrazí trvání cvičení nebo přibližný počet kalorií, které mají být spáleny během tréninku. V tabulce se objeví pro nastavení rychlosti tréninku.

Maximální rychlost šlapání, maximální úroveň odporu a maximální stoupání pro cvičení se také zobrazí na displeji.

3. Start

Začněte šlapat, abyste zahájili cvičení.

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



Cílová rychlost pro první segment se objeví v tabulce.

Během cvičení, profil na kartě rychlosti ukáže váš pokrok. Blikající segment profilu představuje aktuální segment tréninku. 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.

Jak cvičíte, budete vyzváni, abyste udrželi rychlost šlapání v blízkosti cílové rychlosti pro aktuální segment. Pokud se na displeji objeví šipka směřující nahoru, zvýšte rychlost šlapání. Když se objeví šipka směřující dolů, snížíte rychlost šlapání. Pokud se nezobrazí žádná šipka, udržujte aktuální rychlost šlapání.

Důležité: Cílová rychlost je určena pouze k poskytnutí motivace. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová rychlost. Ujistěte se, že pedál s rychlostí, která je pro vás pohodlná.

Jestliže je úroveň odporu pro aktuální segment je příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně přepnout nastavení stisknutím tlačítek Odporu.

DŮLEŽITÉ: Po skončení aktuálního segmentu tréninku se pedály automaticky přizpůsobí úrovni odporu naprogramované pro další segment.

Cvičení bude pokračovat tímto způsobem až do konce posledního segmentu.

Chcete-li počítač pozastavit, stiskněte tlačítko Domů nebo jednoduše zastavte šlapání. Když je počítač pozastaven, na displeji začne blikat čas. Chcete-li pokračovat v tréninku, jednoduše pokračujte v šlapání.

Opakovaně stiskněte tlačítko Home pro pozastavení tréninku, prohlédnutí výsledků tréninku a ukončení tréninku a návrat do výchozího menu.

4. Sledujte svůj pokrok s displejem.

Viz další kapitola

5. Změřte srdeční frekvenci podle potřeby. Viz další kapitola

6. Pokud je to požadováno, zapněte ventilátor.

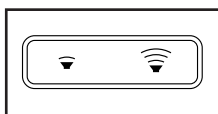
Viz další kapitola

7. Po dokončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Viz další kapitola

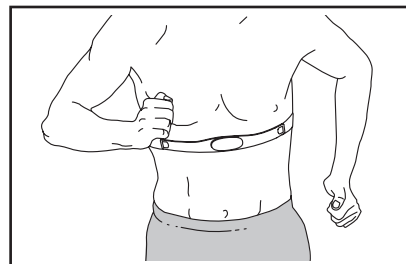
Použití zvukového systému

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



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

Volitelné použití hrudního pásu



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

Jak hrudní pás připojit

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

Poznámka: Může to trvat až 15 sekund. Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní snímač srdeční frekvence, počítač se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem. Pro odpojení monitoru tepové frekvence od počítače stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 5 sekund. Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena.

3. Zaznamenejte a sledujte informace o cvičení.

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

4. Odpojení od počítače

Chcete-li odpojit smart zařízení od počítače, podržte stisknuté tlačítko Smart na počítači po dobu 5 sekund.

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

Jak změnit nastavení

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.

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 uražena.

4. Ukončete režim nastavení.

Chcete-li režim nastavení ukončit, stiskněte tlačítko zpět.

Péče a údržba

ÚDRŽBA

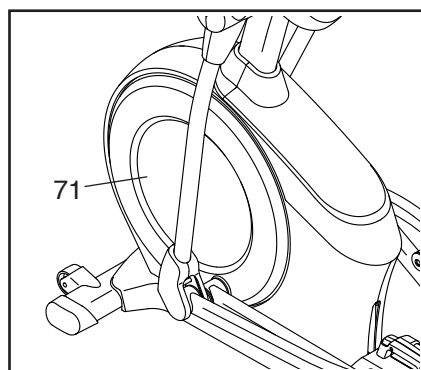
Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Zkontrolujte a utáhněte všechny součásti při každém použití eliptických prvků. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Chcete-li vyčistit eliptický, použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla. **DŮLEŽITÉ:** Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte počítač z dosahu kapalin a mimo přímé sluneční světlo.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci při držení 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, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

