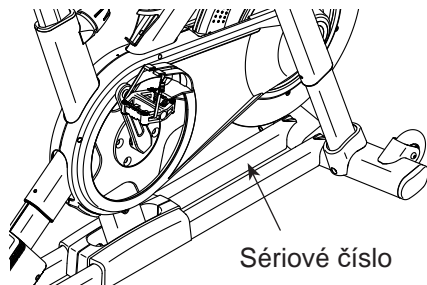


NordicTrack® S27i

Model No. NTEX02722-INT.1

Serial No.

Sem si zapište sériové číslo



Zákaznický servis

FS EUROPE a.s

K Zeleným domkům 1715,
Kunratice (Praha-Kunratice),

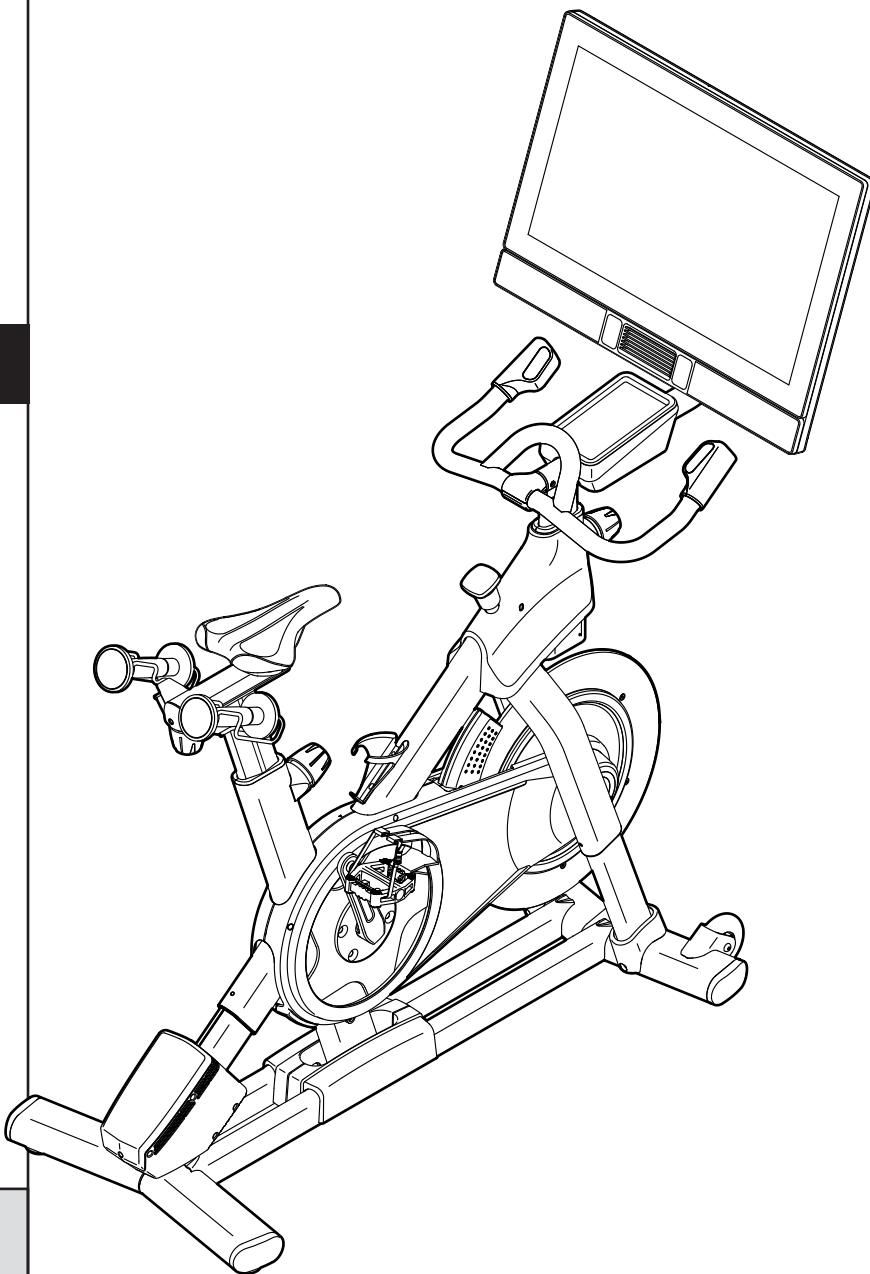
148 00 Praha

Tel.: +420 581 601 521

⚠ Upozornění

Přečtěte si pečlivě
tento uživatelský
manuál před
prvním použitím
trenažéru!

Uživatelský návod

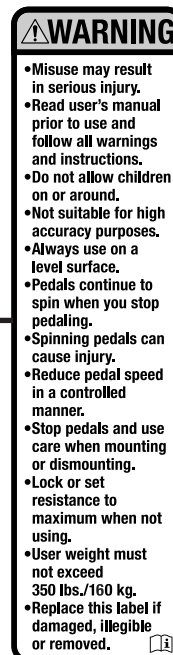
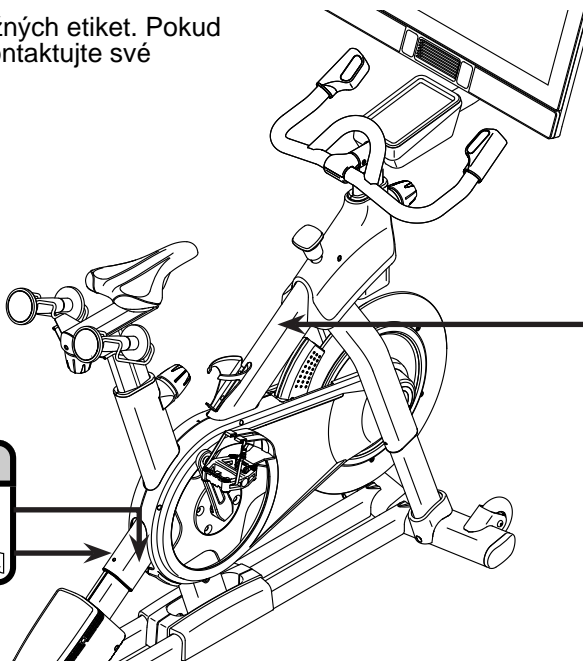


Obsah

Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme.....	4
Součástky.....	5
Montáž	6
Jak používat treňažér	14
Údržba a servis	18
Počítač.....	30
Tréninkový manuál.....	34
Seznam dílů.....	35
Rozložený náčres.....	37
Záruka	

Umístění výstražných nálepek

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



⚠ 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 trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro těhotné, osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
4. Trenažér je určen pouze pro osoby starší 16 let.
5. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenažér je určen pro používání uvnitř.
Neumísťujte jej do garáže nebo na terasu.
Nesmí být na vlhkém nebo prašném místě.
7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6 m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opatřované součásti vyměňte.
9. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
10. Tento trenažér musí být uzemněný. (viz str 13)
11. Neupravujte napájecí kabel ani nepoužívejte adaptér, abyste připojili napájecí kabel k zásuvce. Síťový kabel udržujte mimo vyhřívaný povrch. Nepoužívejte prodlužovací kabel.
12. Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozen napájecí kabel nebo zástrčka, nebo pokud trenažér nefunguje správně.
13. **NEBEZPEČÍ:**
Vždy odpojte síťový kabel ihned po skončení tréninku, před čištěním trenažéru, a před vykonáváním údržby dle tohoto návodu. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud Vás k tomu nezve pracovník autorizovaného servisního centra. Vykonávat jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizovaný servis.
14. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 160 kg.
15. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na bosu, nebo v sandálech, či pantoflích.
16. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.
17. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.

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

19. Pokud chcete trenažér okamžitě zastavit, stiskněte brzdové tlačítko. Pokud trenažér nepoužíváte zajistěte brzdové tlačítko utažením.

20. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

UCHOVEJTE NÁVOD

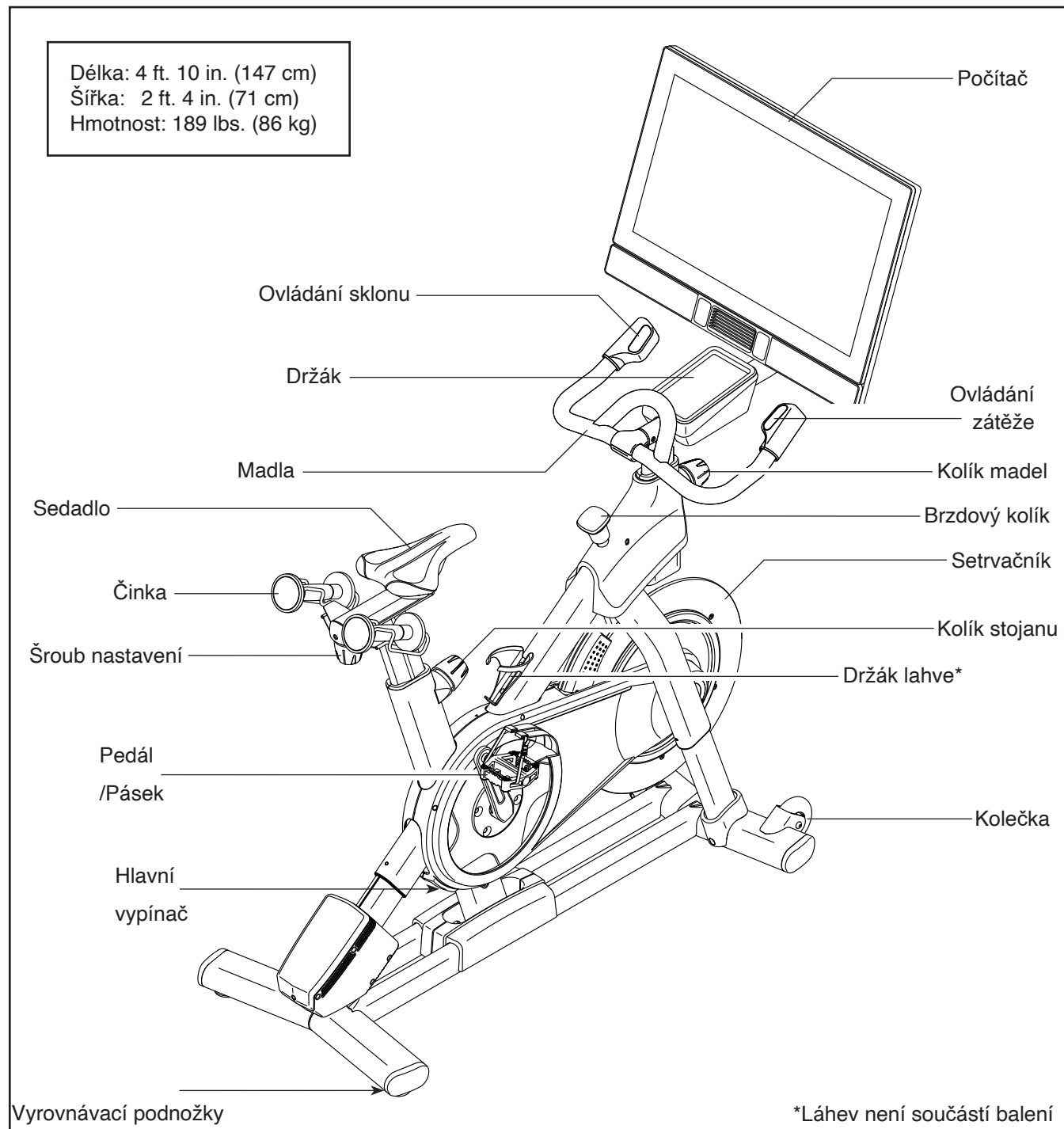
Začínáme

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili NORDICTRACK® COMMERCIAL S271. COMMERCIAL S271 není jen obyčejným kolem.

Plně nastavitelný s interaktivním bezdrátovým systémem, který simuluje reálný terén a venkovní podmínky. COMMERCIAL S271 STUDIO CYCLE nabízí jedinečný zážitek během tréninku.

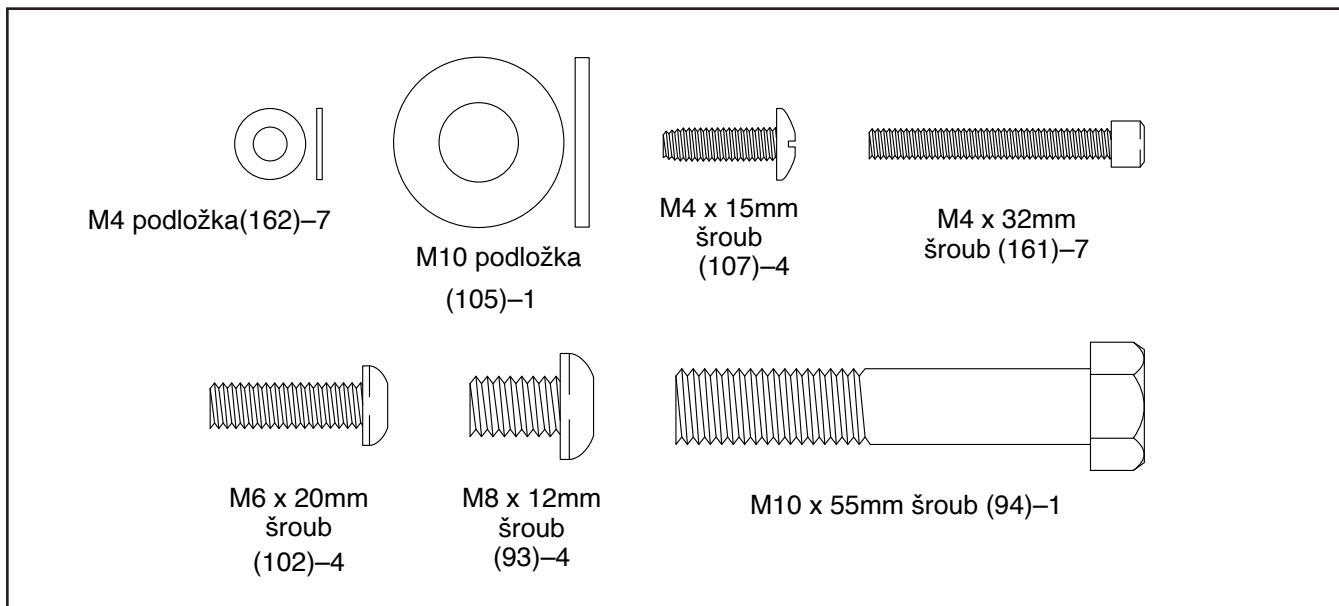
Tento manuál si pečlivě přečtete. Pokud máte nějaké doplňující dotazy, kontaktuje naše servisní číslo a uveďte model a sériové číslo stroje.

