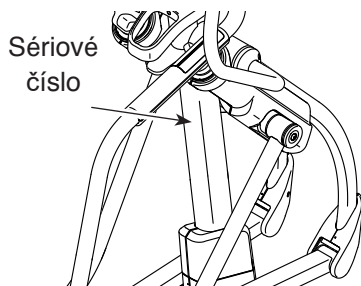


NordicTrack® A.C.T.

COMMERCIAL

Model No. NTEVEL13016.1

Serial No. _____



Uživatelský manuál

ZÁKAZNICKÝ SERVIS

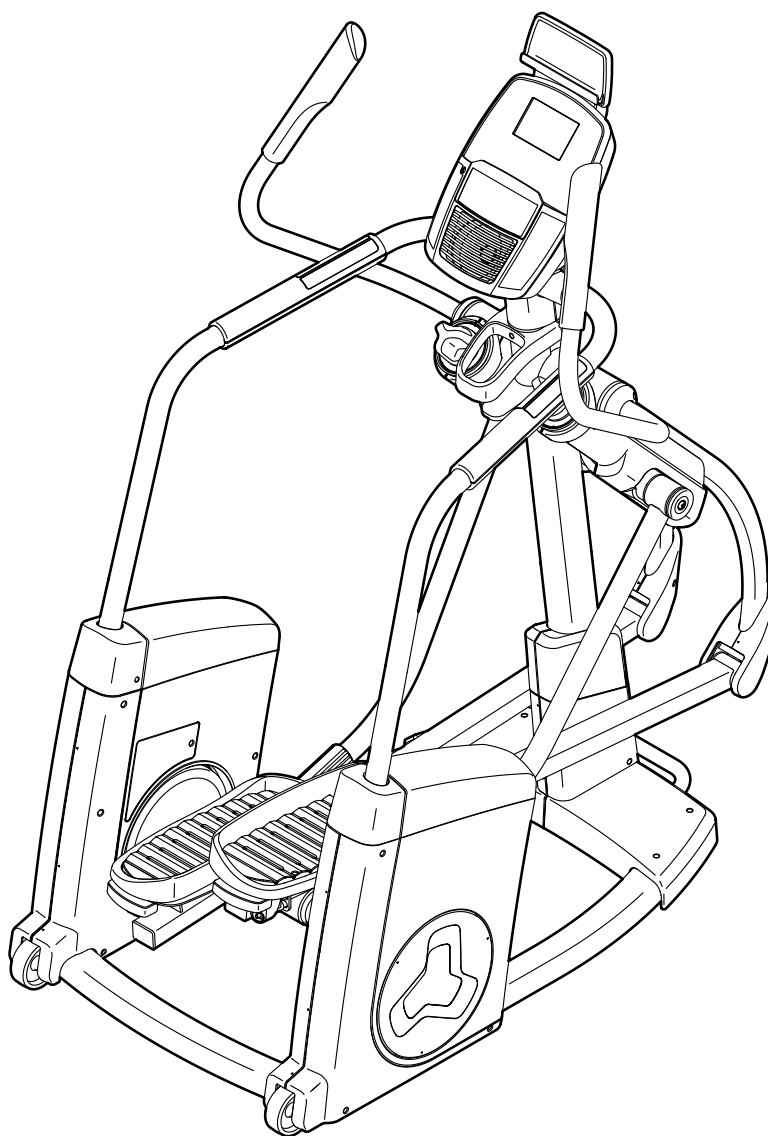
FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz



UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si pečlivě tento uživatelský manuál před zahájením použití trenažeru!

OBSAH

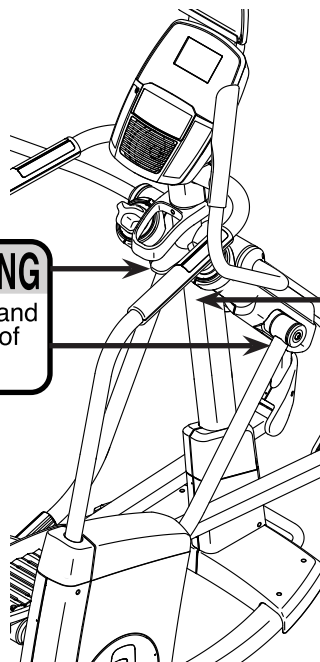
Umístění výstražných etiket	2
Bezpečnostní pokyny	3
Začínáme	4
Součástky	5
Montáž	6
Jak používat trenažér	12
Údržba a servis	20
Tréninkový manuál	22
Seznam dílů	23
Rozložený náčrt	25
Náhradní součástky	Back Cover
Recyklace	Back Cover

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket.

Pokud některá z etiket chybí nebo je nečitelná kontaktujte servisní centrum.

⚠ WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.



⚠ 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 297lbs / 135kgs.
- 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.

i

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.

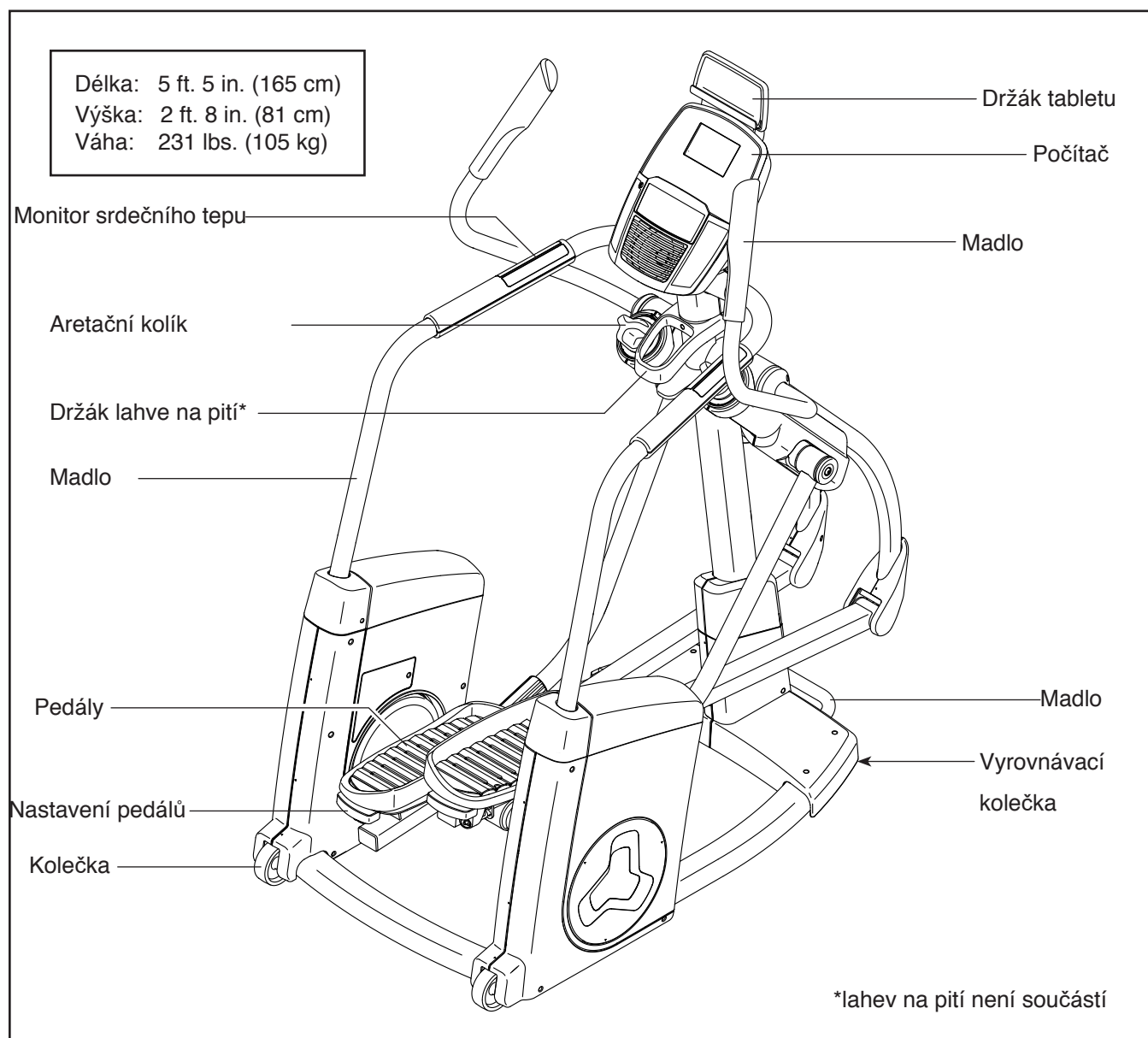
1. Každý uživatel trenážeru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenážer není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
4. Používejte trenážer pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenážer je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenážer není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
7. Trenážer sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,9m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenážeru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Trenážer nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenážeru.
10. Trenážer nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 135 kg.
11. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenážer na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
12. Při nastupování a sestupování z trenážeru se vždy přidržujte madel.
13. 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.
14. Trenážer nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
15. Při používání trenážeru udržujte záda rovná.
16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenážeru může vést ke zdravotním problémům.

ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDICTRACK® ACT COMMERCIAL . Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardi-ovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDICTRACK® ACT COMMERCIAL nabízí velký výběr funkcí, které Vám pomohou zefektivnit trénink doma.

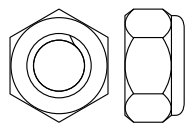
Před používáním trenažéru si pečlivě přečtěte tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení příručky, uvádějte konkrétní typ a sériové číslo trenažéru (viz přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Následně Vám budeme moci lépe poradit.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje

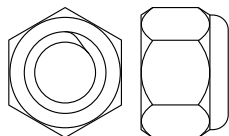


SOUČÁSTKY

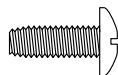
Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



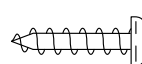
M8 Matice
(111)–4



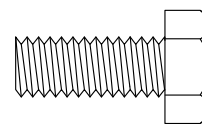
M10 Matice
(105)–4



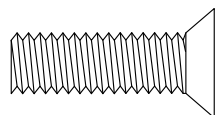
#8 x 12mm
šroub (146)–4



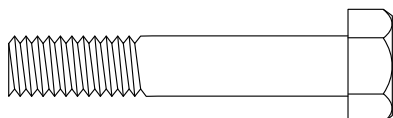
M4 x 16mm
šroub (67)–18



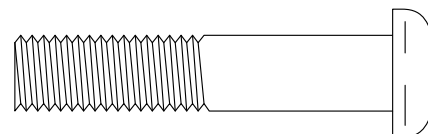
M8 x 20mm
šroub(61)–12



M8 x 25mm šroub
(68)–6



M8 x 45mm
šroub (130)–4



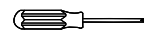
M10 x 50mm
šroub (100)–4

MONTÁŽ

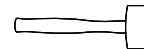
- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nevyhazujte žádné součástky a díly než dokončíte celou montáž.
- Díly určené vpravo jsou označené písmenem R, díly určené vlevo jsou označené písmenem L.
- Identifikace malých součástek viz str 5.