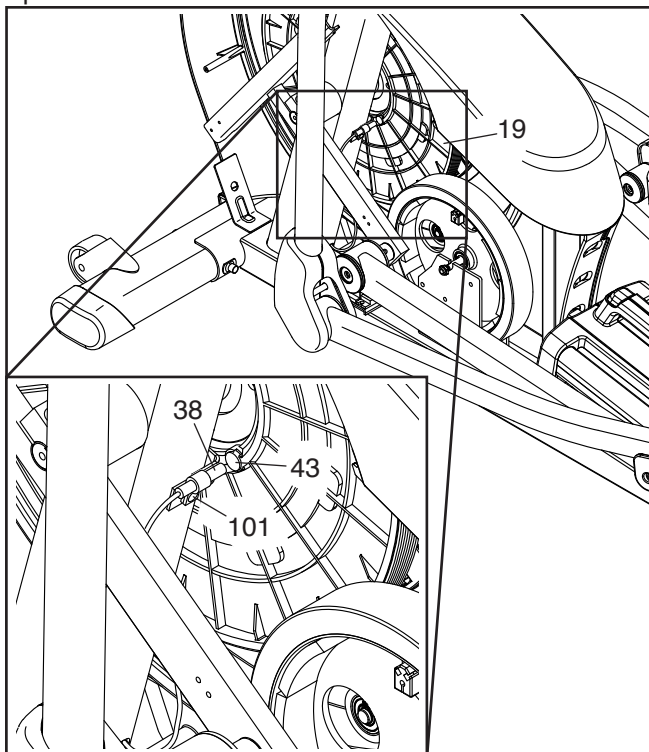
JAK NASTAVIT REAKTOR

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 levý disk (71).



Poznámka: Z důvodu jasnosti je levý štít zobrazen na obrázku vlevo.

Poté najdete reléový spínač (38). Otáčejte řemenici (19), dokud není magnet (43) zarovnán s jazýčkovým spínačem.



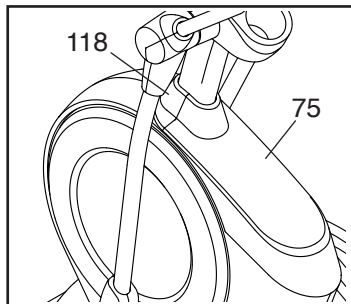
Mírně uvolněte označený šroub M4 x 16 mm (101). Posuňte jazýčkový spínač (38) trochu blíže nebo dál od magnetu (43) a potom utáhněte šroub. Poté odpojte napájecí adaptér a natočte řemenici (19) dopředu a dozadu tak, aby magnet (43) opakovaně procházel jazýčkový spínač (38). Opakujte tyto akce, dokud počítač nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu připojte levý disk a zapojte napájecí adaptér.

Nastavení pásu

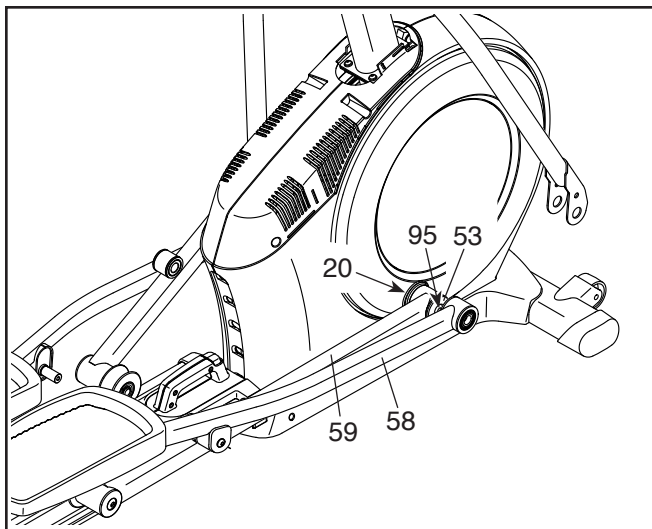
Pokud pedály sklouzávají během šlapání, i když je odpor nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné nastavit hnací řemen.

Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér.