Na obrázku níže se seznámte se součástmi 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 nastroj. 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.
- Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí. .

• K montáži budete potřebovat následující nářadí:

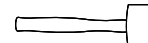
Šroubovák



Francouzský klíč

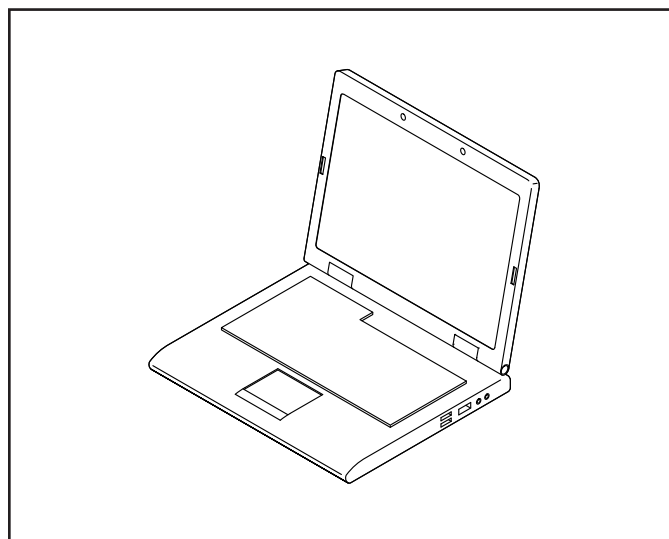


Gumové kladívko



Montáž je snazší, máte-li k dispozici vlastní sadu klíčů.

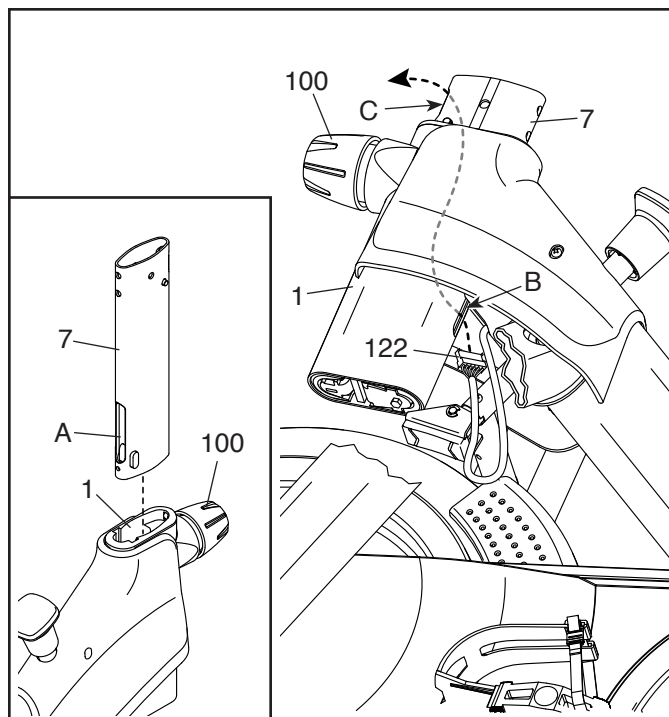
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



2. **Podívejte se na obrázek.**

Připravte si stojan madel (7) tak, aby spodní otvor (A) byl na straně, tak jak je zobrazeno. Poté uvolněte kolík stojanu (100) a vložte stojan madel (7) do rámu (1) tak, aby spodní konec byl pod rámem.

Poté kolík stojanu znovu utáhněte. Vložte konec spodního kabelu (122) dovnitř rámu (1) a stojanu madel (7) a vytáhněte je nahoru otvorem (B), tak jak je na obrázku zobrazeno přerušovanou čarou.

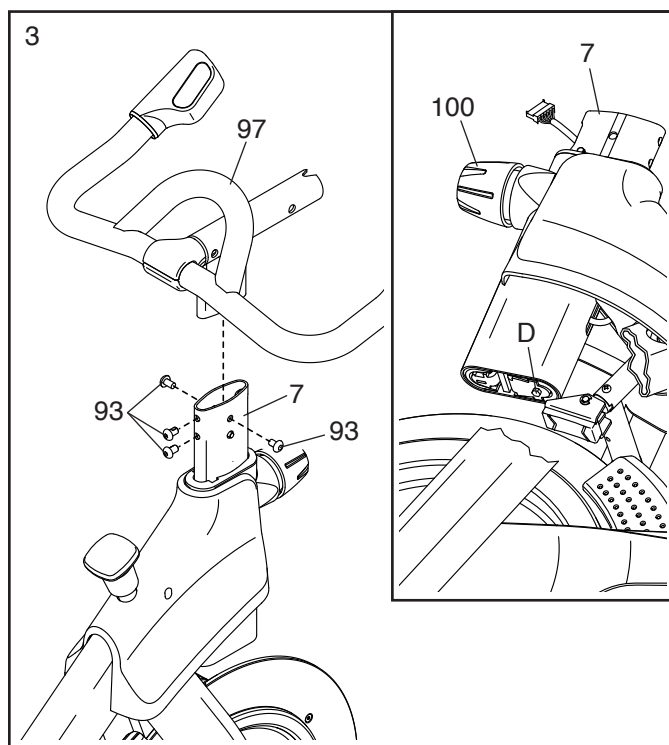


3.

DŮLEŽITÉ: Abyste zabránili pohybu zvedacího válce (nezobrazeno) uvnitř sloupku řídítek (7), ujistěte se, že je kolík stojanu pevně zajištěn (100).

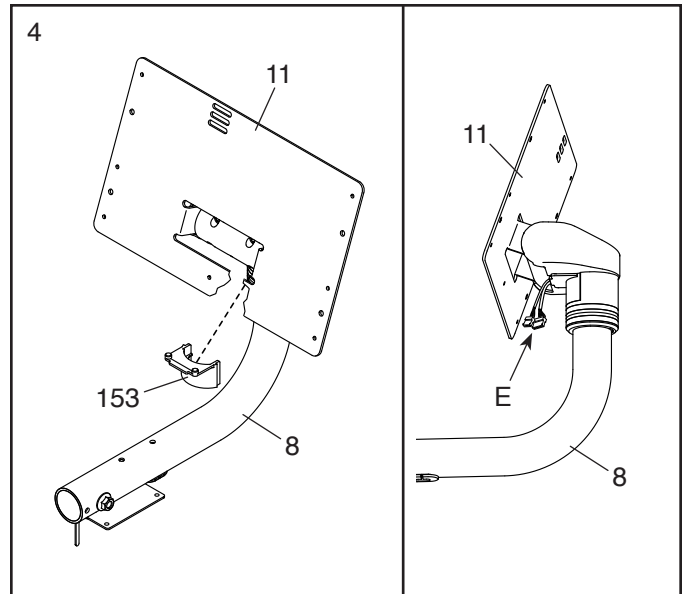
Viz vložený výkres. Povolte přepravní šroub (D) o čtvrt otáčky. Nyní byste měli být schopni snadno otočit přepravním šroubem prsty. Pokud se přepravní šroub neotáčí snadno, znovu utáhněte kolík stojanu (100). Poté vyjměte a zlikvidujte přepravní šroub.

Vložte madla (97) do stojanu madel (7). Připojte madla pomocí čtyř M8 x 12mm šroubů (93); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



4. Odstraňte kryt (153) z držáku počítače (8), pokud je to nutné. Poté vytáhněte kabely (E) z držáku. **ujistěte se, že jsou kabely za podpěrou (11).**

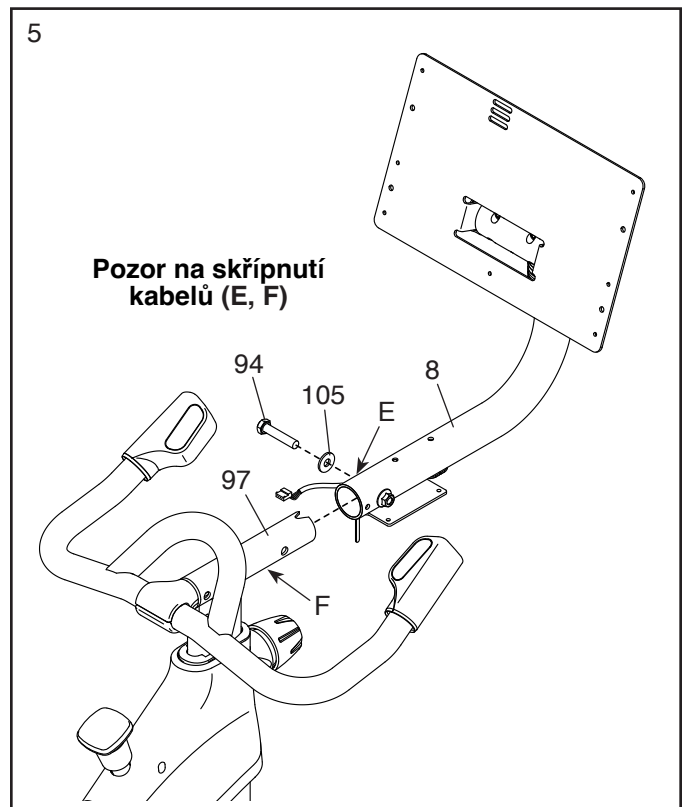
Poté zacvakněte kryt (153) zpět na místo na držáku počítače (8).



5. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelů (E, F).** Nasuňte podpěru počítače (8) na madla (97).

Připojte podpěru počítače (8) pomocí M10 x 55mm šroubu (94) a M10 podložky (105); **šrouby ještě zcela neutahujte.**

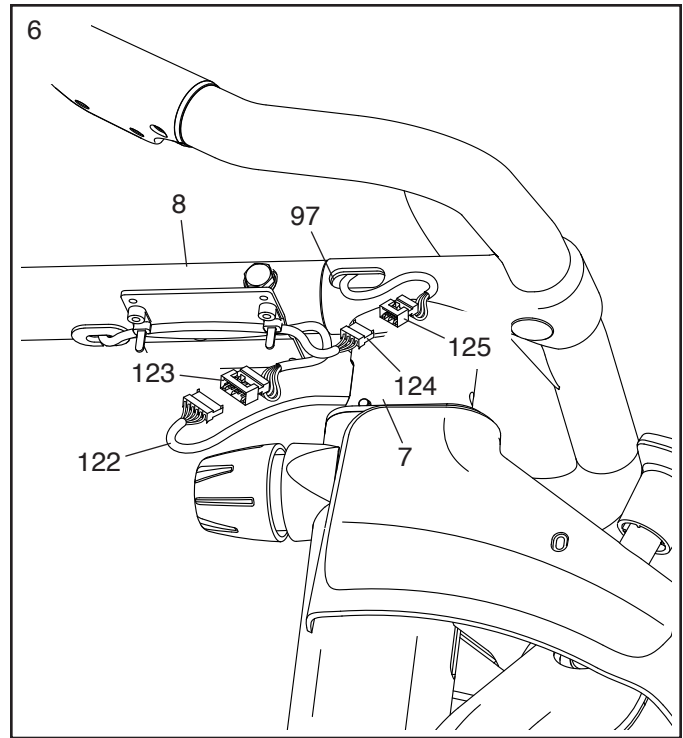
Tip: Pozor na skřípnutí kabelů (C). Nasuňte podpěru počítače (8) na madla (97). Připojte podpěru počítače (8) pomocí M10 x 52mm šroubu (94) a M10 matice (95); **Ujistěte se, že je matice v otvoru (D).** Šroub ještě zcela neutahujte



6. Podívejte se po podpěru počítače (8) a najděte horní kabel (123), který má větší konektor než spojovací kabel (124).

Spojte horní kabel (123) se spodním kabelem (122) vycházející z držáku madel (7). **Tip: Konektory by do sebe měly lehce zapadnout. Pokud to jde ztěžka, konektory otočte a zkuste to znovu.**

Poté zapojte stejným způsobem spojovací kabel (124) s kontrolním kabelem (125), který vychází z madel (97).

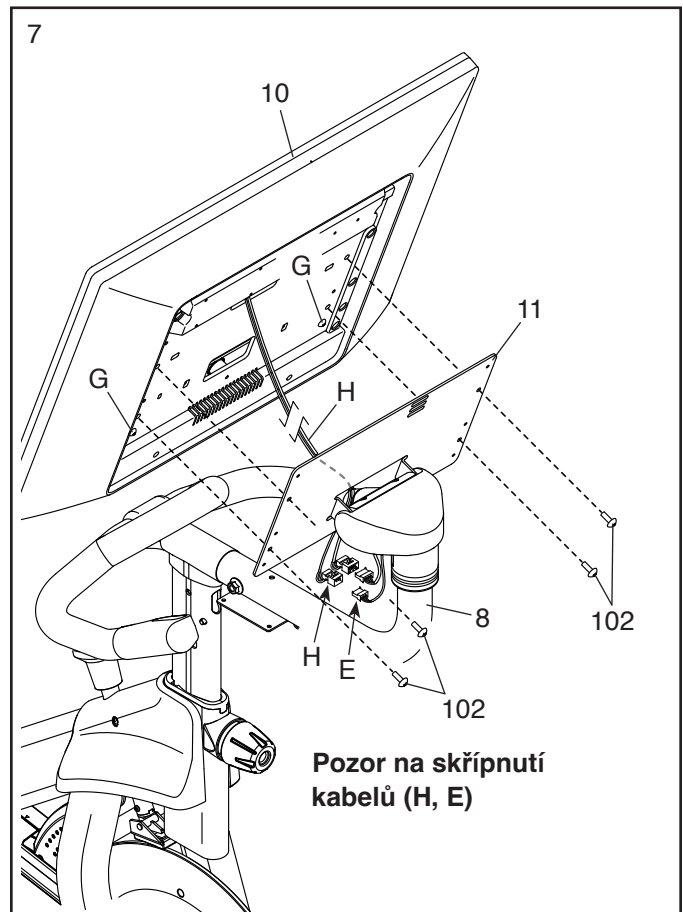


7. Najděte dva přepravní šrouby (G) na zadní straně počítače (10). Vytáhněte je a odstraňte.

Požádejte druhou osobu o přidržení počítače (10) u držáku (11). Poté protáhněte kabely (H) na zadní straně počítače skrze otvor rozpěry, tak jak je na obrázku.