- K montáži budete potřebovat následující nářadí:

šroubovák



gumová palička

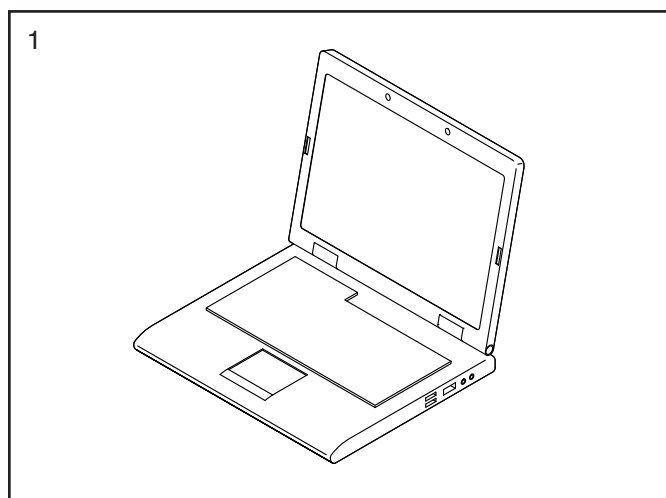


Francouzský klíč



Montáž je snazší, máte-li vlastní sadu klíčů. Aby nedošlo k poškození součástí, nepoužívejte elektrické nářadí.

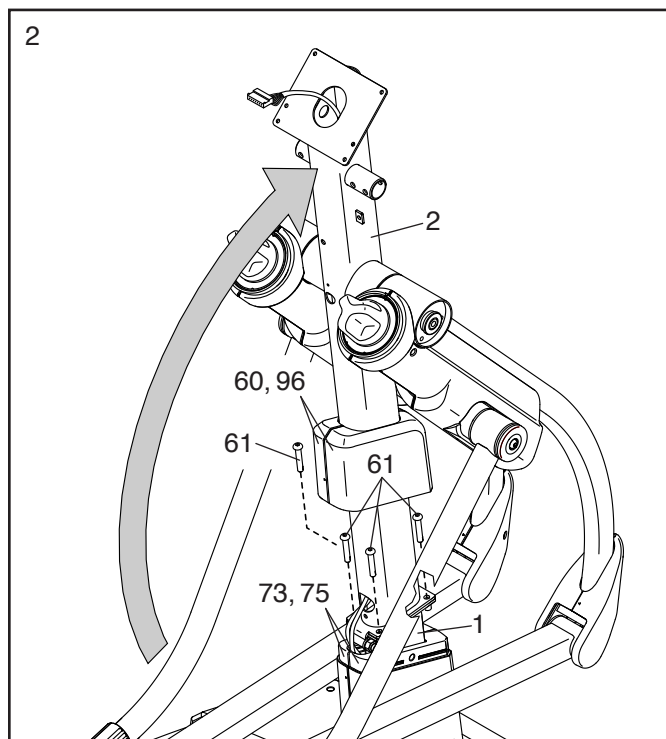
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



2. Požádejte druhou osobu, aby držela rám (2) jak je zobrazeno.

Vytáhněte pravý a levý kryt rámu (60, 96) nahoru jak je zobrazeno.

Připevněte rám (2) k základnímu rámu (1) pomocí čtyř šroubů M8 x 20mm (61); **nyní šrouby nedotahujte.**



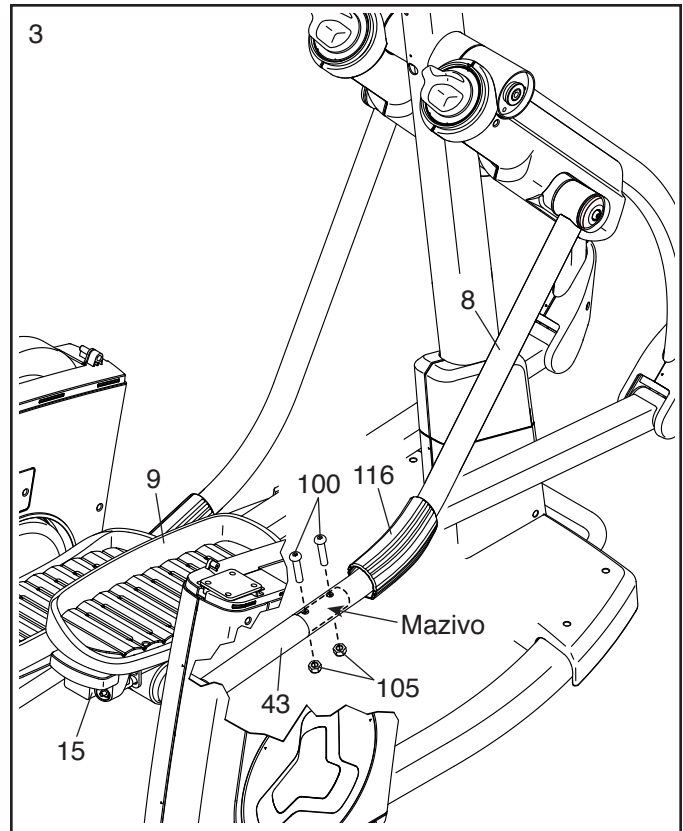
3. Druhá osoba nadzvedne pravý pedál (9) a pravé rameno pedálu (15).

Za použití rukavic naneste na pravou spojku ramena (43) malé množství maziva, jak je zobrazeno.

Tip: Dejte pozor na skřípnutí prstů. Nasuňte pravé rameno (8) na pravou spojku ramena (43) a připevněte jej pomocí dvou šroubů M10 x 50mm (100) a dvou matic M10 (105).

Následně nasuňte pravou krytku ramena (116) přes šroub M10 x 50mm (100) a matici M10 (105).

Stejný postup opakujte na levé straně.



4. Vyjměte dva šrouby (A) a přepravní podpěru (B) z pravé strany rámu (1).

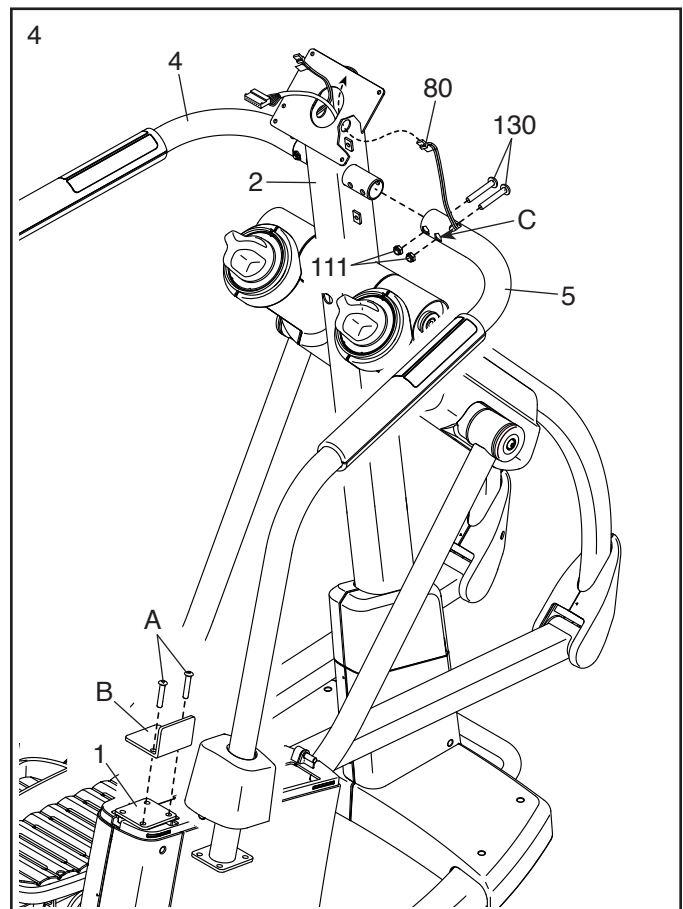
Tip: Dbejte, aby nedošlo k poškození kabelů.

Nasuňte horní konec pravého madla (5) na pravou stranu rámu (2).

Připojte pravé madlo (5) pomocí dvou šroubů M8 x 45mm (130) a dvou matic M8 (111); **ujistěte se, že jsou šrouby ve správné zdiřce (C), šrouby nyní nedotahujte.**

Následně vložte konec kabelu srdečního tepu (80) do zdiřky na pravé straně rámu (2) a vedte ho ven skrz rám.

Stejný postup opakujte na levé straně.