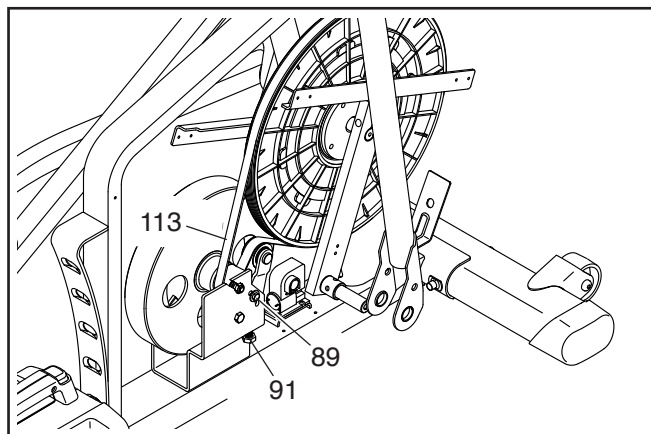
Pomocí standardního šroubováku vyjměte kryt štítu (75) a krycí kryt štítu (118).



Viz montáž předchozí kapitoly. Demontujte pravé rameno pedálu (58) z pravé horní nohy těla (60). Potom odmontujte šroub M8 x 16 mm (95), velký kryt (53) nápravy a podložku M8 (nezobrazeno) z pravého klikového ramene (20). Poté opatrně vyjměte rameno pravého válce (59) a pravé rameno pedálu (58) trenžeru.



Viz rozložený náčrtek C na dalších stranách. Určete levý a pravý štít (73, 74). Odstraňte šrouby M4 x 25 mm (124), šrouby M4 x 19 mm (5) a šroub M4 x 48 mm (107) z levého a pravého štítu. Potom vyjměte pravý štít. Dále vyhledejte a uvolněte šroub (89). Potom utáhněte šroub nastavení (91), dokud není hnací řemen (113) utažen. Potom utáhněte šroub.



Potom znovu připojte součásti, které jste odstranili, a připojte napájecí adaptér.

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	
20	30	40	50	60	70	80	

Jak cvičit

Chcete-li zjistit správnou úroveň intenzity cvičení, najděte 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.

Zahřátí/protažení

Správné cvičení je zahájeno zahřívací fází a ukončeno fází zklidnění. Následují tipy cviků, které připraví vaše tělo na náročné posilování. Fáze zklidnění je důležitá pro uvolnění namáhaných svalů.

1. Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhnete, co nedál to jde a vydržte v této pozici 20-30 vteřin

2. Protažení šlach

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídějte. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

3. Protažení zadní strany stehen a lýtek

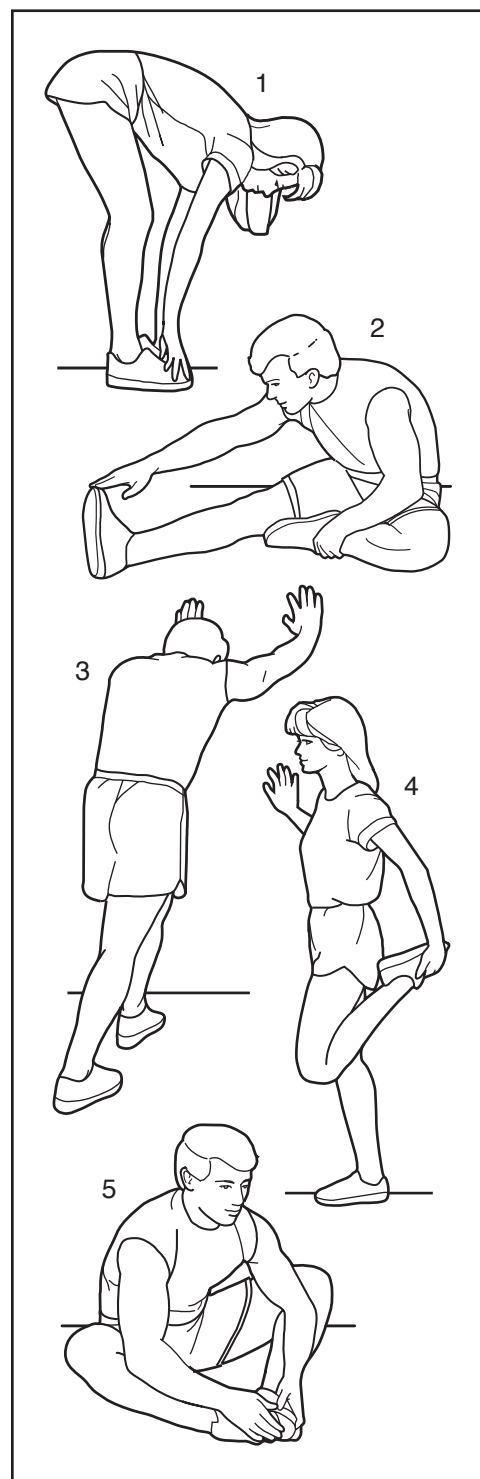
Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídějte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

4. Protažení přední strany lýtek

Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 30 vteřin po dvou opakováních.