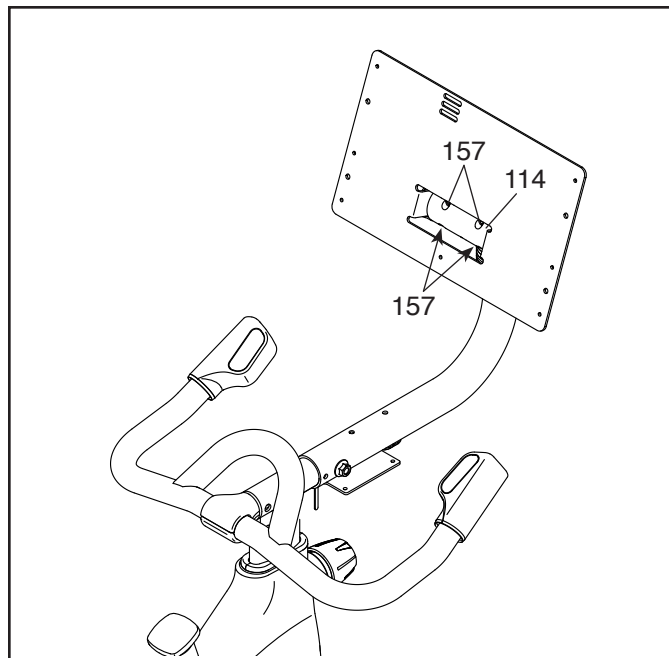
Spojte kabely (E) z podpěry počítače (8) ke kabelům (H) na zadní straně počítače (10). **Tip: Konektory by do sebe měly lehce zapadnout. Pokud to jde ztěžka, konektory otočte a zkuste to znovu.**

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů (H, E). Pokud je to potřeba, nahněte podpěru počítače (11) tak, aby tento krok proběhl snadněji. Připojte počítač (10) k podpěře pomocí čtyř M6 x 20mm šroubů (102); **všechny šrouby řádně utáhněte.**



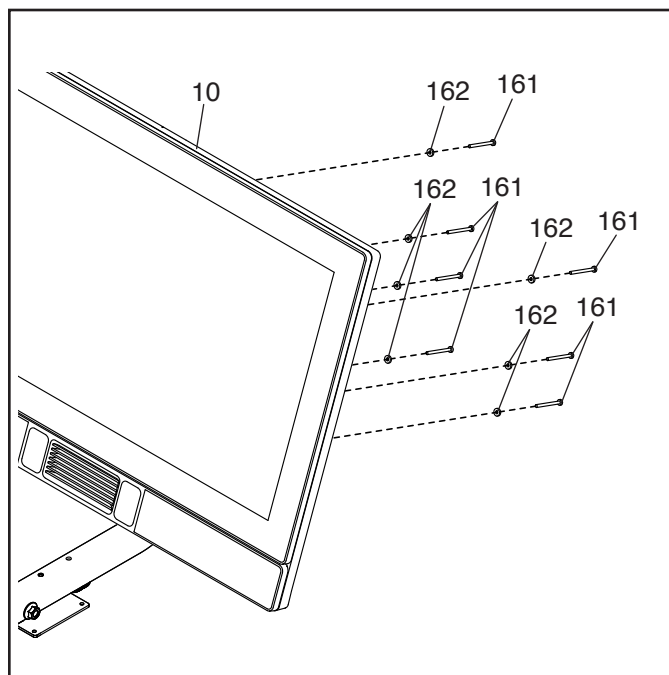
8. **Poznámka: Počítač a kabely nejsou na obrázku znázorněny, aby by postup tohoto kroku jasnější.**

Nahněte počítačem (nezobrazeno) několikrát nahoru a dolů. **Pokud je pohyb příliš volný** utáhněte čtyři M6 x 15mm šrouby (157) na zadní straně držáku (114) dokud není pohyb pevnější **Tip: Pohněte počítačem nahoru a dolů pro jednodušší dosah ke šroubům.**



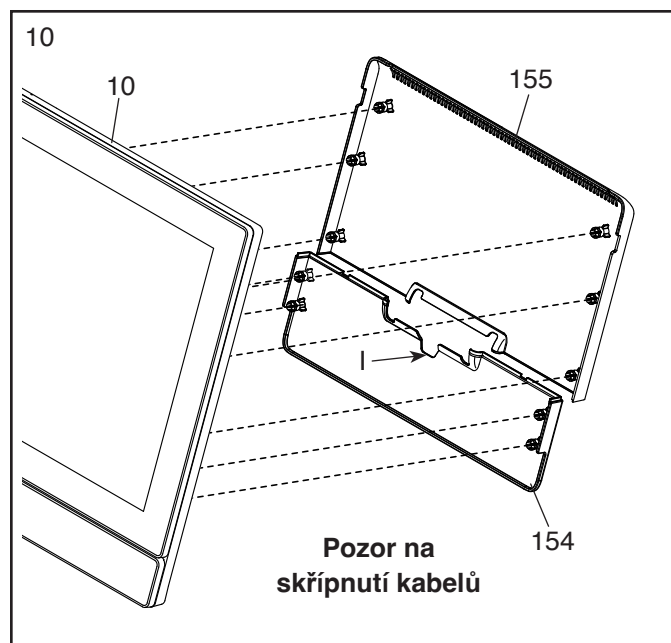
9. Dokončete připojení počítače (10) pomocí sedmi M4 x 32mm šroubů (161) a sedmi podložek M4 (162); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

Poznámka: Tento obrázek ukazuje 94% v porovnání se skutečností.



10. Připravte si spodní kryt počítače (154) tak, jak je zobrazeno a nacvakněte jej na zadní stranu počítače (10). **Umístěte kabely (nezobrazeno) do označené průvodky (I).**

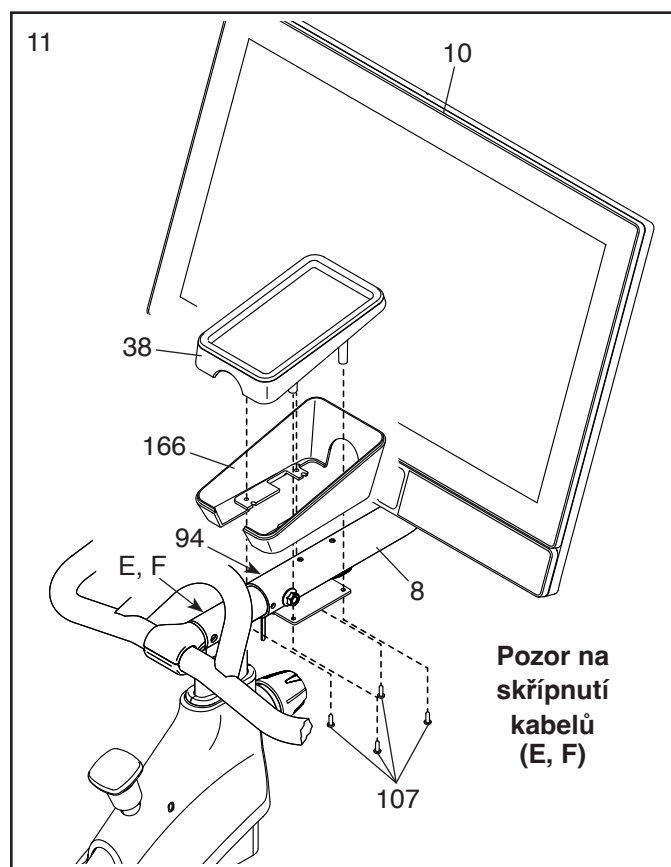
Tip: Pozor na skřípnutí kabelů. Připravte si horní kryt počítače (155) tak, jak je zobrazeno a nacvakněte jej na zadní stranu počítače (10).



11. **Důležité: Požádejte druhou osobu o pohybování počítačem (10) na jednu a druhou stranu, aby byl vyrovnán. Zatím co druhá osoba počítač drží, vy utáhněte M10 x 55mm šroub (94).**

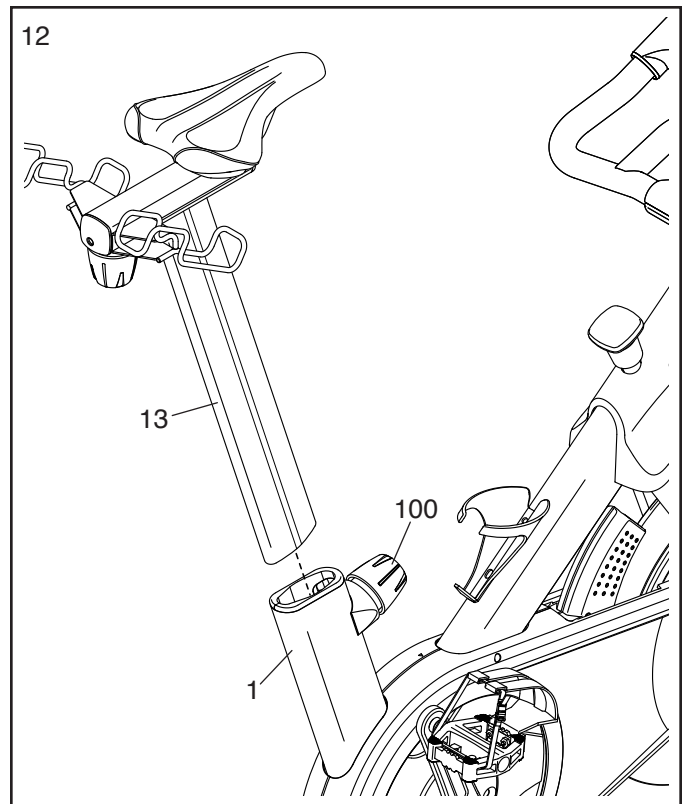
Připravte si horní držák (38) a spodní část držáku (166) tak, jak je zobrazeno a požádejte druhou osobu o přidržení na podpěře počítače (8).

Tip: Pozor na skřípnutí kabelů (E, F). Spojte horní část krytu (38) a spodní část krytu (166) k podpěře (8) pomocí čtyř M4 x 15mm šroubů (107); **všechny šrouby řádně utáhněte.**

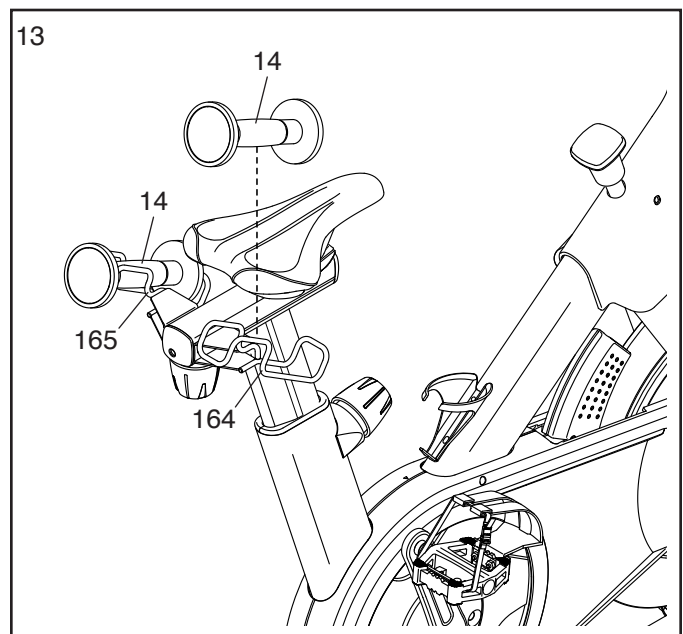


12. Připravte si stojan sedadla (13) jak na obrázku

Uvolněte kolík stojanu (100) a vložte stojan sedla (13) do rámu (1) a nastavte požadovanou výšku. Poté kolík stojanu utáhněte.



13. Vložte dvě ruční činky (14) do držáků (164, 165).

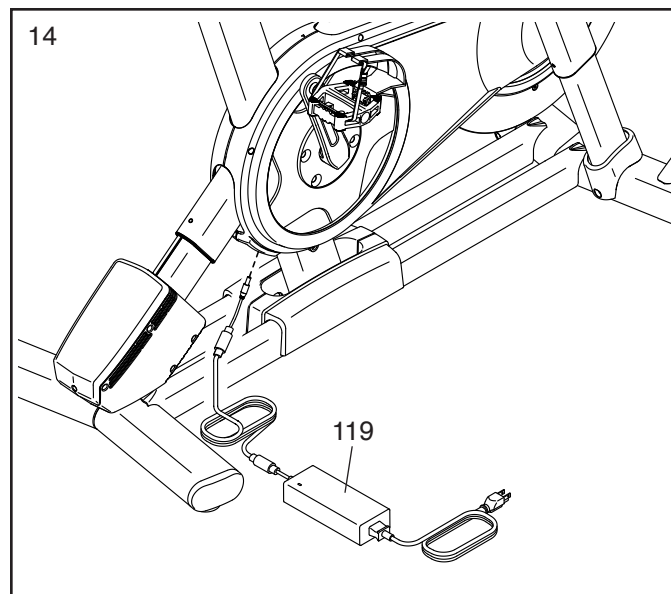


14. **Důležité:** Nejprve zapojte elektrický přívodní kabel do trenážeru (119) a teprve poté zapojte do elektrické zásuvky.