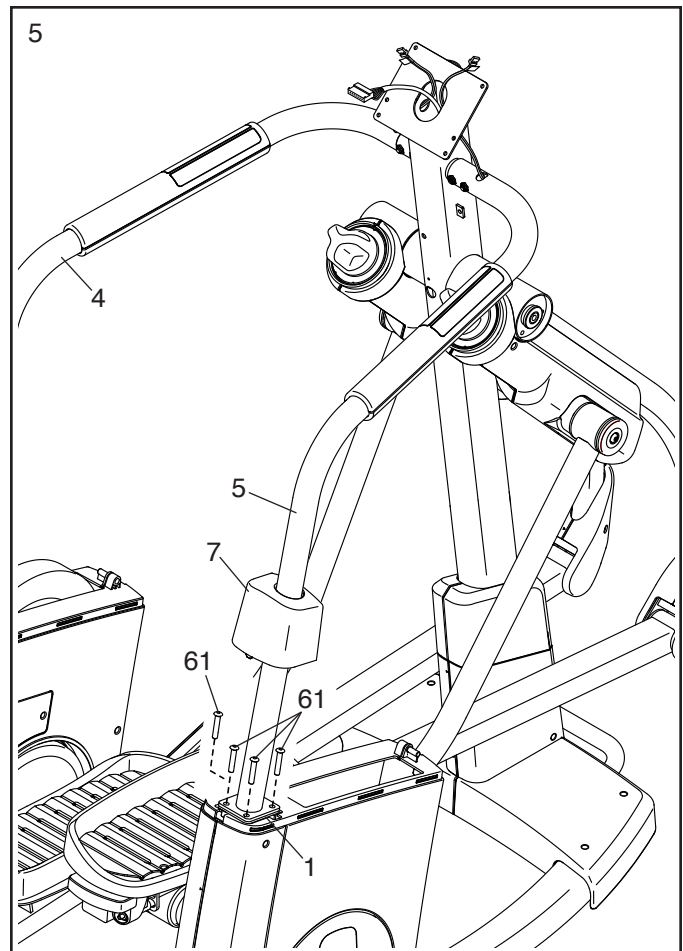
5. Připevněte spodní část pravého madla (5) k hlavnímu rámu (1) pomocí čtyř šroubů M8 x 20mm (61); **nyní šrouby nedotahujte. Připevněte levé madlo (4) stejným způsobem.**

Viz krok 2. Utáhněte čtyři šrouby M8 x 20mm (61). Následně stáhněte pravou a levou krytku (60, 96) dolů a zacvakněte na pravý a levý rámový kryt (73, 75); **dbějte, abyste nepoškodili kabely.**

Viz krok 4. Utáhněte čtyři šrouby M8 x 45mm (130).

Následně utáhněte osm šroubů M8 x 20mm (61).

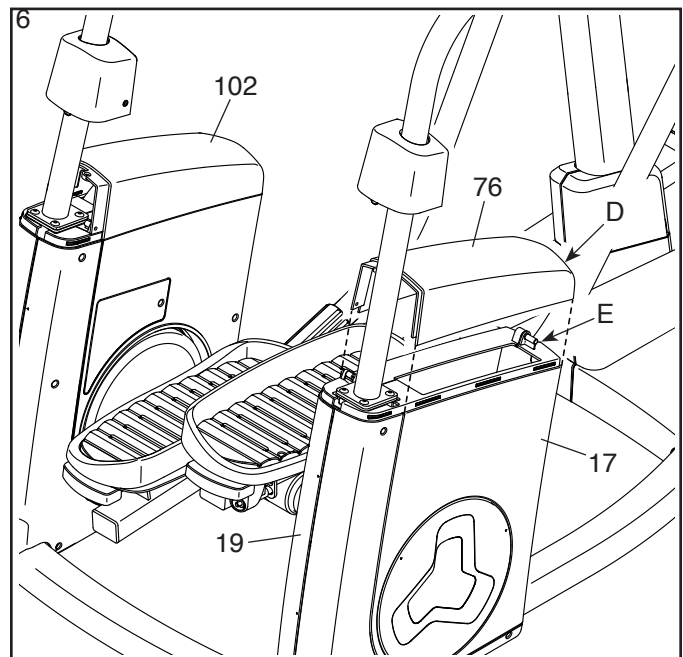
Nyní nenasazujte pravou krytku madla (7) ani levou krytku madla (nezobrazeno) na své místo.



6. Zarovnejte jazýček (D) na pravém horním krytu (76) do otvoru (E) na pravém vnitřním a vnějším krytu (17, 19).

Nasadte pravý horní kryt (76) na pravý vnitřní a vnější kryt (17, 19).

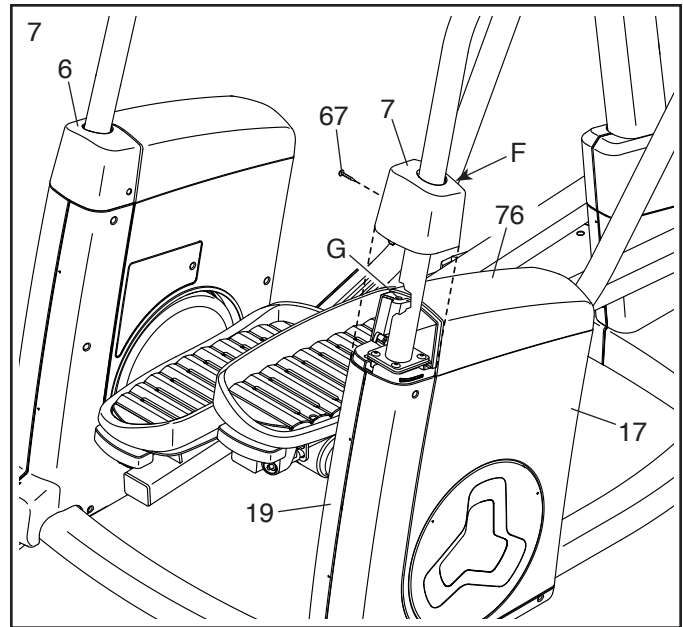
Nasadte levý horní kryt (102) stejným způsobem.



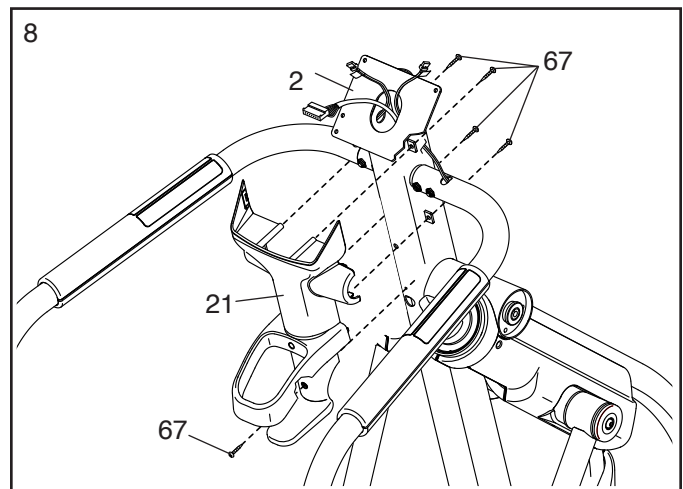
7. Zarovnejte plastový jazýček (F) z pravé krytky madla (7) do otvoru (G) na pravém horním krytu (76).

Pravý kryt madla zasuňte (7) do pravého horního krytu (76) a vnitřního a vnějšího krytu (17, 19).

Připojte pravý kryt madla (7) pomocí šroubu M4 x 16mm (67). **Připojte levou stranu stejným způsobem.**



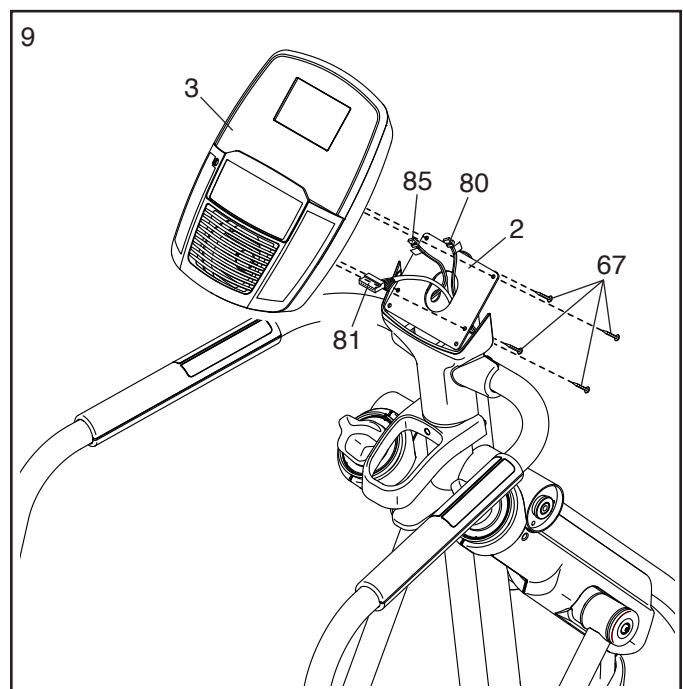
8. Připojte zadní kryt rámu řídítek (21) k rámu řídítek (2) pomocí pěti M4 x 16mm šroubů (67); **šrouby není nedotahujte.**



9. Zatím co druhá osoba drží počítač (3) v blízkosti rámu řídítek (2) spojte kabely (80, 81, 85) do připravených zdířek na zadní straně počítače.

Kabely (80, 81, 85) musí jít zapojit lehce. Pokud nejdou zapojit lehce, otočte konektor a zkuste to znovu. **Pokud nezapojíte konektory správně a zapnete počítač, může dojít k poškození displeje.**

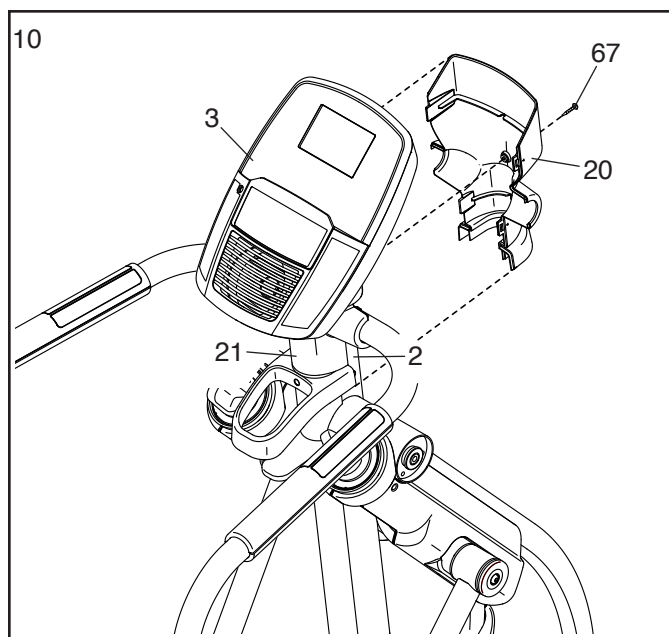
Zbytek kabelů zasuňte do rámu (2). **Tip: Pozor na poškození kabelů.** Připojte počítač (3) pomocí čtyř šroubů M4 x 16mm (67); **připojte všechny šrouby, ale nedotahujte je.**



10. Připevněte zadní kryt počítače (21)

Viz krok 8. Dotáhněte pět šroubů M4 x 16mm (67).