5. Motýlek

Sedněte si na zem chodidly k sobě a kolena od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.



Kusovník

Model No. NTEVEL69816.0 R0516B

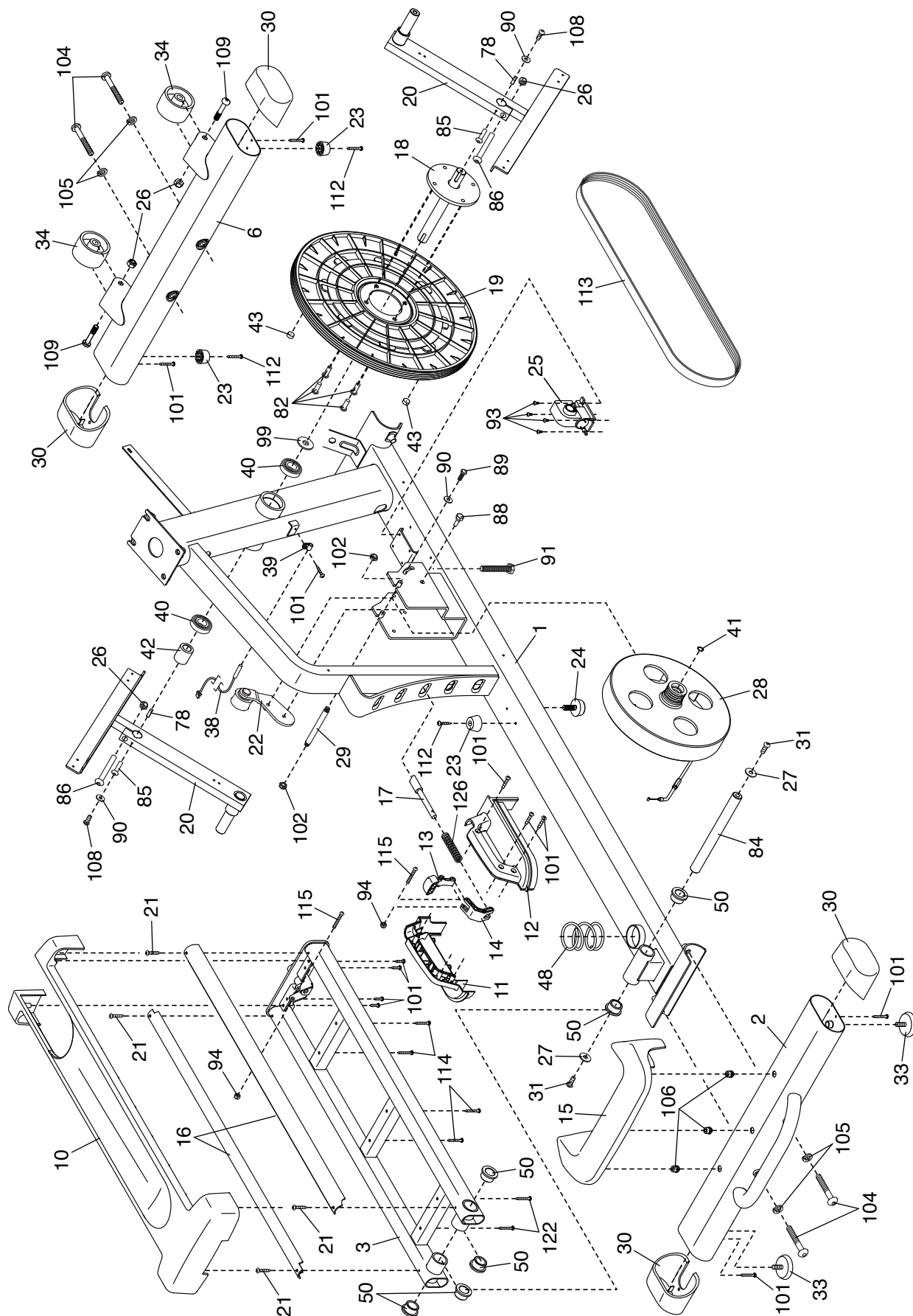
Číslo	Ks	Popis	Číslo	Ks	Popis
1	1	Frame	51	2	Roller
2	1	Rear Stabilizer	52	2	Pedal Arm Rear Cap
3	1	Ramp	53	4	Large Axle Cover
4	1	Upright	54	2	16mm Wave Washer
5	6	M4 x 19mm Screw	55	2	Small Axle Cover
6	1	Front Stabilizer	56	4	Roller Arm Bushing
7	1	Console	57	6	Large Arm Bearing
8	2	Roller Guide	58	1	Right Pedal Arm
9	4	#8 x 12mm Screw	59	1	Right Roller Arm
10	1	Ramp Cover	60	1	Right Upper Body Leg
11	1	Left Latch Handle	61	1	Right Upper Body Arm
12	1	Right Latch Handle	62	1	Left Grip
13	1	Latch Button	63	2	Pulse Sensor/Wire
14	1	Latch Bracket	64	2	Pedal Arm Axle
15	1	Rear Stabilizer Cover	65	1	Right Arm Front Cover
16	2	Track	66	1	Right Arm Rear Cover
17	1	Latch Pin	67	1	Left Arm Front Cover
18	1	Crank	68	1	Left Arm Rear Cover
19	1	Pulley	69	1	Right Leg Outer Cover
20	2	Crank Arm	70	1	Left Leg Outer Cover
21	4	M4 x 10mm Screw	71	2	Disc
22	1	Idler	72	1	Left Leg Inner Cover
23	3	Bumper	73	1	Left Shield
24	1	Small Leveling Foot	74	1	Right Shield
25	1	Resistance Motor	75	1	Shield Cover
26	4	M10 Locknut	76	1	Left Pedal Arm Side Cap
27	2	M10 Washer	77	4	Axle Spacer
28	1	Eddy Mechanism	78	2	Key
29	1	Mechanism Axle	79	—	(Not Used)
30	4	Stabilizer Cap	80	—	(Not Used)
31	2	M10 x 19mm Screw	81	1	Rear Upright Cover
32	2	M5 Washer	82	10	M8 x 13mm Screw