Zapojte adaptér do zdířky na zadní straně trenážeru (119).

Poznámka: Pro zapojení adaptéru do elektřiny se podívejte na další stránky návodu (119) .

Důležité: Uchovejte si nářadí použité k montáži pro budoucí nastavení a úpravy stroje.



15. **Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pod stroj použijte ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Balení může obsahovat součástky navíc.**

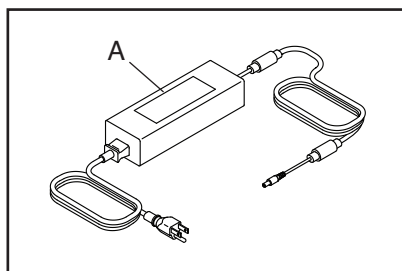
Jak používat trenažér

Jak připojit adaptér

Důležité: Pokud byl trenažér vystaven venkovním teplotám, nechte jej nejprve uvnitř ohřát na pokojovou teplotu a teprve poté jej zapojte do elektriky kabelem (A). Pokud to neuděláte, mohlo by dojít poškození elektronických součástí.

Důležité: Nejdříve zapojte kabel s adaptérem (A) do trenažéru a teprve poté do elektrické zásuvky.

Zapojte kabel adaptéru (A) do dírky trenažéru a poté zapojte druhý konec do elektrické zásuvky.



VLASTNOSTI TRENAŽÉRU

Měření wattů

Každý cyklus tréninku je kalibrován tak, aby změřil váš výstupní výkon a umožnil vám sledovat vaše výsledky ve watt a otáčky přímo na počítači. Sledováním vašich wattů a otáček můžete vidět jak tvrdě trénujete a dbejte na to, abyste sami sebe vyzývali a zlepšovali se.

System sklonu

Studiový trenažér se může naklánět a klesat, aby realisticky simuloval venkovní terén. Když použijete nebo vytvoříte mapy tréninkových tras s iFIT® (další informace naleznete v pokynech k počítači začínající na straně 18), cyklus nastaví trenažér, aby se automaticky naklonil a snížil, aby odpovídal skutečnému terénu.

Interaktivní bezdrátová dotyková obrazovka

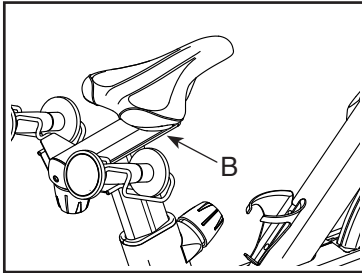
Bezdrátová dotyková obrazovka počítače spolupracuje s iFIT a poskytuje interaktivní a pohlcující zážitek, který vám umožní virtuálně se účastnit skupinových kurzů pod vedením osobních trenérů a zažít cvičení po celém světě.

Nastavení geometrie trenážeru

Trenažér lze nastavit tak, aby kopíroval geometrii vašeho reálného outdoor kola a byly při tréninku využívány ty správné svaly. Všechna nastavení provádějte vždy jen po malých posunech. Po každém nastavení si vyzkoušejte šlapat do pedálů a vyzkoušejte, zda je nastavení správné.

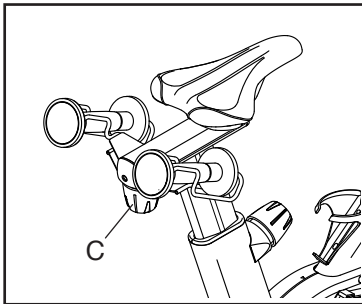
Nastavení úhlu sedla

Úhel sedla lze měnit tak, aby pro vás bylo co nejpohodlnější. Sedlem lze také pohybovat dopředu a dozadu pro zvýšení pohodlí a také pro nastavení správné vzdálenosti od madel. Pro nastavení sedla uvolněte kolík (B) několika otáčkami. Poté posuňte sedlo nahoru/dolů nebo dopředu/dozadu do požadované pozice. Poté kolík zpět utáhněte.



Poznámka: Sedadlo lze nahradit svým vlastním sedlem. Nastavení posuvníku sedla

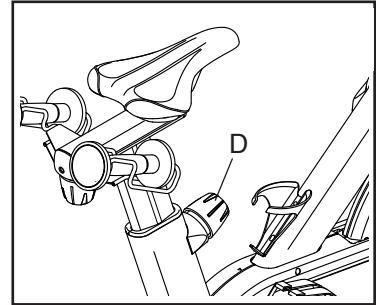
Pro nastavení posunu sedla uvolněte kolík (C) a posuňte sedlem dopředu a dozadu do požadované pozice. Poté kolík znovu utáhněte.



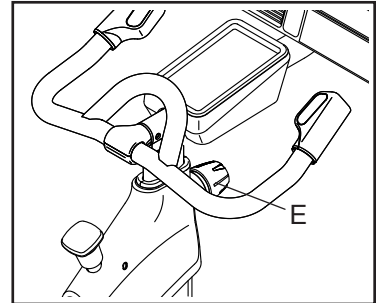
Nastavení stojanu sedla

Pro zajištění efektivity tréninku, je třeba mít sedlo nastaveno ve správné výšce. Při šlapání musí být vaše kolena mírně ohnuta při sešlápnutí do nejnižší pozice pedálu. Pro nastavení výšky uvolněte kolík (D), pohybujte sedlem nahoru/dolů a poté kolík znovu utáhněte.

Důležité: Nevysunujte sedlo více než je hranice "MAX" označená na stojanu. Nastavení držáku madel.

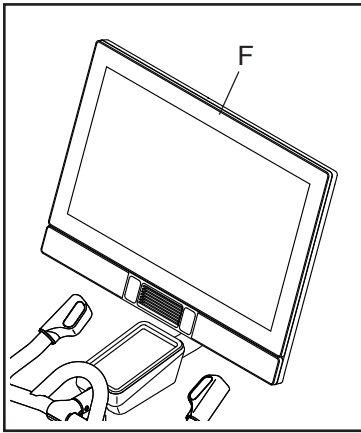


Pro nastavení madel uvolněte kolík (E), pohybujte madly nahoru/dolů a poté kolík znovu utáhněte. **Důležité: Nevysunujte madla více než je hranice "MAX" označená na stojanu.**



Nastavení pozice počítače

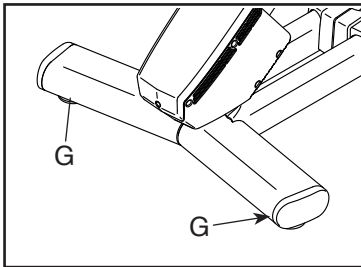
Počítačem (F) můžete posunovat nahoru a dolů nebo naklánět do stran. Pro nastavení uchopíte počítač na stranách a zlehka jím nakláníte do požadované pozice. Počítač lze zcela vyklopit do strany, tak aby bylo možné displej sledovat i pokud stojíte vedle trejažeru a cvičíte s činkami nebo provádíte jiná cvičení mimo trejažer.



Pokud by počítač byl příliš volný, když s ním pohybujete, podívejte se na nastavení na straně 31.

Jak trejažer vyrovnat

Pokud je trejažer během používání nestabilní otočte jednu nebo obě nivelační nožky (G,G) pod zadní částí rámu, dokud není kývavý pohyb vyrovnán.



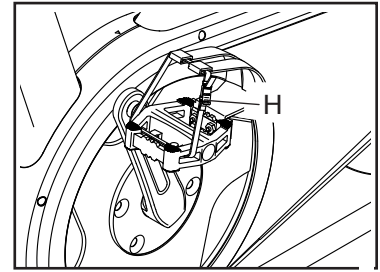
Použití pedálů

Poznámka: Pedály lze odstranit a nasadit vaše vlastní pedály, pro vaše pohodlí.

Použití pedálu s klecí

Pro použití klecových pedálů vložte své boty dovnitř pedálů a zatáhněte za konce pásků. Pro nastavení pásků stiskněte a držte tlačítka (H)

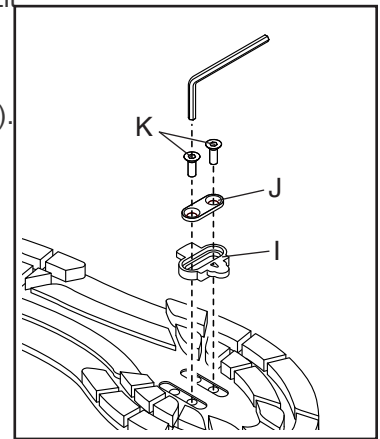
na sponách a nastavte požadovanou pozici. Poté tlačítka uvolněte.



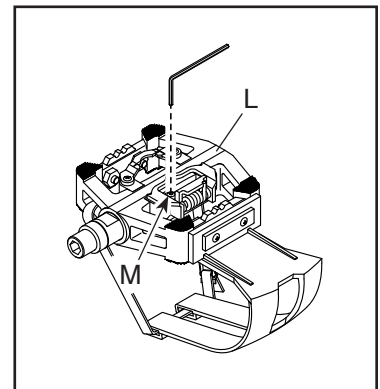
Jak připevnit zarážky a upravit napětí pružin pedálů

Chcete-li použít klipsovou stranu pedálů, musíte nejprve připevnit přiložené zarážky k cyklistickým botám (nejsou součástí dodávky).

Pomocí přiloženého imbusového klíče, přiložit kleště (I) na spodek boty s držákem (J) a připevněte dva šrouby s příchýtkami (K). Připojte druhou botu stejným způsobem.



Napětí pružin ovlivňuje jak snadné nebo obtížné je zacvaknout nebo vy-cvaknout pedály. Pro nastavení napětí v pedálu (L) použijte imbus a utáhněte nebo uvolněte šroub (M) dle potřeby. Nastavte pružinu na druhém pedálu stejným způsobem



Jak použít klipy na straně pedálů

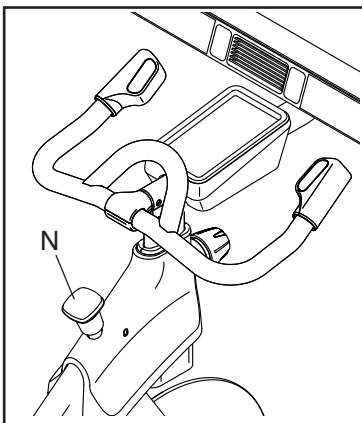
Pro použití klipů ne potřeba použít cyklistické boty a připevnit přiložené nýty (popis na přechodí straně).

Pro připevnění k pedálům, stiskněte nýty na botách a umístěte je na správná místa na pedálu a zacvakněte je. Pro uvolnění bot z pedálů zvedněte paty bot vzhůru a tím se klipy uvolní.

Použití brzdového kolíku

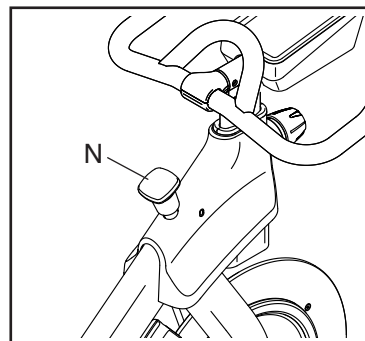
Pro nastavení zátěže použijte tlačítka na pravé straně madel.

Pro zastavení setrvačnicku stiskněte brzdový kolík (N)
Setrvačnick se okamžitě zastaví.

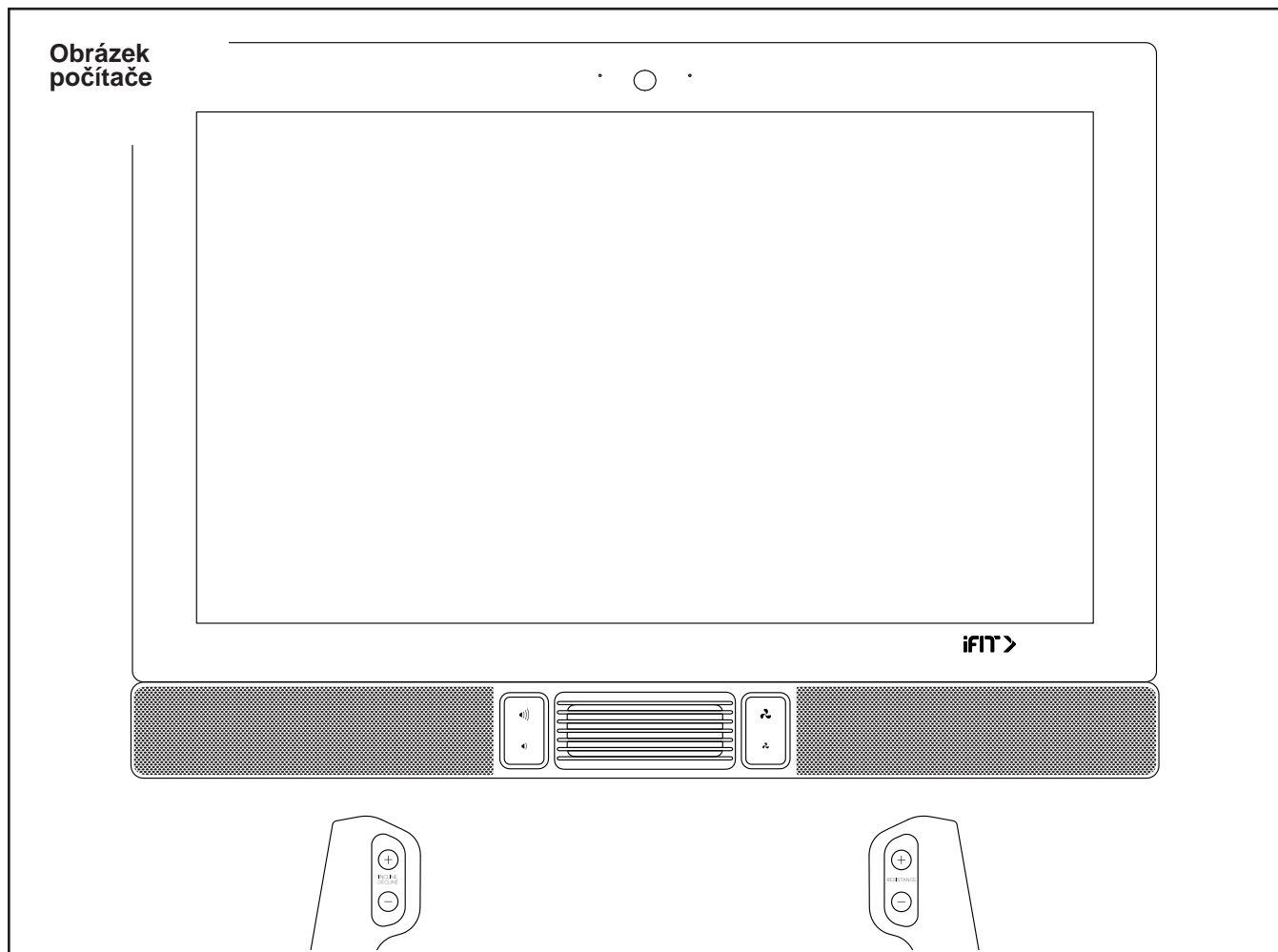


Uzamčení trenážeru

Důležité: Trenážer lze zamknout pouze pokud není používán.
Pro uzamčení stiskněte kolík (N) směrem dolů a poté jej utáhněte. Tímto se uzamkne setrvačnick a nelze jej roztočit. Pro odemknutí setrvačnicku uvolněte kolík (H).