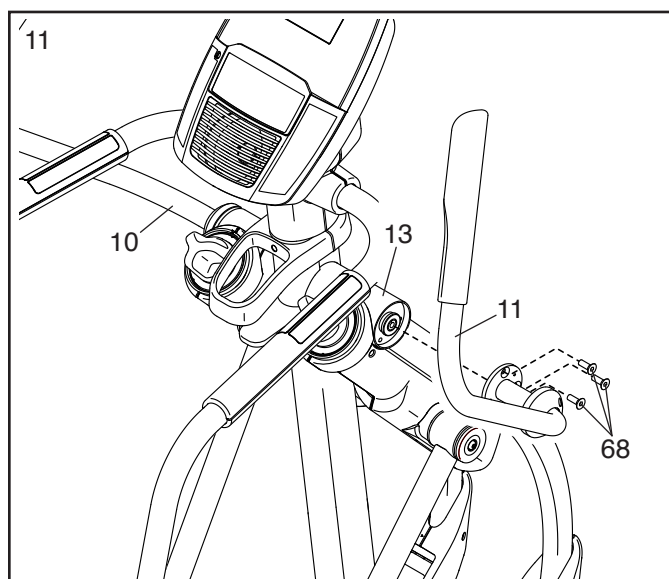
Následně zasuněte jazýčky ze zadního krytu (21) do předního krytu (20). Následně připevněte přední kryt (20) k rámu (2) pomocí šroubu M4 x 16mm (67).



11. Najděte pravé madlo (11).

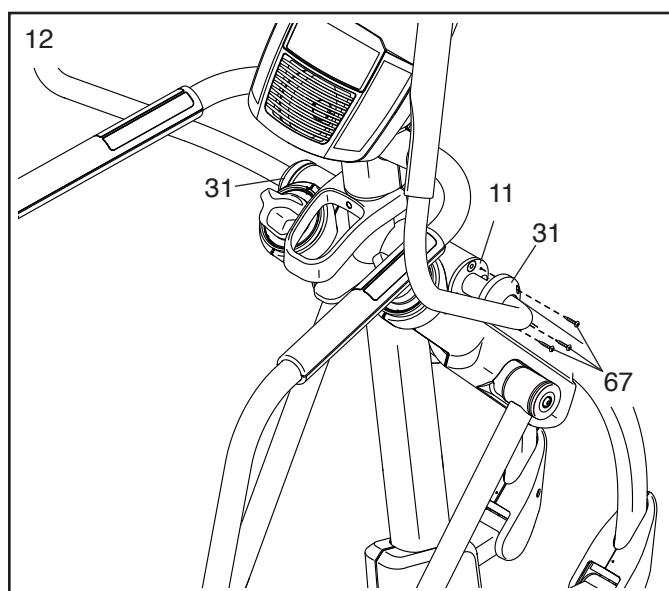
Připojte pravé madlo (11) na pravou rukojeť (13) pomocí tří M8 x 25mm šroubů (68); **připojte všechny šrouby a následně je utáhněte.**

Levou stranu připojte stejným způsobem.

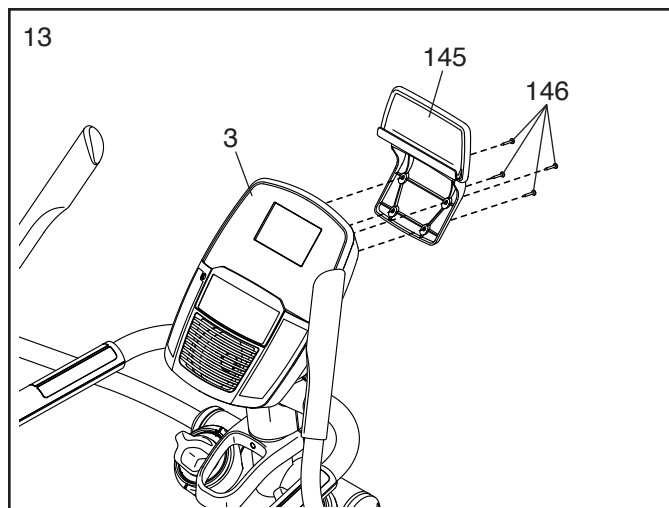


12. Připevněte krytku pravého madla (31) k pravému madlu (11) pomocí tří šroubů M4 x 16mm (67); **připojte všechny šrouby a následně je utáhněte.**

Levou stranu připojte stejným způsobem.

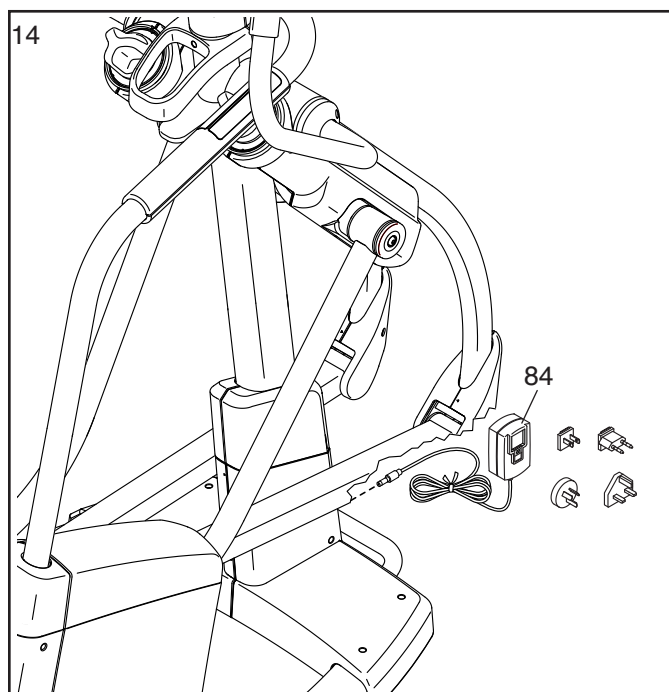


13. Připojte držák tabletu (145) k počítači (3) pomocí čtyř šroubů #8 x 12mm (146); **připojte všechny šrouby a následně je dotáhněte.**



14. Připojte síťový adaptér (84) do trenažéru

Poznámka: Viz str. 12.



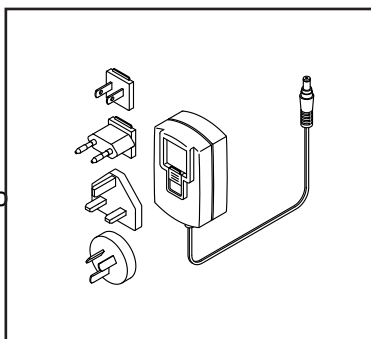
15. **Pokud je již trenažér sestaven, zkontrolujte, zda je sestaven a funguje správně. Před použitím prosím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby dotážené.** Pro ochranu podlahy pod trenažérem doporučujeme použít podložku.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

ZAPOJENÍ SÍTOVÉHO ADAPTÉRU

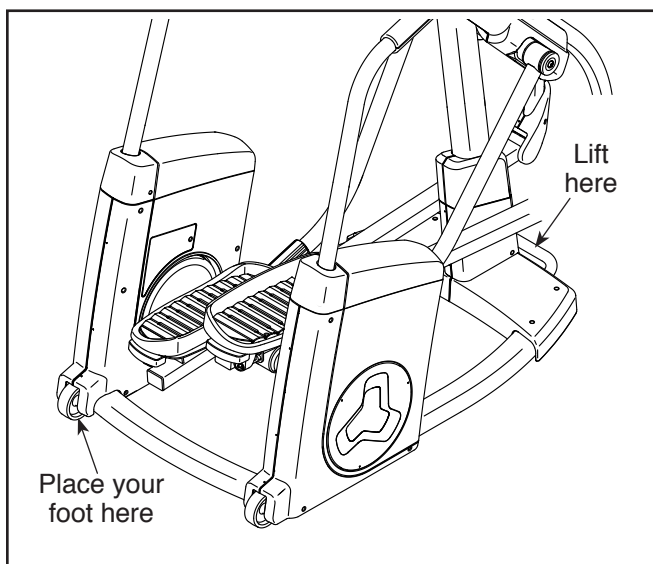
DŮLEŽITÉ: Pokud je trenažér v chladu, přesuňte jej do teplé místnosti ještě před zapnutím. Pokud se tak nestane, může dojít po zapnutí počítače k poškození displeje nebo elektronických částí.

Zapojte adaptér do zdířky na trenažéru. Druhý konec zapojte do elektrické energie nebo do prodlužovacího kabelu, je-li to nutné. Dbejte, aby zapojení bylo v souladu s místními předpisy.



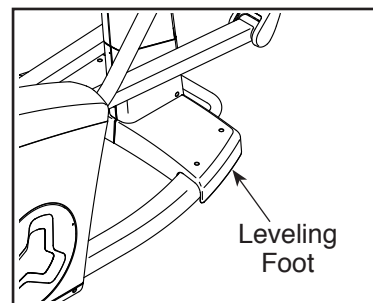
PŘESUNUTÍ TRENAŽÉRU

Vzhledem k váze a velikosti trenažéru doporučujeme přesun ve dvou osobách. Stůjte před trenažérem a chyťte ho z přední strany jednou nohou si pomozte zatlačením na kolečka. Druhá osoba nadzvedne trenažér za rám až na kolečka vpředu. Opatrně přesuňte trenažér na požadovanou pozici a opatrně položte na zem.



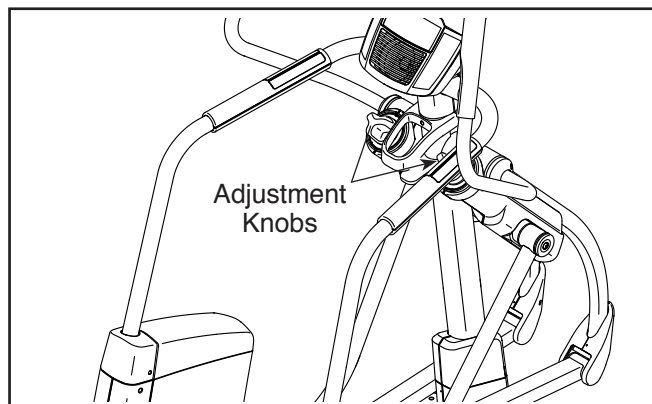
NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

Pokud se trenažér hýbe do strany, otočte kolečkem viz obrázek a nastavte správnou výšku.