33	2	Leveling Foot	83	1	Right Leg Inner Cover
34	2	Wheel	84	1	Ramp Axle
35	1	Pivot Axle	85	2	M4 x 14mm Screw
36	2	Upright Bushing	86	2	M10 x 58mm Bolt
37	1	Accessory Tray	87	1	Right Pedal Arm Side Cap
38	1	Reed Switch/Wire	88	1	Idler Pivot Screw
39	1	Reed Switch Clamp	89	1	Idler Screw
40	2	Frame Bearing	90	3	M6 Washer
41	1	Mechanism Snap Ring	91	1	Belt Adjustment Screw
42	1	Sleeve	92	4	M10 x 25mm Screw
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Screw
44	1	Left Pedal Arm	94	2	M4 Nut
45	1	Left Roller Arm	95	8	M8 x 16mm Screw
46	1	Left Upper Body Leg	96	4	M8 x 38mm Bolt
47	1	Left Upper Body Arm	97	10	M8 Washer
48	1	Ramp Spring	98	2	M8 x 18mm Washer
49	1	Left Pedal	99	1	Plastic Spacer
50	6	Frame Bushing	100	4	Leg Bearing

Číslo	Ks	Popis	Číslo	Ks	Popis
101	36	M4 x 16mm Screw	117	1	Front Upright Cover
102	6	M8 Locknut	118	1	Shield Cover Cap
103	8	M6 x 12mm Screw	119	1	Power Adapter
104	4	M10 x 122mm Screw	120	2	M8 x 14mm Shoulder Screw
105	8	M10 Split Washer	121	1	Tablet Holder
106	3	Cover Mount	122	2	M4 x 35mm Screw
107	1	M4 x 48mm Screw	123	2	Small Arm Bearing
108	2	M6 x 13mm Screw	124	2	M4 x 25mm Screw
109	2	M10 x 60mm Bolt	125	2	M4 x 16mm Machine Screw
110	1	Main Wire	126	1	Pin Spring
111	1	Power Wire/Receptacle	127	1	Right Pedal
112	3	M4 x 19mm Self-tapping Screw	128	1	Right Grip
113	1	Drive Belt	*	–	Assembly Tool
114	4	M4 x 42mm Screw	*	–	Grease Packet
115	2	M4 x 30mm Screw	*	–	User's Manual
116	2	Disc Ring			