Počítač



Funkce počítače

Pokročilý počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejefektivnější a nejzábavnější.

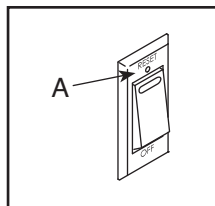
Počítač je vybaven bezdrátovou technologií, která umožňuje připojení k serveru iFIT. S iFIT máte přístup k rozsáhlé a rozmanité cvičební knihovně, můžete vytvářet vlastní tréninky, sledovat své tréninkové výsledky a mnoho dalších funkcí. Kromě toho počítač nabízí výběr doporučených cvičení. Každý trénink automaticky řídí odpor pedálů a sklon rámu, který vás provede efektivním cvičením.

Při použití manuálního režimu dokáže počítač měnit odpor pedálů a sklon rámu stisknutím tlačítka.

Během cvičení bude displej zobrazovat nepřetržitou zpětnou vazbu o cvičení. Pomocí kompatibilního monitoru srdečního tepu si můžete dokonce měřit tepovou frekvenci.

ZAPNUTÍ TRENAŽÉRU

DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, přesuňte ho do místnosti s vyšší teplotou a následně ho zapněte. V opačném případě můžete poškodit počítač trenažéru, nebo jiné elektrické součásti.



Zapojte síťový kabel do zásuvky. Následně najdete spínač na trenažéru v blízkosti napájení. Přepněte spínač do polohy (A). Displej se zapne a trenažér je připraven k používání.

Poznámka: Pokud používáte trenažér poprvé, je nutné kalibrovat sklon trenažéru, pokud se tak nestane automaticky.

Trenažér změní výšku na nejvyšší možnou, následně klesne a vrátí se zpět do výchozí pozice a přestane se hýbat. V tuto chvíli je kalibrace dokončena.

DŮLEŽITÉ: Pokud nedojde k automatické kalibraci, nalistujte stranu další kapitoly.

JAK VYPNOUT POČÍTAČ

Pokud se pedály několik sekund nepohybují, počítač se zastaví.

Pokud se pedály několik minut nepohybují, nedotknete se obrazovky a nestisknete tlačítka, počítač se stane neaktivní.

Po dokončení cvičení stiskněte hlavní vypínač a odpojte napájecí adaptér.

DŮLEŽITÉ: Pokud tak neučiníte, elektrické součásti trenažéru se mohou předčasně opotřebovat.

DOTYKOVÁ OBRAZOVKA

Počítač disponuje dotykovou barevnou obrazovkou. Následující informace Vám pomohou seznámit se s pokročilou technologií tabletu:

- Počítač funguje jako jiné tablety. Můžete jezdit prsty po počítači a měnit obrazy na obrazovce, např. obrazovky, které se zobrazují během tréninku. Obrazovku však nelze přiblížit či oddálit
- Obrazovka není citlivá na tlak prstů. Není nutné na ni tlačit.

- Pokud chcete vložit informace do textového pole, ťukněte na textové pole a zobrazí se klávesnice. Pokud chcete používat čísla či jiné symboly, stiskněte 123. Pro zobrazení dalších symbolů, stiskněte ~/<. Stiskněte opět ~/< a vrátíte se do číselné klávesnice. Pro návrat do základní klávesnice, stiskněte ABC. Pokud chcete používat velká písmena, stiskněte tlačítko se šipkou nahoru. Pro psaní všech velkých písmen stiskněte tlačítko se šipkou ještě jednou. Pro zobrazení zpět malých písmen stiskněte toto tlačítko po třetí. Poslední znak smažte stisknutím tlačítka se šipkou dozadu a písmene X.

NASTAVENÍ POČÍTAČE

Před prvním použitím nastavte počítač.

1. Připojení k internetu.

Poznámka: Pokud chcete mít přístup k Internetu, stahovat iFit cvičení a používat další výhody počítače, musíte být připojeni k bezdrátové síti Internetu.

2. Upravení nastavení

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

3. Vytvoření a přihlášení k iFit účtu

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

4. Zkontrolujte aktualizaci firmware

Klikněte na tlačítko menu (3 čárky), vyberte Settings a poté Maintenance a poté Update". Počítač zkontroluje, jestli je dostupná nová verze systému.

Aktualizace firmwaru jsou vždy navrženy tak, aby zlepšily váš zážitek z cvičení. v důsledku toho nová nastavení a funkce nemusí být v tomto návodu popsány. Udělejte si čas na prozkoumání funkcí, abyste zjistili, jak fungují nová nastavení a funkce. Některá nastavení a funkce popsané v této příručce již nemusí být aktuální

5. Kalibrujte systém skonu

Klikněte na tlačítko menu (3 čárky), vyberte Settings a poté Maintenance a poté Calibrate Incline". Rám trenažeru se zvedne co nejvýše a co nejnižší pro nastavení kalibrace.

Počítač je nyní připraven, abyste mohli začít cvičit.

Následující stránky popisují různé tréninky a další funkce, které nabízí počítač.

Jak nastavit manuální režim si přečtěte v následujících kapitolách.

DŮLEŽITÉ: Pokud jsou na počítači plastové fólie, odstraňte je.

Jak používat manuální režim

1. Klepnutím na obrazovku nebo stisknutím libovolného tlačítka zapnete počítač.

Poznámka: Může chvíli trvat než bude počítač připraven k použití.

2. Vyberte hlavní nabídku.

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu.

3. Změňte odpor pedálů a sklon rampy podle potřeby.

Dotkněte se tlačítka Manual Start a začněte šlapat do

pedálů. Při šlapání můžete měnit odpor pedálů.

Chcete-li změnit odpor, stiskněte jedno z očíslovaných

tlačítek odporu na počítači nebo stiskněte tlačítka zvýšení / snížení odporu

Chcete-li změnit pohyb pedálů, můžete změnit sklon rampy. Chcete-li změnit sklon, stiskněte jedno z očíslovaných tlačítek na počítači, nebo stiskněte tlačítka zvýšení a snížení na pravém madlu. Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu.

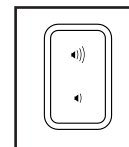
Když je trenažér hodně nízko nebo extrémně nakloněný, rozsah úrovní odporu se může snížit.

Poznámka: Chcete-li na obrazovce zobrazit hodnoty odporu nebo sklonu, dotkněte se obrazovky v libovolném místě a poté se dotkněte možností ovládacích prvků, abyste se podívali.

4. Sledujte svůj pokrok na displeji.

Počítač nabízí několik režimů zobrazení. Režim zobrazení, který si vyberete, určí, které informace o tréninku se zobrazí. Chcete-li vybrat požadovaný režim zobrazení, jednoduše přetáhněte ikonu na obrazovce. Další informace můžete zobrazit také tak, že se dotknete symbolu + na obrazovce.

Pokud chcete zvýšit či snížit hlasitost, stiskněte jedno z tlačítek, která jsou zobrazena na obrázku zde



Pro ukončení cvičení zmáčkněte tlačítko Pause a poté End. Na displeji se zobrazí souhrn výsledků. Své výsledky můžete sdílet pomocí tlačítek na displeji. Pro návrat do hlavního menu klikněte na tlačítko Finish nebo přestaňte šlapat.

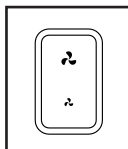
5. Měření srdečního tepu pomocí hrudního pásu

Měření srdečního tepu lze za pomoci využití hrudního pásu vybaveném Bluetooth® Smart technologií. Jak pás používat naleznete v dalších kapitolách.

Po spuštění hrudního pásu se trenažér spojí automaticky a začne zobrazovat hodnoty.

6. Zapněte ventilátor

Ventilátor má několik nastavení rychlosti a automatický režim. Při volbě automatické-ho režimu se rychlost ventilátoru automaticky zvyšuje a snižuje, jak se zvyšuje a snižuje rychlost cvičení. Opakovaným stisknutím ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo automatický režim nebo vypněte ventilátor.



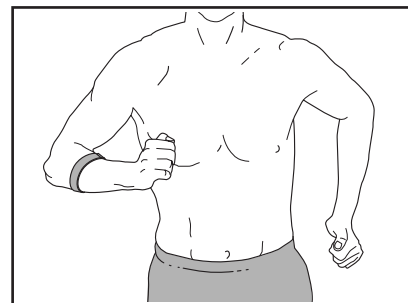
Poznámka: Pokud se pedály po určitém čase nepohybují, je ventilátor automaticky vypnut.

7. Po skončení cvičení odpojte elektrický přívodní kabel

Po skončení cvičení vypněte trenažér a odpojte z elektrické sítě.

UPOZORNĚNÍ: Pokud neodpojíte trenažér, může dojít k poškození elektrických komponentů.

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 toho-to návodu.

Poznámka: Počítač je kompatibilní se vše-mi monitory BLUETOOTH Smart heart rate

Jak používat knihovnu cvičení

Pro výběr těchto funkcí je potřeba být připojen k Wi-Fi bezdrátové síti.

1. Dotkněte se obrazovky nebo stiskněte jakékoliv tlačítko

Zapněte počítač, může chvíli trvat, než se aktivuje

2. Vyberte hlavní menu nebo knihovnu cvičení.

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka.

Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) pro návrat do hlavního menu.

Klikněte na ikonu ve spodním rohu pro hlavní menu (Home) nebo knihovnu cvičení (Browse)

3. Výběr z knihovny cvičení Pro výběr mapy cvičení stiskněte požadované tlačítko na obrazovce. Posunujte se na obrazovce nahoru a dolů.

Poznámka: Pro výběr z mapy cvičení je třeba, aby byl počítač připojen k Wi-Fi a iFit programu. 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 uložení je třeba být připojen ke svému iFit účtu.

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 Workout*.

Během cvičení použijte svůj účet na iFIT k zobrazení tréninkových videí. Dotkněte se obrazovky pro výběr hudby, tréninkového hlasu a hlasitosti.

Během tréninku se zobrazuje mapa tréninkových tras a značka ukazující váš postup. Dotkněte se obrazovky pro výběr požadované mapy.

Během cvičení lze zobrazit také cílovou rychlost, displej vám také značí zda je potřeba zrychlit či zpomalit, aby bylo cílové rychlosti dosaženo.

Důležité: Cílová rychlost je pouze motivačním prvkem. Vaše reálná rychlost šlapání může být nižší než je cílová rychlost. Důležité je, aby pro vás bylo cvičení pohodlné.

Pokud je nastavená rychlost nebo sklon pro vás příliš vysoká či nízká, můžete nastavit rychle tlačítky rychlé volby; **pokud dojde ke změně úseku, nastavení se automaticky změní. Pokud chcete změnu, musíte opět ručně nastavit.** Pro opětovné vrácení se k nastavenému programu, stiskněte FOLLOW TRAINER.

Pokud je povolena funkce chytrého nastavení, počítač automaticky přizpůsobí úroveň intenzity tréninku na základě vašich manuálních změn nastavení odporu a sklonu. Chcete-li aktivovat funkci chytrého nastavení, dotkněte se obrazovky v libovolném otevřeném prostoru a poté se dotkněte přepínače chytrého nastavení.

Poznámka: Cílem kalorií je odhad množství kalorií, které spálíte během cvičení. Skutečný počet kalorií, které spálíte, závisí na různých faktorech, jako je váha. Kromě toho, pokud ručně změníte rychlost nebo sklon trenážeru během tréninku, bude ovlivněn počet spálených kalorií. .

Pokud je povolena funkce aktivního pulzu, počítač nastaví úroveň intenzity tréninku automaticky na základě vašeho srdečního tepu, když použijete kompatibilní monitor srdečního tepu (viz krok 6). Chcete-li aktivovat funkci aktivního pulzu, přečtěte si část JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ na straně 28.

Chcete-li sledovat svůj postup s režimy zobrazení, viz krok 4 na straně 21.

Chcete-li cvičení pozastavit, dotkněte se obrazovky a dotkněte se možnosti pauzy nebo jednoduše přestaňte šlapat. Chcete-li v tréninku pokračovat, dotkněte se možnosti start nebo jednoduše pokračujte v šlapání.

Chcete-li ukončit trénink, dotkněte se obrazovky, dotkněte se možnosti pauzy a poté postupujte podle vyzve na obrazovce k ukončení cvičení a návratu na domovskou obrazovku.

Po skončení tréninku se na obrazovce objeví souhrn tréninku. Pokud chcete, můžete si vybrat možnosti, jako je přidání tréninku do vašeho rozvrhu (viz JAK POUŽÍVAT TRÉNINK IFIT na straně 26) nebo přidání tréninku do vašich oblíbených položek. Poté se dotkněte Finish pro návrat na domovskou obrazovku.

5. Připojte sluchátka

Nejprve připojte sluchátka k počítači.

Zapněte sluchátka, přepněte je do režimu párování a umístěte je do blízkosti počítače. Poté se dotkněte obrazovky v libovolném otevřeném prostorO

a ze seznamu vyberte své sluchátka a spárujte.

6. Použijte hruďní pás pro měření tepu

7. Zapněte ventilátor

8. Po ukončení tréninku odpojte adaptér.

Vytvoření vlastní mapy cvičení

1. Dotkněte se obrazovky nebo stiskněte jakékoliv tlačítko

Zapněte počítač

2. Vyberte hlavní menu nebo vytvořte vlastní mapu

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu.

Pro výběr vytvoření vlastní mapy klikněte na tlačítko draw-your-own-map button (symbol mapy) na spodní části obrazovky

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 vytvořenou mapu

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

5. Začněte cvičit

Stiskněte tlačítko Start na obrazovce. Trénink bude probíhat stejným způsobem jako mapy v předchozí kapitole.

6. Použijte hrudní pás

Viz předchozí kapitola

7. Měření srdečního tepu.

Viz předchozí kapitola

8. Ventilátor.

Viz předchozí kapitola

9. Po skončení cvičení odpojte přívodní kabel

Viz předchozí kapitola

Jak se přihlásit k účtu iFit

Chcete-li používat trénink iFIT, musíte být přihlášení ke svému účtu iFIT (viz krok 3 níže) a počítač musí být připojen k bezdrátové síti (viz JAK SE PŘIPOJIT K BEZDRÁTOVÉ SÍTI na straně 29).

1. Dotykiem obrazovky nebo stisknutím libovolného tlačítka počítač zapněte.

Poznámka: Může chvíli trvat, než bude počítač připraven k použití.

2. Vyberte domovskou obrazovku.

Když počítač zapnete, po spuštění se na obrazovce objeví domovská obrazovka.

Pokud cvičíte, dotkněte se obrazovky a postupujte podle pokynů pro ukončení cvičení a návrat na domovskou obrazovku. Pokud se nacházíte v nabídkách nastavení, dotkněte se tlačítka zpět (symbol šipky) pro návrat na domovskou obrazovku.

3. Přihlaste se ke svému účtu iFIT.

Pokud jste tak ještě neučinili, dotkněte se tlačítka nabídky (symbol tří vodorovných čar) na obrazovce a poté se dotkněte Přihlásit se pro přihlášení ke svému účtu iFIT. Postupujte podle pokynů na obrazovce a zadejte své uživatelské jméno a heslo.

Pro přepnutí uživatele v rámci svého účtu iFIT, klepněte na tlačítko nabídky, dotkněte se Nastavení a poté Spravovat účty. Pokud je k účtu přidruženo více uživatelů, zobrazí se seznam uživatelů. Dotkněte se jména požadovaného uživatele.

4. Vyberte cvičení iFIT z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení.

Stisknutím tlačítek ve spodní části obrazovky vyberte buď domovskou obrazovku (tlačítko Domů) nebo knihovnu cvičení (tlačítko Procházet).

Vyberte cvičení iFIT z domovské obrazovky nebo z knihovny cvičení, jednoduše se dotkněte požadovaného tlačítka cvičení na obrazovce. Posunutím nebo rychlým pohybem obrazovky můžete v případě potřeby posouvat nahoru nebo dolů.

Doporučené iFIT tréninky zobrazené na domovské obrazovce se budou pravidelně měnit.

Knihovna cvičení obsahuje všechny iFIT cvičení dostupná pro tento trenážér, organizovaná do kategorií. Chcete-li vyhledat knihovnu cvičení, dotkněte se tlačítka vyhledávání (symbol lupy) a vyberte požadované možnosti filtrování.

Když vyberete iFIT trénink, na obrazovce se zobrazí přehled tréninku, který obsahuje podrobnosti, jako je doba trvání tréninku a přibližný počet kalorií, které během tréninku spálíte.

Můžete si také vybrat možnosti, jako je přidání tréninku do vašeho plánu (viz krok 5) nebo označení tréninku jako oblíbeného (viz krok 6).

5. Naplánujte si iFIT trénink v kalendáři

Pokud chcete, můžete si naplánovat iFIT trénink na budoucí datum. Jednoduše si prohlédněte přehled nebo souhrn tréninku požadovaného tréninku iFIT, dotkněte se Rozvrh a poté vyberte požadované datum v kalendáři.

Když nastane vybrané datum, iFIT trénink, který jste naplánovali, se objeví na domovské obrazovce.

6. Vytvořte si seznam oblíbených iFIT tréninků.

Chcete-li označit trénink iFIT jako oblíbený, jednoduše otevřete přehled nebo souhrn tréninku požadovaného tréninku iFIT a dotkněte se tlačítka oblíbených (symbol srdce).

Pro zobrazení seznamu iFIT tréninků, které máte označené jako oblíbené, vyberte knihovnu cvičení (tlačítko Procházet) a poté klepněte na Můj seznam.

7. Začněte cvičit.

Klepnutím na Start Workout zahájíte cvičení. The workout bude fungovat stejně jako doporučený trénink (viz strana 23).

8. Použijte sluchátka.

Nejprve připojte sluchátka k počítači. Zapněte sluchátka, přepněte je do režimu párování a umístěte je do blízkosti počítače. Poté se dotkněte obrazovky v libovolném otevřeném prostoru a dotkněte se možnost připojení sluchátek a vyberte sluchátka ze seznamu na obrazovce.

Když se vaše sluchátka a počítač úspěšně spárují, zvuk z počítače bude hrát přes vaše sluchátka.

9. Nasaďte si hrudní pás pro měření srdečního tepu a v případě potřeby změřte svůj srdeční tep.

Viz krok 5 na straně 21.

10. V případě potřeby zapněte ventilátor.

Viz krok 6 na straně 22.

11. Po dokončení cvičení vypněte počítač.

Podívejte se jak vypnout počítač na straně 19.

Více informací o iFIT najdete na iFIT.com.

Režim nastavení

Důležité: Některé z popsaných funkcí nemusí být povoleny. Příležitostně může aktualizace firmaweru způsobit, že váš počítač bude fungovat trochu jinak.

1. Vyberte hlavní nabídku.

Zapněte počítač

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu.

Dále klikněte na tlačítko profilu (symbol osoby) na spodní části obrazovky a dále klikněte na *Settings*. Spustíte tím režim nastavení.

2. Prohlížejte menu nastavení a změňte požadované funkce

Posunujte se nahoru a dolů funkcemi v menu. Pro zobrazení dané funkce na ni klikněte.

Pro odchod z režimu nastavení klikněte na tlačítko zpět (šipka). Položky v menu se zobrazují v následujícím pořadí.

Account (Účet)

- My Profile (Můj profil)
- In Workout (Během cvičení)
- Manage Accounts (Změna účtů)

Equipment (Vybavení)

- Equipment Info (Info vybavení)
- Equipment Settings (Nastavení)
- Maintenance (Údržba)
- Wi-Fi

About (O trenážeru)

- How It Works (Jak funguje)
- Feedback (Zpětná vazba)
- Legal (Práva)

3. Prohlídka počítače

Po kliknutí na *How It Works* se vám spustí prezentace zobrazující jak se počítač ovládá a jaké nabízí funkce.

4. Jednotky a jiná nastavení

Kliknutím na *Equipment Settings*, můžete změnit jednotky, časové pásmo apod. Pro výběr klikněte na název položky a nastavte jinak. Jednotky mohou být metrické nebo imperiální

5. Informace o trenážeru

Po kliknutí na *Equipment Info* a poté na *Machine Info* se zobrazí informace o vašem eliptickém trenážeru.

6. Aktualizace firmawaru. Pro nejlepší výsledky pravidelně kontrolujte aktualizace firmawaru.

Klepnutím na tlačítko Aktualizace firmawaru zkontrolujete aktualizace firmawaru pomocí bezdrátové sítě. Aktualizace se spustí automaticky.

Aby nedošlo k poškození trenážeru, nevypínejte napájení nebo nevyjímejte klíč při aktualizaci firmawaru.

Na obrazovce se zobrazí průběh aktualizace. Po dokončení se trenážer vypne a zapne. Pokud se tak nestane, vypněte trenážer napájením do polohy vypnuto. Počkejte několik vteřin a poté stiskněte vypínač zpět do polohy reset. Aktualizace může trvat několik vteřin. Poznámka: Příležitostně může aktualizace firmawaru způsobit, že trenážer bude fungovat trochu jinak. Tyto aktualizace jsou vždy navrženy tak, aby zlepšovaly vaše zkušenosti.

7. Kalibrace sklonu.

V režimu nastavení klepněte na tlačítko Calibrate Incline. Potom klepnutím na tlačítko Begin provedte kalibraci systému sklonu. Trenažér se automaticky zvedne na maximální úroveň sklonu, následně na minimální sklon a vrátí se do výchozí polohy. Tím se kalibruje systém sklonu. Klepnutím na tlačítko Storno se vrátíte do režimu údržby. Když je systém sklonu kalibrován, klepněte na tlačítko Finish.

DŮLEŽITÉ: Udržte zvířata, chodidla a jiné předměty mimo trenažér dokud probíhá kalibrace.

8. Ukončení nastavení a návrat do hlavního menu

Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu

Jak se připojit k bezdrátové síti Wi-Fi

Připojení k Wi-Fi je důležitou součástí fungování počítače. Je nutné i k přihlášení k iFit účtu.

1. Vyberte hlavní nabídku.

Zapněte počítač

Po zapnutí počítači se na displeji zobrazí hlavní nabídka. Během cvičení stiskněte tlačítko Pause, End a poté Finish pro návrat do hlavního menu. Pokud jste v režimu nastavení, klikněte na tlačítko zpět (šipka) a poté tlačítko X pro návrat do hlavního menu.

2. Vyberte bezdrátové připojení z menu

Klikněte na tlačítko Wi-Fi (wireless symbol) na spodní straně obrazovky.

3. Zpřístupněte Wi-Fi.

Povolte Wi-Fi®. Pokud není Wi-Fi povolena přepněte *Wi-Fi* tlačítko do polohy zapnuto.

4. Nastavte a spravujte bezdrátovou síť.

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

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

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

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

Pokud má síť heslo, stiskněte na pole pro zadání hesla. Na obrazovce se zobrazí klávesnice.

Chcete-li při zadávání hesla zobrazit heslo (při zápisu bude viditelné), zaškrtněte políčko Zobrazit heslo. Chcete-li použít klávesnici, 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.

Údržba a servis

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.

Údržba pedálů

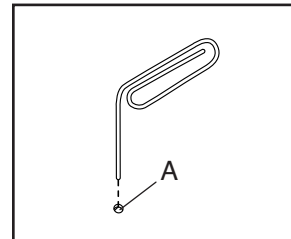
Pedály utahujte každý týden pomocí přiloženého nástroje. Utáhněte pravý pedál ve směru hodinových ručiček a utáhněte levý pedál proti směru hodinových ručiček.

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, použijte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem. Pokud se počítač nezapne, zkontrolujte, zda je správně připojen přívodní kabel a hlavní vypínač je zapnut

Pokud nemůžete počítač připojit k bezdrátové síti nebo se přihlásit ke svému iFit účtu, kontaktujte servisní centrum.



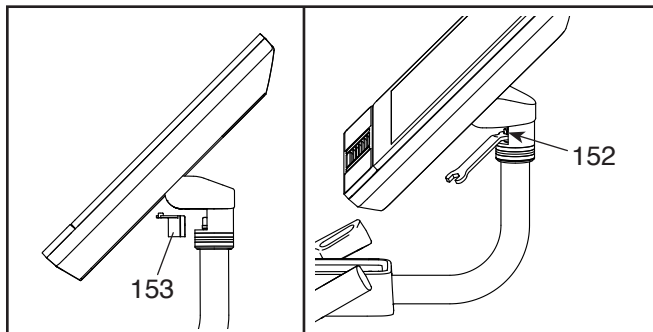
Pokud se displej zasekává nebo zamrzne, resetujte počítač do továrního nastavení.

Důležité: Resetování počítače do továrního nastavení vymaže všechny uložené údaje a hodnoty. K resetování počítače jsou zapotřebí dvě osoby.

První vypne hlavní vypínač a odpojí přívodní elektrický kabel. Dále najde malý resetovací otvor (A) poblíž USB portu počítače. Pomocí kovové sponky nebo drátku stiskne tlačítko uvnitř otvoru. Druhá osoba mezitím připojí zpět přívodní elektrický kabel a zapne hlavní vypínač. První stále drží tlačítko Reset během načítání počítače. Počítač se zapne a znovu vypne. Tím je resetování dokončeno. Pokud ne, celý proces opakujte. Po zapnutí počítače zkontrolujte aktualizace firmware. Poznámka: Může chvíli trvat, než bude počítač připraven k použití.

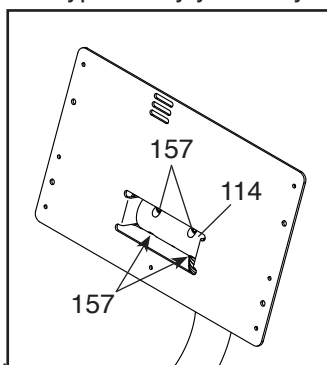
JAK NASTAVIT OTÁČENÍ A SKLON POČÍTAČE

Pokud se vám počítač zdá příliš volný nebo nezůstává na místě, když s ním pohybujete ze strany na stranu, nejprve sejměte montážní kryt (153). Poté pomocí příloženého nástroje Studio Cycle mírně utáhněte pojistnou matici M25 (152), dokud počítač při pohybu ze strany na stranu nezůstane na místě. Poté zatlačte montážní kryt zpět na místo.



Pokud se vám počítač zdá příliš volný nebo nezůstane na svém místě, když ji nakloníte nahoru a dolů, nejprve si projděte krok montáže 10 na straně 11. Pomocí standardního šroubováku vypáčte kryty konzoly (154, 155).

Dále utáhněte čtyři Krytka M6 x 15 mm Šrouby (157) v Zadní držák držáku (114) až nahoru a pohyb dolů č déle působí uvolněně.



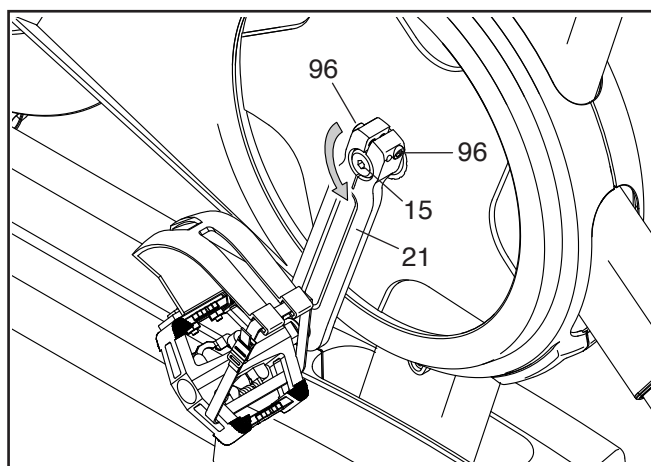
Poznámka: Pro přehlednost počítač není zobrazen ve výkresu. Nakloňte konzole nahoru a směrem dolů pro přístup na víčkové šrouby. Poté si prohlédněte montážní krok 10 na straně 11 a znovu nasadte

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ SYSTÉMU SKLONU

Pokud se rám nepohybuje na správnou úroveň sklonu, přečtěte si část JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ na straně 28 a zkalibrujte systém sklonu.

Poznámka: Když je trenažér příliš snížený nebo extrémně nakloněný, rozsah úrovní odporu se může snížit.

Nastavení levé páky pedálu Pokud máte pocit, že je levá páka pedálu uvolněná (21), utáhněte dva šrouby M6 x 25mm (96). Poté postupujte podle níže uvedených kroků. Poznámka: Pokud máte a momentový klíč, utáhněte šrouby (15, 96) na uvedené specifikace utahovacího momentu. Pokud nemáte momentový klíč, jednoduše utáhněte šrouby tak pevně, jak jen můžete.



1. Utáhněte šroub M12 klinky (15) proti směru hodinových ručiček na 7 Nm (5 ft-lbs).
2. Utáhněte každý šroub M6 x 25 mm (96) na 20 Nm (15 ft-lbs). Poté utáhněte každý šroub M6 x 25 mm podruhé na 20 Nm (15 ft-lbs) ve stejném pořadí.
3. Nakonec utáhněte šroub klinky M12 (15) proti směru hodinových ručiček na 50 Nm (37 ft-lbs).

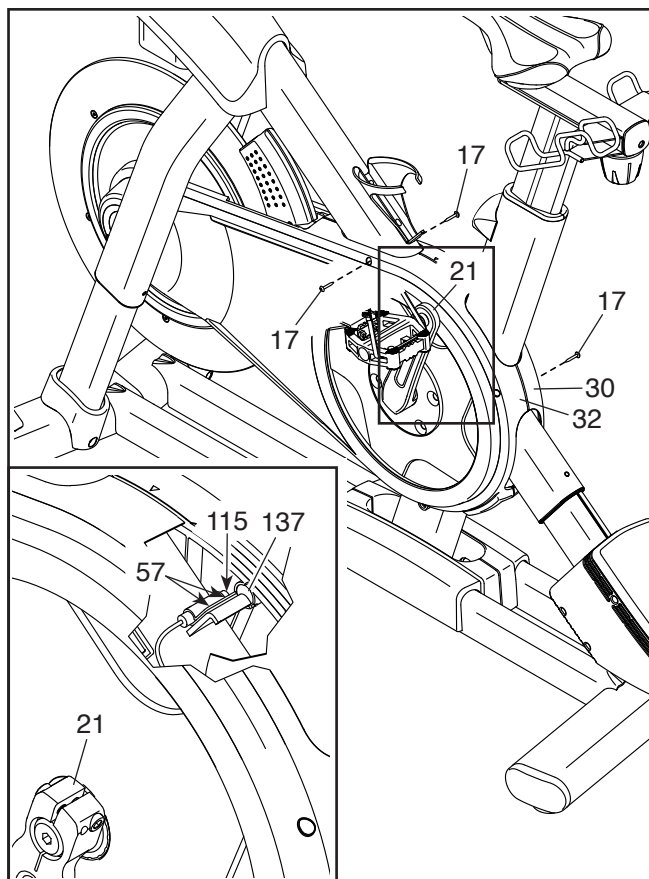
NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud displej nefunguje správně, nebo vůbec nefunguje, je potřeba nastavit jazýčkový spínač. **Nejprve trenážér vypojte z elektrické energie. Dále odstraňte #8 x 5/8" šrouby (17) z levého a pravého štítu (30, 32).**

Poté oba kryty lehce odtáhněte na pár centimetrů. (30, 32).

Podívejte se na obrázek. Lehce uvolněte #8 x 1/2" šrouby (57).

Dále otáčejte levou pákou (21) dokud není magnet kladky (137) zarovnan s jazýčkovým spínačem (115). Posunujte jazýčkovým spínačem dále nebo blíže k magnetu. Poté šrouby zpět utáhněte. Připojte elektrický zdroj a chvíli otáčejte levou pákou (21). Opakujte tento postup dokud počítač nezobrazuje správné hodnoty. Až je jazýčkový spínač správně nastaven, připojte zpět kryty (30, 32).



JAK SEŘÍDIT HNACÍ ŘEMEN

Pokud pedály při šlapání prokluzují, i když je odpor nastaven na nejvyšší hodnotu, může být nutné seřídít hnací řemen.

Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve stiskněte hlavní vypínač a odpojte napájecí adaptér. Poté postupujte podle pokynů níže. Poznámka: Kresby zobrazují pouze pravou stranu trenažéru.

Odstraňte označený šroub #8 x 5/8" (17) a ochranný kryt (31) z každé strany studiového cyklu.

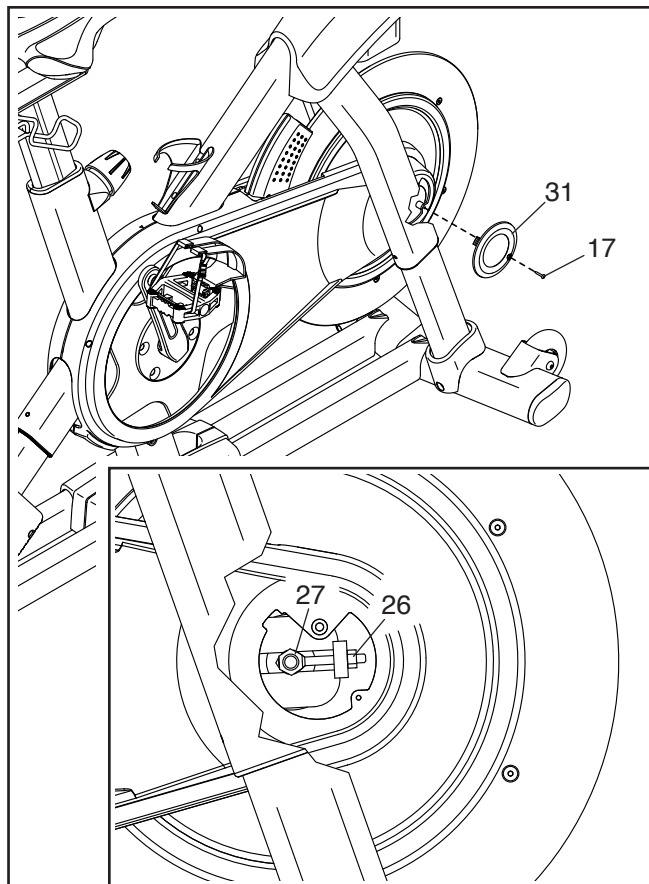
Dále povolte matici nápravy M10 (27) na každé straně studiový cyklus a utáhněte seřizovací matici (26)

na každé straně trenažéru o půl otáčky. Poté pevně utáhněte matice nápravy M10.

Zapojte napájecí adaptér, stiskněte vypínač,

a pedálem trenažéru otestujte nastavení. V případě potřeby opakujte výše uvedené akce, dokud nebudou pedály správně seřizeny.

Když je hnací řemen správně seřizen, znovu nasadte kryty štítu.



Tréninkový manuál




UPOZORNĚNÍ:

Před zahájením cvičebního programu konzultujte Váš zdravotní stav s Vaším lékařem. Toto je důležité pro osoby starší 35 let a osoby se zdravotními obtížemi. Monitor srdečního tepu není zdravotnickým zařízením. Mnoho faktorů může ovlivnit výsledek měření. Monitor srdečního tepu slouží pouze jako cvičební pomůcka.

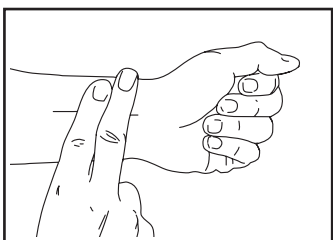
Tento návod Vám pomůže naplánovat Váš cvičební program. Podrobné informace o cvičení získáte ve specializovaných knihách nebo se poraďte se svým lékařem či trenérem. Pamatujte, že správná výživa a odpovídající odpočinek jsou zásadní pro úspěšné dosažení výsledků.

Intenzita cvičení

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

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

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



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

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

Rozcvička - Zahřejte se 5 až 10 minutami protahováním a lehkým cvičením. Rozcvička zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a zrychluje krevní oběh v průběhu přípravy na cvičení. **Zóna tréninku** - Cvičte 20 až 30 minut ve střední zóně tepové frekvence. (Během několika prvních týdnů cvičebního programu neudržujte srdeční frekvenci ve zóně tréninku déle než 20 minut.) Dýchejte pravidelně a hluboce.