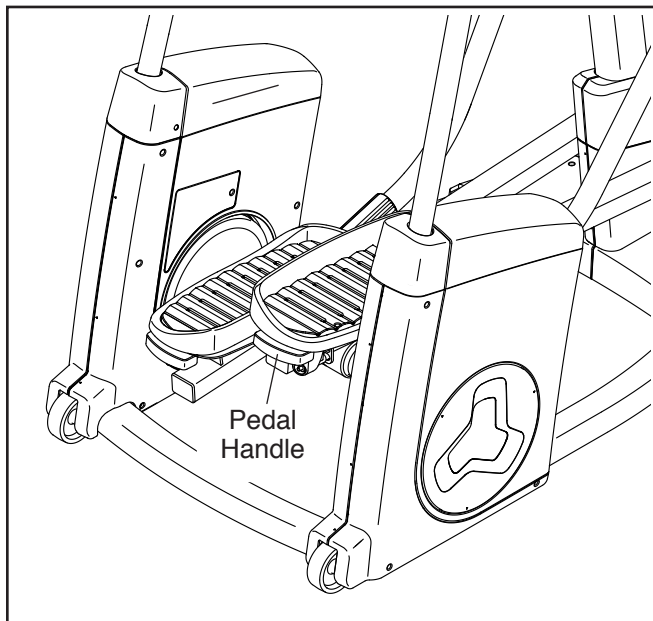
NASTAVENÍ KROKU

Pro nastavení kroku na trenažéru, otočte aretačním kolečkem ve směru nebo v proti směru hodinových ručiček a nastavte dle potřeby.



NASTAVENÍ POZICE PEDÁLŮ

Každý pedál lze nastavit do několika poloh. Pro nastavení pedálu jednoduše vytáhněte páku pedálu směrem ven, nastavte do požadované pozice a zatáhněte. **Oba pedály by měly být ve stejné pozici.**

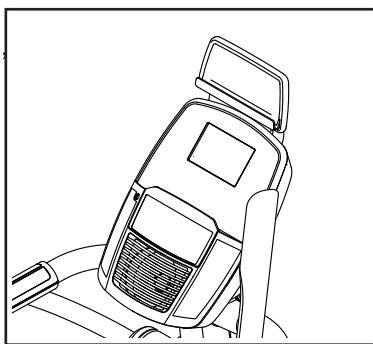


DRŽÁK TABLETU

DŮLEŽITÉ: Držák tabletu je připravený pro téměř všechny velikosti tabletů. Do držáku nevkládejte jiné elektronické zařízení či jiné předměty.

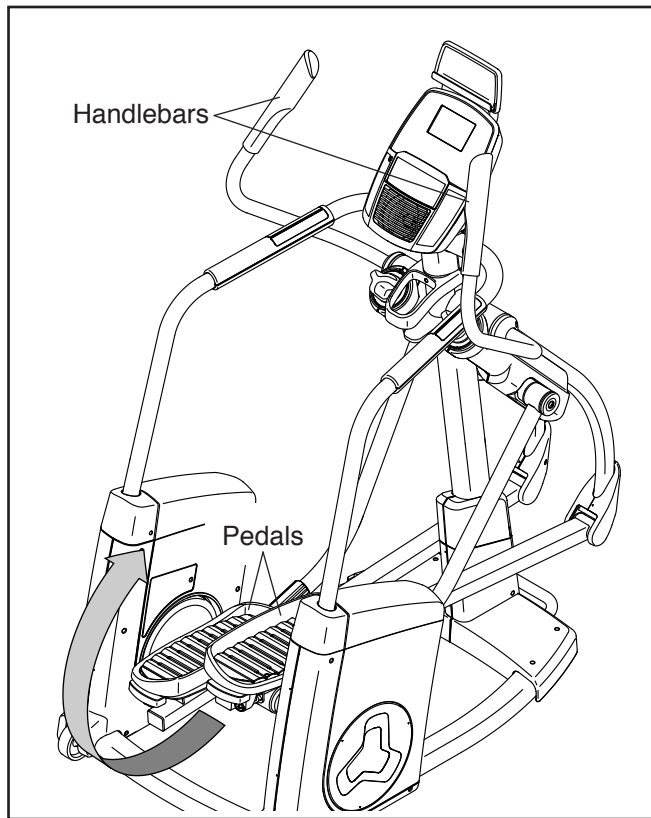
Pokud chcete vložit tablet do držáku tabletu, nastavte spodní okraj tabletu. **Dejte pozor, aby byl tablet pevně uchycen.**

Pro vyndání tabletu z držáku postupujte opačným způsobem.



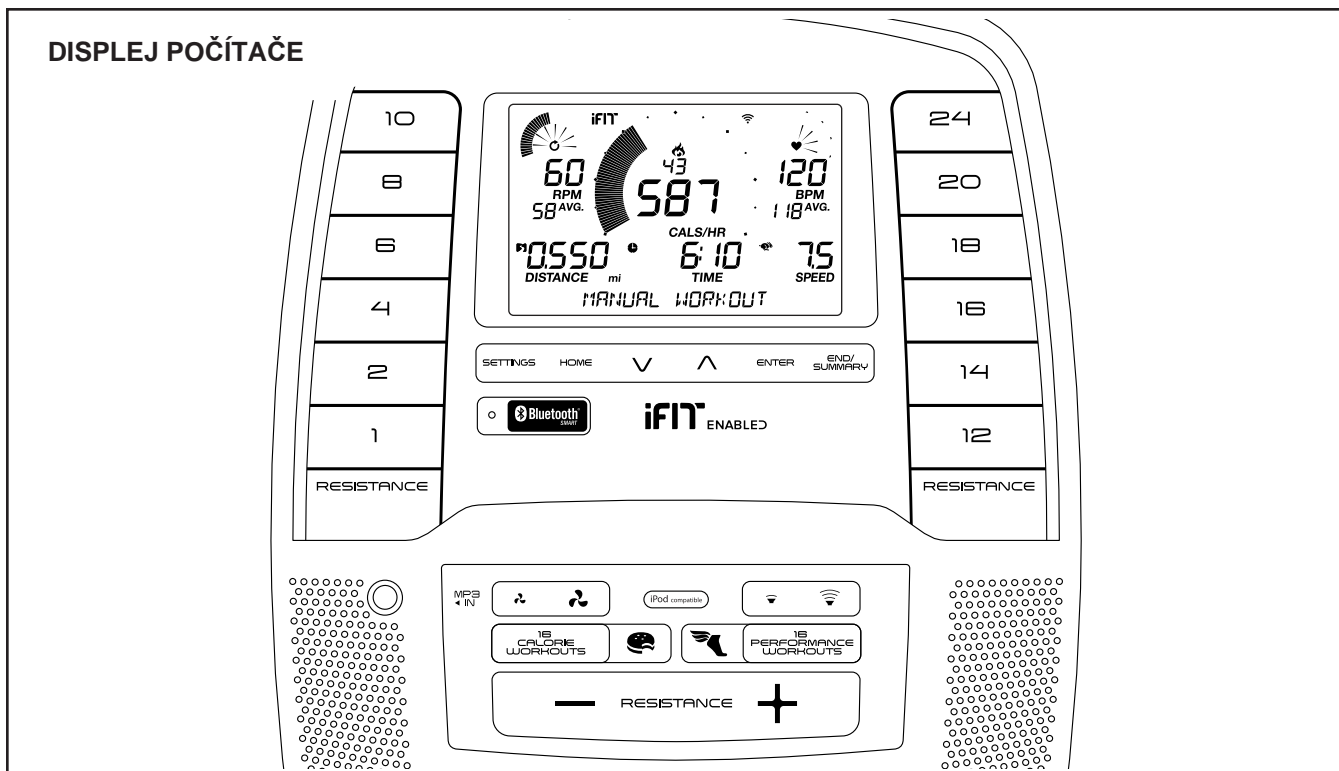
CVIČENÍ NA TRENAŽÉRU

Pro nastoupení na trenažér se nejprve chytněte madel a následně položte nohu na spodní pedál. Teprve pak si stoupněte na druhý pedál. Zatlačte do pedálů, aby se začaly pohybovat. Poznámka: Pedály se mohou pohybovat v obou směrech. Doporučujeme pohyb pedálů dle znázorněné šipky na obrázku. Je ale i možné se pohybovat opačným směrem.



Abyste mohli bezpečně sestoupit z trenažéru, vyčkejte až se pedály zastaví. **Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se mohou pohybovat dokud se setrvačnick nezastaví. Snižujte rychlost cvičení postupně.**

Jakmile pedály stojí, sundejte nohu z vrchního pedálu a následně ze spodního. Po celou dobu sestupování se držte madel.



DISPLEJ POČÍTAČE

DIPSLEJ POČÍTAČE

Počítač nabízí mnoho funkcí navržených tak, aby vaše tréninky byly co nejefektivnější a nejpříjemnější.

Pokud nevyužíváte žádný program, ale ruční nastavení, odpor cvičení změníte stisknutím jediného tlačítka.

Během cvičení vám počítač poskytne zpětnou vazbu a ukáže výsledky vašeho cvičení. Dokonce můžete měřit tepovou frekvenci pomocí senzorů srdeční frekvence nebo díky kompatibilnímu hrudnímu pásu (není součástí dodávky).

Každé přednastavené cvičení automaticky změní odpor cvičení a vyzve vás k udržení cílové rychlosti tak, abyste co nejlépe zefektivnili Vaše cvičení.

Také můžete připojit tablet a pomocí aplikace iFit Bluetooth můžete zaznamenávat a sledovat informace o svém cvičení.

Počítač také nabízí velký výběr přednastavených cvičení, které vás provedou tréninkem.

Můžete také připojit své vlastní zvukové zařízení.

Poznámka: Pokud jsou na displeji nebo madlech plastové či igelitové obaly, opatrně je sundejte.

Poznámka: Počítač zobrazuje jednotky kilometry nebo míle. Nastavit jednotky měření můžete dle str. 19.

MANUÁLNÍ REŽIM

1. Začněte cvičit nebo stiskněte libovolné tlačítko.

When you turn on the console, the display will turn on. The console will then be ready for use.

2. Manuální režim.

Stiskněte HOME nebo CALORIE nebo PERFORMANCE opakovaně a vyberte manuální, režim.

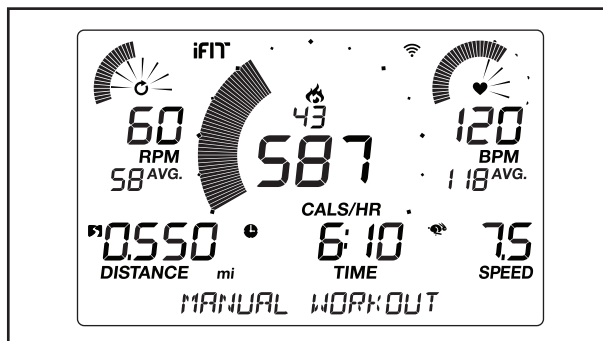
3. Změňte odpor pedálů.

Pokud cvičíte, stiskněte RESISTNACE zvýšení či snížení a nastavte odpor.

Poznámka: Pokud stisknete tlačítko, vydržte chvíli než dojde ke konečnému nastavení trenažéru.

4. Sledujte své úspěchy.

Na displeji se zobrazí tyto údaje:



Kalorie (znak plamene)—předpokládané množství spálených kalorií

Kalorie za hodinu (Cals/Hr)—předpokládané množství spálených kalorií za hodinu

Vzdálenost—nacvičená vzdálenost v mílech (mi) nebo kilometrech (km).

Pulz (BPM)—srdeční tep za minutu při cvičení, pokud držíte senzory nebo máte hrudní pás

Průměrný pulz (BPM AVG)—průměrný srdeční tep za minutu při cvičení

Odpor—Odpor pedálů při cvičení. Údaj se mění po několika vteřinách. .

RPM—Rychlost cvičení za minutu (rpm).

RPM průměrná (RPM AVG)—Průměrná rychlost cvičení za minutu (rpm).

Rychlost—rychlost cvičení v mílech nebo kilometrech za hodinu.

Čas—Pokud je vybrán manuální režim, čas se bude přičítat, pokud je vybrán přednastavený program, čas se bude odčítat.

Watty—výkon udávaný ve wattech

Průměrné Watty (AVG.)—průměrný výkon udávaný ve wattech

Scan Mode and Priority

Mode—Displeje kalorií a wattů se objeví ve střídavém cyklu (režim skenování).

Chcete-li zvolit zobrazení kalorií nebo wattů pro nepřetržité zobrazení (prioritní režim), opakovaně stiskněte tlačítko zvýšení nebo snížení vedle tlačítka Enter, dokud se nezobrazí požadované zobrazení. Chcete-li se vrátit do režimu skenování, opakovaně stiskněte tlačítko zvýšení, dokud se neobjeví slovo SCAN.



Stiskněte HOME a vraťte se do hlavní nabídky. Pokud je to nutné, stiskněte HOME opakovaně.

Stiskněte END/SUMMARY pro ukončení cvičení a zobrazení zhodnocení cvičení.

Hlasitost změníte tlačítkem snížení a zvýšení hlasitosti. ,



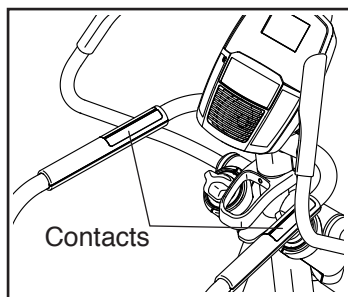
5. Měření srdečního tepu.

Srdeční tep je možné měřit senzory na madlech nebo hrudním pásem. (viz str. 19).

Poznámka: Počítač je kompatibilní s BLUETOOTH® Smart srdečním pásem.

Poznámka: Pokud využíváte obě varianty srdečního tepu, hrudní pás bude mít vždy prioritu.

Pokud jsou na senzorech plastové nebo igelitové obaly, opatrně je sundejte.



Měření srdečního tepu je možné senzory na madlech. Držte madla pevně.

Jakmile je srdeční tep detekován, zobrazí se tep na displeji. Pro přesnější měření držte senzory min. po dobu 15 vteřin.

6. Ventilátor.

Ventilátor má několik nastavení rychlosti, včetně automatického režimu. Při výběru automatického režimu se rychlost ventilátoru automaticky zvyšuje nebo snižuje, jak intenzita cvičení stoupá nebo klesá. Opakovaným stisknutím tlačítek zvýšení a snížení ventilátoru vyberte rychlost ventilátoru nebo vypněte ventilátor.



Poznámka: Pokud nebudete cvičit po dobu víc než 30 vteřin, ventilátor se automaticky vypne.

7. Po skončení cvičení se trenažér automaticky vypne.

Pokud se na trenažéru necvičí po dobu několik vteřin, ozve se zvukový tón a na displeji začne blikat čas. Počítač se zastaví. Pro pokračování ve cvičení jednoduše začněte cvičit.

Pokud se na trenažéru necvičí po dobu několika minut, trenažér se sám vypne a data z počítače budou ztracena.

PŘEDNASTAVENÝ REŽIM

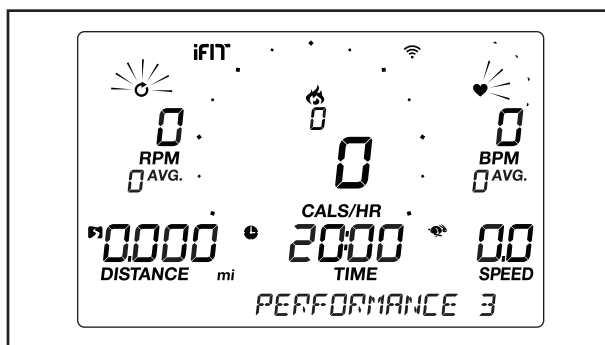
1. Jednoduše začněte cvičit nebo stiskněte libovolné tlačítko.

Jakmile začnete cvičit, zapne se počítač a trenažér je připraven.

2. Vyberte program.

Pro vybrání programu stiskněte CALORIE nebo PERFORMANCE opakovaně dokud se nezobrazí požadovaný režim.

Jakmile vyberete program, na displeji se zobrazí jméno, trvání programu a počet spálených kalorií.



Na displeji se zobrazí také maximální rychlost a maximální odpor.

3. Začněte cvičit.

Každé cvičení je rozdělené na minutové úseky. Pro každý úsek je na programovaná rychlost a odpor. Může se stát, že odpor a/nebo rychlost zůstane v dalším úseku stejná.

Na konci každého úseku se ozve série tónů. Pokud je pro další úsek naprogramovaná rychlosti či odpor

změna se zobrazí na pár vteřin na displeji před tím, než se změna provede.

Při cvičení se snažte udržet v blízkosti cílové rychlosti.

DŮLEŽITÉ: Cílová rychlost je určena pouze jako motivace. Ujistěte se, že daná rychlost vám vyhovu, případně rychlost změňte.

Pokud je odpor daného úseku příliš vysoký či nízký, upravte manuálně stisknutím tlačítek RESISTANCE. **DŮLEŽITÉ: Po skončení kola se rychlost, odpor automaticky změní dle přednastaveného následujícího úseku.**

Program bude pokračovat dokud neskončí poslední úsek. Pro zastavení cvičení jednoduše přestaňte cvičit. Na displeji začne blikat čas. Chcete-li pokračovat ve cvičení jednoduše začněte cvičit.

Na konci cvičení stiskněte END/SUMMARY, výsledek cvičení se zobrazí na pár vteřin na displeji.

4. Sledujte své výsledky.

Viz str. 15.

5. Měření srdečního tepu.

Viz str. 16.

6. Ventilátor.

Viz str. 16.

7. Po skončení cvičení se trenažér automaticky vypne.

Viz str. 16.

PŘIPOJENÍ TABLETU

Počítač podporuje připojení BLUETOOTH k tabletům prostřednictvím aplikace iFit Bluetooth Tablet a kompatibilních monitorů tepové frekvence.

Poznámka: Jiné připojení než BLUETOOTH nejsou podporovány.

1. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci iFit Bluetooth.

Ve Vašem iOS® nebo Android™ tabletu, otevřete App StoreSM nebo Google PlayTM, vyhledejte aplikaci iFit Bluetooth Tablet, která je zdarma, a nainstalujte ji do Vašeho tabletu. **Ujistěte se, že máte nastaven Bluetooth ve Vašem tabletu.**

Následně otevřete aplikaci iFit Bluetooth Tablet a následujte instrukce k nastavení iFit účtu a nastavení základních údajů.

2. Připojte monitor srdečního tepu.

Pokud připojíte tablet a hrudní pás současně, **musíte nejprve připojit hrudní pás před tabletem.**

3. Připojte tablet k počítači.

Stiskněte tlačítko Bluetooth Smart na počítači. Zobrazí se párovací číslo. Následujte instrukce a připojte tablet.

Pokud dojde k připojení, LED dioda zmodrá.

4. Zaznamenávejte a sledujte svoje aktivity.

Následujte instrukce a zaznamenejte a sledujte informace o svých aktivitách.

5. Odpojení tabletu.

Pro odpojení tabletu stiskněte odpojit v aplikaci tabletu. Následně stiskněte a držte tlačítko Bluetooth Smart dokud LED dioda nezezelená.

Poznámka: Při odpojení tabletu se odpojí všechna zařízení, která byla připojena systémem Bluetooth Smart.

PŘIPOJENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Počítač je kompatibilní s hrudními pásy podporující Bluetooth Smart.

Pro připojení stiskněte tlačítko Bluetooth Smart, zobrazí se párovací číslo a dojde k připojení. LED dioda blikne červeně.

Poznámka: Pokud je v dosahu víc kompatibilních hrudních pásů, připojí se ten, který má větší signál.

Pro odpojení hrudního pásu stiskněte a držte tlačítko Bluetooth Smart dokud LED dioda nezezelená.

Poznámka: Při odpojení se odpojí všechna zařízení, která byla připojena systémem Bluetooth Smart.

ZVUKOVÝ SYSTÉM

Pro poslech hudby či audio knih prostřednictvím zvukového systému konzoly během tréninku zapojte audio kabel s konektorem 3,5 mm (nepřibalen) do zdířky na počítači a do zdířky ve svém osobním audio přehrávači; **zkontrolujte řádné zapojení audio kabelu.**

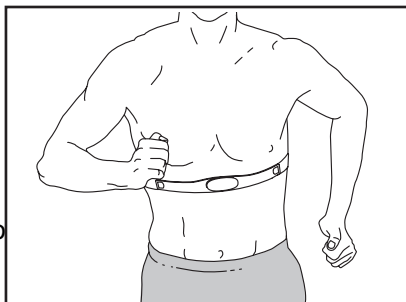
Poznámka: Při nákupu audio kabelu se obraťte na místní obchod s elektronikou.

Poté stiskněte tlačítko přehrávání na svém osobním audio přehrávači. Hlasitost lze regulovat pomocí tlačítek regulace hlasitosti na konzole nebo ovladače hlasitosti na vašem osobním audio přehrávači.



MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

Ať už usilujete o spálení tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržení správného srdečního tepu během cvičení. Volitelný hrudní monitor srdečního tepu vám umožní průběžně sledovat tepovou frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout osobních fitness cílů.



Informace k zakoupení hrudního monitoru srdečního tepu naleznete na titulní straně tohoto návodu.

Poznámka: Konzola je kompatibilní se všemi monitory srdečního tepu BLUETOOTH® Smart.

NASTAVENÍ

1. Režim nastavení.

Pro vybrání režimu nastavení stiskněte SETTINGS, informace se zobrazí na displeji.

2. Přejděte do režimu nastavení.

Jakmile je režim nastavení zobrazen, na displeji se zobrazí údaje o trenažéru. Posouvejte tlačítkem nahoru či dolů v blízkosti tlačítka Enter.

Ve spodní části displeje se zobrazí informace o vybrané obrazovce.

3. Změna nastavení.

Jednotky—Pro změnu jednotky měření stiskněte opakovaně Enter a vyberte ENGLISH pro míle, METRIC pro kilometry.

Kontrast—Stiskněte Resistance zvýšení či snížení a nastavte kontrast displeje.

Uživatelské informace—Na displeji se zobrazí informace o nacvičených hodinách a celková nacvičená vzdálenost na trenažéru od doby nákupu.

4. Ukončete režim nastavení.

Stiskněte Settings pro ukončení režimu nastavení.

ÚDRŽBA A SERVIS

ÚDRŽBA

Řádná údržba trenažéru je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Při každém použití trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Pro čištění trenažéru používejte a vlhký hadřík a malé množství mýdla.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenažéru udržujte tekutiny mimo trenažér, a nenechávejte ho na přímém slunci.

ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

Režim nastavení trenažéru viz str. 19 vč. nastavení kontrastu.

Pokud se na displeji nezobrazuje srdeční tep, ani v případě, že držíte senzory na madlech, nebo je hodnota příliš nízká či vysoká, nalistujte str. 16.

Pokud potřebujete napájecí adaptér, kontaktujte vašeho prodejce. DŮLEŽITÉ: Používejte napájecí adaptér pouze prodáváný výrobcem a dodavatelem.

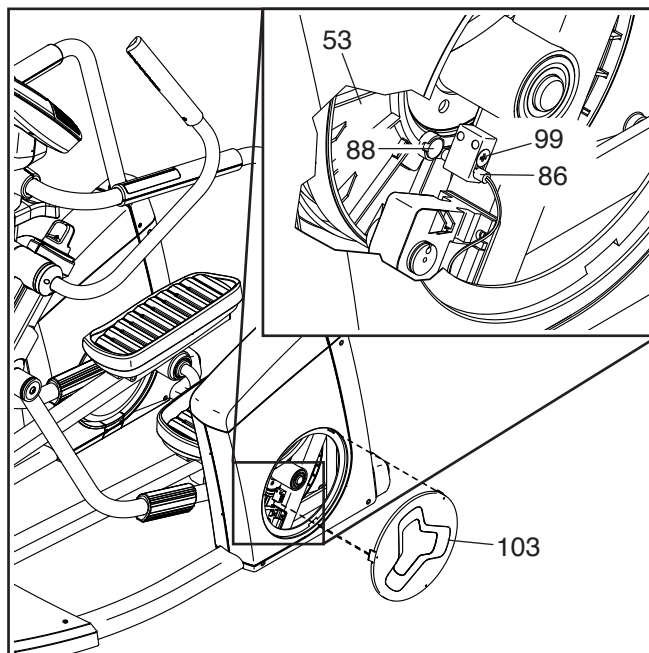
NASTAVENÍ TRENAŽÉRU

Nastavení trenažéru viz str. 12.

NASTAVENÍ JAZÝČKOVÉHO SPÍNAČE

Pokud počítač nezobrazuje správné hodnoty, je nutné nastavit jazýčkový spínač. Nejprve **vypojte síťový adaptér**.

Za použití šroubováku opatrně odstraňte levý disk (103).



Najděte jazýčkový spínač (86). Pohybuje pedály dokud magnet (88) na kole (53) nebude zarovnan s jazýčkovým spínačem. Následně povolte šroub M5 x 16mm (99), posuňte jazýčkový spínač k nebo od magnetu a znovu utáhněte šroub.

Připojte síťový adaptér a otáčejte pedály dopředu a dozadu dokud nebude magnet (88) zarovnan se spínačem (86). Opakujte tento postup dokud nebude displej ukazovat správné hodnoty.

Následně opět odpojte síťový adaptér a připevněte disk.

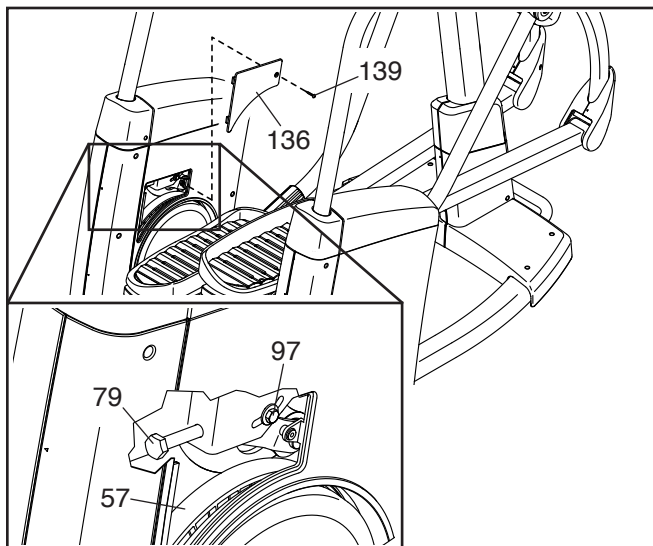
NASTAVENÍ ŘEMENICE

Pokud při cvičení prokluzují pedály, i při větší zátěži, je potřeba nastavit řemen. **Nejprve trenážér vypojte z elektrické energie.**

Následně vyjměte šroub M4 x 12mm (139) a přístupový kryt (136).

Povolte šroub (97), utahujte šroub (79) dokud nebude řemen (57) pevný, následně dotáhněte šroub (97).

Jakmile je řemen pevný (57), vraťte přístupový kryt (136) a zapojte trenážér do elektrické energie.



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, najděte 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 uhlodrátové 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.