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

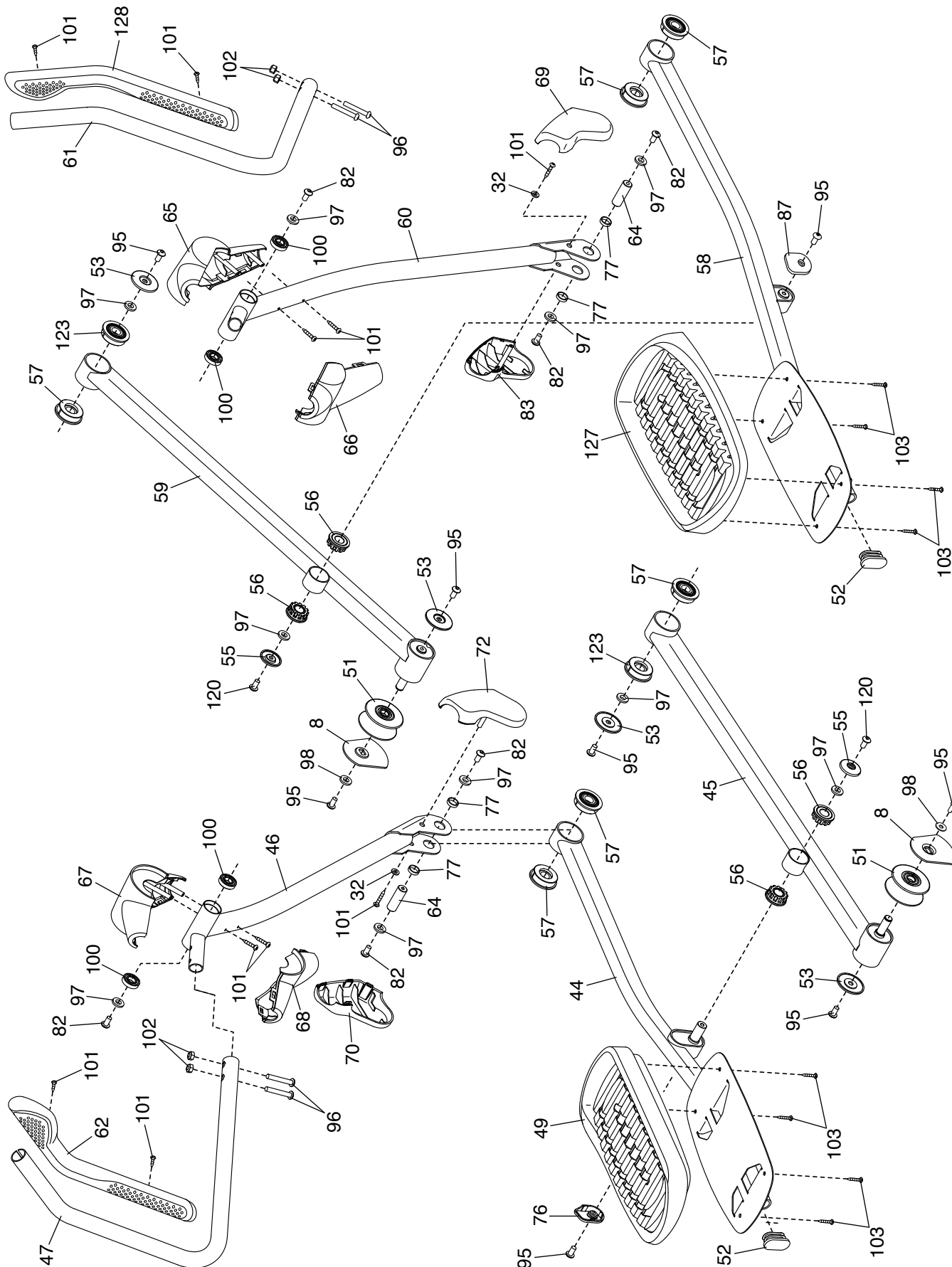
Rozložený náčrt A

Model No. NTEVEL69816.0 R0516B



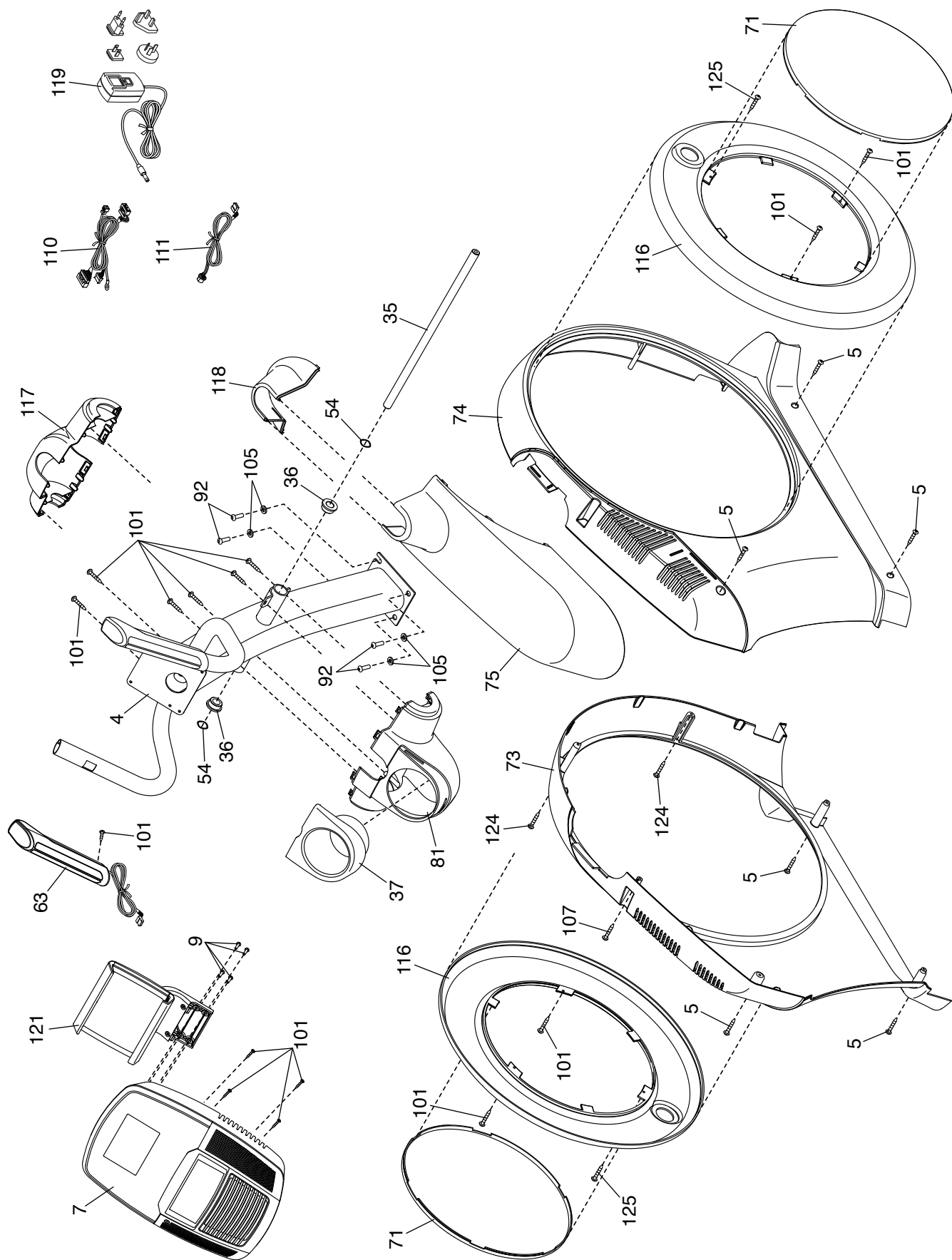
Rozložený náčres B

Model No. NTEVEL69816.0 R0516B



Rozložený náčrvek C

Model No. NTEVEL69816.0 R0516B



Záruka

Výrobce:

NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581601521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz