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

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

Kusovník

Model No. NTEX02722-INT.1 R0222A

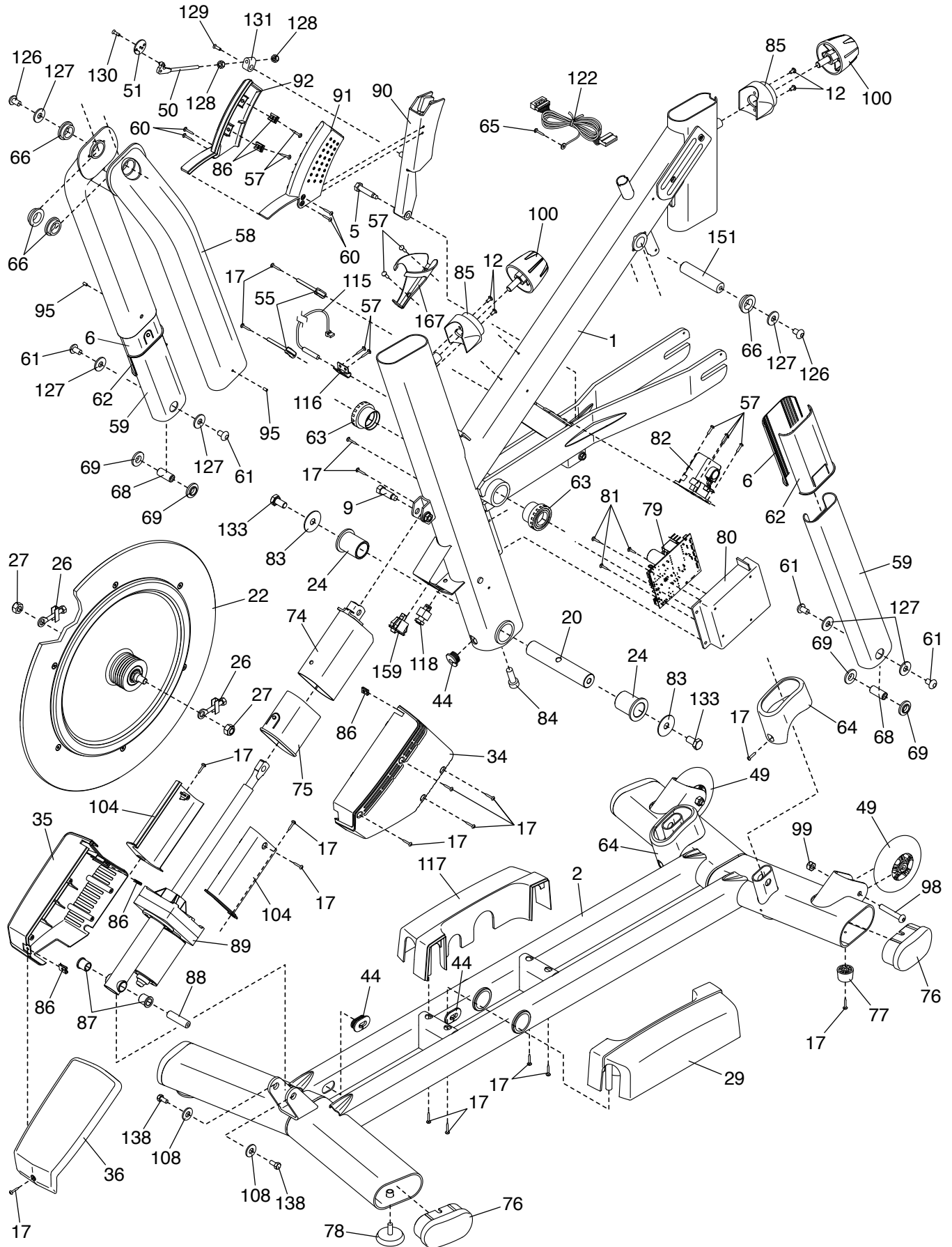
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame	51	1	Resistance Disc
2	1	Base	52	1	Lower Saddle Clamp
3	2	Cleat Assembly	53	1	Upper Saddle Clamp
4	1	Roller	54	1	Saddle
5	1	M6 Shoulder Screw	55	4	Anchored Zip Tie
6	2	Inner Leg Sleeve	56	1	Roller Axle
7	1	Handlebar Post	57	20	#8 x 1/2" Screw
8	1	Console Support	58	1	Upper Leg
9	1	M8 x 32mm Screw	59	2	Lower Leg
10	1	Console	60	4	#8 x 1/3" Screw
11	1	Console Bracket	61	4	M8 x 15mm Screw
12	4	M4 x 8mm Machine Screw	62	2	Outer Leg Sleeve
13	1	Saddle Post	63	1	Frame Bearing Set
14	2	Hand Weight	64	2	Leg Cover
15	1	M12 Crank Screw	65	1	Ground Screw
16	1	Pulley	66	4	Large Leg Bushing
17	32	#8 x 5/8" Screw	67	1	Carriage
18	4	M10 x 20mm Flat Head Bolt	68	2	Leg Spacer
19	1	Crank/Right Crank Arm/Right Pedal	69	4	Small Leg Bushing
20	1	Pivot Axle	70	1	Right Grip
21	1	Left Crank Arm/Left Pedal	71	1	Left Grip
22	1	Flywheel Assembly	72	1	Right Control
23	1	Handlebar Cap	73	1	Left Control
24	2	Pivot Bushing	74	1	Shaft Cover
25	1	Drive Belt	75	1	Shaft Cover Sleeve
26	2	Adjustment Assembly	76	4	Stabilizer Cap
27	2	M10 Axle Nut	77	2	Foot
28	2	Post Clamp	78	2	Leveling Foot
29	1	Right Base Cover	79	1	Controller
30	1	Right Shield	80	1	Controller Cover
31	2	Shield Cover	81	3	M3 x 6mm Machine Screw
32	1	Left Shield	82	1	Resistance Motor
33	1	Right Disc	83	2	M10 x 38mm Washer
34	1	Right Incline Motor Cover	84	1	M12 x 25mm Cap Screw
35	1	Left Incline Motor Cover	85	2	Post Knob Cap
36	1	Upper Incline Motor Cover	86	5	Clip Nut
37	1	Left Disc	87	2	Incline Motor Bushing
38	1	Tray Top	88	1	Incline Motor Spacer
39	1	Lift Cylinder Bracket	89	1	Incline Motor
40	1	Frame Cover	90	1	Magnet Bracket
41	1	M8 Saddle Screw	91	1	Right Magnet Bracket Cover
42	1	Saddle Nut	92	1	Left Magnet Bracket Cover
43	2	Carriage Cap	93	4	M8 x 12mm Patch Screw
44	3	One-wire Grommet	94	1	M10 x 55mm Screw
45	1	Right Saddle Post Sleeve	95	2	M4 Set Screw
46	1	Left Saddle Post Sleeve	96	2	M6 x 25mm Screw
47	1	Right Handlebar Post Sleeve	97	1	Handlebar
48	1	Left Handlebar Post Sleeve	98	2	M8 x 50mm Bolt
49	2	Wheel	99	2	M8 Locknut
50	1	Adjustment Arm	100	2	Post Knob

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
101	1	Carriage Knob	137	2	Pulley Magnet
102	4	M6 x 20mm Machine Screw	138	2	M6 x 15mm Screw
103	8	M4 x 10mm Machine Screw	139	1	Thrust Washer
104	2	Incline Motor Sleeve	140	1	Brake Knob Cap
105	1	M10 Washer	141	1	M6 Locknut
106	1	Tray Cover	142	1	Lower Brake Knob
107	6	M4 x 15mm Machine Screw	143	1	Lower Brake Bushing
108	3	M6 Washer	144	1	Spring Stop
109	1	Front Bracket Mount	145	1	Brake Spring
110	1	Wire Protector	146	2	M4 x 6mm Screw
111	2	Upper/Lower Pivot Disc	147	1	Brake Shaft
112	1	Center Pivot Disc	148	1	Roll Pin
113	2	Inner Pivot Bushing	149	1	E-ring
114	1	Rear Bracket Mount	150	1	Brake Shoe
115	1	Reed Switch/Wire	151	1	Upper Leg Axle
116	1	Reed Switch Clip	152	1	M25 Locknut
117	1	Left Base Cover	153	1	Mount Cover
118	1	Power Receptacle	154	1	Lower Console Cover
119	1	Power Adapter	155	1	Upper Console Cover
120	1	Power Cord	156	8	Crown Fastener/Screw
121	1	Upper Brake Bushing	157	4	M6 x 15mm Cap Screw
122	1	Lower Wire	158	1	O-ring
123	1	Upper Wire	159	1	Power Switch
124	1	Extension Wire	160	1	Lift Cylinder
125	1	Control Wire	161	7	M4 x 32mm Machine Screw
126	2	M8 x 12mm Screw	162	7	M4 Washer
127	6	M8 Large Washer	163	1	Cradle
128	2	M5 Nut	164	1	Right Weight Holder
129	1	M5 x 8mm Screw	165	1	Left Weight Holder
130	1	#6 x 5/8" Screw	166	1	Tray Bottom
131	1	Adjustment Block	167	1	Water Bottle Holder
132	2	M4 x 10mm Blunt Screw	168	1	M6 x 10mm Washer
133	2	M10 x 20mm Hex Screw	169	1	Stop Spring
134	1	Plastic Spacer	*	–	User's Manual
135	4	M10 Locknut	*	–	Studio Cycle Tools
136	1	Shoe Pin			

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

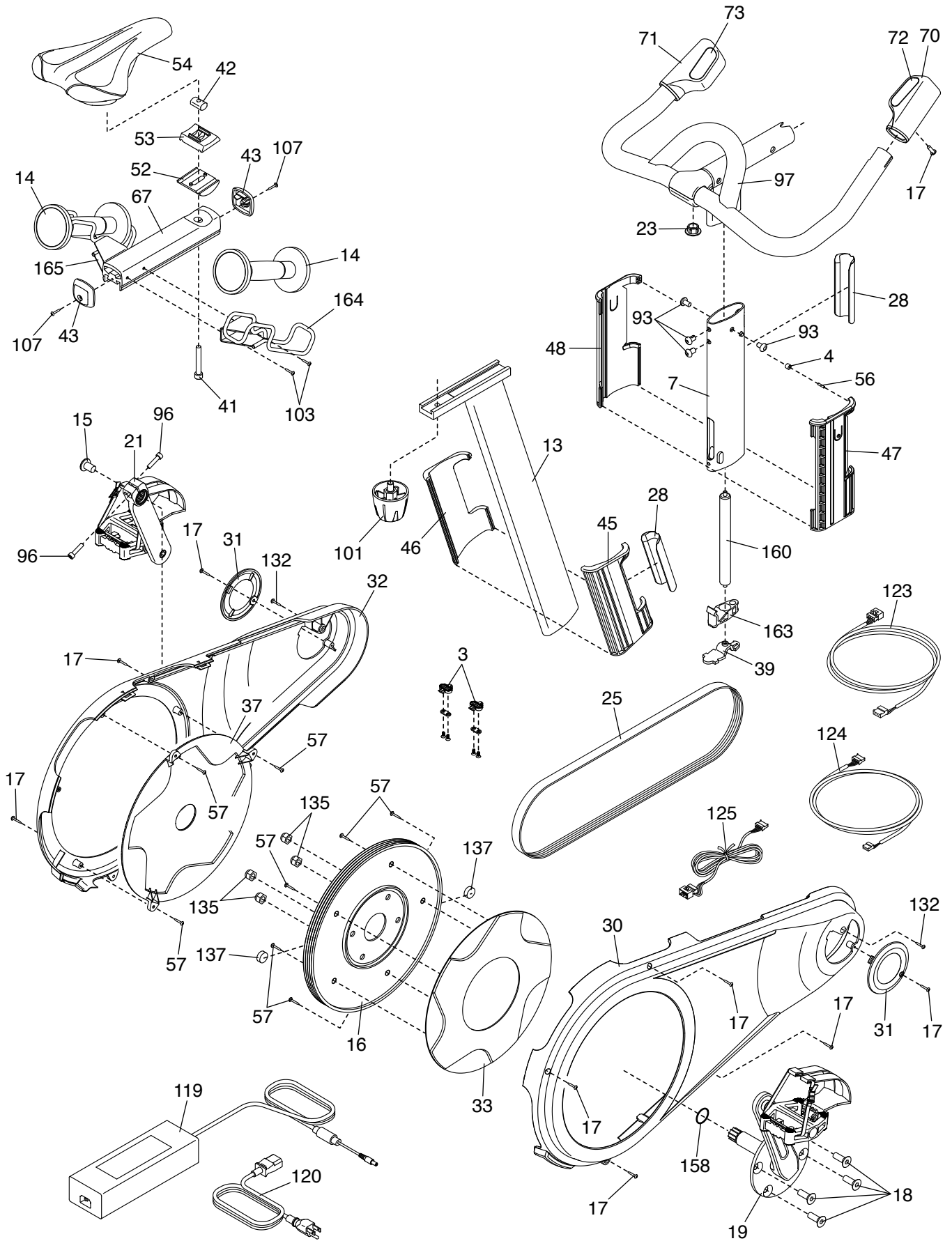
Rozložený náčrt A

Model No. NTEX02722-INT.1 R0222A



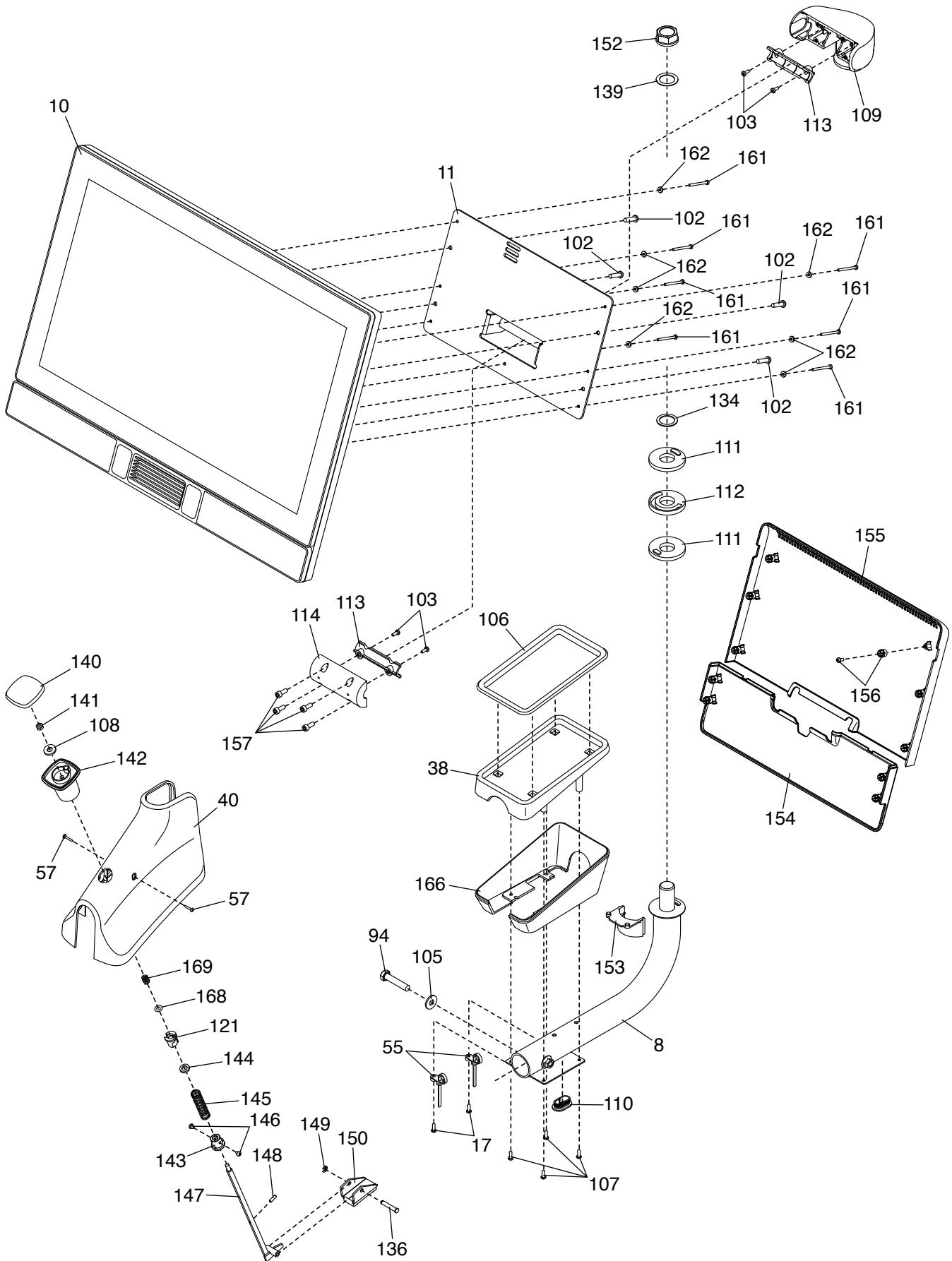
Rozložený náčrt B

Model No. NTEX02722-INT.1 R0222A



Rozložený náčrt C

Model No. NTEX02722-INT.1 R0222A



Záruka

Výrobce:

NordicTrackLogan,

Utah

USA

Dovozce:

FS EUROPE a.s

K Zeleným domkům 1715,

Kunratice (Praha-Kunratice),

148 00 Praha

Tel.: +420 581 601 521