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

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

SEZNAM DÍLŮ

Model No. NTEVEL13016.1 R1116A

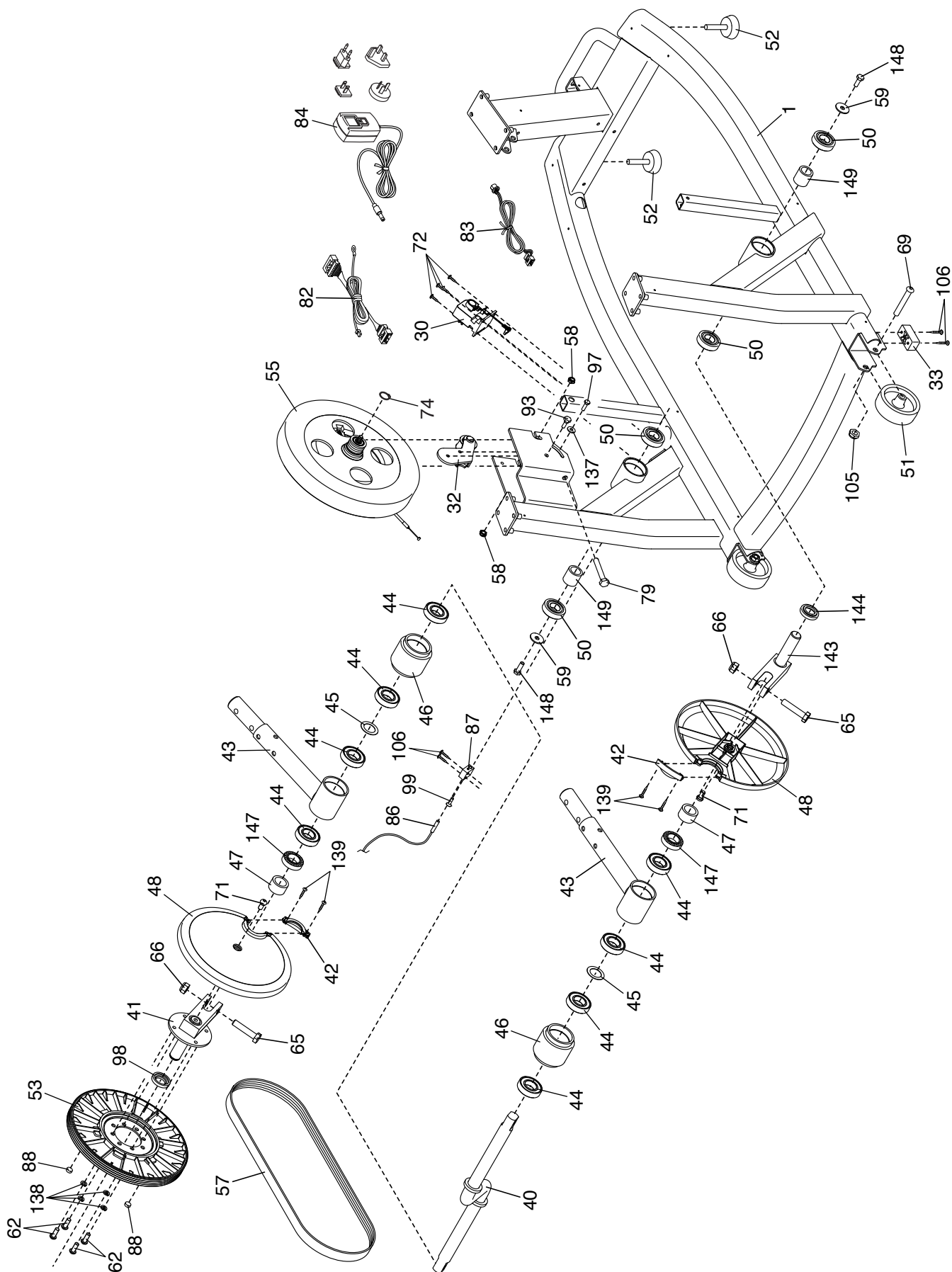
Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
1	1	Frame	51	2	Wheel
2	1	Upright	52	2	Leveling Foot
3	1	Console	53	1	Pulley
4	1	Left Handrail	54	1	Right Frame Cover
5	1	Right Handrail	55	1	Eddy Mechanism
6	1	Left Handrail Cover	56	1	Left Frame Cover
7	1	Right Handrail Cover	57	1	Drive Belt
8	2	Link Arm	58	2	M8 Jam Nut
9	1	Right Pedal	59	2	M8 x 28mm Washer
10	1	Left Handlebar	60	1	Right Upright Cover
11	1	Right Handlebar	61	12	M8 x 20mm Screw
12	1	Left Handlebar Arm	62	8	M8 x 16mm Screw
13	1	Right Handlebar Arm	63	1	Right Shield Disc
14	1	Left Pedal Arm	64	2	M10 Washer
15	1	Right Pedal Arm	65	2	M12 x 55mm Hex Bolt
16	1	Left Outer Shield	66	2	M12 Locknut
17	1	Right Outer Shield	67	60	M4 x 16mm Screw
18	1	Left Inner Shield	68	6	M8 x 25mm Flat Head Screw
19	1	Right Inner Shield	69	2	M10 x 65mm Screw
20	1	Front Upright Cover	70	4	M4 x 12mm Round Head Screw
21	1	Rear Upright Cover	71	4	M8 x 14mm Shoulder Screw
22	1	Left Outer Arm Cover	72	4	Resistance Motor Screw
23	1	Right Outer Arm Cover	73	1	Right Frame Post Cover
24	1	Left Inner Arm Cover	74	1	Small Snap Ring
25	1	Right Inner Arm Cover	75	1	Left Frame Post Cover
26	1	Water Bottle Holder	76	1	Right Shield Cover
27	1	Holder Cap	77	2	Pedal Insert
28	2	Adjustment Knob/Set Screw	78	8	M6 x 12mm Screw
29	1	Right Grip	79	1	Belt Adjustment Screw
30	1	Resistance Motor	80	1	Right Pulse Wire
31	2	Handlebar Cover	81	1	Upper Wire
32	1	Idler	82	1	Lower Wire
33	2	Frame Foot	83	1	Power Receptacle/Wire
34	4	Handlebar Arm Bushing	84	1	Power Adapter
35	4	Link Arm Bushing	85	1	Left Pulse Wire
36	2	Pedal Arm Cap	86	1	Reed Switch/Wire
37	4	Pedal Arm Bushing	87	1	Clamp
38	2	Spring	88	2	Magnet
39	2	Link Arm Cap	89	2	Upper Pulse Grip
40	1	Crank	90	2	Lower Pulse Grip
41	1	Left Crank Bracket	91	2	Large Snap Ring
42	2	Crank Cover Insert	92	9	M4 x 38mm Screw
43	2	Link Arm Bracket	93	1	Idler Screw
44	8	Crank Bearing	94	12	M6 Washer
45	2	Thrust Washer	95	1	Left Pedal
46	2	Pedal Arm Roller	96	1	Left Upright Cover
47	2	Large Crank Spacer	97	1	Pivot Screw
48	2	Crank Cover	98	1	Left Crank Bracket Spacer
49	2	Adjustment Pin	99	1	M5 x 16mm Flat Head Screw
50	4	Frame Bearing	100	4	M10 x 50mm Bolt

Číslo	Množství	Popis	Číslo	Množství	Popis
101	2	M10 Split Washer	127	2	Pedal Arm Axle
102	1	Left Shield Cover	128	8	M6 x 36mm Bolt
103	1	Left Shield Disc	129	2	Adjustment Assembly
104	1	Left Shield Insert	130	4	M8 x 45mm Bolt
105	7	M10 Locknut	131	4	Guide Rod
106	10	M4 x 19mm Screw	132	8	M6 x 45mm Screw
107	1	Right Pedal Handle	133	2	M10 x 20mm Screw
108	1	Left Pedal Handle	134	8	M6 Locknut
109	2	M6 Acorn Nut	135	6	M8 Washer
110	2	Cover Clip	136	1	Access Cover
111	4	M8 Locknut	137	1	M6 Large Washer
112	2	M10 x 123mm Screw	138	4	M8 Split Washer
113	1	Right Pedal Plate	139	9	M4 x 12mm Screw
114	1	Left Pedal Plate	140	6	M4 x 30mm Screw
115	1	Right Shield Insert	141	2	M4 x 25mm Screw
116	2	Link Arm Cover	142	4	M4 x 48mm Screw
117	1	M10 x 46mm Bolt	143	1	Right Crank Bracket
118	1	Left Grip	144	1	Right Crank Bracket Spacer
119	1	Right Outer Adjustment Cover	145	1	Tablet Holder
120	1	Right Inner Adjustment Cover	146	4	#8 x 12mm Screw
121	1	Left Outer Adjustment Cover	147	2	Small Crank Spacer
122	1	Left Inner Adjustment Cover	148	2	M8 x 16mm Hex Screw
123	2	Link Arm Bracket	149	2	Frame Spacer
124	2	Link Arm Spacer	*	–	Assembly Tool
125	2	Sliding Block	*	–	User's Manual
126	4	End Block Assembly	*	–	Grease Packet

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

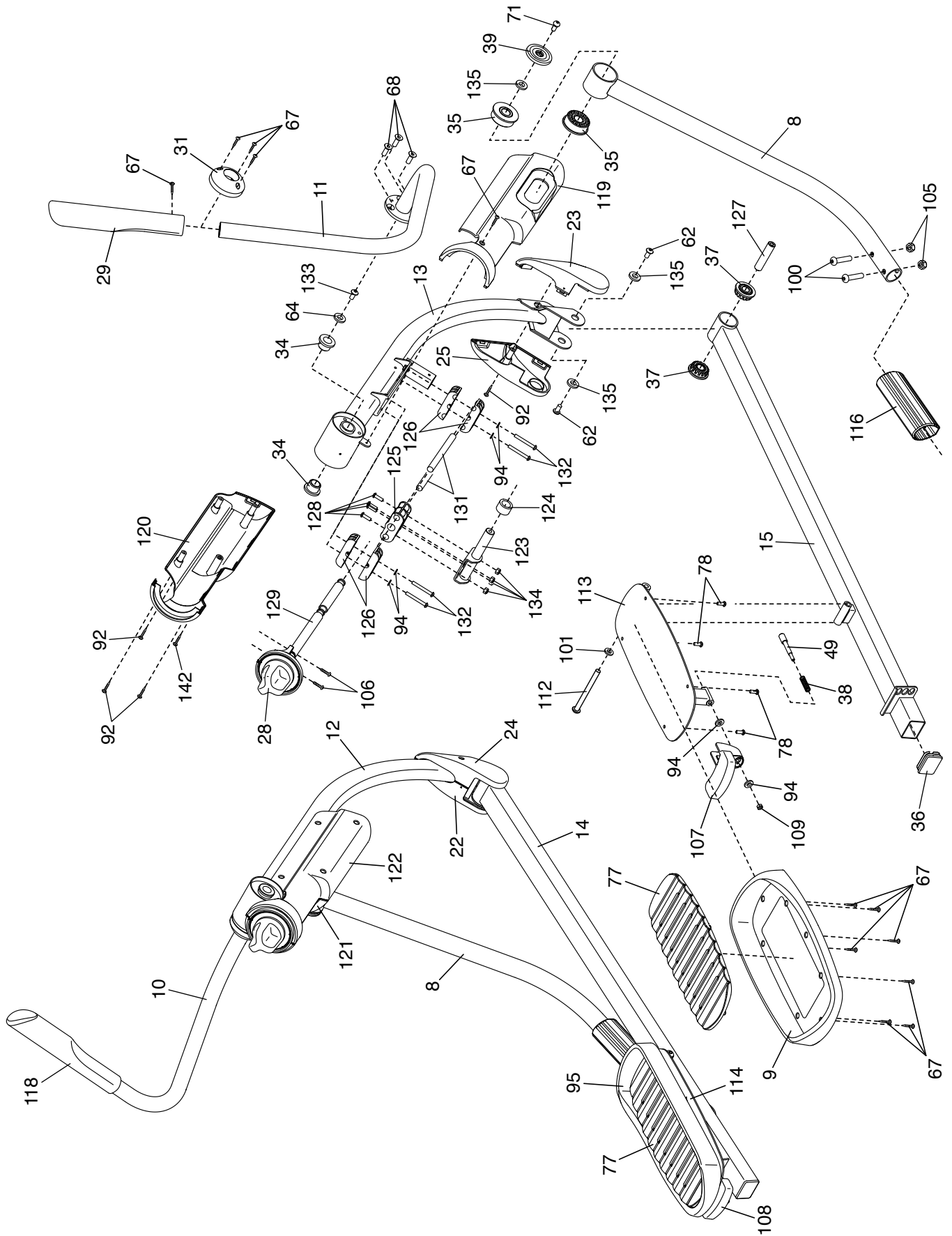
ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. NTEVEL13016.1 R1116A



ROZLOŽENÝ NÁKRES C

Model No. NTEVEL13016.1 R1116A



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

RECYKLACE

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

